

한강, 나를 다시 잇는 길

- 4일간 68km 걷기, 서울의 시간 -



선배시민협회 건강걷기분과위원회 편

도서출판 바람

한강, 나를 다시 잇는 길

- 4일간 68km 걷기, 서울의 시간 -

초 판 2026년 1월 10일

편집인 선배시민협회 건강걷기분과위원회

이메일 stepone@kakao.com

연락처 010-8261-7724

주 소 서울시 동작구 성대로6사길 14(상도동)

퍼낸곳 도서출판 바람

출판신고 2025년 5월 9일 제2025-000019호

가 격 5,000원

ISBN 979-11-9927363-4 (05980)

이 책에 실린 글과 이미지의 무단 전재, 복제를 금합니다.

전부 또는 일부를 이용하려면 저작권자의 동의를 받아야 합니다.

차 례

글을 정리하면서 -----	5
발간을 축하하며 / 용결음-----	6
한강 걷기를 꿈꾸며 -----	8
서울에서 한강 걷기 출발 전야 -----	11

1일 차 (2025년 9월 21일, 일요일)

- 한강 걷기 - 도전하다 1 / 마결음 ----- 14
- 서울에서 한강 걷기 첫날의 기록 / 두결음 -- 17
- 서울에서 한강 걷기 첫날 / 한결음 ----- 23

2일 차 (2025년 9월 22일, 월요일)

- 한강 걷기 - 도전하다 2 / 마결음 ----- 29
- 걷기, 그리고 인간으로 산다는 것 / 두결음 -32
- 천호역에서 노들역까지 추억을 잇다 / 한결음 39

3일 차 (2025년 9월 23일, 화요일)

- 한강 걷기 - 도전하다 3 / 마걸음 ----- 45
- 한강, 나를 다시 잇는 길 / 두걸음 ----- 49
- 노들역에서 방화역까지 / 한걸음 ----- 56
- 방화대교까지 한 번 더 / 한걸음 ----- 62

완주의 날 (2025년 10월 19일, 일요일)

- 철조망과 자유로운 영혼, 그리고 완주의 기쁨
/ 마걸음 ----- 68
- 선배시민으로 완주한 4일간의 사유와 감사
/ 두걸음 ----- 73
- 10월의 어느 멋진 날 : 한강 걷기 대장정 완주 기록
/ 한걸음 ----- 82

마무리하면서 ----- 89

- 참석자들 한 마디 ----- 90

AI 리뷰

- 흐르는 강물을 따라, 삶을 성찰하는 대장정 - 92
- 걷는다는 것은, 다시 사는 일 ----- 94

선배시민협회를 소개합니다 ----- 99

글을 정리하면서

서울에서 한강 걷기를 했다.

힘들었지만, 좋았다.

이 시간을 휴대폰의 사진과

짧은 기억으로만 간직하기에는 너무 아쉽다.

함께 걸어가면서 나누었던 이야기들은

각자의 가슴에 묻히겠지만,

그 순간들을 조금 더 간직할 수 없을까

세월이 지남에 따라

기억이 희미해지겠지만,

이 기록을 통해

다시 꺼낼 볼 수 있다면 그것도 좋을 거야.

발간을 축하하며

“서울의 시간을 다시 잇는 선배 시민들의 한강 걷기”

용결음

선배시민협회 건강걷기분과위원회의 한강 걷기 기록집 〈한강, 나를 다시 잇는 길: 4일간 68km 걷기, 서울의 시간〉의 발간을 진심으로 축하드립니다. 이 책은 한강 남측 68km를 네 날에 나누어 걸으며, 선배 시민들이 몸으로 기록한 서울의 시간과 서로의 삶을 한 권으로 엮어낸 소중한 결실입니다.

휴대전화 속 사진과 각자의 기억 속에 흩어져 있던 장면들을 글과 이미지로 정성껏 길어 올려, 다시 꺼내 볼 수 있는 공적 기록으로 남겼다는 점에서 이 책의 의미는 더욱 깊습니다. 하남 검단산역에서 김포 운양역까지 이어지는 한강길 위에서 나눈 생각과 대화, 계절과 바람, 노년의 몸이 느낀 숨결이 이제는 많은 이들이 함께 읽고 걸어볼 수 있는 길 안내서가 되었습니다.

‘선배 시민으로 완주한 4일간의 사유와 감사’, ‘걷기, 그리고 인간으로 산다는 것’이라는 글의 제목들처럼, 이 책은 단순한 걷기 후기가 아니라 각자가 시민으로, 인간으로, 동료로 어떻게 살아갈 것인지에 대한 성찰을 담아낸 인문 에세이입니다. 또한 AI의 후기가 더해져 “걷는다는 것은, 다시 사는 일”이라는 메시지를 함께 나누며, 기술과 사람이 공존하는 새로운 시대의 기록 방식까지 담아냈습니다.

이 책을 읽는 이들은 한강 산책로를 천천히 걷듯, 각 장을 따라 걸으며 자신의 삶의 속도와 방향을 다시 돌아볼 수 있을 것입니다. 한강을 따라 이어진 발자국 하나하나가, 누군가에게는 새로운 도전의 용기이자 ‘함께 걷자’는 초대장이 되기를 바랍니다.

끝으로, 바쁜 일상 속에서도 기획부터 집필, 사진 선별, 교정에 이르기까지 꾸준히 시간을 내어 이 책을 완성해 주신 모든 참여자 여러분께 깊이 감사드립니다. 여러분의 사부작 사부작 걸음이 모여, 서울의 시간을 다시 잇는 길이 되었고, 앞으로도 많은 시민들이 그 길을 따라 걸으며 각자의 이야기를 이어 가리라 믿습니다.

한강 걷기를 꿈꾸며

서울에서 한강을 사부작 걷다

"I took a leisurely stroll along the Han River in Seoul."

우리 민족의 젖줄이자 서울의 허파인 한강을 걸으며, 한강의 기적을 생각하고 싶습니다. 태백시에서 발원한 남한강과 금강산에서 시작한 북한강이 양평 두물머리에서 만나 한강이 됩니다. 514km에 달하는 긴 물길을 다 걷지는 못하더라도, 서울을 지나는 한강을 따라 걸어보고 싶습니다.

서울둘레길을 걸으며 좋았던 점은 출발지와 도착지가 지하철역으로 구성되어 있다는 점이었죠. 이 경험을 바탕으로 서울의 한강 남쪽을 따라 걷는 도보 코스를 구성해 봤습니다.

■ 한강 남측 도보 여행 코스 (총 68km)

서울에서 한강에 접근할 수 있는 하남검단산역에서 시작해 한강 서쪽 끝 김포 운양역까지 약 68km를 4일에 걸쳐 걷는다면 큰 무리는 없을 겁니다.

* 1일차: 하남검단산역(5호선) ~ 천호역(5호선)

서울 동쪽 끝에서 시작하여 한강을 따라 도시 안으로 들어오는 여정을 즐길 수 있습니다.

* 2일차: 천호역(5호선) ~ 노들역(9호선)

서울의 중심부를 관통하며 한강의 다채로운 모습을 경험할 수 있는 구간입니다.

* 3일차: 노들역(9호선) ~ 방화역(5호선)

여의도와 선유도공원을 지나며 서울의 강변 풍경을 만끽할 수 있습니다.

* 4일차: 방화역(5호선) ~ 운양역(김포골드라인)

한강 서쪽으로 나아가 서울의 외곽과 김포의 풍경을 감상하는 코스입니다.

■ 출발 지하철역에서 아침 8시에 출발하여 오전에 일정을 끝내려고 합니다.

■ 한강길 도보 여행의 매력

* 평탄한 길: 산길과 달리 무릎에 부담이 적어 장거리 도보 여행에 적합합니다.

* 시원한 강바람: 강을 따라 부는 바람 덕분에 더운 날씨에도 쾌적하게 걸을 수 있습니다.

* 뛰어난 접근성: 출발점과 종착점이 모두 지하철역과 연결되어 있어 대중교통 이용이 매우 편리합니다.

* 풍부한 편의시설: 한강 곳곳에 편의점과 매점, 화장실이 잘 갖춰져 있어 필요한 물품을 쉽게 구할 수 있습니다. 특히 '한강라면'은 놓칠 수 없는 즐거움이죠.

* 안정성: 주거지역과 인접해 있어 비상시에도 도움을 받기 쉽고 안전하게 느껴집니다.

■ 보완할 점과 대비책

한강길은 전반적으로 훌륭하지만, 나무 그늘이 적다는 점은 고려해야 합니다. 햇볕이 강할 수 있으므로, 양산을 준비하거나 모자, 선글라스, 자외선 차단제 등을 꼼꼼히 챙겨야 합니다. 특히 강변은 햇빛 반사가 심해 자외선에 더 노출될 수 있으니 주의하세요.

■ 또 다른 선택: 한강 북측 코스

한강 남측 코스가 만족스러웠다면, 다음엔 한강 북측을 따라 걷는 코스도 고려해 볼 수 있습니다. 팔당역에서 출발해 한강 북측을 따라 걷는 길은 또 다른 매력을 선사할 겁니다. 한강을 걸으며 서울의 숨결을 느끼고, 도시와 자연이 어우러진 풍경 속에서 깊은 사색의 시간을 가질 수 있을 것입니다.

걷기 좋은 계절, 함께 한강을 사부작 사부작 걸어보는 건 어떨까요?

서울에서 한강 걷기 출발 전야

드디어 내일, 서울 한강 걷기 대장정이 시작됩니다. 8월 초에 처음 계획을 세울 때는 뜨거운 더위가 걱정이었지만, 최근 며칠간 시원하게 내린 비 덕분에 이제는 날씨 걱정 없이 출발할 수 있게 됐습니다. 68km의 긴 한강 길을 나홀로 걸으며 어떤 멋진 이야기가 펼쳐질지 벌써 가슴이 설렙니다.

이번 걷기 행사는 선배시민협회 '건강 걷기 분과'의 주도로 이루어졌습니다. 협회 단체 채팅방에 공지해 참가자를 모았고, 기념사진을 위한 현수막까지 세심하게 준비했습니다.

오늘 오후에는 참가자들을 위한 단체 채팅방도 만들었습니다. 걷기 전후로 중요한 소식을 공유하고, 모든 여정이 끝난 후에는 서로의 소감과 사진을 나누며 즐거운 추억을 되새기는 공간이 될 겁니다.

아쉬운 점이 있다면, 마지막 날인 수요일에 비 예보가 있다는 건데요. 그래도 내일만큼은 설레는 마음으로 힘차게 첫

발을 내디더 보려고 합니다.

마치 어린 시절 소풍 가기 전날 밤처럼 잠 못 이룰 것 같습니다. 68km, 그러니까 약 170리나 되는 긴 길을 함께 걸으며 한강의 아름다운 풍경을 눈에 담고, 서로에게 힘이 되어주며 웃음꽃을 피울 생각에 벌써부터 마음이 부풀어 오릅니다. 분명 평생 잊지 못할 멋진 경험이 될 겁니다!



1일 차 (2025년 9월 21일, 일요일)



- 한강 걷기 - 도전하다 1 / 마감음
- 서울에서 한강 걷기 첫날의 기록 / 두걸음
- 서울에서 한강 걷기 첫날 / 한걸음

한강 걷기 - 도전하다 1

마결음

선배시민협회 건강걷기분과위원회가 주관한 ‘서울에서 한강 걷기’에 참여하기로 한 것은 그동안 2일 연속걷기는 몇 있었으나, 3일 이상 연속걷기는 처음이라 이번에 도전 삼아 신청했다.

첫날 일요일 아침 8시, 하남 검단산역 1번 출구에는 나를 포함하여 9명이 참여했다. 대부분 참여자는 평소에 걷기 행사에 자주 참여하는 회원들이었다. 함께 인사를 나누고, 출발 기념 사진을 찍은 후 한강으로 출발했다.

지난여름 긴 폭염과 더위 속에서 많이 지쳐왔지만, 가을 아침 선선한 바람 탓에 서울 외곽의 깨끗하고 신선한 공기를 마음껏 느낄 수 있었다. 잠시 후 한강에 들어서니 ‘푸른 하늘에 흰 구름’이라는 말이 바로 오늘 같은 날을 뜻하는 말임을 깨달았다. 하늘은 파랬으며, 구름은 흰 구름인 걷기 안성맞춤 날씨였다.

오늘 목적지는 천호역이다. 하남 검단산역에서 천호역까지는 거리는 16km이다. 아침 8시에 출발했지만, 이번 길

은 빠른 속도로 걷는 것이 아니라 서로서로 삶을 이야기 하며 사부작사부작 걷는 길였다. 초가을 하남에서 서울로 진입하는 한강길은 잘 정비되어 있었다. 도중에 회원들이 준비하여 오신 과일들을 나눠 먹으며 덕담도 나누는 휴식시간은 꿀맛이었다. 일부 구간은 자전거 길과 인도가 나란히 지나가며 약간 불편함도 있었다. 자전거 이용 동호인들이 휴일이라 많이 활동하였기 때문이다.

천호역 인근 광나루공원에 도착한 시간은 점심시간이 지난 오후 1시쯤이었다. 그러다 보니 회원들이 배고픔을 느낀다. 당초 계획은 천호역까지 조금 더 걸은 후 맛있는 점심을 먹기를 계획했지만, 욕심이었고, 희망사항일 뿐이었다. 뱃속은 그것을 바래지 않았다. 그때 멋진 아이디어가 나왔다. 한강이 끓여 준 ‘한강라면’과 ‘김밥’이라는 조합이 매력적이었다. “뭐 한강이 끓여 준다고!” ㅎㅎ.

라면 이름은 ‘한강’인데 한강 편의점에서 라면을 사서 손수 끓여 먹는 라면이기에 ‘한강라면’이라고 부르는 것 같다. 한강 작가가 노벨상을 받은 후 한강이라는 이름이 대유행을 맞고 있음을 실감이 났다.

맛있는 김밥과 라면, 시장이 반찬이라는 것처럼 후루룩 라면과 김밥을 나눠 먹고 나니 약간 피로감이 밀려왔다. 그래도 오늘 일정은 마쳐야 했기에 다시 천호역으로 걸

있고, 천호역에 모여 기념사진을 찍고 내일 일정을 공유한 후 같은 자리에서 만나기로 하고 첫날 일정을 마무리했다. 걸음 수는 3만 보가 넘었다.



서울에서 한강 걷기 첫날의 기록

두걸음

1. 출발, 새로운 길 위에 서다.

9월 21일 일요일, 서울에서 한강 걷기 첫날. 전날 활동가 워크숍의 여운 속에서 늦게까지 동료들과 저녁을 함께하며 나눈 대화가 아직도 귓가에 남아 있었다. 약간의 과음 탓인지 알람 소리를 놓쳤고, 허둥대며 집을 나섰다. 용인 구성역에서 6시 30분 전철을 가까스로 잡아타고 나서야 비로소 마음이 진정되었다.

오랜만에 타본 이른 아침 지하철은 직장 시절의 출근길과는 전혀 달랐다. 30여 년 동안 몸을 끼워 넣던 붐비는 전철과 달리, 오늘의 객차는 고요하고 한산했다. 새벽 산행을 떠나는 사람들, 바구니를 든 시장길 어르신들이 뚝뚝 자리 채우고 있었다. 나는 그 풍경을 바라보며, “삶의 방식이 다를 뿐, 모두가 각자의 길을 걷고 있구나”라는 생각을 했다. 그 속에서 나는 이제 ‘한강 걷기’라는 또 다른 여정의 길손이 된 것이다.

