겨울의 끝에서 찾은 속초의 봄

대자연의 품속에서 평화를 꿈꾸는 도시 속초는 실향민의 고향에서
사계절 사람들의 발길이 끊이지 않는 관광도시로 나아가고 있다.

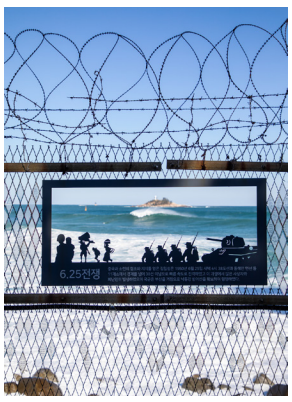
해안을 따라 이어진 외옹치항 바다향기로

바다를 따라 걷는 외옹치항 둘레길

속초의 항구라 하면 대포항을 떠올리기 쉽지만 그리 멀지 않은 곳에 속초의 숨겨진 명소가 있다. 외옹치항은 대포항에 비해 규모가 작고 잘 알려지지 않았지만 그 덕분에 한산하고 조용하게 겨울 바다를 감상할 수 있다. 외옹치는 작은 어촌 마을로, 마을 전체가 독을 엎어 놓은 것처럼 생겼다고 하여 과거에는 '독나루터'라고 불렸다. 지금은 평화로운 어촌이지만 한때 이곳은 최전방 지역으로 경계가 삼엄한 지역이었다. 특히 이 일대 해안선은 군사지역이 되며 군인들이 경비를 서고 일반인 출입이 통제되었다. 2000년대 들어서면서 남북간 대치가 완화되고 관광특구활성화 사업을 진행하며 해안을 따라 리조트와 산책길이 조성되고 외옹치 앞 바다가 주민들의 품으로 돌아오게 되었다.

외옹치항 둘레길 '바다향기로'는 이름 그대로 바다의 향기를 마음껏 마실 수 있는 산책로다. 외옹치해수욕장부터 외옹치항까지 약 1.74km 길이의 산책로가 해안을 따라 이어져 있다. 걷다보면 파도가 만든 외옹치의 절경에 금세 마음을 뺏긴다. 물개들이 쉬어 가던 해구 바위, 바위가 마당처럼 평평하다 하여 이름 지어진 마당바위, 굴바위 등 크고 작은 바위가 지루하지 않은 풍경을 자아낸다.

개방시간 하절기 : 06:00~20:00 / 동절기 : 07:00~18:00



외옹치항 둘레길에서 만나는 풍경들

Plus Tip

*** 외웅치항 둘레길 추천 코스**

코스① 암석관찰길 : 외옹치해수욕장 입구에서 시작해 롯데리조트 앞으로 이어지는 코스로 파도에 의해 형성된 다양한 암석을 관찰할 수 있다.

코스② 안보체험길 : 군사경계지역으로 일반인 통제구역이었으나 현재는 개방되어 누구나 통행 가능하다. 방문객들의 소망 카드와 평화를 기원하는 조형물들이 안보 철책을 메우며 전쟁과 분단의 아픔을 되새긴다.

코스③ 하늘데크길 : 바다전망대로 이어지는 코스로 드라마 촬영 명소와 포토 스팟 등이 마련돼 있어 인생 사진을 남기기에 더없이 좋다.

코스④ 대나무명상길 : 외옹치항과 맞닿은 산책로로 울창한 대나무숲을 따라 조용히 거닐 수 있다.

통일의 염원을 담은 청동대불의 웅장한 모습

세계 최대 청동불좌상의 위엄, 신흥사

누군가에게는 친구들과 떠난 수학여행지로, 또 누군가에게는 배우자와 함께한 신혼여행지로 기억에 남아 있을 설악산. 태박산맥에 위치한 강원도의 명산 설악산은 사시사철 빼어난 경관을 자랑한다. 그중에서도 겨울의 설악산은 특별하다. 흰 눈에 덮인 울산바위, 시리듯 푸른 하늘과 기암괴석의 조화는 이 계절에만 누릴 수 있는 특권이다.

바위산이라 등산 코스가 제법 험하지만 최근에는 케이블카가 설치되며 접근성이 편리해졌다. 설악산은 대청봉을 기준으로 외설악과 내설악으로 나뉘며 소공원이 위치한 외설악은 도보로 관광지를 돌아볼 수 있어 나들이 장소로도 제격이다. 외설악 입구에 위치한 천년고찰 신흥사는 속초를 지나면 꼭 한 번 들러야 하는 명소 중 한 곳으로, 신흥사 명물 통일대불로도 잘 알려져 있다.

신흥사는 신라 진덕여왕 6년에 자장율사가 창건한 사찰로 처음에는 향성사로 불리며 지금의 켄싱턴호텔 자리에 존속하다가 효소왕 7년 화재로 소실되며 현재 신흥사 터에 자리 잡게 되었다. 신인(神人)이 길지(吉地)를 점지해 주어 흥왕(興旺)하게 되었다 하여 신흥사(神興寺)라 이름 지어졌는데 그 뜻처럼 가까이 다가갈수록 경외심에 사로잡힌다.

신흥사 입구에 다다르면 민족통일의 염원을 안은 청동 석가모니 불상이 웅장한 자태를 드러낸다. 1987년 착봉하여 10년간의 작업 끝에 봉안한 청동대불은 좌대 높이 4.3m, 대불 높이 14.6m, 좌대 직경 13m로 아파트 6층 높이에 108톤의 청동이 사용됐다. 8면 좌대에는 통일을 기원하는 십육나한상이 새겨져 있다. 미간에는 지름 10cm의 인조 큐빅 1개와 8cm 짜리 백호 8개가 찬란하게 빛을 발한다. 통일대불의 자비가 실향민의 고향 속초에 내려앉는다.

신흥사의 전경을 다른 각도에서 바라보고 싶다면 설악산 케이블카를 타보자. 북적이는 인파에서 멀어져 설악산 품에 안겨 바라보는 경내에는 평화가 맴돈다.

주소 강원도 속초시 설악산로 1137 신흥사

문의 033-636-7044

입장료 어른 3500원, 중고생 1000원, 초등생 이하 500원 (주차료 별도)

외설악 입구에 위치한 천년고찰 신흥사

Plus Tip

*** 설악케이블카**

설악산의 진면목은 설악케이블카를 타고 올라가면 만날 수 있다. 설악산 봉우리 중 하나인 권금성 성터에 오를 수 있기 때문. 아찔하게 펼쳐진 기암절벽과 울산바위 전경을 한눈에 감상할 수 있으며 날씨가 좋으면 동해까지 탁 트인 시야를 자랑한다. 여름철 휴가기간과 가을 단풍철에는 탐방객이 몰리며 매표 후 1시간 이상 기다려야 탑승이 가능하다. 미리 표를 끊고 소공원 내를 구경한 뒤 시간에 맞춰 탑승하는 방법을 추천한다.

주소 강원도 속초시 설악산로 1085

문의 033-636-4300

입장료 대인(중학생 이상) 1만1000원 / 소인(37개월 이상~초등학생) 7000원 / 유아(36개월 이하) 무료

시간 08:30~17:30(기상 변동으로 인해 당일 현장구매만 가능)

설악산 케이블카 매표소 옆 다래정 식당

*** 추천 맛집_다래정 식당**

설악산 관광도 식후경이다. 케이블카를 타고 산행을 하거나 신흥사를 둘러보기 전 든든하게 배를 채우자. 케이블카 매표소 바로 옆에 위치한 다래정 식당은 산채 비빔밥과 파전 등 나물 향 가득한 한식을 주력으로 하는 음식점이다. 강원도의 대표 나물 곤드레가 들어간 곤드레 비빔밥과 돌솥 비빔밥은 고소한 들기름을 둘러 입맛을 돋운다. 왕해물파전은 파와 오징어 등 해산물이 푸짐하게 들어 있어 '왕'이란 이름을 실감케 한다. 바삭함 또한 일품이다. 산행을 끝난 후라면 강원도 전통주인 곤드레 막걸리를 곁들이자. 오늘 하루 쌓였던 여독이 풀리며 훌륭한 마무리를 할 수 있다.

주소 강원도 속초시 설악산로 1091

문의 033-636-7675

메뉴 돌솥비빔밥 1만1000원, 산채비빔밥 9000원, 왕해물파전 1만9000원

시간 매일 10:30~18:30

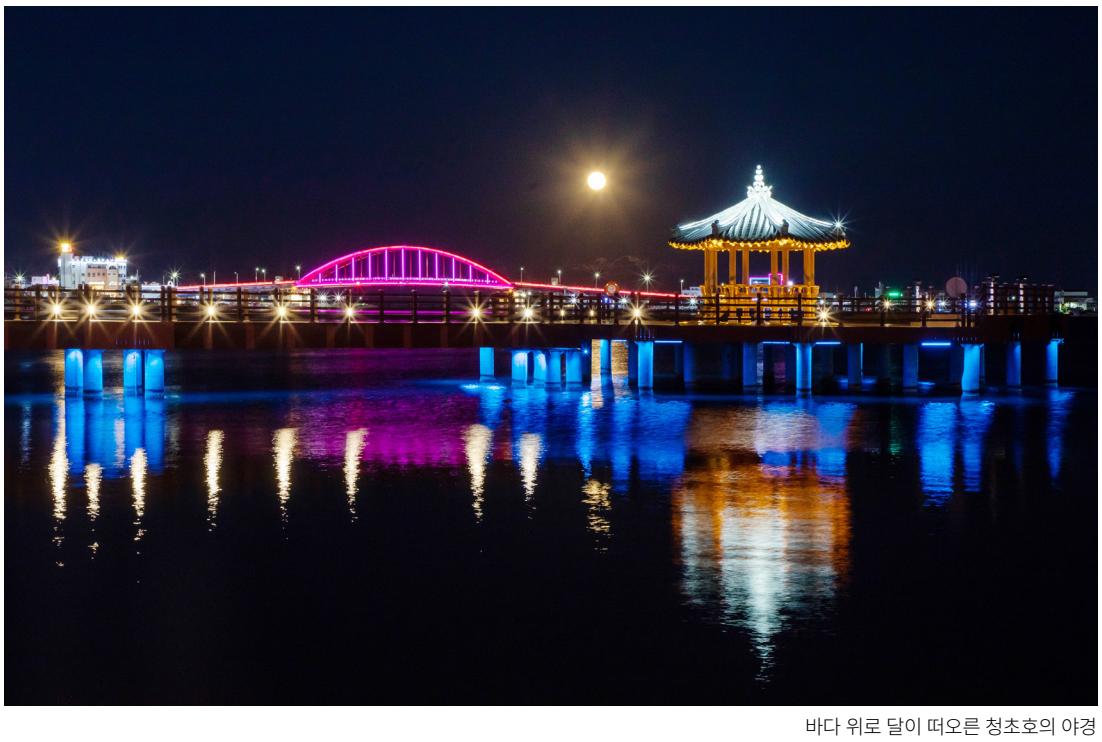
도시의 불빛과 청초정의 조명이 어우러진 청초호의 밤 풍경

속초의 역사를 품은 호수, 청초호

설악산과 동해가 자연의 웅대함을 실감케 한다면 청초호는 오랜 시간 속초 사람들의 일상에 자리해 온 속초의 역사이자 심장이다. 좁고 긴 사주에 의해 동해와 격리된 자연석호 청초호는 면적 1.3㎢ 둘레 5km에 이르는 규모로, 강과 바다를 잇는 항구로서 과거에는 풍랑을 피해 선박을 정박해 놓은 곳으로 쓰였다. 한국전쟁 이후 함경도 실향민들이 집단촌락지를 이뤘던 아바이마을 갯배 선착장과 '99 강원국제관광엑스포를 상징하는 73.4m의 엑스포 타워, 철새도래지인 청초천, 딸기축제가 열리는 응골딸기마을, 속초시립박물관까지 청초호 둘레길을 따라 속초의 시간이 잔잔히 흐른다.

