

오늘을 달리는 내일의 기술 *Driving Tomorrow*

HELLO NEXEN



NEXEN facebook



www.nexentire.com

HELLO NEXEN
Vol.60 2015년 여름호



한 여름 날의 청량한 시간

쨍하고 내리쬐는 태양 아래
조금만 걸어도 비 오듯 흐르는 땀에 지치기 쉬운 여름입니다.
불쾌지수가 높은 탓에 작은 일에 예민해지기도 하고
삶의 활력이 줄어드는 기분이 들기도 하지요.
축 처지는 그 순간, 조금만 생각을 바꿔볼까요?
차가운 얼음이 가득 든 상큼한 차 한 잔도 좋고
가만히 앉아 맞는 선선한 저녁 바람도 좋습니다.
잠시 청량한 시간을 갖는 것만으로도
당신의 여름이 한층 더 즐거워질 테니까요.



Innovation Nexen

04	온에어 1	서울사무소 한마음 체육대회
06	온에어 2	임원 Retail-Shop 일일 체험 프로그램
08	넥센 뉴스	넥센타이어의 이모저모
12	글로벌 넥센	독일법인, 새로운 변화의 시작
14	나눔 그리고 공유	RE개발담당부문의 애광원 봉사활동
18	팀 스토리	생산2팀 사나이들의 캠핑 1박 2일!
22	멘토 앤 멘티	송준우·강윤 사우의 테이스티 대구
26	안전 가이드	장마, 빈틈없이 대비하자
28	카 앤 타이어	멀미, 부드러운 운전으로 예방하기
32	넥센 프렌즈	타이어테크 소하점

Special Nexen



표지 이야기

원하는 것을 얻기 위해서는
고도의 집중력이 필요합니다.
넥센타이어는 즐거움·안전성
·명성을 위해 집중했습니다.
당신의 드라이빙을 위한 선택,
엔페라 SU10이 함께합니다.

36	Open	고르다, 선택하다, 집중하다, 치다, '타자의 0.4초'
38	Read	세기의 타자들
42	Meet	대중에게 선택받은 그녀, 투개월 김예림
46	N Hero	상남자 보디빌더, PCR파트 김황용 사우
50	N Talk Talk	넥센인의 선택! 나는 어떤 사람, 어떤 상태?
52	N's Choice	휴가의 조건, 속 시원한 Music



오늘을 달리는 내일의 기술 Driving Tomorrow NEXEN

2015년 여름호 통권 60호
발행인 이현봉
발행일 2015년 7월 1일
발행처 경남 양산시 총령로 355 넥센타이어(주)
담당 경영관리팀 박수현 (055-370-5283)
기획 및 출판 (주)하이미디어P&I (02-795-3364)
디자인 노은주, 장윤희, 이예슬
사진 (주)유닉하우스 (02-511-9205)
교정 이진희
표지 일러스트 김수민
프로세스 하이테크컴 (02-741-3377)
인쇄 (주)키움프린팅

Joyful Nexen

54	포토 콘테스트	훈남·훈녀 넥센인을 소개합니다!
58	미각 예찬	술이 술술~ 들어가는 회식 핫 플레이스 총출동
62	1박 2일 여행	초록 내음 가득 세종특별자치시
68	행복 나들이	PCR파트 최태영 사우 가족의 야외 나들이
72	좋은 아빠 프로젝트	입 다문 사춘기 자녀 말문 여는 비법
74	클릭 재테크	초보도 쉽게 할 수 있는 해외 직구 뽀개기
78	건강 대책과	여름철 안전한 관리 및 예방법
80	탐나는도다	더워야, 물컹거라! 여름 타파 필수 아이템
82	에코 라이프	SAFE Bamboo Radio

이 책에 쓰인 글과 사진은 작가의 의견에 따른 것으로 넥센타이어의 의견과 일치하지 않을 수 있습니다.
책에 쓰인 글과 사진을 재사용하려면 <헬로우넥센>과 저작권자 양측의 동의를 얻어야 합니다.



운동화 끈 고쳐 매고 다 같이 뛰어!

