

공단 풍향계

인구감소 · 저출생 위기극복 나섰다

특집

체육시설 운영시스템 개선

공단 프리즘

미래기술 선도하는 혁신 공기업 도약 '시동'

건강 + 행복

· 2024 Winter 겨울호 ·

WINTER IS COMING
WINTER IS COMING

안녕 겨울





Cover Story

추운 겨울 얼어붙은 몸과 마음을 모두
녹여 줄 따뜻하고 새로운 공단의
소식들을 가득 담았습니다.

사보는 창원시설공단을 쉽게 알리기 위해
무료로 배포하는 것입니다. 본지에 게재된
외부원고 내용은 필자 개인의 견해이며,
창원시설공단의 공식입장과 일치하지 않
을 수 있습니다.

건강 + 행복

· 2024 Winter 겨울호 ·

발행인 김중해
편집장 정해동
발행처 창원시설공단
기획 및 편집 기획예산팀
편집위원 성해봉, 정은경, 남지예, 정미란,
구영혁, 황혜란, 손석민
발행일 2024년 12월



Special Thema

04 명시 산책

눈꽃(Snowdrops)

05 공단 풍향계

인구감소·저출생 위기극복 나섰다

06 특집 / 체육시설 운영시스템 개선

“시민 누구나 공평하게 체육시설 이용을”



공단, 공단인

08 공단 포커스

디지털 전환 ... 미래기술 선도 공단

09 앞서가는 공단

지방공공기관 최초 ‘인공지능 콜센터’ 도입

10 안전한 공단

공인 인증으로 안전관리체계 한층 강화

11 자랑스러운 공단

국제표준 ‘시설관리경영시스템 인증’ 획득

12 공단 프리즘

전국체전 성공개최로 명품 스포츠시설 변모

14 공단 화제

즐거운 퀴즈풀이로 청렴의식 UP↑



Communication + 소통 · 공감

15 함께하는 공단

3년 연속 경남 기록물관리 ‘최우수’

16 청소년마당

‘2024 청소년 다드림축제’ 성황

17 프로그램 참여 후기

청소년 인증 프로그램을 통한
나의 성장 이야기

18 문화 공감 - Book

빛바랜 고전을 들춰보아야 하는 이유

19 배움 현장

파크골프 초보자 기본교육 ‘호응’



건강 & NEWS 공유

20 건강 플러스

겨울철 심혈관 질환 예방법

21 Food story

겨울철 체온 지켜주는 좋은 음식

22 공단 뉴스라이프

제1회 적극행정위원회 개최 외

24 따뜻한 공단

2024 사랑의 김치나눔 페스티벌 참여 외

26 고객의 칭찬

창원실내수영장 최고입니다! 외

눈꽃(Snowdrops)

루이즈 글릭

내가 어떠했는지, 어떻게 살았는지 아는가.
 절망이 무엇인지 안다면 당신은
 분명 겨울의 의미를 이해하리라.

나 자신이 살아남으리라고 기대하지 않았다,
 대지가 나를 내리놓렸기에.
 내가 다시 깨어날 것이라고는
 예상하지도 못했다.
 축축한 흙 속에서 내 몸이
 다시 반응하는 걸 느끼리라고는.
 그토록 긴 시간이 흐른 후에
 가장 이른 봄의
 차가운 빛 속에서
 다시 자신을 여는 법을
 기억해 내면서.
 나는 지금 두려운가, 그렇다. 하지만
 당신과 함께 다시
 외친다.
 좋아, 기쁨에 모험을 걸자.
 새로운 세상의 살을 에는 바람 속에서.

루이즈 글릭(Louise Glück)

- 미국의 시인(1943~2023)
- 2020년 노벨문학상 수상
- 2016 · 2015년 미국 국가인문학훈장
- 2014년 내셔널 북 어워드 시부문



인구감소 · 저출생 위기극복 나섰다

종합대책 추진...3개 분야 28개 과제 수립
 창원문화재단·창원산업진흥원과 업무협약도



우리 공단이 저출생 문제를 극복하고 지역사회 인구 감소 문제에 대응하기 위한 종합대책 추진에 발벗고 나섰다.
 공단은 지난 8월 경영지원실장을 단장으로 MZ세대를 중심으로 '저출생 대응 추진단'을 구성, 창원시 담당부서와 소통하면서 저출생 극복을 위한 다양한 방안을 발굴해왔다.
 이번 종합대책은 창원특례시 인구증가 시책에 부응하고, 저출생이 가져오는 사회적·경제적 문제에 선제적으로 대응하기 위해 마련됐다.
 추진단은 저출생 문제해결을 위해 △일·가정 양립 문화조성(8개 과제) △결혼·돌봄 교육 지원(11개 과제) △사회인식 변화 및 노력(9개 과제) 등 3대 분야, 28개 정책대응 과제를 수립해 추진키로 했다.

대표적인 추진과제는 △가족배려 주차장 조성 △어린이 동반가족과 임산부가 기다리지 않는 'Fast Track' 도입 △청년특화 이니셔티브 조성 △임산부 운동상담 · 아이 인바디 지원 △공기업 직원 및 시민들의 만남 기회 주선 등이다.
 한편, 지난 11월 18일에는 창원시설공단과 창원문화재단, 창원산업진흥원 등 창원시 산하 3개 기관이 공단 회의실에서 저출생 극복을 위한 업무협약을 체결했다.
 3개 기관은 협약을 통해 △지역 내 결혼·출산·양육 등 현안 이슈 발굴 및 공동사업 추진 △인적교류·자문 및 가족 친화적 특화 정책 개발 △저출생·인구감소 대응을 위한 정책자료 공유 및 활용 등 저출생 위기극복에 공동 노력하기로 했다.

체육시설 운영시스템 개편안 마련 내년부터 시행

“시민 누구나 공평하게 체육시설 이용을”

우리 공단이 내년부터 신규 회원들의 진입장벽을 해소하기 위해 ‘6개월 등록 상한제’를 시행하는 등 체육시설 운영시스템을 획기적으로 개선키로 했다. 특히, 10년 동안 동결되었던 수영장·헬스장 이용 요금을 비롯해 생활체육 강습료도 현실화하기로 했다.

공단은 그동안 ‘체육시설 혁신리뉴얼 추진단’ 활동을 통해 3개 분야 12개 실행과제로 구성된 운영시스템 개편안을 마련했다. 개편안의 핵심은 신규 회원의 진입장벽을 없애고, 불가상승률을 고려한 체육시설 이용료 현실화, 시설 안전 강화 등이다.



