

VOL.6

비타민 SEA

세계를 선도하는
해양금융 리더





COVER STORY

<비타민 SEA>는 필수 영양소 '비타민 C'에 SEA(바다)를 활용한 이름으로, 바다와 해운업에 영양을 보충하는 한국해양진흥공사의 계간 소식지(사보)입니다. 한국해양진흥공사의 해운 기업 지원 정보뿐만 아니라 해운산업과 관련된 각종 글, 공사 임직원의 이야기 그리고 이 책을 접하는 일반 독자들에게 즐거움과 유익함을 주는 정보까지 다양한 콘텐츠를 풍부하게 담았습니다.

발행처

한국해양진흥공사
부산광역시 해운대구 마린시티2로 38,
C1동 5층, 7층 (우동, 해운대아이파크)
T. 051-795-1500



<비타민 SEA> 소식지는 QR코드 또는
한국해양진흥공사 홈페이지에서도 보실 수 있습니다.
www.kobic.or.kr

KOBIC MAGAZINE CONTENTS

04

해운 INSIDE

밸류링크유, 남영수 대표이사

06

바다로 잇는 NEWS

SEA The Future

08

KOBIC 부서탐구

한국해양진흥공사 서울사무소

10

KOBIC NEWS

이모저모 해진공

12

KOBIC STORY

2022 해진공 10대 뉴스

16

MONEY&TREND

2023 트렌드 따라잡기

18

비타민 생활백서

올바른 소비습관을 위한 꿀팁

20

만렙 직딩

직장 생활 도리어 독이 되는 투머치

22

스페셜팁

생활 속 쉽게 따라 하는 건강 습관

24

미각 트렌드

국물파 Vs 건더기파

26

1월 문화 소식

문화 소식

30

독자 참여 이벤트

크로스워드 퍼즐



“ 상상이 현실이 되다 ”

해운 INSIDE



디지털 플랫폼 기반 국제물류 서비스 기업 밸류링크유 Valuelink U

남영수 대표이사

‘물류’는 생산자와 소비자에 이르는 재화의 흐름이다. 물류 생태계에서 판매자와 구매자 사이에는 어쩔 수 없이 트레이드-오프(trade-off) 관계가 맺어진다. 판매자인 물류 기업들은 더 높은 가격에 더 많은 화물을 원하고, 구매자인 화주 기업들은 더 낮은 물류비로 더 안정적인 물류 서비스를 원하기 때문이다.

밸류링크유 남영수 대표는 “이론상으로 접점을 찾기 어려운 구조지만, 판매자와 구매자가 중개자 없이 직접 거래할 수 있는 무료 오픈마켓을 이용할 수 있다면 어떨까? 해상운송만이 아니라 항공운송, 도로운송, 통관, 창고와 배송 서비스를 원하는 수출입, 또 3국 간 거래자들에게 통합된 서비스를 제공할 수 있으며, 여기에 화물 위치 정보서비스, 지식정보 서비스, 빅데이터 서비스, 통합 정산 서비스 등 부가서비스를 무료로 제공한다면 플랫폼 사용자들은 비용 절감과 함께 서비스 경쟁력을 가질 수 있게 된다.”고 설명했다.

밸류링크유는 디지털 기술과 플랫폼 기반의 국제물류 서비스 기업이다. 더 편하고 저렴하고 안정성 있는 물류 서비스를 위해 오프라인 물류 체계에 플랫폼과 디지털 기술을 접목했다. 국제물류 통합 플랫폼 서비스인 ‘로지온 플랫폼’은 해상과 항공을 포함한 물류서비스 거래 기능, 공급망 관리 기능, 빅데이터 기능으로 구성되어 있다. 플랫폼들의 원활한 운영을 위해 클라우드, AIS, IoT, 빅데이터, RPA, AI 등 디지털 전환 기술을 접목시켰다.

디지털 전환을 향한 당찬 도전장

밸류링크유는 2018년 1월 8일에 탄생했다. 한진해운 컨테이너 사업부와 3PL 사업부, IT 자회사인 사이버로지텍에서 근무하던 이들이 그동안 축적된 경험과 노하우를 바탕으로 무료 공유 플랫폼 서비스를 만들어 보자고 의기투합했다.

당시 국내 해운업계의 암흑기로 낮은 운임과 화물 유체에 어려움을 겪고 있었고 누적된 영업 적자로 미래 불확실성이 높았던 시기였다. 밸류링크유 창립 멤버들은 해운물류 플랫폼 서비스를 기반으로 선적 화물 확대와 IT 운영 비용 감소 등 최고의 가치를 창출하고 공유와 초연결, 한계비용 제로 화를 통해 상생의 생태계를 조성할 수 있으며, 더 나아가 산업 성장과 사회 발전에 공헌할 수 있다고 확신했다. 디지털 전환과 같은 미래를 위한 투자는 감히 엄두도 내지 못하던 때에 밸류링크유는 엄청난 도전을 한 셈이다.

새로운 가치를 창조하는 5년간의 집념

이제 온라인 플랫폼으로 판매자와 구매자들을 모으고, 거래 과정에서 발생한 수수료로 회사가 성장한다는 구상은 가장 일차원적인 플랫폼 활용 방법이 되었다. 밸류링크유의 플랫폼 서비스는 고객에게 중개 수수료나 마진, 데이터 비용을 부과하는 일반적인 플랫폼의 수익 모델과 다르다.

링크유 남영수 대표는 “밸류링크유는 해운물류 산업 재건에 일조한다는 목표를 세우다 보니 무료 공유라는 새로운 방식의 운영을 선택하게 됐다”면서 “그러나 해운, 항공, 운송, 풀필먼트, IT/DT 전문가로 인력을 구성하면서, 상상은 하면서도 현실화시키지 못했던 서비스 체계를 자체적으로 개발할 수 있었다”고 말했다.

처음에는 스타트업 기업의 특성상 자금력으로 어려움을 겪은 적도 있었고, 세상이 무료 공유 플랫폼에 익숙해지기까지 시간도 필요했다. 하지만 밸류링크유는 ‘새로운 가치를 만들어 가겠다’는 창립 정신을 바탕으로 5년 동안 상상이 현실이 되는 성과로 서비스의 가치를 입증했다. 이 때문에 ‘무료 공유’에 의구심을 가졌던 많은 법인과 개인들이 플랫폼에 적극적으로 참여하게 됐으며, 심지어 다른 플랫폼 기업들도 판매자 그룹에 참여해 네트워크를 확장하는데 도와주고 있다.

밸류링크유는 수익 사업으로 고객에게 플랫폼이나 운영 시스템을 공유서비스로 제공해 주는 SaaS(공유 솔루션 서비스), 대형 화주, 소형 화주, 이커머스 화주처럼 물류 업무를 직접 수행하기 어려운 화주들에게 플랫폼 기반의 물류 대행 서비스를 제공하고 있다.

한편 밸류링크유는 글로벌 해운 물류 디지털 컨소시엄(GSDC)이라는 민간 기업 주도의 모임을 결성해 데이터와 정보를 나누고 함께 연구하는 공유의 장을 운영하고 있다. 현재 참여 기업들이 80여 개에 이른다.

공급망 금융, 탄소배출량 정보 등 밸류링크유 4.0 구현

지난 2022년은 밸류링크유에게 대내·외적으로 가장 큰 변화를 이룬 시기였다. 먼저 플랫폼 서비스를 구축하려는 기업들의 편의성을 위해 디지털 플랫폼의 공용 솔루션 서비스인 ‘이지온2U’ 솔루션을 런칭해 일부 기업에게 서비스를 제공하게 됐으며, 물류 운영 솔루션인 WMS, FMS 등의 개발로 최고 수준의 DT 서비스를 낮은 비용으로 제공해 줄 수 있게 됐다. 또 물류 비즈니스 영역에서는 제조기업, 이커머스 셀러기업, 우체국 물류지원단은 물론, 미국 내 자동차 부품 커머스 기업과 함께 글로벌 통합 물류 서비스에서 가시적인 성과를 내고 있다.

밸류링크유 남영수 대표는 “이러한 변화들을 통해 플랫폼 기반 물류 서비스의 가능성을 확인할 수 있었다”면서, “올해는 비즈니스를 더욱 확대해 공급망 금융과 탄소배출량 관리에서도 새로운 기회를 만들어 나가겠다”고 밝혔다.

밸류링크유는 지난 5년여 동안 창립 시 구상한 1.0, 2.0, 3.0 단계를 계획대로 추진하며 서비스의 완성도를 높여가고 있다. 2023년부터는 시장의 변화에 맞춰 공급망 금융과 탄소배출량 정보 제공 서비스 등 밸류링크유 4.0 체계를 구현할 예정이다.

밸류링크유 남영수 대표는 “데이터, 정보 등 밸류링크유의 모든 서비스는 무료로 제공 중이며, 현재는 더 많은 참여자 확보를 위해 네트워크 극대화 과정에 있다”면서, “회사의 안정적인 성장을 위해 새로운 가치를 지속적으로 구현해 나갈 예정”이라고 말했다.

고객의 니즈가 변하고 마켓 상황이 순식간에 변하는 세상, 밸류링크유는 회사가 존속하는 한 지속적인 업그레이드로 양질의 서비스를 제공한다는 전략이다.

일문일답 - 밸류링크유 남영수 대표

Q 디지털 전환 시대가 중요한 이유

A 디지털 전환 시대의 기술들은 얼라이언스 서비스 체계 하에 경쟁력이 사라진 해운기업들에게 새로운 차별화 요인으로 부각되고 있다. 새로운 디지털 기술을 활용하면 고객들에게 기존에 불가능했던 서비스를 제공할 수 있으며, 기업 내부적으로도 운영 효율성과 비용을 절감하는데 크게 일조하고 있다. 물론 그 과정에서 시간이 걸리고 재무적인 투자가 필요하지만 이렇게 주도권을 확보하게 되면 패스트 팔로워(Fast follower)가 용인되지 않는 플랫폼 비즈니스의 특성상, 글로벌 온리원(Only one) 체계로 나아갈 수 있고, 기업의 지속적인 성장도 보장될 수 있다. 이런 가능성 때문에 많은 글로벌 기업들이 플랫폼 서비스 경쟁을 주도하고 있다. 글로벌 해운기업, 물류 기업, GTO 기업, 스타트업 기업들이 4파전으로 경쟁하고 있는 지금 상황은 주도할 것인가, 주도될 것인가의 기로에 서 있는 시점이다. 우리가 새로운 영역에서 주도권을 잡아 나간다면 ‘선복의 확장’영역이 아닌 새로운 기회를 만들어나갈 수 있을 것이다.본다. 2023년 계묘년 새해 모든 분들에게 큰 행복과 성공이 가득하시길 기원한다.

Q 디지털 물류 경쟁력 강화에 대해

A ‘국가 물류 경쟁력 강화’라는 국가적인 사명을 위해서는 개별 기관이나 기관의 관점이 아닌 국가적 관점에서 고민이 필요하다. 이때 가장 필요한 건 과거의 방식만이 아니라, 주변 경쟁 환경의 변화와 경쟁사들의 전략을 미래적인 관점에서 분석하고 전략화시켜 나가는 안목이다. 하드웨어적으로 선복을 늘리고 항만물류 인프라를 확충해 나가는 부분도 중요하지만, 이제 경쟁력의 근원은 소프트웨어, 디지털 영역으로 바뀌고 있다. 한편 디지털 전환은 개별 기업이나 기관들의 영역을 벗어나거나 그 효과에 제한적일 수 있다. 국내 물류 산업의 영역들이 합쳐지고, 여기에 조선이나 금융 같은 연관 산업까지. 거래와 정보, 데이터를 교환할 수 있는 환경을 만드는 노력이 수반될 때 우리나라 물류 경쟁력도 높아지지 않을까.

Q 독자들에게 전하고 싶은 말

A 팬데믹 이후 해운물류 환경이 또다시 예측 불가능한 상황으로 전개되고 있다. 하지만 좋은 리더는 외부환경만을 탓하지 않는다. 외부 환경 변화는 모두에게 똑같이 주어진 도전이다. 그 환경 속에서 누군가는 성장하고 누군가는 도태하는 게 현실이다. 미래를 예측하는 단계에서 멈추지 않고 노력으로 선행한다면 새로운 미래에 대한 가능성이 더욱 커질 것이다. 마지막으로 해운산업 진흥에 공헌하고 계신 한국해양진흥공사의 노고에 감사드리며 그 공헌이 아직 끝이 아니라 글로벌 해운산업 선도 국가를 만들어 나갈 때까지 계속될 수 있기를 기대해 본다. 2023년 계묘년 새해 모든 분들에게 큰 행복과 성공이 가득하시길 기원한다.

SEA THE FUTURE



1

LNG 공급 협정 체결, 해운 수요 증대 예상

새로운 액화천연가스(LNG) 공급 협정이 체결되면서 상품 운송을 위한 선박 수요가 증가할 것으로 전망됩니다.

미국의 에너지기업 셴프라(Sempra)와 영국의 화학기업 이네오스(Ineos)가 연간 약 140만 톤의 LNG를 20년간 공급한다는 내용으로 계약을 체결했습니다. 셴프라는 자사가 텍사스주에서 개발 중인 포트 아서(Port Arthur) 프로젝트의 1단계부터 이네오스에게 가스를 공급하게 됩니다.

포트 아서(Port Arthur) 프로젝트는 연간 최대 13.5만 톤의 LNG를 생산할 수 있는 2개의 천연가스 액화 트레인 2대와 LNG 저장 탱크 등 관련 시설을 포함하고 있습니다.

셴프라는 2023년 1분기에 1단계 투자를 최종적으로 결정할 방침이며, 2027년에 첫 화물 인도를 예상하고 있습니다. 현재 개발이 진행 중인 프로젝트 2단계에서는 이네오스와 연간 20만 톤의 LNG 구매를 약속했습니다.

한편 최근 셴프라는 코노코필립스(ConocoPhillips)와 1단계 개발에서 연간 약 500만 톤의 LNG를 20년간 공급하는 계약을 체결한 바 있습니다.

