

# 슬로시티

www.cittaslow.kr

1999년 10월 이탈리아 그레베 인 키안티(Greve in Chianti)의 파올로 사투르니니(Paolo Saturnini) 전 시장을 비롯한 몇몇 시장들이 모여 위협받는 달콤한 인생(La Dolce Vita)의 미래를 염려하여 '치따슬로(Cittaslow)', 즉 슬로시티(Slow City)운동을 출범시켰다. 그러니까 이 운동은 슬로푸드 먹기와 느리게 살기(Slow movement)로부터 시작된 것이다.

1999년 국제슬로시티운동이 출범된 이래 현재(2018년 4월)까지 30개국 236개 도시로 확대되었으며 한국도 13개의 슬로시티가 가입되어 있다.

우리나라에서는 2007년도에 신안 증도, 담양 창평, 완도 청산도 등이 아시아 최초 슬로시티로 지정되었으며 2018년 4월에 신안 전 지역 확대 재인증 되었다.



[제작 : 신안군 문화관광과 슬로시티 담당(2018.4.) / 인쇄 : 디앤피]

## '번 아웃 증후군' 자가진단 체크 리스트

'잘 살고 계십니까?'  
'행복하십니까?'

1. 전보다 잘 지치고, 피로가 쌓여 있다.
- 1과를 마치면 녹초가 된다.
2. 지금 일에 흥미가 없어졌다.
3. 일에 대체로 의욕이 없다.
4. 매사에 실증을 잘 내고, 아무것도 하지 않고 몇 시간이고 보낸다.
5. 자신이나 타인에 대해 더 비관적이고 트집을 잡게 됐다
6. 약속이나 마감일 등을 잘 까먹고 그것에 대해 신경을 쓰지 않는다.
7. 예전보다 더 많은 시간을 친구나 가족, 직장 동료와 떨어져 혼자 지낸다.
8. 평소보다 화를 잘 내거나 적대감을 갖거나 공격적이 되는 일이 잦다.
9. 유머 감각이 두드러지게 감소했다.
10. 예전보다 감기 같은 질병에 자주 걸린다.
11. 평상시보다 머리가 자주 아프다.
12. 위장 상태가 나쁘다(위통, 만성 설사, 대장염 등).
13. 아침에 심한 피로감을 느끼고 일어나는 날이 잦다.
14. 예전에는 주위에 있어도 신경 쓰이지 않았던 사람들을 일부러 피한다.
15. 성욕이 감퇴됐다.
16. 다른 사람을 마치 인격이 없는 물질처럼 다루거나 무신경하게 다룬다.
17. 업무상 의미 있는 결과를 전혀 내지 못한다고 느끼거나 무언가를 바꿀 힘이 없다고 느낀다.
18. 혼자 있을 때 자발적인 활동이 없어진다고 느낀다.
19. 매일 업무나 사람 사귀는 일, 과거의 일을 떠올리며 정하는 시간이 길다.
20. 한계를 느끼고 있거나 기력이 쇠약해져 있다.

출처 : 복지국가SOCIETY

☑ 12개 이상이면 '번아웃 증후군'

## 슬로시티 신안으로 떠나라!



## 아시아 슬로시티 발상지

# 슬로시티 신안

www.shinan.go.kr



- 2007년 아시아 최초 슬로시티 증도 인증
- 2018년 슬로시티 신안 전지역 확대



국제슬로시티 행복공동체 운동 인증마크  
치따슬로(Cittaslow)는 슬로시티를 뜻하는 이탈리아 말로 달팽이는 마을이란 좋은 공동체를 등에 업고 행복과 자유를 향해 가고 있다.

