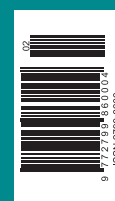


02

with IBK
IBK MAGAZINE

담.담.하게 일상력

2023.
February
vol.450



담담하게, 일상력

축적되고 힘이 되는

어느덧 2월입니다.
1월 계획한 한 해 목표를 잘 이뤄가고 계신가요?
목표를 향해 가는 여정이 쉽지만은 않을 거예요.
작고 사소한 목표부터 하나씩 성취해가는 건 어떨까요?
담담하게 하루하루 해내다 보면
언젠가 목표를 이룰 수 있을 거예요.
눈에 보이지 않지만 매일 조금씩 성장하는
일상의 힘입니다.

메일메일 쌓이는 시간의 가치,

그 속적의 힘을

누구보다 깊이 이해하는 일



Contents

2023.
February
vol.450

담.담.하게 일상력

08

취임식

기회와 미래의 향로를 향해

10

취임사

새롭게 도약하는 IBK

14

에세이

담담하게, 일상력

16

슬기로운 생각

당신을 성공으로 이끄는 습관, 위닝경영연구소 전옥표 대표

22

IBK가 만나다

다이어트로 증명한 습관의 힘, 뮤지컬 배우 홍지민

28

IBK NOW

축적되고 힘이 되는 일상! IBK인이 가진 루틴은?

36

IBK업글인

인공암벽을 오르는 IBK의 스파이더맨

IT금융개발부 송영민 대리

44

IBK맛집노트 ②

서울편

50

발길 닿는 길(국내편)

봄을 꿈꾸듯 동백 피는 길

여수 금오도

54

발길 닿는 길(해외편)

영혼을 향한 깨달음의 길

스페인 산티아고

58

IBK산 ②

덕유의 설경에 빠지다

10년 후의 우리를 위하여

66

IBK버킷리스트

한겨울밤의 탭댄스

탭댄스 원데이 클래스

74

IBK핸드메이드

오이시쿠나레~

직접 만들어 더 달콤한 발렌타인데이 초콜릿

초콜릿 만들기 원데이 클래스

82

카툰으로 보는 역사

세종과 정조의 습관

84

요즘, 시선

건강을 관리하는 새로운 방법

건강 트렌드 2023

88

IBK히어로

빠르고 정확한 고객관리로 대기업과 중소기업을 지원하다

본부기업금융센터

98

히든챔피언

웹빙 외길 40년, 따라올 수 없는 기술력으로 승부한다

(주)수영섬유 김성수 대표

104

창공, 날다

성장의 날개를 펼치다

IBK창공 기업

108

사소한 꿀팁

알아두면 쓸모 있는

2023년 새롭게 바뀌는 정책!

110

우리말 한 걸음

발렌타인? 밸런타인?

헛갈리는 외래어 표기법

112

IBK뉴스

이달의 뉴스

114

이달의 이벤트

이달의 N행사 / 이달의 인증샷



IBK사보를 웹진으로 만나보세요

with IBK
IBK MAGAZINE

발행일 2023년 2월 1일 발행인 은행장 김성태 편집인 조민정, 이승은 편집위원 이명환, 정누리 발행처 홍보부 편집디자인 더에이치(주)

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

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

기회와 미래의 항로를 향해

with IBK

2023년 계묘년을 맞아 제27대 은행장의 취임식이 진행됐다.
금융산업을 기회와 미래의 항로로 안내하기 위해 타운을 잡은
새로운 은행장의 취임식 소식을 전한다.



1월 3일(화) IBK기업은행 본점에서 제27대 김성태 은행장의 취임식이 진행됐다. 김성태 은행장은 1989년 기업은행에 입행해 전략기획부 미래혁신팀장, 비서실장, 미래기획실장, 경동지역본부장, 경영전략그룹장, IBK캐피탈 대표이사, 기업은행 전무 등을 역임하며 33년간 주요 보직을 두루 거쳤다는 평가를 받았다.

김성태 은행장은 취임사를 통해 “우리는 그동안 경험하지 못한 복합 위기와 불확실한 상황에 놓여있다”며, 중소기업의 위기극복과 혁신성장을 도모하여 기업가치를 높이고, 고객과 사회 그리고 직원의 더 나은 미래를 만드는 보다 ‘가치 있는 금융’ 실현을 위해 ‘튼튼한 은행’과 ‘반듯한 금융’의 두 가지 키워드를 제시했다.

아울러 “직원 모두가 긍지를 느끼고 행복하게 일하는 일터를 만들기 위한 내실 있는 조직 혁신을 추진하겠다”며 “각자의 자리에서 최선을 다하는 직원이 역량과 성과를 바탕으로 공정하게 평가받는 인사문화를 정착시키겠다”고 전했다.

김성태 은행장은 “IBK가 한국 금융의 등대가 되어

중소기업과 고객, 금융산업을 기회와 미래의 항로로 안내하고 새롭게 도약하자”고 당부하며 취임사를 마쳤다. 취임식을 마친 김성태 은행장은 첫 공식 일정으로 IBK창공 마포, 거래기업 동보, 남동공단 지점 등을 방문했다.

Profile

김성태 은행장 걸어온 길

- 2023. 01. IBK기업은행 제27대 은행장
- 2020. 03. IBK기업은행 전무이사
- 2019. 02. IBK캐피탈 대표이사
- 2017. 01. IBK기업은행 경영전략그룹장
- 2016. 01. IBK기업은행 소비자보호그룹장
- 2015. 01. IBK기업은행 경동지역본부장
- 2014. 01. IBK기업은행 부산·울산지역본부장
- 2012. 01. IBK기업은행 종합기획부장
- 2011. 01. IBK기업은행 미래기획실장

제27대 은행장 취임사

새롭게 도약하는 IBK

사랑하는 IBK 가족 여러분!

저는 오늘, 제27대 기업은행장이라는 막중한 소임을 부여받고 여러분 앞에 섰습니다. 먼저, 중소기업과 천 팔백만 고객님들, 그리고 정부를 비롯한 주주 여러분께 깊이 고개 숙여 감사드립니다. 지난 3년간 IBK 발전을 이끄신 윤종원 행장님을 비롯한 역대 은행장님들과 지금의 자랑스러운 IBK를 만드신 모든 선배님들께도 감사의 말씀을 드립니다. 무엇보다 지금 이 순간에도 맡은 자리에서 묵묵히 최선을 다하시는 국내외 모든 임직원 여러분과 IBK금융그룹 가족 모두에게 진심으로 감사드립니다. 아울러, 은행 발전을 위해 애쓰시는 김형선 위원장님과 노조 간부님들께도 감사를 전합니다. 또한, 경험과 역량을 믿고 저에게 막중한 소임을 맡겨 주신 대통령님께 감사의 말씀을 드립니다.

Valuable Finance

가치 있는 금융을 실현하는 은행

1961년 설립된 기업은행은 대한민국 발전의 역사와 궤를 같이하며 성장해 왔습니다. 경제가 좋을 때나 어려울 때나 중소기업과 고객에게 희망의 사다리를 놓고 기회의 마중물이 되었습니다. 국책은행의 소임을 다하면서 자본금 2억 원의 작은 은행이 60여 년 만에 자산 400조 원, 글로벌 100대 은행으로 발전했습니다. IBK의 빛나는 역사를 이어가야 하는 막중한 사명감과 책임감에 양어깨가 한 없이 무겁습니다. 제 모든 힘과 역량을 바쳐서 소명을 다할 것을 다짐합니다. 우리는 지금 그동안 경험하지 못한 복합 위기와 불확실한 상황에 놓여있습니다. 우리 경제의 미래 모습을 예단하기는 어렵지만 기술변혁, 기후변화, 양극화 등 녹록지 않은 도전에 직면해 있습니다. 코로나 팬데믹 여진과 지정학적 위기에 금리, 물가, 환율

이 함께 급등하면서 경기 부진이 예상되고 있습니다. 더욱이 중소기업은 기초체력이 약해 더 큰 어려움에 직면하고 있는 것이 현실입니다. 기존 은행들은 물론 새롭게 금융업에 진출하고 있는 수많은 빅테크, 핀테크 기업들이 신규융강자가 되기 위해 치열한 변화의 노정을 펼치고 있습니다. “은행은 금융 상품을 만들 뿐 고객을 만나는 것은 플랫폼 기업이 될 것”이라는 경고를 가볍게 넘길 수 없는 상황입니다. 지난 60여 년 동안 변화의 파고 속에서도 IBK는 중소기업과 경제의 생산성을 높이고 미래를 개척하는 정책금융 역할을 선도해왔습니다. 이제 다시 그 힘을 여러분과 제가 보여줄 때입니다. 저는 IBK를 보다 가치 있는 금융을 실현하는 은행으로 만들어 가고자 합니다. 「가치 금융」을 통해 우리는 중소기업과 함께 혁신적 경제성장을 도모하고 고객과 함께 더 나은 세상을 만들어 갈 것입니다. 중소기업금융이라는 「핵심 가치」를 지속 강화하고 고객, 사회, 직원을 위한 「미래 가치」를 높여야 합니다. 아울러, 종합금융그룹으로서 은행과 자회사가 함께 국내외 경쟁력을 제고하는 「융합 가치」를 창출해야 합니다. 이를 통해 우리 IBK가 금융산업 체질을 선진화하고 중소기업이 대한민국 경제의 중심에 설 수 있도록 마중물이 되어야 하겠습니다.

기본에 충실한 튼튼한 은행

「가치 금융」을 실현하기 위해, 저는 우선 기본에 충실한 「튼튼한 은행」을 만들고자 합니다. 무엇보다도 정책금융기관 본연의 역할에 충실해야 합니다. 고금리 장기화로 어려움에 처한 중소기업의 위기극복을 최우선 과제로 삼겠습니다. 현재 직면한 복합위기로 고통받는 소기업, 소상공인 등 취약기업이 재기할 수 있도록 지원에 최선을 다하겠습니다. 또한, 성장 잠재력이 있는 기업이 생존을 넘어 지속 성장할 수 있도록 충분한 금융 지원과 깊

이 있는 비금융서비스를 종합적으로 제공할 것입니다. 동시에, 모두가 어려운 시기이지만 중소기업을 통한 한국경제의 미래성장동력 확보에 소홀함이 없도록 정부정책에 적극 부응하고, 호흡을 함께 하겠습니다. 미래유망산업에는 장기적인 관점에서 모험자본을 적극 공급하고 성장단계별 지원을 체계화하여 기술창업 생태계 조성에 기여하겠습니다. 전통주력산업은 디지털전환, 녹색전환을 통해 경쟁력을 유지할 수 있도록 지원하겠습니다. 중소기업의 위기극복과 미래대응 지원으로 정책금융기관 역할을 새롭게 정립해 나가겠습니다. 「튼튼한 은행」을 만들기 위해, 내부적으로는 사업 부문별 책임경영 강화와 함께 권한과 책임을 명확히 하고 자체 경쟁력을 높임으로써 전체적인 성장 효율성을 제고해야 합니다. 부실이 우려되는 취약고객군을 적시에 선별하여 맞춤형으로 지원하는 등 선제적인 신용위험 관리로 건전성을 확보하여야 합니다. 아울러, 자산의 포트폴리오를 미래지향적으로 개선하는 노력도 지속해야 하겠습니다. 이와 함께, 기업과 개인금융, 대출과 투자의 균형성장에 힘쓰겠습니다. 기업은행은 시장 기능을 통해 정책금융기능을 수행하는 특수한 상황에

Strong Bank



있습니다. 유동성 확보를 위해 시중은행과 예금경쟁을 치열하게 전개하는 등 개인금융의 경쟁력도 중요합니다. 디지털 마케팅을 본격 도입하는 등 대면과 비대면 채널의 시너지를 통해 개인금융 영업경쟁력을 획기적으로 높ی겠습니다. 중소기업의 살길은 기술입니다. 세계 최고의 기술력을 보유한 기업으로 도약시키기 위해 획기적인 지원 제도 및 서비스를 도입하고, 신기술 혁신기업에 대한 투자를 과감하게 확대하겠습니다. 특히, 혁신유망기업 육성을 강화하기 위해 벤처자회사 설립을 검토하겠습니다. **디지털전환을 전 사업부문으로 확산·적용**하고 이를 토대로 **글로벌 사업의 수익기반도 강화**하겠습니다. 그동안 디지털 고객 수 증

Upright Finance

대, 신기술 적용 확장 등 양적 확대에 집중했다면, 앞으로는 디지털 고객 수익성 강화와 응용기술의 내재화 등 질적 발전을 추구하겠습니다. 또한, 디지털 플랫폼을 지렛대로 글로벌 현지 시장을 적극 개척하는 등 수익기반을 확대해 나가겠습니다.

고객과 사회의 가치를 높이는 반듯한 금융

「가치 금융」을 위한 두 번째 방향으로 **고객과 사회의 가치를 높이는 「반듯한 금융」**을 실현해야 합니다. 은행의 변하지 않는 최우선 가치는 고객 신뢰입니다. 무엇보다 은행의 이익을 위해 고객의 이익을 훼손해서는 안 될 것입니다. 금융소비자 보

호 관점에서 상품, 서비스, 업무 프로세스, 경영평가를 망라하여 획기적으로 개선하는 등 고객을 최우선으로 하는 경영체계를 완성하겠습니다. 일선 현장에서는 건전한 영업문화를 정착시키고 철저한 내부통제로 금융사고 예방에 만전을 기하겠습니다. 보이스피싱과 같은 금융사기로부터 고객을 보호하고 항상 제로 베이스에서 디지털금융의 보안 경쟁력도 빈틈없이 점검하고 구축해 나가겠습니다. 두 번째로 사회적 가치를 높이기 위한 IBK의 역할도 적극 확대해 나가겠습니다. 저신용·저소득 금융 소외계층의 고금리 부담을 완화하고 서민금융 지원을 확대하는 등 금융 포용력을 높이겠습니다. 또한, 아직 주목받지 못한 문화, 예술, 스포츠 분야를 찾아 적극 지원하겠습니다. 이상기후가 일상화된 시대에 녹색금융과 ESG경영에도 앞장서겠습니다. 사회적 투자를 적극 확대하고 ESG 국제 협력을 강화하는 등 IBK 자산의 탄소중립 로드맵을 차질 없이 추진하겠습니다.

공정하고 활력이 넘치는 조직

튼튼한 은행, 반듯한 금융의 밑바탕은 바로, **「공정하고 활력이 넘치는 조직」**입니다. 이를 위해 직원 모두가 긍지를 느끼고 행복하게 일하는 일터를 만들기 위한 내실 있는 조직 혁신을 추진하겠습니다. 각자의 자리에서 최선을 다하는 직원이 역량과 성과를 바탕으로 공정하게 평가받는 인사문화를 정착시키겠습니다. 줄서기와 청탁 등 나쁜 관행을 뿌리 뽑고 열심히 일한 직원이 제대로 보상받고 다양한 혜택을 누릴 수 있도록 하겠습니다. 창의를 발휘하는 조직문화 확립을 위해 불필요한 의전, 회의, 보고 문화가 있다면 은행장으로서 강력한 의지를 갖고 고쳐 나가겠습니다. 하나가 되어 미래 IBK를 준비하기 위해 그룹, 부서 간 경쟁과 대립이 아닌 소통하고 협업하는 문화를 만들겠습니다. 직원

모두가 창의적인 아이디어 개발에 적극적으로 도전하고 제안할 수 있도록 과감한 인센티브로 장려해 주겠습니다. 디지털, ESG 등 미래 경쟁력을 쌓을 수 있도록 직원 역량강화 프로그램도 확대하겠습니다. **마지막으로, 건실적인 노사문화를 만들어 가겠습니다.** 노사는 IBK성장의 동반자이며 건전한 노사관계는 조직발전의 핵심 축입니다. 시간과 공간에 구애받지 않고 노조와, 또 직원들과 열린 마음으로 소통하면서 할 말은 하고 쓴소리도 경청하겠습니다. 필요하다면, 인사 혁신, 직원복지 등 노사 현안을 함께 고민하며 슬기롭게 풀어나갈 「노사공동 프로젝트」도 운영하겠습니다. IBK 미래를 위해 반드시 필요한 일이 있다면 어려움을 핑계로 피하지 않겠습니다. 노조와 직원을 설득하여 해결해 나가는 책임 있는 자세를 견지하겠습니다.

한국 금융의 등대, IBK

자랑스러운 IBK 가족 여러분, 저는 우리 IBK가 한국 금융의 등대가 되었으면 합니다. 금융의 온기가 필요한 모두를 환하게 비추고 위기의 중소기업을 기회의 향로로 안내하고 금융산업에 미래 혁신의 지향점을 밝혀주는 그런 IBK가 되었으면 좋겠습니다. 60여 년간 축적된 훌륭한 유산 위에서 도전과 혁신의 DNA로 무장한 여러분과 함께 라면 어려울 것도 두려울 것도 없습니다. 이제 우리는 「새롭게 도약하는 IBK」를 위해 희망의 뜻을 펼치고 가슴 설레는 여정을 시작합니다. 금융변화의 거센 바람을 이겨내고 도전과 경쟁의 높은 파고를 넘으며 중소기업과 고객의 성장·발전, 금융산업과 한국경제의 밝은 미래를 열어 앞으로 나아갑시다. 그 길에 누구보다 제가 여러분 앞에 있겠습니다. 감사합니다.

김성태

Fair And Energetic Organization



저는 우리 IBK가 한국 금융의 등대가 되었으면 합니다. 금융의 온기가 필요한 모두를 환하게 비추고 위기의 중소기업을 기회의 향로로 안내하고 금융산업에 미래 혁신의 지향점을 밝혀주는 그런 IBK가 되었으면 좋겠습니다.



성공한
사람들에게는
루틴이 있다

우리가 익히 들어 알고 있는
위인들이나 성공한 인물들에게는
그들만의 루틴이 있다. 매일 같은
시간에 산책을 했던 칸트부터
13가지 루틴을 50년간 지킨 벤자민
프랭클린까지, 무슨 생각을 하며
운동을 하냐는 인터뷰 질문에 김연아
선수는 “그냥 한다”고 답했다.
별생각 없이 하루하루 쌓아가는
일상이 수년, 수십 년 쌓이면 누구도
이겨낼 수 없는 강력한 힘이 된다.



Habits That Lead to Success

당신을 성공으로 이끄는 습관



일상을 바꾸는 것은 습관이다. 습관이 바뀌면 일상이 바뀌고, 삶 전체를 바꾸는 힘이 된다. 명저 <이기는 습관>의 저자 전옥표 대표에게 습관에 대한 따뜻한 조언을 들어본다.

✎ 전옥표

어떤 습관이 필요한가?

시중에는 성공의 비법을 소개하는 책이 넘쳐난다. 과연 그 책들을 따라 하면 성공할 수 있을까? 반반이다. 위대한 인물처럼 성공하려면 그들이 어떻게 성공했는지 이해해야 한다. 마음과 생각이 정리되지 않았는데 아침에 일찍 출근만 한다고 성공할 거라고 생각하면 오산이다. “사람들은 기회를 기다리지만, 기회란 기다리는 사람에게 오지 않는다. 기회를 기다리는 사람이 되지 말고 기회를 잡을 실력을 쌓아라.” 독립운동가이자 위대한 교육자인 도산 안창호 선생의 말이다. 기회를 얻으려면 반드시 실력을 갖춰야 한다. 그런데 실력도 갖추었고 학벌도 좋고 인물도 잘생겼는데 기회를 번번이 얻지 못하는 사람들이 있다. 왜 그런가. 빌 게이츠는 인생과 비즈니스의 경쟁에서 이기는 가장 큰 무기는 좋은 습관이라고 말했다. 성공하고 싶은 마음이 간절해도 긍정과 열정의 습관이 없으면 어떤 성취도 이룰 수 없다. 긍정과 열정에 대한 믿음과 이를 일상으로 녹여낸 루틴이 개인을 성공으로 이끈다. 개인 역량의 핵심은 외형이 아니라 긍정과 열정, 습관의 힘과 같은 내면에 있기 때문이다. 그렇다면, 2023년 더 나은 한해를 위해 우리는 어떤 습관을 쌓아나가야 할까.

전옥표 대표

승실대학교 경영학부 교수, 워닝경영연구소 대표. 전 삼성전자 전략마케팅 팀장으로 애니콜, 지펠, 하우젠, 파브 등의 마케팅 성공 신화를 이뤄내고 십수 년간 대기업 및 공기업에서 마케팅/조직 특강을 진행했다. 베스트 셀러 <이기는 습관>, <지금 힘들다면 잘하고 있는 것이다> 등을 출간했다.

사람들은 기회를 기다리지만, 기회란 기다리는 사람에게 오지 않는다. 기회를 기다리는 사람이 되지 말고 기회를 잡을 실력을 쌓아라.





