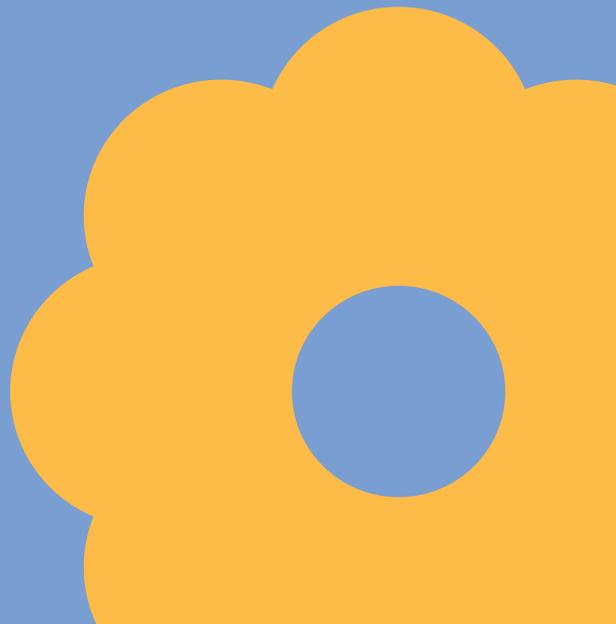


# 봄 바람

Bom Wind  
Bom Wish

2020

창간호



## CONTENTS

03	창간사	따뜻한 봄바람을 기다리며
04	MBTI -BOM 분석	다양성은 우리 힘이자 자랑
06	보머 인터뷰 1	1년차 보머의 슬기로운 신입생활을 들여다봄 Interview
10	보머의 비밀	일 잘하는 Bomer의 비밀
12	보머 인터뷰 2	'뉴 보머' 이미연 상무
14	캐틴 게스트	포토그래퍼 백지현 실장 "봄은 친구 같은 에이전시" 예들리에 김혜정 사장 "프로페셔널하게 일하는 연구소 같아요"
18	번아웃 증후군을 극복해 봄	몸과 마음을 하얗게 불태우는 번아웃 증후군 액티브 보머의 슬기로운 오프 생활
22	미팅맛집	보머 Pick 찐맛집
24	2020 올해의 보머	무인도에서 한 달... 함께 떠나고 싶은 보머는?
25	피알봄 소식	2020년 피알봄의 팀별 고객사 및 제품 소식
26	보머 한 마디	흰 소띠 해 2021 맞으며 올해 마지막 한 마디!
27	시/봄바람	

발행인	전은정
편집인	이미연
편집고문	이필재
편집위원	김용지
편집장	김종찬
기획, 취재	김수진, 김주경, 박정선, 정다미, 홍혜빈
디자인	지가을

## 따뜻한 봄바람을 기다리며

연말을 맞아 사내보 봄바람 창간호를 발행하게 돼 기쁘게 생각합니다. 사보 제호 결정을 위한 투표를 할 때도 주저 없이 봄바람을 선택했는데, 사보팀의 재치가 느껴지는 아이디어라 참 인상적이었습니다.

사보팀 모두에게 특별한 감사를 포함합니다. 김수진, 김종찬, 김주경, 박정선, 정다미, 홍혜빈 사보기자, 이필재 고문과 이미연 상무 그리고 김용지 팀장, 지가을 과장. 바쁜 업무 중에 즐겁게 만들어준 여러분의 마음이 어느 때보다 소중하게 느껴집니다.



유독 정신없이 지나간 한 해라 '봄바람' 소식이 더 반갑습니다. 올해는 코로나로 인해 참 많은 변화가 있었습니다. 창립 5주년 마카오 워크샵을 취소했을 때만 해도, 1년 내내 이렇게 코로나가 우리 생활을 바꿔놓을 거라곤 생각지 못했습니다. 대면에서 비대면으로의 변화는 갑작스러웠고, 캠페인과 행사들도 여러번 일정이 바뀌거나 취소됐습니다. 순간순간 최선을 다한 아이디어를 내고, 순발력을 발휘해 좋은 결과를 낸 우리 모두에게 박수를 보냅니다.

연말이 지나고 나면 또 사랑살랑 봄바람 부는 따뜻한 계절이 오겠지요? 기분 좋은 봄처럼, 봄바람 2호도 기다려봅니다.

2020년 12월 17일

대표 **전은정**



# 다양성은 우리 힘이자 자랑

글. 김종찬

MBTI에 열광하는 요즘, 피알봄도 빠질 수 없지!

요즘 스몰토크의 단골 소재가 바로 'MBTI'다. 사람들은 왜 MBTI에 열광할까? 자기 보고식 성격 유형 검사인 MBTI를 통해 자신뿐만 아니라 다른 사람의 성향을 파악하려는 심리가 크게 작용하는 것 같다. 사실 MBTI는 하나의 흐름일 뿐, 혈액형, 별자리 등 오래 전부터 여러 가지 형태로 사람들은 자신과 타인을 유형화해 분석하길 즐겼다.

에너지 방향이 어디를 향하는가	사람이나 사물을 어떤 방식으로 인식하는가	무엇을 판단의 기준으로 삼는가	생활 양식은 어떤가
------------------	------------------------	------------------	------------

MBTI는 위 네 가지 명제에 대해 어느 것을 더 선호하는지, 삶 가운데 어떤 부분을 더 특징적으로 나타내는지에 따라 16가지 유형으로 사람의 성향을 분류한다. 유효성, 신뢰성에 대한 지적이 끊이지 않는 검사지만, 어디까지나 재미로, 보머들의 MBTI를 들여다보자. 필자는 이런 마음으로 정리해봤다. 아님 말고~

## 슈퍼바이저는 T, 매니저는 F, 주니어는 N

보머들의 MBTI 검사 결과를 취합해본 결과, 재미있는 사실을 발견했다. 특이하게도 직급 별로 공통된 성향을 확인할 수 있었다.

대표님과 두 상무님, 고문님 등 슈퍼바이저 직급은 판단기능이 모두 사고형(T)이다. 사고형은 사실의 관점에서 '맞다, 틀리다'의 판단을 선호하는 유형이다. 논리적이며 분석적·객관적으로 판단하는 유형이다. 팀장급은 판단기능이 모두 감정형(F)으로 나타났다. 관계중심적인 이 유형은 '좋다, 나쁘다'는 식의 판단을 선호한다. 주변 상황을 고려해 판단하는 유형으로 의미와 영향, 협조, 공감 등을 선호한다.

또 다른 특이점은 여섯 명의 사원과 세 명의 인턴 모두 인식기능이 직관형(N)이라는 것이다. 직관형은 이상주의적인 타입으로, 아이디어를 중시하고 미래지향적이며 가능성과 의미를 추구하는 그룹이다.

## 피알봄의 MBTI는 PR인 형

각 구성원의 MBTI에 이어, 이를 종합해 피알봄의 MBTI를 살펴볼 수 있지 않을까? 구성원들의 MBTI 성향을 바탕으로 피알봄의 MBTI를 살펴보자. 피알봄의 에너지 방향성은 어느 곳을 향하고 있을까. 외향형이 14명, 내향형이 11명으로 외향성이 근소한 차이로 앞섰다. 인식기능 면에서는 감각형이 10명, 직관형 15명으로 5명 차이로 직관형이 더 많다.

판단기능은 사고형이 9명, 감정형이 16명으로 감정형이 우세했고, 생활 양식 영역에선 판단형이 15명, 인식형 10명으로 판단형이 앞섰다. 종합해보면 피알봄에서 다수를 차지하는 유형은 외향형, 직관형, 감정형, 판단형으로 ENFJ 유형으로 볼 수 있다.

실제로 보머 중에서 가장 많이 보이는 유형도 ENFJ다. '정의로운 사회 운동가'로 불리는 ENFJ 유형은 어떤 특징이 있을까? ENFJ는 타인과 사회에 많은 관심을 가지며, 미래지향적이고 가능성과 의미를 추구한다. 또 관계와 상황을 주의 깊게 고려하고, 계획적으로 일하려는 특성이 있다. 사람들과의 교류를 즐기고 관계 속에서 그들을 조율하는, 쉽게 이야기해 '오지랖'이 넓은 타입이랄까? 어찌 보면 이런 성향이 피알봄의 업무 영역과 일치하지 않나 싶다. 다양한 이해관계자의 요구와 사회의 공익적 니즈 면에서 소통 창구, 중간자 역할을 하는 피알봄엔 정의로운 사회 운동가적인 면모가 요구된다. 실제로 ENFJ 유형 사람들에게 추천되는 직무 중 하나가 PR이라고 한다. 보머들은 개개인의 삶에서는 이와 다른 성향도 있겠지만, 업무 현장에서만큼은 분명 ENFJ 유형과 닮은 면이 있는 것 같다. 조직의 MBTI를 살펴보는 게 자칫 위험한 접근일 수 있으나, 이 또한 어디까지나 재미로~

## 우리만의 색다른 보머의 MBTI

기존의 MBTI는 성향별로 네이밍돼 있다. 과거에는 스파크형, 언변능숙형 등으로 불렸지만, 요즘은 재기발랄한 활동가, 청렴결백한 논리주의자 등으로 불리기도 한다. MBTI 기획을 하면서 봄만의 새로운 MBTI 네이밍을 시도했으나, 역부족이었다. 그래서 아래 공백을 남겼다. 보머 모두 저마다 빈칸을 채워보면 어떨까?

