



고창갯벌

거대한 자연의 울림 _____

전북 고창은 유네스코가 지정한 생물권보전지역.
휘황찬란한 내온사인 없이도 가슴이 두근거리는 떨림은
거대한 자연의 울림이리라.



우리나라 서남단, 지도에 손을 대고 문지르면 둥근 무릎이 간질간질할 것만 같은 그런 속 자리. 고창을 경계로 위로는 전북, 아래는 전남이 된다. 고창은 고조선 이후 생긴 삼한 가운데 가장 세력이 컸던 마한의 54개 부족국가 중 하나인 '모로비리국'으로 추정된다. 모로비리국의 머리글자인 '모'는 보리 모(牟)에서 백제시대에 털 모(毛)가 된다. 고창은 백제시대 '모양부리현'이 있던 곳으로, 모양의 좋을 량(良)자가 발음하기 좋은 별 양(陽)이 되며 '모양부리로 불렸다.

태양빛이 넉넉한 따뜻한 지역, 푸르고 보드라운 털이 바람에 날리는 청보리의 모양. 고창읍성을 이르는 또 다른 말, 모양성이다. 고창읍성은 정문이자 북문인 공북루 사이로 넉넉한 두 팔을 펼친 듯 완만한 성벽이 자리한다. 공북루 안으로 들어서면 내부 공간이 생각보다 훨씬 커서 감탄이

절로 나온다. 고창읍성에는 흥미로운 전설이 내려온다. 세 시 풍속으로 이어진 답성놀이로 머리에 돌을 이고 읍성을 한 바퀴 돌면 다릿병이 낫고, 두 바퀴 돌면 무병장수, 세 바퀴를 돌면 극락 승천한다는 것이다. 성 입구의 반질반질 윤이 나는 돌을 보니 가슴이 저릿저릿하다.

Travel Talk | **고창갯벌**

2021년 7월 '한국의 갯벌 (Getbol, Korean Tidal Flats)'로 유네스코 세계유산에 등재된 고창갯벌은 펄·혼합·모래 갯벌이 조화롭게 분포해 세계적으로도 희귀한 갯벌에 속한다. 저서생물, 염생 식물, 멸종위기 물새의 서식처로서 생태계 환경을 방해하지 않으면서 다양한 생물을 숨어 바라볼 수 있는 관찰대도 설치되어 있으니 참고하자.

고창은 유네스코가 지정한 생물권보전지역으로 고창갯벌, 선운산도립공원, 운곡람사르습지, 동림저수지 야생동식물보호구역, 고창 고인돌 유적이 핵심 지역에 속한다. 고창 심원면과 부안 변산반도 사이 5,000년 전 형성된 곰소만에 있는 고창갯벌은 면적 64.66km²로, 람사르 고창갯벌센터에서 자전거를 대여해 갯벌 산책에도 나설 수 있다. 40여 분 유유자적 달리다 보면 이편에는 갈대밭이, 저편에는 칠면초와 나문재 등 염생식물이 색색의 길을 그린다.

- 1,2 펄·혼합·모래 갯벌이 조화롭게 분포된 고창갯벌은 세계적으로도 희귀하다
- 3 '모양성'으로도 불리는 고창읍성

Flavours of Gochang

먹고 추억하라

인천가든



바닷바람과 강바람이 동시에 부는 곳, 현지에서 주진천은 인천강으로도 불린다. 인천강 어귀에 자리한 인천가든은 3대째 가업을 잇는 백년가게다. 대표 메뉴는 새우탕, 메기탕, 송사리탕. 민물 새우가 가득한 시원하고 칼칼한 새우탕은 압력솥에 갓 지은 차진 밥과 환상의 궁합이다.



