

W'one point uP



땀 흘리며 운동하기



새로운 시대를 여는
친환경 에너지 글로벌 리더
한국서부발전의 소식을
웹진으로 만나보세요.

서북공감

전기로 만드는 행복



KOREA WESTERN POWER



2.8K



W'one point uP

2025 SEPTEMBER — VOL 125

#땀 흘리며 운동하기

#운동사연

#바른운동

#러닝클래스

#맨발걷기여행

#운동 진실 혹은 거짓

땀 흘리며 운동하기

2025 서부인의
W'one point up

〈서부공감〉 9월호에서 다같이 해볼 One Point Up은 ‘땀 흘리며 운동하기’입니다. 어린 시절을 떠올려보면 이유도 없이 뛰어다니며 온몸이 땀에 젖도록 놀았던 기억이 있죠. 자전거를 타다가 넘어져도 다시 일어나고, 숨이 턱 끝까지 차올라 헉헉대면서도 멈추지 않고 달렸던 그 시간들. 하지만 어른이 된 지금은 땀 흘리는 일에 점점 인색해집니다. 움직이기보다 앉아 있는 시간이 늘어나고, 운동은 ‘해야 하는 일’로 바뀌었죠.

하지만 막상 땀을 흘리고 나면 알 수 있습니다. 묵직하던 몸과 마음이 한결 가벼워지는 것을요. 현관문을 열고 밖으로 나가기 까지가 너무나 어렵지만 마음이 울적할 때, 생각이 많을 때 몸을 움직이면 머릿속이 정리되는 경험을 하게 됩니다. 근육이 빠르게 당기는 그 느낌, 뚝뚝 떨어지는 땀 사이로 스르르 풀리는 스트레스. 운동이란 참 정직해서 노력한 만큼 몸도 마음도 반응합니다. 계절의 기운이 바뀌는 9월, 선선한 바람을 맞으며 함께 땀 흘려볼까요? 우리 모두의 하루에 작지만 힘찬 변화가 시작될지도 모릅니다.





운동화를 꺼내 신는다.
낡은 끈을 조여 매고
선선한 바람이 부는 바깥으로
한 걸음 내디딘다.
아직 이른 아침, 거리는 조용하고
응원 같은 햇살이 내린다.
발걸음에 속도를 올리자
무심하게 흘러내리는 땀 한 줄기.
숨은 점점 가빠오지만
그 속에서 오히려 마음은 차분해진다.

몸을 움직이는 데 집중하다 보면
어지럽던 생각들도 잠시 멈춘다.
오늘 해야 할 일, 어제 못다 한 말,
그런 것들이 한 발짝씩 멀어진다.
땀이 이마를 타고 흐를 때쯤,
묵직하던 감정도 어딘가로 스며든다.
지친 하루에 가장 솔직한 응원이 있다면
그것은 어쩌면
내가 흘린 땀인지도 모른다.





소통路

서부路

땀 흘 리 며  운 동 하 기

8

WP특특

◦
운동이 뭐길래~
나 이렇게까지 운동 해봤다!

10

원 포인트 업

◦
RUN! RUN!
달리고 또 달리면 일어나는 일들

14

빛나는 만남

◦
'본질적 운동'으로 평생을 건강하게
스포츠의학 전문가 홍정기 교수

18

빛나는 그곳에

◦
맨발로 느끼는 땅의 기운
그냥 걷기 운동 말고 맨발 걷기 운동

22

한 번 더 UP

◦
무작정 보다는 제대로!
운동 속설 오해와 진실

24

서부 라이브 1

◦
미래 에너지 전환을 향한 약속과 다짐
KOWEPO 미래에너지 포럼

28

서부 라이브 2

◦
청렴과 음악이 만난 날
기업문화 현장설명회·청렴 팸페라 콘서트

30

서부웨이

◦
오늘도 '파이팅'하는
시운전실을 응원합니다!

34

여기 어때?

◦
내 손으로 만드는 여행의 추억
나무공방 조이너리

36

서부 클럽

◦
태안에 주몽이 산다
전통무예 국궁의 매력 속으로

40

무엇보다 안전

◦
꺼진 불도 다시 보자
아름다운 우리 산, 절대 지켜!

42

함께해요

◦
발전소의 안전 운전을 책임지는
원스톱 토탈 솔루션 (주)에쓰엔

44

따뜻해요

◦
본사 태안 이전 10주년 기념
위피 썸머캠프, 치즈 만들다 웃음 터진 날

46

WP NEWS

50

독자마당

운동이

뭐길래~



나
이렇게까지

운동
해봤다!

보통 운동의 시작은 둘 중에 하나다.
가벼운 마음 혹은 불타오르는 투지.
운동이 뭐길래 내가 이렇게까지 했단 말인가.



야구를 좋아해서 결혼하기 전 사회인 야구팀 3팀에 속해 운동했습니다. 함께 야구하는 동생이 토요일에 결혼을 하게 되었는데요. 야구에 너무 빠져버린 나머지 TPO도 잊고 결혼식에 야구복을 입고 가서 결혼식 사진을 찍었습니다. 새벽 시합 마치고 도저히 갈아입을 시간이 없어서 그대로 갔죠.

↳ 조달협력처 청정연료부
임문성 차장



학창 시절, 동계 올림픽을 보고 스케이트에 푹 빠졌습니다. 그래서 방학 동안 하루 3시간씩 스케이트장을 다녔고, 많이 넘어지면서도 점점 즐거움과 성취감을 느꼈습니다. 지금은 제 인생에서 가장 소중한 운동이 되었네요.

↳ 태안발전본부 연료운영처
정밀분석센터 목진영 사원



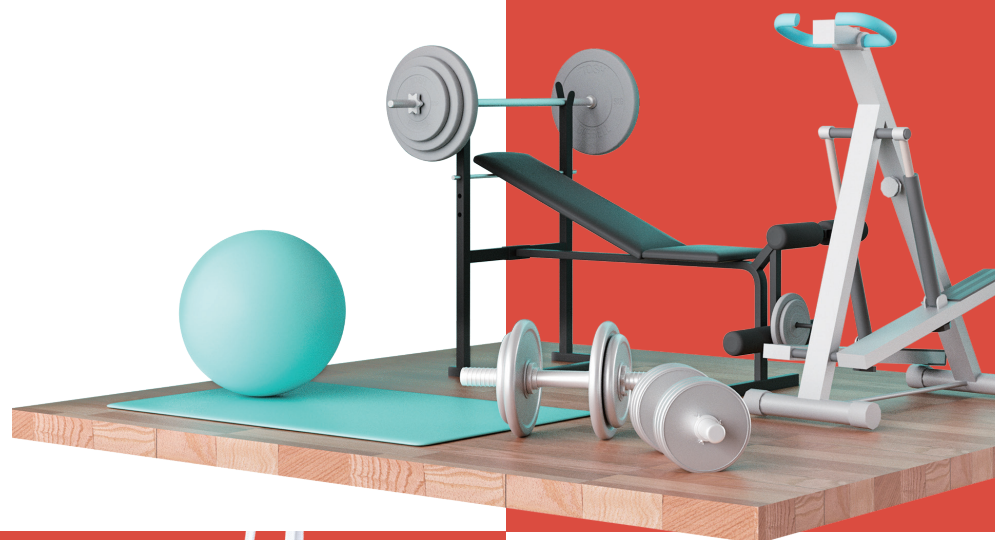
회사생활에 새로운 활력소가 필요하던 시기에 크로스핏을 시작하게 되었습니다. 크로스핏 팀 경기에 참여했고, 저희 팀이 패배했어요. 그 벌칙으로 한여름에 다같이 버피 1,000개를 하게 되었습니다. 먼저 벌칙을 끝낸 코치님이 팀원들에게 냉커피를 건네며 힘을 북돋아주셔서 완수할 수 있었어요. 고통스러웠지만 가장 큰 성취감을 느꼈던 때입니다.

↳ 신재생운영센터
장상일 대리



헬스를 20대부터 혼자 10년 넘게 해왔습니다. 혼자서도 재밌게 했지만 조금 의지가 떨어질 때쯤 부서 동갑내기 동료와 함께 운동을 하게 되었죠. 함께하는 즐거움과 효과를 알게 된 우리는 사내 동호회까지 만들게 되었어요. 현재 회원 30명인 동호회(24년도 우수동호회선정 평택발전본부 동호회 '석정aPT')의 회장을 맡고 있습니다. 회장으로서 모범을 보이기 위해 하루 3회(새벽공복유산소, 점심운동, 저녁운동)까지 운동을 해보기도 했네요^^

↳ 평택발전본부 발전기술실 계측제어부 이호일 사원



해외여행 2주 전 체력증진을 위해 숨쉬기 운동만 하던 내가 운동 시작! 무리한 스쿼트로 허리 근육이 놀래서 체력증진은커녕 여행 가기 직전까지 병원만 다니다가 겨우 여행길에 올랐던 경험이 생각납니다.

↳ 평택발전본부 발전기술실
환경화학부 김진이 과장



새벽에 수영 1시간, 아침에 러닝 30분과 근력운동 30분, 저녁에 크로스핏 1시간, 일하고 자는 시간 빼고 운동만 했던 적이 있네요. 결국 3달도 못 가서 몸이 축나 반강제로 그만졌습니다.

↳ 태안발전본부 제2발전처 발전부
이정섭 차장



언제부터 러닝이 일상이 되었을까. 달리는 일이 몸뿐만 아니라 마음까지 다스리는 일이 된 러너들에게 러닝은 삶을 더 의미 있게 만드는 중요한 루틴이 되었다. 박용연 부장, 김주희 사원, 반상섭 사원 또한 러닝이 바꿔놓은 삶을 이야기했다. 한 번쯤 러닝을 제대로 배워보고 싶었다는 세 사람이 러닝 클래스 문을 두드렸다.

Run!

달리고 또 달리면 일어나는 일들

스피드 훈련으로 속도, 거리 UP!

