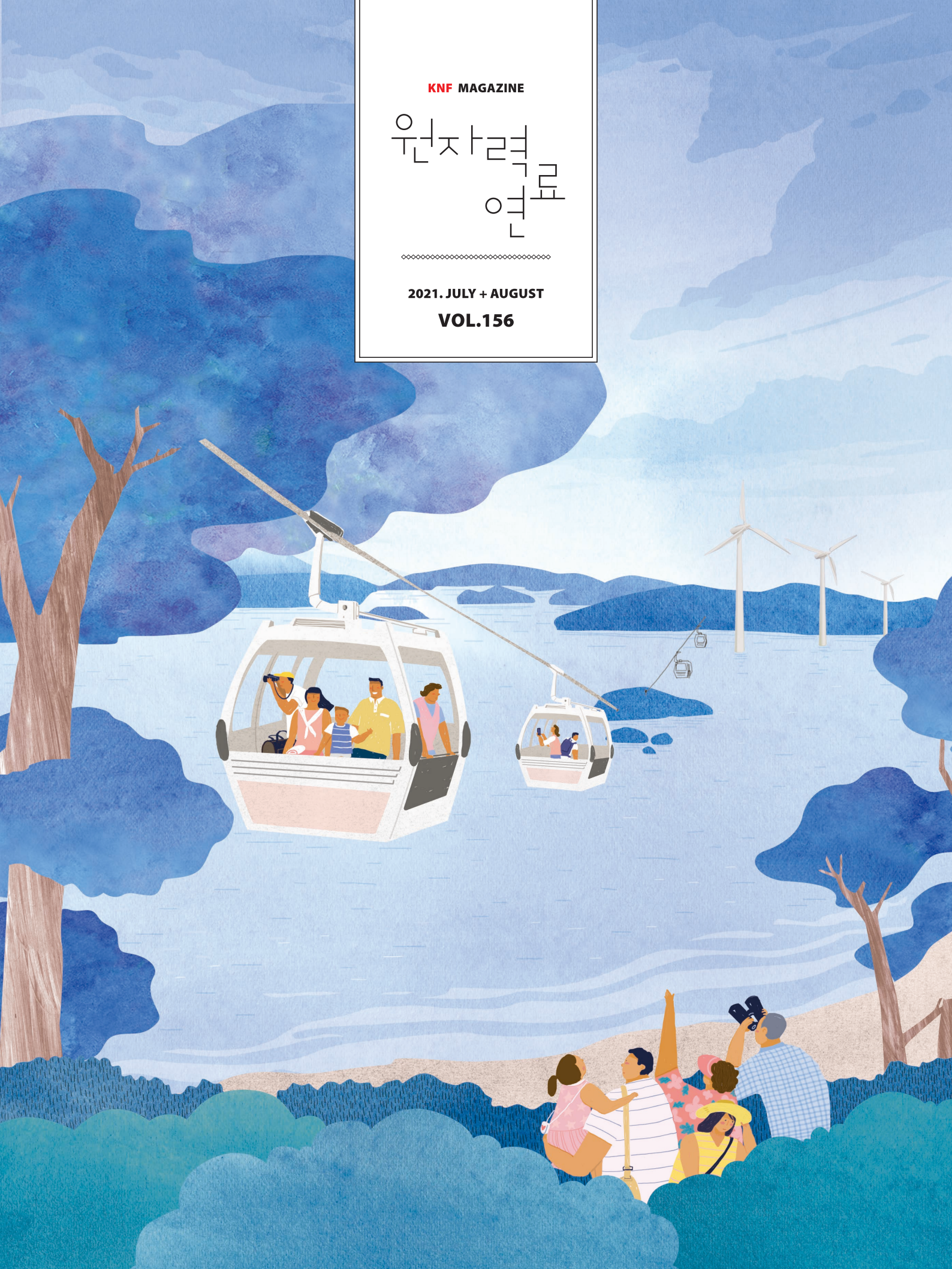


KNF MAGAZINE

유니저럴  
여행

2021. JULY + AUGUST

VOL.156



# CONTENTS



## COVER STORY

한낮의 푸른 도전과 새로움은 열정과 가능성의 새로운 이름입니다. 서서히 커져가는 희망과 자신감으로 환히 펼쳐질 미래를 그려보는 것은 어떨까요. 행복은 멈춤이 아닌 변화에서 비롯됨을 깨달을 수 있을 것입니다.

2021. JULY + AUGUST

KNF MAGAZINE

원자력  
에너지  
연료

발행일 2021년 8월 6일 발행처 한전원자력연료주식회사 | 대전광역시 유성구 대덕대로989번길 242(덕진동)

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

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

---

## CORE ENERGY

- 04 **생생 증계**  
노사합동 2021년 CEO 역점사업 선포  
정창진 신임 경영관리본부장 취임  
경영진 합동 안전점검으로 안전의식 고취  
장애인 복지시설에 안전점검 재능기부 봉사
- 08 **미래 백과사전**  
소통과 화합의 기업가치  
행복한 구성원들이 행복한 기업을 만든다
- 10 **토크 인터뷰**  
휴식을 넘어 지속가능함을 향해 일-생활의 균형, 워라벨
- 14 **별별 키워드**  
7, 8월 키워드 이슈

---

## CORE PEOPLE

- 16 **함께하는 사람들**  
함께 키워가는 희망 우리동네 송강시장
- 18 **느리게 걷기**  
산을 오르다, 하늘을 날다  
액티비티로 만끽한 유쾌한 하루
- 22 **차이 나는 사이**  
내가 공감 능력이 없다고? : 상사가 공감 능력을 키우는 방법
- 26 **KNF 이구동성**  
끈대와 요즘 애들, 우리 대화가 필요해
- 28 **동행의 꿈**  
자연과 인간의 동행  
숲 속에서 치유와 행복을 누리다
- 32 **직장인 바이라인**  
코로나19 백신 휴가제 공동체와 개인 건강 관리를 위한 해법

---

## CORE CULTURE

- 34 **과학 살롱**  
수치심
- 36 **코어 건강법**  
몸과 마음을 지배하는 스트레스 지피지기면 백전백승
- 38 **홀-스토랑**  
혈관청소부 메밀, 여름철 시원한 식탁을 완성하다
- 40 **M큐레이션**  
익숙해서 더 공감되는 '행복 찾기'  
나만의 것에 집중하기 위한 온전한 여정 <꾸삐씨의 행복여행>
- 42 **KNF NEWS**
- 43 **쉬어가기**  
환경을 지키는 '냉장고 파먹기'
- 44 **꿈의 사진관**  
자연과 사람이 더불어 행복한 캐나다로의 힐링 여행



## 노사합동 2021년 CEO 역점사업 선포

시민참여혁신단 의견수렴으로 공공성 제고

우리 회사는 지난 6월 28일 '2021년 CEO 역점사업' 선포식을 열어 조직역량 결집을 도모하고 역점사업의 속도감 있는 추진에 나섰다. 우리 회사의 '2021년 CEO 역점사업'은 조직역량을 결집하여 사업집중을 극대화하기 위한 5대 역점사업(▲지속가능성장을 위한 ESG경영 전환 및 조직활성화 ▲글로벌 선도형 신규공장의 성공적 건설 ▲방사성폐기물 감용처리 사업 선점 및 기술개발 ▲원전 안전성·환경성의 획기적 향상을 위한 R&D 추진 ▲'국민·직원 안심' 기관 책임경영 이행)으로 구성되어 있다. 이번 CEO 역점사업은 직원 아이디어 모집으로 접수된 과제를 내부위원회와 일반 국민으로 구성된 시민참여혁신단의 의견수렴과정을 거쳐 CEO가 최종 채택했다.

최익수 사장은 "기업과 사회가 공존하는 지속가능경영을 위해 공공기관으로서의 사회적 책임의 중요성을 재인식하고 ESG경영체제를 구축하여, 역점사업에 전사적 역량을 집중할 것"을 당부했다.

한편, 이날 선포식에는 소통강화를 위해 최근 새롭게 재편된 사내 청렴에이전트가 함께 참석하여 2021년 CEO 역점사업 추진의 중추적 역할을 다짐했다. 우리 회사 청렴에이전트는 MZ세대가 주축으로 이루어진 상향식 청렴확산 활동조직으로 우리 회사의 구성원 소통 채널이다.



## 정창진 신임 경영관리본부장 취임

변화 속 미래 성장 기회 잡는 조직력 향한 포부 밝혀

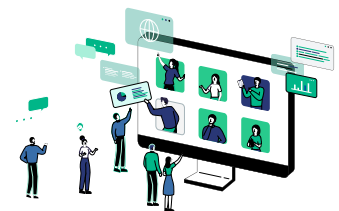
우리 회사는 지난 7월 27일 대전 유성구 덕진동에 위치한 본사에서 정창진(鄭昌進, 59세) 신임 경영관리본부장의 취임식을 가졌다. 정창진 신임 경영관리본부장은 인천 출신으로 고려대를 졸업하고 1991년 한국전력공사 입사 후 요금제도실장, 요금기획처장 등 주요보직을 두루 거치며 전력산업의 경영 혁신과 재무관리 분야에서 전문성과 리더십을 겸비한 전문가로 평가 받고 있다.

이날 정창진 경영관리본부장은 취임사를 통해 “회사는 현재 에너지 전환정책과 세계적인 기후변화 대응에 따른 급변하는 대내외적 환경 변화 속에 있다”고 언급하며 “변화 속에 잠재된 미래 성장기회를 포착하는 사업전략을 수립하고, 조직활력 제고

를 통해 혁신적인 돌파구를 마련하겠다”고 포부를 밝혔다.

이어 “노사파트너십을 바탕으로 일하기 좋은 기업문화를 만들어 나가는 빛과 소금의 역할을 다하며 회사의 성장과 조직의 융합을 위해 헌신하겠다”고 강조했다.

한편, 이날 취임식은 전국적인 엄중한 코로나19 상황을 감안해 경영진, 노동조합, 처·실장 및 청렴에이전트 등이 참석한 가운데 비대면 화상회의로 진행됐다.





## 경영진 합동 안전점검으로 안전의식 고취

지속적인 안전관리로 예방중심 안전문화 정착 강조

우리 회사는 지난 6월 14일 안전경영 활동의 일환으로 최익수 사장을 비롯한 경영진이 참여한 가운데 현장 안전점검을 실시했다. 이번 경영진 주도의 현장 안전점검은 안전을 최우선으로 하는 조직문화를 확산하고 전 직원의 안전의식을 고취시켜 대형 건설공사 현장에서의 재해예방을 위해 시행됐다.

현장 안전점검에 나선 최익수 사장과 경영진은 경수로 원자력 연료 성형가공시설 증설공사 현장을 찾아 주요 공정 및 작업 상황을 점검하고 추락방지시설 및 낙하물 방지조치 상태, 작업자 안전보호구 착용 및 관리상태, 화재예방 조치 및 소방시설 관리상태 등을 직접 점검하였다. 특히, 다가오는 혹서기 및 장마철을 대비하여 근로자 보호 조치 상태를 점검하며 재해취

약 시기에 발생할 수 있는 산업재해 예방을 위한 안전보건 분야 관리실태 전반에 대한 집중 점검도 실시했다.

이날 최익수 사장은 “지속적인 안전관리로 근로자와 지역주민 모두가 안심할 수 있는 원자력 시설을 만들 것”이라며 “예방중심의 안전문화 정착을 위해 만전을 기해야 할 것”이라고 강조했다.

한편, 우리 회사는 경수로 원전연료 성형가공시설 증설을 위해 2014년 12월 제3공장의 핵연료 가공사업 허가를 신청하여, 2018년 12월 원자력안전위원회의 허가를 획득했으며, 본 공사는 2020년 1월 착공하여 2022년 6월 준공 예정이다.



## 장애인 복지시설에 안전점검 재능기부 봉사

지역사회와 동반성장하는 봉사 활동 꾸준히 진행 중

우리 회사는 7월 13일 대전시 신성동에 위치한 장애인 복지시설인 은샘공동체에 안전점검을 실시했다. 이번 안전점검은 하절기 장마 및 혹서기 폭염을 앞두고 화재 등 안전사고 예방을 위해 마련됐다. 특히 이번 점검은 화재위험요소를 찾아내고 화재감시기를 교체하는 작업으로 이뤄졌다. 아울러 우리 회사는 은샘공동체 시설 리모델링을 위해 330만 원을 기부했다.

최익수 사장은 “코로나19 변이 바이러스 확산과 장마와 혹서기 폭염이 시작됨에 따라 공동시설 안전점검이 더욱 중요하다”며



“직원들의 재능으로 장애인복지시설 이용자에게 편안하고, 안전한 환경을 제공해드릴 수 있어서 보람을 느끼며, 앞으로도 지속적인 재능기부 활동을 통해 지역과 상생하는 공기업이 되도록 최선을 다 하겠다”고 밝혔다.

한편 우리 회사는 2019년부터 협력업체를 대상으로 안전점검 지원 및 안전교육을 제공하고 있고, 지역 사회적경제기업 및 복지시설로 대상을 확대하여 지역사회의 안전한 사업장 조성에 기여하는 등 동반성장에 앞장 서고 있다.

# 소통과 화합의 기업가치

## 행복한 구성원들이 행복한 기업을 만든다



기업이 지속가능한 발전을 하기 위해서는 소통과 화합의 기업 가치가 중요하다. 구성원들이 일하는 환경을 개선하고 행복감을 높여가는 것은 단순히 복지의 차원이 아닌 생산성 향상과도 연결되기 때문이다. 구성원들이 행복하게 소통하고 화합할 수 있는 기업을 향해 나아가는 것은 이제 선택이 아닌 필수가 되었다.

※ 참고 : 고용노동부 일생활균형 홈페이지(www.worklife.kr), 「아름다운 어깨동무, 공공기관 노사관계 개혁사례」(고용노동부, 2011), 「지속가능경영보고서」(한전원자력연료, 2018)

### 일과 생활의 균형으로 생산성 향상

고용노동부에 따르면 우리나라는 주 5일 평균 2.3일 동안 야근을 하고, 연평균 2,124시간 동안 일을 한다. 이는 OECD 회원국 평균보다 연 2개월을 더 일하는 것이고, OECD 국가 중 2위로 일을 많이 하는 나라임을 의미한다. 이에 비해 노동생산성은 34개국 중 25위를 기록했다. 전문가들은 이 결과를 통해 오랜 노동시간에 비해 생산성은 줄어든 '야근의 역설'이 발생했다고 평가한다. 이에 고용노동부에서는 '오래 일하지 않기', '똑똑하게 일하기', '제대로 쉬기' 등의 핵심분야를 담고 있는 '일과 생활의 균형을 위한 캠페인'을 제안한다. 그리고 이런 제안은 일과 생활의 균형을 중시하는 세태와도 맞닿아 있다.

