

대구와 경북, 흔히 줄여 대경이라 부르는 이 지역은 낮보다 저녁이 더 어울린다. 대구의 아스팔트에서 올라오는 열기가 식고, 경북의 산 능선이 어둠에 눌리듯 열어질 때 비로소 사람과 공간의 거리가 가까워진다. 일은 대부분 낮에 끝나지만, 하루를 마무리하는 감각은 밤이 더 정직하다. 야경을 걷는 습관과 가까운 스파에서 몸을 푸는 일상은, 번쩍이는 투어보다 더 오래 남는 리듬을 만든다. 무리를 하지 않고, 과장도 줄인다. 대신 발을 딛는 느낌, 물이 닿는 온도, 고요 속의 작은 소리 같은 것들을 놓치지 않는다.

## 둔덕진 차분한 불빛부터, 지도를 접듯 펼쳐지는 금호강

대구의 야경은 높은 곳에서 내려다보는 방식과 수면 위 반사를 따라 걸어가는 방식으로 나뉜다. 며칠을 붙여 쉬지 않는 사람이라면 팔공산 케이블카나 앞산전망대가 정석이다. 하지만 일상에 끼워 넣는 산책이라면 굳이 오르지 않아도 된다. 금호강 둔치, 두류공원, 국채보상공원, 동촌유원지, 북성로 골목 일대 같은 낮은 곳이 체력과 시간을 덜 먹는다.

금호강은 야간에 표정을 바꾼다. 낮에는 자전거가 빠르지만 밤에는 걸음이 낫다. 강변 조명이 바람에 흔들린 잔물결에 길게 흩어지는 것을 보려면 속도를 줄여야 한다. 칠성시장 쪽에서 동촌교까지 이어지는 구간은 평일에도 사람 소리가 과하지 않다. 길게는 왕복 8킬로미터, 짧게는 교량 하나를 기점으로 3킬로미터 정도만 돌아와도 만족스럽다. 가로등 밝기는 위치에 따라 차이가 있는데, 교차로 진입부는 과도하게 밝고, 둔치 하부 데크는 은은하다. 밝기의 차이 때문에 인물 사진을 찍을 때 노출이 흔들리기 쉬우니, 강 표면이 직접 비치는 너무 어두운 구간을 피하거나, 브리지 난간의 간접광 아래에서 멈추면 얼굴 윤곽이 더 정갈하게 잡힌다.

두류공원은 자주 걷는 곳이다. 기복이 거의 없고 진입로가 많다. 야간에 운동하는 사람과 산책하는 사람이 섞여서 낯설지 않다. 서쪽 끝 인근의 이월드 놀이공원 타워가, 시간마다 짧은 조명 쇼를 한다. 강한 색조가 일렁이는 시간이 십여 분 안팎이라 그 타이밍에 맞춰 원형 광장에 앉아 있으면 갑자기 분위기가 축제처럼 바뀐다. 이때 아이들은 소리를 지르고, 어른들은 잠깐 핸드폰을 든다. 너무 기대하지 않으면 그런 장면이 마음에 오래 남는다.

북성로는 이야기가 많다. 간판이 동시에 낡고 새롭다. 오래된 철물점 사이로 밤에만 밝아지는 카페가 있고, 공구 냄새와 커피 냄새가 섞인다. 구경거리만 좇으면 금방 지친다. 대신 골목 폭이 조금 넓어지는 곳에서 멈춰, 사인 간판들이 겹쳐진 방향을 그냥 본다. 낮에는 보이지 않던 레이어가 야간 조명 아래서 드러난다. 간판 신작들 사이에 살아남은 옛 폰트 하나가 허리를 펴고 있다. 스냅을 찍고 싶다면, 광원에 등을 두고 건물 모서리를 프레임 가장자리로 붙여 잡으면 오래된 철재의 질감이 살아난다.

## 시간을 늦추는 법: 30분 산책의 밀도

한 시간은 길다. 직장과 집 사이에서 확보하기 어려운 길이다. 그래서 30분짜리 야경 산책 루트를 여러 개 두고 번갈아 돌리면 번거롭지 않다. 시작점에 대한 변심도 용납한다. 어느 날은 동네 작은 다리만 넘고 돌아오고, 어느 날은 중간 지점에서 음료 한 잔을 사서 벤치에서 마시고 돌아온다. 규칙을 단순하게 잡으면 지속된다.

