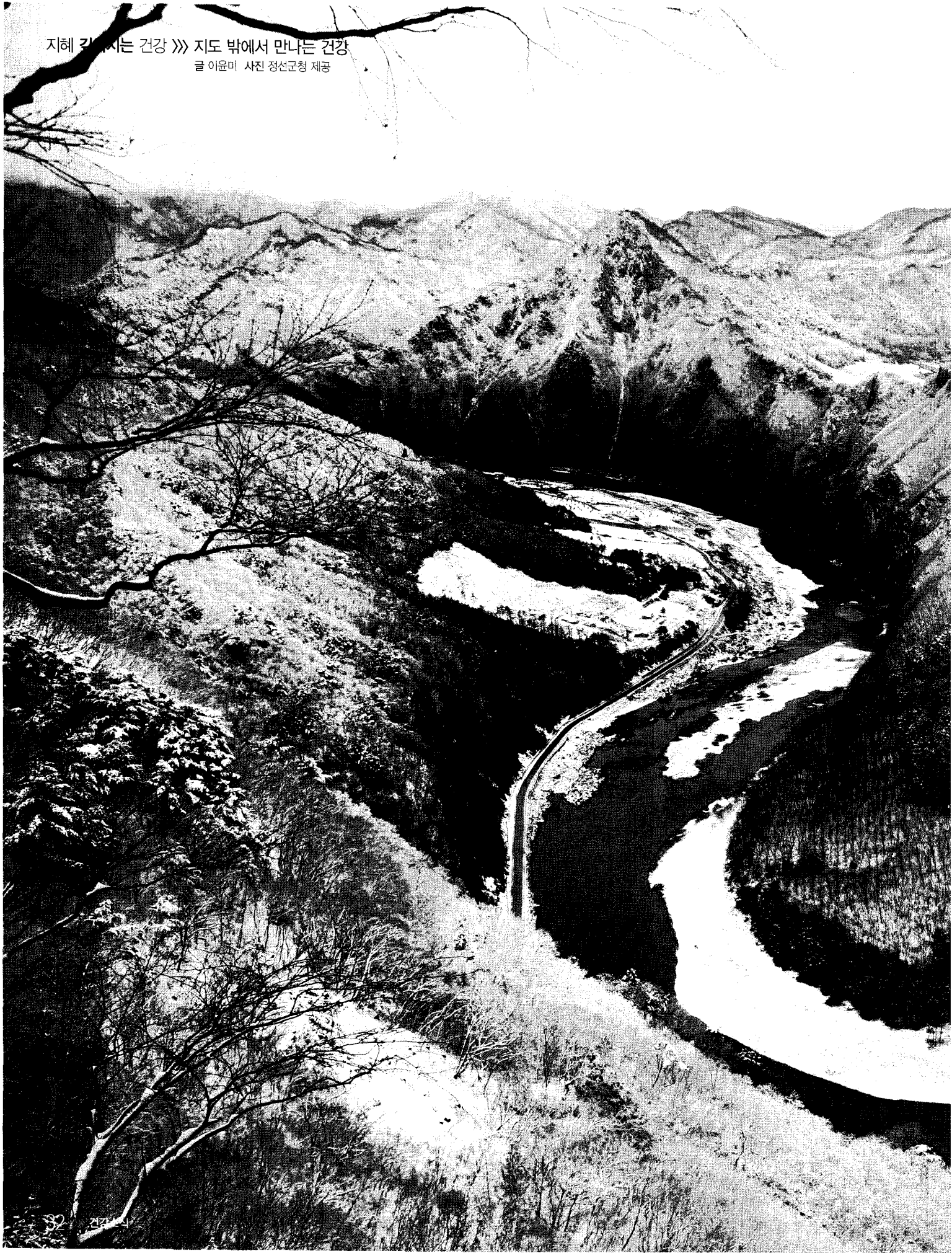


지혜 강에서 만나는 건강 >>> 지도 밖에서 만나는 건강  
글 이윤미 사진 정선군청 제공



# 정선으로 초대 추억을 팝니다

'일백 번 굽이 쳐 흐르는 냇물이요, 천 층(千層)으로 된 층계가 일찍이보다' 라는 고려  
때의 문장가 곽충효의 비유처럼 천천산중의 강원도, 그 중에서도 그야말로 천천산중  
어려운 정선에서 황폐한 겨울을 맞으러 떠나보지

### 빠곡한 산과 굽이굽이 강이 만나 절경을 이룬다

굽이굽이 흐르는 동강의 물줄기, 해발 1천m가 넘는 산과 그 사이로 난 고갯길이 얽혀 있는 곳. 한반도에서 가장 크고 긴 산줄기가 관통하며 지나가는 곳. 바로 정선이다. 정선은 지세가 높고 험준해 교통까지 불편했던 곳이다. 그러나 그곳의 풍경만큼은 시원스럽고 장쾌하다. 이 풍경을 다 보려면 정선읍에서 얼마 떨어지지 않은 병방치 전망대부터 시작하자. 전망대에서 내려다보는 경치는 무척 아름답다. 산허리를 따라 굽이굽이 펼쳐진 동강은 오랜 시간 자연이 인내하며 빚어낸 작품 같다.

정선의 아름다운 자연을 보고 싶다면 기암절벽으로 이뤄진 화암 8경 중 하나인 물운대에 가보자. 하늘나라 선인들이 학을 타고 내려와 노닐며 시흥을 즐겼다는 전설과 함께 정선을 들렀던 수많은 시인 묵객들의 체취가 남아 있는 곳이다.

