

우리에게
득이 되는 휴식



우리에게 득이 되는 휴식

복잡한 일상에서 잠시 벗어나 자신에게 오롯이 집중하는 시간, 휴식 한 박자 쉬어가는, 짧지만 소중한 휴식으로 기분 좋은 심표를 만들어줍니다.



안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하면
<원자력연료>를 모바일에서도 볼 수 있습니다.

원자력연료

KNF MAGAZINE
2023년 7+8월호
통권 168호

발행일
2023년 8월 10일

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
휴식은 미래를 위한 리허설
- 10 특별한 만남
휴가, 어떻게 보낼 것인가

10



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.

Mission KNF.

14
KNF NOW

18
KNF 스토리
끝날 때까지 끝난 게 아니다
야구에 진심인 그들 'KNFC 야구회'

22
안전 알림이
화재로부터 스스로를
지키기 위한 행동요령

26
에코 카툰
KNF가 GREEN 내일

18



KNF Life.

28
계절 따라 여행
시원한 바다와 계곡,
모든 순간 만족해
물 만난 포항

32
지금은 뉴노멀 시대
디지털 시대, 로컬 문화의
글로벌화가 만들어낸 변화들

34
마음의 위로
직장 스트레스,
지혜롭게 날려버리자

38
문화의 발견

40
제철 건강
여름을 이겨낼 다양한 영양이 가득한
자두

42
독자 마당

22



28



언제나 쳇바퀴 돌듯이 바쁘게 지나가는 우리의 일상을 벗어나
잠시 여유를 누리는 시간이 우리에게 필요하다.

‘때로 폭 쉬도록 하라. 한 해 놀린 발에서 풍성한 수확이 나는 법이다’라는
고대 로마의 시인 오비드의 말처럼 우리의 에너지는 결코 무한정일 수는 없다.

시원한 바람을 맞거나 일렁이는 파도에 몸을 맡기거나...
온전한 각자의 방식으로 조금은 느슨해지는 시간을 가져보면 좋겠다.

앞으로 더 전진할 나를 위해 한 박자 쉬어가는
소중하고 기분 좋은 쉼표를 찍어보자.



휴식은 미래를 위한 리허설

우리에게 휴식과 휴가는 왜 필요한가?
불안은 의료 기술만으로는 해결하기 힘들
수 있다. 잃어버린 내 모습을 찾고, 내가 진정
원하는 게 무엇이었는지, 내가 가장 행복한
순간이 언제인지를 찾아가야 한다.
휴식이 아닌 치료의 방법으로 여행을 꼽는다.
일상과 동떨어진 여행지에서 누군가를 만난다.
그 누군가는 바로 인생의 주인공, 자기 운명의
주인공인 자기 자신이다. 그렇게 마음의
안정감을 찾아가면 이것이 곧 '여행 치료'다.

글 서지원(동화 작가)

REST

나 자신을 잃어버릴 정도로 정신없이 빠져들 만한 그 무엇을 찾아야 한다. 그러면 그 끝에 그동안 잃어버렸던 나의 진실한 모습을 만날 수 있다.

“당신과 다시는 여행 안 가!”

잔뜩 화가 난 아내가 안방으로 들어가며 방문을 쿵, 소리나게 닫는다. 내가 뭘 잘못한 것일까? 아내는 여행을 좋아한다. 그걸 잘 알지만, 여러 가지 바쁜 일로 일 년 넘도록 짧은 여행 한 번 가지 못했다. 몇 개월 전에 지나가는 소리로, 시간 날 때 여행 한 번 가자고 했다.

그날 이후 하루가 멀다고 “우리 언제 여행 가?”, “꽃 다 지겠네. 언제 가?”, “더워지면 못 가는데 언제 가?”를 반복했다. 버티고 버티다가 어쩔 수 없이 속리산을 가기로 했다. 아내는 중학교 수학여행 때 갔던 기억을 되살리고 싶다고 했다. 1박 2일로 속리산을 다녀오는 동안 아내는 계속 짜증을 냈다. 그리고 급기야 집에 돌아오는 즉시 화산처럼 폭발해 버렸다. “스마트폰만 계속 쳐다봤잖아. 그게 여행이야? 차에서 떠드는 건 내비박에 없었어.”

내가 그랬던가? 그리고 보니, 산에 오르고 나무를 보고 사찰에 들른 기억은 있는데, 별다른 감흥이 남아 있지 않았다. 나는 어디를 다녀왔고, 어디에서 쉬고 왔던가? 사실, 나는 초조하고 불안했던 것 같다. 멀리 여행을 떠났어도 내 마음은 여전히 일터에 있었다. 남겨둔 일을 떨쳐버리지 못하고 계속 부둥켜안고 끙끙거리고 있었다. 여행을 떠났지만, 내 깊은 마음속에서는 죄책감이 꿈틀했다. 다시 여행을 간다고 해도 나는 또 지금과 같은 거라는 생각에 우울해졌다. 불안이 내 휴식을 집어삼키면, 나는 앞으로 제대로 쉴 수조차 없는 게 아닐까 걱정됐다.

불안이 우리의 휴식을 집어삼킬 때

건강했던 S가 갑자기 입원했다. 50대 중반인데 신체 나이는 40대 초반, 보디 프로필을 찍을 정도로 운동을 꾸준히 한 친구다. 유명 IT기업의 임원에 오를 정도로 승승장구했고, 강남에 아파트를 2채 가질 정도로 부를 이루었다. 엄청나게 바쁜 S를 오랜만에 시간을 내 만났는데, 명민했던 평소와 다르게 발음이 약간 어눌하고, 자꾸 비실비실 힘이 웃었다. 응급실에 실려 간 이유는 회의하다가 화를 냈는데, 갑자기 숨이 안 쉬어져서 쓰러졌다는 것이다. 병원에서 S는 심각한 불안장애로 과호흡이 왔다는 진단을 받았다. 그 후로 진정제를 복용했더니 기운이 없고 나른해진다고 했다. 그런 정신 상태로 일이 제대로 될 리가 없다. 불안이 S를 집어삼킨 것이다. 어디 나와 S뿐일까?

중장년층 31.8%(미국 질병통제예방센터 2019 조사)가 불안장애에 시달릴 정도로 우리는 힘든 세상을 살고 있다. 불안해서 휴식이나 휴가는 꿈도 못 꾸는 사람이 많다. 휴가를 가더라도 머릿속은 계속 일에 사로잡혀서 전전긍긍이다. 그렇다고 일이 잘되는 것도 아니다.

불안은 나를 괴롭히고, 지치게 만들고, 구석으로 몰아넣는다. 잠을 못 자게 하고, 긴장과 걱정으로 고통받게 만든다. 끊임없는 중압감과 우울감,





스트레스 탓에 신체적 건강은 계속 나빠진다. 사람들이 많은 장소에 가지 못하거나 정상적인 근무에 어려움을 겪는다. 여기서 심해지면 전혀 위험한 상황이 아닌데도 갑작스러운 불안과 발작이 일어난다. 공황장애가 온 것이다. 불안은 일상을 지옥처럼 살게 만든다.

성공의 다른 얼굴은 불안

장군도 그러했다. 그날은 눈이 엄청나게 쏟아지는 날이었다. 장군은 더는 참을 수 없어서 기필코 오늘은 결단을 내리라 마음먹고 산을 올랐다. 송산 산자락에 있는 절에 달마가 있다는 소식을 들었기 때문이다.

달마는 장군을 거들떠보지도 않았다. 사실, 장군은 수많은 전쟁터에서 연전연승해서 명성이 하늘을 찔렀다. 요즘으로 말하자면 수많은 경쟁자를 물리치고 성공에 성공을 거듭한 스타트업 회사의 대표 같은 입지전적 인물이야 아닐까 싶다.

그런데 그런 인물을 괴롭게 만드는 건 바로 불안이었다. 성공에 성공을 거듭할수록 장군은 불안에 휩싸였고, 결국 모든 걸 내던지고 승려가 되기로 결심했다. 어려운 결심을 하고 찾아왔건만 달마는 코빼기도 내비치지 않았다. 달마는 9년 동안 벽을 보며 수도를 하는 중이었다.

폭설이 펄펄 내려 무릎까지 차올랐다. 밤새도록 장군은 절 앞뜰에서 얼어붙은 듯 꼼짝하지 않고 서서 눈사람이 됐다. 그제야 절 안에서 달마의 목소리가 희미하게 들렸다.

“무엇 때문에 왔느냐?”

장군이 대답했다.

“마음이 불안해서 왔습니다. 제발 저를 제자로 삼아 주십시오.”

그러자 눈썹 시커먼 달마는 이루어질 수 없는 뜬금없는 말을 던졌다.

“붉은 눈이 내릴 때 너를 제자로 받아주겠다.”

받아주지 않겠다는 말을 참 고상하게 하는 것 아닌가? 그러나 연전연승 장군도 보통 인간은 아니다. 칼을 뽑아 들더니 맹강, 자기 왼팔을 잘라버린다. 붉은 피가 뿌려진다. 밤새 뜰에 쌓인 눈이 붉은 피로 물든다. 그 무모한 행동이 달마의 마음을 조금 움직였는지 달마는 태연한 목소리로 한 차례 더 묻는다.



“불안한 마음을 씻어줄 터이니 꺼내 보라.”

어이가 없고 기가 차는 소리다. 불안을 못 견뎌 모든 부귀영화를 내던지고 한쪽 팔까지 바쳤건만, 이런 말 같지도 않은 소리를 들을 줄이야!

침이 필요한 이유는 불안을 없애기 위한 것

불안이 나쁘다고만 할 수 없다. 불안은 미래에 대한 감성이다. 불안하기 때문에 우리는 마음속으로 미래를 위해 일종의 리허설을 계속 펼치고 있다. 다른 사람보다 앞서가기 위해, 경쟁에서 뒤처지지 않기 위해, 미래에 더 나은 삶을 살기 위해 완벽함을 추구하고, 적당히 넘어가지 않으려고 하다 보니 우리는 불안해진다. 그런데도 스스로 게으름뱅이라고 생각하며, 휴식을 취하거나 휴가를 가면 죄책감에 시달린다. 그러나 실제로 게으름뱅이는 완벽에 대한 의식이 낮다.

불안이 우리를 집어삼키는 것은, 불안의 대상이 명확하지 않고, 충분히 대처할 수 없기 때문이다. 너무 막연해서 어떻게 제어할 수 없으면 그것은 불안을 넘어 공포를 느끼게 된다. 귀신의 집에 들어가기 전과 들어가고 난 후처럼 말이다.

침이 우리에게 필요한 이유는 불안을 없애기 위함이다. 일을 그만두는 게 답일까? 무조건 쉬는 건 답이 아니다. 휴식한다고 빈둥빈둥 게으르게 아무것도 하지 않고 시간을 보낸다고 해결되지 않는다. ‘아무것도 하지 않으면 아무 일도 일어나지 않는다’는 말처럼, 아무것도 하지 않으면 불안은 그대로 남아 있을 뿐 없어지지 않는다.

불안을 없애려면 역설적으로 더 불안해져야 한다. 두렵겠지만 불안을 직시해야 한다. 기본 원칙은 ‘노출’이다. 개를 겁내는 사람은 억지로 개를 산책시키고, 사람이 두려운 사람은 억지로 사람을 만나고, 비행기가 두려운 사람은 억지로 비행기를 타야 한다. 두려운 상황을 피하려고 하면 할수록 공포심은 굳어지고 불안은 심해지기 때문이다.