2

아시아, 옥수수 가격 때문에 밀 사료로 대체하나?

2023년에 접어들어 전 세계 옥수수 수출 물량이 긴축되는 상황에서 아시아 지역 사료 구매자들은 조만간 사료용 옥수수를 밀로 대체하는 실질적인 해결책을 찾을 것으로 보입니다.

플래츠(Platts)사의 동북아시아 옥수수 가격(CFR, 운임포함 인도 가격)은 지난해 톤당 300달러 이상을 유지했습니다. 한편 한 기관의 데이터에 따르면 9월 이후 국내로 거래된 수치의 13%만이 330달러/톤 CFR 수준 이하로 마감됐습니다.

브라질의 옥수수 수출은 2023년 1분기에 접어들면서 서서히 감소해, 콩 수출에 자리를 내줄 것으로 예상됩니다. 콩의 대풍작으로 옥수수를 더 싸게 팔아야 한다는 농민들의 압박감이 구매자들에게는 가격 완화를 가져다줄 수 있습니다.

한편 아르헨티나의 옥수수 작황 전망이 날이 갈수록 악화되고 있으며, 미국의 경우 미시시피강 수위 저하 문제로 여전히 운송 문제를 겪고 있습니다.

옥수수 공급에 대한 불안감으로 밀이 동물 사료의 대안으로 떠오르고 있습니다. 호주산 밀의 경우 3,450만~3,600만 톤의 수확이 진행 중이며 재작년 기록적인 수확량에 따라 밀 공급에 문제가 없을 것으로 보입니다. 지난해 12월 1일 호주의 밀 가격은 350달러/톤에서 315달러/톤으로 10% 하락했습니다.

3

LNG 공급 협정 체결, 해운 수요 증대 예상

지난 12월 6일 한파 예보가 수요를 증가시키면서, LNG 가격이 33.22달러로 10주 만에 최고치를 경신했습니다.

지난 11월 말 TTF 마이너스 12.70달러였던 LNG 가격은 상승 중인 천연가스 가격까지 따라잡으면서 TTF 마이너스 9.60달러/MMBtu까지 상승했습니다. DES 북서 유럽 평가액이 이 수치를 넘어선 것은 지난 9월 29일 35.496달러/MMBtu를 기록했던 이후 처음입니다.

이번 사태는 북극의 찬 공기가 북유럽으로 남하하면서 발생했습니다. 북유럽이 혹한기에 진입한다는 예보에 따라 난방 수요가 급증하면서 이러한 상승세가 나타난 것으로 보입니다. 이에 따라 북유럽 지역의 에너지에 대한 위기감이 고조되고 있습니다.

12월 5일부터 최근까지 집계된 가스 인프라 유럽(Gas Infrastructure Europe) 산업 그룹의 데이터에 따르면 유럽국가의 가스 저장고는 대략 90% 정도 차 있는 것으로 추정됩니다. 한편 11월 중순, 겨울을 나기 위해 가스를 확보한 유럽의 가스 저장 용량은 95% 이상이었습니다.

5

2023년 또 다른 운명에 직면한 세계 해운업계

해운업계가 앞으로 다른 운명에 직면할 거라는 전망이 나왔습니다.

업계 전문가들에 따르면 고공행진 중인 유조선 시장에 비해 컨테이너선 시장은 지속적인 약세를 보일 것으로 내다봤습니다. 또 중국이 제로 코로나 정책 완화로 경제 활성화를 추진하면서, 약세로 출발한 건화물선 시장은 하반기에 이르러 상승세로 전환될 것으로 관측했습니다.

건화물선 시장은 세계 경제 불황과 불안정한 중국 수요로 인해 단기적으로 상당한 역풍을 맞게 되며 중국의 경제 활동 재개와 투자 및 소비 활성화, 서방 경제의 금리 인상 속도 완화 등으로 하반기에는 회복세로 돌아설 것으로 내다봤습니다.

운임이 지속적으로 하락하고 있는 컨테이너선 부문은 소매 재고가 감소하기 시작하는데, 올 하반기에 이르러 수요가 높아질 가능성도 있지만, 신조선 유입을 감안한다면 선사들이 비용 절감을 위해 용선계약 재협상에 집중할 것으로 예상했습니다.

한편 유조선 시장은 러시아 제재 발효로 톤 마일 증가 및 공급이 긴축되면서 다른 선형에 비해 눈에 띄게 호재인 상황입니다. 글로벌 불확실성에 따라 단기적인 변동이 생길 수도 있지만, 유조선 시장은 구조적인 수급 균형에 힘입어 예외적으로 견고한 상태를 유지할 것으로 전망했습니다.

4

중국 항구, 제로코로나 방역책 대폭 완화

중국이 제로 코로나 방역에 한발 물러서면서 항만 근로자에 대한 새로운 규정을 도입하는 등 항만에 대한 규제 완화에 나섰습니다.

최근 중국 정부는 항만 근로자(감염 위험도가 높은 근로자 제외)에 대한 코로나19 바이러스 감염 검사 의무 규정을 항만 운영 지침에서 삭제했습니다. 의무 검사에서 제외된 근로자 중에는 국제선에 탑승하는 조종사, 검사관 등도 포함됐습니다.

또 중국 항구에 기항하는 선원들에게 건강 코드와 코로나19 바이러스 검사 결과를 48시간 이내에 제출하는 규정도 없었습니다. 이에 따라 코로나 방역 정책 때문에 애를 먹었던 선박 접안이나 선원들의 근무 순환제가 더 쉬워질 것으로 보입니다.

한편 중국은 동유럽 국적의 선원들에게 비자를 열어 이들이 중국 입국으로 신조선을 인도받을 수 있도록 허가했습니다.

제로 코로나 방역 정책이 풀렸다고는 하지만, 정부의 방침이 하달되기까지 시간이 걸리므로 지금 당장 중국 항만 전체가 정상화되는 것은 기대하기 힘들 것으로 예상됩니다.

6

디 얼라이언스, 수에즈 이용료 대신 우회 선택

해운동맹 '디 얼라이언스(The Alliance)'가 화물 수요 감소와 현물 운임 급락 등으로 컨테이너선 공급 과잉이 예견되면서 이에 대한 대책 마련에 나섰습니다.

'디 얼라이언스(The Alliance)'는 수에즈 운하에 이용료를 내는 대신 우회 운항을 선택했습니다. 소속 컨테이너선은 현재 수에즈 운하를 경유하지 않고 남아프리카 희망봉을 거쳐 유럽과 아시아 사이를 운항 중입니다.

동맹 선사인 HAPAG-Lloyd, HMM, Ocean Network Express의 16,000~24,000 teu 급 12척 컨테이너선이 남아프리카 구간을 통해 항해할 것으로 짐작되며, 이로 인해 수에즈 항로의 구간 운항 대비 일수가 9~12일로 늘어날 전망입니다.

우회 선박들이 약 16노트의 에코 스피드로 운항하게 되면 9일이 더 추가될 수 있으며, 10.5노트의 초저속으로 운항하게 되면 아시아까지 2주가량 소요됩니다.

공사와 국회를 잇는 가교역할 한국해양진흥공사 서울사무소

2020년 5월 19일 여의도 해운빌딩 7층에서 한국해양진흥공사 서울사무소 개소식이 열렸다. 공사 창립 2년 만에 대한민국 중심에 전진기지가 생긴 것이다. 서울사무소는 한국해양진흥공사 경영기획본부 산하 기획조정실 소속으로, 대국회 업무와 수도권 소재 선사와 유관기관의 대외협력 업무를 수행하고 있다.

원활한 대외 커뮤니케이션 수행

서울사무소 업무를 보다 자세하게 알기 위해서는 공공기관 입장에서 국회의 기능과 권한에 대한 사전지식이 필요하다. 국회의 기능은 행정부 견제 활동인 국정감사·조사, 예산안 심의·확정, 결산 심사와 정책형성 활동을 위한 헌법개정, 법률 제·개정 등으로 구분할 수 있다. 이 중에서 한국해양진흥공사 같은 공공기관의 경우는 국회의 국정감사, 법률 개정 및 예산안 심의·확정 등과 밀접한 관계가 있다. 특히 9월부터 12월까지 국회 정기회 기간 중 진행되는 국정감사는 공공기관 업무 실태나 운영 등에 대한 심도 있는 감사를 수행한다. 서울사무소는 국회와 가장 밀접한 거리에서 상시 국정감사 수검을 준비 중이다.

국정감사 주체인 국회의원은 소속된 상임위원회에 따라 국정감사를 수행하지만, 상임위원회별 감사 대상 부·처·기관의 숫자가 많으면 30여 개 이상 되기 때문에, 국정감사를 준비하는 의원실 입장에서는 수검 대상 기관들에 대한 정확한 실태나 세부적인 상황까지 파악하지 못하는 경우가 많다. 한국해양진흥공사처럼 신생 기관의 경우는 더더욱 파악이 어렵다.

서울사무소는 상임위원회 소속 의원실을 수시로 방문해 공사 업무나 현황 등을 설명하고, 또 의원실에서 공사에 대해 궁금한 사항이 생기면, 그 의도를 정확하게 파악한 후 본사에 알리는 역할을 한다.

서울사무소 양형석 소장 역시 서울사무소의 지난해 가장 큰 이슈로 국정감사를 꼽았다. “매년 그렇듯 국정감사 수검 기간 내내 여러 가지 돌발 상황이 많았고, 이를 해결하기 위해 본사 임직원들이 고생했다”며, “특히 도저히 풀릴 수 없을 것 같은 난제를 국감 당일까지 고군분투하면서 결국 문제를 해결한 경영진을 보면서 많은 것을 느끼고 배운 계기가 됐다”고 소감을 밝혔다. 이처럼 서울사무소는 공사의 사업이나 정책에 대한 오해 등을 사전에 해소해 공사가 국정감사를 효율적으로 받을 수 있도록 지원하고 있다.

공사와 국회를 잇는 가교역할

이처럼 서울사무소는 공사와 국회 간의 가교역할을 수행한다. 공사는 국회의 정책형성 기능을 활용해 신규 사업이나 정책을 추진할 수 있지만, 국회의 방대한 조직과 절차의 문턱을 넘기가 현실적으로 힘들다. 서울사무소는 공사가 추진하는 정책 등이 국회의 문턱을 유연하게 넘을 수 있도록 공사와 국회 사이에서 커뮤니티 기능을 수행하고 있다.

국회의원실에서 자체 판단이나 대외적인 요구를 수렴해, 공사의 근간이 되는 ‘한국해양진흥공사법’이나 관련 법안을 개정한다면, 서울사무소는 이를 사전에 파악한 후, 본사 유관 팀과 협의해 공사 실정에 맞는 방향으로 법 개정이 진행될 수 있도록 사전 정지(整地) 작업 등을 수행하고 있다.

양형석 소장은 “공사는 예산 비수반 기관이므로, 국회의 실질적인 예산안 심의나 확정과는 밀접한 관계가 없지만, 자본금 확충과 같은 정부출자가 필요한 경우에는 의원실을 방문해 관련 정부 예산 확보 필요성 등을 설명하기도 한다”고 덧붙였다.

최전방 방어선을 사수하라

서울사무소의 숨은 임무 중 하나는 최전방 ‘1차 방어선’ 역할이다. 공사와 관련된 오보가 유포되거나 사실과 다른 왜곡된 정보가 국회의원실로 흘러 들어간다면, 의원실과 지속적인 교류 관계를 유지해온 서울사무소는 인적 네트워크를 통해 이를 신속히 파악하고, 본사와 협의해 문제를 해결하게 된다.

양 소장은 “왜곡된 정보에 대한 초기 대처가 미흡하면, 시간이 지날수록 확대되어 나중에는 수습하지 못할 상황까지 이르게 된다”며, “이 점에서 서울사무소는 국회에 대한 공사의 최전방 1차 방어선이라고 할 수 있다”고 설명했다.



인터뷰

한국해양진흥공사 서울사무소
양형석 소장

소개와 인사

해운사와 종합상사에서 근무하다가 2018년 7월 공사 창립과 함께 경력직원으로 입사했다. 입사 후에는 감사실에서 법무 업무를 수행하다가, 2020년 4월 서울사무소 개소와 함께 서울사무소장으로 보임 받아 현재까지 근무 중이다. 서울사무소 위치가 본사와 떨어져 있다 보니 서울사무소를 출장·방문했던 본사 직원을 제외하면 많이 생소하게 느껴질 수 있을 것 같다. 공사 워크숍에 참석해보니 나 역시 낯선 직원분들이 많다는 걸 느꼈다. 지면으로나마 이렇게 인사를 드릴 수 있게 되어 매우 기쁘다.

서울사무소를 운영에 어려운 점이나 힘든 점이 있다면

본사 임직원들의 많은 관심과 지원 덕분에 서울사무소 운영 그 자체에 대해서는 큰 어려움이 없다. 다만 시간이 지날수록 국회 협력관으로서 서울사무소 업무를 더욱 긴장감 있게 수행해야 한다는 부담을 갖게 됐다. 부임 첫해에는 맨땅에 헤딩한다는 마음가짐으로 용감하게 업무를 수행했지만, 시간이 지날수록 말 한마디, 행동 하나하나가 공사에 미치는 영향과 파급 효과가 크다는 것을 깨달으면서 더 조심스럽게 행동해야 한다는 생각을 많이 하게 됐다.

서울사무소의 올해 계획과 목표

올해로 서울사무소장으로 부임한 지 만 3년이 된다. 부임할 때 목표 중 하나가 서울사무소 대국회 업무를 시스템화하는 것이었다. 물론 인적 네트워크가 핵심인 대국회 업무 특성상 이를 시스템화 시킨다는 게 현실적으로 불가능하지만, 어떤 직원이 서울사무소 업무를 수행하게 되더라도 가능한 시행착오 없이 업무에 빨리 적응할 수 있도록 관련 로드맵을 잘 구축하고 싶다. 그리고 서울 소재 선사 및 유관단체들과 인적 네트워크를 더욱 확장해 본사 직원들이 업무를 수행하는 데 조금이라도 더 도움이 되고 싶다. 이렇게 인사를 드릴 수 있게 되어 매우 기쁘다.