밤 산책은 보행자 동선, 조도, 소리, 바람 방향 같은 요소가 예민하게 결합한다. 조도가 너무 밝으면 낮산책과 다를 게 없어지고, 너무 어두우면 신경이 날카로워진다. 가장 편한 구간은 조명과 그림자가 번갈아 들어오는 곳이다. 시선이 흩어지지 않고 집중이 오래 간다. 소리는 중요하다. 차도와 가까운 길은 처음엔 시야가 화려하지만, 열 걸음 뒤부터는 피곤해진다. 버스가 지나갈 때마다 말풍선이 끊겨서 동행인이 있으면 대화도 이어지지 않는다. 대신 생활 소리가 큰 길에서 한 블록 안쪽으로 들어간 골목들은 적당히 조용하고, 사람 기척이 있어 불안하지 않다.

바람은 혼자 걸을 때 친구가 된다. 강변은 겨울에 너무 매서울 수 있다. 한겨울에는 금호강길 대신 테라스형 공원이나 아케이드가 있는 상권을 택한다. 예를 들면 서문시장 쪽 아케이드가 도움이 된다. 바람을 가르고 걷는 것과 바람을 피해 걷는 것은 체감 소모가 다르다. 퇴근 후 30분 산책의 목적은 체력훈련이 아니라 정신을 정리하는 것이니, 가능한 편한 쪽으로 움직인다.

## 사진, 숨, 그리고 기록

야경 산책은 흔히 사진에 끌린다. 촬영 욕심이 산책의 흐름을 끊을 때가 있다. 경험상 사진을 본격적으로 찍는 날과 그냥 걷는 날을 구분하면 편하다. 사진의 날에는 빠르게 걷지 않는다. 트라이포드는 굳이 들고 다니지 않아도

스마트폰의 야간 모드만으로 충분한 장면이 많다. 대신 손을 어디 기대어 흔들림을 줄이거나, 연속 촬영 후 가장 선명한 것을 고르면 된다. 분수나 이동하는 차량 라이트 궤적은 카메라를 벤치나 난간 위에 올려 1초 정도만 길게 잡아도 도시의 시간을 보여준다.

그렇다고 기록이 사진뿐인 건 아니다. 짧은 문장을 메모에 남기는 것이 더 오래 간다. 예를 들면, 두류공원에서 본 중년 부부가 똑같은 보폭으로 걷고 있었다는 것, 북성로 벽돌 골목에 신발 가게 상인이 야간에 의자를 깨끗이 닦고 있었다는 것, 칠성교 아래 난간을 잡고 강을 보는 사람들이 늘어났다는 것. 사진은 프레임을 잘라 보관하지만, 문장은 주변의 공기를 통째로 붙잡는다. 며칠 후 다시 산책에 나선 뒤 그 문장을 떠올리면, 움직이던 시간의 결이 다시 만져진다.

## 스파의 온도, 휴식의 리듬

야경 산책과 스파 일상은 잘 맞는다. 땀을 충분히 낸 후 뜨거운 물에 들어가면 혈관이 지나치게 확장되어 어지러울 수 있으니, 순서를 바꾸거나 온도의 간격을 두고 천천히 들어간다. 대구, 경북 지역의 대중탕과 찜질방은 온탕, 냉탕, 건식 사우나, 습식 사우나 구성이 비슷하지만, 물의 성격과 공간의 태도는 조금씩 다르다. 탄산수 같은 미세한 기포가 올라오는 탄산탕이 있는 곳은 혈류 흐름에 부드럽게 자극을 준다. 오래 앉아 있기보다 10분 내외로 짧게, 여러 번 나눠 들어가는 편이 몸이 편하다.

온탕은 40도 전후가 일반적이다. 41도까지 올라가면 처음 발을 넣을 때 발등이 찌릿하다. 이때 억지로 들어가면 몸이 긴장한다. 발목까지, 무릎까지, 허벅지까지, 상체는 마지막에 천천히 적신다. 한겨울에 야외탕이 있는 시설은 풍경과 온도의 간극이 좋다. 김이 올라가는 표면 위로 별이 보이면 잠깐 숨이 늦춰진다. 하지만 너무 길게 머무르지 않는다. 8분쯤 지나면 심박이 빠르게 올라간다. 숨이 길어지는 대신 가슴이 답답해지면 그만 나올 때다. 뜨거운 매력은 한박자 빠르게 놔주는 데서 온다.