여행 치료뿐 아니라 원예 치유, 숲 치유, 해양 치유, 농촌 치유 등도 있다. 적극적으로 자신에게 맞는 자연 환경을 찾아가거나 취미 활동에 몰입한다면, 불안 심리는 차츰 줄어든다. 여기서 중요한 것이 ‘몰입’이다. 나 자신을 잃어버릴 정도로 정신없이 빠져들 만한 그 무엇을 찾아야 한다. 그



하던 일을 멈추고 잠시 하늘을 보자.

입으로 숨을 내쉬고, 코로 들이쉬어 보자.

막연한 불안과 부정적인 분노는 사라지고,

풍요로운 인간관계가 우리를 행복하게 해줄 것이다.



러면 그 끝에 그동안 잃어버렸던 나의 진실한 모습을 만날 수 있다. 아침, 아까 자기 왼팔을 자른 장군은 불안 증세를 해결했을까? 달마가 불안한 마음을 꺼내 보라고 했을 때, “에라, 돌중아!” 하면서 칼을 휘둘렀을 법도 할 텐데, 장군은 다시금 깊은 고민에 빠졌다. 장군을 불안하게 하던 마음을 찾고 또 찾았지만, 정작 불안에 떨게 만들던 마음은 없다는 것을 알게 됐다. 그런 장군에게 달마가 톱, 한 마디 던졌다.

“이미 마음이 편해졌으니 깨달음을 얻었다.”

정말 쉬운 처방책이 아닌가 싶다. 달마는 왜 팔을 자른 어리석은 장군을 받아들였을까? 장군은 팔을 자른 게 아니라 비운 것으로 생각한 게 아닐까? 비운이 있어야 새롭게 시작할 수 있다는 뜻이 아닐까? 침은 비운을 위한 것이다. 비워야 다시 채울 수 있다. 채워야 비울 수 있다. 비워야 새로운 미래가 보이고, 내가 가야 할 길이 보인다.

휴식이란 자기 마음대로 숨을 쉬는 것

‘인간의 모든 고민은 인간관계에서 비롯된다’고 심리학자 아들러가 말했다. 좋은 사람이 되려고, 모두에게 사랑받는 사람이 되려고 하다가 보면, 중압감, 스트레스, 불안에 시달릴 수밖에 없다. 침의 목적은 있는 그대로의 나를 사랑하게 만드는 것이다. 좋은 사람이 되기를 그만두고 진정한 나를 찾아가는 것, 모두에게 사랑받지 않아도 괜찮다고 나를 인정해주는 것을 깨닫는다면, 그것은 침의 목적을 달성한 것이리라.

장군의 불안 치료법은 불안을 직시했던 것이다. 결국, 장군은 달마의 제자가 되었고, 불안 증세를 극복한 그는 헤가라는 범명을 얻어 훗날 불교 선종의 2대에 오르게 되었다. 장군의 이름은 신광이며, 달마를 찾아간 절은 우리에게 무술로 유명한 소림사다. 달마와 신광이 만난 소림사의 입설정에 가면 ‘설인심주(雪印心珠)’라는 네 글자가 남아 있다. 장군의 팔에서 하얀 눈 위로 똑똑 떨어진 피를 보고 ‘눈에 마음의 구슬을 새겨 놓았다’는 뜻으로 청나라 황제가 새겨놓은 것이라고 한다.

나는 S에게 말해주고 싶다. “휴식은 한자로 休息. 여기에서 식(息)은 숨 쉴 식이야. 스스로 자(自)와 마음 심(心)이 합쳐진 글자지. 자신의 마음대로 숨을 제어하는 것이 숨 쉬는 것이야. 네가 과호흡이 온 건 자기 마음대로 숨을 제어하지 못했기 때문이야. 그래서 너나 나나 비우는 휴식이 필요한 거야.”

큰 돈 들이지 않고 다른 사람과 경쟁하지 않고도 좋은 자극을 받는 휴식 방법이 있다. 하던 일을 멈추고 잠시 하늘을 보자. 입으로 숨을 내쉬고, 코로 들이쉬어 보자. 막연한 불안과 부정적인 분노는 사라지고, 풍요로운 인간관계가 우리를 행복하게 해줄 것이다. 자, 다시 출발하자.





Trend Analyst

Q __ 지난 3년간의 코로나 팬데믹 이후 첫 여름휴가입니다. 휴가에 있어 코로나 이전과 비교해 달라진 점이 있나요?

양극화가 심화됐습니다. 휴가의 형태는 더욱 다양해졌지만, 시간적·경제적 여유가 없는 상황에서 이를 누리기는 힘들죠. 여유로운 사람들이 한층 더 '레벨 업' 된 휴가를 누리는 것입니다. 과거에는 저렴하게 누릴 수 있는 휴가의 방법이 많았지만, 만만치 않은 경기 침체로 수요가 줄어드니 이마저도 소비되지 않죠. 결국, 휴가 선택에 영향을 가장 많이 받는 것은 서민이에요. 긴 휴가를 내는 것도 쉽지 않아요. 경제 침체를 버티기 위해 기업은 채용을 줄이거나 구조조정을 하죠. 급여를 동결하기도 하고요. 고용이 불안정한 상황에서 자신의 보직이 보장되지 않은 상태라면 길게 휴가를 내 업무에 공백을 주면서까지 휴가를 가기란 부담스러운 일이잖아요.

Q __ 긴 휴가 대신 주4일 근무 등을 통해 생활 속 소소한 휴가를 즐기려는 경향이 강해지는 듯한데 어떤가요?

주4일 근무는 주5일에 하던 업무를 줄여서 주4일만 일하는게 아니라 그만큼 일의 효율을 높여 5일간의 업무량을 4일 안에 끝내는 겁니다. 기업이 노동의 생산성을 높이는 거죠. 5일치의 코스트를 4일치로 낮출 수 있는 효과도 생기구요. 이는 영국, 미국 등 대부분 서구 선진국이 주도해온 것으로 핵심은 주4일 동안 5일치 일을 하지 못하고 4일치 일만 한다면 4일치만 지급하겠다는 것이고, 결국, 이를 따라가지 못하면 이전보다 자신의 수입은 줄어 더 힘들어지겠지요. 우리나라도 주4일제로 가고 있지만, 모두 함께 간다기보다 부유한 일부 계층·기업만이 먼저 시작했고, 이에 주5일을 일하는 사람 중에는 상대적 격차를 느낄 수 있습니다. 어쩔 수 없는 현상이죠. 즉, 주4일 근무가 복지의 개념은 아니라는 겁니다.

휴가,

어떻게 보낼 것인가



바캉스(Vacance)의 계절이다. 바캉스는 '빈자리'를 뜻하는 라틴어 '바누스(vanous)'와 '무엇으로부터 자유로워지는 것'을 의미하는 '바카티오(vacatio)'에서 유래된 프랑스어다. 우리는 무엇으로부터의 자유를 꿈꾸는 것일까? 이를 안다면 우리의 휴식은 진정한 심이 되지 않을까? 시대를 통찰하는 트렌드 분석가, 김용섭 소장을 만나 이 시대의 심에 대해 들어본다.

글. 한경희 사진. 김인규

각자 어떤 방식으로 휴가를 보낼지 스스로 만족할 만한 방법으로 정하고 그리하면 됩니다.

스스로 만족할 방법으로 휴가를 즐겨야죠.



Q 계층을 떠나 자신의 휴가를 만족할 만하게 즐기는 방법을 찾은 이들도 있을 텐데 그들에게는 어떤 차이가 있나요?

가장 중요한 차이 하나를 말씀드리죠. 남과 비교하는 것. 남들이 세워둔 기준에서 벗어난다는 것입니다. 우리는 유독 남과의 비교, 타인의 시선을 굉장히 의식합니다. 어디서 쉬고, 무엇을 할지에 대해 본인이 정하면 되는데 남들이 뭘 하면 자꾸 따라 하려 합니다. 남들이 호캉스 하니깐나도 호텔에 가야 할 것 같고, 남들 뭐 한다니깐나도 꼭 해야 할 것 같은 거죠. 하지만 이것은 자신을 상당히 피폐하게 만듭니다. 모든 사람의 경제력이 똑같다면 괜찮겠지만, 경제력의 차이는 분명히 존재하잖아요. 각자 어떤 방식으로 휴가를 보낼지 스스로 만족할 만한 방법으로 정하고 그리하면 됩니다. 스스로 만족할 방법으로 휴가를 즐겨야죠.

Q 스스로 만족할 수 있는 휴식 스타일을 알아야 하는데 그걸 모르는 이도 많습니다. 이를 찾으려면 어떻게 해야 할까요?

평소 취향이 다양해야 합니다. 그런 차원에서 볼 때 지금의 40~50대 세대가 가장 취약해요. 이 또래의 사람들에게 전시, 공연, 여행 등은 부자들의 문화생활로 인식돼요. 실제로 이런 취향 소비는 자본주의 이전에는 귀족들이 만든 소비였어요. 귀족만이 누렸던 음악, 미술, 문학 등을 자본주의 시대가 되면서 부자들이 이어받은 거죠. 경험 부자들은 자신에게 맞는 휴가와 어떻게 쉬면 좋은 지를 잘 알고 있고요. 단순히 돈이 많고 잘 쉬는 건 아닙니다. 자신이 가진 문화자본으로 돈에 구애받지 않고 이것저것 경험치를 쌓아가는 겁니다. 여력이 안 되면 그렇게 해볼 수 없으니 남이 하는 유명한 것들을 따라 하려 들고, 또 그렇게 따라서 휴가를 가봤자 그보다 더 나은 곳에서 멋지게 휴가를 보낸 사람들과 비교하게 되니 결국 즐겁지 못하죠. 퇴근 후 치킨집 가서 맥주 한잔 마시는 것만 할 게 아니라 다양한 취향 소비로 자신이 휴식을 즐기고 누릴 수 있는 방법들을 많이 마련해두면 좋지 않을까요?



휴가는 본인이 자신을 위해 정하는 하나의 이벤트 같은 것이죠. 자신에게 맞는 휴가 스타일, 휴식의 방법은 자신만이 알고 있어야 합니다.



김용섭 소장

'날카로운상상력연구소' 소장으로 트렌드 분석가이자 경영전략 컨설턴트, 비즈니스 창의력 연구자다. 2013년부터 매년 '라이프 트렌드' 시리즈를 출간하고 있다. 국내 대기업 그룹사 및 주요 계열사와 정부 기관에서 다수의 강연과 비즈니스 워크숍, 컨설팅 프로젝트를 수행했다. 각종 매체에서 칼럼니스트로 활동했으며, 라디오 주요 프로그램에서 트렌드 관련 고정 코너를 맡아 방송했다. 국내 기업 CEO에게 최신 트렌드를 제공하고, 다수 기업의 자문과 프로젝트를 진행했다. 주요 저서로는 'ESG 2.0', '라이프 트렌드 2022: Better Normal Life' 등이 있다.



Q 스스로 즐길 수 있는 방법들을 발견해내고 경험해보는 것에 있어 각 세대 간 차이도 있나요?

생활 속 소소한 행복은 지금의 20~30대가 많이 누리고 있다고 볼 수 있습니다. 자신에게 맞는 휴식의 스타일을 훨씬 더 잘 알고 있는 세대가 바로 2030세대들이죠. 이들은 금전적으로 풍요롭지 않아도 취향 소비를 할 줄 압니다. 돈을 벌어서 쓰는 것 자체가 삶에서 큰 만족이었던 이전 세대들과 달리 경제 수준이 높아지고 소득 수준이 높아지면서 물리적 축적보다는 돈을 얼마나 더 잘 쓸 것인가를 더 중요하게 생각합니다. 기성세대는 100만 원, 200만 원을 주고 그림을 산다는 발상 자체를 못 해봤다면 지금 세대는 평범한 대학생들도 그림을 삽니다. 평범한 직장인들도 그렇고요. 이벤트며, 다양한 할인 혜택, 서비스 등을 잘 활용해보다 저렴하게 취향 소비를 할 줄도 알지요. 그들은 합리적이기 때문에 같은 비용을 지불해도 요리, 운동, 공연 등 각종 서비스를 제대로 누리고 더 많이 즐길 수 있어 가성비 소비를 합니다. 하지만 이를 모르는 기성세대는 그게 그냥 사치로 보일 수 있습니다.

