

KNF MAGAZINE

유년지리력
연말

2021. NOVEMBER + DECEMBER

VOL.158



CONTENTS

<p>04</p> 	<p>10</p> 
<p>12</p> 	<p>24</p> 
<p>34</p> 	<p>38</p> 

COVER STORY

한 해를 마무리하는 계절, 겨울이 성큼 다가왔습니다. 희망과 환희로 시작하여 안정과 성숙의 결과로 마무리되는 올 한 해를 온전히 즐길 수 있는 따뜻한 겨울이 되길 바랍니다.

2021. NOVEMBER + DECEMBER

KNF MAGAZINE

원자력
연료
연구

발행일 2021년 12월 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 중계**
창립 39주년 기념사
한전원자력연료 창립 39주년 기념식 개최
노사합동 ESG 경영 선포
지역기업 대상 '안전패키지 서비스' 지원
대전·세종 공공기관 혁신네트워크,
ESG 경영 및 사회적 가치 실현을 위한 업무협약 체결
- 10** **미래 백과사전**
기업의 사회적 책임과 지속가능경영 ESG
- 12** **파워 인터뷰**
스트레스의 진정한 해소
직장인 마음 건강 지키기
- 16** **별별 키워드**
2021년을 마무리하며 주목! 키워드

CORE PEOPLE

- 18** **차이나는 사이**
함께하며 더 커지는 힘, 공동체
- 22** **KNF 이구동성**
알쏭달쏭 MZ세대
우리, 대화가 필요해
- 24** **동행의 꿈**
국토의 거대한 역사와 미래에 함께하다
한국지질자원연구원
- 28** **직장인 바이라인**
'평생직장'은 없다
'평생직업' 찾아 나서는 직장인

CORE CULTURE

- 30** **과학 살롱**
분노
- 32** **코어 건강법**
겨울철 폐렴 예방
폐 건강을 위한 간단 운동
- 34** **홈-스토랑**
연말 파티 일품요리부터 따뜻한 가족모임 요리까지
블랙빈 소스 바지락 볶음 & 바지락 칼국수
- 36** **M큐레이션**
영원히 간직하고 싶은 기억의 연결
가족 공동체의 가치를 떠올리게 하는 영화 <코코>
- 38** **KNF NEWS**
- 40** **꿈의 사진관**
유럽 대평원 심장부의 중심국가 폴란드



“더 높은 도약을 위한 변화의 전환점이 될 수 있도록 모두의 힘과 지혜를 모읍시다.”

한전원자력연료 임직원 여러분, 안녕하십니까?

오늘 우리는 한전원자력연료 창립 39주년을 맞았습니다. 창립 39주년을 함께 하게 된 모든 임직원께 축하의 말씀을 전하며, 오늘이 있기까지 회사 발전을 위해 헌신한 임직원 여러분의 노고에 깊이 감사드립니다. 특히 오늘 표창을 받은 모범 직원 및 공로상 수상자와 장기근속자 여러분께도 격려의 박수를 보냅니다.

작년부터 시작된 코로나19 팬데믹은 국내는 물론 전 세계에 사회적, 경제적으로 큰 고통을 안겨주고 있습니다. 그러나 우리는 코로나19 상황 속에서도 제조공정 비상체계를 운영하고, 원격근무시스템을 도입하여 직원들의 안전한 근무환경을 조성하고자 노력했으며, 협력사 위기 지원을 통해 생산 리스크를 방지하는 등 비상대응체계를 구축하여 우리의 사업 목표인 국내 및 UAE에 적기 핵연료 공급을 완수했습니다.

또한 지난 3월 사장 취임 이후 '경영방침'과 '노사합동 ESG

경영' 선포 등을 통해 변화하는 환경에 대응하기 위한 전략을 수립하여 착실히 해당 과제들을 수행해나가고 있습니다. 지난 주 발표된 2020년도 정부 경영평가에서 우리 회사는 A등급을 획득하여 2년 연속 A등급을 달성하는 쾌거를 이루었습니다. 이는 작금의 불확실한 상황 속에서도 각자의 자리에서 최선을 다한 여러분의 노고가 있었기에 가능한 결과입니다. 현재는 물론이고 앞으로도 원자력산업을 둘러싼 경영환경은 그리 녹록치 않을 것으로 예상됩니다. 이런 여건 속에서도 회사의 지속성장과 발전을 도모하기 위해 다음의 세 가지 사항을 임직원 여러분과 함께 적극 실천하고자 합니다.

첫째, 유연한 소통으로 회사의 내실을 강화해야 합니다.

저는 우리 회사가 저력을 발휘하기 위해서는 무엇보다 구성원인 임직원이 서로 배려하고 만족하는 좋은 조직문화를 만드는 것이 중요하다고 생각합니다. 다면평가 확대, 업적 및 역량 중심의 승진제도 개선, 사택 리모델링 추진 등의 가시적



인 성과도 회사의 내실을 강화하고 만족도를 높이는데 중요한 사항이지만, 관리자는 배려와 청렴 그리고 솔선수범하는 리더십을 발휘하고, 직원들은 실력을 쌓고 이해의 폭을 넓혀 서로 소통할 수 있어야 합니다. 즉, 건강한 리더십과 건강한 팔로우십으로 다양한 소통을 통해 여러 계층의 목소리를 청취하고 서로에 대한 이해를 높여 유연하고 만족도 높은 회사를 만들어나가야 하겠습니다.

둘째, 신사업 발굴과 해외사업 추진으로 미래를 대비해야 합니다.

4차 산업, 신재생에너지와 탄소중립 등 급변하는 경영환경 변화에 대응하고, 우리의 기술과 저력이 시너지를 낼 수 있는 신사업 발굴과 Value Chain 확대로 미래 성장 동력을 확보해야 합니다.

원전축소 정책 속에서 기업가치를 창출할 수 있는 방사성폐기물 처리사업 추진을 위한 역량 강화에 더욱 힘써 주시고, 또한 중소형 원전인 SMR 사업에 대한 검토와 준비를 착실히 해야 합니다. 이와 더불어 미국 웨스팅하우스사와 진행 중인 교체노심 설계용역과 Optimized Zirlo 피복관 수출을 위한 자격인증을 성공적으로 수행하고, UAE의 후속주기 공급 및 핵연료 공장건설 수주 추진 등 해외사업의 영역을 넓혀나가야 합니다.

셋째, 지속가능 성장을 위한 기본 원칙을 준수해야 합니다.

우리가 반드시 지켜야 할 최우선 기본 과제이자 원칙인 안

전과 품질관리가 관행과 타성에 젖어 형식적으로 관리되고 있지는 않은지 우리 스스로 다시 한 번 철저히 점검해야 합니다.

또한 임직원 개인은 물론 회사의 명성과 신뢰가 한순간의 실수로 무너지지 않도록 다양한 법규와 기준 및 규정 준수를 통해 기본 원칙을 바로 세우고 이를 내재화시켜 나갑시다. 우리는 ERP를 비롯한 다양한 분야의 ISO 경영체계, 업무 프로세스 등 경영 인프라를 구축해왔습니다. 이 시스템들을 지속적으로 고도화하고 활용도를 높여 개개인의 경험과 역량에 대한 의존을 줄이고 시스템적인 업무처리로 경영의 투명성과 예측가능성을 높여나가야 합니다.

한전원자력연료 임직원 여러분

2022년 한전원자력연료 창립 40주년을 앞두고 더 높은 도약을 위한 변화의 전환점이 될 수 있도록 모두의 힘과 지혜를 모읍시다.

끝으로 39년간 한결같이 회사 발전을 위해 한마음으로 노력 해주신 모든 임직원 여러분과 최달근 위원장님을 비롯한 노동조합에 깊은 감사의 마음을 전하며, 앞으로도 회사 발전에 노동조합의 긴밀한 협조와 협력을 부탁드립니다. 기념사를 마치고자 합니다. 감사합니다.

2021. 11. 9.

한전원자력연료주식회사 사장 **최익수**



한전원자력연료 창립 39주년 기념식 개최

우리 회사는 지난 11월 9일 본사 대강당에서 임직원 90여 명이 참석한 가운데 ‘창립 제39주년 기념식’을 개최했다. 이날 행사는 코로나19 예방을 위한 사회적 거리두기를 준수하여 경영진, 포상수상자 및 장기근속자와 팀장급 이상 간부 등 약 90여 명이 참석한 가운데 진행됐으며, 개식 선언을 시작으로 국민의례, 모범직원 및 공로상 포상, 장기근속자 표창장 수여에 이어 기념사와 사가 제창 순으로 진행됐다.

최익수 사장은 기념사를 통해 “유연한 소통으로 회사의 내실을 강화하고, 신사업 발굴과 해외사업 추진으로 미래를 대비하자”고 밝히며, “지속가능 성장을 위한 기본 원칙을 준수할 것”을 직원들에게 당부했다.



「국민에게 신뢰받는 친환경 원자력에너지 기업」으로 도약
한전원자력연료 노사합동 ESG 경영 선포식

2021. 10. 7.(목) 14:00 (대강당)

한전원자력연료

공공운수노조
 한전원자력연료노동조합



노사합동 ESG 경영 선포

우리 회사는 지난 10월 7일 경영진과 노조위원장, 감사를 비롯해 MZ세대 직원으로 구성된 청렴에이전트, 국민대표인 시민참여혁신단 등 대내외 이해관계자가 참석한 가운데 “노사합동 ESG(환경·사회·지배구조) 경영 선포식”을 개최했다.

이날 행사에서 한전원자력연료는 ESG 경영 추진전략을 발표하고, 노사공동 ESG 선언문 채택을 통해 국민에게 신뢰받는 친환경 원자력에너지 기업으로 지속발전하기 위한 공동의 목표를 설정하고 실천할 것을 선언했다.

ESG 경영 선언문에는 ▲친환경·국민안전 최우선 경영을 바탕으로 환경보전형 신사업을 통해 2030년까지 5,820억 원의 미래가치 창출 ▲국민의 동반자로서 사회안전망 역할 및 상생·협력·공정 문화의 사회적 확산 선도 ▲청렴 기반의 투명한 의사결정 체

계 확립 의지 등이 포함됐다.

한편, 한전원자력연료는 지난 9월 29일 ESG 위원회를 개최해 ▲국민안심 친환경 미래가치 창출 ▲국민동행 포용·안전사회 구현 ▲국민신뢰 투명·공정 거버넌스 구축 등 3대 전략방향과 11대 전략과제를 선정한다.





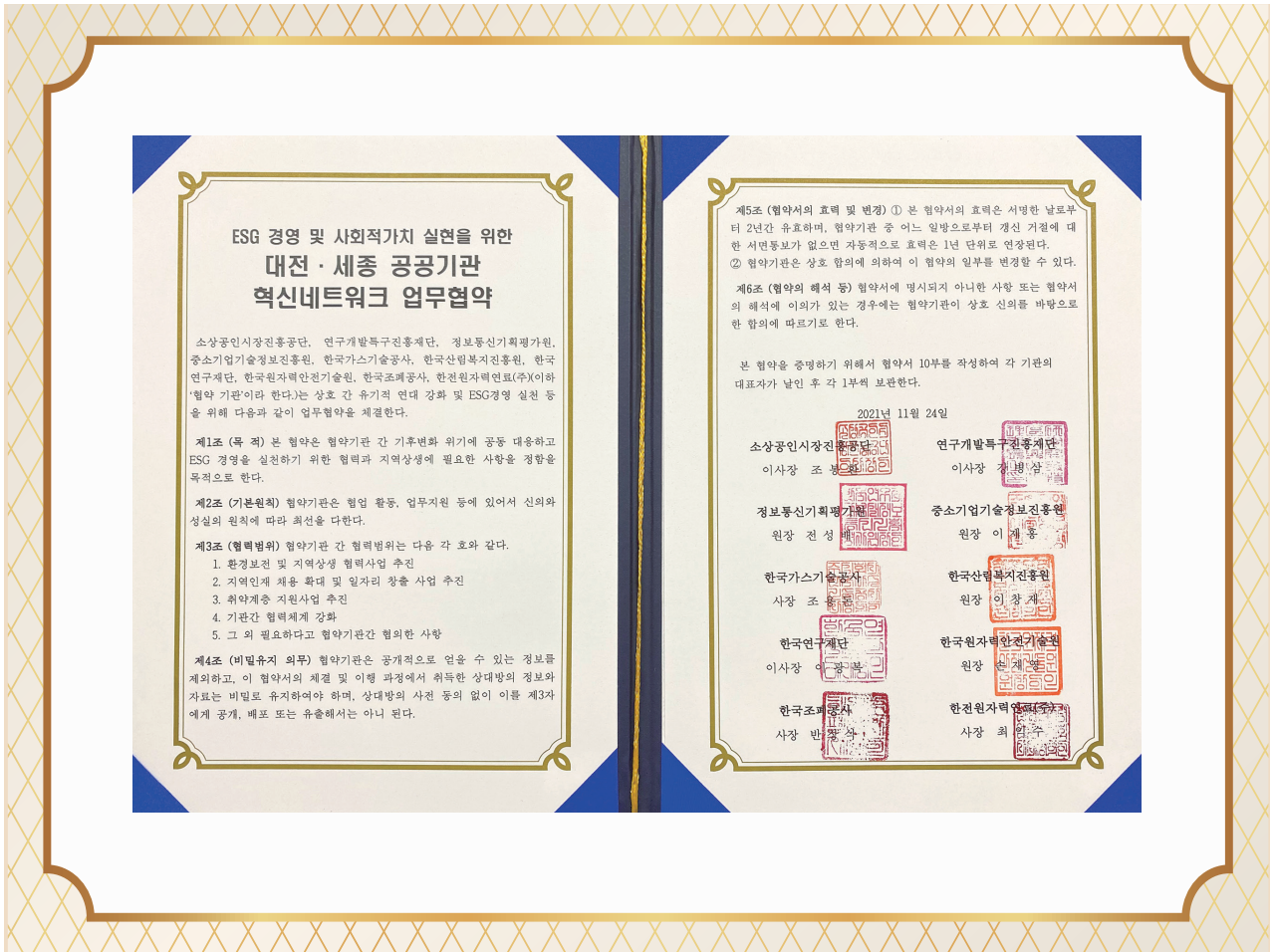
지역기업 대상 '안전패키지 서비스' 지원

우리 회사는 지난 10월 18일 지역기업의 안전한 근무환경 조성을 위해 대전에 소재한 (주)지엘테크와 (주)디디글로벌에 '안전패키지 서비스'를 지원했다. '안전패키지 서비스'는 상대적으로 안전사고에 취약한 중소기업과 영세업체를 대상으로 안전점검·교육·기부를 한 번에 지원하는 사업으로, 대전·세종 지역의 공공기관으로 구성된 '대전·세종 공공기관 혁신 네트워크'가 공동으로 추진하고 있다.

