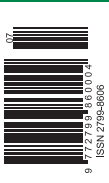


07

with IBK
IBK MAGAZINE

휴, 숨 고르기

2023.
July
vol.455



07 : July

휴, 숨 고르기

나만의 휴식이란

일중독에 친숙하고 번아웃에 익숙한 현대인에게
‘숨 고르기’는 사막의 오아시스와 같은 삶의 쉼표입니다.

좋은 휴식 뒤엔 도약이 일어날 수 있고,
우리의 인생을 더 강하고 풍성하게 만드니까요.

지금 ‘휴~우’하고 날숨을 내쉬어보세요.
삶의 여유라는 들숨이 기다리고 있을 겁니다.

잠시 쉬어갈 수 있도록

작은 그늘로 만들어주는 일



IBK가
존재하는
이유

Contents

2023.
July
vol.455

휴, 숨 고르기

08

에세이
휴, 숨 고르기

12

슬기로운 생각
나만의
숨 고르기

18

IBK가 만나다
누구에게나 자기만의 속도가 있다
자연인 이승윤

24

IBK NOW
성공한 사람들은 휴식도 잘한다
IBK인들이 말하는 최고의 휴식은?

32

IBK업글인
아찔한 손맛! 신선한 입맛! 짜릿한 즐거움을 낚아 올린다!
온수역지점 신승엽 대리

38

IBK맛집노트 ⑦
광주·전라도편



IBK사보를 웹진으로 만나보세요

with IBK
IBK MAGAZINE

발행일 2023년 7월 3일 발행인 은행장 김성태 편집인 조민정, 김태경 편집위원 이명환, 정누리 발행처 홍보부 편집디자인 더에이치(주)

*외부 필자의 원고는 <with IBK>의 편집 방향과 일치하지 않을 수 있습니다.

*<with IBK>에 실린 모든 글과 그림, 사진은 무단으로 사용할 수 없습니다.

44

발길 닿는 길(국내편)

계곡 따라 첨벙첨벙 더위여 안녕
홍천 수타사계곡

50

발길 닿는 길(해외편)

4,000m 안데스산맥의 아슬아슬한 길
볼리비아 용가스 로드

56

IBK산 ⑦

첩첩의 초록 능선, 민주지산
차디찬 계곡물에 발 담그는 맛

66

IBK버킷리스트

숨 참고
Free Dive!

72

IBK핸드메이드

유쾌하고 반짝반짝했던 우리들의 시간
프로세스혁신부 영업지원팀

78

카툰으로 보는 역사

비움과 느낌에 눈뜬
소설가 이효석

80

요즘, 시선

한국인이 가장 많이 사용한
모바일 앱 TOP3

84

IBK히어로

직원과 고객 모두가 상생하는 쌍방향 소통을 잇다
분당서현역지점

94

히든챔피언

꾸준한 자체 기술개발과 환경을 생각하는 마음으로
직원들의 믿음과 신뢰를 쌓아가다
(주)아원그린텍

100

창공, 날다

내일의 유니콘을 꿈꾸다 IBK창공 기업
와이어드컴퍼니 주식회사, (주)홍팍, (주)팀플백, (주)에이치투케이

106

사소한 꿀팁

100세 인생
늪지 않는 두뇌 습관

110

우리말 한 걸음

회사 이메일도 예의 없는
국어 실력 경쟁력

112

IBK뉴스

이달의 뉴스

114

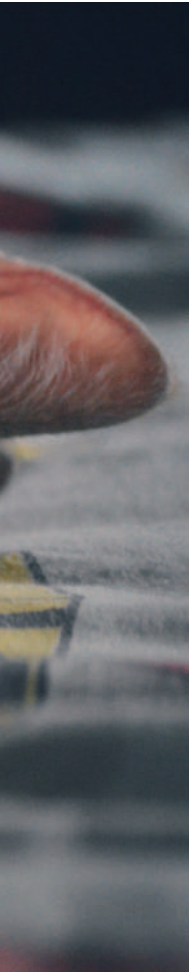
이달의 이벤트

이달의 N행시 / 이달의 인증샷




**휴식결핍의 시대
제대로 쉬어야 한다!**

휴~! 삶이 긴장의 연속인 현대인에게 일상의 스위치를 잠시 끄는 일은 말처럼 쉽지 않다. 휴식의 절대적 양과 상대적 질은 곧 알찬 인생을 사는 것과 직결된다. 아인슈타인이 때때로 쪽배를 타고 바다로 나간 것도, 베토벤이 오후마다 장시간 산책한 이유도 이와 다르지 않다. 속지 말자. 바쁨은 언제나 과대평가되고 있다는 사실을. 휴식결핍의 시대, 제대로 된 숨 고르기는 자기돌봄의 약속이자 삶의 필수요소다.







피로과잉의 시대
잘 쉬기 챌린지

쉬지 않고 달리는 고단한 당신이 만약 게을러지고 싶다면 그것은 온몸과
마음에서 보내는 생존신호일 수 있다. 때문에 휴식은 자신에게 주는 확실한
보상이자 든든한 미래를 보장하는 인생의 위안이며 선물이다.

정신이 건강해야 삶이 행복한 법!

피로과잉의 시대, 잘 쉬는 것도 경쟁력이자 능력치임을 잊지 말자.

나만의

My own

Rest

숨

고르기

우리들의 날마다 삶은 얼핏 평온한 것 같지만 실은 그렇지 않다. 안으로 격하게
소용돌이치기도 하고 어딘가로 혼란스럽게 흘러가기도 하고 블랙홀로 수렴되기도 한다.
그래 그런 것일까. 너나없이 피곤하다고 하고 힘들다고 한다.

글 나태주

멀리서, 여자가, 혼자서

올봄에 우리 풀꽃문학관에 새롭게 일어난 변화가 있다. 분명 봄이 오고 정원에 꽃들이 가득 피었는데도 나비가 잘 보이지 않는다는 점이다. 작년에는 꿀벌이 잘 보이지 않았는데 이러한 점은 매우 염려스러운 자연의 변화이기도 하다.

그리고 방문객들이 부쩍 늘었다. 가끔은 특별한 방문객들을 만나기도 한다. 멀리서, 젊은 여성이 혼자서, 우리 문학관을 찾아온다는 점이다. 여러 차례 그런 분들을 만나본 일이 있고 그럴 때마다 나는 왜 왔느냐고 버릇처럼 묻는다.

왜 왔느냐고? 이 소중한 휴일에 왜 그렇게 멀리서 혼자서 젊은 여성이 집에서 쉬지 않고 여기까지 왜 왔느냐고? 급하게는 정확한 답을 내놓지는 않지만, 천천히 답을 말하기도 한다. 힘들어서 지쳐서 왔노라고. 이건 실상 정당한 이유가 아니다. 하지만 돌이켜 보면 너무나도 그것은 정당한 이유이기도 하다. 이렇게 우리 문학관을 찾는 분들은 몸이 고달픈 것이 아니라 마음이 고달파서 온 것이다. 그렇다면 정당한 이유가 아니란 말은 정당해지지 않는다. 금세 오답이 되고 만다.

피곤하고 따분한 세상

바로 이것이다. 마음이 고달프다는 것! 나는 이것을 매우 희망적인 것으로 본다. 이제 우리의 삶은 몸이 고달픈 세상에서 마음이 고달픈 세상으로 진입한 것이다. 그만큼 심리적인 보살핌이 있고 섬세해진 것이다.

예전에는 마음이 고달픈 것조차 느끼지 못하면서 살았다. 그저 허위허위 코앞에 닥친 삶을 이겨내고 물리치기에 바빴다. 나는 흔히 우리네 삶에는 '살아내는 삶이 있고, 살아가는 삶이 있고, 살아지는 삶이 있다'고 말하는데 이것은 살아내는 삶에서 살아가는 삶으로 바뀌었다는 증거이기도 하다. 좋게 말하면 철든 것이고 자아 성찰의 단계에 이른 것이다. 이걸 우리는 무턱대고 부정적으로 고개 돌리고 나쁘다고 욱박지를 일이 아니다. 여기에서도 우리는 '그럼에도 불구하고'를 생각해야 하고 어디론가 좋은 쪽으로의 변화를 꿈꾸어야 한다.

나태주 시인

풀꽃시인, 국민시인. 초등학교 교원으로 43년간 일하다가 2007년 정년 퇴임을 했다. 공주문화원장을 역임했으며 현재는 공주에 살면서 공주풀꽃문학관을 설립·운영하며 풀꽃문학상을 제정·시상하고 있다. 2020년 한국시인협회 43대 회장에 선임됐다. 그가 요즘 주로 하는 일은 문학강연, 글쓰기, 풀꽃문학관에서 방문객 만나기, 화단 가꾸기 등이다.

Care

이것은 모두가 공감하는 일이지는 하지만 오늘날 우리를 세상이 매우 피곤한 세상이라는 점이다. 물질적으로 환경적으로는 좋은 쪽으로 바뀐 것이 분명한데 정서적, 정신적으로는 그렇지 않다는 점이다. 그것을 다 함께 문제점으로 지적하면서 걱정한다.

해결책은 무엇일까

왜 그럴까? 여러 가지 접근과 분석과 해결책이 있겠다. 철학 하는 분들은 그쪽으로, 사회학을 연구하는 분들은 그쪽으로도 답이 있을 것이다. 또 정치나 경제 쪽으로 능력 있는 분들은 그쪽으로도 접근과 해결책을 말할 수 있을 것이다. 하지만 나는 시를 쓰는 사람이니까 심정적인 접근, 느낌으로의 접근으로만 말할 수밖에 없는 일이다. 그렇다. 내 생각으로는 오늘날 우리가 이렇게 고달프고 힘들고 팍팍한 세상을 살게 되는 이유로서는 그 어떤 것보다도 심리적인 이유가 가장 크다고 본다.

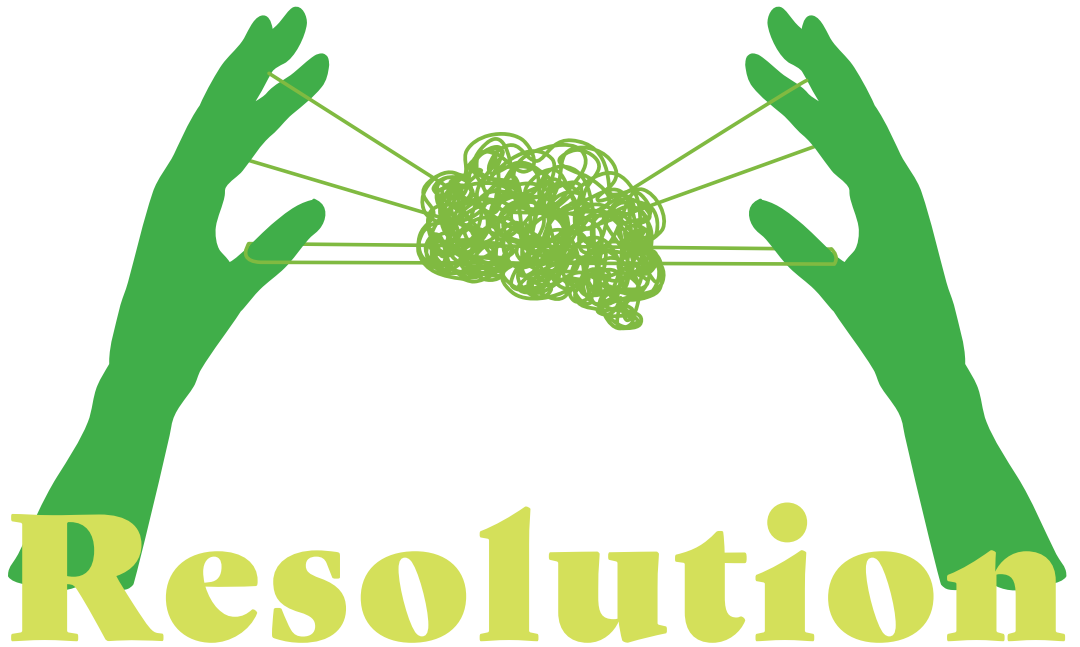
사람들이 하도 힘들다, 힘들다고 그러니 정부에서는 한 달에 한 번 정도 주 4일제 근무를 시험적으로 시행해보겠다고 하는데, 그건 매우 필요 적절하고 고마운 조치이긴 하지만 근원적인 해결책은 아니라고 본다.

문제는 느낌이다

가장 큰 문제와 원인은 물질이나 환경에도 있지만 보다 큰 것은 정신에 있다는 것이고, 정신 가운데서도 ‘느낌’에 있다는 것이다. 이것은 일반적인 이야기가 아니고 내 나름의 생각인데 우리 인간의 마음은 세 가지 영역으로 나뉘어 있다고 본다. 가장 바깥 부분이 이성의 영역이고, 그 안 부분이 감성의 영역이고, 가장 중심 부분이 영성 부분이라고 본다. 이성 부분에서 지식과 생각이 나오고 감성 부분에서 감정이나 오감 부분이 영혼이 깃든다고 본다.

Feeling





우리가 살아가는데 가장 분명하면서도 실용적인 것은 이성 부분에서 나오는 지식과 생각이다. 그래서 이 지식과 생각만을 배우자고 하고 그것을 활용해서 살고자 한다. 교육이나 진학, 경쟁, 취직, 평가, 모든 차원에서 활용되는 근거가 지식과 생각이다.

그러나 만족과 불만족, 행복과 불행을 결정하는 건 이러한 지식이나 생각이 아니라 느낌이고 감정이다. 말하자면 감성 부분이 그렇게 중요하다는 것이다. 그런데 정작 아무 데서도 이 감정, 감성 부분을 관심에 두지 않고 복돋우거나 도와주지 않는 데에 문제가 있다.

그래서 외롭고 우울하고 지루하고 따분하고 끝내는 피곤하고 불행감, 상실감에까지 이르는 것이다. 문제는 이 감성 부분에 나오는 감정, 즉 느낌을 어떻게 잘 간직하고 보존하며 성장시키고

활용하느냐에 있다. 그렇지 않는 한 우리는 오늘의 피곤과 불행과 상실감에서 헤어 나오기 어려울 것이다.

무한히 열려진 세상

요즘 우리가 사는 세상은 예전의 세상과 많이 다른 세상이다. 좋아지려면 달라진 세상을 읽어야 한다. 그걸 누가 모르나. 그걸 좀 더 구체적으로 세심하게 들여다보자는 얘기다. 농경에서 유목과 도시적 삶으로 바뀐 것은 다 아는 사실이다.

불박이 삶이 아니다. 떠돌이 삶이고 변화하는 사람이다. 그것도 시시각각 너무나도 빠르게 변화하는 삶이다. 우선은 이걸 따라가야 하는데 그게 힘들고 벅찬 것이다. 그래서 낙오가 생기고



고립이 생기고 정서적인 상처가 싹트는 것이다. 내가 보기로 요즘 세상은 오로지 젊은이의 세상이다. 어린 사람의 세상일수록 좋은 세상이다. 금기가 사라진 세상이고 방임과 자유 만각의 세상이다. 무엇이든지 가능한 세상이고 무한히 열린 세상이다. 이 얼마나 소망스런 일이고 좋은 현상인가. 하지만 거기에도 함정이 있다. 열려 있기에 길이 사라진 것이요, 방향이 흔들리는 것이다. 무엇이든지 할 수 있기 때문에 무엇이든지 하기가 어려운 것이다. 거기에 혼돈이 있고 방향이 따른다. 이러한 이율배반을 어떻게 극복할 것인가? 이것도 내 생각인데 오늘날 우리의 세상은 무한한 가능성과 자유를 누리고 있다고 본다. 무엇이든지 하지 말라는 말이 사라지고 무엇이든지 네 맘대로 해 보라고 한다. 그것도 마음껏 해 보라고 한다.

그런 대신 기준이 사라지고 모범이 없어졌다. 또한 파착이다. 무한 속도, 무한 경쟁, 무한 자유, 무한 소비, 무한 정보. 그것이 오늘날 우리들 삶을 조정하는 요소들이다. 이것은 좋은 것 같지만 실은 아주 무서운 것이고 독소조항이다. 보다 큰 함정이 거기에 있다. 그걸 이겨낼 능력이 우리에게는 미리 준비되어 있지 않은 것이다. 이것이 열려진 세상이 갖는 가장 큰 문제점이다.

자신을 찾아야 한다

그러면 어떻게 해야 할 것인가? 말할 것도 없이 조금씩 줄여야 한다. 속도를 줄이고 두리번거림을 줄이고 떠돌이를 줄이고 다툼을 줄이고 미움을 줄이고 불평을 줄이고 불화를 줄여야 한다. 그러기 위해

스스로 제한을 두어야 한다. 그럴 줄 알아야 한다.
 끝없는 질주 앞에 합당한 대안은 그 무엇도 없다.
 다음으로는 자기 자신을 살필 줄 알아야 한다.
 구체적 삶의 현장이나 몸을 살피는 것도 중요하지만
 보다 중요한 것은 마음의 상태를 살피는 일이다.
 그리하여 자기 자신의 본질을 알아야 하고 자신의
 뜻을 분별해야 하고 드디어 고요해지기도 하면서
 자기 자신이 자기 자신의 주인이 되어야 한다.
 젊은이들에게 가끔 물어보기도 한다. 왜 살기가
 힘든가? 현명한 젊은이들은 답을 내놓기도 한다.
 오늘의 젊은 세대들은 자기 자신이 어떤 사람인가를
 알기가 두렵고 내면을 들여다보기가 겁이 난다고
 한다. 그래서 남들이 사는 대로 그냥 편하게 따라서
 산다고 한다.
 그래서 삶이 점점 공허해지고 따분해지고
 피곤해지는 것이다. 절대로 남을 따라서 살 일이
 아니다. 흉내 내기로 살 일이 아니다. 하루 한

시간을 살아도 내 삶을 살아야 한다. 세상이, 세상의
 삶의 물결이 그걸 방해하더라도 기필코 그것을
 이루어내야 한다.
 자발적 고독이란 말이 있다. 스스로 혼자 방에
 자신을 가두고 고독해진다는 이야기다. 그것을
 오늘의 우리는 겁내고 있는 것이다. 지나치게
 휴대전화나 컴퓨터나 SNS의 관계망에 몰입되어
 사는 것이다. 이걸 조금씩 줄이고 자기 자신을
 돌보는 데에 자신의 열정을 나누어주어야 한다.
 휴식이니 힐링이니 그러는데 몸으로만 하는
 물리적인 그것 가지고는 많이 부족하고 또
 부적절하다. 마음의 그것이어야 하고 더더욱
 정서적인 그것, 느낌의 그것이야 한다. 마음으로
 눈을 떠서 자신의 내면을 들여다보고 거기서
 휴식을 찾고 치유를 얻는 일이 무엇보다도 급하고
 중요하다.

마음으로 눈을 떠서
 자신의 내면을 들여다보고
 거기서 휴식을 찾고
 치유를 얻는 일이
 무엇보다도 급하고 중요하다.

Inner Side



누구에게나 자기만의

속
도
가
있
다

자연인 **이승윤**

KBS <개그콘서트> ‘헬스보이’에서 지속가능한 운동 콘셉트의 개그로 시청자들에게 많은 사랑을 받은 그는 올해로 개그맨 17년 차. 특히 MBN 장수 프로그램 <나는 자연인이다>로 배턴을 이어받으며 명실상부한 자연인으로서 현대인들에게 건강한 힐링과 참된 행복의 의미를 전하고 있다. 선한 영향력을 쌓는 건강한 어른이 되고 싶다는 그의 이야기가 진정성 있는 울림으로 다가온다.

글 박성일 사진 김세명 사진제공 MICENT



**Q. 유튜브 채널 <나는 이승윤이다>에서 ‘나는 운동
인이다’, ‘나는 캠퍼다’ 등 ‘나는’ 시리즈 콘텐츠로
소통하고 계십니다.**

네, 제 소통 채널입니다. 1년 남짓 됐는데 본격적으로 시작한 건 7개월 된 것 같아요. 제가 MBN <나는 자연인이다> 프로그램을 11년째 하고 있습니다. 여기서는 자연에 계시는 찐 자연인들의 이야기를 하는 거잖아요. 근데 그냥 순수하게 저 자신의 이야기를 들려주는 채널이 있으면 어떨까, 하는 생각이 들더라고요. 제가 하는 것들, 그런 이야기를 한번 들려주고 싶었어요. ‘이승윤’이 하는 운동, 캠핑, 노래 등을 영상으로 제작해 구독자에게 저의 일상으로 초대하는 거죠. 최근엔 건축가 유현준 교수님과 유튜브 버 오지브로와 함께 컬래버레이션 영상도 촬영했어요. 제가 굳이 배우려고 하지 않아도 뭔가 배우게 되는 그런 부분들이 있어서 참 좋더라고요. 아직 구독자 수가 폭발적으로 증가하고 있지 않지만 꾸준히 제가 가지고 있는 이야기를 전하며 진솔한 소통을 이어가고자 합니다.

**Q. 라방, 쇼츠 영상도 인상적입니다. 구독자 수가
급방 늘 것 같아요.**

<나는 자연인이다>를 촬영하면서 ‘자연인 형님’께 들은 얘기 중에 인상 깊었던 게 있어요. “인간은 누구에게나 자기만의 속도가 있는데, 그 속도를 거스르려고 하면은 잘 안되거나 탈이 난다”는 말씀이었죠. 그게 맞는 것 같아요. 사실 저는 속도가 느립니다. 항상 뭘 하더라도, 똑같은 일을 하더라도 굉장히 능숙하게 빨리빨리 해내는 사람이 있는 반면에 뭔가 느리게 하는 사람이 있잖아요. 저는 후자 쪽입니다. 하지만 저는 어떻게든 버텨내고 결국에는 해내는 내구성이 있는 것 같아요. 저 자신을 잘 알기 때문에 유튜브 채널 역시 한 번에 빠르게 잘될 거라 생각하지 않습니다. 다만 제 속도대로 꾸준히, 열심히 하



보면 언젠가는 도달하려는 목표에 맞닿아 있을 것 이란 확신이 들죠. 얼마 전부터 시작한 백패킹도 그 연장선상의 노력 중 하나입니다. 저의 팬과 구독자 분이 ‘제가 고생하는 모습(?)’을 보고 싶어 하는 것도 현장에서 소통하며 깨달은 소중한 경험이었습니 다. 앞으로 열심히 망가지려고요(웃음).