한때 이곳은 개발과 보존이라는 대립 사이에서 갈등을 겪어야만 했다. 항구로 이용되면서 호수 주변으로 주거지역과 상업지역이 유입되었으며 결과적으로 환경 훼손이라는 부작용을 낳았다. 그럼에도 어김없이 겨울이면 철새들이 찾아오고 호수의 물결은 맑은 빛을 잃지 않았다. 호수가 스스로 정화작용을 하며 생명력을 지켜온 것이다. 현재는 속초 사람들의 쉼터이자 시민들을 위한 공원으로 사랑받고 있다. 특히 호수 중앙에 설치된 청초정에서는 동해와 설악산을 바라볼 수 있으며 호수에 서식하는 다양한 자연생태계를 관망할 수 있다.

설악산 너머로 해가 기울고 바다 위로 달이 떠오르면 청초호 주변은 도시가 빚어낸 불빛들로 아름답게 빛난다. 청초호의 밤 또한 결코 지나칠 수 없는 비경이다.



바다 위로 달이 떠오른 청초호의 야경

Plus Tip

*** 엑스포타워 전망대**

‘99 강원국제관광엑스포 상징탑 15층에 마련된 전망대. 타워에 오르면 설악산의 유려한 능선과 청초호 뒤로 펼쳐진 동해바다의 푸른 물결, 속초시내를 한눈에 감상할 수 있다. 탁 트인 전경을 바라보며 일상의 스트레스를 시원하게 날려보자.

주소 강원도 속초시 조양동

문의 033-637-5083

시간 09:00~22:00

입장료 어른 2500원 / 청소년 군경 2000원 / 어린이 1500원

*** 추천 맛집_ 무지개숯불생선구이**

아바이마을 갯배 선착장 인근에 들어서면 골목 가득 생선 굽는 냄새가 식욕을 자극한다. 생선구이 골목에 위치해 있는 무지개숯불생선구이는 동해에서 직접 잡은 생선으로 상을 차리는 생선구이 맛집이다. 모듬생선구이를 주문하면 우럭, 열기, 가자미, 임연수, 도루묵, 양미리 등 종류별로 다양한 생선이 서빙된다. 초벌구이한 생선을 숯불로 다시 한 번 굽는데 기름기와 비린내는 빠지고 담백함과 고소함, 여기에 불맛까지 가미되어 더욱 맛있게 즐길 수 있다. 이 집의 자랑은 생선구이를 주문하면 함께 곁들여져 나오는 순대다. 속초 대표 음식인 아바이순대, 오징어순대가 서비스로 제공되어 속초의 맛을 한상에 맛볼 수 있다.

주소 강원도 속초시 청초호반로 316

문의 033-631-5601

메뉴 생선구이 1만4000원, 오징어순대 1만2000원

시간 매일 08:00~22:00

생선구이와 아바이순대를 함께 맛볼 수 있는 무지개숯불구이

글 전미희 **사진** 장은주

석탄에서 유리로 다시 빛나다

삼척시청 자원개발과

석탄 산업이 번성했던 삼척시 도계읍은 폐광 후 석탄 폐석을 활용한 유리 산업으로 지역 경제를 되살리고 있다. 체험형 유리박물관을 조성하고, 자연과 연계한 유리 관광 시설을 계획하는 등 폐광 마을을 유리공예 관광 거점으로 재탄생시키고 있는 삼척시청 자원개발과를 만나본다.

(왼쪽부터) 삼척시 자원개발과 도계유리나라 운영 인력 이하나, 김우범, 김강희, 진현주, 김재식, 최승필, 김주현, 박서윤, 김원희

석탄 시대의 종말, 유리를 통한 도약

산과 바다, 동굴과 계곡 등 신비한 자연경관이 먼저 떠오르는 도시, 삼척. 그런데 삼척시에서는 현재 '유리'를 이용한 관광과 산업을 육성하는 움직임이 한창이다. 도시 곳곳에서 유리로 만든 공예 작품도 어렵지 않게 만날 수 있다. 삼척과 유리, 어떤 연관성이 있는 것일까?

한때 삼척은 수많은 탄광이 밀집한 석탄의 도시였다. 특히 도계읍은 전국에서 가장 많은 석탄을 생산하던 탄광촌으로 영광을 누렸으나 현재는 '폐광촌'이란 수식어가 붙는 한적한 마을이 됐다. 1980년대 말부터 시행한 정부의 석탄 산업 합리화 정책과 함께 도계의 탄광들도 줄지어 문을 닫으면서 번성하던 마을이 쇠락의 길을 걷게 된 것이다.

그러다 2004년, 도계를 긴 어둠 속에서 다시 빛나게 해줄 기회가 찾아왔다. 삼척시와 강원대학교가 지역의 골칫거리던 석탄 폐석에 유리의 주원료인 규사(SiO2)가 75% 이상 함유되었음을 확인한 것. 삼척시는 연구를 통해 2009년 세계 최초로 석탄 폐석을 활용한 유리 생산에 성공했고, 곧 유리 산업을 도계 지역의 새로운 특화 산업으로 육성하기 시작했다. 2007년에는 체험 마을 '도계유리마을'을 조성했고, 2018년에는 국내 최대 규모의 유리 박물관 '도계유리나라'가 들어섰다. 그렇게 유리는 침체된 도시 경제에 조금씩 활력을 불어넣었다.

삼척시 자원개발과 김진석 주무관은 "석탄이 과거를 의미한다면 유리는 미래를 향한 희망"이라 표현했다.

"도계에서 '유리'는 석탄 산업에서 발생한 폐자원을 고부가가치화해 신성장 산업의 동력으로 발굴해낸 대체 산업입니다. 유리 산업이 영세해 아직은 많은 어려움이 있지만, 체계적 지원과 기술 개발을 통해 '도계 글라스'를 지역의 문화 관광 상품으로 육성할 계획입니다. 향후 유리를 통한 건축용 내 · 외장재 및 부자재 생산까지 활성화하고자 합니다."

도계유리나라의 거울방

유리공예 랜드마크, 도계유리나라

석탄에서 유리로 이어지는 도계 지역의 특별한 역사와 도계 유리의 아름다움을 가장 가까이에서 만날 수 있는 곳이 도계유리나라다. 2018년에 문을 연 도계유리나라는 '도계! 유리의 꽃으로 피어나다'라는 테마 아래 운영하는 체험형 문화 관광 시설로, 폐광으로 인해 인구 감소와 경기 침체를 겪은 도계 지역에 새 희망을 불어넣고 있다. 이곳이 개장한 이후 인구 1만 남짓한 도계에 지금까지 17만 명 넘는 관광객이 방문했다.

삼척시 도계읍의 새로운 랜드마크 도계유리나라

도계유리나라는 유리역사관, 유리작가관, 보석방, 유리갤러리, 체험실, 유리 상품 판매장, 시연장 등으로 구성된다. 건물 입구에 들어선 순간부터 상상력을 자극하는 신비하고 화려한 작품이 눈길을 사로잡는다. 이곳에서는 국내외 많은 유리 작가가 다양한 기법으로 만든 진기한 작품을 감상할 수 있을 뿐 아니라 전문가의 도움을 받아 블로잉, 램프워킹 등 유리공예 기법을 직접 체험해볼 수도 있다.

도계유리나라의 다양한 유리공예 작품들

도계유리나라를 둘러본 후에는 바로 옆의 피노키오나라까지 함께 구경하기 좋다. 피노키오나라는 삼척의 풍부한 천연 자재인 목재를 활용한 체험 및 관광 시설로, 나무 이용 전시실을 비롯해 나무 도서관, 나무 놀이터, 체험장 등으로 구성된다.

지난해에는 도계유리나라 역시 코로나19로 인한 타격을 피할 수 없었다. 도계유리나라의 진현주 시설운영 담당관은 하루빨리 코로나19가 종식되어 전국에서 가족 단위 관광객이 마음 놓고 유리공예 체험을 할 수 있기를 소망했다. "도계유리나라는 영업이익을 목적으로 운영하는 곳이 아니기 때문에 누구나 부담 없이 찾아오셨으면 좋겠습니다. 일상에서 접하기 힘든 새로운 것을 보고 경험할 수 있을 거예요. 올해는 야외 정원도 새로운 콘셉트로 재정비할 예정입니다. 더욱 다채롭고 풍성해질 도계유리나라를 기대해주세요."

석탄 폐석을 재활용한 도계 유리

도계 유리로 반짝이는 삼척의 미래

삼척시 자원개발과는 도계유리나라 외에도 유리를 활용한 다양한 관광사업과 유리 산업 육성 정책을 추진하고 있다. 도계읍 심포리 일원의 지형적 특성을 살린 '미인폭포 스카이워크' 조성 사업이 대표적이다. 심포 협곡의 고생대 지질 특성과 미인폭포를 활용해 힐링, 탐방, 체험, 교육이 어우러지는 독특한 산악 관광지를 조성하는 사업이다. 이곳에는 327m 길이의 유리출렁다리와 160m의 유리잔도, 573㎡의 유리스카이워크 등 유리 특화 시설을 설치할 예정이다. 현재 기본 설계 및 실시 설계와 국유림 사용에 대한 협의가 진행되고 있다.

미인폭포 스카이워크가 조성되면 도계유리나라와 피노키오나라, 하이원추추파크, 심포 뷰티스마켓, 심포 높은 터 테마타운(예정) 등 주변 관광 시설과 연계한 관광 거점이 형성될 것으로 기대된다. 자원개발과는 미인폭포 스카이워크를 강원도에서 추진 중인 영월~정선~태백~삼척을 잇는 5박 6일 도보 여행 코스 '광산고도 순례길'과 연결해 자연환경에 기반한 대표적 관광 상품으로 활성화할 계획이다.

2022년에는 도계읍 일원에 유리공예 창업공방단지도 들어선다. 유리 산업 육성 정책의 일환으로, 유리공예와 관련한 창업을 희망하는 청년 작가나 지역 주민의 창업 초기 부담을 경감하고 시제품 생산이나 공예 기술 습득을 지원한다.

도계 지역에는 2025년까지 석탄 산업 유산을 활용한 도시 재생 사업도 진행한다. 도계광업소 부지에는 행복주택 94세대가 들어서고, 건물 1~2층에 청년 창업을 지원하기 위한 스타트업 지원센터가 조성된다. 또 시가지 중심 권역에는 유리를 테마로 한 '탄탄대로'를 조성해 지역 주민이 유리공예를 보다 친숙하게 접할 수 있도록 하고, 외지인에게는 또 다른 볼거리를 제공할 예정이다.

우리나라 산업 성장 동력의 한 축으로서 근대화를 이끌었던 석탄 도시 도계가 이탈리아의 베네치아 같은 세계적 유리 도시로 성장해 과거보다 더 크게 반짝이기를 기대해본다.

도계유리나라 운영 인력 선종훈, 최승필, 진현주, 김우범, 김강희, 김주현

글 전하영 **사진** 장은주

투명하고 신비한 유리의 마법

유리공예(블로잉과 램프워킹) 체험

불을 만난 유리는 변신을 시작한다.
유리 빛는 마을 도계에서 직접 유리의 반짝이는 변신을 체험해보자.

