

KNF MAGAZINE

유니저럴
인문

2021. SEPTEMBER + OCTOBER

VOL.157



CONTENTS



04



05



06



14



18



38



42

COVER STORY

풍요와 여유의 가을입니다. 청명한 가을 바람 사이로 언제 어디에나 머물러 마땅한 안전과 평화를 떠올려 봅니다. 끊임없는 노력과 쉬지 않는 열정으로 소중한 순간이 더욱 단단하게 여물어 굳건하길 희망합니다.

2021. SEPTEMBER + OCTOBER

KNF MAGAZINE

원자력연료

발행일 2021년 10월 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**
조남찬 신임 생산본부장 취임
노사합동 추석 명절맞이 이웃사랑 나눔 실천
- 06** **미래 백과사전**
안전하고 깨끗한 에너지
안전경영체계 고도화로 무사고를 향하다
- 08** **Happy Box**
헬로 & 웰컴 루키 신입사원 롤링페이퍼
- 12** **별별 키워드**
9, 10월 키워드 이슈
- 14** **파워 인터뷰**
윤수항 노무사와 알아보는
개정된 직장 내 괴롭힘 금지 제도

CORE PEOPLE

- 18** **느리게 걷기**
“가족과의 시간이 가장 즐겁습니다.”
온 가족이 행복했던 동물원 여행
- 22** **차이나는 사이**
나와 조직을 성장시키는, 주체적 소통
- 26** **KNF 이구동성**
보이지 않는 힘, 소통의 매너와 화법
- 28** **동행의 꿈**
미래 신산업을 향한 도전을 계속하다
한국화학연구원
- 32** **직장인 바이라인**
너의 MBTI가 보여, MBTI로 살펴보는 이상적인 동료는?

CORE CULTURE

- 34** **과학 살롱**
오리엔탈리즘
- 36** **코어 건강법**
현대인의 질병을 관리하다
고혈압, 당뇨 등 대사증후군 예방 솔루션
- 38** **홈-스토랑**
새콤달콤 과일의 여왕과 만나다, 사과담꼬치구이&사과시나몬차
- 40** **M큐레이션**
팀워크는 삐걱대지만 어쨌든 지구는 구한다
<저스티스 리그>
- 42** **KNF NEWS**
- 43** **쉬어가기**
조금의 불편함만 있을 뿐!
가정에서 실천하는 친환경 생활
- 44** **꿈의 사진관**
자연과 도시의 환상적인 조화
꿈의 낙원, 뉴질랜드



조남찬 신임 생산본부장 취임

우리 회사는 9월 28일 임시주주총회를 열어 조남찬(趙南贊, 58세) 씨를 생산본부장으로 선임하고 대전 유성구 덕진동에 위치한 본사에서 취임식을 가졌다.

신임 조 생산본부장은 취임사에서 “에너지 전환정책과 사회적 불확실성의 증가에 따라 회사는 새로운 패러다임을 통해 투명하고 지속 가능한 경영을 추진할 때”라고 언급하며 “미래 비전을 공유하고 현안을 소통하며 조직의 미래를 선도하는 역할을 하겠다”고 밝혔다. 이어 “업무 및 인력 효율성을 향상시키고 핵심 업무에 집중하여 성과를 극대화시키고, 회사의 신성장 동력을 구축하는 사업의 성공적 달성을 위해 노력을 경주하겠다”고 포부를 밝혔다.

조남찬 신임 생산본부장은 충남대 신소재공학과에서 석사학

위를 취득하였으며, 1988년 한전원자력연료에 입사하여 30년 넘게 근무하면서 생산관리처장, 품질안전단장 등을 역임한 원자력연료 생산기술 및 품질관리 분야의 풍부한 경험과 전문성을 겸비한 전문가로 평가받고 있다. 또한 그간의 공로를 인정받아 지난 2016년 산업통상자원부장관표창, 2009년 대통령표창을 각각 수상한 바 있다.





노사합동 추석 명절맞이 이웃사랑 나눔 실천

우리 회사는 추석 명절을 앞둔 9월 15일 회사 인근에 소재한 유성구 장애인종합복지관 등 네 곳의 사회복지시설을 찾아 경영진 및 노조 관계자가 참석한 가운데 명절 선물을 전달했다.

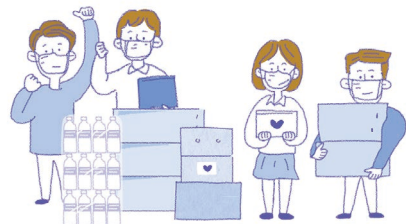
이날 전달된 후원품은 온누리상품권과 전통시장 및 자매마을 농가에서 구입한 과일로, 각 사회복지시설을 통해 지역사회의 소외되고 어려운 이웃들에게 전달되었다.

우리 회사는 매년 지역 전통시장과 과수농가를 통해 구매한 물품으로 명절 후원품을 전달함으로써 지역경제 활성화를 위해 노력하고 있다.

정창진 경영관리본부장은 “우리 고유의 명절인 추석을 맞아 코로나19의 장기화로 유독 힘든 시기를 보내고 있는 이웃 분들께 작게나마 온정이 전해지길 바란다”며 “앞으로도 지역사회와 더

불어 성장하는 공기업으로서 나눔 문화 확산을 위해 다양한 사회공헌활동을 지속해나갈 것”이라고 말했다.

한편, 우리 회사는 매년 명절은 물론 지역사회와 함께하는 김장 나눔, 자매마을 후원, 복지시설 안전점검 재능기부 등을 통해 다양한 사회공헌활동을 펼쳐오고 있다.



안전하고 깨끗한 에너지 안전경영체계 고도화로 무사고를 향하다

안전은 생명과 직결되는 문제이기에 그 가치를 경제적 가치로 환산하기 이전에 반드시 지켜나가야 하는 전제조건이다. 원자력발전소의 연료를 공급하는 우리 회사는 안전경영체계 고도화를 통해 365일 무사고에 도전하고 있다.

※ 참고 : 한국산업안전보건공단 누리집(www.kosha.or.kr)

기획재정부 누리집(www.moef.go.kr)

국가기술표준원 누리집(www.kats.go.kr)



안전을 향한 제도적 장치와 사회적 합의

지난 7월 2일, 스위스 제네바에서 열린 '제68차 무역개발이사회'에서 우리 나라의 선진국 격상에 관한 투표를 진행했고 195개 회원국의 만장일치로 우리 나라는 '개발도상국 그룹'에서 '선진국 그룹'으로 편입되었다. 1950년대 6·25를 겪은 우리 나라는 1962년 1인당 국민소득 120달러에 불과했다. 그런 우리 나라가 지금의 3만 달러를 달성한 것은 그야말로 거듭된 고속성장의 역사 그 자체이다.

그러나 배고픔을 벗어나기 위한 고속성장의 이면에는 안전 불감증이 자리하고 있었다. 경제적 가치를 다른 무엇보다 최우선시 했던 결과로 그동안 산업현장을 비롯한 수많은 곳에서 소중한 생명을 잃는 대가를 치렀다. 이런 과정을 거쳐 이제는 선진국 대열에 서게 된 우리 나라는 안전에 대한 공감대가 형성되기 시작하였고 다양한 제도와 법을 통해 사회적 안전망을 넓혀나가고 있다. 경제와 산업이 발달함에 따라 위험은 더욱 대형화, 복합화, 직접화, 고도화될 수밖에 없으므로 안전에 대한 과학화·체계화를 통해 위험에 대해 능동적이고 선제적인 대응이 더욱 절실해지고 있다.

기획재정부에서는 위험한 작업환경을 가진 공공기관의 안전

역량과 수준, 성과 등을 심사해 공공기관 안전관리등급을 5등급으로 나누어 발표하는 제도를 운영 중이다. 이는 사업체에 대한 체계화된 평가로 안전을 지키고 이어나가기 위한 노력의 일환이다. 또한 한국산업안전보건공단에서는 근로자가 안전하게 일할 수 있도록, 사업주가 재해예방에 힘쓸 수 있도록 산업재해예방기술 연구개발과 보급, 산업안전보건 기술지도 및 교육, 안전보건 진단 등을 실시하여 전방위적인 산업안전을 위해 노력하고 있다.

국민과 근로자 모두 안심하는 안전경영 실천

우리 회사는 안전과 품질을 최우선 가치로 삼는 'Safety First, Quality Best'의 슬로건을 선포하고, 국민들이 안전하고 깨끗한 원자력에너지를 사용할 수 있도록 안전관리에 만전을 기하고 있다. 산업안전사고가 사회 전반에 끼치는 부정적인 영향을 인식하고, 적극적인 안전사고 예방을 최고의 가치로 부양하기 위해 안전을 담당하는 조직인 '품질안전단'을 신설하는 등 창사 이래 가장 큰 규모의 품질 및 안전관리체계를 마련했다. 위험작업 안전절차를 기존 6단계에서 9단계로 강화하는 한편, 공정위험요소 사전제거 제도를 도입하여



시설 전반에 대한 자체 안전점검을 실시한다. 또한 각 부서의 직원들로 구성된 자율안전요원을 운영하는 등 안전문화 정착에 전사적 노력을 모으고 있다.

이러한 노력의 결과로 고용노동부에서 실시한 공정안전관리 (PSM) 이행상태 평가에서 TSA플랜트 및 NSA플랜트 사업장이 각각 S(우수) 등급을 획득하는 성과를 거뒀다. 또한 유해 화학물질 취급시설의 사고예방활동과 더불어 지역사회와 협력체계 구축을 위한 투명한 정보제공을 통해, 환경부에서 지난 2020년 8월 실시한 위해관리계획서(RMP) 이행상태 최초평가에서는 NSA플랜트 사업장이 최상위 안전등급(1군)을 획득했다.

또한 우리 회사는 국제표준규격인 ISO45001(안전보건경영 시스템) 인증을 받고 있다. ISO45001은 작업자 안전을 위한 실용적인 해결방안을 제공하는 산업보건 및 안전관리 경영 시스템의 국제표준이다. 사업장에서 발생할 수 있는 각종 위험을 사전에 예측하여 예방함으로써 궁극적으로 기업의 이윤창출에 기여하고 조직의 안전보건을 체계적으로 관리하기 위한 요구사항을 규정하는 시스템이다.

안전을 최우선시 하는 문화 정착을 위한 노력뿐 아니라 안전

경영의 국제표준인 ISO45001의 도입으로 우리 회사는 안전에 대한 업그레이드를 진행 중이다.

취약근로자(협력업체)의 작업안전 확보를 위한 위험작업 절차 개선

(우리 회사는 직원의 안전뿐 아니라 협력업체 근로자의 안전을 위한 관심과 노력을 기울이고 있다.)

- 계약 전 안전성영향평가제도 신설, 작업 전 안전작업 계획 및 위험성평가 실시
- 현장 안전순찰 및 점검 강화 운영

개선 전

계약체결
 작업자 교육 실시 및 확인
 작업허가 신청
 현장점검 및 확인
 작업허가 승인
 작업 실시

개선 후

안전성영향평가 실시
 계약체결
 작업계획서 작성
 위험성평가 실시
 작업자 교육 실시 및 확인
 작업허가 신청
 현장점검 및 확인
 작업허가 승인
 작업 실시

헬로 & 웰컴 루키 신입사원 롤링페이퍼

‘처음’이라는 말처럼 설레고 두려운 말이 있을까. 누구에게나 처음은 있다. 망설임과 서투름이 앞서지만 열정과 패기로 뭉쳐진 시간. ‘처음’의 기쁨을 누리는 신입사원들은 어떤 바람과 이야기를 품고 있을까.
몇 가지 질문을 통해 지난 7월 입사 후 부서에 배치되어 힘찬 첫발을 내딛고 있는
19명의 신입사원 개개인의 마음을 들여다보는 시간을 가져보자.



Question

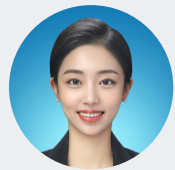
- ① 우리 회사에 들어오게 된 계기
- ② 짧은 기간이지만 근무를 하면서 느끼게 된 점
- ③ 첫 월급으로 한 일 또는 첫 월급을 받으면 할 일
- ④ 앞으로의 포부 및 하고 싶은 말

이름 남도희
소속 ESG전략팀



- ① 한전계열사에서 인턴을 하며 우리 회사에 대해 처음 알게 되었습니다. 개인적으로 원자력 발전에 대해 관심이 있었고 원자력 발전의 한 축을 담당하는 회사의 사업에도 매력을 느껴서 지원했습니다.
- ② 보이지 않는 곳에서 노고를 다하는 직원분들이 있기에 양질의 전력공급이 가능함을 알았습니다. 저 또한 나라의 전력공급에 작게나마 기여한다는 생각으로 책임감을 가지고 근무하겠습니다.
- ③ 할머니께 용돈을 드리고 부모님께 선물을 사 드렸습니다.
- ④ 프로페셔널한 직장인이 되기 위해 최선을 다하겠습니다. 맡은 바 책임을 다하는 직원이 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

이름 오시연
소속 사업관리부



- ① 대전이 고향이라 우리 회사를 알고 있었어요. 취업 준비를 하면서 더욱 관심을 가지게 되었습니다. 특히 에너지 분야에서 일하고 싶어서 도전했고, 좋은 기회를 만나 입사했습니다.
- ② 부서에 오랜만의 신입이라 과장님, 부장님, 실장님께서 많이 배려해주시는 게 느껴집니다. 좋은 상사분들을 만나 기쁘고, 차근차근 업무를 익혀서 도움이 되는 구성원이 되고 싶습니다.
- ③ 장기간 취업 준비할 것을 대비해 모아왔던 돈과 합쳐서 부모님께 용돈 박스를 선물해드릴 생각입니다. 큰돈은 아니지만, 처음으로 직접 번 돈이기에 의미가 깊습니다.
- ④ 첫 단추를 잘 끼워서 업무도 부서 생활도 잘하는 신입사원이 되고 싶습니다.



이름 **이남경**
소속 **인재양성부**

- 1 우리 회사의 사업과 위치 등이 맘에 들었습니다. 함께 일할 많은 동기들을 얻게 되어 너무나 좋았습니다.
- 2 부서분들이 너무 재밌어서서 매일매일 웃기만 하다가 퇴근하는 것 같습니다. 8시 30분 출근은 힘들지만, 5시 30분 퇴근은 행복합니다.
- 3 첫 출근과 자취를 앞두고 여러 가지로 도움을 주신 부모님과 친척분들, 아르바이트하던 곳 점주님을 위한 추석 선물을 드리고 싶습니다.
- 4 어서 빨리 부서 일에 적응해서 교육을 진행해보고 싶습니다. 언제나 처음 들어올 때의 열정 넘치는 마음으로 임하겠습니다.



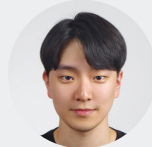
이름 **이지우**
소속 **내부회계관리반**

- 1 첫 인턴을 게임회사 해외영업직으로 시작했습니다. 그쪽을 경험해보니 공익적인 일, 그중에서도 에너지 산업 쪽을 더욱 원하게 되어 준비하다 보니 입사하게 되었습니다.
- 2 신입사원이니 당연하지만 배워야 할 게 정말 많다고 느낍니다. ERP 사용법, 전자문서 사용법 등, 그리고 전반적인 보안이 매우 철저해서 신기합니다. 가끔은 군부대가 생각나기도 합니다.
- 3 부모님한테 소고기 사드리고, 용돈도 드리고 싶습니다. 취준생일 때 어머니께서 저 고생한다고 항상 냉장고 가득 소고기 사두곤 하셨는데, 이제 제가 사다 드리고 싶습니다. 그리고 다리미가 필요할 것 같아요.
- 4 20대에 많은 경험을 하면서, 너무나도 절실한 마음으로 준비하고 입사했습니다. 취준생 때의 절실함을 잊지 않고 언제나 겸손하게 자신의 책임을 다하는 사원이 되겠습니다. 감사합니다.



이름 **최재경**
소속 **재무원가부**

- 1 한전 계열사에서 인턴 근무를 하면서 원자력 사업에 관심을 가지게 되었고, 원전 연료라는 핵심을 다루는 우리 회사에 입사하여 원자력 산업의 성장에 기여하고자 지원하게 되었습니다.
- 2 수평적이고 자유로운 기업 문화에 깊은 감명을 가지게 되었고 저 또한 후에 그러한 선배가 되고 싶다는 생각을 하였습니다.
- 3 부모님에게 평소 해드리지 못했던 선물을 드리고 싶습니다.
- 4 힘든 시국에도 불구하고 높은 경쟁률을 뚫고 어렵게 입사한 만큼 초심을 잃지 않는 마음으로 어떤 일이든 긍정적으로 임하겠습니다. 감사합니다.



