



고마운 마음, 감사

이제 2023년이 우리 곁을 떠나려 합니다. 분주했던 일상을 잠시 내려놓고 지나온 시간을 되돌아보며 2023년을 감사의 마음으로 마무리했으면 좋겠습니다.



안드로이드용



iOS용

QR코드를 스캔하면
<원자력연료>를 모바일에서도 볼 수 있습니다.



원자력연료

KNF MAGAZINE
2023년 11+12월호
통권 170호

발행일
2023년 11월 30일

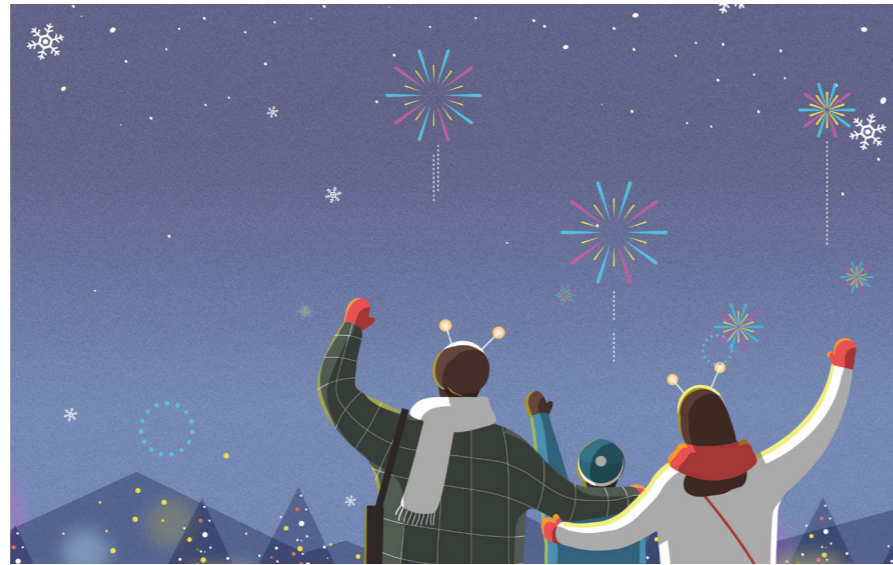
발행처
한전원자력연료주식회사

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
감사의 마음으로
인생을 아름답게
- 10 특별한 만남
감사,
긍정의 텃밭에서
자라나는 보물

10



QR코드를 스캔하면
<원자력연료>를 모바일에서도 볼 수 있습니다.



안드로이드용

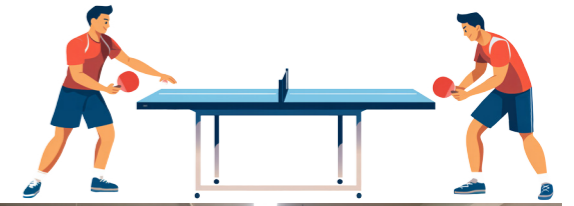
iOS용

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

Mission KNF.

- 14 KNF NOW
경영평가 4년 연속 A등급 획득
- 18 KNF 스토리
때론 우리 인생도 강 스매싱으로!
KNF 탁구회
- 22 안전 알림이
우리 회사
안전보건교육 체계
- 26 에코 카툰
KNF가 GREEN 내일

14



18

KNF Life.

- 28 계절 따라 여행
겨울을 준비하는
특별한 여행
장흥
- 32 지금은 뉴노멀 시대
소비 행태의 변화
디깅 소비
- 34 마음의 위로
2023년과 멋지게
이별하려면
- 38 문화의 발견
- 40 제철 건강
겨울의 전령사,
유자
- 41 해시태그 이벤트
- 42 독자 마당

28



여러분에게 2023년은 어떤 시간이었나요?
한 해를 되돌아보니 아쉽고 허전한 마음이 가득합니다.

2023년이란 시간의 문턱 막바지에 다다른 요즘,
우리의 일상에 감사의 마음을 덧칠해 보면 어떨까요?

일 년 동안 나를 버티게 해주고 웃음 짓게 만들어 준
모든 이들에게 온기 가득한 감사의 인사를 전해보세요.

차곡차곡 쌓인 우리의 반짝이는 일상에 고마움을 전하며
행복과 감사의 마음이 맛있게 버무려진 연말이 되었으면 좋겠어요.

KNF theme.

+
생각 나누기

감사의 마음으로

인생을 아름답게

똑같이 어려운 일을 겪어도
어떤 이는 긍정적으로
내일을 준비하고,
또 어떤 이는 부정적인 감정에
빠져 한참을 허우적댄다.
두 사람의 삶의 태도와 방향을
가르는 기준선, 그 중심에는
'감사의 마음'이 존재한다.

글 강진우(문화칼럼니스트)



감사의 마음을 직접적으로 표현하기 힘들다면

대화 사이사이에 칭찬을 섞자.

감사를 전하면서도 나에게 대한 상대방의

고마움을 솟아오르게 만드는

축매제가 될 것이다.



아이와 함께 들어선 감사함

덜컥 아이가 들어섰다. 나도, 아내도 임신테스트기에 선명하게 새겨진 빨간 두 줄을 낫 놓고 바라봤다. 결혼 5년 차에 접어들었으니 어찌 보면 당연한 수순이었지만, 우리에게만큼은 아니었다. 아이를 갖기에는 아직 부족한 점이 많다는 생각이 들자 덜컥 겁이 났다. 무엇보다도 우리 부부의 마음이 딩크족, 즉 의도적으로 자녀를 두지 않는 맞벌이 부부 쪽으로 향하고 있었다는 게 문제였다. 아이가 생겼으니 지금껏 추구해 왔던 가치관을 버리고 새로운 삶의 방향성을 설정해야 할 것이었다. 변화는 설렘과 두려움을 함께 불러온다. 그렇게 설렘 반 두려움 반인 마음으로, 우리 부부는 밤새 이불을 뒤적였다.

다음날 임신 여부를 확실히 하기 위해 부랴부랴 산부인과를 찾았다. 우리 부부가 손을 꼭 잡은 채 사뭇 진지한 표정으로 진료실에 들어서자, 나이가 지긋한 의사가 웃으며 우리를 반겼다. 아마 그의 눈에는 우리가 간절히 아이를 바랐던 부부로 비춰졌나 보다. 아내가 건넌 임신테스트기를 보자마자 이 정도면 거의 확실하다고 말한 의사가 초음파실로 우리를 이끌었다. 초음파 기기를 아내의 배에 대고 이리저리 살펴보던 그가 작은 점 하나를 가리키며 '이게 아기집'이라고 단언했다. 이로써 임신 확정이다. 온갖 감정이 뒤얽힌 복잡다단한 얼굴로 진료실에 다시 앉자, 의사가 인자하면서도 힘찬 목소리로 우리에게 말했다. "요즘 같은 시대에 두 분과 우리 모두에게 참 감사한 일이네요. 진심으로 축하드립니다."

놀라운 점은, 의사가 우리의 임신을 '감사한 일'이라고 정의하자 아이가 생긴 게 감사해지기 시작했다는 사실이다. 둘 다 건강하고 젊을 때 아이를 갖게 된 게 어디냐며 서로를 축하했고, 5년간 첫 손자를 간절히 기다렸을 양가에 영상 통화를 걸어 임신테스트기를 보여드렸다. 양가 부모님 모두 활짝 웃으며, 감격에 울먹이며 우리에게 축하와 고맙다는 말을 전했다. 아이가 귀한 시대여서인지 지인은 물론 일면식 없는 길 거던 할머니도, 함께 버스를 기다리던 아저씨도 '기특하다', '장하다', '감사하다'며 함께 임신을 반겼다. 이렇듯 여러 사람의 감사가 겹겹이 쌓인 덕분에 우리 부부의 마음에는 걱정 대신 감사함이 들어섰으며, 이제는 올 연말에 태어날 새 식구를 그저 감사한 마음으로 기다리고 있다.

감사를 통해 발견한 희망적 미래

혹자는 이렇게 말할지 모르겠다. '감사가 사람의 마음가짐을 그렇게 드라마틱하게 바꾼다니, 난 못 믿겠어.' 당사자인 나조차도 한때 딩크족을 꿈꿨던 내가 이렇게 기쁘고도 고마운 마음으로 아이를 기다리고 있다는 사실이 놀랍다. 그래서 문득 궁금해졌다. 감사의 마음에는 남다른 힘이 깃들어 있는 게 아닐까? 이런 생각이 들자마자 감사의 효과에 대한 탐색에 돌입했다. 그리고 얼마 뒤, 감사를 둘러싼 희망적 변화가 나만의 것이 아니라는 것을 알게 됐다.

노이스턴대 심리학과 데이비드 디스테노 교수 연구팀은 성인을 대상으로 재미있는 실험을 하나 진행했다. 연구팀은 피실험자들에게 몇 분 동안 '아무런 감정을 느끼지 못한 순간', '행복을 느낀 순간', '감사한 마음이 들었던 순간'을 각각 떠올리도록 한 뒤 지금 당장 18달러를 받을 것인지, 아니면 1년 뒤에 100달러를 받을 것인지를 선택하게 했다. 그 결과는 제법 놀라웠다. 감사한 마음이 들었던 순간을 떠올린 실험군 중 1년 뒤 100달러를 선택한 사람들의 수가 첫 번째와 두 번째 실험군 대비 2배 이상 높았던 것. 실험 결과에 대한 연구팀의 설명은 이랬다. '감사하는 마음을 가지면 심박수, 혈압, 불안감, 우울감이 낮아지는데, 이에 따라 미래를 더욱 가치 있는 것으로 여기게 된다.' 공교롭게도 나의 마음가짐에 대한 변화 또한 이러한 분석을 고스란히 따라간다. 아내의 임신 사실을 알게 된 직후에는 불안감과 두려움이 극에 달했지만 산부인과 의사, 지인들, 오가며 스친 사람들이 우리 부부에 보내 감사의 마음은 울렁거리는 속을 진정시키는 데 큰 힘이 됐으며, 이로 인해 불안감과 우울감이 많이 사라졌다. 나아가 감사함을 내재화한 결과 아이가 있는 미래에 높은 가치를 매기게 됐으며, 출산 이후의 삶을 설레는 마음으로 기다리고 준비하게 됐다. 우연이라고 하기에는 소름 돋을 정도로 절묘하게 맞아떨어지는 실험의 분석과 나의 변화를 통해 새삼 깨닫고 실감했다. 감사의 마음에는 인생을 긍정적인 방향으로 이끌어 나갈 수 있도록 돕는 에너지가 가득 담겨 있다는 사실을.

감사로 건강해지는 심신과 인간관계

전 세계 심리학자들은 감사하는 마음이 주관적 안녕감, 낙관성, 희망, 활력, 친사회적 행동, 자아존중감, 사회적 지지, 행복 등 긍정적인 정서를 형성하는 데 매우 효과적인 방법이라고 입을 모은다. 그리고 감사함을 통해 치유된 마음은 몸에도 직·간접적으로 긍정적 영향을 선사한다.

2012년, 스코틀랜드 스털링대 연구진은 감사하며 사는 사람들의 면역력이 그렇지 않은 사람보다 평균 1.4배 높다는 연구 결과를 발표했다. 2015년 5월에는 성인 남녀 186명의 건강·심리를 테스트했는데, 감사하는 사람의 심장병 발병 확률이 3분의 1가량 낮다는 결과가 도출됐다. 한편 잉글랜드 워릭대 알렉스 우드 교수 연구팀은 감사하는 사람으로 분류된 실험자들 전원이 숙면을 취하며, 우울증 증세를 보인 경우도 감사하지 않는 사람들에 비해 절반 가까이 낮았다고 밝혔다. 감사하며 살아가면 몸과 마음이 건강해지는 것이다.

감사하는 마음은 자신뿐만 아니라 주변 사람들에게도 긍정적인 영향을 미친다. 『행복이란 무엇인가』를 쓴 하버드대 심리학 교수 탈 벤 샤하



대화 시 긍정적인 단어와 문장을 골라 사용하는 것도 중요하다.
상대방이 좋아하는 특정 표현을 기억해 뒀다가 사용한다면 더할 나위가 없다.



살다 보면 힘든 일과 부정적 감정이 사방에서 밀려든다.
하지만 삶을 마음이라는 현미경으로 가만히 살펴보면
마냥 어려운 일만 산재해 있는 것은 아니다.
세상 모든 일에는 반드시 나름의 교훈과
그에 따른 감사함이 담겨 있다.



르는 "감사를 주고받으면 두 사람 사이에 '감정의 양성순환'이 싹트는 데 이는 행복감을 증가·연장시킨다"며, 일상 속에서 적극적으로 감사를 표하기를 권했다.

긍정성을 증폭시키는 감사의 대화

감사의 긍정적 영향력은 주변 사람들과 나눌수록 커진다. 그렇다고 해서 갑자기 고마움을 이야기하자니 어색하고 손발이 오그라드는 게 사실. 상대방에게 감사의 마음을 100% 전하려면 이른바 '감사의 대화술'을 몇 가지 알고 있는 게 좋다.

감사의 마음을 온전히 전하려면 타이밍이 중요하다. 커뮤니케이션 전문가들이 이야기하는 감사 표현의 최적기는 대화의 말미다. 마지막 인사를 나누면서 "감사합니다!" 한마디만 덧붙여 보자. 십중팔구 상대방 입에서 똑같은 말이 흘러나올 것이다.


