

11월의 수산물, 어촌여행지, 해양생물, 등대, 무인도서 선정

- 이달의 수산물로 대구 가리비를, 어촌여행지로 포항 창바우마을-통영 궁항마을을, 해양생물로 흑두루미를, 등대로 돌산항남방파제등대를, 무인도서로 아두섬을 선정

① 이달의 수산물 - 대구, 가리비류

	
대구	가리비류

해양수산부(장관 강도형)는 11월 이달의 수산물로 대구, 가리비를 선정했다.

대구(大口)는 한류성 어종으로 추운 계절에 주로 잡히며, 주요 생산지는 경남 거제 인근이다. 살이 희고 비린내가 적으며, 입이 큰 외형 탓에 대구(大口)라는 이름이 붙었다. 얼핏 보기에 명태와 비슷해 보이지만, 명태보다 머리와 입이 크고 입 주위에 수염이 나 있다.

대구(大口)는 필수 아미노산과 단백질이 풍부하여 건강에도 좋으며, 모든 부위가 맛이 좋아 탕, 찜, 전 등 다양한 요리 재료로 활용된다. 특히 대구의 쫄득한 살을 활용하여 끓여낸 대구탕은 추운 계절 입맛을 돋우는 데 안성맞춤인 별미이다.

가리비는 껍질이 부채처럼 생겨 '부채조개'라고도 불리며, 다양한 영양소를 풍부하게 함유하여 추운 계절 보양식으로 안성맞춤인 수산물이다. 특히 가리비에 많이 들어있는 성분인 '타우린'은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰, 심혈관계 질환을 예방하는 데 도움이 된다고 알려져 있다.

가리비로는 고소한 버터 가리비구이, 다양한 양념을 넣어 새콤하게 조리한 가리비무침, 얼큰하게 찜낸 가리비찜 등 다양한 요리를 만들 수 있다.

이달의 수산물인 대구와 가리비를 비롯한 수산물 관련 정보는 어식백세 누리집 (<https://blog.naver.com/korfish01>)에서 확인할 수 있다.

② 이달의 어촌 여행지 - 경북 포항 창바우마을, 경남 통영 궁항마을



창바우마을 캠핑장



궁항마을 전경

가을의 끝자락인 11월의 어촌여행지로는 마음속까지 따뜻해지는 먹거리와 자연 그대로의 치유가 가득한 경북 포항시 창바우마을, 경남 통영시 궁항마을을 선정하였다.

포항 도심에서 1시간 거리의 남쪽 해안가에 위치한 창바우어촌체험휴양 마을에는 마을 앞으로 약 1km의 몽돌과 모래 해변이 펼쳐져 있어 잠시 여유를 즐기기 제격이다. 바다가 보이는 캠핑장과 통창이 있는 카페는 여행객들에게 인기가 좋다. 동해의 거친 물살과 빠른 조류 속에서 자라 색이 검고 맛이 깊은 창바우미역은 미역샌드로 개발되어 올해 12월부터 만나볼 수 있다. 또한 아귀가 주산지인 양포항이 인근에 있어 함께 방문하기에 좋다.

통영시 도심을 따라 미륵도 방면으로 가는 길에 위치한 궁항어촌체험휴양 마을은 수심이 얕고 깨끗한 바다와 마을을 감싸 안은 주변 산세가 어우러진 곳이다. 바다 위에서 즐기는 선상낚시와 갯벌체험, 나전칠기체험, 바다액자 만들기 등 다양한 실내외체험을 즐길 수 있다. 마을에서는 바다가 내려다보이는 숙소를 운영하고 있어, 해안로를 산책하거나 장군봉을 등산하고, 조용한 휴식을 취하기에도 좋다.

11월 이달의 어촌 여행지에 관한 자세한 관광 정보는 바다여행 누리집 (www.seantour.kr)에서 확인할 수 있다.

③ 이달의 해양생물 - 흑두루미



흑두루미(*Grus monacha*)

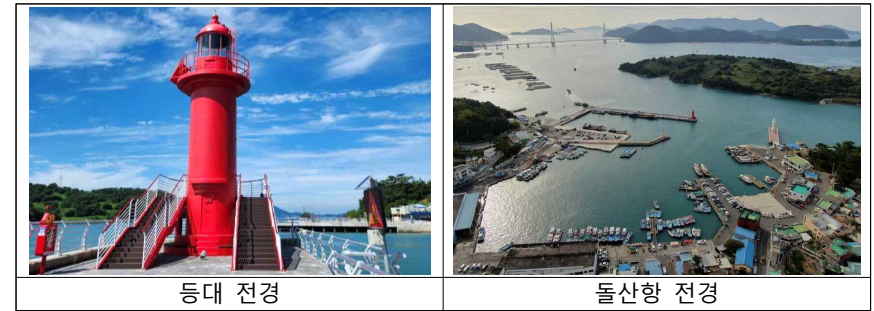
11월 이달의 해양생물로는 흑두루미(*Grus monacha*)를 선정하였다.

