

# 호젓한 숲속...계곡물 소리 들으며 걸을까

사회적 거리두기와 방역지침 준수로 여전히 엄중한 상황이다. 예전 같으면 아침저녁으로 살짝 선선해지는 요즘이 여행에 딱이지만, 지금은 그냥 희망사항이다. 그래도 언젠가는 산속 숲길을 거닐며 마음 속 피로를 털어내길 기대하며 그때를 위한 '버킷리스트'를 마련했다. 마침 한국관광공사는 '한적한 계곡 따라 유유자적 걷는 길'이라는 테마로 5곳의 걷기여행 명소를 선정했다. 이중 전에 다른 '계룡산 수통굴 코스'(8월 5일자 15면 '시원한 계곡, 고즈넉한 둘레길따라 걸을까요')를 제외한 4곳을 소개한다.



코로나19 위험이 사라지면 한 번쯤 꼭 가볼만한 '걷기여행 명소'들. 인제 둔가리약수숲길의 초반부는 하늘이 내린 계곡이라고 불리는 인제8경의 내린천을 따라 걷는다(왼쪽 사진). 거창 감악산 물맞이길 1코스의 하이라이트라고 할 수 있는 선녀탕. 제법 높은 곳에서 떨어지는 물이 시원함을 느끼게 해 준다. 사진제공 | 한국관광공사



청정자연 그대로 '둔가리약수숲길' 국내 손꼽는 오지 '비수구미 생태길' 그림같은 풍광 '감악산 물맞이길'

●**둔가리약수숲길 1코스, 서바수길 (강원도 인제)**  
강원도 오지 자연을 체험할 수 있는 숲길이다. 초반은 '하늘이 내린 계곡'이라 불리는 인제8경의 내린천을 따라 걷는다. 용포교를 건너 이어지는 방태산 산길은 문자 그대로 자연 그대로의 모습이다. 1코스는 미끼고 앞에서 끝난다. 이곳에서 현리터미널로 돌아가려면 마을버스를 타야 한다. 서울서 당일여행으로 가능하지만 인근 펜션에서 하루 묵는 것도 좋다. 현리터미널 근처를 벗어나면 식당은 하나뿐이고, 편의점도 없어 미리 식수나 간식을 준비하는 게 좋다(거리: 16km).

●**비수구미 생태길(강원도 화천)**  
비수구미는 6.25전쟁 때 피난 온 화천민들이 조성한 마을이다. 화천댐 건설로 파묘호가 생기면서 마을로 가는 길이 막혀 국내에서 손꼽는 오지로 알려졌고, 비수구미 생태길은 해산터널 입구와 마을을 연결하는 길이다. 깊은 숲속을 걷는 길로 청정자연과 맑은 물이 내내 함께 한다. 졸골 내리막길이라 큰 힘 들이지 않고 걸을 수 있다. 생태길까지 대중교통이 없어 일단 차로 해산터널 입구 휴게소까지 이동해 생태길을 왕복으로 다녀오는 게 가장 좋다. 단, 되돌아올 때는 오르막길 트레킹이라는 점을 유의해야 한다(거리: 6km).

●**청송 8경, 신성계곡 녹색길 3코스(경북 청송)**  
요즘 언택트 관광지로 인기가 높아진 청송의 8경 중 제1경인 신성계곡 트레킹 코스다. 총 12km인 신성계곡 녹색길은 세 가지 코스인데, 이중 '백석탄길'로 알려진 3코스는 인적이 드물고 청송 풍경의 진수인 백석탄계곡을 즐기기에 좋다. 안덕면 지소리 반딧불농장에서 고와리 목재재 휴게소까지 1급수 어둠과 다슬기가 서식하는 길 안전 물길을 따라 걷는다. 안덕터미널에서 출발점과 종점 인근을 지나가는 버스가 하루 3대 밖에 없으니 주의해야 한다(거리: 4.7km).

