



생동하는 에너지

양상했던 나무 가지위로 꽃망울이 하나둘 터지고 새순이 돋는 봄입니다.
기지개를 힘껏 펴고 생동하는 봄처럼 우리의 일상도 에너지가 넘치길 기대합니다.



안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하면
<원자력연료>를 모바일에서도 볼 수 있습니다.

원자력연료

KNF MAGAZINE
2023년 3+4월호
통권 166호

발행일
2023년 4월 15일

발행처
한전원자력연료주식회사

주소
대전광역시 유성구 대덕대로 989번길 242(덕진동)

발행인
최익수

편집실
홍보협력실 042-868-1135

기획·디자인·제작
경성문화사 02-786-2999



04

KNF Theme.

- 04 프롤로그
- 06 생각 나누기
운동할 결심
- 10 특별한 만남
충만한 삶의 에너지는 어디에서 오는가

QR코드를 스캔하면
〈원자력연료〉를 모바일에서도 볼 수 있습니다.



안드로이드용

iOS용

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

10



Mission KNF.

- 14 KNF NOW
- 18 KNF 스토리
서로에게 힘이 되어주며
역사와 전통에 빛나는
KNF 산악회
- 22 안전 알림이
안전사고의 근본적 예방을 위한
위험성 평가
- 26 에코 카툰
KNF가 GREEN 내일

18



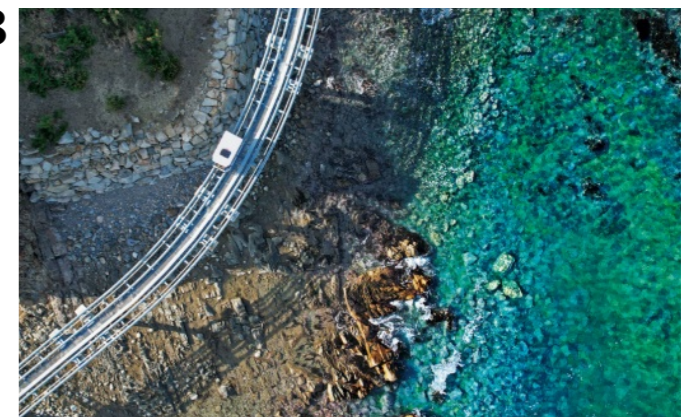
KNF Life.

- 28 계절 따라 여행
여행을 부추기는 이름, 바다
울진, 쪽빛에 물들다
- 32 지금은 뉴노멀 시대
반려의 시대,
가족을 대신하는 대안적 반려의 방식들
- 34 마음의 위로
컬러는 나를 알고 있다
- 38 문화의 발견
- 40 제철 건강
독특한 향과 쌉싸래한 맛
두릅
- 41 독자 마당



22

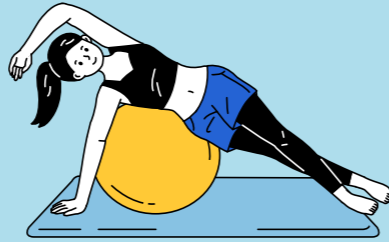
28



살랑살랑 옷깃을 스쳐가는 바람 맛이 달콤한 봄입니다.
세상은 모든 에너지로 충만하고 생동감이 넘치는 계절입니다.

잔뜩 움츠렸던 겨울에서 깨어나 약동하는 봄처럼
우리도 에너지 가득한 일상을 보내는 멋진 봄이 되길 기대합니다.

저마다 파릇파릇한 봄옷을 입고 따듯한 봄을 오롯이 느끼며
행복한 봄날을 만들어 가길 진심으로 응원합니다.



운동을 하려면 동기부여와 결심, 실천에 옮기기까지
강한 육체적·정신적 에너지가 필요한데, 이 에너지라는 것이
상당량 운동을 통해서 만들어지기 때문이다.

운동할
결심



김종국은 말했다. 사람들은 운동할 시간이 없다고 핑계 대는데 마음가짐의 문제라고.
운동은 원래 시간을 '내서' 하는 거라고. 억울하다. 마음은 굴뚝이다. 그러나 운동까지 할 엄두가 안 났을 뿐이다.
업무는 고되고 육아는 헬이고 체력은 바닥이다. 어디서 어떻게 더 쥐어짜야 운동할 에너지가 생기는 걸까?
나이는 들어가고 체력은 절로 솟아나지 않는다. 그리하여 마침내 결심했다.

운동할 결심.

글. 백아름

지금까지 이런 몸은 없었다

이것은 부기인가 지방인가. 그렇다. 이것은 살이며 운동할 결심의 가장 큰 이유
역시 다이어트다. 나는 만 4년 내 두 아이를 출산하며 대한민국 출산율을 하드
캐리한 애들맘, 그러니까 그냥 아줌마다.

근 4년간 아줌마로 살아오며 크게 달라진 점은 여지없는 빅사이즈가 됐다는
것이다. 이 시대의 엄마들은 똥똥할 권리도 없어서 날씬하기까지 강요당하지
만, 곳곳하게 육퇴 후 음주와 야식으로 지방을 증식시켜온 결과, 살을 빼지 않으
면 건강상으로도, 미관상으로도 위험한 상태가 되었다.

사실 육아와 일 사이 정신줄을 붙잡고 사는 것도 벅차 이 정도까지 몸이 커진
줄도 몰랐다. 그러다 가끔 현타가 왔다. 이를테면 당연히 맞을 줄 알았던 프리
사이즈 옷이 말도 안 되게 작을 때, 충분히 지나가고도 남을 줄 알았던 공간에
몸이 끼었을 때, 이제 막 말이 트인 두 돌 아기가 전신을 다해 "엄마, 엄마 배가
아기돼지 삼형제보다 더 더 똥똥해요!"라고 더듬더듬 말했을 때 비로소 깨닫게
되는 것이다. 나 지금 꽤 비대하구나.

사람은 무엇으로 운동하는가

인간에게 생동하는 에너지의 원천은 무엇보다 '건강'이다. 건강하게 살기 위해
운동이 좋다는 사실을 모르는 사람은 없지만 실천하기가 여간 어려운 일이 아
니다. 우리는 늘 시간이 부족하고 체력은 더 부족하다. 사실 이견 다툼이 먼저냐,
달걀이 먼저냐의 문제다. 운동을 하려면 동기부여와 결심, 실천에 옮기기까지
강한 육체적·정신적 에너지가 필요한데, 이 에너지라는 것이 상당량 운동을 통
해서 만들어지기 때문이다.

어느 날, 함께 일하던 40대 중반의 워킹맘인 선배가 말했다. "자꾸만 짜증이 나
는 게 아무래도 체력이 달려서 그런 것 같아. 운동을 해야겠어." 그는 곧바로 운
동을 시작했다. 누구나 한 번쯤 경험하듯 헬스장 3개월 등록하고 세 번이나 갈
까 싶었던 선배는 2년째 운동중독으로 살고 있다. 인간관계에 소극적이고 세상
에 비판적이었던 그는 사람이 운동하면 이렇게 바뀐다는 것을 증명이라도 하
듯 원기 왕성한 사람으로 바뀌어 있었다.

육체가 정신을 지배한다

자고로 마음만 먹으면 못 할 것이 없다고 했는데, 실상은 좋은 체력만 있으면 무엇이든 이를 수 있는 것일까? '건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다'는 옛말은 어느 정도 옳은 것으로 밝혀지고 있다.

운동하면 항 스트레스 호르몬인 엔도르핀 분비가 촉진되고, 이 호르몬은 뇌에서 나오는 통증 신호를 차단한다. 더불어 기분, 감정, 수면, 식욕에 좋은 영향을 주는 '행복 호르몬' 세로토닌을 생산한다. '운동을 하면 스트레스가 억제되고, 기분이 좋아지며, 신체가 건강해지므로 결과적으로 정신도 건강해진다'라는 명제가 성립된다.

가벼운 우울증의 경우 다른 치료 없이 운동만 열심히 해도 상당한 치료 효과가 있음이 복수의 연구를 통해 밝혀졌다. 그만큼 운동이 정신건강에 미치는 영향이 지대하다는 것이다.

나 역시 매일 힘들다는 말을 달고 살며 틈만 나면 늙는 것으로 체력을 보전한다. 연년생 육아를 건널 체력이 없어 육아 동지인 남(의)편에게 자주 짜증을 냈고 아이들에게도 자애로운 엄마가 되어 주지 못했다.

그런 자신이 실망스러워 우울했다. 이 정도면 이제는 정상적으로 살기 위해 운동을 미룰 수 없는 상태라고 보는 게 맞을 것이다. 나는 몸도, 마음도 건강하게 살기 위해 운동하기로 결심했다. 운동으로 체력을 길러 에너지 넘치는 일상이 무엇인지 몸소 느껴보고 싶다. 그리하여 되찾을 것이다. 정상체중도.

작심삼일 해결사, 유산균

그러나 매사 의욕이 없고 무기력한 상태라면 운동을 시작하기 어렵다. 어떻게 하면 자꾸만 눕고 싶은 무거운 몸을 끌어내 운동할 수 있을까? 조사하다 보니 의외의 작심삼일 해결사를 발견했다. 바로 유산균이다.

미국 펜실베이니아 연구팀이 최근 <네이처>에 발표한 내용에 따르면, 헛바퀴를 열심히 도는 쥐들과 누워만 있는 쥐들을 관찰한 결과, 헛바퀴 도는 쥐들의 장에서 공통적으로 유익한 특정 장내 미생물을 발견했다. 재확인을 위해 해당 유익균을 누워만 있는 쥐들에게 투여하고, 열심히 헛바퀴 도는 쥐들에게서는 제거했다. 그 결과 두 그룹은 서로 반대의 행동 양상을 보였다. 장내 유익균들은 '의욕과 동기부여의 호르몬'인 도파민과 장기적인 행동에 영향을 주는 세로토닌 방출을 증가시켰다. 이로 말미암아 자발적이고 꾸준한 행동을 끌어냈던 것이다.

이처럼 장내 세균이 생체 내부 시스템을 조절한다는 것이 속속 밝혀지며, 장과 뇌의 통신 시스템 '장-뇌 축(Gut-Brain Axis)'의 존재에 힘을 실었다. 따라서 결심한 바를 이루기 위해서는 일단 유익한 장내 미생물을 확보하는 것이 급선무라고 하겠다. 당장 운동할 수 없다면 우선 유산균을 복용해 보자. 무엇이든 해볼 마음이 생겨날 것이다.

운동하면서 햇볕을 쬐다면

더할 나위 없이 좋지만, 여건상 운동이

어려울 때는 햇볕을 쬐며 가만히

앉아있는 것만으로도 활력을 되찾고

움직일 힘을 얻을 수 있다.



햇볕 쬐기의 이로운

이미 알려졌듯이 햇빛도 인체에 활력을 주는 데 도움이 된다. 오전에 10분간 햇볕을 쬐는 것은 커피 한 잔보다 각성효과가 뛰어나다. 오래전부터 다수의 연구자가 세로토닌과 멜라토닌 등 뇌 신경전달물질의 변화와 일조량의 변화에 주목했다. 햇빛이 세로토닌 생성 물질을 조절하는데, 계절성 우울증을 가진 환자들을 조사해 보니 세로토닌 조절 기능이 저하되어 있고, 이로 인해 겨울철에 세로토닌의 체내 농도가 낮음을 발견할 수 있었다. 또한, 계절의 변화에 따른 낮 시간의 변화를 신체가 따라가지 못해 과다 수면을 유발하고 기분 및 행동 변화가 나타남을 알 수 있었다.

비타민 D도 연관성이 있다. 일조량이 적어지면 체내 비타민 D의 농도가 낮아지는데, 이는 세로토닌 활동성의 저하로 이어져 행동이 움츠러들 수 있다. 운동하면서 햇볕을 쬐다면 더할 나위 없이 좋지만, 여건상 운동이 어려울 때는 햇볕을 쬐며 가만히 앉아있는 것만으로도 활력을 되찾고 움직일 힘을 얻을 수 있다.