흑두루미는 몸길이 약 100cm의 비교적 키가 작은 두루미로, 흰색의 머리와 목 뒷부분을 제외하면 몸 전체가 짙은 회색인 독특한 외모를 가졌다. 우리나라에서는 11월부터 도래하여 월동을 시작하는 겨울철새로, 큰 무리를 이루어 이동하는 모습을 관찰할 수 있다. 현재 세계자연보전연맹(IUCN) 적색목록에서 취약(VU) 등급으로 분류되어 있으며 주로 바다와 만나는 하구와 염습지 및 넓은 농경지가 있는 지역에서 월동하는데, 해안개발과 환경변화로 서식지가 줄어들고 있어 보호가 필요하다.

주 번식지는 러시아 남동부, 중국의 동북지방이며, 한국의 서·남해안, 제주도 및 일본 등지에서 겨울을 보낸다. 한 번에 약 2개의 알을 낳으며 부모가 함께 협력하여 둥지를 만들고 새끼를 키우는 가족단위의 생활을 한다.

흑두루미를 비롯한 다양한 해양생물에 관한 자세한 정보는 해양생명자원 통합정보시스템(<https://www.mbris.kr>)에서 확인할 수 있다.

④ 이달의 등대 - 전남 여수시 돌산읍 돌산항남방파제등대



등대 전경

돌산항 전경

11월 이달의 등대로는 전남 여수시 돌산읍의 돌산항남방파제등대를 선정하였다. 이 등대는 2021년 설치되어 5초 간격으로 빨간색 불빛을 깜빡이며 돌산항과 금오도 주변을 오가는 선박의 안전 길잡이 역할을 하고 있다.

친수공간으로 조성된 방파제에서는 돌산항 자음으로 만든 상징 조형물과 함께 휴식공간이 있어 바닷바람과 풍경을 즐기며 쉴 수 있다. 방파제를 따라 200m 정도 걸다보면 등대를 만날 수 있으며, 야간에는 등대 조명이 켜지며 인근 화태대교 경관조명과 함께 아름다운 야경을 연출한다.

여수에서는 청정한 자연과 맑고 푸른 바다가 만들어 낸 먹거리도 놓칠 수가 없다. 등대가 위치한 돌산항은 여수 연안에서 어획한 활어를 도매하는 활어 위판장으로 유명하다. 알싸하고 톡 쏘는 맛을 내는 돌산 갯김치는 여수를 대표하는 음식 가운데 하나이며, 1년 이상 숙성시킨 막걸리 식초를 사용해 비린내가 없고 담백한 맛을 자랑하는 서대회무침은 새콤함이 가미된 독특한 맛으로 미식가들의 사랑을 받고 있다.

해양수산부는 이달의 등대를 방문하거나 의미가 있는 여행 후기를 작성한 여행자를 연말에 선정하여 예쁜 등대 기념품과 50만 원 상당의 국민관광상품권을 증정한다. 자세한 행사 참여방법 등은 국립등대박물관 누리집(lighthouse-museum.or.kr)의 '등대와 바다'에서 확인할 수 있으며, 등대 주변 관광정보는 여수관광 누리집(yeosu.go.kr/tour)에 소개되어 있다.

⑤ 이달의 무인도서 - 아두섬



11월 이달의 무인도서로는 경상남도 사천시 신수동에 위치한 아두(鵝頭)섬을 선정하였다.

인근 유인도인 신수도에서 약 1km 떨어진 곳에 위치한 아두섬은 고도 30m, 길이 350m, 면적 11,500㎡인 섬이다. 아두섬은 섬의 형상이 마치 거위의 머리처럼 생겼다고 하여 붙여진 이름이다.

이 섬을 특별하게 만든 것은 ‘공룡’의 흔적이다. 아두섬에는 육식공룡과 초식공룡의 발자국을 비롯하여 공룡알, 공룡뼈 화석들이 잘 보존되어 있다. 이러한 화석들의 학술적 연구가치가 높아 아두섬은 2006년에 천연기념물로 지정되었고 해양수산부도 2011년에 절대보전무인도서로 지정하여 관리하고 있다.