**Q. 중장년층에게 <무한도전> 같은 존재, <나는 자
연인이다> 얘기를 안 할 수가 없네요. 자연인에
게 배운 진짜 행복이 궁금합니다.**

많은 자연인의 다른 삶을 들여다보면서 진짜 많이 배운 것 같아요. 몇 가지 말씀을 드리자면 일단 ‘편견이 없어야 한다’는 것입니다. 사실 저도 모르는 사이에 제가 편견이 많은 사람이라는 걸 깨달았어요. 프로그램 초창기 때 자연인분들과 소통을 해야 하는데 생각보다 잘 안되는 거예요. ‘왜일까?’ 하고

생각해봤는데, 무의식중에 제가 그분들보다 더 나은 조건에 있는 사람이고, 더 나은 삶을 살고 있다고 여겼던 것 같아요. 그러다 보니 그분들의 말씀에 공감하는 게 아니라 그분들에게 되지도 않는 조언을 하고 있더라고요. “아니, 형님! 이렇게 하는 것보다 저렇게 하는 게 더 편하지 않아요?” 하는 식이었죠. 심지어 저는 거기서 살아 본 사람도 아닌데 말이죠. 어느 순간 그런 편견을 버리기 시작하면서부터 자연인분들과 소통이 잘됐던 것 같습니다. 누군가에게 조언하는 것보다 그분들의 말에 귀 기울이며 공감하는 법을 깨달은 거죠. 그리고 저도 자연인분을 만나면 ‘자연 속이 뭐가 좋아서 살아요?’라는 질문을 많이 했던 것 같아요. 근데 자연인분들 대부분이 이 질문에 선뜻 대답을 못하는 거예요. 굳이 공통분모를 찾자면 “산 좋고, 물 좋고, 공기 좋고”라는 너

무 번한 답변만 하시는 거죠. 어느 자연인분이 이런 말씀을 주셨어요. “야, 내가 좋아하면 좋아하는 거지, 뭘 자꾸 이유를 물어보냐?” 맞습니다. 진짜 좋아하는 데는 이유가 없죠. 자꾸 좋아하는 이유를 생각해내면 그건 진짜 좋아하는 게 아니에요. 그 말이 또 그렇게 와닿더라고요. 그래서 제 삶에서도 ‘이유 없이 좋은 것’들을 많이 찾으려고 노력하고 있습니다.

Q. 자연인 ‘이승윤표’ 망중환, 어떻게 보내세요?

제가 휴식하는 방식은 다가오지 않은, 닥치지 않은 미래를 걱정하지 않는다는 것입니다. 그런데 대부분 이것 때문에 삶이 피곤해지더라고요. 개인차가 있을 수 있지만 제 경험상 우려했던 부분이 생각보다 약하게 오는 경우가 많더라고요. 오히려 생각지 못한



부분에서 뭔가 좀 안 좋은 일이 찾아오기도 하고, 반대로 걱정했던 부분이 잘 풀리기도 하고 그래요. 다가올 미래의 걱정을 미리 앞당겨서 고민하는 데 감정 소모를 해버리면 휴식이 안 되는 것 같아요. <나는 자연인이다> 촬영할 때도 비가 많이 오거나, 카메라가 갑자기 말을 안 듣거나 등의 돌발상황이 발생하거든요. 그럴 때면 스태프와 저희끼리 하는 얘기가 있어요. “내 일은 내일의 내가 알아서 할 거야” 하며 우리 자신을 다독입니다. 내일도 이러면 어떡하지, 그런 것에 너무 연연하다 보면 정말 스트레스를 받거든요. 그리고 전 ‘휴식’이라는 개념이 ‘아무것도 안 하는 것’이라고 생각하지 않아요. 휴식이라는 게 그냥 내가 좋아하는 걸 하면서 편안한 마음이 들면 그게 휴식이라고 생각하거든요. 해외여행보단 에어콘 틀어놓고 커피 한잔하면서 TV로 스포츠 보는 게 저에게는 최고의 휴식인 것 같아요.



Q. ‘헬스보이’로서 간단한 운동팁을 주신다면요.

일단 ‘밥 먹고 나서 눕지만 않아도 되겠구나’라는 생각을 많이 합니다. 이것만이라도 지킨다면 최소한 더 찌는 걸 방지할 수 있거든요. 밥 먹고 바로 누우면 사람이 무기력해지고, 몸도 힘들어져요. 웬만하면 식사 후에는 눕지 않는 걸 추천해 드립니다. 그리고 걷기 운동도 강추드립니다. 엘리베이터 대신 계단을 이용한다거나, 가까운 거리는 걷는 등의 ‘사소한 실천’이 ‘소소한 건강’을 지키는 루틴이라는 사실을 잊지 않으셨으면 합니다.

Q. 기부로 선한 영향력을 실천하고 계십니까.

며칠 전 <나는 자연인이다> 촬영을 마쳤는데요. 출연하신 자연인분이 과거 어릴 적 불우한 환경 속에서 자라 방향을 많이 했는데 그게 그렇게 후회가 되더라고요. 죽기 전, 사회에 조금이나마 보탬이 되는 일을 하고 싶어 자신의 출연료를 기부하신 거죠. 그 말씀이 너무 감동적이었습니다. 그래서 저도 자연인과 함께 출연료를 기부하고 왔어요. 아이를 키우는 부모로서 특히 우리 사회에서 소외당하는, 기본적인 행복마저 못 누리는 아이들에게 관심의 눈길이 더 많이 가더라고요. 앞으로 소중한 행복을 함께 나누는 선한 영향력을 실천하는 건강한 어른이 되고 싶습니다.

이승윤이 IBK 매거진 독자들에게 보내는 메시지

산을 오를 때 목표 지점이 어딘지 자주 보게 되면 너무 힘듭니다. 그냥 내 앞에 주어진 걸음을 한 발짝씩 옮기다 보면 어느새 그곳에 도달해 있더라고요. 그렇듯 앞에 있는 일을 하나씩 하다 보면 분명히 좋은 결과가 동행해 있을 거라 믿어 의심치 않습니다.

IBK 모두 만수무강하시어

나는 과연원이다

이승원

2023. 7

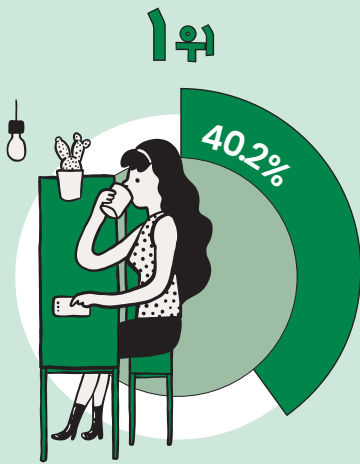




성공한 사람들은 휴식도 잘한다

IBK인들이 말하는 최고의 휴식은?

IBK인의 설문조사



정적인 취미생활

IBK인이 가장 많이 즐기는 휴식 방법은 정적인 취미 생활이었다. 카페에 앉아 차를 마시거나 책을 읽기도 하고, 집에서 영화나 음악을 감상하거나 스포츠 경기를 보기도 했다. 그림을 그리거나 피아노를 치면서 휴식하는 이들도 있었다.



동적인 취미생활

몸을 움직이는 동적인 취미는 스트레스 해소에 탁월하다. IBK인들은 여행을 떠나 사진 촬영을 하기도 하고, 음악을 들으며 산책을 즐기기도 하고, 목욕탕에서 목욕을 즐기면서 복잡해진 머릿속을 비우고 있었다.

휴식도 기술이다. 같은 시간을 쉬어도 더 많은 기력을 회복하는 사람들이 있다.
잘 쉬어야만 일할 때도 긍정적으로 최선을 다할 수 있는 것 아닐까? IBK인들은 어떻게 휴식을 취하고 있을까?
IBK인에게 직접 물어봤다.

정리 편집실

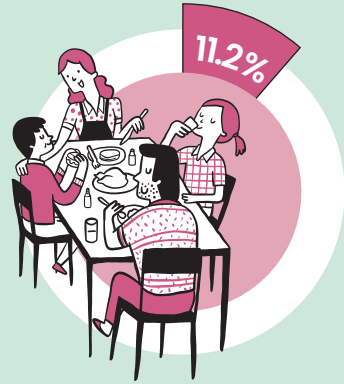
3위



명때리기

아무 생각 없이 멍하게 있는 것을 최고의 휴식으로 꼽은 이들도 많았다. ‘명때리기’는 스트레스를 줄여 주고 집중력과 창의력을 높여준다고 한다. 한강에서 매년 명때리기 대회가 열리는 이유도 현대인의 건강 때문이다. IBK인들은 카페에 앉아서, 캠핑장에서 화로를 보며, 한강 둔치에 앉아 명때리며 휴식을 취했다.

4위



가족과의 시간

가화만사성이라 했는가. IBK인들은 가족과 시간을 보내면서 하루의 스트레스를 날리고 내일을 살아갈 힘을 얻기도 했다. 누군가는 자녀들과 함께 운동을 하기도 하고, 반려동물과 산책을 즐기기도 했으며, 온 가족이 모여 식사를 하면서 휴식을 즐겼다. 하루의 피로를 잊고 가족과 함께 즐거운 시간을 보낼 수 있다면 더할 나위 없는 심이 될 것이다.

IBK인의 최고의 휴식



그 어느 것보다도
내가 급속충전되는
순간은 시원한
맥주를 마시는
순간입니다!

인천지점 황인희

저의 갖휴식은
주말에 딸아이랑
자전거 타는 거예요.
저의 제일 행복한
일상입니다.

남대문지점 고인실

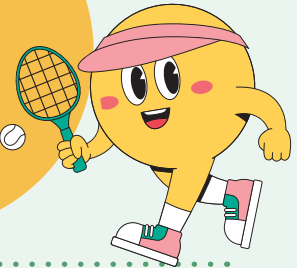


여행 가서 별 사진 찍기

부평지점 하윤석

테니스 치고 맘 돌리고 포카리스웨트 원 샷!

학동역지점 김은빈



주말이면 사진 촬영을 위해
방방곡곡을 여행하러 다닙니다. 내
삶의 모든 순간을 기록하고 담아서
추억하는 아름다움은 삶을 행복하게
가꾸어가는 노하우가 됩니다.
평택비전동지점 유성



마음에 드는 카페에서
커피 한잔! 예쁜 카페를
찾아가서 그곳만의
스페셜 메뉴를 먹는 것을
좋아해요.

IT정보부 이지은



음악을 들으며 한강 산책하기

역삼중앙지점 김민정

오래된 리시버 앰프로 음악 듣기.
라디오나 음악을 듣고 있으면
학창시절의 좋았던 기억이 떠오릅니다.

혁신금융부 류창국





귀갓길에서 만난 나의 텃밭.
초록의 잎과 토마토, 오이,
수박, 완두콩 등을 보고 물을
주면 피곤함이 사라지는
것을 느낄 수 있어요.
인사동지점 김수경

예능 보면서 아무 생각 없이 웃기!
처음엔 한두번 피식하다가
결국에는 크게 웃기도 하고
힘들거나 우울한 감정
날릴 때 좋아요!

충청지역본부 김설화



숲속 거닐기!
시골이라 집 근처에
산이 있고 산책로가
있어요!

김천지점 여정국



예쁜 풍경 보며
멍때리고 있으면
눈도 입도 마음도
힐링 그 자체!

포항지점 이선진



반려견 '구리'와의
산책 시간.
구리는 한결같이
나를 사랑해주니
힐링 그 자체!
동수원지점 정은희

NETFLIX

넷플릭스 드라마를 즐겨요
이제훈 배우가
IBK기업은행 모델이라 행복해요!

정관지점 표정화



혼자 카페에 가서
맛있는 거 먹으며 책
읽기! 머리도 비워지고
입은 즐겁습니다~!
강서중앙지점 유미림



매주 토요일 아침
대중목욕탕 가기!
뜨끈한 온수에 몸을
담고 멍때리며
몸과 마음의 피로를
날려버려요!

대림동지점 조영미



**인기 드라마 보기,
공원 산책하면서
힐링하기**
과천지점 이양희



**딸아이와
쇼핑, 사진 찍기 등
함께하며
행복한 모습 보기**
청담동지점 이재훈



**불명으로
멍때리다 보면
어느새 충전되는
느낌이에요!**
평촌아크로타워지점
김선명



**저의 휴식은
고양이들과
놀이입니다~!**
중화동지점 최혜진



**제 최고의 휴식,
출근해서 마시는
아메리카노 한 잔과
동료들과 함께 먹는
점심식사입니다.**
개봉북지점 이선옥



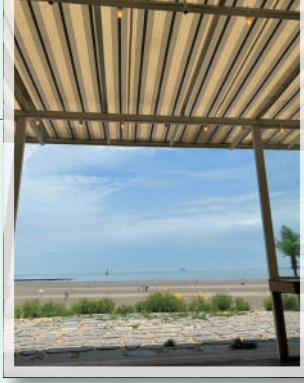
**찌하 커피
한 잔과
책 한권의
여유~**
익산지점 박수정



**머리가 복잡한
날에는 퇴근 후
사우나로 갑니다.
냉탕 열탕을 오가다
보면 어느 순간
복잡한 일들이
사라집니다.**
제천지점 김창선

**풍경 좋은
조용한 곳에
가서 생각
비우기!!**

죽전지점 정영미

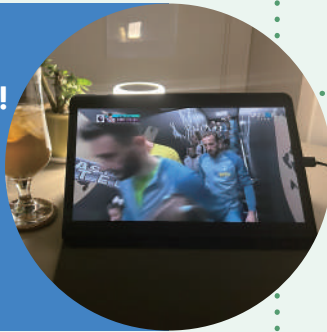


편안하게 쉬면서
넷플릭스를 보는 것이 저의 휴식입니다.

프로세스혁신부 박지수

제게 휴식이란
‘홀출하며 축구 보기’입니다!
자취를 하면서 홀자 있는
시간도 예쁘게
보내고 싶습니다.

송내역지점 길찬



헬스장 가서 영화 한
편 보면서 뛰고 있으면
복잡한 생각도 잊을
수 있고 땀도 흘리니
개운합니다~

조치원지점 이해정



2023 July



아무 생각 없이 단순 작업하기.
피포페인팅이나 보석 십자수를
하다 보면 복잡한 생각이 사라지고
몰두하게 되어요 ^^!

IT글로벌개발팀 홍혜진



바이크 타며 피로를
바람에 날려버리기

마산내서지점 이상욱

자기 전에 동기가 선물해준
아크릴 스탠드를 멍하니 바라보면서
음악을 들으면 마음이 편안해져요 :)

반월기업스마트지점 이창섭





사랑하는
반려견과 매일
산책하는 시간이
힐링입니다.
카드마케팅부
이혜경



아내와 딸 데리고 백화점 스파 가서 땀 흘리고,
맥반석 달걀과 시원한 식혜 먹기.
가족 모두 좋아합니다.
창원wm센터 박호건

집에 일찍
들어와서 사워하고
맛있는 저녁 먹고
일찍 잠들기!!
독산동지점 김도이



피아노 치며 노래 크게
부르기~~! '나는 가수고
지금 수많은 관객
앞이다'라고 최면 걸면
더욱 효과 UP!
신탁부 김종률



캠핑하여
멍때리기
칠곡지점 장윤희



호캉스~! 큰맘먹고 다닙니다.
양재동지점 한완수

휴식이란 가족과 풀빌라 가서
맛있는 거 먹고 쉬는 것!
김해상동지점 박성희



잠결에 일어나서 기지개 피면서
침대에서 가만히 누워있기!!
반월중견기업센터 이준영



혼자 있을 때
좋아하는 음악
크게 틀고 감상하는 것이
최고의 휴식입니다.

퇴직연금부 박태근



퇴근 후 제과제빵을
취미로 배우고 있습니다.
만든 빵을 다음날 지점에
가져가 함께 나눠 먹으면
행복이 두 배입니다 :)
김해삼계지점 최고!

김해삼계지점 강민지



비 오는 날,
빗소리를 들으며
창밖의 비를 보고
멍때리기

창업벤처지원부 김태환

좋아하는 웹툰
완결까지 참았다가 몰아보기!
보다가 끊기면 답답해서
못 살아요!!

남중지역본부 김지완



무언가에 온전히 집중하는 시간이 점점 사라지는 것
같아 하루에 조금씩 시간을 내어 그림그리기에 도전
중입니다! 잠깐의 시간이지만 조금씩 완성되어 가는
그림을 보며 조금은 의미 있는 하루를 보낸 것 같아
뿌듯한 마음입니다.

직원권익보호관 신민호



만화카페에서
만화책 보기! 아무
생각 없이 만화책을
보다 보면 마음이
편안해지고 스트레스가
해소됩니다.

구로사랑지점 김병준

매일 밤 10시, kbs classic FM
'당신의 밤과 음악'을 들으며 고된
하루를 잊습니다. 이상협 아나운서의
"오늘도 기다리고 있었습니다"라는
오프닝 멘트를 들으면 피로가
스르르...

논현역지점 박선후



아찔한 손맛!

신선한 입맛!

‘낚시’하면 지루하고 정적인 활동이라고 생각하는 이들이 많다. 하지만 낚시에 빠진 이들은 낚시에 대해 손맛, 입맛, 풍경 맛, 사색 맛 등의 다양한 즐거움을 느낄 수 있는 역동적인 활동이라고 말한다. 신승엽 대리는 낚시를 통해 삶의 활력을 채우고 있다. 낚시를 사랑하게 된 7년 차 낚시꾼인 그를 서래섬에서 만났다.

글 한울 사진 김경수 영상 유승현



QR코드를 스캔하면
<with IBK>를 영상으로
만날 수 있습니다.

※ 본 촬영은 지정된 장소에서 안전하게 촬영 진행하였습니다.

짜릿한 즐거움을

낚아 올리다!

온수역지점
신승엽 대리



낚시의 매력에 푹 빠진 7년 차 낚시꾼

신승엽 대리에게 낚시는 단순히 고기를 낚는 취미 이상의 가치를 지닌다. 낚싯대를 드리운 순간만큼은 일상을 영위해가는 직장인이자 한 가정의 가장이 아닌 오롯이 자유인의 시간이 허락되기 때문이다. 낚시를 한 지 7년 차에 접어들면 그는 낚시를 ‘스트레스 해소제’라는 말로 표현했다. 복잡한 일상에서 잠시 벗어나 자신이 좋아하는 취미생활을 즐길 수 있다는 것만으로도 행복 지수가 팍! 팍! 올라간다고.

“직장 생활을 하면서 스트레스를 풀 수 있는 나만의 방법을 찾아야겠다고 생각했습니다. 낚시가 그 방법이 됐어요. 푸른 바다 위에서 한적한 풍경을 감상하다 보면 절로 마음이 편안해져요. 그러다 순간 손으로 입질이 전해지면 정신이 번쩍 들죠! 그런데 제가 낚시하는 게 여기저기 소문이 많이 났나 봐요. ‘낚시와 결혼했나?’라고 묻는 분도 있고, 이렇게 낚시 고수로 추천까지 받았으니 말이지요. 제가 낚시하려 많이 다니는 편은 아닌 것 같은데...(웃음).”

신승엽 대리는 은행 직원을 통해 낚시를 우연히 접했다. “낚시 한번 해볼래요?”라는 제안에 그는 ‘재미 있을 것 같아서’ 따라나섰다. 그때는 추후도 몰랐다.

자신이 이렇게까지 낚시에 푹 빠지게 되리라고는. 낚시와 자신을 이어줬던 멤버들보다 낚시를 가장 열심히 하게 될 거라도 것도.

“인천 영흥도의 한 선착장에서 큰 낚싯대 하나 던져 놓고 하염없이 기다렸어요. 그때 제가 했던 게 원투 낚시예요. 원투낚시는 낚싯대를 멀리 캐스팅해 물고기가 걸려들기를 기다리는 낚시를 말해요. 손바닥보다 작은 백조기 한 마리를 겨우 낚았는데도 즐겁더라고요. 탁 트인 바다를 풍경 삼아 시원한 공기를 마시면서 캔맥주 한 잔 들이켜는 순간은 힐링 그 자체였어요.”

신승엽 대리가 주로 하는 낚시는 선상낚시다. 선상 낚시를 즐기는 이유는 물고기를 낚을 확률이 그 어느 낚시 장르보다 높기 때문이다. 그는 한여름과 한겨울을 제외하고 봄철과 가을철, 한 달에 한두 번 낚시를 다닌다.

”가을철에 서해에 나가면 주꾸미와 갑오징어가 풍년이에요. 많이 잡는 날엔 200마리도 넘게 잡아요. 손질해서 냉장고에 넣어두면 일 년 내내 두고두고 먹을 수 있어요. 3년 전 오천항으로 배낚시를 갔다가 78cm 광어를 낚았어요. 어종마다 최대어의 기록을 깨고 싶다는 목표가 생기기 때문에 낚시에 더욱 재미를 느끼는 것 같습니다.”



낚시, 인생을 닮다

무슨 일이든 잘하기 위해서는 열심히 해야 하고, 부단한 노력이 필요하다. 낚시도 마찬가지다. 신승엽 대리는 낚시 입문 초기에 낚시 유튜버들을 통해 낚시를 배웠다. 어종마다 내로라하는 전문가들을 찾아 그들의 노하우를 익히려고 애썼다. 낚시를 함께 간 일행 중 고수가 있으면 이것저것 물어보면서 지식과 정보를 얻기도 했다. 때로는 정말 이상하다 싶을 만큼 물고기를 낚지 못할 때도 있는데, 이때 중요



한 건 ‘포기하지 않는 마음’이란다.

“낚시를 하다 보면 재미도 없고 포기하고 싶을 때도 있어요. 내가 왜 이 고생을 하고 있나 싶기도 하고요. 그런데 포기하지 않으면 응답이 오는 날도 있더라고요. 어느 날은 하루 종일 고기 한 마리 못 잡고 있다가 종료 10분 전에 엄청나게 큰 물고기를 잡은 적도 있어요. 그때 ‘이런 게 인생인가’ 하는 철학적인 생각이 들었습니다. 뭐든 끝까지 포기하지 않는 게 참 중요하다는 생각이 들었어요.”

낚시는 잊을 수 없는 추억도 남긴다. 그는 2년 전 제주도 여행에서 한 배낚시를 떠올렸다. 얼굴에 웃음꽃이 가득해졌다.

“선장님과 사무장님, 그리고 저희 부부 총 네 명이 승선했어요. 2시간여 동안 참돔, 벤자리, 뱀어돔 등 약 30마리, 20kg에 가까운 고기를 낚았어요. 선장님 말씀으로는 그 전날에는 물고기 한 마리 낚지 못했다고 했거든요. 그러니 네 사람이 얼마나 기뻐했어요! 특히 돔 종류인 벤자리는 제주도에서 여름에 잠깐 나오는 고급 어종이라 서울에서는 먹기 힘들어요. 잡은 생선은 회 센터에 손질해 양가 부모님 댁으로 바로 보내드렸어요. 부모님들도 무척 좋아하셨어요.”