화암 8경 중에는 화암약수가 있다. 이 약수는 1910년 무렵 가난하지만 착하게 살던 문명부라는 정선 사람이 산신령의 계시로 발견했다는 곳이다. 이 화암약수에는 탄산이온, 철분, 칼슘, 불소 등이 함유되어 있어 위장병, 눈병, 빈혈, 피부병 등에 효험이 있다고 알려져 있다. 사이다처럼 톡 쏘는 맛이 특징이다. 약수터 뒤쪽에는 물을 마신 사람들이 가족의 건강을 기원하며 쌓아놓은 돌탑이 셀 수 없이 많다.

다음은 화암동굴 관람. 화암동굴은 일제시대 때 수금을 캐내던 금광으로, 금광 굴진 중 천종유동굴이 발견되면서 그 신비로움을 선보였다. 화암동굴에서는 자연의 신비로움을 생생하게 느낄 수 있다.

### 석탄이 달리지 않게 된 철도 위에 추억을 파는 레일바이크

정선은 탄광 도시였다. 1980년대만 하더라도 정선군 내에는 약 40여 개의 탄광이 있었다. 구절리역부터 민동산역까지 42km에 달하는 철길 정선선은 석탄을 운반하느라 바빴다. 그러나 1990년대 들어오면서 탄광이 문을 닫자 정선선도 멈췄다. 그 위로 이제는 레일바이크가 탑승객을 태우고 달린다. 정선 레일바이크는 버려졌던 정선선의 철도를 재활용해 탄생한 체험상품이다. 레일바이크가 출발하면 여기저기 즐거운 웃음소리가 들린다. 레일바이크는 약 50분간 정선의 아름다운 자연을 감상하며 달리는데 가족, 친구, 연인과 함께하는 그 시간은 행복한 시간이다.

정선선의 구간은 사계절 각기 다른 모습을 선보인다. 봄이면 꽃향기를 맡을 수 있고 여름이면 산에서 불어오는 시원한 바람에 신나게 달릴 수 있다. 가을 울긋불긋 단풍이 이보다 더 아름다울 수 있을까. 레일바이크 위에서 만나는 구수한 농촌 풍경은 덤이다. 그리고 겨울의 하얀 눈이 쌓인 철로를 따라 달리는 짜릿한 추억은 돈을 주고도 살 수 없는 것이리라.

레일바이크의 또 다른 재미는 출·도착 지점에 있는 이색 카페다. 출발지인 구절리역 여치 카페에서 커피 한 잔 마시고 출발하면 종착역인 아우라지역에서 어름치 카페를 만날 수 있다. 이색 카페는 관광객들에게 특히 인기가



1. 하얀 눈이 쌓인 철로를 따라 달리는 짜릿한 추억.  
2. 그곳의 풍경만큼은 시원스럽고 장쾌하다.  
3. 정선을 들렀던 수많은 묵객들의 체취가 남아 있는 곳이다.



정선선의 구간은 사계절 각기 다른 모습을 선보인다. 레일바이크 위에서 만나는 구수한 농촌 풍경은 덤이다. 그리고 겨울의 하얀 눈이 쌓인 철로를 따라 달리는 짜릿한 추억은 돈을 주고도 살 수 없는 것이리라.



정선 5일장은 방문객에게 다양한 문화 공연과 전통 체험 프로그램을 제공한다.

### 없는 것 빼고 다 파는 정선 5일장

정선하면 빼놓을 수 없는 곳, 바로 정선 5일장이다. 매월 2일과 7일(12일, 17일, 22일, 27일 포함) 열리는 정선 5일장은 말 그대로 '없는 것 빼고 다 있는' 곳으로 정선군 곳곳에서 모여든 상인들과 객지에서 온 사람들이 정선 지역에서 생산되는 산나물, 약초, 옥수수 등 특산품과 재래 물품, 향토음식을 사고파는 구수한 장터다. 상인들은 직접 재배한 농작물을 판매하고 관광객들은 저렴하게 '국내산' 농작물을 만날 수 있다. 겨울에는 강원도의 명물 감자떡, 옛날 찜빵, 민물고기 매운탕, 수수노치, 전병, 메밀 부침개가 입맛을 유혹한다.

정선 5일장은 방문객에게 다양한 문화 공연과 전통 체험 프로그램을 제공한다. 장터 구경의 재미를 더하고 구성진 정선 아리랑 가락을 통해 주민과 관광객이 어우러지는 축제 한마당을 만들어 준다. **MEDICHECK**

### 정선의 토속 음식 '곤드레밥'



정선은 정선에서만 맛볼 수 있는 토속 음식이 많다. 정선 시내에서는 쉽게 '곤드레밥'이라는 간판을 볼 수 있는데, 이는 곤드레 나물을 넣어 지은 밥으로 간장, 고추장, 된장 등으로 비벼 먹는 건강식이다.

곤드레 나물에는 단백질, 칼슘, 비타민 A 등의 영양이 풍부해 요즘 건강식으로 좋은 효능을 받고 있다. 곤드레는 곰취와 같이 약용으로 쓰이며 정맥증을 치료하고 지혈, 소염, 이뇨작용을 하고 당뇨와 고혈압, 혈액순환을 개선하여 성인병에 매우 좋은 음식으로 알려졌다.