감사의 마음을 직접적으로 표현하기 힘들다면 대화 사이사이에 칭찬을 섞자. 감사를 전하면서도 나에게 대한 상대방의 고마움을 솟아오르게 만드는 촉매제가 될 것이다. 다만, 필요 이상의 과도한 칭찬은 금물. 상대방의 표정 변화를 세심하게 살피면서 칭찬하는 것이 포인트다.

대화 시 긍정적인 단어와 문장을 골라 사용하는 것도 중요하다. '때문에'

대신에 '덕분에'를 입에 붙이고, '신경 끄세요'를 '마음 놓으세요'로, '자네가 할 수 있겠나?'를 '자네가 꼭 맡아 줬으면 좋겠네'로 대신하는 것처럼 아주 작은 노력이면 충분하다. 아울러 상대방이 좋아하는 특정 표현을 기억해 뒀다가 사용한다면 더할 나위가 없다.

사람은 말을 잘 들어주고 적절한 질문을 던지는 것만으로도 고마움과 호감을 느낀다. 대화 주제를 상대방에게 맞추고, 그 이야기에 적극적으로 호응해 보자. 다양한 표정을 곁들이면 금상첨화. 단지 잘 듣는 것만으로도 충분히 고마움을 주고받을 수 있다.

이도 저도 영 어색하다면 진심과 고마움이 담긴 손편지를 써 보자. 책 『땡큐 레터』를 쓴 신유경 작가는 15개월 만에 365통의 편지를 직접 써서 고마운 사람들에게 부쳤다. 이 과정 속에서 진정한 감사의 의미를 깨닫고 행복해졌다는 게 그녀의 고백이다.

살다 보면 힘든 일과 부정적 감정이 사방에서 밀려든다. 하지만 삶을 마음이라는 현미경으로 가만히 살펴보면 마냥 어려운 일만 산재해 있는 것은 아니다. 세상 모든 일에는 반드시 나름의 교훈과 그에 따른 감사함이 담겨 있다. 지금부터라도 부정적인 감정 대신 감사한 순간과 감정에 더 집중한다면, '세상은 감사한 일투성이'라는 말이 와닿음과 동시에 삶이 서서히 긍정적인 방향으로 움직일 것이다. 

KNF theme.
+
특별한 만남

진미선 소장



감사, 긍정의 텃밭에서 자라나는 보물



이제 곧 연말이다. 고마웠던 이들을 떠올리며 감사의 마음을 담은 선물을 고민하는 시기이기도 하다. '고맙게 여기는 마음'의 뜻을 가진 '감사', 그것은 과연 어떤 감정일까? 진미선 소장에게서 '감사'라는 농밀한 감정의 중심을 들여다본다.

글 한경희 사진 김인규

Q 심리치료 전문가의 입장에서 '감사'는 어떤 마음의 상태를 말하는지요?

감사의 마음은 '온유, 온화'의 상태라고 볼 수 있습니다. 어떤 문제가 있을 때 우리가 그 문제에 집중하고 고민하게 되면 거기에 매우 큰 에너지를 쏟게 되지요. 당연한 문제에 에너지를 집중하다 보니 다른 것에 관심을 가질 여력도 없고 그 하나의 문제에만 점점 더 몰입하게 되면서 마음의 여유, 즉 온유, 온화의 상태를 유지할 수 없게 됩니다. 한 마디로 감사는 심리적 안정 상태에서 가능해요. 긍정적이고 여유로운 마음의 상태에서 감사가 생겨날 수 있습니다.

Psychological Counselor

Q 그렇다면 역경의 상황에서도 감사하는 일은 정말 대단한 의지가 필요한 일인가요?

그렇습니다. 외적 상황과 자신을 분리해 객관화하면서 심리적 온유의 상태를 만드는 것이니까요. 한 곳에 집중된 에너지를 돌이켜 다른 곳으로 전환한다는 것은 매우 어려운 일이지만, 역설적으로 가능한 일이기도 합니다. 저는 코로나 팬데믹으로 외부 활동을 제약받던 때, 제가 하던 대면 위주의 심리상담에 상당한 지장을 받았습니다. 이전에는 주말도 없이 바빴던 일상이 갑자기 멈춘 거지요. 하지만 그 시간에 책을 쓰기도 하고 그간 바빠서 미뤘었던 일을 하게 됐어요. 심리분석을 대중적으로 좀 더 쉽게 접근해 보기 위해 색채로 마음을 탐색해 보는 『컬러는 나를 알고 있다』를 출간하기도 했습니다. 이 책이 대중적 관심을 얻으면서 이전에는 상담과 교육 위주였다면 현재는 기업, 기관 등 다양한 곳에서 특강을 요청받아 전국적으로 활동하게 되었습니다. 이 또한 감사한 일이지요. 어떤 문제가 발생해도 그 문제를 맞이하는 자세가 결국 중요한 일이라고 할 수 있겠습니다.

Q 평소 풍성한 감사의 마음을 가지고 살아가기 위해 우리는 어떤 노력을 해야 할까요?

감사는 거창한 것이 아닙니다. 대상이 타인에게 향한 것만도 아닙니다. 아침에 눈을 떴을 때 좋은 컨디션이라면 감사한 일이고, 요즘처럼 맑은 날, 좋은 날씨도 감사한 일입니다. 또 그날의 많은 스케줄을 무사히 소화해낸 자신에게도 감사하죠. 저녁에 모든 일과를 마치고 돌아와 스스로를 쓰다듬으며 수고했다고 말할 수 있어야 합니다. 감사한 마음과 감사의 표현은 우리의 의식을 더 긍정적인 방향으로 흐르게 하고 우리의 삶도 그렇게 변화시키는 힘이 있습니다.



**감사한 마음과 감사의 표현은 우리의 의식을 더 긍정적인 방향으로
흐르게 하고 우리의 삶도 그렇게 변화시키는 힘이 있습니다.**

Q 소통과 관계에 대한 다양한 상담사례를 가지고 계실 텐데 소장님은 감사가 결여된 갈등의 문제를 어떻게 바라보고 있으신지요?

상담은 관계에 있어 드라마틱한 변화를 기대한다기보다 자기 자신의 상태를 스스로 알아차리고 자신이 가진 힘든 부분을 잘 운영해 나가면서 서로 이해하고 공감할 수 있게 하는 것입니다. 부부 상담을 하다 보면 많은 커플이 서로에게 서운함을 토로합니다. 자신이 존중받고자 하는 자세로 상대를 대하게 되면, 상대가 이에 미치지 못할 경우 불만을 가지게 됩니다. 관계에서 상대방에게 무언가 요구하거나 대우받으려는 것, 존중받으려는 기대가 없어야 합니다. 스스로 존중하는 마음이 단단히 갖춰져 있는 사람은 그것을 타인에게 요구하지 않죠. 오히려 작은 배려와 행동에도 감사한 마음을 가질 수 있습니다. 결국, 감사는 타인이 내게 잘 해주고, 환경이 순조로워서 할 수 있는 게 아니고 스스로가 단단히 세워졌을 때 품을 수 있는 마음이라고 할 수 있습니다.

Q 소장님은 이런 어려움 속에서 감사를 찾았던 경험이 있으신가요?

최근 겪은 코로나 팬데믹이 세계는 가장 큰 어려움이었던 것 같아요. 앞서 이야기했듯 코로나로 인해 일상이 정지되면서 지금 이 시국을 어떻게 타파할 수 있을까 고민하다가 제 주변 분들과 함께 매일 감사 다이어리를 작성해 보자고 약속하고, 하루하루 감사한 일들을 생각해 다이어

리에 정리하는 챌린지를 시작했어요. 그러면서 그동안 그냥 삶의 한 부분이라고 간과했던 일들, 특별한 이슈가 아니었던 일들이 모두 감사한 일들이라고 깨달았고, 평범한 하루하루가 감사한 일이었음을 생각하게 됐죠. 코로나로 간혀 지내니 사고가 좋아지면서 혼자 고민만 더 깊어졌을 텐데 뭐라도 해보자 하는 마음으로 시작한 감사 챌린지가 제게는 정말 큰 도움이 되었습니다.

Q 감사의 마음을 적절히 잘 표현하는 것 역시 중요한 일일 듯한데 좋은 감사 표현법이 있을까요?

감사한 마음을 담은 선물도 좋지만, 무엇이 감사한지를 구체적으로 상대방에게 이야기하고 공감의 시간을 갖는 것이 매우 중요합니다. 본인의 감정에 혼자 심취해 상대의 감정 상태를 고려하지 않은 채 선물과 같은 일방적인 표현을 한다면 그건 좋은 표현법이라 할 수 없죠. 내가 감사했던 상황의 포인트를 상대와 공유하는 언어적 표현이 동반되거나 선행되어야 합니다. 바쁜 아침에 옆에서 남편이 청소기를 돌려주면 저는 속으로 감사하다고 생각하는데 이때 마음속으로만 담아두기보다 고맙다는 말과 함께 '당신이 청소기를 돌려주니 시간이 절약되어 고맙다'라고 구체적인 감사의 마음을 전합니다. 그 한 마디에 그날 아침의 분위기는 많이 달라지죠.

**감사는 타인이 내게 잘해주고,
환경이 순조로워서 할 수 있는 게 아니고
스스로가 단단히 세워졌을 때
품을 수 있는 마음이라고
할 수 있습니다.**



Q 감사는 스스로도 행복한 감정이라 감사가 풍부한 자녀로 키우고 싶은 부모도 많을 텐데 자녀 교육에 있어 이에 대한 조언 부탁드립니다.

아이들에게 칭찬할 때도 그냥 '잘한다, 잘했다'라는 말보다 어떤 부분이 자랑스럽고, 무슨 행동이 잘한 행동인지 구체적으로 알려줄 때 아이는 엄마의 그 격려대로 성장하게 되죠. 상담하다 보면 감사한 마음을 언어적으로 잘 표현하는 아이도 있지만, 그렇지 못한 아이들도 있어요. 비언어적으로는 감사한 마음이 표현되고 있는데, 이를 말로 표현하는 데 서툰 것이죠. 그러면 또래 관계에서도 어렵고, 감사할 일은 점점 줄어들게 되는 것이고요. 그런데 아이의 이야기 속에는 가족의 모습이 다 들어있어요. 부모가 아이에게 얼마나 많이 표현하고, 가족끼리 얼마나 잘 소통하는가를 알 수 있죠. 그러니 구체적으로, 그리고 풍부한 언어적 표현을 많이 해주세요. 이것이 바로 행복한 가정, 감사가 넘치는 가정의 비결 중 하나랍니다. ^{KNF}



진미선 소장

진미선 소장은 미술이 좋아서 패션디자인을 공부했고 제일모직에서 디자이너로 일했다. 사람의 옷을 디자인하다가 사람의 마음을 색으로 디자인하는 일에 매료돼 단국대 특수교육대학원에서 심리치료학으로 석사를 취득했다. 차의과대학교 일반대학원 임상미술치료학과 박사과정 중이며 한국색채분석협회장, 한국임상심리치유협회 부회장, 경기광주소방서 정신건강 전문요원, 비영리 민간단체 좋은이웃되기 색채국장을 맡고 있다. 『컬러는 나를 알고 있다-너를 찾아 떠나는 색채 심리 여행』을 펴냈다.



경영평가 4년 연속 **A**등급 획득

우리 회사는 경영실적 평가에서 4년 연속으로 A등급을 받았다. 우리 모두가 한마음으로 각자의 자리에서 최선을 다한 노력의 결과다. 우리 회사는 국내 유일의 원자력연료 제조 기관으로서, 보다 더 나은 내일을 만들기 위해 노력하며 지속 가능한 미래를 구축하는 데 우리의 말은 바 최선을 다할 것이다.

구성 편집실



우리 회사는 공공기관으로서의
공공성과 경영효율성을 제고하기 위한
혁신계획을 추진하고 있다.

정부 경영평가 4년 연속 A등급 달성, 산업부 경영평가 대상 기관 중 최초

우리 회사는 2022년도 경영실적에 대한 산업부 주관 정부 경영 평가에서 4년 연속 A등급을 달성하였다. 이는, 2014년도부터 시행되어온 산업부 경영평가에서 전 평가기관을 통틀어 최초의 성과이다.

산업부 주관 경영평가에서 경영평가는 공기업·준정부기관·기타공공기관의 공공성 및 경영효율성 제고를 위해 매년 시행되며, 경영전략·사회적 책임·재무성과·주요 사업 등 다양한 분야에서 기관의 경영실적을 평가한다.

각 기관의 전년도 실적을 다음 해 3월까지 제출한 경영실적보고서를 바탕으로 기관별 현장 실사수검을 거쳐 경영실적평가에 대한 결과가 발표된다. 2022년도 산업부 주관 정부 경영평가 1유형 중 S등급은 없으며 우리 회사는 유일한 A등급을 차지하였다.

우리 회사 경영평가 현황

우리 회사는 공공기관으로서의 공공성과 경영효율성을 제고하기 위한 혁신계획을 추진하고 있다. 이러한 노력은 우리 회사가 사회와 경제 전반에 대응하여 경영혁신을 통해 생산성과 효율성을 높일 수 있도록 힘을 모으고 있는 것을 보여준다.

