

# '여름철, 이색 삼계탕으로 건강 챙겨요'

### 농진청, 누룽지삼계탕·닭비단스프·냉삼계탕 등 이색 삼계탕 소개

농촌진흥청(청장 김재환)은 삼복(三伏)더위가 시작되는 초복(15일)을 앞두고 삼계탕의 우수성과 다양한 식재료를 이용한 이색 삼계탕을 소개했다. 땀을 많이 흘리고 체력 소모가 많은 삼복 시기에는 몸의 수분과 무기질이 빠져나가 소화 기능이 떨어지기 쉽다. 이때 오장육부를 따뜻하게 하는 음식을 먹으면 체력 회복에 도움이 되는데, 대표적인 보양식이 바로 '삼계탕'이다.



누룽지삼계탕

삼계탕은 20세기 전후 근대 음식으로 알려져 있지만 기록을 보면 그 이전부터 즐겨온 친숙한 음식임을 알 수 있다. 19세기 말 조리서 '시의전서'에 연계탕 조리 방법이 소개됐고, 1934년 발간된 '조선요리제법'에는 연계 백숙에 인삼 가루를 넣는 요리법이 담겨 있다. 최근에는 조선 초기부터 보양식으로 삼계탕을 즐겼다는 견해도 힘이 실리고 있다. 동북아역사재단이 올해 발간한 '한국음식문화사'에 따르면 조

선시대 의관 전순의가 쓴 '식료찬요'에 "출산 후 몸이 허하고 아유했을 때 뭇쌀 반 되와 양념을 넣어 버무린 다음 닭 속에 넣고 삶는다. 이어 배를 갈라 백합(나리)과 밤을 취하고..."라는 기록이 있다.

또한 삼계탕은 고기가 귀하던 시절 '계삼탕(鷄參湯)'이라고 불렸으나, 지금은 삼(參)을 더 귀하게 여기는 인식이 우세해지면서 '삼계탕'으로 정착했다.

삼계탕 주재료인 닭고기에는 필수아미노산이 풍부해 면역력 강화에 도움을 준다. 여기에 인삼, 마늘, 대추, 밤 등을 넣어 삶아 먹으면 활성산소를 제거하고 혈액순환을 촉진하는 효과가 있다.

흔히 생닭에 인삼을 포함한 각종

약재와 찹쌀을 넣고 푹 삶는 게 일반적이지만 첨가 재료와 조리 방법에 따라 각각이색 삼계탕을 즐길 수 있다. 농촌진흥청 추천 이색 삼계탕 세 가지를 소개한다.

먼저 소개하는 누룽지삼계탕은 삼계탕에 쌀 누룽지를 추가해 구수한 맛을 더했다. 찹쌀 누룽지로 대체해도 좋다. 온 가족이 부담 없고 든든하게 즐길 수 있다.

닭 비단스프는 찹쌀과 닭살을 곱게 갈아 비단처럼 부드러운 식감을 느낄 수 있는 닭 스프이다. 소화 기능을 원활하게 해 어린이와 노약자 영양식이나 병후 회복식으로 적합하다.

냉삼계탕은 닭을 삶아 잘게 찢은 살코기에 콩과 견과류 간 공물을 부어 고소함을 더한 차가운 삼계탕이다. 기호에 따라 식초를 첨가하면 상큼한 맛이 잘 어울린다.

/김욱기 기자



LX한국국토정보공사(LX, 사장 어명소)가 국토교통부(장관 박상우)에서 실시한 2024년 산하 공공기관 민원처리 실태점검에서 '우수기관'에 선정됐다.

## LX, 민원처리 우수기관 선정

### 지능형 콜센터 전환, 360° VR 성과도 등 서비스 개선 호평

LX한국국토정보공사(LX, 사장 어명소)가 국토교통부(장관 박상우)에서 실시한 2024년 산하 공공기관 민원처리 실태점검에서 '우수기관'에 선정됐다.

이번 점검은 지난 2023년에 각 기관이 처리한 민원을 대상으로 △민원 만족도 및 민원처리담당자 보호 추진, △국민신문고 처리 실태, △차제 민원 처리 실태, △대통령비서실 및 다수인 민원처리 실태 등에 대해 서면 및 현장 점검을 병행해 평가가 진행됐다.

LX는 지난 3월 국민권익위원회 주관 2024년 민원처리 실태점검에 이어 이번 국토교통부 평가에서도 우수기관으로 선정됨으로써 2연속 민원처리의 우수성이 입증되었다.

LX 율한빌 지적사업본부장은 "공사의 국민 중심 민원서비스 발굴을 위한 노력이 결실을 맺었다"며 "앞으로도 공사는 지속가능한 시간을 쉼 없이 품질을 높였다는 평가를 받았다."

또한 지적측량 성과를 '360° VR 메타버스' 서비스로도 제공해 고

객이 장소 제약 없이 성과를 확인할 수 있도록 노력한 점을 인정받았다.

이밖에 LX는 평가대상 기관 중 유일하게 미흡 및 조치사항이 단 한 건도 지적되지 않아 최고등급인 우수기관 선정에 견인했다.

LX 율한빌 지적사업본부장은 "공사의 국민 중심 민원서비스 발굴을 위한 노력이 결실을 맺었다"며 "앞으로도 공사는 지속가능한 시간을 쉼 없이 품질을 높였다는 평가를 받았다."

