

원자력연료

KNF MAGAZINE

2024

VOL.174

JULY + AUGUST

Breaktime



INTRO



쉬어가기



2023년 기준 OECD 36개국 중
한국의 연평균 노동시간은 4번째로 많다고 합니다.

쉬어도 괜찮은 게 아니라,
쉬어야만 하는 게 맞는 것 같습니다.

행복과 안정은
결국 '여유'라는 말과 함께 옵니다.

지속적인 행복과 안정을 위해
잠시 쉼표를 찍어보시길 바랍니다.

호흡을 가다듬고, 긴장을 풀어
여유가 드나들 틈을 마련해 보면 어떨까요.

KNF MAGAZINE

원자력연료

#

2024
VOL.174
JULY + AUGUST

BREAKTIME



발행일

2024년 7월 5일

발행처

한전원자력연료주식회사

주소

대전광역시 유성구 대덕대로 989번길 242(덕진동)

발행인

최익수

편집실

소통협력실 042-869-3444

기획·디자인·제작

경성문화사 02-786-2999

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

QR코드를 스캔하면
<원자력연료>를 모바일에서도 볼 수 있습니다.



안드로이드용



iOS용

빛나는 KNF

- 06 요즘, KNF는
- 10 클릭! 인사이트
안정적 전력 운영을 위한
'봄철 출력제어'
- 14 안전 알림이
사고사례 및 주요 안전수칙을
통한 여름철 안전사고 예방
- 18 KNF 사람들
23사번 동기 세 사람의
건강한 휴식을 위한 선택
'스쿼시 도전'

살맛나는 KNF

- 24 즐거운 쉼표
전라남도 강진에서
'차 한 잔의 여유를'
- 30 지금은 뉴노멀 시대
뇌를 위한 휴식
'도파민 디톡스'
- 34 그땐 그랬지
피하는 무더위에서
낭만의 한여름으로
- 36 문화의 발견
어떻게 놀지, 어떻게 살지
고민이라면
- 38 문학의 속삭임
색다른 시선 속
새로운 휴식을 맛보시길 바라며
『슬픔이여 안녕』
- 40 해시태그 이벤트
- 42 독자 마당

CONTENTS

10



18



24



NEWS

2024
Vol.174



2024년도 신입직원 입사식 개최

우리 회사는 5월 14일 '2024년도 신입직원 입사식'을 열고 신입직원들의 새 출발을 환영했다. 이날 입사식에서는 신입직원들에게 임명장과 휘장을 수여한 후 CEO 환영사가 진행됐으며, 신입직원 교육 과정을 담은 스케치 영상 상영 등을 통해 앞으로 우리 회사의 미래를 이끌어 갈 신입직원들의 포부를 보여줬다. 지난 4월 30일 입사한 신입직원은 총 47명으로 약 2주간의 입문 교육 과정을 통해 회사 전반에 대해 이해하고 직무를 배우는 시간을 가졌으며, 입사식 이후 각 현업 부서로 배치돼 근무를 시작했다.

최익수 사장은 환영사를 통해 “한전원자력연료의 새로운 주역이 될 신입직원을 환영한다”라고 축하하며 “공공기관 구성원으로서 기본에 충실하고 회사와 성장하며, 소통과 협력을 통해 회사의 비전을 달성할 수 있는 한전원자력연료인이 되어 달라”고 주문했다.

July + August



2024 사랑의 헌혈 운동으로 생명나눔 동참

우리 회사는 5월 22일 대전 덕진동 본사 및 관평동 TSA플랜트에서 'KNF 사랑의 헌혈 운동'을 실시했다. 이번 헌혈 운동은 인구 고령화에 따른 혈액 수요의 지속적인 증가와 헌혈 인구 부족으로 인해 혈액 수급에 어려움이 지속되는 상황에 기여하고자 진행됐다. 이날 헌혈에 참여한 약 300명의 직원은 사전 문진표를 작성하고 약물 복용 및 해외 방문 여부 등 헌혈 적격 여부를 철저히 준수한 가운데 헌혈에 동참했다.

최익수 사장은 "임직원의 뜻을 모아 실천한 생명나눔과 이웃사랑이 혈액 수급 위기 해소 및 생명을 살리는 데 도움이 되길 바란다"라며 "앞으로도 지속적인 사회공헌 활동을 추진해 나눔문화 확산에 앞장서는 공기업이 되겠다"라고 밝혔다.



호국보훈의 달 맞아 대전 현충원서 봉사활동

우리 회사는 6월 4일 제69회 현충일을 앞두고 국립대전현충원에서 묘역 정화 봉사활동을 실시했다. 이번 봉사활동에는 우리 회사 임직원 40여 명이 참여해 순국선열과 호국영령의 충의와 위훈을 기리며 조화와 태극기 정비, 묘역 주변 잡초 제거 등의 환경 정화 활동을 펼쳤다. 우리 회사는 지난 2014년 국립대전현충원과 「1사 1묘역 가꾸기」결연을 맺고, 매년 현충원 참배와 결연 묘역에 대한 환경 정화 활동을 실시하고 있다.

최익수 사장은 “호국보훈의 달을 앞두고 나라를 위해 희생하신 분들께 감사의 마음을 전하며 애국의 마음을 되새길 수 있는 값진 시간이었다”라며 “앞으로도 한전원자력연료는 공공기관의 사회적 역할과 책임을 다하며 의미 있는 봉사나눔 활동을 이어나갈 것”이라고 밝혔다.



노사 합동 자매마을 일손돕기 봉사활동 실시

우리 회사는 6월 18일 노사 합동으로 대전 유성구 관평동에 소재한 '1사 1촌 자매마을'을 찾아 배 봉지 씌우기 일손돕기 봉사활동을 실시했다. 우리 회사 임직원 30여 명은 병해충 피해 방지를 위해 배 열매에 봉지를 씌우는 작업을 하며 구슬땀을 흘렸다.

정창진 경영관리본부장은 “오늘 우리의 노력이 일손 부족에 시달리는 지역 농가에 보탬이 됐으면 좋겠다”라며 “연대와 협력을 통해 지역사회와 상생하는 한전원자력연료가 될 수 있도록 변함없이 노력하자”라고 당부했다. 우리 회사는 자매결연 마을에 친환경 비료 지원, 농번기 일손돕기와 농산물 구매 등 다양한 지원을 이어오고 있다.

빛나는 KNF

+

클릭! 인사이트



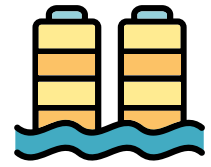
우리는 '여름'에 에너지는 '봄'에 쉬는 이유

안정적 전력 운영을 위한 '봄철 출력제어'

냉·난방을 덜하고, 외부 활동이 증가하는 봄·가을은 그야말로 각종 에너지발전소가 쉬엄쉬엄 운전되는 철이다.
엄연히 말하자면 전력 수급 불균형에 따른 위험을 예방하고자 에너지 출력을 제한하는 것.
재정비보다는 '안전 운전'을 위해 쉬어야 하는 에너지발전소의 속사정과 함께 전력과 에너지 간 상관관계를 살펴본다.

글. 최홍석 대한전기학회 전기에너지위원회 위원장(전력거래소 계통운영처장)

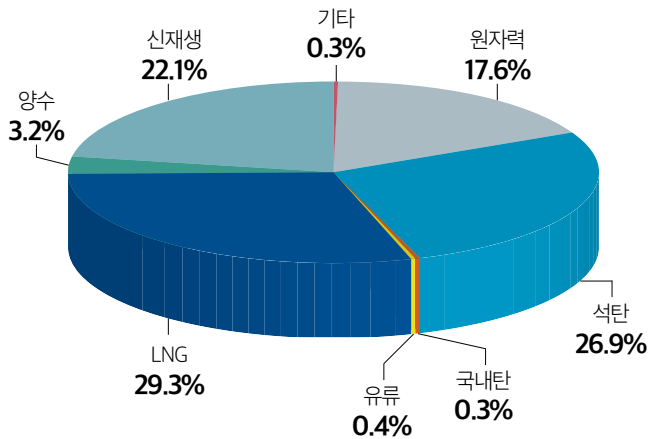
Energy



미래, 어떤 에너지가 주인공 될까?

불과 수십 년 전, 필자의 기억에도 어린 시절 외갓집에서 나무로 아궁이에 불 지피고, 초등학교 교실 난로에서는 조개탄(석탄)을 피우고, 타 버린 누런 연탄재가 동네 골목길에 나뒹굴던 때가 있었다. 마이카 시대(1가구 1국산차)가 도래하며 석유를 주 연료원으로 우리의 생활은 날로 윤택해졌다. 생활 속 에너지와 같이 전기의 연료 에너지원도 많은 변화가 있었다. 한국전쟁 전후 북한의 풍부한 수자원이 생산하는 전기를 서울로 송전하기 위한 전력망을 운영했다. 수력과 더불어 1930년에 지어진 대한민국 최초의 석탄화력발전소인 당인리발전소(현 서울북합, 10MW)는 1970년에, 현재까지도 전례가 없는 대한민국 전체 정전(Black Out)을 일으키기도 했다. 석탄과 중유, 수력에 이어 1978년 고리원전을 시작으로 대한민국에는 원자력이라는 새로운 에너지의 역사가 시작됐다. 국내 최초의 재생에너지발전소는 1975년 2월 제주 제동목장에 설치된 3kW 풍력터빈과 1980년 6월 강화도 아차분교에 설치된 4kW급 태양광 패널이었다.

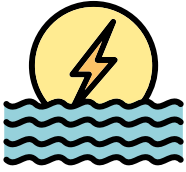
이제 2024년 6월로 돌아와 보자. 지난 5월 말, 정부는 2038년까지의 전력수요와 공급전원에 대한 에너지 정책계획을 발표하면서, 원자력과 신재생에너지를 미래 주력 전원으로 선택했다. 이는 전 세계적으로 기후변화에 대응하기 위한 사회·경제적 질서가 재편되는 상황에서, 깨끗하고 저렴하면서도 안전한 에너지를 지속적으로 공급받기를 원하는 인류의 소망을 시사하고 있다.



<2024년 6월 국내 발전원별 비중>

**석탄과 중유, 수력에 이어
1978년 고리원전을 시작으로
대한민국에는 원자력이라는
새로운 에너지의 역사가 시작됐다.**



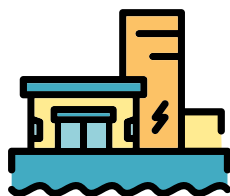


현재 전력 계통에서는 무슨 일이 발생하고 있나?

1년 전인 2023년은 전력 계통 운영의 역사를 놓고 볼 때 매우 의미 있는 시기로 남을 것이다. 제주도를 제외한 육지 전력 계통에서 최초로 신재생에너지에 대한 출력제한이 본격적으로 상륙한 시점이었고, 일년 중 가장 낮은 전력수요가 민족 최대의 명절인 설날과 추석이 아닌, 봄철 5월 연휴에 발생한 것이다. 이는 실제로 전기를 사용하는 전력량이 줄어든 것이 아니라, 재생에너지, 특히 태양광 발전이 생산한 전력이 자체 소비됨에 따라 계통 운영자에게 관측되는 전력 사용량이 줄어든 것이다.