서울사무소 한마음대회

따스한 햇살이 내리쬘던 지난 5월, 넥센타이어 서울사무소 임직원들이 체육대회를 위해 한자리에 모였다. 모처럼 야외 활동에 신이 난 넥센인들, 씩씩하게 파이팅을 외치며 경기장으로 뛰어 들어갔다.

종목	N'FERA	N'blue	N'Priz	N9000	배점
족구	60	40	80	100	1위 2위 3위 4위
막자치기	50				100 80 60 40
줄리후프	50				1위 팀만 50점
2인 3각 애드벌룬	30	60	100	200	1위 팀만 50점
정통알차	100	40	60	80	100 80 60 40
구름다리	100	30	40	60	100 80 60 40
삼박 릴레이	100	30	40	60	100 80 60 40
빠른 릴레이	100	30	40	60	100 80 60 40
팀 올림영수	340	320	580	830	1위 팀만 50점
최종 점수					



어디 한번 실력 발휘해볼까?

5월 8일, 미사리 경정공원에 ‘서울사무소 한마음대회’를 위해 180여 명의 사우가 뭉쳤다. 이번 행사는 멀리 외국에서 온 18명의 해외 지법인 직원들까지 참여해 적극적이고 화기애애한 분위기 속에 치러졌다. N’FERA, N’blue, N’Priz, N9000팀으로 나뉜 사우들은 스트레칭을 하며 본격적인 대회 준비를 했다.

첫 번째 종목은 남자들의 승부욕이 빛을 발하는 축구 시합. 몸이 풀린 사우들은 쉴 틈도 없이 그라운드 위를 누볐다. 공이 아슬아슬하게 골대를 비켜갈 때마다 “아이고, 아깝다!”라는 소리가 연발되었고, 팽팽하고 긴장감 넘치는 승부가 펼쳐졌다. 이어서 진행된 족구 경기에서는 N’Priz와 N9000팀이 막상막하의 실력을 겨뤘다. 공을 살리려는 눈물겨운 선수들의 플레이 끝에 N9000팀의 승리로 끝났다. 기다리고 기다리던 점심시간이 시작되고, “오랜만에 야외에서 먹으니까 진짜 맛있네”라며 모두가 그릇을 싹싹 비웠다. 꿀맛 같은 식사로 체력 충전 완료! 사우들은 오후에 시작되는 경기를 위해 운동화 끈을 단단히 고쳐 매었다. 자자, 다들 다시 뛸 준비 됐지?!

땀을 뻘뻘 흘리며 단체 줄넘기를 넘고,
서로 다리를 묶은 채 한 몸처럼
결승점을 향해 뛰어가는 팀워크에
승부를 가르기 어려울 정도였다.



함께라서 더욱 즐거운 시간

오전 경기가 주로 남자 사우들의 승부였다면 오후는 남녀 사우 전부가 참여하는 경기로 구성되었다. 신발 던지기, 애드벌룬 굴리기 게임에서는 참가자들이 몸개그를 펼치기도 해 여기저기서 웃음이 터져 나왔다. 특히 거대한 애드벌룬을 굴리는 선수들이 경로를 이탈해 허둥거릴 때마다 사우들의 폭소가 끊이지 않았다.

이어진 체육대회의 하이라이트는 삼색 릴레이 경기. 단체 줄넘기, 대형 고리 던지기, 9인10각 달리기로 구성된 이 게임은 큰 점수를 딸 수 있는 게임으로 사우 전체의 이목이 집중됐다. 땀을 뻘뻘 흘리며 팀원끼리 단체 줄넘기를 넘고, 서로 다리를 묶은 채 한 몸처럼 결승점을 향해 뛰어가는 팀워크에 승부를 가르기 어려울 정도였다. 경기 중 옆 사람이 넘어지면 훈훈한 미소로 부축하는 사우들의 모습에 따스한 동료애도 느낄 수 있었다. 체육대회의 마지막을 장식한 이어 달리기에서는 1등이 아니어도 모두가 끝까지 포기하지 않고 달려 격려의 박수와 응원이 더해졌다. 특히 강호찬 사장은 투지를 한껏 불태우며 레이스를 달려 젊은 사우들의 박수를 한 몸에 받았다.

