

지리산·섬진강 녹색 초목길 걸으면 힐링이 '절로'



섬진강대숲길은 구례군에서 최근 뜨고 있는 숲길이다. 대나무숲 사이로 놓인 폭 2~3m, 길이 1km의 길은 섬진강과 함께 지리산, 오산 사성암을 바라보며 걸을 수 있는 매력이 있다.

/최현배 기자 choi@kwangju.co.kr

<12>천은사 상생 길·섬진강 대숲길

늦봄과 초여름의 중간쯤 되는 날씨가 보인 지난 10일 지리산을 품은 땅, 구례를 찾았다. 숲길을 걷기 위해서다. 지난해 여름 구례 땅을 온통 활취고간 수마의 흔적은 좀처럼 눈에 들어오지 않았다. 언제냐 그랬든 구례 시가지 넘어 우뚝 솟은 지리산의 푸르름이 방문객 시선을 잡아끈다. 햇볕은 따가웠지만, 숲길에선 상쾌한 바람만 불어온다. 녹색 찬란한 초목은 눈에 쌓인 피로를 날려준다. 한걸음 한걸음 내디딜 때마다 다리에 힘이 조금씩 풀렸지만, 내려오는 길 사찰 주변에서 산채비빔밥을 먹는다는 생각만으로도 다시 힘이 솟았다.

◇화엄사치유의 숲길, 천은사 상생의길 = 화엄사 치유의 숲길은 화엄사에서 연기암까지 왕복 4km 구간이다. 약 1시간 30분 소요된다. 숲 안에 흙길과 콘크리트 길로 넓찍하게 조성돼 있다. 경사도 완만해 가족과 함께 걷기 좋은 코스다. 숲길에 들어서면 구례군 설명대로 온갖 나무들에서 피톤치드가 실재 없이 흘러나오는 듯 상쾌하다. 숲 밖은 햇볕이 짙어 내리쬐는 숲길은 기분 좋은 그늘이어서 덥다는 생각은 들지 않는다. 숲에서 들려오는 새소리를 들으며 새가 어디에 있나 하고 찾는 재미도 쏠쏠하다.

40분여 걸다 보면 숲길의 종점, 연기암이 나온다. 다리에 힘이 빠져도 암자까지 올라야 한다. 산 아래 섬진강을 보기 위해서다. 암자를 등지고 앞을 보면 산 아래로 굽어쳐 도는 섬진강이 펼쳐진다.

천은사 상생의 길은 천은사 입구에 조성된 길이다. 2019년 입장료를 폐지한 천은사는 사찰 초입 계곡, 저수지(천은제) 주변 3.3km 구간에 데크길을 만들고 상생의 길이라 이름 붙였다. 지리산 천은사 계곡 숲의 상쾌한 기운, 사찰이 주는 평온함을 느끼며 걸을 수 있다.

길 주변에 커다란 나무가 심겨 있어 웬만해선 따가운 햇볕이 들지 않는다. 상생 사업으로 조성한 탐방로 중 0.7km는 장애인, 노약자 등 교통약자를 배려한 무장애 시설로 조성됐다. 산림욕 및 수려한 자연문화 경관을 조망할 수 있는 전망대 7곳, 수달 등 야생동물을 배려한 자연 친화형 탐방로(0.4km), 나

화엄사 치유의 숲길 따라 연기암 올라 섬진강 한눈에 사성암 조망하며 걷는 대숲길 향나무향 가득한 천개의 향나무숲 구례서 난 신선한 식재료 사용 산채정식·산닭구이·매운탕 일품

무교량 등의 편의시설이 갖춰져 있다.

◇섬진강대숲길 힐링생태탐방로, 천개의 향나무숲 = 섬진강대숲길은 구례군에서 최근 뜨고 있는 숲길이다. 한국관광공사 가상 유튜버 '루이'와 함께 하는 아름다운 여행지, 전국 가볼 만한 숲 5곳에 선정된 곳이다. 섬진강변에 자리한 이 길은 구례읍과 문척면 사이의 대나무 숲길이다. 섬진강변 대나무숲 사이로 폭 2~3m의 길이 1km가량 놓여 있다. 강변 따라 자연스럽게 조성된 대숲길로 섬진강과 함께 지리산, 오산 사성암을 조망하며 걸을 수 있다는 점이 매력이다. 길 중간에는 벤치가 놓여있고 가로등에선 잔잔한 음악이 흘러나온다.

