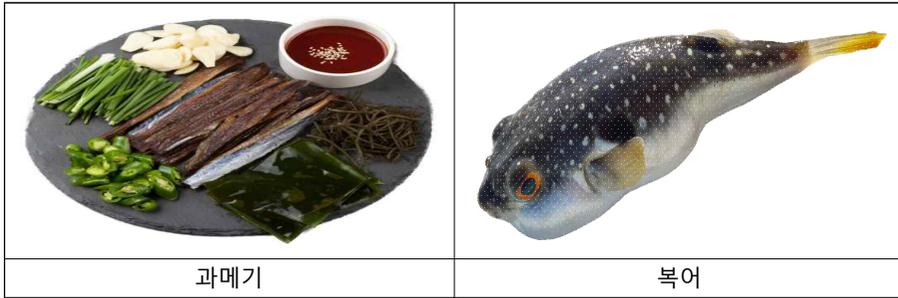


## 12월의 수산물, 어촌여행지, 해양생물, 등대, 무인도서 선정

- 이달의 수산물로 과메기·복어를, 어촌여행지로 거제 다대마을·화성 궁평리마을을, 해양생물로 낮돌고래를, 등대로 제주도항방파제등대를, 무인도서로 관달도를 선정

### ① 이달의 수산물 - 과메기, 복어



해양수산부(장관 강도형)는 12월 이달의 수산물로 과메기, 복어를 선정했다.

과메기는 청어나 꽂치를 차가운 바닷바람으로 얼렸다 녹이기를 반복하며 건조해 만든다. 이 과정에서 특유의 감칠맛과 향이 배어들어 겨울철 간식으로 널리 사랑받는다. 과메기는 오메가-3 지방산이 풍부하여 심혈관계 질환 예방에 좋은 음식이며, 칼슘 함량이 높아 영양식으로도 적합하다.

복어는 감칠맛이 뛰어나 고급 식재료로 많이 사용되는 생선이다. 조선시대의 서인 「동의보감」에서 “허한 것을 보하고 습한 기운을 없애며 허리와 다리의 병을 치료한다.”라고 기록하고 있을 만큼 영양도 풍부하다. 다만, 테트로도톡신이라는 맹독을 함유하고 있어 반드시 전문 자격을 갖춘 조리사가 요리해야 한다.

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

### ② 이달의 어촌 여행지 - 경남 거제 다대마을, 경기 화성 궁평리마을



다대마을의 해양정원 만들기

궁평리마을의 낙조

12월의 어촌 여행지로 겨울철 고유의 매력을 간직한 경남 거제시 다대마을, 경기 화성시 궁평마을이 선정되었다.

경남 거제시 다대어촌체험휴양마을은 사계절 내내 갯벌체험을 할 수 있는 갯벌이 있다. 마을 인근에는 바람의 언덕, 근포땅굴, 해금강(우제봉) 등 많은 볼거리가 있어 다채로운 여행을 즐길 수 있다. 조개껍데기와 해안가 쓰레기 등을 재활용한 공예체험 등 실내 체험도 가능하다. 특히, 따듯한 마을 펜션에서 한겨울 아침 바다의 일출을 볼 수 있어, 한 해를 마무리하고 새로 시작하며 뜻깊은 시간을 보낼 수 있다.

경기 화성시 궁평리어촌체험휴양마을은 수도권에 인접해 있어 평소에도 많은 관광객이 찾는 곳이다. 수산물직판장에서 싱싱한 수산물을 구할 수 있고, 낚시도 할 수 있다. 특히 이곳의 해넘이는 어선들이 정박해 있는 모습과 함께 황금빛에서 점차 붉은색으로 변해가는 바다의 모습을 볼 수 있어 조용한 어촌의 풍경을 연상케 한다. 바다 쪽으로 뻗어있는 데크를 따라 걸으며 바다와 속살을 드러내고 있는 갯벌을 감상한 후, 맛있는 수산물과 차 한잔의 여유도 즐길 수 있다.

12월 이달의 어촌 여행지에 관한 자세한 관광 정보는 바다여행 누리집 ([www.seantour.kr](http://www.seantour.kr))에서 확인할 수 있다.