●**감악산 물맞이길 1코스 물 맞으러 가는 길(경남 거창)**  
거창 감악산에는 연수사 선녀바위에 서 발원한 물줄기가 곳곳에 크고 작은 계곡을 만든다. 그중 선녀폭포가 장관이다. 감악산 물맞이길은 4개 코스인데 이중 남상면 매산마을에서 시작하는 1코스는 수려한 풍광이 눈을 즐겁게 하고, 걷는 내내 들려오는 계곡물 소리가 귀를 즐겁게 한다. 코스의 끝인 연수사 '물 맞는 약수탕'에서는 신라 현강왕의 전설이 담긴 감악산 청정수로 씻을 수 있는 야외탕이 있다. 출발점과 종착지에 버스정류장이 있으나 운행편수는 많지 않다(거리: 6km). 김재범 기자 oldfield@donga.com

## 날씨와 생활

2일(수)

서울	80/90	인천	80/90	수원	80/90
☁	25 28	☁	24 27	☁	24 29
춘천	60/90	강릉	60/90	청주	80/90
☁	24 27	☁	23 26	☁	24 30
대전	80/90	전주	80/90	광주	80/90
☁	25 30	☁	25 30	☁	25 30
대구	70/90	울산	80/90	부산	80/90
☁	24 30	☁	24 28	☁	26 30
창원	80/90	제주	90/90	지역	강수 확률 (오전/오후)
☁	25 30	☁	26 28	☁	최저 최고 최고기온 C

☀ 해돋이 06:03 해질 19:00 🌙 달뜨기 19:24 달지기 05:39

산 날씨	북한산	대장산	설악산	무등산	오대산	주왕산	속리산	지리산	계룡산	한라산	
☁	23/29	☁	24/30	☁	25/30	☁	22/28	☁	24/30	☁	26/29

바다 날씨	인천송도	안면도 꽃지	제부도	변산반도	경포대	거문도	속초	해운대	대전	제주도	
☁	24/27	☁	24/30	☁	24/30	☁	22/24	☁	23/29	☁	26/28

미세먼지	서울	충청	대전	8	충청	부산	8	충청	경기	9	충청	대구	8	충청	강원	6	충청	인천	9	충청	전북	7	충청	광주	6	충청	제주	9	충청
------	----	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----

**스포츠동아 The sportsdonga 제3406호**

발행인 이인철 편집인 이서준 편집국장 연재호 광고국장 이승욱

편집부장 안도영 사모초부장 정재우 엔터테인먼트부장 이정민  
경제산업부장 양형모 사진부장 고종철 인쇄 동아일보사

광고문의 02-361-1612 구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617

www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29  
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간) 2008년 3월 24일 창간  
본지는 신문윤리규정 및 그 실천 요강을 준수합니다. 구독료: 한달 2,000원, 1부 700원

대표전화 02-361-1610 제본·투고 02-361-1616 sol@donga.com

## “왜 어지럽지?” 원인 모를 어지럼증, 귀 이상여부 검사를

### 건강올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

흔히 어지러우면 뇌질환이나 빈혈을 먼저 떠올리지만 보통 어지럼증은 귀를 비롯한 말초평형기관의 원인에 기인하는 경우가 많은 만큼 반드시 원인을 확인할 필요가 있다.

사람의 뇌와 양쪽 귀는 어지러움을 관장한다. 이때 한쪽 귀가 소실되거나 기능이 제대로 되지 않으면 양쪽 귀가 감지하는 정보의 차이가 발생해 심한 회전성 어지러움이 발생하기도 한다.

어지럼증은 지속시간이 짧고 며칠 또는 열흘 이상 지나서 반복되는 경우가 많아 방치하고 지나치는 경우가 대부분이다. 하지만 잠자리에서 일어나거나 누울

때, 고개를 크게 움직일 때 일시적으로 어지럼증을 느꼈다면 일단 귀 이상 여부를 의심하고 검사와 치료를 받아야 한다. 만약 어지럼증 증상을 방치한다면 청력이 손실될 우려도 있다.

귀 질환에 기인하는 어지럼증의 주요 원인은 이석증, 메니에르병 등이 있다.

이석증은 귀 안에서 평형을 감지하는 세반고리관에 이석이 흘러 들어가 발생한다. 특정한 자세를 취할 때 주위가 빙빙 도는 듯한 어지럼증이 10~20초 정도 지속되다가 저절로 없어지는 특징적 양상을 보인다.

