



## 맨발에 닿는 촉감... 설렘인가, 그리움인가

나무 사이로 나무끼는 시원한 바람을 맞으며 그렇게 한참을 걷다가 어느새 이마에 송골송골 맺힌 땀방울을 식혀려 잠시 멈춰선 동안, 어린 아이와 손을 잡고 나란히 걷는 가족의 모습이 시야에 들어온다. 어린 아이는 마치 놀이동산에 온 것 마냥 함박웃음을 지으며 즐거워하는 모습이다. 환하게 웃는 모습이 낯설지 않다. 그렇다, 내가 예전에 느꼈던 감정을 저 아이도 느끼고 있는 것이라. 다만 저 아이에게도 지금의 감정이 나중에 그리움으로 돌아올 것이라 생각하니 마음 한 편에 서글픔이 묻어나는 듯하다. 하지만 그 그리움이 아름다웠던 과거 혹은 추억이라는 이름으로, 내 삶의 버팀목이 되고 있다며 스스로를 달래본다.

자신의 체험을 바탕으로 중산층의 삶을 그려냈던 소설가 박완서(朴婉緒)는 자신의 산문집 '호미' 중 '휴길 예전'을 통해 이렇게 말했다. "늙은 관점은 휴길과 시멘트길을 민감하게 구별한다. 휴길은 십리길이라도 시멘트 길과 휴길은 걷고 난 느낌이 완전히 다르다. 긴장하지도 방심하지도 않고 나무처럼 곳곳하게 땅과 직각을 이루며 휴길을 걸으면서 흙이 뿜어 올린 온갖 아름다운 것들, 나무, 꽃나무, 주위에 있는 농장에서 풍겨오는 채소와 거름냄새를 맡는 기쁨을 무엇에 비할까. 처음으로 직립해서 두 발로 땅을 박차던 태초의 인간의 기쁨과 자존이 이러했을까. 마침내 산에 오르던 걸 걸기로 바꾼 것도 직립의 기쁨 때문인 것 같다"고.

◇백제의 숨결 살아 숨 쉬는 계족산= 대전 8경 중 하나로, 대덕구에 위치한 계족산(鷄足山)은 이미 그 명칭에서 알 수 있듯이 닭의 다리를 닮았다고 해서 닭발산이나 닭다리산이라고도 불려왔다고 한다. 계족산의 높이는 해발 423.6m로, 대전 인근에 있는 계룡산(높이 845m)의 절반 수준에 불과한 다소 아담한 산이지만 아름다운 숲과 골짜기 등으로 시민들의 사랑을 받고 있다.

### 계족산 14.5km 황톳길 맨발걷기



푸르게 우거진 수목들 사이로 피약벌이 내리쬐는 대전 계족산 숲길을 걷다 보면, 마치 더위에 살짝 익은 듯한 불그스레한 황톳길 이 눈앞에 펼쳐진다. 낮은 장소에 대한 경계심을 뒤로한 채 신발을 벗고 한발 내딛는 순간 그 동안 잊고 있었던 무엇인가가 나를 반긴다. 내 발을 감싼 흙의 감촉에 대한 설렘인가, 아니면 추억인가, 아니면 그리움일 수도 있다. 그렇다, '포장'이라는 미명 아래 많은 길들이 시멘트와 아스팔트로부터 생명을 빼앗기기 이전, 옛 추억에 대한 그리움, 흙을 등무 삼아 시간 가는 줄도 모르고 놀다가 해질녘이 되면 어김없이 밥 먹으러 들어오며 날 부르던 어머니의 목소리에 대한 그리움일 것이다.

