

# 설날 떡국, 입맛 돋우는 육수 골라 '더 맛있게'

### 농진청, 원료 따른 육수 특징 · 고르는 요령 소개... '한우고기 · 닭고기 육수 감칠맛, 사골 육수 구수한 맛'

맛있는 떡국은 국물 맛이 좌우할 정도로 육수 내기가 중요하다. 소고기, 닭고기, 사골을 꼭 고아 떡국 육수로 쓰는데, 원료에 따라 육수의 맛과 영양 성분에 차이가 있다.

농촌진흥청(청장 조재호)은 설날을 앞두고 한우고기, 닭고기, 사골 등 원료에 따른 육수의 특징과 원료를 고르는 요령을 소개했다.

한우고기와 닭고기 육수에서는 감칠맛을 진하게 느낄 수 있다. 실제로 국립축산과학원에서 원료별 육수 맛

성분을 비교했을 때, 한우고기와 닭고기 육수는 감칠맛을 내는 이노신 일인산염(IMP) 함량이 많고, 사골 육수보다 높게 나타났다.

소뼈를 고아 우려낸 사골 육수는 감칠맛 성분 함량은 낮지만, 구수한 맛이 난다. 풀라젠, 콘드로이친황산 등이 함유되어 있어 여성이나 성장기 어린이, 노약자들에게 좋은 영양 공급원이 될 수 있다.

한우고기로 육수를 낼 때는 양지와 사태 부위가 알맞다. 육질이 단단하

고 결이 고우며, 오랜 시간 끓이면 연해지고 쫄득한 식감을 느낄 수 있다.

고기를 고를 때는 선홍색의 살코기와 지방만 있는 것보다는 근막 같은 결합 조직이 적당히 섞인 것을 고른다. 근막은 질기지만 오랜 시간 끓이면 감칠맛을 더하고 한우 특유의 깊은 맛을 낸다.

닭고기로 육수를 만들 때는 영계보다는 살이 더 많고 뼈, 연골, 피부 등이 더 발달한 영계(다 자란 닭)를 권

한다. 영계로 낸 육수보다 맛이 풍부하고 고기 특유의 향도 살아난다.

좋은 사골은 절단면에 붉은색 얼룩이 선명하고 연골 부분이 많이 남아 있는 것을 고른다.

가격이 저렴한 잡뼈를 함께 넣어 끓이면 사골 국물이 더 쫄득하게 우려난다. 단 1회 6시간 기준 4번 이상 끓일 경우, 오히려 국물 맛이 떨어지고, 체내에 흡수되는 영양 성분도 적어지므로 주의한다.

/김옥기기자



LH전북지역본부부는 설명절을 맞아, 지원의 손길이 필요한 이웃을 위해 '사랑의 명절선물'을 제작해 입주민들에게 전달하는 행사를 진행했다.

## '사랑의 명절선물' 꾸러미 전달

### LH전북, 전주1산단 입주자 등 1225세대에 전달

LH전북지역본부(본부장 김동섭)는 설 명절을 맞아, 지원의 손길이 필요한 이웃을 위해 사회공헌활동을 추진했다.

지역사회 맞춤형 봉사를 위해 조직된 LH전북나눔봉사단(약 40여 명)은, 5일 전주1산단 행복주택과 군산신역세권A3 국민영구임대 단

지에서, 전북 사회복지공동모금회, 큰나눔종합사회복지관과 함께, 설맞이 '사랑의 명절선물(총 금액 1,000만원)'을 제작해 입주민들에게 전달하는 행사를 진행했다.

행사를 준비한 LH전북지역본부는 '설명절 꾸러미는 비록 약소하지만, 마음이 따뜻한 설명절 보내시기를 기원한다'고 밝혔다.

또한 LH 전북지역본부 나눔봉사단원들은 앞으로도 전북도민을 위한 다양한 봉사활동을 지속적으로 추진하겠다고 밝혔다.

1,000만원)을 제작해 입주민들에게 전달하는 행사를 진행했다.

행사를 준비한 LH전북지역본부는 '설명절 꾸러미는 비록 약소하지만, 마음이 따뜻한 설명절 보내시기를 기원한다'고 밝혔다.

