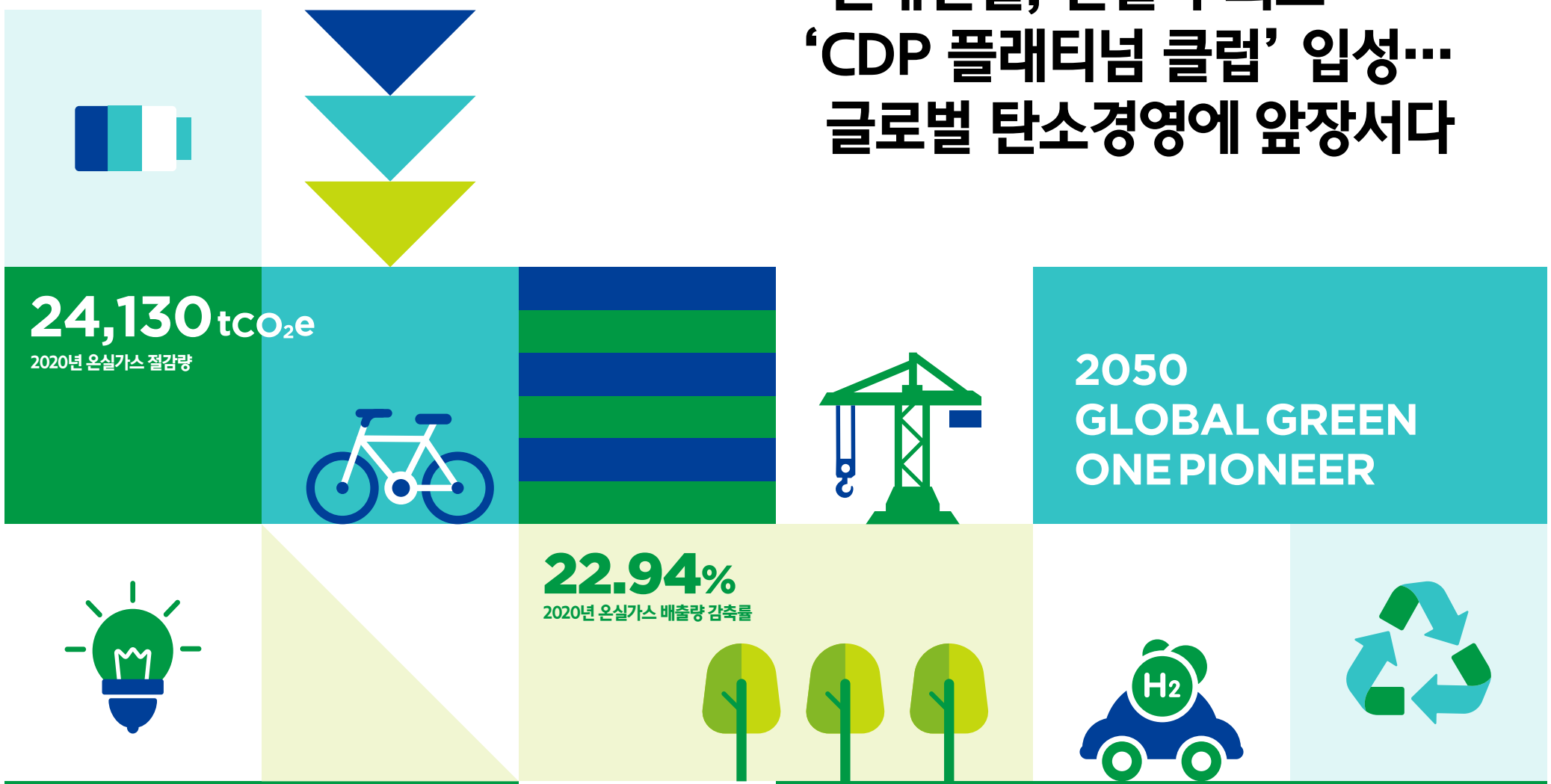
HYUNDAI E&C TODAY

Vol 411

2022 / 2 / 23 WED

발행인 윤영준
편집인 이영호
발행처 현대건설 홍보실
주소 서울시 종로구 율곡로 75 현대빌딩
신고번호 종로 다0049

현대건설, 건설사 최초 ‘CDP 플래티넘 클럽’ 입성… 글로벌 탄소경영에 앞장서다

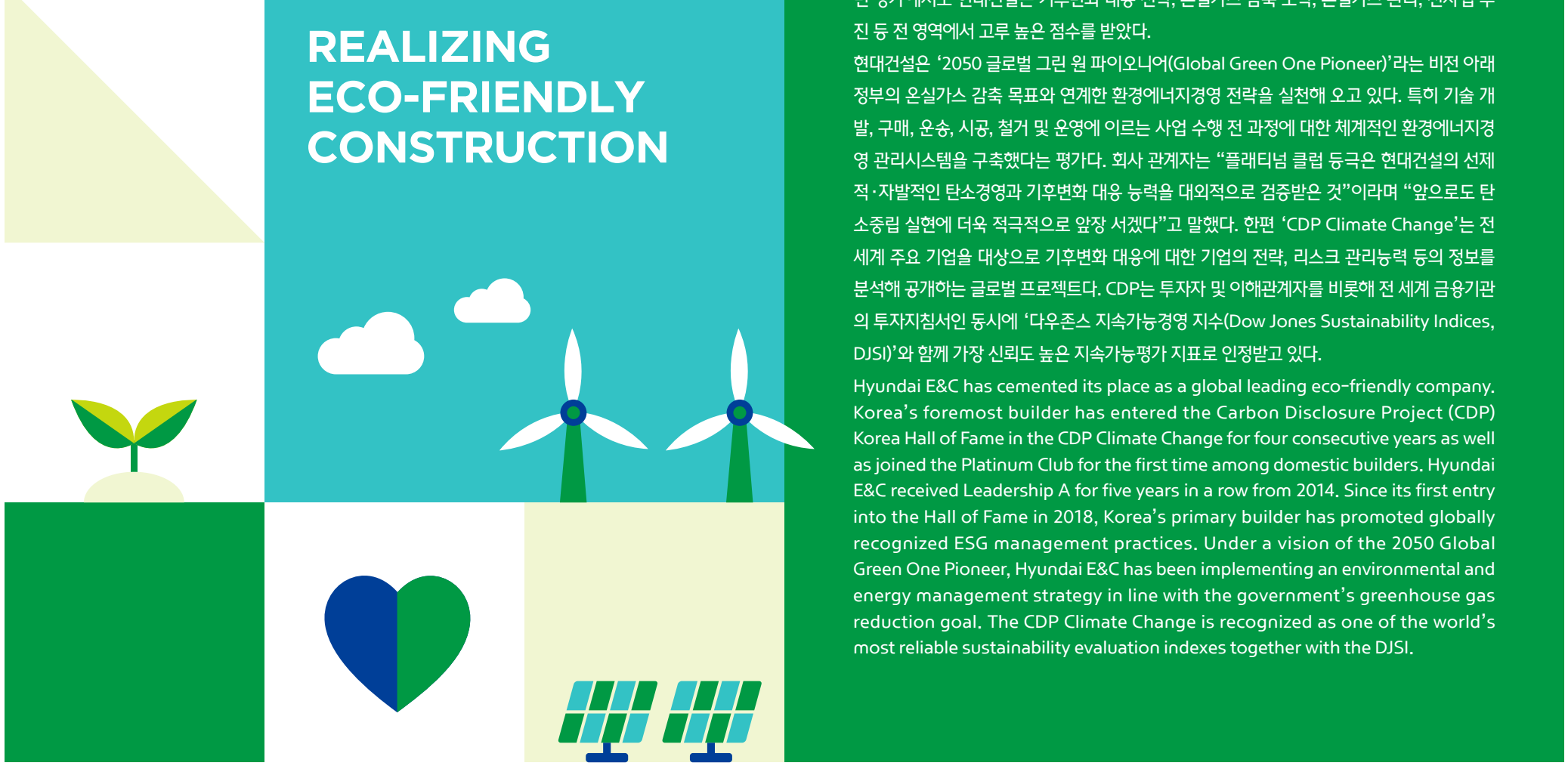


CDP
DISCLOSURE INSIGHT ACTION

현대건설이 선제적인 탄소경영의 성과를 인정받으며 ‘글로벌 친환경 선도 기업’으로 우뚝 섰다. 현대건설은 최근 글로벌 환경경영 인증기관인 ‘탄소정보공개 프로젝트(Carbon Disclosure Project, CDP)’ 한국위원회가 발표한 ‘CDP Climate Change’ 부문에서 4년 연속 ‘명예의 전당’에 오르며 ‘플래티넘 클럽(Platinum Club)’에 입성했다. ‘플래티넘 클럽’에 이름을 올린 것은 국내 건설사 중 유일하다. 2014년부터 5년간 ‘리더십 A’를 받은 현대건설은 2018년 ‘명예의 전당’에 처음 입성한 이래 글로벌 최고 수준의 친환경 경영을 펼쳐 왔다. 이번 평가에서도 현대건설은 기후변화 대응 전략, 온실가스 감축 노력, 온실가스 관리, 신사업 추진 등 전 영역에서 고루 높은 점수를 받았다.

현대건설은 ‘2050 글로벌 그린 원 파이오니어(Global Green One Pioneer)’라는 비전 아래 정부의 온실가스 감축 목표와 연계한 환경에너지경영 전략을 실천해 오고 있다. 특히 기술 개발, 구매, 운송, 시공, 철거 및 운영에 이르는 사업 수행 전 과정에 대한 체계적인 환경에너지경영 관리시스템을 구축했다는 평가다. 회사 관계자는 “플래티넘 클럽 등극은 현대건설의 선제적·자발적인 탄소경영과 기후변화 대응 능력을 대외적으로 검증받은 것”이라며 “앞으로도 탄소중립 실현에 더욱 적극적으로 앞장 서겠다”고 말했다. 한편 ‘CDP Climate Change’는 전 세계 주요 기업을 대상으로 기후변화 대응에 대한 기업의 전략, 리스크 관리능력 등의 정보를 분석해 공개하는 글로벌 프로젝트다. CDP는 투자자 및 이해관계자를 비롯해 전 세계 금융기관의 투자지침서인 동시에 ‘다우존스 지속가능경영 지수(Dow Jones Sustainability Indices, DJSI)’와 함께 가장 신뢰도 높은 지속가능평가 지표로 인정받고 있다.

Hyundai E&C has cemented its place as a global leading eco-friendly company. Korea’s foremost builder has entered the Carbon Disclosure Project (CDP) Korea Hall of Fame in the CDP Climate Change for four consecutive years as well as joined the Platinum Club for the first time among domestic builders. Hyundai E&C received Leadership A for five years in a row from 2014. Since its first entry into the Hall of Fame in 2018, Korea’s primary builder has promoted globally recognized ESG management practices. Under a vision of the 2050 Global Green One Pioneer, Hyundai E&C has been implementing an environmental and energy management strategy in line with the government’s greenhouse gas reduction goal. The CDP Climate Change is recognized as one of the world’s most reliable sustainability evaluation indexes together with the DJSI.



Tailwinds for business objectives

Our company wins new orders in succession

Our company is accelerating the pace to achieve our business goals by receiving new orders in succession in the domestic construction market.

Our company has won a 302.4-billion-won project to redevelop Woori Apartment in Daegu Metropolitan City on January 28, solidifying our no.1 position for three consecutive years, which is the first of its kind in the domestic redevelopment market. The Woori Apartment redevelopment project is designed to build 12 buildings of 35 floors above ground and three basement levels (1,107 units) and community facilities in Nam-gu, Daegu Metropolitan City. Our company will name the new apartment complex Hillstate Regia Fore coined from two Latin words "régīa" (a palace) and "foréstis" (a forest). Our company will join hands with CRTKL, a global architecture, planning and design firm, to construct the apartment buildings embodying a "giant tree" through using curtain walls and aluminum panels, and provide a rooftop community facility and variously themed landscape spaces.

대구 봉덕1동 우리주택 재개발사업

하나드림타운 그룹헤드쿼터 신축공사

In addition, we have received an order to build the Hana Dream Town Group Headquarters and a deal to construct the Pacific Sunny Data Center in Yongin, Gyeonggi-do. The Hana Dream Town Group Headquarters project valued at 453.0 billion won is aimed at building a head office of 15 floors above ground and seven basement levels, and the project is slated to be finished in January 2026. The smart office building, to be home to Hana Financial Group, KEB Hana Bank, KEB Hana Card, and Hana Financial Investment, will build on the combination of cutting-edge technologies. Meanwhile, the Pacific Sunny Data Center project is designed to construct a mega-scale data center of four floors above ground and four basement levels, which will be one of the biggest data centers in Korea. The construction worth about 535.4 billion won will commence in February 2022 and last for 28 months.

국내 수주 '활발' … 내실 있는 수주로 목표 달성 시동 건다

대구 봉덕1동 우리주택 재개발사업 · 하나드림타운 그룹헤드쿼터 신축공사 등 수주

우리 회사가 잇달아 신규 수주를 따내며 올해 목표 수주액 달성에 박차를 가하고 있다.

