



올 삼복더위 보양식 주전자리를 꿰찬 완도 활전복. <완도군 제공>

'국가대표 보양식' 완도 전복... 보기만 해도 힘 솟네

FRESH SEAFOOD

영양덩어리 완도 전복

완도 전복은 게르마늄이 다량 함유된 맥반석으로 이루어진 완도 청정해역에서 자란 미역과 다시마를 먹고 자라 육질이 연하고 부드럽다. 또한, 각종 비타민과 철분, 칼슘, 칼륨, 단백질이 풍부해 '바다의 산삼', '패류의 황제'라 불리며 여름철 최고 보양식으로 꼽힌다.

사회 초년병 시절 살아있는 완도 전복을 처음 먹어본 기억이 생생하다.

손바닥 만한 껍데기 안에서 뽀얀 속살과 이빨을 드러내며 꿈틀거리는 활전복은 생생한 그 자체였다. 수년 전 만해도 가격이 비싸 접하기 어려웠지만, 지금은 양식으로 공급량이 늘어 많은 가정의 식탁에 오르고 있다.

청정바다에서 생산되는 다시마와 미역을 먹고 자란 완도 전복은 각종 비타민과 철분, 칼슘, 칼륨, 단백질이 풍부해 '바다의 산삼', '패류의 황제'라 불리며 여름철 최고 보양식으로 꼽힌다. 또 타우린, 아르기닌, 메티오닌, 시스테인 등이 다량 함유돼 기억력 보충, 성인병 예방, 고혈압에도 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 완전식품이라 할 정도로 영양학적으로 우수한 전복은 원기 회복과 면역력 강화에 좋아 지친 몸을 챙기기에 이만한 게 없다.

최근에는 코로나19 사태 장기화로 면역력 강화에 대한 관심이 높아지면서 삼복더위 보양식 주전자리를 꿰챘다.

해양수산부 '어식백세' 자료에 따르면 폐병이나 신경 쇠약에는 전복이 식용 겸 약용으로 이용됐다고 한다. 특히 고단백·저지방 식품으로 회복기 환자나 노약자, 성장기 어린이에게 건강식으로 제격이다. 오독오독 씹히는 식감 때문에 주로 회로 썰어 먹거나 전복죽·구이·찜으로 즐겨 먹지만, 완도에서는 몸의 영양 보충을 위해 전복과 문어·꽃게·닭·황칠을 넣은 해신탕으로 즐긴다.

완도는 전국 전복 생산량의 70%를 차지하는 주산지다.

지난 한 해 완도에서 생산된 전복은 1만 2332t에 달했고, 올해 들어 지난 7월 말까지 9785t이 나왔다.

완도 전복은 게르마늄이 다량 함유된 맥반

청정 바다 다시마·미역 먹어 육질 부드럽고 영양소 풍부 환자·노약자·성장기 어린이 등 면역력 강화 최고의 완전식품

전국 생산량의 70% 차지 내년 국제해조류박람회 앞두고 친환경 가공·유통 인증 잇따라 해외시장 선점 '부푼 꿈'

석으로 이루어진 완도 청정해역에서 자란 미역과 다시마를 먹고 자라 육질이 연하고 부드럽다. 완도 전복은 265개의 아름다운 섬과 깨끗한 바다, 사계절의 푸르름이 선사하는 '자연의 보고'이다.

전복은 이 지역의 매출 효자이다. 완도 전복의 인기가 절정인 7월과 8월 두 달 간 평균 전복 매출액만 800억원이 넘는다. 올해 7월 한 달 간에도 완도 전복은 573억원에 달하는 매출을 올렸다. 이는 1년 전보다 16억원 가량 증가한 금액이다. 해마다 230여 가구가 전복 양식을 위해 완도에 귀어하고 있는 것만 보더라도 완도 전복의 성장 가능성을 짐작할 수 있다.

전복의 고장 완도는 그 명성에 걸맞게 '해조류·전복산업특구'로 지정됐다.

완도 해조류·전복산업특구는 완도읍 등 12개 읍·면 4432만㎡를 대상으로 한다.

오는 2023년까지 수출물류센터 조성, 전복

폐각 자원화 사업 등에 투입되는 총 사업비가 기존 1164억원에서 126억원이 증가한 1290억원으로 확정됐다.