### ③ 이달의 해양생물 - 닳돌고래



닳돌고래(*Lagenorhynchus obliquidens*)

12월 이달의 해양생물로는 닳돌고래(*Lagenorhynchus obliquidens*)가 선정되었다.

닳돌고래는 몸길이 최대 2.3m의 소형 고래류로, 등지느러미의 모양이 뒤로 휘어져 있고 흑회색과 흰색이 대조를 이룬 모습이 낮의 날과 같다고 하여 '닳돌고래'라고 이름 붙여졌다. 몸은 등쪽이 흑회색, 배쪽이 흰색을 띠고 있으며, 수백 마리 이상의 큰 집단을 이루어 다니면서 배 주변에서 뛰어오르거나 파도 타기를 하는 등 활발하고 역동적인 유행을 하는 것이 특징이다. 현재 세계자연보전연맹(IUCN) 관심대상(Least Concern, LC) 등급으로 분류되어 있으며, 우리나라에서는 주로 겨울철에 연안으로 많이 접근하여 혼획되는 빈도가 높아진다. 해양수산부에서는 2023년 2월부터 닳돌고래를 해양보호생물로 지정하여 보호하고 있다.

북태평양의 온대 해역에 널리 분포하며, 멸치와 같은 작은 물고기나 오징어 등을 주식으로 한다. 번식기에는 수십 마리 단위의 작은 무리로 나뉘어 활동한다.

닳돌고래를 비롯한 다양한 해양생물에 관한 자세한 정보는 해양생명자원 통합정보시스템(<https://www.mbris.kr>)과 해양환경정보포털(<https://www.meis.go.kr>)에서 확인할 수 있다.

### ④ 이달의 등대 - 경기도 화성시 제부도항방파제등대



등대 전경

등대 주변 일몰 풍경

12월 이달의 등대로는 경기도 화성시 서신면의 제부도항방파제등대가 선정되었다. 이 등대는 2007년 설치되어 4초 간격으로 빨간색 불빛을 깜빡이며 제부도 주변을 오가는 선박의 안전 길잡이 역할을 하고 있다.

제부도항방파제등대는 제부도 북쪽 끝에 있으며, 제부도 빨간등대라고도 불린다. 빨간 등탑은 푸른 바다와 대비를 이뤄 포토존 역할을 톡톡히 하고, 등대 뒤로 이어지는 다리 끝에는 바다 위 낚시터 '피싱피어'가 조성되어 있어 낚시와 관광을 함께 즐길 수 있다.

등대가 있는 제부도는 하루 두 번, 바닷속에 잠겨 있던 길이 열리는 신비의 섬이다. 물이 빠지면 육지와 섬을 연결하는 약 2.3km의 길이 드러나 차를 이용하거나 걸어서 섬으로 들어갈 수 있다. 해상케이블카를 이용하면 물때를 맞추지 않아도 제부도에 들어갈 수 있으며, 바다 위에서 바닷길, 누에섬, 마리나 등 아름다운 서해안 경관을 볼 수 있다.

또한 제부도에서는 바지락, 굴, 김 등 싱싱한 수산물을 즐길 수 있으며, 아름다운 낙조를 배경삼아 먹는 조개구이는 감성과 입맛을 동시에 충족시킨다.

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](http://lighthouse-museum.or.kr))의 '등대와 바다'에서 확인할 수 있으며, 등대 주변 관광정보는 화성시 문화관광 누리집 ([tour.hscity.go.kr](http://tour.hscity.go.kr))에 소개되어 있다.

### ⑤ 이달의 무인도서 - 관탈도



관탈도 전경

검은이마직박구리

12월 이달의 무인도서로는 제주특별자치도 제주시 추자면에 위치한 관탈도가 선정되었다.

관탈도는 제주시 제주항에서 북쪽으로 약 27.5km, 추자도에서 남쪽으로 약 25km 떨어져 있다. 섬은 고도 약 90m, 길이 300m, 면적 35,615㎡이며, 중생대 백악기 화산 폭발로 형성된 응회암으로 구성되어 전체적으로 회색 빛을 띤다. 관탈도(冠脫島)는 조선시대에 유배지인 제주로 가던 길목에 위치하여, 이 섬을 지나 한라산이 보이면 다시 돌아갈 수 있다는 희망을 접고, 쓰고 있던 갓을 벗었다하여 붙여진 이름이라고 전해지고 있다.

