

1월의 수산물, 어촌여행지, 해양생물, 등대 선정

- 이달의 수산물로 방어·송어를, 어촌여행지로 사천 비토마을·서산 중리마을을, 해양생물로 남방방게를, 등대로 척사향북방파제등대를 선정

① 이달의 수산물 - 방어, 송어



해양수산부(장관 강도형)는 1월 이달의 수산물로 방어, 송어를 선정했다.

방어는 날씨가 추워질수록 살이 오르고 지방이 풍부해져 겨울철에 가장 맛있게 먹을 수 있는 생선이다. 불포화지방산, 비타민D 등을 함유하고 있어 영양 면에서도 뛰어나며, 부위별 지방 함량에 따라 다른 맛을 내어 취향에 맞춰 다양하게 즐길 수 있다.

송어는 육질이 색이 붉고 선명한 것이 소나무와 비슷하다고 하여 송어(松魚)라는 이름이 붙은 생선이다. 송어는 지방이 적고 탄력 있는 육질을 지녀 일반적으로는 회로 먹는다. 담백한 식감을 살려 찜·구이 등으로 요리해도 맛있게 먹을 수 있다. 송어는 항산화 효과를 지닌 셀레늄이 많이 함유되어 있어 피부 노화 방지에도 도움이 된다고 알려져 있다.

이달의 수산물 방어, 송어를 비롯한 수산물 관련 정보는 어식백세 (<https://blog.naver.com/korfish01>) 에서 확인할 수 있다.

② 이달의 어촌 여행지 - 경남 사천 비토마을, 충남 서산 중리마을



비토마을 오토캠핑장



중리마을 감태초콜릿만들기체험

2025년 1월의 어촌 여행지로는 경남 사천시의 비토마을과 충남 서산시 중리마을이 선정되었다.

경남 사천시 비토어촌체험휴양마을은 서해와 남해가 만나는 사천만의 작은 섬에 위치해 있다. 2024년 우수사무장 신인상을 받은 문화관광해설사 출신 사무장의 안내를 받으며 친환경 낚시 체험을 할 수 있고, 마을에서 운영하는 오토캠핑장에서 마을 주민들이 직접 잡은 싱싱한 수산물로 바비큐 파티를 즐길 수 있다. 아침에는 한적한 일출을 감상할 수 있어 새해를 기념해 뜻깊은 시간을 보낼 수 있다.

충남 서산시 중리어촌체험휴양마을은 가로림만의 청정하고 드넓은 갯벌을 품고 있는 마을이다. 특히 지금이 한창 제철인 감태가 많이 나는 마을로 유명하다. 감태 초콜릿 만들기, 깡통 열차 타기 등 아이와 함께 즐길 거리도 많다. 마을에서 직접 숙소와 카라반, 식당을 운영하고 있어 가족이 함께 새해 휴가지로 편히 머무르기에 좋다.

1월 이달의 어촌 여행지에 관한 자세한 관광 정보는 바다여행 누리집 (www.seantour.kr)에서 확인할 수 있다.

③ 이달의 해양생물 - 남방방게



남방방게(어린개체)



남방방게(성체)

해양수산부는 1월 이달의 해양생물로 남방방게(*Pseudohelice subquadrata*)를 선정하였다.

남방방게는 참게과의 남방방게 속에 속하는 종으로 가로 2cm, 세로 1.5cm 정도로 조간대에서 볼 수 있는 소형 게류다. 남방방게는 어두운 색의 등근사각형 등껍데기를 가졌으며 집게발 안쪽에 짧은 털을 가지고 있는 것이 특징이다. 남방방게는 주로 밤에 활동하고 갯벌의 상부 지역이나 해안가의 초지대에서 굴을 파고 산다. 과거 남해안의 거문도에서 발견된 기록이 있으나 최근 조사 결과 제주도의 소규모 지역에서만 서식하는 것으로 확인되었다. 최근 무분별한 연안 개발로 인해 남방방게의 서식지가 훼손되면서 개체수가 감소하고 있다.

해양수산부에서는 2006년부터 남방방게를 해양보호생물로 지정하여 보호하고 있다. 특히 남방방게의 보전을 위해 인공증식을 통해 어린 개체를 키워 자연 서식지에 방류하여 복원하고 있으며 얼마 남지 않은 서식지를 보호하기 위해 노력하고 있다.