일과 생활의 균형을 위해서는 장시간 근무하는 근무관행을 바꿔야 한다. 정시에 퇴근하고 대신 업무집중도를 향상시킨다. 이를 위해서는 명확한 업무지시, 유연한 근무, 똑똑한 회의와 보고 등 일하는 방식을 바꾸는 노력이 필요하다. 고용노동부의 캠페인은 일하는 문화 또한 바꾸길 제안하며 회식문화 바꾸기, 연가사용 활성화, 그리고 무엇보다 관리자부터 실천하기 등의 실천 항목을 제시했다.

### 생애주기별 근로시간 조절로 효율성 제고

공공기업의 기업가치를 평가하는 항목으로도 빠지지 않는 것이 사회적 가치 평가를 기반으로 한 소통효율성 측정 등의 평가다. 소통하고 이해하려는 노력과 갈등 속에서도 끝까지 서로를 배려하는 모습 등을 통해 지역, 국가를 넘어 글로벌기업으로서 성장 발판이 마련될 수 있다. 소통효율성을 높이기 위해서는 근로자가 행복한 일터를 만들어야 한다.

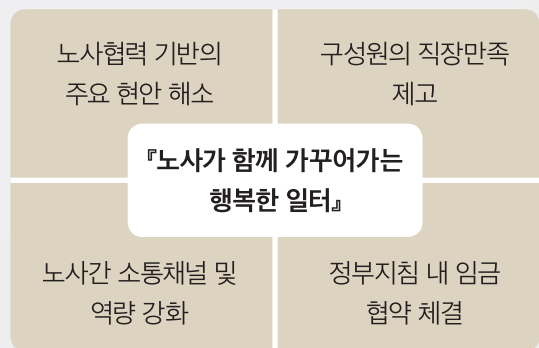
우리 사회는 일과 생활의 균형이 가능한 근무환경을 만들기 위해 여러 가지 제도적 변화를 모색하는 중이다. 2021년 1월부터 [남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률]에 근거해 가족돌봄 등 근로시간 단축 제도가 확대됐다. 그동안 임신·육아 사유로만 이 제도를 사용할 수 있었지만 이제는 가족돌봄, 본인건강, 은퇴준비, 학업을 위해서도 근로시간 단축제도를 활용할 수 있다. 특히 단축사유가 확대되었다는 것은 그만큼 근로자의 생애주기에 맞춰 제도를 활용할 수 있게 했다는 점에서 고무적이다. 이 제도로 가족친화 문화를 조성하고, 경력단절을 방지하며, 고령화 사회에 대비하며 업무생산성을 높이는 효과를 기대할 수 있다.



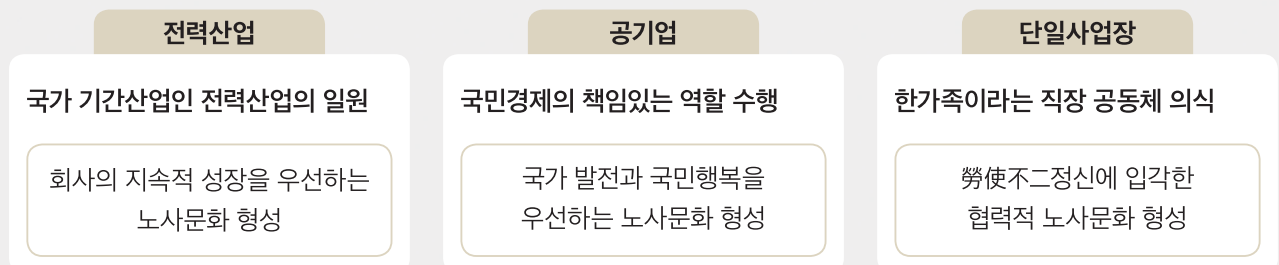
### 행복한 일터 조성을 위한 가족친화경영

우리 회사 윤리헌장을 보면 '한마음문화 창출'이라는 항목이 있다. "한마음으로 서로 사랑하고 존중하며, 화합과 신뢰로 더불어 살아가는 일터를 만든다"는 의미의 헌장이다. 이 항목에서 알 수 있듯 우리 회사는 직원의 일과 삶의 균형을 통해 행복한 일터를 만들기 위해 가족친화경영을 추진하고 있다. 타사 벤치마킹, 외부 전문가 컨설팅, 경영현안설명회, 설문조사 등을 통해 직원들의 다양한 니즈를 파악하고 이를 반영해 더 나은 일터를 만들기 위해 노력 중이다.

### KNF 노사비전



### KNF 노사문화 특징





# 휴식을 넘어 지속가능함을 향해 일-생활의 균형, 워라밸

일생활균형연구소

안선영 부소장 인터뷰

바야흐로 ‘워라밸’로 불리는 일생활균형의 시대다. 개인은 더 오래, 더 효율적으로 일하기 위해 일과 생활의 균형을 지향하고, 기업도 양질의 고용창출을 위해 조직문화와 노동환경을 변화시켜 나가고 있다. 주체와 도구로서 소모되는 관계가 아니라 조직과 회사를 만들어 나가고 비전을 실현하는 동반자로서의 자리매김은 일생활균형을 통해 현실화될 수 있다. 일생활균형연구소 안선영 부소장과 만나 워라밸을 실현해 나가는 방법과 워라밸을 통한 개인 및 조직의 발전에 대해 이야기를 들어보자.

## 워라밸은 자신을 아는 것에서 시작한다

워라밸은 무엇일까. 일과 생활의 균형이라는 드러나는 의미만으로 정의내릴 수 있는 것일까. 흔히 일과 생활이 양 축이 되는 저울과 그 가운데에서 균형을 잡으려 애쓰는 모습을 워라밸이라 여긴다. 일생활균형연구소 안선영 부소장은 워라밸에 대해 가졌던 생각을 변화시키는 것에서부터 이야기를 시작한다.

“워라밸을 저울에 빗대기 시작하면 우리는 계속 일과 생활을 양적으로 질적으로 반씩 나누기 위해서 전전공공해야 합니다. 사실 워라밸은 그런 개념은 아닙니다. 모든 사람의 워라밸은 다릅니다. 사람마다 일에 대한 가치, 생활에 대한 가치, 돌봄과 가족에 대한 가치 등 자신을 둘러싼 모든 가치들에 대해서도 제각각 다르게 평가하죠. 어떤 사람은 일에 몰입하면서 자기실현을 하는 것에 더욱 큰 충만감을 느끼기도 하고, 어떤 사람은 가족 혹은 주변을 돌보면서 충만감을 느끼기도 합니다. 우리 모두의 일생활균형 모델은 달라요. 그래서 저는 저울에서 벗어나라고 이야기 합니다.”

건강, 안전, 가족, 인간관계, 스트레스 관리, 교육과 자기개발, 성취감, 일에 대한 몰입과 보람까지 일생활균형에는 다양한 영역이 존재하고, 사람마다 추구하는 가치가 다르다. 안선영 부소장은 그렇게 모두 다른 상황에서 일생활균형을 단순히 양쪽으로 나뉜 저울로만 생각하는 것은 진정한 의미의 워라밸이 될 수 없



다고 말한다.

“스스로의 다양한 차원을 이해하고, 어떤 영역에서 힘을 받는지, 어떤 영역을 더욱 조절할 필요가 있는지를 파악하면서 궁극적으로 ‘나’라는 하나의 자아가 생애 전반에서 총체적으로 발전할 수 있는 방향을 모색하는 것에 집중해야 합니다.”

## 주체로서의 삶의 가치를 높이다

안선영 부소장은 스스로에 대한 정확한 판단에서 비롯한 작지만 꾸준한 실천부터 시작하는 것이 워라밸의 시작이라고 한다.

“저 역시 조직에 있는 일원으로서, 또 저 개인으로서, 제 삶의 가치를 높이는 방법을 늘 고민하지만 사실 쉽지는 않죠. 그때마다



“편안하고 행복한 일터를 만드는 것이  
워라밸의 시작”

저는 어떻게 나를 회복해서 일시켜 세울까를 고민하고 무엇이 원인이었는지를 생각해 봅니다. 감정적 기복이 심한 상태에서 이를 이성적으로 파악하기는 쉽지 않죠. 머릿속이 복잡하고, 엉망진창일 때도 있죠. 그럴 때는 일생활균형의 여러 요소들을 살펴 보면서 현재 내가 무엇이 무너졌나를 찾아보곤 합니다. 그리고 내가 무너진 영역을 어떻게 세울지 지금 당장 내가 할 수 있는 작은 일부터 목표를 세우고, 그것을 완수해낼 때까지 작지만 강한 루틴을 만듭니다. 예를 들어 저는 하루에 한 번은 밖에 나가는 걸 목표로 한 적이 있습니다. 그게 단 1분이건, 10분이건, 집 앞 1m건, 10m건 관계없이 말이죠. 그리고 그것이 달성되면 다시 목표치를 늘려가면서 나를 회복하는 것에 전념했습니다.”

그리고 다양한 가치를 가진 개인들이 모여 워라밸을 실현하기 위해서는 다양성을 포용하는 조직문화가 필요하다고 한다.

“구찌, 우버, 3M과 같은 글로벌 기업에는 최고다양성책임자(CDO, Chief Diversity Officer)라는 직책을 가진 사람들이 존재합니다. 이들은 인재의 다양성(Diversity) 전략 및 관리, 프로그램 개발과 운영을 담당해 조직의 포용성(Inclusion)을 향상시키는 역할을 합니다. 그리고 이들은 동의와 신뢰의 조직 분위기를 만

들어 의사결정 실행을 매끄럽게 해주는 역할을 합니다.”

### 내부의 동인이 조직을 변화시킨다

일생활균형연구소는 조직정의(organization justice) 관점에서 다양한 일하기 방식과 생활방식에 맞는 대안조직문화를 제안하고 실험하는 액션 리서치 전문기관이다. 일생활균형 실천의 일상화·생활화를 위한 다양한 교육·문화 운동을 진행하고 있으며 통합적으로 자신의 일하기 방식을 상상하고 실천할 수 있는 솔루션을 개발하기 위해 노력하고 있다.

“다년간의 워크숍과 교육을 거치면서 저희가 내린 결론은 결국 ‘내부’에는 조직을 바꿀 힘이 있다는 것이며 그 힘이 추동되어야 비로소 ‘조직’이 더 나은 방향으로 변화한다는 것이었습니다.”

안선영 부소장은 일생활균형을 위한 일터 구성에 있어서 조직의 변화가 무엇보다 중요하다고 강조한다. 문제는 개인에게도, 팀 단위로도 있을 수 있지만, 그 문제 자체보다 그 문제를 그대로 놔두고 해결하지 않는 것이 위험하다고 한다. 또한 어떤 외부의 힘이 문제를 해결하는 것보다 내부에서 스스로 문제와 답을 찾아 해결해 나갈 때 가장 효과적으로 조직이 변화할 수 있다고 한다.

“어떤 문제든 해결의 실마리는 문제 상황에 대해 공론장 위에 펼쳐놓는 것에서 시작합니다. 그리고 어느 한 사람이나 단체에 의한 것이 아닌 다 같이 변화의 방향을 이야기 하는 시간이 필요합니다. 그렇게 서로 나누고 이야기 하는 의사소통 과정에서 소통과 협력이 가능해 지고, 문제 상황을 해결해 나가는 원동력이 생깁니다. 더 편안하고 행복한 조직, 일터를 만드는 것이 워라밸의 기반이 되는 것이죠.”

### 지속가능한 회복탄력성을 만들다

안선영 부소장은 워라밸을 이야기할 때 개인은 '자기개발'을, 기업은 '복지 혜택'을 떠올린다고 한다. 하지만 워라밸은 단순한 '자기개발서식' 서사나 회사의 '수혜적 혜택'과는 다른 차원의 이야기라고 힘주어 말한다.

“일생활균형은 눈 앞의 목적을 위해 빠르게 달려서 무언가를 획득하는 것이 아닙니다. 오히려 위기 상황을 극복할 수 있게 하는 안전망에 가깝습니다.”

자기 자신에 대한 올바른 이해를 바탕으로 한 워라밸의 실현이

야말로 '번아웃'과 같은 위기의 순간에 회복탄력성으로 작용할 수 있다는 말이다. 노동자들의 번아웃을 최소화시키고 장기 근속하게 하는 것은 회사의 존속에도 영향을 미친다. 그래서 노동자가 스스로 가지는 회복탄력성을 회사의 회복탄력성과도 직결되는 것이다. 그래서 워라밸은 단순히 휴식의 개념이 아닌 모두를 지속가능하게 하는 중요한 힘이 된다.

2013년 정부는 <고용률 70% 로드맵>을 정책 과제로 선언하면서 기존 고용창출 패러다임의 근본적인 변화가 필요하다고 보았고, 이를 위해서 창조경제를 통한 일자리 창출, 일하는 방식과 근로시간 개혁, 핵심인력의 고용가능성 제고, 사회적 책임과 연대 강화를 4대 전략으로 내세웠다. 그리고 이를 기반으로 2014년에는 '일하는 방식 문화 개선 가이드라인'을 만들면서 이전에 가임기 '여성'을 중심으로 이어져왔던 일가정 양립 패러다임을 일하는 '개인'을 위한 일생활균형으로 전환시켰다. 앞으로 좋은 노동자를 고용하기 위해서도, 그리고 회사가 지속적으로 운영되기 위해서도 제도를 적극적으로 활용하고 고용 환경을 바꾸는 노력을 해 나가야 할 것이다.



# 7, 8월 키워드 이슈

7+8월 동안 많은 관심을 받은 이슈는 무엇일까.  
정치, 경제, 문화 등 우리 사회의 다양한 이슈 중  
가장 큰 주목을 받았던 이슈를 키워드별로  
되짚어 본다.