숨 가쁘게 뛰고 목이 쉬도록 응원하는 사이 어느새 모든 경기가 끝나고, 최종 우승은 N’FERA팀에게 돌아갔다. 에너지 넘치는 넥센인들의 면모를 볼 수 있었던 서울사무소 한마음 대회. 즐겁고 소중한 추억으로 모든 이의 마음속에 남기를 바란다.ㄹ

임원 Retail-Shop 일일 체험 프로그램

현장의 생생한 모습을 마주하다

평소 사무실에서 근엄하게 업무를 지시하던 임원들의 모습은 온데간데없이 사라졌다. 작업복 차림에 연신 구슬땀을 흘리며, 타이어 탈착기 앞에서 씨름 중이다. 그러다 고객이 방문하면 몸을 굽혀 친절하게 안내한다.



우문현답:
우리의 문제는
현장에
답이 있다



지난 4월 11일부터 25일까지 전 임원을 대상으로 Retail-Shop 일일 체험 프로그램이 진행되었다. 이 프로그램은 임원들이 영업 현장에서 직접 점주와 고객의 목소리를 들음으로써 분야별 다각적인 지원 정책 입안의 기틀을 마련하고자 실시되었다.

임원들도 평소 내수 시장의 치열함을 익히 알고 있었으나, 현장에 와서 직접 체험해보니 훨씬 피부에 와 닿는 듯했다. 한눈에 보기에도 우리 대리점 주위에 경쟁사 대리점들이 즐비하고, 아무리 기다려도 고객이 오지 않아 속이 다 까맣게 타들어간다. 그렇게 한참을 기다리다 드디어 방문한 고객이 얼마나 소중하고 귀한지, 이 피 말리는 심정을 매일같이 느끼고 있는 직원의 어깨를 두드리는 임원들의 손길이 사뭇 무겁다.

대리점 점장과 영업 사원에게서 타이어 판매 시 고충이나 고객들의 최근 타이어 구매 패턴을 생생하게 들은 임원들은 이를 바탕으로 부족한 점을 개선하여 실제 업무에 반영할 것을 약속했다. 특히 외관 품질 향상, 신제품 개발 요청 검토가 시급하다는 것과 프리미엄 OE 타이어 수주 등 당사의 최근 성과나 신제품의 특징점에 대한 홍보가 필요하다는 것도 절감했다.

짧은 하루였지만 임원들은 입을 모아 “많은 것을 배우고 느낀 시간이었다”는 소감을 남겼다. 몇 년 전보다 회사와 제품의 위상이 확연히 올라간 것을 직접 확인하며 자부심과 긍지를 느꼈음은 물론, 현장의 고충과 불편 사항에 공감함으로써 회사 발전을 위한 임원의 역할을 되돌아보는 계기가 되었다고, 넥센타이어는 현장의 노고가 헛되지 않도록 이번 Retail-Shop 일일 체험 프로그램이 일회성 행사가 아닌 임원과 현장 간 지속적 소통의 장이 될 수 있도록 할 계획이다.⑩



창녕공장 제1호 제안왕 (창)성형파트 유종욱 사우

첫사랑, 첫 키스, 첫 등교, 첫 출근 등 '처음'이 주는 의미는 누구에게나 각별하다. 이렇듯 의미 있는 첫 제안왕에 (창)성형파트 유종욱 사우가 선정되었다. 2012년 10월 창녕공장에 제안제도가 도입된 이후 2014년까지 그는 1년간 48건의 제안을 제출했으며, 무려 11억여 원의 유형 효과 금액을 달성하며 탁월한 제안 능력을 보였다. 이에 회사에서 제공한 제안왕 포상 여행으로 4월 15일부터 19일까지 4박 5일간 가족과 함께 꿈에서 즐거운 시간을 보냈다.



제안왕 유종욱 사우와의 짧은 인터뷰

1. 가장 생각나는 제안은?

가장 기억에 남는 개선 제안은 'EMS 정지 및 정제 시 Green Tire 설비 앞 인출 개선 건'입니다. 작업자들이 사다리를 이용하여 설비 위 데크 컨베이어를 오르내리는 위험한 상황이 반복적으로 발생하는 것을 보고 작업자의 노동 강도 상승과 안전사고 노출의 문제점을 개선한 것입니다. 개선 후 작업이 편해졌다는 동료들의 말에 큰 보람을 느꼈습니다.

