KEPCO E&C

KEPCO E&C Family

KEPCO Engineering & Construction

VOL. 496 | 09+10 | 2026



KEPCO E&C Family
2026 SEP&OCT VOL. 496

Contents

September+October
Vol. 496



04
생각의 틈
같은 공간,
같은 하루를 사는 사람들

06
한기 생각
없어서는 안 될
소중한 동료에게

08
추억의 보물찾기
페달도, 패스도 잠시 멈춤
오늘은 보물을 찾아서!

14
한기人 노트
대형 프로젝트의 최전선
한기의 내일을 설계하는 사람들



18
취미 연구소
오색빛깔 영롱한 동기들의 하루
자개 달항아리 클래스

22
E&C ON
소중한 동료에게 따뜻한 마음을 담아
기업문화 프로그램 '간식은 응원을 싣고'

28
가봤습니다
밥 한 끼에 담긴 맛있는 이야기를 찾아서
- 엔지니어링솔루션본부 토목건축기술처 김연 과장

32
여기서 행복
인천 개항장 거리에서 마주한
일상의 소소한 행복

38
친절한 AI
스마트폰 속 나만의 AI 트레이너

40
초록 한 걸음
디지털 환경보호 실천 습관





KEPCO
ENGINEERING&CONSTRUCTION

42
트렌드 읽기
절약에도 스타일이 필요해

44
E&C 뉴스

46
독자 이벤트
컬러링 타임

47
한전기술 SNS



통 권 496호
발행인 김태균
발행일 2026년 10월 2일
발행처 한국전력기술주식회사
등록일 1983년 7월 20일
주 소 경상북도 김천시 혁신로 269(율곡동)
전 화 054-421-3114
홈페이지 www.kepco-enc.com
기획·디자인 경성문화사(02-786-2999)



COVER STORY
관계 너머



울긋불긋 물든 자연이 아름다운 가을이 찾아왔습니다. <KEPCO E&C Family> 이번 호는 한전기술 사람들의 어느 가을날 평범한 일상을 담았습니다. 오늘 하루, 곁에 있는 것만으로도 든든한 동료들에게 감사의 마음을 전해 보면 어떨까요? 한전기술이 자체 개발한 생성형 AI 기반 대화형 코드 자동생성 서비스 '넥사 코드(NEXA CODE)'와 함께하는 한전기술 마스코트 '테크니'가 한기인들의 즐거운 직장생활을 응원합니다.





같은 공간, 같은 하루를 사는 사람들

월요일 아침 엘리베이터 안에 아직 잠이 덜 깬 얼굴들이 나란하다. 딱히 대화가 오가지 않아도 어색하지 않은 사이. 매일 반복되는 이 짧은 순간이 동료라는 관계의 가장 정직한 얼굴일지도 모른다.

동료는 친구와는 다르다. 마음이 맞아서 선택한 사이가 아니라 어쩌다 같은 소속이 되어 시작된 관계이기 때문에 각자의 이해관계가 얽히고, 존댓말과 직급이 만드는 보이지 않는 선이 있다. 그런데 신기하게도 시간이 흐르다 보면 그 선이 조금씩 흐려진다. 발표를 앞두고 떨리는 목소리에 건네는 격려, 실수를 함께 수습해 주는 손. 그런 사소한 순간들이 반복되며 어느새 조금은 가까운 사이가 된다.

회사라는 작은 공간에서 가장 오래, 가장 가까이에서 나의 하루를 지켜보는 사람이 바로 동료다. 때로는 서로 다른 생각과 방식으로 부딪힐 때도 있지만, 그 차이를 이해하고 한 발씩 맞춰가며 성과로 맺어진 관계가 어느새 신뢰로, 신뢰가 다시 애정으로 옮겨간다. 그 과정을 함께 지나온 사람들과는 굳이 말로 설명하지 않아도 통하는 무언가가 생긴다.

퇴근길이면 오늘 하루도 무사히 넘겼다는 안도감 뒤에 늘 누군가의 얼굴이 스친다. 특별한 사건 없이도 곁을 지켜준 사람들. 동료애란 결국 그렇게, 같은 하루를 함께 웃고 아파하며 살아낸 이들 사이에서 조용히 쌓여가는 것이 아닐까. E&C

없어서는 안 될 소중한 동료에게

나의 동반자

세로토닌

주머니에 넣고 싶은 **스트레스볼**

버팀목

전우

'동료'를 한마디로 표현하면?

페이스메이커

또 하나의 **가족**

디젤엔진의 DPF 필터

러닝 메이트

든든한 **등대**

항해를 함께하는 **선원**

하루 대부분의 시간을 함께 보내며 기쁠 때는 웃음을 나누고, 힘들 때는 서로에게 든든한 힘이 되어주는 동료. 늘 곁에 있어 당연하게 여겼지만 생각해 보면 고마운 순간이 참 많은 존재다. 우리에게 동료란 어떤 의미일까? 한전기술 임직원들이 익명으로 진행된 설문을 통해 동료에게 미처 말하지 못했던 감사의 마음을 전했다.

Text 편집실







페달도, 패스도 잠시 멈춤

오늘은 보물을 찾아서!

- 네 번째 보물찾기 : 한기 동호회배 스포츠 보물찾기 -

한기 축구단 × 한기 자전거회

자전거는 두 바퀴로, 축구는 하나의 공으로 함께 호흡한다. 즐기는 운동은 서로 달라도 공통점은 하나, 동료들과 땀 흘리며 건강과 친목을 다진다는 것. 이번에는 한전기술 축구 동호회 '한기 축구단'과 자전거 동호회 '한기 자전거회'가 운동장을 잠시 벗어나 '추억의 보물찾기'에 참여해 동호회 활동으로 다진 완벽한 호흡을 보여줬다.

Text 김지연 **Photo** 고인순, 조병우









힘내자!





골인~!



고지가 코앞이야!

건너가기

첫번째 대결!



GO GO!

한번 쉬기



자, 가자! 우리 할 수 있어~~

우리 동호회의 실력을 보여주마!

한전기술은 임직원들의 친목과 활력 증진을 위해 다양한 사내 동호회를 운영하고 있다. 그 가운데 축구 동호회 '한기 축구단'과 자전거 동호회 '한기 자전거회'는 종목은 다르지만 운동을 통해 건강을 쌓고, 필요한 일이 있을 때면 서로 도우며 즐거운 회사 생활을 이어가는 중이다.

'추억의 보물찾기'에 도전장을 내민 이들 두 동호회가 이번에 만난 곳은 축구장도, 라이딩 코스도 아닌 사내 헬스장. 임직원 누구나 업무 전후 쾌적한 환경에서 운동을 즐길 수 있도록 유산소, 근력 운동기구를 폭넓게 갖춘 공간이다. 이번 보물찾기의 콘셉트는 '스포츠 보물찾기'로, 총 2라운드 게임을 진행해 이기는 팀이 우승하는 방식이다. 첫 번째 대결은 '흔들어 공 빼기'. 각 동호회 대표자가 공이 담긴 상자를 허리에 착용하고 손을 제외한 온몸을 움직여 공이 밖으로 떨어지면, 팀원들이 공에 적힌 글자를 확인해 보드판에 옮겨 적는 방식이다. 단순히 공을 빨리 빼는 것만으로는 승리할 수 없고 흩어진 글자를 조합해 한전기술의 비전인 '미래 에너지를 선도하는 글로벌 기술리더'라는 문장을 완성해야 했다.

시작 신호와 동시에 두 팀의 몸놀림이 바빠졌다. 허리를 좌우로 흔드는가 하면 제자리에서 뛰고 몸을 비틀기도 하며 어떻게든 공 하나를 더 빼내기 위해 고군분투했다. 그 모습에 회원들은 웃음을 참지 못하면서도 바닥에 떨어진 공을 재빨리 집어 글자를 확인했다. 첫 승점을 가져간 팀은 자전거회였다. 평소 라이딩에서 보여준 호흡을 게임에서도 이어가며 문장을 먼저 완성해 1대0으로 앞섰다.

승부보다 중요한 '함께'의 힘

이어진 2라운드는 '헤드 바스켓'이다. 대표자가 머리에 골대가 달린 머리띠를 착용하고, 다른 회원들이 공을 던져 넣어야 한다. 이번에는 글자가 적힌 공을 골대에 전부 넣어야 하는 방식으로 미션 문장도 총 22글자로 길어졌다. 금세 끝나지 않을까 하는 우려와 달리 작은 골대를 정확히 겨냥해 공을 골인시키는 일은 생각보다 쉽지 않았다. 공이 아슬아슬하게 골대를 비껴갈 때마다 아쉬운 탄성이 터졌고, 공이 들어갈 때는 환호가 이어졌다.



할 수 있다!

X2

넘어가기



두번째 대결!



서로 역할을 나누고
움직이는 과정에서
평소 쌓아온 팀워크를
확인했고, 회원들과
웃고 뛰며 또 하나의
추억을 만들었다.





두 동호회 모두 공을 던지고 받아내는 회원과 글자를 확인하는 회원이 호흡을 맞춰 끝까지 집중했다. 손에 땀을 쥐는 승부 결과 2라운드도 먼저 문장을 완성한 자전거회가 승리를 가져갔다. 최종 스코어를 확인한 이들은 마치 결승선을 통과한 사이클 선수들처럼 즐거운 탄성을 지르며 기쁨을 만끽했다.

게임이 끝난 뒤 자전거회는 "서로 머리를 맞대고 보물을 찾는 과정에서 자연스럽게 더 가까워지고, 우리 동호회 특유의 밝은 분위기도 다시 한번 느낄 수 있는 좋은 기회였어요"라는 소감을 전했다. 아쉽게 승리를 내준 축구단 역시 결과보다 함께한 과정에 의미를 뒀다. 축구할 때처럼 서로 역할을 나누고 움직이는 과정에서 평소 쌓아온 팀워크를 확인했고, 회원들과 웃고 뛰며 또 하나의 추억을 만들었다. 비전과 미션을 완성하기 위해 함께 움직이며 서로를 응원한 시간에는 승자와 패자가 따로 없었다. 하나의 공과 두 바퀴로 이어온 두 동호회의 함께하는 즐거움은 이날 보물찾기에서도 제대로 빛났다. E&C

한기인 여러분!

우리 동호회 가입을 환영합니다~



원자력사업본부 해양SMR사업처 I **이찬희 차장**

역사와 전통을 자랑하는 우리 한기 축구단은 한전기술 동호회 가운데 가장 많은 회원(약 100명)을 보유하고 있는 동호회로, 매주 수요일에 운동하며 친목을 쌓고 있습니다. 오늘 회원들과 함께 땀 흘리며 운동하게 되어 조금 더 특별한 추억을 만든 것 같습니다. 저희 동호회의 목표는 회원의 건강 증진과 친목 도모입니다. 축구가 어렵거나 잘하지 못하는 분들께도 언제든 문이 열려 있으니 많은 관심 부탁드립니다.