전기 사용량의 감소는 원자력, 석탄, 가스와 같은 대형 중앙급발전기의 출력을 줄이거나 정지시키는 조치를 전기 사용량 패턴에 맞게 적절하게 시행해야 함을 의미하며, 만일 구름이나 바람으로 인한 재생에너지의 빠른 출력변동이 발생할 시 더욱 신속한 감발 및 증발 자원이 필요함을 의미한다. 전기는 가스나 물과는 다른 물성을 지닌 에너지원으로, 실시간으로 초 단위의 사용량과 공급량의 균형을 맞춰줘야 적절한 주파수가 유지되며, 만일 원자력발전기가 불시에 정지해서 공급량이 부족해지면 주파수가 급격히 저하돼, 계통 전체가 위험한 상황으로 갈 수도 있다. 2022년 울진 대형 산불 발생 시 한울원자력단지를 연결하는 송전선로가 하나의 루트만을 남겨둔 채 정지된 상황에서 만일 산불로 마지막 선로까지 차단됐다면, 매우 심각한 규모의 계통 충격을 받았을 것이다. 이는 마치 수백 대의 말이 끄는 마차가 달리는 중에 여러 마리의 말이 동시에 넘어지는 경우 자칫 마차 전체가 전복될 수 있는 경우에 비유하면 쉽게 이해된다.

국내는 재생에너지 중 대부분을 차지하는 태양광발전소의 약 40%가 호남 지역에 집중돼 있는 반면 발전량 대비 사용량이 낮아, 주로 사용 후 남은 전력은 수도권 쪽인 충청 지역 송전선로로 이동하게 된다. 그러나 현재 호남-충청 간 송전선로 길이 좁아, 많은 호남의 발전량을 모두 수송하기에 부족하다. 한국전력공사는 현재 이곳에 대한 송전망 보강을 계획하고 있다.

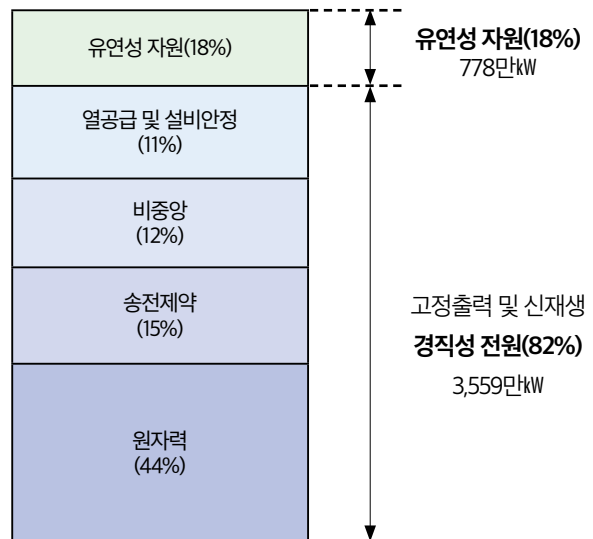








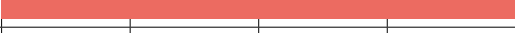




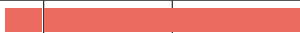





경부하 기간, 전력 남아도 '문제'... 경직성 전원 조절 노력

2024년 5월 봄철 사례로 돌아가 보자. 봄과 가을은 냉방이나 난방 부하가 없는 경부하 기간(전력수요 약 40GW)으로, 여름과 겨울에 비해(전력수요 약 95GW) 많은 발전기 정비가 이뤄진다. 반면 태양광 발전량은 피크인 시기이다. 봄철 주말의 경우 가장 저렴한 원자력발전기를 제외한 석탄, 가스발전기는 계통 안정화를 위해 사전 지정된 필수 발전기(제약발전기)를 제외하고는 대부분 정지된다. 원자력은 가장 저렴한 중앙급발전기이기도 하지만, 수초 단위의 수요에 맞춰 출력을 실시간 제어할 수 없는 전원이며, 태양광 등 비중앙급발전기 또한 계통 운영자인 전력거래소의 초 단위 실시간 주파수 제어를 받지 않는다.

이 경우 계절적 특성으로 낮아진 수요에 재생에너지로 더욱 낮아진 수요가 겹치면, 수요 변화를 추종할 유연성 전원이 극심히 낮아져, 낮아져만 가는 전기 사용량에 맞춰 줄일 수 있는 자원이 고갈될 수 있다. 이는 현재 제주계통에서 2015년부터 발생하는 과발전(Over Generation)과 유사한 현상으로, 마치 마차의 무게는 점점 가벼워지는데 말들은 속도를 조절할 수 없이 달리는 것처럼 전력 계통이 과주파수로 인해 대규모 정전 위험에 처할 수 있다.

전력수요 4,337만kW



구분		2018	2019	2020	2021	2022	2023
	태양광 설비용량(GW)	8.6	12.8	17.8	22.1	26.2	30.3
	출력제어(제주)	15	46	77	64	98	+a
	서인천C/C 하루 2회 기동/정지	36	62	151	273	243	+a
	열병합(열+전기) AGC운전						
	감발(설, 추석)						
	감발(봄, 가을 주말)						
	일일정지						
	평일정지 및 단지 전체정지						
	신뢰도 양수추가(양수+펌핑)						

<발전기 운영 변화 양상>

출처: 이투뉴스


계통 운영자는 이러한 문제를 최소화하기 위해, 해당 시기에는 원자력 정비 일정을 조정하거나 석탄발전단지 최소화 운전 등 중앙급전 발전기 정지, 플러스 DR 가동, 신재생 출력제한 등 수요를 올리고 경직성 비중을 낮추는 조치를 시행하고 있다. 육지 계통의 출력제어는 2023년 봄·가을에 이어 2024년 봄철에도 확대된 상황으로, 현재 전력시장의 제도적 조치와 원자력발전소의 탄력운전 확대 관련 긴밀한 협의가 진행 중이다.

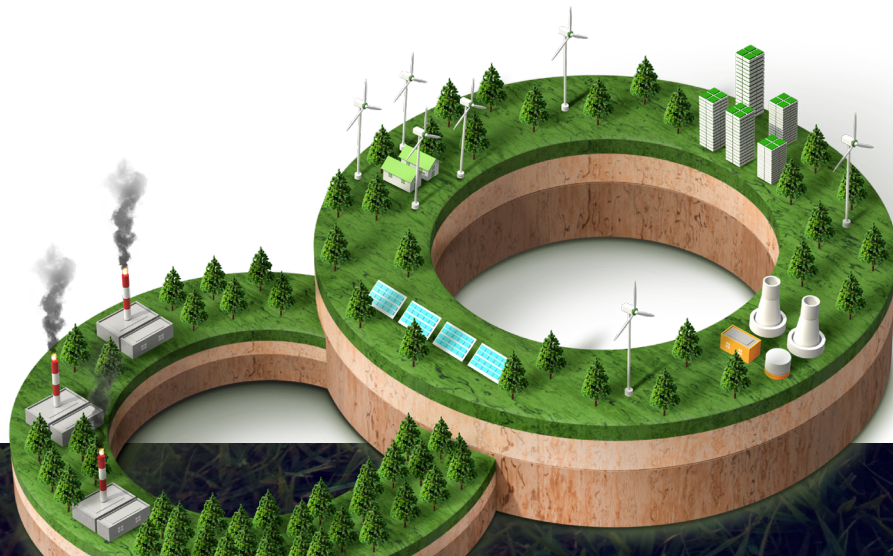
‘미래 원자력과 재생에너지가 끄는 마차’

안정적으로 운전하려면?

미래 탄소중립 전력망을 이야기할 때 계통 운영자로서 항상 강조하는 한 가지가 있다. 바로 한반도가 명확히 ‘섬(Island)’이라는 점이다. 한국은 전기적으로 사면이 막힌 섬이다. 섬을 탈출하려는 노력은 필자가 회사 생활을 시작했던 30년 전에도 있었지만, 일본, 북한, 중국, 러시아와 같이 만만치 않은 상대들로 여전히 제자리걸음이다. 미래 전원믹스에서 굳이 우크라이나 전쟁을 떠올리지 않아도 ‘에너지 안보’, 즉 에너지원의 안정적 확보(Energy Security)가 중요한 이유가 여기에 있다.

이런 섬 속에서 2038년, 2050년에 현재의 원자력과 신재생에너지를 중심으로 결코 변하지 않을 전력 운영의 물리적 변동을 맞추기 위한 솔루션은 더욱 명확하다. 바로 발전자원의 유연성능(Flexibility)을 조속히 확보하는 것이다. 이 기술적 목표는 이미 세계적으로 개발된 기술로, 구미의 경우 발전원 자체가 기존 석탄, 가스, 수력발전과 같은 운전성능을 발휘한다. 물론 일정 부분 발전량 손실, 효율 저하, 설비 수명 감소는 있지만, 이는 전력시장 제도를 통해 해결하고 있다. 결국 기술과 제도, 전력 계통과 전력시장이 함께 가야 하는 것이다. 원자력의 해외 수출을 갈망하는 우리나라는 이제 한국 원전의 경쟁력을 높은 ‘이용률’과 ‘안전성’과 더불어 미래 에너지 전환 생태계에서 유연하게 기여할 수 있는 ‘유연성능’을 앞세워야 할 것이다.

미래의 주력 에너지원이 되기 위한 에너지원 간의 경쟁은 이미 시작했다. 최소한 전력 계통 운영 측면에서 핵심 역량은 경제성과 유연성을 동시에 얼마나 확보하느냐에 달려있음을 명심해야 한다. 경쟁에서 뒤처지면 결국 발전정지해야 하는 발전원이 될 것이며, 이는 과거에 원자력과 동일한 기저 발전원이었던 석탄발전소가 주말에 대규모 정지하고 있는 현실에서 교훈으로 삼아야 할 것이다. 



빛나는 KNF

+

안전 알림이

사고사례 및 주요 안전수칙을 통한 여름철 안전사고 예방

여름과 함께 다가오는 호우·태풍 등의 자연재해, 기온 상승으로 인한 온열질환, 유행 질병 등의
주요 위험 요인을 인지하고 대처해 안전하게 여름을 나보자.





여름철 주요 자연재해

주요 사고사례 1

청주 궁평2 지하차도 침수사고



- 📅 일시 2023년 7월 15일 8:30
- 📍 장소 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 508번 지방도
- 🔍 유형 충청 및 경북권 집중호우
- 👥 피해자 사망 9명, 부상 14명
- 🚨 사고원인 폭우로 인한 미호천 제방 붕괴

주요 사고사례 2

태풍 카눈 침수사고

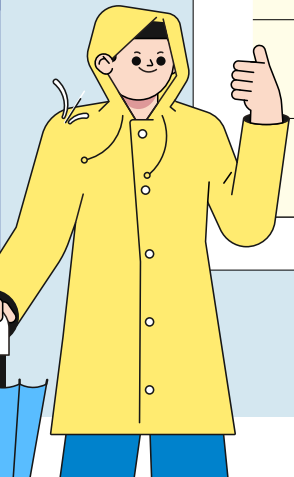


- 📅 일시 2023년 8월 10일 12:33
- 📍 장소 대구광역시 군위군
- 🔍 유형 태풍 카눈
- 👥 피해자 사망 1명
- 🚨 사고원인 태풍으로 인한 지반 유실



호우·태풍 대비 안전수칙

재해 유형	위험 요인	예방 대책
홍수·침수	<ul style="list-style-type: none"> • 배수로 정비 미비로 인한 건물 및 지하구조물 침수 • 하천 인근에서 작업 중 집중호우로 빠르게 불어나는 급류에 휩쓸림 	<ul style="list-style-type: none"> • 호우·태풍 등 악천후 예상 시 근로자 대피 기준 마련 및 교육 실시, 위험작업 중지 조치
감전	<ul style="list-style-type: none"> • 태풍으로 무너진 전주, 전선 등에 의한 감전 • 젖은 손으로 전기기계·기구 취급으로 인한 감전 	<ul style="list-style-type: none"> • 전기기계·기구의 절연 및 충전부 방호조치 실시 • 누전차단기 설치 및 접지 실시
붕괴·매물	<ul style="list-style-type: none"> • 토사유실 또는 지반 약화로 인한 굴착 사면 무너짐 • 배수 불량으로 인한 옹벽 및 석축 붕괴 	<ul style="list-style-type: none"> • 사면 덮개 설치 등 사전 우수 침투 방지 조치 실시 • 지반 굴착면 기울기 준수 및 주기적 계속 실시





여름철 온열질환

여름철 폭염은 매년 치명적으로 변하고 있다. 야외 작업·활동 시 높은 기온(최소 31°C 이상)에 장시간 노출될 경우 발생하는 온열질환 세 가지와 기본 예방수칙을 알아보자.