이름 **권성우**
소속 **정보보안부**

- 1 최근 원자력 관련 이슈가 많은 만큼, 신문으로 원자력에 관한 소식을 많이 접할 수 있었습니다. 그 소식들이 관심으로 바뀌어서, 회사를 알게 되었습니다.
- 2 첫 회사인 만큼, 두려움이 많았습니다. 업무, 사람, 기본 예의 등에 대한 두려움을 선배님들과 동기들의 도움으로 극복해나갈 수 있었습니다.
- 3 생활비를 제외한 모든 돈을 부모님께 드릴 예정입니다. 그동안 취업 준비한다, 공부한다고 말하는 아들을 뒤에서 응원해주신 부모님께 감사드립니다.
- 4 이제 첫걸음을 나서는 신입들에게 용기와 응원의 말씀을 해주셔서 감사합니다. 앞으로 기대에 부응하는 '잘'하는 신입이 되겠습니다.



이름 **김민석**
소속 **튜브기술부**

- 1 제가 우리 회사에 입사를 지원하게 된 여러 가지 이유 중 가장 사소한 한 가지가 꼽는다면 한화 이글스의 팬이라는 점입니다.
- 2 선배님들이 정말 친절하시다는 점입니다. 바쁘신데도 제가 적응을 못 할까 계속 신경을 써주셨는데 앞으로 오랜 기간 같이 지낼 새로운 가족을 만난 듯한 기분에 감사하고 있습니다.
- 3 첫 월급이 월급 기간 산정으로 인해 상당히 적어서 월세랑 관리비 내기가 없더라고요. 정말 스치듯 사라지는 게 이런 거구나 실었습니다.
- 4 처음부터 맡은 일을 완벽하게 잘 해내는 직원이 되는 것은 어려울지 몰라도 변함없이 노력하는 직원은 충분히 될 수 있을 것이라 생각합니다. 노력하겠습니다.



이름 **김찬희**
소속 **핵연료서비스기술부**

- 1 시간이 갈수록 우리나라는 더 많은 전기를 쓰고 있습니다. 전기 발전에 많은 부분을 차지하는 원자력 발전에 보탬이 되고 싶습니다.
- 2 서류 작업이 의외로 힘들다는 것을 느끼게 되었습니다.
- 3 가족한테 선물을 해드렸습니다. 남은 돈은 저축하려고 합니다.
- 4 앞으로 열심히 배워서 서류 작업도 잘하고 싶습니다.



이름 신지혜
소속 안전관리부

- 1 우리 회사는 대학교 학부 때부터 꼭 입사하고 싶은 회사였습니다. 저의 전공을 살려 우리 회사의 보건 업무를 담당하게 되어 매우 부듯합니다.
- 2 매일 아침 핵연료 2동으로 출근하기 위해 계단을 오르는 일은 아직도 힘들지만, 점점 몸과 마음이 건강해지고 있습니다. 업무를 수행하면서 부족한 점이 많지만, 항상 옆에서 따뜻하고 친절하게 알려주시는 안전관리부 선배님들의 도움 속에서 성장하고 있습니다.
- 3 저는 첫 월급은 모두 가족과 함께 쓸 계획입니다. 가족들과 함께 식사도 하고, 선물도 사드리고, 근교로 여행도 가고 싶습니다.
- 4 임직원분들이 건강하고 안전하게 근무하실 수 있도록, 항상 슬기롭고 지혜롭게 최선을 다하겠습니다. 안전관리부 사랑합니다.



이름 이도윤
소속 세라믹운영팀

- 1 전력수요가 점차적으로 늘어나고 있는 상황에서 우리 회사가 우리나라 에너지 시장에서 큰 역할을 하리라 예상하였고, 그 과업을 함께 하기 위해 입사하게 되었습니다.
- 2 국내 유일의 원자력 연료 제조 기업에서 근무하며 우리나라 에너지 시장에 큰 기여를 할 수 있다는 점에서 자부심을 느낄 수 있었습니다.
- 3 부모님께 용돈도 드리고, 친척분들께 맛있는 저녁 식사도 대접하고 싶습니다.
- 4 제가 맡은 분야에서의 끊임없는 노력과 학습으로 빠른 시일 내에 엔지니어로서 거듭나도록 하겠습니다.



이름 박한열
소속 집합체설계부

- 1 PLUS7 연구 경험이 계기가 돼 핵연료 집합체 PLUS7 연구에 연속으로 들어오게 되었습니다.
- 2 입사 전 생각한 것보다 훨씬 더 열려있고 끊임없이 발전해 나가는 회사라는 생각이 들었습니다.
- 3 에어프라이어를 샀습니다. 토핑이랑 군만두를 해 먹었어요.
- 4 결론은 원자력이라고 생각합니다.



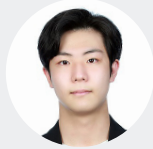
이름 홍현식
소속 노심기술부

- 1 대학원에서 노심핵설계 코드 관련 연구를 주로 수행했습니다. 그동안 배워 익힌 것을 활용하며 실무적 지식도 쌓아보고 싶다는 생각이 들어 채용 지원을 하게 되었습니다.
- 2 그간 회사 외부에서는 접할 수 없었던 다양한 자료를 부분적으로나마 살펴볼 수 있었는데, 그 체계적인 구성이나 깊고 폭넓은 내용이 절로 감탄을 자아내게 했습니다. 이로써 우리 회사가 매우 높은 전문성을 가진 조직이라는 사실을 확실히 느끼게 되었습니다.
- 3 원래 계획은 가족과 함께하는 주말여행이었지만 코로나19 대유행으로 잠정 연기되었습니다. 대신 좋은 술을 한 병 사서 부모님과 잔을 나누었고, 남은 월급 중 일부는 언젠가 여행이 다시 자유로워질 날을 기약하며 따로 모아두었습니다.
- 4 신입 직원을 따뜻하게 환영해 주신 노심기술부 선배님들께 우선 감사드립니다. 덕분에 회사 생활이 항상 즐겁고 보람 있습니다. 남은 인턴 기간에도 열심히 공부해서 정식으로 업무에 투입되었을 때 한 사람 몫을 할 수 있도록 노력하겠습니다.



이름 길준형
소속 안전점검부

- 1 저는 군복무를 하면서 환경에 관련된 일을 하고 싶어서 대기, 수질 및 위험물 산업기사를 취득했습니다. 올해 2월 전역 후 환경 관련된 일을 찾아보던 중 우리 회사에서 환경직을 뽑는 것을 보고 지원을 했습니다.
- 2 짧은 기간 근무하면서 느낀 점은 제가 맡은 일에 대해서 책임을 가지고 일에 임하여야 한다는 점입니다. 소신을 가지고 업무에 임하겠습니다.
- 3 첫 월급을 활용해서 유도를 배우고 싶습니다. 지금까지 배워본 운동이라고 초등학교 때 배운 태권도뿐이었는데 최근 올림픽에서 유도 경기를 본 후 유도를 배우고 싶다는 생각이 들었습니다. 유도를 배우면서 건강관리하고 배에 복근을 만들어 보는 것이 목표입니다.
- 4 제가 맡은 일에 자부심과 책임감을 가지면서 임하겠습니다. 그리고 꾸준한 자기계발을 통하여 맡은 업무의 전문가로 성장해 나가겠습니다.



이름 김태경
소속 핵연료서비스부

- 1 전공인 전기를 공부하면서 원자력에 관심이 많았습니다. 전기를 사용하는 고객으로서, 또 평생 전기를 이용할 시민으로서, 우리 회사와 함께 시민들의 안전과 행복을 제 공하고 싶습니다.
- 2 우리 부서 사람들은 다들 편하게 대해 주십니다. 하지만 출장 부서라 사무실에서 근무하는 시간이 적다 보니 아직 만나보지도 못한 분들이 계십니다. 모두 만나 이야기 하며 빨리 적응해 나가고 싶습니다.
- 3 월세를 내고 남은 돈은 전부 부모님께 드렸습니다.
- 4 서비스부 화이팅!



이름 김현서
소속 설비기술팀

- 1 타향살이를 하면서 고향인 대전에 돌아오고 싶다는 생각을 하였습니다. 이후 우리 회사에 대해 알게 되었고, 임사를 위한 준비를 하였습니다.
- 2 동료 직원분들이 모두 친절하다고 느꼈습니다. 처음 해보는 업무를 잘 알려주시고 항상 배려해 주십니다.
- 3 첫 월급으로 가족과 치킨을 사 먹었습니다. 비록 크진 않지만, 나중에 치킨 대신 소고기를 사 드려야겠다고 다짐 하였습니다.
- 4 언제나 제 밥값 해내는 인재가 되겠습니다~!



이름 안효범
소속 안전관리부

- 1 고향이 대전이라 대전에서 근무할 수 있다는 것이 큰 장점입니다. 그리고 북대전의 한 조각을 품고 있는 우리 회사에서 자연을 벗 삼아 회사 생활을 할 수 있다는 점도 좋았습니다.
- 2 부서분들이 가족처럼 진심으로 배려하고, 아껴주셔서 행복한 회사 생활을 하고 있습니다. 그리고 동생양이 절묘하게 버무려져 있는 양질의 따뜻한 식사를 할 수 있어 좋습니다. 장점도 많고, 좋은 사람도 많은 우리 회사에서 일할 수 있어 행복합니다.
- 3 첫 월급은 어머니께 다 드렸습니다. 월급으로 무언가를 사서 드릴까 생각도 해보았지만 첫 월급은 그 자체만으로도 어떤 선물보다 큰 의미가 있는 것 같습니다.
- 4 남에게 피해 주지 않고, 맡은 바 책임을 다하는 사람이 되고 싶습니다.



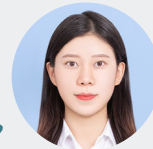
이름 윤파도
소속 NSA 운영팀

- 1 발전소에서 근무 시 연료의 생산 과정 등에 대하여 공부하며 에너지원 중 가장 경쟁력 있고 효율적인 원자력 발전의 연료를 생산하는 우리 회사에 대해 관심을 가지게 되었습니다.
- 2 첫 입사 날, 선배님들의 따스한 환대에 감사함을 느꼈습니다. 약 4주간 교육을 통하여 많은 것을 배우게 되었고 오랜 기간 성실하게 근무하는 모습으로 보답해드리고 싶습니다.
- 3 첫 월급으로 신발을 구매했습니다. "새로운 직장, 새로운 분야에서 잘 나아가보자"라는 약속을 스스로에게 했습니다. 새로운 신발을 신고 잘 나아가보겠습니다!
- 4 팀 내에서 밝은 에너지로 조직 내 좋은 영향을 조금이나마 드리고 싶고 항상 배우려는 마음가짐으로 선배님들과 같이 근무하며 행복하고 안전한 근무 환경을 만들어나가고 싶습니다.



이름 장희현
소속 안전관리부

- 1 지역사회공헌 인정기업으로 선정된 우리 회사의 사회공헌활동을 보았습니다. 물품 기부를 넘어서 직원의 업무역량을 활용하여 지역 주민과 상생하는 모습을 보며 입사를 꿈꾸게 되었습니다.
- 2 건강관리실에서 다양한 부서의 직원들과 이야기를 나누며 업무로 인해 바쁘신 와중에도 신입사원에게 전하고 싶은 진심 어린 조언을 해주시는 모습을 보며 따뜻함을 느꼈습니다.
- 3 오랜 기간 지지해준 가족과 친구들과 행복한 시간을 보내고, 대정살이에 적응해 나가는 자신에게 선물을 주고 싶습니다.
- 4 전화, 메일, 건강관리실 방문 등을 통하여 짧게나마 직원들을 대할 때마다 미숙한 부분이 있겠지만 애정 어린 시선으로 봐주시면 감사하겠습니다. 열심히 하겠습니다!



이름 김규리
소속 경영감사팀

- 1 타 원자력 유관기관 서포터즈를 하면서 원자력 산업에 관심을 가지게 되었고, 우리 회사에 대해 알게 되었습니다. 대전에서만 근무할 수 있다는 점도 큰 장점이라고 생각해서 지원하게 되었습니다.
- 2 핵연료 제조기업이라 그런지 안전에 특히 신경을 많이 쓰는 것 같습니다. 5시 30분 퇴근이라 저녁에 조금이라도 더 쉴 수 있어서 좋습니다.
- 3 취업준비 하는 동안 취미생활을 제대로 즐기지 못했습니다. 운동이나 원데이클래스 같은 취미활동을 많이 많이 하고 싶습니다~!!
- 4 뭐든지 배우고자 하는 자세로 열심히 일하겠습니다. 잘 부탁드립니다.

9, 10월 키워드 이슈

1년을 반으로 나눠 반환점을 돌아마자 가을이 성큼 다가왔다. 여전히 코로나19의 상황은 계속되고 무더웠던 여름의 상흔이 전부 아물지 않았지만, 결실의 계절은 만족감과 여유로 다가온다. 그리고 어김없이 시간은 흐르고 세상은 변화했다. 2021년 9월, 10월의 트렌드와 이슈를 키워드를 통해 살펴보자



#1

#5차 재난지원금 #코로나 상생 국민지원금 #소상공인 희망회복

정부는 추석을 앞두고 5차 재난지원금을 지급했다. 온라인 신청을 통해 카드나 지역사랑상품권으로 수



령해 연말까지 사용할 수 있다. 소득 하위 88% 국민에게 1인당 25만 원씩 지급된 이번 지원금은 배달앱을 통한더라도 '만나서 결제'를 이용하거나 프랜차이즈라 하더라도 가맹 매장이면 이용할 수 있는 등 기존보다 사용처가 늘었다. 여러 잡음이 있었지만 5차 재난지원금을 통해 가라앉았던 민생경제에 활력이 불어오길 기대해 본다.

#2

#민족의 명절, 추석 #코로나19 이후 세 번째 명절 #온라인 명절

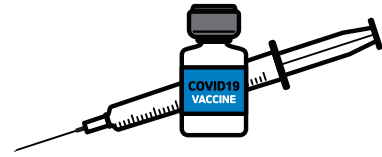
코로나19와 함께하는 세 번째 명절이다. 여전히 수도권 거리두기는 4단계를 유지하고 있고 지방에서도 3단계 이상의 거리



두기가 계속되고 있어 가족들이 마음 놓고 만날 수 있는 명절은 아니었다. 그래서 방역당국은 9월 13일부터 26일까지 2주간을 추석 특별방역기간으로 지정하고 가정 내 가족모임을 3단계 기준으로 완화했다. 특히 백신 접종 이후 14일이 경과한 사람들은 백신 접종 완료자로 구분되어 4명까지는 모임에 자유롭게 참여할 수 있게 했다. 여전히 온라인 성묘, 온라인 만남이 이어지는 명절이었지만, 다행히 다소 완화된 거리두기로 뜻깊은 명절을 보낸 가족들이 많았다는 평가다.

#3

#위드코로나(With Covid-19) #잔여백신으로 2차 접종 앞당기기 #코로나가 독감 될까?



내내 불안했던 백신 수급이 안정화 되면서 백신 접종이 급물살을 타고 있다. 중장년 세대의 1차 접종은 전 국민의 70%까지 달성했고, 당초 계획보다 1~2차 간의 접종 간격을 줄여 접종할 수 있도록 했다. 그동안 백신 접종 수준이 어느 정도 높아진다면 마스크 없는 일상이 가능하다는 낙관론이 있었지만, 변이 바이러스의 잇따른 등장과 줄지 않는 확진자 추이에 따라 코로나와 함께 살아가는 위드코로나에 대한 논의가 진행되고 있다. 영국, 싱가포르 등에서 위드코로나를 실험하고 있다고는 하지만 우리나라에서는 어떻게 위드코로나가 진행될지 귀추가 주목된다.

#4

#메타버스(Metaverse) #가상? 현실? #세컨드 라이프(Second Life)

현실과 가상의 경계가 사라지는 유니버스, 메타버스(metaverse)가 뜨거운 감자다. 미래에는 인터넷이 3차원 네트워크로 진화할 것이라는 예상과 기대에 힘입어 기존의 가상현실보다 진보된 메타버스가 향후 IT 산업의 핵심이 될 것이다. 실제로는 너무 고가라서 구입하기 어렵지만 가상공간에서는 자신의 SNS에 명품 가방을 들고 사진을 찍어서 올릴 수 있다. 인터넷 환경 속에서 살아가는 게 익숙한 Z세대는 이 기회를 놓치지 않는다. 그래서 인터넷 공간 안에서의 세컨드 라이프에서는 메타버스가 신산업의 대장이 된다.