우리는 대 러닝의 시대에 살고 있다고 해도 과언이 아니다. 소수의 취미였던 달리기가 국민 취미가 되었다. 동네 어디서든 자신만의 리듬으로 달리는 사람들을 쉽게 만날 수 있다. 러닝에 흠뻑 빠져 있는 기획처 회계세무부 박용연 부장, 조달협력처 연료조달부 김주희 사원, 태안발전본부 제1발전처 발전부 반상섭 사원 또한 늘 달리고 또 달린다. 러닝 클래스 소식에 망설임 없이 신청한 이들은 이구동성 주행 속도를 높이고, 또 주행 거리를 늘리고 싶다고 입을 모았다. 수업 전 스트레칭으로 몸을 풀 세 사람. '러닝의 시작은 운동화 끈을 제대로 묶는 것'이라는 강사의 조언에 따라 러닝화 점검에 나섰다. 운동화 끈은 발이 신발 안에서 움직이지 않도록 아래부터 발목까지 단단히 묶어야 한다는 조언이 이어졌다. 이들은 즉시 신발을 고쳐 신고, 가벼운 조깅으로 몸 풀기에 나섰다. “하나, 둘, 하나, 둘” 구령 소리가 운동장에 울려 퍼졌다. 이번 클래스에서는 스피드 훈련에 중점을 두었다. 평소보다 빠르게 달려 심박수를 높이고 속도를 끌어올리는 것이다. 1km를 5분 30초로 달리는 페이스로 트랙 한 바퀴를 돌고, 속도를 높여 1km를 4분에 달리는 페이스로 또 한 번 트랙 한 바퀴를 달린 뒤 2분간

휴식하는 것을 한 세트로 총 5세트를 완수하는 것이 오늘의 미션이다. 총 4,000m를 달리며 속도를 높이고, 자세 교정을 해나갔다. “고개 들고 시선은 앞을 보세요! 팔은 골반을 스치며 뒤로 크게 움직이세요!”라는 강사의 말이 떨어지자, 세 사람은 즉시 자세를 바로잡고 집중했다. 트랙을 두 바퀴, 또 두 바퀴 돌 때마다 땀이 비처럼 쏟아지고 다리가 점점 무거워졌지만, 끝까지 달리겠다는 마음 이 얼굴에 고스란히 드러났다. 세 사람은 러닝에 진심이다. 반상섭 사원은 지난해 마라톤 풀코스를 완주했고, 김주희 사원은 최근 전기사랑 마라톤 대회에 참가하며 발톱이 빠지는 경험을 했다. “예전에 송도 바다를 보며 달린 하프 마라톤 대회에서 느낀 상쾌함과 성취감은 여전히 생생해요!”라고 말하는 김주희 사원의 얼굴은 미소로 가득했다.

“몸도 마음도 단단해져요!”

이들이 러닝을 좋아하는 이유, 달리는 이유가 궁금해졌다. 박용연 부장은 언제 어디서나 날씨와 컨디션만 괜찮으면 무조건 달린단다. 출장을 가거나 가족 여행을 떠나도 반드시 달리고 애에 코스와 시간을 기록하며 러닝 이야기를 차곡차곡 쌓아가는 중이다.





“하고 싶은 일이 생겼을 때 ‘할 수 있을까’라는 망설임 보다는 ‘해낼 수 있다’는 자신감이 생긴 것이 가장 큰 변화인 것 같아요. 당장은 뭐가 잘 안 풀리고 답답해도 노력하면 언젠가는 목표를 달성할 수 있다는 확신 또한 생겼어요. 이렇게 좋은데 어떻게 달리지 않을 수 있겠어요(웃음)”라는 박용연 부장이다.

김주희 사원도 마찬가지라며 “달리면서 체력이 좋아졌고, 나아가 한계에 도전하며 끈기와 인내력을 기를 수 있었어요. 무엇이든 할 수 있다는 자신감도 얻었습니다!”라고 이야기했다.

반상섭 사원은 러닝이 다이어트에 가장 도움이 되는 운동이라고 했다. “러닝을 시작한 뒤 체중이 10kg 이상 감소했어요. 그리고 평소 잦은 두통으로 힘들었는데 두통이 사라졌죠!”라고 말했다. 그 외에도 머리가 복잡할 때 달리고 나면 생각이 정리되고 감정이 차분해진다는 점, 이 또한 러닝의 마법이라고 덧붙였다.

스피드 훈련을 마친 후 질주로 마무리했다. 질주는 80~100m의 짧은 거리를 최대한 빠르게 달리며 속도, 심박수, 근력을 끌어올리는 매우 효과적인 훈련법이다. 강사는 혼자 러닝을 할 때도 마지막은 반드시 질주로 마무리할 것을 거듭 강조했다. 질주와 스트레칭까지 마친 반상섭 사원의 “뿌듯합니다!”라는 짧은 한마디는 ‘오늘도 해냈다’라는 성취의 환호로 들렸다.

선선한 바람이 부는 가을, 달리지 않으면 손해인 것만 같다. 전신 운동인 달리기만 해도 근육이 단련되고, 스트레스가 줄어든다. 반상섭 사원이 말했듯 숨을 들이쉬고 내쉬는 동안 복잡한 마음은 차분해지고, 무엇이든 단순해진다. 박용연 부장, 김주희 사원, 반상섭 사원처럼 매일 길 위에 서보는 건 어떨까? 지금까지와는 다른 나, 상상해 본 적 없는 기분 좋은 일들을 만나고 싶다면 이들과처럼 러너가 되자.



태안발전본부 제1발전처 발전부 반상섭 사원

“주행 자세가 무너지면 러닝 효과가 떨어진다는 조언을 듣고, 몸이 늙지 않도록 신경 써서 달렸습니다. 곧 하프 마라톤 대회에 출전할 예정인데 오늘 배운 내용을 바탕으로 잘 준비할 것입니다. 앞으로 러닝이 더 즐거워질 것 같습니다.”

기획처 회계세무부 박용연 부장

“평소에는 하지 않던 강도 높은 훈련이라 힘들었지만, 매우 효과적이었습니다. 평소 실력이 늘지 않아 답답했는데 스피드 훈련이 큰 도움이 되었습니다. 오늘 배운 방식으로 꾸준히 연습한다면 조금 더 빠르게 달릴 수 있을 것 같습니다.”

조달협력처 연료조달부 김주희 사원

“마라톤 대회에 출전하면 늘 부상이 많았던 터라 전문가 지도를 받아봤으면 했어요. 역시 전문가는 다르네요. 유익하고 즐거웠습니다. 운동화 끈을 제대로 묶는 법과 러닝의 마지막을 질주로 마무리해야 한다는 점을 잘 기억하고 활용하겠습니다.”



‘본질적 운동’으로

평생을 건강하게

뭐든 열심히 하는 우리나라 사람들은 운동할 때도 전력을 다하는 경향이 있다. 그러다가 다치거나 오히려 건강을 해치기도 한다. 스포츠의학 분야의 권위자로 잘 알려진 홍정기 교수가 겉으로 보기에 좋은 운동 대신 우리 몸 구석구석을 평생토록 편안하게 쓸 수 있게 만들어 주는 ‘본질적 운동’을 생활화하라고 권하는 이유다.

스포츠의학 전문가

홍정기 교수

신체 기능 유지와 회복의 지름길, 운동

〈유 퀴즈 온 더 블럭〉을 비롯한 각종 프로그램에 출연하며 운동의 중요성을 널리 알리고 있는 스포츠의학 전문가 홍정기 교수는 몸의 회복을 돕는 다양한 운동을 권하는데, 여기에는 공통점이 있다. 남녀노소 누구나 보는 즉시 따라 할 수 있는 쉬운 동작으로 구성돼 있다는 것이다. 언뜻 보면 ‘이게 운동이 될까?’ 싶은 생각들이 정도. 하지만 그가 시연한 운동을 직접 해 보면 금세 생각이 달라진다. 운동 부위에 존재하던 불편함과 아픔이 서서히 사라지는 동시에 이마에 땀이 송골송골 맺히는 신기한 경험을 할 수 있기 때문이다. “운동을 ‘고강도의 신체적 활동으로 몸을 단련하는 일’ 정도로 생각하는 분들이 많

은데요. 스포츠의학 전문가의 입장에서 운동은 인간이 갖고 있는 본연의 신체적 기능을 온전하게 발휘할 수 있도록 돕고, 사고나 부상으로 인해 떨어진 신체 부위를 예전과 같이 회복시키는 활동입니다. 열심히 운동했는데 오히려 몸을 움직이기 불편해진다면 통증이 발생한다면, 나에게 맞지 않는 자세와 강도로 운동하고 있을 가능성이 높죠.” 일반인이 각자의 몸 상태에 알맞은 운동 방식과 강도를 파악하기란 쉽지 않다. 그렇다고 해서 몸의 불편함과 통증을 참고 무작정 운동할 수도 없는 노릇. 홍정기 교수는 이럴 때일수록 불편한 신체 부위에 집중해야 한다고 조언한다. 가동 범위가 정상적인데 통증이 있다면 해당 부위의 근력이 약할 가능성이 높으므로 꾸준히

근력을 키워야 한다. 가동 범위가 좁아졌다면 그 부위와 연결된 근육들이 단축돼 있는 상태이기에 스트레칭 등 유연성 운동을 더하는 게 좋다.

움직임의 질을 높이는 맨몸운동

가동 범위도 정상이고 근력도 좋은데 아프거나 불편한 사람들이 있다. 이때 유심히 살펴봐야 할 요소는 ‘움직임’이다. 편안한 상태에서 적당한 힘으로 움직여야 하는데, 긴장한 상태에서 과도하게 힘을 준 다거나 과거 부상 경험 혹은 틀어진 신체 밸런스로 인해 정상의 범주에서 벗어난 방향으로 움직일 때 이런 증상이 나타난다. 홍정기 교수가 유산소운동과 근력운동에서 한발 더 나아가 ‘움직임의 질을 높이는 운동’이 필요하다고 강조하는 배경이다.

“어떤 동작을 취할 때는 어느 하나의 근육만 움직이는 게 아닙니다. 그 부위 혹은 관절과 연결된 다양한 근육들이 한몸처럼 움직여야 비로소 원활한 움직임이 가능해집니다. 그런데 만약 해당 움직임에 필요한 여러 근육이 조화롭게 작동하지 않고 특정 근육에 과부하가 걸리거나 각 근육의 발달 정도에 큰 차이가 있다면 움직일 때 불편감과 통증이 발생합니다. 이를 해결하는 방법은 의외로 간단합니다. 바로 제가 늘 강조하는 ‘맨몸운동’이죠.”

맨몸운동은 뻣뻣해진 신체를 골고루 움직이도록 돕고, 이를 통해 몸 전체의 움직임을 한결 편안하게 만드는 가장 쉽고 효과적인 방법이라고 홍정기 교수는 강조한다. 실제로 그는 미디어에 출연할 때마다 신체 각 부위를 효과적으로 움직일 수 있도록 설계된 맨몸운동을 소개하는 데 많은 시간을 할애하고 있다.

운동의 적기, ‘지금 당장’
홍정기 교수가 고안한 맨몸운동은 당장

만약 해당 움직임에 필요한 여러 근육이 조화롭게 작동하지 않고 특정 근육에 과부하가 걸리거나 각 근육의 발달 정도에 큰 차이가 있다면 움직일 때 불편감과 통증이 발생합니다. 이를 해결하는 방법은 의외로 간단합니다.

바로 제가 늘 강조하는 ‘맨몸운동’이죠.