MBTI 유형별 성향과 각 유형에 해당하는 보머들의 특징을 조합해, 봄만의 새로운 정의를 해볼 수 있지 않을까? 색다르고 독특 튀는 아이디어가 모여 우리만의 추억의 벽돌을 하나 더 쌓는 시도로 이어지길 소망해본다.

## 봄은 역시 다채로워야 아름답다

25명의 보머는 11개의 유형에 속한다. 25명이라는 숫자가 많다고 볼 수는 없으나, 11개의 유형은 인원 대비 정말 다양하다.

다양성. 포용성과 더불어 요즘 사회와 조직에서 부상하는 중요한 키워드다. 다양성이 결여된 조직은 뒤쳐질 수밖에 없다. 그런 면에서 피알봄은 다양성이 확실한 조직이다. 다양한 성향의 사람이 모인 피알봄은 사람이 중요한 업의 특성상 강점을 보유하고 있다. '다양성'은 피알봄의 또 다른 자랑이다.

그래도 아직 없는 MBTI 유형이 있다. 바로 ESTP, INFJ, INTJ, ISFP, ISTP 다섯 유형이다. 지금도 충분히 다양하지만 지금 봄에는 없는, 조금 더 다채로운 색을 지닌 보머의 합류를 기대해본다.

## 피알봄의 MBTI 주류는 ENFJ형



## 보머들의 MBTI 우리만의 새로운 네이밍!

<b>ENFJ</b> 박민경 김종찬 정다미 김주경 이은주 # _____	<b>ISTJ</b> 전은정 이미연 전연수 이양선 # _____	<b>ENFP</b> 최하나 홍혜빈 박형철 # _____	<b>ISFJ</b> 김명숙 유기환 김용지 # _____
<b>ENTP</b> 김수연 신지훈 # _____	<b>INFP</b> 박준형 박정선 김자영 # _____	<b>ESFJ</b> 지가을 # _____	<b>ESFP</b> 김은영 # _____
<b>ENTJ</b> 이다현 # _____	<b>INTP</b> 김수진 # _____	<b>ESTJ</b> 이필재 # _____	

# 1년차 보머의 즐거로운 신입생활을 들여다봄

## Interview

인터뷰이. 김수진, 김중찬, 박정선, 정다미, 홍혜빈  
인터뷰어. 김주경

2020 보머 입사동기 단톡방

신입 구성원이 바라본 헬스케어 업계의 특징은?

수진: 업계 진입에 제약이 많은 만큼 전문성을 갖출 수 있다.

중찬: 차별하고 점잖아 보이지만, 들여다보면 다른 시장과 마찬가지로 치열하다. 컴플라이언스 등 내부적으로도 브레이크 있는 점이 또 하나의 특색이다. 쪽 달리고 싶지만 과속의 위험이 느껴지면서 브레이크가 낫고 걸리는 느낌이다.

정선: 아는 만큼 보인다. 헬스케어 업계가 전문성이 높은 분야인 만큼, 많은 정보를 습득하고 이해하기 위한 노력이 필요하다.

다미: 레퍼런스의 시작과 끝

혜빈: 업계가 좁고 서로 아는 분위기라 업계 내 평판이 매우 중요하다.

여기까지 읽으셨습니다.

신입 구성원이 느낀 보머의 남다른 점은?

수진: 헬스케어 PR 업무에 대해 나름의 강점을 갖고 자신만의 스타일을 추구한다. 보머의 일원으로 나 또한 강점과 특성을 개발하기 위해 배움이 많이 필요하다.

중찬: 따뜻한 사람들. 일부 기자들이 다른 에이전시보다 특색있는 구성원들로 이뤄졌다고 한다.

정선: 신입구성원 대상 교육 시, 대표님이 결이 비슷한 사람을 선호한다고 하셨다. 말씀처럼 선한 사람들이 모여 큰 시너지를 내고 있다고 생각한다.

다미: 과거 대표님이 수고스러운 인재를 원한다고 하셨다. 수고스러운 인재에서 끈기를 말하고자 함을 느꼈다. 또 사람의 성품에서 장점을 이끌어내는 점이 강점이다.

혜빈: 서로 도움을 주고받는 따뜻한 사람들이다. 회사에 빨리 적응하도록 업무 노하우, 그 외 많은 것들에 대해 서로 도움을 주는 분위기다.

지난 1년을 한 단어 혹은 문장으로 표현한다면?

수진: 천리길도 한걸음부터  
천리길도 한 걸음부터라는 속담과 같이, 한 걸음씩 정진한 과정이라고 말하고 싶다.

중찬: 임상 1상  
대학, 인턴 등을 거치며 지난 해까지 전임상 단계를 완료했다고 생각한다. 2020년 피알봄에서 1년을 보내며 임상 1상을 마친 느낌이다. 지난 1년 동안 PR인으로서 안정성을 확인했고, 내년부터는 유의한 '효과'를 입증할 수 있기를 기대한다.

정선: 해봄  
피알봄 입사 후 다양한 PR 업무를 경험해볼 수 있었기에, '경험'의 의미로 '해봄'이라고 표현해봤다.

다미: 스타트업(Start Up)  
나의 시작(START)과 성장(UP)을 함께 담고 있다.

혜빈: Level Up  
1년동안 열심히 한 만큼, 한 단계 성장했다고 생각한다.

여기까지 읽으셨습니다.

2021년 보머로서 목표하는 부분은?

수진: 헬스케어 PR업계에서 나만의 강점을 갖추기 위해 한 단계 올라서고 싶다. 배울수록 배워야 할 부분들이 많이 생기며, 저마다의 노하우 덕에 배움이 더욱 알차게 발전한다고 생각한다.

중찬: 코로나가 안정세에 접어들면 다양한 오프라인 행사 및 미팅을 진행하고 싶다. 또 나만의 업무 스타일을 잡아가는 한 해가 되기를 소망한다.

정선: 2020년의 부족한 점을 보완하고 나의 역량이 무엇인지 탐구가 필요한 시점이다.

다미: 한결 같은 사람이 되자

혜빈: 내가 어떤 업무를 잘하고 재밌어 하는지 알아가는 한 해가 됐으면 좋겠다. 또 내외부에서 '홍혜빈' 하면 일 잘하는 사람이라는 평판을 갖추고 싶다.

나에게 피알봄이란?

All: 해봄, 꾸러봄, 성장해봄

수진: 추석, 어버이날 등의 공휴일 전날 조기 퇴근에 대한 공지가 급작스럽기보다 공식적으로 이뤄졌으면 좋겠다.

수.혜.정: 전문의약품 PR에 대한 진입장벽은 여전히 높다. 논문, 의학 용어, 임상 기준 등 업무에 실질적으로 필요한 교육을 체계적으로 받는 자리가 마련되길 바란다.

혜빈: 생일 휴가 제도가 생겼으면 좋겠다. 생일이 주말이라면 평일에 대체휴가를 받아 보머 모두가 생일을 즐길 수 있길 바란다.

혜.다: 연말 클로징으로 연차가 턱없이 부족한 상황이다.

주경, 수진, 중찬, 정선, 다미, 혜빈님이 나왔습니다.

### 실수라는 모래 밧에서 보물을 찾아낸다

새내기 보머들은 지난 1년간 실수와 착오 속에서 귀한 보물을 찾아냈다

먼저, 종찬과 다미는 꼼꼼한 업무 스타일을 익혔다. 종찬은 보도자료 내 성분명 '리'를 '라'로 표기해 오타를 낸 에피소드를 공개했다. 이전에도 체크리스트를 만들어 자료 검토를 하고 있는데 그 날의 실수를 계기로 체크리스트 범위를 확장하고 더욱 신경 쓸 수 있도록 업무를 수행하고 있다고 전했다.

다미의 경우, 인보이스 작성 시 전문지와 일간지 비용을 혼동해 인보이스 비용을 잘못 전달한 일이 있다. 그 후 자료 전달 전 더블을 넘어 트리플 체크를 통해 꼼꼼히 진행하려 노력하고 있다.

정선과 헤빈은 즉각적인 커뮤니케이션의 중요성이란 보물을 찾았다. 정선은 고객사가 선정한 매체를 대상으로 미디어 라운딩을 진행했을 때, 초청되지 않은 매체의 기자가 불쾌함을 표출한 경험을 털어냈다. 그날 외부 행사가 많은 탓에 해당 기자에게 즉각 응대하지 못했고, 바람에 일이 더 꼬였다. 결국 문제가 잘 해결됐지만 미디어와의 커뮤니케이션에서는 빠른 대처가 관건이라고 말했다.

헤빈은 한 기자와 문자로 커뮤니케이션하는 과정에서 오해가 생겼다. 여러 명에게 전달되는 자료라는 내용을 누락해, 기자는 본인에게만 주는 자료로 받아들인 것이다. 팀장에게 보고 후 전화와 문자로 사과 드렸지만, 아직도 그 기자에게 죄송한 마음이다.

### PR의 시선, PR의 매력

피알봄과 함께하기 전 PR에 대해 막연한 생각 뿐이었다. PR 병아리가 바라본 PR의 매력 또는 지난 1년간 보람의 순간을 알아봤다.

PR 직무를 처음 접한 수진은 헬스케어 PR 관점에서 흥미로운 점을 공유했다. 무엇보다 일반적으로 갖추기 어려운 의학 지식을 갖출 수 있다. 특히, 환자들의 관점을 이해하고 소비자 또는 이해 관계자 대상에게 질환과 치료제에 대해 어떻게 효과적인 메시지를 전달 수 있을까 고민하는 순간 헬스케어 PR의 매력에 빠진다.