#5

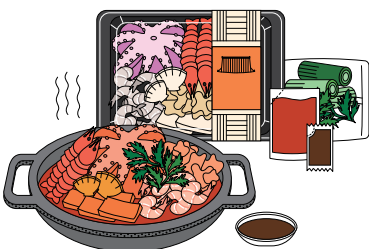
#탈레반_아프가니스탄 #여성들의 비명 #잔혹한 현실

탈레반이 아프가니스탄을 다시 장악했다. 미군의 아프가니스탄 침공이 이루어진 2001년 9월 이후 20년이 지났다. 흔적도 없이 사라지게 하겠다는 미국의 호언장담 뒤에서 신의 이름으로 살아남으리라 선언한 탈레반은 영욕의 세월 뒤에 더 강해져 재집권을 이루었다. 화려한 컴백과 달리 탈레반이 장악한 지역의 아프가니스탄 사람들의 삶은 빠르게 바닥을 치고 있다. 무력진압과 독재 앞에서 약자의 삶은 더욱 괴로워졌고, 여성과 아이들의 아우성은 이제 숫제 비명이 되고 있다.

#6

#고퀄리티 홈쿡 #밀키트(Meal Kit) #주방가전 춘추전국시대

코로나19가 만든 기현상인지, 1인 가정이 늘어남에 따른 변화인지 가정간편식(HMR)과 관련 산업이 고공 행진 중이다. 인스턴트 식품과는 달리 유명 맛집의 메뉴나 특별식도 단순조리과정을 통해 만들 수 있도록 가공되어 손쉽게 한끼 식사를 해결할 수 있기에 가정에서의 시간이 늘어날수록 인기를 더해가고 있다. 특히 추석 연휴 동안 집에 머물며 꽤 다양한 간편식을 이용했다는 사람들이 있다. 여기에 에어프라이어, 미니 오븐, 미니 화로 등 간편식의 조리를 돋보이게 할 수 있는 주방가전들도 더불어 성장하고 있다.



윤수황 노무사와 알아보는 개정된 직장 내 괴롭힘 금지 제도

2019년 신설된 직장 내 괴롭힘 금지 제도는 예견된 것이었다. 우리나라에서는 2010년경부터 이른바 ‘갑질’ 문제가 사회 전반에서 대두됐다. 회사 내 갑질 문제를 해결하기 위해 2019년 7월 19일부터 직장 내 괴롭힘 금지 제도가 시행됐다(근로기준법 개정). 그러나 입법 과정에서 처벌조항에 관한 규정이 대부분 빠져 허울뿐이라는 비판이 있었다. 2021년 10월 14일부터 시행되는 개정 근로기준법은 위와 같은 미비한 제도를 보완하기 위해 이루어졌다. 윤수황 노무사와 함께 그 내용을 살펴보자.

※ 참고 : 네이버 지식백과

강화되는 직장 내 괴롭힘 금지 제도

직장은 어쩌면 집보다 훨씬 오랜 시간 머무는 공간이다. 그래서 단순히 직급과 연봉 등 공식적인 요인뿐만 아니라 동료 관계, 직장 내 위치 및 역할 등 사적인 영역도 평안한 생활에 매우 중요한 요인이 된다. 게다가 인권이나 공동체의 평안과 같은 당위적인 함의 외에도 생산성이나 효율성 면에서도 직장 내 괴롭힘은 큰 문제가 아닐 수 없다.

직장 내 괴롭힘에 대한 관심과 법과 제도의 변화는 사회생활의 질 향상에 매우 중요한 조건이 되었다. 직장 내 괴롭힘은 직장 내에서 지위 또는 관계의 우위를 이용해 적정 범위를 넘어 다른 근로자에게 신체적·정신적 고통을 주거나 근무 환경을 악화시키는 행위를 말한다. 「근로기준법」을 근거로 한 ‘직장 내 괴롭힘 금지 제도’는 사용자나 근로자가 직장에서의 지위 또는 관계 우위를 이용해 다른 근로자에게 신체적·정신적 고통을 주는 등의 행위 등을 하지 못하도록 하는 법으로, 2019년 7월 16일부터 ‘직장 내 괴롭힘 금지 제도’가 시행됐다. 실제로 2017년 국가인권위원회의 조사 결과 직장생활 경험이 있는 만 20~64세 남녀 1,500명 중 73.7%가 직장 내 괴롭힘 피해 경험이 있다고 답하는 등 ‘직장 내 괴롭힘’은 심각한 상황이다.

한편 고용노동부는 2019년 1월 15일 ‘직장 내 괴롭힘 금지’, ‘해고예고 적용제외사유 정비’ 등을 명시한 근로기준법 개정안을 공포했다. 이 중 ‘해고예고 적용제외사유 정비’는 공포 즉시 시행됐으며, ‘직장 내 괴롭힘 금지’는 2019년 7월 16일부터 실시됐다. 그리고 미비한 제도를 보완하며 새로 개정된 근로기준법은 2021년 10월 14일부터 시행된다.

피해자 구제를 위한 객관적 조사 필수화

“그동안에는 직장 내 괴롭힘 신고를 이유로 근로자에게 해고 등 불이익을 주는 조치를 한 경우에만 처벌조항이 적용됐습니다. 그래서 사용자의 불성실한 조사 행위, 사



윤수황 노무사

'윤수황HRD교육원' 대표로 「카페에서 읽는 근로기준법 노동법」(자경미디어, 2019)의 저자이며, 공공기관 및 대기업에서 '직장 내 괴롭힘 금지 제도'와 관련된 강의 다수 진행 중



용자를 통해 직접 이뤄지는 괴롭힘 행위에 대해 실효성 있는 피해자 구제가 불가능했습니다.”

윤수황 노무사는 직장 내 괴롭힘 조사의 실효성을 담보한 것과 사용자나 사용자 친인척의 직장 내 괴롭힘 행위에 대한 처벌조항이 신설된 것이 이번 개정의 핵심이라고 힘주어 말한다. 그동안 직장 내에서 아무리 괴롭힘을 당하더라도 해고를 당하거나 실질적인 불이익이 이루어지지 않는 한은 처벌할 수 없었고, 내부적인 조사가 적절히 이루어지지 않았다면 피해자의 피해를 인정할 수 있는 근거를 마련하기 어려웠다.

“개정된 근로기준법에 따르면 직장 내 괴롭힘이 발생할 시 신고와 ‘객관적’인 조사가 실시되어야 합니다. 근로기준법에 따라 조사 대상이 ‘당사자 등(피해 근로자, 행위자, 목격자 등)’으로 구체화되었습니다. 그리고 객관적인 조사를 할 의무를 위반하면 500만 원 이하의 과태료가 부과됩니다. 그동안 체계적인 조사 조차 이루어지지 않고 덮어 버렸던 일들을 이제는 의무적으로 조사하도록 법이 개정된 겁니다.”

암묵적으로 묵인되었던 직장 내 괴롭힘에 대한 처벌은 무엇보다 공정한 조사부터 시작되어야 한다. 개정된 법에는 그 부분부터 명시되어 있다. 또한 조사에 참여한 사람들이 조사 과정에서 알게된 사실을 누설해서는 안 된다는 ‘비밀누설 금지의무’가 신설되었다.

직장 내 괴롭힘 금지 제도 준수를 위한 노력 필요

아무리 좋은 법이 마련되더라도 조직의 분위기와 제도를 적용하는 지침 등이 상충되면 적용에 어려움이 따를 수 있다. 윤수황 노무사는 새로운 제도에 맞게 취업규칙 등을 개정하는 것을 제안했다.

“개정된 근로기준법은 사용자의 객관적 조사와 피해자에 대한 조치의무가 더해졌습니다. 따라서 직장 내 괴롭힘 신고가 접수될 경우 조사절차를 진행할 담당자를 지정하고, 업무 지침을 마련해야 합니다. 불성실한 조사가 이뤄지면 조사를 했더라도 처벌조항이 적용될 수 있기 때문입니다.”

피해자에 대한 적절한 조치 기준 및 가해자에 대한 징계 기준도 마련되어야 한다. 윤수황 노무사는 먼저 시행된 직장 내 성희롱 제도를 예로 들어 설명했다.

“직장 내 성희롱 제도에 따르면 피해자와 가해자를 분리하거나 피해자에게 유급휴가를 부여하는 등 적절한 조치의 기준을 어떻게 볼지 사전에 기준이 없어 불필요한 분쟁을 일으키는 경우가



많았습니다. 가해자에 대한 징계 기준(징계 양정)도 정할 필요가 있는 것이죠. 가해자에 대해 솜방망이 처벌을 하는 경우 2차 피해를 발생시킬 수 있고, 행위보다 너무 무거운 처벌을 하면 가해자 관점에서 부당한 징계라고 다들 여지가 있기 때문입니다.”

윤수황 노무사는 이번 법 개정에서 아쉽게도 직장 내 괴롭힘 금지를 위한 교육을 의무화하는 내용은 포함되지 않았다고 한다. 다만 교육 자체가 피해자 구제를 위해 하라고 한 ‘적절한 조치’ 중 하나이기 때문에 직장 내 괴롭힘 사전 예방과 조직 문화 개선을 기대할 수 있는 효과적인 방법이 될 수 있다고 한다.

“노사관계의 기초는 개인 간 인간관계에서 비롯됩니다. 직장 내 괴롭힘 금지법은 조직 문화와 노사 문제에 이상이 없는지를 알리는 경고등이 되는 셈이죠. 이번에 개정된 직장 내 괴롭힘 제도를 계기로 ESG 경영의 초석이 마련되지 않을까 기대해 봅니다.”

윤수황 노무사는 개정된 직장 내 괴롭힘 금지 제도가 더욱 현실적이고 구체적으로 피해자를 구제하는 내용들이 신설되었다고 한다.

“이번 개정에는 사용자나 사용자 친인척이 직장 내 괴롭힘 행위의 가해자일 경우 1천만 원 이하의 과태료를 부과하는 규정도 신



설됐습니다. 직장 내 괴롭힘의 정의가 모호해 형사처벌 조항 적용이 힘들다는 지적을 받아들여 과태료 조항을 신설한 것입니다. 괴롭힘 행위가 형법에서 정한 범죄(모욕, 폭행, 명예훼손 등)에 해당하면 별도로 처벌도 받게 되니까 피해자 구제 방법이 더 다양해졌습니다.”

근로자들의 상명하복과 절대복종은 더이상 미덕이 아니다. 기업 역시 근로자의 창의성과 발전 가능성을 낮추는 직장 내 괴롭힘을 최소화하려는 노력을 하고 있다. 사람과 사람이 만나 인연을 맺고, 목적을 향해 함께 나아가는 곳. 직장은 행복의 또 다른 울타리가 되어야 할 것이다.



<2021년 10월 14일 시행, 개정 근로기준법>

제76조의3(직장 내 괴롭힘 발생 시 조치)

- ① 누구든지 직장 내 괴롭힘 발생 사실을 알게 된 경우 그 사실을 사용자에게 신고할 수 있다.
- ② 사용자는 제1항에 따른 신고를 접수하거나 직장 내 괴롭힘 발생 사실을 인지한 경우에는 지체 없이 당사자 등을 대상으로 그 사실 확인을 위하여 객관적으로 조사를 실시하여야 한다.
- ⑦ 제2항에 따라 직장 내 괴롭힘 발생 사실을 조사한 사람, 조사 내용을 보고받은 사람 및 그 밖에 조사 과정에 참여한 사람은 해당 조사 과정에서 알게 된 비밀을 피해근로자등의 의사에 반하여 다른 사람에게 누설하여서는 아니 된다. 다만, 조사와 관련된 내용을 사용자에게 보고하거나 관계 기관의 요청에 따라 필요한 정보를 제공하는 경우는 제외한다.

제116조(과태료)

- ① 사용자(사용자의 「민법」 제76조에 따른 친족 중 대통령령으로 정하는 사람이 해당 사업 또는 사업장의 근로자인 경우를 포함한다)가 제76조의2를 위반하여 직장 내 괴롭힘을 한 경우에는 1천만원 이하의 과태료를 부과한다.
- ② 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 자에게는 500만원 이하의 과태료를 부과한다.

제76조의3제2항(객관적 조사의무) · 제4항(피해자가 요청하는 경우 적절한 조치를 할 의무) · 제5항(직장 내 괴롭힘이 확인될 경우 적절한 조치를 할 의무) · 제7항(조사과정에서 알게된 비밀을 유지할 의무)



- EX 참말종
- EW 이상참말종
- CR 위급종
- EN 위기종
- VU 취약종
- NT 준위협종
- LC 관심대상종

NT 수달
준위협종

“가족과의 시간이 가장 즐겁습니다” 온 가족이 행복했던 동물원 여행

코드검증관리부 이상진 연구원 가족

무더운 여름이 지나고, 어느새 아침저녁으로 선선한 바람이 부는 가을. 환한 햇살이 내리는 서울대
공원 입구로 단란해 보이는 한 가족이 들어선다. 코드검증관리부의 이상진 연구원 가족이다. 화목하
고 즐거워 보이는 이 연구원 가족의 가을 소풍을 따라나섰다.



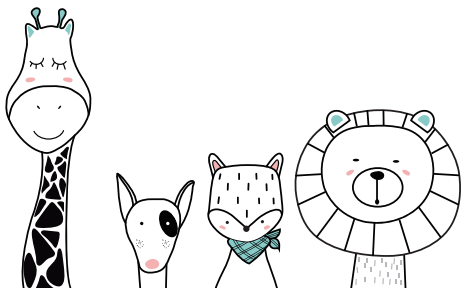
아이들을 위한 여행

내내 흐리던 하늘이 거짓말처럼 환하게 개던 날. 이 연구원과 아내 정
솔리 씨, 그리고 두 살 터울 남매 아인과 서우가 동물원 나들이에 나
섰다. 네 살 아인이는 벌써 아빠 어깨 위에 올라타 주변을 둘러보느라
정신이 없는데, 두 살 서우는 엄마가 끄는 유모차에 앉아 마냥 순하게
눈을 깜빡거린다.

이 연구원 부부는 아이들을 위해 가족 나들이를 결심했다. 코로나19
사태가 계속되면서 아이들이 야외활동을 하기 어려워진 상황이 안타
까웠기 때문이다. 또한, 둘째가 생기면서 스트레스를 받는 듯 보이는
첫째와 그런 첫째에게 치이며 나름 힘들어하는 둘째의 모습도 마음이
쓰였다. 그러던 중 가족 나들이를 계획한 특별한 기회를 알게 되었고,
가족들에게 활기를 불어넣어 줄 좋은 이벤트가 되겠다는 생각에 참여
신청을 했다.

아이들을 위한 여행을 하기로 마음먹으니, 여행지는 자연스럽게 동물
원으로 결정되었다. 첫째 아인이가 동물을 많이 좋아하기 때문이다.
평소 ‘호비’라는 이름의 호랑이 인형을 늘 들고 다닌다는 아인이는 호
랑이를 직접 볼 생각에 잔뜩 들떴다. 얼마나 설레었는지 가족들과 동
물원에 놀러 간다며 어린이집에 이미 잔뜩 자랑해 났다. 정솔리 씨는
“서울대공원 동물원에 동물이 많다고 들었어요. 아인이가 오늘 나들
이를 많이 기대했는데, 그 기대에 부응하는 멋진 하루가 되면 좋겠습
니다”라며 아이들을 향해 웃었다.

관람 시작 전, 가족들은 우선 대공원 입구에 꾸며진 귀여운 동물 모형
앞에서 신나게 사진을 찍었다. 사진 속 가족들의 표정이 서로를 향해
달고 따뜻하다. 이제 본격적으로 관람을 시작할 시간. 하지만 대공원
정문 주차장에서 동물원 입구까지는 어른 걸음으로도 20분이 넘는
다. 아이들을 데리고, 거기다 유모차까지 끌고 가기는 쉽지 않은 거리.





그러나 걱정할 필요 없다. 동물원 입구까지 순식간에 데려다줄 코끼리열차가 있기 때문이다. 시속 20~40km 정도로 운행하는 열차는 사방으로 창이 뺨 뚫려 있어서 멋진 풍경과 시원한 속도감을 마음껏 즐길 수 있다. 이 연구원의 가족도 열차에 올랐다. 창밖으로 멋진 풍경이 지나갈 때면, 이 연구원이 저것 좀 보라며 아이들의 시선을 잡아끌었다. 그렇게 시원한 바람을 가르며, 잎사귀 끝에 연하게 가을을 묻힌 나무 사이를 지나갈 몇 분. 가족들은 어느새 동물원 입구에 도착했다.

