

2024.  
November  
vol.471

—  
평범한 일상이  
건강해지는  
기회

11  
체력



with IBK  
I B K M A G A Z I N E

# Power

도전하고  
노력한 만큼

얻을 수  
있는 힘과 열정







**함께 달리며**

가치 더하기

---

**IBK가 존재하는 이유**

# Contents

November  
vol.471

내면의 힘(력)을 더하고  
서로의 마음(심)을 나누는  
IBK 시너지, 열한 번째

# 체력



IBK사보를  
웹진으로 만나보세요

**with IBK**  
IBK MAGAZINE

발행일 | 2024년 11월 1일  
발행인 | 은행장 김성태  
편집인 | 김태경  
편집위원 | 이정현, 정누리  
발행처 | 브랜드전략부  
편집·디자인 | 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.

08

## 에세이

“네가 이루고 싶은 게 있거든,  
체력을 먼저 길러라.”

10

## IBK 양케이트

힘아!! 솟아나라~~!!  
누적된 피로를 푸는 나만의 방법은?

18

## 타인의 생각

체력이 만드는  
일상의 여유와 감사

24

## IBK가 만나다

사건과 심리를 꿰뚫는 날카로운 통찰력  
프로파일러 표창원

30

## 체크리스트

체력 끌어올려~ 나에게 맞는 운동은?  
맞춤형 운동 테스트

32

## IBK뜨끼

복어 볶은 빵빵! 우리 배도 빵빵! 우리 행복은 팡팡!  
① 대구·경북편\_복어잡는 사람들

38

## 그곳에 가면(국내)

우리 국토 최서남단 지키는 강건한 섬  
전남 가거도

44

## 그곳에 가면(해외)

산호바다를 수놓은 황홀한 ‘신세계’  
호주 휘트선데이 제도



50

## IBK산 ①

오랜만의 산행으로 오랜 인연을 다지다  
도합 경력 200년, 운악산에서 추억 만들기

58

## IBK버킷리스트

우리의 외출을 빛낼  
마크라메 가방 만드는 날

64

## IBK동호동락

푸른 잔디밭에서 행복을 드리블하다  
IBK동호회 ‘FC솔리드’

70

## 그때 그날 한 컷

11월에 일어난  
이야기

72

## 헬스 케어

참는 것보다  
푸는 게 더 중요한 ‘화병’

74

## 요즘, 시선

나를 더 나답게 만드는  
셀프 분석

78

## IBK 히어로

고객과의 심리적 거리를 좁혀 더 나은 지점을 만들다  
돈암동지점

88

## 히든챔피언

스마트 물류센터 기반, 맞춤 간식 관리 서비스  
(주)삼백육십오 구수롱 대표



94

## IBK업글인

태! 권! 도!  
무한한 매력 그 너머로

100

## 창공, 날다

끊임없이 성장하는 IBK창공 기업  
(주)콘스탄트, 미메틱스, 루카스메타, (주)인디제인

104

## 잡학 사전

비(非)알코올 맥주 마시고  
운전대 잡아도 될까?

106

## 우리말 한 걸음

친구와 메신저 할 때 자주 틀리는 맞춤법!

108

## HOT Issue 1

음악으로 떠나는 여행, <2024 IBK음악회>

110

## HOT Issue 2

스쳐 지나가는 것들에 시선을 둘 때 최성임 작가

112

## IBK뉴스

IBK기업은행 주요 소식

114

## 이달의 이벤트

다른 그림 찾기/ 표지 캐릭터를 찾아라

117

## 부록

카메라 격자를 활용한 사진 잘 찍는 꿀팁



책상 앞에만 앉아있으면 우리는 많은 것을 놓치게 됩니다.  
그러니 일상의 짐은 잠시 내려놓고, 넓은 들판을 달려 보세요.  
그 순간의 자유가 당신을 더욱 강하게 만들어 줄 거예요.

“네가 이루고 싶은 게 있거든, 체력을 먼저 길러라.”  
- 윤태호, <미생> 中 -

# 힘아!! 솟아나라~~!!

## 누적된 피로를 푸는 나만의 방법은?

늘 파워 넘치는 에너지가 되기 위해선 체력 보충보다 스트레스 해소가 더 중요한 사실! 자신의 성향에 따라, 취미에 따라 피로를 푸는 다양한 방법이 있을 것이다. 쌓여있는 피로를 어떻게 푸는지 IBK인들에게 물었다. 우리 삶에 불필요한 스트레스와 피로는 쌓아두지 말자!



**1위** 취미 비타민 32%

피로가 쌓였다면 취미가 필요한 시간! 자신만의 취미활동으로 그간 쌓여있던 스트레스와 피로를 해소한다는 답변이 1위를 차지했다. 이 순간만큼은 나를 나타내는 모든 이름과 직급은 잠시 내려놓고 오롯이 '나'에게만 집중하는 시간을 보내면서 소소한, 그리고 확실한 힐링으로 스트레스를 날려버리는 IBK인들! 잠이 보약인 만큼 잠자는 취미(?)를 말해준 IBK인들도 많았다.

#잠이\_보약 #드라마\_정주행 #독서\_필사 #찜질방\_타임



**2위** With U 26.7%

“사랑하는 너와 함께 보내는 시간이 나에게겐 최고의 힐링이야!” 사랑하는 가족, 연인, 반려동물과 함께 보내는 시간으로 체력을 충전하고 있는 IBK인들도 많았다. 바라만 봐도 행복한 우리 강아지, 고양이의 웃는 얼굴부터 사랑하는 아이들과 함께 즐기는 다양한 활동까지! 사랑하는 존재와 함께할 때 행복 호르몬은 팡팡! 피로는 싸악~

#가족들과\_함께 #강아지랑\_산책 #사랑하는\_사람과\_여행



**3위** IBK인은 밥심 21.3%

“잠도 보약이지만 밥이 더 보약이지!”라고 외치는 IBK인들도 많았다. 피로? 스트레스? 맛있는 음식으로 단번에 날려버리기! 스트레스 날리기에 꼭 필요한 매운맛과 진정한 당 충전을 위한 달달한 디저트, 바다를 보며 먹는 해산물, 경치 좋은 뷰를 보며 즐기는 카페 타임까지! 세상엔 맛있는 게 너무 많고, IBK인은 먹어야 힘이 난다!

#매콤한\_불닭볶음면 #떡볶이 #이쁜\_카페에서\_디저트



**4위** 운동만이 살 길 20%

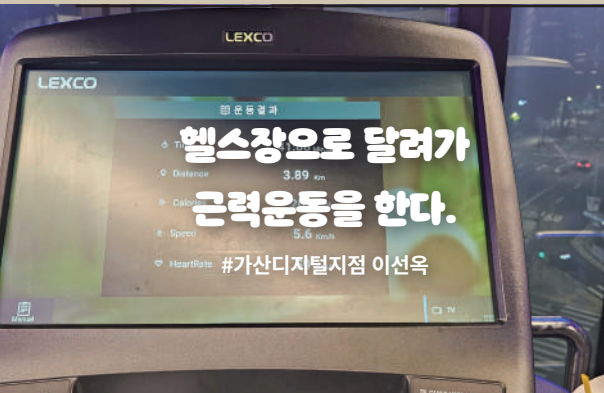
역시 어떤 주제에도 빠지지 않는 운동을 사랑하는 IBK인들! 스트레스 받을 땐 헬스장으로 달려가 근력운동을, 심신 안정을 위해 요가와 명상을, 날씨 좋은 날엔 무작정 나가서 뛰고 또 뛰기! 운동 후 시원하게 샤워하고 포근한 이불에 몸을 맡긴다면 그날은 꿀잠 예약! 이래서 다들 운동을 못 끊는 것일까! 역시 피로는 체력단련으로 다스리기!

#테니스\_수련 #달리기 #파워\_워킹 #필라테스

# Fatigue

# Recovery





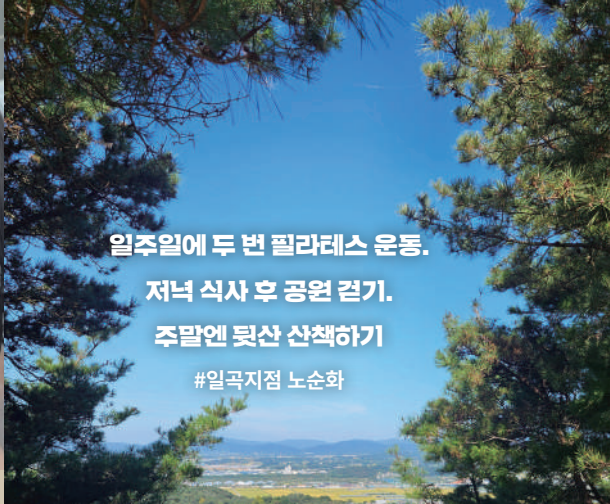
**바닷가 가서  
파도소리 듣고  
맛있는 해산물  
먹고 와요^^**  
#워커힐지점 정소영



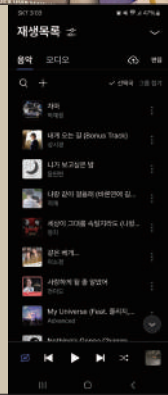
욕조에 물 받아서  
거품입욕제 넣고 몽글몽글  
하얀 거품들 가득 만들어서  
들콩이와 알콩달콩  
재미지게 목욕 놀이를  
하면 피로가 금방 사라르  
없어진답니다.  
#삼성동지점 김영은



**일주일에 두 번 필라테스 운동.  
저녁 식사 후 공원 걷기.  
주말엔 뒷산 산책하기**  
#일곡지점 노순화



초격저 출퇴근 중입니다^^;; 편도  
한 시간 훌쩍 넘는 출퇴근길 차 안을  
나만의 노래 연습실로 만들어요~  
물병을 마이크 삼아 열창하며  
스트레스를 날립니다! 음치어도~  
고음불가여도 상관없는 나만의 연습실!  
#송탄지점 방재연



**날씨 좋은 날  
사랑하는 가족들과  
함께 공원 산책...!!  
에너지도 충전되고  
피로도 풀려요~**  
#인천청라지점 신승은



**나태주 시  
필사노트를 씁니다~  
마음의 평안을  
얻어요~**  
#김포하성지점 박낭숙

**친구들이랑  
맛있는  
음식 먹으면서  
수다 떨어봅니다.**  
#대구경북서부지역본부 정은숙

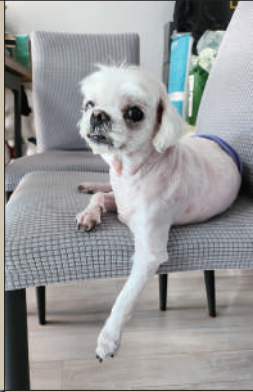


**주기적인  
지원봉사  
활동을 통해서  
스트레스를  
해소하고  
있습니다.**  
#재난·안전관리책임자  
안전관리팀 장철희

**원초적인 방법으로  
스트레스를 해소합니다.  
매콤한 불닭볶음면 먹고,  
달달한 디저트까지  
먹으면 피로가 바로  
풀려요!**  
#여의도지점 이지혜



**맛있는 거  
먹고 마시며  
됩니다!!**  
#성서공단희망지점 김현지



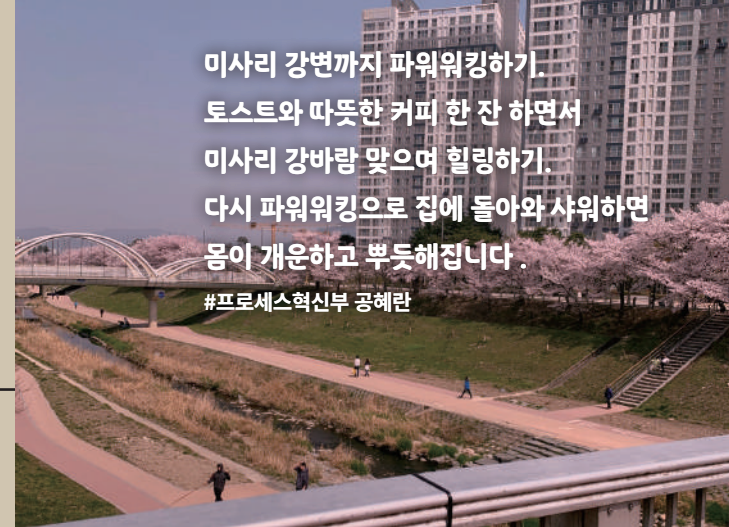
**집에서 강쥐, 냥이  
안고 맛있는 음식  
시켜 먹으면서 영화 또는  
시리즈물 보기**  
#테헤란로중앙지점 양민정

**음악을 들으며 한강 주변을  
땀나게 걷기 그리고 따뜻한 물에  
반신욕 후 낮잠 자기**  
#IBK고객센터 김영미



**맛난 베이글  
마구 먹어요^^**  
#잠실지점 정영미

**미사리 강변까지 파워워킹하기.  
토스트와 따뜻한 커피 한 잔 하면서  
미사리 강바람 맞으며 힐링하기.  
다시 파워워킹으로 집에 돌아와 샤워하면  
몸이 개운하고 뿌듯해집니다.**  
#프로세스혁신부 공혜란



**그동안 고마웠던  
동료들에게 깜짝 커피를  
선물합니다. 좋아하는  
모습을 보면 덩달아  
기쁘고 힘이 생겨요!**  
#프로세스혁신부 안미라





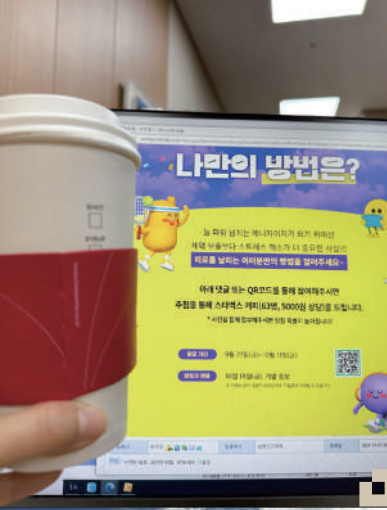
**금고에 들어가  
서류박스  
눈싸움을  
합니다.**

#금호동지점 마민성



**가까이 사는  
직원들과 맵고  
맛있는 음식 먹으며  
수다를 떨어요!**

#평동공단지점 김주희



**숙면을 위해  
디카페인  
커피를 마시고,  
꼭 자요~~~**

#강남대로지점 주하영

**동기들과 맛있는 음식과 알코올  
섭취 후 알뜰한 정신을 깨기 위해  
해파랑길을 걷습니다. 땀을 짖 빼고  
고흥 유자 슬러쉬와 온천, 그리고  
전복 물회 한 사발 후 낮잠을 자면  
그만한 피로 해소법이 없습니다!**

#수안역개인스마트지점 이정우



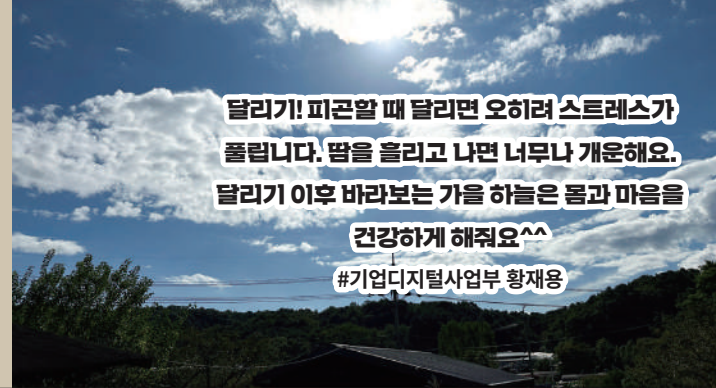
**강아지들과  
산책하면서  
누적된 피로를  
풀어용 ㅎㅎ**

#문래중앙지점 전윤지



**뜨끈한  
목욕탕에서  
푸욱~  
피로를  
풀어요.**

#김해산단지점 배혜주



**달리기! 피곤할 때 달리면 오히려 스트레스가  
풀립니다. 땀을 흘리고 나면 너무나 개운해요.  
달리기 이후 바라보는 가을 하늘은 몸과 마음을  
건강하게 해줘요^^**

#기업디지털사업부 황재용

**퇴근 후 날씨가  
좋아져서  
아이들하고  
러닝하거나  
자전거를 타고  
시원한 음료를  
마십니다.**

#안산지점 김호준



**가족과의 행복한 시간 보내는 게 스트레스  
해소의 방법. 아이들의 웃음이 더해지면  
체력까지 상승되는 기분입니다.**

#중계동WM센터 이선향

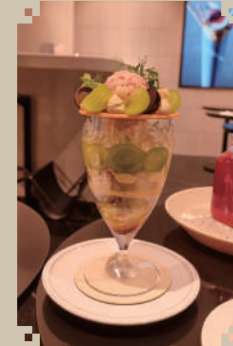
**퇴근 후  
강아지랑  
산책**

#안산중앙지점 이화경



**맛있는 거 파는  
카페에 가서  
당 충전하고  
수다 떨면서  
스트레스 풀니다~**

#이태원지점  
순천향대서울병원출장소  
이치호



**요즘 가족과  
함께하는  
불명타임이  
은은한 힐링을  
주네요~^^\***

#부평지점 이상섭

**남편하고 5km정도  
달리기하고  
씻고 일찍 자요.  
부듯하기도 하고  
꿀잠 잡니다.**

#서판교지점 박나연



**아이들과 맛난 밥 먹으러 가기!**

#녹산중앙지점 정현지



**좋아하는 음악을  
흥얼거리거나  
아기들 사진을 본다.  
아이들이 좋아할  
만한 뮤지컬이나  
영화를 같이 본다!**

#김포지점 국나영



**아침 달리기!  
아침에 뛰고  
나면 스트레스도  
풀리고 하루를  
상쾌하게 시작할  
수 있어요!**

#신탁부 장유진



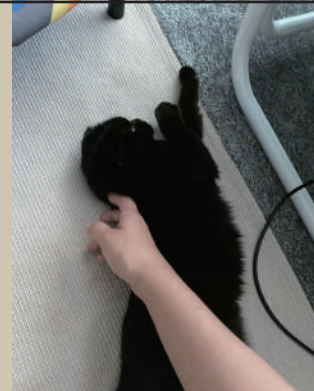


### 카페 가서 커피 한 잔 마시기

#공덕동지점 김선영

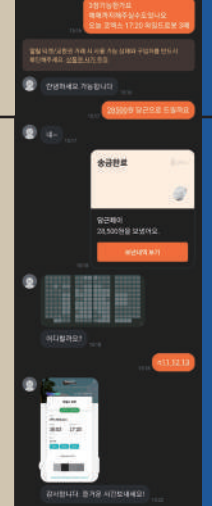


책책책! 책 읽는 것으로 풀어요~  
커피 한 잔과 독서로 지식디톡스, 감정디톡스하면  
피로가 싸악 가신답니다.  
#여수지점 강태욱



### 콩이(애완묘) 만지면 힘이 뽀뽀보복! 살아납니다.

#강남지역본부 강성희



갑자기 짜증날 땐 혼자 영화 고고고  
코로나 이후 급등한 영화 값은 당근에서 싸게 득템!  
자리까지 알아서 정해주고 표 보내주니 너무 편해요ㅋㅋ  
#디지털혁신부 정민규

### 맛있는 음식 먹으면서 좋아하는 노래 듣기

#남부지역본부 김현주



### 참쌀동생 웃는 얼굴 보기 :-)

#카드디지털사업부 정수진



매일 저녁 아이들 저녁 챙겨주고 동네 산책길에서 혼자 러닝합니다.  
40분에서 1시간 사이~ 운동도 하고 당일 스트레스도 풀고 좋아요.  
#위례지점 송은경



주말에 아내와 강아지랑 한강 가서 여유 즐기기~^^  
#송우지점 이세준



### 강아지랑 놀기

#개인디지털사업부 백송엽

아이와 함께 운동을 합니다.  
아직 아이가 어려 육아는 졸업할 수 없으니 같이 뒷산을 타거나 집에서 요가를 같이 합니다.  
#신당역지점 김은정



취미 맞는 친구와 예쁜 옷 입고 맛있는 거 먹으러 가기  
#부산산여신심사센터 정주영

아이들과 함께 공연장에 가서 좋은 공연을 관람하는 것이 최고의 보약!  
#재난·안전관리책임자 안전관리팀 박상현



### 이쁜 카페를 찾아가서 맛난 거 먹으면 힐링 끝.

#사상디지털밸리지점 박하영



### 요가로 몸풀기도 있지만 최애 음식인 삼겹살 먹기~!!!

#가산테크노지점 최성희

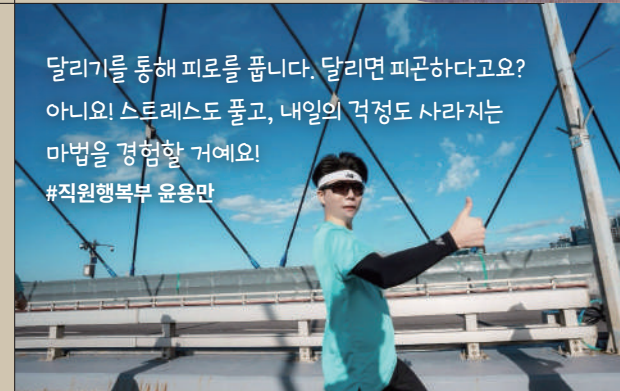


### 맛있는 음식을 통해 당 충전합니다.

#IT기획부 이승환



달리기를 통해 피로를 풀니다. 달리면 피곤하다고요? 아니요! 스트레스 풀고, 내일의 걱정도 사라지는 마법을 경험할 거예요!  
#직원행복부 윤용만



## 체력이 만드는 일상의 여유와 감사



일과를 보내면서 우리가 가장 많이 하는 말은 무엇일까? ‘힘들다’, ‘눅고 싶다’, ‘집에 가고 싶다’가 아닐까. 이런 말들은 체력 부족에서 시작된다. 체력을 키우면 우리가 하는 말부터 달라질 것이다.

### 체력이 필요한 이유

매일 새벽 5시, 알람 소리에 눈을 뜨며 하루를 시작한다. 오늘도 새벽 수영으로 하루를 열었다. 이렇게 매일 새벽을 수영으로 시작한 지도 어느덧 4년이 다 되어간다. 처음엔 단순히 다이어트를 위해 시작했지만 이제는 내 일상에서 중요한 부분이 되었다. 물론, 새벽에 일어나는 것은 여전히 쉽지 않다. 피곤한 몸을 이끌고 수영장으로 가는 발걸음이 무겁게 느껴질 때도 많다. 하지만 수영을 끝내고 나면 언제 그랬냐는 듯 뿌듯함이 밀려온다.

몸이 가벼운 날은 일어나는 순간부터 기운이 넘친다. 그러나 피곤한 날은 눈꺼풀을 들어 올리기도 힘들다. 새벽 공기가 상쾌하게 느껴지지 않고 작은 일들조차 부담스럽게 다가온다. 에너지가 넘치는 날에는 사소한 일에도 감사할 여유가 생기지만, 몸이 지치면 그 여유는 금세 사라진다. 감사할 일들은 보이지 않고 불만과 짜증만 늘어난다. 결국, 체력이 우리의 마음 상태와도 깊이 연결되어 있음을 느끼게 된다.

체력은 단순히 하루를 버티기 위한 것이 아니다. 우리의 생각과 감정, 그리고 삶 전반에 깊은 영향을 미친다. 피로가 쌓이면 작은 일에도 쉽게 짜증이 나고 감정적으로 불안정해진다. 평소에는 가볍게 넘길 수 있는 일조차 크게 느껴지고 인내심도 부족해진다.