우리나라 최서남단에 위치한  
아름다운 섬들로 이루어진 섬들의 천국

# 섬의 천국 신안

국내 최대 규모의 광활한 갯벌과 전국 천일염의 70%를 생산하는 넓은 염전, 청정한 바다에서 생산되는 수산물과 게르마늄 토양에서 자란 각종 농산물, 빼어난 자연경관을 자랑하는 천연기념물 홍도를 비롯한 500여개의 백사장, 자연 그대로의 아름다운 풍광을 간직하고 각 섬마다 특유의 문화와 문화유산이 있는 매력적인 곳 신안입니다.

## ▶▶ 신안군 국내·외 인증



- 2016년 : 신안 다도해 전지역 생물권보전지역 지정
- 2008년 : 신안갯벌도립공원 지정
- 2007년 : 신안 증도 슬로시티 지정
- 2005년, 2011년 : 신안 장도, 증도 람사르습지 지정
- 1981년 : 다도해해상국립공원 지정 (비금, 도초, 하의, 신의, 흑산, 홍도, 가거도 일원)

## info 지역번호 061

### ▶▶ 신안군 문화관광 240-8684 / tour.shinan.go.kr

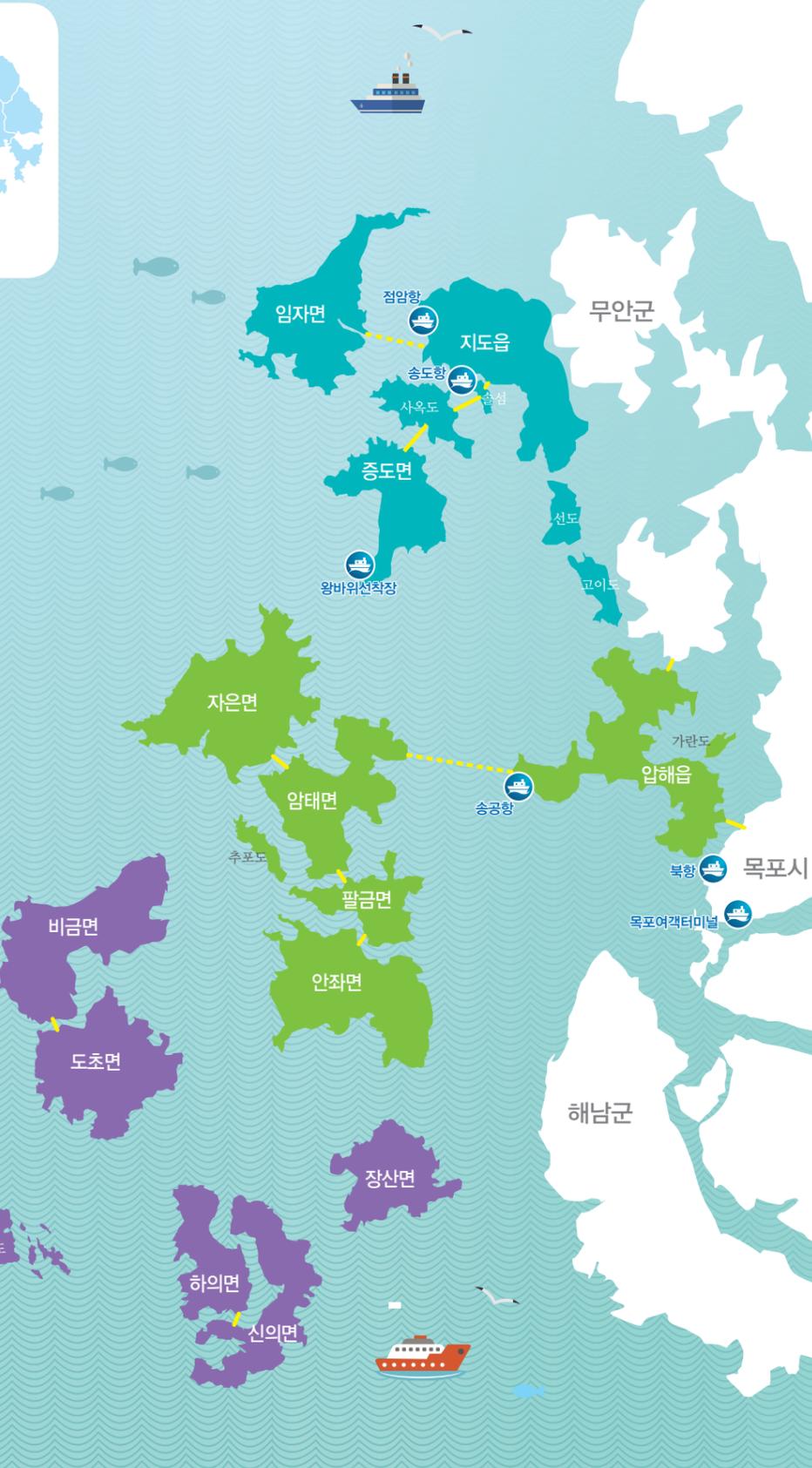
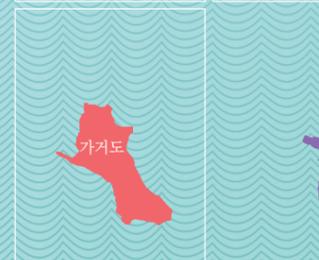
- 관광안내책자 우편 수령 신청
- 문화관광해설사 예약
- 여행지원금 제도(인센티브)
- 자전거 여행 신청, 완주 선물 신청
- 세일 요트 예약(탑승장소: 압해도 선착장)