#1

## #델타\_변이 #코로나\_변이 #전파력\_강한\_바이러스



끝이 없어 보이는 코로나19의  
늪. 이번엔 인도에서 시작된  
델타변이로 느슨해진 방역에  
고삐가 더욱 죄어졌다. 수도권 거리두기 4단계라는  
초강수를 두고도 쉽사리 확진자 수가 통제되지 않는  
것은 전파력이 강한 델타 변이 바이러스 때문이다.  
계속 진화하는 바이러스와의 사투에서 언제쯤 승기  
를 잡게 될지 모두의 염원에 노력이 더해져야 할 순  
간이다.

#2

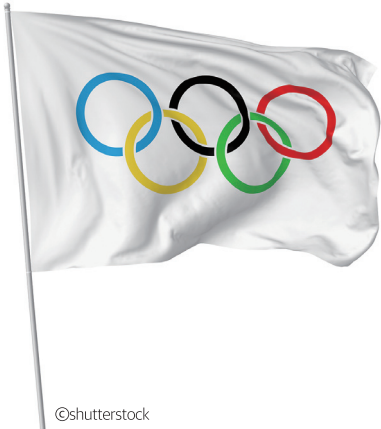


## #최저임금 #8시간\_근무 #주휴수당\_포함

2022년 최저임금이 현행 8,720원에 비해 5.1% 오  
른 시급 9,160원으로 결정됐다. 코로나19의 최악의  
상황이라는 점을 감안해서 지난해 1.5%에 그친 인  
상폭에 비해 상대적으로 인상폭이 컸다. 그만큼 크  
고 작은 잡음 끝에 결정된 최저임금은 2022년 1월  
1일부터 고시될 예정이다.

#3

### # 올림픽 # 무관중\_경기 # 최선을\_다한\_선수들에게\_박수를



©shutterstock

지구촌의 축제지만 천덕꾸러기로 시작해 여러 잡음을 낳은 제32회 도쿄 올림픽. 예정대로라면 지난해 열렸어야 했지만 코로나19 상황으로 1년 연기되어 올해 개최되었다. 전세계적으로 코로나 확진자가 늘어남에 따라 무관중 경기로 진행된 데다가 여러 악재가 겹치면서 그리 좋은 평가를 받지 못하고 있다. 게다가 독도 일본땅 표기, 육일기 사용, 기미가요 등 논란이 되는 교묘한 정치적 행동을 하며 우리나라와의 관계 회복에도 악영향을 미쳤다. 아쉬운 대회였지만, 최선을 다한 선수들의 값진 땀방울만은 의미 있지 않을까.

#4

### # 가마솥\_더위 # 사상\_최고\_폭염 # 지옥불\_무더위

올여름 무더위가 기승이다. 4년 전 2016년 기록적 폭염을 겪은 후 세계적으로 역대 가장 무더운 해가 되고 있다. 세계 기상학자들은 엘니뇨 현상이 없음에도 이례적으로 올해 1월부터 고온 현상이 지속되고 있다고 지적했다. 펄펄 끓는 더위에 에어컨 없이는 하루도 못 버티는 여름이 언제까지 계속될지, 기상이변 현상에 주목하고 환경 보호에 더욱 관심을 기울여보자.

#5

### #다시\_만나는\_2000년대 #레트로 #추억\_소환 #역주행

유행은 돌고 도는 것이라 했던가. MBC 예능 프로그램 '놀면 뭐하니'에서는 2000년대 초반 공전의 히트를 기록한 SG워너비를 소환해 시청자의 관심을 사로잡았다. 생소하게 생각할거라 여겨졌던 10대, 20대의 반응도 폭발적이다. 과거의 유행이었지만 여러 세대에 두루 사랑받아 다시 한 번 새로운 문화로 자리잡고 있는 복고문화, 당분간은 그 인기가 계속되지 않을까 전망해 본다.

#6

### # 배달\_전쟁 # 배달비\_무료\_이벤트 # 배달비\_경쟁

편리함을 추구하는 라이프 스타일과 코로나19 상황이 맞물려 음식뿐만 아니라 생필품 배달 등 다양한 서비스가 배달 플랫폼 기업을 중심으로 성행 중이다. 이런 변화에 발맞춰 어느샌가 배달비 지불이 당연하게 되었고, 고객 유치를 위한 배달비 전쟁이 이루어지고 있다. 고객도 잡고, 자영업자들에게도 이득이 되는 배달비 전쟁이 될지 어떨지 귀추가 주목된다.



# 함께 키워가는 희망 우리동네 송강시장

우리 회사와 인접한 곳에 유성구 유일의 상설 전통시장이 있다. 전국에서 가장 작은 전통시장이지만 없는 게 없는 알찬 시장, 송강시장이다. 우리 회사와는 2011년부터 자매결연을 통해 인연을 이어오고 있다. 장기화된 코로나 19의 어려운 상황 속에서도 활력과 인정이 넘치는 송강시장을 찾아보자.

## 송강시장

☎ 042-934-4878

주소: 대전 유성구 구즉로 74-7

※ 네이버쇼핑 '동네시장정보'로  
주문 가능



## 지역과 상생하는 희망

전통시장은 소중한 문화 자원으로써 가꾸고 지켜나가야 하는 가치다. 하지만 대형마트, 온라인 거래에 비해 편리함과 신속함이 부족한 것은 사실이다. 그래서 송강시장은 전통시장의 장점은 살리고, 소비자의 불편은 최소화하기 위해 다양한 프로그램을 만들어 고객 유치를 위해 노력하고 있다.

우리 회사는 송강시장 인근에 위치해 있어 2011년부터 인연을 맺어왔다. 지역사회 공헌 활동의 일환으로 자매결연 협약을 통해 지원해 왔고, 주변에 사는 직원들이 많이 이용하도록 독려해 왔다. 특히 코로나19 상황으로 인해 어려움을 겪고 있는 전통시장 소상공인을 위한 소독지원, 과일구매, 마스크 지원 등의 활동으로 상황에 따른 맞춤형 지원을 계속하고 있다. 우리 회사는 가까운 거리만큼 가까운 마음으로 지역의 성장과 함께하고 있다. 지속적인 지원을 통해 더불어 살아가는 지역의 동반자가 되고자 노력하고 있다.



## 작지만 알찬 전통시장

송강시장은 전국에서 손에 꼽히게 작은 규모의 전통시장이다. 하지만 시장 입구부터 일직선으로 진입해 옆 골목으로 돌아나올 수 있는 'U' 자형 구조의 시장이다. 그래서 짧은 시간 동안 모든 상점을 돌아볼 수 있어 효율적이다. 송강시장은 '작은 고추가 맵다'는 말처럼 짧은 동선과 효율적 구조로 이용객들에게 편리함을 주는 공간이다.

구비하고 있는 물품과 입점한 상점들도 다양하다. 생선, 정육, 채소, 과일, 반찬 등 생활에 필요한 모든 품목을 취급하고

있으며, 헤어숍, 카페, 식당 등 편리한 서비스를 제공하는 상점들이 고르게 분포되어 있다. 여기에 전통시장에서만 느낄 수 있는 인정은 덤이다. 게다가 코로나19 확산에 대비해 매일 자체 소독을 실시하며 청결한 시장을 만들고 있다.

특히 노년층 외에 젊은층의 유입을 위한 노력을 기울이고 있다. 수요에 맞춰 신선하고 저렴한 상품을 소포장해서 판매하는 전략을 세우고 있고, 반찬, 떡, 과일 등 전통시장의 특색을 살린 상품으로 가정으로 직접 배송하는 서비스도 펼치고 있다.

## MINI INTERVIEW

### 송강시장으로 오세요~

우리 송강시장도 어느 전통시장과 같이 코로나19로 인해 어려움을 겪고 있습니다. 하지만 저희 상인들은 양질의 상품과 인정 넘치는 서비스로 고객들을 기다리고 있습니다. 오시는 분들에게 불편함이 없도록 방역에도 힘쓰고 서비스 개선을 위한 자체적인 노력도 지속하겠습니다. 저희 송강시장 많이 찾아주시길 바랍니다.



송강시장상인회  
김영월 회장

### 지역사회와 함께 걸겠습니다

우리 회사는 지난 2011년 송강시장과 자매결연을 맺은 이래 지역사회공헌 사업을 통해 전통시장 지원을 지속하고 있습니다. 특히 지난해부터 시작된 코로나19 상황에 대응해 어려움을 겪고 있는 시장 상인들을 위해 적절한 지원이 이루어질 수 있도록 노력하고 있습니다. 앞으로도 친밀한 관계 유지와 지속적인 소통으로 지역 발전에 협력하는 공기업이 되도록 하겠습니다.



홍보협력실 지역사회공헌  
이철호 부장

# 산을 오르다, 하늘을 날다 액티비티로 만끽한 유쾌한 하루

정보보안부 조운형 연구원 가족



정보보안부 조운형 연구원 가족의 오늘 나들이는 오롯이 올해 초등학생이 된 딸 소빈이를 위해서이다. 가장 즐거워야 할 시기에 마스크를 쓴 채 8살의 행복을 제대로 누리지 못하는 아이를 위한 특별한 선물이다. 푸른 산과 높은 하늘을 마음껏 누비고 다녔던 조운형 연구원 가족의 하루를 공개한다.

## 가족을 위한 아빠의 선택

한여름 폭염을 뚫고 대전에서 함양까지 한달음에 달려온 조운형 연구원 가족들이 환한 미소를 짓는다. 몇 해 전에도 한 차례 사보 촬영에 참여한 적이 있던 조운형 연구원은 훌쩍 자란 소빈이 손을 잡고 아내 홍수정 씨와 함께 새로운 추억을 만들기 위해 나섰다.

“우리 때는 여름 아침이면 뛰어나가서 엄마가 저녁 먹으라고 소리칠 때까지 집에 안 들어가고 놀았잖아요. 이제는 보기 힘든 풍경이죠. 더군다나 코로나19로 인해 학교도 제대로 가지 못하는 상황에서 아이가 친구들과 밖에서 뛰어노는 건 더 어려운 일이 됐고요. 그동안 정말 거의 외출을 안 하고 집에서만 지냈었는데 소빈이한테 정말 미안하더라고요.”

조운형 연구원이 오늘 나들이 계획의 출발 지점에 대해 이야기한다. 그러나 아빠의 안타까움과 상관없이 소빈이는 오랜만의 나들이에 이미 흥이 가득하다. 오늘 모노레일과 쥘라인을 탄다는 소식에 오는 차 안에서 내내 들떠 있었다고 한다.

오늘 즐길 액티비티와 별도로 사실 조운형 연구원 가족에게 울여름은 그 어느 때보다 특별한 의미가 있다. 초등학생이 된 소빈이와 새로 일을 시작한 아내 홍수정 씨를 위해 조운형 연구원이 휴직을 한 뒤 처음으로 맞는 여름이기 때문이다. 약 두 달간의 생애 첫 휴직을 온전히 가족, 특히 딸을 위해 쓸 계획이라는 남편의 말에 홍수정 씨가 미소를 짓는다.

“경력단절이 더 길어지기 전에 일을 시작했는데 아무래도 이제 시작이다 보니 긴장도 되고 소빈이도 그렇고 여러 가지로 마음에 걸리는 게 많았어요. 남편이 이렇게 적극적으로 육아에 나서 주니 아무래도 한결 편하게 일을 시작할 수 있어서 좋습니다. 무엇보다 그 동안은 상대적으로 아빠와 보내는 시간이 적을





강장 데크  
사항 안내



수밖에 없었던 딸이 아빠와 보내는 시간을 아주 좋아해서 뿌듯해요.”

옆에서 소빈이가 “아빠랑 노는 게 재밌다”고 말해 아빠의 입꼬리를 끌어올린다.

### 모노레일과 짚라인으로 숲을 마음껏 누렸어요

오늘 일정은 전부 대봉스카이랜드에서 이루어질 예정이다. 지리산 뒤편에 자리잡고 있는 대봉산은 1,246m의 고도를 가진 산으로 모노레일과 짚라인을 함께 즐길 수 있게 만들어졌다. 대봉산 천왕봉의 해발고도는 1,228m로 모노레일로 오르는 산 중에서 가장 높다. 당연히 모노레일을 타고 즐길 수 있는 풍경도 길고 풍성할 수밖에 없다. 올라가는 코스와 내려오는 코스가 달라 다양한 숲의 모습을 볼 수 있다는 것도 특징이다. 여기에 짚라인은 천왕봉 정상에서 능선을 따라 지그재그로 내려오는 코스다. 말 그대로 대봉산 곳곳을 전부 시야에 담으며 즐길 수 있다는 뜻이다. 미리 예약해 둔 시간에 맞춰 모두가 셔틀버스를 타고 모노레일 탑승장으로 이동했다. 짚라인을 탈 사람들은 그곳에서 미리 짚라인 복장을 갖춰 입고 안전교육도 받아야 한다. 대봉 짚라인은 국내 최장거리 3.27km로 총 5개 코스를 통과해서 모노레일을 탑승했던 곳으로 돌아오는 건데 신이 난 소빈이에 비해 홍수정 씨 안색이 어쩐지 좀 창백하다.

원래 격한 놀이기구를 좋아하지 않는데 오늘 짚라인을 탄다는 소식(?)을 대봉스카이랜드로 오는 차 안에서 남편에게 들었다고 한다. 심지어 아무것도 모른 채 치마를 입고 나들이에 나선 아내

를 위해 몰래 바지까지 챙겨 들고 온 조 연구원의 용의주도함에 모두가 빵 터지고 말았다.

조운형 가족이 짚라인 장비 착용법부터 탑승자세까지 세심하게 교육을 받고 모노레일을 타기 위해서 발걸음을 옮겼다. 주황색 작은 상자처럼 생긴 모노레일이 다가오자 가장 즐거운 건 당연히 소빈이. 짚라인 코스도 전혀 무섭지 않다고 자신만만해 해서 엄마, 아빠가 살짝 걱정을 할 지경이다.

모노레일이 레일을 따라 천천히 움직인다. 보기보다 힘이 좋아 가파른 경사로를 올라갈 때는 색다른 롤러코스터를 타는 느낌이다. 여기에 무성한 숲과 계곡을 양옆으로 볼 수 있으니 이만한 여유와 힐링이 없다.





### 창공을 가로지르는 한 마리 새가 되어

천왕봉 산꼭대기에 도착하자 짙라인을 탈 인원들이 모두 하차했다. 웅장하게 발아래 펼쳐진 산세가 아름답다. 오전에 쨍했던 날씨가 조금씩 흐려지는 바람에 새파란 하늘과 풍경을 보지는 못했지만 더위가 한결 수그러들어 모두의 얼굴에 안도가 피어 오른다.