솔섬, 장구섬 등의 주변 무인도서와 함께 한려해상 국립공원 내에 자리잡고 있는 아두섬은 매우 수려한 해안 지형 경관도 보여준다. 또한 크고 작은 바위들로 이루어진 조간대는 해안무척추동물의 좋은 서식처가 되고 있다.

아두섬을 포함한 무인도서 정보는 해양수산부 무인도서 종합정보제공시스템 (<http://uii.mof.go.kr>)에서, 인근 관광 정보는 사천문화관광 누리집 (<https://www.toursacheon.net/>)에서 확인할 수 있다.

담당 부서 <총괄>	대변인 홍보담당관	책임자	과 장	임경은 (044-200-5013)
<수산물>	수산정책관	담당자	사무관	나유성 (044-200-5017)
	유통정책과	책임자	과 장	정기원 (044-200-5440)
<어촌마을>	어촌양식정책관	담당자	서기관	김수정 (044-200-5447)
	어촌어항과	책임자	과 장	김정화 (044-200-5650)
<해양생물>	해양환경정책관	담당자	사무관	오영진 (044-200-5651)
	해양생태과	책임자	과 장	신재영 (044-200-5310)
<등대>	해사안전국	담당자	사무관	고은비 (044-200-5315)
	항로표지과	책임자	과 장	심상철 (044-200-5870)
<무인도서>	국제협력정책관	담당자	사무관	조용훈 (044-200-5878)
	해양영토과	책임자	과 장	임재호 (044-200-5350)
		담당자	사무관	김진권 (044-200-5355)





11월
이달의 수산물

대구

Gadus macrocephalus



대구는 고단백 저지방 저칼로리 식품으로 다이어트에 도움이 되며, 필수아미노산(류신, 라이신)이 풍부하여 기억회복 및 간 기능 개선에 도움이 된다.

출처 : 국립수산물과학원

수분	단백질	지방	회분
(Moisture)	(Protein)	(Fat)	(Ash)
80.6 g	18.3 g	0.7 g	1.3 g

에너지	칼슘	인	철
(kcal)	(Calcium)	(Phosphorus)	(Iron)
83 kcal	7 mg	196 mg	0.1 mg

니아신	아르기닌	류신	라이신
(Niacin)	(Arginine)	(Leucine)	(Lysine)
1.3 mg	984 mg	1,327 mg	1,541 mg

20241101



11월
이달의 수산물 - 가리비류



해만가리비

Argopecten irradians

해만가리비는 칼슘이 풍부해 골다공증 예방에 도움이 되며, 셀레늄이 많아 강력한 항산화 효과로 노화 방지에 도움이 된다.



큰가리비

Mizuhopecten yessoensis

큰가리비는 칼슘이 풍부해 나트륨 배설을 촉진하여 고혈압 예방에 도움이 되며, 셀레늄이 많아 강력한 항산화 효과로 노화 방지에 도움이 된다.

출처 : 국립수산물과학원

수분	단백질	지방	수분	단백질	지방
(Moisture)	(Protein)	(Fat)	(Moisture)	(Protein)	(Fat)
85.9 g	9.6 g	0.6 g	85.4 g	11.3 g	1.4 g

회분	에너지	칼슘	회분	에너지	칼슘
(Ash)	(kcal)	(Calcium)	(Ash)	(kcal)	(Calcium)
1.6 g	56 kcal	94 mg	1.6 g	62 kcal	10 mg

인	철	칼륨	인	철	칼륨
(Phosphorus)	(Iron)	(Potassium)	(Phosphorus)	(Iron)	(Potassium)
179 mg	4.2 mg	157 mg	180 mg	0.5 mg	194 mg

셀레늄	아연	타우린	셀레늄	아연	타우린
(Selenium)	(Zinc)	(Taurine)	(Selenium)	(Zinc)	(Taurine)
98.7 µg	6.4 mg	209 mg	56.6 µg	2.3 mg	361 mg

20241101

참고 2

이달의 수산물 포스터

대구

살부터 내장까지
버릴 것 없는 생선 대구!
담백한 맛을 자랑하는 대표 흰살 생선
이달의 수산물 대구!

백세까지
건강하게,
우리 수산물과
함께!

11월
이달의
수산물

가리비류

(해만가리비, 큰가리비)

쫄깃한 관자와
풍부한 육즙이 일품인 가리비!
찜, 구이, 파스타 등 취향대로 요리해먹는
이달의 수산물 가리비!

