장흥 득량만 가을전어 '일품'

제철 지방질 3배 많아 머리·꼬리 고소함 무장

회·구이·무침 등 요리법 다양…주꾸미도 별미

전어의 계절이 돌아왔다. 장흥 득량만에서 잡히는 가을 전어는 탁월한 맛으로 인기를 끌고 있다. 사진 위부터 전어구이, 전어회. 〈장흥군 제공〉

가을은 전어의 계절이다. 사람들은 '가을 전어는 깨가 서말', '전어 굽는 냄새에 나가던 며느리 다시 돌아온다'는 표현으로 가을 전어 맛을 일컫는다. 그만큼 제철에 먹는 전어의 맛은 고소하고 빼어나다.

전어는 가을이 되면 봄보다 지방질이 3배나 많아진다. 머리 끝부터 꼬리 끝까지 고소함으로 무장하는 것이다.

장흥의 청정해역인 득량만(12만5천247㎢)에서 풍성한 잘피(8천ha)와 함께 자란 전어는 그 맛이 더욱 탁월하다.

장흥에서는 서늘한 바다 물살을 가르고 팔팔한 전어를 떼거리로 건져 올린다. 이렇게 수확된 전어는 도마 위에 올라 일품요리로 거듭난다.

전어는 회·구이·무침 등 요리법도 다양하다. 갓 잡은 싱싱한 전어를 얇게 회쳐서 고추와 다진 마늘을 섞은 양념장에 찍어 먹으면 고소함과 감칠맛을 온 입안으로 느낄 수 있다.

바삭하게 구운 전어구이는 또 어떤가. 칼집을 내 숯내를 입힌 전어구이는 머리부터 베어 물어야 제맛이다. 여느 때보다 기름기가 듬뿍 배어든 가을 전어의 머리는 '깨를 솔솔 뿌려 놨다'는 찬사처럼 고소함이 폭발한다.

회도, 구이도 즐겼다면 마지막은 무침이다. 전어회무침은 장흥에서 손꼽히는 가을 별미다. 전어의 비늘을 긁어 머리, 내장, 지느러미를 제거한 후 얇게 포를 뜬다. 여기에 굵게 채 썬 무, 배, 풋고추, 쪽파를 넣어 초고추장으로 버무리면 맛있는 전어회무침이 만들어진다.

전어회무침은 밥을 한 덩이 넣고 참기름을 둘러 비벼 먹으면 밥도둑이 따로 없다.

이렇듯 맛 좋은 전어는 영양적인 측면에서도 뛰어나다. 골다공증과 함께 성인병을 예방하며 뼈째 먹으면 다량의 칼슘을 섭취할 수 있다. 또한 DHA와 EPA 등의 불포화지방산이 혈액을 맑게 해 줘 맛과 건강을 동시에 챙길 수 있다.

전어 못지않은 가을 별미로 주꾸미가 있다. 쫄깃쫄깃한 식감의 대명사인 주꾸미는 봄 뿐만 아니라 가을에도 뛰어난 맛을 자랑한다. 문어나 오징어에 비해 육질이 부드럽고 감칠맛도 한결 더 깊다. 저칼로리이면서 필수 아미노산이 다량 함유돼 다이어트에도 좋다.

주꾸미는 주로 살짝 데쳐 초고추장 양념과 함께 회로 먹거나 볶아 먹는다. 으뜸은 돼지고기와 함께 볶는 것인데 주꾸미와 돼지고기의 궁합은 원앙이 부럽지 않다.

돼지고기는 지방과 콜레스테롤 수치가 높은 반면, 주꾸미는 체내 콜레스테롤 수치를 내려주는 타우린이 100g 당 1천305㎎ 함유돼 있어 돼지고기의 단점을 해결해 준다.

또 피로 회복, 함앙 작용, 철분 보충 등 다양한 부분에서 긍정적 효과를 발휘한다. /장흥=노형록 기자

순천 청소년 문화의 집, 빵 나눔 봉사 순천시 청소년 문화의 집 베이커리 동아리 회원들이 최근 '배움과 나눔'이라는 주제로 진행한 사랑의 빵 나눔 봉사활동을 펼쳤다. 빵 나눔 봉사활동은 청소년들이 직접 빵 만드는 법을 배우고 익히며 정성스레 만든 사랑의 빵 100여개를 노인주거복지시설에 전달, 의미를 더했다. 〈순천시 제공〉

고흥 귀농·귀촌 행복학교 개강

郡, 교육생 30명 대상 맞춤형 프로그램 실시

고흥군은 28일 "전날 귀농·귀촌을 준비 중인 도시민과 고흥군으로 전입한 귀농 귀촌인을 대상으로 귀농·귀촌에 대한 올바른 이해와 조기 안정적 정착을 돕기 위해 '제8기 고흥 귀농·귀촌 행복학교'를 개강했다"고 밝혔다.