짙라인을 탈 때 가장 주목받았던 인물은 단연 소빈이었다. 혼자 타야 하는 구간에서 당당하게 혼자 탈 수 있다고 선언한 것! 가장 놀란 건 엄마다. 둘이 짝지어 탈 때 아빠랑 타겠다는 소빈이에게 “제발 엄마랑 타자”고 안달을 했을 만큼 무서움을 좀체 떨쳐버리지 못했는데 이제 8살이 된 딸의 담대함과 그 배짱에 그

만 허를 내두른다.

“짙라인을 타면서도 엄마, 저기 풍경 좀 봐, 엄마, 아빠 자세가 너무 웃겨, 어찌나 쉬지 않고 재잘재잘 떠드는지 너무 겁이 없어서 정말 깜짝 놀랐어요.”

흥분과 긴장 속에서 무사히 짙라인의 코스를 마치고 내려 온 세 사람. 모두의 얼굴에는 그야말로 웃음꽃이 함박 피어나 있다. 부부는 “소빈이가 너무 좋아해서 더할 나위 없이 좋은 시간이었다”고 입을 모았고 소빈이 역시 오늘 하루를 두고 “백 점 만 점에 백 점!” 이라고 엄지손가락을 척 치켜든다. 홍수정 씨는 “무서웠고 또 하라고 하면 못할 것 같지만(웃음) 스트레스 해소에는 정말 최고인 것 같다”고 활짝 웃는다. “소빈이가 씩씩하고 외향적인 건 알고 있었는데 오늘 보니 상상 이상!”이라고 입을 딱 벌린 조운형 연구원의 표정에는 아내와 딸을 행복하게 해줬다는 만족감이 한가득이다.

“휴식 기간 동안 소빈이와 함께 다양한 경험을 하고 싶어요. 학교에 데려다 주고, 데려 오고, 오후에는 같이 그림도 그리고, 레고도 조립하고, 보드게임도 하면서 열심히 함께 놀고 있는데 사실 이럴 시간이 얼마 남지 않은 것 같거든요. 아이가 사춘기를 잘 넘길 수 있도록 지금부터 부모와의 정을 살뜰하게 쌓고 싶습니다. 하루가 다르게 쑥쑥 자라는 소중한 아이의 모습을 눈과 마음에 담고 싶어요.”

새처럼 하늘을 날았던 오늘을 가슴에 품고 힘든 일이 있거나 어려울 때 지금 이 순간을 떠올리며 다시 날갯짓을 하리라 다짐하는 조운형 연구원 가족. 코로나19가 하루빨리 종식되어 이 가족이 더 넓은 곳에서 더 큰 즐거움을 느끼길 바라본다.



### 여행지 정보

#### 대봉스카이랜드

경남 함양군에 위치해 있으며 대봉모노레일과 짙라인 액티비티를 즐길 수 있다. 국내 최초 산악 관광 모노레일로 전국 최장길이 3.93km를 자랑하는 모노레일과 자유 비행 방식으로 최고도 1,228m에서 즐기는 짙라인은 이곳의 자랑이다.

주 소 경상남도 함양군 병곡면 병곡지곡로 331

홈페이지 [www.hygn.go.kr/daebongvalley.web](http://www.hygn.go.kr/daebongvalley.web)

문 의 055-963-2025

# 내가 공감 능력이 없다고?

: 상사가 공감 능력을 키우는 방법



## 공감 능력을 어떻게 키울 수 있을까요?

저는 입사했을 때부터 지금까지 좋은 성과를 내는 데 집중해서 살아 온 사람입니다. 집과 사무실이 제 삶의 전부였고, 지금도 조직을 사랑하는 마음이 큼니다. 어느 날 회식 자리에서 젊은 직원에게 충격적인 말을 들었습니다. 제가 공감 능력이 떨어진다는 겁니다. 웃는 자리에서 말한 것이라 그냥 넘어갔는데, 그날 밤 잠이 오질 않았습니다. 성과를 위해서 최선을 다해 살아왔는데 끈대 상사라고 평가받으니 '감성적이던 나는 어디로 갔을까?' 하는 생각이 들었습니다. 지금이라도 공감 능력을 키울 수 있을까요?

## 실제 사례 연구

“프로젝트가 잘 끝나서 무척 기쁩니다. 여러분의 노고 덕분에 좋은 평가를 받을 수 있을 것 같습니다. 저녁 식사 맛있게 하시고, 하고 싶은 말 있으면 자유롭게 이야기해 보세요.”

“부장님, 수고 많으셨습니다. 저희 같은 주니어들에게도 신경을 써주셔서 많이 배우고 성장할 수 있습니다. 부장님이 편하게 이야기하라고 하시니, 하고 싶었던 말을 해도 될까요?”

“아, 오 사원. 편하게 말해 봐요. 이번에 함께 야근도 많이 했죠. 정말 고생 많았어요.”

“부장님, 조직에서 성과가 가장 중요하다는 것은 알지만, 제가 일 때문에 힘들다고 여러 번 말씀을 드렸는데도 부장님은 신입이라 그렇다, 조금만 참으면 괜찮을 거라는 말씀만 하셨습니다. 사실 저는 퇴사하고 싶을 정도로 많이 힘들었거든요. 이런 일이 반복되니 ‘부장님은 내 기분에 공감을 못 해주시는구나’ 싶어 그 후로는 더 이상 그런 말을 하지 않았습니다. 프로젝트가 잘 끝났으니 다행이긴 한데, 그때는 정말 많이 힘들었습니다.”

“그랬었군요. 그렇게까지 생각하고 있을 줄은 몰랐는데……”

## 공감능력이 떨어지는 상사와 일하는 방법

리더가 된다는 것은 곧 조직 내 영향력이 커진다는 의미입니다. 지시해야 할 일이 많아지니 직원들의 말을 듣기보다는 해야 할 말을 더 많이 하게 되고, 자연스럽게 상대방의 감정을 이해하고 공감하기가 쉽지 않아집니다. 선천적으로 공감 능력이 좋은 사람들도 있지만 대부분은 그렇지 않기 때문에, 스스로 자신이 어떤 상태인지 인식하고 공감 능력이 낮은 것 같다면 노력을 통해 끌어올려야 합니다. 공감의 사전적인 의미는 ‘남의 감정, 의견, 주장 따위에 대하여 자기도 그렇다고 느낌’이지만, 심리학에서는 공감을 ‘상대방의 입장에서 그의 세계를 지각하고 있음을 보여주는 의사소통 상태. 그러나 내가 실제로 그 사람이 되는 것은 아닌 상태’라고 정의합니다. 즉, 공감은 상대방의 입장에서 생각하는 소통의 한 방식이지만 상대방의 생각에 언제나 동의한다는 의미는 아닙니다. 정신과 의사인 정혜신 박사는 공감을 “네가 옳다는 믿음, 나는 어떤 상황에서도 너를 지지한다는 마음”이라고 말했습니다. 이처럼 공감은 상대방의 옳고 그름과 상관없이 지지해주고 싶은 마음이기도 합니다. 그 에너지가 상대방에게 닿을 때, 진정한 공감이 시작됩니다.

어느 날, 친한 친구와 전화를 했습니다. 새로운 프로젝트 때문에 야근이 잦은 탓에 친구에게 위로와 공감을 받고 싶어 이렇게 말했습니다.



“오늘도 야근해서 힘들어 죽겠다. 정말 미치겠어…….”

그때 친구가 이렇게 대답하면 어떤 기분이 들까요?

“너 또 야근하나? 네 능력이 부족해서 그러는 거 아냐?”

“너희 회사는 왜 그 모양이냐? 워라벨도 몰라! 아이고, 퇴사해, 퇴사!”

이 사례에서 친구는 공감 대화를 하고 있지 않습니다. 대화를 할 때는 상대방이 왜 전화했는지, 무엇을 원하는지 감정과 본심까지 파악하고 공감하는 것이 중요합니다. 상대가 힘들고 피곤해 위로나 공감을 받고 싶어 보인다면 “오늘도 일이 많은가 보네. 힘들어서 어떡하냐. 급한 일 끝나면 어서 들어가서 쉬어. 일도 중요하지만 네 건강이 걱정돼”라고 말하는 것이 공감하는 대화입니다. 이처럼 상대의 힘든 상황을 내가 알고 있고, 그를 지지하고 있다는 메시지를 주면 됩니다. 힘들거나 어려운 상황을 들었을 때 어찌면 해결 방법이 없을 수도 있습니다. 그러나 공감은 상대방의 감정을 이해해주는 것이므로 해결할 수 없는 문제라면 그냥 잘 듣기만 해도 상대는 충분히 공감받고 있다고 생각할 것입니다.

차 부장처럼 되지 않도록 공감 대화를 위한 4단계 프로세스로 공감 대화 잘하는 법을 연습해 보시기 바랍니다.

## 공감 대화를 위한 4단계 프로세스

공감 대화란 다른 사람의 상황에 온전히 빠져 보려고 노력하는 것이자 상대방의 현재 감정을 느껴 보는 일입니다. 공감 대화를 위한 4단계 프로세스는 상대방의 입장이 되어 마음 깊이 공감하는 방법을 알려줍니다.

1단계, 나를 버리고 상대방의 입장에서 생각해 봅니다. ‘지금 내가 그 사람과 같은 상황에 처해 있다면 어떤 기분일까?’ ‘이 사람은 그 상황에서 왜 그런 행동을 했을까?’ 등의 생각을 통해 상대방의 생각으로 상황을 바라볼 수 있어야 합니다.

2단계, 상대방의 감정을 생각해 보는 것입니다. 대화를 하는데 상대방이 슬퍼하고 있습니다. 그러면 그 감정을 나에게도 그대로 적용해 보는 겁니다. 단순히 슬픈 마음을 위로하는 자세가 아닌, 내가 그 감정의 정점에 서있는 듯 상대와 감정을 공유하는 것입니다. 물론 상대가 슬퍼하는 이유에 동의하지 않을지라도 지지한다는 마음의 에너지를 보내주어야 합니다.

3단계, 두 번째 단계에서의 생각을 말로 표현하는 것이 세 번째 단계입니다. 상대방의 이야기를 듣고 내가 어떻게 느꼈는지 말해 봅니다. 그리고 그 상황에서는 충분히 그럴 수 있다고 한 번 더 공감을 포함합니다. 상대의 감정이 격해져 있을 때는 구구절절 말하기보다는 상대가 하는 말을 듣고 있는 편이 더 도움이 될 수 있습니다.



4단계, 표현은 1인칭으로 하되, 의문문으로 말하는 것입니다. 내 생각을 강조하기 위해 1인칭으로 질문하고, 철저하게 상대방에게 초점을 맞추고 있음을 보여주기 위해 나의 감정을 다음과 같이 의문문으로 표현하는 것입니다.

오 사원과 차 부장의 대화를 공감 대화로 바꿔 봅시다.

“부장님, 조직에서 성과가 가장 중요하다는 것은 알지만 제가 일 때문에 힘들다고 여러 번 말씀을 드렸는데도 부장님은 신입이라 그렇다, 조금만 참으면 괜찮을 거라는 말씀만 하셨습니다. 사실 저는 퇴사하고 싶을 정도로 많이 힘들었거든요. 이런 일이 반복되니 ‘부장님은 내 기분에 공감을 못 해주시는구나’ 싶어 그 후로는 더 이상 그런 말을 하지 않았습시다. 프로젝트가 잘 끝났으니 다행이긴 한데, 그때는 정말 많이 힘들었습니다.”

“오 사원이 나에게 여러 번 고충을 말했는데 너무 바빠서 제대로 들어주지도 못했네요. 많이 힘들었죠?”

“저는 조직 경험이 처음인데 그저 ‘지금은 열심히 할 때다’ 라고만 하셔서 정말 상처 많이 받았습니다…….”

“그때는 프로젝트가 정말 숨 가쁘게 돌아가서 그것에만 집중하고 있었거든요. 리더로서 오 사원의 상황과 마음을 잘 챙겨줬어야 했는데, 미안해요. 앞으로는 팀원들의 마음을 더 깊이 생각해 보겠습니다. 솔직하게 말해줘서 정말 고마워요.”

공감 대화를 잘하는 것은 개인의 신념, 성격기질과도 연관이 있기 때문에 시도하는 데 어려움을 느끼는 사람도 많지만, 이는 자신의 노력에 따라 충분히 끌어 올릴 수 있습니다. 공감 대화는 상대방과 더 가까워지고 좋은 결과가 나도록 하며 마음을 전하는 효과적인 대화법이기에 때문에, 공감 대화를 잘할 수 있도록 꾸준히 노력해야 합니다.



#### 커뮤니케이션 팁

공감 대화란 다른 사람의 상황에 온전히 빠져 보려고 노력하는 것이지 상대방의 현재 감정을 느껴 보는 일입니다. 공감 대화를 하고 싶다면 나를 버리고 상대의 감정에 이입해 그 사람의 입장을 말로 표현하면 됩니다. 내 생각을 강조하기 위해 1인칭으로 질문하고, 철저하게 상대방에게 초점을 맞추고 있음을 보여주기 위해 나의 감정을 의문문으로 표현하는 것이 좋습니다.

# 꼰대와 요즘 애들 우리, 대화가 필요해

X세대부터 Y세대, 그리고 Z세대까지. 우리 사회에는 다양한 구성원들이 살아간다. 하지만 이들 구성원을 구분 짓는 건 ‘세대’나 ‘나이’가 아니다. ‘젊은 꼰대’라는 표현이 자주 눈에 띄는 시대, 같은 세대라 하더라도 얼마든지 ‘꼰대’가 될 수 있다. 그렇다면 직장 내 ‘요즘 애들’과 ‘꼰대’를 가르는 차이점은 무엇일까?

※ 참고 : 대학내일(univ20.com), 사람인(www.saramin.co.kr), 한국콘텐츠학회(www.koreacontents.or.kr)

꼰대라고?

## 꼰대란 무엇인가

회사에서 꼰대가 되고 싶은가. 그렇다면 후배들을 불러놓고 “나 때는…”으로 대화를 시작해 보자. 후배들의 눈빛이 달라지는 것을 느낄 수 있을 것이다. 이제는 우리 모두에게 익숙한 표현인 ‘나 때는 말이야’는 기성세대가 찬란했던 자신의 과거 이야기를 무용담처럼 들려줄 때 주로 사용한다. ‘라떼는 말이야 (Latter is horse)’라는 표현으로 희화화되어 꼰대를 풍자하는 대표적인 말이 됐다.

