

“남도 식재료 활용법 무궁무진…다양한 레시피 개발할 것”

‘남도미래 세프 청소년 조리경연’ 대상, 순천효산고 이하연·이동현 학생

완도 전복·광양 매실 이용 ‘전복크림 뇨끼’ 만들어
창의성·조리 기술 숙련도·표현력·맛의 조화 ‘호평’

완도의 전복과 광양의 매실, 무안의 낙지와 전남의 배추, 보성의 녹차와 영암의 무화과….

전남은 질 좋은 농·수산물로 가득한 천혜의 땅이다. 비옥한 토양과 풍부한 일조량으로 곡식과 채소는 무르익고, 서해안의 갯벌과 남해안의 깊은 바다에서는 매일 신선한 해산물이 건져 올려진다.

전남의 농·수산물을 활용해 창의적인 요리를 선보이는 ‘남도미래 세프 청소년 조리경연’이 지난 15일 목포문화예술회관에서 열렸다. 전남도와 목포시가 주최한 남도국제미식산업박람회 행사 중 하나로 열린 이번 대회는 전남 22개 시군을 대표하는 70개 대표 식재료 중 1가지 이상을 사용해 요리를 만들어 제출하는 방식으로 이뤄졌다.

이번 경연에서는 순천효산고 2학년 이하연, 이동현 학생으로 이뤄진 ‘전남의 사계절’ 팀이 완도 전복, 광양 매실을 이용한 ‘전복크림 뇨끼’로 대상을 수상했다. 두 사람은 함께 맛있는 뇨끼를 먹었던 기억을 실려 감자 반죽의 끈적함과 전복의 쫄깃함을

더하면 좋을 것 같다는 아이디어를 공유하며 전복 크림 뇨끼를 만들게 됐다.

이들은 대회 3주 전부터 오전 9시 등교 후 밤 11시 지친 몸을 이끌고 집에 돌아가기를 반복하며 더 완성도 있는 뇨끼 만들기애 매진했다. 박순미 지도 교사의 따끔한 지적을 받을 때면 눈물이 핑 돌기도 했다. 박 교사는 음식의 부족한 점을 객관적으로 평가했고 심사위원 연령대에 맞는 맛을 구현해내야 한다는 꿀팁을 전수했다.

대회는 심사위원들이 조리 중인 테이블을 돌아다니며 질문하고 이후 완성된 음식의 맛을 보며 평가하는 방식으로 진행됐다. 이들은 창의성과 조리 기술 숙련도, 지역 식재료 표현력, 맛의 조화 등에서 심사위원의 호평을 받았다.

광양에 살고 있는 이 군은 중학교 2학년 때 요리사의 꿈을 키웠다. 가족들에게 선보인 요리가 칭찬을 받아 자신감이 생겼고 이후 요리를 배우기 위해 특성화고인 순천효산고에 입학해 매일 왕복 2시간



지난 15일 열린 ‘남도미래 세프 청소년 조리경연’에서 대상을 수상한 순천효산고 이하연(왼쪽에서 두번째), 이동현 학생. <이하연양 제공>

거리를 통학하고 있다.

“저는 ‘재밌는 요리’를 하는 요리사가 되고 싶어요. 하나의 식재료가 갖고 있는 맛과 그 식재료로 만들 수 있는 음식은 무궁무진하지만 활용법에 대한 고정관념으로 미처 세상에 선보여지지 못하는 음식들이 많다고 생각해요. 특히 전남의 다양한 식재료는 맛의 깊이가 더욱 풍부하기 때문에 이를 적극 활용해보고 싶습니다.”

이 양은 창원에서 호텔 주방장을 했던 아버지를 보며 요리의 매력을 알게됐다.

이 양은 “장을 보지 않고 집에 있는 재료만으로 원하는 음식을 똑딱 만들어내는 아버지를 보며 재료 하나하나를 소중히 생각하는 요리사가 되고 싶다는 생각을 했다”며 “이번 수상을 발판 삼아 전남 식문화를 이끌어 나가는 멋진 요리사가 되고 싶다”고 말했다. /김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr

전남-경북 개발공사, 경주서 사회공헌활동



전남개발공사는 16일 경북 경주에서 경북개발공사와 함께 사회공헌활동을 전개하고 APEC 성공 개최를 위한 상생협력의 의지를 다졌다. <사진> 두 공사는 조순 가정의 지적장애 청소년이 거주하는 주거공간을 ‘영호남 행복동행하우스6호점’으로 선정하고, 열악한 생활환경을 전면 개선하는 주

거 리모델링 사업을 추진했다.