**체력은 단순히  
하루를 버티기 위한  
것이 아니다.  
우리의 생각과 감정,  
그리고 삶 전반에  
깊은 영향을 미친다.**

# Practice

하지만 체력이 충분할 때는 같은 상황에서도 더 차분하게 대응할 수 있고 스트레스도 덜 받는다. 체력이 있으면 작은 성취에도 만족을 느끼고 인간관계에서도 여유와 인내심을 유지할 수 있다. 체력은 삶을 더 풍요롭게 하고 감사할 줄 아는 마음의 여유를 만들어주는 중요한 역할을 한다.

### 시간을 따로 만들지 말고 활용하자

체력을 키우는 방법은 다양하지만, 실천하기 어려워하는 사람들이 많다. 운동의 중요성과 건강한 식습관의 필요성을 알고 있어도 바쁜 일상 속에서 이를 꾸준히 실천하기가 쉽지 않기 때문이다. 1시간씩 운동하기는 커녕, 10분마저 내기 어려울 때가 많다. 건강한 재료로 요리하려 해도 피곤하고 시간과 비용이 부담되어 금방 포기하게 된다. 그렇다면 어떻게 해야 할까? 중요한 것은 지금 당장 시작할 수 있고 돈이 많이 들지 않으면서도 꾸준히 할 수 있는 방법을 찾는 것이다. 새로운 습관을 만들기보다는 현재의 일상에 작은 변화를 더해 시간을 효율적으로 활용하는 것이 중요하다. 이렇게 하면 바쁜 일상에서도 시간을 핑계 삼지 않고 체력을 키울 수 있다.





### 일상 속 작은 움직임으로

체력을 키우는 가장 현실적인 방법은 꾸준히 몸을 움직이는 것이다. 꼭 헬스장에 가서 돈을 들여 운동할 필요는 없다. 일상 속에서 쉽게 할 수 있는 작은 움직임으로도 체력을 기를 수 있다. 예를 들어 엘리베이터 대신 계단을 이용하거나 방 청소, 쓰레기 분리수거, 이불 정리 같은 집안일들이 그 시작이다. 이런 활동들은 별도의 시간을 내지 않아도 되기 때문에 바쁜 일상 속에서도 자연스럽게 실천할 수 있다.

특히 계단 오르는 간단해 보이지만 체력 향상에 매우 효과적이다. 허벅지 근육은 몸에서 가장 큰 근육 중 하나로, 기초 대사량을 높이는 데 중요한 역할을 한다. 짧은 시간에도 많은 칼로리를 소모할 수 있어 바쁜 일상 속에서도 효율적인 운동이 된다.

이런 일들이 귀찮게 느껴지거나 내가 할 일이 아니라고 생각할 수 있다. 하지만 작은 움직임들이 쌓이면 자연스럽게 몸을 더 자주 쓰게 되고 그 과정에서 체력과 함께 길러진다. 특별히 운동할 시간을 내기 어려운 사람들에게도 이런 일상적인 활동은 체력뿐만 아니라 정신적 여유까지 제공하는 좋은 방법이다. 사소해 보이지만, 작은 움직임들이야말로 체력을 키우는 중요한 첫걸음이다. 이러한 변화를 꾸준히 실천하다 보면 체력은 물론 일상에서도 더 많은 활력을 느낄 수 있게 될 것이다.



### 덜 먹는 식습관으로 에너지를 아끼자

체력을 유지하려면 음식이 중요한 역할을 한다. 건강한 식단은 체력을 키우고 활력을 유지하는 데 기본이 된다. 하지만 사회생활과 육아, 일을 병행하면서 식단을 관리하는 것은 쉽지 않다. 많은 사람들이 건강을 위해 꼭 건강한 음식만 먹어야 한다고 생각하지만, 사실 지금 먹는 음식을 그대로 유지해도 괜찮다. 중요한 것은 음식을 바꾸는 것이 아니라 그 양을 줄이는 것이다.

예를 들어, 평소 피자 두 조각을 먹었다면 한 조각으로 줄여보자. 밥 한 공기 대신 반 공기만 먹는 것도 좋은 방법이다. 이렇게 조금씩 양을 조절하는 것만으로도 큰 변화를 느낄 수 있다.

# Eating Habit

### 스마트폰을 내려놓기만 해도 체력과 정신이 회복되며 더 많은 여유와 기쁨을 느낄 수 있다.

또 퇴근 후 준비하는 반찬 가짓수를 세 가지에서 두 가지로 줄이면 요리와 설거지에 드는 시간과 에너지도 절약할 수 있다. 섭취량이 줄어들면 소화에도 필요한 에너지도 적어져 몸이 가벼워지고 체력도 좋아진다. 더 먹기보다는 덜 먹고 간단하게 식사하는 것이 시간, 비용, 체력을 아끼는 현명한 방법이다.

### 스마트폰과 거리를 두고 시간을 잘 쓰자

요즘 우리는 스마트폰을 지나치게 많이 사용하고 있다. 화장실에서는 물론, 운전 중이나 업무 중에도 스마트폰을 놓지 않는다. 집에 돌아와서도 잠들기 전까지 계속 스마트폰을 손에 쥐고 있다. 하지만 스마트폰을 오래 사용하는 것은 단순한 시간 낭비를 넘어 체력과 정신에도 큰 부담을 준다. 하루에 단 1시간이라도 스마트폰을 멀리하는 습관을 기르면 체력 소모를 줄이고 남은 에너지를 더 효율적으로 사용할 수 있다. 그 시간을 운동, 독서, 또는 가족과의 대화 같은 의미 있는 활동에 써보자. 이렇게 작은 변화가 일상에 더 많은 감사함을 가져다주고 삶의 질을 한층 높이는 데 도움이 될 것이다.

나도 퇴근 후에는 스마트폰을 멀리하려고 노력한다. 그 시간에 운동을 하거나 아이와 시간을 보내고 때로는 글을 쓰거나 그냥 쉬기도 한다. 스마트폰을 충전하듯, 우리도 충전할 시간이 필요하다. 스마트폰을 내려놓기만 해도 체력과 정신이 회복되며 더 많은 여유와 기쁨을 느낄 수 있다. 이런 작은 실천만으로도 우리의 일상은 더 활기차고 만족스럽게 바뀔 수 있다.



### 체력으로 얻는 삶의 변화

처음엔 나도 작은 것부터 시작했다. 계단을 오르거나 집안일을 하며 조금씩 몸을 움직였다. 식사량을 조절하고 스마트폰을 멀리하며 주어진 시간을 더 효율적으로 활용하려고 노력했다. 그렇게 하다 보니 자연스럽게 나만의 시간이 생기기 시작했다. 작은 변화들이 쌓이면서 내 삶에도 점차 긍정적인 변화가 찾아왔다.

체력이 좋아지니 마음의 여유도 생겼다. 덕분에 운동할 시간을 확보하고 글을 쓸 기회도 가질 수 있었다. 그렇게 쌓인 작은 실천들이 체중을 12kg 줄여주었고 그 덕분에 두 권의 책도 출간할 수 있었다. 일상의 작은 실천들이 모여 큰 변화를 만들어 낸 것이다. 그 과정에서 얻은 체력과 여유가 내 삶을 더 풍요롭고 의미 있게 바꿔주었다.

### 체력이 만들어내는 삶의 균형

우리가 하루 동안 사용할 수 있는 에너지는 한정되어 있다. 그 에너지를 어디에, 어떻게 쓰느냐에 따라 우리의 삶은 달라진다. 체력이 있으면, 가정, 그리고 나 자신을 위한 시간을 균형 있게 사용할 수 있다. 하지만 체력이 부족하면 일상의 모든 일이 버겁게 느껴진다. 체력이 충분하면 여러 가지 일을 더 쉽게 해낼 수 있고 그 안에서 나만의 시간도 자연스럽게 생긴다. 체력은 단순한 신체적 힘을 넘어 삶 전체의 균형을 잡아주는 중요한 역할을 한다.

**체력을 기르고 에너지를 잘 사용할 때, 매일의 삶에서 더 많은 기쁨과 감사, 그리고 행복을 누릴 수 있다.**

# Balance of life

특히 자녀를 둔 부모이자 직장인으로서 체력의 중요성을 절실히 느낀다. 체력이 있어야 가족과 함께하는 시간을 소중하게 보낼 수 있고 직장에서도 업무에 더 집중할 수 있다. 체력이 부족하면 일과 가정에서 피로가 쌓이지만, 체력이 충분하면 일상의 모든 순간을 더 즐기고 누릴 여유가 생긴다. 체력을 기르고 에너지를 잘 사용할 때, 매일의 삶에서 더 많은 기쁨과 감사, 그리고 행복을 누릴 수 있다.

오늘부터 작은 실천으로 체력을 길러보자. 몸을 조금 더 움직이고, 식사량을 조절하며, 스마트폰과 잠시 거리를 두는 것만으로도 체력은 좋아질 수 있다. 이런 작은 변화들이 쌓이면 일상에도 긍정적인 변화가 찾아온다. 하루가 더 활기차고, 피로가 줄어들면서 일상 속에서 더 많은 기쁨과 감사함을 느낄 수 있다. 결국, 이런 작은 습관들이 우리의 삶을 더 건강하고 풍요롭게 만들어줄 것이다.



**글. 김영우 작가**

외국계 기업에서 10년 이상 B2B 영업 및 사업 개발을 담당하며, 한 가정의 가장으로서 살아가고 있다. 일상 속에서 감사와 행복을 찾는 방법을 이야기한다. 저서로는 『초금정 마인드셋』, 『일상을 바꾸면 인생이 바뀐다』가 있다.



Pyo Choung Won



## 사건과 심리를 꿰뚫는 날카로운 통찰력

### 프로파일러 표창원

형사, 교수, 국회의원, 범죄과학연구소장에 이어 도서 기획과 범죄소설 집필까지. 대한민국 대표 프로파일러 표창원 소장의 인생은 한마디로 ‘종횡무진’이다. 이토록 다채롭고도 알찬 그의 활약, 그 배경에는 ‘강인한 심신의 체력’이 존재하고 있다.

**Q. 안녕하세요. <With IBK> 독자들에게 자기소개 부탁드립니다.**

반갑습니다! 프로파일러 표창원입니다. 본분에 맞게 의뢰받은 사건들을 프로파일링하고 있습니다. 아울러 일반인 대상으로 프로파일링 체험 기회를 제공하고, ‘민간 프로파일러’라 할 수 있는 민간사건분석사 자격증을 운영 및 관리하는 표창원범죄과학연구소도 이끌고 있죠. 작년 8월부터 한림대학교 융합과학수사학과 특임교수로도 재직 중입니다.

**Q. 지난 9월 범죄소설 『카스트라토: 거세당한 자』를 출간하며 소설가로서의 첫발을 내딛으셨는데요. 소설에 대한 반응은 어떤가요?**

10여 년간 준비한 소설이지만, 신인 작가이다 보니 기대보다는 걱정이 앞섰던 게 사실인데요. 다행히 많은 분들이 “기대하지 않았는데

의외로 재미있었다”, “두 번 읽었다”와 같은 소감을 전해주셨어요. 이와 동시에 “수사 보고서 같다”, “스토리의 강약 조절과 묘사 부분이 아쉽다”라는 비판도 받았는데요. 앞으로도 계속 소설 속 주인공인 이맥을 중심으로 차기작을 낼 예정인 만큼, 칭찬에 물들기보다는 비판을 보완하는 데 더 신경 써서 더욱 흥미진진한 범죄소설을 선보일 계획입니다.

**Q. 1985년 경찰대학에 입학하면서 본격적으로 경찰과 프로파일러의 길을 걷기 시작하셨어요. 이 업을 택하게 된 특별한 계기가 있나요?**

어릴 적부터 악을 무찌르고 정의를 실현하는 슈퍼맨이 되고 싶었지만, 다섯 살 때 빨간 보자기를 목에 두르고 계단에서 뛰어내렸다가 복합 골절을 당한 이후로 그 꿈을 접었어요.

그러다가 우연히 셜록 홈즈 시리즈를 접하게 되면서, 초능력 대신 현장의 증거와 과학적 추리로 사건을 해결하고 정의를 지키는 직업이 있다는 걸 알게 됐죠. 그때부터 셜록 홈즈 같은 인물이 되기를 꿈꿨고, 자연스럽게 경찰대학에 입교하게 됐습니다.

**Q. 경찰로 일하던 중 영국으로 유학을 다녀오셨고, 이후 경찰대학 교수 생활을 하셨는데요. 후배이자 제자인 경찰대학 학생들을 가르치면서 어떤 점을 강조하셨나요?**

현장의 중요성에 대해 끊임없이 이야기했습니다. 수사과 프로파일링의 출발점과 사건 해결의 힌트가 바로 그곳에 있으니까요. 그래서 당시 경찰대학에 없었던 범죄심리학 과목과 범죄프로파일링 과목을 개설하는 데 그치지 않고, 뜻있는 학생들과 함께 범죄수사연구회라는 동아리를 만들었어요. 그리고 이상 동기 범죄가 발생한 사건 현장에 협조 요청을 해서, 수사에 방해되지 않는 선에서 현장을 살펴보고 프로파일링을 수행함과 동시에 담당 경찰서의 수사 브리핑, 사건 회의 등에도 참석했죠. 상아탑 안에서 아무리 이론과 지식을 많이 습득한다고 해도, 실제 사건 현장을 모르면 자기만족 이상의 의미를 찾기 어렵습니다. 수업과 동아리 활동을 통해 이 점을 늘 강조했다.

**Q. 프로파일링하셨던 수많은 사건 중 특히 기억에 남는 사건이 있으신가요?**

종종 받는 질문인데요. 그때마다 ‘모든 사건’이라고 답합니다. 프로파일링이 필요한 이상 동기 범죄나 흉악 범죄는 사건마다 고유한 특성이 있고, 이를 통해 각각의 교훈을 얻을 수 있기 때문이죠. 그럼에도 불구하고 모든 사건의 말미에는 하나의 공통적인 장면이 존재합

니다. 온 사회가 범죄자를 악마화시키고 맹비난한다는 것인데요. 물론 이들은 비난받아 마땅하고 엄중한 처벌을 치러야 하지만, 이것만으로는 앞으로 일어날 흉악 범죄를 막을 수 없습니다. 이상 동기 범죄를 일으킨 이들을 프로파일링해 보면, 어릴 때 부모로부터 학대받았거나 특정 사건으로 인해 주변 사람 및 세상과 단절된 경우가 대부분입니다. 이를 반대로 말하면, 우리나라의 모든 아이가 애정 어린 유년기와 청소년기를 보내고 세상으로부터 소외되지 않는다면 이상 동기 범죄가 크게 줄어들 것이라는 이야기가 됩니다. 이런 세상을 만들려면 부모와 이웃, 지역사회와 국가 모두가 아이들의 올바른 육아와 성장을 위해 발 벗고 나서야 합니다. 이것이 바로 우리나라와 국민을 이상 동기 범죄, 흉악 범죄로부터 지킬 수 있는 가장 효과적인 방법이라고 확신합니다.

**프로파일링할 때는 처음부터 끝까지 한순간도 집중력을 놓쳐서는 안 되는데요. 이때 발휘되는 고도의 집중력은 바로 체력을 밑바탕으로 삼습니다.**



**표창원** 프로파일러, 표창원범죄과학연구소장  
대한민국 대표 프로파일러. 경찰대학 졸업 후 형사, 교수, 국회의원 등을 두루 거치며 말은 모든 일에서 두각을 드러냈다. 표창원범죄과학연구소의 소장으로서 일반인 대상 프로파일링 체험과 민간사건분석사 자격증 운영을 맡고 있으며, 한림대학교 융합수사학과 특임교수로 재직 중이다. 최근 범죄소설 『카스트라토: 거세당한 자』를 출간했다.

**Q. 모든 일이 그렇듯 프로파일링도 체력이 중요할 것 같은데, 실제로는 어떤가요?**

프로파일링이 정신적 노동이다 보니 강한 체력이 필요하지 않다고 생각하실 수 있지만, 사실은 그 어떤 일보다도 체력이 중요합니다. 사건이 벌어지면 그에 따른 자료가 엄청나게 많고, 종류도 매우 다양합니다. 이 모든 자료를 살살이 살피고 분석해야 비로소 정확한 프로파일링 결과가 나오죠. 그러다 보니 프로파일링할 때는 처음부터 끝까지 한순간도 집중력을 놓쳐서는 안 되는데요. 이때 발휘되는 고도의 집중력은 바로 체력을 밑바탕으로 삼습니다. 체력이 약해 자칫 사건의 중요한 부분을 놓치고 지나간다면, 논리력과 통찰력이 뛰어나더라도 아무런 소용이 없습니다. 이런 측면에서 체력 못지않게 적절하게 몸과 마음의 휴식을 취하는 일도 매우 중요합니다. 그래야 프로파일링할 때 사건과 자료에 더욱 깊이 몰입할 수 있으니까요.





**Q. 소장님은 몸과 마음의 체력을 기르기 위해 평소 어떤 노력을 하시나요?**

신체적 체력은 운동밖에 답이 없습니다. 하지만 혼자 운동하다 보면 나도 모르게 게으름을 부리거나 흐트러질 수 있죠. 그래서 저는 연구소 직원들과 같은 피트니스 앱을 쓰고, 하루의 운동량을 서로 확인할 수 있도록 했습니다. 평일에 각자 정한 칼로리 이상을 활동하지 않으면 벌금을 물어야 하죠. 그러다 보니 어떻게든 움직이게 됩니다. 헬스장을 가지 못하는 상황이라면 인근을 한두 시간 걸어서라도 목표한 칼로리를 채우죠. 저는 이렇게 함께 일하는 사람들과 재미있게, 때로는 반강제적으로 열심히 움직이고 있습니다(웃음). 정신적 체력을 기르는 방법도 신체적 체력 증진법과 유사합니다. 신체적 체력을 기르려면 일정 기간마다 한계치 이상의 운동이나 활동을 해야 하잖아요. 정신적 체력도 마찬가지입니다. 하루에 단 1분씩이라도 집중하는 시간을 늘려나간다면, 어느새 몇 시간을 내리 일해도 지치지 않는 자신을 발견하게 될 것입니다.

**Q. 프로파일링 과정에서 범피자들의 속 얘기를 끌어내야 하는 만큼, 대화의 기술도 탁월하실 것 같습니다. 평소 일반인이 활용할 수 있는 대화의 노하우를 소개해 주세요.**

수사 면담 기법 중 ‘7:3 법칙’이라는 게 있습니다. 대화 중 상대방이 70%를 말하게 하고, 나는 30% 정도만 말하도록 이끄는 것인데요. 만약 상대방이 70%보다 적게 말하면 ‘이 사람은 자기가 하고 싶은 말만 하는구나’라는 인상을 줄 수 있고, 반대로 70% 이상을 말하게 하면 ‘내 말을 흘려듣는구나’라고 생각할 수 있습니다. 상대로 하여금 이런 생각을 불러일으키지 않는 비율이 딱 70% 정도라고 하죠.

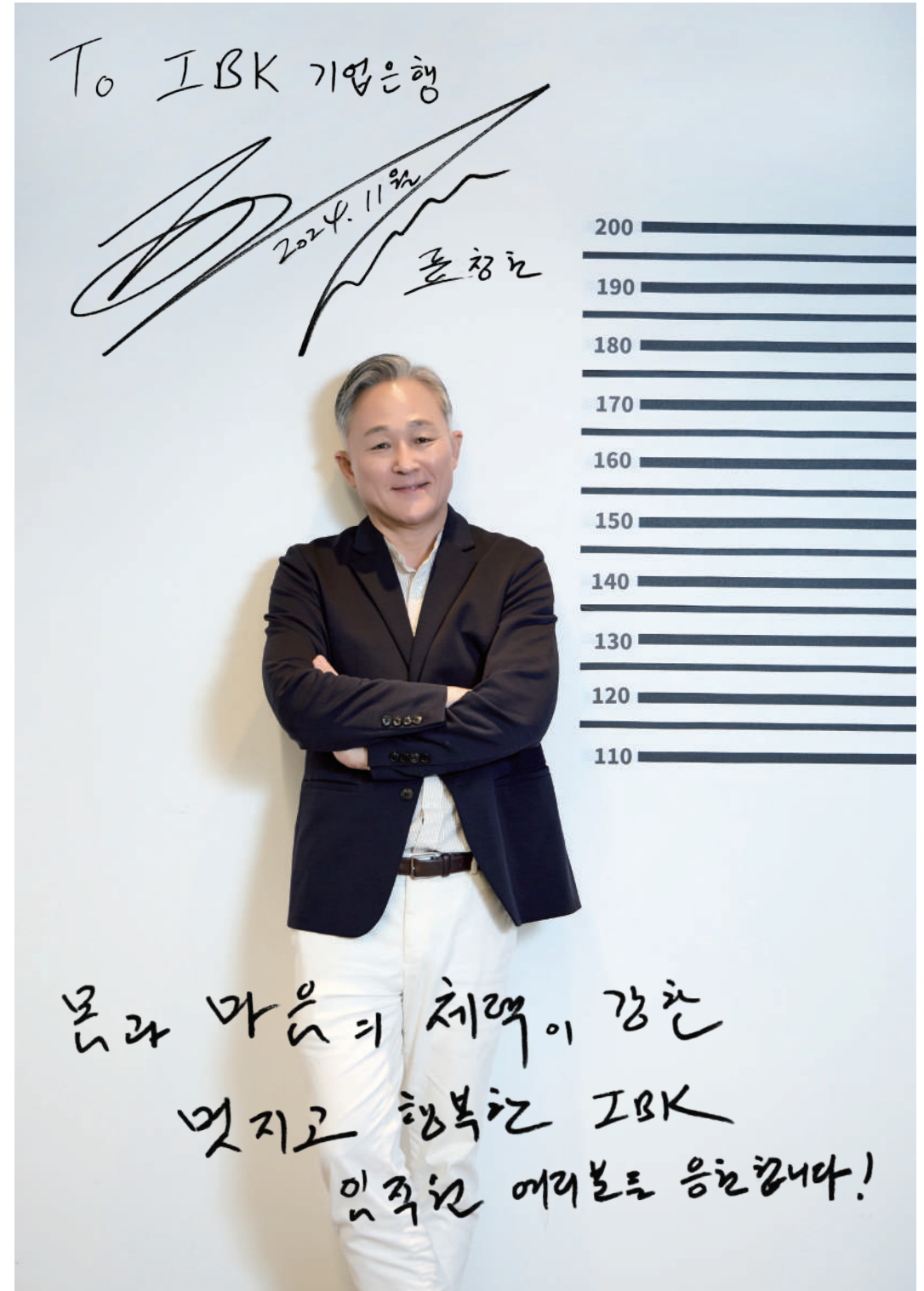
**프로파일러 표창원이 <With IBK> 독자들에게 전하는 메시지**

IBK기업은행은 우리나라 경제의 원동력인 수많은 기업을 든든하게 지원하는 중요한 역할을 맡고 있습니다. 이 일은 임직원분들을 통해 이뤄지니, 결국 여러분 또한 매우 중요한 존재입니다. 그러니 자부심을 갖고 행복하게 일하셨으면 좋겠고, 나아가 자신과 가족의 행복을 위해 여러 방면으로 노력하고 도전하셨으면 좋겠습니다.

이를 실천하려면 무엇보다도 상대를 존중하는 마음이 있어야 하고, 경청의 자세를 갖춰야 합니다. 적절한 반응과 질문, 대화에 집중하고 있다는 것을 느끼게 하는 다양한 표정과 행동도 중요하지만, 존중과 경청이 이뤄지지 않으면 그 효과가 반감되기 쉽습니다. 이 점만 명심한다면 흔히 말하는 라포(Rapport)가 잘 형성될 것이고, 대화를 통해 원하는 바를 이룰 확률도 높아질 겁니다.

