

KNF MAGAZINE

유니저러블
인간

2021. MARCH + APRIL

VOL.154



CONTENTS



COVER STORY

봄이 다가오면서 무채색으로 가득하던 세상의 빛이 변하고 있습니다. 수줍게 얼굴을 간질이는 어린 잎을 만지며 또 다른 1년을 상상해 봅니다. 생명이 움트는 이때, 우리 회사 임직원들의 설렘은 성장과 도전의 중요한 발판이 될 것입니다.

2021. MARCH + APRIL

KNF MAGAZINE

원자력
연료

발행일 2021년 4월 5일 발행처 한전원자력연료주식회사 | 대전광역시 유성구 대덕대로989번길 242(덕진동)

발행인 최익수 편집실 042-868-1135 기획·디자인·인쇄 반디컴 02-2272-1190

*<원자력연료>는 <https://www.knfc.co.kr>의 E-Book과 App-Book '원자력연료'로도 보실 수 있습니다.

2021 03+04 Vol.154

CORE ENERGY

- 04 생생 중계**
- 최익수 사장 취임,
새로운 비전 수립과 조직 활성화로 지속 가능 경영에 역점
- 전사 안전점검 실시
- 사랑의 헌혈 운동 실시
- 08 미래 백과사전**
협력 파트너와 동반성장하는 KNF
- 10 Lunch Box**
힘이 불끈, 동료애가 후끈!
소통과 화합이 오가는 맛있는 풍경, 건설처 기전부
- 16 별별 키워드**
환경보호 운동부터 감동 사연까지, 이달의 이슈&변화

CORE PEOPLE

- 18 직장인 센스 도감**
TSA성형부의 내일, 우리가 책임집니다
- 22 차이 나는 사이**
기성세대와 MZ세대의 사회문화적 차이
- 26 KNF 이구동성**
부장님의 잔소리만 들려
- 28 동행의 꿈**
국가정보자원관리원 강동석 원장 인터뷰
- 32 직장인 바이라인**
성인남녀 약 80%가 보낸 '재능 거래 트렌드' 긍정 신호

CORE CULTURE

- 34 과학 살롱**
과학기술과 환경
- 36 코어 건강법**
만성피로를 잡는 기초 체력 단련
- 38 홈-스토랑**
봄내음 머금은 주꾸미 야들야들 식감 살리는 요리법
- 40 M큐레이션**
당혹이 되고 만 희망의 기록 <미드나이트 스카이>
- 42 KNF NEWS**
- 44 꿈의 사진관**
낭만과 열정의 나라 멕시코에서 보석 같은 경험을



최익수 사장 취임, 새로운 비전 수립과 조직 활성화로 지속가능 경영에 역점

- 미래 신사업 개발 및 추진으로 지속성장을 위한 토대 마련에 총력
- 제3공장 건설 완수·원전기술 고도화·고객의 신뢰 확보해 안정적 원자력연료 공급 역할에 충실
- 안전청렴문화 정착 및 구성원에게 비전 제시로 조직 활성화 도모 한층 탄력 전망

우리 회사는 3월 18일 한마음관 대강당에서 최익수(崔益壽, 62세) 신임 사장의 취임식을 개최했다. 이날 취임식에서 최익수 사장은 “회사의 지속 성장을 위해 신사업을 개발하고 추진해 미래 성장 토대를 구축하고, 원자력연료의 안정적 공급과 안전·청렴 경영 구현에 노력을 기울이겠다”고 밝혔다. 이어 “노사 화합 문화 구축을 통해 윈윈한 노사 관계를 유지하는 등 조직 활성화를 도모하고, 대외 유관 기관 및 단체와 유대 관계를 강화해 상생 협력 기반을 마련하겠다”고 강조했다.

최익수 사장은 충남 홍성 출신으로 인하대 경제학과를 졸업했으며, 1987년 한국전력공사에 입사해 30년 넘게 근무하면서 감사실장, 대전충남본부장 등을 역임했다. 2018년부터 우리 회사 경영관리본부장을 지내면서 예산 진척집행 및 판매계약의 획기적 변경을 주도하며 회사의 흑자 달성에 기여한 바 있다.

우리 회사는 지난 12월 사장 공모에 착수해 사장추천위원회의 심사 등을 거쳐 3월 17일 임시 주주총회에서 최익수 사장을 선임했다.

최익수 사장은 이날 취임사에서, “에너지 전환 정책으로 신규 원전 및 원전 수명 연장 계획이 없는 상황에서 회사의 지속 가능 성장을 위해서는 새로운 비전이 반드시 필요하다”고 말하며, “효과적인 해외사업 개발 추진, 지속적인 관련 미래사업 개발 및 참여, 적극적인 후행핵주기사업 추진으로 변화된 제반환경에 걸맞은 새로운 사업 실행 모델을 개발하는 데 역량을 모으겠다”고 비전을 제시했다.

또한 “현재 진행 중인 제3공장 준공을 차질 없이 완수하고, 고품질의 원자력연료 공급 및 기술 지원을 통한 고객 신뢰 확보로 안정적인 원자력연료 공급 체계를 구축해 우리 회사 본연의 역할을 충실히 수행하겠다”는 의지도 밝혔다.

아울러 정부 정책에 적극 부응해 실행하는 기관으로서의 역할도 표방했다. 대외 유관기관과의 긴밀한 협력 체계를 구축해 사회공헌 활동, 일자리 창출, 환경보전 등 사회적 약자를 지원한다는 계획이다. 또한 협력사와의 위기 극복 지원을 통해 협력사가 자생력을 갖출 수 있도록 도와 궁극적으로는 원전 생태계를 보호하고 동반성장할 수 있는 체계를 구축해 나가겠다는 구상이다.

지속 성장을 위해 무엇보다 ‘조직의 활성화’에 방점을 찍었다. 이를 위한 “다양한 소통 채널 구축으로 신규 세대의 이해력 증진 프로그램 시행, 다면평가 실시, 투명한 예산집행, 연공서열 승격 지양 등 일하는 분위기 조성으로 누구나 다니고 싶어 하는 행복한 일터를 만들겠다”는 포부도 밝혔다.



전사 안전점검 실시

- 협력사 및 건설 현장 시공사도 참여
- 매월 4일 전사 안전점검의 날로 지정

우리 회사는 봄철 해빙기를 맞아 3월 2일부터 5일까지 안전한 업무환경 조성 및 안전 의식 제고를 위해 대대적인 안전점검을 실시했다. 전 직원의 참여 속에 실시된 이번 안전점검은 생산시설은 물론 사무실, 공사 현장 등을 대상으로 이루어졌으며, 협력사 및 건설 현장 시공사도 함께 참여했다. 특히 3월 4일에는 경영진 합동 안전점검반을 중심으로 생산시설을 점검했다. 이날 경영진 합동 안전점검반은 재변환 및 소결체 제조 등의 공정이 진행되는 핵연료2동 현장을 방문해 각종 유해 위험 요소를 비롯해 안전수칙 준수 여부를 점검하고, 개선이 필요한 사항에 대해 즉각적인 현장 조치를 지시했다.

안전 담당자는 “전 직원의 안전 습관화를 위해 매월 4일을 전사 안전점검의 날로 지정해 위험 원인을 해소하고 재해를 방지해 고품질의 원자력연료를 안정적으로 공급하는 데 차질이 없도록 최선을 다하겠다”고 말했다.



사랑의 헌혈 운동 실시

- 2004년부터 매년 실시하는 생명 나눔 활동

우리 회사가 3월 4일 덕진동 사옥 및 관평동 TSA플랜트에서 ‘KNF 사랑의 헌혈 운동’을 실시했다. 이번 헌혈 운동은 코로나19 장기화에 따른 혈액 수급 어려움을 해소하고, 헌혈 문화 확산에 앞장서고자 진행됐다.

KNF 사랑의 헌혈 운동은 마스크 착용, 발열 체크, 손 소독 등 감염병 예방을 위한 개인 방역 수칙을 철저히 준수하며 진행됐다. 이날 자발적으로 헌혈에 참여한 약 400명의 직원들은 부서별로 지정된 시간대에 헌혈 버스 7대에 탑승해 생명나눔을 실천하고자 팔을 건어붙였다.

우리 회사는 ‘사회 가치 실현’을 경영 방침으로 삼아 2004년부터 매년 헌혈 운동을 실시해 오고 있다. 또한 과수농가 지원, 지역 전통시장 활성화 노력, 지역 생산품 구매 등 지역사회 협력사업은 물론 노후 전기설비 개선, 조명기구 교체 등 임직원 전문 인력을 활용한 특화된 봉사활동 등 다양한 사회공헌 활동을 펼치고 있다. 사회공헌 담당자는 “한전원자력연료 임직원들의 헌혈 참여로 소중한 생명을 살리는 일에 조금이나마 도움이 되길 바란다”며 “앞으로도 코로나19로 인한 어려움 극복에 실질적으로 도움이 될 수 있는 활동을 이어 가겠다”고 말했다.



‘미래를 향해 함께 걷는 길’ 협력 파트너와 동반성장하는 KNF

수년째 이어진 세계적 저성장 기조에 코로나19 위기까지 덮치면서 전 세계가 어려움을 겪고 있다. 우리 기업이 새로운 돌파구를 찾아 나서야 할 때, ‘동반성장’은 급변하는 사회·경제의 성장 동력이자 생존 전략으로 주목받는다.

※참고 : 책 <한국경제, 동반성장, 자본주의 정신>(정운찬 저, 파람북 출판), 동반성장위원회 홈페이지(www.winwingrowth.or.kr), 대·중소기업·농어업협력재단 홈페이지(www.win-win.or.kr), 상생누리 홈페이지(www.winwinnuri.or.kr)

경제 위기를 극복하는 해답

중소기업과의 ‘동반성장’

저성장과 저금리·저물가·고실업률의 뉴노멀 시대, 전 세계 각국은 더 넓은 시장을 개척하고 성장 발판을 마련하기 위해 고군분투하고 있다. 우리나라 또한 국민 경제의 지속 성장 기반을 조성해 새로운 미래의 경제 보폭을 넓히려 여러 방안을 모색 중이다.

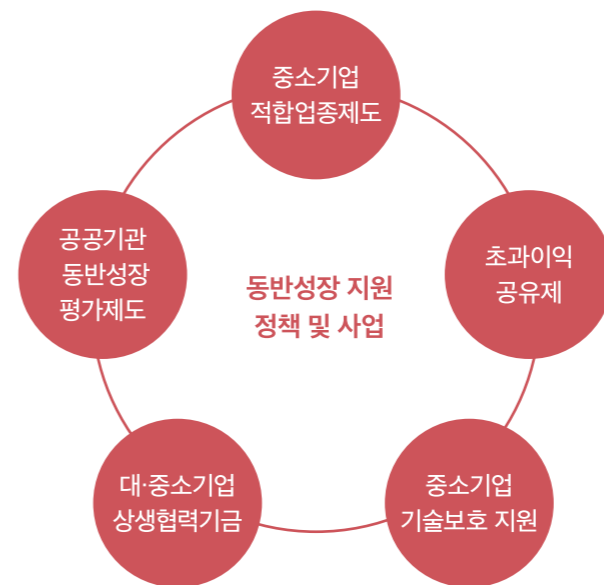
산업화 이후 소득과 부의 독과점, 기회의 불평등, 양극화 등의 자본주의의 폐해는 줄어들지 않고 있다. 더욱 커진 개인 간 양극화뿐 아니라 기업 간 양극화를 해소하고자 대기업과 공공기업, 공공기관이 국내 중소기업과 상생 협력하는 ‘동반성장’이 위기를 개척하는 해답으로 제시되고 있다. 동반성장은 우리나라 경제를 재도약시키는 구체적이고 실천적 대안이며, 국내 기업이 경제 생태계에서 살아남기 위해 실천해야 할 사회적 가치라는 인식도 확산되고 있다.

양극화 해소로 삶의 균형 유지...