손맛과 입맛을 느끼며 오래도록 즐기고 싶은 낚시

신승엽 대리가 낚시에 푹 빠지게 된 이유는 무엇일까? 그가 전하는 낚시의 첫 번째 매력은 ‘손맛’이다. 물고기가 잡혔을 때 느껴지는 찌릿찌릿한 손맛은 낚시를 해본 이들만 알 수 있다고. 입질이 한 번도 없어서 허탕을 치는 게 싫었는데 철수 직전에 고기를 낚았을 때의 손맛, 잡히지 않으려고 안간힘을 쓰는 대어와의 한판 전쟁(?)에서 승리했을 때 느껴지는 쾌감은 평생 잊지 못할 손맛을 남긴다. 또 어종마다 낚시 방식이 매우 다르므로 다양한 손맛을 느껴



볼 수 있다는 점도 큰 장점이다.

낚시의 두 번째 매력은 ‘입맛’이다. 직접 잡은 물고기를 손질해 초고추장에 찍어 먹는 순간 세상만사 온갖 시름이 잊힌다. 바다 위에서 즐기는 자연산 회의 식감을 어디에 비할 수 있을까!

“낚시를 하면서 자연스럽게 회 뜨는 연습도 하게 됐어요. 넘실대는 배 위에서 직접 뜬 회를 먹는 기분은 말로 형용할 수가 없어요. 제가 요리를 좋아해요. 광어를 잡은 날은 생선가스로 먹을 수 있게 집에 가서 소분해 놓고, 참돔을 잡으면 손질해서 밥 위에 얹어 술 밥을 만들어 먹지요. 그럴 때마다 아내가 무척 좋아해요.”

이른 오전 서래점은 잔잔하고 여유로운 풍경이었다. 강물에 낚싯대를 드리우고 서 있는 신승엽 대리에게서도 여유가 느껴졌다. 신승엽 대리는 “낚시와 함께 오래오래 삶의 즐거움을 낚고 싶다”며 환하게 웃었다. 시원한 강바람이 기분 좋게 그의 곁에 머물렀다.



IBK 업글인이 알려주는 꿀팁

①

안전이 우선이다

낚시 초보자든, 낚시 고수든 안전이 가장 중요하다. 갯바위나 테트라 등 위험한 장소는 출입하지 않도록 하고 무리한 출항도 하지 않는다. 일기예보를 확인하는 것도 필수다. 선상낚시를 할 때는 반드시 구명조끼, 미끄럼방지 신발, 피싱 글러브 등 안전 장비를 착용해야 한다. 햇빛에 오래 노출되는 것을 막기 위해 선크림을 바르고 모자, 선글라스 등을 착용하는 것도 잊지 말자.

②

가을철 주꾸미 낚시로 손맛 느끼기

5월부터 8월까지 주꾸미 금어기가 풀리면 9월부터 주꾸미 낚시 시즌이 돌아온다. 해마다 이 시기를 손꼽아 기다리는 이들이 많다. 타 낚시와 달리 주꾸미 낚시가 인기를 누리는 비결은 초보자까지 쉽게 즐길 수 있기 때문이다. 낚시 초보자라도 100마리 이상 잡을 수 있으니 손맛 재미를 가득 느끼고 돌아올 수 있다.

③

IBK 피싱클럽으로 낚시를 접해보자

IBK기업은행에는 낚시 동호회가 있다. 낚시를 하고 싶는데 어디서부터, 어떻게 시작할지 몰라 망설여진다면 IBK 피싱클럽과 함께 낚시를 시작해보자. 물고기를 낚는 기쁨과 동시에 동료들과 친목까지 도모할 수 있으니 일석이조의 즐거움을 누릴 수 있다.



우리가 만드는 맛있는 지도

광주·전라도편

음식이라고 하면 전라도가 빠질 수 없다.
남도음식이라고 하면 누구나 전라남도를 떠올리는 것도 당연지사.
이번 달에는 ‘맛의 종주국’ 광주·전라도의 숨은 맛집들을 소개한다.

✎ 편집실





새우 등 터질 정도로 푸짐한
고래등갈비

부드럽고 육즙 가득한 국내산 등갈비가
입맛을 자극하는 광주의 로컬 맛집!

- ☎ 숯불등갈비 14,000원
- 📍 광주 북구 북문대로159번길 24
- ☎ 062-716-9222

이미지 출처 방문자 리뷰(@김해봉)

계절마다 다른 신선한 제철 해산물
나루터

계절마다 다른 신선한 제철
음식으로 만족도 높은 제철
해산물 모듬 한 상.

- ☎ 나루터 한상모듬 80,000원
- 📍 광주 광산구
임방울대로826번길 60-16
- ☎ 0507-1306-5011



이미지 출처 방문자 리뷰(@윤64)

두툽한 육즙 가득 생갈비
이씨네푸죽간 본점

깊은 맛을 자랑하는 육즙 가득한 두툽한
생갈비가 유명한 맛집.

- ☎ 생갈비 15,000원
- 📍 광주 동구 동명로 48
- ☎ 070-7585-9293

푸짐한 양과 깊은 맛의 국물
삼계탕과해장국

저렴한 가격에 제육볶음부터 각종
찌개까지 맛볼 수 있는 국물 맛집이다.

- ☎ 닭볶음탕 김치 25,000원
- 📍 광주 북구 대자로 62
- ☎ 062-523-7066



2023 July

이미지 출처 방문자 리뷰(@박꽃은아)

주월동 대표 국수 맛집
곰지네

속이 꽉 찬 만두와 시원하고
칼칼한 국수가 유명하다.

- ☎ 냉콩국수 9,000원
- 📍 광주 남구 대남대로171번길 5
- ☎ 062-654-8817

이미지 출처 방문자 리뷰(@임우동)



알뜰 터지는 곱창 맛집
황소알곱창

깊은 맛의 전골은 물론 단맛이
느껴지는 알곱창세트로
든든함을 더하다.

- ☎ 곱창전골 38,000원
- 📍 광주 북구 양산택지로 31
- ☎ 0507-1416-0164



가성비 좋은 집밥 한 상
옥이네한상

다양하고 푸짐한 메뉴들로 가득한 백반
한 상을 만 원에 만나볼 수 있다.

- ☎ 한상백반 10,000원
- 📍 광주 서구 시청서편로4번길 8-1
- ☎ 062-385-0223

이미지 출처 방문자 리뷰(@말기에이즈하)



단골 가득 찼고 인기 맛집
가족회관

단골이 많아 웨이팅이 기본인 고깃집.
가족들과 함께 가기 좋다.

- ☎ 굽돌구이생삼겹 17,000원
- 📍 광주 광산구 산정공원로 10
- ☎ 062-951-0815



이미지 출처 방문자 리뷰(@홍재하)

숨겨진 광주 곱창 맛집
연제곱창

직접 볶아 불맛 가득한 곱창볶음으로 광주
현지인들에게 유명한 곱창 맛집이다.

- ☎ 곱창볶음 한접시 15,000원
- 📍 광주 북구 양일로 85
- ☎ 062-571-7030

이미지 출처 방문자 리뷰(@콩잉)



039



이미지 출처
방문자 리뷰(@힌토끼 뽀)

**바삭한 껍질과 촉촉한 속살의 조화
장꾸닭**

참나무 장작으로 구워 바삭한 껍질과 촉촉한 속살을 맛볼 수 있는 통닭 맛집.

- △ 참나무장작구이치킨 17,000원
- 📍 광주 서구 상무버들로40번길 9
- ☎ 050-7744-9595

**속풀이에 제격! 추어탕 맛집
모란추어탕**

다양한 반찬과 함께 즐기는 걸쯍한 추어탕, 보쌈은 속풀이에 제격이다.

- △ 추어탕 9,000원
- 📍 전남 강진군 강진읍 탐동길 5
- ☎ 061-434-1237



이미지 출처
방문자 리뷰(@신채연36)

**집밥이 떠오르는 한정식
진미회관**

시골집에서 밥을 먹는 듯한 푸짐한 음식들과 자연의 풍경을 함께 느낄 수 있다.

- △ 갈치조림 15,000원
- 📍 전남 여수시 돌산읍 돌산로 3112
- ☎ 061-666-3303



이미지 출처
방문자 리뷰(@치코리토)

**숯불닭갈비의 정점
차도리가든**

구워 먹는 닭 전문점 중에서 손꼽을 정도로 소문난 숯불닭갈비 맛집이다.

- △ 닭숯불갈비 60,000원
- 📍 전남 광양시 옥룡면 신재로 337
- ☎ 061-762-3065

**특색 넘치는 메주가 한가득
옥천귀뚜라미**

동파육 덮밥과 돌문어 빼빼 등 듣기만 해도 신선한 메뉴들을 만날 수 있다.

- △ 동파육 덮밥 11,000원
- 📍 전남 순천시 저전길 19
- ☎ 0507-1314-6948



이미지 출처 방문자 리뷰(@편리부리아이)



이미지 출처 방문자 리뷰(@리하영789)

**반주가 생각나는 막창 맛집
깨복쟁이막창**

다양하고 푸짐한 안주거리들이 가득해 먹다 보면 자연스럽게 반주가 생각난다.

- △ 막창구이 11,000원
- 📍 전남 순천시 팔마2길 83
- ☎ 061-727-9228



이미지 출처
방문자 리뷰(@저찌미)

**향교 문화의거리 빨간 벽돌집
작은부엌**

정갈하고 깔끔한 가정식백반을 만나볼 수 있는 편한 분위기의 한식집.

- △ 1인상 12,000원
- 📍 전남 순천시 향교길 39
- ☎ 010-6281-0245



이미지 출처
방문자 리뷰(@반짝반짝 햇살처럼)

도산도의 진한 전복죽
아와비

도산도에서 직접 잡은 전복으로 만든 전복죽을 만나볼 수 있다.

- 📍 전복죽 23,000원
- 📍 전남 여수시 돌산읍 돌산로 595
- ☎ 061-644-2211



이미지 출처 방문자 리뷰(@박하향333)

밭도둑 회무침 맛집
웅천부일식당

신선하고 맛있는 회무침을 맛볼 수 있는 백반집으로 다양한 메뉴들이 있다.

- 📍 서대회무침 13,000원
- 📍 전남 여수시 웅남2길 12-2
- ☎ 061-681-3060



방문자 리뷰(@여름이다)



소문난 돔치가 여기에!
사랑새선어회집

돔치를 푸짐하게 맛볼 수 있는 소문난 목포의 회 맛집.

- 📍 돔치 변동
- 📍 전남 목포시 옥암로54번길 29
- ☎ 061-282-9888



이미지 출처 방문자 리뷰(@y_91-)

목포 현지인 추천 회집
신선회집

저렴한 가격에 광어를 비롯한 다양한 회를 만나볼 수 있다.

- 📍 광어 38,000원
- 📍 전남 목포시 상동 251-23
- ☎ 061-247-4200

제철에 맞는 다양한 메뉴
도깨비식당

봄에는 쭈꾸미&새조개 샤브샤브, 겨울에는 굴&가리비찜 등 맞춤형 메뉴가 특징이다.

- 📍 쭈꾸미볶음 35,000원
- 📍 전북 군산시 미원안길 38-4
- ☎ 063-6671-4950



이미지 출처 방문자 리뷰(@나눔)

전주 최초의 모츠나베 전문점
두부키친 전북대점

칼칼한 국물 맛이 인상적인 모츠나베는 물론 시그니처 메뉴가 한가득하다.

- 📍 버섯모츠나베 32,000원
- 📍 전북 전주시 덕진구 명륜4길 21-7
- ☎ 0507-1354-9491



방문자 리뷰(@hiiiiiii)

현지인 픽 짜글이 맛집
원조진안흑돼지

흑돼지와 콩나물이 들어간 짜글이는 전주의 현지인들이 픽한 대표메뉴다.

- 📍 짜글이 11,000원
- 📍 전북 전주시 덕진구 정안신로 173-1
- ☎ 063-244-5565



이미지 출처 방문자 리뷰(@이름없는이름)

깊은 풍미의 우신탕 맛집
두거리우신탕 효천점

넘치는 고기양과 깔끔한 맛으로 타 지역에서 찾아올 만큼 높은 인기를 보인다.

- 📍 우신탕 12,000원
- 📍 전북 전주시 완산구 우전로 93
- ☎ 063-222-1592



전주에서 만나는 정통커리

마살라

인도의 정통커리의 맛을 느낄 수 있으며 채식주의자를 위한 메뉴까지 있다.

⑤ 까다이 파니르 14,500원

⑥ 전북 전주시 완산구 영선로 10

④ 063-286-1226



@도움(이) 리뷰(이) 리뷰(이) 리뷰(이) 리뷰(이)

내공이 느껴지는 중식당

대보장

오랜 운영 기간의 노하우가 묻어있는 간짜장과 짬뽕이 대표메뉴다.

⑤ 간짜장 6,000원

⑥ 전북 전주시 완산구 전라감암4길 3

④ 063-282-2880



이미지 출처
방문자 리뷰(@EGO1ST 꼬맹이)

발 디딜 틈 없는 냉삼겹살 미성

맛있는 냉동 삼겹살을 저렴한 가격에 만날 수 있는 로컬 맛집이다.

⑤ 급랭삼겹살 13,000원

⑥ 전북 전주시 완산구 전주객사2길 51

④ 0507-1316-4608



소곱창낙지볶음이 맛있는 등서네낙지 본점

TV에도 자주 나올 정도로 유명한 매콤하고 푸짐한 낙지볶음 전문점.

⑤ 소곱창낙지볶음 30,000원

⑥ 전북 익산시 인북로46길 47

④ 063-854-1446



IBK 임직원들이 추천하는 광주·전라도 맛집 리스트

번호	상호	종류	주소	연락처
광주시				
1	가족회관	육류	산청공원로 10	062-951-0815
2	건강식당	한식	사암로92번길 13	062-942-6286
3	고래동갈비	육류	북문대로159번길 24	062-716-9222
4	곰지네	면류	대남대로177번길 5	062-654-8817
5	국가대표짬뽕 수완본점	중식	장신로19번안길 5-2	0507-1473-1335
6	국제연하	육류	상무대로876번길 12	0507-1330-4352
7	나루터	분식	임방울대로826번길 60-16	0507-1306-5011
8	농성화로	육류	군부로221번길 2-16	0507-1320-2803
9	돈까스안드레남자 운양직영점	일식	북문대로 88	0507-1322-8369
10	득량만화집	해산물	동문대로97번길 81	062-265-2452
11	루키초밥	일식	상무대로1176번길 14	0507-1390-5492
12	매운날 양푼이매운갈비집	육류	첨단중앙로106번길 42	0507-1417-3391
13	미꾸미꾸	해산물	대천로 143	062-268-3038
14	밤실마을	육류	밤실로 163-9	062-269-5290
15	백두산	육류	내빙로209번길 10	0507-1320-5158
16	빠삭	육류	상무대로876번길 18	0507-1338-4825
17	산수쌈밥	한식	동계로 11	062-223-0766
18	삼계탕과해장국	한식	대자로 62	062-523-7066
19	상무임병순대국밥 수완점	분식	장신로207번안길 44-5	062-531-6640
20	수저타	한식	동산길7번길 3	062-222-1145
21	숯불애구이구이	육류	대자로 48-2	062-513-9290
22	스시도감	일식	치평로 106	062-381-8898
23	신락원 분점	중식	충장로 45-5	062-223-6849
24	신푸꾸미 상무본점	해산물	시청서편로4번길 16	062-383-6992
25	연제곱창	한식	양일로 85	062-571-7030

번호	상호	종류	주소	연락처
26	예향식당	한식	중앙로 150-4	062-234-7731
27	육이네한상	한식	시청서편로4번길 8-1	062-385-0223
28	원조장수갈비	육류	하서로 450 1층	062-225-9612
29	이씨네푸줏간 본점	육류	동영로 48	070-7885-9293
30	일산김밥팔죽	분식	북문대로 159	062-528-5460
31	장구담	육류	상무버들로40번길 9	062-361-9595
32	저팔계	해산물	봉선중앙로123번길 16	062-672-5756
33	전라도아구	해산물	하남대로76번길 88	0504-2015-4002
34	쭈싹	해산물	호동로15번길 6	062-269-1388
35	청년연어	해산물	임방울대로826번길 60-1	0507-1334-4750
36	청해진	한식	풍곡로 155	062-653-8008
37	초돈	육류	수원로74번길 30-6	062-962-9296
38	충오식육식당	육류	구성로 154	062-228-7251
39	카엔 광주봉산점	육류	봉선중앙로47번길 12	0507-1359-8027
40	탱고아구뽕	해산물	설죽로471번길 12	0507-1467-9799
41	토방달매운탕	한식	문문대로 130-1	0507-1398-8711
42	팔팔소곱창	한식	상무회원로32번길 29-9	062-385-4679
43	해동활어	해산물	상무대로 653-1	062-515-3344
44	황소알곰창	한식	양산택지로 31	0507-1416-0164
45	황술촌 총창점	육류	중앙로160번길 16-10	062-222-4815
전라남도				
46	강남가든	한식	한국통신로 57	061-782-7644
47	갯마을장어	해산물	봉산남4길 17	061-643-2477
48	거시기쪽갈비생족발구이	육류	보은로3길 18-1	061-434-4929
49	거비거비	육류	오전3길 4-13	0507-1485-1473
50	구지가	한식	지강로 650	061-373-9452



● 한식 ● 분식 ● 육류 ● 해산물 ● 카페 및 베이커리 ● 면류 ● 아시아 ● 일식 ● 중식 ● 양식

번호	상호	종류	주소	연락처
51	깨북쟁이원조막창	한식	말미2길 83	061-727-9228
52	나눔터	한식	필마길 4	061-726-0536
53	나주곰탕하안집	한식	금성관길 6-1	061-333-4292
54	남흥회관	육류	장명2길 4	0507-1345-9736
55	담양애꽃	한식	죽향대로 723	061-381-5788
56	동서식당	한식	장군산길 71	061-653-9251
57	두암식당	육류	우명길 52	0507-1375-3775
58	모란주어탕	해산물	탐동길 5	061-434-1237
59	무지개식당	육류	영랑로4길 12-2	061-433-9990
60	벽오동	한식	상사촌길 73	061-743-5569
61	별찬지	육류	원황당길 98	061-752-1630
62	부처리호수	육류	조례2길 36	0507-1480-9320
63	사랑새신아회집	해산물	육암로54번길 29	061-282-9888
64	순복식당	한식	북문길 65 1층	061-753-8889
65	스나리	일식	필마길 105	0507-1365-7730
66	스나리밀	일식	왕지길 3-26	0507-1459-7795
67	신선횃집	해산물	영산로565번길 23	061-247-4200
68	쌍교숯불갈비	육류	송장정로 212	0507-1316-0012
69	아라비	해산물	돌산로 595	061-644-2211
70	어수맛집 허모사브사브	해산물	진두해안길 72	0507-1307-5806
71	연화정	한식	오동도로 61-20	061-663-8888
72	육천귀뚜라미	한식	저전1길 19	0507-1314-6948
73	웅천부일식당	해산물	웅남2길 12-2	061-681-3060
74	원조동경낙지	해산물	금곡길 26	061-755-4910
75	인정	육류	안산길 40	010-8862-3653
76	일번지식당	한식	굴비로 37	061-356-2268

번호	상호	종류	주소	연락처
77	작은 부엌	한식	황교길 39 1층	010-6281-0245
78	조일식당	해산물	여문문화길 65	061-655-0774
79	진미회관	한식	돌산로 3112	061-666-3303
80	차도리가든	육류	신재로 337 1층	061-762-3065
81	추성로1205	육류	추성로 1205	0507-1479-1205
82	커피향고로	카페 및 베이커리	평화로 51 1층	061-284-7439
83	카친205	카페 및 베이커리	함평천우길 52	0507-1372-9899
84	학운정	해산물	밤성4길 17-12	0507-1338-5681
85	황가네하오	한식	남산남1길 20-1	0507-1406-1995


전라북도				
86	99씨엘	육류	임피중길 8	0507-1372-1950
87	경성급매지	육류	동거대미2길 1	0507-1419-6790
88	대보장	중식	진각강영4길 3	063-282-2880
89	도깨비식당	한식	미원안길 38-4	063-6671-4950
90	동서대자지 분점	한식	인북로46길 47	063-854-1446
91	두거리우신명 효찬점	한식	우전로 93	063-222-1592
92	두부키친 전북대점	한식	명륜4길 21-7	0507-1354-9491
93	마실라	아시아	영선로 10	063-286-1226
94	마이산피순대	분식	두간10길 8	063-278-6799
95	미성	육류	전주객사2길 51	0507-1316-4608
96	비레레	양식	전주객사3길 12-17	063-288-3300
97	시골시골매지들	육류	부송1로 67-3	063-835-9266
98	영광집 전주점	해산물	고사평4길 20	063-271-7733
99	옛촌보리밥	한식	묘악산길 84	063-222-4008
100	원조진안흑돼지	육류	정안신로 173-1	063-244-5565

계곡 따라 첨벙첨벙
더위여 안녕

홍천

수타사계곡

壽陀寺



강원도 홍천군은 우리나라에서 가장 넓은 시군으로 청정한 자연을 간직하고 있다. 홍천의 명산인 공작산(887m) 품에 자리한 수타사계곡은 천 년 역사를 가진 수타사와 수려한 계곡이 어우러진 명소다. 수타사계곡 물길 트레킹은 계곡 상류부터 수타사까지 계곡을 침범침범 걷는 걸 말한다. 초보자도 어렵지 않게 걸을 수 있는 수타사계곡에서 무더위를 날려보자.

홍천신문



01

한여름에만 허락된 물길 트레킹

물길 걷기는 말 그대로 첨봉첨봉 계곡을 건넌다. 브래드 피트가 나왔던 영화 <흐르는 강물처럼>은 유장하게 흐르는 강물이 인상적이었다. 그런 멋진 계곡을 첨봉첨봉 걷는 게 물길 트레킹이다. 걷는 요령은 튼튼한 등산화나 아쿠아슈즈를 신은 채, 발목이나 종아리쯤 차는 물길을 걷게 된다. 계곡은 미끄럽기 때문에 스틱으로 중심을 잡으면서 걷는 게 정석이다. 물살이 세거나 지형이 험한 구간은 우회가 필요하다. 길을 만들면서 가야 하기에 창의성이 요구된다. 때론 계곡에 몸을 담글 수 있다. 자연스럽게 물놀이를 즐길 수 있다.