하남검단산역 1번 출구에 도착하니 이미 몇몇이 모여 있었다. 생각보다 많은 아홉 명이 함께였다. “이 정도면 제법 큰 행렬이 되겠네”라는 마음에 미소가 번졌다. 준비한 현수막을 펼쳐 들고 찍은 인증사진 속에서, 우리는 이미 절

반은 완주한 듯한 설렘으로 가득 차 있었다. 그 순간, 하남
검단산역은 단순한 지하철역이 아니라 새로운 도전의 출발
선이 되었다.

2. 팔당대교, 흐르는 강물 앞에서

걷기 시작한 지 얼마 되지 않아 팔당대교가 눈앞에 나타났
다. 며칠 전부터 이어진 댐방류 소식 때문인지 강물은 흙탕
물로 가득했고, 엄청난 기세로 흘러내리고 있었다. 나는 잠
시 발걸음을 멈추고 그 물살을 바라보았다.

흙탕물은 거칠었지만 멈춤이 없었다. 그 모습이 내 삶과 겹
쳐졌다. 직장 시절에는 늘 흐름에 휩쓸려 정신없이 달려야
했고, 은퇴 후에는 고여 있는 듯한 불안이 가슴에
자리하기도 했다. 그러나 강은 내게 이렇게 속삭이는 듯했
다. “흐르는 것만이 길이다. 흙탕물이든 맑은 물이든, 멈추
지 않고 흘러가는 것이 강의 존재 이유다.”

우리가 팔당대교를 배경으로 남긴 단체 사진은 단순한 기록
이 아니었다. 강물처럼 각자의 인생은 제각각 흘러왔지만,
지금, 이 순간만큼은 같은 자리에 서서 같은 방향을 향하고
있었다. 그 사실이 기묘하게도 나를 안도하게 했다.

3. 활기찬 강변길, 그리고 사유

강변길은 잘 다듬어져 있었다. 꽃이 만발하고, 맨발로 걸을
수 있는 황톳길까지 준비되어 있었다. 일요일 아침임에도

불구하고 많은 이들이 산책을 즐기고 있었다. 아이 손을 잡은 부모, 자전거를 타는 청년들, 반려견과 함께 걷는 사람들. 그 사이에서 우리도 강변의 한 부분이 되어 걸음을 옮겼다.

잠시 앉아 가져온 사과와 배를 나누어 먹는 순간이 참 따뜻했다. 단순히 과일을 나눈 것이 아니라, 서로의 걸음을 함께 나눈 작은 의식처럼 느껴졌다. 먹고 나서 다시 길 위에 섰을 때 발걸음은 한결 가벼워졌다.

자전거 도로를 달리는 수 많은 라이더도 인상적이었다. 고급 자전거와 세련된 장비들, 통일된 유니폼 차림. 나는 그 풍경을 보며 문득 이런 생각을 했다. “레저에도 불평등이 있구나. 어떤 이는 한강을 따라 비싼 장비로 달리고, 어떤 이는 일 하느라 한 번도 이 길을 걸어보지 못한다.” 걷기라는 행위 자체는 누구에게나 열려 있지만, 시간과 여유라는 자원은 결코 평등하지 않다.

그 성찰은 내 발걸음을 잠시 무겁게 했지만, 다시 고개를 들자 강변은 여전히 햇살에 반짝이고 있었다. 나는 스스로에게 다짐했다. “내가 누리는 이 시간, 이 여유를 헛되이 흘려보내지 말자.”

4. 오르막길, 삶의 고비처럼

미사대교를 지나자 햇빛은 점점 더 강해지고, 그들은 부족해졌다. 걸음을 옮길수록 처음의 설렘은 사그라들고, 다리

에 무게가 쏠려 갔다. 광나루한강공원 앞 오르막길에 다다랐을 때는 모두가 지쳐 있었다. 그늘 하나 없는 언덕, 끝이 보이지 않는 길. 나는 그 길을 오르며 스스로에게 물었다. “삶의 고비도 이와 같지 않았던가.”

직장에서의 경쟁, 가족을 위한 책임, 퇴직 이후의 불안. 모두가 나를 시험하는 오르막길이었다. 그때마다 나를 붙잡아 준 것은 거창한 목표가 아니라, ‘조금만 더 가면 된다’는 작은 희망이었다. 그리고 나를 기다려주는 누군가가 있다는 사실이었다.

오늘의 오르막길도 마찬가지였다. 힘들었지만, 함께하는 이들이 있었기에 끝내 넘어설 수 있었다.

5. 편의점 라면, 평등한 행복

광나루 공원에 도착했을 때, 멀리 보이는 편의점 간판은 마치 오아시스 같았다. 배고픔이 극에 달한 우리는 주저 없이 그곳으로 향했다. 라면을 끓여 먹는 일은 단순한 식사가 아니었다. 오늘의 땀과 수고가 담긴 보상이었고, 서로의 웃음이 양념이 된 한 끼였다. 김이 모락모락 피어오르는 국물을 들이켜며 나는 깨달았다. “행복은 거창한 잔치가 아니라, 땀 흘린 뒤 나누는 작은 밥상에 있다.”

그 순간만큼은 누구도 우위에 있지 않았다. 힘쎈든 힘없든, 부자든 가난하든, 모두에게 라면 한 그릇은 똑같이 따뜻하고 맛있었다. 나는 속으로 되뇌었다. “라면은 평등하다.”

6. 마무리, 성취와 아쉬움

든든히 배를 채운 뒤, 우리는 광진교를 배경으로 마지막 단체사진을 남겼다. 오후 1시 55분, 햇살에 번지는 얼굴에는 피곤함보다 성취감이 더 크게 묻어 있었다. 휴대전화에는 32,000보, 23km라는 숫자가 찍혀 있었다. 원래 계획했던 16km보다 훨씬 많이 걸었지만, 오히려 그 사실이 더 뿌듯했다. “오늘도 내가 이만큼 걸을 수 있구나”라는 확인이 주는 기쁨은 컸다.

조금만 더 여유가 있었다면, 근처에서 쭈쭈미볶음이라도 함께 먹으며 이야기를 나누고 싶었다. 하지만 오늘은 여기까지. 아쉬움은 곧 내일의 기대가 되었다.

7. 성찰, 강과 삶의 은유

오늘의 걸음은 단순한 운동이 아니었다. 그것은 내 삶의 은유였다. 흙탕물도 멈추지 않고 흐르는 강물처럼, 나도 여전히 흘러가야 한다. 오르막길도 넘을 수 있고, 때때로 작은 라면 한 그릇에서 평등한 행복을 맛볼 수도 있다.

강은 묵묵히 흐르고, 우리는 그 곁에서 잠시 걸음을 나눈다. 그 길 위에서 나는 깨달았다.

“삶의 의미는 도착지에 있는 것이 아니라, 함께 걸어가는 그 순간에 있다.”



걷기라는 행위 자체는 누구에게나 열려 있지만, 시간과 여유라는 자원은 결코 평등하지 않다.

그 성찰은 내 발걸음을 잠시 무겁게 했지만, 다시 고개를 들자 강변은 여전히 햇살에 반짝이고 있었다. 나는 스스로에게 다짐했다. “내가 누리는 이 시간, 이 여유를 헛되이 흘려보내지 말자.”

서울에서 한강 걷기 첫날

한걸음

드디어 서울에서 한강 걷기 첫날이 밝았습니다. 쌀쌀한 아침 날씨에 긴 팔을 챙겨 입고 7호선과 5호선을 갈아타 오늘의 출발지인 하남 검단산역에 도착했죠. 약속된 1번 출구에서 함께 걷기 할 사람들을 기다렸습니다.

몇 명이나 올까 싶었는데, 예상보다 많은 아홉 명이 모여 반갑게 인사를 나눴습니다. 준비한 현수막을 펼치고 모두의 환한 미소가 담긴 첫 출발 인증 사진을 찍었습니다. 오전 8시 10분, 화창한 날씨 아래 걷기를 시작하며 바쁜 일정에도 함께해준 분들에게 진심으로 감사한 마음이 들었습니다. 많은 사람이 모여 한강을 함께 걷는 이 시간이 정말 소중한 게 느껴졌습니다.

눈앞에 펼쳐진 한강의 절경

걷기 시작한 지 얼마 지나지 않아 팔당대교가 눈앞에 나타났습니다. 뉴스에서 팔당댐 방류 소식을 들었는데, 엄청난 양의 흙탕물이 힘차게 흘러가는 모습이 장관이었습니다.

팔당대교에서 한강을 따라 내려가는 길은 하남시에서 잘 가꿔놓아 감탄이 절로 나왔습니다. 예쁜 꽃들이 가득하고, 맨발 걷기를 위한 황톳길도 있었습니다. 일요일 아침인데도

많은 사람이 산책을 즐기는 활기찬 분위기 속에서 우리는 한강 풍경을 배경 삼아 사진도 찍고 이야기를 나누며 걸었습니다. 가져온 사과와 배를 나눠 먹는 즐거운 시간도 가졌죠.

자전거 도로를 달리는 수 많은 라이더의 모습도 인상 깊었습니다. 단순한 이동 수단이던 자전거가 이제는 멋진 장비와 옷을 갖춰 입고 즐기는 레저가 된 것을 보며 생활 수준의 변화를 실감했습니다.

모두의 열정을 식힌 오르막길

미사대교에 도착할 때까지만 해도 모두의 열정은 뜨거웠습니다. 나무 그늘 아래를 걸으며 "노량진 수산시장까지 걸어 가서 가을 전어를 먹자"는 농담을 할 정도였죠.

서울의 한강에 다리가 몇 개가 있느냐는 질문을 하면서 이야기꽃을 피웠습니다. 서울에서 경기도를 연결하는 다리는 서울 한강 다리에 포함해야 하는가 하는 이야기도 했습니다

하지만 미사대교를 지나자 상황이 바뀌었습니다. 햇살은 점점 더 뜨거워지고 그들은 부족해지면서 처음의 열정은 사그라들고 다들 지쳐갔습니다. 목적지인 천호역이 얼마나 남았는지 확인하며 서로 격려하고 힘을 냈습니다.

특히 광나루한강공원을 앞두고 만난 오르막길은 정말 힘들

있습니다. 그늘 하나 없는 오르막을 오르며 모두가 땀을 흘렸지만, 이 고개만 넘으면 쉴 수 있다는 희망으로 서로를 독려했습니다.

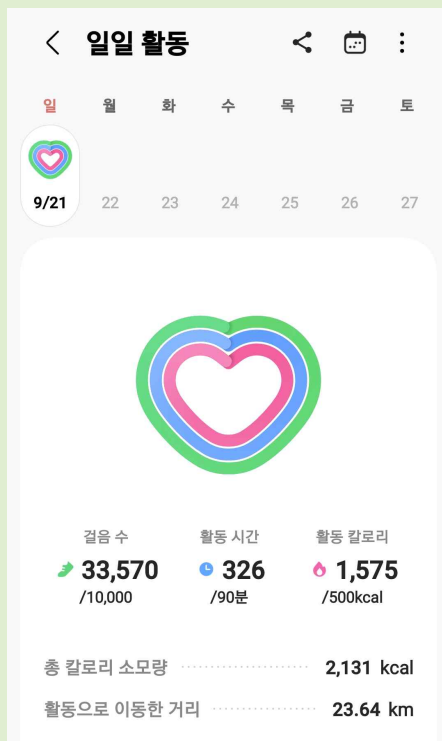
꿀맛 같았던 한강라면

마침내 광나루한강공원에 도착했을 때, 멀리 보이는 편의점을 발견하고 기쁨의 탄성을 질렀습니다. 시간은 어느덧 오후 1시. 일찍 출발하느라 아침 식사도 제대로 못 했던 우리는 허기진 배를 안고 편의점으로 향했습니다.

그곳에서 우리는 한강 라면을 끓여 먹었습니다. 직접 끓여 먹는 한강 라면이 처음인 분들도 있었지만, 배고픔 덕분인지 그 어떤 고급 음식보다도 맛있고 즐거웠습니다. 모두가 만족스러운 표정으로 라면과 김밥을 먹고 오늘 목표를 완수한 서로를 칭찬했습니다.

든든하게 배를 채운 뒤, 우리는 마지막 단체 사진을 위해 한강으로 향했습니다. 오후 1시55분에 한강과 광진교를 배경으로 현수막을 들고 기념사진을 남겼죠. 그리고 천호역에서 5호선을 타고 각자의 집으로 돌아왔습니다.

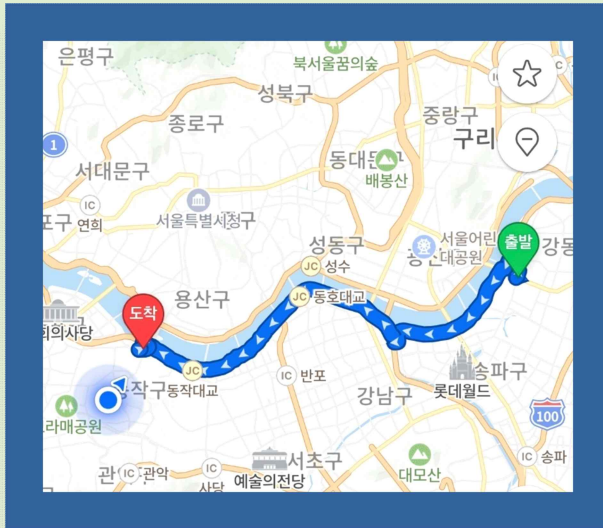
휴대전화에는 오늘 걸음 수가 32,000보, 거리는 무려 23km라고 나왔습니다. 예상했던 16km보다 훨씬 더 많이 걸었지만, 첫날 목표를 완수했다는 기쁨과 뿌듯함이 가득했습니다. 힘들었지만 함께라서 즐거웠던 첫날, 내일도 무사히 한강 걷기를 마칠 수 있기를 바랍니다.





우리는 한강 라면을 끓여 먹었습니다. 직접 끓여 먹는 한강 라면이 처음인 분들도 있었지만, 배고픔 덕분인지 그 어떤 고급 음식보다도 맛있고 즐거웠습니다. 모두가 만족스러운 표정으로 라면과 김밥을 먹고 오늘 목표를 완수한 서로를 칭찬했습니다.

2일 차 (2025년 9월 22일, 월요일)



- 한강 걷기 - 도전하다 2 / 마걸음
- 걷기, 그리고 인간으로 산다는 것 / 두걸음
- 천호역에서 노들역까지 추억을 잇다 / 한걸음

한강 걷기 - 도전하다 2

마결음

둘째 날 출발은 천호역이다. 새벽 일찍 집에서 나와 지하철을 타고 천호역으로 갔다. 어제는 휴일이었기에 9명이 참석했지만, 오늘은 평일이라 직장 다니는 분들은 참석하지 않은 듯했다. 천호역 1번 출구에서 회원 6명이 모였다. 안내사항을 듣고 어제 한강 라면을 먹던 광나루공원 쪽을 걸어가 한강으로 갔다. 다시 한강 길을 따라 걷기 시작했다.

회원들은 걸으면서 도란도란 이야기를 나누기도 하고, 사부작사부작 걷기도 하고, 맑고 시원한 가을 하늘과 공기를 마음껏 만끽하면서 사진도 찍으면 걸었다. 어제 걸으면서 잠시 나왔던 전어철 이야기가 화제다. 전어는 노량진 수산시장에 가서 먹으면 어떻겠냐는 의견이 나오면서 이제는 전어가 목적인 듯했다. 둘째 날 목적지는 노량진 노들역이었기 때문이다.