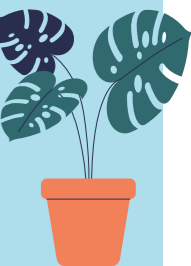
작은 목표를 세우고 반드시 이룬다

우리의 뇌는 쉬운 선택으로 도파민을 분비하려 한다. 매일 한 시간씩 운동하기로 했던 결심은 쉽게 포기하고 잠, 게임, 도박, 술, 담배 등과 같은 단기적인 유혹에 빠지기 쉽다. 그러나 도파민에는 내성이 있다. 똑같은 행동을 반복할수록 행복감은 낮아진다.

유일하게 내성이 생기지 않는 도파민이 있는데, 바로 목표를 세우고 성취할 때 나오는 도파민이다. 이를 잘 이용해야 한다. 바꿔 말하면 성공이 보장될 때, 뇌는 주저하지 않고 실행하려 한다는 것이다. 그래서 작은 목표부터 성취하는 것이 중요하다. 예컨대 유산균 챙겨 먹기, 하루 5분 걷기, 이부자리 정리, 햇볕 쬐기 등이 그것이다. 실패할 수 없는 목표를 설정하고 이뤄내면 내성 없는 건강한 도파민이 분비된다.

우리는 '호르몬의 노예'가 맞았다. 기분이 호르몬의 영향을 받는다는 것은 알고 있었지만, 기분 정도가 아니라 뇌를 조종해 행동과 결정에 개입한다는, 이 결정들이 모여 자아상을 만들고 우리의 삶이 되는 것이니 호르몬의 노예란 말이 결코 틀린 말이 아니다. 아니, 장내 세균의 노예인가?

정리하자면 나는 이 봄, 다량의 유산균과 비타민 D를 사들인 후 반드시 복용할 것이다. 그리고 복용하는 것까지 목표로 삼을 것이고 매일 매일 성공을 거둘 것이다. 그리하여 마침내 운동할 것이다. 그것이 5분일지라도. ^{KNF}





온전히 내가 위해서
시작하는 일은 주변 사람이
아무리 말려도 끝까지
계속 할 수 있어요.

긴 코로나 팬데믹으로 힘들었던 지난날들을 위로하듯 화려한 꽃들이 지천으로 만발하고 있다.
아름다운 계절 봄은 생명의 에너지를 품고 있어서 닫혔던 마음마저 활짝 열리게 하는 힘을 가졌다.
깊이 있는 문장으로 상처를 보듬으며 마음을 열어주는 봄을 닮은 사람,
정여울 작가를 만나 문학을 통한 삶의 에너지를 충만히 느껴보자.

글. 한경희 사진 제공. 이승원

충만한 삶의 _____ 에너지는
어디에서 오는가



정여울
작가

Q ____ 나에게 진정한 삶의 에너지를 주는 것은 어디에서 어떻게 찾아야 할까요?

내가 좋아서, 기뻐서 할 때 스스로 에너지가 나오죠. 누가 뭐래도 말할 수 없는 눈부신 열정을 느낄 수 있는 일을 찾아야 해요. 어릴 적 저는 제 어머니가 정해진 목표에 따라 좋은 대학에 가기 위해 공부를 했죠. 그렇게 열심히 공부해서 대학에 가고, 대학원에 가서 석박사를 하고, 교수가 되기 위해 준비를 하던 중, 이걸 아니라는 생각이 들더군요. 단 한 번도 진정으로 행복하지 않았다는 것을 알게 되었어요. 그래서 그때까지 제가 한 번도 해보지 못했던 유럽여행을 떠났어요. 가족과 처음으로 떨어져보는 배낭여행은 상상 이상으로 행복한 체험이었어요. 누구의 간섭도 없이 오직 내가 좋아서 하는 일의 기쁨을 처음으로 안 것이지요. 그때 발견했어요. 순수하게 내 안에서 솟아오르는 기쁨으로 할 수 있는 일이 뭐가 있을까. 그것은 바로 나의 이야기, 내 삶의 과정을 글로 쓰는 것이었어요. 『내가 사랑한 유럽 top10』, 『그때 알았다더라면 좋았을 것들』, 『나를 돌보지 않는 나에게』, 『늘 괜찮다 말하는 당신에게』, 『문학이 필요한 시간』 같은 책이 '나다운'을 표현하는 글쓰기였어요. 온전히 내가 위해서 시작하는 일은 주변 사람이 아무리 말려도 끝까지 계속 할 수 있어요.

Q 자기가 좋아하는 일로 업을 삼는다면 좋겠지만, 여러 가지 이유로 그러지 못하는 경우가 많은데 작가님은 어떻게 작가의 길을 걷게 되셨고, 지속하고 계시는지요?

직업으로서의 작가의 삶이 그리 쉬운 것은 아니에요. 경제적 불안정이 뒤따르죠. 하지만 내 글을 읽어주는 독자가 있으니 포기하지 말고 쓰자는 생각으로 근사한 직장, 멋진 명함을 포기했어요. '내가 좋아하는 일과 내가 잘하는 일'이 일치한다면, 굉장한 행운이에요. 저는 그 두 가지를 일치시키기 위해 평생 노력했던 것 같아요. 저는 매일 읽고 쓰는 훈련을 20년 넘게 지속했어요. 쉬운 일은 아니었지만, 힘든 것보다는 기쁜 순간이 훨씬 많았어요. 나에게 영감을 불러넣는 것, 내 열정에 불을 지피는 것이라면 모두가 '뮤즈'죠. 제 삶은 끊임없이 뮤즈를 찾아다니는 과정이었어요. 문학, 여행, 심리학이 저의 세 가지 뮤즈가 되어주었지요. 예컨대 헤르만 헤세의 『데미안』 같은 책이 바로 영원한 뮤즈가 되어주었죠. 지금까지 서른 번 정도 읽었는데 끊임없이 영감을 주는 작품이에요. 그렇게 영감을 받아 쓴 책이 『혜세로 가는 길』이죠.

Q 올해 1월에 나온 작가님 신간의 제목이 『문학이 필요한 시간』이에요. 작가님께 문학이 필요한 시간은 언제였나요?

힘들었던 시간이죠. 사람이 필요했던 시간이고, 응원이 필요했던 시간, 친구가 필요했던 시간들이요. 그런데 사람에게 기대를 걸면 항상 실망할 수밖에 없어요. 우정과 사랑은 마음대로 되지 않잖아요. 우리가 원하는 것들은 대부분 가변적이거든요. 주변상황에 따라 변하지 않고 언제나 나에게 위로와 용기를 주는 것, 그게 바로 '인문학 공부'였어요. 공부란 읽고 씀으로써 나를 바꾸어 가는 일이라고 생각해요. 그래서 『공부할 권리』라는 책도 내게 됐고요. 학교 다닐 때 그렇게 하기 싫던 공부인데 나의 행복을 타인과 나눌 때, 타인의 아픔을 치유하는 데 쓰일 때 기쁨이 크더라고요. 어떤 젊은 아기 엄마가 출산 우울증으로 마음을 잡지 못해 유모차를 밀며 온 동네를 돌았대요. 근데 제 책을 보며 출산 우울증을 극복했다는 말을 하더라고요. 그 편지를 읽으며 아기 엄마가 얼마나 힘들었는지 공감하며 눈물이 났어요. 이것이 바로 문학이 필요한 시간 이구나 싶었고요. 이렇게 힘들 때 데미안은 뭐라고 할까, 빨강머리 앤이나 마릴라는 뭐라고 할까, 이렇게 질문을 던지면 저절로 답이 나와요. 문학작품을 읽고 또 읽으면, 그 모든 인물들이 제 안에서 동지를 틀고 살게 되고, 그들이 저에게 멘토가 되어주지요.



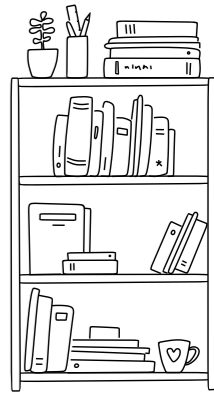
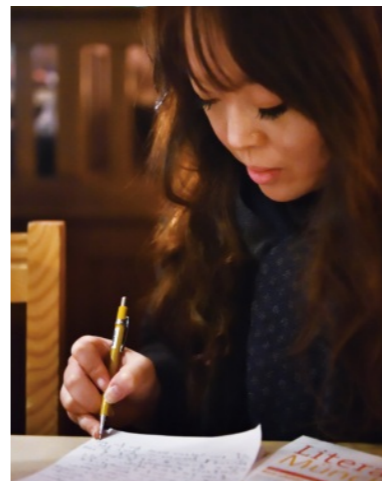
정여울 작가

서울대학교 독어독문학과를 졸업하고 동 대학원 국어국문학과에서 박사학위를 받았다. KBS 제1라디오 <이다혜의 영화관, 정여울의 도서관>, 네이버 오디오클럽 <월간 정여울>, 네이버 프리미엄 콘텐츠 <살롱 드 뮤즈>를 진행하고 있다. 저서로는 『나의 어린 왕자』, 『가장 좋은 것을 너에게 줄게』, 『끝까지 쓰는 용기』, 『그때 알았다더라면 좋을 것들』, 『문학이 필요한 시간』 등이 있으며, 산문집 『마음의 서재』로 제3회 전속희문학상을 수상했다.



『문학이 필요한 시간』에서

**제가 말씀드린 것처럼,
즐거워만 아는 것이 아니라
반드시 한 문장 한 문장
처음부터 끝까지 읽어내야만
알 수 있는 삶의 지혜가
책에 있죠.**



Q 다양한 연령의 KNF 독자들에게 작가님의 문학 처방전을 내려주실 수 있을까요?

노년에 이르러 인생의 무상함을 느끼는 분들 이라면 언니스트 헤밍웨이의 소설 『노인과 바다』가 어떨까 해요. 『노인과 바다』에서 산티아고라는 늙은 어부는 어부로서 그 능력이 끝났다고 생각했지만, 끝이 아니었죠. 그에겐 도전이 남아 있고, 또다시 모험하고, 그리고 실패했지만, 또 희망을 품고. 그래서 거대한 청새치를 노인 혼자 잡게 됐고요. 물론 상어 떼한테 다 물어뜯겨 뼈만 남은 청새치를 가져오지만 마을 사람들은 그 거대한 청새치의 잔해를 보고 놀라며 노인을 인정해줘요. '어부로서의 산티아고 노인은 아직 죽지 않았구나' 하고 말이지요. 일에 지친 중년에는 『데미안』을 추천하고 싶어요. 중년에는 이미 자신을 위해 어떤 책을 읽을지 선별해내는 능력도 있어야 해요. 인터넷 사용 시간을 줄이고 책을 읽는 시간을 확보해야 하고요. 중년들에게 데미안 같은 존재는 바로 책이라고 할 수 있겠네요. 짧고 빠른 것에 익숙한 젊은 세대에게는 『빨강 머리 앤』을 추천합니다. 개인적으로 월북출판사에서 나온 고정아 선생님의 번역본 『빨강 머리 앤』이 좋았어요. 어른이 되어 다시 읽으면, 너무 내성적이어서 잘 보이지 않던 매튜의 사랑이 비로소 제대로 보여요. 이것만은 꼭 알려드리고 싶어요. 『문학이 필요한 시간』에서 제가 말씀드린 것처럼, 즐거워만 아는 것이 아니라 반드시 한 문장 한 문장 처음부터 끝까지 읽어내야만 알 수 있는 삶의 지혜가 책에 있죠. 남들에게 들은 것이 아니라 '내가 읽은 것들로 나만의 글을 써보시라'고 말씀드리고 싶어요. **KNF**



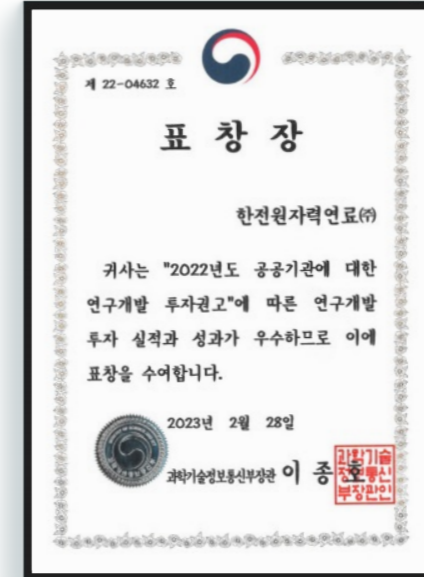
01



2023 사회적 취약계층·보호자 대상 지원사업 업무협약 체결 및 프로그램 운영

우리 회사는 3월 8일 국립대전숲체원 강당에서 진행된 한국산림복지진흥원 주관 사회적 취약계층·보호자 대상 심리회복 및 휴식 지원을 위한 업무협약식(사진 가운데가 정창진 경영관리본부장)에 참석했다. 협약식에는 한전원자력연료와 더불어 국립대전숲체원, 대전관광공사, 산림일자리발전소, 가치플러스 사회적협동조합이 참여했다. 이번 협약의 주요내용은 사회적 취약계층과 보호자를 대상으로 하는 지원사업의 구체화와 실무협의체 구성을 통한 협력체계 강화 방안을 중심으로 구성됐다. 협약은 향후 1년간 유지되며 최대 2년까지 자동 연장된다. 협약에 따른 후속 조치로 3월 16일에 취약계층·보호자 대상 심리회복 및 휴식 지원을 위한 협력회의를 시작으로 본격적인 프로그램 운영을 추진해 나갈 예정이다. 최익수 사장은 앞으로도 "민간-공공기관 상생 협력 거버넌스 구축을 통한 지역사회 발전을 제고하고, 지원사업 공동홍보를 포함한 상호발전과 우호 증진을 위해 힘쓸 예정"이라고 밝혔다.