숨을 불어넣은 나만의 화병

뜨거운 가마의 열기가 객석까지 전해지는 블로잉 시연장. 이곳에서는 하루에 다섯 번씩 유리공예 전문가의 블로잉 시연이 펼쳐진다. 블로잉이란 고온의 액화 상태 유리에 블로우 파이프를 통해 입으로 바람을 불어 넣어 작업하는 유리공예의 한 기법이다. 시연을 먼저 관람한 후 1:1로 전문가의 도움을 받아 체험을 진행한다.
만들어 볼 물건은 봄에 꼭 어울리는 작은 꽃병. 먼저 긴 파이프 끝을 '글로리 홀'이란 가스 가마 안에 넣어 뜨거운 유리를 묻혀준다. 불이 분사되는 가마 내부는 온도가 1300°C까지 올라가므로 블로잉 작업 시에는 눈 보호를 위해 UV 안경을 착용한다. 블로잉 작업이 끝날 때까지 유리는 계속 이 가마 안에 들어갔다 나오기를 반복할 예정이다. 가마에서 막 꺼낸 고온의 유리는 액체 상태이므로 흘러내리지 않도록 파이프를 천천히 계속 돌려주며 작업해야 한다. 색상과 문양을 넣기 위해서는 액체 상태의 끈적끈적한 유리 위에 원하는 색유리 조각을 묻힌 후 다시 가마 안에서 녹여주면 된다. 색을 입은 유리는 고온에서는 모두 붉은색을 띄다가 차갑게 식으면 딱딱해지면서 본래의 색으로 돌아온다.
색유리를 다 녹인 다음은 유리 안에 공기 방울을 집어넣는 단계다. 파이프 중간에 뚫린 구멍을 통해 입으로 직접 공기를 불어 넣으면 된다. 이 공법의 이름이 '블로잉(blowing)'인 이유다. 한 번에 많이 부풀어 오르면 유리가 얇아지기 때문에 처음에는 소량의 바람만 불어넣은 후 조금씩 유리의 양을 늘리고 병의 모양을 잡아가며 반복적으로 바람을 불어넣는다. 유리의 양을 늘리려면 우선 유리를 조금 식혀 굳힌 후 다시 그 위에 고온의 액체 유리를 말아주면 된다. 이같이 녹은 유리를 계속 파이프에 마는 작업을 '게더(gather)'라 한다.
병의 모양을 잡아줄 때는 합금으로 된 집게 등의 도구를 사용한다. 이때 여러 겹으로 두껍게 겹친 신문지에 물을 적셔 유리 표면에 물을 충분히 묻혀줘야 한다. 한쪽에서 바람을 불어넣으면 동시에 또 한 명이 파이프를 돌려가며 모양을 잡아준다.
꽃병의 입구 모양을 만들 때는 유리가 뜨거운 상태에서 파이프를 아래로 세워 중력에 의해 유리를 길쭉하게 늘린다. 구멍 안에 집게를 깊숙이 넣고 서서히 벌리면서 입구의 폭을 조절한다. 꽃병의 바닥 부분을 만들 때도 유리를 뜨겁게 한 후 납작하게 눌러주면 된다. 파이프에서 유리를 분리할 때는 온도 변화에 민감한 유리의 특성을 이용한다. 고온의 유리에 물을 묻히면 곧바로 금이 가는데, 그 부분에 충격을 주면 순식간에 물 묻은 라인을 따라 유리와 파이프가 분리된다. 어느새 벚꽃잎을 연상시키는 연분홍색의 문양이 가득 찍힌 앙증맞은 꽃병이 탄생했다. 모양이 완성된 유리 꽃병은 가마에 넣어 12시간 정도 천천히 식힌 후 사용할 수 있다.

#미니화병만들기 #블로잉체험

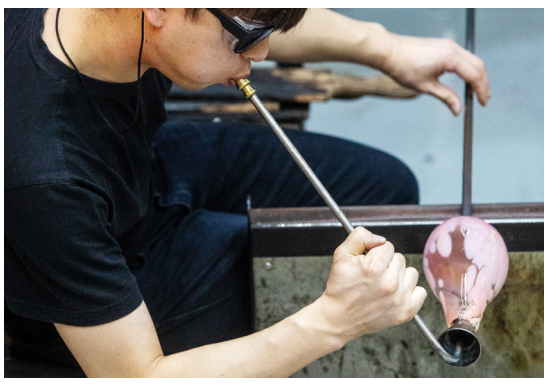
① 파이프 끝에 고온의 액체 유리를 말아준 후 색유리 조각을 묻혀 녹인다.

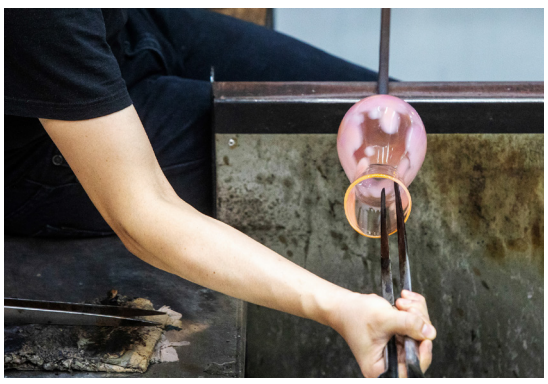
② 파이프를 통해 유리 안에 입으로 바람을 불어 넣어 준다.

③ 유리의 양을 늘려가며, 모양을 잡아가며 블로잉을 반복한다.

④ 충분한 크기가 되면 집게와 파이프 등으로 꽃병 입구와 바닥 모양을 잡는다.

⑤ 모양이 완성되면 가마 안에서 12시간 정도 식혀준다.





열기 속에 탄생한 작은 유리 잎새

램프워킹은 산소와 LPG 가스를 혼합한 연료를 토치에 발화시켜, 열을 이용해 유리를 가열 및 성형하는 기술을 말한다. 블로잉보다 조금 더 쉽고 간단히 체험 가능하며, 목걸이 펜던트와 티스틱 등 작은 유리 제품을 만들어 볼 수 있다. 램프워킹 체험 역시 보호 안경을 착용하고 전문가의 도움을 받아 1:1로 진행된다.

노란색의 나뭇잎 모양이 달린 티스틱을 만들어보기로 했다. 오른손으로 색깔 유리 막대를, 왼손으로는 투명 유리 막대를 잡은 후 토치 불 안에 색깔 막대의 한쪽 끝부분을 넣어 빙글빙글 돌려가며 유리가 붉은색을 띨 때까지 녹여준다. 말랑말랑해진 막대 끝을 투명막대 끝에 콕 찍어서 다시 빙글빙글 돌려가며 색을 입혀준다. 유리가 굳으면 다시 불 안에서 녹여 색을 한 번 더 입혀준다.

울퉁불퉁하게 뭉친 유리 덩어리를 불 안에서 동그랗고 매끄럽게 모양을 잡은 후 평평한 철판 위에서 납작한 도구로 꾹 눌러준다. 납작해진 유리에 다시 열을 가해 말랑말랑해지면 위쪽 끝을 막대로 콕 찍어 늘려주면서 나뭇잎의 윤곽을 만들어준다. 이제 잎 위에 문양을 넣을 차례. 이때도 유리가 굳지 않도록 열을 가한 후 천천히 칼집을 넣어 문양을 만들어준다. 반듯하게 위를 향한 나뭇잎에 살짝 열과 힘을 가해 갸우뚱한 모양을 내었다. 마지막으로 티스틱의 날카로운 반대쪽 끝에 동그랗게 포인트를 넣어줄 차례다. 색깔 막대를 불 안에서 처음처럼 빙글빙글 돌려 녹인 후 티스틱의 반대쪽 끝에 소량 묻혀준다. 울퉁불퉁 붙은 유리를 다시 불 안에서 동그랗게 다듬어주면 완성! 완성된 티스틱은 20~25분 정도 식힌 후 찾아갈 수 있다.

#티스틱만들기 #램프워킹체험

① 색깔 유리 막대 끝을 토치 불에 녹여 투명 막대 한쪽 끝에 빙글빙글 말아준다.
② 뭉친 유리 덩어리를 불 안에서 동그랗게 다듬고 철판 위에 납작하게 눌러준다.
③ 위쪽 끝을 막대로 콕 찍어 나뭇잎 모양을 잡고, 칼집을 넣어준다.
④ 스틱의 반대쪽에도 색유리를 녹여 동그란 포인트를 만들어준다.
⑤ 모양이 완성되면 20~25분 정도 식혀준다.

글 전하영 **사진** 장은주 **촬영 협조** 도계유리나라

봄을 가장 밀도 높게 만나는 곳

전국 국공립 식물원·수목원

바야흐로 봄이다. 겨우내 움츠러들었던 마음도 하나둘 피어나는 봄꽃을 보며 기지개를 켜게 된다. 봄꽃이나 새싹을 보기에는 근교의 공원이 가장 좋다. 그러나 아는 만큼 보이는 법. 봄꽃 이름을 몰라 답답하다면, 혹은 더 다양한 식물로 자연에 대한 호기심을 채울 요량이라면 식물원이나 수목원을 추천한다. 이곳은 본래 연구와 수집, 생태 복원 등이 주목적이지만 교육기관과 관광자원 역할도 하고 있다. 지금 방문해도 좋을 전국의 국공립 식물원과 수목원을 간추려 소개한다.

가족 나들이 장소로 최적
부산 화명수목원

부산시 최초의 공립 수목원인 화명수목원은 2011년 낙동강 하구가 훤히 내려다보이는 화명동 일대에 11만㎡ 규모로 개원했다. 침엽수원, 활엽수원, 화목원, 수서생태원, 미로원, 야생초화원 등에 1300여 종의 식물을 망라한 '주제원'과 숲으로의 초대, 깨어나는 숲의 생명력, 위기의 숲, 살아 숨 쉬는 미래 환경 등 6개 주제로 구성된 '숲전시실', 아열대 및 온대식물 등이 식재된 '전시온실' 등이 있어 볼거리가 풍부하다.
화명수목원은 수목 자원의 보존 및 자원화 촉진이라는 본래 역할 외에도 수목 전시를 통한 생태 체험 교육의 장 역할이 돋보이는 곳이다. 다양한 숲 체험 프로그램과 함께 토끼, 거위, 염소, 산양 등 초식동물이 생활하는 동물원이 있어 어린이에게 인기가 많고, 전망대를 비롯한 휴게 시설을 잘 갖춰 가족 나들이 장소로 손색이 없다.

주소 부산시 북구 산성로 299

유네스코 지정 '광릉 숲' 품은
국립수목원

광릉 숲은 조선 7대 왕인 세조가 묻힌 광릉을 중심으로 한 자연림이다. 수도권 북쪽에 위치하지만 한국전쟁을 거치면서도 훼손되지 않고 540여 년 이상 잘 보존됐다. 우리나라에서 단위면적당 가장 많은 생물종이 서식하고 있는 산림 생물 다양성의 보고라 할 수 있어 2010년 유네스코 인간과 생물권계획 국제조정이사회에서 생물권 보전지역으로 지정했다.
이곳에 위치한 국립수목원은 1,113ha의 자연림과 102ha에 이르는 전문전시원, 산림박물관, 산림생물표본관, 열대식물자원연구센터 등으로 이루어져 있다. 본래 광릉수목원으로 불리다가 식물 자원화를 위한 다양한 식물종 확보가 세계적 관심사로 대두되면서 이에 대응하는 역할을 부여해 1999년 산림청 국립수목원으로 신설 개원했다. 1987년부터 일반인에게 공개한 이래 꾸준히 시민의 나들이 코스로 사랑받고 있다. 홈페이지에서 예약 후 방문할 수 있다.

주소 경기도 포천시 소흘읍 광릉수목원로 509

도심에서 누리는 이국의 정취
한밭수목원

한밭수목원은 정부대전청사와 엑스포과학공원의 녹지축이 연계된 총면적 37만5,000㎡의 중부권 최대 도심 속 수목원이다. 각종 식물 유전자원의 수집·보전·전시 등 역할 수행과 자연 체험 및 시민 휴식 공간으로 활용되고 있다. 2004년 완공한 서원에는 야생화원・무궁화원・관목원・감각정원 등 14개 원이, 2008년 완공한 동원에는 장미원・암석원・약용식물원・한국특산식물원 등 18개 원이 주제별로 들어섰다.
2011년 개원한 열대식물원은 국내 최초로 맹그로브원을 조성해 이국적 볼거리를 제공한다. 21종에 이르는 맹그로브 외에도 야자원, 열대화목원, 열대우림원, 열대화과원, 다육식물원 등 기후와 지역 특성에 따라 380여 종의 식물이 있어 종 다양성 증대 연구 및 교육장으로 활용하고 있다.

주소 대전시 서구 둔산대로 169

서울 최초의 도시형 식물원
서울식물원

서울식물원은 서울의 마지막 농경지에 조성한 서울 최초의 도시형 식물원이다. 2007년까지도 논농사를 짓던 마곡지구에 서울시가 2,156억 원을 들여 50만여㎡ 규모로 조성했다. 유료 구간인 식물원(주제정원, 온실)과 24시간 개방된 공원(열린 숲, 호수원, 습지원)을 결합한 형태로, 인근에 개발 중인 신도시 주민의 휴식 장소로서 기능을 꾀했다.
유료 구간인 야외정원에는 다정(茶亭)이 있는 한국 전통 정원부터 계절 꽃을 전시하는 오늘의 정원, 새로운 정원 트렌드를 선보이는 정원사 정원 등 8개 주제 아래 58만여 본의 식물을 식재했다. 식물문화센터 온실에는 열대와 지중해에 위치한 12개 도시에서 자생하는 식물 800여 종이 전시되어 있고, 열대관에는 5m 높이의 스카이워크가 있어 식물을 보다 더 가까이에서 볼 수 있는 점이 돋보인다.
그 밖에도 상설전시관, 프로젝트홀, 식물전문도서관, 씨앗도서관 등에서 전시와 체험 프로그램을 진행하고, 숲문화학교와 어린이정원학교, 투어 프로그램을 통해 다양한 계층의 이용자를 배려하고 있다.

