

가장
달콤한
행복 가족



가장 달콤한 행복, 가족

맛있는 것을 먹거나 좋은 것을 볼 때 가장 먼저 떠오르는 이름, 가족
언제나 영원한 내 편이 되어주는 나의 가족에게 감사의 마음을 전해봅니다.



안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하면
<원자력연료>를 모바일에서도 볼 수 있습니다.

원자력연료

KNF MAGAZINE
2023년 5+6월호
통권 167호

발행일
2023년 6월 10일

발행처
한전원자력연료주식회사

주소
대전광역시 유성구 대덕대로 989번길 242(덕진동)

발행인
최익수

편집실
홍보협력실 042-868-1135

기획·디자인·제작
경성문화사 02-786-2999

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.



04

KNF Theme.

04
프롤로그

06
생각 나누기
세상은 변한다
가족도 그렇다

10
특별한 만남
우리의 모든 순간이
파티가 되는 날까지

10



Mission KNF.

14
KNF NOW

18
KNF 스토리
23사번 KNF 신입사원들의
입사 후 한 달

22
안전 알림이
지진재난 대응체계

26
에코 카툰
KNF가 GREEN 내일

18



KNF Life.

28
계절 따라 여행
전통의 멋과 풍류가 흐르는 곳
양반 도시, 안동

32
지금은 뉴노멀 시대
인공지능은 좋은 친구다

34
마음의 위로
울뻐미죽도 할 수 있는
미리클 모닝 실천 가이드

38
문화의 발견

40
제철 건강
제철 음식으로 건강을 지켜요

41
독자 마당

28



22

여러분에게 가족은 어떤 의미인가요?
누군가에게는 삶을 지탱하는 원동력이 될 것이고,
또 누군가에게는 자신의 감정을 오롯이 쏟아내는 존재일 거예요.

우리가 태어나 처음으로 사랑의 마음을 알게 해준 나의 가족,
하지만 항상 내 곁에 있기에 가족의 소중함을 종종 잊기도 하죠.
내가 살아가는 가장 큰 힘이라는 것을.

세상에서 가장 달콤한 행복을 주는 가족에게
당신의 진실한 마음을 꼭 전해보세요.
존재만으로도 고마운 이름, 가족이니깐요.

세상은
변한다

가족도
그렇다

대가족 시대에 태어나 핵가족 시대를 지나고, 1인 가족이라는 '가족'의 형태를 마주하며 약간의 문화충격을 경험하고 있다. 빛의 속도로 바뀌어가는 시대에 익숙하지 않은 생활의 모습들을 맞닥뜨리며 심리적으로 서성대는 나를 발견하게 된다. 이토록 복잡다단한 가족의 형태 안에서 어떻게 해야 가족의 따뜻함을 느낄 수 있을까?

글 이승일(수필가)



How to be a family



70대인 우리 세대는
한국전쟁 직후에 태어나
먼저 풀풀 날리는 유교의 유산,
효도가 끊임없이 강조되던
시대에 살았다. 무엇인가를
'강조'한다는 것은 그것이
자연스럽지 않다는 뜻이다.



달콤 씹살한 의무감이 가족 아닌가?

'가장 달콤한 행복, 가족'이라는 주제를 받고 조금 당황했다. 아니, 사실은 많이 혼란스러웠다. 달콤하고 행복한 가족이라는 단어에 꽃혀 며칠 동안 골똘히 생각했다. 그러나 머리만 아플 뿐, 답을 찾지 못했다. 일흔 살쯤 된 늙은이는 살 만큼 살아본 터라 현실적인 이야기를 할 수밖에 없었다. '달콤 씹살한 가족' 혹은 '달콤 살벌한 가족'에 대해 쓰라고 하면 이렇게 어렵지 않았을 것이다. 그래도 '달콤'은 들어가니까 기획의도에서도 많이 벗어나지 않은 주제라 우겨볼 수도 있고 70대인 우리 세대는 한국전쟁 직후에 태어나 먼저 풀풀 날리는 유교의 유산, 효도가 끊임없이 강조되던 시대에 살았다. 무엇인가를 '강조'한다는 것은 그것이 자연스럽지 않다는 뜻이다. 안 시켜도 그냥 잘 되는 일, 집중하고 힘을 들이고 애쓰지 않아도 저절로 되는 일이 아니라는 것. 가족이라는 이름으로 은근한 강요와 대놓고 하는 간섭들이 스트레스로 작용해, '한(恨)'과 '화병'이라는 단어가 태어나고 만연되어 사전에 실릴 지경이었으니, 효도라는 건 대단한 노력을 넘어 '노오력'이 필요했다는 의미일 게다. 이런 배경 덕분에 가족 안에서도 갑과 을이 엄연히 존재했으니, 화병이 생기지 않게 자기의 마음을 그리고 관계를 잘 관리하는 것이 우리 세대에게는 지혜로운 삶의 태도로 여겨졌던 것 같다. 그러나 가족들 사이에서 누가 누구의 눈치를 봐야 한다는 건 자연스럽지 않은 일이다. 마찬가지로 달콤하고 행복한 가정이라는 명제 역시 자연스럽지 않다. 누군가의 희생이 담보되거나 아니면 가족 구성원들의 인품이 훌륭해서 배려와 양보와 사랑을 듬뿍 나눌 줄 안다면야 가능하겠지만, 그 또한 자발적인 희생이라는 생각이다. 그럼에도 '달콤하고 행복한 가정을 꿈꾼다'는 것은 '외롭다'는 말일 수도 있겠다.

달콤하고 행복한 가족을 꿈꿀 틈도 없이

사실 나는 가족 안에서의 외로움을 느낄 틈도 없었다. 가족이라는 말은 낯설고 우리 식구가 익숙할 정도로 태어나면서부터 혈연이 아닌 많은 사람들과 한 지붕 아래에서 같이 밥 먹으며 살아왔기 때문이다. 밥상공동체라고 해야 할까. 어렸을 땐 부모님 일을 도와주던 고모, 언니, 아저씨들이 한 집에서 숙식을 같이 했고, 이들은 내 부모님을 '오머니, 아버지'라고 부르니 당연히 우리 식구였고 가족이었다. "검은 머리 파뿌리 될 때까지 살아보겠느냐?" 하는 주례 선생의 질문에 마음속으로는 "살아보구요." 했지만, 분위기에 눌려서 "예"라고 대답한 말에 대한 책임과 의리로 지금껏 살아온 남편과 결혼하면서 식구는 더 늘었다. 여섯 명의 시누이와 아주버님, 시동생, 그리고 시부모님까지 무려 열 명이나. 밥상공동체 생활을 오래 한 내공으로 그들을 자연스럽게 가족으로 받아들였다. 부부싸움을 하고 우리 신혼집으로 피신 와서 놀러왔을 손아래 시누이나, 언니 외로울까 봐 따라와 함께 지내는 막내 시누이처럼 이따금 고개가 가웃겨려지는 상황이 생기는 했지만, 남편과 같이 일을 하게 되면서 식구는 더 많아졌다. 일손이 필요했고, 지방에서 일자리를 찾아 서울로 올라온 청년들이 우리 집으로 모여들어 '우리 식구'가 되었다. 남편은 "어쩌다 공부할 기회를 못 가졌어도 성실하게 기술을 배워서 살면 잘 살 수 있다"는 걸 가르쳐주고 싶다며 숙식을 제공하는 시스템으로 직원들을 채용했다.(자기가 먹고 재울 것도 아니면서) 지점에 있던 직원들까지 꼽아보면 숙식하는 직원이 5~60명은 족히 되었을 것이다. 뿐만 아니었다. 시댁 조카들이 번갈아가며 와서 같이 지내는 일이 잦았다. 방학을 이용해 서울에 내려 온 조카도, 학원을 다니려는 취준생 조카

도 모두 우리 집에 와서 지냈고, 한 집에서 같이 밥 먹는 동안은 '우리 식구'였다.

그런데 또, 사업이 망했다. IMF로 거래처가 부도를 냈고 우리도 그 연쇄 부도의 고리에서 벗어나지 못했다. 친구의 도움으로 살던 집에서 하숙을 시작했다. '객지 엄마'라는 이름으로, 많을 때는 스물두 명이나 되는 식구들의 밥을 챙겨 먹이는 것을 사명으로 여겼다. 하숙을 시작했을 때 중학교 2학년이었던 아들이 "우리는 언제 우리 식구끼리 살아보나? 엄마, 형들이랑 누나들만 위하지 말고 아들도 좀 위해주세요."라고 했다. 아들이 외로웠나 보다. 남의 아이들 심리적 허기 걱정하다가 내 아들 허기를 챙기지 못했던 것 같아 미안했다. 그러나 같이 살 때는 '우리 식구'라고 생각하며 살았는데 떠나가고 나면 다시 찾아오는 식구는 손에 꼽을 정도였다. 쓸쓸하지만 '나는 네 식구였는데, 너는 내 식구가 아니었네' 싶었다.

같이 밥을 안 먹는데 식구라 부르기도 뭣하고

'식구(食口)'의 사전적 정의는 '같은 집에서 살며 끼니를 함께하는 사람'이다. 그런데 식구라고 불러야 할지 고민스러운 존재가 생겼으니, 그 이름하여 '2세대 손녀'다. 나로 말하자면 음식이 입으로 들어가기도 전에 '맛있지? 더 먹을래? 싸줄까?'의 3단 콤보가 트레이드마크인 사람인데, 손녀에겐 따신 밥, 맛있는 밥 해 먹이기를 포기했다. 배달 음식을 더 선호하니까.

할미가 보기에는 아무래도 허접해서 '뭐 저런 걸 돈 주고 사 먹나?' 싶은데도 시켜 먹는 재미가 있나 보다. 배달 용기에서 음식을 덜어 방으로 속 들어가 유튜브를 보며 밥 먹는 손녀에게 밥상머리 교육은 언감생심이다. 스마트폰과 코로나19의 대환장 콜라보가 이렇게 혼밥의 시대를 불러왔다고 하면 20세기 할미의 푸념이 되려나?

인테리어 전문가인 지인이 "어쩌면 이제는 거실이 없어질지도 모르겠어요. 대신 개인 방이 조금 더 커지겠지요. 자기 방에서 스마트 기기 보며 밥 먹고, 많은 일들을 거기서 해결할 테니까요" 했다.

아마 부엌도 작아질지 모르겠다. 1~2인 가구를 위한 밀키트도 많고, 반찬가게도 많으니까. 사랑하는 손녀가 살아갈 세상은 분명 기능적인 편리함은 있을 것 같다. 그런데 외로울까 봐 염려가 된다. 이 염려가 노파심이라는 것도 안다. '군중 속의 고독'이라는 말도 있으니까. 2세대 1인 가족 아이들은 '달콤한 행복, 가족을 어떻게 만들어갈까?' 이만큼 살았는데 모르는 게 아는 것보다 수만 배 많은 걸 느낀다.

혈연이나 사회적 계약으로

맺어진 관계보다

내 곁에 놓인 의자에

자주 와서 앉아

이야기하는 사람들이

내 가족이 아닐까 하는

생각이 든다.



배달 음식을 저 혼자, 아니지, 유튜브와 함께 먹어도 애면글면 키운 손녀라 그런지 쳐다만 봐도 미소가 지어진다. 손녀는 내게 너무나 당당해서, 화도 내고 뭘 잘못했는지 모르는 나에게 사과를 요구하기도 한다. 그래도 웃는다. 어쩌면 이것이 가족으로서 느낄 수 있는 '달콤한 행복'인 듯 싶기도 하다. 하지만 너무 심하게, 버릇없이 굴면 정색하고 이야기한다. "연우야, 할머니는 무례한 아이는 싫다. 조심해." 하고 말이다.


가족이 서로의 '절친'이 되어준다면

하숙을 그만두고 안식년을 갖겠노라 선포한 지 두 달 만에 난소암 진단을 받았다. 의사는 심각한 얼굴로 무려 4기라고 말했고 유튜브로 찾아보니 곧 죽어도 이상할 것 없는 상태에 가까웠다. 갑자기 스포트라이트를 받는 주인공처럼 가족들과 친구들의 관심이 내게로 쏠렸다. 그 와중에 남편은 내게 당당하게 밥을 차려달라고 하고, 그가 잘 먹는 반찬을 해주려고 신경쓰는 나를 발견했다. 남편에게 물었다. "당신, 누구야? 왜 나한테 밥 차려달라고 당당하게 말하는 거지? 우리는 무슨 관계야?" 남편은 말했다. '오래된 절친한 친구'라고. 아무래도 오래된 절친한 친구를 대하는 방식이 나와 남편은 많이 다른 것 같지만, 그 말에서 어떤 울림을 느꼈다. 절친은 자연스러움 반, 노력 반으로 가능해지는 관계다. 일단 오랜 시간 동안 관계를 유지하려는 마음이 서로에게 있어야 한다. 나는 네가 좋은데, 너는 나에게 별 관심이 없다면 결국 짝사랑으로 끝나거나 자연스럽게 관계는 흐지부지해진다.