정부 주도 동반성장 플랫폼에 우리 회사도 참여

동반성장은 경제 생태계의 균형을 유지하기 위해 반드시 이루어야 할 과제이다. 함께 살아가는 사회에서 어느 한쪽의 기반이 무너지면 수많은 재정을 쏟아 복구해야 한다. 우리나라는 경제 성장을 저해하는 양극화를 해소하기 위해 중소기업 적합업종제도와 초과이익 공유제, 중소기업 기술보호 지원, 대·중소기업상생협력기금 등의 정책과 사업을 진행해 왔다. 뿐만 아니라 ‘상생누리’라는 동반성장 플랫폼을 구축해 우수 기술을 보유한 중소기업이 대기업·공기업·공공기관 등과 네트워크를 형성할 수 있도록 지원하고 있다.

현재 상생누리에 참여 중인 대기업은 124개, 공공기관은 우리 회사를 포함해 총 87개이다. 앞으로 상생누리 참여 규모는 더욱 늘어날 예정으로, 기업과 공공기관을 중심으로 동반성장 문화가 더 확산될 전망이다.



협력업체 기술 및 자금 지원,

성과공유제 추진으로 기술 경쟁력 향상

우리 회사 또한 중소기업 등 협력업체와의 동반성장을 추진 중이다. 우리 회사는 코로나19로 어려움을 겪고 있는 원자력 부품 12차 공급 업체를 대상으로 경영자금 지원, 납기일자 조정 및 지체상금 면제, 계약 보증금 부담 경감 등을 시행하고 있다. 또한 중소기업과 공동 개발한 기술의 성과를 나누는 성과공유제를 추진하는 동시에 상호 기술 경쟁력을 향상시키고 있다. 아울러 2020년부터는 원전 관련 기관과 함께 ‘에너지혁신성장펀드’ 조성을 통해 원전촉소정책으로 경영난에 처한 중소기업을 지원하고 있다. 우리 회사는 원전 생태계가 유지될 수 있도록 협력사를 지원하고 함께 성장할 수 있는 정책 추진으로 공생의 길을 모색하고 있다. 자연도 산업도 적자생존과 경쟁이 만무하는 곳이지만 독식질주는 결국 모두를 와해시킨다. 공공기관으로서 국민에게 이익을 되돌리고 함께 살아가는 세상을 만들어 가기 위해 우리 회사는 앞으로도 중소기업과의 동반성장을 꾸준히 추진해 나갈 것이다.

힘이 불끈, 동료애가 후끈! 소통과 화합이 오가는 맛있는 풍경

건설처 기전부

역량과 경험의 최대치를 발휘하는 정예요원, 서로의 성장 날개가 꺾이지 않도록 격려해 주는 조력자가 한데 모인 기전부. 부서원들이 동료애를 돈독히 다지는 시간을 만끽했다. 맛있는 음식과 훈훈한 대화, 정겨운 진심이 오가는 풍경. 그 어느 때보다 서로의 존재가 더욱 선명하고 질게 다가온다.





선후배의 정이 담긴 도시락 타임

어느 날 점심시간, 회의실에서 활기찬 에너지가 감지됐다. 기전부 부서원들이 함께 모여 도시락을 나눠 먹기로 한 것. 평소 구내식당에서 식사를 하던 시간과는 사뭇 다른 풍경이지만 부서원들 얼굴에 기대감이 어린다. 그도 그럴 것이 요즘 제3공장 건설 프로젝트로 바쁜 나날을 보내고 있기 때문이다. 오랜만에 여유로운 점심시간이 반갑기만 하다.

기전부는 2만 평(약 66,115.72㎡)에 달하는 제3공장의 전기·기계 설비의 설계, 시공, 시운전, 관련 인허가 업무를 도맡고 있다. 공급설비, 공기조화, 소방기기, 소방전기, 통신, 보안 등 폭넓은 분야의 제반 업무를 담당한다. 2020년 착공된 제3공장 건설공사는 2022년 하반기 준공을 목표로 한창 건설 중이다. 공장 건설 경험이 풍부한 부서원들은 자신이 맡은 분야를 전담하며 따로 또 같이 시너지를 발휘하고 있다. 이 대열 맨 앞에서 성학진 부장은 6명의 부서원을 이끈다.

“무엇보다 일정 준수가 가장 중요합니다. 생산 계획에 차질이 없도록 건설



현장에서는 아주 사소한 변수일지라도 자칫 큰 문제로 이어지기도 하거든요. 부서원들이 그때그때 순발력 있게 대응하며 탁월한 위기 대처 능력을 발휘합니다



기간 내에 원활히 준공되는 데 심혈을 기울이고 있어요. 건설 현장에는 늘 예상치 못한 크고 작은 문제들이 도사리고 있습니다. 긴장 상태를 유지하고 현장을 면밀히 관찰하는 자세로 나아갑니다. 안전 또한 중요하죠. 모든 부서원이 항상 안전에 촉수를 세우고 있습니다.”

코로나19 감염이 확산되기 전에는 한 달에 한 번 부서원들끼리 피자, 과자 등을 나눠 먹거나 회식을 하는 등 함께 하는 시간이 많았지만 이제는 모임을 자제하고 있는 터라 오늘 이 시간이 더욱 소중하게 느껴진다. 오늘은 아쉽게도 부서 내 최고의 분위기 메이커이자 막내인 박순길 대리가 출장으로 함께 하지 못했지만 아쉬운 마음을 뒤로하고 젓가락을 집어 든다.

마음을 나누는 풍경, 행복이 샘솟다

“오우~” “와!” 뚜껑을 하나하나 열 때마다 다채로운 감탄사가 잇따른다. 수육, 대하구이, 비빔밥, 가츠를, 가지각색 밑반찬 그리고 샌드위치, 마카롱, 컵케이크, 과일, 오미자차, 생딸기우유 등 먹기 아까울 정도로 예쁜 디저트까지. 레스토랑 코스 요리 부럽지 않은 음식의 향연이 펼쳐진다. 무얼 먼저 먹을까, 부서원들의 행복한 고민이 이어지고 특별한 밥상에 만족감을 드러낸다. 도시락을 한 입 두 입 먹을 때마다 입안에 행복이 가득 찬다. “이거 드셔보세요.” “이거 좋아하시잖아요.” 서로에게 음식을 권하는 모습에서 부서원들의 돈독한 사이가 단박에 짐작된다. 업무 특성상 부서 이동이 적어 오랫동안 합을 맞춰 온 이들이기에 호흡도 척척 맞는다.

“부서원들 각자의 역량이 뛰어나요. 현장에서는 아주 사소한 변수일지라도 자칫 큰 문제로 이어지기도 하거든요. 부서원들이 그때그때 순발력 있게 대응하며 탁월한 위기 대처 능력을 발휘합니다. 또한 수천 장에 달하는 설계도면을 꼼꼼히 파악하는 것도 중요한데요. 허투루 하지 않고 섬세하게 업무에 임하는 모습을 보면서 부서원들에게 항상 고맙고 든든하죠.”

맛있는 음식은 진심을 전하는 힘을 지닌 걸까. 성학진 부장의 말에 심호섭 차장은 “사실 직급 상하 간에 자유롭게 소통하기란 쉽지 않은데 우리 부서는 다릅니다. 부장님이 권위적이지 않아서 서로 배려하면서 편하게 아이디어를 내고, 작은 것까지 소통하면서 업무 효율이 절로 높아졌어요. 서로 기분 좋은 시너지를 주고받으면서 생산적인 소통을 하고 있지요”라고 화답한다. 김영도 과장 또한 “부장님은 ‘지시’가 아니라 늘 신뢰를 보내 줍니다. 부서원들이 자신감을 가지고 업무에 임할 수 있지요. 또한 고민이 있을 때마다 합리적인 결론에 다다를 수 있도록 이끌어 줍니다”라고 덧붙였다. 무릇 좋은 조직의 힘은 그 조직을 이루는 사람들로부터 비롯된다. 7명의 부서원은 묵묵히 자신의 역할을 다하며 탄탄한 조직력을 발휘하는 중이다.

‘배움’으로 함께 성장하는 길

성장은 ‘배움’으로부터. 기전부는 학습을 통해 모두 함께 성장하고 다 같이 소통하는 문화를 지향한다. 종종 사무실과 회의실은 교실이 되기도 한다. 업무



“
음식 끝에 정 난다는 말이 있듯,
서로에 대한 진심을 확인하고
화합을 다짐한 부서원들.
분위기는 한층 정겨워졌고,
동료애는 더욱 후끈 달아올랐다
”

에 대한 기본적인 지식이나 설비 트렌드 등 다양한 주제에 대해 공부하고 활발하게 토론한다. 서로 각기 다른 분야를 도맡은 만큼 전문적인 지식을 나누고 배운다. 이를테면 각각 공기조화와 배관을 담당하는 부서원들까지 소통하며 문제에 대한 솔루션을 찾고 더 나은 방향을 이끄는 시너지를 발현하는 것. 신성식 과장과 김준섭 대리는 이 과정 속에서 성장의 기쁨을 누린다. “사소한 정보라도 공유하는 습관은 스스로를 발전시킬 뿐 아니라 상대방의 성장도 함께 이끌죠. 부서원 한 명 한 명이 같이 배우는 자세로 나아갑니다. 그렇게 건물이 하나둘 준공될 때마다 보람을 많이 느껴요. 시행착오를 겪으면서 점차 숙련도도 높아지고, 성장하는 모습을 보면서 서로에게 응원의 박수를 보냅니다.” 특별한 밥상으로 엔도르핀이 절로 솟아난 시간. 음식 끝에 정 난다는 말이 있듯, 서로에 대한 진심을 확인하고 화합을 다짐한 부서원들. 분위기는 한층 정겨워졌고, 동료애는 더욱 후끈 달아

올랐다. 함께한다는 사실만으로도 큰 힘이 된다는 사실을 새삼 아로새겼다. 배찬규 대리가 손가락을 치켜세운다. “오랜만에 즐겁게 식사했습니다. 오늘의 이벤트를 발판 삼아 더욱 화합하고 끈끈하게 나아가겠습니다!”라며 소감을 밝혔다. 기전부는 2022년 하반기 준공될 날을 선명하게 그리고 있다. 무사히 준공된 후 건물 앞 초석에 이름이 적힐 날을 위해 전력을 다한다. “늘 그랬듯, 준공 일정 준수를 목표로 열심히 달려 나갈 계획입니다. 시공 중 현장을 자주, 면밀히 살피며 안전하게 마무리할 수 있도록 해야지요. 부서원 모두가 자신이 가진 역량과 노하우를 공유하고 호흡해 완벽한 품질을 구현하겠습니다.” 성학진 부장의 단단한 각오에서 기전부가 좋은 결실을 맺으리란 확신이 든다. 목표를 향해 달리는 이들에게 느긋한 ‘오늘’이란 없다. 뜨거운 열정으로 나아갈 ‘내일’만 있을 뿐이다.



성학진 부장

도시락 이벤트를 막상 하려니 쑥스러워서 고민을 했거든요. 활짝 웃는 부서원들을 보니 하길 잘했다는 생각이 듭니다. 이야기 나누고 사진 찍는 과정이 즐거웠어요. 앞으로도 부서원들과 소통하며 ‘일할 맛’ 나는 부서로 이끌겠습니다!



심호섭 차장

오늘 메뉴가 아주 마음에 들어요. 평소 육류를 자주 먹었는데, 오늘은 육류를 비롯해 건강한 밑반찬, 달콤한 디저트까지 즐길 수 있었습니다. 앞으로 ‘낮은 자세’로 부서원들 그리고 협력사 직원들과 화합하며 맑은 바 제 몫을 다하겠습니다.



김영도 과장

특별한 자리를 마련해 준 부장님께 감사합니다. 현재 임하는 제3공장 건설이 단일 프로젝트로는 최대 규모입니다. 부서원들과 안전한 현장, 완벽한 품질로 이끌어야지요. One Team이라는 생각 아래 힘을 모으겠습니다.



신성식 과장

오늘 비빔밥이 가장 맛있었어요. 무엇보다 식사를 하면서 화기에애하게 대화하고, 속마음을 전할 수 있어서 보람찼습니다. 오늘의 추억을 힘 삼아 서로 이해하고 보듬어 주는 탄탄한 팀워크가 발현되리라 믿습니다!