온열질환 사고사례



- ① 52세, 남, 비정규직, 열사병 진단(사망) | 건설현장 일용근로자가 오전에 빌딩 신축공사 현장에서 콘크리트 타설 작업을 수행한 뒤 식사 후 식당 뒤편에 쓰러져 있어, 지나가던 행인이 발견해 병원으로 후송됐으나 치료 중 사망
- ② 33세, 남, 비정규직, 열사병 진단(사망) | 전원주택 건축공사 현장에서 롤러를 이용해 지반 다지기 작업을 하던 중 쓰러져, 동료의 신고로 병원으로 후송됐으나 사망
- ③ 66세, 남, 정규직, 열사병 진단(부상) | 대학교 기숙사 3개동 바닥 왁스 작업 중 어지러움 및 이상징후(커피 잔을 떨굼, 멍하고 대화가 잘되지 않는 등)를 보임. 퇴근 후 17시 20분경 인근 인도에서 쓰러져 병원으로 후송됨

예방수칙

3대 기본수칙 이행



① 물

시원하고 깨끗한 물 제공 및 작업 중 규칙적으로 물 섭취



② 그늘

작업자가 일하는 장소와 가까운 곳에 그늘진 장소(휴식 공간)를 마련



③ 휴식

폭염특보(주의보, 경보) 발령시 10~15분 이상 규칙적으로 휴식 부여

*기타 사항 근무시간대 조정, 작업 강도 및 속도 등 업무량 조정, 실내에서 안전보건 교육, 근로자 건강 상태 확인





여름철 유행 질병

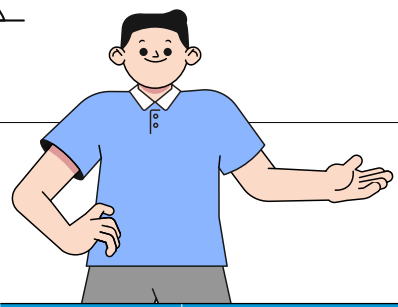
무더운 날씨가 지속되면서 음식 관리의 중요성이 더욱 대두되고 있다. 식중독과 같은 주요 음식과 관련 질병은 사계절 내내 유의해야 하나, 기온이 높아 음식이 금방 상하는 여름철에는 더욱 집중적으로 관리해야 한다.

주요 사고사례

경상남도 김해시 냉면집 식중독 사건

원인: 냉면 재료인 달걀 관리 미흡으로 인한 (상온 보관) 살모넬라균 발생

결과: 식당 이용객 803명 중 34명 식중독(설사와 복통 증세) 확인, 그중 패혈성 쇼크로 인해 1명 사망



안전수칙

명칭	주요 증상	예방 요령
식중독	<ul style="list-style-type: none"> 오염된 음식물 섭취 후 두드러기, 발열, 구토, 설사, 복통 증세나 신경계 또는 전신 증세를 나타내는 질병 	<ul style="list-style-type: none"> 식품은 10°C 이하의 냉장고에 단기간 보관합니다. 과일 및 채소류, 어패류 등 식품은 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 조리하고 즉시 섭취합니다. 조리 전 손을 깨끗이 씻고 상처가 있는 사람은 식품 취급을 하지 않도록 합니다. 식사 전에 손을 깨끗이 씻습니다.
노로바이러스 감염증	<ul style="list-style-type: none"> 오심, 구토, 설사, 복통 등이 갑작스럽게 나타나는 한편, 대부분의 경우 증상이 경미하고 1~2일 지나면 자연 회복되며 후유증이나 만성보균자는 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 화장실에 다녀온 후, 기저귀 교체 후, 식사 전, 음식 준비 전엔 반드시 손을 씻습니다. 과일·채소는 흐르는 물에 철저히 씻습니다. 굴·조개는 가능하면 익혀 먹습니다. 바이러스에 감염된 옷·이불 등은 즉시 비누를 써서 뜨거운 물로 세탁합니다.

빛나는 KNF
우
KNF 사람들





23사번 동기 세 사람의 건강한 휴식을 위한 선택 ‘스쿼시 도전’

여름휴가에 대한 질문에도 “구체적인 계획은 아직 못 세웠지만, 실내운동을 즐기는 것도 좋지 않을까요?”라고 답하는 세 사람은 멀리서 보면 완전 ‘운동광’이다. 그러나 가까이서 들여다보면 그저 재미있는 것을 좋아하고, 다양한 활동을 즐기며 때로는 즉흥적인 순수한 청년들이었다. ‘원다는 게 이런 게 아닐까’ 싶을 정도로 온전히 즐기는 모습 그 자체가 청량했던 현장을 소개한다.

글 박예나 사진 고인순 참고 대한스쿼시연맹 스쿼시 경기 규칙



운동광의 휴식은 ‘또 다른 운동’으로 빛어진다

여름의 시작을 알리듯 광포하게 별이 쏟아지던 날. 습도는 체 온도만큼 오르지 못해 건조한 열기로 가득했다. 반면 한적한 동네에 옷이 자리 해, 사방이 통창으로 도배된 스쿼시장은 그런 날씨를 잊게 할 만큼 시원 스러워 보였다. 그래서인지 스쿼시장에 들어서는 한전원자력연료 남직원 3인방의 발걸음도 다소 가벼웠다. 마치 이런 환경에서라면 못 할 게 없다는 듯이. 실로 여유 있는 태도는 누적된 경험과 꾸준한 습관에서 나온 자신감이기도 했다. 세 사람 모두 헬스나 클라이밍을 거의 매일 하다 시피 한다고. 체력을 다지기 위한 선택이기도 하지만, 취미로도 즐기고 있단다. 특히 잠시도 가만히 있지 못하는 성향이라는 곽동현 연구원은 테니스, 러닝 등 다양한 스포츠를 즐겨왔다. 그런데 스쿼시는 아직 경험 해 보지 못해 좋은 기회라는 생각으로 동기들과 함께 신청했다. 마침 최근 동기 모임이 있었는데, 그때 이야기를 나누던 중 ‘KNF 사람들’ 모임 내 용이 주제로 떠올랐고, 유일하게 눈을 반짝인 세 사람만 오늘 이 자리에 다시 모인 것이다.

가볍게 준비 운동을 마친 세 사람이 코트로 입장했다. 가장 먼저 그립(라켓 잡는 법)을 배운다. 배드민턴과 테니스, 스쿼시 세 종목은 비슷해 보어도 게임의 규칙과 진행 방식이 다른 것은 물론 라켓의 무게와 형태, 그립, 착용 복장 등도 세밀하게 다르다. 그러므로 유사 종목의 경험이 있더라도 기초부터 차근차근 배워나가는 것이 안전을 위해 중요하다. 그럼에도 유사 종목에 대한 경험이 보편화된 덕분인지, 다른 스포츠 종목에 비해 빨리 배우고 익힐 수 있는 것이 스쿼시의 장점이라고, 강사는 설명했다. 스쿼시는 기본적으로 포핸드 스윙과 백핸드 스윙으로 구성된다. 팔을 자연스럽게 펴서 라켓의 앞면으로 공을 치는 것을 '포핸드 스윙', 라켓을 왼손의 반대 손 방향으로 라켓을 들어 올려 뒷면으로 공을 치는 것을 '백핸드 스윙'이라고 한다. 두 스윙을 할 때 스텝과 자세가 매우 중요하다. 팔이나 손목보다는 어깨를 움직여 친다는 생각으로 동작을 크게 해야 하고, 깨끗하게 서기보다 몸을 낮춰야 하는 등 유념할 부분이 있다. 이에 강사는 연신 '정지!'를 외치고, 세 사람이 중요 포인트에서 멈



추면 자세를 교정해 주기에 여념이 없었다. 이때마다 휘청휘청하던 마운한 직원은 강사의 독보적인 관심(?)과 지도를 받다시피 했다.

안팎으로 네트워킹의 일선에 있는 두 사람

스쿼시 앞에서는 다소 빠격거리는 그였으나, 실상 마운한 직원은 공장 시설, 도로(토목), 통신, 조경 등 각종 사내 시설이 원활히 작동될 수 있도록 관리하고 불편 사항을 개선하는 '시설운영부'에 근무하고 있다. 특히 토목 분야를 도맡고 있다고 하니, 보이지 않는 곳에서 튼튼하게 길을 닦아주는 든든한 조력자인 셈.

“그야말로 전반적인 시설을 관리하는 일을 하다 보니, 모든 부서와 접촉한다는 특징이 있어요. 덕분에 폭넓게 동료와 선배들을 만나고 소통할 수 있다는 장점이 있습니다.”

한편 모든 부서에서 쏟아지는 불편 사항을 순서대로 처리하다 보면 예상보다 늦어져서 불만을 토로하는 경우가 있는데, 그럴 때가 가장 어렵고 난처하다고.



“저희도 최대한 빠르게 처리해 드리기 위해 노력하고 있습니다. 조금만 더 이해해 주시고 기다려 주시면 감사하겠습니다.”

마 직원의 직무가 일견 ‘사내 소통왕’이라면, 권찬오 직원은 해외 협력사들과의 소통에서 선봉장이라 할 수 있다. 해외 원자력 기업들과 기술 교류, 부품 수출 등의 업무를 진행하는 해외사업개발부에 몸담으며 계약서 검토, 화상 회의 등을 담당하고 있는 것. 차분한 분위기와 인상으로 보관대 조곤조곤 설명하고 꼼꼼하게 협의해 나갈 듯했다. 물론 스쿼시와 테니스가 다른 종목이라는 사실을 몰랐다면 겸연쩍어하는 모습에서 허당미가 살짝 느껴졌지만 말이다.

저마다의 속도로 스윙 자세를 익히고 나자, 한 사람씩 돌아가면서 강사의 서브에 맞춰 스윙을 시도해 본다. 배운 스텝과 자세를 적용하면서 라켓으로 공을 맞추기란 좀처럼 쉽지 않다. 공이 라인에 개이지 않고 이리저리로 튀었다. 다들 처음에는 그저 라켓으로 공을 쳐 내는 것에만 집중하다 차츰 스윙 자세를 다듬고, 그에 따라 앞벽과 양옆 벽에 그려진 라인에도 시선을 두기 시작했다.



**저마다의 속도로 스윙 자세를 익히고 나자,
한 사람씩 돌아가면서 강사의 서브에 맞춰
스윙을 시도해 본다.**

Information

스쿼시747

위치: 대전광역시 유성구 계산동 747-1

클래스 구성: 개인/소그룹/단체, 원데이 클래스/정기 레슨



천진난만했던 ‘그들만의 리그’

얼추 오늘 배운 스윙을 수행할 수 있게 되었다는 느낌이 들자, 강사가 스쿼시 경기의 규칙을 설명했다. 이제 진짜 스쿼시의 세계로 진입할 모양이다. 일반적인 스쿼시 경기는 천정을 제외한 사면의 벽과 바닥, 다섯 면을 이용해 이뤄진다. 이날 세 사람이 방문한 스쿼시장은 연습용 코트로, 뒷벽을 제외한 삼면의 벽과 바닥만 활용할 수 있었다. 사면 중에서도 앞벽 상단부와 양옆 벽에 연결돼 그려진, 이른바 ‘월 라인(Wall Line)’ 위쪽과 앞벽 하단부에 그려진 ‘틴보드 라인(Tin board Line)’ 아래쪽을 제외한 곳으로 공을 쳐야 하며, 월 라인 위쪽이나 틴보드 라인 아래쪽에 공이 닿으면 ‘아웃’이다. 아웃이 되면 서브권을 잃는다.