엔지니어링솔루션본부 건축기술실 I **전유화 대리**

한기 자전거회는 로드, MTB, 하이브리드, 미니벨로 등 다양한 자전거로 함께 즐기며 건강과 활력을 증진하기 위한 모임입니다. 오늘 게임에 참여해 보니 평소 자전거를 탈 때와는 또 다른 재미를 느낄 수 있었는데요. 땀 흘리며 회원들과 함께 웃었던 순간이 오랫동안 기억에 남을 것 같습니다. 자전거가 없으시더라도 체험이 가능하니, 자전거에 관심 있는 모든 분들을 환영합니다. 우리 함께 즐거운 라이딩해요!



원자력사업본부 해양SMR사업처 I **이진수 사원**

게임을 통해 동호회 활동에 더 적극적으로 참여할 수 있는 활력을 얻은 것 같습니다. 앞으로도 이런 이벤트가 많이 생겨서 동호회 간 교류가 더 많아지면 좋겠네요. 뜻밖에도 개인상을 받게 되어 기분이 얼떨떨한데 재미있는 경험이었습니다. 다가올 11월은 축구 동호회 시즌오프인데요. 그때까지 우리 한기 축구단 모든 회원분들 다치지 말고, 앞으로도 즐거운 동호회 꾸려 나가면 좋겠습니다.



안전기획관리본부 ICT보안실 I **김지훈 주임**

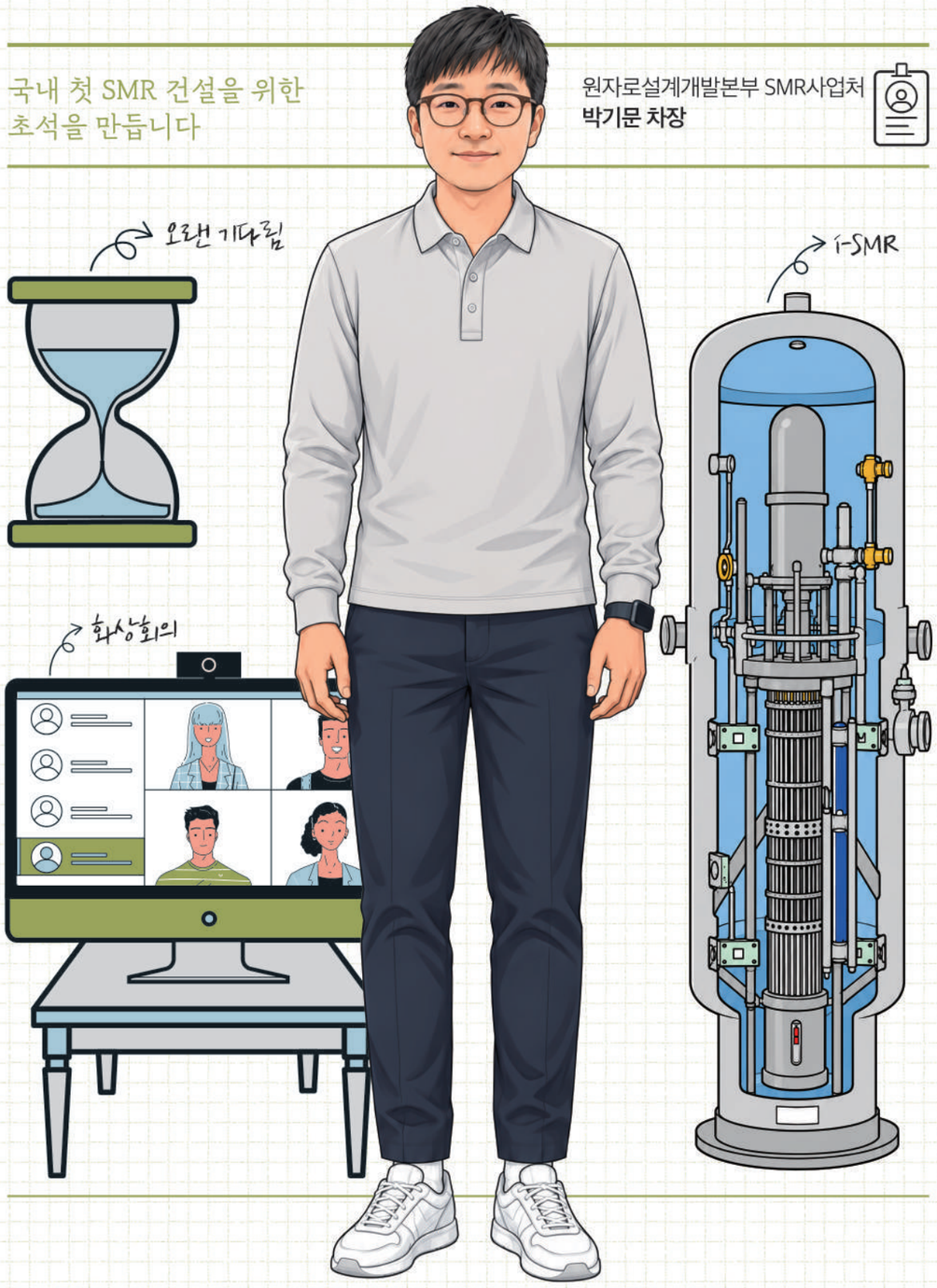
사실 1라운드 '흔들어 공 빼기' 미션은 등 떠밀려 출전하게 됐는데요(웃음). 그래도 덕분에 요즘 '희귀템'으로 소문이 자자한 테크니 인형을 받게 되어 기쁩니다. 함께 게임도 즐기고 사진도 찍다 보니 회원분들과 좀 더 가까워진 것 같은 기분이 듭니다. 앞으로도 즐겁게 자전거 타면서 건강하게 회사 생활했으면 좋겠습니다.

대형 프로젝트의 최전선
한기의 내일을 설계하는 사람들

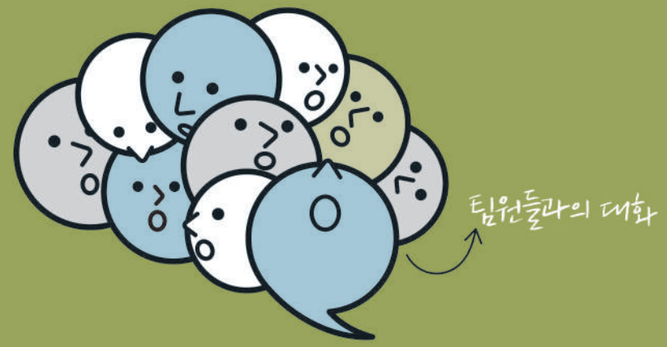
Text 각 참여자

국내 첫 SMR 건설을 위한
초석을 만듭니다

원자로설계개발본부 SMR사업처
박기문 차장



HOW ABOUT ME?



저는요

2010년에 입사해 안전해석실에서 설계기준초과 사고해석 업무를 담당했었습니다. 현재는 SMR사업처에서 혁신형 소형모듈원자로(i-SMR) 계통설계 기술조정분책을 맡고 있습니다. 학부에서 기계공학을 전공했고, 입사 후 사내 학위 공모 과정을 통해 원자력공학 석사학위를 취득했습니다.

제가 하는 일은요

크게 두 가지인데 첫째, 계통설계 전반의 기술 사항을 관리합니다. 원자로 계통설계는 유체·기계·계측·안전 등 여러 분야로 나뉘며, 각 분야의 유기적인 연결로 완성됩니다. 저는 각 분야가 원활하게 설계 업무를 수행할 수 있도록 지원합니다. 둘째로 사업 개발, 계약 협상, 사업 관리를 수행하며 사업이 차질 없이 진행되도록 설계 분야 간 일정과 의견을 조정하고 외부 기관과 소통하는 역할을 합니다.

우리 부서가 맡은 프로젝트는요

i-SMR 표준설계 프로젝트를 수행하고 있습니다. 최종 목표는 2028년까지 표준설계 인가 취득으로, 현재 2단계에 진입한 상황입니다. 표준설계는 주요 계통·기기·안전 기능을 표준화하고 안전성과 기술적 타당성을 입증하는 과정으로, 향후 원전 건설에 공통 적용할 기본 설계의 틀을 마련하는 단계입니다. 이번 프로젝트는 국내 최초 SMR 건설을 위한 기술적·제도적 기반을 마련하는 초석이 될 것입니다. 축적된 설계 및 인허가 경험은 향후 국내 SMR 산업 생태계 조성과 해외 시장 진출에도 중요한 기반이 될 것으로 기대합니다.

프로젝트를 함께하는 우리 팀원들!

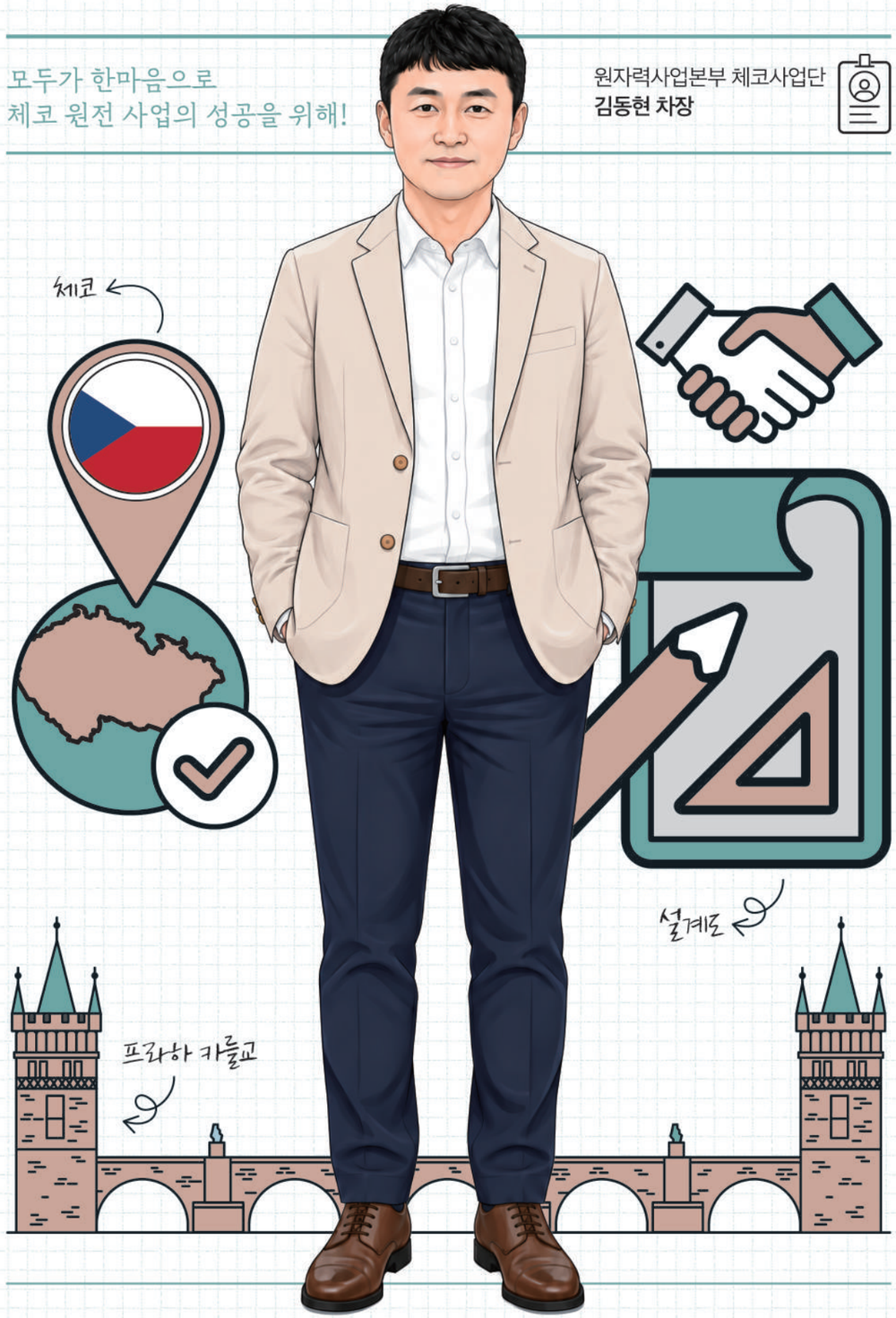
늘 밝고 활기찬 에너지가 넘치는 우리 팀은 바쁜 일정과 어려운 기술 현안 속에서도 서로 격려하며 긍정적인 분위기를 이어가고 있습니다. 각자의 자리에서 최선을 다해주셔서 늘 감사드립니다. 또한, 보이지 않는 곳에서 사업이 안정적으로 운영될 수 있도록 든든히 행정 업무를 지원해 주시는 점도 깊이 감사드립니다. 바빠도 웃음과 여유를 잃지 않고 늘 행복하게 같이 나아갔으면 좋겠습니다.