어쨌거나 오랜 시간을 같이 보내면서도 서로가 예민하게 여기는 선을 지켜야 오래된 절친으로서의 관계가 유지된다. 책임감이든, 의무감이든 남편과는 오랜 시간 관계를 유지했고, 손녀에게는 선을 가르치며 나도 나름 "할머니, 선 넘었어."라는 말을 듣지 않기 위해 노력한다.

이 지점에서 내가 떠올린 것은 이정록 시인의 <의자>다. 세상사 별거 없다고, 의자 몇 개 곁에 놓고 오가는 사람들이 쉬어가며 이야기를 나누는 게 세상 사는 맛이라고 시인은 이야기한다. 깊이 공감되는 부분이다.

혈연이나 사회적 계약으로 맺어진 관계보다 내 곁에 놓인 의자에 자주 와서 앉아 이야기하는 사람들이 내 가족이 아닐까 하는 생각이 든다. 자식이라도 멀리 살아 자주 못 보면 '해외동포'라는 우스갯소리가 괜히 나온 것은 아닐 테니까.

서로의 얼굴을 바라볼 수 있고, 손도 잡아주고 어깨도 두드려줄 만큼 가까운 의자에 앉아 선을 넘지는 말고 함께 지내는 절친이 가족이라면, 달콤한 행복이라는 표현도 그리 무리는 아닐지도 모르겠다. 



KNF theme.
+
특별한 만남

우리의 모든 순간이

파티가 되는 날까지

특별한 날을 기념하기 위해 우리는 파티를 계획한다. 그리고 그 순간은 평생토록 두고두고 꺼내 보는 행복한 추억으로 간직된다. 만약 우리 삶의 모든 순간이 이렇게 빛난다면 얼마나 좋을까? 수많은 행복의 순간 속에서 더불어 행복한 파티플래너, 김정연 대표를 만나본다.

글. 한경희 사진. 김인규

김정연 대표

Q__ 파티플래너로 일하게 되신 계기가 궁금합니다

대학 졸업 후 일반 회사 해외사업팀에서 해외 지사를 관리하는 일을 했어요. 주목받고, 나를 드러내는 일에 소질이 있다고 생각했던 저는 방송 쪽 아나운서나 쇼호스트에도 관심이 많아 틈틈이 아카데미를 다니며 관련 직종의 업무를 배웠습니다. 이제 일을 해볼 수 있겠다는 자신감이 어느 정도 생겨 다니던 회사를 과감히 그만두고, 아나운서, 리포터 등을 하면서 경력을 쌓았습니다. 그런데 일을 할수록 제가 잘할 수 있는 일, 주도적으로 해나갈 수 있는 일은 아니라고 느꼈어요. 그 시기에 저는 결혼을 하게 되었는데, 제 결혼식을 전체적으로 기획하고 진행하면서 이 일이 제게 잘 맞다는 생각을 하게 됐어요. 가평의 펜션을 빌려 버진로드를 만들고, 고객들을 위한 이벤트를 기획하고, 포토존을 설치하고, 프로그램을 구성하는 등의 일들이 너무 즐거웠고, 이 일을 나의 업으로 삼고 싶다는 생각을 하게 됐어요. 2017년부터 시작하여 7년째 이 길을 걷고 있네요.



Q__ 누군가에게 행복한 추억을 만들어주는 파티플래너는 참 멋진 직업인 듯합니다. 가장 기억에 남는 파티가 있나요?

저는 주로 기업이나 규모가 큰 행사를 위주로 진행하고 있는데요. 지난해 한 기업의 송년 파티가 가장 기억에 남아요. 가족 초청 행사라 직원들의 부모님이나 자녀들도 오셨는데 이렇게 회사에 직접 와보신 것은 처음이다 보니 혹여 누가 될까 부담도 되시는 눈치였고, 어색하여 쭈뼛쭈뼛하셨어요. 하지만 이런 긴장감을 풀어드리기 위해 저희가 준비해 놓은 이벤트나 레크리에이션, 게임 등에 참여하시면서 분위기는 어느덧 화기애애하게 바뀌었죠. 모두가 적극적으로 참여하시는 모습을 보면서 보람을 느꼈어요. 회사 행사 담당자들도 불안한 마음을 거두고, 저희를 신뢰해주시는 게 느껴졌고요.



생활 속에서 작은 파티를

하는 거죠. 하루하루 즐겁고,

재미있게 지낼 방법을

생각하고 이를 실천한다면

그게 '파티'라고 볼 수 있어요.



Q 행사를 기획하실 때 특히 염두에 두시는 게 있나요?

행사 의뢰가 들어오면 행사의 목적과 니즈에 대해 자세히 듣고, 이에 맞춰 기획안을 짜서 보내드려요. 그 후 어떤 것들을 더 추가할지, 뺄지 담당자와 조절하죠. 그런데 기업 담당자들이 공통적으로 하시는 말씀이 있어요. “우리 회사 분들은 어려울 텐데요...”라는 말씀이죠. 대부분의 파티는 시작할 때 어색함이 있어요. 이걸 자연스럽게 풀어주는 과정이 꼭 필요 합니다. 외국인 대상의 파티는 이 과정이 굳이 필요 없을 정도로 그들은 파티에 익숙해요. 서로가 먼저 다가가서 대화하고, 친해지는 기회를 자발적으로 만들죠. 하지만 우리나라는 아직 그런 문화에 익숙하지 않기 때문에 처음엔 어색하지만, 곧 자신도 모르게 너무 즐거워하시죠. 그리고 저는 행사의 진행을 맡은 아나운서는 제가 직접 인터뷰해요. 행사에 대한 애착과 책임감으로 함께 진행해주시는 분이라면 저도 마음이 놓여요. 또 다른 하나가 있다면 안전에 관한 것이에요. 때로 어린 자녀들까지 함께하는 파티가 있기 때문에 전 연령대가 즐겁게 누릴 수 있는 파티를 위해 안전 관련한 부분은 꼼꼼히 챙기게 돼요.

Q 파티플래너로서 꼭 필요한 능력은 무엇일까요?

이 일은 정말 다양한 분야의 전문가들이 협업해요. 섭외 담당부터 케이터링, 와인, 촬영, 음향, 조명, 무대 등 규모에 따라 많은 분들이 함께 일하고 운영을 맡은 운영팀도 있죠. 여기에 저 같은 총괄 디렉터가 이 모든 분야를 조율하고요. 그렇다 보니 어느 부분에서 어떤 문제가 발생할지 몰라요. 사진과는 다르게 현장의 바닥이 평평하지 않아 준비해간 포토월 설치가 갑자기 힘들어졌다거나 하는 문제죠. 하지만 문제의 잘잘못을 따지고 있기보다 먼저 빠르게 선조치하고, 최대한 파티가 원활하게 진행되는 방향으로 결정을 내려야 하는데요. 이것이 파티플래너의 능력인 것 같아요. 이 모든 상황을 담당자와 공유하면서 진행해 가면 결국 행사가 끝날 때쯤 그 파티플래너에게 신뢰감을 가지게 되시는 거고요.



Party Planner

우리나라 사람들도 이제

파티에 조금씩 익숙해지는 것


같아요. 하지만 단순히 먹고

마시는 파티보다는 작더라도

그 파티에서 어떤 의미를

발견할 기회를 만들어보시라고

말씀드리고 싶어요.



이벤티움 대표 김정연 파티플래너

성균관대학교 경영학과를 졸업하고 동부그룹 해외사업팀에서 근무하다 새로운 꿈을 발견해 2017년부터 파티플래너로서의 도전을 시작했다. 그 후 7년간 아디다스, 샤넬, BMW 등 기업 파티와 경기도청, 서울시교육청 등 공공기관의 공식 행사를 포함 총 170회가 넘는 파티, 행사를 총괄했다. 또한, 한국이벤트문화협회(KECA)를 설립하여 파티전문가 양성에도 힘쓰고 있다.

Q 가족이나 친구끼리 조출한 파티를 계획하는 경우가 있는데 이럴 때 활용할 수 있는 팁이 있다면 소개해주세요

우리나라 사람들도 이제 파티에 조금씩 익숙해지는 것 같아요. 하지만 단순히 먹고 마시는 파티보다는 작더라도 그 파티에서 어떤 의미를 발견할 기회를 만들어보시라고 말씀드리고 싶어요. 그게 두근두근 기억에 남고, 행복해질 수 있는 일거거든요. 기업의 패밀리데이 같은 경우에도 저는 항상 메시지 태그 같은 것들을 운영해 우리 가족 소원이나 전하고 싶은 말을 해볼 수 있는 기회를 만들어요. 서로 마음은 알아도 이런 기회를 통하지 않으면 표현하지 못할 때가 많거든요. 이런 것들이 그 파티에서 남는 감동의 기억이 되는 거죠. 또 아무리 작은 모임이나 파티라고 해도, 드레스 코드를 정한다든지 초청장을 간단히 만들어 발송하는 등으로 파티에 대한 기대감을 높여줄 수 있어요. 모임을 기다리는 마음은 더 설레게 되죠. 간단하더라도 독특한 파티 대어 용품들을 활용해 보는 것도 좋아요. 머리띠, 가발 같은 것들이요. 파티 준비가 막막하다면 해리포터, 엘리스 등 콘셉트를 잡아 파티를 꾸며보는 것도 좋고요.

Q 자신의 일에 대한 만족도는 어떠세요? 앞으로의 계획은 어떤가요?

저는 제 천직을 찾은 듯해요. 제 일은 다른 사람들의 행복을 만들어주는 일이잖아요. 그게 너무 좋아요. 사람들이 행복해지는 모습을 보는 것도 좋는데, 제가 만든 파티에서 그런 행복감을 느끼고 계시니 그럴 때마다 저는 희열을 느낄 만큼 행복해져요. 그것이 제 진심이에요. 어쩌면 제가 정말 행복한 사람이네요. 저는 매일 행복을 만드는 일을 하는 사람이니까요. 파티를 너무 어렵게 생각하지 않으셨으면 좋겠어요. 생활 속에서 작은 파티를 하는 거죠. 하루하루 즐겁고, 재미있게 지낼 방법을 생각하고 이를 실천한다면 그게 '파티'라고 볼 수 있어요. 여기에 저와 같은 파티플래너가 기여할 수 있다는 것은 행복한 일이지요. 우리나라 사람들은 기본적으로 흥이 많은 민족이에요. 우리 모두의 하루하루가, 매 순간이 즐거운 파티가 되는 날까지 열심히 뛰며 도전하고 싶습니다. ^{KNF}



01



2023 국가산업대상 품질혁신부문 대상 수상

우리 회사는 4월 13일 서울 JW메리어트 동대문 스퀘어에서 열린 2023 국가산업대상(6th National Industry Awards)에서 품질혁신부문 대상을 수상했다. 산업정책연구원(IPS)이 주최하고 산업통상자원부, 서울과학종합대학원이 후원하는 국가산업대상은 국가 산업 및 경제 발전에 공헌해온 기업/기관을 선정, 치하하는 자리다. 올해 창립 41주년을 맞이한 우리 회사는 '미래를 위한 원자력, New Global Standard' 비전을 기반으로 지속적인 프로세스 개선 및 고품질의 원자력연료 생산을 위한 창조적 품질 혁신문화를 높이 평가받아 국가산업대상을 수상하게 됐다. 아울러 우리 회사는 각종 국제표준인증인 ISO 9001(품질경영), ISO 14001(환경경영), ISO 45001(안전경영), ISO 27001(정보보호), ISO 37001(부패방지) 인증을 유지하고 있으며, 국가품질경영상 대통령표창을 받는 등 다양한 방면에서 국제수준의 경영시스템을 갖추고 있음을 인정받고 있다. 최익수 사장은 "전 직원이 합심해 적극적으로 품질 강화 노력을 한 결과 수상의 영예를 안게 돼 기쁘게 생각한다"면서, "이번 수상을 발판 삼아 품질경영체계를 더욱 발전시켜 고품질의 안전한 원자력연료 공급에 최선을 다하겠다"라고 밝혔다.