02



공공기관 연구개발 투자권고에 따른 과기부장관 표창 수상

우리 회사는 '2022년도 공공기관에 대한 연구개발 투자권고 이행 및 연구개발 부문 투자'에 대한 실적과 성과를 인정받아 과학기술정보통신부장관 표창을 받았다. 우리 회사는 최근 몇 년간 지속해서 연구개발비 투자 비율을 확대해왔다. 특히 2022년도에는 △독자적인 기술 확보를 바탕으로 사고저항성 원자력연료 상용규모 시제품 생산 성공 및 공정 자격인증시험 시행 준비 완료 △고유소재(HANA) 원자력연료 상용 인허가 DB 구축 △단일봉 열전달 시험시설 개발 및 구축 등 연구개발에 8.12%를 투자해, 과기부의 투자 권고율(6.1%)을 크게 상회했다. 최익수 사장은 앞으로도 "정기적인 사내 연구과제 공모, 혁신형 SMR 기술개발 관련 정부주도 연구과제 참여 등을 통해 지속적으로 연구개발 투자를 확대해 나갈 예정"이라고 3월 17일 밝혔다.

03



자매마을에 '탄소중립 실천' 친환경 유기질 비료 후원

우리 회사는 3월 21일 '1사1촌 자매마을(대전 유성구 관평동)'을 방문(사진 우측에서 세번째가 정창진 경영관리본부장, 네번째가 김기성 관평동 통장)하여 지역주민을 대상으로 한 유기질 비료를 지원했다. 지역사회 농업사로부터 구입한 친환경 유기질 비료 200포를 관평동 자매마을에 전달했으며, 약 50여 가구가 지원받을 예정이다. 우리 회사는 토양환경 보전과 지속가능한 친환경 영농활동을 지원하고 탄소중립 실천에도 앞장서고 있다. 또한 '1사1촌 자매마을' 사회공헌 프로그램의 일환으로 지역생산 농산품 구입을 통해 취약계층 지원을 지속해오고 있다. 최익수 사장은 "어려운 코로나19의 시기를 지나, 연대와 협력의 정신으로 지역사회 공헌활동을 지속하겠으며, 친환경 비료 공급을 통해 지역사회 탄소중립에 이바지하고자 한다."라고 밝혔다.

04



APR1000 유럽사업자협회 최신 설계인증 (EUR Rev.E) 취득

우리 회사는 벨기에에서 현지 시각 기준 3월 2일, 유럽수출형 원전인 'APR1000'에 대해 유럽사업자협회로부터 설계인증(EUR Certificate)을 취득했다. 이에 따라 APR1000은 유럽사업자요건인 EUR(European Utility Requirements)을 요구하는 원전 수출 시장에서 경쟁력을 확보하게 되었다. 해당 인증 수여식에는 우리 회사의 최재돈 기술본부장(사진 우측에서 두 번째)과 최성민 책임연구원(사진 우측에서 첫 번째)이 참석했다. 그동안 우리 회사는 독자적인 원자력 원천기술 확보를 기반으로 한수원을 비롯한 원자력 산업계와 함께 지난 2019년 11월에 EUR 인증 심사를 공

식 신청했다. 2020년에는 53개로 구성된 핵심 요건의 예비 적합성 평가를 통과하고 2021년 2월부터는 본 심사를 받아 왔다. 유럽사업자협회는 1991년에 창설되어 유럽 12개 나라와 13개 원전 사업자로 구성되어 있고, 신규원전 설계를 표준화하여 유럽의 표준 입찰요건으로 사용하도록 하고 있다. 또한 EUR 인증은 신형경수로의 표준 설계에 대한 안전성과 경제성을 심사하는 제도이다. APR1000은 최단기간인 22개월 만에 EUR 인증 심사를 통과하며, 유럽에 건설하기에 최적화된 노형임을 증명하는 동시에 한국 원전이 세계 최고 수준의 기술임을 재차 입증했다.



1993.5.23 등정, 주흘산(해발 1,106m) 경북 문경군 문경읍



서로에게 힘이 되어준다! 역사와 전통에 빛나는 KNF 산악회

우리 회사 24개 동호회 중 가장 오래된 동호회를 알고 있는가? KNF 창립의 역사와 맥을 같이 하는 동호회로 최고(最古)의 역사를 자랑하며 활동을 이어가고 있는 동호회가 있다. 이제는 산악활동을 넘어 '클라이밍'이라는 익스트림 영역까지 활동 분야를 넓히고 있는 KNF 산악회를 소개한다.

글. 한경희 사진 제공. KNF 산악회

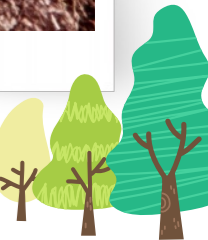
약 140명의 회원이 함께하고
있어요. 본사 인원의 약 10%가
산악회원인 거죠. 오래전부터
활동해오신 분들이 많아요.
매월 셋째 주 토요일에 정기
산행이 있는데 계절의 변화를
먼저 체감할 수 있는 명산들을
선별해 오르고 있죠.



1993.9.19 등정, 황악산(해발 1,111.4m) 경북 김천시 대항면



1994.4.17 등정, 운장산(해발 1,125.9m) 전북 진안군 주천면 부귀면



대둔산 우정길



대둔산 마대봉지남길

계절의 변화를 가장 먼저 느낄 수 있는 동호회

직장 동호회는 업무 외에 서로의 취미를 공유하며 동료들과 돈독한 유대감을 가지고 있다는 점에서 직장생활에 새로운 활력이 된다. 그 중에서도 힘들 때 서로가 서로에게 힘이 되어 밀고 당겨주면서 더욱 끈끈한 동지애를 느끼는 동호회가 바로 산악회다.

KNF 산악회의 조윤철 총무는 “한 번 가입하면, 퇴직 때까지 탈퇴율이 거의 없이 만족도가 높은 동호회가 바로 산악회”라고 말한다.

“약 140명의 회원이 함께하고 있어요. 본사 인원의 약 10%가 산악회원인 거죠. 오래전부터 활동해오신 분들이 많아요. 매월 셋째 주 토요일에 정기 산행이 있는데 계절의 변화를 먼저 체감할 수 있는 명산들을 선별해 오르고 있죠.”

봄에는 예쁜 봄꽃들을 볼 수 있는 섬산행, 무더운 여름에는 시원한 계곡 산행, 가을에는 단풍 산행 그리고 겨울에는 설경이 멋있는 눈꽃 산행 등 다채로운 계절별 테마를 가지고 산행 코스를 계획한다. 그러다 보니 산악회 회원이 아니어도 등산 신청을 하여 참여하는 직원들이 많다.

“산악회 활동은 정신수양, 체력증진은 물론 자연의 아름다움을 만끽하는 즐거움이 있으니 회원이 아닌 직원들도 종종 신청해 오시죠. 정기 산행 외에 틈틈이 회원들의 가족이나 주변 지인들까지 함께 산행하기도 하고요. 가족이나 친구들과 함께하다 보면 어느덧 친밀감은 더욱 높아지죠.”

난이도는 낮추고, 재미 요소는 늘린 대중적 산악회

직장을 다니다 보면 계절의 변화를 체감하지 못한 채 흘러가거나 바빠서 미처 이를 즐기지도 못하고 놓쳐버리곤 하는데, 오랜 산행 노하우를 가진 산악회 임원들이 짜놓은 스케줄에 맞춰 좋은 코스로 편안하게 즐길 수 있으니 산악회 활동을 한 번도 못 해본 직원은 있어도, 한 번만 해본 직원은 없다고 할 수 있는 동호회다.



1994.1.16 등정 및 시산제, 천태산(해발 714m) 충북 영동군 양산면 누계리



북한산 인수봉



동료들과 함께 힘든 코스를 정복하고 나면 보람이 크죠. 암벽을 할 땐 초능력이 나오는 것 같아요. 내가 잡아야 할 홀더를 정하고 그것을 하나하나 잡아내며 오를 때 집중력이 발휘되고요. 체력도 많이 향상되죠.

중독되는 고생스러움, 그 신비한 경험

김홍철 과장이 클라이밍과 인연을 맺은 것은 대학 때다. 대학 동아리로 산악회를 선택한 후 암벽을 처음 접했는데 그때의 경험을 잊지 못해 회사 입사 후에도 산악회를 찾았다고 한다.

“대학 동아리는 분위기가 상당히 엄했어. 한 번 바위를 타면 13시간씩 오르곤 했는데 제대로 못 하면 선배들에게 단체 기합을 받았기 때문에 힘들어도 무조건 올라가야 했죠. 장시간 암벽을 오르다 보면 손바닥의 허물이 다 벗겨지고 그랬어요.”

군에 입대하면서 산악회에서 탈퇴하게 됐지만, 그때의 힘들고 고생스러웠던 기억이 다시 산악회를 찾게 했다는 것은 신기할 노릇이다. KNF에 입사 후 동료들과 술자리 모임을 갖다가 취미를 살려보자는 생각에 알아보니 회사 동호회에 산악회가 있다는 말을 듣고, 대학 시절 고생하며 산에 다니던 때가 떠올라 다시 산악회에 가입했다.

“동료들과 함께 힘든 코스를 정복하고 나면 보람이 크죠. 암벽을 할 땐 초능력이 나오는 것 같아요. 내가 잡아야 할 홀더를 정하고 그것을 하나하나 잡아내며 오를 때 집중력이 발휘되고요. 체력도 많이 향상되죠.”

6월 설악산, 함께할 사람 여기 모여라!

암벽을 한 번 오르면 어지간하여 후진하는 일은 없다. 그래서 중간쯤 오르면 아찔한 마음에 겁이 덜컥 나기도 하고, 너무 힘들어 포기하고 싶어도 그럴 수가 없다. 무조건 위를 향해 한 발 한 발 옮겨 비로소 정상에 닿아만 끝이 나는 것. 중간에 포기하겠다고 무는 사람도 있지만 결국 정상에 올라 맛보는 성취감에 또다시 암벽을 찾게 된다고 한다.

“암벽 등반은 큰 체력 소모로 강한 근력을 필요로 하여 꾸준한 훈련과 수련이 요구됩니다. 그런 것이 뒷받침되지 않으면 자칫 사고로 이어질 수 있어요. 체력이 좋아지면 업무에 피로감이 덜하고, 집중력도 올라가네요. 올 한 해도 우리 동료들 모두 다치지 않고 건강하게 산악회 활동을 해나갈 수 있길 바랍니다.”