경영실적 평가는 우리나라의 복합 경제 위기 극복과 공공기관의 생산성 및 효율성 개선을 위한 핵심 도구로 자리매김했다. 우리 회사가 일구어낸 노력의 결과를 측정하고 공공기관으로서의 사회적 책임을 충실히 수행하는지 평가하는 필수적인 도구로, 이러한 평가는 단순히 회사의 성과만을 반영하는 것이 아닌 우리 회사가 지속 가능한 경영 및 사회적 책임을 실현하고자 하는 목표 또한 조명하고 있다.



우리 회사가 일구어낸 노력의 결과를 잘 담아내기 위해서는 경영실적보고서 작성에 최선을 다하는 것 또한 중요하다. 혹자들은 각 업무 담당자가 쓴 보고서를 단순히 취합한다고 생각하지만 그렇지 않다.

급변하는 사회 및 경영환경에 따라 공공기관 경영평가 기준은 매년 변경되며 기관은 이에 선제적으로 대응하여 업무계획을 수립하고 연간 수행하는 것에서부터 시작한다. 또한 국내외 정책, 경영진의 경영의지를 반영하여 보고서 작성 방향을 기획하고 우리의 실적과 성과가 경영평가단 평가위원에게 가장 돋보일 수 있도록 일목요연하게 보고서를 작성하는 작업은 매우 중요한 부분이다.

그러기 위해서는 P(계획)-D(실행)-C(평가)-A(개선)의 사이클에 따른 평가보고서 작성이 필수적이다. 이 과정에서 Best Practice, 성과지표, 지적사항 조치실적 등을 작성하게 되는데, 실무자와의 긴밀한 소통이 부재하면 주요 성과의 목표 달성 과정을 세세하게 작성하기 쉽지 않아, 실무자와 소통하며 실적을 강조할 수 있는 방안을 모색하는 일이 실무의 주를 이룬다.

경영실적보고서 작성에 있어 항상 염두에 두어야 하는 사항은 전 직원이 한 해 동안 열심히 일한 성과를 평가 기준에 맞게 잘 녹여내는 것이다. 우리 회사가 성과를 거둔 부분에 대해 중점적으로 조명하고 경영진의 경영목표 아래 임직원 모두가 함께 이루어낸 결과를 평가위원이 알기 쉽게 작성하는 것이 보고서 작성의 핵심이기에 경영실적보고서 작성에 참여하는 모두가 공통의 목표를 향해 최선을 다하고 있다.

경영실적보고서 주요 사업 지표 총괄 담당자는 보고서가 잘 작성되었다고 해서 항상 좋은 평가를 받는 것은 아니지만, 평가를 잘 받는 기관은 항상 우수한 보고서를 작성한다고 말한다. 그러므로 우리의 성과를 보고서로 잘 나타내기 위해 항상 노력하는 것은 좋은 평가를 받기 위한 기반을 갖추고 준비하는 것이며, 주요 사업 지표 담당자로서 업무 목표이자 또 우리 회사의 목표이기도 하다고 생각하여 더욱 열정을 가지고 최선을 다한다고 덧붙인다.

경영실적보고서는 단순히 몇몇 직원이 보고서를 잘 써서가 아닌, 전 직원이 맡은 바 자리에서 열심히 근무하여 이루어낸 성과를 잘 녹여낸 성과의 집약체이다.


수차례의 보고서 작성 워크숍 및 전문가 자문으로 평가 기준 및 기획 방향에 맞게 수정에 수정을 거듭하며 비판도 감수하고 모든 담당자가 적극적으로 참여하여 보고서 작성에 노력을 기해서 우수 등급(A) 달성이 가능했다.

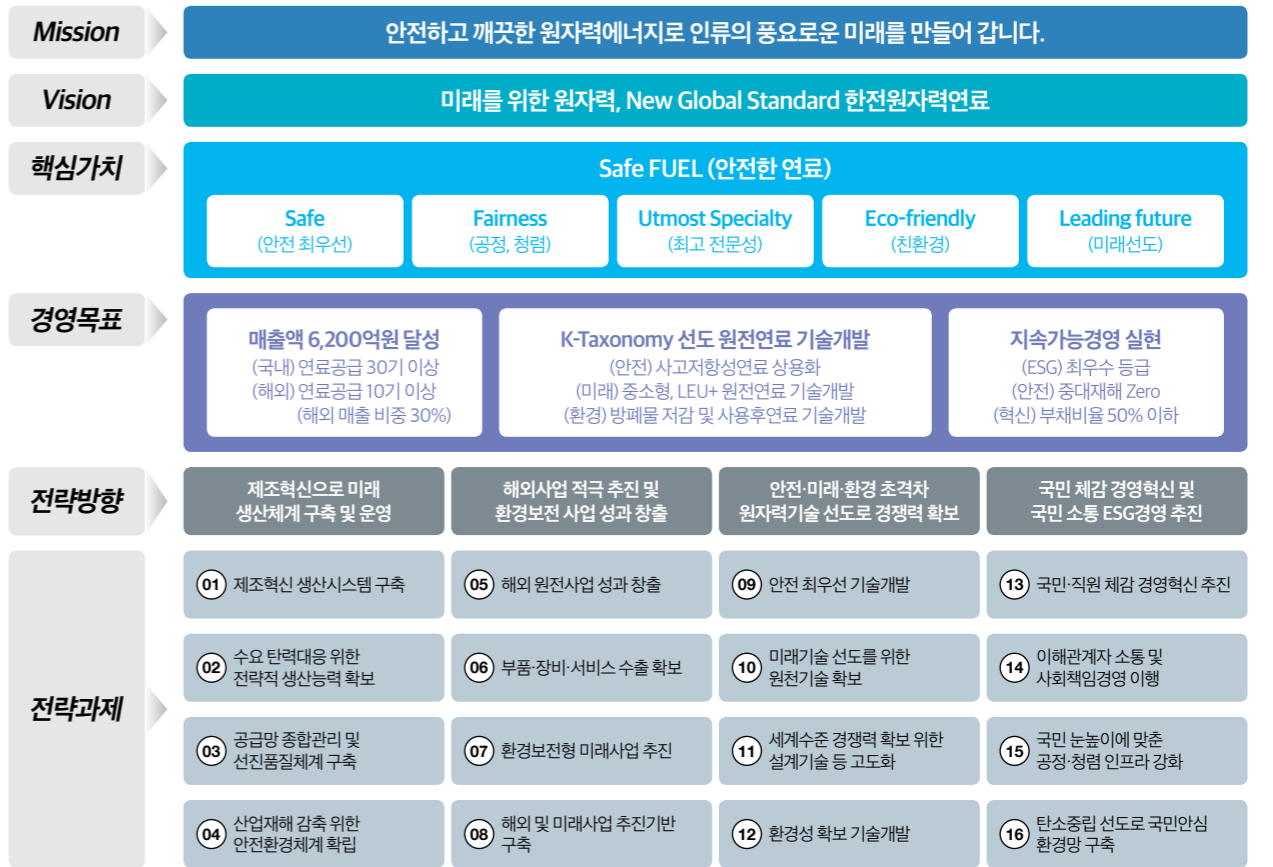
경영실적보고서 작성 전담 조직이 별도로 존재하지 않아 본업이 있음에도 경영실적보고서 작성을 위해 노력하는 부문에 대해 이김없는 칭찬과 격려를 전한다. 우리 회사 경영평가 담당자는 경영평가 워크숍은 경영실적보고서 작성 담당자에게도, 통일성 및 일관성 있는 보고서를 위해서도 필수적이라는 의견을 밝히며, 이 자리를 빌려 이번 경영평가에 함께 적극적으로 참여해주시는 모든 분들께 감사의 말씀을 전한다고 말했다.

또한 최익수 사장은 “우리 회사에 전례 없었던 4년 연속 경영평가 우수 등급 달성은 우리 구성원 모두의 노력의 결실이므로 큰 자긍심을 가질 만하다. 다만, 대내외 환경이 급변하고 전력 그룹사 경영 위기 등 극복해 나가야 하는 큰 숙제가 있으므로 앞으로도 변함없는 노력을 계속할 것”이라 전했다.

우리 회사는 글로벌 시장 개척 및 지속 가능한 신사업 발굴을 통해 원전 생태계를 강화하는 데 기여하는 것을 목표로 경영혁신을 실행했다. 또 원자력연료 제조 및 공급 사업의 경쟁력, 안전 및 품질 경쟁력 향상, 기술 개발 및 활용을 통해 그 성과를 인정받았다.

이러한 경영실적 평가에서 우리 회사는 4년 연속으로 A등급을 받았으며, 이번 경영실적 평가 결과는 우리의 경영혁신 노력, 효율성 향상, 그리고 사회적 책임 이행을 통해 달성한 것이다. 또한 전 임직원이 각자의 자리에서 최선의 노력을 다했기에 가능할 수 있었다.

우리 회사는 국내 유일의 원자력연료 설계·제조 기관으로서, 앞으로도 더 나은 내일을 만들기 위해 노력하며 지속 가능한 미래를 구축하는 데 앞장설 것이다. 



우리 회사는 4년 연속으로 A등급을 받았으며, 이번 경영실적 평가 결과는 우리의 경영혁신 노력, 효율성 향상, 그리고 사회적 책임 이행을 통해 달성한 것이다.





**약 60명의 회원으로 구성된 KNF 탁구회는 사내 전용 탁구장에서
매주 월요일부터 금요일까지 매일 점심시간 경기를 갖는다.**

사내 탁구장에서 모두 함께 '즐락'

지름 40mm, 무게 2.7g의 탁구공은 입김으로도 날릴 수 있을 만큼 작고 가볍지만, 이 작은 공 하나로 우리가 경험할 수 있는 재미와 감동의 무게는 결코 가볍지 않다. 집중력과 민첩성, 판단력과 순발력, 감동과 카타르시스... 이 모든 게 바로 탁구공 하나면 경험 가능하기 때문이다.

우리 회사 'KNF 탁구회' 회원들은 이런 탁구의 매력을 일찌감치 경험한 사람들이다. 약 60명의 회원으로 구성된 KNF 탁구회는 사내 전용 탁구장에서 매주 월요일부터 금요일까지 매일 점심시간 경기를 갖는다. 탁구회 가입 19년차인 물자관리부 손명현 차장은 동호회 설립 초창기부터 활동하여 회장, 총무 등을 두루 역임하며 동호회에 중추적 역할을 하고 있다.

"탁구는 제가 원래 좋아한 운동이었어요 가입 당시에는 실력이 쟁쟁한 선배님들이 많아서 제 실력 향상에 많은 도움을 받고 싶어 동호회에 가입하게 되었습니다. 회사 내에 전용 탁구장이 있어 매일 점심시간에 활동할 수 있다는 것이 좋습니다. 매월 월례대회에도 참가하고 외부 사설 탁구장에서도 동호회 활동을 열심히 하고 있습니다."

연료검사부 이영만 차장 역시 손명현 차장과 함께 KNF 탁구회 초창기 멤버다. 20여 년을 꾸준히 활동하며 대덕연구단지 주관 탁구 시합에 직장인으로 개인전, 단체전에 참가하는 등 동호회가 계획하는 각종 시합과 행사에 적극 참여해 동호회 운영에 든든한 힘이 돼주고 있다.

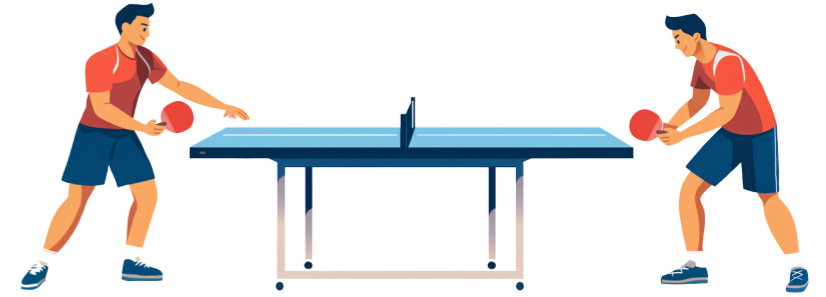
"중학교 1학년 때 제 고향 시골 마을에 탁구장이 생겼었어요. 당시에는 돈이 없어 이용하지 못했던 게 가슴에 남았는데 회사에 이렇게 좋은 환경이 주어져 지금까지 '즐락'할 수 있어 좋습니다. 사내 탁구장에서 매일 만나 탁구를 치니 회원들끼리 정이 안 들래야 안 들 수가 없죠. 가끔 퇴근 후 간단하게 한 게임하고는 뒤풀이로 소수 한잔 할 때 행복합니다."

앞선 두 사람에 비하면 한참 막내인 품질관리실 시험분석부 정준호 기술원은 군대 제대 후 복직한 지난해 12월 동호회에 가입하여 올해 1월부터 본격적인 동호회 활동을 시작했다.

"제가 초등학교 때부터 지금까지 유일하게 꾸준히 해온 운동이 바로 탁구입니다. 그래서 회사 동호회도 자연스럽게 탁구회를 찾게 된 것 같아요. 게다가 같은 부서에 탁구회장님이 계셔서 함께 운동해 보자고 권해 주셔서 함께하게 되었어요. 저는 매일 나가지는 못하지만 매주 화요일, 목요일 주 2회 점심시간에 핵연료 1공장 탁구장에서 동호회 활동을 하고 있습니다."



**때론 우리 인생도 강 스매싱으로!
KNF 탁구회**



모든 스포츠가 그러하지만 고도의 집중력과 손에 땀을 쥐게 하는 긴장감이 공존하는 짜릿한 스포츠가 바로 '탁구'다. 네모난 탁구대 앞에 서서 함께 어울려 살아가는 법, 서로 윈윈하며 발전하는 법, 삶의 긍정적 태도까지 배워가는 'KNF 탁구회' 사람들을 만나본다.

