

일상의
여백 하나

자기만의
심포 하나가

삶을
건강하게
채워간다.

빛으로 미래를 여는 사람들의 이야기

KEPCO

2021 07 / VOL. 577

심,
재충전의
자리를
만들다



KEPCO

채움주의
FULLY CHARGED



THEME 채움주의

04	TREND	휴식의 기술
06	THERAPY	심리학으로 휴식과 재충전을 진단하다
08	GUIDE	이런 휴식 어때요? 재충전을 위한 휴식백과

PEOPLE

10	길 위의 풍경	시흥 & 시흥지사
14	함께 배워요	전북본부 요금관리부 3인방 페러글라이딩 체험
18	맛남의 광장	강원본부가 추천하는 춘천막국수
20	가족사진관	부산울산본부 변진운영부 신대연변전소 최종선 과장 가족
24	Zoom In	3D체험을 통해 바른 전자파 정보와 만나다

ISSUE

26	Issue Scanning	2050 탄소중립 달성을 위한 핵심기술 개발 전략
30	알아봅시다	모바일 고객 수전설비 원격감시 솔루션, 파워체크 모바일 서비스
32	KEPCO NEWS	CEO, 하계 전력설비 현장 점검 등 현장 경영 외
34	테크 리포트	디지털 트윈 매트릭스의 세계 연다
36	아트 갤러리	러시아 아방가르드가 피워 올린 불꽃
38	방구석 인문학	이토록 뜨거운, 치킨의 계절
40	덕후 길라잡이	#줍깅 #클린하이킹 나도 한번 해볼까?
42	인포 라운지	분리배출은 어려워~ 지구를 걱정하는 당신을 위한 분리배출 팁

COMMUNITY

45	ON AIR
46	KEPCO 버스킹
47	간식비를 쓴다!
48	人STAR★GRAM
50	구독의 이유
51	힐링 메시지

FULLY CHARGED

채움주의



적정한 쉼과 비움은 재충전의 자리를 만듭니다.
 직장인에게 쉼은 사치처럼 느껴질 때도 많습니다.

때때로 쉼의 시간은 가족을 위한
 부양 활동만으로 지나가버릴 때도 있지요.
 여러분에게 진정한 쉼은 어떤 모습인가요?
 고요한가요? 시끌벅적한가요? 비워져 있나요?
 아니면 흥미로운 것들로 가득 차 있나요?
 이번 여름은 각자 원하는 쉼을 통해
 몸과 마음을 건강하게 채워갔으면 좋겠습니다.

휴식의 기술

Fully

요즘 사람들의 '번아웃(burnout)' 양상

시대에 따라 정신과를 찾는 사람들의 증상도 다르다. 최근에는 번아웃을 호소하는 이들이 참 많아졌다. 쉬어도 충전이 되지 않는다는 것이다. 그런데 그중에는 과로하지 않는 이들도 많다. 수면시간도 충분하고 야근도 없다. 그럼 왜 번아웃에 빠질까? 휴식의 양이 아니라 질에 문제가 있기 때문이다. 이들은 무엇보다 일과 휴식의 경계가 뚜렷하지 않다. 일하는 것도 아니고 쉬는 것도 아닌 그 혼탁한 시간 속에서 하루를 보낸다. 제대로 쉬지 못하고 있는 것이다. 휴식의 본질은 멈춤이 아니라 회복에 있다. 활기를 되찾아야 한다. 심리학자 스테판 카플란(Stephen Kaplan)에 의하면 휴식에도 기술이 필요하다.

우리는 왜 정신적 피로에 빠지고 어떻게 회복에 이를까? 카플란의 주의회복이론에 의하면 간단하다. 우리가 해야 하는 일이나 과제는 주의가 다른 곳으로 새지 않도록 '통제된 주의(directed attention)'를 요한다. 그렇기에 대단히 많은 에너지가 소모된다. 시간이 지날수록 피곤해지고 주의력이 흐트러진다. 이때 쉬어야 한다. 그런데 어떻게 쉬느냐에 따라 회복이 될 수도 있고 더 소모될 수도 있다. 우리는 일단 휴식하면 아무것도 하지 않는 것을 떠올린다. 만약 몸이 피로한 것이라면 그것으로 충분하다. 그러나 정신적 피로는 다르다. 왜 그럴까? 우리 생각과 달리 뇌는 아무것도 하지 않을 수가 없기 때문이다. 뇌는 자동차와 달리 시동을 끌 수가 없다. 뇌는 아무것도 하지 않아도 공상, 기억, 걱정, 잡념에 빠져 공회전처럼 계속 돌아가기에 에너지가 소모된다. 그렇다면 무엇을 하는 것이 좋을까? 회복을 위해서는 '애쓰지 않는 주의(effortless attention)'가 필요하다. 이는 억지로 무언가에 주의를 기울이는 것이 아니라 자연스럽고 유전자적인 주의상태를 말한다.

멈추기 어려운 사람들에게 멈추라고 하는 말은 공허하다. 직장인들은 멈추기 어렵다. 앞에 산적한 프로젝트, 무한경쟁을 부추기는 동료와 경쟁사들, 그렇다. 직장은 전쟁터다. 전쟁터에서 멈추고 쉴 수는 없는 법이다. 하지만 언제고 에너지는 고갈되고 만다. 멈춤이 필요한 이 시기, 재충전의 기술이 필요하다.

Charged

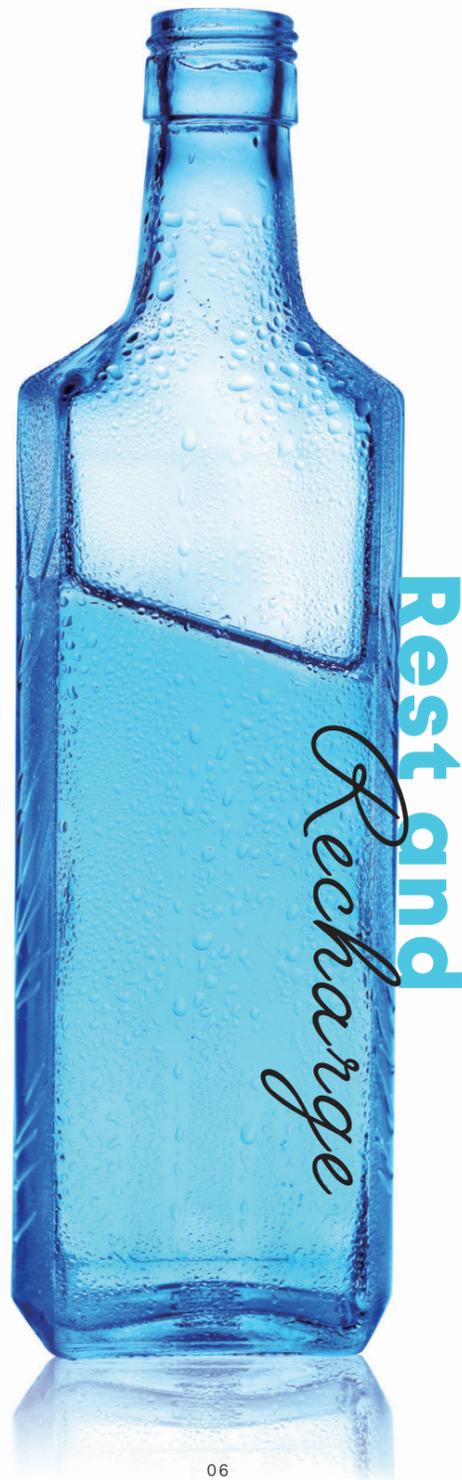
'휴식', 글자 그대로만 실천할 것

휴식이라는 한자 표기엔 어떻게 하면 유전자적인 주의상태를 보낼 수 있는 지에 대한 답이 들어 있다. 먼저 '실 휴(休)라는 글자를 보자. 사람과 나무가 함께 있을 때 심이 찾아온다는 뜻이다. 즉, 녹색환경 속에 있을 때 심이 찾아온다. 파란 하늘과 산을 바라보고, 싱그러운 꽃과 나무를 가까이하는 등 자연과 연결될수록 주의력은 잘 회복된다. 하지만 바쁜 직장인들이 수시로 자연을 찾아갈 수 없다. 그럴 땐 일상에서 녹색을 늘리는 것으로 충분하다. 실험에 의하면 모니터로 자연풍경을 보기만 해도 맥박이 느려지고 이완이 되는 것을 확인해볼 수 있다. 짬이 나면 밖으로 자주 나가자. 옥상에 올라가 하늘을 올려다보고 바람을 쐬고 들어오자. 식사를 하고 나면 동네나 집 근처에서 산책을 하자. 그리고 집과 사무실에서 식물을 길러보자. 일상에 녹색을 초대하는 것! 그것이 쉽다. 팬데믹을 계기로 우린 우리 주변의 자연을 찾고 향유하는 방법을 다시 배우기도 했다. 다음으로 '숨 쉴 식(息)'이라는 글자를 보자. 이 글자는 '자기(自) 마음(心)'으로 이루어져 있다. 이는 좋아서 하는 활동을 말한다. 좋아서 하는 활동을 할 때 숨이 제대로 쉬어진다. 즉, 워라벨의 본질은 '해야 하는 것'과 '하고 싶은 것' 사이의 균형을 말한다. 이렇게 좋아서 하는 능동적 휴식 활동을 라틴어로 '오티움(Otium)'이라고 한다. 이는 책임이나 의무 때문도 아니고 보상이나 결과 때문도 아닌 그 활동 자체가 즐거워서 하는 것이다. 이는 사람마다 다르다. 드림 연주, 사진, 자전거 타기, 글쓰기, 꽃꽂이, 철학 공부 등 그 종류는 헤아릴 수 없을 만큼 많다. 그 활동은 제각각이지만 공통점은 과정 자체에서 기쁨을 느낀다는 점이다. 그렇기에 오티움은 어른의 놀이라고 할 수 있다. 당신의 오티움은 무엇일까? 당신이 어떤 활동을 할 때 당신의 영혼은 기뻐할까?

소진하는 힘이 아닌 채우는 힘

최고의 휴식이 오티움이라면 최악의 휴식은 '억지로 애를 쓰는 휴식'이다. 자신에게 맞지 않고 그 어떤 즐거움도 느끼지 못하지만 남들이 좋다고 해서 그냥 따라하는 휴식 활동을 말한다. 어떤 사람에게는 명상이나 피아노 연주가 영혼의 기쁨을 주지만 당신에게는 스트레스뿐이라면 무슨 소용이라는 말인가? 일은 자기답지 못할 수 있지만 휴식은 자기다워야 한다. 많은 시간이 아니어도 좋다. 일상의 작은 시간에 유념하며 그 시간을 소소한 기쁨으로 채워 가보자. 내가 좋아하는 노래를 듣고, 내가 좋아하는 음식을 직접 만들어보고, 내가 좋아하는 꽃을 기르고, 잠시라도 시간 부자처럼 천천히 산책해보자. 삶에 생기가 깃든다.

심리학으로 휴식과 재충전을 진단하다



직장인들에게 재충전의 시간은 짧다. 하루 중엔 저녁 시간이, 한주엔 주말이 주어지지만, 온전히 쉴 수 있는 시간은 늘 부족하다. 쉼과 재충전의 의미는 무엇일까? 가장 우선시되어야 하는 건 자기 자신이 아닐까? 2년째 정체되고, 꼭 막혀있던 우리의 쉼, 울여름의 재충전엔 무엇을 가장 첫 번째로 두어야 할지 점검해보자.

각자만의 전투로 소진된 현대인들

맹수, 날씨, 다른 부족. 원시인에게는 세상 모든 게 극복해야 하는 대상이었다. 상대보다 강할 때는 맞서 싸워야 했고 약할 때는 도망가야 했다. 싸우는 쪽이든 도망가는 쪽이든 에너지가 필요하다. 에너지를 모으는 작업에서 나타나는 몸의 반응을 '투쟁-도피 반응'이라 한다. 이 순간 우리 몸은 평소에는 볼 수 없었던 초인적 에너지를 뿜어낸다. 그래서 위기 상황이 오면 나도 몰랐던 나의 괴력을 발견할 수 있는 것이다. 현대를 살아가는 우리들은 길에서 맹수를 만날 일도, 날씨 때문에 생명에 위협을 받을 일도 없다. 대신 더 강력한 적, 바로 스트레스가 늘 우리를 괴롭힌다.

스트레스가 우리를 찾아오면 우리의 몸은 원시시대 때와 같이 준비한다. 싸우거나 도망갈 준비. 그런데 문제는 여기서 발생한다. 조상들은 하루 24시간 적을 만나지 않았기에 이완할 수 있는 시간이 톰툰 주어졌다. 하지만 우리는 어떤가? 하루 온종일 스트레스라는 적과 마주하며 살고 있지 않는가? 그러다 보니 매일 에너지를 총동원해서 살아갈 수밖에 없다.

안타까운 것은 우리의 에너지가 무한정 제공되지 않는다는 것이다. 마치 고갈된 대충은 받은 것처럼 미래에 쓸 에너지를 당겨쓰고, 이 에너지가 고갈되고 나면 번아웃에 빠지게 된다. 다행히 여기에 해결책이 있다. 얼마나 나의 에너지가 소진되었는지를 파악하고 이를 충전하는 것이다. 울여름에는 나에게 남은 에너지가 어느 정도인지 파악해보고 어떻게 다시 채워갈 수 있을지 생각해보자.

스트레스 자각 척도로 알아보는 휴식 솔루션

SOLUTION

지난 한 달 동안, 각 질문에 대해 당신이 얼마나 자주 느끼거나 생각했는지 체크하고 숫자를 합산해 보자.

문항	전혀	거의	때때로	자주	매우자주
예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?	0	1	2	3	4
신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?	0	1	2	3	4
당신의 개인적 문제들을 다루는 데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느꼈습니까?	4	3	2	1	0
일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?	4	3	2	1	0
당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?	4	3	2	1	0
최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?	4	3	2	1	0
당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하십니까?	0	1	2	3	4

출처 : 한글판 스트레스 자각 척도의 신뢰도와 타당도 연구, 정신신체의학(2012)

총점 ()

【0단계】 이 정도잖아! | 13점 이하

지금 상태 그대로
go!

우리는 똑같은 현상을 다르게 해석할 수 있는 능력을 가졌다. 번지점프를 어떤 사람은 공포라고 보고, 어떤 사람은 스릴이라고 보는 것처럼 말이다. 이 단계에서 스트레스는 당신의 삶을 더 에너지 넘치게 만들 수 있는 자극이 되어주고, 도전정신을 불러일으킨다. 현재 상태를 유지하자.

【1단계】 경고 신호 발동! | 14-16점

충분한 수면과
맛있는 음식으로 위로하기

몸이 당신에게 스트레스를 '경고'하며 투쟁-도피 반응을 보이기 시작한다. 한정되어 있는 에너지를 일시적으로 끌어올려 사용하기 때문에 쉽게 피로감을 느낄 수 있지만, 수면과 휴식 등을 통해 충전이 가능한 시기다. 스트레스에 대항하는 뇌의 에너지원은 당이기 때문에 달콤한 음식을 섭취해 주는 것도 단기적으로 도움이 된다.

【2단계】 신체 증상 체크요량 | 17-18점

스트레스원을
파악할 것

에너지는 계속 사용되지만 이를 충전할 수 있는 기회가 없어 점점 고갈이 시작된다. 단계, 만성피로, 신경성 위염, 과민성 대장 증후군과 같이 특별한 원인이 없는 신체 증상 여부를 확인하자. 투쟁-도피 반응의 지속으로 간에 무리가 생기거나 심장이나 너무 열심히 피를 쏟아낸 탓에 심장 질환과 혈압 문제가 발생되기도 한다. 스트레스원을 확실히 파악하고 이를 해소할 수 있는 구체적인 방법을 찾아야 한다.

【3단계】 소진주의! | 19점 이상

회복을 위한
장기적인 계획 갖기

'소진' 단계에 오면 우리의 마음은 스트레스에 적응해버린다. 이 정도 스트레스는 누구나 받는 거라며 합리화하기도 한다. 가장 큰 문제는 익숙하지 않은 새로운 스트레스원이 나타났을 때 대처할 에너지가 조금도 남아있지 않다는 것이다. 작은 스트레스에도 우울증, 불안장애, 공황장애와 같은 마음의 병이 생기고, 과로사로도 이어질 수 있다. 이 모든 일은 서서히 일어나는 것이 아니라 한순간에 찾아온다. 하루 일을 멈추고 회복에만 집중해야 한다.

스트레스는 바라보는 관점에 따라 도전 의식을 일으키거나 삶의 의욕을 일으켜 세우는 각성제가 된다.

하지만 신체적 증상이 나타나기 시작했다면 이미 많은 에너지가 고갈된 것을 의미한다. 인생은 장거리 마라톤이다.

지금 쉬지 않으면 끝까지 완주할 수 없다. 장기적인 '충전'을 위한 각자만의 계획이 필요하다.

섬의 방법을 잇은 이들을 위해 다양한 재충전 방법을 제안한다. 단순히 멀리 떠나고, 먹는 등 소비생활로 국한된 우리의 섬은 달라질 수 있다.

이런 휴식 어때요?

재충전을 위한 휴식백과

Travel 01

나를 돌아보고 다독일 수 있는 멈춤의 여행

‘이번 휴가엔 기필코 아무것도 하지 않겠다’고 다짐했다면 TV 대신 책이 있는 숙소, 휴대전화가 터지지 않는 여행지, 수행자의 삶을 살아가는 템플스테이 체험은 어떨까? 멈춤과 비움의 시간이 필요한 이들에게 추천한다.



힐리언스선마을 @홍천

국내 ‘웰니스 관광지’의 대표 공간인 홍천 ‘힐리언스선마을’에서는 휴대전화가 터지지 않는다. 객실에선 TV와 인터넷도 제공하지 않는다. 걷고, 명상하고, 건강한 식단을 챙겨 먹으며 오롯이 자연 속의 심만을 체험해 볼 수 있다.



지지향 @파주

파주 출판도시에 위치한 지지향은 ‘책이 있는 호텔’로, 객실엔 TV가 없다. 50만 권에 이르는 국내 최대 장서를 보유한 지하의 숲과 연결되어 있어 ‘북캉스’를 하기엔 더없이 좋은 공간이다.



템플스테이 @전국 사찰

종교와 관계없이 수행자의 일상을 경험해보는 템플스테이는 전국 각지의 산사에서 체험 프로그램을 제공하고 있다. 가까운 지역을 찾아가면 되니 접근성도 좋다. 단순 숙박을 원하면 ‘휴식형’ 프로그램을 예불, 공양 등을 체험해보고 싶다면 ‘체험형’ 프로그램을 선택하면 된다.

Travel 02

마음의 에너지를 채워주는 채움의 여행

바쁜 일상에 책을 읽은 건 언제인지, 도움이 되는 강연이나 전시를 가본 게 언제인지 기억나지 않는가? 그렇다면 평소 나의 취향에 맞는 여가 생활 아이템을 찾아 내가 좋아하는 것들로만 휴식을 채워보는 건 어떨까?