전라북도 고창군 아산면 원평길 9
063-564-8643

농부의 카페 사랑새봄



고창읍성에서 차로 4분 거리에 어여쁜 카페가 자리한다. 한적한 시골 마을에서 만난 뜻밖의 공간에서는 동네 주민들이 모여 이야기꽃이 한창이다. 감자를 듬뿍 넣어 만든 프라첼과 주인장이 공주 밤을 조려 만든 따뜻한 보늬밤 라테까지 달콤하고 훈훈한 시간을 보낸다.



전라북도 고창군 고창읍 월산길 57
0507-1354-5848

연다원



녹차 정원 카페이자 인스타 성지로 입소문이 자자하다. 카페를 알린 일등 공신은 9만9,000㎡(3만 평)에 달하는 녹차밭. 아버지와 아들이 20년에 걸쳐 가꾸었는데 카페 앞은 탐정제 호수부가 펼쳐져 여기저기 포토존을 이룬다.



전라북도 고창군 아산면 복분자로 184-81
0507-1364-4443

Under the Sea

영양 가득 우리 수산물

군산시

밥도둑의 대명사 '돌게장'

돌게는 일반 게보다 크기가 작고 까만색으로 자갈 갯벌에서 주로 잡힌다. 간장게장은 달콤한 속살을 '회처럼' 맛볼 수 있어 좋고, 양념게장은 매콤달콤한 양념 맛과 채소가 더해져 좋다. 작은 게딱지를 벌려 밥을 비벼 먹으면 그 감칠맛을 따라올 것이 없다. 군산 돌게장은 파, 마늘, 생강 등을 넣고 끓여낸 간장을 세 번 따르고 붓는 수고를 아끼지 않는 삼벌장으로 유명하다.



김제시

조개의 여왕 '백합'

백합은 깨끗한 민물이 들어오는 하구 갯벌에서만 볼 수 있는 귀족적인 조개다. 심포항에 가면 백합죽, 백합회, 백합찜, 백합탕 등 조개 하나로 꾸민 한 상을 받아들 수 있다. 특히 생으로 먹는 백합회 한 접에 초고추장을 찍어 먹으면 그 맛을 잊지 못한다. 철분, 글리코겐 등 소화를 돕는 성분이 많아 위가 안 좋은 사람에게 특히 좋으며, 과음 후 해장용으로도 제격이다.



부안군

싱싱한 수산물과

천일염이 만든 명품 '곰소젓갈'

곰소의 청정 갯벌에서 잡아올린 싱싱한 수산물과 천일염이 만나 탄생한 곰소젓갈은 부안 최고의 특산물이다. 갈치속젓, 멸치액젓, 까나리액젓 등 감장에 꼭 필요한 젓갈부터 청어알젓, 황석어젓, 개불젓, 토하젓 등 30여 가지 젓갈이 어머니의 손맛 같은 재래 방식으로 만들어지며, 변산반도 골바람과 서해 낙조에 자연 숙성된다. 곰소항에서는 13가지 곰소젓갈로 차려놓은 젓갈백반을 권한다.



고창군

선운산 풍천장어거리에서 '고창 풍천장어'

고창을 대표하는 별미로 자리매김한 풍천장어. 풍천이란 지명이 아닌 민물과 바닷물이 만나는 지점을 가리킨다. 선운사 앞의 주진천(인천강)은 서해 바다와 맞닿아 흐르니 이곳 갯벌에서 잡히는 장어를 풍천장어라 부른다. 통통한 살집에 담백한 기름을 품은 풍천장어는 특별한 양념 없이도 고소하고 쫄득한 맛이 일품이다.



시간을 걷는 여행

군산은 강과 바다, 육지와 섬을 모두 품고 있어 오래전부터 풍요의 땅이었다. 역사의 소용돌이 속에서도 자연은 곳곳했고, 무엇도 허물어지지 않았다.