2. 제안 또는 아이디어 창출에 가장 필요한 것은 무엇이라고 생각하나요?

'어차피 해야 할 일이라면 쉽고 편하게

하자'는 마음이 개선으로 이어졌다고 생각합니다. 저는 업무 중에 이상하거나 불편한 부분을 발견하면 사진을 찍어두는 편인데요. 나중에 '왜?'라는 의문을 가지고 훑어보면 개선 방법이나 방향이 생각나곤 합니다. 물론 혼자서 이 모든 것을 하기는 쉽지 않죠. 주위에 도움 주시는 분이 많아요. 늘 고맙게 생각합니다.

3. 제안 제도에 바라는 점이 있다면?

처음엔 조금이라도 편하게 일하고자 시도한 일인데 시상금을 받게 되었습니다. 그러니 재미가 생기고 또 하고 싶어지더군요. 포상이 목적이 될 순 없지만 또 다

른 동기부여의 조건이 될 수 있다는 생각이 들었어요.

지금처럼 적절한 포상이 주어진다면, 앞으로 더 많은 사우가 도전하지 않을까 생각합니다.

4. 제안왕을 꿈꾸는 직원들에게 한마디 해주세요.

시작이 반입니다. 한번 해보면 또 다른 것이 보이고, 그렇게 하나씩 하다 보면 좋은 결과가 나타납니다. 제안을 거듭할수록 점점 자신감과 자부심도 생기구요. 누구나 할 수 있는 일입니다. 여러분도 제안왕에 도전해보십시오!

3년 연속 '고용창출 우수기업' 선정

넥센타이어가 고용노동부 주관 '고용창출 100대 우수기업'에 3년 연속 선정되어 지난 3월 25일 청와대 영빈관에서 박근혜 대통령으로부터 인증패를 수여 받았다. 고용노동부는 기업 규모와 업종을 고려해 각 분야에서 일자리를 많이 창출한 기업을 '고용창출 우수기업'으로 선정해 발표하고 있다. 넥센타이어는 2010년 첫 선정 이후 올해까지 총 4회에 걸쳐 선정됨으로써 고용 활성화에 적극 앞장서온 공로를 인정받았다. 넥센타이어는 2000년 사명 변경 이후 세



계 타이어업계 최고 수준의 매출 신장률을 기록하고 있다. 당시 950여 명이던 국내 직원 수는 현재 4,100여 명까지 늘었다. 특히 경남 창녕에 가동 중인 창녕공장에

는 생산·연구·관리 등 각 부문에 걸쳐 약 1,000여 명의 신규 인력이 채용되었으며, 단계별 증설을 통해 총 2,000여 명의 신규 일자리 창출을 기대하고 있다.

독일 '레드닷', 이탈리아 'A' 디자인 어워드 잇따른 수상

넥센타이어가 올해 유럽 무대에서도 디자인 경영의 성과를 이어가고 있다. 넥센타이어의 레이싱용 타이어 '엔페라 SUR4'와 SUV/LTR 전용 타이어 '로디안 AT PRO RA8'이 세계 3대 디자인 어워드 중 하나인 독일 '레드닷' 디자인 어워드에서 본상을 받은 것이다. 이어 이탈리아

속주행에서 브레이킹과 핸들링 성능이 우수하며, 독수리의 날카롭고 강렬하며 빠른 모습에서 영감받아 디자인한 제품이다. 함께 수상한 '로디안 AT PRO RA8'은 공룡의 공격적인 형상을 모티브로 오프로드 성능을 효과적으로 표현한 것이 특징이다.

또 'Green Hive'는 타이어의 수명과 연관된 트레드 부분만 보충해 사용할 수 있는 차세대 제품으로 경제성과 친환경성, 혁신성에서 높은 점수를 받았으며 기존 타이어의 틀을 깨고 새로운 패러다임을 제시했다는 점에서 호평을 받았다. 더불어 '엔페라 SU1'은 빗길 주행에서의 안정성, 고속 주행에서의 탁월한 코너링은 물론, 직선의 단순화를 통해 태풍의 강한 이미지를 반영해 큰 점수를 얻었다.



