

추석엔 '잡곡 송편' 드세요

농진청, 수수·조 가루 섞어 반죽 콩·참깨 등 넣으면 영양가 '으뜸'

농촌진흥청(청장 허태웅)은 추석을 앞두고 다양한 색깔의 잡곡을 이용해 보기에 좋고 영양기도 높은 '잡곡 송편' 만드는 방법을 28일 소개했다.

송편은 그해 수확한 햇곡식을 이용해 반달이나 모시조개 모양으로 빚어 만드는 떡으로 추석 명절을 대표하는 전통음식이다.

떡 반죽을 만들 때 쌀만 이용하는 것보다 쌀과 잡곡을 섞으면 더욱 균형 있는 영양소를 섭취할 수 있고, 수수와 조 가루를 섞으면 다양한 색의 송편을 만들 수 있다.

붉은 수수는 폴리페놀, 플라보노이드 등의 항산화성분이 풍부해 노화방지와 피로해소, 해독작용에 효과가 있다. 노란 조는 백에 비해 비타민 B(B1), B(B2)가 3배 정도

많고 식이섬유 함량이 높아 원활한 배변 활동을 돕는다.

송편에 넣을 소는 주로 콩과 참깨 등이 좋다. 콩에는 이소플라본이 들어있어 여성 갱년기 증상을 완화시키며, 특히 검정콩에는 항산화성분인 안토시아닌이 풍부하다. 참깨는 칼슘과 철분, 비타민을 많이 함유하고, 항산화성분이 들어 있어 건강에 도움이 된다.

잡곡 송편을 만들기 위해서는 먼저 멥쌀가루와 잡곡가루(메수수 또는 메조), 콩, 참깨, 소금, 설탕, 참기름을 준비한다.

멥쌀과 잡곡가루는 일대일(1:1) 비율로 각 250g씩 넣어 섞고, 소금을 조금 넣은 후 뜨거운 물 약 300ml를 넣고 반죽해 냉장고에 1시간 가량 놓아둔다. /김윤상 기자

거친 식감을 좋아하지 않으면 2:1의 비율로 섞어도 좋다.

소로 들어갈 참깨와 콩은 볶아서 막사에 간 후 100g 기준으로 설탕 50g, 꿀 30g, 물 한 큰술을 넣고 섞는다.

존속한 식감을 원한다면 하루 정도 냉장고에서 숙성시키는 것이 좋다.

준비한 반죽을 반알 크기만큼 떼어낸 다음 소를 넣고 빚는다.

술을 갠 찜통에서 20~25분 정도 쪄 뒤 졸깃한 식감을 위해 바로 차가운 물에 한번 씻고 참기름을 발라서 그릇에 담아낸다.

정찬식 발자발개발과장은 "색깔 있는 잡곡으로 반죽을 하고 콩, 참깨를 소 재료로 이용하면 보기에 좋고 영양도 풍부한 송편을 만들 수 있다"라며 "코로나19로 힘든 시기지만 온 가족이 둘러 앉아 영양가 풍부한 송편을 빚어 먹으며 즐거운 추석을 보내시길 바란다"고 말했다. /김윤상 기자

온라인 초보기업 대상 첫걸음 지원 수혜기업 선정

전주국제발효식품엑스포, 제품 디자인 개발 15곳 · 홈페이지 구축 17곳 등 4분기 진입 박차

전북도와 전주시가 주최하고 전북생물산업진흥원(원장 김동수)이 주관하는 국제식품박람회인 '전주국제발효식품엑스포'가 온라인 시장에서 고전하고 있는 영세기업들을 대상으로 디자인 및 홈페이지 구축 지원사업을 공고하고 수혜 기업을 선정했다.

올해 전주국제발효식품엑스포 일환으로 실시되는 '온라인 첫걸음 비즈니스 레밸업 지원사업'은 온라인에 진출하고 싶지만 인프라, 정보 및 인력 부족으로 온라인 진출에 애로사항이 있는 온라인 초보기업을 위주로 실시하고 있는 지원사업이다.

온라인 첫걸음 레밸업 지원사업은 지난 7월 31일에 온라인 초보기업 47개사를 대상으로 온라인 전문가를 초청해 ▲포스트 코로나 시대 농식품 소비형태 변화 ▲소비트렌드 반영 홍보 및 마케팅 기법 ▲온라인몰 입점 방법

및 필수 지식 등을 다루어 영세기업들이 온라인 시장에 진출하기 위한 초석을 마련했다.

