

### 대자연속으로 떠나는 힐링여행

유난한 더위였다. 아직도 한낮 기온이 30도를 훌쩍 넘지만 입추가 지난 뒤 더위의 기세는 쓸쩍 누그러졌다. 나무 그늘에 앉아 살랑살랑 더위를 식혀보자. 시원한 물소리까지 더해지면 더없이 좋을 것이다. 자연 속에서 뜨거웠던 여름을 식혀보자.



치열한 일상에 지친 몸과 마음을 자연의 품에서 달래는 '힐링 여행'. 드리워진 나무 그늘 아래서 물소리 바람 소리를 들으며 여유를 즐겨보자. 사진은 무주 구천동 구월담. <한국관광공사 제공>

## 계곡 물소리에 더위 날리고 고원길 걸으며 심신 달래고



무주 구천동 자연탐방로

지리산 둘레길서 남명 선생 만나고  
화천 연꽃단지 산책로 느긋함 만끽  
장안사 군립공원 계곡 비경에 흠뻑



양구 한반도섬

◇지리산 자락 함양 산청=산 좋고 물 맑은 곳 하면 지리산 청정골을 빼어 놓을 수 없다. 일상을 벗어나 산청과 함양에서 느긋하게 자연을 즐길 수 있다.

함양에는 천년의 숲 '상림'이 있다. 통일신라 말 최치원이 조성한 국내최초의 인공림이다. 함양 8경 중 하나이자 천연기념물 제 154호다.

느티나무, 떡갈나무, 굴참나무가 우거진 숲길을 걷다 보면 더위로 다른 나라 예기다. 상림 북쪽 끝에서 이어지는 5km 코스의 최치원산책로를 쉬엄쉬엄 걸으면서 숲의 기운을 더해보자.

산청으로 향하는 1023번 지방도로는 드라이브 코스로 좋다. S자 곡선의 지안재는 사진작가들이 많이 찾는 명소다.

지리산 800리 길을 잇는 둘레길은 조금 더 준비를 하고 걸어야 한다.

가파른 산길을 기다리는 산청 쪽 구간은 동서삼층 석탑을 만날 수 있는 7코스(어천~윤리)와 남명 조식 선생의 산천재와 덕천서원을 지나는 8코스(윤리~사리)를 포함해 5개가 있다.

◇강원도 화천·양구=쉽게 찾아가기 어려운 곳이지만 여름이면 더욱 발길을 하고 싶은 곳, 자연이 살아있는 강원도다.

춘천호 상류와 지촌천이 만나는 곳에 화천 연꽃단지가 있다. 6월 수련을 시작으로 백련, 홍련, 노랑어리연 등이 줄줄이 피어난다. 연못 사이에 산책길이 펼쳐져 있어 느긋하게 걸기에도 좋다.

화천수력발전소 주변에는 관광명소가 많다. 산속의 바다로 불리는 파로호도 이곳에 있다. 1944년 화천댐 건설로 생긴 인공호수로 중공군 수만 명을 수장시킨 빼어난 역사가 있는 곳이다.

북한강을 따라 자전거를 타고 '파로호 산소 백리길'을 달려보는 것도 재미있다. 화천대교를 중심으로 북한강변에 자전거길이 조성되어 있다.

휴련 이후 민간의 출입 통제에 이뤄지면서 자연

그대로 자연이 살아있는 두타연도 여름에 욕심 나는 곳이다.

이 지역에 있었다고 전해지는 '두타사'라는 절의 이름에서 유래된 이름으로 열목어의 국내 최대 서식지이자 자연의 경이로움을 온 몸으로 느낄 수 있는 곳이다. 2003년부터 생태탐방코스가 개방되었다. 양구군청 홈페이지를 통해 예약을 해야 출입이 가능하다.

한반도 형태를 그대로 띤 인공섬도 볼거리다. 서천과 파로호가 만나는 지점에 조성된 대규모 습지에 제주도, 독도까지 갖춘 한반도 섬이 있다.

◇진안고원=해발 평균 400~500m 진안고원에는 장수 장안산, 무주 덕유산 등 명산이 자리하고 있다.

장안사 군립공원은 캠핑족의 천국이다. 해발 500m가 넘는 고지대에 위치한 방화동가족휴가촌은 덕산계곡과 울창한 숲으로 둘러싸여 있어 자연 속 여유를 즐기기에 좋다.