Q '무엇인가로부터의 자유'를 얻기 위해 올바른 휴가를 준비하는 사람들에게 조언 부탁드립니다.

지금쯤 자기에게 맞는 휴가를 갈 수 있느냐 없느냐가 중요해진 시대입니다. 부자들은 이미 예전부터 그런 휴가를 즐겨왔고, 20~30대 역시 최근 약 10년 사이 그렇게 하기 시작했습니다. 결국, 40~50대 중장년층이 자신만의 진정한 휴식을 찾아야 합니다. 휴가에서 돌아온 부장님도, 사원이나 대리급도 모두 휴가 때 어디에서 무엇을 하며 잘 놀다 왔다고 얘기하는 걸 들으면서 상대적으로 자신은 그렇지 못한 것 같아 격차를 느끼게 될 겁니다. 휴가는 본인이 자신을 위해 정하는 하나의 이벤트 같은 것이죠. 자신에게 맞는 휴가 스타일, 휴식의 방법은 자신만이 알고 있어야 합니다. 돈이 있고, 없음을 떠나 남들이 하는 것에 휩쓸리기보다 자신이 즐기는 법을 찾아야 스스로 만족할 만한 휴가가 됩니다. 트렌드를 따라 살아갈 필요는 전혀 없어요. 트렌드를 따르려 해봤자 우리는 이미 그들 뒤에 있고 격차감을 느낄 뿐이니까요. 산업과 기술에 있어서는 그 변화에 민감해야 하지만 소비에 있어서는 나 자신의 스타일대로 하는 것이 더 나은 선택이 될 것입니다. ^{KN}

01



KNF, 고강도 자구노력 비상경영대책회의 개최 및 혁신의 날 행사

한국전력공사 계열사인 우리 회사는 그동안 코로나발 경제사회 환경 변화에 따른 전력그룹사 경영위기에 전방위적으로 대응하고자, 추가적인 고강도 자구노력 추진을 위한 비상경영대책회의를 5월 22일 본사에서 개최했다. 비상경영대책회의에서는 비상경영을 통한 추가적 재무개선, 자발적 임금반납 등을 통한 재정 건전화 방안 등이 논의 및 의결됐다. 우리 회사는 이미 지난해 5월 수립한 5개년 간 158억원 절감 목표에다 이날 회의에서 신규 해외 매출 창출을 통한 수익 확대, 추가적인 사업조정 및 비용 절감을 통해 418억원을 추가 절감하기로 했다. 이로써 기존 절감목표 금액(158억원) 대비 365% 상향된 총 576억원의 재정 건전화 계획을 추진하기로 했다. 이와 함께, 경영진을 비롯한 2직급 이상 주요 간부들은 전력그룹사 위기 극복에 동참하고 국민부담을 경감하고자 2023년 임금상승분을 반납하기로 했다. 한편, 이날 'KNF 혁신의 날' 행사도 같이 개최하여 불필요한 일 버리기, 업무 프로세스 개선 등 경영효율화 달성을 위한 혁신문화 조성에도 더욱 노력하기로 했다. 그간 우리 회사는 전 임 정부의 에너지 전환정책에 대응하여 지난 5년 간 정원동결, 비용절감 등 선제적 자구노력을 기울였고, 공공기관 기능조정 및 조직·인력 효율화 계획에 따라 정원을 감축하고 핵심업무 위주로 인력을 재배치하여 조직·인력 운영을 내실 있게 추진해 왔다. 최익수 사장은 “우리 회사는 강도 높은 경영효율화와 자구 노력을 이행하는 데 구성원 모두가 총력을 기울여 국민의 요구와 기대에 부응하는 공공기관으로 거듭나겠다”라고 말했다.

02



KNF, KAIST와 학술연구 등 상호협력을 위한 업무협약 체결

우리 회사와 KAIST는 6월 12일 학술연구 및 원자력산업 발전 경쟁력 향상을 위한 상호협력 업무협약을 체결했다. 대전광역시 유성구에 위치한 KAIST 본관에서 열린 이날 서명식은 우리 회사 최익수 사장과 한국과학기술원 이광형 총장 등 양사 주요 관계자들이 참석한 가운데 진행됐다. 양 기관은 이번 협약을 통해 원자력연료 주기 분야 신기술 개발을 위한 공동 연구, 연구인력 및 기술정보 교류 협력, 연구 장비 및 시설 공동 활용, 학생 현장실습 지도 및 시설 제공, 기타 양 기관의 상호 관심 분야에 협력하기로 합의하고, 앞으로 상호유기적인 산학협력 체계를 구축하여 양 기관의 경쟁력을 높여갈 예정이다. 특히 이번 산학협약을 통해 KAIST는 우리 회사의 요구를 반영한 원자력 전문 기술 강좌, 프로그래밍 및 최신 연구개발 트렌드 등에 관한 교육 과정을 개설할 계획이다. 최익수 사장은 “이번 산학협약을 통해 양 기관이 최신의 원자력 기술정보를 공유하여 선도적인 원자력연료 및 원자력 관련 기술개발에 대한 시너지를 창출하겠다”라며, “앞으로 상호협력을 통한 원자력산업 발전에 기여할 수 있도록 최선을 다하겠다”라고 밝혔다.

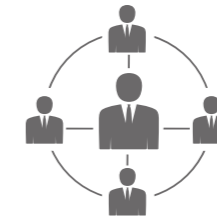
03



KNF, 5개 기관과 감사 전문화 합동 MOU 체결 - 기관 간 우수사례 벤치마킹, 감사 전문인력 지원 등 상호협력 강화 -

우리 회사는 6월 22일 국민건강보험공단 본부(원주)에서 국민건강보험공단(상임감사 김동완), 한국교직원공제회(상임감사 김재수), 한국산업기술평가관리원(상임감사 허완), 한국연구재단(상임감사 문병주), 한국조폐공사(상임감사 김동욱)와 '감사 전문화 및 청렴경영'을 위한 업무협약(MOU)을 체결했다. 이번 협약은 6개 기관의 합동 업무협약으로 협약기관들의 감사 우수사례와 노하우를 공유하고 상호 협력체계를 구축하여 급변하는 감사환경에 함께 대응하기 위해 추진됐다. 특히, 각 기관의 우수사례를 공유하고 벤치마킹하는 간담회도 함께 진행하여 협약기관의 감사업무 교류 및 자체감사 역량을 강화하고 나아가 기관의 경영목표를 달성하는 데 시너지 효과가 클 것으로 예상된다. 우리 회사는 업무협약에 따라 내부 통제 취약분야에 대한 상호지원 및 우수분야 정보 교류, 경영혁신 및 사회적 책임 실현을 위한 교류 확대, 협력·교차감사를 위한 자체감사기구 인력의 상호지원, 합동워크숍 개최 등 정기적인 전문성 강화 활동 실시 등 상호협력을 강화할 예정이다. 우리 회사 정경수 상임감사는 "이번 업무협약을 통해 자체감사기구 간 협력을 강화하고, 국민의 눈높이에 부응할 수 있는 청렴한 공공기관이 될 수 있도록 감사의 전문성 제고와 청렴경영을 위해 더욱 노력하겠다"라고 밝혔다.

04

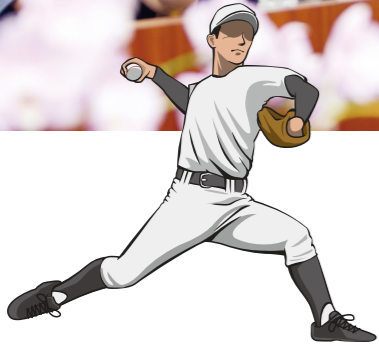


KNF, 호국보훈의 달 맞아 대전현충원서 봉사활동

우리 회사는 제68회 현충일을 앞두고 6월 1일 국립대전현충원에서 묘역정화 봉사활동을 실시했다. 이날 우리 회사 임직원 40여 명이 참여해 순국선열과 호국영령의 국가 애호 정신과 숭고한 희생을 기리며 조화와 태극기 정비, 묘역 주변 잡초 제거 등의 환경정화 활동을 펼쳤다. 우리 회사는 지난 2014년 국립대전현충원과 '1사1묘역 가꾸기' 결연을 맺고, 매년 현충원 참배와 결연 묘역에 대한 환경정화 활동을 꾸준히 시행해 오고 있다. 최익수 사장은 "호국보훈의 달을 앞두고 순국선열과 호국영령의 나라사랑 정신을 깨닫고 애국의 마음을 되새길 수 있는 뜻깊은 시간이었다"라며, "앞으로도 한전원자력연료는 공공기관의 사회적 역할과 책임을 다하기 위해 최선을 다할 것"이라고 말했다.



mission KNF.
+
KNF 스토리



끝날 때까지 끝난 게 아니다!

야구에 진심인 그들 'KNFC 야구회'

'끝날 때까지 끝난 게 아니다' 미국의 전설적인 야구 선수, 뉴욕 양키스의 포수였던 요기 베라가 남긴 말이다. 우리의 삶도 그러하듯 예상치 못한 반전이 매력인 야구에 빠져 야구 하나로 똘똘 뭉친 그들, 'KNFC 야구회'를 소개한다.

글. 한경희 사진. 김인규 사진 제공. KNFC 야구회

KNFC의 야신(야구의 신), 여기 모이다

'야구는 9회말 2아웃부터'라는 말처럼, 끝날 때까지 누구도 승패를 예측할 수 없는 스포츠가 바로 야구다. 이런 야구의 매력에 흠뻑 빠진 'KNFC 야구회' 3인방을 만났다. 지난해부터 야구회 감독을 맡은 중수로 연료부 차정술 차장은 부서 동료의 추천으로 야구회에 가입하게 됐다. 모든 운동을 좋아해 축구와 농구, 볼링을 거쳤지만, 이제 야구에 안착했다.

"나이가 들면서 경기 내내 계속 뛰어야 하는 운동은 제 몸에 부담스럽더라고요. 워낙 운동을 좋아해서 나이 들어도 지속할 수 있는 운동을 찾다가 야구에 정착하게 됐습니다. 포지션은 투수부터 내외야 모든 포지션을 맡아 보았습니다."

동호회원이 많지 않다 보니 고정 포지션을 맡기보다 모든 선수가 멀티플레이어로 활약한다. 자타칭 팀의 에이스로 불리는 전직 감독 SCM 전략실 물자관리부 최성오 과장 역시 멀티플레이어로 팀 내 유일무이한 최고의 투수다.

"내야수 포지션을 맡았다가 현재는 투수로 분투하고 있습니다. 야구회에서는 '최타니(오타니)'라고 불리죠. 하하. 10년이 넘도록 우리 회사 야구회의 에이스 투수로서 전 경기에 출전해 안투하고 있습니다."

튜브검사부 강성목 과장은 최근 부서를 옮겨 눈코 뜰 새 없이 바쁜 하루를 보내고 있지만 야구회 활동은 어느 하나 소홀하지 않고 꼼꼼히 챙기는 든든한 총무다. 총무만 4년째로, 강성목 과장이 아니면 경기가 성사되지 못할 정도로 맡은 역할이 중차대하다.

"어릴 적부터 운동, 특히 야구를 좋아했어요. 야구를 좋아하시던 아버지를 따라 종종 야구장에 갔던 기억도 나고, 초등학교 때 학교 운동장에서 야구 하던 기억도 생생해요. 빙그레 이글스 어린이 회원이었는데, 현재도 여전히 한화 이글스 팬입니다."



