

'대보름 오곡밥 먹으며 오복 챙기세요'

농진청, 오곡밥속 우리 잡곡 우수성과 곁들이면 좋은 나물 효능 소개

농촌진흥청(청장 조재호)은 오는 24일 정월대보름을 맞아 오곡밥에 들어가는 잡곡의 효능과 오곡밥 짓기에 적합한 국산 품종을 소개했다.

오곡밥에 넣는 잡곡은 지역과 시대에 따라 조금씩 다르지만, 일반적으로 잡곡에 검정콩과 수수, 팥, 차조, 기장 등을 섞는다.



농촌진흥청은 24일 정월대보름을 맞아 오곡밥에 들어가는 잡곡의 효능과 오곡밥 짓기에 적합한 국산 품종을 소개했다. <사진은 오곡밥>

검정콩은 노화를 예방하는 성분인 안토시아닌이 풍부하고 골다공증 예방 및 인지기 개선에 효과적인 필수 아미노산을 다량 함유하고 있다. 게다가 여성 갱년기 증상 및 골다공증을 개선할 수 있는 이소플라본 성분도 많이 들어 있다.

수수는 폴리페놀 플라보노이드 등이 많이 함유되어 있어 항암 및 항산화 작용이 우수한 작물이다.

또한, 체내 콜레스테롤 흡수를 억제하는 효과가 있어 고지혈증 예방 등 생활 습관병 개선에 도움을 준다.

팥은 체내 나트륨 배출을 촉진하는 칼륨이 많아 혈압을 낮추고 팥 사포닌은 이뇨 효과가 커 부종 완화와 노

폐물 배출에 도움을 주는 등 피부관리와 비만 예방에 효과적이다.

오곡밥에 곁들이면 좋은 식량작물 유래 나물로는 콩나물과 숙주나물이

있다.

콩나물에는 신경전달물질인 감마-아미노부티르산이 풍부해 기억력 증진 및 뇌세포 대사 촉진에 효과적이다.

또한, 아세트알데히드를 분해하는 아스파라긴 성분이 많아 숙취 해소에도 좋다.

숙주나물에는 비타민시(C) 함량이 많아 면역력을 강화해 환절기나 겨울철 감기 예방에 도움을 준다. 체내에 작용하는 여러 효소의 기능을 촉진하는 폴리브렌도 풍부해 신진대사를 활발하게 한다.

농촌진흥청은 국산 잡곡 품종으로 검정콩 '청자호', '계움', 팥 '아라리', '홍다', 찰수수 '하이찰', '고은찰', 차조 '삼다찰', 찰기장 '연희찰', '금실찰' 등을 개발했다.

콩나물 수율이 높은 콩 '하림'도 개발, 보급 중이며 최근 소비자 수요에 부응해 숙주나물용 녹두 품종도 개발하고 있다.

농촌진흥청 발자물개발과 김준송 과장은 "오곡밥은 우리 몸에 부족하기 쉬운 영양소를 고루 섭취할 수 있는 옛 어른들의 지혜가 담긴 음식이다. 건강 가능성 성분이 풍부한 국산 잡곡을 꾸준히 섭취하면, 생활습관병 예방과 건강관리에 도움이 될 수 있다." 라고 말했다.

/김옥기 기자



하림은 익산 본사 4층 중회의실에서 임직원 자녀의 첫 초등학교 입학에 응원하는 취지로 학용품 선물세트와 인형 꽃다발을 선물했다.

"임직원 · 자녀들 힘찬 첫걸음 응원"

하림, 초등 입학 임직원 자녀 51명에 입학 선물 전달

종합식품기업 (주)하림(대표이사 정호석)이 초등학교에 입학하는 자녀를 둔 임직원 51명에게 입학 선물세트를 전달했다고 밝혔다.

하림은 익산 본사 4층 중회의실에서 임직원 자녀의 첫 초등학교 입학에 응원하는 취지로 학용품 선물세트와 인형 꽃다발을 선물했다.

입학선물은 본사에서 임직원들이 직접 수령했으며, 수령이 어려운 외부사업장 직원들의 경우 가정으로 발송했다.

선물 상자는 초등학교생에게 필요한 노트, 색연필, 필통 등 20여 가지 문구세트와 임직원과 자녀에게 보내는 대표이사 축하 메시지로 구성됐다.

응원 선물을 받은 SCM물류팀(익산) 정창욱 사원은 "가정의 작은 부분까지 세심하게 챙겨주는 회사의 큰 배려에 감사하다"며 "선물

을 받고 좋아하는 아이의 모습을 생각하니 행복하다"고 전했다.

정호석 대표이사는 "초등학교에 입학하는 자녀와 임직원 여러분의 힘찬 첫걸음을 진심으로 응원한다"며 "학교라는 곳에 첫 발을 내딛는 자녀가 건강하고 활기차게 학교 생활을 할 수 있도록 든든한 지원군이 되어주길 바란다"고 덧붙였다.

이어 "가정생활의 행복도는 임직원의 업무 집중도와 비례한다"며 "앞으로도 임직원이 최고의 성과를 창출할 수 있는 근무환경을 조성할 수 있도록 다양한 활동을 이어갈 것"이라고 말했다.

한편, 하림은 임직원의 행복한 일상생활과 건강한 삶의 질 향상을 위해 △자녀 학자금 지원 △론도 운영 △경조사 지원 △의료 지원 등 다양한 임직원 복지제도를 운영 중이다. /익산=이재훈 기자

전북농협, 2024년 농업재해대책 위원회 본격 운영

전북농협(본부장 김영일)이 '농업재해대책 추진계획'을 수립해 재해 사전대비와 신속한 복구지원에 앞장선다.