이번에 실시된 디자인 지원사업과 홈페이지 구축 지원사업도 온라인 첫걸음 레밸업 지원사업의 일환으로 제품 포장 디자인을 온라인의 소비형태에 맞게 개선하고, 홈페이지 구축 및 리뉴얼 지원을 통해 전북 농식품기업들의 온라인 마케팅 경쟁력을 제고하기 위해 실시됐다.

온라인 진출을 위한 제품 디자인 개발 지원사업의 경우 15개사, 홈페이지

구축 지원사업은 17개사가 선정돼 2020년 4분기 온라인 진입 및 경쟁력 강화를 위해 사업에 박차를 가할 계획이다.

김동수 전북생물산업진흥원장은 "식품기업들이 지속적으로 온라인 경쟁력을 강화할 수 있도록 온라인 초보기업들을 대상으로 하반기 공동 프로모션 행사 등 필요한 지원들을 적극 실시할 예정이다"고 말했다.

최재용 전북도 농축수산식품국장은 "온라인 첫걸음 비즈니스 레밸업 지원사업을 통해 도내 온라인 초보기업들이 온라인 시장에서 경쟁력을 갖추기를 희망한다"면서 "향후 지속적인 지원을 아끼지 않겠다"고 밝혔다.

한편 제18회 전주국제발효식품엑스포는 12월까지 비대면 e-엑스포로 개최된다. /김윤상 기자



전주농협, 추석맞아 농촌사랑 쌀 전달

전주농협(조합장 임인규)은 추석 명절을 맞아 최근 자체적으로 적립해 둔 농촌사랑기금을 활용해 전주시내의 장애인시설·양로원·나눔센터 등을 찾아 전주에서 생산한 쌀을 전달했다.

전주농협은 지역사회 환원사업의 일환으로 매년 추석 사회복지시설에 전수한 쌀을 기부하고 있으며, 이날 전주농협이 기부한 쌀은 16톤 시식, 10kg 쌀 400포대에 이른다.

임인규 조합장은 "농협은 일반회사와는 달리 상부상조하는 협동조합이념 아래 활동하는 사업장으로 농업인 조합원들의 경제·사회·문화적 지위향상을 중요하지만 우리지역내 농협



전주농협은 추석을 맞아 최근 자체적으로 적립해 둔 농촌사랑기금을 활용해 전주시내의 장애인시설·양로원·나눔센터 등을 찾아 전주에서 생산한 쌀을 전달했다.

을 바라보는 어려운 처지에 있는 약자의 시각도 외면할 수 없다"며 "이번 쌀 나눔행사가 미약하지만 사회 전반

적으로 확산될 수 있는 작은 불씨가 되기를 희망한다"고 소회를 밝혔다. /김윤상 기자

전 직원에게 '온누리상품권' 지급

전북대병원, 1인당 10만원 상당

전북대학교병원(병원장 조남천)이 추석 명절을 앞두고 코로나19로 고생하는 직원들을 격려하고 지역경제를 활성화하기 위해 전 직원에게 '온누리상품권'을 지급했다.

28일 전북대병원에 따르면 코로나19 사태 속에서 지역보건의료와 국민의 안전을 위해 각자의 자리에서 최선을 다하고 있는 직원들을 위로하는 명절 격려금을 지급기로 했으며, 침체된 지역경제를 활성화하고 소상공인과의 상생을 도모하기 위해 온누리상품권

10만원으로 전달했다.

온누리상품권은 전통시장 및 지역 상점 등에서 사용할 수 있어 추석 명절을 맞은 지역 상권에 활기를 불어넣어 줄 수 있을 것으로 기대를 모으고 있다.

한편, 전북대병원은 코로나19 유행 직후부터 감염병 예방을 위해 방문객 전면 통제, 출입구 제한, 선별진료소 운영, 국가격리치료병동 가동, 국민안심병원 운영, 의심환자 임시 격리병동 운영, QR코드 시스템 도입, 모든 입원환자 대상 코로나19 감염증 검사 실시 등 선제적인 대응을

해오고 있다.

특히 코로나19의 장기화로 인해 피로도가 높아지는 상황 속에서도 당직 근무조를 편성해 24시간 철혈방역을 위한 통제근무를 서는 등 전 직원이 나서서 병원 안전에 만전을 기하고 있다.

조남천 병원장은 "코로나19가 장기화 되면서 치료와 방역에 힘쓰고 있는 직원들의 노고를 격려하고 침체된 지역경제를 살리는데 동참하기 위해 명절 격려금을 온누리상품권으로 지급했다"면서 "추석명절을 맞은 병원 직원들은 물론 지역의 소상공인들에게도 조금이나마 위로와 보탬이 되길 바란다"고 말했다. /김윤상 기자



한전 전북본부(본부장 이경섭)는 소형태양광(600W) '행복에너지 드림' 설치1호(군산지역) 사업개시 행사를 진행했다고 28일 밝혔다.