공사 직원들에게 꼭 하고 싶은 얘기

본사 임직원들이 서울 출장을 자주 오지만, 아무래도 혼자 근무하다 보니 충분한 도움을 드리지 못하는 것 같아서 항상 송구스러운 마음이다. 또 부서별로 국회 요청에 회신 자료를 작성하는 데 많은 시간과 노력을 투입하고 있다는 것 잘 알고 있다. 다만 국회 요구 자료를 최소화하기 위해 많이 노력하고 있다는 점만 잘 헤아려 주길 바란다. 지금처럼 서울사무소에 많은 관심과 응원 부탁드리고, 출장 등으로 서울에 오실 일 있으시면 언제든지 편하게 서울사무소를 방문해주시면 좋겠다.

KOBC NEWS

이모저모 해진공



#01

배회감지기 무상보급 업무협약 체결, 실종 취약계층 지원

10월 17일(월) 치매 환자와 발달장애인의 실종을 예방하고 경찰의 실종자 수색을 지원하기 위해 부산지역 5개 기관과 '배회감지기 무상보급' 업무협약을 체결했습니다. '배회감지기'는 보호자의 스마트폰(앱)과 연동해 착용자 위치정보를 실시간 확인하는 위치 추적기입니다. 공사는 BNK부산은행, 부산항만공사와 배회감지기 구입 예산지원을, 부산시민재단과 부산광역시치매센터는 지원 대상 선정과 장비 보급을, 부산경찰청은 이를 실종자 수색에 활용할 예정입니다.



#02

K-컨테이너박스 펀드투자 프로그램 추진 업무협약 체결

10월 20일(목) 한국산업은행, 멀티에셋자산운용(주)와 K-컨테이너박스 펀드투자 프로그램 공동 추진을 위한 업무협약을 체결했습니다. 이번 협약으로 국적선사의 안정적인 컨테이너 확보를 위해 경쟁력 지원과 유관산업 지속성장을 위한 공동 협력체계를 구축하게 됩니다. 공사는 2019년부터 컨테이너박스 리스지원 사업을 통해 국적선사의 대규모 컨테이너박스 조달에서 겪는 어려움 해소에 노력해 왔으며, 현재까지 국적선사에게 약 30만 TEU 규모의 컨테이너박스를 지원했습니다.



#03

해운선사 ESG 실무 공동 교육 실시

10월 20~21일(금) 양일간 한국해운협회·한국선급과 공동으로 해운선사 대상 ESG 실무교육을 실시했습니다. 교육 1일 차에는 '해운선사 ESG 경영전략'을 주제로 해운선사의 ESG경영 추진과정에서 고려해야 할 내용을 다뤘으며, 2일차 '기후변화와 지속가능경영' 과정에서는 ESG 분야의 주요 글로벌 기준과 ESG경영 리스크관리 전략을 지표별 실제 공시 사례를 소개했습니다. 공사는 국내 해운산업의 ESG경영 강화를 다방면에서 지원할 방침입니다.



#04

케미컬선박 3척 선주사업 진행

지난 11월 국내선사가 보유한 3,500톤급 케미컬탱커 3척을 매입하고 이를 대선하는 선주사업이 진행되었습니다. 공공 선주사업은 해운 시황과 선가가 하락하는 해운 불황기에 중소 해운사의 선박 헐값 매각을 방지하고, 우리 선사의 경영 안정을 지원하기 위해 추진 중인 사업입니다. 향후 공사는 2026년까지 최대 선박 50척을 확보·임대하는 공공 선주사업을 확대할 방침이며, 2025년까지 전문 선주사를 설립해 투자 의사 결정을 신속하게 진행해, 자율성 확대와 전문성을 강화해나갈 예정입니다.



#05

전자정부 표준프레임워크 우수 활용사례 공모전, 우수상 수상

지난 12월 '전자정부 표준프레임워크 우수 활용사례 공모전'에서 우수상을 수상했습니다. 전자정부 표준프레임워크는 정보시스템 구현·운영 시 필요한 기본기능들을 표준화해 구현한 것입니다. 이번 공모전에서 공사는 해양산업의 디지털 전환에 선도적인 역할을 높이 인정받았습니다. 특히 해양금융 및 정책지원 업무 프로세스를 표준화하고, 이를 대외 서비스 시스템과 통합해 고객의 정보 접근성 향상과 공사의 경쟁력을 강화한 것이 좋은 평가를 받았습니다.



#06

2022 하반기 항만·물류 사업설명회 개최

12월 13일(화) 서울 드래곤시티 호텔에서 '2022년 하반기 KOBC 항만·물류 사업설명회'가 개최되었습니다. 이번 사업설명회에서 공사는 국내기업의 투자 수요를 적극 발굴하고 국내 거점항만 내 터미널 및 배후단지 신규 투자를 지속 추진하는 등 항만·물류 금융 투자지원의 네 가지 방향을 제시했습니다. 또 은행, 증권사 등의 협업을 재무적 투자자 역할을 통한 항만·물류 투자사례를 소개하며, 국내기업의 항만물류 사업 확대와 경쟁력 확보에 민간 금융기관의 적극적인 동참을 요청했습니다.



#07

2년 연속 인권경영시스템 인증 획득

12월 13일(화) 공사가 한국경영인증원으로부터 2년 연속 인권경영시스템 인증을 획득했습니다. '인권경영시스템 인증제도'는 조직의 인권경영을 체계적으로 관리하기 위해 방침 및 목표를 정하고, 인권경영 실행 요건 및 체계를 외부전문기관 심사를 통해 인증받는 제도입니다. 공사는 인권경영 소통채널 의견을 기반으로 인권준중문화 내재화 및 확산을 위한 다양한 인권프로그램을 운영해 왔으며, 그 결과 인권성숙도 조사 및 인권영향평가 점수가 대폭 향상됐으며, 인권추진계획, CEO 리더십, 인권경영 거버넌스, 인권침해 구제절차 등 인권경영시스템 전반에 우수한 평가를 받았습니다.



#08

2022 공정채용 우수사례 경진대회, 교육부 장관상 수상

공사가 '2022년 공정채용 우수사례 경진대회'에서 공공부문 우수기관으로 선정되어 '교육부 장관상'을 수상했습니다. 고용노동부와 한국산업인력공단이 주관하는 이번 대회는 공정채용을 실천하는 공공부문과 민간부문의 우수 사례를 발굴하고 공정채용 문화를 널리 확산하기 위해 2016년부터 매년 실시되고 있습니다. '친절한 채용', '공정한 채용', '공감형 채용'을 바탕으로 'KOBC형 공감채용'을 구축한 공사는 지원자 중심의 채용문화를 정착시키기 위한 노력한 점에 높은 평가를 받았습니다.



#09

2022년 우수 선화주 신규 인증기업 인증서 수여식 및 선화주 상생협력 우수사례 시상식 개최

12월 16일(금) 우수 선화주 신규 인증기업 인증서 수여식 및 선화주 상생협력 우수사례 시상식이 개최되었습니다. '우수 선화주기업 인증제도'는 선화주기업 간 지속적인 상생협력 촉진을 위해 공정하고 안정적인 해상운송에 기여하는 선주와 화주 기업에 대해 인증서를 부여하고 항만시설 사용료 감면, 세역공제 등의 혜택을 주는 제도입니다. 이날 행사에서 롯데글로벌로지스, 엠트랜스, 은산해운항공, 온누리로지스틱스, 스타리온글로벌, 태웅로지스 등 6개사가 인증자격을 획득했습니다. 이로써 누적 인증사는 총 22개사로 확대되었습니다.



#10

웹어워드 코리아 2022, 공공기관 분야 대상 수상

공사가 12월 20일(화) 한국인터넷전문가협회가 주최한 '웹어워드 코리아 2022'에서 공공기관분야대상을 수상했습니다. '웹어워드 코리아'는 국내를 대표하는 인터넷 전문가 3,800명으로 구성된 웹어워드 평가위원단이 가장 혁신적이고 우수한 웹사이트를 선정해 시상하는 국내 최고 권위의 우수 웹평가 시상식입니다. 공사 대표 웹사이트는 콘텐츠 개편과 디지털 신기술 적용을 통해 해양금융 접근성과 고객만족도를 향상한 점을 인정받았습니다. 특히 챗봇과 AI 기반 검색엔진을 활용한 정보 접근성, 비대면 해양금융서비스 지원으로 대내외 디지털 홍보를 강화한 점 등이 호평을 받았습니다.

해진공 10대 뉴스

2022년, 해진공에서는 무슨 일이?

1 해양산업 성장을 위한 프로그램 지원

공사는 2022년 한 해 동안 친환경 선박 지원 프로그램, '중소선사 특별지원 프로그램' 'K-컨테이너박스 펀드투자 프로그램', '물류 IoT 장비보급 및 활용지원 사업' 등 국내 선사의 대외 경쟁력 강화와 유관산업 지속성장을 위한 지원 프로그램을 추진해 왔으며, 해운·항만·물류산업 특화형 창업지원 종합 플랫폼 '1876 Busan' 운영, 우수선화주기업 인증제, 중소·중견선사 대상 외화투자지원 확대 등 국내 해양산업의 성장을 위한 다각도의 노력을 펼쳤습니다.



2 해양강국의 미래를 그린다

2022년에 열린 큰 행사 두 가지를 꼽는다면 'KOBC 2030 VISION 선포식'과 '2022 KOBC 마리티타임 컨퍼런스'입니다. 7월 19일(화)에 열린 'KOBC 2030 VISION 선포식'에서 공사는 '세계를 선도하는 해양금융 리더'라는 비전을 발표하며 '2030년 미래상'을 제시했습니다. 또 11월 1일(화) 3년 만에 대면 행사로 진행된 '2022 KOBC 마리티타임 컨퍼런스'에서는 선박금융 및 해운 시장 분야의 국내·외 전문가들을 연사로 초빙해 시장의 현황과 전망을 심도 있게 논의하는 장을 마련했습니다.



3 해양산업 발전을 위한 파트너십 구축

공사는 1월 한국해양수산개발원과 해운산업 발전을 위한 정책개발 업무협약을 시작으로, 6월 국립해양박물관과 '부산지역 해운산업 직업체험관 구축을 위한 협약', 부산은행과 '국내외 항만물류 인프라 경쟁력 제고를 위한 협약', 7월 '울산신항컨테이너터미널의 경쟁력 제고를 위한 다자간 협약', 9월 CJ대한통운과 '항만물류 인프라 사업 공동 발굴을 위한 협약' 등 유관기관과 파트너십을 체결해 왔으며, 협력과 교류를 통해 해양산업 발전의 기반을 구축할 방침입니다.



4 해운항만물류 전문교육 실시

공사는 해운항만물류업계 실무자 역량 향상을 목적으로 해운항만물류 전문인력 맞춤형 교육을 실시해 왔습니다. 지난해에는 해운, 항만, 물류, 터미널, 선박금융 등 총 40명의 유관업계 실무자를 대상으로 8월 부산, 10월 서울 등 2회에 걸쳐 전면 대면 교육으로 진행됐습니다. 한편 10월에는 국내 해운산업의 ESG경영 강화를 위해 해운선사 대상 ESG 실무교육을 진행했습니다.



5 지역 상생을 위한 사회공헌 활동

공사는 사회적 가치를 실천하기 위해 다양한 활동을 펼쳤습니다. 1월에는 해운대 전통시장에서 온누리상품권으로 물품을 구매 후, 부산 시내 9백 명 홀몸 어르신께 전달하는 등 전통시장 활성화와 지역 취약계층 지원을 목적으로 설맞이 사회공헌 활동을 펼쳤으며, 3월에는 동해안 산불피해 이재민 구호를 위해 성금을 전달했습니다. 6월에는 22년 상반기 신입사원들이 해운대 해수욕장에서 플로깅을 진행했으며, 10월에는 부산지역 치매환자와 발달장애인의 실종을 예방하고 경찰의 실종자 수색을 지원하기 위해 배회감지기를 무상으로 보급했습니다.



6 건강한 조직문화를 위한 노력

공사는 구성원의 윤리 청렴 의식을 높이고 건강한 직장문화를 만들기 위해 다양한 활동을 추진했습니다. 5월 이해충돌방지법 시행을 앞두고, 간부급 임직원을 대상으로 전문강사 초청 교육을 실시했으며, 6월에는 한국어성인권진흥원과 조직문화를 진단했습니다. 7월에는 공사 구성원의 윤리경영 및 청렴 의식을 높이기 위해 윤리경영추진단을 결성했으며, 9월에는 4대 괴롭힘 근절 노사 공동 선포식을 개최하고, 안전한 직장, 행복한 직장, 평등한 직장, 존중하는 직장을 만들기 위해 노사가 함께 노력한다는 의지를 다짐했습니다. 한편 9월 21일(수)에는 부산역 일대에서 청렴 문화 확산을 위한 청렴캠페인을 실시했습니다.



7 디지털 기반 업무환경 구축

공사는 8월 효율적 업무 수행과 불필요한 자원 낭비를 방지하기 위해 디지털 기반 페이퍼리스 업무환경을 도입했습니다. 공사는 향후 화상회의, 인쇄 절감 솔루션 등 디지털 기반 스마트워크를 확대할 예정입니다. 한편 7월에는 차세대 업무관리시스템 구축과 해운업계의 클라우드 기반 혁신 서비스 지원을 위해 네이버클라우드와 업무협약을 체결했습니다. 국민 관심도와 인지도가 올라갔다는 평입니다.

8 공모전을 통한 국민 소통 강화

공사는 국민 소통의 일환으로 다양한 공모전을 개최했습니다. 3월 대학생 기자단 네이밍 공모전을 시작으로, 6월 신사업아이디어 경진대회, 8월 제1회 UCC공모전, 그리고 10월 사회공헌 네이밍 공모전 등 공모전을 통해 대한민국 해운산업과 공사에 대한 국민 관심도와 인지도가 올라갔다는 평입니다.

