청정 바다와 건강한 맛 담은 '고흥 9미(美)'로 미식 여행 유혹

장어·유자술·모듬생선 숯불구이 등 대표 먹거리 눈길

전남 고흥군(군수 공영민)은 청정 자연과 풍부한 해양자원을 바탕으로, 지역을 대표하는 미식 자원인'고흥 9미(美)'를 통해 건강한 농수산물의 우수성과 브랜드 경쟁력을 강화하고 있다.

고흥군의 9미는 장어탕·구이, 서대회무침·조림, 유자술, 매생이국, 삼치회·구이, 전어회·구이, 모듬생선 숯불구이, 바지락회무침·짓갱, 한우구이로 구성되며, 지붕 없는 미술관 고흥을 찾는 관광객들의 입맛을 사로잡아 전국적으로 맛과 품질을 인정받고 있다.

1미 장어탕·구이는 청정 남해 고흥 해역에서 자란 붕장어는 단백질, 비타민 A, 오메가-3가 풍부해 피로 회복과 면역력 강화에 도움을 주며, 탕·구이·회 등 다양한 요리로 즐길 수 있다. 녹동장어거리 13개 전문점과 주변 백반집에서 여름철 갯장어회와 샤부샤부 등 담백하고 고소한 장어요리를 맛볼 수 있다.

2미 서대회무침·조림은 고흥산 서대 특유의 담백하고 부드러운 식감이 특징이며, 봄철 나로도 해역에서 잡혀 신선도가 뛰어난 수산물이다. 막걸리 식초로 무친 회무침과 감자 고추장 양념의 서대 조림은 고흥의 전통 향토 음식으로, 맛과 풍미를 동시에 즐길 수 있다.

3미 유자술은 고흥산 유자와 한약재를 발효해 만든 전통 약술로, 부드럽고 달콤하며 향긋한 풍미가 특징이다. 기관지와 위 건강에 도움을 주며, 여수세계박람회 건배주와 남도 전통술로도 인정받았다.

4미 매생이국은 남해 청정 해역에서 겨울철에 주로 채취되는 매생이를 활용한 별미로, 철분·칼슘 등 미네랄과 식이섬유가 풍부해 건강식으로 사랑받는다. 부드럽고 실 같은 식감과 깔끔한 바다 향이 어우러져 겨울철 대표 보양 음식으로 자리 잡았으며, 고흥에서는 매생이 국 외에도 매생이 떡국, 매생이 호떡 등 다양한 이색 요리로 즐길 수 있다.

5미 삼치회·구이는 고흥산 삼치를 활용해 지방이 적당하고 단백질과 오메가-3가 풍부해 건강과 맛을 동시에 만족시킨다. 나로도·거문도 근해에서 잡힌 삼치는 선어회, 구이, 고추장조림 등 다양한 요리로 즐기며, 부드러운 삼치회는 고흥김과 특제 간장에 싸서 먹으면 일품이다.

6미 전어회·구이는 가을철 지방이 풍부한 고흥산 전어로, 고소하고 영양가가 높아 전통적인 별미로 사랑받는다. 회, 구이뿐 아니라 뼈째로 썰어 내는 '뼈꼬시'로 즐기면 씹을수록 고소하고 깊은 풍미를 느낄 수 있다.

7미 모듬생선 숯불구이는 다양한 어종을 활용해 고흥 바다의 풍부한 맛을 한 번에 즐길 수 있으며, 숯불 향이 더해져 식감과 풍미가 뛰어나다.

8미 바지락 회무침·짓갱은 칼슘과 철분, 비타민 B12가 풍부하며 시원하고 담백한 맛이 특징이다. 바지락 짓갱은 별도 양념 없이 조리해 간 건강과 빈혈 예방에 도움을 주고, 크고 단맛이 강한 고흥산 바지락으로 만든 회무침은 제철 봄에 특히 일품이다.

9미 한우구이는 청정 반도 지형과 온화한 기후에서 자란 고흥산 한우로, 부드러운 육질과 깊은 풍미가 특징이며 고단백 건강식으로 적합하다.

고흥/박도일 기자

내나라 여행박람회서 '영광 관광'매력 집중 홍보

영광 쉼표(반값)여행 정책 홍보로 관광객 유치 기대

영광군은 국내 대표 관광 홍보 행사인 '2026 내나라 여행박람회'(3. 19.~3. 22.)에 참가해 영광군의 주요 관광지와 대표 축제는 물론 관광 활성화 정책인 영광 쉼표(반값)여행까지 홍보하며 관람객들의 큰 관심을 끌었다.