‘6개월 등록 상한제’ 시행, 신규회원 이용 기회 확대

이에 공단은 ‘6개월 등록 상한제’를 도입, 기존회원 우선지원으로 강습반 빈자리가 나지 않는 신규회원 등록의 애로점을 해소하기로 했다. 6개월 등록 상한제에 따라 한번 선발된 회원은 최대 6개월까지만 기존회원 자격이 유지되며, 6개월이 지나면 신규회원과 기존회원이 동등한 위치에서 수강신청을 할 수 있게 된다.

2014년 조례 개정 이후 10년 간 요금인상이 없었던 체육시설 이용료도 내년부터 현실화한다. 그동안 지속적인 물가 상승에도 이용요금은 동결되어 시의 재정적 부담 가중과 공단의 경영수지 악화는 물론 안정적인 고객서비스 제공에도 악영향을 끼쳐왔다. 이에 따라 공단은 시·시의회와 협의해 수영 및 생활체육 강습비용을 월 5,000원 인상하고, 헬스장 이용요금은 4,000원 인상키로 했다.



수영·헬스·생활체육 이용요금 현실화

이밖에 공단은 수질 관리와 안전을 위해 주말과 공휴일 낮 12시부터 오후 1시까지 1시간씩 ‘수영장 브레이크타임’을 운영한다. 브레이크타임에는 로봇청소기를 동원, 이물질을 제거하는 등 수질 관리 및 정비를 진행하며, 수영장 입장은 제한된다. 또한, 수영 강습반 정원 기준도 새로 마련해 수영장 규모 및 여건에 맞게 정원을 늘려 신규 회원 유입을 확대할 계획이다.

공단은 이같은 운영 개편안 시행에 앞서 이달 초 시민모니터링단과 각 체육시설 이용자 대표 등이 참석한 가운데 개편안에 대한 의견수렴과 토론회를 가졌다. 또한 창원시의회 의원과 창원시 체육진흥과 관계자들이 참석한 가운데 ‘체육시설 운영 선진화 방안 보고회’를 개최, 개편안을 공유하기도 했다.



미래기술 선도하는 혁신 공기업 도약 '시동'

'디지털 전환 선포식' 개최... 다양한 혁신과제 추진

창원시설공단(이사장 김종해)은 2일 공단 상황실에서 미래기술을 선도하는 혁신 공기업으로 거듭나기 위해 '디지털 전환 선포식'을 개최했다.

이번 선포식은 인공지능(AI)과 같은 혁신적인 기술을 활용하여 시설과 고객 서비스를 더욱 개선하고, 새로운 사회적 가치를 창출하기 위해 마련됐다.

이날 선포식에는 김종해 이사장과 간부 직원들이 참석한 가운데 디지털 전환 실현을 위한 구호를 제창하고, 추진전략 및 실행계획을 공유했다.

공단은 디지털 전환을 위해 ▲스마트 관리시스템 도입 ▲빅데이터 기반 종합상황실 운영 ▲스마트·디지털 업무환경 조성 ▲스마트 안전솔루션 구축 ▲인공지능(AI) 활용 서비스 제공 등 다양한 혁신과제를 추진할 계획이다.

한편, 공단은 디지털 전환의 중요성을 인식해 올해부터 2025년까지를 '제1차 인공지능(AI) 고도화' 기간으로 정하고, '인공지능형 승강기 관제시스템'과 '원격감시 자동방재시스템'을 도입하는 등 디지털 이용환경 구축에 적극 나서왔다.



지방 공공기관 최초 '인공지능 콜센터' 도입

대표전화 상담 서비스, 인공지능(AI)으로 대체



우리 공단이 지방공공기관 최초로 '인공지능 콜센터'를 도입해 눈길을 끌고 있다.

공단이 도입한 인공지능 콜센터는 공단 대표전화(055-712-0114)를 통해 처리하던 고객 상담업무를 인공지능(AI)이 대체하는 방식이다.

공단은 지난 9월 안내서비스 플랫폼과 시나리오를 자체 개발한데 이어 지난 10월부터 LG U+와 공동으로 클라우드 적용 및 생성형 AI 디러닝(학습)을 실행했다.

이어 지난 11월 테스트 등 시범운영을 거쳐 12월부터 본격 운영에 나섰다.

인공지능 콜센터에서는 시설 및 프로그램, 이용 요금, 휴관일, 재개장 안내 등 100여개의 고객상담 문의를 AI가 생성 후 실시간으로 답변함으로써 서비스의 신속성과 효율성을 극대화 하고 있다.

답변이 어려운 질문의 경우는 AI가 담당자에게 직접 연결해줌으로써 상담 불편을 해소해 나가고 있다.



공인 인증으로 안전관리체계 한층 강화

2년 연속 대한민국 안전대상 수상

업무프로세스 UP... 대외 공신력 확보

우리 공단이 시민안전을 최우선으로 안전 관련 공인 인증을 통해 안전관리체계를 더욱 강화하고 있다. 공단은 특히 '공간 안전 인증'으로 2년 연속 한국안전대상을 수상함으로써 대외적인 공신력 확보와 함께 안전 업무프로세스를 한층 업그레이드 할 수 있는 계기가 되고 있다.

공단은 최근 산하 마산합포스포츠클럽센터가 시설물 안전관리 활동에서 높은 평가를 받으며 '공간안전 인증'을 취득했다. 공간 안전 인증(Safety-Zone Certification)은 한국안전인증원이 주관하고 소방청이 감독하는 자율안전 평가제도다.

마산합포스포츠클럽센터는 각종 소방 분야 등 각종 시설물들을 획기적으로 개선하고, 인공지능형 승강기 안전시스템 구축 등 안전한 시설환경 조성 노력을 높이 평가받았다.

이로써 마산합포스포츠클럽센터는 2024년 대한민국 안전대상 소

방청장상을 수상했다.

이에 앞서 지난해에는 내서스포츠클럽센터가 '공간안전 인증'을 획득, 대한민국 안전대상 소방청장상을 수상했다. 내서스포츠클럽센터는 첨단 안전장비를 활용한 선진적이고 체계적 시설관리 및 고객 참여 합동안전점검, 정전 시 피난 대피 안내선 설치 등 안전사고 예방 노력이 호평을 받았다.

공단은 앞으로 다른 시설에도 '공간안전 인증' 획득을 추진해 더욱 체계적인 안전시스템을 구축해 나갈 방침이다.

아울러 공단은 지난 2022년 인증을 획득한 국제공인 안전보건경영시스템(ISO45001)도 지속적으로 관리해 나가기로 했다. 각종 위험과 재해를 사전에 예방·관리하기 위한 시스템 구축 여부를 평가한 후 인증하는 안전보건경영시스템은 현재 3년 연속 재인증을 받았다.