우리 회사는 지난 1월 28일 3024억 원 규모의 '대구 봉덕1동 우리주택 재개발사업'을 따내며 지난해 '업계 최초 3년 연속 도시정비 수주 1위' 달성의 위업을 이어가고 있다. '봉덕1동 우리주택 재개발사업'은 대구시 남구 봉덕로 25길 23 일원에 지하 3층·지상 35층·12개 동 규모의 공동주택 1107세대와 부대복리시설을 신축하는 프로젝트다. 단지가 들어서는 봉덕1동은 신천대로와 대구 지하철 1호선 영대병원역을 이용할 수 있고, 인근에 대봉초등학교, 대구중학교, 협성고등학교 등을 도보로 통학할 수 있다. 우리 회사는 궁궐을 뜻하는 라틴어 레기아(Régīa)와 숲을 의미하는 포레스티스(Foréstis)에서 착안해 '힐스테이트 레기아 포레(HILLSTATE REGIA FORE)'를 단지명으로 제안했다. 단지 외관은 글로벌 건축명가 칼리슨 알티케이엘과 합작해 커튼월룩과 알루미늄 패널로 힘차게 솟아오른 '거목'을 형상화하고, 전망형 엘리베이터를 갖춘 60m 길이의 스카이 커뮤니티와 다채로운 명품 테마 조경 공간도 선보일 예정이다.

건축에서도 잇단 낭보가 이어졌다. 우리 회사는 1월 21일과 28일 '하나드림타운 그룹헤드쿼터 신축공사'와 '용인 죽전동 퍼시픽써니 데이터센터'를 연이어 수주했다. 4530억원 규모의 '하나드림타운 그룹헤드쿼터'는 연면적 12만8474㎡, 지하 7층~지상 15층 규모로, 2026년 1월 준공이 목표다. 인천 청라지구에 들어서는 이 프로젝트는 최첨단 기술이 접목된 스마트 오피스로 거듭날 예정이다. 글로벌 건축설계사인 NBBJ가 설계한 내·외부 곡면마감이 적용된 비정형 건축물로, 특수유리를 이용해 투명성을 강조한 것이 특징이다. 향후 이곳에는 하나금융지주·하나은행·하나카드 등 계열사가 한데 모일 계획이다. 한편 경기도 용인시 수지구 대지로 233 일대에 들어서는 '용인 죽전동 퍼시픽써니 데이터센터'는 연면적 9만9025㎡, 지하 4층~지상 4층 규모다. 국내 최대 수준의 하이퍼스케일 데이터센터로 거듭날 이 프로젝트의 공사금액은 5354억원 선, 공사기간은 2022년 2월부터 총 28개월이다.

이외에도 우리 회사는 6048억원 규모의 '포항 환호공원사업 공동주택 신축공사'와 1209억원(당사분 846억원) 규모의 '검단~경명로간 도로 신설 및 인천공항고속도로 연결도로 건설공사' 등을 연이어 따내며 알찬 수주 행보를 보이고 있다.

2022 Management Policy

안전하고 행복한 글로벌 건설 리더

Global Construction Leader for Safety and Happiness

지속가능 성장
안전 최우선
최고의 품질은 나부터 시작
고객 감동 경영

Sustainability
Safety first
Best quality from myself
Customer delight

2030 전략 실행
신사업 추진 및 신시장 진출
에너지 전환 선도 (SMR, 수소)
기술기반 경쟁력 확보

Strategy Execution
New business & market expansion
Leading energy transition (SMR and Hydrogen)
Tech-driven competitiveness

함께 성장하는 회사
적극적 의지와 도전적 실행
권한 위임과 빠른 의사결정
함께 만들어가는 행복한 미래

Growing Together
Proactive willingness & challenge
Empowerment & fast decision-making
Happiness for all

HYUNDAI ENGINEERING & CONSTRUCTION

Hyundai E&C wins two awards at the Asia Design Prize 2022

Cloud Walk Pavilion of THE H La Class and Lounge Garden of Hillstate Classian have won Gold Winner and Winner at the Asia Design Prize 2022, respectively.

Cloud Walk Pavilion, jointly designed by Dutch graphic designer Karel Martens and Korean architect Choi Jang-won, is a work of sculpture embodying cloud as well as a rest place for apartment residents. It also received the Architizer A+ Product Award last year.

Lounge Garden is a rest area linked to a community lounge. Floating Stone, an artwork by Lee Tae-soo, is exhibited in a lawn at the middle of the garden, and it is surrounded

라운지 가든

by a white corridor pavilion.

"Landscape designs offered by Hyundai E&C have been globally recognized once again. We will do our best to develop new designs for residential space," said an official of our comapny.

'아시아 디자인 프라이즈 2022' 2관왕 달성

우리 회사가 세계적인 디자인 시상식인 '아시아 디자인 프라이즈 2022(ASIA DESIGN PRIZE 2022)'에서 2관왕의 영예를 안았다. 38개국 1830작품이 출품된 가운데 우리 회사의 '클라우드 워크 파빌리온(Cloud Walk Pavilion)'이 골드 위너(Gold Winner)로, '라운지 가든(Lounge Garden)'이 위너(Winner)로 선정됐다.

아시아 최대 규모의 디자인 어워드인 '아시아 디자인 프라이즈 2022'는 세계 3대 산업디자이너로 손꼽히는 카림 라시드가 심사위원장을 맡고 파슨즈 디자인 스쿨의 안드레아 루기에로 교수를 비롯해 8개국 34명이 심사에 참여해 공신력을 인정받고 있다. 이 공모전은 작품의 심미성, 혁신성, 친기술, 형태 등을 심도 깊게 평가해 매년 아시아 최고의 디자인 상품을 선발한다.

이번에 수상한 디에이치 라클라스의 예술 시설물 '클라우드 워크 파빌리온'은 세계적인 패턴 디자이너인 네덜란드 출신 카럴 마르틴스(Karel Martens)와 한국의 건축가 최장원의 협업으로 탄생했다. 구름을 형상화한 시설물은 관상용 조각 작품이면서 동시에 쉼터의 기능을 한다. 지난해 미국 '아키타이저 에이플러스 프로덕트 어워드(Architizer A+ Product Award)'에서도 작품성을 인정받은 바 있다. 또한 힐스테이트 클래시안에 설치된 '라운지 가든'은 아파트 커뮤니티 라운지와 연계해 조성한 휴게 정원이다. 중앙의 잔디뜰에 이태수 작가의 작품 'Floating Stone'을 배치하고 하얀색의 회랑형 파빌리온 시설물이 주변을 둘러싸는 형태로 디자인했다.

회사 관계자는 "국내 건설사 중 가장 높은 순위인 '골드 위너' 수상으로 현대건설의 조경 디자인이 세계적인 수준임을 다시금 인정받았다"며 "앞으로도 주거 공간의 품격을 높이는 디자인을 개발하기 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.

현대건설 안전 · 보건 아이디어 공모전 수상작 선정

우리 회사가 안전한 현장 문화 정착과 안전·보건 의식 고취를 위해 마련한 '현대건설 안전·보건 아이디어 공모전'의 수상작이 2월 15일 공개됐다.

우리 회사는 지난해 12월 27일부터 3주간 임직원과 협력사·현장 소속 근로자를 대상으로 '안전·보건 아이디어 공모전'과 임직원 대상의 '안전·보건 슬로건 공모전'을 동시에 진행했다. 이 기간 동안 총 321건의 아이디어와 583건의 슬로건이 접수돼 임직원의 높은 관심을 엿볼 수 있었다.

안전관리실 내부 심사와 사내 심사위원단의 1차, 2차 심사 거쳐 총 19건(아이디어 9건/슬로건 10건)의 수상작이 선정됐다. 아이디어 부문은 경쟁력 추진연구실 하주형 책임(대상), 건축주택사업기획실 최재원 팀장(최우수상) 등 9인(팀)이 수상의 영광을 안았다. 특히 협력사인 중원엔지니어링(단체)이 장려상을, 운호ENG 소속의 한승현 유도자가 참가상을 받으며 공모전의 의미를 더했다.

또한 아이디어 부문의 상위 수상작 3건은 현대자동차그룹에서 실시하는 '안전 아이디어 공모전'에 출품됐다. 대상(500만원), 최우수상(300만원), 우수상(100만원) 등 19개의 수상자(팀)에게는 총 1500만원 상당의 상금이 수여될 예정이다.

'힐스테이트 구리역' 견본주택 오픈 … 분양 돌입

우리 회사가 2월 18일 '힐스테이트 구리역'의 사이버 견본주택을 개관하고 본격 분양에 나섰다.

'힐스테이트 구리역'은 지하 2층~지상 20층, 7개 동, 전용면적 59~84㎡의 총 565가구 규모로 이 중 250가구가 일반 분양으로 공급된다.

단지는 경의중앙선 구리역을 도보로 이용할 수 있고, 용산·공덕·홍대입구 등으로 환승 없이 이동 가능해 서울 출퇴근이 편리하다. 구리초등학교를 비롯해 인창중·인창고 등 초·중·고교가 밀집돼 있어 교육 환경 또한 우수하다.

회사 관계자는 "'힐스테이트 구리역'은 경기도 구리시에 들어서는 첫 번째 힐스테이트 브랜드 단지로 상징성이 높다"며 "다양한 교통망 개통 호재와 주거 환경 개선 등 미래가치가 높은 만큼 고객들의 많은 관심이 기대된다"고 말했다.

향후 청약 일정은 오는 2월 28일 특별공급을 시작으로 3월 2일 해당 지역 1순위, 3일 기타 지역 1순위, 4일 2순위 청약접수를 진행한다. 당첨자 발표는 3월 11일, 정당계약은 22~25일 4일간 진행된다.

GROUP NEWS

Hyundai Motor Reveals Global CSV Project 'Continue'

Hyundai Motor Company today announced 'Continue' as the overarching project to encompass all of the company's global CSV (Creating Shared Value) activities. 'Continue' conveys Hyundai Motor's unwavering commitment toward sustainable future, as demonstrated by the infinity logo.

The three key areas of focus under 'Continue' will be Earth, Mobility, and Hope.

'Earth' activities address local environmental issues in different areas, including ghost net removing and upcycling resources in Europe, and rainforest restoration in Latin America.

'Mobility' activities will promote safety and convenience through rehabilitation support for traffic accident patients using a virtual driving simulator and a safety program for school vehicles using big data technology.

'Hope' activities aim to support the growth of future generations through programs such as 'Hope on Wheels' in North America to raise awareness of childhood cancer, and 'H-Mobility Class' in Korea which fosters youth talent in the areas of vehicle electrification and autonomous driving.

Hyundai Motor also revealed a promotional video, 'Continue - The Journey of PET' on its official YouTube Channel. The video sheds light on marine plastic pollution and depicts the journey of a plastic bottle waste retrieved after decades of floating in the sea to be used as eco-friendly material for vehicles through the process of upcycling. The video features anthropomorphic storytelling and animation to better engage with Millennials and Generation Z.

Hyundai Motor has been carrying out various environment-focused CSV activities with a commitment to foster a sustainable future. Last year, the company partnered with Healthy Seas, an NGO in the Netherlands, to collect 78 tons of ghost nets and marine litter that were upcycled into sustainable products.

CULTURE

A step-by-step guide to ogokbap

Here's a recipe of how ogokbap is cooked traditionally. A large stone earthenware pot and wood furnace have been replaced by a modern steamer and a gas stove.

Ingredients (for approximately 7-8 servings): 1 cup (approx. 120g) of glutinous rice, 1 cup of adzuki beans, 1 cup of glutinous millet, 1/4 cup of black beans, 1/2 spoon of salt, 7 cups of adzuki-bean-boiled water

Wash the grains in separate bowls several times until the water runs clear. Soak the grains in room temperature water in separate bowls for at least four hours, except for adzuki beans.

Boil the adzuki beans for about 1-2 minutes. Drain the first pot of boiled water, pour 5 cups of fresh water back into the pot and simmer for about 20 minutes. If the beans are fork-tender, take them out, and let them sit in a mesh strainer so that they can cool. This process is to remove the bitter taste of the beans. Pour the water you used to boil adzuki beans with, which will now be brown, into a new bowl. Add 1/2 spoon of salt.

When the adzuki beans have cooled and the other grains are fully soaked, it's time to mix the grains.

Drain the grains and mix them all in a new bowl. Add one cup of the adzuki bean water as you mix. Use a wooden spoon to mix the grains thoroughly.

Let the mixture sit for about 10 minutes.

Now get your steamer ready and a cotton liner. Soak the liner in fresh water and line the steamer. Pour the grains onto it and spread them out evenly. Cover the mixture with the excess ends of the cloth and put a lid on it. First cook over high gas for about 20 minutes. Open the lid and the cloth and add spoons of adzuki bean water and give it a mix. Repeat this process until you use up another full cup of adzuki bean water. Cover up the rice with the cloth and put the lid back on. Cook over medium gas for another 30 minutes. Turn up the gas to high about one to two minutes before you turn it off. Let it sit for 10 minutes before you open the lid. The ogokbap is ready to be served.

BY YIM SEUNG-HYE
[YIM.SEUNGHYE@JOONGANG.CO.KR]

제주 한림 해상풍력발전사업 현장 고경범 책임, 토목에너지환경사업팀 최신탁 책임, 국내신재생개발팀 이은규 매니저(왼쪽부터).