한전기술에서 이런 목표를 꿈꿔요

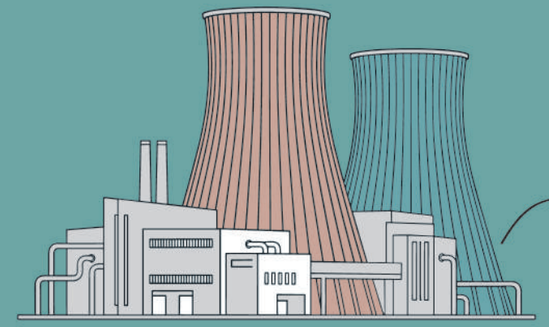
기술적으로는 제가 몸담은 분야에서 끊임없이 배우며 더 높은 전문성을 갖추고 싶습니다. 동시에 직원들이 마음 편히 역량을 발휘할 수 있는 행복한 업무 환경을 만들고 싶은 것도 저의 바람입니다. 최근에 본 애니메이션의 "시시해서 더 좋았어"라는 대사를 좋아하는데요. 회사 생활은 눈에 보이는 성과만으로 채워지는 것이 아니라, 훗날 뒤돌아봤을 때 동료들과 나눈 짧은 대화와 웃음, 서로 공감하며 어려움을 헤쳐 나갔던 평범한 순간들이 더 오래 기억되고 함께 나아가는 힘이 될 것이라 믿습니다.

모두가 한마음으로
체코 원전 사업의 성공을 위해!

원자력사업본부 체코사업단
김동현 차장



HOW ABOUT ME?



저는요

2007년에 입사해 현재 체코사업단에서 사업행정 업무를 담당하고 있습니다. 체코 두코바니 신규원전 사업이 안정적으로 수행될 수 있도록 계약, 예산, 인력, 조직 등 사업 운영 전반을 지원합니다.

제가 하는 일은요

체코사업단은 체코 두코바니에 건설되는 원전 2기의 종합설계를 전담하기 위해 신설된 조직입니다. 원전은 건축·토목·기계·전기·계측제어 등 여러 기술 분야가 긴밀하게 연결되는 복잡한 시설입니다. 우리 부서는 각 분야의 설계를 하나로 통합하고 체코의 법령과 기술기준을 반영해 안전하고 신뢰할 수 있는 발전소가 건설되도록 하는 역할을 맡았습니다. 저는 이번 사업의 살림살이를 맡는 사업행정 업무를 수행합니다. 계약, 예산·결산, 대금 청구, 현지 업체와의 하도급계약, 인력 및 조직 운영 등의 사업을 수행하는 데 필요한 행정 업무 전반을 담당합니다.

우리 부서가 맡은 프로젝트는요

체코 두코바니 5·6호기 신규원전 건설사업은 우리나라의 원전 기술을 바탕으로 체코 두코바니에 신규원전 2기를 건설하는 대형 프로젝트입니다. 지난해 계약 체결을 계기로 본격적으로 착수해 2030년대 후반까지 이어질 장기 사업입니다. 한전기술은 원전의 종합설계를 담당해 발전소 전체의 설계도를 완성하는 역할을 맡았습니다. 이번 사업은 한국 원전의 기술력과 사업 관리 역량을 유럽에서 입증할 중요한 기회입니다. 한전기술의 해외사업 역량을 높이는 것은 물론 한국 원전산업이 유럽을 비롯해 세계 시장으로 진출하는 데 든든한 교두보가 될 것으로 기대됩니다.

프로젝트를 함께하는 우리 팀원들!

새로운 해외사업을 시작하는 과정이다 보니 기준과 절차를 처음 만들어야 하는 일도 많은데 이렇듯 어려운 상황에서도 단장님을 중심으로 서로 돕고 격려하며 최선을 다하고 있습니다. 사업의 첫길을 만들어 가느라 정말 수고가 많습니다. 지금은 우리에게 주어진 과제가 만만치 않지만 각자의 전문성과 책임감이 모여 반드시 좋은 결과를 만들 수 있을 것입니다. 마지막까지 자부심을 갖고 함께 나아갑시다.

한전기술에서 이루고 싶은 목표를 꿈꿔요

수주와 계약 체결 단계부터 함께해 온 체코 사업이 성공적으로 마무리되는 모습을 끝까지 지켜보고 싶습니다. 사업 운영 전반을 안정적으로 관리해 이번 사업의 성공에 실질적으로 기여하는 것이 현재의 가장 큰 목표입니다. 장기적으로는 해외사업을 통해 쌓은 경험과 시행착오를 후배들에게 전하고 싶습니다. 제가 배운 것들이 다음 세대의 더 나은 출발점이 된다면 매우 뜻깊을 것 같습니다. E&C

오색빛깔 영롱한 동기들의 하루

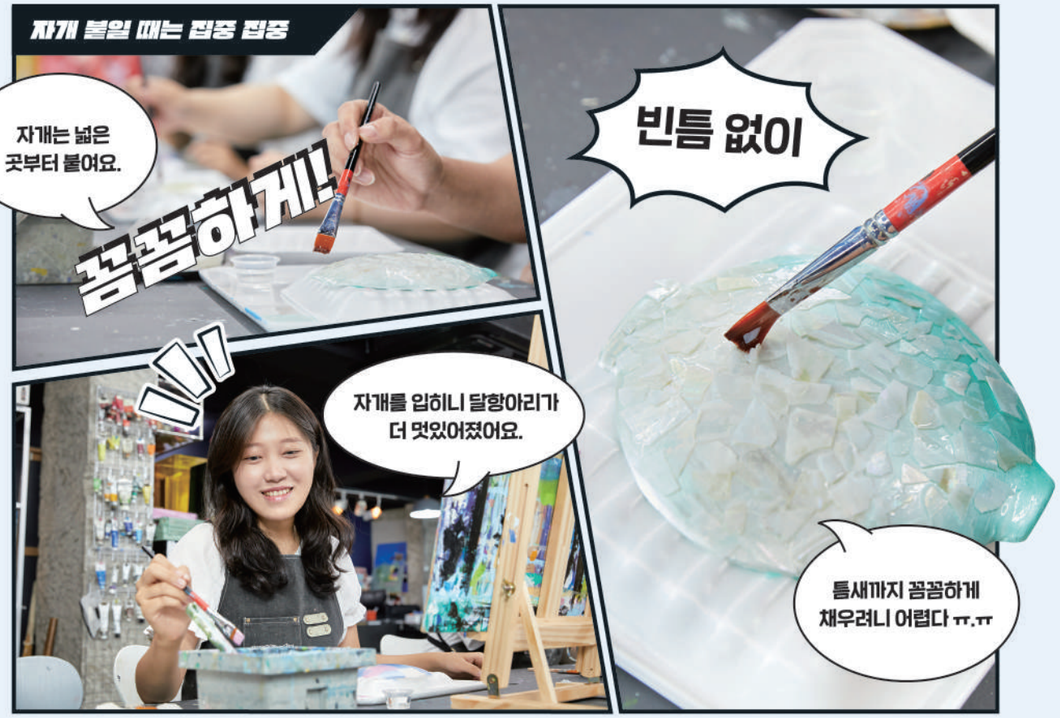
자개 달항아리 클래스

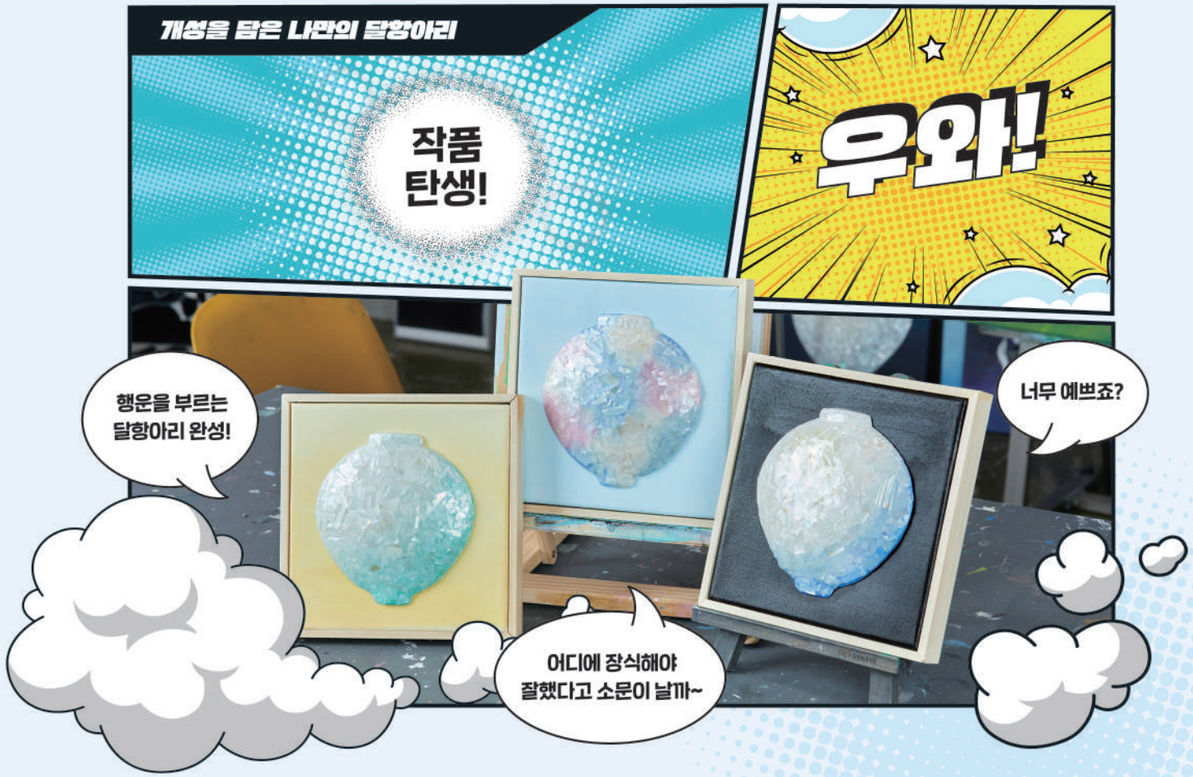
같은 날 회사에 첫발을 내디딘 입사 동기지만 취향만큼은 제각각이다. 계측제어설계실 동기 세 명이 이번에는 업무 대신 붓을 들고 한자리에 모였다. 닮은 듯 서로 다른 작품만큼이나 개성 넘쳤던 동기들의 원데이클래스 현장을 만났다.

