

복날엔 '인삼 · 닭고기'

인삼, 스트레스 낮추고 수면 질 개선 열대야 숙면에 도움
닭고기, 불면증 극복에 영향 · 원기 회복에도 알맞아
인삼 · 닭고기 활용 요리법, 원예특작과학원 누리집에 공개

농촌진흥청(청장 김경규)은 삼복의 시작인 초복(7월 16일)을 맞아 삼계탕에 들어가는 인삼, 닭고기의 효능을 알아보고 가정에서 쉽게 즐길 수 있는 요리법을 14일 소개했다.

일 년 중 가장 더운 삼복 기간에는 땀을 많이 흘려 기운이 없고, 더위를 식히고자 시원한 음식을 자주 섭취함으로써 위장이 차가워지기 쉽다. 복날 즐겨 먹는 삼계탕은 성질이 따뜻한 인삼과 닭으로 여름철 부족해진 기운을 채우고 소화기관을 따뜻하게 보호하려는 조상들의 이열치열(以熱治熱) 지혜가 담긴 음식이다.

인삼은 진세노사이드(사포닌)와 폴리페놀, 플라비노이드 등 다양한 유용물질을 함유하고 있다. 인삼에 들어 있는 120여 종류의 진세노사이드와 다량체 성분은 체내 면역력을 유지하고 피로를 푸는 데 도움을



인삼 · 닭고기 활용 음식 '삼계탕'

준다. 또한, 스트레스를 낮추고 수면의 질을 개선해 열대야에 숙면을 취하는 데도 보탬이 된다.

닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며 양질의 단백질(닭가슴살 기준 100g 당 22.97g)을 함유한 영양식품이다. 특히 필수아미노산인 트립토판과 불포화지방산 비율이 높고 비타민도 풍부하다. 트립토판은 신경전달물질인 세로토닌 합성을 높여 불면증을 극복하는 데 도움을 준다. 본초강목과 한방 의학서인 동의보감

에 따르면 "닭고기는 보양(補陽) 효능이 있어 속이 차가워지는 것을 막고 허약한 것을 보하는 데 좋다"고 알려져 있다. 닭고기는 허약하고 마른 사람, 질병을 앓고 난 후 몸이 쇠약해진 사람의 원기 회복에도 알맞은 음식이다.

인삼과 닭고기는 탕 외에도 죽이나 강정 등 다양한 요리로 활용할 수 있다. '인삼닭죽'은 볶은 참쌀에 인삼과 닭을 끊어낸 육수를 부어 한소끔 끓인 후 간을 맞추면 완성된다. '인삼닭고기강정'은 튀김옷을 입힌 인삼과 닭다리를 각각 중간 불 온도(인삼)와 센 불(닭다리살)에서 튀긴 후 소스에 버무리면 별미다.

인삼과 닭고기를 활용한 요리법은 정부혁신에 따라 '국립원예특작과학원 누리집(www.nihls.go.kr → 영양음식! 맛있는 요리)'에 공개되어 있다.

현동운 농촌진흥청 국립원예특작과학원 인삼과장은 "기록적인 무더위가 예고된 올여름, 인삼 · 닭고기를 활용한 보양식으로 무기력함과 더위를 이겨내고 건강한 생활을 하길 바란다"고 전했다. /김윤상 기자

장기요 농협은행 전북본부장

자동차부품 제조업체 현장 방문

장기요 농협은행 전북본부장은 14일 기업 현장방문의 일환으로 익산시 왕궁면에 소재한 자동차부품제조업체 신평산업(주)(대표 이진우)을 방문했다.

이날 현장방문은 코로나19 장기화에 따른 도내 중소 제조업체의 경기 동향과 애로사항을 청취하고 이를 위한 신속한 금융지원 방안에 대해 논의하고자 마련됐다.

이진우 대표는 "코로나19 악재로 인한 자동차 수출 감소가 경영 환경 악화로 이어지고 있다"며 "중소 제조업체의 위기극복을 위한 다양한 금융지원이 필요하다"고 말했다.

