

맨발과 황톳길의 만남 : 계족산 스토리 텔링

대전발전연구원 기획조정실

••

대전 8경 중 하나인 계족산은 대덕구와 동구에 걸쳐있는 해발 423.6m의 산으로 이름처럼 산줄기가 사방으로 뻗어있다. 동쪽으로는 푸른 대청호를 남서쪽으로는 경부 고속도로를 경계로 대전시를 한 눈에 관망할 수 있다.

산 자락에는 각 종 유적과 문화재가 즐비하다. 용화사에는 석불입상, 비래사에는 송준길이 지은정자인 옥류각, 그 아랫마을 송촌동에는 그가 낙향해 자신의 호를 따서 지은 동춘당이 있으며 기양공원에는 우암 송시열선생이 학문을 닦고 제자를 가르쳤던 곳을 기리기 위한 우암사적 공원이 들어서 있다.

계족산 정상에 위치한 계족산성은 국가사적 문화재 제 355호로 대전에 있는 30여 개 백제성 가운데 가장 규모가 크고 원형이 잘 보존된 산성이다. 테피식1) 석축으로 축조되었으며 둘레 1037m, 높이 7~10.5m, 폭 3.7m로 성 안에는 큰 우물이 있다. 조선시대에는 봉수대를 두어 충북 옥천군의 환산 봉수대와 충북 청원군의 소이산 봉수대 등에 연락을 취했다고 한다.

장동에 위치한 산디마을은 계족산 뒤에 있는 마을이라 '산뒤', '산딤', '산디'라 불린데서 유래한 이름이다. 이 마을은 사라져가는 우리 조상들의 전통민속문화의 재현과 시민들의 생활체험을 목적으로 조성되

었다. 총 면적 10,120m²의 부지에 물레방아간, 대장간, 약재상, 민속전시과, 장승 등을 세워 계족산성, 장동산림욕장을 연계한 관광명소로 가꾸어지고 있다. 특히 이 마을의 탐신제는 대전시 무형문화재 제5호로 지정되어있다.

계족산 자연 숲 맨발걷기 체험

맨발걷기의 놀라운 효과를 많은 사람들에게 알리고자 했던 조웅래 회장은 우선 맨발로 걷기에 편안한 산책로를 만들어야겠다고 생각하여 이때부터 전국각지에 있는 양질의 황토를 수소문, 2010년까지 20억 원을 투입한 황톳길 조성을 시작하게 된다.

처음에는 이 황토가 자리를 잡지 못 해 비에 유실되거나 패여 나가기를 수없이 반복하였고 주변에서는 무모한 도전이라며 말리는 사람도 많았지만 조웅래 회장은 이에 굴하지 않고 해를 거듭한 결과 전국유일의 명품 황톳길을 탄생시키게 된다.

또한 2007년부터 매 월 숲속음악회와 더불어 맨발걷기 캠페인을 펼쳐 지금은 주말마다 전국에서 수만 명이 방문할 정도로 맨발걷기의 메카로 자리잡았다.

맨발걷기의 효능

양말과 신발에 갇혀 그 중요성을 잘 모르고 지내온 우리의 발은 인체의 모든 장기와 연결된 7,200개의 말초신경과 36개의 근육이 조합되어 자극을 받을 때마다 실시간으로 몸 전체에 영향을 주는 매우 예민한 감각기관이다.

이러한 발이 아무런 장애물 없이 대지와 만나 발바닥 전체로 땅의 기운을 느끼고 지압 효과를 볼 수 있는 맨발걷기는 심장에서 나온 혈액이 발바닥에서 펌프질 되는 동안 강한 자극을 통해 혈액순환을 도와 신진대사를 촉진시키며, 걷는 동안 몸의 균형을 유지하기 위해 발바닥 전체와 다리 근육을 많이 사용하게 만들어 높은 운동효과를 나타낸다.

흔히 맨발로 걸거나 달리면 신발을 신을 때보다 부상의 위험이 크다고 생각하지만 이는 잘못된 생각이다. 실제로 하버드의 대니얼 리버먼 교수 팀은 맨발로 걸거나 달리는 사람은 자연스레 발 앞쪽으로 충격을 분산시켜 신발을 신은 사람보다 결과적으로 신체에 충격을 덜 준다는 연구결과를 세계적 학술지인 네이처(Nature)에 발표했다.

또한 일본 가고시마현에는 '천재교육법'으로 유명세를 타고 있는 특별한 어린이집이 있다. 이곳의 아이들은 하루 종일 맨발로 생활하는데 다른 아이들에 비해 학업 집중도가 매우 높고 절대음감을 빨리 익히며 뛰어난 신체 적응력과 운동신경을 보여 다방면에서 뛰어난 성적을 나타낸다고 한다. 이 모든 것이 단지 맨발로 생활하기 때문이라는 점은 맨발로 주변환경을 느끼고 자극하는 것이 뇌와 몸 전체에 얼마나 좋은 영향을 주는 지에 대한 단적인 증거라고 할 수 있다.

지구촌 유일의 계족산 맨발축제

계족산이 맨발걷기의 메카가 된 배경에는 선양마사이마라톤이 큰 역할을 했다.

2006년부터 매년 5월에 개최되는 이 행사는 숲, 황톳길, 맨발, 문화가 한데 어우러져 자연 속에서 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 문화행사를 만들어보자는 취지에서 시작되었다.

7km 가족걷기 코스와 13km 맨발달리기 코스로 이루어진 선양마사이마라톤은 계족산 숲속 황톳길을 맨발로 걷고 달리며 다양한 공연과 이벤트를 경험할 수 있는 행사로서 지난 5년 간 1,500여 명의 외국인을 포함 25,000명이 함께 했다.

2011년에는 국내외 유명작가 30명이 참여하는 에코힐링 국제설치미술제와 더불어 더욱 큰 규모의 계족산 맨발축제로 준비되고 있으며 명실상부한 대한민국 대표 명품축제로 발돋움을 기대하고 있다.



가족맨발걷기



여보! 업어주세요



황토머드체험

대전의 랜드마크에서 세계적 맨발명소로

대전발전포럼 편집 위원회는 이번 호 현장탐방지로 계족산 황톳길을 방문했다. 이번 탐방은 금번 포럼에서 대전의 장기 발전 계획과 정책에 대해 다루는 만큼 대전의 역사와 문화를 체험해 본다는 의미에서 진행하였다. 대전발전포럼 편집위는 (주)선양 조용래 회장과 김광식 사장 등 자리를 함께하여 계족산 맨발체험장 조성과정과 운영 현황, 이용방법 및 활성화 방안 등의 의견을 나누고, 체험을 함께 하였다.

계족산은 황톳길 조성과 맨발걷기 문화의 확산을 통해 대전의 랜드마크에서 세계적인 맨발명소로 거듭나고 있으며, 2008년에는 한국관광공사에서 '5월에 꼭 가봐야 할 명소'로 선정하였고 2010년에는 여행전문 기자단이 뽑은 '다시 찾고 싶은 여행지에 선정되기도 하였으며, 2009년, 세이셸 공화국의 대통령이 직접 맨발걷기를 체험하고 UN 환경계획 어린이청소년방문단 500여 명이 맨발로 걷는 등 세계에서 주목하는 맨발걷기의 명소가 되고 있다.



세이셸대통령의 계족산 맨발걷기



대전발전연구원 계족산 자연 숲 맨발 걷기 행사 개최