여가생활 큐레이션 플랫폼

- Friip**
아웃도어, 공예, 문화예술, 자기계발 등 다양한 카테고리의 온·오프라인 여가생활 모임에 대한 정보를 얻을 수 있다. 주도하고 싶은 활동이 있다면 호스트가 되어볼 수도 있다.
- 탐임**
비대면 시대에 맞게 영상 강의 콘텐츠가 풍부하다. 가입 시 제공받을 수 있는 무료 쿠폰을 사용해 평소 관심 있었던 자기계발 콘텐츠를 접해보는 것을 추천한다.
- 소모임**
지역기반의 소규모 모임 플랫폼으로, 등산 크루 모임, 일일 역사 투어 등 소소한 프로그램에 부담 없이 참여하거나 직접 개설할 수 있다.
- 하비인더박스**
키덜트부터 아이들 교육까지, 집에서 할 수 있는 다양한 취미 키트를 구매할 수 있다.

Travel 03

설렘을 상기하는 도전의 여행

가만히 있는 걸 도무지 참지 못하는 행동형 인간이라면, 그간 해보지 않았던 색다른 액티비티로 일상에 자극을 주자. 비밀상적인 것을 경험하는 것만으로 삶의 활기를 충전할 수 있을 것이다.

서핑 일일 클래스

바다로의 휴가를 준비하고 있다면 일일 클래스로 서핑에 도전해보는 건 어떨까? 동해안의 곳, 서해안의 만리포 해변, 부산의 송정, 대대포 해변, 제주의 중문해변 등 국내에도 서핑에 최적화된 파도가 치는 해변이 많다. 초보 강습 및 장비 대여 비용은 1인당 8만 원 내외이다.

추천 서핑 스폿



오붓하고 안전한 차박

‘차만 세울 수 있으면 어디든 OK’라는 점, 자연을 가까이에서 즐길 수 있는 비대면 여행이라는 점에서 차박의 인기는 높아지고 있다. 주의사항은 자동차 진입불가 지역이나 사유지, 야영 금지 지역이 아닌지 체크해야 한다는 점이다. 만약 첫 도전이라면 용품을 먼저 구매하기보다 일부나 전부를 대여해주는 서비스를 먼저 이용하는 것이 좋다.



Travel 04

소홀했던 일상을 채우는 정비의 여행

바쁘다는 핑계로 미뤄두기만 했던 것들을 챙기는 것도 휴가의 미덕! 그간 미뤄뒀던 일들을 처리하면 보다 기쁘게 일상에 복귀할 수 있을 것이다.

건강검진, 바디프로필 촬영

연말에 유독 몰리는 건강검진을 일찌감치 마쳐두는 것도 좋은 방법이다. 이른바 ‘건강검진 비수기’인 여름 휴가철엔 사전예약부터 검사결과 상담까지 걸리는 시간이 더 짧다. 여행비용을 아꼈다면, 프리미엄 건강검진을 받아보는 것도 좋은 선택일 것이다.

꾸준히 몸매관리를 해왔다면 2021년의, 가장 젊고 건강한 모습을 화보로 남겨보는 것은 어떨까? ‘바디프로필’은 대회를 준비하는 선수, 피트니스 트레이너 등이 주로 찍었지만 요즘은 가장 멋진 한때의 사진을 남겨두고 싶어 하는 일반인들이 더 많이 찍는다. 추억삼아 도전해보면 건강관리 의욕이 샘솟을지도 모른다.

정리의 날 갖기

집안에 방치된 물건들, 입지 않는 옷들, 잡동사니를 ‘날 잡고’ 정리할 계획을 갖고 있다면 <정리왕 썬데이대표>, <정희숙의 똑똑한 정리> 채널을 통해 꿀팁을 먼저 장착해보자. 오래된 비디오 테이프를 보유하고 있다면 디지털 파일로 변환해주는 서비스를 이용해보는 것도 좋다. 이참에 필요 없는 물건들은 물론, 스마트폰 용량을 차지하고 있는 오래된 사진과 메모들도 비워보자. 비워진 곳에 더 멋진 것이 차오르는 법이다.



높은 곳에 올라가니 지나온 길이 보인다. 막다른 길로 알았는데 위에서 보니
여러 갈래 길이다. 끝도 없을 듯하던 길 저 너머엔 목적지가 보인다.
쉽 없이 달려온 길, 벌써 반이나 왔다. 그래, 잠시 쉬어가도 괜찮다.
구불구불 갈라진 길은 결국 다시 만나고 이어져 도착점을 향할 테니까.

시흥 갯골생태공원 전망대에서 바라본 풍경



경기도 시흥시

始興

시흥 & 시흥지사

자연의 숨결 속에 수탈의 역사도 승화시킨 갯골생태공원

시흥은 참 다양한 얼굴을 가졌다. 곳곳에 다채로운 볼거리, 체험거리를 품고 있다.

갯골생태공원은 시흥이 자랑하는 명소 중 하나이다. 희귀하게도 내륙에 형성된 갯벌인 내만갯골로 150만㎡의 드넓은 규모의 땅에서 자연의 숨결을 느낄 수 있는 곳이다. 2012년에 국가 습지보호구역으로 지정될 만큼 생태적 보전 가치가 높은 곳이다. 갯골 사이로 난 산책로를 따라 걸으며 칠면초, 나문재, 통통마디 같은 염생식물과 붉은 발 농게, 방게 등 갯골에 서식하는 각종 생물을 관찰할 수 있다. 일제강점기 일본으로 소금을 실어 가기 위해 만들어진 소래염전이 있던 자리로, 옛 염전 일부를 복원해 소금 창고와 천일염을 운반하던 가시령차, 바닷물을 퍼 올리던 수차, 바닷물 저장고인 해주 등 소금 생산 과정을 엿보는 재미도 덩어로 얻을 수 있다.

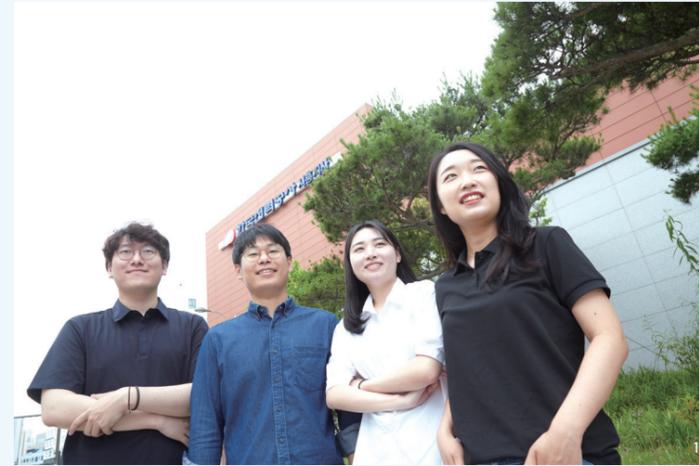
갯골생태공원의 랜드마크라 할 수 있는 흔들전망대의 나선형 계단을 따라 올라가면 공원 전체를 조망함은 물론 멀리 광명까지 바라다보인다. 부지가 워낙 광활해서 하루 만에 전체를 다 돌아보기도 어렵다. 자전거를 타고 돌거나 목적지를 정해서 돌아보아야 한다.



1. 갯골생태공원 전망대에서 바라본 풍경
2. 오이도 명물, 빨강 등대
3. 갯골 생태공원에 복원된 옛날식 소금창고
4. 시흥시에는 오이도 선사유적공원이 있어 선사시대 체험도 해볼 수 있다.
5. 배곧한울공원 해수욕장의 이국적인 풍경
6. 사시사철 질 좋은 파도 위에서 서핑을 즐길 수 있는 웨이브파크



시흥시 성장의 숨은 동력, 시흥지사



시흥지사는 수도권 사업소로서는 넓은 관할구역을 자랑한다. 특이하게 시흥은 행정구역상 경기도이지만 시흥지사는 인천본부 관할이다.

시흥은 그야말로 도시와 농촌, 내륙과 바다를 아우르는 광활한 서울의 위성도시이다. 뿐만 아니라 관내 택지지구와 산업단지가 무려 5개나 개발되고 있으며 유입인구가 급증하는 등 개발이 가속되고 있는 도시다. 신안산선과 월곶 관교선이 개통 예정이고, 광명 시흥 3기 신도시 계획이 발표되면서 주목받고 있다. 최근 2020년 시흥 인구가 50만 명을 돌파해 전국 17번째 대도시에 진입하는 등 시흥은 성장일로에 있다. 이러한 도시의 특징은 시흥지사에 업무 가중과 부담으로 나타난다. 대규모 지장전주 이설과 신규고객이 급증하고, 전력설비 입지선정이나 연계가 더 어려워지고 있다.

본부 1군 6개 지사 중 정원은 가장 적지만 2020년 신규접수기준 업무량이 2위로 등극할 정도로 업무강도가 세다. 이를 극복하기 위해 기술 사무 부서 간 교차 학습조직을 운영하며 업무 역량을 강화하기 위해 노력하고 있다.

배전설비는 노후 고압고객이 증가하면서 파급고장이 늘어나고 있다. 급증하는 개발로 차량충돌, 굴착사고, 안전사고의 위험에 더 크게 노출되고 있다. 시흥지사는 공사현장 1일 안전 패트를 담당자를 지정해 운영하여 공사현장 안전조치와 주변 교통 안전대책을 점검하며, 배전공사 현장 실시간 모니터링을 철저히 시행하고 있다.

또 매주 사업소장이 공사현장을 돌며 안전 패트를 시행한다. 매주 금요일이면 전 기술직원들이 취약 지구의 안전 사항을 순시하는 All Court Pressing(전방위 압박수비) 배전선로 감시제를 실시하는 등 안전을 위해 총력을 기울이고 있다.

팽팽하고 분주한 이들의 일상이야말로 시흥시의 가파른 성장을 추동하는 진정한 에너지가 아닐까.



1. 시흥지사 사옥 앞에 선 시흥지사 사무들
2. 공부의 열기가 뜨거운 시흥지사의 중국어 학습소모임 활동 모습
3. 배전 건설 현장에서 안전 모니터링을 하는 시흥지사 안전 담당자들
4. 옥상정원에서 담소를 나누는 시흥지사 사무들
5. 정성껏 고객응대를 하는 시흥지사의 종합봉사실 현장



전북본부 요금관리부 3인방
패러글라이딩 체험



※ 사회적 거리두기 방역지침에 따라 안전 수칙을 지키며 활동을 진행했고, 사진 촬영 시에만 마스크를 벗었습니다.

전북본부 요금관리부 직원들이 하늘을 날아올랐다. 바람을 타고 하늘을 나는 패러글라이딩 체험을 통해 해방감과 성취감을 느끼며 재충전의 시간을 가졌다. 새처럼 자유로움을 만끽할 수 있었던 이번 기회, 도전을 두려워하지 않고 여유로운 마음으로 일하겠다는 자신감까지 풀 충전했다.

새처럼
자유롭게

푸른 창공을
날아오르다



바람에 몸을 맡기다

직원들이 즐겁게 일할 수 있는 ‘해피 워크플레이스’를 만들어가고 있는 전북본부의 요금관리부 직원들이 ‘인생 최대의 도전’에 나섰다. 고압수금을 담당하는 구건희 대리, 저압수금과 보증금 업무 담당 박지혜 대리, 저압수금 외 차량충돌 피해 업무를 담당하는 김정현 사원이 패러글라이딩 체험을 위해 나선 것이다.

“와~ 진짜 하는구나!” “오아~ 이제 물러설 수 없어!”

전북 완주군 구이면 경각산의 험한 산길을 올라 해발 380m 높이에 자리한 활공장에 도착하자 구이저수지와 모악산, 구이면의 초록빛 풍경이 그림처럼 펼쳐진다.

“저는 화상으로 신입사원 교육을 받은 첫 기수입니다. 동기들도 잘 모르고 코로나19 때문에 직원들과 모임의 기회도 많지 않았어요. 이번 체험을 함께하면서 동료들끼리 즐거운 추억을 쌓고 싶습니다.”

김정현 사원의 출사표를 들으면서도 첫 도전을 앞둔 이들은 긴장을 내려놓지 못하는 듯하다.

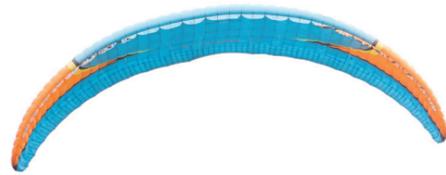
바람을 타고 비행하는 패러글라이더(Paraglider)는 운반이 용이하고 안전한 낙하산과 빠르게 활공할 수 있는 행글라이더의 장점을 합친 항공 스포츠다. 사계절 레포츠로 각광받고 있는 패러글라이딩은 조종사와 함께 하는 2인승 탠덤(Tandem) 비행으로 누구나 체험할 수 있다.

“오늘은 BTS가 탔던 바로 그 코스를 탈겁니다. 비행할 때 세 가지만 기억하시면 됩니다. 첫째, 이륙할 때는 서서 달리는 자세가 되어야 합니다. 두 번째 이륙한 후에는 무릎을 구부려서 의자에 깊이 붙어 앉고, 세 번째 착륙할 때는 다리를 앞으로 쭉 뻗어서 들어야 합니다.”

함께 탑승할 조종사로부터 브리핑을 들으며, 하네스(공중의자)와 헬멧 등 장비를 장착하자 준비 끝이다. 이제 필요한 것은 바로 두려움을 이겨내는 용기와 하늘을 즐기려는 마음이다.

“자, 앞을 보고 슬슬 걷다가 뛰세요. 하나 둘 셋, 출발!” “까아아-아아아아악”

가장 먼저 출발한 박지혜 대리의 비명소리를 시작으로 구건희 대리도 몇 발자국 떼어 공중으로 향한다. 몇 걸음 걷지도 않았는데 갑자기 하늘에 붕 뜨자 허공을 열심히 걷는다. 마지막으로 김정현 사원은 바람 탓에 갑자기 공중에 떠버리는 바람에 상체가 앞으로 꺾인 채 다이내믹하게 출발했다. 어쨌든 모두 이륙 성공!



Like a bird

날아올라~ 짜릿한 스틸에 이어진 자유로움

“자, 이제 의자에 편하게 앉아 하늘과 땅을 마음껏 즐기세요.” “와~ 이런 거였구나! 하하하 너무 좋아요~ 파이팅!”

처음에 긴장을 많이 했던 박지혜 대리는 발아래 펼쳐지는 경치와 놀이기구처럼 짜릿한 스틸감을 만끽하며 만세도 펼치고 옆에서 비행 중인 구건희 대리에게 손도 흔들며 여유를 즐겼다.

“오오오~~~ 우와~ 시원하다~ 해방이다!”

공중에 뜬 순간, 그저 멍했던 구건희 대리. 온몸에 느껴지는 바람 덕분에 속도감이 생생한데도 무중력 상태처럼 느릿한 이질감의 차이에 서서히 적응하자 새삼 탁 트인 경관이 눈에 들어왔다고 한다. 비로소 충만한 해방감에 몸을 맡겼다.

“와!~ 새가 발밑으로 지나가! 너무 자유로운 느낌이에요.”

바람이 다소 약해서 10여 분의 비행으로 종료한 두 사람과 달리, 한뼘 늦게 출발한 김정현 사원은 바람이 잘 맞아서 산 가까이 나란하게 나르는 사면 비행을 즐기며 20여 분이나 비행했다. 덕분에 산의 돌, 나무, 나무 사이의 땅까지 세세하게 관찰하는 색다른 경험은 덤이다.

하늘을 날고 있는 기분은 이색적이고 새롭다. 세상이 발아래에 있지만 무섭지 않고, 얼굴을 스치는 강한 바람조차 상쾌할 뿐이다. 평온함에 익숙해질 즈음, 갑자기 조종사가 기체를 움직이자 하늘과 땅이 좌우로 마구 기울어진다. 비행의 하이라이트! 공중 바이킹 ‘윙오버(Wing Over)’ 기술 등장이다. 방심하던 체험자들의 돌고래 비명이 절로 공중으로 발사된다.

스티ล 넘치는 하늘 비행을 즐기는 새 어드벤처 발아래 착륙장에 이르렀다. 다리를 들어 올려 앞으로 향하니 사뭇하게 착륙 성공! 불시착 없는 완벽한 비행 종료다.



해냈다는 생각이 들었어요. 언젠가 해봐야지 하면서도 시도하지 못했는데, 용기 내길 잘한 것 같아요.

요금관리부
박지혜 대리

비상의 꿈을 꾸는 자만이 하늘을 오를 수 있다!

“해냈다는 생각이 들었어요. 언젠가 해봐야지 하면서도 시도하지 못했는데, 용기 내길 잘한 것 같아요. 타기 전까지 걱정도 많이 했는데, 막상 해보니 너무 좋았어요.”

내년에 파트를 옮겨야 하는 박지혜 대리는 새로 맡을 업무에 대해 벌써부터 걱정이라고 한다. 하지만, 오늘의 비행을 통해 새로운 도전도 부딪쳐보면 해낼 수 있을 것 같라며 자신감과 성취감을 되새겼다.

“저는 해방감이 많이 들었어요. 코로나19 때문에 힘든 고객들이 많으신데, 그런 사연들을 계속 만나다 보니까 저까지 부정적인 영향을 받더라고요. 그래서 좀 벗어나고 싶었는데, 패러글라이딩 덕분에 해방감을 맛보게 되어 정말 좋았어요.”

업무에서 쌓였던 무거운 마음을 깨끗하게 날려버릴 수 있어서 좋았다는 구건희 대리. 그 역시 내년에 이동을 앞두고 있지만, 좋은 분들 만나서 잘 지내고 이곳의 동료들과도 오래 인연을 이어가고 싶다고 희망을 덧붙였다.

“수금업무는 어렵고 화난 고객을 응대할 일이 많기 때문에 마음가짐이 특히 중요한 것 같아요. 여유가 있으면 좀 더 슬기롭게 처리할 수도 있는데, 여유가 없으면 더 힘들어지는 것 같거든요. 패러글라이딩도 마음에 따라 다르게 즐길 수 있었던 것처럼, 마음가짐을 좀 더 평안하게 유지해야 하겠다고 생각했습니다.”

김정현 사원은 아직 모르는 게 많은 신입사원이지만, 항상 배우는 자세와 여유 있는 마음가짐으로 업무에 잘 임하고 싶다고 각오를 다졌다.

‘비상의 꿈을 꾸는 자만이 하늘을 오를 수 있다’ 활공장 준공비에 쓰인 글귀처럼 도전하는 자만이 목표에 다다를 수 있는 법이다. 발을 떼기 전에는 겁부터 났지만, 막상 날아오르니 각자 자신만의 하늘을 발견하게 된 것처럼 말이다.