근대역사박물관은 과거의 슬픈 역사를 잊지 않고 기록했다. 곡물을 수탈하기 위해 일제가 개발했던 군산의 역사를 한눈에 볼 수 있다. 철길마을은 1944년 개설된 철도 주변에 사람들이 모여 살기 시작하면서 형성된 마을로, 현재는 추억을 불러일으키는 다양한 즐길 거리가 넘치는 관광 명소가 됐다. 63개의 크고 작은 섬이 모인 고군산군도, 신시도, 무녀도, 대장도 등 저마다 천혜의 자연경관을 지녔다. 그중 선유도는 손꼽을 만큼 아름다운데, '신선이 놀고 간 섬'이라는 이름에 걸맞은 풍경을 뽐낸다. 어제와 오늘이 공존하는 이곳, 시간 여행을 떠날 수 있는 군산으로 초대한다.

여행 코스

금강미래체험관 근대역사박물관 철길마을 최호 장군 유지

Travel Tip 금강미래체험관은 금강의 생태와 기후위기를 소재로 한 전시 및 체험 시설이다. 원래 겨울철 금강에 서식하는 철새를 관찰하는 전시관이었으나, 기후변화 체험을 다루는 체험관으로 변모했다.

새만금방조제 선유도

수험 안내

- 군산시수험 063-450-6688
- 수산물직매장 063-466-0155
- 해망동위판장 063-443-4381



Taste

바다 한 상 眞맛집



상환식당



30년 이상 된 현지인 추천 맛집이다. 해망동 위판장에서 주재료를 조달하고 있는데, 재료들은 언제나 최상을 고집한다. 물메기탕이나 갈치탕은 얼큰한 국물 맛이 일품이다. 생선이 주로 나오는 밑반찬 역시 훌륭하고, 양도 넉넉하다. 소박해 보이지만, 맛으로는 절대 소박하지 않다.

☎ 전라북도 군산시 구영2길 46-4
☎ 0507-1428-3670

장원꽃게장



꽃게장백반 전문점이다. 군산 앞바다에서 잡은 싱싱한 꽃게를 사용하며, 꽃게 특유의 비린내가 없다. 짜지도 않다. 기본 반찬으로는 갈치구이, 보쌈수육, 부침개 등이 나오는데, 정갈하고 손맛을 느낄 수 있을 만큼 맛 역시 훌륭하고 알차다.

☎ 전라북도 군산시 신설2길 4-3
☎ 063-471-5811

궁전갈치찜



음식이 개운하고 깔끔해서 식도락가들이 즐겨 찾는 곳이다. 메뉴는 단 두 가지다. 햇감자와 무를 나박나박 썰어 넣은 얼큰한 갈치찜, 단맛이 감도는 천일염으로 구워낸 소금구이다. 특히 삼삼하게 양념을 배합한다는 갈치찜은 입에 넣는 순간 살살 녹는다.

☎ 전라북도 군산시 구영6길 71
☎ 063-445-7770

Editor's Choice

두고두고 추억이 될 즐길 거리



장자도 어촌체험

힘이 센 장사가 나왔다 하여 이름 붙은 장자도. 조용한 섬마을 장자도에서는 휴양과 싱싱한 해산물, 어촌 체험을 동시에 즐길 수 있다.

☎ 전라북도 군산시 옥도면 장자도1길 26-2
☎ 장자도어촌체험마을 063-445-0228



시간여행 축제

일제강점기 굴곡진 역사를 돌이켜보고 우리 민족의 항거와 저항을 기억해 현재를 생각하게 하는 뜻깊은 축제다. 10월경 근대역사박물관과 월명동 일원에서 열린다.

☎ 전라북도 군산시 내항2길 32 군산근대역사박물관 일대
☎ 군산시간여행축제추진위원회 063-454-3302

선유스카이선라인 체험

선유도해수욕장 입구에 12층 타워를 세워 망주봉 입구까지 케이블에 매달려 하강하는 체험 시설이다. 45m 높이에서 700m를 나는 짜릿한 체험을 할 수 있다.

