

보도일시 (인터넷) 2026. 10. 01.(목) 11:00 (지면) 2026. 10. 02.(금) 조간 배포 2026. 10. 01.(목) 06:00

10월의 수산물, 어촌여행지, 해양생물, 등대, 무인도서 선정

- 이달의 수산물로 미꾸라지, 멸치, 어촌여행지로 거제 옥계 여수 손죽 어촌체험휴양마을, 해양생물로 큰열매모자반, 등대로 주문진항 제2돌제등대, 무인도서로 안산 마육도 선정

① 이달의 수산물 - 미꾸라지, 멸치



미꾸라지

멸치

해양수산부(장관 황종우)는 10월 이달의 수산물로 미꾸라지와 멸치를 선정했다.

미꾸라지는 잉어목 미꾸리과에 속하는 민물고기로, 논이나 저수지처럼 물살이 느린 곳에 주로 산다. 몸은 가늘고 길며 아가미뿐만 아니라 장으로도 호흡한다. 한자로는 '추어(鰍魚)'라 쓰며, 미꾸라지 추(鰍)는 물고기 '어(魚)'와 가을 '추(秋)'가 합쳐진 글자로 가을철 살이 올라 맛이 좋아지는 특성과 관련된 것으로 알려져 있다.

미꾸라지는 레티놀이 풍부해 피부와 눈 건강 유지에 도움이 되며, 필수 지방산도 풍부해 심혈관 건강 유지에도 좋다.

미꾸라지의 대표 요리는 추어탕으로, 미꾸라지를 갈아 우거지와 함께 끓이거나 형태를 살려 끓이는 등 지역에 따라 조리법이 다양하다. 이 밖에도 바삭한 추어튀김이나 두부에 미꾸라지를 넣어 만든 추어 두부 등 다양한 음식으로 즐길 수 있다.

멸치는 청어목 멸치과에 속하는 바닷물고기로, 우리나라 전 연안에 서식한다. 몸은 가늘고 길며 옆으로 약간 납작하고, 최대 15cm 정도까지 자란다.

멸치는 오메가-3 지방산이 풍부해 뇌와 심혈관 건강 유지에 도움이 되며, 갈슘이 많아 뼈 건강에도 좋다. 잔뼈를 포함해 몸 전체를 먹는 만큼 여러 영양 성분을 함께 섭취할 수 있다는 점도 특징이다.

멸치의 대표 요리로는 남해안 지역에서 즐겨 먹는 멸치 찜밥이 있다. 생 멸치를 매콤하게 조려 밥과 함께 찜 채소에 싸 먹는 음식으로, 멸치의 고소한 맛과 매콤한 양념이 잘 어우러진다. 이 밖에도 구이, 회무침, 찌개, 젓갈 등으로, 마른 멸치는 볶음이나 국물용으로 다양하게 활용된다.

이달의 수산물 미꾸라지, 멸치를 비롯한 수산물 관련 정보는 어식백세 누리집(www.korfish.co.kr)에서 자세히 확인할 수 있다.

② 이달의 어촌 여행지 - 경남 거제 옥계 어촌체험휴양마을, 전남 여수 손죽 어촌체험휴양마을



경남 거제 옥계 어촌체험휴양마을

전남 여수 손죽 어촌체험휴양마을

해양수산부는 완연한 가을을 맞아 푸른 바다에서 여유로운 휴식을 즐기고 어촌 고유의 매력을 경험할 수 있는 10월 이달의 어촌 여행지로 경남 거제시 옥계마을과 전남 여수시 손죽마을을 선정했다.

경남 거제시 옥계 어촌체험휴양마을은 거제 본섬과 다리로 연결되어 있는 칠산도에 위치하여 차량으로 편리하게 오갈 수 있는 섬마을로 다양한 해양 레저를 즐길 수 있다. 특히 10월 9일(금)부터 11일(일)까지, 24일(토)부터 25일(일)까지는 풍요로운 가을 바다를 직접 체험할 수 있는 주말 어장을 운영한다. 여행객들은 갯벌과 요트, 카약과 통발, 후리 체험 등 다채로운 체험을 만끽할 수 있다. 가을 주말 바다를 직접 느끼면서 체험하고 즐기는 옥계마을만의 특별한 어촌여행을 추천한다.