냉탕은 무모해지기 쉬운 곳이다. 팔과 다리를 각각 한 번씩 적셔 핵심 관절에 차가움을 먼저 알리고, 마지막에 어깨까지 당긴다. 30초면 충분하다. 혈관 수축이 빠르게 일어나 머리가 맑아지지만, 무릎 관절을 오랫동안 찬물에 담그면 다음날 걷기에 무리가 올 수 있다. 스스로 기준을 만들어 두면 흔들리지 않는다.

건식 사우나는 호흡이 복병이다. 건조한 열이 목을 가볍게 긁어 신호를 보낸다. 최대 10분이라고 생각하면 7분쯤 나와 수분을 보충하고, 미온탕에 들어가 맥박을 한 단계 낮춘다. 습식 사우나는 체감이 온화하지만, 장시간 앉아 있으면 탈수감이 늦게 도착한다. 사우나 안에서 말을 줄이는 편이 몸에 이롭다. 대화는 쉬는 자리에서 하면 충분하다.

## 밤과 물이 만날 때, 몸이 배우는 것

퇴근길에 가방에 수건 한 장을 넣어 다니기 시작한 건 3년 전이었다. 처음에는 번거로웠다. 엘리베이터에서 내려 다시 올라가 수건을 가져오곤 했다. 습관이 자리 잡자, 무게는 신경 쓰이지 않았다. 야경 산책을 한 뒤 가까운 목욕탕으로 향하는 루틴이 생겼다. 도심 목욕탕은 밤 10시 전후에 사람이 한 번 비고, 자정 무렵에 또 한 번 비는 경향이 있다. 요일마다 다르지만, 월요일 밤은 상대적으로 한산하다. 주말 밤은 번잡하다. 이 패턴을 몸이 기억하면 움직임이 쉬워진다.

물 속에서 느끼는 근육의 피로는 육안으로 보이는 피로와 다르다. 하루 종일 앉아 있던 허리와 골반, 서류를 들고 걸었던 어깨와 승모근처럼 짧게 붙은 근육들이 뜨거운 물에서 쫄긋거린다. 물의 부력 때문에 몸이 무게를 잠깐 잊는다. 이때 눈을 감고 발끝부터 천천히 긴장을 푼다. 발가락, 발목, 종아리, 무릎, 허벅지, 골반, 배, 가슴, 어깨, 목, 턱, 이마, 이렇게 식별해 가며 풀면 3분이 금방 지나간다. 자주 해보면 자신에게 더 필요한 구간을 금방 찾는다. 나의 경우, 턱과 어깨에서 잡고 있던 힘이 먼저 내려간다.

## 반짝이는 도시의 경계, 경북의 어두운 풍경

야경 산책이라고 해서 도시만 의미 있는 건 아니다. 경북 곳곳의 소도시는 밤에 더 가까워진다. 안동의 강변은 조명이 거의 깨끗하다. 인위적인 색을 덜 쓰기 때문에 어둠이 잘 보인다. 월영교는 사계절 모두 다르다. 그 다름은 관광화된 사진보다 실제 걸음에서 나온다. 초승달이 걸린 날에는 다리 위에 선 사람들의 그림자가 길다. 무심코 휴대전화로 밝기를 끌어올리면 어둠이 사라진다. 이런 자리에서는 사진보다 걷는 것이 낫다.

경주 남천 변도 산책하기 좋다. 대릉원 뒷길까지 이어지는 산책로에서는 돌담이 포근하게 빛난다. 경주의 조명은 온도가 따뜻해서 라이트가 피부색을 과하게 바꾸지 않는다. 야간에만 열리는 소규모 전시나 음악이 예고 없이 등장할 때도 있다. 지나치게 기대하지 않는 편이 즐겁다. 무언가를 억지로 찾아다니면 발이 먼저 피곤해진다. 경주의 밤은 모든 것을 보여주는 대신, 지나가는 사람에게 잠깐의 균형을 준다.

포항 영일대해수욕장의 겨울밤은 바람이 강하지만, 맑은 날엔 별과 선박의 불빛이 같다. 바다가 검은 도화지가 아니라, 비어 있는 그릇처럼 보일 때가 있다. 파도가 낮고 묽은 리듬을 칠 때, 모래 위에 나란히 선 발자국의 깊이가 다르게 나온다. 한쪽 발에 힘을 더 준 채 살아왔다는 것을, 바다 위에서 알게 된다. 이런 걸 알아차리면 스파에서 어느 부위를 더 오래 풀어야 할지도 감이 온다.