☎ 전라북도 군산시 옥도면 선유북길 136
☎ 선유스카이선라인 063-471-9800



땅심의 시작

드넓은 호남평야를 가진 김제는 유구한 세월 동안 축복받은 땅이었으리라. 우리나라 최대 규모의 곡창지대로, 비옥한 땅 위에 풍부한 역사와 농경문화를 꾸준히 발전시켜왔다. 우리나라에서 유일하게 지평선을 볼 수 있는 곳이기도 하다.

벽골제는 330년 백제가 김제를 다스리던 시기에 축조된 수리 시설이다. 우리나라에서 가장 오래된 저수지였던 이곳은, 현재 테마공원으로 꾸며져 농경문화의 기원과 역사를 엿볼 수 있도록 여러 체험관을 운영하고 있다. 만경평야의 지평선 끝자락, 수평선이 시작되는 곳에 망해사가 있다. 아담한 규모지만 확 트인 전망은 어느 곳에 비할 수 없다. 범종각에서 보는 해거름 녘 풍경이 일품이다. 먼바다 위, 고즈넉이 걸린 심포항이 어른거린다.

여행 코스

벽골제 아리랑문학관 아리랑문학마을 금산사

Travel Tip 김제 시티투어 버스를 이용하면 관광지를 편하게 둘러볼 수 있다. 역사문화 코스, 농경문화 코스, 새만금 코스 중 선택할 수 있으며, 문화관광해설사가 동승해 역사·문화 해설도 해준다.

심포항 망해사

수협 안내

김제수협
063-546-3425~6



지평선 황금들녘
©김제시청



지평선 황금들녘
©김제시청



지평선바지락죽



바지락 전문점으로 바지락죽에는 바지락이 푸짐하게 들어간다. 죽부터 반찬, 내부까지 모두 손색없이 깔끔하다. 반찬은 대부분 당일 아침에 만든다. 매일 고창에서 나는 바지락을 공수해 사용하고, 밥은 김제 특산품인 지평선 쌀을 쓴다.

☞ 전라북도 김제시 중앙로 99
☎ 063-546-3939

청하횃집



상당한 활어회와 다양한 해물 요리를 양껏 맛볼 수 있다. 굴, 조개, 세발낙지, 소라 등 기본 반찬이 알차게 나온다. 점심에만 이용할 수 있는 코스 요리는 화와 탕을 저렴하게 맛볼 수 있어 현지 주민들이 많이 찾는 메뉴다.

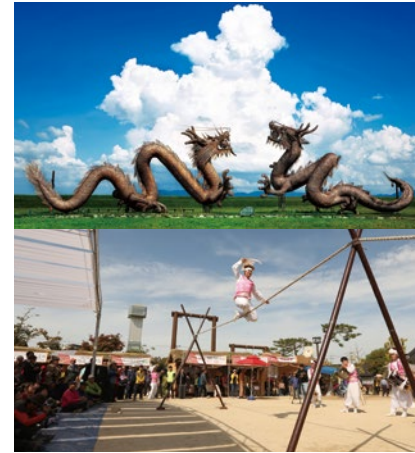
☞ 전라북도 김제시 풍요로 18
☎ 063-547-9325

손가네바지락손칼국수



얼큰한 바지락칼국수와 황태 요리가 유명하다. 칼국수를 주문하면 나오는 보리밥과 오이무침, 곁절이가 입맛을 돋운다. 쫄깃한 면발과 깊은 국물 맛이 끝내주는 칼국수까지 맛보면 가성비 좋은 한 끼 식사 완성이다. 황태찜도 맵지 않아 남녀노소 누구나 부담 없이 즐기기 좋다.

☞ 전라북도 김제시 동서8길 9
☎ 063-548-3939



김제지평선축제

농경문화를 테마로 한 축제로 김제 벽골제 일원에서 10월 초 개최된다. 황금빛 들판을 가로지르는 우마차 놀이와 지평선 논길 걷기, 농촌 가을걷이 등 체험거리가 풍부하다.

