

1년 52주 주말 걷기 <1월 둘째주> 북악스카이웨이 산책로~흥지문

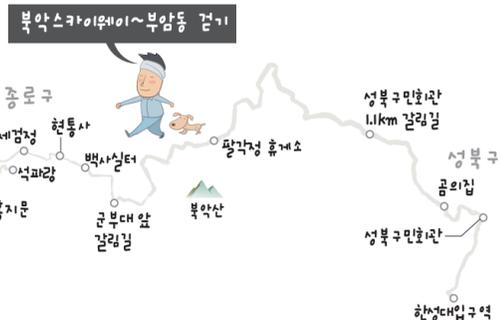


부암동에 숨어있는 비밀 정원 '백사실터'의 연못. 봄·여름·가을에도 근사하지만, 겨울에는 적막하고 쓸쓸해서 더욱 운치 있다.

'북악' 아래 길이 있어 걸어보니... 여기가 진짜 서울인가

북악스카이웨이는 빼어난 경관에도 불구하고 청와대 뒤편 북악산에 있다는 이유로 오랫동안 접근하기 쉽지 않았다. 왕년에는 차 타고 뒤편 북악산에 있다는 이유로 오랫동안 접근하기 쉽지 않았다. 왕년에는 차 타고 뒤편 북악산에 있다는 이유로 오랫동안 접근하기 쉽지 않았다. 왕년에는 차 타고 뒤편 북악산에 있다는 이유로 오랫동안 접근하기 쉽지 않았다.

사전=조선영상미디어 김영훈기자 adamszone@chosun.com 동영상 chosun.com



성북구민회관 입구 오르막 길(1km/마을 버스 타면 10분)

1 지하철4호선 한성대입구역~성북구민회관 이 길은 북악스카이웨이 산책로에 접어들기 위해 지나가는 곳이다. 구불구불 가파른 아스팔트 언덕길이라 마을버스를 타고 가는 것이 편하다. 걸어서도 20분 정도면 갈 수 있다. 4호선 한성대입구역 6번 출구를 나와 30m쯤 가면 마을버스 정류장이 있다. 마을버스(성북) 01번을 타고 '성북구민회관·여성회관(종점)'에 내린다. 걸어 올라갈 경우 마을버스 정류장을 지나자마자 오른쪽 비탈길을 따라 '성북문화원', '북악스카이웨이', '동구여자중학교' 방향으로 가면 된다.

북악 스카이웨이 산책로(5.5km/110분)

2 성북구민회관~곰의 집(0.2km/10분) 성북구민회관 위쪽 오르막길을 100m쯤 걸으면 삼거리가 나온다. 왼쪽(북악팔각정 방향)으로 간다. 곧 '북악스카이웨이' 입간판이 보이며 산책로가 시작된다. 100m 정도 가면 오른쪽에 '곰의 집'과 '고향산천' 식당이 보인다.

곰의 집~성북구민회관 1.1km지점 갈림길(1km/20분)

3 산책로를 걷다 보면 '성락원길' 간판이 있는 삼거리가 나오는데 여기서 성락원으로 가는 내리막길 오른쪽에 있는 숲 속 오솔길로 들어가야 한다. '성북구민회관 0.8km'라는 이정표가 나오면 건널목을 건너 왼쪽, 그러니까 찾길의 오른쪽으로 죽 걸어간다. '성북구민회관 1.1km'라는 이정표가 있는 갈림길에 이르면 진행하던 북악스카이웨이를 따라 계속 걷는다. 찾길과 계속 나란히 이어져 있던 하지만, 걷는 맛이 좋다. '북악골프연습장' 쪽으로 내려가지 말고 계속 '북악산 스카이웨이 산책로'를 따라 걷는다.

성북구민회관 1.1km지점 갈림길~팔각정 휴게소(2.5km/40분)

4 '성북구민회관 3.2km' 지점에 이르면 야외 생활체육시설이 있다. 한숨 돌리고 오른쪽 작은 산길로 접어들자. 30m 내려가면 군부대가 있고 왼쪽의 포장된 길로 나가면 바로 산책로, 이어서 팔각정 휴게소다. 팔각정 휴게소에는 화장실, 매점, 식당, 전망대 같은 편의시설이 있다. 쉬면서 주위 경관도 살펴보자. 이곳에 멋진 전망대를 만든 이유가 짐작이 간다.

팔각정 휴게소~군부대 앞 갈림길(1.8km/40분)

5 팔각정 휴게소를 통과해 '종로길' 산책로로 접어든다. '팔각정 1.68km'라는 이정표가 있는 곳에서 건널목을 건너 오른쪽으로 꺾으면 삼거리. 왼쪽 길로 20m 들어가면 군부대 정문에서 이른다.

군부대 정문에서 또 갈림길을 만나는데 이정표에는 왼쪽 방향이 창의문이라는 표시는 있지만 오른쪽에 대해서는 아무런 안내가 없다. 우리는 오른쪽 비탈길로 내려가서 '백사실 계곡'을 찾아가다.