제주 한림 해상풍력발전사업 현장 & 토목에너지환경사업팀 & 국내신재생개발팀

바닷바람으로 탄소중립을 앞당기는 사람들

팀X팀 탄소중립의 시대를 맞아 우리 회사가 국내 신재생에너지 분야에서 두각을 나타내고 있다. 국내 최대 규모 및 최초의 프로젝트 파이낸싱 타이틀을 쓰고 있는 '제주 한림 해상풍력발전사업'은 환경 및 신재생에너지 관련 전문가 조직을 구성해 온 우리 회사의 값진 결실. 현재 이 프로젝트는 각 팀과 부서의 협업을 토대로 사업을 순조롭게 진행 중이다. 글=박현희

Q 우리 회사 신재생에너지 사업과 관련한 팀을 모았습니다. 먼저 각자 팀을 소개해 주세요.

이은규 매니저(이하 '이') 안녕하세요. 개발사업부 국내신재생개발팀 이은규 매니저입니다. 저는 2015년 입사해 국내외 에너지 분야 민자발전(IPP·Independent Power Producer) 투자개발 업무를 해왔는데요. 2020년부터는 제주 한림 해상풍력발전사업 담당 PM으로 사업개발을 진행해 왔고, 현재 프로젝트 금융(PF·Project Financing) 약정 체결을 준비 중입니다. 또한 저희 국내신재생개발팀은 글로벌 탄소중립 및 에너지 전환 기조에 따라 보다 전문적으로 신재생에너지 사업개발을 수행하고자 2020년 9월 구성됐습니다. 신재생에너지와 관련한 ▶사업 발굴 ▶인허가 ▶사업성 분석 ▶기술·재무·법률 검토 ▶EPC·유지보수(O&M)·전력구매계약(PPA·Power Purchase Agreement)·금융약정 등 주요 계약 검토 및 체결에 이르기까지 사업개발 전 분야를 아우르고 있습니다.

최신탁 책임(이하 '최') 토목사업본부 토목에너지환경사업팀에서 해상풍력발전사업 개발 업무를 맡고 있는 최신탁 책임입니다. 토목에너지환경사업팀은 지난해 7월 신설된 팀으로 토목국내민자사업팀 내 해상풍력을 담당하는 인원과 토목환경사업팀이 합쳐져 구성됐습니다. 팀의 업무는 크게 해상풍력과 환경 파트로 나뉘는데요. 환경 파트는 ▶상수 및 하수처리시설 건설사업 ▶음식물쓰레기, 가축 분뇨 등을 이용해 에너지를 생산하는 바이오가스화사업 등을 주로 추진합니다. 기술영업, 프로세스 설계, 입찰 주관, 현장 수행 지원 등 환경사업 전 분야를 아우르는 전문가들로 구성돼 있죠. 해상풍력 파트는 당사가 지분을 갖고 진행하는 투자사업과 지분투자 없이 경쟁 입찰을 통해 시공권을 확보하는 EPC 사업을 담당합니다.

고경범 책임(이하 '고') 제주 한림 해상풍력발전사업 현장 사업지원팀 고경범 책임입니다. 전화나 e메일로 연락하다 사보신문을 통해 대화를 나누니 더욱 반갑네요. 우리 현장은 제주시 북서부 한림항 인근 해상에 발전용량 100MW 규모의 해상풍력 발전기를 설치하는 프로젝트입니다. 5.56MW급 발전기 18기, 전기 케이블(해저 15.585km, 33kV/육상 4.5km, 154kV)을 설치하는 공사로 본사의 두 팀이 사업성 확보 및 조기 사업화를 위해 애썼다면, 현장은 성공적인 준공을 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.

Q 우리 회사의 첫 해상풍력 프로젝트였던 '서남해 해상풍력 실증단지 터빈 및 기초구조물 EPC 현장'이 단순 도급 공사였다면, 이번 프로젝트는 우리 회사가 사업 지분을 갖고 주주로서 참여한 사업입니다.

이 제주 한림 해상풍력발전사업은 정부 주도가 아닌 민간사업자들이 사업 발굴부터 인허가, 사업 타당성 검토, 지분투자 및 PF를 통해 진행하는 투자개발 사업입니다. 우리나라 해상풍력 최대 규모 및 최초의 PF 사업이라는 점에서 상징성과 의미가 남다르죠. 우리 회사는 출자사업과 동시에 EPC 계약 당사자이자 프로젝트 리더로서 사업 진행을 주도적으로 하고 있는데요. 사업 단계별 주요 현안과 리스크를 토목에너지환경사업팀 및 현장과 공동으로 대응하며 사업성을 확보하고 공사 착수를 성공적으로 이끌어냈습니다.

최 토목에너지환경사업팀과 국내신재생개발팀은 '원팀'으로 본부별 R&R에 국한되지 않고 해상풍력 프로젝트 전 단계에 유기적으로 협업합니다. 국내신재생개발팀이 개발사업에 대한 사업성 검토(재무, 회계, 법률)와 PF 등을 담당한다면, EPC(설계·구매·시공)는 토목에너지환경사업팀 주관 하에 유관부서(토목설계실, 토목해외기전팀, 토목국내견적팀, 기술연구원, 제주 한림 해상풍력발전사업 현장) 및 현대스틸산업과 협업하며 기술·장비 개발 및 제안 업무도 수행하고요.

고 현장의 관점에서 서남해 현장과 가장 큰 차이는 해상풍력 1기당 발전용량에 있습니다. 우리 현장의 1기 발전용량은 5.56MW로, 서남해 현장(3MW)의 약 1.9배입니다. 기초 구조물인 재킷의 무게 또한 3배(450t)에 달하고요. 재킷을 설치하는 해저면 지반도 서남해는 연약 지반이나, 우리 현장의 지층은 암반(현무암)입니다. 우리 회사에서 처음으로 해저 케이블 공사를 수행한다는 것도 다른 점이죠.

Q 프로젝트를 성공적으로 수행하기 위해 각 팀에서는 어떤 노력을 기울이고 있나요?

이 국내 최초 해상풍력 PF 사업이라 여러 기준이 정립돼 있지 않았습니다. 협상 과정에서 우리 회사를 비롯해 주주사(한국전력, 중부발전, 한국전력기술 등) 간의 협의가 끝없이 이어졌죠. 이 과정에서 우리 회사가 가진 풍부한 PF, EPC 경험은 의사결정의 방향성을 제시하는 데 큰 역할을 했다고 자부합니다.

최 '해상공사는 장비 싸움'이라는 말이 있듯 해상풍력 공사에서도 장비가 차지하는 비중이 상당히 큽니다. 우리 팀은 해상풍력 시장 선도를 위해 그룹사인 현대스틸산업과 국책 과제로 전용 장비를 개발하고 있는데요. 그중 대표적인 것이 1만4000t 규모의 대형 해상풍력 설치 전용선인 '프런티어 호(號)'입니다. 국내 최대 규모로, 10MW 대형 풍력발전기 설치가 가능하죠. 프런티어라는 명칭에 걸맞게 국내 해상풍력 시장의 개척자이자 선구자로서 위상을 떨칠 것으로 기대하고 있습니다. 이 외에 '파일 선시공(Pre-Piling) 공법 국산화' 기술개발도 현재 진행 중입니다. 이 기술을 통해 우리 회사가 수행할 전 해상풍력 프로젝트의 전체 공기를 획기적으로 줄일 수 있을 것이라 믿고 있습니다.

고 제주 한림 해상풍력발전사업 현장 전 직원은 프로젝트의 성공적인 준공을 위해 매일 굵은 땀방울을 흘리고 있습니다. 현장은 EPC 계약을 체결한 2021년 3월 이후에도 일부 주민의 반대로 사업 추진이 무척 더뎠는데요. 이에 김현일 소장님 이하 현장 직원들이 지난해 6월부터 제주도에 상주하며 사업 추진의 당위성을 설명하고, 설득에 나섰습니다. 그 결과 연말에 착수 지시서를 받고, 올 봄부터 본격적으로 공사를 수행할 수 있었죠. 또한 현장의 설계팀, 수행팀, 공무팀이 협력해 실시설계에 시공성 및 경제성을 반영한 최적의 공법이 반영될 수 있도록 했습니다.

Q 해상풍력이 미래 먹거리이자, 친환경 사업으로 특히 관심 받는 이유는 무엇인가요.

최 우리나라는 '재생에너지 중심의 청정에너지 체제로 전환'을 위해 2030년까지 재생에너지 비중을 20%(최소 60GW 이상)로 높이는 '재생에너지 3020 계획'을 수립했습니다. 그중 해상풍력을 12GW 이상 보급한다는 목표를 가지고 있죠.

이 해상풍력이 정부의 재생에너지 계획에서 큰 비중을 차지하는 이유는 친환경 에너지 자원, 대규모 단지 개발 가능, 높은 이용률 등 큰 장점이 있기 때문입니다. 조선·기계·철강 등 제조업과 건설업과의 연계성이 크고, 고용 유발 효과 또한 커 지역경제 활성화에도 긍정적일 것으로 기대하죠.

고 두 분이 설명을 잘 해주었네요. 해상풍력은 바람을 원료로 하는 청정에너지로 발전 및 운영 과정에서 유해물질이 발생하지 않습니다. 다만 공사 과정에서 불가피하게 소음, 진동, 부유사 등이 생길 수도 있는데요. 현장과 본사의 여러 팀이 머리를 싸매며 이런 영향 또한 최소화할 수 있도록 만전을 기하고 있습니다.

Q 마지막으로, 우리 회사가 해상풍력 분야에서 강력한 경쟁력을 갖추기 위해서는 무엇이 더 필요할까요.

이 제주 한림 해상풍력발전사업의 투자 개발 및 시공 경험을 바탕으로 추가 사업 개발을 통해 시장을 선점하는 것이 중요합니다. 지속적인 기술개발로 원가를 절감하고, 사업 관리의 역량을 키워 타사와 차별화되는 경쟁력을 갖춰야 한다고 생각하죠.

고 시공·품질·안전을 통합적으로 관리할 수 있는 해상풍력 전문 인력을 전략적으로 양성하는 것도 중요합니다. 동시다발적으로 추진될 해상풍력 발전사업에 대비해 프런티어 호와 같은 전용선 제작은 물론 특수 분야인 해저 케이블 포설 우수 협력업체를 발굴하고 관리하는 노력 또한 필요하죠.

최 개화 단계에 있는 국내 시장 선점이 우선돼야 합니다. 우리 회사는 '개발+EPC 수행' 경험이 있는 국내 유일의 건설사로 국내 해상풍력 시장의 지배력을 확보할 수 있는 경쟁력을 두루 갖추고 있어요. 현재 300MW 이상의 대규모 해상풍력 프로젝트 사업화를 준비 중인데요. 상업성을 확보하고자 유럽의 선진 시장에서 사용하는 파일 선시공(Pre-Piling) 공법을 국산화하는 데 속도를 높이고, 대용량 터빈(12~20MW) 설치가 가능한 해상풍력 전용선 추가 건조를 이 사업에 발맞춰 검토 중입니다. 우리 회사는 국내 해상풍력을 선점한 후 해외 진출까지 노리고 있습니다. 본사와 현장 모두 이를 위해 각고의 노력을 다하고 있으니 많은 관심과 응원 부탁드립니다. 감사합니다.

※ 사보신문에서는 서로의 업무를 이해하고 타 팀과의 소통을 이야기하는 '팀X팀' 코너를 새롭게 시작합니다. 본사 팀 간, 본사-현장의 협업 이야기를 연간 기획으로 다룰 예정이오니 많은 관심 부탁드립니다.

1

현장 돋보기 제주 한림 해상풍력발전사업 현장

2

제주 한림 해상풍력발전사업 현장은 우리 회사의 두 번째 해상풍력 프로젝트이자, 첫 해상풍력 프로젝트 금융(PF) 사업이다. 2013년 12월 제주시 한림읍이 해상풍력 발전 시범지구로 지정된 후 2017년 12월 우리 회사(지분 10%)는 한국전력공사, 중부발전, 한국전력기술 등과 공동 출자해 제주한림해상풍력㈜을 세우고 사업주의 일원으로 개발사업을 진행하고 있다.

또한 우리 회사(51.2%)는 EPC 리더로서 한국전력기술, 한국에너지종합기술, 신대흥종합건설과 컨소시엄을 이뤄 제주 한림 해상풍력발전사업 프로젝트를 이끌고 있다. 총 공사비는 5426억원으로, 준공 예정일은 2024년 10월 31일이다.

지난해 12월 착공한 현장은 제주시 한림읍 앞바다에 5.56MW 규모의 해상풍력발전 18기를 짓는 것이 목표다. 우리 회사는 공사의 핵심인 ▶하부 기초구조물 제작 및 설치(18기) ▶해상풍력 상부 터빈주기기 설치(18기) ▶33kV 해상·해저 케이블 15.585km 설치와 부대설비 시공 등을 맡았다.

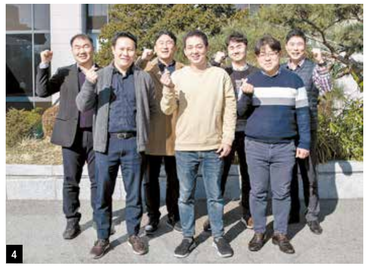
착공한 지 두 달 남짓이나, 현장의 시계는 벌써부터 바쁘게 돌아가고 있다. 현대스틸산업 율촌공장에서는 해상풍력발전기의 허리 역할을 할 기초구조물이 부지런하게 제작되고 있다. 현장은 품질 직원 1명을 상주 배치해 적기 납품 및 최고의 품질 유지를 위해 노력 중이다. 기초구조물은 재킷 타입(Jacket Type)으로 제작된다. 재킷 타입은 재킷 파일(Jacket Pile)을 해저 퇴적층과 암반층에 항타하거나 천공해 단단히 고정시킨 후 재킷 구조물로 파일을 감싸는 방식이다. 해저면에서 약 17m 근입(根入)되다 보니 지지력이 높고 파일 부식이나 충돌 등 위험 요소로부터 풍력발전기를 보호하는 장점이 있다.