2019년 귀농·귀촌 행복학교 개소 이후 현재까지 7기에 걸쳐 240명이 교육을 수료했고 이번 8기 교육은 관내·외 30명의 교육생을 대상으로 10월 1일까지 5일간 진행된다. 전문강사·선도농가를 초빙해 귀농·귀촌을 위한 맞춤형 교육 프로그램(이론 및 실습)을 실시한다.

고흥군은 2018년 전국 지자체 최초로 인구정책과를 신설했다. 2019년 9월에는 군이 직영하는 고흥 귀농·귀촌 행복학교를 개소해 귀농·귀촌을 희망하는 도시민들에게 교육과 농촌체험 기회를 부여하고 임시 주택도 제공하고 있다.

이 밖에도 '내사랑 고흥기금' 100억원 조성을 목표로 이미 90억원을 확보해 귀향 청년 정착장려금과 주택수리비, 가업승계 자금, 청년창업가 발굴 프로젝트 등을 지원하고 있다. 귀농·귀어 창업자금과 삶터 기반을 지원, 귀농·귀촌인 유치와 안정적 정착을 위해 다양한 정책을 추진하고 있다.

이러한 노력의 결과, 민선 7기가 시작된 2018년 7월부터 귀농어·귀촌·귀향인구 4천673명(1개 면 규모)이 고흥으로 전입했고 농림축산식품부와 통계청, 해양수산부가 공동 발표한 '도시민 귀농인 통계'에서 2019년에는 전국 1위, 2020년에는 3위를 차지했다.

또한 2020년 TV조선 브랜드경영 부문 귀농·귀촌 분야 경영대상, 2020년 전남도 귀농산어촌 종합평가 우수 시·군 선정(3년 연속), 2021년 산업정책연구원 주관 브랜드 명예의 전당 귀농·귀촌 도시 부문 선정(3년 연속), 2020년 한국농촌경제연구원 발표 지역재생산지수 전국 4위 등 주목할 만한 성과도 얻었다.

고흥군 관계자는 "앞으로도 '귀농·귀촌 1번지, 사람이 돌아오는 행복 고흥'을 만들기 위해 다양한 귀농어귀촌 시책을 발굴해 추진하겠다"고 밝혔다. /고흥=김두성 기자

담양군, 한시적 외국인 계절근로자 모집

가을철 농업 분야 일손 부족 해소 기대

담양군은 28일 "가을철 인력 수급 대책을 위해 코로나19로 인해 출국하지 못한 외국인을 대상으로 한시적 외국인 계절근로자를 모집하고 있다"고 밝혔다.

코로나19 장기화로 인해 외국인 입국이 지연되고 있어 농가 인력난이 심화되고 있는 가운데 담양군은 법무부로부터 하반기 외국인 계절근로자 65명을 배정받아 국내 체류 중인 외국인을 대상으로 한시적 계절근로자를 모집한다.

신청 자격은 합법적으로 국내 체류 중인 19세 이상의 외국인으로 동반(F-3), 방문 동거(F-1) 자격과 코로나19로 출국 기간 연장, 출국 기한 유예 처분 중인 자 등이다.

모집된 외국인 계절근로자는 딸기, 단감, 토마토 재배 및 수확 관리 등 농작업에 투입되며 심사를 거쳐 외국인 계절근로자를 신청한 농가에 배치될 예정이다.

특히 단감 수확과 딸기 작업에 투입될 외국인 근로자를 집중 모집 중으로 근로기간은 1-5개월 이내이며 근로 계약 및 산재보험 가입 절차를 거쳐 농가에 투입된다.

계절근로에 참여한 외국인은 체류 기간 연장·체류 자격 변경 부여 등 혜택이 주어지며 희망하는 외국인은 담양군 친환경농정과 농업정책팀(061-380-2713)으로 신청하면 된다. /담양=정승균 기자

보성군, 백내장·전립선 의료비 지원 인기

보성군의 백내장·전립선 질환 의료비 지원 시책이 호응을 얻고 있다.

백내장·전립선 질환 의료비 지원은 민선 7기 들어 새롭게 시작한 대표적인 보건·의료 시책이다.

백내장 수술비 지원 사업은 관내 협약병원을 통해 지원하고 있다. 1안(眼) 당 25만원 이내에서 수술비를 지원받을 수 있으며 1인 당 최대 2안(眼)까지 가능하다.

2019년부터 2020년까지 186명(351眼)이 지원 제도를 통해 수술받았으며 올해는 121명(211眼)을 지원했다. 보성군은 2022년까지 총 900안을 지원할 계획이다.

백내장 지원 사업을 이용하고자 할 때에는 먼저 보성군보건소에 신청서를 제출하고 대상자로 선정된 후 수술을 진행해야 지원금을 받을 수 있다. 수술 후 지원금 신청은 불가하다.

전립선 질환 무료 검진은 만 50세 이상 남성이면서 보성군에 주소를 두고 있는 군민을 대상으로 하며 혈액 검사를 통해 진행된다.

2018년부터 2021년 현재까지 1천185명이 검사받았으며 유소견자 93명은 사후 관리를 받을 수 있도록 후속 조치가 이뤄졌다.