이날 한전원자력연료는 연구개발특구진흥재단과 현장 안전점검을 시행하고, 종사자 대상 응급처치·심폐소생술 교육을 실시했다. 또한, 혁신네트워크 협업기관들과 함께 안전물품 및 코로나19 감염 예방을 위한 방역키트 등을 기부했다. 우리 회사는

ESG 경영의 일환으로 상생·협력 안전 문화의 확산을 위해 안전패키지 서비스 지원대상과 규모를 지속적으로 확대해 나갈 예정이다.





대전·세종 공공기관 혁신네트워크, ESG 경영 및 사회적 가치 실현을 위한 업무협약 체결

대전·세종 공공기관 혁신네트워크는 11월 24일 총 10개의 공공기관이 함께 한 가운데 'ESG 경영(환경·사회·지배구조) 및 사회적 가치 실현을 위한 업무협약'을 비대면으로 체결했다고 밝혔다. 이번 협약은 대전·세종 지역 소재 공공기관이 보유한 자원과 역량을 공동으로 활용하여 친환경 문화 확산, 지역문제 해결 등 ESG 경영과 사회적 가치를 실현하고자 추진됐다.

협약에는 우리 회사를 비롯해 소상공인시장진흥공단, 연구개발특구진흥재단, 정보통신기획평가원, 중소기업기술정보진흥원, 한국가스기술공사, 한국산림복지진흥원, 한국연구재단, 한국원자력안전기술원, 한국조폐공사 등 총 10개의 기관이 뜻을 함께 했다.

이들 공공기관은 앞으로 ▲일자리 창출 ▲취약계층 지원 ▲지역 상생·협력 ▲네트워크 협력 체계 강화 등 다양한 분야에서 협업을 진행할 예정이다. 최익수 사장은 “이번 업무협약에 동참한 공공기관들께 감사드린다”고 밝히며, “ESG 경영 실현을 위해 지역 공공기관들이 힘을 모아 의미 있는 성과를 창출할 수 있기를 바란다”고 당부했다.

한편, 대전·세종 공공기관 혁신네트워크는 2018년 대전시 소재 5개 공공기관간 혁신네트워크로 출범하여 현재 대전·세종 소재 13개 공공기관이 참여하고 있으며, 기관간 혁신사례 벤치마킹, 협업과제 발굴 및 공동 수행 등 공공기관 혁신을 위해 활발히 협업하고 있다.

기업의 사회적 책임과 지속가능경영 ESG

기업의 사회적 책임에 대한 범위는 날로 커지고 있다. 기업이 얼마나 이익을 창출하느냐의 문제를 뛰어넘어 그 이익을 어떤 식으로 사회에 환원하는가의 문제는 단순히 기업 이미지 향상 뿐 아니라 때로는 기업경영에 직접적인 영향을 미치고 있다. 얼마 전 카카오의 독과점이 골목상권까지 침해한다는 여론이 대두되면서 독과점 규제에 부딪히고 그 이후 김범수 의장은 비주력 사업부에서 철수한다고 밝혔다. 이런 일례만 보더라도 기업의 비재무적 요소는 그 어떤 재무적 요소보다 재무적 영향을 크게 미치기도 한다. 이 같은 움직임에 따라 글로벌 ESG 환경은 급속도로 성장하고 있고, 우리나라도 '2050 탄소중립위원회'를 설치하는 등 변화의 흐름 속에 있다.

※ 참고 : 두산백과, 환경 경제용어사전(<http://dic.hankyung.com>)

새로운 시대를 여는 ESG 경영

ESG는 환경(E)·사회(S)·지배구조(G)의 머리글자를 딴 단어로, 기업의 경제적 성과뿐만 아니라 환경적 건전성·사회적 책임·지배구조와 같은 비재무적 지표를 함께 활용해 장기적 기업 가치를 높이려는 지속가능경영 전략이다. 지속가능한 발전을 위한 기업과 투자자의 사회적 책임이 중요해지면서 세계적으로 많은 금융기관이 ESG 평가 정보를 활용하고 있다. ESG는 갑자기 등장한 개념은 아니다. 지난 2000년 영국에서 제일 먼저 ESG가 도입됐다. 이어 스웨덴·독일 등을 중심으로 ESG 정보 공시 의무제도를 도입함과 동시에 2019년부터는 기업 지배구조 보고서 제출을 의무화하면서 ESG 경영이 본격화됐다. UN은 2006년 유엔책임투자원칙(UNPRI)을 통해 ESG를 고려한 사회책임투자를 장려하고 있다. 기업은 경영을 위해, 금융기관은 투자를 위해, 회계·법무법인과 컨설팅 회사는 새로운 비즈니스 기회 탐색 차원에서 ESG에 대한 논의를 활발히 진행 중이다. 우리나라도 ESG에 대한 관심이 높아지고 있다. 정부에서는

'2050 탄소중립위원회'를 시작으로 지속가능경영 평가 표준 지표 개발(K-ESG), 중소기업 지속가능경영 종합 대책 수립, 코스피 상장사 대상 지속가능경영 공시 의무화(2025년) 등을 추진 중이다. 금융위원회도 오는 2025년부터 자산 총액 2조 원 이상의 유가증권시장 상장사의 ESG 공시 의무화가 도입되며, 2030년부터는 모든 코스피 상장사로 확대된다고 발표했다. 국민연금 역시 2022년까지 ESG를 반영한 자산을 총 자산의 절반까지 확대한다는 목표를 세웠다. 기업들은 이제 사회나 환경 문제까지 경영지표로 받아들여야 하며, ESG를 새로운 경영규칙으로 받아들여야 상황이 도래한 것이다.

환경보전형 신사업 추진으로 미래가치 확산

코로나19로 불확실성이 증대되는 글로벌 경제에 대응하기 위해 기업들이 기존의 이윤 추구보다는 환경과 사회, 그리고 사람을 중시하는 ESG 경영으로 빠르게 전환하고 있다. 우리 회사도 변화하는 경영 환경에 발맞춰 지난 9월 ESG 위원회를 개최해 ▲국민안심 친환경 미래가치 창출, ▲국민동행 포용·





안전사회 구현, ▲국민신뢰 투명·공정 거버넌스 구축 등 3대 전략방향과 11대 전략과제를 선정했다. 그리고 뒤이어 지난 10월에는 ‘노사합동 ESG(환경·사회·지배구조) 경영’을 선포했다. 우리 회사가 선포한 ‘ESG 경영 선언문’에는 ▲친환경·국민 안전 최우선 경영을 바탕으로 환경보전형 신사업을 통해 2030년까지 5,820억 원의 미래가치 창출, ▲국민의 동반자로서 사회안전망 역할 및 상생·협력·공정 문화의 사회적 확산 선도, ▲청렴 기반의 투명한 의사결정 체계 확립 의지 등이 포함됐다. 노사합동 ESG(환경·사회·지배구조) 경영 선포식에는 경영진과 노조위원장, 감사를 비롯해 MZ세대 직원으로 구성된 청렴에이전트, 국민대표인 시민참여혁신단 등 대내외 이해관계자가 참석해 ESG 경영을 위한 우리 회사의 의지를 드러냈다. 우리 회사는 원자력사업자로서 지속가능경영을 위해 환경과 국민안전 등에 대한 사회적 책임의 중요성을 인식하고, 실질적인 ESG 경영 전환과 환경보전형 신사업 추진을 통해 미래가치를 창출해 나갈 것이다.



Environment

기후변화, 탄소배출, 친환경, 환경오염, 신재생에너지



Social

인적자원관리, 산업안전, 소비자보호



Governance

배당 정책, 주주권리보호, 이사회 구성, 감사제도



김은지 원장

안산 마음토닥정신건강의학과 원장. 세월호 참사 당시 단원고등학교 스쿨닥터로 생존자와 간접 피해자들을 돌봤다. 트라우마 피해자 및 소외계층의 심리 지원을 돕는 사단법인 마음건강센터의 센터장, 청소년모바일상담센터 센터장 등을 역임하고 있다. 2020년 국가인권위원회 인권상을 수상했다.

스트레스의 진정한 해소 직장인 마음 건강 지키기

안산 마음토닥정신건강의학과

김은지 원장 인터뷰

직장인들은 오늘도 온갖 스트레스에 시달린다. 누구도 자유로울 수 없는 스트레스 문제. 어떻게 해야 제대로 해소할 수 있을까? 스트레스의 진정한 해소에 대해 말하는 김은지 원장과 함께 직장인들의 마음 건강 지키는 방법을 알아보자.



스트레스 줄여주는 자원 활용

직장인들의 스트레스를 표현하는 신조어 중 ‘햇김 비용’이라는 말이 있다. 스트레스 때문에 햇김에 소비한 비용으로, 스트레스가 없었다면 쓰지 않았을 돈이라는 뜻이다. 넘치는 스트레스, 이렇게 돈이라도 확 써버리면 해소에 도움이 될까? 당장 그 순간에는 어느 정도 스트레스가 풀린다고 느낄지 모르지만, 사실 이는 진정한 해소 방법이 아니다. 김 원장은 이런 행동이 오히려

전체적인 건강과 조절력, 균형을 깨뜨릴 수 있다고 경고한다. “스트레스를 받았을 때 이를 제대로 해소하려면 회피하거나 충동적으로 행동하는 것보다 상황을 직면하는 자세가 필요합니다. 지금 하는 행동과 감각을 더 깊이 인식하고, 그 순간에 머물러야 하죠. 이를 위해 우리는 스트레스 해소를 위한 ‘자원’을 잘 활용할 필요가 있습니다.”

스트레스 해소를 위해 활용할 수 있는 자원에는 신체적, 관계적 자원과 함께 영적, 지적, 심리적 자원 등이 있다. 김 원장은 이 중에서 신체 자원과 관계 자원을 강조한다. 기분이 나쁠 때 마사지나 운동, 반신욕 등을 통해 몸의 상태를 바꿔 스트레스 상태를 탈출하는 것은 신체적 자원을 활용하는 예이다. 무기력할 때 운동을 통해 에너지를 끌어 올리거나, 화가 날 때 반신욕을 하며 감정을 진정시키는 등의 활동이 이에 해당한다. 신체 상태를 조율해서 교감신경과 부교감신경이 한쪽으로 치우치지 않고 안정된 범위에 머물도록 돕는 방법이다. “차를 마실 때 그 향과 맛을 충분히 음미하고, 손에 느껴지는 잔의 온기에 집중해보세요. 그런 감각 하나하나가 신체의 작용을 조절합니다. 이때 내가 지금 할 수 있는 일, 활용할 수 있는 자원을 향유하는 태도가 중요합니다. 그 순간에 충실히 머물고 충분히 느끼는 거죠. 그러면 스트레스를 더 잘 해소할 수 있게 됩니다.”

관계 자원을 활용하는 것도 스트레스 완화에 효과적인 방법이다. “사람은 무리를 이룰 때 그 안에서 안정을 얻습니다. 스트레스를 받았을 때 서로에게 말을 걸고, 소통하고 지지함으로써 몸의 스트레스를 줄이죠.” 관계를 활용한 스트레스 완화는 사회적 연결을 통해 공감과 지지를 얻음으로써 자신의 안전을 확인받는 방법이다. 그 외에도 책을 읽고 두뇌 활동을 즐기는 지적 자원, 영화 등을 보며 감정적 카타르시스를 느끼는 정서적 자



“
본인의 삶을
돌아보게 하는 치료
”

원, 세상의 진리에 대한 경외심 등을 다루는 종교적, 영적 자원을 활용할 수 있다.

생각대로 안 되는 인생

사람들은 종종 ‘이렇게 노력했는데 안 돼서 힘들다,’ ‘계획이 틀어졌다’라며 고민을 토로한다. 이는 그 바탕에 계획하고 노력하면 결국 성취할 수 있고, 무언가를 바꿀 수 있다는 생각이 깔려 있다. 하지만 대부분의 경우 삶은 계획대로 되지 않는다. 많은 사람이 예기치 않은 큰일을 겪고, 그럼에도 그걸 이겨내며 살아간다.

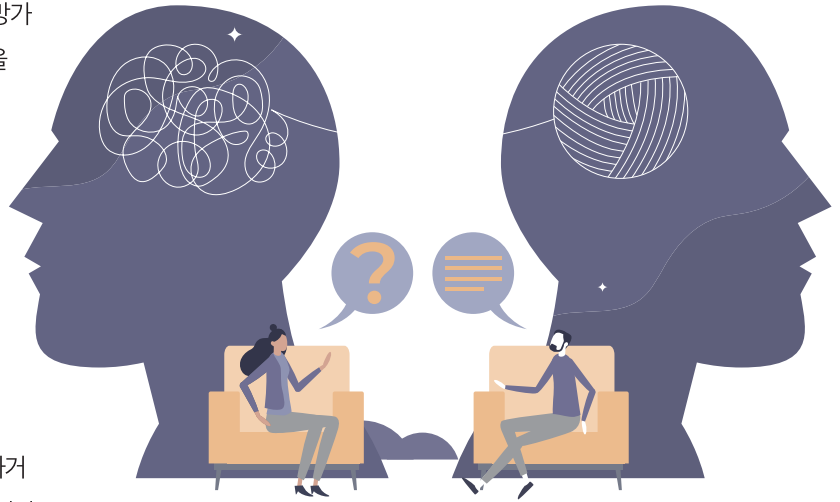
계획한 대로, 노력한 대로 결과가 나오지 않아 실의에 빠진 사람들에게, 김 원장은 본인의 삶을 돌아보게 하는 치료 방법을 사용한다. “줄을 길게 놓고 본인의 삶을 그 줄 위에 하나하나 올려봅니다. 살아오는 과정에서 힘든 일이나 고난이 있었을 때는 돌을 놓고, 행복했던 기억이 있으면 꽃을 놓습니다. 이를 인생 선 작업이라고 합니다. 그렇게 쪽 놓고 나면 삶을 성공, 학위, 돈 같은 편린으로 보는 게 아니라 통합적으로 볼 수 있게 됩니다. 그리고 깨닫죠. 지금 이 순간의 어려움과 고민이 내 삶에 아주 작은 부분이라는 것을요.” 이 작업을 해본 사람들은 다들 ‘생각보다 내 삶에 꽃이 많다고 말한다. 그리고 지금의 어려움이 어

태까지 잘 넘어왔던 문제들과 크게 다르지 않음을 인식한다. “인생선을 그려보는 건 그동안 내 삶이 어땠는지 보는 좋은 방법입니다. 연말연시 가족과 또는 회사나 모임에서 함께 그려보면 뜻깊은 시간을 보낼 수 있을 겁니다. 서로의 삶을 꼭 설명하지 않아도 서로의 삶의 모양을 함께 봐주는 것으로 충분합니다.”