2024 여가친화경영 기업·기관 인증식

2024년 11월 6일(수) 14:00~16:00 서울남산국악당



국제표준 '시설관리경영 시스템 인증' 획득 ★★★★★

차원 높은 시설물 유지·관리 체계 마련

우리 공단은 12월 한국경영인증원(KMR)으로부터 국제표준인 '시설관리경영 시스템(ISO41001)' 인증을 획득했다.

시설관리경영시스템은 운영 중인 시설물과 주요 설비의 기능을 제대로 발휘할 수 있도록 하고, 고객·이해관계인·조직의 관계 및 자체 기술 관리 등을 규정하고 있다. 공단은 '안전'을 최우선 가치로 두고 시설물 유지·관리 강화를 비롯해 수명장 물 관리 계획 수립 및 매뉴얼 제정, 탄소중립 공단 추진, 온실가스 감축 노력 등에서 높은 평가를 받았다.

일·생활 균형... '여가친화인증 기관' 선정

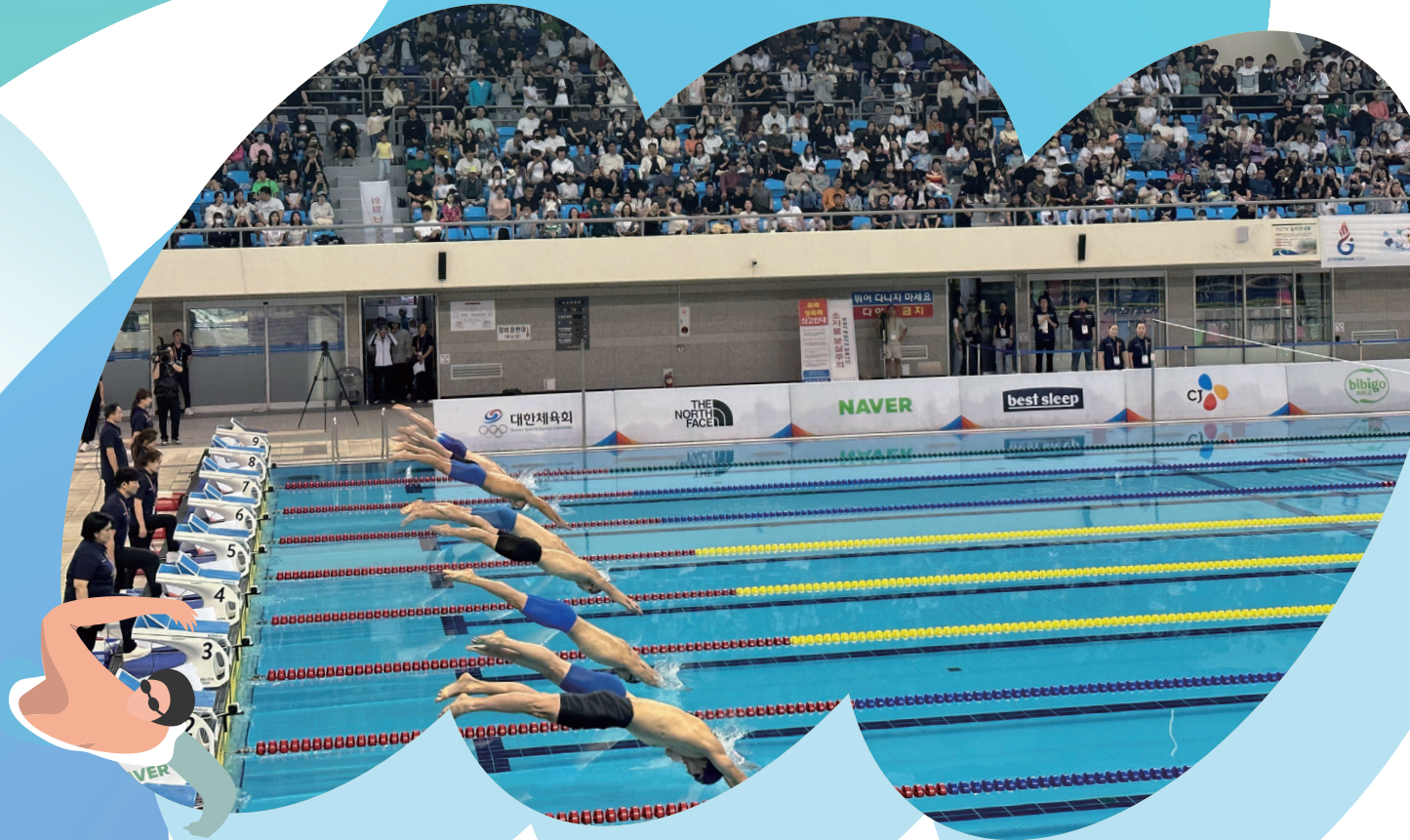
이에 앞서 공단은 지난 11월 문화체육관광부가 주관하는 '2024년 여가친화인증 기관'으로 선정됐다. '여가친화인증'은 심사를 통해 근로자가 일과 여가생활을 조화롭게 병행할 수 있도록 지원·운영하는 기업 및 기관을 선정하는 것으로, 인증은 3년 간 유효하다.

공단은 이번 심사에서 다양한 휴가제도 운영을 비롯해 직원의 자기개발을 위한 사내 동호회 지원과 문화탐방 활동비 지원, 힐링프로그램 제공 등을 통해 업무생산성 향상 및 일·생활 균형에 기여한 점을 높이 평가받았다.



전국체전 성공 개최로 명품 스포츠시설 변모

시설 개·보수 전국체전 성공적 개최 지원
수영장 공인2급 · 스쿼시장 국제공인 획득



S P O R T S



우리 공단이 각종 경기시설의 개·보수와 인프라 구축을 통해 전국 체전을 성공적으로 개최함으로써 명품 스포츠시설로 변모하고 있다.

지난달 열린 전국체전 기간 공단은 창원국제사격장과 창원실내수영장, 창원축구센터 등 산하 8개 시설에서 사격, 수영, 스쿼시, 테니스 등 9개 종목의 경기를 소화했다.

이에 앞서 창원시는 선수들이 제 기량을 발휘할 수 있는 환경을 조성하기 위해 이들 경기장에 총 63억원을 투입, 시설 개·보수 등 시설 완비에 온 힘을 쏟았다.

또한 공단은 체전 기간 원활한 경기운영을 위해 부대시설 지원은 물론 지속적인 안전관리로 최적의 경기장 환경조성에 만전을 기했다.

