Do it

현실에 안주하지 않고 혁신을 위해 끊임없이 도전하는 자세

원자력 연료

2022
JULY + AUGUST
VOL.162

KNF MAGAZINE

CONTENTS

COVER STORY
그 어떤 험난한 목표라도 우리가 함께라면 넘지 못할 파도는 없습니다. 원자력연료 7+8월 호에서는 거친 파도를 두려워하고 걱정하는 대신 열정 가득한 실행력으로 파도의 흐름을 탈 수 있는 현명한 우리가 될 수 있길 응원합니다.

KNF MAGAZINE

원자력
연료

2022 07+08 **Vol.162**

발행일
2022년 8월 5일

발행처
한전원자력연료주식회사

주소
대전광역시 유성구 대덕대로
989번길 242(덕진동)

발행인
최익수

편집실
홍보협력실 042-868-1135

기획·디자인·인쇄
반디컴 02-2272-1190

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

CORE OF ENERGY

04 **KNF 소식**
- 2022년도 노사문화 우수기업 선정
- 2022학년도 하기 광역 오픈캠퍼스 참여

06 **Theme & Talk**
기술관리처 사람들이 말하는 '실행력'
KNF를 이끄는 원동력이죠

10 **Theme & People**
다름을 인정하고 공감하며 성장하다
- 내일이 더 행복한 청년 김남영 작가

14 **Theme & Essay**
결정적 순간에 세상을 바꾸는 힘!
실행력(Execution)

16 **Theme & Test**
열정맨이던 나에게 찾아온 번아웃증후군
일과 여가의 밸런스 맞춰야

2022. JULY + AUGUST
Vol.162

CORE OF KNF

18 **KNF New face**

20 **My Item**
지구 환경을 위한
창의적인 아이템 5가지

22 **함께의 가치**
추억과 희망을 빚는 연료설계실
- 연료성능안전부 사람들

26 **일상공감**
“The Present : 선물”을 읽고

28 **안전 알림이**
방사능방재체계

CORE OF LIFE

32 **여행의 이유**
아찔하거나 적요하거나
전망 좋은 단양 여행

36 **과학컬럼**
철옹성

38 **문화 레시피**
K-CULTURE 시대,
또 다른 출발을 준비하다

40 **리빙 트렌드**
진짜 나를 찾아 떠나는 여정
러스틱 라이프(Rustic Life)

42 **KNF in Cartoon**
Do it, 성공적 직장생활 위해
실행력 높이는 방법

44 **독자 어울터**

2022년도 노사문화 우수기업 선정

왼쪽부터 정창진 한전원자력연료 경영관리본부장 / 민길수 대전고용노동청장 / 최달근 한전원자력연료 노조위원장

우리 회사는 고용노동부가 지정한 '2022년 노사문화 우수기업'에 선정되어, 7월 20일 대전지방고용노동청에서 열린 시상식에서 인증패 및 인증서를 받았다.
노사문화 우수기업 인증제도는 고용노동부가 주관해 상생의 노사협력 및 사회적 책임을 모범적으로 실천하고 있는 기업을 매년 공개경쟁을 거쳐 선정하고 지원하는 제도로, 올해는 한전원자력연료를 포함한 총 28개 기업이 선정됐다.

우리 회사 노사는 ▲22년 연속 무분규 임단협 체결을 통한 동반자적 노사관계 유지 ▲근로자의 경영참여 활성화를 통한 참여형 노사관계 문화 확산 ▲유연근무제 활용 등 장시간 근로개선 ▲원·하청 간 상생협력 등을 통해 발전적인 노사문화 형성과 사회적 책임 이행을 위해 다각적인 노력을 기울여 왔으며 그 결실로 노사문화 우수기업 선정의 쾌거를 이뤘다.

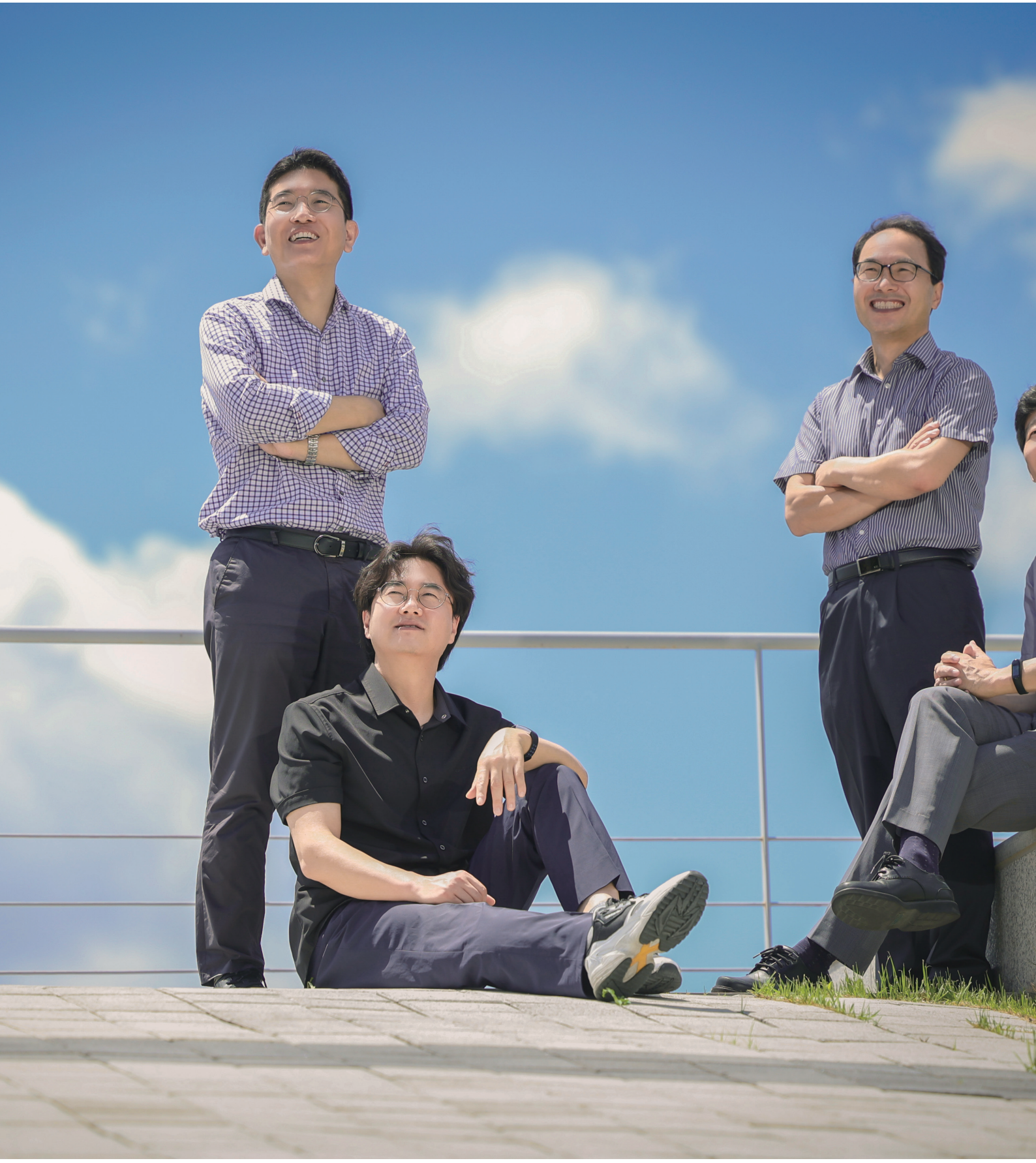
최익수 사장은 "앞으로도 상생과 협력의 노사문화를 바탕으로 공공기관으로서의 역할과 사회적 책임을 다하기 위해 적극 노력하겠다."고 말했다. 최달근 노조위원장도 "노동존중에 기반을 둔 노사 상생과 협력으로 사회적책임을 실천하고 우수한 노사문화를 꾸준히 정착시켜 나가겠다."고 말했다.

2022학년도 하기 광역 오픈캠퍼스 참여

우리 회사는 7월 4일부터 8일까지 5일간 진행되는 지역대학생을 위한 사회공헌 협업 활동「2022학년도 하기 광역 오픈캠퍼스」에 참여하여 현직자 멘토링, 원자력연료 관련 시설 현장견학 프로그램을 진행하였다.

광역 오픈캠퍼스는 지역인재들의 취업역량 향상을 위해 충남대학교, 한국가스기술공사와 공동 운영하는 활동으로, 지역특성을 반영해 직무 및 현장견학 중심의 교육과정을 운영하는 프로그램이다. 이번 오픈캠퍼스에는 대전·세종·충남 지역혁신플랫폼 24개 참여대학 재학생 25명이 수료하였다.

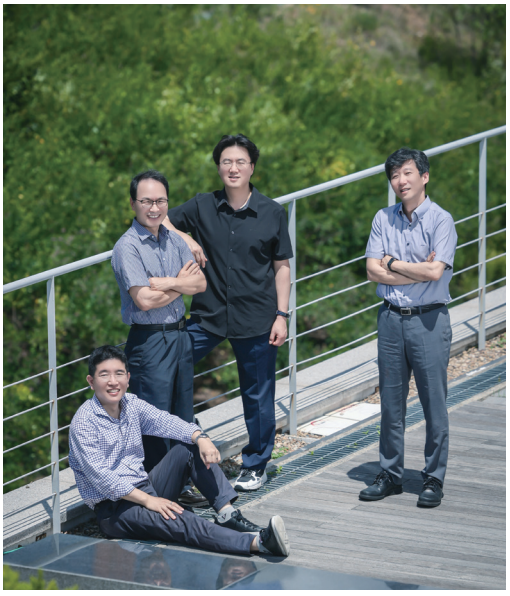
글. 편집실 사진. 홍승진



1 코드점검관리부 박세인 부장
2 설계품질인허가부 최동수 부장
3 해외원전설계관리팀 장도익 부장
4 국내원전설계관리팀 이재일 팀장

기술관리처 사람들이 말하는 '실행력' KNF를 이끄는 원동력이죠

실행력은 조직 또는 개인의 성공적인 목표 달성을 위한 필수 덕목 중 하나로 손꼽힌다. 하지만 쉽지 않은 실천과제이기도 한 것이 실행력으로, 많은 사람들이 매일 다짐하고 되새기지만 결코 만만치 않다. 따라서 기술관리처 사람들이 말하는 실행력에 대한 다양한 이야기를 통해 KNF를 이끄는 원동력이 무엇인지 되새겨보는 시간을 가져보았다.



스스로에게 주는 실행력 점수

한동안 서점가의 베스트셀러로 자리하던 미국 작가 스펜서 존슨의 책 '누가 내 치즈를 옮겼을까'는 두 마리 쥐와 두 꼬마 인간이 어떻게 변화에 대처하는지를 보여준다. 여기서 치즈는 일종의 삶의 목표이자 추구하는 방향 등을 의미한다.

쥐와 인간은 매일 아침 치즈를 찾아 나서지만 변화에 대응하는 태도는 달랐다. 직관력이 뛰어난 쥐는 치즈가 줄어들고 있음을 감지하고 매일 치즈 창고 주변을 점검한다. 반면 인간은 사라진 치즈를 보면서도 다시 채워질 거라는 막연한 기대만 가진 채 낙관 편향을 보인다. 어쩌면 우리가 말하고자 하는 실행력과도 연관이 있어 보인다.

그렇다면 과연 우리는 실행력과 관련해 스스로에게 어느 정도의 점수를 줄 수 있을까?

실행력은 건강한 신체와 정신에서 발현된다고 생각합니다. 따라서 보다 건강한 몸과 마인드를 가지려고 노력하고 있습니다.

실행력에 체계적인 업무시스템 설계가 더해진다면 큰 시너지를 낼 수 있다고 봅니다. 우리 회사 또한 그래야 하고요.

먼저 국내원전설계관리팀 이재일 팀장은 10점 만점을 기준으로 6점을, 코드검점관리부 박세인 부장은 8점을, 해외원전설계관리팀 장도익 부장은 7점을, 설계품질인허가부 최동수 부장은 8점을 주어 평균 7.25점을 부여했다. 저마다 생각의 차이는 있었으나 부족한 부분에 대해 채워야 할 과제가 남아있다는 생각 때문이다.

실행력 높은 동료들의 특징

실행력이 높은 사람들은 남다른 특징이 있다고 기술관리처 사람들은 말한다. "주변에도 실행력 높은 동료들이 많습니다. 그들의 특징을 보면 옳은 방향의 일이라는 확신과 할 수 있다는 믿음을 바탕으로 동료들과 공유한 일을 성공적으로 이끌고 또 확실한 내면적 보상으로 사기를 높입니다." 이재일 팀장이 공공의 목표를 위한 실행력의 중요성과 보상에 대해 강조한다.

"저는 실행력 높은 사람들의 경우 긍정적인 것은 물론 책임감 또한 높다고 생각합니다. 개인적인 의견을 더한다면 성공적인 테스크(task) 수행을 위해서는 일의 순서를 정하는 것도 매우 중요하고요." 최동수 부장은 실행력에 체계적인 업무시스템 설계가 중요함을 덧붙여 설명한다. 한편 박세인 부장은 "실행력은 건강한 신체와 정신에서 발현되는 것 같습니다. 실제 제 주변 동료 중에서도 건강한 신체와 긍정적인 마인드가 높은 분들이 월등한 실행력을 보여주는 경우가 많고, 또 그분들의 경우 책임을 두려워하지 않는다는 공통점이 있었습니다."라며 자신도 건강한 심신을 위해 노력 중이라는 의견을 전달한다.

계단의 끝을 보기 전 한 계단씩 올라야

누구나 성공한 모습을 상상해보며 흐뭇한 미소를 지어본 경험이 있을 것이다. 하지만 무엇을 어떻게 할 것이며, 또 어떤 과정을 거칠 것인지에 대해 고민하는 사람은 많지 않다. "우리가 설정한 목표를 위해 가다 보면 위기에 처하거나 막다른 길에 봉착할 때가 있게 마련입니다. 그랬을 때 문제해결을 위해 가장 필요한 덕목이 실행력이라고 생각합니다. 단, 실행력만으로 목적을 이룰 수 없을 때가 있는데, 그때 필요한 것이 단계적으로 문제를 해결해가는 능력이라고 생각합니다." 해외원전설계관리팀 장도

실행력만으로 목적을 이룰 수 없을 때가 있는데,
그때 필요한 것이 단계적으로 문제를 해결해가는
능력이라고 생각합니다.

실행력은 조직의 성공을 위한 양질의 밑거름이
됩니다. 다만 성공적인 업무수행을 위해
조직원들에게 동기부여가 필요하다는 판단입니다.

