

삶의 속도를 늦추고 나를 돌아본다

사는 게 바쁘다. 살아남기 위해 더 치열하게, 더 바쁘게 산다. 바쁜 일상이 삶을 농밀하게 해주는 것이 아니라 삶을 더 각박하게 한다. 쉼 없이 일하지만, 행복은커녕 공허함만 느낀다. 생각을 비워야 할 때 잡스러운 생각으로 꽉 차 있다. 자연 풍광을 만끽하며 느림의 미학을 즐길 수 있는 슬로시티 청산도와 웰에이징 힐링리조트인 힐리언스 선마을 여행, 고즈넉한 고택에서의 하룻밤 등을 통해 삶의 속도를 늦추고 진정한 가치가 무엇인지 찾아본다.

글 이창호 기자·사진 전수영 기자





속도가 지배하는 세상에서 ‘느림의 행복’을 느낄 수 있는 슬로시티 여행을 꿈꾼다. 주마간산 여행이 아니라 느림과 힐링이 있는 여행지를 고르다가 2007년 담양 창평마을, 신안 증도 등과 함께 아시아 최초 슬로시티로 지정된 청산도로 발걸음을 옮긴다. 완도여객선터미널에서 차도선을 타고 청산도항에 내린다. 관광버스나 승용차 등에 몸을 싣고 영화 ‘서편제’와 드라마 ‘봄의 왈츠’ 촬영지로 이동해 기념사진을 남긴 뒤 시간에 쫓기듯 범바위, 상서마을, 진산리 갯돌해변 등을 둘러보고 후다닥 청산도를 빠져나간다. 대부분 사람들이 슬로시티 청산도를 여행하는 방법이다. 임종일 느림섬여행학교 사무국장은 “슬로시티 여행은 자연과 함께하며 자신의 내면을 돌아보는 시간”이라며 “대부분 관광객이 자동차로 서너 시간 둘러보고 떠나는데 청산도에서는 서두르지 말고 최소 하룻밤을 머물며 마라톤 풀코스에 해당하는 42.195km에 달하는 슬로길을 황소걸음처럼 느릿느릿 걸어야 매력을 제대로 느낄 수 있다”고 말한다. 임종일 사무국장은 “슬로길은 마을과 마을을 잇던 길 11개 코스로 마라톤 풀코스에 해당하는 가나긴 길”이라며 “전체 코스를 다 돌아보면 좋겠지만, 여유를 가지고 가보고 싶었던 코스를 하나둘 걸어보는 것이 좋다”고 조언한다. ‘느리게 산다는 것의 의미’의 저자로 유명한 프랑스의 철학자인 피에르 쌍소가 느림의 삶을 받아들이는 여러 태도 중 첫 번째로 ‘한가로이 거닐기’를 꼽았듯이 청산도는 사부작사부작 걸어야 제격이다. 길은 이정표와 지렁이처럼 꼬물거리는 파란색 화살표가 안내해주고, 길마다 푸른 바다와 산, 구들장논, 돌담길 등 아름다운 풍경이 펼쳐진다. 길 곳곳에서 배낭을 메고 걷는 사람들을 만난다. 마주치는 사람마다 여유롭고 행복한 표정이다. 광주광역시에서 온 강기남씨는 “요즘 힐링과 느림이라는 단어가 화두인데 청산도는 올 때마다 평온한 느낌이 충만하고 걷는 동안 행복해지는 곳”이라며 “걸다 보면 아름다운 풍경에 취해 절로 발걸음이 느



‘느림의 미학’을 즐기기에 좋은 가을, 완도 청산도는 더딘 풍경으로 삶의 쉽표가 된다. 국제슬로시티연맹이 지정한 ‘슬로길 1호’란 타이틀을 보유한 청산도 여행에서는 발끝으로 푸른 바다와 돌담길, 구들장논 등을 천천히 누려보는 게 으뜸이다.



려지고, 느리게 걷고 깊게 파고들수록 청산도의 아름다움에 폭 빠지게 된다”고 말한다. 20여 회 청산도를 찾았다는 강씨는 1코스 서편제길과 화랑포길, 5코스 범바위길, 7코스 의 목섬새목아지(회전길 1.94km)를 꼭 걸어보라고 추천한다. 청산도 슬로길은 시집 한 권 손에 쥐고 한 장 한 장 넘기며 ‘느림’을 느끼기에 좋은 곳이다. 국제슬로시티연맹은 2011년 청산도 슬로길을 ‘세계 슬로길(Slow Road) 1호’로 인증했다.