서브는 코트 바닥 중반부 왼쪽과 오른쪽에 하나씩 마련된 네모난 박스(서비스 박스) 안에서 넣어야 하며, 최초의 서브와 서브에서 리턴된 공을 되칠 때는 공이 반드시 앞벽에 맞아야 한다. 공은 바닥에 한 번만 바운드 될 수 있으므로, 타이밍을 가능해 스텝과 보폭을 조절하며 공을 받아치는 것이 중요하다. 만일 랠리 중 상대의 진로나 스윙을 방해하면 ‘렛(Let)’ 또는 ‘스트로크(Stroke)’가 선언돼 서브권을 상실하거나 실점될 수 있다. 이 정도로 간단히 설명을 마치고 코트에 두 사람과 공 하나만 남긴 채 모두 퇴장했다. 실전에 돌입하는 것. 무엇이든 직접 해보며 익히는 게 가장 빠르게 배우는 길이지 않은가. 여전히 헛갈리고 궁금한 게 많은 표정이



었지만, 일단 해보자는 듯 광동현 연구원과 권찬오 직원의 몸은 움직이고 있었다. 소리만 들으면 제법 흥미진진한 경기가 펼쳐지는 것 같았지만, 코트 바로 뒤편에서 목도하고 있는 취재진의 눈에는 영락없이 10대 소년들의 놀이처럼 보였다. 흥이 올랐는지 코트 밖에서 '렛'과 '스트로크'를 번갈아 외치며 규칙을 일러주는 강사에게 귀 기울이는 건 잠깐이고, 금세 또 마구잡이식으로 공을 주고받으며 천진하게 즐거워했다. 그러나 이렇게 규칙에 얽매이지 않을 때 가장 재미있는 거라며 강사도 옆에서 껄껄 웃었다.

취미로, 운동으로, 휴식으로 건강을 가꾸는 세 사람

순서를 돌아가며 몇 차례의 놀이 같은 경기를 치른 세 사람이 땀에 흠뻑 젖은 채 잠시 의자에 앉았다. 며칠 전 해외 출장도 다녀왔다는 광동현 연구원은 가쁜 숨을 몰아쉬는 와중에도 지친 기색 없이 또랑또랑해 보였다. 출장이 체질일지, 운동이 체질일지 가능해 보는 사이, 힘 있는 목소리로 출장을 다녀온 연유를 이야기했다.

“저는 핵연료 피복관 소재나 사고저항성 핵연료(차세대 연료)를 개발·생산을 하는 ATF개발부에서 연구직으로 일하고 있어요. 개발부서는 저처럼 연구하고 실험하는 팀과 컴퓨터로 작업하는 팀으로 한 번 더 나뉘니다. 실험장비나 기술에 대해 해외 협력사와 이야기하다 보면 직접 보고 설명을 들어야 이해가 편하고, 대화의 범위가 확장되는 경향이 있어요. 다양한 방향으로 생각해 보고 논의할 수 있는 거죠. 그래서 연구직에는 출장이 필요하고, 중요할 수밖에 없더라고요.”

일상에서 잠시 벗어날 수 있다는 것은, 또는
모처럼 생경함을 경험하는 것은 누구에게나
이토록 설레는 일이다.



계속해서 새로운 연구나 장비, 기술정보를 발굴하고 그 위에 고민과 가능성을 꿰어야 하는 개발·연구직의 특성과 입사 1년 차의 열정이 고스란히 느껴지는 설명이었다. 에너지저 같은 그에게 꼭 맞는 자리 같은 면서도, 반대로 '개발'이라는 목표가 그의 열정에 더욱 불을 지피는 것은 아닐지 하는 생각이 들었다.


그런 그도 지치는 때가 있을까? "유사 번아웃이 올 때는 확실히 운동이 도움이 된다. 건강해지는 몸을 보면서 작은 성취감들이 쌓여 간다"라는 과연 운동광다운 답변을 내놓았고, 곱 연구원은 출장보다는 운동이 체질이라는 확신이 들었다. 마운한 직원과 권찬오 직원은 "심신의 건강을 유지하기 위해서는 취미생활을 가지는 게 중요하다"라는 데에 목소리를 모았다.

"저도 잠깐 번아웃이 온 적이 있어요. 입맛도 없고, 자꾸 무기력하더라고



요 그럴수록 좋아하는 것들을 더 많이 마주하기 위해 노력했습니다. 클라이밍도 더 자주 가고, 유튜브로 재미있는 영상을 찾아보면서요. 도저히 업무에 집중이 되지 않을 때는 반차를 쓰고 조용한 카페에 가서 쉬

거나 집에서 잠을 자기도 했습니다. 공공기관의 큰 장점 중 하나가 자유로운 휴가 활용이라고 느낀 계기였습니다."

함박미소가 매력적인 마 직원이 온화하게 말했다. 다가오는 여름휴가 시즌에 따로 또 같이 여행 갈 계획을 세우고 있다는 세 사람. "아직 동남아시아 쪽을 여행해 보지 않아서 올해는 베트남에 꼭 가보고 싶다"라고 말하는 권 직원의 얼굴에 생기가 돌았다. 유사한 나날이 반복되는 일상에서 잠시 벗어날 수 있다는 것은, 또는 모처럼 생경함을 경험하는 것은 누구에게나 이토록 설레는 일이다. 이 반나절의 외출과 색다른 체험도 세 사람에게 훌륭한 휴식과 에너지가 됐길 바라본다. 

mini interview

동기들과 함께한 스쿼시 체험, 즐거우셨나요?



ATF개발부 **곽동현** 연구원

테니스와 달리 낱씨의 구애를 받지 않아 시원하게 운동할 수 있어 좋았습니다. 평소에는 조곤조곤 말하던 동기들이 운동할 때는 적극적이고 승부욕 넘치게 변하는 모습이 새롭고 재밌었어요.



해외사업개발부 **권찬오** 직원

유산소 운동을 잘 안 하는데, 오랜만에 할 기회가 생겨 좋았습니다. 동기들과 같이 하니 힘든 줄도 모르고 한 것 같아요. 시너지 효과랄까요. 취미로 스쿼시를 계속해 보고 싶단 생각이 들었습니다.



시설운영부 **마운한** 직원

클라이밍보다 조금 더 역동적인 유산소 운동을 해보고 싶다는 욕구가 있었어요. 그런 운동을 마침내 찾은 듯해 기분이 좋고, 중학생 때처럼 막 뛰어놀아서 동심으로 돌아간 것 같은 기분이 들었습니다.

살맛나는 KNF
+
즐거운 심포



월출산을 배경으로 조성된 넓디 넓은 녹차밭



보물 월남사지 삼층석탑과 복원된 대웅전

전라남도 강진에서 '차 한 잔의 여유를'



백운차실의 차소풍 바구니



강진 땅 어디에서나 고개를 들면 우뚝한 월출산을 마주한다.
그중 백미는 차밭을 품에 안은 듯한 월출산 옥판봉의 풍경이다.
월출산의 넓은 품 은밀한 곳에 백운동 원림이 들어앉아 있고,
한국 최초의 녹차 브랜드 백운옥판차가 탄생했다.
하늘이 청명하고 높은 여름 어느 날,
월출산 아래에서 차 한 잔의 여유를 누린다.

글·사진. 임운석 여행작가

흰 구름이 숨어 사는 동네, 백운동 원림

몇 해 전이었다. 강진군 월출산 자락에 위치한 백운동 원림이 광주 전남 지역에서 유일하게 '강소형 잠재관광지'에 선정됐다는 기사를 봤다. 한국관광공사가 전국에서 작지만, 성장 가능성이 큰 관광지를 발굴하는 공모사업이었다. 더도 말고 덜도 말고 한 번이라도 백운동원림을 찾아봤다면 '강소형'이라는 말에 백번 천번 공감할 것이다.

백운동 원림은 담양 소쇄원, 완도 보길도의 세연정과 함께 호남의 3대 원림으로 꼽힌다. 원림이란 우리가 알고 있는 서양식 정원과 적잖은 차이가 있다. 먼저 입지 조건이 다르다. 서양식 정원이 사람의 생활공간이 있는 도심에 자리한다면, 원림은 사람의 발길이 잘 닿지 않는 자연 깊은 곳에 독립적으로 존재한다. 둘은 조성에 따른 철학적 배경도 다르다. 서양식 정원은 인간 중심의 힘과 질서를 강조하는 경향이 짙어 인공미가 돋보이고, 자연을 정복하고 통제하려는 의도가 정원 설계에 반영된다. 프랑스 베르사유 정원이 대표적이다. 하지만 원림은 속세의 삶보다는 자연 그대로의 삶, 무위자연(無爲自然)을 추구한다. 그래서 원림은 인위적인 개입을 최소화한 채 자연의 지형지물을 훼손하지 않으려 한다. 이 대목에서 이담로(1627~1701)가 백운동 원림을 조성한 이유를 눈치챌 수 있다. 봉당정치가 한창이던 시절 그는 남인이었다. 1680년(숙종 6년) 남인이 정치적으로 실각하고 서인이 권력을 잡는 이른바 '경신환국'이 발발하자 그의 정치적 이상은 꺾이고 말았다. 이 일을 계기로 이담로는 1692년경에 별서 '백운동 원림'을 조성했다. 별서란 본가와 별도로 은거용으로 지은 일종의 별장이다. 백운동 원림의 이름은 이담로의 호 '백운동은'에서 따온 것으로 흰 구름이 숨어 사는 동네라는 뜻이다.



옥판봉 아래 자리한 백운차실



백운동 원림, 백운첩에 따라 복원되다

월출산 옥판봉 남쪽에 자리한 백운동 원림은 울창한 숲속에 숨은 듯 자리하고 있어 초행이라면 찾기가 여간 까다롭지 않다. 월출산 다원 주차장에 차를 세워두고 길을 나선다. 그나마 길을 안내하는 이정표가 있어 천만다행이다. 입구를 지나 숲에 발을 들이면 마치 자연 속으로 빨려 들어가는 듯한 느낌이 든다. 동백나무가 워낙 울창한 탓에 한낮에도 빛이 잘 들지 않아 숲속은 어둑어둑하다. 햇살 한 줄이 뽀뽀한 숲 사이를 비집고 들어온다. 그 빛이 나뭇잎에 반사되어 반짝이고, 새 소리, 바람 소리, 냇물 소리가 뒤섞여 그야말로 자연이 연주하는 교향곡을 듣는 듯하다. 동백나무숲을 가로지르는 조붓한 오솔길은 비밀의 숲으로 연결된 통로 같다. 숲길은 동백나무숲 사이를 휘감아 돌며 조금씩 더 깊은 곳으로 안내한다. 백운동 12경에 따르면 이 구간이 2경에 해당한다. 백운동 12경은 백운동의 아름다움을 담은 12수의 시로 다산 정약용이 8수, 초의선사가

3수, 제자 윤동이 1수를 지었다. 강진에 유배된 다산이 백운동 원림을 찾은 것은 1812년 초의선사를 비롯한 제자들과 함께 월출산을 등반하고 백운동 원림에 들러 하룻밤 유숙하면서였다. 다산은 유숙을 허락한 당시 동주 이덕휘에게 답례로 <백운첩>을 선물했다. <백운첩>에는 이 일대의 절경 12곳을 골라 '백운동 12경'을 노래한 시와 초의선사가 그린 <백운동도>가 담겨있다.

오랜 세월이 흐른 뒤 백운동 원림은 방치돼 폐허로 변했다. 강진군은 백운동 원림을 복원하기 위해 먼저 백운동원림을 2004년 향토문화유산으로 지정했고, 2007년부터 2010년까지 사랑채, 정자각, 사당, 솟을삼문 등의 건물을 복원하고 주변 환경 정비에 나섰다. 그때 <백운첩>이 고증에 큰 도움이 됐다고 한다. 백운동 원림은 현재 국가지정문화재 명승에 지정됐다.



