

## 2026년 1월의 수산물, 어촌여행지, 해양생물, 등대 선정

- 이달의 수산물로 매생이, 민물장어, 어촌여행지로 강원 양양 수산마을, 인천 옹진 모도리마을, 해양생물로 대왕쥐가오리, 등대로 방어진항 북방파제등대를 선정

### ① 이달의 수산물 - 매생이, 민물장어



해양수산부(장관 직무대행 김성범)는 2026년 1월 이달의 수산물로 매생이와 민물장어를 선정했다.

매생이는 '생생한 이끼를 바로 뜯는다'라는 순우리말이며, 외관이 파래와 비슷하지만, 더 가늘고 부드럽다. 식이섬유가 많고 칼로리가 적어 변비 예방과 다이어트에 좋으며, 칼슘과 마그네슘이 풍부해 골다공증 예방과 신경 안정 및 스트레스 완화에 도움이 된다. 매생이와 굴을 넣어 푹 끓인 '매생이굴국'은 바다의 진한 향과 함께 부드럽고 감칠맛이 가득한 겨울철 보양식이다.

몸이 뱀처럼 가늘고 길며, 빛깔이 거무스름해 '뱀장어'로 불리는 민물장어는 대표적인 강장식품으로 비타민 A와 E가 풍부해 눈 건강뿐만 아니라 피부 탄력 유지와 노화 방지에 좋으며, 칼륨이 많아 고혈압 예방에 도움이 된다. 깨끗이 손질한 장어에 매콤달콤한 양념을 발라 바삭 구운 다음 생강과 파를 곁들이면 고소하고 진한 감칠맛을 즐길 수 있다.

이달의 수산물 매생이, 민물장어를 비롯한 수산물 관련 정보는 어식백세 (<https://blog.naver.com/korfish01>)에서 자세히 확인할 수 있다.

### ② 이달의 어촌 여행지 - 강원 양양 수산마을, 인천 옹진 모도리마을



해양수산부는 1월 이달의 어촌 여행지로 강원 양양 수산마을과 인천 옹진 모도리마을을 선정하였다.

강원 양양 수산마을은 동해안 유일의 요트 계류장을 갖춰 이국적인 정취를 자랑하는 마을이다. 겨울철 동해안 특유의 맑고 깨끗한 풍경과 함께, 차가운 물에서 살이 올라 더욱 신선한 제철 수산물을 맛볼 수 있다. 마을에서는 문어빵·미역쿠기 만들기, 해초비누 만들기 등 바다를 소재로 한 체험 프로그램들이 운영되고 있다. 또한 바다를 바라보며 일과 휴식을 병행하는 원격지 휴가근무(워케이션) 공간도 마련되어 있어, 새로운 업무 환경을 찾는 방문객들에게 특별한 경험을 선사한다.

인천 옹진 모도리마을은 삼형제섬 중 막내섬인 모도에 위치한 마을로, 신도·시도·모도 세 섬이 서로 다리로 연결되어 있어 하루 동안 세 섬을 모두 둘러볼 수 있다. 이러한 특성 덕분에 라이딩이나 도보로 섬 사이를 자유롭게 오가는 트레킹이 인기이다. 또한, 조개풍경 만들기 체험과 갯바위 체험 등 다채로운 프로그램도 즐길 수 있다. 주변에는 해변을 따라 전시된 배미꾸미 조각공원, 완만한 백사장이 펼쳐진 수기해변 등이 있어 방문하기 좋다.

1월 이달의 어촌 여행지에 관한 자세한 관광 정보는 바다여행 누리집 ([www.seantour.kr](http://www.seantour.kr))에서 확인할 수 있다.

### ③ 이달의 해양생물 - 대왕쥐가오리



해양수산부는 1월 이달의 해양생물로 대왕쥐가오리(*Mobula birostris*)를 선정하였다.

대왕쥐가오리는 북위 40도와 남위 40도 사이의 열대와 온대 바다에 분포하며, 우리나라에서는 1987년 7월 제주도 한경면 금동리 인근 해상에서 최초로 그물에 혼획되어 제주민속박물관에 박제표본으로 보존되어 있다. 또한 1997년 제주 성산읍 오조리에서 1개체, 2023년 제주 서귀포 문섬 앞에서 1개체가 목격된 바 있다.

현존하는 가오리 중 가장 큰 종으로 몸 너비는 최대 9m, 체중은 2톤까지 성장하며, 수명은 50~80년으로 추정된다. 암컷은 4~5년에 한 번, 평생 4~7마리의 새끼만 낳으며, 연골어류 중 개체수 증가율이 가장 낮은 것으로 알려져 있다.

광활한 외양에서 연안까지 다양한 해역에서 출현하며, 단독 또는 느슨한 무리를 짓고, 주로 플랑크톤을 먹지만 소형 어류도 잘 먹는다. 봄과 가을에 물 위로 뛰어오르는 행동을 하는데, 이는 산란 행동과 연관성이 있을 것으로 보고 있다.

세계자연보전연맹(IUCN) 위기(Endangered, EN) 등급이며, 멸종위기에 처한 야생동식물의 국제거래에 관한 협약 CITES\* 부속서 II에 등재되어 국제적으로 거래가 금지된 종이다.

\* Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora

공해상 해양보호구역 지정을 위한 BBNJ(공해상 해양생물다양성) 협정이 1월에 발효됨에 따라 공해 회유에 있어서 혼획 위험으로부터 보호받을 수 있을 것으로 기대된다.

대왕쥐가오리를 비롯한 다양한 해양생물과 이달의 해양생물에 관한 정보는 해양생명자원통합정보시스템(<https://www.mbris.kr>)과 해양환경정보포털(<https://www.meis.go.kr>)에서 확인할 수 있다.

