

폭염엔 원기회복… 전남으로 보양식 여행 떠나자



여수 갯장어.



여수시 제공 강진 회춘탕.



전남도 제공 완도 해신탕.

완도군 제공

**여수 갯장어, 풍부한 단백질 자랑
강진 회춘탕, 12가지 한약재 풍성
완도 해신탕, 전복·문어·닭 한곳에**

아스팔트가 녹을 듯한 무더위 속에서 원기 회복이 절실해진 지금, ‘식재료의 천국’인 전라남도의 여름철 제철 보양식이 주목받고 있다. 제철 갯장어를 비롯해 전복, 문어, 닭 등 몸에 좋은 식재료가 풍성하게 제맛을 낼 시기다. 지자체가 자체 개발해 지역 대표 음식으로 자리잡은 강진 회춘탕과 완도 해신탕은 물론, 지역 곳곳의 보양식들이 전국의 미식가들을 유혹하고 있다.

●여수 갯장어

보양식의 대표 주자로 꼽히는 장어 중에서도 여름철 한두 달에만 맛볼 수 있는 것이 갯장어다. 특히 여수 갯장어는 전국 팔도에서 찾는 명물로, 남해안에 비해 수심이 깊고 조류가 세서 갯장어 특유의 육질을 만들어 내는 것으로 알려졌다.

일본어인 ‘하모’로도 흔히 불리며 개처럼 이빨이 날카롭고 성질이 사나워 잘 물기 때문에 ‘갯장어’라는 이름이 붙었다. 강한 성미와는 다른 부드러운 육질과 풍부한 단백질로 원기회복에는 으뜸이라고 전해진다. 양식이 가능한 뱀장어와 달리 그물이나 통발로도 잡을 수 없는 갯장어

는 100% 자연산, 낚시로만 잡을 수 있는 귀한 고기다. 또 여름 한철에만 잡히는 탓에 전국의 미식가들이 일부러 여수를 찾게 만든다.

이맘때 여수 앞바다에서는 하루 평균 20여 척의 어선이 3톤이 넘는 갯장어를 낚아 올린다. 살이 통통하게 오른 갯장어는 뼈째로 잘라 씹는 맛이 살아있는 회나, 잔가시를 촘촘하게 끊어내 끓는 육수에 살짝 데쳐먹는 사브사브로 즐기면 좋다. 이 외에도 물회, 소금구이, 된장 통구이, 고추장 양념구이 등으로 다양하게 변신할 수 있다. 갯장어는 색깔이 검고 씨알이 굵을수록 육질이 좋으며 육안으로 감별이 어려울 때는 어항 속에서 가장 팔팔 팔팔 뛰는 녀석을 고르면 된다.

여수수협 공판장이 있는 봉산동과 경도 등지에 전문식당이 모여 있다. 또 남산공원을 지나 돌산대교 가는 어귀에 위치한 당머리참장어(갯장어)거리, 국동, 신월동 등지에서도 갯장어 맛집을 심심치 않게 찾을 수 있다.

●강진 회춘탕

조선시대부터 해산물과 육고기가 풍부한 강진에서는 여름철 보양식으로 회춘탕이 만들어졌다.

회춘탕은 가시오가피, 당귀, 헛개나무, 뽕나무 등 12가지 한약재료를 만든 육수와 닭, 문어, 전복 등을 넣고 삶은 음식이다.

회춘탕은 수산물이 풍부한 강진 마량항 주변에서 전해져 온 향토음식으로 먹으면 ‘회춘한다’는 속설이 전해진다.

회춘탕의 유래는 조선시대 동의보감·방약합편 고서에서 노인의 기혈 쇠약, 노화 방지 등을 위한 한약재 기반의 약탕 제조에서 시작됐다.

근대 이후 지역 한정식 전문점에서 몸보신용 탕 요리로 상품화돼 소비자 식탁에 오르고 있다.

소금을 한 톨도 넣지 않고 12가지 한약재를 1시간 이상 고아서 담백하게 우려낸 국물에 문어와 전복, 닭을 넣고 끓인 게 특징이다.

강진군청 인근에는 △가족회관 △황금들식육식당 △으뜸식당 △오투기식당 △만호성 △석문정 △하나로식당 △거목촌식당 △팔암가든 △은행나무 등 회춘탕을 먹을 수 있는 음식점 10여곳이 형성돼 있다.

강진군은 회춘탕의 역사적 의미가 변질되지 않도록 전문 음식점 10여곳을 인증업소로 지정해 관리하고 있다.