이번 사업을 통해 실내 도배·장판·샤시·LED 조명 교체와 욕상 방수, 외벽 보수 등 전반적인 환경을 개선하고, 책상과 책장 등 가구를 직접 설치해 청소년이 쾌적한 공간에서 학업에 전념할 수 있도록 지원했다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

여수농업인단체, 세계섬박람회 입장권 사전구매



(재)2026여수세계섬박람회조직위원회는 최근 여수시청에서 (사)한국주계농업경영인여수시연합회, (사)한국쌀전업농여수시연합회, (사)여수시친환경농업협회, (사)한국새농민회중앙회여수시지회 등 4개 농업인 단체와 2026여수세계섬박람회 입장권 1500만 원 규모의 사전 구매 약정을 체결했다. <사진>

농업인 단체 관계자는 “여수 농업인들은 지역의 국제행사인 섬박람회 성공을 위해 협력하겠다”고 말했다. 박람회조직위 관계자는 “각계각층의 참여를 이끌어내 ‘시민과 함께하는 섬박람회’를 만들어 나가겠다”고 말했다.

/김지을 기자 dok2000@kwangju.co.kr

화순전남대병원, 여성구급대원 ‘맞춤형 소진관리 교육’



화순전남대병원이 최근 만연산 치유의 숲에서 전남소방본부 여성구급대원 19명을 대상으로 소진 관리 프로그램을 진행했다. <화순전남대병원 제공>

(사)김홍빈과 희망만들기, 광주시장애인체육회에 후원금

사단법인 김홍빈과 희망만들기(이사장 류재선)가 17일 광주시장애인체육회에 후원금 200만 원과 평전 ‘도전과 나눔의 희망 전도사 김홍빈’ 100권을 기탁했다.

이날 광주시장애인국민체육센터에서 열린 ‘제45회 전국장애인체육대회 광주선수단 결단식’에서 류재선 이사장은 광주시에 장애인체육회 회장인 강기정 시장에게 후원금을 전달했다. 후원금은 광주시 선수단의 사기 진작과 장애 학생 체육 선수 발굴 및 육성 등에 쓰이게 된다.

장애인으로는 세계 최초로 8000m급 14좌와 7대륙 최고봉을 완등한 고 김홍빈 대장은 장애인과 청소년들에게 도전 정신과 희망을 심어주기 위해 2018년 (사)김홍빈과 희망만들기를 설립했고 200여 명의 회원들이 활동 중이다. /김미은 기자 mekim@



생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0655 FAX 062-222-4918

화촉

▲김상복·공현자씨 아들 경인(연합뉴스TV)군, 김만학·서영희씨 딸 주희(나주시청)양=25일 오후 6시, 까사디루체웨딩컨벤션 3층 안젤로홀

알림

▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접

수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고=언제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대

상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.
▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
▲지적장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.

▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

모집

▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
▲신창동 보은사 목련화장단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비양아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업

오늘의 날씨

해뜨	06:43	달뜨	05:20
해짐	17:51	달짐	17:03

이번 주 기온 폭

내일 아침 기온은 오늘보다 5~10도 크게 낮아지겠다.

광주	구름많음	8/18	보성	구름많음	7/18
목포	구름많음	10/18	순천	구름많음	10/21
여수	구름많음	13/20	영광	구름많음	7/17
나주	구름많음	7/18	진도	구름많음	11/18
완도	흐림	10/20	전주	구름많음	7/17
구례	구름많음	8/21	군산	흐림	6/16
강진	구름많음	9/18	남원	구름많음	7/19
해남	구름많음	9/18	흑산도	구름많음	13/17
장성	구름많음	7/17			

◇전국 날씨



◇바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	1.0~3.5	1.0~3.5
	면바다(북)	2.0~3.5	2.0~4.0
	면바다(남)	1.5~4.0	1.5~4.0
남해 서부	앞바다	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(서)	1.5~3.5	1.5~3.5
	면바다(동)	1.0~3.0	1.0~3.5

◇물때

목포	간조	만조
	06:36 18:55	01:20 13:42
여수	02:02 14:21	08:25 20:29

◇생활지수

미세먼지	좋음
------	----

◇주간 날씨

21(화)	22(수)	23(목)
9/17	7/20	10/21
24(금)	25(토)	26(일)
10/21	11/21	12/19

능력개발원 061-320-7024.

▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.

▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.

▲시립산수도서관 생활문화동아리 한글 서예반 회원모집=한문서예·문인화·한글서예 동아리 ‘서사모’ 2005년도 창립, 매주 화요일 4~6시, 회비 무료 010-3636-6410.

부음

▲서봉순씨 별세, 박찬(전남일보 문화부기자)씨 외조모장 = 19일 오전, 옥곡장례식장(광양시 옥곡면 강변로 448) 특1분향소, 발인 21일 오전 7시30분. 061-793-4444