이번 박람회에서는 불갑산과 백수해안도로 등 주요 관광지와 지역 특산물, 다양한 관광 콘텐츠를 소개하고 방문객들에게 관광 홍보 리플릿을 제공했다. 특히 영광법성포단오제, 영광불갑산상사화축제, 영광찰보리문화축제 등 영광군 대표 3대 축제를 중심으로 집중 홍보를 실시해 영광을 대표하는 축제 콘텐츠와 지역 고유의 문화적 가치를 널리 알렸다.

이와 함께 영광군 관광 활성화 정책인 '영광 쉼표(반값)여행' 정책을 적극 홍보해 관람객들의 관심을 모았으며, 숙박·관광·먹거리 등을 보다 합리적인 비용으로 즐길 수 있는 여행 프로그램 안내로 실제 방문으로 이어질 수 있도록 관광객 유치 홍보를 병행했다. 이를 통해 영광을 보다 부담 없이 찾을 수 있는 여행지로 알리는 효과를 거두었다.

또한, 참여형 룰렛 이벤트를 운영해 기념품을 증정하고 관람객들의 적극적인 참여를 유도했으며 남녀노소 누구나 쉽게 참여할 수 있도록 구성되어 가족 단위 방문객과 청년층의 관심을 끌었고, 많은 관람객들이 홍보관을 찾는 계기가 됐다.

영광군 관계자는 "이번 박람회를 통해 영광의 관광자원과 대표 축제는 물론 영광 쉼표(반값)여행 정책까지 함께 알릴 수 있었다"라며 "앞으로도 다양한 관광 홍보 활동을 통해 더 많은 관광객이 영광을 찾을 수 있도록 지속적으로 노력하겠다"라고 말했다.

영광/이현식 기자

나주시보건소, 재가 암 환자·가족 정서 지원 프로그램 큰 호응

심뇌혈관질환 예방 교육과 원예 체험 프로그램 진행

나주시보건소 건강증진과는 재가 암 환자와 가족을 대상으로 운영한 '재가 암 환자 및 가족 자조모임' 1분기 프로그램을 마무리했다고 20일 밝혔다.

이번 모임은 지난 3월 19일 보건소 다목적 강당에서 관내 재가 암 환자와 가족 등 30명이 참석한 가운데 심뇌혈관질환 예방관리 교육과 식용 레몬나무 화분 심기 체험활동으로 진행됐다.

재가 암 환자 자조모임은 가정에서 치료 중이거나 치료를 마친 암 경험자와 가족을 대상으로 분기별 1회 운영되며 건강교육과 체험활동을 통해 신체적, 정신적 스트레스 해소와 참여자 간 경험 공유, 정보 교류의 기회를 제공하는 프로그램이다.

이날 교육에서는 재가 암 환자의 건강관리 능력 향상과 만성질환 예방을 위해 심뇌혈관질환의 주요 위험요인과 예방수칙, 일상생활에서 실천할 수 있는 건강관리 방법 등을 안내했다.

또한 식용 레몬나무 화분 심기 체험활동을 통해 참여자들이 자연과 교감하며 정서적 안정을 찾고 서로의 경험을 나누는 시간을 가졌다.

한편 나주시보건소는 암 치료 이후 건강한 일상 회복을 지원하기 위해 암생존자통합지지센터와 나주체력인증센터와 협력해 암 경험자 체력 증진 프로그램도 운영할 계획이다. 프로그램 참여와 관련한 문의는 나주시보건소 건강증진과 보건지원팀(☎061-339-4812)으로 하면 된다.

나주/이명열 기자

구례군, 상반기 인재육성장학금 3월 26일까지 신청 접수

초·중학생 50명, 고등학생 35명, 대학생 29명 장학생 선발

전남 구례군은 지역사회를 이끌어갈 인재를 양성하기 위하여 2026년 상반기 군 인재육성 장학생 114명을 선발한다고 밝혔다.

신청 대상은 대학생과 초·중·고등학생이다. 대학생은 신청일 기준 30세 미만 재학생으로 본인 또는 보호자가 구례군에 주민등록을 두고 2년 이상 거주한 경우 신청할 수 있다. 초·중·고등학생은 관내 학교에 재학 중이면 신청 가능하다.