02



한전원자력연료, 공공기관 동반성장 평가 2년 연속 '최우수' 달성

우리 회사는 4월 20일 '2022년도 공공기관 동반성장 평가'에서 2021년도에 이어 2년 연속 최고 등급인 '최우수'를 달성했다고 밝혔다. 중소벤처기업부와 동반성장위원회는 공공기관이 국내 중소기업과의 동반성장 및 상생협력을 위하여 선도적인 역할을 수행하도록 장려하고자 매년 '공공기관 동반성장 평가'를 실시하고 있다. 평가결과는 공공기관의 동반성장 추진실적과 협력 중소기업의 체감도 조사결과를 합산하여 5개의 등급(최우수, 우수, 양호, 보통, 개선)으로 구분한다. 평가 대상인 134개 공공기관(공기업형 36개, 준정부형·기타형 98개) 중 준정부형·기타형에 속하는 우리 회사는 지난 2021년 최초로 '최우수' 등급을 달성하였으며, 2022년에도 '최우수' 등급을 달성하여 2년 연속 최고 등급을 획득하는 성과를 이뤄냈다. 우리 회사는 중소기업과의 동반성장이 공공기관의 지속성장에 필수조건이라는 CEO의 강한

의지를 바탕으로 다양한 동반성장 사업을 추진하고 있다. 동반성장 전략 고도화 및 지원역량 강화, 기술협력 강화 및 경쟁력 향상 지원, 상생협력 강화 및 공정경제 실현의 '동반성장 3대 추진 전략'을 수립하여 추진전략별 세부 실행과제를 체계적으로 수행함으로써 대내외 추진동력을 한층 강화했다. 우리 회사는 중소기업 경영안정을 위한 금융자금 지원 확대, 고용장려금 지원을 통해 중소기업과의 상생을 도모하고 있다. 또한 중소기업 개발 기술 보호를 위한 기술자료 임치(任置) 및 기술나눔 지원, '동반성장 지원기동반' 및 기업민원응답센터를 운영하며 중소기업의 애로 및 불편 사항 해소를 위해 다양한 소통창구를 운영하고 있다. 최익수 사장은 "앞으로도 공공기관으로서 사회적 책임을 다하고, 협력 중소기업 및 지역사회와 함께 상생하면서 동반성장 문화 확산을 위해 더욱 힘쓰겠다"라고 밝혔다.

03



2023 경주국제원자력에너지산업전 참가

우리 회사는 4월 24일부터 26일까지 3일간 경주 화백컨벤션센터(HICO)에서 열린 '2023 국제원자력에너지산업전'에 참가해 전시 부스를 운영하여 회사 및 원자력연료와 R&D 성과를 홍보했다. 고강도 집속초음파 제염기술과 혁신 원자력연료 소재 및 부품이 전시되어 우리 회사의 고유 기술을 널리 알리는 계기가 되었다. 한편 이번 '2023 국제원자력에너지산업전'에서는 원전 설계·안전·기자재, 핵연료, 해체, 방폐물 처리, 방사선 의료 등 전 분야에 걸쳐 3개국 46개사가 86부스를 열고 새로운 기술과 제품을 선보였다.

04



2023년도 신입직원 입사식 개최

우리 회사는 5월 15일 '2023년도 신입직원 입사식'을 열었다. 치열한 경쟁을 뚫고 선발된 신입직원들의 새 출발을 환영하는 이날 행사에는 임직원이 함께하였으며 신입직원들에게 임명장 및 배지를 수여했다. 우리 회사는 공정하고 투명한 채용을 위해 국가직무능력표준(NCS) 기반의 능력 중심 블라인드와 나이·학력 등의 제한이 없는 열린 방식을 통해 사무, 기술, 연구, 생산기술 등에 걸쳐 총 39명을 선발했다. 4월 28일 입사한 신입직원은 약 2주간의 입문교육을 통해 회사 전반에 대한 이해 및 직무를 배우는 시간을 가졌다. 아울러 봉사활동을 통해 함께 어울려 사는 이웃사랑도 실천했다. 신입직원

은 직무능력과 적성 등을 고려하여 5월 15일부터 현원 결원 부서에 배치되어 근무를 시작한다. 이날 최익수 사장은 "뛰어난 역량으로 치열한 경쟁을 뚫고 한전원자력연료의 새로운 일원이 된 것을 환영한다"라고 축하하며 "공기업으로서 청렴한 업무수행, 철저한 안전의식, 복무규율 준수 등 세 가지 기본 소양을 갖춘 공정하고 청렴한 한전원자력연료인이 되어달라"고 주문했다. 한편 우리 회사는 2022년 한국경영인인증원으로부터 4년 연속 '공정채용 우수기관 인증'을 획득하는 등 직무능력 중심의 인재 발굴 및 성별·나이·학력 등에서 차별없는 공정한 채용 문화 확산을 위해 노력하고 있다.

23사번 KNF 신입사원들의 입사 후 한 달

첫 출근하던 그때를 기억하는가. 무슨 일부터 해야 하는지 막막하고, 좌충우돌 실수도 많았지만, 선배들의 관심과 사랑 속에 우리는 지금의 모습으로 성장하였다. 이제 입사한 지 갓 한 달을 넘긴 23사번의 KNF 새내기 5인방 권찬오, 마윤한, 이수중, 정건, 홍송지 사원의 요즘이 그렇다. 이들이 전하는 '입사 후 한 달' 이야기를 통해 잠시 우리들의 그 시절을 소환해보자.

글. 한경희 사진. 김인규



업무 현장에 필요한 지식과
기술들을 학교에서 열심히
배우며 같고 닳았지만,
막상 현장에서 부딪히면
막막하고, 새로운 일이 많다.
5명의 신입사원들 역시
매일 아침마다 업무 파악으로
분주한 하루를 시작한다.



일에 대한 자부심은 이미 최고참

불과 한 주 전에 입사 연수를 마치고 업무를 시작한 KNF 새내기 중의 새내기 5명이 한자리에 모였다. 출근하면 아직 무슨 일을 어떻게 해야 할지 잘 모르지만, 열정과 패기만큼은 누구 못지않다.

해외사업개발부 기술직 기계 파트로 배치받은 권찬오 사원은 바쁘게 돌아가는 부서 분위기에 아직 적응 중이다.

“얼마 전에는 기안서를 작성해봤는데 선배님이 봐주셔서 방향을 잘 잡을 수 있었어요. 저는 대학에서 기계 분야를 전공해서 제품에 대한 이해가 있었던 것이 제 강점이라고 생각했는데 들어와서 보니 배울 것이 많아요.”

플랜트정비처 시설운영부에 배치받은 마윤한 사원은 자타공인 KNF 최초의 토목 엔지니어라고 자부하며 자신의 업무에 대한 기대와 설렘이 가득하다.

“회사에서 토목 분야의 전문가가 필요했던 시점이라 토목을 전공한 제가 좋은 평가를 받을 수 있었던 것 같아요. 저희 부장님이 제가 KNF 최초의 토목 엔지니어라고 말씀해주셔서 책임과 자부심을 가질 수 있었습니다.”

시러 깊고, 차분한 성격이 강점인 이수중 사원은 보안방호부에서 첫 업무를 시작한다.

“보안방호부에서 물리적 방호를 맡게 되었습니다. 방문자 출입 및 반입 반출 인가 물품관리 등이 주요 업무죠. 우리 회사는 국가중요시설로 보안유지를 위해 물리적 방호는 매우 중요한 일이므로 제 일에 자부심이 생깁니다.”

전기를 전공했지만, 이와 다른 분야를 맡게 되면서 새로운 도전을 하게 된 정건 사원도 자신의 일에 대한 기대감이 크다.

“튜브생산처의 성형부에 배치되어 필거링이라는 공정을 통해 튜브를 성형하는 직무를 맡게 되었습니다. 전공인 전기 쪽은 아니지만 기계와 밀접한 직무를 맡게 되어 호기심을 가지고 일할 수 있게 되었습니다. 모르는 것들은 여쭙보고 많이 배워가며 업무를 잘 해나가고 싶습니다.”

이날 홍일점으로 자리한 홍송지 사원은 홍보협력실에 배치받아 사회공헌활동과 전시회 등의 업무를 맡게 되었다고 소개한다.

“KNF 입사 전 이곳에서 인턴을 했어요. 사실 인턴이면 곧 떠날 사람이잖아요. 그런데도 참으로 따뜻하게 잘 대해주셨어요. 그때 경험했던 KNF의 사내문화가 좋아서 앞으로도 계속 함께 일하고 싶다는 마음에 지원하게 됐어요. 제게 업무가 주어지고, 책임지고 할 일이 있다는 게 너무 설레요.”

현장에서 새롭게 배우는 것들

업무 현장에 필요한 지식과 기술들을 학교에서 열심히 배우며 같고 닳았지만, 막상 현장에서 부딪히면 막막하고, 새로운 일이 많다. 5명의 신입사원들 역시 매일 아침마다 업무 파악으로 분주한 하루를 시작한다.

정건 사원이 소속된 성형부에는 9명의 신입사원이 배치됐다. 그 중 한 공정에 7명의 신입사원이 모이다 보니 마치 아기새가 어미새를 기다리듯 모두 모여 조장의 지시를 기다린다.

“아직 저희가 어떤 일을 주도적으로 할 수 있는 게 없다 보니 함께 모여 의논을 해도 아기새들이 ‘뽀악뽀악’ 하는 정도예요. 어미새만 바라보고 있는 아기새들 같죠.”

전공 분야 업무를 맡게 돼 어느 정도 자신감을 가진 마윤한 사원도 생각했던 것과 다른 부분이 있는 게 사실이다.

“대학 재학시절에 현장에서 아르바이트를 한 적이 있어요. 그때는 학교



TSA성형부
정건 사원



보안방호부
이수종 사원

업무 배치를 받은 지
얼마 되지 않았지만,
그래도 모두가 빠르게 적응해
나갈 수 있는 것은 이들을
물심양면으로 뒤에서
든든히 챙겨주는
부서 선배들 덕분이라고
입을 모은다.



에서 책으로 배운 내용을 현장에서 직접 본다는 게 신기한 정도였는데 이제 KNF에 입사해 그 작업의 관리자로서 일해야 하니 보는 관점이 또 한 번 바뀌더라고요. 전에는 제 작업만 봤다면, 이제는 현장의 전체를 보고, 앞을 내다볼 수 있어야 한다는 게 크게 다른 점인 것 같아요.”
기계 분야를 전공하고 관련 분야 인턴과 교환학생의 경험도 있어 해외 사업개발부 업무에 최적의 능력을 갖추었을 법한 권찬오 사원도 앞으로 더 노력이 필요하다고 느끼는 건 마찬가지다.
“제가 인턴을 하던 부서가 KNF와 함께 일했어요. 그때 KNF에 좋은 인상을 가지게 되었죠. 영어 회화에서 듣기는 어느 정도 자신이 있는데 아직 외국 바이어와 영어로 능숙하게 대화하고, 메일을 주고받기에는 부족하다고 생각되어 더 많이 공부해야 할 것 같아요.”
물리적 방호 업무를 맡아 일을 시작한 이수종 사원은 당분간 학생의 자세로 주경야독을 해야 할 듯하다.
“현재 저희 부서 업무의 기반이 되는 것들을 공부하고 있는데 법령이나 규칙, 세칙 등 알아둬야 할 것이 많아서 조금 어렵습니다. 틈틈이 계속 보면서 숙지하기 위해 노력해야겠어요.”
학창 시절 리포트, 논문 정도를 과제로 작성해봤을 홍송지 사원도 갑자기 주어진 언론 보도자료 작성은 낯선 작업이다.
“보도자료 작성 등은 이전에 해본 경험이 없어서 어떤 어휘를 사용해야 할지, 문장 구조는 어떻게 구성해야 할지 등이 어렵고, 고민됩니다. 그래