전북농협은 본부장을 위원장으로 하는 전북농협 재해대책위원회를 운영해 전북지역 범농협 계열사와 함께 △사전대비 △피해복구 △사후지원을 체계적으로 수행하기로 했다.

전북지역에 재해우려 및 발생 시 전북농협 '재해대책상황실'을 가동하고, 피해예방을 위하여 농촌진흥청 농업기상정보서비스, 한국농어촌공사

농업기물관리시스템 등과 연계하는 방식으로 문자메세지 등을 이용하여 농민들에게 기상정보 및 재해상황을 사전제공한다.

또한 NH농협손해보험을 중심으로 '농작물재해보험' 가입률도 높일 방침이다. 농민들을 대상으로 가입 대상 품목과 품목별 가입 일정을 사전 안내하기로 했다.

김영일 본부장은 "따뜻한 겨울 날씨로 인해 개화가 앞당겨지고, 반복되는 봄철 이상저온에 따른 냉해 피해가 예상된다"며, "전북농협은 체계적인 농업재해대책을 수립하고, 발로 뛰며 농촌현장 피해의 최소화 대비책을 마련해 신속하게 대응할 방침이다."고 말했다. /김옥기 기자

또한 NH농협손해보험을 중심으로 '농작물재해보험' 가입률도 높일 방침이다. 농민들을 대상으로 가입 대상 품목과 품목별 가입 일정을 사전 안내하기로 했다.

김영일 본부장은 "따뜻한 겨울 날씨로 인해 개화가 앞당겨지고, 반복되는 봄철 이상저온에 따른 냉해 피해가 예상된다"며, "전북농협은 체계적인 농업재해대책을 수립하고, 발로 뛰며 농촌현장 피해의 최소화 대비책을 마련해 신속하게 대응할 방침이다."고 말했다. /김옥기 기자



전북농협이 농업재해대책 추진계획을 수립해 재해 사전대비와 신속한 복구지원에 앞장선다고 밝혔다.

농어촌공사 전북, 건설현장 해빙기 안전점검 실시

한국농어촌공사 전북지역본부는 이달 15일부터 27일까지 관내 공사가 진행 중인 건설현장을 대상으로 해빙기 산업재해 및 안전사고 예방을 위한 안전점검을 실시한다.

이번 현장점검은 △지반 침하·균열·변형 여부 △굴착면 기울기 확보 및 준수 여부 △흙막이 지보공 변형·손상 여부 △거푸집 등 중점점

검과 해빙기의 위험성을 일관된다. 또 건설현장 사망사고 예방을 위한 3대 핵심 안전조치(추락, 끼임, 보호구 착용) 이행 여부도 함께 확인한다.

점검을 통해 발견된 위험요인에 대해 작업이 본격적으로 이루어지기 전 조속한 개선이 완료될 수 있도록 지원할 예정이다.

한편 이정문 본부장은 "해빙기에는

얼어있던 지반이 녹아 풀림에 따라 굴착면이나 비계 등 가설구조물의 무너짐, 건설기계·장비 넘어짐 사고가 발생할 수 있다"며 "공사현장 안전관리에 대한 경각심을 갖고, 꼼꼼하게 작업장 안전수칙을 적극적으로 준수하여 재해예방과 함께 품질 관리에도 최선을 다하겠다"고 말했다. /김옥기 기자



한국농어촌공사 전북지역본부는 15일부터 27일까지 관내 공사가 진행 중인 건설현장을 대상으로 해빙기 산업재해 및 안전사고 예방을 위한 안전점검을 실시한다.

전개공, AI 기반 디지털 혁신 업무효율성 극대화

전북개발공사(사장 최정호)는 최신 AI 기술을 적극 활용하여 업무 효율성을 극대화하는 디지털 혁신에 앞장서고 있다고 21일 밝혔다.

이러한 혁신의 일환으로, 공사는 업무 일정 관리 서비스인 Time Guardian(일정 수호자)의 자체 개발 및 고도화 작업을 성공적으로 마무리 지었다.

Time Guardian은 고도화된 업무 로봇 기술을 통해 사내 전자문서를 스캔하고, 문서 내용을 분석하여 요청 사항 및 처리 기한을 추출함으로써 직원들의 업무 일정 관리를 효율적으로 지원 하는 도우미 서비스다.

이번 AI기술 업그레이드를 통해 업

무 일정과 관련 문서를 비교 분석하여 업무 처리 상태를 관리하며, 기한 내에 미처리된 업무가 있을 경우 담당자에게 알림을 발송하여 업무 누락을 방지하는 중요한 역할을 수행하게 되었다.

이로 인해 직원들은 업무의 정확성과 신뢰성이 향상되었으며, 행정 업무를 보다 효율적으로 관리할 수 있는 긍정적인 피드백을 제공하였다.

전북개발공사 관계자는 "AI, 빅데이터, RPA 등 혁신적인 기술을 활용하여 디지털 혁신을 지속적으로 추진함으로써 업무 프로세스의 효율성을 극대화할 계획"이라고 전했다. /김옥기 기자

지구를 시원하게 식혀주는 에너지 절약 실천 방법

1. 사용하지 않는 전기제품은 플러그에서 뽑기
2. 전기세가 많이 나오는 제품 아껴쓰기
3. 겨울철 실내 온도를 20도로 유지하고 내복 입기
4. 전기 사용량이 많은 시간대에는 전기 사용량을 줄이기

▶ 전주매일 에너지캠페인