주소 서울시 강서구 마곡동로 161

제주의 수목을 한자리에서
한라수목원

제주도는 한라산을 중심으로 2,000여 종의 풍부한 식물 자원을 보유하고 있다. 그러나 해안선에서부터 한라산 정상에 이르기까지 전 지역에 산재해 한자리에서 볼 수는 없다. 한라수목원은 제주도에 자생하는 수목의 60~70% 정도가 식재되어 있어 한 곳에서 쉽게 관찰이 가능하다.
한라수목원은 1993년 자생식물 자원 보전 등을 위해 해발고도 167~266m에 20만㎡ 규모로 개원했다. 교목원・관목원・희귀특산수종원・수생식물원 등 12개 주제원에 1,321종의 식물 자원을 보유하고 있으며, 암매・한라솜다리・죽절초 등 멸종 위기 식물 30종, 5,000여 본을 보존하고 있는 환경부 지정 서식지외보전기관을 운영 중이다.
수목원 내 광이오름 정상에서는 시내 전경과 한라산을 동시에 조망할 수 있는 데다 산림욕장 탐방로가 갖춰져 있어 해마다 90만여 명의 탐방객이 찾는다.

주소 제주도 수목원길 72

우리 꽃의 소중함을 일깨우는 곳
화성시 우리꽃식물원

화성시 우리꽃식물원은 점차 사라져가는 우리 식물을 테마로 2010년에 개원했다. 온천 관광지 등과 연계한 테마 관광 명소로 기획했지만, 죽절초・제비동자꽃・큰바늘꽃・섬현삼 등 수십 종의 멸종 위기 식물을 포함해 1,140종, 41만8,000본의 식물을 보유하는 등 학술적·산업적 역할도 충실히 감당하고 있는 곳이다.
식물원 중앙에는 전통 한옥 형태의 거대 유리온실이 있어 사계절 우리 꽃을 관찰할 수 있으며, 13개 주제별로 구성된 식물이용원과 생태연못, 산책로 등에서는 계절마다 바뀌는 다채로운 우리 꽃을 만날 수 있다. 꽃누르미, 식물 심기 등 10여 종의 체험 교육과 해설 교육을 진행해 청소년을 동반한 가족 나들이 장소로 좋다. 발안IC 인근에 위치해 접근성도 괜찮다.

주소 경기도 화성시 팔탄면 3.1만세로 777-17

글 이정훈 **사진** 해당 기관 제공

홈술의 품격을 높이다

간단한 홈술 안주 레시피 모음

코로나19가 완전히 종식되는 그날까지 불필요한 모임과 술자리는 No!
집에서 안전하게 즐기는 낭만적인 '홈술'을 위해 주종별 어울리는 안주 레시피를 소개한다.

맥주에는 탱글한 소시지 야채 볶음

소시지는 언제나 맥주와 찰떡궁합을 자랑한다.
냉장고 속 재료들로 뚝딱 만들 수 있는 친숙한 단골 안주, '쏘야'를 알아보자.

재료

비엔나소시지, 양파, 파프리카(초록, 노랑, 빨강), 식용유, 통깨

양념 재료

케첩 4큰술, 굴 소스 1큰술, 맛술 1큰술, 물엿 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 후추 약간

만드는 법

① 비엔나소시지 한쪽에 칼집을 내준다.
② 양파와 파프리카를 한입 크기로 썬다.
③ 양념 재료들을 잘 섞어 양념장을 준비한다.
④ 식용유를 두른 팬에 소시지와 야채를 중약불로 볶아준다.
⑤ 양념을 넣고 고루 섞이도록 약불로 더 볶는다.
⑥ 접시에 소시지 야채 볶음을 담고 통깨를 뿌려 마무리한다.

Tip

- 오이, 양배추, 브로콜리, 버섯 등을 넣어 식감을 더욱 살릴 수 있다.
- 양념은 케첩과 설탕만으로 간단하게 준비할 수도 있다.

소주에는 얼큰한 백합탕

해감만 제대로 한다면 집에서도 아주 쉽게 얼큰하고 칼칼한 조개탕, 백합탕, 바지락탕 등의
소주 안주를 만들어 즐길 수 있다.

재료

백합 1kg, 쪽파 3줄기, 통마늘 3쪽 홍고추 1개, 청양고추 1/2개, 물 8컵, 소금 약간

만드는 법

① 백합을 소금물에 담근 뒤 1~2시간 정도 해감한다.
② 해감한 백합은 흐르는 물에 깨끗이 씻어준다.
③ 통마늘은 반으로 자르고, 쪽파는 4cm 길이로 썰고, 홍고추는 어슷하게 썬다.
④ 통마늘과 백합을 물에 넣고 끓인다.
⑤ 백합이 입을 벌리면 쪽파와 홍고추를 넣고 한소끔 더 끓인다.
⑤ 기호에 따라 소금간을 하고 마지막에 청양고추로 향을 더한다.

TIP

- 백합 해감은 소금물의 염도가 중요하므로 바닷물이 들어있는 것으로 구입하면 좋다.
- 백합 해감 시 포일을 씌워 실온에서 해감한다.

와인에는 향긋한 감바스 알 아히요

스페인 지중해 음식 감바스 알 아히요는 집에서 간편하게 분위기를 낼 수 있는 최적의 와인 안주다.
나만의 홈파티 요리로도 안성맞춤.

재료

새우 3컵, 마늘 1/2컵, 올리브오일, 페페론치노 4~5개, 소금, 후추, 바게트

만드는 법

① 마늘은 두꺼운 편으로 썰고, 페페론치노는 거칠게 부숴준다.

② 팬에 올리브오일과 넣고 끓인 뒤 마늘을 먼저 넣어준다.

③ 마늘의 색이 나기 시작하면 페페론치노와 새우를 넣어 익힌다.

④ 소금과 후추 간을 한다.

⑤ 마늘이 타지 않게 유지하면서, 새우가 익으면 구운 바게트와 함께 담아낸다.

TIP

- 페페론치노는 잘게 썰수록 더 매운 맛이 난다.
- 양송이나 브로콜리, 아스파라거스 등의 재료를 추가해도 좋다.
- 남은 올리브오일에 스파게티 면을 익혀 넣어주면 오일 파스타 완성!

막걸리에는 고소한 해물파전

비 오는 날이면 더욱 생각나는 막걸리와 해물파전.
노릇하고 바삭한 해물파전 한 장이면 하루의 고단함이 모두 씻겨 내려간다.

재료

쪽파 두 줌, 굴 1/2컵, 새우살 1/2컵, 조갯살 1/2컷, 오징어 1마리, 달걀 1개, 청양고추 1개, 홍고추 1개,
부침가루 2컵, 물(해물 데친 물) 2컵

만드는 법

① 오징어는 껍질을 벗겨 잘게 자르고, 새우살과 굴, 조갯살은 소금물에 흔들어 씻어준다.

② 냄비에 물 2컵과 소금을 약간 넣고 끓인 후 손질한 해물을 30초 정도 살짝 데친다.

③ 쪽파는 프라이팬 길이에 맞게 자르고, 홍고추와 청양고추는 어슷하게 썬다.

④ 볼에 부침가루 2컵과 물 2컵을 섞어 반죽을 만든다.

⑤ 달걀은 약간의 소금을 넣고 풀어준다.

⑥ 달군 팬에 기름을 넉넉히 두르고 반죽을 한 국자 올려 펴 준다.

⑦ 그 위에 쪽파를 가지런히 얹고 해물을 올린 후 반죽을 살짝 뿌려준다.

⑧ 앞, 뒤를 노릇하게 지져내고 한 면에 청양고추와 홍고추, 계란 물을 올려 뒤집어 익힌다.

⑨ 불을 끄고 접시에 파전을 담은 후, 초간장을 곁들여 먹는다.

TIP

- 해물을 미리 살짝 데쳐줘야 더 바삭한 질감을 즐길 수 있다.
- 해물을 데친 물은 버리지 않고 차게 식혀 반죽 재료로 사용할 수 있다.
- 간장 2큰술에 맛술과 식초 각 1큰술, 잘게 썬 청양고추와 양파를 섞어주면 초간장 완성!

글 전하영

인싸들의 핫 플레이스,
영국 런던 박스파크에 가다

전 세계 트렌드가 궁금하면 영국 런던 쇼어디치(Shoreditch)를 보라는 말이 있다. 우리에게는 다소 낯선 동네지만 유럽에서는 알 만한 사람은 다 알고 있는 문화 예술 1번지다. 쇼어디치에 가면 유명한 레스토랑과 개성 넘치는 카페가 늘어서 있고, 뒷골목에는 예술가들이 장식한 화려한 벽화도 쉽게 볼 수 있다. 길거리 낙서를 예술의 경지로 끌어올린 그라피티(graffiti)로도 유명하다. 이러한 쇼어디치에서 결코 빼놓을 수 없는 곳 중 하나가 바로 세계 최초의 컨테이너 쇼핑몰 '박스파크(Boxpark)'다. 익숙함과 평범함을 포기한 핫 플레이스, 런던의 소위 젊은 인싸(인사이더)들로 붐비는 박스파크는 대체 어떤 곳일까?

젊은이들이 모이는 런던 박스파크

선적용 컨테이너를 재활용한 쇼어디치의 명소

2011년 문을 연 박스파크는 패션, 음식, 음료, 엔터테인먼트를 모두 들길 수 있는 세계 최초의 팝업형 컨테이너 쇼핑몰이다. 컨테이너 60여 개를 2층으로 차곡차곡 쌓아 올린 이곳에는 캐주얼 브랜드부터 고가의 디자이너 브랜드까지 다양한 매장이 들어섰으며, 각종 레스토랑과 카페가 입점해 있다. 특히 독특하고 개성이 넘치는 신규 브랜드를 쉽게 발견할 수 있다.

사실 박스파크는 처음엔 5년 동안만 임시로 운영할 계획이었다고 한다. 하지만 어느새 쇼어디치의 명소가 되어 지금까지 운영되고 있는 것을 보면 이제 젊은이들이 끊임없이 찾는 핫 플레이스로 굳건히 자리를 잡은 듯하다. 박스파크는 선적용 컨테이너를 재활용해 만들었기 때문에 임대료가 저렴할 뿐 아니라 위험 부담을 크게 줄일 수 있는 팝업 쇼핑몰이다. 여기에 공연과 예술을 즐기는 공간까지 더해져 젊은 세대를 사로잡는다.

물론 컨테이너 건축물은 이전에도 있었다. 그러나 런던의 박스파크를 필두로 컨테이너 건축물이 전 세계적으로 각광받기 시작했고, 이후 지속적으로 확산해 오늘날 우리에게도 익숙해진 것이다. 이미 많은 이에게 사랑받고 있는 뉴질랜드 크라이스트처치의 리스타트 몰(Re: Start Mall), 미국 라스베이거스의 컨테이너 파크(Container Park)도 그러한 흐름 속에서 탄생했다.

다양한 매장이 입점한 박스파크 식당가

단순하지만 풍부한 상상력으로 경제적 수익과 사회적 가치 동시에 창출

재활용한 선적용 컨테이너를 임대해 상점을 만들겠다는 아이디어는 단순하지만 풍부한 상상력을 기반으로 한다. 안이 비어 있는 선적용 컨테이너는 운반하기 쉽고, 배치하기에 따라 공간을 다양하게 구성할 수 있기에 참신하고 실용적이다. 임대료가 급증하는 런던이라는 대도시에서 박스파크는 저렴하고 유연한 공간을 제공한다. 특히 박스파크는 재능과 가능성이 무궁무진한 젊은 브랜드를 초대해 새롭게 도전할 발판을 마련할 수 있도록 지원했다. 평소 디자인에 관심이 많거나 새로운 브랜드 또는 예술가를 알고 싶다면 누구라도 이곳으로 모일 만하다.