전남 여수시 손죽 어촌체험휴양마을은 푸른 다도해와 주민들이 정성껏 가꾼 꽃길과 고즈넉한 돌담길이 어우러져 섬 고유의 정취를 간직한 곳이다. 섬의 숲과 바다 풍경을 온전히 감상하는 섬 트레킹을 즐길 수 있으며, 섬 북쪽에는 약 1km 길이의 손죽해수욕장이 펼쳐진다. 또한 썰물 때 드러나는 갯가에서는 개막이와 고동 잡기, 해루질 등 살아있는 어촌생태를 가까이에서 경험할 수 있고, 해안의 갯바위에서 즐기는 바다낚시 또한 이곳의 빼놓을 수 없는 체험이다. 특히 올해는 한국어촌어항공단의 민간 협력 소득 증진 사업 개발·운영을 통해 북스테이 기반 콘텐츠를 개발하고, 숙박 환경을 개선하여 여행객들에게 더욱 다채로운 매력을 선사할 예정이다. 또한, 10월에는 '2026 여수세계섬박람회'가 개최되고 있어 박람회와 함께 여수에서 섬 여행을 떠나보는 것도 추천한다.

이달의 어촌 여행지에 관한 자세한 마을 소개, 체험 프로그램, 숙박 및 음식점, 주변 관광지 및 교통편 등 여행에 필요한 정보는 '바다여행' 누리집(www.seantour.kr)에서 확인할 수 있다.

③ 이달의 해양생물 - 큰열매모자반



큰열매모자반(*Sargassum macrocarpum*)

해양수산부는 10월 이달의 해양생물로 큰열매모자반(*Sargassum macrocarpum*)을 선정하였다.

큰열매모자반은 우리나라와 일본 연안에 분포하는 여러해살이 갈조류로, 바닷속 암반에 붙어 자란다. 10월쯤부터 새로운 가지가 자라기 시작해 겨울과 봄을 지내면 길이가 2~3m까지 커지기도 한다.

굵은 가지는 가장자리에 불규칙한 돌기가 발달하며, 톱날 모양의 길쭉한 잎이 특징이다. 또한 중심부에는 타원형 공기주머니인 '기낭'이 존재하여 물속에서도 수면을 향해 몸을 곧게 세울 수 있다.

큰열매모자반이 무리를 이루는 '모자반 숲'은 육지의 숲처럼 다양한 생물이 살아가는 터전이 된다. 물고기를 비롯한 다양한 해양 생물들에게 먹이와 은신처, 산란장을 제공해 연안의 생물다양성을 유지하는 데 중요한 역할을 한다.

또한, 큰열매모자반 추출물에서 항산화 및 항염 성분이 확인되면서 화장품 등 다양한 분야에서 활용하기 위한 연구도 이뤄지고 있다.

큰열매모자반을 비롯한 다양한 해양생물과 이달의 해양생물에 관한 정보는 해양생명자원통합정보시스템 누리집(<https://www.mbris.kr>)과 해양환경정보포털 누리집(<https://www.meis.go.kr>)에서 확인할 수 있다.

④ 이달의 등대 - 주문진항 제2돌제등대



주문진항 제2돌제등대

향호해변 BTS 앨범 자켓 촬영지(출처: 비짓강릉)

해양수산부는 10월 이달의 등대로 강원특별자치도 강릉시 주문진읍에 위치한 주문진항 제2돌제등대를 선정했다. '오징어 등대'라는 애칭으로 잘 알려진 등대는 6초에 한 번씩 초록색 불빛을 깜빡이며 주문진항을 통항하는 선박의 안전 길잡이 역할을 하고 있다. 1986년 세워진 등대는 시설물 노후화로 작년 9월 지역 특색에 맞게 현재의 오징어 모양으로 재건립되어 여행객들에게 새로운 볼거리를 제공하고 있다.