신평산업(주)은 자동차용 부품제조



업을 주력으로 하는 도내 중소기업으로 대형 CARGO 및 상용차 후륜 구동축, 핵심 부품을 생산하고 있다.

장기요 본부장은 "코로나 19에 따른 경기악화가 각 산업에 미치는 영향은

천차만별"이라며, "NH농협은행 전북본부는 우리지역 기업의 위기극복을 함께 하기 위해 촘촘한 금융지원을 이행하겠다"고 말했다.

/김윤상 기자

조달청, '건설 일자리 지킴이' 시스템 연말까지 구축

조달청(청장 정무경)은 정부 공사의 일자리 정보를 제공하는 '건설 일자리 지킴이' 시스템을 연말까지 구축한다고 14일 밝혔다.

이번 사업은 '2020년 과기정통부 정보통신기술(ICT) 기반 공공서비스 촉진사업'의 선정 과제로 사업비는 18억 원이며, 한국정보보호진흥원이 전문기관으로 참여한다.

현재 일자리지킴이 시스템은 공사계약과 대금지급 등 조달청이 보유한 데이터를 인공지능으로 분석해 건설사업자, 근로자 등에게 맞춤형 일자리 정보를 제공하도록 구축 중이다.

구인 · 구직 등록 없이도 조달청이 보유한 계약 정보 등의 분석을 통해 지역, 직종, 경력, 근로기간 등을 고려한 적합한 현장과 근로자를 연결해 추천한다는 점이 다른 구인 · 구직 서비스와 차별화된다. 또한 조달청은 근로자의 4대 보험가입 확인, 전자계약, 노무비 지급확인 등 현장 노무관리 및 관련 통계 서비스를 제공할 계획이다.

조달청은 시스템이 성공적으로 구축되면 일자리 이동이 잦은 건설 근로자가 지속적으로 재취업 기회를 갖도록 지원하면서 연간 약 430억 원의 사회적 비용 절감이 가능할 것으로 예상했다.

또 양질의 일자리 데이터 축적이 가능하도록 하도급지킴이, 전자카드제 등 관련 시스템을 연계하고, 현장의 시공 기록을 디지털 전환하는 등 업무환경의 변화도 유도할 방침이다.

아울러, 인공지능 운영에 필요한 자료를 구축하기 위해 업무 시스템 개선을 진행한다. /김윤상 기자



전북도경제통상진흥원과 (사)전북도자원봉사센터는 14일 경진원에서 상호 협력 증진을 위한 업무협약(MOU)을 체결했다.

자원봉사로 상호 협력 증진

경진원-전북자원봉사센터, 협약 체결

전북도경제통상진흥원(원장 조지훈, 이하 경진원)과 (사)전북도자원봉사센터(이사장 김광호, 이하 자원봉사센터)는 14일 경진원에서 상호 협력 증진을 위한 업무협약(MOU)을 체결했다.

이날 업무협약식에는 경진원 조지훈 원장과 자원봉사센터 김광호 이사장 등 관계자 10여 명이 참석한 가운데 상호 협력 방안을 논의하는 방식으로 진행됐다. 양 기관은 자원봉사에 대한 정보를 공유하고 자원봉사 프로그램 개발 등에 협력하기로 했다. 앞으로 경진원은 사회적 가치를 실현하는 한편, 자원봉사센터와 함께 도내 자원봉사 문화 확산에 힘쓰기로 했다.

경진원은 매년 자원봉사센터와 함께 지역 내 봉사활동에 지속적으로 참여

해왔다. 지난해에는 '2019 전라북도자원봉사대회'에서 사회공헌활동 우수기관으로 인증을 받기도 했다. 올해에도 코로나19로 인해 힘든 농촌지역을 방문해 일손돕기 봉사활동을 진행하는 등 꾸준히 사회공헌활동에 힘쓰고 있다.

경진원 조지훈 원장은 "자원봉사는 개인과 단체, 나아가 사회 전체에 긍정적인 영향을 미치는 도덕적 가치를 실현"이라며 "이번 협약을 통해 도내 자원봉사 문화 확산에 기여하기를 바란다"고 전했다.