꼰대라는 단어의 어원에는 두 가지 설이 있다. 먼저 ‘번데기’의 영남지역 사투리인 ‘꼰데기’가 어원이라는 것. 번데기처럼 주름이 자글자글한 사람이라는 의미에서 꼰데기라고 부르다가 꼰대가 됐다고 하다. 두 번째 설은 대일항쟁기 시대로 거슬러 올라간다. 프랑스어로 백작을 의미하는 단어 콩떼(comte)를 일본식으로 하면 ‘꼰데’라고 하는데, 백작 작위를 받은 친일파 인사들이 자랑스럽게 자신을 ‘콩떼’라고 하는 것에서 유래했다는 것이다.

단어의 출처가 무엇이 되었든 꼰대는 ‘나이 많은 남자’를 지칭하는 단어에서 ‘타인의 가치관과 신념을 무시한 채 자신의 잣대를 들이미는 사람’ 모두를 지칭하는 단어가 됐다. 그것이 남자든, 여자든, 밀레니얼세대이든, Z세대이던 간에. 그리고 꼰대는 영국 공영방송국 BBC에서도 소개할 만큼 국제적인 ‘인싸’가 되었다.



젊은?  
젊은?

## hoxy 나도 젊은?

취업포털사이트 사람인이 직장인 1,954명을 대상으로 한 지난 2019년 설문조사에 따르면 응답자 중 75.4%는 직장 내 20~30대의 젊은 꼰대(줄여서 젊은)가 있다고 응답했다. 상사를 꼰대라고 비난하면서도 자신을 젊은 꼰대라고 생각하는 응답자들은 자신들이 꼰대 행동을 하는 이유에 대해 '자연스럽게 배웠기 때문'이라고 답한 것이 45.6%(복수응답)로 가장 많았으며 '사람들은 자기중심적으로 생각하기 마련'이라서'라는 답변이 42.4%로 뒤를 이었다.

꼰대 행동을 하는 이유에서 알 수 있듯이 '꼰대'와 '요즘 애들'의 갈등이 시작되는 것은 각자 경험으로 쌓아온 가치관 차이에서 온다. 사생활을 중시하고, 워라밸(일과 삶의 균형) 대신 워라블(일과 삶의 조화)을 원하고, 업무를 통해 추구하는 가치가 '자아실현'과 '지적 성장'인 Z세대는 '라떼는 말이야' 이외에도 의외로 다양한 상황에서 상사와 젊은 선배의 행동을 '꼰대 짓'이라고 생각하기도 한다.

### \*\* 선배님, 이럴 때 꼰대 같아요

#### 1. 알아보려는 시도조차 하지 않을 때

급변하는 IT 환경에서 살다 보면 업무 시 줌(Zoom)이나 슬랙(Slack), 잔디(Jandi) 등 다양한 프로그램을 활용해야 할 때가 온다. 예컨대 신문물을 처음 접할 때 간단한 검색만으로 알 수 있는 내용을 후배들에게 물어보는 경우. 후배들은 당신을 꼰대라고 생각할 것이다. '요즘 애들은 검색하기 귀찮아서 무턱대고 물어보는 사람이 '핑프(핑거 프린세스or프린스)'라고 할 정도로 검색해서 알만한 정보를 물어보는 것은 매너에 어긋난다고 생각한다. 후배에게 무조건 부탁하는 대신 부족함을 인정하고 배워보자.

#### 2. 개인 메시저로 연락이 올 때

Z세대는 사생활을 중요하게 여긴다. 사내 메시저를 사용하고 있음에도 불구하고 카카오톡과 같은 개인 메시저를 통해 연락하는 선배를 후배는 부담스러워한다. 특히 젊은 직장인들은 카카오톡이 업무용 메시저로 쓰이는 것에 대해 스트레스를 많이 받는다. '공과 사가 분리되지 않는다'는 이유에서다. 때문에 Z세대는 프로필을 다르게 지정할 수 있는 '멀티프로필' 기능을 활용해 여러 개의 프로필을 만들고, 각 프로필마다 보여주고 싶은 사람을 지정해 사생활을 보호하기도 한다.

#### 3. 권위에 굴복하는 모습을 볼 때

Z세대는 문제를 느끼면 즉시 말하는 세대다. 시대착오적인 사내 문화를 떠받드는 선배나 상사의 요구에 무조건적으로 따르는 선배, 불필요하게 조성된 야근 문화를 따르는 선배를 볼 때 후배는 답답함을 느낄 것이다. 또 이러한 행동을 따르도록 강요한다면 신입사원의 반발심은 더욱 강해질 것이다. 당연한 것은 없다. '여기는 원래 문화가 그렇다'라는 말 대신 납득할만한 이유를 설명하자. 만약 후배가 문제를 제기한다면 차분히 들어주고, 개선할 수 있는 문제인지 함께 방법을 찾아보자.

#### 4. 개인 활동에 간섭할 때

디지털 시대가 도래하면서 우리 모두 콘텐츠 창작자가 될 수 있는 세상이 됐다. Z세대 80% 이상이 유튜브 콘텐츠를 이용하고 있는 것으로 나타났으며 겸업 금지 조항의 유무가 회사 선택에 있어서 중요한 요소로 작용하기도 한다. Z세대에게 유튜브 브이로그는 블로그처럼 콘텐츠를 전달하는 수단의 일부다. 물론 기업 이미지 손상이나 기밀 유출 등의 우려가 있지만 무조건 브이로그 촬영을 금지하기보다는 가이드라인을 정하면서 새로운 문화와 함께 공존하는 법을 모색해야 할 것이다.





# 자연과 인간의 동행

## 숲 속에서 치유와 행복을 누리다

### 이창재 한국산림복지진흥원장 인터뷰

자연이 인간에게 주는 의미가 무엇일까. 4차 산업혁명 이후 더욱 빠르게 변화하고 있는 세상 속에서 어쩌면 자연은 발전의 대척점에 있는 가치일 지도 모른다. 하지만 세상의 발전 방향이 자연과 멀어질수록 모순적이게도 인간은 더욱 자연의 품을 찾고, 그 안에서 위안과 평안을 얻는다. 숲과 자연의 치유, 문화, 휴양, 교육의 가치를 국민 누구나 누릴 수 있도록 돕는 사람들, 한국산림복지진흥원(이하 산림복지진흥원) 이창재 원장과 만났다.

#### 소중한 자연의 가치와 맞닿는 노력

지난 수백년간 인류의 역사는 자연의 섭리를 거스르는 방향으로 발전해 왔다. 하지만 자유롭게 활용할 수 있을 줄만 알았던 자연은 지켜야 하는 유산이 되었고, 자연과 멀어져 살아갈 수 있다고 생각했던 인류는 이제 자연과 함께가 아니라면 더 이상 발전할 수 없다는 것을 깨닫게 되었다. 산림복지진흥원 이창재 원장은 “발전이 거듭될수록 우리는 산림복지서비스를 더욱 필요로 할 것”이라며 미국의 저널리스트 리처드 루브(Richard Louv)의 <지금 우리는 자연으로 간다> 중 “우리 사회가 첨단화 되면 될수록 우리는 더 많은 자연을 필요로 한다”는 말을 인용한다. 이창재 원장은 생명과 자연을 더 필요로 하는 것은 필연적이며, 이를 위해 공공 분야에서 산림복지서비스를 원활히 하기 위해 산림복지진흥원이 설립되었다고 한다.

“인간은 자연과 함께 하는 삶을 살며 치유를 받기도 합니다. 저희는 산림치유와 산림교육 등의 프로그램을 통해서 국민들이 자연과 함께하는 삶을 살 수 있도록 돕고 있습니다. 저희는 산에 방문하고, 산을 즐기는 단순한 산림휴양을 넘어서 건강과 면역력 증진을 위한 치유의 기능과 역할에 더 중점을 두고 있습니다.”

산림복지진흥원은 소중한 자연과 국민의 삶이 더 가까워질 수 있도록 고품질의 산림복지서비스를 제공하고 있다. 도시에서 가까운 곳에서도 숲을 찾을 수 있게 하거나, 더 쉬운 방법으로 산과 만날 수 있도록 효과적인 프로그램을 기획해 제공하고 있다.

## 아름다운 숲과 복지의 만남

우리나라는 2차 세계대전 이후 황폐해진 국토를 가장 단기간에 완벽히 녹화하는 데 성공한 나라다. 우리나라 외에는 개발도상국 중 산림녹화에 성공한 사례가 없을 정도로 산림녹화는 쉽지 않은 과제였다. 그래서 그간 산림정책의 방향은 산림을 보호하는 데 치중되어 있었지만, 이제는 많은 사람들이 산과 자연을 찾으면서 전국에 퍼져 있는 산림의 아름다움을 깨닫게 되었다. 산림복지진흥원은 이렇게 아름다운 숲과 자연을 국민들이 골고루 누릴 수 있도록 산림복지서비스를 제공하는 기관이다.

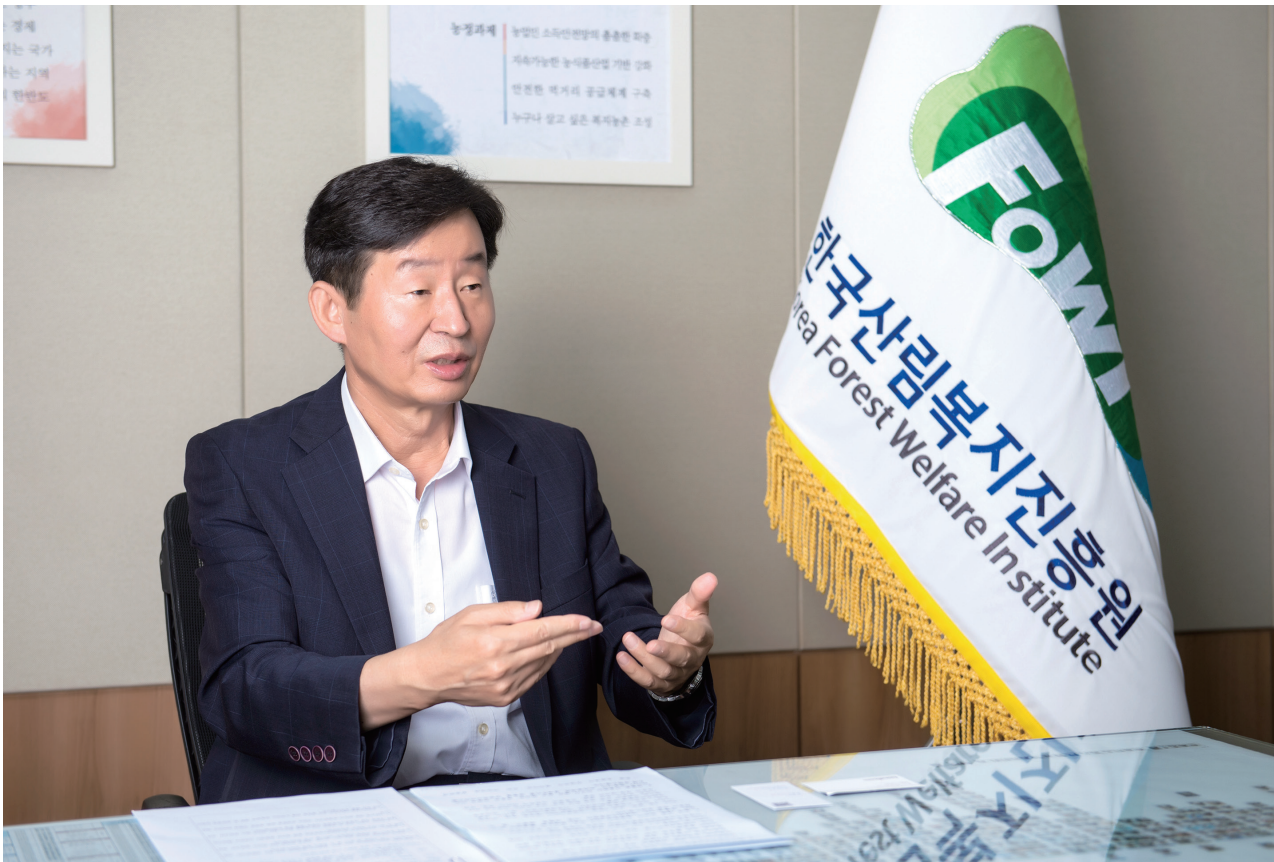
“우리나라의 녹화 정책은 단기간에 큰 성과를 낸 사례입니다. 이제 연간 221조 원의 공익적 가치를 지닌 숲이 우리나라에 있습니다. 저희 산림복지진흥원은 ‘산림복지’라는 새로운 영역을 개척하며 지난 2016년 설립되었습니다. 올해로 창립 5주년을 맞아 국민의 삶의 질 향상을 위해 더욱 다양한 산림복지서비스로 국민 여러분과 만나고 있습니다.”

이창재 원장은 산림복지진흥원이 운영하고 있는 전국 16개의 산림복지시설을 설명하며 그동안 국립산림치유원과 국립치유의 숲이 산림치유의 가치를 높여왔다고 소개한다. 특히 우리나라는

경쟁이 심화된 사회로 스트레스 지수가 높고, 행복지수가 낮은 나라 중 하나다. 그래서 자연을 활용해 치유의 역할을 확대해 나가고 있는 산림복지진흥원의 공공서비스가 그 어느 때보다 중요하다. 이러한 상황을 반영하듯 지난 5년 동안 산림복지진흥원 조직은 초기 150명이었던 구성원이 5년 사이 477명으로 늘어날 만큼 빠르게 성장했다. 특히 지난해 발생한 코로나19 상황에서 국민에게 제공되는 산림복지서비스의 필요성이 크게 대두되어 연간 20만 명의 국민이 산림 자원을 누리도록 서비스하는 기관으로 성장하였고, 의료진과 자원봉사자를 위해 PTSD(외상 후 스트레스 장애) 예방 숲케어 지원 등을 펼치고 있다.

## 생애주기별 맞춤형 산림복지

산림복지진흥원이 제공하는 산림복지서비스는 진흥원이 직접 운영하고 있는 치유원, 숲체원, 치유의 숲 등 16개 소속기관을 중심으로 이루어진다. ‘요람에서 무덤까지’라는 복지서비스의 개념을 산림 자원에도 벤치마킹해 산림복지서비스를 펼치는 공공기관으로서 계층과 연령에 따른 생애주기별 맞춤형 프로그램을 마련하여 국민 누구에게나 골고루 산림복지서비스의 혜택이 돌



아갈 수 있도록 돕고 있다.