익 부장은 성공적인 목적 달성을 위한 현명한 해안이 필요하다며 힘주어 말해 동료들의 공감을 이끌어 낸다.

한편 "미래 KNF를 책임지고 이끌어갈 후배들을 위해 자기주도적 삶을 살길 바란다."고 조언하는 최동수 부장은 "어디에나 실행력 좋은 사람이 있고 주어진 업무에 충실한 사람도 있기 마련입니다. 따라서 조직에 주어진 프로젝트의 성공적 수행을 위해 이들이 조화롭게 일 할 수 있는 풍토를 조성하는 게 무엇보다 중요하고 선배들의 솔선수범이 정답이라고 생각합니다."라며 자신의 역할을 다시 한번 고민하는 모습을 보였다.

최동수 부장의 의견에 동의한다면서 자신의 의견을 보탠 이재일 팀장. 그는 "실행력은 조직을 위한 큰 밑거름이 됩니다. 다만 성공적인 업무수행을 위해 조직원들에게 동기부여가 필요하다는 의견을 드리고 싶어요. 예를 들면 성과에 따른 가시적 당근과 내면적 당근을 주는 것이죠. 자신이 낸 성과에 보상이 더해질 경우 업무에 임하는 태도가 달라질 것은 당연하지 않겠어요?"라고 말했다. 성과에는 보상이 따라야한다는 그의 말에 참가자들 모두가 고개를 끄덕인다.

성공의 열쇠는 실행력

우리는 누구나 실행력이 중요하다는 사실을 잘 알면서도 실제 현장에서 실천에 옮기기를 매우 어려워한다. 그 주요 원인은 잘못된 계획을 세웠거나, 실행할 사람이 실행방법과 전략을 주체적으로 결정하지 못한 채 수동적인 자세로 대처했기 때문일 수 있다.

긴 대화를 통해 다양한 의견을 나눈 네 사람이 공통적으로 공감했던 포인트도 여기에 있었으며, "실행력의 핵심은 목적, 목표, 전략과제, 액션플랜의 인과적 전개와 더불어 실행하는 직원에게 전폭적인 믿음과 권한을 부여함으로써 공공의 결과를 만들 수 있다."며 의견을 모으는 모습이다.

시골 흙수저 출신에서 런던 거부로 성공한 삶을 살고 있는 '켈리 최'라는 인물이 있다. 그는 "스스로 일을 해 '실행력'을 갖춘 인재가 성공하는 경우를 많이 봤다. 무의미한 스펙 쌓기보다는 현장에서 부딪히며 '실행력'을 키우는 게 좋다."고 조언한 바 있다. 이를 통해 우리는 조직과 개인의 경계를 넘어 성공의 키워드가 실행력에 있음을 다시 한번 깨닫게 된다.

글. 편집실 사진. 홍승진

다름을 인정하고 공감하며 성장하다

내일이 더 행복한 청년 **김남영** 작가

싱그러운 초록 내음으로 가득한 강원대학교 춘천캠퍼스. 그곳에서 만난 김남영 작가는 미소 가 아름다운 젊은 청년으로, 자신이 겪고 있는 장애를 담담히 인정한다. 그는 현재 다수의 사회복지기관, 대학, 기업체 등에서 장애인권활동 및 강연을 펼치는 등 '다름'이 '차별'로 받아들여지지 않는 세상을 만들기 위해 분주하다.

장애인과 비장애인
서로 다름을 인정했을 뿐입니다

"어린 시절 어쩌면 조금 일찍 남들과 다름을 알게 된 것 같습니다. 그래서 먼저 친구들에게 다가갔고 또 그런 저를 친구들이 따듯하게 포용해줬습니다." 틀린 게 아닌 다름을 인정한 후부터 자신에게 찾아온 변화에 대해 김남영 작가(26)가 함축적으로 설명한다.

2020년 강원대학교 행정학과를 졸업한 김남영 작가는 올해 4월부터 교내 장애학생지원센터에서 계약직으로 근무 중이다. 이런 그는 대학 1년 때인 2017년 강원대학교 장애학생 인권증진 동아리 '인지해(人之諧)'를 설립하고, 춘천시 5개 대학 장애연합회 회장을 역임하는 등 장애인의 인식개선을 위해 누구보다 노력했다.

그 결과 대학 내 백록관과 천지관에 장애학생을 위한 엘리베이터를 비롯한 관련 복지시설이 설치되는 놀라운 변화를 이끌어 냈다. "현재 저희 대학에만도 60여 명의 장애학생들이 있습니다. 물론 휴학을 하거나 중도에 포기한 친구들도 있으나, 여전히 적지 않은 수입니다. 따라서 그들이 비장애학생들과 나란히 학업에 임할 수 있길 희망했습니다." 물론 장애학생들이 학업에만 매진하기엔 역부족인 게 현실이다. 하지만 그는 자신이 이끈 변화가 보다 나은 내일을 위한 나비효과가 되길 희망한다.

18세 때 첫걸음 떼
자랑스러운 아들 남영이가 되고 싶었습니다

26년째 '중증 뇌병변장애인'으로 살아오고 있는 김남영 작가는 자신이 몸소 겪었던 사회의 차별적 시선에 아파할 때가 있었다. 그 때문에 스스로 장애를 인정하지 못했던 시절도 있었고, 당시의 처지를 사회로 돌려 책망하기도 했다.

그랬던 그가 장애를 인정하게 된 계기는 아들 걱정에 남몰래 울고 계시던 어머니의 모습을 훔쳐본 후로, 자랑스러운 아들 김남영이 되겠다는 결심을 하면서부터다. "30여 년을 교육자로 살아오신 아버지는 누구보다 저를 강하게 키우려고 애쓰셨습니다. 반면 어머니께서는 여느 어머니들과 마찬가지로 늘 걱정이 많으셨어요. 하지만 이제 어엿한 성인으로 성장한 저를 보고 걱정이 꽤 줄었을 것으로 생각됩니다." 그를 지탱해주는 원동력인 가족 이야기에 잠시 멋쩍은 듯 대화의 화제를 돌린다.

영원히 걷지 못할 것만 같았던 그에게 기적 같은 일이 일어난 건 모두가 97%의 성공률을 장담했던 뇌심부 자극수술에 실패한 16세 이후, 스스로 재활치료를 선택한 지 3년째 되던 18세 때다. "16살의 어린 나이였으나 수술을 받으면 걸을 수 있다는 희망으로 가득했었습니다. 머리에 철심을 박고 가슴을 여는 대수술을 마쳤죠. 그렇게 15시간 만에 눈을 떴으나 97%가 아닌 3%에 속했다는 현실과 마주하게 되었고,

> 김남영 작가는 처음부터 자신의 장애를 받아들인 건 아니다. 장애를 너무 아파했던 시절도 있다. 친구들과 처음으로 영화관에 갔던 날, 축구하며 뛰놀던 친구들의 뒷모습을 그저 바라봐야만 했던 날 등 수없이 방황하고 좌절했었다.

한동안 좌절감에 자포자기했었습니다." 하지만 그는 다시 일어서기 위해 안간힘을 썼다. 포기하지 않았고 적극적인 성격을 무기로 일상에서 재활을 실천했다. 주변 친구들은 등하굣길 그의 첫걸음마를 위해 가방을 들어주고 양어깨를 부축해주는 등 남다른 우정을 과시했다. 그리고 결국 혼자의 힘으로 걷게 됐다.

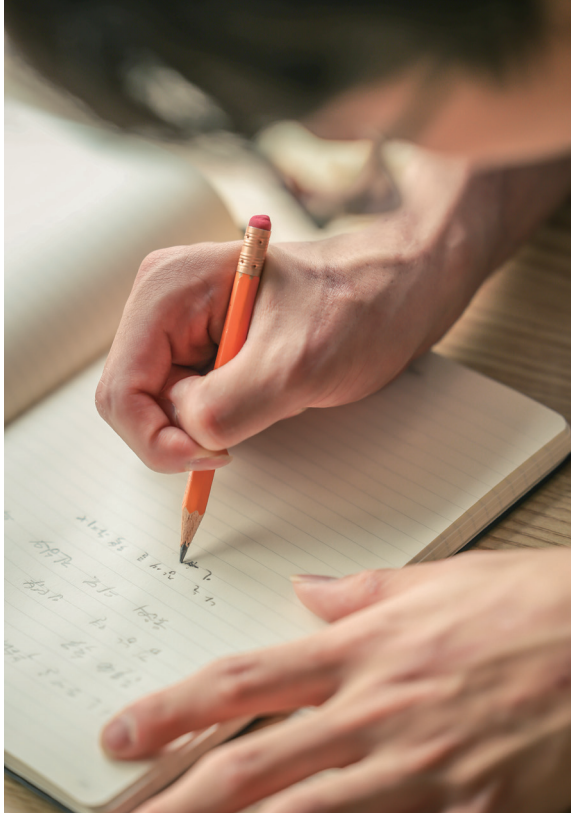
케냐 선교활동

온전히 저를 마주한 시간이었죠

김남영 작가가 자신의 장애를 인정하게 된 또 다른 터닝포인트는 아프리카 케냐로 떠났던 선교활동 때로, 우리보다 사는 게 녹록지 않다고만 생각했던 케냐인들이 장애인을 대하는 모습에서 차별 없는 시선을 경험했다.

선교활동 중 휠체어를 탄 채 버스를 기다리던 그를 위해 서슴없이 돕던 모습, 또 임산부임에도 선뜻 자리를 양보하던 시민 등 지금도 어제 일처럼 눈에 선하다. 또 선교를 위해 많은 사람들 앞에 서서 애써 피해만 왔던 자신의 이야기를 풀어내며, 스스로를 돌아보고 진솔하게 마주할 수 있는 계기도 마련했다.

선교활동을 마친 이후 춘천으로 다시 돌아온 그는 '자신을 인정하다'라는 제목으로 자선 강연을 열었고, 강원대학교 역사상 재학생이 개최하는 첫 강연이라는 기록을 남기기도 했다. 강연을 위해 장소, 스탭, 포스터 등 직접 발품을 팔아 준비했고, 많은 이들이 함께 뜻을 보탰다. 그렇게 열린 첫 강연에 90여 명이 찾아주었고, 이후 학교 측의 요청으로 신입생 입학식에서 3천 명이라는 많은 인원 앞에서 강연을 하기도 했다. 현재까지 서울을 비롯한 타 대학과 봉사단체 등에서 특강을 이어가고 있다.



담담히 써내려간 기록

나는 장애를 극복하지 않았습니다

올해 초 김남영 작가는 '나는 장애를 극복하지 않았습니다'라는 제목으로 에세이집을 발간했다. 이 책은 26년간 장애인으로 살아온 자신의 이야기를 솔직하고 담백하게 담아낸 고백서로, 우리가 흔히 말하고 들을 수 있는 극복하라던가 응원한다 등의 상투적 메시지가 아닌 서로 다름을 인정하라고 조언하고 있다.

"이 책은 저의 첫 번째 책으로, 장애인으로 살아오면서 직접 경험하고 이루고자 하는 비전을 알리고자 한 새로운 도전이고 출발입니다. 또 완벽한 책이 아니라도 독자들에게 '나도 할 수 있다.'라는 도전의 메시지를 전달하고, '장애'라는 단어가 부정적이고 불쌍한 단어가 아니라는 인식을 공유하고 싶었습니다."라며 부연 설명한다.

그는 또래 청년들처럼 꿈이 참 많다. 그중 하나는 정치인이 되어 장애인 인권을 위해 일하는 것이고, 또 하나는 장애인과 비장애인 청년들이 함께 공유할 수 있는 공간 또는 재단을 만들어 서로 간의 인식 차이를 줄이는 것이다. 한편 강연 때마다 사람들이 장애인식에 대한 관심이 많다는 걸 느낀다는 그는, 여건이 허락된다면 언제든 강단에 서겠다는 생각으로 장애인식에 대해 함께 공감하고 공유해 나가겠다는 계획이다.

mini interview

Q. 어린 시절 도와준 친구들은 어떤 분들인가요?

석재, 희승, 동섭 등 정말 많은 친구들이 제 곁에 함께 해주었습니다. 지금도 만나는 친구들이고요. 성인이 되어서도 가끔 만나 차도 마시고 식사도 하며 옛 추억을 그려보기도 합니다.

Q. 또래들과 다름을 인정하게 된 계기가 있나요?

늘 곁에 있던 친구들을 붙들고 있는 게 미안해 축구를 하고 오라고 얘기했습니다. 주저하던 친구들을 떠밀 듯 운동장으로 보낸 후 멀찌감치서 바라보았는데 '왜 나는 저곳에 있지 못할까'라는 생각을 하며 좌절하기도 했었습니다. 하지만 결국 일어서기로 마음먹었고 잘 견뎌냈습니다.

Q. 사회복지학에 관심이 많다고 하셨는데요.

행정학을 전공했으나 정말 관심 있는 분야는 사회복지학입니다. 장애인을 비롯한 사회약자들을 위해 일하고 싶기 때문이기도 하고요. 따라서 기회가 된다면 다시 공부해보거나 관련 분야로 취업해 지식을 쌓고 싶습니다.

Q. 출판을 하게 된 계기와 또 다른 책을 낼 계획은 없으신지요?

장애인으로 살며 이루고자 하는 비전을 알리고 싶었습니다. 그리고 쑥스럽지만 사랑하는 사람이 생긴다면 그 사람을 온전히 기록한 개인 출판물과 현실적인 장애인권을 담아낸 책을 꼭 내보고 싶습니다.

글. 오상진 교수

결정적 순간에 세상을 바꾸는 힘! 실행력 (Execution)

남극의 추운 겨울 번식을 위해 몇 개월 동안 아무것도 먹지 못한 펭귄들이 얼음판 위에 몰려 있다. 굶주림과 추위에 떨었고, 새끼를 위해 먹이를 구하러 바닷속으로 가야 하지만 30분째 머뭇거리고 있다. 바닷속에서 펭귄을 기다리고 있는 천적 흰줄박이 돌고래와 바다표범 때문이다. 그래서 펭귄 무리는 바다에 뛰어들어야 할 때 머뭇거리는 것이다. 누구도 나서지 않는 그 순간 한 마리가 과감히 뛰어든다. 그리고 연이어 입수하는 펭귄들. 그들의 생존을 위해 처음 물꼬를 터준 펭귄을 '퍼스트 펭귄(First Penguin)'이라고 부른다. 그는 불확실하고 위험한 상황에서 용기를 내어 도전하는 사람, 가장 먼저 행동에 나서는 사람, 무리의 행동을 유발하는 과감한 실천가이다. 그리고 실행을 통해 우위를 점하는 주도자이기도 하다. 끌려갈 것인가? 주도할 것인가? 핵심은 '실행력(Execution)'이다.