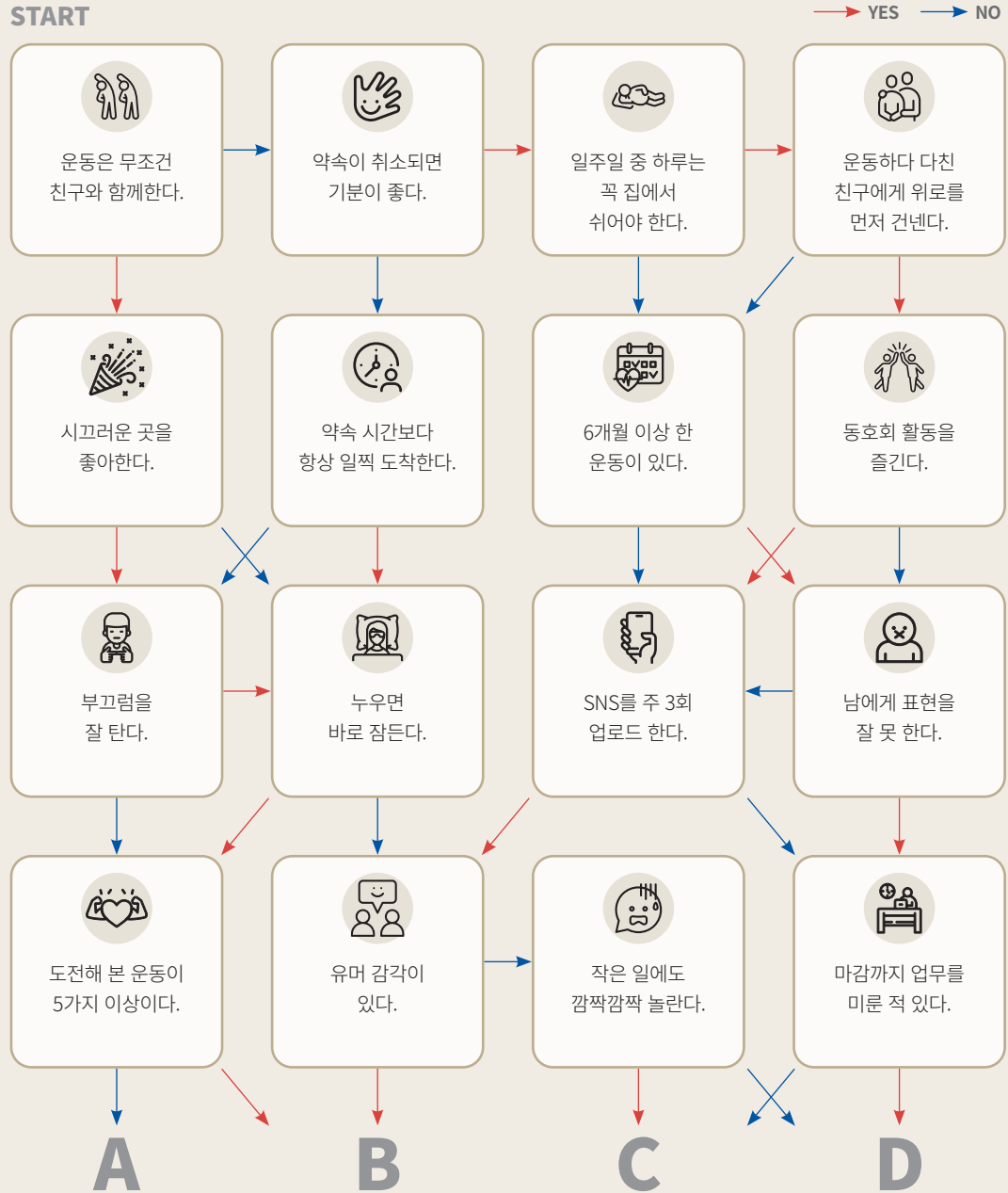
**Q. 소장님의 활동 계획과 목표가 궁금합니다.**

지금껏 해 오던 프로파일링과 연구소 운영은 앞으로도 계속 이어나갈 것입니다. 여기에 나를 덧붙이자면, 제 소설의 주인공인 이맥을 설록 홈즈처럼 인상 깊은 캐릭터로 키우려 합니다. 열심히 노력하다 보면 언젠가는 해외에서도 이맥과 제 소설을 알게 되지 않을까요? 그날이 올 때까지 하루하루 최선을 다해 달겠습니다.



# 체력 끌어올려~ 나에게 맞는 운동은? 맞춤형 운동 테스트

START



세상에는 여러 종류의 운동이 있습니다. 달리기부터 헬스, 요가, 축구 등등! 하지만 이 중에서 나와 제일 잘 맞는 운동은 무엇일까요? 오늘은 나에게 딱! 맞는 운동에 대해 알아봅니다.



### 단합을 사랑하는 박애주의자

낙천적이고 지금의 생활에 만족하는 당신! 남들과 여유 있게 즐기는 운동을 좋아하지만, 스트레스받아 가며 운동하는 것은 성향상 맞지 않는다. 혼자 운동하기보다 동호회에 가입하는 것이 체력을 키우는데 도움이 될 것이다. 일대일 등 서바이벌 성격의 운동은 쉽게 지치기 마련이니 축구와 농구 등 협동을 추구하는 운동을 해보자!



### 끈기는 부족해도 실 틈 없는 열정러

헬스처럼 매일 한 장소에서 똑같은 루틴의 운동은 무언가 심심하다 느끼는 당신, 재미있어 보이는 운동에 충동적으로 달려들지만, 집중력이 부족하고 엄격한 규율을 싫어해 반복적이고 천천히 해야 하는 웨이트를 할 경우, 쉽게 포기할 가능성이 높다. 러닝, 방송 댄스 등 큰 규율도 없고 반복적이지도 않은 운동을 추천한다.



### 운동에도 규칙이 필요한 프로젝트러

즉흥적인 것은 온몸이 거부한다. 계획을 짜고 테두리 안에서 움직이는 걸 좋아하는 타입이기에 반복적이고 규칙적인 스포츠를 추천한다. 특히, 계획을 중시하는 만큼 전문가의 트레이닝으로 스텝을 밟아보자. 만약 평소 고민과 생각이 많다면 요가와 필라테스처럼 차분히 스스로에게 집중할 수 있는 운동도 함께 추천한다.



### 몸보다 손가락이 부지런한 마이웨이

귀차니즘에 온몸을 지배당한 당신. 침대에 누워서 홈 트레이닝 영상을 보거나, 나중에 볼 영상으로 체크는 열심히 하지만 이 운동이 정말 효과적인지 댓글을 보느라 하루 시간을 다 보내진 않는가? 단시간 내 높은 효율을 내고 싶은 만큼 테니스, 실내 자전거, 달리기 등 칼로리 소모량이 높은 운동들을 추천한다.





복어 붙은 빵빵!  
우리 배도 빵빵!

우리 행복은 팡팡!

⑪ 대구·경북 편\_  
복어잡는 사람들



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



겨울이 시작된다는 입동(立冬).  
원기 회복에 좋다는 특수 요리  
복어를 맛보러 IBK트끼가 경북  
경산에 왔다.  
단골 맛집에서 먹은 복어는  
옛 동료들과 함께 먹어서인지  
유독 맛있었다.

*Rejuvenating Food*





**맛집이 없을 수가 없는 경북!**

KTX를 타고 동대구역에 도착한 IBK쓰끼. 동대구에서 30분 정도 택시를 타고 들어가 오늘의 맛집에 도착했다. 11번째 IBK쓰끼 지역은 바로 경상북도 경산이다. 예전부터 대구-경북은 맛집의 고향, 다채로운 음식이 가득하기로 유명해 맛집이 없을 수 없는 명성을 갖고 있는 지역이다. 그런 곳에 IBK쓰끼가 빠질 수 없지! 오늘의 IBK쓰끼에 함께할 4명의 IBK인들이 추적추적 내리는 비를 뚫고 한곳에 모였다. 영천지점 윤경아 지점장, 대구지점 김호준 과장, 비산동지점 김현민 팀장, 서대구밸리지점 정선영 대리다.

“영천지점에서 함께 근무하던 동료들입니다. 같은 지점에 있었는데도 불구하고 점심 교대로 한 번도 같이 식사한 적이 없는 선영 대리, 외근 및 섭외로 늘 바쁘신 지점장님, 당시 지점의 외모 담당이었던 현민 팀장까지 이렇게 넷이 맛있는 밥 한 끼 먹고 싶어서 IBK쓰끼를 신청했습니다. 그런데 IBK쓰끼가 경북에 오기 전에 지점장님 빼고 다 다른 지점으로 발령을 받아 지금은

각자 흩어졌어요(웃음). 그래도 덕분에 이렇게 얼굴도 보고 좋습니다!”

IBK쓰끼를 신청한 김호준 과장은 영천지점의 분위기 메이커였다. 지점의 밝은 분위기를 이끌던 김호준 과장의 멋진 센스로 신청한 IBK쓰끼! 이렇게 다 흩어질 줄 모르고 신청했지만, 오히려 자주 보지 못할 때 IBK쓰끼로 보게 되니 오히려 잘됐다며 윤경아 지점장도 엄지척을 내밀었다.



**복어 한 마리로 알찬 코스요리를!**

경상북도 경산에서 맛볼 요리는 바로 복어다. 오늘의 맛집 ‘복어잡는 사람들’에 도착해 음식을 기다리고 있던 IBK인들. 김현민 팀장을 비롯해 모두 자주 오던 단골집이었지만 이렇게 IBK쓰끼에서 먹으니 익숙한데 낯선, 새로운 설렘이 가득한가 보다. 음식을 기다리는 내 눈이 초롱초롱 빛났다. 이어서 오늘의 진짜 주인공, 복어가 등장했다. 복어튀김과 복어껍질무침, 복어찜, 복어불고기, 복어지리탕이 식탁에 한가득 차려졌다.

“복어~ 귀엽넝(기업은행)! 맛있게 먹겠넝~!”

IBK쓰끼 구호를 힘차게 외치고 무엇을 먼저 먹을지 고민하자 찐~단골 김현민 팀장이 선택을 도왔다.

“일단 복어껍질무침을 먼저 먹어야 해요. 새콤한 게 입맛을 돋워 주거든요.”

김현민 팀장의 말대로 새콤하고 감칠 맛 나는 복어껍질무침으로 시작하니 완벽했다. 이어 맛본 복어찜은 통통한 콩나물과 환상의 하모니를 이루었고, 복어불고기 속 복어는 닭가슴살로 착각할 정도로 딱 찬 살과

부드러운 식감이 일품이었다. 콩나물이 양념을 한가득 머금고 있어서 콩나물만 먹어도 맛있고, 마지막 남은 양념에 볶음밥은 완전 별미였다.

“복어 한 마리로 이렇게 다양한 음식을 맛볼 수 있다는 게 참 신기하고, 무엇보다 정말 다 맛있어요. 복어지리탕은 얼마나 개운하고 시원한지요. 이곳에 자주 왔어도 이렇게 다양하게 음식을 시켜서 먹진 못했거든요. IBK쓰끼를 통해서 좋은 사람들과 함께 맛있는 음식을 많이 먹으니 정말 행복합니다!”

정선영 대리가 복어지리탕 국물을 후루룩 넘기며 맛평가를 해주었다. 이어 김호준 과장이 말을 덧붙였다.

“복어튀김의 익힘 정도가 아주 이쁘게 잘 익었고요. 복어불고기의 양념과 콩나물은 저에게 ‘킵’이었어요. 아주 훌륭한 요리입니다.”

‘흑백요리사’ 유행어로 맛 표현을 한 김호준 과장. 역시 분위기메이커다웠다.



야무지게 먹어야지~





**앞으로도 웃음이 팡팡! 가득하기를**

다양한 주제로 토크가 이어지고, 배도 어느 정도 부르기 시작할 때 딱 탄산의 짜릿함이 필요한 순간이 다가왔다. 이럴 때 진행되는 '오늘의 게임'은 바로 카메라 참참참! 카메라를 보며 참참참 게임을 진행하는데, 2번의 기회 중 1번만 성공해도 탄산음료를 제공하기로 했다. 하지만 카메라 감독님의 예상치 못한 참참참 실력에 윤경아 지점장과 정선영 대리만 성공! 참참참 게임을 하는 동안 웃음이 팡팡팡! 터져 나왔다.

"오늘 복어 요리의 전체적인 평가는 첫맛은 강렬했지만, 끝맛은 굉장히 부드러웠습니다. IBK트끼도 강렬하고 부드러운 매력이 있는 것 같아요. 정말 즐거웠습니다!"

어느새 한 달밖에 남지 않은 2024년 연말 목표를 질문하자 너무 비빠서 가지 못했던 해외여행을 가고 싶다는 윤경아 지점장, 업무에서 작년보다 더 좋은 성적을 내고 싶다는 김호준 과장, 매년 연말에 '나 왜 이렇게 많이 썼지?'라고 말하는데 올해는 씬씬이를 줄여서



이미 목표를 이뤘다는 정선영 대리, 하루에 한 번은 웃을 일을 만들고자 노력하고 있다는 김현민 팀장. 삶을 이루는 많은 영역에서 각자 목표들이 하나씩 있었다. 2024 IBK트끼의 끝자락을 채워준 오늘의 IBK인들! 덕분에 IBK트끼의 목표\*도 이룰 수 있었다. 모두 오늘처럼 활짝 웃는 연말이 되기를!

\* IBK트끼 목표 : IBK인들과 맛있고, 재밌고, 알찬 시간 보내기^^



**‘IBK트끼’에 함께한 소감 한마디!**

**비산동지점  
김현민 팀장**

통유리 너머 경산 남천이 한눈에 보이는 곳에서 먹은 복어는 너무 특별했어요! IBK트끼 덕분에 눈과 입이 즐거운 시간을 보내서 행복합니다^^!

**영천지점  
윤경아 지점장**

촬영이라길래 부담이 컸는데 오랜만에 좋은 직원들과 함께해 오히려 참여하길 잘했다는 생각이 들었어요. 정말 맛있고 재밌는 시간 보냈습니다~

**대구지점  
김호준 과장**

MC 손민혁 님이 너무 편하게 진행을 잘해주셔서 긴장도 금방 풀리고 정말 맛있고 재밌게 즐기고 왔습니다! IBK트끼! 잊지 못할 추억입니다!

**서대구밸리지점  
정선영 대리**

쫄쫄한 복어껍질무침과 매콤한 복어불고기를 먹으며 오랜만에 만난 동료들과 깔깔깔 웃으며 즐겁게 촬영했네요!



**복어잡는사람들 본점**

🍴 복어불고기, 복어튀김, 복어탕, 복어찜  
📍 경북 경산시 대학로 77 복어잡는사람들

(사진 왼쪽부터) 김현민 팀장 · 윤경아 지점장 · 김호준 과장 · 정선영 대리

☎ 0507-1344-9951



# 우리 국토 최서남단 지키는 강건한 섬

## 전남 가거도

우리나라 최서남단 가거도는 멀다. 오죽했으면 조태일 시인이 ‘가고, 보이니까 가고, 보이니까 또 가서 / 마침내 살 만한 곳이라고’ 했을까. 가거도는 강건한 기상이 넘친다. 가거도의 진수를 맛보려면 걸어야 한다. 바다에서 수시로 피어나는 해무를 친구 삼아 독실산과 가거도 등대를 둘러보면, 가거도만의 거친 매력을 느낄 수 있다.



# 可居島







01 너른 터에 자리한 가거도 백년등대

### 찾아가기 어렵지만 절경 간직한 섬

목포에서 가거도까지 항해 거리는 약 240km, 시간은 4시간쯤 걸린다. 목포에서 남서쪽으로 136km쯤 떨어져 있지만, 중간에 하태도 또는 만재도 등을 거치기에 시간이 오래 걸린다. 동해의 멀고 먼 섬인 울릉도가 포항에서 217km쯤 떨어져 있다. 따라서 가거도로 가는 뱃길이 우리나라 섬 중에서 가장 먼 섬이다.

운이 좋았다. 목포를 출항한 여객선은 장판처럼 잔잔한 바다를 미끄러졌고, 덕분에 배 안에서 편안하게 잠을 잤다. 가거도 도착을 알리는 호들갑스러운 방송에 눈을 떴다. 마치 고향에 온 느낌이었다. ‘가도 가도 끝이 없다’라는 가거도에 쉽게 온 것 같아 잠시 어리둥절했다. 알고 보니 우리가 떠나는 날, 서울의 여러 산악회가 뭉쳐 가거도행 배를 전세 냈다. 덕분에 그 배를 타고 2시간 30분 만에 가거도에 닿은 것이다.

섬에 내리자 구름이 무겁다. 섬의 높은 곳을 모두 삼키고 마을과 산비탈 후박나무를 야금야금 베어 물고 있다.

회룡산에서 내려온 바위가 바다에 잠겨 절경을 이룬다. 첫인상이 울릉도와 비슷한 것 같기도, 아닌 것 같기도 하다. 예약한 민박집에서 나온 트럭을 타고 섬의 북동쪽 항리마을로 이동한다. 급경사 언덕을 오르면 셋개재, 여기서 3.5km쯤 산비탈을 따르면 항리마을이다. 언덕에서 바라보는 항리마을과 섬등반도의 수려한 모습에 탄성이 터진다. 특히 바다를 향해 길게 드리워진 섬등반도는 ‘가거도 공룡능선’이라 할 만하다. 가거도의 크기는 여의도 보다 조금 큰 9.18㎢. 해안선 길이가 22km로 제법 큰 섬이다. 예로부터 가가도(可佳島), 가가도(家假島) 등으로 불렸으며 ‘가히 살 만한 섬’이라는 뜻의 가거도(可居島)라고 부른 것은 1896년부터이다. 소흑산도(小黒山島)는 일제강점기에 붙여진 이름이다. 섬 전체가 후박나무로 뒤덮여 있고, 대부분 해안은 단애 절벽을 이룬다. 가거도 걷기는 항리마을을 베이스캠프로 삼는다.

### 신안군 1,004개 섬 중 가장 높은 독실산

가거도 독실산 트레킹은 항리마을에서 시작해 독실산과 가거도 백년 등대를 찍고 마을로 돌아오는 제법 힘든 길이다. 들머리는 섬누리민박 바로 위에서 항리마을로 이어진 길이다. 길은 언덕 위의 폐가로 이어진다. 폐가는 섬등반도가 잘 보이는 기막힌 자리에 서 있다. 마당에는 잡초가 무성하고, 방에는 아이들 장난감이 나뒹굴고 있다.

폐가를 나오면 15가구쯤 사는 마을 길로 이어진다. 항리마을의 집들은 산비탈에 자리한 탓에 돌담을 쌓아 바람을 막았다. 구불구불 이어진 돌담길이 정겹다. 마을이 끝나면서 본격적인 산길로 이어진다. 길썰에 산딸기가 가득하다. 탐스러운 열매를 따 입에 넣으니 날치알처럼 툭툭 터진다. 길은 컴컴한 후박나무 숲 사이로 이어진다. 예전 주민들은 독실산에 가득한 후박나무의 껍질을 벗겨 팔았다고 한다.



02

언덕에서 바라보는 항리마을과 섬등반도의 수려한 모습에 탄성이 터진다. 특히 바다를 향해 길게 드리워진 섬등반도는 ‘가거도 공룡능선’이라 할 만하다.

02 항리마을의 호젓한 돌담길

03 섬등반도에서 바라본 항리마을. 해무가 꺼 신비롭게 보인다.



03



숲에 들어서자, 알 수 없는 곤충들이 흰 날개를 휘날리며 날아다닌다. 반딧불이가 반짝반짝하는 것이 영광 없는 숲의 요정처럼 보인다. 나뭇잎에 앉은 녀석들에게 가만가만 다가가 그 실체를 살펴본다. 생김새는 다리가 긴 거미와 큰 모기를 합쳐놓은 듯하다.

한동안 급하게 이어지던 산길은 완만한 산비탈을 타고 돈다. 바위에 낀 이끼, 나무에 붙은 콩자개, 고비와 관중들을 구경하며 걷다 보면 이윽고 능선에 올라붙는다. 능선에서 좀 더 오르면 갈림길. 왼쪽이 백년등대, 오른쪽이 정상으로 가는 길이다. 휘파람 불며 부드러운 능선을 15분쯤 걸으면 정상에 올라붙는다. 손바닥만 한 정상 일대는 웅색하다. 정상 옆에 공군 레이다기지 건물 이 서 있다. 건물 계단에 서자 비로소 시원한 조망이 열린다. 동쪽으로 끝없는 망망대해에서 상태와 하태도, 만재도가 콩알만 하게 보인다. 만재도

오른쪽 멀리 섬인 듯, 구름인 듯 아스라이 나타나는 것이 보여 정상 초소의 군인에게 물어보니 제주도라고 한다. 가거도에서 남서쪽으로 직선거리로 약 125km 떨어진 제주도를 보니 가슴이 뭉클하다.

**1907년 불 밝힌 가거도 백년등대**

정상에서 다시 갈림길로 돌아오는 길에 전망 좋은 곳 안내판이 있다. 그 길로 5분쯤 들어가면 암반이 펼쳐지며 시원하게 시야가 열린다. 이곳이 정상 역할을 하는 곳이다. 다시 능선을 타고 가면 곧 올라왔던 갈림길. 여기서 등대 방향으로 완만한 능선이 이어진다. 1시간쯤 숲길 능선을 걸으면 신선봉 갈림길. 이어지는 산길은 급경사다. 곤두박질치듯 내려서면 대밭 사이로 하얀 등대가 나타난다.

가거도 백년등대는 1907년 12월에 처음 불을 밝혔다. 100년이 훌쩍 넘었지만 견고하게 지어져 물새는 틈이 없다. 마침 등대지기가 돌아와 등대 문을 열어준다. 탕탕 철계단을 타고 오르자 철새의 낙원인 구굴도와 거문여 등이 잘 보인다. 말로 표현할 수 없는 바다의 깊고 맑은 빛이 감동적이다.

등대에서 향리마을로 돌아가는 길은 독실산에서 내려온 길만큼 힘들다. 해변에 경사가 워낙 심해 산의 8부 능선까지 올라야 하기 때문이다. 비지땀을 흘리며 거의 능선 가까이 오르면 신선봉 갈림길. 신선봉은 독실산에서 가장 조망이 좋다. 향리마을과 구굴도가 양쪽으로 펼쳐진다. 신선봉을 내려오면 비교적 쉬운 길이 이어진다. 조망 좋은 노을 전망대를 지나면 향리2구 마을이다. 마을 입구에 이르자 다시 해무가 몰려와 산과 바다를 집어삼킨다.

**Tip 가거도 가이드**

대중교통이 없어 좀 불편하지만, 걷기 여행을 즐기기에 제격이다. 트레킹은 향리마을 섬누리민박 앞에서 출발한다. 코스는 향리마을~독실산~백년등대~신선봉~향리마을, 7.2km 4시간쯤 걸린다. 정상 직전 삼거리 근처의 전망대는 꼭 둘러보는 것이 좋고, 백년등대 오가는 길이 매우 급경사라 주의가 필요하다.

**교통**

목포항여객터미널(1666-0910)에서 가거도 가는 배는 07:40, 나오는 배는 13:00에 있다. 4시간쯤 걸린다. 배편은 떠나기 하루 전날 운행 여부와 시간을 확인해야 한다. 가거도에는 대중교통이 없다. 대개 민박집 트럭을 이용한다.

**숙소**

섬누리펜션(061-246-3418)은 가거도 토박이 박재원 씨가 운영한다. 시설이 깔끔하고 오션뷰가 멋지다. 그 밖에 다희네민박(010-9213-5514), 가거도항에 둥구펜션(010-2929-4989) 등이 좋다.