“숲태교 등의 프로그램으로 태어나기 전부터 생애주기별 프로그램에 적용될 수 있습니다. 좀 더 자라서는 유아숲체험원 등을 활용해 숲과 자연 속에서 성장하고, 청소년들의 정서함양과 자연의 중요성 교육에도 산림자원을 활용합니다. 중장년층은 건강한 삶과 자연으로의 회귀본능으로 산을 찾습니다. 노년층에게는 숲농장, 수목장림 등의 프로그램을 통해 산림복지서비스가 제공되고 있습니다. 산림의 휴양과 치유 기능은 모든 연령대가 다 누릴 수 있는 가치로 서비스될 수 있도록 노력하고 있습니다.”

산림복지진흥원에서는 산림서비스의 혜택에서 소외될 수 있는 소외계층에 대한 복지 프로그램도 마련하고 있다. 산림기금 등을 통해 연간 4만여 명에게 제공되는 산림복지 바우처를 발행하는 한편, 무장애나눔길 설치, 복지시설나눔숲 조성 등을 지원해 누구나 원활히 산림서비스를 제공받을 수 있도록 촘촘한 복지서비스를 진행 중이다.

### 민간과 상생하는 산림복지 사업

산림복지진흥원에서는 산림복지서비스를 효과적으로 확장해 나가기 위해 민간 부문의 산림복지 지원, 전문가를 육성하고 있다. 산림복지진흥원이 운영하는 시설과 프로그램의 효율성을 높이기 위해서 필수적인 일자리, 일자리 창출 등의 사회적 가치를 창출하니 일석이조의 효과를 거두고 있다.

“앞으로 산림복지의 수요가 크게 확대될 것입니다. 이에 발맞춘 산림복지서비스 전문가를 확보하고 양성하는 것도 저희 산림복지진흥원의 중요한 업무 중 하나입니다. 현재 58개 양성기관에서 총 2만 4,911명의 산림복지전문가가 배출되었습니다. 숲해설가, 유아숲지도사, 숲길등산지도사, 산림치유지도사 등 다양한 분야에서 활동하는 산림전문가들로 인해 국민들은 더 넓은 산림서비스를 제공받을 수 있고, 새로운 수요 창출을 통해 더 많은



일자리가 생겨날 수 있습니다.”

이창재 원장은 “변화하는 미래를 준비하는 좀 더 좋은 방법은 자연과 함께하는 것”이라고 인용했던 문구를 다시 한 번 힘주어 말하며 자연과 공생하며 행복을 찾는 국민의 삶을 위해 더 노력할 것이라 한다. 무엇이든 다 내어주는 고요하고 아름다운 숲과 자연 속에서 이 여름 치유와 평안의 마음을 다잡아보면 어떨까. 휴가철을 맞아 전국에 분포된 산림복지진흥원의 숲체원, 치유의 숲 등을 방문해 보는 것도 좋을 것이다. 전국의 산이 더 푸르러질 수록 산림복지진흥원의 산림복지서비스도 더욱 발전해 나갈 것이라 확신한다.





## 코로나19 백신 휴가제 공동체와 개인 건강 관리를 위한 해법

전대미문의 전염병과 함께한 지 1년이 넘는 지금. 전세계는 일상으로 돌아가기 위해 백신 접종에 한창이다. 지난 7월 코로나19 3분기 예방접종이 시작되면서 접종 대상자가 확대되었고, '백신 휴가제'에 대한 관심도 다시 집중되고 있다. 백신 휴가제에 대한 직장인과 기업의 반응은 어떨까? 직장인들이 백신 휴가제 도입을 외치는 이유와 이에 대한 기업의 반응을 살펴보자.

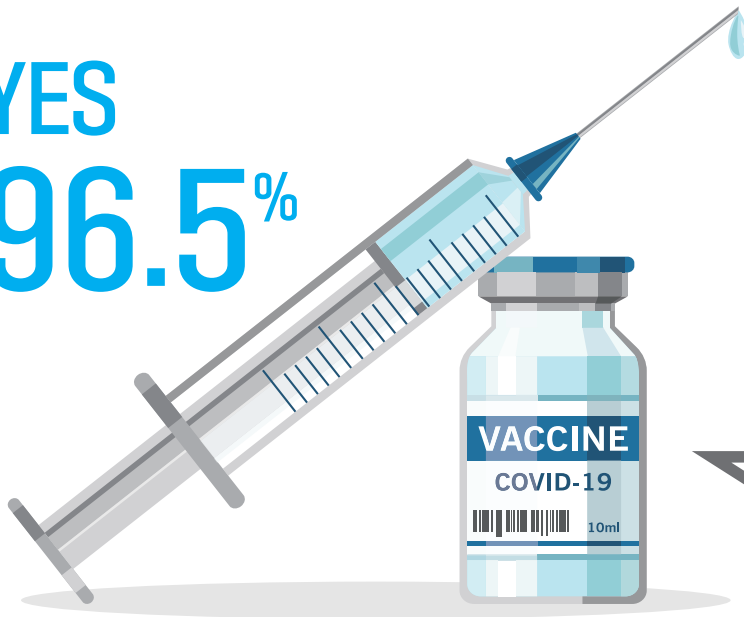
### 직장인 10명 중 9명 "찬성"

전반적으로 직장인들은 코로나19 백신 휴가제에 적극적으로 찬성하고 있는 것으로 나타났다. 잡코리아가 지난 6월 직장인 1,295명을 대상으로 조사한 결과에 따르면 응답자 중 96.5%가 백신 휴가제에 찬성했다. 그 이유로는 '부작용에 대한 우려'와 '휴식의 필요성'이 각각 절반 이상씩 차지했다. 직장인 10명 중 6명은 '백신 접종에 대해 보상을 받고 싶다'고 응답한 것도 재미 있는 결과다. 받고 싶은 보상으로 가장 많은 선택을 받은 건 역시나 '유급 휴가'가 85.7%(복수응답)로 가장 많았다.

이처럼 직장인들은 백신 휴가제를 도입하면 부작용에 대한 우려 속에서도 업무 복귀에 대한 부담을 덜 수 있으니 결과적으로 백신 접종률을 높일 수 있을 것으로 예상하고 있다. 다만 백신 휴가가 도입된 회사에 근무하고 있는 직장인은 응답자 10명 중 2명 수준에 그친 것으로 조사됐다.

<코로나 백신 휴가제> 도입에 찬성하십니까?

YES  
96.5%

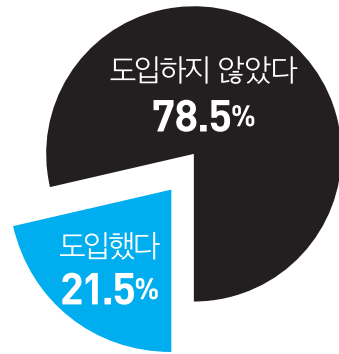


NO  
3.5%

<코로나 백신 휴가제>에 찬성한 이유는 무엇입니까? (복수응답)

- 57.6%** 부작용이 걱정돼서
- 53.7%** 육체적으로 힘이 필요할 것 같아서
- 28.6%** 백신 접종률을 높일 수 있을 것 같아서
- 28.6%** 업무 복귀에 대한 부담을 덜 수 있어서
- 5.5%** 회사 이미지에 긍정적인 영향을 줘서

근무기업에서 백신 휴가제를 도입했습니까?

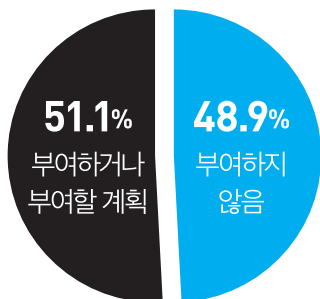


### 백신 휴가제, 대기업 필두로 속속 도입

코로나19로 인해 기업들도 피해를 입은 만큼 조속한 일상 복귀를 위해 정부 정책에 적극 동참하고 있다. 백신 휴가제는 삼성전자, LG그룹, CJ그룹, SK그룹 계열사 등 국내 주요 대기업을 선두로 IT업계, 소비자와 접촉이 잦은 유통업계 등으로 확산되고 있다. 이들 기업은 평균적으로 2일의 유급휴가를 부여하고 있으며 필요에 따라 추가 휴가를 지급하거나 연차 사용을 통해 충분한 휴식을 독려한다. 백신 접종을 완료한 직원에게 문화상품권 등 인센티브를 제공하기도 하는 기업도 등장했다.

대체인력이 부족해 백신 휴가를 도입하지 않는 경우도 있지만, 대기업을 시작으로 백신 휴가는 확산될 전망이다. 사람이 기업 903개사를 대상으로 한 설문조사 결과에서 기업 2곳 중 1곳은 코로나 백신을 도입하거나 도입할 예정이라고 답했다. 도입 이유로는 '백신 이상반응이 많아 업무 수행이 어려울 것 같아서'가 가장 많았으며 '백신 접종 독려'가 뒤를 이었다.

귀사의 백신 접종자에 대한 휴가 부여 계획은?



백신 휴가를 부여하는 이유는? (복수응답)

- 51.6%** 백신 이상반응이 많아 업무 수행이 어려울 것 같아서
- 32.5%** 백신 접종을 독려하기 위해서
- 26.9%** 직원들의 사기 진작을 위해서
- 22.3%** 혹시 모를 감염 및 전염 예방을 위해서
- 16.5%** 백신 휴가 부여에 대한 정부의 권고가 있어서

1회 접종 당 부여하는 백신 휴가 일수는?



\*정부 권고 2일 / 직장인 희망 3일



백신에 대한 우려와 기피는 일각에서 여전하지만 백신은 우리가 일상으로 돌아갈 수 있는 가장 빠른 방법임이 분명하다. 기업도 직원도 백신 접종에 적극적으로 협조해 집단 면역을 완성해간다면 마스크를 벗고 미소를 볼 수 있는 날이 머지않을 것이다.



## 수치심

학기 말 시험이나 중간고사 시간에 옆에 앉은 학생의 답안지를 남몰래 훑쳐보다가 감독 교사에게 발각되었을 때 그 학생은 수치심을 느낀다. 젊은 숙녀가 무심코 휴지를 길 거리에 버리고 지나가다가 환경미화원을 마주치게 되면 그녀의 얼굴에 나타나는 얇은 홍조로 인해 그녀가 수치심을 느끼고 있음을 알 수 있다. 그런가 하면 수치심의 정도가 지나친 경우에는 죄책감을 느끼게 된다. 동양인은 일반적으로 수치심에 민감하고 서양인은 죄책감에 사로잡히는 경향이 뚜렷하다. 수치심 문화와 죄책감 문화의 차이를 처음으로 분석한 인류학자는 루스 베네딕트(Ruth Benedict)와 마거릿 미드(Margaret Mead)이다.

### 수치심과 죄책감, 동서양의 차이

루스 베네딕트는 1946년 「국화와 칼」(The Chrysanthemum and the Sword)이란 그녀의 저작에서 일본인들이 수치심을 사회통제의 주요 수단으로 사용하고 있음을 보여 주었다. 태평양 전쟁의 끝자락이 보여 일본점령이 눈앞에 놓이자 효과적인 군정의 시행을 위해 미국 정부는 일본인들의 심리 파악이 급선무임을 인식하여 그 임무를 수행할 수 있는 적격 인물로 인류학자인 루스 베네딕트를 선정했다. 그 후 루스 베네딕트는 중국인

의 심리분석 결과 중국인들이 “체면 유지”를 매우 중요하게 여긴다는 사실을 발견했다. 이처럼 동양인이 수치심에 민감한 성격을 갖고 있으나 서양인은 수치심의 속박에서 벗어났다는 생각에서 다소의 우월감을 나타내고 있다. 그 근거로 서양인이 동양인보다는 자아의식이 강하다는 점을 지적하고 있다. 즉 동양인은 자신을 타인과 관련하여 생각하는 경향이 높으나 반면에 서양인은 개인화된 문화에 익숙해 자신을 내적 지침에 따라 행동하는 독립적이고 자주적인 존재로 인식하고 있기 때문이란 것이다. 개인이 집단의 기준을 따르게 하는 수치와는 반대로 죄책감은 개인이 자신의 기준을 따르게 하는 역할을 한다는 것이다.

“수치 주기”는 규범 위반자를 대중 앞에 보임으로써 반감을 갖게 하는 것인데 이는 노출에 대한 위협과 실제 노출을 모두 포함한다. 이러한 처벌은 비폭력적일 경우에도 충분한 고통을 줄 수 있다. 문자의 출현으로 통신(의사전달)의 기술에는 다섯 차례에 걸친 중요한 진보가 이루어졌다. 예컨대 활자와 인쇄, 전보와 전화, 기록 매체, 전파 매체, 인터넷을 포함한 디지털 기술 등이다. 이와 같은 진보가 일어날 때마다 의사전달에 큰 변화를 일으키게 되었고 그때마다 수치 주기의 질적, 양적 변화가 크게 일어났다.

### 도덕적 수치심의 회복

동양과 브라질, 그리스, 이란 등 집단주의 문화권에서는 수치가 더 중요하게 여겨지고, 서구처럼 개인주의 문화권에서는 죄책감의 자기 징벌이 수치심을 대신하기 때문에 수치심을 별로 개의치 않는다. 인류학자 페슬러(Daniel M. T. Fessler)가 2004년 실험을 통해 이를 증명했다. 그는 집단주의 성향이 강한 인도네시아와 개인주의 성향이 짙은 미국 캘리포니아 주민에게 52가지의 감정을 나타내는 질문을 주고 조사한 결과 인도네시아인은 수치심이 52가지 감정 중에서 2위를 차지했으나 캘리포니아 주민은 수치심이 49위를 나타냈다. 한편 캘리포니아 주민은 죄책감을 32위에 올렸으나 인도네시아인은 50위 안에도 들지 않았다. 18세기 이후 철학자들은 수치는 인간이 숨고 싶도록, 혹은 사라지고 싶게 만드는 반면 죄책감은 자신의 그릇된 행동에 책임을 인정하고 그것을 개선하여 손상된 관계를 회복하도록 독려하는 유익한 감정이라고 주장해 왔다.