배찬규 대리

잠깐의 점심시간이지만 우리 부서만의 강점인 소통 중심의 팀워크를 다시금 확인할 수 있었어요. 직급에 관계없이 서로 편하고 자연스럽게 이야기 나누면서 참 즐거웠습니다. 앞으로도 끈끈한 동료애를 바탕으로, 기전부 파이팅!



김준섭 대리

우리 부서는 부서원들이 역동적으로 움직이고, 주체적으로 임하는 자세가 자랑거리이지요. 성공적인 준공을 향해 함께 열심히, 무사히 나아갔으면 합니다. 벌써부터 제3공장이 준공된 모습이 기대됩니다.

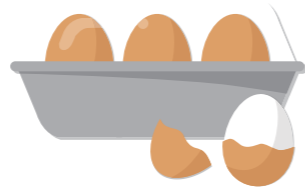
환경보호 운동부터 감동 사연까지, 이달의 이슈&변화

세상은 눈 깜박할 사이에 변한다고 한다. 사회 변화의 흐름을 읽고 행동으로 옮기는 것은 오늘과 내일을 살아가는 방법이다. 2021년 2월과 3월, 우리 사회에 일어난 주요 변화와 주목할 만한 이슈는 무엇인지 살펴본다.

#1

**#수입_달걀_한시적_관세_면제
#제2의_달걀파동_예방
#특란_10개_도매_가격_2,000원_이상**

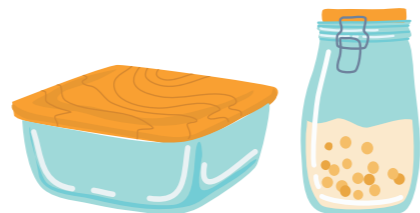
국제유가 상승, 조류인플루엔자 발생으로 달걀값이 3개월 연속 치솟았다. 정부는 달걀 한 판이 1만 원대에 육박했던 2016~2017년 '달걀파동'의 재현을 막기 위해 달걀 공급을 확대했다. 이에 수입 달걀의 관세를 6월까지 면세하기로 했다.



#2

**#한끼연대 #한끼포장
#용기내_챌린지**

SNS에서 동네상권 활성화, 환경보호 등을 위한 릴레이 운동이 일어나고 있다. '한끼연대, 한끼포장' 릴레이는 배달 애플리케이션에 등록하지 않은 영세상인의 가게에서 직접 음식을 포장해 오는 것이다. 이와 함께 일회용 포장 용기를 줄이기 위해 다회용 용기를 가져가는 '용기내 챌린지'도 유행 중이다.



#5

**#KTX_3분_지연으로_생명_구해
#심장_도착
#소방관**

대구에서 적출한 심장의 헬기 이송이 무산된 급박한 순간, 한국철도공사는 KTX 열차의 동대구역 도착 시간을 3분 늦춰 의료진이 탑승할 수 있도록 했다. 그 덕에 골든타임 내에 심장이 서울에 도착, 투병 중인 소방관은 무사히 심장 이식을 받을 수 있었다.

#6

**#이웃과_나눠_드세요
#끼니_걱정_줄이는_공유냉장고**

코로나19로 밥차와 무료 급식소 등이 문을 닫으면서 지방자치단체에서 누구나 음식을 넣거나 꺼내 먹을 수 있는 '공유냉장고'를 마련하고 있다. 주민들의 나눔으로 채워지는 냉장고는 자원봉사자들이 관리를 맡아 지역사회에 따스한 나눔을 확산하고 있다.

#7

**#OTT플랫폼_약관_변경
#이용내역_없으면_환불**

넷플릭스, 왓챠 등 OTT 서비스를 중도해지할 때 이용내역이 없으면 환불 받을 수 있게 됐다. 공정거래위원회가 국내 6개 OTT 플랫폼 사업자의 서비스 이용약관을 심사한 데 따른 것이다. 이에 따라 OTT 분야 소비자의 권리를 제도적으로 보장할 수 있게 됐다.

#3

**#16년_만에_사라진_네이버_실검_서비스
#키워드_알리는_뉴스토픽_또한_마침표**

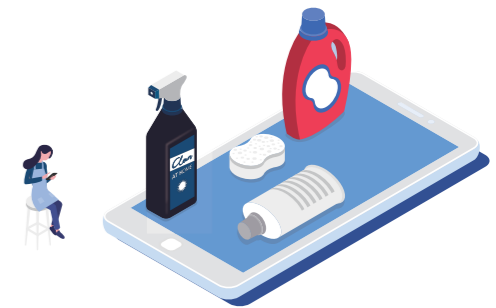
2월 25일 포털 사이트 네이버가 실시간 급상승 검색어(실검) 서비스를 종료했다. 언론사 기사에서 주로 언급된 키워드를 보여 주는 '뉴스토픽' 서비스도 함께 폐지됐다. 실검이 표시됐던 자리에는 날씨 정보가 제공되고 있다.



#4

**#1,500여_개_생활화학제품_성분_공개
#기업의_책임의식과_소비자_안전
#초록누리**

환경부와 한국환경산업기술원이 상반기까지 1,500여 개의 세탁제·방향제·살균제에 포함된 화학물질의 성분을 상반기까지 '초록누리'에 공개하기로 했다. 소비자는 '초록누리' 애플리케이션으로 제품의 바코드를 스캔하면 제품 성분을 확인할 수 있다.





(좌측부터) 멘티 최현도 직원, 멘토 강병훈 직원

TSA성형부의 내일, 우리가 책임집니다

멘토 강병훈 직원 × 멘티 최현도 직원

TSA성형부는 우리 회사 업무 중 가장 첫 번째 공정을 담당하는 부서이다. 강병훈 직원과 최현도 직원은 첫 번째 공정이 가진 무게를 알기에 작은 실수 하나도 놓치지 않는 완벽한 공정을 위해 혼신의 힘을 다하고 있다. 자신의 일에 대한 자부심과 동료애로 똘똘 뭉친 이들을 만나 보았다.

사람이 좋다, 일이 좋다

2015년 하반기에 입사, 올해로 입사 7년 차를 맞는 강병훈 직원과 2020년에 입사, 막 내 포지션을 맡고 있는 최현도 직원이 나란히 TSA공장 휴게실에 들어선다. 경력은 확연히 다르지만 왠지 두 사람에게서는 ‘차이’보다 ‘닮음’이 더 강하게 느껴진다.

“저희는 40명 정도 되는 TSA성형부 직원들 가운데 딱 둘뿐인 미혼입니다. 작년엔 입사한 최현도 직원과 저는 멘토, 멘티 관계를 맺고 있고 고향도 같은 경상도권이라 통하는 게 많아서 각별하게 지내고 있어요.”

강병훈 직원의 설명에 최현도 직원이 미소로 고개를 끄덕인다.

오늘 두 사람이 이 코너에 참석하게 된 것은 ‘사보 원자력연료’ App-Book 덕이 크다. 강병훈 직원이 App-Book을 통해 자신만의 업무 노하우를 소개한 것이 인연이 돼 뜻밖의 기회를 얻게 된 것.

“App-Book이 생각보다 인터페이스도 깔끔하고 책자보다 쉽게 접할 수 있어서 모바일로 자주 보고 있었어요. 실린 내용도 알차고 실제로 도움이 되는 경우도 많습니니다.”

최현도 직원이 “종이 책자도 열심히 챙겨서 보고 있다”고 거든다.

첫 공정의 자부심으로 일하다

두 직원이 일하는 TSA성형부는 냉간 압연, 세척 및 산세, 열처리 등 세 파트로 이루어진 금속 성형 공정을 맡고 있는 부서다. 이 중 강병훈 직원과 최현도 직원이 담당하고 있는 업무는 냉간 압연(Cold Pilgering) 공정으로 한 쌍의 Die와 Mandrel의 상호 연동을 통해 제품의 사양에 맞게 외경과 두께를 성형하는 작업이다.

“저희가 맡고 있는 과정이 우리 회사의 가장 첫 공정입니다. 결함이 발생할 경우 뒤로 갈수록 큰 문제가 되는 경우가 많아서 늘 부담을 갖고 일하는데 그만큼 공지도 큼니다. 뒷 공정이 순탄하게 가기 위해서는 첫 공정이 무엇보다 중요하니까요.”

최현도 직원 역시 “원자력연료를 취급하는 회사는 우리가 유일하다는 사실에 자부심을 느낀다”면서 입사 이래 업무부터 개인 생활까지 강병훈 직원에게 많은 도움을 받고



있다고 이야기했다.

“3교대 업무 시스템으로 처음 일을 해 보기 때문에 건강관리부터 컨디션 조절 까지 조언을 많이 듣고 있어요. 일적으로도 가장 먼저 도와주시고 낯선 대전 생활에 잘 적응할 수 있도록 다양한 정보를 주십니다.”

무엇보다 최현도 직원은 어떤 회사든 막내들이 해야 할 일이 있는데 TSA성형부는 선후배 할 것 없이 모두가 팔을 걷어붙이고 일하는 분위기라 놀랐다는 자랑도 덧붙였다.

“TSA성형부 업무가 숙달되면 다른 부서로 가서 또 다른 일을 해 보고 싶습니다. 우리 회사의 모든 공정을 다 익혀 보고 싶어요.”

“들어온 지 얼마 안 됐지만 부서 내에서 이 사람이 없으면 불편한 직원, 자꾸 생각나는 직원이 되고 싶습니다.”

당당하고 다부지게 앞으로의 목표를 이야기하는 두 사람. 환상의 호흡으로 TSA성형부에서 제 몫을 다하고 싶다는 이들의 다짐이 우리 회사의 밝은 미래를 앞당길 것이라 확신해 본다.

TSA성형부 멘토 & 멘티가 말한다 더 나은 직장생활을 위한 우리의 노하우

밝은 인사는
직장생활의 윤활유



조직은 선후배와 관리자들로 이루어져 있다. 직급과 연령, 경력이 제각각 다 상이한 상황에서 이들의 끈끈한 유대 관계를 이어 주는 첫 번째 요소는 바로 인사다. 특히 소속 부서에서는 물론, 다른 부서원들과도 오며 가며 주고받는 인사는 회사 생활에 큰 윤활유 역할을 한다. 강병훈 직원은 “업무와 연관성이 없더라도 인사를 잘 챙기면 다른 부서 선배님들과 쉽게 친해질 수 있다. 다른 부서 분들과 친해지면서 대화를 많이 나누다 보면 자연스럽게 ‘아, 이 공정에는 이런 어려움이 있구나’ ‘내 공정에서는 이런 식으로 일을 해야겠다’ 하는 깨달음을 많이 얻게 된다”고 말한다. 상대에게 인간적인 호감을 살 수 있는 가장 좋은 방법, 인사 잘하기는 백번을 강조해도 지나치지 않다.



작업장
청소·정리 정돈은 필수

일을 마친 뒤 자기 주변이나 현장을 정리 정돈하는 건 상대방을 위한 배려다. 특히 3교대로 24시간 근무를 하는 TSA 공장의 경우 자신의 일이 끝난 뒤 다음 날 다시 자신이 일을 시작하는 게 아니라, 다음 조가 와서 일의 배턴을 건네받기 때문에 업무를 마친 뒤 주변 청소와 정리 정돈은 필수다. “작업에 필요한 부품들이 제자리에 놓여 있고 장갑과 보안경, 안전모 등 일하면서 필요한 장비들이 잘 정돈돼 있으면 업무 효율이 높아진다. 무엇보다 이러한 기본과 원칙을 지킨다면 안전사고도 미연에 예방할 수 있다”는 최현도 직원은 청소와 정리 정돈으로 업무의 효율을 높이고 있다.