04

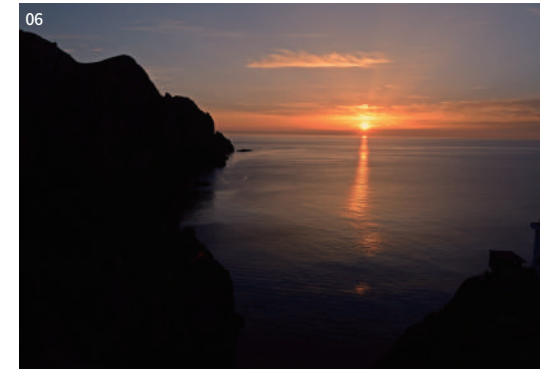


05



04 가슴이 넘치는 섬등반도의 암릉  
05 노을전망대에서 마을을 바라보며 향리마을로 내려오는 길  
06 가거도의 섬등반도로 떨어지는 노을

06





# 산호바다를 수놓은 황홀한 '신세계'

## 호주 휘트선데이 제도

호주 휘트선데이 제도의 바다는 황홀한 '신세계'다. 창공에서 내려다보면 푸른 흑성에 옥빛 수를 놓은 듯한 착시현상을 불러일으킨다. 그레이트 배리어 리프(대보초)의 산호바다가 만들어낸 신기루를, 휘트선데이 제도에서 조우하게 된다.



# Whitsunday Islands



### 그레이트 배리어 리프의 70여 개 섬

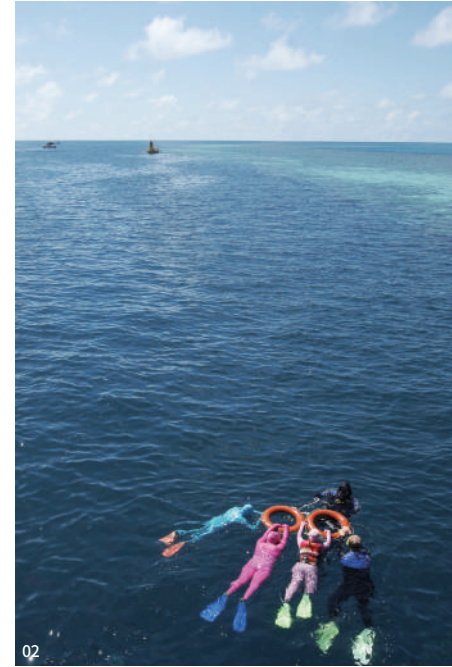
그레이트 배리어 리프는 2,000여km에 달하는 세계 최대 규모의 산호초 지대다. 유네스코 세계유산인 대보초 군락 사이에 휘트선데이 제도 70여 개 섬들이 들어서 있다. 헬기를 타고 창공에 오르거나 요트에 몸을 맡기면 산호가 빚어내는 황홀한 요지경 속으로 빠져든다.

1770년대, 호주 대륙을 발견한 영국 해군 장교 제임스 쿡은 대보초 지역을 항해하다 가톨릭의 성령강림절인 ‘휘트선데이’에 빼어난 섬들의 군락과 마주친다. 그 이후 섬들 이름은 휘트선데이 제도로 명명됐다. 섬 전체가 리조트로 단장된 곳이 있고, 모래 비치로 사랑받는 섬이 있으며, 열대 숲으로 채워진 ‘천혜의 섬’도 있다. 휘트선데이 제도는 퀸즐랜드 동북쪽 에얼리비치가 관문이다. 북쪽 큰 도시 케언즈와 달리 작은 소도시 에얼리비치의 풍경은 고즈넉하고 평화롭다. 아침이

면 ‘세일링의 천국’이라는 별칭답게 에얼리비치의 아벨 포인트 마리나 주변이 섬으로 향하는 보트 행렬로 분주해진다. 뱃길에는 롱 아일랜드, 해밀턴 섬, 헤이먼 섬, 사우스 몰 섬 등 유명세를 탄 섬들과 숲과 산호 바다와 맞닿은 무인도들이 차례차례 도열한다.

제도 최북단인 헤이먼 섬은 영국 왕실이 ‘로열 헤이먼’으로 칭송한 섬이다. 고급 리조트와 숲이 공존하며 인근 흑 섬과 함께 다이빙 포인트가 인기다. 이 일대 으뜸 해변인 화이트헤븐 비치는 휘트선데이 섬에 속해 있다. 비치의 미세하고 하얀 모래는 청록색 물과 뒤엉켜 소용돌이치는 풍광을 연출한다. 인렛 언덕에서 내려다보면 7km 뺨은 희고 푸른 해안선이 아득하다. 사우스 몰 아일랜드와 롱 아일랜드는 하이킹 코스가 빼어나며, 데이드림 섬은 신혼부부를 위한 은밀한 웨딩 채플을 갖추고 있다.

01 옥빛 수를 놓은 듯한 그레이트 배리어 리프의 산호군락



02 산호 바다에서 스노클링을 즐기는 관광객들

### 창공에서 본 황홀한 ‘색의 변주’

섬에서 멀어질수록 옥빛 산호바다의 윤곽은 오히려 또렷해진다. 2,900여 개의 산호 개체에 1,600여 어종이 이곳 바다에 서식한다. 니모로 불리는 흰동가리, 대왕조개, 복스러운 마오리 놀래기가 터줏대감들이다.

바다에서는 다이빙, 스노클링 등 다채로운 액티비티가 펼쳐진다. ‘세일링’은 휘트선데이의 간판 체험이다. 돛을 단 요트에 몸을 의지한 채 섬과 대보초 사이를 유유자적 누비고 다이빙하는 시간이 주어진다. 선상에서 새벽과 일몰을 맞는 꿈같은 일정은 세일링 프로그램의 ‘꽃’이다. 산호바다의 해저를 헬멧을 쓰고 산책하거나, 산호초를 물속에서 감상하며 하룻밤 묵는 이색 투어도 생겨났다.

휘트선데이 제도의 황홀함은 바다가 아닌 하늘에서 비로소 완성된다. 하디 리프 지역에서 헬기를 타고 오르면 상상을 뛰어넘는 신세계가 펼쳐진다. 그레이트 배리어 리프가 세계 최대 산호군락이자 세계유산으로

등재된 이유를 실감하게 된다. 창공 위에서 바다는 푸른 흑성으로 변장하고, 산호초 군락은 옥빛 수를 놓는다.

‘하트 리프’로 불리는 하트 모양의 산호초는 휘트선데이 제도의 대표 산호군락이다. 세계의 연인들이 사랑을 고백하기 위해 들리는 버킷리스트로 소문났다. 햇살과 구름은 산호색의 황홀한 변주를 돕는 훌륭한 조연이다. 시시각각 달라지는 색의 마술은 몽클한 감동으로 연결된다.

03 휘트선데이 제도를 가르는 여객선

04 산호바다의 체험 기지인 하디 리프







05

**휴양과 유희의 섬 ‘해밀턴 아일랜드’**

대보초의 들뜬 체험은 해밀턴 아일랜드의 휴식으로 이어진다. 휘트선데이 제도의 휴양 섬인 해밀턴 아일랜드는 ‘놀고 먹고 쉬기’ 좋은 곳이다. 인근 섬으로 향하는 쾌속선과 요트들의 중간 거점이며 브리즈번, 시드니에서 출발한 경비행기가 섬 안에서 뜨고 내린다. 명품 리조트가 있고, 들썩거리는 포구와 바가 있으며, 오붓한 모래 해변과 코알라가 재롱을 피우는 미니 동물원도 마련돼 있다. 작은 섬 하나를 18홀 골프장으로 만든 골프 코스도 독특하다.

북쪽 언덕에 오르면 인근 섬들의 군락이 눈에 들어온다. 이곳에서 감상하는 일몰과 캣츠아이 비치의 전경이 탁월하다. 남쪽 패시지 피크는 유칼리 숲으로 뒤덮인 산책로가 있고 섬 북단은 풀빌라를 갖춘 럭셔리 리조트들이 들어서 있다.

해밀턴 아일랜드의 선착장 인근에는 운치 넘치는 레스토랑이 즐비하다. 촛불 아래 품격 높은 이탈리아 요리를 즐길 수 있으며 요트클럽 노천바에서는 와인

**대보초의 들뜬 체험은 해밀턴 아일랜드의 휴식으로 이어진다. 휘트선데이 제도의 휴양 섬인 해밀턴 아일랜드는 ‘놀고 먹고 쉬기’ 좋은 곳이다.**



06

한잔에 취할 수 있다. 생선튀김(Fish & Chips)과 피자 한 조각만 있어도 바람에 실린 섬의 정취는 살갑다. 갤러리가 문을 닫을 때쯤이면 클럽과 바가 들썩거리며 이방인들을 유혹한다.

휘트선데이 제도의 매력은 섬과 산호초에만 머물지 않는다. 바다와 연결된 습지는 프로서파인 강으로 연결된다. 강에는 150여 종의 호주 악어가 서식하며 스릴 넘치는 사파리 투어가 진행된다. 인근 시더 크릭 폭포는 바위 절벽에 삼나무 숲이 어우러진 원시의 풍광을 자랑한다. 클래식 차를 타고 에얼리 비치 주변을 질주하거나 스카이다이빙을 통해 이 일대 자연의 풍광을 가슴에 담은 짜릿한 체험도 펼쳐진다.

**Tip 휘트선데이 제도 가이드**

휘트선데이 제도까지는 브리즈번을 경유해 해밀턴 아일랜드나 에얼리비치 공항으로 이동하는 게 일반적이다. 섬이나 다이빙 포인트로 이동하는 배편은 해밀턴 아일랜드와 에얼리비치에서 매일 출발한다. 그레이트 배리어 리프를 조망하는 헬기는 하디 리프뿐 아니라 해밀턴 아일랜드에서도 경비행기와 함께 탑승이 가능하다.

숙소는 해밀턴 아일랜드의 캣츠아이 해변 일대가 가족들이 목기에 좋다. 에얼리 비치 인근은 섬보다는 숙소 가격이 저렴해 배낭여행자들이 즐겨 찾는다. 해밀턴 아일랜드의 포구 주변에 해산물 요리 식당과 바가 다수 있다. 에얼리비치의 슈트 하버에서는 매주 토요일 휘트선데이 토요일시장이 열려 과일, 식재료 등을 구입할 수 있다.

휘트선데이 제도의 연평균 기온은 27도로 연중 다이빙이 가능하다. 단 해파리가 나타나는 시즌에는 별도의 전신 수영복을 입어야 한다.



07

- 05 에얼리비치에서 망중한을 즐기는 여행자
- 06 해밀턴 아일랜드 리조트의 휴양시설
- 07 섬 동물원에서 만나는 호주의 상징 코알라
- 08 해질 무렵 휘트선데이 제도의 평화로운 풍경



08



# 오랜만의 산행으로 오랜 인연을 다지다

도합 경력 200년, 운악산에서 추억 만들기

끝날 것 같지 않던 여름은 저만치 물러났지만, 이리 오래 이어질 줄 몰랐던 인연은 지금까지도 애뜻하다. 어느새 바람이 선선해졌고, 오랜만에 산행 한번 하자며 오랜 인연들이 운악산에 모였다. 하늘은 푸르렀고, 웃음소리는 짹했다. 이미 두툼한 추억을 지닌 이들은 '추억 만들기'라는 이름으로, 앞으로도 만남을 이어갈 예정이다.



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



# 雲岳山

※ IBK산은 등산 안전 수칙을 준수하며 진행하였습니다.



### ‘경기오악’ 운악산에 오르다

여름과 겨울이 길고 혹독해지면서 봄과 가을이 귀해졌다. 농치기 아까운 날씨는 바람처럼 지나간다. 이 계절 농칠세라 배낭 꾸러 가평에 모인 IBK인들이 있다. 평균 경력 30년, 일곱 멤버의 근속연수를 더하면 200년을 훌쩍 넘기는 내공 가득 IBK인들의 선택은 운악산이었다. 약속 시간보다 일찍 도착해 커피를 마시면서 안부를 주고받고 있던 양주고읍지점 조현주 지점장을 만났다.

“저희는 30년 인연이에요. 경기북부 지역에서 만났는데, 지금은 서울에서 근무하는 분들도 계시고요. 오래됐죠. 거의 가족 같아요. 그래도 산에 오르는 건 거의 처음 아닌가 싶네요. 옛날 추억도 되살려보고, 언젠가 되돌아볼 추억도 만들고 싶어서 ‘추억 만들기’라고 이름을 지었어요.”

예전에도 함께 산행한 적은 있다. 예전, 그러니까 의지와 상관없이 다 같이 모여 산행을 하던 시절이 있었다. 산이 좋은지 알지 못했으나 업무의 연장처럼 산을

찾았고, 힘들게 정상에 올라서야 ‘이래서 등산하는구나!’ 했던. 이제 시간이 흘러 그 즐거움을 느끼고자 다시 들머리에 모였다.

포천지점 김명희 팀장과 송우지점 박현희 팀장은 말 그대로 경기북부이고 장위동지점 김정희 팀장과 회기역출장소 장희화 팀장은 서울 동북부이니 경기북부와 가깝다. 방배중앙지점 최미정 지점장과 홍대역지점 한은영 팀장은 지역은 멀어졌지만 늘 가깝게 지내고 있다.

오늘은 특별한 멤버가 초대되었다. 정동원 전 지점장. 2023년에 퇴직했지만, 여전히 IBK산악회 고문을 맡을 만큼 산 전문가다. 오랜만에 산행에 나선 ‘추억 만들기’ 멤버들이 가이드를 부탁해 전날 IBK산악회 산행을 마치자마자 운악산으로 달려왔다.

운악산은 오르면 힘들어서 ‘악’ 소리가 난다는 ‘악산’으로 유명하다. ‘경기오악’은 서울의 관악산, 가평의 화악산, 파주의 감악산, 북한 개성의 송악산과 더불어 이 운악산을 가리킨다. 그저 ‘악’ 자가 들어간다고



꼭았을까, 그만큼 산세가 아름답고 주변의 풍경이 좋다는 뜻이다. 게다가 운악산은 경기오악 가운데 으뜸이라 ‘작은 금강(소금강)’이라 불렸다. 운악에 오르면 동쪽으로 연인산-명지산 산줄기와 서쪽으로 포천 시내가 보인다. 이제 올라가 보자!

- 01 산에 오르기 전 준비운동은 필수!
- 02 현등사 입구에서 추억을 남깁니다.
- 03 등산 초입! 아직은 생생한 IBK인들!
- 04 오늘의 산행 루트를 확인합니다.

### 출렁다리에 가득한 가을

운악산의 인기를 보여주듯 선선해진 일요일 아침 운악산 입구에 많은 사람들이 모였다. 오르는 길은 동쪽에서 오르는 코스와 서쪽에서 오르는 코스가 있는데 우리가 고른 길은 동쪽, 출렁다리와 현등사를 거쳐 능선에 올라 정상에 이르는 길이다.

현등사까지 시멘트 포장도로를 따라 걷다가 현등사부터 본격적인 등산로가 시작되는데 완만한 오르막이 이어지다가 암반 오르막이 나오면서 경사가 가팔라진다. 능선에 올라서면 어렵지 않게 정상에 닿을 수 있다.







운악산 오름길 중에서는 그나마 ‘악’ 소리가 덜 나는 코스다. 본격 하드 트레킹을 원한다면 서쪽 들머리를 이용해 만경대에 오르면 된다.  
 “천천히 가요, 이야기도 하면서. 얼굴 보고 풍경 보러 왔지 훈련하러 온 거 아니잖아요. 그래야 탈도 안 나고 다음에 또 오지 않겠어요?”  
 오늘의 산행 대장을 맡은 정동원 전 지점장의 조언이다. 특히나 운악산 같은 산에서 명심해야 할 산행의 원칙이다. 추억 만들기 멤버들 역시 오랜만에 만나 그동안 쌓인 이야기들을 주고받으며 천천히 오른다.  
 운악산 명물 출렁다리. 만들어진 지 1년 조금 넘는 새 명소로 길이는 210m 정도다. 운악의 절경과 가을의 파란 하늘을 즐기기에 더없이 좋은 코스. 조현주 지점장과 최미정 지점장 그리고 한은영 팀장과 박현희 팀장 모두 탄성을 감추지 못한다.  
 “우와! 저 하늘이랑 구름 좀 봐. 저기 서봐, 그렇지. 너무 좋은데? 인생 사진이다. 아흐, 무섭습니다, 으아아.”

“제가 잘 붙잡고 가겠습니다. 지옥까지라도 같이 가겠습니다. 하하하.”  
 조현주 지점장을 꼭 잡고 가는 박현희 팀장의 너스레에 발걸음이 가벼워진다.

**30년 전, 그때 그랬지**

평균 근속연수 30년. 시간을 30년 전으로 되돌리면 무슨 일이 있었을까? 이젠 ‘과거’가 아니라 ‘역사’에 가까운 ‘IMF’라 부르는 외환위기가 1997년에 있었고, 그 몇 년 전인 1993년에는 금융권에서는 혁명과도 같았던 금융실명제가 있었다. ‘혼돈의 카오스’를 거쳐 현재에 이른 역전의 베테랑들이다.  
 “금융실명제는 정말 하루밤 사이에 전격적으로 이뤄졌어요. 경력도 많지 않은 입장에서 혼란스러웠는데, 선배들이 방향을 잘 잡아주셔서 견뎠다고 생각해요.”  
 한은영 팀장의 말마따나 어렵고 힘든 시기를 헤쳐온

IBK의 발자취에는 이들의 땀이 배어 있다. 아마도 어려움의 시기를 잘 극복한 인내가 있어서 지금의 만남이 더 반갑고, 이 산행이 무척이나 즐거운 것 아닐까. 경사가 조금씩 가팔라지면서 흠길은 암반이 되고, 암반에 로프와 스테이플러침 같은 받침대가 박히기 시작한다. 거꾸로 생각하면 능선이 가까워졌다는 뜻. 하지만 체감거리는 이정표상의 거리와 달리 점점 늘어나는 느낌이다. 숨이 턱에 차오를 무렵, 나타난 능선엔 시원한 바람이 멈추지 않는다.  
 잠시 숨을 돌리고 능선을 따라 정상 방향을 향한다. 정상 조금 못 간 지점, 남근바위가 보이는 곳에 커다란 데크가 있어 점심을 먹기로 한다. 산행할 땐 조그만 배낭들이었는데, 도저히 믿을 수 없는 진수성찬이 펼쳐진다. 아 맞다, IBK 경력만 수십 년이 아니다. 아내로 엄마로 살아온 세월이 얼마인가. 뭐 그냥 대충 챙겨왔다는 메뉴가 갯잎전이고 동그랑땡이고 문어숙회고 닭똥집 튀김이고 충무김밥이고 알타리다. 단단한 무에 제대로 맛이 든 알타리는 눈이 질끈 감기거나 번쩍



05 쾌청한 하늘을 배경으로 한 컷  
 06 함께라면 출렁다리도 무섭지 않습니다.  
 07 굽이굽이 산길을 함께 헤쳐나갑니다.





뜨이거나 둘 중 하나다. 물론 배부르게 먹은 만큼 정리는 흔적 하나 없이 깨끗하게 한다.

든든히 배를 채우니 정상이 금방이다. 운악산 비로봉. 정상의 풍경은 나무에 가려 탁 트이지 않지만, 능선에서 내내 볼 수 있다. 짙은 녹색의 산줄기가 가을 햇살에 선명해 발걸음을 멈추고 가만히 보게 만든다. 이 맛에 산에 오지, 싫다. 추억 만들기 팀이라면 점심상에 펼쳐질 메뉴도 한뫼하겠다.



**변함없을 우리들의 '10년 후'**

오랜 인연들과 가을을 맞으러 나온 산행이지만, 주말에 두고 온 가족이 생각나는 건 어쩔 수 없는 노릇. 인터뷰할 때는 모두 가족에게 다음엔 함께 오자며 인사를 남겼다.

“오랜만에 산에 오니까 힘들긴 한데, 정말 좋네. 다음에는 꼭 같이 오자!”

내려오는 길, 아까 우리가 올라온 길 만나며 가파른

암반을 내려오면서도 웃음소리는 끊이질 않는다. 말로는, ‘힘들어서 다음 산행을 기약할 수 없겠다’라고 말하지만, 산하가 붉게 물들기 시작하면 운악산의 추억이 되살아나 산을 찾게 될 듯하다. 산이 좋아선지, 함께한 사람들이 좋아서인지 모르겠지만.

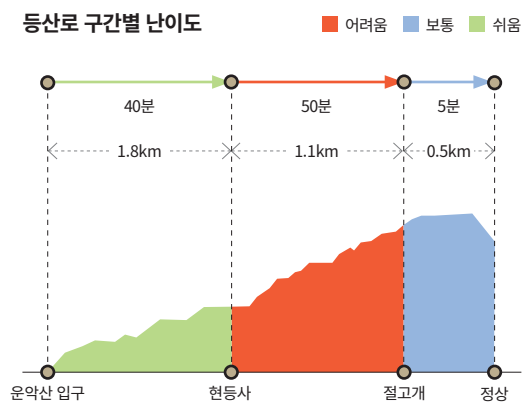
“아마 10년 후에도 지금과 크게 다르지 않을 거예요. 안 보면 보고 싶고, 만나면 반갑고, 함께 하면 깔깔깔 즐겁고. 그럼 됐죠. 다른 게 뭐 더 필요할까요?”



**운악산 INFO**



- 주소** 경기 포천시 화현면, 가평군 조종면
- 입산 시간** 자유
- 코스** 운악산 입구 - 출렁다리 - 현등사 - 절고개 - 정상 (원점회귀, 약 6.8km)
- 문의** 운악산관광안내소 070-7719-7763



08 IBK인들을 반겨주는 운악산의 풍경  
 09 정상을 코앞에 두고 찰칵!  
 10 손하트와 함께 정상을 만끽합니다.

**산하가 붉게 물들기 시작하면 운악산의 추억이 되살아나 산을 찾게 될 듯하다. 산이 좋아선지, 함께한 사람들이 좋아서인지 모르겠지만.**





# 우리의 외출을 빛낼

# 마크라메 가방 만드는 날

바늘 없이 오로지 손으로만 실을 떠서 작품을 만드는 마크라메. 평소 자주 만나는 네 명의 IBK인이 마크라메로 가방을 만들어보라며 퇴근 후 해방촌에 모였다. 손으로 매듭을 짓는 데 집중하다가도 서로 수다를 이어 나가던 시간. 색다른 추억을 쌓은 뒤, 직접 만든 가방을 메고 나서는 이들의 뒷모습에 다정함이 가득했다.



# Macramé

# Bag





**그냥 만나도 즐겁지만, 이번엔 추억 도전!**

마크라메는 대바늘과 코바늘을 사용해 실을 뜨는 다른 뜨개 방식과 달리 손을 이용해 실을 매듭지어 원하는 형태로 만드는 것이 특징이다. 해먹, 침구류, 테이블보, 옷이나 벽 장식 등 마크라메로 만들 수 있는 것은 다양하다. 그중에서 이날 클래스에 참석한 네 명의 IBK인이 도전하기로 한 것은 마크라메 가방이다. 실속을 따져 가방은 책이나 태블릿PC 등이 들어갈 만큼 넉넉한 크기로 만들기로 했다.

마크라메 가방을 만들기 위해 모인 이들은 평소에도 자주 만나는 사이로 내부통제총괄부 김나경 대리, 카드마케팅부 방해리 대리, 사회공헌부 박수경 대리, IT 디지털개발부 손희진 대리이다. 부서는 다르지만 다들 본점에서 일하고 있어 점심시간 등을 이용해 곧잘 얼굴을 보곤 한다. 그런데도 이렇게 따로 시간을 내어 클래스를 신청한 이유는 색다른 추억을 만들기 위해서였다.