100대 명산에 이름을 올린 흥천의 공작산은 높이보다 품이 넓은 산이다. 공작이 날개를 펼친 산세인데, 왼쪽 날개 품에 수타사계곡이 안겨 있다. 수타사 주변으로 흥천군에서 만든 수타사 산소길이 나 있다. 숲길과 계곡이 어우러지는 산책 코스로 가볍게 걷기 좋은 길이다.

수타사계곡 물길 트레킹은 수타사에서 상류 방향으로 약 8km쯤 떨어진 노천1교부터 계곡을 따라 수타사까지 걷는다. 혼자보다는 여러 명이 함께하는 게 좋다. 다리에서 이어진 독길을 10분쯤 내려가 작은 농가를 만났다. 비닐하



물살이 거친 구간을 지나 바위 위에 올라서자, 앞쪽으로 모래가 깔린 잔잔한 계곡이 펼쳐진다. 같은 계곡인데도 어떤 곳은 거칠고 어떤 곳은 낙원처럼 고요하다. 쌓인 모래를 지그시 지르밟는 느낌이 통쾌하다.

수타사계곡에서 만난 생명들

바위에 돌단풍이 가득한 수려한 암반이 나온다. 여기가 수타사계곡의 절경인 킁소다. ‘킁’은 구유를 말한다. 아름드리 통나무를 파서 만든 소 여물통이다. 미끈한 암반의 생김새가 영락없이 길고 거대한 구유 같다. 물과 바위 그리고 시간이 만든 걸작이다. 킁소는 하류 쪽에 하나가 더 있다.

킁소를 지나면 계곡 풍광은 더욱 수려해진다. 인간의 손때가 타지 않은 자연 그대로다. 잠시 걸음을 멈추고 흘러가는 물을 가만히 바라본다. ‘툭’ 뭔가 끊기는 소리가 들렸다. 내 안의 근심이 끊긴 소리다. 근심은 스르르 물에 풀려 아래로 흘러간다. 내 인생도 이렇게 평화롭게 흘러가길 바라본다.

우스가 있고 나무에 그네를 달아 놔다. 여기서 과감하게 계곡으로 들어간다. 시나브로 신발이 젖고 물의 서늘한 감촉이 느껴진다. 여기저기서 사람들의 환호성이 터져 나온다. 물에 들어가기 전의 걱정은 야릇한 흥분으로 바뀌었다. ‘팔팔~ 싹~ 우당탕’ 맑은 계곡은 여기저기서 거친 숨을 내쉰다.

일행 중 두 사람이 넘어졌다. 처음에는 조심해야 한다. 계곡 안에 이끼가 끼 미끄러운 곳이 군데군데 있다. 스틱으로 중심을 잡으며 천천히 걸어야 한다. 잠시 적응의 시간이 필요하다.

01 수타사계곡 물길 트레킹은 청명청명 계곡을 건넌다.

02 시원한 계곡을 건다 보면 더욱 힘이 없다.



계곡에 사는 다양한 생물을 만나는 것도 큰 기쁨이다. 다슬기 무리가 물가 바위에 붙어 있다. 잠시 다슬기해장국이 떠올랐지만, 잘 살라고 머리를 쓰다듬어 줬다. 물속에서 꼬물거리는 무당개구리에게 인사를 건넸다. 흰뺨검둥오리 가족도 만났다. 어미를 부지런히 쫓아다니는 여덟 마리 새끼의 귀여운 몸짓에 웃음이 절로 났다.

신봉교가 가까워지면 물살이 거세다. 이곳은 계곡 오른쪽의 오솔길로 우회해야 한다. 수풀이 우거졌지만, 길의 흔적이 뚜렷하다. 한동안 산길과 수로를 번갈아 가면 도로를 만난다. 신선의 세계에서 인간 세상으로 들어온 것 같다. 신봉교를 지나면 '둘레길 쉼터'란 제법 큰 건물이 보인다. 평일은 닫았지만, 주말과 성수기에는 영업한다. 잠시 논길을 지나면 호젓한 숲길이 나온다. 야자수 매트가 깔린 길이 비단처럼 부드럽게 느껴진다. 킁소 출렁다리를 건너면 수타사 산소길로 접어든다.

수타사와 수타사 생태숲 구경은 덤

출렁다리 아래쪽의 킁소는 꼭 둘러보아야 한다. 설악산 계곡처럼 매끈한 암반 지대가 펼쳐진다. 여기서 젖은 신발 대신 여분으로 가져온 운동화로 갈아 신으면 금상첨화다. 이제 물에 빠질 일이 없다. 휘파람 불며 조봇한 산길을 따르면, 커다란 너럭바위인 용담 위에 올라선다. 바위 아래로 작은 폭포와 드넓은 소가 펼쳐진다. 수타사계곡의 절경 중 하나인 용담이다. 바위 아래 박쥐굴에서 이무기가 용으로 승천했다는 이야기가 전해진다.

싸~ 거친 물이 쏟아지는 용담의 작은 폭포를 보다가 눈이 휘둥그레졌다. 피라미로 보이는 작은 물고기들이 뛰어오르다가 폭포에 휩쓸려 사라진다. 제 몸을 비틀 탄력으로 튀어 올라 몸이 부서져라 장벽 같은 폭포에 부딪히는 모습이 안쓰럽고 감동적이다.



공작교를 건너면 수타사 경내로 들어선다. 수타사는 신라 성덕왕 7년(708년) 원효대사가 창건한 천년고찰이다. 대적광전은 비로자나불을 주존으로 모신 법당으로 1636년(인조 14)에 공잠대사가 중건했다. 정면 3칸, 측면 3칸으로 단층 겹처마 팔작지붕의 다포집이다. 규모는 크지 않으나 부재 간의 비례가 잘 잡혀 있고 전체적으로 짜임새 있는 조선 후기 불전의 대표작이다. 수타사와 수타사 생태숲공원을 느긋하게 둘러보며 트레킹을 마무리한다.

- 03 수타사계곡의 절경으로 꼽히는 경소
- 04 계곡은 물살이 거친 구간과 잔잔한 구간이 번갈아 나온다.
- 05 천년고찰 수타사 구경은 덤이다.



04



05

수타사계곡 물길 트레킹 가이드



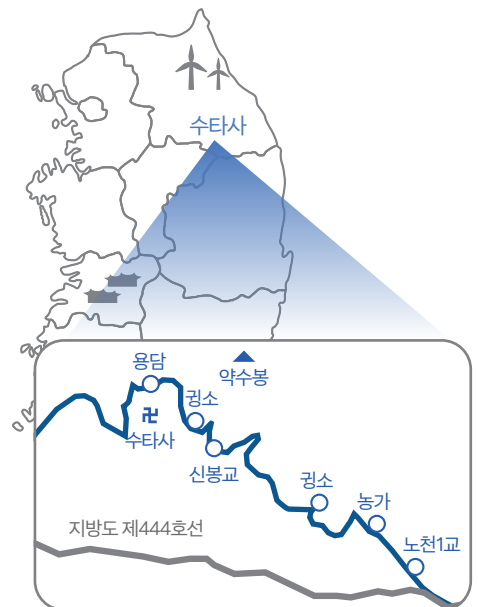
코스는 노천1교~경소~신봉교~수타사, 거리는 약 8.5km, 넉넉하게 4시간쯤 걸린다. 노천1교~신봉교 약 6km 구간이 무주공산의 비경 지대다. 물길 걸기는 이 구간이 제격이다. 신봉교~수타사 구간은 수타산 산소길이 나 있어 걸기 편하다.

맛집

수타사에서 차로 6분 거리인 민선식당(033-436-1452)은 직접 농사지는 콩으로 두부 요리를 내오는 40년 전통의 숨은 맛집이다. 두부전골과 두부지짐을 잘하며 손수 차린 반찬들도 다 맛있다.

숙소

단체나 가족은 수타사계곡 앞에 자리한 돌레길펜션(010-3751-3422)이 좋다. 흥천 시내의 화양강호텔(033-435-1000)은 시설이 깔끔하다.



4,000m 안데스산맥의 아슬아슬한 길

볼리비아
융가스 로드

Bolivia Yungas Road

남미 볼리비아는 안데스산맥에 기댄 내륙 국가다. 번잡한 도시와 호수, 사막이 해발 3,500m 이상 고지대에 들어서 있다. 볼리비아 최대 도시 라파스에서 안데스 산줄기 동쪽으로 내려서는 길목에 ‘용가스 로드’가 있다. 다운힐 마니아들에게 극한 체험의 성지로 추앙받는 용가스 로드는 ‘죽음의 길’, ‘데스 로드(The road of death)’로 불린다.

글. 사진 서영진

‘죽음의 길’로 불리는 익스트림 코스

웅가스 로드는 흥분과 숙연함이 함께 묻어나는 길이다. 웅가스 로드의 출발지점 높이는 해발 4,700m. 안데스산맥 아래 코로이코(해발 1,200m)까지 내려서는 길은 고도차가 3,000m를 넘어선다. 안데스의 산기슭과 낭떠러지를 따라 아슬아슬 이어지는 폭 3m 도로는 자동차 사고로 매년 200명 넘는 사망자를 낸 악명 높은 길이었다.

그 산악도로를 최근에는 익스트림 마니아들이 찾는다. MTB 라이더들은 헬멧과 안전점퍼를 착용한 채 낭떠러지 길을 자전거로 내달리는 행동을 주저하지 않는다. 웅가스 로드의 출발점은 해발 4,700m에 위치한 라 콤부레, 도착점은 웅가스 로드의 대표 마을인 울로사 또는 코로이코다. 뱀에 자전거를 싣고 출발지점에 다다른 전문 라이더들은 부상과 사고를 책임지는 각서를 쓰고, 안전교육을 마친 뒤 익스트림 라이딩에 나선다.

웅가스 로드에는 약 60km 구간의 구불구불한 벼랑길이 이어진다. 초반 30km 구간은 포장도로이고 나머지 30km는 자동차의 통행조차 힘든 비좁은 비포장길이다. 라이더들에게 아드레날린이 치솟는 루트는 해발 3,500m 지점부터 시작되는 비포장 구간이다. 300~400m 낭떠러지에 안전펜스도 제대로 없고, 길 곳곳이 움푹 팬 흙길에서 긴장감은 극도로 치닫는다. 강렬한 진동과 전율만이 온몸을 관통한다. 몸의 떨림과는 별도로 안데스의 대자연은 묵묵하고 장엄하다. 내려서는 길목에서 웅가스는 유유히 날씨와 풍광을 바꾼다. 해발 수천m 높이에서는 비가 쏟아지고 안개가 끼는 일이 잦다. 급커브 길모퉁이에 바이크를 세워놓고 마주하는 안데스는 몽환적인 산악풍경을 빚어낸다. 내린 폭우는 곳곳에 폭포수를 만들어

01 익스트림 다운힐 코스로 마니아들의 사랑을 받는 웅가스 로드

01





02

02 용가스 로드 추모의 십자가

내기도 한다. 라이더들이 수백m 벼랑길 위험을 무릅쓰고 버킷리스트에 용가스 질주를 올려놓는 데는 그만한 이유가 있다.

벼랑 위 추모의 십자가와 코카 서식지

용가스 로드의 사연은 100년 가까이 거슬러 올라간다. 안데스를 관통하는 산악도로는 1930년대 볼리비아와 파라과이의 국경분쟁인 차코 전쟁 때 파라과이의 포로들을 동원해 처음 건설했다고 전해진다. 길을 놓을 당시의 열악한 여건은 크게 달라지지 않았고, 자동차 사고는 반세기 넘게 이어졌다. 사람들의 목숨을 앗아간 도로 곳곳에는 추모의 십자가가 세워졌다.

용가스 로드 시작점의 라 콤푸레에는 대형 십자가와 제단이 마련돼 있다. 이곳 주민들은 매년 제단에 코카나무 잎과 양털 등 제물을 태우며 대지의 여신인 '파차마마'에게 기도를 드린다. 집으로의 무사 귀환을 기원하는 의식은 100년의 세월이 흐른 뒤에도 계속되고 있다.

‘세계에서 가장 위험한 도로’의 악명을 딛고, 2006년 안데스와 동쪽 지대를 관통하는 새로운 우회도로가 건설됐다. 차량들은 안전한 우회도로에 익숙해졌지만, 거친 지름길인 용가스 로드의 유혹은 숙련된 운전자와 익스트림 마니아들을 여전히 끌어들이고 있다. 용가스 일대는 안데스 원주민들에게는 오랜 삶의 터전이기도 하다. 해발 3,000m의 토양과 기후는 코카나무가 서식하는 천혜의 조건을 만들어냈다. 볼리비아 사람들은 고산병 예방에 효과가 있는 코카잎을 껌처럼 씹거나 차로 마신다. 용가스 일대는 전통적인 코카 재배지로 정부로부터 허락받은 곳이다.

03 안데스 산맥의 길동무인 라마



03



웅가스 주변에는 코카나무를 재배하는 주민들이 거주하며, 이들은 삶터까지 벼랑과 계곡을 쇠줄 로프를 타고 이동하기도 한다. 이 로프는 최근에는 여행자들의 짜릿한 짙라인 체험에 활용되고 있다.

하늘 아래 수도 라파스 & 티티카카 호수

웅가스 로드를 찾는 마니아들은 하늘 아래 첫 수도인 라파스에 대부분 여정을 푼다. 볼리비아의 문화, 행정 수도인 라파스는 해발 3,600m 안데스 알티플라노고원에 위치했다.

설산 일라마니 아래 적갈색 도시는 복잡한 소음과 매캐한 냄새로 아침을 연다. 국회의사당이 있는 무리요 광장, 스페인풍의 산프란시스코 성당은 도시의 심장부다. 여행자들은 대부분 산프란시스코 성당에 집결하며 스페인 식민시대의 건물을 간직한 하얀 거리, 주술사들의 부적과 코카나무 잎을 파는 전통시장이 골목 따라 이어진다.

라파스에는 ‘평화’라는 뜻이 깃들여 있다. 평지가 드문 라파스에서 가난한 사람들은 도심 센뜨로를 기점으로 더 높고 비좁은 골목에 모여 산다. 한 도시의

저지대와 높은 삶터의 차이는 1,000m 달한다. 라파스의 꼭대기 마을 중에는 해발 4,000m에 동지를 튼 곳도 있다. 킬리킬리 전망대에 오르거나 도심 상공의 케이블카 텔레페리코에 몸을 실으면 뒤엎킨 일상의 윤곽이 아득하게 그려진다. 텔레페리코는 메트로처럼 도시의 골목들을 그물처럼 연결한다.

라파스를 중심으로 볼리비아의 풍광들은 안데스를 따라 남북으로 흩어져 있다. 북쪽 티티카카 호수는 남미에서 가장 큰(8,372km²) 호수로 해발 고도가 3,810m에 달한다. 고대 잉카인들은 티티카카를 ‘태초의 모든 것이 시작된 곳’으로 숭배해 왔다. 티티카카 호수를 낀 코파카바나 마을에서는 중절모피 직물 모자를 쓴 전통 아이마라족 여인과 흔하게 마주친다.

라파스 남쪽에는 해발 3,680m 고지대에 들어선 세상에서 가장 큰 소금사막 우유니가 기다린다. 약 1만 2,000km²의 흰 사막은 100억 톤 넘는 소금을 품고 있으며 비가 오는 우기 때면 지평선에 하늘을 담아내는 숨 막히는 풍경을 빚어낸다. 소금 캐러밴들의 짐꾼이자 안데스의



06

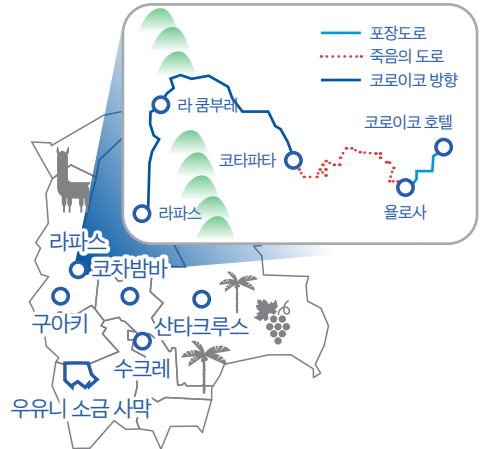
낙타인 '라마'가 출현하며, 소금으로 지은 소금 호스에서 목을 수 있다. 우유니 인근 화산이 빚어낸 호수에서는 플라멩코와 조우하는 황홀한 시간도 마련된다.

- 04 안데스 산맥의 수도 라파스와 텔레페리코
- 05 라파스 골목의 볼리비아 여인
- 06 우유니 인근 호수의 플라멩코
- 07 소금과 지평선을 품은 우유니 사막

용가스 로드 다운힐



용가스 로드는 약 3,000m 고도차, 60km 거리를 산악자전거(MTB) 등 전문 장비로 달리게 된다. 다운힐 중에 죽음의 코너, 진흙코스, 붉은산 전망대 등을 거치며 산후안 폭포에서 점심을 먹는 여정으로 꾸며진다. 포장구간과 비포장도로가 섞여 있으며, 비포장 구간에서는 폭우로 결손된 도로가 있는 점을 주의해야 한다. 라파스 등에서 투어신청을 하며, 번으로 자전거를 실어 출발지점까지 이동한다. 자전거의 상태와 장비, 이동차량에 따라 투어 비용이 달라진다. 전문 라이더들의 참여가 가능하며 이동시간까지 고려해 라이딩에 하루를 할애해야 한다.



07

첩첩의 초록 능선, 민주지산

차디찬 계곡물에
발 담그는 맛!



민주지산에 올라 석기봉과 삼도봉을 잇는 마루금을 걸었다.
모두 1,000미터가 넘는다. 산이 높으면 골이 깊은 법, 민주지산의 다른 이름은 물한계곡이다.
시원한 물줄기 다양한 그림을 그리며 기나긴 계곡을 형성한다. 흘러내리는 땀방울마저
서늘하게 식혔던 계곡과 장쾌한 풍경을 선사한 산줄기를 소개한다.

글 서승범 사진 영상 이대원 영상편집 윤승현



QR코드를 스캔하면
<with IBK>를 영상으로
만날 수 있습니다.

7월은 계곡, 계곡은 민주지산

7월이면 여름이다. 올여름은 평년보다 더 덥고 더 습할 예정이라고 한다. 말하자면 역대급 더위! 해가 뜨면 부채를 팔고, 비가 오면 우산을 파는 게 지해다. 별이 강하면 숲속은 더욱 시원하고 비가 많이 내리면 계곡이 풍성해진다. 깊은 골을 찾고 싶다면 높은 산에 드는 게 방법. 우리는 민주지산을 찾았다.

이번 산행을 위해 IBK 충청지역에서 산을 좋아하고 즐겨 찾은 이들이 모인 '리틀계룡'이 났다. 코로나 전에는 정기적으로 산에 올랐는데 한동안 산행을 못 해 인원이 줄었다고. 이제 코로나로 인한 제한들이 풀렸고 산행하기도 좋은 계절이니 다시 인원이 늘지 않을지.

“대전에서 가깝기도 하고 산도 좋아서 자주 찾았거든요. 좋아하는 후배들과 다시 올 수 있어서 좋습니다.”

채권관리팀 박종욱 팀장은 민주지산에 오고 싶어서

리틀계룡의 후배들에게 산행을 가자고 했다. '권유'라 쓰고 '꼬드김'이라고 이해하는 게 보통인데, 신기한 건 함께 온 후배들이 더 신나 보인다는 점. 같은 팀 객재근 과장, 이재균 과장은 말할 것도 없고, 막내인 영업지원팀 이에녹 대리 역시 들뜬 표정이다.

들머리는 물한계곡이다. 전국에 산 깊고 물 좋기로 유명한 곳이 많지만 물한계곡 역시 빠뜨리면 서운하다. 장장 12km가 넘는 물줄기가 깊은 산골짜기와 계곡을 지나 마을을 통과하면서 장관을 만들어낸다. 우뚝한 산줄기에서 흘러내린 물이니 수량이 풍부하다. 하지만 진짜 계곡미는 수량이 아니다.

별을 허락하지 않을 정도의 숲과 어떻게 이 자리에 있을까 싶은 암반과 바위, 끝이 보이지 않는 소를 갖추어야 하고 때로는 수영장처럼 너

01





02

들머리는 물한계곡이다.
전국에 산 깊고 물 좋기로
유명한 곳이 많다지만
물한계곡 역시 빠뜨리면
서운하다.

른 암반 위를 흐르고 때로는 가파른 돌 사이를 굽이 치면서 폭포수 소리를 내야 비로소 손에 꼽을 만하다. 물한계곡의 풍경들이다. 이즈음에는 숲이 드리운 그늘과 땀을 식히는 시원한 물소리가 좋다.

작은 걸음 모여 큰 걸음으로

주차장에서 스트레칭을 마치고 다 함께 ‘파이팅’을 외치고 산행 시작. 산행 코스는 물한계곡을 출발해 민주지산으로 올라 능선을 타고 석기봉과 삼도봉에 오른 뒤 안부로 내려와 다시 물한계곡으로 돌아오는, 부채꼴 모양의 원점회귀 코스다. 오르내릴 땐 계곡을 즐기고 능선에서는 조망을 즐기는 산행이다. 분명, 안내지도를 봤을 땐 그래 보였다.

“마침 ‘빅워크’ 이벤트를 하고 있어요. 자연에서 마음껏 걸으면서 기부도 할 수 있는 좋은 기회죠.”

- 01 IBK 충청 리틀계룡
- 02 가벼운 발걸음으로 등산 시작
- 03 물 좋은 계곡으로 빠뜨리면 서운한 물한계곡
- 04 민주지산의 호젓한 정취



03



04



이날 산행은 기부를 겸한 산행이기도 했다. 산행일 당일 IBK에서는 ‘빅워크: 2023 소중한 발걸음’ 이벤트를 진행하고 있다. 5월 15일부터 6월 15일까지 한 달 동안 진행되는 ESG 사회공헌 캠페인이다. 임직원들이 걷거나 뛰면서 걸음을 적립해 목표를 달성하면 IBK 기부금을 더해 기부한다. 목표는 2억 400만 보. 목표를 달성하면 은행 기부금을 더해 총 4억 800만 원을 기부하게 된다. 지난해 처음 시작한 이벤트인데, 지난해에는 200% 이상 달성했다.