수치심을 불러일으키는 수치 주기는 결정과 규범을 바꾸는 하나의 중요한 수단이 될 수 있다. 불매운동은 기업을 시장에서 추방

하는 동시에 부정적 관심을 집중시켜 수치를 주는 역할을 할 수 있기 때문이다. 1955년 어느 날 흑인 여성 로사 파크스(Rosa Parks)는 백인 전용인 버스 가운데 자리를 차지한 채 뒷자리로 옮기지 않았다는 이유로 체포되었다. 이 사건은 버스 불매운동으로 이어졌고 결국 법원은 버스 안에서의 인종 분리는 위헌이란 판결을 내렸다. 마르틴 루터 킹 목사는 이 사건에 다음과 같은 성명을 발표했다. “비폭력 저항은 상대를 패배시키거나 상대에게 굴욕을 주기 위한 것이 아니라 상대의 호의와 이해를 구하기 위한 것이다. 비폭력적 저항이나 불매운동은 다만 상대의 도덕적 수치심을 일깨우기 위한 수단일 뿐이다.”

### 부끄러움을 아는 사회

뉴욕대학의 소칼(Alan Sokal) 물리학 교수는 1996년 학술지 「소셜 텍스트」(Social Text)에 양자 중력의 변형적 해석을 위한 논문을 발표했다. 평소에 포스트 모더니스트들이 자신들의 사회과학에 과학적 담론을 이용해 이른바 두 문화 사이의 경계를 해체한다는 취지의 논문을 발표하고는 최고의 지성임을 자처하는 사회 현상에 대해 소칼은 포스트 모더니스트들의 무지를 폭로하기 위해 비과학적 감정에 좌절감을 느껴 특정 포스트 모더니스트를 짐짓 칭송하는 논문을 발표한 것이다. 그 후에 소칼은 자신의 논문이 거짓임을 설명하는 한 편의 글을 썼고 이는 프랑스 일간지 「르 몽드」의 1면 기사로 실렸다. 소칼이 겨냥한 잘난체하는 포스트 모더니스트들이 프랑스인이었기에 그 파장은 대단했다. 소칼은 또한 포스트 모더니즘 철학자들이 수학과 물리학 남용을 다룬 책 「지적 사기」(Fashionable Nonsense)를 공동으로 저술하여 이들 집단의 사기극 놀음에 “영리한 수치 주기”로 풍자했다. 오늘날 우리 사회에는 부끄러움을 모르는 정치인들이 매우 많다. 11세기 북송(北宋)의 정치인으로 자치통감(資治通鑑)을 저술한 역사학자인 사마광(司馬光)은 말년에 제자들에게 “나는 남보다 뛰어난 것이 없다. 다만 평소에 남에게 부끄러워 말하지 못한 언행은 하나도 없다.”라는 소신을 자신 있게 말했다고 근사록(近思錄)에 기술되어 있다. 이 얼마나 뚝뚝하고 당당한 정치인의 참된 모습인가? 왜 우리에게서 이런 정치지도자가 보이지 않는가? 이른바 “내로남불”로 지목되는 “정치인 쓰레기”를 싹싹 쓸어내는 사회운동을 일으켜야 하지 않을까?

# 몸과 마음을 지배하는 스트레스 지피지기면 백전백승

스트레스는 극심한 압박감을 느끼며 경쟁 사회를 헤쳐나가는 직장인들에게 절로 따라 붙는 불청객이다. 역할과 상황에 따라 계속 받게 되는 스트레스! 아예 안 받을 수는 없지만, 상황과 성격에 따라 잘 대처하여 관리할 수 있다. 스트레스가 눈덩이처럼 불어나 돌이킬 수 없는 지경에 이르기 전에 스트레스 관리법에 대해 알아보자.

※ 참고 : 한국건강관리협회 「스트레스 바로알기」, 건강다이제스트(서울대병원 가정의학과 박민선 교수)



## 다른 이와 함께 할 수 있는 취미 생활을 갖는다

반복되는 일상에서 받게 되는 스트레스는 작지만 의미 있는 변화로 해소되기도 한다. 지하철을 타는 일상이지만 버스를 탄다거나, 평소보다 고급스러운 식사를 시도한다거나 해 본다. 새로운 시도는 다양한 감정을 느낄 수 있게 하기에 스트레스 받은 일에 대한 비중이 상대적으로 작아지게 하는 효과를 거둘 수 있다. 그리고 혼자 있는 시간을 줄이고 일상의 변화를 주고, 집중할만한 취미 생활을 시작하는 것이 좋다. 운동을 하는 것도 좋은 방법인데, 우리 몸은 여러 가지를 동시에 못하기 때문에 팔다리를 움직이며 운동을 할 때 생각을 주로 하는 머리는 더 자유로워질 수 있다. 취미 활동을 통해 좋아하는 일에 할애하는 시간이 많아지고, 몰두하기 때문에 다른 생각을 할 겨를이 없어진다.

## 스스로에 대한 애정을 가지고 위로를 건네자

스트레스를 줄여보자는 말은 간단하지만 막상 스트레스를 받을 때는 괴로운 마음에서 벗어나기 쉽지 않다. 제대로 먹기도 싫고, 움직이기도 싫어지면서 우울한 감정이 드는 악순환으로 이어질 수도 있다. 이렇게 극심한 스트레스를 받을 때는 생활에 변화를 주거나 활동을 시작하는 적극적인 대처를 시도하는 것조차 쉽지 않다. 이럴 때에는 먼저 잘 버티고 있는 스스로를 칭찬하는 것부터 시작해야 한다. 자꾸만 작아지는 자신에게 애정어린 위로를 건네고, 가까운 사람과 만나거나 전화를 걸어 이야기를 나눠 보는 것이 좋다. 내 이야기에 공감해 주고, 위로해 줄 수 있는 사람과 마음이 통했다는 느낌만으로도 큰 위안과 안도감을 느낄 수 있다. 그리고 애써 웃음 짓는 것보다 울거나 화를 내는 등 감정에 솔직해지는 시간을 갖는 것이 스트레스 해소에 더 도움이 된다.

### 스트레스 해소를 위한 일상의 운동법

#### 누워서 하는 가벼운 스트레칭



바로 누워 자는 것이 가장 좋은 취침 자세라고 하지만, 스트레스 상황에서는 나도 모르게 웅크리거나 경직된 자세로 자게 된다. 그래서 바로 누워 몸을 이완시키는 것이 스트레스 해소에 좋은 스트레칭 방법이다. 베개 등을 이용하여 머리, 목, 무릎 부위를 지지해 준다. 이때 머리가 뒤로 젖혀지거나 앞으로 쏠리지 않고 편평하게 해 준다. 과체중이거나 상체가 발달한 경우에는 엷드려서 골반 부위에 베개 등을 이용해 지지해 주어 몸을 이완시키는 것이 좋다.

#### 의자를 이용한 이완법



편안한 휴식 시간에도 불쑥불쑥 스트레스를 받았던 기억이 떠오른다. 스트레스는 정신을 통해 일어나는 일이지만, 신체에도 즉각적인 영향을 미친다. 의자를 이용한 스트레칭법은 생활 속에서 쉽게 접하는 도구를 활용한 이완법이다. 복부 근육을 이완시키기 위해 무릎을 충분히 높여 다리를 올려주고, 의자의 양 끝에 다리가 위치하도록 한다. 무릎의 뒷부분으로 다리를 지탱하도록 한 뒤, 몸을 이완시키고 누워 하늘을 바라본다. 이 방법은 요통 완화에도 도움이 된다.

#### 책상에 앉아 휴식하는 법



하루 종일 긴장상태로 지내는 직장인들은 휴식시간에도 온전히 몸을 이완하기 어렵다. 하지만 잠시라도 스트레스 해소에 도움이 되는 가벼운 스트레칭을 한다면 마음이 편해질 것이다. 테이블 쪽으로 가까이 앉아 팔을 편하게 올려놓은 상태로 엷드려 보자. 엷드려 누운 상태가 아니라 상체를 테이블에 늘어뜨리는 것이다. 테이블이 없다면 등 전체를 의자에 기대고 턱과 허벅지는 바닥과 평행이 되도록 앉아서, 손과 발을 가장 편안한 상태로 늘어뜨려 쉬어보자.



우리집 홈스토랑

# 혈관청소부 메밀 여름철 시원한 식탁을 완성하다

※ 참고 : 데일리, 만 개의 레시피



메밀의 변신은 무죄

## 메밀 파스타

성질이 서늘하여 찬 음식에 속하는 메밀은 더운 여름철 체내의 열을 내려주기 좋은 식재료다. 일반적으로 소비나 막국수로 먹는 메밀면이지만, 파스타로 만들어도 맛과 영양면에서 손색이 없다. 칼로리도 낮고 소화도 잘 되는 메밀 파스타와 만나보자.

**[재료]** 메밀면 200g, 양송이 버섯 200g, 올리브유 10(큰 술), 마늘 1~2쪽, 페퍼론치노 2~3알, 소금, 후추

### [만드는 방법]

- ① 소금을 살짝 넣은 물에 메밀면을 삶는다.
- ② 삶은 메밀면을 찬물에 헹궈 물기를 짠다.
- ③ 마늘은 얇게 편을 썰고, 버섯과 페퍼론치노도 반을 잘라 준비한다.
- ④ 올리브유를 팬에 두르고 마늘을 볶아 풍미를 더한다.
- ⑤ 페퍼론치노와 버섯을 넣어 같이 볶는다.
- ⑥ 준비한 메밀면을 넣고 빠르고 윤기가 나도록 볶는다.

### TIP

생크림을 넣어 크림파스타로도 즐기기

올리브유를 반만 넣어 재료를 볶은 뒤 생크림을 넣어 끓인 소스를 면과 섞으면 크림파스타가 된다. 파르마산 치즈가루와 파슬리를 뿌려 완성하면 진한 크림파스타로도 즐길 수 있다. 기호에 따라 해산물이나 베이컨을 더한다.

맛과 낭만을 모두 잡은 간단 브런치

## 메밀 갈레트(크레페)

바야흐로 디저트의 시대다. 식사 후 달콤한 디저트를 먹기도 하고, 식사 대용으로 디저트 요리를 찾기도 한다. 특히 브런치 문화가 일상에 자리잡으면서 전세계의 다양한 디저트 요리가 친근해졌다. 프랑스의 대표적 디저트인 갈레트에 밀가루 대신 메밀을 사용하면 칼로리는 낮추고 맛과 영양은 높은 브런치 식탁이 완성된다.

**[재료]** 메밀가루 50g, 우유 100ml(또는 물 50ml), 달걀 3개, 연어 슬라이스 5조각, 견과류, 올리브유 1큰술, 버터 1큰술, 소금, 후추

### **[만드는 방법]**

- ① 메밀가루에 우유(또는 물)와 달걀 하나를 넣어 반죽을 만들어 냉장고에 넣어둔다.
- ② 버터를 두른 프라이팬에 반죽을 붓고 얇게 편다.
- ③ 달걀을 터뜨려 흰자를 주변으로 발라준 뒤 토핑을 주변에 올린다.
- ④ 반죽이 딱딱해지기 전에 양 끝을 접어준다.
- ⑤ 속 내용물이 잘 익도록 약불로 조절하여 익혀준다.
- ⑥ 소금, 후추로 간을 하여 담아낸다.

### TIP

취향에 따라 저온 숙성 시간 조절

메밀 갈레트 반죽을 만든 뒤 냉장고에 넣어 30분~1시간가량 숙성시킨다. 더 오랜 시간 냉장고에 둘수록 꾸덕꾸덕한 반죽이 되니 취향에 따라 반죽 숙성 시간을 조절한다.



# 익숙해서 더 공감되는 '행복 찾기' 나만의 것에 집중하기 위한 온전한 여정 <꾸삐씨의 행복여행>

일상이 지겨워 여행을 떠났다가 수많은 일을 겪은 뒤 집에 돌아오고서야 일상의 행복을 깨닫는다는 이야기는 많다. 내 집 안의 파랑새를 못 알아본 이들의 모험담. 행복 때문에 절박한 이들의 이야기가 이리도 많다는 것은 행복이 특별한 대가를 치르고서야 얻을 수 있는 것이라 믿는 이들이 그만큼 많다는 의미는 아닐까? 영화 <꾸삐씨의 행복여행>도 그런 인물의 좌충우돌 여행을 다룬 이야기다.

감독 피터 체섬  
출연 사이먼 페그, 로자먼드 파이크, 장 르노 등  
러닝타임 120분  
등급 15세 관람가



## 나는 지금 행복할까?

### 한 줄 질문이 낳은 여행

영화 <꾸삐씨의 행복여행>은 행복이 무엇인지 알아내기 위해 일상을 뒤로하고 떠난 남자의 이야기이다. 런던의 정신과의사 헉터(사이먼 페그)는 남부러울 것 없는 직업에, 남들이 부러워할 만한 연인 클라라(로자먼드 파이크)를 가졌다. 일상은 평온하고 관계는 원만하다. 굳이 문제를 찾

는다면 매일 다양한 이유로 우울을 호소하는 환자들의 이야기를 듣는 것이 일이라는 점 정도랄까? 그리고 바로 그 때문에, 어느 날 문득 헉터는 고민에 빠진다. 행복이란 뭘까? 이 사람들은 왜 불행할까? 나는 정말 행복할까? 더 늦기 전에 진정한 행복이 무엇인지 찾아야 하지 않을까? 딱히 불행한 것은 아니었지만 행복이 무엇인지, 지금 행복한지 선뜻 대답할 수 없

었던 헉터는 스스로 그다지 행복하지 않다고 느끼고 만다. 그래서 여행을 결심한다. 당연히 클라라가 반대하지만 이 갑작스러운 결심을 막지는 못한다. 친환경 연필과 수첩을 선물해 주는 더 없이 좋은 연인을 뒤로하고, 헉터는 무작정 비행기에 몸을 싣는다. 발길 가는 대로, 비행기가 닿는 대로 그는 온갖 곳을 돌아다닌다. 영국에서 중국으로, 티베트를 거쳐 남아프리카공화국으로, 다시 캐나다, 미국으로. 대륙을 넘어 돌아다니다 보니 마주치고 만나는 사람도 많을 수밖에 없다. 돈이 곧 행복의 조건이라고 믿는 상하이의 은행가, 새로운 사랑일지도 모르는 여인, 무엇에도 집착하지 않는 티베트의 고승, 절절 절명의 순간에 파티 초대를 하는 아프리카의 여인, 가족과 행복하게 살고 싶은 마약 밀매상, 그리고 가슴 속에 품었던 첫사랑까지. 수많은 사람들을 만나는 동안 헉터는 각자가 품은 행복에 대한 이상을 마주하면서 진정한 행복에 다가설 힌트를 얻고 수첩에 기록한다.