종찬은 지난 10월에 진행한 해외 연자 인터뷰 경험을 꺼냈다. 인터뷰 후 기자가 전달 자료(딕테이션, 브리핑킷) 이상으로 PR 메시지를 잘 반영해 기사를 작성해줬다. 감사 인사를 전했다니 오히려 종찬의 노력을 알아주는 감동적인 내용으로 답장을 주셨다. 하루 종일 기분이 좋았고, PR인으로서 보람을 느꼈다. 다미는 한국화이자업종 쉐레브렉스 CSR 당시 대한장애인체육회와 함께 장애인 국가대표 선수 응원하는 온택트 유튜브 영상 활동을 꼽았다. 도쿄올림픽 연기에 이은 코로나19 상황에서 사회적 약자인 장애인 국가대표 선수에게 힘이 되어 매우 뿌듯했다고 했다.

헤빈은 제안서 작성 시 아이디어가 반영되거나 자신의 아이디어대로 진행됐을 때 보람을 느낀다. 일례로 가다실 PR을 통해 남성을 대상으로 많은 메시지를 던졌지만 정작 반응은 알기 어려웠다. 그런데 최근 tvN 드라마 <청춘기록>에서 박보검을 비롯해 남자주인공들이 자궁경부암 백신을 맞는 장면이 나왔다. 우리가 한 PR 활동이 많은 사람들에게 영향을 미치고 있는 것을 피부로 느낀 순간이었다. PR이 전하는 메시지가 반영돼 여론이 형성되고, 나아가 법률 개정안이 발의될 때 이것이 PR이다라는 생각이다.

### 스스로 구매하는 당근

업무를 마치고 집으로 가는 길에 왠지 집으로 바로 향하기 보다 스스로에게 위로를 건네며 보상을 해주고 싶을 때가 많다. 퇴근 후 자신에게 건네는 위한 선물이 있다면 무엇일까.

수진은 퇴근길 평소 사고 싶었던 제품을 구매하는 소확행을 누린다. 종찬은 분식점 또는 패스트푸드점에 들러 세트 메뉴(떡볶이&튀김 세트 또는 치킨 너겟 추가한 햄버거 세트)를 먹으며 유튜브를 보는 시간이 힐링 포인트다. 친구들과 종종 술자리를 만들어 수다떠는 것도 빠뜨릴 수 없다. 입사 후 6kg 이상 쯤 이유랄까?

정선은 친구들과 시간을 보내거나 친구가 키우는 고양이와 놀면서 힐링한다. 헤빈은 노래를 들으면서 무작정 걷거나 필라테스, 요가를 한다. 운동을 하면 기분 전환이 된다.

새내기 보머가 입사 후 가장 많이 듣는 위로의 노래도 알아봤다. 스텔라장 <월급은 통장을 스킵 뿐>, TWICE <아이 캔트 스탑 미>, 권진아 <위로>, 폴킴 <길>, 세정 <터널>, DAY6 <마라톤>. 공통적으로 가사에 대한 공감을 통해 힘을 얻는다고 답했다.

### 3일 동안 얼어든 맥주처럼 김빠지는 순간

맥주나 탄산음료를 '틱'하고 까서 3일 동안 상온에 두면 김은 다 빠지고, 청량감 따위는 찾아볼 수 없다. 스스로 3일 된 맥주처럼 느껴지는 순간이 있는지 보머에게 물었다.

수진은 체력이 떨어질 때면 유난히 업무가 힘들다. 그 결과 어떤 업무를 수행하든 체력이 기본이라고 느꼈다. 체력이 저하되면, 심적으로도 업무에 집중하는 것에 어려움을 느꼈다. 정선도 타임라인 안에 업무를 마쳐야 하는 상황에서 집중력이 떨어지거나 체력이 저하될 때면 어려움을 느낀다. 최상의 결과물을 내고 싶지만 마음처럼 되지 않을 때 스트레스를 받는다.

어려움을 느끼는 업무가 저마다 다르다. 다미는 원하는 레퍼런스를 찾느라 온 힘을 쏟고 나면 녹초가 된다. 원하는 문구를 자료에 사용하지 못하거나 고객사 팀 별로 많은 코멘트를 받아 모두 반영할 때도 어려움을 느낀다. 헤빈은 인터뷰 딕테이션에 많은 힘과 시간이 필요해 효율적인 딕테이션 방식에 대해 항상 고민한다.

# 일 잘하는 Bomer의 비밀

글. 박정선

일하는 사람은 도구를 사용한다. 소통을 위해서 이메일·메신저를 포함해, 간단한 문서 작성이나 기록을 위한 자신만의 노트 혹은 어플리케이션의 도움을 받는다. 바쁜 현대사회에서 핸드폰 혹은 태블릿 PC를 동료 삼아 일하는 직장인들에게 어플리케이션은 '일잘러'가 되는 데 가장 간편한 수단으로 자리 잡고 있다.

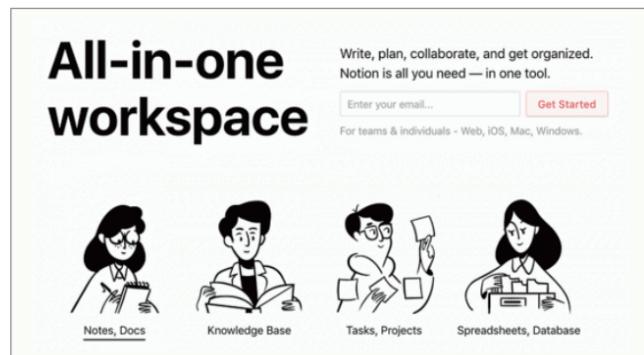
일잘러가 되려면 어떤 어플리케이션을 활용해야 할까? 보머들의 업무 효율을 고속 상승시켜줄 어플리케이션을 소개하기에 앞서 업무 스타일 점검을 위한 간단한 테스트를 준비했다. 해당하는 답변을 골랐다면, 각 알파벳을 따라 설명을 읽어보자.

### Q 업무에서 현재 가장 필요하다고 생각하는 것은?

- A** 업무 관리부터 진행까지 한 번에 진행하고 싶어요! 나만을 위한 업무 도구가 필요해요.
- B** 바쁜 나머지 업무를 자주 놓쳐요! 간편하게 오늘의 'To do list'를 확인하고 싶어요.
- C** 아직 제 업무 스타일을 파악하지 못했어요. 신입사원으로서 인터뷰 디테이션, 보고서 작성 등 서포트 업무에도 시간이 오래 걸려요.
- D** 정확한 스케줄 관리와 신속한 업무처리는 나의 장점! 추가적인 팁을 얻고 싶어요.

### A 노션(Notion)

맞춤형 업무 서포트가 필요한 보머들에게 추천하는 어플리케이션은 '노션(Notion)'이다. 노션은 올인원 워크스페이스(All-in-one work space) 앱으로 워드, 엑셀, 구글 스프레드시트에 의한 문서 작성은 물론 업무 관리 및 협업, 데이터베이스 관리 등 주요 업무를 하나의 앱으로 처리할 수 있다. 에버노트(Evernote) 이후 차세대 업무 활용 톨로 부상하고 있는 노션은 다양한 템플릿을 제공해 사용자가 업무 스타일에 따라 용도와 형태를 자유자재로 변형해 활용할 수 있다. 또 어플리케이션뿐 아니라 웹 브라우저도 지원해 모든 기록을 PC와 연동할 수 있으며, 팀 내 자료 공유 및 수정, 코멘트 기능까지 지원, 협업을 위한 업무 도구로 자리잡고 있다.



“  
**보머 A** 노션으로 일정과 업무를 정리하면 프로젝트별로 업무 진행 상황을 한눈에 볼 수 있어요. PR 업무 특성상 다양한 프로젝트를 동시에 진행하는데, 노션은 담당 프로젝트를 쉽게 관리할 수 있는 데이터 정리의 끝판왕 앱입니다!  
 ”

### B 마이크로소프트 투 두(Microsoft to do)

다양한 프로젝트를 맡다 보니 어쩌다 일정을 놓치는 보머들을 위한 어플리케이션은 '마이크로소프트 투 두(Microsoft to do)'다. 마이크로소프트 투 두는 윈도우 운영체제 사용자에게 기본으로 제공되는 위젯이다. 별도로 다운로드받지 않고 바로 활용 가능하다. 핸드폰에 앱만 설치하면 PC와 앱 간 연동이 즉각적으로 이뤄지며 아웃룩(Outlook)과 통합해 한 곳에서 쉽게 일정을 관리할 수 있다. 또 사용자의 업무 패턴에 맞춰 하루의 할 일 모음을 업데이트할 수 있다. 같이 일하는 동료들끼리 업무를 리스트업하고 서로 할당하는 기능도 있어 팀 내 생산성까지 높일 수 있다. 업무 관리에 시간들일 여유가 없는 보머들에게 적합하다.

### C 노트빌리티(Notability)



아직 자신의 업무 스타일을 파악하지 못했다면, 회의록 및 인터뷰 디테이션 작성을 주로 맡을 주니어에게 '노타빌리티(Notability)'를 추천한다. 2020년 앱스토어 아이패드 유료 생산성 앱 2위에 오른 이 어플은 실시간으로 연동되는 녹음 필기 기능을 지닌

### D 듀엣 디스플레이(Duet display)

업무 스타일을 잘 구축한 '일잘러' 보머라도, 전례 없는 코로나 위기로 인한 재택근무에 한 번쯤은 일이 잘 안되는 경험을 했을 것이다. 다양한 문서 작성, 신속한 메일 커뮤니케이션 등 많은 업무를 동시에 감당하기에 노트북 화면은 너무 작다. 재택근무 시 듀얼 모니터가 간절했다면, 태블릿을 듀얼 모니터로 사용할 수 있는 '듀엣 디스플레이(Duet display)'를 권한다. PC에 아이패드를 연동해, 두 개의 화면으로 멀티태스킹이 가능해 회사에서 근무할 때와 동일한 업무 환경을 만들 수 있다. PC 업무를 아이패드로 옮겨 터치스크린을 활용할 수 있다. 코로나19 장기화라는 새로운 업무 환경에서도 듀엣 디스플레이를 활용해 지금처럼 '일잘러'로 남을 수 있다.