물한계곡에서 민주지산까지는 약 4.5km로 급경사의 오르막은 많지 않지만 약한 너덜지대가 많은 편이다. 숲이 울창해 별이 거의 들지 않는다. 게다가 거의 능선에 올라서기까지 물소리가 들린다. 물론 마지막 몇 백 미터는 급경사이니 컨디션 조절을 잘 해야 한다.

능선에 올라서면 정상이 가깝다. 안부가 민주지산과 석기봉 사이이니, 민주지산에 올랐다가 다시 이 안부 삼거리를 지나 석기봉에 올라야 한다. 민주지산까지 100m, 석기봉까지 2.6km. 울창하던 숲에 동그랗게 구멍이 뚫리면 곧 정상이다. 1,241m 민주지산.

삼도봉에 떨어진 빗방울은

민주지산 정상에서 한숨 돌린 후에 곧바로 능선을 따라 출발. 점심은 석기봉에서 먹기로 한다. 서너 시 무렵 소나기 예보가 있었는데 하늘이 맑지만 멀리 먹구름이 조금 있다.

능선을 걷는 일은 능선에 오르거나 능선에서 내려가는 것에 비해 편안하다. 능선에서 보이

는 풍경이 시원하고 자잘한 오르막과 내리막으로 긴장과 재미를 더하기 때문이다. 2km 남짓 걸어 다다른 석기봉. 민주지산 지리에 익숙한 박종욱 팀장의 제안대로 근처 정자에서 점심을 먹으려 했으나 이미 단체산행객 무리가 있다. 삼도봉 방향으로 가다가 찾은 아담한 공간.

“이걸 어떻게 다 준비하셨어요. 산에서 이런 음식을 먹게 될 줄이야.”

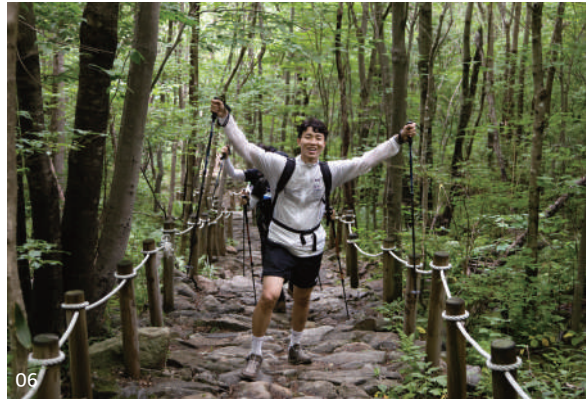
“중가까진 아니지만 내가 말이라 아내가 똑딱 똑딱 잘 챙겨줘.”

“준비하신 분도 대단하시고, 이걸 배낭에 지고 온 이에눅 대리도 대단해!”

“맛있게 먹겠습니다!”

“응, 그래, 대신 남기면 안 돼.”

함께 폭소가 터졌다가 젓가락들이 일제히 분주해진다. 에너지 보충을 위한 부침개와 죽발, 수분 섭취를 위한 도토리묵 오이무침과 참



05 산행 중 휴식은 꿀맛과 같다.

06 산을 뽀뽀하게 채운 나무들이 시원한 그늘을 만들어주고 있다.

07 믿을 수 있는 동료와 함께라면 어떤 산이든 오를 수 있다.

외를 비롯해 작은 깔개 두 장에 빈틈이 없다. 산행의 비결은 목마르기 전에 물을 마시고 배고프기 전에 먹는 거다. 배가 고파지려던 때에 휴식과 함께 든든한 점심을 먹었다. 산행의 원칙 또 하나. 그리고 비가



올 것 같으면 서둘러 이동하는 것. 발걸음이 빨라진다. 석기봉에서 삼도봉은 멀지 않다. 1km 남짓. 유명하기로는 전북, 전남, 경남을 나누는 지리산 삼도봉이 있고, 민주지산 삼도봉은 충북과 경북, 전북을 가른다. 알프스 몽블랑 정상의 눈이 녹아 동쪽으로 흐르면 스위스 남쪽이면 이탈리아, 서쪽이면 프랑스가 되듯, 삼도봉에 떨어질 빗방울이 동쪽으로 떨어지면 김천 부향천이 되어 낙동강으로 흘러들고, 우리가 오른 물한계곡으로 떨어지면 금강이 되어 서해로 흐른다. 전북 쪽으로 흘러도 무주남대천이 되어 금강이 된다. 무주가 워낙 산이 많아 그렇다. 그런데 말이 그렇지, 삼도봉 정상에는 커다란 데크가 있어서 어디로 흐를지 알 수 없겠다.

내 곁의 ‘물한계곡’을 찾아서

“생각보다 높았어요. 올라갈 땐 숨이 턱까지 차 더라고요. 근데 계곡 물소리, 울창한 숲이 참 좋았고, 앞에서 이끌어주신 팀장님, 저를 챙겨주신 과장님들 덕에 힘을 낼 수 있었습니다.”

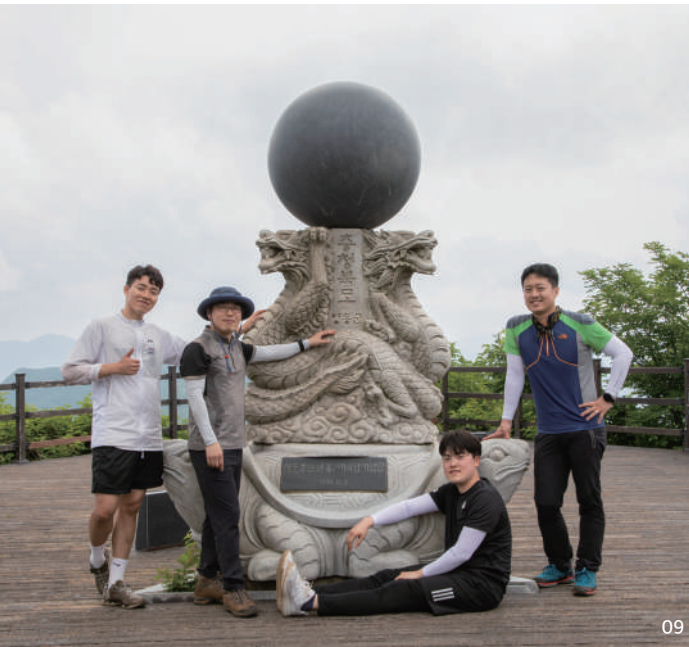
곽재근 과장과 이재균 과장이 이에녹 대리의 ‘수훈’을 이야기하자 이 대리는 공을 돌렸다.

물한계곡은 물론 좋았다. 한여름에 도깨비처럼 스르륵 들어가 신선처럼 놀다가 구름처럼 사라지고 싶을 만큼 좋았다. 하지만 그림의 떡보다 내 앞의 강정 하나가 더 맛난 법. 멀리 떠날 수 있다면 유명한 계곡을 찾아도 좋고, 시간이 넉넉하지 않다면 주변의 산을 찾아보자. 어디서나 산을 볼 수 있는 나라답게 시원한 계곡은 어디에나 있다. ‘리틀계룡’이 추천하는 충

08 정상에 올라 바라보는 풍경은 장관이다.

08





09

09 민주지산의 봉우리 중 하나인 삼도봉 정상석 앞에서
10 안전한 산행을 기원하며 합장을 해보는 이들



10

청권 계곡은 계룡산의 수통골이다. 그들과 계곡도 좋고 입구의 맛집도 있으니 찾으실 계획이라면 문의 하시길.

“비 소식 때문에 걱정했는데 무사히 산행을 마쳐 다행입니다. 14km가 짧은 거리는 아닌데 잘 마무리한 후배들에게 고맙습니다.” (박종욱 팀장)

덧붙임. 4명이 14km를 걸었으니 썬해 보자. 사람마다 편차는 있겠으나 2만 보는 훌쩍 넘기는 거리, 이날 ‘리틀계룡’의 이름으로 적립한 걸음 수만 약 10만 보에 이른다.

민주지산 INFO

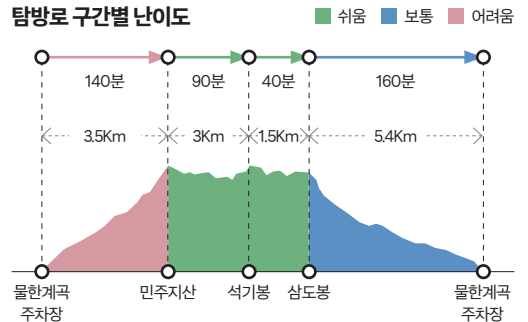


주소 충북 영동군 용화면

코스 물한계곡주차장 - 민주지산 - 석기봉 - 삼도봉 - 물한계곡주차장(13.8km)

문의 영동군청 문화체육정책실 043-740-3205~7

탐방로 구간별 난이도



숨 참고 ~~~~~ Free Dive!

Free Diving



에메랄드빛 바다에서 예쁜 수영복을 입고 형형색색의 산호와 열대어들을 둘러보는
상상 누구나 해봤을 것이다. 별다른 장비 없이 물속을 유영하며
아름다운 인생샷 한 장 건지고 싶다면? 바로 프리다이빙을 배우면 된다.

글 엄세권 사진 김성재 영상 윤승현



QR코드를 스캔하면
<with IBK>를 영상으로
만날 수 있습니다.



(왼쪽부터) 평택고덕지점 김대환 대리, 강남기업금융센터 박민선 대리, 발안산단지점 박정하 팀장, 부평지점 하윤석 대리, 외환사업부 강정윤 과장

천리길도 숨참기부터!

벌써 한낮의 기온이 뜨겁다. 어느덧 여름이 성큼 다가온 것이다. 바다의 계절, 여름에는 수중스포츠가 제격. 경기도 오산에 위치한 해양스포츠센터에는 프리다이빙 체험을 위해 IBK인들이 하나둘 모이기 시작했다.

“오늘을 무척 기대하고 있었어요. 유튜브에서 찾아봤더니 호흡법이 무척 중요하다고 하더라고요. 그래서 운전하고 오면서 연습을 해봤는데, 기절할 뻔했습니다.(웃음) 오늘 예쁜 인생샷 하나 건지고 싶은데 잘 될지 모르겠네요.”

강남기업금융센터 박민선 대리의 재치에 모두가 웃음을 지었다. 오늘 교육에 참가한 IBK인들의 참가 계기는 제각각이지만 하나의 공통점이 있다면 프리다이빙이 버킷리스트라는 것. 다들 한껏 기대에 부푼 표정이다.

“다 모이셨으면 탈의실로 이동하실게요~!”

강사의 안내에 따라 남녀가 각자 탈의실로 이동했다. 참여자들이 환복을 하는 동안 프리다이빙 강사가 이뤄질 잠수풀을 둘러본다. 계단식으로 점점 깊어지는 수영장으로, 최대 수심이 11미터에 달했다. 교육이 이뤄지는 수영장은 지상 3층인데, 1~2층에서도 잠수하고 있는 이들을 볼 수 있도록 창문이 설치되어 있었다.

“입수에 앞서서 가장 먼저 프리다이빙의 기초 교육부터 시작할 거예요. 모두 동그랗게 둘러서 앉아보실게요.”

강사의 지시에 따라 수영장 한쪽에 동그랗게 모여 앉은 이들. 수영복 위에 슈트를 입었는데, 처음 입어보는 슈트가 다소 어색한 듯하다. 앞으로 프리다이빙 고수가 된다면 슈트를 입지 않고도 프리다이빙이

가능해질 것이다.

프리다이빙의 가장 기본이 되는 첫 교육은 호흡법이다. 스테틱이라고도 부르는데, 프리다이빙은 산소탱크 없이 물속 깊이 들어가는 스포츠이기 때문에 잠 시간 호흡할 수 있는 호흡법이 중요하다. 준비호흡, 최저호흡, 회복호흡 등의 호흡을 연습하면, 숨을 참았을 때 겪게 되는 호흡중동이나 횡경막이 수축하는 컨트랙션 등이 발생하지 않도록 컨트롤할 수 있게 된다.

가장 기본이 되는 것은 스테틱이라는 호흡법이다. 스테틱은 호흡중동이나 컨트랙션을 조절할 수 있게 해준다.

물 만난 고기처럼 신난 우리들

호흡법 연습이 끝나자 드디어 수영장으로 들어갈 수 있게 됐다. 다이빙 슈트에 마스크, 핀까지 착용하자 제법 품이 나기 시작했다. 하지만 물에 들어가서도 호흡법 연습이 이어졌다. 몇 번에 걸친 호흡법 연습은 아무래도 가장 중요한 연습이기 때문이다. 깊은 물속에서 평정심을 잃고 호흡을 놓치면 사고로 이어질 수도 있다. IBK인들은 오늘 처음 만난 사이지만 물속에 들어간 이들의 등을 눌러주고, 초를 세어주면서 서로의 연습을 도와주곤 했다.



“저는 사실 수영을 할 줄 몰라요. 근데 프리다이빙은 수영을 배우지 않아도 할 수 있다더라고요. 제가 평소 물장구를 치고 노는 걸 좋아해서 과감하게 참가 신청을 했어요. 그래서 오늘 체험도 저에겐 무척이나 떨리는 도전입니다.”

수영을 할 줄 모른다는 발안산단지점 박정하 팀장의 표정에서는 두려움보다는 기대감이 엿보였다. 다음으로 이어진 훈련은 이퀄라이징이다. 이퀄라이징은 수심이 깊어질 때 압력에 의해 귀가 멍멍해지는데, 이때 귀를 뚫어주는 것을 말한다. 이러한 이퀄라이징이 제대로 되지 않으면 잠수 시 통증을 느끼게 된다. 강사의 교육을 따라가며 물속에서도 이퀄라이징을 연습해보는 이들. 하지만 이퀄라이징은 수많은 연습과 실전을 겪어야만 익숙해질 수 있다. 이제 깊은 물 속으로 다이빙을 해야 할 때, IBK인들은 연습한 대로 호흡을 준비하고 천천히 깊은 물

속으로 들어가기 시작했다. 오늘의 도전은 5미터까지. 강사는 5미터 지점 바닥에 밧줄을 연결해 참여자들이 한 명씩 호흡과 이퀄라이징을 조절하면서 바닥까지 찍고 올 수 있도록 했다. 취재진은 물속을 헤엄쳐 바닥까지 내려갔다 올라오는 모습을 2층의 창문에서 지켜보았다. 마치 TV CF에서나 볼 수 있었던 아름다운 모습이 연출되고 있었다. 물속을 거꾸로 헤엄쳐 들어갔다 다시 수면을 향해 오르는 모습이 이렇게 멋진 일인가? 한 명의 낙오자도 없이 5명의 IBK인이 모두 프리다이빙에 성공했다.

“생각보다 귀가 많이 아프지만 오늘 너무 즐겁게 참여했어요. 이제 물 밖으로 나가야 하는데 나가기가 싫을 정도로 재미있었습니다.”

참여자들의 소감은 모두가 긍정적이었다. 올해 여름에는 바닷가에서 프리다이빙을 하고 있을 이들을 응원한다.







IBK버킷리스트 미니인터뷰



발안산단지점 박정하 팀장

수영을 할 줄 몰라서 걱정을 많이 했는데 생각보다 재미있게 참여했어요. 이퀄라이징 훈련이 덜 돼서 귀가 많이 아팠는데, 그래도 최대한 깊이 내려가볼 수 있었습니다.



외환사업부 강정윤 과장

TV에서 봤을 땐 쉬워 보였는데 역시 쉬운 건 하나도 없는 것 같아요. 물속 깊이 내려갈수록 귀가 아프고 호흡법도 어려웠지만 기회가 있으면 또 참여하고 싶습니다.



평택고덕지점 김대환 대리

평소에 물을 무척 좋아해요. 오늘 물
만난 고기처럼 즐겁게 놀았습니다.
수영장에서 나가기가 싫을 정도예요.



부평지점 하윤석 대리

덕분에 잊을 수 없는 즐거운 추억을 하나 더
만든 것 같아서 무척 행복합니다.



강남기업금융센터 박민선 대리

10년 동안 수영을 해왔어요. 프리다이빙은 제
버킷리스트였는데 오늘 그걸 이룰 수 있었어요. 물속은
고요하고 수면은 잔잔해서 힐링이 되었던 것 같습니다.



유쾌하고 반짝반짝했던

프로세스혁신부 영업지원팀의
헤어 액세서리 만들기



우리들의 시간

액세서리는 패션을 완성하는 아이템이다.
헤어핀, 헤어밴드도 그중 하나. 시간과 정성을 들이면 개성, 멋,
추억이 깃든 나만의 감각적인 액세서리를 만들 수 있다.

글 한울 사진 김세영



내 손으로 만드는 헤어 액세서리

의상 분위기에 따라 헤어 액세서리를 적절히 활용하면 아름다움은 기분전환의 효과를 얻는다. 반짝이는 큐빅이 박힌 머리띠 하나만으로도 블링블링 사랑스러운 느낌을 낼 수 있고, 자연스러운 올림머리를 연출하는 데는 집게핀이 최고다. 일하다가 머리카락이 신경 쓰일 때는 헤어핀이 필요한 경우도 있다.

“5월, 6월을 합쳐 생일을 맞은 팀원이 네 명이에요. 특별한 추억을 선사해 동료들의 생일을 축하해주고 싶었고, 헤어 액세서리라는 아이템이 우리 팀 분위기와도 딱 맞을 거라는 생각이 들었어요. 헤어 액세서리를 만들면서 즐거운 시간을 가져보자고 동료들에게 제안했는데, 다들 무척 좋아하더라고요!”
테이블에는 장식이 없는 밴드, 얇고 가느다란 핀, 집게 핀과 더불어 각종 부자재가 준비돼 있었다. 취향

에 따라 진주, 큐빅 같은 보석을 원하는 곳에 붙이면 세상에 단 하나뿐인 나만의 멋진 핸드메이드 헤어 액세서리가 탄생한다. 오늘 만들 액세서리는 두 개의 헤어밴드와 두 개의 집게핀, 그리고 머리핀 하나로 총 다섯 가지다.

먼저 시간과 정성이 가장 많이 들어가는 리본 달린 헤어밴드부터 만들기로 했다. 강사가 만드는 법을 설명했다.

“긴 천에 양면테이프가 붙어 있어요. 천의 양쪽을 마주 보게 하여 양면테이프에 붙여주면 밴드 넓이만큼의 폭이 돼요. 글루건을 이용해 천을 밴드에 붙여주세요. 또 다른 여분의 천으로 리본 모양을 만들어 올려주면 사랑스러운 헤어밴드가 완성됩니다!”
즐거운 표정으로 작업을 시작한 직원들. 이미애 대리가 “어린 시절로 돌아간 것 같네!”라고 한마디 하니,

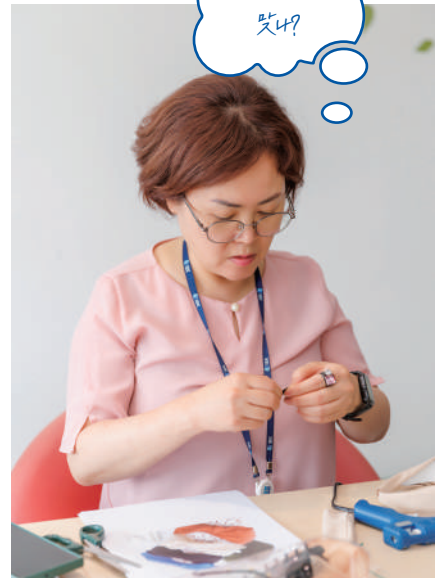


옆에 앉은 신현이 대리가 추임새를 넣듯 “이왕 만드는 거 예쁘게 만들고 싶네!”라며 한마디를 덧붙였다. 그러자 앞자리에 앉아 있던 김충희 과장이 “저도 오늘 행복한 시간을 갖게 됐네요!”라며 고마운 마음을 전했다. 이들의 분위기는 설렘으로 가득했다. 소소한 대화가 끊임없이 오가며 웃음도 끊이지 않았다.

이야기와 웃음이 만발하다!

작업한 지 시간이 좀 흐르자 직원들의 표정이 진지해지기 시작했다. 강사의 설명을 들었을 땐 어렵지 않은 작업이라고 생각했는데, 은근히 손재주가 필요한 일이었다. 특히 글루건을 이용해 밴드에 천을 붙이는 작업은 글루건이 굳기 전에 마무리해야 했기에 속도가 중요했다. 양소영 대리는 “고등학교 시절, 기술과 가정이라든 과목을 싫어했는데, 제가 왜 그 과목을 싫어했는지 오늘 다시금 깨달았어요(웃음)”라며 한마디 했다. 홍진희 대리가 그녀의 말에 공감한다는 듯이 말을 이었다. “딸이 둘이라 가끔 핸드메이드 액세서리 매장을 찾거든요. 그때마다 가격이 좀 비싼 거 아닌가 생각했는데, 왜 비싼지 알 것 같아요. 금손이 아니면 예쁘게 만들기 어려운 것 같네요. 그래도 최선을 다하려고요. 딸들과 동료들에게 선물할 거거든요.”

금손의 실력을 선보인 건 김충희 과장이었다. 그녀는 작업 속도가 빠르면서도 손끝까지 아무졌다. 똑딱딱딱 헤어밴드 하나가 김충희 과장의 손끝에서 제일 먼저 탄생했다. 직원들이 “오~ 충희 과장님! 실력이 굉장한데요!”라며 부러운 탄성을 쏟아냈다. 그러자 김충희 과장은 “하하하. 제가 소싯적에 바느질을 좀 했어요. 아직 실력이 안 죽었네요!”라며 부듯한 표정을 지었다. 리본 만들기를 어려워하던 류아영 차장이 “충희 선생님~ 이것 좀 도와주세요!”라며 김충희 과장에게 도움을 요청했다. ‘선생님’ 호칭



에 동료들이 한바탕 웃었다.

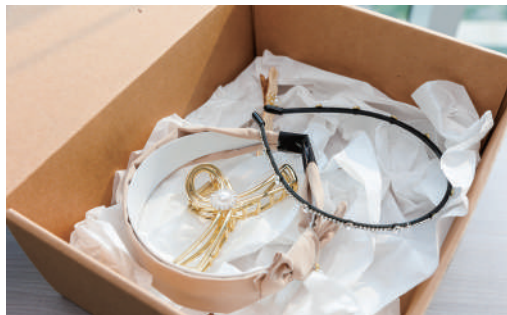
신현이 대리는 “모두 같은 리본을 만들어야 하나?”라며 질문을 던졌다. 그리고는 모양이 짧은 리본 대신 긴 리본을 만들기 시작했다. 그 순간부터 직원들은 리본에 진주 모양 장식을 붙이거나 리본을 헤어밴드 아래쪽으로 붙이는 등 저마다 창의력을 발휘하기 시작했다. 아이디어를 내 작업하니 재미가 배가되었다. 밴드를 완성한 직원들은 머리에 껴보았다. “오, 예쁘네요?”, “사랑스러운 느낌이에요!” 직원들은 서로를 칭찬하며 흡족한 표정이 되었다.