9 대학생 기자단 활동 개시

대국민 서포터즈 대학생 기자단이 창단됐습니다. 4월 대국민 네이밍 공모를 통해 '해지니'로 기자단 이름을 결정한 공사는 5월 해지니 1기, 9월 해지니 2기 등 기수별 18명의 대학생 선발했으며, 대학생 기자단 해지니는 해운산업과 한국해양진흥공사의 다양한 소식을 전파했습니다. 한편 2월에는 우수 선화주기업 인증제도 1기 대학생 홍보 서포터즈가 정식 출범해 8주간 활동을 펼쳤습니다.

10 공공부문 우수기관 선정

2022년 한 해 동안 공사는 여러 분야에서 우수기관의 모범을 보여줬습니다. 행정안전부가 주최한 '2022년 전자정부 표준프레임워크 우수 활용사례 공모전'에서 우수상을, 고용노동부가 주최한 '2022년 공정채용 우수사례 경진대회'에서는 공공부문 우수기관으로 선정되어 '교육부 장관상'을 수상했습니다. 게다가 3월 Fitch Ratings부터 국가신용등급과 동일한 AA- 안정적 등급을 받았으며, 12월에는 한국경영인증원으로부터 2년 연속 인권경영시스템 인증을 획득했습니다.

소중한 바다를 위한 작은 노력

해진공 업사이클링 실천 캠페인

지난해 10월 유엔환경계획(UNEP)에서 발표한 '해양쓰레기 및 플라스틱 오염에 대한 글로벌 평가' 보고서에 따르면 플라스틱 쓰레기가 전체 해양폐기물의 85% 이상을 차지하고 있으며, 그 양이 약 7500~1억9,900만 톤에 이를 것으로 추정했다. 플라스틱은 해양쓰레기 중 해양생태환경에 장기간 해를 끼치는 악성 폐기물로, 특히 바다로 흘러 들어간 플라스틱 중 15~31%는 해류와 자외선으로 더 잘게 쪼개져 1 μ m~5mm 크기의 미세플라스틱으로 변형된다.

플라스틱으로 가장 큰 피해를 보는 건 해양생물이다. 올해 2월 세계자연기금(WWF)의 보고서에 따르면 해양생물의 88%가 이미 플라스틱 쓰레기에 노출되어 있으며, 미세플라스틱은 해양생물뿐만 아니라 플랑크톤, 산호 등 바다 생태계 전체를 해치고 있다고 지적했다.

해양오염으로 사라져가는 상괭이의 미소

지난해 여수 앞바다에서만 상괭이 40마리가 폐사했다. 상괭이는 드라마 '이상한 변호사 우영우'에서 언급되어 화제가 됐던 바로 그 고래다. 똥똥한 둥근 머리와 둥근 주둥이가 직각을 이루고 있어 마치 웃는 표정과 비슷해 '웃는 고래' 또는 '미소 고래'라 불린다. 정약전의 '자산어보'에는 상괭어(尙光魚)로 부르며 서남해에 사는 사람을 닮은 물고기로 묘사되어 있다. 폐호흡을 하는 상괭이는 주로 5~6km의 얕은 수심에서 서식한다. 머리 위쪽의 숨구멍으로 호흡하기 때문에, 주기적으로 수면 위로 올라와야 하는데, 쓰레기더미에 걸리면 빠져나오지 못해 숨을 쉬지 못한다. 지난해 폐사한 상괭이 대부분은 쓰레기더미에 걸려 물속에서 질식사한 것으로 조사됐다. 국립수산과학원에 따르면 국내 해역에서 서식하는 상괭이 개체 수는 2005년 3만6천 마리에서 2011년 1만3천 마리로 64%가량 감소했다. 2012년부터 5년 동안 질식사로 숨진 상괭이는 연평균 1200마리에 달한다. 상괭이는 '멸종위기에 처한 야생 동식물의 국제거래에 대한 협약(CITES)'의 보호종으로 등재되어 있으며, 세계자연보전연맹(IUCN)의 취약(VU)종으로 등록된 국제 멸종위기종이다. 해양수산부에서는 '해양보호생물'로 지정해 관리 중이다.

플라스틱, 인류의 친구에서 적으로

인류에게 문명의 혜택을 선사해준 플라스틱. 역사상 가장 위대한 발명품 중의 하나였던 플라스틱이 이제 위험 물질이 되고 있다. 1950년부터 2015년까지 66년 동안 전 세계에서 생산된 플라스틱은 83억 톤이다. 이 중에 62억 톤이 쓰레기로 폐기됐는데, 79%가 자연에 그대로 버려졌고, 12%는 소각, 9%만 재활용으로 활용됐다. 버려진 플라스틱의 일부는 강을 통해 바다로 흘러 들어간다. 플라스틱은 자연 소멸되는데 5백 년 이상이 걸린다.

플라스틱의 새로운 발견

한국해양진흥공사는 플라스틱 쓰레기를 업사이클링 제품으로 재활용하는 '플라스틱 자원 선순환 환경 활동'을 펼치고 있다. 캠페인을 통해 바다에 버려지는 플라스틱 양을 줄이고, 동시에 재활용을 통해 자원의 수명을 연장시킨다는 목적이다. 업사이클링(upcycling)은 생활 속에서 쓸모가 없어진 물건들을 수선해 다시 사용하는 리사이클링 개념에 디자인과 활용도를 추가해 한 단계 더 높은 가치를 만들어 내는 개념이다. 공사는 버려지는 플라스틱 페트병을 재가공해 담요와 치약짜개로 제작하고 있다. 수거한 플라스틱을 세척한 후 분쇄시킨다. 분쇄된 플라스틱 재료를 사출기에 넣고 응고시킨 후, 금형에서 분리하면 상괭이 모양으로 디자인된 치약짜개가 재탄생된다. 페트병 22개에서는 고급 극세사 원단으로 제작된 상괭이 무릎담요 한 장을 제작할 수 있다. 각 업사이클링 제품에는 상괭이를 캐릭터화 시켰다. 멸종위기를 맞고 있는 상괭이를 보호하자는 의미다. 공사는 2021년에 사회적기업과 함께 총 페트병 7,260개를 재활용해 상괭이 무릎담요를 제작했으며, 이를 아동복지시설에 전달했다.



이미지출처: @touch4good.com

플라스틱의 종류와 특징

HDP 또는 HDPE(high-density polyethylene) 등으로 표기되는 고밀도 폴리에틸렌은 딱딱한 재질의 플라스틱으로 주로 우유통, 장난감, 세제 용기 등에 사용된다. 생태계에 악영향을 주는 유해성 화학성분이 없기 때문에생수병으로 활용되고, 열에도 강해 전자레인지용으로 사용된다.

LPDE(low-density polyethylene)로 표기되는 저밀도폴리에틸렌은 얇은 비닐봉지나 비닐장갑 등에 사용된다. 화학성분을 배출하지는 않지만, 재활용에는 어렵다.

PP(polypropylene)로 표기되는 폴리프로필렌은 반투명 플라스틱으로 페트병 뚜껑, 밀폐용기, 도시락 용기, 빨대 등에 사용된다. 매우 가벼우면서도 질기고 열에도 강해 음식을 담는 용도로 사용된다.

PET 또는 PETE(polyethylene terephthalate)으로 표기되는 폴리에틸렌 테레프타레이트는 흔히 페트병으로 부르는 플라스틱으로, 물병과 케첩병 등에 사용된다. 화학성분이 유출되는 재질이다.

PVC(polyvinyl chloride) 또는 V로 표기되는 폴리염화비닐은 식품을 포장하는 비닐랩 등에 사용되지만, 높은 독성을 함유하고 있어서 발암성 물질로 분류되고 있다.



플라스틱 수거는 이렇게

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1
플라스틱병의 내용물을 비우고 물로 씻어낸다. | 2
부착 상표, 부착품 등 본체와 다른 재질은 모두 제거한다. |
| 3
부착된 마크로 플라스틱 재질을 확인한다. | 4
HDPE와 PP 재질만 플라스틱 수거함에 넣는다. |

“세상을 읽고 시대를 배우다”

2023 트렌드 따라잡기

임인년(壬寅年) 검은 호랑이의 해가 저물고 계묘년(癸卯年) 흑토끼의 해가 시작됐다.

이제 뒤돌아보는 것보다 앞을 응시하면서 전진할 때다.

그런데 항상 이맘때 드는 생각, 올해 트렌드 그냥 무시할까 아니면 한번 살펴볼까?

그냥 지나치면 왠지 시대에 뒤떨어질 같은 이들을 위해 '2023 트렌드 키워드' 중 몇 가지를 엄선했다.

아이처럼 살고 싶은 어른들, 네버랜드 신드롬

Peter Pan and the Neverland Syndrome

피터팬처럼 나이를 먹어도 영원히 어린이로 남고 싶은 심리를 피터팬 콤플렉스라고 한다. 1980년대 성인 사회에 적응하지 못하던 키덜트족에서 유래됐다.

네버랜드 신드롬은 우리 사회 전반에 어른의 세계를 거부한 피터팬들이 늘어난 현상을 말한다. 네버랜드는 피터팬 동화에 등장하는 나이를 먹지 않는 아이들만이 사는 세상이다.

피터팬 콤플렉스가 모두가 성인일 될 때 자신만 홀로 고립된 채 아이로 남아있는 부적응 상태를 말한다. 네버랜드 신드롬에는 어린 시절의 순수와 동심을 되찾고, 나이보다 더 젊고 개성있게 살려는 의지가 담겨 있다.

이들은 추억이 담긴 물건을 산다. 어린 시절로 돌아가지는 못하지만, 어린 시절 향수가 담긴 물건을 통해 행복했던 추억을 떠올리며 잠서라도 각박한 현실 속에서 벗어나기 위해서다. 유튜브에 애니메이션 노래 조회수가 증가하는 것도 같은 맥락이다. 어른들이 성인가요 대신 아이들이 좋아하는 만화주제곡을 따라부르고, 독한 위스키 대신 탄산을 섞어 마시는 하이볼이 인기 있는 이유다.

아름다운 과몰입, 디깅 모멘텀

Thorough Enjoyment, Digging Momentum

디깅 모멘텀은 한 분야에 깊이 파고드는 사람들이 늘어나는 현상을 말한다. 원래 단어 뜻을 해석해 보면 디깅(Digging)은 '파다(dig)'에서 파생된 단어로, 주로 디제이들 사이에서 자신만의 특색있는 라이브러리를 완성하기 위해 음악을 서칭하는 것을 말하며, 모멘텀(Momentum)은 물리학에서 물질의 운동량이나 가속도를 의미한다. 비슷한 말로 오타쿠(御宅)가 있다. 1990년대 이전에는 사회와 거리를 둔 채 집에 틀어박혀 자신만의 취미생활을 즐기는 영컴하고 흉악한 이미지로 하대되었지만, 오타쿠에서 오덕(덕후)으로, 다시 '덕'으로 용어가 변하면서, 한 분야에 열중하는 사람, 또는 특정 분야의 전문가로 점차 격상되었다.

예전에는 덕질 문화가 소수 마니아를 중심으로 형성됐다면, 요즘에는 누구나 자신이 좋아하는 분야나 취향에 열정을 가지고, 취미 이상의 단계까지 몰입하는 추세다. 특히 코로나 사태로 자신을 뒤돌아보는 시간이 주어져서 삶에 대한 가치관이 변하기 시작했다. 자신이 좋아하는 분야에 몰입하면서 삶의 활력과 행복을 찾는 게 진정한 디깅이다.

직장문화의 혁명, 오피스 빅뱅

Arrival of a New Office Culture, Office Big Bang

코로나19 팬데믹 이후 전 세계적으로 '대사직'과 '조용한 사직' 현상이 나타나고 있다. 대사직(great resignation)은 코로나19 팬데믹 시기에 재택근무, 하이브리드 워크, 깃 워킹 등으로 직장을 떠난 근로자들이 일터로 복귀하지 않아 발생한 인력난을 말한다. 미국의 경우 2021년 1월부터 14개월 동안 5천7백만 명이 사직했다. 동년 대비 25%가 늘어난 수치다.

조용한 사직(Quiet quitting)은 실제로 퇴사하지는 않지만, 직장에서 주어진 일 이상을 해야 한다는 생각(hustle culture)을 버리고 월급을 받는 만큼 최소한의 업무만을 수행한다는 뜻이다. 한 여론조사 기관에 따르면 미국 직장에서 근로자 최소 50% 이상이 조용한 사직을 실천하고 있다고 밝혔다.

무엇보다 MZ세대의 직업에 대한 새로운 가치관이 크게 작용한 것으로 보인다. 코로나19로 새로운 업무 유형을 경험하게 되면서 기존 기성세대 중심의 조직문화에 대한 회의감과 조직의 성장보다 내 성장이 먼저라는 인식이 생기기 시작했다. 초과근무를 강요하며 수당을 지급하지 않거나, 직장에 무조건 헌신을 강요하는 부당한 상황 속에서 일과 일상의 균형을 되찾겠다는 의지다.

이에 따라 직장문화도 빅뱅 수준으로 변화하는 추세다. 강압적이고 수직적인 회식 문화도 퇴근 이후보다 낮 시간대를 활용한 점심 회식, 술보다 레저, 공연, 원데이클래스 등을 즐기는 문화 회식 등 부드러운 회식으로 바뀌고 있다. 또 자율복장제도, 호칭체계 변화, 유연근무제 등 직장 내 변화가 현재 진행 중이다.