패러글라이딩 덕분에 해방감을 맛보게 되어 정말 좋았어요.

요금관리부
구건희 대리



패러글라이딩에서처럼 업무에서도, 마음가짐을 좀 더 평안하게 유지해야 하겠다고 생각했습니다.

요금관리부
김정현 사원





소박하고 정겨운

‘찐’ 춘천의 맛



막국수

여름에도 겨울에도 시원한 이 맛 춘천막국수는 아무렇게나 ‘막 갈아’ 국수를 내려 막국수라 부르기 시작했다고 한다. 그만큼 춘천 현지인들에게는 정겨운 일상 음식이다. 춘천막국수는 구한말 의병들이 일본군을 피해 깊은 산속에 숨어들어 화전을 일구며 메밀로 국수를 만들어 먹으면서 시작됐다고 한다. 이는 6.25 전쟁 후 막국수 식당이 생겨나면서 대중화되었고 소양강 댐공사로 전국에서 온 노동자들, 강원도 군부대, MT은 대학생들의 입소문을 타고 전국구 음식으로 자리 잡았다. 사실 막국수는 겨울에 먹는 음식이다. 냉장시설이 없던 시절에는 열에 약한 메밀 보관도 어렵고 동치미를 제대로 익히기 어려워 겨울에 주로 즐겼다고 한다. 하지만 요즘은 시원하고 개운한 맛에 여름에 즐겨 찾는 음식이 됐고, 무엇보다 메밀의 칼로리가 낮아 다이어트식으로도 각광 받는다. 강원본부 직원들도 춘천막국수를 즐겨 먹는다고 자랑한다. 춘천막국수 축제에서 고객만족 홍보활동을 하며 춘천막국수와 친해졌다는 주원섭 강원본부 기획관리실 차장은 “사회적 거리두기로 어려움이 있지만 강원본부 직원들은 삼삼오오 모여 꾸준히 춘천막국수 집을 찾고 있다”며 춘천 막국수에 대한 넘치는 애정을 과시한다.

강원본부 추천 ‘춘천막국수’

춘천을 대표하는 먹거리로 춘천닭갈비와 함께 춘천막국수를 꼽는다. 특히 시원한 동치미 국물에 말아먹는 춘천막국수는 여름철 더위를 식혀주는 별미로 전국적인 사랑을 받아왔다. 강원본부 사우들과 함께 춘천으로 막국수 먹방 여행을 떠나보자.

오랜 인연처럼 변함없는 막국수의 품격, 부안막국수

즐비한 막국수 집 중 현지인들이 찾는 막국수 집이 부안막국수다. 오래된 한옥집 대문을 열면 옛날식 서정이 남아있는 정원이 손님들 반긴다. 무심한 듯 정원을 장식하는 오래된 소품들과 하늘을 찌를 듯 자란 후박나무가 이 집의 세월을 보여준다. “조리는 그날그날 전통은 오래오래” 이 집이 40년 동안 철저히 지켜온 영업 원칙이다. 메밀을 맷돌에 직접 갈아서 뽑은 면은 그날그날 소비하며 물김치에 소뼈를 삶아서 육수를 만드는 등 모든 식재료들을 직접 만들기 때문에 변함없는 맛의 전통을 그대로 유지하고 있다. 이 집 막국수는 투박한 색감의 메밀면 사리 두 다발 위에 배추김치와 무절임 특제 양념이 토폰으로 얹혀 나온다. 여기에 주전자에 담긴 뽕안 육수를 부어 원하는 대로 농도를 조절해 먹는다. 고소한 메밀향과 자극적이지 않은 양념이 적당하게 어우러져 소박하고 담백한 맛이다. 면발은 쫄깃함보다는 푹푹 끊어지는 쪽인데 메밀 함량이 높기 때문이다. 결들여지는 총떡 또한 맛보지 않으면 후회할 각이다. 얇고 탄력 있는 메밀 전병에 고기와 절인 배추로 속을 만들어 식감과 맛이 일품이다. 막국수와 함께 최고의 조화를 이루는 보쌈은 이 집의 최고 필살기. 각종 향신채에 돼지목살을 넣고 삶아내 잡내가 나지 않으며, 촉촉하고, 부들부들해 그야말로 입에서 살살 녹는다. 굴과 미나리 등이 들어간 특제 양념으로 버무린 보쌈김치는 예술이다. “한전은 회식, 손님 접대 등을 저희 집에서 치르시곤 했던 오랜 단골입니다. 전출 간 직원들이 가족과 함께 오랜만에 가게를 찾아 주실 땐 옛 생각도 새록새록 나죠.”라며 사장은 한전과의 추억을 소환한다. 오랜 인연처럼 춘천막국수의 소박한 추억의 맛이 앞으로도 오래도록 변치 않길 바란다.

강원본부의 진심 어린 상생

강원본부는 코로나19 장기화로 어려움을 겪는 이웃을 위해 다양한 봉사활동을 실시 중이다. 대표적으로 재택수업 증가로 돌봄 공백을 겪고 있는 취약계층 아동을 위해, 새 학기 책가방과 의류를 지원하는 ‘친구야! 학교 가자’ 활동과 안전하고 건전한 방과 후 활동을 지원하는 ‘취약계층 아동 자전거 라이딩’ 후원을 시행하고 있다. 또한, 소외 계층을 대상으로 ‘유관기관 합동 전기시설 보수’, ‘사랑의 도시락 배달’, ‘빈곤 아동 주거환경 개선’ 활동도 지속 시행하고 있다. 아울러, 동해안-신가평 송전선로 건설 예정 지역을 대상으로 ‘농촌일손 돕기 봉사’와 ‘농특산물 구매 캠페인’도 실시한다. 특히 작년에는 전사 직원들이 동참한 가운데 모두 1억 6천만 원 상당의 농특산품을 구입했다. 아울러, 코로나19가 호전되는 대로 ‘농촌마을 경로잔치 후원’, ‘미용·환경정화 봉사’ 등 다양한 활동을 계획하고 있다.



※ 사회적 거리두기 방역지침을 준수했고, 사진 촬영 시에만 마스크를 벗었습니다.



“한전은 회식, 손님 접대 등을 저희 집에서 치르시곤 했던 오랜 단골입니다. 전출 간 직원들이 가족과 함께 오랜만에 가게를 찾아 주실 땐 옛 생각도 새록새록 나죠.”

강원본부 사우들이 추천하는 춘천막국수 맛집

부안막국수 ● 춘천시 후석로 344번길 8	☎ 033-254-0654
샘밭막국수 ● 춘천시 신북읍 신샘밭로 644	☎ 033-242-1712
유포리막국수 ● 춘천시 신북읍 맥국2길 123	☎ 033-242-5168
남부막국수 ● 춘천시 춘천로81번길 16	☎ 033-254-7859
명가막국수 ● 춘천시 신북읍 상천3길 8	☎ 033-241-8443
삼교리동치미막국수 ● 춘천시 동면 춘천순환로 822	☎ 033-242-9988

고객에게는 전기를, 가정에는 행복을 전하는 '해피 브릿지'

부산울산본부 변전운영부
신대연변전소 최종선 과장 가족



A bridge to happiness

전기 송전의 브릿지, 관리와 현장의 브릿지

맑은 빗줄기가 내리는 부산의 이른 아침, 최종선 과장을 필두로 장인 김보형 씨, 장모 김순기 씨, 아내 김남진 씨, 큰아들 최상운 군, 막내 최호진 군까지 온 가족이 스튜디오에 들어섰다. 빗줄기를 뚫고 들어서면서도 가족들의 표정에는 사진 촬영에 대한 설렘과 기대감이 가득하다.

부산울산본부 변전운영부 신대연변전소에서 센터장으로 근무하는 최종선 과장은 19년간 변전자동화, 정비과, 순회팀, 급전부서 등 다양한 업무를 거쳐 온 이력을 토대로 전천후 활약 중이다.

“신대연변전소는 발전소로부터 공급된 345kV의 전기를 154kV로 변압해서 다시 154kV 변전소로 보내는 345kV 변전소입니다. 차단기, 변압기 등 중요 설비들이 365일 24시간 멈추지 않고 돌아가고 있죠. 때문에 평소엔 센터장으로서 관리업무와 사무실과 변전소의 중간 교량 역할을 하지만, 근무자들의 휴무나 공백 시에는 업무를 대체하거나 비상 인력으로 투입되기도 하죠.”

신대연변전소는 부산 진구, 남구, 수영구 일대 10만 세대의 전력을 책임지고 있는 중요한 곳이다. 이곳의 설비 유지 및 보수 업무를 담당하는 만큼 최종선 과장과 동료들은 사전 유지 보수 및 초동 대처를 잘 하기 위해 작은 것 하나도 놓치지 않고 꼼꼼히 점검하느라 늘 긴장의 연속이다.

더욱이 지리적으로 부산은 태풍과 염해의 영향을 많이 받는 지역이다. 돌풍으로 인한 부유물 등에 의해 사고가 나는 경우도 많고, 요즘 같은 여름에는 폭우로 인한 침수 및 바람에도 대비해야 하므로 긴장을 늦추지 못하는 바쁜 시기를 맞고 있다. 때문에 현재 최선의 목표는 설비를 완벽하고 안전하게 유지하고 사전 대비하기 위해 집중하는 것이다.

집안에서는 가족간의 교량 역할을 도맡아 하고, 회사에서는 사무실과 변전소 간 교량 역할을 하고 있는 부산울산본부 최종선 과장. 장모님의 칠순 잔치를 하지 못한 아쉬움을 달래고 모두가 함께하는 행복한 추억을 담기 위해 최종선 과장 가족이 가족사진 촬영에 나섰다.



memory



칠순 잔치 대신 추억을 사진에 담다

“웃는 모습이 똑같다 똑같아, 누가 가족 아니랄까 봐.”

촬영에 한창인 딸 부부와 손자들이 웃고 있는 모습을 보면서 김순기 씨와 김보형 씨는 똑같이 닮았다며 흐뭇해한다. 특히나 안경 쓴 얼굴이며 웃는 모습이며 똑같이 닮은 4살 차이 형제와 최종선 과장까지 삼부자가 한 앵글에 담기자 판박이가 따로 없다. “우리가 딸이 셋인데, 최 서방이 둘째 사위거든요. 근데 우리 사위는 보기에든 멋있지만 운동도 잘하고 성격도 좋고 다방면으로 두루 잘해요. 게다가 우애도 깊고 형제간 위아래로 중간 역할도 잘해서 언제나 자랑하고 싶은 사위입니다.”

“결혼을 허락받으러 왔을 때 처음 봤는데, 제가 바로 OK 했어요. 처음 딱 보고 스타일이고 직업이고 훌륭하다 싶었죠. 우리 가족에게도 참 잘하는데 가끔씩 불쑥 찾아와서 뭘 사다 놓고 가곤 해요. 다정다감하고 가정적이고 더할 나위 없죠.” 경쟁이라도 하듯 사위 자랑이 끊이지 않는 김순기 씨와 김보형 씨다. 딸 가족을 바라보는 눈에는 그야말로 풀이라도 떨어질 듯 뿌듯함과 미소가 한가득이다.

첫 만남으로부터 딱 1년 만에 결혼에 골인한 최종선 과장 부부. 최 과장은 무엇보다 가족을 위해 헌신하는 모습으로 가장 큰 점수를 얻고 있다.

“제가 10살 때 아버님이 돌아가셨는데, 장인어른이 그 허전함을 채워주시는 것 같아요. 특히 아버지와 술 한잔 하는 게 제일 해보고 싶은 일이었는데 장인어른과 소주 한잔하면서 그 소망을 이루어 참 좋습니다. 처음 결혼 허락을 받던 날 두 분이 “가족과 함께 건강하고 행복한 가정 꾸려라”라고 말씀해주셨어요. 그 말씀을 깊이 새기고 살아하려고 하고 있습니다.”

최종선 과장은 올해 초 코로나19 때문에 장모님의 칠순 잔치를 못 하고 넘어간 것이 내내 마음에 걸렸던 차에 ‘가족사진관’을 통해 아쉬움을 달래드리고 싶었다고 한다.

“친척 어른들 모시고 칠순 잔치를 하려고 준비했었는데 못했거든요. 가족이 많다 보니 다 함께 모일 수도 없어서 부모님이 세 딸들 집에 각각 방문하셔서 식사만 했어요. 딸인 저보다 남편이 더 생각해주셔서 고맙고, 사진으로나마 추억을 남길 수 있어서 좋습니다.”

“이렇게 가족들과 함께 사진으로나마 기념할 수 있게 되어서 정말 좋습니다. 사진 촬영한다고 잠도 설치고 마음도 들뜨고 설레고 그랬어요.”

김남진 씨는 세심하게 챙겨준 남편에게 고마운 마음을 전했고, 오늘의 주인공인 김순기 씨도 행복한 추억을 선사해줘서 고맙다며 활짝 웃음꽃을 피웠다.



가족과 함께 하는 이 순간이 최고의 행복

“아빠는 같이 많이 놀아주시고 엄마는 같이 얘기도 많이 해주셔서 좋아요.”

사진 촬영 내내 익살스러운 표정과 높은 텐션으로 가족들에게 웃음을 선사한 막내 호진이는 아빠 옆에 코알라처럼 매달려 응석을 잘 부린다.

“아빠는 저희랑 잘 놀아주시려고 해요. 캠핑도 가고 여행도 많이 갔어요. 주말에는 같이 자전거 타러 다니곤 해요. 엄마는 항상 저랑 동생을 잘 챙겨 주시고요.”

듣직한 큰아들 상운이는 텐션 높은 동생이 가끔 부담스럽지만 또 없으면 허전하다며 ‘츄데레’ 형의 면모도 보여준다. “아이들과 놀기 위해 수영을 배웠어요. 아빠가 물을 안 좋아하면 애들도 물에 갈 일이 별로 없잖아요. 제가 수영을 하면 애들 데리고 갈 수도 있고 혹시라도 애들이 위험할 때 대응하기 위해 배웠죠. 자전거도 나중에 애들하고 전국일주를 하기 위해 시작했어요. 요즘은 아이들과 같이 강변을 달리는데 언젠가 전국일주를 함께 떠나고 싶습니다.”

삶의 가장 큰 이정표가 오롯이 가족을 향해 있는 최종선 과장. 아이들이 아빠 옆에서 더 환하게 웃을 수 있는 데는 최종선 과장의 이 같은 노력이 배어 있는 것이라.

“남편은 늘 부지런하고, 체력이 남아 있는 한 아이들과 놀아주려고 하고 집안일도 잘 하고요. 전에 큰 애가 갑자기 맹장 수술 했을 때, 둘째가 다쳐서 봉합수술 할 때도 저 혼자라면 아무것도 못했을 텐데 남편이 앞서서 처리하니까 든든했어요. 바라는 점이 있다면, 평소 운동을 많이 하는데도 늘 신경을 곤두세우고 일해서 그런지 위가 안 좋은데, 걱정되지 않도록 건강해졌으면 좋겠어요.” 결혼 전 가정적인 남편이 될 거라고 자신했던 대로 항상 가족에게 최선을 다하는 남편의 모습이 존경스럽다는 김남진 씨의 바람은 단 하나, 건강이었다.

“장인 장모님께서 많이 아껴주시니까 감사하고, 오래오래 건강하셨으면 좋겠습니다. 애들은 그저 건강하게 잘 커서 사회에 보탬이 되는 사람이 되었으면 하는 바람이고, 아내는 건강을 위해 근력 키우는 운동을 함께 하면 좋겠어요.”

가족과 함께 하는 소소한 일상, 지금 이 순간의 모든 것들을 함께 즐길 수 있는 게 좋다는 최종선 과장. 행복한 가정을 소망했던 꿈을 이루고 있지만, 여전히 가족을 위한 튼튼하고 행복한 다리를 놓고 있다.



happiness





전력설비 전자파 인체 영향에 대한 논란은 과학적으로도 명확히 입증된 바가 없다. 명확하지 않기 때문에 국민들은 막연한 불안감을 가질 수 있다. 이를 해소하기 위해 우리 회사는 국민과의 소통 노력을 지속해왔다. 이번에 새롭게 문을 연 전력설비 전자파 사이버 이해증진관도 바로 그 소통 노력의 일환이다. '전력설비 전자파 사이버 이해증진관'을 개관한 송변전건설처 건설기획부 맹종호 차장과 김빛나 차장, ICT기획처 문정윤 차장을 인터뷰했다.

Q. 사이버상에서 모든 생활이 이루어지는 메타버스 시대에
우리회사 최초 전력설비 전자파 관련 사이버 이해증진관
개관은 의미심장하다. 계기가 있는가.

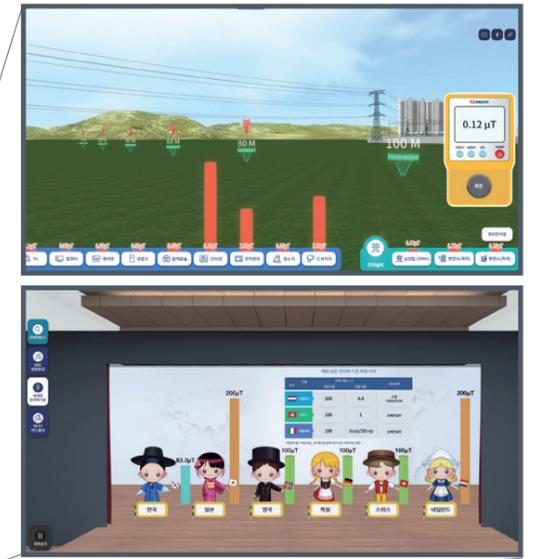
우리 회사는 고장 전자계 이해증진관이나 이동형 전자파 체험캠프 등
에 다양한 체험형 콘텐츠를 마련해 국민의 눈높이에 맞춘 전자파 홍보
에 심혈을 기울이고 있다. 최근에는 온라인 홍보의 중요성이 크게 대
두되고 있어 언제 어디서나 접근 가능한 사이버 공간에서 전자파 관
련 정보를 쉽게 얻을 수 있도록 전력설비 전자파 사이버 이해증진관
을 개관하게 됐다.

Q. 전력설비 전자파 사이버 이해증진관에 대해 소개를 해달라.
송변전건설처와 ICT기획처가 협업하여 개발한 사이버 공간 내 전자파
체험형 콘텐츠로 구성된 전력설비 전자파 사이버 이해증진관은 진실
관, 이해관, 측정관, 정보관의 4개 관으로 이뤄졌다. '진실관'은 전자파
에 대한 오해를 풀고 진실을 알아보는 곳으로, 세계보건기구(WHO),
국제암연구소(IARC) 등 핵심적인 연구 결과에 대해 소개한다. '이해관'
은 전자파의 정의와 종류와 특성 등에 대해 다양한 콘텐츠를 통해 알기
쉽게 설명한다. 전자파는 전력설비 뿐만 아니라 가전제품에서도 발생
하는데 '측정관'에서는 가정에서 사용하는 가전제품과 송변전설비의
전자파를 측정하고 비교할 수 있다. '정보관'은 전문가 발표 영상, 한전
의 전자파 이해증진 활동 등 전자파에 대한 유익한 자료들을 모아놨다.

