“무더위 속 남도 보양식으로 원기 회복하세요”

갯장어·민물매운탕·회춘탕·토종닭 등

道, 제철 농수산물 활용 미식 6選 추천

전남도가 무더위에 지친 체력을 보강하고 건강을 챙길 수 있는 여름철 전남 대표 보양식으로 ▲갯장어 요리 ▲흑염소 요리 ▲민물매운탕 ▲해신탕 ▲회춘탕 ▲토종닭 요리 등 6가지를 엄선했다.

제철 맞은 전남의 청정 농수산물이 활용되는 만큼 더위에 지쳐 전남을 찾은 관광객들의 원기 회복에 도움이 될 것으로 기대된다.

갯장어(하모)는 고흥, 여수, 완도에서 주로 잡힌다. 양식이 불가능해 모두 자연산으로 5월부터 9월까지 제철이다. 살아있는 갯장어를 바로 손질해 다양한 약재를 넣어 우려낸 육수에 살짝 데쳐 샤브샤브로 먹으면 갯장어의 쫄깃한 육질과 씹을수록 고소한 맛을 제대로 느껴볼 수 있다. 단백질이 풍부하고 질 좋은 지방을 함유하고 있어 원기 회복으로 으뜸인 보양식이다.

흑염소 요리는 최근 기성세대는 물론 30-40대 젊은이들에게도 새로운 보양식으로 각광 받고 있다. 동의보감에 흑염소는 위장을 보호하고 떨어진 기를 올려 마음을 편안하게 한다고 기록됐다. 산지, 평야 지역이 많아 쑥, 민들레와 같은 약초가 많은 산을 뛰어다니며 자란 전남 흑염소는 그 중에서도 일품으로 취급된다. 순천, 함평, 영암, 보성, 완도 등에서 탕, 전골, 수육, 주물럭 등으로 맛볼 수 있다.

민물매운탕은 메기, 참게, 쏘가리 등 민물 생선에 미나리, 팽이버섯, 쑥갓 등과 함께 집마다 전해지는 특제 양념장으로 깊은 맛을 낸다. 황룡강, 섬진강, 영산강 일대 강변 지역인 장성, 곡성, 구례, 나주 등에서 맛볼 수 있다. 갓 잡은 민물고기에 고추장, 마늘, 된장 등 진한 양념과 지역에서 자란 토란대, 미나리 등 각종 채소를 듬뿍 넣어 우려낸 얼큰한 국물 맛은 이열치열을 제대로 느낄 수 있는 남도의 여름 별미다.

전남도가 이열치열을 제대로 느낄 수 있는 남도만의 대표 여름철 보양식 6가지를 선정했다. 사진은 왼쪽부터 해신탕, 흑염소 요리. 〈전남도 제공〉

해신탕은 ‘바다의 신에게 드리는 음식’이라는 뜻으로 여수, 고흥, 완도, 신안 등 해산물이 풍부한 남해안 지역에서 유래된 보양식이다. 온 국민의 보양식 삼계탕에 천연 다시마와 미역을 먹고 자란 전복과 문어를 넣는 게 특징이다. 전국 최대 수산물 생산지 전남에서는 새우, 꽃게 등 해산물을 풍성하게 넣어 우려내기 때문에 해신탕의 진가를 맛볼 수 있다.

회춘탕은 ‘먹으면 봄이 오듯 젊어진다’는 말이 전해지는 보양식으로 조선시대부터 해산물과 육고기가 풍부한 강진 지역에서 시작된 것으로 알려져 있다. 소금을 한 톨도 넣지 않고 가시오가피, 당귀, 헛개나무 등 12가지 한약재와 해산물을 1시간 이상 고아서 담백하게 우려낸다. 국물에 닭, 전복, 문어를 넣고 끓인 뒤 마지막에 녹두 찰밥을 넣어 자작하게 죽을 만들어 먹으면 더위로 지친 원기가 회복되는 것을 느낄 수 있다.

토종닭 요리는 광양, 담양, 해남, 영암, 무안 등 시골에서 키운 닭 한 마리를 통째로 넣어 만든다. 삼계탕, 백숙, 불고기, 구이 등으로 다양하게 맛볼 수 있다. 지역에서 자란 산야초, 한약재를 넣고 오랜 시간 푹 삶아 진한 육수와 고기의 풍미가 뛰어나다. 건강에도 좋고 맛도 좋은 닭 요리는 더위로 잃어버린 입맛을 돋우고 기력도 보충해주는 남녀노소 즐길 수 있는 보양식이다.

오미경 관광과장은 “전남은 탁월한 자연환경과 신선한 산지 식재료, 남다른 손맛과 전통이 어우러진 미식 여행지”라며 “무더위에 지친 여름, 전남의 특색 있는 보양식을 맛보며 활력 넘치는 여름 보내시길 바란다”고 말했다.

/양시원 기자

맨발걷기로 100세까지… 광주 서구 주민들이 7일 서구청 들불홀에서 열린 걸어서 100세까지 ‘제4기 맨발로 청춘학교’에서 전문 강사로부터 맨발 걷기 방법을 배우고 있다. /김애리 기자

광주상수도사업본부, 행안부 경영평가 ‘우수’

광역상수도 최고 수준…전년比 두 단계↑

요금 현실화·내부공정 개선·책임경영 성과

광주시 상수도사업본부는 7일 “행정안전부 주관 ‘2025년 지방공기업 경영평가’에서 우수 등급인 ‘나’등급을 받았다”고 밝혔다.