일어나서 실행에 옮길 수 있을 정도로 쉽다. 이런 와중에도 몸의 움직임을 원활하게 만들고 불편감과 통증을 감소시키는데 효과적이어서 많은 이들이 그가 출연한 영상을 찾아보고 따라 하며 굳은 몸을 편안한 상태로 되돌린다. 홍정기 교수는 맨몸운동을 따라 할 때 가장 중요한 덕목은 ‘무리하지 않는 것’이라며, 쓸 수 있는 힘 중 60~70%만 사용해도 충분하다고 강조했다.

“평소 다른 운동을 할 때도 이 덕목을 명심하는 게 좋습니다. 불편감이나 통증이 없는 범위 내에서 움직이다 보면 자연스럽게 가동 범위와 근력이 향상되지만, 무리하게 힘을 주면 부상을 당할 위험이 높아지기에 각별히 주의해야 합니다. 조심했음에도 부상을 당했다면, 조금해하지 말고 손상 부위가 회복될 때까지 충분히 기다리는 게 좋습니다. 나아가 재활 운동을 한다고 생각하면서 서서히 가동 범위와 근력을 높이는 게 중요한데요. 부상 당하기 전의 70% 정도까지 움직임을 회복했다면, 한동안 그 범위 안에서 운동하세요. 바로 이때 기량을 100% 발휘할 수 있는 체력이 길러집니다.”

홍정기 교수는 운동에 대해 생각할 때 “어디 가서 뭘 배우고 해야 한다는 강박관념을 내려놓고 내가 지금 있는 그곳에서 당장 가볍게 몸을 움직여야 한다”며, 같은 자세를 오래 유지할 수밖에 없는 직장인일수록 일상 속 맨몸운동을 틈틈이 실천할 것을 당부했다. 아울러 식사 후 10분 정도 걸을 심신의 여유까지 갖춘다면 누구나 편안한 몸을 유지할 수 있다고 힘주어 이야기한 홍정기 교수. 그의 말처럼 지금 당장, 조금씩 몸을 움직여 보는 건 어떨까.

지금 당장 앉아서 할 수 있는 목·허리 맨몸운동

목 운동 ... (10회×3세트)



① 앉은 상태에서 손바닥이 위로 향하도록 편안하게 두 팔을 벌린다.



② 양팔을 몸쪽으로 끌어당기면서 고개를 45도 정도 뒤로 젖힌다.



③ 두 팔을 바깥쪽으로 내밀면서 목과 몸을 앞쪽으로 구부린 뒤 ①번 자세로 돌아온다.

허리 운동 ... (10회×3세트)



① 앉은 상태에서 다리를 적당히 벌리고 팔을 아래로 내려트린다.



② 한쪽 옆구리를 굽히면서 손으로 바깥쪽 복숭아뼈를 터치한 뒤 올라온다. 반대편 옆구리 쪽으로도 똑같이 움직인 뒤 ①번 자세로 돌아온다.

맨발로 느끼는
땅의 기운

그냥
걷기 운동
말고

맨발 걷기 운동

사람은 자고로 땅을 밟고
살아야 한다고 했다.
하지만 그게 말처럼 쉬운
일인가. 그래서 요즘엔
지역주민들의 건강을 위해
공원에 황톳길을 조성해
맨발 걷기를 할 수 있는
곳들이 점점 많아지고 있다.
소화 기능 개선, 혈액순환
촉진, 피로 회복, 면역력 강화
등 다양한 건강 효능까지
있다고 하니 황톳길을
만난다면 신발과 양말을 벗고
맨발로 걸어보자.



| 문경새재 |

장원급제의 길에서 건강 길로

문경새재는 예부터 한양과 영남을 이어주는 영남대로의 관문으로, 최단거리인 만큼 높고 험하기로 유명했다. 백두대간이 조령산을 넘는 이 고갯길은 과거를 보러 가는 영남 선비들이 꼭 지나가야 하는 곳

이었기에, 일명 '장원급제길'로도 불렸다. 지금은 웰빙 황톳길이 잘 조성되어 있어 길을 따라 걸으며 건강을 생각하는 사람들의 발길이 이어지고 있다. 문경새재는 제1관문인 주흘관, 제2관문인 조곡관, 제3관문인 조령관으로 구성되어 있는데, 옛길박물관부터 조곡관까지 완만한 황톳길이 조성되어 있다. 아름다운 원시림과 맑은 공기, 지저귀는 새소리를 들으며 천천히 걸으면서 힘들이지 않고도 산책을 즐길 수 있다. 아주 오래전 선비들이 과거 급제의 꿈을 안고 걸었던 이 길이 이제는 건강을 위해 걷는 길이 되었다는 게 재미난 반전이다.



김포한강야생조류 생태공원

수도권 대규모 황톳길은 여기

푸른 습지와 넓은 들판이 어우러진 김포한강야생조류생태공원. 이름 그대로 다양한 야생조류가 머무는 이곳은 철새들의 생태를 가까이에서 마주할 수 있는 특별한 장소다. 그런데 이 공원 안에는 조용히 주목받고 있는 또 하나의 명소가 숨겨져 있다. 바로 공원 깊숙이 자리한 황톳길이다. 총 1.5km 길이로 조성된 이 황톳길은 수도권에서 보기 드물 만큼 넓고 길게 이어져 있어 맨발로 흙길을 걸으며 자연을 온몸으로 느끼기에 제격이다. 한 걸음 한 걸음 걷다 보면 몸도 마음도 한결 가벼워지는 기분이 든다.

무엇보다 이 황톳길의 가장 큰 매력은 한강의 탁 트인 풍경과 함께할 수 있다는 점. 길을 따라 걸을수록 눈앞에 펼쳐지는 한강의 물결과 드넓은 갈대밭이 어우러져 마치 그림 같은 풍경을 선사한다. 계절마다 변하는 나무와 풀들은 산책길에서 자연의 힐링을 한층 더 느끼게 해준다.

태안청소년수련관

트랙 옆에 황톳길

황톳길이라고 하면 보통 공원이나 숲길을 떠올리기 쉽다. 태안청소년수련관의 황톳길은 조금 색다른 모습이다. 바로 다목적 운동장 트랙 옆에 자리 잡고 있다는 점. 처음엔 “청소년수련관에 황톳길이 있다고?” 싶을 수 있지만 맨발걷기에 관심 있는 지역주민들 사이에선 이미 잘 알려진 핫플레이스다. 누구에게나 개방된 공간이라 원하는 시간에 자유롭게 이용할 수 있어 지역주민들의 꾸준한 사랑을 받고 있다. 걷기 좋은 날이면 황톳길 위를 맨발로 거니는 사람들이 하나둘 늘어나는 풍경도 이곳의 일상이다.

이곳에서 놓치지 말아야 할 또 하나의 공간은 바로 ‘황토볼 풀장’. 황톳길이 부드럽게 발바닥을 자극해 혈액순환을 도와준다면 황토볼 풀장은 작은 황토볼이 발을 톡톡 자극해 시원하게 풀어주는 느낌을 준다. 특히 지압 효과를 선호하는 사람들에게는 추천할 만하다.

운동장을 중심으로 우레탄 트랙, 운동기구, 농구장 등 다양한 시설이 잘 갖춰져 있어 걷는 내내 지루할 틈이 없다. 이곳은 그야말로 지역 주민들을 위한 야외 피트니스 공간이다.



무작정 보다는 제대로!

운동 속설 오해와 진실

내일 쓸 체력을 오늘 끌어다 쓰고 있는 건 아닌지.

운동으로 몸을 고쳐가며 살아가야 한다고 해서 운동하는 삶을 택했지만 뭔가 아리송할 때가 있다. 그동안 무작정 열심히 운동했다면 팩트체크 한번 들어가 보자. 운동, 오해와 진실!

참고자료. 삼성서울병원 골관절센터 스포츠의학센터 홈페이지
국립암센터 <국민 암 예방 수칙 실천지침(신체활동)>
YTN 뉴스 '팩트체크 운동에 관한 오해와 진실, 스포츠 음료의 효과는?'

땀을 많이 흘릴 때는 소금을 먹어야 한다?

땀을 흘리면 염분보다 더 많은 양의 수분이 빠져나가므로 우리 몸의 염분 농도는 오히려 평소보다 높아진다. 거기에 소금까지 먹으면 염분 농도가 더 올라가게 되고, 섭취된 소금을 장에서 흡수하기 위해 더 많은 수분이 위와 장으로 집중되기 때문에 탈수가 더 심해지게 된다.



만성질환자, 저녁 운동이 더 좋다?

많은 궁금증 중 하나가 '하루 중 언제 운동을 하는 것이 효과가 가장 좋을 까?'이다. 건강한 사람이라면 언제 운동을 하느냐보다는 얼마나 규칙적으로 꾸준히 하느냐가 더 중요한 문제다. 하지만 고혈압 및 당뇨 등 만성질환이 있는 사람은 저녁에 운동하는 것이 더 효율적이다. 고혈압이나 당뇨가 있는 사람의 경우 새벽 운동이 오히려 해가 될 수 있다. 혈압은 일반적으로 아침 잠자리에서 막 일어난 뒤가 하루 중 가장 높는데, 갑자기 새벽 운동을 하게 되면 뇌와 심장에 과부하가 걸려 위험할 수 있다. 당뇨병 환자도 저녁 운동이 권장되는데, 새벽 공복시 운동은 저혈당의 위험이 있다.



운동 후 단백질 섭취, 30분이 골든타임?

근육을 키우기 위해 운동 직후에 단백질 셰이크를 들이켜야 한다고 생각한다. 근육량을 늘리기 위한 운동에서는 운동 후 근육의 손상으로 인한 근육 재생을 위해 단백질 섭취가 필요하지만 그것이 운동 직후, 땀도 식지 않은 상태를 말하는 것은 아니다. 근육을 키우는 운동을 할 때는 운동하기 3시간 전에 탄수화물과 함께 단백질을 섭취하는 것이 좋고, 또한 고강도 운동의 경우 운동 후 1시간 정도가 지난 다음 단백질 보충이 권고되고 있다. 섭취할 때는 근육을 키우는 운동을 하더라도 체중 1kg 당 단백질 2g 이상을 초과하지 않아야 한다.

물보다 빠른 흡수? 운동으로 인해 빠져나간 수분 흡수는 이온음료가 좋다?

보통 이온음료가 물보다 흡수 속도가 빠르다고 생각하지만 물과 이온음료의 체내 흡수 속도는 비슷하다. 보통 1시간 이내 낮은 강도로 운동을 하거나 체중 감량이 목적이라면 물만 마셔도 좋다. 하지만 짧은 시간 운동을 하더라도 높은 강도로 하여 수분 손실이 커지거나 오랜 시간 운동을 할 때에는 수분과 함께 체내 무기질까지 빠져나가므로 무기질 성분이 함께 들어있는 이온음료를 마시는 것이 도움이 될 수 있다. 이때, 대부분의 이온음료에는 당이 첨가되어 있기 때문에 과음하게 되면 오히려 당이 비축될 가능성이 있다는 점을 유의해야 한다.