미래 세상을 주도하는 알파세대가 온다

Jumbly Alpha Generation

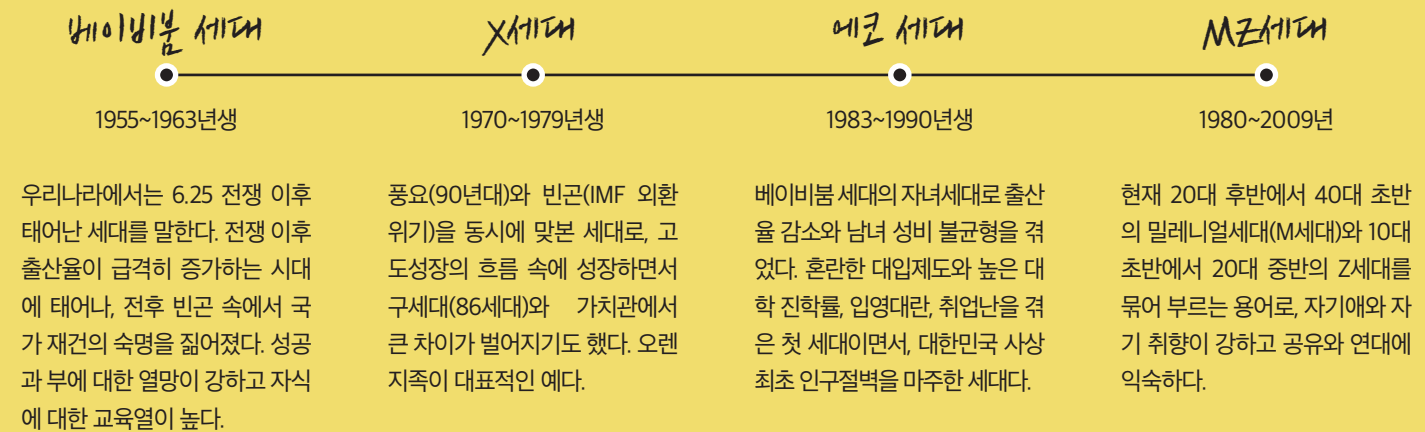
알파세대는 2010년대 초반 이후 태어난 세대다. 현재 기준으로 가장 나이가 많은 연령군은 12~13살에 불과하다. 아직 청소년기에도 접어들지 않았는데 세대를 논한다는 게 너무 이르다는 의견도 있지만, 이미 트렌드를 주도하고 시장에 영향력을 발휘하고 있다는 게 전문가들의 견해다.

2025년이 되면 전 세계 알파세대 인구가 22억 명에 달할 것으로 추산되며, 인류 사상 가장 큰 규모의 세대가 탄생할 것으로 예견되고 있다. 이들은 카메라에 필름을 넣고 사진을 찍었던 시절을 모른다. 아날로그가 무엇인지 한 번도 경험해 보지 못한 세대다. 태어났을 때 이미 테크놀로지와 소셜미디어가 세상에 열려 있었기 때문이다. 그래서 알파세대를 액정에 익숙한 세대라는 의미에서 유리세대(Generation Glass)라고도 부른다.

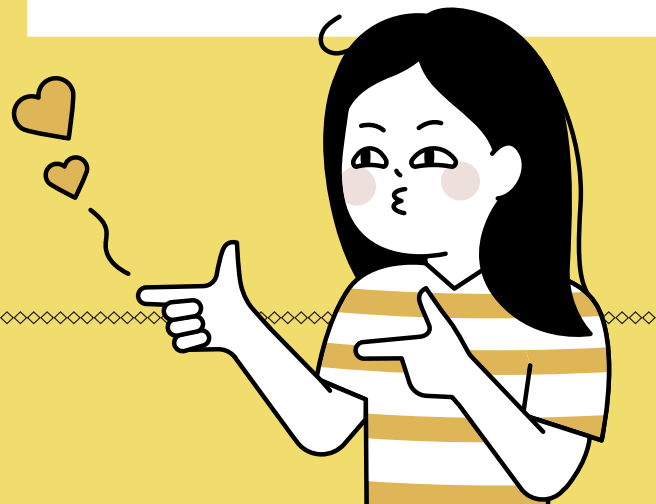
알파세대는 태블릿으로 세상을 관찰하고, 말보다 디지털 센서로 소통하는 법을 먼저 배웠다. 그러다 보니 과거 영유아보다 정보 흡수력이 높고, 글로벌 문화에 익숙하다. 더욱이 초등학교 입학 무렵에 코로나19를 겪으면서 비대면 온라인 문화를 일상의 일부로 흡수하고, 건강과 생명의 소중함을 가치관의 일부로 체득했다. 한편 알파세대는 가상 현실을 최초로 경험한 세대이기도 하다. 디지털 메커니즘에 적용한 뇌는 자연스럽게 마인크래프트, 제퍼도 등 메타버스의 세계로 발을 들여놓았다.한다"고 덧붙였다.



당신은 어떤 세대인가요?



나만의 덕질 유형 알아보기



나도 모르게 새는 돈, 이유 있다

올바른 소비습관을 위한

꿀-팁

성공하는 사람과 실패하는 사람의 차이점은 무엇일까?

성공하는 법을 모르는 사람은 없다. 단지 행동에 옮기는 게 어려울 뿐이다. 이미 몸에 베어버린 습관은 실천을 방해하고 굳건한 마음의 벽에 구멍을 뚫는다.



1 소비의 비가역성

소비도 마찬가지로. 소득 증가에 따라 소비가 늘어나면, 이후에 소득이 감소하더라도 소비를 줄이기 힘들다. 마치 관성의 법칙처럼 그냥 평소 하던 대로 계속 지갑을 열게 되고 통장 잔고는 어느새 바닥을 드러낸다. 경제학에서는 이를 '소비의 비가역성(非可逆性)'이라고 부른다. 현재 소득이 과거 최고 소득보다 적더라도 소득이 감소하는 만큼 소비를 줄이지 않는 현상을 말한다. 예를 들어 월 400만 원 받던 직장인이 한 달에 300만 원을 지출하다가, 이직으로 300만 원을 받게 됐지만, 지출은 280만 원으로 그다지 줄어들지 않는 것을 말한다.

한 조사기관 통계에 따르면 2020~2021년 명품 매출이 전년 대비 23% 증가한 것으로 나타났다. 전문가들은 코로나 19로 인해 SNS 이용량이 증가하면서 소비 패턴에 영향을 끼쳤다고 분석했다. 최근 우리 주변에는 자기 표현적 소비와 과시적 소비, 게다가 보상 소비 현상이 두드러지게 나타나고 있다. 지갑을 더 쉽게 더 빨리 열리게 만드는 세상, 과소비를 부르는 강한 유혹에서 맞서 소신을 지키면서 올바른 소비습관을 기르는 팁을 소개한다.

2 합리적인 소비를 위한 '심적 회계'에서 탈출하기



똑같은 액수의 돈이라도 상황에 따라 그 가치가 달라지는 것을 '심적 회계(Mental Accounting)'라고 한다. 복권 당첨금으로 받은 백만 원과 아르바이트해서 받은 백만 원의 실제 재화 가치는 똑같지만, 힘들게 번 아르바이트비가 쉽게 얻은 복권 당첨금보다 더 소중하게 느껴진다. 신용 카드보다 현금으로 지불하는 게 더 손실이 크게 느껴지는 것도 같은 현상이다. 나름 현명한 소비생활을 하고 있다고 생각했는데 항상 돈 문제에 시달리고 있다면 심적 회계를 살펴봐야 한다. 예를 들어 직장인 대부분이 연봉 숫자의 함정에 빠져 있다. 사람들은 소득에 대해서는 부풀리고 소비에 대해서는 적게 생각하려는 경향이 강하다. 근로계약서에 적힌 금액은 머릿속에서 지우자. 연봉만 떠올리고 소비를 늘리면 몇 달 견디지 못하고 카드 연체에 시달리게 된다. 어쨌든 매달 생활은 실수령액으로 하는 거다.

3 고정지출에도 틈새가 있다



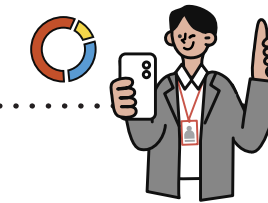
소비 축진 또는 소비 활성화라는 말이 나오기 전에 우리 사회경제 전반에는 '근검절약'이라는 말이 트렌드였다. 여기에는 집세, 전기료, 가스료, 수도세, 관리비 등 매달 고정적으로 지출되는 가계 생활비 항목까지 줄여보자는 의도가 담겨 있다. 세면대 물을 번기 세척수로 재활용하고, 겨울철 내의를 입어 난방비를 줄이고, 가성비 좋은 실내용품을 교체하는 등 생활에 다소 불편함을 감내하면서 지출을 줄이는 방식이다.

다소 갑갑하게 들릴 수도 있지만, 여기서는 고정지출의 선입견을 깨뜨리자는 게 의도다. 고정지출은 매달 동일한 수준의 지출이 발생하는 것을 말하지만, 줄일 수 없는 돈이라고 확정 짓지는 말자. 일단 집세, 할부금, 휴대전화 요금, 관리비 등 고정지출 항목을 파악해 보자. 고정지출처럼 위장하고 있던 변동지출을 발견할 수도 있다. 불필요한 습관성 지출 항목들은 제거 대상 1호다. 식비의 경우 배달음식 횟수만 줄여도 생활의 여유를 체감할 수 있다. 이번 기회에 휴대폰 부가서비스, 인터넷 요금 등 통신 서비스도 한 번 더 점검해 보자.



4 양날의 칼, 구독경제 '때로는 과감하게 정리하라'

최근 우리 가계부에 '구독경제'라는 새로운 고정 지출 항목이 등장했다(사실은 고정 지출이 아니다). 구독경제(Subscription Economy)는 소비자가 신문, 잡지를 구독하는 것처럼 정기적으로 일정 금액을 지불해 상품이나 서비스를 주기적으로 받는 것을 말한다. 구독료를 납부하고 다양한 콘텐츠를 이용하는 '디지털 콘텐츠 서비스', 월 구독료 지불로 특정 제품을 정기적으로 배송해주는 '정기배송 서비스', 비싼 가전제품을 매월 사용료만으로 이용할 수 있는 '렌탈서비스' 등 어떤 제품이든 한 번 클릭으로 문 앞까지 배달되는 편리한 서비스다. 구독경제는 자신이 필요한 만큼만 소비해서 나머지를 타인에게 공유해 주는 원리다. 자원의 효율적인 활용도를 높이고, 무분별한 낭비를 방지한다는 게 지향점이다. 좋은 의도에서 출발했으나 경제적인지는 불분명한 경우가 많다. 우선 내가 과연 얼마나 자주 활용하고 있는지, 나에게 정말 필요한 서비스인지를 조목조목 따져 보자. 예를 들어 넷플릭스, 디즈니 플러스, 왓챠, 웨이브 등 OTT 서비스를 두 개 이상 구독하고 있는 이들이라면 시청 시간에 대해 생각해 볼 필요가 있다. 콘텐츠는 계속해서 쏟아져 나오는데 우리가 시청할 시간은 한정되어 있다. 매달 나가는 돈 만큼 시간을 낭비하고 있지 않은지 자문해보자. 애청하던 드라마가 종영되면 서비스를 끊고 잠시 휴식기를 가지자. 다달이 결제되는 금액도 꼼꼼하게 확인해 보자. 계산 없이 즉흥적으로 서비스에 가입했다가는 지출이 순식간에 늘어날 수 있다. 활용 빈도가 적다면 과감하게 회원을 탈퇴하자. 무료 서비스를 이용한 후 구독 대금이 청구되는 이른바 다크 닷지(Dark Nudge) 마케팅도 주의할 필요가 있다. 때로는 개별 구매가 경제적인 수 있다는 점도 잊지 말자.



5 트리플 통장으로 누수를 막자

돈을 모으고 싶어도 줄일 지출이 없다고 느끼는 사람이 많다. 그런 사람들은 관점을 바꿔서 생각해 보자. 소득을 올리는 게 쉬운가, 소비를 줄이는 게 쉬운가? 돈을 버는 것보다 지출을 줄이는 게 더 쉽고 빠르다. 새는 돈을 막을 때가 곧 '재테크의 시작점'이다. 내 월급이 어디로 새고 있는지 정확한 지출 내역을 분석해보자. 소비 항목에 카테고리를 설정해 지출을 세분화시키면 보이지 않던 새는 구멍들이 눈에 들어온다. 예를 들어 '문화 여가비'라는 카테고리를 설정했다면 그 하위에 여행비, 영화비, 도서구입비, 헬스장 이용료 등 세부 항목을 설정할 수 있다. 한 달 또는 분기별로 끊어서 지출 규모를 파악해 보자. 그렇다면 이제 어디서부터 어떻게 지출을 막아야 하는 걸까? 대부분 편의를 위해 은행 계좌를 한두 개로 사용하는 경향이 있는데, 통장을 하나만 사용하게 되면 지출이 섞여 누수를 정확하게 파악하기 힘들다. 우선 기본적으로 급여통장, 생활비통장, 비상비통장 등 3가지 계좌를 분리하고 필요에 따라 추가한다. 급여통장에는 고정적으로 지출되는 돈만 남기고, 생활비통장에는 예산만큼의 돈을 보관한다. 비상비통장에는 월 소득의 5~10%를 보관하는 용도로 추천한다. 지금까지 주로 신용카드를 사용했다면 이제부터는 체크카드를 사용하자. 통장 잔금에 대한 압박감은 행복한 미래를 위한 과정이라 생각하자.

생활비 30%를 몰빵하는 유형별 절약 노하우



👤 곧 끊어 죽어도 의리파

친구랑 보내는 시간과 돈이 '인생의 낙'이라는 인싸라면 친구와 함께 하는 시간과 장소에 변화를 시도해 보자. 기존 맛집을 찾아다니거나, 여행을 다녔다면, 친구랑 산책이나 운동을 즐기면서 시간을 보내 방법도 고민해 보자. 횡수만 줄여도 돈을 절약할 수 있다.