천호역에서 노들역까지는 21Km이다. 첫날보다 훨씬 더 걸렸다. 걷기 빠름도 어제보다는 늦었다. 아무래도 어제 걸었던 후유증인가. 조금은 더 힘들었다. 늘어난 거리와 느려진 속도로 노량진에 가서 전어를 먹기까지는 힘든 상황이었다.

이 길은 가끔 자전거를 타고 다녔던 길이었지만 걷기 하면서 느끼는 경치는 새삼 다르게 느껴진다. 한강을 바로 옆에 놓고 한강변을 따라 걷는 시원함을 느낄 수 있었다. 한강 반대편의 서울의 모습을 보면서 걸을 수 있었기 때문이다.

한편 걸으면서 한강 다리를 세어보는 즐거움도 있었다. AI에게 한강 다리가 몇 개인지를 물었다. 31 개 이거나, 32 개이라고 말한다. 그러면서 말한다. 한강 다리는 어떤 기준으로 세어보느냐에 따라 개수가 달라진다고 덧붙인다. 한강 다리가 몇 개냐고 물었던 내가 우스웠다. 그렇네. 한강은 태백산이 발원지라고 한다. 남한강과 북한강이 있다. 그리고 서해로 흘러간다. 우리는 삶을 연결하기 위해 그 한강 위에 수없이 많은 다리 놓았다. 그러니 몇 개냐고? 묻는 것이 우문이었던 것이다. 또한 한강 다리는 서울의 남쪽과 북쪽을 잇는 다리다 보니 인접 경기도와 연결된 다리도 여럿이다. 한강 다리는 서울 행정구역만을 연결한 다리도 있고, 서울과 경기도를 연결하는 다리도 있고, 경기도와 경기도를 연결하는 다리도 있고, 사람은 다니지 못하는 철교 다리도 있고 ㅎㅎ. AI는 무엇을 물어보는지 요구하는 것이 당연했다. 더 이상 한강 다리는 세지 않기로 했다. 그래도 한강 다리를 배경 삼아 찍는 사진은 멋졌다.

목적지인 노들역은 아직 한참 남아 있다. 그런데 점심시간이 되었다. 일행은 반포에서 김밥으로 때우고 노들역에 도착한 후, 전어를 먹으면 좋겠다는 의견이 많았다. 모두 대만족.

노들역에 도착하니 3만 5천 보가 훌쩍 넘었다. 한강대교와 노들역 기념촬영을 한 후, 노량진 수산시장으로 향했다. 물론 전어회를 먹은 것은 당연한 일.



걷기, 그리고 인간으로 산다는 것

두결음

전날의 피로가 몸에 남아 있었지만, 나는 오늘도 길 위에 서기로 했다. 어제의 허둥댐을 교훈 삼아 음료수와 사탕을 미리 챙겼다. 작은 준비이지만, 어제 동료가 건넸던 과일과 음료가 얼마나 큰 힘이 되었는지를 떠올리면 나 또한 감사의 마음을 행동으로 보여주고 싶었다. 월요일 아침 지하철은 출근 인파로 붐볐다. 나는 걷기라는 소풍을 향했고, 그들은 하루의 노동을 향했다. 한 젊은 남자의 짜증 섞인 눈빛이 스쳐 갔지만 곧 마음을 고쳐먹었다.

한때 나 역시 매일의 전장으로 향하던 사람이었다. 젊음이 부럽지 않다면 거짓말이겠지만, 지금의 나 또한 헛되지 않다. 전날 성당에서 본 어린이들의 첫영성체 미사가 마음에 남았다. 순수한 얼굴들, 그 곁의 젊은 부부들. 내 아이들의 어린 시절에 더 많은 것을 챙겨주지 못한 아쉬움이 밀려왔지만, 오늘 내가 감사할 수 있는 순간들이 여전히 내 앞에 놓여 있음을 알았다.

전철이 용인을 벗어날 즈음, 맞은편의 젊은 남자는 이어폰을 꽂은 채 고개를 숙이고 있었다. 피곤과 초조, 알

수 없는 단념이 뒤섞인 표정. 그 얼굴에서 젊은 날의 내 모습을 보았다. 서류가방 속에는 서류보다 무거운 불안이 들어 있었고, ‘뒤쳐지면 안 된다’는 조급함에 늘 서둘렀다. 지금은 그 속도에서 내려왔다. 그러나 세상은 더 빠르게 회전하고, 젊은이들의 어깨에는 더 많은 짐이 얹힌다. 부러움보다 연민이 앞섰다. 잠시 눈이 마주쳤다. “당신도 그랬죠?”라고 묻는 듯한 눈빛에 속으로 대답했다. “그래, 나도 그랬고, 언젠가 너도 멈춰 서게 될 거야.” 노년은 세상을 다른 속도로 이해하기 시작하는 시기다. 젊음이 세상을 돌파하는 힘이라면, 노년은 그 세상을 품어내는 지혜다.

천호역에 도착하니 7시 45분. 약속보다 조금 이른 그 시간이 뜻밖의 선물처럼 느껴졌다. 어제는 허둥지둥했지만 오늘은 숨소리를 천천히 따라가며 주변을 둘러볼 여유가 있었다. 1번 출구 근처 빵집의 따뜻한 단내가 코끝을 간질였다. ‘사서 나눌까?’ 망설였지만, 이미 가방 속에는 준비해 온 음료와 간식이 있었다. 감사는 크기가 아니라 마음의 방향으로 전해지는 법. 역 앞에는 각자의 이유로 서 있는 사람들이 있었다. 출근을 재촉하는 사람, 누군가를 기다리는 사람, 잠시 숨 고르는 사람. 기다림은 살아 있다는 증거라는 생각이 들었다. 8시가 가까워지자 어제 함께 걷던 동료들이 하나둘 나타났다. “오늘은 좀 더

천천히 갑시다.” 누군가의 말에 모두가 미소 지었다. 걷기는 속도를 맞추는 일이 아니라 마음을 맞추는 일임을 어제 이미 배웠다.

강변으로 접어들자 한강 특유의 냄새가 스며들었다. 물비린내 같으면서도 맑은 향, 비 온 뒤 젖은 흙과 아침 햇살이 뒤섞인 냄새. 출근 버스 창밖으로 스쳐 가던 강변, 아이들과 돛자리를 찢던 여름날 오후가 떠올랐다. 그때는 풍경이었지만, 지금은 세월이 스민 향기가 되었다. 수면 위로 햇살이 부서지고 자전거가 바람을 가르며 스쳐 지나갔다. 하늘은 높고, 사람들은 각자의 리듬으로 걸었다. 말없이 걷는 이, 도란도란 이야기 나누는 이, 혼자만의 속도로 음악을 듣는 이. 걷기는 혼자이면서도 함께하는 행위였다. 미사대교 근처에 이르자 발끝에 묵직한 피로가 쌓였지만, 동료의 “그래도 오늘은 어제보다 풍경이 좋잖아요.”라는 한마디에 마음이 가벼워졌다. 젊을 땐 위로를 말로 하려 했지만, 지금은 존재만으로 위로가 전해진다. 함께 걷는다는 것은 서로의 속도를 존중하고 피로를 나누는 일이다. 인생도 그렇다.

다리 밑 그늘과 햇살이 번갈아 비쳤다. 잠실, 반포, 한남, 동작… 머리 위로 지나가는 다리마다 세월의 단면이 겹쳤다. 다리는 사람과 도시를 잇는 통로이지만, 요즘

세상은 다리보다 벽이 많아진 듯하다. 세대의 벽, 계층의 벽, 생각의 벽. 서로의 세계를 구획 짓는 데 익숙해진 시대에 걷기는 끊어진 관계를 다시 잇는 행위일지 모른다. 말이 통하지 않아도, 속도가 달라도 함께 걸을 수 있다면 우리는 여전히 연결돼 있다. 나는 내 안의 벽에도 금을 내고 있었다. 젊은 시절의 기준, 세상에 대한 오만, 이해하지 못했던 타인에 대한 무심함. 다리의 굵은 기둥을 올려다볼 때마다 ‘먼저 발을 내딛는 일’의 의미가 선명해졌다.

강변의 길은 끝이 없을 듯 이어졌다. 발바닥이 달아오르고 속도는 느려졌지만, 침묵이 불편하지 않았다. 말이 사라지자 생각이 고요히 떠올랐다. 피로가 깊어질수록 불필요한 것들이 가라앉고 마음의 중심은 단단해진다. 같은 길을 걷지만 각자의 고독을 품고 있었고, 누구도 누구를 재촉하지 않았다. 고독 속에서도 함께 있다는 감각—나이 들어서야 비로소 얻는 평화다. 바람이 불고 한강이 반짝였다. 젊을 때 두려웠던 고독은 이제 나를 채우는 시간으로 변했다. 피로와 위로는 결국 같은 곳에서 만난다.

정오 무렵, 반포대교 근처에서 잠시 멈춰 커피를 마셨다. 차가운 컵의 감촉이 손끝을 깨웠다. 젊은 날의 커피가 졸음을 떨치기 위한 도구였다면, 지금의 커피는 하루를

되새김질하는 시간의 온기였다. 인간은 멈출 줄 알아야 한다. 걷기와 쉼은 서로를 완성시키는 두 개의 날개. “나이 들어 이런 걸 한다는 게 참 좋아요.”라는 한마디에 모두가 고개를 끄덕였다. 노년은 육체가 늙는 시기라 아니라 마음이 다시 젊어지는 시기라는 사실을, 오늘 우리는 한강 위에서 배우고 있었다. 커피 한 잔이 준 건 카페인의 각성이 아니라 삶을 향한 감사의 각성이었다.

오후 세 시를 조금 넘겨 노들역 표지판이 보였다. “드디어 끝났다!”라는 외침과 함께 웃음이 터졌다. 햇살 아래서 현수막을 펼쳐 단체사진을 찍었다. 그 웃음 자체가 완주였고 하루의 기념이었다. “이제 전어 먹으러 갑시다!” 시장의 소음과 비린내, 구수한 인간 냄새가 정겹게 섞였다. 전어회를 시키고 잔을 돌렸다. 배고픔과 피로가 녹아든 술맛은 세상 어떤 와인보다 깊고 따뜻했다. “이게 인생의 회복탄력성이죠.”라는 농담에 잔이 부딪히는 소리가 오늘을 견뎌낸 사람들만의 위로처럼 울렸다.

그러나 그 웃음 뒤에 나는 잠시 멈추었다. 과음으로 다음 날의 걷기에 함께하지 못했다. 몸이 힘든 것도 사실이었지만, 더 큰 것은 마음의 부끄러움이었다. 함께하지 못한 미안함, 절제하지 못한 아쉬움, 그리고 ‘다시 그러지 말자’는 조용한 약속. 그것은 단순한 실수가

아니라 나를 다시 세우는 시간이었다. 나는 반드시 이 길을 다시 걸을 것이다. 하루를 따로 내어 놓친 구간을 내 발로 채울 것이다. 누구의 지시가 아니라 나 자신과의 약속이다.

저녁 햇살이 강 위로 내려앉자 하루가 따뜻한 이불처럼 덮였다. 인간으로 산다는 것은 완벽함이 아니라 부족함을 품고 살아가는 일이다. 걷다가 쉬고, 쉬다가 다시 걷는 것. 때로는 멈추고, 때로는 잘못 걷기도 하지만, 그 모든 과정이 ‘삶’이라는 이름의 여정을 이룬다.

노년의 걷기는 세상에 대한 마지막 항변이 아니라 세상과의 화해일지도 모른다. 한강의 물은 쉬지 않고 흐른다. 짧은 시절의 한강이 야경의 배경이었다면, 지금의 한강은 내 삶의 은유다. 흐르되 멈추지 않고, 멈추되 사라지지 않는 존재—그것이 내가 되고 싶은 인간의 모습이다. 걷는다는 건 살아 있다는 증거이며, 살아 있다는 건 여전히 배울 수 있다는 뜻. 인간은 완성된 존재가 아니라 완성되어 가는 존재임을, 오늘의 걸음이 내게 가르쳐 주었다.

한강은 흐르고, 나는 그 길을 따라 천천히, 그러나 확실히 살아간다. 내일도 이 강은 흐를 것이고, 나는 그 강변의 어딘가에서 또다시 ‘인간으로 산다’는 말의 의미를 되새기며 한 걸음을 내딛고 있을 것이다.



노년의 걷기는 세상에 대한 마지막 항변이 아니라 세상과의 화해일지도 모른다. 한강의 물은 쉬지 않고 흐른다. 젊은 시절의 한강이 야경의 배경이었다면, 지금의 한강은 내 삶의 은유다. 흐르되 멈추지 않고, 멈추되 사라지지 않는 존재—그것이 내가 되고 싶은 인간의 모습이다.

천호역에서 노들역까지 추억을 잇다

한걸음

서울에서의 한강 걷기 둘째 날이 밝았다. 전날의 무더위와는 달리 아침 바람이 꽤 쌀쌀해, 고민 끝에 긴 소매 상의를 챙겨입고 집을 나왔다. 7호선과 5호선을 갈아타고 천호역에 도착했다. 어제는 힘들다며 다음 날은 불참할 것 같았던 이가 먼저 와 기다리고 있었다. 그 반가운 얼굴을 보자마자, 이 걷기 여정이 단순한 체력 단련을 넘어선 특별한 추억이 되리라고 생각했다.

어제 멤버 중 여섯 명이 참석하여 8시 8분, 천호역 1번 출구에서 기념촬영을 하고 오늘의 여정을 시작했다.

어제 참석자 한 명은 출근길에 천호역을 지난다며 오늘 일정을 응원하는 문자를 보내주어 발걸음이 더욱 가벼웠다.

걷기 시작하며 우리는 어제 일정에 대해 아쉬움을 털어놓았다. "커피숍이 있었는데도 그냥 지나쳐서 너무 힘들었다"는 말에 공감하였다. 또 "주최 측이 너무 독단적으로 일정을 이끌었다." 는 의견도 있었다. 이번 모임은 성과보다는 함께 하는 것이 더 중요하다는 의견에 동감하면서, 오늘은 참가

자들의 의견을 들으며 멋진 추억을 만들면 좋겠다고 생각했다

한강이 주는 위로와 깨달음

어제 마지막 기념촬영을 했던 광진교 아래 파크골프장의 많은 사람을 보면서 본격적인 걷기를 시작했다. 오늘의 목적지는 9호선 노들역, 총 21km이다. 오르막이 없어 어제보다는 훨씬 수월할 거라며 서로를 격려했다. 어제는 한강과 멀리 떨어진 길을 걸어 아쉬웠는데, 오늘은 강변을 따라 걸으며 시원한 강바람을 온몸으로 맞았다. 그제야 비로소 한강을 제대로 느끼는 것 같았다. 그리고 저 멀리 남산까지 보았다.

먹을거리와 마실 것이 부족해 힘들었던 어제와 달리, 오늘은 참석자들의 세심한 배려 덕분에 음료수와 삶은 달걀을 나눠 먹으며 든든하게 걸을 수 있었다.

걷는 길에 상수원 보호구역과 취수원 안내판을 보았다. 강릉의 가뭄 뉴스를 접하며 식수난에 대해 걱정을 했던 터라, 끝없이 흐르는 한강 물이 얼마나 소중한지 실감할 수 있었다. "한강의 기적"이라는 말이 괜히 나온 게 아니라는 생각이 들었다. 평탄한 한강변 길은 그늘이 없을 줄 알았는데, 곳곳에 맨발 걷기에도 좋을 만큼 숲 산책로가 잘 조성되어 있어 그냥 지나칠 수 없어 사진을 찍으면서 걷는 즐거움을 더했다.