글. 한경희 사진. 김인규





매너와 배려가 있는 신사의 스포츠

지금은 전문 해설위원이 된 현정화, 유남규 선수부터 탁구 신동 신유빈 선수까지 국내외 내로라 하는 탁구 스타들이 탁구의 인기를 꾸준히 견인하고 있고 공간과 장비가 타 종목에 비해 비교적 단출하여 손쉽게 접근할 수 있는 까닭에 탁구는 국민 스포츠로서 오랫동안 사랑받아왔다.

“회원들과 함께 어울려 흥분 땀 흘리고 나면 쌓였던 스트레스가 사라져요. 또 회원들과도 친분이 쌓여 오래도록 좋은 관계를 유지할 수 있어 좋은 것 같아요. 실내 운동이라 계절을 타지 않고 언제든지 시간만 되면 활동할 수 있으니 좋고요. 또 과격한 운동이 아니라 부상 위험이 적어 나이 들어서도 계속 운동할 수 있어 매력적이죠.”

손명현 차장의 말에 이영만 차장도 함께 맞장구를 친다.

“점심시간에 탁구를 치고 나면 피곤한 게 아니고 오히려 스트레스가 풀리면서 오후 업무에 더 좋은 영향을 미치는 것 같아요. 동호회원들과 업무적으로도 관계가 있기에 서로 협력하여 효율적으로 일을 처리할 수 있기도 하고요. 탁구의 매력을 하나만 꼽자면 어려워요. 생각보다 매력 덩어리죠. 강 스매싱으로 점수를 획득하는 것도 좋지만, 아무래도 상대의 강력한 스매싱을 역으로 되받아쳐 상대 테이블에 꽂을 때 그 쾌감은 말로 할 수 없죠. 너무 잔인한가요? 하하.”

대선배들의 남다른 보살핌이 탁구회의 또 다른 매력이라는 정준호 기술원은 탁구를 통해 팀워크의 가치를 배우고 있다.

“사실, 탁구라는 스포츠가 혼자서는 할 수가 없는 운동이잖아요. 단식경기를 해도 최소 2명은 있어야 하는데 실력 차가 많이 나면 금세 흥미가 떨어지죠. 그런데 동호회장님부터 모든 분이 저뿐만 아니라 실력이 다소 좋지 않은 회원과 함께 치더라도 즐겁게 알려주셔서요. 그래서 활동하면서 협동과 팀워크의 가치를 배울 수 있죠. 상대방과 합을 맞추며 결국 함께 성장하게 된다는 점이 탁구, 특히 KNF 탁구회의 매력 아닐까 생각합니다.”

“협동과 팀워크의 가치를

배울 수 있죠. 상대방과

합을 맞추며 결국 함께

성장하게 된다는 점이 탁구,

특히 KNF 탁구회의 매력이지

아닐까 생각합니다.”



손명현

이영만



정준호

내 인생 역전의 한 방, 탁구회에서!

올해 임금피크제 1년차를 잘 마무리하고 내년은 더 알차게 자기 계발을 하며 보낼 계획이라는 손명현 차장은 긴 동호회 활동만큼이나 좋은 추억이 많다. 그래서 앞으로 더 많은 이들이 함께 탁구를 즐길 수 있길 바란다는 희망을 전한다.

“매년 대덕연구단지대회가 개최되는데 우리 회사도 꾸준히 참가하고 있어요. 2017년도 대회에 참가하여 2부 우승했던 게 가장 기억이 남는데 코로나 이후로 중단돼 아쉽네요. 현재 동호회에 실제 활동 회원들이 적은데 많이들 오셔서 함께 운동했으면 해요. 비회원이라도 탁구에 관심 있다면 언제든지 환영입니다.”

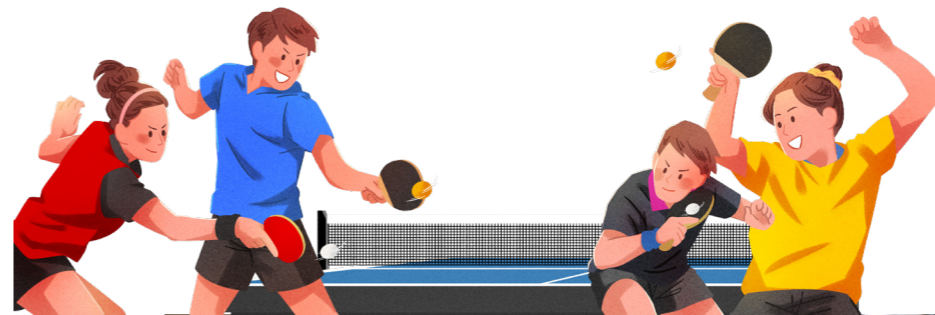
이영만 차장 역시 대덕연구단지대회에서 4부로 출전해 3부와 2부를 이긴 것이 기억에 남는다. 이런 영광의 순간뿐만 아니라 비가 오나 눈이 오나 언제든지 운동할 수 있는 환경의 탁구회에서 함께 나이 먹어가며 좋은 추억을 만들어가길 바란다.

“활발히 활동하는 분들이 줄어 아쉽긴 해요. 기왕이면 탁구장에서 자주 얼굴 보며 함께 운동을 즐겼으면 좋겠습니다. 앞으로 얼마나 더 탁구를 치게 될지 모르지만, 끝날 때까지 언제나 건강하게 함께 ‘즐락’합시다. KNF 탁구회, 아자~!”

올해 초 동호회 활동을 시작할 때 탁구회장의 관심과 배려가 탁구를 지속할 수 있게 한 힘이 되었다는 정준호 기술원은 탁구를 통해 얻는 성취감이 좀 더 긍정적인 사람으로 만들어주는 것 같으며 몸과 마음의 근육을 만드는 데 탁구가 효과 만점이라고도 소개한다.

“제 업무는 주로 1,700℃ 이상 고온에서 작업을 수행하는 재소결로라는 장비를 다루고 운영하기 때문에 가스 누출 등의 사고를 방지하기 위해서 개인적으로 굉장히 섬세하고 조심히 다뤄야 하는 직무예요. 점심시간에 동호회 활동을 끝마치고, 오후 업무를 시작할 때면 확실히 업무에 더 집중할 수 있는 것 같아요. 남은 올해와 다음 해에도 큰 사고 없이 무사히 안전하게 성과를 올리고 싶습니다. 물론 그러기 위해 탁구로 꾸준히 리프레시 해야겠죠?”

겨울이라 움직임도 적고 그러다 보니 마음도 우울해지기 마련이다. 지금 몸과 마음이 찌뿌둥하다면 탁구회의 문을 과감히 두드려보자. 답답하고 일이 잘 풀리지 않을 때 기적처럼 찾아올 짜릿한 역전의 한 방을 꿈꾸며 말이다. KNF





우리 회사 안전보건교육 체계

산업재해를 예방하기 위한 첫걸음, 산업안전보건법에서 규정하여 우리 회사에서 수행하고 있는
법정 안전교육 체계와 향후 교육효율 향상을 위해 개선할 교육체계를 소개한다.



법정 안전보건교육 체계

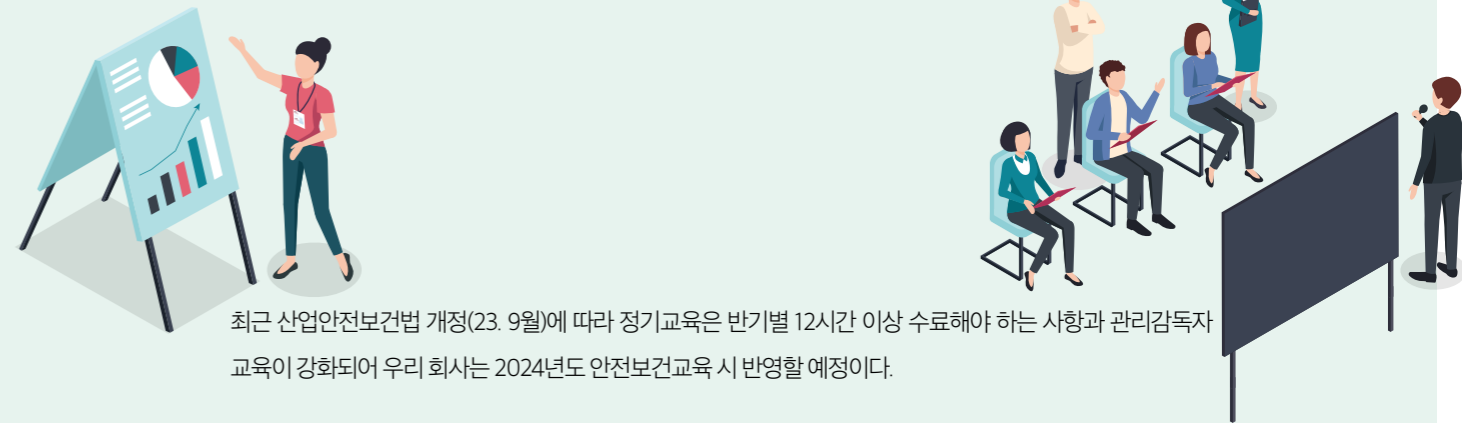
산업안전보건법 제29조(근로자에 대한 안전보건교육)에 따라 수행하여야 하는 안전보건교육은 다음과 같다.

안전보건교육 실시(산업안전보건법 제29조, 제77조)

교육과정	교육시간	관련 근거
정기교육	<ul style="list-style-type: none"> 사무직·판매직 매분기 3시간 이상, 그 외 매분기 6시간 이상 관리감독자 연간 16시간 이상 	시행규칙 별표4
채용 시 교육	<ul style="list-style-type: none"> 8시간 이상(일용근로자 1시간 이상) 	
작업내용 변경 시 교육	<ul style="list-style-type: none"> 2시간 이상(일용근로자 1시간 이상) 	
특별교육	<ul style="list-style-type: none"> 16시간 이상(최초 작업 전 4시간 이상, 12시간은 3개월 이내 분할 실시 가능) ※ 단기간 또는 간헐적 작업인 경우 2시간 이상 	

※ 정기·채용·변경 시 교육의무 위반 시 500만원 이하 과태료, 특별교육의무 위반 시 3,000만원 이하 과태료

잠깐 ⚠ 산업안전보건법 개정으로 근로자 정기안전보건교육 내용에 '직장 내 괴롭힘, 고객의 폭언 등으로 인한 건강장해 예방 및 관리에 관한 사항' 포함(2021. 1. 19. 시행) [시행규칙 별표5]



최근 산업안전보건법 개정(23. 9월)에 따라 정기교육은 반기별 12시간 이상 수료해야 하는 사항과 관리감독자 교육이 강화되어 우리 회사는 2024년도 안전보건교육 시 반영할 예정이다.

구분	기존	변경
정기교육	6시간/분기	12시간/반기

우리 회사는 근로자 교육은 주로 다음과 같이 진행하고 있지만 교육효과성 증대를 위해 체험형 안전교육장을 구축하고자 한다.

구분	교육방법
정기교육	온라인 교육
채용 시 교육	
작업내용 변경교육	관리감독자 주관 자체교육
특별교육	


체험형 안전교육 추진방향

2010년대 이후부터 안전보건교육의 내실화를 위해 많은 대기업과 공공기관에서는 안전체험교육장을 운영하고 있다. 또한 우리 회사에서도 넘어짐과 같은 부주의로 인한 안전사고가 전체의 40%를 차지하고 있으며 특정 유형의 사고(넘어짐, 협착, 화상)와 같은 사고가 지속적으로 발생하고 있다.

안전작업허가와 같은 외부작업자가 수행하는 위험작업은 연간 700여 건 이상일 뿐만 아니라 이로 인한 사고 또한 지속적으로 발생함에 따라 근로자 안전교육의 강화 필요성이 대두되고 있다.

이에, 우리 회사는 맞춤형 체험교육을 통해 위험공정 인지능력 향상과 인적요류로 인한 안전사고를 예방하고자 아래의 교육체계를 구축할 계획이다.

교육목표	근로자의 안전의식 내재화로 안전한 사업장 구축		
교육방향	작업활동 중심	체험활동 중심	반복훈련 중심
교육대상	사내직원		협력업체
교육 내용	일반	공정·부서별 특성 교육 - 화학물질, 위험기계 취급 - 고위험 작업 활동 안전 업무절차 교육 - 위험성평가 절차 - 안전정보 및 사고사례 등	상주 협력업체 교육 - 작업활동별 특성화 - 위험인지 강화 등 비상주 협력업체 교육 - 안전작업허가 대상 - 안전정보 제공 등
		체험시설 : 화재, 협착, 고소, 중량물 체험 등 11종 VR(가상현실) : 크레인, 지게차, 화학물질 취급 등 3D 영상자료 응급구조 : 심폐소생술(CPR) 및 하임리히법 등 체험교육	
	법정	정기안전보건 : 전 직원 대상(소방 등 3종 포함) 관리감독자 : 차/실장, 팀/부장 및 조장 대상(ON/OFF 병행) 특별안전보건 : 유해위험기구, 화학물질 취급 등 위험작업 39종 협력업체 : 법정교육 지원 및 이행현황 모니터링	

사내교육뿐만 아니라 민간에서도 다양한 체험교육을 받아볼 수 있는 시설이 다음과 같이 있다. 체험교육을 원하는 분들은 안전경영실로 많은 의견 주시기 바란다. 