이에 따라 경기장 마다 최신 설비의 수준높은 경기시설로 탈바꿈했으며, 안전하고 쾌적한 환경과 완벽한 대회운영으로 선수단과 관람객들에게 호평을 받았다.

특히, 수영 경기가 펼쳐진 창원실내수영장과 스쿼시 경기가 열린 마산합포스포츠허브 스쿼시장은 각각 공인2급과 국제공인을 취득함으로써 대회 기간 내내 '명품 경기장'이라는 찬사가 쏟아졌다.

총 사업비 39억원을 투입해 새단장한 창원실내수영장은 대한수영연맹으로부터 2급 공인 자격을 획득, 전국 규모의 수영대회를 유치할 수 있게 됐다.

대한스쿼시연맹으로부터 스쿼시 전용 국제경기장 인증을 획득한 마산합포스포츠허브 스쿼시장은 국내 공인대회와 국제대회를 개최할 수 있게 됐다.

이로써 공단은 수영과 스쿼시 종목도 향후 전지훈련 및 각종 대회 유치를 통해 지역경제 활성화에 큰 도움이 될 것으로 기대하고 있다.

김종해 이사장은 "시설 개·보수와 인증 획득을 통해 체육시설이 최고 수준의 시설로 탈바꿈한 만큼 고객들이 더욱 안전하고 편리하게 이용할 수 있도록 관리에 최선을 다하겠다"고 말했다.

즐거운 퀴즈 풀이로 청렴의식 UP↑

도전! 청렴 골든벨 퀴즈대회 개최 '눈길'
우리누리청소년문화센터 오왕택 과장 우승

공단은 지난 11월 19일 창원국제사격장에서 100여 명의 직원이 참여한 가운데 청렴 의식 강화를 위한 '도전! 청렴 골든벨' 퀴즈대회를 열어 눈길을 끌었다.

국민권익위원회 청렴연수원 전문강사가 진행한 골든벨은 직원들이 반드시 숙지해야 할 반부패 법령을 다룬 퀴즈가 출제됐다.

주요 내용으로는 청탁금지법, 이해충돌방지법, 행동강령 등으로 예선과 패자부활전을 거쳐 본선과 결승진출자를 가리는 서바이벌 퀴즈 형식으로 진행되어 치열한 경쟁을 펼쳤다. 우승은 우리누리청소년문화센터 오왕택 과장이 차지했다.

특히, 이번 골든벨은 그동안의 주입식 교육에서 벗어나 청렴에 대한 인식을 자연스럽게 제고할 수 있도록 해 직원들의 큰 호응을 이끌었다.

공단은 이번 골든벨을 통해 청렴의식을 다지는 새로운 계기를 마련한 만큼 앞으로 청렴한 조직문화를 위해 다양한 시책을 추진해 나갈 방침이다.



3년 연속 경남 기록물관리 '최우수 기관' 선정



국민 재산권인 공공 정보자원 체계적 관리 '호평'

우리 공단이 경상남도기록원에서 주관한 '2024년 경남 공공기관 기록물관리 점검'에서 'A등급'을 받아 최우수기관에 선정됐다. 이로써 공단은 지난 22년부터 3년 연속 최우수 기관에 선정되는 영예를 안았다.

이번 평가는 경남의 12개 공사·공단을 비롯해 35개 출자·출연기관, 12개 특수법인 등 총 59개 기관을 대상으로 기록물관리 실태에 대한 점검 및 현장실사로 이루어졌다.

평가 결과 공단은 기록관리 업무기반과 기록보존 분야 등 4개 분야 13개 항목의 점검에서 높은 점수를 받았다.

특히, 우수사례 평가에서는 기록물관리 인식제고를 위한 전 직원 온라인 교육과 기록물 훼손 방지를 위한 이동식 서고(모빌랙) 설치 등도 호평을 받았다.

김종해 이사장은 "기록물관리에 대한 직원들의 관심과 노력으로 3년 연속 'A등급'을 받아 기쁘다"며 "앞으로도 공공기록물의 안전한 보존 및 효율적 활용을 위해 노력하겠다"고 말했다.

‘2024 청소년 다드림(多Dream) 축제’ 성황

다양한 놀이·체험·문화공연으로 힐링의 장



우리 공단이 연말을 맞아 청소년들에게 즐거운 추억과 건전한 여가선용 기회를 제공하기 위해 ‘2024 청소년 다드림(多Dream) 축제’를 개최해 성황을 이루었다.

지난 12월 7일 공단 산하 우리누리청소년문화센터에서 열린 이번 축제는 청소년 태권도팀의 초청공연을 시작으로 ‘놀이존’, ‘체험존’, ‘안전존’에서 다채로운 행사가 펼쳐졌다.

놀이존에서는 오프라인 게임인 ‘스피드 하키’와 ‘행운의 룰렛 게임’이 진행되며 포토존도 마련되었다.

체험존에는 향수 만들기, 아크릴 키링 만들기, 스노우볼 무드등 만들기, 미니드리 화분 만들기, 에코백 만들기 등 12가지 다채로운 힐링 체험활동을 진행했다. 이밖에 안전존에서는 가상현실(VR) 콘텐츠를 활용한 해양사고 선박 탈출법 등 스마트 디지털 안전교육을 실시했다. 특히, 매년 열리는 청소년 다드림(多Dream) 축제 자치기구인 청소년운영위원회가 주도적으로 기획하고 운영함으로써 명실상부한 청소년들의 힐링의 장이 되고 있다.

청소년 인증 프로그램을 통한 나의 성장 이야기



김 보 은 (회원초 4)



수제차 만들기



자연은 내 친구

안녕하세요! 저는 늘푸른전당에서 진행된 두 가지 인증 프로그램에 참여했던 김고은입니다. 청소년수련활동인증제는 청소년활동진흥법에 의거해 일정 기준 이상의 형식적 요건과 질적 특성을 갖춘 청소년활동을 공적기관이 증명하는 제도입니다.

처음에 인증제라는 단어가 주는 어감 때문에 참여하는 활동이 재미없고 딱딱할 것이라고 생각했지만, 안전한 장소에서 다양한 프로그램을 통해 전문가 선생님들과 활동할 수 있어서 많은 것을 배우고 느낄 수 있었습니다. 첫 번째

프로그램인 ‘자연은 내 친구’에 참여했을 때, 저는 자연의 아름다움과 소중함을 직접 경험할 수 있었습니다. 프로그램은 안전하게 활동하는 방법을 배운 후 자연을 주제로 한 다양한 활동으로 진행되었습니다. 친구들과 함께 협력하는 방법을 배우면서, 서로의 아이디어를 존중하고 함께 문제를 해결하는 즐거움을 느꼈습니다. 특히, 자연물을 이용한 놀이를 통해 제 생각을 키우고 자연에 대한 관심도 높아졌습니다. 평범한 자연을 나만의 이야기 놀이터로 바꾸어 표현력을 키울 수 있었고, 그 결과 전시회에 제 작품을 전시하게 되어 정말 기뻐했습니다.