니들이 '야구의 맛'을 알아?

야구 경기는 9명이 한 팀으로 타자가 공을 치고 1루부터 3루까지 차례대로 돌고 홈으로 들어오면 점수를 획득하는 방식으로 진행된다. 야구를 잘 모르는 이들은 야구를 지루하게 느끼기도 한다. 그도 그럴 것이 다른 종목에 비해 긴 시간 진행되고, 분위기를 상승시켜 주는 안타와 홈런이 그리 자주 터져주는 것도 아니기 때문이다.

하지만 한번 빠지면 그 어느 스포츠보다 중독성 있는 것이 바로 야구다. 경기 속에는 투수와 타자의 숨 막히는 심리전이 숨어 있고, 승부를 가른 막판 뒤집기는 짜릿한 승리의 맛을 배가시킨다. 평생 잊을 수 없을 것 같은 그런 감격의 순간이 최성오 과장에게도 있었다. 때는 2018년 7월, 통계청과의 경기가 있던 날, 프로야구에서도 쉽게 볼 수 없는 4이닝 3피안타 완봉의 대기록을 세웠다.

“첫 완봉승이었어요. 지금 생각해도 가슴 뛰는 기록 중의 대기록이었죠. 회원들이 땀뿜 땀 흘려 해낼 수 있었습니다. 첫 홈런도 기억에 남지만, 올 시즌 5월 더블헤더 경기에서 1·2차전을 모두 6이닝 완투승으로 연속 완투하고 삼진 17개를 잡았습니다. 상대 선수들도 놀랐죠. 그런 체력이 어떻게 나왔는지 지금도 신기합니다.”

차정술 차장은 엘지연구소와의 경기에서 시즌 첫 홈런의 주인공이었다. 홈런의 순간 맛본 그 완벽했던 타격감은 두고두고 잊을 수 없는 쾌감이었다.

“상대 투수의 공을 때릴 때 알루미늄 배트에 제대로 맞아서 홈런이 되는 순간 그 쾌감은 무엇보다도 비교할 수 없을 만큼 짜릿하지요. 수비도 마찬가지입니다. 상대 타자의 잡기 힘든 타구를 잡아냈을 때도 그 희열은 대단하고요. 그 매력에 야구를 계속하는 게 아닐까요?”

야구회 활동을 하면서 아직 우승은 못봤지만 대전시장기대회에서 36개 팀 중 4강에 진출했던 기억이 난다고 강성목 과장은 말한다.

“그때의 열정은 아직도 생생합니다. 야구는 혼자서 할 수 없는 운동인 만큼 서로에 대한 믿음도 중요하고, 공격과 수비를 번갈아 가면서 진행하다 보니 분위기 싸움도 장난이 아니거든요. 짜릿한 역전과 재역전 등이 교차하며 환호했던 그때의 기억은 여전히 제 심장을 두근거리게 하네요.”

강성목 과장

차정술 감독

최성오 선수



“야구는 팀워크가 중요한 운동입니다. 그러다 보니 회원들 간에 끈끈한 정이 들지 않을 수 없죠. 이렇게 동호회 활동을 통해 자연스럽게 친해질 수 있다는 건 큰 장점인데, 특히 야구는 그런 장점이 더욱 도드라진 동호회죠.”

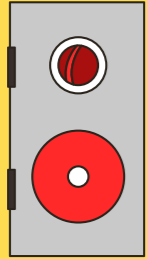


야구회를 위한 소박한 바람, 작은 연습구장

1년에 12게임 정도 진행하고 있는 KNFC 야구회는 겨울과 휴가 시즌을 빼고 매월 약 2게임을 진행한다. 게임 매칭과 계획은 다 총무의 몫이다 보니 강성목 과장의 존재감은 꽤나 크다. “경기를 성사시키기 위해 9명의 멤버를 구축하는 것도 만만치가 않습니다. 경기를 치르려면 최소 9명의 선수가 있어야 하죠. 선수 성원이 안 돼 경기를 치르지 못하면 10만 원의 벌금을 내야 하고, 무엇보다 상대팀에 예의가 아니죠.” 매 경기 때마다 시합 전날까지 출전할 선수를 모집하느라 고생하는 총무의 고충을 잘 아는 차정술 차장도 감독으로서 마음이 무겁다. “야구는 연습이 무지 중요해요. 짧게라도 꾸준히 연습하면 실력은 금방 올라가거든요. 연습할 운동장이 회사에 작게라도 있었으면 좋겠다는 소망을 가지고 있습니다. 야구를 하려면 유니폼, 글러브, 신발 등 장비가 필요한데 전체 개인 구매는 부담스러울 수 있으니 구매 비용도 지원할 수 있다면 좋겠고요.”

신입회원들을 위해 가능한 많은 지원과 환경을 조성하기 위해 차정술 차장이 꼭꼭 눌러왔던 아쉬운 소리를 조심스레 꺼내놓는다. 최성오 과장은 야구를 통해 폭넓은 인간관계와 친목도모는 물론 체력을 유지할 수 있는 장점을 들며 야구회 홍보에 적극 나선다. “야구는 팀워크가 중요한 운동입니다. 그러다 보니 회원들 간에 끈끈한 정이 들지 않을 수 없죠. 서로 다른 부서 사람들을 만날 기회는 많지 않잖아요. 이렇게 동호회 활동을 통해 자연스럽게 친해질 수 있다는 건 큰 장점인데, 특히 야구는 그런 장점이 더욱 도드라진 동호회죠.” 올 시즌 남은 경기도 부상 없이 즐겁게 마무리하자고 뜻을 모으며 KNFC 야구회 3인방이 힘차게 파이팅을 외친다. 우리 인생에서 카타르시스를 느낄 만큼의 쾌감과 희열을 느낄 수 있는 순간이 얼마나 될까? 이들은 그 흔치 않은 소중한 멋진 기회를 야구회에서 만들어보라고 말한다. 경험해본 자만이 알 수 있는 야구의 매력, 그 거부할 수 없는 무한 매력에 함께 빠져볼까? **KNFC**

화재 시 행동요령



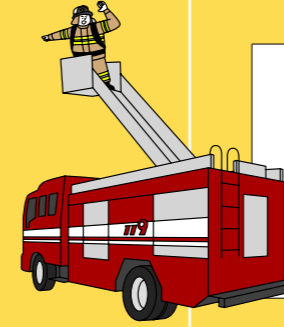
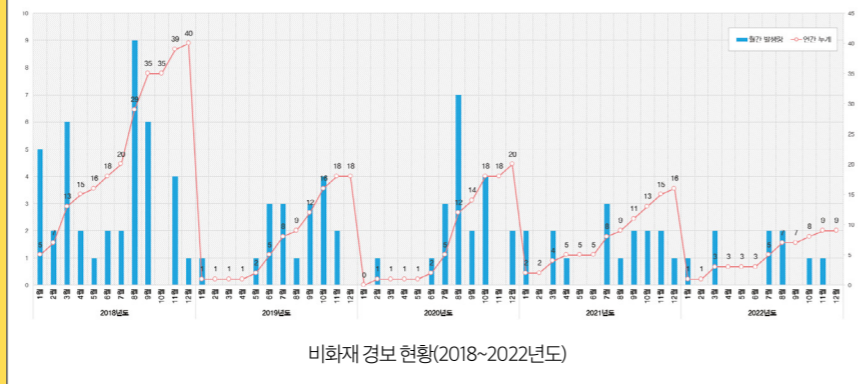
화재경보 발생 시에는 무조건 건물 밖으로 대피해야 한다. 평상 시 피난안내도를 통해 숙지했던 피난동선을 따라 건물 밖으로 나간 후 옥외대피구역으로 집결하여야 한다. 대피를 할 때는 출입문 상부의 초록색 비상등(유도등)^{주1)}과 복도 바닥면의 피난유도선^{주2)}을 따라 건물 밖으로 대피해야 한다. 연기가 가득할 때는 건물 곳곳에 비치된 구조손수건^{주3)}으로 코와 입을 가리고 대피한다. '또 오작동 이네^{주4)}'라고 생각하지 말고 경보가 울리면 즉시 대피하는 것이 가장 중요하다. 대피 중 또는 대피 후 여력이 있다면 종합상황실(042-868-1119)로 화재상황을 알려야 한다.

주1)



주2)

화재감지기의 작동 특성상 감지기 챔버 안에 먼지, 수증기 등이 유입되어도 화재경보가 발생하게 된다. 이처럼 실제 화재에 의한 연기가 아니라 이와 유사한 미세입자들에 의해 화재감지기가 작동하는 것을 '비화재 경보'라고 한다. 안전경영실에서는 비화재 경보를 저감하기 위해 5년째 비화재 경보 저감관리를 수행하고 있으며, 비화재 경보를 70% 이상 저감하는 것에 성공하였다. 하지만 비화재 경보를 근절하고 0건으로 유지하는 것에는 어려움이 있으므로 화재경보가 발생하면 오작동이라는 생각을 하기 보다는 즉시 대피하여 주길 다시 한번 부탁드립니다.

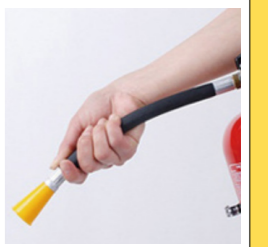


근무지 인근에서 화재를 발견한 경우에는 소화기를 이용해서 초기진압을 시도해 보아야 한다. 평상 시 숙지해두었던 소화기 배치 위치를 찾아가 다음 절차에 따라 소화기를 기동한다. 하지만 스스로의 안전이 가장 중요하기 때문에 화재가 쉽게 진압되지 않는 경우 초기진압을 포기하고 즉시 대피하여야 한다.

① 화재가 발생한 장소로 소화기를 가져간 후 안전핀을 뽑는다.



② 한 손으로는 소화기의 손잡이를, 다른 한 손으로는 호스 끝부분을 잡고 불이 난 방향을 향해 조준한다.