완도군은 특화 사업 실행을 뒷받침할 수 있는 재원 등의 확보를 위해 지난해까지 18개 세부사업에 977억원을 투자했다. 2023년까지(4년간) 17개 세부 사업에 추가로 313억원이 소요된다.

이에 따라 특구 내에서 생산되는 해조류나 전복 가공품의 지리적표시제 등록 시 우선 심사를 할 수 있게 됐다.

특구 지정에 따른 경제적 효과는 생산유발 2324억원, 소득유발 196억원, 고용유발 989명에 달하는 등 소득과 일자리 창출에 기여할 것으로 완도군은 전망했다.

완도 전복 어가들은 최근 친환경 수산물 가공·유통 관리 인증(ASC-CoC)을 잇따라 획득하면서 품질과 안전성을 공인 받았다.

ASC-CoC(Chain of Custody)는 인증 제품의 라벨을 통해 수산물의 정보·이력 등 추적성을 제공하는 인증이다.

완도지역에서는 총 26개 전복 양식어가 ASC 인증을 획득했다. 현재 ASC 인증을 희망하는 전복어가에 대해 교육 중이며, 해조류 인증도 추진하고 있다. 완도 전복 어가들은 구매·가공·유통의 체계적인 관리 프로그램을 보유하고 있어 잇단 인증에 성공할 수 있었다.

완도군은 ASC-CoC 인증 획득을 통해 지속가능한 친환경 수산물 국제인증(ASC) 시스템을 확립하고 국제인증을 받은 제품에 대한 유통 경로를 확보해 내년 4월 열리는 '완도 국제해조류박람회'를 통해 해외시장을 선점할 계획이다.

/백희준 기자 bhj@kwangju.co.kr /완도=정은조 기자·전남총괄취재본부장 ejhung@



절편·쌈장·만두·통조림·만능 소스 완도 전복은 '팔색조'

완도 전복은 '바다의 산삼'답게 어떤 음식으로 만들어도 빛이 난다.

잡조류한 전복장이나 전복죽, 통조림, 만두 등 완도 전복의 변신은 무궁무진하다. 완도군 특산물 중개소평몰 '완도군 이숍'(wandofood.go.kr)에 마련된 전복상품관에서 만날 수 있다.

▲전복장=완도 앞바다의 바다향이 향이 가득 담겼다. 향아리 1개당 큼직한 완도 참전복이 8마리 가량 들어간다. 한국 전통 장맛을 살린 전복장은 조림, 찜 등 각종 요리 소스로 쓰일 뿐 아니라 따뜻한 밥에 뿌려 비비면 '순삭' 밥도둑이 된다.



하지 않은 어린이에게도 안심맛입니다. /백희준 기자 bhj@

▲조미반건조 절편전복=먹기 좋게 손질한 전복 순살을 마카소스와 천연 조미료로 양념해 말리면 절편이 탄생한다. 양식장에서 출하한 뒤 3-7일 이내 가장 신선한 때 상성한 전복만을 골라 통째로 열풍에 건조한다. 때와 장소 가릴 것 없이 전복을 편리하게 즐길 수 있다.

▲전복죽=소중한 사람을 간호할 때 전복죽 만한 치유 음식이 없다. 최근 '집콕' 열풍에 힘입어 250g 안팎 한 끼 식사로 포장된 전복죽이 인기 가도를 달리고 있다. 풍미를 더하려면 얇게 썬 전복살을 국간장으로 볶다가 전복죽을 넣어 저어가며 끓이면 된다.

▲완도전복키트=이른바 '전복요리 만능 소스'로 통한다. 완도 전복살과 내장소스, 톳으로 만들어진 이 키트(Kit) 한 개면 초보도 금방 만능 요리사로 거듭날 수 있다. 전복밥, 전복죽, 전복 리조토, 파스타, 김밥 등 다양한 요리에 쓰일 수 있어 전복이 익숙

소상공인 공동브랜드 k.tag 전국100개 인증업체선정

광주전남 기능장 1호 국무총리상 표창 보건복지부 장관상 표창 광주광역시 시장상 표창 광주남구 청장상 표창

大山 프리모 남녀 가발

특수가발 별매(원터치) 테잎 X 핀 X 기능장이 직접 37년 시술 1만명 이상 내공

H.M사 동급제품 130만원 59만원 ~

062 673 5858 (모발모발) 매주 화요일 휴무 일요일 정상 영업

광주광역시 남구 주월동 라인가든아파트 상가2층(대광여고 옆)