또한 지적측량 성과를 '360° VR 메타버스' 서비스로도 제공해 고

/김욱기 기자

## 전북개발공사, 익산 부송4지구 환경관리 점검 간담회 가져

### 주민들의 불편사항·환경문제 등 해결 방안 논의

전북개발공사(사장 최정호)는 익산시의 계획적 도시개발 및 안정된 주택공급을 위하여 부송 4지구 주거단지(공공임대 327세대, 공공분양 745세대)를 시행하고 있다. 11일 전북개발공사는 청문을 열어드리고 생활하는 여름철에 건설공사로 인한 소음, 비산먼지, 공사용차량 비취에 흙이 묻어 도로가 더럽혀지는 문제를 근본적으로 해결하기 위해 간담회를 가졌다.

간담회에는 익산 부송4지구 도시개발사업 사업지구 내 진행중인 건설공사인 단지조성공사, 공동주택공사(A-BL, B-BL, C-BL) 관계자들이 참석하

였으며 주민들의 불편사항 및 환경문제 등을 주제로 해결방안을 논의했다.

공사관계자들은 소음·비산먼지 예방을 위하여 공사용차량 진출입로 포장, 살수차 상시 운영, 소음발생공정 10시 이후 시행, 저소음 장비 사용, 소음기 배치, 일요일 작업 중지 등 현장 관리계획을 수립·이행키로 했다.

전북개발공사 사장 최정호는 "지속적으로 소통하며, 공사로 인한 환경적 불편을 최소화하기 위해 노력할 것"이라며 이번 간담회는 익산 부송 4지구 도시개발사업 환경을 개선하는데 중요한 전환점이 될 것으로 보인다. /김욱기 기자



전북개발공사(사장 최정호)는 익산시의 계획적 도시개발 및 안정된 주택공급을 위하여 부송 4지구 주거단지조성(29만4,281㎡) 및 공동주택 2개 단지(공공임대 327세대, 공공분양 745세대)를 시행하고 있다.

## 새만금청, 제주 국제 크루즈 포럼 참가... 2026년 개항 새만금 신항 크루즈 유치 홍보

새만금개발청(청장 김경안)은 12일 까지 사흘간 제주에서 열린 '제11회 제주 국제 크루즈 포럼(2024 Asia Cruise Forum JEJU)'에 참가하여, 새만금 신항에 크루즈 유치를 위한 사전 협의를 진행했다고 밝혔다.

이번 포럼은 '아시아 크루즈 산업의 지속 성장과 미래 비전'을 주제로 아시아 지역의 크루즈 현안에 대해 논의하고 협력체계를 마련하기 위해 개최됐으며, 로열캐리비언, 코스타, 홀

랜드아메리카, 노르웨이안, 프렌세스, MSC, 미즈이 오션 등 글로벌 크루즈 선사들과 각국 관광청, 관련 여행사 등이 참가했다.

새만금개발청은 이번 포럼에 참가하여 새만금 신항 및 인근 관광지를 홍보하고, 크루즈 업계와의 네트워킹을 구축했다.

2026년에 1단계 2선석(크루즈·잡화)으로 개항하는 새만금 신항의 현황 및 규모 그리고 새만금 관광 인프라

와 관광 상품, 추진정책 등 크루즈 관련 업체들이 관심 두는 정보를 제공했다.

또한 네트워크를 통해 Walkem Group, 롯데관광개발 등 크루즈 선사 및 여행사들을 대상으로 크루즈 기항지로서 새만금의 매력을 집중적으로 홍보하였다.

이에 크루즈 관계사들은 "새만금은 K-컬처와 한식(한옥, 한복, 한식) 등을 주제로 크루즈 산업이 발전할 경

우 잠재력과 매력에 충분한 곳"이라며 글로벌 관광·물류 중심지의 새만금 신항에 기대감을 표현하였다.

새만금개발청 김민수 개발사업국장은 "한국문화에 관심도가 높은 크루즈를 유치하면 지역경제에 미치는 파급효과가 크다"라면서 "크루즈 유치를 위해 대형 크루즈 선사 및 여행사 등을 대상으로 마케팅 등 다각적인 노력을 기울이겠다"라고 밝혔다. /이만호 기자

## 전주상의, 중소기업 경영역량 향상 ESG교육

전주상공회의소(회장 김경태)는 11일 전주상의 회의실에서 도내 중소기업 재직자 및 관리자를 대상으로 'ESG 경영이해 재직자 교육'을 실시했다.

이번 교육은 신호균 금융공대 명예교수가 강사로 나서 ESG경영의 필요성 및 국내외 동향, 환경리스크 관리 및 지배구조 개선, ESG경영과 기업 리스크 관리 등에 대한 주제로 진행되었다.

최근 수도권 소재 대기업들은 이미 탄소배출, 유해물질 관리 등을 포함한 환경과 노동인권, 준법경영 등 ESG 공급실사법에 대해 이미 수년전부터 준비하고 있는데 반해 도내 중소기업의 경우 내용은 인지하고 있으나 기업



현실과 경영환경이 녹록치 않은 상황이다.

이러한 현실속에 전주상의는 이번 교육을 시작으로 규모별 업종별 차별화된 맞춤형 ESG교육을 개설하여 지역 중소기업이 ESG 이슈에 잘 대비하고 주요 선진국들의 ESG규범화에 적응할 수 있도록 적극 노력할 계획이다. /김욱기 기자

전주매일 환경캠페인

# 우리에게 큰 선물을 안겨다주는 대자연 가꿔나가야 합니다