두 번째 프로그램인 ‘내가 만드는 수제차’였는데 수제차에 대해 배우고, 직접 레몬청 수제차를 만들어 보는 경험을 했습니다. 다양한 수제차에 대해 알게 되었고, 직접 만들어 보니 제 소질을 발견하고 발전하는 데 큰 도움이 되었습니다. 특히, 언니와 함께 만든 수제차를 나누며 서로의 취향을 이야기하고, 맛을 비교하는 즐거움도 있었습니다. 수제차를 만드는 과정에서 재료의 조합과 비율을 고민하며 창의력을 발휘할 수 있었고, 집에서 숙성시킨 후 완성된 수제차를 가족들과 마시며 뿌듯함을 느꼈습니다. 이젠 직접 레몬청을 만들 수 있을 것 같습니다. 이번 프로그램을 통해 자연과 음식에 대한 새로운 시각을 가지게 되었고, 다른 사람들과의 협력의 중요성을 다시 한번 깨달았습니다. 또한, 다양한 활동을 통해 제 자신을 돌아보고, 새로운 경험을 쌓을 수 있는 기회를 가질 수 있었습니다. 앞으로도 이런 멋진 프로그램에 자주 참여하고, 더 많은 친구들과 함께 즐거운 시간을 보내고 싶습니다.

빛바랜 고전을 들춰보아야 하는 이유



고명환의 <고전이 답했다 마땅히 살아야 할 삶에 대하여>를 읽고



정민경 (늘푸른전당)

이 책은 저자가 삶을 대하는 자세에 대해 고전을 빌려와서 적절하게 이야기해주고 있다. 모든 것이 하나로 향하지는 않지만, 챕터마다 삶의 방향과 가치관 등이 와 닿는 게 많았다.

그 중에서 나의 가치관과 많이 부합하는 것은 '하루를 살더라도 의지대로 살 것'에 대한 챕터다. 고전은 '돈키호테'를 빌어 왔다. 돈키호테에서 이런 구절이 나오는데 내 마음 같았다. '녹슬어 사라지지 않고, 닳아서 사라지는 게 훨씬 아름다운 것이다.'

요즘 사람들은 자신이 닳을까봐 걱정을 하면서 살아가는 사람들이 더 많은 것 같다. 내 마음이 다칠까봐 남에게 다가가지도 않는다. 내가 힘들어 질까봐 직장에서도 딱히 내가 할 수 있는 일도 나서서는 하지 않는다. 그런 세태를 보자면 마음이 아프다.

예전에는 자신의 일처럼 성실하게 주체적으로 일하는 사람들이 많았던 것 같은데 말이다. 그러나 지금은 '그냥 주어진 것만 하자'는 문화가 자리잡아가고 있는 듯하다. 나 또한 그렇게 해야 손해 보지 않는 것 같은 생각이 들어 나 스스로 회의감에 빠질 때가 참 많았다.

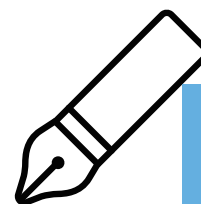
하지만, 그 챕터를 읽었을 때, 그래 누가 뭐라 하던 내 인생인데, 나를 위해 살아야겠다는 뭔가 뜨거운 의지가 생겼다.

인생에 답이 없듯이, 내가 생각하는 가치관대로 살아 가보자라는 의지가 생겼다.

또 분명 현실의 벽에 부딪치겠지만, 그래도 어떤가. 의지가 생겼다는데 대해 힘이 난다.

고전은 항상 도전하는 분야이지만 금새 시들어 버리는 분야이기도 했다. 그 이유는 고전을 이해하는데 많은 상식이 필요하고 사전지식이 필요했다. 또한 고전은 특히나 다른 나라의 책이 많다. 그러다 보니 집중이 안 되고 '그 사람이 누구더라?' 찾다가 결국 내용을 까먹고 책에서 손을 뉘버린 적이 한두 번이 아니다. 그런데, 이 책은 고전의 어떤 흐름을 잡아서 좋은 가치관을 설명해주시니, 조금 읽기도 편했고, 다시 고전에 대한 호기심이 들었다.

고전은 인간의 본질적인 부분으로 접근하는 내용이 많아서 물질적인 것이 지배하는 이 시대에 다시금 인간을 생각해보는 고전이 참으로 필요한 것 같다. 그래서 저자도 고전을 읽고 사람이 어떤 생각을 하고 살아야하는지 짚어 주는 게 아닐까 싶다. 그 시대에 이렇게 훌륭한 작품들이 있고, '그때도 이런 생각을 했구나' 생각하면서 읽으면 더 신기하고 재미있는 것 같다. 빛바랜 고전을 다시 한 번 들춰봐야겠다.



“파크골프의 매력에 금새 빠져들었어요~”



파크골프 초보자를 위한 기본교육 '호응' 이론·실기·안전교육으로 건전문화 정착 도모

우리 공단이 안전사고 예방 및 건전한 파크골프문화 확산을 위해 파크골프 초보자를 대상으로 이론·실기 및 안전교육을 실시해 큰 호응을 얻었다.

지난 10월부터 12월까지 의창구 대산면행정복지센터 교육장(이론교육)과 대산파크골프장(실기)에서 진행된 교육에서는 총 70여명이 참여해 성황을 이루었다.

전문적이고 체계적인 교육을 위해 파크골프 전문자격증을 보유한 전문강사가 나서 매월 셋째 주 화요일(오전 10시~12시)과 수요일(오전 9시~오후 1시) 이틀에 걸쳐 진행되었다. 화요일은 파크골프의 기본 개념과 규칙, 장비 사용법 등 이론교육을, 수요일은 실제 그라운드에서 기본자세와 스윙 연습, 코스별 전략 및 실전 경기체험 등 실기교육을 실시했다. 이달 교육에 참여한 김진명씨(65)는 “기본자세부터 실전 경기체험까지 정성껏 가르쳐줘 파크골프의 매력에 금새 빠져들었다”며 “파크골프 입문자들에게는 아주 유익한 교육이었다”고 말했다. 한편, 공단은 교육생들의 호응이 좋은 점을 감안해 내년에도 파크골프 초보자를 위한 교육을 실시해 사고예방 및 건전 생활체육문화 정착을 도모키로 했다.