모던하게 꾸며놓은 백운차실 내부

풍수에 따르면 백운동 원림은
명당이자 길지라고 한다. 뒤에는
월출산이 양옆에는 계곡에서
갈라진 산이, 전면에는 우뚝한
창하벽(6경)이 버티고 있다



별채 수소실에 마련된 찻상

백운동 12경에 취해 머물다

백운동 원림을 제대로 감상하려면 다산과 그의 일행들이 영감을 받아 지은 '백운동 12경'을 꼼꼼히 챙겨봐야 한다. 백운동 12경은 외부와 내부에 각각 흩어져 있다. 관람 순서는 외부를 관람한 후 내부를 살펴보는 것이 좋다. 외부에서 마주하는 첫 번째 절경은 1경 옥판봉이다. 월출산 구정봉의 서남쪽 봉우리인데 다산이 백운동 원림을 찾은 날 옥판봉을 등정했다고 한다. 4경 홍옥폭도 외부에 있는 폭포다. 현재는 물이 흐르지 않고 있다. 6경 창하벽도 외부에 있다. 다산은 웅장한 절벽에 글씨가 없는 것이 아쉬워 붉은 먹으로 글씨를 써두었다고 하지만, 지금은 남아 있지 않다. 그럼에도 불구하고 바위 절벽의 위엄만은 그때나 지금이나 여전한 듯하다. 끝으로 12경 운당원은 백운동 원림을 에워싼 왕대나무숲이다. 바람 곁에 춤추듯 흔들리는 대숲의 모습은 여유롭기 그지없다.

이번엔 백운동 원림 내부를 살펴보자. 솟을삼문을 지나면 가장 먼저 5경 유상곡수가 눈에 띈다. 이는 잔을 띄워 보낼 수 있는 아홉 굽이의 작은 물길이라는 뜻으로 백운동 원림의 외부에서 계곡물이 담장 아래 뚫린 구멍으로 들어와 다시 담장 밖으로 나가는 구조로 되어 있다. 흐르는 물이 잠시 머물렀다가는 작은 연못 옆에 별채 수소실이 운치를 더한다. 특히 찻잔이 놓인 찻상이 고요함과 평온함을 느끼게 한다. 여기서 시선을 언덕으로 향하면 계단식으로 조성된 8경 모란채와 그 뒤로 사랑채로 쓰였던 9경 취미선방이 있다. 모름지기 다산이 유숙했던 곳이 세 칸 초가인 취미선방일 것이다. 초가 뒷마루에 앉아 유상곡수를 내려다보는 풍경이 멋스럽다. 가장 높은 곳에 자리한 본채 자이당은 백운동 6대 동주 이시현의 호에서 이름을 따왔다.

풍수에 따르면 백운동 원림은 명당이자 길지라고 한다. 뒤에는 월출산이 버티고 있고, 양옆에는 계곡에서 갈라진 산이 좌청룡 우백호를 이룬다. 또 전면에는 우뚝한 창하벽(6경)이 안산 역할을 한다. 문제는 험준한 지형과 빛이 들지 않을 만큼 울창한 숲과 계곡 탓에 자칫 음기가 강해질 수 있다는 것이다. 여기에 이담로는 신의 한 수를 둔다. 바로 백운동 원림 한 가운데 탁 트인 너른 공간을 마련하고 건물들을 배치하여 햇볕을 머물게 했다. 여름 벌은 뜨겁지만, 겨울과 봄벌은 따사롭고 가을벌은 선선하다. 자이당에서 12시 방향에 시선을 고정하면 11경 정선대가 마주 보인다. 우뚝한 창하벽 위에 있는 초가 정자로, 이곳에 오르면 신선이 머물렀다는 옥판봉이 나무숲 사이로 또렷하다. 모든 관람은 12경 운당원에서 마무리 된다. 백운동 원림 솟을대문 반대쪽에 있는 왕대나무숲인데 이 대숲 길을 따라 오르면 이담로의 묘소가 있다. 무위자연을 추구했던 이담로의 자연을 향한 시선과 철학이 300년이 더 지난 오늘 날 우리에게 위로가 되고 힘이 된다는 걸 그는 알고 있었을까.

차 한 잔의 여유를, 백운차실

백운동 원림을 벗어나면 월출산 자락에 초록색 담요를 덮어놓은 듯한 차밭이 드넓게 펼쳐진다. 호남의 금강산이라 불리는 월출산은 일교차가 크고 강한 햇빛을 막아줘 고려시대부터 야생차 재배지로 유명했다. 설록다원은 1981년 이곳 아산을 개간해 10만여 평의 다원을 조성해 과거의 명성을 잇고 있다.

설록다원에서 가까운 곳에 이한영 생가가 있다. 이한영(1868~1956)은 일제강점기에 우리나라 최초로 차 브랜드인 '백운옥판차'를 생산한 인물이다. 그는 다산의 제다법을 계승한 것으로 유명하다. 다산 정약용이 유배된 강진은 보성, 하동과 함께 우리나라 3대 차 생산지다. 특히 강진은 차 생산뿐만 아니라 차 문화에서도 유의미한 곳이다. 다산은 그의 책 『목민심서』에서 자신이 유배된 곳 뒷산이 다산(茶山)이라서 호를 다산이라고 했다고 밝힐 정도로 차 사랑이 유난했다. 다산은 강진 유배 시절 그만의 제다법을 완성했다고 알려졌다. 다산이 18년간의 유배를 마치고 강진에서 남양주로 돌아갈 때 제자들과 '다신계(茶信契)'를 맺었다. 이는 그와 제자들이 신의와 우정의 증표로 결성한 모임으로 제자들은 1년간 공부

호남의 금강산이라 불리는
월출산은 일교차가 크고 강한
햇빛을 막아줘 고려시대부터
야생차 재배지로 유명했다.

travel information

- ① 주소 강진군 성전면 월하안운길 100-63 백운동원림
- ② 문의 백운차실 061-434-4995, 강진군청 관광진흥팀 061-430-3313



다산 정약용은 조선시대 차문화를 부흥시켰다.(다산박물관)



백운동원림의 본채인 자이당, 이는 백운동 6대 동주 이시현의 호에서 따왔다.





여름꽃 금계국이 만개한 백운차실



백운차실에서는 백운옥판차를 비롯해 월산차를 판매한다.




백운동 12경 중 마지막 운동원의 대나무숲



한 내용과 함께 차를 만들어 스승이 있는 남양주로 보내기로 약속했다. 백운동 원림의 5대 동주인 이시현은 다신계의 일원으로서 평생 그 약속을 지켰다 한다. 그뿐만이 아니다. 제다법을 물려받은 이시현은 손자뻘 되는 이한영에게 제다법을 전수했고 이한영은 '백운옥판차'를 세상에 내놓았다. 백운동 옥판봉에서 따온 이름이다.

2010년 이한영 생가의 사랑채와 본채가 복원됐다. 그 옆에 '백운차실'이 있다. 이한영의 후손이 운영하는 곳으로 '이한영차문화원'을 겸한다. 문화원의 이현정 원장은 이한영의 직계 고손녀다. 백운차실에서 이한영 선생이 만들었던 백운옥판차를 직접 맛볼 수 있다. 백운옥판차는 기존 녹차와 다르게 찻잎 크기에 따라 맥차, 작설, 모차, 기차 등 다섯 단계로 나뉘었다. 월산차는 월산백차, 월산청차, 월산홍차, 월산떡차 네 가지다.

백운차실은 주문과 함께 원하는 곳에서 차를 마실 수 있다. 월출산 옥판봉의 풍경이 액차처럼 걸린 별실의 인기가 높다. 하지만 '차소풍' 프로그램을 이용하면 야외에서 차를 즐길 수 있다. 차소풍에는 떡차와 함께 다관, 찻잔, 다식, 보온병, 돗자리 등이 포함된다. 차소풍 세트는 2인 기준으로, 떡차 하나로 보온병에 들어 있는 물을 사용해 차를 우린다. 푸른 녹차밭이 한눈에 내려다보이는 다원 어디든, 앞서 다녀온 백운동원림이든 차소풍을 즐기기에 좋다. 가장 가까운 곳은 '월남사지'다. 보물 제298호 강진 월남사지 삼층석탑이 자리한 곳으로 백운차실 바로 앞에 있어 걸어가면 된다. 대여 시간은 2시간 30분이다.

강진군은 백운동 일대에 '강진 월출산 달빛길'을 조성했다. 무위사에서 백운동 원림과 월출산 다원, 이한영 생가, 월남사지, 달빛한옥마을까지 이어진다. 총길이 5km로 완주하려면 대략 1시간 30분이 걸린다. 그러나 완주에 의미를 두기보다 바람처럼 흐르는 한가로운 시골 풍경을 따라너울너울 걸어보길 권한다. 그저 차 한 잔의 여유만 챙겨도 강진에서의 여행은 충분하니까. 



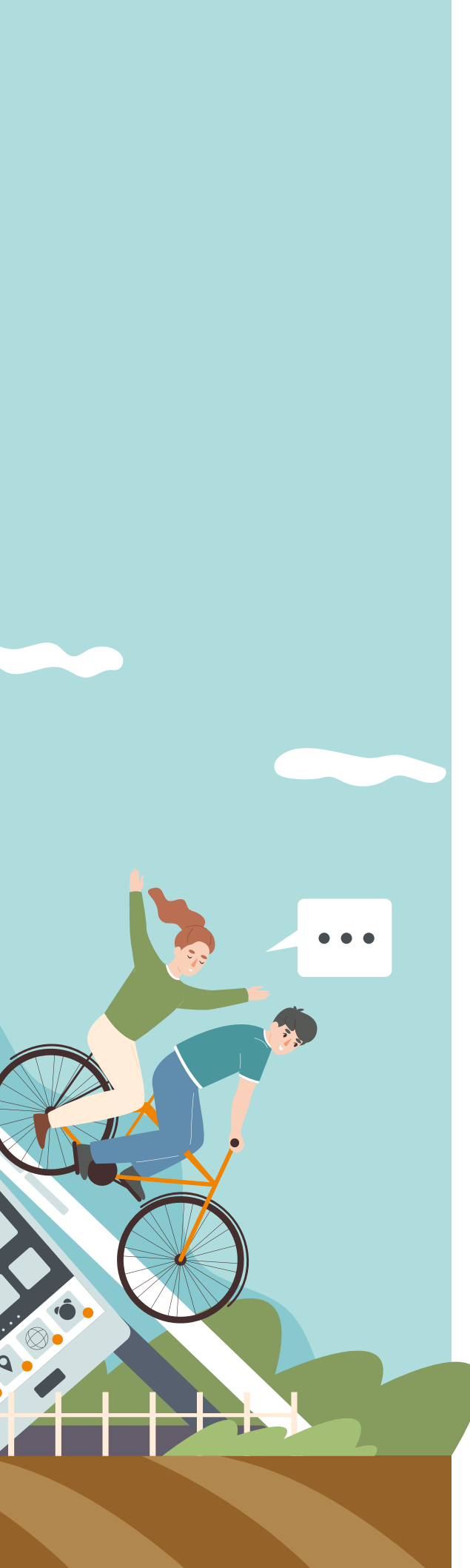
“디지털 로그아웃하셨습니다?” 뇌를 위한 휴식 ‘도파민 디톡스’



최근 디지털 과부하에서 벗어나기 위해 ‘도파민 디톡스(Dopamine Detox)’ 활동에 집중하는 이들이 증가하고 있다. 의식적으로 스마트폰과 거리를 두며 뇌에 휴식을 선사하는 것이다. 다양한 형태로 확산되고 있는 도파민 디톡스 열풍을 들여다본다.