운동 전 스트레칭이 필수다?

운동 전에 몸을 풀기 위해 스트레칭을 해야 한다고 하지만, 사실 운동을 시작하기 전에 꼭 필요한 것은 스트레칭이 아니라 '웜업(warm-up)'이다. 웜업은 말 그대로 몸을 따뜻하게 만들어 주는 것으로, 인대와 관절을 부드럽게 해 주고 혈액 순환을 촉진해 전신에 혈류가 원활하게 돌 수 있도록 도와준다. 이는 부상을 예방하는 데 매우 중요한 역할을 한다. 반면, 스트레칭은 근육과 관절을 늘려 유연성을 높이고, 회복에 초점을 맞춘 동작이다. 웜업은 가볍게 땀이 나기 전 단계까지 진행하는 것이 좋으며, 10~20분 정도의 가벼운 걷기만으로도 충분하다.





미래 에너지 전환을 향한 약속과 다짐

KOWEPO
미래에너지 포럼

그야말로 에너지 대전환의 시대다. 날로 강조되고 있는 친환경, 산업 구조의 변화 등으로 에너지 산업 분야에서도 시대가 요구하는 것에 빠르게 대응할 필요가 있다. 이는 서부발전 또한 예외일 수 없기에 미래에너지 포럼을 개최하여 머리를 맞대고 방향을 모색하는 자리를 마련했다. 그 현장을 함께 했다.

함께한 10년 같이 갈 100년 — 100

지난 9월 3일 서부발전 본사 컨벤션홀에서는 KOWEPO 미래에너지 포럼이 개최됐다. 이번 포럼은 본사 태안 이전 10주년을 기념해 추진하는 '텐텐 프로젝트'의 하나로, 그동안 걸어왔던 길을 돌아보고, 앞으로 나아갈 100년을 향한 에너지 전환의 비전을 다지는 자리였다. 행사에는 서부발전 이정복 사장, 태안군 이주영 부군수, 연세대학교 조영상 교수, 한국수자원공사 박동학 본부장, 프랑스 국영전력 회사의 신재생사회사인 EDF-R 올리비에

보데스 중동대표 등 학계, 산업계, 해외 파트너 등 각계 전문가들이 함께하며 자리를 빛냈다.

개회사를 맡은 이정복 사장은 “석탄화력의 시대가 저물고, 에너지 대전환이라는 새로운 도전이 눈앞에 있습니다. 2040년까지 석탄 화력 폐지, 재생에너지의 35% 달성을 위해 전체 발전량 중 무탄소 발전 60%, 신재생 발전을 40%로 확대하겠습니다”라며 비전 2040을 모두 앞에서 선포했다. 이를 실현하기 위해 해상풍력, 태양광, 수소, 에너지 효율화 사업에 회사의 역량을 집중하고, 그 영역도 국내에서 해

외까지 확대하는 등 다양한 전략을 펼칠 것을 덧붙였다. 다음으로 이날 자리한 외빈들의 축사가 이어졌다. 태안군 이주영 부군수는 해상풍력발전 등 새로운 과제를 지역과 함께 풀어가자고 당부했으며, 한국수자원공사 박동학 본부장은 합천 수상태양광 공동사업 성과를 소개하며 공기업 간 협력은 탄소중립 달성의 열쇠라고 강조했다. 해외 파트너를 대표해 연단에 선 EDF-R 올리비에 보데스 중동대표는 서부발전과 협력으로 이룩한 2GW 규모의 재생에너지 프로젝트를 설명하며 국제 협력의 성과와 가능성을 공유했다.



복합 발전 입찰에 적극 참여해 글로벌 시장 개척에도 속도를 내겠다는 청사진을 내놓았다.

오규명 처장은 발표를 마무리하며 “무탄소 에너지 전환은 선택이 아닌 필수이며, 서부발전이 에너지 전환 혁신 기업으로서 국가 탄소중립 달성과 국민 행복에 기여하겠습니다”라고 포부를 밝혔다.

이어서 삼정KPMG 김효진 부대표는 ‘전력시장 정책동향’을 주제로 발표했다. 그는 “정부의 기조는 실용 중심입니다. 원전을 안정적으로 활용하면서도 재생에너지 확대를 가속화하고, 이를 뒷받침할 송배전망을 선제적으로 확충하겠다는 방침입니다”라고 설명했다. 현재 정부의 기후

위기 대응, AI-에너지 등 미래 전략 산업 육성, 공급망 안정화 등을 위한 적극적인 재정 투자에 대한 설명과 더불어 “탄소중립은 정부와 공기업, 민간이 함께 움직여야만 새로운 산업 생태계를 만들 수 있습니다”라고 의견을 덧붙였다.

이번 포럼은 단순한 기념행사가 아니라 서부발전이 화력 중심의 과거에서 재생 중심의 미래로 도약을 선언하는 자리였다. 앞으로 서부발전은 정부 정책 기조와 발맞추어 국내외 파트너, 지역사회와 함께 깨끗하고 안전한 미래 에너지 전환을 선도해 나갈 예정이다. 이번 포럼은 그 다짐을 공식화한 의미 있는 첫걸음이었다.

축사들의 공통된 메시지는 ‘상생과 협력’이었다. 기후위기와 에너지 전환은 한 기관이 홀로 해결할 수 없는 과제이며, 국내외 다양한 파트너십이 필수적이라는 점을 다시 한번 확인할 수 있는 시간이었다.

미래 에너지 전략과 실행 방안



서부발전 미래 에너지 대응 방향에 대한 발표 시간도 마련되었다. 발표는 총 2개

의 세션으로, ‘서부발전의 미래 에너지 대응’을 주제로 재생에너지처 오규명 처장이 첫 번째 순서를 맡았다. 그는 수소·암모니아 발전을 핵심 전략 중 하나로 꼽으며 “암모니아 혼소와 수소 전소 발전을 단계적으로 확대해 수소 생태계를 구축하고, ESS와 AI 기반 에너지 플랫폼 같은 신사업을 통해 새로운 먹거리를 창출하겠습니다”라고 설명했다. 아울러 오만과 UAE 등 중동 시장을 중심으로 태양광·가스





서부 라이브 2



글: 편집실 사진: 임근제

청렴과 음악이 만난 날 기업문화 현장설명회 청렴 팝페라 콘서트

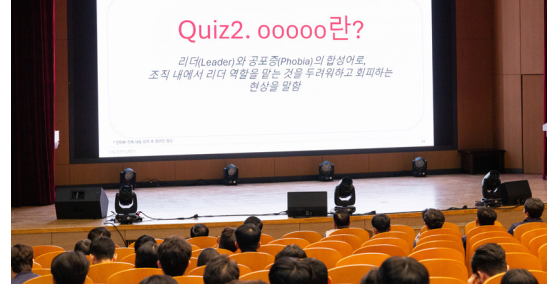
서부발전은 지난 9월 11일 태안발전본부 대강당에서 임직원들과 함께하는 '청렴윤리교육 청렴 팝페라' 콘서트를 열었다.
이번 행사는 지난 5월부터 진행된 기업문화 진단 결과를 공유하고 청렴 의식을 다지는 다짐의 자리로 마련됐다.



청렴은 우리 스스로 지켜낼 수 있는 가치

본격적인 시작에 앞서 서규석 미래사업부사장이 인사말을 전하기 위해 모두의 앞에 섰다. 그는 "우리 회사는 국내외 에너지 시장에서 의미 있는 성과를 내고 있지만 기업의 진정한 경쟁력은 청렴과 건전한 문화에 있습니다. 청렴은 우리 스스로 노력해 지켜낼 수 있는 가치이자 미래 세대를 위한 약속입니다. 오늘 이 자리가 청렴에 대해 같이 생각해 보는 시간이 되길 바랍니다"라고 앞으로 서부발전이 나아가야 할 방향에 대해 당부했다.

이어 그동안 진행되었던 기업문화 진단 결과를 공유하는 시간이 마련되었다. 조사 결과 서부발전 임직원들은 자신의 역할과 책임에는 높은 점수를 주었으나 공정한 인사 제도, 효율적인 업무 방식, 수평적 소통 부분에서는 아쉬움을 나타냈다. 이를 개선하기 위해 전력방향으로 '우리(We)가 함께 만드는 내일의 자부심(Pride)'을 슬로건으로 선정했다. 여기에 대한 추진 과제로 '실천하는 파워 리더십', '지속 가능한 WP 기업 이미지 확산', '자기주도 성장·학습 문화 창출', '효율성·공정성에 기반한 성과 향상', '모두가 행복한



안심일터 실현', '워라벨 상호존중 문화 조성', '청렴·윤리 실천 문화 확산', '차별없는 직장 분위기 조성'이 제시됐다. 이번 조사와 결과 발표를 맡은 대우컨설팅은 "조직이 변화하려면 리더, 구성원 모두 책임감을 갖고 함께해야 하며, 작은 변화가 모여 더 큰 청렴 문화로 이어질 것입니다"라며 전 직원 동참을 강조했다.

청렴 팝페라 콘서트, 웃음과 울림으로 채워진 무대

모두가 기다렸던 이날 행사의 핵심, 청렴 팝페라 공연의 막이 올랐다. 김재빈 테너가 뮤지컬 <황태자 루돌프>의 '내일로 가는 계단'을 부르며 등장하자 순식간에 분위기가 전환되었다. 서부발전의 내일은 '청렴'과 '윤리'를 기반으로 해야 하기에 그 계단을 하나씩 올라 미래를 향한다는 의미에서 이보다 더 좋은 선곡은 없다.

이 기사를 몰아 김재빈 테너의 두 번째 노래 선물이 이어졌다. 가곡 '오! 솔레미오'. 이탈리아로 부르다 한국어로 부를 때 중간중간에 '오! 아름다운 서부발전', '서부발전의 밝은 해가 비친다' 등으로 개사했고, 이에 관객석에 앉은 직원들은 박수로 화답했다. 첫 번째 무대가 테너의 찜찜하게 퍼져 나가는 노래로 채워졌다면 두 번째 무대는 발라드 가수의 부드러운 목소리가 전하는 감동으로 공연장을 메웠다. SBS 예능프로그램 <판타스틱 듀오2>에서 최종 우승을 차지하기도 한 가수 손정수가 김건모의 '서울의 달'을 부르며 무대에 올랐다. 그의 무대는 발라드 특유의 잔잔함만이 있는 것이 아니었다. 이문세의 '빛속에서'를 부를 땐 "오늘 함께 오려 했지만 정문에서 통과하지 못해 모창으로 대신합니다"라며 너스레를 떨기도 했다.