주문진에는 동해안 최대 규모 어시장인 '주문진수산물시장', 드라마 도깨비 촬영지인 '영진해변 방사제', K-팝 최초 미국 빌보드 음반차트 1위를 기록한 방탄소년단(BTS) 앨범자켓 촬영지인 '향호해변', 강원도 문화유산자료 '최선평 가옥' 등 다양한 관광 명소가 있어 함께 즐길 수 있다.

동해안의 대표 어항 중 하나인 주문진항은 난류와 한류가 만나 오징어, 양미리, 청어, 멸치 등이 많이 나는 곳이다. 주문진 대표 먹거리인 오징어는 가을철 크기가 큼직해 씹는 맛이 좋고 달다. 호불호 없이 누구나 좋아하는 오징어는 회, 물회, 찜, 볶음으로 많이 먹지만 이 지역에서는 오징어 몸통에 소를 채워 찜통에 찐 오징어 순대를 즐겨 먹는다. 저지방 고단백 식품 오징어는 타우린 또한 풍부하여 간 기능과 피로 회복에 좋다고 알려져 있다.

이달의 등대 정보는 '등대와 바다' 누리집(lighthouse-museum.or.kr/sea)에서 확인할 수 있으며, 등대 주변 관광정보는 '비짓강릉' 누리집(visitgangneung.net)에 소개되어 있다.

⑤ 이달의 무인도서 - 미육도(정철이)



상공에서 바라본 미육도(전남대 무인도서연구센터)

미육도 경관

해양수산부는 10월 이달의 무인도서로 경기도 안산시 단원구 풍도동에 위치한 미육도(정철이)를 선정했다.

미육도(尾六島)는 말육도, 중육도, 육도 등 여섯 개의 작은 섬이 모여 있는 육도 열도의 남쪽 끝에 자리한 섬이다. 열도의 꼬리 부분에 있는 섬이라는 뜻에서 이름이 붙었다. 또한, 섬의 모습이 쇠나 돌을 깨는 도구인 정(釘)의 뿔죽한 끝을 닮았다고 하여 '정초리' 또는 '정철이 섬'으로도 불린다.

미육도는 규모는 작지만 한눈에 각인될 만큼 독특한 모습을 지니고 있다. 섬 가운데에는 두 개의 바위 봉우리가 나란히 솟아 있어 옆에서 바라보면 쌍봉낙타의 두 혹을 떠올리게 한다. 북쪽의 큰 봉우리는 높이가 약 40m이며, 섬 전체 면적은 10,413㎡, 남북 길이는 약 400m이다.

해안은 주로 바위와 자갈로 이루어져 있다. 오랜 시간 파도와 바람이 바위를 깎으면서 섬 곳곳에는 가파른 해식절벽과 작은 해식동굴, 기둥처럼 남은 바위 등이 만들어졌다. 특히, 바위 표면에는 벌집처럼 작은 구멍(타포니)이 생긴 곳도 있어 자연이 빚어낸 다양한 모습을 살펴볼 수 있다.

바위 비탈에는 소사나무와 불나무, 곰솔 등이 자라고 있으며, 명아주, 억새, 사철쭉 등 여러 풀도 관찰된다. 가마우지와 민물가마우지, 뿔이갈매기, 한국재갈매기 등 여러 바닷새들도 미육도를 쉼터로 이용하고 있다.

미육도를 포함한 전국 무인도서와 주변 관광 정보는 해양수산부 무인도서 종합정보제공 누리집(<https://uii.mof.go.kr>) 및 안산시 문화관광 누리집(<https://www.ansan.go.kr/tourinfo>)에서 확인할 수 있다.

