

추석 명절을 맞아 가족·친지·지인과 함께 할 외식 수요가 높아지면서 '맛의 고장' 광주·전남의 대표 맛집과 카페들이 인기를 끌고 있다. 전통적인 한식의 깊은 맛부터 지역 특산품을 활용한 별미, 자연 속에서 여유를 즐길 수 있는 카페까지 연휴 동안 발길이 몰릴 '핫플레이스'를 소개한다. 다만 방문 전 추석 연휴 휴무일 확인은 필수다.

맛·멋 찾아
핫플 여행



탁 트인 통창으로 바깥을 감상할 수 있는 담양군 금성면 '생츄어리' 카페.

스트레스 물렸거라~ 명절 200% 즐기기

긴 연휴 가족들과 외식 수요 증가
떡갈비·곰탕 등 광주 근교 맛집 풍성

과식으로 느끼해진 속 달래기
한옥·폴장 등 이색 카페 투어 재미

곳곳 편백숲·맨발로 걷는 황톳길
선선한 날씨 호젓한 시간에 힐링~



나주 곰탕



화순군 화순읍 미네랄하우스 중앙에 꾸며진 풀.



담양 떡갈비

◇손맛 깊은 국밥·곰탕부터 흑두부·불고기·민물장어까지 =담양군 창평면 일대는 돼지국밥 전문점들이 모여 있는 집결지로 알려져 있다. 뽕알게 우러난 국물에 푸집한 돼지고기를 얹은 국밥 한 그릇은 8000~9000 원대로 추석 명절 가족 단위 손님들이 찾는 대표 메뉴다.

담양은 또 돼지갈비와 떡갈비로 유명하다. 수북면 '현지 맛집'으로 자리 잡은 '복돼지숯불갈비'에서는 숯불 향이 가득 밴 돼지갈비(1인분 1만 9000원대)를 맛볼 수 있다. 현대식 인테리어와 대형 술무경을 활용한 고서면 '무등산 식당'은 삼겹살과 쪽갈비를 대표 메뉴로 내세우며 3~4인 세트 기준 7만 9000원대에 제공한다. 담양에선 이색 식당으로 느끼한 속을 달래기엔 여수 복집도 인기다.

장성의 '해운대 식당'은 넉넉한 인심과 오랜 전통으로 손님을 맞이한다. 대표 메뉴는 매운 갈비찜 정식(1만 8000원대), 갈치조림 정식(1만 7000원대), 가정식 백반(1만원) 등으로 다양한 제철 반찬까지 맛보며 '전라도 인심'을 느낄 수 있다.

화순 도곡온천 인근 '달맞이 흑두부'도 특색 있는 맛집이다. 온천 여행과 함께 들르면 제격이다.

나주 '품장'은 장어를 골라 계산하면 초벌된 장어구이를 간편하게 맛볼 수 있다.

나주 '송원불고기'는 얇게 썬 고기를 특제 양념에 재운 불고기(1인분 1만 5000원대)를 단일 메뉴로 손님을 맞는다. 나주 곰탕 거리는 전국적으로 이름난 명소로, 깊고 진한 국물에 얇게 썬 소고기가 어우러진 곰탕(1만 1000원대)이 명절 해장 메뉴로 인기가 높다.

◇명절 음식 느끼해진 속 이색 카페서 달래기= 기름기 많은 명절 음식으로 느끼해진 속을 달래기엔 카페가 제격이다. 특히 연휴 기간 가족·지인과 함께하는 카페 투어는 빼놓을 수 없는 재미다.

담양 '생츄어리' 카페는 대형 통창 너머로 자연을 느낄 수 있다. 음료 7000~8000원대에 만날 수 있으며 소금빵, 케이크 등 디저트도 다양하다. 담양온천 당일 영수증을 지참하면 음료 10% 할인까지 받을 수 있다.

화순 만연산 자락에는 편백 숲을 배경으로 한 카페들이 즐비하다. 카페 '만연에서'를 방문하면 한옥과 현대를 접목한 독특한하면서도 고즈넉한 분위기에 사로잡힌다. '마시썬라떼' (6500원대), '생강 라떼' (6500원대) 등도 인기다. 인근에는 전통차를 현대적으로 재해석한 찻집도 있어 온천 여행과 곁들이기 좋다.