“  
**보머 D** 재택근무 중 작은 노트북 화면을 분할해 쓰다 보니 눈이 쉽게 피로해져 집중도가 떨어진 적이 있어요. 그런데 태블릿PC를 보조 모니터로 사용해보니 업무 화면이 확장돼 확실히 효율적이에요.  
 ”

“  
**보머 B** 연말이라 제안서 업무 등 할 일이 많아 업무를 놓치는 게 스트레스였어요. 윈도우 기본 위젯이라 다른 어플에 비해 쉽게 접근할 수 있고 사내에서 쓰는 아웃룩과 연동됩니다. 게다가 핸드폰으로도 간편하게 일정을 관리할 수 있어서 더 이상 수첩을 뒤지지 않아도 돼요.  
 ”



노트필기 앱이다. 녹음과 필기, 메모 기능을 연계해 메모 내용을 클릭하면 해당 부분의 녹음을 들을 수 있다. 그래서 회의 및 인터뷰 때 놓친 부분을 찾고자 녹음파일을 5초 단위로 앞뒤로 옮겨다니지 않아도 된다. 필기체로 작성된 텍스트에도 검색 기능을 지원해 원하는 대목을 쉽게 찾을 수 있어 주니어들의 서포트 업무에 큰 도움이 될 것이다.

“  
**보머 C** 고객사 직원과 교수님들이 말씀하실 때, 의학전문용어나 비일상적인 영어표현을 사용하는 경우가 많아 당황스러운 적이 한두 번이 아니에요. 그런 인터뷰를 다녀왔을 때 놓친 부분을 찾으려 녹음 파일을 반복해 들어야 했는데, 이 어플이 그런 수고를 덜어줬어요.  
 ”

‘뉴 보머’ 이미연 상무

‘이미연에게 PR은 마음과 관계를 다루는 일’... 일에 대한 자신만의 정의 찾아야

인터뷰어. 김수진



**Q** 본인 소개와 간단한 이력을 소개 부탁드립니다.  
이번에 봄에 새로 조인한 이미연이다. 봄 이전에는 엑스퍼트 커뮤니케이션즈, 프레인, 에델만, 마콜 이렇게 네 곳의 대행사를 다녔다.

**Q** 다양한 에이전시를 거치시며 다양한 프로젝트를 맡으셨을 텐데, 특별히 기억에 남거나 성과가 컸던 프로젝트들의 공통점은 무엇인가?  
가장 고생을 많이 한 프로젝트가 기억에 오래 남는다. 고생을 했던 어떤 포인트에서 레슨이 확실히 남기 때문이다. 일하는 동안에는 고생스러웠지만, 지나고 나서 돌아보면 그때의 시기가 지금의 나를 만들었구나, 라는 생각이 든다. 여러 회사를 거치는 동안 나를 둘러싼 상황은 매번 달라졌지만, 나를 제일 힘들게 했던 클라이언트와 프로젝트가 나를 키웠던 것 같다.

**Q** 업무를 하며 힘든 고비도 있었을 것 같다. 그럴 때 어떻게 이겨낼 수 있었나.  
그저 버텼다. 더 멋지게 표현할 말이 없어 민망하지만 진짜 그랬다. 사람마다 ‘버티는 힘’의 근원은 다를 수 있을 것 같다. 내 경우에는 그게 자존심과 책임감이었다. 너무 힘들어서 밥도 제대로 먹지 못하고 잠도 못 자는 기간이 몇 달 혹은 일년이 넘게 이어질 때, 그만 두고 싶다는 생각을 종종 했는데, 그 때마다 마음을 다잡은 이유는 하나였다. 회사를 떠난다면 그 이유가 ‘도망가고 싶어서’는 안된다고 한다고 생각했다. 적어도 맡은 프로젝트가 힘들다고 그만두고 싶진 않았다. ‘어떻게든 이 프로젝트는 끝내고 만다’는 오기로 버텼던 것 같다.  
지금 생각하면 그 때 버티길 잘했던 것 같다. 주니어 시절에는 ‘버티는 힘’이 중요하다고 생각하는데, 일에 대한 기초체력이 생겨서 내공으로 체화 되지 않았을 때는, 어느 정도 임계점을 찍을 때까지 버텨야 ‘질적인 변환’이 일어난다고 보기 때문이다.

**Q** 질적인 변환을 이끌어낼 수 있었던 스스로의 임계점이 됐던 업무들이 있나? 어떤 경험을 겪으셨는지 궁금하다.  
전에 다니던 회사에서 5-6년차 무렵에 델몬트 바나나 프로젝트를 맡았다. 그 흔한 과일을 잘 팔리게 만드는 게 미션이었다. 바나나라는 한 가지 아이템으로 프로젝트를 기획하고 투자를 제안하고 시장의 반응을 끌어내야 하는 상황 자체가 압박적이고 스트레스였다. 하지만 결론만 말하면 소위 대박이 났다. 과일 한 가지로 1년 열 두 달 방송에 소개됐고, 그해 바나나 매출이 폭발적으로 늘어서 바나나 매출기사까지 났다. 몇 년 동안 회사의 대표 케이스로 소개되는 프로젝트가 됐다. 버티고, 버텨서 만들어낸 성과를 몸소 확인하고, 그리고 나서 내가 달라졌다.  
7-8년차 때는 국가 행사인 G20 해외홍보 PM을 맡았다. 6개월 남짓 혼자 파견 근무를 나갔었는데, 정부기관에서 일하는 것도, 그렇게 많은 기관과 회사와 TF로 일하는 것도, 모든 게 새로운 경험이었다. 많은 선배들의 도움을 받았지만 클라이언트 접점에서는 혼자 회사 대표로 서야 했기 때문에 부담이 컸다. 그래도 그 시간을 보내고 나니, 내 안에 무언가 쌓였다고 느꼈다. 힘든 여정을 버텨내고 성과를 냈기에 스스로에게 부여할 수 있는 보증된 자격 같은 것이었다. 이렇게 크고 작은 성취들이 쌓이면, 다른 프로젝트를 시작할 때도 ‘이번에도 할 수 있을 거야’ 라는 자신감으로 이어진다. 그런 의미에서, 남들 보기에 좋은 이력서 상의 커리어 한 줄보다, ‘나는 이런 힘든 과정을 오롯이 통과해 성과를 만들어낸 사람이야’ 라는 자신감을 내 안에 남기는 게 중요하다.

**Q** 연차마다 얻으신 배움이 다른 것 같다. 특히 G20 해외 홍보라는 새로운 경험이 성장의 큰 계기가 되신 것 같다.  
일뿐만 아니라, 내가 속한 회사 바깥의 다른 플레이어들과 섞여 일하며 보고 배운 게 컸다. G20 행사를 맡았을 때 정부기관은 물론, 제일기획, 프레인 등 여러 회사들과 공동 TFT로 일했다. 나보다 한참 윗 연배인 업계 선배들과 같이 지낸 시간이 ‘새로운 피’를 수혈받는 기회가 됐다. 업무 테크닉을 떠나, 일과 사람을 대하는 태도와 자세 같은 것들을 대선배들과 일하며 다시 배웠다. 다양한 배경을 가진 내 또래 경력자들과 함께 일하는 것도 내 위치를 가능해 볼 수 있는 기회가 되며 자국이 되었다.

**Q** 힘든 순간들을 극복하기까지 핵심적인 순간들이 있을 것 같다. 이 순간들을 돌파하실 수 있었던 강점/역량 한 가지를 뽑는다면 무엇인가?

주니어 시절에는 ‘PR을 잘 할 수 있는 사람’의 유형이 따로 있다고 생각했던 것 같다. 화려한 달변이나 사교성 등 홍보전문가의 스테레오 타입을 떠올리면서 내가 그 기준에 부합하는지 스스로 평가해보기도 했다.

지금은 생각이 좀 다르다. 그런 외형적 요소들도 배제할 순 없지만 그것보다는 자기만의 ‘한 곳’을 찾는 게 더 중요하다고 생각한다. 경력이 어느정도 쌓이면 기본적인 업무 스킬 면에서 개인차가 크게 벌어지진 않는다. 그 때, 프로젝트 성과를 좌우하는 것은 한 곳 차이이다. 그 한 곳이 99도씨의 물을 100도씨로 끓여오르게 하는 남은 1도라고 생각한다. 나의 경우에는 그게 ‘사람에 대한 이해’라고 생각한다. 여러 이해관계자들의 제각기 다른 성향과 상황에 대한 이해, 고객사와 동료들에 대한 이해 같은 것이 나의 질적인 변화를 이끌어낸 1도였다. 또, 앞으로도 계속 나의 ‘한 곳’으로 갈고 닦아갈 포인트인 것 같다.