박스파크는 2011년 쇼어디치에 처음 문을 연 이후 2016년 크로이던(Croydon)에 두 번째 쇼핑몰을 지었으며, 2018년에는 웸블리(Wembley)에 세 번째 쇼핑몰을 열어 런던에만 총 세 곳의 박스파크가 있다. 비슷하면서도 서로 조금씩 다른 테마에 집중한 박스파크 세 곳은 런던을 패션, 예술, 음식, 스포츠, 여행 등 다양한 볼거리와 즐길 거리가 가득한 도시로 한 걸음 이끌었다.

물론, 박스파크의 성장이 늘 순조로웠던 것은 아니다. 대규모 공실 사태가 발생해 큰 타격을 입기도 했다. 하지만 영국 런던에서 소상공인이 운영하는 개인 상점이 점점 사라져가고, 모든 번화가가 똑같아지는 것을 가만히 지켜볼 수만은 없었기에 영국은 끝까지 박스파크를 지켜냈다. 영세하더라도 혁신 가능성이 있는 개인 상점을 살리겠다는 목적은 분명했고, 결국 박스파크는 수년간 소상공인의 버팀목 역할을 톡톡히 했다. 지금도 박스파크는 정부와 협력해 경제적 수익과 사회적 가치를 동시에 창출하기 위한 노력을 아끼지 않고 있다.

지역사회를 가까이에서 긴밀히 들여다보아야 하는 이유

박스파크는 한국에도 영향을 끼쳤다. 국내 기업이 선보인 컨테이너 팝업형 쇼핑몰 '커먼그라운드', 자치구청이 주도한 공공임대상가 '신촌 박스퀘어' 등이 바로 그 결과다. 지자체·기업·청년창업자·소상공인들이 서로 협력해 지역 환경을 개선하기 위한 상업 시설 공간을 구축한 것. 커먼그라운드와 박스퀘어의 컨테이너엔 생소하지만 개성 넘치는 신규 브랜드가 가득하고, 청년들이 운영하는 맛집들이 들어섰다. 런던의 박스파크를 벤치마킹한 만큼 신규 브랜드를 발굴·육성하겠다는 의지가 엿보인다. 이러한 공간들은 지역사회 내에서 소상공인의 새로운 플랫폼이자 든든한 버팀목 역할을 수행할 수 있도록 많은 기대와 주목을 받고 있다.

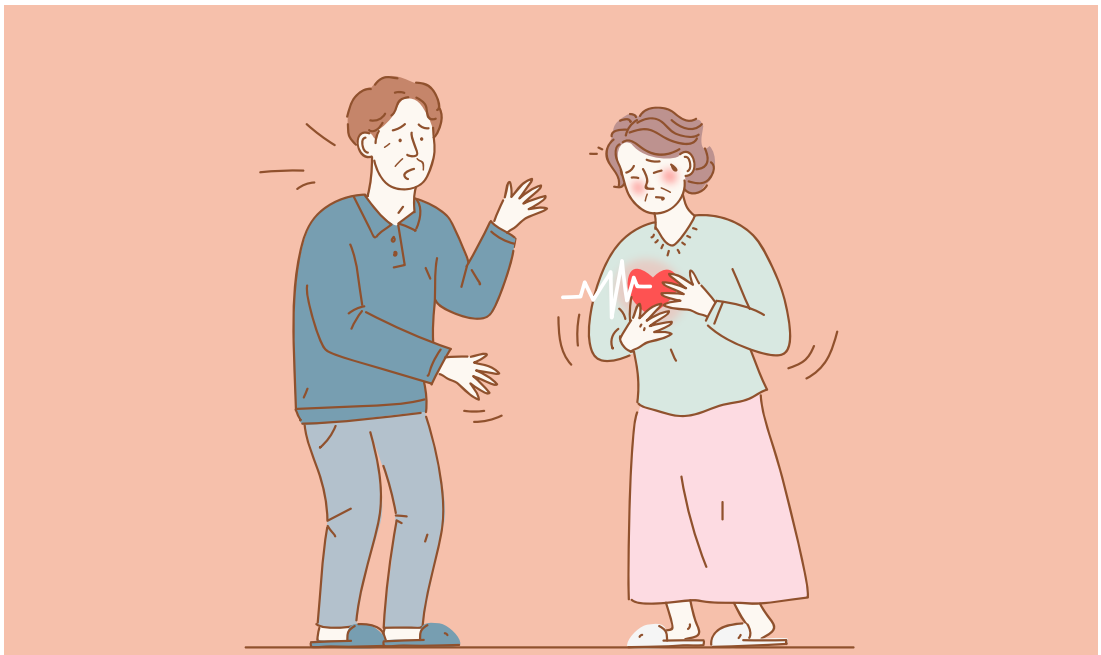
어둡고 가난한 동네였던 런던 쇼어디치가 최근 가장 트렌디한 곳으로 변화하고, 위기 속에서도 박스파크가 꾸준히 사랑받을 수 있었던 것은 지역 상권을 살리고자 한 주민들의 애정이 있었기에 가능했다. 정부의 어떤 강력한 정책이 아니라, 지역이 본래 제 모습을 간직하면서 버텨주길 바란 지극히 높은 관심과 상생 의지였다. 눈에는 잘 보이지 않지만 공동체를 위한 마음과 공유된 사회적 가치가 빛을 발한 것이다. 제도가 얼마나 합리적인지 주장하는 것보다 대상에 대한 공감이 세상을 더 크게 변화시키리라 믿는다. 지역사회를 둘러싼 변화에 어떻게 대응해야 할지 고민할 때, 하나의 공동체라는 지역사회를 가까이에서 긴밀히 들여다보아야 하는 이유가 바로 여기에 있다.

국내의 컨테이너 쇼핑몰 박스퀘어

글 오현규(중부대학교 교수)

일교차 큰 봄철, 심혈관계 질환 주의

낮에는 따뜻한 봄볕이 내리쬐다가도 해가 지면 급격히 기온이 떨어져 겉옷을 한 겹 더 걸치게 되는 계절이다. 급작스러운 온도 변화가 발생하면 우리 몸의 심장은 체온 유지를 위해 피를 순간적으로 공급하는데, 이때 갑자기 혈압이 상승할 수 있다. 그래서 일교차가 큰 계절에는 특히 심혈관계 질환을 주의해야 한다. 어느 질환보다 신속한 진단과 치료가 중요한 심혈관계 질환은 미리 증상 및 대처법을 숙지하고 예방해야 한다.



심장의 이상 신호에 주목하라

심혈관계 질환이란 우리 몸의 중심인 심장과 주요 동맥에 발생하는 질환을 말한다. 관상동맥 질환, 동맥경화증, 협심증, 심근경색증(심장마비), 뇌졸중, 부정맥 등이 모두 심혈관계 질환의 주요 질병이다. 심장이 보내는 위험 신호를 제때 알아채지 못하면 치료의 적기를 놓쳐 사망에 이르는 등 매우 치명적일 수 있다. 따라서 신속한 대처를 위해 심혈관계 질환의 증상을 미리 숙지하고 있는 것이 중요하다.

심혈관계 질환의 대표적 질환인 관상동맥 질환은 심근에 혈액을 공급하는 관상동맥이 좁아지는 질환으로, 초기에는 아무런 증상이 없으나 협심증과 심장마비의 주요 원인이 된다. 동맥벽에 지방질이 쌓여 혈관이 좁아지는 동맥경화증 역시 초기에는 증상이 없지만 장기에 혈액 공급량이 줄거나 멈추면 협심증, 뇌졸중, 심장마비 등으로 발전하며 비로소 통증이 발생한다.

협심증은 운동 등의 활동을 할 때 가슴 부위에 통증이 나타났다가 휴식을 취하면 사라지는 증상이다. 심근에 혈액 공급이 부족해 발생하는 증상으로, 추운 야외에서 활동 시 더욱 심하게 나타난다. 가슴 한가운데서 무디고 무거우면서 쥐어짜는 듯한 통증이 느껴지거나, 불편한 느낌이 목 쪽과 팔 쪽으로 퍼져나간다면 협심증을 의심해볼 수 있다. 협심증이 악화하면 관상동맥에 혈전이 생길 수 있으며, 이는 심근경색증의 원인이 된다.

흔히 심장발작, 심장마비라 부르는 심근경색증은 관상동맥이 막혀 심근의 특정 부분에 혈액이 공급되지 않는 상태를 말한다. 협심증의 통증이 심한 상태로 30분 이상 지속된다면 심근경색증일 가능성이 높다. 심장발작은 갑작스럽게 일어나며 조금이라도 지체할 시 생명을 잃을 수도 있으므로 다음과 같은 증상이 나타나면 즉시 응급처치를 해야 한다. 가슴 한복판에서 무겁게 내리누르고 쥐어짜는 듯한 아주 심한 통증, 얼굴이 창백해지고 땀이 나는 증상, 호흡곤란, 구역질 등이다. 환자 중 일부는 가슴 통증 없이 호흡곤란과 실신, 발한, 창백한 피부와 같은 무통성 경색증이 나타나기도 한다.

그렇다면 심혈관계 질환으로 인한 가슴 통증과 다른 질환으로 인한 가슴 통증을 어떻게 구분할 수 있을까? 우선, 앞가슴이나 왼쪽 가슴에 통증이 나타난다면 위험 신호로 볼 수 있다. 쥐어짜는 느낌의 통증과 함께 식은땀이 나고 증상이 20분 이상 지속된다면 심혈관계 질환을 의심해봐야 한다.

가장 좋은 치료법은 예방과 관리

심혈관계 질환을 진단받았다면 올바른 치료와 꾸준한 관리를 병행해야 한다. 증상과 원인, 정도 등에 따라 치료 방법은 달라진다. 관상동맥 질환과 동맥경화증, 협심증 모두 적절한 약물치료를 통해 통증과 발작 횟수를 줄이고 심장 기능을 개선할 수 있다. 치료 효과가 나타나지 않고 더욱 악화하는 경우에는 동맥을 넓히고 심장의 혈류를 개선하는 수술을 고려해야 한다. 비교적 간단한 시술로는 작은 풍선을 부풀려 혈관을 넓혀주는 관상동맥 성형술이 있다. 넓힌 혈관을 유지하기 위해 스텐트라 불리는 작은 관을 삽입하기도 한다. 여러 개의 관상동맥이 좁아진 상태라면 막혀있는 관상동맥 부위에 우회로를 만들어주는 관상동맥 우회술이 필요하다. 이 경우 합병증의 위험이 따르므로 수술 후 중환자실에서 단기간 치료받는 것이 좋다.

심근경색증의 경우 통증을 완화하고 심근의 혈액 공급을 회복해 손상을 최대한 줄이며 합병증을 방지하는 것을 단기적 치료 목표로 한다. 이러한 치료를 받으려면 중환자실에 즉시 입원해야 한다. 발작을 일으킨 후 6시간 이내에 관상동맥을 막고 있는 혈전을 녹여주는 약물로 치료하거나 관상동맥 성형술을 시행한다. 6시간 안에

혈류가 정상으로 돌아온다면 완전히 회복될 가능성이 높다. 증상의 정도에 따라 약물 처방, 관상동맥 우회술, 또는 인공심박동기를 달기도 한다.

심혈관계 질환은 좁아진 혈관 부위를 시술이나 수술로 교정했더라도 재발이나 합병증 발생을 막기 위해 지속적인 예방치료가 필요하다. 무엇보다 저지방 위주의 식사와 규칙적인 운동, 금연은 필수다. 필요에 따라 체중 관리도 요구된다. 예방을 위해 조깅이나 자전거, 수영 등의 유산소 운동을 꾸준히 해주면 좋다. 하지만 갑작스럽게 격렬한 운동을 하거나 피곤한 날에 무리하게 운동하는 것은 오히려 동맥경화반의 파열을 가져올 수 있다. 전문가로부터 자신에게 맞는 적절한 운동을 처방받아 시행하는 것이 가장 바람직하다.

추위에 갑자기 노출되거나 심한 스트레스를 받는 등 교감신경계가 갑자기 자극되는 상황은 피하는 것이 좋다. 일교차가 큰 날에는 특히 과음이나 과로를 하지 않도록 유의하고, 외투를 걸쳐 급작스러운 체온 변화를 방지해야 한다.