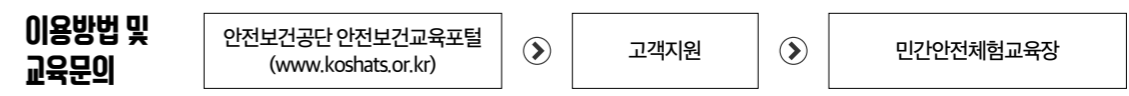


민간 체험형 안전교육시설



인정 안전체험교육장 현황

아래의 체험교육장에서 교육 이수 시, **교육시간을 2배로 인정합니다**



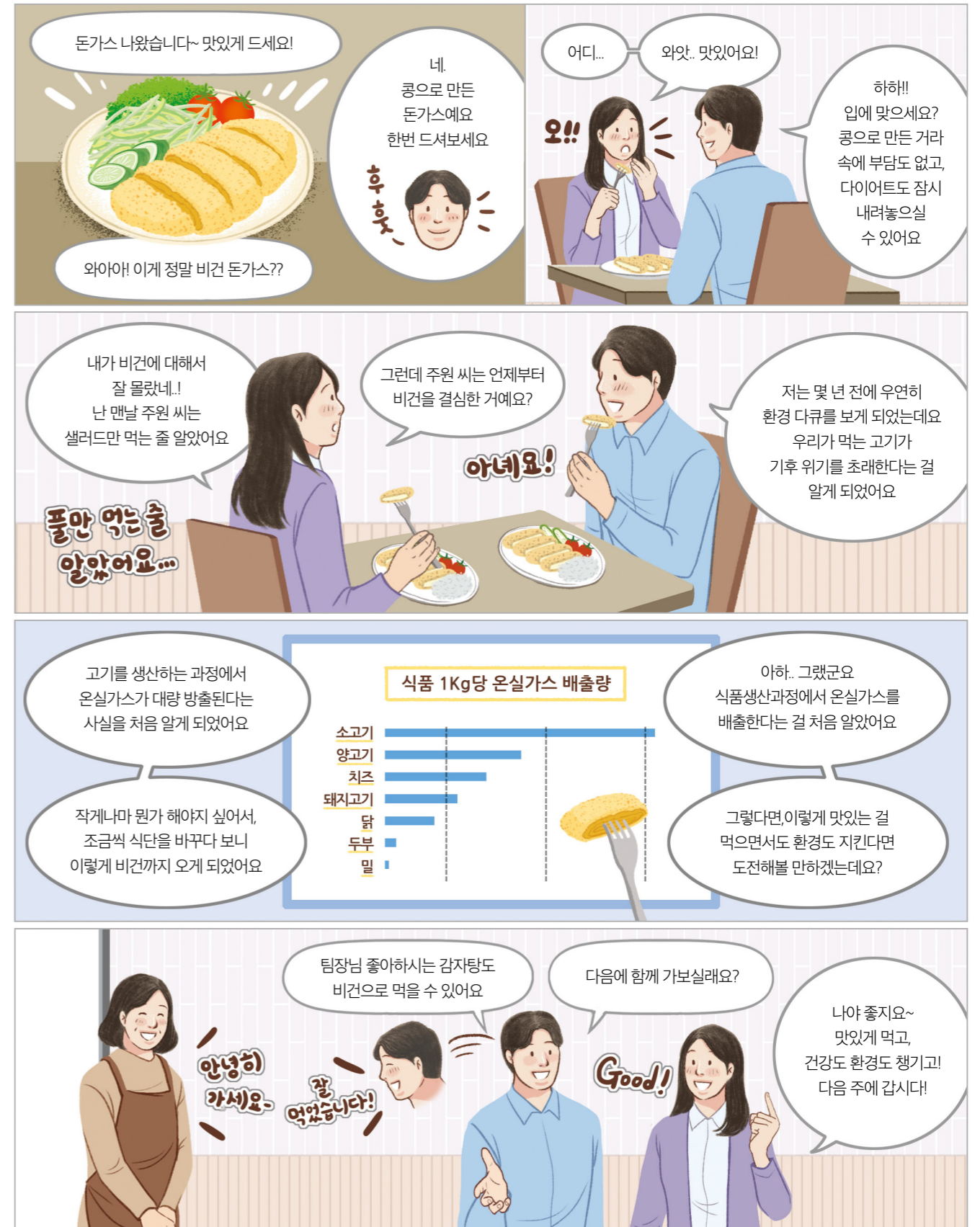
인정일	교육장명	운영기관	소재지	지역
'19. 06. 12	엣스퍼트 안전체험장	(주)에스앤아이코퍼레이션	서울 마포구	서울
'21. 11. 03	SECL 안전체험관	삼성엔지니어링(주)	서울 강동구	
'22. 02. 21	안전문화체험관	현대건설(주)	서울 영등포구	
'19. 12. 24	LGD 파주안전학교 체험관	엘지디스플레이(주)	경기 파주	경기 북부
'19. 10. 30	평택 안전체험교육장	한국서부발전(주) 평택발전본부	경기 평택	경기 남부
'20. 05. 27	안전체험교육장	한국안전체험교육원협동조합	경기 화성	
'20. 07. 21	생산기술원 안전체험장	LG전자(주)	경기 평택	
'20. 10. 28	롯데하이마트 VR안전체험교육장	롯데하이마트(주)	경기 이천	
'21. 11. 10	평택 환경안전체험관	삼성전자 평택캠퍼스	경기 평택	
'22. 04. 05	경기도국민안전체험관	경기도 소방재난본부	경기 오산	
'22. 06. 29	Safety Academy	삼성물산(주)	경기 용인	
'23. 02. 15	GS건설 안전혁신학교	GS건설(주)	경기 용인	
'23. 05. 18	SAIT Safety Playground	삼성전자(주) 종합기술원	경기 수원	
'23. 05. 24	LG마그나 안전체험교육장	엘지마그나 이파워트레인(주)	인천 서구	
'19. 08. 23	한라시멘트 안전교육센터	한라시멘트(주)	강원 강릉	강원
'20. 03. 05	오창공장 안전체험교육센터	(주)LG에너지솔루션	충북 청주	충북
'20. 08. 03	SHE 체험교육관(청주캠퍼스)	에스케이하이닉스(주)	충북 청주	충남
'20. 06. 30	종합안전체험교육장	한국서부발전(주) 태안발전본부	충남 태안	
'23. 06. 07	KOGAS 안전체험교육장	한국가스공사 당진기지안전건설단	충남 당진	충남
'20. 06. 04	LG U+ 안전체험관	(주)엘지유플러스	대전 유성	대전
'20. 06. 04	kt service남부 안전체험교육관	(주)케이티서비스남부	대전 서구	
'21. 06. 21	안전체험학교	DL이앤씨(주)	대전 유성	
'20. 09. 01	LGD 구미안전학교 체험관	엘지디스플레이(주) 구미공장	경북 구미	경북
'21. 10. 18	한울 산업안전교육장	한국수력원자력(주)	경북 울진	경남
'20. 12. 15	안전문화교육관	한국남부발전(주) 하동빛드림본부	경남 하동	
'19. 01. 14	울산안전체험관	울산광역시 소방본부	울산 북구	울산
'22. 08. 26	현대중공업 안전체험교육장	현대중공업	울산 동구	부산
'23. 04. 11	KEPCO 안전체험교육센터	한국전력공사 부산울산본부	부산 진구	
'23. 05. 23	항만안전체험관	한국항만연수원 부산연수원	부산 남구	
'23. 05. 25	공정안전체험교육원	시스템코리아인증원(주)	전남 여수	전남

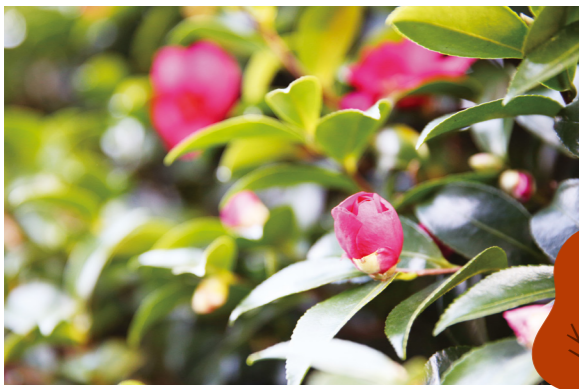


KNF가 GREEN 내일

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

글:그림. 버리





KNF life.
+
계절 따라 여행



따뜻한 장흥에는 12월부터 동백꽃을 볼 수 있다.



정남진전망대가 특랑만을 배경으로 우뚝 서 있다.



7080 테마로 꾸며진 정남진전망대 테마관

장흥9경 가운데 7경인 이 전망대는 장흥의 관광 명소를 한자리에 모아 놓았다.
정남진전망대 계단을 오르면 가장 먼저 통일광장의 바닥에 새겨놓은 한반도 형상이 한눈에 들어온다.

겨울을 준비하는

특별한 여행

장흥

바람이 매섭다. 유난히 더웠던 여름도, 울긋불긋한 가을도 떠나보냈다. 이제 마지막 남은 건 겨울뿐. 막상 겨울 앞에 섰지만, 몸과 마음은 바뀐 계절을 맞을 준비가 덜 된 듯 헛헛하기만 하다. 얇아진 달력을 보며 한숨짓거나, 계절 얇아, 나이 얇아를 하는 사람들이라면 더더욱 그럴 것이다. 못내 허전한 마음이 어느 한구석에 있다면 조금 멀리 떠나보면 어떨까? 정남진의 고장 전남 장흥으로.

글·사진 임운석(여행작가)



탁 트인 전망과 장흥의 이모저모를 한번에, 정남진전망대

장흥군, 거기가 어딘지 뚝 부러지게 설명하는 사람이 드물다. 특히 수도권에 사는 도시인들에게 장흥은 낯선 고장이다. 장흥은 전라남도 강진군과 보성군과 이웃한다. 땅끝마을로 유명한 해남군도 지척이다. 이쯤이면 장흥군의 위치가 어디쯤일지 대략 짐작이 갈 것이다.

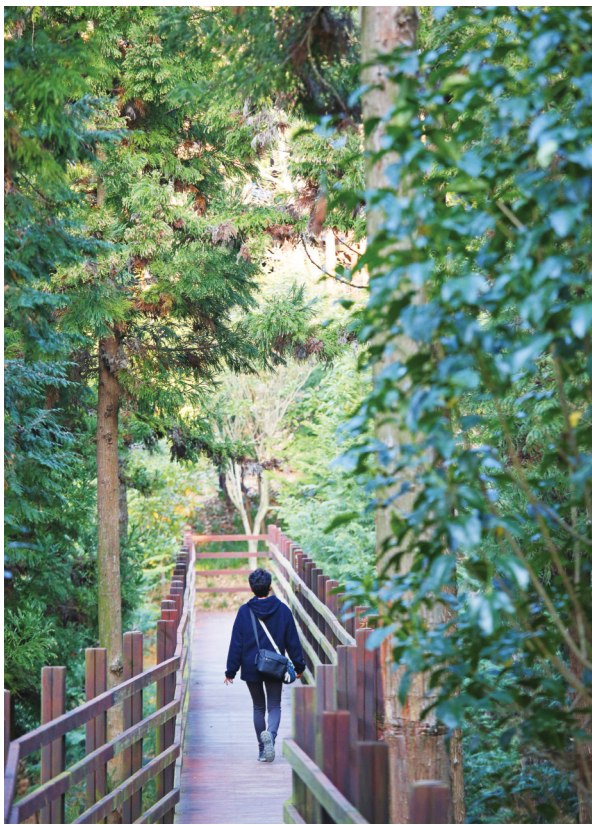
장흥을 이야기할 때 '정남진'이라는 단어가 꼬리표처럼 따라다닌다. 조선시대 한양 경복궁의 정문인 광화문에서 정동과 정서, 정남 방향에 각각 나루터를 두고 그곳을 정동진, 정서진, 정남진이라 불렀다. 오늘날 각각의 지점들은 해돋이, 해넘이 명소로 유명세를 떨치고 있다. 광화문에서 정남 방향으로 내려오면 장흥군 관산읍 바닷가에 이른다. 남해가 한눈에 내려다보이는 전망 좋은 이곳에 '정남진전망대'가 우뚝 서 있다.

장흥9경 가운데 7경인 이 전망대는 장흥의 관광 명소를 한자리에 모아 놓았다. 전망대 계단을 오르면 가장 먼저 통일광장의 바닥에 새겨놓은 한반도 형상이 한눈에 들어온다. 이후 안중근 의사 동상을 마주한다. 안 의사의 동상이 이곳에 세워진 이유는 전국 유일의 안중근 의사 사당인 해동사가 장흥에 있기 때문이다. 장흥의 유림과 죽산 안씨 문종이 안 의사가 후손이 없다는 것을 안타까워하며 사당을 건립했다고 한다.

정남진전망대는 하층은 파도를, 중층은 황포돛배를, 상층은 태양을 형상화했다. 최상층 10층에는 전망대가 있고, 이후 9층부터 층마다 카페와 북카페, 문학·영화관, 추억 영화관, 축제관, 푸드 홍보관 등 테마관으로 꾸며놓았다. 그중 볼 만한 곳이 문학·영화관과 푸드 홍보관이다.