혹시 허탈감을 느낀다면

한 해가 마무리되는 시점. 어쩌면 허탈감에 힘들어하는 사람이 있을지도 모르겠다. 김 원장은 직무 스트레스가 많은 상태일수록 허탈감을 크게 느낄 수 있다고 말한다. 여기서 직무 스트레스는 단순히 직장 내 스트레스만을 의미하지 않는다. 지금 하는 일에 애정을 느끼는지, 이게 내가 하고 싶었던 일이라고 확신하는지, 올 한 해 업무 성취가 만족스러운지 등의 복합적인 감정을 반영한다. 이런 문제에 확신이 없고 불만족스러운 상태라면 끝나는 한 해가 아쉽고, 미래에 대한 불안과 고민에 마음이 편치 않을 수 있다. “허탈감을 느낀다면, 내가 왜 허탈감을 느끼는지 찾는 게 중요합니다. 맡은 직무와 전반적인 커리어에 대해 내가 어떻게 느끼고 있는지 진단해보길 권합니다. 허탈감을 다른 긍정적인 것으로 전환시키는 건 그다음에 할 일입니다. 안 그러면 마음에 계속 불만족이 남아있을 거예요.”

사람이 너무 힘들고 어려운 일을 겪으면 보통 그 삶이 망가지리라 생각한다. 하지만 그중 일부는 오히려 어려움을 경험 삼아 전보다 더 성장한다. 김 원장은 이를 ‘외상 후 성장’이라고 불렀다. 외상 후 성장에는 꼭 필요한 과정이 있다. 어렵고 힘들었던 그 경험을 반복적으로 계속 곱씹는 일이다. “사실 우리 안에는 반복적으로 생각하고 의도적으로 반추함으로써 문제 상황을 이겨내고 더 좋은 방법을 찾을 수 있는 시스템이 이미 갖춰져 있습니다. 하지만 많은 사람이 힘든 일 앞에서 그저 ‘잊어. 생각하면 뭐 해’라며 그 순간을 넘기려 하죠. 이렇게 문제를 직면하지 않고 회피하면 과거의 경험으로부터 더 좋은 걸 찾아내는 수단도 잃게 됩니다. 그러니 ‘허탈하니 술 먹고 풀자’ 같은 것 보다, 일단 왜 허탈감이 왔는지 살펴보세요. 힘들어도 그 답에 집중해야 합니다.” 김 원장은 이렇게 숙고와 정리, 의도적 반추의 시간을 가지면 자신이 진정으로 원하는 것을 찾을 수 있고, 결과적으로 더 나은 결과를 가지고 새해를 시작할 수 있다고 강조한다.

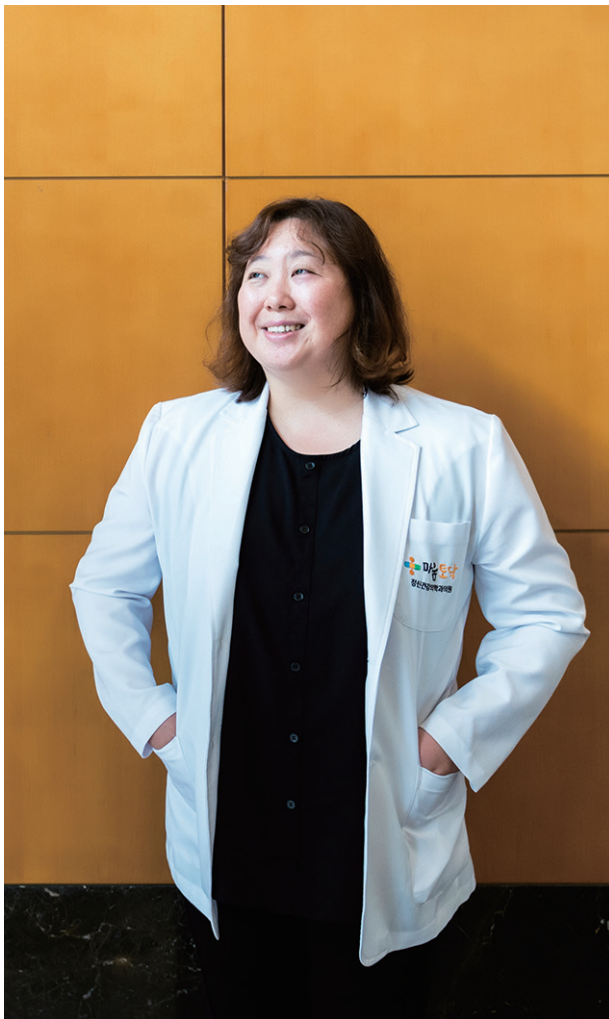


균형, 마음 건강을 지키는 힘

김 원장은 직장인들의 마음 건강을 위한 또 다른 방법으로 파이 표 그리기를 제시한다. 동그란 원 안에 직장, 가족, 취미 등을 표시하고 자신이 정서적 에너지를 얼마나 쏟고 있는지 적어 보는 것이다. 직장에 모든 마음과 에너지를 다 쏟고 있는 사람은 직장 내 성취나 대인관계에 문제가 생길 때 삶이 무너진다. 가지고 있는 에너지를 전부 직장에 쏟고 있으니 행복도 직장에 있다. 이러면 당연한 수순으로 가족 안에 문제가 생긴다. 이 과정에서 가족들과 정서 갈등이 생기는 것도 직무 스트레스를 심화시키는 요인이 된다. 스스로가 직장에 들이는 정서적 에너지가 몇 프로인지, 그리고 앞으로 어떻게 에너지를 배분하고 싶은지 확인하고 고민해보자.

만들어진 파이 표는 가능하면 서로 보여주고 수시로 체크하는 게 좋다. 누구나 제한된 에너지를 가지고 산다. 자신의 에너지를 어디에 얼마큼 쏟으며 살지는 스스로가 결정해야 한다. 그리고 그 결정대로 잘 살고 있는지 모니터링하는 것도 자신의 책임이다. 이 점을 늘 상기하면서, 시간과 에너지를 어떻게 배분할지를 주체적으로 결정해야 한다.

가장 이상적인 건 직장에서 스트레스를 받아도 가정 내에서 지지를 받아 해소되고 가정에서 받은 스트레스를 직장 성취로 상쇄하는, 직장, 가정, 친구, 취미 등이 적절히 균형을 이루고 있는 삶이다. 에너지가 잘 분산되도록 삶이 짜여 있다면, 혹시 한 영역에서 어려움이 있어도 다른 곳에서 지지받고 힘을 얻으면 삶을 버텨낼 수 있다.



2021년을 마무리하며 주목! 키워드

한 해를 마무리하며 다양한 이야기들이 가득하다. 일 년 내내 관심을 기울였던 일부터 갑자기 혜성처럼 등장한 이슈까지! 정치, 경제, 사회, 문화 전반에 걸쳐 사람들의 이목이 집중된 이슈가 다양하다. 불과 얼마 전에 시작된 것 같은 '하얀 소의 해' 신축년을 마무리하며, 11, 12월을 달군 이슈를 키워드로 만나보자.



#1

#기후변화 대응 강화 #탄소배출 세계 1, 2위국 공동 대응 #미국과 중국 깜짝 발표

제26회 유엔기후변화협약에서 탄소배출 세계 1, 2위를 다투는 세계 최대 탄소배출국 중국과 미국이 기후변화 대응을 강화하기 위한 공동 선언을 발표했다. 중국은 세계 1위의 온실가스 배출국(27%)이고, 미국은 2위(11%)다. 양국은 기후변화에 대응하는 유일한 선택은 협력이라며 탄소 배출량을 줄이는 장기 전략을 함께 세우기로 약속했다. 미국과 중국이 정치, 경제적으로 긴장관계를 지속하고 있는 상황에서 나온 이번 협약은 깜짝 발표에 가까웠다. 그래도 기후변화에 대한 대응은 전세계가 한 마음으로 해야 한다는 대의명제 아래, 양국의 이번 협력은 고무적이라는 평가다. 기후 위기에 대한 대응은 국제 협력과 연대가 필수적이기에 두 나라뿐만 아니라 우리나라에서도 탄소배출량을 줄이고 클린에너지를 사용하는 등 노력을 이어가고 있다.

#2

#고용회복세 #내수경제 회복은? #고용 취약층 피해 여전

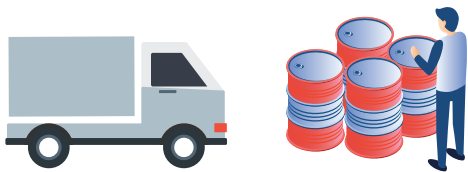


코로나19 4차 유행 속에서도 고용지표 회복세는 유지되었다. 통계청에 따르면 10월 취업자 수가 코로나 발생 이전 고점이었던 작년 2월 대비 수준으로 회복되었다고 한다. 특히 청년층의 취업률이 늘어나고 있어 경제 회복에 긍정적인 신호로 여겨진다. 하지만 비정규직 취업이 늘고, 자영업자와 일용직 근로자 등의 고용상황이 여전히 어렵다는 점에서 마냥 낙관론을 펼치기는 어렵다는 지적이다. 비대면·디지털 전환과 수출 호조, 지난해 기저효과 등으로 취업자는 증가하고 실업자와 비경제활동 인구는 감소해 고용 회복세가 지속되는 것이지 코로나19로 피해가 컸던 계층의 고용상황은 여전히 어렵기 때문이다.

#3

#요소수 부족 사태 #석탄 부족이 불러온 나비효과 #전국 배송 대란

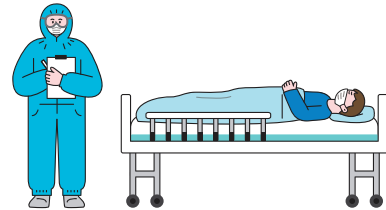
화물차 등 디젤 차량 운행에 꼭 필요한 요소수 부족 현상이 발생했다. 디젤 차량은 힘이 강하고 연료를 조금만 넣어도 오래, 멀리 갈 수 있는 장점이 있지만 배기가스 발암물질과 대기오염 물질을 내뿜는다는 단점이 있다. 이 오염물질을 저감시키는 장치를 장착해야 하는데 여기에 암모니아로 이루어진 요소수는 필수적이다. 우리나라는 요소수 제작에 사용되는 암모니아의 대부분을 중국에서 수입해왔는데, 석탄 부족 현상을 겪게 된 중국에서는 요소수 수출 금지령을 내렸다. 직격탄을 맞은 우리나라는 부랴부랴 대응책을 마련하고 중국 외 요소수 수출 국가와 수입 계약을 맺는 등 해결책 마련에 분주하다. 전국의 화물차, 대형 버스가 원활히 달릴 수 있도록 원만한 문제 해결이 이루어지길 바란다.



#4

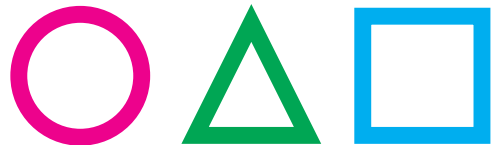
#단계적 일상회복 #위드 코로나 #위중증환자 급증

코로나19는 이제 완전한 종식을 기대하기 어려운 바이러스가 되었다. 그래서 전세계적으로 코로나19의 방역 방향이 종식보다 공존에 초점을 맞추게 되었다. 또한 우리 국민의 백신접종율이 80% 이상 달성되며 일상 생활을 영위하며 코로나19 예방을 해 나가는 방식으로 접어든 것이다. 현재는 위드 코로나 단계적 일상회복 1단계이며, 2차 개편은 12월 중순, 3차 개편은 2022년 1월 중하순 정도에 진행될 것이라고 방역당국은 발표했다. 하지만 위드 코로나 시행 후 확진자가 늘어나고 중환자실 가동 여력이 줄어드는 등 우려상황이 발생하기도 했다. 이제는 헤어지고 싶어도 헤어질 수 없는 코로나19와의 아슬아슬한 공생, 앞으로 어떤 방역지침이 이어질지 귀추가 주목된다.



#5

#오징어게임 #코리안 컬처 신드롬 #우리는 문화민족이다



K-문화가 전세계를 강타하고 있다. 그 중 넷플릭스 오리지널 한국 드라마 <오징어게임>의 인기는 가히 상상을 초월한다. 넷플릭스 역대 TV 프로그램 시청률 1위를 기록하며 신드롬에 가까운 인기를 끌고 있는 <오징어게임>은 인기로 힘입어 시즌2 제작이 확정되었다. 작품에 대한 평론가들의 호평은 물론이고, 출연했던 배우들과 삽입 음악, 관련 장소 등에 대한 관심과 인기도 계속되는 중이다. 실제 세상에서 오징어 게임과 같은 세트장을 만들어두고 서바이벌 게임을 진행하는 행사가 속출하는 등 오징어게임 관련 이벤트도 눈길을 끌었다. 우리나라의 문화 인프라가 세계인들에게 사랑받는 것은 이제 드문 일이 아니다. 오랜 역사를 기반으로 한 정교한 문화적 베이스에 새롭고 신선한 아이디어로 무장한 우리나라의 문화가 세계를 향해 더 나아가길 바란다.