메니에르병은 현기증, 이명, 청력저하, 이충만감 등의 증상을 동반하며 수십 분 동안 지속되고 몇 달에서 몇 년에 걸쳐 반

복되는 경우도 많다. 초기에는 귀가 먹먹한 느낌이 들면서 점차 청력이 저하되고 이명이 생기기도 한다. 결국 압력이 높아지면서 달팽이관에 손상을 줄 수 있으며 이때 극심한 어지러움을 경험하게 된다.

어지럼증 검사는 청력검사를 비롯해 신경학적 검사, 전정기능 검사 등 여러 진단 검사를 진행할 수 있다. 어지럼증 양상과 기간, 동반되는 증상 등에 대한 병력을 토대로 자세한 검사를 병행하면 더욱 효과적이다.

전정기능검사는 어지럼증 검사의 가장 기본이라 할 수 있다. 머리와 귀에 걸쳐 있는 평형기관, 평형신경, 평형신경핵에 문제가 있는 경우 눈의 움직임이 비정상적으로 나타난다. 눈은 정상적인 경우 어

떤 자세, 어떤 위치에서라도 정면을 바라보면 눈동자가 몸과 유기적으로 움직이게 돼 있지만 평형기관의 경로에 이상이 생기면 눈은 원치 않게 비정상적인 움직임을 보이게 때문이다.

이때 그 움직임을 비디오 안진기를 착용하고 진행되는 '비디오 안진검사' 등의 전정기능검사를 통해 찾아내 진단에 활용하며 여러 어지러운 자극을 인위적으로 주면서 눈의 반응을 살펴 평형기관의 기능을 평가할 수 있다.

어지럼증 증상은 재발이 잦아 일상생활에 불편함을 줄 뿐만 아니라 건강에도 문제를 야기할 수 있으므로 이 비인후과를 찾아 지속적으로 관리해야 한다.