☞ 전라북도 김제시 부량면 벽골제로 442
☎ 김제지평선축제기획단 063-540-3031



모악산 캠핑파크

모악산 자락에 자리 잡은 캠핑파크는 중앙으로 하천이 가로지르고 삼면이 산으로 둘러싸여 캠핑하면서 자연경관 및 휴식도 즐길 수 있다. 캠핑장 내부에서 전기 사용이 가능하다.

☞ 전라북도 김제시 금산면 금산리 79-9 일원
☎ 공원녹지과 063-540-4199

김제 매기 소비촉진 행사

김제는 전국적으로 매기 양식을 많이 하는 지역으로 매기 특별 소비촉진 행사 기간 동안, 매기매운탕 볶음, 구이 등을 할인된 행사 가격으로 제공하고 있다.

☞ 전라북도 김제시 동서로 259
☎ 김제수협 지도과 063-546-3425



서해의 진주

'산들바다의 고장'이라고 불릴 만큼 산과 들판, 바다와 섬을 고루 갖춘 곳이 부안이다. 거기에 산자수려(山紫水麗)한 자연의 아름다움까지 더했다.

변산반도는 전라북도 남서부에서 바다로 돌출한 지형 덕분에 여러 해변의 경치가 빼어나다. 변산해수욕장은 하얀 모래와 푸른 소나무 숲이 어우러졌다 하여 '백사청송' 해수욕장으로도 불린다. 곱디고운 모래 해변이 끝없이 펼쳐져 있고 물빛도 맑다. 더욱이 평균수심이 1m밖에 되지 않고 수온이 따뜻해서 해수욕을 즐기기에 아주 좋다.

곰소항은 전국 3대 젓갈 시장으로, 인근에 있는 곰소염전 덕이다. 곰소염전은 천일염 생산지로 무기질과 미네랄이 풍부해 세계적으로 이름난 여타 소금과 견주어도 전혀 손색없다.



수험 안내

부안수험
063-584-9400
격포위판장
063-584-8614





계화회관



중소벤처기업부가 인증한 백년가게로 40년 전통을 자랑하는 뼈대 있는 맛집이다. 백합 살에 불린 쌀을 넣고 끓인 백합죽과 맑고 시원한 국물의 백합탕, 고소한 백합파전 등이 일미다. 백합 요리를 골고루 맛보고 싶다면 코스로 주문하는 것을 추천한다.

☞ 전라북도 부안군 행안면 변산로 95
☎ 063-584-3075

변산명인바지락죽



바지락죽이라는 메뉴를 개발한 바지락죽 원조집이다. 인삼과 바지락을 넣은 향긋한 죽 요리가 인기다. 여기에 바지락회덮밥, 바지락회무침, 백합탕 등 다른 메뉴들도 하나같이 맛있다. 6년근 인삼만을 사용하고 화학조미료는 일절 쓰지 않는 것이 철칙이다.

☞ 전라북도 부안군 변산면 변산해변로 794
☎ 063-584-7171

변산반도횃집



주인장이 직접 수협 중매인 15호를 운영해 변산반도의 싱싱한 자연산 회를 맛볼 수 있다. 자연산 광어, 우럭, 도미, 농어 해물 요리를 주문하면 20여 가지의 상차림 메뉴를 함께 즐길 수 있다. 백합탕, 백합찜, 백합죽, 백합구이와 정성스러운 밑반찬으로 구성된 백합정식이 인기다.

☞ 전라북도 부안군 변산면 격포항길 25
☎ 0507-1444-6791



곰소젓갈 발효축제

명품 반열에 오른 곰소젓갈은 변산반도 해풍에 저온으로 오랫동안 숙성시켜 맛과 영양이 뛰어나다. 곰소항에서는 매년 10월 중순 김장철을 맞아 젓갈 축제를 연다.

☞ 전라북도 부안군 진서면 곰소7길 16
곰소젓갈발효식품센터 홍보관
☎ 곰소젓갈발효식품센터 063-583-4490

부안 설(雪)송어 축제

2007년도부터 군민과 전통시장 상인들에게 사랑받는 부안의 대표 축제다. 시장가요제, 송어 잡기, 송어 빨리 먹기, 송어 특가판매 등 다양한 프로그램이 마련된다.

