



봄날을 걷다, 자연愛 물들다

맑은 호수와 아름다운 산책로로 유명한 은파호수공원. 이곳에는 약 500m 길이의 황톳길이 마련돼있다.



군산 명품 맨발 걷기 길

자연을 느끼고, 몸과 마음을 힐링하는 특별한 경험을 찾고 있나요?
요즘 건강과 힐링을 동시에 추구하는 이들에게 큰 인기를 끌고 있는 것이 바로 '맨발 걷기'이다. 흙길을 맨발로 걸으며 자연의 감촉을 온몸으로 느끼는 이 활동은 단순한 운동을 넘어, 스트레스 해소와 마음의 평화를 가져다주는 치유의 시간이 된다. 이러한 맨발 걷기의 명소가 바로 군산에 존재한다. 군산시는 바다, 숲, 호수 등 자연과 밀접한 지역 특성을 살려, 도심 속에서도 자연과 함께할 수 있는 명품 걷기 길을 곳곳에 마련했다. 기자는 군산의 대표적인 맨발 걷기 명소들을 직접 방문해 현장을 둘러봤다.

바다·호수·산·역새...자연과 함께 걷는 길
사계절 내내 다른 풍광 만나며 '눈호강'
발끝에 부드러운 흙의 감촉 피로가 훌훌~
한 걸음 한 걸음 내딛을 때마다 힐링 그 자체

◇호수와 함께 걷는 황톳길...은파호수공원

이곳은 군산 시민들이 즐겨 찾는 대표 휴식 공간으로 맑은 호수와 아름다운 산책로로 유명하다. 특히 맨발로 걸을 수 있는 약 500m 길이의 황톳길이 마련되어 있어, 많은 이들이 건강을 챙기며 자연과 하나가 되는 시간을 즐긴다. 은파호수공원은 물빛다리, 별빛다리, 수변산책로 등이 어우러져 시각적으로도 매력적인 장소다.

길을 걷다 보면 시원한 바람과 함께 발 밑에서 전해지는 흙의 따뜻한 감촉이 몸과 마음을 동시에 편안하게 만들어준다. 계절마다 바뀌는 풍경은 매번 새로운 느낌을 주며, 그때그때 다른 아름다움을 선사한다.

이곳에서 만난 김수현(56·남) 씨는 "평소 스트레스가 많았는데, 맨발로 걷다 보니 마음이 편안해져요. 이 길을 걸으면 세상이 느리게 흐르는 느낌이 들어 정말 좋아요"라며 환한 미소를 지었다.

◇도심 속 자연을 누리다...수송동 71호 완충녹지

이곳은 군산 도심 속에서 자연을 만끽할 수 있는 숨겨진 보석과 같은 공간이다. 703m 길이의 황톳길이 길게 펼쳐져 있어, 도심 속에서 자연과 가까워지는 기분을 만끽할 수 있다. 황토와 마사토가 섞여 포장된 길은 맨발로 걸기에 편안한 촉감을 제공하며, 발끝에서부터 자연의 온기를 느낄 수 있다. 수송동 71호 완충녹지는 숲과도 가깝고, 바람이 시원하게 불어와 한여름에도 걸기에 부담이 적다.

자연 속에서 숨을 크게 쉬며 걸을 때, 일상에서 받았던 피로가 자연스레 풀린다. 이곳을 자주 찾는다는 시민 이선영(43·여) 씨는 "아이들과 함께 자주 와요. 걷기만 해도 기분이 좋아지고, 아이들이 자연을 더 가까이 느낄 수 있어서 정말 좋아요. 아이들한테도 이런 경험을 선물해 주고 싶어요"라고 말했다.

◇바다와 함께 걷는 맨발 길...금강공원

군산에서 가장 유명한 바다와 가까운 금강공원 맨발 길은 1.07km 길이의 건식 황톳길로, 바닷가와 소나무 숲을 지나며 탁 트인 풍경을 즐길 수 있는 곳이다. 바닷바람을 맞으며 걷다 보면, 소나무 숲에서 울려 퍼지는 바람 소리가 자연의 음악처럼 들린다.