🛒 365 지름신 강림 소퍼홀릭형

원하는 걸 손에 넣지 못하면 병이 생기는 소퍼홀릭이라면 쇼핑 사이클에 변화를 시도해 보자. 물건을 구입할 때는 가급적 일시불로 구매하고, 가격이 저렴한 여러 개 제품을 사는 것보다 조금 더 비싸더라도 제대로 된 한 개의 제품을 구입하자.

🍽️ 먹기 위해 사는 식욕폭발형

배달음식은 최대의 적! 앱에 접속하기 전에 배달앱 가격과 실제 음식 가격을 비교해 보자. 지금까지 남이 해주는 음식에 만족했다면 이제부터는 직접 요리에 도전해 보자. 식재료를 준비해서 직접 요리만 해도 식비의 절반을 줄일 수 있다.

🏠 고가장비 타령 취미몰인형

고가의 취미를 즐기기 위해 정기적으로 거금을 투자해야 한다면, 한 번쯤 돈 쓰기 전에 자신의 모습을 객관적으로 쳐다보자. 취미가 직업이 될 수 없다는 사실은 그 누구보다 본인에게 더 잘 알고 있다. 좋아하는 일도 직업이 되면 싫어지기 마련. 목수가 연장 타하러.

“직장 생활 도리어 독이 되는 투머치 토크”

직장·사회생활에서 지켜야 할 입조심 유형

가족과 친구보다 더 많은 시간을 함께 보내는 사람이 바로 직장동료다. 좋은 관계를 맺고 그 관계를 계속 유지하는 데는 배려와 양보가 기본이다. 게다가 종일 얼굴 맞대고 있는 사이라지만 엄연하게 지켜야 할 ‘선’이 있다. 때로는 하지 않아도 될 말 때문에 난처한 상황이 생길 수 있다.



“

경계를 허무는 Small Talk 관계를 유지하는 최선의 대화

‘직장 생활을 하다 보면 직장동료들이랑 업무 외적인 대화를 나눌 기회도 생긴다. 스몰토크(Small Talk, 일상적인 대화)는 관계를 친밀하게 만들고, 마음의 경계를 허무는 역할을 한다. 실제 직장 내 직원들의 근무만족도를 상승시키고 직원들 간 커뮤니케이션을 도와준다는 연구 결과도 있다. 스몰토크를 할 때는 상대의 이야기에 귀 기울이면서 자연스럽게 피드백으로 대화를 이어간다. 점심 식사, 낱씨, 출근길 등 가볍고 소소한 일상 이야기나 생활 정보 등으로 이야기를 시작해서 상대가 관심을 가질 만한 소재로 점점 대화의 폭을 넓혀간다. 단 스몰토크는 어디까지나 스몰(small)이 되어야 한다. 일이 방해될 정도로 말꼬리가 길어지거나 대화가 끝날 기미가 보이지 않는다면 오히려 서로를 불편하게 만든다. 특히 정치, 종교, 연애, 가족사 등 민감한 소재는 피하도록 하자. 대화를 통해 만족감을 얻지 못할만큼 오히려 불쾌한 자리가 될 수 있다.

”

과유불급 過猶不及

나설 때와 물러설 때를 아는 온앤오프 기술

어느 날 자공이 공자에게 제자 자장과 자하 중에 누가 더 뛰어난지 물었다. 공자는 “자장은 지나치고 자하는 미치지 못한다”고 답했다. “그러면 자장이 더 나은 거냐”고 되물으니, 공자는 과유불급(過猶不及)이라고 말했다. 정도가 지나치면 미치지 못한 것과 같다. 즉 지나침은 오히려 모자람만 못하다는 의미다. 직장 생활에서도 마찬가지다.

나설 때와 물러설 때를 아는 온앤오프(On and Off)의 기술이 필요하다. 가라앉은 부서 분위기를 띄우기 위해, 상대방과 더 친하게 지내기 위해, 나만의 개성을 어필하기 위해... 여러 가지 이유로 말을 많이 하게 되면 그 의도가 역효과를 어필하기 위해... 여러 가지 이유로 말을 많이 하게 되면 그 의도가 역효과를 어필하기 위해... 여러 가지 이유로 말을 많이 하게 되면 그 의도가 역효과를 어필하기 위해...

또 직장 내에서는 말을 자제하면서 다른 사람들의 말을 경청하는 자세로 임하자. 말을 한번 뱉어버리면 수습하기가 힘들다. 차라리 조용하게 관망하는 편이 낫지, 말을 너무 많이 하거나 눈치 없이 끼어들었다가 나중에 큰 후회로 돌아올 수 있다.

한편 지나친 겸손이 반복되면 자기비하와 기만으로 비추어질 수 있다. 자신을 깎아내리는 것 보다는 상대방을 높이는 게 배려의 올바른 자세다. 칭찬을 받는 경우도 마찬가지다. 칭찬에 대해 감사를 표현하고, 그다음에는 반드시 다른 사람의 공을 챙기자.

이속우원 耳屬於垣

발 없는 카톡, 천리를 달리다

‘귀가 담에도 붙어 있다’는 고사성어로, ‘낮말은 새가 듣고 밤말은 쥐가 듣는다’는 우리 속담처럼 남이 듣지 않는 곳에서도 말을 삼가야 한다는 의미다. 분위기에 휩쓸려 험담에 동참하거나, 동료의 불평불만에 맞장구칠 필요는 없다. 자신의 소신대로 중립적인 입장을 취하는 태도는 어디에서도 비난받지 않는다. 안 해도 될 말, 시비를 부르는 표현, 신중하지 못한 언행 등은 자신의 의도와 다르게 오해를 살 수 있다.

특히 요즘처럼 모바일 커뮤니케이션 시대에는 클릭 한번 잘못해서 인간관계가 꼬이는 일도 빈번하게 발생한다. 친구에게 보낸다는 게 직장 상사에게 보내거나, 동기 단독에 올린다는 게 부서 단독에 올리던지... 운이 좋아서 상대방이 읽기 전에 삭제할 수도 있지만, 실수는 한 번에 그치지 않고 두세 번 이어질 수 있다는 점 명심하자.

카톡에서 실수를 막는 방법으로 ‘입력창 잠금 기능’을 추천한다. 단독방에서 메뉴-하단 설정에 들어가 ‘현재 채팅방 입력창 잠금’ 버튼을 활성화하자. 메시지를 입력할 때마다 우측 자물쇠 버튼을 눌러야 한다. 귀찮고 번거롭지만 직장 생활에서 처신을 잘하는 가장 좋은 안전장치다.

교왕과정 矯枉過正

휘어진 마음, 냉·열기 아닌 온기로 펴라

구부러진 것을 바로잡으려다 너무 곧게 된다는 뜻, 잘못을 바로 고치려다 오히려 나쁜 결과를 가져온다는 의미다. 직장 생활하다 보면 본의 아닌 실수 때문에 사과해야 하는 경우도 생길 수 있다. 사과를 통해 틀어진 관계를 복구할 수도 있지만, 상대의 고통을 이해하려는 마음이 제대로 전달되지 않으면 도리어 관계가 악화될 수 있다. 좀 더 전략적으로 사과하는 방법을 소개한다. 우선 사과를 할 때는 자신의 마음이나 입장을 구구절절하게 설명하지 않는다. 자신의 실수를 정당화시키는 것으로 들릴 수 있기 때문이다. 사과할 때 대화의 소재는 상대방이 되어야 한다.

두 번째, 상대방의 가치관을 인정하고 존중해 줄 수 있는 말을 건네자. 대부분 상대방이 화가 난 이유는 자신의 의견이나 감정을 무시당했다고 생각하기 때문이다. 이럴 때는 상대방의 자존심을 회복시켜 줄 수 있는 말을 선택한다. 마지막으로 상대의 사이클을 맞추자. 관계가 틀어졌다는 것은 서로 입장에 차이가 생기고, 각자가 다르다는 것을 확연하게 느끼게 되는 상황이다. 이럴 때는 ‘우리라는 공통성을 강조하자. 예전의 좋은 관계로 돌아가는 시점은 언제나 상대와 나의 공감대 위에 함께 올라섰을 때다.

대화 능력 자가진단 리스트

- 질문하는 것보다 대답하는 게 편하다
 - 어쩌다 보니 계속 내 이야기만 하게 된다
 - 대화를 주도하지 않으면 만족스럽지 않다
 - 상대방이 말을 할 때 집중 못 할 때가 많다
 - 맘에 들지 않는 건 즉석에서 바로 말해 준다
 - 설명하기 귀찮아서 대충 둘러대는 경우가 많다
 - 내 의견을 받아들이지 않으면 대화를 중단한다
 - 다른 사람이 말한 내용을 곧잘 잊어버리는 편이다
 - 나와 관련 있는 주제가 아니면 별로 듣고 싶지 않다
 - 상대방의 이야기를 듣다 보면 자주 피로함을 느낀다
 - 상대방이 질문하지 않는 한 내 의견을 말하지 않는다
 - 상대의 말실수를 그냥 넘어가지 않고 바로 잡아주는 편이다
 - 대화 중에 다른 주제 이야기를 꺼냈다가 어색해 진 적이 있다
 - 상대방이 불편할 수 있는 이야기도 직설적으로 말하는 편이다
 - 상대방이 내 말의 의미를 제대로 파악하지 못할 때가 빈번하다
- ▶ 0~2개 : 커뮤니케이션 능력이 뛰어난
▶ 3~4개 : 공감 능력이 다소 떨어짐
▶ 5~8개 : 프로 불통러 등극! 커뮤니케이션 기능에 노력이 필요함



생활 속 쉽게 따라 하는 건강습관



우리나라 노동시간은 연간 1915시간으로 OECD 38개 회원국 중 다섯 번째다. 직장에서 보내는 시간이 길다 보니 무심코 하는 안 좋은 습관들이 쌓여 장기적으로 우리 몸에 악영향을 끼치는 경우도 적지 않다. 이번 기회에 자신의 생활습관을 점검해 보면서 건강에 대해 생각해 보는 시간을 가져 보자.



+ 기분 좋게 모닝커피 한잔! 내 몸은 울고 있다

직장 생활에서 빠질 수 없는 소중한 행복이 있다면 바로 커피다. 통계에 따르면 우리나라 직장인들은 하루에 평균 2잔의 커피를 마신다. 잠을 깨거나 집중력을 높이기 위해, 동료와 커뮤니케이션을 위해서, 또는 습관적으로 즐긴다는 통계가 나왔다.

아침 출근길 공복에 마시는 커피는 위장에 좋지 않다. 카페인 성분이 위점막을 상하게 만들어 위염이나 위궤양, 과민성 대장질환 등 위장질환을 유발할 수 있다. 디카페인 커피도 빈속에 마시면 체내에 지방산 생성을 자극해 소화관에 손상을 입힌다. 모닝커피를 끊을 수 없다면 아침에는 반드시 커피를 마시기 전에 간단한 먹거리로 공복을 채우자.

한 가지 더! 아침 시간은 신체 활력을 높이는 코르티솔이 가장 많이 분비되는 때다. 우리 몸이 커피의 각성효과에 익숙해지면 도리어 코르티솔 분비를 막게 된다. 피로감이 몰려오는 출근 시간이라도 커피에 의존하지 말고 내 신체 정화능력을 한 번 믿어보자.

Tip 커피 맛을 제대로 음미하기 위해서는 커피 온도가 65~70도일 때가 가장 좋다. 너무 뜨겁거나 차가운 커피는 고유의 향을 느끼기 힘들다.

+ 잠 조금 설쳤다고 건강 이상? 만병의 원인이 되는 수면 부족

우리나라 수면장애 환자가 70만 명을 넘어 섰다. 5년 전보다 43% 증가하면서 현대인의 삶의 질을 떨어뜨리는 공공의 적으로 등극했다. 수면장애는 말 그대로 잠을 자지 못하는 질환이지만, 그 종류는 렘수면행동장애, 하지불안 증후군, 기면증, 호흡 장애 등 80여 가지 이상으로 매우 다양하다.

새벽 늦게까지 드라마 보느라 못 잤다면 평상시로 회복하기까지 우리 몸은 며칠에 걸쳐 고통 속에서 지내게 된다. 근무시간에 졸음이 쏟아지는 건 당연하고, 내 몸속에는 호르몬 불균형으로 면역력이 떨어지고, 피로감이 쌓이면서 두통, 근육통, 관절통 등 각종 질환을 일으킨다. 수면 부족이 장기화되면 우울증이나 의욕 상실, 불안감을 유발한다.

수면은 양적 질적 면에서 모두 중요하다. 충분한 시간을 자야 하고 그 시간 동안에는 깨지 않아야 한다. 건강을 유지하기 위해서는 하루 6~8시간이 기본이다. 어떨 수 없이 평일 잠이 부족했다면 주말이라도 보충해야 한다.

Tip 하루 7~8시간 잠을 잔 사람의 수명이 더 길다는 연구 결과가 있다. 수면 중에 분비되는 멜라토닌(면역 증강 호르몬) 효과 때문이다. 멜라토닌이 가장 활성화되는 새벽 2시 전에는 반드시 잠자리에 들자.

+ 자세 못 고친다면 30분 단위로 스트레칭을~

하루 내내 컴퓨터 앞에 앉아있는 직장인 중 열에 아홉은 근육통을 호소한다. 잘못된 자세로 오랜 시간 집중하다 보면 관절이나 뼈, 근육에 피로도가 쌓이면서 자신도 모르는 사이에 통증을 앓게 된다. 증세로는 어깨 통증, 거북목 증후군, 허리 질환 등이 있으며, 특히 목에서 어깨로 내려오는 부위가 결리고 딱딱하게 느껴진다면 근막동통증후군인 가능성이 높다.

근무시간에 쫓겨 치료를 받지 않거나, 목이 빠진 정도라고 대수롭지 않게 생각해 버리면 치료 기간이 더 길어지고 만성화가 될 수 있다. 여기에 과로까지 겹치면 건강에 적신호가 들어온다.