함께하며 더 커지는 힘, 공동체

서로 다른 면모를 가진 사람들이 모여 하나의 조직을 만들어 가는 과정에는 당연하게 갈등과 위험 부담이 따른다. 하지만 함께하는 사람들이 연대와 소통을 통해 위기 상황을 극복해 나간다.

좋은 공동체를 향해 나아갈 방법에 대해 참고할 만한 칼럼을 소개한다.



“공동체가 가진 고통과 위험 분산의 힘”

우리집에는 세 마리의 고양이가 있다. 뇌종양을 앓고 있는 17살 코리안숏헤어 리에, 5살을 짝 채운 랙돌 망고, 그리고 2살이 된 검은 고양이 하리까지. 17살 리에와 다른 아이들은 나이 차이가 꽤나 있다보니 에너지 차이도 많이 나고, 습성도 많이 다르다. 이 친구들 참 재밌는 특징이 있다. 고양이 특성상 목욕을 많이 시킬 필요는 없지만, 그루밍을 제대로 하지 못하는 리에 때문에 종종 목욕을 시키게 되는데, 욕실에서 문을 닫아놓고 열심히 씻고 있으면 밖에서 남은 두 마리가 문을 긁으면서 아옹거리며 큰 목소리로 울부짖는다. 마치 리에를 지켜주기라도 하는 듯이 말이다. 물론 리에를 다 씻기고 대강 수건으로 닦아 말리고 내보내면, 나머지 두 마리는 부리나케 도망간다. 이제 자기가 씻을 차례라는 걸 알기 때문이다.

아이러니하게도 나는 이들의 농성과 연대를 바라보며 ‘공동체’를 느낀다. 공동체는 말 그대로 공동의 덩어리를 의미한다. 특정한 사회적 공간에서 공통의 가치와 유사한 정체성을 가진 사람들의 집단을 가리키는 용어로 일반적으로 공통의 생활공간에서 상호 작용하며, 유대감을 공유하는 집단을 의미한다.

그러나 공동체의 더 큰 의미는 ‘고통’과 ‘위험’의 분산에 있다. 무리에서 약한 개체를 보호하고, 때로는 나의 자원을 나누어주며, 위험한 상황에서 함께 연대하고 해결책을 모색해 가능하면 전 개체가 위기 상황에서 극복하고 살아남는 것이 공동체가 가지는 가장 큰 힘이다.



“공동체 기능과 역할의 변화”

불과 이삼십년 전만 하더라도 우리는 ‘마을 공동체’라는 것이 인위적으로 만들지 않아도 자연히 형성되고 굴러가는 걸 경험으로 알고 있었다. 일례로 동네에 하나쯤 있는 바보 삼촌은 자연스럽게 어른들이 챙겨가며 밥을 먹였고, 엄마 아빠가 늦어서 밥을 먹지 못하고 집에서 기다리고 있는 옆집 아이를 챙겨다가 밥을 먹이는 일도 흔했고, 나이 든 노인네가 혼자 사는 집에는 사람들이 지나가다 들여다보고 안부를 묻곤 했다. 물론 그 시절이라고 사건 사고가 없었으랴. 찌한 공동체 정신은 니편 내편을 가르는 척도가 되기도 했고, 그만큼 여성들의 돌봄 노동이 무급으로 이루어지기도 했다. 그래도 그 시절에는 자연스럽게 서로가 서로를 보듬는 것이 꽤나 자연스러운 일이었다는 것은 기억해두자.

시간이 흐른 만큼이나 이제 이런 마을 공동체의 모습은 찾아보기 힘들어졌다. 기본적으로 동아시아 국가들은 강한 가족주의(Familism) 전통을 근본으로 하는 노인부양체계의 관습들을 지속해왔고, 이를 기반으로 공동체를 형성해왔다. 정부 역시 사회적 안전망 기틀을 ‘가족’에 기대어 왔다. 그러나 전통적인 가정의 모습이 해체됨에 따라 더이상 이러한 가족주의적 체제가 지속되기 힘들어졌다. 이에 따라 그간 제대로 기능하지 않았던 국가(공적보장체계)의 역할에 대한 근본적인 질문과 재설정이 필요한 시점이 된 것이다.

즉, 국가는 국가 총생산량을 유지하면서 동시에 개인들이 받는 압박과 불합리성을 해체하여 일정한 부분의 노동력을 '보전'하면서 동시에 이 노동력이 일찍 소진되지 않도록 '관리'를 해야 하는 큰 숙제를 가지게 되었다. 이것은 이로 인해 발생된 사회적인 갈등을 해결하면서 동시에 사회적 합의라고 하는 대국민적 지지와 연대, 나아가 공동체를 새롭게 재편해야 하는 숙제 역시 포함하게 되었다.

그 결과로 우리는 지난 공동체의 과업들을 국가 혹은 기업이 대신 메꾸기 시작한 것을 눈으로 확인할 수 있게 되었다. 김장을 하고 어려운 이웃에게 김장김치를 나누던 전통을 이제는 동사무소가 대신하고 있고, 낙후된 마을을 돌보는 것은 기업의 사회공헌팀이 기업 브랜드를 박은 물건을 제공하거나 기업 티를 입은 사람들의 사진을 찍어 홍보하는 차원에서 널리 이루어지고 있다.

문제는 이 과정에서 공동체가 기능하기 위해서 필요한 시민 개개인의 '권리'와 '책임'이라는 원칙이 모두 깔때기처럼 '타인의 일'로 수렴되어 버린다는 것이다. 내가 하지 않아도 내 세금으로 정부가 대신 공동체를 유지해 줄 것이고, 내가 하지 않아도 누군가의 기금으로 시민사회단체가 대신 해 줄 것이고, 내가 하지 않아도 불경기에도 돈을 끌어모으는 저 회사가 대신 해 줄 것이라는 믿음으로 수렴되는 것이다. 따라서 시민으로서의 일말의 책임도, 위기에 처해있는 약한 사람도 함께 누려야 할 권리에 대한 이해와 동의도 모두 사라진다. 대신 누가 나보다 더 제도를 누리는지, 누가 내 세금을 더 쓰고 있는지, 누가 나보다 더 많은 수혜를 받는지에 대한 감시와 분노만 남는다.

“조직문화 속 공동체 문화와 갈등”

이러한 변화는 조직문화에서도 감지된다. 기존의 가족 공동체 단위로 이루어지던 공동체 문화는 산업화가 진행되면서 해체되고 '회사'를 중심으로 재설정되기 시작했다. 특히 사회보장제도가 철저히 준비되어 있지 않았던 산업화 초기에는 평생직장과 연공서열제, 가족수당과 회사에서 제공하는 각종 사원복지정책들을 중심으로 안정성이 만들어졌다. 이에 따라 평생을 바쳐 존속시켜야 하는 존재로서 회사가 존재하며 이를 위해 밤낮없이 일하는 장시간 근로는 당연히 해야 하는 일이 되었다. 긴 시간 동안 서로를 봐야 하는 회사 동료들과 직장상사 사이의 유대관계는 매우 중요했고, 자연스럽게 회사를 위해 어떤 명령이든 수행해야 한다는 상명하복 문화가 생겼다. 이 과정은 매우 긴밀하게 이루어졌고, 가족에서 회사로 이런 문화가 넘어오는 과정에서 가부장제 하에서 이루어져 온 남성생계부양자 모델이 그대로 재현됨에 따라 '정규직 남성 근로자' 모델이 바람직한 모델로서 인식되어 오기 시작했다. 개인들은 조직에 충성하면서 조직 내부에서 한 사람의 몫을 다하는 것이 매우 중요한 일이라고 인식했고 이것은 조직 문화의 큰 축으로 작동되었다.

그러나 경제위기와 버블의 해체가 반복되면서, 회사가 제공하는 각종 사원복지 정책들은 사라지고 평생직장도 무의미해짐에 따라 조직에 충성하면서 한 사람 몫



을 다하는 것 역시 과거의 영광이 되었다. 언제든지 고용 관계가 해제되거나 비정규직으로 전환될 가능성이 높아졌다. 기업은 기업대로 경제위기 속에서 무너지지 않기 위해서 각종 사내 제도들을 규제하고, 최소한의 인원으로 최대한의 효율을 높이는 방법을 고민하기 시작한다. 과거에는 생애주기의 문제로 평생 충성하기 힘든 여성들을 중심으로 퇴출이 이루어졌다면, 이제는 누구나 퇴출되기 쉬운 시대가 도래한 것이다.

“조직의 갈등 해결책, 연대”

그러나 앞서서 국가는 국가 총생산량을 유지하면서 동시에 개인들이 받는 압박과 불합리성을 해체하여 일정한 부분의 노동력을 ‘보전’하면서 동시에 이 노동력이 일찍 소진되지 않도록 ‘관리’를 해야 하는 큰 숙제를 가지게 되었다. 이는, 이 갈등의 상황에서 국가가 ‘제도’를 통해서 조직 문제 해결을 위해 나설 수밖에 없음을 의미한다. 그리고 여기서부터는 우리가 잘 아는 이야기이다. 일생활균형, 일거양득, 일하는 방식 및 문화 개선과 같은 말 말이다. 그리고 어김없이 문제들이 발생한다. 국가의 제도들은 우선적으로 약자와 위기상황의 사람들에게 선별되어 돌아가도록 구성되어 있고 이 과정에서 나는 내가 생각하는 것과 상관없이 조금 ‘덜’ 약자라고 분류되어 제도의 수혜를 받지 못하게 된다. 그럼 이런 생각을 하게 된다. 왜 저 사람만 제도의 수혜를 받는가, 왜 저 사람이 제도의 수혜를 받으면서 발생하는 나머지 잔업을 내가 나눠 받아 해야 하는가, 똑같이 힘든데 왜 나는 받지 못하는가, 조직 내 갈등의 재점화다.

우리는 앞으로 어떻게 해야 할까? 계속 핏대를 세우고 내 몫을 누가 더 챙겨가지 않는지 이빨을 드러내며 싸워야 할까. 자원이 충족하다면 그럴 일조차 없겠지만 불행히도 자원은 한정적이고 계속 갈등은 수면 위로 올라왔다 내려갔다 하면서 사회의 자원들은 더 좀 먹어갈 것이다.

적어도 우리는 우리가 함께 하는 사람들과 연대하고 소통하면서 작지만 그래도 기댈 수 있는 공동체를 만들어나가는 노력을 해야 한다. 그래야 그 작은 무리 안에서라도 폐해를 최소화하고, 닥치는 위기에 대처할 수 있고 내가 다른 이를 챙기듯 나 역시 삶의 위협에서 구조될 수 있다. 그 형태는 과거와 같은 형태는 아닐 것이다. 예전처럼 거창하게 마을 공동체, 지역 공동체라는 것은 자연적으로 발생하기는 매우 어렵다. 오히려 개인과 개인이 만나서 만들어지는 취미 공동체일 수도, 조직 내에서 만들어지는 조직 공동체일 수도, 친구와 친구끼리 만나서 만들어지는 정서적 연대 공동체일 수도, 사는 터전을 기반으로 한 작은 규모의 지역 공동체일 확률이 높다. 사회적 불안과 위협들이 증가되는 가운데 어느 곳에서 어떤 일로 내가 도움이 될지, 내가 도움을 받을지 모를 일이다.

함께 하면 갑작스러운 위험도 견딜 수 있고 함께 하면 벗어날 수 있다. 적어도 목욕 시간을 단축시키는 세 마리의 고양이들처럼.



알쏭달쏭 MZ세대 우리, 대화가 필요해

통계청의 2019년 인구총조사에 따르면 MZ세대에 해당하는 인구는 총 1,797만 4,000명으로 전체 인구의 34.7%다. 경제 활동을 시작한 MZ세대는 앞으로 10년 안에 세계 노동인구의 약 75%를 차지하며 경제활동과 소비의 주축이 될 것으로 전망된다. MZ세대의 영향력은 더욱 커질 전망이다.

※ 참고 : 통계청, 사람인, 대학내일, 서울신문

미션 :

MZ세대의 마음을 얻어라

변화하는 디지털 기술을 접하며 어린 시절을 보낸 MZ세대는 '디지털 네이티브'라고도 불린다. 개인화되고 다른 사용자와 동등한 위치에서 의사소통하는 인터넷 환경에 익숙하다보니 수직적 문화보다 수평적 문화에 더 익숙하다. 또 MZ세대는 스스로의 만족을 중요시 여기며, 자기애가 강하고 가치관에 따라 돈을 아낌없이 투자하는 특성도 있다.

조직 구성원으로 MZ세대를 맞이하고 있는 기업에는 기존 직원과는 다른 특징과 성향을 지니고 있는 MZ세대 직원을 관리하는 것

이 주요 과제가 됐다. 사람인 조사에 따르면, 85.1%의 기업이 MZ세대 직원에게 동기를 부여하는 데 어려움을 느끼고 있었다. 이로 인해 많은 기업이 MZ세대 직원 퇴사나, 조직 문화가 퇴행하고 결속력이 약해지는 경험을 했다. 조직의 업무 성과가 저하되는 것도 당연하다.

기성세대를 대표하는 베이비붐 세대 및 X세대와 MZ세대의 사고방식은 각 세대가 살아온 환경만큼이나 간극이 크다. 가장 대표적인 예로 회식 문화를 들 수 있다. 최근 MZ세대 직장인은 '위드 코로나'를 통한 단계적 일상 복귀가 시작되자 회식에 대한 불안감을 호소하고 있다. 사회적 거리두기 때문에 사적 모임이 제한되고 영업 시간 제한이 있을 때에는 회식을 하더라도 '지하철이 끊기기 전에' 귀가가 가능했다. 하지만 인원과 영업 시간 제한이 풀린 지금 새벽까지 이어질 회식을 우려하는 것이다.