특히 올해부터는 성적우수 분야 대학 재학생 선발 시 소득 기준을 적용하지 않고, 직전 학기 성적이 B0 이상인 신청자는 모두 장학금을 지급할 계획이다.

신청 기간은 3월 16일부터 26일까지이며 대학생은 재학증명서, 성적증명서 등 구비서류를 갖춰 주소지 읍·면사무소에 신청하면 된다. 초·중학생은 교육장이, 고등학생은 학교장이 추천한다.

군은 인재육성기금심의회의 심의를 거쳐 4월 중 장학생을 선정할 예정이다. 선발 인원은 대학생 29명(각 200만원), 고등학생 35명(각 100만원), 중학생 30명(각 30만원), 초등학생 20명(각 20만원)으로 총 114명이며, 1억 600만원의 장학금을 지급할 계획이다.

군 관계자는 "이번 인재육성장학금이 학부모의 경제적 부담을 덜고 학생들이 학업에 더욱 집중하는 데 도움이 되길 바란다"며 "앞으로도 우리 군의 미래 인재 양성을 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.

구례/한정호 기자

광양시, 가로수 병해충 선제 대응으로 건강한 녹색도시 조성

도심 가로수 생육환경 개선 위해 병해충 적기 방제 실시

광양시는 시민들에게 건강하고 쾌적한 가로 환경을 제공하기 위해 가로수 연차별 계획에 따라 병해충 예찰과 방제작업을 연중 추진한다고 밝혔다.

이번 방제작업은 최근 기온 상승에 따른 병해충 증가에 대응해 선제적으로 실시하며, 도심권 가로수를 중심으로 민원처리반 3명을 투입해 방제차량을 활용한 수종별·시기별 방제를 단계적으로 추진한다.

주요 방제 대상은 먼나무 등 10개 수종, 청암로 등 40여 개 노선의 가로수다. 소나무재선충과 응애류(5월), 먼나무 등의 깍지벌레(2~8월), 이팝나무 녹병(4~5월), 왕벚나무와 낙우송의 미국흰불나방(4~9월) 등이며, 저독성·친환경 약제를 사용해 인체와 환경에 미치는 영향을 최소화할 방침이다.

또한 방제 이후에도 수목의 생육 상태를 지속적으로 점검하고 사후관리를 강화한다. 특히 돌발 해충이 집중적으로 발생하는 여름철 장마 전후에는 예찰을 강화하고 선제적 방제를 시행할 계획이다.

광양시 관계자는 "병해충은 발생 시기에 맞춰 대응하는 것이 중요하다"며 "이번 방제는 가로수를 건전하게 관리하고, 쾌적하고 아름다운 도시경관을 조성하기 위한 작업인 만큼 시민 여러분의 양해와 협조를 부탁드린다"고 말했다. 이어 "방제작업으로 인한 농약 노출 위험이 있으니 가로수 열매를 먹거나 방제 현장에 가까이 가지 않도록 주의해 주시기 바란다"고 당부했다.

광양/신선호 기자

곡성군, 농어촌 기본소득 읍면위원회 위원 사전 교육

"공정한 기본소득 지급, 주민이 만든다!"

전남 곡성군은 지난 19일 곡성군미래교육재단 시청각실에서 농어촌 기본소득 읍면위원회(이하 읍면위원회) 민간위원 54명을 대상으로 사전 교육을 추진했다고 20일 밝혔다.

이번 교육은 이달 30일 예정된 농어촌 기본소득의 첫 지급을 앞두고 공정하고 원활한 지급 대상자 선정을 위해 읍면위원회 심의를 지원하고자 마련됐다. 특히 농림축산식품부 농어촌 기본소득 시범사업 시행지침을 중심으로 지급 대상자 판단기준 및 읍면위원회의 역할에 대한 이해를 높이는 데 중점을 뒀다. 농어촌 기본소득 시범사업은 곡성군 주민 대상 기본소득 지급을 통해 주민의 소득 안정 도모, 지역 경제 및 공동체 활성화 등 선순환을 유도하기 위한 사업으로, 매월 곡성심청상품권 15만 원을 지급한다.

곡성군은 「곡성군 기본소득 지원에 관한 조례」에 따라 지난 2월 11개 읍면별 7명 이내, 총 76명의 읍면위원회 위원을 구성했으며, 지급 대상자 결정을 위해 매월 위원회를 개최할 예정이다.

곡성/이정수 기자