보성군보건소 관계자는 "군민 의료비 부담을 덜어주고 건강 증진에 기여하기 위해 다양한 지원 시책을 추진하겠다"고 밝혔다. /보성=임병언 기자

복지 사각지대 위기가구 전수조사

곡성군, 내달까지 3천4가구 통합사례 관리

곡성군은 28일 "오는 10월까지 위기가구 3천4가구에 대한 생활 환경 전수조사에 나섰다"고 밝혔다.

이번 조사에는 11개 읍·면 복지팀과 곡성군 주민복지과 희망복지지원단 통합사례관리사 등 총 23명이 투입된다.

이들은 코로나19 여파 등으로 생계, 의료, 주거, 고용, 건강 등 생활에 어려움이 있을 것으로 예상되는 취약가구들을 집중 조사한다.

조사 대상자는 사회보장정보시스템을 통해 추출됐다.

건강보험료나 통신비 체납자, 금융 연체자, 기초수급·긴급복지 신청 탈락 가구, 코로나19로 인한 휴·폐업 자영업자, 미취업 일용 근로자, 실업급여 수급자 등 21개 조건을 토대로 위기 가구를 발굴했다.

1차 조사는 코로나19 확산 방지를 위해 1차 안내문 발송, 유선 연락 등 비대면 방법을 중심으로 진행한다. 이를 통해 2차 조사 대상자를 추려 가정을 방문해 면접 상담을 실시해 복지 욕구를 꼼꼼히 살필 예정이다.

곡성군은 조사 결과를 바탕으로 사유에 따라 긴급 복지 지원, 국민기초수급자 보호 등 공적 지원을 제공할 계획이다. 또한 고용복지센터, 서민금융통합지원센터(1397), 대한법률구조공단(132), 곡성군정신건강복지센터(061-360-3639-9917) 등 다양한 복지 자원 연계도 준비하고 있다.

아울러 복합적인 욕구나 문제가 있는 경우에는 통합사례관리 대상자로 선정해 지속적으로 맞춤형 복지서비스를 받을 수 있도록 할 방침이다. /곡성=이호산 기자

상가 매매 (상무지구)

1) 40평(전용) 2억5천(융1억)
보1천 월100
2) 60평(전용) 4억5천(융3억)
보2천 월200
3) 140평(분양) 시세 9억
매가 7억(융 4억)
월수익 280만(보4천)
(사무실 리모델링함,빠,유흥,모든업종가능 즉시입주 시비없음)
010-6670-9800

장성 토지 (매매 분양)

투자확신/강력추천!
광주에서 20분(6M도로접)
장성댐 (호) 2분,
장성 IC. 5분
총 1760평
(150평, 200평, 500평, 분할가능)
[전원주택,물류창고,주말농장,별장,투자적합]
010-6670-9800

당진신축 (원룸매매)

◈ 월수익 750만
◈ 연수익 9천만
◈ 매매13억(융6억5천)
▶ 임대관리 직접해드림
10년간 임대걱정 없음.
대산항10분, 화력발전소 5분
현대오일뱅크,엘지정유,
입주및공사시작, 엘레베이터있음,
주인세대있음.
010-6670-9800

경매교육 [특수전문반 기초반,중급반]

특수경매전문(유치권, 법지, 지분)
① 기초반,실전 (기초이론,실전)
② 중급반,실전 (중급이론,실전)
③ 고급 특수반 (유치권,법지,지분,엔피엘전문)
④ 전문반 모집 (직업가능,수익가능)
· 전문반무료제공 · 책상,컴퓨터제공,매주1회 물건스터디

광주	광산구 우산동(근린주택) ▶감정가 18억 →최저가 13억 (9/28) 북구 용봉동(다가구원룸) ▶감정가 8억3천 →최저가 5억8천 (9/28) 광산구 쌍암동(근린상가) ▶감정가 14억9천 →최저가 6억6천 (9/28) 서구 동천동(아파트) ▶감정가 5억1천 →최저가 3억5천 (10/6) 서구 농성동(근린주택) ▶감정가 8억1천 →최저가 4억5천 (10/20) 동구 계림동(근린주택) ▶감정가 6억 →최저가 4억2천 (10/20) 서구 화정동(주택) ▶감정가 1억2천 →최저가 8천9백 (10/29)
전남	화순군 백아면 (근린시설) ▶감정가 13억 →최저가 4억8천 (9/28) 여수시 신기동(근린주택) ▶감정가 12억 →최저가 8억 (10/5) 장성군 황룡면 (공장) ▶감정가 68억 →최저가 19억 (10/6) 목포시 대양동(임야) ▶감정가2억7천 →최저가7천 (10/12) 곡성군 곡성읍(숙박시설) ▶감정가1억 →최저가7억4천 (10/27)
시외	부안군 변산면(숙박시설) ▶감정가 4억 5천 →최저가 2억 2천 (9/27) 인천 부평구 (근린시설) ▶감정가 38억 9천 →최저가 19억 (10/19)

062-382-5500