조직의 발전은 MZ세대에 달렸다

MZ세대가 조직 문화를 거부하는 것은 아니다. 오로지 수평적인 구조에서만 일하고 싶어하는 것도 아니다. MZ세대는 직장에서도 원하는 것을 명확하고 직설적으로 얘기한다. 수평적으로 자유롭게 토론하고, 경험이 풍부한 리더가 최종 결정을 내리는 수직적 구조도 받아들인다. 이때 핵심은 리더의 결정이 납득 가능해야 한다. MZ세대가 진정으로 거부하는 것은 '까라면 까'로 대변할 수 있는 독단적인 수직 계급사회의 폐해다. MZ세대는 상사와의 대화를 통해 업무 능력을 키우고 결과적으로 자신을 성장시키고자 한다. 단순히 상사가 아닌 멘토로 삼을 수 있는 상사를 원한다. 미국 스프링타이드 연구소가 실시한 '일과 삶의 균형'에 대한 설문조사에 따르면, Z세대는 직장 생활에서 상사와의 관계를 가장 중요한 요소로 꼽았다.

변화에 적응하지 못하면 도태되기 마련이다. 실제로 많은 기업이 MZ세대의 동기부여를 위해 기업 문화를 바꿔나가고 있다. 사람인 설문조사 결과 기업은 ▲위라벨을 강화한다거나(51%, 복수응답) ▲수평적이고 개방적인 조직문화 확대(38.5%) ▲직원 관리 강화(35.6%) ▲업무 목적 등을 지속적으로 공유(35.1%) ▲투명한 경영 정보 공유 등 소통 강화

(33.2%) ▲직무역량 등 개인 성장을 위한 지원(26.4%) ▲보상 수준을 크게 인상(17.8%)하는 등 다양한 노력을 기울이고 있다.

최근 네이버와 카카오가 화상으로 사내 간담회 자리를 마련한 것도 '공정성'과 '투명성'을 요구하는 MZ세대 직원의 요청에 따른 것이었다. 기성세대가 MZ세대에게 배우는 '역 멘토링 프로그램'을 진행하는 기업도 많다. 공무원 조직도 변화에 동참하고 있다. 한 매체의 보도에 따르면, 경찰청은 순경 공개채용부터 수사경찰을 별도로 선발하는 방안을 검토 중이다. 격무부서를 꺼리고 수사 경력이 짧은 MZ세대 경찰공무원이 수사부서로 다수 전입한 데다가 체계적인 교육을 위해서다. 현재 수사경찰 내 MZ세대는 약 49%다.

어울림은 다름에 대한 이해에서 출발한다. 충분한 대화를 통해 서로 다른 세대의 특징을 이해하고 조율해나간다면, 단순한 성공보다 성장을 추구하는 '업글인간' 직원들이 모여 '업글조직'을 만들 수 있을 것이다.



MZ세대가 원하는 리더의 4가지 모습

1. 팀원에게 동기부여가 되는 '일잘알' 리더

- 제대로 된 업무 분담
- 정시 퇴근
- 업무를 줄 때는 가이드라인과 함께
- 가감 없는 노하우 공유
- 닳고 싶은 삶의 태도

3. 사생활 캐는 것은 "No", 선을 지키고 소통하는 리더

- 팀원에 대한 관심은 업무 관련 사항만
- 저녁 회식보다는 점심 회식

2. 구체적인 대안이 포함된 피드백을 하는 리더

- 이유와 함께 대안 제시
- 회사 생활과 커리어 측면의 멘토링까지
- 부드러운 말투
- 지적이 포함된 피드백은 1:1로

4. 차별과 소외를 느끼지 않게 만드는 공정한 리더

- 투명한 정보 전달
- 성과 위주의 평가

국토의 거대한 역사와 미래에 함께하다

한국지질자원연구원

한국지질자원연구원은 우리나라 국토 지질과 관련된 다양한 조사를 수행하는 전문연구기관이다. 한반도의 형성과 진화에 관한 기초연구부터 자원 탐사와 지하수 조사 등 국민의 실생활과 관련된 분야도 다루고 있다. 최근 국민적 관심이 높아진 지질공원이나 도심에서 일어나는 싱크홀 현상 등 지질재해에 대한 연구도 수행하고 있다.

국토를 연구하다

한국지질자원연구원은 1918년, 일제 강점기에 기원된 아픈 역사를 가지고 있다. 하지만 학문적 측면에서는 이 시기부터 근대적인 지질학 개념이 도입된 지질조사를 통하여 우리나라에서 최초로 공식적인 지질도를 발간했다는 점에서 큰 의미가 있다. 이후 정부수립 직후인 1948년 정부조직인 '중앙지질광물연구소'로 창립되어 오늘의 '한국지질자원연구원'에 이르기까지 국토 개발, 국내외 광물·에너지 자원의 탐사·개발·활용을 통하여 국가경제 발전과 국내 광업 부흥에 중추적인 역할을 수행해왔다. 더불어 지하수·지열 자원 탐사·개발, 지질재해로부터 국민의 안전한 삶을 보장하고 지구환경 변화 대응 및 보전 연구를 통하여 늘 국민과 함께하는 지질 자원 분야 국내 유일의 정부출연 연구기관으로 성장해왔다.

한국지질자원연구원은 국토의 안정적인 개발과 자원 확보를 통해 국가 산업발전과 국토 보전을 위한 연구개발 임무를 수행해 왔다. 주요 사업으로는 지질자원 기반정보 구축, 지반·지하공간의 효율적 이용 기술 연구개발, 광물자원 탐사·개발 및 순환·활용 기술 연구개발, 지하 에너지자원 확보 기술 연구개발, 지진·지질재해와 기후변화 대응 및 적응을 위한 지질 관련 기술 연구개발, 지하수자원 탐사·개발 및 보전 기술 연구개발, 기타 기술정책 수립 지원, 시험평가인증, 인력 양성, 기술 지원 등이 있다. 연구원의 활동 무대는 육지와 바다는 물론 접근이 가능한 전 세계 모든 곳이며, 최근에는 운석은 물론 달이나 외계 행성으로까지 연구 영역을 확장하고 있다.

자원의 한계를 넘다

지질자원연구 분야는 시대와 환경, 기술 발전에 따라 많은 변화가 있었다.







탐해2호탐사장면

초기에는 지하자원 개발을 위한 지질조사, 광상·탄전조사를 비롯해 지하수·온천조사 등으로 시작했으나, 이후 국가발전을 지원하기 위한 시대적 요구가 복잡해지고 기술이 발전하면서 갈수록 다양한 영역으로 연구 분야가 확장되어 갔다. 특히 최근에는 지진, 화산폭발 등 전 지구적 자연재해 증가로 인한 국민안전 문제를 비롯해 기후변화, 신에너지자원, 4차 산업혁명, 국가 R&D 혁신 등으로 인해 국내 지질자원연구의 패러다임도 첨단 기술과 접목하면서 빠르게 변화 발전하는 양상을 보이고 있다.

이러한 변화는 에너지자원 부문에서 확실하게 드러난다. 지난 20여 년 동안 지질자원 연구는 석탄, 석유, 천연가스 등 전통에너지자원을 확보하고 개발하기 위한 조사·연구에 주력해 왔다. 그러나 전통에너지자원 고갈과 환경 문제가 대두되면서 가스하이드레이트, 셰일가스, 오일 샌드 등 비전통에너지원이 주목받게 되었고, 비전통에너지자원을 보다 저렴하고 효율적으로 개발할 수 있는 기술력 확보를 위한 연구개발이 중요한 분야로 떠올랐다. 즉, 에너지자원 확보를 위한 연구개발 흐름이 자원과 자본 중심에서 기술 중심으로 이동하고 있다.

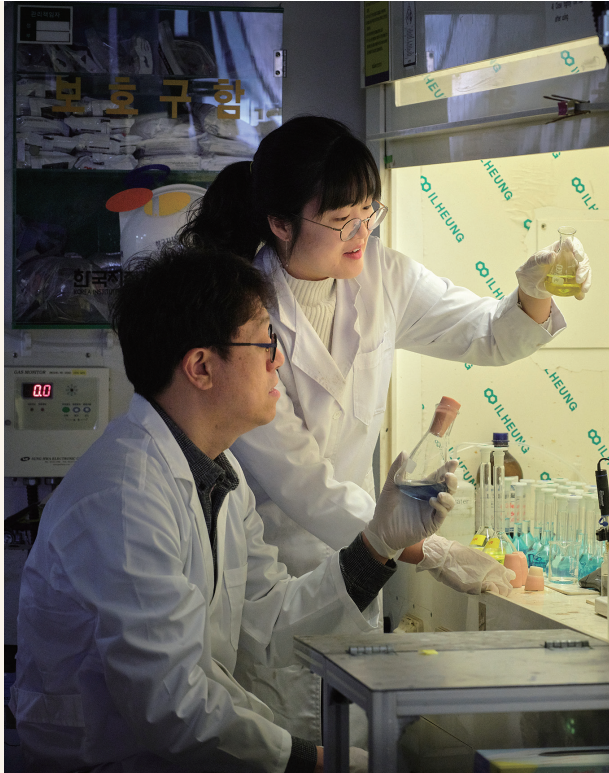
또한 우리나라는 4차 산업혁명 기반산업 성장을 위한 수요 증가로 원료자원의 안정적 확보가 절실한 상황이다. 그동안 폐기물로 처리되었던 도시 광석을 재활용하기 위한 기술 개발이 중요한 분야로 떠오르고 있는 것도 같은 이유에서다. 이에 갈수록 증가하는 폐기물을 재활용하기 위한 고도화된 탐사기술과 고품위 순환자원 활용기술 개발에 주력하고 있다.

자원 확보 측면에서 본다면 최근 남북한 화해국면으로 인한 변화에도 많은 기대를 걸고 있다. 정부에서는 북한과 러시아 등 북방국가와의 자원·에너지 개발 협력 확대를 통한 '한반도 신경제 지도'를 구축함으로써 '동해권 에너지·자원벨트'를 확보하고 화석연료 에너지 자원의 개발과 안정적 공급체계를 마련한다는 전략이다. 실제로 한국과 러시아는 2018년 6월 한·러 공동성명을 통해 화석연료 에너지 분야 협력을 약속하는 등 가능성을 구체화하고 있다.

지구 온난화 문제에 대응하기 위한 기술 역시 최근 지질자원연구의 중요한 분야로 주목받고 있다. 우리나라는 '신기후체제'에 대응하기 위해 이산화탄소 포집·활용·저장 기술 개발을 추진



국토지질연구
광물자원연구
석유해저연구
지질환경연구
지오플랫폼연구
지질자원실증연구
글로벌협력



하고 있다. 또한, 2030년 국가 온실가스 감축목표 달성을 위해 국내 대륙붕에 대규모 CO₂ 저장소를 확보하기 위한 연구를 진행하고 있다,

국민 안전을 위한 연구개발도 지질자원연구의 핵심 부문으로 자리 잡았다. 2016년 9월 경주에 이어 2017년 11월 포항지역에서 지진이 발생하면서 한반도의 잠재적 지진재해 가능성에 대한 국민적 관심과 불안 심리가 커지고 있다. 이에 자연재해 대형화 및 발생 빈도 증가로 우려되는 도시피해 같은 복합재난에 대비하기 위한 연구를 비롯해 고준위 방사성폐기물 심층처분 후보부지 선정 및 지하연구시설 건설 추진 등에 대한 연구가 진행되고 있다.

미래의 에너지를 꿈꾸다

미래사회에는 산업과 경제발전에도 부합하는 전통적인 천연광물·에너지자원개발은 한계에 도달할 것이기 때문에, 이를 타개하기 위한 기술개발이 매우 활발해질 것이다. 즉, 지구모방기술에 기반한 대체산업원료 개발, 도시광산, 우주자원개발 등 지속가능하고 풍부한 자원 미래 실현을 위한 지질자원기술의 역할은 더욱 중요하게 될 것이다. 또한 기후변화로 인한 환경 악화와 생태계 교란의 문제해결은 탄소자원화 및 지질재해 기술이 근간이 될 것이다. 이를 위해 지능정보기술, 신소재, 생체·생물기술 등의 본격적인 연구를 통해 지구공학기술을 이용한 기후시스템 조정, 대기·토양·지하수 오염인자 정밀제어로 예측(조정)되는 자연환경 관리가 실현될 것이다.

한국지질자원연구원은 미래 지질자원기술을 통해 지속가능하고 풍부한 자원 미래를 향해 나아가고 있다. 현재도 기술개발 노력은 지속되고 있지만, 중장기 미래에는 지진·지질재해 발생 예측 실현에 근접하고, 이를 기반으로 건물·사회 인프라 관리 등 국토 해양의 자연·인공·복합재해에 준비된 사회를 구현하는 노력을 지속하고 있다.

바다 깊은 곳에 있는 자원부터, 새로운 가치를 보여주는 미래의 에너지 자원들까지, 한국지질자원연구원은 계속해서 미래 에너지의 가능성을 찾고 있다. 또한 자원의 한계를 극복하고 풍요로운 미래를 위한 초석을 마련하기 위해 국토지질, 광물자원, 석유해저, 지질환경, 지오플랫폼 등 관련 분야를 집중적으로 연구하고 있다. 지구환경을 지키고 지속가능한 내일을 열어나가기 위해 과학적 접근과 친환경 에너지를 개발하는 한국지질자원연구원의 힘찬 행보를 기대해 본다.



KIGAM 본관

‘평생직장’은 없다 ‘평생직업’ 찾아 나서는 직장인

직장인이든 자영업자든 자본주의 사회에서 직업의 역할은 매우 중요하다. 하지만 ‘평생직장’이나 ‘회사에 뼈를 묻는다’는 표현은 이제 옛말이다. 직장인은 어렵사리 입사한 ‘꿈의 직장’을 그만두고 이직 시장에 뛰어들거나, ‘바늘구멍’ 같은 취업 시장에 다시 뛰어들기도 한다. 이들의 바람은 모두 ‘통런’ 하나로 귀결된다. 이들은 더 좋은 조건, 더 적성에 잘 맞는 일을 오랫동안 하고 싶어서 직장 생활의 변화를 피하고 있다.