9시 40분, 잠실대교에 도착하니 물고기가 다닐 수 있는 어도와 함께 설치된 수중보가 보였다. 뉴스에서 수중보가 환경에 문제를 일으킬 수 있다는 기사를 본 적이 있는데, 한편으로는 이 수중보 덕분에 한강의 수량이 풍부해졌다는 생각도 들었다. 더불어 수중보 때문에 한강 버스가 잠실대교까지만 운행한다는 사실도 알게 되었다.

힘든 순간을 함께 이겨내는 법

잠실대교를 지나며 우뚝 솟은 롯데월드타워를 보았다. 예전에는 63빌딩이 가장 높다고 생각했는데, 이제는 100층이 넘는 타워가 눈앞에 있으니 우리나라의 놀라운 발전에 감회가 새로웠다. 한강변의 아파트들을 보면서 변화된 사회 모습에 관한 이야기도 나눴다.

뉴스에서 본 한강버스가 다니는 모습과 평일인데도 자전거를 타는 사람들이 제법 많아 한강의 활기찬 분위기를 느낄 수 있었다.

걷는 시간이 길어지자 힘들어하는 분들이 하나둘 생겨났다. 발바닥이 아프다는 분, 관절이 시큰거린다는 분들을 보며 아무런 도움을 줄 수 없어 미안하고 안타까운 마음이 들었다. 문득 "왜 사서 이런 고생을 하냐"는 친구의 말이 떠올라 스스로에게도 미안한 생각이 밀려왔다. 그럼에도 다행히 어제와 달리 햇살은 뜨겁지 않고 시원한 바람이 불어와 우리를 위로하는 듯했다.

힘들지만 반포대교 앞의 서울 웨이브까지 가서 시원한 아이스 아메리카노를 마시기로 목표를 정했다. 평소 스타벅스 앱 주문에 능숙한 이에게 미리 주문을 부탁했다. 그 덕분에 12시 30분에 도착하자마자 여섯 잔의 커피를 바로 받아 목을 축일 수 있었다.

시원한 커피 한 잔에 우리는 다시 기운을 차리고 남은 일정을 논의했다. 점심으로 어제처럼 한강라면을 먹을지, 노량진까지 가서 국수를 먹을지 고민하다가, "노량진 수산시장에서 가을 전어를 먹자"는 제안에 모두의 눈이 반짝였다. 힘든 와중에도 전어라는 말에 모두 활력을 되찾았고, 편의점에서 김밥으로 간단히 배를 채운 후 노량진 수산시장까지 힘내서 걷기로 뜻을 모았다.

걷기의 끝, 그리고 새로운 시작

1시 25분, 반포대교 잠수교에 도착해 기념 촬영을 했다. 그리고 드디어 3시 2분에 한강대교에 도착해 현수막을 펼치고 마지막 기념촬영을 했다. 9호선 노들역 2번 출구에서 사진을 찍으며 오늘의 여정을 성공적으로 마무리했다.

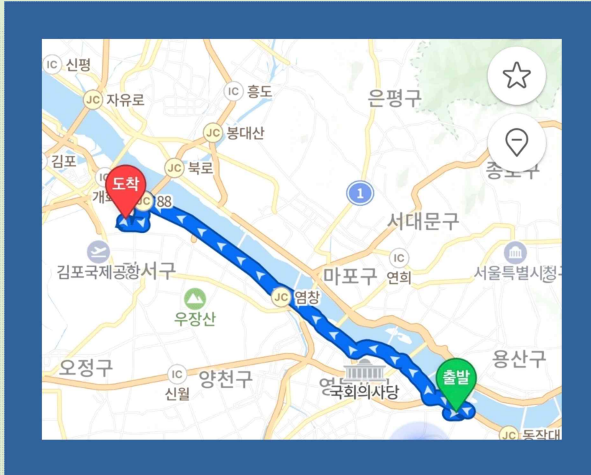
노량진 수산시장에 가서 가을 전어를 맛있게 먹으며 오늘 하루를 되돌아보는 시간과 추억을 만들었다.

내일은 노들역 2번 출구에서 8시에 만나 방화역까지 가는 셋째 날 일정이 예정되어 있다. 수요일에 비 소식이 있어 걱정되기도 했지만, 일단 예정대로 걷기를 진행하기로 했다. 힘든 하루였지만 함께 한강을 걸으며 만든 멋진 추억이 모든 힘들을 덮을 만큼 소중하게 느껴지는 하루였다.

휴대폰에는 오늘 40,000보를 걸었고 거리는 30km라고 나왔다.



3일 차 (2025년 9월 23일, 화요일)



- 한강 걷기 - 도전하다 3 / 마걸음
- 한강, 나를 다시 잇는 길 / 두걸음
- 노들역에서 방화역까지 / 한걸음
- 방화대교까지 한 번 더 / 한걸음

한강 걷기 - 도전하다 3

마걸음

세 번째 날, 어젯밤에는 발과 다리가 아팠다. 오랜만에 걷기를 하였고, 많이 걸었던 탓이다. 그래도 3일 연속은 처음 도전이라 용기를 냈다. 걷기 달인이신 책임활동가께서는 3일이 지나면 조금씩 오히려 나아진다고 말씀했다. 믿을 수밖에 ㅎㅎ.

어제 함께 하셨던 일행 한 분은 오늘 못 오신다고 연락이 왔다. 또 다른 회원도 바쁜 일정으로 참석이 어려워 노들역에서는 5명이 출발하였다. 첫날 이후 내내 날씨는 맑고 가을 하늘은 푸르렀다. 상쾌함 그 자체였다. 바로 시작하자 63빌딩이 일행을 반긴다. 기념촬영을 하고 한강 길을 따라 출발했다.

노년에 파크 골프를 하시는 분들이 많이 늘었다고 한다. 지자체는 앞다퉈 파크골프장을 마련하느라 바쁘다고 한다. 이제는 노년의 좋은 스포츠로 자리 잡아가는 듯하다. 광나루, 잠원, 여의도 등 곳곳에서 스포츠를 즐기면서 노년의 건강을 지켜가는 모습이 좋았다. 나이 든 보통 사람으로 사는 삶들이다. 노년에도 빵과 장미를 권리로 얻을 수 있다면

나이 든 보통사람을 당당하게 살면서, 각자가 하고 싶은 여가와 취미를 즐기면서 노후를 보낼 수 있었으면 좋겠다. 노년의 삶은 노년의 수만큼 다양하니까.

당산 부근 쉼터에서 음악을 듣고 계시는 시민 한 분을 만났는데, 그분의 나이가 86세라고 말하신다. 그러면서 함께 걷는 우리 일행을 부러워한다. 자기도 얼마 전까지 친구들과 함께 걷고, 놀고 했는데 지금은 모두 떠나(아프거나 돌아가심) 혼자라고 하신다. 그러면서 건강을 위하고, 함께 걷는 즐거움을 누리라고 말한다. 세월의 흐름은 막을 수는 없겠지만 어떻게 보낼 것인가는 누구나 선택은 할 수 있을 것이다.

서울지역 내에서 한강을 따라 걷는 길은 편의점, 화장실, 휴게시설이 잘 갖춰져 있어 큰 불편이 없다. 비교적 쉬어갈 곳도 많다. 그런데 서울 중심에서 멀어지면 멀어질수록 이런 편의시설들은 없다. 양화대교를 지나 방화대교 가는 길이 거의 그렇다. 한곳에 불과하다. 오늘은 어제처럼 코스가 길다. 그래서 점심용으로 김밥을 미리 준비했다. 중간에 김밥을 먹고 편한 마음으로 걸었다.

이제 방화역이 가까워진다. 노들역에서 방화역까지는 18Km이다. 3일 동안 걸으면서 보니 지도상의 거리와 실제 앱을 통해서 걷는 거리가 일치하지 않는다. 지도상의

거리는 가장 가까운 직선거리를 기준으로 말해준다. 그런데 우리는 실제 그대로 따라 걷지 않는다. 돌아가기도 하고, 화장실도 가고, 편의점도 가고, 지그재그로 걷기도 한다. 그렇다 보니 지도상의 거리보다 약 20~25% 더 걷게 된다. 3일간 걸었던 길이 지도상에는 56Km이지만, 실제 걸었던 거리는 72Km 정도이다.

이글은 걷기 소감을 적었으면 좋겠다는 책임활동가의 의견이 있었다. 그냥 걷는 것도 좋지만 우리가 느낌을 적어 볼 수도 있고, 책을 낼 수도 있다면서 함께 했으면 좋겠다고 이야기하였다. 그래서 처음 하는 일이지만 일어났던 일을 간단히 적어 본다. 내일은 4일째 걷는 일정이지만 비 소식이 있어 하루 일정은 다음으로 순연한다는 활동가의 말씀..

다음이 더 기대된다. 그래도 서울에서 한강걷기는 모두 이른 셈이다. 5호선 동쪽 하남검단산역에서 서쪽 끝 방화역까지 완주 걷기 하였다는 뿌듯함이 남는다.



첫날 이후 내내 날씨는 맑고 가을 하늘은 푸르렀다. 상쾌함 그 자체였다. 바로 시작하자 63빌딩이 일행을 반긴다. 기념 촬영을 하고 한강 길을 따라 출발했다.

노년에도 빵과 장미를 권리로 얻을 수 있다면 나이 든 보통사람으로 당당하게 살면서, 각자가 하고 싶은 여가와 취미를 즐기면서 노후를 보낼 수 있었으면 좋겠다. 노년의 삶은 노년의 수만큼 다양하니까.

한강, 나를 다시 잇는 길

두걸음

아침부터 속이 심하게 뒤틀렸다. 전날 미국에서 온 친구와 간단히 음식과 반주를 했는데, 그 음식이 탈이 났다. 밤새 화장실을 오가며 끙끙 앓았다. 속은 비어 있고, 물 한 모금에도 올렁거림이 올라왔다. 그럼에도 불구하고 가야 했다. 쉬는 게 아니라, **약속을 잃을까 두려웠다**. 이번 한강 걷기는 단순한 일정이 아니라, 나 자신에게 건 ‘다시 서는 약속’이었다. 계획된 3일차 걷기에 함께하지 못했던 미안함이 남아 있었기에 오늘날만큼은 몸이 아니라 마음으로 걷겠다고 스스로에게 다짐했다.

노들역에 도착하니 두 분 선배님이 벌써 와 있었다.

“괜찮으시겠어요? 얼굴이 좀 안 좋아 보이네요.”

“괜찮습니다. 오늘은 마음으로 걷는 날이니깐요.”

그 말에 두 분이 동시에 웃었다. 그 웃음엔 걱정과 위로가 함께 실려 있었다.

“천천히 갑시다. 급할 것도 없지요.”

그 말이 유난히 따뜻하게 들렸다.

흐린 날씨, 무거운 몸. 그러나 이상하게도 마음은 가벼웠다. 하늘빛이 잿빛이라 그런지, 오늘의 걸음은 다소 묵직하게 다가왔다. 한 걸음 내딛을 때마다 지난 세월이 발밑에서 되새김질 되듯 밀려왔다.

우리는 노들역을 떠나 지난번 마지막 인증사진을 찍었던 한강대교를 향해 걸었다. 바람이 서늘했지만 불쾌하지 않았다. 물비린내와 흙냄새, 그리고 젖은 바람이 뒤섞여 있었다. 한때는 이런 냄새가 싫었는데, 지금은 이 냄새가 ‘삶의 냄새’로 다가온다. 그건 어쩌면 내 세월의 냄새일지도 모른다.

묵은 시간, 닳아진 마음, 그리고 여전히 흘러가는 존재. 한강은 늘 같은 자리에 있지만, 그 걸을 걷는 사람은 해마다 다르다. 오늘의 나는 더 이상 회사로 향하는 직장인이 아니라, 이제는 자신을 돌아보는 한 명의 노년 시민이다.

강변을 따라 걷다 보니 파크골프장이 보였다. 그 옆에는 수십 명의 어르신들이 모자를 눌러쓰고 공을 치거나, 차례를 기다리고 있었다. 한때는 낯설던 풍경이었지만, 이제는 익숙하다. 한편으론 부럽고, 한편으론 씁쓸했다.

“저분들 참 여유로워 보이네요.”

“그래요. 그런데 저렇게 놀 수 있는 분들이 얼마나 될까요?”

나는 웃으며 고개를 끄덕였지만, 마음 한켠이 무거웠다. 노

년 인구가 늘어가는 사회에서 여가를 즐길 수 있는 사람과 그렇지 못한 사람 사이의 간극이 점점 넓어지고 있다. 삶의 평화로운 장면 뒤에는 언제나 불평등의 그림자가 있다. 걷는 동안에도, 나는 그 그림자를 밟으며 지나가고 있었다.

63빌딩 앞에 이르자 발걸음이 느려졌다. 건물은 여전히 금빛이었지만, 주변엔 더 높은 빌딩들이 들어서 있었다. 시간이 만든 풍경 속에서 묘한 감정이 밀려왔다. 젊은 날엔 이 빌딩이 세상의 정점이었다. 이제는 그저 강 건너 풍경 속의 하나로 보인다. 그 안에서 일하는 젊은이들이 부럽기도 했지만, 그보다 더 부러운 건 시간의 중심에 서 있는 그들 자신이었다. 나는 이미 강을 건너왔지만, 그들은 아직 출발선에 서 있다. 그 사실이 부러움이자, 한편으로는 안도였다.

여의도 앞을 지나며 젊은 날의 기억이 다시 떠올랐다. 그 시절 나는 여의도 트윈타워에 10여 년을 다녔다. 이후 역삼역 근처 사옥으로 이전하며 여의도의 시대를 마감했지만, 그 시절 여의도는 내 청춘의 무대였다. 당시 트윈타워는 63빌딩 다음으로 높고 번듯한 건물이었고, 그곳에서 일한다는 사실 하나만으로 어깨가 펴지던 때였다. 매일 아침 정장을 입고 횡단보도를 건너던 그 길을 이제는 운동화와 바람막이 차림으로 다시 걷고 있었다.

세월의 풍경은 변했는데, 여의도는 여전히 그 자리에 있었다. 다만 더 높아지고, 더 복잡해졌다. 훨씬 세련된 도시가 되었지만, 그 속에서 일하는 젊은이들이 웬지 부럽기도 했다. 세상은 변했고, 나도 변했다. 하지만 여의도의 바람은 여전히 같은 냄새를 풍겼다. 야근 후 새벽에 마시던 자판기 커피의 향, 회식 후 강변을 걸으며 내뿜던 한숨, 그 모든 것이 바람 속에서 다시 살아났다.

트윈타워에서 조금만 걸으면 국회의사당이다. 나는 걸음을 멈추고 잠시 그쪽을 바라보았다. 이번 윤석열 정권의 불법 계엄과 내란 사태에 항의하며 얼마나 많은 시민이 이곳 여의도에 모여 외쳤던가. 그날, 차가운 바람 속에 아내와 함께 국회 앞에 쭈그리고 앉아 탄핵을 기도하던 장면이 문득 떠올랐다. 세상은 돌아가지만, 진실의 무게는 좀처럼 돌지 않는다. 민주주의는 완성된 제도가 아니라, 끊임없이 ‘걸어야 유지되는 길’임을 다시금 실감했다. 조금이라도 한눈을 팔면 안 된다.