부암동 길(2.2km/60분)

6 군부대 앞 갈림길~현통사(1km/20분) 군부대 정문에서 가파른 내리막길을 100m쯤 가면 작은 개울이 있다. 이 개울을 따라 하류로 500m쯤 내려간다. 오랜만에 들어보는 새들의 지저귀는 소리, 신비로운 숲길을 만나고 곧 '백사실터'가 나온다. 백사실터는 조선시대 고급 집터로 백사실 계곡이 숨겨놓은 '비밀정원'이다. '오성과 한음'으로 유명한 백사 이항복의 별장이라고 일부 주민들은 추정하기도 한다. 계단, 주춧돌만 남은 옛 정자의 흔적, 동근 연못터가 아련한 여운을 전한다. 적막간의 극치. 연못 한 바퀴 돌며 '폐허의 미학'에 푹 젖어도 좋고, 그저 멍하니 앉았다 길 떠나기 좋다.

현통사~세검정(0.6km/20분)

7 다시 개울을 따라 300m 내려가면 '삼각산 현통사'가 있다. 개울을 건너 현통사 앞길(계곡의 오른쪽)로 내려간다. 길이 좁고 집 사이 사이로 갈림길이 여러 번 나오는데 개울을 따라 내려가면 길을 잃을 염려는 없다. 흥제전을 만나면 왼쪽 길('자하수파' 쪽)로. 하류로 200m 정도 내려오면 왼쪽에 '세검정 상당'이 있고, 다시 200m 내려가면 개울 건너편에 세검정이 있다.

세검정~흥지문(0.4km/10분)

8 세검정에서 왼쪽 큰길로 200m 내려가 상명대 삼거리에서 상명대 쪽으로 길을 건넌 다음, 물길을 따라 하류로 100m 내려가면 흥지문과 탕춘대성에 이른다. 서울도성과 북한산성을 잇는 탕춘대성은 오간대수문과 성곽이 연결된 독특한 구조다.

흥지문~석파랑(0.2km/10분)

9 흥지문을 보고 물길을 거슬러 다시 상명대 앞으로 돌아온 다음 광화문 방향(상명대 맞은편)으로 길을 건너 올라가면 오른쪽에 유명한 한정식집 '석파랑'이 나온다. 일본에서 추사 김정희의 '세한도'를 찾았을 서예가 손재형이 기거했던 곳이다.



흥지문

- 총 걷는 거리 : 8.7km
- 총 걸는 시간 : 3시간(휴식 제외)
- 찾아가는 길 : 지하철 4호선 한성대입구역 6번 출구
- 돌아오는 길 : 근처에 지하철역이 없으므로 '석파랑' 앞에서 버스를 타고 경복궁이나 광화문, 종로, 서울역, 홍대앞 등으로 나와야 한다.
- 떠나기 전에 : 성북구민회관과 팔각정 휴게소에 매점, 자판기, 화장실 등이 있다. 나머지 구간에는 편의시설이 없으므로 출발하기 전에 음료수 정도는 준비해 가는 것이 좋다. '걷기 코스'가 북악 스카이웨이에서 부암동 숲으로 이어지므로, 중간에 버스타 택시를 타고 '중도하차' 하기 어렵다는 점도 참고.

당신을 바꾸는 푸드테라피 >> 다시마, 우엉, 오징어



5kg 가볍게- 다시마

살이 찌고 안 찌고의 기준은 대개 체중계에서 시작된다. 뱃살을 줄이는데 효과적인 음식을 처방하기 전 알아야 할 것이 뱃살의 '정체'다. 흔히 '똥배'로 불리는 뱃살은 배꼽을 기준으로 아랫배가 많이 나온 경우로 20~30대에서도 적지 않다. 주 원인은 만성변비. 똥배를 줄이려면 숙변제거가 우선이다. '급 처방'으로 다시마를 권한다. 지난 주 소개한 미역과 이번 주 다시마는 모두 체내 노폐물을 배출해 돕지만, 장의 활동을 촉진해 변비를 해소하는 효과는 다시마가 더 크다. 다시마의 미끈거리는 점성이 장에 들러붙은 찌꺼기를 빼낸다. 이런 점성은 후코다이나인 알긴산 등 수용성 식이섬유 덕분. 단, 최소 일주일 이상 꾸준히 섭취할 때 폐변의 효과가 나타난다. 손바닥 크기 정도의 다시마를 매일 3장 이상 섭취한다. 다시마 우린 국물보다는 다시마를 삶아서 초고추장에 찍어 먹거나, 말린 다시마를 갈아 뒹다가 따뜻한 밤에 깨소금과 함께 듬뿍 뿌려 먹는다. 현미나 보리밥이면 더 좋다.