겨울철 심혈관 질환, 방치하면 위험해요!



김 수 진 (안전팀·간호사)



추운 겨울철엔 면역력이 떨어지고 각종 질병에 대한 위험도가 높아지므로 건강관리에 각별히 신경 써야 합니다. 그중 겨울이 되면 더 더욱 주의를 기울여야 하는 질환이 바로 심혈관 질환입니다. 자칫 잘못하면 생명에 큰 위험이 될 수 있어 언제나 조심해야 합니다.

! 심혈관 질환 겨울철 급증 이유?

심혈관 질환이란 전신에 혈액을 공급하는 심혈관에 이상이 생기면서 심장을 비롯한 주요 혈관 동맥에 손상이 생기는 질환입니다. 심혈관 질환이 겨울에 급증하는 이유는 포근한 실내에 있다가 기온이 낮은 밖으로 나가게 되면 확장되어 있던 혈관이 갑작스럽게 수축하게 됩니다. 이때 심장은 전신에 혈액을 공급하기 위해 평소보다 더 강한 힘으로 혈액을 밀어내게 됩니다. 이로 인하여 혈압이 갑작스럽게 상승하게 되는 것입니다. 특히, 겨울이 되면 날씨가 추워져 운동을 비롯한 야외 활동이 줄어들게 돼서 운동 부족으로 인한 문제로 발생하기도 합니다.

심혈관 질환 예방법

식습관 개선

심혈관 질환 예방을 위해서는 첫째, 식습관 개선을 꾀아볼 수 있습니다. 나트륨, 지방, 탄수화물이 많이 들어있는 음식은 피하고, 항산화 물질이 있는 채소나 생선 섭취 비율을 늘려야 합니다. 짜고 기름지게 먹는 식습관은 혈압을 높여 각종 질병의 발생과 악화를 불러일으킬 수 있습니다. 과도한 음주 역시 건강을 해칠 수 있으므로 경계해야 합니다.

규칙적인 운동

두 번째로 규칙적인 운동으로 예방할 수 있습니다. 하루 30분 이상 적당한 강도의 운동을 통해 신체의 건강과 체력을 유지할 수 있도록 하는 것이 심혈관 질환뿐만 아니라 각종 여러 가지 질병을 예방하는 데 도움이 되겠죠? 운동을 통해 적정 체중을 유지하고 허리둘레가 지나치게 늘어나지 않도록 관리하는 것이 중요하다고 할 수 있습니다.

스트레스 관리

마지막으로는 스트레스를 관리하는 것을 꾀아볼 수 있는데요, 스트레스는 만병의 근원이라고 하죠, 스트레스를 받으면 혈압을 높이고 부정맥을 유발하여 동맥경화를 촉진시킵니다. 심하게 스트레스를 받을 경우 동맥경화반이 터져 혈관을 막는 현상이 발생할 수 있으니 스트레스를 잘 관리해야 하겠죠?

겨울철 체온 지켜주는 좋은 음식

겨울에는 추운 날씨로 인해 혈관이 수축되고 혈액순환이 원활하지 않아 체온이 낮아지기 쉽습니다. 이로 인해 피로감을 쉽게 느끼기도 하죠. 이럴 때 체온을 유지하고 신진대사를 돕는 음식들을 섭취하면 큰 도움이 됩니다. 겨울철 체온을 지켜주는 좋은 음식을 소개해 드리겠습니다.

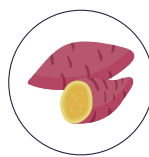


박국희 (장사시설팀·영양사)



생강

생강은 몸을 따뜻하게 만들어주는 대표적인 음식입니다. 감기에 걸리면 생강차를 마시라는 얘기는 들어보셨죠? 생강에 포함된 진저롤(Gingerol)과 쇼가올(Shogaol) 성분은 체내에서 열을 발생시키고 혈액순환을 개선하는 효과가 있습니다. 생강차로 마시거나 생선회나 고기요리에 함께 섭취해보세요.



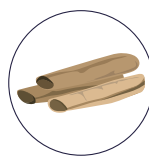
고구마

고구마는 풍부한 복합 탄수화물로 에너지를 지속적으로 공급하며, 체온 유지에 도움을 줍니다. 또한, 섬유질과 항산화 물질이 들어 있어 겨울철 면역력을 높이는 데도 좋습니다. 고구마는 굵거나 찌서 먹을 수 있고 다양한 요리에도 쓰일 수 있어서 활용도가 높습니다.



견과류

아몬드, 호두, 캐슈넛과 같은 견과류는 고농도의 불포화 지방산을 포함하고 있어 체내에서 에너지로 변환되며 체온 유지에 도움이 됩니다. 특히, 마그네슘이 풍부해 혈액순환을 개선하고 근육 피로를 완화해 줍니다. 샐러드로 먹거나 간식으로 한줌 정도를 드셔 보세요.



계피

계피는 몸을 따뜻하게 하고 혈액순환을 촉진시키는 대표적인 향신료입니다. 계피 속에 포함된 시나믹 알데하이드(Cinnamic Aldehyde) 성분은 체온을 상승시키고 면역력을 강화하는 데 도움을 줍니다. 요리나 음료에 계피 파우더를 활용하거나 계피차를 마셔보세요.



단호박

단호박은 체온 유지에 좋은 복합 탄수화물과 비타민 A, 베타카로틴이 풍부합니다. 단호박의 자연스러운 단맛은 피로 회복에도 도움을 주며, 체내 열 발생을 도와 추운 겨울에 적합한 음식입니다. 죽이나 찜으로 섭취하거나 요리에 넣어서 드실 수 있습니다.



국물 음식

따뜻한 국물 요리는 체온을 빠르게 높여주고 수분을 보충해주는 역할을 합니다. 특히 육류로 만든 사골국이나 닭고기 국물은 단백질과 필수 영양소가 풍부해 체력을 보강하는 데 효과적입니다.

· NEWS LIFE ·



1 적극행정위원회 개최 및 위원 위촉식

공단은 지난 11월 29일 공단 2층 회의실에서 적극행정위원회를 개최했다. 적극행정위원회는 외부위원(변호사 등) 3명을 위촉하고 공단 상임이사 등 내부위원 4명을 포함해 총 7명으로 구성됐다. 적극행정위원회는 이날 운영내규 제정안을 심의한 후 2024년 적극행정 우수사례 경진대회 심사를 진행했다.