30분에 한 번 주기로 자리에서 일어나거나 업무 중 틈틈이 스트레칭으로 경직된 근육을 풀어주자. 의자에 하체를 고정하고 의자 등받이를 잡은 손을 당겨 허리와 고개를 반대 방향으로 비틀어 뭉친 근육을 푼다. 의자에 앉아 있을 때는 무릎을 엉덩이보다 약간 높게 하면 허리가 편안해진다.

Tip 다리 꼬고 앉기, 의자 끝에 걸쳐 앉기, 한쪽으로 비스듬하게 기대기 등은 일시적으로 몸의 긴장을 풀어주지만, 관절을 압박하는 가장 좋지 못한 자세들이다.

+ 보약만큼 좋은 물 마시는 습관



물은 인체의 기본 구성요소다. 체중의 60~65%를 물이 차지하고 있다. 체내 수분이 2% 부족하면 업무 효율성이 떨어지고, 4% 부족하면 무기력해지며, 그 이상 되면 스트레스 지수가 높아진다는 연구 결과가 있다. 반대로 충분한 물을 섭취하면 신진대사와 혈액순환을 촉진하고 세포에 영양소가 공급하며, 장운동을 원활하게 도와준다. 또 물을 자주 마시면 척추 건강은 물론 피로회복에 좋다.

최근 우리 국민의 60% 이상이 본인 나이에 수분 섭취기준을 충족하지 못하는 것으로 조사됐다. 세계보건기구(WHO)가 추천하는 하루 물 섭취량은 1.5~2L이다. 하루 8~10잔 정도 마셔야 체내 수분 유지에 도움이 된다. 일반적으로 자신의 체중에 30~33을 곱하면 하루에 필요한 물의 양이 나온다. 직장에서 평균 물 섭취량은 하루 7~10컵 정도다. 업무에 집중하다 보면 물 마시는 게 쉽지 않다. 물병이나 텀블러를 준비해 수시로 물을 마시자.

Tip 식사 중이나 식사 직후에 너무 많은 양을 마시게 되면 소화에 부담을 줄 수 있다. 또 물을 5L 이상 마시면 전해질 불균형으로 두통이나 의식장애 증상이 생길 수 있으므로 주의하자.

+ 묵히면 병 되는 직장 스트레스 긍정의 힘으로 극복하자

과중한 업무와 실적 압박, 치열한 경쟁의식과 미로 같은 대인관계 등 직장인이려면 누구나 한 번쯤 스트레스받은 경험이 있을 거다. 건강한 직장 생활을 위해서는 스트레스를 빨리 해소하는 방법이 더 중요하다. 스트레스가 심할때는 협심증, 위궤양, 천식 등을 동반하는 경우가 많고 최악에는 생명에 위협이 되기도 한다.

스트레스 해소에는 현재 자신이 처한 상황을 인정하는 단계부터 시작한다. 애써 회피하거나 마음속 깊이 삼켜 버린다면 심각한 질환으로 커질 수 있다. 스트레스의 원인이 무엇인지 파악해서 감정을 쌓아두지 말고 평소 가까운 사람에게 이야기해보자. 자신의 고민을 이야기하다 보면 복잡한 마음이 정리되기도 하고, 문제 해결의 실마리를 발견할 수도 있다.

또 업무에서 잠시 벗어나 휴식을 취하는 것도 방법이다. 가족과 시간을 보내거나 여행을 가는 등 나만의 스트레스 해소법을 찾아본다. 충분한 수면과 편안한 식사, 여유로운 일상을 통해 긍정적인 마음을 되찾자.



◆ 직장 스트레스 자가 진단 ◆

- 아침마다 출근하는 게 힘들고 두렵다.
- 업무 중 실수하는 일이 많아졌다.
- 매사에 소극적이고 방어적으로 대처한다.
- 직장에서 벗어나고 싶은 마음이 간절하다.
- 휴일이나 퇴근 후에도 집에서 회사 일을 한다.
- 항상 시간에 쫓기면서 일을 한다.
- 사소한 일에도 쉽게 피로해진다.
- 긴장감과 초조함을 자주 느낀다.
- 미래가 불분명하고 암울하게 느껴진다.
- 가족이나 친구와 싸우는 일이 많아졌다.
- 살이 빠지거나, 반대로 찌거나 체중 변화가 심하다.
- 외모에 신경을 쓰는 게 귀찮아졌다.

2개 조절이 필요한 수준 3개 주의가 필요한 수준 4개 이상 심각한 수준

국물파 건더기파 바닷바람 면역력 키우는 겨울철 별미를 찾아라!

드디어 마린시티에 겨울이 왔다. 매서운 칼바람 속에 온기를 전해줄 뜨끈한 한 끼가 더 그리운 계절이다.
사람마다 입맛이 다르듯이 선호하는 겨울 보양식도 천차만별이다.
진하게 고아낸 국물이 들어가야 속이 풀린다는 '국물파'와
씹지 않으면 포만감을 느끼지 못한다는 '건더기파'! 이들의 취향을 저격하는 맛집을 엄선했다.



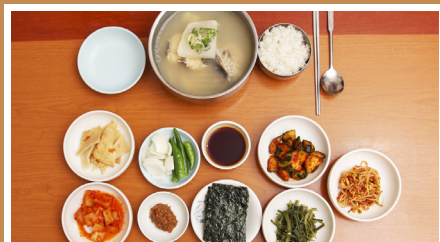
뜨끈한 곱창전골 속으로 퐁퐁!
소막골
주소 : 해운대구 세실로 77 성부빌딩 1층
영업시간 : 14:00 ~ 24:00 (화~일) / 매주 월요일 휴무
대표메뉴 : 한우 곱창전골, 곱도리탕
문의 : 051-731-1117



담백하면서도 감이 있는 곰탕 맛집
이레옥
주소 : 해운대구 마린시티3로 51 더#해운대아델리스
영업시간 : 00:00 ~ 24:00 (매일)
대표메뉴 : 곰탕, 양곱창, 특쉬어곰탕
문의 : 051-742-6421



팔팔 끓인 복국의 은은한 향이 그리울 땐
미포할매복국
주소 : 해운대구 달맞이길 62번길 27-1
영업시간 : 00:00 ~ 24:00 (매일)
대표메뉴 : 은복, 밀복, 까치복, 참복
문의 : 0507-1371-4114



겨울 무와 천생배필 속이 푸른 대구탕
속시원한대구탕
주소 : 해운대구 달맞이길 229 삼우가든
영업시간 : 09:00 ~ 15:00(월~수), 09:00 ~ 18:00(목~일)
대표메뉴 : 대구탕
문의 : 051-747-1666



얼얼은 세상을 노는 칼칼한 조개탕
해운대 다퍼주는집
주소 : 해운대구 해운대해변로 209번 나길 12
영업시간 : 12:00 ~ 22:30 (매일)
대표메뉴 : 조개탕, 해물탕, 조개찜
문의 : 051-744-9494



겨울철 어울리는 전통차가 궁금하다면
비비비당
주소 : 해운대구 달맞이길 239-16
영업시간 : 10:30 ~ 22:00 (화~일) / 매주 월요일 휴무
대표메뉴 : 오늘의 차, 특우전 녹차, 15년 발효황차
문의 : 051-746-0705



신선한 식재료, 풍성한 한상차림
동원장 꼬막정찬
주소 : 해운대구 마린시티2로 38 해운대 아이파크T 3동
영업시간 : 11:00 ~ 22:00 (매일)
대표메뉴 : 꼬막정찬, 육전
문의 : 051-742-0037



누가 뭐라 해도 고기심이 짝이지!
통바지
주소 : 해운대구 대천로 106번길 20
영업시간 : 16:00 ~ 02:00 (매일)
대표메뉴 : 초벌오겹살, 초벌목살, 소꽃갈비살
문의 : 0507-1489-9893



이런치한! 뒤돌아서면 또 생각나는 물회
동촌물회미역국
주소 : 해운대구 좌동로 14번길 6
영업시간 : 11:00 ~ 21:00 (월~토) / 매주 일요일 휴무
대표메뉴 : 물회, 스페셜 물회, 전복 가지미 미역국
문의 : 051-746-3156



겨울철 기력 보충이 필요할 때
원조전복죽
주소 : 해운대구 해운대해변로 298번길 24 팔레드시즈
영업시간 : 06:30 ~ 23:00 (매일)
대표메뉴 : 특전복죽, 전복해초 비빔밥, 전복 미역국
문의 : 051-742-4690



숙취는 잠시 잊고 겨울 바다의 낭만을~
스페인클럽
주소 : 해운대구 해운대해변로 298번길 24 팔레드시즈 1층
영업시간 : 12:00 ~ 22:00 (평일), 12:00 ~ 23:00 (주말)
대표메뉴 : 감바스알아하오, 아로스네그로, 알본디가스
문의 : 0507-1335-1164



겨울철 딸기로 만든 겨울의 맛 케이크
키친205
주소 : 해운대구 센텀남대로 35 신세계백화점 지하 1층
영업시간 : 10:30 ~ 20:00 (월~목), 10:30 ~ 20:30 (금~일)
대표메뉴 : 딸기발케이크
문의 : 051-745-2037

콘서트 & 뮤지컬

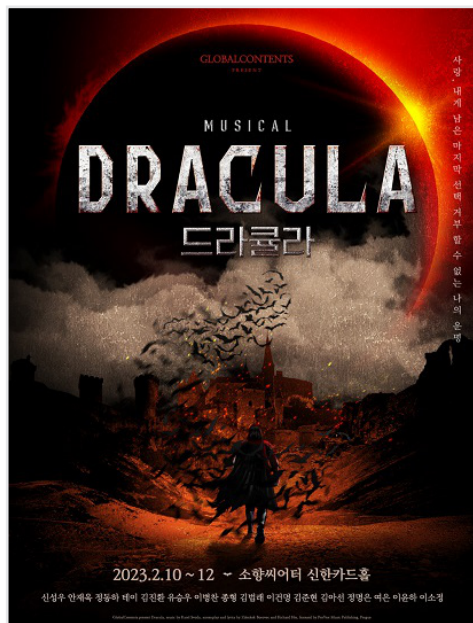
새해 첫걸음을 위한 다양한 음악 향연
아름다운 하모니와 강렬한 비트!
컬처과워로 충전하는 특별한 2023년



1 뮤지컬 브로드웨이 42번가

기간 : 2023.02.03(금) ~ 2023.02.05(일)
시간 : 금 19:30 / 토 14:00, 19:00 / 일 14:00
장소 : 부산문화회관 대극장
공연시간 : 160분

1930년대 뮤지컬 본고장 브로드웨이를 배경으로 무명의 뮤지컬 배우가 역경을 딛고 새로운 스타로 탄생 되는 과정에서 화려한 의상과 무대, 다이내믹한 탭댄스로 펼쳐지는 브로드웨이 대히트작. 26주년을 맞은 이번 뮤지컬은 역대 42번가를 빛낸 배우들이 총출동해 역사상 가장 완벽한 무대를 선보일 예정.



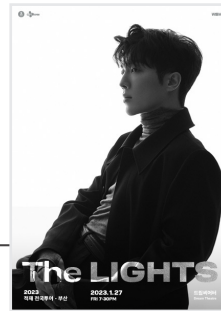
2 뮤지컬 드라큘라

기간 : 2023.02.10(금) ~ 2023.02.12(일)
시간 : 금 19:30 / 토 14:00, 18:00 / 일 14:00, 18:00
장소 : 소향씨어터 신한카드홀
공연시간 : 150분

영겁의 시간 동안 단 한 사람을 사랑했지만, 가문의 저주로 고통받는 비운의 남자 드라큘라의 이야기. 고전 레퍼토리 오페라 형식의 정통성을 바탕으로 화려한 무대와 의상, 400년을 뛰어넘는 서사와 시대를 표현한 무대 연출로 체코 프라하 초연 후 전 세계 500만 관객이 감동한 유럽 대형 뮤지컬의 대표작.

3 2022-23 적재 전국투어 콘서트 The LIGHTS

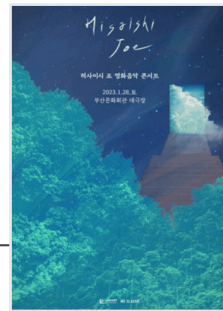
기간 : 2023.01.27(금)
시간 : 19:30
장소 : 부산 드림씨어터
공연시간 : 120분



‘그대는 나의 빛이 되어 날 밝게 비춰줘요’ 정규 2집 'THE LIGHTS' 발매 기념 전국 투어 콘서트. 신곡과 함께 꾸준히 사랑받아 온 곡들로 풍성한 레퍼토리를 선보인다.

4 지브리 오케스트라 히사이시 조 영화음악 콘서트

기간 : 2023.01.28(토)
시간 : 15:00
장소 : 부산문화회관 대극장
공연시간 : 120분



영화보다 빛나는 영화음악, 그 여운을 다시 한번! 지브리 스튜디오 미야자키 하야오의 모든 애니메이션 음악을 담당하며 현존하는 최고의 애니메이션 작곡가로 명성을 얻고 있는 히사이시 조의 영화음악 콘서트. 지브리 애니메이션의 주옥같은 명곡들을 웅장한 오케스트라의 연주로 들을 수 있는 특별한 콘서트.

5 화제의 쇼미더머니 시즌 11 출연진 콘서트 CALL THE BEAT

기간 : 2023.01.14(토)
시간 : 19:30
장소 : 부산 KBS홀
공연시간 : 180분



화제의 쇼미더머니 시즌 11 출연진을 가장 빨리 만날 수 있는 핫한 콘서트, 2023 콜 더 비트! 블라세, 노윤하, 던달릭, 다민이 등 이 시대 힙합 뮤지션을 바로 눈앞에서 볼 수 있는 특별한 무대.

6 막심 브라비차 콘서트 The Collection

기간 : 2023.02.25(토)
시간 : 19:30
장소 : 벅스코 오디토리움
공연시간 : 120분



‘전 세계 57개국에서 4백만 장 이상의 앨범 판매고를 기록한 세계적인 크로스오버 피아니스트 막심 브라비차. ‘신이 내린 손가락’이라 불리는 크로아티아 출신의 막심 브라비차는 청중을 매혹하는 열정적인 연주로 5년 만에 한국을 찾는다.