관탈도 섬 정상부 등대 주변으로 억새와 밀사초 군락이 서식하고, 바위틈에서 한국 고유종인 홍도원추리도 발견됐다. 특히 관탈도는 내륙에서 보기 드문 매, 습새, 검은이마직박구리의 번식지이자 제주 권역 내 바다제비 최대 번식지이다.

바닷속에는 수지맨드라미류, 해송, 둔한진충산호 등 12종의 산호와 청각, 부챗말 등 해조류 59종이 해중림을 이루고 있다. 관탈도 주변은 쿠로시오 해류 영향으로 아열대성 생물이 서식하여 기후변화를 관측할 수 있는 곳이기도 하다.

관탈도를 포함한 무인도서 정보는 해양수산부 무인도서 종합정보제공시스템 (<http://uii.mof.go.kr>)에서, 인근 관광 정보는 비짓제주(<https://www.visitjeju.net/kr>) 누리집에서 확인할 수 있다.

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



더 아픈 환자에게 양보해 주셔서 감사합니다  
**가벼운 증상은 동네 병의원으로**





12월  
이달의 수산물

# 과메기

Half-dried Saury



과메기는 오메가-3 지방산(EPA, DHA)과 니아신이 풍부해 심혈관계 질환을 예방하고, 칼슘이 풍부해 골다공증 예방에 도움이 된다.

출처 : 국립수산물과학원

수분	단백질	지방	회분
(Moisture)	(Protein)	(Fat)	(Ash)
35.5 g	32.1 g	29.9 g	1.6 g

에너지	칼슘	인	철
(kcal)	(Calcium)	(Phosphorus)	(Iron)
421 kcal	90 mg	316 mg	2.7 mg

니아신	셀레늄	EPA	DHA
(Niacin)	(Selenium)	(Eicosapentaenoic acid)	(Docosahexaenoic acid)
12.1 mg	39 µg	1,525 mg	3,977 mg

20241201



12월  
이달의 수산물

# 복어

Puffer Fish



복어는 저지방 고단백 저칼로리 식품으로 다이어트에 도움이 되고, 필수 아미노산이 풍부해 간 기능 개선 및 기력회복에 도움이 된다.

출처 : 국립수산물과학원

수분	단백질	지방	회분
(Moisture)	(Protein)	(Fat)	(Ash)
81.0 g	17.3 g	0.7 g	0.9 g

에너지	칼슘	인	철
(kcal)	(Calcium)	(Phosphorus)	(Iron)
80 kcal	26 mg	242 mg	1.0 mg

베타인류	류신	라이신	아르기닌
(Betaine)	(Leucine)	(Lysine)	(Arginine)
42.3 mg	1,344 mg	1,458 mg	1,017 mg

20241201

참고 2

이달의 수산물 포스터



해양수산부  
어식면세 魚食100%  
한국의 맛과 건강을 지키는 우리 수산물

**12월 이달의 수산물**

**과메기**  
바닷바람이 만든 겨울 별미 과메기!  
발효와 숙성을 통해 만들어진 특별한 감칠맛을 자랑하는 이달의 수산물 과메기!

**복어**  
겨울철 대표 보양식 복어!  
살이 가득 차올라 쫄득한 식감과 담백한 맛을 내는 이달의 수산물 복어!

백세까지 건강하게,  
우리 수산물과 함께!

해당수산물부 FIPA 한국어촌어항공단

참고 3

이달의 어촌 여행지 포스터

2024년 12월  
**이달의 어촌 여행지**

**거제도의 숨겨진 일출 명소  
다대어촌체험휴양마을**

다대마을은 거제도 끝자락에 위치한 일출이 아름다운 마을이다. 갯벌체험과 비치코밍(해변에서 주워 모은 조개껍질 등을 재활용하여 작품을 만들) 체험을 할 수 있다. 다대마을의 '거제 송어들랑어업'은 국가중요어업유산으로 지정되어 있다.