어워드에서도 친환경 컨셉타이어 'Green Hive'와 고급 세단용 타이어 '엔페라 SU1'이 은상을 받으며 겹경사를 이뤄냈다. 이번 수상 제품인 '엔페라 SUR4'는 초고 성능 스트리트 레이싱용 타이어로서 고

美 메이저리그 3개 팀과 파트너십, 현지 마케팅 강화

넥센타이어가 미국 프로야구팀 'LA 다저스', '디트로이트 타이거즈', '텍사스 레인저스'와 공식 파트너십을 맺고 현지 마케팅 강화에 나섰다.

이번 파트너십은 2015년 시즌 동안 3개 구단의 홈구장에 'NEXEN' 광고를 노출하는 것으로, 'LA 다저스'와 '디트로이트 타이거즈'는 3년째, '텍사스 레인저스'는 지난해에 이어 2년째 후원을 지속해왔다.

류현진 선수의 소속 구단이기도 한 내셔널 리그의 'LA 다저스'는 홈구장 내 홈플레이트 롤링 보드에서 길이 6.0m, 높이 0.8m의 광고판을 'NEXEN' 브랜드를 노



출한다.

또 아메리칸 리그의 '디트로이트 타이거즈'는 홈구장인 코메리카 파크의 전광판에 광고 보드를, 추신수 선수가 소속된 '텍사스 레인저스'는 홈구장의 외야 펜스 등에 광고판을 설치해 넥센타이어를 알

린다.

넥센타이어는 미국에서 큰 인기를 얻고 있는 프로야구팀과의 지속적인 파트너십으로 역동적인 넥센타이어의 이미지를 현지 고객들에게 전달할 수 있을 것으로 기대하고 있다.

중국 '2015 상하이 모터쇼' 참가



넥센타이어가 지난 4월 22일부터 29일까지 중국 상하이에서 열린 중국 최대자동차 및 부품 전시회 '2015 상하이 모터쇼(Auto Shanghai 2015)'에 참가했다. 1985년 시작해 올해 18회 째를 맞은 상하이 모터쇼는 아시아 최대 규모의 모터

쇼 중 하나로 베이징 모터쇼와 함께 중국 모터쇼의 양대 산맥으로 꼽힌다.

넥센타이어는 내일을 향한, 미래 지향적인 'High-Tech Lab'이라는 컨셉으로 부스를 구성해 '로디안 CT8' 및 '원가드 WT1'과 같은 신제

품을 포함한 총 14개 제품을 PCR, SUV, Winter, OE&Concept 등 총 4개 존으로 나누어 전시했다.

특히 컨셉 존은 'S.E.E.K(Safety, Emotion, Ecology, Keen)'라는 4가지 의미로 나누어 친환경 식물성 오일로 만

든 타이어를 비롯해 NFS(Nosie free system) 시스템을 적용한 타이어 등을 전시하며, 부스 옆면에는 OE 공급 현황 및 최첨단 자동화 및 친환경 공장을 소개해 관람객들의 이해를 도왔다.

전시회 일정 도중에 중국 매체사 및 딜러를 초청해 '로디안 CT8' 및 '원가드 WT1' 신제품 발표회를 진행했으며, 그 밖에도 레이싱 걸들의 K-pop 댄스 공연과 포토 타임, 무대 스크린을 활용한 넥센타이어 관련 퀴즈 및 게임, 특수 의상의 퍼포먼스와 X 플레이어의 외부 이벤트 등을 함께 진행해 관람객들의 이목을 사로잡았다.

르노 및 다임러 스마트에 신차용 타이어 공급

넥센타이어가 프랑스 르노 '트윙고'와 독일 다임러 스마트 '포포' 2개 차종에 신차용 타이어를 공급한다.

두 차종은 르노와 다임러의 공동 개발로 출시되어 지난해 파리 모터쇼에서 나란히 전시됐다. 슬로베니아 노보메스토의 르노 공장에서 생산하며, 넥센타이어의 '엔블루 프리미엄'을 장착해 유럽 지역에서 판매 중이다.