Execution

실행력(Execution)은 경영성과의 핵심!

'실행력(Execution)'이란 무엇을 말하는 것일까? 경영에서의 '실행력'이란 객관적 자료 및 다양한 경험에 기초하여 신속하고 정확한 현장 중심의 의사결정을 하며, 일단 결정된 사항에 대해서는 필요한 자원과 역량을 집중시키고 끈질기게 추진하여 목표를 달성하는 능력을 말한다. 정리해 보면 제때, 의사결정을 통해 행동할 수 있도록 결정하는 것을 말하는 것이다. 그렇다면 실행력은 왜 중요한 걸까? 경영성과가 리더의 '실행력'에 의해 좌우되기 때문이다. 세계적인 경영 컨설턴트 짐 콜린스(Jim Collins)는 "유능한 리더는 결정이 아무리 힘들고 어렵더라도 결코 미루지 않는다. 실패한 결정 10개 중 8개는 판단을 잘못해서가 아니라 제때 결정을 못 내렸기 때문인 것이다."라고 했다. 결국 리더가 실행력으로 무장되었을 때 비로소 조직에 기여하고 변화에 능동적으로 대처할 수 있다는 것이다. 하지만 실행이라는 것은 멀고도 험한 여정이다. 포춘(Fortune)지는 "실패하는 리더의 70%

는 단 하나의 치명적인 약점을 가지고 있다고 하였는데, 그것은 바로 실행력의 부족이다. 오늘날 미국 경영자의 95%가 옳은 말을 하고 있지만, 5%만이 옳은 일을 실행에 옮긴다."라고 했다.

실행력(Execution)을 높이기 위한 4가지 방법

그렇다면 실행력을 높이기 위한 조건에는 무엇이 있을까?

첫 번째 조건은 '용기(Be Brave)'이다. 실패를 두려워하지 않는 '용기'만이 실행력을 강화시킬 수 있다. '용기'는 심리적 진입장벽을 극복하는 '키(Key)'가 되는데, "내가 할 수 있을까?", "가만히 있으면 중간이나 가지", "주위 사람들에게 욕을 먹지 않을까?" 등 심리적 장벽을 넘어서게 한다. 데일 카네기(Dale Carnegie)는 실행력에 대해 이렇게 말하고 있다. "아무리 괴롭더라도 현실을 뚜렷이 직시해야 한다. 목표를 확고히 정해야 한다. 일단 목표가 정해지면 모든 시간을 쏟아 넣는다. 자기의 결심이 올바른가 어떤가를 걱정하며 귀중한 시간을 낭비하지 말라! 무조건 관철하고 보라!" 새로운 변화에 대한 두려움은 누구나 가지고 있는 심리적 진입장벽이다. 특히 기존에 잘하고 있는 것을 바꾼다는 것은 엄청난 용기가 필요하다.

두 번째 조건은 중단하지 않는 '끈기'이다. 어떤 어려움 속에서도 그것을 극복해 내는 역량을 '역경지수'라 말하는데, 성공한 리더들의 공통점 중 하나는 '역경지수(Adversity Quotient)'가 높다는 것이다. '역경지수'란 'IQ(지성지수)', 'EQ(감성지수)'처럼 '역경'을 얼마나 잘 극복해 내는지에 대한 정도를 보는 것이다. 미국의 커뮤니케이션 이론가인 폴 스톨츠(Paul G.Stoltz) 박사는 그의 저서에서 역경에 대처하는 모습을 등반에 비유했다. 산에 오르다가 힘들거나 장애물을 만나면 그냥 등반을 포기하는 사람을 퀴터(Quitter), 장애나 어려움을 만나면 뚜렷한 대안을 찾지 못하고 현상유지 정도로 적당히 안주하는 사람을 캠퍼(Camper), 역경을 만나면 자신의 모든 능력과 지혜를 동원하여 기어코 이를 이겨내려고 하는 사람을 클라이머(Climber)로 분류한 것이다. 그는 '역경지수'가 높은 리더들은 그들만의 특징이 있다 하였는데, 다른 사람을 비난하지 않는다는 것이다. 그리고 자신을 비난하지도 않는다. 얼마든지 헤쳐 나갈 수 있다고 굳게 믿는다는 것이다. 어찌 보면 '긍정적 마인드'로 철저히 무장된 사람들이 역경지수가 높은 사람들이다.

세 번째 조건은 '메모하는 습관'이다. 필요한 것을 실천하기 위해 구체적이고 실질적인 과제를 적어두는 것이다. 번거롭지만 기록하는 습관이 있어야 내가 무엇을 하는지 알 수 있게 된다. 적어두지 않게 되면 기억에 남지 않게 되고, 실행은 불가능하게 되기 때문이다. 메모로 성공한 사람들의 사례는 많다. GE를 설립한 세계 최고의 발명가 토마스 에디슨(Thomas Edison)과 GE를 세계 최고 기업으로 만든 잭 웰치(Jack Welch)의 공통점은 평상시 메모하는 습관을 지니고 있다는 것이다. 최연소 GE 회장이었던 잭 웰치의 일화는 유명하다. 그가 CEO가 된 지 3년째 되는 해 그는 많은 고민에 빠져 있었다. 문어발식 기업 확장으로 진출한 분야에서 선두를 달리고 있었지만 각 기업들의 시너지가 전혀 없었던 것이다. 어느 날 그는 부인과 식사를 하던 중 갑자기 만년필을 꺼내 들고 냅킨에 무언가를 써 내려가기 시작했다. 동그라미 세 개와 함께 'Core, High Tech, Service'라 적었던 것이다. 당시에는 문득 스쳐가는 아이디어였던 것이 GE 개혁의 바이블이 되었다. 그가 냅킨에 적은 것은 GE의 미래 방향을 말하고 있었다. 훗날 그 메모를 참조로 하여 핵심사업 부문, 하이테크 부문, 서비스 부문으로 사업구조를 재편하였고, 10년 후 GE를 세계 최고의 기업으로 만들어 놓았던 것이다.

네 번째 조건은 '머뭇거리지 말고 발산하라.'이다. 마케팅 거장 세스 고딘(Seth Godin)은 이렇게 말했다. "나는 대부분 실패했다. 그나마 조금이라도 성공한 이유는 끊임없이 발산했기 때문이다." 막연한 일반론을 들먹이는 사람이나 아이디어를 많이 가지고도 "만약?"만을 되풀이 하는 사람이 되기보다는 항상 '발산'으로 마무리를 지어야 한다. 여기서 말하는 '발산'은 '실행'을 의미한다. 유니레버 CEO 폴 폴먼(Paul Polman)은 "강한 실행력이 성공의 열쇠이다. 소비재의 성공은 10%의 전략과 90%의 실행에서 나온다."라고 했다. 앞에서 언급한 잭 웰치 역시 "경영은 실행이며 승리하고 싶다면 더 적게 생각하고, 더 많이 행동해야 한다."고 했다. 바로 실행력 중심의 경영을 언급하고 있는 것이다.

조직행동론의 대가 허미니아 아이바라(Herminia Ibarra) 교수는 "생각을 멈추고 행동하라. 생각만으로는 아무것도 바꿀 수 없다."라고 말하고 있다. '생각 먼저(Think First)'가 아니라 '행동 먼저(Doing First)'가 중요하다는 것이다. 세상을 바꾸는 힘은 생각이 아니라 "실행력(Execution)"이라는 것을 명심하자.

오 상 진
경영학박사
경희대학교 국제대학원
인적자원경영MBA 과정 주임교수

글. 편집실

열정맨이던 나에게 찾아온 번아웃증후군

일과 여가의 밸런스 맞춰야

요즘 '번아웃(Burnout)'이란 말을 자주 듣게 된다. 번아웃증후군은 의욕적으로 일에 몰두하던 사람이 극도의 신체와 정신적 피로감을 호소하며 무기력해지는 현상을 말하며, 1974년 미국 심리학자 허버트 프로이덴버거(Herbert Freudenberger)가 처음으로 만든 개념이다.

check!

번아웃증후군 자가진단

	전혀 아니다 (1점)	약간 그렇다 (2점)	그렇다 (3점)	대체로 그렇다 (4점)	매우 그렇다 (5점)
1	쉽게 피로를 느낀다				
2	일과를 마치면 녹초가 된다				
3	피곤해 보인다는 말을 자주 듣는다				
4	일에 흥미가 없다				
5	점차 냉소적으로 변하고 있다				
6	이유 없이 슬플 때가 있다				
7	물건을 자주 잃어버린다				
8	짜증이나 불만이 많아졌다				
9	화를 참기 어렵다				
10	주변 사람들에게 자주 실망한다				
11	혼자 지내는 시간이 많아졌다				
12	여가 생활을 즐기지 못한다				
13	만성피로, 투통, 소화불량이 늘었다				
14	자신의 한계를 느낀다				
15	대체로 모든 일에 의욕이 없다				
16	유머 감각이 줄어들었다				
17	성욕이 감소했다				
18	사람들과의 대화가 힘들다				

* 각 항목에 체크한 뒤 결과를 합산해 65점 이상일 경우 번아웃증후군을 의심해볼 필요가 있습니다. 개선을 위해 노력해보세요!

출근하기 싫은 나, 혹시 번아웃증후군?

번아웃(Burnout)은 '에너지를 소진하다.'라는 뜻으로, 번아웃증후군(Burnout Syndrome)은 직무 수행 중 신체적 또는 정신적으로 극심한 피로감을 호소거나 업무를 통해 느꼈던 성취감을 잃어버리는 증상을 말한다. 쉽게 말해 정신적 탈진이라 생각하면 된다. 이러한 이유로 국내에서는 '탈진증후군'이라는 용어를 사용하기도 한다.

몸에 특이하다고 할 만한 이상이나 질병이 없음에도 불구하고 어느 날 갑자기 세상만사 귀찮고 무기력함을 느끼게 된다거나, 단순 무기력증 외 집중력이 떨어지거나 우울증·두통·요통 등의 증상이 나타나면 번아웃증후군을 의심해 볼 필요가 있다. 심각할 경우 출근을 거부하거나 수면장애 또는 대인기피증 등 심각한 문제를 초래할 수 있다.

이러한 번아웃증후군은 소위 감정노동자들 사이에서 자주 발생해, 고객을 직접 상대해야 하는 사회복지사나 간호사 등을 위한 연구에서 출발했다. 하지만 2010년대에 들어서면서 일반 직장인들 사이에서 흔히 경험할 수 있는 업무 능력과 열정의 약화를 설명하는 신조어로 사용되고 있다. 실제 2019년 5월 세계보건기구(WHO)는 제11차 국제질병표준 분류 기준(ICD)에 번아웃증후군을 직업과 관련된 문제 현상으로 분류하기도 했다. 물론 질병으로써 분류는 아니나 하나의 사회현상으로 규정지은 것이다.

완벽주의자 성향인 직장인에게 주로 나타나

번아웃증후군은 목표치가 높아 주어진 일에 모든 에너지를 쏟거나 적극적인 사람들에게서 주로 나타난다. 전문가들은 자연스레 직무 스트레스가 높거나 완벽주의자 성향이 있는 경우 또는 강박증 증상이 있는 경우에 증상이 나타날 가능성이 높다고 지적한다. 번아웃증후군 증상은 직장인 외에도 수험생이나 가정주부, 의료계 종사자, 사회복지사 등 다양한 직군에서 나타난다.

유형도 다양하다. 2012년 BMC 공중 보건(BMC Public Health)에 발표된 사례(스페인 사라고사대학 직원 5,493명 대상)를 보면, 최소 3가지 유형으로 분류된다. 첫 번째 유형은 '열광형(Frenetic)'으로 일을 통해 성공하기를 바라는 야심가형에게 많이 나타났다. 이들의 경우 성취욕으로 가득했으며, 업무 스트레스에 대처하기 위해 조직의 서열이 자신의 성공에 방해가 된다고 생각하고 있었다. 두 번째는 '도전부족형(Under-challenged)'이다. 이 유형의 경우는 일에 대한 관심이 적고 대인관계를 피해 스트레스를 줄이려고 한다. 마지막 세 번째는 '탈진형(Worn-out)'으로 이 그룹에 속한 이들은 어렵거나 곤란한 일이 발생할 경우 피하고 보는 경향이 강했다. 특히 경직된 조직구조에 의해 일에 대한 방향성을 잃었을 때 많이 나타났다.

굳이 따진다면 번아웃증후군은 질병은 아니다. 하지만 의학적으로 '코르티솔 호르몬'(스트레스에 대항해 신체를 방어하는 호르몬) 고갈 때문으로 피로감과 함께 의욕이 저하되고 외로움을 자주 느낀다. 이에 전문가들은 충분한 휴식과 함께 주변 사람들에게 번아웃증후군 증상을 겪고 있음을 적극적으로 알리라고 조언한다. 이 밖에도 질 좋은 수면습관과 작은 것에서 성취감을 높일 수 있도록 이룰 수 있는 목표를 설정해 성취감을 경험해보라고 권유한다.

"Fuel the Future, Value-Up KNF!"
2022년도 신입직원 이웃사랑 실천 활동
2022. 7. 5.(화)
한전원자력연료

Hello Rookie

KNF를 이끌어갈 여러분의 꿈과 열정을 응원합니다

7월 14일 '2022년 신입직원 입사식'을 열고 35명의 새 식구를 맞이했다. 우리 회사 본사에서 열린 이날 입사식은 임직원과 신입사원 60여 명이 참석한 가운데 CEO 환영사, 신입직원 임명장 및 배지 수여 순으로 진행됐다.

앞서 우리 회사는 공정하고 투명한 채용을 위해 국가직무능력표준(NCS) 기반의 능력 중심 블라인드 채용과 나이·학력 제한이 없는 열린 채용으로 사무, 기술, 연구, 생산기술 등 전 분야에 걸쳐 신입사원 35명을 선발했다.

최익수 사장은 환영사를 통해 "코로나19로 심화된 취업난 속에서도 뛰어난 역량으로 치열한 경쟁을 뚫고 우리 회사의 새 일원이 된 것을 환영한다."면서 "주인의식을 갖고 성장하는 회사의 새로운 동력이 되어 사내 다양한 구성원들과 미래를 함께해 달라."고 당부했다.