글. 김주희





더 신선하고 새롭게, 도파민 파밍 시대

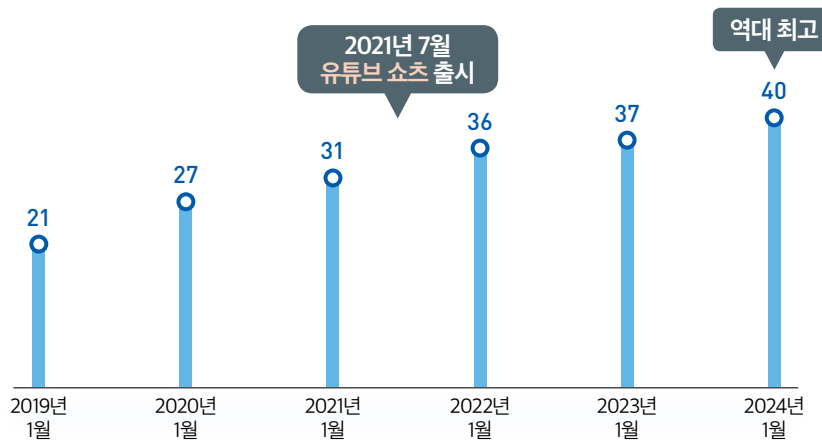
주말 어느 날, 무심결에 스마트폰을 보다 하루가 훌쩍 지나간 경험이 한 번쯤은 있을 것이다. 내 손 안에 있는 스마트폰 속, 스크롤을 내리면 끊임없이 이어지는 콘텐츠에서 눈을 떼지 못하는 경우가 많다. 유튜브 쇼츠, 인스타그램 릴스, 틱톡 등 1분 남짓한 숏폼 콘텐츠에 지속적으로 노출된 이들은 일상에서 느끼는 자극에 만족하지 못한 채 점점 더 강하고 큰 자극을 추구하는 경향이 짙어지고 있다. 이에 따라 ‘도파민 중독’이 사회적 문제로 떠올랐다.

도파민은 뇌와 근육 등에 작용하는 신경전달물질로 즐거움, 흥분, 쾌감 등을 느끼게 한다. 즉각적인 즐거움과 만족감을 선사하는 콘텐츠를 소비하는 이들이 늘어나면서 ‘도파민’과 ‘파밍(게임에서 사용자가 아이템을 모으는 행위)’을 결합한 ‘도파민 파밍(어디서든 도파민을 추구하는 행위)’이 2024년을 대표하는 트렌드 키워드로 선정되기도 했다.

방송통신위원회가 조사한 바에 따르면, 한국인의 하루 평균 스마트폰·PC 이용 시간은 약 5시간이다. 평균 수면 시간을 제외하고 활동 시간의 약 1/3은 디지털 기기를 이용하는 것이다. 유튜브 사용 시간도 늘어났다. 앱·리테일 분석 서비스 와이즈앱·리테일·굿즈가 국내 스마트폰 사용자를 표본조사한 결과, 지난 1월 기준 유튜브 앱 사용 시간은 1,119억 분으로 역대 최대치를 기록했다. 2019년 1월 519억 분에서 5년 사이 2.2배로 늘어났다. 같은 기간 유튜브 앱 1인당 평균 사용 시간도 21시간에서 40시간으로 약 두 배 증가했다. 숏폼에 특화된 인스타그램과 틱톡 사용 시간은 2020년 대비 각각 262%, 191%씩 늘었다.

유튜브 앱

1인당 평균 사용 시간 추이



(자료: 와이즈앱·리테일·굿즈, 단위: 시간)

도파민 과잉 속 디지털 프리를 찾아서

적정량의 도파민은 우리가 생활하는 데 중요한 역할을 하지만, 과도하게 분비될 경우 뇌신 경계가 퇴화하면서 집중력 저하, 우울증, 충동 억제, 불안감 등으로 이어지기도 한다. 자극적인 콘텐츠에 중독됐던 이들 사이에서 스스로 '힐링'을 찾아 나서는 '도파민 디톡스'가 번지고 있는 이유다.

도파민 디톡스란 도파민 분비를 줄여나가는 움직임을 의미한다. 도파민 중독을 자각한 사람들은 SNS와 인터넷 사용 시간을 제한하면서 넘쳐나는 도파민을 '해독'하고 있다. 인위적으로 도파민 분비를 자극하는 요소를 차단함으로써 자신에 대한 통제력을 회복하고자 하는 것이다.



Check List. 나도 도파민 중독?

스마트폰 중독 자가진단 테스트

(자료: 한국과학기술개발원)

- 스마트폰이 없으면 손이 떨리고 불안하다.
- 스마트폰을 잃어버리면 친구를 잃은 느낌이다.
- 하루에 스마트폰을 2시간 이상 사용한다.
- 스마트폰에 설치한 앱이 30개 이상이며 대부분 사용한다.
- 화장실에 스마트폰을 가지고 간다.
- 스마트폰 키패드가 쿼티(컴퓨터 자판과 같은 배열) 키패드다.
- 스마트폰 글자 쓰는 속도가 남들보다 빠르다.
- 밥을 먹다가 스마트폰 소리가 들리면 즉시 달려간다.
- 스마트폰을 보물 1호라고 여긴다.
- 스마트폰으로 쇼핑한 적이 2회 있다.

8개 이상 **'중독'**

5~7개 **'의심'**

3~4개 **'위험군'**

도파민 중독을 자각한
사람들은 인위적으로
도파민 분비를 자극하는
요소를 차단함으로써
자신에 대한 통제력을
회복하고자 한다.





도파민 디톡스를 실천하는 현대인의 자세

1. 대체하기: 스마트폰 대신 명상과 휴식

도파민 디톡스의 가장 확실한 방법은 디지털 기기와 거리를 두는 것이다. 이에 스마트폰 사용 금지 시간을 정해두고 '1시간은 가족과 대화하기', '1시간은 산책하기', '잠들기 전 명상하기' 등과 같이 구체적으로 할 일을 습관화하거나 손글씨 쓰기, 악기 연주 등 두 손을 사용함으로써 뇌 기능을 자극하는 활동으로 대체하고 있다.

알람 기능을 끄는 것은 기본이다. 알람이 울려 스마트폰을 확인하는 김에 오래 붙들고 있는 경우가 많은데, 이를 사전에 차단하기 위함이다. 스마트폰의 기능을 다운그레이드하기도 한다. 자주 쓰지 않는 앱은 모두 삭제하고 전화, 문자 등 기본적인 기능만 갖춘 피쳐폰을 사용한다.

2. 도전하기: 금욕 상자부터 멍때리기 대회까지

디지털 기기 사용을 철저히 차단하는 데 도움을 주는 '금욕 상자'가 도파민 디톡스의 핫 아이템으로 떠올랐다. 시중에 판매되고 있는 금욕 상자는 금고 형태나 철창으로 디자인된 보관함인데, 안에 각종 디지털 기기를 넣어두면 미리 설정한 잠금 시간이 끝날 때까지 절대 열리지 않는다.

멍때리기 대회에 참가하는 이들도 있다. 집착, 욕심, 불만, 경쟁 등 부정적인 생각을 모두 내려놓고 머릿속 비우기를 '겨루는' 멍때리기 대회는 정해진 시간 동안 아무것도 하지 않고 안정적인 심장박동 수를 유지하는 사람이 우승자가 된다.


3. 떠나기: 노트존에 머물기

서울 강남에 자리한 한 북카페는 휴대폰, 태블릿PC, 노트북 등을 반납해야만 입장할 수 있다. 하루에 3시간 만이라도 독서와 사색을 즐기자는 취지다. 디지털 프리를 내세우며 찜질방 콘셉트로 꾸민 팝업스토어도 MZ세대의 취향을 저격했다. 도파민 중독 지수를 점검하는 테스트를 거친 후 책 읽기, 명상, 퀴즈 풀기 등의 미션을 수행하는 장소다.

최근 국내외 리조트 업계는 도파민 디톡스를 콘셉트로 한 여행 콘텐츠를 선보이고 있다. 강원도 홍천에 위치한 리조트 선마을이 대표적. 의도적으로 전파를 차단한 이곳에서는 스마트폰을 사용할 수 없다. 대신 천혜의 자연경관을 바라보며 숲명과 각종 힐링 프로그램을 즐길 수 있다.

중독 벗어나려면 작은 실천부터

도파민 디톡스가 트렌드로 떠오르면서 각종 SNS에는 자신의 하루 스마트폰 사용량을 공유하는 '스크린 타임' 챌린지가 등장했다. 이 가운데 하루 이틀 정도 시도했다가 좌절할 경험들도 많이 공유되고 있다. 도파민 중독에서 벗어나기 위해 처음부터 극단적으로 행동하는 방법은 도리어 더 깊은 중독으로 이어진다는 것이 전문가의 공통적인 의견이다. 중독적인 행동을 조금씩 줄여나가는 습관을 들이는 것이 중요하다. 작은 실천을 통해 자기 통제에 성공하는 경험을 쌓아가는 게 더욱 현실적이고 효과적이라는 것.

쉽 없이 시각과 청각을 자극하는 디지털 시대, 현명한 판단과 절제된 습관으로 스스로 지키는 것이야말로 도파민 디톡스의 첫걸음이란 걸 기억하자. 



살맛나는 KNF
+
그땐 그랬지

• 뜨거운 일상에 고하는 시원한 이별 •

요즘은 무더위에 맞서 선크림으로 무장하고 바다와 계곡으로 뛰어들지만, 자연과 어울리기를 좋아했던 우리 조상들은 맞서기보다 순응하기를 택했다. 더위를 피해 시원한 곳으로 자리를 옮긴다는 의미의 피서(避暑)라는 말이 이를 방증한다. 여기에서 한발 더 나아가 마음 수양으로 더위 자체를 잊는 망서(忘暑)도 조상들이 여름을 나는 방법이었다고 하니, 새삼 그들의 높은 정신력이 감탄스러울 따름이다.

과거 한반도 사람들이 이렇게 여름을 보내는 사이, 서양인들은 여름을 맞아 일상으로부터의 탈출을 감행했다. 프랑스어와 영어로 휴가를 뜻하는 바캉스(Vacance)와 베케이션(Vacation)의 어원이 '무엇으로부터 자유로워지는 것, 무언가를 깨끗하게 비우는 것'을 의미하는 라틴어 바카티오(Vacatio)인 것만 봐도 이들이 어떤 자세로 여름을 낚는지를 어렵지 않게 짐작할 수 있다.

서양권의 여름철 바캉스 문화는 프랑스가 1936년 노동자들에게 2주간의 유급 휴가를 보장하면서 본격화됐다. 20세기 들어 미국의 영향을 많이 받은 우리가 여름휴가만큼은 서머 베케이션(Summer vacation)이라 말하지 않고 바캉스라 부른 이유가 바로 여기에 있다. 우리나라는 1960년대 중후반부터 바캉스를 피서의 대체 용어로 쓰기 시작했는데, 이를 통해 서양식 여름휴가 문화가 그 무렵 형성됐다는 것을 유추할 수 있다.



피하는 무더위에서 낭만의 한여름으로

폭염의 시간이 돌아왔다. 에어컨 뽕뽕하게 튼 침실에 누워 스마트폰을 만지작거리며 해외여행, 호캉스, 집캉스 등 올여름은 어떻게 무더위와 잘 떨어져 지낼 것인지를 고민하다가 문득 그 시절이 떠올랐다. 냉방시설도, 휴가지도 변변치 않았지만 특유의 낭만만큼은 시원하게 흘러넘쳤던 1970~1980년대의 한여름 풍경이.