시시한 일에 목숨을 건다

이기는 조직과 지는 조직의 차이가 클 것으로 생각한다면 오산이다. 간발의 차이다. 조금만 더 잘하면 된다. 내가 대기업에서 혁신을 주도할 때 위에서부터 아래 직원들까지 복창하는 구호가 있었다. ‘백 투 더 베이직(Back to the basic), 기본으로 돌아가라.’ 능력을 최고조로 만들려면 시시하게 보이는 룰을 철저히 지켜야 한다. 대부분 조직이나 비즈니스에서 성공하는 룰이 있다. 그것은 ‘기본’이다. 기본을 지키지 않으면 아무리 거창하고 새로운 것을 도입해도 시너지를 낼 수 없다. 왜 그럴까? 바로 일상을 어떻게 보내느냐에 따라 승패가 갈리기 때문이다. **사소하지만 기본적인 일을 반드시 지키는 습관을 가져라.** 조직에서

정해진 원칙도 좋고, 스스로 세운 것도 좋다. ‘매일 퇴근 전 반드시 책상을 정리한다’, ‘이메일이 오면 확인했음을 가능한 빠르게 회신한다’처럼 사소한 원칙도 좋고, ‘매일 조깅한다’처럼 상투적인 것도 좋다. 중요한 것은 사소하고 시시한 일에서도 삶의 주도권을 잃지 않고 관리하는 것. 그리고 그러한 마음가짐이 삶의 습관으로 자리하고 있다는 그 자체이다. 장기적으로 보면 그와 같은 ‘좋은 습관’, 그리고 ‘좋은 습관을 만들고자 하는 마음’ 자체가 개인의 실력이 되기 때문이다.

이길 만큼 지독하게 준비한다

미래는 준비된 사람에게만 기회를 제공하지만 그럭저럭 지내는 사람에게만은 위협이다. 이길 만큼 준비해야 이길 수 있다. 질 만큼 준비하면 질 수밖에 없다. 모든 것은 얼마나 준비했느냐에 달려 있다. 강연에서 만나는 사람들 중에는 특별한 이들이 있다. 돈을 아주 많이 벌어서 큰 뜻을 가지고 장학사업을 한다든지, 판소리를 잘해 무형 문화재가 되었다든지, 운동을 잘해 어느 도시에서 상징적인 인물이 되었다든지, 그야말로 특별한 사람들이다. 또 직장에서 높은 성과를 올린 탁월한 사람이나 신제품 개발에 성공해 명인 명장에 오른 사람들도 만난다. **이들의 공통점은 지독함에 있다.** 지독하게 공부하는 사람, 지독하게 연습하는 사람, 지독하게 부지런한 사람, 지독하게 절약하는 사람. 그들의 눈에는 지극히 당연한 것인데 다른 사람에게 왜 힘들고 어렵고 도저히 흉내 낼 수 없는 생활로 보이는 것일까. ‘일상의 힘’의 차이 때문이다. 그들은 이미 그런 지독한 도전이 일상이 되어 습관화되었기에 너무 자연스럽게 당연한 것이지만 그렇지 못한 사람들은 요원한 과제일 뿐이다. 어떤 것도 이길 만큼 준비하는 ‘일상의 힘’을 대신 할 수는 없다.

인내하는 습관

CEO가 될 사람과 월급쟁이가 될 사람의 운명이 정해져 있는 것은 아니다. 태어난 환경에 따라, 교육 여건에 따라 출발점이 다를 수는 있지만 결승점까지 결정되어 있진 않다. 성공하고 싶다면, 성과를 내고 싶다면, ‘나는 안돼’, ‘저건 내 자리가 아니야’하는 부정적인 마인드부터 버려야 한다. 당신은 이미 인생의 CEO다. 어느 자리에 있던 스스로 사장으로 임명하고 그에 맞는 일상의 루틴을 만들고 끝까지 인내하는 습관으로 지켜나가면 된다. 사하라 사막을 횡단하는 유목민들은 먼 조상들로부터 이런 가르침을 배운다. ‘오아시스에 도착하기 전에 우리를 죽게 만드는 것은 더위와 갈증이 아니라 우리의 조바심이다.’ 목표를 달성한 사람들, 성공한 사람들에게는 하나의 중요한



생각이 변해 행동이 되고
행동이 변해 습관이 되며,
이러한 습관이 모여
인생이라는 큰 그릇을
만들기 때문이다.



공통점이 있다. 바로 인내하는 습관이다. 아무리 화가 나도, 도저히 수긍하지 못해도, 죽을 만큼 힘이 들어도 꼭 참고 목표에 도달할 때까지 굳센 마음으로 초지일관하는 인내심이다. 막연한 두려움과 동요, 그리고 조바심은 금물이다. 그들은 어떤 환경에서도 목적지에 도착할 때까지는 조타실의 키를 놓지 않는다. 말단 직원으로 출발해 샬러리맨의 신화를 이룬 최고경영자들과 맨주먹으로 굴지의 기업을 일군 사업가들을 보라. 그들처럼 한 분야에서 일가를 이루고 성공한 사람들은 하나같이 강직한 마음으로 흔들림 없이 목표를 향해 모든 것을 걸었다. 올인이라는 말은 쉽지만, 실천은 어렵다. **이겨낼 수 있는 힘은 유리한 환경을 기다리는 마음이 아니라 불리한 환경을 극복하려는 마음과 습관이다.** 최적의 조건에서

모든 것을 걸지 못할 사람은 없다. 그때가 되면 당신 말고도 올인할 경쟁자는 얼마든지 있다. 우리가 도전과 성공의 가치를 높게 평가하는 이유는 주어진 환경을 극복하거나 목적을 달성하는 데 불가능해 보이는 환경을 오히려 유리하게 바꾸었기 때문이다. 그러므로 이겨낼 수 있는 힘을 가진 사람들은 하나같이 치열함을 즐기려는 습관을 가지고 있다. 그 치열함을 즐기는 습관을 만드는 기초가 무조건 참고, 될 때까지 하는 투지다. 가장 시시하게 보이는 일상의 루틴이 실력이 되는 시대를 살고 있다. 디지털 환경에서 모든 것들이 변할지라도 한 가지 분명한 것은 어떤 루틴을 가지고, 이를 무의식에 습관화하여 자신만의 문화로 정착하는가에 따라 삶의 진정한 승패가 갈린다는 것이다.

행복을 이뤄주는 좋은 습관

올해 103세인 김형석 연세대 명예교수는 그의 저서 '100년을 살아보니'에서 장수의 비결을 2가지로 들고 있다. 첫째는 어떤 환경과 상황에서도 감사하는 습관이었고 둘째는 모범생의 루틴을 그대로 지켜왔다는 것이다. 좀 고리타분하고 재미없을 법한 일상의 루틴을 지킨 것이 그를 장수케하고 행복하게 했다고 한다. 사람은 누구나 행복하고 성공한 삶을 꿈꾼다. 김형석 교수의 말처럼 나는 그 꿈을 이루어지게 해주는 것이 '좋은 습관'이라 믿는다. **생각이 변해 행동이 되고 행동이 변해 습관이 되며, 이러한 습관이 모여 인생이라는 큰 그릇을 만들기 때문이다.** <긍정의 힘>의 저자 조지 오스틴 목사는 자동차 기어를 전진으로 놓을 것인가, 후진으로 놓을

것인가에 비유하면서 긍정적인 생각이 우리를 성공으로 전진하게 만든다고 역설한다. '반드시 된다', '반드시 한다'는 긍정적인 생각과 몸에 밴 행동은 일상에서도 승리의 에너지를 충전시킨다. 평생 종이컵과 멀티믹서 외판원으로 생활했던 맥도널드 창업주 레이 크록(Ray Kroc)은 53세의 나이에 맥도널드를 창업해 세계적인 기업으로 만들었다. 당신은 어떤 드라마의 주인공이 되겠는가. 드라마틱한 비전의 주인공이 되기 위해서는 올인하는 습관과 열정이 필요하다. 시시한 드라마가 아니라 당신의 흔적이 오래 남는 드라마를 써 보라. 그리고 그 배역에 올인하라. 이것이 열정을 갖게 만들 것이다.



다이어트로
증명한

습관의 힘

뮤지컬배우
홍지민

파워풀한 가창력과 깜짝 다이어트로 대중에게 사랑받고 있는 뮤지컬 배우 홍지민. 그녀는 가창력과 다이어트의 비결로 일상 속 작은 습관들을 이야기했다.

글 엄세권 사진제공 (주)제이에스케이엔터테인먼트, CJ ENM, (주)샘컴퍼니



Q. 파워풀한 가창력의 뮤지컬 디바로 많은 분들에게 사랑받고 계신데요. 두 딸아이의 엄마라는 사실이 믿기지 않습니다. 이러한 힘의 원천은 무엇일까요?

공연이나 콘서트를 통해 많은 분들에게 에너지를 드리는 것이 저의 역할이라고 생각해요. 하지만 저도 관객 분들에게 많은 에너지를 받기도 합니다. 제가 공연을 사랑하기 때문에 그런 게 아닐까 생각하는데요. 그래서 일에 있어서 더 노력하고 있는 것 같습니다.

Q. 1996년 데뷔 후 현재까지 쉬 없이 꾸준한 작품 활동을 펼치고 계십니다. 기복 없는 꾸준한 활동 뒤에는 자신만의 루틴도 있을 것 같습니다. 평소 어떤 습관을 가지고 계신가요?

기본적으로 공연 전에 목의 컨디션 조절과 체력 관리를 하고 있어요. 젊었을 때는 특별한 루틴이 필요

없었어요. 그저 열심히 했죠. 하지만 출산 이후에 체력이 떨어지고, 육아와 일을 병행하다 보니 관리가 필요했습니다. 그래서 공연에 들어가기 전에 시간을 쪼개서 10분에서 30분 정도 명상과 스트레칭을 하고 있어요. 공연 중에 쉬는 시간이 있을 때도 분장실에 들어가기보다는 무대 옆에서 공연의 흐름을 느끼면서 명상을 하고 있습니다.

Q. 지난 2015년 복면가왕에서 10·11대 가왕을 차지하면서 대중에 이름을 알렸었는데요. 이렇게 뛰어난 가창력을 가지게 되기까지 어떤 노력을 해오셨는지 여쭙봐도 될까요?

많은 뮤지컬 배우들이 그렇듯이 보컬 트레이닝을 받고 있어요. 또 계속해서 공부를 합니다. 어떻게 하면 성대를 다치지 않고 오래 노래할 수 있을지, 어떻게 하면 더 연기를 잘 할 수 있을지 고민하죠. 최근에는 가장 기본적인 연습에 주력하고 있어요.

연륜이 쌓여서 좋은 점도 있지만 불필요한 굳어더기도 생기기 마련이거든요. 어렸을 때 했던 발성 연습, 청음 연습, 리듬 연습 같은 것을 다시 하고 있습니다.

Q. 늦깎이 엄마로도 많은 관심을 받았었는데요. 어렵게 얻은 딸들과 행복한 시간을 보내는 것도 중요한 일상일 듯합니다. 혹시 가족들과는 평소 무엇을 하며 시간을 보내시나요?

저뿐만 아니라 많은 워킹맘들의 고민일 거예요. 일도 중요하지만 가족들과의 시간도 소중하니까요. 저는 공식적인 스케줄 외에는 오로지 가족과 함께하고 있어요. 개인적인 스케줄은 거의 잡지 않고 있어요. 제가 가장 신경을 쓰는 부분은 아이들과 함께 식사를 하는 거예요. 일반 가정에서는 가장 흔한 일들이 저에게는 무척 소중합니다. 아이들과 괴물 놀이를 하고, 함께 요리를 하고, 책을 읽어주거나 같이 잠자

는 것 등을 함께하기 위해 시간을 쪼개서 사용하고 있어요. 공연이 있을 때도 공연 들어가기 직전까지 아이들과 함께 시간을 보내고 있습니다.

Q. 3개월만에 32kg을 감량하셨던 이야기를 빼놓을 수 없습니다. 꾸준한 유지아터로도 인정받았는데요. 다이어트의 성공 비결이 있다면 무엇일까요?

다이어트가 참 어렵죠. 제가 해보니까 평생 신경을 써야 하는 것 같아요. 저도 새해를 맞아 다시 살을 빼야 하는데요. 가장 중요한 건 역시 식단과 운동입니다. 다이어트를 돕는 기구나 보조식이 많이 나왔는데요. 결국 중요한 건 어떤 비법보다는 습관을 만드는 것입니다. 그러기 위해서는 미뤄서는 안돼요. '내일부터' 하는 것이 아니라 '당장 오늘만!' 한다는 생각으로 매일매일을 보내셔야 해요. 그렇게 하루하루가 쌓이면 좋은 결과를 보실 수 있을 거예요.

Q. 2020년 코로나19로 공연들이 취소되면서 어려운 시간을 보내셨다고 들었습니다. 어려움을 극복하기 위해 어떤 노력을 하셨나요?

처음에 정말 많이 놀랐어요. 공연도 줄줄이 취소되면서 어려운 시간을 보내기도 했었죠. 반면에 저는 좋은 기회가 되었다고 생각해요. 여주로 집을 옮기면서 아이들과 많은 시간을 보낼 수 있었죠. 저는 원래 워커홀릭이고, 공연을 너무 사랑해서 배우로서 인정받는 것이 저의 삶에서 가장 중요하다고 생각했었어요. 그런데 가족들과 많은 시간을 보내면서 제 생각도 많이 바뀌었습니다. 도전과 열정도 중요하지만, 그것만큼 휴식도 굉장히 중요하다는 것을 알게 되었습니다. 정말 감사한 일이지요.



Q. 작년 11월부터 <브로드웨이 42번가>의 전국투어가 진행되고 있고, 2023년 3월 <맘마미아!>의 타나 역으로 다시 무대에 오르게 되었는데요. 소감 한마디 부탁드립니다.

뮤지컬에서 한 배우가 2가지 역할을 하는 경우가 굉장히 드물어요. 그런데 <브로드웨이 42번가>는 제가 도로시 브록 역을 하다가 다이어트에 성공한 뒤에 메기 존스라는 역할도 하게 된 의미 있는 작품입니다. 저희 첫째 이름도 도로시거든요. 마찬가지로 <맘마미아!>도 로지라는 역할을 했었는데, 다이어트 소식을 들은 미국 연출팀에서 오디션을 다시 보자고 해서 연하남에게 대시를 받는 타나 역으로 다시 무대에 설 수 있게 되어 정말 감사한 작품입니다. 특히 <맘마미아!>는 올해 아빠 역할의 캐스팅이 굉장히 파격적으로 바뀌니 많이 기대해주세요.

Q. 나에게 뮤지컬이란 'OOO'이다?

저에게 뮤지컬이란 '쉼'입니다. 제가 항상 일본일조를 쪼개서 시간을 쓰니까 많은 분들이 언제 쉬냐고 물어보는데요. 우스갯소리로 “공연하면서 쉬지!” 하고 말하곤 합니다. 그런데 정말로 저는 공연을 하는 시간 동안 다른 생각을 하지 않고 오롯이 공연에만 집중하기 때문에, 공연하는 시간이 저에게 힐링이고 쉼이라고 생각합니다.

Q. 앞으로의 계획은 무엇인가요?

제가 어릴 때부터 가수가 꿈이었거든요. 좋은 가사로 대중과 소통하는 것을 좋아하기 때문에 미니앨범도 냈었는데, 바쁘게 살다 보니까 제가 하고 싶은 일에 시간을 못 썼던 것 같아요. 올해는 생일과 관련된 앨범 작업을 하려고 계획하고 있습니다.



저에게 뮤지컬이란 '쉼'입니다. 공연을 하는 시간 동안 다른 생각을 하지 않고 오롯이 공연에만 집중하기 때문에, 공연하는 시간이 저에게 힐링이고 쉼이라고 생각합니다.

홍지민이 IBK 매거진 독자분들에게 보내는 메시지

제가 기업은행의 우수고객입니다. 출연료가 모두 기업은행으로 들어가고 있어요.(웃음) 제가 올해 51세가 되었는데, 생각해 보면 그냥 감사하는 게 가장 중요한 것 같아요. 감사한 마음으로 그날 하루에 온전히 집중한다면 언제나 평온하게 지낼 수 있지 않을까 생각합니다. 2023년 <with IBK> 독자 여러분도 도전과 열정 가운데 쉽고 평온함이 있길 기원합니다.



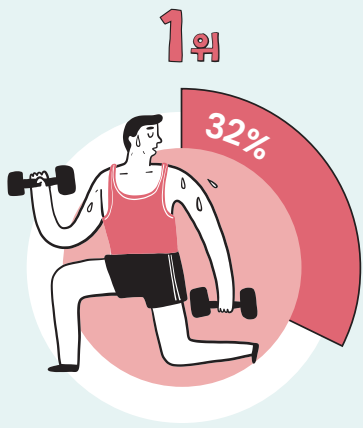


축적되고 힘이 되는 일상! IBK인이 가진 루틴은?

일상 속 작은 습관도 매일매일 쌓이면 큰 변화를 가져온다. 하루를 시작할 때나 하루를 마무리할 때 꼭 하게 되는 행동도 서로 다른 차별점들이 있다. 즐거운 하루를 위한 루틴, 건강한 내일을 위한 루틴에도 각자의 취향이 담겨 있는 법. IBK인들의 루틴에는 어떤 것들이 있을까?

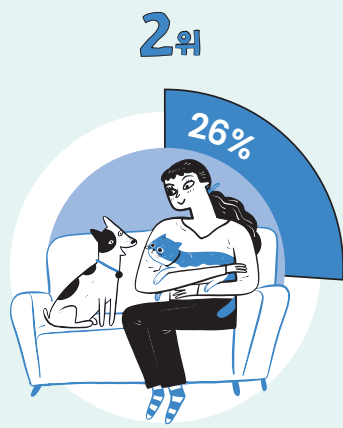
정리 편집실

IBK인의 습관 설문조사



운동

IBK인의 루틴 가운데 가장 많은 수를 차지한 것은 바로 '운동'이다. 러닝, 헬스, 필라테스, 수영, 복싱, 요가 등 각자 종목은 다르지만 운동을 통해 에너지를 얻고 건강한 하루하루를 보내고 있다. 역시 몸이 건강해야 일도 잘하는 것 아닐까?



기타

2위를 차지한 것은 바로 다양한 '나만의 루틴'이다. 가족들에게 사랑을 표현하며 하루를 시작하거나 경제 기사를 들으며 출근하기도 하고, 반려동물과 산책을 하거나 가족들과 맛있는 저녁을 먹으며 하루를 마무리하기도 한다. 즐겁게 하루를 보내는 방법은 결국 내가 정하는 것!



독서·글쓰기

IBK인들은 독서와 글쓰기도 많이 한다. 출퇴근길에 책을 읽거나, 매일매일 일기를 쓰기도 하고, 수첩에 메모를 하거나 주간 계획을 작성하기도 한다. 뭔가를 읽거나 수기로 무언가를 작성함으로써 항상 성장하고 발전하는 IBK인!



식단·영양제

다음은 식단이나 영양제를 챙겨 먹는 습관이다. 먹는 것이 무엇보다 중요한데도 습관이 들지 않으면 좀처럼 챙겨 먹기 힘들다. IBK인들은 건강을 위해 계란이나 유산균, 식초, 영양제 등을 챙겨 먹었고, 또 물을 많이 먹으려고 노력했다.



티타임

역시 하루 루틴에서 빠질 수 없는 것이 티타임이다. 아침에 모닝커피를 마시거나 하루를 마무리하면서 맥주 대신 차를 마시기도 했다. 따듯한 차 한 잔으로 기분 좋게 하루를 시작해도 좋고, 차를 마시며 하루를 정리해도 좋을 것이다.



취미 활동

자신만의 취미 활동을 꾸준히 하는 IBK인들도 있었다. 퇴근하고 나면 항상 피아노를 친다거나, 코인 노래방에서 목청껏 노래를 부르며 스트레스를 해소하기도 하고, 주말마다 수제 책갈피를 만들어 마음을 가다듬기도 했다. 역시 스트레스 해소에는 나만의 취미가 제격이다.

IBK인의 습관 엿보기!



한 달에 최소 한 번 이상은
산에 오르기! 스트레스 날리고 정신은 맑게!
100대 명산 도전은 계속된다~!

반포자이WM센터 조화연

하루일과를 마치고
잠에 들기 전 차를 우려
마십니다. 제가 좋아하는
차잔에 조금씩 담아
나눠 마시면서 하루를
정리하죠. 바쁜 일상에서
잠시나마 여유롭게 오늘의
감사한 일을 떠올립니다.