결국, 답은 자기 안에 있는 것 같다. 남들이 말하는 외형적인 기준이 따로 있다고 생각하지 않는다. 내가 생각하는 내 일의 본질과 나 다음 사이에서 접점을 찾고, 거기에 의미를 부여하고, 그 의미를

믿고 나아가면 된다. 같은 PR일을 하더라도, 사람마다 자기 업에 대한 정의는 다를 수 있고, 자기만의 정의에 따라 그 일에 꼭 필요한 ‘한 곳’ 역시 다르다고 믿는다. 어떤 사람은 관계성일 수도 있고, 어떤 이는 콘텐츠일 수도 있고, 어떤 사람은 전략일 수 있다.

**Q** 책임감을 중요한 가치로 꼽으셨다. 중요하게 생각하는 다른 가치들은 무엇인가?

책임감은 내가 의식적으로 추구해온 가치는 아니다. 뒤를 돌아보니 결과적으로 나라는 사람에게 그런 가치가 내재되어 있었을 뿐이다. 내가 일에서 추구하는 가치는 의미와 재미이다. 어떤 일을 하든 스스로 납득되는 의미나 재미가 있어야 힘을 받을 수 있다. 그 의미라는 건 내 상황과 연차에 따라 그 때 그 때 달랐다. 어떤 때는 공익적인 가치였고, 어떤 때는 내 역량을 키우는 것이었고, 또 어떤 때는 다른 사람을 성장시키는 것이었다.

물론 일이 항상 재미있기만 할 순 없다. 그럴 때 나는 고민의 전제를 큰 틀로 끌어 올렸던 것 같다. 큰 틀에서 내가 어떤 일을 하는 사람인지, 내가 생각했던 내 일의 본질이 무엇인지, 원점으로 돌아가 내게 중요한 게 무엇이었는지 잊지 않으려 했던 것 같다.

**Q** 상무님께 ‘홍보하는 사람이다’라는 건 어떤 의미인가? 상무님께 PR이란 무엇인가?

이미연에게 PR은 사람의 마음을 이해하고 관계를 돕는 일이다. 클라이언트와 이해관계자들의 일을 돕고, 회사 내부에서도 직원들끼리 관계를 돕는 일이다. 내 일에 대한 나만의 정의가 있다면, 설사 일의 어떠한 부분이 내 성향과 맞지 않더라도, 그 부분에 걸려 넘어지지 않을 수 있다. 전에는 크게 보이던 부분이 더 이상 그만큰 큰 문제가 아니게 된다. 그래서 내 업에 대해 나만의 정의를 갖는 것이 중요한 것 같다. 쉽지 않지만, 이 질문에 대한 답을 찾기 위한 끈을 놓치지 않으면 언젠가는 답을 마주하게 된다.

**Q** PR을 시작하는 뉴 보머들 또는 PR을 꿈꾸는 독자들에게 권하고 싶은 PR 서적 추천 부탁드립니다.

강상중 작가의 ‘나를 지키며 일하는 법’과 ‘고민하는 힘’이다. 일을 오래 하다 보면 때때로 흔들리는 시점이 온다. 나에 대한 타인의 평가든 스스로 부여하는 일에 대한 의미 등 여러 질문들이 찾아온다. 이때 나를 지탱해주는 힘은 남들이 말하는 사회적 기준이 아니라 내가 고민해 찾아낸 나의 답인 것 같다. 그게 있다면 뿌리까지 흔들리지는 않는다. 그래서 보머들이 자신에게 중요한 가치를 찾아갔으면 좋겠다. 스스로에게 질문을 멈추지 않고, 내가 납득할 수 있는 답을 찾아 나갔으면 한다.

미연 상무의 다섯 가지 비밀

**1. 지금 가고 싶은 여행지는?**  
월정사 선재길. 올해 첫 눈 오는 날 그 곳에 있을 수 있다면 좋겠다.

**2. 삶의 질을 높인 두 가지 제품은?**  
여유 시간이 있을 때 가장 많이 볼려고 있는 게 책이다. 정신적으로 세분분열과 성장을 반복하게 해주는 생각의 재료가 된다. 두번째는 보스(BOSS) 오디오이다. 집에 물건이 없어 쓸령한 편인데, 좋은 소리가 공간에 꽉 차면 시간의 밀도까지 달라지는 것 같다.

**3. 최근에 방문하신 식당 중 추천하고 싶은 곳이 있으시다면?**  
이태원 레리엇. 굴요리 등 해산물 위주의 타파스 요리를 추천한다.

**4. 좋아하는 글귀는?**  
강상중, <고민하는 힘> 中  
“확신할 때까지 계속 고민하는 것이 좋습니다. 어중간하게 하지 않고 진지하게 끝까지 고민하는 것. 나는 거기에서 자기 나름대로의 해답을 찾을 수 있을 것이라고 믿습니다.”

**5. 나를 세가지 단어로 표현한다면?**  
지금까지의 나는 ‘직선, 속도, 강함’이었다면, 앞으로는 ‘곡선, 여유, 유연함’을 만들어 나가고 싶다.

첫 번째 게스트 선정은 언제나 어려운 법. 피알봄과 가장 가까운 사람은 누구일까? 봄에 자주 오는 사람, 보머들과 친밀한 사람을 생각해 보니 이 두 사람이 떠올랐다. 포토그래퍼 백지현 실장과 예뜰리에 김혜정 사장. 나의 첫 인터뷰 상대이자 첫 번째 캐틴 게스트가 되어준 이들의 이야기를 들어본다.



캐틴 게스트 1

포토그래퍼 백지현 실장

“봄은 친구 같은 에이전시”

인터뷰어. 홍혜빈

피알봄을 한 단어로 표현한다면...

친구. 피알봄은 친구 같은 에이전시죠. 친구가 있으면 든든하고, 친구가 잘되면 기분이 좋잖아요. 일을 같이 하면서 성장하는 느낌도 들고, 나도 필요한 사람이 되고 싶어지죠. 무엇보다 같이 있으면 재밌고, 친근해요.

포토그래퍼로서의 삶을 선택하게 된 동기나 계기가 뭔가요?

중학교 때 다락방에 있던 사진잡지를 처음 접했는데 아한 언니들의 사진을 보기 위해 사진 잡지를 다 돌려봤어요. (웃음) 당시엔 접하기 힘들었던 해외 사진이 많았는데, 사진가가 되면 여행하면서 사진도 찍고 돈도 버는 줄 알았어요. 막연하게 포토그래퍼를 꿈꾸다 고등학교 때 사진 동아리에 들어가 본격적으로 활동을 시작했어요. 축구, 야구로 유명한 학교처럼 우리 학교는 사진 동아리가 유명했어요. 그 후 대학교도 사진과로 진학해 지금까지 포토그래퍼의 길을 걷고 있죠.

실물보다 사진이 10배 잘 나오는 팁은 뭔가요?

‘바른 자세’와 ‘표정’이 제일 중요해요. 의상, 헤어, 메이크업이 갖춰져 있으면 사진이 잘 나오겠지만, 그렇지 않을 때도 자세를 바르게 하고, 표정만 잘 지으면 사진이 10배는 잘 나와요. 자세와 표정도 연습이 필요한데, 어떤 표정을 지었을 때 예쁜지, 어떤 자세를 했을 때 돋보이는지 거울을 보고 연습하면 됩니다. 일단 자세가 곧으면 예뻐 보이고, 자세에 따라 표정, 분위기도 달라지죠.



인터뷰·기자간담회 등 진행 시 보머들이 뭘 준비하면 좋을까요?

부드러운 분위기를 유도하는 역할을 하면 좋겠어요. 행사는 고객사, 기자, 대행사 등 다양한 사람들이 모이는 자리다 보니 항상 긴장되죠. 이 긴장감을 완화하고 부드럽게 해주는 역할을 누군가 하면 현장 분위기가 좋아지고 사진도 잘 나와요.

사진이 잘 나오게 하는 소품으로 뭘 꼽으시나요?

얼마 전 한 제약사에서 ‘밥아저씨’ 코스프레를 하고 사진을 찍은 적이 있는데 너무 재밌었어요. 이렇게 공감을 일으키는 한 가지 아이템을 잡아 구성하는 것도 한 방법이죠. 제약 쪽은 소품에 한계가 있긴 해요. 혹은 한 명한테 양해를 구해 발랄한 포즈를 취하게 하면 분위기가 밝아져요.

피알봄과 같이 했던 행사·촬영 중 어떤 것이 기억에 남으시나요?

‘가화맘사랑’\*과 ‘일상예찬’\*\*은 해마다 그 행사를 했던 때가 되면 생각이 나요. 일반인들을 대상으로 했고, 그들에게 동화됐던 행사여서 기억에 많이 남습니다. 여성암 환우들의 편지 읽기 행사나 치매 환자와 가족들이 미술 전시를 관람하고 그림을 그리는 행사들이 감동적이었죠. 그들을 진심으로 위로하고, 응원하는 피알봄 사람들의 마음이 느껴졌어요.

\* 가화맘사랑: 여성 암환우들을 위한 캠페인 (2017)

\*\* 일상예찬: 치매 환자와 가족들을 위한 교육 프로그램 (2012)

보머에게 고마웠던 일이 있다면...

한 가지 에피소드보단 서로 위해주고, 챙겨주는 마음들이 이어져 고마워요. 편하게 생각해줘 고맙고, 덕분에 저도 피알봄이 참 편해요. 피알봄이 어려운 일을 당하면 나서서 지켜주고 싶은, 그런 나름의 동료의식이 생겼어요.