이직은 성장의 수단

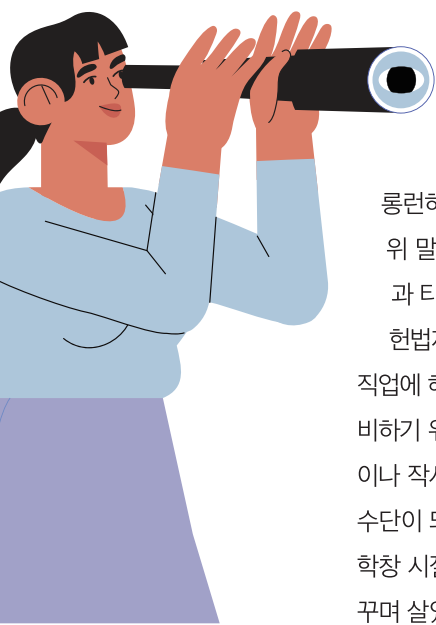
통계청이 지난 8월 발표한 ‘2021년 1분기 임금근로 일자리 동향’에 따르면, 2021년 1분기 2030세대의 일자리는 전년 대비 9만 8,000개 줄었다. 30대는 6분기, 20대는 5분기 연속 감소했다. 이어지는 채용 한파 속 국가공무원 채용 응시자는 해마다 늘었다. 하지만 최근에는 힘들게 합격한 공무원을 그만두는 젊은 공무원 퇴직자가 많아졌다. 사기업도 마찬가지다. 엄청난 경쟁률을 뚫고 ‘꿈의 직장’에 입사했지만 많은 직원이 더 나은 연봉이나 근무 환경, 경력 관리 등을 위해 짧게는 1년, 길게는 3년 주기로 회사를 옮겨 다니고 있다. 이른바 잡호핑(job-hopping)족 시대다.

취업 포털 사이트 잡코리아의 조사에 따르면, 2030세대 응답자 1,724명 가운데 38%가 능력 개발과 더 높은 연봉을 위해 1~3년 단위로 이직을 반복하는 것으로 조사됐다. 직장을 옮기는 가장 큰 이유는 ‘연봉’이었고, ‘역량강화 및 경력관리’와 ‘더 큰 회사로 이직’이 그 다음으로 많았다. 그 밖에 인간관계나 복지, 인사고과, 적성 등을 이유로 이직을 결정하는 경우도 있었다. 응답자 38.8%는 자신을 잡호핑족이라고 생각하는 것으로 조사됐다.



이직을 결정하는 이유 (복수응답)

연봉을 높이기 위해서	37.4%
역량강화 및 경력관리를 위해서	24.2%
더 큰 회사에서 일하기 위해서	22.7%
상사, 동료에 대한 불만 때문에	15.7%
적성에 맞지 않는 업무를 시켜서	14.9%
직급을 높이기 위해서	13.9%
성과 및 인사고과에 만족하지 못해서	13.3%
복지제도에 만족하지 못해서	12%



적성과 맞다면 중고 신입도 “OK”

직장인은 이직, 퇴직뿐 아니라 직종 변경에 대한 고민도 깊다. 취업 포털 사이트 인크루트 조사에 따르면, 직장인의 44.2%가 ‘하던 직무를 바꾼 경험이 있다’고 응답했다. 이유는 ‘과거 했던 직무는 오래 일하기 어렵다고 생각해서’였다. 더 높은 연봉과 처우를 희망하거나 적성에 맞는 직무를 찾아 이직하는 경우도 많았다.

통련하고 싶은 바람으로 직장인은 지금까지 쌓았던 경력을 포기하고 신입 지원도 불사한다. 61%의 직장인이 소위 말하는 ‘중고 신입’ 지원 경험이 있다고 답했다. 중고 신입 지원 동기는 연봉이 21%로 가장 많았고, 기업 비전과 타 직무 전환이 뒤를 이었다.

헌법재판소는 직업을 ‘생활의 기본적 수요를 충족시키기 위한 계속적 소득활동’이라고 정의하고, 겸업과 부업도 직업에 해당한다고 판단했다. 많은 직장인이 단순히 경제적인 이유로 ‘투잡’을 뛰기도 하지만, 직무 전환을 신중히 준비하기 위해서 투잡을 뛰기도 한다. 작사가 김이나는 회사 생활과 작사 활동을 6년간 병행했던 것으로 유명하다. 김이나 작사가는 저작권료 수입이 월급을 넘어선 이후 퇴사해 작사 활동에 전념했다. 일부에게는 직업이 자아실현의 수단이 되기도 한다.

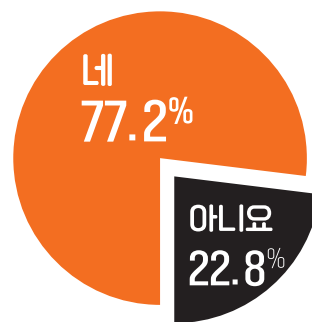
학창 시절 생활기록부의 장래희망란에서 확인할 수 있듯이 우리는 항상 무언가를 꿈꾸며 살았다. 마크 트웨인이 남긴 말처럼, 20년 뒤 우리는 우리가 한 일보다 하지 않았던 일을 더욱 후회할지도 모른다. 인생의 목표가 무엇이든 후회 없이 이직·퇴사·전직에 도전하는 이 세상 모든 직장인을 응원한다.



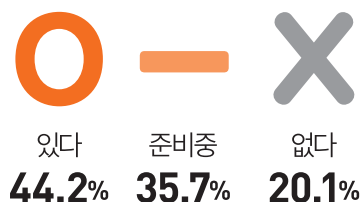
잡호핑족에 대한 이미지 (복수응답)

진취적으로 도전하는 모습이 긍정적이다	51%
개인 역량/능력이 뛰어나다고 생각한다	39.6%
업계 동향 등 취업/이직 관련 정보가 많을 것 같다	33.6%
오랜 기간 관계를 형성하며 신뢰를 쌓기는 어려울 것 같다	31.4%
끈기나 참을성이 부족할 것 같다	10.4%
조직을 생각하지 않고 애사심이 없을 것 같다	8.1%

잡호핑족, 앞으로 늘어날까요?



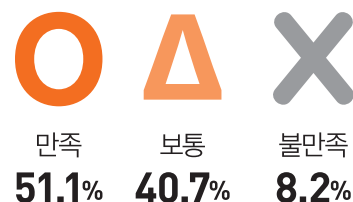
직무를 바꾼 경험이 있나요?



전직을 했던 이유는? (복수응답)

과거 했던 직무로는 오래 일하기 힘들 것이라고 느껴서	21.9%
더 높은 연봉과 처우를 희망해서	13.5%
직무가 적성에 안 맞아서	10.5%
더 많은 이직 기회 창출을 위해서	9.2%

전직, 만족하시나요?



분노

분노에 대한 인식

서구의 가장 오래된 서사시 「일리아드」는 첫머리에 분노로 시작된다. 아킬레우스는 자신이 사랑하는 “명예의 선물”인 브리세이스를 그리스군의 총사령관인 아가멤논에게 빼앗긴 후에 분노가 극치에 도달한다. 그뿐만 아니라 아킬레우스는 그의 친구이며 훌륭한 전사인 파트로클로스가 트로이군의 선봉장인 헥토르에게 죽임을 당했다는 소식을 듣고는 분기탱천하면서 망설임 없는 행동을 취한다. 고대 그리스에서 분노는 침략적 에너지에 속한 감정을 의미한다. 고대 그리스 시대의 미학이나 철학적 심리학에서는 이 에너지를 신성한 세계에서 부여받은 고귀한 선물로 받아들였다. 선물인 만큼 분노의 수호자인 영웅으로서 분노를 유익하게 사용할 수 있도록 의식적 관계를 형성해야 했다. 분노는 자신의 적법성에 대한 윤리적 확실성이 있으므로 분노와 자부심 사이의 관련은 의심의 여지가 없다. 분노에서 자부심이란 요인이 커질수록 “그렇게 해도 좋다”는 당위성이 성립되며 이는 가족의 복수를 위한 살해나 민족과 국가의 독립을 위한 저항운동으로 승화될 수 있다.

법적 절차의 부당함을 경험한 사람은 어떻게 해야 할까? 이 세상은 관료주의로 인해 언젠가는 망할 것이라며 냉소적 불평을 한다고 해서 문제가 해결될까? 게으른 행정조직으로 인해 지금도 각종 불평은 쉴 새 없이 양산되고 있다. 그렇다면 차라리 분노가 스스로 양값음을 하도록 하는 것이 좋지 않을까? 기억할 수 없는 오랜 시간 동안 인간은 체념의 생태계에서 비참함과 불의를 불가피한 것으로 받아들이는 것에 익숙해 왔다. 그러나 계몽시대를 맞아 분노는 개인적으로나 정치적으로나 획기적 동기를 부여받게 되었고 이에 따라 분노를 정의로운 것으로 찬양하는 일이 더 많이 되었다.

대중 속에서의 분노

분노와 대중의 반응 사이에는 끈끈한 인접성이 있다. 인도의 여성 반란군 대장인 풀란 데비(Phoolan Devi)의 파란만장한 인생에서 그 전형적인 예를 볼 수 있다. 풀란은 남편을 포함한 마을의 남자들에게 집단 성폭행을 당한 후(그 집단에는 경찰관도 있었다) 풀란은 노상 강도단에 합류해 자신에게 죄를



저지른 남자들을 응징하기 위한 계획에 착수했다. 그녀는 먼저 남편을 살해한 다음 그 시체를 당나귀 등에 싣고 마을을 돌아다녔다. 순진한 시골 사람들은 폴란의 반란을 해방된 여성의 행동으로 칭송하며 그녀를 무시무시하고 고귀한 파괴의 여신상으로 숭배하게 되었다. 폴란이 인도의 국법 집행관에게 그녀가 소지했던 무기를 넘겨주는 장면에서 한 여성 전사가 미완의 운명을 넘겨주는 응축된 분노를 볼 수 있다. 폴란은 감옥에서 11년을 보낸 후 사면되었다. 사면된 그녀는 인도의 박탈된 여성 인권운동에 참여하기 위해 국회에 입성했다. 그러나 2001년 6월의 어느 날 폴란은 백주에 그녀가 죽인 강간범의 친척으로부터 총을 맞아 살해되었다. 인도 국민은 카리스마 넘치는 그녀를 살아있는 신화의 주인공으로 승격시켰고 그녀의 이야기는 인도 시골 마을에서는 지금도 열광하는 서사시로 전해지고 있다.

국가 또는 정부조차도 영웅주의나 복수에 사로잡힌 행동을 할 수 있다. 이스라엘 수상 골다 마이어의 예를 들 수 있다. 1972년 팔레스타인 테러리스트 팀이 이스라엘 올림픽 선수단의 1/3을 몰살하는 테러 사건이 일어났다. 마이어 수상은 이스라엘의 비밀 정보기관(모사드)에게 가해자와 그들의 지원 세력을 법적 절차를 무시하고 제거하도록 명령했다. 「신의 분노」라는 코드명을 가진 이 작전은 정부 기관의 활동이라 하기보다는 대중문화 속에서 볼 수 있는 상상력의 산물처럼 느껴진다. 발터 벤야민이나 안토니오 네그리 같은 사상가들은 이런 사례가 의미하는 것은 기존 규칙에 대한 대중적, 무정부적 의심에는 새로운 영웅적 행위가 오히려 정상적이라는 주장을 할 수도 있다는 것이다. 일단 질서가 법적 지위를 잃게 되면 폭력적 방식을 포함한 즉흥적 처분이 가능해지기 때문이다.

분노의 흐름과 문화 확립

지금까지 가장 큰 영향력을 발휘한 분노의 흐름은 노동운동이 점점 더 마르크스의 이념에 영향을 받았던 19세기 후반에 일어났다. 마르크시즘의 전략적 성공은 거대한 역사적 분노의 집합을 정확하고 적절하게 형성함으로써 이루어질 수 있었다. 프롤레타리아에 대한 개념이 나타난 것인데 이는 마르크스에 의하면 착취당하는 자에 대한 것만이 아니라 소외된 집단에 대한 복잡한 비윤리적 역사성에 의해서 설명된다. 계급사회의 대다수를 차지하는 사람들의 삶의 조건에서 비롯되는 기현상을 바로잡을 수 있는 것이 바로 계급해방이다. 프랑스혁명에 대한 에드먼드 버크의 비판에 대한 반항이라고 평가되는 토머스 페인의 저서(“인간의 권리”)를 보면 재산의 결핍은 정치적 권리 박탈에 대한 변명으로 받아들일 수 없다는 것이다.

신자본주의 물결이 세계로 전파되면서 분노와 이에 대한 도덕적 논평이 쏟아지고 있지만 새로운 방법이 전혀 보이지 않는다. 다보스나 포르투알레그리 어느 곳에서도 포스트 자본주의 모델에 대한 논의가 이루어진 적이 없다. 그런가 하면 “테러와의 전쟁”에서 승리할 수 없다는 관념이 또한 분노의 대상이다.

1991년 동서의 냉전이 사라진 후 개인이나 집단 모두가 분노에 찬 감정이 우주 밖으로 던져졌다고 믿게 되었을까? 사실 선의보다는 이 세상에 널리 퍼진 것은 바로 적개심으로 노출된 분노가 아닐까? 니체는 “분노에 찬 인간성”이란 독성을 새로운 관점을 지닌 지성의 형식으로 대체하는 것을 고민했다. 그의 목표는 문화 상호주의와 트랜스 문화적 균형을 갖추고 반권위적이고 부드러운 도덕성에 바탕을 둔 실력주의, 다른 한편으로는 규범적 양심과 양도 불가능한 개인의 권리에 대한 존중의 문화를 확립하는 것이었다.

겨울철 폐렴 예방

폐 건강을 위한 간단 운동

숨 쉬는 것은 너무 당연한 일이다. 그래서 보통은 숨 쉬지 못하는 상황을 생각조차 하지 못한다. 하지만 숨참, 호흡 곤란 등을 느끼게 된다면 폐 건강이 얼마나 중요한지 절실히 알게 될 것이다. 삶을 유지하는데 필수적인 호흡은 우리 몸의 폐를 통해 이루어지기 때문에 폐 건강은 절실하다. 겨울철 폐 건강을 위해 간단히 실천할 수 있는 방법을 알아보자.