Q. 본 이해증진관의 특별한 콘셉트나 특징이 있다면?
이번 이해증진관을 만들면서 가장 염두에 두었던 콘셉트는 '쉽고 재미
있게'이다. 하지만 말처럼 쉽지 않았다. 현실 공간처럼 직접 만지고 체
험할 수 없는 사이버상의 한계 속에서 효과적으로 '전력설비 전자파는
안심해도 된다'라는 메시지를 전달하는 것이 큰 숙제였다. 사이버 공간
을 실감 나게 체험할 수 있는 VR, AR 등은 별도의 장치가 필요한데, 전
력설비 전자파 사이버 이해증진관은 그러한 장치 없이도 입체적인 체
험이 가능하도록 대부분 콘텐츠를 3D로 제작하였다.
도메인에도 특별한 의미를 담았다. 60Hz 주파수를 사용하는 전력
설비에서 발생하는 전자파는 극저주파 전자계라고 하며 영어로 'Ex-
tremely Low Frequency Electromagnetic Fields'이다. 영문의 앞글
자인 ELF를 따서 '극저주파' 뿐만 아니라 신비로운 '엘프(요정)'의 중의
적 의미를 갖도록 elf.kepco.co.kr이라는 도메인을 만들었다.

Q. 전력설비 전자파 사이버 이해증진관을 구축하는 과정이
만만치 않았을 듯하다.

전자파에 대한 굵지 않은 시선이 워낙 강하다 보니 최대한 친근함을 느
낄 수 있도록 양증맞은 캐릭터와 게임, 3D 그래픽, 애니메이션 등을 총
동원했다. 또한 3D 콘텐츠가 많다보니 로딩 속도 개선에도 신경을 썼
다. 아울러 전자파에 대해 객관적 시각으로 편향되지 않은 메시지를 전
달할 수 있도록 단어, 조사 하나하나 꼼꼼히 검토했다.



Q. 이해증진관의 활용계획과 기대하는 바는?

7월 중 한전 홈페이지에서 '전력설비 전자파 사이버 이해증진
관'이 정식 개관한다. 또 올해 배부한 전력설비 전자파 컨설턴
트 민원 대응용 명함에 '전력설비 전자파 사이버 이해증진관'
으로 접속하는 QR 코드를 포함시켰다. 아울러 이동형 체험캠
프 운영, 찾아가는 전자파 교육 등 다양한 이해증진 활동에서
본 사이트를 활용하여 올바른 전자파 정보를 제공할 계획이다.

Q. 앞으로 좀 더 보완해야 할 과제가 있는가?

앞으로 약 2주 정도의 오픈 이벤트를 통해 콘텐츠에 대한 의견
을 듣고 개선할 부분을 찾아 보완할 계획이다. 국민 눈높이에 맞
는 다양한 홍보, 이해증진 활동을 병행하며 지속해서 전자파 정
보의 생산자로 신뢰성을 높여나갈 예정이다.
IT기술의 발달로 고객들의 눈높이가 워낙 높아 앞으로 가야 할
길이 멀다. 이번에는 그저 전자파라는 테마를 가지고 사이버상에
서 고객에게 다가가는 한 걸음을 내디뎠을 뿐이다. 이를 마중물
삼아 급변하는 4차산업 시대의 트렌드에 맞춰 고객에게 효과적
으로 다가가는 우리의 노력이 더욱 발전해가길 기대한다.



최적의 화면에서 감상하기 위해 PC에서 마이크로소프트
엣지 또는 구글 크롬 브라우저 사용을 권장합니다.

전력설비 전자파 사이버
이해증진관체험하러 가기!

2050 탄소중립 달성을 위한 핵심기술 개발 전략

글_ 김성남 기술기획처 기술기획실 차장

전 세계적인 이상기후 현상은 가파르게 증가하고 있다. 어쩌면 지구의 시계가 멈춰버릴 수도 있다는 위기감이 고조되는 가운데 탄소중립 선언 등 미래 세대를 위한 기후변화 대응에 전 지구적 동참이 이루어지고 있다.

특히 전력산업 분야는 바로 이러한 시대의 흐름 한가운데에 있다. 전력산업이 전통적인 발전방식에서 탄소 배출을 제로화하는 구조로 변화될 때 2050 탄소중립 목표를 성공적으로 달성할 수 있기 때문이다. 따라서 우리는 변화에 대응하고 더 나아가 변화를 선도하기 위해 우리의 핵심역량을 집중해야 할 때이다.

기술기획처는 2050 탄소중립 달성을 위한 핵심기술 개발을 위해 노력하고 있으며, 올해 2월부터 4개월간 사내의 전문가 98명이 참여한 T/F를 운영하여 “탄소중립 선도 핵심기술 개발 전략” 수립을 완료하였다. 이를 자세히 들여다본다.

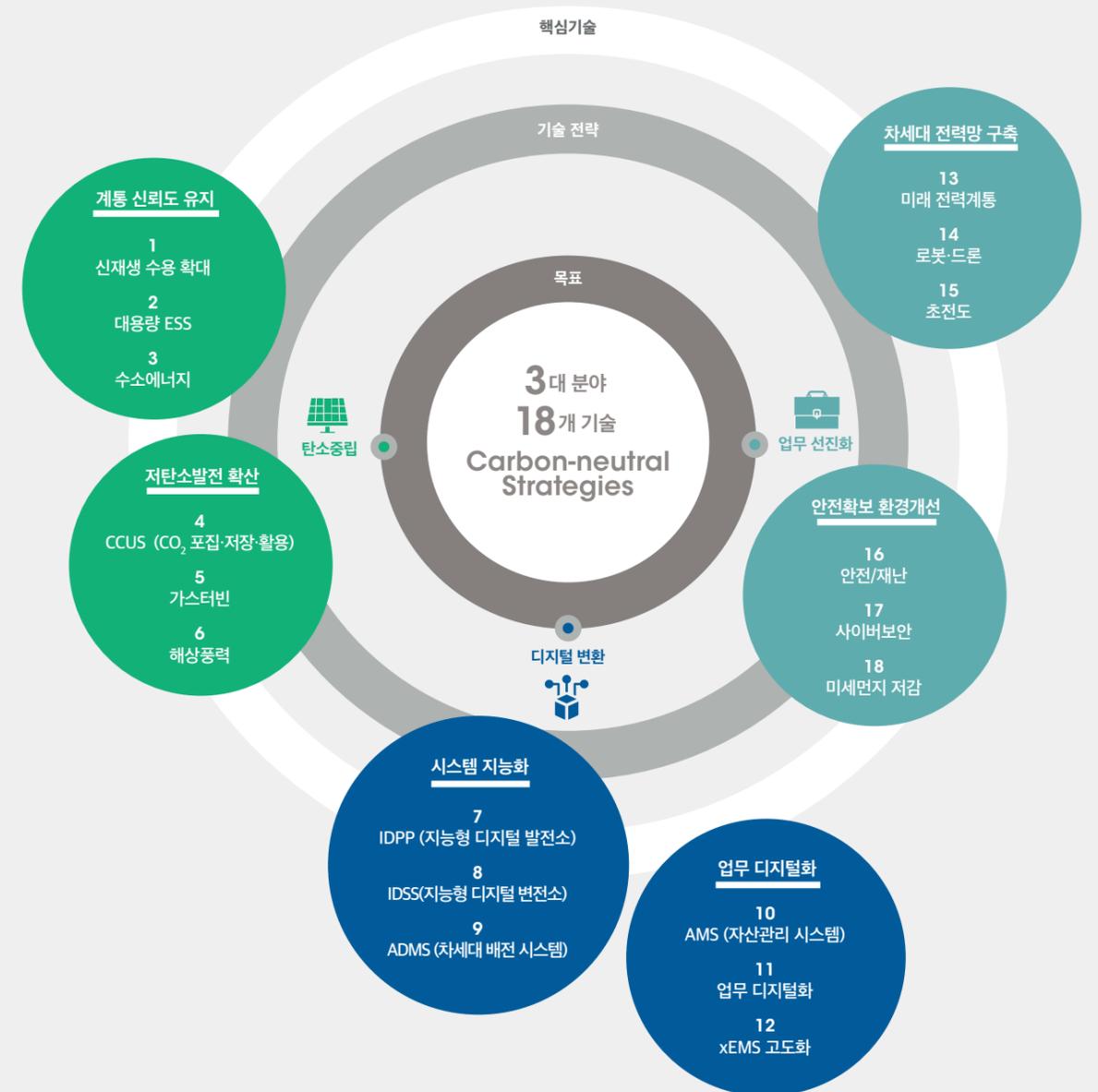
Carbon-neutral Strategies



탄소중립 목표를 이루기 위한 핵심기술, 탄소중립, 디지털 변환, 업무 선진화

탄소중립을 선도하기 위한 기술 목표로 세 가지를 설정했다. 우선 신재생의 경제적인 수용 확대와 잉여전력의 효율적인 저장·활용을 통해 계통신뢰도를 유지하고, 발전분야 CO₂ 저감을 위한 저탄소 발전을 확산시키는 것이다. 둘째는 D(Data)·N(Network)·A(AI) 기술을 설비 운영에 접목하여 시스템 지능화와 디지털 기술을 융합한 자산관리 및 업무방식을 개선하는 것이다. 셋째로는 고효율 송전기술(DC-초전도) 상용화와 계통 분산화를 통해 차세대전력망을 구축하고 안전을 확보하며, 환경을 개선하는 것이다.

이러한 목표 달성을 위한 핵심기술로는 ‘탄소중립’, ‘디지털 변환’, ‘업무 선진화’의 3대 분야, 18개 핵심기술을 선정하였다. 이번 수립한 전략에는 기술별 개발 목표와 시기별로 필요한 기술을 적기에 확보하기 위한 기술개발 로드맵이 담겨 있다.



탄소중립 선도 핵심기술 개발 전략

과감한 기술개발 투자를 통한
탄소중립 달성 견인

비전

Energy Transition Technology Global Leader, KEPCO

목표



추진 전략

계통 신뢰도 유지 신재생 수용 확대 경제적 확대, 운영 고도화 대용량 ESS GW급 잉여전력 저장 수소에너지 수소 생산~활용 상용화	시스템 지능화 IDPP(지능형 디지털 발전소) 디지털/지능화 앱 개발 IDSS(지능형 디지털 변전소) 핵심설비 Full 디지털화 ADMS(차세대 배전자동화) 배전 능동 운영체계 확보	차세대 전력망 구축 미래 전력계통 구성 지역별 공급/수요 균형 계통 로봇/드론 단순반복 위험업무 대체 초전도 초전도케이블 시스템 상용화
저탄소발전 확산 CCUS 포집 상용화, 연 3만톤 활용 가스터빈 국산 터빈 운영 기술 확보 해상풍력 전주기 자체 역량 확보	업무 디지털화 AMS(자산관리시스템) 디지털 자산관리시스템 업무 디지털화 현장업무 자동화/모바일 xEMS 고도화 상품성 강화 및 기반 구축	안전확보/환경개선 안전/재난 통합 안전관리 플랫폼 구축 사이버 보안 End-to-End 보안, 자동화 미세먼저 저감 저감 및 측정/평가 현장 적용

확보 방안



협업 체계



— ‘탄소중립’ 분야에서는 급증하는 신재생에너지를 경제적으로 전력 계통에 연계하기 위한 전력 계통 수용 능력 확대 기술, 신재생발전원의 간헐성과 변동성 해소를 위한 신재생발전 출력예측 정확도 향상 기술, 대용량 에너지 저장 기술, 적정 전 기품질 유지를 위한 전압 및 주파수 제어 기술이 있다.

또한 신재생에너지 확대를 위해 가장 중요한 ‘해상풍력’과 관련된 풍력 단지 설계 최적화, O&M 자동화 기술 등이 있으며, CO₂ 포집설비 대형화, 활용기술 다양화를 중심으로 한 CCUS 기술, 수전해 효율 향상, 장기간-대용량 저장을 목표로 추진 중인 그린수소 기술 등에 집중할 계획이다.

이를 통해 신재생 수용 능력 현 수준 대비 30% 향상을 통한 설비투자 금액 약 2조 원 절감, GW급 재생에너지 잉여전력 저장으로 비용 절감과 계통 유연성 증대, 대규모 재생에너지 잉여전력 활용 그린수소 사업화를 통한 수익 창출이 기대된다. 세계 최고 수준의 CO₂ 포집 및 활용 기술 확보로 화력발전소가 배출하는 CO₂를 연 400만 톤 이상 저감하고 해상풍력 단지설 계, 시공, O&M 기술 확보를 통해 해외사업 수주를 추진할 계획이다.

— ‘디지털 변환’ 분야에서는 발전소 운전/정비 데이터를 기반으로 AI/빅데이터 분석을 통해 설비의 상태를 사전 예측하여 고장을 예방하고, 자산 운영 효율을 향상시켜 발전소의 OPEX를 최소화하기 위한 지능형디지털발전소(IDPP), 변전소 시스템을 지능형 디지털 기반으로 전환하여 전력설비의 자가진단, 고장예지, 자동 고장복구, 보호방식을 최적화하는 등 운영 효율과 신뢰성을 향상시키기 위한 지능형디지털변전소(IDSS), 신재생에너지 급증 등 배전망 운영환경 변화에 능동적으로 대응할 수 있는 차세대배전망운영시스템(ADMS) 기술이 있다. 또한 전력 설비의 잔여수명과 비용을 종합평가하여 Risk 기반의 최적 투자계획을 수립하는 자산관리시스템(AMS), 현장업무 자동화/모바일화를 통한 업무 디지털화 기술 등을 개발하고자 한다. 설비운영 시스템 지능화 기술(IDPP, IDPP, ADMS)을 통해 발전설비 운영비용 연 300억 원, 계통 운영비용 연 1,725억 원 등의 비용 절감과 정전고장 감소, 운영 신뢰성 확보가 기대되며, 세계 최고 수준의 KEPCO형 디지털 자산관리시스템 구현으로 세계 최초 송배전 통합 자산관리와 투자비 절감(연 1,000억 원) 효과가 예상된다.

— ‘업무 선진화’ 분야에는 대규모 발전소 기반의 중앙집중형 발전체계에서 소규모 발전소 중심의 분산형 발전체계로 변화하는 미래 에너지시스템을 고려한 최적 전력계통 구성 기술, 전력설비 상태진단을 위한 로봇과 드론 기술, 작업자-작업환경, 전력설비-설비설치 환경 상태를 실시간으로 감시하여 위험예측과 대응으로 안전사고와 재난을 예방하는 기술, 보안환경 변화(IT 초연결-양자컴퓨팅)에 따른 보안 위협 증가에 대비한 전력망 보호 기술 등이 있다.

최적 전력계통 구성을 통한 지역별 공급/수요 균형 전력망 구축으로 기존 대규모 AC 전력망 한계 극복과 미래계통 신뢰도 향상이 기대된다. 또한 로봇/드론을 활용하여 단순반복 위험업무를 대체하고 전력 분야 통합 안전관리 플랫폼 구축으로 안전 재난 사고율·인명사고 최소화를 달성하고자 한다. 또 End-to-End 단말 보안 및 자동화 솔루션 확보로 보안 비용 절감과 업무 효율화를 추진할 계획이다.

회사의 보유역량을 극대화하는 KEPCO Target 기술과 전략 수립

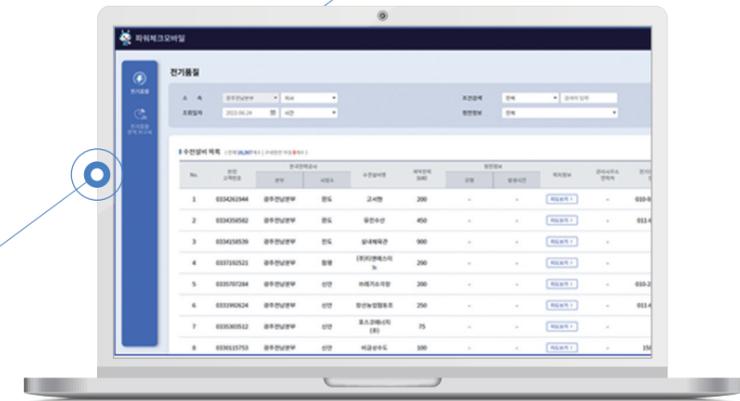
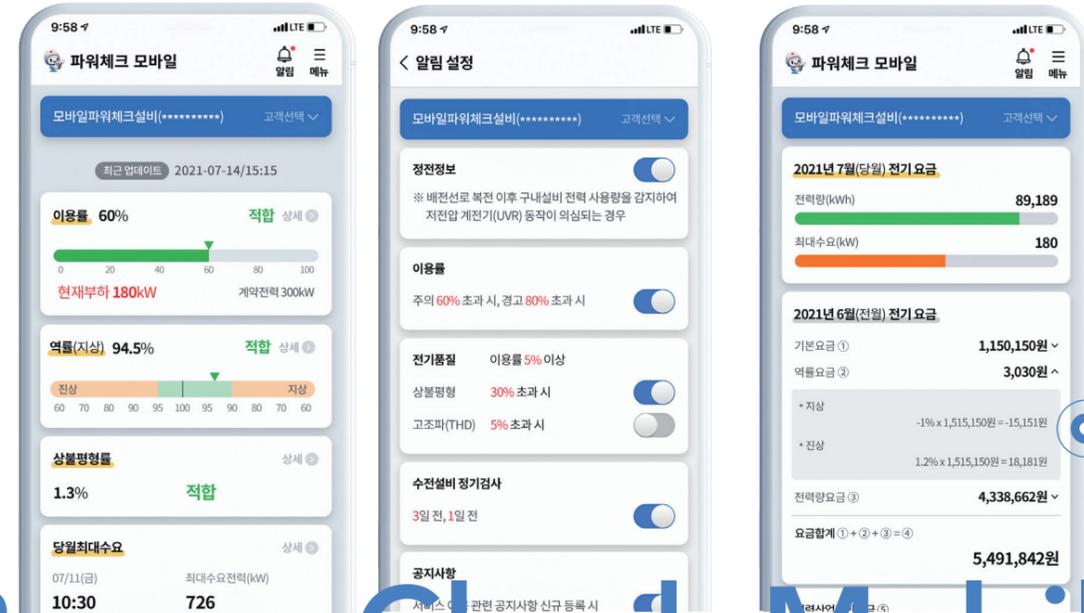
이번 전략의 특징은 명확한 목표 제시와 회사 보유역량을 고려한 확보방안을 수립했다는 점이다. 2030년까지의 개발 목표와 실증·활용 계획을 명확히 하여 실행력을 제고하고, 핵심기술 개발 성과를 회사 경영 기여와 연계하여 기대 효과를 산출하였으며, 회사의 역량집중 분야를 KEPCO Target 기술로 선정하여 전략을 수립하였다.