③ 손잡이를 짝 움켜쥐어 소화약제를 분사한다. (바람을 등지고 화단에 물을 주듯 골고루 분사한다)



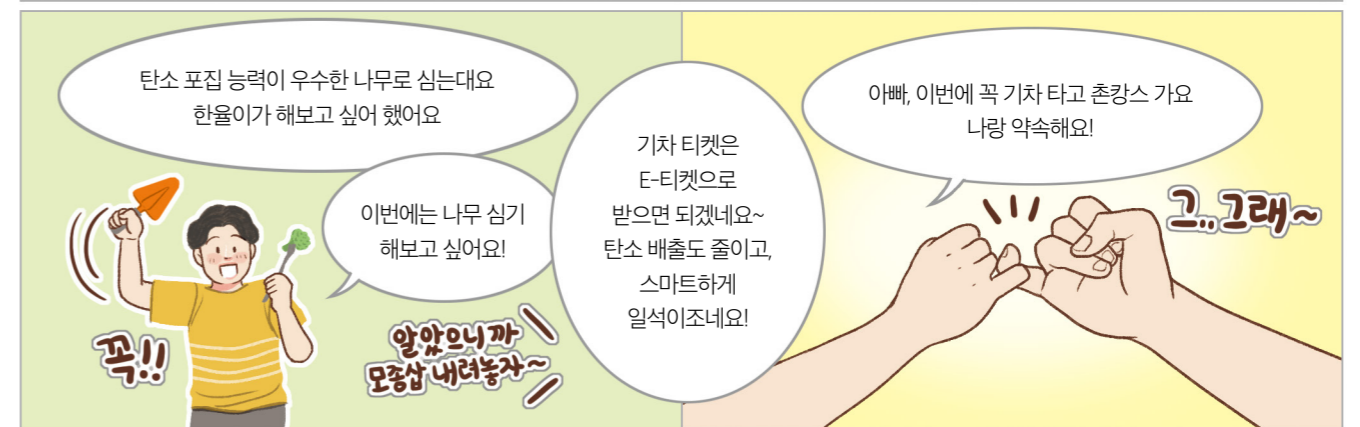
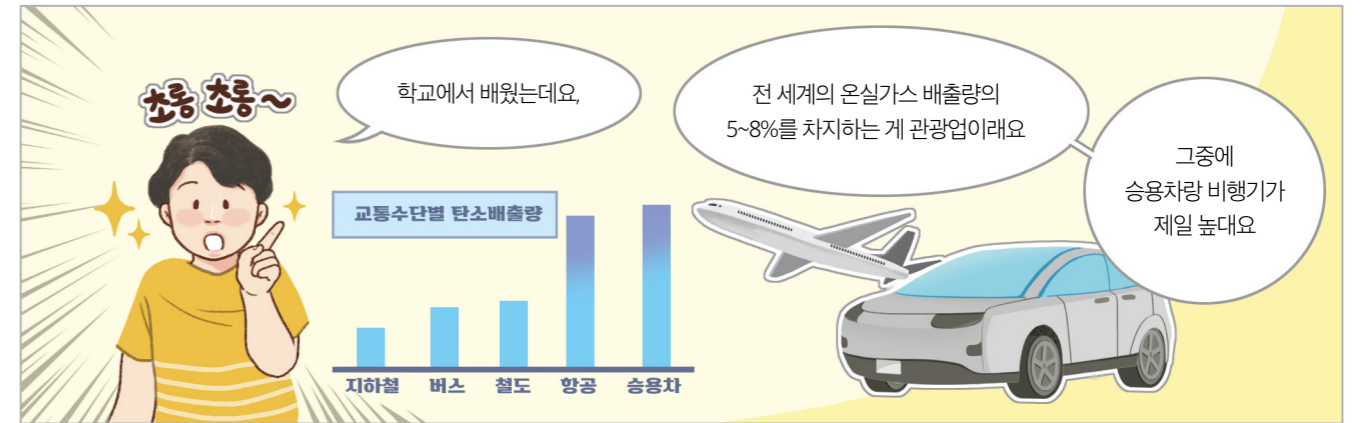
인류의 불 사용부터 시작해서 상황별 행동요령까지 다양한 말씀을 드렸지만 진정한 화재안전을 실현하기 위해서는 소방관계자만의 노력뿐 아니라 우리 모두의 관심이 더해져야 한다는 것 하나만큼은 기억해주길 기대한다. KNF



KNF가 GREEN 내일

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

글·그림. 버리



시원한 바다와 계곡,
모든 순간 만족해

물 만난 포항

포항은 철의 도시다.
하지만 그것은 단면에 불과하다.
그동안 몰랐던 포항의 매력이
내륙과 해안에 보석처럼 흩어져 있다.
시원한 폭포가 더위를 말끔하게
씻어줄 내연산을 시작으로
눈이 시리도록 푸른 동해와 맞닿은
포항의 핵심 여행지를 소개한다.

글·사진 임운석(여행작가)



땀을 형상화한 이가리 땃전망대



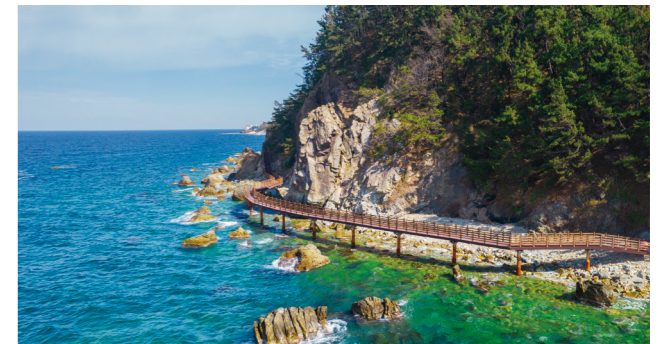
더위를 식혀줄 내연산 계곡



포항에 계곡이? 내연산 계곡 트레킹

점통더위에 무슨 등산이나 하겠지만, 그곳이 포항의 내연산(710m)이라면 이야기가 달라진다. 땀약벌을 피할 숲이 있고, 폭염에도 한기가 드는 계곡이 있기 때문이다. 총길이 8km에 이르는 내연산 계곡에는 상생폭포, 관음폭포, 연산폭포 등 높이 7~30m의 폭포가 12개나 이어져 있다. 폭포를 따라 옛 풍류객들이 노닐었다는 기화대를 비롯해 용바위, 학소대 등 기암들이 즐비해 '소금강'이라고도 불린다. 최근에 조성된 전망대와 출렁다리에 오르면 장쾌한 풍경과 짜릿한 스릴까지 맛볼 수 있다.

동해를 마주한 선바우길



내연산 계곡 트레킹은 보경사에서 연산폭포까지 2.5km이며 소요 시간은 1시간 정도 걸린다. 먼저 상생폭포가 반긴다. 암석에 물방울이 튕겨 보석처럼 빛나고 수증기에 빛이 반사되면 무지개가 피어난다. 상류로 향할수록 폭포가 더 요란하게 울어댄다. 낙차가 큰 까닭이다. 내연산 계곡의 으뜸은 연산폭포이다. 힘차게 물을 쏟아내는 모습이 장관이다. 많은 사람이 사진에 담아보지만, 높이가 30m에 육박해서 한 화면에 다 담을 수 없다. 폭포를 마주하니 더위는 오간데 없다.



영일대해수욕장 야경

포항의 자랑, 동해를 더 가까이

이거리 닻전망대는 해양도시 포항의 정체성을 한눈에 확인할 수 있는 곳이다. 전망대의 모양이 선박의 닻을 형상화한 이곳은 바다를 향해 100m가량 돌출됐다. 전망대 바닥은 투명 강화유리를 설치해 바다 위에 서 있는 듯한 착각에 빠진다.

바닷물이 옥구슬보다 맑아 바닷속이 흰히 들여다보일 정도여서 감탄이 절로 나온다. 특히 전망대 방향이 독도를 향하고 있어 의미 또한 각별하다. 전망대에서 독도까지 직선거리는 약 251km이다. 전망대 주변 해상 군락지에는 그늘이 넉넉해 더위를 식히기에 좋다.

바다 위를 걸을 수 있는 스카이워크가 전국에 조성돼 있지만, 가장 긴 스카이워크를 꼽으려면 포항해상스카이워크가 으뜸이다. 여남항 끝자락에 있는 이곳은 북파랑길 2코스의 출발지점이기도 해 북파랑길을 걷는 도보 여행자라면 한번쯤 찾게 된다. 기암과 영일만을 굽어볼 수 있는 것은 물론이고, 스카이워크가 바람에 흔들리면 오금이 저리기도 한다. 투명한 유리 바닥 아래로 바닷물이 출렁이면 정말 바다 위를 걷는 듯한 묘한 기분마저 든다.

도심 속 휴식 공간인 환호공원에도 특별한 볼거리가 있다. 우주 정거장을 닮은 듯한 거대한 설치물이 주인공이다. 국내 최초로 선보인 이 설치물은 국내 최대 규모의 체험형 조형물로 유명하다. 규모는 총길이 333m, 최대 높이 57m, 계단 개수 717개, 지지 기둥 25개에 이른다.

작품명은 '우주를 걷는 듯한 신비로운 느낌을 준다'라는 뜻을 담아 '스페이스워크'라 부른다. 롤러코스터 트랙을 닮은 이 조형물은 계단을 오를 때마다 달라지는 풍경과 아찔한 경험까지 챙길 수 있다. 시선에 따라 영일대해수욕장, 포항제철소, 도심 풍경 등 360도로 펼쳐지는 포항의 아름다운 모습을 한눈에 담을 수 있다.



죽도시장 외경

'여행의 완성은 밥상에 있다'라고 믿는다면 죽도시장을 찾아보자. 경북 동해안에서 규모가 가장 큰 죽도시장에는 각종 활어회는 물론이고, 타지에서 맛보기 어려운 상어고기, 부위마다 맛과 모양이 다른 고래고기 등 별미가 가득하다.

아름다운 야경과 푸짐한 먹거리까지

포항 시내에서 가까운 해수욕장을 찾았다면 영일대해수욕장이 좋다. 길이 1.75km, 너비 40~70m의 백사장이 자랑이다. 해변에 설치된 누각은 우리나라 최초의 해상누각이다. 80m 길이의 석조다리를 건너면 누각에 이른다. 영일대의 자랑은 야경이다. 고즈넉한 바다에 조명으로 한껏 멋을 낸 화려한 누각과 포스코의 야경이 포항의 밤을 특별하게 수놓는다. 해변 주변에 카페와 음식점이 많아 먹거리 걱정도 없다.

'여행의 완성은 밥상에 있다'라고 믿는다면 죽도시장을 찾아보자. 경북 동해안에서 규모가 가장 큰 죽도시장에는 각종 활어회는 물론이고, 타지에서 맛보기 어려운 상어고기, 부위마다 맛과 모양이 다른 고래고기 등 별미가 가득하다.

이맘때 죽도시장의 대표 메뉴는 물회다. 물회에 들어가는 횡감은 가자미, 광어, 우럭, 오징어가 일반적이다. 포항의 물회는 양념에 따라 먹는 방식이 조금 다르다. 전통방식이 고추장에 냉수를 부어 먹는다면 퓨전식은 초고추장에 매콤달콤, 새콤한 맛을 내는 육수를 부어 먹는다.



국립등대박물관을 지키고 있는 호미곶등대



호미곶 해맞이공원의 상생의 손



탁 트인 선바우길

바다를 더 가까이, 호미반도 해안둘레길

호미반도 해안둘레길은 눈이 시리도록 푸른 동해와 다채로운 풍경을 즐기는 길이다. 모두 4코스로 나뉘는데 1코스와 2코스가 볼 만하다. 1코스 '연오랑세오녀길'은 굳이 걷지 않더라도 테마공원과 전시관은 챙겨보길 권한다. 연오랑세오녀는 《삼국유사》에 전하는 신라시대 설화다.


테마공원은 연오랑과 세오녀 부부가 일본으로 건너가자 빛을 잃었던 해와 달이 세오녀가 짠 비단으로 하늘에 제사를 지내자 다시 밝아졌다는 내용의 이야기 벽을 시작으로 한국돌, 일월대 등 다양한 시설이 있으며 전시관에는 VR과 미디어체험 존이 있다.

2코스 '선바우길'은 총거리 6.5km에 이르며, 해안과 절벽을 따라 나무데크가 설치돼 있어 걷기에 수월하다. 둘레길 초입에 있는 높이 6m의 선바우를 지나면 소원을 들어준다는 '힌디기', 선녀가 놀았다는 '하선대', 코끼리를 닮은 '코끼리 바위' 등 기묘한 바위들이 즐비해 볼거리가 다양하다. 또 흥한간이해수욕장은 찾는 이가 많지 않아 호젓하다. 탁 트인 바다와 갯바위에 부딪히는 시원한 파도에 답답했던 가슴이 땀 뚫리는 듯하다.

호미곶 일출과 구룡포 일본인 가옥거리

한반도 동쪽 땅끝 호미곶은 우리나라 최고의 일출 명소로 손꼽힌다. 청동 조형물인 '상생의 손' 때문에 더욱 특별한 호미곶에서는 매년 12월 31일부터 이듬해 1월 1일까지 열리는 '호미곶 해맞이 축전'이 열린다. 국내에서 유일한 국립등대박물관도 인근에 있다. 유물관, 체험관, 등대역사관 등의 실내공간과 야외 테마공원으로 조성돼 있는데, 눈길을 끄는 것은 1908년 대한제국 때 건립된 호미곶등대다. 철근을 사용하지 않고 6층 높이까지 벽돌로만 쌓은 것이 특징이다.