청렴 팝페라 콘서트의 마지막 무대는 김재빈 테너와 손정수가 함께 사이의 '예술이야'를 부르는 것으로 마무리 됐다. 신나는 노래만큼 관객들은 모두 자리에서 일어나 즐기는 모습을 보여주었다. 공연이 끝나자 객석은 큰 박수와 환호로 가득 찼다. 단순한 공연을 넘어 청렴이라는 주제를 음악과 접목해 자연스럽게 스며들게 한 이번 행사는 직원들에게 신선한 경험으로 다가왔다. 서부발전은 이번 청렴 팝페라 콘서트를 통해 전 직원들이 청렴의 중요성을 다시금 인식하고, 동시에 음악으로 힐링하는 시간을 전했다. 앞으로도 서부발전은 공정하고 투명한 조직 문화를 확산하기 위해 다양한 소통 프로그램을 이어갈 계획이다.



서부발전의 석탄화력 대체 발전소 건설의 첫 장을 열고 있는 구미건설본부는 현재 시운전을 통해 발전소 완성도를 높이는 마지막 관문을 통과하고 있다. 설계와 시공, 시운전으로 이어진 모든 노력의 최종 단계인 만큼 매 순간 한 치의 방심도 허락하지 않는 현장. 열정과 냉정이 교차하는 시운전실을 응원하기 위해 달콤한 쿠키와 시원한 커피를 들고 현장을 찾았다.

오늘도 '파이팅'하는 시운전실을
응원합니다!



서부발전 석탄화력 대체 발전소 건설의 선봉에 선 구미건설본부

구미천연가스발전소 건설 현장은 이른 아침부터 분주한 모습이다. 크레인 소리가 하늘을 가르고, 작업자들의 발걸음엔 긴장과 열정이 묻어났다. 올해 말, 태안발전본부 1호기가 역사 속으로 사라지고 그 빈자리를 대신하기 위해 건설 중인 구미천연가스발전소는 서부발전이 처음 도전하는 석탄화력 대체 발전소 건설 프로젝트로 구미시 전력 자립도를 높이고, 구미 하이테크밸리와 반도체 특화단지, 데이터 센터에 안정적인 전력을 공급하면서 지역 산업의 심장이 될 예정이다.

이 프로젝트가 공주, 여수, 아산, 용인 등으로 이어질 대형 프로젝트의 기준을 세우는 첫 번째 이정표인 만큼 선봉에 선 구미건설본부의 행보는 매 순간 신중하다. 수많은 난관을 뚫고, 위기를 기회로 바뀐 이들의 경험이 앞으로 있을 발전소 건설을 이끌 동력임을 알기에 구미건설본부의 행보는 뜨겁고도 차갑다.



**시원한 커피도,
달콤한 쿠키도 반갑지만,
동료들과 함께 사진을 찍으며
좋은 추억을 쌓아 더 좋았습니다.**
**사보 지면을 통해
우리 시운전실을 소개한 것도
뜻깊은 것 같아요.**

구미천연가스발전소의 안전과 안정을 최종 점검 중인 시운전실

현재 구미천연가스발전소는 본격적인 시운전에 돌입했고, 이를 책임지고 있는 시운전실 또한 매일 바쁘게 돌아간다. 시운전 기계부, 시운전전기제어부, 시운전부로 구성된 시운전실은 종합 시운전을 통해 모든 설비가 안전하고 안정적으로 운전되도록 운영 중에 발생할 수 있는 문제점을 찾아 해결하고 있다. 설비가 미흡하거나, 정비 편의성이 떨어지는 곳을 점검하고 개선하는 것 또한 이들 몫이다.

“단위기기 시운전을 거쳐 한 계통이 정상적으로 운전될 때 발전소가 조금씩 숨쉬기 시작한다는 걸 실감합니다. 시운전실과 건설기술실 임직원들이 한 목표를 향해 함께 문제를 해결하고 성과를 만들어내고 있는 이 순간 우리 모두 자부심을 느껴요. 새로운 계통과 설비를 배우고, 예상치 못한 문제를 해결해 나가는 과정에서 얻는 보람 또한 큼니다”라며 시운전실 구성원들이 입을 모았다.

김준석 차장은 보일러 최초 점화가 있었던 당일의 긴장감이 아직도 생생하다. “긴장되고 걱정도 많았어요. 몇 번의 시행착오는 있었지만, 예상보다 빠르게 점화에 성공했을 때 정말 기뻐요. Sight glass로 활활 타오르는 불꽃을 보는데, 그동안의 불안이 순식간에 사라지더라고요. 보람된 순간이었습니다.”

시운전실을 움직이는 절대 원칙이 있다고. 바로 ‘안전하게, 그리고 한 번에 성공시키자’이다. 시운전 단계는 변수도 많고, 리스크도 큰 만큼 안전을 가장 우선한다. 그래서 시운전 전, 담당자들이 한자리에 모여 절차를 공유하고, 위험 요소를 함께 검토하며 공감대를 다진다.

시운전은 기계, 전기, 시운전 파트가 긴밀히 협력하는 작업으로 이 과정에서 형성된 신뢰는 팀을 더욱 단단하게 만든다. 이들은 서로의 전문성을 믿고, 기술과 경험을 나누며 시운전을 완벽하게 마무리하기 위해 힘을 모으고 있다. “시운전실은 젊은 직원, 젊은 차장이 대부분이라 공감대가 빠르게 형성됩니다. 회의실 테이블은 항상 사람들로 북적이죠. 업무 중 해결되지 않은 걸 적어두면 함께 고민하고, 해결 방안을 제시하기도 해요. 소통에 있어서는 그 어느 사업소에 뒤지지 않는다고 생각합니다!”

달콤한 응원에 힘입어 안전하게 시운전 마무리할 것

구미천연가스발전소 건설 현장은 주변에 카페 하나 찾기 힘든 곳이라 달콤한 쿠키와 시원한 커피를 들고 현장을 찾았을 때 구성원들의 반응은 더욱 뜨거웠다. 응원의 메시지를 담은 현수막과 알록달록한



풍선은 분위기를 한층 밝게 만들었다. 간식이 주는 여유는 잠시나마 바쁜 시간 속 작은 틈이 되었고, 임직원들은 짧은 담소 속에 웃음을 되찾았다. 바쁜 동료들을 위해 직접 커피 배달에 나선 직원들의 모습은 현장을 더욱 훈훈하게 만들었다. “현장 업무가 바빠다 보니 외부로 나가 커피나 쿠키, 머핀 같은 디저트를 맛볼 기회가 거의 없어요. 그런데 사무실에서 좋아하는 쿠키와 머핀을 먹으니 얼마나 신이 나겠어요(웃음). 오전 근무로 출출할 때 먹으니 더 맛있습니!” 쿠키를 한입 베어 문 최경미 차장은 눈웃음을 지으며 말했다. 임제민 차장 또한 “동료들과 함께 사진을 찍으며 좋은 추억을 쌓아 더 좋았습니다. 사보 지면을 통해 우리 시운전실을 소개한 것도 뜻깊은 것 같아요”라고 덧붙었다.

“시운전에 한창 집중하고 있는 요즘, 잠시나마 기분 전환이 된 것 같아요. 부끄럽지만 동료들과 사진도 찍고, 앞으로 더 열심히 하라는 응원까지 받으니 정말 좋습니다”라는 윤준영 차장의 말에 옆에 있던 동료들도 고개를 끄덕이며 공감했다. 달콤한 응원으로 크고 작은 웃음들이 더해진 오늘도 시운전실은 변함없이 목표를 향해 한 걸음씩 나아가고 있다. “현재 단위기기 시운전은 마무리 단계에 있고, 앞으로 최초 점화, 발전기 특성 시험, 종합 연동시험 등 주요 시운전 일정이 예정되어 있습니다. 그 무엇보다 중요한 것은 모든 시운전 과정을 안전하게 수행하는 것입니다. 모든 구성원이 사고 없이 무사히 준공을 마쳐야 하는 것을 깊이 인식하고 있는 만큼 분명 잘 해내리라 믿습니다!”



내 손으로 만드는 여행의 추억



서부발전 본사와 태안발전본부가 있는 태안.

오가는 차와 주유소가 전부인 안면대로 한복판에
나무공방 '조이너리'가 자리하고 있다. '이런 곳에?'라는 생각에
쭈뼛대다 들어간 이곳에는 전혀 다른 세상이 펼쳐졌다.

그윽한 나무 향이 스며든 곳

문을 열고 들어가는 순간부터 느껴지는 나무 향. 자연 그대로의 향
을 맡은 게 언제인지 기억도 나지 않지만 몸은 본능적으로 알고 있
었나보다. 내가 찾던 바로 그 향이라며 바로 편안함이 몸을 휘감
는다. 향기뿐만이 아니다. 각기 다른 갈색빛을 가진 나무가 가득해
눈도 편안하다. 무언가를 만들기 위해 찾는 공방이지만 그저 앉아
만 있어도 좋을 것만 같다.

공방의 한쪽 벽면에는 이곳에서 만든 나무 작품들이 가득하다. 강
아지집, 스툴, 도마, 젓가락 등. 거대한 테이블도 공방 주인이 직접
만들었다. 무언가를 내 손으로 똑딱똑딱 만들 수 있다는 것. 부럽
지 않을 수가 없는 재주다.



나무를 다듬으며 마음을 정돈하다

사각사각사각. 나무젓가락을 만들기 위해
나무 표면을 사포로 다듬는 소리다. 도마치
럼 부피가 큰 나무는 기계로 다듬지만 얇은
젓가락은 손으로 직접 사포질을 할 수밖에
없다. "힘들지 않으세요?"라는 공방 주인의
말에 체험자는 "오히려 잡생각 안 들고 좋
네요"라고 답한다. 사람들이 나무공방을 찾
는 이유다.

조이너리에서는 화분받침, 연필꽂이 등 다
양한 나무 제품 만들기 체험이 가능한데,
그 중에서도 킴 만들기 가장 인기 있
다. 아이가 있는 가족의 방문율이 높아서다.
아이가 직접 줄에 구슬을 꿰고 작은 나뭇조
각에 글 또는 그림을 새겨 세상에 단 하나
뿐인 킴을 완성할 수 있다. 여행 차 들렀
다 손쉽게 멋진 작품 하나를 만들 수 있으
니 얼마나 좋은가!





