

알바 근무강도 1위는 '택배·운송'

알바몬 설문 결과 알바생 53.8% "근무강도 높아"... 이유는 "정신적인 스트레스가 많아서"

알바생의 절반 이상이 현재 하고 있는 아르바이트의 근무 강도가 높다고 생각하는 것으로 조사됐다. 근무 중 온전히 쉴 수 있는 휴식시간을 보장 받는 알바생은 27.4%에 불과했다.

15일 취업포털 잡코리아가 운영하는 아르바이트포털 알바몬이 알바생 1276명을 대상으로 '근무 강도'에 대한 설문 조사를 실시하고 이같이 밝혔다.

알바몬 조사결과 알바생의 53.8%가 현재 하고 있는 아르바이트의 근무 강도가 높다고 생각하는 것으로 나타났다. 업종별로는 ▲택배·운송이 79.3%를 차지해 가장 근무 강도가 높

은 알바로 분석됐다. ▲고객상담/텔레마케팅(76.9%), ▲생산/제조(75.7%), ▲유통(75%), ▲음식점/프렌차이즈(60.7%)도 알바생들이 근무 강도가 높다고 생각하는 알바인 것으로 조사됐다. ▲학원/과외(43.3%), ▲편의점/PC방(40.2%), ▲사무직(39.1%)은 상대적으로 근무 강도가 낮았다.

알바생은 근무 강도가 높다고 생각하는 가장 큰 이유로(*복수응답) ▲정신적인 스트레스가 많아서(42.5%)를 꼽았다. ▲하는 일에 비해 급여가 너무 낮아서(33.2%), ▲휴식시간이 제대로 주어지지 않아서(26.2%), ▲업무

량이 절대적으로 많아서(20.1%), ▲업무가 어렵고 복잡해서(17.6%) 등도 근무 강도가 높다고 생각하는 이유인 것으로 나타났다. 근무 강도가 높음에도 불구하고 알바를 관두지 못하는 가장 큰 이유는(*복수응답) ▲생활비가 필요해서(65.4%)인 것으로 조사됐다. ▲더 좋은 알바를 구할 때까지 근무하려고(34.8%), ▲아직은 견딜만해서(29%), 취업 및 스펙에 도움이 돼서(10.8%) 등도 이유로 언급됐다.

이어 알바몬은 근무 중 별도의 휴식시간이 주어지는지를 조사한 결과 ▲휴식시간이 있지만 온전히 쉴 수 없다가 46.9%로 가장 많았다. ▲온전히 쉴 수 있는 휴식시간이 주어진다는 응답은 27.4%에 불과했으며 ▲휴식시간이 주어지지 않는다는 응답은 23.5%를 차지했다. 휴식시간이 주어진다고 응답한 알바생은 대상으로 별도의 휴식장소가 제공되는지를 묻자 ▲휴식만을 위한 공간은 아니지만 휴식장소는 있다(56.1%)는 응답이 가장 많았으며 ▲휴식할 수 있는 장소가 없다(23%)가 뒤를 이었다. ▲휴식만을 위한 장소가 있다는 응답은 20.9%에 그쳤다. /뉴스



전북은행, 따뜻한 신용대출 스마트뱅킹도 가능

JB금융그룹 전북은행은 영업점에서만 판매 중인 'JB 따뜻한 신용대출' 상품을 스마트뱅킹으로 확대, 출시했다고 14일 밝혔다.

지난 7월 출시된 이 상품은 전북은행의 대표적인 서민 금융상품으로 제2금융권 등 고금리 대출을 이용하는 중·저신용 고객에게 생활 및 대환자금을 지원하고 있어 호응을 얻고 있다.

이에 따라 전북은행은 고객이 영업점 방문 없이 전북은행 뉴스마트뱅킹 애플리케이션(앱)을 이용해 대출 신청 및 약정을 할 수 있도록 상품을 스마트뱅킹으로 확대했다. 대출 대상은 연소득 1200만원 이상

인 중·저신용 급여 및 연금 소득자로 대출 금액은 최대 1000만원까지 가능하다.

또 급여 소득자의 경우 서류 제출 없이 대출 신청이 가능하다. 금리는 약정 기간까지 고정 금리며, 상환은 최대 60개월 이내에서 원리금균등분할상환이 가능하다. 또 중·저신용 고객들의 금융비용 경감을 위해 중도상환 수수료 면제 혜택이 제공된다.

전북은행 관계자는 "앞으로도 서민 금융지원 강화를 위해 최선을 다하겠다"며 "고객 편의성 증대를 위해 다양한 비대면채널 전용 상품을 확대해 나갈 계획"이라고 말했다. /김민근 기자

예비엄마들 식음료 키워드는?