어족자원이 풍부한 구룡포는 100여 년 전 일본인들에게 일확천금을 벌 수 있는 꿈의 어항이었다. 1884년쯤에 처음 이곳에 자리 잡기 시작한 일본인은 1932년에 이르러 300가구에 달했다고 한다. 당시 구룡포에는 일본인 술집, 여관, 제과점은 물론 백화점까지 있었다고 하니 당시 얼마나 번화했는지 짐작이 간다.

어두운 역사도 기억해야 한다는 목소리에 따라 이 거리를 '구룡포 일본인 가옥거리'로 복원했다. <동백꽃 필 무렵> 등 TV 드라마 촬영지로 알려지면서 주말이면 일본 전통의상을 빌려 입고 거리를 활보하는 사람들로 가득 차, 마치 일본의 작은 마을에 와 있는 듯하다. 여러 일본식 가옥 중 하시모토 젠기치 가옥은 2층 목조 가옥으로 건축 당시 일본에서 건축 자재를 운반해 지었다고 한다. 창살과 난간 등에서 일본식 건물의 특징을 살펴볼 수 있다. 구룡포공원으로 가는 가파른 계단에 오르면 아득한 수평선과 아름다운 구룡포항을 한눈에 굽어볼 수 있다. 

+

여행 팁
포항시는 전체 면적이 서울의 약 2배가량 되는 큰 도시다. 동선이 효율적이지 못하다면 길에서 보내는 시간이 많을 수 있으므로 주의해야 한다. 본문은 내연산을 시작으로 북쪽에서 남쪽으로 이어진 동해안 해안도로를 따라 구성했다.

내비게이션 정보
내연산(포항시 북구 송라면 보경로 523)
이거리 닻전망대(포항시 북구 청하면 이거리 67)
포항해상스카이워크(포항시 북구 해안로 518)
스페이스워크(포항시 북구 환호공원길 30)
영일대해수욕장(포항시 북구 두호동 685-1)
죽도시장(포항시 북구 죽도동 2-3)
연오랑세오녀테마공원(포항시 남구 동해면 호미로 3012)
구룡포근대역사관(포항시 남구 구룡포읍 구룡포길 153-1)

문의
관광안내 국번없이 1330, 포항역 관광안내소 054-270-5837

GLOBAL + LOCAL

넷플릭스와 <킹덤>의 만남

넷플릭스 같은 글로벌 OTT가 등장하기 전까지 우리네 사극은 대부분 국내 혹은 아시아권 시청자들에게 소비되는 장르였다. 특정 역사를 소재로 하고 있는 경우가 많았고 특히 조선시대 같은 시공간이 해외, 특히 서구에서는 낯설게 느껴지기 마련이었기 때문이다.

그나마 이 벽을 뚫은 건 <대장금> 같은 퓨전 사극이었는데, 그것은 조선시대를 시공간으로 가져오면서도 음식이라는 보편적 소재를 다룬데다 이야기 구조 자체가 게임의 미션 형태로 되어 있어 해외에서도 익숙하게 느껴졌기 때문이다.

하지만 그럼에도 여전히 미국이나 유럽 같은 서구에서 사극은 한국이라는 로컬 문화를 깊이 이해해야 즐길 수 있는 장르였다. 하지만 넷플릭스가 등장하면서 이야기가 달라졌다. 사극 같은 로컬 색깔이 강한 장르 또한 전 세계에서 통하게 된 것. 넷플릭스 오리지널 시리즈로 제작된 김은희 작가의 <킹덤>은 그 대표적인 사례다.

조선시대 좀비물, 넷플릭스는 김은희 작가의 <킹덤>에 대한 이 한 줄의 설명으로 큰 고민 없이 투자를 결정했다고 한다. 물론 여기에는 작가에 대한 신뢰가 밑바탕이 된 것이지만, 무엇보다 이 작품이 좀비물이라는 이미 해외에서도 통하는 보편적인 장르이면서도 조선시대라는 확실히 차별화되는 로컬 색깔을 매력적으로 여겼다고 한다.

좀비 장르는 <워킹데드> 같은 무려 시즌11까지 나온 스테디셀러에 의해 이미 전 세계에 어느 정도 팬층이 존재하고 있었는데, 넷플릭스는 그럼에도 그것과는 다른 차별성을 원했다. 조선시대라는 로컬 문화는 바로 넷플릭스가 원하던 차별성이었다. 시공간을 조선시대로 옮긴 것이지만, 그 하나만으로도 <킹덤>은 기존 좀비물과는 사뭇 다른 서사가 전개됐다.

디지털 시대, 로컬 문화의 글로벌화가 만들어낸 변화들

이제 로컬과 글로벌의 경계는 갈수록 희미해지고 있다. 디지털 기반의 글로벌 플랫폼들이 생겨나면서, 로컬 문화는 이 플랫폼을 통해 실시간으로 전 세계에 전파되고 있다. 지구촌이라는 말이 실감나는 '글로벌'의 시대에는 어떤 변화들이 생겨나고 있을까.

글: 정덕현(문화평론가)



차가 없어 말을 타거나 뛰어서 좀비 떼들로부터 도주해야 하는 장면들이나, 성을 중심으로 대치해 전투를 치르듯 싸워야 하는 장면들, 또 궁궐 같은 배경에서 벌어지는 좀비 떼들과의 사투 장면 같은 차별점은 조선시대라는 로컬 문화가 가득한 시공간이어서 가능해진 것들이었다. 결과는 성공적이었다. 포브스지가 “<워킹데드>를 넘어섰다”고 평가할 정도로 매력적인 좀비물이 탄생했던 것이었다.

넷플릭스와 <킹덤>의 만남은 글로벌로 대변되는 넷플릭스라는 플랫폼이 <킹덤> 같은 로컬 색깔이 가득한 콘텐츠와 왜 협업하고 있는가를 잘 보여준다. 전 세계를 구독자로 상대하고 있는 넷플릭스로서는 다양한 로컬 문화가 담긴 콘텐츠를 가지는 것이 살아남는 방법이기도 하다. 그것이 해당 지역의 구독자들을 넓힐 뿐만 아니라, 타 지역에도 로컬 문화에 대한 존중감을 느끼게 해주기 때문이다. 즉 넷플릭스 이전에 로컬 문화는 그곳에서만 주로 소비되는 것이었지만, 이제 넷플릭스 이후에는 전 세계가 다양성을 즐기는 차원에서 소비하는 문화가 됐다.

글로벌의 시대, 전 세계가 동시에 즐긴다


<20세기 소녀>를 제작한 용필름 임승용 대표는 최근 넷플릭스에서 진행한 ‘한국 콘텐츠 이야기 간담회’에서 자신이 했던 ‘글로벌(글로벌+로컬)’ 경험을 털어 놓았다. <20세기 소녀>가 넷플릭스에 공개된 지 두 시간 후 미국에 있는 친척이 그 영화를 잘 봤다고 이야기를 하더라는 내용이었다. 별 것 아닌 것처럼 느껴지지만, 이 이야기에는 현재 글로벌과 로컬이 바로 연결되는 글로벌의 시대가 우리 눈앞에 펼쳐지고 있다는 걸 보여준다.

과거 박진영이 원더걸스와 함께 미국 진출을 위해서 현지로 날아가

그곳에 맞는 현지화 작업을 거쳐 맨바닥에서 뛰던 시절은 지나갔다. 이제 BTS가 보여준 것처럼, 단 한 번도 가보지 않은 나라에서조차 노래가 울려 퍼지고 팬덤이 만들어진다. 유튜브 같은 글로벌 플랫폼에 새로 만든 뮤직비디오를 올리고, 자신들의 근황을 올리는 것만으로 이런 일이 가능해진 것이다. 그래서 이제는 해외 진출이라는 말이 무색해졌다. 로컬에서만 열심히 활동해도 글로벌 스타가 되는 글로벌의 시대이기 때문이다.

중요해진 건 글로벌 시장에 어울리는 보편적인 메시지와 타문화에 대한 깊은 이해다. BTS가 글로벌 팝스타가 될 수 있었던 건 SNS의 힘이 밑바탕이 되었지만 곡을 통해 일관되게 주장해온 메시지가 전 세계 팬덤들을 결집시켰기 때문이다. ‘Love myself(자신을 있는 그대로 사랑하라)’라는 메시지가 그것이다. 또한 SNS를 통한 글로벌 팬덤, 아이들과 지속적인 소통을 통해 타문화에 대한 이해를 넓히고 그래서 다양성을 존중하는 팝스타의 면모를 갖게 된 것도 중요한 요인이 됐다.

타문화에 대한 깊은 이해는 글로벌 콘텐츠들이 고중에 특히 신경을 쓰게 되는 계기가 되기도 했다. 애플이 1천억을 투자해 제작한 <파친코> 같은 작품은 대표적인 사례다. 재일 한인들의 삶을 조명한 이 작품에는 언어 고중에 남다른 고민을 한 흔적이 엿보인다. 부산사투리, 제주사투리는 물론이고 당대의 재일 한인들이 쓰던 특유의 억양까지 고증하는 노력이 담겼다. 또 부산의 영도시장을 재연하기 위해 캐나다의 어촌마을에 똑같이 세트를 구현해내기도 했다.

글로벌의 시대에 언어나 문화의 차이는 이제 장벽이 아니라 다양성의 경쟁력이 되고 있다. 물론, 이런 콘텐츠의 세계에서 벌어지고 있는 일이지만, 이것이 만들어내는 글로벌 공감대는 향후 국가나 민족으로 구분하고 경계 짓던 구시대의 삶을 조금씩 바꿔놓지 않을까. 진짜 지구촌이라는 말이 실감나는 그런 삶으로 

직장 스트레스, 지혜롭게 날려버리자

종종 아침이 오지 않았으면 하는 생각마저 든다. 밀려드는 잠을 뿌리치고 간신히 탄 전철은 만원, 회사에 도착하면, 얇은 미소로 인사하지만 내 노력은 전혀 보답을 못 받는다. 직장인으로서 산다는 것은 해를 거듭할수록 참으로 어려운 일이다.

글 이현수

Workplace Stress



최근 조사 결과에 따르면, 직장인들의 스트레스 원인으로 가장 큰 비중을 차지하는 것은 사내 인간관계(71.8%)인 것으로 밝혀졌다. 업무로 인한 스트레스는 28.2%에 그쳤다. 갈등의 대상은 상사나 선배가 가장 많았고, 부하와의 갈등이 그다음 순위를 차지했다. 스트레스를 해소하기 위해서는 대부분 외식, 음주, 쇼핑(온라인 쇼핑 포함) 등 일명 '핫김 소비'를 한다는 답이 많았다. 야식, 자바칩 프라프치노, 배달앱 VIP 정도면 그래도 뱃살만 늘어나는 정도지만, 불필요한 고가의 전자제품이나 명품을 구매한 뒤 방치하거나 수입에 안 맞는 차를 덜컥 일시불로 계약하는 사람도 있었다. 소비 후 기분전환이 되었느냐는 물음에는 '당시에는 기분이 나아지지만, 통장 잔고를 보면 다시 기분이 나빠진다'는 대답이 절반 이상(52.3%)을 차지했다. 스트레스를 풀자고 소비하고 소비 금액에 다시 스트레스를 받게 되는 악순환. 탕진잼 같은 단기적인 해소보다는 장기적으로 도움되는 해결책이 필요하다. 직장 내 갈등을 조절하여 원만한 인간관계를 유지하고 스트레스를 줄이는 몇 가지 방법을 소개한다.