느림은 행복이다, 빠름은 반칙

청산도는 전남 완도에서 남쪽으로 19.2km 떨어져 있다. 관광버스와 관광객을 태운 차도선이 50분 동안 물살을 가르고 ‘느림의 행복’이 시작되는 관문인 청산도항에 닿는다. 예로부터 청산도는 흑산도, 거문도와 함께 전국 3대 어장 중 하나로 1930년대부터 1970년대 후반까지 고등어와 삼치 파시가 열리던 어업 전진기지였다. 1971년 국가어항으로 지정된 청산도항 뒷골목에는 일본강점기 때 축조된 여관, 음식점, 다방, 간독(고등어를 염장하던 곳) 등의 건물이 있어 옛 흔적을 고스란히 느낄 수 있다. 청산슈퍼를 운영하고 있는 최예순(70)씨는 “파시가 열릴 때 선원이 드나들던 요정과 여관, 다방이 즐비했고 상주인구도 2만 명에 달했다”며 “삼치 파시는 사라진 지 오래지만 싱싱한 삼치 맛은 지금도 즐길 수 있다”고 말한다.



1 바닷가 한쪽에 널따란 연애바위가 있는 2코스 사랑길. 2 영화 ‘서편제’ 촬영지인 당리 언덕길. 3 일종의 풀 무덤인 초분(草墳) 체험관.



청산도 슬로길 1코스는 청산도항부터 서편제길과 화랑포길까지 이어지는 5.71km로, 푸른 다도해의 절경에 숨이 턱턱 차오르는 감동이 적지 않다. 청산도항부터 부둣가를 따라 걷는 미항길과 도락리의 동구정, 해변을 따라 서 있는 방품림 골목 사이를 느긋하게 걷다, 언덕길을 오르다 보면 자연적으로 쌓은 돌담과 코스모스가 어우러진 서편제길에 닿는다. 이 길에서 한국영화 최초 100만 관객을 동원한 영화 ‘서편제’에서 소리꾼 유봉이 의붓딸 송화와 진도아리랑을 부르며 어깨춤을 추며 돌담길을 내려오는 명장면이 촬영됐다. 유채꽃 밭을 배경 삼아 애절한 한을 진도아리랑 가락에 실어 토해냈던 그 황톳길을 걷다보면 곳곳에서 진도아리랑이 흘러나오고 발걸음도 저절로 느려지는 듯하다. 시선을 오른쪽으로 돌리면 바다가 완만한 곡선을 그리는 도락마을과 바다 가운데 누워 쉬고 있는 듯한 가두리 양식장이 한 폭의 수채화를 연출한다. 시간이 흐를수록 평온함이 깊어진다. 서편제길 고틀머리 언덕 위에는 2006년 방영된 드라마 ‘봄의 왈츠’ 세트장인 ‘왈츠하우스’가 한 폭의 그림처럼 자리 잡고 있다. 입구에는 빨간 우체통이 바다를 향해 서 있고, 내부에는 드라마의 아름다운 소품과 가구가 그대로 남아 있다. 세트장에서 바라보는 도락포구 전경



1 등록문화재인
상사마을의 옛 담장길.
2 세계중요농업유산으로
등재된 구들장논.

또한 일품이다. 에메랄드 빛 다도해의 아름다운 풍광과 배가 드나드는 청산도항, 도락마을이 그림
엽서처럼 한눈에 담긴다.

‘알츠하우스’를 지나면 길은 화랑포(花浪浦)로 이어진다. 먼바다에 파도가 일면 바다 물결 뒤집히
는 모습이 ‘꽃이 피는’ 것처럼 보여 지어진 이름이다. 보길도·노화도·횡간도 등이 보이는 화랑포
전망대에 서면 하늘에 떠 있는 듯, 바다에 떠 있는 듯 잠시나마 느림의 여유를 즐길 수 있다. 언덕
아래 푸른 바다 위에 부서지는 눈부신 햇살은 시간을 잊게 한다. 가만히 눈을 감고 태양의 기운을
받노라면 심 없이 달려온 일상의 잡념은 사라지고, 오로지 나만을 위한 햇살만 남아 있다.