글. 편집실

지구 환경을 위한

창의적인 아이템 5가지

우리 대한민국은 1인당 연간 플라스틱 소비량 세계 1위 국가로 지목되며, 국제적으로 따가운 눈총을 받은 바 있다. 여기에는 일회용컵 사용이 큰 영향을 미쳤다. 일회용컵 대부분이 종이나 플라스틱 재질로 만들어지기 때문이다. 또한 이로 인해 발생하는 쓰레기는 지구의 문제를 넘어 인류의 건강까지 위협하고 있는 실정으로 미래 지구환경을 위한 대체품 확산이 시급한 상황이다.

첫 번째 아이템

BPA 없는 스테인리스 물병

매년 전 세계적으로 약 6천만 개의 플라스틱병이 버려지고 있다. 버려진 플라스틱병 중 불과 9%만이 재활용 되고 있으며, 나머지는 쓰레기처리장 또는 자연에 그대로 버려지고 있는 실정이다. 버려진 병들 중 일부는 사람에게 매우 심각한 오염물질인 BPA를 배출한다. BPA는 일부 플라스틱 제품에서 발견되는 유해 화학물질로 우리가 입을 대고 마시는 물과 음료 등을 통해서도 유출될 수 있다. 미국 질병관리본부에 따르면 무려 93%의 미국 시민들이 BPA에 노출되어 있다고 보고된 바 있다. 이런 상황을 줄이기 위해 플라스틱병 대신 스테인리스 물병을 이용하면 BPA 노출에 대한 걱정도 덜 수 있고 환경에도 이롭다.

두 번째 아이템

생분해성 쓰레기봉투

반려동물 문화의 발달로 산책 중 반려견의 배변을 직접 치우는 에티켓이 자연스러운 시대에 살고 있다. 하지만 반려견의 배변을 치울 때 가장 많이 사용되는 일회용 비닐봉지가 우리 환경에 큰 악영향을 끼치고 있음을 인식하는 보호자는 그리 많지 않은 것이 현실이다. 따라서 반려견의 배변을 처리하기 위해 사용하는 일회용 비닐봉지 대신 생분해성 쓰레기봉투를 사용하길 권한다. 쉽게 처리가 가능하고 생분해되기 때문에 우리 환경에 유리하다.

세 번째 아이템

친환경 수건

하루에도 수십 번 우리 피부에 직접 닿는 수건이 어디서 어떻게 만들어졌는지 아는 사람은 많지 않다. 이러한 고민을 해결하고 환경도 지킬 수 있는 친환경 수건이 세 번째 아이템이다. 우리가 흔히 사용하는 일반 수건은 화학물질이 검출되거나 가려움을 유발하는 섬유 물질이 검출될 수 있다. 반면 친환경 수건은 직접 기른 목화로 만들어지는 것은 물론 지속가능한 농법으로 생산되기 때문에 피부와 환경을 위해서도 이점이 많다. 단, 일반 수건에 비해 비싸다는 단점이 있다.

네 번째 아이템

퇴비 생분해 식기

배달량이 늘어남에 따라 일회용 수저와 그릇 사용량이 덩달아 늘고 있는 요즘, 환경을 위한 퇴비 생분해 식기류의 사용이 절실한 시점이다. 퇴비 생분해 식기류의 대표적인 예로는 옥수수 전분으로 만들어진 PLA가 있다. 일반적으로 폴리락트산(polylactic acid)으로 알려진 PLA는 석유화합물로 만들어진 제품들과 달리 무독성 재활용 소재로 미생물의 에너지원이 되며, 토양 중 세균에 의해 분해되므로 생물 분해성 플라스틱이라고도 한다. 폐기할 때 독성 잔류물이 남지 않고 깔끔한 퇴비로 배출된다.

다섯 번째 아이템

재활용 종이

전 세계에서 160,000그루의 나무가 매일 종이 생산을 위해 잘려나가고 있으며, 우리 지구에 심각한 환경문제를 일으키고 있다. 이에 재활용 종이를 사용해보길 권해본다. 재활용 종이는 말 그대로 재활용 소재로 만들어진 종이를 뜻하며, 친환경적으로 분해될 수 있도록 설계된 것은 물론 일반 종이와 비교해 가격도 저렴하다.

글. 편집실 사진. 홍승진

추억과 희망을 빚는

연료설계실 연료성능안전부 사람들

대전시 유성구에 위치한 도자기 체험공방에 연료설계실 연료성능안전부 부서원 4인이 뭉쳤다. 평소에도 팀워크가 좋기로 소문난 이들은 체험 내내 웃음꽃이 만발했다. 2시간이라는 짧은 시간이었지만 잠시나마 일터를 벗어나 또 다른 추억을 쌓아간 그들의 행복한 시간을 공개한다.

1 최윤주 연구원
2 권오현 부장
3 박주영 연구원
4 이희훈 연구원

일터 벗어나 이색공간에서 마주한 힐링

본격적인 여름 무더위가 시작된 7월 초, 대전시 유성구 관평동에 위치한 도자기 체험공방에 연료설계실 연료성능안전부(이하 연료성능안전부) 권오현 부장, 최윤주 연구원, 박주영 연구원, 이희훈 연구원 4인이 뭉쳤다. 오랜만에 일터를 벗어나 이색적인 공간에서 만난 탓인지 편안한 모습으로 담소를 나누는 모습에서는 여유로움마저 느껴진다.

아담한 공방 내에는 앞서 체험에 참가했던 시민들이 빚어놓은 다양한 작품들 사이로 커다란 테이블 두 개와 소형 가마 한 대가 놓여있다. 각각의 테이블에 2명씩 짝을 지어 앉은 부서원들은 잠시 숨을 고른 뒤 공방에서 미리 마련해둔 준비물을 흥미로운 듯 바라보고 만져도 본다. 그리고 이어진 강사의 설명에 집중하는 모습에서는 흡사 도예가의 비장함마저 감지된다.

"우선 용도에 따른 형태를 고민한 뒤 기초를 만들고, 그 위에 점토를 덧대면서 전체적인 모양을 잡아가면 됩니다." 강사의 설명이 끝난 뒤 기다렸다는 듯 실제 쓰임새와 디자인을 구상하는 단계로 넘어간 부서원들은 골똘히 생각에 잠긴다. 그 풍경을 바라보는 재미도 꽤 쏠쏠한데, 그들의 손에서 어떤 작품이 탄생할까 하는 기대감이 더해졌기 때문이다.

사인사색(四人四色) 개성 담은 작품

부서원들은 저마다 구상한 디자인을 구현해내기 위해 그릇의 베이스 만들기부터 시작한다. 처음 시작 20여 분은 다소 거친 듯 보였으나 시간이 지남에 따라 베이스가 완성되고, 그 위에 길게 말아 만든 점토가 겹겹이 더해지면서 점차 그릇의 형태가 갖춰진다. 그 이후로도 정성스럽게 다듬고 고치길 여러 번, 어느 정도 모양새가 만들어지자 동료들이 빚고 있는 도자기에 관심을 보이며 서로에게 농담을 건네는 모습은 형제자매처럼 정겹기만 하다.

실제로 연료성능안전부는 우리 회사 내에서도 다재다능한 역할을 수행하는 핵심 부서 중 하나로서 팀워크가 좋기로도 소문이 자자하다. "개성 넘치는 팀원들 덕분에 늘 화목한 분위기가 저희 부서의 가장 큰 장점이라고 생각하는데요. 상대방을 이해하고

보듬을 만큼 넓은 마음의 소유자들이 많기 때문이기도 합니다.” 부서와 부서원들 자랑에 아낌없는 권오현 부장의 입가엔 흐뭇한 미소가 만연하다. “부장님 말씀에 진심으로 동감한다.”면서 자신의 의견을 더한 최윤주 연구원은 “타 부서와의 가장 큰 차별점이 서로의 의견을 배려하고 존중함으로써 만들어진 자연스러운 하모니가 아닌가 생각됩니다. 그래서인지 외부 회의 때는 정말 든든하기까지 하죠.”라며 부서에 대한 애정을 가감 없이 드러낸다.

그렇게 서로가 서로에 대한 신뢰를 재차 확인하던 중 중간점검 시간이 이어졌고, 부서원들이 한 땀 한 땀 정성 들여 만들고 있는 작품을 강사와 함께 엿볼 수 있었다. 만들기 시작했을 때와는 다르게 완성도가 꽤 높아진 작품들을 가만히 보니 구운 고기를 올려 즐길 수 있는 아이디어 작품, 빗살무늬가 매력적인 작품, 귀여운 캐릭터로 포인트를 가미한 작품, 떡살 무늬를 찍어 담백함을 더한 작품까지 사인사색(四人四色)의 개성이 담뿍 담겨 있다.

언제나 오늘처럼 행복하기를

최근 코로나19 등 다양한 이유로 기업들의 회식 문화가 바뀌면서 다채로운 체험으로 대체되는 분위기다. “일반적인 모임에서 벗어나 새로운 체험을 경험함으로써 추억을 만들 수 있고, 또 먼 훗날 오늘의 추억을 다시 소환해 볼 수 있는 특별한 기억을 간직할 수 있을 거란 생각에 부서원들과 함께 도자기 만들기에 참여했습니다.” 권오현 부장이 이번 체험에 참여한 의미를 설명한다.

한편 권오현 부장과 남다른 인연을 다시 한번 추억한 이희훈 연구원은 “우리 회사는 입사 시 업무에 빠르게 적응할 수 있도록 멘토링 제도를 운영 중입니다. 제가 입사했을 때 저의 멘토가 현재 권오현 부장님으로 오랜 시간 동고동락해왔고, 늘 든든한 동료들과 또 다른 추억을 쌓을 수 있겠다는 생각에 참여했습니다.”라며 이번 체험을 소중하게 여기는 분위기다.

또 체험 내내 즐거운 분위기를 이끌어 낸 박주영 연구원은 “기존과 다른 색다른 체험이 될 것으로 생각해 참여했고 매우 만족스러웠습니다.”라면서 “다음에 같은 기회가 주어진다면 언제든 동료들과 함께 참여하고 싶고, 우리 모두 같이 오늘처럼 행복할 수 있길 바랍니다.”라는 작은 소망을 전한다.

이들이 만든 최종 결과물은 여러 번의 굽기를 반복해, 체험 한 달 후인 8월 초 각자 주인에게 전달될 예정으로, 자신들이 만든 작품을 받은 그들에게 행복한 추억이 될 수 있길 거듭 희망해 본다.

권오현 부장

도자기 표면에 새겨지는 같은 듯 다른 여러 문양들처럼 느끼는 바는 다르나 언제가 함께 꺼내 추억할 수 있는 소중한 기회였길 바랍니다.

최윤주 연구원

코로나19로 모임이 뜸했는데 이번 기회를 통해 그동안 나누지 못했던 정도 느끼고 또 다른 공통 관심사를 만들 수 있어 행복했습니다.

Epilogue

함께해서 행복합니다!

박주영 연구원

개인적으로는 새로운 자극을 통해 삶의 활력소가 되었고, 특별한 경험을 동료들과 함께함으로써 더욱 긴밀한 팀워크를 자랑하는 부서가 될 것으로 기대합니다.

이희훈 연구원

늘 지금처럼 서로를 아끼고 위하면서 누구나 부러워하는 연료성능안전부로 남길 희망하고, 너무나 값진 이번 체험을 앞으로도 기억하고 추억하겠습니다.

글. 신혜인(해외원전설계관리팀 선임연구원)

"The Present : 선물"을 읽고

내가 깨닫지 못했던 나에게 주어진 현재라는 선물

저자 : 스펜서 존슨

애니메이션 쿵푸팬더에서 대 스승이자 모든 이의 존경을 받는 현자인 우그웨이가 떠나면서 남긴 명대사 "Past is history, Future is mystery, today is a gift. It is called a present"은 나의 마음에 아름다운 영상과 함께 감동으로 남아있다. 이러한 감동을 다시금 일깨워준 책, 이미 중학생 때 읽어본 적이 있으나 무슨 뜻인지 모르고 좋은 자기계발서 정도로 여겼던 '선물'이란 책을 최근에 다시금 접하게 되었다. 이미 삶의 중반을 넘어선 시점에서 다시 본 이 '선물'이라는 책은 중학생의 나와는 또 다른 깨달음과 의미를 전해주기에 소소히 소개해보고자 한다.

이 책에서 주인공 빌이 소중한 선물로 깨달은 현재(Present) 속에서 존재한다는 의미는 바로 지금 일어나는(Right Now) 일에 집중한다는 뜻이자 지금(Right) 옳은 일(Now) 에 집중한다는 뜻이다. 그러므로 현재 속에 존재하며 행복해지기 위해서는 과거의 과오에 연연하거나 미래의 불안에 집착하는 것을 버리고 현재 즉 나에게 주어진 선물(Present)에 집중하고 과거의 나에게서 배우며 연연함을 버리고 미래의 나에 대한 구체적인 계

획으로 불안을 줄인다면, 나는 충분히 그 현재의 즐거움을 인지하고 누릴 수 있어 행복해질 수 있다.
현재보다 더 나은 미래를 원할 때 미래의 계획을 세워야 하며, 그 계획을 세우는 가장 좋은 방법은 다음의 세 가지 질문에 답하는 것이다.

"

1. 우리가 원하는 멋진 미래의 모습은 무엇인가?
2. 그것을 달성하기 위한 우리의 계획은 무엇인가?
3. 그렇게 하기 위해 오늘 우리가 해야 할 일은 무엇인가?

"

이 세 가지의 질문에 대한 답을 생각하는 것으로 우리는 스스로의 미래를 구체적으로 상상해보고, 현재에서 내가 그 미래를 위해 해야 할 일이 명확해져 소모적인 불안감 없이 안정적인 시간의 흐름 속에서, 오늘 우리가 해야 할 일에 대한 정확한 지침으로 나의 삶의 행진을 이어갈 수 있다. 이러한 삶의 행진으로 나는 미래의 원하는 나의 모습에 가까워짐으로써 훌륭한 행복의 긍정 피드백을 이루어내게 되고 이런 삶의 선순환은 행복으로 이어지는 것이다.
노인이 준 가르침을 행하던 주인공 빌은 이러한 과정 속에서 행복에 도달해 있는 자신의 모습을 깨닫게 된다. 하지만 이러한 것에만 집중한다는 것은 반쪽 짜리 행복의 삶이라고 볼 수 있다. 이미 그 실천의 훌륭한 시간 루틴이 완성되었지만 나머지 반의 진정한 행복을 채우기 위해서는 우리에게는 끊임없는 최종 삶의 목표 즉 소명이 필요하다. 우리는 종종 삶의 소명을 가지고 치열하게 살아오는 사람들의 멋지고 행복한 모습을 보게 된다. 어느 성직자, 어느 작가, 어느 정치인, 어느 주부 등등 그들은 모두 행복하다. 그러나 그들은 각각의 다른 색깔과 다른 모양의 삶을 영위하고 있다. 그 차이가 그들에게 있어서의 각자의 소명이 달라서라고 생각한다. 소명이 없다면 결국 행복은 허무맹랑한 욕심에 먹혀 불행이 되기 십상이다. 나에게 소명은 무엇일지에 대해서는 아직도 불혹이 넘은 나이에도 고민스러운 문제이다. 그러나 지금 현재의 나에게 삶의 소명은 마음의 여유에 대한 단련인 것 같다. 마음의 여유에 대한 단련으로 내 가족과 주변이 모두 평안하여 마음의 여유를 전해주고 싶다.