## 혼자 걷는 법, 함께 걷는 법

혼자 걷는 밤은 생각이 너무 커질 위험이 있다. 흔히 음악으로 채우지만, 귀를 막으면 안전이 떨어진다. 볼륨을 낮추고, 한쪽만 꽂는 편이 낫다. 이어폰을 빼는 순간, 겨울 공기의 얇은 장막이 귓바퀴에 닿는 감각이 훑 들어온다. 이 온도와 미세한 소음의 차이를 즐길 수 있어야 밤 산책의 시간이 깊어진다. 혼자 걷다가 문득 좋은 장면을 봤을 때, 그 장면을 누구에게든 말로 설명하기 위해 머릿속에서 한번 더 조립한다. 이 과정이 기록의 태도를 바꾼다.

함께 걷는 밤은 호흡을 맞추는 일이다. 빠른 사람과 느린 사람은 조명이 교차하는 길에서 속도를 맞추기 어렵다. 보폭을 줄이고 상체를 세우면 대화가 편해진다. 길쭉한 그늘을 밟고 지나갈 때 묵음의 몇 초가 있다. 대화는 그 묵음 위에 올라타야 한다. 길이 좁아지는 구간에서는 한 줄로 서서 걸어야 하니, 먼저 걷는 사람이 고개만 돌려 말을 걸면 뒤따르는 사람은 목을 다치기 쉽다. 그럴 때는 그냥 조용히 걷는다. 스파도 마찬가지다. 함께 갔더라도 공간 안에서는 각자 시간을 갖는다. 어떤 사우나는 말소리가 적고, 어떤 곳은 적당히 시끄럽다. 시끄러운 공간에서 조용함을 찾는 것도 훈련이다. 귀가 소음을 기계적으로 거르기 시작하면, 자신에게 필요한 리듬을 다시 회수할 수 있다.

## 야경과 스파, 일상을 연결하는 작은 장치들

밤 산책과 스파를 습관으로 만들기 위해 필요한 건 대단한 장비가 아니다. 몸에서 가까운 곳부터 정리하면 된다. 운동화 깔창을 한 단계 부드러운 것으로 바꾸면, 밤길의 굴곡이 덜 올라온다. 겨울에는 발등이 시리다. 양말을 두 겹으로 겹치면 발볼이 과하게 압박받아 오히려 피로가 늦게 풀린다. 대신 방풍 효과가 있는 얇은 커버를 신발 안쪽에 넣어주면 발등의 공기가 덜 순환해 체온을 유지한다. 손에는 얇은 장갑을 쓴다. 스마트폰 터치가 되는 장갑은 편하지만, 원단이 얇으면 바람이 그대로 스며든다. 장갑의 역할이 보온인지 터치인지, 우선순위를 정한다.

스파에서는 수건이 두 장이면 충분하다. 하나는 샤워 후 몸을 대충 닦는 용도, 다른 하나는 탕과 사우나에서 덮거나 베개처럼 사용하는 용도다. 소형 방수 파우치에 샴푸와 **대박** 바디워시를 소분해 넣으면 가방이 가볍다. 자주 가는 곳이라면 비치된 제품을 믿고 사용해도 괜찮지만, 피부가 예민하면 익숙한 제품이 마음까지 놓인다. 탈의실에서 귀중품을 어떻게 관리할지 미리 정한다. 락커 키 밴드에 달린 작은 고리에 열쇠와 동전을 주렁주렁 달지 않는다. 팔목을 누르는 압박감이 탕에서 계속 신경을 긁는다.

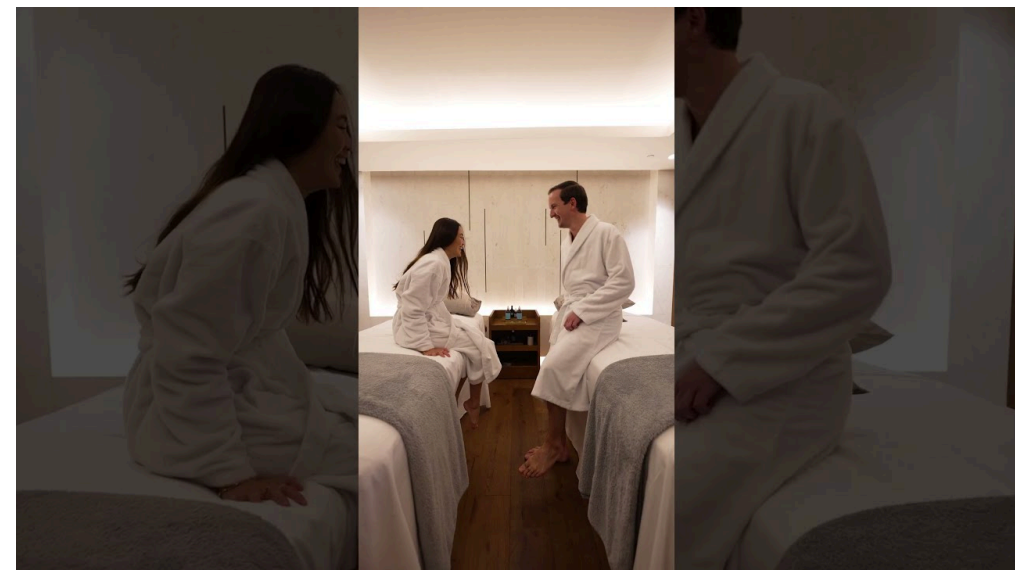
아래는 이 루틴을 시작하려는 사람을 위한 짧은 체크리스트다.