이번 평가는 2024년 실적을 기준으로 전국 281개 지방공기업을 대상으로 실시됐다.

광주상수도사업본부는 지난해 대비 두 단계 상승한 성적을 거두며 서울·부산과 함께 9개 광역상수도 중 최고 수준으로 평가받았다.

‘지방공기업 , 경영평가’는 행정안전부가 경영 혁신과 공공서비스 향상을 유도하기 위해 매년 실시하는 종합평가로 리더십, 경영시스템, 사회적 책임 등 2개 분야 20여개 세부지표를 중심으로 진행됐다.

광주상수도사업본부는 이번 평가에서 경영효율성(10.94점→12.84점), 고객만족도(8.92점→9.35점) 등 주요 지표에서 전년보다 높은 점수를 획득했다.

취·정수 관리, 배·급수 관리, 수돗물 품질 공개 등 시민 생활과 밀접한 기반시설 분야에서도 긍정적인 평가를 받았다.

광주시는 혁신 전담팀을 구성해 상수도 전반에 대한 문제점을 진단하고 요금 현실화, 내부공정 개선, 기반시설 체계화 등 다각적인 혁신을 추진했다.

또 주요 지표별 자체 진단과 전문가 상담을 병행하고 평가 전담팀을 책임 중심제로 운영하며 평가 전 과정을 체계적으로 관리했다.

이와 함께 최근 ‘원인자부담금’ 관련 소송에서도 연이어 승소하며 행정·재정 분야에서도 의미 있는 성과를 거두는 등 상수도사업본부의 책임경영이 실제 성과로 이어지고 있다는 평가를 받고 있다.

/변은진 기자

전남국제수묵비엔날레, KTX 통합 관광상품 출시

전시 입장권·왕복승차권 결합

(재)전남문화재단(전남국제수묵비엔날레 사무국)은 7일 “한국철도공사 광주본부와 협력해 ‘2025 전남국제수묵비엔날레’ 입장권과 KTX 왕복승차권이 결합된 통합 관광상품을 출시했다”고 밝혔다.

전남도의 대표 예술축제인 2025 전남국제수묵비엔날레와 철도 여행을 연계한 상품으로, 관람객의 접근성·편의성 향상과 지역 관광 활성화를 위해 기획됐다.

통합상품권은 일반가 대비 최대 30% 할인된 가격에 제공된다. 코레일톡 앱 또는 누리집을 통해 예매할 수 있다. 전시 관람과 전남 여행을 동시에 계획하는 관광객들에게 실용적이고 매력적인 선택지가 될 전망이다.

/양시원기자

HD현대삼호 사장 “화재 전남지사 등 지원 큰 힘”

金지사 “현대삼호 지원에 최선” 감사 인사

최근 변전소 화재가 발생한 HD현대삼호가 “사고 초기, 전력공급이 전면 차단된 위기상황에서 전남지사와 관계자 여러분께서 보여주신 관심과 지원이 큰 힘이 됐다”고 감사의 입장문을 보냈다.

이날 김재을 대표이사 사장은 “메인 변전소에서 예기치 못한 화재가 발생한 절박한 순간, 전남도와 영암군, 소방서, 경찰, 국립과학수사연구원을 비롯한 관계기관의 신속한 협조 덕분에 복구의 물꼬를 틀 수 있었다”며 이같이 말했다.

김 사장은 또 “12시간 가까이 이어진 화재는 인명피해 없이 마무리됐지만, 조업 재개와 시설 복구라는 막중한 과제를 남겨줬다”며 “보내주신 따뜻한 격려와 응원은 당사 임직원들에게 큰 위로와 용기를 안겨줬으며 조속한 복구와 정상화의 원동력이 됐다”고 강조했다.

이어 “지역사회의 믿음에 보답하는 책임 있는 기업으로 성장해 나가겠다”며 “앞으로도 지역과 함께 미래를 함께 만들어가는 조선소가 될 것을 약속드린다”고 언급했다.

지난달 28일 오후 11시21분께 영암 대불산업단지 내 현대삼호 중앙 변전소에서 불이 나 12시간 만에 진화됐으나 전선 등 전력 계통 설비가 소실되면서 조선소 전체 전력 공급이 중단됐었다. HD현대삼호는 이날 변전소 응급 복구를 마치고 회사 야드 전체에 전원 공급을 시작했다.

김영록 전남지사는 페이스북에 글을 올려 “전남도 또한 현대삼호를 비롯한 지역 기업들이 더 안전한 환경에서 지역과 더불어 성장할 수 있도록 지원에 최선을 다하겠다”고 화답했다.

김 지사는 “현대삼호 정상 가동에 애써주신 현대삼호 임직원과 한국전력, 전남도, 영암군 공무원, 영암군 소방, 경찰 공무원, 협력업체 관계자분들께 깊이 감사드린다”고 밝혔다. /양시원 기자