김광호 자원봉사센터 이사장은 "사회공헌활동 우수기관인 경진원과 업무협약을 체결하게 되어 기대가 크다"며 "이번 협약을 통해 지역사회의 문제를 해결하는 의미 있는 봉사활동이 지속되기를 희망한다"고 말했다.

/김윤상 기자



(재)전북은행장은 14일 전북은행 본점 JB Meeting Room에서 '3D프린터 전달식'을 진행했다.

3D 프린팅 활용을 통한 도내 청소년들의 진로 탐색 돕기

전은 장학문화재단, 전주 근영여고 등 도내 10개 학교에 '3D프린터' 전달

(재)전북은행장은 14일 전북은행 본점 JB Meeting Room에서 '3D프린터 전달식'을 진행했다.

이 사업은 4차 산업 혁명시대 핵심 기술인 3D 프린팅 활용을 통한 도내 청소년들의 진로 탐색과 진로 선택을 돕기 위해 전은 장학문화재단이 3D프린터를 지원하고 군산대학교 산학협력단이 교육을 지원하는 미래 비전 프로그램이다.

이날 전달식에는 전은 장학문화재단 김영구 이사장, 전북은행 임용택 은행장, 군산대학교 산학협력단 김영철 단장, 전라북도교육청 방국남 장학관과 3D 프린터를 지원 받는 각 학교

담당교사와 학생들이 참석했다.

도내 10개교에 3D프린터를 전달하는 이날 행사는 코로나19로 인해 행사를 간소화해 전주근영여자고등학교, 전주성심여자고등학교, 전주중앙중학교, 군산동산중학교에서 각 담당 교사와 청소년들의 진로 탐색과 진로 선택을 가운데 진행했다. 전달식 후에는 군산대 산학협력단 3D PRO 마민호 과정의 3D 프린터 활용법 연수 및 모델링 경진대회 참여방법에 대한 연수가 이어져 참여한 교사와 학생들에게 큰 호응을 얻었다.

김영구 이사장은 "3D 프린터 전달식에 참석해준 내외빈과 학교 선생님, 학생들에게 깊은 감사의 말씀을 드린

다. 나머지 6개 학교는 학교로 직접 찾아가 전달식을 할 계획"이라며 "코로나 19로 인하여 사업을 진행하기 어려운 상황이지만 정부의 방역 지침을 철저히 준수하며 최대한 우리 아이들이 꿈을 펼칠 수 있도록 다양한 지역공헌 사업을 통해 함께 하겠다"고 말했다.

한편, 2018년부터 실시한 3D프린터 지원사업은 매년 도내 중 · 고등학교 10개교에 프린터 2대를 지원하고, 12월에는 모델링 경진대회를 진행하는 사업이다. 입상한 학생에게는 전북은행 장학문화재단 이사장 표창, 전북은행 장학 표창, 전북도교육감 표창, 전북창조경제혁신센터장 표창 및 총 500만원의 장학금이 지급된다. /김윤상 기자

창업성장기술개발 디딤돌 과제 신청 · 접수

전북중기청, 30일까지 참여기업 모집... 조기 성장 촉진 목적

전북지방중소벤처기업청(청장 안남우)은 '창업성장기술개발사업 디딤돌 창업과제' 참여기업을 이달 30일까지 신청 · 접수한다고 14일 밝혔다.

이 사업은 기술창업 아이템의 시장성 · 기술성 및 사업성 검증이 필요한 기술창업 기업의 기술개발 지원을 통한 조기 성장 촉진을 목적으로 하며, 신청자격은 창업 7년 이하이고 직전년도 매출 20억원 미만에 해당하는 창업

기업으로 첫걸음과제 · 여성참여과제 · 소셜벤처과제 · 재창업과제 등이 다.

이번 과제는 사업기간은 최대 1년, 1.5억원 이내로 지원되며, 코로나19 대응을 위해 정부출연금 지원비율을 80%에서 90%로 상향조정했다. 따라서 참여기업은 총 사업비의 10% 정도를 부담하면 된다.