최근 들어 강진군은 바쁜 현대인들이 지역 대표 음식을 간편하게 즐길 수 있는 밀키트 간편식 홍보에도 주력하고 있다.

간편식은 1인용으로 1만5000원에 구매 가능하며 진하게 우려낸 육수와 건더기, 녹두죽 등으로 채웠다.

관내 황금들식육식당에서 공급하며 구

매는 온라인 초록민음강진군직거래 쇼핑몰에서 가능하다.

2023년 9월 출시된 간편식은 6월 기준 1348개, 2022만원의 판매고를 올렸다.

●완도 해신탕

완도지역 전복 생산량은 전국 대비 72%를 차지하고 있으며 게르마늄이 다량 함유된 맥반석으로 이뤄진 청정 해역에서 자란 미역과 다시마를 먹고 자라 육질이 연하고 부드러다.

전복은 주로 회로 썰어먹거나 죽, 구이, 찜으로 즐겨 먹는 게 보편화 돼있지만 완도 지역에서는 여름철 별미 보양식으로 전복, 문어, 꽃게, 닭, 황칠 등을 넣어 ‘해신탕’을 끓여 먹는다.

해신탕은 조선시대 궁중 보양식인 ‘용봉탕’에서 기원을 찾을 수 있다. 용(해산물)과 봉(닭)이 어우러진 요리로 솥에 넣고 끓여내는 조리법이 특징이다. 완도해신탕은 이를 현대적으로 재해석해 지역 어촌만의 재료를 더한 민간 궁중식으로 자리매김했다.

1990년대 이후 완도가 전복 양식의 메카로 떠오르면서 해신탕은 지역 특산물인 전복을 활용한 고급 보양식으로 인기를 얻기 시작했다.

지역 소라횃집, 바위섬식당 등 4곳에서 해신탕을 맛볼 수 있으며 여름철 관광객들이 찾는 필수 음식 중 하나로 자리매김하고 있다.

곽지혜·조진용 기자

**광양시, 점심 도시락 배달 지원
방학 중 양육 공백 가정 대상**

전라남도 광양시가 여름방학 기간 양육 공백을 우려하는 가정을 대상으로 ‘점심 도시락 배달비 지원사업’을 추진한다.

13일 광양시에 따르면 이번 사업은 방학 중 맞벌이 또는 한부모 가정의 가장 큰 고민인 자녀의 식사 문제를 해소하고, 성장기 아동에게 균형 잡힌 식사를 제공하기 위해 마련됐다.

도시락은 방학 기간 급식지원 위탁업체인 ‘시니어클럽 운영 엄마손밥상 2호점’에서 영양 식단에 따라 준비해 제공하며, 비용은 신청 가구가 부담한다.

광양시가 직접 고용한 배달원이 각 가정의 문 앞까지 도시락을 전달하고, 시는 총 11회에 걸쳐 1회당 2000~3000원의 배달비를 지원할 계획이다.

신청 기간은 15일부터 16일까지 이틀간이며, 지원 대상은 초등학생 자녀를 둔 50가구다. 신청은 전용 링크(<https://naver.me/5dAeNgos>)를 통해 가능하다. 자세한 사항은 광양시청 여성가족과 가족돌봄팀(061-797-2692)으로 문의하면 된다.

광양=안영준 기자

**순천시, ‘무료 교통카드’ 접수
75세 이상…10월부터 시행**

전라남도 순천시가 관내 75세 이상 어르신을 대상으로 시내버스 무료 이용 사업을 올 10월부터 본격 시행함에 따라 무료 교통카드에 대한 발급 신청을 14일부터 받는다.

이번 사업은 교통약자인 어르신들의 이동권 보장과 복지 증진을 위한 순천시의 역점사업으로, 보건복지부 협의회와 시스템 구축 등 필요한 준비 절차를 마쳤다.

순천시에 주민등록을 둔 75세 이상 어르신 약 2만3000여 명이 혜택을 받을 것으로 예상된다. 어르신 교통카드는 월 15회 한도 내에서 무료로 버스를 이용할 수 있다.

신청 대상은 1950년 10월 이전 출생자이며, 14일부터 오는 8월1일까지 주소지 소재 읍면동 행정복지센터를 통해 사전 집중 접수를 받는다.

사전 접수를 하지 못한 경우에도 8월 이후 연중 신청할 수 있으며, 이후 75세가 되는 어르신은 해당 월에 추가 신청이 가능하다.