넷 중 막내인 김나경 대리가 이번 클래스를 제안했지만, 다른 세 명도 망설이지 않고 오케이를 했다. 네 사람은 서로 의견이 잘 맞고 취향도 비슷한 편이다. 마크라메 실도 여러 색깔이 있지만 네 명 모두 비슷한 계열의 색을 고른 것만 봐도 그렇다. 이처럼 무난한 색을 고른 이유도 어느 패션과도 어울릴 실속을 따졌기 때문이다. 행원다운 실속이 이렇게 가방 색깔을 고를 때도 영향을 미친다며 서로를 바라보며 웃었다.

**단순한 작업에 몰두하며 얻는 힐링**

본격적으로 마크라메 가방 만들기를 시작하기 위해 각자 고른 실로 매듭짓는 법을 배웠다. 이날 가방을 완성할 매듭은 초보자도 쉽게 할 수 있는 스퀘어매듭이었다. 네 개의 줄을 엮어가며 매듭을 반복해서 만들다 보면 몸판이 만들어진다. 단순한 과정이지만 자칫



다른 생각을 하면 매듭이 엉킬 수도 있다. 그래서인지 강사님의 설명이 끝나자, 다들 각자 매듭에 집중하느라 잠시 고요한 침묵이 흘렀다.

“아무지게 잘 만들어야 한다는 생각에 힘을 주어 매듭을 짓곤 하시는데 그러실 필요 없어요. 일하는 게 아니고 재미있게 즐기려고 오신 거니까 힘 빼고 천천히 즐기면서 하세요. 매듭이 잘못되면 제가 말씀드리니까 편안한 마음으로 만들어보세요.”

강사님의 말에 그제야 다들 어깨의 힘을 풀었다. 네 사람이 마크라메 가방을 만드는 과정에서 기대한 것은 ‘손으로 하는 단순한 작업이 주는 힐링’이었다. 회사에서는 머리를 쓰며 하는 일이 많기에 손으로 하는 단순한 작업이 머리를 식혀줄 거라는 생각에서였다. 이런 마음가짐으로 도전했지만, 막상 안 해본 것을 하자니 초반에는 살짝 긴장한 기색이 느껴졌다. 그런 네 사람의 마음을 다독이듯 적당히 편안하게 하라고 강사님이 한 마디 건네자, 다들 스르르 자세가 풀렸다. 거기에 매듭짓기가 조금씩 손에 익으면서 어느새 수다를 나눌 수 있을 정도의 여유도 생겼다.

“저희 중 세 명은 올해 1월에 본점으로 전입했고, 방해리 대리님은 7월에 전입했어요. 지점에서 행원으로 일을 하다가 이전과는 전혀 다른 업무를 하다 보니 적응하는 데 시간이 좀 걸렸어요. 특히 팀에 도움이 되지 못할까 봐 갖는 긴장이 컸던 거 같아요. 그런 고민이 있을 때, 부서는 다르지만 친한 동료들이 가까이 있어 큰 힘이 되었어요.”

김나경 대리의 말에 모두 고개를 끄덕이며 공감했다. 특히 네 사람 중 가장 언니인 박수경 대리는 모임에서도 분위기를 유쾌하게 만드는 역할을 한다. 유머 감각이 뛰어나 사람들을 곤잘 웃게 만들지만, 그보다 고민을 잘 들어주는 귀를 가진 게 가장 큰 장점이다. 동기들의 그런 칭찬에 박수경 대리는 오히려 다른 동기를 칭찬한다.

“저희 네 사람이 친한 이유가 다들 서로의 고민에 진심 어린 공감을 해준다는 점이에요. 동기인데다 저희 모두 올해 본점으로 왔기 때문에 서로 고민도 비슷하거든요. 현 위치에서 각자 역할을 잘하고 싶다는 바람이 있으니까 서로 응원도 많이 하고 힘을 주기도 해요.”





**네 사람의 만남에 함께 동반해줄 반려 가방**

매듭을 짓는 시간은 조용하지만 빠르게 흘러갔다. 네 사람 모두 마크라메를 해본 경험이 전혀 없는 데도 누구 한 명 뒤처지지 않고 속도까지 맞춘 듯 몸판을 완성해나갔다. 가방 형태가 갖춰지기 시작하자, 기대감도 올라갔다.

“이번에 만든 가방을 메고 조만간 넷이 같이 나들이를 가보자는 이야기도 나왔어요. 평소에도 자주 모이지만 같이 만든 가방을 메고 모이면 분위기가 더 돈독할 것 같아요.”

방해리 대리의 말처럼 조만간 네 사람은 마크라메 가방을 들고 모임도 가질 계획이다. 함께 가방을 들고 만날 생각에 네 사람의 얼굴에 벌써 미소가 지어졌다. 완성된 가방을 들고 거울 앞에 서서 다 같이 인증샷을 찍는 모습에서도 다정함이 넘쳤다.

“고민이 생겼을 때 사소한 것이라도 가장 먼저 달려가서 터놓고 이야기할 수 있는 사람을 사회에서 만났다는 것 자체가 큰 행운인 거 같아요. 그런 인연을 가진 만큼 앞으로도 이 인연을 소중하게 잘 이어 나가고요.”

손희진 대리는 IBK기업은행을 통해 만난 이 특별한 인연에 남다른 애정을 표했다. 앞으로도 이런 추억이 차곡차곡 쌓일 것이고, 그런 만큼 인연의 깊이도 더 깊어질 것이다.



강사님은 마크라메 가방 안에 뭔가를 넣었을 때 그 무게를 견디려면 몸판은 성글어도 밑단은 뽐뽐해야 한다고 했다. 인연이 단단해지는 과정도 이와 같은 게 아닐까. 성글고 촘촘한 매듭이 서로 이어져 마침내 무게를 견딜 무언가가 되는 것처럼, 이들이 서로에게 주는 조언과 응원이 훗날 더 단단한 무언가가 되어 있을 것이다.

네 사람은 각자 앞으로 IBK인으로서 회사와 부서에서 꼭 필요한 사람이 되고 싶다는 바람을 남겼다. 서로 고민을 들어주고 응원을 아끼지 않는 이 인연 덕분에 그 바람을 이뤄낼 날도 그리 멀지 않을 듯하다.

**IBK버킷리스트 미니인터뷰**

성인이 되고 나서는 제 손으로 무언갈 만들어본 기억이 없는데, 이렇게 한 땀 한 땀 매듭을 지어 직접 가방을 만들었다는 게 너무 뿌듯해요. 손재주가 없는 데도 이렇게 예쁜 가방이 탄생하다니! 부모님에게 보여드리고 자랑할 예정입니다.



내부통제총괄부 김나경 대리

제가 자주 입는 옷 색깔과 잘 어울릴 것 같아 베이지색을 선택했는데 탁월한 선택이었습니다. 후뚜루마뚜루 어느 복장에나 잘 어울릴 만한 가방이에요. 이 가방을 메고 여름 바캉스를 갈 생각하니 벌써 설레네요.



카드마케팅부 방해리 대리

‘잘 만들어야지’라는 생각을 내려놓으니 스트레스 없이 편안한 시간이었어요. 오늘 만든 가방은 주말에 공부하러 갈 때나 카페 갈 때 들고 다니려고요. 제가 만든 가방이라 애착이 많이 가서 자주 들고 다닐 예정입니다.



사회공헌부 박수경 대리

퇴근하고 동료들끼리 만나 시간을 갖는 것이 쉽지 않은데 이런 특별한 경험을 함께해서 뿌듯하고요. 추억을 나누고 결과물까지 하나씩 가질 수 있어 더욱 감사한 시간이었습니다. 11월에 김나경 대리님 이랑 여행을 갑니다. 그때도 이 가방을 들고 가려고요.



IT디지털개발부 손희진 대리

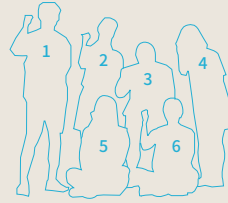


# 푸른 잔디밭에서 행복을 드리בל하다

## 풋살동호회 'FC솔리드'

- 1. 마이데이터사업팀 이강우 과장
- 2. 디지털혁신부 정겨운 대리
- 3. 데이터본부 박현청 대리

- 4. 서초3동지점 유혜라 대리
- 5. 광명하안로지점 김현지 대리
- 6. WM사업부 장제리 대리



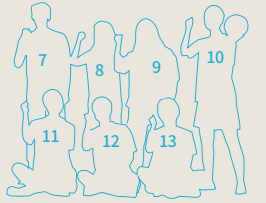
찬 바람 부는 날에도, 태양이 강렬한 날에도 잔디 위를 고수하는 'FC솔리드'. 그들과 함께 잔디 위에서 있다 보면 그 어떤 햇볕도, 그 어떤 바람도 두렵지 않다. 작은 즐거움을 모아 큰 행복을 만들고, 그 행복 안에서 자신의 또 다른 모습을 찾아가는 'FC솔리드'를 만났다.



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

- 7. 개인고객부 강수오 대리
- 8. 부천쌍용3차지점 문혜민 대리
- 9. 일산WM센터 김민주 팀장
- 10. 경서지역본부 김정인 대리

- 11. 도당동지점 김설아 대리
- 12. 여신관리부 한지희 대리
- 13. 약수동지점 류금비 대리





**Q. 동호회 소개 및 만들어진 계기가 궁금합니다.**

**A.** FC솔리드는 여성 풋살동호회로 2023년 6월 창단된 동호회입니다. SBS 예능프로그램 ‘골 때리는 그녀들’ 방영 이후, 축구에 대한 여성들의 관심이 높아지면서 만들어진 팀입니다. FC솔리드는 10명 내외의 인원이 ‘단단한 체력, 단단한 마음가짐’을 슬로건으로 첫 활동을 시작했습니다. 그로부터 약 1년이 흐른 지금, 35명의 회원을 보유하는 등 가파른 성장세를 보이고 있습니다.



**소통과 화합을 바탕으로 한 팀워크가 있어야 은행 업무도, 풋살도 좋은 성과를 낼 수 있습니다.**

**Q. 동호회 가입 조건이 있을까요?**

**A.** 특별한 조건은 없습니다. IBK기업은행 여성 직원이라면 나이, 구력 모두 상관없이 누구나 가입할 수 있습니다. 현재 FC솔리드 소속 선수들도 풋살을 처음 해보는 풋린이이기에 실력 차이에 대한 걱정은 내려놓으셔도 됩니다. FC솔리드의 문은 언제나 활짝 열려 있으니, 언제든지 문을 두드려 주세요!



**Q. 직장인이라 평소 연습 및 활동이 어려우실 것 같아요. 활동은 어떻게 하고 계신가요?**

**A.** FC솔리드는 매주 일요일 오전 8시부터 10시까지 정기 훈련을 진행합니다. IBK기업은행 소속 직원분을 감독과 코치로 섭외해 정교한 테크닉을 배우고 있습니다. 사실 주말에 일찍 일어나는 것이 쉬운 일은 아닙니다. 하지만 주말 아침부터 땀을 흘려서인지 건강해지는 기분이고, 하루를 빨리 시작한 덕분에 주말을 더욱 알차게 보낼 수 있습니다.

**Q. 동호회 활동 중 가장 기억에 남는 순간은 언제인가요?**

**A.** 올해 4월 20일에 출전했던 경기를 꼽고 싶습니다. 이날은 FC솔리드가 외부 매치에서 처음으로 우승한 날이기 때문입니다. FC솔리드가 2023년에 창단한 신생팀이다 보니 외부 매치에서 패배를 많이 맛봐 자존감이 조금 떨어진 상태였는데 다 함께 발맞춰 협력한 결과, 우승이라는 좋은 결과를 내 가장 기억에 남습니다.

**Q. 동호회 활동이 회사 생활에 어떤 영향을 주나요?**

**A.** 은행 업무는 구조상 혼자 할 수 없습니다. 풋살도 마찬가지로 팀원과 협동해 결과를 내야 한다는 점이 업무와 비슷하죠. 소통과 화합을 바탕으로 한 팀워크가 있어야 은행 업무도, 풋살도 좋은 성과를 낼 수 있습니다. 특히나 풋살은 단체운동이기에 협동심을 기른다는 점에서 업무에 직접적이고 긍정적인 영향을 끼친다고 생각합니다.







**Q. 자체 대회를 연다거나, 금융배 풋살대회 등에도 출전하시나요?**

A. 아쉽게도 금융배 여자축구대회는 아직 없습니다. 그래서 외부 풋살대회에 참가해 외부 팀과 실력을 겨루고 있습니다. 또 정기 대회가 아니더라도 친선경기 일정을 잡아 운동하고 있습니다. 금융배 풋살대회를 말씀하셨는데, 당행뿐만 아니라 여자 풋살에 대한 전 금융권의 관심이 높아져 더 많은 여자 풋살동호회가 만들어지길 바랍니다. 이후 '금융배 여자풋살대회'가 개최된다면 IBK기업은행이 무조건 초대 우승을 할 수 있도록 더 열심히 실력을 갈고닦겠습니다.



**시간이 흘러도 풋살을 하는 지금 이 순간이 회원들의 삶에 작은 기쁨과 힘이 되길 바랍니다.**

**Q. 풋살을 할 때 가장 고려해야 할 점에 대해 알려주세요.**

A. 풋살은 상대와 접촉이 많은 스포츠입니다. 그렇기에 과도한 플레이는 지양해야 하며, 훈련 시작 전, 스트레칭을 충분히 해 부상을 예방해야 합니다. 때문에

FC솔리드도 훈련 전 단체 스트레칭을 통해 몸을 풀고 있습니다. 또 정말 풋살 실력을 늘리고 싶으시다면 공을 무서워하시면 안 됩니다. 간혹 공이 날아올 때 몸을 움츠리고 눈을 감는 분들이 계시는데 공을 똑바로 직시하셔야지만 풋살을 더욱 재미있게 즐기실 수 있습니다!

친구가 되고, 한층 더 성장했다고 생각합니다. 시간이 흘러도 풋살을 하는 지금, 이 순간이 회원들의 삶에 작은 기쁨과 힘이 되길 바랍니다. 사랑합니다~ FC솔리드!

**Q. 앞으로 회원들에게 바라는 점은 무엇인가요?**

A. 기본기를 다루는 시간이 지루하고 힘들겠지만, 그 순간이 우리를 더욱 단단하게 만들어줄 테니 훈련에 자주 나와 소통하면 좋겠습니다. 그리고 꾸준히 정기 훈련을 진행하고 외부 매치도 잡아 추가 승리를 적립할 예정인 만큼 그때까지 회원들 모두 다치지 않고 즐겁고 행복하게 공을 찾으면 좋겠습니다! FC솔리드가 창당한 지 벌써 1년이란 시간이 흘렀습니다. 1년간 우리의 열정과 노력 속에서 나이와 직급 상관없이

**Q. 풋살에 관심이 있으나 쉽게 도전하지 못하고 있는 IBK인들에게 한 말씀 부탁드립니다.**

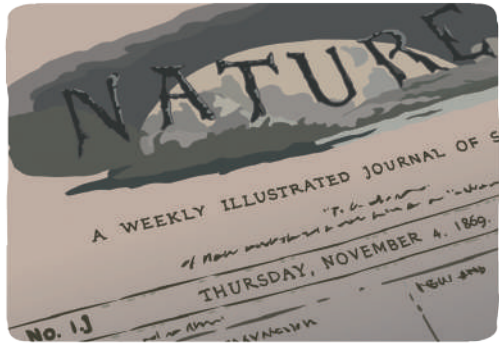
A. 두렵더라도 일단 도전해보세요! 특히 여성분들은 학교 운동장을 가로질러보신 적이 많이 없으실 텐데요. 여건상 행내 동호회 가입이 어렵다면, FC솔리드가 아니더라도 다른 루트를 통해 풋살을 시작해보셨으면 좋겠습니다. 단체 스포츠이기에 함께 초록색으로 뒤덮인 잔디를 밟다 보면 공에 대한 두려움은 금세 사라질 것입니다. 풋살을 통해 여러분의 앞날에 지금보다 더 활기차고 즐거운 일이 가득하길 FC솔리드가 응원하겠습니다~





# November in History

11월에 일어난 이야기



## 04day

### 과학 저널 <네이처> 창간

세계에서 가장 오래된 과학 저널인 <네이처>가 창간된 날이다. 올해로 창간 154주년을 맞은 <네이처>는 세계에서 가장 저명하다고 평가되는 영국의 과학 학술지로 자연과학, 공학 등 다양한 분야의 논문들을 게재한다. 미국이나 아시아 등지에도 지부가 있으며, 슈프링어 네이처를 통해 발행되고 있다. 한편, <네이처>는 전 세계에서 많이 인용되는 학술지 중 하나다.



## 07day

### 뉴욕 현대미술관 개관

현대미술관은 미국 뉴욕에 자리한 근현대 전문 미술관이다. 세계적으로 강력한 영향력을 지닌 미술관으로, 영문 명칭의 앞 글자를 따 모마(MoMA)라고도 불린다. 모마 컬렉션은 건축, 디자인, 드로잉, 페인팅, 설치, 사진, 도록 및 예술 저서 등으로 근대와 현대미술에 대한 폭넓은 개요를 제공한다. 아카이빙에는 근현대미술사에 관련된 자료들이 보관돼 있다.

### 이날 미국에선?

1952년 해리 트루먼 대통령에 의해 미국 국가안보국이 설립됐다. 국가안보국은 미국 연방 정부의 해독 첩보국으로, 미국 국방부 소속이다.

### 이날 아일랜드에선?

1990년 여성 정치인인 메리 로빈슨이 아일랜드의 첫 여성 대통령으로 당선됐다. 그는 대학교수, 법정 변호사 등으로 활동한 바 있다.

## Big Issue

11월, 세계 각국에선  
또 어떤 일이?  
한 줄로 보는  
그날의 이슈

- 3일 1929년 광주 학생 항일 운동 발생
- 6일 1860년 에이브러햄 링컨 대통령 당선
- 11일 1821년 소설가 표도르 도스토옙스키 탄생
- 13일 1887년 영국에서 '피의 일요일' 총돌 발생
- 17일 1869년 수에즈 운하 개통
- 18일 1884년 한국 최초의 우표 발행
- 23일 1936년 주간 사진 잡지 <라이프> 창간
- 24일 1859년 찰스 다윈 <종의 기원> 출간
- 26일 1924년 몽골 인민공화국 성립



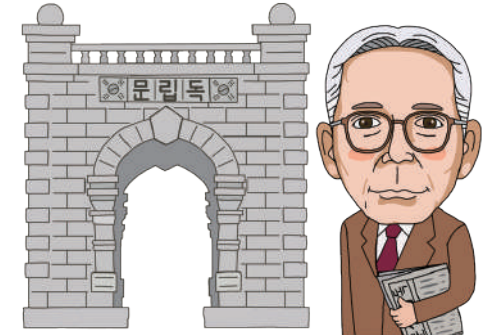
## 09day

### 베를린 장벽 붕괴

베를린 장벽은 냉전 시기에 동베를린의 서쪽 경계선에 존재했던 장벽으로, 독일 분단을 상징하는 대표적인 구조물이다. 1961년 8월 13일에 동독이 축조했으며, 1989년 11월 9일에 동서 베를린 시민들에 의해 붕괴됐다. 한편, 베를린 장벽이라는 명칭은 주로 서방 세계에서 통용되던 것이었고, 동독을 비롯한 공산권 국가들에서는 '반파시스트 방벽'이라고 불렀다.

### 이날 대한민국에선?

2009년 대한민국 해군과 조선인민군 해군 간에 일어난 전투에서 대한민국 해군이 승리했다. 이날 대한민국 해군은 함선 외부 격벽의 파손을 입었다.



## 21day

### 독립문 기공식 개최

서울 독립문은 조선과 대한제국의 독립을 기념하기 위해 1896년부터 1898년 사이에 영은문 주초 부근에 서재필과 독립협회의 주도로 세워진 뒤, 1963년에 대한민국의 사적 제32호로 지정된 건축물이다. 한편, 독립문은 프랑스 파리의 에투알 개선문을 본떠 만들어진 것으로, 정부의 지원 및 각계의 조선 국민들로부터 광범위한 지원을 받아 1896년, 기공식을 열었다.

### 이날 미국에선?

1877년 전신소에서 일하던 에디슨이 송신 속도를 향상하기 위해 축음기를 발명, 이 같은 사실을 외부에 발표한 날이다.



# 참는 것보다 푸는 게 더 중요한 ‘화병’

단순히 업무 때문에 답답한 줄 알았는데, 알고 보니 ‘화병’이었다면?  
화병은 심해지면 고혈압이나 중풍과 같은 심혈관계 질환을 일으킨다.  
이에 화병의 원인과 예방법에 대해 알아본다.



## ☑ 한국 특유의 문화가 화병의 주요 원인

화병(火病)은 소화 불량과 불면 등 신체 증상을 동반하는 우울증의 일종이다. 간혹 화병을 우울증으로 착각하는데, 우울증은 극심한 스트레스로 인해 세로토닌 등 뇌의 신경회로에서 신호의 전달을 담당하는 신경 전달 물질에 이상이 생기고, 이것이 우울감과 불면 등의 증상으로 나타나는 것이다. **화병도 우울증과 마찬가지로 스트레스로 인한 우울 증상이 발생한다. 하지만 분노와 같은 감정이 사회적으로 용납되지 않아 환자가 감정을 억누르면서 억압된 감정이 신체 증상으로 나타나는 것이 다른 점이다.** 한편, 미국신경정신의학회에서 발간한 <DSM-IV>은 ‘화병’을 우리나라에만 있는 문화 관련 증후군으로 정리하고 있다. 때문에 발병 원인 역시 가족 및 상사와의 갈등과 같은 사회적 요인이 대부분이다. 또 화병의 주요 증상은 우울감, 식욕 부진, 피로 등으로 증상이 심할 경우, 고혈압이나 중풍 등의 심혈관계 질환으로 이어지기도 한다.



## ☑ 스트레스 해소가 예방의 첫 단추

화병은 성인이라면 누구나 한 번쯤 겪는 질환이라 생각해 증상이 나타나도 크게 염려하지 않는 경우가 많다. 하지만 **‘화병’도 ‘병(病)’인 만큼 증상 발견 시 시일 내 전문의를 찾아 상담하고, 정확한 진단을 받아야 한다.** 그러나 분노의 정서가 신체 증상과 연계되어 나타나기 때문에 증상이 심하지 않을 경우에는 신체 증상만 개선해도 화병 치료에 큰 도움이 된다. 먼저, 자신의 감정을 잘 표현하는 방법을 익혀 가슴속 응어리를 풀어줘야 한다. 또 운동이나 음악 감상 등 자신만의 스트레스 해소법을 만드는 것도 도움이 된다. 또 부정적인 감정을 쏟아내는 것만으로도 증상을 약화시킬 수 있으므로 가족이나 친구와의 대화를 통해 자신의 감정을 적절히 표현하길 추천한다. 하지만 대인관계 등의 스트레스가 장기간 지속되거나 스스로가 이에 대처하는 방식이 적절하지 않다고 생각되면 의학적 도움을 받아야 한다.

### Tip. 화병 자가 진단법



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 불면증에 시달린다.           | <input type="checkbox"/> 평소에 가슴이 답답하거나 두근거린다. |
| <input type="checkbox"/> 예민하고 사소한 일에도 짜증이 난다. | <input type="checkbox"/> 만사가 귀찮고 의욕이 없다.      |
| <input type="checkbox"/> 머리가 자주 아프다.          | <input type="checkbox"/> 입이나 목이 자주 마른다.       |
| <input type="checkbox"/> 평소에 소화가 잘 안된다.       | <input type="checkbox"/> 작은 일에도 깜짝깜짝 놀란다.     |

5개 이상 해당된다면 화병을 의심할 수 있습니다.



## 나를 더 나답게 만드는 셀프 분석



요즘 Z세대 사이에서 자신을 ‘나노 단위’로 분석하는 것이 트렌드다. 우리가 흔히 아는 MBTI와 퍼스널 컬러에만 국한된 이야기가 아니다.