Text 김지연 **Photo** 조병우











은은하게 빛나는 개성 만점 달항아리

오늘의 클래스 공방에 계측제어설계실 소속 직원 세 명이 들어섰다. 입사 동기인 이들은 어려운 일이 있으면 서로 돕고 기쁜 일은 함께 나누는 가족 같은 사이라고. 친남매 못지않은 케미스트리를 자랑하는 이들이 두근대는 마음으로 캔버스 앞에 앉았다.

이들이 참여한 클래스는 입체형 자개 달항아리 액자 만들기다. 한국의 미를 대표하는 달항아리는 매끄러운 우윳빛 표면과 특유의 차분한 분위기가 보는 것만으로도 마음을 평화롭게 해준다. 그 매력 덕분에 요즘은 인테리어 소품으로도 많이 활용된다. 둥글고 풍성한 형태의 달항아리는 예로부터 복과 풍요를 떠올리게 해 재물, 행운 등 좋은 기운을 불러들이는 풍수 아이템으로도 사랑받고 있다.

달항아리에 입힐 밑바탕 색깔은 작품의 전체적인 분위기를 좌우하기에 신중한 선택이 필요했다. 권혜수 사원은 세 가지 색을 골라 패치워크처럼 다양한 색깔을 입혔고, 최소진 사원과 정주언 사원은 비슷한 컬러의 그러데이션에 도전했다. 평소 예술적 감각과 거리가 멀다고 한 세 사람이었지만, 완성된 서로의 작품에 감탄하며 칭찬을 건넸다.

채색이 끝나면 자개를 붙일 차례다. 넓은 부분부터 큰 조각을 붙이고 빈틈 사이사이 작은 조각들을 꼼꼼히 채워 넣었다. 가장 오랜 시간이 걸리는 작업이었지만 모두 끝까지 집중을 놓치지 않았다. 레진을 발라 자개에 반짝임을 더하고, 달항아리를 부착할 캔버스도 각자 원하는 색으로 칠해주면 완료. 모양도 크기도 같지만 서로 다른 개성의 세 작품이 탄생했다. 세 사람은 작품을 장식할 곳을 의논하며 클래스를 즐겁게 마무리했다.

"처음에는 잘 만들 수 있을까 걱정했는데 색칠하고 자개를 붙이다 보니 생각보다 재미있었어요. 같은 달항아리인데 취향에 따라 전혀 다른 작품이 나온 것도 신기하네요. 무엇보다 입사 동기들과 업무에서 벗어나 함께 이야기하고 웃으며 시간을 보낼 수 있어서 더 좋았습니다. 완성된 작품을 볼 때마다 오늘의 즐거운 기억이 떠오를 것 같아요." E&C

Mini Interview

사랑하는 동기들과 즐거운 경험했어요!

색깔을 다양하게 조합해서 꾸미다 보니 의외로 스트레스가 풀리는 기분이에요. 오늘 만든 달항아리는 기숙사에 예쁘게 장식해 놓을 예정입니다! 동기들과 친하긴 해도 이렇게 시간 가질 기회는 많이 없었는데 좋은 추억 만들 수 있어 즐거웠어요. 동기들아, 앞으로도 이렇게 자주 만나자~ 사랑해♥

난이도

1 2 **3** 4 5



원자로설계개발본부 계측제어설계실
권혜수 사원

잡념 없애는 데 강추해요



자개 조각을 빈틈 곳곳에 채우고 싶어서 집중했더니 잡념이 다 사라진 것 같아요. 즐거운 경험이었습니다. 함께 온 동기들과는 회사에서 만났지만 진짜 가족처럼 잘 지내는 사이라 특별하고, 어려운 일이 있으면 서로 배려하고 많이 도와줘서 고마워요. 나도 사… 사랑합니다, 동기들!

난이도

1 2 **3** 4 5

원자로설계개발본부 계측제어설계실
최소진 사원

리프레시했으니 더 열심히 일할게요

매일 사무실에서 일만 하다가 이렇게 나와서 활동하니까 리프레시가 되어 더 열심히 일할 수 있을 것 같아요! 저는 오늘 만든 작품을 사무실에 두고 틈틈이 보면서 힐링할 생각입니다. 저 혼자였다면 신청을 망설였을 것 같은데 동기들이 함께 가자고 해줘서 고맙고, 앞으로도 잘 지냈으면 좋겠습니다.

난이도

1 **2** 3 4 5



원자로설계개발본부 계측제어설계실
정주언 사원



소중한 동료에게 따뜻한 마음을 담아

기업문화 프로그램 '간식은 응원을 싣고'

그간 바쁜 업무로 인해 미처 꺼내지 못했던 감사와 응원의 마음을 동료에게 전하는 특별한 시간이 마련됐다. 타 부서 동료들의 칭찬 메시지를 받은 한전기술 10개 부서가 서로를 격려했던 기업문화 프로그램 '간식은 응원을 싣고' 행사 현장을 만나본다.

Text 김지연 **Photo** 고인순





하루를 무사히 마칠 수 있는 힘, 동료

업무는 혼자 하는 것이라고 생각하기 쉽지만 사실 절대 한 사람만의 힘으로는 완성할 수 없다. 예상치 못한 문제가 발생했을 때 먼저 해결책을 찾아주는 동료가 있고, 바쁜 일정에도 흔쾌히 협조해 주는 부서가 있다. 평소에는 짧은 인사만 나누고 지나치곤 할 때가 많지만, 동료의 손길이 닿는 그런 순간들이 모여 주어진 하루 일을 무사히 마칠 수 있는 힘이 된다.

'간식은 응원을 싣고'는 이렇듯 동료에 대한 고마움을 직접 표현하자는 취지에서 마련된 한전기술의 기업문화 프로그램이다. 유관부서끼리 응원과 감사 메시지를 전달해 상호존중의 문화를 확산하고, 서로의 노력과 배려를 격려하는 분위기를 조성하기 위해 기획됐다.

행사에 앞서 전 임직원을 대상으로 감사를 전하고 싶은 팀을 추천받았다. 협업하며 고마움을 느낀 다른 팀을 추천 사유와 함께 전달하면, 접수된 사연 가운데 진정성을 바탕으로 추첨을 거쳐 총 10개 팀을 선정하는 방식이다.

지난 8월 19일, 본사 28층에 칭찬받은 팀을 격려하고 선물을 전달하기 위한 자리가 마련됐다. 행사는 '간식은 응원을 싣고' 프로그램의 취지와 진행 과정에 대한 소개로 시작됐다. 단순히 선물을 전달하는 행사가 아니라, 평소 업무로 자주 마주하는 부서의 협조와 노력을 되짚어 보고 감사의 뜻을 직접 전하기 위해 마련된 자리라는 점을 공유했다.

칭찬 메시지로 전한 감사의 마음

이어 임직원들이 직접 작성한 칭찬과 감사 메시지를 하나하나 낭독해 선정된 팀이 어떤 도움을 줬고 어떤 점에 고마움을 느꼈는지 소개했다. 업무의 당연한 과정이라고 생각했던 일이 타 부서에는 도움이 됐다는 사실을 확인







평소 업무로 자주 마주하는 부서의
협조와 노력을 되짚어 보고 감사의 뜻을
직접 전하기 위해 마련된 자리다.



하는 시간이기도 했다. 칭찬받은 팀은 뜻밖의 감사 메시지에 쑥스러운 듯 웃으면서도, 메시지가 낭독될 때마다 힘찬 박수로 화답했다.

김태균 사장 또한 짧은 격려사로 칭찬받은 팀에게 응원의 마음을 전했다. 김태균 사장은 "저도 예전 회사 생활을 돌이켜 보면 부서 간 연계된 업무가 많아 서로 도움을 주고받는 일이 잦았는데, 팀 또는 개인의 진가가 그럴 때 빛을 발하더라"며 "꾸준히 남을 돕다 보면 나중에 내게도 돌아온다. 그런 경험들이 여러분의 직장생활을 더 풍요롭게 만들어 줄 거다. 칭찬받게 된 것을 다시 한번 축하한다"고 격려했다.

칭찬 메시지와 격려사 이후에는 임직원들이 한자리에 모여 단체 사진을 촬영했다. 업무로 마주할 때와는 또 다른 편안한 표정으로 카메라 앞에 선 임직원들은 서로에게 축하를 건네며 이날의 순간을 사진으로 남겼다. 곳곳에서 터진 웃음소리로 행사장 분위기도 한층 밝아졌다.

테크니가 선물한 특별 기념품

행사의 마지막 순서는 칭찬받은 팀만을 위한 특별 기념품 전달이었다. 쿠키, 피낭시에 등이 든 달달한 간식 박스, 그리고 최근 유행하는 키캡 키링과 미니 사이즈 말랑이 장난감, 업무 중 당 충전을 책임질 젤리, 초콜릿 등의 간식 꾸러미가 준비되어 실용성과 재미를 더했다.





동료와 유관부서의 협조가 얼마나
큰 도움이 되는지 다시 한번 확인하고
감사의 뜻을 전하는 계기가 됐다.

특히 키캡 키링에는 한전기술 마스코트인 테크니의 귀여운 얼굴 3종 세트가 각인되어 임직원들의 마음을 단숨에 사로잡았다. 임직원들은 키캡과 말랑이를 눌러 보고 "스트레스 해소용으로 딱이네"라며 즐거워했다.