다시 길을 따라 천천히 걸다 보면 2코스 ‘사랑길’ 초입과 초분(草墳) 체험관에 다다른다. 초분은 말
그대로 관을 땅 위에 올려놓은 뒤 짚과 풀 등으로 엮은 이엉을 덮어 두고 2~3년 후 탈골된 뼈를
수습해 땅에 묻는 매장방식이다. 많은 유래가 전해 내려오고 있는데, 죽음조차 느리게 받아들이는
초분을 바라보며 생(生)에 대해 잠시 사색에 잠겨 본다.

2코스에서 3코스 ‘고인돌길’을 질러가면 4코스 ‘낭길’과 5코스 ‘범바위길’로 이어진다. 바다와 섬의



경계를 따라 걸으면 바로 아래 수직으로 떨어지는 해안침식 절벽과 하얀
포말이 부서지는 푸른 바다가 환상적이다. 누군가는 물질하러 다니던 고
된 길이었지만 눈에 닿는 곳곳에 비경이 자리 잡고 있다.

권덕리에서 청계리로 향하는 가파른 산길을 오르면 청산도를 한눈에 조
망할 수 있는 범바위에 닿는다. 시원하게 펼쳐지는 풍광과 바닷바람이 땀
흘린 대가를 보상하고도 남는다. 날씨가 좋은 날에는 여서도뿐만 아니라
거문도, 제주도까지 볼 수 있다고 한다. 범바위는 옛날 청산도에 살던 호
랑이가 권덕리 고개에서 바위를 향해 ‘어흥~’하고 포효하다가 이곳 바위
의 울림에 놀라 자기보다 더 무서운 짐승이 있는 줄 알고 섬 밖으로 도
망했다는 전설이 전해지는 곳이다. 또 범바위는 강력한 표면 자기장 세
기가 발생해 부근에서는 나침반이 작동하지 않아 ‘신비의 바위’라고도
불린다. 표면 자기장 세기가 지구 평균(0.5G)보다 약 6~10배(3.5~
11.4G) 이상 높게 측정된다.

범바위에서 기를 받은 후엔 구들장논(6코스)이 펼쳐진 양자리 농로를 따
라 걷는다. 구들장논은 산비탈을 파내 맨 아래에 돌을 구들처럼 깔고 그
위에 흙을 부어 만든 논으로, 농토가 적고 물 빠짐이 심한 섬 특유의 지
형 조건을 극복하기 위한 섬사람들의 애환이 깃들어 있다. 청산도에서만
볼 수 있는 눈물겹게 인상적인 풍경이다. 자투리땅을 활용한 이색적인 경
작 방식은 문화인류학적인 가치를 인정받아 2013년 농림축산식품부로
부터 국가중요농업유산 제1호 지정, 2014년 국내 최초로 유엔 식량농업



3 드라마 ‘봄의 왈츠’
세트장. 4 느림을 형상화한
조각물 ‘느림의 중’.
5 1930~1970년대
청산도를 대표하는
파시문화거리.





산, 바다, 하늘이 모두 푸르다 하여 ‘청산’(靑山)이라 이름 붙여진 섬의 풍경은 한 폭의 수채화 같다.
사부작사부작 걷다 보면 다도해의 절경에 숨이 턱턱 차오르고, 자연스레 느림의 미학을 깨닫게 된다.