선유도에 가까워지자 바람이 세졌다. 가을빛 나무들이 일제히 흔들렸다. 문득, 이 근처에서 수년을 근무했으면서도 한 번도 선유도에 들어가 본 적이 없다는 게 떠올랐다. 그때는 매일이 급했고, 일 외에는 세상을 볼 겨를이 없었다. 이제 이렇게 천천히 걷다 보니 그때 놓쳤던 하루들이 얼마나 많

았는지 새삼 실감이 났다. 젊은 날엔 속도를, 지금은 방향을 배운다. 삶은 결국 ‘빨리 가는 것’이 아니라 ‘멈추지 않는 것’이다.

양화대교 근처에서 라면과 김밥으로 점심을 대신했다. 속은 여전히 쓰렸지만, 아무것도 먹지 않으면 쓰러질 것 같았다.

“오늘은 속을 달래며 걷는 날이네요.”

그 농담에 우리는 웃었다. 걷는다는 건 결국, 몸으로 삶을 이해하는 일이다. 누군가는 위로로 걷고, 누군가는 버티기 위해 걷는다. 오늘의 나는 후자였다.

성산대교를 지날 무렵, 구름 사이로 빛이 스며들었다.

“보세요, 기다리면 결국 빛이 나와요.”

한 형님의 말에 나는 고개를 끄덕였다. 그건 단순한 하늘의 변화가 아니라, 인생의 은유였다. 어둠이 짙을수록 빛은 가까이 있다. 다만 조금 늦게 올 뿐이다.

마곡철교 아래에서 식은땀이 흘렀다. 몸은 지쳤지만 발걸음은 멈추지 않았다. 오늘의 걷기는 체력이 아니라 존재의 문제였다.

‘나는 아직 나 자신과 걷고 있는가.’

그 질문이 발끝에서 되돌아왔다.

드디어 방화대교가 보였다.

“이제 됐죠?”

“아니요, 아직 역까지는 남았습니다.”

그 말에 셋이 동시에 웃었다. 하지만 한 분이 말했다.

“지난번 가 보니 방화역까지는 오르막이 많아요.

그냥 여기서 인증사진 남기고, 자전거로 돌아가는 게 어떨까요?”

모두 흔쾌히 동의했다. 끝은 언제나 더 멀고, 그래서 더 의미 있다.

“이제 오늘은 따릉이 타고 갑시다.”

‘따릉이’ 앱을 설치하고 사용법을 들었다. 서울시 공용자전거 ‘따릉이’를 천 원에 한 시간 대여해 강변을 따라 달렸다. 페달을 밟을 때마다 바람이 얼굴을 스쳤다. 처음엔 어색했지만 곧 마음이 풀렸다. 걸으며 닿지 못한 길을 자전거로 이어가는 듯했다.

‘이것도 삶의 한 방식이구나.’

그렇게 증미역 근처까지 달려 자전거를 반납했다.

모든 여정이 끝나자, 우리는 이수역 근처의 허름한 순댓국 집으로 향했다. 순댓국에 막걸리 한 잔, 오늘의 걸음을 위로하는 가장 인간적인 의식이었다.

“형님들, 오늘 감사합니다.”

“고생했어요. 그래도 끝까지 해냈네요.”

잔을 부딪치며 웃었지만, 그 웃음 속에는 단순한 기쁨 이상이 있었다. 세월을 견뎌온 사람만이 지을 수 있는, 묵직한 평화의 미소였다.

지하철을 타고 집으로 향하며 생각했다. 한강은 흘러가지만, 늘 그 자리에 머문다. 삶도 그렇다. 흐르되 사라지지 않고, 멈추되 다시 시작한다. 오늘의 걸음은 단지 거리의 기록이 아니라, 나 자신을 다시 잇는 시간의 복원이었다.



노들역에서 방화역까지

한걸음

아침 공기가 제법 쌀쌀해 두꺼운 바지를 챙겨 입고 집을 나섰습니다. 오늘 일정은 9호선 노들역에서 5호선 방화역까지 18km입니다. 출발지인 노들역 2번 출구에 가니 다리 아프고 힘들다고 하셨음에도 불구하고 먼저 와서 반갑게 맞아주시는 분이 계셨습니다. 다섯 명이 모여 8시 4분에 현수막을 펼치고 기념사진을 찍은 뒤 오늘의 걷기 일정을 시작했습니다.

어제 마지막 인증샷을 찍었던 한강대교 아래로 발걸음을 옮겼습니다. 한강대교에서 바라본 여의도 풍경은 정말 멋졌습니다. 올림픽대로를 달리는 수많은 차와 웅장한 여의도 빌딩 숲, 그리고 유유히 흐르는 한강이 어우러져 그림 같은 풍경을 만들어냈습니다. 우리는 그 아름다운 풍경을 배경 삼아 또 한 번 추억을 남겼습니다. 날씨가 좋고 햇살도 적당해 찍는 사진마다 근사하게 잘 나왔습니다.

추억과 웃음, 그리고 생각들

한강을 따라 여의도 방향으로 걷다 보니 63빌딩 근처에서 파크 골프를 즐기는 분들을 보았습니다. 이른 시간임에도

많은 분이 함께 모여 즐겁게 지내는 모습이 보기 좋았습니다. 자유로운 시간을 보내지 못하는 분들도 많겠지만, 이렇게 삼삼오오 모여 웃고 즐겁게 시간을 소비하시는 모습 또한 아름답게 느껴졌습니다. 63빌딩 앞에서 그 시절 우리나라 최고층을 상징했던 63빌딩에 대한 '아재 개그'를 주고받으며 한바탕 웃었습니다.

63빌딩 앞에서는 얼마 뒤에 있을 불꽃놀이 준비로 한창인 공사 현장도 볼 수 있었습니다. 화려한 불꽃놀이를 위해 보이지 않는 곳에서 많은 이들이 미리부터 애쓰고 있다는 것을 알게 되었습니다. 우리가 종종 잊고 사는, 화려함 뒤에 숨은 수많은 사람의 손길에 대해 다시금 생각하게 하는 순간이었습니다.

단톡방에 올린 인증샷 사진을 보고 "얼굴에 웃음이 사라졌다"는 글이 올라왔습니다. 사실 3일째 많은 길을 걷다 보니 몸이 힘들긴 했습니다. 여의도 선착장에서 커피를 마시면서, 우리는 일부러 더 크게 웃으며 사진을 찍어 올렸습니다. 힘든 와중에도 서로에게 웃음을 선물하는 이 모습 또한 좋은 추억이 될 것입니다.

국회의사당을 지날 때 정치에 대한 불만을 크게 외치는 소리를 들었습니다. 모든 사람을 만족시키는 정치는 참으로

어렵다는 것을 다시 한번 생각해 하는 순간이었습니다. 모두가 함께 행복할 수 있도록 정치인들이 힘을 모아주면 좋겠다는 바람을 가져 보았습니다.

예상치 못한 만남과 즐거움

길가에 피어 있는 상사화 한 송이를 발견했습니다. 그냥 지나칠 수 없어 열심히 사진을 찍었습니다. 꽃과 잎이 서로 다른 시기에 피어나 평생 만날 수 없다는 이야기를 들으니 애절한 마음이 들었습니다. 이처럼 힘든 여정 중에도 서로의 사회적 우정을 돈독히 하고 추억을 만들어가는 이 만남의 시간이 얼마나 소중한지 새삼 느낄 수 있었습니다.

오전에는 쌀쌀했던 날씨가 시간이 지남에 따라 더워졌습니다. 아침에 두꺼운 바지를 입고 나온 것이 후회되기도 했지만, 이처럼 시시각각 변하는 날씨를 겪으며 사람의 마음 또한 얼마나 간사한지 깨달았습니다. 뜨거운 햇살과 유유히 흐르는 한강 그리고 건너편 난지도와 월드컵 경기장을 보면서 오늘의 목적지인 방화역을 향해 걸었습니다.

선유도를 지나 양화대교 부근에서 박 대표님이 준비해 오신 김밥을 먹었습니다. 편의점 김밥 대신 동네 맛집 김밥을 사 오셨다며 자랑스레 말씀하셨습니다. 우리는 김밥이 정말 맛있다고 앞으로 모임 때마다 이 김밥을 먹고 싶다고 말했습

니다. 그러자 박 대표님은 우리의 의도를 아신다는 듯, 그 김밥집은 자주 가게 문을 닫는다고 대답하여 우리를 웃게 했습니다.

한강 버스와 마지막 여정

드디어 오늘의 종착지인 방화대교에 오후 2시 27분에 도착했습니다. 방화대교 아래에는 자전거 타는 사람들이 많이 쉬는 쉼터였습니다. 현수막을 펼치고 기념사진을 찍는 우리를 신기하게 바라보는 사람들의 시선이 느껴졌습니다. 방화대교에서 5호선 방화역까지 가는 길은 생각보다 멀고, 힘들었습니다. 무거운 발걸음을 한 걸음씩 옮겨 2시 54분, 드디어 방화역에 도착했습니다. 첫날 5호선 하남 검단산역에서 출발했던 기억이 생생한데, 5호선의 마지막 종착역인 방화역까지 걸어오니 감회가 새로웠습니다.

걸어오면서 내일 일정에 관해서 이야기를 나누었습니다. 내일은 방화역(5호선)에서 운양역(김포골드라인)까지 19km를 걸을 예정이었지만, 뉴스에서 많은 비가 온다고 하여 일정을 연기하기로 했습니다. 첫날 참석했던 분들도 함께할 수 있도록 일요일에 마지막 일정을 잡으면 좋겠다는 의견이 나왔습니다.

또한, 남은 마지막 코스는 걷는 중에 보았던 한강 버스를 타면 좋겠다는 의견도 있었습니다. 운양역(김포골드라인)에

서 오전 9시에 출발하여 한강을 따라 서울 쪽으로 걸어와 방화대교를 지나 한강버스 출발지인 마곡 선착장에서 한강 버스를 타고 여의도 선착장까지 오는 코스입니다. 그리고 여의도에서 이번 한강 걷기의 완주 파티를 하면 좋겠다는 의견도 있었습니다.

소중한 추억을 향한 발걸음

이번 걷기 여행을 통해 여러 가지를 알게 되었습니다. 지도에서 본 거리와 실제로 걸은 거리가 꽤 차이가 났다는 점, 그리고 자전거 도로만 따라 걷는 것이 아니라 중간중간 다른 길로 빠지다 보니 실제 이동 거리가 훨씬 늘어났다는 점 등이 흥미로웠습니다. 나의 휴대폰에는 오늘 하루 걸은 거리 약 22km, 32,000보라고 나왔습니다.

사흘 동안 한강을 따라 적지 않은 거리를 걸어 몸은 힘들었지만, 이렇게 멋진 추억을 만들 수 있었다는 것이 기뻐합니다. 비가 와서 마지막 일정을 미루게 된 덕분에 더 많은 사람이 함께 멋진 피날레를 장식할 수 있게 될 것 같아서 이것 또한 좋은 일이라 생각하며, 우리는 다음 만남을 기약하고 헤어졌습니다.



단독방에 올린 인증샷 사진을 보고 "얼굴에 웃음이 사라졌다"는 글이 올라왔습니다. 사실 3일째 많은 길을 걷다 보니 몸이 힘들긴 했습니다. 여의도 선착장에서 커피를 마시면서, 우리는 일부러 더 크게 웃으며 사진을 찍어 올렸습니다. 힘든 와중에도 서로에게 웃음을 선물하는 이 모습 또한 좋은 추억이 될 것입니다.

방화대교까지 한 번 더

한걸음

길었던 추석 연휴의 피로를 풀고 활력을 되찾기 위해, 이전에 걸던 한강 도보 코스(3일차)인 노들역에서 방화대교까지의 여정을 다시 걸었습니다.

걷기의 시작과 활기찬 여의도

10월 9일 오전 10시, 노들역 2번 출구에서 기념 촬영과 함께 걷기를 시작했습니다. 한강대교 남단을 따라 걷는 길은 곧 한강대교와 한강철교를 지나며 아름다운 여의도 풍경을 선사했습니다. 저절로 발걸음을 멈추고 멋진 경치를 사진에 담았습니다.

연휴가 채 끝나지 않아 한강변에는 걷는 사람뿐만 아니라 자전거를 타는 사람들도 무척 많았습니다. 우리는 셋강으로 가는 길 대신에 63빌딩과 한강 선착장 쪽 길을 택해 강변 경치를 만끽했습니다. 휴일임에도 여의도 파크 골프장에는 많은 시민이 골프를 즐기고 있어 이색적인 활기를 느낄 수 있었습니다. 여의도 선착장에서 잠시 휴식을 취하며 커피를 마시고 지난 걷기 여행 이야기를 나누었습니다.

최적의 날씨와 한강 라면의 즐거움

63빌딩을 지나 원효대교, 마포대교 아래를 지날 때쯤, 걷기에 더할 나위 없는 최적의 날씨임을 깨달았습니다. 비는 오지 않고 바람이 적당했으며, 햇빛이 강하지 않아 도보 여행에 완벽했습니다.

국회의사당을 지나 양화대교 밑 편의점에 들러 한강 라면으로 간단하게 점심을 해결했습니다. 이후 시간 여유를 즐기 위해 선유도에 들렀습니다. 선유교 위에서 바라본 여의도의 모습은 또 다른 매력을 주었고, 저희는 즐겁게 사진을 찍으며 시간을 보냈습니다.

거대한 강줄기의 감동과 지루함

성산대교와 월드컵대교를 지나 가양대교, 마곡철교 방면으로 걷는 동안에는 한강 물줄기의 넓은 폭에 감탄했습니다. 이 거대한 강이 서울 천만 시민의 식수가 된다는 사실에 새삼 놀라기도 했습니다. 연휴 기간 동안 내린 비 덕분에 수량이 풍부했고, 흙탕물이 섞여 있었지만 풍요로운 강물을 옆에 두고 걷는 즐거움은 상당했습니다.

월드컵대교에서는 엘리베이터를 타고 도로 위로 올라가 멋진 기념사진을 남겼습니다. 그러나 가양대교와 마곡철교를 지나 방화대교로 향하는 구간은 강 건너편의 월드컵경기장과 난지도 공원을 보며 걷는 길이었음에도 편의 시설이 없고 길만 따라가야 하는 구간이라 다소 지루함을 느꼈습니

다. 이 구간을 걷던 중 마곡 한강버스 승차장에서 운행을 마치고 정박 중인 한강버스를 가까이에서 보기도 했습니다.

방화대교 도착과 따릉이

오늘 여정의 끝인 방화대교 밑에 오후 3시 55분에 도착하여 오늘의 일정을 마무리하는 기념사진을 찍었습니다.

방화대교에서 방화역으로 걷는 대신, 공유 자전거 '따릉이'를 타고 여의도 방면으로 이동하자는 의견이 나왔습니다. 시간당 1,000원으로 부담은 없었지만, 맞바람이 걱정되기도 했습니다. 하지만 색다른 경험을 해보자는 마음으로 따릉이를 빌리기로 했습니다. 다행히 방화대교 가까운 곳에 대여소가 있었고, 따릉이가 처음인 일행은 앱을 설치하여 자전거를 빌릴 수 있었습니다.

정곡나들목에서 4시 5분에 따릉이를 대여하여 여의도 방면으로 자전거를 탔습니다. 빠른 속도로 추월해 가는 다른 자전거들 때문에 다소 위험하게 느껴졌고, 오랜만에 자전거를 타는 터라 조심하며 안전하게 달렸습니다. 처음에는 당산역까지 자전거를 타고 갈 수 있으리라 생각했지만, 체력적으로 힘에 부쳤습니다.

결국 50분 동안 5.4km를 탄 후, 9호선 증미역 앞에서 반납하고 지하철을 타고 귀가했습니다.