시설운영부
마유한 사원



해외사업개발부
권찬오 사원



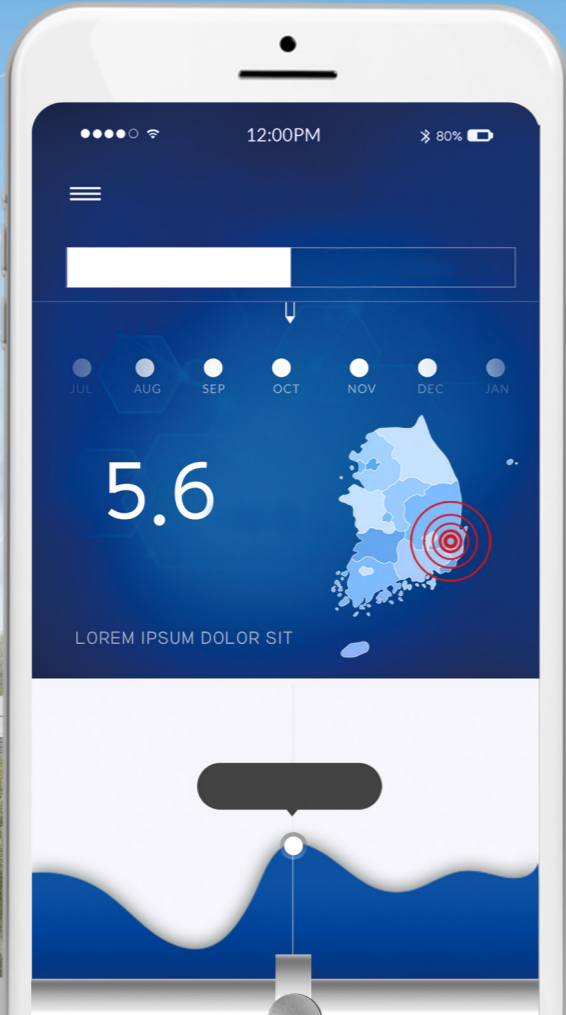
홍보협력실
홍송지 사원

서 이전에 작성된 내외부 보도자료를 자주 보면서 이 문체에 익숙해지려고 노력하고 있어요. 그렇게 하다 보면 저도 곧 익숙해지겠지요.”
우리들의 슬기로운 회사생활
업무 배치를 받은 지 얼마 되지 않았지만, 그래도 모두가 빠르게 적응해 나갈 수 있는 것은 이들을 물심양면으로 뒤에서 든든히 챙겨주는 부서 선배들 덕분이라고 입을 모은다.
“감사하게도 선배님들께서 무척 친절히 해주셔서 서서히 회사에 적응해나가고 있어요. 앞으로도 선배님들의 더 많은 도움이 필요하겠지만 저 역시 나중에 후배들에게 제가 받은 것 이상으로 도움을 줄 수 있는 사람이 되겠습니다.”
후배가 커피를 좋아한다는 정보를 입수하고 자신이 온 첫날 커피머신 사용법 먼저 친절히 알려준 선배의 섬세함에 감동 받은 이수종 사원처럼 자신도 든든한 선배가 있어 다행이라는 권찬오 사원이다.
“함께 일하는 선배님이 공부도 엄청 열심히 하시는 분이래 저도 자극이 되더라고요. 해외 업무가 많다 보니 영어로 글을 작성해야 하는데 저도 선배님처럼 열심히 공부해서 업무에 차질 없도록 하고 싶습니다.”
인간미 넘치는 부서 분위기가 큰 힘이 된다는 정건 사원은 ‘직원’보다 ‘사람’으로 먼저 봐주는 지금의 선배들에게 감사한다.
“부서 회식에서 부장님, 조장님과 이야기하며 느낀 점이예요. 업무보다

는 사람을 중심에 두고 보신다는 거죠. 어려운 점은 언제든 털어놓라고 해주신 말씀이 든든해요. 앞으로 제 분야를 더 공부하여 학사과정까지 도전해보고 싶어요.”
자신에게 복리후생까지 꼼꼼히 알려주는 멘토 선배님이 있다고 자랑하는 홍송지 사원은 조금 더 능동적으로 자신의 업무를 해나가고 싶다.
“지금 제가 하고 있는 업무에 대해 시간별, 일정별로 기록해보고, 나만의 업무 매뉴얼을 만들어보려고 해요. 이렇게 하면 중복 업무를 파악하거나 업무의 순서 등을 더 효율적으로 배치할 수 있겠다는 생각이거든요. 저 역시 업무에 빨리 적응하면서 개인적 역량을 키우기 위해 경영대학원도 생각하고 있어요.”
마유한 사원은 혹여나 마음이 상하지 않도록 늘 세심하게 배려하고 먼저 친근하게 다가와 업무에 도움을 주는 선배들에게 감동을 받고 있다.
“저희 신입사원 입장에서선 처장님, 부장님은 정말 높은 직급이지요. 하지만 먼저 다가와 친근하게 알려주시고, 제게 도움이 될 만한 현장에 꼭 데려가 주시죠. 그리고 제 바로 옆자리 대리님은 업무 하나하나뿐만 아니라 밥도 사주시고, 커피도 사주세요. 맛있는 거 사주시면 무조건 좋은 사람 아닌가요? 하하. 이외에도 배운 내용을 꼼꼼히 기록하고 있어요. KNF 초대 토목 엔지니어로서 멋지게 성장하여 미래 후배들에게도 좋은 본보기가 되고, 맛있는 것도 많이 사주는 ‘포근한 콘크리트맨’이 되겠습니다. 23사번 동기 파이팅입니다.”

지진재난 대응체계

최근 세계에서 튀르키예 지진(최대 규모 7.8) 발생으로 큰 피해가 발생하였고, 국내에서도 경주·포항 지진 등 크고 작은 지진이 빈번히 발생되고 있어, 더 이상 우리나라도 지진 안전지대가 아니라는 경각심을 가져야 한다. 이번 사보에서는 이러한 지진재난에 대비하기 위한 대응체계를 알아보도록 하자.



지진 개요

지진이란?

- 자연재난의 한 종류로서, 지구 내부 어느 지점에서 급격한 지각변동이 생겨 그 충격으로 생긴 파동(지진파)이 지표면까지 전해져 지반을 진동시키는 현상이다.
- 지반파괴 및 구조물 붕괴로 인한 직접적인 피해와 지진으로 인한 화재, 폭발, 방사성물질 및 유해 물질 유출 등과 같은 연계 피해가 발생할 수 있다.

규모와 진도



- 지진의 크기를 재는 척도로서, 다음과 같은 차이점이 있다.

| 구분 | 내용 |
|-----------------------|--|
| 규모 (Magnitude) | <ul style="list-style-type: none"> • 지진 자체가 갖는 에너지의 크기(절대적 수치) • 따라서, 지진파가 관측된 어느 곳에서 계산하더라도 같다. • 규모 1마다 약 32배씩 에너지가 커진다. → 표현방식 : 소수점 첫째 자리까지 숫자로 표현 예) 규모 3.8 |
| 진도 (Intensity) | <ul style="list-style-type: none"> • 어떤 장소에서 느끼는 지진의 세기를 사람의 느낌이나 주변 물건 또는 구조물의 흔들림 정도로 표현한 것 • 따라서, 큰 지진이라도 아주 멀리서는 그 영향이 작아져 진도도 작아지며, 같은 지역에서도 지반조건이나 건물상태 등에 따라 달라짐. → 표현방식 : 로마자로 표현 예) 진도IV <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 25%;"> <p>진도 I</p> <p>▶ 사람이 거의 느낄 수 없는 미세한 진동이 나타나지만, 지진계는 감지할 수 있다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 II</p> <p>▶ 매달린 물건이 약하게 흔들리며 몇몇 사람들이 느낀다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 III</p> <p>▶ 실내에서도 느낄 수 있으며, 큰 트럭이 지나가는 것과 같은 진동이 있다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 IV</p> <p>▶ 멍하니 있는 자동차가 흔들린다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 V</p> <p>▶ 거의 모든 사람들이 흔들림을 느끼며, 그릇이나 창문이 깨지기도 한다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 VI</p> <p>▶ 모든 사람들이 지진을 느낀다. 무거운 가구가 움직이거나 벽에 금이 갈 수 있다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 VII</p> <p>▶ 모든 사람들이 놀라서 밖으로 뛰어나거나, 운전자들도 흔들림을 느낀다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 VIII</p> <p>▶ 창틀로부터 창문이 떨어져 나간다. 굴목·기둥·기념비·벽 등이 무너진다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 IX</p> <p>▶ 모든 건물이 피해를 입고, 지표면에 균열이 가며, 지하 송수관이 파손된다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 X</p> <p>▶ 땅이 갈라지고 기차선로가 휘어진다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 XI</p> <p>▶ 다리가 무너지고 지표면에 심한 균열이 생긴다.</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>진도 XII</p> <p>▶ 물건이 공중으로 튀어나가며 땅 표면에 파동이 보인다.</p> </div> </div> |

지진파의 종류



- 지진이 일어났을 때 발생하는 파동을 지진파라고 하며, 지구 내부를 통과하는 실체파와 지표면 근처를 따라 전파하는 표면파로 구분된다.

| 구분 | 내용 |
|------------|---|
| 실체파 | <p>P파 (Primary)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 파의 진행방향과 입자의 진동방향이 같고, 첫 번째로 도착한다. |
| | <p>S파 (Secondary)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 파의 진행방향과 입자의 진동방향이 서로 직각이며, 두 번째로 도착한다. |
| 표면파 | <p>L파 (러브파)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 파의 진행방향과 입자의 진동방향이 서로 직각이며, 수평으로 움직인다. |
| | <p>R파 (레일리파)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 입자가 타원운동을 하면서 지표면을 흔들리게 한다. |

지진재난 대응체계

지진재난 위기대응매뉴얼 운영

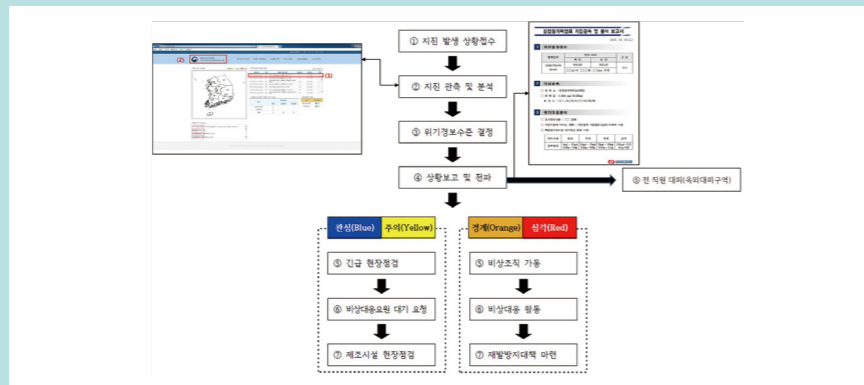
- 목적 : 지진재난 발생시 신속한 초동대응 및 골든타임 확보로 피해 최소화
- 위기유형의 구분

| 구분 | 직접피해 | 연계피해 |
|--------|----------------------|----------------------------|
| 지반파괴 | 지반변형/붕괴/액상화 | 건물 등 시설물의 2차 붕괴 |
| | 산사태 및 매몰 | 인명 및 물적 피해 |
| 구조물 붕괴 | 건물 전도/붕괴 | 인명피해 |
| | 핵물질가공시설 파괴 | 방사성물질 누출·피폭 및 오염 |
| | 위험물저장시설 파괴 | 위험물 증독 및 오염, 화학유해물질 유출사고 등 |
| | 가스관, 유류탱크, 전기설비 파손 등 | 시설물 화재피해 및 사상자 발생 |

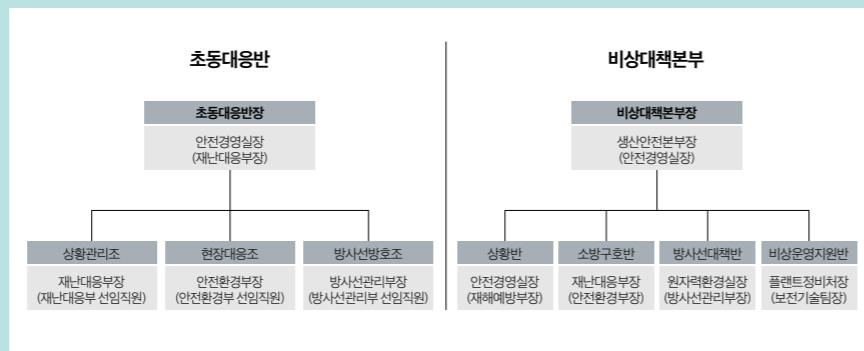
- 위기경보수준

| 구분 | 판단 기준 |
|--------------------|--|
| 관심 (Blue) | <ul style="list-style-type: none"> • 회사 부지 내에서 지진가속도 5gal(0.005g) 이상, 20gal(0.02g) 미만의 지진 관측 • 국내 내륙 규모 5.0 이상(해양 규모 5.5 이상) 지진 발생 |
| 주의 (Yellow) | <ul style="list-style-type: none"> • 회사 부지 내에서 지진가속도 20gal(0.02g) 이상, 50gal(0.05g) 미만의 지진 관측 |
| 경계 (Orange) | <ul style="list-style-type: none"> • 회사 부지 내에서 지진가속도 50gal(0.05g) 이상, 100gal(0.1g) 미만의 지진 관측 |
| 심각 (Red) | <ul style="list-style-type: none"> • 회사 부지 내에서 지진가속도 100gal(0.1g) 이상의 지진 관측 |

- 위기대응 조치 체계도



- 위기수준에 따라 초동대응반 또는 비상대책본부 구성 및 운영



위기대응조직 운영



원자력시설 내진설계



지진감시시스템 운영

- 핵연료물질 가공시설은 '원자로서설 등의 기술기준에 관한 규칙'에 의거하여 지진에 의해 안전 기능이 손상되지 않도록 미국원자력규제위원회(US NRC)의 규제지침(Reg. Guide 1.29, Seismic Design Classification)을 참고하여 내진설계 되었음.

