



▲강진군 신전면 사초마을 앞 바다에서 지난 2014년 열린 '제1회 사초개불축제'에서 사초마을 주민과 참가자들이 한데 어우러져 개불을 잡고 있다. <강진군 제공>

온 가족 원기충전 여행 '강진 개불'로 으랏차차!

12~13일 신전면 사초마을
해신풍어제 시연·개불시식회·낙지 잡기
친환경농산물 판매·노래자랑·장기자랑

강진 개불 특성
크고 탄력성 좋아... 단맛 강하고 쫄깃
개불 잡는 날이면 전국 각지서 발걸음

올 시즌 광주·전남지역 첫 봄축제인 강진사초개불축제가 코앞으로 다가오면서 상춘객의 마음을 설레게 하고 있다.

청정해역이자 대한민국 최고의 생태 서식지인 강진만이 그 무대로, 맛의 1번지 강진의 참맛을 느끼고 겨우내 축난 원기를 회복할 수 있는 좋은 기회다. 격년제로 열리기 때문에 올해를 놓치면 내후년을 기약해야 한다. 겨울 동장군의 기세를 무력화시키는 강진 사람들의 따뜻한 마음과 달달한 정은 확실한 답이다.

개불축제를 앞두고 원기회복에 안성맞춤인 강진 개불의 특성, 효능, 방문에 필요한 축제 일정 등을 미리 짚어봤다.

◇이제야 진면목을... 생김새와 특성 = 딱 봐도 먹음직스럽다. 생김 모양이 개의 '그것'을 닮아 개불이라 부른다. 몸을 늘였다 줄였다 하기 때문에 크기를 단박에 분간하기 어렵다. 보통 몸집이 10~15cm, 굵기는 2~4cm 정도이다. 주둥이는 짧은 원뿔형으로 납작하다.

꼬리의 황문 부근에는 9~13개의 뱀뱀한 털이 에워싸고 있다. 몸빛깔은 붉은빛이 도는 유백색이다.

만조 때 바닷물에 잠겼다가 간조 때 드러나는 모래 흙탕 또는 모래와 자갈이 섞인 연안의 사니질 속에 U자 모양의 깊은 구멍을 파고 산다.

알갛고 수컷이 구분된다. 산란시키는 수온이 내려가는 12월과 수온이 올라가는 3, 4월이다.

11월부터 이듬해 2월까지 겨울이 제철이다. 여름철이면 바다 밑바닥 1m 아래에 틀어박혀 있다가 수온이 차가워지는 한겨울에 위로 올라온다. 이때 본격적인 개불잡이가 시작된다.

강진 사초개불은 다른 지역보다 크고 많이 잡힌다. 탄력성이 뛰어나 쫄깃쫄깃

하고 단맛이 강하다. 해마다 마을에서 개불을 잡는 날이면 서울과 부산, 여수 등 전국에서 '맛을 좀 안다'하는 이들이 직접 구매하러 온다.

◇성분과 효능, 그리고 스테미나=글리신과 알라닌 등 단맛을 내는 물질이 들어 있기 때문에 달짝지근한 맛이 난다. 마디가 없어 하나의 원통 모양으로 된 몸 특유의 조직 때문에 씹을수록 더욱 독특하다.

신선한 것은 회로 먹는다. 횃집에서 횃갈 앞자리에 있지만, 요즘 들어 '메인 자리'도 마다하지 않는다.

곱창요리처럼 석쇠에 포일을 씌우고 양념을 해서 먹기도 한다. 꼬치로 굽거나 볶기도 한다. 한때 대표적인 남성의 스테미나 음식이였지만, 최근엔 오히려 여성들이 더 즐길 정도로 맛과 영양이 뛰어나다.

소비자들의 일반적인 견해와 확인된 관련 자료를 통해서 본 개불의 첫 번째 효능은 누가 뭐래도 숙취해소다.

개불에는 아스파라긴산이 풍부하다. '오메가3'성분인 DHA와 EPA가 들어있어 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰준다. 최고의 술안주로 꼽히는 이유가 여기에 있다.

두 번째는 원기회복이다. 생김새부터 납랄라 호감을 불러일으킨다. 한방에서는 성인 남성에게 '먹으면 좋다'고 적극 권하는 음식이다.

세 번째는 빈혈과 고혈압에 효과가 있다는 분석이 있다. 체내에 철분이 부족하면 빈혈 증상이 나타나고 어지럼증도 호소한다. 개불에는 철분이 많고 혈전을 용해해주는 물질이 있어 빈혈·고혈압 예방에 좋다는 게 개불 애찬론자들의 말이다.

또 100g당 칼로리가 67kcal밖에 되지 않아 날씬한 몸매에 관심 있는 이들에게도 좋은 안주로 꼽힌다. 이 밖에도 비타민C 함량은 레몬의 3배, 사과와 60배에 이르고 단백질도 풍부하다. 이 같은 성분과 효능 때문인지 이미 고려 후기 권력의 핵심에 있었던 신돈이 강진식



개불 효능

철분·비타민C·단백질 풍부
콜레스테롤 낮추고 숙취 해소
저칼로리... 빈혈·고혈압 효과

품으로 이용했다고 전해질 정도다.

◇놓칠 수 없는 맛 기행 '강진사초개불축제' = 맛의 고장 남도 중에서도 맛에 관해서는 남들이 뒤따라오는 것조차 불허하는 강진.

그래서 2014년 강진 사초개불을 앞세운 맛축제를 처음으로 시작했고, 올해로 두 번째다. 강진군 신전면 사초마을에서 오는 12일부터 13일까지 이틀간 열린다. 지난 첫 축제의 짜릿한 경험을 잊지 못하고 있는 이들은 입맛만 다시며 애타게 기다리고 있다. 강진 개불의 효능을 알리고 홍보의 극대화를 위한 축제 준비도 한창이다.

이번 축제 프로그램은 해신풍어제 시연을 비롯한 개불시식회, 먹거리장터 운영, 친환경농수특산물 판매 등 다양하다. 개불과 낙지잡기 체험과 관광객이 참여하는 장기자랑, 노래자랑은 흥을 돋우기에 빠질 수 없는 프로그램 중 하나다.

박동열 강진사초개불축제위원장은 "청정지역인 사초마을은 좋은 품질의 개불이 많아 '개불마을'로도 불린다"면서 "특히 배로 잡지 않고 손수 개불을 파서 작업하기 때문에 개불이 훼손되지 않고 살점이 두꺼워 씹는 맛이 독특하다"고 말했다.

강진원 강진군수는 "체험장은 물론이고 교통편의시설도 대폭 확충하고 있다"면서 "가족단위 관광객들이 많이 참여해 즐거운 추억을 쌓을 수 있도록 축제 준비에 만전을 기하겠다"고 약속했다. /강진=남철희기자 chou@

남성갱년기에 도움을 줄 수 있는

그린맨 파워

나이 들어도 자신있는 남자 Project

삶의 활력을 찾자!
남성의 자신있는 삶!

기력이 없는 갱년기 남성 건강에 활력을 주는 건강기능식품
MR-10과 소팔메토, 아연의 복합기능성 제품으로
남성갱년기에 도움을 줄 수 있는 맞춤형 솔루션~!

소비자상담실 080-234-6588