장성 황룡강 인근 카페는 '노을 뷰'로 주목받는다. '노을엔리버'에서는 음료뿐만 아니라 파스타, 덮밥, 돈가스 등 간단한 식사도 가능해 노을지기 전 찾아 음료를 즐긴 뒤 저녁 식사를 하기에도 제격이다.

◇명절 급찐살 맨발 걷기로 해결=추석 음식을 너무 많이 먹어 몸무게가 걱정된다면 가족과 함께하는 맨발 걷기를 추천한다. 광주·전남 자치단체들은 전국적인 맨발 걷기 열풍에 맞춰 곳곳에 맨발길을 조성했는데, 주변 풍광 등과 어우러져 큰 인기를 끌고 있다.

'어싱(Earthing)'으로 불리는 맨발 걷기는 황톳길 등을 밟으며 발바닥을 자극해 혈액순환을 돕고 면역력을 높이는 운동법이다.

맨발 걷기 열풍에 힘입어 광주·전남지역 공원과 산책로, 등산로 등에 조성된 맨발길만 100곳이 넘는다. 맨발길 조성 선두주자는 광주 서구로, 김이강 서구청장이 직접 나서 어싱 활성화에 집중하고 있다.

민선 8기 들어 광주 서구에는 풍암호수공원, 상무시민근린공원, 발산근린공원, 생학어린이공원 등 모두 32곳의 맨발길이 조성됐다.

광산구 역시 경암근린공원, 쌍암근린공원, 온당공원 편백나무숲길, 어등산 등지를 포함해 36곳의 맨발길을 마련했다.

북구도 중외공원 편백숲을 비롯한 본촌근린공원, 광주시민의 숲, 운암산 등산로, 삼각산 등 다양한 형태의 맨발길을 갖추고 있다.

동구는 지난해에만 총 6곳의 맨발길을 새로 조성했는데, 푸른길 공원 내 3곳과 두암제2근린공원, 산수1소공원, 내남2소공원에 맨발길이 들어서 있다. 남구도 작년 유안·효천·푸른길·월산·천변근린공원 내에 맨발길을 신설해 좋은 반응을 얻고 있다.

전남 곳곳에 들어선 맨발길도 주민 건강 증진은 물론 여행의 즐거움을 더해주는 관광명소로도 사랑받고 있다. 특히 순천만, 담양 매타세과이어길, 영광 물무산 맨발길 등이 전국적인 유명세를 타고 있다.

순천시가 순천만국가정원에 조성한 12km 어싱길은 갯벌과 갈대밭, 다양한 생물을 감상하며 맨발로 걸을 수 있어 생태 체험과 관광을 동시에 즐길 수 있는 코스로 주목받고 있다.

영광군 '물무산 행복숲'은 질퍽한 토의 촉감을 느낄 수 있는 맨발 황톳



강진원(왼쪽) 강진군수 등이 보은산 V랜드공원에 마련된 황토 맨발 길을 걷고 있다. <강진군 제공>

길뿐만 아니라 유아숲체험원과 물놀이장, 소나무 숲도 조성돼 있어 방문객에게 인기가 높다.

여수시도 작년 주민들의 요구로 관내 최장 구간인 '미평동 봉화산 맨발길(1.4km)'을 개장했다. 목포시는 부주동 초당산에 1km의 황토 맨발길을 조성했다.

광양시는 지난 4월 광양의암 체육공원에 750m 황톳길을 개방했고, 신안군은 지도읍 자동리에서 점암선착장까지 이어지는 14km 어싱길을 단계적으로 조성 중이며 일부 구간은 이미 개통돼 있다.

이 외에도 강진군은 V랜드공원 내 황토 맨발길(200m)을, 고흥군은 녹동신항 공동체 정원에 황톳길 170m와 마사토길 160m를, 화순군은 만연산에 1.5km 맨발 산책로, 모후산에 3.5km 편백 숲길 맨발길을 조성해 주민들에게 개방했다.

/글·사진=김혜나 기자 khn@kwangju.co.kr