- 시설현황 : 주시설동에 대해 II급 내진등급 적용(수평가속도 0.2g, 수직가속도 0.13g에 견디도록 설계)

- 목적 : 지진발생을 대비한 자유장 및 시설물의 지진가속도 실시간 모니터링

- 주요기능 : 지진가속도 감지기(센서)와 기록계를 이용하여 파형자료 및 최대가속도 등 관측, 행정안전부 소프트웨어 연동

- 설치현황 : 자유장(1개소), 시설물(3개소)

- 유지관리 : 주기적 일상/정기점검 수행 및 필요시 정밀/특별점검 수행



자유장 감지기 및 기록계

시설물 감지기 및 기록계

모니터링 프로그램

옥외대피구역 운영



- 목적 : 지진발생시 전 직원의 신속한 대피 및 인원집계 등을 위한 안전한 장소 운영

- 선정기준

구조물 파손 및 낙하로부터 안전한 장소

사무실 및 공정 등 근무지에 근접한 장소

위험물 및 화학물질 등 위험요소가 없는 장소

- 운영장소 : 주요건물별 선정하여 4개소 운영 중

지금까지 지진 개요 및 지진재난 대응체계에 대하여 간략히 알아보았다. 원자력시설의 경우 지진 재난에 적절한 대응체계를 갖추지 않는다면 회사뿐만 아니라 전 사회적으로 돌이킬 수 없는 큰 피해를 야기할 수 있다. 따라서 언제나 갑자기 지진재난이 발생할 수 있다는 경각심을 갖고 평상시 지진감시시스템 및 설비 등을 주기적으로 점검하고, 비상대응조직 훈련 등을 통하여 위기대응체계를 유지해야 한다. KPF





KNF가 GREEN 내일

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

글-그림. 버리



전통의 멋과
풍류가 흐르는 곳

양반 도시, 안동



도시의 삶은 빠르고 변화무쌍하다.
시간이 지나면 지형조차 다르게 바뀐다.
속도와 변화의 시대에 올곧은 전통의 멋을
고수하는 곳이 있다. 전통 도시 안동이다.
낙동강이 품은 하회마을, 서원 건축의 진수 병산서원,
달빛 그윽한 월영교 조선시대에 시간이 멈춘 듯,
안동에서는 양반의 풍류와 기풍을
한껏 느낄 수 있다.

글 사진 임운석(여행작가)

부용대에서 내려다본 하회마을

여왕이 사랑한 가장 한국적인 마을

거대한 낙동강 물줄기가 마을을 에둘러 흐른다. 태극 모양 곡선을 그리며 마을을 휘감더니 용트림하듯 사라진다. 강물이 크게 휘돌아 가는 곳, 안동하회마을은 한국을 대표하는 전통마을이다. 풍산 류씨가 600년 넘게 터를 잡아 온 이곳은 풍수지리적으로 태극형, 연화부수형, 행주형에 해당한다. 조선시대부터 살기 좋은 명당지로 소문났고, 마을의 위상에 걸맞게 임진왜란 때 영의정을 지낸 서애 류성룡 같은 걸출한 인물을 배출했다.



전통마을답게 가옥은 기와집과 초가집이 함께 모여 있다. 조선시대 이후 근현대사 격변기를 거치면서 마을의 전통을 고수하기란 불가능에 가까웠을 것이다. 그럼에도 안동하회마을은 고집스럽게 전통을 지켰고, 한국의 역사마을로 인정받아 2010년 7월 유네스코 세계유산으로 등재됐다.

하회마을이 지닌 고유의 멋을 알아본 해외 유명 인사는 꽤 많다. 그 중에 1999년 이곳을 방문한故엘리자베스 2세 영국 여왕을 꼽을 수 있다. 여왕은 이 마을을 '가장 한국다운 곳'이라며 극찬했다. 마을 사람들은 여왕에게 73세 생일상을 차려주기도 해 화제가 되었다. 그 인연을 이어 여왕 방문 20주년을 기념하여 앤드루 왕자가 마을을 방문하기도 했다. 지난해 여왕이 서거했을 때도 하회마을에는 여왕을 기리는 빈소가 마련되는 등 추모의 발길이 이어졌다.

하회마을 고살길 따라 거닐다

하회마을 안으로 가기 위해선 약간의 절차가 필요하다. 마을 외곽에 있는 주차장에 차를 세워두고 1.2km 정도 떨어진 하회마을까지 도보나 셔틀을 이용해야 한다. 전통을 지키기 위한 노력이 입구에서부터 느껴진다. 마을 입구에서 파릇파릇하게 자라난 푸른 벼가 여행자를 반긴다. 그 뒤로 세월의 흔적이 켜켜이 쌓여있는 고택들이 고색창연하다.

마을을 꼼꼼히 돌아보려면 반나절 이상은 걸린다. 보물찾기하듯 마을 곳곳에는 고풍스러운 한옥이 숨어있다. 양진당(보물)은 류성룡의 형인 겸암 류운룡의 종택으로 풍산 류씨 종가다. 입암고택이라는 현판은 아버지 류중영의 호에서 따온 것이다. 높은 축대 위에 차분하게 앉은 고택의 모습에서 종가의 위엄이 느껴진다.

충효당(보물)은 서애 류성룡의 종택이다. 충효당 앞에 엘리자베스 2세 여왕이 심은 나무가 있다. 이외에 작천고택과 하동고택 등 초가들도 쉼처를 만나다. 고살길을 따라 걷다 보면 어느덧 발길이 만송정 솔숲에 닿는다. 천연기념물로 지정된 이 숲은 겸암이 젊은 시절 조성한 것으로 풍수지리에 따라 마을의 서쪽 지기가 약하다 하여 이를 보완하기 위해 심은 비보림(裨補林)이다.

64m의 아찔한 절벽인 부용대



류성룡 선생의 종택인 충효당





상공에서 바라본 병산서원



월영교의 야경



서원 건축의 백미로 꼽히는 병산서원 입교당에서 바라본 풍경



하회별신굿에서 양반의 탈놀음이 진행되고 있다.

+

1 여행 팁
안동호 드라이브는 안동댐 외곽을 순환하는 길이다. 안동루(옛 안동댐홍보관)에서 와룡면 산아리까지 9.5km에 이르는 구간이다. 안동호반의 아름다운 자연경관을 감상하며 호젓한 드라이브를 즐길 수 있다.

2 내비게이션 정보
안동하회마을(경북 안동시 풍천면 전서로 186)
병산서원(경북 안동시 풍천면 병산길 386)
월영교(경북 안동시 상아동 569)

3 문의
안동문화관광 054-840-3433



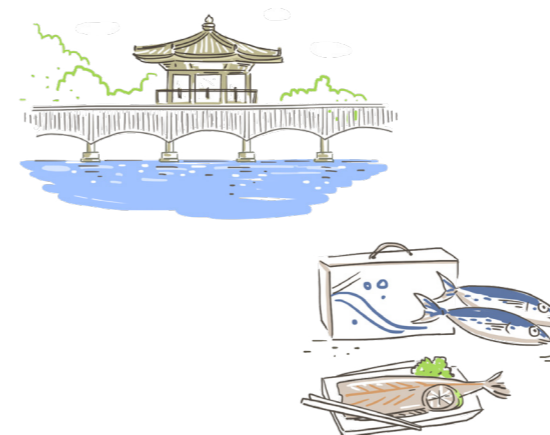
지리와 풍수를 허투루 하지 않는 조상들의 세심함이 엿보인다. 송림이 울창한 만큼 그늘도 넉넉하다. 하회마을의 절경을 한눈에 내려다보려면 부용대를 뺄 수 없다. 64m의 아찔한 절벽인 부용대는 중국 고사에서 따온 것으로 연꽃을 뜻한다. 풍수지리에 따르면 하회마을의 지형을 '연화부수형'이라 한다. 물 위에 떠 있는 연꽃과 닮았다는 뜻이다. 나룻배를 타고 부용대에 오르면 연화부수형이란 말이 한눈에 이해된다.

국가무형문화재로 지정된 하회별신굿탈놀이는 하회마을에서 빼놓을 수 없는 특별한 볼거리다. 고려 때부터 전승된 이 탈놀이는 마을의 안녕과 풍년은 물론이고, 지배계층을 풍자하는 해학적 내용으로 구성된다. 공연이 끝나면 관객과 출연자들이 함께 어우러져 춤을 추며 흥겹게 공연을 마무리한다. 마을 초입 탈놀이전수관 상설공연장에서 매주 오후 2시에 무료 공연하며 월요일은 쉰다.

서원 건축의 진수, 병산서원

하회마을에서 차량으로 10분 거리에 병산서원이 있다. 걸어가려면 하회마을 동쪽에 있는 화산(328m)을 넘으면 된다. 이곳은 류성룡의 제자와 유생들이 그의 사당을 짓고 서원을 세웠던 것에서 시작되었다. 이후 1863년 철종 14년에 사액을 받아 '병산서원'으로 현판을 내걸었다. 병산서원은 많은 학자를 배출하였으며, 훗날 흥선대원군의 서원철폐령에도 무너지지 않고 살아남았다.

오랜 역사와 전통을 자랑하는 병산서원은 내적 가치 이상의 미학이 있다. 실제로 서원 앞에 서면 왜 이곳이 '서원 건축의 백미'로 꼽히는지 이유를 짐작할 수 있다. 낙동강의 맑은 물, 강변의 은빛 백사장, 병풍을 둘러친 듯한 자연풍광. 말 그대로 한 폭의 동양화다. 빼어난 전경 위에 세워진 서원은 그 자체로 자연의 일부 같다. 때 이른 더위에 배롱나무 꽃이 붉게 물들고 서원 건물과 어우러져 기막힌 조화를 이룬다. 정문 격인 복례문을 지나 들어서면 만대루가 나온다. 보물로 지정된 만대루는 가로로 7간에 달하는 긴 누각이다. 누각에서 유유히 흐르는 강물을 바라보며 학문을 닦고 자연을 즐겼을 선비의 모습이 눈에 선하다. 아쉽게도 지금은 문화재 보호를 위해 출입할 수 없다. 서원의 핵심 건물은 서애 류성룡 선생을 기리는 입교당이다. 이곳에서 유생들은 서애 선생의 가르침과 올바른 선비 정신을 배양했다고 한다. 유생들의 기숙사로 쓰인 동재와 서재, 목판을 보관하던 장판각 등 서원 곳곳에 선비의 숨결이 가득하다.



안동 향토음식 핫제삿밥

달빛 그윽한 핫스팟, 월영교

땅거미가 걷어지는 시각, 월영교를 찾았다. 달그림자가 비치는 다리, 월영교는 길이 387m, 너비 3.6m의 목책교로서 국내에서 가장 큰 규모다. 다리를 세우게 된 데는 특별한 사연이 있다. 먼저 세상을 떠난 남편을 그리던 부인이 자신의 머리카락을 뽑아 미투리(짚신) 한 켤레를 지었다고 한다. 이 부부의 아름답고 숭고한 사랑을 기념하고자 미투리 모양을 담아 월영교를 세웠다. 월영교를 건너면 안동댐 민속경관지에 이른다. 이곳은 안동댐 건설로 수몰 위기에 처한 민속자료와 문화재 등을 옮겨 조성한 곳이다. 월영교의 밤은 낮보다 아름답다. 해가 지면 월영교에 색색의 조명등이 켜지고, 캄캄한 안동호에 수려한 빛을 늘어뜨린다. 바람이 불어 고요한 수면이 흔들리면 호수에 비친 빛 그림자도 함께 춤을 춘다. 행여 보름달이라도 뜨면, 월영교의 정취는 절정에 달한다. 월영교 야경 이후 출출한 시장기를 달래고 싶다면 이곳만의 특별한 별미인 핫제삿밥을 맛보자. 이 음식은 양반가 제례음식을 나눠 먹었던 데서 유래했다. 서원의 유생들이 평소 먹기 어려웠던 맛있는 음식을 먹기 위한 핑계로, 제례음식과 같은 식재료로 핫제삿밥을 만들어 먹었다는 설도 있다. 푸짐한 밥상에 술이 따라오는 것은 인지상정. 민속주인 안동소주를 빼놓을 수 없다. 입가심은 안동식혜가 좋다. 찹쌀 고두밥에 고춧가루, 무채, 생강채 등에 엿기름을 넣어 발효시킨 음식인데 매콤새콤한 맛이 일품이다. **KN**

월영교를 건너기만 안동댐 민속경관지에 이른다. 이곳은 안동댐 건설로 수몰 위기에 처한 민속자료와 문화재 등을 옮겨 조성한 곳이다.