※ 참고 : 대한암협회(www.kcscancer.org), 서울아산병원(www.amc.seoul.kr), 조선일보([[트트장수 프로젝트- 노화 알면 노쇠 막는다](#)] [5] 폐 노화와 대처법)



심장과 가까운 곳에 자리잡은 폐 한 번 손상되면 재생 어려워

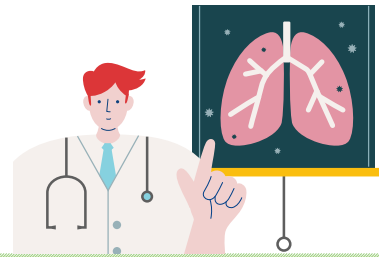
폐와 관련된 질환을 찾아내는 것은 비교적 더디다. 폐는 생명과 관련된 필수적인 장기지만 심장이나 뇌와 달리 손상이 생겨도 바로 나타나는 증상이 없이 서서히 병이 진행된다. 그런데 문제는 한 번 망가진 폐는 다시 회복이 불가능하다는 것이다. 폐를 구성하고 있는 폐포가 터지거나 손상되면 재생되지 않기 때문이다. 그래서 폐와 관련된 질환은 조기 발견과 평상시 관리가 매우 중요하다. 연구에 따르면 영양소가 풍부한 식이 요법을 포함한 생활 습관을 유지하면 폐를 보호하고 폐 손상과 질병의 증상을 줄이는데 큰 도움이 된다고 한다. 사과, 호두, 블루베리, 브로콜리, 생강 등의 음식이 폐 건강에 도움이 된다고 하니 참고해보자.

폐를 위협하는 유해 환경을 차단하여 호흡을 보호하라

평상 시 흡연을 하지 않고, 유해먼지를 멀리 하며, 화학물질 등에 노출되지 않도록 노력해야 한다. 일터나 작업 환경이 화학물질에 노출되어야 하는 상황이면 안전수칙을 잘 지켜 폐를 보호해야 한다. 외부 뿐 아니라 실내에서도 공기 오염에 쉽게 노출될 수 있다는 점도 명심해야 한다. 실내 환기구와 카펫 등을 정기적으로 청소하고 곰팡이가 핀 곳이 없는지 살펴보자. 그리고 페인트나 섬유유리, 세척제, 절연제 등 사용하는 물품에 해로운 물질이 들어 있으면 폐가 위험하다. 가급적 환경 친화적인 제품을 사용하는 것이 좋다.

★ 폐 노화 대처법

- ① 평상 시 심호흡이나 길게 한숨 쉬는 훈련을 계속한다.
- ② 가래 배출을 위해 배에 힘주고 기침하는 연습을 한다.
- ③ 입술을 오므리거나 빨대로 숨을 내뿜는 연습을 한다.



빨대를 이용한 호흡 훈련



- ① 8cm 정도 길이의 빨대를 입술에 물고 코로 숨을 들이쉬고 빨대로 천천히 내뿜는다.



- ② 물컵에 빨대를 넣고 물거품을 내며 빨대로 숨을 내쉰다.



- ③ 빨대 길이를 늘리거나, 물 양을 늘려서 강도를 조절할 수 있다.

입술 오므리고 숨 내뿜기 훈련

- ① 코로 천천히 숨을 들이쉬고, 그보다 두 배 긴 시간 입술을 오므리고 휘파람을 불 듯 내쉰다.



- ② 기관지가 좁아진 노인성 폐 상태에서 일반적으로 내쉬면 좁아진 기관지 탓에 공기가 잘 안 나온다.



- ③ 입술을 오므리고 내쉬면 그 압력으로 기관지가 퍼져서 허파파리에 남아 있는 공기가 잘 나온다.



연말 파티 일품요리부터 따뜻한 가족모임 요리까지 블랙빈 소스 바지락 볶음 & 바지락 칼국수

※ 참고 : 만개의 레시피, 이밥차



간단하지만 밥 반찬, 술안주로도 최고!

블랙빈 소스 바지락 볶음

바지락은 쉽고 저렴하게 구할 수 있는 조개로 사계절 내내 구하기 어렵지 않지만 겨울철이 제철이다. 쫄깃한 식감과 감칠맛이 일품인 바지락으로 연말 파티 요리를 완성해 보자. 요리로 먹어도, 밥 반찬으로 먹어도 손색이 없고, 안주로도 제격인 블랙빈 소스 바지락 볶음! 이국적이면서도 한국인의 입맛에 딱 맞는 요리다.

TIP

친근하지만 건강한 식재료, 바지락

바지락은 양식이 되는 조개로 일년 열두달 구할 수 있는 일반 식품이다. 조개 중 가장 시원한 맛을 지니고 있다. 칼로리와 지방 함량이 낮고 철분이 많아 건강에 좋다. 특히 한국인의 소울푸드 된장찌개에 넣으면 바지락에 부족한 식물성 단백질을 보충해 주어 좋은 음식 궁합을 이룬다.

[재료] 바지락(600g), 청양고추 1개, 대파 1뿌리, 양파 1/2개, 다진 마늘 1(큰술), 블랙빈 소스 1(큰술), 소금 약간, 레몬 1/4개, 두반장(기호에 따라), 설탕(기호에 따라), 고수(기호에 따라)

[만드는 방법]

- ① 해감한 바지락은 깨끗하게 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ② 다진 마늘, 대파, 다진 양파, 청양고추를 썰다.
- ③ 볶음팬에 기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
- ④ 바지락을 넣고 볶다 블랙빈 소스를 넣어 볶는다.
- ⑤ 소금으로 부족한 간을 하고 기호에 따라 설탕과 두반장을 약간 넣는다.
- ⑥ 접시에 담아 레몬을 곁들이고, 기호에 따라 고수를 고명으로 올린다.

친바람 불 때 가족과 함께 즐기는 면 요리

바지락 칼국수

가족들이 함께 둘러앉아 음식을 나누는 것만큼
마음이 따뜻해지고 풍족해지는 순간이 있을까.
칼국수는 서민적인 음식이지만 따뜻하게 배를 채울
수 있으면서도 가족과 나눌 수 있는 넉넉함이 있는
음식이다. 멸치육수로 맛을 내 깔끔한 맛이 일품인
바지락 칼국수로 따뜻한 연말 가족 식탁을 준비해도
좋을 것이다.

[재료] 바지락(500g), 칼국수면(600g), 감자 1개, 애호박 1/3개,
대파 1뿌리, 당근 1/4개, 멸치다시마새우 육수 800ml, 국간장
1.5큰술, 소금 약간, 후추 약간

[만드는 방법]

- ① 멸치, 다시, 새우로 육수를 내 둔다.
- ② 감자, 애호박, 당근을 채 썬다.
- ③ 육수에 채소를 넣고, 끓기 시작하면 바지락을 넣는다.
- ④ 칼국수면을 넣고 면이 익을 때까지 끓인다.
- ⑤ 국간장과 후추를 넣고 부족한 간은 소금으로 한다.
- ⑥ 대파를 썰어 넣어 담아 낸다.

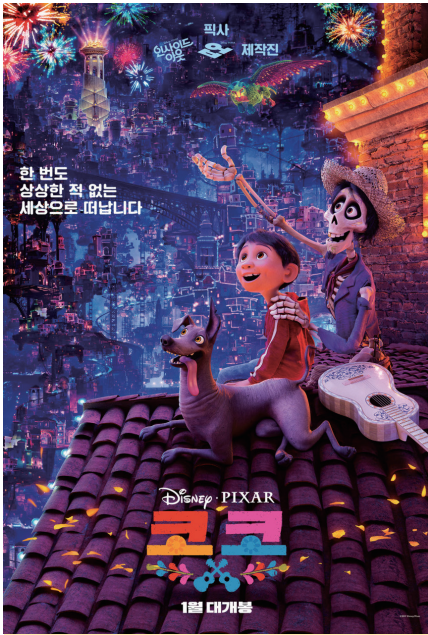
TIP



건면과 생면

생면은 반죽 후 면발 상태로 만들어 유통기한이 짧다. 시중에 판매되는 제품 중 칼국수면은 생면으로 된 제품이 많다. 찰진 상태의 생면을 인공적인 바람이나 자연바람에 말리면 건면이 된다. 건면은 아무래도 유통기간이 생면보다는 길다. 수분감이 다르기 때문에 당연히 끓이는 시간도 차이가 있다. 생면은 씹는 식감이 더 좋기 때문에 쫄깃한 맛을 중시하는 칼국수면으로 제격이다.





영원히 간직하고 싶은 기억의 연결 가족 공동체의 가치를 떠올리게 하는 영화 <코코>

2017년 겨울, 한동안 연거푸 고배를 마셨던 디즈니가 픽사와 손잡고 야심차게 내놓은 애니메이션 영화가 있다. 보란 듯이 성공을 거둔 영화는 <코코>다. 멕시코의 고유 명절 '죽은 자의 날(Día de Los Muertos)'을 배경으로 죽은 자와 산 자가 사는 세상의 경계로 떠나는 어린 미구엘의 모험은 미구엘의 꿈을 지켜줌과 동시에 가족들의 상처를 치유하는 희망의 실마리가 되었다. 어른들에게 더욱 큰 감동을 선사하며 사랑 받은 <코코>를 관통하는 기억의 힘과 가족 공동체가 만들어내는 기적, 그 끈끈하면 서도 가슴 따뜻해지는 이야기와 만나보자.

감독 리 언크리치
출연 안소니 곤잘레스, 가엘 가르시아 베르날, 벤자민 브렛
러닝타임 104분
등급 전체 관람가

Remember me, 기억하라

산 자와 죽은 자를 연결하는 기억의 힘

영화만큼이나 유명한 영화 주제가 'Remember me'는 영화 <코코>가 말하고자 하는 바를 압축적으로 담아낸다. 주인공 미구엘은 뮤지션을 꿈꾸지만 노래를 부르지 못하게 하는 가족들의 눈을 피해 노래를 한다. 그러다 우연히 흘러 들어간 이승과 저승의 경계에서 가족들이 왜 노래를 부르지 못하게 했는지 알게 된다. 모든 것은 오해에서 비롯되었다는 것도 말이다. 어린 미구엘은 자신을 위해서, 그리고 오해에서 비롯된 오명을 뒤집어쓰고 죽어서조차 고통받으며 영원히 잊혀질 위기에 처한 조상을 위해 용기를 낸다.

멕시코에서는 10월 말일을 '죽은 자의 날'로 삼아 국경일로 기리고, 3일간 죽은 자들을 추모한다. 먼저 세상을 떠나간 가족과 친구의 영혼을 기리고 기억한다. 죽은 자들을 위한 제단을 만들고 죽은 자들의

모습이 남은 사진이며, 좋아하던 음식들, 꽃들을 올려둔다. 죽은 자들이 찾아오기를 바라는 마음으로 제단과 이어지는 길 위에 꽃을 뿌려두는 것도 잊지 않는다. 멕시코 과나후아토 지역을 배경으로 한 <코코>에서도 '죽은 자의 날'을 맞아 분주한 마을의 모습을 잘 보여준다. 거리 곳곳에 해골 모양을 한 파펠 피카도(종이를 여러 번 접은 뒤 가위로 잘라내서 무늬를 만들어 내는 멕시코 전통 종이 공예)가 만국기처럼 걸려 있다. 집집마다 죽은 조상들의 사진을 제단 위에 가득 올려두고, 거리마다 죽은 이들을 추모하는 노래가 가득하다. 주인공 미구엘의 집에도 제단을 마련해 두고 조상들의 사진을 주변으로 꽃과 음식을 가득 올렸지만 미구엘의 집에서는 노랫소리를 들을 수는 없었다. 미구엘이 이승과 저승의 경계에 다녀오기 전까지는 말이다.

멕시코에서는 죽음을 3가지로 정의한다

고 한다. 첫 번째는 심장이 멈춘 생물학적인 죽음, 두 번째는 땅에 묻거나 화장을 통한 죽음의 예식이 이루어질 때다. 그리고 세 번째 죽음의 의미는 이승에서 기억하는 이가 하나도 없을 때란다. 미구엘은 오해에서 비롯된 미움과 무관심으로 아무도 기억하지 않아 잊혀질 위기에 처한 조상을 기억하게 하려 고군분투한다. 기억이 사라지면 소멸로 이어지고, 소멸은 더이상 기회가 없다는 것을 의미하기 때문이다. 죽은 이들을 기억하는 날, 저승과 이승의 경계가 모호해지는 3일 동안 미구엘은 아무도 기억하지 않아 잊혀질 뻔한 사랑을 되찾는다. 그리고 과거와 기억이란 이름으로 현재와 미래의 이승에도 영향을 미치는 것을 이해했다. 미구엘은 어린아이기에 가장 순수하고 때 묻지 않은 마음의 강력한 힘을 발휘해 잘못된 기억의 조각들을 되돌려 놓는다.

가족을 하나로 만든 기억의 기적

훈훈한 가족애가 만드는 감동

미구엘이 이승과 저승의 경계로 넘어간 뒤 만나게 된 저승의 세계는 이승의 세계와 많이 닮아 있다. 저승에서 선망하던 유명 뮤지션 에르네스토를 만난 미구엘은 그가 이승과 저승에서 모두 사랑받는 모습을 보며 자신도 노래를 하고 싶어한다. 그런데 어딘지 모르게 의문스러워 보이는 에르네스토와 자신의 조상에 얽힌 악연을 알게 된다.