서부발전 국궁동호회 청음회

태안에
주몽이 산다

전통무예
국궁의
매력 속으로

푸른 초원 위, 달리는 말 위에서 활시위를 당기는 모습은 TV 속 사극이나 옛 벽화에서 본 적이 있을 것이다. 이처럼 우리 조상들은 예로부터 수렵이나 전투를 위해 전통무예의 일환으로 국궁을 수련하였고 현대에 와서는 스포츠의 하나로 계승되고 있다. 재미있고 새로운 취미, 몸과 정신을 함께 단련할 수 있는 운동을 찾는다면 국궁에 관심을 가져보는 것은 어떨까. 서부발전 국궁동호회 '청음회'를 소개한다.

**탕! 청량한 활시위 소리의
매력에 빠지다**

정심정기(正心正己), 자중절조(自重節操), 예의엄수(禮儀嚴守). 몸과 마음을 항상 바르게 하고, 행실을 신중히 하고 절조를 굳게 지키며, 예의범절을 엄격히 지킨다. 인애덕행(仁愛德行), 성실겸손(誠實謙遜), 엄직과감(廉直果敢). 사랑과 덕행으로 본을 보이고, 겸손하고 성실하게 행하며, 청렴겸직하고 용감하게 행한다. 궁도인의 기본소양이다.

궁도인의 기본자세는 인생을 살아가는데 지켜야할 철학과도 맞닿아 있다. 국궁을 통해 삶이 변화하는 이유다. 서부발전 국궁동호회 청음회 회원들도 국궁을 만

난 후 생활이 달라졌다. 몸과 마음이 건강해지면서 긍정적인 마인드를 갖게 되었고 이런 태도는 삶을 더 좋은 방향으로 이끌었다. 청음회 회원들이 바쁜 생활 속에서도 활을 놓지 못하는 이유다.

동호회 창단멤버인 해외사업처 고윤호 처장은 회사 창박으로 내다보이는 국궁장을 보고 호기심에 활쏘기를 시작했고 2021년 마음이 맞는 동료와 함께 청음회를 만들었다. 현재 청음회 회장을 맡고 있는 고윤호 처장, 총무를 맡고 있는 재생에너지처 태양광사업부 최기환 부장을 비롯하여 27명의 회원이 활발하게 활동하고 있다. 국궁장이 회사 바로 뒤편에 위치해 있어 주로 점심시간을 이용하여 국궁



장을 찾고 상시 오픈되어 있기 때문에 수시로 모여 개인 습사(연습)를 하고 있다. 특히 월 1회 점심시간에 동호회 자체 대회를 개최하여 회원들의 사기를 북돋우고 도 대회 및 승단대회를 대비한다. 자체대회를 통해 많은 사람들이 지켜보는 가운데서도 긴장을 완화하고 평상시 실력을 발휘할 수 있도록 훈련하는 것이다. “대부분의 회원들이 호기심으로 국궁장에 들렀다가 활의 매력에 빠지는 것 같아요. 활쏘기가 보기에는 단순해 보어도 과녁을 관중(명중)시키기 위해 많은 이치들을 몸으로 느끼고 익혀야 하는 전통 스포츠입니다. 청음회 회원들은 단순히 호기심에 시작하였지만 단증을 취득하고 명궁의 반열에 오르기 위해 열심히 노력하고 있습니다.”

청음회 배 월간대회, 실력 발휘의 장
오늘은 매달 열리는 동호회 자체대회가 있는 날! 업무상 참석하지 못한 사람을 제외하고 청음회 회원 12명이 국궁장에 모였다. 점심시간을 이용하여 짧게 진행되기 때문에 주로 단체전을 시행한다. 오늘도 6명씩 조를 짜고 조별로 합산하여 더 많은 시수를 관중한 팀이 우승하는 방식으로 진행됐다. 회원들의 사기를 높이기 위해 우승팀에게 증정할 간단한 상품도 준비했다. 6 대 6으로 나뉜 12명의 사수들은 활을 쏘는 사대에 일렬로 나란히 서서 차례대로 1명씩 과녁을 향해 화살을 쏜다. 은빛 궁대에 화살을 꽂고 활을 든 채 푸른 잔디를 바라보며 사대에 나란히 선 회원들의 모습이 마치 그 옛날 초원을 바라보며 서 있는 전사들 같다. 동호회 자체대

국궁은 나 자신과의 싸움입니다. 145m 거리의 과녁을 맞히는 스포츠이다보니 화살이 나의 몸과 마음 상태를 그대로 반영하여 공중으로 날아갑니다. 전날 습사 결과가 좋았더라도 오늘 스트레스가 있거나 생각이 복잡하다면 여지없이 습사 결과가 좋지 않아요. 그래서 국궁은 운동이라기보다 수련에 가깝다고 생각합니다.



하지만 도 대회 못지않은 팽팽한 긴장감이 감돈다. 첫 번째 사수는 고윤호 회장. 2021년부터 활을 잡기 시작해 공인 6단의 5년차 궁도인이지만 사대에 서면 언제나 긴장한다. “국궁은 나 자신과의 싸움입니다. 145m 거리의 과녁을 맞히는 스포츠이다보니 화살이 나의 몸과 마음 상태를 그대로 반영하여 공중으로 날아갑니다. 전날 습사 결과가 좋았더라도 오늘 스트레스가 있거나 생각이 복잡하다면 여지없이 습사 결과가 좋지 않아요. 그래서 국궁은 운동이라기보다 수련에 가깝다고 생각합니다.” 명불허전! 고윤호 회장의 첫 번째 활은 정확히 과녁에 관중했고 저 멀리 빨간불이 깜빡였다. 다음 사수는 더욱 긴장했고 신중하게 활시위를 당겼지만 아쉽게 활이 과녁 앞에 툭 떨어지고 말았다. 다른 사수의 활은 방향이 틀어졌고 또 다른 사수의 활은 아깝게 과녁을 벗어났다. 2차 경기에서는 긴장이 풀렸는지 사수들의 명중 횟수가 눈에 띄게 늘어났다. 3차까지 진행된 시합은 치열했고 고윤호 회장의 활약으로 앞서가던 1조가 2조 마지막 사수의 명중으로 역전을 당하며 패했다. 아쉽지만 두 팀 모두 잘 싸웠다. 우승팀은 환호했고 패자들은 박수를 치며 대회가 화기애애하게 막을 내렸다.

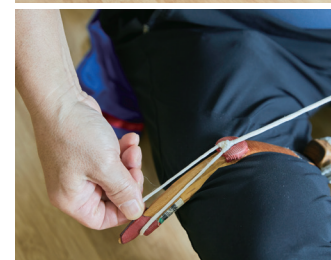
전국대회 단체전 우승을 향하여

청음회 회원들의 국궁에 대한 열정은 대단하다. 특히 청음회에서 유일하게 단수를 보유한 고윤호 회장은 틈만 나면 국궁장을 찾아 연습한다. 최근에는 고윤호 회장이 2025 만세보령 머드 배 전국 궁도대회에서 2위를 하는 쾌거를 이뤘다. 당시



고윤호 회장은 15발을 쏘아 무려 14발을 명중하며 공동 2위에 올랐고 연장전에서 5발을 쏘아 모두 관중하여 2위를 차지하였다. 이는 동호회 창단 이후 가장 좋은 성과로 청음회의 자랑이 되었다. 이제 청음회의 다음 목표는 전국대회 단체전에서 입상하는 것! 이를 위해 회원들은 하루 빨리 승단심사를 통과하고 각종 대회에서 활약할 수 있도록 시간을 내어 습사에 매진하고 있다. 회원 중에는 활을 잘 내기 위해 주말마다 백화산 등반을 하거나 테니스를 치며 체력을 관리하는 사람도 많다.

“국궁에서 가장 중요한 것은 균형이라고 생각합니다. 마음의 평온이 바탕이 되어 하체를 묵직하게 바닥에 고정된 상태에서 왼손(활을 쥐는 손)과 오른손(활시위를 당기는 깍지손)의 균형이 맞았을 때 화살이 예쁘게 곡선을 그리며 날아갑니다. 이때 활시위에서 발사되는 화살의 소리가 청량한 소리를 낸다 하여 우리 국궁동호회의 이름이 청음회입니다. 몸과 마음의 수련을 원한다면 청음회로 오세요. 활의 매력에 푹 빠지실 거예요.”



여름이 가을에 자리를 내어 주면서 야외 활동이 늘어나고 있습니다. 초록 잎들이 노랗고 붉게 물들어가자 산으로 향하는 나들이객도 많아지고 있는데요. 이는 곧 산에서 다양한 사고가 일어날 확률 또한 증가한다는 뜻이기도 합니다. 가을철 산행 시 산불 안전에 대해 알아봅시다.

꺼진 불도 다시 보자 아름다운 우리 산, 절대 지켜!

점점 증가하고 있는
산불 피해

산불 피해 면적
7.8배 증가
대형 산불 사례
3.7% 증가

2010년대

2020년대

산불 발생 원인 (2015년~2024년)



입산자 실화
30.5%



소각
23.5%



담뱃불 실화
6.6%



건축물 화재 비화
6.1%

11월 1일~12월 15일 가을철 산불조심기간 산불 예방 수칙, 알아도 다시 한번 체크!

산림 인접 지역 논·밭두렁
태우기 등 소각 행위 금지



입산통제구역 및
폐쇄된 등산로 입산 금지



화목보일러 사용 시
각별한 주의 필요



산림 내 흡연 및 허가받지 않은
야영장 등에서 불놓기 금지



※ 실수도 처벌 대상! 산림보호법 제53조 산에 불을 지른 자는
최대 15년 이하의 징역에 처한다.

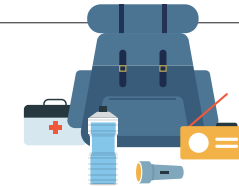
산불 대피 요령

산불이 발생하면
이렇게
준비하세요

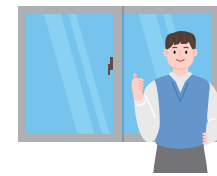


집 안에서

대피할 장소를
확인하고
비상용품과
가방 준비

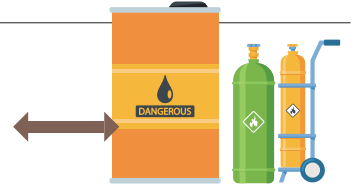


모든 창문과
문을 닫고
가스 차단

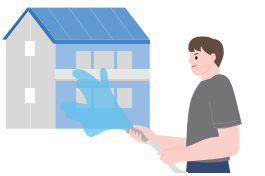


집 밖에서

집 주위에 있는
가연성 물질
멀리 배치



날아온 불씨로 인한
화재에 대비하여
집 주위에 충분히 살수

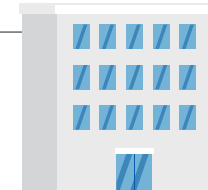


산불이 다가오면
이렇게
대피하세요



집 (산지 인접 주택, 건물)

대피 안내 시
즉시 안내된 장소로
이동

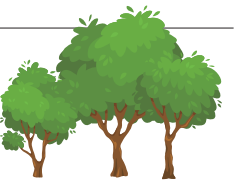


이동 시 산불의
이동 경로를 피해
산과 떨어진
도로 이용



산행 또는 야영(캠핑) 중에

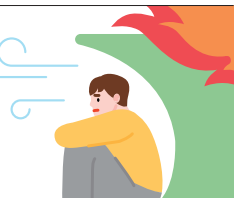
산행 중에는
계곡부를 피해
활엽수가 있는 구간으로
신속히 하산



야영 중에는 산과
떨어진 도로를 이용하여
산불 확산 구역에서
신속히 대피



대피하지 못한 경우
바람을 등지고
주변의 낙엽을 제거한 후
엎드려 낮은 자세 유지



신속한 신고가
큰 산불을 막아줍니다!