본인 또는 대리인이 신청할 수 있고, 대리 신청 시 신청인과 대리인 모두의 신분증을 지참해야 한다.

카드는 최초 발급 시 무료이며, 발급된 카드는 신청한 읍면동 행정복지센터에서 수령할 수 있다. 자세한 사항은 순천시 교통정책과(061-749-5906) 또는 주소지 읍면동 행정복지센터로 문의하면 된다.

순천시 관계자는 “어르신들의 이동권 확대는 물론 대중교통 이용 활성화에도 큰 도움이 될 것으로 기대한다”며 “많은 어르신들이 혜택을 받을 수 있도록 적극적인 홍보와 함께 행정적 지원을 아끼지 않겠다”고 말했다.

순천=배서준 기자

고흥군, 농촌왕진버스 의료서비스 성황

전라남도 고흥군은 의료서비스 접근성이 취약한 농촌지역 주민을 위해 ‘농촌왕진버스’ 사업을 운영한다고 13일 밝혔다.

‘농촌왕진버스’는 고흥군이 농림축산식품부 공모사업을 통해 추진 중인 찾아가는 의료서비스 사업으로, 고흥농협, 녹동농협, 두원농협 등 총 7개 지역농협이 참여하고 있다.

이번 네 번째 진료는 지난 10일 도화중학교 체육관에서 진행됐으며, 흥양농협 조합원 200여명이 참여해 양방 진료, 치과, 안과 등 다양한 의료서비스를 무료로

받았다. 전문 의료진들은 꼼꼼한 진료와 상담을 통해 농촌 주민들의 건강을 세심히 챙겼으며 폭염으로 인한 온열질환 예방과 관리법도 함께 안내했다.

이번 진료에는 센트럴병원, 대한의료봉사회, 맑은안과 등 협력병원이 참여해 수준 높은 진료를 제공했다.

한편 농촌왕진버스는 현재까지 녹동농협, 고흥농협, 두원농협 운영을 완료했으며 향후 풍양농협에서 오는 8월12일 왕진버스를 운영할 예정이다.

고흥=심정우 기자



지난 10일 고흥군 도화중학교 체육관에서 진행된 농촌왕진버스를 통해 한 주민이 의료상담을 받고 있다.

고흥군 제공

장흥 반계사·소장유물 ‘전남 유형문화유산’ 지정

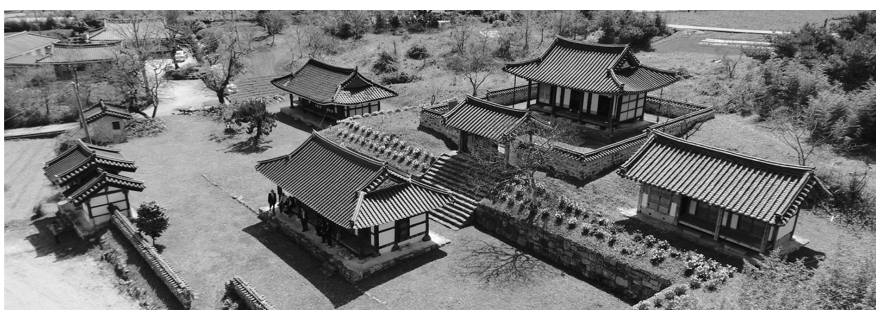
장흥군 장동면에 위치한 ‘장흥 반계사’와 소장유물’이 전라남도 유형문화유산에 지정됐다.

13일 장흥군에 따르면 반계사는 1714년(숙종 40)에 영광정씨 문중에서 건립한 사당으로, 반곡 정경달, 정인걸, 정명렬, 정남일 등 영광정씨 4인과 이순신, 임영립 등을 배향한다.

임진왜란기 국난극복의 공훈과 충효절

행의 공덕을 기리는 역사적 장소로, 매년 문중에서 전통제례를 모시고 있다.

반계사는 정면 3칸, 측면 3칸의 팔작지붕 목조와가로 타 시설과 달리 높은 지대에 건립해 성리학적 사상이 기반이 되는 조선시대 사우 건축적 형태와 위계를 따랐다. 이에 건축물과 1988년 반계사에서 소장 중인 반곡 정경달의 ‘난중일기’, ‘진법’ 등 서책 및 학 무늬 홍배, 공신록권 및



장흥군 반계사 전경.

장흥군 제공

고문서 등 총 5종 8점의 유물이 함께 역사적 가치를 인정받아 전라남도 유형문화

유산으로 지정되는 성과를 이뤘다.

장흥=김전환 기자