많이 부족하지만 과거를 비판하지 않으며 그 과거에서 배워 더 나은 나로 사람들의 상처를 아물게 해주는 마음의 여유에 대한 단련, 나의 작은 소명이다. 앞으로 더욱 영글고 멋진 그 누구의 것도 아닌 나만의 소명이 마음 속에서 뿌리내리길 바란다. 내가 생각하는 나의 소명은 나에게 작가가 의도한 제목과 같이 멋진 선물을 선사할 것이다. 또한 많은 사람들이 자신의 소명을 통해 선물 같은 하루하루를 살아가기를 바란다.

글. 재해예방부

방사능방재체계

원자력시설에서 방사능 누출 등의 재난상황 발생 시 신속하고 효과적인 대응을 위한 방사능방재체계를 자세히 알아보도록 하자.

1. 방사능방재 대응체계

방사능방재의 목적

▶ 방사능 누출 등의 재난상황(방사선비상) 발생 시 사고확대를 억제하고 피해를 최소화하여 주민의 생명과 재산을 보호하고 환경을 보전하기 위함이다.

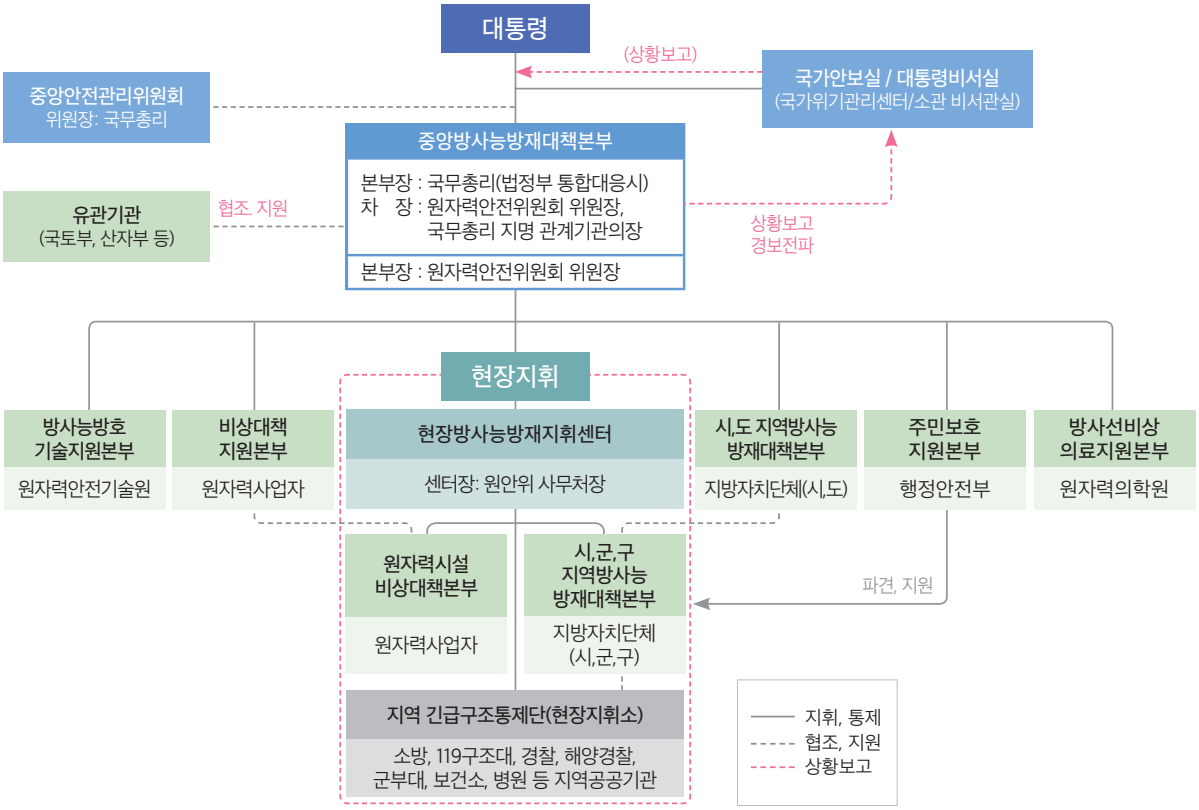
방사선비상의 종류와 주요상황

▶ 방사선비상이란 방사성물질 또는 방사선이 누출되거나 누출될 우려가 있어 긴급한 대응조치가 필요한 상황으로, 사고의 심각성과 피해 예상 정도에 따라 백색, 청색, 적색 세 종류로 구분된다.

구분	정의	주요상황(KNF)
백색비상	방사선의 영향이 시설 내에 국한될 것으로 예상	· UO_2 분말의 다량누출(200kg 이상) · 기화기 및 주변시설 UF_6 누출(환기설비 가동중지) · 환기시설 이상으로 공기 중 방사능농도 증가
청색비상	방사선의 영향이 부지 내에 국한될 것으로 예상	· 소결체공정 소결로에서 혼합가스에 의한 폭발 · 환기시설의 배기필터 화재(환기설비 비정상가동) · 기화기 및 주변시설 UF_6 누출(환기설비 비정상가동) · 외부 폭발물 피습(테러)에 의한 우라늄 누출
적색비상	방사선의 영향이 부지 밖으로 미칠 것으로 예상	· 해당사항 없음

국가 방사능방재 대응체계

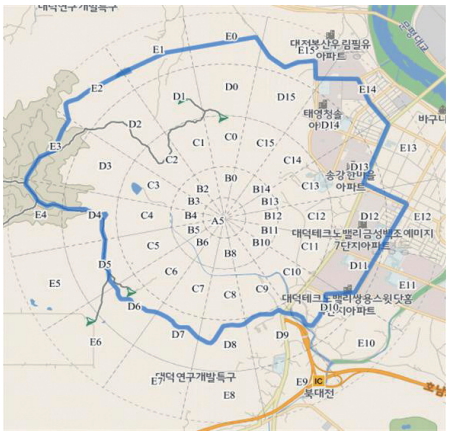
▶ 범정부차원의 비상대응활동이 요구되는 경우, '원자력시설 등의 방호 및 방사능 방재 대책법'에 따라 원자력안전위원회 위원장이 중앙방사능방재대책본부장이 되어 방사능재난 대응활동을 주관한다.



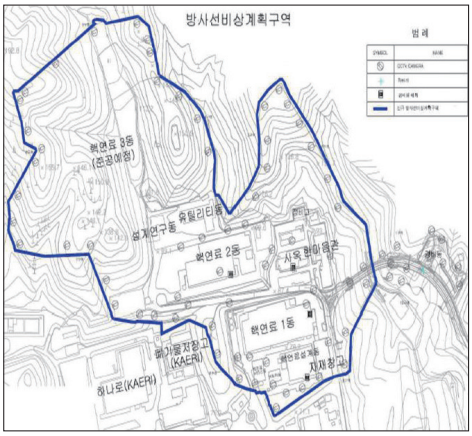
방사선비상계획구역
(EPZ : Emergency Planning Zone)

▶ 원자력시설에서 방사능누출 사고가 발생할 때를 대비하여 대피·소개 등과 같은 주민보호대책을 사전에 집중적으로 마련하기 위해 설정한 구역으로 원자력시설로부터의 거리에 따라 예방적보호조치구역과 긴급보호조치계획구역으로 구분된다.

우리회사는 '원자력시설 등의 방호 및 방사능방재 대책법' 및 '원자력안전위원회 고시'에 의거하여 회사 부지경계를 방사선비상계획구역으로 설정한다.



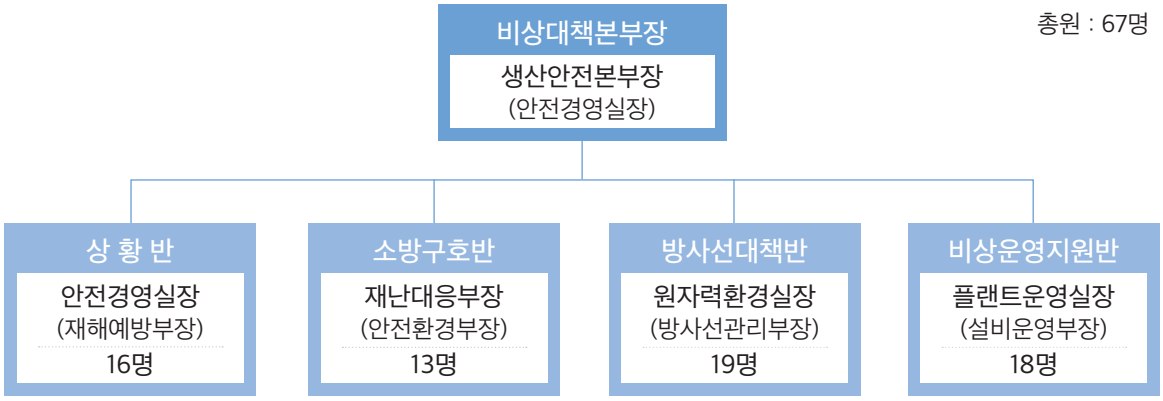
한국원자력연구원 비상계획구역



한전원자력연료 비상계획구역

사내 방사능방재 조직

▶ 사내 방사선비상에 대비한 방사능방재조직은 다음과 같이 운영되고 있다.



* 괄호는 부재 시 대행자
* 각 반별 인원은 변동될 수 있음

2. 방사능방재 대응능력의 유지관리

방사선비상계획서 유지관리

▶ 목적 : 방사선비상계획서 및 비상계획 수행절차의 유효성 및 적정성을 검토한다.

▶ 변경승인 및 신고 : 방사선비상계획서 변경 시, 원자력안전위원회에 변경승인 신청서를 제출하여야 하며 아래와 같이 변경사항이 경미할 경우 변경사항이 발생한 날로부터 30일 이내에 변경신고서를 제출하여야 한다.

1) 사업소의 명칭, 소재지 및 대표자의 성명
2) 방사선비상계획구역에 관한 사항
3) 방사능재난 등에 의해 비치하기 위한 조직과 임무

비상대책시설 운영

▶ 목적 : 방사선비상 등 비상상황 발생 시, 컨트롤타워 역할 및 비상대응조직의 대응활동을 수행한다.

비상대책실 (핵연료1동)

종합상황실 (핵연료2동)

방사능방재 교육

▶ 대상 : 방사선비상계획구역 내 근무하는 종업원으로서, 방사능방재업무를 담당하는 종업원(방재요원)과 담당하지 않는 종업원(비방재직원)으로 구분한다.

교육시간

구분		교육시간 및 교육시기	
방재요원	신규	18시간	(방재요원으로 임용된 날로부터 6개월 이내)
	보수	8시간	(매년)
		2시간	(매년, 단 3회 이상 보수교육을 이수한 경우)
비방재직원	신규	4시간	(종업원으로 임용된 날로부터 6개월 이내)
	보수	2시간	(3년마다)

▶ 교육내용 : 방사능방재에 관한 일반사항, 관계법령, 화재진압, 방호조치 등

▶ 교육방법 : 원자력안전위원회에서 지정한 교육기관에 위탁하여 실시하며, 방재교육 내용은 방재요원의 수행직무를 고려하여 실시한다.

방사능방재 훈련

▶ 목적 : 방사선비상계획 및 수행절차의 적합성과 비상장비 및 통신망, 대내외 방재요원의 임무숙지 상태 등을 점검하여 방사능재난 대응능력을 제고하기 위함이다.

방사능방재 훈련의 종류 및 훈련주기

구 분		훈련 주기	주관기관	참여기관
연합훈련		1년	원안위	· 중앙행정기관, 지자체, 지역 군·경·소방 · 한수원, KINS, 의학원 등
합동훈련		2년	지자체	· 지역사무소, 지역 군·경·소방 · 원자력사업자 · KINS, 의학원
주민보호훈련		1년	지자체	· 지역 군·경·소방
사업자	최초	시설 사용개시 전	사업자	· 사업자 비상조직 전체
	전체	(부지별) 1년	원자력사업자	· 해당 발전소(사업소) 내 전체 비상조직
		2년	소규모사업자	
	부분	분기	원자력사업자	· 해당 분야별 비상조직
		반기	소규모사업자	
환경탐사훈련		1년	KINS	· 원자력사업자, 지자체, 소방·군·경
비상진료훈련		1년	의학원	· 비상진료기관·소방·보건소 등

* 원자력사업자 : 한수원, KAERI(하나로 및 부대시설 등)
* 소규모사업자 : 한전원자력연료, 소야그린텍, 그린피아기술, KAERI(방폐물 폐기시설 등)
* 한전원자력연료 2022년 방사능방재 훈련계획 : 부분훈련(4/19), 전체훈련(9/22)

상황 부여

직원 대피

비상대책본부 운영

인명구조

글·사진. 이시목(여행작가)

아찔하거나 적요하거나
전망 좋은 단양 여행

단양을 여행했다. 남한강 상류 물길이 에둘러 흐르는 단양은 아찔하고 아슬아슬하게, 때로는 적요하게 하늘과 강을 조망하며 여행할 수 있는 곳이다. 눈에 닿는 풍경 하나하나가 시원해 뜨거운 여름조차 잊히는 단양의 '리버뷰 맛집'들. 그 파랑 가득한 여름 풍경을 소개한다.

두산 정상에서 바라본 단양강 풍경

카페가 있는 두산 정상 풍경

날다, 하늘에서 강 위로 '풍덩' 패러글라이딩 활공장

"뛰세요!" 최근 단양을 즐기는 '핫 스폿' 중 하나는 패러글라이딩 활공장이다. 단양은 우리나라 패러글라이딩의 역사가 시작된 곳으로 알려져 있다. 그만큼 즐기는 이도 많고 즐기는 풍경도 절경이다. 풍경부터 쫙 훑어보자.