남방방게를 비롯한 다양한 해양생물과 해양보호생물에 관한 자세한 정보는 해양생명자원통합정보시스템(<https://www.mbris.kr>)과 해양환경정보포털(<https://www.meis.go.kr>) 누리집에서 확인할 수 있다.

④ 이달의 등대 - 경상북도 경주시 감포읍 척사항북방파제등대



등대 전경



제4회(2023년) 등대사진공모전 대상 수상작

2025년 새해를 밝히는 1월 이달의 등대로는 경북 경주시 감포읍의 척사항 북방파제등대가 선정되었다. 이 등대는 5초 간격으로 빨간색 불빛을 깜빡이며 감포 일대를 지나는 선박의 안전 길잡이 역할을 하고 있다.

척사항북방파제등대는 2015년 최초 설치되었으며, 방파제가 연장된 후 2018년에 ‘성덕대왕신종(일명 에밀레종)’ 종각 모형으로 다시 설치되었다. 이 등대는 찬란한 신라시대 문화유산의 가치를 되새기고 어민들의 풍어와 어선의 무사고를 바라는 마음을 담아 에밀레종을 모티브로 만들어졌다.

등대가 위치한 척사항 인근 오류고아라해변은 모래가 부드러워 모래찜질이 유명하며, 1km에 이르는 백사장과 물놀이에 적당한 1.5m 안팎의 수심, 그리고 해변 솔숲에 오토캠핑장이 있어 사시사철 많은 관광객이 찾는다.

경주의 바다는 수산물의 보고라 불리는 곳으로 다양한 수산물이 생산되고 있으며, 특히 감포는 난류와 한류가 교차해 다양한 어종과 질이 좋은 수산물이 많은 곳이다. 감포지역에서 해녀가 직접 채취하여 해풍에 말린 미역은 식감이 쫄깃쫄깃하며 부드럽고 끓일수록 진한 맛이 우러나 명품 미역으로 불린다.

이달의 등대에 대한 자세한 사항은 국립등대박물관 누리집(lighthouse-museum.or.kr)의 ‘등대와 바다’에서 확인할 수 있으며, 등대 주변 관광정보는 경주문화관광 누리집(gyeongju.go.kr/tour)에 소개되어 있다.

한편, 2025년 1월의 무인도서는 2023년부터 해양수산부와 행정안전부가 공동으로 홍보하고 있는 올해의 섬(여서도)으로 만나볼 수 있을 예정이다.

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



1월
이달의 수산물

방어

yellowtail



방어는 오메가-3 지방산(EPA, DHA)과 니아신이 풍부해 심혈관계 질환을 예방하고 베타인류를 다량 함유하고 있어 고혈압 및 당뇨 예방에도 도움이 된다.

출처 : 국립수산물과학원

수분

(Moisture)

75.6g

단백질

(Protein)

21.7 g

지방

(Fat)

0.8 g

회분

(Ash)

1.5 g

에너지

(kcal)

101 kcal

칼슘

(Calcium)

16 mg

인

(Phosphorus)

289 mg

철

(Iron)

0.7 mg

베타인류

(Betaine)

86.6 mg

니아신

(Niacin)

7.8 mg

EPA

(Eicosapentaenoic acid)

218 mg

DHA

(Docosahexaenoic acid)

479 mg

1월
이달의 수산물

송어

trout



송어는 비타민 A와 셀레늄이 풍부해 강력한 항산화 효과로 피부노화 방지에 도움이 되며, 필수아미노산이 풍부해 기력회복과 간 기능 개선에 도움이 된다.

출처: 국립수산물품질관리원

수분

(Moisture)

74.2g

단백질

(Protein)

20.8 g

지방

(Fat)

3.7 g

회분

(Ash)

1.5 g

에너지

(kcal)

122 kcal

칼슘

(Calcium)

9 mg

인

(Phosphorus)

253 mg

철

(Iron)

0.3 mg

비타민A(레티놀)

(retinol)

5.7 µg

셀레늄

(Selenium)

28.4 µg

오메가3

(omega-3)

449 mg

필수아미노산

(Docosahexaenoic acid)

10,459 mg



#방어

크면클수록 맛있는 생선!

쫄득한 식감과 고소한맛을 자랑하는
이달의 방어!