장흥은 기행 기사문학의 선구자 기봉 백광홍 선생을 시작으로 장흥 문학계의 큰 별 이청준, 한승원, 송기숙 작가 등이 있다. 이 밖에도 이승우, 이대흠, 위선한 등 무려 100여 명의 등단 문인을 배출한 문학기행 1번지로 손꼽힌다. 특히 이청준 작가는 임권택 감독 영화 <서편제>, <축제>, <천년학>의 원작자이며, 『아제아제 바라아제』로 유명한 한승원 작가의 딸 한강 작가는 『채식주의자』로 맨부커상을 수상했고, 큰아들 한규호는 『받침 없는 동화』 시리즈로 유명하다.

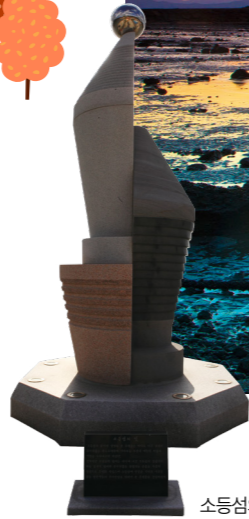




무장애길로 조성된 말레길



장흥은 산, 바다,
강이 어우러져
여행의 묘미가 있다.



소등섬의 빛 조형물



소등섬의 여행



푸드 홍보관에서 챙겨볼 것은 '장흥삼합'이다. 내륙과 바다를 모두 접한 장흥은 예부터 사람보다 소가 더 많다는 우스갯소리가 있을 정도로 한우를 많이 키웠다. 여기에 소나무 숲에서 옛날 방식으로 생산한 표고버섯과 득량만에서 자란 키조개를 더하면 장흥삼합이 완성된다. 기름기가 적당한 한우에 촉촉하고 향긋한 표고버섯과 쫄득한 키조개가 어우러진 맛은 장흥에서 꼭 맛봐야 할 별미다. 전망대 아래에는 대중스타 공원이 조성돼 있다. 전지현, 설경구, 최민식 등 영화배우 조형물과 함께 사진을 찍는 것도 쓸쓸한 재미다.

소설보다 더 소설 같은 소등섬의 아침

장흥은 아는 사람만 아는 일명 '숨은 일출 명소'다. 특히 정남진전망대에서 10km가량 떨어진 '소등섬'은 해돋이 여행지로 추천할 만하다. 작은 섬을 배경으로 떠오르는 태양은 가슴 속 상념이 사라질 정도로 감동적이다. 더군다나 새해가 아닌 한 해를 정리하는 이맘때라면 사람들 붐빌 염려마저 없으니 고즈넉한 일출을 오롯이 감상할 수 있다. 장흥 남포마을의 소등섬은 바다에 고기잡이 나간 지아비와 아들의 무사 귀환을 간절히 바라며 호롱불(소등)을 밝혀 놓았다는 이야기에서 소등섬이라 불린다. 가족의 안녕을 바라는 이 간절한 소원을 들어주기 위해

비닷속 용이 승천하지 않고 섬 주변을 배회한다는 전설도 내려온다. 어느 전설이 옳은지는 중요하지 않다. 모두 지난한 삶이 투영되었기 때문이다. 원래 이 마을의 이름은 죽포였다. 그 이름처럼 마을 이곳저곳에 대나무가 무성하다. 지금의 남포로 불린 것은 일제강점기에 군사기지로 쓰이면서부터다. 소등섬 일출을 제외하면 특별한 볼거리나 즐길 거리가 없어 보이는 한적한 어촌마을이 유명해진 것은 오로지 장흥 출신 이청준 작가와 그의 소설을 영화화한 임권택 감독의 영화 <축제> 덕분이다. 소등섬이 내려다보이는 남포마을의 해맞이 전망대에는 촛불에서 영감을 얻어 제작한 조형물이 소등섬을 향해 서 있다. 남포마을 산책은 1시간이면 충분하다. 마을 골목을 어슬렁거리다 보면 여행객을 반갑게 맞아 주는 누렁이도 만날 수 있다. 남포마을은 자연산 굴, 석화로 유명하다. 마을 주민들이 갯바위에서 석화를 채취하고 있는 모습도 심심찮게 볼 수 있다. 남포마을에 있는 식당에서는 석화구이가 인기 메뉴다. 제철 맛을 보기 위해 몰려든 사람들은 식당에서 임시로 설치한 비닐하우스에서 굴 맛을 즐기느라 정신이 없다. 마을 주민들은 굴을 '꿀'이라 부른다. 진짜 꿀처럼 달고 맛있을 뿐 아니라 맛과 영양까지 탁월해서다.



+

장흥삼합 상차림

여행 팁
장흥삼합을 내는 식당은 장흥토요시장에 모여 있다. 식육식당에 가면 한우, 키조개, 표고버섯을 한꺼번에 사서 즐길 수 있다. 식당에서는 상차림 비용을 따로 받는다. 인원이 많다면 고기는 식육점에서, 키조개와 표고버섯은 시장에서 각각 구입하고, 식당에 상차림 비용만 내는 게 현명하다. 인원이 소수일 땐 식당에서 주문하는 게 편하다.

문의
장흥군 관광 안내(주간 061-860-5771~3, 야간 061-863-7071)

나를 위한 힐링, 정남진 편백숲 우드랜드

장흥은 산, 바다, 강이 어우러져 여행의 묘미가 있다. 특히나 '정남진 편백숲 우드랜드'는 편백나무가 뽀뽀하게 숲을 이룬 곳으로 여행을 더욱 풍성하게 해준다. 억불산 자락에 터를 잡은 이곳은 그 규모만 100ha에 이를 정도로 숲이 깊고 넓다. 편백나무는 건강에 좋은 피톤치드와 음이온을 가장 많이 내뿜는 나무다.

이곳의 최고 장점은 경사가 완만한 걸기 좋은 데크 산책로가 숲을 따라 3.7km가량 이어진다는 점이다. 이 길을 '말레길'이라 부른다. 말레는 장흥 지역의 옛말 큰마루 '대청(大廳)'을 뜻하며 사람과 자연의 소통을 의미한다.

휠체어나 유모차로도 억불산 정상까지 오를 수 있는 무장애 데크길로 조성됐다. 억불산은 해발 518m의 높지 않은 산이지만 경사도를 즐기 위해 산책로를 지그재그로 놓아 걷다 보면 숲으로 빨려드는 듯한 느낌을 받는다. 나무 데크가 없는 흙길에는 나무칩을 소복하게 깔아 불편하지 않다.

맑은 공기, 걷기 좋은 흙길, 향긋한 숲 내음, 귀 기울이면 어디선가 들려오는 새소리와 바람 소리... 이 모든 게 숲 여행에서 만끽할 수 있는 풍성한 선물이다. 숲에 난 길을 따라 걷다 보면 편백이 내뿜는 천연 항균 물질인 피톤치드로 샤워하는 기분이다. 그래서 숲길은 오래 걸어도 피곤한 줄 모른다.

산책 후에는 편백 소금 찜질방을 찾아보자. 국내산 천일염으로 만든 소금 동굴과 소금 해독방에서 한 해 동안 열심히 달려온 나를 위해 잠시 쉬어 가는 것도 좋다. 소금 찜질은 스트레스로 인한 피로를 해소하는 데도 큰 도움이 된다고 한다. 이외에도 어린이를 위한 숲, 목공체험방, 숙박시설인 생태체험펜션 등 다양한 시설이 있다. 산책 코스는 1시간, 2시간, 4시간 코스로 나뉘며 시간과 체력에 따라 선택하면 된다. **KNF**

울창한 정남진 편백숲 우드랜드



• 제품의 덕후가 되다 '디깅 소비' •

'디깅(Digging)'은 채굴을 뜻하는 단어다. 본래 음악산업에서 자신의 플레이리스트를 채우기 위해 디깅한다는 표현으로 주로 쓰이곤 했다. 가령 음악 애호가끼리 '디깅 어디서 해?' 하고 물으며 서로 취미활동을 공유했던 것이다. 몇 년 전부터 디깅이 한 분야에 깊이 파고드는 모든 행위를 의미하면서 산업 전반에서 두루 사용되기 시작했다. 특히 소비자가 특정 물건이나 분야를 전문가 수준으로 파고든다는 뜻에서 '디깅 소비'라는 단어가 쓰이고 있다.

디깅 소비는 MZ세대에서 두드러지게 나타나는 소비 행태다. 디깅 소비자는 자신의 취향과 감성에 부합하는 제품을 좋아하고 선호하면서 그 제품의 소위 덕후가 된다. 자신이 좋아하는 제품의 정보를 얻기 위해 적극적으로 행동하며, 소비에 따르는 비용 지출을 아끼지 않는다. 할인에 혹해 구매하기보다는, 값비싸더라도 원하는 물건을 사는데 돈을 쓰는 것이다. 좋아하는 마음이 큰 만큼 자신이 선호하는 제품을 다른 사람에게 어필하며 홍보에 영향을 주기도 한다.

소비 행태의 변화



디깅 소비

한 분야에 깊이 파고드는 행위를 '디깅'이라고 한다. 이처럼 깊이 파고드는 행위는 자신의 정체성을 표현하는 새로운 기준이 되었다. 디깅 문화의 확산으로 '디깅 소비'가 새롭게 등장했다. 그렇다면 디깅은 어떻게 소비 행태의 주류가 된 것일까.

글 구현경

• 유형별 디깅러와 디깅 소비의 특징 •

이처럼 디깅 소비를 즐기는 사람을 '디깅러(Digging+er)'라고 부른다. 소비 방식에 따라 디깅러의 유형을 크게 세 가지로 나뉜다. 바로 콘셉트형, 수집형, 관계형이다.

'콘셉트형 디깅러'는 자신이 좋아하고 공감할 수 있는 콘셉트를 정하고 거기에 몰입하거나, 콘셉트가 확실한 콘텐츠에 열광한다. 하이틴로가 '어른들의 문방구'라는 확고한 콘셉트를 바탕으로 기획하고 주최한 플래그십 스토어 두겹상회나, 대중적으로 사랑받는 자사 캐릭터들을 내세운 카카오프렌즈의 프렌즈 스토어가 대표적이다.

'수집형 디깅러'는 제품을 구매하면 따라오는 캐릭터나 물건을 모으는데 재미를 느낀다. 락스타나 롯데 겸의 산리오 캐릭터 판박이가 대표적인 사례다.

마지막으로 '관계형 디깅러'가 있다. 좋아하는 연예인이 같다는 이유만으로 친구가 되어 덕질을 함께하는 팬 문화가 소비 방식에도 그대로 옮겨왔다고 보면 된다. 특정 제품이나 그 제품에 담긴 취향을 좋아하는 디깅러들이 모여 인터넷상에서 소비를 공유하며 공감대를 형성하고, 콘텐츠를 생산한다.

일반적인 소비가 필요와 쓸모 혹은 경제적인 형편에 따라 좌우되는 데 반해, 디깅 소비는 자신이 원하고 좋아하는 취향을 중시한다는 면에서 자발적이고 능동적이다. 또한 본인만의 소비 트렌드를 만들고 즐긴다는 점에서 소비를 통해 개성을 표출하고자 한다는 특징이 있다.

• 디깅 소비의 배경과 영향력 •

디깅 소비가 소비 행태의 주류가 된 데에는 MZ세대의 영향이 크다. 우리나라 인구의 32.5%를 차지하는 MZ세대는 소비의 핵심 주체다. 이들은 자기만의 취향이나 개성을 뽐내며 자아를 인식하고 자아상을 꾸려나간다.

그러므로 특별한 소비와 경험을 통해 남들과 다른 삶을 추구한다. 자신의 가치관이나 생각이 중요하기에 스스로 의미 있다고 여기는 구매에 드는 비용을 아끼지 않는다.

또 다른 이유로는 코로나 팬데믹이 있다. 몇 년간, 전염병 유행과 격리 및 거리두기로 인해 사회 전반적으로 불안한 상황이 지속됐다. 좋아하는 것을 파고들며 주변 상황을 잊고 마음의 안정을 찾고자 하는 사람들의 심리 또한 디깅 소비가 확산하는 요인이었을 것이다.

이러한 디깅 소비는 기업의 상품 제작과 마케팅에도 적잖은 영향을 미치고 있다. 기업들은 인기 많은 캐릭터 작가와 협업해 해당 캐릭터 락스타가 들어 있는 편의점용 디저트를 출시하는 등 마니아층이 두터운 게임과 애니메이션 캐릭터를 적극적으로 활용해 구매욕을 자극하고 있다. ^{KNF}

디깅 소비는 자신이 원하고 좋아하는 취향을 중시한다는 면에서 자발적이고 능동적이다.

Digging consumption



2023년과 멋지게 이별하려면

한 해가 벌써 얼마 남지 않았다. 시간이 훌쩍 지나 어느새 2024년이 코앞으로 다가왔다. 1년을 마무리하는 건 매년 반복되는 일이지만 도무지 익숙해지지 않는다. 어떻게 하면 올 한 해를 의미 있게 마무리할 수 있을까.