캠티 게스트 2

# 예뜰리에 김혜정 사장

## “프로페셔널하게 일하는 연구소 같아요”

인터뷰어. 홍혜빈



### 피알봄을 식물에 비유한다면...

에크메아파시아타. 피알봄이 회사를 이전했을 때 대표님께 선물한 식물입니다. 에크메아파시아타는 꽃이 4~5개월 가는 선인장으로 잎도 분가루 같은 게 묻어 은은한 색을 띠죠. 은은하면서도 기품이 있고, 질리지 않죠. 볼수록 빠져들어, 과하지 않지만 존재감이 큰 피알봄과 닮았어요.

### 피알봄만의 특징이 뭐라고 보시나요?

피알봄은 lab(연구소) 같아요. 조용하고 각자 자기 일에 집중해 프로페셔널하게 일하는 것 같게 느껴져요. 또 다른 사무실들에 비해 자유로우면서도 삭막하지 않고 아늑한 느낌이 있어요.

장식을 하는 것, 어버이날 선물을 챙기는 것 등을 보고 대표님이 뭘 하더라도 최고로 해주려고 하는 것을 느꼈습니다.

### 평소 사무실의 식물을 10배 즐기려면 어떻게 하는 게 좋은가요?

관심을 갖고 자주 봐주세요. 식물도 말을 다 알아들어요. '고마워'라도 한마디 해주고, 관심을 가져줘야 합니다. 물도 주고, 잎이 노랗게 됐을 때 따지면 사무실의 식물을 더 잘 즐길 수 있어요.

### 매번 다른 콘셉트로 피알봄을 꾸며주시는데, 콘셉트를 어떻게 정하시나요?

피알봄의 이미지를 먼저 생각합니다. 피알봄은 심플하면서도 고급스럽고, 옛지 있다고 생각해 그런 방향으로 콘셉트를 정해요. 너무 지저분한 식물은 피하고, 해피트리같은 흔한 식물은 고급스러운 화기를 사용하는 식이죠.

둘째 '봄' 하면 생각나는 화사함, 핑크, 생동감 같은 이미지를 생각해 색감을 정해요.

셋째 여기서 일하시는 분들을 생각합니다. 스트레스를 많이 받으니까 식물을 보면서 정서적으로 위안을 받고, 리프레시 될 만한 게 없을까 생각하죠. 통풍이 안 되는 사무실의 환경도 신경을 많이 써요. 사실 피알봄에 있는 식물은 모두 공기정화 식물이에요. 공기정화식물 중에서도 키우기 쉬운 것들을 갖다 놓죠.



### 사무실에서 키우기 좋은 식물, 반대로 피해야 할 식물은 뭔가요?

사무실에서는 나뭇잎만 있는, 꽃이 없는 식물을 키우는 게 좋아요. 꽃이 달린 식물은 키우기 어려워요. 꽃을 피우려면 영양이 더 많이 필요하고, 물도 이틀에 한 번 정도 줘야해요.

### 반려동물에 비해, 반려식물의 좋은 점이 뭐라고 보시나요?

반려동물에 비해 자유로워요. 반려동물은 매일 케어가 필요해 내 시간을 많이 들여야 하지만 반려식물은 구애받지 않아요. 반려동물에 비해 비용도 훨씬 적게 들죠. 반려식물도 반려동물 못지 않게 정서적으로 좋은 영향을 미칩니다. 키우다가 죽었을 때 상실감이 반려동물만큼 크지 않다는 것도 큰 장점이지요.

### 화초를 잘 키우는 팁이 뭔가요?

맘에 드는 화초를 사기 전 로즈마리를 먼저 사보세요. 로즈마리는 채광과 통풍이 좋아야 잘 자라는 식물이죠. 로즈마리가 잘 자란다면 그 곳은 화초를 키우기 좋은 조건을 가진 공간이에요. 화초도 성장조건이 맞아야 잘 자라요. 물을 잘 줘도 채광과 통풍이 좋지 않으면 잘 자라지 않죠.

### 코로나 19로 인해 어떤 영향을 받으셨나요?

코로나19로 비즈니스에 타격이 컸지만 개인적인 시간이 많아져 여행 등 자연을 많이 찾았어요. 자연을 통해 치유 받을 수 있다는 것을 다시 한 번 느꼈죠. 피알봄의 최근 콘셉트를 정할 때도 자연에서 영감을 얻어 '겨울숲' 느낌으로 꾸몄어요. 코로나19로 다운된 분위기를 식물을 통해 환기하고 싶었습니다.

### 보머들에게 추천해주고 싶은 여행지는...

하동, 섬진강은 모래사장이 있는 유일한 강인데 경치만 봐도 힐링이 되죠. 녹차밭을 가보는 것도 좋고요.

전주는 제 고향이기도 한데, 한옥마을을 많이들 가지만 서학동 예술마을을 추천합니다.

순천, 강진, 영암 월출산, 가평의 나인블럭 카페, 강원도 원주에 있는 뮤지엄 산도 가볼 만하죠.



# 몸과 마음을 하얗게 불태우는 번아웃 증후군



글. 정다미 **Burnout**

을지로의 늦은 밤, 건물들을 올려다보면 꺼지지 않은 불이 있다. 이 불빛을 직장인들은 '도시의 등대'라고 부르기도 한다. 늦은 밤 회사의 등대지기들은 업무를 지속하며 "불타오르네 Fire!!!"와 함께 스스로를 불태운다. 이렇게 업무에 집중하다 보면 갑자기 타 버린 연료처럼 무기력해지는 때를 겪게 된다. 이를 번아웃 증후군(Burnout Syndrome)이라고 한다.

번아웃 증후군은 업무 스트레스로 인한 피로감, 무기력증 등을 겪는 현상이다. 미국 심리학자 프리덴버그가 1947년 '상담가들의 소진(Burnout of Staffs)'이라는 논문에서 처음 사용했다. 세계보건기구(WHO)는 지난해 번아웃 증후군을 '제대로 관리되지 않은 만성적 직장 스트레스로 인한 증후군'으로 규정했다. WHO는 번아웃 증후군 증상으로 에너지 고갈 및 소진, 일에 대한 심리적 거리감, 업무에 관한 부정적·냉소적 감정 등의 증가, 직무 효율 저하 등을 제시했다.

최근 전국 직장인 1만 91명을 대상으로 한 조사에서, '최근 번아웃을 경험했냐'는 질문에 89%가 "그렇다"고 답했다. 응답자들은 그 이유로 '과도한 업무량(46%)', '루틴한 일상(18%)', '직장 내 관계(13%)' 등을 지목했다. 번아웃이 가장 크게 온 연차는 1년차~2년차(44%), 3~5년차(25%) 순으로 나타났다. 직장인이라면 누구나 번아웃 증후군은 한 번쯤 경험해보는 일이라고 생각할 수 있다. 번아웃 증후군을 어떻게 잘 극복할 수 있을까? 번아웃 증후군을 극복하는 데 가장 도움이 된 활동으로는 집에서 휴식(40%), 새로운 활동(29%) 등이 꼽혔다.

그럼 보머들의 '번아웃 증후군' 상황은 어떨까? 보머들의 번아웃 실태를 알기 위해 이틀간 전체 보머를 대상으로 조사를 했다. 총 19명이 참여했으며 과반수인 12명(63.1%)이 번아웃증후군을 경험한 것으로 나타났다. 번아웃 극복 방법으로 이미연 상무는 "일하는 중간 스위치 오프 타임을 가지려 애쓴다. 주말 1박 여행을 가거나 새로운 모임 등 일 외의 시간을 가져보는 것"이라고 답했다. 최하나 팀장은 "휴가가 짱이다! 아무것도 먹지 않고 핸드폰을 끄고 회사와 단절하는 것"이라고 답했다. 유기환 대리는 "최대한 생각을 하지 않고, 푸른 잔디가 있는 축구장으로 직관을 간다. 하지만 번아웃에 이르게 한 일을 그만두는 것이 가장 좋은 방법"이라고 답했다.

번아웃을 느끼지 못한 보머도 있었다. 김명숙 실장은 "모든 것을 긍정적인 시선으로 바라보며, 감당하기 어려운 일이 닥치더라도 그럴 수 있음을 인정한다. 또 에너지가 고갈되지 않도록 균형 잡힌 삶을 유지하려 애쓴다"고 밝혔다. 김은영 팀장은 "번아웃이 되기까지 스트레스를 받은 적이 없다. 적절하게 스트레스를 해결했던 것이 방법이다"라고 답했다. 지가를 과장은 "과도한 업무량과 일정 압박으로 인해 스트레스 받을 때도 있지만, 한숨 폭 자고 일어나거나 한번 울고 나면 괜찮아진다"고 답했다.

번아웃 증후군을 극복하려면 우선 원인을 파악해야 한다. 과도한 스트레스가 원인이라면 활동을 중단하고 휴식을 취하는 한편 일상의 다양한 활동을 통해 극복할 수 있다. 과도한 업무에 시달리지만 당장 어떤 시도를 하기 어려운 보머에게 휴식을 위한 영화를 소개한다.