**'여행 갈증' 해소하는 이국의 풍경  
행복한 내면 찾기는 각자의 몫**

정신과 의사 프랑수아 를로르의 동명 베스트셀러를 영화화한 <구뎀씨의 행복여행>은 일상에 지친 현대인이라면 한번쯤 꿈꿔 보았을 여행을 그린다. 비슷한 소재를 다룬 작품이 워낙 많다 보니 이야기는 보지 않아도 본 듯 익숙하기 그지없다. 그러나 익숙함이 반드시 함정이 되는 것은 아니다. 익숙하기 때문에 공감의 폭은 보다 넓어질 수 있다. 문제는 익숙함을 표현하는 방식이다.

2시간 동안 전 세계를 돌며 수많은 사례와 복잡한 감정을 전하려니 영화는 다소 산만해 보이기도 한다. 이 버거운 무게를 극복한 것은 빠른 전개와 다양한 이국의 풍경 그리고 깨알 같은 디테일이다. 감독은 일러스트와 자막, 애니메이션 등을 활용해 자칫 산만할 수 있는 이야기 구조를 촘촘하게 채워 낸다. 주연 사이먼 페그의 넘칠 듯 넘치지 않는 코미디 연기 또한 큰 몫을 한다. 그 덕분에 관객은 헥터가 매력적인 풍광 속에 앉아 맥주를 들이킬 때, 숨이 턱에 차도록 달려 살아 있음을 확인할 때, 진심으로 그의 여정을 부러워하게 된다.

이 부러움은 헥터라는 캐릭터가 지닌 힘과도 닿아 있다.

헥터는 처음부터 행복해지기 위한 준비가 돼 있는 인물이었다. 좋은 직업, 안정된 관계, 평온한 일상을 말하는 것이 아니다. 헥터는 자신의 내면을 살피고 오롯이 스스로에 집중할 줄 아는 사람이다. 그는 '행복을 찾겠다'는 조금은 엉뚱하고 사실은 꽤 난데없는 목적을 위해 자신의 모든 것을 건다. 연인이 떠날 수도, 안락한 삶과 이별할 수도 있었다. 목숨을 잃을 뻔한 순간에조차 그는 그저 자신에 집중하고 최선을 다한다.

타인과 나의 삶을 비교하느라 불행했던 것이 아니었으므로, 그의 '행복 수첩'에는 온전히 자신의 생각과 감상이 기록된다. "많은 사람들이 부와 명성을 행복이라고 생각한다." "불행을 피하는 것이 행복의 길은 아니다." 다소 뻔한 듯 느껴지는 헥터의 깨달음들이 깊져 보인다면 그것은 아마 세상을 있는 그대로 살핀 뒤 도출한 것이기 때문일 테다.

안정된 일상을 떠나 새로운 환경에서 낯선 이들과 어울리고 싶다는 상상을 해 본 이들에게 영화 <구뎀씨의 행복여행>은 일



종의 대리만족 효과를 준다. 유쾌하고 흥미로운 만남, 위험하고 황당한 사건사고로 점철된 헥터의 여정은 관객에게 제공되는 일종의 가상 체험인 셈이다. 영화는 넘치는 이국 풍경으로 코로나19 시대의 '여행 갈증'을 해소시켜 준다. 이제 남은 것은 내면의 성찰이다. 삶의 균형을, 행복을 찾고 싶다면 피할 수 없다. 헥터처럼 직업과 인생을 걸지 않아도 가능하니, 조건은 관객이 좀 더 유리하다. 그러니, 즐겁게 물어보자. 오늘, 나는, 행복한가?



# KNF NEWS



## 대전사회복지공동모금회로부터 감사패 받아

우리 회사는 7월 7일 대전사회복지공동모금회(이하 모금회)로부터 감사패를 받았다. 이번 감사패 전달은 사회공헌을 위해 다각적인 노력과 활동에 기여한 우리회사에 모금회가 감사의 뜻을 전하기 위해 마련됐다.

감사패를 받은 최익수 사장은 “앞으로도 사회적 약자를 위한 나눔활동을 지속하고 다양한 사회공헌 활동을 통해 지역사회에 도움을 드리도록 노력하겠다”라고 전했다.

우리 회사는 그동안 사회복지공동모금회와의 협력을 통해 꾸준히 나눔활동을 해왔다. 특히 작년에는 코로나19로 어려운 지역주민을 위해 모금회를 통해 저소득층 지역화폐(온통대전) 후원, 김장나눔, 장애인 및 취약계층 나눔캠페인에 참여했다.



## 1사 1사회적경제기업 결연사업을 위한 협약 체결

우리 회사는 7월 30일 건전한 사회적 경제 생태계 조성 및 지역공동체 활성화를 위한 협력을 위해 대전시 사회적기업인 조은컴퍼니와 1사 1사회적경제기업 결연사업을 위한 협약을 체결했다.

조은컴퍼니는 2016년 설립된 건물종합관리 전문회사로 취약계층의 안정적인 일자리와 사회서비스를 제공하는 사회적 기업으로, 취약계층의 관리비 지원 사업, 사회적 경제 협동조합 커뮤니티 카페 운영 등 지역사회 공헌에 앞장서고 있다.



## 유성구 예방접종센터에 방역물품(KF94 마스크) 지원

우리 회사는 6월 25일 예방접종센터의 안정적인 운영과 코로나19 확산을 방지하기 위해 유성구행복누리재단을 통해 유성구 예방접종센터에 방역물품을 지원했다.

코로나19 예방 접종을 위해 예방접종센터 방문 시 경제적인 이유로 재사용 마스크 및 면 마스크 등 부적합한 마스크를 착용한 접종대상자와 자원봉사자들을 보호하기 위해 방역마스크(KF94) 5,000장을 전달했다. 전달된 후원품은 유성구 예방접종센터를 방문하는 접종대상자 및 자원봉사자들을 위해 사용될 예정이다.

우리 회사는 코로나19의 확산을 방지하기 위해 지역사회를 위한 후원 및 방역물품 지원 활동을 지속적으로 실천하고 있으며 공기업으로서의 사회적 책임 실현에 적극 동참하고 있다.



## 아동·청소년 자활사업 활성화를 위한 PC 기증

우리 회사는 7월 23일 언택트(Untact) 지역사회공헌 활동의 일환으로 PC를 기증했다. 기증된 PC는 사내 불용처리된 PC본체(데스크탑 및 노트북)와 마우스, 키보드 세트 로 수리 및 정비를 거쳐 (사)여성인권티움에 전달되었으며, 지역사회 아동·청소년 자활사업에 활용될 예정이다.

우리 회사는 앞으로도 장비 재활용을 통한 환경보호와 함께 지역사회 공헌을 실천하기 위한 전산장비 기증을 지속적으로 추진해 나갈 계획이다.

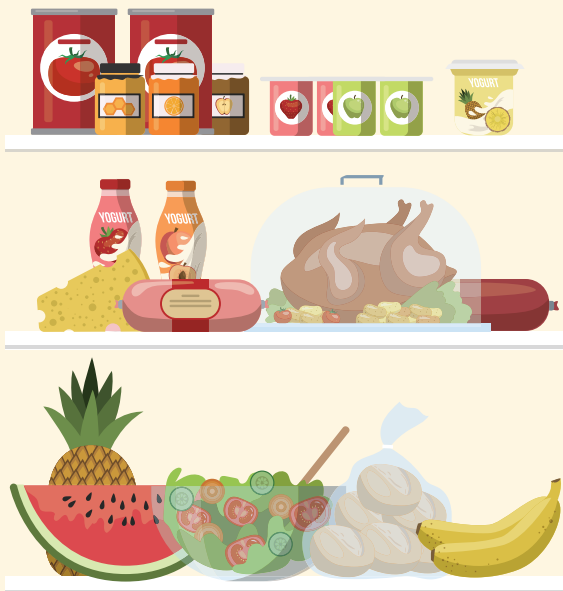
한편 우리 회사는 지난달 흑서기 폭염을 대비하여 지역사회 아동·청소년 자활사업을 위해 (사)여성인권티움에 냉방기 구입 및 설치비 300만 원을 기부한 바 있다.

# 지구를 구하는 방법은 냉장고 속에 있다

## 환경을 지키는 ‘냉장고 파먹기’

자취생이나 1인 가구에서 시작한 ‘냉장고 파먹기’가 음식물 쓰레기를 줄여 환경오염을 막고, 불필요한 낭비를 줄여 에너지 절감을 실현하는 등 범사회적인 문제의 해결 방법으로 떠올랐다. 처음에는 냉장고 속 재료를 활용해 음식을 만들어 먹고자 했던 작은 움직임이 이제는 환경보호라는 큰 의미를 담게 된 것이다.

\*참고 : 환경경제신문[트렌드 키워드 속 환경]



### 식자재 낭비 줄여 비용 절약하고, 지구도 지키자!

#### 제로웨이스트 레시피 이용하기

제로웨이스트 레시피는 요리 과정에서 발생하는 음식물 쓰레기를 없애자는 취지로 유럽에서 유행한 방법이다. 카페라테 만들고 남은 우유 거품으로 리코타 치즈를 만들거나 커피 찌꺼기를 접시 재료로 활용하는 등 많은 시도가 있었다. 최근에는 서점이나 온라인에서도 제로웨이스트 레시피를 찾아볼 수 있다.

#### 계획적으로 식자재 구입하기

처음부터 냉장고를 덜 채우는 것도 좋은 방법이다. 식자재 구매 단계에서부터 계획을 세워 소비하는 습관이 필요하다. 중대형 슈퍼나 마트에 소량 포장한 제품도 많고, 재래시장에서는 원하는 만큼만 식재료를 구매할 수 있다. 식단에 맞춰 정량만 구매하고 되도록 날개 포장된 제품을 이용하는 것이 좋다.

#### 남은 재료 적극적으로 활용하기

장을 본 다음 양이 많은 재료는 1회분씩 나눠 잘 보이는 밀폐용기에 보관하는 것이 좋다. 요리가 끝나고 남은 자투리 재료도 이후 다른 요리에 활용하기 편하도록 손질해 둔다. 채소와 고기가 남았다면 재료를 다진 후 멍쳐서 완자를 만들어 먹거나, 반죽해 놓은 것을 팬에 부쳐 냉동실에 넣어두고 필요할 때 데워 먹을 수 있다.

#### 유통기한과 소비기한 잘 확인하기

유통기한은 말 그대로 식품이 시중에 유통될 수 있는 기한이므로 날짜가 지났다고 해서 반드시 식품이 상하는 것은 아니다. 중요한 것은 ‘소비기한’이다. 일반적으로 유통기한이 지난 직후부터 달걀은 25일, 우유는 50일까지 소비가 가능하다. 유통·보관 방법에 따라 차이가 있을 수 있으니 유통기한이 지난 식자재는 잘 확인하여 먹는 것이 좋다.

# 자연과 사람이 더불어 행복한 캐나다로의 힐링 여행

코로나19로 세계 곳곳 아름다운 곳을 직접 가보는 것이 쉽지 않게 되었지만, <꿈의 사진관>에서는 꿈에 그리던 해외여행을 사진 한 장에 담아봅니다. 임직원 및 독자의 참여로 이루어지는 <꿈의 사진관>에 게재되는 주인공에게는 커피 기프트콘을 선물로 드립니다.

7+8월호 <원자력연료>에서는 경이로운 자연 경관을 자랑하는 캐나다 여행지 사진 합성 이벤트가 진행되었습니다.

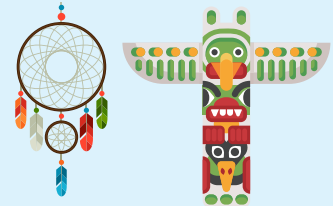


## 드라마의 감동과 여운을 담은 퀘백

로맨스 판타지 드라마 '도깨비'의 팬으로서 촬영지인 캐나다 퀘백으로 여행을 떠나볼까 합니다. 도깨비 신부 '은탁(김고은 분)'이 도깨비 '김신(공

유 분)에게 엽서를 보낸 우체통이 있는 샤프 프롱토닉 호텔을 비롯해 도깨비 언덕, 주의 사당 분수대, 목 부러지는 계단 등을 한 곳 한 곳 둘러보며 드라마 명장면을 떠올리는 시간을 갖고 싶습니다. 비록 은탁과 김신은 없지만 도깨비의 감동과 여운을 즐길 수 있는 여행이 될 것 같습니다.

김은미 님(경북 경산시)

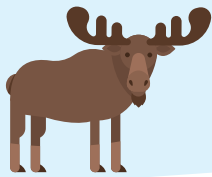


# Canada

## 시원한 절경의 나이아가라 폭포

캐나다 여행하면 세계 3대 폭포 중 하나인 나이아가라 폭포가 대표적이죠. 유람선을 타고 푸른 하늘 아래 하얗게 부서지는 물보라와 웅장한 폭포 소리를 만난다면 지난 1년여 동안 받은 코로나 스트레스를 확 날려버릴 수 있을 것 같습니다. 미국보다 캐나다에서 바라보는 모습이 더 멋진 장관을 이룬다던데, <꿈의 사진관>에서 제 나이아가라 폭포 인생사진을 찍어주세요^^

이정숙 님(서울 관악구)



## 자연의 위대함 앞에서 느끼는 경이로움

죽기 전에 가봐야 하는 곳 버킷 리스트 중 빠지지 않는 곳이 로키 산맥입니다. 캐나다 밴프는 로키 산맥의 중심으로 제 마음 속 가보고 싶은 버킷 리스트 중 첫 번째예요. 게다가 무더운 여름이라 깎아지른 듯한 암벽과 빙하로 이루어진 곳에 가보고 싶은 마음이 더욱 간절한 계절이네요. 푸른 빙하 호수와 로키 산맥 위로 펼쳐진 하늘을 번갈아 바라보며 행복한 시간을 보내고 싶습니다.

진금주 님(전북 전주시)



9+10월호 '꿈의 사진관'에서는 뉴질랜드로 여행을 떠납니다. 멋진 사진 합성 이벤트에 참여하실 분들은 사진과 함께 가고 싶은 뉴질랜드 여행지, 사연을 보내주세요.

※ 보낼 곳 : bandi2020@naver.com



안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하시면  
<원자력연료>를 모바일에서도  
만날 수 있습니다.