KNF life.
+
지금은 뉴노멀 시대



인공지능, 말이 터졌다

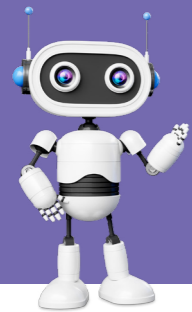
예전에 한 TV 프로그램을 보다가 가수 이적 씨가 부럽다는 생각을 했던 적이 있었다. 딸의 유치원 졸업 선물로 노래를 작곡해서 졸업식장에서 불러줬다는 얘기를 들으면서 “나도 저런 재능이 있었으면” 생각하며, 누군가에게 노래를 선물로 만들어 줄 수 있는 싱어송라이터인 그가 부러웠다. 세상에 이보다 값진 선물이 있을까?

그런데 이런 꿈이 이루어질 수 있게 됐다. 생성형(Generative) AI 덕분이다. 챗GPT에게 작사를 시키고 작곡 AI에게 노래를 만들게 주문하면 되니까. 음악뿐 아니다. 그리고 싶은 그림을 그릴 수도 있고, 웹툰에도 도전해볼 수 있겠다. 책을 쓰는 일도 더 이상 전문가들만의 영역이 아니다. AI의 도움을 받으면 누구나 작가가 되고 예술가가 될 수 있는 시대가 된 것이다.

생성형 AI가 세상에 존재감을 드러낸 것은 미국 인공지능연구소 오픈AI가 2022년 말 챗GPT를 공개하면서다. 생성형 AI란 말 그대로 무언가를 만들어내는 인공지능인데, 글을 쓰고, 그림도 그리고, 노래도 짓고, 코딩도 하고, 인간이 생성하던 지식 콘텐츠를 인공지능이 대체하기 시작한 것이다.

챗GPT를 써보면서 사람들은 흥분했다. 이는 마치 ‘맘마, ‘엄마야빠’ 정도만 하던 아이가 말을 시작하는 걸 보고 감동하고 신기해하는 부모 마음과 비슷하다. 어느 순간 말이 터지면 그림을 그리고, 노래도 부르고, 춤도 추고, 호모 루덴스답게 놀이도 만들어낸다. 지능이 발달하면서 무언가를 생성하기 시작하는 거다.

AI가 진화했다. 낱씨를 알려주고, 음악을 틀어주고, 인간과 바둑을 뛰우는 정도가 아니라 인간과 대화를 주고받고, 콘텐츠도 만들어 주고, 업무를 대신해주는 비서 역할도 할 수 있는 수준으로 업그레이드된 것이다.



인공지능은 좋은 친구다

챗GPT를 위시한 생성형 AI가 성큼 우리 삶으로 들어왔다. AI는 직업과 비즈니스에 어떤 영향을 미칠까? 또 AI가 뉴노멀이 된 시대, 우리는 무엇을 준비해야 할까?

글. 김용태(김용태마케팅연구소장)



슈퍼 개인이 등장한다

이러한 생성형 AI는 우리 삶에 어떤 영향을 미칠까? 많은 사람이 우려하는 건 직업의 미래다. AI가 인간의 일을 대체하면서 직장을 잃으리라고 예상하는 것이다. 그럴 것이다. 자신의 업에 대한 영혼 없이 일하는 단순작업자는 일자리를 잃는다. 그러나 반대로 슈퍼 개인이 등장할 수도 있다.

예를 들어, AI가 그림을 그려준다고 디자이너 직업이 없어질까? 디자이너라는 직업이 없어지는 게 아니라 AI를 활용하지 못하는 디자이너가 없어진다. AI와 친해지고 잘 부릴 줄 안다면 오히려 슈퍼 디자이너가 될 수도 있다.

잠시 시간을 거꾸로 돌려 산업혁명이 일어나던 시대로 가보자. 기계는 인간 손과 발의 확장이었다. 즉, 손발로 하던 일들을 기계가 대체하기 시작했고, 힘 좋은 노동자거나 숙련공들은 일자리를 잃을 수밖에 없었다. 그런 일은 기계가 훨씬 잘하고 생산성이 높으니까. 산업혁명이 일어나면서 기계를 이해하고 다룰 줄 아는 지식노동자가 필요해졌고, 지식을 가진 전문가가 대접받는 시대로 변했다.

그런데 지금 산업 문명이 저물고 스마트 문명으로 이동하면서 또다시 권력이동이 일어나고 있다. 지능기계인 인공지능은 인간 두뇌의 확장이다. 이젠 공부 많이 하고 지식있는 사람이 하던 일은 생성형 AI가 대체할 수 있게 되었다. 필요한 건 생성형 AI를 이해하고 활용할 줄 아는 창의성과 진정성이다. 생성형 AI는 ‘지식이란 무엇인가?’ 정의 자체를 바꿔놓고 있다. 직장의 업무 시스템과 방식에도 근본적인 대전환이 일어날 것이다.

우리는 무엇을 준비해야 하는가?

AI는 미래의 이야기가 아니다. 이미 우리가 쓰고 있는 대부분의 응용 프로그램에 AI 알고리즘이 적용되어 있고, GPT가 생성형 AI의 트리거를 당기면서 변화에 가속도가 붙었다. 지금의 속도라면 1~2년 안에 AI는 뉴노멀로 자리 잡는다. 그렇다면 인간인 우리는 무엇을 준비해야 할까?

첫째, AI에는 없는 생각근육을 키워야 한다. 인간지능과 인공지능은 운영체제(OS)가 다르기 때문에 서로 잘할 수 있는 영역이 다르다. 예를 들어 GPT가 몇 초 만에 책을 한 권 읽어 요약하거나 딱딱 책을 쓰고, 순식간에 코드를 짜고, 자료를 분석해서 리포트를 작성하는 걸 보면 입이 다물어지지 않는다. 아무리 똑똑한 두뇌를 가진 인간이라도 그 정도는 불가능하다. 그런 건 AI에게 맡기는 게 현명하다.

반면, AI는 심층구조(deep structure)를 파악하지 못한다. 생성형 AI는 웹상에 존재하는 데이터로 미리 학습된(Pre-trained) 기계다. 예를 들어, GPT는 ‘Generative Pre-trained Transformer’의 축약어다. GPT가 모범답안만 내는 이

ChatGPT

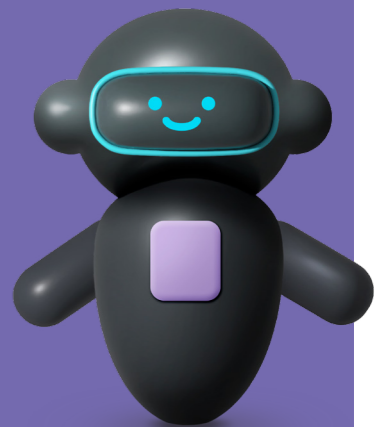
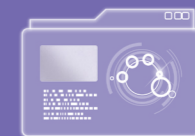


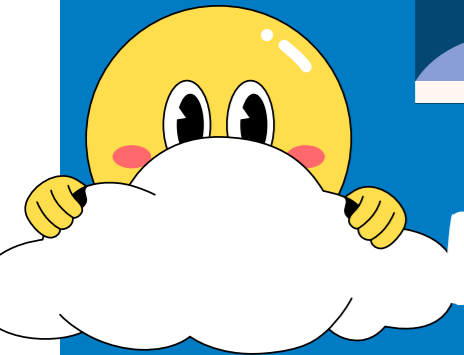
유가 바로 여기에 있다. 글이나 코드를 쓰고 자료를 분석하는 등 표피구조(surface structure)에 해당하는 일은 인간이 AI를 따라갈 재간이 없지만, 인간이 잘할 수 있는 영역은 상상하고, 메타포를 만들어내고, 창의성을 발휘하는 일이다. 심층을 통찰하는 생각근육을 키우는 철학 훈련을 쉬지 말아야 한다.

둘째, 일을 하지 말고 업(業)을 해야 한다. 인간은 일하기 위해 태어난 존재가 아니다. 노동은 산업자본주의 시대의 관념이었을 뿐이다. 삽질로는 불도저와 경쟁할 수 없다. 이제 단순하고 표피적인 일은 AI에게 맡기고 ‘나만의 업을 발견하고 집중해야 한다.’

마지막으로, AI에 대한 올바른 인식이 중요하다. AI가 인간의 능력을 뛰어넘고 직업을 빼앗는다는 등의 부정론은 인간과 AI를 동일 베이스에서 비교하는 논리 오류다. 원자(atom)가 최소단위인 아날로그 지능과 0과 1의 비트(bit)를 최소단위로 하는 디지털 지능은 운영체제 자체가 다르다는 점을 이해해야 한다. 인류의 미래는 AI에 달려있는 게 아니라 인문(人文), 즉 AI를 대하는 인간의 자세에 있다.

AI는 좋은 친구다. 서로 이해하고 배려해준다면 AI는 우리의 부족함을 채워주고 보완해줌으로써 자유로운 삶으로 이끄는 반려자가 될 것이다. 상상하고 창의성을 발휘하는 진정성 있는 삶, 스마트 문명 신인류의 라이프스타일이다. KNF



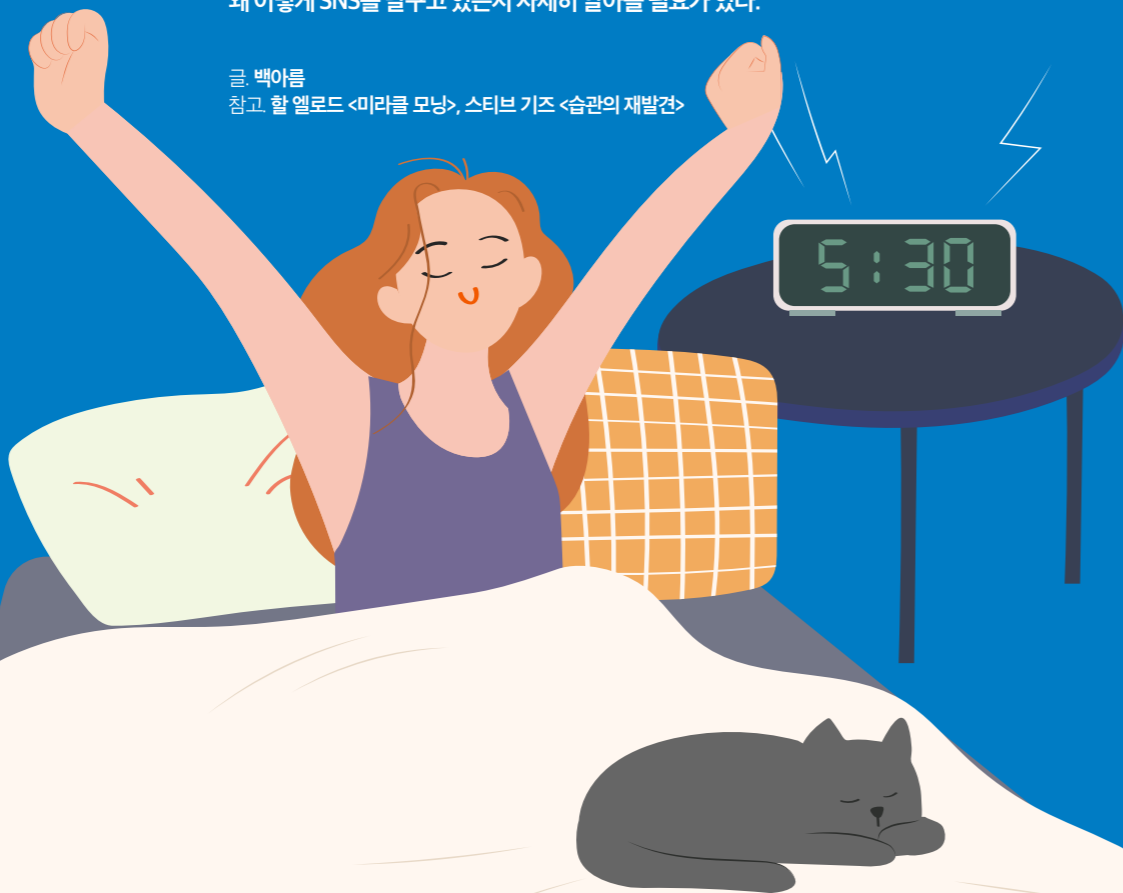


MIRACLE MORNING

올빼미족도 할 수 있는 미라클 모닝 실천 가이드

아침 첫 알람이 울린다. 당연하게 무시한다. 10분 뒤에 울린다. 끈다. 다시 5분 뒤에 울린다. 두어 번 더 꼭잠을 청해보지만 이젠 자는 것도 깬 것도 아니다. 결국 더는 기상을 미룰 수 없는 시간이 되어서야 무거운 몸을 일으킨다. 매일 아침 피곤을 어깨에 지고 일어나는 것이 현대인의 숙명이라고 받아들이며 살아왔건만 '미라클 모닝 챌린지'가 유행이다. 아침에 일정을 추가한다니 생각만 해도 몸서리쳐진다. 그런데 단 6분이면 충분하단다. 올빼미족도 성공할 수 있다고 부추긴다. 이쯤 되면 미라클 모닝이 무엇인지, 왜 이렇게 SNS를 달구고 있는지 자세히 알아볼 필요가 있다.