아몬드브리즈·매일두유 99.89 등 주목

자신과 태아의 건강까지 관리해야 하지만 정작 영양관리에 소홀하기 쉬운 임산부들은 그만큼 어떤 음식을 섭취하느냐가 중요하다. 특히 최근 일부 조사에서는 임신 중이거나 임신을 계획 중인 여성 절반이 하루 한 끼 이상을 거른다 는 결과도 있다. 그러나 임산부들은 임신 전에 비해 일일 영양소 섭취 권장량이 크게 증가되는데다 임신 중 에너지 섭취는 태아의 성장발달에 영향을 미치는 만큼 균형 있고 규칙적인 식습관이 필수적이다.

이런 가운데 원재료를 꼼꼼하게 체크하는 예비엄마들이 주목하는 식품으로는 '식물성 단백질'과 '무설탕', '원질간식' 등이 꼽히고 있다. 15일 식음료업계에 따르면 단백질 섭취가 중요한 임산부들이 선호하는 식물성 단백질로는 콩이 대표적이다. 콩은 일반적으로 임신 부에게 가장 좋은 식품군으로 알려져 있다. 풍부한 단백질뿐만 아니라 임산부의 필수 영양소인 엽산을 포함해 비타민D·칼슘·철분 등을 함유하고 있다.

특히 콩이 갖고 있는 주요성분인 비타민 E와 식이섬유, 이소플라본은 임신 기간 중 임산부에게 우울증, 변비·빈혈 등을 예방하는데 도움이 된다.

100% 캘리포니아산 프리미엄 아몬드를 갈아 만든 식물성 음료인 블루다이어몬드의 '아몬드브리즈'



는 미네랄, 칼슘, 비타민 E, 마그네슘, 인 등이 풍부해 임산부 건강관리에 도움을 줄 수 있는 아몬드로 된 제품이다. 아몬드는 슈퍼 푸드로도 주목받고 있다. 일반 우유 대비 3분의 1에 불과한 35kcal(190ml 기준)의 저칼로리인데다 유당이 없어 우유 섭취가 어려운 이들이 마시기에도 좋다.

두유에 많이 들어가는 설탕을 빼 부담을 줄인 제품들도 나오고 있다. 매일유업의 '매일두유 99.89(구 구짜두유)'는 설탕 0%로 설탕을 전혀 넣지 않아 기존 두유 음료의 단맛을 부담스러워 하는 소비자들에게 알맞은 제품이다.

임산부에게 과일은 열량이 낮은 편이지만 태아의 성장에 필요한 비타민과 무기질을 함유하고 있기 때문에 좋은 음식이다. 식이섬유가 풍부하고 칼륨 함량이 높아 임산부의 변비와 혈압상승 예방에도 도움이 된다. /뉴스

도내 중기 수출 처방 '척척'

이동코트라 통해 업체들 진단·상담 진행 최연호 전북KOTRA 지원단 수출전문위원

전북KOTRA 지원단(단장 채승원)에서는 수출 경험이 풍부한 전문위원을 활용하여 도내 소재 중소기업 현황을 찾아가 GCL 테스트를 통한 기업 진단과 함께 빅데이터 빅북을 활용하여 맞춤형 수출 처방을 해주는 이동코트라 사업을 하고 있다.



최연호 전북이동코트라 수출전문위원(사진)은 지난 도내 중소기업 200개사를 방문하여 수출컨설팅을 제공하고 해외 바이어를 개별 초청 밀착 지원하고 있으며, KOTRA 해외무역관을 활용하여 내수기업과 수출초보기업을 위한 1대1 밀착 지원하는 내수기업 수출기업화 사업도 함께 진행하고 있다.

중국시장 확대를 위해 무역사절단에 참가한 1사는 최 수출전문위원과 상담하여 베이징 무역관의 후속지원을 받음으로서 금년도 목표인 200만 달러의 수출성과를 달성하였고 현지 바이어를 초청 전북이동KOTRA 지원을 받아 시장을 확대한 것. 또한 칼라관관 지공 재를 생산하는 1사는 동남아 및 아프리카 무역사절단에 참가하여 태국, 콩고 바이어 상담 후 이동KOTRA 서비스를 신청 현지 관세 및 통관세도를 현지 KOTRA 무역관을 통해 입수된 자료를 토대로 칼라관관 지공

재 5만 달러를 수출하게 되었다. 전북KOTRA 지원단은 올해 전주시와 협업해 두 차례 해외바이어 초청 상담회를 열었다. 이 과정에서 내수기업수출기업화 사업에 참여중인 도내기업 80개사도 참여하였고 이후 업체의 멘토가 되어 바이어가 요청한 가격, 제품포장, 제품성분분석 등의 정보를 제공하여 신속히 Follow-up을 진행했다.