### 스스로 탐구하는 과정

새로운 사람을 만나면 우리는 아이스 브레이킹의 주제로 ‘MBTI’를 꺼낸다. ‘MBTI’는 성격 유형 테스트인데, 우리는 이 테스트 결과와 우리의 성격을 동일시하며, “F라서 그래”, “T라서 그래”라며 자신의 성격을 정립해 나간다. 이와 관련, 최근 MBTI와 곁을 같이하는 ‘셀프 분석’ 테스트들이 등장하고 있다. **‘셀프 분석’은 자신의 정체성을 증시하는 현세대들 사이에서 유행하는 트렌드로, 자기 자신을 나노 단위로 분석하고 관리하는 것을 의미한다.** ‘셀프 분석’이 유행하는 이유는 세밀화된 트렌드로 인한 취향의 초개인화 때문이다. 취향이 다양화되고 이를 반영한 선택지의 폭이 넓어지면서 선택 시간을 줄이기 위해 자신의 취향을 미리 탐구하는 이들이 늘어난 것이다. 실제로 대학내일연구소가 진행한 설문조사에 따르면 ‘무료 MBTI, 인터넷 성격 검사 등 무료 셀프 분석 서비스를 이용한 경험이 있느냐’라는 질문에 무려 91.3%가 ‘있다’라고 답했고, 그 중 절반에 가까운 46.1%가 셀프 분석을 위해 돈을 지불한 경험이 있다고 답했다. 이와 관련, 최지혜 서울대학교 소비트렌드분석센터 연구위원은 “X세대는 신분, 혈연, 지연 등을 근거로 개인 특성을 결정짓고, 변화할 가능성도 기대하기 어려웠던 반면, Z세대의 경우 사회가 변화하면서, 사회의 기준을 벗어나 정체성 변동의 기회가 많아진 세대인 만큼 자기 정체성을 스스로 탐구해야 한다는 책임도 안게 되었다”라며 셀프 분석 유행 원인을 분석했다.





**MBTI부터  
8체질까지**

대표적인 셀프 분석으로는 성격 유형을 분석해주는 ‘MBTI’와 워튼과 쿨톤 등 피부색을 사계절 타입에 적용해 이론화한 ‘퍼스널 컬러’가 있다. **꾸준히 자기 자신에 대해 알고 싶어 하는 Z세대의 욕구가 지속 증가함에 따라 셀프 분석 서비스도 점점 다양해지고 추세다.** 한 회에 10만 원이 넘는 헤어 스타일 진단 서비스는 이미 예약을 잡기 힘들 정도며, 몸의 골격을 확인해 어울리는 옷 스타일과 운동 방법을 알려주는 퍼스널 체형 검사도 인기다. 또 한의원에서 진행하는 8체질은 한 예능프로그램에 소개된 뒤, 현재 예약이 끊이지 않고 있다. 이 외에도 금융 플랫폼뱅크샐러드에서는 무료 유전자 검사 서비스를 제공하고 있다. 검사 목록은 비만, 탈모, 불면증 등 총 63가지로, 나만의 유전적 요소를 분석해 타고난 건강 상태에 맞춘 생활 루틴을 만드는 데 도움을 준다. 해당 서비스의 누적 검사자 수는 지난 2021년 10월부터 올해 5월까지 총 27만 5,000여 명에 달하는 것으로 나타났으며, 검사 대기 인원은 100만 명 이상인 것으로 확인됐다. 또 앞서 말한 MBTI에서 더 나아가 자신의 성격과 기질을 더욱 심층적으로 알 수 있는 유료 검사에도 투자가 이어지고 있다. 대표적인 서비스가 TCI(Temperament and Character Inventory)검사인데, 사람들은 해당 테스트로 자신의 성격 파악하는 것은 물론, 상대방과의 거리를 좁히는 도구로도 활용하고 있다.



**양면성을 지닌  
셀프 분석**

많은 이들이 ‘셀프 분석’에 자신의 시간과 돈을 투자하는 이유는 ‘나만의 가치를 찾아 나다움을 실천’하기 위해서다. 이와 관련, 대학내일20대연구소는 “셀프 분석 이용자들은 셀프 분석을 통해 자신의 직업 및 진로를 탐색하거나 인간관계를 확장하는 등 실제 가치를 높이는 데 활용한다”라고 말했다. 그렇다면 소비자들이 셀프 분석에 열광하는 이유는 무엇일까. **소비자들의 반응을 살펴보면 셀프 분석 이용은 단순한 흥밋거리가 아닌 비용의 효율과 관련 깊다.** 수백 가지 제품 중 나와 잘 어울리는 제품을 단시간에 찾기로 매우 어려운 일이다. 하지만 셀프 분석 서비스를 이용하면 실제로 나를 탐색하며 겪을 비용과 시행착오를 줄일 수 있다. 예를 들어 식당 메뉴 선택에 있어 우리는 종종 “많이 매울까?”, “매운 거 먹어도 괜찮을까?”라며 음식 선택에 주저한다. 하지만 셀프 분석을 통해 내 체질을 파악했다면 음식 선택에 있어 고민하는 시간이 단축된다는 의미다. 하지만 이런 셀프 분석 서비스들이 무조건 긍정적인 것만은 아니다. 우리의 자아는 계속해서 변하고 확장한다. 또 성격 유형 테스트의 경우, 간혹 ‘이런 사람이 되고 싶어’라는 마음에 답변을 선택하는 이들도 있기 때문에 100% 신뢰할 수 없다. 뿐만 아니라 테스트 결과라는 틀 안에 갇혀 “나는 이런 일은 잘 못해”라며 자신의 한계를 단정 짓는 경향이 강하다. 때문에 우리는 ‘셀프 분석’의 결과에 의지하는 것이 아닌 ‘셀프 분석’을 잘 활용하는 사람이 되는데 시간을 써야 할 것이다.



고객과의  
심리적 거리를 좁혀

더 나은  
지점을 만들다

돈암동지점

돈암동지점은 지하철 4호선 성신여대입구역 바로 앞에 자리하고 있다. 뛰어난 접근성처럼 돈암동지점은 언제나 고객에게 다가가기 위해 최선을 다하고 있다.



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





### 고객을 찾아가는 돈암동지점

올해로 개점 54주년을 맞이한 돈암동지점은 주상형 통합점포이며, 도보 30분 거리에 위치한 한성대출장소도 함께 운영 중이다. 돈암동지점은 배후에 다양한 상업시설이 밀집해 있어 다양한 고객층 확보가 용이하다. 또 오래된 주택 단지가 많아 고령 고객의 비중이 높다. 성신여대입구역에 인접한 초역세권으로 고객 접근성이 좋은 것이 장점이지만, 과밀화된 인구수와 초역세권으로 인해 하루 평균 내점 고객 수가 130명 일 정도로 창구 혼잡도가 높다. 하지만 16명의 직원이 의기투합해 혼잡도를 최소화하고 있다.

돈암동지점은 도심 내 점포로 기업 대출 중 임대업 비중이 큰 편이다. 하지만 경기도 양주와 구리 등 원거리 마케팅을 진행해 제조업체와의 거래도 늘려가는 중이다. 한자리에 앉아 고객을 기다리는 것이 아닌 직접 고객을 찾아가 고객의 가려운 곳을 긁어주는 등 고객 유치를 위해 능동적으로 행동한 결과, 돈암동지점의 여신금액 비율은 2022년부터 꾸준히 증가했다.

또 적재적소에 상담사를 활용한 결과, 주택담보대출 및 전세대출이 증가해 가계 여신 또한 좋은 결과를 내고 있다. 이뿐만 아니라 신용카드, 퇴직연금, 예·적금 등 교차판매가 수반된 여신증대로 2023년 연간 S등급, 2024년 상반기 S등급 달성 등 우수한 경영성과를 창출했다. 이 외에도 2024년 상반기 중기대출 A- 이상 259억 원 순증, 기술금융 17억 원 순증, 창업기업 대출 117억 원 순증을 기록했다.

**한자리에 앉아 고객을 기다리는  
것이 아닌 직접 고객을 찾아가  
고객의 가려운 곳을 긁어주는 등  
고객 유치를 위해 능동적으로  
행동하고 있다.**



# Active Action





### 서로가 서로의 본보기가 되다

돈암동지점의 강점은 직원들 간의 투명한 소통과 유기적인 팀워크다. 기업팀과 개인팀은 물론, 출장소 직원들 모두 업무 구분 없이 돈암동지점의 발전을 위해 힘쓰고 있다. 때문에 업무 공백이 생겨도 다른 직원이 이를 대체할 수 있는 시스템을 갖추고 있다고.

서로의 부족한 부분을 채워주는 등 매우 이상적인 팀워크를 자랑하는 돈암동지점은 고객에게 더 만족도 높은 서비스를 제공하기 위해 유기적으로 협력하고, 더 빠른 일 처리를 위해 자신이 알고 있는 업무 노하우를 서로에게 알려주고 있다.

서로가 서로의 롤모델인 돈암동지점의 올해 목표는 좋은 분위기와 우수한 실적이라는 두 마리 토끼를

잡는 것이다. 타행과의 치열한 금리경쟁 및 건설경기 악화로 인한 연체 발생 등으로 어려운 여건이지만, 전 직원이 협업하여 지금과 같은 분위기를 이어 나갈 계획이다.

**돈암동지점은 고객에게 더 만족도 높은 서비스를 제공하기 위해 유기적으로 협력하고, 자신이 알고 있는 업무 노하우를 서로에게 알려주고 있다.**

# Teamwork





### 협업으로

#### 유연한 조직문화 구축

돈암동지점의 최종 목표는 서로 협력하는 분위기 속에서 우수한 성과를 내 고객도, 직원도 모두 가고 싶어 하는 지점을 만드는 것이다. 이에 직원 개개인의 성과가 지점의 성장에 어떤 식으로 발휘되는지 지속적으로 소통해 발전된 지점을 만드는 데 활용할 예정이다. 아울러, 포상 제도를 적극 활용해 직원들이 자신의 가치를 확인할 수 있도록 활기찬 업무 환경 조성에 힘을 계획이다. 또 직원들과 투명한 소통으로 명확한 목표를 공유하고 유기적으로 협업해 유연하고 효율적인 조직 문화를 구축해나갈 다짐이다. 고객의 행복은 직원의 행복에서 나온다는 생각으로 직원의 가치를 존중하고 있는 돈암동지점. 직원들의 웃음소리가 더욱 커져 고객들의 얼굴에도 행복한 미소가 가득 해지길 바라본다.

**직원들과 투명한 소통으로 명확한 목표를 공유하고 유기적으로 협업해 유연하고 효율적인 조직 문화를 구축해나갈 다짐이다.**



### Mini Interview



#### 직원들의 역량 강화에 힘쓰겠습니다!

돈암동지점을 운영하는 데 있어 가장 중요하게 생각하는 점은 직원들의 성장과 역량 강화입니다. 이것이 이뤄지면 고객 만족은 자연스럽게 따라온다고 생각합니다. 직원들이 자신의 역량을 충분히 발휘하고, 동기부여가 된 상태에서 일할 수 있도록 지금보다 나은 환경을 조성하는 데 힘쓰겠습니다. 이를 위해 직원들의 목소리에 귀 기울이고, 직원들이 자신의 강점을 최대한 활용할 수 있는 업무 배치 및 적절한 보상을 제공할 예정입니다.

#### 짧은 가을, 모두가 행복하길

대내외 어려운 영업환경 속에서도 각자의 자리에서 묵묵히 최선을 다하는 돈암동지점 직원들이 무척이나 자랑스럽습니다. 올해가 얼마 안 남은 만큼 직원들과 더욱 의기투합해 어려울 때 가장 먼저 떠오르는 돈암동지점을 만들겠습니다. 유난히 무더웠던 여름 뒤 짧은 가을이 찾아왔습니다. 이 계절, 한껏 즐기시고 항상 건강하시길 바랍니다.



체력은 국력!  
나의 에너지 원천은?  
□□□□□ (이)다!



임명숙 지점장

남경태 팀장

김경학 차장

허하영 팀장<sup>(VM)</sup>



신나는댄스

긍정적마음

가족과동료

나홀로산책

안상수 과장

김유섭 과장

이경미 대리

김민경 대리



운동과가족

돈요동지점

체력은국력

따릉이퇴근

신윤선 대리

정영미 대리

김효선 대리

주아주 대리



고객의칭찬

마감후토크

가족과혈금

아이의웃음

이희진 대리

김보미 대리

조민지 계장

장수진 계장



뜨거운동료

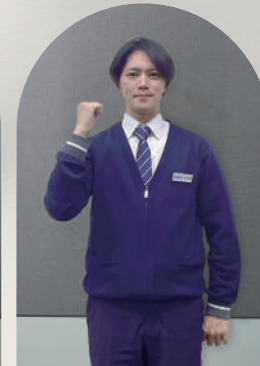
복지와휴식

주말나들이

평범한일상

백승일 경비원

노근호 경비원



맛있는요식

자전거타기



돈암동지점





## 스마트 물류센터를 기반으로 한 전국 최저가 맞춤형 간식 관리 서비스

(주)삼백육십오 구수룡 대표  
창원상남지점 거래 기업



경남 창원 동전산단에는 대한민국 최초의 간식 전문 스마트 물류센터가 있다. 스타트업 (주)삼백육십오는 스마트 물류센터를 기반으로 전국 최저가의 맞춤형 간식 관리 서비스를 제공하며 지역, 직원, 고객, 소상공인과 동행하는 상생로지스 기업으로 거듭나고 있다.

- 2024 ○ 식음료 전용 스마트물류센터 완공(상생로지스)
- 2023 ○ 경남최초 '프리아이콘' 선정
- 2023 ○ PRE-A 투자유치(한국투자파트너스, 중소기업은행)
- 2023 ○ 중소벤처기업부 장관상 수상(온사이트 IR 대회 대상)
- 2022 ○ 중소벤처기업부 장관 표창 (모범경영)
- 2022 ○ 제1회 Station-G '대상'
- 2022 ○ 혁신창업기업 IBK창공 부산7기 선정
- 2021 ○ 경남창조경제혁신센터 CORN프로젝트 '최우수'
- 2021 ○ 특허출원 '인공지능을 이용한 간식 추천 시스템'
- 2019 ○ (주)삼백육십오 법인 설립, 스낵365 브랜드 런칭



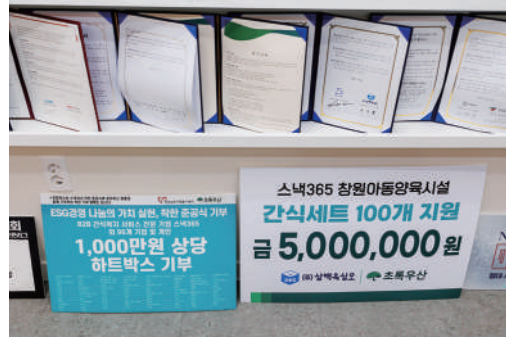
### 스마트 물류를 기반으로 한 맞춤형 간식 관리 서비스



(주)삼백육십오(이하 삼백육십오)는 기업이나 단체를 대상으로 맞춤형 간식 관리 서비스를 제공하는 스타트업이다. 맞춤형 간식 관리 서비스란 무엇일까? 사무실 내에서 직원 복지의 일환으로 간식을 제공하는 회사들이 많다. 삼백육십오는 사무실의 스낵바 설치·관리 등 고객 맞춤형 간식 대행 서비스를 제공한다. 고객사가 삼백육십오의 ‘스낵365’ 간식 관리 서비스를 이용하면 업무 효율화는 물론 예산 절감까지 이룰 수 있다고 구수룡 대표는 설명한다.

“기업의 구매 담당자가 간식을 직접 구매하는 데 평균적으로 약 180분 정도의 시간이 소요됩니다. 간식 수요를 체크하고, 마트에 가서 간식을 구매하고 운반해서 진열하고 뒷정리까지, 손이 많이 가지만 티는 나지 않는 업무입니다. 하지만 맞춤형 간식 관리 서비스를 이용하게 되면 이 시간을 줄여줄 뿐만 아니라 예산까지 절감할 수 있습니다. 스낵365는 시중가보다 최대 38%까지 할인한 저렴한 가격으로 간식을 제공하고 있기 때문이죠.”

간식 관리 서비스를 이용하게 되면, 기업별로 전담직원이 간식을 배치하고 배송설치관리 서비스를 모두 무료로 제공한다. 간식의 종류도 스낵류부터 음료, 커피, 간편조리식, 냉장·냉동식품, 과일까지 다양하다. 게다가 단순히 간식을 배달하기만 하는 물류 중심의 서비스가 아니라 IT를 접목해 스마트 물류 서비스를 제공하고 있다. 기존 간식 서비스에 SI와 빅데이터를 접목해 원하는 간식을 시간, 공간, 수량, 이용 목적에 따라 맞춤형으로 제공하는 스마트 간식 서비스를 운영하는 것이다. 데이터를 활용해 이용자별 맞춤형 설계를 해주고 배송까지 해주는 원스톱 서비스도 제공한다. 무엇보다 전국 최저가로 기업 간식 관리 서비스를 제공하는 것이 삼백육십오의 가장 큰 경쟁력이다. 구수룡 대표는 2019년 회사를 창업한 이래, 최저가를 위한 경쟁력에 집중한 덕분에 간식 전문 스마트 물류 센터를 완성할 수 있었다고 설명한다. 더불어 간식 전문



물류센터는 간식 가격을 낮추는 데는 물론이고, 신선한 간식을 제공하는 데에도 한몫하고 있다.

“간식도 기본적으로 음식이기 때문에 ‘회전율’이 중요합니다. 현재 30D DAY 스마트물류센터를 완성하는 과정에 있는데, 물류센터에 간식이 입고되어 30일 안으로 고객에게 나가는 시스템을 완성하는 것이 목표입니다.”

현재 스낵365는 기업 대상의 맞춤 간식 서비스뿐만 아니라 각종 사내행사 및 소중한 날을 위한 케이터링 서비스, 가격에 맞게 매일 간식을 바꿔 고객에게 배송해 주는 1인용 개별 간식 서비스 및 개인의 취향이나 상황에 맞는 테마 간식 박스 서비스도 제공하고 있다. 경쟁력 있는 서비스를 제공하는 만큼 다수의 중소기업뿐 아니라 국내 굴지의 대기업도 스낵365 서비스를 이용하고 있다.

### 소상공인과 상생하는 삼백육십오



올해에는 새로운 무인 편의점 매장인 ‘까까멜레온’을 신규 사업으로 시작했다. 1년 이상 무인 데이터를 수집해 표준화했고, 현재 매장을 확장 중으로, 최근 마산에 있는 로봇랜드에 개점했다. 점포 수익 일부분은 지역사회에 기부할 계획도 갖고 있다.

“무인 편의점이라고 하면 보통 떠올리는 이미지가 있잖아요. 물건이 다양하지 않거나 아이스크림 판매점처럼 계절성 식품을 취급하죠. 까까멜레온은 일반 간식류는 물론 냉장·냉동식품까지 다양하게 취급합니다. 착한 편의점 프랜차이즈로 가맹 수수료, 가입비, 교육비 무료로 삼백육십오의 식음료를 저렴하게 공급받을 수 있죠.”

대한민국에 물류 서비스가 필요한 곳이 생각보다 많다. 특히 지방은 소상공인이 소규모로 간식류를 납품받을 수 있는 루트가 없는 현실이다. 구수룡 대표는 “현재 수익 데이터를 축적 중으로, 표준화 모델을



개발 중”이라고 설명했다. 추후 PC방, 숙박업, 당구장, 학교 매장 등 식음료 서비스가 필요한 소상공인을 위해 발주부터 배송까지 원스톱 서비스가 가능한 웹과 앱 환경을 구축할 예정이라고.





### 지역, 직원, 고객, 소상공인과 함께하는 상생로지스 기업



삼백육십오의 본사와 물류센터가 경남 창원에 자리 잡은 이유는 무엇일까?

“스타트업인 만큼 ‘우리가 잘 아는 걸 하자’고 생각했어요. 이전에 물류 유통 대기업에서 근무한 경험이 있어서 물류센터를 기반으로 한 간식 관리 서비스라는 아이템을 떠올릴 수 있었고, 상권을 잘 아는 우리 지역에서 시작하자고 마음먹었죠. 그런데 지역기업, 그것도 청년 창업 스타트업인 만큼 지역에서 많은 관심을 보내주시더라고요. 지역기업으로서 ‘받은 만큼 보답하자’는 생각에 지역 소상공인에게 기여할 수 있는 부분도 생각하고, 단체 기부 등에도 열심히 참여하고 있습니다. 저희가 받은 만큼 지역사회에 환원하는 기업으로 성장하고 싶어요.”

지난해 9월에는 창원 동전산단에 스마트 물류센터를 준공했다. 냉장·냉동 창고가 구비됐으며, 합포장 자동화, 배송 경로 최적화 등 사업 확장에 필요한 기반들이 갖춰졌다. 2019년 8.25㎡(약 2.5평) 규모 사무실에서 2,640㎡(약 800평) 규모의 물류센터까지 회사가 성장한 것이다. 추후에는 경북, 충북, 경기도까지 3D 물류센터를 완성해 전국에 걸쳐 물류 요점지를 확보할 계획이다.

또한 삼백육십오의 직원들은 대부분 경력단절 여성과 청년으로 구성되어 있다. 창업할 때부터 ‘지역의 일자리 창출’이라는 모토가 있었기 때문이다.

“초기에는 경력단절 여성과 청년 위주로 채용했어요. 현장 파트타임어는 경력단절 여성과 시니어 직원 위주로 구성하고 있고요. 일할 능력은 충분하지만, 마땅한 일자리를 찾지 못하는 분들에게 일자리를 드리고 싶었거든요. 그래서 4~5시 퇴근 등 출퇴근 시간 조정이 필요한 경우가 많긴 하지만 ‘가정이 평화로운 것이 최고’라는 생각에 적극적으로 직원들의 의견을 반영하고 있습니다.”

삼백육십오가 직원의 복지를 위해 가장 중요하게 생각하는 것은 ‘소통’이다. 출퇴근 시간 조율은 물론이고



#### (주)삼백육십오의 특징점

##### Step. 1

#### 합리적인 간식 가격

스마트 물류센터를 기반으로 한 전국 최저가의 맞춤형 간식 관리 서비스

##### Step. 2

#### 지역 친화적인 기업

경남 창원에 본사와 물류센터를 두고, 일자리 창출, 기부 활동에 적극 참여하는 ESG 경영

##### Step. 3

#### 소통 중심의 직원 친화 기업

라이프스타일 맞춤 유연근무제, 정기적인 소통 채널, 직원 니즈 반영한 시상 프로그램 운영

한 달에 한 번 팀원 전체가 모여 소통하는 ‘스넥톡’과 한 달에 한 번 원하는 독서, 러닝 등 원하는 아이템으로 시상을 진행하는 ‘챌린지 365’도 직원들의 니즈를 반영한 복지 제도라고.

삼백육십오의 목표는 ESG 경영을 기반으로 지역사회와 성장하며 매출만 좇는 기업이 아닌 직원과 지역 사회가 함께 나아가는 기업을 만드는 것이다. 고객 소상공인은 물론이고 직원, 지역과의 상생을 통해 ‘함께 성장하는 내일’을 만들어 나갈 삼백육십오의 내일을 응원한다.