군산에 '행복에너지 드림' 사업 진행

한전 전북본부, 취약계층 대상

한전 전북본부(본부장 이경섭)는 전북 관내 에너지 취약계층 40세대를 대상으로 하는 소형태양광(600W) '행복에너지 드림' 사업 설치1호(군산지역) 사업개시 행사를 진행했다고 28일 밝혔다.

앞서 전북본부는 지난 22일 사업추진을 위해 전라북도와 한전 전북본부, 전기안전공사협회 전라북도회와 함께 신재생에너지 보급 및 에너지 복지 확대 추진을 위한 업무협약을 체결한 바 있다.

이날 행사에는 한전 전북본부와 신영대 국회의원, 한국전기공사협회 전라북도회가 참석해 소형태양광 설치

호 기념 현판 제막행사를 함께 했다.

이번 사업에서 선정된 수혜가구는 월 평균 250kWh 사용으로 약 2~3만 원의 전기요금을 납부하는 고액으로 소형태양광 설치를 통해 20년 이상 월 12천 원 정도 전기요금 절감혜택을 받을 수 있게 된다.

더불어민주당 신영대 의원(군산)은 "향후 에너지 취약계층에 대해 재정적 부담을 줄이고 신재생에너지 보급 확대를 위한 정책을 지속적으로 해나가겠다"고 말했다.

이경섭 본부장은 "복지 사각지대에 있는 에너지 취약계층을 대상으로 소형태양광 보급 사업을 지속적으로 확대해 공공으로서 사회적 책임을 다하겠다"고 말했다. /김윤상 기자



전주 운주농협 2층 회의실에서 실시한 '농업인 행복버스'.

전북농협, 완주 운주서 '농업인 행복버스' 운영

전북농협(본부장 박성일)과 운주농협(조합장 윤여설)은 28일 완주군 운주면운주농협 2층 회의실에서 '농업인 행복버스'를 실시했다.

이날 실시한 '농업인 행복버스'는 농업인 어르신들의 무병장수와 행복하고 건강한 노후생활을 지원하는 장수사진 촬영과 일상생활 편의도모를 위한 돋보기를 무상으로 제공해 참여하는 어르신들로부터 호응을 얻었다.

사회적 거리두기 2단계 상황에서 이뤄진 농업인 행복버스는 코로나19 확산 방지를 위해 마을별로 15~20명씩 나눠서 입장하고 사전에 행사장 소독, 행사 당일엔 행사 참여자와 관계자 모두 발열체크와 손 소독 후 입장, 마스크 착용 등 방역수칙을 철저히 준수하

며 실시됐다.

'농업인 행복버스'는 농림축산식품부와 농협중앙회가 공동으로 주관하는 사업으로 도서·오지 등 복지 접근성이 열악한 농촌지역으로 찾아가 의료진료, 장수사진 촬영, 김안·돋보기 지원 등 다양한 서비스를 종합적으로 제공함으로써 농업인의 만족도를 높이고 농업인 행복시대를 선도하는 농업인 삶의 증진사업이다.

박성일 본부장은 "코로나19로 외출이 자제되는 상황에서 어르신들에게 조금이나마 힘이 되어 드린 것 같아 매우 기쁘다"며 "우리의 생명창고인 농촌현장을 묵묵히 지키고 계신 농업인의 노고에 보답할 수 있도록 농촌복지사업에 더욱 많은 관심을 기울이겠다"고 밝혔다. /김윤상 기자

사회 취약계층 채용 확대

국민연금공단, 올 하반기 신규직원 90명 채용키로

국민연금공단(이사장 김용진)은 2020년 하반기 신규직원 90명을 공개채용한다고 28일 밝혔다. 공단은 이번 채용에서 공공기관으로서 사회통합에 기여하기 위해 사회 취약계층인 장애인, 저소득층, 다문화 가족 등에 대한 채용을 확대할 계획이다.

전체 채용 인원 중 38%를 사회형평적 채용(장애인, 저소득층, 다문화 가족, 취업지원대상자, 고졸자)으로 구성하며 특히, 저소득층과 다문화 가족에 대한 채용목표제를 최초 실시해 취약계층의 취업 기회를 확대한다.