동물 친구들, 안녕?

가장 먼저 가족들을 반겨준 건 홍학 떼였다. “홍학이야!” “색깔 좀 봐! 엄청 예뻐!” 가족들은 산호색, 분홍색 홍학 무리에서 눈을 떼지 못했다. 그러나 아직 동물원의 초입. 다른 동물들을 만나기 위해 아쉬운 발걸음을 옮긴다. 그렇게 조금 더 걸으니, “기린이야!” 이번엔 기린이 나타난다. 아이들은 커다란 기린을 신기한 눈으로 바라봤다. 매일 밤 잠들기 전 엄마가 읽어주던 책에도 기린이 나왔었다. 가족들은 기린 전망대 위에 올라가 무언가를 맛있게 먹는 기린과 그 사이를 흥겹게 돌아다니는 타조를 한참 동안 바라봤다.

다음은 귀여운 미어캣을 만날 차례다. 방금 만난 기린에 비해 엄청 작은 녀석들이 이리저리 돌아다니는 모습에 아이들의 눈동자도 정성없이 움직인다. “아! 애가 대장인가 봐!” “귀여워!” 이 연구원은 아이들이 미어캣을 더 가까이서 만날 수 있도록 안아 올려 주었다. 신기해하는 누나와 달리, 서우는 아직 미어캣의 움직임

이 놀랍고 낯설다. “서우야. 우리 서우 첫 동물원 방문이야. 어때?” 엄마는 아이의 이름을 다정히 부르며 연신 말을 건다. 그러던 중 갑자기 빠르게 달리는 미어캣에 깜짝 놀랐는지 서우가 으앙 울음을 터트린다. 그 모습이 귀여워서 부부는 또 웃고 만다. 우는 서우를 달래서 미어캣 우리를 지나오던 길. “어! 하마다!” “우와! 하마야, 하마!” 이번엔 커다란 하마의 모습에 가족들의 탄성이 터진다. 더 가까이 보고 싶은 마음에 신나게 울타리로 다가 가지만, 이런. 낮잠 시간이었을까? 가만히 었드린 하마가 움직일 생각을 않는다. 모두의 얼굴에 조금 실망한 기색이 스치기도 잠시, 또 다른 하마 무리를 발견했다. 다행히 이 녀석들은 시원한 물줄기 아래에 모여 놀고 있었다. 움직이는 하마를 발견하자 아이들도 어른들도 금세 들뜨는다. “가족 하마인가 봐! 아빠, 엄마, 저긴 아인어, 아기 하마까지 있네!” 이 연구원의 들뜬 목소리에 아인어가 고개를 쪽 빼 본다. 하지만 여전히 울타리 아래 하마가 잘 보이지 않는다. 그러자 이 연구원은 얼른 아인어를 추켜 안았다. 정슬리 씨도 서우를 안아 조금 더 잘 보이도록 몸을 기울였다. 부부의 얼굴에는 아이들에게 뭐든 하나라도 더 보여주고 싶은 마음이 가득 드러나 있었다.

아인어는 커다란 동물들이 신기하기도 하고 무섭기도 한 모양이다. 그런 딸의 모습에 이 연구원이 웃음기 어린 목소리로 “우리 아인이 용감한가?”하고 묻는다. 아인어는 대답이 없다. 그런 아이 대신 정슬리 씨가 “아인이 용감하지!”하고 편을 들어준다. 그제야 아이가 “아니야”하며 웃는다. 아직 용감하지는 않지만 솔직하고 귀여운 모습에 부부의 얼굴에는 행복한 미소가 걸렸다.



가족과의 시간 = 가장 즐거운 시간

가족과 충분한 시간을 보내기 위해 늘 노력한다는 이 연구원 부부는 특히 아이들을 위해 자주 나들이를 나가려 애쓴다. 정솔리 씨는 “지금 이 인생에서 가장 좋은 시기”라며, 아이들의 ‘예쁜 때’를 보는 것이 기쁘다고 했다. “힘들다가도 아이들이 웃어주면 또 싹 풀려요. 그래서 힘든 날보다 달콤하고 행복한 날이 더 많습니다.” 그래서일까, 부부는 동물원을 돌아보는 내내 계속 아이들에게 노래를 불러주고, 안아주고 끊임없이 말을 걸었다. 작은 동상 하나를 봐도 아이에게 말을 걸며 반응을 끌어내고, 아이는 그에 맞춰 신나게 재잘거렸다. 중간중간, 이 연구원은 아이 목말을 태우고서 노래하듯 “화목한 우리 가족!”이라고 외쳤다. 그 모습을 보던 정솔리 씨가 못 말린다는 듯 웃는다.

한참 동물원을 돌아보면 가족들이 잠시 쉬는 시간을 가졌다. 아인이가 과일 한 조각을 집어 엄마 입에 넣어준다. “어? 아빠는?” 모녀끼리만 다정하다며 이 연구원이 짐짓 서운한 표정을 하는데, 그 과장된 모습이 우스워서 온 가족이 또 웃는다. 그렇게 나들이 내내 가족들의 웃음이 끊이지 않았다.

나들이가 끝나갈 즈음, 이 연구원에게 가족들과의 시간이 어떤 의미인지 물었다. 그는 망설임 없이 “가장 즐거운 시간”이라고 답했다. “부인을, 그리고 가족들을 정말 사랑합니다. 그러니 가족과 함께하는 시간이 제게는 가장 즐거운 시간이지요. 그 누구를 만날 때보다 가족과 있는 시간이 더 행복하고 의미 있습니다.” 정솔리 씨는 그런 이 연구원이 늘 고맙다. “가족들에게 늘 다정해요. 가족을 가장 우선시한다는 걸 느끼게 해주죠. 정말 고맙고 좋은

남편입니다.” 말을 잇던 정솔리 씨가 갑자기 어딘가를 보며 웃음을 터트린다. 인터뷰하는 모습을 몰래 지켜보고 있던 이 연구원과 눈이 딱 마주친 것이다. 서로 마주보며 웃는 엄마 아빠의 모습을 두 아이가 뺨히 바라본다. 오늘 이 연구원 부부가 내내 아이들의 웃음을 눈에 담으며 기뻐했듯이, 아이들의 기억 어딘가에도 분명 엄마 아빠의 행복한 모습이, 그리고 함께 웃었던 즐거운 동물원 나들이가 남아 반짝거릴 것이다.

산자락 너머로 누운 햇살이 조금씩 진해지는 오후, 동물원을 가로질러 내려오는 리프트를 끝으로 가족들의 동물원 관람이 마무리되었다. 햇살 아래 환하게 웃던 특별한 하루도 그렇게 조금씩 저물어 갔다. 아인이의 애착 인형 ‘호비’를 실제로 만난 날, 엄마 아빠가 잠자리에서 읽어주던 책 속의 기린과 하마를 만난 날, 서우가 처음으로 동물원에 갔던 날. 그렇게 이 연구원의 가족은 매일 쌓아가는 행복한 기억 위에, 또 하나의 예쁜 추억을 더했다.

여행지 정보

서울대공원 동물원

경기도 과천시 서울대공원 안에 위치한다. “아프리카 초원과 바다 속을 누비던 동물에서 세계적으로 희귀한 멸종 위기 동물까지” 아우르는 다양한 동물들을 만날 수 있다.

주 소 경기 과천시 막계동 359

누리집 grandpark.seoul.go.kr

문 의 02-500-7335

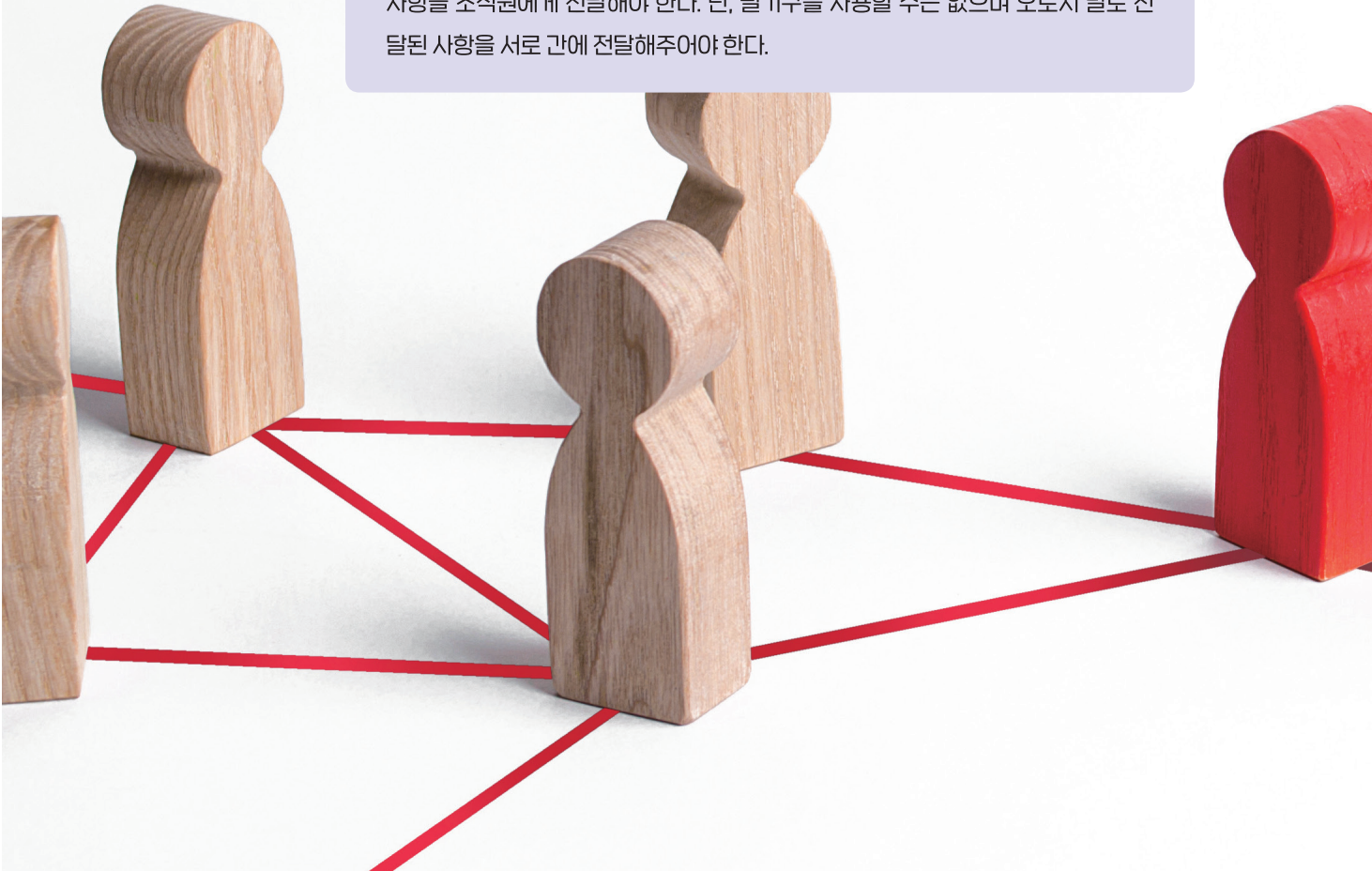
나와 조직을 성장시키는, 주체적 소통

첫 번째,

팀원이 등을 보고 일렬로 서서 서로의 등에 종이를 대고 뒷사람이 그려주는 내용을 그대로 앞 사람의 등에 그려 메시지를 전달하는 게임이다. 내용은 첫 번째 그림을 그리는 제일 끝의 팀원만 알고, 마지막으로 등에 그림이 그려지는 팀원은 여러 팀원을 거쳐 자신의 등에 전달된 그림을 잘 해석하여 정답을 자신의 종이에 그려야 한다.

두 번째,

이 워크숍은 조금 더 복잡하다. 여러 팀이 참여하는데, 여기서 리더 역할을 하는 팀장들은 다른 방에 있고 조직원들은 팀장과 분리되어 다른 방에서 작업을 해야 한다. 내용은 그렇게 어렵지 않은 카드 게임이지만, 문제는 팀장은 룰만 알고 현재 진행 상황을 모르며, 조직원들은 카드를 조합하는데 있어서 팀장의 조언을 구해야 한다. 그렇다면 분리된 이들 사이의 의사소통은 누가 하게 되는가? 각 조마다 한 명의 퍼실리테이터가 있어서 방 사이를 왔다 갔다 하면서 조직원의 의견을 리더에게 전달하고, 리더의 지시 사항을 조직원에게 전달해야 한다. 단, 필기구를 사용할 수는 없으며 오로지 말로 전달된 사항을 서로 간에 전달해주어야 한다.



역할과 책임의 필요성

여기, 두 종류의 소통 워크숍이 있다.

어느 워크숍이 결과적으로 더 성공적인 메시지 전달률을 보였을까? 방식은 1번 워크숍이 더 쉬웠지만, 사실 더 높은 효율을 보인 것은 2번의 상황이다. 1번 워크숍의 경우 방송에서도 예능 쪽에서 많이 다루곤 했는데, 시작할 때는 고래였던 그림이 마지막 사람에게 갔을 때는 말도 안 되는 그림으로 바뀌어 있고, 시작할 때 쓴 '사랑'이라는 단어가 마지막 사람에게 갔을 때는 '바람'으로 바뀌어 있는 재미있는 상황들이 연출되곤 한다.

그렇다면 1번 워크숍은 '소통'이 아닌 걸까? 정답은 NO다. 아닌 게 아니다. 1번의 상황 역시 '소통'이다. 커뮤니케이션이 이루어지기 위해서는 말을 주고받는 타자와 이를 전달하는 매개체, 그리고 매개체를 통해서 전달되어지는 메시지가 존재해야 한다. 2번 워크숍이 퍼실리테이터라는 쌍방향 매개체가 있었을 뿐, 1번 워크숍 역시 일방향이지만 종이라는 매개체를 통해서 메시지는 충분히 잘 전달되었고 최종 결과물을 모든 조직원이 다 확인하는 과정을 거친다. 그렇다면 1번과 2번에서 가장 큰 차이는 무엇이었을까?

바로 '역할'과 '책임'의 부재다. 소통, 화합이라는 단어들을 우린 매우 일상적으로 쓰지만, 실제로 조직 내 소통과 화합에는 중요한 것이 하나 빠져있다. 조직 내 소통이 무엇일까? 아침 회의 시간에 생활 나눔을 하는 것? 회의록을 잘 쓰는 것? 이메일에 육하원칙에 따라서 요청사항을 명확히 하는 것? 단톡방에 신조어를 잘 쓰는 것? 혹은 신조어를 쓰는 부하 직원에게 까칠하게 굴지 않는 것? 대답은 yes. 그리고 no다. 이 수많은 사례들은 조직 내 소통을 위한 노력들은 될 수 있으나 근본적인 것을 건드릴 수는 없다. 우리는 수많은 '소통' 사례를 따라하며 흉내내지만 근본적으로 '소통'에 필요한 것을 모르고 있다.

주체가 되기

1번 워크숍에서 가장 큰 책임을 지는 사람은 제일 처음 메시지를 그리는 사람과 마지막에 메시지를 받는 사람이 된다. 그 과정에 놓은 사람들은 사실 나름의 최선을 다하고 있겠지만 역할 부분에서는 큰 책임을 지지 않는다. 모두가 이 결과가 어떻게든 될 것이라는 것을 잘 알고 있고, 웃을 준비를 하고 있고, 그래서 심각하게 자신의 역할과 책임을 고민해서 메시지를 전달하지는 않는다.

반면 2번 워크숍에서 조직원은 리더의 지령을 받아 카드놀이를 수행하면서, 적극적으로 리더에게 현재 상황에 대해서 조언을 구하고, 메시지에 따라 이동해야 하는 명확한 역할과 책임이 있고, 리더는 보이지 않는 카드 패에 대해 고민하며 적절한 전략을 구상해야 하는 역할과 책임이 있다. 퍼실리테이터는 이 둘 사이에 메시지가 오류가 나지 않도록 지속적으로 확인하고 전달하는 역할과 책임을 진다. 이 게임에서는 모두가 주체가 된다.