일상생활과 생명에 직접적으로 영향을 주는 질환인 만큼, 심혈관계 질환을 진단받지 않은 사람이라도 누구나 정기적인 건강검진과 올바른 생활 습관으로 사전에 철저히 질환을 예방하고 관리하는 것이 바람직하다.

잊지 마세요!

① 쥐어짜는 듯한 가슴 통증이 지속되면 반드시 병원을 찾아 검사받는다.

② 무리가 되지 않는 선에서 유산소 운동을 꾸준히 한다.

③ 저지방 위주의 규칙적인 식사를 한다.

④ 담배는 반드시 끊는다.

⑤ 환절기에는 외투를 걸쳐 급작스러운 체온 변화를 피한다.

⑥ 정기적인 건강검진으로 꾸준히 관리한다.

정리 전하영 **참고 자료** 서울대학교병원 의학백과사전, 서울아산병원 질환백과·메디컬칼럼 외

연금형으로 나눠 받는 퇴직금

행정공제회 분할지급 퇴직급여

행정공제회 회비를 납입 중인 회원이라면 퇴직 시 급여를 장기간 나누어 받는 분할 급여 상품에 가입할 수 있다. 퇴직급여와 동일한 저율과세를 적용받으면서 금액을 일정 기간 분할 수령하는 '분할지급 퇴직급여'에 대해 알아보자.

안정적 노후를 위한 급여 나누기

행정공제회의 '퇴직급여' 상품은 연 복리를 적용하는 공무원 맞춤형 장기 저축 상품으로, 저율과세 혜택이 적용된다. 만약 퇴직급여로 모은 금액을 연금처럼 나누어 지급받고 싶다면 '분할지급 퇴직급여'에 가입하면 된다. 퇴직급여와 동일한 저율과세를 적용받으면서 퇴직급여금을 정해진 기간 동안 분할 수령할 수 있다.
분할지급 퇴직급여는 행정공제회 퇴직급여에 가입한 회원(일반회원)으로서 퇴직 시 가입이 가능하다.
본 상품의 출시일인 2015년 6월 30일 이후 퇴직하는 회원부터 가입 대상에 포함된다. 단, 탈퇴급여금 및 중간급여금을 신청한 경우나 퇴직급여를 일시금으로 수령한 이후에는 가입이 불가하다.
가입 금액은 최소 1천만 원 이상이며, 회원의 퇴직급여금 이내의 범위에서 1백만 원 단위로 가입할 수 있다.
가입 전 공제회 홈페이지를 통해 가입 일자와 가입 금액 등을 입력해 가상 분할급여를 미리 계산해볼 수도 있다.

매년 또는 매월, 높은 이자율과 낮은 세율로

분할지급 퇴직급여의 지급 방식은 연지급식과 월지급식으로 나뉜다. 연지급식은 지급 기간 중 매년 원금과 이자 합계액을 균등하게 지급하고, 월지급식은 지급 기간 중 매월 원금과 이자 합계액을 균등하게 지급하며, 가입 원금은 기간 중 분할하여 전액 지급된다. 두 지급 방법 모두 첫 회 지급액은 일할 계산으로 인해 월지급 금액이 상이할 수 있다. 지급 기간은 5년·10년·15년·20년·25년·30년 중 선택 가능하며, 지급일은 20일이다.
부가율은 연 3.0%('21.2월 기준, 세전, 변동금리)가 적용되며, 시중금리 변동에 따라 이자율이 조정됨으로써 수령액 또한 변경될 수 있다. 세율은 회원의 퇴직급여금에 적용된 산출세율과 동일하게 적용되며, 금융소득 종합과세 대상에서 제외되고, 건강보험료 산정 시 급여금의 부가금만 금융소득으로 인정된다.
이 밖에도 분할지급 퇴직급여 상품 가입자는 행정공제회의 특별회원 자격을 부여받아 다양한 혜택을 누릴 수 있다. 호텔인터시티 이용 할인, 중원골프클럽 상시 그린피 할인, 회원 전용 콘도 이용 할인, POBA누리 복지 사이트 이용 등이 가능하다.

가입 신청은 인터넷 또는 서면으로

분할지급 퇴직급여는 퇴직급여금을 청구하는 경우에만 가입할 수 있다. 가입 신청은 서면 및 인터넷(홈페이지, 모바일)으로 가능하며, 인터넷 신청 시 더욱 간편하고, 신속한 업무처리가 가능하다. 인터넷으로 신청할 경우 홈페이지에 로그인해 마이페이지에서 퇴직급여 신청을 진행한다. 퇴직 신청 시 '분할지급 퇴직급여 가입 신청'을 체크하고, 서류를 구비해 제출하면 된다. 구비서류로는 퇴직을 증명할 수 있는 퇴직 인사발령 공문, 퇴직일이 기재된 경력증명서, 퇴직 임용장 등이 있다.

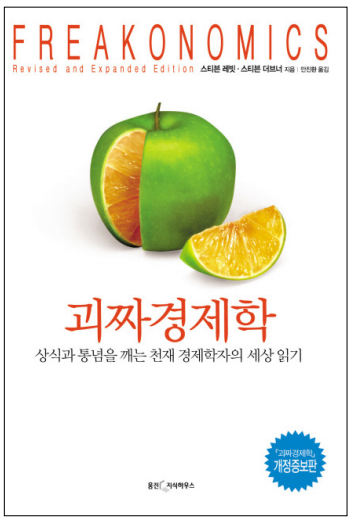
서면 신청의 경우 퇴직급여금 청구 시 '급여금 청구서' 하단의 '분할지급 퇴직급여 가입 신청'을 작성한다. 그런 다음 급여금 청구서와 개인정보 수집·이용·제공 동의서, 퇴직 증명 서류 사본, 통장사본 등의 서류를 구비해 소속 자치단체 공제업무 담당 공무원에게 제출하면 된다.

계약조건을 변경하고자 할 때는 변경신청서를 작성한 후 개인정보 수집·이용·제공 동의서, 신분증 사본 등의 서류를 구비해 행정공제회에 우편으로 송부할 수 있다. 변경 가능한 계약 조건은 지급 주기와 지급 기간, 지급은행 및 계좌이며, 가입 후 1회차 지급 이전에 한해 변경 가능하다. 단, 지급은행 및 계좌는 수시로 변경할 수 있다.

정리 전하영

시선을 확장하면 세상이 넓어진다

현재의 세상을 통찰력 있게 바라보게 하고, 지난 과거를 의미 있게 톺아보게 하며,
다가올 미래를 더 풍성하게 상상하게 하는 것. 책과 예술이 가진 힘이다.



“박준하 이사장 추천 도서”

상식과 통념을 깬 유쾌한 경제학
<괴짜 경제학>

우리가 알고 있는 세상은 가짜다? 행정공제회 박준하 이사장이 추천하는 <괴짜 경제학>은 세상의 보이지 않는 이면을 새로운 시각으로 파헤치는 책이다. ‘천재 경제학자’, ‘괴짜 경제학자’라 불리는 저자 스티븐 레빗은 기발한 질문과 명쾌한 해답을 통해 사회 통념과 상식을 철저히 파괴해간다. 이 책의 각 장은 범죄, 부정행위, 교육, 낙태 등 얼핏 경제학의 영역을 벗어나는 것처럼 보이는 주제들에 대해 이야기한다. 예측하기 힘든 6개의 질문들은 방대한 데이터와 치밀한 통찰력, 과학적 논증을 통해 추리소설처럼 답을 찾아간다. 저자가 말하고자 하는 흥미로운 반전은 무엇인지, 우리의 일상 속에 숨겨진 진실들을 새롭게 들여다보자.

스티븐 레빗, 스티븐 더브너 | 웅진지식하우스 | 2005.6.27.

세계의 중심을 뒤흔들 대격변이 온다
도서 <2030 축의 전환>

<2030 축의 전환>의 저자인 세계적 경영석학 마우로 기옌은 멀지 않은 미래인 2030년, 코로나19보다 훨씬 거대한 변화의 물결이 일어나 지금과는 전혀 다른 세상이 펼쳐질 것이라 예측한다. 세계 경제의 중심축이 이동하고, 소비나 화폐에 대한 개념이 뒤바뀌는 세상. 현재 진행 중인 모든 변화가 응집해 폭발할 2030년을 불과 9년 앞둔 지금, 우리는 무엇을 해야 하는가? 이 책의 핵심은 '시간은 우리를 기다려주지 않는다'는 사실이다. 새로운 시작과 함께 다가올 다양한 위기와 기회들을 보여주며, 대격변에 대응해나갈 설득력 있는 전략을 제시한다.

마우로 F. 기옌 | 리더스북 | 2020.10.16.

영상 언어로 만나는 독창적 세계
전시 <빌 비올라, 조우>

부산시립미술관은 2019년 연례 기획으로 '이우환과 그 친구들'을 시작해 이우환 작가와 장르는 다르나 맥락을 함께하는 작가들을 소개해오고 있다. 현재는 그 두 번째 작가로, 세계적 비디오 아티스트 빌 비올라의 작품들을 전시 중이다. 빌 비올라의 작품에는 삶과 죽음, 존재와 부재, 물질과 정신, 인간과 자연 등 이원적 요소들이 대비를 이루는 듯 공존하며 순환한다. 작품 철학의 기저에 동양 정신과 감성을 담고 있다는 점에서 이우환의 작품들과 맥락을 같이 한다. 전시는 비디오라는 매체를 예술 장르로 개척한 그의 1970년대 초기작들부터 최근의 대규모 설치 작업까지 작가의 예술세계를 종합적으로 조망한다.

부산시립미술관 | 2020.10.21.~2021.4.4.

제13회 광주비엔날레
<떠오르는 마음, 맞이하는 영혼>

40여 개국의 69명(팀) 작가가 참여하는 제13회 광주비엔날레가 '떠오르는 마음, 맞이하는 영혼(Minds Rising, Spirits Tuning)'이란 주제로 개최된다. 전 세계를 향해 결연, 연대, 우정, 회복이라는 가치를 상기시키고, 이를 가능케 하는 예술적 실천을 보여주고자 한다. 이와 함께 인지자본주의, 폭력적 알고리즘, 행성 제국주의가 드리운 미래와 겨루는 지능의 무한한 형태와 삶의 향상, 공동 생존의 다양한 방식 등을 다룬다. 이번 축제는 전시와 라이브 오르간, 온라인 저널, 출판물 등 온오프라인을 유기적으로 순환하며 진행 중이다. 4월 개막 이후에는 관람 시간대 별 관람객 수를 제한하는 등 철저한 방역 수칙 아래 축제가 운영된다.

광주비엔날레전시관, 국립광주박물관, 광주극장 외 | 2021.4.1.~5.9

가격 경쟁력과 고객 중심 경영으로 중원을 제패하다

충주 중원골프클럽

행정공제회 회원 복지시설인 충주시 중원골프클럽은
시설 리뉴얼과 서비스 강화로 충북 지역 제1의 골프클럽으로 나아가고 있다.
고객 감동과 가치 창출이라는 두 마리 토끼를 잡기 위한 중원의 노력은 현재 진행형이다.

높은 가성비와 고객 중심 서비스 실현

코로나19 사태 이후 해외여행이 힘들어지면서 골프장을 찾는 이가 늘어났지만, 수요가 많아진 만큼 업체 간 경쟁도 치열해지고 있다. 특히 충북 지역은 다수의 중저가 골프장이 이웃해 있어 코로나19 종식 이후에는 가격 경쟁이 더욱 심화될 것으로 예상한다. 충북 충주시에 위치한 중원골프클럽은 높은 가성비와 고객 중심 서비스로 골프장 춘추전국시대 중원 제패에 나서고 있다. 2008년 행정공제회가 투자 후 회원 복지 및 수익 사업 목적으로 운영하고 있는 중원골프클럽은 대중제 27홀 골프장으로, 한반도 중심인 충주시 산천면의 천등산과 인등산에 인접해 천혜의 지리적 조건을 갖추고 있으며, 300고지 청정 자연 속에 위치한 건강한 골프장으로도 유명하다.