6월쯤에는 설악산 울산바위, 12월에는 네팔 트레킹을 계획하고 있다고 한다. 무척이나 고생스럽겠지만 다시 그 고생을 사서 하게 되는 신비한 경험, 해보지 않고서는 모를 일이다. 그 신비한 경험에 합류하려면 기초 체력을 다지는 2~3개월이 필요하니 준비는 바로 지금부터다. **KNF**

지난 4월에는 국사봉 옥정호 출렁다리 와 전북 임실로 뿔뿔 여행을 다녀왔다. 산악회 활동이 예전과 달라진 점이라면 산행의 난이도는 낮추고 재미가 있는 활동 요소를 더 추가했다는 것이다. 그래서 누구나 쉽게 산악회 활동에 동참할 수 있도록 하였다.

“신입 회원들을 모집하다 보니 너무 어려운 산행보다는 즐길 수 있는 산행을 더 선호한다는 것을 알게 되었습니다. 산도 좋지만 조금 더 쉽게 접근할 수 있는 야외 활동으로 방향을 바꿔서 심신 수련과 힐링을 목적으로 한 일정으로 계획을 잡고 있습니다.”

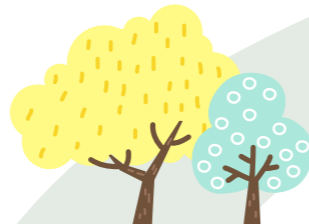
산악회의 익스트림 버전 모임 ‘클라이밍’

산악회는 산악활동에 뿌리를 두고 등산에서 범위를 넓혀 더욱 다양한 모습으로 성장하고 있다. 그 중 하나가 클라이밍이다. 산악회 회원인 TSA기술팀 김홍철 과장이 몇몇 직원과 2015년 클라이밍 활동을 시작하면서 하나의 파생 클럽을 만들었다.

“많을 때는 4~5명, 현재는 3~4명의 인원이 참여하는 소규모 활동이에요. 암벽등반은 체력 소모가 크고 집중력이 요구되기 때문에 처음 접하시는 분들은 암장이라고 하는 실내 클라이밍센터에서 훈련을 하며 개인의 실력을 키워요. 보통은 2~3개월 정도면 함께 활동할 수 있죠.”

클라이밍 역시 완벽한 유대감을 만들 수 있는 스포츠다. 하나의 루프를 가지고 상급자가 먼저 올라가 코스를 만들며 아래쪽 사람을 리드해주고 아래쪽 사람은 또 그 아래 사람을 끌어주면서 올라가기 때문에 레벨 차이가 좀 나더라도 서로를 의지하며 완벽한 하나의 팀으로 암벽을 오른다.

“오히려 서로 레벨 차이가 좀 더 나면 훨씬 강한 연대로 암벽을 오를 수 있어요. 등산용 로프를 ‘자일’이라고 하는데, 클라이밍을 자일의 정(情)이라고 하죠. 자일로 서로 연결되어 생명을 나누는 사이이기 때문에 클라이밍을 다녀오고 나면 확실히 더 친해집니다.”



대전에 위치한 인공암벽장에서 동료들과 함께



대둔산 우정길



설악산 ‘그리움돌’ 릿지(ridge : 봉우리들을 잇는 산릉, 암릉 등) 코스



설악산 ‘별을 따는 소년들’ 릿지 코스





안전사고의 근본적 예방을 위한 위험성 평가

2022년 1월 27일 중대재해 처벌 등에 관한 법률 시행 이후 안전·보건 확보 의무가 강화되며, 사업주와 안전관리 담당자의 책임이 중요해지고 있다. 중대산업재해 및 중대시민재해를 예방하기 위해서는 위험성 평가를 실시하여 유해위험요인의 발굴 및 제거와 안전의식을 제고하여야 한다.



위험성 평가란

사업장의 유해위험요인을 발굴하고 해당 유해위험요인을 발생시킬 수 있는 '가능성'과 유해위험요인에 의한 부상 또는 질병의 정도 '중대성'을 추정·결정하고 감소대책을 수립하여 위험성 감소 및 유해위험요인의 제거를 실시하는 것이다.

관련 근거

- 안전보건관리규정(사규2140) 제10조(위험성 평가 및 안전보건점검·진단)
- 산업안전보건법 제36조(위험성 평가의 실시)
- 공공기관의 안전관리에 관한 지침 제15조(위험성 평가)
- 사업장 위험성 평가에 관한 지침(고용노동부고시 제2020-53호)



위험성 평가 로드맵

우리 회사는 관리감독자 주도의 심도 있는 위험성 평가를 유도하고 위험성 관리기준에 따른 감소 대책 실시를 진행하기 위해 위험성 평가 실시 전·후 세미나 개최를 통해 전문성 향상과 안전의식 함양에 노력하고 있다.

추진 절차



01

실시 전 교육

관리감독자, 담당직원 위험성 평가 교육 실시



02

위험성 평가 실시

팀/부별 위험성 평가 실시(협력업체 포함)



03

적합성 검토

공정 보유부서 한정 위험성 평가 결과 안전환경부 검토(현장, 서류)



04

세미나 개최

위험성 평가 결과 공유 및 발표 세미나



05

사후 관리

위험성 평가 결과 및 고위험군 감소대책 이행 관리



위험성 평가 실시 단계



위험성 평가 실시 전 교육을 마친 관리감독자 및 담당부서 직원은 사내 절차서 및 교육자료를 활용하여 위험성 평가를 다음과 같이 실시한다.

단계	실시 방법
1단계	사전조사 평가팀 구성, 기계기구 및 화학물질 사용 현황 작성
2단계	유해위험요인 파악 공정 및 작업방법별 유해위험요인 파악하여 위험성 평가 대상 작업 선정
3단계	위험성 추정 및 결정 선정(판단)된 위험성 평가 공정의 작업내용에 대해 위험 정도 및 관리수준(가능성X중대성) 결정
4단계	위험성 감소대책 수립 도출된 위험성 평가 결과 중 위험도 8이상 공정 또는 작업에 대해 감소대책 및 이행계획 수립
5단계	감소대책 이행 감소대책 이행 및 위험성 추정 지수 감소 확인

또한 우리 회사의 위험성 평가는 전 직원의 안전의식 제고를 위한 방안으로 위험성 평가와 관련된 구성원에 각각의 역할을 부여하여 유해위험요인 파악에서 발굴 및 제거의 단계까지 KNF와 협력업체의 노력이 이어지고 있다.

구성원	역할
안전보건관리 부서장 안전·보건관리자	- 위험성 평가 계획 수립 및 추진 - 위험성 평가 매뉴얼 작성 및 교육 - 위험성 평가 실시에 관한 지도·조언 - 위험성 평가 관리
부서 책임자 (처·실장, 팀·부장 및 조장)	- 사전조사 : 위험성 평가 관련자료, 정보 수집 및 검토 - 위험성 평가 실시 결과 검토 및 확인 - 위험성 감소대책 수립, 검토 및 확인 - 위험성 관리 - 위험성 평가 교육내용/결과 부서 공유
담당 엔지니어	- 위험성 평가 관련자료, 정보 수집 - 위험성 평가 실시, 감소대책 수립 및 등록 - 위험성 감소대책 실행 및 결과 등록
근로자(협력업체 포함)	- 위험성 평가 참여



KNF 위험성 평가 실시 결과

KNF는 매년 상반기 위험성 평가를 실시하고, 도출된 위험성 결과를 공유하는 세미나를 개최하여 관리감독자의 위험성 평가 개선사항 공유와 안전의식 제고에 앞장서고 있다.



2022년도 위험성 평가 결과 발표 모습

위험성 평가 결과 발표 이후 위험도 8이상(계획적으로 개선하거나 가급적 빠른 시일 내에 개선을 요하는 수치)에 대해 감소대책의 수립과 결과를 추적, 관리하고 있으며, 작년 이행대상 43건에 감소대책 수립과 실시를 통해 평균위험성(감소대책 43건의 평균값)의 감소를 이끌어 냈다.

위험성 평가 감소대책 이행 결과			
구분	감소대책 이행 전	감소대책 이행 후	8건 추가조치 후
평균위험성	7.68	3.78	3.64

* 추가 조치대상 8건에 관해서는 공사 기간, 작업 상황을 고려하여 2023년 내 조치완료 예정, 안전관리부서 추적관리 중

**매년 상반기
위험성 평가를 실시,
관리감독자의 위험성 평가
개선사항 공유와 안전의식
제고에 앞장서고 있다.**

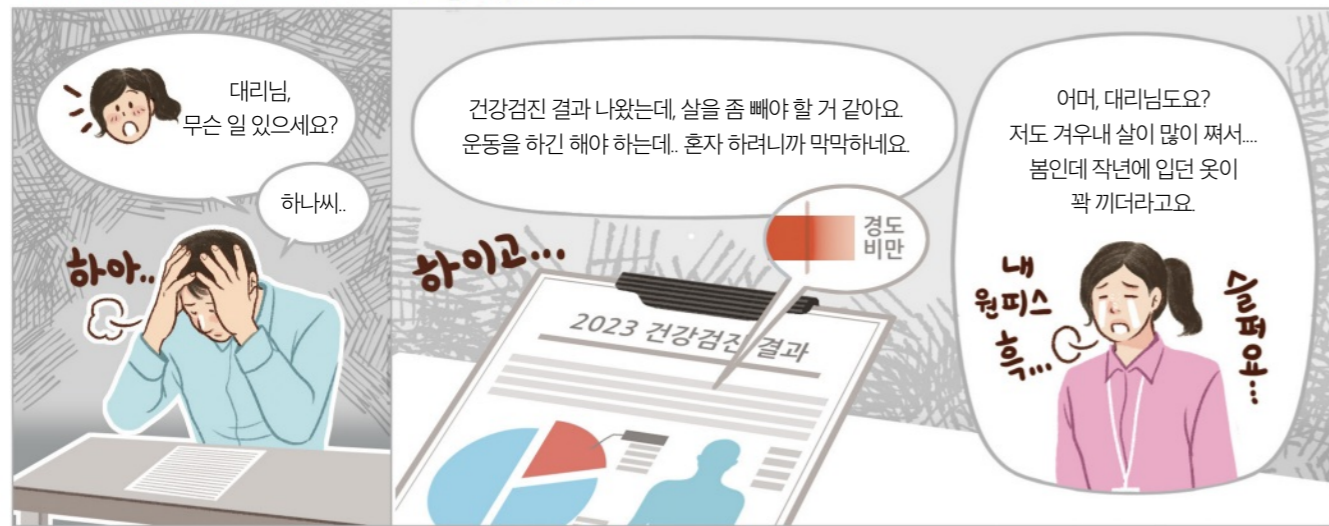
이처럼 체계화된 위험성 평가 추진 계획과 안전보건관리 부서장, 안전관리자 및 관리감독자 주도 하에 실시되는 위험성 평가는 2023년 계획 수립 중에 있으며(5~6월 중 실시 예정) 매년 위험성 평가(정기평가)를 실시하며 위험성 평가 추진방식의 효율성 향상과 절차 중 개선 사항에 대한 부분의 개정을 추진하는 등 유해위험요인의 발굴과 제거에 위험성 평가 관계자들은 오늘도 땀 흘리고 있다. ^{KNF}



KNF가 GREEN 내일

기후위기 극복을 위해 환경을 새로 고침한다면 어떨까?
탄소 제로를 위해 일상생활에서 실천가능한
다양한 방법들을 소개한다.

글·그림. 버리



여행을 부추기는 이름, 바다 쪽빛에 몰든다

울진

마음이 답답할 때 먼저 떠오르는 곳, 바다다.
탁 트인 전망과 밀려왔다 밀려가는 바닷물, 갯바위에
부딪히는 거친 파도. 이 모든 게 답답한 마음을
뺏겨줄 묘약이다. 특히 그 바다가 여름 한철
사람들로 붐비는 뜨거운 바다가 아니라 별에 온기가
밀려오는 봄날의 바다라면, 게다가 바다를 향한 길목에
벚꽃까지 흐드러졌다면, 이보다 더한 여행의 설렘이
또 있을까. 푸른 동해를 마주한 울진으로 떠난다.