사소한 칭찬을 주변에 뿌리자

'싸우지 않고 이기는 게 최선'이라고 손자는 말했다. 명의를 만나 수술받는 것보다는 식습관을 고쳐 병에 안 걸리는 게 낫고, 터진 재해를 수습하는 것보다는 철저한 사전 점검으로 사건을 방지하는 게 낫다. 스트레스도 마찬가지, 발생 후 대처는 이미 늦은 감이 있다. 발생 자체를 막거나 최소화하는 게 가장 현명하다.



아무리 조심해도 직장 내의 누군가는 나를 싫어할 수밖에 없다. 싫어하는 걸 막을 수는 없겠지만, 싫어하더라도 나에게 친절하게 만들 수는 있다. 칭찬은 이런 면에서 매우 효율적인 투자다. 그러나 칭찬이 좋다는 걸 알고는 있어도 실천을 꺼리는 이들이 적지 않다. 칭찬으로 그리 큰 효과를 보기 어렵다고 여기거나, 부작용을 우려하기 때문이다.

펜실베이니아대의 연구자 에리카 부스비는 사람들이 칭찬의 효과를 저평가하고 있음을 확인하는 실험을 했다. 길에서 낯선 이를 가볍게 칭찬한 전후를 비교하는 것이 실험의 골자로, 예상과 결과가 얼마나 차이나는 지를 조사했다.

그 결과, '크게 즐거워하지는 않을 것이다' 내지는 '오히려 낯선 이의 맥락 없는 칭찬에 불쾌해 할 것이다' 같은 예상과는 달리, 당사자들은 크게 기뻐했으며 불쾌한 감정도 거의 느끼지 않았다. 즉, 칭찬은 효과가 크고 부작용도 적다.

혹시나 했던 부작용에 대한 걱정일랑 접어두고, 오늘부터 일터에서 칭찬 선물을 건네 보자. 과도할 필요도 없고 막상 실천하려면 어색하기도 할 테니 사소함으로 승부하자. '새로 장만한 구두가 잘 어울린다', '오늘 좋은 일이 있는 것처럼 표정이 밝아 보인다', '원래도 동인이지만 오늘따라 피부가 더 깨끗하다', 정도에서 응용해 보자. 오늘이야말로 업무 기강을 바로잡으리라 단단히 버리고 있었던 상사가 타고난 동안이라는 말에 기분이 누그러져 조용히 지적하는 선에서 마무리할 수도 있다.

부수 효과도 있다. 감정은 전염적이다. 한 사람을 기분 좋게 만들면 그가 다른 이에게 너그럽게 대처할 가능성이 크다. 떨어뜨린 한 방울의 잉크가 물컵 전체로 퍼지는 건 직장 내에서도 동일하게 작용한다. 업무를 보고하고 협조를 구하는 등 서로가 서로에게 영향을 끼치는 연쇄적 관계인 만큼, 사내 분위기가 개선되면 나에게 떨어지는 스트레스의 총량도 줄어든다.

'싸우지 않고 이기는 게 최선'이라고
손자는 말했다. 명의를 만나
수술받는 것보다는 식습관을 고쳐
병에 안 걸리는 게 낫고, 터진 재해를
수습하는 것보다는 철저한 사전
점검으로 사건을 방지하는 게 낫다.

**직장 문화,
상사의
스타일에
어긋난 건
없는지
점검하기**

인간은 편견의 동물이다. 편견은 버리고 공정하게 판별하는 게 바람직하겠지만, 현실적으로 편견에서 자유로운 사람은 없다. 편견은 뇌의 지름길로, 정확도는 낮지만 빠른 판단 속도 덕분에 생존에 큰 도움이 되어왔다. 흔들리는 수풀을 포식자라 여기고 도망치는 사람이 살아남는 법. 이 기능은 진화하는 과정에서 오랜 세월 뇌에 진득하게 자리 잡은 것이므로 쉽게 조절하기 어렵다.

사내 역시 편견에 좌우된다. 만약 사내 갈등 양상이 지나치게 극단으로 치달거나 비합리적 이라면, 업무와 무관하게 미운털이 박힌 것 같다면, 이는 편견과 관련되었을 확률이 높다. 혹시 상사보다 늦게 출근하는 편인가? 드레스 코드가 팀 내 암묵적인 룰과 미묘하게 어긋나는가? 책상 위가 어지러워 필요한 물건 찾는 데 시간을 허비하는가? 회의 내용을 휴대폰에 메모했는가?(딴짓한다고 오해받기 쉽다), 상사에게 언론사 기자처럼 따져 물었는가? 나름대로 열정을 불태워 성실하게 일한다고 해도 이와 같은 모습을 보였다면 일 못하는, 불성실한, 일할 의지가 없는 등의 부당한 평가를 받는다.

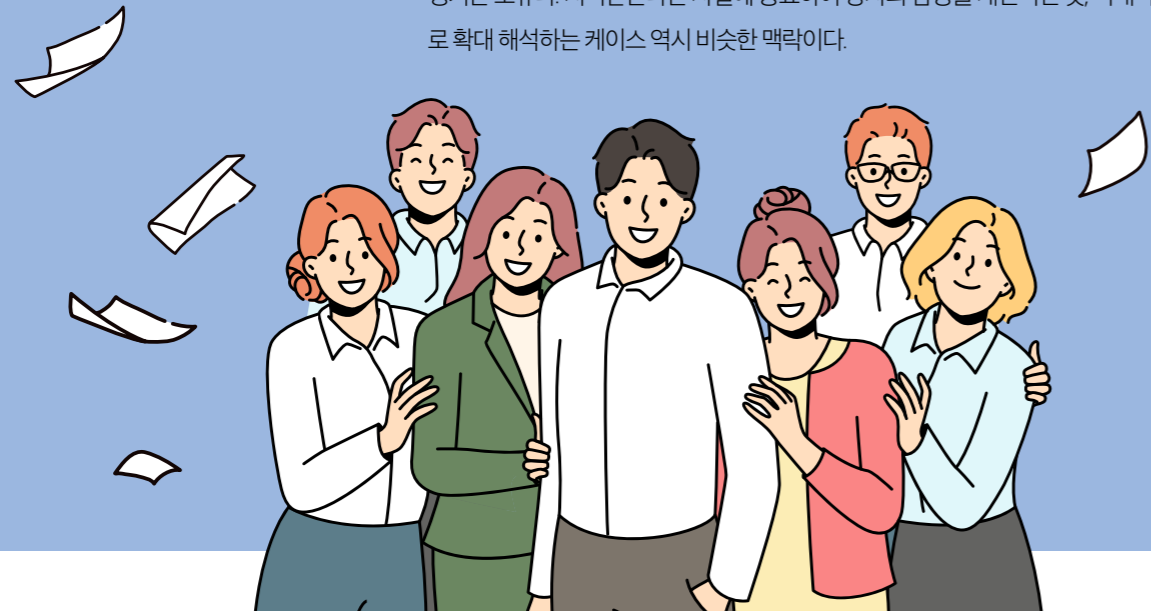
상사와 삶의 방식이나 가치관이 지나치게 달라도 불리하다. 편견의 작동원리는 단순하고 이원적이다. 나와 같음과 나와 같지 않음으로, 내 집단과 내가 아닌 집단으로 연산한다. 상사와의 갈등으로 매일 고민인가? 눈 밖에 나지 않았다면 제일 좋았겠지만 지금이라도 늦지 않았다. 업무처리뿐 아니라 그 외의 요소들을 상사와 비슷한 방식으로 슬그머니 바꿔보자.

**인지 오류
줄이기**

정말 상사가 나만 미워하나? 정말 부하직원이 날 골탕 먹이려고 그렇게 구는 건가? 감정적인 사건들은 종종 과대평가 된다. 특히 팀이나 회사 내부에서 적이 있을 경우 사건들은 더욱 드라마틱해지고, 이로 인한 스트레스 농도도 높아진다. 그럴 때는 인지 오류(cognitive error)를 줄이도록 하자.

직장 내에서 발생하는 가장 흔한 인지 오류로 과대평가가 있다. 상사에게 실수를 지적당한 뒤, 사소한 일에 상사가 지나치게 반응한다며 불만을 품는 케이스를 보자. 이는 본인만 사소하다고 생각할 뿐, 작은 실수가 아닌 경우가 많다.

본인의 판단 능력이나 회사에서의 영향력을 과대평가하는 것으로, 실수가 일으킬 연쇄 효과를 예측하지 못하는 등 본인의 부족한 경험치와 넓지 못한 시야를 인식하지 못하는 데서 생기는 오류다. 지적받는다는 사실에 동요하여 상사의 감정을 개인적인 것, 적대적인 것으로 확대 해석하는 케이스 역시 비슷한 맥락이다.



**현재 직장에서 받는
스트레스에 아무런 의미가 없다면,
시지프스가 받는 형벌과 다를 게 없다.
현재 겪고 있는 갈등과 괴로움에
이유를 붙여 주자.**



반면 상사에게 지적당한 후 일할 기운을 잃을 정도로 의기소침해지는 직원도 있다. 이 역시 업무처리를 잘못했다고 상사나 동료들이 자신의 전반적인 업무 능력에 의문을 가지거나 미워할 거라는 오류를 바로잡을 필요가 있다.

과일반화 역시 흔한 오류다. 상대방이 그래 보인다고 정말 그런 건 아니다. 피치 못할 사정으로 퇴근을 먼저 했을 뿐인데 “도대체 기분이 없는 친구가 들어왔군” 하고 혀를 차거나, 인사를 간소하게 했다고 예의 없는 직원으로 낙인찍는다. 이 역시 정확한 평가가 아니며, 부정적인 생각으로 인한 감정적 피로, 팀 내 불화의 증폭, 본인의 리더십에 회의감을 느끼는 등 득보다 실이 많다.

**지금,
리더가
되기 위한
훈련
중입니다**

인간이 가장 견디지 못하는 것이 의미 없는 스트레스다. 시지프스의 형벌은 바위를 정상으로 밀어 올려도 다시 원래 자리로 되돌아오기 때문에 고통이 극대화된다. 반복적이면서도 의미도 없는 노동. 현재 직장에서 받는 스트레스에 아무런 의미가 없다면, 시지프스가 받는 형벌과 다를 게 없다. 현재 겪고 있는 갈등과 괴로움에 이유를 붙여 주자.

미국 스탠퍼드대 심리학과 앨리아 크럼 교수의 실험은 의미 있는 고통은 고통이 아니라는 점을 방증한다. 이는 스트레스가 자신의 능력을 향상시키는 데 도움이 된다고 생각한 그룹과 그저 악영향만 끼친다고 생각한 그룹의 스트레스 호르몬 농도 차이를 측정한 실험이었다. 스트레스가 나의 성장에 긍정적인 영향을 끼친다고 생각한 그룹(실험 초반에 이와 같은 내용의 영상을 보게 했다)은 어려운 과제를 하면서도 더 잘 버텼고, 긍정적으로 반응했으며, 심지어 창의성 테스트에서도 우월한 점수를 받았다.