기념품 전달에는 이날의 특별 게스트인 테크니가 함께 해 인기를 끌었다. 임직원들은 테크니와 함께 인증 사진을 찍고, 간식을 나눠 먹으며 잠시나마 휴식을 즐겼다.

이번 행사는 특별한 성과가 아닌 일상적인 업무 과정에서 이뤄지는 협업에 주목했다는 점에서 특히 의미가 있었다. 또한 임직원이 직접 추천하고 싶은 부서를 정하고 구체적인 사연과 메시지를 작성했다는 점에서 참여의 의미도 더했다. 추천하는 과정에서 동료의 고마움을 돌아보고, 선정된 팀은 자신들의 업무가 타 부서에게 어떤 도움이 되었는지 확인할 수 있었다.

누구나 일하면서 서로 돕고 도움받게 되지만 고마운 마음을 매번 표현하기란 쉽지 않다. 이번 행사는 동료와 유관부서의 협조가 얼마나 큰 도움이 되는지 다시 한번 확인하고 감사의 뜻을 전하는 계기가 됐다. 이날 전달된 따뜻한 마음을 바탕으로 앞으로의 업무에서도 원활한 소통과 협업을 이어갈 수 있길 기대한다. E&C









칭찬을 먹고 자라는 한기인

Mini Interview



앞으로도 서로 도우며 함께해요

토목기술처 구조기술팀 **박수한 대리**

사실 칭찬해 주신 해외사업처 김훈기 주임님과는 메일과 통화로만 말씀을 나눠봤는데요. 그럼에도 좋은 말씀 해주셔서 감사드리고, 앞으로도 어려움이 있을 때 말씀해 주시면 돕겠습니다. 사이 좋은 우리 팀, 지금처럼 서로 모르는 일이 있으면 도와 가면서 어려운 상황이 생겨도 잘 헤쳐 나가고 싶습니다.



공생하며 성장하는 한전기술!

에너지신사업총괄처 해외개발팀 **이동윤 대리**

칭찬해 주신 재생에너지개발팀 안형민 대리님, 업무할 때 친절하고 따뜻하게 도와주셔서 감사드립니다! 앞으로도 서로 돕고 공생하며 함께 성장하고 싶습니다. 힘든 상황에서도 늘 최선을 다해 주시는 우리 해외개발팀 선후배 여러분께도 감사드리며 저도 부서에 많은 도움이 될 수 있도록 노력하겠습니다.



따뜻한 칭찬에 감동했어요

전기기술실 보령신복합팀 **김지혜 주임**

부서끼리 서로 협업할 때 뭔가를 바라고 하지는 않는데, 건축기술실 전유화 대리님께서 시간내서 칭찬 말씀 전해주셔서 마음이 따뜻해졌어요. 팀원분들과 이렇게 좋은 시간도 보낼 수 있게 해주셔서 감동입니다. 타 부서에서도 인정해 주시는 팀인 만큼 앞으로도 열심히 일하며 잘 지냈으면 좋겠습니다!



더 열심히 배우고 성장하겠습니다

원자로설계처 원자로계통기계분야 **박주형 사원**

저희는 'NSSS를 이끄는 한 축'이라고 말씀해 주신 원자로국내사업처 고경민 부처장님 감사드립니다. 맡은 업무를 했을 뿐인데 칭찬해 주실 줄 몰라 감사드리고 저희도 응원하겠습니다. 항상 잘 챙겨주시고 가르쳐주시는 선배님들, 관심 있게 봐주시는 만큼 좀 더 열심히 성장하는 팀원이 되겠습니다.

밥 한 끼에 담긴 맛있는 이야기를 찾아서

국립중앙박물관 '우리들의 밥상'

"밥 한번 먹자"는 인사부터 "밥 살게"라는 감사 표현까지, 한국인에게 '밥'은 먹는 것 이상의 의미를 지닌다. 우리가 매일 마주하는 밥상에는 어떤 역사와 문화가 숨어 있을까? '가봤습니다' 이번 시간에는 토목건축기술처 김연 과장이 우리 식문화를 다룬 국립중앙박물관 특별전을 찾아 익숙해서 미처 생각지 못했던 한 끼의 의미를 되새겼다.

Text 엔지니어링솔루션본부 토목건축기술처 김연 과장



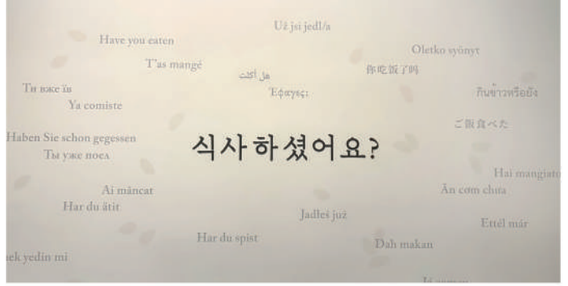




오랜 친구와 함께 찾은 박물관

식구(食口). '밥을 같이 먹는 사람'이라는 뜻이고, Company도 함께(com) 빵(panis)을 먹는 사람이라는 뜻에서 유래되었다고 하니, 식사라는 게 역사적으로 인간에게 얼마나 중요한 일이었는지 충분히 가늠할 수 있다. 그 와중에 '밥'이라는 건 한국인에게 얼마나 중요한지, '밥심'이라는 말도 있을 뿐 아니라 헤어질 때 "다음에 밥 한 번 먹자!", 고마울 때 "밥 살게" 등 밥과 관련된 숙어는 끝도 없이 나열할 수 있을 정도다. 특히 하루의 중요한 일과 중 하나가 메뉴를 고민하는 일이며, 여행을 가면 맛집부터 찾아보는 나에게 '우리들의 밥상'이라는 전시가 생각만 해도 재미있을 것 같아 후다닥 신청했다. 거기다 요즘 화제인 국립중앙박물관 굿즈, '뮷즈' 구매까지 지원해 준다니!

금요일 퇴근 후 도착한 국립중앙박물관은 가족, 학생, 외국인 등으로 남녀노소 할 것 없이 붐볐다. 입구에는 국립중앙박물관이 2025년 연간 박물관 관람객 세계 3위를 차지했다는 현수막이 걸려있었다. 루브르박물관, 바티칸박물관에 이은 3위였는데 이 작은 나라에서 이만한 성과를 냈다는 게 신기하기도 하고 자부심이 생기기도 했다. 같이 전시를 보기로 한 친구와는 중학생 때 만나 벌써 20년 지기로, 어렸을 때는 같은 동네에 살아 심심하면 만나곤 했는데 이제는 결혼도 하고 서울로 이사해 예전만큼 자주 보지는 못하지만 언제 만나도 편안한 친구다.





소중한 우리 문화를 만나다

특별 전시실로 들어서자마자 '식사하셨어요?'라는 문구가 전 세계 언어로 우리를 반겼다. 입구 바로 옆에는 다양한 식사 장면이 담긴 영상이 나오고 있었다. 전시 1부는 '삶과 함께 한 우리 밥상'이라는 주제였다. 밥과 관련된 용어 설명과 함께 예전에 사용하던 다양한 모양의 식기와 수저, 밥상이 전시되어 있었다. 조선시대 민화로 엿본 당시의 생활상도 재미있는 부분 중의 하나다. 2부는 '자연이 빚은 우리 밥상'이라는 주제로 밥상을 구성하는 식재료에 대한 내용이 주를 이뤘다. 제철 나물에서부터 물과 뭍에서 얻을 수 있는 식재료, 지역별로 유명한 특산물과 발효 음식 등을 그림과 문헌, 미디어아트와 같이 다양한 매체로 보여준다. 전시는 단출한 편이었지만 친구와 함께 이야기할 주제가 많아 즐거웠고, 한 끼 밥상에도 얼마나 많은 재료와 정성이 들어가는지 새삼 깨닫게 되어 여운이 많이 남았다.

이어 들어선 박물관 굿즈샵 내부는 전시관만큼 사람이 많았다. 전통적이면서도 아기자기하고 실용적인 상품들을 보면서 친구와 "귀엽다!"를 연발하며 전시보다도 더 열심히 구경했다. 국새





EXHIBITION

키캡, 갓 우산처럼 화제가 된 제품들은 품절이었지만 그 외에도 예쁜 제품이 많았다. 뮷즈는 획일화된 기념품에서 벗어나 전통과 현대를 접목시켜 일상에서도 고유의 문화를 잊지 않도록 만들어 준다는 점에서 의미가 있는 것 같다.

어머니께는 백자 청화 키링, 아버지와 제부에게는 곤룡포 술잔, 동생에게는 오얏꽃 문양함, 친구에게는 미니 도자기 세트를 선물하고 나를 위한 선물로는 반가사유상 미니어처와 연잎 모양 다기 세트를 구매했다. 어쩐지 마음 깊이 애국심이 차올라 원래 저녁 메뉴로 정했던 양식을 퓨전 한식으로 변경했다. 한 끼의 소중함을 느끼며 그 시간을 나와 함께 해주는 가족과 친구에게도 감사를 전할 수 있는 뜻깊은 하루였다.



©국립중앙박물관

함께 먹는 밥상 풍경

<강가에 모여 먹고 마시다>

김득신, 18세기 말~19세기 초, 간송미술관, 보물

우리들의 밥상

THE KOREAN TABLE: FOOD, NATURE, AND LIFE



©국립중앙박물관

삼계탕을 떠올리게 하는 그림

<닭과 병아리>

변상벽, 18세기, 간송미술관



©국립중앙박물관

강화도에 보낸 달콤한 선물

<꿀이 담긴 청자 매병>

충남 태안 마도 2호선, 13세기 초반, 국립태안해양유물전시관



©국립중앙박물관

수천 년을 이어온 우리의 해산물 사랑

<각종 해산물이 담긴 큰 항아리>

경주 서봉총, 6세기, 국립경주박물관



©국립중앙박물관

꿩엿까 닭엿까

<조류 알이 담긴 장군>

천마총, 6세기, 국립경주박물관

국립중앙박물관에서 개최하는 특별전으로, 고고·역사·미술·민속 분야를 아우르는 488건 684점(보물 5건 5점, 국가민속문화유산 2건 6점)의 전시품을 한자리에 모았다. 최근 K-푸드가 세계 음식 트렌드로 떠오른 가운데, 우리나라 식문화의 뿌리를 조명한 국내 최초의 식문화 종합 전시다.

1부 '삶과 함께 한 우리 밥상'은 우리가 어떻게 먹어왔는지, 쌀이 우리 밥상 위에 오르기까지의 여정과 함께 밥과 국, 반찬으로 이뤄진 한식의 조합, 수저 문화를 조망했다. 2부는 '자연이 빚은 우리 밥상'을 주제로, 전국 팔도의 특산물과 이를 어떻게 저장하고 손질해 왔는지에 대해 다뤘다.