기구(FAO)에서 주관하는 세계중요농업유산(GIAHS)으로 등재됐다.
청산도가 섬이라는 사실을 잠시 잊고 너른 평야의 원동리를 지나면 원형 그대로 보존된 옛 돌담을 만날 수 있는 상서마을(7코스)이 여행객의 눈길을 사로잡는다. 판석처럼 얇은 돌로 처마까지 층층이 쌓아올린 돌담을 감싸고 자라는 담쟁이덩굴에서는 콘크리트 담장에서 결코 느낄 수 없는 더딘 세월의 흔적과 정겨움이 묻어난다. 미로 같은 돌담 골목을 배회하다 보면 발걸음도 느려진다. 이 때문에 상서마을 옛 담장은 2006년 등록문화재 279호로, 상서마을은 2011년 국립공원 명품마을로 지정됐다.
TV 프로그램 ‘1박2일’ 촬영지로 유명한 신흥리 해수욕장 풀등 해변(8코스 해맞이길), 거문도에서 떠오르는 일출이 장관인 노적도 일출 전망대(8코스), 육지의 단풍이 질 무렵 단풍이 들기 시작하는 단풍길(9코스), 백사장 1.2km를 따라 수령 200년을 넘긴 해송 800여 그루가 병풍처럼 두르고 있는 지리해수욕장(10코스) 등도 자연 풍광을 만끽하며 걸을 수 있는 곳이다.
슬로시티 청산도에서 ‘느림은 행복이다’라는 슬로건을 따라 섬을 거닐다 보면 자연스레 느림의 미학을 깨닫게 된다. 알랭 드 보통은 ‘여행의 기술’에서 “사람이 아무리 느리게 걸어 다니며 본다 해도, 세상에는 늘 사람이 볼 수 있는 것보다 더 많은 것이 있다. 빨리 간다고 해서 더 잘 보는 것은 아니다. 진정으로 귀중한 것은 생각하고 보는 것이지 속도가 아니다”라고 말했다.





힐리언스 선마을 진정한 휴식을 취할 수 있는 건강 마을

강원도 홍천에 위치한 힐리언스 선마을은 자연 속에서 온전한 '나'를 마주하고 치유 받는 국내 최초 웰에이징 힐링리조트다. 식습관 개선부터 명상과 요가, 숲 체험 등 갖가지 힐링 프로그램을 운영하고 있다.



휴식은 다른 누구도 아닌 바로 나, 내 시간의 주인이 되는 느낌이 드는 순간을 뜻한다.

사회학자들이 진단하듯 오늘날 우리는 가속화 사회에 살고 있다. 모든 게 숨 돌릴 겨를 없이 바쁘게만 돌아간다. ‘시간은 돈이다’라고 외쳤던 시대에는 휴식이나 아무것도 하지 않는 시간의 여유는 비생산적이고 인생의 낭비로 여겼다. 하지만 휴식은 게으름도, 멍춤도 아니다. 어느 티베트 현인이 “조용히 앉아 있을 줄 알아야 그늘이 자신을 스쳐 지나가는 것을 볼 수 있다”고 말했듯이 잠시 속도를 늦추고 휴식을 즐길 필요가 있다.

휴식이란 밀도 있는 순간을 말한다. 컴퓨터와 휴대전화를 끄고 숲 속을 거닐거나 가까운 상대와 깊은 영감을 주고받는 대화를 나눈다거나, 명상과 요가를 즐기며 오롯한 충족감을 맛보는 모든 순간이 휴식이다. 강원도 홍천의 종자산 자락에 위치한 힐리언스(Healienc) 선(仙)마을은 자연 속에서 다른 누구도 아닌 바로 나, 내 시간의 주인이 되는 ‘완벽한 휴식’을 취하며, 건강한 습관을 배우고 실천하는 곳이다. 세상과 이어주는 TV나 인터넷, 휴대전화의 전파도 없어 잠시 낮설고 불편하지만, 시나브로 익숙해진다. 지친 몸과 마음을 위한 숨 고르기에 몰두하다 보면 아무것도 하지 않는 시간의 힘을 느낀다. 어느 순간 가슴 깊은 곳에서 “아무것도 안 하고 싶다.

홍천의 힐리언스 선마을은 몸과 마음을 위로해주고, 진정한 휴식을 선사하는 공간이다.

이미 아무것도 안 하고 있지만, 더 격렬하게 아무것도 안 하고 싶다”는 한 카드사의 광고 문구가 묵직한 울림으로 다가온다.

번잡한 사회로부터 자연으로 돌아간다

과학적 건강(Health Science)과 치유적 경험(Health Experience)을 제시하는 힐리언스 선마을은 대부분의 장수촌처럼 250m 고지에 터를 잡았다. 서울-춘천 고속도로 강촌IC로 빠져나와 굽이굽이 산을 넘어 선마을 입구에 도착하면 휴대전화가 먹통이 된다. ‘선마을에서는 핸드폰을 사용할 수 없습니다’라는 게시판을 지나 주차장에 차를 세우고 500m 비탈길을 걸어 올라가면 고객만족센터가 있는 추동재와 식당이 있는 춘하재가 들어서 있다. 식당과 숙소 간 거리는 멀다. 마케팅팀이나 은씨는 “힐리언스 선마을은 건강 증진과 질병 예방을 위해 올바른 생활습관을 체험하는 곳”이라며 “현대인의 습관병을 고치겠다는 취지로 숙소와 식당, 안내데스크, 스파 등이 있는 건물 사이에 거리를 뒀 조금이라도 더 걸을 수 있도록 했다”고 말한다.