제주도의 해저 지층은 대부분 현무암으로 구성돼 있다. 단단한 현무암 천공은 국내에서 처음 시도하는 것으로, 실제 천공 속도에 맞춰 장비 및 인력 투입 계획을 변경하는 등 현장 상황을 예민하게 주시하며 공정을 관리할 계획이다. 지하 40m 대수심에서 15.585km의 해저 케이블을 시공하는 것 또한 우리 회사로서는 첫 도전으로 GPS 기반의 해저 3D 모니터링 시스템 도입 등 만반의 준비를 갖추고 있다.

특히 제주 한림 해상풍력발전 개발사업 현장에는 우리 회사와 현대스틸산업이 국책 과제로 개발해 건조 중인 1만4000t 규모의 대형 해상풍력 설치 전용선 프런티어 호가 도입된다. 한국의 모든 해저지형에서 작업이 가능하며 선박 형태로 설계된, 스스로 움직이는 잭업바지(Jackup Barge)다. 고중량 인양(Heavy Lifting)을 위한 선박·크레인 일체형(자체 중량 8000t)인 데다, 한 번에 터빈 3기까지 설치할 수 있어 우리 회사의 해상풍력발전 시공능력을 한 단계 업그레이드할 것으로 기대된다. 현장 직원들은 "현장의 성공적인 준공으로 국내 해상풍력발전 분야의 압도적인 톱 건설사가 될 수 있도록 노력할 것"이라고 포부를 밝혔다.

1 제주 한림 해상풍력발전사업 현장 조감도. 2 현대스틸산업과 국책 과제로 수행 중인 1만4000t 규모의 대형 해상풍력 설치 전용선 '프런티어 호' 조감도. 3 5.56㎿ 규모의 해상풍력발전 18기가 들어서게 될 제주시 한림읍 앞바다를 배경으로 단체사진을 촬영한 현장 직원들. 4 토목에너지환경사업팀은 상수 및 하수처리시설 건설사업, 바이오가스화 사업 등을 진행하는 환경 파트와 해상풍력발전사업의 EPC(설계·기술·시공)를 담당하는 해상풍력 파트로 나뉜다. 5 신재생에너지와 관련 해사업 발굴부터 사업성 검토(재무, 회계, 법률), 금융약정 등과 같은 주요 계약 체결에 이르기까지 사업개발 전 분야를 아우르는 국내신재생개발팀.

3


4

5

쿠팡 대구물류센터 현장

국내 최대 로켓배송 기지, 스마트 건설기술로 완성하다

현장탐방 자려고 침대에 누웠는데 갑자기 필요한 물건이 생각났다! 바로 내일, 우리 집으로 그 물건이 도착하는 데 필요한 건 클릭 몇 번뿐. 바쁜 일상에 코로나 팬데믹까지, 마트에 가기 힘든 요즘 '로켓배송'은 이미 삶의 일부가 됐다. 전국 곳곳에 대단위 물류 인프라를 구축하며 배송망을 더욱 촘촘히 만들고 있는 쿠팡은 이제 우리 회사가 건설한 대구물류센터를 통해 영남권은 물론 충청·호남을 아우르는 대한민국 남부 지역 물류의 흐름을 더욱 원활히 할 예정이다. 글=이진우 / 현장리포터=강민식 매니저

1

국내 최대 규모 로켓배송 기지를 세우다

대구시 달성군 구지면 국가산업단지 내, 대한민국 대표 배송 플랫폼 쿠팡의 최첨단 메가 물류센터가 위용을 드러냈다. 연면적 약 33만㎡, 지하 2층~지상 10층, 상온 창고 1개 동 규모의 이 현장은 축구장 46개 넓이의 초대형 풀필먼트(Fullfillment·물류 통합 관리) 센터다. 쿠팡의 전체 물류센터 중 압도적 1위로, 단일 창고 기준 국내 최대 규모를 자랑한다. 로켓배송을 위한 전국 물류 네트워크의 핵심 거점으로 대구 및 영남 지역의 배송을 더욱 신속히 함은 물론 향후 글로벌 시장 확장의 주요 기지로 활용될 예정이다.

2020년 2월 착공한 현장은 ▶6월 터파기 ▶9월 되메우기 ▶2021년 3월 PC(Precast Concrete·공장에서 미리 제조한 콘크리트) 조립 ▶7월 코어 RC(Reinforced Concrete·철근 콘크리트) 및 철골 조립 ▶9월 초평탄 타설 ▶10월 지붕 및 벽체 패널 설치를 완료한 후 지난해 12월 사용승인을 취득했다.

물건을 높이 적재하고 지게차 등 운송 장비가 자유로이 움직여야 하는 물류창고의 특성상 이 현장은 바닥의 평탄도(표면의 평평한 정도)와 평활도(표면의 매끄러운 정도) 레벨을 잘 맞추는 것이 매우 중요하다. 바닥이 기울어져 있거나 울퉁불퉁하면 적재한 물건이 넘어지거나 지게차가 제대로 다닐 수 없기 때문이다. 게다가 쿠팡 대구물류센터에는 인공지능(AI)을 이용한 차세대 물류 및 배송 시스템이 적용될 예정으로, 추후 자동화 로봇과 설비 등의 원활한 이동을 고려해 더욱 엄격하게 시공을 진행했다. 창고 구간의 초평탄 콘크리트 면적만 약 23만858㎡. 이 넓은 바닥 전체를 평탄도 FM2(잠재 물건 적재 높이 8~13m, 넓은 지게차 통로를 사용하는 물류창고의 자유 이동 지역 및 지게차 주행 지역에 해당하는 평탄도 레벨), 표면마모저항도 AR1(지게차 운행이 많은 물류센터에 적용하는 높은 등급의 마모저항도) 등급에 맞춰 공사하기란 여간 까다로운 일이 아니었다. 그러나 전 임직원이 심혈을 기울인 끝에 오차범위 내 시공에 성공하며 물류센터 운영의 안전성을 확보할 수 있었다.

거대한 자동화 설비를 구축하는 것은 물론 대형 운송 수단이 드나들어야 하는 '높고 넓은' 건축물인 물류센터. 쿠팡 대구물류센터의 층고 또한 약 10m, 기둥 간격은 12~16m 이상이다. 넓은 공간을 필요로 하는 건물의 특성을 고려해 PEB(Pre-Engineered Building) 공법을 적용했다. PEB란 건물 바깥쪽의 철골 구조로 모든 하중을 지지하는 공법으로, 힘이 많이 실리는 부분에는 철골 구조물을 배치하고 힘이 적게 실리는 부분은 비울 수 있어 공간 활용도가 높다. 또한 일반적인 철근콘크리트로 슬래브를 넓게 만들려면 철근을 촘촘히 배근해 강도를 높여야 하는데, 기둥 간 거리가 멀어 철근 무게가 부담될 수 있기에 고강도 PC 공법을 통해 효율성과 안전성을 높였다.

능률 높이고 안전 지킨 스마트 기술

초대형 프로젝트인 만큼 쿠팡 대구물류센터 현장에 쓰인 장비와 자재량 또한 어마어마하다. PC 부재가 약 1만7000개, 철골 약 4400t, 철근 약 1만4000t, 일반 레미콘이 약 11만㎥, 초평탄 레미콘이 약 3만4000㎥ 투입됐다. 역대급 자재 물량을 원활하게 소화하기 위해 PC 공급 업체를 나눠 계약을 진행하는 등의 노력도 이어졌다.

쿠팡 대구물류센터는 '최첨단 메가 물류센터'의 이름에 걸맞게 공정 및 안전관리에도 다양한 스마트 기술을 적용했다. 특히 수많은 자재와 장비, 근로자가 유기적으로 움직이는 데 드론·드론플랫폼 기술이 힘을 더했다. 매주 드론을 띄워 현장의 상황을 기록하고, 클라우드에 저장한 데이터로 날짜별 공정현황을 비교 분석한 것. 드론 데이터에 저장된 위치 정보를 통해 현장을 3D로 파악한 후 도면과 비교해 공사계획을 수립한 덕에 복잡한 현장임에도 약 21개월 만에 성공적으로 준공할 수 있었다.

현장의 안전관리 또한 스마트 기술을 통해 이뤄졌다. 국내 건설 현장 최초로 비대면 열화상·안면인식 장치를 적용해 근로자의 신분과 출입 이력 등을 확인하고, 발열 및 마스크 착용 여부를 체크해 건강하고 안전한 현장을 유지했다. 더불어 필요한 구간마다 이동형 CCTV를 설치해 근로자가 안전모를 착용했는지, 통제구역에 출입하는 인원은 없는지, 어딘가에서 화재가 발생하지 않는지 등 미처 놓치기 쉬운 부분을 보완했다. 또 크레인, 지게차 등 각종 건설장비에 AI 카메라를 장착해 운전자의 사각지대에서 발생할 수 있는 장비와 근로자 간 충돌을 미리 방지했다.

직접적인 안전관리뿐 아니라 안전교육도 VR로 진행했다. 우리 회사 안전문화체험관에 있는 것과 같은 VR 장비를 현장 안전교육장에 설치해 기존 근로자는 물론 매일 새로 유입되는 신규 근로자의 교육도 철저히 한 것. 현장에 들어서기 전, 다양한 상황에서 발생할 수 있는 추락 및 충돌 상황을 생생하게 체험함으로써 실제 현장에서 더욱 주의를 기울이는 등 근로자의 경각심을 일깨우는 데 큰 효과가 있었다.

길지 않은 공기에도 까다로운 품질 기준과 심의 규정 등을 반영하며 전 임직원이 합심해 달려온 결과, 쿠팡 대구물류센터는 다음 달 중순 준공식을 앞두고 있다. 이 프로젝트가 대한민국 남부 물류 흐름의 중심이자 글로벌 네트워크 확장의 전초기지로 발돋움하기를 기대한다.

2

3

4

5

1 단일 창고 기준 국내 최대 규모의 쿠팡 대구물류센터 전경. 2 안전한 물건 적재와 원활한 지게차 이동을 위해 창고 바닥 전체 초평탄 시공에 중점을 뒀다. 3 대형 운송 수단이 드나들어야 하는 차로 및 하역장. 4 홀, 로비 및 사무실 공간의 층고와 기둥 간격 또한 넓은 편이다. 5 시간에 따른 공정현황을 비교 분석해 공정계획을 세우는 데 드론플랫폼을 활용했다.

현대건설이 지은 물류센터, 어디 어디?

동남권 물류단지

국내 최대 규모 도심형 물류단지. 40피트의 대형 컨테이너 차량이 각 층에 접안할 수 있다. PC·SRC·냉동창고 등 물류단지 건설 공법의 집약체로 단 한 건의 재해 없이 준공한 현장.

- **준공** 2015년 4월
- **위치** 서울 송파구 장지동 674 일원
- **규모** 연면적 40만4347㎡, 지하 2층~지상 7층, 최고높이 42.25m

김포 고촌 물류센터

동남권 물류단지 이후 처음 수행한 물류센터 프로젝트. 이 현장 또한 성공적으로 준공해 추가 수주의 발판이 됐다. 수도권 서부 지역 물류 인프라를 새로이 구축한 현장.

- **준공** 2020년 5월
- **위치** 경기 김포시 고촌읍 아라육로 75
- **규모** 연면적 13만7017㎡, 지하 1층~지상 4층, 2개 동

창원 로지스틱스파크

부산·경남권 물류허브에 굵직한 획을 그은 프로젝트. 실시간으로 미세먼지 측정이 가능한 시스템을 설치·운영해 창원시로부터 환경관리 관련 표창을 받는 등 공로를 인정 받았다.

- **준공** 2021년 1월
- **위치** 경남 창원시 진해구 두동 1869, 1874
- **규모** 연면적 11만3169㎡, 지상 6층, 2개 동

창원 두동 물류센터

창원 로지스틱스파크 건설의 성과로 이어진 프로젝트. 항만 및 물류 거점인 진해 지역에서 창원 로지스틱스파크와 함께 부울경 물류허브의 중심 역할을 할 현장.