### 창업부터 성장까지 미래를 향해 IBK와 동행합니다.



#### Q. 대표이사님의 경영 철학은 무엇인가요?

A. 삼백육십오의 상생로지스 기업을 지향합니다. 끊임없이 소통하며 직원이 자부심을 가지고 일할 수 있는 회사를 만들고 동시에 지역에서 성장한 청년 창업가로서 지역과 환원하는 기업으로 성장하고 싶습니다, 간식 관리 서비스를 통해 예산을 절감하고 업무 효율화를 달성하는 것 또한 고객사와 상생하는 방식이라고 생각하고 있고요. 더 나아가 간식 전문 스마트 물류센터를 기반으로 우리의 서비스가 필요한 전국 곳곳의 소상공인과 상생하며 나아가는 것이 저희가 지향하는 미래입니다.

#### Q. IBK기업은행과의 인연은 어떻게 시작되었나요?

A. 저는 창업기업이 성공적인 사업모델을 구축할 수 있도록 지원하는 창업육성플랫폼 ‘IBK창공 부산’ 7기 출신입니다. 그만큼 IBK와 인연이 깊는데, 창원상남지점과 김승준 지점장을 만나고 난 이후에는 주거래은행까지 바꿀 정도로 깊은 관계를 맺고 있습니다. 실제로 물류센터를 지을 때도 도움을 받았고요. 단순 은행이라기보다는 기업 관리 서비스를 제공하는 느낌이라서 많이 의지하고 있습니다. 앞으로도 함께 상생하면서 미래를 향해 나아가고 싶습니다.



삼백육십오 대표 구수물

### 지역사회와 상생하는 최고의 맞춤형 간식 서비스 기업입니다.



#### Q. 창원상남지점을 소개해주세요.

A. IBK창원상남지점은 경남 창원시 성산구 도심에 위치해 있습니다. 은행·증권사 등 다수의 금융기관과 다양한 업종의 상점들이 밀집하여 있는 상업지구 중심에 위치한 지점이라는 특성상 창원상남지점의 직원들은 항상 새롭게 변화하는 환경에 빠르게 적응하고자 노력하고 있습니다. 현재보다 앞으로의 가능성을 바라보며 중소기업 지원에 매진하는 창원상남지점에 많은 관심과 응원 부탁드립니다.

#### Q. (주)삼백육십오의 비전과 강점은 무엇일까요?

A. 구수물 대표를 비롯한 세 분의 경영진은 (주)삼백육십오를 직원들과 함께 성장하고 지역사회와 상생하는 가치를 만드는 기업이 될 수 있도록 운영하고 있습니다. 이를 위해 직원들이 자유롭게 의견을 개진할 수 있는 건강한 조직문화를 만들고, 지역사회와의 상생을 위해 경력단절 여성과 시니어 채용에도 적극적으로 나서고 있습니다. 더불어 회사 수익의 일부를 사회에 환원하는 등 ESG 경영 실천에 앞장서고 있습니다.

5년 전, 영남권에서 공유오피스 책상 2개로 시작한 조그마한 스타트업 기업이었던 (주)삼백육십오이 이제 대한민국 최초의 간식 전용 물류센터를 보유한 명실상부 대한민국 최고의 맞춤형 간식 관리 서비스 기업으로 성장하였습니다. AI와 빅데이터 기술을 활용한 (주)삼백육십오의 간식 서비스 플랫폼이 대한민국 전역으로 뻗어 나가길 기원합니다.



창원상남지점 김승준 지점장



# 태! 권! 도!

## 무한한 매력 그 너머로

아산지점 강정우 대리



우리나라 고유의 전통 무예를 바탕으로 창시되어 전 세계인의 마음을 사로잡은 스포츠, 태권도. 우렁찬 기합 소리와 절제된 동작 속에서 부드럽지만, 강인한 힘이 느껴진다. 태권도 4단인 강정우 대리는 주말마다 태권도 띠를 질끈 묶고 있다.



태권도 TKD CO-OP 협동조합

# 태권도유단자 강정우 대리



### 세계가 인정하고 함께하는 태권도

대한민국 사람이라면 누구나 어린 시절 태권도를 배워본 경험이 있을 정도로 우리에게 너무나 친숙하고 자랑스러운 스포츠인 태권도. 1994년 9월 4일, 프랑스 파리에서 열린 제103차 IOC 총회에서 태권도를 올림픽 정식 종목으로 채택, 올해로 벌써 30주년을 맞았다. 그렇게 전 세계인이 사랑하고 인정하는 스포츠가 된 태권도는 한국을 대표하는 스포츠라고 해도 과언이 아니다. 이런 태권도 고수가 IBK 안에도 있었다! 바로 아산지점에서 근무하는 강정우 대리. 그 역시 어린 시절 부모님의 권유로 태권도를 시작했지만, 태권도는 이제 그의 인생에서 뺄 수 없는 존재가 되었다.

“초등학교 2학년 때 부모님의 권유로 시작하게 됐어요. 부모님께서 당시 한국인이려면 무조건 태권도를 배워야 하고, 단을 따라 한다면서 나중에 군대

에 가면 유단자 혜택이 있을 거라고 하시더라고요. 사실 입대하고 보니 군대에서 아무런 혜택은 없었지만요(웃음). 그렇게 9살 때 시작한 태권도를 쪽 하다가 고등학교 때 잠시 학업에 집중하기 위해 중단했어요. 하지만 대학교 입학 후 바로 다시 태권도를 시작해서 지금까지 재밌게 하고 있습니다.”

강정우 대리가 태권도를 하는 곳은 파주에 있는 ‘태권도협동조합’이라는 비영리 단체이다. 이곳은 성인 태권도 활성화와 태권도의 사회체육화라는 가치 아래 남녀노소 누구나 태권도를 경험하고, 함께 운동하며, 선수와 아마추어의 구분 없이 태권도를 사랑하는 전세계 태권도인들과 연결되어 소통하는 조직이라고 한다. 매주 토요일이면 강정우 대리는 이곳에서 꾸준히 태권도를 즐기고 있는데, 무엇이 태권도를 꾸준히 하게 만들었을까?



**태권도는 무수히 많은 매력이 있지만 저에게는 스스로의 한계를 테스트할 수 있다는 점이 가장 큰 매력으로 다가와요.**



### 태권도의 진정한 매력, 예의

“태권도는 무수히 많은 매력이 있지만 저에게는 스스로의 한계를 테스트할 수 있다는 점이 가장 큰 매력으로 다가와요. 태권도 대회는 크게 겨루기, 품새, 시범 부분으로 나뉘는데, 저는 겨루기 부문에 참가합니다. 이 겨루기 시합에서는 상대방보다 더 많은 발을 차야 하고 더 많이 뛰어야 득점해서 이길 수 있는데요. 즉, 상대를 이기려면 정말 죽을 각오로 경기에 집중해야 하죠. 경기를 뒀 때마다 전신에 보호구를 전부 착용하고 뛰어야하기 때문에 그 무게감과 중압감은 실전에서 배로 느껴지는데, 그때마다 제 한계를 뛰어넘는 시간을 보내는 것 같아요. 상대방과의 시합이지만 결국 내 자신과의 싸움이 되기도 하죠. 태권도가 전통 무도잖아요. 태권도로 몸과 정신을 단련하는 게 결국 저의 성장으로 이어지고 있어 지금까지 태권도를 하게 된 것 같아요.”

강정우 대리 말대로 상대방과의 시합이지만 결국 자기 자신과의 싸움이기도 한 태권도. 또한 모든 경기는 인사로 시작해서 인사로 끝나는 만큼 태권도에서 가장 중요한 점은 예의를 갖추는 것이다. 태권도는 예를 갖추고 심판진, 상대 선수, 상대 코치까지 각듯하게 인사하는 유일한 스포츠이다. 예의와 규율을 강조하는 스포츠인만큼 올림픽 경기를 즐겨봤다면 상대 코치에게 예를 갖추고 각듯하게 인사하는 외국인 선수도 기억에 남을 것이다. 상대방에 대한 예의는 물론 자신에게 예의를 갖추고 열과 성을 다해 임하는 스포츠인 태권도. 태권도를 할 때 나오는 강정우 대리의 날카로운 눈빛과 긴 팔과 다리의 절도 있는 움직임 그리고 예의가 묻어있는 품행에서 그 매력이 느껴졌다.





**태권도! 문은 활짝 열려있습니다**

캐나다 교환학생 시절에도 강정우 대리의 태권도 사랑은 멈추지 않았다. 캐나다 현지 아이들에게 태권도를 가르치고 싶다는 생각으로 교환학생을 지원할 때부터 인근에 태권도장이 있는 대학교에 지원했다고 한다.

“교환학생이 확정되고 학기 시작 전 캐나다 현지 태권도장 관장님께 페이스북으로 연락드려서 교환학생 체류 기간 동안 아이들을 가르칠 수 있냐고 정중하게 양해를 구했어요. 영어로 소통하는 게 쉽진 않았지만, 다행히 허락해주셨고 캐나다에 약 5개월 정도 머물면서 태권도 사범 경험을 쌓을 수 있었죠. 저로서는 아이들을 가르치면서 용돈도 벌고, 영어 공부도 하고 태권도도 하는 일석삼조의 기회를 잡은 거였죠. 지금 생각해도 정말 행복하고 가장 기억에 남는 순간이에요.”

정말 태권도에 진심이었기에 해외에서 태권도를 가르칠 좋은 기회가 따라온 것 같다는 강정우 대리. 태권도에 관한 목표가 있다면 해외 대회에 참가해 입상하는



것이라고 한다. 이를 위해 일과 병행하며 주 4일은 열심히 운동하고 있는데, 태권도 덕분에 야근해도 지치지 않는 강인한 체력을 갖게 된 것 같다고 한다. 일도 운동도 포기할 수 없는 사람들에게 태권도를 강력히 추천한다는 그는 자신을 통해 그 말을 입증하고 있었다. 아직 주변 동료 중에서 태권도를 하는 사람을 못 봤다며, 축구도 좋아하고 러닝도 좋지만 태권도의 무한한 매력을 알리고 싶다는 강정우 대리. 그가 운동하고 있는 태권도협동조합은 언제나 열려있다고 하니 관심 있는 IBK인이라면 주저 말고 태권도 띠를 돌려보자.

“우리 IBK인 중에 태권도에 관심 있으신 분들이 있다면 태권도협동조합은 언제나 활짝 열려있습니다! 태권도를 사랑하는 누구라면 실력에 상관없이 함께 운동할 수 있으니, 태권도를 통해 스트레스를 훌훌 날려버리고 싶으신 분들은 언제든지 편하게 연락주세요. 기다리고 있겠습니다!”





끊임없이  
성장하는



## IBK항공 기업

IBK항공  
구로

탈모 홈케어 브랜드

# CONSTANT

콘스탄트

탈모 분석부터 생활 습관 개칭 서비스 제공 등 끊임없이 생성되는 B&A 데이터로 신뢰를 구축하는 기업



refilled.co.kr

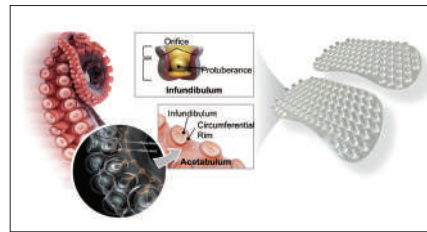
IBK항공  
대전

글로벌 홈 뷰티 서비스

# MIMETICS

미메틱스

혁신적인 자연 모사 기술을 활용부 미용 및 의료 솔루션 제공하는 스타트업 기업



mimetics.co.kr

IBK항공  
부산

디자인 시장의 혁신 선도

# LUCASMETA

루카스메타

GEN AI 기술 기반으로 기업 맞춤형 이미지 제작 및 생성형 AI 기술 기반의 고품질 이미지와 디자인 생성 기술 보유 기업



lucasmeta.info

IBK항공  
광주

감성지능 RAG AI/AI EDP 플랫폼



인디제이

‘나보다 나를 더 잘 아는 감정인지 AI 전문기업’이라는 슬로건을 가진 인공지능(AI) 플랫폼 전문기업



corp.indj.ai



IBK항공  
구로

### 실증적 데이터를 통한 탈모 관리

## CONSTANT

콘스탄트는 뷰티테크 스타트업으로 탈모 분석 기반 구독 서비스 ‘리필드’와 동명의 두피 홈케어 브랜드를 운영하고 있다. **콘스탄트의 핵심 경쟁력은 데이터 기반의 맞춤형 두피 관리 시스템이다. 자체 개발한 기기를 통해 사용자가 직접 두피를 스캔하면 인공지능(AI)이 탈모 상태를 진단한 후 1분 안에 분석 레포트를 발급한다.** 콘스탄트는 이를 기반으로 개선해야 할 생활 습관, 탈모 기능성 제품 등을 추천한다. 또 리필드 앱에서 탈모 진행 상황을 지속적으로 모니터링 하며 축적된 데이터로 1대1 탈모 코칭 서비스를 제공한다. 콘스탄트는 현재 해외 시장 진출도 적극 추진하고 있다. 이에 탈모 애플을 중심으로 자사의 기능성 제품을 먼저 수출한 후 구독 서비스를 론칭할 계획이다.



IBK항공  
대전

### 기존 패치 시장 속 경쟁력 확보

## MIMETICS

미메틱스는 자연 모사 기술을 통해 뷰티와 의료 산업에서 혁신을 일으키고 있는 스타트업이다. **2022년 설립한 미메틱스는 문어의 흡착 구조를 모사한 기술을 활용해 피부 흡수율을 높이는 경피 약물 전달 패치를 개발했다. 해당 문어 흡착 구조를 모사한 패치는 피부에 도포된 미용 또는 의료 물질의 흡수율을 5배에서 6배 높여주는 것이 특징이다.** 현재 국내에서는 아모레퍼시픽, LG생활건강, APR, 조선미녀, 스킨천사 등과 협업을 추진 중이며, 글로벌 시장에서는 로레알과 함께 오픈 이노베이션 프로젝트를 진행하고 있다. 이외에도 루브르 박물관, 화웨이 등 여러 해외 기업과 접촉하고 있다. 이에 계속해서 좋은 제품을 연구·개발해 사업화함과 동시에 일본, 동남아 시장 진출에 박차를 가할 예정이다.



IBK항공  
부산

### AI 기술 기반 B2B SaaS 서비스 제공

## LUCASMETA

루카스메타는 생성형 이미지 기술을 바탕으로 디자인&이미지 시장을 혁신하는 기업으로, **최근 브랜드 맞춤형 이미지 스톡 플랫폼인 LU-STOCK을 출시했다. LU-STOCK은 저작권 문제 없는 브랜드 맞춤형 이미지 스톡과 이미지 편집기 소프트웨어로, Gen AI 기술을 활용해 사용자가 필요로 하는 이미지를 효율적으로 생성하고 편집할 수 있게 돕는다.** 한편, 루카스메타는 기업들이 효율적으로 브랜드 아이덴티티를 강화하고 보호할 수 있는 혁신적인 도구들을 지속적으로 개발해 나갈 방침이다. LU-STOCK 출시 역시 이러한 목표 중 하나로 기업들이 보다 효율적이고 창의적인 방법으로 이미지를 생성하고 관리할 수 있도록 혁신적인 방법으로 도움을 줄 계획이다.



IBK항공  
광주

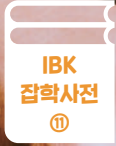
### 감정인지 AI 스타트업



인디제이는 사용자의 감정인지 기반 AI 인터페이스, 커넥티드카, 헬스케어, 비서, 상담사, 솔루션 등을 서비스하는 기업이다. 현재 인디제이의 사용자는 약 50만 명으로, 31억 건 이상의 학습 데이터와 자체 알고리즘을 통해 AI의 미래를 그리고 있다. 한편, **인디제이가 개발한 눈치 RAG(Retrieval-Augmented Generation) 기술은 사람의 기억 메커니즘을 모방해 신뢰할 수 있는 초개인화 응답을 생성한다. 이 기술은 금융, 헬스케어, 자동차 등 다양한 산업 분야에서 활용되고 있다.** 인디제이는 모빌리티 업계가 SDV 주도권 확보 경쟁에 뛰어들어 상황에서 인디제이 AI를 중심으로 자동차를 혁신적인 생활공간이자 이동하는 사무공간으로 발전시킬 계획이다.







# 비(非)알코올 맥주 마시고 운전대 잡아도 될까?

선선한 바람 덕분에 시원한 맥주가 생각나는 계절이다. 특히 주류업계에 제로 열풍이 불면서 비알코올 맥주에 대한 니즈도 함께 높아지는 중이다. 하지만 비알코올 맥주는 정말 알코올이 제로일까?



## 무알코올과 비알코올의 차이

음료를 시작으로 다양한 식품에서 각광받던 ‘제로(0)’ 열풍이 주류업계로 이어지면서 제로 소주와 제로 맥주가 출시되고 있는 가운데 비알코올 맥주에 대한 선호도도 덩달아 높아지는 중이다. 시장조사업체 유로모니터에 따르면 2014년 81억 원 규모였던 국내 무알코올 맥주 시장은 2021년에 5배 넘게 커져 415억 원을 기록했으며, 올해 시장 규모는 704억 원에 이를 것으로 전망하고 있다. 한편, 비알코올 맥주는 알코올 함량에 따라 두 종류로 나뉘는데, 1% 미만의 알코올이 함유된 맥주는 ‘비알코올’, 알코올이 아예 없는 맥주는 ‘무알코올’로 분류된다. 비알코올 맥주의 알코올 함량은 최대 0.5%인데, 일상에서 쉽게 섭취하는 김치에도 1% 이내의 알코올이 함유되어 있어 큰 의미가 없는 숫자처럼 보인다. 하지만 체질에 따라 알코올 분해가 되지 않으면 음주운전 결과에 악영향을 끼칠 수 있으므로 주의해야 한다.

## ‘비(非)’라고 해서 안심하지 말 것

주요 무알코올 맥주 제조사들은 무알코올 맥주가 혈중알코올농도를 급격하게 높이는 건 아니지만, 개인마다 신체 특징이 다른 만큼 신중하게 선택해야 한다고 밝히고 있다. 맥주 제조사뿐만 아니라 전문가들도 알코올에 민감한 체질이라면 섭취에 있어 주의가 필요하다고 말한다. 사람마다 알코올 흡수 정도가 다르기에 알코올이 소량 함유된 비알코올 맥주라도 많이 마시면 단속에 걸릴 수 있기 때문이다. 이에 운전대를 잡아야 하는데 맥주를 마시고 싶다면 알코올 함량을 제대로 살펴본 뒤, 알코올이 아예 함유되지 않은 무알코올 맥주를 마실 것을 권한다. 다시 정리하면, 알코올이 전혀 함유되지 않은 무알코올 맥주는 ‘맥주 맛 음료’에 해당하기 때문에 큰 문제가 없지만, 소량 혹은 미량의 알코올이 함유된 비알코올 맥주의 경우 주량과 건강 상태 등에 따라 음주단속 시 문제가 되므로 섭취에 있어 반드시 조심해야 한다.

### Tip! 무알코올과 비알코올 맥주의 차이

무알코올 맥주	구분	비알코올 맥주
없음	 알코올 함유량	1% 미만
알코올프리, 알코올제로	 표현법	논알콜릭
0.00	 알코올 표기법	0.0



# 친구와 메신저 할 때 자주 틀리는 맞춤법!

퇴근길, 우리는 그날 있었던 일을 친구들과 이야기하며 스트레스를 푼다. 하지만 맞춤법이 틀린 친구의 메신저를 보고 있자니 더 화가 난다! 이에 틀리기 쉬운 맞춤법을 알아봤다.



**설렘 vs 설레임**  
 ‘설렘’은 ‘설렌다’의 명사형으로, ‘마음이 가라앉지 않고 들떠서 두근거리는 상태나 그런 느낌’을 뜻하는 말입니다. 유명 아이스크림 때문에 ‘설렘’을 ‘설레임’으로 착각하곤 하는데 ‘설레임’은 틀린 표현입니다. ‘설레임’이 올바른 표현일 경우, ‘설레이다’의 활용 형태가 되는 건데 현행 표준어 규정에서는 ‘설레이다’를 비표준어로 규정하고 있기 때문입니다.

**이틀 vs 2틀**  
 하루, 이틀, 사흘, 나흘은 날짜의 순우리말입니다. 날짜이기 때문에 숫자와 혼용해 사용하는 경우가 종종 있는데요. ‘이틀’ 자체가 하나의 단어이므로 ‘이’와 ‘틀’을 구분해 쓸 수 없습니다. 한편, 날짜 세는 순우리말은 ‘하루, 이틀, 사흘, 나흘, 닷새, 엿새, 이레, 여드레, 아흐레, 열흘’ 순으로 사용된다는 걸 꼭 기억해주세요.

**할 거야 vs 할 꺼야**  
 ‘할 거야’에서 ‘거’는 ‘것’이라는 의존명사의 줄임말입니다. 대화할 때 받침이 있으면 부드럽게 발음하기 까다롭고 전달 시간도 길어지기 때문에 ‘거’라는 구어체로 편안하게 바꿔 사용되고 있습니다. 그래도 ‘거’와 ‘꺼’가 헷갈린다면 ‘할 거야’를 ‘할 것이야’로 풀어 써주세요. 그럼 한층 더 기억하기 쉬울 것입니다.

**헤매다 vs 헤매다**  
 ‘헤매다’는 ‘갈 바를 몰라 이리저리 돌아다니다’를 뜻하는 말로 ‘길을 헤맨다’처럼 길을 잃거나 방향을 찾지 못하는 상태를 말할 때 사용되는 단어입니다. ‘헤매다’는 모음 ‘헤’와 ‘매’를 동시에 사용하고 있어 헷갈리는 사람들이 많은데 ‘헤매다’가 맞는 표현이므로 기억해두는 것이 좋습니다. 아울러 ‘헤매이다’도 ‘설레이다’처럼 잘못된 표현입니다.

**내 꺼 vs 내 거**  
 많은 사람이 ‘내 꺼’라고 쓰는 경우가 많은데, 이 표현은 잘못된 표기입니다. 발음할 때 ‘내 꺼’라고 말하는 경우가 많아 ‘내 꺼’라고 쓰는 경우가 많지만, 우리말에는 ‘꺼’라는 말이 존재하지 않기 때문에 ‘내 거’가 올바른 표기입니다. 그리고 ‘내 거’의 ‘거’는 ‘것’이므로 반드시 띄어쓰기해야 합니다.



# 음악으로 떠나는 여행, <2024 IBK음악회>

무더위의 절정이었던 8월 28일 포문을 연 <IBK음악회>가 가을의 문턱인 10월 17일 성황리에 막을 내렸다. 여름과 가을, 두 계절에 울려 퍼진 아름다운 선율은 관객을 감동으로 물들이기에 충분했다.

## 모두의 마음을 울린 아름다운 선율

우리는 음악을 통해 위로받고 나아갈 힘을 얻는다. IBK기업은행이 고객들에게 또 다른 힘이 되어주기 위해 클래식 전국투어 <IBK음악회>를 개최했다. 이번 <IBK음악회>는 차별화된 브랜드 경험을 제공하고 고객과의 유대감 형성을 위해 개최됐으며, 전국 6개 도시, 8회 투어로 진행됐다. 전 세계 무대에서 끊임없는 러브콜을 받으며 최정상의 자리를 지켜온 소프라노 조수미가 클래식의 정수를 느낄 수 있는 세계적인 가곡들로 구성된 레퍼토리로 관객들에게 잊지 못할 감동을 선사했다.

MBC 예능프로그램 <나 혼자 산다> 등 여러 방송에서 보여준 친근한 매력과 독보적인 음악 스펙트럼으로 많은 인기를 얻고 있는 클래식 바이올리니스트 대니 구가 무대에 올라 선물 같은 공연을 펼쳤다. 이 외에도 국내외 수많은 콩쿠르에서 우승을 거머쥐며 한국 클래식 색소폰계의 새 장을 열고 있는 색소포니스트 브랜드 최가 무대에 올라 클래식 색소폰의 매력을 발산했다.