### 닭다리 닮은 아담한 산에 백제산성 웅장한 자태 토·일요일 클래식 공연...문화·힐링 공간 재탄생



산의 규모와 달리 정상에는 백제 때 돌로 쌓은 계족산성이 웅장한 자태를 뽐내고 있다. 사적 제355호인 계족산성은 계족산 위에 있는 테피형 산성으로 현존하는 성벽의 안쪽 높이는 3.4m, 외벽 높이는 7m, 상부 너비는 3.7m의 규모를 갖추고 있다. 금강하류의 중요한 지점에 있고, 백제시대 토기 조각이 많이 출토되고 있어 백제의 웅산성(熊山城)으로 추정되고 있다. 백제가 멸망

한 뒤 백제 부흥군이 계족산성을 근거지로 해 신라군의 진로를 차단하기도 했고, 조선 말기 동학 농민군의 근거지가 되기도 했다고 전해지고 있다.

◇시민들의 힐링 공간 '계족산 황톳길' = 우리나라에서 최초로 '숲속 맨발걷기'라는 독특한 테마를 갖고 탄생한 계족산 황톳길은 대전 대덕구 장동 삼림욕장부터 입도를 따라 총 14.5km 구간에 조성돼 있으며 봄

부터 가을까지 맨발 체험이 가능하다. 또 부드러운 황토가 발바닥을 포근하게 감싸주기 때문에 발 마사지는 물론 울창한 나무들 사이에서 삼림욕까지 한꺼번에 누릴 수 있다는 것이 가장 큰 매력이기도 하다. 특히 4월부터 10월까지 주말(토·일요일 오후 3시)마다 열리는 맥스오페라 댄스클래식 공연 등 다채로운 콘텐트까지 더해지면서 계족산 황톳길은 시민들의 문화·힐링 공간으로 자리매김 해 가고 있다. 주말이면 짧은 연인과 가족 단위 등산객 등의 발길이 끊이지 않고 있다. 한국관광공사 선정 '한국관광 100선', '5월에 꼭 가볼만 한 곳'과 여행전문기자들이 뽑은 '다시 찾고 싶은 여행지 33선'에 선정되기도 했다.

◇'계족산 황톳길'의 시작은 '우연' = 2006년부터 조성되기 시작한 계족산 황톳길의 시작은 맥스컴퍼니 조종래 회장의 아주 우연한 계기와 배려의 마음에서 시작된 것으로 유명하다. 조 회장은 평소 즐겨 찾았던 계족산에서 지인들과 함께 걸던 중 불편한 하이힐을 신은 여성에게 자신의 운동화를 벗어주고 양말만 신은 채 자갈길을 걷게 됐다. 조 회장은 발이 아프고 힘들었지만, 그날 저녁 하체가 따뜻해지고 머리가 맑아져 오랜만에 숙면을 경험했다고 한다. 이후 더 많은 사람들과 맨발 걷기를 공유하고 싶은 마음에 전국의 질 좋은 황토를 구입, 계족산에 황톳길을 조성하기 시작했다. 맨발로 걷기 좋은 황톳길은 단순히 황토를 깔기만 한다고 되는 것이 아니다. 날씨상황에 맞춰 수시로 보강 작업을 해야 한다. 날이 건조해 황토가 딱딱해지면 뒤집고 물을 뿌려 말랑말랑한 상태로 다시 만들고, 비가 많이 오면 질퍽거리지 않도록 황톳길을 비닐로 덮는 노력들이 지금의 계족산 황톳길을 만들어왔다. /한국지방신문협회 공동취재단=대전일보 박영문 기자 /사진제공=맥스컴퍼니 제공

### 맨발로 걸으면 다이어트 효과 2배



선두훈 대전선병원 이사장

제2의 심장이라고 불리는 '발'은 우리의 몸에서 가장 많은 반사구가 분포하고 있으며 신체 각 부위와 밀접한 상관관계를 보일 정도로 중요한 부위이다. 우리 몸에서 가장 먼저 피로를 느끼는 부위가 발이기도 하다. 장거리를 걷거나 오랜 시간 서 있거나 앉아 있을 경우가 대표적이다. 발 관리에 조금만 신경을 써도 더 건강해질 수 있다. 발은 심장에서 가장 멀리 떨어져 있기 때문에 혈액순환이 쉽지 않고 이로 인해 노폐물이 쌓이기 쉬워 질병의 원인이 될 수 있다.