담당 부서 <총괄>	대변인 홍보담당관	책임자	과 장	김정화 (051-773-5013)
		담당자	서기관	명상순 (051-773-5017)
<수산물>	수산정책관 유통정책과	책임자	과 장	문미희 (051-773-5440)
		담당자	사무관	이석진 (051-773-5447)
<어촌마을>	어촌양식정책관 어촌어항과	책임자	과 장	김종모 (051-773-5650)
		담당자	사무관	김현정 (051-773-5651)
<해양생물>	해양환경정책관 해양생태과	책임자	과 장	김현성 (051-773-5310)
		담당자	사무관	최진술 (051-773-5315)
<등대>	해사안전국 항행정보정책과	책임자	과 장	전기준 (051-773-5870)
		담당자	서기관	조용훈 (051-773-5871)
<무인도서>	국제협력정책관 해양영토과	책임자	과 장	이재영 (051-773-5350)
		담당자	사무관	한광남 (051-773-5355)

10월
이달의 수산물

미꾸라지

Loach



미꾸라지는 논이나 저수지처럼 물살이 느린 곳에 사는 민물고기로, 가을철 살이 통통하게 올라 가장 맛이 좋다. 통째로 갈아 우거지와 끓이는 추어탕이 대표적이며, 추어튀김이나 추어두부로도 즐길 수 있다. 레티놀이 풍부해 피부와 눈 건강 유지에 좋으며, 필수지방산이 많아 심혈관계 질환 예방에도 도움을 줄 수 있다.

출처 : 국립수산물품질관리원

수분 (Moisture)	단백질 (Protein)	지방 (Fat)	회분 (Ash)
74.02g	15.9g	7.5g	2.84g
에너지 (Cal)	칼슘 (Calcium)	인 (Phosphorus)	철 (Iron)
138kcal	975mg	554mg	4.3mg
레티놀 (Retinol)	류신 (Leucine)	라이신 (Lysine)	필수지방산 (Essential fatty acid)
45μg	1,201mg	1,306μg	2,351mg

해양수산부

10월
이달의 수산물

멸치

Anchovy



멸치는 우리나라 전 연안에 서식하는 바닷물고기로, 몸이 가늘고 길며 최대 15cm까지 자란다. 크기에 따라 세멸·자멸·소멸·중멸·대멸로 나뉘며, 생멸치는 찜밥과 구이, 회무침 등으로 즐기고 마른 멸치는 볶음이나 국물용으로 다양하게 활용한다. 오메가-3 지방산이 풍부해 뇌와 심혈관 건강 유지에 도움을 주며, 칼슘이 많아 뼈 건강 유지에도 좋다.

출처 : 국립수산물품질관리원

수분 (Moisture)	단백질 (Protein)	지방 (Fat)	회분 (Ash)
75g	20g	3.4g	1.3g
에너지 (Cal)	칼슘 (Calcium)	인 (Phosphorus)	철 (Iron)
117kcal	35mg	256mg	1.1mg
셀레늄 (Selenium)	칼륨 (Potassium)	오메가-3 지방산 (Omega-3 Fatty Acid)	필수아미노산 (Essential amino acid)
44.7μg	218mg	1,048mg	9,149mg

참고 2 최근 5년간 미꾸라지, 멸치 생산량 및 수출입량

□ 생산량

(단위 : 톤)

구분	2021	2022	2023	2024	2025
미꾸라지	678	690	668	698	735
멸치	143,414	132,152	147,770	120,028	150,009

* 자료 : 국가통계포털(KOSIS) / 2026.08.31.기준

□ 수출 · 수입량

(단위 : 톤)

구분		2021	2022	2023	2024	2025
미꾸라지	수출	6	7	7	6	5
	수입	8,503	8,486	8,621	8,640	8,734
멸치	수출	910	1,092	1,256	1,186	1,337
	수입	131	103	173	206	211

* 자료 : 수산물수출정보포털 / 2026.08.31.기준

참고 3 이달의 수산물 포스터

10월 이달의 수산물

백세까지 건강하게,
우리 수산물과 함께

미꾸라지

가을에 살이 올라 제맛을 내는 대표 민물생선
레티놀과 필수지방산이 풍부해 눈 건강을 돕고
추어탕과 튀김으로 든든하게 맛보는 이달의 미꾸라지



멸치

크기에 따라 쓰임이 다양한 친숙한 바다생선
오메가3와 칼슘이 풍부해 뇌와 뼈 건강을 돕고
쌈밥과 볶음으로 다양하게 맛보는 이달의 멸치



EVENT



이벤트 참여하면
선물이 찾아온다!