백세까지 건강하게 우리 수산물과 함께

1월

이달의 수산물

#방어 #송어

#송어

육질의 탄력이 남다른생선!

적당한 지방층과 담백한 육질의 조합이
일품인 이달의 송어!



해양수산부



어식백세

국민의 건강

2025년 01월
이달의 어촌 여행지



비토어촌체험휴양마을

경남 사천만의 작은 섬에 위치한 비토마을은 겨울 캠핑을 즐기며 한적한 입출로 새해를 맞고자 하는 분들에게 추천한다. 캠핑장에서 마을 주민들이 직접 잡은 싱싱한 수산물을 활용해 바비큐 파티도 즐길 수 있다. '24년 우수사무장 신인상을 받은 문화관광해설사 출신 사무장의 안내를 받으며 친환경 낚시 체험을 즐길 수 있다.

- 체 험 : 낚시 체험, 월등도 돌레길, 오토캠핑장
- 먹 거 리 : 오징어, 감성돔, 바지락
- 주변관광지 : 사천케이볼카, 다솔사, 항공우주박물관

○ 경상남도 사천시 서포면 비토리 14-13
☎ 055-852-7870 🌐 <http://bitoseom.co.kr/>




오토캠핑장 낚시체험

중리어촌체험휴양마을

가로림만의 청정하고 드넓은 갯벌을 품고 있는 중리마을은 감태가 많이 나는 마을로 지금 한창 제철이다. 감태를 활용한 초콜릿 만들기, 광통열차 타기 등 아이가 즐길 거리도 많아서 가족이 함께 새해 휴가를 즐기며 쉬고 오기 좋은 마을이다. 또한, 마을에서 운영하는 숙소와 식당이 있어 집을 많이 챙길 필요없이 가볍게 떠나보자.

- 체 험 : 광통열차, 감태뜨기체험, 감태초콜릿만들기체험
- 먹 거 리 : 감태, 꽃게, 굴
- 주변관광지 : 서산류방택전문관, 해미읍성, 서산버드랜드

○ 충청남도 서산시 지곡면 어름들2길 66
☎ 041-665-9498 🌐 <http://www.중리어촌체험마을.kr>





척사항북방파제등대

경북 경주시 감포읍에 있는 척사항북방파제등대는 5초 간격으로 빨간색 불빛을 깜빡이며 감포 일대를 지나는 선박의 안전 길잡이 역할을 하고 있다.

척사항북방파제등대는 2015년 최초 설치되었으며, 방파제가 연장된 후 2018년에 '성덕대왕신종(일명 에밀레종)' 종각 모형으로 다시 설치되었다. 이 등대는 찬란한 신라 시대 문화유산의 가치를 되새기고 어민들의 풍어와 어선의 무사고를 바라는 마음을 담아 에밀레종을 모티브로 만들어졌다.

등대가 위치한 척사항 인근 오류고아라해변은 모래가 부드러워 모래썸썸이 유명하며, 1km에 이르는 백사장과 물놀이에 적당한 1.5m 안팎의 수심 그리고 해변 숲속에 오토캠핑장이 있어 사시사철 많은 관광객이 찾는다.



척사항북방파제등대 포함한 이달의 등대 정보는 국립 등대박물관 누리집에서, 인근 관광 정보는 경주문화관광 사이트에서 확인할 수 있다.

주변 관광지

- 오류고아라해변
- 경주 이견대
- 전촌 용굴(사룡굴, 단용굴)
- 감포해국길
- 오류캠핑장
- 송대말등대
- 감포공설시장
- 나정고운모래해변

주변 먹거리

엇갈이 미역

경주의 바다는 수산물의 보고라 불리는 최적의 환경을 갖추고 있다. 특히 감포는 난류와 한류가 교차해 다양한 어종과 질이 좋은 수산물이 많은 곳이다. 감포의 지역은 '엇갈이 미역'이라고 불리는데, 엇갈이는 지역 방언으로 날개라는 뜻이다. 감포에서 해녀가 직접 채취하여 해물에 말리는 미역은 줄기와 잎의 비율이 비슷해 식감이 쫄깃쫄깃하면서도 부드럽고 끓일수록 깊고 진한 맛이 우러나는 것이 특징이다.



오류고아라해변
(※ 사진제공(순영림) - 경주시 관광지원 영상미디어)



엇갈이 미역