이번 전시가 개최되는 국립중앙박물관은 세계 박물관 관람객 수 3위에 오를 만큼 세계적인 위상을 자랑하는 공간이다. 국립박물관문화재단이 운영하는 박물관 상품 브랜드 '뮷즈'는 문화유산을 현대적으로 재해석 및 유명 브랜드와의 협업을 통해 소장 가치와 완성도 높은 상품을 선보여 관람객들의 꾸준한 사랑을 받고 있다. E&C



우리들의 밥상



장 소 국립중앙박물관 상설전시관 1층 특별전시실2

기 간 2026. 7. 1. ~ 10. 25.

입장료 성인 5,000원 어린이·청소년 3,000원

연 령 전 연령 관람 가능

문 의 1644-7169

인천 개항장 거리에서 마주한 일상의 소소한 행복

간혹 우리는 행복이
멀리 있다고 생각하지만,
아니다. 가끔은 가까운
곳에서 행복을 발견하기도 한다.
우리의 치열한 일상이 담긴
도심에서도 분명 행복은 스며있다.
가을의 초입, 번화한 도시 인천의
오래된 동네 개항장 거리를 걸었다.
일상에 치여 미처 몰랐던 소소한
행복을 찾으러.

Text 김민영 **Photo** 정우철



이 거리가 품은 세월을 느끼고,
이야기를 듣고, 지금의 모습을 보다
보면 걸음은 저절로 느려진다.





초가을 개항장 산책

천천히 걷는 것만으로도 에너지가 충전되는 가을. 우거진 숲도 좋고, 시원한 바다도 좋지만, 기왕이면 특별한 시간과 이야기를 품고 있는 동네로 가 보자. 그 동네만이 간직하고 있는 이야기를 따라 걷다 보면 그 시대를 관통하는 기분이 들 테니. 인천 제물포구에 위치한 개항장 거리가 그런 곳이다. 일제강점기, 일제의 강압으로 인해 지금의 인천항인 제물포를 개항하면서 개항장 거리가 생겨났다. 그 당시에는 개항과 동시에 무역을 확대하고, 우리나라에 대한 경제적, 정치적 영향력을 넓히고자 했던 일본의 계획을 실현해 주는 공간이나 다름없었다. 지금도 개항장 거리에 남아 있는 옛 일본영사관인 중구청과 일본 제1은행 인천지점, 일본 제18은행 인천지점 등이 그 증거인 셈이다.

인천항을 눈에 담으며 역사 산책

탁 트인 인천항을 원 없이 바라볼 수 있는 인천자유공원 주차장에서 여정을 시작해 보자. 나무 그늘 사이로 불어오는 가을바람이 여행의 시작을 기분 좋게 이끌어 준다.

그런 뒤에는 자유공원에서부터 개항장 거리로 이어지는 길을 따라 걸으면 된다. 짧은 골목이지만 여기는 알짜배기 역사 산책 코스다. 개항기의 근대 건축양식을 온전히 간직한 문화 플랫폼







개항장 소금창고부터 제물포구락부, 인천시민애집 등이 주변의 근대 건축 자산과 어우러져 있어, 특별히 무얼 하지 않아도 유익한 시간을 만들어 준다. 당시의 건축양식과 전시, 일본식 정원들을 구경하다 보면 시간이 금세 지나간다.

걸으며 느끼는 거리의 이야기

개항 이후 새로운 문물이 들어오면서 다양한 문화가 공존했던 개항장 거리는 세월의 흐름에 따라 쇠락했지만, 지역 소멸을 안타까이 여겼던 로컬 기획자 이창길 대장이 2018년 개항로 프로젝트를 시작하면서 다시 활기를 띠게 되었다. 버려진 공간을 리모델링해 요즘 스타일로 재해석하고, '힙'한 분위기를 더한 결과는 대성공. 노년층이 대부분이었던 거리에 점차 레트로한 분위기를 사랑하는 MZ세대가 많아지기 시작했다. 걷다 보면 서점, 카페, 식당 등 젊은 세대의 취향을 저격할 만한 공간들이 가득하다.

취향에 맞는 공간에서 저마다의 시간을 보낸 뒤, 개항장 거리 초입으로 걷다 보면 붉은 벽돌이 매력적인 인천 아트플랫폼이 나온다. 이곳 역시 개항기 건축물을 리모델링해 탄생한 문화예술 창작 공간이다. 창작 공간, 전시 공간, 체험프로그램 공간 등이 들어서 있다.

개항장 거리를 걷는 시간은 사실 순식간이다. 하지만, 이 거리가 품은 세월을 느끼고, 이야기를 듣고, 지금의 모습을 보다 보면 걸음은 저절로 느려진다. 어느 가을, 계절의 온도를 느끼고 싶어 찾은 이곳에서의 시간이 허투루 느껴지지 않는 건, 행복한 여정이었다는 뜻이 아닐까.



Name 차이나타운

개항장 거리 속 작은 중국



인천 제물포구 차이나타운로26번길 12-17

개항장 거리를 지나다 보면 화려한 비주얼의 입구를 발견하게 된다. 그 입구부터가 차이나타운의 시작점이다. 차이나타운은 인천항 개항 후 제물포가 청나라의 치외법권 지역으로 지정되면서부터 생겨났다. 거리를 걷고 있으면 마치 중국 여행을 하는 듯한 기분이 든다. 아주 오래전에는 중국 물품을 파는 상점이 많았지만, 지금은 중국 음식점이 대부분이다. 개항장 거리 바로 옆에 있고, 조금만 더 들어가면 송월동 동화마을까지 구경할 수 있어 관광객들이 많이 찾는다.



Name 시나루

개항장 나루터에서 커피 한 잔



인천 제물포구 신포로23번길 62 1~2층

시나루는 개항장 나루터 콘셉트로 꾸며진 이색 카페다. 1층의 '나루터 입구'라고 쓰인 팻말을 따라 들어가 안내대로 책장 속 오래된 책을 누르면 비밀의 계단이 나온다. 그 계단을 통해 2층으로 올라가면 나룻배가 정박해 있는 공간이 나타난다. 물안개가 피어오르는 듯한 연출은 나루터에 온 것 같은 기분을 선사한다. 공간이 주는 특별함을 누리며 아인슈페너와 같은 커피류와 나루밀크에이드같은 음료를 곁들인다면, 이곳에서의 시간은 오래오래 기억될 것이다. E&C



가을밤, 더 빛나는 개항장

인천 개항장 국가유산 야행



©인천관광사

입소문을 타고 MZ세대가 자주 찾는 거리가 된 인천 개항장을 '힙한 거리'로만 인식해서는 안 된다. 이곳은 우리나라 근현대사를 고스란히 간직한 거리이기 때문이다. 인천 개항장이 품은 역사를 제대로 느껴보고 싶다면, 올가을 열리는 인천 개항장 국가유산 야행에 나서보자. 올해 11번째로 개최되는 야행은 오랜 전통을 품고 있는 인천 대표 가을 축제로 야설(夜說), 야경(夜景), 야로(夜路), 야사(夜史), 야화(夜畵), 야식(夜食), 야시(夜市), 야숙(夜宿) 등 8야(夜) 프로그램을 통해 개항장의 역사와 문화를 다채롭게 체험할 수 있다. 공연, 전시, 체험, 먹거리 등 즐길 거리도 많아, 아이부터 어른까지 전 세대를 아우르는 축제로 사랑받는 중이다. 개항장의 역사와 근대문화유산이 어우러진 특별한 야행은 관람객들의 가을밤을 풍성하게 채워준다.

2026 인천 개항장 국가유산 야행 **2026. 10. 9.~11.**(18~22시)

인천 제물포구 신포로27번길 80 인천개항장 문화지구 일원 032-745-3211(제물포구청 문화관광과)

스마트폰 속 나만의

AI 트레이너

운동을 시작하려고 마음먹었지만 어떤 운동부터 해야 할지 모르겠다면? 혼자 스트레칭할 때 자세를 제대로 잡은 게 맞는지 알고 싶다면? 이제 AI에게 도움을 청해보자. 운동 목표와 체력에 맞는 루틴을 짜주는 것은 물론 운동 자세를 확인하는 것까지, 제법 든든한 '홈트 파트너'가 되어줄 테니.

Text 편집실



조건에 맞게 운동 루틴 만들기

'하루에 러닝 1시간'처럼 무작정 목표를 세워 운동을 시작하기보다는 AI에게 자신의 상황을 구체적으로 알려주고 루틴을 짜달라고 하는 것을 추천한다. 운동 시간, 목표, 운동 경험, 집에 있는 기구 등을 자세히 알려줄수록 활용하기 좋은 계획을 받을 수 있다. 층간소음이 생기는 점프 동작을 제외해달라고 하거나, 의자를 활용할 수 있는 운동을 추가해달라는 생활환경까지 조건에 넣어도 좋다.

운동을 마친 뒤에는 그날그날의 피드백을 전달해 다음 운동의 강도를 낮추거나 높일 수도 있고, 다른 동작으로 바꾸는 등 계획을 계속 조정해 나갈 수도 있다.

이런 앱 활용하면 좋아요

Planfit (플랜핏)

운동 수준, 목표, 이용하는 헬스장, 사용 가능한 기구 등을 설정하면 AI가 맞춤 운동 플랜을 만들어 준다. 홈트 루틴도 만들 수 있고 운동 영상과 자세 설명, 세트·횟수·무게 추천, 음성 코칭, 운동 기록 등도 제공한다.

사진·영상으로 자세 체크하기

홈트레이닝의 가장 큰 어려움 중 하나는 내 자세를 직접 확인하기가 어렵다는 점이다. 이럴 때는 스쾃이나 런지처럼 운동 동작을 하는 모습을 옆 또는 정면에서 촬영해 AI에게 보여주고, 자세에 대해 질문할 수 있다. AI는 사진이나 영상에서 보이는 범위 안에서 무릎, 허리, 상체의 위치 등을 살펴 보고 교정할 부분을 알려준다.

단, 사진만으로는 관절의 움직임이나 힘이 실리는 방향 등을 정확히 판단하기가 어렵기 때문에 AI의 답변은 참고용으로 활용하고, 통증이 있거나 정확한 자세 교정이 필요한 경우라면 전문가에게 확인하는 것이 안전하다.

이런 앱 활용하면 좋아요

FormFit (폼핏)

스마트폰 카메라로 관절, 자세를 추적해 실시간으로 음성 피드백을 주고 운동 횟수 자동 측정과 자세 점수, 맞춤 루틴 기능 등을 제공한다.