- **체험** : 갯벌체험, 해양정원 만들기, 조개 공예 체험
- **먹거리** : 갈성돔, 우럭매운탕, 송어
- **주변관광지** : 근포양굴, 해금강 우재봉, 바탐의 언덕

경상남도 거제시 남부면 다대1길 8  
055-633-1064 www.dadaeri.co.kr

해양정원 만들기 해금강

서해안의 낙조가 아름다운  
**공평리어촌체험휴양마을**

경기도 유일의 국가어항이 있는 공평리마을은 넓은 백사장과 소나무 숲이 어우러져 아름답다. 갯벌 3등분 자연 휴식재를 통해 언제나 잘 보전된 서해안 갯벌을 느낄 수 있다. 또한, 황금빛에서 점차 붉은 빛으로 변해가는 낙조가 아름다우니 꼭 보는 것을 추천한다.

- **체험** : 아르고체험, 어린이낚시, 달고나체험
- **먹거리** : 비지떡, 어촌밥상
- **주변관광지** : 공평항, 공평유원지

경기도 화성시 서신면 공평항로 1069-11  
031-358-7339 www.공평어촌체험마을.kr

아르고체험 공평항 낙조

해양수산부 FIPA 한국어촌어항공단

## 참고 4 이달의 해양생물 포스터



2024년 12월  
이달의 해양생물  
www.mhis.go.kr

지켜주세요!!  
**이달의 해양생물**

일 잘하는 정부 더 편안한 국민

**활발한 채조를 즐기는 하얀 배의 돌고래**

낫돌고래는 몸길이 최대 2.3m의 소형 고래류로, 등지느러미의 모양이 뒤로 휘어져 있고 흑회색과 흰색이 대조를 이룬 모습이 낫의 날과 같다고 하여 '낫돌고래'라고 이름 붙여졌다. 몸은 등 쪽이 흑회색, 배 쪽이 흰색을 띠고 있으며, 수백 마리 이상의 큰 집단을 이루어 다니면서 배 주변에서 뛰어오르거나 파도타기를 하는 등 활발하고 역동적인 유행을 하는 것이 특징이다. 현재 세계자연보전연맹(IUCN) 관심대상(Least Concern, LC) 등급으로 분류되어 있으며, 우리나라에서는 주로 겨울철에 연안으로 많이 접근하여 흔해지는 빈도가 높아진다. 해양수산부에서는 2023년 2월부터 낫돌고래를 해양보호생물로 지정하여 보호하고 있다.

**분포 및 생태적 특성**

북태평양의 온대 해역에 널리 분포하며, 열차와 같은 작은 물고기나 오징어 등을 주식으로 한다. 번식기에는 수심 머리 단위의 작은 무리로 나누어 활동한다.



주요 분포지

낫돌고래

우리가 보호해야 할

*Lagenorhynchus obliquidens*







## 참고 5 이달의 등대 포스터

12월  
이달의 등대

다시 대한민국! 새로운 주인이 나와 청경향 세상




모세의 기적을 볼 수 있는 제주도의 **발광등대**

# 제주도항방파제등대



**이달의 등대 이벤트**  
2024. 1. 1. ~ 12. 31.

**SNS 포스팅 이벤트**  
포스팅하고 여행경비 지원받자!  
이달의 등대 방문 후기 포스팅 중 우수 포스팅을 선정하여 등대 방문 경비 지원 (당첨확률 약 50인 한 명당, 1명 내외)

**모바일 등대스탬프투어 2024 시리즈 오픈!**  
스마트폰에 2024 시리즈 '이달의 등대'를 모바일스탬프인! 이달의 등대 스탬프투어 12개소! 한주사에게 등대 기념품 증정

\* 참여 방법 및 세부 사항은 등대방비 누리집과 스탬프투어 모바일 앱에서 확인 할 수 있습니다.  
\* 이벤트 등대는 실제 연안 7개항로 30곳, 20여개의 등대 중 20여개의 등대(당첨확률 약 50%)로 선정하며, 1명당 1회만 참여 가능합니다.



**제주도항방파제등대**

강기도 화성시 서신면에 있는 제주도항방파제등대는 2007년 설치되어 4층 간격으로 발광색 불빛을 깜빡이며 제주도 주변을 지키는 선박의 안전 길잡이 역할을 하고 있다.

제주도항방파제등대는 제주도 북쪽 끝에 있으며, 일명 제주도 발광등대라고 불린다. 발광 등탑은 푸른 바다와 대비를 이뤄 포토존 역할을 독특히 하며, 등대 뒤로 이어지는 다리 끝에는 바다 워 워시터 '피싱피어'가 조성되어 있어 낚시와 관광을 함께 즐길 수 있다.