2 경남관광재단과 관광활성화 업무협약

공단과 경남관광재단(황희곤 대표이사)은 지난 11월 14일 지역 관광활성화를 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약에 따라 양 기관은 △관광정책 및 관련정보 공유 △인적·물적자원 교류 △관광상품 개발 및 고객 유치 지원 △관광마케팅(판촉·홍보 등) 공동 추진 등 관광활성화를 위해 노력하기로 했다.



3 인권영화제 참여 '영화로 배우는 인권교육'

공단은 지난 11월 11일 인권감수성 향상과 가치관 확립을 위해 '영화로 배우는 인권교육'을 실시했다. 이번 인권교육은 시청자미디어재단 경남센터에서 열린 '제12회 창원여성인권영화제'에 참여해 이뤄졌다. 이날 김종해 이사장과 각 부서 인권경영 담당자(인권친화추진단) 30여명이 참여했다.

4 거제해양관광개발공사와 상생발전 협약

공단은 지난 10월 거제해양관광개발공사(사장 정연송)와 상호교류를 통한 상생발전을 위해 업무협약을 체결했다. 양 기관은 ▲ESG 경영 및 스마트 디지털 시설관리 노하우 공유 ▲해양관광 및 해양레포츠 활성화를 위한 협조체계 구축 ▲안전관리 업무프로세스 및 우수사례 공유 등을 약속했다.



· NEWS LIFE ·



5 '2025년도 주요업무계획 보고회' 개최

공단은 지난 11월 21일과 22일 이틀간 각 부서별로 '2025년도 주요업무계획 보고회'를 개최했다. 이번 보고회는 7개 실·처별로 차장급 이상 간부가 참석한 가운데 올해 업무수행에 대한 평가에 이어 뉴비전 2030 혁신전략을 바탕으로 내년도 지속가능발전을 위한 세부실천계획에 대해 토론을 가졌다.

6 직원 대상 '2024년 청렴아카데미 교육'

공단은 지난 10월 18일부터 11월 말까지 3차례로 나누어 '2024년 청렴아카데미 교육'을 실시했다. 이번 교육은 감사팀 소속 내부 강사가 청탁금지법과 이해충돌방지법을 비롯해 공직자 행동강령 및 직장 내 갑질문화와 관련된 주요 사례와 예방법 등에 대한 교육을 진행한다.



7 경남은행과 상생결재론 도입 협약체결

공단은 지난 10월 17일 상생결재론 도입을 위해 공단 2층 회의실에서 경남은행과 업무협약을 체결했다. 공단은 이번 협약으로 중소기업의 편의성과 접근성을 높이고, 현금흐름 개선과 자금 안정성 확보를 통해 지역경제 활성화에 기여할 수 있을 것으로 기대하고 있다.

8 양산시시설관리공단과 교차 안전점검 실시

공단과 양산시시설관리공단은 지난 11월 20일과 21일 이틀간 양 기관 시설을 대상으로 상호 교차 안전점검을 실시했다. 이번 교차 안전점검에는 양 기관 안전 전담부서 직원 12명이 참여해 양산시국민체육센터와 창원실내수영장을 대상으로 안전점검을 실시해 위험요소를 발굴하고 간담회를 가졌다.



Social contribution activities



“사랑은 관심과 실천입니다”

창원시설공단은 저소득층 및 소외계층을 대상으로 더불어 살아가는 사회를 만들기 위해 다양한 사회공헌 프로그램을 시행하고 있습니다. 사회복지시설 일손돕기 봉사를 비롯해 소외계층 교육기부, 독거노인 도시락배달, 급식 자원 봉사, 불우청소년 후원 등 지역사회문제 해결을 위한 다양한 사회공헌활동을 실천하고 있습니다.



♥ ‘2024 사랑의 김치나눔 페스티벌’ 동참

공단은 지난 12월 6일 MBC경남이 주최한 ‘2024 사랑의 김치나눔 페스티벌’ 행사에 동참해 봉사활동을 펼쳤다. 공단은 이날 임직원 40여명이 포장과 운반에 참여했으며, 노조와 엔지니어청솔봉사대는 담근 김장김치 100박스(500kg) 씩 총 200박스(600만 원 상당)를 구입해 소외계층에 기부했다.



♥ 4/4분기 생명나눔 실천 ‘사랑의 헌혈’

공단 직원 30여명은 지난 11월 8일 생명나눔을 실천하기 위해 4/4분기 ‘사랑의 헌혈’을 실시했다. 공단 본부에서 진행된 이번 헌혈 행사는 갈수록 헌혈자가 줄고 있는 현실에서 원활한 혈액 수급에 보탬을 주기 위해 마련되었다. 공단은 해마다 분기별로 ‘사랑의 헌혈’ 행사를 실시하고 있다.



♥ 내서스포츠클럽, 어린이 성장교실 지원

내서스포츠클럽 직원들은 지난 11월과 12월 중리지역아동센터를 찾아 정기후원금을 전달하고 아동 20여명에게 어린이 성장교실 프로그램을 운영했다.



♥ 재무회계팀, 어르신 배식봉사 및 환경정비

재무회계팀 직원들은 지난 11월과 12월 성산구 사파동 행정복지센터를 방문해 어르신 배식봉사 및 환경정비 봉사활동을 펼쳤다.



♥ 단감수확 농촌일손돕기 봉사 ‘구슬땀’

공단 임직원 40여명은 지난 11월 6일 의창구 북면 외산리 일원의 단감농가를 찾아 단감 수확과 선별 작업을 도우며 구슬땀을 흘렸다.



♥ 성산스포츠클럽, 아름다운가게 물품기부

성산스포츠클럽 직원들은 지난 11월 자발적으로 모은 생필품 20여점을 아름다운가게 창원사파점에 기부하고, 도시락 배달 봉사활동을 실시했다.



♥ 진해청소년야영장, 직원 재능기부 봉사활동

진해청소년야영장 직원들은 지난 11월 관내 꿈나무지역아동센터를 찾아 후원금을 전달하고, 틴틴페스티벌에 참여해 재능기부 봉사활동을 펼쳤다.



♥ 진동종합복지관, 농촌 마을회관 도색작업

진동종합복지관 직원들은 지난 11월 25일 마산합포구 구산면 장구마을회관을 찾아 외벽 도색작업 등 재능기부 봉사활동을 펼쳐 호평을 받았다.



♥ 마산합포스포츠클럽, 청소년 학습활동 지원

마산합포스포츠클럽 직원들은 지난 11월 관내 성원지역아동센터를 찾아 후원금을 전달하고, 아동들의 학습활동 및 농이활동을 지원했다.



♥ 시민생활체육관, 급식봉사 및 후원금 전달

시민생활체육관 직원들은 12월 10일 관내 사파복지회관에서 어르신 배식봉사 및 환경정비 봉사활동을 펼치고, 경남이주민센터에 후원금을 전달했다.