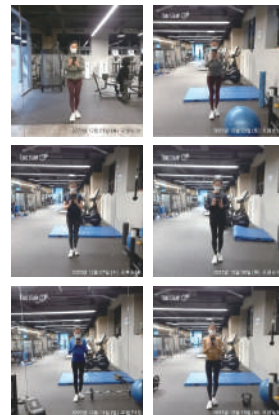
춘의테크노지점 유효은



기타를 배우고 연주한 지가 벌써 10년
가까이 되었네요. 혼자 있을 땐 항상 기타를
치며 노래를 부르곤 합니다. 평생 기타를
치고 봉사도 하면서 인생을 즐기고 싶습니다.

대저동지점 박하영

아침에 일어나면
운동복으로 갈아입고
30분씩 운동을 하려고 해요.
한 달에 20일 이상 꾸준히
하고 있어요!
독산중앙지점 백승재



아이스 아메리카노를 마시며
하루를 시작하면 기분이 좋습니다!

동탄중앙지점 이여진

매일 운동하면
활기찬 생활이 가능해집니다!
여신심사부 전병구



1.5L 이상 물 마시기, 영양제 7알 챙겨먹기,
영단어 10개 공부하기, 퇴근 후 1시간 운동하기,
12시 전에 취침하기. 저희 하루 루틴입니다.

삼송테크노지점 이혜민

매일 점심 식사 후에는 영양
제를 챙겨먹고 있어요. 입학
초부터 지금까지 꾸준히
먹고 있는데요. 또 아침을 주는
합숙소에서 생활하면서 평소
잘 먹지 않았던 아침을 매일
챙겨 먹고 있습니다!

생기원출장소 임한별



손수첩 쓰는 1인입니다.
핸드폰 메모가 아니라
수첩을 사용해요.
종이에 직접 손으로
메모하는 게 더 편합니다.
매년 새로운 수첩을
개비하면서 새해 각오를
다지는 시간도 가집니다.

남대문지점 고인실



퇴근 후 5km 이상 걸으며
스트레칭도 하고 있어요.
머리도 맑아지고
몸도 가벼워지는 습관입니다!

충주지점 김정은



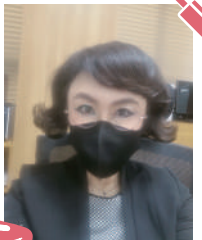
365일 운동을
거르지 않으려고 해요.
매일 활기차게 하루를
시작할 수 있고,
고객 상담을 할 때도
텐션이 올라서 좋습니다.

개봉복지점 이선옥



화장을 하는 것으로 하루를 시작하고
있어요. 자신감 있는 모습으로 고객 응대를
해서 성과 창출로 이어집니다. 자산관리
280%, 11월말 기준 IBK 최우수지점,
VM업무평가 그룹 10위! 성과로 답합니다!

구미지점 정은숙





잠들기 전 남편과 하루 동안
있었던 좋은 일, 힘들었던 일을
이야기하며 한잔 후 잠들어요.
좋은 일은 좋은 일대로 나누고,
힘들었던 일은 얘기하면서
스트레스도 풀리고 일상 속
힐링타임입니다!

포항지점 임은정



저는 스트레스가
많이 쌓인 날이면
자전거를 타며
땀을 털어버립니다.

서교동지점 장상민



아침에 일어나서 할머니한테 사랑한다고
말하기! 할머니가 연세가 많으셔서
함께 할 수 있는 하루하루의 시간을
소중히 여기려고 노력하고 있어요.

역삼중앙지점 김민정



1997년 고등학생 때부터 지금까지 매일 다이어리를 쓰고 있어요.
그날의 감정, 일상, 느낌, 특별한 일 등을 기록하고 있습니다.
한 번씩 10년 전 나는 무슨 생각을 했는지 돌아보면
그때도 소중하고 현재도 감사하게 되는 저의 루틴입니다.

학장동지점 최성규



매일 저녁 8시면 남편과 함께 웨이트 트레이닝을
하러 가요. 둘이 경쟁하듯 운동하고 나면 스트레스가
풀려요. 헬스장은 우리의 아지트입니다!

수색지점 이수민

계란 하나로 시작하는 아침!
든든한 계란으로
활기찬 아침을 시작합니다.

노원역지점 봉에스터



주간 계획을 세운다.
주간 계획은 1년이면
52번이나 계획을
세울 기회가 있다.
작은 목표를 달성하는
횟수가 늘어나면
눈덩이 효과로 더 큰
목표를 이룰 수 있다.

IBK고객센터 이은하

아침에 일어나서
도시락 싸서 점심
아무지게 먹고, 퇴근하고
힐링하러 피아노 치러 갑니다,
하루 피로가 싹 사라져요!

힐링!! 강추!!

포항남지점 하슬빈



강아지 산책으로 매일 하루를

마무리 합니다!

카드마케팅부 이해경



오래 앉아 있다 보니
30대 초반인데 배가 조금씩
나와서 이대론 안 되겠다 싶어,
밤 10시 반에 무작정 복싱장에
찾아가 등록을 했습니다.
그때 이후로 1년도 넘게 지냈네요.

마곡신방화역지점 이병준



주말에 집 근처 산 밑
공원으로 산책을 다닙니다.
올해는 정상까지가
목표입니다! 아자아자!!

포항남지점 이해진

매일아침 내 새끼와
모닝 보보, 잘 때도 보보 쪽!
매일매일 힘이 나요!

포항지점 이선영



평일 7천보 이상 걷기, 주말 1만보 이상 걷기를
2022년 목표로 정해놓고 꾸준히 노력했습니다.
이제는 하지 않으면 안 되는 습관이 되었습니다.

개인고객부 권영탁



저의 루틴은 저녁에
가족을 위한 맛있는 요리를 하는 것입니다!

창원대로지점 임란희

매일 5시 30분 기상,
주변 강변로 걸으면서 경제 방송 청취,
일과 건강 챙기기, 매일 아침이 밝아
오는 한 컷 담기.


부산WM센터 김원애





저의 습관은 새벽 요가입니다!
 새벽에 일찍 일어나서
 나만의 시간을 가지면 활기차게
 하루를 시작할 수 있어요!
 건강한 몸에서 건강한 정신이
 나오듯이 몸을 풀고나면
 시원하고, 뿌듯하기도 하고
 성취감도 느껴서 일에도
 집중이 잘 되는 것 같아요

포천지점 홍희선



**뭐니뭐니해도 아침밥보다
 모닝커피 한 잔!
 오늘 하루를 시작하는
 원동력이 됩니다.**

가양동지점 이미경



7년째 수제 책갈피인
 '마음갈피'를 만들고
 주말에는 압화코팅액자를
 만들고 있어요.
 업무에 지친 일상에 평정심을
 유지하게 해주는 루틴입니다.
 2018년에는 전시회를 열기도 했고,
 시집도 출간하게 됐어요.
 반월중앙지점 한성욱



**퇴근 후 항상
 캔맥주를 마셨었는데,
 이제는 다양한 차로
 하루를 마무리하고 있어요.**

송내역지점 이혜선

인생은
 짧은 것
 부지런히
 행복해지자

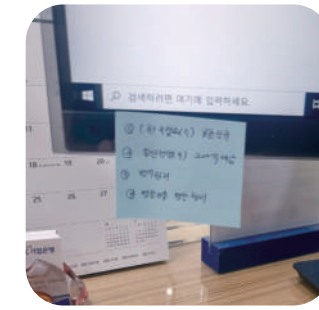
저희 루틴은 좋은 글과 함께
 캘리그래피 쓰기입니다.
 구미지점 김숙희



**완결 드라마가 아닌
 현재 방영 중인 드라마를 하나 정도
 정해놓고 보는 편입니다.
 왜냐하면 설레는 마음으로
 다음 편을 기다리는 한 주가 좋거든요.**

제천지점 김창선

제 루틴은 자리정돈입니다!
 마감 후 깔끔하게 자리정돈하고
 내일 할 일을 포스트잇에 써서
 모니터 옆에 붙여놓고 가면
 일의 순서도 잡히고 마케팅도
 잘 되고 집중도도 높아집니다.
 강동구청역지점 김영은



**새벽수영으로
 활기찬 하루
 시작하기.**

부천기업스마트지점 윤미연



저의 루틴은 매일매일
 5km 러닝하기입니다!
 논산지점 강성원

코인노래방 가서 사회적 지위와 나이를 잊고
 목에서 쇠맛 날 때까지 신나게 노래 부르고
 몸도 흔들며 재껴줍니다! 그리고 나면 어두운
 감정은 모두 사라지지요! 흥겨운 음악에
 맞춰 즐기다 보면 살아갈 힘이 생겨요!

강남기업금융센터 박민선



**365일
 9일 기도,
 주중 매일
 5회 발레**

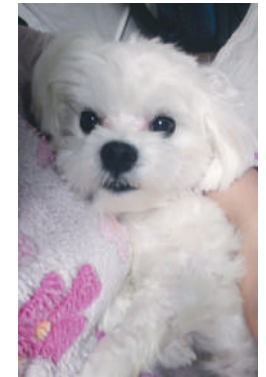
광주지점 김인의



최근 제 삶의 가장 큰 활력소,
 테니스! 이른 아침이나 퇴근 후
 매번 새로운 상대와 호흡 맞춰
 공을 주고 받는 행위에서 즐거움을
 느낍니다. 잘 맞는 운동은 일상에
 큰 힘이 되어 주는 것 같아요.
 석촌고분역지점 박영선

출퇴근을 걸어서 합니다.
 운동도 되고 걸어가는 길에
 책도 읽어서 건강과 독서를
 동시에 해결하고 있어요.

서광주지점 오준호



**눈 뜨자마자
 강아지 쓰다듬어주고
 이불 바로 개기.**

부산역지점 손은영



인공암벽을 오르는 IBK의 스파이더맨



시간적 제약 없이 혼자 즐길 수 있는 스포츠를 찾는 사람들로 클라이밍이 인기를 끌고 있다. 퍼즐을 풀 듯 문제를 해결해나가는 재미가 있다는 클라이밍. IBK의 클라이밍 고수 송영민 대리는 알록달록한 홀드만 있으면 어디든 오를 수 있다.

글 엄세권 사진 박시홍

IT금융개발부 송영민 대리



혼자, 그리고 함께

서울의 한 클라이밍센터. 평일 오전이라 젊은 직원과 두세명의 회원만이 공간을 채우고 있다. 조용한 스포츠라 그런지 강습을 하는 직원의 나지막한 목소리와 회원들이 인공암벽에서 떨어지는 소리만 간헐적으로 들린다. 하얀 벽에 알록달록한 홀드가 마치 예쁜 그림 같기도 하다. 센터 내부를 둘러보는 사이 오늘의 주인공 송영민 대리가 도착했다. 수줍은 듯 웃으며 인사를 건네는 그의 눈빛에서는 20대의 생기가 감돌았다. “곧 준비하고 오겠습니다!” 인사를 마친 송영민 대리는 익숙한 듯 캐비닛에서 하얀 초크가 얼룩덜룩 묻은 암벽화를 꺼낸다. 자신의 발보다 작아 보이는 암벽화에 두 발을 넣고 신중하게 벨크로를 채우는 모습에서 언뜻 고수의 분위기가 느껴진다.

“클라이밍을 처음 접한 건 지난 2020년이네요. 친구를 따라 시작했는데, 친구는 그만두었고 저는 계속하고 있습니다. 퇴근하고 별일 없으면 항상 클라이밍센터에서 시간을 보내고 있어요. 주말에도 여자친구나 주변 사람들과 함께 클라이밍을 하죠. 영무새처럼 클라이밍 얘기만 하니 교수로 추천을 받은 것 같기도 하네요.”
부상으로 인해 잠시 클라이밍을 쉬기도 했다는 송영민 대리는 여자친구를 만나 다시 클라이밍을 시작하게 되었다. 혼자 하는 운동이라는 인식과는 다르게 사람들과 어울려서 하는 게 더 신나고 즐겁다는 송영민 대리. 평일에는 회사 동료들과 함께 클라이밍을 하고, 주말에는 여자친구와 함께 클라이밍을 즐기고 있다고 말한다.



“클라이밍은 단순히 힘으로만 하는 운동이 아닙니다. 벽에 설치된 홀드들 가운데 하나의 색만을 쥐거나 밟아서 마지막 홀드를 잡아야 하는데, 이것을 ‘문제’라고 합니다. 이 문제를 푸는 것이 클라이밍의 특별한 재미입니다. 동료들과 서로 응원해주면서 힘을 내기도 하고, 어려운 문제를 함께 풀어가기도 합니다. 결국 혼자 해내야 하는 스포츠이지만 저를 응원해주는 사람이 있으면 더 힘이 나는 법이잖아요.”

목표는 항상 그 자리에

허리춤에 달린 초코백에 손을 넣자 하얀 초코가루가 떨어진다. 문제를 몇 번 풀고나자 송영민 대리의 옷

은 온통 하얀 가루가 가득해졌다. 옷이 더러워진다는 생각 같은 건 하지도 않는 듯, 다시 홀드들을 바라보며 머릿속으로 문제를 풀어보고 있는 듯하다. 그리고 이내 새로운 풀이법이 떠오른 듯 입가에 미소가 스친다.

“처음 클라이밍을 접했을 때가 아직도 생각이 나네요. 먼저 클라이밍을 시작한 친구와 함께 방문했는데, 그날 너무 긴 시간 운동을 했어요. 평소에 쓸 일이 없었던 근육들을 사용하니 나중에는 손가락에 힘이 들어가질 않았어요. 운동이 끝나고 친구와 술 한잔 마시러 갔는데, 손가락에 힘이 없어서 소주병을 딸 수가 없었죠.”

송영민 대리는 주의해야 할 사항으로 손가락 관리를 언급했다. 손가락을 주로 사용하는 운동이기 때문에

동료들과 함께 클라이밍을 합니다. 혼자 해내야 하는 스포츠이지만 응원해주는 사람이 있으면 더 힘이 나죠!



손가락 인대를 잘 관리해주어야 한다고. 그래서 손가락에 다소 피로감이 쌓였다 싶을 때는 손가락 힘이 덜 필요한 문제를 푸는 방식으로 인대를 관리해주는 것도 하나의 방법이다.

“클라이밍의 매력은 바로 도전정신을 일깨운다는 것입니다. 목표가 바로 눈앞에 보이는데, 그것을 달성하기 위해서는 홀드를 하나하나 짚어가면서 올라가야 해요. 생각처럼 되지 않아서 떨어지더라도 목표는 항상 그 자리에 있거든요. 그렇게 여러 번 도전하면서 풀지 못하던 문제를 결국 풀었을 때의 성취감은 이루 말할 수가 없습니다. 그래서 계속해서 도전하게 되죠. 또 코어 근육의 발달도 큰 매력이라고 할 수 있겠네요.”

질리지 않는 국밥 같은 운동

송영민 대리는 자신에게 클라이밍은 국밥과도 같은 것이라고 말한다. 계속 먹어도 질리지 않고 삶의 원동력이 되어주는 국밥처럼, 클라이밍은 아무리 해도 질리지 않고 삶의 활력소가 되어주고 있다고.

“아직 클라이밍은 비주류 스포츠에 가깝다고 봐요. 올림픽 종목으로 선정된 지 얼마 지나지 않았죠. 하지만 최근 급격한 성장세를 보이는 종목이기도 해요. 어떻게 보면 투자 대비 효과가 좋을 것 같다는 생각이 드네요. 실제로 클라이밍 선수를 후원하거나 클라이밍센터를 오픈하는 기업들도 늘어나고 있어요. 저는 IBK에서도 사격이나 배구처럼 클라이밍

스포츠단을 꾸리거나 클라이밍에 투자하는 것을 꿈꾸고 있어요.”

송영민 대리는 이러한 꿈을 이루기 위해 사소하지만 큰 첫걸음을 내디뎠다. 바로 ‘IBK몽키즈’라는 이름의 클라이밍 동호회를 만들어 활동하고 있다. 비주류 스포츠이기도 하고, 진입장벽이 높은 스포츠다 보니 아직 많은 관심을 받고 있지는 못하지만 자신의 열정을 이루기 위해 작은 도전부터 해보고 있다고. 인공암벽에서 떨어지고 또 떨어지더라도 끝까지 도전해서 문제를 풀어내는 송영민 대리. 그의 새로운 도전이 기대되는 이유다.



클라이밍은 국밥 같은 스포츠입니다. 아무리 해도 질리지 않고 제 삶의 활력소가 되어주고 있거든요.



IBK 업글인이 알려주는 꿀팁

①

인대 관리는 테이핑부터

클라이밍은 손가락에 피로가 많이 누적되는 스포츠다. 이를 관리하기 위해서는 테이핑을 해야 한다. 테이프는 손가락 관절부를 고정함으로써 관절의 손상을 예방해주고 거친 홀드로부터 피부를 보호해주기도 한다.

②

스타트 홀드와 탑 홀드

형형색색의 홀드를 보면 어디에서 시작해야 하는지 알 수가 없는데, 아래쪽에 테이프가 붙어 있는 것이 스타트 홀드, 그리고 꼭대기에 같은 테이프가 붙어 있는 것이 탑 홀드다. 두 손으로 스타트 홀드를 잡고 시작해 탑 홀드를 두 손으로 잡고 3초를 버티면 성공이다.

③

초크는 무료로 사용 가능

초크를 쓰는 이유는 손의 마찰력을 높여주기 때문이다. 실내 클라이밍센터에서는 보통 초크를 무료로 대여할 수 있으니 데스크에 문의해보자. 만약 옷에 초크가루가 묻는 것이 싫다면 액상 초크를 구입해 사용할 수 있다.

IBK가 만드는



맛있는 지도 서울편

1월 IBK본점 인근 맛집에 이어 2월도 IBK 임직원들에게 서울의 맛집들을 추천받았다. IBK가 직접 만든 서울 맛집 족보! 이제 하나씩 맛보러 가보실까?

글 편집실



양고기가 생각난다면 고구려양고기

신선한 생양갈비를 저렴한 가격으로 맛볼 수 있는 당산의 숨은 맛집이다.

- 📍 생양갈비(2인) 45,000원
- 📍 영등포구 당산로48길 8
- ☎ 02-2676-4337

이미지 출처
방문자 리뷰
(@문어빵79)

군침을 흘릴만두! 구복만두

한국인 남편과 중국인 아내가 운영하는 만두집으로 미쉐린 가이드에 소개됐다.

- 📍 구복전통만두 7,000원
- 📍 용산구 두텁바위로 7
- ☎ 02-797-8656



제대로 된 연탄고기 기차길연탄불생고기 당산점

직원이 생고기를 직접 구워준다. 저렴한 가격에 고품질 서비스.

- 📍 생고기 14,000원
- 📍 영등포구 당산로 247
- ☎ 02-2637-9282

선릉역 순대국밥 맛집 농민백암순대 본점

수요미식회에 소개된 맛집으로, 국밥과 순대, 모듬 수육을 주력으로 하고 있다.

- 📍 국밥 9,000원
- 📍 강남구 선릉로86길 40-4
- ☎ 02-555-9603



신도림 낙지 맛집 매일낙지

불낙지 하나만으로 유명세를 탔다. 점심에만 낙지전골을 맛볼 수 있다.

- 📍 불낙지 33,000원
- 📍 영등포구 경인로78길 3-16
- ☎ 02-2676-8702



이미지 출처
방문자 리뷰
(@sthdheo)

들어는 봤나? 솔밥! 고우성수

살치살을 훈연한 감칠맛 나는 스테이크를 밥과 함께 먹으면 하나의 예술이 된다.

- 📍 스테이크 솔밥 23,000원
- 📍 성동구 연무장길 9-1
- ☎ 0502-1900-0335



줄 서서 먹는 곱창 굴다리소곱창

6시 오픈 전부터 긴 대기 줄이 서는 맛집으로, 씹을수록 고소한 맛이 일품이다.

- 📍 소곱창 22,000원
- 📍 용산구 청파로 269-1
- ☎ 02-706-5989



이미지 출처
방문자 리뷰
(@bsamsik)

생활의 달인? 그 가까이~ 까이식당

생활의 달인에 소개된 동남아 음식점으로, 치킨라이스를 전문으로 하고 있다.

- 📍 치킨라이스 9,000원
- 📍 서대문구 이화여대2가길 24
- ☎ 070-7779-8899



노포의 증명 대한옥

오래된 가게에는 이유가 있다. 설렁탕 전문이지만 꼬리짬과 도가니수육이 유명하다.

- 📍 설렁탕 10,000원
- 📍 영등포구 영등포로51길 6
- ☎ 02-2633-5052



이미지 출처
방문자 리뷰
(@데레스테이나)

IBK맛집노트

프랑스 육가공 전문점
메종조

육가공 전문점인데 쉽게 맛볼 수 없는 프랑스 요리와 베이커리도 판매한다.