주체가 된다는 것은 짧은 문장으로 설명하기는 어렵지만, 굳이 정리를 해보자면 스스로가 문제를 설정하고, 문제의 해답을 찾기 위해 여러 길을 탐색하고 여기에 대한 시간과 비용을 계산하고 배분하며, 스스로 정한 선택에 대해서 기억하고 관리하는 감각을 탑재하는 것을 의미한다. 즉, 자신의 욕망과 역할과 책임을 스스로 해석하는 시스템적인 감각을 갖춘 것을 말한다.

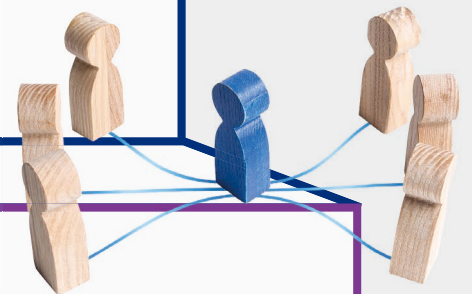
조직과 나의 성장을 위한 주체적 소통

그러나 문제는 우리는 단 한 번도 '주체적'으로 소통하는 방법을 배운 적이 없다는 점이다. 의무교육에서도 배운 바 없고, 한 때 붐이 일어 대학에서 '의사소통센터'들이 생기기도 했지만 리더십 교육과 취업역량강화, 논문 쓰기 강화가 혼재된 괴랄한 형태로 수업들이 제공되곤 했다. 가끔 조별 토론 과제가 있는 수업들도 있었지만, 올바른 형태의 토론이 되기보다는 모두 무관심하거나 혹은 난상토론이 되기 일쑤였다.

대학 졸업 후 수년간의 취업 준비 끝에, 면접 인터뷰는 어찌저찌 잘 한 것 같은데 막상 입사하고 나면 면접 때 그렇게 말을 잘하던 이들도 조직에 들어서면 회의실에서 꿀 먹은 벙어리가 되고 만다. 말을 꺼낸 사람이 그 일을 책임지고 하는 일들을 부지기수로 보았고, 때론 아무 말이라도 해보라고 해서 아무 말이나 해봤다가 깨진 경우도 십분 봤기 때문일 것이다. 때론 동료들이 눈치를 주기도 한다. 그냥 어차피 쉽게 정해진 루트대로 갈 일인데, 왜 굵어 부스럼을 만드느냐고. 이쯤 되면 어떤 의제를 던져보고 싶어도 도전하기 힘들다.

아무도 말하지 않으니 회사에서 판을 만들어 준단다. 조직문화를 개선하고 소통을 잘해보자고 워크숍을 실시하고 개선 사항을 말해보란다. 몇 번의 워크숍으로 모두가 깨달은 건 '여기서 무슨 개선안을 내어 놓아도, 절대로 시스템이 바뀌지 않는다'였을 뿐이다. 이쯤 되면 '소통'하라는 메시지를 주는 쪽이 잘못된 게 아닌가 싶다.

그러나 주체적으로 소통하는 것은, 조직과 나의 성장이라는 측면에서 굉장히 중요하다. 나의 성장을 위해서도 나의 욕망과 역할과 책임을 명확히 알아야 할 필요가 있다. 또한 조직 내 다양한 사람들이 가지고 있는 욕망과 역할과 책임에 대해 이해하며, 상대방과 나 사이의 공통성 (commons)과 상호주관성(Inter-subjectivity)을 기반으로 하여 중간현실에서 맞는 부분들을 찾는 연습들을 서로 할 때에 비로소 조직도 강해진다.



그러기 위해서는 다음의 몇 가지를 염두에 두길 바란다.

1) 의문스러운 대화에서 벗어나 자기 욕망과 역할과 책임에 명확함이 있어야 한다.

우리가 가장 못하는 것은 '자기 욕망'을 말하고, 이를 인정하는 행위다. 동방예의지국이 언제적 단어인데 아직까지 통용되는지는 잘 모르겠지만, 예의를 차리는 것과 명확하게 자신의 욕구를 전달하는 것은 전혀 다른 문제다. 일례로 회의 중 해당 안건에 대한 아이디어를 전달하고 싶은 욕망이 있다면 이에 대해서 발언하는 것은 중요하다. 또한 만약 그로 인해서 해당 안건이 통째로 자신에게 넘어왔다면, 어느 정도 수준까지 개입이 가능한지 현재 상황을 정확히 조직원에게 공유하는 것이 중요하다. 이 현재 상황의 공유는, 결국 누가 이것을 어디까지 책임질 것이냐에 대한 두루뭉술함을 피할 수 있다. 만약 그럼에도 불구하고, 이 아이디어가 나의 것으로 넘어왔다면, 현재 하고 있는 다른 일에 대한 조율을 상급자에 말할 수 있어야 한다. 이러한 행위는 곧바로 조직에서 받아들여지지 않더라도, 우선적으로 내가 나의 일을 조율하고 조직원과 공유하면서 내가 번아웃 되지 않고 좋은 방식으로 결과를 이끌어 내는데 도움을 준다.

2) 관리자의 팀 단위 의사소통은 누구보다 투명해야 한다.

관리자는 자신의 역할에 대해서 보다 명확한 상을 가지고 있어야 하며, 회사 자원과 규율, 조직원의 상황과 역량 등을 종합하여 맵핑하며, 필요에 따라서는 개인의 역량을 강화시키거나 혹은 다른 팀원의 지원을 받게 하거나, 나아가 회사의 규율을 바꾸게 하거나 하는 종합적인 사고와 지시로 연결시킬 수 있어야 한다.

이러한 능력을 키우기 위해서는 첫째로 의문스러움 없이 조직원의 상황과 회사의 상황에 대해서도 클린하게 소통해야 한다. 조직원 간의 오해와 불신을 없애고, 현 상황에서 어떤 백업을 해줄 수 있을지 조정과 관리를 적절하게 하고, 이에 대해 정확한 메시지를 줌으로써 비로소 관리자도 역량이 강화된다.

좋은 게 좋은 거라는 것은 이미 오래전 이야기이고, 이 말이야 말로 소통을 방해하는 가장 나쁜 말이다. 좋은 건, 모든 의사결정이 투명하고 명확하며 신뢰를 기반으로 다자간에 백업과 리드를 주고 받는 흐름이 선명하게 눈에 드러날 때에 좋은 거지, 그냥 언어걸리는 좋은 건 없다.

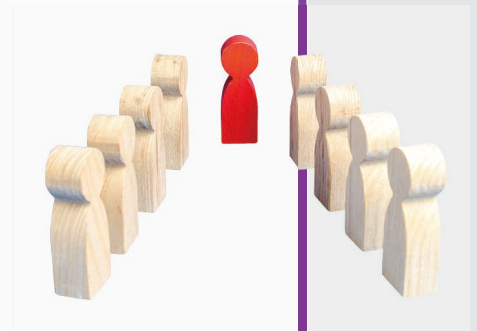
그리고 절대로 지금부터 '우리 조직원들 모두 주체적으로 소통해봅시다!' 하기 없기. 위에서 변해서 신뢰를 주지 않으면 아래는 결코 변하지 않는다.

3) 의사소통에도 큰 체계와 세부 단위들이 존재한다. 이 결정이 큰 체계와 작은 체계에서 어디에 위치해 있고 누구에게 영향을 끼칠 것인지를 함께 판단한다.

딱딱해 보이고, 차가워 보이지만 이 '주체적 소통'은 그간 한국 사회에서 다 덮어두고 갔던 의문스러운 대화 방식과 개선되지 않는 권위를 기반으로 한 수직적 대화 방식에서 벗어나 자신의 힘을 키울 수 있고, 조직 문화 체질을 바꿀 수 있는 근간이 되는 힘이다.

그러나 가끔 이렇게 설명하면, 모든 의사소통을 육하원칙에 따라 '강, 강, 강, 강, 강'으로 하며 나의 욕망을 위해 타인에게 상처 입히는 사람들이 발생하곤 한다. '내'가 우선이 되라는 말이 아니다. 소통에도 중요 의사 결정 단위들이 있다. 전체 조직원이 함께 모여서 한 번에 돌아가야 하는 큰 사안들이 있고, 때로는 개인 대 개인 단위로 움직이는 소통도 존재한다. 조직 내에서 반드시 짚어야 할 사안과, 협의를 통해서 다음으로 미뤄도 되는 사안들에 대한 체크가 필요하고, 이로 인해 어느 조직원에게 영향이 갈 지를 함께 고민해야 한다. '소통'은 함께 움직이는 사람이 없으면, 이루어지지 않는다.

단 세 가지 미션이지만, 하루아침에 이루어지지는 않을 것이다. 딱딱하고 재미없어 보인다. 그런데 어쩔 수 없다. 소통은 그렇게 재밌는 게 아니다. 예상보다 더 피가 튀고 욕망이 넘실거리는 사념의 구덩이 같은 것이 소통이요, 그래서 우리는 더 신중하게 하지만 명확하게 칼날을 드리워 힘의 중심을 찾아야 한다. 그러나 그러고 나면 이만큼 성장한 나와, 조직이 눈에 선명히 보일 것이다.



보이지 않는 힘 소통의 매너와 화법

비즈니스 매너는 에티켓과 달리 사람, 관계 중심의 사회적 약속과 같다. 시대에 따라, 문화에 따라 얼마든지 변화할 수 있는 것이다. 또한 조직과 기업에 따라, 직급과 상하관계와 관련 없이 친밀감과 성격적 차이에 맞게 유연하게 활용될 수 있다. 그 안에 상대방에 대한 존중과 배려가 바탕이 되어 있다면 말이다.

※ 참고 : 「20세기 회사 예절 20세기 사원 매너」 신혜연(2020), 한국고용노동교육원 블로그(<https://blog.naver.com/keli1005>), 기업교육강사 기획경 블로그(blog.naver.com/niceki80)



프로 직장인이 넘어야 할 산, 전화 통화

세대별로 업무 처리 방식은 다를 수 있지만 얼굴을 보지 않고 이루어지는 전화 통화는 어떤 세대의 직장인도 피해갈 수 없다. 하지만 문자, DM 등 텍스트로 소통하는 것이 익숙한 MZ세대는 익숙하지 않은 전화 통화를 길게 하는 것을 달가워하지 않는다. 그래서 필수적인 상황이 아닌 경우에는 전화 통화보다 문서나 서류로 남길 수 있는 텍스트화된 소통 방법을 선호한다.

그런데도 전화 통화가 필요한 경우는 발생하기 마련이다. 전화를 걸고 받을 때는 간단한 인사말과 함께 소속 부서와 자신의 이름을 제대로 밝히는 것이 매너다. 또한 용건은 최대한 명확하고 간결하게 전달해야 한다. 필요한 경우 메모해 두는 센스도 필요하다. 상대방의 상황을 고려하지 않고 느슨한 말투와 정리되지 않은 내용으로 통화를 나누는 것은 경계해야 한다. 특히 이름, 숫자, 시간, 기한 등 이메일이나 문자 등으로 정보를 공유하는 것이 효율적일 경우에는 전화 통화를 고집하는 것보다 전화 통화 전후로 보충하는 자료를 보내는 것이 좋다.

단톡방 지옥, 협업 툴? 소통의 장?

효율적인 업무 처리를 무엇보다 중시하고 스마트폰과 온라인 등 신속한 디지털 라이프에 익숙한 MZ세대에게 단톡방은 일견 매우 유용한 업무 시스템 중 하나가 된다. 하지만 디지털 디바이스의 활용은 양면의 날과

같이 업무의 편리함을 얻는 대신 사생활을 내어놓아야 하는 위기의식을 느끼게 한다. 그래서 단톡방 지옥이라는 말이 생길 정도다. 그래서 업무상 생성된 단톡방을 대하는 자세가 중요하다.

일과 사생활이 철저히 분리되기 위해서는 단톡방의 활용 목적과 방법을 명확히 하고 단톡방 멤버들이 모두 정해진 룰에 동의하고 따라야 한다. 그러기 위해서는 프로젝트별로 단톡방을 운영하는 것이 좋다. 업무 효율을 높이기 위해 소통하고 필요한 정보를 효율적으로 공유해야 하는 것이다.

그리고 단순히 관계의 지속을 위해 단톡방을 유지하는 것은 바람직하지 않다. 선배 세대들은 '황금 인맥'을 부러워하며 '사람 사귀는 법, 호감을 이끌어내는 법, 공존지수를 높이는 법' 등에 관심이 많았다. 하지만 MZ세대는 '거절과 단절'도 성격이고 능력이라고 생각한다. 그래서 적절한 거리두기, 벽 쌓기가 대세가 되었고, 맺는 법보다 끊는 법, 늘리는 법보다 줄이는 법을 중시한다. 그런데 단순히 A조직, B팀의 친목을 위해 상시 연결되어 있는 단톡방의 존재를 반길 리가 없다. 의례적인 단톡방에서의 소통보다 필요한 경우에 공식적이거나 개인적인 연락을 주고받아 업무 효율을 높이겠다는 MZ세대에게 '좋은 글 공유한다'며 꽃 사진, 등산 사진과 명언 등이 올라오는 단톡방은 차마 나갈 수는 없지만 알림조차 꺼 놓은 '차단'된 공간이다.

이메일 작성 매너

정보가 오가는 가장 일상화된 방법, 이메일. 하루에 주고받는 이메일이 수십, 수백 통에 이른다. 직장인들이 알아두면 좋을 업무 메일의 화법에 적용할 수 있는 몇 가지 Tip을 안내한다.

1. 요청 사항이 있을 경우

**확인 및 회신 부탁드립니다.
00일까지 자료 부탁드립니다.**

받는 사람에게 요청이 있는 경우에는 마무리에 한 번 더 정리하면서 강조하는 것이 좋다. 간결하고 명확하게 받는 사람에게 정보와 요청 사항을 정확하게 전달한다.

2. 마무리를 알릴 경우

감사합니다.

특별한 요청 사항은 없지만 이메일의 내용이 마무리되었음을 알리는 완료의 의미를 나타낼 때에는 "감사합니다."를 사용하는 것이 좋다. 간단하지만 정중한 문구를 사용해 이메일 작성을 마무리하면 상대방을 존중하고 배려하는 마음을 표현할 수 있다.

3. 업무메일의 드림? 올림?

- 1.윗 사람에게 : 00 올림, 00 드림
2. 동료에게 : 00 드림
3. 아랫사람에게 : 000 씬,
000개[허용]
4. 회사나 단체 : 00 주식회사 사장,
000 올림(드림)

국립국어원의 「표준 화법」에 따르면 윗사람에게 편지를 쓸 때와 동료, 그리고 아랫사람에게 편지를 쓸 때 작성자 이름 뒤에 따르는 말이 정해져 있다. 받는 사람과의 관계에 따라 선택하여 사용하면 좋을 것이다.



미래 신산업을 향한 도전을 계속하다

한국화학연구원

화학은 우리 삶의 일부다. 우리 손길이 닿는 모든 곳에 화학이 있고, 산업발전과 지속가능한 성장의 저변에 화학이 있다. 한국화학연구원은 1976년 설립된 이래 화학 및 관련 융·복합 분야 기술을 개발하고 화학기술을 산업체에 이전하는 등 다양한 화학 인프라 지원 서비스를 통해 국가 화학산업 발전에 이바지해 왔다. 우리 삶과 떼려야 뗄 수 없는 화학을 연구하고 산업발전을 위해 노력하는 곳, 한국화학연구원과 만나보자.



세상을 바꾸는 신산업과 밀접한 화학

4차 산업혁명은 새로운 시대로 이끄는 신산업을 견인하는 가치이며, 우리 삶의 곳곳에 밀접하게 침투해 있다. 우리나라는 지금까지는 석유화학 중심의 화학산업을 국가 주력산업으로 키워 왔지만, 변화하는 신기후체제와 4차 산업혁명 시대에는 정밀화학, 바이오화학, 탄소자원화를 미래성장동력으로 삼아 나아가야 한다. 과거 석유화학 중심으로 성장해 온 산업 패러다임을 탈피해 우리가 취약한 화학소재와 미래성장 분야인 정밀화학, 바이오화학에 대한 투자를 늘려 원천기술을 확보해야 한다.

한국화학연구원은 지난 40여 년 동안 원천기술 개발부터 화학 인프라 구축, 인재양성, 산업 발전을 위한 정책 및 전략 수립 등 국가 화학산업 발전을 위해 힘 없이 달려왔다. 1,000명에 이르는 석·박사 고급 인력이 대전 본원과 울산에서 근무하고 있으며, 인재경영을 바탕으로 탁월성, 실효성, 개방성의 핵심 가치를 실현하고, 인류 앞에 놓인 전지구적 이슈에 선제적으로 대응하는 연구개발을 해 나가고 있다.