## ▶▶ 연안 여객선 운항 안내

	출발	도착	Tel
목포연안여객선터미널	목포	신안 전 지역	1666-0910
북항	목포	비금, 안좌	244-5251
송공항	북항	도초, 안좌	243-7916
점암·송도	압해읍	암태·팔금	271-0090
점암·송도	지도읍	임자	275-7303
왕바위선착장	증도면	자은	275-4362

## ▶▶ 지역특산물

- 천일염 : 특산물유통사업소 240-8229
- 수산물 : 해양수산과 240-8909
- 농산물 : 친환경농업과 240-8583
- 축산물 : 친환경농업과 240-8387



## 흑산권역



**홍도, 흑산도, 영산도, 가거도**

**상라봉 굽이길**  
흑산도 주변의 크고 작은 섬들을 조망할 수 있어 더욱 아름다운 상라봉 굽이길

**천연기념물 제170호 홍도**  
거친 파도와 바람이 빚어낸 천년의 신비를 간직한 섬, 해양관광의 대명사

## 비금·도초·하의·신의권역



**비금도, 도초도, 장산도, 하의도, 신의도**

**비금 하누섬 해변**  
하트모양의 해변으로 KBS 봄의 울츠 촬영지로 '사랑의 해변'으로 불림

**도초 우이도 풍성사구**  
자연의 아름다움을 연출하는 모래 언덕으로 이국적인 정취를 자아냄



**김대중 전 대통령 생가**  
한국인 최초 노벨평화상 수상자 인동초 김대중이라는 거목을 낳은 생가

**신의염전**  
깨끗한 천일염을 생산하는 신의염전. 건강한 소금이 만들어지는 보물섬

## 북부권역



**지도, 증도, 임자도**

**짱뚱어다리**  
갯벌 위로 놓인 목교에서 짱뚱어, 게 등 다양한 수생생물을 관찰할 수 있음

**튤립축제(매년 4월 중)**  
신안튤립공원에서는 형형색색 튤립과 바다를 함께 관람할 수 있는 이색적인 축제

## 중부권역



**압해도, 자은도, 암태도, 팔금도, 안좌도**

**압해도 송공산 분재공원**  
분재와 미술, 자연이 함께하는 문화공간으로 신안을 대표하는 명소가 인기가 높음

**안좌도 소망의 다리**  
걸어서 육지를 건너고 싶은 소망을 담아 만든 두리~박지~반월도를 잇는 1,462m의 목교