- **준공** 2022년 1월
- **위치** 경남 창원시 진해구 두동 1883
- **규모** 연면적 5만4756㎡, 지상 8층, 1개 동

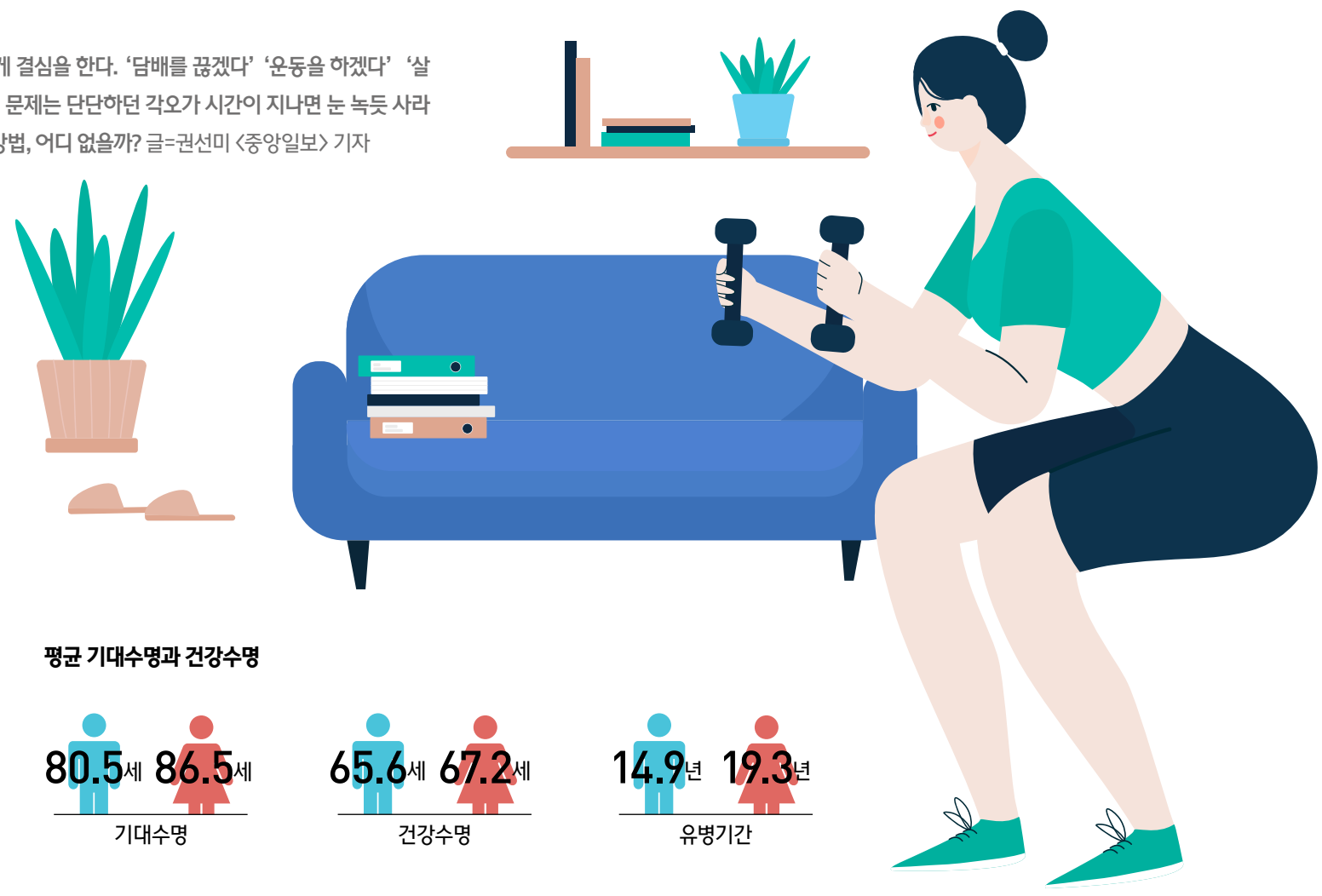
인천 검단 물류센터

4차 산업 성장지원 클러스터로 육성 예정인 '스마트 위드업' 특화구역에 위치한 현장. 인천국제공항IC를 통해 수도권 서부 지역 유통 물류허브로 거듭날 예정이다.

- **준공** 2022년 12월 예정
- **위치** 인천 서구 당하동 457-1 일원
- **규모** 연면적 14만9650㎡, 지하 1층~지상 9층, 1개 동

‘스쿼트 딱 한 번’의 마법 평생 건강 지키는 작은 습관

건강칼럼 매년 초, 우리는 새 달력을 꺼내 놓고 굳게 결심을 한다. ‘담배를 끊겠다’ ‘운동을 하겠다’ ‘살을 빼겠다’ 등 건강관리에 대한 각오는 빠지지 않는다. 문제는 단단하던 각오가 시간이 지나면 눈 녹듯 사라져버린다는 점이다. 크게 힘들이지 않고 건강 지키는 방법, 어디 없을까? 글=권선미 <중앙일보> 기자



한국인의 기대수명은 평균 83.5세다. 그런데 아프지 않고 건강한 상태로 지내는 기간은 이보다 짧은 66.3세다. 젊었을 땐 감기 한 번 안 걸릴 정도로 건강했던 사람도 중년을 넘어가면 달라진다. 늦잠 한 번, 폭식 한 끼, 소주 한 잔, 담배 한 대 등이 쌓이면서 몸이 견디지 못한다. 서울대병원 강남센터 라이프스타일 코칭 클리닉 김선신 교수는 “지금 현재 어떤 음식을 먹고, 어떻게 생활하고, 언제 자는지 같은 평소 생활습관이 10~20년 후 미래의 건강 상태를 결정한다”고 말했다. 술·담배를 즐기면 세포 돌연변이로 암 발병 위험이 커지고, 먹는 것에 비해 덜 움직이면 살이 찌면서 고혈압·당뇨병 같은 생활습관병으로 고생하기 쉽다. 반대로 매일 같은 시간 자고 일어나면서 운동을 하는 루틴을 지키면 신체 활력이 좋아져 건강수명이 늘어난다.

평균 기대수명과 건강수명

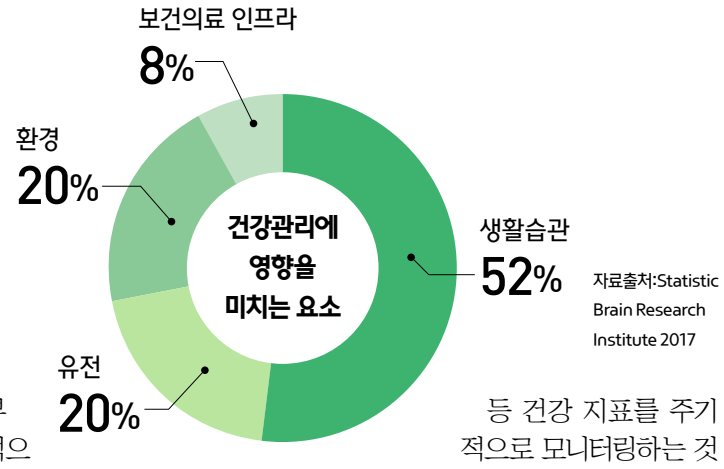
기록으로 변화 확인, 스스로 보상을

인생을 바꾸는 건강 습관은 작은 변화에서부터 시작된다. 몸에 굳은 행동을 하루아침에 바꾸긴 어렵다. 건강을 지키겠다고 그동안 안 하던 운동을 갑자기 매일 한두 시간씩 하는 것은 한계가 있다. 어느 순간 스트레스로 작용해 이런저런 핑계로 미루다 실패할 가능성이 크다. 마음먹은 것을 꾸준히 하려면 다섯 가지를 기억해야 한다.

첫째, 단계별 습관화다. 몸에 밴 습관을 바꾸려면 처음엔 사소할 정도로 부담 없는 작은 목표를 세우는 것이 좋다. 김선신 교수는 “일상 변화가 크지 않으면서 현실적으로 매일 지킬 수 있는 수준이 적당하다”고 조언했다. 예컨대 운동하기로 결심했다면 ‘매일 스쿼트 한 번 하기’부터 실천하는 식이다. 어제도, 오늘도, 내일도 지킬 수 있는 나만의 강도를 찾는다. 그다음엔 운동을 자동으로 실천하도록 습관화한다. 한번 시작한 행동은 최소한 12주는 해야 뇌에서 기억하고 몸이 자동으로 반응한다. 이 기간은 버텨야 작심삼일을 피할 수 있다. 운동량을 늘릴 때도 마찬가지로 작게 나눈다. 스쿼트를 총 15회 하고 싶다면 한 번에 15회를 하기보다는 3회씩 5세트로 나누는 식이다.

운동이 힘들다면 스트레칭으로 일상생활 속 신체 활동량을 늘리는 것도 좋다. 일어나자마자 까치발로 서서 몸을 올렸다가 내리고, 운전하기 전에는 운전석 목 지지대를 이용해 목·어깨 근육을 풀어준다. 앉아 있을 땐 복부에 힘을 줘 허리를 세워서 업무를 한다. 강동경희대병원 재활의학과 유승돈 교수는 “올바른 스트레칭이 스마트폰 등으로 비뚤어지는 골격까지 교정할 수 있다”고 말했다.

둘째로 1일 1건강습관 만들기다. 습관 만들기는 시작만큼이나 완성이 중요하다. 어떤 행동을 바꿀 때는 한 번에 한 가지만 시도한다. 습관을 각인하는 뇌는 멀티태스킹에 취약하다. 고쳐야 할 것이 많다고 욕심을 부려 동시다발적으로 시도하면 금세 지쳐 포기하기 쉽다. 바꿔야 할 습관의 목록을 작성하고 그중에서 쉽게 실천할 수 있는 것부터 하나씩 습관화한다. 1개 건강습관을 12주씩 습관화하면 한 해 동안 4개나 바꿀 수 있다. 장기적인 관점에서도 더 많은 행동을 습관화할 수 있어 효율적이다.



자료출처:Statistic Brain Research Institute 2017

가족 등 주변 지지가 의지 북돋워줘

셋째, 실천해야 할 건강습관을 긍정·능동형으로 표현한다. 표현 방식을 바꾸는 것만으로도 목표 달성도가 달라진다. 스웨덴 스톡홀름대와 린셰핑대 공동 연구팀의 연구에 따르면 구체적인 실천법을 정할 때 ‘~을 할 것’ 같이 긍정·능동형으로 표현한 그룹의 성공률은 58.9%로 ‘~을 그만둘 것’처럼 부정·회피형으로 말한 그룹(47.1%)보다 연간 목표 달성률이 더 높았다. 예컨대 살을 빼기 위해 식단을 조절한다고 가정하자. 탄산음료·과자 등 달달한 간식을 안 먹겠다고 결심하는 대신 하루에 과일·채소를 3번 더 먹겠다고 표현한다. 이렇게 하면 간식 대신 과일·채소를 먹으면서 체중 감량이라는 목표를 이룰 가능성이 커진다.

넷째로 기록이다. 한양대병원 가정의학과 박훈기 교수는 “아프면서 오래 사는 유병장수 시대에는 스스로 체중·혈압 등 건강 지표를 주기적으로 모니터링하는 것이 필요하다”고 말했다. 아침 몇 시에 일어나는지, 잠은 얼마나 잤는지, 일주일에 몇 번이나 술을 마시는지, 하루에 몇 걸음이나 걸었는지 등 일상도 구체적으로 기록한다. 객관적인 숫자로 건강 상태가 어떻게 변했는지 알 수 있다. 이를 통해 시급하게 고쳐야 할 건강상 문제를 점검할 수 있다. 요즘엔 코로나19 장기화로 인해 원격수업·재택근무 등으로 집에 머무는 시간이 길어지면서 덜 움직여 살이 찌기 쉽다. 오늘 하루에 몇 걸음이나 걸었는지 눈으로 확인하면 지금 무엇을 해야 하는지 인식·해결이 가능하다.

다섯째로 습관 정착을 위한 평가·보상도 중요하다. 행동 그 자체가 즉각적인 보상으로 연결되면 가장 좋다. 가까운 거리는 택시 대신 걸어서 이동하고 절약한 교통비는 즉시 용돈 통장에 입금해 잔고 변화를 확인한다. 주변의 지지도 중요하다. 조용히 살을 뺀 다음 날씬해진 몸을 보여줘 서프라이즈 효과를 극대화하고 싶은 욕구는 작심삼일의 지름길이다. 삼성서울병원 신경과 서상원 교수는 “가족의 지지로 약해진 의지를 강화할 수 있다”고 말했다. 작은 성공이 반복되면서 습관 만들기에 긍정적인 감정도 얻을 수 있다. 챌린저스·루티너리·그로우 등 습관 만들기 앱을 활용하는 것도 좋다.

건강을 지키는 1일 1습관

영국의 한 건강보험사가 전 세계 고객 14만여 명의 운동 기록 등을 추적해 보니 1년간 일주일에 90분까지 운동량을 늘리는 것만으로도 기대수명이 3년 연장된 것을 알아냈다. 하루에 13분의 운동이 가져다준 기적처럼, 아주 작은 습관이 우리의 삶에 큰 변화를 줄 수 있다.

일어나자마자 물 마시기

기상 후 바로 미지근한 물 한 잔을 마시는 습관을 들이자. 물을 자주 마시면 몸에 쌓인 노폐물이 원활하게 배출되는 것은 물론 호흡기 점막을 촉촉하게 유지해 바이러스의 침투를 막는다. 탄산음료, 가공주스 등 설탕 함량이 높은 음료들은 복부 주변의 지방량을 크게 늘리는 주범이니 주의할 것.

햇볕을 쬐면서 누운 자리에서 스트레칭

아침에 일어난 후에는 커튼을 걷고 밝은 빛을 쬐자. 기상 후 밝은 빛을 보면 하루의 수면·각성 리듬 설정에도 좋은 영향을 주고 아드레날린 분비를 촉진한다. 또 누운 상태로 기지개를 켜고 간단한 스트레칭을 하면 잠을 깨는 데 효과적이고 자는 동안 경직된 근육을 이완시킬 수 있다.