총 세 코스를 주축으로 27홀을 운영하고 있으며, 중원이라는 이름처럼 코스 명칭 또한 우리 역사를 기반으로 재미있는 스토리가 가미돼 있다. 삼국시대 패권은 중원을 점령한 국가가 차지했다는 역사적 배경을 바탕으로 중원을 얻기 위해 각축을 벌인 삼국을 코스 명칭으로 정했다.

지대가 높은 곳에 위치한 '고구려'는 도전적이고 활달한 코스로 산 아래 전경을 한눈에 두고 시원함을 느낄 수 있다. 클럽하우스와 가장 가까운 '백제' 코스는 담담하면서 온화한 분위기가 특징이며, 거대한 연못을 끼고 있는 '신라'는 풍류가 느껴지는 코스로 경치가 뛰어나다.

최근에는 리뉴얼을 통해 사계절 우수한 코스 품질을 확보했다. 티박스 개선, 상설티 최소화, 그린 내 우수 품종 잔디 식재로 연차별 개량을 추진하고 있다. 한 해 3만7,000팀(15만 명)을 수용할 수 있으며, 중원만의 운영 방식으로 27홀 라운드를 한 번에 즐길 수 있도록 차별화하고 있다. 한정적인 27홀 예약 타임 및 모든 예약 타임에 대한 형평성을 지키고자 유선 예약 가능 타임과 홈페이지 예약 가능 타임의 비중을 일정하게 유지하는 정직한 예약 운영을 실시하는 것도 '고객 중심'이라는 경영 철학과 부합한다.

타 골프장과 차별화된 시설을 자랑하는 클럽하우스는 안내 데스크부터 로커, 사우나, 대식당, 스타트하우스 등 모든 시설이 1층에 집중돼 있어 동선이 간결하고 편리한 것이 특징. 특히 대식당은 중원의 정원과 골프 코스 전경이 한눈에 들어오도록 좌석을 배치해 먹는 즐거움과 보는 즐거움을 동시에 선사한다. 메뉴는 제철 재료와 지역 특산물을 이용해 누구나 편하고 맛있게 먹을 수 있는 가정식 위주로 정성스레 만든다. 연회장은 최대 100석의 전망 좋은 프라이빗 룸으로 이뤄져 있으며, 각종 골프 모임을 위한 시스템이 마련돼 있다.

다시 오고 싶은 골프장, 중원골프클럽

중원골프클럽은 충주권뿐 아니라 수도권에서도 찾아올 정도로 가성비가 높은 곳으로 알려져 있다. 특히 2019년 대비 2020년 재방문 고객이 6,800명 증가할 정도 단골이 많은 클럽이다. 누구에게나 만족스러운 서비스를 제공하기에 가능한 성과다. 올해는 '수도권 가성비 짱', '이벤트 짱', '먹거리 짱'의 '3짱'이라는 경영 모토를 바탕으로 더 많은 고객에게 합리적 가격과 우수한 서비스를 제공해나갈 것이다. 특히 중원골프클럽의 가장 큰 경쟁력인 가성비와 함께 코스 품질까지 향상시켜 다시 오고 싶은 골프장으로 자리매김할 계획이다.

지난해에 이어 코로나19로 힘든 시기라는 점을 감안해 그린피를 인상하지 않았으며, 고객들을 위해 다양한 이벤트와 먹거리를 제공하고 있다. 생필품 및 그린피 면제권, 카트비 면제권 등 풍성한 사은품을 제공한 '꽝 없는 복권', 두더지 게임과 농구공 던지기 등 재미있는 즐길거리를 제공한 '추억의 오락실', 따뜻한 유자차와 냉오미자 등 먹거리 이벤트 등을 준비했다.

중원골프클럽은 회원 복지시설로서 행정공제회 회원에게 특별 할인 혜택을 제공한다. 일정 그린피(일반가 30%)를 할인된 가격에 예약 가능하고, 비수기와 성수기에 관계없이 동일한 혜택을 누린다.

또 행정공제회 회원 본인을 비롯해 배우자에게도 동일한 할인 혜택을 제공해 가족과 함께 부담 없이 라운드를 즐길 수 있다.

2019년 6월 4일 이후에는 '공제회 연금기관 직영 복지시설 공동 이용 협약 시행'에 적극 동참해 행정공제회 회원이 중원골프클럽뿐 아니라 연금기관과 복지시설 공동 이용 협약을 맺은 시설물을 보다 좋은 서비스로 이용할 수 있도록 협조 및 노력하고 있다.

Mini interview

지난 3년간 중원골프클럽을 찾아주신 행정공제회 회원은 2만4,608명에 달합니다. 회원 여러분의 사랑에 감사드리며 저희 역시 기대에 지속적으로 부응하도록 임직원 모두 최선의 노력을 다하겠습니다. 아울러 행정 일선에서 국민 행복을 증진하기 위한 대민 업무는 물론 코로나19 감염병 확산을 막기 위해 불철주야 수고하시는 회원님들의 노고에 감사드립니다. 이에 걸맞게 중원골프클럽도 지속적인 회원 서비스 품질 고취는 물론 수익 사업으로서 역할 수행에 최선을 다하겠습니다. 최고 서비스와 품질, 다양한 재미와 맛있는 먹거리로 '수도권에서 1시간 거리에 위치한 가성비 좋은 골프장'이라는 경영 모토를 계속 지켜나가겠습니다.

- **이광득** 대표이사

글 전미희 **사진** 장은주

행정공제회의 안살림을 책임지다

인사총무팀

직원들의 근무 환경 개선과 업무 효율성 증진을 위해 부지런히 움직이는
대한지방행정공제회의 살림꾼, 인사총무팀을 만나본다.

(왼쪽부터) 오병택 사원, 조덕기 사원, 김영민 팀장, 김대종 차장, 이영기 과장, 조수연 사원, 김병완 사원, 홍석호 사원

직원들의 만족과 행복을 위해

하나의 조직이 원활하게 돌아가기 위해서는 업무 환경, 조직원과 관련한 크고 작은 일을 처리하며 조직과 구성원 사이 가교 역할을 하는 팀이 필요하다. 행정공제회에서 이같이 살뜰한 살림꾼이자 공정한 중간 조율자 역할을 하는 부서가 바로 인사총무팀이다.

인사총무팀의 업무는 크게 인사 관리, 보수 및 복리 후생 관리, 노무 및 교육 관리, 행사 및 사무 관리, 회관 시설 및 임대 관리로 나뉜다. 직원들에게 최선의 업무 환경을 제공하고 인사 제도를 개선함으로써 근로 의욕을 고취하고 업무 효율성을 극대화하는 것이 인사총무팀의 목표다.

인사총무팀 업무를 원활하게 수행하기 위해서는 근로기준법, 양성평등기본법, 세법 등 다양한 법률 지식과 인사・노무 이슈에 관한 지식을 갖춰야 한다. 또 직원의 개인 정보를 다루는 만큼 책임감 있는 태도도 매우 중요하다. 인사 자료를 작성하거나 활용할 때는 꼼꼼함이 필수다. 직원과 관련한 데이터를 중립적으로 바라볼 수 있어야 하며, 인사 관련 결정을 내릴 때는 원칙을 바탕으로 한 객관적 태도가 필요하다. 직원 개개인을 고려하면서도 조직 전체에 미칠 영향을 생각할 줄 알아야 한다. 이와 함께 탁월한 소통 능력과 협업 능력도 요구된다.

인사총무팀은 크고 작은 의사 결정을 할 때마다 수없이 많은 사항을 고려하고 고민하지만 모든 직원이 만족할 타협안을 찾는 일이 쉽지는 않다. 어찌 보면 잘해도 크게 티 나지 않고, 잘못하면 많은 원망을 떠안기도 하는 부서다. 그래서 직원들이 기피하는 부서 1위로 꼽히기도 하지만, 직원들의 만족과 행정공제회의 발전을 위해 일하는 매우 중요한 팀이라는 점은 틀림없다.

더욱 공정하게, 책임 있게

인사총무팀은 매년 다양한 교육과 행사를 진행하며 직원들의 복리 후생을 지원해오고 있다. 하지만 지난해는 이례적으로 코로나19 확산 방지를 위한 방역 활동에 총력을 기울였다. 회관 곳곳을 방역하고, 외부인의 출입을 통제했으며, 모임과 행사는 자제해야 했다. 직원들은 재택근무에 들어갔다.

그러나 감염병으로 인한 전례 없는 비상 상황에서도 임원 채용과 신입 직원 채용, 전문 계약 직원 채용을 모두 무탈하게 진행했다. 신입 직원 채용은 NCS에 기반한 공정한 절차에 따라 총 11명의 우수 인력을 선발했다. 2년 주기로 진행하는 단체협약은 잡음 없이 노사 합의로 체결을 완료했다. 또 직원 만족도 제고를 위해 지하 1층에 체력단련실을 조성하고, 사무공간 레이아웃 변경을 통해 보다 쾌적한 업무 환경을 조성함으로써 직원들의 근로 의욕을 고취했다. 직원협의회를 통해 순환 근무 기준을 마련하고 조직의 시너지를 극대화하기 위해 인력을 재배치하기도 했다.

2021년 인사총무팀의 주된 업무 목표는 주 52시간 근무제를 안정적으로 정착시키는 것이다. 올해는 더욱 투명하고 공정한 인사 운영 절차에 따라 행정공제회 창립 46주년 기념 정기 인사(승진, 전보, 표창 등)와 임원 채용을 실시하고자 한다. 그 밖에도 본회 특성에 맞는 다각적인 사회 공헌 활동을 진행하고, 인권 경영 체계의 기반을 마련하며, 노사 관계 선진화를 위한 노무관리 진단 예산을 확보할 예정이다. 또 임직원이 체감할 수 있는 다양한 복리 후생을 발굴해나갈 계획이다.

Mini interview

인사총무팀은 행정공제회의 안살림을 도맡아 하는 부서입니다. 직원들이 조금 더 나은 직장 생활을 할 수 있도록 돕는 것이 저희의 역할이자 가장 큰 보람이죠. 여건이 되는 한 직원들의 의견을 최대한 복리 후생에 반영하려 노력하고 있습니다. 특히 승진, 부서 이동과 관련해 개개인의 희망 사항을 최대한 수용하고 불만을 최소화하기 위해 많이 고민합니다. 쉽지 않은 일이지만 업무 효율성과 직원들의 만족도가 향상되었을 때는 큰 보람을 느끼죠. 2021년에는 인사총무팀이 '근무해보고 싶은 부서' 1위로 꼽혔으면 좋겠습니다.

- 인사총무팀 **김영민** 팀장

글 전하영 **사진** 장은주

전국의 행정공제회 우수 자산 및 신규 투자 해외 자산

대한지방행정공제회의 다양한 국내 투자 자산을 한눈에 살펴보고,
올해 새롭게 투자를 집행한 해외의 신규 자산을 만나본다.

한눈에 보는 행정공제회 국내 자산

1) 서울 종로 센트로폴리스

지하 8층, 지상 26층, 연면적 14만1,474㎡ 규모의 쌍둥이 오피스 빌딩. 지하철 1호선 도보 3분 거리의 상업 및 사무 집중 구역에 위치하며, 현재 금호아시아나, SKT, 여천NCC 등 굴지의 기업이 입주해 있다.

2) 천안 이랜드리테일 통합물류센터

연면적 16만7,799㎡의 건물 전 층에 독(dock) 시스템을 도입하고, 4단까지 적재 가능한 층고 10m를 보유한 물류센터 시설. 전국 주요 도시를 2시간 내외로 잇는 우수한 지리적 조건을 갖췄다.

3) 서울시청 시티스퀘어 오피스

유동성과 거래량이 풍부한 서울 도심 권역 중심에 자리한 지하 7층, 지상 20층, 연면적 3만8,251㎡ 규모의 친환경 빌딩. 지하철 1·2호선 시청역에서 도보 1분 거리에 있으며, 2.8m의 높은 층고로 개방감이 뛰어나다.

4) 서울 여의도 파크원

오피스 2개 동, 리테일, 호텔 등이 입점한 연면적 약 63만㎡ 규모의 대형 신축 복합 시설. 여의도에 7년 만에 공급된 신규 오피스로 지하 7층, 지상 72층, 여의도 내 최고 높이인 333m를 자랑한다.