- 사뮈레리 16,000원
- 서초구 반포대로7길 35
- 010-3926-4443



인형가게가 아니라 국수집
명동곰돌이

이름은 곰돌이인데 치킨과 국수를 판다. 국수 하나로 유명세를 탔다.

- 참국수 9,000원
- 서초구 서초대로55길 11
- 02-594-3989



이미지 출처
방문자 리뷰(@미친작장인)



이미지 출처 방문자 리뷰(@페션8821)

2시간의 행복
명륜손칼국수

11:30~13:30 하루 2시간만 영업한다. 손칼국수가 메인인데 두툽한 수육도기가 막힌다.

- 칼국수 8,000원
- 종로구 혜화로 45-5
- 02-742-8662

제대로 된 우대갈비
목동우대갈비

두툽한 우대갈비를 직원이 먹기 좋게 구워준다. 제대로 먹었다는 생각이 드는 맛집.

- 소우대갈비 33,000원
- 양천구 공향대로 624
- 0507-1405-9296



서울에선 그냥 여기 가자
바다목장바닷가재

20년 이상 단골이 수도룩한 바닷가재 전문점. 서울에선 그냥 여기 가면 된다.

- 바닷가재찜 100,000원
- 중랑구 봉우재로 49
- 0507-1346-5419



담백한 국물이 일품
백부장집닭한마리 본관

수요미식회에 소개된 맛집이다. 종로에서 외국인 친구를 만났다면 이곳으로 가라.

- 닭한마리(2인) 24,000원
- 종로구 삼봉로 100-1
- 02-732-2565



이미지 출처
방문자 리뷰(@우도리)

태국식 족발덮밥 맛집
서보

현직 대사관요리사가 운영하는 태국음식점으로, 화, 목요일은 대사관 출근으로 휴무다.

- 족발덮밥 13,000원
- 송파구 오름로18길 5
- 0507-1355-8518



우삼겹의 절정
서울갈비 신림점

부드러운 우삼겹에 파절이까지기가 막힌다. 줄서서 먹는 맛집.

- 우삼겹 14,000원
- 관악구 남부순환로 1645
- 02-885-7610

이미지 출처 방문자 리뷰(@헤렐헤히히헤헤)



이미지 출처
방문자 리뷰(@백수인)

뜨끈한 곰탕 한그릇
서울곰탕

식객 허영만의 백반기행에 소개된 맛집으로, 돼지곰탕을 전문으로 한다.

- 돼지곰탕 9,000원
- 중구 장충단로7길 28
- 02-2279-8314



오징어, 삼겹살, 미나리!
오침지

미나리가 수북이 들어간 오삼 불고기가 시그니처 메뉴로 맛은 설명이 필요 없다.

- 오삼불고기 14,000원
- 관악구 남부순환로176길 18
- 0507-1388-8033



이미지 출처 방문자 리뷰(@Ym0805)

막걸이회 전문점
욕지도

잡어회를 막 썰어서 내주는 맛집. 신선한 해초와 채소를 곁들여 먹으면 된다.

- 막걸이회 48,000원
- 마포구 마포대로 180-13
- 02-313-6007



서울에서 맛보는 제주
제주바당

30년 전통의 제주향토음식 전문점으로, 갈치와 고등어 요리가 일품이다.

- 갈치조림 15,000원
- 양천구 신목로14길 6-1
- 02-2642-4604



이미지 출처 방문자 리뷰(@준서)

을지로 곰창맛집 여의도에 상륙
을지황소곰창

을지로에서 유명했던 곰창집이 여의도로 이전했다. 볶음밥은 꼭 먹고 가자.

- 황소곰창 24,000원
- 영등포구 국제금융로8길 27-9
- 02-2277-9792



이미지 출처 방문자 리뷰(@012315)

아는 사람은 다 아는
신도불이 떡볶이

떡볶이 애호가라면 다 아는 서울 3대 떡볶이집 가운데 하나다.

- 1인분 4,000원
- 광진구 자양로43길 42
- 02-457-2475



이미지 출처
방문자 리뷰(@닥터버거)

내 입도 요란해졌다
요란한 부엌

제철 횡간을 제대로 맛볼 수 있는 곳. 사장님이 친절하기도 유명하다.

- 각종 해산물요리 (변동 가격)
- 동작구 사당로30길 126
- 02-582-6011

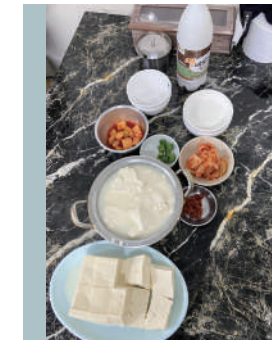


이미지 출처 방문자 리뷰(@남은요즘)

아차산 두부맛집
원조할아버지순두부

간을 하지 않아도 맛있는 두부 전문점으로, 순두부, 모두부, 콩국수 다 맛있다.

- 모두부 6,000원
- 광진구 자양로 324
- 02-447-6540

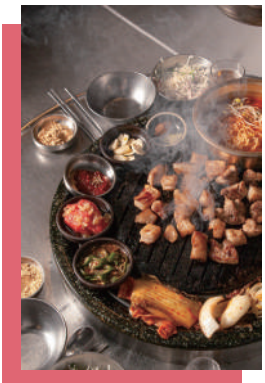


이미지 출처 방문자 리뷰(@JENNIFER Y)

제주산 먹고기 맛집
조연탄

제주산 고기를 두툽하게 내오는 맛집으로, 목동에서는 모르는 사람이 없다.

- 제주 먹고기 15,000원
- 강서구 곰달래로60길 29
- 0507-1494-2013



봄을 꿈꾸듯 동백 피는 길

여수 금오도

겨울철 홀로 걷는 섬 여행. 쉽지 않지만 담담하게 나만의 리듬에 맞춰 걸어볼 만하다. 금오도 비렁길은 천 길 낭떠러지 벼랑에 만든 길이다. 벼랑에도 길이 있고, 아무리 큰 시련도 헤쳐 나갈 방법이 있는 법이다. 동백꽃 핀 비렁길을 걸으며 희망의 봄을 꿈꿔보자.

글: 사진 진우석

금오도 험준한 벼랑에 난 비렁길

강백아선착장에서 금오도 함구미 가는 배를 탔다. 여객선 대합실은 운동형의 큰 방이다. 다들 누워 허리를 지지며 편안하게 섬으로 들어간다. 깜박 잠들었는데 벌써 도착을 알린다. 불과 40분 만에 금오도 함구미선착장에 닿았다. 금오도는 여수에서 돌산도 다음으로 큰 섬이다. 넓이 27㎡, 해안선 길이 64.5km에 이른다. 금오도는 앞과 뒤가 뒀판이다. 육지를 바라보는 북쪽 해안은 밋밋한데, 반대편인 남쪽은 구불구불 리아스식 해안으로 천 길 벼랑이 펼쳐진다. 여기에 비렁길이 나 있다. ‘비렁’은 여수 사투리로 벼랑을 말한다.

金鰲島





01



02

01 천 길 벼랑이 펼쳐지고, 그곳으로 절묘하게 비렁길이 나 있다.
02 두포의 널찍한 방풍나물 밭. 방풍나물은 금오도 최고의 특산품이다.

등산화 끈을 꼭 조이고, 비렁길 1코스에 오른다. 두포까지 5km, 2시간쯤 걸리는 길이다. 호젓한 숲길이나 오면서 휘파람이 절로 난다. 동백, 참식나무, 비자나무 등 난대림이 가득한 숲길에 끝나면 오른쪽으로 푸른 바다가 일렁거린다. 쪽빛으로 반짝이는 바다를 만나자 가슴이 땀 뚫린 듯 상쾌하다. 발걸음은 마치 바다 위를 걷는 기분이다. 모퉁이를 돌아 너른 암반이 펼쳐진다. 여기가 미역널방이다. 주민들이 지게에 미역을 지고 와 널던 바위라서 미역널방이란 이름이 붙었다.

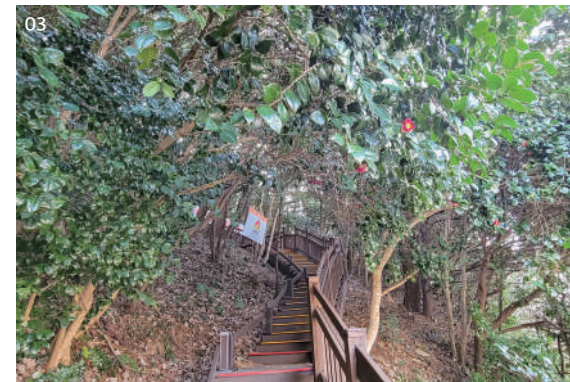
미역널방은 건너편에서 봐야 진가를 알 수 있다. 나무데크를 따라 반대편으로 가면, 약 90m 높이의 아찔한 미역널방 절벽이 펼쳐진다. 데크길은 수달피령

전망대까지 편안하게 이어진다. 전망대를 지나 대나무 숲길을 휘휘 돌아가면 송광사 절터에 이른다. 기품 있는 바위 아래 너른 터가 한눈에도 여사롭지 않다. 전설에 의하면 보조국사 지눌이 세운 절이 있었다고 한다. 절터에는 금오도 특산품인 방풍나물이 바람과 추위를 견디며 겨울을 나고 있다.

절터를 지나면 갈림길이 나온다. 여기서 북쪽 도로를 따라 내려가면 함구미 마을에 닿는다. 가볍게 비렁길을 체험하고 싶다면, 여기서 내려가면 된다. 다시 길을 나서면 소나무 아래 초분을 만난다. 우리나라는 주로 남해안 섬에서만 볼 수 있는 초분은 시신을 풀로 덮어 무덤을 만든 후 1~3년 동안 두었다가 뼈만 다시 매장하는 독특한 풍습이다.

금오도에서 가장 먼저 사람이 살았던 두포

초분을 지나면 그윽한 비자나무 숲이 나오는데, 비자나무에는 콩알만 한 공냥이 가득하다. 울퉁불퉁한 수피를 가진



03

03 비렁길에서 수시로 동백 군락지를 만난다. 동백은 겨울에서 봄까지 피고 진다.



04

04 절벽을 따라 걷는 비렁길. 나무 데크가 잘 설치되어 걷기 편하다.

소나무 군락지가 끝나면 너른 암반과 함께 다시 푸른 바다가 나타난다. 여기가 신선대다. 큰 암반인 신선대는 바다로 돌출해 조망이 좋다. 걸어온 곳과 가야 할 길이 한눈에 잡힌다. 신선대를 지나 모퉁이를 돌면 비렁길 1코스 종점인 두포에 닿는다. 두포부터 시작하는 2코스는 딱딱한 시멘트 포장도로다. 걷는 맛은 떨어지지만, 주변이 온통 동백 군락지다. 동백은 꽃도 아름답지만, 반질반질하고 윤기 나는 두꺼운 잎이 일품이다. 동백이 사라지면 굴등전망대에 닿는다. 쪽빛 바다 너머 2코스 종점인 직포가 살짝 보인다. 촛대바위 아래를 지나 시나브로 내리막길을 따르면 직포에 닿는다. 직포에는 곰솔 큰 나무들이 많다.

직포항에서 여객선이 기적을 올린다. 출발 시간이 가까웠다는 신호다. 서둘러 배에 오른다. 뱃길은 지금까지 걸어온 길을 보여준다. 맵소새! 저런 험준한 비렁길을 따라 걸어왔구나. 힘들지만 꾸준하게 걸었고, 앞으로도 담담하게 내 길을 걸어갈 것이다.

금오도 비렁길 가이드



겨울철 비렁길 걷기는 배편과 잘 연결해야 한다. 비렁길 총 5개 코스를 모두 주파하려면 1박 2일, 당일 은 1~2코스가 적당하다. 1~2코스 거리는 약 8.5km 3시간 30분쯤 걸린다. 배편은 백야선착장 또는 여수 연안여객터미널에서 함구미로 들어오고, 나갈 때는 2코스 종점인 직포에서 백야선착장으로 나간다. 배편은 '가보고 싶은 섬'(http://island.haewoon.co.kr/)에서 확인할 수 있다.



스페인 산티아고

산티아고 순례길은 예수의 열두 제자 중 하나인 야고보의 무덤이 있는 스페인 북서쪽의 작은 도시 '산티아고 데 콤포스텔라'로 가는 길을 말한다. 산티아고가 목적지인 여러 순례길이 있지만, 가장 오랫동안 사랑받아온 길이 '프랑스 길'이다. 프랑스 남부의 국경 마을 생장에서 시작해 피레네산맥을 넘고 스페인 북부 지역을 가로질러 산티아고까지 약 800km 이어진다.

글: 사진 진우석

나만의 특별한 순례길을 위하여

왜 사람은 산티아고 순례길에 열광할까? 저마다 아픔을 간직하기 때문은 아닐까. 순례자들은 한 달쯤 고된 길을 걸으며 시나브로 내면의 아픔을 치유하고 위로받는다. 중세 사람들이 속죄의 이유로 순례길을 걸은 것과 많이 달랐다. 통계에 따르면 종교적 이유로 걷는 사람은 전체 순례객 중 25%에 불과했다. 지금은 자신만의 특별한 여행으로 순례길을 걷는다고 할 수 있다.

프랑스길은 약 800km, 32~35일쯤 걸린다. 전 코스를 완주하면 좋겠지만, 누구나 여유로운 일정과 체력을 가진 건 아니다. 중요한 건 나만의 순례길을 만드는 것이다. 누구는 걸어서, 누구는 자전거를 타고, 심지어 당나귀와 동행하기도 한다. 날씨가 안 좋거나 힘든 구간은 점프해도 된다. 도보 순례는 100km 이상만 걸으면 완주증을 받을 수 있다.

순례의 출발점인 생장은 프랑스와 스페인 국경의 시골 마을이다. 순례자 사무소에서 순례자 여권을 발급받는 게 순서다. 여권은 순례자임을 증명한다. 여권으로 순례자 숙소인 알베르게를 이용할 수 있고, 각 장소에서 도장을 찍어 순례 완주증을 받을 수 있다. 걷기 좋은 계절은 봄기울이다. 여름은 뜨거워 힘들고, 겨울은 우기라서 더욱 고되다.

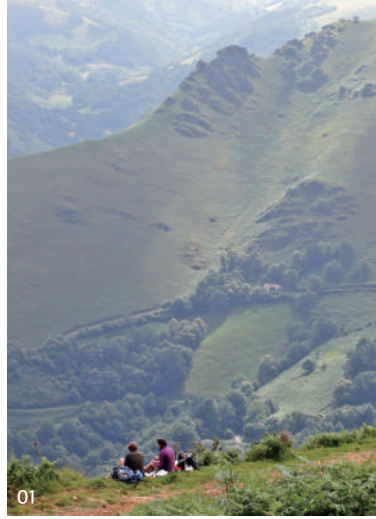
Camino de Santiago



첫날 피레네산맥을 넘다

첫날이 고비다. 3,000m가 조금 넘는 피레네산맥을 넘어 론세스바예스까지 25.3km 걸어야 한다. 대개 나폴레옹 루트를 따르는데, 날씨가 좋다면 큰 무리는 없다. 중간쯤인 오리손산장에서 점심을 먹고, 한 발짝 한 발짝 걷다 보면 어느새 시야가 넓게 열리면서 양과 소가 한가롭게 풀을 뜯는 고갯마루에 닿는다. 초원에 주저앉아 물결치는 피레네산맥을 지긋이 바라보는 맛을 어떻게 말로 표현할 수 있을까. 산을 내려와 숙소인 알베르게에서 동료 순례자들의 코고는 소리를 들으며 설렘던 첫날이 마무리된다.

5일 차 팜플로나에서 푸엔테 라 레이나 가는 길에 바람이 세차게 부는 ‘용서의 언덕’을 오른다. 언덕에는 중세부터 현대에 이르기까지 다양한 순례자의 철제 조각상이 서 있다. 조각상에는 스페인어로 ‘바람이 별의 길과 만나다’라고 쓰여 있다. ‘별의 길’은 순례길을 의미한다. 언덕에 부는 바람과 순례길을 만나는 시적인 표현이 멋스럽다. 용서의 언덕에서는 무엇을 용서할지 생각하게 한다. 대개 순례자들은 못나고 마음에 들지 않았던 ‘나’를 떠올린다. 나와 화해한다.



01 순례 첫날 피레네산맥을 넘는다. 순례길을 통틀어 가장 멋진 풍경이 반겨준다.

02 중세시대부터 현재까지 순례자의 조각상이 선 용서의 언덕

매혹적이고 고된 메세타 고원

15일쯤 지나면 걷기 도사 또는 걷는 기계가 된 기분이다. 그쯤에 만나는 300~700m 고도의 메세타 고원은 매혹적이면서 고통스럽다. 푸른 고원에는 밀밭과 포도밭이 자리하고, 양귀비꽃



02



03 단체로 산티아고 순례를 마친 스페인 학생들

04 순례의 종착지 산티아고를 알리는 비석



04

이 피어 환상적 풍경을 보여준다. 하지만 나무가 없어 강렬한 햇빛을 온몸을 받아야 한다. 어찌면 매혹은 고통을 수반하는 말인지도 모른다. 메세타를 통과하면 대도시 레온에 닿는다. 큰 도시는 순례자를 작고 볼품없는 존재로 만들어 버린다. 이런 때는 번듯한 호텔에서 하룻밤 묵으며 그동안 고생한 나를 위로해도 좋으리라.

사리아를 지나면 갑자기 순례자들이 많아진다. 일주일 일정으로 온 순례자들이 합류하기 때문이다. 오래 걸어진 피로와 막 길에 들어온 말끔한 순례자가 뒤섞여 걷는다. 하루 이를 지나면 똑같은 순례자가 된다. 순례자들은 산티아고가 가까워질수록 눈물을 흘린다. 마침내 산티아고 성당을 눈에 넣으면서 감격한다. 성당 앞 광장에서 여유롭게 앉아 이야기하고 와인을 마시고, 노래 부르는 순례자들과 하나가 되면서 내 영혼을 따뜻하게 했던 순례를 마무리한다.

산티아고 순례길 가이드



가이드북이나 ‘Camino Pilgrim’ 앱을 준비해 사전에 공부하자. 순례길 경로상의 마을 리스트 및 거리, 알베르게와 식당, 대중교통 등을 알 수 있다. 준비물은 등산화, 스틱, 우비 등이 필수다. 짐을 다음 목적지로 옮겨주는 동키서비스를 이용하면 편리하다. 다양한 순례 일정의 여행사 상품을 이용하는 것도 방법이다.



덕유의 설경에 빠지다

10년 후의 우리를 위하여

고향과 학교, 동아리로 연을 맺은 이들이 설경이 일품인 덕유산에 올랐다. 구천동 굽이굽이를 지나고 가파른 오르막을 올라 도착한 향적봉. 백두대간 하안 능선과 푸른 하늘을 바라보며 우정이 산줄기처럼 끝없이 이어지기를 바랐다.

글 서승범 사진 영삼 이대원



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



등산은 처음이지만 운동은 좀 합니다

연일 포근하던 날씨가 갑자기 얼어붙은 설 연휴 첫날, 덕유산 자락의 삼공리에 4명의 IBK인들이 모였다. 겨울에 인기가 좋은 덕유산에 오르기 위해서다. 덕유산을 오르는 방법은 두 가지, 리조트에서 곤돌라를 타고 편안하게 오르거나, 한 발 한 발 애써 걸어 오르거나.

산에 오른다는 건 단순히 정상에 오른다는 의미가 아니다. 정상외의 높이를 경사로 나누고 보폭으로 쪼개어 내 발로 고도를 차곡차곡 쌓아가는 거다. 잠시 눈꽃을 구경할 거라면 몰라도 산행을 한다면 곤돌라는 남의 나라 이야기. 삼공리는 무주구천동으로 유명한 구천동의 산행 들머리다. 백련사를 거쳐 향적봉까지 오르는 길이 8.5km 정도다.

오늘의 대원들은 평소 운동으로 우정과 체력을 다진 팀이다. 함께 산행에 나선 건 처음이지만 추운 아침부터 에너지가 넘친다. 서로 인사를 나누고 몸을 풀



01

이날 덕유산을 오른 IBK인들은 평소 운동으로 우정과 체력을 다져온 한 팀이다.



02



03

01 겨울산행의 시작은 제대로 된 방한 장비를 갖추는 것이다.

02 오랜 운동으로 합을 맞춘 만큼 산행 전 스트레칭 또한 늘 하던 것처럼 자연스럽다.

03 백련사 오르는 길, 이들은 문득문득 장난을 쳤고, 파이팅을 외치기도 했다.

04 메신저로 안부를 주고받아도 얼굴을 보고 전하는 안부는 또 다른 법. 정승균 대리와 이정욱 대리가 대화를 나누고 있다.