건강한 발을 위해서는 적당한 자극을 통해 혈액 순환을 원활하게 해주어야 한다. 가장 쉽게 할 수 있는 방법은 발에 분포하고 있는 각종 경혈점을 자극하는 '발 지압'이다. 맨발 걷기도 발 지압과 같은 원리다. 발 마사지와 비슷한 효과를 볼 수 있는 맨발 걷기를 하면 혈액순환이 원활해져 건강을 유지할 수 있다. 이밖에 유산소 운동, 체온 상승 효과 등도 기대할 수 있다.

맨발로 걸을 경우에는 운동화를 신고 걸을 때보다 운동 효과가 2배 이상 높을 것으로 알려졌다. 맨발 걷기 중에서도 특히 흙 위를 걷는 것이 가장 효과가 뛰어나다. 발을 골고루 지압할 수 있을뿐더러 자연의 기운과 함께 하기 때문에 그 효과는 배가 된다.

대전선병원 이사장이자 정형외과 전문의인 선두훈 박사는 자신의 저서 '발! 올바르게 알고 똑바로 걸으라'(우리의학사)를 통해 맨발 걷기의 중요성을 강조했다.

그는 "사람의 발은 오랜 시간을 거쳐서 맨발로 걷고 뛰는 것이 적합하도록 진화했으며, 다양한 충격을 충분히 견딜 만하게 만들어졌다"며 "맨발로 걸어야 정상적인 보행과정이 이뤄져 발의 뼈, 근육, 인대들이 골고루 성장하며 아치가 형성되고 발의 곳곳에 자극을 주어 감각신경의 향상과 함께 신체 발달에도 도움을 준다"고 설명한다.

그러면서 "걷기는 뼈와 근육, 신경, 뇌, 평형감각의 원활한 협력에 의해 이뤄진다. 주 1회 3~4회를 40분 걷는 것만으로도 체중감소, 심장과 폐의 기능 호전, 몸의 유연성 증가 등 놀라운 효과를 얻을 수 있다"고 말하고 있다. /대전일보=박영문 기자

**유탑 유블레스호텔 제주**  
**제주 함덕해수욕장 해변 수익형 호텔**  
**회사 보유분 마지막 특별분양**

에메랄드 빛 푸른 바다가 내려다 보이는 뛰어난 조망과 옥상 바비큐장, 야외테라스, 옥상풀장, 옥상정원 등 수준 높은 부대시설 고품격 설계로 눈부신 미래가치가 펼쳐집니다

**제주현장** 제주시 조천읍 함덕리 1269-9번지 (함덕해수욕장 바로 앞, 올레 19번길)  
**모델하우스** 서귀 농성동 481-28번지(상록회관-리베스타워딩을 옆)

**분양문의**  
**1600-2949**

1 **연 12% 10년 확정수익보장** (실투자금 대비 VAT 제외/50% 대출조건)  
 2 **계약시부터 계약금×연 5% 수익지급**  
 3 **연 10일 무료숙박** (성수기 2일/비수기 8일)

함덕2구 복지회관, 하나로마트, 함덕마을소, 오션그랜드호텔, 함덕우체국, 제주공원, 제주항, 함덕해수욕장, KBS2 (1박2일) 촬영지 주변

**계약고객 상품권 증정**

■ 상기 위치도는 소비자의 이해를 돕기 위해 제작된 CG로 실제 시공과 차이가 있을 수 있습니다.

시행·운영 (주)유탑디앤씨 | 시공 (주)유탑건설 | (주)유탑 | (주)유탑엔지니어링 | CM (주)유탑엔지니어링 | 신탁 (주)무궁화신탁 | 운영지원 (주)밸리스호텔&리조트 | 분양대행사 (주)수현