<코코>는 이승과 저승을 걸쳐 무려 5대를 거슬러 올라가는 가족 구성원들을 보여준다. 억울한 오해와 누명을 쓴 헥토르는 좀 똥떨어져 있었지만, 그의 아내 이멜다, 그리고 이멜다의 혈육들은 저승에서도 연결되어 있었다. 그리고 헥토르와 이멜다 사이의 고명딸 코코 이후로 4대에 걸친 자손들이 이승에 살고 있다. 이승과 저승의 경계에 발을 들인 미구엘이 조상과 연결된 사건들에 휘말리는 것은 어쩌면 당연한 수순이다. 미구엘은 비록 해골

의 모습이지만 '죽은 자의 날'에 마련한 제단 위의 사진 속 조상들을 만나게 된다. 오랜 시간이 흘러 서로가 서로의 대에 만난 적이 없었음에도 리베라 가문의 사람들은 가족의 이름으로 서로를 보듬는다. 그리고 깊은 오해로 멀어진 헥토르와의 갈등도 그 실체가 드러나게 된다. 노래를 하고 싶은 미구엘의 순수한 열정, 그리고 헥토르의 누명을 벗겨주려는 미구엘의 치열한 노력은 이승과 저승의 모든 가족들을 감동시키기에 충분했다.

대부분의 영화가 그러하듯 해피엔딩을 맞이하기 위해 절정으로 치닫는 중에 미구엘은 중요한 사실을 깨닫게 된다. 진부해 보이지만 너무나 중요한 명제, 가족들의 사랑이다. 그런데 갈등을 해결해 나가는 과정에서 결과적으로 어른들이 미구엘에게 말한 사랑은 '아무 것도 원하지 않는' 조건 없는 사랑이었다. 누구도 기억하지 않아 영원한 소멸의 위기에 처한 헥토르마저 자신의 핏줄인 미구엘을 위해 기꺼이 소멸을 선택할 정도로 절대적인 사

랑을 보여줬다. 미구엘이 이렇게 해야 한다, 저렇게 해야 한다가 아닌 아이의 안녕과 행복만을 바라는 가족의 사랑 앞에서 미구엘은 용기를 내고, 모든 갈등을 해결하는 힘을 얻는다.

갈등 해결의 실마리를 가지고 있으며, 이승의 가족들 중 가장 연장자 마마 코코는 죽은 아버지와 연결고리가 되는 영화 주제곡 'Remember me'를 부르는 미구엘을 통해 잊고 있었던 기억과 사랑을 떠올린다. 죽은 자에 대한 기억은 저승에서조차 영원히 죽어 없어질 뻔한 존재를 다시 한번 살려냈다. 그리고 그 기억의 퍼즐 조각이 제대로 끼워 맞춰진 순간 가족은 모두 행복해진다. <코코>는 가족의 역사를 관통하는 행복한 기억이 어린아이, 어른, 노인, 그리고 죽은 사람들에게까지 이어지는 진풍경을 마지막 장면으로 삼았다. 가족의 사랑과 그것을 기억하는 마음, 어찌면 세상을 아름답게 만드는 힘은 수많은 가족들의 사랑과 기억이 모여 만든 포근함이 아닐까.



KNF NEWS



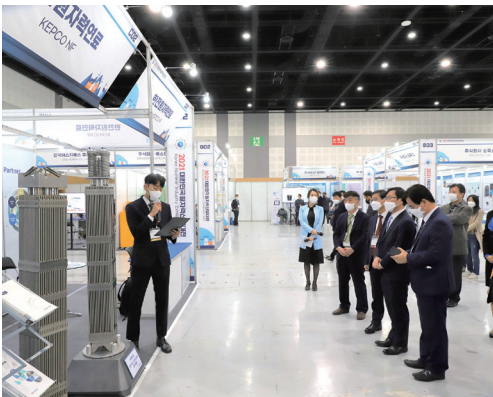
「무엇이든 말해보CEO」청렴위원회 개최

우리 회사는 10월 26일 CEO와 청렴위원이 참석한 가운데 「무엇이든 말해보 CEO」 청렴위원회를 개최하고 안건을 논의했다. 이번 「무엇이든 말해보CEO」는 전 직원들의 참여와 의견 수렴을 통해 사전심사를 거친 4개의 최종안건을 논의하고 CEO와 직원들과의 실질 소통을 제고하기 위해 추진되었으며, 논의 결과를 바탕으로 향후 유관부서의 답변 및 개선 조치 결과가 전사에 공유될 예정이다.



방사성폐기물 처리설비 공급을 위한 상생협력 ‘맞손’

우리 회사는 지난 9월 30일 에너지 환경설비 엔지니어링 전문회사인 (주)전테크와 방사성폐기물 처리 사업의 성공적 추진을 위해 관련 설비 공급 및 기술개발 협력 및 성과 공유를 위한 상생협약을 체결했다. 이번 협약을 통해 향후 경주 문무대왕 과학연구소와 유관기관 내 방폐물종합처리시설 구축 시 필요한 열분해 감용 및 액체폐기물 감압증발 설비 공급 관련 사업을 공동으로 추진할 예정이다. 아울러, 방사성폐기물 처리에 필요한 설비 수요 증가에 발맞춰 방사성폐기물 처리 관련 기술 공동개발 등을 활발히 진행하기로 합의했다.



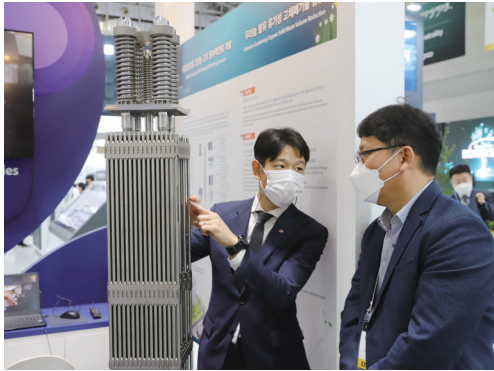
2021 대한민국원자력산업대전 전시회 참가

우리 회사는 11월 17일과 18일 양일간 경주 화백컨벤션센터에서 개최된 ‘2021 대한민국원자력산업대전’에 참가했다. 올해 7회째를 맞이한 산업대전은 ‘대한민국 원자력 안전성을 국민에게 알리다’라는 주제로 개최했으며, 우리 회사를 비롯하여 원자력 공공기관과 산업체에서 홍보관을 운영하며 원전 관련 신제품과 신기술에 대한 정보를 알리고 제품을 홍보했다. 이번 전시회에서 우리 회사는 단독 홍보부스를 운영하며 경수로 연료모형(HIPER16 및 ACE7)과 중수로 연료모형(37M)을 전시하고, 원자력연료 및 관련 기술을 적극 홍보했다.



2021 KNF 사랑의 김장 나눔 후원 행사

우리 회사는 지난 11월 15일 유성구행복누리재단에서 KNF 노사가 함께하는 ‘2021 KNF 사랑의 김장 나눔’ 후원 행사를 가졌다. 이번 행사는 코로나19 확산 방지를 위해 매년 진행해 오던 김장 담그기 봉사 활동 대신 후원금 기탁으로 대체하여 진행됐다. 이날 전달한 후원금은 유성구행복누리재단과 초록우산 어린이재단을 통해 대전지역 복지시설 및 지역아동센터에 분배되어 지역사회 어려운 이웃들에게 전달될 예정이다.



2021 빛가람 국제전력기술 엑스포(BIXPO) 전시회 참가

우리 회사는 11월 10일부터 12일까지 사흘간 광주 김대중컨벤션센터에서 개최된 '빛가람 국제전력기술 엑스포(BIXPO) 신기술 전시회'에 참가했다. 올해 7회째를 맞이한 BIXPO 2021은 한국전력공사가 주최하는 국내 최대 규모의 종합 에너지 박람회로, 탄소중립을 주제로 기업 전시회, 컨퍼런스 및 발명대전 등을 진행했다.

이번 전시회에서 우리 회사는 전력그룹사(8개사) 공동관을 구성하여 회사 홍보 영상을 상영하고 수출선도형 고성능 고유 원자력연료(HIPER16) 개발 및 '우라늄 함유 유기성 고체폐기물 감용화 기술'을 출품하여 홍보했다.



대전사회적경제기업 안전교육 실시

우리 회사는 11월 10일과 11일 양일간 대전 중구에 위치한 사회적경제연구원에서 대전사회적경제기업 조하원 및 직원을 대상으로 비대면 안전교육을 실시했다. 이번 교육은 공공기관 보유역량 및 자원을 활용하여 지역 내 사회적경제기업 종사자들의 안전의식을 고취시키고 안전문화를 생활화하기 위해 진행됐으며, 우리 회사뿐만 아니라 대전동부소방서, 한국가스기술공사, 한국조폐공사가 함께 참여해 안전문화 확산에 뜻을 함께 했다.



사회적경제기업을 위한 장터 '2021 공공기관과 함께하는 READY, 가치플렉스' 운영

우리 회사는 지난 11월 6일과 7일 양일간 유성구 엑스포과학공원 물빛광장 일대에서 대전지역 사회적경제기업의 판로지원을 위해 '2021 공공기관과 함께하는 READY, 가치플렉스' 마을장터 운영을 지원했다. 이번 행사는 지역경제 활성화와 사회적경제기업 지원을 위해 우리 회사를 비롯해 퍼블리코 대전 소속 공공기관(국가철도공단, 한국가스기술공사)과 대전마케팅공사, 사회적경제연구원이 뜻을 모았다.



행복나눔 무지개 푸드마켓 후원

우리 회사는 11월 1일 코로나19로 힘든 시간을 보내고 있는 회사 인근 지역의 소외계층 및 취약계층에 이웃사랑을 실천하고자 송강사회복지관에서 운영하는 행복나눔 무지개 푸드마켓에 기부물품 및 기부금 전달했다. 행복나눔 무지개 푸드마켓은 식품이나 물품을 기부받아 어려운 이웃과 함께 나누는 사업으로, 식품 등 자원을 필요로 하는 마켓 이용자가 원하는 물품을 직접 선택하는 이용자 중심의 상설 무료 마켓이다.

우리 회사 직원들의 기부물품(가공식품 및 생활용품)과 전달된 기부금으로 구입한 물품은 행복나눔 무지개 푸드마켓을 통해 송강 및 인근지역 이웃들을 위해 쓰일 예정이다.

유럽 대평원 심장부의 중심국가 폴란드



코로나19가 장기화되면서 해외 여행은 현실적 장벽에 가로막혀 있습니다. 하지만 <꿈의 사진관>에서는 꿈에 그리던 해외여행을 사진 한 장에 담아봅니다. 임직원 및 독자의 참여로 이루어지는 <꿈의 사진관>에 게재되는 주인공에게는 커피 기프티콘을 선물로 드립니다.

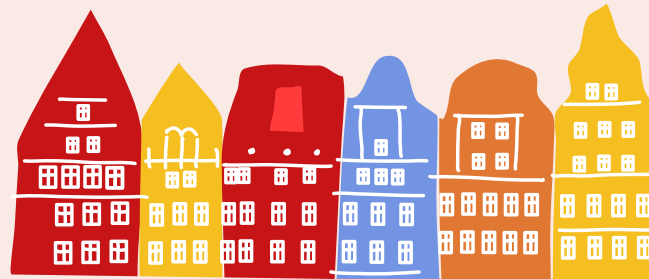


쇼팽의 음악이 흐르는 도시, 바르샤바

폴란드의 수도 바르샤바에 가보고 싶습니다. 바르샤바 중심부에 우뚝 솟아 있는 문화과학 궁전에서 건축물의 웅장함을 느끼고, 폴란드의 젓줄이라 불리는 비스와 강변에서 운치도 느끼고 싶어요. 그리고 무엇보다 제가 제일 좋아하는 음악가 쇼팽의 출생지 젤라조바 볼라에도 꼭 가보고 싶습니다. 코로나19가 길어지면서 먼 꿈처럼 간직하고 있는 폴란드 여행의 희망을 <꿈의 사진관>에서 풀어주세요.

손민호 님(서울 양천구)

Poland

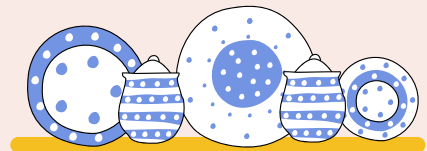




동유럽의 알프스, 자코파네

여행은 뭐니뭐니해도 천혜의 자연 경관을 즐기는 것이라 생각합니다. 자코파네는 숲과 호수가 어우러져 동유럽의 알프스라 불리는 아주 멋진 휴양지라도 들었습니다. 특히 저는 스키와 보드를 아주 좋아하는데 자코파네에서는 겨울 스포츠를 즐길 수 있는 장소가 많아서 꼭 가 보고 싶습니다. “삶이 견딜 수 없게 되었을 땐, 네 곁에 항상 자코파네가 있다”는 말이 있을 정도로 아름다운 곳이라고 하니 지금 당장이라도 그곳에 달려가고 싶네요.

이나연 님(서울 마포구)



발트해를 접한 폴란드 최대의 항구 도시, 그단스크

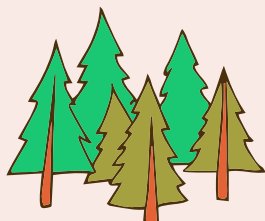
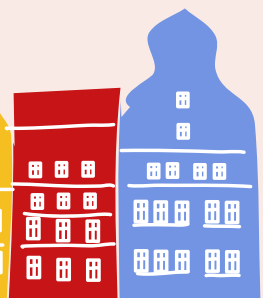
스탈린에 의해 공산화되었던 아픈 역사를 가지고 있는 폴란드는 제2차 세계대전의 피해로부터 자유롭지 않은 나라입니다. 전쟁의 치열한 해방과 투쟁으로 항구 도시 그단스크는 완전히 황폐해졌었다고 합니다. 그런데 시민들의 헌신과 항구도시의 장점을 살려 재건에 성공했다고 하네요. 발트해의 가장 큰 항구라는 자부심을 다시 되찾고 이전의 화려함도 부활시켜 ‘북쪽의 진주’라는 별칭을 가진 그단스크에 가보고 싶습니다.

최낙윤 님(전북 전주시)



2022년 1+2월호 '꿈의 사진관'에서는 그리스로 여행을 떠납니다. 멋진 사진 합성 이벤트에 참여하실 분들은 사진과 함께 가고 싶은 그리스 여행지, 사연을 보내주세요.

※ 보낼 곳 : bandi2020@naver.com





안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하시면
<원자력연료>를 모바일에서도
만날 수 있습니다.