### ④ 이달의 등대 - 방어진항 북방파제등대



해양수산부는 1월 이달의 등대로 울산광역시 동구에 있는 방어진항 북방파제 등대를 선정하였다. 이 등대는 1990년 처음 설치되었으며, 5초 간격으로 빨간 불빛을 깜빡이며 방어진항을 입출항하는 선박의 안전 길잡이 역할을 하고 있다.

방어진항 공영주차장에서 방파제를 따라 걸으면 '갯바람과 파도가 바위에 부딪칠 때 거문고 소리가 난다'하여 슬도(瑟島)라 불리는 바위섬을 지나 방파제 끝에 우뚝 선 빨간등대를 만날 수 있다. 일명 '방어등대'로 불리는 이 등대는 붉은색 바탕에 살아 움직이는 듯한 방어와 바다 생물, 고기잡이배 등이 타일로 장식되어 있다. 등대전망대에 오르면 오가는 어선으로 활기찬 항구 풍경과 함께 푸른 동해를 볼 수 있다.

방어진항 근처 낮은 언덕에는 울산의 상징인 고래를 비롯한 다양한 벽화를 감상할 수 있는 성끝마을이 있다. 그리고 방어진항 인근에 산책하기 좋은 숲과 기암괴석 해변을 끼고 있는 대왕암공원이 있으며, 공원을 한 바퀴 돌고 북쪽 등성이를 넘어 계단길을 내려가면 바로 일산해수욕장을 만날 수 있다.

방어진이라는 지명이 방어가 많이 잡힌다는 데서 유래되었다고 할 만큼 이 지역은 방어가 유명하다. 방어는 날씨가 추워질수록 살이 오르고 지방이 풍부해져 겨울철에 가장 맛있게 먹을 수 있는 생선이다. 부위별 지방 함량에 따라 다른 맛을 내어 취향에 맞춰 다양하게 즐길 수 있다.

이달의 등대에 대한 자세한 내용은 국립등대박물관 '등대와 바다' 누리집 ([lighthouse-museum.or.kr/sea](http://lighthouse-museum.or.kr/sea))에서 확인할 수 있으며, 등대 주변 관광정보는 울산관광 누리집([www.ulsan.go.kr/tour](http://www.ulsan.go.kr/tour))에 소개되어 있다.

담당 부서 <총괄>	대변인 홍보담당관	책임자 담당자	과 장 사무관	임경은 (051-773-5013) 명상순 (051-773-5017)
<수산물>	수산정책관 유통정책과	책임자 담당자	과 장 사무관	류선형 (051-773-5440) 장석준 (051-773-5447)
<어촌마을>	어촌양식정책관 어촌어항과	책임자 담당자	과 장 주무관	지정훈 (051-773-5650) 장지완 (051-773-5651)
<해양생물>	해양환경정책관 해양생태과	책임자 담당자	과 장 사무관	김현성 (051-773-5310) 이윤재 (051-773-5315)
<등대>	해사안전국 항행정보정책과	책임자 담당자	과 장 사무관	김형준 (051-773-5870) 조용훈 (051-773-5878)



**참고 1 수산물 성분 분석 정보**



1월  
이달의 수산물

# 매생이

Seaweed Fulvescens



매생이는 식이섬유가 많고 칼로리가 적어 변비 예방과 다이어트에 좋으며, 칼슘과 마그네슘이 풍부해 골다공증 예방, 신경안정 및 스트레스 완화에 도움이 된다.

출처 : 국립수산물연구원

<b>수분</b> (Moisture)	<b>단백질</b> (Protein)	<b>지방</b> (Fat)	<b>회분</b> (Ash)
93.1g	1.8g	0.2g	0.5g

<b>에너지</b> (Cal)	<b>칼슘</b> (Calcium)	<b>인</b> (Phosphorus)	<b>철</b> (Iron)
13kcal	74mg	17mg	11.5mg

<b>식이섬유</b> (Dietary Fiber)	<b>마그네슘</b> (Magnesium)	<b>칼륨</b> (Kalium)	<b>셀레늄</b> (Selenium)
5.3g	63mg	15mg	5.3µg

1월  
이달의 수산물

# 민물장어

Freshwater Eel



민물장어는 비타민 A와 E가 풍부해 눈의 건강과 피부 탄력 유지 및 노화 방지에 좋으며, 칼륨이 많아 고혈압 예방에 도움이 된다.

출처: 국립수산물연구원

수분 (Moisture)	단백질 (Protein)	지방 (Fat)	회분 (Ash)
59.8g	15.9g	23.3g	0.9g
에너지 (Cal)	칼슘 (Calcium)	인 (Phosphorus)	철 (Iron)
287kcal	11mg	234mg	0.4mg
칼륨 (Potassium)	비타민 A (Vitamin A)	비타민 E (Vitamin E)	오메가-3지방산 (Omega-3 Fatty Acid)
255mg	1,375µg	11.9mg	1,577mg

## 1월 이달의 수산물

백세까지 건강하게,  
우리 수산물과 함께

### 매생이

바다 향 가득한 겨울철 천연 영양 식재료  
식이섬유가 많고 칼로리가 적어 빈혈과 다이어트에 좋고  
골다공증 예방과 신경안정에 효과적인 이달의 매생이

### 민물장어

담백한 품미로 기력을 채워주는 보양식  
비타민이 풍부해 눈 건강과 피부 탄력에 도움을 주고  
칼륨이 많아 고혈압 예방에도 좋은 이달의 민물장어







EVENT



이벤트 참여하면  
선물이 찾아온다