또한, 공단은 능력 중심 채용을 위해 AI(DATA 기반) 시스템을 활용한 자기소개서 검증, 타 기관 감사인의 교차검점을 새롭게 도입한다. 이를 통해 전형단계별 차별 발생 가능 요인을 사전에 원천 차단하고, 모든 절차를 공

정하고 투명하게 운영할 예정이다. 특히, 이번 채용시험은 코로나19 감염 예방을 위해 4단계 시험 방역대책을 시행하고, 필기시험 및 면접에 응시하는 수험생에게 방역 대책을 철저히 준수하도록 요청할 예정이다.

입사지원서는 28일부터 10월 14일까지 국민연금공단 홈페이지(www.nps.or.kr)를 통한 인터넷 접수만 가능하며, 서류전형, 필기시험, 인성검사, 면접, 신체검사를 거쳐 최종 선발된 합격자는 올해 12월과 내년 1월에 나누어 임용할 예정이다.

김용진 이사장은 "장애인 등 사회 취약계층에 대한 사회형평적 채용 확대를 공공기관의 사회적 가치를 실현하고, 공정하고 투명한 채용제도에 앞장설 것"이라고 밝혔다. /김윤상 기자

비나텍, 도내 탄소기업 최초 코스닥 상장

전북도가 전라산업으로 육성중인 탄소기업중에서 전주시에 소재한 비나텍(주)이 대표적 성장 모델 기업이 됐다.

최근 전북도 전주에 소재한 탄소기업 비나텍(주)이 도내 탄소기업 중에서는 최초로 한국거래소의 코스닥 시장(비나텍, 상장번호 126340)에 상장시켜 성공적으로 안착했다.

도의 지원과 더불어 혁신적인 기술 향상으로 매출이 신장된 덕분에 코스닥에서 코스닥으로 이전 상장하게 됐으며 전북도내 탄소기업 및 스타트업 기업에 희망찬 모범 사례가 된 것이다.

비나텍(주)은 에너지 저장장치인 수퍼커패시터, 연료전지 소재부품의 제조와 판매를 주 사업으로 하는 중소기업이다. /유호상 기자

새만금개발청, 과장급 이상 공무원 대상 청렴 교육 시행

새만금개발청(청장 양충모)은 28일 본청 대강당에서 과장급 이상 공무원 18명을 대상으로 '청렴 리더십(지도력) 교육'을 시행했다.

이번 교육은 추석 명절을 앞두고 청렴에 대한 인식과 실천의지를 다져 공정하고 투명한 공직문화를 확립하기 위해 마련됐다.

새만금청은 지난 7월 업무협약을 맺은 한국투자증권의 공동대표이자 청렴 전문강사인 이상화 씨를 초청, 조직의 리더(지도자)가 갖춰야 할 윤리적 리더십과 청렴한 조직운영 실천 방법 등에 관한 다양한 사례를 소개했다.

한편 양 청장은 지난 25일 한국식품산업클러스터진흥원(이사장 윤태진, 이하 '진흥원')을 찾아 상호협력 방안을 논의했다. /유호상 기자

농협 순창지부, 밤 수확 일손돕기

NH농협 순창군지부(지부장 정경민)와 NH손해보험 전북총국(총국장 강희상), 동계농협(조합장 양준섭) 임직원 10명은 28일 본격적인 밤 수확기를 맞아 일손부족으로 어려움을 겪는 동계면 소재 농가들을 지원하기 위해 농촌 일손돕기를 실시했다.

정경민 지부장은 "수확기를 맞아 농촌일손돕기를 지속적으로 추진하고 있다"며 "농업농촌 위기 극복을 위해 인력지원과 판로개척 등 가능할 힘을 최대한 지원 할 것"이라고 말했다. /순창=이양원 기자



전북농협 농촌현장지원단

전북농협(조합장 장복식), 전북농협 농촌현장지원단은 최근 익산시 함열읍, 용안면에 거주하는 수해피해 홀몸대상자 2세대에 수해피해 및 노후주택으로 오래되고 훼손된, 도배 및 장판을 교체, 청소 등 주거환경 개선 사업을 펼쳤다.

이날 봉사활동은 수해피해 및 주택의 노후화로 생활의 불편을 겪고 있는 어르신과 한 부모 가정에서 농업인 행복복지센터로 상담·접수해 현장지원단의 실사를 통해 지원을 결정하였고, 농협직원들과 농촌현장지원단 자원봉사자들의 자발적인 참여로 진행됐다.

도움을 받은 최모(66) 어르신은 "수해피해로 공평이가 가득한 방에서 생활했었는데 농업인행복복지센터를 통해 이렇게 지원도 받고 농협에서 직원들이 봉사해주어서 이제 공평이 냄새 없고, 깨끗한 방에서 편안하게 지낼 수 있게 되었다"고 감사에 마음을 전했다. /익산=정양원 기자