‘적자생존,
메모하고
기록하라’



일을 배우는 단계에서 메모와 기록은 반드시 필요하다. 입사한 지 얼마 안 된 최현도 직원 역시 노트와 스마트폰 메모 애플리케이션을 이용해 선배들의 가르침을 꼼꼼히 기록하고 정리한다. “업무를 하면서 새롭게 배우는 걸 배울 때는 무조건 받아 적는다. 그리고 그 내용을 이미지 트레이닝해 머릿속에 각인한다”는 최현도 직원은 한 번 물어본 걸 자꾸 물어보는 우를 범하지 않기 위해서라도 특히나 기록을 더 꼼꼼히 챙긴다고 말한다. 무엇보다 메모를 하면서 배우면 선배나 사수 입장에서는 조금 더 세심하고 친절하게 가르쳐 주게 된다. 배우려는 자세가 확실히 돼 있는 후배와 귀로만 듣는 후배를 대하는 건 아무래도 다를 수밖에 없다.

몸관리가 곧 내
살의 관리다



보통의 근무 패턴이 아닌, 3교대 업무를 하다 보면 무엇보다 건강을 잘 챙겨야 한다. 잠들거나 일어나거나 식사하는 시간이 불규칙한 경우 무엇보다 자기만의 규칙적인 생활 리듬을 만드는 게 중요하다. 강병훈 직원은 “가장 우려곡절을 겪는 게 식사 시간이다. 보통 저녁 근무가 끝나고 집에 가면 자정이 넘는데 이때 배고프다고 과식을 하면 역류성 식도염, 소화불량 같은 만성질환을 얻게 되니 주의해야 한다”고 말하며 짬짬이 회사 안에서 산책을 하거나 자전거를 타는 게 도움이 된다고 조언한다. 햇빛도 쬐고 반복되는 업무 동작에서 벗어나 몸을 움직이면서 봄의 나른함과 권태를 이겨내 본다.

기성세대와 MZ세대의 사회문화적 차이

서로 다른 사람들이 모여 만든
회사라는 조직은 무엇보다 구성원간
소통과 화합이 중요하다.
우리 회사의 가장 많은 인원을 차지하고 있는
50대와 20~30대 직원들이
각 세대를 이해하는데
참고할 만한 칼럼을 소개한다.



BETAMAX MINI DISC
SETTE 386
35M 386
X세대
FLOPPY DISK
YOUNG FORTY

LCD
MOBILE FLASH DRIVE
Z세대 DIGITAL
SOCIAL MEDIA
밀레니얼 세대
FLATSCREEN
TABLET

Q 저는 50대 후반의 기성세대(N86세대)입니다. 함께 일하는 20대 신세대인 MZ세대를 이해하고 싶은데 진짜 이해되지 않는 게 너무 많습니다. 왜 이렇게 차이가 많이 날까요?

제 직장은 제조회사인데 젊은 20대 신세대들이 많습니다. 저희 직장이 50대 이상의 기성세대가 많고 중간세대가 거의 없으며 20대 신세대들이 많은 조직 구조를 가지고 있는데요. 세대의 간격이 많이 나는 조직입니다. 요즘 말로는 신세대를 밀레니얼 세대, Z세대, 90년대생이라고 하는데, 일을 하는 방식도 그렇고 대화할 때 이해되지 않는 것이 많습니다. 하지만 앞으로 MZ세대인 신입 직원은 계속 들어올 것이고 언젠가 그들이 회사의 주역이 될 텐데, 제가 시대에 뒤떨어지는 ‘꼰대’가 되고 있는 것은 아닌지 걱정됩니다. 그들의 문화적인 차이를 이해하면 갭이 조금 해소될까요?

Q MZ세대들은 왜 문신을 하나요?

“오 팀장, 이번에 들어온 신입 직원 문신한 거 봤어요? 거울에 입사해서 몰랐는데 반팔 입은 모습을 보니 팔에 문신이 있던데... 이거 문제 있는 거 아니에요?”

“상무님, 저도 좀 불편하긴 하지만 요즘 젊은 친구들은 문신을 많이 해서요. 개인의 취향이라서 지적하기가 어려울 것 같습니다. 문신 지우라고 말하면 사생활 침해라고 반발할 겁니다. 지난번에도 비슷한 일이 있었거든요.”

“세상이 정말 달라져도 너무 달라졌어요. 나 때는 문신은 생각도 하지 못했는데 말이예요. 쫓쫓.”

세대 공감을 위한 문화적 차이 이해

한 설문 결과에 따르면 ‘직장 내 세대 차이가 있는가’라는 질문에 직급을 막론하고 92%가 ‘그렇다’고 대답했다고 한다. 2020년 상공회의소의 조사 결과에 따르면 세대 차이 체감도가 50대 이상에서 67.3%, 40대에서 69.4%였고 30대에서 62.7%, 20대에서 52.9%로 나타났다. 모든 나이대에서 세대 차이에 대체로 공감하고 있는 것이다. 다만 윗세대는 세대 차이가 크다고 인식은 하지만, ‘세대 차이가 업무적으로 부정적인 결과를 가져온다’는 질문에 긍정적인 비율은 상대적으로 낮았다. 이 통계를 보면 20대인 Z세대들에게 세대 갈등은 매우 크게 다가올 수밖에 없다. 신세대들은 세대 차이를 많이 느끼며 그에 따른 업무적 어려움도 있다고 생각하지만, 기성세대들은 세대 차이를 인식하기는 하지만 업무적으로는 크게 개의치 않으니 말이다.

그런데 왜 기성세대들은 신세대들에게 세대 차이를 느낄까? 시대 상황이 급격하게 바뀌고 있고, 그에 따라 IT 기술도 엄청나게 발전했다. 환경이 다르다는 이야기다. 문화적인 차이도 무시하지 못한다. 특히 요즘 아이들은 태어나는 순간부터 스마트폰이나 태블릿 PC 등의 디지털 기기와 함께해 왔다. 어릴 때부터 엄청난 정보를 습득하고 디지털 인간으로 살아가는 그들의 뇌 구조가 기성세대와 전혀 달라 유독 세대 차이가 많이 나는 것이라는 주장은 꽤 설득력이 있다.

취미생활만 해도 달랐다. X세대가 주로 극장에서 영화를 보고 CD와 MP3를 통해 음악을 들었다면 MZ세대들은 넷플릭스, 티빙과 같은 OTT 플랫폼을 통해 영화를 보고 멜론 같은 음원서비스를 통해 스마트폰으로 음악을 듣는다. 취미 향유 방식이 변화함에 따라 사고 구조 자체가 달라졌다고 할 수 있다.

그렇다면 기성세대와 MZ세대는 어떻게 다를까? 각 세대별로 문화, 경제, 사회, 환경 등을 확인해 볼 필요가 있다. 세대별로 연령이 명확히 구분되는 것은 아니며 겹치는 경향이 있으니 참고하면 좋다.

기성세대 : 베이비 붐 세대

1950~60년대 태어난 세대를 말한다. 전쟁 직후 가난한 환경에서 자랐으며 열심히 노력해서 경제 성장을 이뤄 냈다는 자부심이 크다. 유교적이고 보수적인 사고 방식을 가지고 있어 다음 세대들이 베이비 붐 세대를 가리켜 시대의 변화에 적응하는 데 서툴다고 걱정하기도 한다. 이 세대 사람들은 현재 대부분 은퇴했으며, 국내에서는 실버를 대표하는 세대이지만 '아직 젊다'는 마인드를 가지고 여러 분야에서 다양한 활동을 하고 있는 에너지 넘치는 세대로 인식된다.

기성세대 : N86세대(386세대, 486세대)

1960년대에 태어나 1980년대에 20대를 보낸 세대로서 민주화 시절을 겪은 세대이다. 윗세대에 대한 강한 비판 의식을 가지고 있다. 민주화 운동을 통해 세상을 변화시켰다는 자긍심이 있으며, 정치·경제 분야에서 주도적인 역할을 하고 있다. 다소 일관성 없는 리더십을 발휘하긴 하지만 주요 기업들의 CEO 등 핵심 리더 역할 또한 해내고 있다. 베이비 붐 세대와 차별화를 꿈꾸지만 윗사람을 공경하고 잘 모셔야 한다는 의식도 남아 있어 보수적인 생각에서 완전히 빠져나오지 못한 세대이다.

기성세대 : X세대(영포티 Young forty, 낀세대)

1960년대 후반에서 1970년대에 태어난 세대로 스스로를 기성세대와는 다르다고 생각하며, 독특한 것에 관심이 많고 개성 있는 삶을 살고자 했다. 부모의 경제적인 풍요로움이 이들의 자유로운 사고에 기여했다. 이 세대가 등장한 시기에는 자신의 성공이 가장 중요한 자기중심적 사고와 문화가 확대되기 시작했고, 서태지의 <난 알아요>와 같은 힙합 문화도 인기를 얻었다. 그러나 IMF 사태를 겪으면서 사고방식이 합리적이고 안정적인 방향으로 바뀌었다. 조직에서 주로 팀장 역할을 맡고 있으며, MZ세대와 실무를 함께하는 리더로서 일하고 있다.

신세대 : 밀레니얼 세대(Y세대, 그린세대, 글로벌 세대)

1980년대 이후에 태어나 20대를 2000년대 초에 보낸 세대이다. 스마트폰이나 태블릿 PC 같은 디지털 기기가 생활화돼 있고 SNS 활동이 매우 활발하다. 출산율이 줄어들어 '나 하나면 돼'라는 인식이 팽배한 세대이다. 비교적 민주적인 사회 분위기 속에서 성장했고, 행복을 추구하며 다양성을 존중하는 데 관심이 많다. 자신이 하고 싶어 하는 일에 충실해 원하는 일이라면 고리타분한 자리는 버릴 수 있을 정도로 열정적이다. 자기 중심적인 태도로 세상을 바라보고, 개인주의적인 삶을 추구한다. 30대 실무자들이 이 세대에 해당되며, 우리나라에서는 1990년대 이후에 태어난 90년대생을 밀레니얼 세대와 나누어 구별하기도 한다.

신세대 : Z세대

1995년 이후에 태어난 세대이다. 태어날 때부터 디지털을 안고 살아가는 세대라고 해서 '디지털 네이티브'라고 부르기도 한다. 소위 90년대생에 속하며, 현재 조직의 신입 직원 대부분이 Z세대이다. 밀레니얼 세대보다 더 적극적으로 자신을 표현하고 자신에게 중요한 것을 최우선 순위로 두는 세대이다. 저출산 시대에 태어났고 혼자서 부모의 지극한 사랑을 독차지했기 때문에 칭찬에 대한 욕구가 강하다. 디지털 세대답게 디지털 기기, SNS, 게임 등이 삶의 많은 부분을 차지하고 있으며 개성을 침해당하면 참지 못하는 독립적인 사고방식을 가지고 있다.

각 세대들이 어떤 환경에서 성장했으며 어떤 특징을 가지고 있는지 알면 이해의 폭이 커지게 된다. "나 때는 말이지" 같은 끈대적 사고를 가지고 있는 한, MZ세대와의 소통은 어려워질 수밖에 없다. 세대 간의 차이를 이해하려는 마음을 갖고, 어떻게 하면 새로운 세대들과 좋은 관계를 맺으며 소통할 수 있을지 고민하는 것이 기성세대에게 필요한 마음이다. 기성세대와 MZ세대의 문화, 사회, 경제적인 경험의 차이는 마치 거울처럼 그들이 지금 행동으로 보여 주고 있다. 좋은 관계와 소통이라는 것은 다른 세대는 나와 다른 환경에서 지냈음을 인정하는 것에서부터 시작한다. '왜 당신은 나와 달라? 왜 다르게 생각해?'라고 묻기 전에 그들이 어떤 환경에서 어떤 이슈를 중시하면서 성장해 왔는지를 이해하려고 노력하는 것이 서로 좋은 관계와 소통을 만드는 핵심이라는 것을 명심해야 한다.

다음 호에서는 기성세대, MZ세대가 서로를 이해하고 소통할 수 있는 방법에 대해 소개합니다.

하나부터 열까지 다 널 위한 소리

부장님의 잔소리만 들려

“싫은 얘기 하게 되는 부장님의 맘을 몰라. 좋은 얘기만 나누고 싶은 대리님의 맘을 몰라.”

직장인 사이에서 서로의 마음을 몰라주어 발생하는 오해와 갈등은 흔하다. 대화를 나누는 두 사람의 세대 차이가 확연할수록 더욱 그렇다 “일하기만 해도 시간 없는데”라는 후배들의 불평이 쏟아지기 전에 선배로서의 화법을 점검해 보아야 한다.