글 사진 임운석(여행작가)

에메랄드빛으로 반짝이는 동해와 스카이레일



바다 위를 달리는 스카이레일

울진 여행의 필수 코스, 죽변해안스카이레일

죽변항에서는 항구의 역동적인 일상과 뱃사람들의 투박함을 엿볼 수 있다. 골목 담장에 벽화가 그려져 있어 사진을 찍으며 느린 걸음으로 어슬렁거리어도 좋다. 죽변항이 자리한 죽변곶은 포항 호미곶 다음으로 육지가 바다로 돌출한 지역으로 용의 꼬리를 닮아 '용추곶'이라고도 한다.

죽변항에서 꼭 체험해야 할 게 있다. 바로 울진 여행의 필수 코스로 손꼽히는 죽변해안스카이레일이다. 쪽빛 바다 위를 달리는 짜릿한 재미가 쏠쏠한 이 모노레일은 죽변항에 있는 승 하차장을 출발해 봉수항 정거장을 지나 되돌아오는 왕복 2.8km 구간을 시속 5km의 속도로 달린다.

모노레일은 조금의 전망도 놓치지 않겠다는 듯 사면에 큰 창문이 나 있다. 바다와 육지가 서로서로 만나고 바다와 하늘이 경계를 허물며 하나가 된다. 또 가보지 않은 미지의 길과 지나온 풍경까지 겹치듯 흐른다. 해안선을 따라 이리저리 눈을 돌려가며 풍경이 선사하는 힐링에 푹 빠진다.

모노레일 운행 구간에는 울진을 대표하는 여행지가 모두 모여 있다고 해도 지나치지 않다. 먼저 마을에서 가장 높은 언덕에 등대공원이 조성돼 있다. 등대



여행 팁

울진에서 쪽빛 바다를 즐기는 특별한 방법이 더 있다. 코발트빛 바다를 향해 돌출된 등기산스카이워크다. 전체 길이 135m, 폭 2m에 이르는 이 교각은 울진 여행에서 놓치면 아까운 곳이다. 20m 높이에서 강화유리 바닥 위를 걷노라면 마치 바다 위 하늘을 걷는 듯하다.

내비게이션 정보

죽변해안스카이레일(경북 울진군 죽변면 죽변중앙로 235-12)
왕피천케이블카(경북 울진군 근남면 엑스포로 25)
성류굴(경북 울진군 근남면 성류굴로 221)

문의

울진관광 : 054-782-1330



아름다운 일몰을 감상할 수 있는 등기산스카이워크



망양정에서 성류굴로 이어지는 벚꽃길

공원의 죽변등대는 1910년부터 점등을 시작해 100년이 넘는 세월 동안 용의 꼬리와 그 앞바다를 밝히고 있다.

등대 아래에는 키 작은 대나무가 촘촘하게 자라고 있어 마치 푸른 잔디밭처럼 광활한 느낌이다. 대나무 사이에 난 조붓한 길을 '용의 꿈길'이라 부른다. 이 길을 따라 자박자박 걸으면 '사사삭' 댓잎 노랫소리도 들리고 '썩아~' 파도 소리도 들린다. 오솔길에는 바다를 조망하는 전망대가 있다. 탁 트인 바다와 아직 차갑지만, 오히려 그래서 답답한 가슴을 뽕 뿜어주는 바람이 고맙다.

숲길을 따라 바다를 향해 내려서면 드넓은 바다를 배경으로 언덕 위에 붉은 기와를 올린 건물 한 채가 시선을 잡아끈다. 꽤 이국적인 분위기를 자아내는 이곳은 드라마 '폭풍 속으로' 세트장이다. 2004년 봄에 방영됐으니 10년 가까이 자리를 지키고 있다. 드라마가 끝난 이후 바다와 어우러진 멋진 풍경 덕분에 울진을 대표하는 사진 명소가 자리 잡았다. 세트장 아래 바다는 일명 '하트해변'으로 알려진 곳이다. 암초 지대에 하트 모양으로 모래가 퇴적되면서 지금과 같은 하

트 모양을 갖게 됐다. 용의 꿈길 전망대에서 보면 더 또렷하게 보인다.

관동지역에서 가장 아름다운 곳

동해안 국도 7호선을 낭만 드라이브의 대명사로 꼽는다. 하지만 정작 최고의 명품 드라이브 구간은 구불구불한 해안선을 따라 달리는 지방도 917호선이다. 망양정과 후포항을 잇는 102km 구간인데 한마디로 운전할 맛이 난다.

차창 밖을 내다보면 기암괴석과 갯바위에는 어김없이 낚시꾼들이 자리한다. 흔히 낚시를 일컬어 시간을 낚는다지만 여기서는 시간뿐만 아니라 자연을 낚는 재미가 있어 보인다. 갯바위에서 낚싯대를 드리

운 모습은 자연과 사람이 하나된 풍경 그 자체다. 일상을 벗어나 자연의 넓은 품에서 한 가지에 집중할 수 있다는 것이 큰 감동으로 다가온다.

바다를 벗 삼아 남쪽으로 달리다 보면 왕피천생태공원에 이른다. 왕피천은 경북 영양군 수비면과 울진군 온정면에 걸쳐 있는 금강산에서 발원해 울진군을 적신 뒤 넓은 동해에 안긴다. 그 물줄기가 약 60km에 이르는데 왕피천생태공원은 왕피천과 동해가 만나는 곳에 자리한다. 왕피천생태공원과 망양정을 잇는 케이블카가 왕복 1,430m 규모로 운행된다.

최고 높이 55m 상공에서 왕피천 수면 위를 지날 때면 송어, 망둥어 같은 물고기들이 떼를 지어 노니는 모습과 왕피천이 하구에 이르러 동해로 흘러드는 신비한 풍경도 마주할 수 있다.

케이블카에서 내리면 동해를 굽어볼 수 있는 망양정이 있다. 망양정은 조선 19대 임금인 숙종(1661~1720)이 '관동팔경'의 그림을 보고 이곳이 으뜸이라 하여 친히 '관동제일루'라는 글씨를 써 보내 정자에 걸도록 했다. 숙종은 그에 머무르지 않고 망양정에 올라 일출과 월출을 감상했다고 한다. 왕피천이라는 이름도 왕이 피서(휴양)를 위해 머문 곳이라 하여 명명되었다 한다.

왕피천생태공원에서 남대천 하류를 따라가면 은어 다리가 반긴다. 은어다리는 산란기에 회귀하는 은어

를 본 떠 만든 것으로 강과 바다가 만나는 지점에 설치돼 있다. 야간에 조명을 밝혀 운치를 더하기 때문에 낮보다 밤이 더 낭만적이다. 해질녘에 방문할 생각이라면 미리 음료를 준비해보면 어떨까? 근사한 야경과 함께 즐기는 음료는 노천카페의 그것보다 훨씬 맛있을 테니.

벚꽃길 너머 신비로운 성류굴

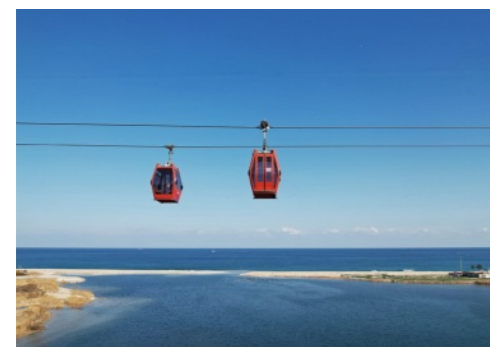
망양정에서 왕피천을 따라 내륙으로 달리면 넓은 강폭이 조금씩 줄어들고 넓은 모래톱과 가로수가 이어 달린다. 가로수는 제철 맛은 벚꽃나무다. 푸지게 핀 벚꽃이 봄바람에 춤추듯 하늘로 날아오른다. 벚꽃 드라이브는 망양정로를 따라가다가 노읍교차로에서 성류굴로 갈아탄 다음 석류굴 앞까지 이어진다. 드문드문 이가 빠지긴 했지만 3km 정도 이어진다.

드라이브 마지막 지점, 성류봉 기슭에 섬처럼 떠 있는 곳은 성류굴이다. 기상천외한 석회암들이 마치 금강산을 보는 듯해 '지하금강'이라 불린다. 천연기념물 제155호로 지정되었다. 총연장 870m 가운데 472m까지 관람할 수 있다. 동굴 속에는 상상력을 자극하는 기괴한 모양의 종유석, 석순, 석주가 가득하다. 보는 각도에 따라 파이프 오르간처럼 보이기도 하고 영화 <에어리언>에 나오는 괴물처럼 보이기도 한다.

다른 동굴에 비해 크고 작은 연못이 많다. 수심이 깊은 곳은 30m에 이른다. 신비롭고 다양한 모습을 간직한 성류굴은 일찍이 고려 말 학자 이곡의 <관동유기>에 소개된 바 있는데, 이것은 국내 최초의 동굴 답사기로 알려져 있다. 꼼꼼히 살펴보려면 1시간 이상 걸린다.

치명적인 바다의 아름다움에 폭 빠진 울진 여행, 봄날을 맞아 푸지게 핀 벚꽃까지 챙겼다. 역시 여행은 덤으로 얻은 행운이 있어 더 즐거운 법. 또 하나의 추억이 쌓였다. ●

치명적인 바다의 아름다움에 폭 빠진 울진 여행, 봄날을 맞아 푸지게 핀 벚꽃까지 챙겼다. 역시 여행은 덤으로 얻은 행운이 있어 더 즐거운 법. 또 하나의 추억이 쌓였다.



바다를 조망하는 왕피천케이블카



성류굴 가는 길에 만나는 왕피천의 고즈넉한 풍경



석회암 동굴인 성류굴

누구와 함께 살 것인가. 과거 가족주의 시대에 이 반려의 문제는 고민할 게 별로 없었다. 가족이 평생 함께하는 건 당연한 일로 받아들여졌기 때문이다. 하지만 핵가족화를 넘어 1인 가구가 급증하고 고령화 사회가 되면서 반려는 중요한 뉴노멀의 문제로 도래했다.

글. 정덕현(문화평론가)

반려의 시대, 가족을 대신하는 대안적 반려의 방식들



반려동물 가구의 급증

2013년 MBC <나 혼자 산다>가 시작됐을 때 이 프로그램은 국내 전체 가구 중 4분의 1이 1인 가구라는 당대의 변화로 밀그림을 제시한 바 있다. 즉 1인 가구가 급증하고 있어 그 세태를 반영해 혼자 사는 유명인들의 일상을 관찰카메라로 담겠다는 게 이 예능 프로그램의 취지였던 것. 그로부터 10년이 지난 현재 1인 가구는 훨씬 늘어 전체 가구 중 약 33%가 이에 해당한다고 한다. 청년 남성과 고령 여성의 비율이 높고 수도권 인구에 특히 1인 가구가 쏠려있다. 1인 가구의 급증은 그 자체로 가족주의 시대가 가고 개인주의 시대가 도래했다는 걸 의미하는데 이것은 방송 프로그램의 변화 속에서도 극명하게 드러난다. 1984년부터 시작해 약 25년 동안 장수했던 <가족오락관>은 결국 2009년에 폐지됐고, 그 많은 가족드라마들이 지금은 거의 사라지고 KBS 주말드라마 정도만 남게 됐다. 가족이 함께 밥상에 둘러앉아 TV를 보던 시대가 지나간 것이다. 대신 <나 혼자 산다> 같은 프로그램이 시작됐는데, 이러한 1인 가구의 급증은 동시에 반려동물

가구의 급증과 비례되는 현상을 보였다. 즉 혼자 살아가는 가구가 급증하고 특히 고령화 사회가 되면서 자식 대신 반려동물과 함께 지내는 가구도 늘어난 것이다. 작년 기준 국내의 반려동물 가구 수는 4가구 중 1가구가 추정되고 있다. 반려동물 가구의 급증은 동물 소재 방송 프로그램들에도 변화를 불러왔다. SBS <TV동물농장>은 반려견, 반려묘는 물론이고 다양한 동물들을 인간과 공존하고 반려하는 존재로서 바라봤고, KBS <개는 훌륭하다> 같은 프로그램에서 강형욱 훈련사는 집집마다 방문해 보호자와 반려견 사이에 벌어지는 갈등을 해결하는 것으로 '개통령'이라는 칭호까지 갖게 됐다. 반려견 동반이 가능한 대형 쇼핑몰과 호텔, 카페 등 과거에는 상상하기도 어려웠던 새로운 공간들이 생겨났고, 이제 <멍멍이> 같은 반려동물을 소재로 하는 영화가 등장하고, 세상을 떠난 반려동물을 위한 장묘업체들이 생겨났다. 이제 반려동물은 우리의 중요한 반려자 중 한 부분을 차지하게 된 것이다.