객실인 정원동과 숲속동은 산등성이에 계단처럼 들어서 있는데, 지열과 태양열 등 친환경 에너지 시스템을 갖췄다. 벽지와 페인트도 친환경 재료로 만들어졌다. 작고 아담한 객실은 낮에는 통유리창이 숲과 하늘 등 자연과의 소통을 돕고, 밤에는 천창을 통해 별빛과 교감하게 한다. 밤에는 별빛을 보며 잠이 들고, 이른 새벽에는 햇빛을 받으며 일어날 수 있는 객실은 번잡한 사회에서 벗어나 자연과 하나를 이루기에 부족함이 없다. 건축물은 사계절을 테마로 건축가 승효상이 설계했다.

2007년 문을 연 힐리언스 선마을은 식습관부터 운동, 명상까지 건강한 생활습관을 만들기 위한 다양한 프로그램을 진행한다. 휴식과 치유를 목적으로 찾는 사람들은 정해진 프로그램에 참여해도 되고, 원하는 기간 동안 머무르며 자신이 원하는 프로그램만 찾아 참여해도 된다. 당일 체험도 가능한데 시간표에 따라 자유롭게 일정을 즐길 수 있다.

정규 프로그램으로 힐링뮤직사워, 마음 드로잉, 선마을 마음공부, 체인장바디 다이어트 캠프, 포레스트 힐링 요가, 프리미엄 힐링 숲 태고 캠프 등이 진행된다. 총장인 이시형 박사가 직접 진행하는 하이라이프 프로그램은 올바른 4대 생활습관(식습관, 마음습관, 운동습관, 생활리듬습관)의 학습을 통해 건강하게 오래 사는 방법을 배우고 체험하는 프로그램이다. 매월 첫째 주 금요일에서부터 일요일까지 2박 3일간 진행되는 프로그램으로 비교적 짧은 시간에 나쁜 생활습관을 고칠 수 있도록 명상과 요가, 세로토닌 워킹, 이시형 박사의 강의 등으로 짜여 있다.

와식(臥式) 명상과 자연 명상은 생활 속에서 쉽게 할 수 있는 스트레칭 동작과 명상법을 익히는 재충전 시간이다. 와식명상은 말 그대로 '누워서 하는 명상'인데 '낮잠 시간'이다. 산새 소리, 물소리, 바람소리 등 자연의 소리가 녹음된 음악이 잔잔히 깔리고, 누워서 전신을 이완시켜 잠에 빠지는 시간이다.

1 홍천 종자산 숲 속 깊은 곳에 위치한 힐리언스 선마을 숙소.
2, 3 지친 몸과 마음을 충전하는 요가와 명상은 선마을의 인기 건강 프로그램이다.



강윤희 강사는 “보약보다 귀한 낮잠을 짧게 지는 것이 좋은 생활리듬”이라고 조언한다.

숲은 몸과 마음을 위로해주고, 차분한 휴식을 선사하는 공간이다. 숲 속에서 진행되는 자연 명상은 걷는 즐거움과 함께 자연과의 교감을 통한 감성회복에 도움이 된다. 매트에 누워 눈을 감고 나뭇잎 사이를 스치는 바람 소리를 들어보고, 코끝을 스치는 소나무 향기를 맡아본다. 생각을 멈추고 나 홀로 존재하는 충만감이 느껴진다. 명상 후 마음이 평온하고 여유가 느껴진다. 옆 사람 얼굴에도 ‘너무 좋다’는 미소가 가득해 서로 바라보는 것만으로도 행복감이 충만해진다.

자율시간에는 가벼운 담소나 산책, 스파, 향토방 등을 즐기면 된다. 종자산 자락에는 총 10개의 트레킹 코스가 있어 자신의 몸 상태에 따라 선택해 걸을 수 있다. 선마을에서는 ‘세로토닌 오솔길’이라고 부른다. 이시형 총장은 “세로토닌은 본능을 관장하는 편도체를 다스리는 신경전달물질로 우리 몸을 건강체로 만들고 자기 조절을 하게 만든다”며 “세로토닌이 평평 쏟아지는 숲에 들어가면 마음이 차분해진다”고 말한다.