2026년 10월
이달의 어촌 여행지

경남 거제 옥계 어촌체험휴양마을

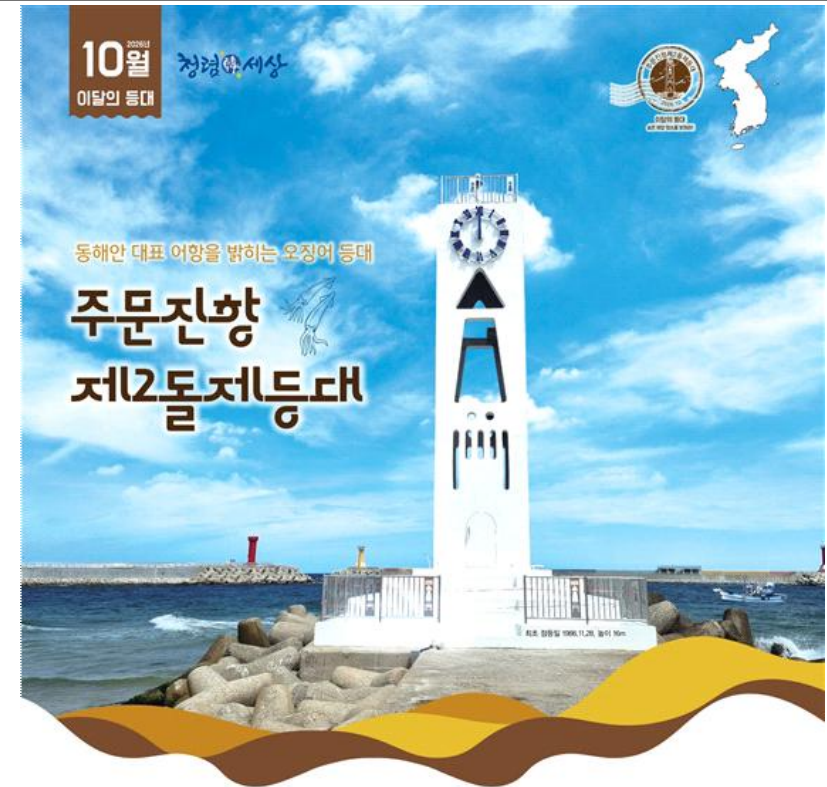
거제 칠천도에 위치한 옥계마을은 호수처럼 잔잔한 바다를 자랑합니다. 고즈넉한 바다에서 통발채취, 갯벌체험 등 전통 어업체험을 즐기며 특별한 하루를 만들어 보세요.

- **체험**: 후릿그물 채취, 통발채취, 갯벌채취
- **먹거리**: 해물부추전, 생선구이
- **주변관광지**: 씨름섬 출렁다리, 칠천향 해전공원
- **경남 거제시 하청면 칠천로 275-21**
- **☎ 010-3419-9440**

전남 여수 손죽 어촌체험휴양마을

여수에서 배로 30분 거리에 있는 손죽도는 감성돔, 볼락, 놀래미 등 풍부한 어종을 자랑하며 '남시의 천국'이라 불립니다. 낚싯대를 드리우거나 고즈넉한 섬 트레킹을 즐기며 자연이 주는 청정한 힐링을 만끽해 보세요.