※ 참고 : 드라마 <꼰대인턴>, 책 <아직 꼰대는 되고 싶지 않습니다>(김성남 저, 갈매나무출판)



화법 점검

훈계와 욕박은 한 곳 차이

선배의 조언과 훈계는 후배의 성장에 도움을 주지만, 감정이 섞인 날카로운 욕박과 비난은 후배에게 상처를 남긴다. 흔히 말하는 ‘꼰대’와 ‘좋은 선배’는 후배를 대하는 태도와 말하기에서 차이점이 드러난다. 선배로서 자신은 어떠한 화법을 구사하고 있는지 스스로 점검해 보자.

에피소드 1

후배가 실수를 반복했을 때

- A 대리 부장님, 말씀하신 자료 정리해서 가져왔습니다. 검토 부탁드립니다.
- B 부장 (버럭 화부터 내며) 내가 이렇게 하라고 알려 줬어요? 어제도 그러더니 왜 알려 준대로 안 해요? (혼잣말로) 도대체 어떻게 이런 걸 뽑은 거야.
- C 부장 첫 번째부터 세 번째 항목까지는 깔끔하게 잘 정리했네요. 다만 그다음 부분은 지난번에 알려 준 대로 ○○ 통계 자료와 □□ 회의에서 나온 전문가 의견을 분석해서 다시 작성해 보는 게 좋겠어요.

에피소드 2

후배가 지각하거나 회의에 늦게 참석했을 때

- A 직원 늦어서 죄송합니다. 주의하겠습니다.
- B 부장 어떤 직원이 부장보다 늦게 기어 나오나? 나는 뭐 시간이 남아돌아서 일찍 오는 줄 아나? 나 때는 말이야….
- C 부장 네. 다음부터는 주의하고, 만약 늦게 되면 미리 연락해 주세요. 다음 △△ 회의 때는 늦으면 우리 부서에 많은 불이익이 발생한다고 하니 더욱 신경 써 주세요.
- ▶ B 부장 : 화를 쏟아내며 변박을 주는 상사
- ▶ C 부장 : 실수를 반복하지 않게 조언하는 상사

B 부장과 C 부장의 화법은 비즈니스 언어의 사용 유무에 따라 차이가 발생한다. 후배 직원에게 훈계를 해야 하는 상황에서 화를 내거나 버럭 소리를 지르면 ‘꼰대’ 상사로 낙인찍히기 쉽다. 잘못된 것을 지적하고 피드백을 주는 것은 상사로서 당연하지만, 그 과정에서 필요 이상의 질책을 하거나 감정적으로 반응하는 것은 잘못된 자세이다. 후배가 성장할 수 있도록 지원하는 선배가 되려면 혹독하게 야단을 치는 것이 아니라 지적에 대한 이유와 개선점 등을 사무적인 용어로 전달하는 자세를 지녀야 한다.

후배를 무기력하게 하는 선배의 말말말

후배

우리 회사와 계약을 맺은 글로벌 회사에 관련 마케팅 결과 자료를 보내 새 프로젝트도 함께 진행하는 게 어떨까요?

후배

안녕하세요. 이번에 새로 입사한 ○○○이라고 합니다. 잘 부탁드립니다.

선배

A씨가 뭘 안다고 함부로 이야기를 해요? 열정은 좋은데 너무 앞서가지 말아요. 말은 일 먼저 열심히 하세요.

선배

나보다 어리니까 말 편하게 해도 되지? 일 가르칠 땐 그게 편하더라고.

젊은 직원이 업무에 몰입하고 성장하도록 이끄는 조건은 일 자체의 즐거움과 의미 있는 일의 수행 그리고 일을 통한 성장 등이다. 이러한 조건을 충족시키려면 상사의 역할이 중요하다. 후배의 능력을 인정해 주고 업무 권한을 부여하며 구성원으로서 존중해 주는 것이다. 후배를 통제하면 후배 직원의 직무 만족도와 업무 몰입도를 떨어뜨릴 수 있으니 주의해야 한다.

듣기 싫은 잔소리처럼 들리는 상사의 말말말

“출근 시간 10분 전에 무조건 도착해서 업무 준비하세요.”

“나만큼 좋은 상사도 없어.”

“다 너희들 잘되라고 하는 소리니까 귀 담아 들어.”

“(퇴근 시간에)오늘 무슨 약속 있나? 오전에 지시한 일은 다 처리했나?”

“회식도 업무의 연장선이니 다들 참석하도록. 회식 자리에서 공적인 대화가 오가는 것 알지?”



서로 이해하기만 해도 시간이 촉박한 직장생활, 선배는 후배를 그리고 후배는 선배의 마음과 상황을 헤아리는 것이 오해를 푸는 첫걸음이다. 기성세대의 화법만 지적하며 바로 인상 찌푸리기보다 그 속에 담긴 뜻을 들여다보는 자세도 필요하다. 잔소리처럼 들리는 말에도 ‘상대를 위한 메시지’가 남아 있음을 기억하자.



4차산업혁명시대, 지능형 클라우드 서비스 전문기관을 지향하다

국가정보자원관리원 강동석 원장 인터뷰

국가정보자원관리원은 세계 최초로 설립된 대한민국 정부 전용 데이터센터이다. 24시간 365일 언제 어디서나 안전하고 편리한 전자정부 서비스를 제공하기 위해 불철주야 달려온 국가정보자원관리원은 언택트 시대를 맞아 그 중요성과 역할이 더욱 커졌다. 지난 2020년 3월에 부임, 변화한 패러다임에 걸맞은 새로운 미래를 구상하고 있는 강동석 원장을 만나 보았다.



First Mover of Korean ICT

대한민국 전자정부의 모든 것을 담다

국가정보자원관리원은 행정안전부 소속기관으로 세계 최초로 설립된 정부 전용 데이터센터이다. 이곳은 2000년대 초반 전자정부가 양적으로 급격하게 성장하면서 부처 간 IT 인프라의 중복투자 문제, 열악한 전산실 환경과 전문인력 부족, 취약한 보안 문제 등이 나타났고, 이를 해결하기 위한 방편으로 설립된 것이 그 출발이었다.

2005년 정부통합전산센터라는 이름으로 대전에 설립된 국가정보자원관리원은 현재 45개 부처 4만 5,000여 개의 서버, 스토리지, 통신망 등의 정보자원을 운영함으로써 명실상부 IT 강국 대한민국 전자정부의 위상을 견고히 하고 있다.

“지난해 3월, 코로나19가 심상치 않은 조짐을 보였던 시기에 저는 국가정보자원관리원 원장으로 부임했습니다. 정부의 모든 시스템이 모여서 운영되는 이곳은 코로나19로 인해 정부의 업무가 오프라인에서 온라인으로 전환되면서 그 중요성이 더욱 커졌지요. 그 어느 때보다 막중한 책임감과 사명감을 갖고 언택트 시대에 걸맞은 업무로 분주한 시간을 보내고 있습니다.”

강동석 원장이 국가정보자원관리원의 수장으로 보낸 지난 1년간의 소회를 밝혔다.

시대의 변화에 따라 정부의 수많은 부처와 기관들이 이합집산을 거듭하고 있지만 국가정보자원관리원은 나날이 그 중요성과 위상이 높아지고 있는 흔치 않은 기관 중 하나이다. 4차산업혁명시대를 넘어 5차산업혁명시대가 이야기 되는 현재, 국가나 기업의 정보 활용 역량에 따라 국가 경쟁력이 달라지고 이에 따라 정보를 안전하게 저장하고 유통하는 정보보호 활동이 무엇보다 중요해졌기 때문이다.

세계 최초로 AI & 인적 방어 체계를 만들다

여기에 누구도 예상치 못했던 코로나19의 습격은 국가정보자원관리원의 위상



“
**비대면 업무시스템 환경으로
 그 어느 때보다 보안 위협의
 가능성이 큼니다.
 국가정보자원관리원은
 AI 기반 방어 체계를 구축해
 이러한 보안 위협에 발 빠르게
 대응하고자 합니다**
 ”

을 한층 더 높였다. 폭발적으로 늘어난 비대면 업무시스템 환경이 그 어느 때보다 ‘보안 위협’의 가능성을 높였기 때문이다. “연택트 시대의 가장 큰 업무환경 변화는 바로 재택근무 시스템입니다. 옛날에는 한 공간에 모여서 작업을 했으니까 보안도 그 네트워크 안에서만 하면 됐어요. 그런데 개인들이 집에서 업무를 하게 되면서 사용자 중심으로 보안의 패러다임을 바꿔야만 했습니다.” 실제로 재택근무에 필요한 GVPN(정부원격근무서비스) 이용자는 2020년에 12배(9,138명→113,188명), 영상회의의 이용자 수도 5배(38,182명→201,762명) 증가했다. 그런 상황에서 국가정보자원관리원은 그간의 서버·네트워크 관리 위주의 보안 체계에서 한발 더 나아가 사용자 중심의 엔드포인트 보안 체계를 확대 적용하고자 했다. 그리고 이 지점에서 또 하나의 모멘텀을 만들었다. “보안에서 또 하나 중요한 건 과거에 비해 해킹 공격이 증가했다는 것입니다. 지금까지는 이러한 공격을 사람이 인지하고 분석해서 방어하는 체계로 대응했어요. 하지만 그러다 보니 실제 공격에 발 빠르게 대응할 수가 없었고 세상에 알려진 공격 위주로 방어를 할 수밖에 없었습니다. 당연히 우리가 예측하지 못한 공격이 오면 방어가 힘들었죠. 그래서 저희 원은 이를 AI 기반의 방어 체계로 바꾸고자 했습니다. 기존에 있던 공

격 패턴을 학습시켜서 기존 공격에는 자동으로 대응하고, 예측하지 못한 공격을 AI가 인지해 대응하는 걸 목표로 했어요. 그렇게 AI가 파악한 공격에 대해서는 사람이 한 번 더 대응할 수 있는 AI 방어 체계를 만들려고 계획한 것입니다.” 강동석 원장은 지난 3년간 국가정보자원관리원에서 AI 방어 체계를 만들어 왔고 올해 그것을 처음으로 적용했다고 밝혔다. “AI와 인적 대응 위주의 전통 방어 체계를 병행해서 수행하는 세계 최초의 적용 사례”라는 그의 말에서 세계 최고 IT 기술력을 가진 기관의 자부심과 의지가 읽힌다. 대한민국 전자정부가 UN 전자정부 평가에서 3회 연속 세계 1위를 차지하고 지난해까지 158개국에서 5,000여 명에 달하는 관계자들이 벤치마킹을 위해 찾아왔던 이유가 있는 셈이다.