다. 축구와 테니스를 즐기는 이들답게 스트레칭 또한 익숙하다. 입구에서 백련사에 오르는 6km는 완만한 산책로 같아서 오르면서 몸을 예열할 수 있기에 스트레칭을 간단히 마치고 출발한다. 겨울 덕유의 풍경 속으로.

이번 산행을 꾸린 하남공단기업성장지점의 양동현 대리는 설을 맞아 고향을 찾았다. 모임의 만형인 황인남 대리는 서전주지점, 유일한 유부남으로 유쾌를 담당하는 정승균 대리는 익산지점, 모임의 막내인 이정욱 대리는 전주지점에서 근무 중이다.

거대한 육산의 넉넉함을 즐기는 길

덕유산은 이름에서부터 덕과 부드러움이 느껴진다. 거대한 암봉이 우뚝한 산세(이를테면 설악산의 공룡능선이랄지)를 자랑하기보다 거대한 육산으로 사람들을 넉넉히 품는다. 덕유산은 우리나라에서 한라산과 지리산, 설악산에 이어 네 번째로 높은 고도를 자랑한다. 게다가 위치가 남한의 백두대간 한가운데 있어 비와 눈이 많다. 임진왜란 때도 덕유산에 숨어든 이들은 안개에 가려 왜군이 발견하지 못하고 지나쳤다는 이야기가 있을 정도다. 사람을 살린 넉넉한 덕이 있는 산, 덕유산의 유래라고 한다.



04

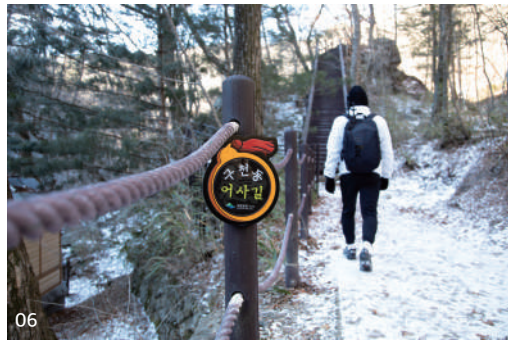


05

결혼을 앞둔 양동현 대리는 고향인 전주를 자주 찾는다. 그래서 아주 익숙하게, 오랜 시간 자주 만난 친구들처럼 편안하다.

백련사까지는 길이 무척이나 편안하다. 간혹 차들이 다니는 포장도로와 산기슭에 산책하기 좋도록 만든 '어사길' 중에 원하는 길을 걸으면 된다. 중간에 여섯 군데 다리가 있어 이리저리 옮겨 다니며 걸어도 좋다. 우리도 어사길을 따라 걷다가 포장도로를 이용했다. 갈 길이 멀기에.

수다도 떨고 영상도 찍다 보니 백련사에 도착했다. 잠시 쉬며 재정비의 시간을 가졌다. 화장실도 다녀오고, 두툼한 겉옷도 벗고, 간식도 챙겨 먹었다. 노래 가사처럼 '끈적이는 땀 거칠게 내쉬는 숨이 우리 유일한 대화일지' 모를 코스가 시작되기 때문이다.



06



07

여기가 끝인 거야?

운동으로 다진 우정, 테니스도 치고 볼링도 함께 즐기지만 역시 스포츠는 축구! 하지만 축구는 축구고 등산은 등산이다. 격렬한 움직임과 휴식이 뒤섞이는 축구와 달리 등산은 느릿느릿한 걸음을 꾸준하게 반복해 격렬함에 이른다. 백련사에서 향적봉까지는 2.5km로, 출발 지점부터 백련사까지 걸은 거리에 비하면 반도 안 되지만 가파른 경사가 내내 이어져 우리의 숨과 멘탈을 축내는 코스다.

숨이 턱 밑까지 차올라도, 허벅지가 천근만근이라 해도 잠시 숨을 돌리고 다시 걸음을 재촉하는 건 선과 정상에 서야만 볼 수 있는 조망과 그 길을 걸어 오른 자만 느낄 수 있는 벽찬 기분을 느끼고 싶어서다. 사소하게 보태자면, 정상석을 배경으로 한 사진을 기념 삼아 남기고 싶어서, 그리고 찬바람 부는 능선에서 뜨끈한 라면 몇 젓가락 뜨고 싶어서일 거다. 현실적으로 네 가지 목표 중에 가장 어려운 건 '정상

석 인증샷'이다. 인증샷이란 자고로 다른 사람 없이 일행 혹은 단독으로 찍는 게 '국룰'이어서 정상석 앞에는 기다란 줄이 이어진다. 더구나 덕유산은 곤돌라를 타고 오른 이들도 설경을 구경하고 인증샷을 남긴다. 꽤 오랜 시간을 기다려야 할 것 같단 이야기는 산행을 시작할 때부터 했다.

"제가 먼저 가서 줄을 서 있을게요. 숨 고르고 천천히 올라오시죠."

아, 멋짐이란 이런 것인가. 사람마다 차이는 있지만, 내가 힘들면 다 힘든 법이다. 아직 정상이 보이지도 않는데, 자신에게 주어진 휴식을 자르고 일어나는 건

- 05 덕유산 백련사 일주문을 지나고 있다.
- 06 백련사까지는 '구천동 어사길'과 포장도로를 골라 걸을 수 있다.
- 07 얼어붙은 계곡과 그 아래를 흐르는 물소리가 가득하다.
- 08 힘들지만 함께라서 힘들지 않다.



08

힘이 남아서가 아니라 다른 사람들이 편하기를 바라서다. 황인남 대리가 그렇게 휴식 중간에 일어섰다. 앉아 쉬라고 만든 벤치에 누워 숨을 골라가며 겨우 도착한 정상. 역시나 정상석 앞에는 긴 줄이 늘어서 있었다. 줄이 줄어드는 속도를 보니 적어도 40분은 기다렸을 줄인데, 우리에게겐 황인남 대리가 있었던 것이다! 고마운 마음에 수고하셨다는 인사를 건네는 동료들에게 황 대리는 다시 한번, 이번엔 약간의 허풍을 섞어 멋짐을 선사했다.

“여기가 끝인 건가. 더 오를 곳이 없는 건가.”

저 산줄기처럼 끝까지 함께 하자고!

인증샷을 찍었으니 이제 능선을 바라보며 조망을 즐길 일만 남았다. 짙은 녹음이 세상을 뒤덮는 여름보다는 하얀 눈이 골골살살에 내려 음과 양이 판화처럼 또렷하게 드러나는 겨울이 조망에는 제격이다.

백두산에서 시작해 설악과 태백을 거쳐 온 백두대간이 지리산에 이르기 전 마지막으로 솟구친 산줄기가 덕유산이다.

IBK의 젊은 네 남자와 함께한 산행은 참으로 즐거웠다. 합도 좋고 에너지도 좋아 함께 있으면 즐겁고 힘이 났다. 황인남 대리는 만형으로 먼저 수다를 떨고 유쾌한 분위기를 만들지만 필요할 땐 누구보다 먼저 나섰다. 모임의 ‘엄마’ 역할을 맡은 양동현 대리는 세심하게 모든 것을 기획하고 준비했고, 모임의 ‘미드 필더’인 정승균 대리는 묵묵히 주어진 역할을 해내며 필요한 역할을 찾아냈다. 막내 이정욱 대리는 ‘막내가 없었으면 이 모임이 존재할까’ 싶을 정도로 막내 멤버의 역할을 해내 형들의 귀여움을 톡톡하게 받고 있었다.

산줄기 마루금은 골짜기로 내려섰다가 다시 봉우리로 올라서곤 하면서 이어진다. 이들의 우정 또한 그렇게 이어지기를 바라는 마음으로 산을 내려왔다.

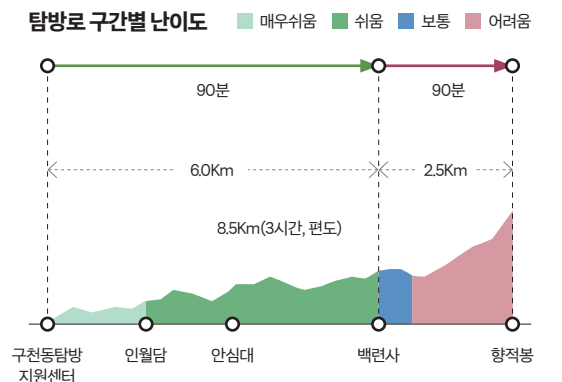


- 09 향적봉 오르는 길에 뒤돌아 만난 조망에 잠시 여유를 갖는다.
- 10 정상에서 바라본 산줄기. 때로 내려앉고 때로 솟구치며 끝없이 이어진다.
- 11 황인남 대리의 희생으로 어렵잖게 찍었던 귀한 인증샷! 향적봉 등장!
- 12 무사히 하산을 마치고 다음 산행을 다짐(?)하며.



덕유산 INFO

- 주소** 전북 무주군 설천면 구천동 1로 159
- 코스** 구천동탐방지원센터~향적봉(8.5km, 편도)
- 입산 시간** 하절기(4월~10월) 오전 4시부터 15시
동절기(11월~3월) 오전 5시부터 14시
- 문의** 덕유산국립공원사무소 063-322-3174



한겨울밤의 탭댄스



탭댄스 원데이 클래스



대부분의 댄스는 흐르는 음악에 몸을 맡긴다. 그래서 음악의 장르가 무엇보다 중요하다. 하지만 탭댄스는 음악에 적극적으로 관여한다. 탭슈즈로 소리를 내며 자유롭게 박자를 만들어낸다. 그래서 그 어떤 춤보다 자유롭다.

클업세권 사진 박시홍 영상 윤승현

Tap Dance

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





그냥 흘러가는 대로

“우리는 어디쯤 있는 거지?” 미아의 물음에 세바스찬이 답한다. “그냥 흘러가는 대로 가보자.” 영화 <라라랜드>의 이 대사는 스윙재즈의 특성을 관통한다. 탭댄스는 1930년대 스윙댄스의 지류 가운데 하나인 린디합에서 탄생했다. 그래서 영화 <라라랜드>의 음악들은 신나고 자유분방하다. 차가운 밤공기가 가득한 서울의 한 거리. 어딘가에서 익숙한 재즈 음악이 들려온다. 음악 소리를 따라 걸어가니 한 건물의 지하로 이어진다. ‘탭댄스’라고 적힌 입간판이 눈에 들어온다. 바로 IBK버킷리스트 참가자들이 탭댄스를 배우게 될 현장이다. 시간이 되자 하나둘 탭댄스 스튜디오의 문을 열고 들어온다.

탭댄스 체험에 참가한 직원들은 모두 8명. “참가 신청을 하시게 된 계기가 어떻게 되세요?” 취재진의 물음에 한 명씩 대답을 한다. 영화 <라라랜드>를 좋아하는 대학 동기와 함께 참가 신청을 하기도 했고, 3명의 동기들이 함께 참가신청을 하기도 했다. 수업에 들어가기 전부터 신이 난 젊은 직원들은 발바닥에 금속이 붙은 탭슈즈가 신기한지 발을 이리저리 굴러보면서 소리를 냈다. “이거 봐봐!” 어디선가 본 탭댄스 동작들을 흉내내고선 자지러지듯 웃는 직원들. 오늘의 체험이 무척 기대되는 모양이다. 그리고 이어진 수업. “원, 투, 쓰리, 포!”

탭댄스를 이해하기 위해서는 ‘댄스’보다는 ‘탭’에 집중해야 한다. 춤을 춘다기보다는 스스로 악기가 되어 소리를 내는 것이 바로 탭댄스다.

강사의 구령에 따라 박수를 치는 IBK인들. 탭댄스의 기초부터 배우기 위해 발을 구르기 전에 박수로 박자부터 익히기 시작했다. 탭슈즈 대신 손뼉을 치면서 박자를 나눠보는 연습이다. 직원들은 좀 전의 장난스러운 모습은 온데간데없고 수업에 집중하고 있었다.

스스로 악기가 되어

탭댄스를 이해하기 위해서는 ‘댄스’보다는 ‘탭’에 집중해야 한다. 춤을 춘다기보다는 스스로 악기가 되어 소리를 내는 것이 바로 탭댄스다. 그래서 탭댄스는 다른 춤과는 달리 상체 움직임이 자유롭다. 몸의 무게 중심이 이동함에 따라 자연스럽게 팔을 움직여 주면 된다. 그래서 탭댄스는 발로 소리를 내는 몇 가지 스텝이 기본을 이룬다. 발바닥이 지면에 한 번 닿는 스텝프, 발의 앞면을 내려주는 볼 드롭, 뒷축을 들었다 내리는 힐 드롭 등이다. 이런 스텝들을 통해 복합적인 리듬을 만들어주는 것이 중요하다. “아니 그렇게 하는 게 아니라, 이렇게 하라구!” 입행 동기들은 쉬는 시간에도 서로의 동작들을 살펴본다. 그 모습을 가만히 지켜보던 서판교지점 류승인 지점장은 잘못된 동작을 고쳐주었다. 십수 년간 다양한 춤을 즐겨왔다는 류승인 지점장은 간단한 동작 하나에서도 내공이 느껴졌다.





“그동안 다양한 춤을 배워왔는데, 탭댄스는 그 어떤 춤과도 다른 것 같습니다. 정말 재미있네요.”
1시간 정도 수업이 진행되었을까? 이제 어느 정도 스텝을 밟을 수 있게 된 직원들은 음악에 맞춰 리듬을 즐기고 있었다. 커다란 거울에 비친 모습을 바라보며 발을 구르는 것에 익숙해진 듯하다. 간혹 다리를 꼬는 동작에서 엉거주춤 자세가 흐트러지기도 했지만 그 열정만큼은 영화 속 배우들에게 뒤지지 않는 것 같다.

“한 번 더 해봐요!”
이날 처음 만난 사이임에도 불구하고 IBK인들은 어느새 스며들어 서로를 더 잘 찍어주기 위해 여러 번 영상을 찍었다.
“지점장님도 찍어드릴게요!”
직원들의 제안에 멋쩍은 듯 거절하던 류승인 지점장은 함께 찍자는 투자금융부 문화콘텐츠금융팀 정성희 부장의 제안에 함께 서서 춤을 추기 시작했다.

모두 하나가 되어 춤추다

수업이 모두 끝나고 자유롭게 연습을 하는 시간. 직원들은 서로의 모습을 찍어주기에 여념이 없다. 대학교 때부터 친구 사이였다는 장안동지점 김슬기 대리와 외환사업부 외환마케팅팀 김동희 대리는 함께 손을 잡고 춤추는 모습을 찍어달라며 류승인 지점장에게 부탁했다.



중년에 이른 그들이었지만 춤에 대한 열정만큼은 젊은 사람들에게 뒤지지 않았다. 막상 찍고 나니 욕심이 생겼는지 다시 한번 찍어달라는 류승인 지점장의 부탁에 직원들은 웃음을 터뜨렸다.
“이제 마지막으로 다같이 음악에 맞춰서 춤 춰봐요!” 강사의 제안에 모두가 준비하고 있었던 것처럼 자리를 잡는다. 왼쪽의 4명이 춤을 추고, 다시 오른쪽 4명이 춤을 춘다. 그리고 모두가 하나가 된 것처럼 같은 동작으로 춤을 추며 마무리. 직원들의 열정적인 댄스로 한겨울밤의 추위 대신 자유로운 재즈의 선율과 탭슈즈 소리가 공간을 가득 채웠다. IBK인들의 행복한 웃음이 가득했던 저녁, 영화 <라라랜드> 속 세바스찬의 말처럼 때로는 그냥 흘러가는 대로 즐겁게 살아보는 것도 좋을 것 같다는 생각이 들었다.



제가 동기들에게 함께 참가신청을 하자고 했는데, 더들 즐겁게 참여해줘서 고맙습니다. 잊을 수 없는 추억이 될 것 같아요.



IT정보부
통합데이터운영팀
권정행 대리

동기들 모두 아무것도 하지 않고 주말을 흘려보낼 뻔했는데, 권정행 대리가 끌고 나와서 즐거운 시간을 보냈습니다.



반월중앙기업금융지점
조현명 대리

탭댄스라는 걸 처음 해봤는데, 생각보다 재미있었습니다. 비록 동기들 가운데 제가 제일 못했지만 정말 좋았습니다.



삼양동지점
김범선 대리

20년 동안 이런저런 춤들을 배워왔는데도 박자에 맞춰 소리를 내는 것이 조금 힘들었습니다. 하지만 색다른 경험을 할 수 있어 좋은 하루였던 것 같습니다.



서판교지점
류승인 지점장

대학교 동기인 김슬기 대리님과 함께 신청했습니다. 탭댄스를 보기만 했는데 몸으로 소리를 낸다는 것이 정말 신기했습니다.



외환사업부
외환마케팅팀
김동희 대리

영화 <리리랜드>를 무척 좋아하는 김동희 대리 덕분에 끌려나왔습니다. 생각보다 재미있었고, 스트레스 해소에 정말 좋은 댄스인 것 같습니다.



장안동지점
김슬기 대리

탭댄스라서 다리만 쓰니까 쉬울 줄 알았는데 박자를 맞추는 것이 쉽지 않더라고요. 의외로 땀도 많이 나고 상쾌했습니다!



퇴직연금부
고계희 계장

신청할 때 연령 제한이 있을까봐 걱정했는데 선정되어서 기쁩니다. 다음에 또 하게 된다면 더 잘 출수 있을 것 같아요. 행복했습니다.



투자금융부
문화콘텐츠금융팀
정성희 부장

오이시쿠나레~

직접 만들어 더 달콤한 밸런타인데이 초콜릿

본점 영업부, 마산지점, 동마산지점
초콜릿 만들기 원데이 클래스

사랑하는 사람에게 받은 초콜릿은 어쩐지 더 달달한 것만 같다.
<with IBK>에서는 밸런타인데이를 맞아 초콜릿 만들기 원데이 클래스를 준비했다.
서울과 마산에서 진행된 원데이 클래스는 직원들의 소중한 사람들과
정성껏 초콜릿을 만들었다.

글 염세권 사진 김경수, 박시홍 영상 윤승현



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



불 꺼진 본점에서 초콜릿 향기가 퍼지고

6시 퇴근 시간이 되자 IBK본점 엘리베이터에서 직원들이 쏟아져나왔다. 하지만 2층 영업부는 달달한 초콜릿 향기로 가득했다.

“안녕하세요!”

초콜릿 만들기 원데이 클래스에 참가 신청을 해준 직원들이다. 기대감에 한껏 밝은 표정이다. 강사본이 수업을 준비하는 사이, 간단한 질문을 던졌다.

“오늘 참가신청을 하시게 된 이유는 무엇인가요?”

“작년 빼빼로 데이 때 동료들이랑 저희 집에서 빼빼로를 만들었는데 무척 재미있었거든요. 이번에 초콜릿 만들기 원데이 클래스가 떠서 동료들과 함께 신청하게 됐어요!”

씩씩하게 대답한 영업부 오윤서 대리님과 동료들은 카메라 앞에서 대답하는 것이 어색했는지 연신 웃음을 터뜨렸다. 인터뷰가 끝나고 나자 본격적인 수업이 시작됐다. 이날 만들어볼 것은 마들렌 빵에 예쁘게 초콜릿을 입히는 ‘초코마들렌’과 초콜릿

원판 위에 견과류와 견과일을 얹는 ‘망디앙 초콜릿’이다.

“초코마들렌은 코팅 초콜릿에 빵을 딥핑해서 빠르게 굳히도록 할 거예요. 다음 망디앙 초콜릿은 커버추어 초콜릿을 사용할 거예요. 커버추어 초콜릿은 카카오 버터가 함유되어 초콜릿 결정을 안정화시키



는 ‘템퍼링’ 작업을 하지 않으면 쉽게 굳지 않아요. 세심한 온도 조절이 필요해서, 이건 제가 초콜릿을 준비해드릴 거예요.”

직접 만들어 본 초코마들렌과 망디앙

기본적인 이론 교육이 끝나고 실습이 시작됐다. 부드럽게 녹은 초콜릿을 주걱으로 들어 올리자 천천히 흘러내렸다. 달콤한 냄새가 회의실을 가득 채우자 직원들의 표정이 더욱 밝아졌다. 딸기맛 초콜릿을 휘휘 젓자 향긋한 딸기향이 훅 풍겨온다.

“진짜 냄새 좋다~! 딸기향이야.”