탄산수에 탄산가스를 질게 녹인 탄산온천과 암반욕, 향토찜질방은 혈액 속 노폐물 제거, 근육통과 어깨 결림 치료, 지방 분해 촉진 등에 효과가 있을 뿐 아니라 모처럼 여유를 가지고 마음을 가라앉게 해준다.

이나은씨는 “기업체 연수로 들어와서 60~70% 정도가 개인 고객으로 재방문하는 경우가 많다”면서 “한 번도 오지 않은 고객은 있어도 한 번만 온 고객은 드물다”고 말한다. 연 3만 명 넘게 찾는 힐리언스 선마을은 문화체육관광부가 선정한 한국 10대 테마코스 치유여행지로 ‘국내 민영 1호 치유의 숲’으로 선정됐다.

안동 임청각 유서 깊은 명품 고택에서 보내는 하룻밤



한옥 스테이 장소 중에서도 명품 고택은 특별하다. 사대부의 전통과 살림을 둘러볼 수 있는 고택에서 보내는 하룻밤은 100년이 넘는 한옥의 고풍스러운 기운과 안온함 속에서 잠시 번잡한 마음을 사뿐히 내려놓는 시간이다.

‘한국 정신문화의 수도’를 내세운 경북 안동에는 수애당, 퇴계종택, 농암종택, 치암고택 등 수백 년 동안 원형을 그대로 유지해오는 고택이 많다. 안동지역에는 현재 105곳에서 고택 체험이 가능하고, 지난 한 해 고택 체험객은 7만1천214명에 달한다.

500여 년의 역사를 자랑하는 임청각(臨淸閣·보물 182호)은 안동역과 시내에서 가깝다. 임청각은 1519년에 지어진 고성 이씨 종택으로, 상해 임시정부 초대 국무령을 지낸 석주 이상룡(1858~1932) 선생을 비롯해 독립운동 유공자 9명이 태어난 조선 중기의 고택이다.

‘동쪽 언덕에 올라 길게 휘파람 불고, 맑은 사냇가에서 시를 짓는다’는 도연명의 ‘귀거래사’ 시구에서 ‘임’(臨)자와 ‘청’(淸)자를 취한 임청각은 영남산 기슭의 비탈진 경사면을 이용해 계단식으로 기단을 쌓고 99칸을 배치한 살림집이다. 일제강점기 철도 부설로 50여 칸의 행랑채와 부속건물이 훼손됐지만 남은 규모만으로도 조선 시대 민간가옥 중 가장 큰 규모이다. 종손 이항중(76)씨는 “일제가 독립운동가 집안의 맥과 기를 끊으려고 마당을 가로지르는 철로를 놓아 원래 규모도 줄었지만 낙동강을 굽어보던 시원스런 경치도 사라졌다”고 말한다.

대문을 열고 들어서면 좌측에 정침이 있으며 우측에는 군자정이 있다. 유흥준 교수는 ‘나의 문화유산 답사기’에서 “집은 살림채, 사당, 별당(군자정)으로 구분되고 살림채는 또 안채, 사랑채, 행랑채로 나누어져 있는데 이 복잡한 구성과 기능을 유기적으로 연결시키는 마당의 운용이 탁월하여 다른 대갓집에서 느끼던 숨 막힐 듯한 답답함이 없다”고 말했다.

임청각은 어느 방에서나 온종일 햇빛이 들도록 채광 효과를 높인 배산임수의 전형적 건물이다. 건물을 둘러보면 전통한옥의 정취에 빠져든다. 현재 보수 공사 중인 군자정은 너른 대청마루와 방 세 칸이 함께 붙어 있는 구조로 건물 둘레에 쪽마루를 돌려서 난간을 세웠다. 군자



1, 2, 3 현존하는 살림집 중에서 가장 큰 규모인 임청각은 안채, 사랑채, 행랑채와 크고 작은 마당의 배치가 이채롭다. 4 숙박객이 등불을 앞세우고 임청각 내부를 둘러보고 있다.