인간 존재의 본질로서의 반려와 돌봄의 문제

사실 가족주의 시대에 반려의 문제는 그다지 중요하게 다뤄지지 않았고, 따라서 그로 인해 누군가 일방적인 희생하고 있는 문제 또한 별로 주목되지 않았다. 하지만 1인 가구가 급증하고 가족주의에서 개인주의로 바뀌어가는 시대로 들어서면서, 반려의 문제는 새삼 중요한 이슈로 떠올랐다. 먼저 반려와 뗄 수 없는 '돌봄 노동'의 문제가 새로운 관점으로 제시됐다. 즉 가족주의 시대에 반려에 담긴 '돌봄 노동'의 문제가 무시됐던 지점에 가부장



적 사회가 강요했던 가족구성원들의 희생이 담보되었다는 문제가 제기됐다. 가족이라는 이름하에 서로가 서로를 부양하는 돌봄 시스템은, 사회가 해주지 않은 노동의 문제를 가족이 떠안는 형태가 된 것이었고, 가부장적 시스템은 그 희생을 주로 여성들에게 강요했다. 그러던 것이 이제 1인 가구 시대로 들어서니 가족구성원을 대체할 새로운 반려의 존재를 사회가 고민해야 하는 상황에 놓이게 된 것이다.

결국 인간은 태어날 때부터 누군가의 돌봄을 필요로 하고, 적어도 나이 들어 온 신하기 어려워지는 순간에도 누군가의 돌봄을 필요로 한다. 이것이 인간 존재의 본질이라면, 그것을 가족에게 전가할 게 아니라 사회가 시스템으로 안아야 한다는 게 이 시대의 많은 문제들을 해결할 수 있는 길이 된다. 반려와 더불어 등장하는 돌봄의 문제를 사회가 떠안아줄 때, 결혼율이나 출생률 같은 사회를 지탱해주는 중차대한 사안들도 해결될 수 있다는 것이다.

심지어 반려로봇까지 등장, 대안적 반려를 찾다

최근 들어 지자체들은 AI 반려로봇을 해당 지역의 독거노인들에게 보급하고 있다. 스마트 돌봄이로 통하는 이른바 '효돌이'는 인지기능을 지원하는 인형으로 맞춤형 대화를 통해 홀로 지내는 노인들의 말동무 역할을 해준다. 또 식사나 복약 지도 같은 때마다 챙겨야 하는 생활 규칙들을 관리해주기도 하고, 인형 안에 들어있는 감지센서를 통해 노인의 움직임들을 파악함으로써 보호자로 하여금 응급상황에 대비하게 해준다. 하지만 무엇보다 효돌이 같은 AI 반

려로봇이 주는 효능감은 독거노인들의 외로움을 달래주는 일이다. 일상적인 대화를 주고받기도 하고 때론 퀴즈를 내기도 하며 운동도 함께하는 반려로봇은 혼자 살아가는 이들이 주로 겪는 우울감을 덜어준다고 한다.

이런 일은 우리보다 일찍이 고령화 사회를 맞은 일본에서는 흔한 풍경이 됐다. AI 반려로봇 '아이보'는 인공지능 로봇(Artificial Intelligence Robot)의 준말인데, 일본어 발음으로는 '파트너'를 뜻한다고 한다. 즉 반려의 의미가 담긴 이 강아지 형상의 로봇은 주인 손길에 반응하고 정보를 축적해 상호작용을 한다. 반려로봇과 정이 든 주인들이 모임을 만들어 함께 즐거운 시간을 보내는 모습은 미래에 맞이할 대안적 반려의 풍경을 예감케 한다.

'멀리 있는 가족보다 가까이 있는 이웃이 더 낫다'는 말이 있던가. 이제 새로운 반려의 시대가 열렸다. 물론 가족이 중요하지 않은 건 아니지만, 서로에게 짐이 되지 않는 반려를 위해 그 대안을 찾기 시작한 것. 특히 사회가 나서서 그 짐을 나누는 노력이 그 어느 때보다 중차대한 문제로 대두되고 있다. ^{KNF}

색, 심리를 만나다

자연의 아름다운 색과 마주하면 우리는 다양한 감정을 느낀다. 우리는 푸르른 숲을 보며 심을 느끼기도 하고, 시원한 바다의 청량감으로 가슴이 뻥 뚫리기도 한다. 우리가 바라보는 세상은 수만 가지의 색으로 이루어졌고 우리는 수많은 색에 둘러싸여 살아가고 있다.

당신은 얼마나 많은 색을 느끼며 살아가고 있는가? 색은 우리 삶에 너무나 자연스럽게 조화를 이루어 크게 느끼지 못하는 경우도 많다. 그런데 매일 보는 색에 상징과 심리적 의미가 있다면 오늘 내가 마주하는 색이 나에게 어떤 이야기를 건네는 것일까?

색의 사전적 의미는 빛 파장의 차이에 따라 생기는 '전자파' 에너지의 한 종류로 빛이 눈을 통해 들어와 시신경을 자극함으로써 뇌의 시각 중추의 전달됨으로 생기는 시각각이다. 이러한 색은 고유의 파장과 에너지를 가지고 있어서 우리의 감정, 행동, 사고에 다양한 영향을 미친다.

같은 빨강이어도 어떤 날은 너무 예뻐 보이고 힘이 느껴지는가 하면 또 어떤 날은 너무 부담스러워 보일 때도 있다. 그리고 어떤 색은 보자마자 단번에 기분이 좋아지거나 고양되고, 어떤 색은 우울하기도 하고 답답함을 느끼는 등 감정의 변화를 경험해 본 적이 있을 것이다.

이렇듯 색은 우리의 정서와 아주 밀접한 관계를 맺고 있다. 우리가 보고 느끼는 색은 고유의 파장을 가지고 있어 우리와 공명을 일으키고 우리 정서에 영향을 미치며 심상으로 표현된다. 우울한 날 기분전환으로 밝은 색을 선택하듯 색은 나를 위로하고 자신을 타인에게 드러내는 신호이자 메시지로 사용되기도 한다. 이처럼 색은 우리가 무의식 중에 느끼는 다양한 감정과 정서적 이슈, 내면의 상처는 물론이고 미처 몰랐던 마음의 목소리까지 들려준다.



오늘 내가 마주한 색

오늘 내가 선택한 나의 색이 나의 감정, 나의 상태를 말해준다면 나의 옷장을 살펴보자. 어떤 색상의 옷들이 가득한가? 나의 직업을 말해주는 색으로 옷장이 가득할 수도 있고, 내가 선호하는 색과 취향이 담긴 옷과 소품들이 있을 것이다. 이러한 색이 나를 말해주는 하나의 척도가 될 수 있다.

내가 선택한 색은 나의 취향을 넘어 때로는 정서적 상태를 나타내기도 하다. 그래서 사람들은 내가 보여주고 싶은 이미지를 규정하기 위해 스스로 색을 선택하기도 하고 어떤 사람은 자신을 드러내는 색보다는 타인의 시선을 신경 쓰며 자기의 개성보다는 조화를 이루고 순응하는 색을 취하기도 한다.

사람들은 색의 의미를 정확하게 모를 수 있지만 색을 통해 자신을 표현하며 살아왔을 수도 있다. 색은 자신을 드러내는 무의식의 신호이기도 하다. 나를 지키기 위한 도구로 표현의 색으로 때론 감추고 숨기는 색으로 나의 이야기를 전하고 있다.

컬러는
나를 알고 있다

색을 알면 내 마음도, 상대의 마음도 알 수 있다. 색은 인간의 정서와 심리에 영향을 미친다. 색은 자기 자신을 나타내는 하나의 척도이자 무의식을 반영하는 상징적인 메시지가 된다. 오늘 내가 선택한 색이 나의 감정과 나의 상태를 말해줄 수 있으며 미래에 바라는 나의 모습을 반영해주기도 한다. 또한 나의 색과 상대의 색을 알면 가족, 연인, 직장동료, 상사, 친구 등 색에 따라 타인과 관계 맺는 패턴과 양상도 알 수 있다. 색은 한마디로, 내 마음이 흘러가는 경로를 나타내기 때문이다.

글 진미선(정신분석연구소 어바웃미 소장)



색은 내면을 말한다

색채 상담을 진행하거나 기업 강의로 집단 워크숍을 운영하다 보면 자신이 의식하지 못하고 있었던 기억이나 상황, 트라우마, 기억하고 싶지 않았던 내면의 상처와 마주치는 일이 벌어 지곤 한다.

색채 강의를 마치고 강의실 밖에서 그린 카드를 들고 한 여자가 기다리고 있었다. K씨는 직장에서 중간관리자 역할을 하며 '항상 좋은 것이 좋은 거야'라고 생각하며 상사는 물론 후배에게도 싫은 소리 한마디도 못하는 사람이라고 자신을 표현하였다. 불쾌한 상황에서도 웃고는 있지만, 사실 주변이 시끄러워지는 것이 싫고 관계가 어색해지는 분위기가 힘들다고 했다. 사람들은 자신에게 관계를 잘하는 사람이라고 하지만 본인 스스로는 그렇게 생각하지 않는다고 말하며 그럴 때마다 마음이 참 힘들고 화도 난다고 이야기하였다.

"큰소리가 나면 마음이 너무 불편해요. 큰소리가 나면 어릴 적 아버지가 소리치던 모습이 떠오르기도 하고 불안해지면 집에서도 아이들에게 엄청나게 잔소리하곤 하는데 그 이유를 알겠어요. 이젠 눈치만 보지 말고 하고 싶은 말을 하고 싶은데 그 말들이 입에서 떨어지지 않아요."

그린의 성향을 보인 사람은 안정감과 평화를 지향하는 관계 중심적인 사람이다. 다른 색의 성향보다 갈등이 없는 환경을 선호하고 평화로운 분위기를 위해 타인을 배려하는 경향성이 크다. 그래서 K씨는 자신의 소리보다는 주변에 더 귀 기울이며 주변과 조화를 이루려고 더 노력하며 살아왔는지도 모른다. 나에게도 좋아하는 색, 안정감을 주는 색, 싫어하는 색이 있다면 이 색들에게 귀 기울여보자. 나도 몰랐던 마음과 마주하는 순간이 될 수도 있다.




색으로 나다움을 찾는 법

'색채심리'란 색을 통해 느끼는 상징과 감정을 토대로 인간의 정서와 행동 심리를 연구하는 학문을 말한다. 우리는 색채심리를 통해 스스로를 쉽게 발견하고 자신에 대한 깊이 있는 탐색은 물론 타인에 대한 올바른 이해도 할 수 있다.

색은 저마다 보편적으로 전달하는 메시지와 감정이 있다. 그래서 색이 가진 상징과 심리적 의미를 아는 것이 매우 중요하다. 그리고 이 과정만큼 중요한 것이 개인이 선택한 색의 정서를 이해하는 것이다. 우리가 보편적으로 생각하는 색의 의미가 지니는 기준 너머에 자리하는 개인의 경험, 자기 삶에 영향을 미치는 색의 에너지를 탐색하는 것이 매우 중요하다. 개인적으로 느끼고 사용하는 색의 정서를 통해 나를 이해하고 타인을 이해하는 도구가 될 수 있기 때문이다.