르노의 유럽 시장 전략 차종인 '트윙고'

는 엔진을 차량 후면에 배치해 실내 공간이 넓고, 자유로운 핸들링으로 민첩성이 뛰어나다는 평가를 받고 있다. 또한 스마트의 '포포'는 2004년 출시 이후 10년 만에 내외부 디자인을 바꾸고 강력한 엔진을 갖춰 새롭게 선보인 차량이다.

신차용 타이어로 공급되는 '엔블루 프리미엄'은 화려한 유러피언 스타일 디자인으로 2015 독일 디자인 어워드 특별상을 받은, 연비 효율성을 강화한 친환경 타이



어다.

넥센타이어는 지속적으로 글로벌 완성차업체로의 신차용 타이어 공급을 확대하며 제품의 품질과 기술력을 인정받고 있다.

메르세데스컵 테니스 대회 공식 스폰서십 체결



넥센타이어가 ATP(남자프로테니스) 월드 투어 250 시리즈 중 하나인 '메르세데스컵'과 공식 스폰서십을 맺고 유럽에서의 브랜드 인지도 강화에 나섰다.

지난 6월 6일부터 14일까지 독일 바이센호프에서 개최된 '메르세데스컵'은 100여 년의 역사를 지닌 유럽 전통의 테니스 토너먼트 경기로, 나달 등 세계적인 테니스 선수들이 출전했다. 이번 경기는 유럽 최고의 스포츠 채널인 유로스포츠에서 유럽 54개 국가에 22개 언어로 광범위하게 중계되었다. 특히 경기 마지막 날인 14일에는 넥센타이어의 강호찬 사장이 시상식에 참여, 준우승자인 빅토르 트로이츠키에게 트로피를 수여했다. 우승은 2014 그랜드슬램 달성 선수인 라파엘 나달이 차지했다. 강호찬 사장은 앞으로도 브랜드 인지도 강화를 위해 다양한 마케팅 활동을 활발하게 펼쳐나갈 계획이라고 밝혔다.

'글로벌 고객만족도' 타이어 부문 6년 연속 1위



넥센타이어가 (사)글로벌경영협회와 일본능률협회컨설팅이 주관하는 '2015 글로벌 고객만족도' 조사에서 타이어 부문 6년 연속 1위에 선정되었다. '글로벌 고객만족지수(GCSI)'는 일본능률협회컨설팅이 개발한 고객만족도 평가 시스템이다.

넥센타이어는 2008년 업계 최초로 '명품보증제도'를 도입한 이래 지난해 10월 '윈터타이어 명품보증제도', 지난 3월 오펜라 제품에 대한 '명작 新 명품 보증제도'에 이르기까지 지속적인 고객만족 캠페인을 전개하고 있다. 2014년에는 전국 산업현장에서 품질경영확산에 선도적 역할을 수행한 기업체 및 근로자를 포상하는 정부포상제도인 '국가품질경영상'을 수상하기도 했다. 또한 넥센타이어는 구입한 제품에 대한 고객 불만 발생 시 찾아가는 1:1 서비스와 서비스 후 해피콜 등 고객 감동 실현을 위해 노력하고 있다.



Nexen Tire Europe GmbH¹⁾

새로운 변화의 시작

겨우내 눈길에서 안전을 책임지던 원가드 스포츠를 떼어내고 엔페라 SU1을 장착한 뒤, 노란 유채꽃으로 가득한 고속도로를 시속 200km로 질주한다. 필요한 것은 자동차의 성능과 그것을 완성시킬 수 있는 타이어, 그리고 액셀러레이터를 힘껏 밟을 수 있는 약간의 용기. 여기는 자동차와 아우토파닉의 나라, 독일이다.

봄이 되면 독일을 포함한 유럽의 일부 지역에서는 겨우내 장착했던 겨울용 타이어를 여름용 타이어로 교체한다. 그러나 최근 경제성과 편의성을 이유로 시즌에 상관없이 사용할 수 있는 사계절용 타이어의 수요가 증가하고 있다. 엔프리츠로 대표되는 넥센타이어의 사계절용 타이어 제품에 새로운 기회가 열리고 있는 것이다.