단양엔 두 곳의 패러글라이딩 활공장이 있다. 두산(550m)과 양방산(664m)이다. 이 두 곳의 활공장은 단양강이 단양읍내를 크게 휘돌아나가는 '물돌이'를 한눈에 굽어볼 수 있는 자리다. 날씨가 맑은 날엔 하늘과 강이 데칼코마니처럼 푸르게 빛나는 걸 볼 수 있는 곳이기도 하다.

단양에서 '패러글라이딩을 한다!'는 건 바로 이곳에서 훌쩍 뛰어내려 붕~ 날아오른다는 뜻이다. "뛰세요!"라는 구령과 "아악"하는 비명으로 시작되는 비행이지만, 단양의 하늘을 새처럼 선회할 수 있는 기회다. 설령 날아오를 용기가 없다 해도 괜찮다. 구불구불한 산길을 드라이브 삼아 천천히 올라 정상에만 서도 이 풍광은 충분히 누릴 수 있다.

어디 풍광뿐일까. 산 정상에 멋진 카페가 있는 두산에서는 커피를 즐기며 탁 트인 전망을 즐길 수 있고, 양방산에서는 강을 훑어 지나온 바람을 맞으며 알록달록한 낙하산을 바라보는 즐거움을 누릴 수 있다.

단양에 밤까지 머물 계획이라면 양방산 야경도 놓치지 말자. 해질녘 양방산에 오르면, 별빛 내린 듯 고운 단양읍내를 단양강이 동그랗게 감싸 안아 흐르는 풍치(風致)가 한눈에 보인다. 그 풍경이 가장 잘 보이는 곳에 동그마니 앉아 '바람멍'을 때려볼 일이다.

Travel Info

- **양방산활공장** 충북 단양군 단양읍 양방산길 350
- **두산활공장** 충북 단양군 가곡면 두산길 196-86

공중으로 삐쭉삐쭉 뻗어 나온 스카이워크

만천하스카이워크와 수면(땅)과의 거리는 120여 m

달걀을 비스듬하게 세워놓은 것 같은 만천하스카이워크

딛다, 공중을 조마조마 '아슬하게' 만천하스카이워크

만학천봉 정상에 들어선 스카이워크는 공중으로 3개의 길을 낸 시설이다. 달걀을 비스듬하게 세워놓은 듯 동그란 전망대 건물에 삼족오 모양의 하늘길 3개를 '다리를 뻗은 모양'으로 삐쭉삐쭉 냈다. 모두 투명 강화유리와 구멍이 숭숭 뚫린 철재패널(스틸그레이팅)로 이루어진 길이라 다리가 후들후들 떨린다. 그도 그럴 것이 수면(땅)과 스카이워크까지의 거리가 자그마치 120여 m다. 고개를 조금만 숙여도 숨이 턱 멎는 높이다. 아마도 '조마조마 아슬아슬'이란 단어가 이보다 더 잘 어울리는 곳이 있을까 싶다.

그래도 가던 길을 멈추진 마시라. 하늘을 머리에 이고 발로 단양강을 디딘 듯한 황홀을 맛보려면 스카이워크 끝자락에 서야만 한다. 한 걸음 한 걸음 발 디딘 끝에서야 비로소 만나는 풍경이 있어서다. 소백산 능선이 어깨쯤에 걸리고, 단양읍내가 발아래로 턱 밟히는 '일망무제'의 풍경을 꼭 봐야해서다. 문득, 누군가가 스카이워크 끝자락에서 토해내 듯 쏟아낸 말 한 마디가 떠오른다. "아따~ 혼나부렀어. 그래도 풍경 하나는 기똥차네."

만천하스카이워크 앞까지는 하단부 매표소에서 셔틀버스를 타고 오르거나, 산악레일인 알파인코스터를 타고 오를 수 있다. 내려올 때는 셔틀버스, 알파인코스터 외에 짚와이어까지 이동수단으로 이용할 수 있다.

만천하스카이워크는 '단양강 잔도'로도 이어져 함께 걷기 좋다. 잔도는 '벼랑에 선반처럼 매단 길'이라는 뜻. 마치 중국 장자제의 '텐먼산 잔도'처럼 단양강변 수직 벼랑에 대롱대롱 매달려 있어 아찔하다.

Travel Info

- **주소** 충북 단양군 적성면 옷바위길 10

보다, '때때로 한적하고 고요하게' 적성산성

'저게 뭘까?' 평소 주위를 유심히 살피는 이라면 한 번쯤은 궁금해 고개를 쭉 빼보았을 만한 곳이다. 중앙고속도로 춘천방향 단양팔경휴게소 뒤편에 있는 적성산성(324m) 얘기다. '신라적성비(국보 198호)'를 품어 교과서에도 등장하는 적성산성은 남한강을 시원하게 내려다볼 수 있는 조망지 중 하나다. 아니, 북쪽에 남한강, 동쪽에 죽령천, 서쪽에 단양천이 흐르는 리버뷰 문화재다.

하지만 빼어난 풍광에 비해 찾는 이가 적어 단양 어디보다 적요하다. 더욱이 이곳은 오르기까지 쉬운 산성이라 더 매력 있다. 단양의 또 다른 리버뷰 문화재인 온달산성(427m)만큼 높지 않아 입구에서 15분이면 높고 푸른 산성 안에 놓일 수 있다. 신라 진흥왕 때 쌓은 적성은 900여 m로 길지 않은 규모다. 그마저도 무너져 내려 북동쪽의 성곽 일부만 남아 있는 상태라 짧게는 한눈에, 길게는 30분이면 둘러볼 수 있다. 그렇지만 제법 긴 시간 이곳에 머물길 권한다. 남한강이 보이는 성곽 어디쯤에 걸터앉아 바람을 쐬는 시간이 꽤 좋을 테니 말이다.

올해는 '신라적성비'가 발견된 지 44년째 되는 해다. 신라군이 소백산 죽령을 넘어 단양을 점령하고 있던 고구려군을 물리친 뒤 세운 적성비. 이 비석엔 '적성(단양의 옛 이름)에 사는 야이차라는 사람이 신라의 국경 개척을 도왔기에 표창과 포상을 했다'며, '앞으로 신라에 충성하는 사람들에게 같은 대접을 해주겠다'는 내용이 적혀 있다. 비교적 자세히 눈 맞추다 와도 좋겠다.

SNS에서 인기 있는 성곽 끝 풍경

일부 복원된 적성산성 구간

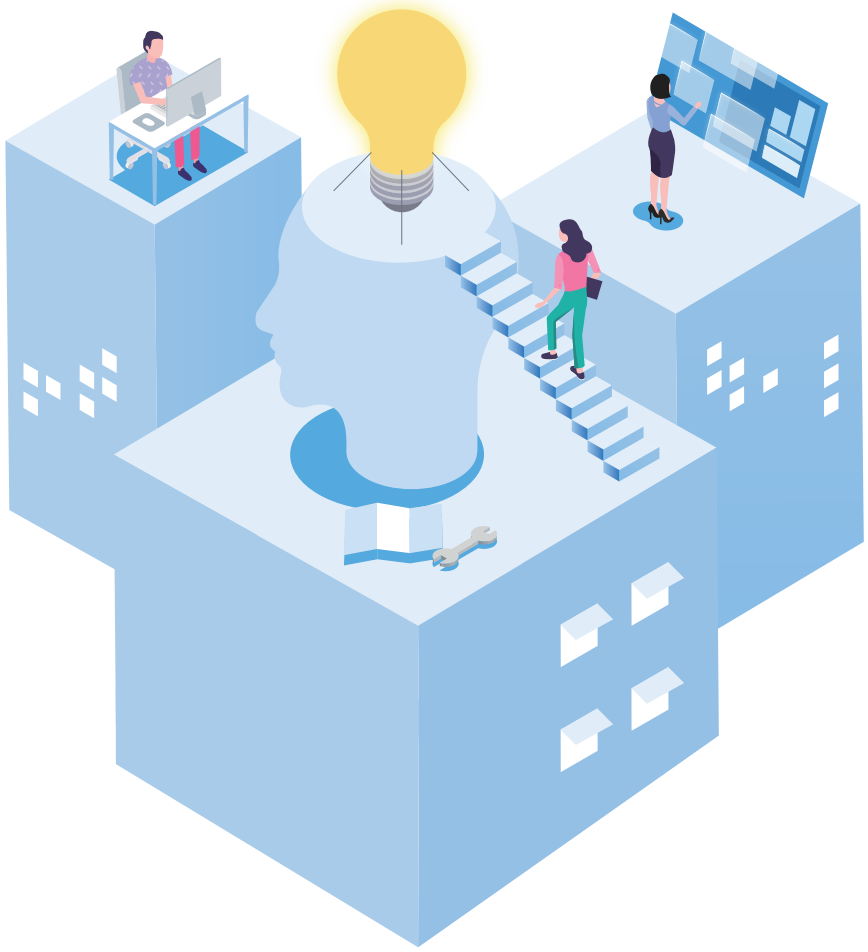
Travel Info

- **주소** 충북 단양군 단성면 하방리 산2-1

신라 진흥왕 때 축조된 적성산성

글. 노윤래(전 한전원자력연료 사장)

철옹성



고대의 전쟁은 주로 성(城)과 같은 요새를 둘러싼 전투가 일반적이었다. 정보와 통신기술이 발달하지 못했던 고대에는 적이 언제 침략해올지 알 수 없었기 때문에 성의 사수 여부는 전투의 승패를 결정하는 중요한 요인이었고 따라서 적의 포위로부터 성을 지키기 위해서는 난공불락의 철옹성(鐵甕城) 같은 축성이 필요했다. 645년 당(唐)은 고구려를 침공했다. 치밀한 계획을 세운 당 태종은 군량과 선박, 각종 공성구(攻城具) 등을 준비하고 자신이 직접 군대를 지휘해 요동성, 백암성을 함락하고 안시성(安市城)으로 향했다. 고구려는 말갈과 연합한 구원군을 동원했으나 패했고 남으로는 신라군의 공격을 받는 고립무원의 상태였으나 안시성은 견고한 성벽과 성안의 군민이 결사 항전으로 성을 사수할 수 있었다. 당 태종은 60일 동안 연인원 50만을 동원해 성벽보다 높은 토산을 쌓아 성을 공격했으나 갑자기 토산의 붕괴로 88일 동안의 포위망을 풀고 퇴각했다.

10세기 말, 고려의 성종(成宗)이 북쪽의 거란이나 여진족의 침입에 대비해 함경도 개마고원 지역에 쌓은 성을 철옹성이라 불렀다는 기록이 있다. 멀리서 바라보면 성이 깎아지듯 보이는 절벽 위에 무쇠솥을 엎어놓은 형상 같다고 하여 쇠로 만든 옹성이라 했다는 것이다. 이처럼 고대의 성은 국방상 최고의 전술적 요새였다. 그러나 근현대에는 막강한 화력의 위력 앞에 성은 무용지물이 되었다. 1차 세계대전 이후 프랑스가 독일의 침공을 방어하기 위해 당시 육군장관 마지노(A. Maginot)가 축조한 길이 750km의 장벽이 난공불락의 현대판 철옹성이었으나 히틀러에 의해 여지없이 무너졌다. 1637년 1월 병자호란으로 인조와 군신들은 남한산성으로 피신했다. 성안에는 식량이 부족하고 폭설과 혹한으로 인조는 청 태종에게 삼배구고두례(三拜九叩頭禮)의 치욕적인 항복을 했다. 남한산성은 결코 철옹성이 될 수 없었다.

UNESCO의 인류문화유산으로 등재된 인류역사상 최대의 토목공사라면 중국의 장성(長城)일 것이다. 총 길이 2700km, 중간에 갈라져 나온 지선까지 합치면 5000~6000km에 이르는 장성은 흉노족의 침입을 막기 위해 BC 220년경 진시황이 기존의 성벽을 대대적으로 증축한 거대한 장벽이다. 그 이후에도 몽골의 침입을 막기 위해 확장한 장성은 무려 2000여 년에 걸쳐 축성된 것이다. 이 장성은 동쪽의 산해관(山海關)에서 서쪽은 타클라마칸 사막에 세운 가욕관(嘉峪關)에 이르는데 베이징 근처에 세워진 산해관의 장성은 오늘날 관광 명소로 유명하다. 중국을 1972년 국빈방문한 닉슨 미국 대통령이 장성을 관람한 후 모택동과의 회담에서 "장성은 위대한 국민이 만든 인류 최고의 결과물"이라고 극찬한 것은 외교적 수사만은 아닐 것이다.

장성과 관련된 역사적 사건으로 진승(陳勝)과 오광(吳廣)의 반란을 꼽을 수 있다. 장성의 축성공사에 동원된 가혹한 강제노동으로 백성의 반란이 유발된 것이다. 이들의 반란은 실패했으나 농민의 반란은 전국으로 번졌고 진시황 사후에는 항우와 유방 등 군웅이 할거한 끝에 최종적으로 유방의 승리로 진은 멸망하게 되었다. 명청 교체기에는 산해관을 수비하던 오삼계(吳三桂)가 이자성(李自成)의 농민반란군이 베이징을 함락하자 산해관을 열어 청에 투항하는 반역사건이 일어났다. 적을 물리치기 위한 성이 외적을 입성시킨 역사의 아이러니였다.

보이지 않는 장벽(철옹성)도 있다. 제2차 세계대전을 승리로 이끈 영국 처칠 수상은 1946년 3월 5일 미국을 방문해 미주리주 풀턴에 있는 웨스트민스터 대학 연설에서 유명한 '철의 장막(Iron curtain)'을 언급했다. 당시 처칠은 유럽의 전승국들이 동서진영으로 분리된 상황에서 "발트해의 슈체친에서 아드리아해의 트리에스테에 이르기까지 대륙을 횡단하여 철의 장막이 드리워져 있다."라고 경고했다. 철의 장막은 소련의 폐쇄적이고 비밀주의적인 정책을 비난한 것으로 연합국의 소련에 대한 불신의 표현이었다. 철의 장막은 자유 국가들의 반소련 선전용어로 사용되었다.

오늘날 인류사회의 최대 장벽은 계층 간의 갈등인데 인종, 국적, 가문, 관습, 생활양식을 극복할 수 있는 길이 없거나 있어도 매우 좁기 때문이다. 이로 인해 온갖 부(富)와 권력을 가진 사람과 그렇지 못한 사람 사이에는 갈등만이 쌓이게 된다. 역사를 살펴보면 고대에는 대규모의 계급변동이 드물었으나 계몽주의 사상과 더불어 과학기술의 발달이 가져온 산업혁명으로 사회가 급변하면서 신분의 결정은 능력 위주로 바뀌게 되었고, 따라서 오늘날에는 지식과 정보를 가진 사람들이 신분 상승의 기회를 보다 많이 갖게 되었다.