글. 백아름
참고. 할 엘로드 <미라클 모닝>, 스티브 기즈 <습관의 재발견>



아침형 인간부터 미라클 모닝까지

돌고 돌아 다시 아침이다. 2000년대 초 돌풍을 일으켰던 <아침형 인간>부터 2016년 출간 이후 최근까지 역주행하고 있는 <미라클 모닝>까지. 한국인의 자기계발 역사에서 아침 시간은 긴요한 자리를 차지해 왔다. 이따금 다양성 존중의 측면에서 올빼미족을 옹호하는 목소리가 있었지만 어디까지나 소수의견으로 취급됐다. 모름지기 성공적인 인생을 구하기 위해서는 아침 시간을 활용해야 한다는 데에 대체로 동의하는 분위기다.

미라클 모닝은 2016년 미국 작가 할 엘로드가 쓴 동명의 자기계발서에서 처음 등장한 개념이다. 평소 일어나던 시간보다 2~3시간 일찍 일어나 독서나 명상, 운동 등 자기계발 시간을 갖는 것을 말한다. 기상 시간을 꼭 몇 시라고 못 박아두기보다 본격적인 일과가 시작되기 전에 일어나 누구의 방해도 받지 않고 온전히 자신만의 시간을 보내는 것이 핵심이다. 저자는 하루를 시작하는 아침 시간을 통해 삶을 크게 변화시킬 수 있다고 말했다.

자기계발의 최신 동향 '작고 개인적'

얼핏 20년 전 아침형 인간과 무엇이 다른가 싶지만 미라클 모닝은 자기계발 흐름을 보다 개인적 측면으로 돌려놓았다는 점에서 주목할 만하다. 사회적 성공이나 남보다 앞서기 위해 일찍 일어나는 것이 아니라, 자신을 돌보는 시간을 가지기 위해 일찍 일어나는 것이다. 그래서 종래의 자기계발이 지식 및 능력 함양 등 업무와 경력 중심이었다면, 미라클 모닝은 일기, 명상, 운동 등 개인적인 목표를 이뤄나가는 것에 초점을 둔다.

너무나 작고 사소해 아무도 관심 없는 나만의 아침 습관을 만들어 나가는 것. MZ세대는 이것을 #미라클모닝, #모닝루틴, #모닝리추얼 등의 해시태그를 달아 SNS와 앱을 통해 서로 인증하고 기록하며 독려하고 있다.

앞서 언급했다시피 미라클 모닝으로 MZ세대가 거머쥐고자 하는 것은 거창한 성공이 아니다. 바로 삶의 질 향상과 자존감의 회복이다. 이렇게 소소한 목표를 설정하고 작은 성공을 거두는 방식은 자기효능감을 높여주는 데 효과적인 전략이다. 그리고 자기효능감은 바로 자존감의 원천이 된다.

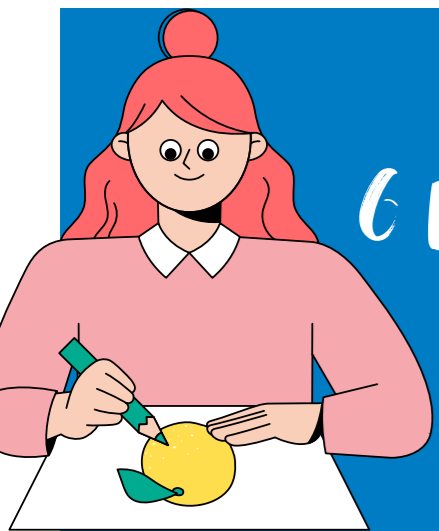


미라클 나이트는 안 될까?

여기서 의문이 한 가지 고개를 든다. 그렇다면 꼭 오전이어야만 할까? 미라클 나이트, 밤에 나만의 시간을 누리는 것은 안 될까? 책에 따르면 퇴근 이후에는 체력이나 집중력이 떨어져 이루고자 했던 다짐을 어기게 될 확률이 높다고 설명한다. 따라서 집중력이 좋은 오전 시간을 제시한다.

잠들기 전보다는 기상 이후라는 것이지 꼭 아침형 인간일 필요는 없다. 야간 작업을 하거나, 밤에 일하는 사람들은 아침에 일어날 수가 없다. 결국 정신없이 하루를 시작하는지 아니면 여유롭고 생산적인 아침을 보내는지가 관건이다.





6 MINUTE ROUTINE

활기찬 아침 암시하며 잠들기

<미라클 모닝>의 저자가 아침을 변화시킨 방법은 너무 간단해서 긴가민가하지만, 실험을 통해 증명된 방법이다. 그저 잠들기 전에 활기찬 아침을 암시하는 것이다. 늦게 잠자리에 들었다고 지레 '큰일이다, 내일 아침은 망했다'라고 생각하는 것이 아니라 '내일 아침에도 나는 상쾌하게 일어난다'고 암시한다. 우리의 아침의 컨디션을 결정하는 것은 몇 시에 잠자리에 들고, 몇 시에 일어나는 것이 아니라 '잠들기 전에 마지막으로 했던 생각'이라는 것이다.

하지만 갑자기 우리가 자기 암시만으로 2~3시간씩 일찍 일어나는 건 어불성설이다. 하루 이틀은 가능할지 몰라도 지속하기 어렵다. 중요한 건 잠자는 시간을 줄이는 것이 아니라 7~8시간의 수면을 지키는 것이다. 즉, 밤잠을 앞당겨 일찍 잠자리에 들고 일어나고자 한 시간에 일어나는 것이 미라클 모닝이다.

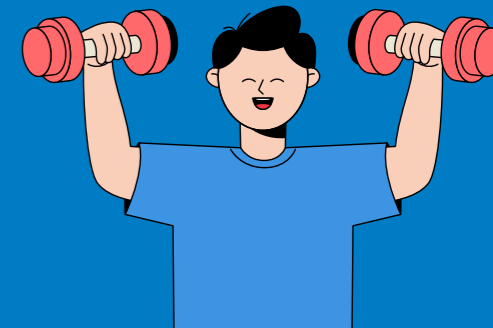
무엇보다 미라클 모닝이 해볼 만한 건 기상 시간조차 자신이 정하기 나름이기 때문이다. 누군가는 새벽 4시에 기상할 수도 있고, 어제보다 5분만 더 빨리 일어날 수도 있다. 아침잠이 꿀잠인 보통의 사람이라면 5분 일찍 일어나는 것부터 시작해 점차 시간을 늘려가는 것을 권장한다. 그래야 실패할 가능성이 줄고, 꾸준히 실천할 수 있다.

작은 실천을 '매일' 성공하는 것

<미라클 모닝>과 함께 자기계발계의 양대산맥으로 떠오른 <습관의 재발견>이라는 책에는 '작게 시작하라'는 말이 나온다. 지독하게 운동을 싫어하는 저자 스티브 기즈는 자신이 운동을 시작할 수 있었던 특별한 에피소드를 소상히 적어놓았다.

처음 그는 30분간 요가를 하려고 했다. 그러나 30분이라는 시간이 너무 거대하게 느껴졌다. 차일피일 미루던 그는 한 가지 묘안을 생각해 낸다. 요가 30분은 포기하고, 한 번 바닥에 매트를 펴보기만 하자고 스스로 말을 걸어 본 것이다. 그 말은 요가는 엄두가 안 났던 자신의 뇌를 조심스레 설득했고, 그는 매트를 바닥에 펴볼 수 있었다. 그 뒤 '이왕 편 김에 한번 누워나 볼까?'라고 다시 자신을 설득한다. 자연히 그의 몸은 매트 위에 누웠고, 그때부터 조금씩 요가 동작을 시도할 수 있었다.

이 일을 통해 그는 하기 싫고 힘든 일일수록 작게 시작하는 방법을 시도하면 효과적이라는 사실을 알게 되었다. 이를 뒷받침하는 근거로 뇌과학을 들기도 한다. 계획과 집중력, 실행을 담당하는 전전두엽과 습관을 통제하는 기저핵이라는 뇌 조직을 이용해 습관을 프로그래밍하는 방법을 설명한다. 핵심은 '매일' 실천하는 것이다. '이 정도로 되겠어?' 싶은 최소한의 것을 매일 실행하는 것이 뇌를 길들이는 방법이다.



기적의 아침 6분 루틴, LIFE S.A.V.E.R.S

<미라클 모닝>에서 제시한 기적의 6분, LIFE S.A.V.E.R.S 루틴은 아래와 같다.

- 1분 : Silence(명상) - 깊이 호흡하며 앉아 있기
- 2분 : Affirmation(확인) - 다짐과 확신의 말 큰소리로 읽기
- 3분 : Visualization(비주얼라이징) - 생생하게 성과 그리기
- 4분 : Exercises(운동) - 몸 움직이기
- 5분 : Reading(독서) - 자기계발서 1~2쪽 읽기
- 6분 : Scribing(감사 일기) - 감사하거나 자랑스러운 기억, 노력한 결과물 적기

이 루틴을 실제로 해보면 너무 정신이 없다. 6분은 이 중 어떤 것도 제대로 하기 힘든 시간이다. 단 하나만이라도 혹은 더 작은 습관이라도 제대로 해내고 습관화하는 것을 권하고 싶다. 예를 들면 좋아하는 음악 2곡 들으며 이부자리 정리, 모닝커피 마시며 일과 계획하기 정도면 충분하다. 이도 저도 아니면 미지근한 물 마시기만이라도 루틴으로 정하고 반드시 지킨다. 그렇게 나만을 위한 아침을 맞이해 보자. KNF

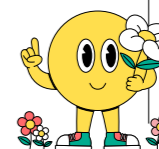


아침잠이 꿀잠인 보통의 사람이라면 5분 일찍 일어나는 것부터 시작해 점차 시간을 늘려가는 것을 권장한다.



미라클 모닝 성공법

| 정해진 시간 잠자리에 든다 | 미라클 모닝 챌린지에 참여한다 | 아침에 할 일을 계획해 둔다 | 자책하지 않는다 |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 일찍 일어나는 것보다 중요한 것이 일찍 잠자리에 드는 것이다. 애매하게 시간을 정하기보다 퇴근과 기상 시간을 고려해 정해진 시간에 잠을 청한다. 미라클 모닝을 실천한다는 이유로 수면 시간을 줄여 버리면 오히려 건강을 해칠 수 있다. | <ul style="list-style-type: none"> 혼자보다 여럿이 함께하면 실천 의지가 다져져 실행하기가 쉬워진다. 서로 인증하고 격려할 수 있고, 기록으로 남겨두면 장기적으로 자기효능감도 축적할 수 있다. | <ul style="list-style-type: none"> 아침에 할 일을 정해두지 않으면 다시 잠을 청하기 쉽다. 물 마시기, 이부자리 정리 등 아주 사소한 일부터 미리 정해둔다. | <ul style="list-style-type: none"> 미라클 모닝은 매우 어려운 도전이다. 스스로를 다독이는 것이 중요하다. 하루 실패했다고 자신을 실패자로 낙인 찍지 말고 다시 실천할 수 있도록 응원해야 한다. |



MOVIE

트랜스포머:비스트의 서막 2023.06.06 개봉

압도적인 분위기, 액션물의 절대강자가 스크린으로 다시 찾아온다. <트랜스포머:비스트의 서막>은 강력한 빌런이자 유니크론의 부하, 스커지가 테러군들을 이끌고 지구에 도착한다. 우주의 행성에 맞서 트랜스포머 '오토봇' 군단이 모습을 드러내고 또 다른 트랜스포머 진영인 '맥시멀'이 함께 힘을 합쳐 거대한 전투를 시작한다. 시원한 액션과 역대급 전투로 다가올 무더위를 시원하게 날릴 <트랜스포머:비스트의 서막>은 알싸와 활짝의 환상적인 케미를 선사하며 영화는 기존 시리즈보다 더욱 확장된 세계관을 관객들에게 보여준다.