글. 강진우 문화칼럼니스트 사진 출처. 한국저작권위원회





• 모닥불과 함께 피어난 바다의 낭만 •

1960년대까지만 해도 시원한 해풍과 바닷물은 해안가에 사는 이들의 전유물이었다. 내륙 사람들은 바다에 가고 싶어도 교통편이 마땅치 않아 인근의 강과 계곡에서 주로 피서를 즐겼다. 한강 상류에 위치해 있어 물이 맑고 오갈 수 있는 전차선이 갖춰진 독섬유원지와 광나루유원지에는 매년 여름 수십만 명의 인파가 몰렸으며, 그 행렬은 1970년대까지 줄곧 이어졌다.

1970년대에 들어서자 사람들은 풍광 좋은 바닷가를 찾아 떠나는, 그야말로 바캉스다운 바캉스를 즐기기 시작했다. 고도성장의 결실로 한걸 넉넉해진 경제 사정, 1970년 이후 연이어 개통된 경부고속도로와 영동고속도로가 내륙인들을 노랫말 속 로망에 머물렀던 바다로 이끈 것이다. 여름휴가 기간이 일주일에 못 미치게 짧은 데다가 거의 모든 기업과 관공서가 한꺼번에 쉬다 보니 주차장이 되다시피 한 도로의 귀퉁이에서 몇 끼를 때워야 겨우 바닷가에 도착할 수 있었지만, 그 시절에는 교통체증마저도 즐거운 휴가의 일부였다.

이 무렵 꽃피기 시작한 대학 중심의 청년 문화는 여름의 낭만을 한층 끌어올렸다. 대학생들은 혈령한 차림으로 백사장에 둘러앉아 가운데 모닥불을 피우고 통기타를 치며 한목소리로 유행가를 부르는 한여름을 꿈꿨다. 텐트와 먹거리를 한가득 짊어지고 오랜 이동 시간을 감내해야 했고 현지의 바가지요금에 울며 겨자 먹기로 주머니를 탈탈 털기도 했지만, 함께하는 사람들과 모닥불, 술 한잔과 통기타가 빚어낸 흥겹고도 몽환적인 분위기로 더위와 짜증을 훌훌 털어버리던 시절이었다.



• MT로 만끽한 고즈넉한 시골 정취 •

1970년대에
들어서자 풍광
좋은 바닷가를
찾아 떠나는,
바캉스다운
바캉스를 즐기
기 시작했다.

한강변 개발에 따라 도심에서 바캉스를 즐기기 어려운 환경이 만들어지자, 1980년대 사람들은 점점 더 먼 여름 명소를 찾아 떠났다. 해운대해수욕장, 경포해수욕장, 대천해수욕장 등 전국의 유명한 해변가에 엄청난 인파가 몰렸다. 그런가 하면 국내 주요 계곡에는 가족 단위의 피서객이 많이 찾았는데, 계곡물에 온갖 과일과 음료를 동동 띄워 놓고 출출하거나 목마를 때마다 바로바로 꺼내 먹었던 추억은 이 시대를 살았다면 누구나 하나쯤은 가지고 있을 것이다.

한편 바다의 낭만을 어느 정도 채운 대학생들은 멤버십 트레이닝(Membership Training), 즉 MT 쪽으로 여름 여행 방향을 선회했다. 당시의 민주화운동 바람과 맞물려 보다 건설적인 단합의 시간을 보내자는 취지였으며, 그 방향성에 걸맞게 유명 관광지 대신 한적한 농어촌과 산골의 민박집이 이들의 행선지였다. 청년들은 그곳에서 시대를 논하면서도 시골 특유의 정취를 만끽하는 일을 잊지 않았고, 기회가 닿으면 기꺼이 어른들의 일손도 도왔다. 이 또한 바닷가의 모닥불과 통기타 못지않게 낭만 있는 시간이었음은 물론이다.

그로부터 수십 년이 지난 지금, 이제는 많은 이들이 '여름 휴가' 하면 해외 휴양지를 먼저 떠올린다. 아니, 연차 사용이 자유로워졌으니 여름휴가라는 개념조차 점점 희미해지고 있다. 청년들은 삼삼오오 돈을 모아 바닷가에 놀러 가기는커녕 MT에 합류하는 것조차 꺼린다는 이야기가 들려온다. 70~80년대를 풍미했던 여름의 낭만은 어디로 사라진 것일까. 에어컨 아래에서 다양한 바캉스를 계획할 수 있음에 감사하다가도 문득문득 아쉬움이 밀려오는 여름날이다. KNF



어떻게 놀지, 어떻게 실지 고민이라면

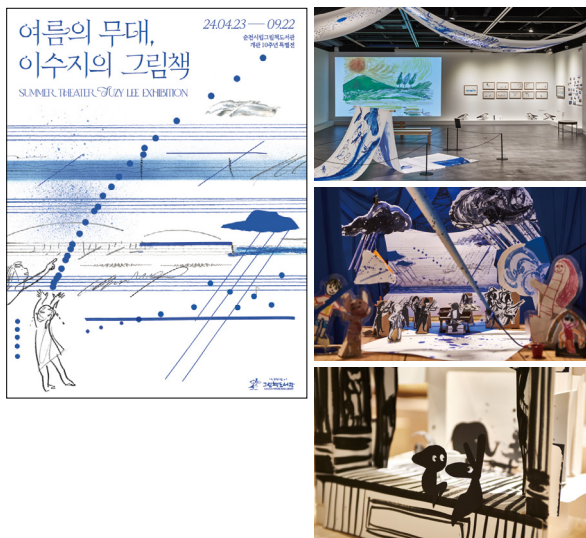


여름의 무대, 이수지의 그림책

개관 10주년을 맞은 순천시립그림책도서관은 2022년 한스 크리스티안 안데르센상 일러스트레이터 부분을 수상하며 한국 그림책 역사에 독보적인 존재로 자리매김한 이수지 작가의 주요 작품을 9월까지 전시한다. 책의 구조와 물성까지 활용해 감정과 감각을 한층 풍성하게 표현한 그림으로 연영 불문, 국가 불문 많은 이를 사로잡은 작품들 속에서 포근한 휴식을 보내보면 어떨까.

전시 EXHIBITION

- 장소:** 순천시립그림책도서관
- 기간:** 2024. 4. 23~9. 22
- 티켓:** 타 지역 시민 3,000원/ 순천시민 2,000원
* 그 외 단체, 경로우대, 장애인 등 할인 유



대전 0시 축제

'대전 0시 축제'는 '잘 있거라 나는 간다~ 대전발 0시 50분~'이라는 추억의 대중가요 '대전 부르스'를 모티브로 한 축제다. '잠들지 않는 대전, 꺼지지 않는 재미'라는 축제 슬로건을 필두로, 중앙로 1km 구간이 차 없는 거리로 운영되며 대전의 역사를 돌아보는 부스, 각종 체험 부스, 먹거리, 길거리 공연 등이 펼쳐질 예정이다. 일상에 재미를 더하는 간단한 방법으로 심포를 마련해 보길 바란다.

축제 FESTIVAL

- 장소:** 중앙로(대전역~옛충남도청) 일원
- 기간:** 2024. 8. 9~17. 14:00~00:00
- 티켓:** 무료



누군가는 아무것도 하지 않아야, 누군가는 현실을 잊을 만큼 몰입감이 뛰어난 체험을 해야 '쉬었다' 할 것이다.
 저마다 다른 심포 앞에, 온도는 달라도 현실의 치열한 열기만큼은 식혀줄 문화 소식을 준비했다.
 잠시 걸음을 멈추어 숨을 깊이 몰아쉬는 마음으로 둘러보자. 어쩌면 더 맑은 공기로 채워질지도 모른다.



정리. 편집실



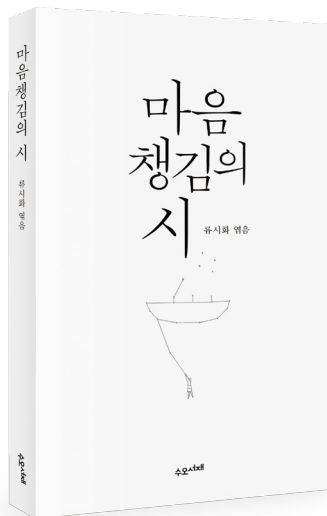
마음챙김의 시

독자의 찬사와 인기를 얻은 잠언 시집 『지금 알고 있는 걸 그 때도 알았더라면』과 치유 시집 『사랑하라 한 번도 상처받지 않은 것처럼』에 이어 류시화 시인이 15년 만에 소개한 마음챙김의 시들. 저자는 '시를 읽는 것은 자기 자신으로 돌아오는 일이며, 자신이 누구인지 기억하는 일이다.'라고 말한다. 삶의 무늬를 담은 시들을 읽으며 모처럼 자신의 마음을 다독여 보길 바란다.

책

BOOK

출판사: 수오서재
 저자: 류시화



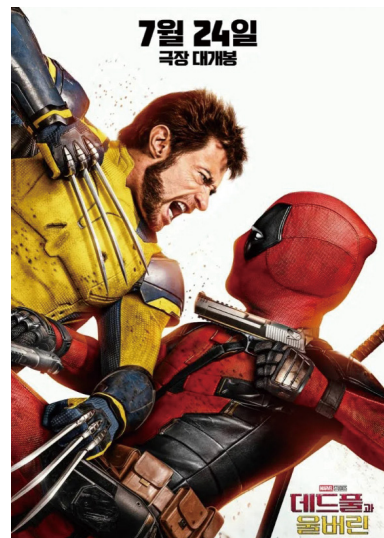
데드풀과 울버린

마블 세계관에서 가장 코믹한 히어로라는 점과 슈퍼히어로 물의 금기와 클리셰를 깨는 연출로 역대 시리즈를 흥행시킨 <데드풀>이 세 번째 이야기로 돌아온다. 이번 시리즈는 <엑스맨> 시리즈의 히어로인 울버린이 합류하는 게 특징이다. 화려한 액션을 자랑하는 두 캐릭터의 만남으로 예측불허의 케미와 웃음이 기대되는 바, 두 히어로와 함께 유쾌하고 통쾌한 휴식을 보내보자.

영화

MOVIE

감독: 손 레비
 출연: 라이언 레이놀즈, 휴 잭맨
 개봉: 2024. 7. 24.



색다른 시선 속 새로운 휴식을 맛보시길 바라며 『슬픔이여 안녕』

일평생 개념치도 않던 것에 눈길이 가기 시작하면 빠져드는 일은 순식간이다. 여행을 좋아하긴 해도 ‘프랑스’는 생각해 보지 않았고, 소설을 좋아해도 ‘서양 문학’은 멀리했던 권보라 과장이 의도치 않게 프랑스에 발을 내디딘 순간, 운명 같은 사랑(?)이 시작됐다. 그리고 그녀의 삶은 조금씩 달라졌다. 권 과장에게 필요한 환기는 ‘신선함’이었던 모양이다.



‘문학의 속삭임’은 신청을 통해 우리 임직원 중 한 분을 선정, 직접 추천하고 싶은 책 한 권을 골라 인상 깊었던 구절을 읽어주는 코너입니다. 큐알코드 스캔 후 연동되는 페이지에서 재생(▶) 버튼을 누르시면 이번 호에 선정된 권보라 과장님이 읽어주는 『슬픔이여 안녕』의 일부를 들으실 수 있습니다.

Voice. ESG소통부 권보라 과장

• 『슬픔이여 안녕』 •



이 책은 프랑스의 소설가이자 극작가인 프랑수아즈 사강이 18세에 완성하고 1954년 발표하자마자 ‘문학비평대상’을 수상하며 ‘사강 신드롬’을 일으킨 세계적인 베스트셀러다. 17세의 소녀가 ‘슬픔’이라는 감정을 알아가면서 성숙해지는 과정을 섬세하게 묘사한 책으로, 권보라 과장은 ‘사랑’이라는 부제가 숨겨져 있다는 생각이 들었다고 한다.