천개의 향나무숲은 구례군 광의면 지천리 528-1에 터 잡았다. 전남도 민간정원 제14호로 지정된 곳으로 푸른 향나무들의 향기를 느끼며 휴식할 수 있다. 향나무가 줄지어 있는 향나무 숲길과 사색의 숲길을 비롯해 늘보정원, 잔디광장, 다람쥐정원, 명석정원, 향기정원 등을 갖추고 있다. 부부가 운영하는 정원으로 입장료가 있으며 1박2일 정원 체험도 가능하다.

◇지리산도 식후경 = 지리산과 섬진강에서 난 신선한 재료로 만든 산채정식, 버섯전골, 산닭구이, 매운탕, 다슬기 수제비를 추천한다.

산채정식은 지리산을 품은 구례 땅에서 난 갖은 채소, 나물로 차린 백반 한 상이다. 지리산에서 나는 알차고 훌륭한 각종 버섯, 나물류로 만들어지는 산채정식은 건강한 맛은 물론 지리산 먹거리 중 단연 최고로 꼽힌다. 지리산에서 나는 나물로 만들어 더욱 신선하고 풍미가 높다. 밑반찬으로 나오는 각

종 장아찌, 조림, 찻갈퀴도 일품이다. 정식뿐 아니라 산채비빔밥도 추천한다. 화엄사 입구 마을에 수리간 등 맛집이 몰려 있다.

지리산에서 나는 각종 버섯으로 만든 버섯전골은 최고급 보양식으로 꼽힌다. 지리산 버섯과 산나물이 어우러진 한상차림은 보기만 해도 풍성하고 건강해 보인다. 버섯전골 뿐만 아니라 정갈하게 담긴 밑반찬을 한 입씩 먹어보는 재미도 쏠쏠하다. 더운 여름 보글보글 끓어가는 각종 야채들과 버섯을 보며 이열치열 하며 호사를 누리려보자. 천은사 주변 강남식당이 유명하다.

산닭구이는 구례에서 키운 산닭을 삼겹살처럼 구워 먹는다. 소화흡수가 잘되고 먹기 편하다. 단백질과 비타민이 풍부하고 지방이 적어 맛도 좋고 건강에도 좋다. 지리산에서 나는 각종 나물 무침과 싱싱하고 부드러운 닭은 향기부터 다르다. 간이 된 닭을 불판에 올려놓으면 빠르게 익어간다. 지글지글 익어가는 산닭구이를 보며 침을 삼킨다. 한 조각 집어 입안에 넣으면 순식간에 사라지는 마술을 볼 수 있을 것이다. 후식으로 나오는 삼삼한 닭죽도 함께 먹어보자 속을 편안하게 해준다.

민물 매운탕도 빼놓을 수 없다. 몸보신을 하고 싶을 때 추천한다. 맑은 물에서만 산다는 쫄갠이, 참깨, 붕어, 메기 등 신선한 재료를 써서 만든 탕과 정갈하게 담긴 반찬은 눈과 입을 즐겁게 한다. 구례 매운탕은 섬진강의 기운을 가득 머금은 민물고기 시래기와 양파 등의 신선한 야채가 함께 들어가 한 끼로 든든한 밥상이 완성된다. 다른지역 매운탕과는 다르게 걸쭉하고 얼큰하고 개운한 맛이 함께 나는 것이 특징이다. 팔팔 끓인 매운탕에 뽕잎 밥 한 숟가락 깊게 적셔 한입 먹어보자. 점심때 먹으면 온종일 든든할 것이고 저녁에 먹으면 하루의 고단함이 싹 풀릴 것이다.

다슬기 수제비에선 섬진강의 시원함이 그대로 묻어난다. 쫄쫄한 수제비는 별미일 뿐만 아니라 체력회복, 숙취 해소 등에 탁월하다. 다슬기는 저지방, 고단백으로 다이어트에 효과적일 뿐만 아니라 시력을 보호하고 눈의 충혈 및 통증을 다스리는 데 도움을 주는 효자 식품이다. 맛도 좋고 건강에도 좋은 다슬기 수제비를 추운 겨울에 먹어도 별미이지만, 여름에는 보양식을 즐겨 먹는다.

/김형호 기자 khh@kwangju.co.kr



화엄사 연기암에서 내려다 본 섬진강.



지리산 화엄사 치유의 숲길.



천은사 상생의길.



산채정식



산닭구이



수제비