☞ 전라북도 부안군 부안을 서외리 13-1
☎ 부안군문화재단 063-581-0642



모항 어촌체험

서해의 숨은 진주, 모항은 한국에서 해가 가장 늦게 지는 곳으로 알려져 있다. 청정 해역을 자랑하는 이곳에서는 갯벌 체험과 바다 향초 만들기 체험을 해볼 수 있다.

☞ 전라북도 부안군 변산면 모항길 107
☎ 모항어촌체험마을 063-584-7788



드넓은 바람을 느끼는 고창

서해안을 끼고 전라북도에서 가장 남쪽에 자리한 고창. 예로부터 보리를 많이 재배하고, 보리농사가 잘 되기로 유명했다. 봄이면 학원관광농장은 청보리로 가득 채워진다. 바람을 타고 춤추는 청보리의 물결이 장관을 이룬다. 고창에서의 여행은 바람과 함께 다닌다. 선홍빛 철쭉으로 수놓인 고창읍성에서도, 광활한 들판 군집을 이루는 고인돌 유적지에서도, 붉디붉은 동백꽃과 꽃무릇이 수많은 이야기를 피워내는 선운산도립공원에서도 바람은 여행자와 함께 발걸음을 같이한다. 구시포해수욕장은 고창 최대의 해수욕장으로 길고 넓은 백사장과 울창한 송림을 끼고 있다. 해님이 가 유명한데, 앞바다에 있는 가막도 뒤로 해가 지는 풍경이 뛰어나다. 바다 내음 머금고 있는 바지락과 바닷바람을 몰고 온 풍천장어로 입이 호강하는 여행까지 고창에서 즐길 수 있다.