버근한 몸 스트레칭하기

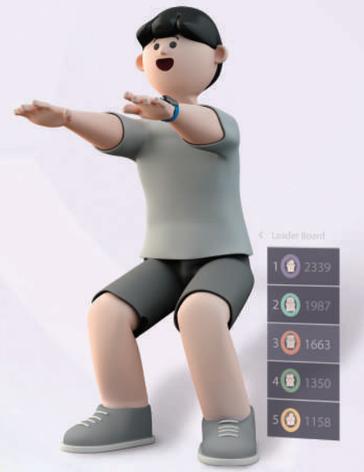
하루 종일 컴퓨터 앞에 앉아 있어 목과 어깨가 뻐근하거나 오래 걸은 날 종아리가 묵직하다면 AI에게 간단한 스트레칭 동작을 물어보는 것도 도움이 된다. 어느 부위가 불편한지뿐만 아니라, 평소 생활 습관과 운동할 수 있는 시간, 장소 등을 함께 알려주면 상황에 맞는 스트레칭을 보다 구체적으로 안내받을 수 있다.

중요한 것은 AI를 진단 도구가 아니라 운동 정보를 찾는 도구로 사용해야 한다는 것이다. 단순한 뻐근함이나 피로를 풀기 위한 일반적인 스트레칭을 알아보는 데 활용할 수 있지만, 통증의 원인을 AI가 판단하도록 해서는 안 된다. 통증이 심하거나 지속되는 경우, 저림이나 감각 이상 등이 동반된다면 운동을 중단하고 진료를 받는 것이 우선이다.

이런 앱 활용하면 좋아요

Stretchly (스트레츨리)

스트레칭, 자세 교정, 전신 유연성 등 목적과 부위별 루틴을 제공한다. 원하는 동작을 골라서 자신만의 루틴을 만드는 기능과 영상, 가이드, 타이머도 있다.



TRAINER

화면은 그만! 들으면서 운동하기

운동하다가 스마트폰 화면을 들여다보고 다시 운동하고, 또 다음 동작을 확인하는 일이 번거롭다면 AI와 음성으로 대화하는 것도 방법이다. 영상을 보며 운동할 필요 없이 귀로만 듣고 따라할 수 있다.

예를 들어, AI의 음성 대화 기능을 켜놓고 "지금부터 10분 동안 스트레칭할 건데 한 동작씩 설명해 줘. 내가 다음이라고 하면 다음 동작을 알려줘"라고 말하면 그대로 수행하고, 중간중간 운동이 어렵다거나 동작을 바꾸고 싶다면 요청을 바꾸는 것도 가능하다. 다만 음성 기능을 활용해 운동할 때는 전문 트레이너처럼 사용자의 움직임을 확인하는 것이 아니라, 화면을 확인하지 않고도 운동 방법을 묻거나 타이머 역할이 가능하다는 정도만 기대하는 것이 좋다.

이런 앱 활용하면 좋아요

챗GPT

음성 모드를 켜고 사용자가 말하면 AI가 듣고 음성으로 답하면서 실시간으로 대화를 이어갈 수 있다. 다른 앱을 열거나 스마트폰 화면을 잠가도 진행 중이던 음성 대화를 이어주는 백그라운드 대화 기능(모바일 전용)이 있어, 운동할 때나 키보드를 만지기 어려운 상황에 활용하기 편하다.

※ 운동 시 AI는 보조 도구 또는 참고용으로 활용하고, 정확한 운동 자세나 건강 상태에 관한 판단이 필요한 경우라면 전문 트레이너나 의료진 등 전문가와 상담해야 한다.



데이터도 지구도 가볍게

디지털 환경보호 실천 습관

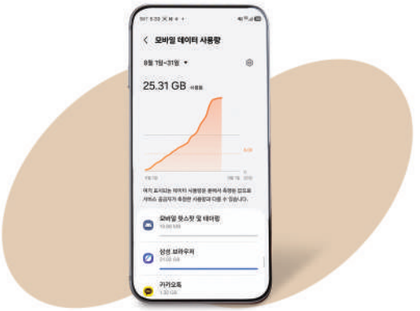
데이터를 저장하고 전송하는 과정에는 데이터센터와 통신망, 전자기기가 사용되고 그만큼 전력도 많이 필요하다. 불필요한 데이터 사용은 줄이고 전자기기는 조금 더 오래 사용하기 위해, 오늘부터 실천할 수 있는 디지털 환경보호 방법을 알아보자.

Text 편집실



메일함 다이어트

매일 확인하지도 않는 광고나 뉴스레터가 메일함에 쌓이고 있다면 가장 먼저 수신 거부부터 눌러보자. 새로운 메일이 계속 쌓이는 것을 막을 수 있다. 이미 쌓여 있는 메일은 발신자나 '광고', '이벤트' 등의 키워드로 검색해 한꺼번에 정리하고, 용량이 큰 첨부파일이 포함된 오래된 메일도 주기적으로 확인한다. 앞으로 불필요한 데이터가 쌓이지 않도록 관리하는 습관을 들이는 것이 좋다. 한 달에 한 번 '메일함 정리의 날'을 정해두는 것도 방법이다.



앱별 데이터 사용량 확인

자주 사용하지 않는데도 데이터 사용량이 많은 앱이 있다면 스마트폰 설정에서 데이터 사용 여부나 자동재생 설정 등을 점검해 보는 것을 추천한다. 동영상은 작은 스마트폰 화면에서 꼭 최고 화질이 필요한 경우가 아니라면 화질을 한 단계 낮춰 시청하고, SNS의 동영상 자동재생 기능도 꺼두는 것을 권한다. 반복해서 보거나 듣는 콘텐츠가 있다면 미리 다운로드해 오프라인으로 이용하는 것도 좋다.



클라우드 대청소

비슷한 사진을 여러 장 찍은 뒤 지우지 않거나 캡처한 화면을 그대로 방치하다 보면 스마트폰뿐만 아니라 자동 백업된 클라우드 공간까지 가득 찬다. 수많은 사진을 하나하나 살펴보는 것이 부담스럽다면 스크린샷→중복·연사 사진→용량이 큰 동영상 순서로 정리해 보자. Google Drive, iCloud, OneDrive 등 클라우드에 저장해둔 오래된 파일과 중복 자료도 함께 살펴보고, 자동 백업이 꼭 필요치 않은 앱이나 폴더는 동기화 범위를 조정하는 것도 좋다.



전자기기 수명 늘리기

데이터를 줄이는 일뿐만 아니라 전자기기를 가능한 오래 사용하는 것도 디지털 환경보호의 중요한 실천이다. 스마트폰에는 코발트, 리튬, 구리 등 다양한 광물이 사용되는데 원료를 채굴하고 가공하는 과정에서 많은 에너지와 자원이 필요하고, 자연 훼손 등의 환경 문제도 발생할 수 있다. 사용하던 전자기기가 느려졌다고 해서 곧바로 새 제품을 구입하기보다 배터리를 교체하거나 불필요한 앱을 정리하고, 운영체제를 업데이트하는 것을 추천한다.

환경보호라고 하면 흔히 쓰레기를 줄이는 모습을 먼저 떠올리지만
이제는 눈에 보이지 않는 디지털 생활도 돌아볼 때다. 디지털 세상에서도
덜 쓰고 오래 쓰는 습관이 지구를 위한 새로운 생활 방식이다.

아끼는데 왜 이리 멋있어?

절약에도 스타일이 필요해

아끼면서도 취향과 만족만큼은 포기하지 않는 요즘의 소비법. '얼마나 썼느냐'보다 '얼마나 잘 썼느냐'를 보여주는 '프루걸 시크'가 뜨고 있다.

Text 편집실





'저렴한 것'보다 '중요한 것'

불과 몇 년 전까지만 해도 화장품을 사러 간다고 하면 백화점이나 드럭스토어를 먼저 떠올렸지만 요즘은 조금 다르다. 몇천 원대 립 제품과 기초화장품을 사기 위해 다이소를 찾는데, 인기 상품은 금방 품절될 정도다. 단순히 저렴해서가 아니라 필요한 기능을 충분히 갖췄다면 굳이 몇 배의 가격을 지불할 필요가 없다는 생각 때문이다.

이처럼 가격보다 자신의 기준을 믿는 새로운 소비 태도를 가리켜 '프루걸 시크(Frugal Chic)'라고 한다. 절약(Frugal)과 세련됨(Chic)을 결합한 말로, 쉽게 말해 세련된 방식으로 절약하는 소비를 의미한다. 무조건 지갑을 닫는 대신 불필요한 지출을 최대한 줄이고 자신에게 중요한 가치와 만족은 포기하지 않는 것이다.

프루걸 시크는 의식주와 여가를 가리지 않는다. 패션에서는 중고 거래나 빈티지숍을 이용하고, 한철 인기를 끌고 말 아이템보다 유행을 조금 덜 타더라도 몇 년 동안 입을 수 있는 고품질 티셔츠를 사는 식이다. 고가 제품과 비슷한 디자인이나 기능을 갖춘 합리적인 가격의 듀프(Dupe) 제품도 인기다. 뷰티 분야에서는 다이소 화장품처럼 성분, 기능을 따져 가성비 좋은 제품을 고른다.

도서관에서 책을 빌리고, 무료 전시와 공연을 찾아다니는 등 적은 비용으로 여가를 즐기는 것도 프루걸 시크의 한 모습이다. 절약을 불편함으로 여기기보다 취향과 아이디어를 더해 하나의 라이프스타일로 만드는 것이라 할 수 있다.

절약이 '쿨'함이 되기까지

프루걸 시크가 주목받게 된 가장 큰 배경에는 높아진 생활비와 경제적 불확실성이 있다. 식비와 외식비, 주거비 등 일상에서 체감하는 부담이 커지면서 소비자들은 자연스럽게 가격에 민감해졌다. 그렇다고 모든 즐거움을 포기할 수는 없는 셈. 대신 불필요한 지출을 줄여 자신이 정말 좋아하는 것에 돈을 쓰는 방식으로 소비의 우선순위를 재정립했다.

소비를 바라보는 가치관도 달라졌다. 과거에는 고가의 명품 브랜드나 신제품을 소유하는 것이 취향과 경제력을 보여주는 방법이었다면, 이제는 좋은 제품을 합리적인 가격에 찾아내는 안목 역시 능력으로 여겨진다. 중고 거래와 가격 비교가 일상화되고, SNS를 통해 '이런 제품을 이렇게 좋은 가격에 찾았다'는 경험이 활발히 공유되면서 알뜰한 소비는 자랑하고 정보를 나누는 일종의 문화가 됐다. 결국 프루걸 시크는 내가 좋아하는 것을 얼마나 합리적으로 잘 샀느냐를 중요하게 여기는 소비 방식이다. 필요하지 않는 것에는 과감하게 지갑을 닫고, 중요하게 생각하는 곳에는 만족스럽게 돈을 쓰는 것. 비싸다고 반드시 좋은 것이 아니고 많이 가졌다고 해서 반드시 풍요로운 것도 아니다. 적게 쓰면서도 충분히 잘 살 수 있다는 자신만의 기준을 갖는 것, 그것이 지금 사람들이 주목하는 프루걸 시크의 매력이 아닐까. E&C

E&C NEWS

SK AX와 발전·에너지 산업 분야 AX 협력을 위한 업무협약 체결



지난 6월 26일, 경기 성남SK U타워에서 SK AX와 「발전·에너지 산업 분야 AX 협력을 위한 업무협약」을 체결했다. 이번 협약은 업무 효율성을 높이고 발전산업 분야 AX 과제를 공동으로 기획·실증·확산해, 양사의 산업 경쟁력과 인공지능(AI) 기술 강화를 도모하는 데 목적이 있다. 주요 내용은 ▲현업 및 현장에 적용 가능한 AX 협력 과제 발굴 ▲AX 관련 정보·자료 및 협력에 필요한 도메인 지식(Domain Knowledge) 등 상호 교환 및 기술 협력 ▲AX 관련 공동 사업화 아이템 발굴 및 대내외 사업화 추진 등이다. 관련해 김태균 사장은 "우리 회사가 보유한 세계적 수준의 전문성과 SK AX의 AI 기술 역량을 결합해 미래 발전산업의 새로운 혁신 표준을 제시하겠다"고 밝혔다.