넥센타이어 독일법인의 아침은 8시부터 시작된다. 간밤에 본사와 유럽 지역 지법인으로부터 온 메일을 확인하고, 그에 따른 전화 통화로 분주하다. 칸막이가 없는 열린 공간이라 최근 ATP 메르세데스컵 후원 행사와 프랑크푸르트 모터쇼 준비로 분주한 마케팅담당 Ilhan Kurban(30)의 독일식 영어와 유럽 지역 가격 표준화 프로젝트로 열띤 유선 토론 중인 유동훈 차

1) 넥센타이어 독일법인의 정식 명칭은 Nexen Tire Europe GmbH으로 프랑크푸르트 공장에서 자동차로 15분 떨어진 에쉬본에 자리하고 있다. 주재원 6명, 현재 직원 19명이 함께 일하고 있으며, 올해부터는 독일 영업뿐 아니라 유럽 지역 영업본부의 역할을 수행하고 있다.
※ GmbH: Gesellschaft mit beschränkter Haftung(유한책임회사) 본사와 구분되는 별개의 회사이나 본사가 100% 지분을 가진 회사 형태로, 독일 진출 한국기업의 대부분이 GmbH 형태로 설립 및 운영되고 있다.

장(47)의 한국어가 섞여서 들려온다. 바로 옆에서는 거래처와 다정하게 통화하는 채권담당 Karl-Heinz Müller(63)의 독일어가 들린다. 그 통화는 언제나 그렇듯 대금의 결제 일자를 재확인시킨 뒤 “Alles Klar, Tschüss(그래, 안녕)”로 끝이 난다. 한편, 최근 결혼한 Christine Scheer(33)는 업무가 늘었다. 유럽 OE 판매 확대에 따라 기존 SKODA(체코), SEAT(스페인) 이외에 FIAT(이탈리아) 및 Daimler(프랑스), Volks Wagen(폴란드) 등에 대한 인보이스 발행 및 매출 결산을 위한 준비를 각각 해야 하기 때문이다. 물류담당 Rolf Möller(51)는 이탈리아 VAT code 문제로 통관에 어려움이 있음을 토로했다. 같은 EU회원국이기도 한, 국가별로 부가가치세 세율이 다르고, 신고 및 납부체계도 달라 OE 판매를 위해서는 해당 국가의 VAT 번호를 사전에 발급받아야 한다. 유럽은 50여 개 국가로 구성되어 있고, 그중 EU 회원국 28개국은 조화로운 통합을 지향하나 여전히 제각각 세금과 법률을 적용하고 있다. 때문에 OE 판매 확대와 더불어 글로벌 오퍼레이션 체계를 갖추는 것이 시급한 과제로 대두되는 것이다. 오후 6시, 현지 직원들이 모두 퇴근하고 주재원들만 남는다. 저녁 겸 간단한 회식을 하기 위해 나선다. 한국에서라면 '삼겹



살에 소주 한잔'이 정석이겠지만, 한 병에 15유로(한화 약 1만 8천 원)나 하는 소주를 마시는 것은 그야말로 사치이기에 맥주를 주문한다. 맑고 시원한 느낌의 필스너, 뿌옇고 탁한 막걸리 느낌의 바이젠, 그리고 부드러운 흑맥주 둔켈 등 맥주의 나라답게 지역과 브랜드별로 다양한 맥주를 맛볼 수 있다. 여기에 독일 소시지 부르스트, 족발 같은 슈바인 학센, 돈가스와 유사한 슈니첼 등을 곁들일 때도 있지만 각기 다른 맥주 그 맛으로도 충분할 때도 많다. 밤 9시 퇴근길, 서쪽 하늘엔 이제야 저녁노을이 물들고 있다. 지금은 익숙해져 시계를 확인하지 않지만, 퇴근길 맥주 한잔이 너무 이른 낮술은 아니었는지 스스로 의심하던 때도 있었다.