서비스 제공 기관으로의 가치를 세우다
 2005년에 조직이 출범한 이후 2021년 현재까지 국가 정보자원관리원은 양적·질적으로 그 규모를 키워 왔다. 84명으로 출발한 조직은 현재 3배 이상의 인적 자산을 갖게 됐고 2007년 광주에 제2센터를 구축해 24개 기관의 정보시스템을 이전했다. 또 클라우드 전문기관으로 도약하기 위해 2011년 G클라우드 시스템을 시범 구축하고 2013년부터 본격적으로 클라우

드 신기술을 도입했다. 이에 더해 2020년까지 전체 업무시스템 중 약 51%를 클라우드로 전환 완료했으며 2022년까지 63%로 전환하는 것을 목표로 삼고 있다. 클라우드 전환 시 국산화가 가능한 범용서버와 공개SW를 적극 도입해 국내 IT 산업 활성화에 기여함으로써 공공기관의 책무를 다하는 것도 잊지 않았다. 2016년 기관의 자율성과 책임성을 부여받는 책임운영기관으로 전환된 후 대내외 혁신의 노력을 인정받아 2년 연속 최우수 기관으로 선정된 것은 그간 국가 정보자원관리원이 걸어온 길에 대한 합당한 인정일 것이다. “저는 우리 기관이 서비스 마인드를 갖고 있어야 한다고 생각합니다. 1차적으로는 정부 부처가 고객이지만 그걸 확장해 보면 정부 서비스를 받는 수혜자는 국민이고 결국 2차 고객은 국민인 겁니다. 제가 부임한 이후 비전을 ‘지능형 클라우드 센터 구축’이 아니라 ‘지능형 클라우드 서비스 전문기관’으로 바꾼 것도 우리 기관이 궁극적으로 추구할 가치를 설정하는 게 중요했기 때문이었습니다. 현재 한창 공사 중인 대구센터를 올해 말에 완공하고 내년에는 공주센터가 무사히 완공되도록 해 새로운 비전을 향한 초석을 만들고 싶습니다.” 마지막으로 강동석 원장은 “한전원자력연료가 독일 DQS로부터 정보보호경영시스템 ISO27001인증을 획득하고, 정보보안

우수기관으로 선정돼 산업통상자원부 장관상을 수상할 만큼 정보보안을 위해 많은 노력을 해 온 것으로 알고 있다”고 힘주어 말했다. 우리 회사와 국가정보자원관리원 모두 대전 지역에 적을 두고 있는 국가 주요 시설로서 정보보안 분야에 대한 양 기관의 경험을 서로 공유하고 협력할 수 있는 기회가 있기를 기대한다고 밝혔다. 막중한 사명과 책임감으로 만만치 않은 스트레스를 안고 근무하는 직원들에게 애정과 감사를 표하며 향후 더 큰 전문성을 갖추도록 물심양면 지원을 아끼지 않겠다고 말하는 강동석 원장. 그의 비전 안에서 국가정보자원관리원은 대한민국의 미래를 더욱 견고히 하는 중책을 이미 수행 중이었다. 국가정보자원관리원의 지나온 길보다 다가올 길이 더 기대되는 바다.



성인남녀 약 80%가 보낸 '재능 거래 트렌드' 긍정 신호

당신의 재능은 무엇인가?

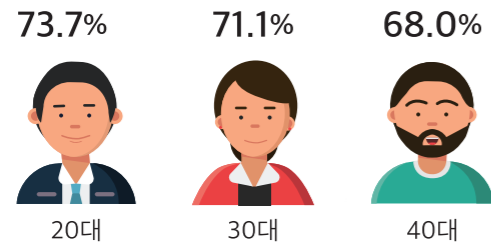
본업과 다른 활동을 하며 '부캐릭터'를 만드는 사람들 사이에서 '재능 거래'는 트렌드가 되고 있다. 단순히 직장인으로서 회사에서 자신의 모든 시간을 쏟는 대신, 자기 계발로 재능을 발굴하는 것이 더 현명한 방법이라고 생각되기도 한다. 부캐릭터 부흥 시대, 재능 거래를 어떻게 바라보는지, 팔고 싶은 혹은 팔 수 있는 자신의 재능은 있는지 성인남녀의 생각을 살펴보자.



성인 남녀 81.4%, '재능 거래'에 긍정 72.8%는 "팔고 싶은 재능 있다"

방송가에서 시작된 부캐릭터 열풍은 N잡러, 프리랜서를 넘어 직장인에게까지 영향을 주고 있다. 평소 해 왔던 취미 활동을 발전시키거나 본업 외 부업을 알아보기도 한다. 이는 각종 재능 거래 플랫폼의 성장으로 이어지기도 했다. 잡코리아와 알바몬이 성인 남녀 2,287명을 대상으로 설문조사한 결과, 81.4%가 재능 거래 트렌드를 긍정적으로 바라보고 있다고 답했다. 또 이들의 72.8%는 '팔고 싶은 재능이 있다'고 답했다.

'팔고 싶은 재능이 있다' 답변자



이는 부캐릭터 열풍이 성인 남녀의 자기 계발로 이어지면서 자신의 부수 재능에 대한 자신감도 향상된 결과로 볼 수 있다. 팔고 싶은 재능이 있다고 답변한 사람 가운데 20대의 비율이 가장 높았다. 정보가 신속히 전달되는 방송, SNS 등에 20대가 가장 많은 영향을 받기 때문이다.

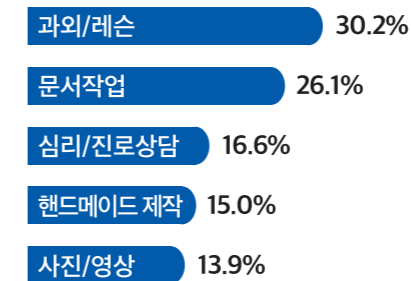
'나도 재능 거래 해 볼까' 생각한다면? 재능 거래 플랫폼은 어디?

- ① 모든 작업이 비대면으로 이루어지는 '재능마켓 재능아지트'
 - ② 누적 거래 건수 180만여 건 '크몽'
 - ③ 우리 동네에서 찾는 숨은 고수 '숨고'
 - ④ 스마트 매치 서비스 '오투잡'
- [그 외] 재능넷, 넷뱅, 크레빅스, 위드몬 등

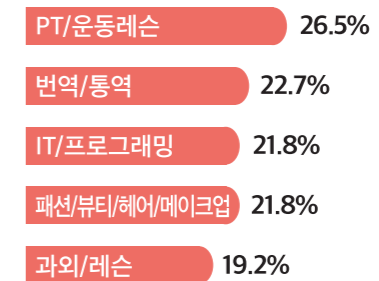
팔고 싶은 재능 1위 '과외/레슨' 사고 싶은 재능 1위 'PT/운동레슨'

성인 남녀가 스스로 팔고 싶은 재능과 구매하고 싶은 재능에는 약간의 차이가 발생했다. 재능 거래는 다른 물품 거래와 마찬가지로 경쟁력을 갖출 때 성사되는 법이다. 향후 직장인들은 다른 사람과 차별화된 재능을 발굴하려 지금보다 더욱 노력할지도 모른다. 재능을 바라보는 시각도 달라질 수도 있다. 재능은 단순히 '잘하는 일'이 아니라 '다른 사람이 하기 어려운 일을 처리하는 전문성'인 셈이다.

팔고 싶은 재능



사고 싶은 재능



즉, 재능 거래 트렌드가 지속된다면 직장인은 차별화와 전문성에 맞춰 자기 계발 방향을 설정할 것이다. 코로나19로 인한 비대면 활동 증가는 직장인을 위한 평생교육 강좌도 활성화되는 배경이 된다. 물론 '거래 성사 여부'를 기준으로 재능의 가치를 매길 수 없는 노릇이다. 자신이 잘할 수 있는 분야를 끊임없이 탐구하며 자기 계발을 멈추지 말라는 것이 재능 거래 트렌드의 메시지일 것이다. 그런 의미에서 직장에서 주어진 일에 최선을 다하며 능력을 개발해 나가는 것도 하나의 재능이 될 수 있다. N잡이든, 부캐릭터든, 아니면 직장의 성실한 일꾼이든, 머물기보다 변화를 받아들이는 사람이 성공하는 것은 너무나 당연한 진리이다.



과학 기술과 환경

양면의 과학기술 삶의 풍요 vs 인간의 존재 기반 위협

오늘날 과학과 기술의 힘은 인간 삶의 모든 영역에서 막대한 영향을 끼치고 있어 과학이 현대인의 정신을 표상하고 있을 뿐만 아니라 어떤 어려운 문제도 과학만이 그 기능을 수행할 수 있다고 생각하게 됐다. 현대문명이 과학과 기술의 발달로 이루어졌다는 점에서 현대문명을 과학기술문명이라고 말해도 큰 무리는 없을 듯하다. 이는 과학기술이 현대인의 삶에서 물질적으로나 정신적으로 깊숙이 침투해 있음을 뜻한다. 실상 현대문명이 과학기술의 발달에 뿌리를 두고 있는 만큼 과학과 기술을 배제한다면 현대문명은 그 존립 기반을 상실할 것이기 때문이다. 흔히 '과학적'이란 말을 하는데 이 말의 뜻은 논리적이고 합리적이며 따라서 객관적이지만 '비과학적'이란 말은 비논리적이고 비합리적이어서 객관성을 잃어 이해하기 어렵고 타당성이 없다는 것을 뜻한다.

18세기 중엽 유럽에서 일어난 계몽주의 사상과 더불어 급속하게 발전하기 시작한 과학기술로 인간은 굶주림과 질병으로부터 해방됐고 각종 문명의 이기가 가져온 편리함 등으로 풍요로운 삶을 누리게 됐다. 그러나 한편으로는 인간에게 물질적 풍요를 가능케 한 그 과학기술로 인해 인간의 존재 기반이 훼손될지도 모른다는 문제가 제기되고 있다. 과학의 발달과 이로 인한 기술개발이 자연 자원의 남용으로 이어지고, 이는 결국 자원의 고갈뿐 아니라 인류 삶의 터전인 환경파괴를 심화시키고 있기 때문이다. 따라서 과학은 인간이 자연에 대해 '정당한 신념(Justified Belief)'을 가질 수 있어야 한다.

이는 인간이 자연의 진리를 인식할 수 있는 이성적 능력을 갖출 수 있는 경우에만 비로소 과학의 위치가 합리화될 수 있으며, 그 경우에 자연이 보호될 수 있다는 것을 의미한다. 또 이는 자연에 대한 인간의 이성적 앎이 전제되지 않고는 과학의 성립이 위태로울 수도 있다는 의미이기도 하다. 흔히 이야기되는 '과학의 본성(The Nature of Science)'을 분명하게 밝혀 둘 필요가 제기된다.

자연과 생명윤리에 대한 인간의 성찰을 재점검할 때

과학혁명을 이끈 근대 과학자들은 중세의 신(神)을 대신해 인간의 이성을 자리매김했다. 즉, 진리를 인식하는 기준과 가치 판단의 기준이 과거의 신에서 인간의 영역으로 이전된 것이다. 이에 따라 인간은 이제까지 초월적인 신의 의지나 주어진 외적 환경에 의해 규정되는 존재가 아니라 오직 자기 자신의 이성적 원리에 근거해 사물을 인식하고 삶의 가치를 높일 수 있다는 진보적 신념을 획득하게 됐고, 이는 자연을 개발해야 한다는 명분을 갖게 했다. 근대과학은 이렇게 인간 중심적, 기술 지향적 성격을 띠고 발전해 왔으며 이는 결국 자연에 대한 인간의 조작을 정당화시키는 역할을 하게 됐다. 그 결과 자연을 지배하고 생명윤리에 반하는 관념을 낳게 됐다.

현대 인류가 직면하고 있는 환경문제의 근본 원인이 바로 이런 관념에 기인한 것으로 파악된다. 자연에 적합하지 않은 인식과 자연법칙에 적응할 준비가 돼 있지 않은 기술은 자연을 파괴하고 결국에는 인간을 파국으로 몰고 가기 때문이다. 그러므로 인간과 자연은 상호존재 공동운명체로 파악돼야 하고 기술은 자연 지배의 수단이 돼서는 안 되며 인간의 생존을 위한 수단으로서만 이용돼야 한다. 그러므로 환경은 과학기술을 이용하는 인간의 인식과 그에 대한 가치를 어떻게 부여할 것인지에 대한 인간의 성찰에 달려 있다고 본다. 이를 위해 이성적이고 합리적인 존재로서의 인간의 판단과 그것에 합당한 실천이 요구된다.

인간과 자연이 조화를 이루어 과학기술과 환경보호의 중심을 잡아야

지금 인류는 자연을 개발해 온 기존의 과학기술을 비판함과 함

께 친환경적인 과학과 삶에 대한 근본적 재고를 모색해야 할 때이다. 사실 생태 지향적 자연사상은 고대로부터 현대까지 계속 발전해 왔다. 이 사상은 고대에는 아리스토텔레스의 목적론적 자연관과 범신론적이고 몰활론(Animism)적인 자연사상으로, 중세에는 기독교 중심의 우주론으로, 근대에는 낭만주의적 자연관과 다윈의 진화론으로, 시대에 따라 다양한 형태로 발전해 왔다. 역사적으로 이들 사상은 다양한 내용을 갖고 발전해 왔으나 대체로 목적론적 자연관과 생명 윤리적 사상, 생태주의 사고(思考)를 특징으로 하고 있다. 이러한 관념에 근거해 보면 자연을 이용의 대상이 아닌 인간의 정신을 높이는 경외의 대상으로 보고 생명권을 인정하는 생명 윤리적 사상으로 발전해 왔다고 생각된다. 즉 자연을 인간 삶의 환경으로 파악하고 인간과 자연의 관계를 지배와 피지배의 관계가 아닌 조화와 협력의 관계로 인식한 것이다.