이로 인해 이제는 새로운 장벽이 생겨나는 추세에 있다. 대를 물려가며 이어지던 귀족제도는 사라졌으나 이제는 새로운 지적 상류층이 권력 계급으로 부상하게 된 것이다. 하나의 예로, 미국의 금융시장이 나날이 정량화되어가는 추세로 인해 수학과 물리학을 전공한 학생들의 수요가 증가하고 있어 과거의 인맥을 중요시한 것과는 대조적인 현상이다. 공학 전공의 출신들이 실리콘밸리에서 많은 갑부를 창출하고 있으며, 우수한 컴퓨터 과학자와 신경과학자 가운데 수학과 물리학을 전공한 사람들이 많은 것은 자연스러운 현상이다. 이런 사회적 현상으로 명문대학의 수재들이 수학과 현대과학 분야의 고급과정을 이수하고 있다. 그러나 많은 학생이 정량적 학문에 낙오하고 학업에 흥미를 잃어 교문을 나서는 순간에 경쟁이 심한 사회에서 살아남기란 어려운 것이 오늘의 세계적 현상이다. 이런 지식 상류층으로 구성된 사회조직은 빈틈없는 높은 장벽을 이루게 되어 자질을 갖추지 못한 사람들에게는 도저히 뚫고 들어가지 못할 철옹성으로 굳어지고 있다.

글. 차홍규(한국조형예술원 석좌교수)

part 2

K-CULTURE 시대, 또 다른 출발을 준비하다

해외문화홍보원은『한류 : K-Pop에서 K-Culture로』에서 한국문화(K-Culture), 한국스타일(K-Style)은 이미 선망의 차원을 뛰어넘어 학습의 대상이 되고 있다며, 당연한 것으로 여겨지는 우리의 일상생활 자체가 다른 나라, 심지어 선진국에서까지 벤치마킹하고자 하는 대상이 되며 지난 1990년대 한국대중가요(K-Pop), 한국드라마(K-Drama) 등 대중문화에서 시작된 한류는 21세기 들어 전자정부, 경제발전경험공유사업(KSP) 등 한국형 발전모델 전반으로까지 확산되고 있다고 하였다.

K-콘텐츠 열풍으로 한글에 대한 관심도 뜨거웠다. 로이터 통신은 미국의 언어학습 플랫폼 듀오링고의 보고서를 인용해, "한국 음악과 영화, 드라마의 세계적인 인기로 한국어를 배우려는 사람의 수가 무려 76% 급증했다."고 보도했다. 이미 각종 누리소통망(SNS)에는 한글 공부와 관련한 게시글이 100만 건이나 올라왔다. 외국에서 한글을 배울 수 있는 세종학당의 규모도 꾸준히 증가하고 있다. 영국 옥스퍼드 영어사전(OED)은 '한류'와 '치맥' 등 우리말에서 유래한 26개 단어를 추가했다. BBC는 이를 보도하며 "한국의 영향력이 옥스퍼드 영어사전에까지 이르렀다."고 밝혔다. K-콘텐츠에 대한 관심이 한글로 이어졌다는 설명이다.

2020년 정부는 한류의 지속적 확산과 파급을 위해 '신한류 진흥정책 추진계획'을 발표했다. 당시 박양우 문화체육관광부 장관은 "한류로 우리가 문화부문에서도 세계 정상이 될 수 있다는 자신감을 갖게 해주었다."라고 평가하며, "우리 민족의 문화예술적 잠재력과 창의력이 세계무대에서 마음껏 발휘될 수 있도록 지원해 세계 문화를 선도하는 신한류의 새로운 역사가 시작되기를 기대한다."라고 밝힌 바 있다.

이를 위해, 13개 관계부처, 12개 공공기관이 참여하는 '한류협력위원회'를 출범시켰으며, 문체부에는 '한류지원협력과'도 신설해 한류 지원정책의 총괄기구를 구축하였다. 정부는 지난 20여 년간 지속되어 온 한류의 시기적 특징을 분석해 네 단계

新한류

로 구분하고, 네 번째 단계인 2020년 이후에 지향하는 한류를 '신(新)한류(K-Culture)'라 지칭하고 정의했다. '신한류'란 기존 한류와 달리 한국 문화 전반에서 한류콘텐츠를 발굴하고, 연관 산업과의 연계를 강화하며, 상호 문화교류를 지향함으로써 지속성과 파급효과가 높은 한류를 말한다. 영국BBC 방송은 정부의 '신한류 진흥정책 추진계획'을 "한국은 21세기 떠오르는 유일한 문화강국"이라고 소개했을 만큼 이러한 계획은 우리 것이 지구촌의 새로운 문화의 한 축으로 떠오른 시점인 만큼 시의적절하였다.

중요한 '한류의 지속가능성'은 보다 근본적인 우리의 전통문화와 반만년의 정신문화적 유산에서도 찾아야 할 것이다. 연예인이나 특정 인물 중심의 문화가 아닌 한류라고 부를만한 고유한 색깔과 대표적인 키워드를 가져야 한다. 국가나 기업에서는 기존 한류에 한국만의 독창성이라는 요소를 부여해야 한다. 한류는 어느 나라의 것도 아닌 우리의 것이다. 한국 특유의 요소가 배제되어 있는 한류는 더 이상 한류가 아니며 오늘 날과 같은 위상이 순식간에 정체성을 잃은 미개한 문화로 동떨어질 가능성도 충분하다.

절에 가면 걸맞지 않게 삼신각이나 칠성당이 존재한다. 이는 불교가 도입되는 과정에서 토속신앙과 타협한 결과로 문화가 수용자에게 전파될 때는 당연히 원래 자리가 잡혀 있던 문화요소와 충돌이 발생하며 그 과정을 통해 수용자들의 필요성에 따라 걸러지고 재해석되어 그 사회에 자리를 잡는다. 우리의 한류 역시 아직도 갈 길은 머나 그 길이 요연하지는 않다고 생각한다.

서구에 깊은 영향을 미친 아시아 국가들의 스피리츄얼(Spiritual) 파워는 인도의 요가, 티벳 불교, 일본의 ZEN(일본식 불교) 등 오랜 역사와 문화적 자산에서 나왔다. 신라의 화랑, 고구려의 조의선인(皁衣先人/도가(道家)에서 제사를 맡아 주장하는 사람을 이르는 말로 고구려 시대의 벼슬인 조의와 선인에서 유래) 등 우리 선조들은 예부터 몸과 마음, '심신(心身)'을 함께 단련했던 생활문화를 가진 나라였다.

우리의 옛것들을 보면 정형화보다는 자연스러움을 볼 수 있다. 중국의 도자기는 소름이 끼칠 만큼 완벽하게 좌우 대칭에다 규모도 웅장하다. 일본의 도자기는 그 색이 현란하게 아름답다. 그에 비하여 우리의 도자기 막사발을 보면 정형화되지 않고 장인의 손길이 닿는 대로 글자 그대로 '막 만들었다.' 이러한 막 사발이 오히려 일본에서는 '현란하게 아름다운' 그들의 도자기보다 훨씬 대접을 받는다. 우리 옛 주택의 서까래는 곧은 나무를 사용한 것이 아니라 자란 모양 그대로를 사용하였지만 어색하지 않고 오히려 '글자 그대로 자연스럽다.'

양궁은 시공간을 넘나드는 스포츠로 국궁이 아님에도 꾸준하게 세계를 제패하고 있다. 마찬가지로 골프나 축구도 우리의 선수들이 세계에 이름을 떨치고 있다. 김치 냄새를 부끄러워했던 우리의 과거…. 현재는 한국김치의 세계화로 중국이 한복과 함께 파오차이(泡菜) 종주국이라 주장하는 일까지 벌어지고 있고, 일본은 기무치(キムチ)라 억지 주장까지 하고 있다. 이제는 스위스의 융프라우에 오르면 우리의 컵라면도 먹을 수 있다. 한류 지속을 위한 꾸준한 노력과 함께 우리가 알지 못하는 우리의 우수한 DNA를 개발하고 우리 선조들의 삶의 지혜를 신한류에 응용한다면 우리의 K-CULTURE는 또 다른 출발에서도 우리의 자랑으로 자리매김을 할 것이라고 자부한다.

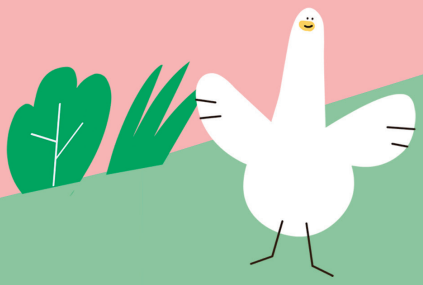
6·25 전쟁의 폐허 속에서 각국의 원조를 받으며 세계 최빈국의 하나로 어렵게 출발한 우리나라가 이제는 원조를 할 수 있는 부자나라로 탈바꿈하였다.
K-CULTURE 문화 강국의 길도 우리들의 노력으로 당연히 지속가능하게 우뚝서리라 필자는 믿는다.

필자
차홍규(車鴻圭)
북경 칭화대 미대교수 정년퇴임.
현 : 한국조형예술원석좌교수,
한중미술협회 회장,
JIS/GGU 미얀마 대학 석좌교수

글. 편집실

진짜 나를 찾아 떠나는 여정

러스틱 라이프



복잡하고 팍팍한 도시를 벗어나 시골에서 개인의 일상을 리셋할 수 있는 '러스틱 라이프(Rustic Life)'가 주목받고 있는데, 어떤 이들은 러스틱 라이프를 '셀프 유배'라는 재미난 표현으로 대신하기도 한다. 복잡한 도시 생활을 잠시 뒤로하고 진짜 나를 찾아 떠나기 위한 여정, 러스틱 라이프에 대해 알아보았다.

도시인들 스스로가 던진 화두 '러스틱 라이프'

올해를 대표하는 라이프 스타일 트렌드 중 하나인 '러스틱 라이프'는 세대를 불문하고 관심받는 트렌드 중 하나로 꼽을 수 있다. 러스틱 라이프의 사전적 의미를 살펴보면 '시골(시골 사람들) 특유의, 소박한'을 의미하는 '러스틱(Rustic)'과 '삶과 생(명)'을 뜻하는 '라이프(Life)'가 합쳐진 말로 '시골에서의 소박한 삶' 정도로 해석할 수 있겠다.

러스틱 라이프를 즐기는 이들은 시골의 이미지를 따분함이 아닌 여유로움과 느긋함으로 해석하며, 불가피하게 다가오는 불편함마저 매력적이고 힙(Hip)하게 여기는 분위기다. 예전 우리는 시골을 촌스러움의 대표적 이미지로 떠올리고는 했다. 하지만 그 촌스러움이 레트로(Retro)라는 트렌드로 인식되는 요즘 현상을 보면, 러스틱 라이프의 확산은 어쩌면 당연할지도 모르겠다.

이러한 러스틱 라이프는 도시인들을 중심으로 확산 중이다. 그들은 자연이 어우러져 있는 시골의 풍경을 동경하고, 자신들이 살아가고 있는 지금의 삶의 방식에 스스로 화두를 던진다. '과연 나의 현재 삶이 행복한 것인가?'라고 말이다.

비움의 미학을 실천하는 삶

러스틱 라이프는 온전히 시골로 내려가 살아야 하는 귀농·귀촌과는 또 다른 삶의 형태를 추구한다. 쉽게 설명하면 우리가 흔히 말하는 '이도향촌(離都向村)'과는 다르며, 일주일 중 5일은 도시에서 또 2일은 자연에서 보내는 '오도이촌(五都二村)'에 보다 가깝다. 또한, 이러한 라이프 스타일을 지향하며 조금은 소박하고 단출한 삶에 만족감을 얻는다.

그러한 과정을 통해 자신을 돌아보고 재충전함으로써 새로운 한 주를 시작한다. 어쩌면 일종의 비움의 미학과 닮아있다고 볼 수 있겠다. 다만 개개인의 성향과 환경에 따라 러스틱 라이프를 즐기는 방법도 제각각인데, 누구는 2일을 도시에서 보내고 또 누구는 4일을 도시에서 보낸 뒤 남은 날을 시골살이 하는 것이다.

이러한 부분이 오도이촌과 다르다. 이처럼 러스틱 라이프는 도시 생활이 근간이 되면서 여유 시간을 시골에서 보내는 방식을 추구한다. 이러한 트렌드로 인해 인구감소를 우려하던 각 지자체들은 '도시재생'이라는 이득까지 챙길 수 있는 러스틱 라이프에 관심이 많다. 실제로 국회 입법조사처에서 내놓은 보고서를 살펴보면, 2021년 8월을 기준으로 전국 229개 각 시·군·구의 절반 정도를 차지하는 108곳(47.2%)이 도시소멸위험지역으로 분류됐을 정도다. 따라서 이러한 트렌드를 적극적으로 활용할 수 있는 지금이 도시소멸위기에 처한 지자체들이 새로운 전환점을 맞이할 수 있는 적기라는 게 전문가들의 의견이다.

세대 공감 러스틱 라이프

사실 러스틱 라이프는 지난 2020년부터 주목받기 시작했다. 이후 중장년층을 중심으로 그 확산세를 넓혀온 러스틱 라이프에 대한 관심은, 최근 들어 MZ세대로까지 확산하는 모양새다. 다만 조금 다른 부분을 찾는다면 고유한 개성과 감각을 가지고 있으면서도 최신 유행에 밝고 신선하다는 의미를 담고 있는 '힙(Hip)'한 감성이 더해진 것뿐.

실제로 자연을 벗 삼아 살아가는 인물들을 소개하는 한 TV 프로그램이 중년들 사이에서 꾸준히 인기를 끌고 있는데, 요즘은 가족들이 함께 즐겨 보는 인기 프로그램으로 자리 잡은 지 오래다.