글 이현수



다사다난했던 2023년도 벌써 끝이 보인다. 이제 올해도 끝이라니 믿기지 않는다. 연말이 되면 싱숭생숭해진다. 이유는 크게 두 가지다. 하나는 '이별'로 인한 상실감이다. 에밀리 디킨슨이 '우리가 지옥에 대해 알아야 할 모든 것'이라고 했던 이별. 이별은 그게 무엇이 됐든 아쉽다. 물론 나와 이별하는 '올해'는 연인이나 친구 같은 사람은 아니다. 하지만 사람보다 더욱 확실한 이별이다. 내게 몇 년 남아 있을지 모를 소중한 인생의 1년이라는 기회를 이제 영원히 잃어버리고, 시간여행자가 되지 않는 이상 2023년은 작년에서 3년 전, 10년 전, 그뻘 그랬지로 김광석의 노래처럼 점점 멀어져 가기만 할 것이다. 다른 한 가지는 '불안'이다. 매년 연말이 되면 감정 기복이 심해진다. 새해에 세운 계획을 제대로 실천하지 못했다는 자책감, 잘하지 못했다는 중압감, 남들보다 뒤처진 것 같다는 초조함 등을 느낀다. 기저에는 1년 동안 아무것도 이룬 게 없는 것 같고, 나이만 먹은 것 같다는 불안이 있다. 상실감과 불안을 극복하고 올해와 착실히 이별하여 힘찬 새해를 맞이할 7단계 방법을 소개한다.

1

올해 사건들 체계적으로 정리하기



후회가 주는 아픔에
집중하지 말고,
후회를 분해해
개선의 추진력으로 삼자.

괜찮다. 안심해도 좋다. 당신은 소중한 기회들을 날리지 않았다. 아무것도 하지 않고 1년을 보낸 게 아니다. 엄격한 식습관과 적절한 운동 루틴을 지켜 건강을 유지했고, 지각하거나 큰 실수를 하지 않아 직장 내 평판을 유지했으며, 우정을 지속하고 가족을 부양하느라 애썼다. 내가 그동안 얼마나 치열하게 살아왔는지는 아무도 몰라도 자신만은 분명 알고 있다. 많은 것을 했지만 체계적으로 기억하고 있지 못할 뿐이다.

인간의 뇌는 질서를 추구한다.¹⁾ 습득한 정보를 체계적인 구조 안으로 집어넣고 싶어 한다. 그런데 1년간 당신이 해온 일에 대한 단편적인 기억, 업무 내용, 업무의 성취와 실패 등의 결과, 인간관계 추억 등은 아직 정리되지 않은 상태로 부유하고 있다. 이는 무의식적 불안감을 야기한다. 게다가 뇌는 하루에도 수백, 수천 개의 외부 정보를 입력 및 처리해야 한다. 정리되지 않은 정보를 유지하면서 새로운 정보까지 처리해야 하니 뇌는 과부하를 받고 있다. 인지심리학자이자 신경과학자인 대니얼 J. 레비틴은 현대인은 과도한 정보량으로 인지과부하를 겪고 있으며, 이로 인한 스트레스를 해결하려면 정보들을 체계적으로 정리해야 한다고 밝혔다.²⁾

올해가 가기 전, 내가 1년을 어떻게 보냈는지 정리하자. 올해 1월로 다시 돌아가 월별로 무슨 일이 있었는지 들여다본다. 영역별로 내가 해온 일, 겪어온 상황을 업무, 인간관계, 취미 등으로 구분해 차근차근 요약한다. 일기나 스케줄러, 업무일지가 있다면 이를 참고해 주요 사건을 빠뜨리지 말고 정리하자. 시중에 나온 1년을 정리하는 질문 북, 다이어리, 질문 카드를 활용해도 좋다. 어떤 난관을 극복했는지, 골치 아픈 일을 어떻게 해결해 왔는지 얼마나 많이 잊고 있었는지 기억해 낸다면 깜짝 놀랄 것이다. 아무것도 한 게 없는 것 같다는 자책은 힘을 잃고, 온갖 어려움을 견뎌낸 자신이 자랑스러워질 것이다.

Finished in 2023

2

나만의 Best of Year 선정하기



다음은 정리한 리스트로 나만의 2023년 뉴스를 만들 차례다. 뉴스를 만들 때 다음 목록을 참고하자. 올해의 키워드, 한 해 동안 가장 잘 처리한 업무 3가지, 업무 영역에서 성장했다고 생각되는 능력 3가지, 나의 한 해를 5개의 키워드로 정리하기, 한 해 동안 나에게 큰 변화를 준 사람, 한 해 감상한 것 중 가장 감명 깊었던 콘텐츠 3가지, 가장 인상 깊었던 여행지나 경험 3가지 등. 본인 상황에 맞게 변형하자. 이 작업은 본인의 성실성, 노력, 열정, 잠재력 등을 확인할 수 있어 자존감에 도움이 된다. 다음 해를 밝고 씩씩하게 이끌어갈 자존감 자본을 마련하자.



3

실수했던 것, 아쉬웠던 것도 함께 적으며 반성하기

우리는 학교 다닐 때 복습으로 더 많이 배운다는 것을 확인했다. 그런데 사회에 나오기만 하면 그걸 까맣게 잊는다. 영국의 미래학자 다니엘 핑크는 후회를 인간을 발전시킨 열쇠라며, 인간의 초능력으로까지 정의했다. 그는 후회는 고도의 두뇌작용이며, 비록 슬픔, 실망, 아쉬움, 죄책감 같은 부정적인 정서와 함께 오지만 비슷한 상황을 다시 만났을 때 더 나은 선택을 하게 돕는 소중한 기회로 봤다. 후회가 주는 아픔에 집중하지 말고, 후회를 분해해 개선의 추진력으로 삼자. 개선 방향은 추상적으로 떠올리는 데 그치지 말고 구체적인 언어로 기록하자. 괴로운 감정은 줄어 들고 무엇이 문제인지 명료해진다.

4

스스로에게 선한 자비를 베풀기

자신에게 자비를 베풀 때 인간은 성장한다. 브리티시컬럼비아대의 심리학자 다니엘 윌슨은 여성 스포츠 선수들을 대상으로 한 연구에서 자기 자비(Self-compassion)의 중요성을 확인했다.³⁾ 선수들은 실패했을 때 자책하고 스스로를 비난하기보다 따뜻한 말로 토닥이고 용기를 북돋아주는 게 장기적으로 큰 도움이 됐다고 고백했다. 자신에게 베푼 자비가 이후에 거듭 돌아오는 어려움을 버티는 힘이 되어 주었기 때문이다. 1년을 돌아보니 실수한 게 발견됐나? 잊고 싶었는데 1년을 정리하다보니 튀어나온 험악한 기억인가? 반성은 물론 필요하다. 그러나 어리석게 왜 그랬느냐며 스스로를 지나치게 몰아붙이기보다는 분석 및 대책 마련이 끝난 뒤에는 사람이 어떻게 완벽한가, 그럴 수도 있지, 성장하는 과정이라면서 스스로를 다독여주자.

5

Best of Year를 바탕으로 나에게 선물하기

올해의 사건 리스트를 적으면 나 자신이 얼마나 애써왔는지 좀 더 객관적인 시선으로 파악할 수 있다. 이를 바탕으로 열심히 살아온 나에게 보상을 줄 차례다. 나에게 대한 선물을 준비하자. 아까워하지 말자. 현재의 나에게 대한 선물은 놀랍게도 미래의 나의 생산성을 높이는 투자다. 미국 듀크대 덴 애리얼리의 연구에 따르면, 보상을 받은 사람들의 생산성은 평균적으로 5.7% 높아졌다.⁴⁾ 즉, 오늘 나에게 베푼 선물은 일회성 플렉스에 그치지 않고 내년의 성과급으로 되돌아올 수 있다. 고생한 스스로를 칭찬하고 기운을 북돋우는 것은 사치나 낭비가 아니다. 구매를 망설였던 고급 드론 장비, 촬영템, 건강기능식품, 프리미엄급 양주, 취미에 필요한 장비 업그레이드 등 갖고 싶었던 제품도 좋고, 야경이 화려한 호텔에서 고즈넉한 하루도 좋다. 콘서트나 뮤지컬 역시 추천한다. 힐링 여행 역시 좋은 선택이다. 스스로에게 선물이 됨은 물론 재충전 효과까지 얻을 수 있다.

6

고마운 사람들에게 감사 메시지 전하기



한 해 동안 만났던 사람, 주고받은 대화들을 정리하다 보면 뜻밖의 도움을 받아 감사했지만 제대로 인사를 표하지 못한 사람을 발견하기 마련이다. 고마운 사람에게 감사의 마음을 전해보자. 감사를 표할 때의 어색함과 쑥스러움만 극복한다면, 상대방에게 긍정적인 메시지를 전달함은 물론 향후에도 거듭 도움을 주고받는 훈훈한 관계로 지속, 발전할 수 있다. 시카고대 심리학자 니콜라스 이플리의 연구에 따르면 감사를 받는 사람들은 감사를 표하는 사람이 예상한 것보다 훨씬 더 기뻐했다.⁵⁾ 전화로 감사 인사도 좋고, 성의가 담긴 소소한 선물 들고 직접 찾아가는 것도 좋다. 가족과의 시간도 확보하자. 미국 서던 메소디스트대의 심리학자 네이션 허드슨의 연구에 따르면, 삶에 대한 전반적 만족도는 자신과 가장 가까운 타인과 같이 보낸 시간이 안정적으로 확보될 때 높게 나왔다. 배우자, 연인, 가족의 존재를 당연시하지 말고, 그들과 오붓한 연말을 지낼 시간을 비워두자.

7

관계의 옥석 가리기

감사를 표할 때의 어색함과 쑥스러움만 극복한다면, 상대방에게 긍정적인 메시지를 전달함은 물론 향후에도 거듭 도움을 주고받는 훈훈한 관계로 지속, 발전할 수 있다.

관계 회복도 하자. 인간관계는 맺기보다 유지가 더 어렵고, 취미가 맞는 사람, 객관적인 입장에서 충고를 해주는 사람, 대화가 즐거운 사람, 영감을 주는 사람은 생각보다 흔하지 않다. 싸우거나 의견 차로 소원해졌다면 먼저 전화 한 통 걸어 보자. 연말연시 프리미엄으로 다른 때보다 수월하게 회복 가능하다. 반면, 1년을 정리하다 보면 누가 올해 나를 고통받게 한 빌런인지 감이 온다. 인맥이 재산이라는 사회 분위기에 압박감을 느껴 정리하지 못했던 인간관계가 있는가? 친구라 여겼던 사람으로부터 감정적 착취를 당하고 있지는 않던가. 다른 사람의 소중한 시간, 평판, 돈, 에너지, 감정을 빼앗기만 하는 사람은 분명 있다. 악성 앵커럼 내 호의를 갉아먹기만 하는 그 사람을 정리해야 내 인생도 편안해지고, 좋은 사람 채워 넣을 여유도 생긴다. 연말을 계기로 과감히 정리해보자. 연락처를 차단하거나 주소록 이름을 '받지마'로 저장한다. 단숨에 끊었다가 후폭풍이 두려운 상대라면 서서히 멀어져도 좋다. 바쁘다면서 대화도중 전화를 끊거나, 약속을 미루거나, 대화할 때 리액션을 무성의하게 하는 것 몇 번으로 생각보다 쉽게 연락이 뜸해진다.

'All's Well That Ends Well', 셰익스피어의 희곡 제목이다. 프로젝트나 비즈니스의 마무리를 빈틈없이 해야 하듯, 한 해도 끝맺음이 중요하다. 혹독하게 고생했지만 동시에 많은 것을 이루었던 2023년과 멋지게 이별하고, 다가오는 새해를 희망차게 준비하자. KMF

참고 자료

- 1) 캘리포니아대 인지심리학자 엘리노어 로시
- 2) 캐나다 맥길대 인지심리학자/신경과학자 대니얼 J. 레비틴, 현대인의 뇌는 정보, 물건, 의사결정 과정에 의한 인지과부하로 버거워 하고 있다.
- 3) Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2019). "The zipper effect"
- 4) Ariely, D. (2016). Payoff: The Hidden Logic That Shapes Our Motivations, pp55-66.
- 5) Kumar, A., & Epley, N. (2018). Undervaluing gratitude



MOVIE



노랑: 죽음의 바다 2023.12.20 개봉

감독: 김한민, 출연: 김윤석, 정재영, 허준호 등

1,761만이라는 어마어마한 관객 수를 기록한 <명량>, 작년 여름 최고 기대작이었던 <한산:용의 출현>으로 극장가를 강타해 온 충무공 시리즈 마지막 편이 온다. 임진왜란 발발 후 7년, 조선에서 물러나려는 왜군을 섬멸하기 위해 분투하는 이순신 장군의 최후 전투를 그린 <노랑>. 이순신 역을 맡은 배우 김윤석이 <명량>의 최민식, <한산:용의 출현>의 박해일과 어떻게 다른 충무공을 선보일지 초미의 관심사로, 영화에 대한 기대감을 한껏 높인다.



3일의 휴가 2023.12.06 개봉

감독: 육상호, 출연: 신민아, 김해숙, 강기영 등

신민아와 김해숙이 영화 <3일의 휴가>에서 모녀로 만난다. 영화는 죽은 지 3년째 되는 날 하늘에서 3일간의 휴가를 받아 지상에 내려오는 엄마(김해숙)와 그 사이 미국 명문대 교수 생활을 접고 고향에서 백반 장사를 시작한 딸(신민아)의 이야기다. 한층 깊어진 감정선을 선보일 신민아와 베테랑 배우 김해숙의 연기, 특별한 설정으로 차별화된 줄거리의 매력, 그를 통해 전할 따뜻한 감동을 예고하며 기대를 모으고 있다.