환경문제를 위해 다음의 두 방법을 생각할 수 있다. 하나는 사회경제적 통제 방안인데 이 방법은 환경문제를 사회, 산업, 경제의 구조조정을 통해 해결하려는 생각이다. 이는 기술 지향적 환경론과 맥을 같이 하는데, 예를 들면 환경공학과 같은 과학기술과 환경오염 기준에 따른 법적 통제를 통해 환경문제를 해결하려는 것이다. 그러나 환경 훼손의 주 원인이 통제되지 않은 과학기술에 있다는 점에서 환경문제를 과학기술에 의존해야 한다는 것은 현실성이 희박하다는 지적이다. 다른 하나는 관념적 방안인데 이 방법은 과학적 합리성을 포기하고 생태적 진리에 근거해 환경문제를 해결하려는 것이다. 이 방안은 생태 지향적 환경 방안과 맥을 같이 하는데, 문제는 개발을 통해 풍요로운 삶을 이어 가려는 인간의 욕구와 상반되므로 현실성이 떨어진다는 지적이다. 따라서 이 두 방안을 절충한 방법을 채택할 수밖에 없을 듯하다.

원자력은 20세기 현대과학의 산물이며 이를 이용한 전력 에너지는 기술의 힘으로 이루어진 결과물이다. 원자력발전은 발전 원리가 수력이나 화석연료를 사용하는 화력보다 저렴하며 무엇보다도 지구온난화의 주범인 온실가스의 배출이 없어 극히 환경에 친화적이란 점에서 녹색성장의 원동력으로 적합하다는 장점이 있다. 문제는 체르노빌이나 후쿠시마 교훈을 살려 우리의 원자력 안전 문화를 극대화해 지구환경을 지키는 일이다.



만성피로를 잡는 기초 체력 단련

하루 종일 사무실 책상 앞에 앉아 있는 직장인에게 운동 부족과 만성피로는 너무나 흔한 꼬리표이다. 운동량 부족은 기초 체력 저하로 이어지고, 이는 곧 만성피로를 불러일으킨다. 끊임없는 만성피로의 굴레에 벗어나는 첫 단계는 기초 체력 단련이다. 일상에서 실천 가능한 기초 체력 단련법은 무엇일까.

집과 회사만 오가는 직장인에게 기초 체력은 왜 중요할까?

특히 근육 키우거나 다이어트에 신경 쓰지 않는 사람에게도 기초 체력을 기르는 노력은 중요하다. 기초 체력은 지치지 않고 일상생활을 이어 나가는 힘이기 때문이다. 아침마다 피로에 휩싸여 출근길이 두렵고, 퇴근 후 집에 돌아왔을 때 녹초가 되어 아무 것도 할 수 없다면 기초 체력 부족을 의심해 보아야 한다. 일상을 유지하는 기초 체력이 없다면 하던 일을 도중에 포기해 버리기 쉽고 건강도 급속도로 악화된다. 반대로 기초 체력이 향상되면 업무 등 다른 활동을 할 때도 끝까지 마무리할 수 있다. 즉 직장인으로서 자신의 업무에 성과를 내고 만족스러운 하루하루를 보내는 비결은 기초 체력 단련이다.

기초 체력이란? 근력, 지구력, 순발력, 평형성, 유연성 등

생활 속에서 향상하는 기초 체력 향상 운동 초보도 다 함께 실천해 보자!

야근과 회식 등으로 시간을 따로 내기 어려운 직장인들에게 시간을 들여 운동하는 것은 어려운 과제를 수행하는 것과 같다. 기초 체력이 부족해 운동을 하려고 하는데, 운동 효과를 높이려면 기초 체력이 필요한 아이러니한 상황과 마주하기도 한다. 때문에 일상에서 쉽게 따라할 수 있는 운동법으로 서서히 기초 체력을 단련하는 게 좋다. 사무실에서 틈틈이, 퇴근 후 10~20분 간단하게 할 수 있는 운동법을 소개한다.

‘근력’ 키우기

기초 체력 향상의 정석 스쿼트
하루 10분, 30일 동안



기초 체력을 높이는 운동 종류 가운데 가장 대표적인 것은 ‘스쿼트’이다. 스쿼트는 투명 의자에 앉는다는 느낌으로 엉덩이를 뒤로 빼 무릎을 천천히 굽히는 운동이다. 스쿼트는 바른 자세로 해야 운동 효과를 높일 수 있지만, 모두에게 똑같은 자세가 적용되지는 않는다. 양발의 폭을 어깨너비보다 조금 더 넓힌 후 쪼그려 앉아 보자. 양발의 폭과 발의 각도를 바꾸어 가며 시도해 보면서 안정감 있는 자세를 찾으면 된다. 단 스쿼트를 할 때는 무릎과 허리에 무리가 가지 않도록 항상 복부에 힘을 주어야 한다.

‘평형성’ 기르기

자세 교정에도 효과적인 앉기 방법,
사무실에 앉아서 5분 투자



Youtube 채널 ‘피지컬갤러리’에는 사무실 의자에 앉아서 할 수 있는 간단한 코어 단련 운동법이 소개되어 있다. 누구나 하나쯤 가지고 있을 만한 담요를 의자에 놓고 단지 버티기만 하면 되는 운동이다. 담요를 놓을 때는 의자 등받이 쪽을 더 높게 다리 쪽은 더 낮게 담요 높이를 조절한다. 그 위에 앉으면 앞으로 몸이 기울어지는데 상체를 일자로 세우고 5분 정도 버티면 코어 근력을 기를 수 있다. 양손은 무릎 위에 놓고 어깨는 약간 뒤로 당기면 허리와 복부에 힘이 들어갈 것이다. 기초 체력의 핵심인 코어 근력을 큰 동작 없이 키울 수 있으므로 평소 운동을 싫어하는 사람도 실천해 볼 만한 방법이다.

‘유연성’ 키우기

유연성 향상에 도움이 되는 스트레칭,
동작마다 5초씩 매일매일



스트레칭도 기초 체력을 높이는 기본 운동이다. 스트레칭은 관절과 근육의 유연성을 증가시킨다. 특히 목 스트레칭은 스트레스로 인해 두통이나 목 통증에 시달리는 직장인에게 안성맞춤인 운동이다. 강남연세사랑병원 네이버 포스트에 따르면 목 스트레칭 방법은 총 3가지이다. 첫째 양팔을 바르게 편 다음 양쪽 어깨를 귀 쪽으로 최대한 올린다(5초씩 10회 반복). 둘째 양팔을 등 뒤로 뺀 다음 깍지를 끼고 완전히 편다. 그리고 가슴과 어깨가 퍼지도록 5초 동안 양팔을 올려준다. 셋째 양손바닥을 모은 다음 엄지로 턱 밑을 받친다. 턱을 손으로 들어 올리는 것처럼 5초 동안 고개를 뒤로 젖힌다. 이 3가지 방법은 다른 사람의 피해도 주지 않고 사무실에서 누구나 따라 해 볼 만한 운동법이다.





봄내음 머금은 주꾸미 야들야들 식감 살리는 요리법

봄철 꼭 먹어야 하는 별미 가운데 제아무리 봄나물이 으뜸이라지만 바다에서 나는 주꾸미를 놓칠 수는 없다. 3월 중순부터 4월 초순까지 잡히는, 살이 오른 주꾸미는 야들야들 부드러운 식감을 뽐낸다. 봄주꾸미의 식감을 즐기는 요리법을 활용하면 맛은 배가 될 것이다.

※ 참고 : YouTube <백년밥상TV>



Home Staurant

주꾸미 볶음 recipe

[재료] 주꾸미 1kg, 양파 1개, 대파 1개, 청양고추 1개, 당근 약간, 호박 약간, 손질용 밀가루

[양념장] 고추장 3, 고춧가루 4, 간장 2, 매실액 1, 마늘 2, 설탕 1, 맛술 2, 참기름 1(큰술 기준)

[준비물] 워, 볼, 가위 등

[만드는 방법]

- ① 주꾸미를 손질한 다음 끓는 물에 1분 정도 데친다.
따로 헹구지 않아도 된다.
- ② 워에 대파와 고추기름을 넣고 대파에 색이 배도록 살짝 볶는다.
- ③ 준비한 채소를 모두 넣고 80% 이상 익힌다.
- ④ 데친 주꾸미와 양념장을 넣어 강불에서 재빠르게 볶는다.
- ⑤ ④에 참기름을 넣어 고소한 맛을 더한다.



주꾸미 고르기

TIP

보통 주꾸미는 금테의 유무로 국내산과 중국산을 구분하지만 이는 잘못된 정보다. 대개 대가리에 상처가 있고 표피가 벗겨진 것은 중국산, 깨끗한 것은 국내산이니 참고하자. 제철 주꾸미의 맛을 즐기려면 살아 있는 활 주꾸미를 구입하는 것이 좋다. 택배로 주꾸미를 받을 경우 검게 변한 물이 들어 있기도 하는데, 이는 주꾸미가 살아 있는 상태에서 먹물을 내뱉은 거라 안심해도 된다.

주꾸미 샤브샤브 recipe

[재료] 주꾸미 1kg, 조개(바지락 등) 300g, 마트 육수봉 1개, 숙주 1봉, 알배기배추, 청경채, 썩갓, 미나리, 청양고추 등 각종 채소

[준비물] 전골냄비, 가위, 등

[소스] 마트 육수봉 4, 간장 2, 식초 2(큰술 기준), 청양고추 약간

[만드는 방법]

- ① 주꾸미를 깨끗하게 손질하고 각종 채소를 먹기 좋은 크기로 썬다.
- ② 마트 육수봉을 데워 미리 준비한다(마른 멸치와 다시마, 국간장 2, 양조간장 1, 마늘 1, 매실액 1로 직접 육수를 만들어도 좋다).
- ③ 준비한 채소를 전골냄비에 담고 육수를 부어 준다.
- ④ 육수가 끓으면서 채소가 어느 정도 익으면 주꾸미를 조금씩 넣어 익힌다.



주꾸미 손질법

TIP

우선 흐르는 물로 주꾸미의 불순물과 먹물을 씻어 낸다. 그다음 대가리 안쪽으로 손을 넣어 걸리는 부분을 잡아당겨 끊어 낸다. 대가리를 뒤집으면 나오는 알과 내장은 가위로 잘라 분리하고, 다리 쪽의 입과 몸통 부분의 눈도 제거한다. 특히 알을 분리하지 않을 경우 제대로 익지 않아 식중독에 걸릴 수 있으니 주의한다. 내장 등을 제거한 손질한 주꾸미는 밀가루로 박박 문질러 이물질과 점액질을 없앤 후 깨끗한 물에 다시 한번 헹군다.



당혹이 되고 만 희망의 기록 <미드나이트 스카이>

기후격변과 국제적 갈등이 반복된다는 뉴스를 접할 때마다 지구의 운명을 비관하게 되는 요즘이다. 넷플릭스 글로벌 베스트 10위에 들었다는 영화 <미드나이트 스카이>는 바로 그 멸망의 순간을 앞둔 지구를 배경으로 이야기를 펼쳐 나간다. 종말론적 비관 앞에 부성애를 펼치며 우주와 희망을 말하는 이 영화는 어쩌다 스트리밍 흥행작이 됐을까?