7 정동원 2nd 음학회 콘서트 音學會

기간 : 2023.01.28(토) ~ 2023.01.29(일)
시간 : 토 18:00 / 일 16:00
장소 : 부산 KBS홀
공연시간 : 120분



웅장한 오케스트라와 밴드, 재미와 감동을 더 해 줄 춤스와 뮤지컬 그리고 색소폰 연주까지! 트로트 가수 겸 배우인 정동원이 선사하는 새해 선물! 전 장르의 음악을 만나볼 수 있는 새해 첫 정동원 브랜드 콘서트.

8 2023 김재환 소극장 콘서트 달과 별 그리고...

기간 : 2023.01.28(토) ~ 2023.01.29(일)
시간 : 18:00
장소 : 소향씨어터 신한카드홀
공연시간 : 120분



티켓 오픈 10분 만에 전 회차 전석 매진 기록 달성. 퍼포먼스부터 발라드까지 남다른 음악적 감각으로 모든 장르를 아우르는 목소리를 가진 김재환의 단독 콘서트.

원데이클래스

디지털 세상에서 아날로그의 따뜻한 감성을 찾아
뭔가 새로운 것을 하고 싶을 때
배움에서 찾는 일상의 소소한 행복



1 나의 향기를 찾아가는 조향 공방 바이삼

전화번호 : 0507-1345-4690 | 운영시간 : 월~토 11:00~19:00
매장위치 : 해운대구 해운대해변로 353 오션프라임 1908호
소요시간 : 1시간 20분

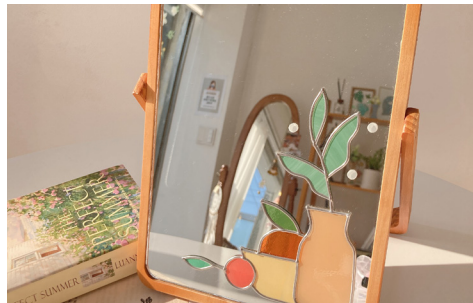
프라이빗한 오션뷰 공방에서 프로 사진작가와 전문 조향사가 함께하는 취향대로 향을
골라보고 오롯이 나를 위한 향기를 만들어 볼 수 있는 조향 클래스 * 스냅사진은 덤!



2 고급스러운 목공 우드카빙 공방 파이스 목공방

전화번호 : 0507-1340-1715 | 운영시간 : 매일 11:00~21:00
매장위치 : 부산진구 전포대로 226-8 지하
소요시간 : 3시간

초보자도 쉽게 즐길 수 있는 과정으로 조각용 수공구를 이용해 나무를 깎고 직접 다듬어
나만의 목공예 소품을 만들어 볼 수 있는 우드카빙 클래스



3 글라스아트 유리공예 공방 데이즈윌

전화번호 : 010-4589-3588 | 운영시간 : 월~토 11:00~19:00
매장위치 : 금정구 금강로 290 1층
소요시간 : 1시간 30분~2시간

다양한 색상의 필름지와 납선을 오리고 붙이는 글라스 아트, 다양한 컬러에서 오는 힐링과
즐거움 내 손으로 만드는 홈 데코 소품, 집들이 선물을 만들 수 있는 유리공예 클래스



4 심플 카드지갑 가죽 공예 공방 비오투 가죽공방

전화번호 : 0507-1398-0035 | 운영시간 : 매일 10:00~21:30
매장위치 : 해운대구 해운대로 575 국제빌딩 13층 1302호
소요시간 : 1시간 10분~2시간

이태리에서 온 푸에블로 가죽(가죽에 쇠 구슬을 굴려 인위적으로 스크래치를 만든 가죽)과
함께 나만의 카드지갑을 만들어 볼 수 있는 고품질 가죽 공예 클래스

2023년 성장을 위한 멋진 다짐
새해가 시작되는 출발점에서
나의 성장과 발전을 위해 동기 부여를~

신간

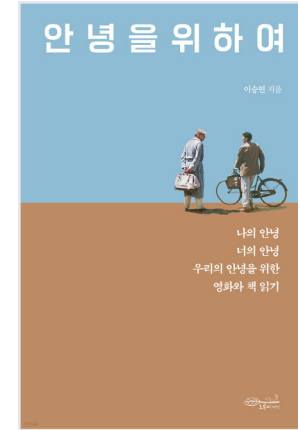


트렌드 코리아 2023

김난도 외 (지은이)
미래의창

2023년은 RABBIT JUMP! 더 높은 도약을 준비하는 검은 토끼의 해, 세계화의 종말, 갈등과 분열, 그리고 전쟁. 수십 년간 이어져 온 평화와 공존의 시대는 막을 내리고 엄청난 위기감 속에서 사람들은 다가올 미래를 두려워한다. 자산시장 및 증시의 버블붕괴는 2008년 글로벌 경제위기의 데자뷔를 보는 듯하고 제2의 외환위기 경고도 들려온다.

소비 트렌드 전망에서 가장 중요한 것은 무엇이 반복되고 무엇이 달라질 것인가를 구별하는 작업이다. 불황기의 소비 패턴을 과거와 비교해 보는 것이고, 또 하나는 소비의 전형성이 사라지는 시대의 흐름을 분석하는 것이다. 변화의 속도가 더욱 빨라지는 2023 대한민국, 트렌드 코리아가 그 해법을 제시한다.



정안녕을 위하여

이승연 (지은이)
초록비책공방

우리는 사람을 만나면 가장 먼저 '안녕'이라는 말을 건넨다. 하루에도 몇 번씩 서로에게 건네는 두 글자. 안부를 확인하고, 평안을 기원하고, 작별을 고하는 '안녕'이라는 말에는 위로가 담겨 있다. 영화를 '인문학'이라고 주장하는 저자는 영화를 통해 울고 웃고 인간과 세상을 공부할 수 있다고 말한다. 이 책은 '안녕'이라는 다양한 층위의 말이 담은

위로를 영화와 책 이야기를 통해 전하고 있다. 4가지의 주제를 20개의 키워드로 분류해, 스무 편의 영화와 함께 책을 소개한다. 팬데믹이 우리에게 남긴 상처를 치유하고 건강하게 회복할 수 있기를 바라는 마음을 담아 작가는 영화와 책을 통해 모두의 안녕을 말한다.



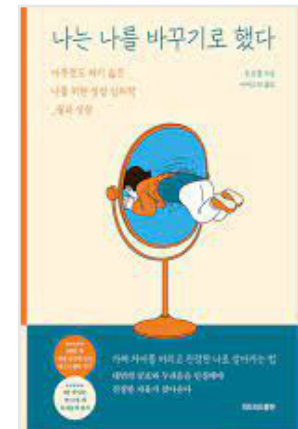
'한 번 더'의 힘

에드 마일렛 (지은이) / 박병화 (옮긴이)
토네이도

'남들보다 딱 1퍼 센트만 더 한다고 생각하라. 경쟁자들이 만족하고 멈춰 설 때, 또는 모두가 포기하고 물러날 때 거기서 딱 한 걸음만 더 나가보라. 그들이 미처 보지 못한 숨겨진 성공 기회를 발견하게 될 것이다.'

남들보다 한 번 더 진화하고, 한 번 더 찾아가고, 한 번 더 설득하고, 한 번 더 생각하고, 한 번 더 시도하고, 한 번 더

뒤집어보는 사람은 성공할 확률이 매우 높아진다. 작은 '한 번 더'가 하루하루 누적되면 어느 순간 폭발적인 티핑포인트를 통과하면서 인생이 드라마틱하게 변화하기 시작한다. 이 생생한 과정이 고스란히 담겨 있는 '한 번 더의 힘'은 출간 즉시 아마존 베스트 1위에 올랐고 젊은 독자들의 열렬한 지지를 얻었다.



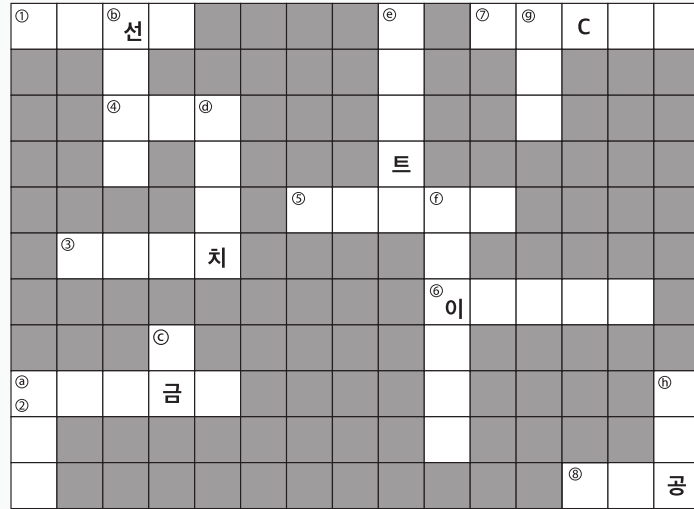
나는 나를 바꾸기로 했다

우즈홍 (지은이) / 이예스터 (옮긴이)
웅진지식하우스

저자는 '성장' 부문에서는 진실한 자아와 거짓 자아를 구분해 내는 법을 익히고, '꿈' 부문에서는 자신의 마음을 쏟을 수 있는 일을 통해 생명이 가득한 삶을 사는 인생에 대해 풀어놓는다. 사람은 긴 인생을 살면서 온갖 도전과 고난을 겪는다. 그 속에서 자신을 깊이 이해하지 못하는 사람은 주변 상황이나 시선에 휘둘려 자기 자신을 잃어버릴 수

다. 이 책은 스스로 자신의 마음 상태를 점검하고, 진정한 '나'로 거듭날 수 있도록 한 번쯤 고민하게 되는 심리 문제를 다룬다. 자신의 생명력을 뿜어낼 줄 아는 사람이야말로 자신의 행복뿐만 아니라 다른 사람에게 위로와 치유를 전할 수 있다. 아무것도 하기 싫고, 무엇을 원하는지도 모를 때 이 책을 펼쳐 보자. 내 마음 가는 대로, 내 감정에 충실하게 '나'로서 살아갈 힘을 줄 것이다.

크로스워드 퍼즐



가로 열쇠

- ① 저탄소 친환경 연료인 H(원소기호)를 에너지원으로 하는 선박
- ② 선박을 확보(발주, 금융)하고, 운송전담 해운사에 대선하는 전문가
- ③ 대상기업과 유사한 기업의 시장 거래 가격을 참조해 대상기업의 가치를 추정하는 방법, ○○○치 평가법
- ④ 1999년에 은행감독원, 보험감독원, 증권감독원, 신용관리기금의 네 감독 기관을 통합해 신설한 금융 감독 기관
- ⑤ 방파제, 방조제 침식 방지를 위해 사용하는 다리가 네 개인 콘크리트 블록
- ⑥ 원자나 분자가 전자 두 개를 방출해 양전하를 띠는 이온, 칼슘 이온, 마그네슘 이온 따위가 있다.
- ⑦ 국적취득 조건부 용선 계약의 약자
- ⑧ 선박 해체 산업이 발달한 방글라데시 제2의 도시이자 동부 거점도시

세로 열쇠

- ① 음료, 식품, 연료, 수리용 예비부품 및 부속품, 등 배에서 쓰이는 물품들
- ② 해운회사가 선박을 담보로 선박확보자금을 금융기관 혹은 자금 제공자로부터 조달하는 것
- ③ 급수나 등급이 오르는 것
- ④ 컴퓨터 센터로부터 분리되어 통신 회선으로 연결된 입출력 장치나 다른 장비
- ⑤ 관악기, 타악기, 현악기 등 여러 가지 악기로 모두가 함께 모여 연주하는 형태
- ⑥ 금융기관이 해운업계에 대출을 결정할 때 기후변화 변수를 고려하도록 한 원칙, 바다의 신 이름에서 따옴
- ⑦ 영국 전역을 대상으로 라디오, 텔레비전 방송을 하는 공영 방송 기관
- ⑧ 배를 부리는 일을 직업으로 하는 사람

이벤트 참여 방법

1. 크로스워드 퍼즐을 풀고 인증샷을 찍어주세요.
2. *kobc2022@naver.com 인증샷과 성함/휴대폰번호를 위 이메일로 전달해 주세요.
3. 음료 기프티콘 30명 증정
성실하게 푼 크로스워드 퍼즐 일수록 당첨확률이 올라갑니다.

수집된 개인정보는 당첨자 확인을 위한 용도로 사용되며, 활용 후 즉시 폐기됩니다.
설문기간 : 2022.09.01. ~ 2023.1.20. *이벤트 당첨자는 개별 연락 예정

독자 설문 조사

- 1 <비타민 SEA>에서 가장 기억에 남는 콘텐츠와 그 이유는 무엇인가요?



- 2 더 좋은 사보를 만들어 가기 위해 <비타민 SEA>에 대한 자유로운 의견을 남겨주세요.

정보보안 수칙

생활 속 작은 습관으로 정보유출을 예방할 수 있습니다!



업무 시 문서보안

비밀문서는 반드시 세절하여 소각
전출 또는 퇴직 시 모든 비밀문서 반납



업무 시 영업비밀 보호 의무 준수

“너만 알고 있어” 식의 업무상 비밀누설 엄금
외부인이 민감정보 요청 시 공식절차 거쳐 제공



업무 시 외부방문객 출입 보안

주요시설 외부인 출입 엄격히 관리
외부인 면담은 접견실 이용



출퇴근 시 정보보안

빈손 출근, 빈손 퇴근 원칙
정보 저장매체는 무단 반·출입 금지



컴퓨터 사용 시 컴퓨터 사용 보안

PC 3단계 패스워드(부팅, 윈도우, 화면보호기) 설치
자리 비울 때 반드시 로그아웃



컴퓨터 사용 시 통신보안

업무용 PC로 파일공유사이트 접근 금지
중요한 정보는 인터넷상에서 공유 금지