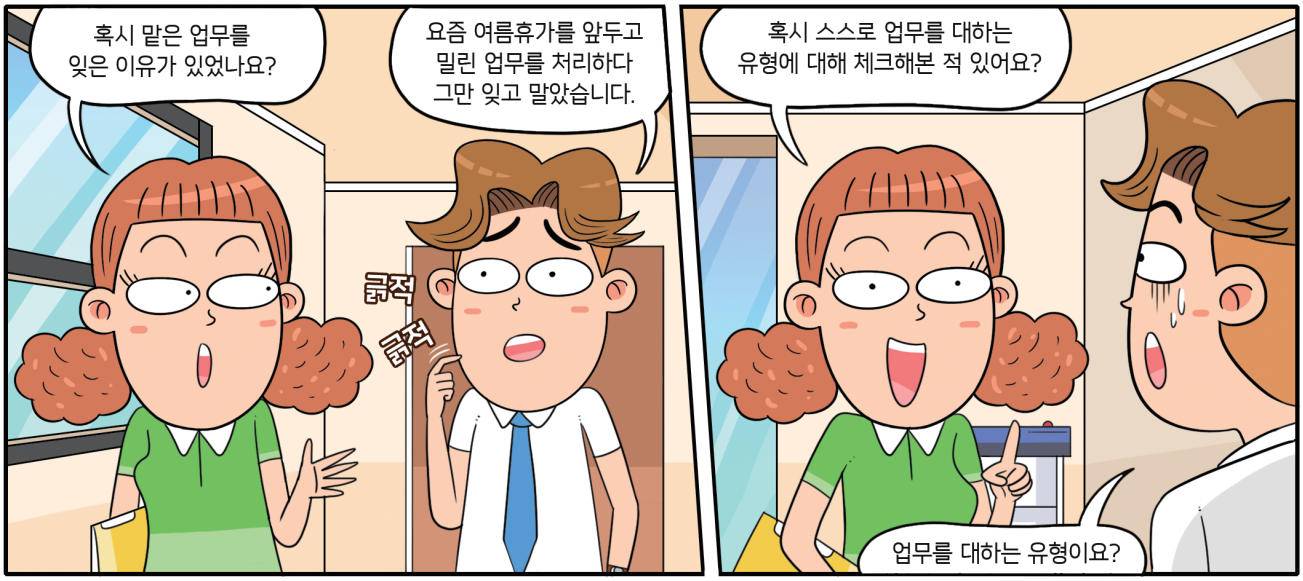
골프도 그렇다. 소위 고루한 어른들의 스포츠로만 여겨지던 골프가 MZ 세대들의 새로운 놀이로 주목받고 있는 실정으로, 푸르른 자연에서 자유를 만끽하고 공감대를 형성하는 수단으로 역할을 하고 있다.

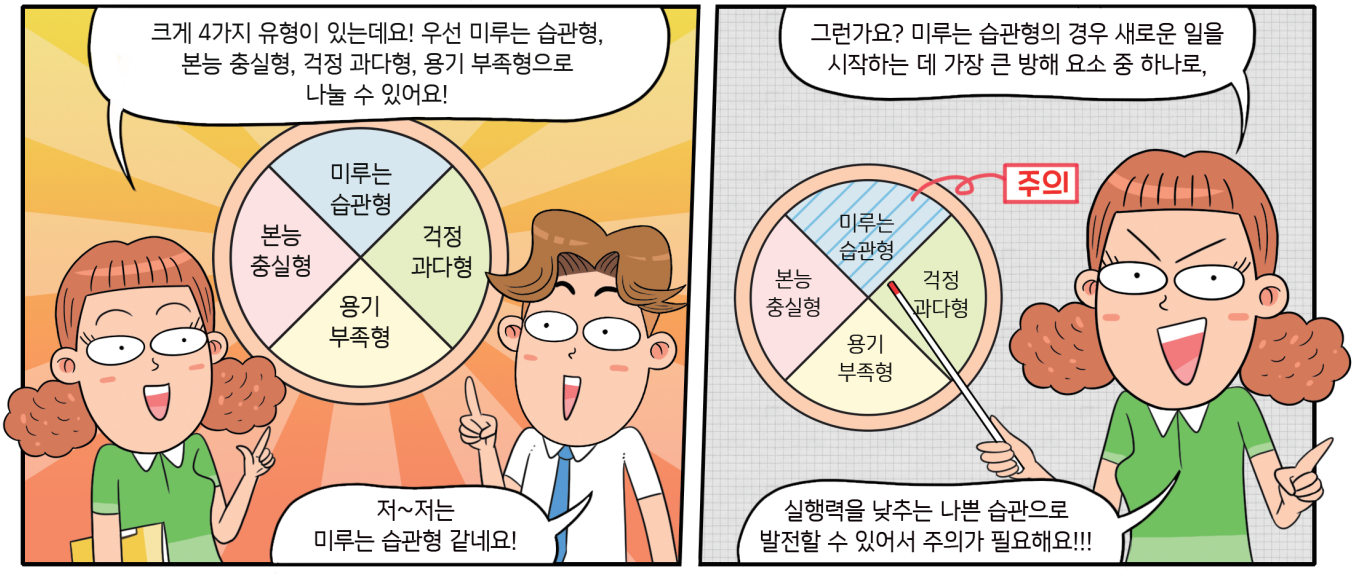
다만 러스틱 라이프의 실천을 위해선 경제적 여건이 허락되어야 한다는 맹점이 있다. 그렇다고 어려운 것만은 아니다. 일주일 살기와 한 달 살기 등 다양한 체험프로그램을 전국 어디서든 경험할 수 있기 때문이다. 이에 묻고 싶다. 각박한 도시를 떠나 유유자적 나를 돌아볼 수 있는 용기가 있는지를. 그리고 만약 준비가 됐다면 자신의 삶을 재충전할 수 있는 러스틱 라이프에 동승해보자.

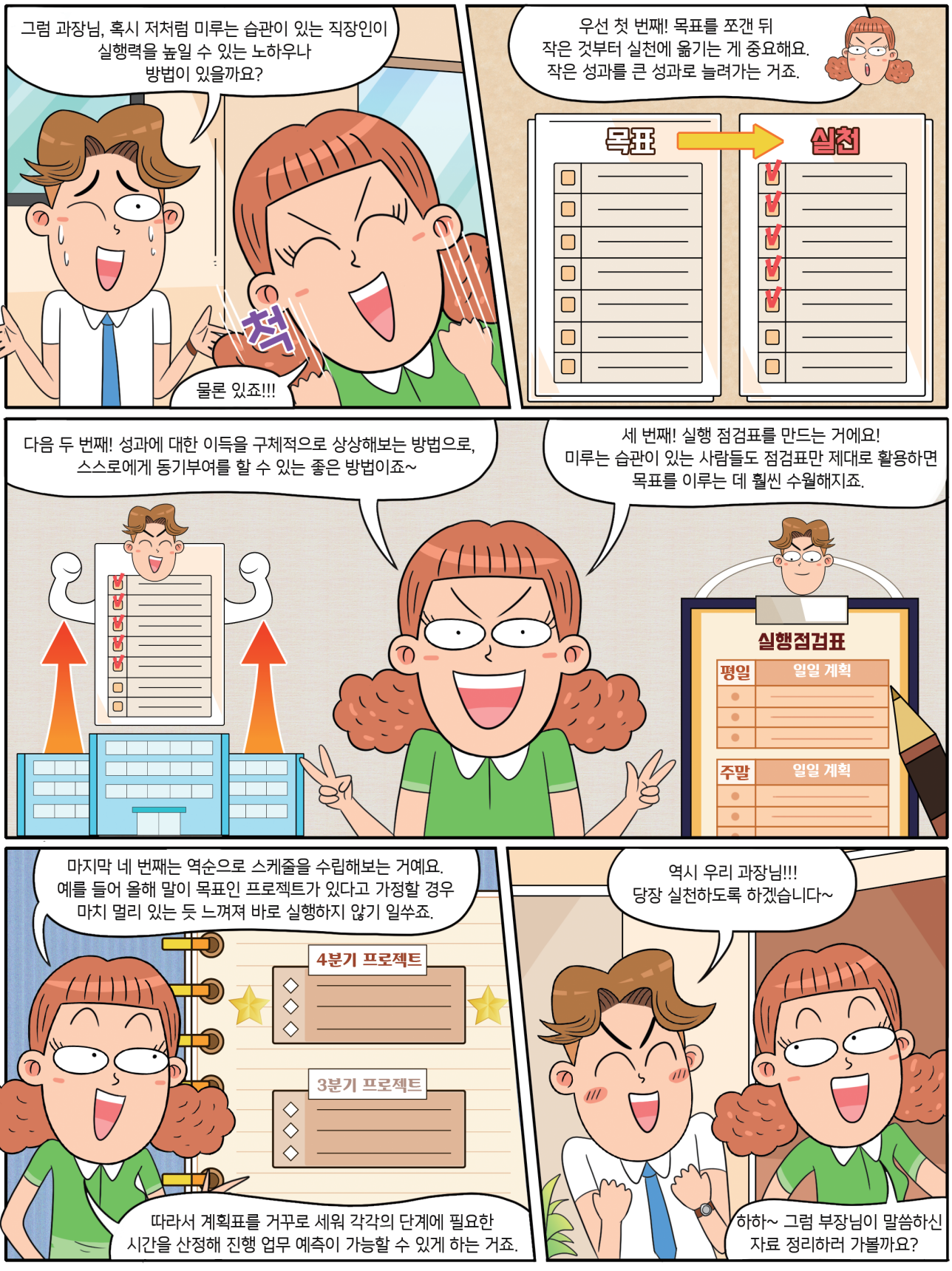
그림. 서후

Do it, 성공적 직장생활 위해 실행력 높이는 방법

MZ부터 베이비붐 세대까지 함께 보면 좋은 직장인 공감 스토리






그럼 과장님, 혹시 저처럼 미루는 습관이 있는 직장인이 실행력을 높일 수 있는 노하우나 방법이 있을까요?
척
물론 있죠!!!
우선 첫 번째! 목표를 쪼갠 뒤 작은 것부터 실천에 옮기는 게 중요해요. 작은 성과를 큰 성과로 늘려가는 거죠.
목표
실천
다음 두 번째! 성과에 대한 이득을 구체적으로 상상해보는 방법으로, 스스로에게 동기부여를 할 수 있는 좋은 방법이죠~
세 번째! 실행 점검표를 만드는 거에요! 미루는 습관이 있는 사람들도 점검표만 제대로 활용하면 목표를 이루는 데 훨씬 수월해지죠.
실행점검표
평일
일일 계획
주말
일일 계획
마지막 네 번째는 역순으로 스케줄을 수립해보는 거예요. 예를 들어 올해 말이 목표인 프로젝트가 있다고 가정할 경우 마치 멀리 있는 듯 느껴져 바로 실행하지 않기 일쑤죠.
4분기 프로젝트
3분기 프로젝트
따라서 계획표를 거꾸로 세워 각각의 단계에 필요한 시간을 산정해 진행 업무 예측이 가능할 수 있게 하는 거죠.
역시 우리 과장님!!! 당장 실천하도록 하겠습니다~
하하~ 그럼 부장님이 말씀하신 자료 정리하러 가볼까요?

한전원자력연료의 소식지 <원자력연료>
직원 참여 코너에 함께해주세요!

한전원자력연료의 소식지 <원자력연료>는 사내 문화 형성과 직원 복지 향상을 위해 다양한 콘텐츠를 만들고 있으며, 한전원자력연료의 비전을 전달하고 직원 간 교류를 활성화하기 위해 노력하고 있습니다. 콘텐츠 참여 직원에게는 푸짐한 혜택이 제공되니 적극적인 참여를 부탁드립니다.

참여 대상 한전원자력연료 직원 누구나

참여 콘텐츠

Theme & Talk
인터뷰

매 호 메인 테마를 주제로 직원들이 모여 이야기를 나누는 코너로, 주제에 대한 다양한 의견을 들어보고 인사이트를 얻을 수 있습니다.

일상공감
직원 기고

우리 회사 직원 여러분의 행복한 일상 이야기를 공유해보는 시간으로, 자유 주제로 누구나 참여가 가능합니다.

함께의 가치
체험 및 인터뷰

동료, 가족, 지인(친구, 연인 등) 등 함께하고 싶은 사람과 특별한 시간을 보내며 추억을 남길 수 있는 코너. 공방 체험, 베이킹 등 일일 클래스부터 활동적인 체험이 준비돼 있습니다.

예: 아버지와 막걸리 만들기, 죽마고우와 사격장 체험 등

참여 방법

방법 1 메일(shna@knfc.co.kr)로 참여를 원하는 콘텐츠 이름과 인적사항(소속, 이름, 전화번호)을 발송

방법 2 QR코드 스캔 후 참여 페이지를 통해 참여하고 싶은 콘텐츠 선택 및 간단한 설문조사 진행

〈원자력연료〉 참여하기

스마트폰으로 <원자력연료>를 언제 어디서나 편리하게!

소식지 〈원자력연료〉를 스마트폰으로 편리하게 볼 수 있습니다.
구글 플레이(안드로이드)와 애플 앱스토어(iOS)에서 앱을 내려받거나 웹진 페이지에 접속해 유익하고 재미있는 소식을 받아보세요.

안드로이드 iOS 웹진

재미있는 한마디

'재미있는 한마디'와 '독자의 시선'에 참여하신 분들 중 재치 넘치는 답변과 다양한 의견을 추첨하여 소정의 상품을 드립니다. 엽서 또는 QR코드로 참여해 주세요. 다음 호 〈원자력연료〉 소식지에 실릴 예정입니다.

주제

'실행력은 성공의 발판이자 열쇠가 됩니다'
실행력 높은 당신에게 동료가 그 노하우를 묻습니다.
이때 당신은 어떤 조언을 해주고 싶으신가요?

참여 방법

주제에 맞는 유쾌하고 재치 있는 말을 써 주세요. 추첨하여 소정의 상품을 드립니다.

스마트폰으로 QR 코드를 스캔하여 인정사항 및 정답 기재

독자의 시선

〈원자력연료〉 독자가 보내준 소중한 의견입니다.

이순길(경기도 의정부시)

'심민철 대리의 행복 약속을 위한 증평 여행기'를 통해 가족의 소중함을 새삼 깨닫게 됐습니다. 항상 함께 하기에 자칫 소홀할 수 있었던 가족의 의미와 가치를 되새길 수 있었던 참 좋은 시간이었습니다.

지세희(충청북도 제천시)

만화를 통해 재미와 새로운 정보를 얻어 색다르게 다가왔습니다. 특히 '직업능력지식포털', '직업능력개발훈련정보망'이란 서비스를 알게 되어 주위 동료들에게 홍보도 할 수 있어 좋았습니다.

김은미(경상북도 경산시)

환경오염이 더 이상 악화되지 않도록 국민 각자도 탄소중립에 적극적으로 동참해 나가야 함을 깨달았습니다. 조깅과 산책, 등산을 하며 쓰레기까지 줍는 플로깅이 환경정화에 크게 도움이 되리라 기대됩니다.

한전원자력연료

안드로이드용

iOS용

QR코드를 스캔하시면
<원자력연료>를 모바일에서도
만날 수 있습니다.