소중한 이에게 전하고 싶은 선물

이어 집게핀 작업에 들어갔다. 반짝이는 소재의 베이지색 망사로 커다란 리본을 만들어 핀에 붙이는 작업이 이어졌다. 손끝, 손에 정성이 들어갔다. 진주, 큐빅 등의 부자재를 원하는 자리에 부착하면 완성되는 헤어핀 작업은 일사천리로 진행됐다. 어느새 5종 헤어 액세서리 완성! “와! 이렇게 다 만들고 보니 정말 뿌듯하네요!” 양소영 대리의 말에 모두 웃었다. 직원들은 자신이 만든 액세서리를 선물하고 싶은 이들을 떠올렸다. 김충희 과장은 동료들에게, 이미 애 대리는 아들의 여자친구에게 주고 싶다며 설레는 표정이 됐다. 류아영 차장은 “동료들의 새로운 모습을 발견한 시간였다”며 엄지를 세웠다. 그녀는 오늘 함께하지 못한 영업지원팀 동료들에게 자신이 만든 액세서리를 선물할 생각이다.

자신이 만든 액세서리를 착용하고 카메라 앞에 선 직원들. 수줍은 표정을 짓는 것도 잠시, 어느 순간부터는 자세를 잡기 시작했다. 영화 <써니>의 주인공들처럼, 소녀 시절로 돌아간 듯한 그들의 모습에 강사와 스태프들도 흐뭇한 표정이 되었다. 빠른 셔터 소리와 함께 오늘의 추억이 저장되었다.



IBK핸드메이드 참여 후기

재미있고 유익한 시간이었어요. 손으로 액세서리를 만드는 두 시간 내내 집중하고 몰입할 수 있어서 힐링이 됐던 것 같아요. 동료들과는 웃고 대화하면서 비타민 같은 상큼한 시간을 보냈습니다.



류아영 차장

여할 때 학교의 만들기 시간으로 돌아간 듯 동심을 느낄 수 있었어요. 소소하지만 활력소 같은 이런 기회를 더 많은 직원들이 누렸으면 합니다.



김충희 과장

동료들의 재능을 발견한 시간이었습니다. 같은 핀을 만드는 데도 손재주에 따라 느낌이 확 달라졌어요. 특히 제 짝꿍 신현이 대리의 손재주와 창의력에 놀랐습니다. 업무를 하면서는 볼 수 없었던 동료들의 새로운 모습을 발견했어요!



이미애 대리

무언가를 만드는 일은 아이들 어렸을 때 해보고 처음인 것 같아요. 똑딱 똑딱 오리고 붙이면서 재미를 느꼈어요. 바쁜 일상 속에서 동료들과 좋은 시간을 보내게 돼 행복하고 즐거웠습니다. 참여하길 잘한 것 같아요!



신현이 대리

참여하게 돼 너무 기쁩니다. 두 딸과 제 주위 동료들에게 마음 담아 선물하고 싶습니다.



홍진희 대리

근무할 때는 몰랐는데, 오늘 작업하면서 보니 다들 아끼지 않고 사랑스러운 것을 좋아하네요! 설레는 표정으로 작업하는 동료들의 모습이 참 좋았습니다.



양소영 대리

비움과 느낌에 눈뜬 소설가 이효석



休息

1930~40년대 최고의 피서지는 단연 해수욕장이었다. 그중 많은 이가 원산을 첫손에 꼽았다. 경의선 철도가 연결되어 교통이 편리했을 뿐만 아니라 명사십리, 송전 등 경관이 수려한 해수욕장이 여럿 있었기 때문이다. 소설가 이효석도 ‘독진(獨津)’이라는 한적한 해변을 즐겨 찾았다.

글 박성일 일러스트 유남영

한국 단편문학의 수작 《메밀꽃 필 무렵》으로 유명한 소설가 이효석(1907~1942)은 그의 수필 <처녀 해변의 결혼>을 통해 혼자만의 고풍스럽고 느긋한 휴식 이야기를 고스란히 전하고 있다. 요즘으로 치면 비움과 느낌에 눈뜬 ‘소확행’을 확실하게 즐긴 셈. 그는 여름이면 ‘독진’이라는 한적한 해변을 즐겨 찾아 몸에 실오라기 하나 걸치지 않은 채 수영과 백사장 산책을 즐기곤 했다. “번잡하고 화려하지는 못하나 그 대신에 맑고 조출한 그러므로 더 값있는 순결한 처녀지. 장개 고개 이편 원수대로 뻗킨 불역에는 인간의 발자취 하나 없는 맑은 모래가 아깝게 5리가량이나 터져있다. … (중략) … 가장 중대하고 긴요한 점은 그곳에서 나는 다른 해수욕장에서의와 같이 귀찮은 해수욕복을 입을 필요가 없었음이다. 몸에 실 한 바람 걸치지 않고 유유하고 자유롭게 모래 위를 거닐었다.”

‘소설을 배반한 소설가’라는 문단의 평담게 그의 문장은 마치 시인이 소설 쓰듯, 분위기를 잡는데 능숙한 단어들로 가득하다. 행간을 읽다 보면 마치 이효석의 일거수일투족이 실시간 동영상 보듯 눈앞에서 펼쳐지는 것 같다.

“가슴을 벌리고 바닷바람을 숨 것 들여 쉬면 바다가 그대로 가슴속에 들어와 앉는 듯합니다. 여인의 수풀 속에 조그만 우주가 숨어 있듯이 바다에도 확실히 우주가 축소되어 들어앉은 듯합니다.”

<해초 향기 폼은 청춘 통신>을 통해 그가 밝힌 휴식이 가져온 효과를 묘사한 대목이다. 사실적 묘사보단 장면의 분위기를, 섬세한 디테일보단 상징과 암시의 수법을 이용한 그의 문체에선 자연과 인간 본능의 순수성을 시적 경지로 끌어올리며 현대인에게 휴식의 즐거움을 전하는 듯하다.

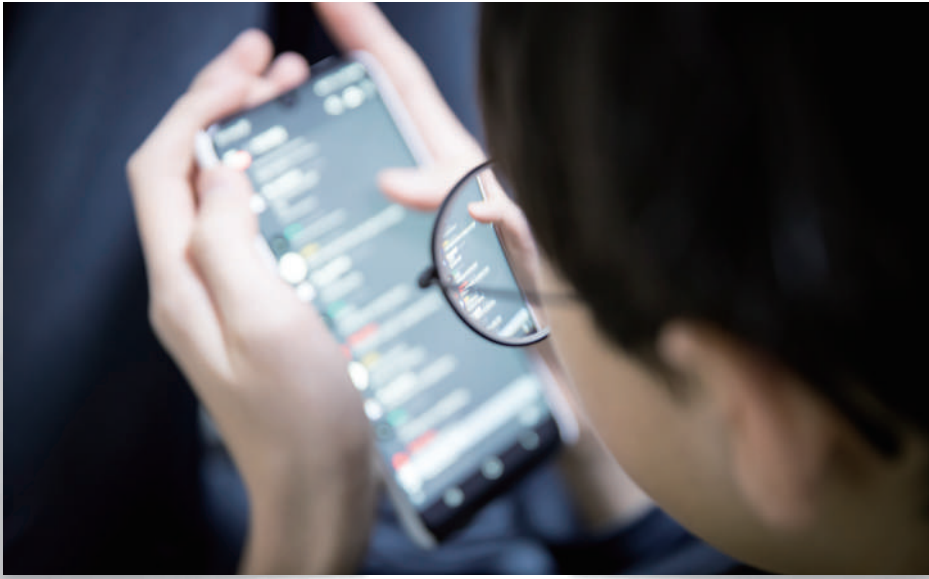


한국인이 가장 많이 사용한 모바일 앱 TOP3



앱-리테일 분석 서비스 와이즈앱·리테일·굿즈가 한국인이 가장 많이 사용한 모바일 앱을 조사(2023년 1월 기준)해 발표했다. 한국인이 가장 많이 사용한 앱은 카카오톡으로 월평균 4,790만 명이 사용한 것으로 조사됐다. 그 뒤로 유튜브 4,411만 명, 네이버 4,145만 명 순이었다.

✎ 편집실



한국인 최애플 카카오톡 가장 많이, 가장 오래, 가장 자주 1위

카카오는 카카오톡 메신저 앱을 기반으로 banking, 음악, 대중교통, 송금·결제 등 다양한 생활 밀착형 서비스를 제공하는 국민 앱 중 하나다. 특히 카카오톡은 월평균 사용자는 4,790만 명 수준. 단순한 채팅 기능뿐만 아니라 각종 공유 기능과 쇼핑, 동영상 등 콘텐츠를 제공하며 하나의 사이트화를 구축하고 있다. 특히 파생적인 자체 앱뿐만 아니라 다양한 매체에서 인증 서비스나 회원가입 서비스를 이용해 카카오톡 사용자의 편리성을 극대화하고 있다.

카카오의 카카오톡 자체가 네이버보다 일상생활에 더욱 밀접하게 연결돼 있다는 점도 가치를 더 높게 평가받고 있다. **카카오톡 앱 사용자 수가 지난해 1월 4,645만 명에서 올해 1월 4,790만 명으로 3% 증가하며, 한국인 스마트폰 사용자 5,120만 명의 94%가 사용한 것으로 추정됐다.** 카카오톡의 한 달간 실행 횟수도 996억 회에 달했다. 이는 사용자 1명이 한 달 동안 평균 2,168회, 하루에 72회 카카오톡을 이용한 수치다.

이른바 MZ세대에 이어 잘파세대(1990년대 중반부터 2000년대 초반에 태어난 ‘Z세대’와 2010년 이후 출생한 ‘알파 세대’를 합친 신조어)에서 **한국인이 가장 많이, 가장 오래, 가장 자주 사용하는 스마트폰 앱으로 카카오톡이 당당히 1등을 차지했다.** 이어 유튜브 4,411만 명, 네이버 4,145만 명, 쿠팡 2,701만 명, 네이버 지도 1,993만 명, 당근마켓 1,917만 명, 인스타그램 1,843만 명, 배달의민족 1,770만 명, 토스 1,275만 명 등이 뒤를 이었다.



가장 많은 사용 시간은 유튜브
총 175억 시간으로 단연 최고

월평균 사용자 수에서 2위로 밀린 유튜브는 사실상 전체 사용 시간에서는 1등인 것으로 조사됐다. **한국인이 지난해 연간 유튜브를 사용한 시간은 총 175억 시간으로 단연 최고였다.** 유튜브는 2위인 카카오톡(66억 시간)보다 3배 가까운 격차로 여유 있게 따돌렸다. 3위는 45억 시간의 네이버 앱이었다.

세계 최대의 글로벌 SNS로 도약한 유튜브는 기존 제도권 방송에서는 볼 수 없던 흥미로운 콘텐츠를 앞세워 TV시청 활동을 위협하고 있다. 심지어 시간과 공간이 압축된 유튜브는 경제활동 공간으로 확장되며 ‘유튜브 본방 사수’라는 충성도 높은 구독자를 낳고 있다. 동시에 유튜버(크리에이터)의 영향력도 커지고 있다. 사실상 유튜브는 이제 누구도 따로 인식하지 않을 정도의 공기와 같은 존재가 된 지 오래다. **사람들은 실시간으로 연결된 전 세계와 정보를 나누며 대도시의 역할을 대신하는 유튜브에 열광하고 있다.** 또 다른 지구촌, 단순한 라이프 트렌드를 넘어 미디어가 일으키는 사회변화까지 통찰할 수 있는 창, 이렇듯 유튜브는 이미 우리 일상 깊숙이 스며들고 있다.

국내 음악 앱 시장의 선두 주자인 멜론도 흔들리고 있다. 유튜브뮤직이 빠른 속도로 멜론과의 점유율 격차를 좁히고 있기 때문. 다른 토종 음악 앱들도 점유율이 조금씩 떨어지는 모양새다. 이는 영상 플랫폼과 결합한 유튜브뮤직의 프로모션 전략이 유효했다는 평가다.



스마트폰 사용자 84% 사용
가장 많이 증가한 앱, 네이버 지도

네이버는 검색사이트라는 정체성이 있지만 블로그, 동영상, 쇼핑사이트 등 다양한 콘텐츠를 제공하는 사이트로 방대한 데이터를 제공하는 대한민국 포털 사이트이자 플랫폼이다. 검색엔진 등 포털 서비스를 중심으로 블로그, 카페, 포스트 등의 커뮤니티 서비스를 비롯해 뉴스, 스포츠, 연예, 쇼핑 등 다양한 콘텐츠를 제공하고 있다.

실제로 네이버 앱 사용자 수는 작년 1월 4,219만 명에서 올해 1월 4,291만 명으로 2% 증가하며 한국인 스마트폰 사용자 5,120만 명의 84%가 사용한 것으로 나타났다. 특히 네이버는 포털, SNS, 지도, 웹툰·웹소설 분야에서 사용자 수의 강세를 보였다. **네이버 주요 앱 중 지난 1년 동안 사용자가 가장 많이 증가한 앱은 네이버 지도로 작년 1월 1,959만 명에서 올해 1월 2,371만 명으로 412만 명이 증가했다.** 수백만에 달하는 방대한 장소 정보와 고도화된 길찾기 기능으로 국민의 절반에게 소구됐다는 평가다. 이로써 네이버 지도는 여행·교통 카테고리에서 압도적인 1위 자리를 굳히며 티맵(1,324만), 카카오맵(944만) 등 경쟁 앱을 따돌렸다.

한편 **네이버는 AI 검색 경험 최적화를 골자로 한 검색 디자인 개편에 박차를 가하고 있다.** 이미 지난 5월 일부 사용자를 대상으로 검색 탭 디자인을 바꾸는 테스트를 시작한 상태. 네이버는 ‘탭 검색’ 영역을 단순히 카테고리 분류 용도에 그치지 않고, 사용자의 탐색 의도를 파악해 적절한 동선으로 빠르게 안내하는 ‘내비게이션’ 역할을 수행하도록 고도화한다는 계획이다.

직원과 고객 모두가 상생하는
쌍방향 소통을 잇다

분당서현역지점



QR코드를 스캔하면
<with IBK>를 영상으로
만날 수 있습니다.



오랜 역사와 전통을 자랑하는 분당서현역지점은 그 이름값에 걸맞은 신뢰와 실력을 바탕으로 지속적인 성장을 이루며 분당을 대표하는 지점으로 우뚝 서고 있다. 양질의 다양한 금융 서비스는 물론 기본에 충실한 반듯한 금융으로 직원과 고객 모두가 상생하는 쌍방향 소통의 바통을 잇고 있다.

글 김이래 사진 박시홍 영상 윤승현



함! 좋은 은행
IBK기업은행

서

역

점

현

지

**꾸준한 노력으로
분당을 대표하다**

분당서현역지점은 분당신도시 개발과 그 궤를 같이 해 온 명실상부한 핵심 점포로 지난 26년간 뛰어난 실적과 고객 눈높이에 맞춘 감동 서비스로 오늘에 이르고 있다. 역세권이라는 지리적 접근성과 발품을 파는 마케팅 서비스 등은 단순 금융을 위한 일반 고객뿐만 아니라 노령고객, 인근 상가의 자영업자 그리고 원거리 고객까지 다양한 고객층을 확보하는 경쟁력의 원천이 되고 있다.

실제로 분당서현역지점은 IBK어린이집, IBK투자증권, 경수경동여신심사센터, 경동강원지역본부, 기은동우회 등과 함께 한 건물에서 우호적인 유대관계를 유지하고 있다. 또한 주변의 소호사무실과 소상공인 점포, 상가와도 긴밀한 관계를 맺으며 인연의 소중함을 몸소 실천하고 있다. 특히 중기대출 등 기업의 목표 달성을 위해 서울, 이천, 광주 등 거리

의 시차를 극복하기 위해 직접 찾아가는 서비스도 마다하지 않는 등 고객 불편을 최소화하는 섬세한 배려를 아끼지 않고 있다.

개인고객팀, 기업고객팀, VM팀 등 맨파워도 돋보인다. 먼저 개인고객팀은 신규 및 기간 연장을 원하는 개인고객 기반 확대에 총력을 다하며 교차판매 및 이익 증가에 힘쓰고 있다. 지역본부 내 가계대출 규모가 2위일 정도로 많은 거래가 이뤄지고 있는 곳이다. 기업고객팀은 코로나19와 경기침체에 따른 중소기업의 어려운 상황에 공감하며 동반성장협력대출, 스마트공장지원대출 등 이자 부담을 완화할 수 있는 상품을 제안하며 파트너십을 이어가고 있다. VM팀도 최근 조직강화를 통해 개인금융 활성화를 위한 기반을 마련하고, 개인 자산관리 금액 및 고객의 수를 획기적으로 증가시키는 등 건강한 긴장



Faithful



감의 고삐를 늦추지 않고 있다.

한편 분당서현역지점은 타행으로 이탈되었던 고객들과도 꾸준히 연락을 취하고 있다. 이를 통해 당행과의 거래 시 세심한 소통과 작은 부분까지 놓치지 않는 살뜰한 챙김으로 이탈고객을 다시 지점의 고객으로 흡수하고 있다.

이러한 일련의 노력은 다양한 수치로 나타나며 분당서현역지점의 탄탄한 커리어를 견인하고 있다. 분당서현역지점이 전 부문에서 우수한 실적을 보이는 가운데 올 상반기 경영평가에서 1위를 기록한 것이 대표적. 여기에 전행적으로 연체가 늘어나는 상황에서 건전성 유지를 위해 평가 하락기업을 공유하며 담보보완 등의 선제 대응으로 경쟁그룹에서 연체비율 1위를 유지 중인 것도 고무적이다.



분당서현역지점
직원들은 자주
삼삼오오 모여 교류할
정도로 융화가 잘되고
있다. 서로 부족한
부분은 채워주고,
도와주는 상생의
문화가 위기를 기회로
바꾼 묘약이었던 것.

소통과 협동심으로 만든 끈끈함

물론 분당서현역지점도 난제가 없었던 것은 아니다. 도심 한복판에 위치한 도심형 점포라는 태생적 한계로 점주 내 영업이 힘에 부쳤던 게 사실이었다. 전화위복, 분당서현역지점은 이러한 어려움을 해결하기 위해 마케팅 명단을 전원이 공유하고 자료를 추출하며 가능성 있는 기업들을 집중적으로 공략하는 등 거래 유치를 위한 돌파구를 적극적으로 찾았다.

이러한 방식이 가능했던 이유는 분당서현역지점 직원들 간의 소통이 원활히 이뤄졌기 때문이다. 실제로 분당서현역지점 직원들은 자주 삼삼오오 모여 교류할 정도로 융화가 잘되고 있다. 서로 부족한 부분은 채워주고, 도와주는 상생의 문화가 위기를 기회로 바꾼 묘약이었던 것.

이러한 자체 프로그램은 분당서현역지점 전 직원들이 더욱 돈독해지는 계기가 되고 있다. 젊고 에너지 넘치는 직원들은 본인 업무 외에도 어려움을 표하거나 업무가 과중한 다른 직원들을 적극적으로 지원해주는 협동심을 발휘하며 서로가 든든한 지원군이 되고 있다. “직원들 사이의 끈끈함은 어떤 지점보다도 우리가 제일”이라는 게 분당서현역지점 직원들의 한목소리다.

쌍방향 소통으로 꾸준히 발전합니다

트렌드를 읽고 고객들에게 맞춤형 상품을 소개하기 위해서는 지속가능한 발전이 필수다. 분당서현역지점은 직원들의 역량 강화를 위해 적극적인 연수 지원을 멈추지 않고 있다. 꾸준한 지원과 직원들의



Communication

노력은 2023년 상반기 경영평가에서 S등급 유지라는 초석의 발판이 될 수 있었다. 그뿐만 아니라 분당서현역지점은 직원들의 워라밸을 실천하기 위해 다양한 복지를 시행하고 있다. 원할 때마다 휴가를 자유롭게 사용하고, 좋은 직장 분위기 내에서 근무할 수 있도록 각종 복지시설 및 프로그램을 제공하고 있는 것. 이런 노력으로 분당서현역지점은 ‘월요병’ 없는 명품 지점으로 거듭나고 있다.

IBK기업은행의 성장과 발전을 기원하는 분당클럽

분당서현역지점의 끈끈함과 돈독함을 확인할 수 있는 대표적인 모임도 있다. 바로 분당서현역지점의 성장과 발전을 기원하는 자발적 모임, 분당클럽이 그 주인공이다. 지난 1997년 4월 분당에 최초로 IBK

기업은행이 들어섰고, 11년 후인 2008년 분당서현역지점을 거쳐 갔던 지점장들과 고객들이 뜻을 모아 분당클럽이라는 모임을 만들어 소통의창구 역할을 톡톡히 하고 있다.

마침 지난 어느 날, 분당서현역지점 전·현직 선후배와 거래기업 고객이 한자리에 모여 분당서현역지점



초대 지점장인 분당클럽을 이끌어가고 있는 현병택 회장은 “분당지점이라는 이름으로 문을 연 당시만 해도 IBK기업은행은 기업만 거래하는 은행이라는 인식이 강했다”고 회상했다. 그래서 IBK기업은행의 위상을 개인고객들에게도 높여보자고 마음 먹었다고.

분당클럽의 일원으로 함께해온 심종수 지점장 역시 “앞으로도 분당클럽이 더욱 활성화되어 지점에 다양한 이점을 가져다줄 수 있는 소통 모임으로 발전해나갔으면 좋겠다”며 힘을 실었다. 도자기를 빚듯 소중하고 정성스럽게 오랜 인연을 빚어온 분당클럽. IBK기업은행을 아끼고 사랑하는 마음으로 하나된 이들의 행보에는 훈훈한 정과 끈끈한 정으로 가득했다.