정 바로 옆에는 네모난 연못이 있고 연못 안에 둥근 맷돌이 놓였는데 이는 하늘과 땅을 상징하는 천원지방(天圓地方)을 의미한다. 마루에 앉아 한옥의 고즈넉한 품격을 느껴본다. 화장실과 샤워장은 공용으로 쓰는 불편함을 감수해야 한다. 문고리를 걸고 누우니 심신이 편안하고 넉넉해진다. 얇은 창호지 사이로 비추는 새벽빛에 눈을 뜨면 몸과 마음이 상쾌해진다. 가을, 전통을 그대로 간직한 고택으로 훌쩍 떠나보자. ㉸



INFORMATION



지난 1999년 이탈리아에서 시작한 슬로시티(치타슬로, Cittaslow) 운동은 전 세계로 퍼져 우리나라에도 11개 지역이 슬로시티로 지정됐다. 슬로시티 운동은 여유를 가지고 좀 더 느긋하게 살자는 것이다.

▶ 슬로시티



영월 김삿갓면

강원도 영월 옥동천 자락에 있는 김삿갓면은 2012년 강원도에서 처음 슬로시티로 지정됐다. 난고 김병연의 유적지가 있는 김삿갓면은 전체 면적의 85%가 산으로 둘러싸인 오지다.

명소 김삿갓유적지, 외씨버선길, 내리게곡, 와석계곡, 미사리계곡, 난고 김삿갓문학관, 조선민화박물관, 영월동굴생태관, 고씨굴.



신안 증도

전남 신안군 증도의 최대 자랑거리는 염전과 소금이다. 단일 염전으로 국내 최대 규모인 태평염전(근대문화유산 360호)은 옛날 방식 그대로 천일염을 만든다. 염전 주변에는 체험시설이 많다.

명소 태평염전, 증도갯벌, 소금박물관, 한반도천년해송숲, 우전해변, 짬뽕아다리, 화도노두길, 신안갯벌센터·슬로시티센터.



남양주 조안

수도권에선 최초로 슬로시티에 지정된 남양주 조안면은 북한강과 남한강의 물길이 만나는 곳이다. 전통 유산, 깨끗한 물과 토양이 어우러져 생태 도시의 전형을 보여준다.

명소 다산유적지, 실학박물관, 유기농테마파크, 가미박물관, 슬로푸드문화원, 남양주종합촬영소, 다산로, 마진산성, 연꽃마을.



예산 대흥

충남 예산군 대흥은 예당저수지 주변을 아우른다. 느린꼬부랑길에서는 마을의 자연과 역사를, 손바닥정원길에서는 마을 사람들이 직접 가꾼 정원과 슬로시티의 사람을 만날 수 있다.

명소 예당호와 뉘시터, 대흥동헌, 대흥향교, 임존성, 의종은 형제공원, 수덕사, 추사고택, 충의사.



하동 악양

소설 '토지'의 배경으로 유명한 경남 하동군 악양은 차와 문학과 도시인의 향수를 불러오는 다향(茶香), 문향(文香), 도향(都香)의 세가지 향기가 있는 고장이다. 평사리 너른 들판은 느린 걸음으로 산책하기 좋다.

명소 최참판댁, 악양 들판의 토지문학길, 부부송, 십일천송, 문암송, 고소산성, 악양루, 형제봉, 동정호, 취간림.

▶ 가 볼 만한 곳



안동 법흥사지 칠층전탑

임청각 바로 옆에 있는 안동 법흥사지 칠층전탑(국보 제16호)은 국내에 남은 전탑 중 가장 크고 오래된 탑이다. 전탑(壇塔)이란 흙으로 만든 벽돌을 이용해 쌓아 올린 탑을 말한다. 탑의 높이는 16.8m, 기단 폭은 7.75m로, 단층 기단에 7층의 몸돌을 차츰 크기를 줄여가며 쌓아올려 놓았다. 기단부에는 네모꼴로 팔부중상(八部衆像)과 사천왕상(四天王像)을 돌을새긴한 판석이 축조돼 있다. 지붕에 기와를 얹었던 흔적으로 보아 목탑을 모방한 것으로 보인다. 탑이 자리한 일대의 지명을 법흥리라 부르고 있는 것으로 미루어 통일신라시대 법흥사(法興寺)가 있었던 것으로 추정된다.