미드나이트 스카이
 감독 조지 클루니
 출연 조지 클루니, 펠리시티 존스 등
 러닝타임 118분

떠나지 못하는 자와 돌아올 수 없는 자

때는 2049년 2월, 지구는 원인불명의 재앙으로 종말을 맞이했다. 살 만한 어딘가를 찾아 떠나는 사람들을 배웅하던 과학자 오거스틴(조지 클루니)은 북극의 연구소에 홀로 남았다. 인공투석이 없으면 살 수 없는 몸으로 우주를 헤맬 수는 없다는 이유였다. 사람이 안 되는 공간으로 변해 가는 지구 위에서 그가 할 수 있는 일은 우주와 교신해 탐사용 우주선의 지구 귀환을 막는 것뿐이었다. 오거스틴은 지구로 돌아오고 있는 에테르호를 향해 신호를 보낸다. ‘돌아오지 말아요. 이곳은 더 이상 생존을 위한 공간이 아니에요.’

오거스틴이 교신을 위해 노력하고 있을 때, 그 상황을 알 리 없는 에테르호의 선원들은 귀환 생각에 들떠 있었다. ‘K-23’을 탐

사하고 지구로 귀환 중인 이들은 지구인들이 이주 가능한 행성을 발견한 기쁨과 오랜만에 가족들을 만난다는 생각에 두근거리던 참이었다. ‘어서 돌아가서 가족을 만날 거야.’ 얼핏 상충되지만 할 것 같은 두 개의 바람은 우여곡절을 거친 끝에 마침내 맞닿는다. 이를 위해 오거스틴도, 에테르호의 승무원들도 죽을 고비를 넘겨야 했다. 삶과 죽음을 오가는 과정을 겪으며 두 개의 바람은 각자의 방식으로 실현된다.

희망과 두려움의 아이러니가 만든 드라마

영화 <미드나이트 스카이>는 떠날 수 없는 사람과 돌아올 수 없는 사람의 심상을 몇 개의 사건을 통해 연결해 낸다. 정적인 화면들 사이 극적인 긴장을 고조시킬 만한 사건들이 놓이고 난수표처럼 던져진 단서들은 마지막 감흥을 위해 차곡차곡 쌓인다. 고독과 감사, 희망과 두려움 같은 원초적 감정들은 환영과 회상 등의 영화적 장치를 통과하여 마침내 지구와 우주가 교신을 하는 순간 흘러넘친다.

오직 우주만을 보며 사느라 가족도 등한시했던 남자가 종말의 순간 지구 위에 홀로 남는다니, 아이러니다. 그리고 이 아이러니는 결정적인 순간 인류의 새로운 희망이 될지도 모를 생명들을 우주 공간으로 되돌려 보내는 힘이 되어 돌아온다. 그것은 부조리한 동시에 합리적인 듯 보인다. 그러나 마냥 감동만 하기에는 입맛이 좀 텁텁하다.

영화가 그리는 우주는 아름답고 북극은 광활한데, 이야기 속



돌아가고 싶은 자의 고통만큼 홀로 남은 자의 고독도 깊숙한데 어쩐지 선뜻 공감아 되지 않는다. 흔한 부성애 드라마에서 보았던 것과 다르지 않은 이야기가 문제다. 평생을 일에만 몰두하느라 가족 돌보기를 돌같이 했던 가장이 후회로 점철된 삶의 마지막 순간 눈물을 흘린다는, 어디서 본 듯한 이야기. 죽음을 받아들인 남자의 고독은 지구의 명운 앞에서 우주를 논할 정도로 깊은데 아이를 키우며 살기 위해 최선을 다했을 여자의 고통에 대한 묘사는 왜 사라졌을까. 친부의 얼굴도 모르고 자란 딸이 우주비행사가 됐을 정도면 엄마의 노력도 굉장하지 않았을까. 그러나 영화는 아무것도 알려 주지 않는다. 오직 슬프지만 따뜻한 눈으로 우주를 응시하는 아버지만 남았을 뿐이다. 지극히 남성 중심적인 이 ‘로망’은 한국에서조차 반성적으로 그려지기 시작한 지 오래인데, 2021년 넷플릭스에서 조지 클루니 연출로 만날 줄이야. 지구 멸망만큼은 아니지만, 솔직히 좀 당혹스럽다.

멸망과 우주 그리고 부성애 <미드나이트 스카이>를 닮은 영화들



부성애를 그린 가족드라마를 좋아한다면 노년에도 아름다운 미남 배우의 팬이라면 우주를 그린 영상 앞에서 가슴이 뛰다면

볼까?

SF가 자꾸 부성애 드라마로 흐르는 게 불만이라면 액션 스펙터클이 없는 영화를 견디기 어렵다면 남성 중심적 로망은 볼 만큼 봤다고 생각한다면

말까?

KNF NEWS



KNF 동정

정상봉 사장 이임식 개최

우리 회사는 3월 18일 한마음관 대강당에서 정상봉 사장의 이임식을 개최했다. 2017년 12월 11일 사장으로 취임해 약 3년의 임기를 마친 정상봉 사장은 이임사를 통해 “Fuel the Future, Value-Up KNF”를 구현하기 위해 한마음 한뜻으로 열과 성을 다해 노력해 준 임직원 여러분께 감사의 인사를 전한다”며 “나날이 성장해 나가는 한전원자력연료가 되기를 응원하겠다”고 덧붙였다.

이날 이임식을 마친 후 정상봉 사장은 직원들과 악수를 하며 아쉬운 작별의 인사를 나누었다.

KNF 동정

KNF-한국수력원자력 노심설계/안전해석 기술협력 합의서 서명식 진행

우리 회사는 3월 5일 한국수력원자력과 발전소 안전성 강화 및 원활한 연구개발을 위한 기술협력 방안을 마련하고 합의서 서명식을 진행했다. 양사는 원자력 산업 발전과 기술개발 성과물의 활용 촉진을 위해 정부과제 성과물의 실시권 허여와 고유 노심설계 체계 유지관리 방안에 대해 합의했다. 그리고 앞으로 공동사업 추진을 위한 기술 협력을 강화하고 기술협력 협의체를 통해 지속적인 협의의 창구를 마련하기로 했다.



KNF 사회공헌 활동

지역경제 활성화를 위한 자매마을 비료 후원

우리 회사는 3월 23일 지역사회와의 협력 체계를 강화하고 코로나 19로 침체된 지역경제를 활성화하기 위해 1사 1촌 자매마을인 관평동 27동에 텃밭 및 과수용 비료 200포를 후원했다. 이번에 구매한 비료는 온누리상품권을 사용해 전통시장에서 구매했으며, 지역 농가에 전달될 예정이다.



KNF 사회공헌 활동

노사 합동 설 명절 맞이 온정 나눔

우리 회사는 설 명절을 맞이해 2월 4일 노사 합동으로 회사 인근에 소재한 송강사회복지관과 유성구장애인종합복지관 등 네 곳의 사회복지시설을 찾아 온정의 명절 선물을 전달했다. 이날 기탁한 1,400만 원 상당의 온누리상품권과 지역 전통시장 및 자매마을에서 구입한 사과, 배 등 과일 240박스는 각 사회복지시설을 통해 주변의 어려운 이웃들에게 전달됐다. 사회공헌 담당자는 “우리의 작은 정성과 따뜻한 마음이, 도움의 손길이 필요한 지역의 이웃들에게 잘 전달돼 조금이나마 힘이 됐으면 좋겠다”고 말했다.

한편 우리 회사는 나눔경영 실천을 통한 사회적 책임 완수를 목표로 사내 봉사단인 에너토피아봉사단과 유관기관 협력 조직을 통해 사회적 가치를 실천하고 있다. 지난해에는 지역 농촌 및 전통시장 농산물 구매, 지역아동 후원사업 등을 펼친 공로로 '지역사회공헌 인정기업'으로 2년 연속 선정된 바 있다.

KNF 사회공헌 활동

코로나19 극복을 위한 방역 의료진 지원

우리 회사는 2월 8일 코로나19 극복을 위한 방역 의료진 지원 사업에 참여해 200만 원의 후원금을 유성구행복누리재단에 전달했다. 이번 기부는 코로나19 방역을 위해 최전선에서 고생하고 있는 유성구 방역 의료진을 격려하고 응원하기 위해 이루어졌다.

한편, 우리 회사는 지역사회에 코로나19 극복에 보탬이 되고자 지난해 마스크 및 손세정제 등 예방 용품 기부, 온라인 교육용 PC 기증, 전통시장 방역 물품 지원, 자매마을 과수 농가용 비료 후원, 식료품 및 생활 용품 기부 등의 사회공헌 활동을 펼친 바 있다.



KNF 사회공헌 활동

경주시사, 지역 복지시설에 설 명절 선물 전달

우리 회사 경주시사는 설 명절을 앞둔 2월 4일 지사 인근에 위치한 경주노인복지센터를 찾아 150만 원 상당의 설 명절 선물을 전달했다. 경주시사는 2019년 3월 개소 이후 지역 복지시설을 통한 기부 활동을 꾸준히 펼쳐 오고 있으며, 앞으로도 기초수급자 등 어려운 이웃을 위한 사회공헌 활동을 지속적으로 이어 갈 예정이다.





낭만과 열정의 나라 멕시코에서 보석 같은 경험을

세계의 명승지로 떠나 봅시다. 코로나19로 해외여행이 어려워진 요즘, <원자력연료>가 멋진 해외여행 사진을 만들어 드립니다. 이벤트에 참여해 주신 우리 회사 임직원 및 독자에게 커피 기프트콘을 보내 드려요! 3+4월호에는 <원자력연료> 독자를 대상으로 멕시코 여행지 사진 합성 이벤트를 진행해 보았습니다.



짜릿한 상상의 나라로 성큼, 엔세나다

강렬한 태양빛을 담은 멕시코. 영화를 너무 많이 본 탓인지 멕시코의 이미지는 왠지 강렬한 에너지를 발산할 것만 같은 느낌입니다. 영화, 음식 등 우리 생활 깊숙이 들어와 있는 라틴 문화의 고장, 짜릿한 멕시코를 우리 <원자력연료>와 함께 떠나 보고 싶네요! 멕시코의 남부의 작은 항구도시 '엔세나다'에서 스카프를 날리며 크루즈를 타고, 짹짹한 소금과 나도 모르게 눈이 찡긱해지는 라임을 곁들여 데킬라를 마셔 보고 싶네요. 사랑하는 우리 딸과 함께라면 더욱 좋을 듯해요!

전행숙 님(전라남도 여수시)



제1순위 버킷리스트 휴양지, 칸쿤

'카리브해의 욕망'이라는 섹시한 수식어가 붙은 멕시코 동부의 해변 도시 칸쿤은 중남미 청춘남녀의 신혼여행지 1순위로 꼽히는 곳입니다. 한국에선 낯설지만 아메리카 대륙에선 꿈의 휴양지로, 호텔과 리조트가 성벽처럼 해변을 둘러싸고 있어 해수욕을 비롯해 다양한 수상 스포츠와 골프 등 즐길 거리가 가득하지요. 그래서 은퇴 후 가장 살고 싶은 곳으로 회자되는데요. 칸쿤 여행은 코로나19 이후 제 버킷리스트 1순위입니다.

장우익 님(강원도 동해시)

역사 앞에서 재치 있는 오늘을 찰칵, 캄페체

유네스코가 지정한 세계문화유산이라고 할 정도로 다양한 유적지와 아름다운 풍경을 자랑하죠. 마야유적지 중 가장 오래됐다고 알려져 있는 칼라크몰이 보존돼 있습니다. 숲속에 자리 잡은 독특한 외관의 유적지 건축물은 물론이고, 수상 액티비티를 즐길 수 있는 해변도 포함하고 있죠! 캄페체는 도시 전역에 역사가 살아 숨 쉬면서, 현대의 느낌도 만끽할 수 있는 곳! 언젠가 고대 마야 도시 칼라크몰을 실제로 보고, 재미있는 인증샷을 남기고 싶네요. 당시의 구조물이 그대로 보존돼 있던데 그날이 정말 기대돼요!

김효정, 임민경, 전수민 님(서울특별시 서대문구)



5+6월호 '꿈의 사진관'에서는 이탈리아로 여행을 떠납니다. 멋진 사진 합성 이벤트에 참여하실 분들은 사진과 함께 가고 싶은 이탈리아 여행지, 사연을 보내 주세요.
※ 보낼 곳 : bandi2020@naver.com





안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하시면
<원자력연료>를 모바일에서도
만날 수 있습니다.