하루 30분 이상 걷기

세계보건기구(WHO)는 주 5회, 회당 30분 이상 걸을 것을 권장하고 있다. 특히 당뇨 환자의 경우 매일 식사 후 10분 걷는 것만으로 혈당을 낮추는 데 도움이 된다는 연구 결과도 있다. 바쁜 일상생활로 산책 시간을 따로 시간을 내기 어렵다면 계단을 활용해 보자.

매일 조금씩, 스쿼트&플랭크

매일 5~10분만 투자해도 건강을 유지할 수 있다. 앉았다 일어나는 동작을 반복하는 스쿼트는 전체 근육의 70%를 차지하는 허벅지 근육을 키우고, 당뇨병 등 만성질환을 줄이는 데 도움을 준다. 팔로 바닥을 짚고 몸을 옆으로 세워 버티는 플랭크는 팔, 어깨, 복부, 다리 근육 등을 골고루 키움과 동시에 체형 교정에 좋다.

시인이 들려주는 봄의 향기

“봄꽃을 건네는 각별한 마음”

문화칼럼 봄과 어울리는 동사를 떠올려본다. 열다, 싹트다, 자라다, 시작하다, 피어나다… 결심이 비로소 움직임으로 이어지는 시기가 어쩌면 봄일 것이다. 누군가에게 봄꽃을 선물한다는 것은 시작을 응원하겠다는 각별한 마음을 건네는 것이기도 하다. 봄이 오면 늘 떠올리는 문장이 있다. 꽃이든 사람이든, 지기 전에 먼저 피어야 한다는 것. 봄에 선물하기 좋은 꽃에 대해 소개하는 일은 함께 피어나자고 속삭이는 일이기도 하다. 글=오은 시인

모두를 우아하게, 튤립

튤립을 처음 봤을 때 소리 내어 말했다. “아, 예쁘다.” 유치원 소풍 때였던 듯싶은데, 흰색, 노란색, 분홍색, 보라색의 꽃에 잠시 홀렸던 것도 같다. 아플까 봐, 다칠까 봐 차마 만지기도 겁났다. 나중에 ‘우아하다’라는 단어를 배웠을 때 가장 먼저 떠올린 것도 바로 튤립이었다. ‘고상하고 기품이 있으며 아름다운’ 꽃이 내게는 튤립이었다. 튤립의 나라로 알려진 네덜란드에서는 매년 봄 정원에 한가득 튤립이 핀다고 한다. 그 장면을 떠올리는 것만으로도 가슴에 불이 붙는다. 송이송이 바라볼 때는 수줍던 것이 정원에 만발하면 웅성웅성 다양한 이야기가 들릴 것만 같다. 몇 년 전, 친구로부터 튤립은 색깔마다 꽃말이 다르다는 얘기를 들었다. 빨간색 튤립은 열정적인 사랑을 뜻하는 데 반해 노란색 튤립은 이루어질 수 없는 사랑을 의미한다고 했다. 선물할 때만큼은 튤립 색을 유심히 살펴야 할 것이다. 그럼에도 선물을 주는 사람도, 그것을 받는 사람도 모두 우아하게 만들어주는 꽃이 바로 튤립이다.

시작을 응원하는, 프리지어

봄을 알리는 색깔은 뭐니뭐니 해도 노란색이다. 길을 거닐 때 영춘화와 개나리를 보면 마음이 법석인다. 연노랗고 샛노란 것들이 담장을 수놓는 모습을 볼 때면, 노란 꽃은 봄을 알리는 동시에 봄을 반기고 있다는 생각이 든다. 그럴 때면 꽃집에 들어가 프리지어 한 다발을 산다. 저렴한 것도 장점이지만, 어떤 꽃집에 들어가도 어렵지 않게 구할 수 있어서이기도 하다. 활짝 핀 프리지어는 금방이라도 스프링처럼 튀어 오를 것만 같은 천진난만함을 선사한다. 노란 꽃망울이 초록 꽃대에 맺혀 있는 모습은 직전의 두근거림을 품게 만든다. 봄철에도 잘 익은 벼이삭을 떠올릴 수 있음은 물론이다. 나를 위해 가장 많이 사는 꽃도 다름 아닌 프리지어다. “새로운 시작을 응원합니다”라는 꽃말 때문이다. 프리지어는 새해에 했던 다짐을 곱씹으며 봄에 다시 한번 나를 일으켜 세우는 꽃이다.

진심이 담긴, 카네이션

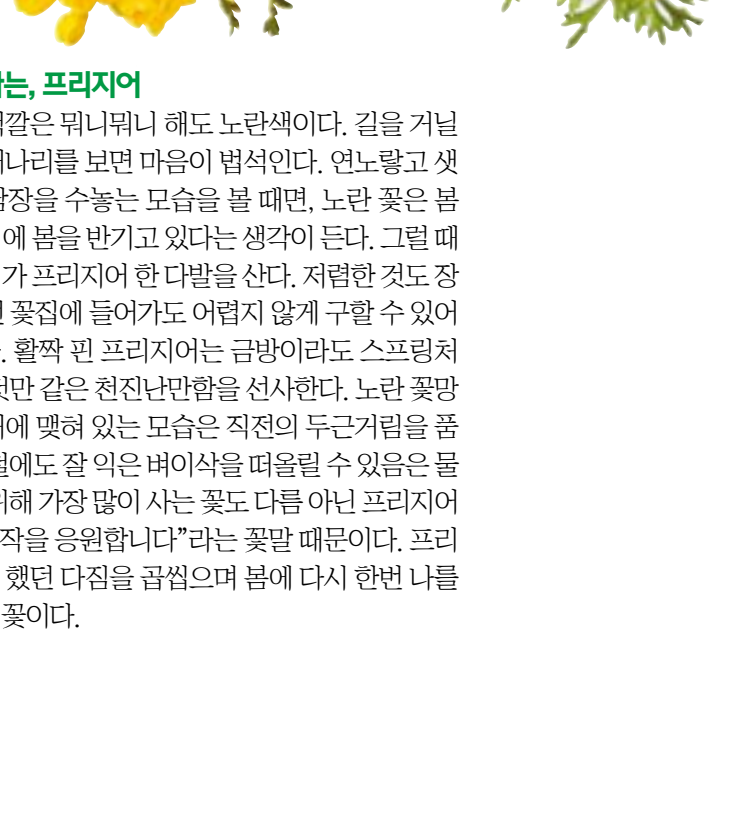
본디 여름 꽃으로 알려져 있지만, 봄에 더 많이 찾게 되는 꽃이 카네이션이 아닐까 싶다. 온실 재배 덕분에 감사함을 표하는 자리에는 늘 카네이션이 있었다. 굳이 어버이날과 스승의 날을 이야기하지 않더라도, 고마운 상대에게 건네는 꽃다발에는 어쩐지 꼭 카네이션을 넣어야 할 것 같다. 부모님과 선생님께 달아드렸던 카네이션은 으레 빨간색이었는데, 그도 그럴 듯이 빨간 카네이션은 존경과 사랑을 의미한다고 한다. 한편 미국에서 분홍색 카네이션은 어머니날을 상징하는 꽃이다. 헌신의 의미도 있다고 하니, 결혼기념일에 선물하기에도 안성맞춤이다. 물론 말 한마디, 글 몇 줄만으로도 고마움을 표현할 수 있지만, 카네이션과 함께라면 말과 글에 진심을 담을 수 있을 것이다. 카네이션을 생각하면 가장 먼저 꽃잎의 주름이 선명하게 그려진다. 주름이 담고 있는 기나긴 시간, 어쩌면 그것을 생생하게 기억하기 위해 우리는 카네이션을 선물하는 것이 아닐까.

마음이 차오르는, 작약

작약은 신비로운 꽃이다. 꽃잎이 적은 것도 있고 풍성한 것도 있다. 그러나 어떤 작약도 탐스럽지 않은 것은 없다. 비밀한 사연을 겹겹이 떠안고 있는 것처럼 보인다. 그것은 미처 전하지 못한 고백 같기도 하고, 아직 세상에 내보이지 않은 잠재력처럼 느껴지기도 한다. 소담한 꽃봉오리일 때부터 시든 뒤 낱낱의 잎으로 떨어질 때까지, 매 순간 각기 다른 매력을 보여주는 꽃이다. 유희경의 시집 『오늘 아침 단어』(문학과지성사, 2011)에는 「심었다던 작약」이라는 제목의 시가 있다. 그 시에 등장하는 다음 구절은 작약이 품고 있는 특유의 환함과 가능성을 그대로 보여준다. “네가 심은 작약이 어둠을 끌고 와 발아래서 머리 쪽으로 다시 코로 숨으로 번지며 입에서 피어나고, 둥근 것들은 왜 그리 환한지 그게 아니면 지금을 어떻게 설명해야 하는지.” 복을 눈으로 볼 수 있다면, 그것은 분명 환하고 동그랄 것이다. 작약을 선물할 때마다 복을 건네는 마음이 되는 것도 이 때문이다. 받자마자 걷잡을 수 없이 차오르는 마음, 이는 굳이 설명하지 않아도 되는 마음이니까.

궁금한 누군가에게, 라넌큘러스

다발이 아닌 한 송이를 선물할 때면 나는 고민 없이 라넌큘러스를 고른다. 한 송이만으로도 충분한 느낌, 한 송이여서 왠지 더 오롯한 느낌 때문이다. 꽃말처럼 ‘매혹’적인 라넌큘러스는 왠지 다른 라넌큘러스와 그 매력을 나누고 싶어 하지 않을 것 같다. 돋보이고 싶어 한다기보다는 고스란히 있고 싶어 한다는 느낌에 더 가깝다. 개구리를 뜻하는 라틴어 ‘라이나’에서 꽃 이름이 유래했다고 하는데, 주로 연못이나 습지에서 자라기 때문이라고 한다. 수백 장의 꽃잎이 포개어져 꽃망울을 이루는데, 한 장 한 장에 사연이 깃들어 있을 것만 같다. 열 길 물속은 알아도 한 길 사람의 속은 모른다고 하는데, 라넌큘러스의 속도 헤아리기 힘들다. 그러나 상대를 다 알게 됐을 때 허망하기도 하므로 이 ‘모름’을 기꺼이 받아들이기로 한다. 화려한 인상 속에 감추어진 이야기가 궁금하다. 가까워지고 싶은 누군가가 생겼을 때, 라넌큘러스를 선물하는 것은 어떨까. 당신을 알고 싶다고, 이제 당신의 이야기를 들려주라고.



달콤하게 기억하는, 히아신스

알뿌리 식물로 잘 알려진 히아신스에 매료된 것은 향 때문이었다. 히아신스 특유의 달콤한 향은 계속해서 코를 킁킁거리게 만들었다. 달콤함뿐 아니라 그윽함까지 가지고 있어 누군가를 자꾸 떠올리게 만들었다. 히아신스와 한 공간에 있으면 그리운 누군가가 자연스럽게 소환되었다. 꽃의 색깔에 따라 향의 진하기가 다른 것도 히아신스의 특징이다. 모든 사람이 똑같은 정도로 그리운 것은 아니라는 사실을 일깨워 주기라도 하듯 말이다. 푸른색 히아신스의 향이 가장 강한데, 향을 맡고 있노라면 문득 어디론가 떠나고 싶다는 생각이 든다. 말하지는 않아도 누구나 그리운 이와 함께했던 그때 그곳을 떠올릴 것이다. 흐릿한 기억이 강렬한 향 덕분에 점점 선명해지는 것 같다. 애타게 그리워만 하다 오랜만에 만나는 사람에게 히아신스만한 선물이 또 있을까. 달콤한 향으로라도 한동안 그 사람 곁에 남아 있을 수 있을 것이다.

곽윤기 댄스 세리머니 “BTS RM의 위로, 보답하고 싶었다”

피플인사이드 2월 16일에 치러졌던 2022 베이징 올림픽 쇼트트랙 남자 5000m 계주에서 ‘인코스 마스터’ 곽윤기의 ‘라스트 댄스’는 화려했다. 자신의 필살기인 안쪽 코스 추월로 12년 만의 남자 계주 메달을 만들었다. 이번 올림픽에서 누구보다 주목받은 맏형 곽윤기와 쇼트트랙 태극전사들을 경기가 끝난 직후 만났다 . 글=김효경·배영은 〈중앙일보〉 기자 / 사진=김경록 〈중앙일보〉 기자

12년 만에 올림픽 메달을 수확한 한국 남자 쇼트트랙 대표팀이 “금메달을 따지 못해 아쉽지만, 응원해 주신 국민들과 팬분들께 감사하다”고 고개 숙여 인사했다.

박장혁(24·스포츠토토)·곽윤기(33·고양시청)·이준서(22·한국체대)·황대헌(23·강원도청)이 나선 한국 남자 쇼트트랙 대표팀은 2월 16일 중국 베이징 수도체육관에서 열린 쇼트트랙 남자 5000m 계주에서 6분41초679를 기록해 캐나다에 0.422초 뒤진 2위로 결승선을 통과했다.

은메달을 따낸 한국은 준결승에 나섰던 김동욱(29·스포츠토토)까지 다섯 명의 선수가 함께 시상대에 오르는 기쁨을 누리게 됐다. 한국 남자 대표팀이 올림픽에서 메달을 수확한 건 2010년 밴쿠버 대회 은메달 이후 12년 만에 처음이다. 선수들은 경기를 마친 뒤 입을 모아 기쁨과 아쉬움을 동시에 털어놨다.