5) 서울 강남 A+에셋타워

지하 7층, 지상 22층 규모로 강남대로에서도 한눈에 들어오는 오피스 타워. GBD 권역 중에서도 입지가 우수하고 업무 환경이 쾌적해 최근 10년간 평균 6% 미만의 공실률을 유지한 안정적 자산이다.

6) 세종 스마트그린 산업단지

세종특별자치시와 천안아산신도시 사이에 민관 합동 개발 방식으로 조성하는 약 82만6,400㎡ 규모의 일반 산업단지. 세종 첨단 일반 산업단지 등 주변 개발 완료 시 약 396만7,000㎡의 산업 클러스터가 형성될 예정이다.

7) 평택 브레인시티

평택시 도일동 일원 약 482만6,000㎡ 중 2단계 사업 약 337만2,000㎡에 성균관대, 주거 및 상업용지, 근린시설용지, 산업용지 등을 조성·분양하는 사업에 대한 PF 투자 건이다. 평택 내 장래 개발 활성도가 가장 높은 지역에 위치한다.

8) 김해 대동산업단지

김해시 대동면에 민관 합동 개발 방식으로 일반 산업단지를 조성하는 사업에 대한 PF 투자 건이다. 약 281만㎡ 규모의 미니 신도시급 산업단지로, 낙동강 중심의 미래지향적 수변 도시로 조성할 예정이다.

9) 원주시티 쇼핑몰

강원도 원주시의 중심 권역인 단계동에 위치한 연면적 83,531㎡, 지하 5층, 지상 7층 규모의 쇼핑몰로, AK플라자와 롯데마트가 주요 임차인이다. 차량 940여 대를 동시에 주차할 수 있다.

10) 광주회관 부지 개발

광주광역시의 중심 상권인 상무지구에 위치한 광주회관(舊 이마트)부지 개발 사업으로, 연면적 47,167㎡, 지하 3층, 지상 34층 규모의 주상복합시설(공동주택 226세대 + 상업시설)을 2024년 완공 예정이다.

뉴욕 중심부의 멀티패밀리 자산
르누아르 하우스

탁월한 입지 조건과 최신식 시설

행정공제회가 지난 1월 말 투자를 집행한 르누아르 하우스(Renoir House)는 뉴욕 맨해튼 지역의 멀티패밀리 자산이다. 뉴욕시 중심부에 위치한 맨해튼은 뉴욕 하면 흔히 떠오르는 고층 빌딩이 밀집한 지역으로 인류 최초의 마천루인 엠파이어 스테이트 빌딩이 있으며, 1900년대 초에 이미 빌딩 숲이 조성되기 시작했다.
또 월스트리트(Wall Street), 뉴욕 증권거래소, 글로벌 투자은행 본사 및 핵심 사업부가 위치한 금융 중심지다.
행정공제회의 투자 자산 르누아르 하우스는 맨해튼 어퍼이스트사이드(Upper East Side) 지역의 르녹스힐(Lenox Hill)에 들어섰으며, 교통 접근성이 좋고 고용 기회가 풍부한 미드타운(Midtown) 근방에 위치해 수요 동인이 안정적이다. 실제로 해당 자산 인근 1.6km 내에 위치한 멀티패밀리 자산의 평균 임대율은 약 95%에 달하며, 해당 자산군에 거주하는 가구의 평균 소득(약 13만 달러)은 뉴욕 전체 평균의 두 배 이상이다.
르누아르 하우스는 1962년 준공된 14층 규모의 멀티패밀리 자산으로 총 151세대로 구성되며, 주차는 31대가 가능하다. 평균 면적은 593SF(약 17평) 규모다. 피트니스센터와 BBQ 구역, 정원 등의 편의 시설이 있는데, 이는 맨해튼 지역의 동급 자산 대비 매우 훌륭한 편이다. 지난 7년간 약 136억 원을 들여 전반적인 건물 개선 작업을 완료했기에 1962년에 준공된 비교적 오래된 건물임에도 최신식 시설을 갖추고 있다.

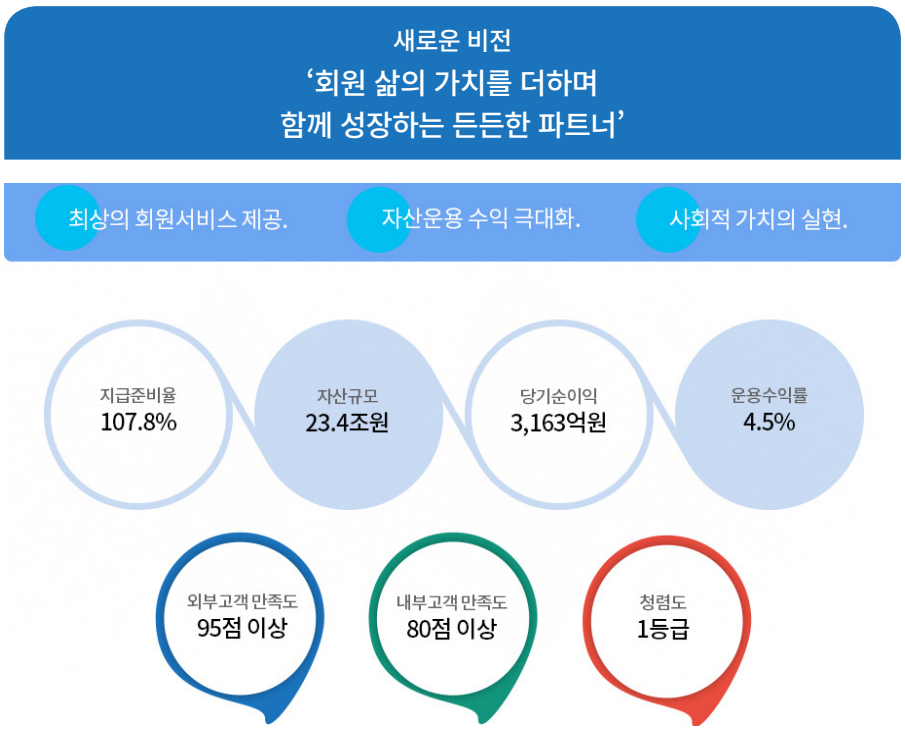
대출 투자 전략으로 안정성 확보

르누아르 하우스에 대한 투자는 해당 자산의 지분(equity)에 대한 투자가 아니라 차주에 대해 대출(debt) 투자 형태로 이루어졌다는 점에서 특히 주목할 만하다. 대출 투자는 통상적으로 지분 투자 대비 안정적인 투자 방법으로 평가된다. 임대인이 빠져나가 공실률이 증가하거나, 천재지변 등으로 해당 자산에 문제가 생기더라도 지분 투자자에 비해 우선적으로 투자금을 변제받을 수 있기 때문이다. 또 지분 투자와 달리 상환 순서나 이자율을 세분화해 다양한 방법으로 투자가 가능해 각자 특화된 전략으로 투자하는 사모펀드에 매력적인 투자 방법으로 평가된다. 따라서 행정공제회의 이번 투자 건은 코로나19로 인해 시장 변동성이 크게 증가한 시점에서 리스크를 선제적으로 관리해 운용 수익을 극대화했다고 평가할 수 있다.

정리 전하영

#비전2025 #경영목표

Vision 2025 중장기 경영전략 수립



대한지방행정공제회가 새로운 비전에 따른 ‘Vision 2025 중장기 경영전략’을 수립했다.

행정공제회의 설립 목적(미션)은 회원의 생활 안정과 복지증진을 위해 건전하고 적극적인 자산운용으로 안정적 삶의 기반을 제공하는 데 있다. 이에 맞춰 행정공제회는 ‘회원 삶의 가치를 더하며 함께 성장하는 든든한 파트너’라는 새로운 비전을 구축했다. 행정공제회의 핵심 가치인 신뢰, 회원 중심, 소통, 전문성의 4가지 요소를 고루 내포한 비전이다.

동시에 비전 실현을 위한 중장기적 목표와 과제들도 설정되었다. 행정공제회의 2025 중장기 경영목표는 첫째, 최상의 회원 서비스 제공, 둘째, 자산운용 수익 극대화, 셋째, 사회적 가치의 실현이다. 이를 위해 지급준비율 107.8%, 자산 규모 23.4조 원, 당기순이익 3,163억 원, 운용수익률 4.5%라는 세부 목표를 세웠다. 또한, 외부고객 만족도 95점 이상, 내부고객 만족도 80점 이상, 청렴도 1등급 달성을 목표로 한다.

세부적인 전략목표는 회원 감동 공제 서비스를 운영하고, 선도적 자산운용 경쟁력을 확보하며, 지속가능한 사회적 가치를 창출하고, 미래 혁신적 경영 인프라를 구축하는 것이다. 행정공제회는 이러한 전략목표와 과제들을 바탕으로 공제회의 비전과 미션을 꾸준히 달성해가고자 한다.

#대의원회 #제11대

2021년 제1차 대의원회 개최

행정공제회는 지난 2월 25일 본회 직영 회원복지시설인 인터시티호텔(대전 유성구)에서 2021년 제1차 대의원회를 개최했다.

이날 대의원회는 30만 회원을 대표한 임기 3년의 제11대 대의원이 새로 구성되고 처음 열리는 회의로, 공제회의 운영과 발전을 위해 봉사할 운영위원과 예결산위원을 선출하는 중요한 자리라 할 수 있다.

박준하 이사장은 바쁜 현업에도 불구하고 전국 각지에서 참석해준 대의원들에게 먼저 감사의 인사를 전했다.

이어 “작년 코로나19 확산 등 어려운 경영환경 속에서도 2,000억 원을 초과하는 당기순이익 실현과 5년 연속 흑자경영 지속, 지급준비율 103.8% 상승 등 재무 안정성이 더욱 튼튼해졌다”며 공제회의 지속 성장과 경영 성과를 전했다.

이날 행정공제회는 운영위원과 예결산위원 선출을 위한 대의원들의 후보 추천과 열띤 토의과정을 거쳐 성공적으로 안건을 의결하면서 대의원회를 성황리에 마쳤다.

※ 제11대 운영위원 및 예결산위원 선출 결과(호칭 생략)

운영위원	예결산위원
홍설철(행정안전부)	강경희(행정안전부)
정일진(인천광역시)	신용수(서울특별시)
임양혁(대전광역시)	김태신(충청남도)
이호범(강원도)	박준일(경상북도)
신동근(경상남도)	배권수(부산광역시)
김 민(광주광역시)	안영진(전라남도)

퀴즈를 풀면 상품권이 쏟아집니다!

회원과 함께 만들어가는 <POBA LIFE>

<POBA LIFE> 9호

독자 퀴즈 정답 및 당첨자 발표

Q. 아시아인베스터지가 주관한 상으로, 2020년 행정공제회가 지난해에 이어 2년 연속 수상한 상의 이름은?

A. ① 한국 최고(최우수) 기관투자가상

당첨자

송지ㅅ(3247) 하상ㅊ(6363) 김영ㅁ(9173) 김현ㅅ(2562) 서진ㅅ(8817) 최성ㅇ(3540)
김귀ㄴ(2091) 김예ㅎ(0419) 김기ㅇ(8684) 박경ㅅ(7937) 장세ㅈ(9648) 노용ㅌ(9271)
민지ㅇ(4475) 조남ㅊ(7030) 정연ㅅ(8973)

독자 퀴즈에 참여해주신 여러분 감사합니다.
독자 퀴즈 당첨 선물은 퀴즈 참여 시 기입하신 휴대폰 번호로 발송됩니다.

<POBA LIFE> 10호

애독자를 위한 독자 QUIZ!

Q. 폐광 후 침체된 지역경제를 유리 산업으로 되살리고 있는 삼척시 도계읍의 대표적인 랜드마크이자 국내 최대 규모의 유리 박물관의 이름은?

A. ① 삼척유리나라 ② 도계유리나라 ③ 피노키오나라

웹진 메인 페이지 상단 '독자 퀴즈 이벤트'에서 참여할 수 있습니다. 당첨되신 분께는 3만 원 상당의 기프티콘을 선물로 드립니다.

※ 당첨자에게 선물을 제공하기 위해 개인 정보를 수집하고 있습니다. 수집한 개인 정보는 퀴즈 이벤트 상품 제공을 위해서만 사용합니다.