또한 색은 좋고 나쁨으로 나누기보다는 나에게 어떤 기능으로 사용되는지 탐색하는 것이 중요하다. 내가 사용하고 있는 색의 에너지가 나에게 순기능인지, 역기능인지 안다면 나에게 도움이 되고 건강한 나를 표현하는 순기능의 에너지로 전환할 수도 있다. 사람은 누구나 자가 치유 능력을 갖추고 있다. 자신에게 해가 된다면 누가 시키지 않아도 멈추게 되고 피하게 된다. 또 좋은 것을 보면 더 원하고 갈망하며 성장하기 위해 노력한다. 그러나 자신에게 해롭고 위험한 요소가 되는데도 계속 그 행동을 한다면 우리도 모르는 무의식 안에는 고통을 가장한 쾌락이 존재한다는 사실을 알아차려야 한다.

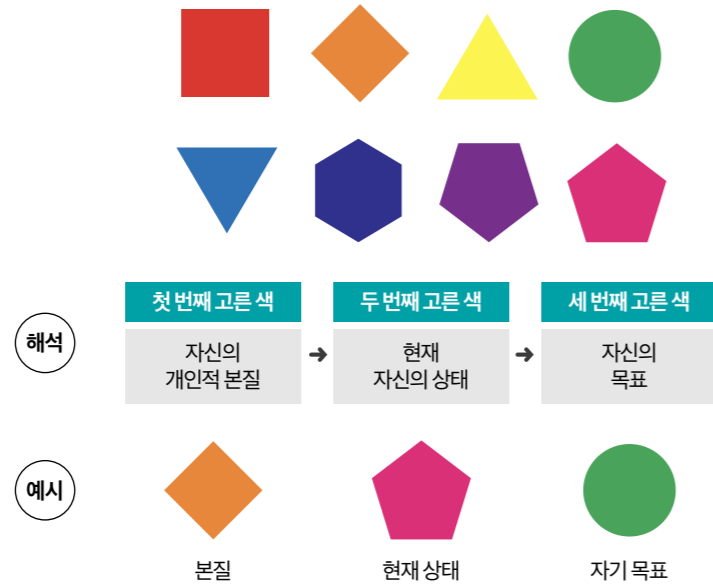
색의 선택 또한 마찬가지다. 스스로 필요한 색은 누구보다 자신이 가장 잘 알고 필요한 색을 선택할 수 있다. 간혹 색이 모두 싫고 불편하다고 느낀다면 색의 순기능적 에너지를 활용하지 못하거나 색의 역기능을 쓰고 있지는 않은지 살펴볼 필요가 있다.

색은 좋고 나쁨은 없다. 나의 상태를 바르게 이해하고 중요한 것은 이런 색의 양면을 얼마나 조화롭게 활용하며 살아갈 것인가이다. 색의 순기능만 이용하며 사는 사람도, 역기능만 이용하며 사는 사람도 없다. 나답게 살아가기 위해서는 이러한 색의 순기능과 역기능을 알고 균형을 맞추는 일이 가장 중요하다. 



CRR 분석법(Color Reflection Reading, 하워드 선과 도로시 선 부부가 개발)

- ① 다양한 도형으로 이루어진 8가지 색깔을 2줄로 늘어놓는다.
- ② 그 중에서 마음에 드는 색깔(중요한 부분, 도형이 아니라 색깔)을 3가지 고른다.
- ③ 선택한 색깔을 왼쪽부터 순서대로 늘어놓는다.



첫 번째 고른 색

자신의 개인적 본질

빨강	남을 따르기보다 먼저 앞서 이끄는 성격으로 사교적이며 지도력이 있고 경쟁심이 강하고, 정열적이다. 목표 달성, 성공을 중요하게 생각하며, 계획이나 전략보다 행동력이 강하고 결단력을 믿고 목표를 향해 행동한다. 끊임없이 에너지가 솟구치는 당신, 논리와 감정의 조화를 위한 노력이 필요하다.
주황	경쾌하고 낙천적인 성격으로 활기차고 행복한 기질을 가진 사람이다. 인생을 즐기면서 어느 곳이든 능동적으로 참여해 주위 사람들을 즐겁게 한다. 지나친 활동은 피로를 부를 수 있으며 균형 있게 일의 순위를 정하고, 전체적인 상황을 살펴보는 노력이 필요하다.
노랑	이성적이고 논리적으로 인생을 바라보며, 지적이고 분석적이다. 지배하기보다 우월하기 위해 노력하며, 관심 있는 분야에서 전문성을 자랑한다. 말솜씨가 뛰어나 말이나 숫자 관련 일에 참여하며, 책임감과 권위를 필요로 하는 곳에 어울린다.
초록	언제나 균형을 추구해 행동하기 전에 심사숙고하며 자발적으로 나서지 않는다. 능률적이고 성실하며, 깔끔하고 단정하다. 자연에 탄복하며 탁 트인 공간과 자연 소재 제품에 매력을 느낀다. 주변 상황이나 사람에 대해 지나친 조심성을 가진 당신, 변화의 필요성에 대해 생각해 보는 것이 필요하다.
파랑	침착하고 차분한 모습으로 어려운 일도 수월하게 처리하며, 상황에 따라 참신한 상상력을 발휘한다. 빠른 결단과 행동으로 장애물을 대처하는 모습과 편안한 대화 방식은 인기 요인이 되며, 뛰어난 통찰력을 지니고 있어 자신의 목적이나 방향 의식을 다른 사람에게 쉽게 반영시킬 수 있다.
남색	부드럽고 온화하며 쉽게 흥분하지 않는 성격은 다른 이들에게 소극적인 사람으로 보일 수 있다. 정신적인 면을 중요시해 진실함을 자상으로 여기며, 믿음직하고 충실하다. 안정된 에너지를 발산하는 당신과 함께하는 사람들은 편안함을 느낀다.
보라	신비함과 정신적 세계에 관심이 많아 영적인 면을 활용하지만 현실에는 잘 적응한다. 가치 있는 봉사를 원하며, 고상하고 예술적 표현력이 뛰어나 예술, 종교 등의 활동을 직업으로 삼으면 좋다. 설정한 비전을 달성할 수 없을 것 같다는 자신감 부족을 이겨내는 것이 필요하다.
마젠타	친절하고 사려 깊은 사람으로 타인에게 사랑과 연민을 보낼 줄 아는 세상의 소금 같은 존재. 인생에 대한 성숙한 이해심으로 주위 사람들을 격려하고 지지하며 노력한다. 타인과의 협응력이 뛰어나 상담이나 간호사, 사회사업가 같이 타인을 보살피는 분야에 일하는 경우가 많다.

두 번째 고른 색

현재 자신의 상태



빨강	나를 자극하고 분발시켜야 할 때, 몸이 지치지 않도록 신체적 힘을 기르고 에너지를 적절히 조절하며 인내심을 가지고 노력하자.
주황	내적으로 균형을 찾기 위해 노력할 때, 강압적 태도가 자주 보일 수 있으니 느긋하고 편안하게 나에게 시간을 주자.
노랑	현재에 맞는 에너지를 표현할 때, 너무 앞선 아이디어는 불만족 상태를 야기할 수 있으니 현실을 인지하자.
초록	내면의 상처를 돌봐야 할 때, 감정을 억누르고 솔직한 표현을 어려워 해 위축감을 느낄 수 있으니 나를 치유할 수 있는 무언가 혹은 누군가를 찾아보자.
파랑	사람들과 조금 거리를 두어야 할 때, 당신의 에너지에 이끌린 사람들의 요구로 자신만의 공간을 침범당한 지금, 심신의 정화가 필요하다. 영적인 면에 치중하기보다 현실성 있는 아이디어를 창출하자.
남색	침묵을 깨야 할 때, 고요함과 평화로운 외면은 강점이기도 하지만 지나치면 우울과 의기소침에 빠질 수 있으니 자기 표현력과 말하는 습관이 필요하다.
보라	자신을 믿고 성숙해져야 할 때, 뛰어난 능력에 비해 자긍심이 부족한 당신, 타인의 인정을 통해 자신을 찾기보다 성실하고 끈기 있는 상황 극복을 통해 성장해 보자.
마젠타	나를 먼저 사랑해야 할 때, 타인에 대한 일방적인 지원과 협조는 나의 욕구에 대한 가치를 잊게 만들 수 있으니 의무적 보답은 자제하자.

세 번째 고른 색

자신의 목표 달성을 위해 필요한 것!

빨강	생각해둔 새로운 일에 대한 행동을 미루지 말고 현실에 집중해 기회를 잡자. 에너지가 고갈되어 재충전의 필요성을 알리는 것일 수도 있는데, 이때 파랑색은 에너지 보충을 도울 수 있다.
주황	순간적 충동을 자제하고 신중하게 건설적으로 행동하자. 내적 위축으로 인한 선택이라면 용감한 행동력과 인생을 즐기려는 의지를 찾아야 한다.
노랑	자신의 선택에 대해 긍정적이고 개방적으로 행동하자. 휴식의 필요성에 의해 선택될 수 있는데, 이때 충분한 태양빛을 받아보자. 또한 나의 지식을 유익하게 전달하고자 하는 욕구일 때 타고난 직감과 지혜를 활용하면 노력이 빛을 발할 것이다.
초록	편안한 사람들과의 의미 있는 관계 형성을 통해 나의 가치를 찾아보자. 인생의 즐거움을 찾고 새로운 시각으로 바라보는 계기를 통해 상실과 무기력에서 벗어날 수 있다.
파랑	변화와 도전을 통해 인생의 성장을 도모하자. 인생의 시련과 장애물을 반기고 도전 정신으로 이겨 나가면 활력과 강인함으로 보상된다.
남색	삶의 소리를 깨닫고 매일 매일의 현실에 평범함을 중요시하자. 생각이나 명상만이 전부인 일상 속에서 소소하게 적용하는 융통성을 발휘해야 진정한 자유를 찾을 수 있다.
보라	타고난 능력을 실질적으로 사용할 수 있도록 개발하자. 특별한 치유력을 타인과 나누고 싶다면 자신을 믿고 그 능력을 갈고 닦아야 한다.
마젠타	이미 목표를 향해 노력 중이거나 어느 정도 수준에 도달한 상태. 이럴 때일수록 자만과 우월함에 사로잡히지 않도록 조심해야 사람들과의 관계에 문제가 생기지 않는다.

M O V I E

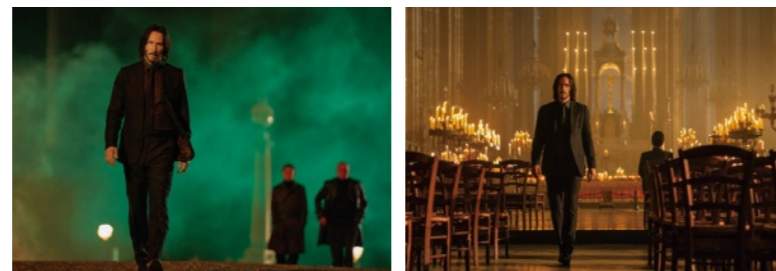
리바운드 2023.04.05 개봉

장항준 감독의 신작, <리바운드>는 2012년 전국 고교농구대회에 참가한 부산중앙고 농구부의 실화를 모티브로 만들었다. 고교 시절 MVP까지 올랐던 농구선수 출신, 양현(안재홍)은 해체 위기에 놓인 부산중앙고 농구부의 코치로 선임되지만 전국대회에서 몰수패라는 결과를 받는다. 하지만 결코 꺾이지 않겠다고 다짐한 그는 자신의 선수 시절을 생각하며 6명의 선수를 다시 모은다. 비록 최약체 팀이었지만 그들이 일으킨 대회 8일간의 돌풍과 기적은 희망과 감동의 메시지를 주기에 충분하다.



존윅4 2023.04.12 개봉

대표적인 액션 영화로 손꼽히는 키아누 리브스 주연의 <존 윅4>가 드디어 찾아온다. 4년 만에 다시 관객을 찾아오는 <존 윅4>는 기존 작품보다 업그레이드 된 구성과 다양하고 글로벌한 장소를 배경으로 벌어지는 액션신으로 이미 관객들의 기대를 한몸에 받고 있다. 한편 이번 <존 윅4>에는 <엽문>으로 유명한 배우, 견자단이 함께 출연, 작품의 매력을 더욱 높이고 있다. 과연 존 윅과 최고회의 간에 어떤 결론이 날지 액션 영화를 좋아한다면 절대 놓쳐서는 안 되는 작품이다.