또한 첨단 화학 인프라를 바탕으로 친환경 화학공정, 고부가가치 그린 화학소재, 의약 및 바이오화학 분야에서 원천기술을 개발하고 국가 현안 해결형 융·복합 기술 개발을 선도하고 있으며, 강소기업 육성과 기술사업화 촉진을 통한 화학산업의 지속적인 발전에 앞장서고 있다.

소재부품 강국을 향한 노력

지난 2018년, 일본 정부는 우리나라를 향해 갑작스럽게 소재 분야 수출규제 조치를 발표했다. 이에 대응하는 우리 정부의 발 빠른 각종 대책과 더불어 한국화학연구원에서도 국가 중요 현안인 소재·부품·장비 분야에 대한 연구를 지속적으로 진행해 왔다.

과학기술정보통신부는 일본 수출규제 이슈에 대응하고자 국가 주요 연구 인프라 결집 및 소재·부품·장비 분야 자립역량 강화를 위한 '국가연구 인프라(3N)'를 운영 중인데, 한국화학연구원은 그 중 국가연구실(N-LAB) 3개소, 국가연구시설(N-Facility) 1개소, 국가연구협의체(N-TEAM) 1개소가 지정되어 운영되고 있다. 또한 소재·부품·장비 분야 이슈를 체계적으로 대응하기 위해 내부 연구역량 결집 목적의 매트릭스 조직('화학소재전략 사업단')을 신설하여 지속적 대응을 위한





조직체계를 갖추었다.

특히 ‘불소화합물공정 국가연구실(N-LAB)’은 30년 이상 축적한 불소 화합물 연구역량을 바탕으로 과불화술폰산 이오노머의 기초 원료 제조공정, 단량체로부터 과불화술폰산 이오노머 제조공정 등 상업화에 필요한 제조 공정 등 총 9단계를 최적화하였다. 이를 바탕으로 연구실은 2018년 국내 최초로 과불화술폰산 이오노머 합성기술을 개발했으며, 이후 상업화를 위한 생산 공정을 계속 연구해 민간기업에 효과적으로 기술이전하여 국산화에 성공했다. 이 분야는 국가전략산업인 그린뉴딜 및 수소산업 발전, 탄소중립 실현에 기여할 것으로 기대되는 분야다. 또한 소재·부품·장비의 핵심소재로서 그동안 일본 등 해외에서 전량 수입해온 소재를 국산화하여 관련 산업을 육성할 수 있을 것이다.

코로나19와 바이오 산업

한국화학연구원에서는 신종 바이러스의 진단, 백신, 치료 확산 방지 등 바이러스를 종합적으로 연구하는 신종바이러스융합연구단(CEVI·Center for convergent research of Emerging Virus Infection)이 있다. 2020년 한 해 동안 코로나19 진단·치료제·백신 분야에서 소기의 성과를 냈고, 각각 국내 기업에 해당 기술을 이전하여, 상용화를 위한 연구를 진행하고 있다.

먼저 백신 분야에서는 ‘고효능 코로나19 백신 후보물질’을 개발했는데, 새로운 백신 후보물질은 백신의 효능을 나타내는 중화

항체능이 우수하다. 중화항체능은 백신 항원을 몸에 투여했을 때, 인체에서 항원과 결합하여 항원의 활성을 무력화시키는 것으로, 중화항체능이 높다는 것은 경증뿐 아니라 중증 환자도 코로나19 예방이 가능하다는 것을 뜻한다.

치료제 분야에서는 ‘코로나 바이러스 치료제 후보물질’을 개발했다. 이 후보물질은 새로운 화합물로, 코로나19뿐 아니라 메르스와 사스 바이러스에도 우수한 약효를 가지고 있는 것으로 나타났다. 진단 분야에서는 한국화학연구원 신종바이러스융합연구단(CEVI)이 민간 기업과 공동연구를 통해 ‘코로나바이러스감염증-19(SARS-CoV-2·코로나19) 분자진단 키트’를 개발한 점이 성과로 꼽힌다. 이미 민간 기업에 기술을 이전하였고, 2020년 5월에 식품의약품 안전처로부터 긴급사용 승인을 허가받았을 뿐 아니라, 2020년 7월에는 미국 식품의약국(FDA)으로부터 긴급사용승인(EUA)을 받았다.

세상을 구하는 힘, 탄소중립

우리나라는 지난해 ‘2050년 탄소중립’을 선언하여, 2030년까지 한국의 온실가스 배출량을 2017년 대비 24.4% 감축하는 목표를 세웠다. 하지만 현실은 주력산업 상당수가 온실가스 고배출 산업인 나라이며, OECD 회원국 중 온실가스를 여섯 번째로 많이 배출하는 나라다. 제조업 의존도가 높은 우리나라는 탄소중립 실현을 위해 상대적으로 더 많은 비용과 노력을 쏟아야 할 것으로 전망되는 이유다. 따라서 탄소중립을 위해서는 탄소 배



출을 줄이거나, 배출된 탄소를 다른 자원으로 활용하는 기술이 필요하다.

화학 분야에서 국내 유일의 정부출연연구기관인 한국화학연구원은 이런 상황 속에서도 탄소중립 실현을 위해 어떤 연구를 해야 하는지 고민하고 있다. 특히 화석연료 대신 태양광과 수소 등 차세대 에너지를 활용하는 기술, CCU(이산화탄소 포집·활용 기술, Carbon Capture and Utilization) 기술, 썩는 플라스틱 기술 등을 개발하고 있다. 또한 이산화탄소를 유용한 물질로 탈바꿈하여 재활용하려는 연구도 활발히 수행 중이다. 이밖에도 민간 기업과 협력하여 상용화하는 연구도 진행 중인데, 폐플라스틱 자원화 기술, 친환경 수소 생산 기술 등을 공동으로 연구하고 있으며, 이산화탄소 활용 연구, 사업화 강화 등의 산업계와의 협업도 활발히 진행 중이다.

한국화학연구원은 무엇보다 차세대 태양전지 연구에서 세계적인 성과를 내고 있다. 태양전지는 신재생에너지 중 무한하고 청정한 태양광을 이용하는 것으로, 현재 시장에서는 1세대 태양전지인 실리콘 태양전지가 쓰이고 있다. 하지만 페로브스카이트 태양전지는 실리콘 태양전지와 비교해 값싼 소재를 이용해 저온 용액 공정에서 손쉽게 만들 수 있어 차세대 태양전지로 주목받고 있다. 최근 한국화학연구원의 연구팀이 페로브스카이트 태양전지의 효율을 획기적으로 높일 수 있는 소재 개발에 성공해 2021년 2월 25일자 「네이처(IF=42.778)」 표지 논문을 장식했을 정도이니 향후 귀추가 주목된다.

창립 45주년을 지나 미래를 향해

우리나라 화학산업은 2014년 생산규모를 기준으로 세계 5위를 차지하며 무역 1조 달러 시대를 선도하는 핵심 분야로 성장했다. 한국화학연구원은 창립 이후 정밀화학제품의 원료인 ‘폴리부텐’, 첨단화학 소재 ‘폴리이미드’, 에이즈 치료제 ‘아지도민’, 환경친화적 세제 ‘메타미포프’ 등을 탄생시키는 등 지금까지 수백 건의 연구성과를 산업체에 이전해 사업화했다.

4차 산업혁명 시대에도 기술과 산업 융합 중심에 화학산업이 자리하고 있다. 인공지능, 로봇, 사물인터넷, 3D프린팅, 신소재, 가상현실 등 4차 산업혁명의 주요 기술 대부분이 화학기술을 기반으로 한다. 한국화학연구원은 화학과 융합할 수 있는 분야를 선정, 혁신기술 개발과 산업화의 중심 역할을 해 나갈 예정이다.

한국화학연구원은 정부출연연구기관으로서 과학기술을 기반으로 국가와 사회가 원하는 연구를 수행해야 하는 임무를 가지고 있다. 현재 한국화학연구원이 수행하고 있는 핵심소재, 감염병, 탄소중립기술 연구가 이에 해당되며, 역할을 충실히 수행하기 위해 항상 최선의 노력을 하고 있다. 또한 한국화학연구원은 향후 단기성과에 치중하지 않는 중장기 미래수요기반 기초원천 연구 개발, 공공수요 연구의 강화, 조직기반 연구 추진을 통해 연구원의 정체성을 공고히 하고 정부출연연구원으로서의 임무를 충실히 이행할 것이다. 건강하고 풍요로운 미래, 그리고 지속가능한 사회를 실현하는 화학전문 연구기관으로서 한국화학연구원의 희망찬 행보를 계속 기대해 본다.

너의 MBTI가 보여 MBTI로 살펴보는 이상적인 동료는?

성격 유형 검사 'MBTI'가 대유행이 됐다. 이제는 MBTI로 자신을 표현하는 게 하나의 문화로 자리 잡으면서 마케팅이나 교육, 팀빌딩 등 다양한 분야에서 MBTI를 활용하고 있다. 함께 일하기 좋은 동료의 이상적인 MBTI는 무엇일까? MBTI 결과는 얼마나 신뢰할만할까? 회사에서 각자의 MBTI를 공개해도 괜찮을까? 직장 생활과 MBTI를 둘러싼 의견을 직장인들에게 물어봤다.



성공을 좌우하는 인간관계

직장 내 인간관계는 업무에 큰 영향을 미친다. 성격이 잘 맞는 동료와 일하면 업무 효율을 높일 수 있으며, 반대의 경우에는 스트레스를 받게 된다. 한국 카네기연구소 최영순 소장은 '성공의 85%가 인간관계에 있다'라고 했다. 그만큼 조직 생활에서는 인간관계가 중요하며, 이에 결정적인 영향을 미치는 성격이 중요하다.

MBTI(Myers-Briggs-Type Indicator)는 카를 융의 분석심리학을 근거로 개발된 성격 유형 지표다. '외향(E)-내향(I)'과 '판단(J)-인식(P)'이라는 두 개의 태도 지표와 '감각(S)-직관(N)', '사고(T)-감정(F)'이라는 두 개의 기능 지표, 총 4가지 척도에 대한 개인 선호도를 따져 성격 유형이 나뉜다. 총 16가지의 성격 유형이 나온다. 한국MBTI연구소 조사에 따르면 한국에서 가장 많은 유형의 MBTI는 ISTJ가 15%로 가장 많았다.

한국인 MBTI 비율 순위

ISTJ(청렴결백한 논리주의자)	19.1%
ESTJ(엄격한 관리자)	11.7%
ISFJ(용감한 수호자)	8.4%
ENFP(재기발랄한 활동가)	8.0%
ESFJ(사교적인 외교관)	6.6%
INFP(열정적인 중재자)	5.9%
ISFP(호기심 많은 예술가)	5.6%
INTJ(용의주도한 전략가)	5.5%
ESFP(자유로운 영혼의 연예인)	5.3%



가장 선호하는 동료의 MBTI는 '만능 재주꾼'

MBTI에 대한 신뢰도는 높았다. 지난 8월 취업포털 인크루트가 직장인 870명을 대상으로 실시한 설문조사 결과 응답자의 81.7%가 실제 성격과 일치한다고 답했다. 또 공적인 장소와 사적인 장소에서의 MBTI가 다르다고 응답한 사람은 74.8%에 달했다.

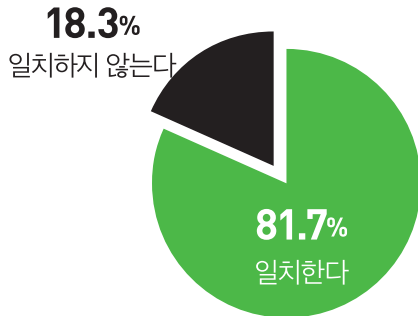
함께 협업하기 좋은 동료는 우선 외향형(E)보다 내향형(I)인 것으로 조사됐다. 이상적인 동료의 MBTI로 ISTP 유형이 가장 많은 표를 받았다. INTJ가 9.5%, ISTJ가 9.0%, ESFJ가 8.9%, INFP가 8.7%로 뒤를 이었다. ISTP를 선택한 이유는 '조직에 잘 융화될 것 같아서(58%)'와 '성실한 이미지(52.7%)' 때문이었다.

반면 협업이 부담스러운 동료 1위는 ESFP였다. 조직력과 팀워크

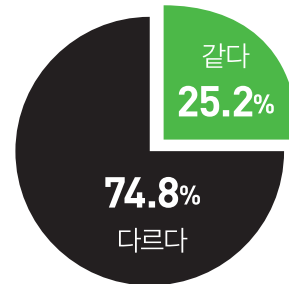
가 중요시되는 직장생활과 ESFP 유형의 성격이 맞지 않을 수 있다는 의견이 45.2%로 가장 많았다. ESFP 다음으로는 ENTJ, ESTJ, ISTJ, INTP가 함께 일하기 부담스러운 동료로 꼽혔다.

MBTI에 대한 높은 신뢰에 많은 관심에도 불구하고 직장인들은 회사에 각자의 MBTI가 공유되는 것을 꺼려했다. MBTI로 인해 선입견이 생길 수 있으며, MBTI와 업무 능력은 별개라고 생각하는 사람들이 많았다. 사람은 각자 고유의 개성을 가지고 있는 존재다. 따라서 전문가들은 MBTI 결과가 '진정한 나'를 대변하지 않을뿐더러, MBTI라는 틀에 자신과 주변 동료를 가둬서는 안 된다고 조언한다.

MBTI가 실제 성격과 일치하는가?



공적일 때와 사적일 때의 MBTI가 같은가?



상황에 따라 MBTI가 다른 이유는?(복수응답)

조직에 잘 융화되기 위해서 스스로 노력하는 것	54.4%
회사가 요구하는 역할 때문에	40.2%
직업무를 잘하기 위해서	28.8%
직급 상승에 따른 책임의식	24.3%

가장 이상적인 동료의 MBTI

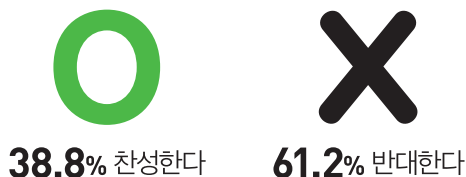
ISTP(만능 재주꾼)

가장 협업이 부담스러운 동료의 MBTI

ESFP(자유로운 영혼의 연예인)



회사 내 MBTI 공유 문화에 찬성하십니까?



회사 내 MBTI 공유 문화에 반대하는 이유는?

(복수응답)

동료에 대한 선입견이 생길 수 있다	76.6%
MBTI와 업무능력은 별개다	55.4%

오리엔탈리즘

말(언어)의 전쟁 언어가 가진 힘에 의한 역사

1917년 11월 2일, 영국 외상 제임스 벨푸어 경은 로스차일드 가문에 보낸 서신에서 팔레스타인 땅에 유대인의 '민족적 향토'를 건설할 계획에 지지를 보낸다고 썼다. 이것이 훗날 「벨푸어 선언」으로 불리게 되었으며, 이스라엘 국가의 창설과 팔레스타인 수난의 기점이 되었다는 사실은 역사적 사건으로 널리 알려져 있다. 그러나 거의 주목받지 못했던 사실은 한 통의 편지에 적힌 개인의 견해가 어떻게 선언이라는 언어 행위의 가치를 갖게 될 수 있었느냐는 수수께끼 같은 이야기이다. 그뿐만 아니라 1917년 11월이면 유럽대륙에서 전쟁이 한 참 치러지고 있었고 전후에는 2000년 동안 나라 없이 유랑생활을 해왔던 유대인들에게 꿈에도 잊지 못할 국가건설을 지원하겠다는 영국의 약속이 있었던 만큼 영국 외상의 서신은 로스차일드 가문이 아니라 이스라엘 임시정부의 수반에게 보내졌어야 마땅했기 때문이다. 사적인 개인의 서신이 선언으로 되려면 적어도 이 서신 속에는 어떤 종류의 특별한 내용, 예컨대 유대인에게 “젖과 꿀이 흐르는 땅”을 주었던 구약성서에 적힌 신(神)의 환생이라는 정도의 특별하고도 의미 있는 내용이 서신에 포함되어 발표될 필요가 있었던 것이 아닐까?