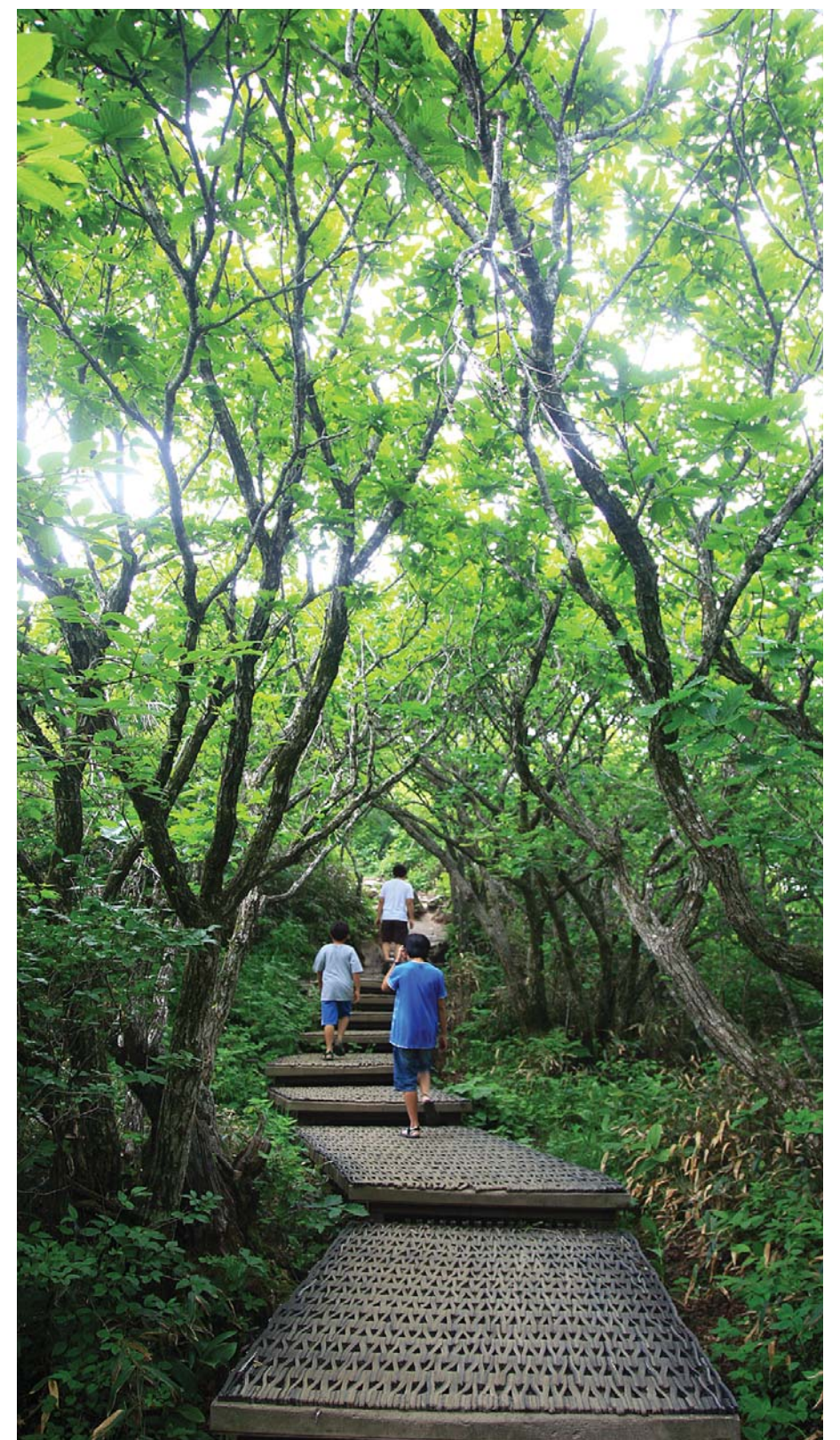
계곡의 비경을 만나고 싶다면 방화동자연휴양림에서 덕산계곡 최상류에 위치한 웅소까지 이어진 약 2.4km의 탐방로를 걸어보자. 데크 산책로를 따라 웅소로 향하는 길에 자리한 방화폭포, 산림욕장이 지루할 틈을 주지 않는다.

무주에는 아늑한 능선의 덕유산이 기다리고 있다. 덕유산 최고봉인 향적봉은 해발 1614m로 꽤 높지만 산세가 험하지 않고 관광 곤돌라를 이용해 쉽게 오를 수 있다. 곤돌라를 타고 실전봉에 올라 20여분을 걸어가면 향적봉을 만날 수 있다.

사방이 탁 트인 향적봉에서 덕유산의 고운 능선과 지리산, 대둔산의 산세까지 감상할 수 있다.

덕유산의 세세한 모습까지 살펴보고 싶다면 삼공탐방지원센터에서 출발해 향적봉으로 향하는 백련사코스를 선택해보자. 옛길을 그대로 복원한 덕유산의 풍경을 고스란히 담고 있는 길이다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



덕유산 향적봉 숲길

호남제일 음식문화를 선도하는 아리랑하우스의 여름특선메뉴

삼계탕 전복삼계탕 굴비정식



● 평일 주중 점심특선 오찬정식: 15,000원 ● 아리랑하우스 한정식: 25,000원~

## 역시 금수장호텔 아리랑하우스입니다!

건강한 우리 음식으로 즐거운 만남을~

중·소 규모의 세미나도 아리랑하우스의 한정식으로 더욱 정성껏 모시겠습니다.

금수장호텔·아리랑하우스  
예약문의 (062) 525 - 2111 (계림동 홀플러스 건너편)



착한 가격의 편안한 객실, 세미나, 회식 등 각종 모임을 위한 연회장, 집객실, 편리한 주차, 성공적인 만남을 위한 커피숍

Since 1981 1등 맛집 연속 선정 30년을 고객과 함께 지켜온 광주의 대표 맛집



광주광역시 gwangju.co.kr