안나푸르나 2023.06.08 개봉

<안나푸르나>는 어느 봄날, 선배 강현이 제대한 후배 선우와 둘이서 북악산을 오르면서 소소한 대화를 시작한다. 그들의 대화는 과거로 남은 사랑과 아쉬웠던 관계에 대해 이야기를 나누게 된다. 과거의 연애사를 서로 이야기하며 두 사람은 정상을 향한다. 오르막길, 내리막길을 반복하는 산처럼 그들도 중잡을 수 없는 사랑을 이해할 수 있을까? 함께 산을 오르며 이야기를 주고받으며 서로의 고민을 풀어나가는 이 영화는 뉴델리에서 열린 '제13회 다다사협 팔케 영화제'에서 특별언급상을 수상한 화제작으로 더욱 기대를 모은다.



MUSICAL

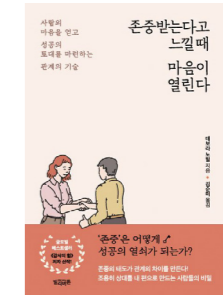


맘마미아

대전 예술의전당 아트홀 | 2023.06.30~2023.07.02

<맘마미아>가 다시 우리 곁으로 찾아온다. 주인공 도나의 사랑과 우정 그리고 딸 소피의 자신을 찾아가는 과정을 그린 <맘마미아>는 모든 세대를 아우르며 꾸준히 사랑받고 있는 작품이다. 특히 세계적인 팝그룹인 아바의 노래 22곡으로 구성, 친숙한 리듬이 함께하는 <맘마미아>는 다채로운 매력으로 관객들에게 특별한 하루를 선사한다.

BOOK



존중받는다 느낄 때 마음이 열린다

빌리버튼, 2023

우리가 살면서 가장 어려운 일은 사람과의 관계가 아닐까? 사람의 마음을 얻는다는 것은 결코 쉬운 과정이 아니다. <존중받는다 느낄 때 마음이 열린다>는 독자들에게 '존중'의 의미를 다시 생각하게 한다. 우리 삶의 공간이 되는 존중을 통해 관계를 더욱 확장한다면 성공, 자신감, 뿌듯함이 자연스럽게 찾아온다고 이야기한다. 관계의 어려움으로 고민이 많다면 이 책을 통해 슬기로운 해법을 찾기를 바란다.



고양이캣

대전 평송청소년문화센터 대극장 | 2023.07.08~2023.07.09

라이브 가족 뮤지컬, <고양이캣>은 거리에 버려진 고양이들이 일 년에 한 번만 열리는 고양이 축제를 준비하기 위해 하나둘 모인다. 고양이들은 젤리클 축제에서 젤리클 고양이로 되면 새로운 삶을 살 수 있다고 생각하며 젤리클 고양이로 뽑히기 위해 최선을 다한다. 다양한 고양이들이 모인 이곳에서 과연 주인공은 누가 될 것인지 궁금증을 자아낸다.



내면소통

인플루엔셜, 2023

<내면소통>은 마음 근력을 키울 수 있는 방법을 소개하고 있다. 필자는 많은 뇌과학 관련 연구를 바탕으로 마음에 근력이 생기면 정신 건강, 신체적 건강, 성취 역량이 좋아지므로 몸에 있는 근육과 마찬가지로 마음에도 근육을 키워야 건강한 정신을 가질 수 있다고 말한다. 우리 삶에 다양한 변화를 줄 체계적이고 반복적인 마음 근력 훈련을 통해 개인과 사회 모두가 지금보다 건강해지길 기대한다.



구연산과 무기질이 풍부한 매실

매실은 매화나무에서 열리는 열매를 말하는 것으로 6월에 수확한 매실이 가장 영양가가 높다. 매실은 성숙하기 전의 매실인 청매, 성숙한 후의 매실인 황매가 있다. 우리는 주로 청매를 먹는데 황매보다 쓴맛이 덜하고 향이 부드럽다.

천연 소화제로 불리울 정도로 소화불량에도 아주 탁월하다. 매실의 신맛을 내는 유기산은 위산 과다를 막고 식욕을 증가시킨다. 또한 젖산을 분해하는 구연산이 많아 피로회복에도 그만이다.

초록빛 매실에 들어있는 철분, 마그네슘, 아연 등의 무기질은 노폐물을 배출시켜 성인병 예방에도 좋다. 이외에도 해독, 해열, 혈액순환, 숙취해소 등 매실의 효능은 아주 많다.

매실은 주로 매실차나 매실청, 매실장아찌로 먹는다. 그 중에서도 매실청으로 주로 먹는데 매실과 설탕을 1:1 비율로 준비하고 깨끗한 용기에 매실과 설탕을 번갈아 쌓으면 된다. 담근 뒤 100일이 지난 후에 매실은 건져내고 원액은 냉장 보관한다. KNF

제철
음식으로
건강을
지켜요

제철 음식이 보약이라는 말이 있다. 그만큼 그 계절에 나는 식재료는 우리에게 건강한 먹거리와 풍부한 영양을 제공한다. 기후 변화로 여름이 빨라지고 길어지는 이 계절에 잘 어울리는 제철 재료인 매실과 감자로 입맛을 되찾고 나른해진 몸과 마음에 생기를 되찾아보자.

아침엔 감자

감자는 우리에게 아주 친근한 식재료다. 일 년 내내 우리 식탁에 오르지만 6월부터 10월까지가 제철이다. 필수 아미노산과 비타민 C가 특히 풍부해 암을 예방하고 피로회복에 효과가 있다고 알려졌다. 제철에는 감자를 찌서 먹는 조리방법을 추천한다. 평소 위궤양이 있다면 감자 스프나 국으로 먹으면 효과를 볼 수 있다. 특히 아침에 먹는 감자는 사과만큼 영양이 가득하다.



독자 마당



<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

○○○ ○○은 2016년 미국 작가 할 엘로드가 쓴 동명의 자기계발서에서 처음 등장한 개념이다. 평소 일어나던 시간보다 2~3시간 일찍 일어나 독서나 명상, 운동 등 자기계발 시간을 갖는 것을 말한다.

힌트 : 마음의 위로



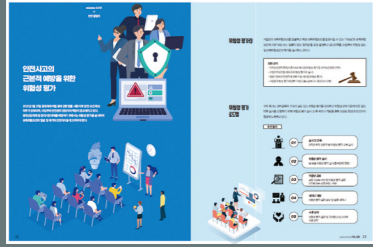
- 📍 참여 방법 독자 엽서 또는 QR코드로 참여
- 📅 참여 기간 2023년 6월 10일~7월 20일
- 📄 선물 음료 기프티콘 발송
- 📄 당첨자 발표 7:8월호 <독자 마당> 페이지



QR코드를 스캔하면 퀴즈에 참여할 수 있습니다.

독자 마당

• 독자 후기 •



안전 알림이에서 소개한 안전사고의 근본적 예방을 위한 위험성 평가에 대한 내용을 읽으면서 우리 주변을 항상 주의깊게 살펴야겠다는 생각을 했습니다.

- 최★진(3803)



에코 카툰이 아주 유익했어요 전 세계의 관심사인 기후위기 극복을 위한 탄소제로를 일상 생활에서 실천할 수 있는 방법을 알려주셔서 좋았습니다.

- 김★미(6381)



지금은 뉴노멀 시대에서 가족을 대신하는 대안적 반려 방식을 소개한 내용이 흥미로웠어요. 다양한 반려 방식을 보면서 반려에 대해 생각하는 시간이었어요.

- 김★정(2867)

• 3·4월호 퀴즈 정답 및 당첨자 •

정답: **반려**

- 정★옥(3564)
- 주★문(0467)
- 황★선(3416)
- 김★화(0663)
- 박★기(6504)
- 김★범(6703)
- 이★연(9861)
- 김★애(4460)
- 이★림(0954)
- 김★름(2142)

QUIZ

• 컬러풀한 KNF 당첨자 •



표★숙(3208)



조★원(6499)



김★미(4443)



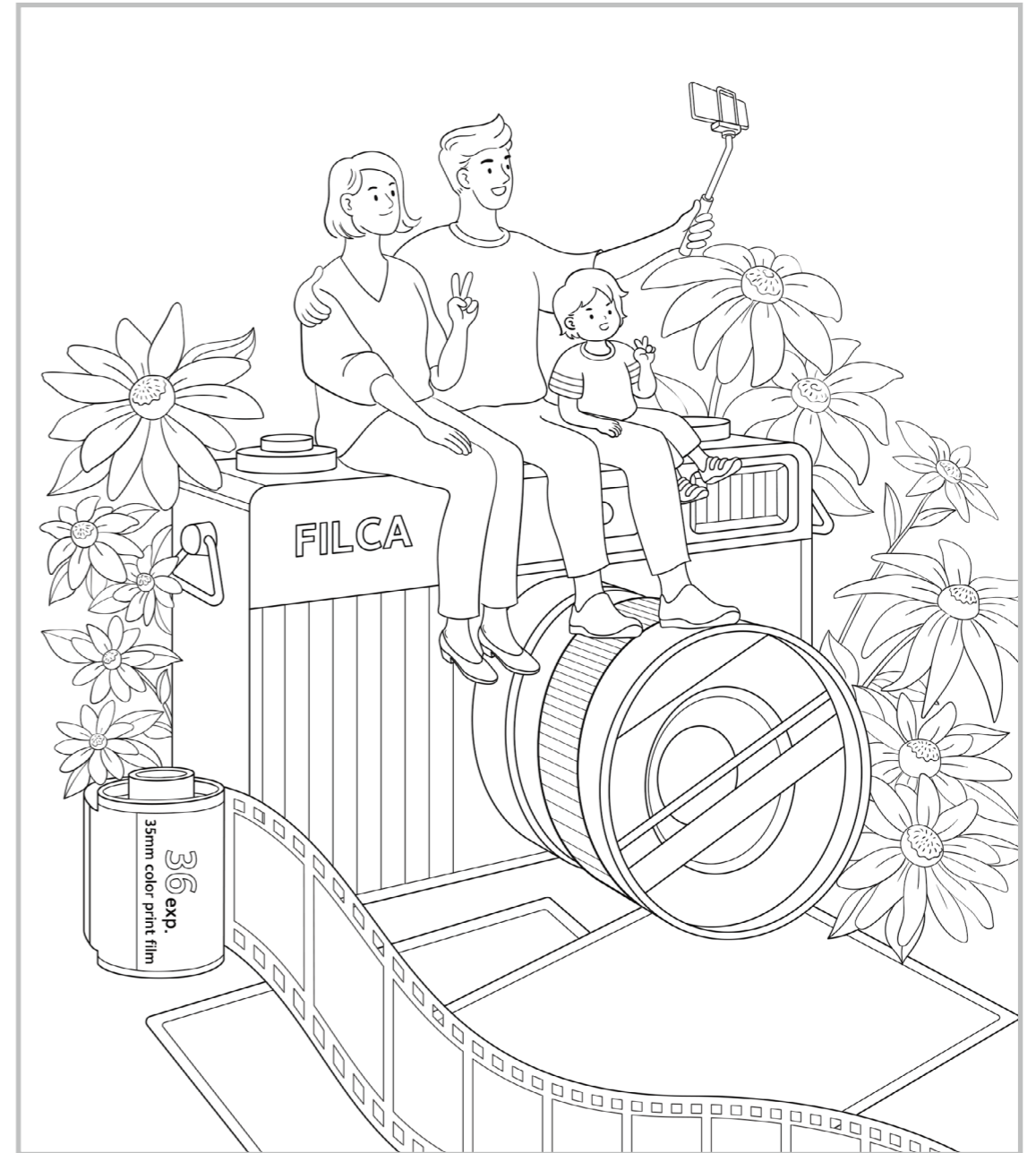
김★아(6627)

컬러풀한 KNF



원하는대로 자유롭게 색칠해주세요.

채색한 그림은 사진을 찍어 7월 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