여드름엔 우엉... '똥배'엔 다시마



5살 젊게- 우엉

젊게 사는 힘의 원천이 자신감이면, 트러블 많은 피부는 자신감을 앗아가는 요인이 된다. 여드름이나 뽀루지를 줄이는 식품으로는 요즘 제철인 우엉이 그만이다. 우엉의 이눌린, 아르기닌 등 성분이 신진대사를 도와 노폐물을 제거하며, 피를 맑게 하면서 열을 내리는 작용을 한다. 우엉을 피부 미용식으로 선택했다면 가능한 한 껍질을 살리면서, 설탕을 넣지 않고 저칼로리로 조리하는 것이 포인트. 우엉을 껍질째 깨끗이 씻은 뒤 식초를 넣은 물에 끓인 다음 칼등으로 두드려 펴고 먹기 좋은 크기로 자른다. 소금 대신 말치 우린 국물과 식초, 간장, 참깨 간 것을 다진 우엉에 곱고루 뿌린 '우엉샐러드'를 밥상에 올려보자.



5시간 더 활기차게-오징어

오징어를 심심풀이 주전부리로만 생각했다면 과소평가한 것. 오징어는 천연 피로회복제다. 오징어는 세포 분열과 성장에 필요한 핵산이나 면역력 강화에 기여하는 셀렌 같은 성분이 다량 포함되어 있어서, 고질적 피로를 극복하는데 좋은 식품이다. 생 오징어보다는 마른 오징어를 권하고 싶다. 간의 피로를 풀어주는 성분이 마른 오징어에 월등히 많다. 몸통 표면이 깨끗한 것 보다는 흰 가루가 많이 묻은 것을 고르는 게 요령. 가루에 황산화물이 많다. 오징어를 한입 크기로 잘라 출근길에 챙겼다가 피로감이 밀려올 때 꺼내 씹어보자. 한 조각을 먹더라도 꼭꼭 씹어 삼키는 것이 중요하다. 소화 잘 되지 않는 사람이라면 오징어 단물만 쪽쪽 빨아먹는다.



김연수 푸드테라피스트

주말 등산 + 금주의 답사

● 토요일산행(1월13일)

행선지	산악회	전화번호(02)
태백산 눈꽃	구의	2274-9292
설악산 눈꽃	기림	2275-8333
계방산 눈꽃	대호	752-8080
소백 국립공원	송백	418-6665
최악산 예기봉	외솔	797-1406
덕유산 곤돌라	산머루	2253-8847
백두 요적봉	산정	2235-4183

● 일요일산행(1월14일)

행선지	산악회	전화번호(02)
윤지미산	한솔	2275-4847
가리왕산 설봉	금수강산	577-0351
선지령 눈꽃	늘벗	747-1839
예미산	신수	2612-6781
계방산 눈꽃	외솔	797-1406
선지령 눈꽃	시파리	930-2660
능경 고루포기	엘리트	732-7765

한국등산중양연협회 (02)2275-6218-9 한국등산중양회 (02)2274-7710, 7730

금주의 답사

여행지	일정	답사단체	여행 코스	가격	연락처(02)
공주, 부여	14일(당일)	테사람	국립공주박물관, 국립부여박물관, 부소산성, 탁본체험	4만원	725-1284
임실 치즈	13,14일(당일)	테마캡트	임실치즈마을, 국사봉 전망대, 옥정호	4만5000원	735-8142
환상산 눈꽃열차	13,14,20일(당일)	우리테마투어	대관령양떼목장, 자연농원, 정동진해변, 정동진-태백역 구간 눈꽃열차	4만7000원	733-0882
상주 기행	14일(당일)	고인돌대사회	상주 양진당, 상산관, 오작당, 대신루, 우산동천	4만원	745-2626
경주 남산	14일(당일)	여래지	국사골마을, 여근구 마을불사, 국립경주박물관	4만2000원	3445-0202
정동진열차	12,13,19일(우박)	세계절여행	정동진열차, 정동진-태백역 열차, 태백산 석탄박물관, 눈썰매장	6만9000원	779-4423

하나강산, 청도 주말여행 오픈

'하나강산'은 1월 13~14일 경상북도 청도 호거산에 있는 운문사 새벽 예불과 용암온천 온천욕을 포함한 '테마가 있는 주말여행-청도'를 운영한다. 청도 감을 이용해 만든 '감 와인' 및 미나리 삼겹살, 고디탕(울경어탕) 등 푸짐한 지역 먹거리를 제공된다. 경상북도에서 경비의 30%를 지원한다. 성인 1인당 8만9000원, 어린이 8만4000원(80명 선착순 마감). 문의 (02)736-7400, www.hanakangsan.com

신라문화원 '남산신성 성벽 밟기' 행사

신라문화원은 연중 계속되는 경주 남산 답사 프로그램의 일환으로 13일 '남산신성의 성벽을 밟으면서' 행사를 진행한다. 경주 도당산 토성에서 시작해 남산토성, 애기부처 출토지, 남산신성 복문지, 능비봉 복원지, 능비봉 폐탑 등을 거쳐 남산신성 성벽에 이르는 일정이다. 전문가가 동행하면서 자세하게 설명해 준다. 경주 노서동 경주문화원 사무실에 오전 9시에 모여 출발하며 전체 일정은 5시간 정도다. 점심은 각자 준비해야 한다. 문의 및 신청 (054)774-1950, www.silla.or.kr