• 산림청 산불현황실 042-481-4119
• 소방서 119

• 경찰서 112
• 스마트산림재난 앱

발전소의 안전 운전을 책임지는 원스톱 토털 솔루션



에스엔씨

임채웅 대표

발전소 안전과 효율을 지키는 전동기와 발전기는 ㈜에스엔이 보유한 핵심 경쟁력이자 기술 혁신의 상징이다. 차별화된 기술력과 품질 혁신으로 성장해 온 에스엔은 서부발전과의 협력을 통해 상생의 성과를 거두며, 스마트 플랜트와 신재생에너지 분야로 영역을 넓히는 동시에 글로벌 시장 도약의 발판을 마련하고 있다.

발전기·전동기 분야의 독보적 경쟁력

기술력과 도전 정신은 ㈜에스엔을 성장시켜 온 두 축이다. 2015년 창립 이후 기업부설연구소를 중심으로 신기술 개발에 꾸준히 매진해 온 결과, 전동기와 발전기를 비롯해 신재생에너지 및 EV용 구동모터 제조·정비 분야에서 차별화된 기술력을 확보했다. 이를 토대로 전동기·발전기 시장에서 독보적인 입지를 다져가며 경쟁력을 더욱 공고히 하고 있다.

“에스엔은 연구개발, 제작, 정비, 진단, 예측 유지보수까지 아우르는 발전소 특화 원스톱 토털 솔루션을 보유하고 있습니다. 특히 자체 개발한 전동기 통합 관리 시스템은 성능을 실시간 모니터링하고 진동·온도 등 이상 징후를 분석해 예방 정비를 가능하게 합니다. 이를 통해 정비 주기와 계획을 최적화해 비용을 절감하는 동시에 발전소의 안전 운전을 보장합니다.” 특히 에스엔의 전동기는 물의 침투를 차단하는 ‘침수 방지형 설계 기법’을 적용해 수몰이나 습기로 인한 고장을 예방하며 안정적 운전을 가능하게 한다. 또한 자체 특허인 에폭시·나노마이크 코팅 권선 기술은 전동기 내부 코일의 내구성과 절연 성능을 높여, 열과 진동 등 가혹한 환경에서도 성능을 지속적으로 유지할 수 있도록 한다. 이러한 차별화된 기술력을 기반으로 한 에스엔의 전동기는 발전소를 비롯한 다양한 산업 현장에서 높은 신뢰성과 운전 효율을 입증하고 있다.

서부발전과의 동반상생으로 끊임없이 도약하다!

에스엔과 서부발전의 인연은 발전소 전동기·발전기 공급을 계기로 시작됐다. 2017년 발전 5사 정비 적격 업체로 등록되며 기술력과 신뢰성을 공식적으로 인정받은 에스엔은 서부발전과의 긴밀한 협업을 통해 다양한 현장 경험과 역량을 폭넓게 축적했다. 특히 2022년부터는 서부발전의 ‘셰르파(Sherpa) 프로그램’에 참여하면서 인력 운영의 효율성을 높이는 동시에 성장 동력을 확보하고 해외 진출 기반을 다져가고 있다.

“현재 서부발전과 함께 전동기·발전기 제조, 정비 및 예비품 제작 프로젝트를 수행하고 있습니다. 2025년 상반기에는 태안발전본부의 전동기 제작을 비롯해 저압전동기 반출정비공사, 연료운영 설비 전동기 정비, 소화수 계통 고압전동기 예비품 제작 등 다양한 현장 과제를 안정적으로 추진했습니다. 이를 통해 현장 특성에 맞는 솔루션을 제공하며, 발전소 운영의 효율성과 안전성 제고에 기여하고 있습니다.”



에스엔은 2024년 ‘품질경쟁력우수기업’으로 선정되는 쾌거를 이루었다. 임채웅 대표는 “서부발전의 지원과 협력이 있었기에 가능한 도전이었으며, 이는 양사가 함께 쌓아온 상생 협력의 결실입니다. 이 성과는 에스엔 임직원 모두에게 큰 자부심을 안겨주었고, 품질 혁신과 글로벌 경쟁력 강화를 향한 든든한 원동력이 되고 있습니다”라고 강조했다.

에스엔은 앞으로 서부발전이 추진하는 스마트 발전소 전환과 상생형 스마트공장 구축 사업에 적극 참여할 계획이다. 또한 신재생에너지 분야 기술 실증을 공동으로 추진하며 서부발전과의 파트너십을 한층 강화해 나가겠다는 전략이다. 아울러 ‘하이브리드 전폐형 고압 방수 전동기’와 같은 혁신 제품을 상용화해 차세대 발전소 환경에서도 신뢰할 수 있는 솔루션을 제공할 방침이다.

나아가 에스엔은 예방 정비와 진단 서비스를 포함한 원스톱 솔루션을 고도화하고, 장기적으로는 스마트 플랜트 분야까지 사업을 확장해 글로벌 종합 에너지 솔루션 기업으로 도약한다는 비전을 그리고 있다. 동남아, 중동, 유럽을 중심으로 한 해외 진출도 본격화하고 있다. 이러한 도전은 국내 에너지 산업의 혁신을 앞당기는 동시에 글로벌 경쟁력을 강화하는 원동력이 될 것으로 기대된다.



본사 태안 이전 10주년 기념 위피 썸머캠프

치즈 만들다 웃음 터진 날

지난 8월 10일, 임실치즈테마파크에 주황색 물결 등장!
알고 보니 지역주민과 임직원 가족이 함께하는 위피 썸머캠프의
주인공들이었죠. 서부발전 본사 태안 이전 10주년을 기념해 추진된
이번 캠프는 총 5차례에 걸쳐 진행되었고, 참여자들은 치즈처럼 고소하고,
여름 햇살처럼 반짝이는 추억을 만들었습니다. 그중 3회차 현장을
따라가 보았습니다. 가족들의 유쾌한 하루, 함께 만나보시죠.



영상 확인은
여기로!



원유에 응유효소를 넣으면 치즈가 만들어진대요.
몽글몽글 덩어리가 생기는 과정. 처음 보는 광경에
눈을 땔 수 없는 이 순간!

치즈 만들기 체험의 하이라이트는 치즈 늘리기! 으아~ 찢어진다!
도대체 얼마나 늘어날 수 있는 거지? 엄마, 놓으면 안돼~



이번에는 치즈 덩어리를 뭉쳐보는
시간. 아, 이건 결국 아빠의
몫인가요? 아들의 안마에 힘을
내보는 아빠. 여러분, 가정의 무게가
이렇게나 무겁습니다.



다 만든 치즈는 어디로? 엄마 입으로! 엄마 아~



다같이 훌라후프도 돌렸습니다.
누가누가 오래 돌리나?
와~ 우리 엄마 좀 돌리는데요?

치즈도 만들고
레크리에이션 게임도 하고,
이렇게 우리의 여름은
다시 꺼내 보고 싶은
한 장면이 되었습니다.



자리를 옮겨 이번에는 가족 레크리에이션 시간!
아빠의 도움으로 컵을 착착착!
아들아, 네가 원한다면 번쩍 들어 올려줄게~





1 5기 서포터즈 ‘그래서부지런’ 발대식

한국서부발전은 6월 13일 김포발전본부에서 SNS 서포터즈 ‘그래서부지런’ 발대식을 개최했다. 올해로 5기를 맞은 그래서부지런 서포터즈는 앞으로 6개월간 서부발전의 주요 행사 취재, 발전·건설본부와 인근 명소 소개 등 홍보 콘텐츠 제작에 참여하여 국민과 소통하는 역할을 수행한다. 서포터즈가 제작한 콘텐츠는 서부발전 공식 블로그, 유튜브, 인스타그램, 페이스북 게시를 통해 소개될 예정이다.



2 신입사원 채용 사상 최대

한국서부발전은 6월 30일 태안 본사에서 ‘2025년 상반기 신입사원 입사식’을 진행했다. 이번 공개채용에서 서부발전은 112명을 선발했으며, 이는 정부의 청년 고용 확대 정책에 부응하고 지역 균형, 양성평등 요건을 충족하기 위해 계획보다 10명을 더 채용한 결과다. 이정복 서부발전 사장은 “우리 회사는 이번 채용을 통해 차세대 에너지로의 전환을 이끌 인재를 폭넓게 선발했다”라며 “이들이 한층 높은 전문성을 갖춘 미래형 인재로 성장하도록 최선을 다할 방침이다”라고 말했다.



3 출자회사와 자율·책임·안전 경영 의지 공유

한국서부발전은 7월 9일 태안 본사에서 ‘출자회사 자율·책임 경영 및 안전문화 정착을 위한 협약 체결식’을 개최했다. 이번 행사에서는 서부발전 경영진과 동두천드림파워, 신평택발전, 청라에너지 등 서부발전의 9개 주요 출자회사 대표이사가 참석했다. 참석자들은 출자회사의 독립성과 전문성을 존중하면서 책임경영을 강화하는 방향을 모색하고 안전 문화 확산을 위한 협력체계를 강화하는 데 초점을 맞췄다.



4 국내외 가스터빈 제작사와 발전소 안정 운영 위한 기술 협력

한국서부발전은 7월 16일부터 이틀 동안 경기 수원 케이비 인재니움에서 ‘복합화력 가스터빈 기술 교류회’를 진행했다. 이번 기술 교류회는 서부발전과 국내외 가스터빈 제작사가 발전 핵심 설비 운전·정비 기술과 최신 기술 동향을 공유함으로써 복합화력발전소의 운영 역량을 키우고 협력관계를 다지기 위해 마련됐으며, 두산에너지빌리티와 한화파워시스템, 지이버노바, 미쓰비시파워 등 국내외 가스터빈 제작사가 참여했다.