아울러 회사의 전략 방향과 내부 역량, 자원 등을 고려하여 자체개발/공동개발/외부위탁/제품도입 계획 등을 마련하였다. 역량과 자원 부족으로 개발에 장기간이 소요되는 기술은 선진 기술을 전략적으로 도입하여 운영 기술을 확보하고 전력연구원의 역량과 자원은 자체 개발 가능 기술에 집중하고자 하며, 공동개발은 회사의 개발영역과 공동연구 기관의 역할을 명확히 구분하였다. 향후 신속한 기술 확보를 위한 정책·제도 개선과 지원사항을 도출하여 전사 공감대를 형성하고 관련부서(연구, 활용부서), 외부와의 추진체계를 구축해 나갈 계획이다.

이번에 수립된 전략의 성공적 이행을 위해 과감한 투자와 인프라 협력을 통한 기술개발을 추진해 나가고자 한다. 기술도입, 협력 개발 강화 등 핵심기술 개발 투자를 늘리고 실증설비를 현대화함으로써 연구개발 예산을 현재 4,500억 원에서 2030년 9,000억 원 수준으로 확대할 예정이다. 전력연구원 분원(에너지신기술연구소) 인력의 증원, 신기술 경력직 채용 확대, D·N·A 전문가 채용으로 연구인력을 현재 500명에서 2030년 900명까지 점진적으로 확대해 나갈 계획이다. 앞으로 우리 회사의 기술개발 전략을 산·학·연과 공유하여 원천기술에서 상용화까지 협력생태계를 구축하며, 기술별 국내외 최고기관과의 협업(공동연구, Buy R&D 등)으로 신속한 기술 확보를 추진할 것이다.

하계 아파트 정전예방 업무를 디지털로 변환하다! 모바일 고객 수전설비 원격감시 솔루션 파워체크 모바일 서비스

글_ 조재운 디지털변환처 파워체크 모바일T/F 차장



<사내직원용 파워체크 모바일 PC Web 서비스>

Power Check Mobile

여름철 빈번한 고객수전설비 정전을 예방하기 위해 우리 회사는 모바일 수전설비 전기품질관리 시스템 '파워체크 모바일 서비스'를 시행하고 있다. 특히 하계 고압아파트 정전예방 활동과 고압고객 수전설비 파급정전 관리업무를 보다 효율적으로 수행할 수 있도록 사내 직원용 서비스를 5월에 오픈하였다. 이를 자세히 알아본다.

하계에 반복되는 아파트 정전, 예방 방법은 없을까?

무더위가 극성을 부리는 여름철은 아파트와 같은 고객 수전설비에서 발생하는 정전 사고가 빈번한 계절이다. 우리 회사는 고객 소유의 전력 설비임에도 불구하고 수전설비 열화상 진단, 노후 변압기 교체 비용 지원, 현장 출동 긴급 기술지원을 비롯한 다양한 고객 지원책을 운영하고 있다. 다만 노후된 고객 전력 설비의 교체가 적기에 이뤄지지 않거나 용량이 부족한 변압기 증설 등 근원적인 조치가 미비하여 매해 여름이면 구내정전 사고가 반복되는 현실이다.

2020년 아파트 수전설비 구내정전은 271건이 발생하여 직전 연도인 2019년 205건 대비 66건(32%)이 증가하였다. 특히 하계 폭염 기간인 7월~8월 2개월간 발생한 구내정전이 133건으로 연간 정전 건수의 약 65%를 점유하는 현실이다. 이에 따라 우리 회사 설비운영부서 직원들의 현장 출동 소요 또한 증가하고 있으며 이로 인한 업무 피로도의 체감 수준도 높아지고 있다.

현장의 목소리를 경청하다

고압 아파트 전력 설비 안전관리는 관련 법령에 따라 전기안전관리자 또는 전기안전관리 대행 기업에서 담당하고 있다. 파워체크 모바일 T/F팀은 고객 현장방문 인터뷰, 서면 설문 등의 다양한 경로를 통해 고객의 목소리를 청취하였다.

우선 아파트 전기안전관리자는 퇴근 시간 이후 심야시간대에 주로 발생하는 최대부하를 원격으로 감시할 수 있는 솔루션이 없다는 것을 업무상 가장 큰 애로사항으로 꼽았다. 실시간 전기품질 감시가 어려우므로 사고가 발생한 후 뒤늦게 고객의 연락을 받고 출동을 준비하게 되니 정전 시간도 길어져 입주민의 불편도 가중되는 문제가 컸다.

한편 우리 회사의 설비운영부서 직원들을 인터뷰한 결과 가장 큰 애로사항으로 고객 전기안전관리자 연락처를 수작업으로 갱신하는 일과 고객 구내 계전기(UVR) 동작사항을 인지해 직접 유선으로 통보하는 업무를 꼽았다. 전원측 정전, 배전선로 정전의 영향으로 고객설비 계전기가 동작한 경우 전기안전관리자들에게 비상연락을 취해 복구를 지원해야 하기 때문이다. 이러한 업무들이 인력 기반으로 수행되어 왔기 때문에 업무량의 증가는 물론 대규모 정전 등 위급상황 시 신속하고 효율적인 대응이 어려웠다.

아파트 정전 예방 업무의 디지털 변환

디지털변환처 파워체크 모바일 T/F는 전력연구원 디지털솔루션연구소와 협업하여 모바일 수전설비 전기품질관리 시스템 개발에 착수해 '파워체크 모바일 서비스' 솔루션을 출시하였다. 파워체크는 현장 수전설비에 센서, 통신장치 등 별도의 하드웨어 설치 없이 AMI 전력계량 빅데이터 분석과 인공지능 기술을 활용하므로 서비스 가입 후 휴대폰 App을 활용해 손쉽게 전기품질 관리를 할 수 있는 디지털 솔루션이다. 전기안전관리자 고객들은 휴대폰 App으로 전기품질 정보를 간편하게 조회하고 알람 경보를 받을 수 있다는 점을 가장 편리한 점으로 꼽고 있다. 통상 건물 지하에 위치한 현장의 수전설비를 방문하기 위해 건물 관리자

연락을 비롯해 현장 방문 점검에 장시간이 소요되었고 전기품질을 원격으로 감시할 수 없었기 때문이다. 또한 과부하, 상불평형, 고조파 등 전기품질이 악화되거나 고객 구내 계전기(UVR)가 동작하는 경우 맞춤형 알람 기능과 PC 버전의 서비스를 제공하여 현장 전기안전관리자 고객들의 호응이 높다.

아파트 최대수요 감시 인공지능(AI) : 파워 아이(Power-i)

파워체크 모바일은 인공지능 기반의 고압아파트 부하예측 서비스인 '파워 아이(Power-i)' 기능을 제공하고 있다. '파워 아이(Power-i)'는 고객의 부하 패턴(Load Profile)을 인공지능이 학습하여 기상정보 분석을 토대로 2일간의 최대수요 발생 시간대와 예측치를 제공하는 서비스이다. 이 기능을 활용해 아파트 전기안전관리자는 최대부하가 발생하는 시간대를 대비해 선제적으로 부하관리를 시행할 수 있어 아파트 구내정전 예방에 도움이 될 것으로 기대된다.

파워체크 모바일 사내 직원 서비스 활용 : App 및 PC Web

하계 고압아파트 정전예방 활동 및 고압고객 수전설비 파급정전 관리업무를 보다 효율적으로 수행할 수 있도록 사내직원용 서비스를 5월에 오픈하였다. 주요 기능으로 관내 고압 수전설비를 모바일과 PC를 활용해 일괄 관리할 수 있으며, 과부하, UVR 동작 등 주요경보 알람 기능을 설정해 고객 안내와 현장 기술지원에 활용할 수 있다. 또한 고객 측 전기안전관리자 연락처를 쉽게 조회할 수 있도록 설계하여 전기안전관리자 연락처 수작업 갱신업무를 제거할 수 있도록 하였다.

디지털변환처는 아파트 정전 예방 업무를 디지털화하여 직원들이 업무 효율성을 개선하고 외부 전기안전관리자 고객들과 국민들이 편리하게 안전하게 전기를 활용할 수 있도록 지속적인 기술 개발과 서비스 확산에 최선을 다할 예정이다. 직원 여러분께서도 적극적인 서비스 활용과 현장 고객 홍보에 동참해 주실 것을 당부 드린다.

모바일 서비스
Google Play '파워체크 모바일' 앱 다운로드

PC Web 서비스
<https://check.kepco.kr>

CEO, 하계 전력설비 현장 점검 등 현상 경영



정승일 사장은 6월 17일 강남배전센터와 345kV 신양재변전소를 찾아 여름철 전력수급 안정을 위한 현장점검에 나섰다.

정 사장은 전력공급 설비와 비상시 고장복구 대응 체계를 점검한 후 "여름철 안정적 전력공급을 위해 최선을 다해달라"고 당부했다.

우리 회사는 여름철 안정적 전력공급을 위해 특별점검을 시행중이다. 다중이용시설 내 전력설비에 대한 일제 점검과 공사 현장 산업재해 예방을 위한 자체 패트롤팀 운영을 통해 안전활동을 강화하고 있다.

한편 23일 대구본부와 경북본부를 방문한 정승일 사장은 본부 주요 현안을 공유하고 직원간담회를 통해 현장의 소리를 들었다.

대구본부와 경북본부를 연달아 방문한 정승일 사장은 본부 현황과 주요 현안에 대해 보고 받고, 직원들과 소동 간담회를 통해 회사가 나아갈 방향, 기업문화 개선, 개인 역량 강화 방안 등 다양한 분야에 대한 질의응답 시간을 가졌다. 또 사무실을 직접 방문해 현장 직원들의 노고를 격려하고 현장의 소리를 듣는 등 소통 행보를 이어갔다.

감사원 주관 2021년 자체감사활동 평가 우수기관 선정

우리 회사가 감사원이 주관하는 2021년 자체감사활동 평가에서 6년 연속 최고 등급을 받고 공기업 평가군 1위에 선정됐다. 특히 감사실 비대면 화상 감사가 혁신 우수 사례로 선정되어 높은 평가를 받았다.

감사원은 공공기관의 자체 감사기구 활동을 내실화하기 위해 매년 중앙행정기관과 지방자치단체 공기업 등 667개 기관을 대상으로 자체 감사활동을 평가하고 있다. 감사인프라, 감사활동, 감사성과, 사후관리 4개 분야에서 24개 심사지표를 기준으로 평가해 4개 등급을 부여한다.

우리 회사는 한국철도공사, 한국도로공사 등 36개 기관이 포함된 공기업 군에 속해 있으며, 지난 24일 감사원이 발표한 2021년 자체감사활동 평가에서 공기업 평가군 1위에 선정됐으며, 6년 연속 최고등급을 달성했다.

특히 코로나 19 상황에 대응해 비대면 화상감사 시스템을 도입한 점이 주목받았다. 이 활동은 감사원 선정 감사활동 혁신 우수사례로 선정됐다.

삼성전자와 홈 에너지 서비스 개발 MOU 체결



우리 회사는 6월 24일 삼성전자 용인 디지털프라자에서 삼성전자와 전력데이터 기반 홈 에너지 서비스를 위한 업무협약(MOU)을 체결했다.

이번 MOU 체결은 삼성전자의 스마트싱스 에너지(SmartThings Energy) 서비스를 통하여 한전의 전력 데이터와 스마트 가전의 전력 소비량을 바탕으로 고객에게 에너지 모니터링 및 절약기능을 제공하고, 에너지 비용절감 및 효율화를 위한 다양한 홈 에너지 서비스를 공동 개발하기 위해 협력하는 것을 주요 내용으로 한다.

스마트싱스 에너지 서비스는 전력데이터에 있는 에너지 사용량과 스마트 가전기기별 사용패턴을 분석하여 자동적으로 에너지 사용량을 제어해주고 부재중 가전기기 동작 방지 기능을 고객에게 스마트폰을 통하여 알려주는 서비스로 6월 25일 정식 오픈했다.

스마트폰 앱에서 스마트가전 디바이스를 추가하고 우리 회사의 에너지플랫폼인 EN:TER에서 회원가입 및 정보제공 동의를 하면 서비스를 이용할 수 있다.

UAE 바라카 원전 건설 현장 무재해 1억 시간 달성



우리 회사가 UAE 바라카 원전 건설 현장에서 무재해 1억 시간을 달성하고, 6월 14일 달성 기념행사를 열었다.

UAE원전 사업은 한국형 원전 APR1400 4기를 UAE 아부다비 인근 바라카 지역에 건설하는 해외 원전건설 사업으로 바라카 현장에는 2021년 6월 현재 우리 회사 직원을 포함한 다국적 근로자 5,400여 명이 근무하고 있다.

원전 1호기는 지난 4월 1일 상업 운전을 개시해 운영 중이며, 2호기는 내년 초 상업 운전을 목표로 출력 상승 시험 중에 있고, 3,4호기도 건설 마무리를 앞두고 있다.

전력데이터 공유센터 서울 외 지방 거점도시에도 확대 개소



산업통상자원부와 우리 회사는 서울에서 운영 중인 전력데이터 공유센터를 대전, 나주, 대구로 확대 구축하고 7월 1일부터 운영을 개시했다.

전력데이터 공유센터는 이용자가 물리적 보안이 확보된 공간에서 개인정보가 없는 비식별조치 전력데이터를 분석하고, 서비스 모델을 개발·검증할 수 있도록 분석환경과 데이터를 제공하는 장소이다.

지금까지 비식별 전력데이터는 제공할 근거 법령이 없어 산업부 규제샌드박스 실증특례¹⁾ 승인을 받아 2019년4월부터 서울시 서초구 양재동 소재 한전아트센터 내 전력데이터 공유센터에서 제공하고 있었다. 2020년 8월 규제특례 법령인 개인정보보호법 개정안 시행으로 비식별조치 전력데이터가 합법화되어 규제샌드박스 실증특례를 종료하고 개인정보보호법에 근거하여 전력데이터 공유센터를 지속 운영할 예정이다.

특히 서울 1개소 운영에 따른 지방이용자의 접근성 불편을 해소하고자 우리 회사 지역본부 사육을 활용하여 중부권(대전), 호남권(나주), 영남권(대구)에 추가로 전력데이터 공유센터를 구축하였다.

그간 서울권 전력데이터 공유센터의 이용실적은 연인원 1,200명 수준으로, 주된 이용자는 학계와 스타트업 등이 활발히 활용하고 있다. 전력 빅데이터의 적극적인 개방과 공유를 통해 산학연에서 보다 편리하게 데이터를 분석할 수 있고, 다양한 신서비스를 개발할 수 있는 좋은 계기가 될 것으로 기대한다.

전력데이터 공유센터는 홈페이지(bigdata.kepcoco.kr)를 통해 이용 신청이 가능하며 자세한 사항은 홈페이지에 공지되어 있다.

2050 탄소중립을 위한 전력 공기업 간담회

6월 10일 신재생에너지의 확대, 전력계통 보강 등 2050 탄소 중립을 위한 전력그룹사의 역할과 협업을 강조하기 위한 간담회가 진행됐다.

이번 간담회에는 문승욱 산업통상자원부 장관과 정승일 사장을 비롯한 전력그룹사 사장단, 전력거래소 이사장 등이 참석했다.

'전력공기업 탄소중립 대응현황 및 계획'이라는 주제로 진행된 간담회는 사업총괄부사장의 발제에 이어 탄소중립과 관련된 대내외 현황과, 전력그룹사의 공동비전을 공유하고, 에너지 전환을 선도하기 위한 핵심 기술개발계획, 대표프로젝트들을 소개하고 목표달성을 위한 토론이 이어졌다.

우리 회사는 이번 간담회 이후 전력그룹사와의 협력을 더욱 공고히 하고 탄소중립 달성을 위해 역할과 비전을 제시해 나갈 계획이다.

에너지플랫폼(EN:TER)에 신재생에너지 거래 서비스 신설



우리 회사는 에너지 분야 오픈 플랫폼인 에너지마켓플레이스 EN:TER(www.en-ter.co.kr)에 신재생에너지 거래 서비스를 6월 1일부터 오픈했다.

이번에 신규로 오픈한 신재생에너지 서비스는 My발전소 서비스, 녹색프리미엄 입찰서비스이다. 우리 회사와 전력거래계약(PPA)을 맺은 1MW 이하 발전사업자 및 자가용 발전고객들을 위한 서비스로, 계약 이후 기간별 PPA 발전량과 발전대금을 확인할 수 있으며, 신재생에너지 거래가격, 전국의 신재생에너지 전력계통 연계 현황 등 각종 정보들도 확인할 수 있다.

녹색프리미엄은 녹색가치 확산을 위해 기업들이 전기요금 이외에 자발적으로 추가 납부하는 금액이다. 녹색프리미엄에 참여를 원하는 기업들은 한전(제도운영기관)에서 시행하는 입찰을 통해 참여 가능하다. 우리 회사는 참여기업이 납부한 녹색프리미엄에 대해 재생에너지 사용 확인서를 발급해 주며, 기업은 RE100 이행을 위한 수단으로 활용할 수 있다.

EN:TER는 개인 및 기업들에게 다양한 에너지서비스를 중개해 주는 에너지 분야 비즈니스 플랫폼으로 에너지효율화와 전력수요관리 서비스를 매칭해주는 에너지신사업 마켓, 전력데이터를 분석, 활용하여 비즈니스 창출을 도와주는 에너지데이터 마켓으로 구성되어 있다.

신안 해상풍력 사업 추진 위한 항만시설 사용 MOU

해상풍력사업단은 6월 22일, 신안지역 1.5GW 해상풍력 사업 추진을 위해, 목표 신항만 이용에 관한 업무협약을 체결했다.

해상풍력사업단은 주식회사 목포신항만 운영과 목포신항만의 항만시설 사용에 관한 업무협약을 체결했다.

협약은 해상풍력 발전단지 건설과 운영에 있어 중요한 요소인 항만시설을 조기에 확보해 구축과정에서 물류비용과 소요 시간을 줄이기 위해 체결됐으며, 체결식은 김종화 해상풍력사업단장을 비롯해 관련 업무 담당자들이 참석해 주요 협력 분야와 각 기관의 역할에 대해 논의했다.

이번 협약으로 우리 회사는 해상풍력발전단지 건설 시, 목포 신항만의 선박 접안시설을 풍력발전 터빈, 블레이드 등의 풍력발전기 부품 운송과 운송 전 기자재 조립과 아직에 활용해 물류 운송비용과 조립, 보관에 사용되는 시간을 줄일 예정이다.