- 평일 밤 30분 산책 루트를 두 개 만든다, 강변 루트와 골목 루트.
- 수건 두 장과 소형 파우치, 얇은 장갑을 가방에 상비한다.
- 뜨거운 물 8분, 냉탕 30초, 건식 7분을 기본으로 두고 몸 상태에 맞춰 조절한다.
- 사진의 날과 걷는 날을 구분해 리듬을 유지한다.
- 월요일이나 화요일 밤처럼 비교적 한산한 요일을 기본 루틴으로 정한다.

## 계절이 바꾸는 속도

봄에는 벚꽃이 길 위로 떨어진다. 비 내린 뒤 벚꽃길은 미끄럽다. 운동화 밑창을 과신하면 다친다. 밝은 조명이 꽃잎에 반사되면 노면이 더 밝아 보여 거리감이 무너진다. 시선을 가까이 두고 천천히 걷는 편이 낫다. 스파에서

는 알레르기 반응으로 코가 막히는 날이 많다. 습식 사우나에서 코가 열리면 머리가 맑아지는 느낌이 확 온다. 그 다음 온탕으로 바로 옮기지 말고, 미온수로 얼굴을 한번 씻어 열감의 기울기를 만든다.



여름 밤은 벌레가 많고, 열대야가 길다. 강변은 공기가 무겁다. 골목 산책이 낫다. 반바지는 편하지만, 의자나 난간에 앉을 때 피부가 바로 닿으며 체온이 더 오른다. 얇은 린넨 치노나 통이 넓은 면바지가 훨씬 편하다. 스파는 여름에 더 붐빈다. 뜨거운 물보다 미온탕과 냉탕을 번갈아 들어가는 식으로 순환을 만든다. 땀을 많이 흘린 날에는 사우나 시간을 줄인다. 탈수가 빠르다.

가을은 걷기 좋다. 공기가 가볍고, 도시의 소리가 깨끗해진다. 사진도 잘 나온다. 가로수 아래 노란 잎이 밤 조명에 반사되어 피부색이 과하게 따뜻해질 때가 있다. 그럴 때는 조명이 아닌 어두운 벽을 배경으로 잡으면 얼굴이 자연스러워진다. 스파에서는 피부가 건조해진다. 뜨거운 물에서 오래 있으면 가려움이 금방 올라온다. 온도를 한 단계 낮추고 시간을 줄이는 편이 낫다. 몸이 편해지는 선은 늘 다르다.

겨울은 시작부터 마음을 꺾는다. 집 문을 여는 데 시간의 용기가 필요하다. 그럴 때는 현관에 외투와 장갑, 모자를 미리 꺼내 한 묶음으로 걸어 둔다. 생각을 줄이고 몸을 먼저 꺼낸다. 15분만 걸겠다고 마음먹고 나가면 30분은 쉽게 된다. 스파는 겨울에 가장 좋다. 야외탕의 김이 귀를 감싼다. 하지만 겨울 감기는 탕 안에서 낫지 않는다. 아픈 날은 그냥 쉬는 것이 낫다. 몸이 보낸 신호를 무시하지 않는다.

## 도시의 안전과 예의

밤거리를 걷는 데는 규칙이 필요하다. 밝은 길을 고르고, 낮선 골목은 호기심만으로 깊게 들어가지 않는다. 휴대전화 배터리는 30% 이하로 떨어뜨리지 않는다. 자전거와 킥보드는 등 뒤에서 조용히 다가온다. 이어폰을 끼고 있으면 소리를 놓친다. 횡단보도를 건널 때는 좌우가 아닌, 대각선 뒤를 본다. 야간 조도에서 속도가 빠른 물체는 시야에 늦게 잡힌다. 스파에서는 물속에서 뛰지 않는다. 타일은 걸보기보다 훨씬 미끄럽다. 물을 크게 튀기면 옆 사람의 휴대품이 젖는다. 건식 사우나에서 수건 없이 앉지 않는다. 공간은 공동의 것이다.