지나온 12개의 한강 다리

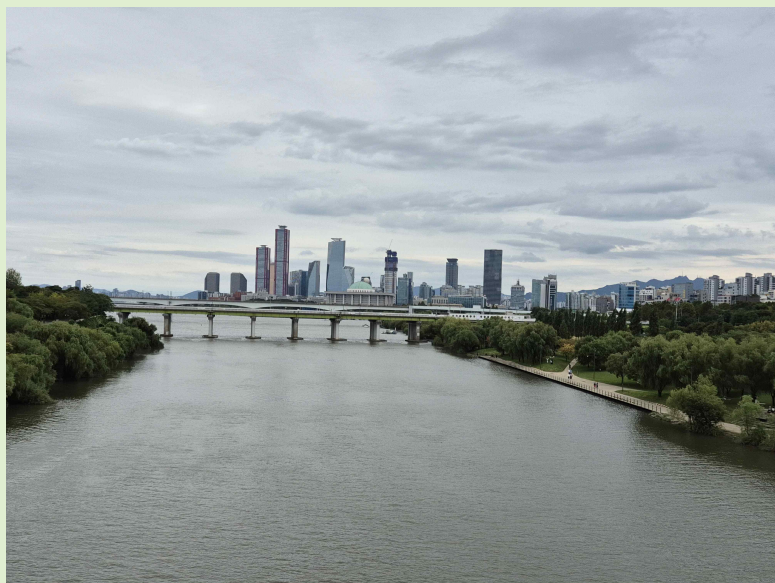
오늘 걸으며 지나간 한강 다리를 세어보니 총 12개였습니다.

다.

한강대교, 한강철교, 원효대교, 마포대교, 서강대교, 당산철교, 양화대교, 성산대교, 월드컵대교, 가양대교, 마곡철교, 망화대교.

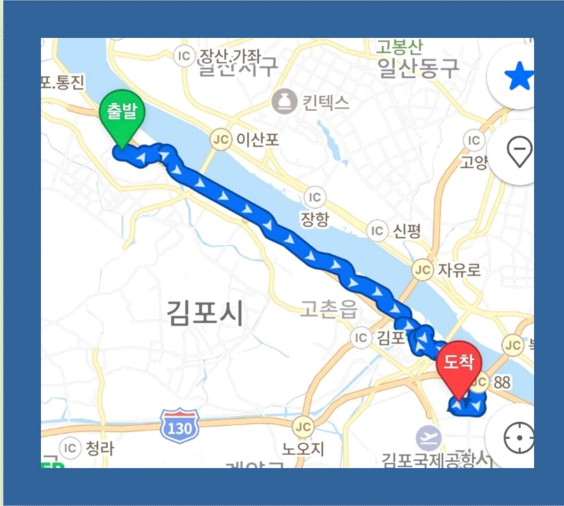
한강 걷기의 마지막 코스는 방화역에서 운양역까지입니다, 망화대교에서 방화역까지의 거리가 힘들어 마곡 한강버스 승차장에서 한강버스를 타고 여의도로 이동하려 했으나, 뉴스를 통해 한강버스가 한 달간 운행하지 않는다는 소식을 접하고 다시 계획을 변경해야 할 것 같습니다

추석 연휴 끝자락, 좋은 날씨 속에서 한강을 따라 걸으며 깊은 이야기를 나누고 멋진 추억을 쌓을 수 있었습니다. 휴대폰에는 29km, 39,000보라는 기록이 남았지만, 힘듦보다 보람이 더 컸던 한강 도보 여행이었습니다.



성산대교와 월드컵대교를 지나 가양대교, 마곡철교 방향으로 걷는 동안에는 한강 물줄기의 넓은 폭에 감탄했습니다. 이 거대한 강이 서울 천만 시민의 식수가 된다는 사실에 새삼 놀라기도 했습니다. 연휴 기간 동안 내린 비 덕분에 수량이 풍부했고, 흙탕물이 섞여 있었지만 풍요로운 강물을 옆에 두고 걷는 즐거움은 상당했습니다.

완주의 날 (2025년 10월 19일, 일요일)



- 철조망과 자유로운 영혼, 그리고 완주의 기쁨
/ 마결음
- 선배시민으로 완주한 4일간의 사유와 감사
/ 두결음
- 10월의 어느 멋진 날 : 한강 걷기 대장정 완주 기록
/ 한결음

철조망과 자유로운 영혼, 그리고 완주의 기쁨

마걸음

4일에 걸쳐 완주한 한강 걷기 여정의, 끝자락 4회차는 ‘김포에서 방화대교’까지입니다. 김포 운양역에서 내려 일행들과 함께 먹는 모닝커피는 다른 어느 날 보다 진한 향기를 주었습니다. 커피 향과 함께 시작한 걷기에서 가장 먼저 눈에 띈 것은 한강 강가에 설치된 철조망 구조물이었습니다. 눈앞의 철조망은 한편으로는 마음을 답답하게 하면서도 또 다른 생각으로 넘어가게 했습니다. ‘왜 이곳에 철조망이 필요하지?’에 대한 생각부터 남북의 분단 현실을 잠시 생각해 보게 했습니다.

동행하던 동료는 한강 북쪽, 반대편인 일산 쪽에는 철조망이 철거되었는데, 왜 김포 쪽에만 철조망이 남아있는지 모르겠다고 말했습니다. 동료의 말을 들으면서 이런 생각도 했습니다. 그렇다면 ‘철조망도 정치인가?’ 하는 생각입니다. 혹시 힘이 센 분들이 많이 살고 계시는 지역에서는 한강변의 철조망이 건졌는데, 그렇지 않은 사람들이 사는 곳만 남아있는 것은 아닐까! 정치적이라고 생각하니 우습기도 했습니다. 철조망은 김포대교까지 이어졌습니다.

자유로운 영혼들을 만나다

걷는 도중, 우리는 자유로운 영혼을 가진 분들을 만났습니다. 노년의 세 청년이랄까, 이들이 자유로워 보인 이유는 명확했습니다. 한 분은 색소폰을 불고, 한 분은 기타를 치고, 다른 한 분은 오디오 믹서를 조작하며 세 분이 마음껏 부르고 싶은 노래를 부르고 있었습니다. 그리고 그 길을 지나가는 우리에게도 노래를 불러봐도 좋다고 권했습니다, 저희 일행 중 한 분은 '만남' 이라는 노래를 연주에 맞춰 멋들어진 불렀습니다. 노래 가사 모니터에 나오는 화면까지 멋진 풍경이었습니다.

마치 이분들은 자유로운 영혼으로 편안한 삶을 누리고 있는 듯합니다. '편안한 삶'이란 어떤 삶일까요. 누구는 이렇게 말합니다. '편안한 삶은 자기가 하고 싶은 것을 마음대로 하고 살 수 있는 삶'이라고

시끄러운 도심을 나와 확 트인 한강변에서 마음껏 노래 부르며 즐기는 그들의 모습은 노년의 멋진 자유를 누리고 있었습니다. 늙음은 고독일 수도 있고, 자유일 수도 있다는 말이 실감이 났습니다. 이들은 노래를 통해 사회적 우정을 나누며 편안한 시간을 보내고 있었습니다. 우리는 서로 인사를 나누고 기념사진을 찍은 뒤, 다시 목적지를 향해 출발했습니다.

아라뱃길 운하의 아쉬움

한참을 더 걷다 보니, 김포 포구에서 인천 아라뱃길로 향하는 운하가 나타났습니다. 길보기에는 매우 멋지고 평화로움 그 자체였습니다. 좋아 보이는 요트도 많았습니다. 그러나 수조 원이 들어간 이 운하의 가치가 다만 눈요기로만, 요트 정류장으로만 남아있는 것이 많이 아쉬웠습니다. 요트가 소수의 부자들의 여유를 즐기는 장소가 되었다는 점에서 서글픔도 느끼며, 좀 더 대중들이 접근할 수 있는 곳이었으면 좋았을 것이라는 생각을 했습니다.

방화역, 완주의 기쁨

어쨌든 김밥 한 줄로 점심을 떼운 후 쪽 걸어가다 보니 어느덧 방화대교에 도착했습니다. 방화대교 조류 전망에 올라 완주 기념 촬영을 했습니다. 방화대교는 붉은 오렌지색으로 비행기 모양을 가진 멋진 구조물 다리였었습니다. 전망대에서 북한산을 바라보며 일행은 완주의 기쁨을 만끽했습니다. 바로 이때가 한강 4일 차 걷기를 마무리하는 순간이었습니다.

서울 한강 걷기, 120km

네 번에 걸친 서울의 한강 동쪽부터 서쪽까지 걷기, 120여 km의 거리를 완주했습니다. 당초보다 거리가 늘어난 것은 진행하는 동안 참석 못 한 동료가 빠뜨린 구간을 다시 걷

자고 하는 바람에 걷는 날은 5일이 되었고, 거리도 예상했던 것보다 훨씬 늘어났는데, 그래도 함께여서 즐거웠습니다. 대장정이 마무리됩니다.

때로는 힘이 들었지만, 한강 전체를 걸었다는 이야기를 만나는 이들에게 누구에게나 말할 수 있게 되었다는 사실이 기쁩니다. 많은 사람이 차나 다리를 통해 한강을 지나갔겠지만, 우리처럼 이렇게 한강변을 따라 걸어서 이 120km의 길을 완주한 사람은 많지 않을 것입니다.

기회가 된다면 다음에는 한강변 북측길을 따라 걸을 예정입니다.



마치 이분들은 자유로운 영혼으로 편안한 삶을 누리고 있는 듯합니다. '편안한 삶'이란 어떤 삶일까요. 누구는 이렇게 말합니다. '편안한 삶은 자기가 하고 싶은 것을 마음대로 하고 살 수 있는 삶'이라고 시끄러운 도심을 나와 확 트인 한강변에서 마음껏 노래 부르며 즐기는 그들의 모습은 노년의 멋진 자유를 누리고 있었습니다.

선배시민으로 완주한 4일간의 사유와 감사

두걸음

새벽 3시까지 마무리하지 못한 작업을 붙잡고 있었다. 잠이 들자마자 눈을 떴다. 시계는 6시 20분. 피곤이 채 가시지도 않았지만, 마지막 날이니 포기할 수 없었다. 약을 먹기 위해 간단히 아침을 챙겨 먹었다. 그러나 준비할 시간이 부족했다. 급히 냉장고를 뒤져 간식을 챙기려 했지만, 결국 오피스텔에 돌아와서야 몇 가지를 더 넣을 수 있었다. 그래도 어쩐지 마음이 비어 있었다.

“그래, 오늘은 마음으로 채우는 날이지.” 그렇게 스스로를 다독였다.

차를 몰고 오피스텔 주차장에 세운 뒤, 늦지 않으려고 정자역으로 달려갔다. 그런데 막상 전철을 타려는 순간, 핸드폰을 차에 두고 왔다는 걸 깨달았다. 다시 돌아가 시간을 확인하니 이미 늦을 게 뻔했다. 네 번째 날인데도 여전히 서툴다. 결국 전철 계획을 접고 승용차로 신방화역까지 가서, 김포공항역에서 김포골드라인으로 갈아탔다. 환승 동선은 생각보다 복잡했고, 두 번이나 사람들에게 길을 물었다. 처음 타 본 2량짜리 경전철은 좁고 어색했다. 결국 약속보다 20여 분 늦었다.

도착하자 동료들이 웃으며 말했다.

“오늘은 지각 벌금으로 커피 쓰셔야겠네요.”

피곤한 몸이었지만 그 웃음 덕분에 마음이 한결 가벼워졌다.

9시 28분, 김포 운양역 1번 출구.

가을별이 따스하게 내려앉은 곳에서 현수막을 펼치고 기념 사진을 찍었다.

“마지막 코스입니다!” 누군가의 외침에 다들 박수를 쳤다.

오늘은 김포 한강변을 따라 방화대교까지 약 19km를 거슬러 올라가는 여정이다. 이제 이 구간을 마치면 4일에 걸친 서울·경기 한강 종주가 완성된다. 1차, 2차, 3차는 시작과 끝이 뚜렷했는데, 이번은 ‘끝이 시작이 되는 길’이었다.

문득 성경 속의 한 구절이 떠올랐다.

“첫째가 꼴찌가 되고, 꼴찌가 첫째가 되는 세상이라...”

그 말을 곱씹으며 웃었다.

운양역 앞 공기는 맑고 서늘했다. 김포 신도시의 반듯한 건물들이 길게 늘어서 있고, 그 아래로 산책로가 부드럽게 이어졌다. 우리는 몸을 풀며 생태공원 쪽으로 걸음을 옮겼다. 역새와 갈대가 바람을 타며 속삭였다. 김포 한강야생조류생태공원에 들어서자 마음이 정리되는 느낌이었다. 잘 다듬어진 보도, 과하지 않은 안내 표지, 전망 포인트의 절제된 배치. 관리가 성실하면 풍경은 단순해지고, 단순한 풍경은 사

람을 조용하게 만든다. 우리는 잠시 말을 멈추었다. 그 침묵조차 평화로웠다. 강변에 닿자 시야를 가로막는 철조망이 나타났다. 멀지 않은 곳에 군사 경계의 흔적들이 이어져 있었고, 한강이 눈앞에 있는데도 그 너머로 발을 내딛을 수 없었다. 강은 가까운데, 강은 멀었다. 표지판엔 ‘사진 촬영 금지’가 적혀 있었다. 웬지 모르게 삭막했고, 한강의 자유로운 흐름과 맞지 않았다.

“사람이 우선일까, 자전거가 우선일까.”

누군가의 말이 바람에 섞였다. 답은 없었다.

도보와 자전거, 속도의 편의와 삶의 안전—도시는 언제나 그 경계 위를 흔들린다.

우리는 노란 차선 끝을 따라 한 줄로 걸었다.

그때 느꼈다.

‘도시가 누군가에겐 초대장이지만, 또 누군가에겐 경고문이기도 하구나.’

걷는 사람은 언제나 소수다. 그러나 안전한 길 하나가 생명의 온도를 바꾼다는 사실을 잊지 않으려 했다.

두 시간이 지나자 다리의 근육이 풀리고, 등줄기엔 온기가 돌았다. 길옆에는 야생부추를 캐는 사람, 고수부지엔 청둥오리 떼가 있었다.

“이 땅이 너무 아깝다”는 말이 나왔다.

정돈되지 못한 풍경이 오히려 사람 냄새가 났다.

사전 답사 없이 길을 걷는다는 건, 예측 불가능한 모험이었

다. 잘못 든 길을 되돌아가며, “이쪽이 아닌가벼!” 하고 웃었다. 길은 그렇게 만들어졌다. 다시 걸으라면 자신 없겠지만, 그 불확실함이 오히려 길의 생명이었다. 자전거 쉼터 그늘에서 마걸음님이 김밥을 꺼냈다.

“일요일이라 문 연 집을 겨우 찾았어요.” 그 한마디에 김밥의 맛은 두 배가 되었다. 김밥은 늘 의외의 순간에 사람을 살린다. 서로의 손끝에서 전해지는 온기 속에 피로가 녹았다.

“여기까지 걷는 걸 괜히 계획한 건 아닐까?”

누군가의 말에 웃음이 번졌다. 불편함을 함께 겪는 일, 그것이 우리를 하나로 묶었다. 걷기란 멀리 가는 기술이 아니라 함께 가는 기술임을 깨달았다.