1) 특례내용 : 비식별 전력데이터 제공, he데이터 결합 및 적정성 검증 등

디지털 트윈 Digital Twin 매트릭스의 세계 연다

'현실 세계'와 호환되는 또 하나의 공간

디지털 트윈은 가상공간에 실물과 똑같은 물체(쌍둥이)를 만들어 다양한 모의시험(시뮬레이션)을 통해 검증해 보는 기술을 말한다. 현실 세계에서 실체를 갖는 물리적 시스템의 기능과 동작을 소프트웨어로 구현해 현실과 쌍둥이처럼 작동하게 만든다. 예를 들어 디지털 세계 속 건물의 창문을 열면 현실 세계의 건물에서도 창문이 열리고, 그 반대로 가능하다. 나의 행동이 디지털 세상에 영향을 주고, 디지털 세상 속 '누군가'의 행동이 내가 사는 현실 세상을 바꾼다. 그 '누군가'가 인공지능이 된다면 영화 <매트릭스>의 세상과 큰 차이가 없다.

디지털 트윈, 도시 문제 해결사로 나선다

다행히 디지털 트윈 기술은 영화처럼 인공지능이 인간을 지배하는 디스토피아를 예견하지 않는다. 오히려 해결하고자 하는 문제를 거울상 쌍둥이 모델로 만들어 직관적으로 풀어가갈 수 있는 효과적인 기술이다. 디지털 트윈을 구축하면 현실에서 불가능한 다양한 시나리오를 무한히 시뮬레이션하고, 그 결과를 실제 세계의 문제를 해결하는 데 활용할 수 있다. 이런 장점 때문에 디지털 트윈은 정부가 제시한 한국판 뉴딜 10대 과제의 하나에 포함됐다. 경영이나 정책 결정에 필요한 정보를 빠르고, 낮은 비용으로 확보할 수 있어 제조업과 교통, 에너지 관리, 도시계획 분야에서 주목받고 있다. 가장 먼저 도입된 제조업 분야에서는 기계가 동작하는 모습을 3차원(3D)으로 재현해 정상 작동하는지 확인하는 용도로 쓸 수 있다. 일례로 GE의 항공 디지털팀은 항공기를 디지털 트윈으로 구현해 성능을 실시간으로 추적하고, 부품 소모 상태를 모니터링한다. 그 결과 연비를 높이고, 유지 관리 비용을 절감할 수 있었다. 두산중공업도 지난해 벤들리시스템즈와 함께 풍력 부분 디지털 트윈 솔루션을 개발했다. 풍력 발전은 거대 시설이지만 디지털 트윈을 이용하면 거의 비용을 들이지 않고 무한정 시뮬레이션을 하면서 최적의 설비운영 결정을 할 수 있다.



두산중공업이 탐라해상풍력발전에서 디지털 트윈을 활용해 시설물을 모니터링하고 있다.(미크로소프트 제공)

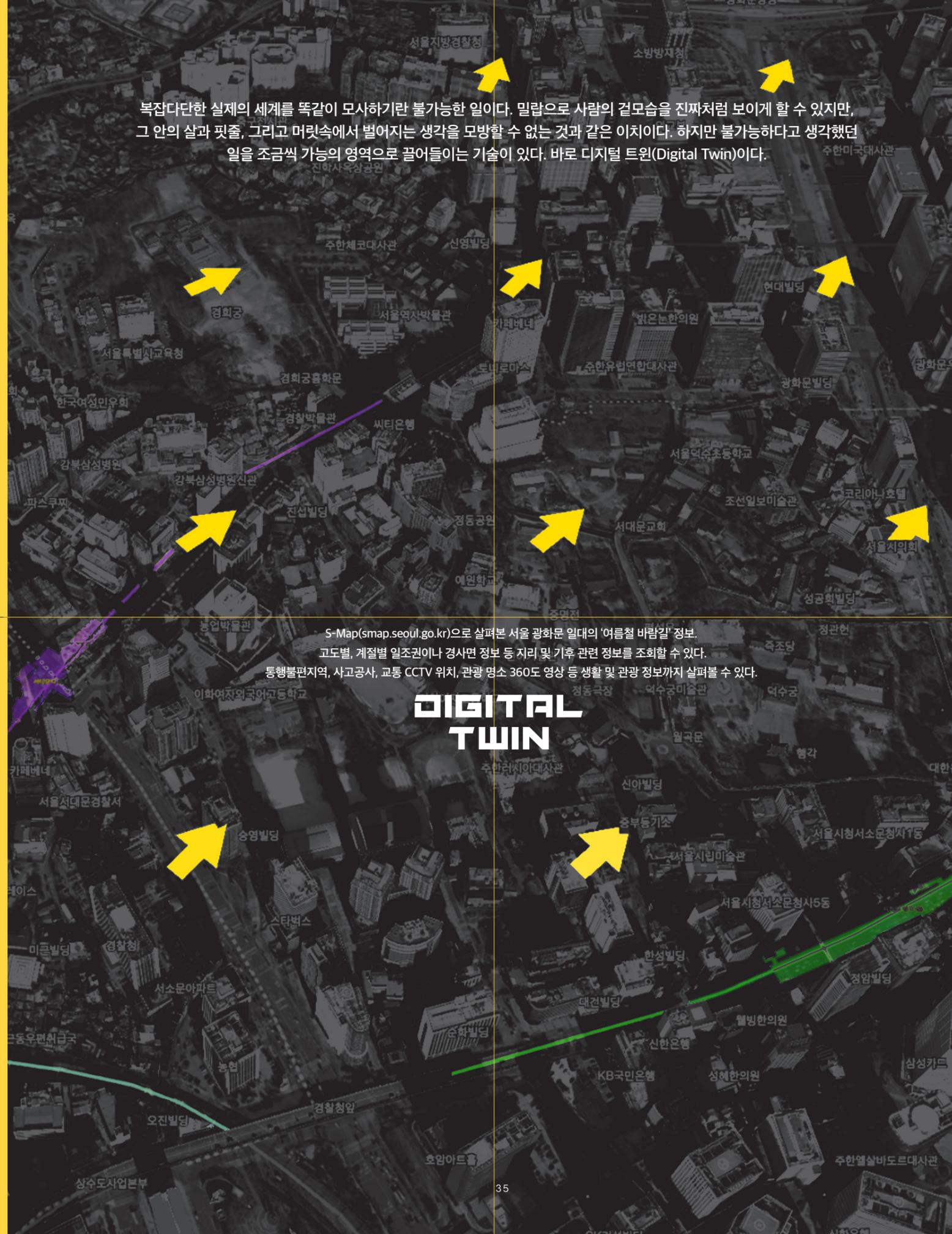
디지털 트윈은 국가와 도시행정 고도화를 위한 필수요소로도 주목받으면서 여러 나라, 도시에서 도입되고 있다. 대표 사례로 서울시가 지난 4월 1일 공개한 'S-Map'을 들 수 있다. 도시 전역을 대상으로 도시 문제 분석 시뮬레이션이 가능한 디지털 트윈을 구축한 것은 서울시가 국내 최초이다. 서울시는 올해 도시계획·교통영향평가위원회 등 7개의 위원회 의사결정에 S-Map을 활용해 심의의 객관성·과학성을 높일 계획이다. 시 공공건축물 설계 공모 과정에서도 S-Map을 활용한다. 지형에 따른 바람의 경로, 세기와 방향, 지형지물의 영향 등을 공간에서 확인해 도시계획의 건물배치 등에 반영한다. 바람길 예측은 산불확산 방지, 미세먼지 및 열섬현상 저감에도 활용한다. 서울시는 2022년 이후 자율주행, 지진 예측 등 도시제어가 가능한 단계까지 발전시킨다는 목표를 제시했다.

실제와 똑같은 모델링 구현이 가장 어려워

디지털 트윈에 필요한 선행기술이 있다. 눈에 보이는 물리적 실물을 똑같이 구현하기 위한 2D, 3D 형상 가시화 기술이 필수적이다. 그 다음, 현실과 가상이 빈틈없이 상호작용할 수 있는 기술이 필요하다. 거울상과 현실 사이에 정보를 주고받는 통신, 인터페이스, 데이터 교환 등 상호 소통 수단이 핵심적이다. 여기에 실물 대상의 동작과 행태, 습성 등을 가상세계에 재현하는 모델링 기술이 필요하다.

난이도는 모델링이 가장 높다. 실물 대상에 관한 가시·비가시적 특징을 모두 반영해야 하기 때문이다. 가정을 하나 해볼까? 길거리에 사람의 뺨을 갑자기 때렸을 때, 그 사람이 당황해 눈만 꿈적일지, 화를 내며 즉각적으로 반격할지, 수치스러워 울지는 그 사람의 성격과 행동 양식에 따라 달라질 것이다. 이런 성격과 행위 양식을 모델로 만들어야 가상세계에서 정확한 시뮬레이션을 기대할 수 있다. 이를 위해 데이터 분석과 예측, 인공지능과 빅데이터 등 여러 수단이 활용될 수 있다. 디지털 트윈은 사물인터넷 등으로 대량의 정보를 수집하기 때문에 데이터 처리의 유연성을 높이고 인공지능도 구로 분석하기 유리한 클라우드 컴퓨팅이 많이 활용된다.

디지털 트윈과 비슷해 보이는 메타버스(Metaverse)와 구별할 필요도 있다. 메타버스는 초월(meta)과 우주(universe)의 합성어로, 증강·혼합현실 기술을 사용해 3D 가상세계를 구현한다는 점에서 디지털 트윈과 유사하다. 하지만 여기엔 현실 세계와의 상호작용성이 없다. 메타버스는 나를 닮은 캐릭터(아바타)가 여러 가상세계를 탐험할 수 있지만, 실제 세계와 거울상처럼 상호작용하진 않는다. 실제 세계와 1:1의 대칭 관계에 있는 디지털 트윈과 달리 가상세계를 욕구에 따라 무한정 창조할 수 있기 때문에 엔터테인먼트 분야에서 메타버스의 활용도가 더 높다. 둘 다 현실 세계의 제약과 한계를 벗어나려는 시도라는 점에서, 신처럼 세상을 주관하려는 호모 데우스(Homo Deus)의 모습을 보여준다는 점에서 흥미롭다.



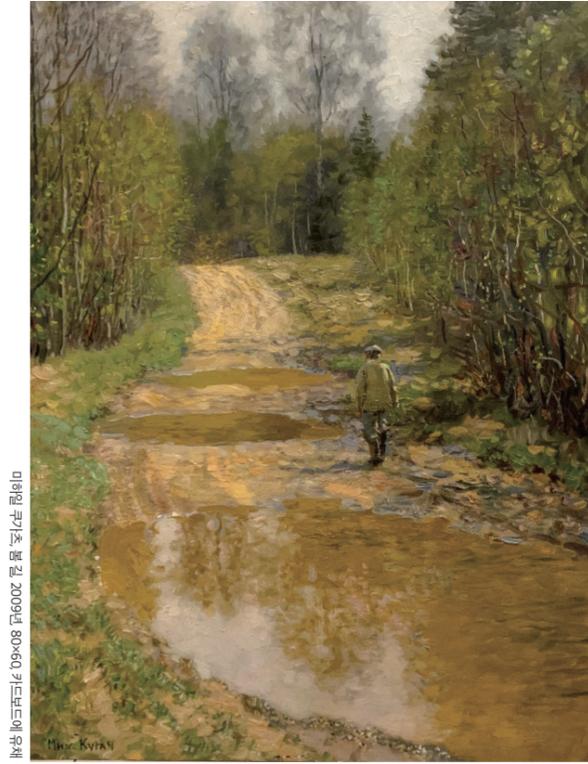
러시아 아방가르드가

피워 올린

불꽃

《러시아 사계》展
1,2기 기획전시간 | 7.30~8.17

한·러 상호 교류의 해로 지정된 2021년, 러시아의 사계를 주제로 러시아 현대미술과 문화예술까지 선보이는 테마 전시가 한전아트센터 갤러리에서 열린다. 이에 20세기 초 러시아 아방가르드가 현대 러시아 문화예술계에 끼친 영향을 언급하지 않을 수 없다. 아방가르드의 불씨는 살아 있다.



미하일 쿠가초프, *소나무 숲*, 2009년, 80x60, 카드보드에 유채



드미트리 텔레긴, *여름 집*, 2017년, 50x65, 카드보드에 파스텔, 구아슈

칸딘스키부터 샤갈까지, '러시아 아방가르드'

테마파크를 연상케 하는 과장된 선과 색채의 크렘린궁과 그 풍경 속을 오고 가는 표정 없는 사람들. 러시아의 모습을 상상해 보면 이 시각적 대비에서 오는 기묘한 간극 탓에 우리가 눈으로 보는 것 이상의 무언가가 있을 것이라는 인상을 느낄 수 있다. 회색빛 가면 뒤에 숨겨진 러시아의 예술적 열망은 20세기 초 '러시아 아방가르드'라는 실험적이고 추상적인 예술운동을 통해 폭발하게 된다. 추상회화의 창시자 칸딘스키가 그중 하나다. 음악과 그림을 떼어낼 수 없는 관계로 생각한 칸딘스키는 점, 선, 색채와 같은 아주 단순한 구성만으로도 아름다움을 느낄 수 있다고 주장하며 추상화의 길로 들어섰다. 샤갈 또한 러시아 출신의 초현실주의 화가로서 빼놓을 수 없는 인물이다. 그의 작품들은 때로는 난잡한 구도와 어울리지 않는 색의 조화를 보이기도 하지만 늘 사랑을 이야기한다. 이같은 러시아 아방가르드 시기를 통해 러시아 예술계는 절대주의, 구성주의 등 다양한 기법과 모험적인 시도를 이어갔다. 정치적 억압으로 약화되었지만, 러시아 아방가르드는 서양의 회화와 건축, 조각 등에 큰 영향을 남겼다. 이러한 움직임이 서구 예술에 끼친 영향을 생각했을 때 러시아 현대 작가들은 이 시기의 정신을 이어받고 있다 해도 과언이 아닐 것이다.

러시아 현대 미술 톨아보기

서양 미술에 한 획을 그은 칸딘스키, 샤갈, 말레비치 등 위대한 러시아 아방가르드 예술가들의 명맥을 잇는 러시아 현대 작가들의 작품들을 모스크바가 아닌 서울에서 직접 만나 볼 수 있는 기회가 한전아트센터 갤러리에 마련되었다. 해외작가의 전시가 줄줄이 취소되고 있는 팬데믹 상황에서 오랜 준비 끝에 개최되는 전시로, 러시아 현대 작가들이 선사하는 아름다운 사계절 풍경들을 감상할 수 있다. 러시아 전문 갤러리 '까르피냐'의 김희은 대표가 도슨트 해설을 진행한다. 이번 전시에서 특히 대표작가라 할 수 있는 미하일 쿠가초프(Mikhail Yuryevich Kugach)는 러시아의 리얼리즘 풍경 화가다. 러시아 화단에서 '쿠가초프적 표현'이라는 대명사가 널리 쓰일 정도이니, 풍경화 장르에서 그의 위상을 가늠할 수 있다. '쿠가초프적 표현'이라는 말은 작가의 감정을 풍경 속에 담아 그려낸 서정적 무드 풍경화를 칭하는 말이다. 따뜻한 봄기운에 어느새 눈은 녹아 물웅덩이를 만들고 질퍽한 봄의 진흙 길을 철벽철벽 걸어가는 사람의 뒷모습, 숲길 위로 펼쳐진 가을 숲속의 모습. 부드러운 색채와 묘사로 그려낸 쿠가초프의 풍경화들은 리얼리티가 살아 있으면서도 작가만의 감정의 필터가 덧씌워졌다. 관객들은 시선을 작품 어느 한 곳에 집중시키기보다 사각의 틀 안에서 작품 전체가 뿜어내고 있는 분위기를 음미하면 된다.

쿠가초프를 포함하여 미하일 이조토프, 블라디미르 텔레긴 등 현대 작가들이 묘사하는 다채로운 계절의 모습들은 서유럽 회화의 화려하고 밝은 빛이 아닌 어딘지 모르게 처연한 빛을 내는 러시아의 목가적 풍경들을 담고 있다. 작품들은 캔버스를 통해 관람객들을 농번기가 끝난 한적하고 쓸쓸한 시골 마을로 데려가기도 하고, 소복하게 눈이 쌓이고 있는 고요한 호숫가로 초대하기도 한다. 이들 작품을 감상할 때는 묘사나 터치에 집중하는 것도 좋지만 머릿속에 그려진 작품 내의 풍경 속으로 직접 걸어 들어가 작품 각각이 품고 있는 빛과 색깔 속에서 계절의 향기를 만끽해 보길 권한다.

문학부터 음악까지, 입체적 정취

이번 전시에서는 주제를 보다 입체적으로 느낄 수 있는 문화예술 프로그램도 준비됐다. 러시아 문학 거장인 도스토옙스키, 톨스토이 등 '문학으로 느끼는 러시아 사계', 클래식 및 포크 '음악으로 듣는 러시아의 사계' 등을 주제로 한 강연과 공연 등 다양한 프로그램이 마련되었다. 시베리아의 차갑고 매서운 풍경을 떠올리게 하는 러시아의 겨울 뿐만 아니라 눈 녹는 봄과 초록의 싱그러움 여름 그리고 황금빛 가을의 사계절을 뚜렷하게 보여주는 이번 전시를 통해 러시아 아방가르드가 남긴 현대 예술의 유산들과 이국적 정취를 느껴보자.

CALENDAR						
한전아트센터 갤러리 7월 전시 일정						
2021 07						
일	월	화	수	목	금	토
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 8 / 17

- 루이스 아틀리에전 1전시관
- 황경희 개인전 2전시관
- 꿈꾸는 풍경 1전시관
- 응시되는 세계들 2전시관
- 제32회 대한민국 서법예술대전 1,2기획 전시관
- 러시아 사계 1,2기획 전시관



SUMMER X CHICKEN

맥주 한 잔과 어울리는 치킨은 '가성비'를 넘어 '가심비'를 충족시키는 휴식의 친구다. 언제 어디서나 주문 가능하고 취향이나 입맛의 호불호도 적다. 해 질 녘 야구장, 휴가지의 해변, 열대야의 공원..., 잠시 긴장을 풀고 쉬어가는 순간마다 조연처럼 함께 있어 준 치킨이 함께했던 우리 사회의 풍경을 돌아보자.