등대가 있는 제주도는 하루 두 번, 바닷속에 잠겨 있던 길이 열리는 신비의 섬이다. 물이 빠지면 육지와 섬을 연결하는 약 2.3km의 길이 드러나 차를 이용하거나 걸어서 섬으로 들어갈 수 있다. 해상 케이블카를 이용하면 풍매를 맞추지 않아도 제주도에 들어갈 수 있으며, 바다 위에서 바닷길, 누에섬, 마라도 등 아름다운 시혜안 경관을 볼 수 있다. 또한 아름다운 낙조를 배경 삼아 먹는 제주도 조개구이는 감성과 맛을 동시에 충족시킨다.

**주변 관광지**

- 제주도 워터워크
- 서해방 제주도해상케이블카
- 제비꼬리길
- 제비마리나
- 제주도 해변
- 제주도 바다열린길
- 제주도 아트파크
- 탑재산

**주변 먹거리**

우리나라 사람들이 가장 즐겨 먹는 조개 중 하나가 바지락이다. 많이 나기도 하지만, 바지락 특유의 단맛과 국물을 냅을 때 우리나라는 진한 감칠맛으로 다양한 요리에 사용할 수 있기 때문이다. 바지락은 주로 칼국수, 찜개 등으로 즐길 수 있으며, 술집, 파스타 등에도 활용되어 동서양을 막론하고 사랑받고 있다.

제주도항방파제등대를 포함한 이달의 등대 정보는 국민 등대(누리집) 누리집에서, 인근 관광 정보는 화성시 문화관광 누리집에서 확인할 수 있다.

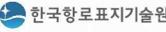




서해방 제주도해상케이블카



바지락 칼국수

다시 대한민국  
새로운 국민의 나라



해양수산부

영토의 시작,  
생태의 정관의 보고

2024년 12월  
이달의 무인도서



제주특별자치도  
해양정보제공시스템

거친 파도 위,  
풍요로운 생태 요람

# 관탈도

관탈도(冠脫島)는 고도 약 90m,  
길이 300m, 면적 35,615㎡인 섬이다.

수지맨드라미류, 해송 등  
12종의 산호와 제주우박새가 번식하는 바닷속

제주 권역 내 바다제비 최대 번식지

해양수산부는 2024년 12월 이달의 무인도서로 제주특별자치도 제주시 추자면에 위치한 관탈도를 선정하였다.

관탈도는 제주시 제주항에서 북쪽으로 약 27.5km, 추지도에서 남쪽으로 약 25km 떨어져 있다. 섬은 고도 약 90m, 길이 300m, 면적 35,615㎡이며, 중생대 백악기 화산 폭발로 형성된 용화암으로 구성되어 전체적으로 화색빛을 띤다. 관탈도(冠脫島)는 조선 시대에 유배지인 제주로 가던 길목에 위치하여, 이 섬을 지나 한라산이 보이면 다시 돌아갈 수 있다는 화망을 접고, 쓰고 있던 갓을 벗었다 하여 붙여진 이름이라고 전해지고 있다.

관탈도 섬 정상부 등대 주변으로 억새와 일사초 군락이 서식하고, 바위틈에서 한국 고유종인 용도관주리도 발견됐다. 특히 관탈도는 내륙에서 보기 드문 매, 승새, 검은야마작비구리의 번식지이자 제주 권역 내 바다제비 최대 번식지이다.

바닷속에는 수지맨드라미류, 해송, 둔화진홍산호 등 12종의 산호와 청각, 부채말 등 해조류 59종이 해중림을 이루고 있다. 관탈도 주변은 쿠로시오 해류 영향으로 아열대성 생물이 서식하여 기후변화를 관측할 수 있는 곳이기도 하다.

관탈도를 포함한 무인도서 정보는 해양수산부 무인도서 종합정보제공시스템에서, 인근 관광 정보는 비치제주 누리집에서 확인할 수 있다.

[www.facebook.com/molkor/photos](http://www.facebook.com/molkor/photos) | [www.mof.go.kr](http://www.mof.go.kr) | [blog.aavar.com/koramof](http://blog.aavar.com/koramof)



관탈도

제주시

제주특별자치도

서귀포시

가리도

대리도