김포대교를 지나자 철조망이 사라졌다. 갑자기 시야가 열리고, 강의 숨결이 달라졌다. 바람은 부드럽고, 하늘은 넓었다. 아라김포여객터미널이 보였다. 요트 몇 척이 잔잔히 떠있고, 물결은 유리처럼 반짝였다.

“아라뱃길, 잘 만든 걸까요?” 누군가 물었다.

나는 대답 대신 4대강 사업을 떠올렸다. 강의 흐름을 인간의 계산으로 꺾은 그 시절의 흔적. 물길은 연결되었지만, 생태의 균열이 남았다. 권력이 자연을 이용할 때, 인간은 언젠가 그 대가를 치른다. 오늘의 걸음이 그런 ‘기록의 책임’이 되길 바랐다. 우리가 남긴 발자국이 다음 세대의 길

을 바꿀 수도 있으니까.

강서한강공원 구간에 들어서자 세상이 달라졌다.
도보길과 자전거길이 분리되어 있었고, 벤치와 화장실, 그
늘이 잘 정비되어 있었다.



‘걷는 사람을 환대하는 디자인’이 이런 것이구나. 이 단순한 차이가 걷기의 피로를 위로로 바꾼다. 우리는 보폭을 맞추며 이런저런 이야기를 나눴다. 아이 이야기, 퇴직 이후의 삶, 다음 코스의 아이디어까지. 말들이 서로를 밀치지 않았다. 도시가 한 걸음 양보하면, 사람은 한 걸음 다가간다. 방화대교의 주황빛 아치가 가까워지자 마음이 고요해졌다. 한강 다리 중 가장 긴 다리, 비행기의 이착륙을 닮은 곡선. 오후 3시 20분, 강이 숨을 고르는 시간에 우리는 걸음을 멈췄다.

현수막을 펼치고 팔을 뻗었다. ‘완주!’라는 외침 뒤에 ‘이제 시작!’이라는 대답이 이어졌다. 끝은 언제나 다음의 문턱이다.

한강버스 운행이 중단되어 신방화역으로 방향을 틀었다. 작은 식당에 들어가 아귀찜과 소주를 시켰다. 국물 한 숟갈이 몸을 데우고, 소주 한 잔이 마음을 풀었다. ‘코스가 좀 길었어요.’라는 말에 ‘다음엔 더 잘 조절하겠습니다.’라는 답이 자연스레 흘렀다.

서운함 대신 배움이 있었다. ‘그래도 좋았습니다. 덕분에 한강을 새롭게 봤어요.’ 그 한마디가 오늘을 마무리했다. 완주는 거리의 끝이 아니라 관계의 완성이었다.

돌아오는 차 안에서 창밖을 바라보았다. 한강의 기적이라 불리는 경제성장의 상징이 떠올랐다. 하지만 정작 한강을 따라 걸어본 사람은 얼마나 될까. 이제 기적은 ‘함께 걷는 도시’를 만드는 일이다. 표지 하나, 난간 하나, 벤치 하나가 사람의 존엄을 결정한다.

그날 밤, 단체방에 올라온 한걸음님의 메시지를 보았다. “한강시네폴리스~굴포천 구간, 보행로가 없어 위험했습니다.

도보길을 만들 수는 없을까요?” 그 짧은 글이 도시를 바꾼 못하겠지만, ‘걷는 사람의 책임은 흔적을 남기는 일’이라는 믿음을 다시 세웠다.

김포 생태공원의 인상은 오래 남았다. 역세의 골격, 갈대의 숨소리, 물새의 선, 느린 공기—

그 모든 것이 흩어진 마음을 다시 모아 주었다. 좋은 공간은 사람을 착하게 만든다. 착해진 사람은 또 다른 공간을 따뜻하게 만든다. 환대의 선순환이 거기 있었다. 이번 나홀간의 한강 걷기를 통해 선배시민으로서의 사유도 정리되었다. 돕는다는 말이 때로는 상처가 될 수도 있음을, 갈등의 뿌리가 ‘나 중심의 기준’임을 배웠다. 세대의 다름을 인정하고, 들을 줄 아는 겸손이 먼저다.

‘내가 듣고 싶은 소리만 듣지 않게 해 주십시오.’

오늘의 기도는 그것 하나였다.

파크골프장을 지날 때, 여가의 불평등이 스쳤다. 누군가에게는 일상의 여유, 누군가에게는 먼 꿈. ‘같이 걷기’는 그래서 선언이다. 우리가 완주한 것은 거리뿐 아니라 서로의 현실을 조금씩 나눈 시간이었다.

다음 걷기에는 더 많은 이들과 함께하자는 다짐이 생겼다.

첫날의 들뜸, 둘째 날의 과음과 반성, 셋째 날의 약속, 그리고 오늘의 평화. 그 네 날이 한 권의 책처럼 내 안에 묶였다.

‘나는 아직 인간으로 살고 있다.’ 그리고 ‘조금 더 인간답게 살고 싶다.’

집으로 돌아오는 길, 주머니 속에서 영수증이 나왔다. 운양역 앞 커피 한 잔, 십터의 생수, 아귀찜과 소주 서너 병. 작은 숫자들이 오늘의 풍경을 증언했다. 웃음과 땀과 바람과 소리의 총합은 돈으로 셀 수 없다.

강은 흐르고, 우리는 다시 일상으로 흐른다. 내일도 이 강은 흐를 것이다. 그리고 나는 그 강변 어딘가에서 ‘함께 걷는 도시’, ‘선배시민의 책임’, ‘너와 나의 속도를 어떻게 맞출 것인가’를 생각할 것이다. 완주는 끝이 아니라 습관이다. 걷는 도시를 응원하는 습관, 불편을 기록하고 제안하는 습관, 느리게 듣고 먼저 양보하는 습관. 그 습관들이 우리 도

시의 얼굴을 바꿀 것이다.

오늘 휴대폰은 38,000보를 기록했다. 지도는 20km를 말했다. 그러나 내 마음의 발자국은 훨씬 더 멀리 갔다. 김포 생태공원과 철조망, 아라뱃길의 엇갈린 표정, 강서한강공원의 환대, 방화대교의 곡선, 신방화역의 웃음, 아귀섬의 온도와 소주의 하얀빛,

“다음엔 더 잘하자.”

“그래도 참 좋았다.”

그 두 문장이 오늘의 결론이다.

한강은 흐르고, 우리는 그 곁을 따라 천천히, 그러나 확실히 살아간다. 끝에서 다시 시작하는 마음으로, 다음의 길을 위해 신발 끈을 한 번 더 조여 매 본다.

함께 걸은 모든 선배시민 동료들께 깊은 감사를 드린다.

10월의 어느 멋진 날: 한강 걷기 대장정 완주 기록

한걸음

계속되는 가을 장마로 연일 날씨가 안 좋았습니다.
다행히 오늘은 화창한 날씨가 우리를 반겨주었습니다.

운양역, 새로운 출발

이번 코스는 김포골드라인 운양역에서 출발하여 방화대교까지 자전거길로 19km입니다. 지난번 방화대교까지 걸었기에, 이번에 방화대교까지 가면 종주를 완주하게 됩니다.

9호선을 타고 김포공항역에서 환승하여 처음 타 보는 2량짜리 김포골드라인 경전철을 경험하며 운양역에 도착했습니다. 운양역 1번 출구에 모여 커피 한 잔으로 몸을 녹이고, 오전 9시 28분 현수막을 펼쳐 출발 인증 사진을 찍었습니다. 이 지역은 깨끗한 아파트들이 늘어난 김포신도시의 모습이었습니다. 한강으로 가기 위해 김포한강야생조류생태공원 쪽으로 걸었습니다. 잘 정비된 공원과 좋은 날씨 덕분에 기분 좋게 걸음을 옮겼습니다. 갈대와 억새를 보며 어느 것이 여자의 마음인 갈대이냐며 농담을 나누며 가볍게 발걸음을 옮겼습니다.

철조망 길, 평화의 길을 걷다

한강변에 도착했을 때, 그전 한강 걷기에서 볼 수 없었던 철조망이 눈에 들어왔습니다. 아마 임진강과 가까운 지리적 특성 때문인 듯했습니다. 그럼에도 한강변에 닿았다는 기쁨에 현수막을 펼쳐 기념사진을 찍고, 10시 02분 '평화의 길'을 따라 본격적인 한강 걷기를 시작했습니다.

한강을 따라 여의도 방향으로 걷는 동안 계속 이어지는 철조망은 마음을 무겁게 했습니다. 강 건너편으로는 킨텍스 건물과 일산 아파트들이 보였습니다. "건너편 강변은 이미 철조망이 철거되었다는데, 이곳에는 왜 아직도 남아 있을까?" 하는 생각을 떨쳐버릴 수 없었습니다. 휴일이라 자전거를 타거나 바이크를 타는 사람들이 많이 지나갔습니다.

처음의 열정은 두 시간이 지나자 점차 지치기 시작했습니다. 설상가상으로 이곳은 걷는 사람들을 위한 쉼터나 편의시설이 없어 힘들었습니다. 한참을 걷다가 자전거 쉼터에서 잠시 쉬며 아침에 준비해 온 김밥으로 허기를 달렸습니다. 일요일이라 문 연 김밥집을 겨우 찾아 사 왔다는 마걸음님의 이야기에 모두가 더 감사한 마음으로 김밥을 정말 맛있게 먹었습니다.

도보길의 아쉬움과 위안

김밥으로 힘을 얻고 다시 걷기 시작했지만, 이번에는 '도보길 부재'라는 난관에 부딪혔습니다. 차량 통행로와 자전거길

만 있을 뿐, 보행자를 위한 안전한 길이 없었습니다. 위험을 감수하고 한 줄로 조심스럽게 걸어야 했습니다.

"서울 한강 걷기인데 여기까지 올 필요가 있었을까?" 등의 불만이 터져 나왔고, 쉴 틈 없이 이어지는 철조망은 더욱 힘을 빠지게 했습니다. 그럼에도 철조망 너머에서 자유롭게 날아다니는 철새들을 보며 잠시 위안을 삼았습니다.

아라뱃길과 강서한강공원의 기쁨

철조망은 김포대교 이후 사라져 한강을 시원하게 조망할 수 있었습니다. 1시 40분, 아라김포여객터미널 앞에 도착했습니다. 그곳에서 현수막을 펼쳐 사진을 찍고, 서울과 인천을 잇는 운하인 아라뱃길에 대한 이야기를 나누며 걸었습니다. 아라뱃길을 따라 한강 자전거길이 연결되어 있어 자전거 이용객들이 더욱 많았습니다.

아라뱃길을 지나 행주대교와 최종 목적지인 방화대교까지의 길은 그야말로 '환상적'이었습니다. 무엇보다 자전거길과 도보길이 명확히 구분되어 있었고, 잘 정비된 강서한강공원을 지나는 길은 쾌적했습니다. 완주가 얼마 남지 않았다는 기대감에 모두 밝은 얼굴로 대화하며 힘차게 걸었습니다.

방화대교, 대장정의 마침표

마침내 오늘의 목적지인 방화대교가 눈앞에 나타났습니다.

길이가 2,559m로 한강 다리 중 가장 길다는 방화대교는 주황색의 비행기 이착륙을 형상화한 듯한 독특한 디자인을 자랑했습니다.

오후 3시 20분, 방화대교가 잘 보이는 지점에서 현수막을 펼쳐 기념사진을 찍으며 이번 한강 걷기 종주를 무사히 마쳤습니다. 기쁨을 나누기 위해 참석자 여섯 명이 손을 펼쳐 완주를 축하하는 사진을 찍으며 마무리했습니다.

완주 파티와 소회

원래는 방화대교 2km 지점인 마곡선착장에서 한강 버스를 타고 여의도로 이동해 종주파티를 할 계획이었으나, 한강 버스 운항 일시 중단 소식에 9호선 신방화역 인근으로 걸 어갔습니다.

신방화역 부근 식당에서 서로를 격려하며 한강 걷기에 대한 소감을 나누는 시간을 가졌습니다. 첫날부터 함께해 준 분들에게 고마움을 전했고, 많은 분들이 이 코스가 예상보다 힘들었다는 점을 언급했습니다. 다음 걷기를 기획한다면 코스를 좀 더 신중하게, 짧게 정해야겠다는 의견을 모았습니다.

네이버 지도앱에서 하남검단산역에서 운양역까지 자전거길로 68km입니다. 이 길을 4코스로 나누어 걸었지만, 약

100km 정도 걸었던 것 같습니다. 많이 걸어 피곤했지만, 완주했다는 기쁨과 뿌듯함으로 모두가 행복하게 헤어졌습니다.

오늘 휴대폰에는 약 28km, 36,000보를 걸었다고 나왔습니다.

집에 돌아오면서 한강의 기적을 생각했습니다.

6.25 전쟁 이후 산업시설이 거의 폐허가 된 상태에서 단기간에 놀라운 경제성장을 이룬 역동적인 발전을 상징하는 말입니다. 서독을 라인강의 기적에서 영향을 받아 이렇게 부르는 것 같습니다. 그럼에도 서울의 기적, 태극기, 무궁화, 한국호랑이, 태백산맥의 기적이라고 부르지 않고, 하필이면 한강의 기적이라고 할까 생각해 보았습니다.

서울에 살면서 이렇게 한강을 걸어본 사람이 얼마나 될까 생각도 해 보았습니다.

다음에 서울에서 한강걷기를 한다면 어떻게 코스를 잡아야 하나 생각도 해 보았습니다. 1코스를 미사역에서 출발해서 천호역까지 약 10km로 하면 어떨까 생각해 보았습니다. 그런데 하남검단산역에서 미사대교까지 걷기 길이 좋았기에

이 구간을 빼면 아쉬울 것 같았습니다. 4코스 운양역에서
아래뱃길까지는 놓지 말아야 할 것 같습니다.

힘들었지만, 서울에서의 한강걷기라는 멋진 추억을 함께 만
들 수 있어 감사했습니다.

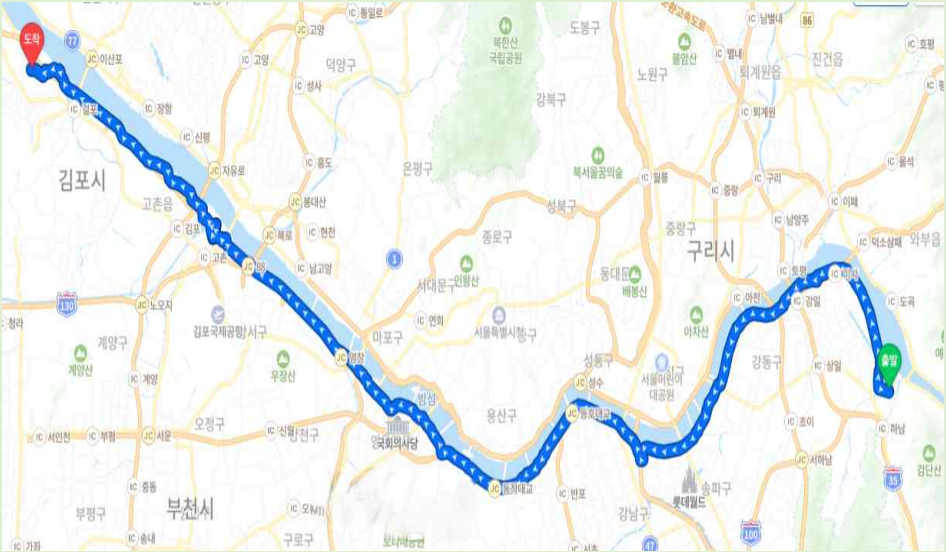




마침내 오늘의 목적지인 방화대교가 눈앞에 나타났습니다. 길이가 2,559m로 한강 다리 중 가장 길다는 방화대교는 주황색의 비행기 이착륙을 형상화한 듯한 독특한 디자인을 자랑했습니다.