O T T



길복순

넷플릭스, 2023.03.31 공개

변성현 감독의 신작 <길복순>은 다양한 인물의 서사를 담은 액션 영화다. 이벤트 회사에 다닌다며 평범한 엄마로 자신의 정체를 숨기며 살아가는 청부살인의 전설적인 인물인 길복순은 회사와 재계약을 바로 목전에 둔 타이밍에 피할 수 없는 사건에 휘말리게 된다. 살벌하지만 재미있는 소재로 다양한 장르의 요소가 담겨 있는 <길복순>은 변 감독의 세련된 연출과 전도연을 비롯한 연기자들의 섬세한 연기의 시너지가 영화의 재미를 더한다.

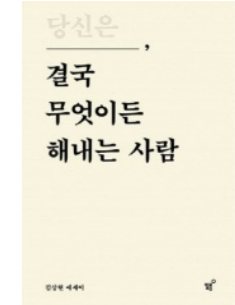


고스팅

애플TV 플러스, 2023.04.21. 공개

<고스팅>은 크리스 에반스와 아나 디 아르마스의 출연으로 이미 화제를 모았다. 콜(크리스 에반스)은 묘한 분위기를 자아내는 세이디(아나 디 아르마스)와 단숨에 사랑에 빠진다. 그녀의 숨겨진 정체를 알게 되지만 이들은 세상을 구하기 위해 모험을 함께 떠나며 예측불허의 상황에 놓인다. 로맨스 액션 영화인 <고스팅>은 전작에서 환상의 케미를 보여주었던 두 배우의 재회가 어떤 재미와 효과를 보여줄지 기대를 모은다.

B O O K



당신은 결국 무엇이든 해내는 사람

필름, 2022

<내가 죽으면 장례식에 누가 와줄까>로 독자들에게 큰 사랑과 감동을 선사한 김상현 작가의 신작이다. 읽는 이에게 가슴 따스한 위로를 전해주는 작가의 문장은 자신을 더 자세히 관찰하고 나아가 우리는 무엇이든 할 수 있고, 이를 수 있는 존재임을 이야기하고 있다. 작가는 이 책을 통해 삶의 중심에는 언제나 당신이 있으며 가장 소중한 사람임을 깨닫기를 바라는 마음을 전한다. 만물이 아름다운 이 봄에 읽으면 마음이 넉넉해지는 에세이다.



성공하는 사람들의 좋은 습관

백만문화사, 2023

우리는 성공을 갈망한다. 하지만 성공이라는 열쇠는 모두에게 주어지는 것은 아니다. 우리에게 주어진 시간을 성공적으로 완성하려면 지속적인 노력이 필요한 건 당연하다. 성공의 명제 앞에는 언제나 좋은 습관이 필요하다. 이 책을 통해 성공을 위한 다양한 습관을 만드는 방법들을 공부해보자. 매일 행동하는 것이 습관이라면 삶을 변화시키는 방법을 습관을 바꾸는 일이라는 것을 깨닫는 의미있는 시간이 될 것이다.

봄이 오면 몸이 나른하고 기력이 없다. 이런 나른함을 극복하는 데 제철 음식만큼 좋은 건 없다.
환절기에 더 많은 에너지를 필요로 하는 우리 몸을 위해 특유의 향과 맛이 일품인 두릅으로 피로를 풀고 잃었던 활기를 되찾아 보자.



특별한 향과 씹사래한 맛

두릅


두릅의 종류

- 참두릅** : 나무에 달린 새순을 재취한 것으로 '나무두릅'이라고도 한다.
- 땅두릅** : 4~5월경 땅속에서 나오는 어린 새순을 잘라낸 것으로 다른 두릅보다 가격이 저렴하다.
- 개두릅** : 엄나무의 새순. 향이 강하고 약효가 좋아 두릅 중 최고의 맛을 자랑한다.

영양소가 풍부한 두릅

두릅은 맛과 향은 물론, 영양소가 풍부하다. 다른 채소와 비교했을 때 단백질, 칼슘, 철분의 함량뿐만 아니라 비타민 A, 비타민 B, 비타민 C, 미네랄, 엽산 등이 들어 있어 추운 겨울 동안 떨어진 우리 몸의 면역력을 회복하고 피로회복과 활력 증진에 아주 좋다.
또한 봄이 되면 주체할 수 없이 나른해지거나 춘곤증에 일상생활이 어렵다면 두릅이 해답이다. 특히 두릅의 사포닌 성분은 체내 혈당을 낮추어 당뇨 개선에 좋으며 몸의 활력을 높여 혈액순환에 도움이 된다.

두릅을 맛있게 먹으려면

나른한 봄철에 꼭 먹어야 하는 두릅, 두릅을 살짝 데쳐 물에 잠깐 우린 뒤 초고추장을 찍어 먹는 게 가장 일반적인 방법이다. 데친 두릅에 부침가루, 달걀 등을 넣고 노릇하게 구워낸 두릅전도 별미다. 노릇한 두릅전에 달래 양념장을 더하면 맛의 품미는 배가 된다.
또한 비빔밥에 두릅을 넣어 다양한 채소와 곁들여 먹거나 고기를 구울 때 함께 구워내면 두릅의 향과 육즙이 만드는 다채로운 맛의 향연이 입 속에서 펼쳐진다. 



<원자력연료>는 사내 문화와 직원 복지 향상을 위해 격월로 발행하고 있는 소식지입니다.
우리 회사의 미래 비전을 제시하며 직원 간의 소통 창구이기도 합니다. <원자력연료>는 여러분의 목소리에 언제나 귀 기울이겠습니다.

<원자력연료>와 함께하는 퀴즈

KNF 매거진 <원자력연료> 독자 여러분을 위한 퀴즈 이벤트! 문제를 읽고 네모 칸에 들어갈 단어를 맞춰주세요.
정답자 중 추첨을 통해 푸짐한 선물을 드립니다. 많은 참여 부탁드립니다.







Quiz

OO로봇과 정이 든 주인들이 모임을 만들어 함께
즐거운 시간을 보내는 모습은 미래에 맞이할 대안적 OO의 풍경을 예감케 한다.
'멀리 있는 가족보다 가까이 있는 이웃이 더 낫다'는 말이 있던가. 이제 새로운 OO의 시대가 열렸다.



힌트 : 지금은 뉴노멀 시대



-  **참여 방법** 독자 엽서 또는 QR코드로 참여
-  **참여 기간** 2023년 4월 15일 ~ 5월 20일
-  **선물** 음료 기프티콘 발송
-  **당첨자 발표** 5·6월호 <독자 마당> 페이지



QR코드를 스캔하면 퀴즈에 참여할 수 있습니다.

독자 마당



• 독자 후기 •



3년간 몰입한 일에 문제가 생겨 번아웃이 왔었는데 직렬보다 병렬의 삶을 살라는 글이 위안이 되네요. 좋은 글 감사합니다.

- 김★석(6313)



현장의 생생함을 전달해준 KNF 스토리가 가장 마음에 들었습니다. 항상 자신의 말은 바에 최선을 다하는 모습이 보기 좋습니다.

- 권★정(5877)



에코 카툰을 보면서 전자영수증 사용과 중고 거래 등 환경 보호를 위한 실천을 해야겠다는 생각을 많이 하게 되었어요.

- 이★구(4922)

• 1-2월호 퀴즈 정답 및 당첨자 •

정답: **안전경영**

서★정(6778) 강★석(1746) 임★성(6123) 이★현(5428) 이★연(3830)
박★수(7655) 강★나(4147) 김★화(1602) 김★경(8033) 이★홍(2690)

• 컬러풀한 KNF 당첨자 •



강★경(8033)



김★구(8822)



이★숙(2413)



박★민(1605)



호★연(6525)



박★화(1273)



류★호(9327)



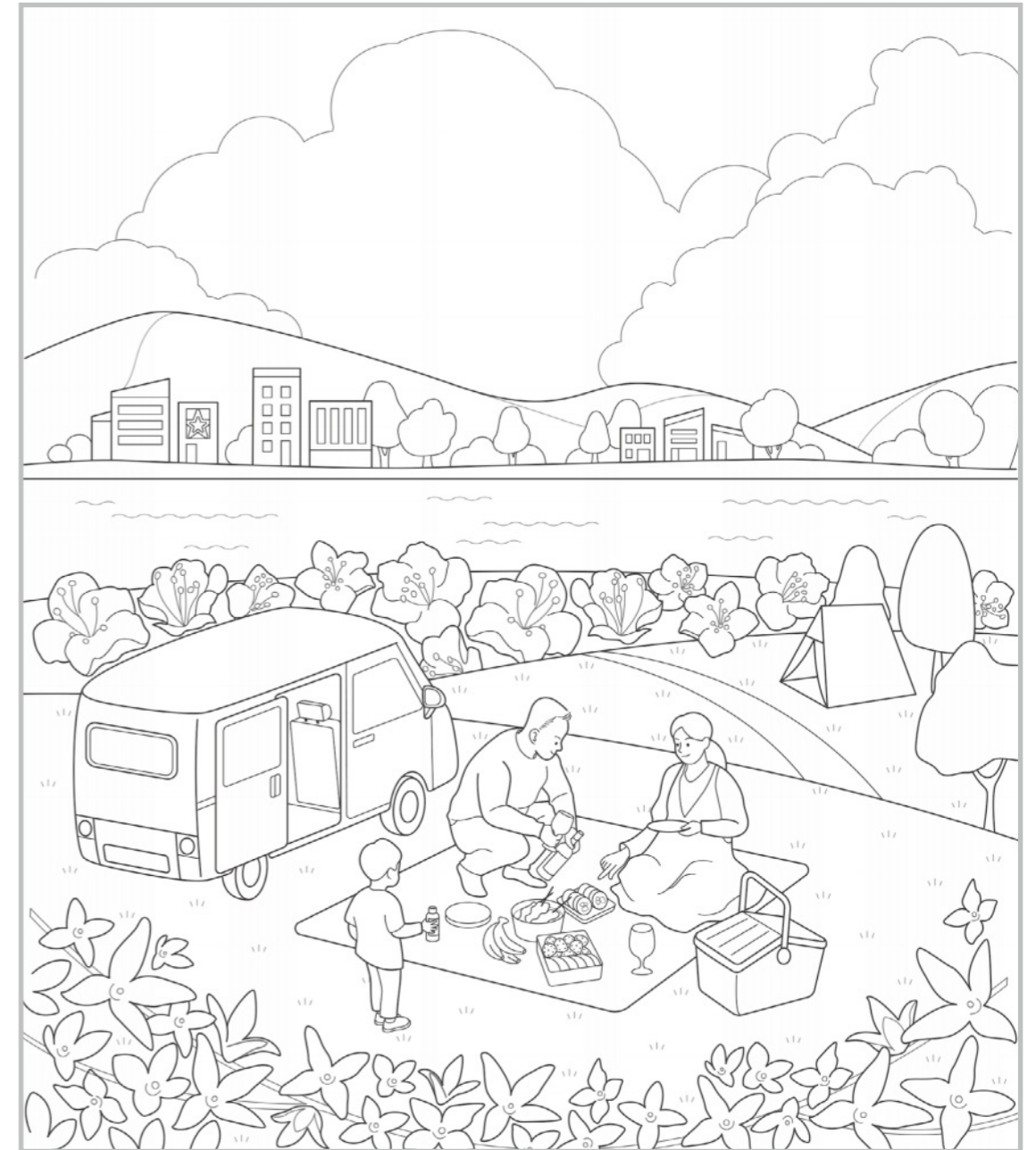
자★현(9434)

컬러풀한 KNF



원하는대로 자유롭게 색칠해주세요.

채색한 그림은 사진을 찍어 5월 20일까지 <원자력연료> 편집실로 보내주시면 추첨을 통해 소정의 선물을 드립니다.



© 보낼 곳 : 홍보협력실 권보라 과장(brgwon@knfc.co.kr)

제출 방법 : 사진 파일(JPG)로 제출