• 권보라 과장의 추천사 •



삶은 가끔 혹은 자주 버겁고 지칩니다. 이럴 때 아무 것도 하지 않는 침만이 도움이 되는 건 아닌 듯합니다. 전혀 관심 없었던 것일지라도 새로운 것을 경험할 때, 우리의 삶은 상상조차 해본 적 없는 국면으로 접어들습니다. 프랑스와 프랑스 문학이 제게 그러했습니다. 우연한 기회로 프랑스를 경험하기 시작하면서 평범한 일상에 새로움이 더해졌고, 활력이 더해졌습니다. 일정한 틀에 갇혀버렸다고 느껴질 때, 행복하지만 새로움은 없다는 생각이 들 때, 언제나 내 곁에 있던 무언가에서 색다른 것을 발견해 보시길 바라며 이 책을 소개합니다.



1 나를 줄곧 떠나지 않는 갑갑함과 아릿함, 이 낯선 감정에 나는 망설이다가 슬픔이라는 아름답고도 묵직한 이름을 붙인다. 이 감정이 어찌나 압도적이고 자기중심적인지 내가 줄곧 슬픔을 괜찮은 것으로 여겨왔다는 사실이 부끄럽게까지 느껴진다. 슬픔, 그것은 전에는 모르던 감정이다. 권태와 후회, 그보다 더 드물게 가책을 경험한 적은 있다. 하지만 오늘 무엇인가가 비단 망처럼 보드랍고 미묘하게 나를 덮어 다른 사람들과 분리시킨다. 그해 여름 나는 열일곱 살이었고 완벽하게 행복했다...

2 안 라르센은 세상을 떠난 내 가엾은 어머니의 옛 친구로 아버지하고는 거의 교류가 없었다. 하지만 2년 전 내가 기숙학교에서 나왔을 때 아버지는 나를 어떻게 해야 좋을지 몰라 그녀에게 보냈다. 일주일 만에 그녀는 나에게 세련되게 옷 입는 법과 세상 살아가는 법을 알려주었다. 나는 그런 안을 몹시 선망했는데, 그녀는 노련하게도 나의 그 감정을 자기 주변의 한 청년한테 돌리게 만들었다. 그러니까 내가 처음으로 숙녀다운 우아함을 갖추고 첫사랑을 하게 된 것은 그녀 덕분이다. 그 때문에 나는 그녀에게 몹시 고마운 마음을 갖고 있었다. 마흔두 살의 그녀는 아름다운 얼굴에 아주 매력적이고 세련되었고, 도도하고 지친 듯하며 주변에 무관심한 듯한 표정을 짓고 있었다. 그녀에게서 비난할 만한 점은 그 무관심뿐이었다. 안은 사랑스러운 동시에 범접할 수 없는 존재였다. 그녀에게서는 의연한 의지력과 상대를 주눅 들게 만드는 진정한 차분함이 풍겨 나왔다.

3 안은 내게로 지친 듯한 얼굴을 돌렸다. 나는 즉각 그녀에게 미안하다고 사과했다. 그녀는 다시 눈을 감더니 나직하고 참을성 있는 목소리로 말하기 시작했다. “넌 사랑을 너무 단순한 걸로 생각해. 사랑은 하나하나 동떨어진 감각의 연속이 아니란다...” 하지만 이제까지 내가 한 사랑은 모두 그런 것이 아니었던가. 어떤 얼굴, 어떤 몸짓, 어떤 입맞춤 앞에서 문득 솟구친 감정... 일관된 맥락 없는, 무르익은 순간들이 내가 사랑에 대해 가진 기억의 전부였다. “그건 다른 거야. 지속적인 애정, 다정함, 그리움이 있지... 지금 너로서는 이해할 수 없겠지만.” 안이 말했다.

(중략)

내가 누군가를 그리워한 적이 한 번이라도 있었는가? 그 보름 동안 어떤 일들이 일어났는지 이제 더 이상 기억나지 않는다. 앞서 말한 것처럼 당시 나는 행복을 위협하는 것이라면 그 무엇도 정확하게 보려고 하지 않았다. 물론 그 후의 휴가 기간에 대해서는 아주 또렷이 기억한다. 거기에 내 모든 관심을 기울이고, 내 모든 가능성을 걸었으니까.





#매미

신★인(4845)

- 매** 일매일 쌓였던 스트레스
- 미** 련 없이 날려버리게 시원한 여름휴가로 풍덩!



권★오(9873)

- 매** 우
- 미** 운 날씨다.



이★숙(2413)

- 매** 미는 알고 있다.
- 미** 친 듯 노래해도 짧은 인생인 것을.



김★태(8311)

- 매** 우 더운 여름이 될 것이라고 합니다.
- 미** 리미리 에어컨 점검하시고 시원하게 여름을 이겨냅시다!



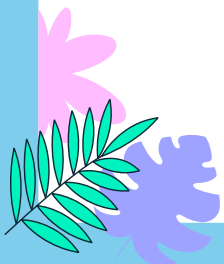
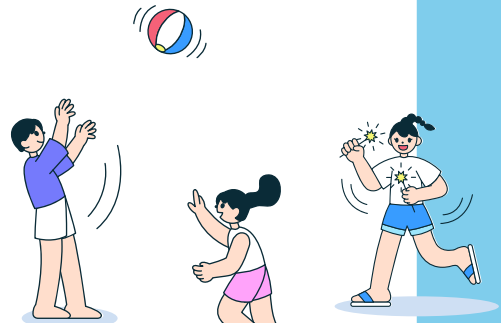
이★건(3822)

- 매** 엠 매 엠 매 매미 소리에도
- 미** 세먼지 없는 하늘, 길어지는 해 덕분에 여름이 좋다.



홍★호(0757)

- 매** 일매일 빈틈 없이 살지 말고
- 미** 치도록 살아가는 나에게 실 틈을 주자.





#해수욕장

👤 조★현(6499)

- 해 수욕장은 못가더라도 이번 여름만큼은
- 수 영장이라도 꼭 가리라 다짐해 봅니다.
- 욕 심을 버리고
- 장 소에 구애받지 않고 어디든지 떠나렵니다.



👤 노★애(6036)

- 해 도 뜨거운데
- 수 영하러 가고 싶었던 우리 아이
- 욕 실에 물 받아 주니
- 장 난치며 좋아하는 착한 우리 아이



👤 이★정(3738)

- 해 장으로 뜨끈한 국밥에
- 수 욕 하나 시키니 또
- 욕 심이 나는 소주 한잔.
- 장 (잔) 말 말고 진행시켜!



#무더위

👤 이★선(2795)

- 무 성한 나무와 함께하는 여름
- 더 위 대비 수칙을 지키며
- 위 험도를 줄여요!



👤 장★현(2953)

- 무 더운 날씨에 빙수
- 더 위에 지친 나를
- 위 한 작지만 큰 행복



👤 이★돈(4728)

- 무 더운 날씨엔
- 더 위사냥을 먹으며
- 위 기탈출!



👤 장★지(2227)

- 무 지하게 덥다.
- 더 위 먹었나?
- 위 아래가 안 보이네?



👤 김★미(4443)

- 무 수히 떠있는 밤하늘의 별!
- 더 할 나위 없이 잘 익은 수박, 참외!
- 위 안과 행복이 가득한 시골 외할매집!



독자 마당

• 독자 후기 •

안전한 방사선 활용을 위한 용감한 선구자의 이야기 관심 있게 보았습니다. 세상을 바꾼 역사적 사건에는 위대한 용기와 결단이 있기 마련인데, 방사선 분야 또한 옳은 결과를 내겠다는 과학자들의 정성과 집념이 오늘날 다양한 분야에서 악방의 감초처럼 방사선을 사용할 수 있는 토대가 되지 않았을까 생각해 봅니다.

-전★욱(0766)



'넘어짐 재해예방을 위한 안전수칙' 기사를 관심 있게 보았습니다. <원자력연료>만 봤을 땐 안전과 관계가 없으리라 생각했는데요. 새삼 KNF가 산업안전보건기준에 따라 재해예방을 위해 많은 일을 하고 있다는 걸 알 수 있었습니다. 앞으로도 지금까지처럼 대한민국 안전을 위한 소중한 밑거름이 되어주시길 바랍니다.

-박★숙(7154)

• 5-6월호 스토쿠 문제&정답 •

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

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

• 5-6월호 스토쿠 당첨자 •

강★정(0636)	이★미(0715)	김★경(0172)	이★희(8242)	김★희(3838)	조★민(6725)	배★리(2772)	이★희(0262)
김★훈(6909)	최★범(3673)	노★민(0863)	한★윤(7773)	박★범(3285)	황★준(5219)	양★은(6424)	박★진(9763)
이★민(0518)	김★주(4024)	이★훈(3867)	김★미(2913)	조★연(8732)	김★안(2772)	오★연(5438)	한★호(2273)
주★제(8684)	김★신(5457)	최★일(2080)	박★영(7655)	황★영(8107)	이★경(7199)	나★현(5293)	이★홍(2690)
곽★현(1309)	이★중(6713)	김★현(1674)	이★윤(9115)	김★미(6381)	주★정(5056)	주★영(8230)	최★은(7887)
김★욱(1834)	최★수(7614)	박★우(1097)	허★진(6627)	유★지(1212)	김★욱(7628)	김★미(4443)	정★종(1179)

독자 여러분의 원고를 기다립니다

- 📧 응모 기간 상시 모집
- 📍 당첨자 선물 커피 상품권
- 📍 보내실 곳 편집실(songji@knfc.co.kr)

▶ 원고를 보내주실 때 이름과 연락처를 꼭 적어서 보내주세요.

<원자력연료>에서 독자 여러분의 행복한 일상이 담긴 글을 기다리고 있습니다. 자유로운 주제로 여러분의 따스한 이야기를 들려 주세요.



<원자력연료>와 함께하는 독자 이벤트

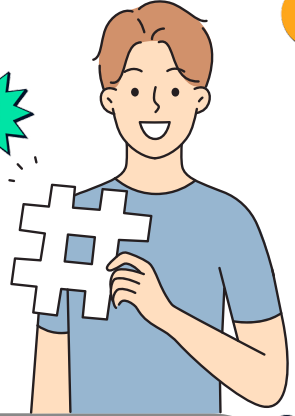
<원자력연료>는 사내 문화와 직원 복지 향상을 위해 격월로 발행되고 있는 소식지입니다.

소통 증진을 위해 독자 이벤트를 마련했으니, 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

참여자 중 추첨을 통해 소정의 선물을 보내드립니다.

① 해시태그 이벤트

KNF매거진 <원자력연료> 독자 여러분을 위한 해시태그 이벤트!
주제어로 지어본 N행시, 주제어 관련 사진과 사연을
편집실(songji@knfc.co.kr)로 보내 주세요.



9+10월호 주제어

#추석 #코스모스 #한글날



② 두뇌 운동에 좋은 SUDOKU 게임

스도쿠는 가로 9칸, 세로 9칸으로 구성된 표에 1~9의 숫자를 채우는 게임입니다.

문제를 풀었다면 **완성한 결과지를 사진 찍어 편집실(songji@knfc.co.kr)로 보내 주세요.**



- 📅 마감 기한 2024년 8월 25일까지
- 🎁 당첨자 선물 1만원 커피 상품권
- 📢 당첨자 발표 9+10월호 독자마당 페이지
- 📍 보내실 곳 편집실(songji@knfc.co.kr)

※ 응모하실 때는 이름과 연락처를 꼭 기재해 주세요.

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

Take a deep breath and Relax

한해의 중반부에 이른 때, 잠시 숨 돌리며 긴장을 풀고 심신을 돌보세요.



안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하면
〈원자력연료〉를 모바일에서도 볼 수 있습니다.