전북 KOTRA 지원단은 지방 중소기업 지원을 위해 수출현장을 직접 방문, 단기 수출효과가 높은 수출마케팅 서비스 지원을 대폭 확대하고 수출 애로의 발굴과 해소에 주력하고 있다. 전북이동코트라 최 수출전문위원은 "올해 이동코트라를 통해 현장에서 많은 중소기업을 만났는데, 전라북도 기업이 다른 지역보다 대체로 규모도 작고 수출경험이 부족한 내수기업이 많으나, 조금만 보완하면 수출형 기업으로 전환 가능한 잠재력이 높은 기업들도 적지 않았다"고 말했다.

또한 "이동코트라는 전북도내 유관 기관들과 협업 방문상담도 진행하는 만큼, 수출은 물론 자금지원도 받을 수 있으므로 수출기업 뿐만 아니라 수출을 시작하려는 내수기업들이 많이 찾아주시고 활용을 주시기기를 바란다"고 하면서 이동코트라 활용을 적극 추천했다. /김민근 기자

구독문의 288-9700

"예치금 100% 금융사 맡긴다"

빗썸·코인원·코빗 등 국내 10여개 가상화폐 거래소 참여

가상화폐 거래가 투기 과열 양상으로 이어지자 거래소들이 직접 자율 규제를 마련하고 나섰다. 예치금 100%를 금융사에 맡겨 안정성을 강화하고, 금융사 확인을 거친 본인 명의 1개의 계좌로만 가능하도록 거래의 투명성을 높이는 데에 초점을 맞췄다. 한국블록체인협회는 15일 오전 서울 중구 은행회관에서 기자회견을 열고 암호화폐(가상화폐) 거래소의 자율 규제를 발표했다.

이번 자율규제안은 지난 9월 정부의 '가상통화 관계기관 합동 태스크포스(TF)'의 권고에 따라 만들어진 것으로 은행권의 검토의견까지 반영됐다. 규제안 마련에는 빗썸과 코인원, 코빗 등 국내 10여개의 가상화폐 거래소들이 참여했다.

자율 규제안은 거래소가 투자자들의 예치금(원화)을 100% 금융기관에 맡기도록 했다. 암호화폐 예치금에 대해서는 네트워크와 분리된 오프라인에 보관하는 '콜드월렛'의 규모를 70% 이상으로 의무화했다. 외부에 자금을 맡겨 해킹 위험을 최소화해 안정성을

강화하기 위한 차원에서다. 내년 1월 1일부터 이용자는 은행의 본인 확인을 거친 1개의 계좌로만 거래 자금을 입·출금하도록 했다. 이용자 입·출금 요청을 하면 은행이 거래소로부터 이용자의 가상 계좌번호 등 정보를 제공받아 본인 명의를 확인한 뒤 승인하는 방식이다. 여기에는 국민, 신한, IBK기업, KEB하나, NH농협, 광주은행 등 시중은행 6곳이 참여하기로 했다.

신규 코인 상장은 진입장벽을 높였다. 협회가 가이드라인을 만들어 거래소에 적용토록 하고, 문제 소지가 있는 신규 코인에 대해서는 평가 자료를 제공하기로 했다. 이날부터 신규 코인 상장을 유보하기로 했다.

김진화 한국블록체인협회 준비위원회 공동대표는 "암호화폐 거래 규모가 연간 60조원으로 커진 상황에서 거래소가 사회적 책임을 갖는 것이 중요하다고 판단했다"며 "합리적으로 규제할 방안을 만들지 않으면 더 혼란이 커질 수 있기 때문에 자율 규제를 만들게 됐다"고 말했다. /뉴스

우리동네 무인주차장 어디에 있을까?

주차하고 구경하고 무인주차장에 주차하면 시간도 절약되고 편리합니다.



[전주시 무인주차장 안내]

- 서부신시가지 도청옆**
전주시 완산구 흥산북로 75 (239-2767~69) (연중무휴) 6,000원 기본(30분):600원, 추가(15분):300원
- 노송천 주차장**
전주시 노송여울2길 108 (연중무휴) 6,000원 기본(30분):600원, 추가(15분):300원
- 덕진광장 주차장**
전주시 덕진구 덕진광장로 3 (239-2562) (연중무휴) 6,000원 기본(30분):600원, 추가(15분):300원
- 실내체육관 주차장**
전주시 덕진구 권선북로 308 (251-1264) (연중무휴) 4,000원 기본(30분):500원, 추가(15분):250원
- 서부신시가지 KB은행 부근**
전주시 완산구 흥산길 4-13 (239-2767~69) (연중무휴) 6,000원 기본(30분):600원, 추가(15분):300원