Q 계주 은메달로 베이징올림픽을 마친 소감은?

곽윤기 아쉬운 건 사실이다. 더 잘하고 싶었다. 금메달만 보고 준비했는데 도달하지 못해 아쉽다. 은퇴를 앞둔 경기라 이번이 ‘라스트 댄스’라고 마음먹었는데, 아쉬운 결과가 나오다 보니 ‘한 번 더 도전해야 하나’ 고민하게 될 것 같다. (과정이) 쉽지 않았다, 처음부터. 그럼에도 불구하고 끝까지 믿어주신 국민들, 팬 여러분께 감사하다는 말씀은 꼭 드리고 싶다. 너무나 훌륭한 후배들과 함께 한 시즌을 보내서 정말 행복하고 기쁜 올림픽이었다.

Q 박장혁이 1번 주자였다. 준비된 전략이었나.

박장혁 월드컵 때 내가 1번, 윤기 형이 2번인 상황이 많았다. ‘올림픽에도 써보면 어떨까’ 했다. 경기 때 사용할 수 있는 경우의 수 중 하나였다.

Q 막판에 캐나다 선수와 충돌했는데, 아쉽지 않나.

박장혁 경기가 끝난 뒤라 그 부분이 핑계일 수도 있고 변명일 수도 있지만, 내게는 정말 중요한 순간이었다. 거의 벌어져 있던 간격을 황대헌이 잘 좁히고 내게 전달해줬는데…. 그 좁힌 간격을 살리지 못했다. 비디오 판독을 해줬으면 했는데, 아쉬움이 크게 남았다.

Q 댄스 세리머니는 어떻게 준비했나.

곽윤기 평소 방탄소년단의 팬이다. 올림픽 초반에는 편파판정 등으로 많이 힘들었다. 그런데 RM님의 위로를 받고 ‘이건 어떻게든 보답을 해야겠다’라는 마음이었다. 올림픽을 준비하는 과정에서 머리를 염색하고 초심을 찾겠다고 하지 않았나. 그런 측면도 있다.

Q 올림픽에서 메달을 딴 소감은?

김동욱 사실 어찌 보면 올림픽 메달이라는 게 모든 선수의 꿈이지 않나. 그 꿈을 이뤘다고 생각한다. 하지만 이뤘다고 끝나는 게 아니다. 마침표가 아닌 시작이다. 더 큰 꿈을 꾸도록 하겠다.

이준서 이번 은메달이 아쉽긴 하지만, 이걸 계기로 다음 올림픽에서 더 강하게 준비할 수 있도록 하겠다.

Q 이번 올림픽을 충분히 즐겼나.

곽윤기 원래 즐기려고 했는데, 올림픽 초반에 ‘여기는 즐기면 안 되는 곳이구나’라는 것을 처음으로 알았다. 계주 준결승 때 ‘와, 금메달도 노려볼 만하겠는데’라고 생각한 순간부터 즐기는 모드가 무너졌다. 끝까지 중심을 잡고 즐겼어야 했는데 그러지 못해 아쉽다. 결승에서 선두로 달리고 있다가 내가 실수를 하는 바람에 2위로 밀렸고, 그때부터 레이스가 꼬였다. 그런 죄책감이 엄청 크다. 나머지 9바퀴에서도 추월 기회가 있었지만, 힘을 아껴서 마지막에 승부를 보자는 생각으로 참았는데, 그때 했어야 한다는 후회도 남는다. 후배들에게 부끄럽기도 하다. ‘나만 믿고 따라오라’고 큰소리 쳤는데, 그에 대한 답이 이거라는 생각을 하면 창피하기도 하다. 그래도 후회는 없다. 이번 대표 팀은 내가 경험한 대표 팀 중 가장 기억에 남는 팀이다. 정말 가족 같다. 올림픽을 준비하다 보면 서로 경쟁심리가 생기는데, 이번에는 서로 ‘더 잘됐으면’ 하는 바람이 강했다. 그래서 더 기억에 남는 한 시즌이었다. 이런 후배들을 만난 것도 내 복이다.

Q 후배로서 곽윤기에게 하고 싶은 말이 있다면?

황대헌 전혀 부끄러운 선배가 아니다. 자랑스럽다. 지금의 동료들이 너무 자랑스럽다. 한마음 한뜻으로 잘했기 때문에 아쉽지만 좋은 결과를 얻었다. 너무 행복하다. 즐거웠던 올림픽인 것 같다.

Q 금메달 1개, 은메달 1개로 대회를 마쳤다.

황대헌 다관왕도 좋지만, 우리가 준비했던 것을 다 보여주고 싶었다. 우리의 노력을 다 쏟아붓고 나오자는 마인드로 레이스에 임했다.

Q 이제 숙소로 돌아가서 뭘 할 건가.

곽윤기 얼마 남지 않은 ‘100만 구독자’를 위한 유튜브 활동을 하겠다. 지금까진 몸을 사리면서 했다면, 이제는 금메달을 못 땄으니 그거라도 해야겠다(웃음). 쇼트트랙 팬들께 올림픽 현장의 이야기를 전달하겠다.

Q 홍보할 기회를 주겠다. 마음껏 해보라.

곽윤기 쇼트트랙을 보는 사람이 100만 명이 된다는 생각에 너무 든든하다. 내 목표는 많은 사람이 쇼트트랙을 알고 사랑하는 것이다. 진심으로 너무너무 감사드린다. 구독 취소하지 마시고, 재미 없더라도 끝까지 봐달라.

*본 인터뷰는 2월16일 진행되었습니다.

팬들 사로잡은 소통왕 ‘꽉잡아윤기’

‘유튜브를 운영하다 보니 눈치가 빨라졌다’는 곽윤기 선수는 팬들이 궁금해하는 것 같아 국내 온라인 커뮤니티에서 이슈가 된 ‘핑크머리 곽윤기 뒷선수 시점’을 재연했다. ‘곽윤기 뒷 선수 시점’이라는 그림은 핑크색 머리의 곽윤기가 지난 2월 11일 남자 계주 5000m 준결승에서 고개를 숙여 가랑이 사이로 뒤를 확인한 걸 패러디한 거다. 국내 팬들이 곽윤기의 재연에 ‘빵’ 터지며 ‘밈’으로 확산됐다. 분홍색 머리의 토이스토리 트롤 인형을 거꾸로 찍은 사진도 등장했다.

곽윤기 인스타그램 캡쳐 @yoongykwak

◆ 인스타그램 팔로워
10만8000명(올림픽 전)▶43만7000명(2월 22일 기준)

유튜브 채널 ‘꽉잡아윤기’ 캡쳐

쇼트트랙 알리려는 취지로 시작한 유튜브

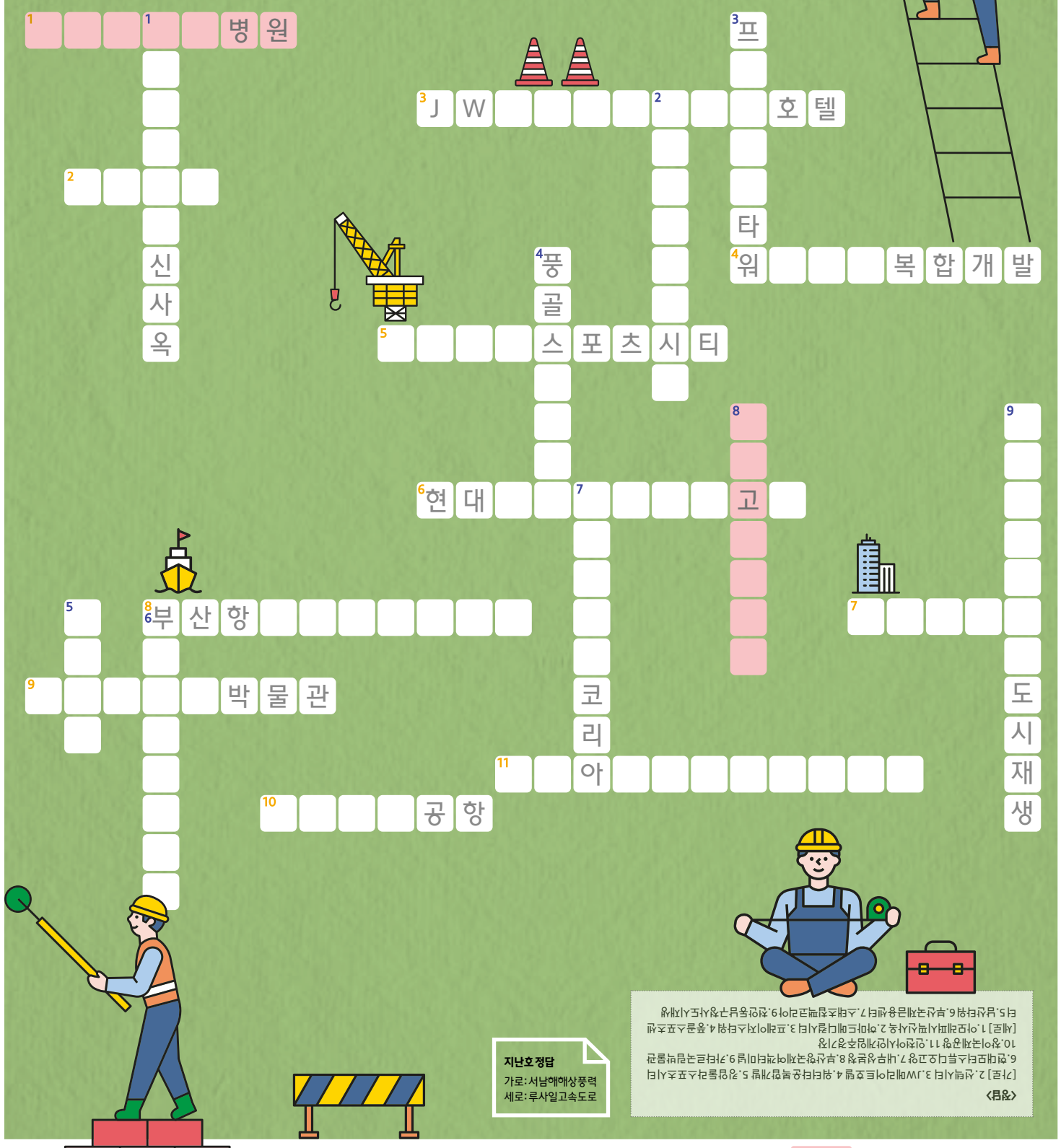
2022 베이징 올림픽 최고 스타는 ‘깝윤기’가 아닐까. 남자 5000m 계주 준결승만 출전했는데도 임팩트가 엄청나다. 곽윤기가 운영하는 유튜브 채널 ‘꽉잡아윤기’의 구독자는 폭증했다. 2019년 8월 채널을 개설했을 때는 구독자가 1996명이었다. 올림픽 전에는 16만 명이었는데, 현재 100만 명을 넘어 ‘골드버튼’을 받게 됐다.

◆ 유튜브(꽉잡아윤기) 구독자
1996명(2019년)▶16만 명(올림픽 직전)▶125만 명 돌파(2월 22일 기준)

건축사업 영역

현대건설 역작 십자말 퍼즐

어느덧 창립 75주년을 맞이한 현대건설! 숱한 세월 동안 세계 곳곳에서 구슬땀을 흘려온 우리 직원들이 있었기에 가능했던 수많은 랜드마크들. 다시 짚어보면 좋을 프로젝트를 퀴즈를 통해서 기억해 보자. 글·정리=강은비



※ 가로세로 퀴즈 중 빨간 박스의 정답을 아래 QR로 보내주세요.

가로

1 우리 회사가 지은 싱가포르에서 세 번째로 큰 규모의 병원으로 '자연치유'를 모티브로 건설한 곳이다.
2 1997년에 완공된 싱가포르의 초대형 복합단지로, 45층 규모의 오피스타워와 업무용 빌딩, 컨벤션센터 등 총 여섯 개 건물을 잇는 포디움으로 구성됐다.
3 베트남에 위치한 이 호텔은 똬리를 튼 용의 모습을 기하학적으로 형상화한 외관으로 유명하다.
4 싱가포르 정부가 주택난을 해소하기 위해 만든 동북부 지역 최초이자 최대 규모의 주상복합 아파트로 인공호수 옆에 지어진 복합개발 공사다.
5 사우디아라비아 젯다에 위치한 경기장으로, 건축 공사로는 20년 만에 사우디에 재진출한 의미 있는 프로젝트다.
6 우주선을 연상시키는 비정형 디자인으로, 국내 최대 수량의 비정형 메가트러스 철골구조와 아노다이징 패널로 시공한 현대자동차 브랜드 체험관이다.
7 사우디아라비아에 세워진 이곳은 피라미드를 뒤집어 세워놓은 듯한 독특한 외관의 건축물로 '철의 예술품'이라고도 불린다.
8 부산에 위치한 이곳은 국내에서 가장 큰 항만 여객터미널로 바다의 상징인 고래의 모습에서 외관을 디자인해 화제를 모았다.
9 7만6000여 장의 패널로 완성한 금세기 최고의 걸작으로 불리는 곳이다. '사막의 장미'에서 외관 모티브를 얻어 디자인한 곳으로, 우리 회사는 세계 최초로 건축의 전 과정에 3D BIM 기법을 도입했다.
10 우리 회사가 싱가포르에 1990년 준공한 동남아시아의 대표 허브 공항이다.
11 대한민국을 대표하는 국제 스포츠 건축물로 인천아시안게임을 위해 지어졌다.