수원 아주메디비안후과 김병철 원장



## 박경호의 운수 좋은 날

9월 2일(수) 음력: 7월 15일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

쥐	행운색: 청색 길방: 동 오늘의 마음: 떠나고 싶다	소	행운색: 흰색 길방: 서 오늘의 마음: 권태롭다	호랑이	행운색: 검정 길방: 북 오늘의 마음: 갈등	토끼	행운색: 검정 길방: 북 오늘의 마음: 외롭다	용	행운색: 적색 길방: 남 오늘의 마음: 상쾌	뱀	행운색: 청색 길방: 동 오늘의 마음: 혼란
시시한 일들로 인해 꾀방을 받아 뜻대로 되지 않는다. 자급난에 봉착한다. 사방이 막혀 있는 것 같다. 그러나 시련의 때아말로 인간의 참된 가치가 나타난다. 서두르면 곤란만 야기 시킨다. 상대의 입장을 살펴 보아라. 오늘은 자살이며 인정일이다. 업무적인 면에서는 인력을 보게 된다. 스스로 찾아서 움직여야 이루어진다.	성급함보다는 안정을 추구하면서 주위의 자문이나 조언을 귀담아 두는 것이 도움이 된다. 가능한 한 타인의 일에는 개입을 삼가며 여유 있게 대처한다. 시기를 기다리며 심신을 안정시켜라. 오늘은 망신살이 며씩 상일이다. 오늘은 말실수를 자주하는 날이다. 한 번 더 생각하고 말하라.	신용과 책임 있는 자세로 과감하게 선두에 서는 확고한 자기 노력이 뜻을 실현할 수 있게 할 것이다. 마음속에 갈등이나 번민이 따르니 변화나 변동 상황에서 자제하여 무리한 인간관계를 유지할 필요가 없다. 머리를 쓰라. 이룬다. 오늘은 역마일이다. 지살과 역마의 만남이다. 움직이는 날이다. 치밀한 계획과 판단 아래 일을 추진해야 한다.	현재의 상태에서 더 큰 변혁의 일면을 맞게 된다. 뜻하지 않은 일의 발생으로 다소 당황하나 그 위기를 잘 극복하면 그 대가를 기대 이상으로 찾을 수 있다. 기본에 치우치지 말고 침착하게 밀고 나아가라. 오늘은 원성이 날다. 부동산의 압류, 강제매각 등을 당할 수도 있으니 매사 법을 지켜야 한다. 오일은 원성이따와의 거래에서 신중해라.	의욕이 충만한 가운데 자신의 일이나 문제 등이 현실로 돌입되는 시기이니 현 상황에서 확고히 변화 시도하기 위하여 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 용기를 가져라. 최후까지 노력하면 달성된다. 학업, 연구, 문학, 예술 분야에서 두각을 나타내는 날이다. 시들었던 화초가 비를 만나서 격이다.	항상 자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하여 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 신경이 많이 쓰이는 때이다. 의욕이 저하되는 모습을 타인에게 들릴 수 있으니 극기의 정신이 필요할 때다. 무리하면 스스로 상처이다. 뱀이 원성을 만나는 날이다. 망신살이다. 열심히 한다고 하지만 실속이 없는 날이다. 오늘 일을 내일로 미루라.						
말	행운색: 노랑 길방: 중앙 오늘의 마음: 겨우 해결.	양	행운색: 적색 길방: 남 오늘의 마음: 가시밭길	원숭이	행운색: 검정 길방: 북 오늘의 마음: 우왕좌왕	닭	행운색: 노랑 길방: 중앙 오늘의 마음: 힘찬 하루	개	행운색: 적색 길방: 남 오늘의 마음: 힘들다	돼지	행운색: 흰색 길방: 서 오늘의 마음: 소망 많다
의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾도록 하라. 한편 변화의 과정에 있어서 독자적인 행동보다는 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 신변에 가까운 일은 성취된다. 오늘은 역마일이다. 돈에 역마살이 붙었다. 돈이 굴러가는 것이다. 즉흥적인 행위가 손재수를 유발할 수 있다.	자신의 뜻을 이루기에는 보이지 않는 장애가 많고 고심하게 되며 주위로부터 구설이 뒤따르기도 하니 특히 근신하여야 한다. 매사에 많은 애로가 따르니 성급하게 나서지 말고 돌과구를 찾도록 노력하라. 장래를 봐서 거래에 투자하라. 오늘은 겁살일이다. 서류상의 실수로 정예 압류도 들어올 수 있는 날이니 조심하라.	별로 진척이 없는 시기이므로 무엇을 이루기에는 시간적인 여유를 필요로 한다. 보다 긍정적이고 진취적으로 생각하여 현 위치에서 좀 더 높은 자리로 도약하려는 노력이 있다면 곧 이 위기는 극복 되겠다. 소극적으로 행동하라. 오늘은 원성이 날다. 원성이 원성을 만났으니 서로 잘났다고 경쟁하는 형상이다. 자제하라.	금전적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따른다. 자신의 명예에 관한 행동이나 금전관계도 원활하나 과감한 행동이나 처세는 심사숙고 해야 한다. 서류상의 문제는 정확한 확인 및 보관이 필요하다. 수입이 늘어 기쁘다. 오늘은 장성이 망신을 만난 날이다. 장성과 망신 관계는 오행은 같은데 음양이 다르다. 서로 비슷하여 실수한다.	자칫 인간관계에서의 트러블로 인해 곤고한 지경에 놓이게 되며 그로인한 심리적인 갈등과 마찰로 의욕이 저하될 우려가 있다. 한동안의 안정으로 다소 여유를 얻으며 생각지 않은 만남이 연출된다. 지출이 많을 때이다. 자제하라. 오늘은 역마다. 새로운 환경에 들뜨기 쉬운 날이라 자칫 자신의 위치를 모르고 무리하면 화근이 될 수 있다.	지금까지 쌓아올린 공이 인정을 받으며 문서적인 측면의 일에 발전의 계기가 조성되어 인사이드, 확장, 변경 등에 좋은 결실을 맺게 된다. 자격증의 취득에 있어서도 기대 이상의 결과를 얻는다. 마음을 비우고 조용히 관망하라. 오늘은 지나친 욕심으로 남은 정보이고 자신만 보이는 날이다. 침착하고 신중한 자세를 견지하라.						