이토록 뜨거운, 치킨의 계절

어머니는 짜장면도 치킨도 싫다고 하셨어

한국 사람들이 할 말이 많은 음식 중 하나가 짜장면과 치킨일 것이다. 많이 먹어본 음식이기도 하고, 음식에 얽힌 각자의 사연들이 많아서다. 그룹 god의 데뷔곡 '어머님께'라는 노래는 몰라도 '어머니는 짜장면이 싫다고 하셨어'는 다 안다. 가난한 형편에 자식에게만 짜장면을 사주고 자신은 짜장면이 싫다며 자기 몫의 음식은 시키지 않았다는 이 노래는 IMF 직후 엇비슷한 사연을 가진 이들의 마음을 울렸고 빅히트 송이 되었다. 그 시절 어머니들이 짜장면만 싫다 했을까? 아마 치킨도 싫다 했을 것이다. 40대 이상의 중년세대는 '치킨'보다는 '통닭'이라는 말도 익숙할 텐데, 통닭은 소풍날이나 운동회, 생일 같은 이름 붙은 날에나 먹을 수 있었던 특별한 음식이었다. 형제자매도 많았던 시절, '1인 1닭'은 언감생심. 한 마리 시켜 온 식구가 나눠 먹으려니 엄마는 궁리 끝에 통닭집 사장님께 "닭을 잘게 조각조각 내주세요."라고 부탁을 했다. 닭다리는 아들에게 준다 쳐도 딸들에게도 두어 조각이라도 쥐어 주려면 닭을 잘게 자를 수밖에 없었다. 닭다리는 왜 매번 오빠의 몫이었는지 억울하기 짝이 없었지만 돌이켜 보니 엄마 자신은 닭 모가지 한 조각이라도 잡수셨을까. 철든 언니가 엄마도 드시라 했을 텐데 그때마다 "나는 튀김은 느끼해서 안 먹어. 너희들 먹어."라고 하셨을 테지. '어머니는 치킨이 싫다고 하셨어.'

미국에서 온 한국인의 소울푸드

기억과 사연이 많은 음식을 '소울푸드'라 부른다. 보통명사가 되어버린 '소울푸드'의 기원은 아메리카대륙으로 끌려간 흑인 노예들의 삶에 기인한다. 오디션 프로그램에서 '그루브가 살아있다', '소울이 느껴진다'고 심사평이 나오는 장르가 재즈, R&B, 블루스, 힙합, 가스펠 등의 장르로 세칭 '흑인음악' 장르를 뜻하기도 한다. '소울(soul)'은 아프리카계 미국인들의 슬픔과 분노, 추억이 깃든 그 무엇을 통칭해왔다. 그중 대표적인 '소울푸드'가 '프라이드치킨'이다. 속설에 따르면 백인 농장주가 닭 가슴살 같은 부드러운 부위를 먹고 닭의 나머지 부위를 노예들에게 먹이라 던져주었고, 이를 고향의 방식대로 강한 향신료(스파이스)에 양념을 해서 기름에 바삭 튀겨(deep fried) 먹은 데에서 유래했다고 하지만 이는 좀 과잉된 면이 있다.

흑인 노예들이 프라이드치킨만 먹었던 것도 아니다. 돼지 내장이나 발, 꼬리, 껍데기 등을 요리해 먹기도 하고 옥수수가루로 써서 만든 '콘브레드',

통돼지 바비큐도 이들에게서 전래된 음식이다. 유독 프라이드치킨이 흑인들의 소울푸드로 알려진 이유는 캔터키나 루이지애나와 같은 남부지역에 양계산업이 발달한 데다, 프라이드치킨이 가장 먼저 상업화되었기 때문이다. 치킨 가게 주인은 백인이어도 간판엔 흑인 노예들을 그려 넣어 스토리와 이미지도 함께 팔았기 때문이다. 하여 소울푸드는 노예 음식(slavery food)의 강력한 이미지를 재현한다는 점에서 조심스럽게 다뤄야 하는 음식 담론이다.

한국 사회를 요약해 보여주는 '치킨' 언저리의 이야기

치킨이 저 멀리 아메리카 대륙에서 기원했는지 몰라도 전 세계에서 가장 많은 프라이드치킨을 먹고 맛있게 튀기는 나라는 한국이다. 게다가 '치맥'이라는 고유의 음식문화를 만들어왔다. 흑자는 KFC가 'Korean Fried Chicken'을 가리키는 것이라는 농담도 던진다. 매콤달콤한 양념치킨의 원조이자 새콤달콤 아삭한 치킨 무료 느끼함이 끼어들 틈을 주지 않는다. 여기에 월드컵과 같은 국가대표 스포츠 경기에는 치맥을 먹는 문화도 한 몫한다. 맨손으로 들고 먹으면서 손에 묻은 양념까지 쪽쪽 빨아 먹어야만 제맛인 치킨. 하여 속내를 털어놓을 정도로 편한 관계가 아니고서는 선택하기 어려운 메뉴다. 그래서 '치맥이나 할까?'라는 한마디에는 친밀한 사이라는 전제가 깔려야 한다. 이렇게 한국의 고유한 치킨 문화 덕분에 인지 외국인도 꼽는 대표적인 한식 중 하나가 '치킨'이다. 한식 세계화의 수훈감이 바로 한국의 치킨이다.

삼복더위가 시작되는 지금이 치킨 성수기다. 복달임 음식으로 삼계탕이 있지만 치킨도 많이 먹는다. 날이 더우니 밥하기도 싫고 배달음식으로는 치킨만 한 것이 없다. 아무리 치킨 값이 올랐다 한들 3만 원 내외면 온 가족이 '프라이드'도 먹고 '양념'도 먹고 여기에 맥주와 콜라까지 곁들일 수 있으니 이보다 맞춤형 외식메뉴가 어디 있을까.

그런데 먹는 사람 입은 즐거우나 치킨의 속사정이 편치만은 않다. 코로나19와 같은 세계적 위기가 경제에 타격을 주면 일자리를 찾지 못한 이들이 찾는 열쇠가 치킨이기도 하다. 치킨점 창업에 뛰어들기도, 배달에도 나선다. IMF 직후 치킨집이 폭발적으로 늘어났던 것처럼 말이다. 근래 코로나19로 프랜차이즈 치킨점 창업설명회에 20대 청년들이 몰렸다는 소식을 들었다. 그 속내가 편치만은 않았을 터. 2021년 여름, 치킨의 계절이 이토록 뜨겁다.

#줍깅 #클린하이킹 나도 한번 해볼까?

야외활동 성수기, 코로나로부터의 탈출구이자 일상의 활력을 찾아 많은 이들이 자연을 찾아 즐기고 있다. 이렇게 인간에게 많은 것을 베푸는 자연을 대하는 요즘 세대의 '힙한 자연 여행법'이 있다. 바로 쓰레기를 줍는 '줍깅'이다. 즐기지만 하는 시대는 지났다. 자연을 즐기는 동시에 보답하며 몸과 마음이 건강해지는 새로운 취미생활을 제안한다.



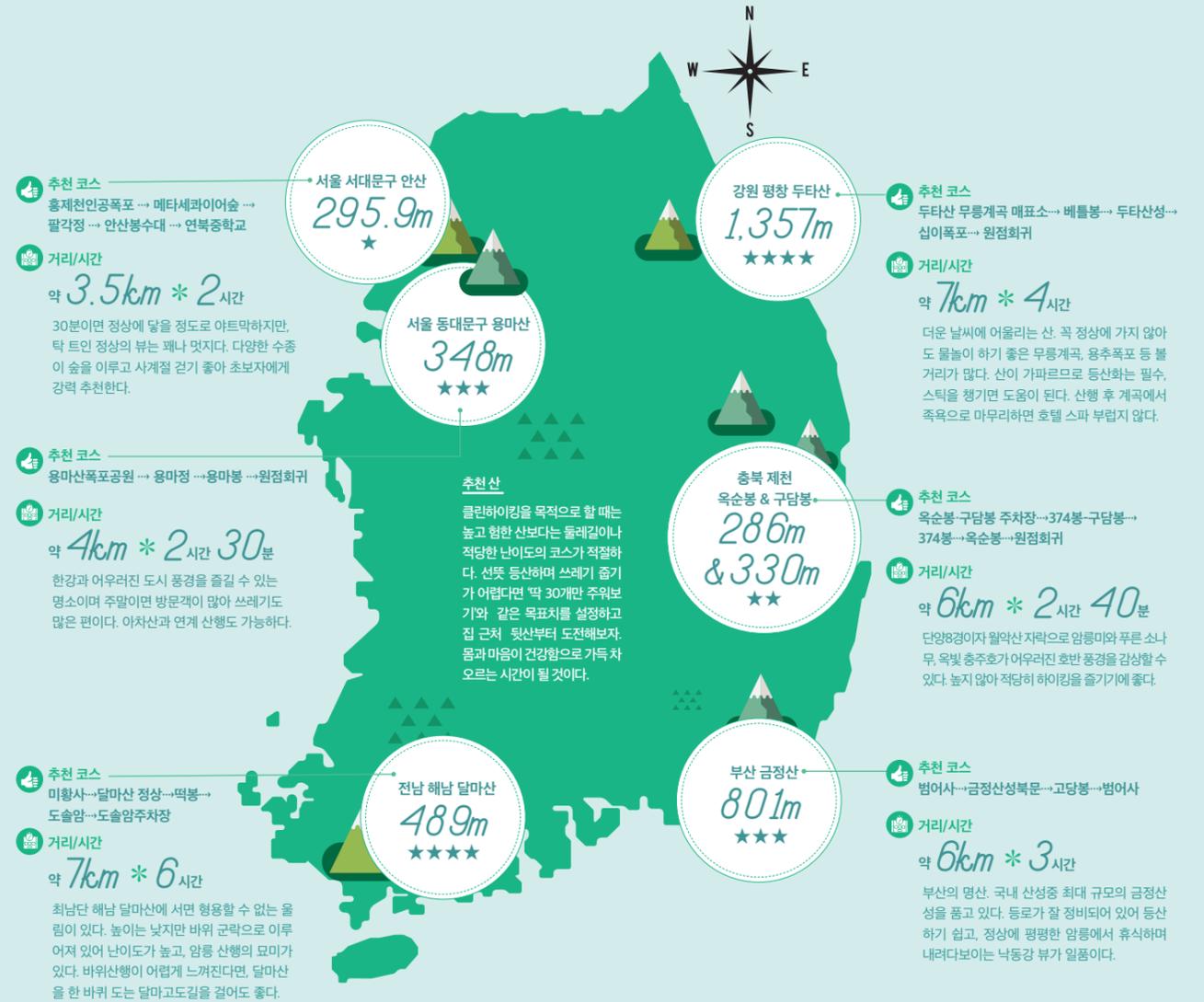
지금 당장 할 수 있는 '너무 쉬운' 환경 캠페인

줍깅 열풍은 2016년 스웨덴에서 시작된 '플로깅'에 영향을 받았다. 플로깅은 이삭을 줍는다는 뜻의 'plocka up'과 'jogging'의 합성어로 러닝을 하며 쓰레기를 줍는 운동을 말한다. 러닝뿐만 아니라, 등산하며 쓰레기를 줍는 '클린하이킹', 바닷가를 청소하는 '비치클린', 해변의 표류물을 주워 모아 예술작품을 만드는 '비치코밍' 등 다양한 형태로 자연을 즐기면서 쓰레기를 줍는 활동이 SNS상에서도 유행 중이다. 언제 어디서든 마음만 먹으면 당장 할 수 있는 가장 적극적이고도 쉬운 환경실천법이기 때문이 아닐까.

CLEAN HIKING

클린하이킹 제대로 즐기기 가이드

'줍깅, 나도 한번 해볼까?'라는 마음이 들었다면 두 팔 벌려 환영하다! 그런데 시작에 앞서 '무엇부터 준비해야 하지?'하는 막막함이 앞선다면?! 4년 차 클린하이커로서 필수 준비물과 추천 코스부터 운동-환경캠페인-예술활동을 동시에 즐기는 법까지. 그 꿀팁을 공유한다.



준비물	주의사항	주운 쓰레기로
집게, 장갑, 봉투나 클린백, 미니삽(선택)	운동 효과 두 배! 하지만 안전이 최우선!	나만의 환경 캠페인은 어때요? 정크아트 만들기!
쓰레기를 줍고 담을 집게와 봉투만 있으면 OK! 봉투도 일회용 쓰레기이기 때문에 이왕이면 재사용 가능한 에코백이나 클린백을 사용하면 더욱 좋다. 산에서는 종종 쓰레기가 파묻혀 있기에 미니 삽을 사용하면 쓰레기를 발굴할 때 유용하다.	클린하이킹을 하다 보면 일반 산행보다 운동도 2배, 시간도 2배가 된다. 쓰레기를 줍기 위해 허리를 굽히거나, 앉았다 일어나기 때문에 칼로리 소모가 크며 강도 높은 전신운동이 될 수 있다. 한 가지 유의해야 할 점은 안전이 최우선이라는 것. 위험한 바위 절벽이나 미끄러지면 크게 다칠 수 있는 비탈길에서 쓰레기 줍는 것은 자제해야 한다.	'줍깅' 만으로도 충분히 가치 있는 활동이지만, 조금 더 색다른 활동을 하고 싶다면? 주운 쓰레기로 '이미지'를 만들어 보는 것은 어떨까? 버려진 쓰레기로 '정크아트'를 만들고 인증샷을 찍어 공유해보자! 만들면서 새로운 재미를 느낄 뿐 아니라 재탄생된 쓰레기 작품은 그 자체로 신선하고 강력한 환경적 메시지가 될 수 있다

Recycling

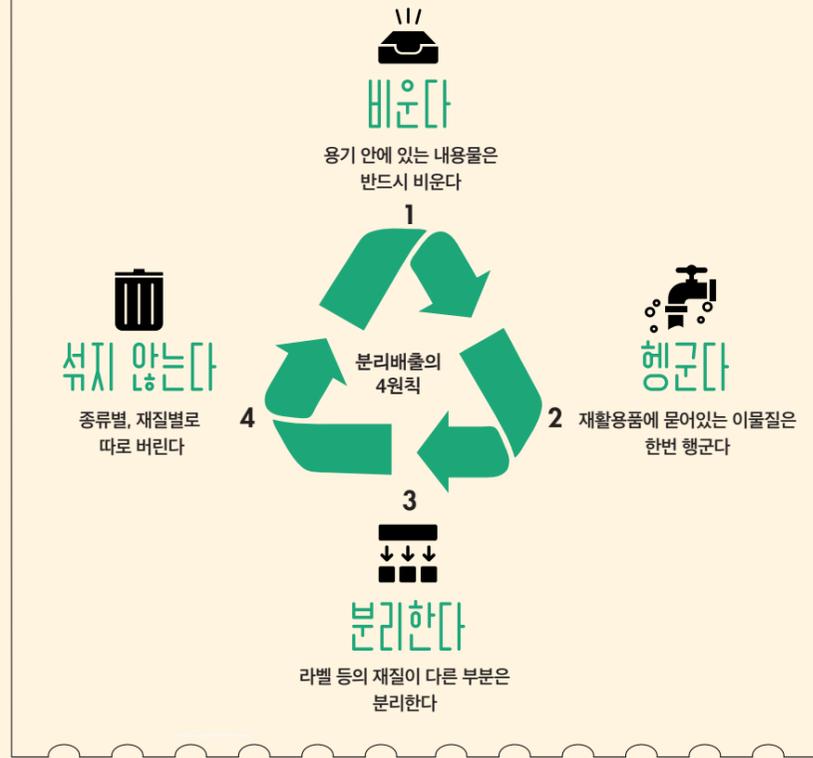
지구를 걱정하는 당신을 위한 분리배출
#후배리공급 #분리배출



Q 요즘 분리배출 방법이 너무나 어렵고 헷갈려요. 왜 어떤 페트병은 재활용이 되고, 어떤 페트병은 안되는 걸까요? 아이스팩 충전재도 함부로 하수구에 버리면 안 된다고 하더라고요? 분리수거장에 가보면 엉터리로 분류해 놓은 사람들 때문에 마음이 갑갑해질 때도 있어요. 혼동하기 쉬운 분리배출 팁에 대해 알려주세요.

A 분리배출의 중요성에 대해서는 소비자부터 기업까지 모두 공유한 사회 분위기입니다. 기업들도 소비자들의 분리배출 편의를 위한 제품들을 내놓고 있고요. 덜 쓰는 게 무엇보다 중요하겠지만, 우리의 번거롭고 작은 노력들도 멈출 순 없겠죠!

기억하세요!



QUIZ!

재활용품인 척하는 쓰레기! 알아볼까?

비닐 코팅된 전단지, 라면 국물이 벤 컵라면 용기도 재활용이 가능하다!

X

종량제 봉투에 배출해야 한다.

깨진 유리병은 '유리병류'에 버리면 재활용이 가능하다!

X

종이에 싸서 종량제 봉투에 배출한다. 단, 양이 많다면 '특수규격 마대'로 배출한다.

X

고추장, 된장은 '음식물' 쓰레기봉투에 버리면 된다!

X

장류는 염도가 높아 가축 사료로 사용할 수 없다. 일반 쓰레기봉투로 배출해야 한다.

X

칫솔, 소형 플라스틱 장난감, 다 쓴 볼펜은 재활용이 가능하다!

X

플라스틱과 고무 등 여러 재질이 섞여 있고, 쉽게 분리가 안 되는 물건은 종량제 봉투에 배출해야 한다.



#아이스팩 #새벽배송

요즘 이런 쓰레기가 문제라던데!

배달음식, 냉동·냉장 배송 식품 소비가 늘면서 배달 포장 용기, 아이스팩, 스티로폼 박스 등의 폐기물이 크게 늘었다. 이중 골칫거리는 단연 아이스팩이다. 포장재와 충전재 모두 소비자에게 혼동을 유발하기 때문이다. 먼저 충전재가 순수한 물질 경우 내용물을 하수구에 버릴 수 있다. 하지만 폴리머가 포함된 젤 형태의 충전재는 통째로 종량제 봉투에 버려야 한다. 포장재 또한 종이 재질에 '친환경'이라는 표기가 있더라도 내부 코팅 필름이 있을 경우 재활용이 어렵기 때문에 종량제 봉투에 배출하는 게 좋다.

최근엔 지자체 주도로 아이스팩을 5~10개씩 모아서 가져가면 종량제 봉투나 재생 화장지 등으로 교환해주는 경우도 많으니 참고하자.



#생수병 #우유팩

투명 페트병엔 더 공들여야 하는 이유

국내 재활용 시장은 유사 품목 혼합 배출로 고품질 재활용품 생산이 제한적이다. 하지만 생수병처럼 투명한 페트병의 경우 재활용 원료로서 가치가 높은 만큼 철저한 분리배출이 필수다. 생수병의 경우 뚜껑과 고리를 분리해야 한다는 의견도 있는데, 라벨을 제거하고 깨끗이 씻어 압착한 상태라면 뚜껑 여부는 상관없다. 전처리 과정에서 비교적 쉽게 분리 가능하다.



#병테크 #폐가전무상수거

재활용으로 짝퉁한 이익도 얻을 수 있다

대형 마트나 편의점, 주류를 취급하는 일부 소매점들은 '빈용기보증금제도'를 통해 빈 병을 수거하며, 1병에 70원~350원까지 반환받을 수 있다. 무인회수기를 운영하는 경우도 있고, 회수 지점에 따라 개수 제한이 있을 수 있다. 이물질을 절대 넣지 말고 물로 헹구어 가져가면 된다. 취급, 재활용 유통 시 입구 부분이 깨지면 재활용이 어렵기 때문에 뚜껑을 단아서 반환하는 게 좋다. 냉장고나 세탁기 등 대형 가전제품을 버릴 때는 '폐가전제품 배출예약 시스템'을 이용해보자. 인터넷이나 전화 예약으로 방문 수거를 요청할 수 있으며 무료이다. 단 가구는 해당하지 않는다.