또한 LH 전북지역본부 나눔봉사단원들은 앞으로도 전북도민을 위한 다양한 봉사활동을 지속적으로 추진하겠다고 밝혔다.

/김옥기기자

## 식품연, 설 명절 신덕보육원

### 은혜의 동산에 위문품 등 전달

한국식품연구원(원장 백형희, 이하 '식품연')은 최근 설 명절을 맞아 완주군 소양면에 위치한 아동복지시설 '신덕보육원'과 장애인 생활시설 '은혜의 동산'을 방문해 마음을 담은 위문품과 성금을 전달, 이웃들과 함께하는 나눔을 실천했다.

식품연은 2017년 전라북도 완주군으로 청사 이전 후 직원들의 자발적인 참여를 통해 지속적으로 매월 일정 금액을 모금하고 있으며 연말연시를 맞이하여 모금한 성금과 각 시설에 쌀 200kg의 위문품 등을 전달했다.

식품연 백형희 원장은 "설 명절은 어느 때보다 주변 이웃들에 대한 따뜻한 관심이 필요한 때이다. 앞으로도 지역 이웃들과 함께하는 식품연이 될 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다.

/김옥기 기자

## 전북 농협 · KT&G 전북

### 생명나눔 헌혈 캠페인

전북농협은 5일 KT&G 전북본부 주차장에서 전북농협 · KT&G 전북본부 임직원이 함께하는 '생명 나눔 헌혈 캠페인'을 실시했다고 밝혔다.

이날 행사는 겨울방학으로 인한 단체 헌혈 급감과 겨울철 줄어드는 외부 활동으로 전국적인 혈액 부족 사태가 이어지고 있는 가운데 수급 위기를 극복하기 위해 마련됐다.

캠페인에는 농협 전북본부 내 중앙회 · 경제지주 · 농협은행 · 농협생명 · 농협 손해 등 계열사 임직원이 자발적으로 참여했다.

/뉴시스

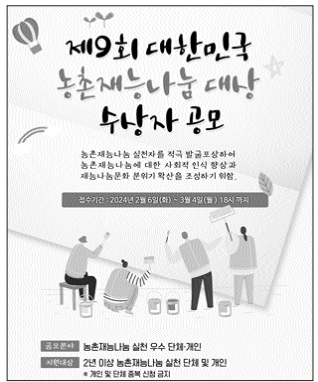
## 농어촌공, '제9회 농촌재능나눔 대상' 수상자 공모

### 농촌 지역서 2년 이상 재능나눔 활동한 개인과 단체 발굴 · 포상

농림축산식품부와 한국농어촌공사는 6일부터 2년 이상 농촌에서 재능나눔 활동을 계속해 온 개인과 단체를 대상으로 '제9회 대한민국 농촌재능나눔 대상' 추천을 받는다.

농림축산식품부가 주최하고 공사가 주관하는 '제9회 대한민국 농촌재능나눔 대상'의 응모 분야는 △지역공동체 및 경제활성화 △주민건강 및 복지증진 △생태환경 및 마을환경개선 △주민교육 및 문화진흥 등 4개 분야이다.

오는 3월 4일까지 응모서류를 작성해 스마일재능뱅크(www.smilebank.kr)에서 온라인 접수하면 되며, 개인과



단체 중복 신청은 금지된다.

포상 규모는 정부포상(대통령, 국무총리) 농정포상(농식품부 장관) 국회포상(농해수위 국회의원) 공사포상(한국농어촌공사 사장) 등 총 19점이다.

정부포상인 대통령 · 국무총리는 농촌재능나눔 분야에서 5년 이상, 농정 · 국회포상은 3년 이상, 공사포상은 2년 이상의 공적을 쌓은 단체 또는 개인이 신청할 수 있다.

심사는 농촌재능나눔 분야 전문위원으로 구성된 심사위원회를 통해 심사 후 현장 실사 및 후보자 검증 등을 거쳐 최종 선정되며, 12월에 수상자 발표와 시상식이 열릴 예정이다.

/김옥기기자

## 전북개발공사, '2024 설맞이 전통시장 장보기' 행사

### 장보기 · 골목상권 이용... 전통시장 활성화 앞장

전북개발공사(사장 최정호)는 5일 설 명절을 맞아 완주 봉동생강골시장 을 찾아 전통시장 장보기 행사를 했다.