평일 오전 시간임에도 불구하고 운동 삼아 이곳을 찾은 시민들이 꾸준

히 황톳길을 오가며 발걸음을 옮긴다. 길 중간에 마련된 쉼터에서 잠시 앉아 바다를 바라보며 마음을 진정시킬 수 있다. 이 길을 걷고 있던 박재희(34) 씨는 "매주 이곳을 걸어요. 바다와 숲, 두 가지 자연을 동시에 느낄 수 있어서 정말 좋습니다. 특히 요즘같이 날씨가 좋은 날에는 발에 전해지는 흙의 감촉이 정말 상쾌해요"라고 말했다.

◇가을의 향연을 걸으며...청암산 역새길

가을이면 군산에서 가장 아름다운 풍경을 자랑하는 청암산 역새길. 이곳은 약 400m 길이의 마사토 포장길로, 가을이면 역새가 바람에 흔들리며 장관을 이룬다.

이 길을 걸을 때마다 마치 자연이 나를 반겨주는 듯한 느낌이 든다.

역새가 무성하게 자란 길을 걷는 동안 발 밑의 흙이 부드럽고 촉촉해, 자연과 교감하는 기분을 선사한다.

청암산 역새 길은 계절에 따라 풍경이 크게 달라지며, 특히 가을철 역새 시즌에는 많은 시민과 관광객이 찾는다.

역새밭 사이를 걷다 보면 주변 자연의 움직임과 흙길의 촉감이 어우러져 독특한 체험을 선사해, 가족 단위로 방문하기에 좋다. 바람에 일렁이는 역새의 물결과 함께 자연 속에서 완전한 힐링을 느낄 수 있다.

◇숲속에서 힐링의 시간을...월명공원 맨발 길

월명산에는 930m 길이의 숲속 황톳길이 조성돼 있으며, 천천히 걸으며 자연의 온기를 온몸으로 느낄 수 있는 명소다.

황토로 포장된 길은 발끝에서부터 따뜻한 느낌을 전해주며, 숲속의 시원한 공기와 어우러져 마음이 편안해진다.

길 중간에는 황토볼 체험장과 자연을 오감으로 느낄 수 있는 체험 공간도 마련돼 있어 더욱 특별한 경험을 제공한다.

한정희(50) 씨는 "가끔 혼자서 이 길을 걸어요. 일상에서 잠시 벗어나 자연 속에서 자신만의 시간을 보내는 것이 정말 소중한 시간이 되죠"라며 "월명산 자연 속에서 나만의 힐링을 찾는다"고 말했다.

◇자연과 하나 되는 시간을 마무리하며

군산의 명품 맨발 걷기 길은 단순한 산책길을 넘어선다.

바다, 숲, 호수, 역새밭 등 자연의 선물들이 가득한 군산에서, 이제 신발을 벗고 한 걸음 한 걸음 자연을 밟으며 나만의 힐링을 찾을 수 있다.

바쁜 일상에서 잠시 벗어나 사계절 내내 다른 얼굴을 보여주는 자연 속 흙길 위에서 나를 비우고, 다시 채우는 시간. 이번 주말, 신발을 벗고 군산의 맨발 걷기길 위로 걸어보자. 흙의 감촉과 자연의 숨결이 발끝을 넘어 마음 깊숙이 전해질 것이다.

이 특별한 맨발 걷기길을 경험하고 나면, 일상에서의 스트레스와 피로가 자연스레 풀리는 기분을 느낄 수 있을 것이다.

/전북일보=문정곤 기자·사진= 군산시 제공



1 바닷가와 소나무 숲을 지나며 탁 트인 풍경을 즐길 수 있는 금강공원 맨발 길은 1.07km 길이의 건식 황톳길이 조성돼 있다.
2 월명산에는 930m 길이의 숲속 황톳길 및 황토볼 체험장과 자연을 오감으로 느낄 수 있는 다양한 체험 공간이 마련돼있다.