# 번아웃급 무기력을

# 악마에 날린 영화의 매력



## 잠깐만 회사 좀 관두고 올게

월화수목금토일 직장인들에게 주말은 순삭(순간삭제)된다. 집과 회사를 오가는 반복적인 일상을 보내는 직장인들은 '누구나 사직서 하나쯤은' 가슴속에 품고 있다. 이 영화는 먹고살기 위해 현실과 타협하는 직장인들에게 이번 생이 누구를 위한 삶인지 알려주는 영화

**다미 Pick 별점** 감동지수 ★★★★★ | 재미지수 ★★★★★

### 다미 Pick 명대사

"살다 보면 리본은 일이 있어. 하지만 언젠가에 반드시 희망은 있어. 희망이 없다면 찾으려. 보이지 않는다면 만들려. 그리고 만약 그 희망마저 잃어버렸다면 다시 처음부터 시작하면 돼"

## 구뵘씨의 행복여행

"진정한 행복이란 뭘까?"라는 직장인의 물음에 대답을 해줄 수 있다. 삶의 궁극적인 목적은 행복임을 말하며 행복의 다양한 면모를 보여준다. 반복되는 업무로 지친 직장인들에게 일상을 벗어난 진정한 행복을 알려주는 영화

**다미 Pick 별점** 감동지수 ★★★★★ | 재미지수 ★★★★★

**다미 Pick 명대사** "행복을 추구하는 것보다는 무엇인가를 추구할 때 오는 행복에 더 관심을 가져야 한다."



## 스트레스를 부르는 그 이름 직장상사

이 영화는 틈만 나면 괴롭히고, 아이디어를 강탈하는 상사, 믿고 따르는 회장님이 돌아가신 후 사장이 돼 갑질하는 회장님 아들 등 모든 나쁜 상사들을 모아 댔다. 영화 제목에서 임팩트가 느껴지고 직장인의 고충을 그대로 캐치해 리얼한 대리만족이 가능한 영화

**다미 Pick 별점** 감동지수 ★★★★★ | 재미지수 ★★★★★

**다미 Pick 명대사** "상사만 없어도 살 것 같아."

## 원더

매일 수정, 수정, 수정 그리고 최종, 진짜 최종, 진짜 진짜 최종이 반복되는 일상으로 낮아진 직장인의 자존감은 누가 올려주지? 스스로 셀프 위로도 힘든 직장인에게, 주인공 어기가 그동안 우리가 잊고 있던 가족, 친구, 스스로의 소중함도 알려준다. 든든한 위로로 낮아진 자존감도 치유받을 수 있는 영화

**다미 Pick 별점** 감동지수 ★★★★★ | 재미지수 ★★★★★

**다미 Pick 명대사** "난 어떤 사람이 되고 싶은가? 늘 자신에게 이 질문을 던져야 해"



# 액티브 보머의 슬기로운 오프 생활

글: 홍혜빈

tvN 예능 <온앤오프>는 연예인의 바쁜 일상 속 [ON] 모드와 '사회적 나'와 거리를 둔 [OFF] 모드를 보여주는 프로그램이다. 화려해 보이는 연예인의 '찐' 일상과 취미 생활을 들여다볼 수 있어 인기가.

전문가들은 번아웃증후군을 극복하기 위해서는 회사 이외의 삶에서 주도적으로 할 수 있는 활동을 찾는 게 좋다고 조언한다. 보머들은 온앤오프 모드를 자유자재로 오가고 있을까? 설문조사 결과, 깊이 빠진 취미가 있다고 응답한 보머는 15명이었다. 이들의 [OFF] 모드는 어떤 모습일까.

신지훈 인턴  
—  
코바늘 뜨개질



“친구가 추천해줘 시작했는데, 유튜브를 보며 원하는 디자인대로 떠가는 재미가 있어요.”

이다현 인턴  
—  
헬스



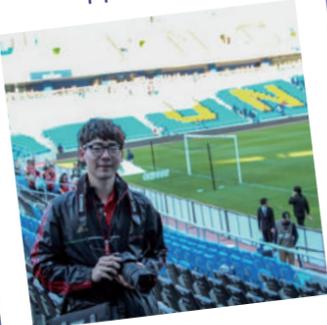
“가장 빨리, 쉽게 스트레스를 풀고 텐션을 높일 수 있는 방법이라 시작했어요.”

이은주 인턴  
—  
홈트레이닝



“코로나19로 헬스장을 못 가서 홈트레이닝을 시작했어요. 너무 힘들지만 운동을 끝내면 하루를 깔끔하게 마무리한 것 같아 기분이 좋아요.”

유기환 대리  
—  
축구경기 관람



“2009년 수능시험을 마치고 친구들과 처음 FC서울 경기를 보러 갔다 깊이 빠졌어요. 올해는 코로나19로 경기장 방문이 어려워 많이 힘들었습니다.”

김명숙 실장  
—  
사진 촬영



“감동적인 찰나를 포착해 두고두고 보는 재미가 있어요.”

김수연 상무  
—  
유아식 만들기



“비교적 간이 적고, 레시피가 간단한 유아식을 만들면서 좋은 식재료 자체가 주는 풍부한 맛에 감탄하게 되었어요. 덕분에 요알못에서도 탈출하게 되었어요.”

취미는 아직 없지만 [OFF] 모드를 잘 보내기 위해 고민하는 보머들도 있다. 이들은 최근 흥미를 느낀 취미로 그림 배우기, 도자기·가족 공방, 양궁, 댄스, 요리, 목공예, 요가·필라테스 등의 운동을 꼽았다. 코로나19로 외부활동을 하기 어려운 요즘, 집에서 즐기는 취미도 다양하게 등장했다. 몇 가지 사이트를 보머들에게 추천한다.

**하비인더박스 (HOBBY IN THE BOX)**

DIY(do it yourself) 취미 박스를 판매하는 사이트. 재료와 도구, 설명서까지 취미생활과 관련한 모든 것을 통째로 박스에 담아 배송하는 신개념 서비스다. 모든 제품은 1인분이며 대체로 부담 없는 가격이다. 가벼운 취미를 찾기 좋다.



**클래스 101 (CLASS 101)**

온라인 동영상 강의 플랫폼. 수험생이 인강(인터넷 강의)을 듣듯이 댄스, 요리, 바느질 등 다양한 온라인 클래스를 수강할 수 있다. 단순 취미를 넘어 영상 제작, 번역 등 커리어에 도움 되는 강의도 많다.



**프립(Frip)**

누구나 호스트가 될 수 있는 액티비티 플랫폼. 도예, 목공, 베이킹 등의 원데이 클래스에 참여할 수 있다. 최근에는 러닝, 등산, 혼펜(혼자 펜션 가기) 투어도 선보여 오프라인 활동도 가능하다.



# 보머 Pick 찐맛집

글. 박정선, 정다미

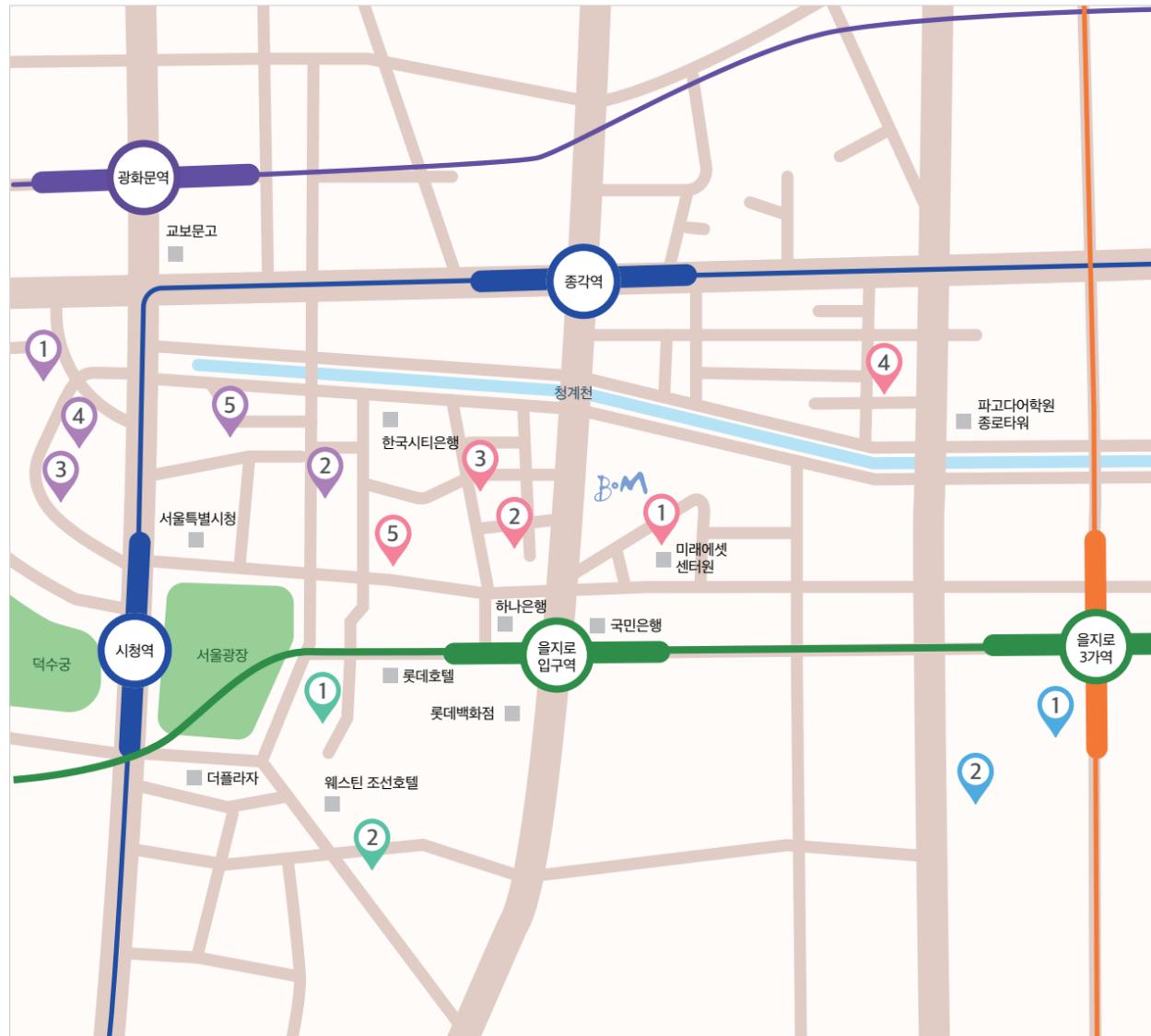
직장인의 하루 중 가장 행복하고 든든한 고민은 바로 '오늘 뭐먹지?'이다. 하지만 매번 더 맛있는 점심을 먹기에 내가 가는 곳은 한정돼 있고 블로그와 인별그램은 홍보 게시물만 넘쳐난다. 그래서 보머들과 같이 가기 좋은 식당은 물론, 기자와 고객사 미팅에도 적합한 장소까지 모두 모았다. 더 많은 맛집은 '네이버 마이 플레이스'를 통해 공유하니 함께 참고해 보자.