**상생과 소통이 일궈낸 시너지, (주)대평
2023년 ‘제20회 기업인 명예의 전당’ 올라**

한편 분당서현역지점의 오랜 거래기업 (주)대평이 2023년 ‘제20회 기업인 명예의 전당’에 선정됐다. 이번 수상은 세계 초일류 종합 바이오 전문기업 대평의 기업가 정신과 분당서현역지점의 아낌없는 관심과 지원이 이끌어낸 결과로, 그동안 꾸준한 소통과 상생의 시너지 효과를 인정받은 쾌거다. 기업인 명예의 전당은 국가경제발전에 기여한 글로벌 강소기업 기업인을 현역자로 선정하는 명실상부한 중소기업인의 노벨상으로 지난 2004년부터 매년 선정하고 있다.

Synergy

Mini Interview



분당서현역지점
심종수 지점장

마음 편한 지점을 만들어갑니다

저희 지점은 정기적인 회의 시간을 두지 않고 있습니다. 궁금하거나 꼭 회의가 필요한 사항이 있는 경우에는 실무자에게 그때마다 확인하는 방식을 취하고 있습니다. 또한 직원들이 인격적으로 존중받고 공정하게 평가받으며 성장한다는 신뢰감에 무게를 두며 앞으로도 세심한 배려를 아끼지 않겠습니다.

세대교체 연락처를 이뤄나가겠습니다

저희 분당서현역지점은 1997년 4월, 분당지점이라는 이름으로 개점하여 26년째 자리를 지켜오고 있습니다. 오랜 기간 고객분들과 함께 하다 보니 당점 거래를 하시는 고객들의 연령도 고령층이 많으며 로열티가 높은 고객분들도 상당수 있는 편입니다. 저희 분당서현역지점은 충성도 높은 고객들을 꾸준히 유지하는 한편 다양한 서비스를 제공하여 세대교체 연락처를 이뤄나가겠습니다.

2023년 기업인 명예의 전당 헌액자 선정



(주)대평
김경재 회장

분당서현역지점 거래기업 (주)대평 김경재 회장이 IBK기업은행 2023년 '제 20회 기업인 명예의 전당' 헌액자로 선정되는 영예를 안았다. 김경재 회장은 "먼저 저를 2023년 IBK기업은행 '기업인 명예의 전당' 헌액자로 선정해 주셔서 깊은 감사의 말씀을 드린다"며 "1996년 IBK기업은행과 거래를 시작한 이래 대평의 발자취는 기업은행과 매 순간을 함께 해왔다"고 소감을 밝혔다. 특히 김 회장은 "많은 편의와 도움을 주신 귀행 덕분에 기업인 명예의 전당 헌액자로 선정될 수 있었다"며 "앞으로도 지속적인 파트너십으로 서로 윈윈할 수 있도록 지속적인 도움을 부탁드립니다"고 감사의 마음을 표했다.

분당클럽 Mini Interview



라미화장품·오스틴제약
현병택 (분당클럽 회장)

IBK기업은행 역사상 전 지점장들과 고객들이 함께하는 모임은 분당클럽이 최초 일 겁니다. 덕분에 회원들 모두 분당클럽에 자부심이 있습니다. 다른 지점에서도 이러한 소통의 창구가 많이 생겨나길 바랍니다.



(주)티알티
박해창 대표

분당서현역지점이 개점될 때부터 거래를 시작해 지금까지 이어오고 있습니다. 사업을 하다 보면 크고 작은 일을 많이 겪습니다. 하지만 IBK기업은행과 함께 엮기에 늘 든든했습니다.



미진제화
정용철 대표

지금까지 거래를 이어오면서 항상 '나의 은행'이라는 생각을 해왔습니다. 분당클럽을 통해 분당서현역지점이 더욱 발전할 수 있길 바랍니다. 항상 응원합니다.



이수이엔지(주)
이강수 대표

IBK기업은행은 소중한 인연입니다. 진심을 담아 마음으로 소통하고, 소중히 귀 기울이는 고마움을 늘 가슴에 품겠습니다. 서로에게 힘이 되는 멋진 공동체라고 생각합니다.

분당서현역지점

“나에게 휴식이란?”



다섯 글자로
남겨주세요!

심종수 지점장



회복의힘표

박운영 부지점장



산정상에서

박현주 부지점장



자연과함께

김수진 선임차장



요즘이표대

최재혁 차장



가족과함께

홍상미 VM팀장



따뜻한커피

신희라 과장



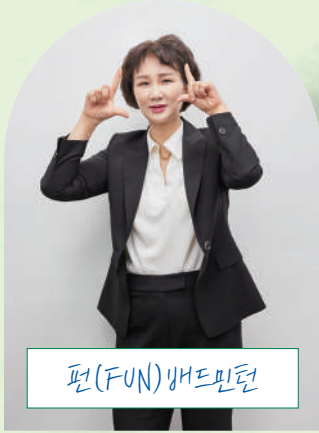
퇴근후한잔

김진 과장



분당서현역

김영순 대리



편(FUN)배드민턴

백지원 대리



전심플렉스

이경은 대리



방전재충전

곽윤진 대리



정시칼퇴근

한슬기 대리



자른게최고

이형화 대리



혈화수목교

김하영 대리



밤먹고산책

김애영 대리



피로회복제

최재식 경비원



야구하는날



꾸준한 자체 기술개발과 환경을 생각하는 마음으로 직원들의 믿음과 신뢰를 쌓아가다

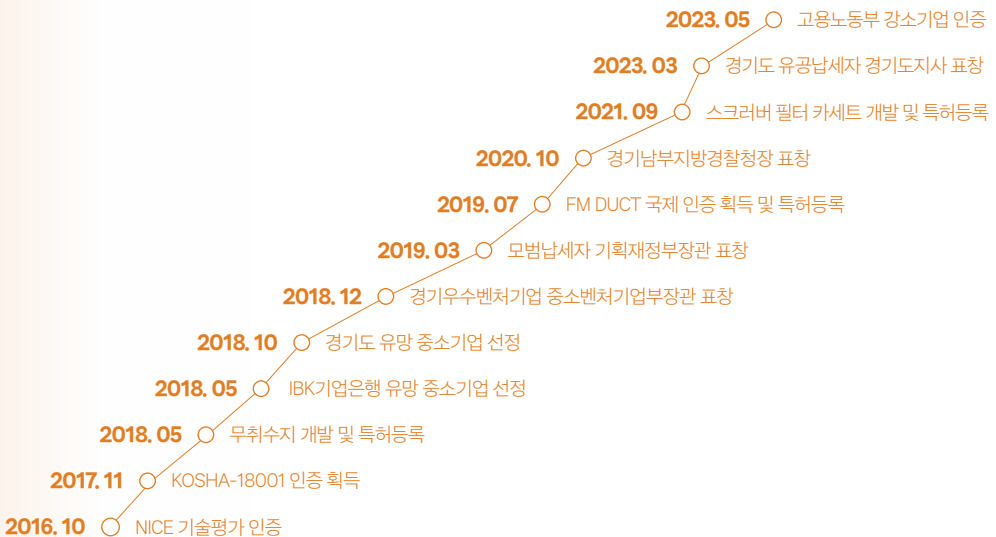
(주)이원그린텍
김동일 대표이사



영통대로지점 거래 기업

다양한 생산 공장들이 가동되는 요즘 가장 뜨겁게 주목받고 있는 분야는 환경이다.
특히 공정에서 발생하는 다양한 환경 오염 요소들을 어떻게 처리할지에 대한 고민은 끊임없이
이루어지고 있다. 이원그린텍은 이런 고민을 해결해 줄 환경 대표 기업으로 앞장서고 있다.

글 김이래 사진 김세명



지속적인 개발로 인정받은 기술력

이원그린텍은 환경 오염을 막기 위해 최고의 기술력으로 환경오염방지시설을 전문적으로 설계 제작, 시공하고 있는 기업이다. 우리가 살고 있는 사회는 고도화된 산업발달로 편안하고 안락한 생활을 영위하게 되었지만, 과도한 개발과 산업 발전으로 인해 환경 오염이라는 심각한 문제에 직면하게 되었다. 이에 이원그린텍은 환경 오염을 막기 위해 고품질의 서비스와 제품을 제작, 공급하고 있다.

“저희 이원그린텍은 환경오염방지시설 중에서 대기오염방지시설을 전문으로 설계 제작 및 시공하고 있습니다. 이 중에서 대부분은 반도체, 디스플레이 등 생산 공장으로 납품되고 있습니다. 생산 공정에서 발생하는 유해가스들은 독성이 매우 높기 때문에 대기에 그대로 배출될 경우 환경과 주변 사람들의 인체에 큰 악영향을 주게 됩니다. 이런 유해가스들을 완벽하게 처리하여 환경에 무해한 공기로 배출되게 하는 것이 저희가 맡고 있는 일입니다.”



이원그린텍의 주요 생산 품목은 대기오염방지시설의 본체인 FRP SCRUBBER와 FRP를 이용한 부속 장비 FRP BLOWER, FRP DUCT, FRP DAMPER 등이다. 이외에도 방지시설 자동운전을 위한 제어 시스템도 자체적으로 개발해 납품함으로써 대기오염 방지시설 운용을 위한 종합해결책을 제공하고 있다.



SK하이닉스, LG디스플레이, 삼성전자 등 국내 굴지의 대기업이 이원그린텍의 환경오염방지시설을 사용하고 있다. 유리섬유강화플라스틱 신소재 개발, 시스템 처리효율 향상, 유지 보수가 용이한 필터 개발 등 차별화된 기술력을 바탕으로 경쟁력에 우위를 확보하고 있는 이원그린텍은 향후 2차전지 부문 방지시설 분야로도 영역을 확대해 나갈 예정이다.

과감한 시도로 이룬 성장

이렇게 다양하고 차별화된 기술로 뛰어난 성과를 올리고 있는 이원그린텍이지만 기업 운영에는 항상 위기가 함께 존재하기도 했다. 창립 초기에 격화되는 시장의 경쟁 상황에서 우위를 점하는 것은 무척이나 어려웠고 2008년부터 일어난 리먼브라더스 사태에 의한 경기 침체로 수주되는 일이 하나도 없기도 했다. 당시에는 당장 직원들에게 줄 월급이 부담될 정도로 하루하루를 버티기에 힘든 순간들이 많았다.

이런 회사의 위기를 해결하기 위해 김동일 대표이사는 여기저기를 발로 뛰어다녔다. 조그만 기회라도 놓치지 않기 위해 노력하는 그의 모습은 고객들의 만족으로 이어졌고 이는 꾸준한 성장의 발판이 되었다.

“아무리 바쁘더라도 품질 제일주의 원칙을 고수하며 품질관리에 최선을 다하다 보니 자연스럽게 고객들의 신뢰를 얻을 수 있었어요. 신뢰가 쌓여가며 이름이 알려지자 점차 저희를 찾는 업체들도 더욱 많아지게 되었죠. 물론 아무리 많은 업체와 함께하더라도 품질 제일주의 원칙은 꾸준히 이어 나갔습니다. 이런 노력 덕분에 저희는 창립 4년 차인 2012년, 자가 사업장을 신축할 정도로 큰 성장을 이뤄낼 수 있게 되었습니다.”

이렇게 어려움을 이겨낸 이원그린텍은 2012년 해외 공사 수주를 시발점으로 한 걸음 더 크게 성장했다. 무모하다는 주변의 만류가 있었지만 김동일 대표이사는 도전을 과감히 시도했다. 중동 바레인에 GRP PIPE를 시공하는 일이었는데 창립 4년 차에 불과



(주)이원그린텍의 특징점

Step.1

다양한 기술 보유

FRP를 이용한 다양한 대기오염방지시설 및 부품 생산, 방지시설 자동운전을 위한 제어 시스템도 자체 개발하여 토털 솔루션을 제시

Step.2

자체 기술개발 시스템 구축

자가 사업장 신축과 기업부설 연구소 설립으로 신제품 및 신기술 개발에 역량 집중 가능

Step.3

구성원들의 높은 역량과 만족도

회사의 구성원마다 높은 역량을 보이며 그에 맞는 처우와 꾸준한 소통으로 높은 만족도를 보임



했던 이원그린텍에게는 무모한 도전이자 결과를 예측할 수 없는 도전이었다.

“저희가 아니면 누가 하겠냐는 생각도 들더라고요. 할 수 있다는 신념으로 도전했고 그 결과는 대성공이었습니다. 무결점 시공, 안전 재해 ZERO, 공기 이내 시공 완료 등의 결과를 얻어내며 기술력을 인정 받을 수 있었습니다.”

이원그린텍은 이후 수많은 시공 실적과 연구개발 실적을 쌓아오며 15년간 괄목할만한 성장을 이뤄냈고 2022년에는 결산 기준 68명의 임직원과 함께 창사 이래 최고 매출액인 621억 원의 매출을 기록하기도 했다.

구성원 모두가 행복한 기업

김동일 대표이사는 환경 산업에서의 새로운 기술개발에 대한 중요성을 강조했다. 수십 년간의 경험을 바탕으로 성장해온 환경 산업의 기술들은 대부분 일

반화되었고 경쟁력 강화를 위해서는 신규기술의 개발은 필수다. 이원그린텍은 최근 주목받고 있는 2차 전지 산업 분야에서도 적용할 수 있는 기술을 만들고자 노력하고 있다.

“최근에는 FM 수지 단일모재를 개발하고 있습니다. 이는 내부식성뿐만 아니라 화재에도 강한 재질로 보다 많은 곳에서 적용이 가능한 재질입니다. 해외 진출도 고려하고 있습니다. 베트남 현지에 거점 확보를 위한 J/V 업체에 기술을 지원하고 있으며 조만간 그 결실을 볼 예정입니다.”

회사의 목표도 중요하지만 구성원과 임직원들이 만족하고 행복을 찾을 수 있는 기업이 되는 게 목표라고 밝힌 김동일 대표이사는 앞으로도 구성원 모두가 회사에 자긍심을 느낄 수 있도록 회사의 성과를 꾸준히 공유하고 사회적 책임을 다하는 이원그린텍이 되겠다고 밝혔다. 이원그린텍이 앞으로도 환경과 임직원을 먼저 생각하는 건강한 기업으로 꾸준히 성장하기를 응원한다.



Mini Interview ①

매일매일을
최선을 다해
오늘에 충실하자



이원그린텍 대표이사 김동민 (좌)

Q. 대표님의 경영 철학은 무엇인가요?

A. 회사를 설립하면서 사훈과 경영이념을 무엇으로 할지 고민했었습니다. 사훈과 경영이념은 제가 기업을 운영하는 경영 철학이 담겨있어야 한다고 생각했기 때문입니다. 그렇게 지은 사훈은 '계획하는 하루, 실천하는 하루, 반성하는 하루'입니다. 매일매일 최선을 다해 하루를 계획하고 실천하고 반성하며 오늘에 충실하자는 의미로 만들었습니다. 경영이념은 '신뢰와 신용을 바탕으로 하늘의 순리에 따르자'입니다. 고객에게 내가 할 수 있는 최선을 다해 믿음을 준다면 그 결과는 순리대로 돌아온다는 생각입니다.

Q. 기업은행과의 인연은 어떻게 시작되었나요?

A. 2008년 창업 초기에 사업을 시작하면서부터 지금까지 IBK기업은행과 꾸준히 인연을 맺어오고 있습니다. 어려운 시기에 많은 도움을 받아 잘 극복하고 성장해낼 수 있었습니다. IBK기업은행이 없었다면 지금의 이원그린텍도 없었을 것입니다. 회사의 자금지원부터 컨설팅 업무까지 다양한 지원을 아끼지 않은 IBK기업은행에 이 자리를 빌려 감사의 말씀을 드립니다. 앞으로도 IBK기업은행과 함께 앞으로 나아가겠습니다.



Mini Interview ②

꾸준함으로 성장하는
이원그린텍의
미래를 응원합니다.



영통대리점 우수점 지점장 윤미자

Q. <with IBK> 독자들을 위해 영통대리점에 대해 소개해주세요.

A. 저희 영통대리점 지점은 14년째 영통의 중심 지점으로 역할을 해오고 있습니다. 1층의 자동화기기와 2층 지점으로 구성되어 있으며 삼성전자 등 많은 기업들이 거래를 이어오고 있습니다. 또한 영통 중심 상가와 아파트의 지역 주민들도 많이 왕래하고 있는 지점입니다. 더불어 세무서나 우체국 등의 공공서비스들이 주위에 많이 있어 기업과 시민들 사이의 원활유 역할을 수행하고 있습니다.

Q. 함께하는 파트너로서 이원그린텍의 비전을 어떻게 보시나요?

A. 이원그린텍은 저희 지점과 거의 함께 성장해온 회사입니다. 2008년 설립하여 지금까지 저희와 함께해오고 있는데 최첨단 환경 오염 방지 시설로 선두적인 역할을 해내며 급부상하고 있는 기업입니다. 또한 ESG 경영에서도 앞서나가고 있는 깨어있는 회사입니다. 무엇보다 환경에 대한 고민을 끊임없이 하며 자제적인 기술 발전과 더불어 주변의 환경 관련 중소 업체들에게도 지원을 아끼지 않는 모범적인 기업입니다. 이원그린텍의 이러한 꾸준한 노력들은 앞으로의 이원그린텍의 성장에 큰 힘이 되어줄 것이라고 생각합니다.

내일의 유니콘을 꿈꾸다



IBK창공 기업

IBK창공 마포

SNS 커머스 운영
솔루션



와이어드컴퍼니 주식회사

와이어드컴퍼니의 '케미(Kemi)'는 이커머스의 진입장벽을 획기적으로 낮춰 소셜셀러를 꿈꾸는 사람들의 꿈을 현실로 만드는 '인마켓 커머스 솔루션'이다.



 wired.company

IBK창공 구로

찾아가는
전문 코치



(주)홈핏

홈핏은 검증된 전문가와 편안한 공간에서 레슨 받을 수 있는 방문 레슨 플랫폼이다. 최근에는 기업으로 찾아가는 사내 복지 프로그램으로 확장해서 서비스를 운영하고 있다.



 homefit.co.kr

IBK창공
부산

쓰면서 성장하는
자기계발 플랫폼



(주)팀플백

팀플백은 AI시대에 적합한 '생각 중심 글쓰기' 교육을 위한 플랫폼 [자작자작] 서비스를 제공하고 있다. 지적 사고 및 내면 성장을 돕는 웰니스형에 듀테크를 지향하고 있다.



 teamp100.com

IBK창공
대전

생성형 AI 기반
개인 맞춤형 언어교육



(주)에이치투케이

에이치투케이는 마케팅 중심의 유치등 교육 시장을 인공지능 기술로 혁신하는 언어교육 회사로 국내 1위 한글 교육 모바일 앱 '소중한글'을 서비스 하고 있다.



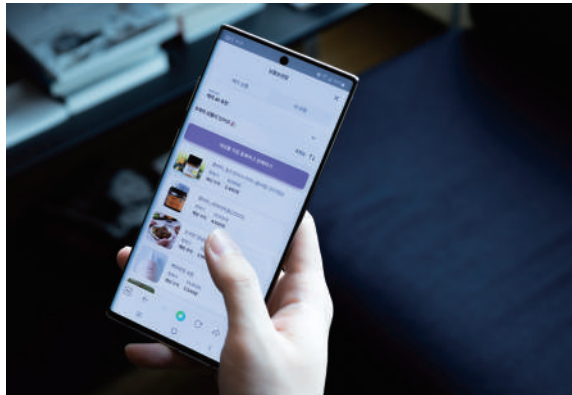
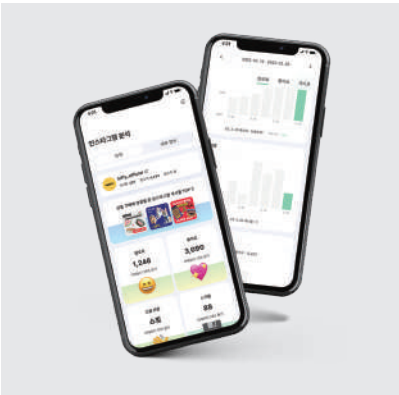
 sojunhangeul.com

IBK항공 마포

1인마켓
커머스 솔루션
‘케미’



와이어드컴퍼니 주식회사는 2018년 1인 셀러를 대상으로 유통 서비스를 제공하는 이커머스 솔루션 기업으로 설립됐다. 대표 서비스는 단연 지난해 출시한 1인 셀러 마켓 플랫폼 ‘케미’다. 케미는 쇼핑몰 제작부터 상품소싱, 매칭, 판매관리, 품질관리, 고객관계관리시스템(CRM)을 한 번에 이용할 수 있는 원스톱 솔루션이다. 특히 판매자 개인이 혼자서 맡기 쉽지 않은 물류, 정산 등 쇼핑몰 운영에 필요한 판매관리 업무와 결제에 필요한 안전거래, 제품 품질관리 서비스 등을 편리하게 지원한다. 케미는 출시 9개월 만에 가입자수 65,000명을 돌파했고, 홈페이지를 제작해 사용하고 있는 인플루언서도 현재 5,000명을 넘어설 정도로 인기를 끌고 있다. 또한 글로벌 스타트업 경연대회인 ‘웹 서밋(Web Summit)’ 본선 3개 부문에 모두 진출하며 가능성을 인정받는 등 자사의 사업모델로 APAC 지역을 우선 타깃으로 글로벌 마켓에 진출한다는 전략이다. 한편 케미 모바일앱 론칭, 1인마켓에 최적화된 ERP 시스템 구축 등 오는 2025년 IPO를 목표로 성장성과 수익성 모두를 달성하겠다는 청사진이다.



맞춤형 케어 올인원 플랫폼 홈핏



방문형 취미 레슨 플랫폼 (주)홈핏은 늘어난 기업 수요에 대응하기 위해 더 다양한 기업 레슨 서비스를 제공하는 데 주력하고 있다. 홈핏은 운동, 미술, 음악 분야의 검증된 전문가가 회사나 집으로 찾아가서 수업을 제공해주는 방문형 레슨 플랫폼이다. 홈핏 기업 고객의 경우, 개별 임직원의 편의에 따라 사무실에서의 단체 레슨과 각 가정에서의 개인 레슨 서비스 중 선택해 이용할 수 있다. 홈핏 기업서비스는 유명 기업 뿐 아니라 각 대학병원이나 공공기관에서도 활발하게 이용하고 있다. 운동 서비스 외에도 요가, 명상, 미술, 음악 등 마인드케어 위한 다양한 레슨 서비스도 제공하고 있다. 한편 홈핏은 검증된 전문가 풀을 활용(피트니스 분야에서 가장 많은 검증된 전문가 확보)해 고객에게는 수업 효과를 극대화하고, 코치에게는 수익을 극대화하면서 강력한 밸류체인(Value Chain)으로 시너지 효과를 극대화한다는 계획이다. 맞춤형 케어 올인원 플랫폼으로 확장할 홈핏의 가까운 미래가 기대되는 이유다.