OTT



스위트홈 시즌2 넷플릭스 2023. 12. 01 공개

출연: 송강, 고민시, 이시영 등

2020년 넷플릭스 오리지널 드라마로 공개돼 인기를 누렸던 <스위트홈 시즌1>. 욕망이 극대화된 사람들이 괴물로 변하는 재난 상황 속 한 아파트에 살아남은 사람들의 이야기다. 3년 만에 돌아온 시즌2에는 송강, 이시영, 이진욱 등 기존 출연진이 다시 출연하는 한편 유오성, 오정세, 진영 등 새로운 얼굴들이 합류한다. 아파트에서 벗어나 새로운 장소로 이동하며 세계관이 확장될 예정으로, 시즌2의 방영을 기다린 시청자들의 기대를 더욱 높이고 있다.



퍼시 잭슨과 올림포스의 신들 디즈니플러스 2023.12.20 공개

출연: 워커 스코벨, 레아 사바 제프리스, 아리안 심하드리 등

릭 라이어던의 동명의 책 시리즈를 원작으로 한 <퍼시 잭슨과 올림포스의 신들>이 공개된다. <퍼시 잭슨과 올림포스의 신들>은 반신반인인 12살 소년이자 주인공인 퍼시 잭슨이 올림포스 신들 사이의 전쟁을 막고 올림포스의 명예를 회복하기 위해 미국 전역으로 모험을 떠난다는 내용이다. 원작 저자가 각색에 참여했으며, 올해 3월 갑작스러운 사망 소식을 전한 랜스 레드딕의 유작으로 팬들에게 위로를 안길 예정이다.

YOUTUBE



너 진짜 똑똑하다

https://youtube.com/@TTOK_BOOK

매해 성인 독서율이 낮아지고 있는 시대. <너 진짜 똑똑하다> 채널은 상대적으로 관심을 끌기 어려운 '독서'를 주제로 구독자 110만 명을 모은 인기 유튜버다. <데미안>, <춘규>처럼 일반 독자에게 낯선 고전이나 무게감 있는 필독서 도서들을 선정, 시청자가 흥미를 느낄 수 있게 다채로운 방식으로 그 내용을 소개하며, 깊은 수준까지 이해할 수 있도록 돕는다. 책이 딱딱하고 어렵다는 인식에서 벗어나 독서와 가까워지고 싶다면, 이만한 길잡이가 없다.

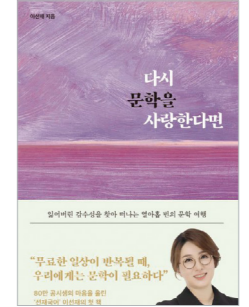


안인모의 클래식이 알고 싶다

<https://youtube.com/@aninmo>

피아니스트 안인모가 시대별, 인물별, 주제별, 명곡 해설부터 직접 연주까지 다양한 방식으로 클래식에 대해 이야기한다. 최근에는 영화의 배경음악으로 쓰인 클래식 분석, 음악가의 작품에 담긴 비하인드와 클래식 오페라, 축제 소개까지 범위를 넓혀 클래식 콘텐츠를 다루고 있다. 클래식을 취미로 삼고 싶지만 어떻게 다가가면 좋을지 도무지 감이 잡히지 않는 클래식 입문자에게 추천한다.

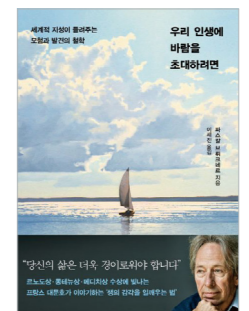
BOOK



다시 문학을 사랑한다면

이선재 지음, 다산북스, 2023

공단지 국어 매출 1위, 일타 국어 강사가 들려주는 문학. 그 안의 다채로운 인물들과 삶을 빌려 성장, 휴식, 사랑, 성찰, 용서 등 살아가며 고민할 수밖에 없는 주제들을 다루고 있다. <위대한 개츠비>, <무정>, <소년이 온다>와 같은 유명 소설뿐 아니라 기형도, 정호승 등 거목 시인의 시들도 담아내며 삶에 대한 시선을 깊고 넓게 확장한다. 더불어 바쁜 일상 속 잊고 있던 감성과 낭만을 되살리며 '어떻게 살아야 하는가?'에 대한 고민에 잠시 빠져보면 좋을 것이다.



우리 인생에 바람을 초대하려면

파스칼 브뤼크네르 지음, 이세진 번역, 인플루엔셜, 2023

이상기후, 전쟁, 팬데믹 등으로 세상은 정신없고 사람들의 내면에는 무기력이 팽배하는 시대, 삶의 새로운 가능성을 이야기한다. 프랑스 출신인 저자는 메디치상, 르노도상 등을 수상한 세계적인 지성으로 철학, 문학, 예술 등 다방면을 넘나들며 자신만의 사색을 펼쳐 보이고 있다. 모험심, 에로스, 사생할 등 15가지 소재를 따라 생의 감각을 되찾으며 진짜 삶을 회복하기 위한 여정을 떠나 보면 좋겠다.

KNF life.
+
제철 건강

겨울의 전령사,

유자


상큼한 유자가 제철을 맞았다. 각종 비타민이 풍부한 유자는 11월부터 12월까지가 가장 영양가가 높다. 찬바람 부는 계절에 비타민C가 풍부한 유자로 건강을 챙기며 추운 겨울을 이겨내보자.

감기 예방과 혈관 건강에 좋은 유자

상큼하고 향긋한 노란색을 지닌 유자는 찬바람이 부는 겨울에 더욱 생각난다. 11월부터 12월까지가 수확철인 유자에 들어있는 비타민A·C는 항염증, 항산화, 감기 예방, 피로 회복, 피부 미용에 효과적이다. 특히, 유자에 풍부한 비타민B(티아민)은 각기병을 예방하고 치료하는 데 도움을 준다고 알려져 있다. '천연 감기약'이라고 불릴 정도로 감기 예방에 좋을 뿐만 아니라 유자의 껍질에 있는 '나린진(Naringin)' 성분과 식이섬유인 '펙틴'은 혈액 내에 쌓이는 나쁜 콜레스테롤과 중성지방을 억제시켜 주어 혈관 질환을 개선하고 예방하는 데 도움을 준다.

풍부한 과즙과 부드러운 식감으로 쓰임새가 다양한 유자

겨울이 다가옴을 알리는 대표적인 과일인 유자는 껍질이 단단하고 울퉁불퉁하고, 상처가 없으며 향과 색이 짙은 것이 좋다. 풍부한 과즙과 부드러운 식감, 신맛 때문에 유자차, 유자청, 유자잼, 소스 등 그 쓰임이 아주 다양하다. 특히, 비타민C가 풍부한 유자는 동물성 단백질이 많은 고기류에 넣으면 영양과 맛을 한층 높일 수 있다.

한편, 유자는 빛이나 열에 약하므로 열을 직접 가하지 말고 흐르는 물에 깨끗하게 세척한 후에 사용하는 게 영양소 파괴를 막을 수 있다. 또한 보관할 때는 껍질째 신문지에 돌돌 말아 냉장 보관하면 신선함과 향이 오래 지속된다. 

KNF life.
+
해시태그 이벤트

#연말

김★영(1605)

연 달아 낳은 사랑스런 내 새끼들♥ 내년엔
말 좀 듣자 제발!

♡ Q ▾

지★민(2867)

연 초에 살 뻘다고 했던 목표는 어디가고
말 랑말랑해진 내 뱃살

♡ Q ▾



#크리스마스

장★익(3944)

크 리스마스가 다가오고 있네요.
리 브의 저녁을 어떻게 보낼까 생각 중이에요.
스 마일하고 웃을 수 있게 즐겁고 뜻깊은 날이 되길 바라요.
마 음식에 생각나는 사람들이 너무 많네요. 모두 감사한 사람들이예요.
스 멀스멀 떠오르는 추억과 기억들, 다가오는 크리스마스에는 모든 사람들이 행복했으면 좋겠네요.

♡ Q ▾

#첫눈

김★미(6381)

첫 사랑이 생각나네요
눈 처럼 아름다운 그 사람

♡ Q ▾

김★미(4443)

첫 눈이 펄펄, 감아지는 왕왕
눈 사람은 방긋, 아이들은 함박

♡ Q ▾

한★윤(7773)

크 리스마스에는 무엇을 할까?
리 에서부터 생각나는 게 없다.
스 스로 아무리 머리를 쥐어짜도
마 지막으로 생각나는 건
스 도쿠 게임 한판과 독자마당 참여뿐!

♡ Q ▾

#겨울간식

장★지(2227)

겨 울이 되면 생각나는
울 얼니
간 식으로 잘 구운 고구마 내어주시며
식 겠다 어여 먹어라 하시던 울엄니

♡ Q ▾

박★화(1273)

추운 겨울이면 따뜻한 방 안에서 이불에 발을 문고 TV나 만화책을 보면서 까먹는 굴 맛은 겨울 진미였다. 손끝이 노래지도록 까먹다 보면 어느새 굴 껍질이 수북이 쌓인다. 엄마는 굴 껍질을 모아 생각을 넣고 끓여줬다. 주전자에 한가득 끓여두고 수시로 마시게 한 살뜰한 배려를 집 안에 '굴아로마'로 은은히 이어줬다. 비타민C가 풍부하고 감기 예방에 좋고 다양한 영양과 효능까지 고루 갖춘 굴, 오늘 퇴근할 때는 싱싱한 감굴을 구매해 풍성한 저녁 시간을 보내리라 다짐해 본다.

♡ Q ▾

이★종(6713)

겨 울하면 떠오르는 게 있다.
울 아버지 퇴근길에 사오시던 봉어빵
간 혹 불어오는 바람으로부터 품에 넣어진
식 았어도 따뜻했던 봉어빵

♡ Q ▾

서★희(7972)

겨울간식하면 제일 먼저 생각나는 것이 알밤이지요. 어렸을 적 뒷산에 장대들과 올라가 밤나무를 후려치고 후두둑 떨어진 밤을 시간가는 줄 모르고 바구니에 주워 담던 기억이 나네요. 세월 흘러 밤나무밭에 들어가려고 하니 밤송이에 찢릴까 겁부터 나는데 어릴 적에는 고무신 신고도 잘만 따라 다녔던 기억에 얼마나 재미졌으면 그랬을까 헛웃음이 납니다. 시골 사시는 친정엄마께서 얼마 전 햇알밤을 보내오셨어요. 겨우내 출출할 때 까먹을 생각을 하니 벌써부터 배가 부릅니다.

♡ Q ▾



독자 마당



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 퀴즈 이벤트! 해당 주제에 어울리는 여러분의 이야기를 전해주세요. 주제어로 N행시, 주제어 관련 사진과 사연을 편집실(songji@knfc.co.kr)로 보내주세요.

1/2월호 주제어

#새해다짐, #2024, #용띠

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.**

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



- 마감 기한 2023년 12월 31일까지
- 당첨자 선물 1만원 커피 상품권
- 당첨자 발표 1·2월호 <해시태그 이벤트, 독자 마당> 페이지
- 보내실 곳 편집실(songji@knfc.co.kr)

* 해시태그 이벤트나 스도쿠 게임 응모하실 때 이름과 연락처를 꼭 남겨주세요.

독자 후기



디지털 세상과의 소통법에 대해 이해할 수 있어 좋았습니다. 아날로그적 풍부한 경험과 상호 신뢰를 기반한 인간다움은 세상을 행복하게 누릴 수 있는 기초임을 깨닫게 됩니다. - 조★현(6499)



함께 그린 청렴 Hi:STORY 행사 소식 잘 접했습니다. 다양한 행사를 통해 전 직원이 즐거운 마음으로 참여하면서 자연스럽게 청렴의식을 키울 수 있었던 기획이었습니다. - 정★석(3070)



안전 알림이 내용이 유익했습니다. 야외 활동이 잦은 요즘, 안전사고에 대한 다양한 예방법을 주요 체크 포인트를 통해 배울 수 있는 소중한 시간이었습니다. - 이★임(7498)

9·10월호 스도쿠 문제&정답

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

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

- 9·10월호 스도쿠 당첨자
- 강★구(6915) 권★아(1640) 권★오(9873) 권★영(6577) 김★태(8311) 김★일(9361) 김★화(1602)
 - 김★영(1605) 김★미(4443) 김★미(6381) 김★혜(4097) 김★숙(4525) 김★이(4517) 김★준(4056)
 - 봉★호(8077) 양★은(6424) 오★연(5438) 우★탁(6958) 이★경(7199) 이★종(6713) 이★민(3803)
 - 이★홍(2690) 이★건(3822) 임★아(4279) 장★원(1063) 장★지(2227) 전★욱(0766) 정★람(1725)
 - 주★천(8649) 최★석(9852) 추★영(4019) 한★윤(7773) 황★연(2179)

독자 여러분의 원고를 기다립니다

- 응모 기간 상시 모집
- 당첨자 선물 1만원 커피 상품권
- 보내실 곳 편집실(songji@knfc.co.kr)
- 원고를 보내주실 때 이름과 연락처를 꼭 적어서 보내주세요.

격월로 발행하고 있는 <원자력연료>에서 독자 여러분의 행복한 일상이 담긴 글을 기다리고 있습니다. 자유로운 주제로 여러분의 따스한 이야기를 <원자력연료>와 함께 해주세요.