안동 도산서원

성리학의 대학자인 퇴계 이황(1501~1570)의 정신을 이어가는 도산서원(陶山書院)은 한국 서원 건축의 백미라고 할 만큼 소박함과 절제미가 빼어나다. 도산서원은 크게 도산서당과 퇴계 사후에 지은 서원으로 구분된다. 도산서당은 방 1칸과 부엌 1칸, 마루 1칸 등 3칸밖에 안 되는 '一'자 형태의 남향 건물이다. 퇴계가 거처하던 온돌방을 '완락재'(玩樂齋)라고 하고, 동쪽 끝의 마루를 '암서헌'(巖栖軒)이라고 불렀다. 1570년 퇴계가 70세로 별세하자 2년 뒤인 1572년(선조 5년) 제자들이 퇴계의 위패를 모신 사당인 상덕사(尙德祠)를 짓고, 전교당(典敎堂)을 기준으로 좌우 대칭으로 동·서재를 지어 도산서원이라고 했다.



완도 청해진 유적지

완도 본섬 동쪽의 장좌리 앞바다에 전복을 얹어놓은 형상의 장도(將島)는 9세기 신라 때 동북아 해상권을 장악한 장보고(?~841)의 본거지인 청해진이 있던 곳이다. 다리를 건너면 군사 1만 명이 물을 마셨다는 우물 '청해정'이 있고, 발굴 복원된 토성(890m)이 섬 둘레를 따라 펼쳐진다. 참모들이 모여서 회의를 하거나 군사를 지휘하던 고대(高臺)에 오르면 만바다가 훤히 내려다보인다. 1990년대 초 이곳에서 성곽, 목책, 우물 등 청해진 유적이 발견되기 전까지 장도는 주민들의 농경지로 사용됐다. 인근에 한·중·일 3국의 해상무역계를 평정했던 해상왕 장보고의 업적과 정신을 기리는 장보고 기념관이 있다.



완도여객선터미널

완도여객선터미널(전남 완도군 완도읍 향동리 1255번지)에서 청산도행 여객선은 10월에는 하루 5회 운행하며 50분 정도 걸린다. 신분증을 반드시 지참해야 한다. 여객선 시간표와 예약은 가보고 싶은 섬(island.haewoon.co.kr) 홈페이지에서 하면 된다. 승객 편도 요금은 7천700원이다. 차량 도선은 별도의 예약을 받지 않고 대기 순서다. 도선 왕복 요금(운전자 1인 포함)은 경승용차 4만1천원, 소형승용차 4만6천원, 중형승용차 5만원 이다.

문의 청산농협 ☎ 061-552-9385, 완도여객선터미널 ☎ 061-552-0116

청산도 '느린섬 여행학교'

지난 2012년 문을 연 청산도 '느린섬 여행학교'는 바쁜 일상을 살아가고 있는 현대인들에게 느림의 미학을 가르쳐 주는 공간이다. 2009년 폐교가 된 청산중학교 동분교를 리모델링한 다목적 복합시설이다. 본관 1층에는 홍보관(세미나실)과 슬로푸드체험관(식당)이 있고, 2층과 교사들이 사용하던 관사는 숙박시설로 꾸몄다. 아늑한 침실로 바뀐 교실에서 달빛과 별빛을 감상할 수 있는 본관 2층 테마동은 복층 다락 구조로 각 실마다 '사진실', '음악실', '영화실', '문학실', '미술실' 등의 이름을 붙였다. 본관 뒤편에 있는 가족동은 교사들이 사용하던 관사를 새롭게 꾸민 5동으로 구성됐다. 4인실인 테마동은 주중(일~목)은 7만원, 주말은 8만원이며 1인 추가 요금은 1만원이다. 가족동 6인실은 테마동과 가격이 동일하고, 8인실 1개만 주중은 9만원, 주말은 10만원이다.



슬로푸드체험관에서는 청산도에서 나는 청정 재료로 만든 슬로푸드를 맛볼 수 있다. 슬로푸드 밥상의 주인공이라 할 수 있는 톳밥은 바다 내음과 어우러진 색다른 맛이 일품이다. 청산도의 고유음식인 청산도탕은 죽에 가까운 음식이다. 느린섬 여행학교에서는 전통적인 방식으로 물고기를 잡는 휘리와 조개공예도 체험할 수 있다.