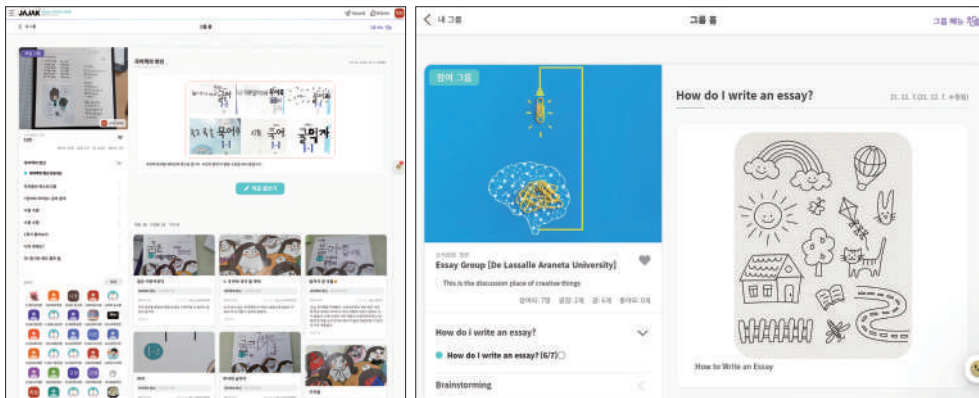


IBK창공 부산

즐겁게
시작해서
끝까지 쓴다



(주)팀플백이 기존 자사제품인 B2G 기반 ‘자작(JAJAK)’에서 B2C로 확장한 ‘JAJAK Universal’로 자기계발 플랫폼을 차별화하며 2026년 1천억 기업가치를 목표로 박차를 가하고 있다. 특히 개인화 제품으로 전환하며 연령 확장과 업셀링 성장 전략으로 글쓰기 프로그램의 콘텐츠 경쟁력 강화에 나서고 있다. 실제로 고등·대학생 및 취업 준비생을 대상으로 GPT 기반 자기소개서, 포트폴리오 문서 생성 특화, 진로 및 직무 관련, 마인드풀니스 글감 프로그램 중심으로 비즈니스 모델을 확대하고 있다. 오픈소스 개발에 특화된 웹호스팅 서비스 ‘GitHub’, 생성형 AI 언어모델을 적용한 오피스 소프트웨어(리포트, 자소서, PPT) ‘폴라리스 오피스’, 명상, 숨쉬기, 마음의 훈련, 글쓰기 등 마인드풀니스 기법을 적용한 앱 서비스 ‘Headspace’ 등 셀프 증명 솔루션과 마인드 케어를 함께 지원하는 교육에서부터 HR까지 제품 핵심 로직을 활용한 시장으로 확장한다는 계획이다. 또한 나를 위한 글쓰기, 쓰면서 성장하는 자기계발 실천 프로젝트로 자아성장 및 탐색 특화, 웰니스테크로 도약하며 제품을 고도화한다는 방침이다.



즐거운 속도로 배우는 한글 소중한글



(주)에이치투케이가 온라인 한글교육 서비스 ‘소중한글’로 어린이 교육 앱 시장을 선도하고 있다. 1억 3,000만 빅데이터를 학습한 소중한글 인공지능은 기존의 레거시 플레이어 기술력을 압도하며 학습자의 수준 예측은 물론 맞춤형 문항을 제시해 학습 효율과 흥미도를 높이는 데 최적화된 앱이다. 한국교육학술정보원과 세종시 교육청 주관 에듀테크 대회에서 최우수상 수상, 170개 이상의 초등학교에서 구매하는 등 국내 최고 권위의 교육공공기관으로부터 교육효과의 공신력을 획득하고 있다. 특히 소중한글의 성과와 인공지능 기술력을 기반으로 글로벌 플랫폼 서비스로 확장, 소중한글의 고객생애주기 확장을 위한 락인 전략, 콘텐츠 분량 확보에 치중하는 레거시 플레이어와 차별화된 고품질 인터랙티브 동화책 콘텐츠로 디지털 동화책 플랫폼 시장에 침투한다는 계획이다. 또한 Text-to-video 생성형 AI 기술을 활용해 인터랙티브 동화책을 자동 양산하는 등 글로벌 디지털 동화책 플랫폼 서비스로 확장해 향후 5년 내 글로벌 언어교육 시장을 선도하는 AI 기업이 되겠다는 전략이다.



100세 인생



늙지 않는 두뇌 습관

한국은 2025년이면 65세 이상 노인인구가 20%를 넘는 '초고령사회'에 진입하게 된다. 채 2년도 안 남은 상황. 이와 비례해 노인치매 유병률도 10%를 넘어가고 있다. 얼마나 건강하게 사느냐가 더 중요한 100세 시대, 치매의 종류와 특징 그리고 건강하게 살기 위한 건강 꿀팁을 알아본다.

글 편집실 출처 보건복지부, 건강보험심사평가원

치매의 유형



혈관성 치매

치매의 10% 정도는 뇌졸중, 뇌경색, 뇌출혈 등으로 뇌에 공급되는 혈류량이 감소하면서 나타나는 혈관성 치매다. 혈관성 치매는 증상이 급격히 나빠지고 안면마비, 시력 손실, 보행 장애 등의 신경학적 증상이 초창기부터 나타나는 경우가 많다.

파킨슨 치매

파킨슨병에 걸려 움직임이 느려지고 불수의적인 떨림이 나타나면 결국 치매로 이어질 수 있다. 파킨슨 환자의 50~80%가 파킨슨 치매를 겪는다. 만약 인지 변화가 나타나기 전 파킨슨병이 몇 년간 지속됐다면 파킨슨 치매로 진단될 확률이 높다.

전두측두엽 치매

전두엽이나 측두엽의 신경세포가 퇴보했을 때 나타난다. 전체 치매 환자의 10% 정도에 해당하며 성격이 변하는 유형, 행동이 달라지는 유형, 의사소통 능력이 떨어지는 유형으로 나뉜다. 가령 성격 변화 유형은 점잖던 사람이 충동적인 사람으로 바뀌는 등의 변화가 일어난다.

루이소체 치매

세계적인 배우 로빈 윌리엄스의 자살 원인 중 하나로 루이소체 치매가 꼽힌다. 루이소체는 알파 시누클레인이라고 불리는 단백질 무리가 뇌의 피질영역에 쌓이면서 기억력 손상을 일으킨다. 알츠하이머병과 다르게 수면장애, 환각, 근경직과 같은 증상이 나타난다.

치매에 걸리는 사람 특징



치주질환

치주질환은 치매를 유발하는 원인 중 하나다. 구강 내 치주병균이 늘어나면 그 세균을 공격하는 사이토카인이라는 물질이 늘어나는데, 이것이 혈류를 타고 뇌에 도달하면 치매를 일으키는 아밀로이드 베타가 만들어지게 된다. 치주질환 예방과 치료에 힘써야 하는 이유다.

장내 환경

소장의 일부에서부터 대장에 걸쳐 서식하는 장내 세균의 총수는 500조~1,000조로 유익균, 유해균, 기회균 3가지가 있다. 기회균 중에서도 ‘박테로이데스’가 중요하다. 유독 치매 환자의 장내에는 박테로이데스가 적었다는 연구결과(일본 국립장수의료연구센터, 2019) 때문이다.

구호흡

입으로만 숨 쉬는 구호흡은 전두엽의 휴식을 방해해 많은 산소를 소비하게 한다. 논리적 사고와 창조성, 동작과 행동을 관장하는 부분인 전두엽 기능이 저하되어 치매를 일으키는 요인이 된다. 구호흡은 치매뿐만 아니라 감기 등의 질병에 쉽게 노출되는 단점도 있다.

비만

식사에서 섭취한 에너지를 지방으로 모아 놓은 상태가 비만이다. 간에서는 지방간이 되고, 내장 주변에 지방이 쌓이면 내장지방형 비만이 되는데, 특히 중성지방이 너무 증가하면 뇌출혈이나 뇌경색의 위험이 커진다. 즉, 혈관성 치매 위험도 높아지는 것이나 다름없다.

뇌와 운동 훈련



듀얼 태스킹

듀얼 태스킹이란 두 가지 일을 동시에 수행하는 것이다. 양손으로 가위바위보를 한다거나, 걷기를 하면서 숫자 계산하는 것을 말한다. 듀얼 태스킹을 하면 뇌가 혼란을 일으킨다. 그 혼란을 정리하려는 사고가 자극되어 뇌의 혈류가 향상되고 치매 예방으로 이어지는 것이다.

엄지손가락 자극법

손가락과 손을 움직이는 것은 뇌를 활성화하고, 혈류를 증가시켜 치매 예방에 도움이 된다. 특히 엄지손가락 자극법은 치매 예방, 건강수명 연장, 기력과 기운 향상, 분노와 짜증의 안정화, 기억력 향상, 숙면 가능, 일상생활의 운동기능 향상, 혈압의 안정 등에 도움을 준다.

한 발로 서기

평생 사용할 수 있는 뇌를 유지하려면 근력 훈련이 필요하다. 근력 훈련의 대표적인 예가 바로 한 발로 서기다. 뇌에는 새로운 자극이 필요하기 때문에 한 발로 서기 횟수를 늘리거나 부하를 높이다 보면 근육 훈련뿐만 아니라 뇌 훈련도 될 수 있다.

요리하기

‘다른 사람을 위해 요리하기’는 늙지 않는 두뇌 습관에 긍정적인 영향을 준다. 음식을 만들려면 재료 구성부터 시작해서 재료 씻기, 자르기, 조리하기 등 일련의 흐름이 필요하다. 이 움직임들에 명령을 내리는 것은 전두엽의 역할이다. 요리는 뇌훈련이라고 해도 과언이 아니다.

회사 이메일도 예외 없는 국어 실력 경쟁력



“국어 실력이 경쟁력이다”라고 실감하는 순간은 언제인가요? 하는 한 설문조사 (2020. 10. 잡코리아)에서 1위는 ‘보고서 작성할 때’, 2위는 ‘업무상 이메일을 주고받을 때’로 조사됐다. 그렇다면 직장인이 틀리기 쉬운 이메일 작성 시 자주 틀리는 맞춤법은 무엇일까?

글 편집실 출처 국립국어원

“김대리, 컨퍼런스가 언제라고 했지?”

“네, 7월 5일 ~ 6일입니다.”

“음, 바로 다음 날이네.”

“내노라하는 전문가들만 참석한다고 했습니다.”

“음, 예산 운영에 특별히 신경 써야겠군!”



김대리 성과 이름 다음에 붙는 '대리', '과장', '부장' 등 직위와 '씨', '군', '양' 등의 호
↓ 칭은 띄어 써야 합니다. '홍길동 씨', '길동 씨', '홍길동 대리', '홍 대리'처럼 씁

김 대리 니다. 다만 '사장님', '선생님' 등에서 '님'은 존중의 의미를 가진 접미사로 이
때는 붙여 씁니다.

컨퍼런스 'conference'는 '콘퍼런스'로 적는 것이 맞습니다. 영어에서 [ɔ] 발음은
↓ '오'로 적습니다. 이를 '컨퍼런스'나 '칸퍼런스'로 쓰는 것은 잘못입니다.

콘퍼런스 'colloquium'의 발음도 외래어 표기법대로 적으면 '컬로퀴움'입니다. '컬로
키움, 콜로퀴움' 모두 잘못된 표기입니다.

5일 ~ 6일 문장 부호 물결(~)은 한국어, 중국어, 일본어에서 기간, 구간을 나타낼 때
↓ 씁니다. 뜻은 ~에서로 해석됩니다. 이때 물결표 앞뒤는 붙여서 써야 합니

5일~6일 다. 서양에서도 물결표로 기간을 나타내지 않는 것은 아니지만 주로 붙임
표(-)를 선호하는 편입니다.

다음날 의미에 따라 다릅니다. "다음날 만나면 식사라도 하자."처럼 '정하여지지 아
↓ 니한 미래의 어떤 날'을 뜻한다면 합성어 '다음날'이므로 붙여 쓰고, "산장

다음 날 에서 하루 묵고 다음 날 새벽에 출발했다."처럼 '어떤 날의 다음에 오는 날'
을 뜻한다면 구이므로 '다음 날'로 띄어 씁니다.

내노라하는 '어떤 분야를 대표할 만하다'의 '내노라하다'는 '나+이--+로라+하--+다'로
↓ 분석되는데, '이다', '아니다'의 어간 뒤에 붙어 자신의 행동을 의식적으로

내노라하는 드러내어 나타내는 종결 어미는 '-노라'가 아닌 '-로라'이므로 '내노라하다'
는 적절하지 않습니다.

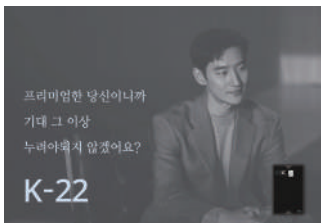
운영 '운영'은 '조직이나 기구, 사업체 따위를 운용하고 경영함, 또는 어떤 대상을
↓ 관리하고 운용하여 나감'을 뜻합니다. '운용'은 '무엇을 움직이게 하거나 부

운용 리어 씬'을 의미합니다. '자본의 운용', '법의 운용', '사법제도의 운용' 등처럼
씁니다.

IBK

우량고객 니즈 반영한 프리미엄카드 신상품 K-22 출시

IBK기업은행이 'IBK카드 브랜드'를 적용한 프리미엄카드 'K-22'를 출시했다. 사명인 'IBK'를 활용해 개인카드는 '(=Individual)', 기업카드는 'B(=Business)', 프리미엄카드는 'K(=KOREA)'로 명명하고, 서비스내용을 뒤에 붙여 카드의 종류와 혜택이 직관적으로 드러나도록 구성됐다. 외식통합이용권, 골프문화상품권 등 15만원 상당의 바우처와 함께 ▲동반자 포함 전 세계 공항라운지 무료이용 등 우량고객들에게 특화된 다양한 프리미엄서비스를 제공한다. 이용금액에 대해 포인트 또는 대한항공 마일리지도 적립된다. 그밖에도 공항 커피 무료이용권 제공 등 다양한 부가혜택도 받을 수 있다.



9백여 개 기술매칭 지원 IBK창공 기술매칭 프로그램 운영

IBK기업은행의 창업육성플랫폼 IBK창공이 'IBK창공 기술매칭 프로그램' 운영을 통해 기술매칭을 완료하고 기술교류회를 진행했다. 작년부터 매년 상·하반기 실시하고 있는 프로그램은 IBK창공에서 육성 중인 스타트업의 기술애로를 해결하고 기술고도화 및 기술경쟁력을 강화하기 위해 시작됐다. 금번 프로그램은 한국전자통신연구원, 한국기계연구원 등 12개 연구기관과 한국과학기술원 등 3개 과기대학, 한국발명진흥회 등이 참여해 900여 개 기술을 교류하고, IBK창공 육성기업 14개사에 41개의 기술을 매칭했다. 기업은행은 이를 토대로 기술이전 계약 및 사업화 프로그램 연결을 진행할 예정이다.



다문화 사회 통합 지원 IBK 모두다 스쿨콘서트 개최

IBK기업은행이 다문화 가정 초등학생을 위한 찾아가는 음악회 'IBK 모두다 스쿨콘서트'를 지난 6월 충남 아산 둔포초등학교에서 진행했다. 이번 콘서트는 중소기업 외국인 근로자와 다문화 가정을 대상으로 진행되는 정서 지원 프로그램의 일환으로 문화적 다양성을 살린 공연을 통해 다문화 학생들과의 유대감을 강화하고 공동체 의식을 증진하고자 마련됐다. 한편 기업은행은 이번 공연을 시작으로 오는 10월까지 중소기업과 다문화 가정 밀집 지역인 충남과 충북, 경기 등 총 5곳의 초등학교에서 콘서트를 진행하는 한편, 안산 지역 외국인 근로자를 위한 'IBK 모두다 파크 콘서트'도 개최할 예정이다.



김성태 IBK기업은행장 중소기업 현장 간담회 개최

IBK기업은행이 현장 소통 강화의 일환으로 6월 13일 충남북부상공회의소에서 중소기업 대표 20인을 초청해 현장 간담회를 개최했다. 간담회에 참석한 중소기업 대표들은 반도체 경기 불황, 원자재 가격 상승, 구인난 등 기업경영 애로사항과 지역 내 첨단 산업단지 입주기업 지원 확대 등 다양한 의견을 개진했다. 간담회 후에는 천안 지역 관내 영업점을 찾아 직원들을 격려하고, 이어 OLED 유기물 제조업체를 방문해 해당 업종에 대한 동향을 청취했다. 김성태 은행장은 “기업은행은 중소기업의 위기극복 지원을 최우선 과제로 설정하고 금융·비금융 지원 등을 적극 확대해 나가겠다”고 밝혔다.



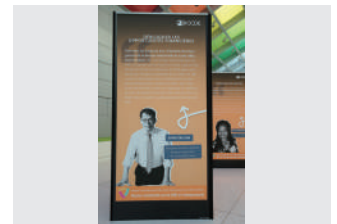
IBK부모급여우대적금 금감원 우수사례 최초 선정

IBK기업은행의 ‘IBK부모급여우대적금’이 금융감독원의 ‘상생·협력 금융 신상품’ 우수사례에서 최초 우수사례로 선정됐다. IBK부모급여우대적금은 사회적 취약계층에 대한 배려와 저출산 사회문제 해결에 공헌하는 상품으로 이를 높게 평가받아 최초 우수사례로 선정됐다. 이번 상품은 1년제 자유적립식 정기적금으로 최고금리 연 6.5%(6월 13일 기준)를 제공한다. 부모와 자녀의 1:1 가족등록을 통해 2명의 실적 합산이 가능하며, 한부모가족지원대상자에게겐 우대금리 연 1.0%p를 추가하는 등 사회 취약계층의 경제적 지원도 강화했다. 또한 ‘IBK사이버문화센터’ 교육 프로그램을 무료로 수강하는 혜택도 제공한다.



중소 금융접근성 대표 인물로 선정

김성태 IBK기업은행장이 프랑스 파리 OECD 본부에서 개최된 중소기업 관련 인물사진전에 중소기업 금융접근성을 대표하는 인물로 선정됐다. OECD는 6월 27~28일 개최된 OECD 중소기업 장관 회의에 맞춰 중소기업 관련 대표 인물들의 중요성을 환기하고자 이번 사진전을 기획했다. 중소기업 회복력, 금융접근성 등 총 8가지 테마를 선정해 각 테마를 대표하는 9명의 사진과 메시지를 회의 행사장 내 전시(15일~29일)했다. 이번 사진전에는 김 은행장을 비롯해 덴마크 스타트업 협회장 Esben Gadsboll, 세계 최대 스타트업 캠퍼스 Station F의 액셀러레이터 Chrystele Sanon 등이 선정돼 함께 전시됐다.



이달의 N행시

이달의 테마 키워드로 나만의 N행시를 만들어보세요.
우수작으로 뽑히신 5분께는 스타벅스 아메리카노를 드립니다.

[7월의 단어] 숨 고르기

‘숨 고르기’의 ‘르’는 ‘으’ 또는 ‘느’로도 허용됩니다.
위의 주어진 4개 글자를 모두 사용해서 멋진 문장을 만들어보세요.

N행시 예시

*N행시는 예시로 작성한 것입니다.

숨 바꼭질하며 놀던
고향 친구들

르(느, 으) 티나무 아래의
기억을 떠올려봅니다.

N행시 이벤트 참여하기

N행시를 지으셨다면 QR코드나 엽서를 통해 이벤트에 응모해주세요.

참여 기간 7월 1일~7월 31일 (엽서는 31일까지 도착)

참여 방법 오른쪽 QR코드로 로그인해 전송,
혹은 제일 뒷장에 있는 엽서에 적어서 발송

당첨자 발표 8월 15일 이내



N행시 이벤트 당첨자 발표!



고달픈 내 인생
고구마 천 개 먹은 것 같은 이 답답함
도망치고 싶지만 열심히 하고 싶은 내 심정
전진 내 인생은 이제 앞으로 전진해서 정상으로

- 순O철 -

고민도 많고
고되지만
도전해야지
전심을 다 하면 될 거야

- 이은 -

고달픈 인생이지만
고진감래라는 말이 있죠
도 아니면 모잖아요 확률은 반반이니
전 도전하면서 계속 멋지게 살래요

- 김O진 -

고통스러운 일
고민스러운 일
도망치고 싶은 일이 많지만 도
전이란 젊음의 상징이니 오늘도 고고씹합니다.

- 박O예 -

고향 집에 내려가서
고수 씨앗을 많이 심어놓고 왔다.
도시에서 느낄 수 없는 행복
전답 가꾸며 열심히 살아가는 부모님이 존경스러워요

- 정O주 -



이달의 인증샷

<with IBK> 7월호에 소개된 맛집과 여행지를 직접 방문해 인증해주세요.
추첨을 통해 선정된 5분께는 스타벅스 아메리카노를 드려요!

[7월호에 소개된 곳]

38p IBK맛집노트 광주·전라도 맛집	44p 발길 닿는 길 홍천	56p IBK산 민주지산	64p IBK버킷리스트 프리다이빙
-----------------------------	----------------------	---------------------	--------------------------

인증샷 이벤트 참여하기

인증샷을 찍었다면 아래 QR코드를 통해 이벤트에 응모해주세요.

참여 기간: 7월 1일~7월 31일
 참여 방법: 아래 QR코드로 사진 전송
 당첨자 발표: 8월 15일 이내

with IBK # IBK맛집노트
 # 발길 닿는 길 # IBK산 # IBK버킷리스트

뒷면에
만능 양념장 꿀팁이
숨어 있습니다.

일하기 위한 쉬이 아닌
삶의 활력이 샘솟는 숨 고르기
그래서 휴식은
선택이 아닌 필수인가 봅니다.

내면을 좋은 에너지로 가득 채우는 시간

의도적인 쉬, 타임오프는

건강한 개인과 활기찬 조직을 위한
필요충분조건입니다.





IBK 기업은행

금융으로
만나는 새로운 세상

기업은행의 변화는 기업이 중심.

어려운 시기에 기업을 한다는 것

그마음의 무게를 잘 알기에

기업운영에 더 큰 힘이 되기 위해

기업은행이 작은 것부터 바꿔 나가겠습니다



조건 없이 전체 기업고객
기업뱅킹 이체 수수료 0원