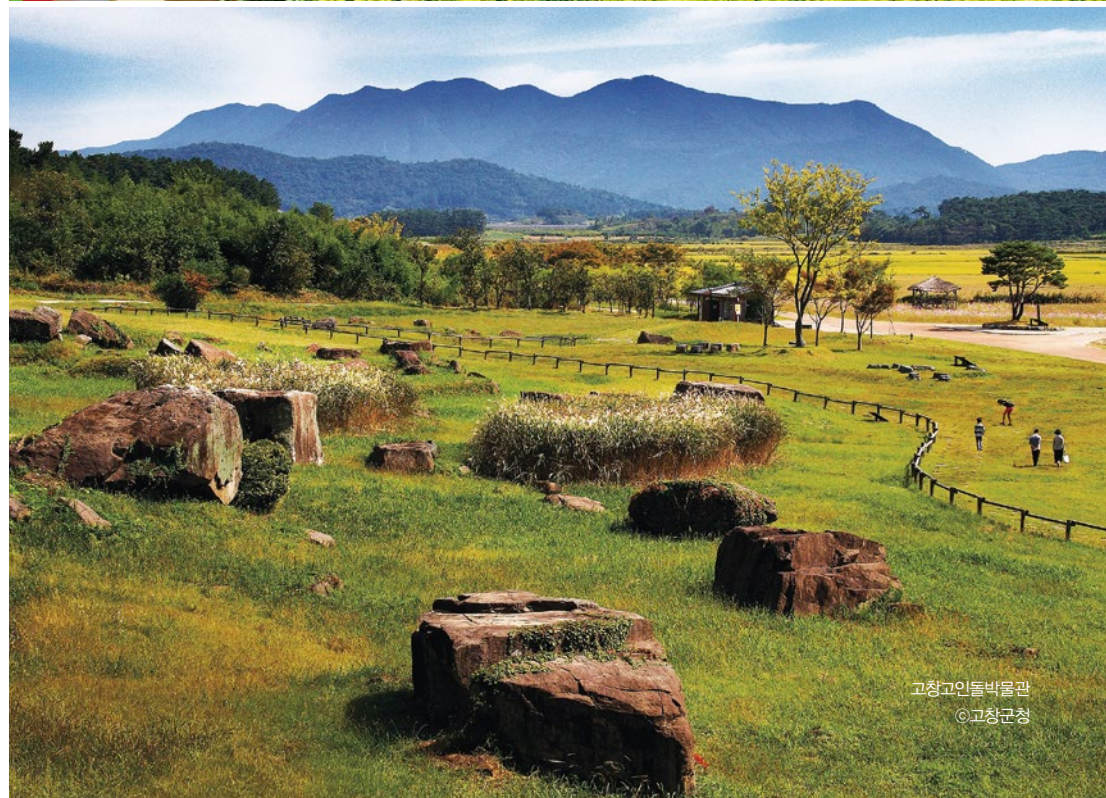


수협 안내

고창군수협
063-561-2132
풍천장어직매장
063-561-5949
고창위판장
063-563-6100
고창군수협 바지락처리장
063-563-2135



학원관광농장
©고창군청



고창고인돌박물관
©고창군청



고창선운산품천장어



전국 최상의 품질이라 자부하는 심원 풍천장어를 사용한다. 장어는 참숯에 구워 잡내가 없고, 겉은 바삭하고 식감이 아주 아늑하다. 채소 농사도 직접 지어 신선한 재료로 반찬을 만들어 안심하고 먹을 수 있으며, 소스 또한 직접 만든다. 폭 고아낸 장어탕도 이 집의 훌륭한 보양식이다.

☞ 전라북도 고창군 고창읍 월곡8길 5
☎ 063-562-8808

우정회관



군산, 서천 등에서 살 오른 제철 꽃게를 공수해 1년 치를 급랭해 사용한다. 감초, 당귀 등 한약재를 우린 물에 간장을 넣어 달인 후 게를 넣고 하루 숙성한다. 그렇게 숙성된 간장을 한 번 더 끓인 후 재숙성해 깊은 맛이 난다. 콩나물, 김치를 얹은 솔밥이 함께 제공되는 자연산 석화도 추천한다.

☞ 전라북도 고창군 심원면 심원로 196
☎ 063-561-2486

청림정금자할매집



전라도 보양식으로 손꼽히는 풍천장어구이로 유명한 곳이다. 풍천장어를 소금구이, 복분자구이, 양념구이, 된장구이 등 취향에 맞게 즐길 수 있다. 양념장에 장어즙이 들어가 진하고 깊은 맛을 낸다. 머위, 방풍, 민들레, 가시오갈피 나물 등을 함께 제공해 더욱 건강하게 장어구이를 맛볼 수 있다.

☞ 전라북도 고창군 아산면 인천강서길 12
☎ 063-564-1406



고창 갯벌축제

서해안의 깨끗한 자연에서 신선한 해산물을 직접 캐서 맛볼 수 있는 축제다. 초청 공연, 노래 경연 대회, 미식회 등 다양한 행사가 마련되어 있다.

☞ 전라북도 고창군 심원면 애향갯벌로 320
☎ 만돌갯벌체험학습장 063-561-0705



하전 바지락축제

연간 4,000톤의 바지락을 채취하는 전국 최대 바지락 생산지, '아름다운 어촌 100개 마을'로 선정된 하전 어촌계에서는 즐거운 갯벌 체험이 가능하다.

☞ 전라북도 고창군 심원면 서전길 30
☎ 하전어촌체험마을 063-563-0117

고창운곡람사르습지 탐방

30년 넘게 폐경지로 유지되다 자연 스스로 현재의 원시 습지 상태로 복원했다. 오염원이 없는 깨끗한 습지로 다양한 생태환경을 나타내고 있어 희귀 야생 동식물을 만나볼 수 있다.

☞ 전라북도 고창군 아산면 운곡서원길 15
☎ 운곡습지탐방안내소 063-564-7076