이번 행사는 가파른 물가 상승세에 따른 소비심리 위축, 소비패턴의 변화 등으로 어려움을 겪고 있는 소상공인 들에게 보탬이 되고자 마련됐다.



전북개발공사는 5일 설 명절을 맞아 완주 봉동생강골시장을 찾아 전통시장 장보기 행사를 진행했다.

장보기 행사에서 공사 임직원들은 미리 준비한 온누리 상품권과 장바구니를 활용해 농축산물, 제수용품을 직접 구매하고 전통시장 살리기에 앞장서 시장 상인들의 어려움을 나누고 위로했다.

공사는 매년 설과 추석 명절마다 도내 전통시장을 방문해 장보기 행사를 진행하고 있다. 또 장보기 행사와 함께 지역 내 취약계층을 위한 기부 활동을 꾸준히 이어오고 있다.

최정호 사장은 "설맞이 장보기 행사를 통해 설 연휴를 앞두고 전통시장 상인들에게 조금이나마 도움이 됐으면 한다. 지속적인 나눔 경영을 통하여 더 나은 전북특별자치도를 만드는 지방공기업이 되도록 노력하겠다"고 말했다.

/김옥기기자

## 국민연금, 자격상실 기준 완화

### 보험료 체납기간 기준 3개월 → 6개월 변경

국민연금공단은 임의 가입자와 임의 계속 가입자가 자격을 상실하는 보험료 체납 기간 기준을 3개월에서 6개월로 변경했다고 5일 밝혔다.

임의 가입과 임의 계속 가입은 최소 가입 기간(120개월)을 채우거나 가입 기간 연장으로 더 많은 연금을 받기 위해 본인 희망에 의해 가입하는 제도다.

다만 의무 가입 대상이 아니기 때문에 일정 기간 계속해서 보험료를 납부하지 않으면 자격이 상실된다. 공단은 국민연금법 시행령 일부개정을 통해 이 일정 기간을 3개월에서 6개월로 변경한 것이다.

자격을 상실하는 보험료 체납 기간 기준이 3개월 더 연장되면서 65세 이상 가입자의 연금 수급권이 강화될 전망이다.

65세 이후 자격을 상실하면 재가입이 불가능해 최소 가입 기간을 채우지 못한 경우 그동안 납부한 보험료를 연금으로 받을 수 없다. 일시금으로 받는다.

이번 제도 개선으로 인해 본인 의사와 상관없이 65세 이후 자격을 상실하

는 대상이 줄어들면 그만큼 연금 수급권을 확보하는 가입자가 늘어날 것으로 공단 측은 전망했다. 또 65세 미만자는 자격상실 후 가입 신청을 다시 해야 하는 번거로운 일이 줄어들 것으로 기대했다.

김정화 연금지사는 "임의 가입과 임의 계속 가입 제도는 국민들의 노후 준비에 중요한 선택 방안으로 활용되면서 1999년말 20만명이었던 가입자 수가 2023년 10월말 기준 86만명으로 4배 넘게 증가했다"면서 "더 많은 국민이 가입 기간을 늘려 더 많은 연금 액을 받을 수 있도록 지속적 제도 개선을 약속하며 모든 국민이 임의 가입 등 국민연금 제도를 활용해 행복한 노후를 준비했으면 좋겠다"고 말했다.

임의 가입자는 18세 이상 60세 미만 국민 중 전업주부, 학생, 군인 등 소득이 없어 의무가입 대상에서 빠지지만 본인이 원해서 가입한 사람들, 임의 계속 가입자는 의무가입 상한 연령(만 60세 미만)이 지났으나 계속 보험료를 내며 만 65세 미만까지 가입하겠다고 신청한 사람들 말한다.

/뉴시스

# 전주천을 살립니다

자연과 인간이 어우러진 생태이전 - 전주천

전주의 남동쪽에서 북서쪽으로 흐르는 전주천은 유역면적 31.53㎢, 길이 30km의 지방 1급 하천이다.

전주에서 남동쪽으로 26km 정도 떨어진 임실군 관촌면 솔치에서 발원하여 시의 중심지를 관통하여 흐르는 전주천은 서신동 추천에서 삼천(三川)과 합류하는 만경강 제1지류이다