또한 모든 공연에 조수미가 선택한 전속 지휘자 최영선이 이끄는 밀레니엄 심포니오케스트라의 웅장한 합주와 클래식 전문 합창단인 위너 오페라 합창단의 수준급 하모니가 더해져 관객들에게 더욱 잊지 못할 추억을 선물했다.

# 2024 IBK CONCERT



# 스쳐 지나가는 것들에 시선을 둘 때

## 최성임 작가

IBK기업은행 본점 로비가 새로운 모습으로 탈바꿈했다. 건물 입구부터 기둥을 타고 흐르는 독특한 조형물에 시선이 사로잡힌다. 건물 내부로 들어오면 기둥 전체를 활용하며 공간을 장악하는 작품을 발견할 수 있다. 마치 기둥이 나무로 다시 태어나, 로비 공간이 하나의 숲이 된 듯하다.



**안녕하세요. 간단하게 자기소개 부탁드립니다.**

시각 예술가로 활동하고 있는 최성임입니다. 여러 매체로 자유롭게 작업하고 있고, 그중에서도 설치작업에 집중하고 있습니다. 저는 주변에서 흔히 볼 수 있는 실용적인 사물들을 활용하는데요. 특히, 소재의 물질성에 주목합니다. 그것이 내포하고 있는 이미지와 상징성을 통해 존재와 부재, 풍유(諷諭)와 환상 등 이중적인 양상이 담긴 설치 조각을 구성하며, 자전적인 측면을 띠면서 덧없음과 실체에 관한 이야기도 끌어내고자 합니다.

**<IBK 아트 스테이션>에 소개된 작품에 대해 설명해주세요.**

이번 전시는 <도시정원>이라는 타이틀로 건물 외부와 로비를 설치작업물로 전환합니다. 이 작업은 저의 대표작인 <끝없는 나무> 시리즈의 연장선이기도 한데요. 망 속에 든 공들로 변화의 흐름을 연결하기도 하고 잠시 멈추기도 하는 등 특별한 지점을 만듭니다. 특히, 이곳 IBK기업은행 로비에서는 안과 바깥의 일정한 간격으로 배치된 기둥을 이용하여 울림을 연출합니다. 기둥을 감싸는 수많은 공과 네트의 구멍들은 마치 식물이 광합성하듯 공간을 덮고 있습니다. 또한 충전연색의 빠곡한 수직선들은 마치 나무처럼, 식물의 잎처럼 유기적인 구조를 띠고 있는 듯 보입니다. 천장에서 내려오는 작품이라 시간에 따라 빛, 바람, 사람들의 동선에 반응하며 매 순간 다르게 보일 것 같아요. 도심 속 빌딩의 로비에서 낯선 예술 혹은 사물의 숲을 만나는 경험을 하며, 가까이 있는 예술과 일상 속 작품의 시간을 느껴보시길 바랍니다.

**육아를 하면서 작품을 만드셨다고요. 일과 육아를 병행하는 것이 결코 쉬운 일은 아닐 것 같은데요?**

사실 육아와 작업을 양립하는 것이 작업 활동에 있어 약점 혹은 장애라고 생각했어요. 늘 작업시간을 확보하기 위해 고군분투한 기억이 나요. 어디서든 작업을 하기 위한 제 나름대로 작업 루틴과 시스템을 만들려고 애썼던 것 같아요. 결국 시간과 작업 방법에 대한 고민이 이러한 작업을 하는 작가로 이끈 것 같아요.

**바쁜 일상에서도 창작의 끈을 놓지 않게 하는 원동력은 무엇인가요?**

저에게 작업은 항상 일상과 가깝게 맞닿아 있어요. 그렇기에 어디서든 작업을 놓치지 않고 지속할 수 있는 것 같아요. 저는 예술이 멀리 나부끼는 깃발처럼 무형의 세계가 아니라 발을 딛고 서 있는 이곳의 사물로 만든 '만질 수 있는 형태'로 표현하고 싶어요. 그래서 자연의 형태를 관찰하고 흔히 볼 수 있는 사물로 구성해 의미를 더해갑니다. 그래서 스쳐 지나가기 쉬운 찰나의 모든 사물, 장소, 시간의 색감들을 오래 관찰하려 해요. 예전에는 좋은 작업이 일상에 어떤 영향을 준다고 생각했는데요. 요즘에는 역으로 저의 일상이 작업에 많은 영감을 주고 있어요.

**IBK기업은행에도 많은 워킹맘이 있습니다. 같은 워킹맘으로서 직원분들께 전하고 싶은 말이 있다면요?**

올해 8월, 중·고등학교에 재학 중인 아이들과 <네 개의 사과와 하얀 테이블(선드리프레스)>이라는 책을 냈습니다. 책에도 썼지만, 아이들을 방해꾼이자 제가 짊어져야 할 짐으로 생각한 적도 있어요. 하지만 돌이켜 보니 그들은 제 예술의 섬세한 관찰자이자, 각자의 영역으로 성장하는 동료 그리고 동거인이더군요. 아이들과 함께한 나날들 속에서 저와 예술도 같이 자랐다는 느낌이 무척 감동적이었습니다. 여러분들도 가족과 함께하는 순간을 기억하고, 소중히 여겨 지금보다 더 많은 발전을 이루시길 바랍니다.



01

### 중소기업 현장 간담회 개최

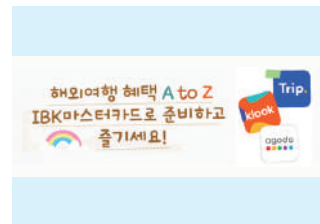
현장 중심 경영의 일환으로 광주 상공회의소에서 호남 소재 중소기업 대표 22명을 초청해 중소기업 현장 간담회를 개최했다. 간담회에 참석한 중소기업 대표들은 금융비용 부담 및 인력난에 따른 기업경영 애로사항과 기술력 우수기업 지원 필요성 등 다양한 의견을 개진했다. 이에 김성태 은행장은 “중소기업의 위기극복 지원을 최우선 과제로 설정하고 금융·비금융 지원을 적극 확대해 나아가 지역 경제 재도약을 위한 지원과 혁신·창업기업 육성에도 최선을 다하겠다”고 말했다. 이날 김행장은 광주광역시 소재 영업점을 찾아 중소기업 지원에 최선을 다하고 있는 직원들을 격려하고 현장 애로사항도 청취했다.



02

### 해외여행 성수기 맞아 카드 즉시 할인 이벤트 실시

해외여행을 준비하는 고객을 위한 카드 즉시 할인 이벤트를 실시한다. 이번 이벤트는 기업은행 마스터(Master) 개인·개인사업자 신용·체크카드로 숙박, 항공, 액티비티 예약 결제 시 할인 혜택을 제공한다. 기업은행은 해외 숙소 예약 사이트 ‘아고다’에서 2024년 12월 31일까지 해외 숙소를 결제하고 내년 3월 31일까지 투숙하는 고객에게 최대 30% 즉시 할인을 제공한다. 또 항공권 예약 사이트 ‘트립닷컴’에서 2024년 12월 31일까지 국제선을 결제하고, 2025년 3월 31일까지 출발하는 고객에게 최대 15% 할인을 제공한다. 이벤트에 대한 자세한 내용은 기업은행 홈페이지에서 확인할 수 있다.



03

### 국군의 날을 맞아 ‘We Go Together’ 프로그램 시행

오는 11월 군 경력에 기반한 우대 프로그램 ‘We Go Together’를 출시한다. 해당 프로그램은 잦은 근무 이동, 격오지 근무 등 군 복무의 특수성으로 인해 자산 형성에 어려움을 겪는 군 간부들을 지원하기 위한 것으로, 군인 전용 예금, 대출 등의 상품을 출시하고 자산 관리 컨설팅, 수수료 우대 등 비금융 서비스까지 제공할 계획이다. 기업은행은 이 밖에도 군인 가족을 위해 군인자녀교육진흥원 및 호국장학재단 후원, 공군·육군 가족의 날 행사 지원, 해군 어려운 장병 돕기 사업 지원, 군인 가족 주거 안정을 위한 부동산·재무 컨설팅 지원 등 군 관련 다양한 후원 및 지원 사업들을 진행하고 있다.



04

### 소상공인을 위한 종합지원대책 실시

경기침체와 고금리 등으로 어려움을 겪고 있는 소상공인의 자금난 해소 및 경영 여건 개선을 위해 종합지원대책을 실시한다. 이번 소상공인 종합지원대책은 대출금리 감면 등 소상공인의 금융비용 부담 완화 지원부터 소상공인의 경쟁력 강화와 경영 부담 완화를 위한 비금융 지원까지 종합적으로 마련됐다. 지원을 살피려면 소상공인 금융비용 부담 완화를 위해 자체 재원 1,300억 원을 투입해 정부 출자를 통해 지원했던 소상공인 대출상품의 금리감면 기간을 1년 더 연장한다. 또 소상공인 전용 펀드 구성을 통한 대출과 예·적금 상품 우대금리 제공 및 채무조정을 통한 이자감면 지원에 총 280억 원을 지원한다.



05

### 임직원 걸음 기부 캠페인 ‘2024 소중한 발걸음’ 실시

생활 속 탄소중립을 실천하고자 마련한 임직원 참여형 사회공헌 활동인 임직원 걸음 기부 캠페인 ‘2024 소중한 발걸음’을 실시했다. 올해로 3회째를 맞이한 걸음 기부 캠페인은 기업은행 창립 63주년의 의미를 담아 누적 걸음 수 6,300만 보를 목표로 10월 14일부터 27일까지 진행됐다. 캠페인으로 모인 총 2억 원의 기부금은 도심에 방치된 유휴부지를 녹지환경으로 신규 조성하는 환경사업에 활용될 예정이다. 기업은행 관계자는 “앞으로도 다양한 사회공헌활동을 통해 기업 시민으로서 사회적 책임을 다하겠다”고 밝혔다.



06

### 아트페스티벌, ‘2024 더 아트프라자’

아트 페스티벌 ‘2024 The Art Plaza : 위키토키 by IBK’가 10월 30일부터 11월 3일까지 개최된다. 더 아트프라자는 IBK기업은행과 IBK행복나눔재단이 주최 및 주관하며, 본점과 파이낸스타워를 비롯, 을지로 일대에서 진행된다. 올해로 3회를 맞이한 더 아트프라자는 11개의 지하 공실을 재생해 시각예술 전시 공간으로 재탄생시키며, 입장료와 참가비, 수수료가 없는 시각예술 축제로 개최된다. 이번 페스티벌의 주요 전시에는 80여 명의 신진 작가가 참여하며 본점과 지하 아케이드를 중심으로 아티스트 토크, 체험 프로그램, 메인 공연 등 다채로운 문화예술 프로그램도 진행될 예정이다.





IBK EVENT

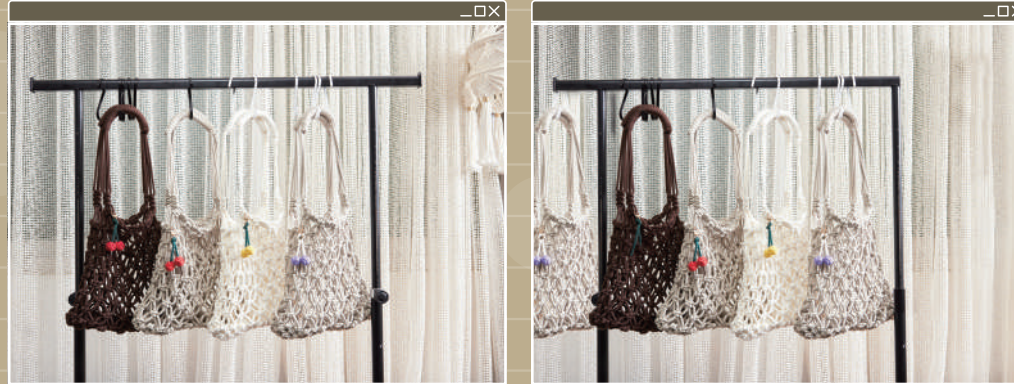


Spot the Difference

# 다른 그림 찾기

Hidden Catch!

기억력과 집중력을 높이는 다른 그림 찾기!  
우리의 뇌를 깨워볼까요?



위의 두 이미지에서 서로 다른 5곳을 찾아보세요.  
랜덤 추첨을 통해 선정된 5분께는 스타벅스 아메리카노를 드려요!



참여 기간 2024년 11월 1일~11월 20일

참여 방법 다른 곳을 찾은 후, 제일 뒷장에 있는 엽서에 체크해서 발송

당첨자 발표 2024년 11월 25일

## 다른 그림 찾기 당첨자 발표!



최○훈 (4\*\*5) 이○진 (0\*\*7) 강○미 (3\*\*6)

이○인 (3\*\*6) 김○옥 (6\*\*3)

당첨되신 분들  
축하합니다!





# <with IBK> '표지 캐릭터' 4개를 찾아라!

다른 그림 찾기보다 숨은 그림 찾기에 자신 있는 분은  
아래 이벤트에 응모해주세요.



**참여 기간** : 2024년 11월 1일~11월 20일  
**참여 방법** : 업서에 페이지 번호 기재 후 발송  
**당첨자 발표** : 2024년 11월 25일

with IBK

## <with IBK> 에서 '표지 캐릭터' 4개를 찾아라!

IBK기업은행의 매거진 <with IBK>는  
호별 다양한 이야기로 독자분들을 찾아갑니다.  
올해는 표지에 개성 넘치는 독특한 캐릭터들로 이야기를 꾸몄습니다.  
<with IBK> 11월호 속에 숨어 있는 '표지 캐릭터'를 발견해보세요!  
추첨을 통해 10분에게 스타벅스 아메리카노를 드립니다.  
**(힌트: 정답 4곳\_표지 및 해당 페이지 제외)**

**참여방법**  
STEP1. <with IBK>에 숨어 있는 표지 캐릭터를 찾아주세요!  
**(총 4곳, 표지 및 해당 페이지 제외)**  
STEP2. 제일 뒷장에 있는 업서에 적어 발송해주세요.



뒷면에 사진 잘 찍는  
카메라 격자 활용 꿀팁이  
숨어 있습니다.

체력을 키우는 과정은 한 편의 소설처럼  
고난과 역경을 넘어 나 자신을 발견하는 여정입니다.

지속적인 움직임으로 심박수를 올려  
자신의 이야기를 더 밀도 있게 써 내려가면 어떨까요?

**작은 목표부터 차근차근 이뤄나간다면  
우리의 세계는 더욱 단단해질 거예요.**



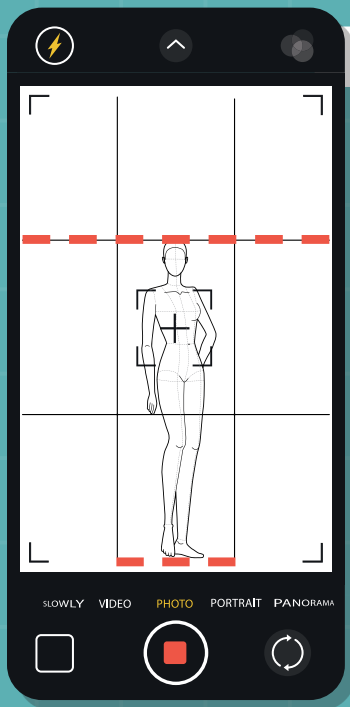




# 카메라 격자를 활용한 사진 잘 찍는 꿀팁

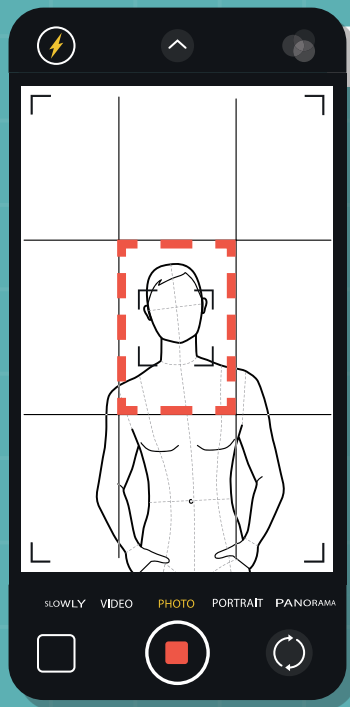
카메라 기능 활용해서 인생 샷 건지는 꿀팁!  
핵심만 쏙쏙 알려드릴게요!  
격자 활용 꿀팁 정독해서 금손으로 거듭나세요~

정리 편집실



## 전신 샷

1. 격자 표시선에 인물 머리 위치시키기
2. 발끝은 하단 그리드 1/10 지점에 놓기
3. 격자의 수평/수직을 활용해서 인물이 기울어지지 않게끔 촬영

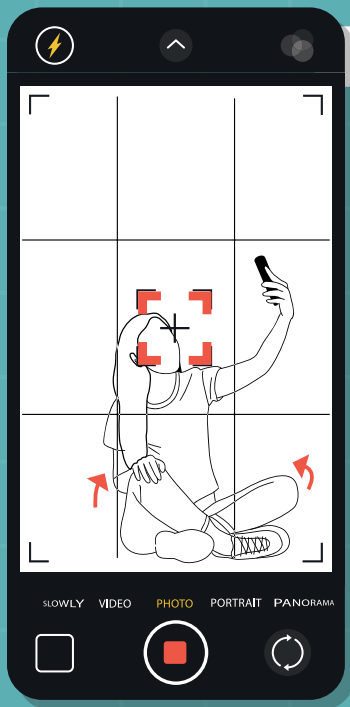
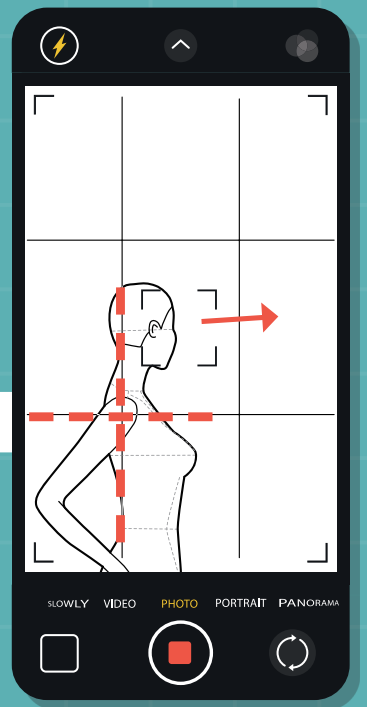


## 상반신 샷

1. 가운데 격자 안에 얼굴이 들어가도록 구도 잡기
2. 차렷 자세보다는 다양한 포즈를 잡고 촬영

## 측면 샷

1. 머리는 두 번째 격자에 위치시키기
2. 좌측 두 번째 꼭짓점에 어깨나 팔이 오도록 놓기
3. 인물의 시선 방향으로 여백을 줘서 자연스러운 분위기 더해주기

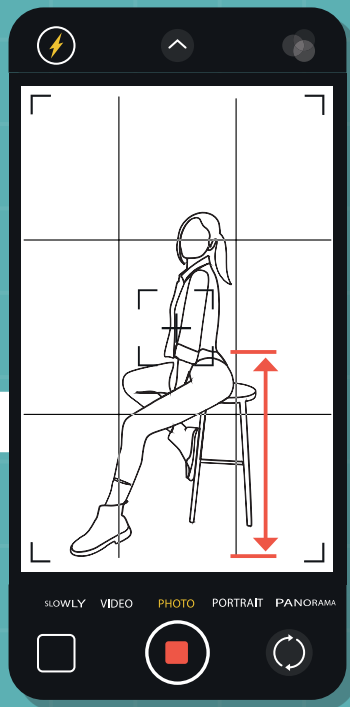


## 착석샷

1. 앉았을 때 머리가 가운데 격자 안에 오게 하기
2. 양반다리를 하고 앉을 때 무릎을 살짝 위로 올리기
3. 핸드폰을 몸쪽으로 15도 정도 기울이기
4. 눈높이에 맞춰 촬영하기

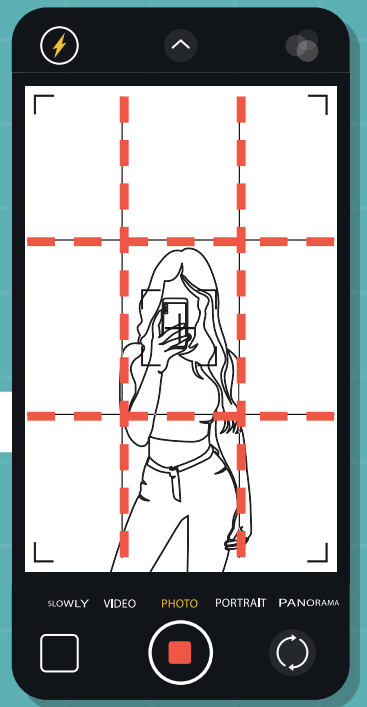
## 의자 샷

1. 의자에 앉았을 때 가운데 격자 끝에 다리 위치시키기
2. 허리와 어깨 무조건 곧게 펴기
3. 의자 앞쪽에 걸쳐 앉기
4. 손은 어색하지 않게 의자를 잡거나 머리 만지기



## 거울 샷

1. 얼굴은 가운데 격자 안에 두기
2. 핸드폰은 몸쪽으로 살짝 기울이기
3. 시선은 핸드폰 화면을 보고 핸드폰으로 턱 또는 얼굴 가리기



## Bonus Tip!!



다리가 길어 보이고 싶다면?	음식을 맛있게 찍고 싶다면?	날씬한 몸매를 원한다면?	멋있는 풍경을 담고 싶다면?
스마트폰 거꾸로 들기!	음식과 거리를 둔 후, 3배 확대!	허리에 손 올리거나 다리 교차시키기!	격자 활용은 물론, HDR모드 실행하기!





# 기업은행이니까 유연도 믿고 맡깁니다

지난 수많은 위기 속에서도  
흔들림 없이 고객과 기업 곁을 지켜 온  
IBK 기업은행

그 변치 않는 믿음을 알기에  
인생의 마지막, 소중한 유산까지  
맡기고 싶습니다

믿음직한 상속으로 내 뜻을 지켜주는  
**IBK 내똥대로 유연대용신탁**



### 믿을 수 있는 국책은행

63년 역사의 국책은행으로  
장기간 신뢰할 수 있는 계약관리



### 내똥대로 상속설계

내 재산을 내가 원하는 대로  
맞춤형 상속 설계



### 간편한 신탁계약

형식이 엄격한 유언장 대신  
신탁계약 체결만으로 유사 효과



### 안정적인 상속집행

신탁 전문가와 함께 걱정 없이  
안정적인 상속 집행

기업은행 준법감사인 심의필 제2024-5979호(2024.10.15.) 유효기간(2025.10.14.), 한국금융투자협회 심사필 제24-04197호(2024.10.16.-2025.10.15.) ※자세한 문의를 거래영업점 또는 IBK 고객센터 (☎1566-2566)를 이용하여 주시기 바랍니다. ※투자자는 금융상품(신탁계약)에 대하여 IBK기업은행으로부터 충분한 설명을 받을 권리가 있으며, 투자 전 상품설명서 및 약관을 반드시 읽어보시기 바랍니다. ※금융상품(신탁계약)은 예금자보호법에 따라 보호되지 않습니다. ※금융상품(신탁계약)은 자산가격 변동, 시장금리 변동 등에 따라 투자원금의 손실(0~100%)이 발생할 수 있으며, 그 손실은 투자자에게 귀속됩니다. ※IBK 내똥대로 유연대용신탁의 경우에도 민법의 유류분 청구권이 보장됨에 따라 유류분 침해나 반환문제가 발생할 수 있습니다. ※이 금융상품(신탁계약)의 기본계약보수는 신탁원본의 0.5%, 집행보수는 신탁원본의 0.2~0.8%, 운용보수는 운용자산별 상이하하며 자세한 사항은 홈페이지 참고 바랍니다.