5 태안 전통시장 폭우 피해에 신속한 복구 지원

한국서부발전은 7월 17일 집중호우로 침수 피해를 입은 충남 태안군 서부시장을 찾아 복구 활동을 펼쳤다. 복구 현장에는 서부발전 임직원 20여 명과 태안군 자원봉사센터, 상인회 등이 참여해 침수된 상점과 인근 도로에 흐트러진 잔해물을 수거하고 배수로 정비, 진흙 제거 등 시급한 조치를 진행했다. 서부발전은 향후 피해 상인들을 위한 재정 지원은 물론, 시설 보수와 침수 방지 인프라 개선 등 중장기 지원 계획을 태안군, 지역 상인회와 협의해 나갈 예정이다.



6 25개 유망 기업과 발전데이터 활용 협업사업 업무협약

한국서부발전은 지난 7월 18일 경기 성남 판교 ‘에이엑스 이노베이션센터’에서 창업·벤처기업 25개사와 ‘2025년 발전데이터 활용 창업·벤처기업 협업사업 업무협약식’을 진행했다. 앞서 서부발전은 공모를 통해 협업사업 참여 기업 25곳을 선정했다. 선정된 기업은 등급별로 1,000만 원에서 3,000만 원까지 지원받으며 현장 실증, 사업화 기회 등이 주어진다. 서부발전은 참여 기업과 정부 지원 연구개발과제 기획이나 자체 기획을 통해 후속 사업화를 추진할 계획이다.



7 정부 정책 이행 앞장설 ‘코웨포 미래성장위원회’ 출범

한국서부발전은 7월 21일 태안 본사에서 ‘코웨포 미래성장위원회 출범식’을 개최했다. 코웨포 미래성장위원회는 올해 초 서부발전이 혁신성장 전략을 이행하기 위해 구축한 ‘코웨포 혁신성장위원회’를 확대, 재편한 경영개선 실행조직이다. 위원회는 외부전문가 자문단을 구성해 자문을 구함으로써 전문성과 유연성을 강화할 계획이다. 코웨포 미래성장위원회는 ‘정부 정책 선도 6대 분야’와 ‘회사 지속 성장 구현 4대 분야’ 등 10대 주요 분야에 대한 30개 사업을 추진한다.



8 서인천발전본부, 수도권·발전사 ‘최장기 녹색기업’

한국서부발전 서인천발전본부가 지난 7월 25일 환경부 한강 유역환경청으로부터 녹색기업 재지정서와 현판을 받았다. 서인천발전본부의 수상은 발전사 최초는 물론 수도권 기업 최장기(1995년~2028년, 33년) 녹색기업 지정 사례다. 서인천발전본부는 융합탈질설비 설치에 183억 원을 투자해 질소산화물 배출 농도를 11ppm에서 4ppm으로 줄이며 허가 배출기준인 34ppm 대비 87% 저감효과를 냈다.



9 회사 혁신 인재가 주도하는 인공지능 대전환 시동

한국서부발전은 지난 7월 25일 경기 판교 나인트리호텔에서 '디지털 이노베이터 발대식'을 개최했다. 서부발전은 발대식에서 사내 디지털 전문인력인 '디지털 이노베이터'와 인공지능 기업이 함께 기술을 개발하고 역량을 강화하는 '디지털 챌린저 육성 프로그램'도 가동하기로 밝혔다. 회사는 올해부터 디지털 이노베이터 주도로 아이디어를 기획하고 자체 개발, 민간기업 공동 개발, 현장 실증 등을 추진해 사내 혁신 인재 중심의 인공지능 솔루션을 확산한다는 방침이다.



10 국내 중소기업 베트남 발전소 수출판로 개척

한국서부발전은 지난 8월 11일부터 14일(현지시간)까지 베트남에 '해외시장 개척단'을 파견하고 현지 발전소 설비 담당자들을 대상으로 국내 중소기업의 해외 발전소 수출 판로 개척 활동을 펼쳤다. 이번 활동은 중소기업의 해외시장 직접 수출을 돕고 지속 성장의 발판을 마련하기 위해 추진됐다. 시장 개척단에 핵심 부품 소재를 자체 제조하는 강소기업들이 참여해 국내 원천 기술력과 해외시장의 경쟁력을 선보여 현지 기업의 많은 관심을 받았다.



11 지역 가정 함께한 '위피 썸머캠프' 성료

한국서부발전은 8월 6일부터 16일까지 5차례에 걸쳐 본사 태안 이전 10주년을 맞아 지역주민과 임직원 가족이 함께하는 '위피 썸머캠프'를 개최하고 성황리에 마무리했다. 이번 캠프는 전라북도 전주에서 진행됐으며, 완산병커 더 스페이스, 전주 한옥마을, 봉어섬 생태공원, 일실치즈테마파크 등 문화 체험과 자연탐방, 가족 레크리에이션 등 다양한 프로그램을 구성해 가족 간은 물론 지역사회와 유대관계를 강화하는 계기를 마련했다.



12 전통시장 소비 촉진 '쓰GO 돌려받GO' 성황

한국서부발전은 지난 8월 21일부터 29일까지 안면도 수산시장, 백사장항, 서부시장, 동부시장, 신진항 등 태안지역 전통시장 5곳에서 '태안전통시장썸 쓰GO! 돌려받GO! 페이백' 행사를 진행했다. 정부의 민생회복 소비촉진 정책과 연계해 기획된 행사로, 전통시장 이용자는 소비한 금액의 최대 33%를 지정된 환급처에서 온누리상품권으로 돌려받을 수 있었다. 환급행사는 여름 휴가철을 맞아 태안을 방문한 관광객과 군민 모두에게 큰 호응을 얻었다.



13 ESG 프로젝트 '청년자립플러스+' 출항

한국서부발전은 8월 28일 서울 중구 초록우산 본부에서 ESG 경영의 일환으로 추진되는 'KOWEPO 청년자립플러스+ 사업'의 발대식을 개최했다. 이를 통해 자립준비청년 18명을 선발해 일경험 및 창업을 지원한다. 특히 고졸 청년을 우대해 강소기업 실무 경험과 정규직 취업 연계, 창업 활동비(팀당 2,000만 원) 등을 제공한다. 또한 직무 교육, 심리 상담, 정서 지원 프로그램 등을 통해 청년들의 안정적 자립을 돕는다.



14 'KOWEPO 미래 지속가능한 에너지 포럼' 개최

한국서부발전은 9월 3일부터 4일까지 태안 일대에서 'KOWEPO 미래에너지 포럼'을 진행했다. 국내 에너지 정책 동향, 서부발전 에너지 전략표 등 서부발전의 미래에 대해 진지한 논의를 비롯해 '서부발전 에너지 전환과 분야별 미래에너지 전환 활성화 방안'을 주제로 열린 토론회도 진행됐다. '코웨포 미래에너지 포럼'은 석탄 화력발전 폐지와 에너지 대전환이라는 시대적 과제 속에서 서부발전이 태안군과 새로운 길을 함께 모색하는 자리였다는 점에서 큰 의미를 지닌다.



15 국가품질혁신경진대회서 공공기관 최다 금상

한국서부발전은 8월 29일 제국제컨벤션센터에서 막을 내린 제51회 국가품질혁신경진대회에서 금상 6개, 동상 1개를 수상했다. 서부발전의 7개 분임조는 상생협력, ESG, 탄소중립 등 6개 분야에 참가했다. 태안발전본부 소속 분임조인 '이글아이'는 공공기관 가운데 유일하게 상생협력 분야 금상을 수상함으로써 정부 국정과제인 '협력과 상생의 공정경제'를 실현하기 위한 서부발전의 노력을 증명했다.



16 주민참여형 '햇들원 태양광 발전소' 가동

한국서부발전은 지역주민과 이익을 공유하는 친환경 발전소인 '햇들원 태양광 발전소'를 가동하며, 지난 9월 11일 준공식을 진행했다. 햇들원 태양광 발전사업은 지역주민과 발전수익을 공유한다. 주민참여분에 대한 자금을 주주사가 조달하고 이자를 태안햇들원태양광(특수목적법인)이 부담하기 때문에 실제 주민참여 금액은 '0'원이다. 햇들원 태양광 발전소는 바다 인근 염해농지 약 20만평을 활용해 연간 23,276가구가 사용할 수 있는 전력을 생산한다.

독자마당

<서부공감> 독자후기 이벤트

어머! 독자후기를 남기니 선물이 왔네!

<서부공감> 9월호 잘 보셨나요?

<서부공감>은 독자들의 소중한 의견을
에너지 삼아 앞으로 나아갑니다.

여러분들의 따끈따끈한 독자 후기를 기다립니다.

추첨을 통해 선정된 10명에게 커피쿠폰을
선물로 드립니다.

그럼 후기 남기러 가볼까요?

참여기간

10월 17일(금)까지

참여는 여기로!



요즘에도 이런 갑이 있다고?

우리 회사에서 갑질하다 걸리면 알지?



회사 생활에서 야근보다 더 무서운 건? 눈에 보이지 않는 무형의 갑질! 지금 머릿속에서 떠오르는 사람이 있다면
신고각이다. 오피스 빌런들에게 보내는 마지막 경고. 이거 보고 정신 차려! 깨닫지 못하는 자에게는 응징이 있을지이다.



갑질이란?



사회·경제적 관계에서 우월적 지위에 있는 사람이
권한을 남용하는 경우

우월적 지위에서 비롯된 사실상의 영향력을 행사하여
상대방에게 행하는 부당한 요구나 처우



여러분, 이게 바로 갑질입니다!



1

법률 등 위반 유형

법령, 규칙, 조례, 내부규정 등을 위반하여 자기 또는
타인의 부당 이익을 추구하는 유형

2

사적이익 요구 유형

우월적 지위를 이용하여 금품, 향응, 기타 편의 등
사적이익을 요구·수수하거나 제공받는 유형

3

부당한 인사 유형

자기 또는 특정인의 이익을 위하여 채용·승진·성과평가 등
인사와 관련하여 부당하게 업무처리를 하는 유형

4

비인격적 대우 유형

외모와 신체를 비하하거나 욕설·폭언·폭행 등 상대방에게
비인격적 언행을 하는 유형

5

기관 이기주의 유형

발주기관이 부담하여야 할 비용을 시공사가 부담하게 하는 등
기관의 이익을 부당하게 추구하는 유형

6

업무 불이익 유형

사적 감정 등을 이유로 특정인에게 근무시간 외 불요불급한
업무지시를 하거나 부당하게 업무를 배제하는 유형

7

부당한 민원응대 유형

정당한 사유 없이 민원접수를 거부하거나 취하를 중용하고,
고의로 처리를 지연시키는 등의 유형

8

기타 유형

그외 따돌림, 부당한 차별행위, 모임참여 강요,
갑질 피해 신고 방해 등 다양한 형태로 나타나는 유형