특히 청년인력을 신규 채용한 경우,

민간부담금 중 현금부담금을 해당 인건비만큼 현물로 대체 가능하며, 청년인력은 신규 채용된 만 15세 이상 만 34세 이하 참여연구원으로, 중소기업 신규채용 인력으로 대체 가능하다.

한편, 과제 신청을 원하는 기업은 오는 30일까지 중소기업기술개발사업 종합관리시스템(www.sntech.go.kr)에서 온라인으로 신청해야 하며, 자세한 사항은 콜센터 1357 또는 중소기업기술정보진흥원(042-388-0114)으로 문의하면 된다. /김윤상 기자



JB금융그룹 전북은행의 후원으로 운영하고 있는 JB문화공간이 지난 11일 문화공간 회원과 시민들이 참여한 가운데, 임채선 재즈트리오의 '해설이 있는 재즈 콘서트'를 진행했다.

'해설과 함께 즐기는 재즈'

JB문화공간, 임채선 재즈트리오 초청 콘서트

JB금융그룹 전북은행(은행장 임용택)의 후원으로 운영하고 있는 JB문화공간이 최근 문화공간 회원과 시민들이 참여한 가운데, 임채선 재즈트리오의 '해설이 있는 재즈 콘서트'를 진행했다.

임채선 재즈트리오는 2015년부터 정통 재즈와 모던 재즈를 오가며 다양한 공연활동을 이어오고 있다. 재즈피아노를 기반으로 스카, 록음악과 다양한 세션활동 또한 겸하고 있는 팀의 리더 임채선과 화성지질부터 함께 음악활동을 하고 있는 베이스리스트 김유성, 가장 주목받는 젊은 드러머 중 한 명인 안인진이 트리오는 멤버로 팀의 독특하면서도 대중친화적인 색깔을 일조하고 있다.

이날 공연에는 임채선 재즈트리오의 공연과 정운수 성공회대 교수의 해설

이 이루어졌다. 특히 이날 공연은 정운수 교수의 진행으로 재즈 음악을 들을 때 주안점과 재즈음악 감상 팁, 재즈음악의 역사 등의 해설, 연주자들의 인터뷰 형식으로 진행되어 듣는 이들의 흥미와 이해를 크게 도왔다.

또한, 가수 최호섭의 '세월이 가면'을 재즈레퍼토리로 해석했으며, 익숙한 재즈곡 'Autumn leaves' 외에 '목상', 'Possibility', 'Orbit', 'Pound for pound' 등의 곡들이 연주되어 문화공간 회원들의 큰 호응을 얻었다.

공연에 참여한 한 회원은 "정운수 교수의 재즈음악 감상 팁과 함께 아이들도 알 수 있는 대중적인 명곡부터 정통 재즈곡까지 문화공간 루프탑에서의 재즈 공연은 도심 속에서 누리는 한 여름 밤의 꿀 같은 힐링이 되는 시간이었다"고 말했다. /김윤상 기자

강팔문 새만금개발공사 사장 스테이스트롱 캠페인 동참

강팔문 새만금개발공사 사장은 코로나19 극복과 조기종식을 염원하는 마음을 담아 '스테이스트롱' 캠페인에 동참했다고 14일 밝혔다.

이 캠페인은 지난 3월 외교부에서 시작한 국제 릴레이 캠페인으로 기도하는 두 손에 비누 거품이 더해진 그림과 함께 "견디내지(Stay Strong)"라는 문구가 적힌 팻말을 든 사진을 사회관계망서비스(SNS)에 올리는 방식이다.

강팔문 사장은 "코로나19 극복을 위한 국제적 릴레이 응원에 동참할 수 있게 되어 영광스럽다"며, "감염병 예방과 확산 방지에 밤낮으로 헌신하는 많은 분들께 감사드린다"고 말했다.

한편, 새만금개발공사는 △2차례에 걸친 지역 방역활동 △전통시장 장보기 행사 △사람의 열매에 7,280만원 기부 △'덕분에 헬리자' 동참 등 코로나19 극복을 위한 다양한 활동을 전개한 바 있다. /익선=장양원 기자