고객의 칭찬이 감동의 공단을 만듭니다

재개장한 창원실내수영장 최고입니다!

몇 달을 다른 곳에서 운동하다가 돌아온 창원실내수영장 너무 좋습니다. 역사나 넓은 탈의실과 샤워실, 시원한 수압 모든 게 그리웠습니다. 이번에 보니 오리발 보관함도 일괄 되게 정리 잘 되어 있구요. 풀장 물도 맑아 타일바닥 줄눈 까지 하얗고 깨끗한 게 다 보입니다. 강습 직전, 사람 많은 샤워실에서도 웃는 얼굴로 정리 해 주는 직원분도 친절하 습니다. 강사님께서 스타트대에 서서 준비운동 시켜주시니 훨씬 집중이 잘 되고 있습니다. 특히나 재개장 직전에 실시 한 인바디 검사는 체력증진에 많은 도움이 됩니다. 수영장 재개장을 위해 노력하신 모든 분들께 감사드립니다.

<정경희>

진해해양공원 직원님을 칭찬합니다

지난 주말에 친정 부모님과 산책 겸 운동 삼아 우연히 방문하게 된 진해해양공원. 사전 정보가 없어 헤매고 있는데 고은주 직원님이 친절하게 안내도 해주시고, 부모님께 따뜻한 물도 챙겨주셔서 감사했습니다. 덕분에 해양공원에 대해 좋은 인상을 받았고 좋은 추억도 남기게 되었습니다. 또 뵈고 싶고 칭찬합니다^^

<강미선>

의창스포츠크터 에어로빅 선생님 칭찬합니다

오랫동안 에어로빅을 해온 사람으로서 오은경 선생님 같은 분은 없습니다. 항상 아침에 보면 생글생글 웃는 얼굴로 인사해주시고, 수업 전에 작품 나간 거 한번 더 가르쳐주십니다. 그리고 뒤에 수업이 없으면 조금 더 가르쳐주시고, 아파서 운동 못가면 왜 못왔는 지 얼마나 아픈지 항상 전화를 해주십니다. 많은 선생님들을 만나봤지만 오은경 선생님 정말 인생 '갑'입니다. 항상 선생님을 응원하고, 많은 분들이 만나보시면 좋겠습니다.

<전나은>

내서스포츠크터 줌바 선생님 칭찬합니다!

내서스포츠크터 저녁 줌바수업 장리나 선생님 칭찬합니다. 회원들과 소통을 중요시하고, 10대에서 60대까지 다양한 연령에도 모두 좋아할만한 노래를 선곡하여 회원들 모두 즐겁게, 재밌게, 열정적으로 집중하여 줌바를 할 수 있게 수업을 이끌어갑니다. 수업 중에 안전과 건강증진을 위해 알찬 안무 및 구성으로 피곤한 줄 모릅니다. 무엇보다 정말정말 따라하고 싶은 멋진 춤선의 소유자로 모든 회원들이 댄스에 대해 좀 더 쉽게 다가갈 수 있게 티칭, 코칭 해주시며 몸치였던 사람도 일취월장 할 수 있게 해주셔서 감사드립니다. 오래오래 장리나 선생님의 줌바 수업 듣고싶어요. 장리나 선생님 파이팅!

<줌바 회원>

성산스포츠크터 빙상장 직원님 감사합니다

대암초등학교 교사입니다. 우리 학교는 매년 3학년~6학년 학생들이 성산스포츠크터 빙상장으로 체험학습을 합니다. 올해도 3학년 학생 50여명을 데리고 체험학습을 갔습니다. 학생들이 많아 지도하시기 힘이 드실텐데 학생들 안전을 최우선으로 생각하시며 꼼꼼하게 지도해 주시는 성정현 직원님께 감사 인사 드립니다. 학생들 절반 이상이 처음 오는 만큼 신발 사이즈 선택하는 방법부터 안전하게 넘어지는 방법 등등 하나부터 열까지 일일이 다 지도해주셔야 하는 상황이라 끊임없이 이야기하고 챙기십니다. 다치는 학생없이 무사히 체험 마칠 수 있게 친절하고 꼼꼼하게 지도해 주셔서 감사합니다.

<장효선>

진해국민체육센터 아쿠아 강사님 칭찬합니다

42년의 공직생활을 끝내고 아침운동으로 아쿠아로빅을 시작하게 되었습니다.에너지 뿐만 아니라 열정적인 정경애 강사님을 아침마다 만나게 되어 너무나 행복하고 저에게는 축복입니다. 목이 터져라 하나라도 더 가르치겠다는 의지가 뽐뽐~~ 제2의 인생을 시작하는 첫 출발선에서 아쿠아로빅과 강사님을 만나게 되어 정말 행복합니다. 이 인연을 쫓~~욱 함께 했으면 좋겠습니다. 정경애 강사님! 파이팅입니다.

<명희순>

마산합포스포츠크터 헬스 강사님 감사합니다

큰 맘 먹고 운동을 시작한다고 헬스장 방문했던 그날, 환한 미소로 반겨주셨던 얼굴이 아직도 기억에 남네요. 언제나 밝은 미소로 인사 건네주시고, 어르신들께도 항상 친절하시고, 본인의 운동강도에 딱 맞춤으로 코디해주십니다. 잘못된 자세를 할 때는 매의 눈으로 캐치해 달려와 지도해주시는 부드러운 카리스마 매력 김선웅 헬스 강사님, 너무 감사드려요 오래오래 합포 헬스의 꽃으로 함께해주세요.

<헬스 회원>

우리누리 수영강사님을 칭찬합니다

차가운 물속에서 매번 열정적으로 가르쳐 주시는 수영 9시 고급반 최진석 강사님을 칭찬합니다. 수영 실력이 통 들지 않아 재미가 없었는데 진석 선생님을 만나고 아침마다 더 자고 싶은 마음을 뒤로하고 신나는 걸음으로 수영장으로 향합니다. 하루에 한 동작씩 추가해서 가르쳐 주시니 수업진도도 부담스럽지 않고 마음같이 잘되지 않지 만 그래도 집중할 수 있는 것 같아 좋습니다. 매번 시범도 잘 보여주 시고 안 좋은 예까지 시범 보여주시니 더 이해가 잘 되는 것 같습니다. 선생님과 계속 재밌게 수영했음 합니다. 늘 감사합니다.

<김태수>

건강 + 행복

시민중심 공기업 창원시설공단



(51411) 경상남도 창원시 성산구 원이대로 450번지 tel. (055)712-0114

www.cwsisul.or.kr