지시한 상황도 제대로 소화하지 않으면서 사사건건 변명하는 부하 때문에 매일이 스트레스인가? 독불장군에 중구난방 플랜으로 야근 지옥으로 이끄는 상사 때문에 하루하루가 고통인가? 이유를 붙여 주자. 그들은 당신의 업무 실력을 보완하고 중간관리자로서의 레벨을 올려주고 리더로 성장시키기 위해 등장한 빌런이고, 한 명씩 쓰러뜨리면서 성장하는 영화 속 히어로가 당신이다. 모두 당신이라는 원석을 값비싼 다이아몬드로 연마해 주는 기회로 받아들이자. KNF



M O V I E

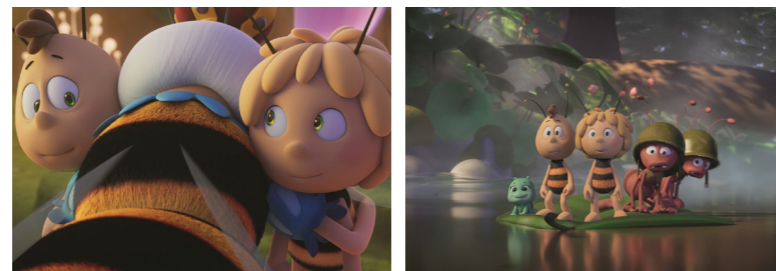
🎬 오픈하이머 2023.08.15 개봉

<인셉션>, <인터스텔라> 등 획기적인 작품들을 선보여 온 크리스토퍼 놀란 감독의 새 영화 <오픈하이머>가 온다. 영화의 주인공 오픈하이머는 제2차 세계대전 당시 '맨해튼 프로젝트'를 지휘하며 원자폭탄 개발을 성공시켰지만, 많은 희생자를 낳은 핵무기의 위력을 보고 핵무기 개발 반대론자로 돌아선 실존 인물이다. <오픈하이머>는 영화 역사상 최초 흑백 IMAX 카메라 촬영·제로 CG로 작품을 완성하고, 킬리언 머피를 비롯해 맷 데이먼·라미 말렉 등 내로라하는 배우들의 출연으로 화제를 불러일으키며 올 하반기 최고의 기대작으로 손꼽힌다.



🎬 마야3 : 숲속 왕국의 위기 2023.08.24 개봉

꿀벌 왕국의 사고뭉치 '마야'가 돌아온다. 봄이 되어 깨어난 마야와 단짝 율리 앞에 딱정벌레 들로부터 쫓기는 개미 한 마리가 나타난다. 개미가 꺼내 든 것은, 비밀의 황금알! 마야와 율리는 위기에 처한 숲속 왕국을 구할 수 있는 황금알을 지키기 위해 다친 개미를 대신해 모험을 떠난다. 그러나 두 친구는 무서운 붐버그의 방해로 위기에 처하는데... 과연, 그들의 최종 목적지인 환상의 그린리프까지 무사히 도착할 수 있을까? 귀여운 두 꿀벌 친구의 초특급 모험이 극장가에 기대를 모은다.



O T T



무빙

디즈니플러스 | 2023.08.09 공개

<무빙>은 강풀의 동명 웹툰을 원작으로 한다. 초능력을 숨긴 채 현재를 살아가는 아이들과 과거의 아픔을 숨긴 채 살아온 부모들이 힘을 합쳐 거대한 위험에 당당하게 맞서는 초능력 액션 히어로물이다. 한국 드라마 사상 역대 최대 금액인 500억 원이 제작비로 투입되었다. 한편 조인성, 한효주, 류승범 등 화려한 라인업을 자랑하며 디즈니플러스의 핵심작으로 주목받고 있다.

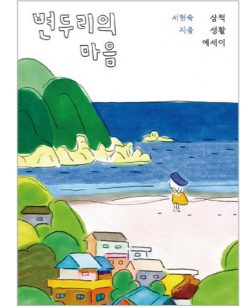


잔혹한 인턴

티빙 | 2023.08.11 공개

라미란(고해라 역)이 '경력직 인턴'으로 돌아온다. 해라는 육아·가사로 인한 7년간 경력 단절을 끝내고 직장인으로 복귀한다. 승승장구하는 MD에서 인턴으로 돌아왔지만, 자신의 정체성을 되찾기 위해 고군분투한다. 과연, 40대라는 불혹의 나이에 정글 같은 직장생활을 다시 시작한 해라가 앞으로 겪게 될 고충을 어떻게 극복해 나갈지 많은 이의 궁금증을 자아낸다.

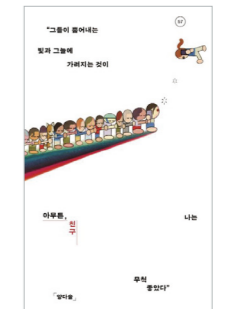
B O O K



변두리의 마음

사계절, 2023

낮선 변두리에서 50년 인생의 첫 독립을 하게 된다면 어떨까? 국어 교사인 필자는 삼척의 한 고등학교로 발령받는다. 홀로서기를 하면서 모든 것이 어색하기만 할 때, 느리고 조용한 마을의 풍경과 사람들을 마주한다. 작은 바닷가 마을, 밤에 더욱 아름다운 성당, 35년째 밥집을 꾸려온 노부부... 투박하지만 정겨운 변두리의 모습에 점차 적응하는 필자를 따라, 바쁜 일상에서 잠시 고요하고 넉넉한 변두리의 마음을 가져보면 어떨까?



아무튼, 친구

위고, 2023

나 하나 챙기기도 버거워 친구도 외면하고 싶어질 때가 있다. 그러나 필자는 오직 우정만을 향해 돌진하는 삶을 살았다. 자신을 사랑하는 것이 불가능에 가깝다고 생각했던 그는 친구들을 사랑하기로 했고, 그들이 돌려주는 사랑을 통해 결국 자신 또한 사랑하게 되었다. 친구와의 우정으로 인생의 의미를 찾고 성장하는 필자의 '우정론'을 통해, 때로 삶을 변화시키기도 하는 우정의 힘을 느껴보자.

여름을 이겨낼 다양한 영양이 가득한 자두

장마와 무더위가 기승을 부리는 여름의 우리 몸은 참 힘들다. 눅눅하고 후텁지근한 날씨에 점점 지쳐갈 수밖에 없다. 지친 우리 몸을 회복시켜 줄 좋은 과일이 있다. 바로 '자두'다. 우리의 든든한 건강에 도움이 되는 자두에 대해 알아본다.

새콤달콤한 과즙이 매력적인 자두는 여름 과일의 대표주자다. 단순히 여름 과일이라고 하기에는 자두가 가지고 있는 효능이 정말 많다. 자두는 우리 몸을 건강하게 유지하는 데 필요한 성분이 가득하다. 다양한 맛과 영양으로 우리가 힘든 여름을 거뜰하게 이길 수 있게 도와주는 고마운 과일이다.

다양한 영양의 보고, 자두

자두에는 칼륨, 철, 단백질, 비타민A·C·K, 미네랄, 마그네슘 등 영양소가 다채롭고 풍부해 무기력해지기 쉬운 여름에 먹으면 기력 보강에 도움이 된다. 수분이 많은 과일이어서 요즘처럼 땀으로 인한 탈수 증세를 완화하는 데도 효과적이다.


또한 자두에 있는 식이섬유는 변비에 도움이 되고 다이어트에도 그만이라고 한다. 자두에 풍부한 항산화 물질은 피부 노화를 예방해주며, 피부 탄력에도 좋다고 하니 제철인 여름에 자주 먹는 것도 좋을 듯하다. 뿐만 아니라 자두는 심장을 튼튼히 하고 뼈 건강에도 좋아 골다공증에 취약한 갱년기 여성이나 노인에게 권장할 만하다.

자두는 남녀노소 누구에게나 좋은 과일인데 특히 여성에게 더 유익한 효과가 많다. 때문에 서양에서는 '이브의 과일'이라고 자두를 부르기도 한다. 자두의 붓소 성분은 특히 갱년기로 고생하는 중년여성들에게 효과가 있다고 알려졌다.

자두를 더 맛있게 먹으려면

이렇듯 각종 영양 성분이 가득한 자두는 껍질째 먹으면 더 좋다. 과육보다 자두 껍질에 항산화 성분이 훨씬 풍부하다고 알려져 있다. 자두를 고를 때는 끝이 뾰족하고 푸른빛과 붉은빛이 골고루 섞인 것이 당도가 높고 맛도 있다.

그렇다면 자두 표면에 있는 하얀 가루는 무엇일까? 결론부터 말하자면 하얀 가루는 농약이 아니라 과분이라고 하는 가루인데 자두의 당분과 맛을 높이는 성분이니 안심하고 먹어도 된다. 자두는 보관할 때 사과처럼 따로 보관해야 한다. 자두에 들어있는 에틸렌 가스가 주위에 있는 다른 과일이나 채소를 상하게 만들기 때문이다. 냉장 보관할 때는 키친타월이나 신문지로 하나씩 감싼 후 밀폐 용기에 넣어두면 오래오래 자두를 맛있게 먹을 수 있다.

자두는 자두 본연의 맛 그대로 먹는 것도 좋지만 샐러드 재료로 넣거나 자두를 믹서기에 곱게 갈아서 만든 자두 스무디나 주스에 다른 과일, 우유, 요거트를 곁들여서 먹으면 영양과 맛을 한층 높일 수 있다. 이외에도 자두잼 또는 자두청으로 만들어도 좋다. 



독자 마당

• 독자 후기 •



생각 나누기에 소개된 '세상은 변한다 가족도 그렇다' 내용이 아주 공감 갑니다. 가족의 의미가 퇴색되어가고 있는 요즘, 나의 가족에 대해 생각해 보는 시간이었습니다.

- 정★진(6091)



'우리의 모든 순간이 파티가 되는 날까지'가 가장 인상적이었어요. 김정연 파티플래너의 파티를 생각하는 마음도 보기 좋았고요. 덕분에 파티를 편하게 생각할 수 있게 되었어요.

- 배★경(8696)



KNF 스토리를 따뜻하게 읽었습니다. 저희도 신입사원 연구원님이 입사하셨는데 주어진 일에 열심히 노력하는 모습이 보기 좋았습니다. 신입 여러분의 밝은 미래를 응원합니다.

- 임★영(2609)

• 5-6월호 퀴즈 정답 및 당첨자 •

정답: 미라클 모닝

- 한★윤(7485)
- 온★아(5271)
- 김★원(0143)
- 지★화(5726)
- 채★아(9303)
- 최★연(2622)
- 황★수(5622)
- 한★윤(2579)
- 서★수(4801)
- 백★혜(0463)

• 컬러풀한 KNF 당첨자 •



조★원(6499)



김★화(1602)



정★나(1765)



이★경(9582)



독자 마당

<원자력연료>와 함께하는 독자 이벤트

<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. 독자 이벤트 참여자 중 추첨을 통해 소정의 선물을 보내드립니다. 많은 참여 부탁드립니다.

① 해시태그 이벤트

KNF 매거진 <원자력연료> 독자 여러분을 위한 해시태그 이벤트! 해당 주제에 어울리는 여러분의 이야기를 전해주세요. 주제어로 N행시, 주제어 관련 사진과 사연을 편집실(songji@knfc.co.kr)로 보내주세요.



9/10월호 주제어

#가을이 오면, #시월

② 두뇌 운동에 좋은 SUDOKU 게임

스도쿠는 가로 9칸, 세로 9칸으로 구성된 표에 1부터 9까지의 숫자를 채우는 게임입니다. 문제를 풀었다면 **완성한 결과지를 사진을 찍어서 편집실(songji@knfc.co.kr)로 보내주세요.**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | 9 | | | | 6 | | |
| | 4 | | 8 | 7 | | | 1 | 2 |
| 8 | | | | 1 | 9 | | 4 | |
| | 3 | | 7 | | | 8 | | 1 |
| | 6 | 5 | | | 8 | | 3 | |
| 1 | | | | 3 | | | | 7 |
| | | | 6 | 5 | | 7 | | 9 |
| 6 | | 4 | | | | | 2 | |
| | 8 | | 3 | | 1 | 4 | 5 | |



- 마감 기한 2023년 9월 20일까지
- 당첨자 선물 음료 기프티콘
- 당첨자 발표 9-10월호 <독자 마당> 페이지
- 보내실 곳 홍보협력실 홍송지 사원(songji@knfc.co.kr)