야간 촬영을 즐기는 사람이라면 탕이나 탈의실에서의 카메라 사용을 철저히 자제해야 한다. 아주 기본적인 예의지만, 깜빡하는 사람들이 있다. 스파는 기록보다 휴식이 앞선 곳이다. 공공장소에서의 촬영은 주변 사람의 프라이버시를 먼저 생각한다. 야경 산책 중이라면 촬영이 허용된 장소에서도 반사면에 비치는 사람을 확인한다. 한 장의 사진에 담긴 타인은 고개를 돌릴 시간도 없이 기록될 수 있다. 기록의 재미는 상대의 권리 위에서 세워지지 않는다.

## 비용과 시간의 현실적인 계산

야간 산책은 돈이 거의 들지 않는다. 스파는 입장료가 있다. 대경 지역의 일반 목욕탕은 6천원에서 9천원 사이, 찜질방까지 포함하면 1만2천원에서 1만6천원 정도다. 야외탕이나 특수탕이 많고 시설이 넓은 곳은 더 비싸다. 평일 저녁에만 간다면 회당 1만 원 전후로 정리된다. 한 달에 8번을 간다고 잡으면 8만 원. 커피 두어 잔을 줄이면 충분히 감당 가능한 수준이다. 8만 원으로 얻는 것은 단순한 피로 회복이 아니다. 속도가 느려지는 시간, 스스로

에게 예민해지는 경험, 밤의 감각을 탕크처럼 저장하는 힘을 산다. 가치의 계산은 각자 다르지만, 적어도 이 루틴은 고가의 장비나 장시간의 이동을 요구하지 않는다. 집 근처에서 시작하고, 집 근처에서 끝난다.

시간은 더 정직한 비용이다. 퇴근 후 집까지 이동 30분, 산책 30분, 스파 50분, 집으로 복귀 20분. 총 2시간 안팎이 필요하다. 매일 하기 어렵다. 이틀에 한 번, 혹은 주 3회 정도로 잡으면 지치지 않는다. 금요일 밤은 빼고, 월수일처럼 균등하게 나누면 주말의 컨디션이 달라진다. 가장 중요한 건 스스로의 생활 리듬과 충돌하지 않는다는 점이다. 일정이 꼬이는 날에는 과감히 쉬고, 다음 날 다시 이어간다. 빈 칸을 두려워하면 습관은 금방 무너진다.

## 대경의 밤이 알려준 것

대경의 밤은 화려함만으로 설명되지 않는다. 고요가 빛보다 먼저 도착하는 날이 있다. 금호강 둔치에 앉아 멀리 불빛을 보면서, 몸 안쪽에 켜지는 작은 등불을 느끼는 순간이 있다. 스파에서 물 위에 떠내려 보낸 생각들이 있다. 남은 것은 정리된 호흡, 견고해진 발목, 웅크린 어깨가 펴지는 느낌 같은 구체적인 것들이다. 이런 것들이 다음 날 오전의 회의를 견디게 하고, 낮의 복잡함 속으로 다시 들어갈 여유를 준다.

때로는 동행인과 함께 야경을 걷고, 탕에서 잠깐 마주 앉아 말없이 숨을 맞춘다. 상대의 숨 간격이 느껴지는 순간, 자신도 천천히 내려앉는다. 대화가 꼭 필요하지 않다. 밤의 도시가, 따뜻한 물이, 우리의 사이에서 말 대신 해주는 일이 있다. 이런 시간들이 쌓이면, 대경의 밤은 주소가 아니라 하나의 습관이 된다. 그 습관은 멀리 떠나지 않아도, 무언가 새로운 것을 계속 발견하게 한다.

마지막으로, 자신에게 맞는 길과 물의 온도를 찾는 일은 오래 걸리지 않는다. 서너 번만 시도하면 금방 알게 된다. 오늘은 골목, 내일은 강변. 오늘은 온탕 6분, 내일은 8분. 오늘은 사진, 내일은 메모. 반복과 변주의 균형이 지루함을 막고, 무리하지 않는 매일이 삶의 중심을 단단하게 만든다. 대경의 밤은 그렇게 조용히, 그러나 확실히 우리를 지탱한다.