기후에너지환경부 산하기관 자체감사활동 평가 '우수기관' 선정



기후에너지환경부(이하 기후부)가 주관한 '2026년 산하기관 자체감사활동 평가'에서 공기업군 중 유일한 우수기관으로 선정됐다. 이번 평가는 회사를 포함한 에너지 분야 공공기관이 산업통상자원부에서 기후부로 이관된 후 처음 시행된 것으로, 공기업군 내 한국전력공사, 한국수력원자력 등 발전사와 한국수자원공사 등 총 12개 기관을 대상으로 진행됐다. 회사는 기관장과 상임감사를 포함한 최고 경영진의 내부통제 강화 의지를 바탕으로 적극적인 제도 개선을 추진한 점을 높이 평가받았다. 또한 자체감사기구가 리스크 기반 감사를 체계적으로 수행하고, 조직 내 취약점에 대해 실효성 있는 개선 방안을 제시한 점도 우수기관 선정의 주요 요인으로 작용했다.

'제21회 대한민국 ESG대상' 사회부문 성평등가족부 장관상 수상



지난 8월 13일 '제21회 대한민국 ESG대상' 시상식에서 사회 부문 성평등가족부 장관상을 수상했다. 이번 수상으로 3년 연속 장관상에 선정되는 쾌거를 달성하며 보건·복지 안전망 강화와 지역 상생 확산 등 기관 사회공헌 사업의 성과를 재입증받았다. 한국서비스산업진흥원이 주최하고 대한민국ESG대상 조직위원회가 주관한 이번 행사는 지속가능한 경영을 실천하고 사회적 가치 창출에 기여한 우수 기업·기관·단체를 선정한다. 회사는 '업(業) 기반의 지속가능한 사회공헌으로 어제보다 밝은 미래가치 창출'이라는 사회공헌 비전을 바탕으로 다양한 사회공헌사업을 발굴·수행해 왔다. 이번 수상에서 수혜자 중심의 실효성 있는 지원을 위해 지자체·이전공공기관·사회적경제기업 등 다양한 기관과 협력한 점을 인정받았다.

공공기관 최초 자체 개발 바이브 코딩 서비스 'NEXA CODE' 정식 운영



공공기관 최초로 자체 개발한 생성형 인공지능(AI) 기반 대화형 코드 자동생성 서비스 '넥사 코드(NEXA CODE)'의 정식 운영을 지난 8월 5일 시작했다. NEXA CODE는 개발자가 자연어로 명령을 입력하면 AI가 이를 이해해 소프트웨어 코드를 자동으로 작성해 주는 '바이브 코딩(Vibe Coding)' 방식을 적용한 서비스다. 회사는 공공기관의 보안 환경상 외부 상용 AI 서비스 이용이 제한되는 한계 극복을 위해 AI 기반 개발 체계를 독자적으로 구현했다. 이번 개발은 공공기관이 자체 기술을 활용한 바이브 코딩 서비스를 실제 업무 현장에 적용한 최초 사례라는 점에서 의미가 크다. 회사는 앞으로도 NEXA CODE를 지속적으로 고도화해 설계, 개발, 사무 등 다양한 업무 분야로 활용 범위를 넓혀 나갈 계획이다.

원자력 분야 산학 협력을 위한 MOU 체결



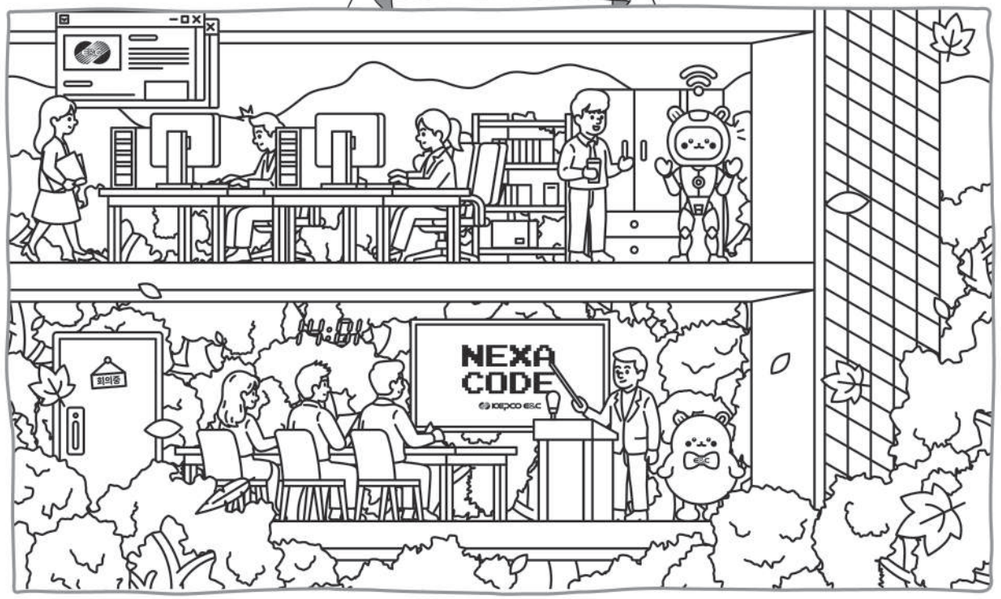
지난 7월 2일 한국수력원자력 인재개발원에서 산학이 연계한 '원자력 교육 상호 협력 양해각서'를 체결했다. 이번 협약은 원자력 분야의 유기적인 교육 협력 체계를 구축해 참여기관의 경쟁력을 높이고, 원자력 전문 인력 양성 및 관련 산업 발전에 기여하는 것을 목적으로 한다. 특히 당사자 간 사전 협의를 통해 교육 시설 및 기자재를 공동 활용하고, 현장 기술 습득을 위한 위탁교육을 시행하는 등 실질적인 산학 협력을 추진한다는 것이 이번 협약의 핵심이다. 회사는 앞으로도 다양한 교육 프로그램 발굴과 워크숍, 세미나 개최를 통해 기술 협력을 활성화하고 원자력 분야의 지속적인 발전을 이끌 핵심 인력 양성에 박차를 가할 계획이다.

'2026년 사회공헌기업대상' 대상 수상



지난 7월 9일, 한국경제신문 주최로 한국경제신문사 다산홀에서 열린 '2026년 제23회 사회공헌기업대상' 시상식에서 지역·사회발전 부문 대상을 수상했다. 이번 시상식은 기업과 사회가 나눔의 아름다움을 실천하는 건전한 사회공헌 문화 조성에 기여한 기업에 수여하는 상이다. 회사는 '업(業) 기반 지속가능한 사회공헌으로 어제보다 밝은 미래가치 창출'이라는 사회공헌 비전을 바탕으로 김천시 원도심 남산지구 내 노후주택 개선, 맞춤형 이동지원차량 지원, 지역 아동센터 PC 기부 등 지역사회 니즈에 부합하는 다양한 신규사업을 발굴해 추진했다. 회사는 앞으로도 지역사회 발전을 위해 이해관계자와 소통하며 다양한 사회공헌 사업을 지속적으로 발굴·추진할 계획이다.

컬러링 타임



한국전력기술 마스코트 '테크니'가 있는 풍경을 예쁘게 색칠한 뒤 사진을 찍어 보내주세요. 완성한 컬러링 도안을 아래 메일 주소로 보내주신 분들 중 5명에게 소정의 상품을 드립니다. (선정작은 11+12월호에 공개됩니다.) 또 하나의 즐거움! 표지에 숨어 있는 테크니는 모두 몇 마리일까요? 테크니를 하나하나 찾아보고, 컬러링 도안도 완성하며 즐거운 시간을 보내 보세요.

• 보내실 곳 : kepcoencsabo@gmail.com ※ 성함, 휴대전화번호를 함께 적어 보내주세요. **기한 :** 2026년 11월 11일까지

7+8월호 당첨작을 소개합니다





김○성(5481)



민○화(8404)



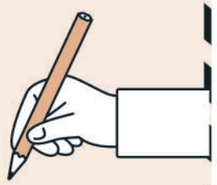
신○숙(9373)



정○행(5929)



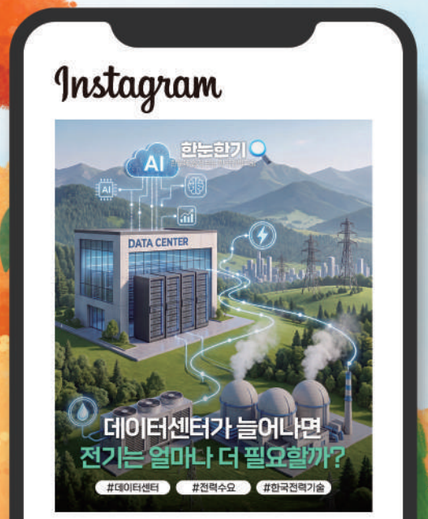
조○음(6338)



한국전력기술 SNS에서

다양한 소식을 만나 보세요!

알차고 흥미로운 이야기로 가득한
한국전력기술 SNS에 초대합니다~



데이터센터가 늘어나면 전기는 얼마나 더 필요할까?

AI 이용량이 많아질수록 데이터센터에서 사용하는 전기도 함께 늘어나기 때문에 안정적인 전기 공급이 중요합니다. 한전기술은 축적된 엔지니어링 기술을 바탕으로 변화하는 전력 환경에 대응하고 있습니다.

#데이터센터 #전력 인프라



태양광·풍력·원자력 비교 I

전기는 어떻게 만들어지고 무엇이 다를까?

같은 전기라도 어떤 에너지원을 활용하느냐에 따라 발전 원리와 설비, 운영 방식이 다르다는 사실, 알고 계셨나요? 한전기술 귀염둥이 '테크니'가 태양광·풍력·원자력발전의 원리와 특징을 자세히 설명합니다.

#태양광 #풍력 #원자력

HELLO

한국전력기술 SNS

사보 구독 신청

홍보팀 이메일 sky03tree@kepco-enc.com