폐가전제품 배출예약 시스템
인터넷·모바일
www.15990903.or.kr

콜센터
1599-0903

Monthly Magazine of KEPCO

KEPCO

45

ON AIR

일하지 않을 때 업무 생각으로부터 해방되는 방법

46

KEPCO 버스킹

아들과 함께 '특 어게인'

47

간식비를 쓴다!

Knew & New 변화하는 남부건설본부, 청렴한전 인증 5배수 달성!

48

人STAR★GRAM

가치 있는 땀방울이 스민 한전인의 여름날

50

구독의 이유

날씬하고 건강한 여름을 위해 클릭! 클릭!

On Air

일하지 않을 때 업무 생각으로부터 해방되는 방법



일상에 명확한 구분선 긋기

Guy Winch

번아웃은 단순히 업무가 많아 생겨나는 문제는 아니다. '겨우 이런 일로 힘들어 해도 될까'가 고민이 된다면 자신의 상태를 솔직하게 들여다보기를 권한다. 심리학자 가이 윈치(Guy Winch)는 많은 사람들이 휴식을 취하는 시간에도, 여가를 즐기는 시간에도 그 시간에 집중하지 못하고 업무에 대한 고민과 스트레스를 곱씹고 있다고 말한다. 내일의 업무를 미리 걱정하거나 직장 내 갈등에 마음 졸이지 않는 연습이 필요하다. 도움되지 않는 '되새김질'을 중지하고, 일과 삶의 가이드라인을 만들자. 일에서 벗어난 시간, 긴장을 풀고 재충전 할 수 있도록 돕는 팁을 내 일상에 장착해보자.



QR코드를 찍으면 강연을 보실 수 있습니다.

전력용어 퀴즈

다음의 전력용어가 어떻게 순화 되었는지 빈칸에 들어갈 단어를 고르시오.

1) 한류 → ()

- 전류를 제한함
- ① 차가운 해류
- ② 전류 제한
- ③ K-POP

2) 이도 → ()

- 온도변화로 인한 전선 길이의 증가에 대비해 전선을 약간 밀로 처지게 하는 것
- ① 잡아당김
- ② 처짐
- ③ 누름

정답은 다음호에 게재됩니다.

지난호 정답

- 1) ③ 2) ②

당첨을 축하합니다!

퀴즈 당첨자

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 이준희 (대전세종충남본부 부여지사) | 이현우 (부산울산본부 울산전력지사) |
| 송연수 (경북본부 기획관리실) | 박상용 (송변전운영처 계통운영부) |
| 김현웅 (자재처 계약자문팀) | 윤노영 (남서울본부 서초지사) |
| 최현지 (강원본부 평창지사) | 이선태 (광주전남본부 영광지사) |
| 이선주 (서울본부 서대문은평지사) | 김민석 (경기북부분부 구리전력지사) |
| 이문이 (대구본부 남대구지사) | 강중모 (인사처 인사관리부) |
| 서영조 (광주전남본부 무안지사) | 허민욱 (전북본부 무주지사) |
| 조충훈 (충북본부 제천지사) | 임우조 (부산울산본부 남부산지사) |
| 박은지 (재무처 세무부) | 최용찬 (경기본부 기획관리실) |
| 한윤혁 (인천본부 영종지사) | 신혜주 (경남본부 의령지사) |

설문조사 당첨자

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 최재영 (강원본부 양구지사) | 이필경 (경북본부 청송지사) |
| 박지한 (대구본부 포항전력지사) | 진경아 (서울본부 기획관리실) |
| 원유찬 (해외신사업처 배전사업부) | 이정렬 (경기북부분부 가평지사) |
| 송진석 (대전세종충남본부 천안전력지사) | 김명자 (수안보연수원 관리팀) |
| 김해인 (경기본부 전력사업처) | 임민택 (인천본부 전력관리처) |

아들과 함께 '톡 어게인'

송계윤
보은지사 전력공급팀

KEPCO
버스킹

2021
JULY

한동안 우리 가족은 '싱 어게인'이라는 TV 프로그램에 푹 빠져 지냈다. 무명 가수들이 나와서 번호표를 달고 노래하는 프로그램인데, 요즘 아이돌 가수들은 아니어도 나의 학창 시절과 함께했던 노래들을 불러주고 아들, 딸과 함께 공감할 수 있는 프로그램이었다.

가족들과 이런저런 얘기를 하면서 같이 노래를 듣고 서로의 생각을 공유하는 시간이 참 즐겁고 행복했다. 특히 내 속을 무척이나 썩였던 아들의 음악 코드가 나와 상당히 비슷하다는 것을 이번 계기로 알게 되었다.

워킹맘을 둔 덕에 생후 3개월 아기 때부터 남의 손에 커왔고 중학교 시절에는 격한(?) 사춘기를 겪으면서 선생님께 사죄의 말씀을 드린 것만 해도 몇 번이었는지... 부모 면담에, 부모 교육에 우리 부부는 학교를 많이도 찾았다. 지금도 그때를 생각하면 심장이 뛰고 아찔하다. 매일 힘들고 아슬아슬했던 시간도 어느덧 흐르긴 했다. 지금은 음악 코드와 대화 코드가 맞는 고2 아들로 훌쩍 커 버렸다.

말썽꾸러기 아들내미가 그리운 건 나쁜일까? 아이들이 커서 조금은 자유로워진 나의 삶이 좋지만 가끔은, 아주 가끔은 코흘리개 말썽꾸러기 아들, 매일 병원을 들락거리던 딸과 전전공공하던 때가 그리워지기도 한다. 이런 모순 같은 감정을 느끼는 건 힘든 세월을 이제는 추억할 수 있기 때문이 아닌가 싶다.

요즘 아들과의 대화는 새롭고 즐겁다.

"인천 앞바다(인천아빠다)의 반대말은?"

"인천 엄마다!"

"사냥꾼의 사냥이 합법한 이유?"

"타당해서"

조금은 어이없고 유치한 아재 개그로 나의 지친 하루를 응원해주고, 내 세대의 유머에 공감해주기도 하고, 가끔은 현실적인 조언과 충고로 나를 위로해주는 아들과의 대화는 나의 즐거움 중 하나가 되었다.

그렇게 나는 아들과의 또 다른 추억을 쌓아가고 있다. 인생이란 건 혹은 산다는 건 추억을 쌓고 추억을 그리워하다가 추억 속으로 사라지는 게 아닌가 싶다. 하루하루 잊혀 가는 추억이 가끔 씩씩하지만 사라지는 만큼 쌓이는 추억이 나를 바쁘게 한다. 오늘도 나는 출근한다. 나도 모르게 쌓여가는 추억 속으로...

'싱 어게인'에서 우리 가족의 환호를 제일 많이 받았던 30호 가수 이승윤이 불렀던 노래 중 산울림 '내 마음의 주단을 깔고'를 사우들에게 추천하고 싶다. 부모 세대와 자식 세대를 이어주고 추억으로 남겨주었던 그 노래를.



6살 규식이

중학생 규식이

고등학생 규식이

Knew & New 변화하는 남부건설본부, 청렴한전 인증 5배수 달성!

김양수
남부건설본부 전략경영부 차장

간식비를
쓴다!

2021
JULY



우리 남부건설본부는 한전 내 전력계통 건설을 책임지고 있는 3개 건설본부 중 지리적 특성상 원자력발전소와 직거래고객이 전국에서 가장 많은 사업소입니다. 비록 건설본부 중 조직 규모는 제일 작지만 대용량 발전소 접속설비 공사 등 굵직한 사업들을 다수 진행하며 수많은 협력회사와 계약을 맺고 있어 반부패 및 청렴·윤리 관리가 무엇보다 중요시되고 있습니다.

이에 우리 본부는 2017년부터 감사실에서 도입 운영 중인 '청렴한전 인증제'에 적극 동참하여 청렴문화 정착을 위해 힘써 왔으며, 지난 2020년 10월 전사 최초! 전사 유일! "청렴한전 인증 5배수"를 달성하였습니다.

'청렴한전 인증제'는 조직구성원의 자발적 청렴활동 유도과 부패에 대한 자정능력 배양을 통해 청렴실천 성과에 대한 자긍심을 고취하기 위한 제도입니다. 남부건설본부는 2019년 청렴한전 인증 4배수를 달성한 후, 5배수 달성이라는 새로운 목표를 위해 노·사가 한마음되어 공정하고 투명한 업무처리, 청렴하고 윤리적인 조직문화 정착, 협력사와 상생을 위한 협업 등 전 직원의 노력으로 이번에 큰 성과를 이루었습니다.

2021년에도 본부장님과 지부위원장을 포함한 남부건설본부 전 직원은 건설현장에서의 청렴·윤리경영 실천과 반부패 활동 등 청렴문화 정착을 선도하며 청렴사업소 전통을 이어 나가자고 다짐하였습니다.

이번 월간 KEPCO '간식비를 쓴다' 코너 덕분에 작년 부서 청렴담당자가 남부건설본부 전 직원을 대표하여 고마운 선물을 받게 되었습니다. 코로나19 방역수칙 준수로 인한 피로감 누적 등 직원 모두가 힘든 상황이었는데 모처럼 훈훈한 기회의 시간을 주셔서 무한한 감사의 마음을 전합니다.

한전직원 여러분! 코로나19 잘 이겨내시고 마스크를 벗는 그날까지 항상 건강하고 행복하시기를 멀리 남부건설본부에서 기원하겠습니다.

가치 있는 땀방울이 스민 한전인의 여름날

Restau ★ journal

이 코너는 KEP-CN과 KEPCCO-EP 사업소 소식에서抜해하여 꾸며집니다. 사무 여러분의 많은 참여 부탁드립니다.

원고 사진 보내실 곳 : dasom.shin@kepcco.co.kr
문의 : 061-345-3128

대전세종충남본부



154kV 태안-안면 송전선로 철탑에는 황새가 산다! 우리 본부는 천연기념물 황새의 원활한 번식 성공을 위해 철탑등지 주변에 감전을 방지할 안전시설물을 설치하고, 배설물로 인한 송전선로 고장예방 활동을 실시했다. 황새야~ 앞으로도 지금까지처럼 건강하게 자라주렴!

#대전세종충남본부 #천연기념물 #황새
#황새와의 동침 #고장예방

경남본부



우리 본부는 지역 농가를 방문해 양파 수확을 위한 일손 돕기에 동참했다. 코로나19로 외국인 근로자의 입국이 어려워 농번기 일손이 부족해진 농가를 돕기 위해 마련됐다. 굶은날에도 불구하고 30여명의 직원들이 참여해 농작물 수확을 도울 수 있었다.

#경남본부 #일손돕기 #양파수확 #농번기
#심시일반

기장지사



'열정플로킹' 들어본 적 있는가? 열정 플로킹은 열화상 진단, 정전 예방, 플로킹, 체킹을 합한 단어이다. 우리 지사는 366만 관광단지 내 지상개폐기 점검, 열화상진단, 가공설비 야간 보도순시와 설비 주변 쓰레기를 치웠다. 전력설비도 점검하고, 지구도 지키고! 뿌듯함이 두 배인 하루였다.

#기장지사 #열정플로킹 #전력설비점검 #환경정화
#환경보호 #플로킹 #줍깅

설비진단처



우리 처는 호국보훈의 달을 맞아 대전지방보훈청과 합동으로 봉사활동을 펼쳤다. 취약계층 국가유공자 후손 20가구를 방문해 쌀과 세제 등 생필품 세트를 전달했다. 다시 한번 국가유공자의 숭고한 희생과 헌신을 감사드리며, 우리의 손길로 국가유공자 후손분들이 따뜻한 정을 느끼셨기를 바란다.

#설비진단처 #호국보훈의달 #국가유공자_후손
#생필품지원 #나라사랑

어느새 찾아온 여름의 한가운데, 지역사회 곳곳에 한전인들의 손길이 닿았다. 일손이 부족한 농가에 힘을 보태는 것부터 어린이들의 안전을 위한 세심한 배려까지! 가치 있는 땀방울이 어려웠는 한전인의 일상을 살펴보자.

남원지사



우리 지사는 남원시청이 주관하는 남원시민 전입 캠페인에 동참했다. 이번 캠페인은 다양한 전입 혜택을 홍보해 시민들의 안정적인 정착을 돕고 지역사회 발전을 목표로 하고 있다. 앞으로도 지역과 상생하는 사회공헌활동에 앞장설 남원지사, 지켜봐주시길!

#남원지사 #전입캠페인 #함께해요
#남원_주소_갖기 #남원으로_오세요

양산지사



유휴부지를 활용해 농작물을 재배하는 지사가 있다? 바로 우리 양산지사다! 765kV 송전철탑 횡단지역에 우리 회사가 매수한 부지를 매각 절차 중 활용하고자 농산물 재배 활동을 시작했다. 재배한 농작물을 수확하면, 어려운 이웃에 직접 기부할 예정이다.

#양산지사 #농작물재배 #고객감동
#사회적가치_실현

고양지사



2022 카타르 월드컵 아시아 2차 예선에 앞서 전력 설비를 점검했다. 고양종합운동장에서는우리나라 대표팀 경기를 포함해 총 다섯경기가 열릴 예정이다. 전력공급 케이블과 지상기기 열화상 진단, 개폐기 동작 시험을 진행했다. 경기장 준비는 이제 끝~ 우리나라 대표팀도 힘내서 좋은 결과 있기를!

#고양지사 #전력설비점검 #전력확보
#대한민국_아자아자

강릉지사



강릉 시내에는 노란색 전주가 있다? 우리 지사는 초등학교 주변 전주 10곳을 도색하는 사업을 시행했다. 스쿨존 주변 신호등이 노란색인 것에서 착안해 교통사고 발생을 감소시키고자 기획했다. 모든 어린이들이 안전하게 다닐 수 있는 그 날까지 사업을 지속 검증해 나갈 예정이다.

#강릉지사 #어린이보호 #교통사고예방
#스쿨존 #노랑계_물든_전주

구독의
이유2021
JULY

날씬하고 건강한 여름을 위해 클릭! 클릭!

윤종현 ICT기획처 ICT기획실 차장

지난하고 힘겨웠던 코로나 상황이 백신의 보급으로 아련히 그 끝이 보이는 듯합니다. 그러나 그 끝에 나의 '확찐 자'의 모습이 함께 겹쳐 보이지는 않으시지요? 항상 꾸준히 행겨야 하는 건강이지만 사회적 거리두기로 체육시설을 가까이하기 어려워 현재의 모습이 과거 몸짱(?)이었던 모습들과는 멀어지신 사우 여러분께 도움이 될 만한 유튜브 채널 2개를 소개해 드리겠습니다.

SUBSCRIBE

국가대표 애플힙 심으뜸과 버피 테스트 도전! '힙으뜸'

운동 도움지수 ★★★★★

첫 번째는 '국가대표 애플힙'으로 불리는 심으뜸 님의 유튜브 채널인데요, 그중에서도 "슬로우 버피 100"을 추천합니다. 버피 테스트는 원래 악마의 운동으로 불릴 정도로 강도가 높은 운동인데요, 슬로우 버피는 이를 느린 동작으로 "버피 테스트와 스쿼트" 동작까지 수행토록 하여 단시간에 운동의 효과를 극대화하는 운동법입니다. 또한, 제가 강력 추천해 드리는 다른 이유는 요즘 이웃 간 심각한 문제로 제기되고 있는 층간 소음도 전혀 발생하지 않는 운동법이기 때문입니다. 아마 처음 하면 100개도 채 못하실 겁니다. 하지만 이 채널을 켜두고 운동하면 몇 번의 시도에 100개 달성 가능성이 있습니다. 심으뜸 님의 멋진 몸매에 나도 저렇게 되어야겠다는 자극도 받고, 리듬에 맞춰 한 개 한 개 세어가며 함께 하신다면 여러분의 체형에도 놀라운 변화가 생기실 것을 확신합니다. 제 경우에는 주말이면 온 가족이 함께 하는데, 모두들 100개를 거뜬히 달성합니다. 정말 죽을 듯이 힘들지만, 온 가족이 함께 땀 흘려 달성하는 그 성취감은 이루 말할 수 없이 뿌듯하고, 가족의 건강과 단합에도 최고인 듯합니다.



SUBSCRIBE

주짓수로 배우는 내 몸 사용법 '김관장박사장'

흥미지수 ★★★★★

두 번째는 최근 박나래, 천정명과 같은 연예인들이 TV에서 보여준 주짓수 관련 채널로, '김관장박사장'이라는 채널입니다. 정감 있고 수더분하게 생긴 주짓수 관장님 부부가 주짓수라는 운동에 대한 방법, 예절, 기술을 초보자들도 이해할 수 있도록 아주 상세히 설명해 주고 직접 보여주는 채널입니다.

내가 지금까지 수십 년을 움직여왔던 내 몸인데, 이렇게 사용법을 몰랐구나. 이렇게 다양한 몸 사용법이 있구나. 하는 것을 일깨워주는 채널입니다. 주짓수라는 운동은 남성에 비해 상대적으로 힘이 약한 여성도 남성을 제압할 수 있는 실전기술이라는 카피를 내세우고 있는 운동입니다. 실제로 저도 여성 시합 상대에게 온 힘을 다해 상대했지만 텅 (주짓수 용어로 항복을 뜻함)을 치게 되는 경험을 해봤습니다! 이 유튜브 채널은 주짓수라는 운동을 하시고 계시는 분들께는 디테일한 '기술'을, 또한 아직 주짓수를 접해보지 않은 분들께는 중독성 있는 주짓수라는 운동의 새로운 길을 보여드릴 것입니다.

한전 사우 여러분! 코로나는 확 떨쳐버리고 함께 건강한 여름을 준비해 보시죠!



힐링 메시지



문노니 그때여 왜 푸른 산에 사는가
그냥 웃을 뿐 대답 많은 마음 한가롭네
복사꽃 물 위에 떠 아득히 흘러가나니
여기는 별천지 인간 세상 아니로라네

이백, <산중문답(山中問答)>중

問余何事棲碧山
笑而不答心自閑
桃花流水杳然去
別有天地非人間



푸르른 자연 속의 고요를 즐기고 있는 누군가의 모습이 생생하게 그려지는 이백의 시입니다. 시가 쓰였던 약 1300년 전에도 자연 속에 은거하는 삶은 낭만의 대상이었던 것 같습니다. 말이 필요 없는 총명한 마음과 여유가 고스란히 전해져 옵니다.

이번 여름은 시 속의 인물처럼 '별천지' 같은 공간으로 떠날 순 없더라도 자연과 계절이 건네는 심의 순간들을 놓치지 말고 만끽해보시길 바랍니다.