정진솔 대리가 주걱을 들어 냄새를 맡아본다. 직원들은 준비된 마들렌에 초콜릿을 바르기 시작했다. 콧 찍어서 초콜릿을 입히니 마들렌의 조개 모양 그대로 초콜릿이 입혀졌다. 초콜릿 위에 딸기맛 초콜릿으로 선물을 줄 사람의 이니셜을 새기기도 하고,

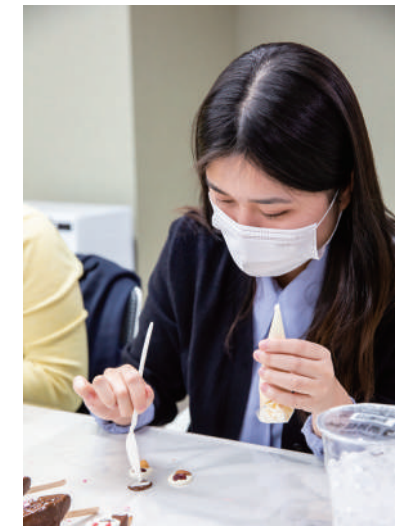
예쁜 패턴을 그려 넣기도 했다. “하나씩 먹어보는 건 어떨까요?” 동료의 제안에 기다렸다는 듯이 마스크를 벗는 직원들.

“와, 진짜 맛있다!”

방금 녹여 아직 따끈따끈한 초콜릿의 달콤한 맛에 직원들의 얼굴에 화색이 돌았다. 그리고 이어진 망디앙 초콜릿 만들기. 망디앙은 선생님이 직접 초콜릿을 녹여서 짤주머니에 담아주었고, 직원들은 취향에 따라 견과류와 견과일을 얹어 모양을 냈다.

“이건 왜 이렇게 작아~!”

어설픈 모양으로 만들어지는 서로의 초콜릿을 보고 웃음 짓는 직원들. 하지만 초콜릿을 선물해줄 사람을 향한 마음은 충분하다. 이날 참여한 직원들은 수업이 끝나는 순간까지 행복한 웃음이 끊이지 않았다.





마산지점과 동마산지점의 뷔슈럼 만들기

마산의 한 요리학원. 마산지점 직원 4명과 동마산지점 직원 4명의 초콜릿 만들기 클래스가 바로 이곳에서 진행된다. 촬영 준비를 하는 사이에 일을 마친 직원들이 삼삼오오 모이기 시작했다. 반갑게 인사를 건네는 직원들. 그중에 청일점 남자 직원도 있었다. 직원들이 모두 모이자 익숙한 듯 수업을 시작하는 선생님.

“오늘 만들어볼 것은 솔이 살짝 들어가는 ‘뷔슈럼’이라는 초콜릿이에요. 다크 초콜릿을 템퍼링해줄 건데, 제가 하는 것을 같이 보신 후에 직접 짜서 길게 모양을 내 볼 거예요. 그리고 겉에 가루를 묻혀 예쁜 선물세트를 완성하겠습니다.”

선생님은 초콜릿의 이론부터 착실하게 가르쳐주셨다. 8명의 직원들은 호기심 많은 아이들처럼 옹기종기 모여서, 초콜릿의 온도를 맞춰가며 설명해주시는



선생님의 말을 경청했다. 그리고 이어진 실습. 서로 의 어설픈 솜씨에 곳곳에서 웃음이 터진다.

“이거 모양이 좀 그런데요?”

“먹을 거 가지고 무슨 생각을 하는 거니?”

길쭉하게 짜낸 초콜릿의 모양이 다소 우스꽝스러웠지만, 제법 예쁜 모양을 내는 직원들도 있었다.

“저 나중에 초콜릿 가게를 차릴까봐요!”

청일점 마산지점 이상목 대리가 너스레를 떠다. 온도 조절이 잘되지 않으면 냉동실에 12시간 넣어놓아도 굳지 않는다는 초콜릿이 눈 깜짝할 새에 굳었다. 이제 초콜릿을 잘라 다양한 색깔의 천연 가루를 입힐 시간.

“제가 자를 테니까, 행란 씨랑 수경 씨는 가루를 묻혀줘요.”

“선물상자 포장은 제가 할게요!”

마산지점과 동마산지점 직원들은 초면임에도 빠르게 분업에 들어갔다. 역시 IBK인이구나 하는 생각이 들었다. 기념 사진을 찍고 나서 각자의 선물상자를 가져갈 시간. 함께 분업했기에 나누는 것도 특별하다.

“하나, 둘, 셋!”

케이스를 덮은 상자를 뒤섞어 한번에 상자를 선택해

서 가져가는 랜덤 게임을 했다. 기분 좋게 웃으며 자신이 가져갈 상자를 선택한 직원들. 직원들은 손수 만든 초콜릿 선물세트를 서로 나누었고, 그 따뜻한 마음에 초콜릿을 먹지 않아도 입안이 달콤해졌다.



IBK핸드메이드 참여 후기

이렇게 초콜릿을 만들어보는 건 처음이라 예쁘게 만들진 못 했지만 정말 재미있었어요!



본점 영업부
김윤정 대리

영업부 동료들과 참여하게 되어 정말 기뻐요!



본점 영업부
김혜원 대리

좋은 추억을 만들 수 있어서 시간이 아깝지 않았습니니다!



본점 영업부
오운서 대리

대학생 때 이후로 처음으로 만들어봤어요. 초콜릿은 저랑 이니셜이 비슷한 영업부 동료한테 선물할까해요!



본점 영업부
정진슬 대리

너무 재미있었고, 다음에도 기회가 된다면 꼭 참여하겠습니다. 오늘 만든 초콜릿은 여자친구에게 선물해주려고 해요!



마산지점
이상목 대리

제가 지점 막내인데, 함께 참여해달라는 말에 선뜻 함께해준 선배님들에게 감사해요. 행복한 하루였습니다.



마산지점
진다희 대리

직원들과 평소에 일만 했던 것 같은데, 이번 기회로 정말 많이 웃으면서 재미있게 참여했습니다.



마산지점
최윤미 대리

오랜만에 동료들과 힐링할 수 있는 시간이었던 것 같아요. 초콜릿도 정말 맛이 있어서 더 즐거웠던 것 같습니다!



마산기업성장지점
홍민아 대리

이번 기회가 아니었으면 평생만들어보지 못했을 것 같아요. 정말 참가신청하길 잘했다고 다시한번 생각했습니다!



동마산지점
김행란 대리

동료들과 함께 만들어서 더 즐거운 시간이었던 것 같아요. 오랜 시간 잊지 못할 추억이 될 것 같습니다.



동마산지점
이수경 대리

비록 크기가 일정하지 않고 뼈뿔 빼뿔할지라도 달콤한 맛은 다르지 않습니다. 오늘 만든 초콜릿은 남자친구에게 선물할 거예요!



동마산지점
정연주 대리

초콜릿이 생각보다 예민하고 어려운 디저트라는 것을 알았습니다. 앞으로는 감사하게 생각하면서 먹으려고 해요!



동마산지점
정주희 대리

세종과 정조의

습관

조선왕조 500년의 역사 속에서 성군으로 불리는 2명의 대왕이 있다. 바로 세종과 정조. 둘은 서로 다른 시대에 태어나 서로 다른 어린 시절을 보냈지만 비슷한 습관이 있었다. 바로 지독하게 독서를 즐겼다는 점이다.

글 엄세권 일러스트 유남영



오늘날까지도 성군으로 칭송받는 세종대왕과 정조대왕은 독서습관이라는 공통점이 있었다. 세종은 셋째로 태어나 왕위를 계승할 신분이 아니었고 뒤늦게 세자 책봉 후 같은 해에 양위를 받아 22세에 즉위했다. 정조는 8세가 되던 해에 왕세손에 임명되어 25세에 영조가 승하한 후 조선의 임금 자리에 올랐다. 다시 말해 세종은 왕세자 교육을 따로 받지 못했고, 영조는 연령에 맞춰 소학, 대학, 시경, 성학집요 등의 책을 배우며 조선의 체계적인 교육을 받았다.

아버지 태종은 충녕(세종)에게 “너는 할 일이 없으니, 평안하게 즐기거나 할 뿐이다.” 라고 말했다. 이는 셋째로 태어났기에 정치적으로 할 일이 없다는 뜻이었다. 충녕도 이를 잘 알고 있었기에 시나 서화를 즐기면서 평범한 삶을 꿈꾸었다. 하지만 충녕이 밤을 새워가며 책을 읽는다는 보고가 잇따르자 태종은 혹시 모를 정치적 야심을 경계해 충녕에게 책을 읽지 못하게 했다. 그러나 소설만 즐겨 보는 첫째 양녕과 달리 세종 충녕은 성리학과 논어, 맹자, 중용, 대학, 역경, 주역 등 사서삼경을 통달했다.

정조 또한 어려서부터 손에서 책을 놓지 않았다고 한다. 책을 읽고 나면 어머니 혜경궁 홍씨가 음식을 마련해 기쁨을 표했다는 기록도 있다. 독서를 좋아하던 습관은 글 쓰기로 이어져, 일기인 <일성록>을 쓰고 직접 지은 글을 모아 엮은 <홍재전서>라는 방대한 문집을 남겼다. 이러한 독서 습관을 통해 정조는 전에 없던 문화사업을 펼치며 조선의 르네상스를 이끌 수 있었다.



건강을 관리하는 새로운 방법 건강 트렌드 2023



새해를 맞아 붐비던 헬스클럽도 구정이 지나면 다소 한산해지기 마련이다. 멋진 몸을 만들지는 못 하더라도 건강은 유지해야 하는 법. 달라지고 있는 건강 관리 트렌드에 대해 알아보자.

글 편집실



내 몸에 필요한 영양제를 집에서 영양제 정기구독

일정 금액을 주고 물품이나 서비스를 제공받는 ‘구독경제’가 건강 분야에도 영향을 미치고 있다. 면도날 구독 서비스 ‘와이즐리’, 비대면 세탁 서비스 ‘런드리고’, 온라인 클래스 구독 서비스 ‘클래스101+’ 등이 잇따라 안정적으로 자리를 잡으면서 건강 분야에서도 다양한 기업이 구독 서비스를 전면에 내걸고 사업을 펼치고 있다. 특히 코로나19 이후로 면역력에 대한 관심이 폭발적으로 증가하면서 생활습관이나 건강 상태, 유전자 등 개인의 건강 상태에 맞춰 영양제를 섭취하고 싶어하는 사람들도 덩달아 늘어나고 있다.

사실 영양제에 관심을 갖게 되었을 때 맞게 되는 문제가 하나 있다. 바로 너무 다양한 영양제가 있다는 것. 어떤 영양제가 내게 필요인지 파악하기 위해 수많은 블로그와 유튜브 영상 등을 시청하며 공부를 해도 확실한 답을 얻기가 어렵다. 누구는 어떤 영양제가 좋다고 하고, 누구는 과잉 복용해서는 안 된다고 하고, 또 함께 섭취하면 안 되는 영양제도 있다. 정보가 너무 많아서 피로한 시대다. 영양제 구독 서비스가 떠오르는 이유 중 하나다.

영양제 구독 서비스는 간단한 설문을 통해 나에게 필요한 영양제를 추천해준다. 나이와 건강 상태, 평소 생활습관 등을 기반으로 약박 박사들이 한국인 섭취량에 기준해 영양제를 제공하기 때문에 먹기만 하면 간편하게 면역력을 챙길 수 있다. 2023년에는 영양제 구독을 통해 건강을 챙겨보는 건 어떨까?



기술과 의학의 만남
디지털 헬스케어

IT 기술이 진화함에 따라 헬스케어 분야에서도 다양한 변화가 찾아오고 있다. 세계 최대의 IT·테크 전시회인 ‘국제전자제품박람회(CES) 2023’에서 디지털 헬스 부문 혁신상을 수상한 ‘닥터나우’가 대표적인 사례다. 닥터나우는 비대면 진료 건수 국내 1위의 원격의료플랫폼으로, 비대면 진료 및 처방약 배송을 30분만에 끝낼 수 있는 애플리케이션이다. 이밖에도 진료 후 예후 관리와 상시관리가 가능한 ‘굿닥’, 탈모, 당뇨, 고혈압 등 주기적인 약처방이 필요한 환자들을 위한 ‘나만의닥터’, 산부인과 비대면 진료앱 ‘닥터벨라’, AI 홈트레이닝, 물리치료사 상담 등이 가능한 ‘힐니스북’ 등 혁신적인 애플리케이션들이 앞다퉀 등장하고 있다.

자신의 건강을 직접 관리하는 셀프 메디케이션 시장도 성장하고 있는 추세다. GC녹십자의 자회사인 ‘어띠케어 2.0’은 과거 건강검진 결과를 토대로 건강 변화 분석 등의 건강관리 서비스를 제공한다. 체중 관리 앱 ‘밀리그램’은 식단과 운동, 신체 상황 등을 기록하고 관리할 수 있게 해준다.

이러한 서비스를 이용하는 소비자가 증가함에 따라 디지털 헬스케어 분야의 성장은 점차 가속화될 것으로 예상되고 있다. 앞으로 또 어떤 첨단 기술이 적용된 헬스케어 서비스가 등장하게 될지 기대되는 이유다.



이제 바깥 활동 좀 시작해볼까?
호모 모투스와 걷기

‘호모 모투스(Homo Motus)’라는 용어가 2023년 트렌드로 떠올랐다. 호모 모투스는 ‘움직이는 인간’을 뜻하는 라틴어로, 역동적인 생활과 여가 활동을 추구하는 사람들을 지칭한다. **코로나19와 관련된 각종 규제가 완화되면서 사람들의 억눌렸던 외부활동이 폭발적으로 늘어날 것이라는 관측이다.**

역동적인 활동이 건강에 유익하다는 것은 두말할 필요도 없다. 2019년 미국 메릴랜드 국립암연구소가 59~82세 27만여 명을 대상으로 12년간 추적 관찰한 결과, 여가 활동으로 테니스, 배드민턴 등 라켓을 이용한 스포츠를 즐기는 사람은 스포츠 활동을 전혀 하지 않는 사람들보다 사망률이 16% 낮았다. 달리는 15%, 걷기는 9%, 수영은 5% 사망률이 낮았다.

최근 MZ세대 사이에서 ‘갯생 살기’, ‘무지출 챌린지’ 등의 트렌드가 떠오르면서 외부 활동 시 적립금이 쌓이는 앱테크도 유행을 하기 시작했다. 걸음 수에 따라 적립금이 쌓여 현금처럼 이용할 수 있는 다양한 걷기 앱이 다시금 주목을 받기 시작한 것이다. 아울러 걸음 수에 따라 금리를 얹어주는 적금도 등장했다. 국제 학술지 ‘네이처 메디신’에 따르면 과체중인 사람이 하루 6,000~11,000보를 걸었을 때 비만 위험이 64%까지 감소한다고 한다.

올해는 밖으로 나가 친구나 연인과 함께 걸으면서 내 몸 건강도 챙기고 통장 건강도 챙겨보는 건 어떨까?

빠르고 정확한
고객관리로
대기업과 중소기업을
지원하다

본부기업금융센터

자금 규모가 큰 대기업의 자금을 운용하기 위한 특별한
전담팀이 있다. 바로 IBK기업은행의 본부기업금융센터다. 일반
영업점과 마찬가지로 수신, 여신, 외환 등의 은행 관련 업무를
담당하고 있지만 그 대상이 대기업이다. 이를 통해 중소기업에
대한 지원까지 추진하고 있는 본부기업금융센터를 소개한다.

글 편집실 사진 김경수 영상 윤승현



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

누구보다 빠르게 시장을 캐치하는 사람들

큰 규모의 자금을 유치하고 운용하는 센터라고 하면 모두
가 날카로운 인상에 냉랭한 분위기를 가지고 있을 것이라
고 상상했다. 막상 부서에 도착해 부서원들에게 인사를 건
네자 모두가 온화한 미소로 인사를 받아주었다. 팀에 대한
설명을 듣고 나서야 그 온화한 미소의 출처를 알 수 있었
다. 김명우 센터장은 “본부기업금융센터는 중소기업을 지
원하기 위해 존재한다”고 말했다.

Fast & Accurate



※ 진행된 모든 촬영은 방역수칙을 준수하며 진행하였습니다.



본부기업금융센터 1팀



“본부기업금융센터라고 하면 단순히 대기업 영업만을 담당하는 부서로 인식하는 경우가 많습니다. 물론 담당 그룹에 따라 4개 팀으로 구성되어, 그룹별 특성과 분위기를 파악하고 그룹 계열사의 모든 업무를 담당 팀에서 책임지고 수행하고 있습니다. 하지만 우리 센터의 궁극적인 목적은 대기업과 중소기업의 가교역할을 하는 것입니다. 대기업과 동반성장, 플러스 전자어음 등의 전자결제, 상생결제 등 협약 체결을 통해 중소기업을 지원하는 것을 목적으로 하고 있죠. 이 과정에서 일반 영업점처럼 대기업의 수신, 여신, 외환 등 은행 관련 일련의 제반 업무를 수행하고 있습니다.”

이런 본부기업금융센터의 또 다른 특징은 고객 관리가 무엇보다 중요하다는 것이다. 고객 하나의 이탈이 한 개 대기업의 거래중단에서 끝나는 것이 아니라, 협력기업인 중소기업의 지원 중단과 타향 이탈로까지 이어지기 때문이다. 또 거래하는 단위와 양이 상상을 초월하기 때문에 속도와 정확성이 중요하

다. 주 고객인 대기업 직원들은 정보도 많고 시장에 예민하게 반응하기 때문에 센터는 누구보다 시장 상황을 빠르게 파악해야 한다. 그래서 센터의 직원들은 경제기사나 담당 그룹 관련 기사는 놓치지 않고 챙겨보고 있다.

중소기업과 IBK를 지원하는 서포터

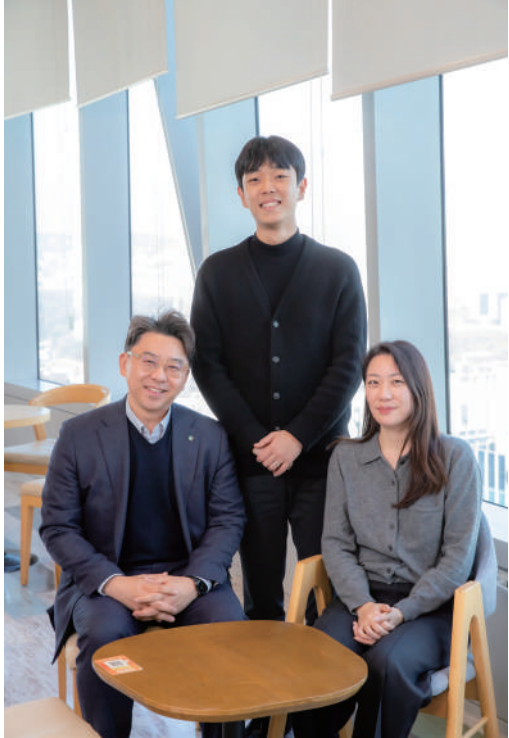
현재 본부기업금융센터가 주력하고 있는 업무는 동반성장펀드 예탁금 관리와 신규 유치다. 동반성장펀드란 대기업이 맡긴 예탁금을 기반으로 형성된 이자를 바탕으로 협력기업들이 대출을 받을 때 이자를 감면해주는 제도다. 이러한 사업을 통해 대기업과 중소기업에 있는 가교 역할을 하고 있는 것이다. 센터는 2022년 12월 31일 기준 예탁금 1조 6,030억원, 대출 규모 3조 3,099억 원을 관리하고 있으며,

철저한 고객관리와 탁월한 영업력을 바탕으로 도움이 필요한 곳에 지원의 손길을 펼치는 곳이 바로 본부기업금융센터다.

본부기업금융센터 2팀



Supporter



본부기업금융센터 3팀

다시 말해, 대기업의 예탁금을 유치해 중소기업을 지원하는 것은 물론 IBK기업은행의 유동성 해결에도 힘을 보태고 있는 것이다. 철저한 고객관리와 탁월한 영업력을 바탕으로 도움이 필요한 곳에 지원의 손길을 펼치는 곳이 바로 본부기업금융센터다. 그래서일까? 사진을 촬영하는 내내 센터 직원들의 표정에서는 자신감과 함께 따스함도 느껴졌다.

본점과 영업점의 역할을 모두 해내는 하이브리드 부서

대기업의 자금유치를 통해 중소기업을 지원하고, IBK기업은행의 유동성 문제도 해결하는 본부기업금융센터를 한마디로 표현하자면 ‘하이브리드 부서’라고 볼 수 있다. 직제 분류상 영업점이지만 본점 업무도 수행하고 있기 때문이다. 영업점처럼 실적과 성과를 내야 하며, 본점처럼 업무계획 등의 보고서도 작성해야 한다. 김명우 센터장은 “영업력과 기획력을 동시에 배울 수 있는 곳”이라며 자신감을 내비쳤다.