고전적인 서구정신을 향한 저항과 비판 「오리엔탈리즘」

1991년 일어난 소위 걸프 전쟁도 어떤 일정한 내용이 없이 다만 '후세인은 히틀러'라는 표어만으로 시작된 전쟁으로, 쿠웨이트를 침공한 후세인의 이라크에 대해 전쟁을 감행한 것이다. 이 걸프 전쟁은 '말(언어)의 전쟁'이라는 면에서 본다면 미국의 조지 부시 대통령은 틀림없이 벨푸어 경의 유산을 상속받은 것이다. 벨푸어 외상과 부시 대통령의 언설을 분석하면서 에드워드 사이드의 「오리엔탈리즘」을 거론하게 되는데 그것은 사이드의 저술이 언설이란 차원에서 본다면 다른 고전적인 서구비판과는 판이하게 구별되기 때문이다. 사이드의 저서는 무엇보다도 읽기와 쓰기에 있어서 독특한 하나의 독해작업이 요구되며, 이 점에서 의미하는 바가 크다. 사이드는 문학 및 문명 비평가인 동시에 저항정신이 뛰어난 사상가이다. 그의 생애와 대표적 저술인 「오리엔탈리즘」을 살펴보자.

에드워드 사이드(Edward Said)는 1935년 영국 치하의 예루살렘에서 팔레스타인으로 출생했다. 에드워드란 영국식 이름과 사이드라는 아랍 성(姓)이 조합된 것은 그의 부친이 미국 시민권을 가졌기 때문인 듯하다. 1947년 이스라엘의 건국으로 삶의 터전을 잃은 사이드 가족은 이집트로

이주했다가 1950년 미국으로 옮겼다. 에드워드는 하버드 대학에서 박사 학위를 받고 1963년부터 컬럼비아 대학에서 영문학, 비교문학 교수를 역임하는 한편 문학 및 문명 비평가로 활약했다. 평소에 이스라엘과 팔레스타인이 통합된 민족국가가 되기를 기원했던 사이드는 사정이 여의치 않게 되자 팔레스타인 독립을 위해 평생을 바쳤다. 그는 미국 정부의 중동정책과 이스라엘에 대해 강력한 비판을 했다. 사이드는 아라파트가 이끄는 전통적 민족주의와 하마스의 종교적 과격 행동으로는 팔레스타인의 진정한 정치적 독립을 이룰 수 없다고 역설했다. 그는 뉴욕, 워싱턴 DC에서 연주회를 두 번씩 가졌던 피아니스트이기도 했는데, 2003년 백혈병으로 삶을 마감했다. 사이드는 1978년 「오리엔탈리즘(Orientalism: Western Concept of the Orient)」의 저서로 인해 문명 비평가로서의 명성을 얻게 되었다.

서양의 왜곡된 편견과 태도

에드워드 사이드의 용기

● 오리엔탈리즘이란 처음에는 유럽 문화와 예술에 나타난 동방 취미의 경향을 나타냈던 용어였지만, 오늘날에는 제국주의적 지배와 침략을 정당화하는 말로 인식되고 있다. 1978년 발표된 문학 이론가인 에드워드 사이드의 명저 「오리엔탈리즘」으로 인해 유명해진 이 용어는 하나의 지식 체계로 굳어진 “동양에 대한 서구의 왜곡된 편견”을 의미한다. 사이드는 한 국가 내에서 권력이 작동하는 메커니즘을 동양과 서양 사이의 권력 작동방식에 적용했다. 「오리엔탈리즘」에서 그는 유럽이 동양의 문화를 재현하는 행위를 “지적 폭력” 내지는 “학살”이라고 혹평했다. 문제의 심각성은 식민통치가 끝났는데도 서구는 상상 속에서 동양을 여전히 서구의 식민지, 서구의 시장으로 여긴다는 것이다. 「오리엔탈리즘」에서 사이드는 서구가 보편적 진리가 아닌 허구적인 관념의 덩어리를 보인다고 말 함으로써 기존의 인식 체계에 지각변동을 일으킨 것이다. 일반적으로 식민지배자는 피식민자를 감시, 훈육, 통제, 처벌 등으로 자신의 명령과 권위에 순응시키려고 한다. 이를 정당화하기 위해 피식민자의 후진성과 야만성을 크게 선전한다. 이런 “정형화하기”는 일방적이고 배타적이며 선별적이고 자의적으로 식민 담론을 구성한다. 사이드의 특징은 바로 저항정신에 있다. 그는 이스라엘의 지배하에 놓인 팔레스타인의 자치권 쟁취를 위해 투쟁했고, 민중봉기(Intifade)를 지지했으며 미국 부시 정부의 이라크 침공을 정면으로 비난했다.

문학 연구에서 에드워드 사이드는 두 가지 필요성을 요구한다. 하나는 주체적, 비판적 입장에서 영문학 작품을 읽어야 할 필요성, 다른 하나는 텍스트 밖의 세속적 현실에 대해서도 깊은 관심을 가지며 참여할 필요성이다. 오리엔탈리즘이란 본래의 뜻이 오늘날 제국주의적 지배와 침략을 정당화하는, 서양의 동양에 대한 왜곡된 편견과 태도 등을 가리키는 말로 변화된 것을 바로 잡으려면 에드워드 사이드의 비판 정신을 배우고 실천하는 용기 있는 삶을 이어가야 할 것이다. 에드워드 사이드는 앎과 삶을 일치시키기 위해 일생을 바친 보기 드문 지성인이었다.

현대인의 질병을 관리하다

고혈압, 당뇨 등 대사증후군 예방 솔루션

장수(長壽)는 인간의 오랜 꿈이다. 하지만 질병을 앓는 채로 오래 사는 것을 바랄 사람은 없다. 건강하게 오래 사는 행복을 누리기 위해서는 대사증후군을 조심해야 한다. 현대인들 누구나 쉽게 노출될 수 있는 성인병으로 불리는 대사증후군, 어떤 질병이고 어떻게 예방해야 하는지 알아보자.

※ 참고 : 국민건강보험공단(www.nhis.or.kr), 서울아산병원(www.amc.seoul.kr)



대사증후군=생활습관병

규칙적인 운동과 생활습관의 변화로 예방해 봐요

현대인들은 서구화된 생활습관과 스트레스 등으로 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심뇌혈관질환 등 성인병으로 불리는 질병에 노출돼 있다. 대사증후군은 생활습관에서 비롯되는 병으로 복부비만, 높은 혈압과 혈당, 높은 중성지방 혈중, 좋은 콜레스테롤이라 불리는 HDL 콜레스테롤 수치가 낮아서 비롯되는 혈중 등의 증상을 수반한다. 대사증후군을 예방하는 가장 좋은 방법은 규칙적인 운동과 건강한 생활습관이다. 그리고 운동 시 가장 중점적으로 신경 써야 하는 부분은 바로 복부다. 허리둘레를 줄이면 내장비만의 위험성이 감소되고, 그래서 대사증후군에 걸릴 확률도 줄어들게 된다. 또한 비만인 사람이 규칙적인 운동으로 체중을 줄이면 인슐린 작용을 개선시켜 당뇨 위험을 감소시키고, 고혈압, 고지혈증 등 관련 질환의 증상도 호전된다.

대사증후군 예방을 위한 운동

편안한 호흡으로 꾸준히 유산소운동



걷기, 조깅, 자전거 타기 등 계속적으로 하체를 움직이는 유산소운동은 숨이 차지 않으며 큰 힘을 들이지 않고도 할 수 있는 운동이다. 몸 안에 최대한 많은 양의 산소를 공급 시킴으로써 심폐기능을 강화하고, 강한 혈관 조직을 형성하는 효과가 있다. 더불어 체중감량과 함께 복부비만을 완화한다. 또한 혈액의 흐름을 원활하게 해 혈전(피떡)의 형성을 방지함으로써, 대사증후군의 심각한 합병증인 뇌혈관 및 심혈관 질환을 예방한다. 운동 빈도는 각 개인의 건강과 체력 수준에 달려 있다. 정상 성인의 경우 최소한 일주일에 3회 정도는 운동을 해야 하고, 일주일의 운동 시간을 모두 합했을 때 300분 정도는 운동을 해야 한다. 유산소운동은 한꺼번에 오래 하는 것보다 1일 2~3회에 걸쳐 나누어 하는 것이 좋고, '약간 힘들다'고 느껴지는 강도로 하는 것이 효과적이다.

복근운동을 중심으로 근력 향상 근력운동

당뇨, 고혈압, 비만 등 대사증후군은 체중조절만으로도 어느 정도 예방할 수 있다. 하지만 단순히 식이조절만으로 체중을 줄이면 신체활동이 부족해져 몸을 조금만 움직여도 쉽게 지치고 피곤해진다. 근육량이 줄어들어 기초대사량이 감소되었기 때문이다. 그리고 이런 체중조절 방식은 '요요현상'이 발생하기 쉽다. 그래서 근육에 일정한 과부하(무게)를 주면서 근육을 키우는 근력운동은 기초대사량을 높이기 위해서 꼭 필요하다. 늘어난 근육만큼 같은 활동에 더 많은 열량이 소모되기 때문에 비만이 예방되는 효과도 있다.



① 윗몸 일으켜 정지하기

복부에 힘을 주면서 상체를 일으키고 정지하며 버틴다.
(5초씩 10~20회 반복)



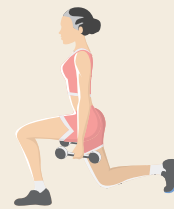
② 엎드려 팔다리 교차들기

바닥에 엎드려 한 팔과 반대편 다리를 들었다 내리는 것을 10회 반복한다. 10회째에 팔과 다리를 모두 들어 올린 상태에서 10초 간 버틴다. (10회 반복, 10초 버티기 3회)



③ 아령 들고 미니 스쿼트

양 손에 아령을 들고 허리를 똑바로 편 자세에서 무릎을 70° 정도 천천히 구부렸다 펴기를 반복한다. (10~12회씩 3번 반복)



④ 아령 들고 런지

양 손에 아령을 들고 똑바로 선 뒤, 한 발을 앞으로 내딛고 양 무릎을 구부렸다가 다시 똑바로 선다.(반대쪽도 같은 방법으로 수행) (10회씩 3~5번 반복)



새콤달콤 과일의 여왕과 만나다 사과닭꼬치구이&사과시나몬차

※ 참고 : 데일리, 만 개의 레시피



새콤담백! 맛과 영양의 조화

사과닭꼬치구이

과일의 여왕 사과를 생과로든 요리의 재료로든 손색이 없다. 오랫동안 인간의 먹거리였으며, 동서양 어디에서든 만날 수 있는 과일이다. 그래서 결실의 계절이라면 으레 떠오르는 과일이기도 하다. 풍성함을 상징하는 사과와 단백질의 보고, 닭고기가 만나 먹음직스러운 파티 음식을 완성한다. 간단하게 준비할 수 있는 사과닭꼬치구이로 색다른 파티 분위기를 내 보는 것이 어떨까.

[재료] 닭가슴살 300g, 사과 1개, 허브솔트, 올리브유 약간, 다진 마늘 1숟가락, 건조 로즈마리, 건조 파슬리, 청주(맛술) 1스푼

[만드는 방법]

- ① 닭가슴살을 먹기 좋은 크기로 굵게 깎둑썰기 한다.
- ② 허브솔트와 로즈마리, 파슬리, 올리브유, 다진 마늘, 청주(맛술)를 넣고 밑간한다.
- ③ 사과를 닭가슴살과 비슷한 크기로 깎둑썰기 한다.
- ④ 닭가슴살과 사과를 번갈아 꼬치에 꽂는다.
- ⑤ 팬에 오일을 살짝 두르고 노릇노릇하게 닭꼬치를 굽는다.

TIP



닭가슴살은 저지방 고단백 식품으로 다이어트를 계획한다면 누구나 떠올리는 부위다. 살이 두텁고 윤기가 흐르며 탄력 있는 것이 좋으며, 살이 너무 흰 것은 오래된 닭이므로 옅은 분홍빛이 도는 것을 고르는 것이 좋다.

환절기 최고의 감기 예방책

사과시나몬차

상큼하고 맛있는 사과는 식이섬유와 수분이 풍부한 과일이고, 시나몬은 혈액순환, 감기 예방 등에 탁월한 효능이 있다. 그래서 비타민이 풍부한 사과와 몸을 따뜻하게 하는 시나몬은 좋은 음식 궁합을 가진 조합이 된다. 환절기를 맞아 사과시나몬차를 만들어 보자. 몸살감기나 피로 회복에 좋고 계피의 따뜻한 기운 덕분에 복통, 설사 등의 배탈에도 효과적이어서 건강하게 계절을 나는 데 도움이 될 것이다.



TIP

사과시나몬청을 담는 용기는 유리병으로 하는 것이 좋다. 대신 유리병은 세균 번식을 막기 위해 꼭 열탕소독해야 한다. 급격한 온도 변화를 겪으면 유리병이 깨지기 쉬우므로 유리병이 너무 차가운 상태에서 끓는 물에 들어가지 않도록 주의해야 한다. 열탕 소독은 일반적으로 30초 정도면 충분하다.

[재료] 미니사과 9개, 설탕이나 꿀, 레몬 2개, 시나몬가루, 시나몬스틱 5개

[만드는 방법]

- ① 베이킹소다와 식초물에 과일을 세척한다.
- ② 과일을 4등분한 후 씨를 제거하고 껍질째 채를 썬다.
- ③ 사과와 설탕을 1:1이나 1:0.8 정도로 담는다.
- ④ 물로 가볍게 씻어 물기를 제거한 시나몬스틱과 시나몬 가루를 넣는다.
- ⑤ 재료를 잘 섞고 설탕이 다 녹을 때까지 서늘한 곳에 하루 숙성 후 냉장 보관한다.
- ⑥ 완성된 사과시나몬청 2~3스푼에 따뜻한 물이나 탄산수를 넣어 음료로 마신다.





팀워크는 삐걱대지만 어쨌든 지구는 구한다 <저스티스 리그>

단독 플레이로 유명하던 히어로들도 팀으로 일할 때가 있다. 공공의 적이 등장했을 때 그리고 그 적의 힘이 너무 강할 때, 히어로들은 대의를 위해 하나가 된다. 물론 개인플레이로 자기 영역을 개척해 온 이들의 합이 삐걱대는 것은 당연한 일. 영화 <저스티스 리그>(2017)는 그 방면에서 특히 남다른 성취를 이루었다.

감독 조스 웨던
출연 벤 애플렉, 갤 가돗, 제이슨 모모아, 헨리 카빌 등
러닝타임 120분
등급 12세 이상 관람가

‘혼자서는 세상을 구할 수 없다’

집단에서 아웃사이더를 자칭하거나 독단적으로 무언가를 결정하고 실행하는 이들을 향해 흔히 “세상 혼자 산다”고들 말한다. 인간관계에 치이고 지치다 보면 어떤 드라마의 대사처럼 “사람이 싫어서 구역질이 납니다” 상태에 이르기도 하고, 고작 밥 한 끼 먹으면서 온갖 잔소리에 노출되고 나면 ‘혼밥’, ‘혼술’ 트렌드가 더없이 반가워지기도 한다.

그러나 살다 보면 또 깨닫게 된다. 세상, 혼자 살 수 없다. 저명한 학자들의 분석대로 인간은 사회적 동물이라서 그렇기도 하지만, 세상 일이 너무 촘촘하게 엮여 있어 그렇기도 하다. 혼자서 해치워 버릴 수 있는 일은 생각보다 많지 않다. 두어 다리 건너고 나면 학연, 지연, 혈연이 얽히는 한국 사회에서는 더더욱 그렇다. 조직에 소속돼 있다면 ‘혼자’는 백일몽이다. 웬만한 일은 단독 작업이 아니라 팀 작업으로 이루어지고, 혼자서도 잘해야 하지만 같이 할 때 더 잘하는 사람이 환영받는다.

언제부턴가 히어로의 세계에도 ‘협업’이 증시되고 있다. 그 옛날 연인을 살리기 위해 홀로 지구의 자전을 되돌렸던 슈퍼맨이나 고담시의 안전을 위협하는 악당들을 온갖 첨단 기술로 물리쳤던 배트맨도 이제 혼자서는 지구를 구할 수 없게 됐다. 매번 지구 자전을 되돌릴 수도 없고, 악당들은 점점 강해진 탓이다. 싸움도 하고 민간인 대피도 신경 쓰려면 어쩔 수 없이 힘을 합쳐야 한다. <저스티스 리그>가 탄생한

이유다. 영화의 홍보 카피 그대로, ‘혼자서는 세상을 구할 수 없어서’ 뭉친 일종의 악당 퇴치 태스크포스인 셈이다.