세로

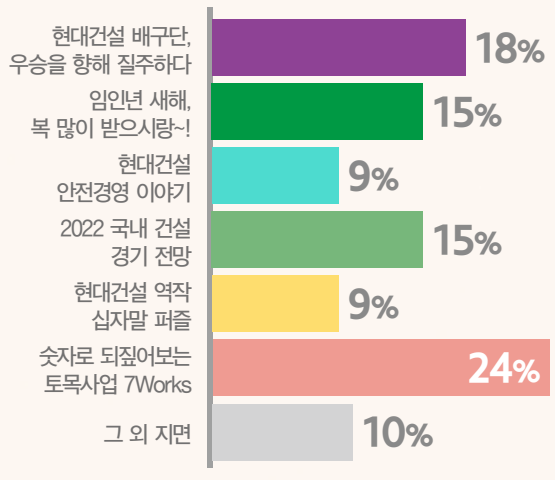
1 서울 용산구에 위치한 건물로 노출 콘크리트와 삼복층유리, 무정형 Fin(건물 전체를 둘러싼 알루미늄 루버)들로 이뤄진 녹색건축 최우수 등급의 친환경 건축물이다.
2 카타르의 대규모 의료단지 사업으로, 우리 회사가 EPC를 모두 수행한 '디자인 빌드' 방식의 프로젝트다.
3 이곳은 싱가포르 중심업무지구인 세실 스트리트에 높이 235m의 고층 빌딩으로 우리 회사와 인연이 깊은 프레이저스 프라퍼티의 자회사가 발주한 공사다.
4 싱가포르 풍골 지역에 지하 1층~지상 6층의 종합체육시설을 건설하는 프로젝트로 WSH(안전보건 분야) SHARP 어워드 2021을 수상했다.
5 1975년에 완공한 서울 남산에 위치한 랜드마크다.
6 부산에 위치한 이 건물은 GPS를 활용한 건물계측관리시스템을 적용해 밀리미터(㎜) 수준의 정밀 시공을 실현한 초고층 건물이다.
7 우리나라 인천공항 자유무역지역 2단계 물류단지에 위치한 첨단 반도체 공장으로 특수 공정인 '클린룸'의 최고 품질을 확보한 프로젝트다.
8 우리나라의 두 번째 남극기지로 우리 회사가 세종기지를 이어 시공한 최첨단 친환경 공법의 과학기지다.
9 국토교통부가 선정한 도시재생 선도 지역 중 최초의 민간 참여 사업으로 공공 및 주거 시설을 구축해 새로운 경제 거점을 조성한 프로젝트다.

사보신문 애독자 코너

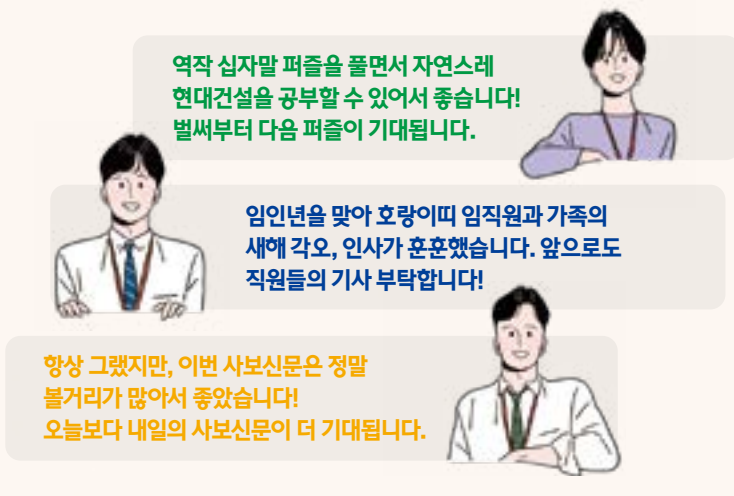
Reader's Letter

현대건설의 대표 소통 채널 〈HYUNDAI E&C TODAY〉!
사보신문 독자들의 소중한 의견을 공유합니다.

Q 독자 선택! 410호 원픽 기사는?



Q 사보신문에게 전하는 따뜻한 한마디



십자말 퍼즐 참여하기!

상단 퍼즐의 정답과 독자 의견을 보내주세요! 정답과 함께 소중한 의견을 보내주신 분을 추첨해 커피&디저트 세트를 보내드립니다.

참여 방법 ① QR코드 스캔
② 독자 의견 & 퀴즈 답 보내기
③ 선물 발송을 위한 개인 정보 입력

참여 기간 3월 18일(금)까지(※당첨자 개별 연락)

당첨 경품 커피&디저트 세트

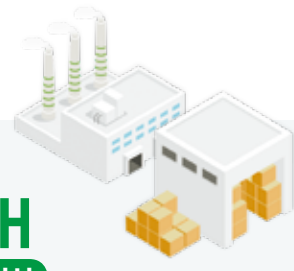
24hr/365days
멈추지 않는 데이터센터

NH통합IT센터(2016)
5단계의 최첨단 다중보안 시스템과
지진에 강한 면진기술이 적용된 건물

KB국민은행 통합IT센터(2019)
최고 수준의 안전성과 보안성을 갖춘 통합IT센터

국가정보자원관리원 대구센터(2022)
국내 최초 제로 에너지 데이터센터

네이버 세종 데이터센터(2022 예정)
아시아 최대 하이퍼스케일(국내 최대 규모) 데이터센터



HI-TECH
첨단 물류·생산시설

하이닉스 반도체 중국 우시공장(2006)
중국의 실리콘밸리에 '현대건설'이라는 이름을 알린 프로젝트

스태츠칩팩 코리아(2014)
인천공항 자유무역지역 2단계 물류단지에 위치한 첨단 반도체 공장

ASE Korea 제2 제조건물(2014)
첨단 기술이 집약된 '반도체 생산의 메카'

창원 로지스틱스파크(2021)

쿠팡 대구물류센터(2021)

인천 검단물류센터(2022 예정)

카타르 국립박물관(2019)

인천 아시안게임 주경기장(2014)

The Best! The Biggest!
다채로운 문화·체육시설

잠실야구장(1982)
국내 최대 규모의 야구장으로 준공 당시
메이저리그 구장과 같은 국제적 규모로 화제

인천 아시안게임 주경기장(2014)
노약자나 장애인이 불편함 없이 이용 가능한 유니버설 디자인
Barrier Free 인증 1등급을 획득한 대한민국 국제 스포츠 건축물

사우디아라비아 킹압둘라 스포츠시티(2015)
건축공사로는 20년만에 이뤄진 사우디 공사로 9400석의
다목적 실내경기장과 1100석의 실외경기장을 지은 프로젝트

현대모터스튜디오 고양(2017)
공중에 떠있는 우주선을 연상시키는 비정형 디자인으로, 국내 최대
수량 비정형 메가트러스 철골구조와 아노다이징 패널로 시공

카타르 국립박물관(2019)
'사막의 장미'에서 모티브를 얻어 7만6000여 장의 패널로
완성한 금세기 최고의 걸작

싱가포르 풍골 스포츠센터(2023 예정)
지하 1층~지상 6층의 종합체육시설을 건설하는 프로젝트
WSH(안전보건 분야) SHARP 어워드 2021 수상

싱가포르 선텍시티(1997)

Masterpiece
랜드마크의 마침표 복합·특수시설

남극 세종과학기지(1988)
대한민국의 첫 번째, 세계에서 열여덟 번째 남극기지

싱가포르 선텍시티(1997)
총 여섯 개 건물을 잇는 포디움으로 구성된 초대형 복합단지
멀리서 보면 거대한 손처럼 보이는 건축물

싱가포르 아시아스퀘어타워1&2(2011·2015)
BCA 그린마크 플래티넘, LEED 플래티넘 수상

남극 장보고과학기지(2014)
최첨단 친환경 공법으로 건설한 남극의 제2 기지

싱가포르 마리나사우스 복합개발(2017)
부지 공간을 최대로 활용해 도심 내 녹지 공간을 형성한
대규모 복합개발 프로젝트

천안 동남구청사 도시재생(2021)
국토교통부가 선정한 도시재생 선도 지역 중 최초의 민간 참여사업

테헤란로237 개발사업(2021)
우리 회사만의 기술력으로 세운 강남의 새로운 마천루

남극 장보고과학기지(2014)

창립 75주년특집
키워드로 되짚어보는 건축사업 8 Works

②건축편 창립 75주년을 맞이해 현대건설의 발자취를 되짚어볼 수 있는 다양한 역작을 인포그래픽으로 연재한다. 이번 호에서는 공공건축물부터 상업시설, 의료, 교육, 문화·체육시설 등 전 세계에서 랜드마크 역할을 톡톡히 하고 있는 현대건설의 건축물을 소개한다. 글·정리=강은비 / 도움=김상현 매니저

*준공연도: 해외건설협회 기준

Smart & Eco-Friendly
기술이 집약된 업무·상업공간

사우디아라비아 내무성 본청(1992)
2만3000여t의 철골이 들어간 역피라미드 형태의 '철의 예술품'

베트남 비텍스코 파이낸셜 센터(2011)
준공 당시 베트남 최고층(68층, 262m) 건물로 갓 피어오른
연꽃 봉오리를 연상케 하는 호치민의 랜드마크 타워

부산 국제금융센터(2014)
GPS를 활용한 건물계측관리시스템을 적용해 밀리미터(㎜) 수준의
정밀 시공을 실현한 63층 초고층 건물

LH 본사 신사옥(2015)
국내 최초 전 공종에 BIM 기법이 적용된 스마트 빌딩으로
에너지효율 1등급보다 50% 이상 에너지 절감이 가능한 건물

카타르 왕궁 경호-집무동 1단계 공사(2015)
친환경 건축물 인증제도 LEED에서 최고 등급 플래티넘 인증

아모레퍼시픽 신사옥(2017)
노출 콘크리트와 삼복층 유리, 무정형 Fin으로 이뤄진
녹색건축 최우수 등급의 친환경 건물

The First!
최고의 편의와 품격을 담은 호텔·리조트

조선호텔(1970)
우리 회사가 처음으로 타워크레인을 도입한 공사이자
국내 최초의 국제 수준급 호텔

바레인 디플로매트호텔(1981)
우리 회사가 처음으로 해외에서 건축한 호텔

카타르 뉴도하호텔(現도하쉐라톤호텔)(1982)
카타르에 처음으로 수주한 공사로 호텔 층수가 올라갈수록
면이 달라지는 피라미드형 외관을 자랑

경주호텔현대(1990)
S자형 곡선미를 살려 각도에 따라 360도 입면의 모습이 모두 다른 특징

이집트 포시즌호텔(2003)
우리 회사가 아프리카 지역에 세운 최초의 호텔

JW메리어트 하노이호텔(2013)
똬리를 튼 용의 모습을 기하학적으로
형상화한 외관으로 유명

씨마크호텔(2015)
동해안을 대표하는 호텔로
아시아 최초로 TX콘크리트 패널 사용

Cutting-Edge Technologies
치유 그 이상의 의미를 담은 병원·의료시설

이라크 메디컬복합시티(1986)
우리 회사 최초의 해외 병원 건축으로
당시 중동 10대 계약에 꼽힐 정도로 큰 규모의 병원 건축 사업

가톨릭대학교 서울성모병원(2009)
지하 6층, 지상 22층의 병원과 연구동으로 설계된
최첨단 의료시설로 단일 건물 국내 최대 규모로 건립

싱가포르 쿠텍 푸아트 병원(2010)
싱가포르에서 '자연치유'를 모티브로 건설한 병원 공사로
친환경 그린마크 최고등급 플래티넘 인증, BCA건설 대상,
Universal Design Gold 수상

카타르 하마드 메디컬시티(2016)
중동의 대규모 의료단지 사업으로 우리 회사가
EPC를 모두 수행한 '디자인 빌드' 방식의 프로젝트

가톨릭대학교 은평성모병원(2019)
국내 대학병원 최초로 건출물 에너지 효율 1등급,
녹색건축 인증 우수등급 획득

홍콩 유나이티드 크리스천 병원(2024 예정)
16년 만에 홍콩에 재진출한 프로젝트로 구룡반도
쿤통 지역에 외래동, 일반 병동 등을 신축하는 공사

싱가포르 쿠텍 푸아트 병원(2010)

Connecting
나라와 나라, 사람과 사람을 연결하는 교통시설

김포국제공항 여객청사(1980)
철제빔 없이 와플팬슬래브 공법으로
자연스러운 물결 모양의 천장 곡면 건설

싱가포르 창이국제공항 제2여객터미널(1990)
동남아시아의 대표 허브 공항

부산항 국제여객터미널(2015)
우리나라에서 가장 큰 항만 여객터미널이자
아시아 최대 규모의 여객터미널

인천국제공항 제2여객터미널(2017)
수천 개의 루버로 곡선형 천장을 구현한
'에코' '아트' '스마트' 공항

페루 친체로 신공항(2025 예정)
해발 3800m에 건설하는 세계적 잉카문화
유적지, 마추픽추의 관문 공항

인천국제공항 제2여객터미널(2017)