# 빨리빨리, 청산도에선 '반칙'

## 느릿느릿, 시간도 천천히…

### 사시사철 푸른 섬·아시아 최초 슬로시티·세계유산 구들장 논
### 5월 8일까지 '청산도 슬로걷기축제' 서편제길 1코스 등 11코스
### 범바위서 호랑이 기운 받고 느림우체통에 봄 소식 전해 볼까나

청산도는 완도에서 19.2㎞ 떨어진 다도해 최남단 섬으로, 완도항에서 뱃길로 40~50분 거리에 있다.

청산도라는 지명은 사시사철 섬이 푸르다는 데에서 유래했는데, 아름다운 풍경 덕에 신선이 산다 하여 한 때 '선산도' 혹은 '선원도'라 부르기도 했다.

영화 '서편제', 드라마 '봄의 왈츠' 촬영지이기도 했던 청산도는 1981년 12월 23일 다도해 해상국립공원으로 지정됐고, 2007년 12월 1일 아시아 최초 슬로시티로 선정됐다.

눈코 뜰 새 없이 바쁘고 숨 가쁜 현대 사회, 느린 삶이 간절한 당신, 청산도를 방문한다면 그 곳에 있는 것만으로 충분히 자신의 속도를 되찾고 올 수 있을 것이다.

청산도는 배를 타야만 들어갈 수 있는 곳이다. 배는 완도연안여객선터미널에서 출발하며, 하루 6차례 운행한다. 마지막 배 시간은 오후 5시, 하지만 상황에 따라 변동되기도 하므로 배편을 미리 문의하는 것이 좋다.

최근 코로나19 상황이 조금 풀리면서 5월 8일까지 '청산도의 봄, 회복의 시작'을 주제로 '2022 청산도 슬로걷기축제'가 진행되고 있다.

청산도 슬로길 11코스를 완보하는 온라인 스탬프 투어와 전국에서 참여 가능한 온라인 걸음 기부 캠페인이 펼쳐진다.

슬로길은 전체 11코스 17개의 길과 2개의 명품길로 구성되어 있다. 각 코스마다 뽐내는 매력이 가지각색이라 가급적 모든 코스를 다녀보는 게 좋겠지만 대개 첫 방문객들은 서편제길이 포함된 1코스를 선택하는 편이다.

1코스는 미항길→동구정길→서편제길→화랑포길, 2코스는 사랑길, 3코스는 고인돌길, 4코스는 낭길, 5코스는 범바위길→용길, 6코스는 구들장길→다랭이길, 7코스는 돌담길→들국화길, 8코스는 해맞이길, 9코스는 단풍길, 10코스는 노을길, 11코스는 미로길이다. 코스 별로 기념 스탬프를 모으는 재미도 쏠쏠하다.

청산도에서 지역특산품 5만원 이상을 구입하면 청산도를 담은 굿즈를 제공하고, 워크온 챌린지 프로그램 중 슬로길 4개 코스 이상을 완주한 관광객들에겐 선착순으로 청산도 특산품인 구들장논 잡곡과 미역 등을 제공한다.

매년 봄 청산도에는 노오란 유채꽃이 만발해 섬을 찾는 관광객들의 마음을 설레게 한다.

화랑포길 포토존에서 인증샷 미션을 수행한 외지 관광객들에게 스크래치 쿠폰(3만원)을 제공해 완도군 전복거리 식당에서 사용이 가능하도록 지원한다.

올해가 임인년이 호랑이 해인만큼, 청산도를 찾으면 범바위는 꼭 봐야한다. '범이 웅크린 형상'을 띠고 바위에 뚫린 구멍으로 지나는 바람소리가 '호랑이 울음 소리'같다고 해 붙여진 이름이다. 특히 바위에서 좋은 기가 나온다는 소문이 일면서 연중 관광객들의 발길이 끊이지 않고 있다.

항상 북쪽을 가리키는 나침반의 자침 또한 이 곳에만 오면 빙글빙글 돌아 예로부터 주민들은 이 곳 범바위를 신령스럽게 생각해왔다. 바위의 자성이 강해 여행객들은 버뮤다 삼각지대라 부른다. 빨간색의 느림우체통도 자리해 있어 여행자들의 감성을 자극한다.

청산도에서는 소위 말해 빠르면 반칙이라고 한다. 직접 와 보면 알수 있는데 이유를 굳이 캐내려 하지 않아도 어떻게 국내 최초 슬로시티가 될 수 있었는지 그저 느껴질 것이다.

구들장으로 쌓은 밭길을 따라 걸으면서 또 하나의 섬 풍경을 감상할 수 있기 때문이다. 구들장 논 보리밭엔 자운영꽃이 분홍빛으로 봄바람에 수줍게 흔들인다. 청산도 구들장 논은 경사지를 개간한 땅에 크고 작은 돌을 구들장처럼 깔아 그 위에 흙을 다져 만들었다. 독특한 계단식 논으로 400여 년의 역사를 지닌 청산도만의 고유 농업기술이다. 2014년 세계중요농업유산으로 지정됐다.

/김대성 기자 bigkim@kwangju.co.kr
/완도=정은조 기자·전남총괄취재본부장 ejhung@

## 완도 전복

### 하루 한 알이면 한 달만에 몸이 웃는다

### '해양치유밥상' 등 메뉴 개발

'바다의 산삼'이라 불리는 전복은 완전식품이라 할 정도로 영양학적으로 그 어떤 식품보다 우수하다.

완도 전복은 맥반석으로 형성된 청정바다에서 나는 미역과 다시마를 먹고 자라 각종 비타민과 철분, 칼슘, 단백질 등이 풍부하다.

글리신, 아르기닌 등을 풍부하게 함유하고 있어 노약자와 성장기 어린이에게 좋다. 타우린 성분은 콜레스테롤의 함량을 낮추고 시력 회복에도 도움을 준다.

익히 알려진 전복의 효능으로 '1일(日) 1복(鰒) 하면 1월(月) 변신한다'라는 말이 있다. 하루에 전복을 한 개씩 먹으면 한 달 후 몸에 좋은 변화가 일어난다는 뜻으로 이만한 보양식이 있을까 싶다.

완도군에서는 전복과 해조류 등 완도의 건강한 맛을 담은 음식을 만들어 대중화하고자 지난해 '해양치유밥상'을 개발했다.

해양치유밥상은 전복 내장과 톳을 넣은 전복 해조류 떡갈비와 전복 내장 소스, 톳과 미역, 색깔보리를 넣은 색깔보리 톳밥과 제철 생선찜, 김장국, 해조류 샐러드, 해조류 전, 해조류 무쌈은 물론 완도 과일 음료 등 완도에서 나는 식재료로 구성했다.

이 밖에도 완도군에서는 수산물을 소비자들이 쉽게 접할 수 있도록 해조류로 만든 젤리부터 톳 국수, 다시마장아찌·국수·환, 다시마 전복 젓갈, 전복 볶음밥, 전복장, 전복 만두, 말린 전복 절편, 전복 장조림, 전복 스테이크 등 가공품도 개발했다.

/완도=정은조 기자·전남총괄취재본부장 ejhung@