- **체험**: 개막이(전통어업)체험, 갯바위 낚시
- **먹거리**: 섬 음식 백반
- **주변관광지**: 삼각산, 손죽 해수욕장, 이대원 장군 사당
- **전남 여수시 삼산면 손죽길 57**
- **☎ 061-666-8815**



주문진항제2돌제등대

강원특별자치도 강릉시 주문진읍에 위치한 주문진항 제2돌제등대는 1989년 11월 처음 불을 밝혔다. 등대는 6초에 한 번 녹색 불빛을 비추며, 주문진항 일대를 오가는 선박의 안전을 돕는 길잡이 역할을 하고 있다.

주문진항제2돌제등대는 2025년 항로표지 개량공사를 통해 주문진항의 대표 수산물인 '오징어'를 형상화한 높이 16m의 초형 등대로 새롭게 태어났다. 등대가 있는 주문진항방파제 일대는 수협 수산물장을 중심으로 시계방향으로 감해와 유물이 활발히 이루어지는 동해안 대표 수산물 유통 거점이다.

주문진항 인근에는 동해안 최대 규모의 어시장인 주문진 수산물시장과 주문진항물류터미널이 있어 동해안에서 잡힌 수산물과 20여종을 만날 수 있다. 길은은 다양한 직물 속의 청소를 직접 만날 수 있는 곳이기도 한데 2016년 드라마 도깨비 촬영지인 양진역(방사제)과 항원소년단 촬영지인 청호역(방사제)을 방문하기 대표적으로 많이 찾는 곳이다.

주변 먹거리 오징어

오징어류는 전 세계 바다에 널리 분포하며, 한반도 근해에도 60여 종이 서식하는 것으로 알려져 있다. 이 가운데 우리가 가장 흔하게 이용하는 종은 실오징어다. 실오징어는 산란 시기에 따라 여러 산란군으로 나뉘며, 수온과 먹이 환경에 따라 동종국적의 우리나라 주변 해역 등을 이동하는 회유성 두족류다. 봄부터 복잡한 실오징어는 여름 그리고 가을까지 동해안의 주요 어획 대상이 된다. 오징어는 지방 함량이 낮고 단백질과 타우린이 풍부한 대표적인 수산물이다.



주변 관광지

- 주문진등대
- 주문진수산물시장
- 어물배워공원
- 양진역(방사제)과 도깨비 촬영지
- 청호역(방사제) 촬영지
- 주문진해수욕장
- 최선명가옥



주문진항제2돌제등대를 포함한 어항의 등대에 관한 정보는 등대라 바다 누리집에서, 인근 관광 정보는 바다길로 누리집에서 확인할 수 있다.

이달의 등대 인공 이벤트

2026. 1. 1. - 12. 31.

참가방법

- 등대자의 일과를 등대라 누리집에 방문하면 사전을 통해 등대라 누리집에서 인공 인형
- 등대자의 일과를 등대라 누리집에 방문하면 사전을 통해 등대라 누리집에서 인공 인형
- 등대자의 일과를 등대라 누리집에 방문하면 사전을 통해 등대라 누리집에서 인공 인형

이벤트 기간

- 등대자의 일과를 등대라 누리집에 방문하면 사전을 통해 등대라 누리집에서 인공 인형
- 등대자의 일과를 등대라 누리집에 방문하면 사전을 통해 등대라 누리집에서 인공 인형
- 등대자의 일과를 등대라 누리집에 방문하면 사전을 통해 등대라 누리집에서 인공 인형



해양수산부

안산의 바다를
생태와 정취로 보고

2026년 10월
이달의 무인도서



이달의 무인도서
정보를 확인하세요

안산 육도 열도의 꼬리섬 미육도



01

이름의 유래

육도 열도의 꼬리섬
미육도(尾六島)



02

지형·지질

쌍봉낙타를 닮은 두 봉우리
파도가 깎은 해식절벽·해식동
종화로 생긴 별집 모양 타포니



03

생태·식생

소나무·붉나무·곰솔
명아주·억새·사철쑥
가마우지류·갈매기류의 쉼터



미육도를 포함한 무인도서 정보는 해양수산부 무인도서 종합정보제공시스템에서, 인근 관광 정보는 안산시 문화관광 누리집에서 확인할 수 있다.

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