신용보증기금의 공동프로젝트보증과 연계하여 2023년 신규 유치 마케팅을 전개하고 있다. 한편, 본부기업금융센터의 2022년 동반성장 예탁금 신규 및 증액 금액은 415억 원이었다. 하지만 그보다 중요한 건 거래에 따른 파생효과라는 것이 김명우 센터장의 설명이다.

“대기업 거래에 따라 예탁금을 415억 원 신규 유치가 된 것도 중요한 성과입니다. 하지만 그보다 중요한 것은 415억 원 예탁금 유치의 파생효과로 협약대출 규모를 1,246억 원 확대했다는 것에 집중할 필요가 있습니다. 또 2022년 연말에는 외화 MMDA 상품을 활용해 외화예금 12억 불을 유치하기도 했습니다. 이 또한 외화예금 유치는 단순한 표면적 성과에 불과합니다. 환율과 금리가 급변했던 지난 연말에 IBK기업은행의 외화유동성 확보 문제를 해결하는 데 기여하고, 이를 통해 제한 없이 외국환 거래가 가능했다는 것이 중요 성과라고 볼 수 있습니다.”



본부기업금융센터 4팀





“대기업들은 일반 영업점 업무 외에도 회사채 발행, 자산 유동화, 구조화 금융 등 투자금융부, 프로젝트 금융부에서 수행하는 전문 업무도 있습니다. 따라서 전문지식까지 습득하기는 어려운 편입니다. 하지만 저희 센터 직원들은 IB금융 구조와 용어를 알기 위해 IB에서 주최하는 ‘IB실무 역량강화 과정’ 연수에 매해 참여하고 있습니다. 또 대기업 직원들의 정보력과 빠른 시장 변화에 대응하기 위해서도 꾸준히 노력하고 있습니다.”

급변하는 시장에 대응하고 차별화된 역량을 갖추기 위해 끊임없이 노력하고 있는 본부기업금융센터. 2023년 센터는 대기업과 중소기업의 가교역할을 더욱 충실하게 수행하기 위해 동반성장펀드, 전자결제 등의 유치를 위해 노력할 예정이다. 특히 2023년은 고금리와 불경기로 많은 중소기업들에 동반성장펀드가 더욱 절실한 한 해가 될 것으로 예상되고 있다.

“본부기업금융센터는 공동프로젝트보증과 연계하여 담보는 보강하고 금리는 낮춰 중소기업을 지원하기 위해 노력할 것입니다. 앞으로도 본부기업금융센터가 함께하겠습니다.”

본부기업금융센터는 대기업 직원들의 정보력과 빠른 시장 변화에 대응하기 위해서 꾸준히 노력하고 있습니다.



중소기업과 함께하는 본부기업금융센터



Mini Interview



본부기업금융센터
김명우 센터장

선택과 집중으로 재밌게 일하는 센터

저는 직원들이 출근할 때 ‘오늘은 어떤 재미있는 일이 기다리고 있을까?’ 기대하면서 출근했으면 좋겠습니다. 재미있게 일하기 위해선 선택과 집중이 필요합니다. 내가 잘 할 수 있는 것을 빨리 파악해서 그것에 집중해야 합니다. 그러면 일이 재미 있어집니다. 이렇게 재미와 선택과 집중이 선순환되는 본부기업금융센터가 되길 바랍니다.

어려운 상황일수록 힘이 되는 센터

본부기업금융센터를 응원해주시고 격려해주시는 모든 분들께 감사드립니다. 올해는 경기가 더욱 안 좋아질 것으로 예상되는데 그 속에서 저희 본부기업금융센터의 역할을 찾아 더 많은 중소기업들에게 혜택이 돌아갈 수 있도록 노력하겠습니다. 요새 유행하는 말 중에 “버티는거야, 버티고 보는거야”라는 말이 있더군요. 힘든 상황에 놓인 우리 모두가 버텨냈으면 좋겠습니다.

김명우 센터장



네! 덕분이야

권오남 팀장



새로운영도

박수규 팀장



오천억예금

김윤기 과장



손네손장고

황범서 과장



영영최일선

조승찬 대리



영지영지척

남강식 팀장



좋은사람들

주예은 팀장



상생특공대

본부기업 금융센터

다섯글자로 소개합니다!

이은주 대리



동력발전소

남지은 대리



행복한일터

노지연 차장



소중합니다

강민희 차장



이름잘세자

김형래 과장



대중소가교

채민정 대리



제2의가족

이해리 대리



따뜻한일터

신은숙 대리



내게본선물

웨빙 외길 40년, 따라올 수 없는 기술력으로 승부한다

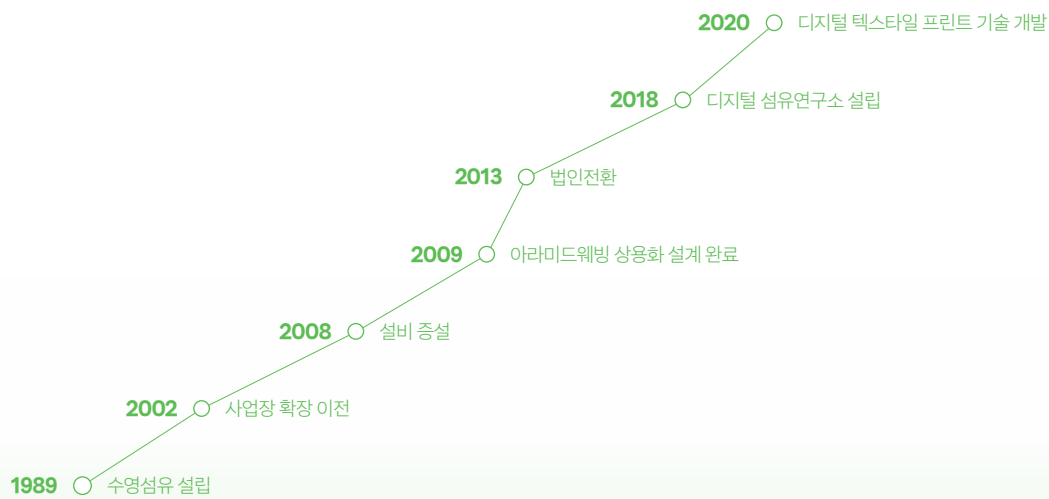
(주)수영섬유
김성수 대표



하남센텀지점 거래 기업

웨빙은 여러 가닥의 섬유를 직조해 만드는 단단한 끈을 말한다. 40년 경력을 바탕으로, 단단한 웨빙처럼 직원들과 똘똘 뭉친 (주)수영섬유를 소개한다.

글 엄세권 사진 이대원





사소하지만 없어서는 안되는 것들

우리 일상 속에는 사소해 보이지만 없어서는 안 되는 것들이 있다. 커다란 기계 속의 작은 부품이나 옷을 여미는 단추 같은 것들. 이런 작고 사소하지만 꼭 필요한 것들을 만드는 회사들은 오랜 시간 우리 곁에서 자리를 지켜오고 있다. 웨빙 제조업체 ㈜수영섬유도 그런 회사들 가운데 하나다.

1989년 설립한 ㈜수영섬유는 섬유를 직조하여 웨빙 제품을 생산하는 곳으로, 쉽게 말해 혁띠처럼 단단한 띠 형태의 섬유 직조물을 만든다. 이러한 웨빙 제품은 우리가 의류로 착용하는 혁띠 외에도 다양한 산업에서 사용되고 있다. 예를 들어 가방의 길이를 조절하는 끈이나 건설 및 산업 현장의 안전 장구 등이다. 최근에는 익스트림 스포츠 장비 등에도 많이 쓰이는 추세다. 이러한 웨빙 제품을 생산할 때 가장 신경쓰고 있는 것을 묻는 질문에 ㈜수영섬유 김성수

㈜수영섬유의 특징점

Step.1

품질

검사장비와 육안으로 품질을 확인하기 때문에 믿고 맡길 수 있다.

Step.2

디자인

40년 경력의 노하우를 바탕으로 업계와 차별화된 디자인을 선보이고 있다.

Step.3

기술력

디지털 텍스타일 프린팅, 아라미드 등 새로운 제품을 꾸준히 개발하고 있다.



40년의 노하우로 역량을 펼치다

현재 ㈜수영섬유의 거래처는 100여 곳이 넘는다. 중간재라는 특성상 다품종 소량 생산을 하기 때문에 소재나 디자인에 따라 다양한 제품을 생산해내야 하는 것. 그래서 제품을 생산할 때 신경 써야 할 것들이 많은 편이다.

“저희 일은 크기와 수량에 따라 10만 원 받는 일도 있고, 1억 원을 받는 일도 있습니다. 다양한 분야에서 소량으로 사용되고 있기 때문이죠. 또 제품마다 소재나 디자인이 다르기 때문에 제가 늘 현장에서 제품을 확인 및 관리하고 있습니다.”

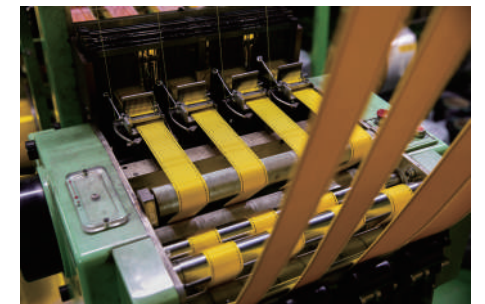
㈜수영섬유 김성수 대표는 직장 생활을 처음 시작할 때부터 웨빙업계에 몸을 담았다. 40여 년 동안 한길만을 걸어온 것이다. 그래서 원사의 소재나 웨빙의 디자인적인 측면에서 타사가 따라올 수 없는 노하우를 가지고 있다. 그럼에도 ㈜수영섬유는 연구개발을 멈추지 않는다. 더 나은 제품, 더 다양한 제품을 선보

대표는 품질과 신뢰를 꼽았다.

“저희 ㈜수영섬유는 최우선적으로 품질과 신뢰를 생각합니다. 저희를 믿고 의뢰를 주신 만큼 그 믿음에 합당한 품질을 유지하기 위해 항상 신경 쓰고 있습니다. 이를 위해 공정별 진행 상황을 확인하고, 육안 및 장비를 통해 완성된 제품을 검사하고 있습니다. 저희 제품을 사용하는 거래처에서 만족해주시는 게 가장 보람을 느낍니다.”

㈜수영섬유도 위기가 있었다. 1997년 외환위기로 어려움이 닥쳤을 때 ㈜수영섬유는 제품 개발에 대한 끊임없는 욕심으로 노하우를 쌓아왔다. 새로운 시장을 고민하고, 또 더 나은 제품을 연구하다 보니 다양한 형태와 목적을 가진 웨빙 제품들을 생산할 수 있었다고. 그 때문일까? ㈜수영섬유는 이후 경기도 이천으로 공장을 확장 이전하게 되었고, 더 다양한 제품을 생산하면서 회사가 크게 성장할 수 있었다.

저희 일은 크기와 수량에 따라 10만 원 받는 일도 있고, 1억 원을 받는 일도 있습니다. 다양한 분야에서 소량으로 사용되고 있기 때문이죠. 또 제품마다 소재나 디자인이 다르기 때문에 제가 늘 현장에서 제품을 확인 및 관리하고 있습니다.





현재 개발 중인 제품으로는 적외선 반사율이 적용된 군 위장용 웨빙 제품이 있습니다. 적외선 망원경으로 보더라도 드러나지 않는 제품이죠. 이를 실현하기 위해 '디지털 텍스타일 프린트 기술(Digital Textile Print)'을 연구하고 있습니다.

이기 위해 꾸준히 연구하고 있다. “현재 개발 중인 제품으로는 적외선 반사율이 적용된 군 위장용 웨빙 제품이 있습니다. 적외선 망원경으로 보더라도 드러나지 않는 제품이죠. 이를 실현하기 위해 ‘디지털 텍스타일 프린트 기술(Digital Textile Print)’의 연구가 진행되고 있는데, 매우 긍정적인 상황입니다.”

군 위장용 웨빙 제품 외에도 일반 실에 비해서 강도가 우수한 아라미드 섬유 등 신소재를 활용한 제품 연구도 게을리하지 않고 있다. 이러한 연구를 통해 신시장 및 해외시장을 개척하고, 군용 제품부터 소방 및 안전에 이르기까지 섬유 제품의 다각화를 이뤄나가는 것이 ㈜수영섬유의 궁극적인 목표라고 할 수 있다. ㈜수영섬유는 오늘도 목표를 달성하기 위해 끊임없이 연구하며 성장해 가고 있다.

김성수 대표는 직원의 경조사에도 발벗고 나서는 편이다. 회사와 직원이 하나가 되어야 기업이 잘 된다고 생각하기 때문이다. 가족처럼 똘똘 뭉친 ㈜수영섬유의 꾸준한 성장이 기대된다.



Mini Interview ①

함께 돕고 함께 성장하는 동반자 같은 IBK기업은행!

Q. 대표님의 경영 철학은 무엇인가요?

A. ‘사람을 남기자’입니다. 우리 직원들에게도 또 거래처에도 해당되는 말입니다. 힘든 상황이 닥쳤을 때 그것을 극복할 수 있게 해준 것은 언제나 ‘사람’이었습니다. 힘든 상황에서도 노력해준 직원분들, 언제나 기다리고 도와준 거래처분들이 있었죠. 앞으로도 저희 수영섬유는 사람을 남기기 위해 노력하겠습니다.

Q. 기업은행과의 인연은 어떻게 시작되었나요?

A. 기업은행과 거래한 것이 벌써 40년 정도 되었습니다. 어릴 때 직작생활을 하면서부터 기업은행을 이용했어. 앞서 이야기한 수영섬유의 공장 이전, 그리고 다양한 제품 개발을 위한 시설 투자까지. 모두 IBK 기업은행의 도움이 없었다면 이룰 수 없는 것들이었습니다. 앞으로도 함께 돕고 함께 성장하는 좋은 동반자가 되었으면 좋겠습니다.



㈜수영섬유 김성수 대표



Mini Interview ②

하남의 물류 및 제조기업과 함께 성장해 나갈 것입니다.

Q. <with IBK> 독자들을 위해 하남센터지점에 대해 소개해주세요

A. 저희 지점은 서울 강동구에 있다가 하남센터로 옮긴 지 6년차가 되었습니다. 최근 기업이 많이 유치되면서 저희 지점도 크게 성장하고 있습니다. 하남은 교통이 잘 발달되어 자재, 식품 등과 관련된 물류기업이 많은 곳입니다. 다만 제조기업이 많지 않아서 앞으로 ㈜수영섬유와 같은 제조업 고객 유치에도 많은 신경을 쓰고 있습니다.

Q. 함께하는 파트너로서 ㈜수영섬유의 비전을 어떻게 보시나요?

A. 웨빙도 우리나라의 뿌리산업이라고 볼 수 있습니다. 이러한 분야에서 ㈜수영섬유는 수십 년 동안 사업을 이끌어온 노하우를 가지고 있습니다. 이러한 강소기업이 굳건하게 자리를 지켜주어야 우리나라의 기초산업이 발전할 수 있을 거라고 생각합니다. ㈜수영섬유는 첨단 장비와 끊임없는 기술 개발로 지속 성장하고 있어서 더욱 기대가 됩니다.



하남센터지점 김희수 지점장



성장의 날개를 펼치다

IBK창공 기업

IBK창공 마포

클라우드로 연결하는
영상 제작의 드림팀

CAPSULE.

캡슐미디어㈜

영상 제작 관련 분야별 전문가들을 연결하는 휴먼 클라우드를 운영한다. 월 평균 250여 명의 제작자가 캡슐미디어를 통해 협력하고 있다.



imcapsule.com

IBK창공 구로

제대로 피부에 양보하는
식물체 연화기술을 선보이다



(주)라피크

식물체를 그대로 피부에 녹여 바를 수 있는 '식물체 연화기술'을 개발했다. 독자 기술을 바탕으로 ODM/OEM 관련 토탈케어 서비스를 제공하고 있다.



rafiqcosmetics.com

IBK창공 부산

누구나 쉽게 참여하는
내 손 안의 탄소중립

gluri

(주)글루리

탄소중립을 위한 라이프스타일 플랫폼 '포레스텝'을 운영한다. 탄소저감을 위한 리워드를 제공하고 산림 조성에 따른 탄소저장을 통해 탄소중립에 기여하고 있다.



gluri.kr

IBK창공 대전

실제 필드의 곡면을 구현한
첨단 스윙연습 플레이트

BARO-ON

(주)바로온

골프장의 다양한 경사를 구현하는 스윙연습 플레이트 '리얼필드'를 서비스한다. 각종 특허 및 어워드 수상하고 새로운 시장을 개척해 가고 있다.



baro-on.com

IBK항공 마포

분야별 전문가를 한 곳에서 만나다

CAPSULE.

캡슐미디어(주)는 영상 제작을 위해 PD, 크리에이터, 편집기술자, 스튜디오, 작가, 연예인 및 출연자 등 분야별 전문가들을 연결하는 휴먼 클라우드다. 캡슐미디어(주)를 통해 월 평균 250여 명의 제작자가 협력하고 있으며, 매달 300여 편의 영상이 만들어지고 있다. 오늘날 동영상 콘텐츠는 세대를 구분하지 않고 소비되고 있으며, 정보 검색의 기능도 수행하고 있다. 이에 따라 많은 기업과 기관들이 마케팅 커뮤니케이션의 수단으로 동영상 콘텐츠를 선택하고 있는데, 이러한 시장에서 캡슐미디어(주)는 기존 프로젝트에 비해 높은 경제성, 품질, 전문성, 부가 서비스 등의 경쟁력을 갖추고 있다. 2023년 캡슐미디어(주)는 머신 클라우드 플랫폼의 고도화를 통해 미국, 인도, 아시아 시장으로 진출하여 성장해나갈 것이다.



IBK항공 구로

식물의 유효성분을 그대로 피부에 담아낸다



(주)라피끄는 마케팅 이미지로만 사용되는 기존 식물 추출물의 한계를 뛰어넘어 식물의 유효성분이 제대로 함유된 제품을 만들기 위해 '식물체 연화기술(SofTech)'을 개발했다. 식물체 연화기술은 식물체를 그대로 피부에 녹여 바를 수 있어, 추출물을 사용하거나 사용 후 씻어낼 필요가 없는 세계 최초의 화장품 원료화 기술이다. (주)라피끄는 독자적인 기술을 바탕으로 상품기획, 개발, 생산, 품질관리 및 납품에 이르기까지 ODM/OEM 관련 토탈케어 서비스를 제공하고 있으며, 기초 스킨케어, 클렌저, 헤어/바디케어, 기능성, 마스크&팩 등 다양한 품목의 개발이 가능하다. 앞으로 글로벌 뷰티그룹으로 성장하기 위해 (주)라피끄는 글로벌 진출을 가속화해 나갈 방침이다.



IBK항공 부산

탄소중립을 위한 새로운 라이프스타일



2020년 현대자동차그룹에서 분사창업한 (주)글루리는 기술을 통해 사회에 기여하는 소셜테크 스타트업이다. 현재 탄소중립을 위한 새로운 라이프스타일 플랫폼 '포레스텝'을 서비스하고 있으며, 그린 라이프를 꿈꾸는 20~30세대가 몰입도 있게 사용하고 있다. 포레스텝은 누구나 스마트폰만 있으면 언제 어디서나 손쉽게 탄소중립을 실천할 수 있고, 이에 따른 기여도를 앱 내에서 쉽게 확인할 수 있다. 자발적 탄소배출권 시장은 2030년까지 50조 원 규모로 성장할 것으로 관측되고 있다. (주)글루리는 향후 탄소 저감량 측정 기술의 고도화를 통해 이용자가 자발적으로 탄소크레딧 거래 시장에 진출할 수 있도록 하여 사용자 간 거래를 중개하고, 사용자 데이터 기반의 부가 비즈니스를 창출해 나갈 계획이다.



IBK항공 대전

38,000가지 경사 구현으로 스윙연습을 더욱 실감나게!



(주)바로온은 골프를 즐겁고 행복하게 즐길 수 있도록 돕는 골프 기술혁신기업으로, 골프 스윙연습 플레이트 '리얼필드'를 서비스하고 있다. 리얼필드는 16개의 모듈이 각기 높이 조절이 가능해 43가지 모션을 구현할 수 있으며, 커스텀 모드로 3만 8천 가지의 경사도 구현할 수 있다. 따라서 더욱 실감 나는 스윙연습이 가능해 출시 이전부터 각종 특허 및 어워드 수상하며 이목을 끌었다. (주)바로온은 실내 골프 연습장을 시작으로 골프 교육업계에 언도레이션 레슨이라는 신규 시장이 활발해질 것으로 기대하고 있다. 라운딩 비용과 시간을 절약하며 단기간에 실력향상이 가능한 리얼필드는 실내골프장의 매출 향상에도 기여하며 골프레슨의 새로운 지평을 열어갈 것이다.