참고 3

이달의 어촌 여행지 포스터

2024년 11월
이달의 어촌 여행지

동해의 푸른 바다를 느낄 수 있는
창바우어촌체험휴양마을

바를 앞으로 약 3km의 해변이 펼쳐져 활기찬 동해바다를
가깝게 느낄 수 있는 창바우마을은 일출과 일몰을 보기 최적
이다. 마을에서 직접 운영하는 해송지크리프트(모래언덕)와
키보드 '바우' 역시도 환호에 바다를 보고 느낄 수 있다. 친구,
가족과 함께 남한을 즐기며 소중한 추억을 남겨보자

주요 시설 : 천연비누와 의류 만들기
바다의 숨겨진, 성지, 바구, 카페 '바우'
주요 프로그램 : 갈기잡기, 손이풀 해맞이길

주소 : 강원도 고성군 창비읍 창바우리 348-8
전화 : 033-255-3555 | www.changbaul.com

아늑하고 정겨운 일렁휴양지
금항어촌체험휴양마을

아름다운 자연경관과 어우러진 금항마을은 해안 산책로
와거나 차를 타고 아름다운 바다를 느낄 수 있다.
자연의 아름다움과 우리 나라 전통 공예인 나전칠기(가죽)를 만드는
이색적인 체험을 할 수 있다. 또한 마을에서 운영하는 바다가
보이는 숙소도 있어 조용히 휴식을 취하기에 좋다.

주요 시설 : 정물채널, 나전칠기체험, 바다목장 한옥
바다의 숨겨진, 바지락, 생
주요 프로그램 : 물고기잡기, 물고기잡기

주소 : 경상남도 통영시 신항읍 금항리 88-8
전화 : 010-2858-1558 | www.jinhang.com

해양수산부 FIPA 한국어촌어터마을 한국관광공사

참고 4 이달의 해양생물 포스터

월두미
2024. 11
www.meis.go.kr

저켜주세요!!
이달의 해양생물

월두미는 월두 더 편안한 국민

겨울에 방문하는 검은 나그네 가족

흑두루미는 몸길이 약 100cm의 비교적 키가 작은 두루미로, 흰색의 머리와 목 뒷부분을 제외하면 몸 전체가 짙은 회색인 독특한 외모를 가졌다. 우리나라에서는 11월부터 도래하여 월동을 시작하는 겨울철새로, 큰 무리를 이루어 이동하는 모습을 관찰할 수 있다. 현재 세계자연보전연맹(IUCN) 적색목록에서 취약(VU) 등급으로 분류되어 있으며, 주로 바다와 만나는 하구와 염습지 및 넓은 농경지가 있는 지역에서 월동하지만 해안개발과 환경변화로 서식지가 감소되어 보호가 필요하다.

분포 및 생태적 특성

주 번식지는 러시아 남동부, 중국의 동북지방이며, 한국의 서남해안, 제주도 및 일본 등지에서 겨울을 보낸다. 한 번에 약 2개의 알을 낳으며 부모가 함께 협력하여 동지를 만들고 새끼를 키우는 가족단위의 생활을 한다.

주요 분포지

우리가 보호해야 할
흑두루미

Grus monacha

해양수산부

국립해양생물자원관
NATIONAL MARINE BIODIVERSITY INSTITUTE OF KOREA

참고 5 이달의 등대 포스터

2024년
11월
이달의 등대

다시 대한민국! 새로운 국민의 나라 청량·세상

싱싱한 활어로 활기찬
돌산항의 안전을 지키는

돌산항
남방파제등대

이달의 등대 이벤트
2024. 1. 1. ~ 12. 31.

SNS 포스팅 이벤트
모스팅하고 여행견제, 치킨만자!
이달의 등대 방문 후기 포스팅 중, 우수 포스트를 선정하여 등대 입장권 1장씩 지원 (단종상품권 100원 한도, 1명 1회)
모바일 등대스캔투어 2024 시즌은 오면
스마트폰에 2024 시즌의 등대 등대 등대 도아보세!
이달의 등대 스텝투어 12개소 관주시에게 등대 기념품 증정

* 참여 방법 및 세부 사항은 등대마다 달라질 수 있으며, 등대마다 달라질 수 있습니다.
* 이달의 등대는 당해 연도의 진행입니다.
2024. 11월 1일부터 2024. 11월 31일까지 운영합니다.
* 등대 방문 시 등대 입장권 1장씩 지원 (단종상품권 100원 한도, 1명 1회)
* 등대 방문 시 등대 입장권 1장씩 지원 (단종상품권 100원 한도, 1명 1회)

돌산항남방파제등대

전남 여수시 돌산읍에 위치한 돌산항남방파제등대는 2021년 설치되어 5초 간격으로 빨간색 불빛을 깜빡이며 돌산항과 근교도 주변을 오가는 선박의 안전 길잡이 역할을 하고 있다.