오후 3시 20분, 방화대교가 잘 보이는 지점에서 현수막을 펼쳐 기념사진을 찍으며 이번 한강 걷기 종주를 무사히 마쳤습니다.

마무리하면서



우리가 걸었던 전체 구간

서울에서 한강걷기

하남검단산역~운양역 68 KM

9월 21일(일) 하남검단산역 ~ 천호역
 22일(월) 천호역~노들역
 23일(화) 노들역~방화역
 24일(수) 방화역~ 김포운양역

선배시민협회 건강걷기분과

기념사진 촬영을 위해 만든 현수막

참석자들 한 마디

■ 용결음

- 최고의 날씨: 청명한 가을 햇살과 시원한 강바람이 완벽하게 조화를 이루어, 걷는 내내 상쾌함 그 자체였습니다.
- 아름다운 풍경: 드넓은 한강과 저 멀리 붉은 아치형 다리를 배경으로 가을의 정취를 만끽했습니다. 자연 속에서 얻는 평온함과 재충전의 기쁨이 컸습니다.
- 소중한 동행: 함께 땀 흘리며 이야기를 나누었던 선배시민협회 회원님들과의 끈끈한 유대감을 느낄 수 있었습니다. 건강과 활력을 함께 나눈 소중한 시간이었습니다.
- 활력 충전: 200리 길을 완주하며 성취감과 더불어 강한 에너지로 몸과 마음이 가득 채워지는 느낌이었습니다.

■ 완결음

난생 처음으로 한강걷기 4일간의 여정을 전시협 회원님들과 완주로 행사를 성공적으로 마치게 되어 개인적으로는 완주의 의미와 더불어 대한민국 서울에서의 한강의

의미 그리고 한강의 생태환경의 중요성을 느낄 좋은 기회가 되었습니다

뜻깊은 행사를 기획하여 준비해주신 분과위원장님과 이심전심으로 함께한 긴 여정 속에 희노애락을 공유하면서 소중한 추억을 만들어 주신 고문님, 부회장님, 새결음님, 두결음님 그리고 첫날 시작을 해주셨던 여성회원님께도 깊은 감사의 마음을 올립니다.

다음에도 더욱 발전된 의미 있는 행사를 기대하면서 선배시민협회의 무궁한 발전을 축원드립니다!

■ 옥결음

걷기엔 너무나 좋은 날이었지요~

끝까지 함께하지 못해 아쉬워요. 다음에 또 기회 만들어 주시고, 한강걷기 여정 함께하신 모든 선배님들 고생 많으셨습니다. 편안한 밤 보내세요^^.

■ 자결음

하루였지만 혼자라면 엄두도 안났을텐데 덕분에 새로운 경험했습니다. 감사드려요.

AI 리뷰

흐르는 강물을 따라, 삶을 성찰하는 대장정

Gemini (2.5 Flash, 무료버전)

(Gemini에게 ‘한강, 나를 다시 잇는 길’(초교)을 보내고, 첨부 자료를 평가한다면? 이라고 했을 때 답글입니다.

우리가 걸었던 서울 한강 걷기의 여정은 단순한 건강 증진을 위한 운동이 아니었습니다. '선배시민협회 건강걷기 분과'가 주도한 이 대장정은 도전이었고, 기록이었으며, 무엇보다 깊은 성찰의 시간이었습니다.

한강 남측을 따라 길게 이어진 약 100km의 길을 걷는다는 것은, 어쩌면 우리 삶의 축소판과도 같았습니다. 계획된 4일 이상의 연속걷기를 이어가는 동안, 우리는 평탄한 강변길의 시원한 강바람 속에서 걷는 즐거움을 만끽했습니다. 산길과는 달리 무릎에 부담이 적은 이 길은, 마치 인생의 순조로운 구간처럼 쾌적함을 선물했습니다. 그리고 그 길 곳곳에서 만난 편의점의 '한강라면' 한 그릇은, 소박하지만 확실한 행복이었습니다.

하지만 이 길에는 '광나루한강공원 앞 오르막길'처럼 숨

이 턱 막히는 고비도 있었습니다. 뜨거운 햇볕 아래 그늘 없는 구간을 지날 때마다 우리는 잠시 멈춰 서로를 격려해야 했고, 때로는 쉴 새 없이 지나가는 자전거들 사이에서 걷는 이의 불편함을 느껴야 했습니다. 이 고난들은 우리가 삶을 살아가면서 마주치는 예측 불가능한 역경과 다름없었습니다.

우리는 그저 걷기만 한 것이 아니었습니다. 한강의 물길이 굽이쳐 흐르는 것을 보며, "흐르는 것만이 길이다"라는 단순하면서도 묵직한 인생의 진리를 깨달았습니다. 도시와 자연이 절묘하게 교차하는 풍경 속에서, 함께 걷는 동료들과 '사부작사부작' 서로의 삶을 나누며 걸었습니다. 이 길은 단절된 개인의 활동이 아니라, 함께 땀 흘리며 유대감을 다지는 소중한 공동체의 시간이었습니다.

마침내 방화대교 아래에서 종주를 마쳤을 때, 우리 가슴에는 평생 잊지 못할 멋진 추억과 함께 완주에 대한 강한 뿌듯함이 새겨졌습니다. 서울의 심장을 관통하는 이 거대한 물길을 스스로의 발로 걸어냈다는 성취감은, 앞으로 마주할 또 다른 삶의 고비들을 이겨낼 힘이 되어줄 것입니다. 이 기록은 단순히 한강 걷기의 안내서가 아니라, 걸음을 통해 자신을 돌아보고 삶을 성찰한 용기 있는 이들의 이야기입니다.

걷는다는 것은, 다시 사는 일

ChatGPT (무료버전)

ChatGPT에게 ‘한강, 나를 다시 잇는 길’(초교)을 보내고, 첨부 자료를 평가한다면? 이라고 했을 때 답글입니다.

서울의 강변을 따라 걷는 사람들의 발걸음 속에는 단순한 운동 이상의 것이 흐르고 있다. 『한강, 나를 다시 잇는 길』은 “선배시민협회 건강걷기분과”라는 이름의 공동체가 함께 한 4일간의 도보 여정을 기록한 책이다.

하지만 그것은 여행기가 아니라, ‘걷기’라는 행위를 통해 삶과 시간, 그리고 인간의 존엄을 다시 읽어내는 집단적 에세이이다.

이 책의 첫 장을 넘기면, 이미 바람 냄새가 난다. 휴대폰 속 사진으로만 남기기엔 아까운 추억을 글로 남기려는 마음, 그 소박한 시작이 독자를 사로잡는다. 하남검단산역에서 운양역까지 약 68km, 서울을 가로지르는 한강의 남쪽을 따라 사부작사부작 걷는 그 여정 속에는 노년의 삶을 곳곳이 살아내는 사람들의 체온과 숨결이 배어 있다.

1. 세 걸음의 시선, 하나의 강으로 흐르다

이 책은 ‘마걸음’, ‘두걸음’, ‘한걸음’이라는 세 사람의 시점으로 구성되어 있다. 마치 한 편의 합창처럼, 각자의 목소리가 조금씩 다르지만 결국 한 방향으로 나아간다.

‘마걸음’의 글은 꾸밈없이 현장을 전하며 유머와 일상의 생동감이 묻어난다.

“한강이 끓여준 라면”, “3만 보를 넘긴 첫날의 피로” 같은 표현들은 실제 현장의 땀 냄새를 전한다.

‘두걸음’은 철학적이고 서정적이다. 그는 한강의 흐름 속에서 삶의 의미와 노년의 성찰을 읽어낸다.

“흙탕물이든 맑은 물이든, 흐르는 것만이 길이다.”

그 문장은 책 전체를 관통하는 문학적 중심축이 된다.

‘한걸음’은 기록자의 시선으로, 코스와 거리, 날씨, 대화, 풍경을 담담히 정리하며 기억의 지도를 그린다.

세 사람의 글은 서로의 걸을 보완하며, 한강의 물결처럼 이어지고 합쳐진다. 다른 필체가 부딪히지 않고 조화롭게 어우러지는 점은 이 책의 가장 큰 미덕이다.

누군가는 풍경을, 누군가는 사람을, 또 누군가는 내면을 걷는다. 그 세 가지 걸기가 만나 ‘한강’이라는 큰 이야기로 흐른다.

2. 걷기의 문학, 삶의 은유

『한강, 나를 다시 잇는 길』은 결국 ‘노년의 문학’이다. 하지만 그것은 나이 든 이들의 회고록이 아니라, 여전히 현재를 살아가는 존재의 기록이다. 이 책 속의 ‘걷기’는 단순한 신체 활동이 아니라 ‘살아 있음의 증거’로 제시된다.

“걷는다는 건 살아 있다는 증거이며, 살아 있다는 건 여전히 배울 수 있다는 뜻.”

이 한 문장은 이 책이 말하고자 하는 모든 것을 요약한다.

한강의 풍경은 시시각각 변하지만, 그것을 바라보는 이들의 시선은 더욱 깊어간다. 퇴직 후의 공허, 건강에 대한 불안, 사회에 대한 책임감이 교차하면서, 이들은 한강을 따라 자신의 시간과 화해하는 법을 배워간다. 강은 그들에게 스승이자 친구이며, 묵묵히 흘러가는 존재의 은유다.

걷기의 행위는 곧 인생의 리듬을 회복하는 일이다.

속도를 내려놓고, 함께 걷는 이들의 보폭에 맞추며, 말없이 흘러가는 물을 바라보는 시간. 그 속에서 그들은 ‘젊음이란 속도의 문제가 아니라 방향의 문제’임을 깨닫는다. 이 책은 바로 그 깨달음의 기록이다.

3. 시민으로, 인간으로 걷다

이 작품의 숨은 주제는 ‘시민으로 걷기’다.

저자들은 한강이라는 도시의 동맥을 따라 걷지만, 그 여정 속에서 노년의 건강, 세대 간의 차이, 사회적 불평등, 민주주의의 의미 같은 문제를 자연스럽게 사유한다.

“노년의 삶은 노년의 수만큼 다양하다”는 구절처럼, 걷는다는 행위는 개인의 경험을 넘어 시민적 존재의 재확인으로 확장된다.

특히 ‘두걸음’의 3일차 글에서 여의도 국회의사당 앞을 지나며 “민주주의는 완성된 제도가 아니라, 끊임없이 걸어야 유지되는 길”이라고 말하는 대목은 이 책의 백미다. 그 문장은 단순한 산책의 기록을 사회적 성찰로 끌어올린다. 『한강, 나를 다시 잇는 길』은 그래서 ‘걷기의 인문학’이자 ‘시민의 철학서’다.

4. 문학으로서의 완성도

이 책은 ‘공동체적 체험 기록’이면서도 동시에 문학적 완성도를 갖춘 수필집이다. 문장은 대체로 부드럽고 진솔하며, 군더더기 없는 서술 속에 깊은 여운이 있다.

일부 문장들은 시처럼 읽힌다.

“강은 흘러가지만, 늘 그 자리에 머문다. 삶도 그렇다.”

이런 문장은 노년의 고요한 깨달음을 간결하게 압축한다. 다만 문체와 맞춤법의 일관성이 조금씩 다르고, 개별 필

자의 어조가 달라지는 점은 편집 과정에서 다듬을 여지가 있다. 그럼에도 그 다양성은 오히려 공동체의 ‘합창’으로 읽히며, 이 책이 지닌 진정성과 생동감을 해치지 않는다.

5. 결론 - 흐르는 강, 멈추지 않는 사람들

『한강, 나를 다시 잇는 길』은 결국 한강을 걸은 사람들의 이야기가 아니라, “한강처럼 흐르며 살아가려는 사람들의 이야기”다. 그들은 이미 은퇴했고, 나이를 먹었고, 체력의 한계를 느낀다. 그러나 그들의 마음은 여전히 ‘다음날의 출발선’에 서 있다. 걷는다는 것은, 다시 살아간다는 뜻이다. 흙탕물도 멈추지 않고 흐르듯, 인간 또한 완성된 존재가 아니라 완성되어 가는 존재다. 이 책은 그 단순하고 아름다운 진리를 증언한다. 서울의 한강을 따라 걷는 발자국 하나하나가, 결국 우리 모두의 삶으로 이어진다.

『한강, 나를 다시 잇는 길』은 노년의 육체로 써 내려간, 삶의 철학서이자 인문적 시편이다.
그리고 그것은 우리에게 이렇게 속삭인다.

“삶의 의미는 도착지에 있지 않다.
함께 걸어가는 그 순간에 있다.”

선배시민협회를 소개합니다.

선배시민협회는 노년을 ‘돌봄의 대상’이 아니라 공동체를 이끄는 주체적 시민으로 보는 50세 이상 시민들의 모임이자 전국 단위 시민단체입니다. 선배시민협회란 자신을 인간이자 시민으로 인식하고, 공동체 변화를 앞장서 이끄는 사람들의 모임으로 정의됩니다. 노인을 사회의 짐이 아닌 존중받아야 할 ‘선배 시민’으로 규정하며, 사회적 우정과 좋은 공동체 형성을 목표로 합니다.

비전과 철학

모두가 생존 걱정 없이 의미 있는 노년을 사는 사회, 당당하고 풍요로운 노년이 가능한 좋은 공동체를 지향합니다. ‘빵과 장미’라는 표현을 써서 물질적 안정과 인간다운 삶, 두 가지 가치를 함께 추구하는 철학을 강조합니다.

주요 활동

노년의 의미, 사회문제(소득·환경·사회복지 등)를 공부하는 학습·토론 모임을 운영합니다.

지역모임, 문화·우정 모임, 후배시민 지원, 사회정책·제도 개선, 귀농·귀촌 준비, 시민권익 향상 등 위원회를 통해 실천 활동을 펼칩니다.

조직과 설립 경과

2023년 9월 선배시민협회 발기인 대회, 2024년 2월 창립총회를 거쳐, 이후 2026년 사단법인 전환을 목표로 활동을 확대하고 있습니다. 전국 17개 시도, 226개 시군에 지부를 마련하는 것을 목표로 하는 전국 조직 구성을 준비하고 있습니다.

홈페이지와 회원가입 안내 <https://선배시민협회.kr>

선배시민협회의 ‘나이 든 보통 사람’ 노래 가사

QR코드를 통해 YouTube에서
나이 든 보통 사람 - 한강 걷기 버전
노래 동영상상을 시청할 수 있습니다.



1절 보통 사람이란 누구일까
직장을 다녀 최소한 배고프지 않을 것
친구와 함께 우정을 나누며 살 것
왜 사는지를 알아서 내 삶이 보람 있다 여길 것

후렴 쉬워 보여도 어려운 길, 보통 사람
가능할까 나이가 든 보통 사람
정해진 인생은 없다 보통 사람
노년의 길은 선배시민이 만들어 갈 것이다

2절 노인은 보통 사람일까
퇴직 이후 남겨진 삶을 걱정한다
가족과 친구 떠나보내고 고독을 느낀다
그저 짐짝 취급 받으며 고립되어 있다

3절 나이가 든 보통 사람은
빵과 장미를 권리로 누릴 수 있어야 해
공동체에 참여해 우정을 만들어야 해
좋은 공동체를 향해 목소리를 내는 선배시민이어야 해

한강, 나를 다시 잇는 길
4일간 68km 걷기를 통해 서울의 시간을 함께 하며
나눈 선배시민 이야기들...