가치 있는 만큼 어려운 ‘같이’

프로젝트 수행을 위해 각자 일하던 이들이 새삼스럽게 모이는 일이야 흔하지만, 그건 어디까지나 보통사람들의 이야기. 각자 세상을 구하느라 바빴던 히어로들이 모여서 뭔가를 하기 시작한 건 비교적





최근의 일이다. 어디까지나 영화를 기준으로 한 이야기이기는 하지만, 옆 동네 마블에 비해 DC의 히어로들이 모이기 시작한 것은 더더욱 뒤늦은 일이었다. 2016년 예야 배트맨과 슈퍼맨이 만났고, 2017년 예야 겨우 '저스티스 리그'가 결성되었으니 2012년 결성된 '어벤져스'에 비하면 대지각이었다.

늦게 만난 만큼 독자적 세계관이 오래 유지된 탓일까? '저스티스 리그'의 팀워크는 '어벤져스'와 비교할 때 현저하게 빠격됐다. 심지어 이들의 결성은 슈퍼맨의 죽음 이후에야 이루어졌다. '저스티스 리그의 시작'이라는 부제를 달았던 전편 <배트맨 대 슈퍼맨>에서 죽어 버린 슈퍼맨이 살아 돌아올 것을 의심한 관객이야 손가락에 꼽을 정도로 적었겠지만, 상황을 놓고 보자면 위기도 이런 위기가 없는 셈이다. 어느 누구도 누군가와 함께 일을 한 적이 없는데 중요한 구성원은 죽고 없다. 지구는 대혼란에 빠졌고 세계를 재창조하려는 악당은 침략 중, 이를 막기 위해 결성된 히어로 팀의 이름이 바로 영화 <저스티스 리그>다. 그러나 영화의 7할

이 덜격거리는 팀워크로 채워지는 것도 무리는 아니다.

실패한 팀워크가 남기는 교훈

사실 빠격대는 팀워크는 결말을 성공적으로 이끌기만 한다면 영화적 재미를 더하는 장치일 수 있다. 바로 그래서 오직 대의를 위해서 뭉쳤지만 딱히 서로가 필요하다고 느끼지 못하는 동안 '저스티스 리그'의 구성원들은 위기에 빠진다. 그리고 위기를 극복하고 나자 팀워크는 조금 탄탄해진다. 이들의 팀워크가 다져지기 위해 위기 극복의 서사가 필요한 것이고, 이 서사가 관객의 지지를 얻으려면 각 캐릭터가 문제 해결을 위해 뛰어드는 과정의 개연성이 탄탄할 필요가 있다. 문제는 결과물이 썩 그렇지 못했다는 데 있다. 영화는 각 히어로가 왜 그런 선택을 하는지에 대해 충분히 설명하지 못한다. 원인은 잘못 이어 붙인 장면들과 의미 없는 농담에 있었다. 120분이면 그리 짧은 시간도 아니건만, 영화는 계속 관객과 상관없는 호흡으로 결말을 향해 간다. 감독이 중간에 바뀌는 사정이 있었다고는 하나

2017년 세상에 나온 <저스티스 리그>는 시리즈를 지속해서 보아 온 관객에게도, 처음 시리즈를 접하는 관객에게도 불친절할뿐더러 불성실하다는 평가를 받았다. 지난여름, 당초 메가폰을 잡았다가 개인 사정으로 나아 했던 감독 잭 스나이더가 재편집한 <저스티스 리그>가 다시 세상에 나오게 된 배경이다.

결론적으로 <잭 스나이더의 저스티스 리그>는 상영 시간이 늘어난 만큼(242분) 개연성이 확장되면서 앞선 영화보다 낫다는 평가를 받았다. 특히 원작 코믹스의 팬들이 열광했다. 본래의 시리즈가 가진 색을 잘 살린 데다 각 캐릭터의 개연성이 더해져 팀워크를 맞춰 나가는 과정에 대한 이해가 깊어졌다는 평가였다. 그러나 모든 확장판 또는 감독판이 그러하듯, 이해는 본 자에게만 주어지는 즐거움일 뿐 앞선 실패를 덮어 주지는 못한다.

그러므로 이젠 솔직하게 말해야겠다. 팀워크의 측면에서라면 특히나, <저스티스 리그>는 반면교사다. 제작 과정과 결과물 모든 부분에서.

KNF NEWS



노사 공동 '탄소다이어트 실천협약' 체결

우리 회사는 9월 14일 경영진 및 노조 관계자가 참석한 가운데 '탄소다이어트 노사 실천협약'을 체결했다. 이번 협약은 탄소중립 정부정책 이행 및 사회가치 실현을 위한 기업문화 조성 방안으로 추진되었으며, 1회용품 사용 줄이기, 자원절약 노사 실천운동 등이 주요 내용이다.



2021년도 하반기 방사능방재훈련 실시

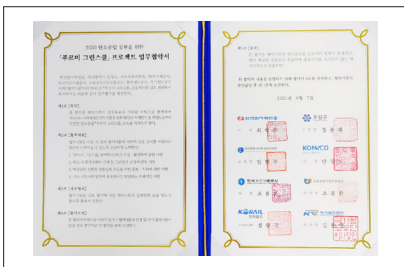
우리 회사는 9월 9일 2021년도 하반기 방사능방재 부분훈련을 실시했다. 이번 훈련은 비상대응 체계 점검 및 방재요원의 안전전문성 향상 및 현장대응능력 강화, 비상시 피해 경감 및 업무연속성 확보를 위해 실시되었다.

이번 훈련에는 방사능방재요원 등 71명이 참여한 가운데 ▲방재요원 소집 및 비상조직 가동 ▲비상방송 및 비상연락 수행 등 상황 전파 ▲소개 및 대피, 외부인 출입통제 및 주변지역 경계 ▲비상상황 초기대응조치 및 방호장구류 운용 등에 대한 훈련이 실시됐다.



유성구 예방접종센터에 코로나19 백신 접종 방역인력 지원

우리 회사는 코로나19 확산을 방지하고 코로나19 백신 접종 현장 방역인력을 지원하기 위해 유성구행복누리재단을 통해 유성구 예방접종센터에 후원금을 기탁했다. 후원금은 코로나19의 재확산으로 백신접종에 대한 수요가 급증함에 따라 백신 접종현장의 방역인력에 대한 식사(도시락 200인분)를 지원하기 위해 사용될 예정이며, 유성구 예방접종센터에서 백신접종을 위해 일하는 의료진 및 자원봉사자들에게 전달되었다.



2050 탄소중립 실현을 위한 "푸르미 그린스쿨" 프로젝트 업무협약 체결

우리 회사는 9월 7일 유성구, 대전서부교육지원청과 함께 퍼블리코 대전의 일원으로 2050 탄소중립 실현을 위한 "푸르미 그린스쿨" 프로젝트 업무협약을 비대면으로 체결했다.

협약 주요내용으로 ▲푸르미 그린스쿨 참여학교 매년 모집·활성화 ▲학교 내 환경정화수 식재 등 그린공간 조성 ▲학생들의 친환경 생활실천 유도를 위한 홍보교육 지원에 관한 사항 등이다. 우리 회사는 국가철도공단, 소상공인시장진흥공단, 한국가스기술공사, 한국조폐공사, 한국철도공사 등 대전지역 7개 공공기관과 '퍼블리코 대전'이라는 사회공헌 협의체를 구성하여 2016년 도부터 지속적인 사회공헌 활동을 해오고 있다.



전통시장·소상공인과의 상생협력을 위한 업무협약 체결

우리 회사는 9월 24일 대전시와 대전 소재 4개 공공기관(우리회사, 소상공인시장진흥공단, 한국수자원공사, 한국조폐공사)이 참여하는 '전통시장·소상공인과의 상생협력을 위한 업무협약'을 체결했다.

이번 협약은 대전시와 지역 내 공공기관이 협력하여 지역경제 활성화에 기여하기 위해 추진되었으며, 부서운영, 행사용품 및 이웃돕기 물품 등을 소상공인·전통시장을 통해 구매할 수 있도록 지원하고 상생협력 사업을 발굴·추진할 예정이다.

조금의 불편함만 있을 뿐! 가정에서 실천하는 친환경 생활

정부는 '2050 탄소중립' 정책을 마련했다. 이에 다수의 기업에서도 온실가스 배출량을 줄이기 위한 대책을 세우고 있다. 하지만 가장 중요한 것은 개인의 행동 변화다. 조금의 불편함이 지구를 지키는 즐거움이 될 수 있다. 가정에서 실천할 수 있는 친환경 생활은 무엇인지 알아보자.

*참고 : 환경경제신문[트렌드 키워드 속 환경]

소등 습관 들이고 대기 전력만 아껴도 온실가스 감축 효과

매년 4월 22일은 '지구의 날'로 올해 51주년을 맞이한다. 우리나라는 2009년부터 '지구의 날' 전후 일주일을 기후변화주간으로 지정하고 있으며, 지구의 날에는 전국에서 소등 행사를 진행한다. 소등 행사는 오후 8시부터 10분 동안 불을 끄는 것으로, 누구나 참여할 수 있다. 환경부는 10분간의 소등만으로도 이산화탄소 52톤을 감축하는 효과가 발생하는데, 이는 30년생 소나무 7,900여 그루가 연간 흡수하는 이산화탄소량과 같다고 밝혔다. 그러니 평소에도 사용하지 않는 조명은 꺼두는 것이 좋다.

환경을 생각하는 그린슈머, 친환경 소비 실천으로 지구 지키기

자연을 의미하는 그린(green)과 소비자를 뜻하는 컨슈머(consumer)의 합성어인 그린슈머(greensumer)는 친환경 제품을 구매하는 소비자를 말한다. 그린슈머처럼 친환경 소비를 통해 지구를 지키는 방법이 있다. 제품 구매 시 유기농이나 화학 성분이 첨가되지 않은 식품, 천연 소재나 천연 자재로 만든 상품 등을 잘 따져 보고 선택하는 것이다. 환경부에서 인증한 친환경 마크를 확인하면 더 쉽게 친환경 소비에 동참할 수 있다.



올바른 친환경 인증 마크

환경표지 인증

같은 용도의 다른 제품에 비해 '제품의 환경성'을 개선한 경우 환경표지 마크를 표시해 소비자에게 환경성 개선 정보 제공



환경성적표지 인증

제품 및 서비스의 환경성 제고를 위해 제품 및 서비스의 원료 채취, 생산, 수송·유통, 사용, 폐기 등 전 과정에 대한 환경 영향을 계량적으로 표시



저탄소제품 인증

환경성적표지 인증을 받은 제품 중 '저탄소제품 기준' 고시에 적합한 제품에 표시하는 것으로, 이를 통해 시장 주도의 저탄소 소비문화 확산에 기여



에너지절약 마크

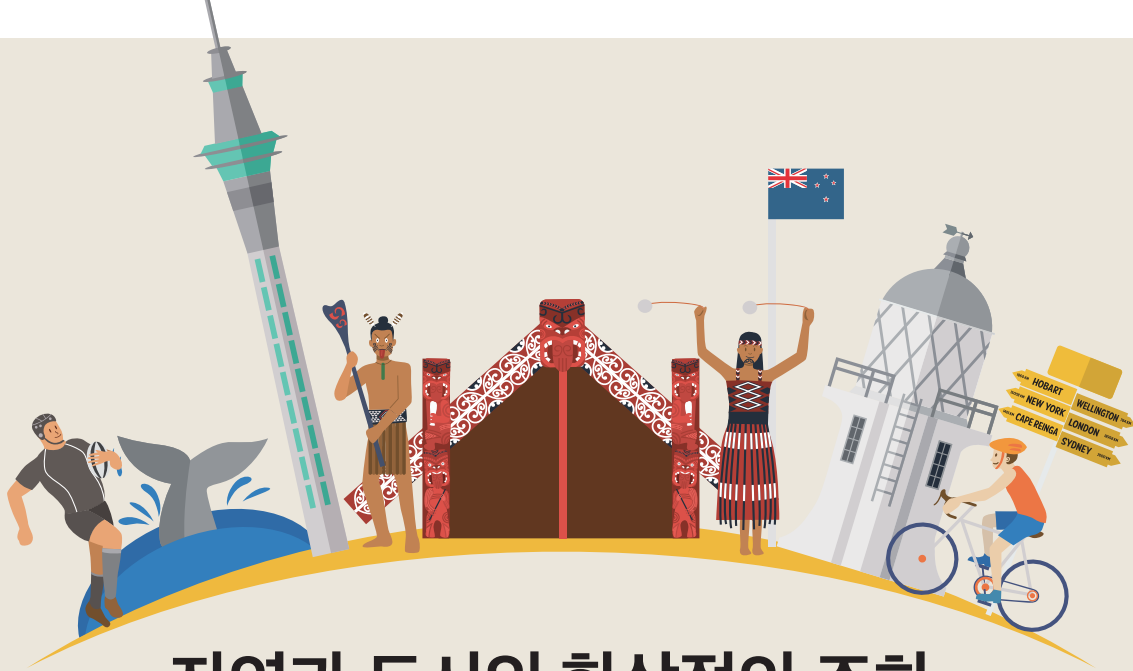
대기 전력 저감 기준을 만족해 한국 에너지공단에 대기 전력 저감 우수 제품으로 신고된 제품을 인증하는 것으로, 일반 제품에 비해 30~50%의 에너지 절약 효과



GR 마크

국내에서 발생한 재활용 가능 자원을 활용한 제품 중 품질 및 환경 친화성이 우수하고 에너지 절약 등 재활용 파급 효과가 큰 우수 재활용 제품 인증





자연과 도시의 환상적인 조화 꿈의 낙원, 뉴질랜드

코로나19 백신 접종이 본격화되면서 해외여행의 희망이 다시금 반짝이고 있습니다.

<꿈의 사진관>에서는 꿈에 그리던 해외여행을 사진 한 장에 담아봅니다.

임직원 및 독자의 참여로 이루어지는 <꿈의 사진관>에 게재되는 주인공에게는 커피 기프트콘을 선물로 드립니다. 9+10월호 <원자력연료>에서는 남서태평양의 지상낙원, 뉴질랜드 여행지 사진 합성 이벤트가 진행되었습니다.



뉴질랜드 최고 도시, 오클랜드

오클랜드는 뉴질랜드의 최고의 도시라고 합니다. 오클랜드의 유명한 랜드마크 스카이라이프에 있는 레스토랑에서 멋진 식사를 하며 야경을 본다면 너무 행복할 것 같아요. 또 비아덕트 항구 근처에 있는 레스토랑이나 펍에서 바다 경치를 보며 여유로운 시간을 갖고 싶습니다. 뉴질랜드에서의 행복 여행, <꿈의 사진관>에서 대리 충족시켜주세요.

노우리 님(서울 서대문구)

New Zealand



가장 아름다운 정원의 도시, 해밀턴

뉴질랜드에서 가장 아름다운 도시 중 손에 꼽히는 도시 해밀턴에는 뉴질랜드에서 가장 긴 강인 와이카토 강이 도심 중앙을 유유히 흐르고 있다고 합니다. 게다가 세상에서 가장 아름답다고 소개되는 정원, 해밀턴 가든이 있는 도시입니다. 뉴질랜드에서 6개월을 있는 동안 꼭 한 번 가보고 싶었는데, 여유가 없어 가지 못했습니다. 사진 이벤트로나마 해밀턴에 있는 모습을 그려보고 싶습니다.

이교 님(경남 김해시)



베이오브 아일랜드 투어 중심지, 파이히아

뉴질랜드는 남섬과 북섬으로 나뉘어 있고 여러 섬으로 이루어져 있다고 합니다. 저는 그중 북섬의 다도해에서 펼쳐지는 여러 액티비티 투어의 출발지라고 알려진 파이히아를 가고 싶습니다. 평소 액티비티를 즐기는데, 멋진 자연 경관을 만끽하며 스노쿨링을 해 보면 최고의 해방감을 느낄 수 있지 않을까요. 멋진 해변에서 행복해 하는 모습, <꿈의 사진관>에서 제 꿈을 이루어주면 좋겠습니다.

이원복 님(서울 도봉구)



11+12월호 '꿈의 사진관'에서는 폴란드로 여행을 떠납니다. 멋진 사진 합성 이벤트에 참여하실 분들은 사진과 함께 가고 싶은 폴란드 여행지, 사연을 보내주세요.

※ 보낼 곳 : bandi2020@naver.com



안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하시면
<원자력연료>를 모바일에서도
만날 수 있습니다.