알아두면 쓸모 있는 2023년 새롭게 바뀌는 정책!



매년 새로운 정책이 개설되고, 조금씩 바뀌기도 한다. 이는 더 나은 사회를 만들기 위한 시도이기도 하다. 2023년 새롭게 생기거나 바뀐 정책들을 소개한다. 잘 알아 두면 쓸모가 있을지도?

글 편집실 출처 대한민국 정책브리핑, 보건복지부

‘2023년 달라진 정책’

만 1세 이하 부모급여



2023년 1월부터 만 1세 이하 아동을 키우는 가정에 ‘부모급여’가 지급된다. 만 0세는 70만 원, 만 1세는 35만 원이고, 2022년 출생아부터 적용된다. 출생 60일 이내에 ‘행복출산 원스톱 서비스’, ‘복지로’ 홈페이지, 주민센터에서 신청하면 된다.

음식물 소비기한 표기



2023년부터 음식물에 유통기한 대신 소비기한을 표기한다. 소비기한은 식품을 안전하게 섭취할 수 있는 기간으로 유통기한보다 약 20~50% 가량 길다. 1년의 계도기간 동안은 유통기한과 소비기한이 혼용될 수 있으니 잘 확인해야 할 듯하다.

대학 입학금 전면 폐지



그동안 등록금과 별개로 등록금의 10% 정도를 입학금으로 추가 납입해왔다. 사용처가 불투명한 입학금의 폐지를 2018년부터 단계적으로 시행해왔는데, 2023년 이를 전면 폐지한다. 대신 입학 예치금을 합격 직후 납부해야 합격이 취소되지 않는다.

우회전 일시정지/신호등



2023년부터 우회전 차량은 신호와 상관없이 일시 정지 뒤 출발해야 한다. 또 1월 22일부터 사고다발 지역에 우회전 신호등을 설치하고 있다. 우회전 신호등은 보조 신호가 아닌 독립 신호로, 어길 시 신호위반에 해당한다고 하니 참고하자.

발렌타인?
밸런타인?



헛갈리는 외래어 표기법

다양한 외국어를 표기할 수 있는 편리한 한글. 하지만 외래어를 표기할 때도 정해진 규칙이 있으니 바로 외래어 표기법이다.

참고로 발렌타인데이는 밸런타인데이로 써야 한다.

자주 개정되어 더 어려운 외래어 표기법, 이제 틀리지 말자.

글 편집실 출처 국립국어원

화이팅
↓
파이팅

한국어에는 영어 'F'와 동일한 발음이 없습니다. 이에 따라 'Fighting'은 '화이팅'과 '파이팅'으로 자주 혼용되고는 하는데요. 이때 화이팅은 외래어 표기법에 따라 틀린 것으로, 영문 F의 경우 '프'으로 표기한다고 생각하면 쉽습니다.

애드립
↓
애드리브

순간적인 재치를 발휘했을 때 종종 '애드립'이라는 표현을 쓰곤 하는데요. 대본에 없는 즉흥적으로 하는 일, 'Ad lib'을 표기할 때는 '애드리브'로 쓰는 것이 맞습니다.

비지니스
↓
비즈니스

업무 중 정말 많이 쓰이는 말로 'Business'가 있습니다. 외래어는 현지 발음을 살려서 쓰는 것이 원칙입니다. 이에 따라 'Business'는 현지에서 비즈니스로 발음되므로 '비즈니스'로 표기합니다.

어플리케이션
↓
애플리케이션

스마트폰이 보급되면서 자주 쓰이기 시작한 '어플리케이션'도 현지 발음을 따라 '애플리케이션'으로 표기합니다. 또한 이를 줄여서 쓸 때는 '앱'과 '애플'로 쓸 수 있습니다.

타겟
↓
타깃

영어 'Target'은 영화 <더블 타겟>, '타겟층 분석' 등 다양한 분야에서 자주 쓰이는 용어인데요. 위 비즈니스와 마찬가지로 현지 발음에 따라 '타깃'으로 표기해야 합니다.

네비게이션
↓
내비게이션

정말 많이 혼용되고 있는 외래어 중 하나인 'Navigation'입니다. 지도를 보거나 지름길을 찾아 운전을 도와주는 장치나 프로그램을 뜻하는 말인데요. 외래어 표기법상 [æ] 발음은 '내'로 써야 하기에 '내비게이션'으로 적는 것이 맞습니다.

**설 명절 맞아 쪽방촌에
과일세트 전달**

최근 한파와 고물가로 인해 힘든 시기를 보내고 있는 쪽방촌 거주민을 위해 사과, 배, 귤감으로 선물세트를 구성해 전달했다. 현재 창신동 쪽방촌에는 약 190여 가구가 거주하고 있으며, 대부분이 독거노인 등의 취약계층으로 정부보조금을 통해 월세와 생활비를 충당하고 있어 사회적 지원이 절실한 상황이다. IBK기업은행은 2021년부터 설맞이 사회공헌 활동의 일환으로 쪽방촌을 후원해오고 있으며, 돈의동 및 서울역 쪽방촌에 각각 방한·위생용품 세트와 김치세트를 후원한 바 있다.



**중소기업 복합위기 대응을 위한
금융지원 실시**

1월 11일 정부에서 발표한 총 84조 원 규모의 복합위기 대응방안의 일환으로, 중소기업의 위기극복과 경쟁력 강화를 위한 금융지원을 실시한다. 먼저 중소기업의 3고 현상 대응을 위해 안심 고정금리 특별대출 등 총 7조 원 규모의 신규자금을 공급하고, 혁신산업 육성 및 창업·벤처기업 성장 촉진을 지원하기 위한 대한민국 대전환 특별자금 등 총 11조 원 규모의 신규자금도 공급할 계획이다. 아울러 IBK재창업지원대출(1,000억 원) 및 구조적인 어려움이 있는 기업에 대한 채무조정 등 소상공인 및 중소기업 재기 지원을 위해 6,000억 원 규모의 지원을 추진한다.



**2022년
'IBK개인고객 大賞' 시상**

IBK기업은행은 2022년 'IBK개인고객 大賞'에 황의병, 신현호 고객을 선정했다. 이번 'IBK개인고객 大賞'은 기업은행과 15년 이상 거래한 개인고객 중 역경을 딛고 성공한 고객, 봉사활동 및 기부 등을 통해 사회에 귀감이 되는 고객을 수상자로 선정한다. 선정된 고객에게는 순금 메달을 증정하고 각종 금융 수수료를 평생 면제한다. IBK기업은행은 앞으로도 고객과 함께 성장하는 IBK가 될 것을 약속했다.

(왼쪽부터)황의병 고객, 신현호 고객



**2023년
상반기 정기인사 실시**

2023년 상반기 정기인사를 통해 신임 부행장 2명을 포함, 총 2,252명이 승진·이동했다. 이번 인사는 '튼튼한 은행', '반듯한 금융'을 지향하는 김성태 은행장의 취임 후 첫 정기인사로 '공정하고 활력이 넘치는 조직'을 만들고자 하는 은행장의 의지를 반영했다. 신임 부행장에는 김인태 본부장을 혁신금융그룹장, 김운영 본부장을 혁신금융소비자보호그룹장으로 선임했다. 김성태 은행장은 앞으로도 공정하고 투명한 인사체계 구축을 통해 인사혁신을 추진할 계획임을 밝혔다.

(왼쪽부터)김운영 부행장, 김인태 부행장



**신임 기업은행장 첫 행보는
IBK창공·동보**

IBK기업은행의 새 수장에 오른 김성태 행장은 취임식 직후 'IBK창공(創工) 마포'를 시작으로 거래 기업인 동보, 남동공단 지점 등을 방문했다. 'IBK창공'은 혁신창업기업에게 투융자, 멘토링, 사무공간 등을 제공하는 기업은행의 창업육성플랫폼으로 마포, 구로, 부산, 대전 4개의 센터와 예비창업자를 지원하는 2개 캠프를 운영 중이다. 지난 2017년 12월부터 5년간 538개 기업을 육성하는 성과를 거뒀다. 한편, 김행장은 이날 오전 취임식에서도 '현장 중심' 경영을 강조해 눈길을 끌었다.



**설날 특별자금
9조원 지원**

IBK기업은행은 오는 2월 8일까지 총 9조 원 규모의 '설날 특별지원자금'을 지원한다. 지난해 대비 1조 원 확대된 규모로 신규대출 3.5조 원, 만기 연장 5.5조 원을 지원할 예정이다. 설날 명절을 앞두고 일시적인 자금 부족을 겪고 있는 중소기업을 대상으로 원자재 결제, 임직원 급여·상여금 등 운전자금 용도로 기업당 최대 3억 원까지 지원한다. 할인어음, 기업구매자금 등 결제성 대출의 경우에는 금리를 최대 0.3%p(포인트) 범위 내에서 추가 감면한다.



이달의 N행시

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

[2월의 단어]

‘담담하게, 일상력’

위에 주어진 7개 글자를 모두 사용해 멋진 문장을 만들어보세요.

N행시 예시

담 소를 나누다가
담 에 또 만나기로
하 고 헤어졌습니다.
게 으른 저이지만

일 과 후 사람들을 만나는 건
상 처받은 마음을 치료하는
력 (역)시나 소중한 일상입니다.

*위 N행시는 예시로 작성한 것입니다.

N행시 이벤트 참여하기

N행시를 지으셨다면 QR코드나 엽서를 통해 이벤트에 응모해주세요.

참여 기간 2월 1일 ~ 2월 28일 (엽서는 28일까지 발송)

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

당첨자 발표 3월 15일 이내



이달의 인증샷

<with IBK> 2월호에 소개된 맛집과 여행지를 직접 방문해 인증해주세요.
추첨을 통해 선정된 5분께는 스타벅스 아메리카노를 드려요!



[2월호에 소개된 곳]

44p IBK맛집노트 서울 맛집	50p 밭길 닿는 길 금오도 비렁길	58p IBK산 덕유산	74p IBK핸드메이드 초콜릿 만들기
-------------------------	---------------------------	--------------------	----------------------------



인증샷 이벤트 참여하기

인증샷을 찍었다면 아래 QR코드를 통해 이벤트에 응모해주세요.

참여 기간: 2월 1일 ~ 2월 28일
참여 방법: 아래 QR코드로 사진 전송
당첨자 발표: 3월 15일 이내



with IBK # IBK맛집노트
밭길 닿는 길 # IBK산 # IBK핸드메이드



놀면 뭐하니 운동하자

STRETCHING & FITNESS



일상 속에서도 운동을 꾸준히 하는 습관을 기르자. 몸이 건강해야 일상도 즐거워진다.
집안에서 간단하게 할 수 있는 스트레칭과 운동을 소개한다.

TV 보다가 스트레칭

더 클로워 봤어? 대~박!
야 잠깐 끊어봐!



왼팔을 펼쳐서 오른쪽으로 넘기고, 오른쪽 팔로 10초 동안 당겨준다. 반대쪽도 동일하게 실시한다.



한쪽 팔을 어깨 위로 넘기고, 반대쪽 손으로 팔꿈치를 잡아 당긴다. 10초 유지하고 반대쪽도 실시한다.



팔을 펼친 상태에서 손등 쪽으로 손을 굽히고, 반대쪽 손으로 당겨준다. 10초 후 반대쪽도 실시한다.

업무 보다가 스트레칭

스트레스 받을 땐 스트레칭!



손바닥을 바깥쪽으로 펼쳐서 각지를 끼고 팔을 쭉 펴준다. 그대로 각지를 긴 채로 머리 위로 팔을 들어 어깨 근육을 풀어준다.



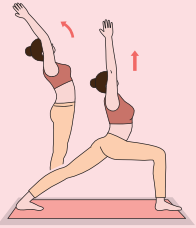
앞서 취한 동작과 마찬가지로 팔을 등 뒤로 뻗어서 각지를 끼고 쭉 뻗어 10초 동안 유지한다.



한쪽 팔을 반대쪽으로 넘기고, 반대쪽 팔을 교차해 당겨준다. 이때 고개는 팔과 반대 방향을 본다. 10초 동안 유지하고 반대쪽도 실시.

방에 들어가다 스트레칭

방에 들어가는 척~ 스트레칭!
"데축하지 못하게 행동하라"



제자리에 서서 상체를 위로 쭉 뻗어준다. 다리를 앞으로 뻗어 기억자로 굽힌다. 이때 앞다리 무릎이 발끝을 넘지 않도록 하고, 뒷다리는 곧게 뻗어 종아리에 신전감이 느껴지도록 한다. 반대쪽도 실시한다.



다리를 넓게 벌리고 한쪽 무릎을 굽힌다. 무릎을 굽힌 쪽 팔을 위로 뻗어 귀에 붙이고 옆구리에 신전감이 올 때까지 상체를 젖혀준다. 10초 유지하고 반대쪽도 실시한다.



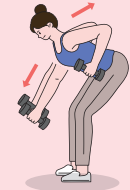
오른쪽 다리를 앞으로 뻗어 주고, 왼쪽 팔로 바닥을 짚어 준다. 반대쪽 팔을 뒤로 젖혀 하늘을 향한다. 10초 유지하고 반대쪽도 실시한다.

탕비실에서 상체 운동

출판 마셨는데
살이 찼다구?

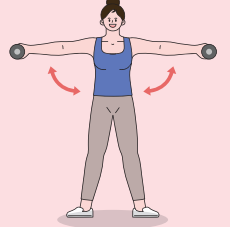


아령이나 생수병을 양손에 들고 머리 위로 올렸다가 천천히 내린다. 너무 빠르게 반복하면 운동 효과가 저하될 수 있으며, 어깨 관절에 부담이 될 때는 중량을 낮춰야 한다.



다리를 어깨너비로 벌리고 허리를 살짝 숙인 뒤 아령이나 생수병을 가슴 쪽으로 당긴다. 팔 뒤쪽(삼두근)에 자극을 느낄 때까지 반복한다. 이때 허리를 굽히면 부상 위험이 있으니 곳곳하게 펴고 있어야 한다.

뭘 들거려 먹었는지 생각해보라



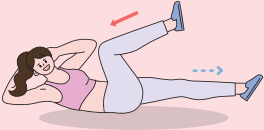
아령이나 생수병을 들고 팔을 직각으로 천천히 들어 올렸다가 내린다. 이때 손이 어깨보다 위로 올라갈 필요는 없다. 중량이 무거우면 부상을 입을 수 있으니 가벼운 무게로 반복해서 실시한다.

침대에 누워 코어 운동

다음달엔
효과대드 하나 사야지!



앞 상태에서 상체를 뒤로 높이고 무릎을 천천히 들어 올린다. 상체 반동을 이용하지 말고 복근을 이용한다. 약 20회 반복한다.



누운 상태에서 머리에 손을 댄다. 상체와 다리를 들어 왼쪽 팔꿈치를 오른쪽 무릎에 댄다. 이때 반대쪽 다리가 바닥에 닿아있어야 한다. 양쪽 반복으로 약 20회 실시한다.



누운 상태에서 양쪽 손끝을 발끝에 댄다. 다리를 올리기 보다는 복근을 사용해 상체를 들어 올리는 것이 중요하다. 약 20회 실시한다.

요리하다 하체 운동

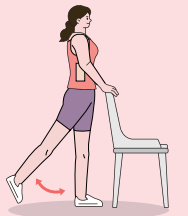
하체가 툰데
건강한 법!
아넌비 다 봤네



아래보다 조금 더 다리를 벌리고 선다. 천천히 무릎을 굽힌다. 이때 무릎이 발끝을 벗어나지 않도록 한다. 약 20회 반복한다.



한쪽 다리를 수평이 되도록 천천히 들어 올린다. 중심을 잡기가 어렵다면 식탁이나 벽을 짚어도 된다. 약 20회 반복한다.



의자를 잡고 서서 뒷꿈치를 들어 올린 후 5초 유지하고 내린다. 한쪽 다리를 뒤로 들어 올린다. 이때 가능한 높이 올려서 10초 이상 버틴다. 반대쪽도 실시한다.



뒷면에
일상 속 운동법이
숨어 있습니다.

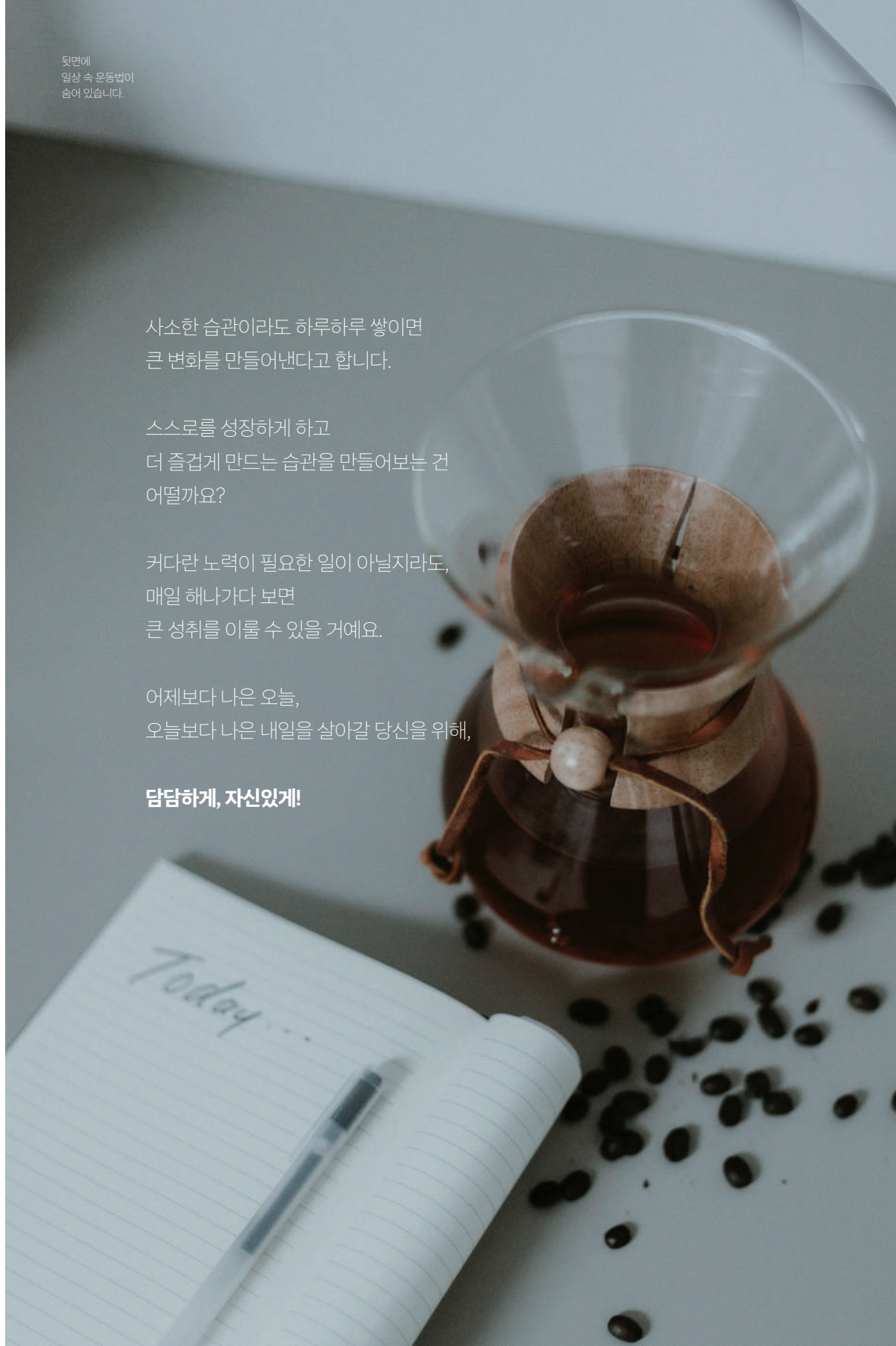
사소한 습관이라도 하루하루 쌓이면
큰 변화를 만들어낸다고 합니다.

스스로를 성장하게 하고
더 즐겁게 만드는 습관을 만들어보는 건
어떨까요?

커다란 노력이 필요한 일이 아닐지라도,
매일 해나가다 보면
큰 성취를 이룰 수 있을 거예요.

어제보다 나은 오늘,
오늘보다 나은 내일을 살아갈 당신을 위해,

담담하게, 자신있게!



이 세상에 작은 기업은 없다

누군가는 기업에서

꿈을 시작하고

사랑하는 사람들

기쁘게도 합니다.

기쁨이든 실패에 울고,

보람듯 웃으며 이겨내고

이 순간도 누군가는 기업과

함께하고 있습니다.



기업에는 수많은 인생이 있습니다
그래서, 기업을 한다는 건 크고 막중한 일입니다