**NAVER** 마이플레이스 사용방법

첫번째, QR 코드를 핸드폰으로 찍어 링크로 들어가세요.  
두번째, 네이버 마이 플레이스로 보머 Pick 더 많은 찐 맛집을 확인해 주세요!



지금 바로 찐음~



## 을지로입구/다동

- 이춘복 참치** ★미팅추천 3만원 미만의 정식으로 배부르고 정갈하게 먹을 수 있는 일식집
- 총무집** 을지로 해물 명가로 서울에서 통영의 향토음식을 느낄 수 있다. Bomer's Pick은 **도다리숙국과 갈치조림!**
- 가짜야** 직장인들이 좋아하는 정통 일본식 돈까스집. Bomer's Pick은 **히레까스정식과 로스까스정식!**  
웨이팅이 있지만 회전율이 좋아 오래 기다리지 않음  
+ TIP 양배추 샐러드에 드레싱 많이, 돈까스 소스에는 겨자를 살짝 섞어 찍어 먹어보세요!
- 종로돈부리** 일이 안풀리는 날 가면 기분 좋아지는 곳. 메뉴도 맛있고, 맥주 맛이 일품~
- 부민옥** 양무침과 육개장이 맛있는 수요일식회 맛집. 얼큰한 육개장을 맛볼 수 있다.

## 을지로3가

- 아씨에뜨엔** 원하는 예쁜 접시에 달달한 디저트까지 맛볼 수 있는 을지로 힐링카페로 섬세함에서 감동하게 되는 곳.
- 은성장** ★미팅추천 힙지로의 힙한 '찐'노포, 메인 메뉴는 물론 반찬들도 수준급으로 기자님과 고객사 모두가 만족한 백전백승 맛집. Bomer's Pick은 **소꼬리찜과 내장무침!**  
다만, 여기에 정말 있을까 싶을 정도의 위치라 긴장, 집중해서 찾아가야 한다.

## 광화문

- 광화문해물** ★미팅추천 박찬일 셰프가 운영하는 제철 해산물 맛집. 광화문에서 기자 미팅이 있을 때 찾기 좋다.  
Bomer's Pick은 **지라시덤밥(점심메뉴!)**
- 곰국시집** 사골 육수 베이스의 전골국수, 수육과 곁절이 조합이 궁합이 좋다. 담백하고 마음이 따뜻해지는 맛!
- 월향** ★미팅추천 젊고 깔끔한 느낌의 한식·막걸리 맛집. 술밥에 정갈한 반찬이 잘 나와 미팅 장소로 추천.  
단, 조선일보사 건물에 있으니 참고하시길.(자나깨나 말조심)
- 몽로** ★미팅추천 박찬일 셰프가 운영하는 이탈리아 레스토랑. 헬스조선, 헬스경향 미팅 시 자주 방문하게 되는 곳.
- 디라이프스타일키친** ★미팅추천 미술랑 레스토랑 출신 셰프팀이 운영하는 지중해 스타일 오감만족 레스토랑.  
맛은 물론, 부부의 세계에 출연하는 등 인테리어 감각까지 훌륭하다.

## 서울시청

- 이나니와요스케** ★미팅추천 미쉐린 가이드가 선정한 전통 일본 3대 이나니와 우동 직영점.  
면발 탄력을 보면 사랑에 빠지게 될 것이다.  
+ TIP 적은 양 때문에 빈정 상황 수 있으니, 대자로 주문을 추천한다.
- 사직골** 어머니의 손맛이 느껴지는 소문난 백반집. 메뉴인 청국장과 제육볶음 맛이 일품!  
하지만, 서비스가 좋지 않아 포말한 미팅엔 부적합.

★미팅추천 기자 및 고객사 미팅을 고려해볼 수 있는 김영란법 메뉴와 단독 룸을 모두 갖춘 장소 추천

기획·진행. 김주경  
글. 김종찬

# 무인도에서 한 달... 함께 떠나고 싶은 보머는?

살다 보면, 인생에서 한 번쯤 무인도에서 한 달은 살고 싶게 마련이다.  
그래서 알아봤다. 무인도에 가게 된다면 함께하고 싶은 보머가 누구인지.

25명의 보머 중 22명이 투표에 참여했다. 표를 준 이유는 본인과의 케미, 열정과 에너지, 생존력(?) 등 몇 가지로 추려졌다. 다양한 보머가 무인도 동행자로 간택됐지만, 1명이 우세하게 표를 얻었다. 주인공은 바로 **김명숙** 실장이다.



김명숙 실장이 무인도 한 달 살기 동행 1위로 꼽힌 이유는 '어려움을 극복할 수 있는 것은 오직 믿음, 실장님과 함께라면...', '무인도에서도 신경 써주시고 피알봄에서처럼 많은 도움을 주실 것 같다' 등이었다. 요약하면 '난관을 신앙으로 이겨나갈 신실한 권사님이자 무인도 생활지원 실장님'일 것 같다는 평이다. 피알봄에서 보여준 이미지가 무인도 한 달 살기의 이미지에 연결된 듯싶다. 김명숙 실장을 생각하면 떠오르는 단어는 '물심양면'이다. 물질적인 것과 정신적인 것의 두 방면을 두루 책임지는 김 실장이 올해의 보머로 선정된 것은 어찌 보면 당연한 일이지 싶다. 오며 가며 김명숙 실장과 마주칠 때 축하 인사와 함께 밝은 미소를 건네보면 어떨까?

두 표를 받은 다섯 명의 보머들이 공동 2위다. 대리 직급의 박형철, 전연수, 유기환, 김씨 보머 중 김자영 팀장, 김주경 사원이다. 이들에게 투표한 10명의 보머들은 삼대이김(3명의 대리, 2명의 김씨)에 대해 본인과 잘 맞고, 든직하고, 생존 아이디어가 기발하다는 이유로 표를 던졌다. 내년(?)에 1위를 노려볼 만한 경쟁한 경쟁 후보들이다.

## 올해의 보머 김명숙 실장에게 들어봤습니다

소식 듣고 깜짝 놀랐습니다.  
너무나 감사한 일인데... 내 또 그렇게 미안한 마음이 드는지 모르겠네요.  
나이 많음에도.(ㅎㅎ) 늘 격의 없이 진심으로 대해주는 보머들이 항상 고맙고 사랑스럽습니다.  
회사 이름 '봄'에 걸맞은 따뜻한 보머들이 있어 더없이 감사하고, 보머들과 일하는 것이 행복합니다.  
만두를 좋아하는... 찐! 하게 사랑합니다.

김명숙

# 흰 소띠 해 2021 맞으며 올해 마지막 한 마디!



김수연 상무

“ ‘과거가 미래의 빛을 비추지 않는 시기가 있다.’는 말을 최근 어느 책에서 보았습니다. 그야말로 ‘전환기’였던 2020년에 고군분투한 모든 이들에게 격려를 보냅니다. 저로서는 마흔 된 해를 미련없이 보냅니다. 2021년에는 겸손과 배움이라는 키워드를 더 가까이 두고 다시금 성장하겠다고 다짐합니다. ”



김은영 팀장

“ 나에게만은 더없이 따뜻한 봄바람 같았던 피알봄,  
내년에는 그대들에게도 후후 불어드릴게요~ ”



박형철 대리

“ 올 한 해 코로나로 모두가 힘든 시기였음에도 불구하고  
여러 면에서 좋은 성과를 이뤄냈다고 생각합니다.  
2021년이 모두 몸 건강히 각자의 위치에서 성장할 수 있는  
한 해가 되길 바랍니다. ”



전연수 대리

“ 갑작스럽게 변화한 환경으로  
여러모로 힘내야 했던 2020년입니다. 2021년에는 굳이 힘내지  
않아도 되는 날들이 이어지길 바랍니다! ”



## 봄바람

고훈

보이지 않는다 하여  
우리를 모른다 하지 말라  
우리는 보이지 않는 곳에서 일한다

보잘것없다 하여  
하찮게 생각하지 말라  
누군가 하는 일 다할 수는 없으나  
아무나 할 수 없는 일 우리는 하고 있다

빈손으로 돌아간다 하여  
헛수고라 생각하지 말라

우리로 하여  
얼어붙은 대지는 생명 기지개 펴고  
벗은 나무는 잎을 내고  
잠자는 모든 것은 깨어난다

사랑하는 모든 이여  
오늘은 우리 모두  
하늘 바람이 되고  
봄이 되고 싶지 않는가

봄바람

BOM  
Public Relations BOM