등대가 위치한 돌산항은 여수 연안에서 어획한 활어를 도매하는 활어 유통창으로 유명하다. 그리고 친수공간으로 조성된 빙파제에서 돌산항 자음으로 만든 상청 조형물과 사전을 찍을 수 있으며, 휴식공간도 있어 바닷바람과 풍경을 즐기며 쉴 수 있다. 방파제를 따라 약 200m 걸어가면 등대를 만날 수 있으며, 아간에는 등대 조명이 켜지며 인근 화력대교 경관조명과 함께 아름다운 야경을 연출한다.

등대는 1984년 중공원 등신대교를 통해 여수연도와 이어져 있다. 돌산도에는 돌산공원, 무술목전지, 항원 등 여수시와 유착이 있으며, 돌산과 자갈강을 잇는 국내 첫 해상 케이블카와 섬 전체를 둘러볼 수 있는 해안 일주도로가 있어 관광객이 많이 찾는 여행지 중 하나이다.

주변 관광지

- 항원항
- 돌산항
- 돌산공원
- 돌산대교
- 돌산해안낚시공원
- 무술목전지
- 가복선 모형관
- 여수해상케이블카

주변 먹거리

굴구이
한바탕이 붙은 미식가들은 굴을 찾는다. 굴은 11월부터 2월까지 겨울이 제철이며, 다른 조개류와 달리 조식이 부드럽고 단백질과 기타 영양분의 소화 흡수율이 높아서 유아부터 노인, 병약자까지 섭취가 가능하다. 다도해 청정해역인 여수에서 생산되는 굴은 풍부한 일조량을 받고 자라 비알이 굵고 푸짐하다. 굴은 국밥, 우이, 화전, 초무침 등 다양하게 조리할 수 있는데, 그중 굴구이는 여수 10미 중 하나로 꼽힌다.

돌산항남방파제등대를 방문하여 이달의 등대 방문은 국립해양생물자원관 누리집에서 인증 관광 상품 받는 여수관광 누리집에서 확인할 수 있다.

해양수산부

한국항로표지기술원

다시 대한민국!
새로운 국민의 나라



해양수산부

영호해 시작,
영해의 정찰이 보고

2024년 11월
이달의 무인도서



무인도서
무인도서
무인도서

공룡의 섬 아두섬

아두섬은 고도 30m, 길이 350m,
면적 11,500㎡인 섬이다.

2006년 천연기념물 지정
2011년 절대보전무인도서 지정 구역

육식공룡과 초식공룡의
발자국, 공룡알, 공룡뼈 화석 등이 관찰된다.






해양수산부는 11월 이달의 무인도서로 경상남도 사천시 신수동에 위치한 아두(鰐頭)섬을 선정하였다.

인근 유인도인 신수도에서 약 1km 떨어진 곳에 위치한 아두섬은 고도 30m, 길이 350m, 면적 11,500㎡인 섬이다. 아두섬은 섬의 형상이 마치 거위의 머리처럼 생겼다고 하여 붙여진 이름이다.

이 섬을 특별하게 만든 것은 '공룡'의 흔적이다. 아두섬에는 육식공룡과 초식공룡의 발자국을 비롯하여 공룡알, 공룡뼈 화석들이 잘 보존되어 있다. 화석들의 학술적 연구가치가 높아 아두섬은 2006년에 천연기념물로 지정되었고 해양수산부도 2011년에 절대보전무인도서로 지정하여 관리하고 있다.

술섬, 장구섬 등의 주변 무인도와 함께 한려해상 국립공원 내에 자리 잡고 있는 아두섬은 매우 수려한 해안 지형 경관도 보여준다. 또한 크고 작은 바위들로 이루어진 조간대는 해안무척추동물의 좋은 서식처가 되고 있다.

아두섬을 포함한 무인도서 정보는 해양수산부 무인도서 종합정보제공시스템에서, 인근 관광 정보는 사전문화관광 누리집에서 확인할 수 있다.

www.facebook.com/mofkor/photos | www.mof.go.kr | blog.naver.com/koreamof