넥센타이어의 제품은 이곳 독일에서 운전자들의 출퇴근 자동차에 장착되어 매일 시속 200km를 넘나드는 속도를 견디며 제품 품질 및 성능에 관한 검증을 받고 있다. 다행히 지금껏 별다른 품질 클레임 없이 단단한 신뢰를 쌓고 있다. 그렇기에 이제는 더욱더 브랜드 이미지를 구축하고, 가치를 높이며, 그에 대한 신뢰를 확보하는 데 박차를 가해야 하는 것이다. 넥센타이어 체코 공장이 가동되어 유럽에서 직접 제품을 생산하고 판매할 즈음에는 '유러피언 드림'을 함께 실현하는 브랜드로 유럽인들의 마음속에 자리 잡았으면 하는 소망이다. 누군가는 체코 공장에서 가류된 타이어를 검사하는 순간, 다른 누군가는 독일의 판매점에서 우리의 타이어를 판매하는 순간, 또 다른 누군가는 새 타이어로 엔페라를 구매하는 순간 각자 자신만의 꿈을 만들고 실현해가는 그 과정을 함께하는 동반자로서 넥센타이어가 되길 바라는 것이다. 세계 각국에 있는 넥센타이어에서 미래를 만들어가는 우리처럼 말이다.

60세를 훌쩍 넘겨 현업으로 복귀한 진승도 부사장을 포함한 OB들의 통찰력과 열정 가득한 30, 40대 YB들의 패기가 어우러진 독일법인은 넥센타이어의 유러피언 드림을 실현하는 최전선에서, 오늘도 새로운 도전과 변화를 매일같이 만들어가고 있다.¹⁾

애광원 봉사활동

할머니,
할아버지,
저희
왔어요!

RE개발담당부문 사우 열 명이 부산 장전동에 있는 애광원에 모였다. 오늘 사우들이 할 일은 치매, 중풍 등 노인성 질환으로 혼자서 생활하기 어려운 할머니, 할아버지를 도와드리는 것. 그동안 쌓아둔 사우들의 불끈불끈 에너지를 생활관 청소와 어르신 수발에 모두 쏟아붓기로 했다.

으쌔으쌔, 생활관을 쾌적하게!

조용하던 애광원이 복작복작하다. 설계해석팀 이성준·이진환 주임연구원, RE개발1팀 권호중·박숙진 사우, RE개발2팀 고을규·이준형 사우, RE개발3팀 김민균·이상훈 사우, RE개발4팀 박진형·임은모 사우가 모여 몸을 풀고 있다. 이들의 넘치는 의욕 때문일까. 잔잔하던 시설 내 공기가 사뭇 힘차게 느껴진다. 이곳 노인요양원은 어르신들의 치매 정도나 신체적·정신적 기능 상태에 따라 생활실을 구분해 관리하고 있기 때문에 총 4개로 나뉜 층마다 할 일이 다르다. 다 같이 기본 주의사항을 숙지한 뒤 각 층에서 세부적인 일을 안내받기로 하고, 담당 요양보호사 곽귀순 선생님의 지휘 아래 인원이 분배됐다. 자, 이제 각자 맡은 층으로 이동~

1층

할머니 곁에 앉은 권호중·임은모 사우가 맡은 1층엔 건강 상태가 비교적 양호한 할머니들이 계셨다. 이들의 첫 번째 임무는 각 방의 화장실 청소다. 편한 트레이닝 바지로 갈아입고 두 손에 고무장갑을 아무지게 낀 뒤 화장실

입성! 권호중 사우는 락스를 물에 풀어 바닥이며 변기를 청소용 솔로 박박 문지르고, 임은모 사우는 화장실 벽, 세면대와 거울을 닦고 물기까지 완벽하게 제거한다. 얼굴을 타고 흐르는 이것이 물인지 땀인지... 웃으며 시작했지만 말수가 점점 없어지는 두 사람. 5개 방 화장실 청소를 모두 끝낸 뒤 처음으로 씩는 바깥바람이 그렇게 꿀맛 같을 수 없다.

“아, 이거 만만치 않네요. 청소 시작하고 지금 처음 앉아요. 하하. 그래도 보람칩니다!”

숨 돌릴 틈도 잠시, 머리 감기 시간이 돌아왔다. 요양보호사 선생님이 시원하게 감겨드린 할머니의 머리카락을 따뜻한 바람으로 살살 말려드리는 게 이들이 할 일. 머리 감기를 끝낸 할머니는 방에 모셔다드리고, 아직 감지 않은 할머니를 모셔오는 두 사우의 손발이 착착 맞다.

“아유. 회사 다니는 거야? 고등학생인 줄 알았네~”

임은모 사우의 입꼬리가 움찔움찔 올라가더니 금세 신이 났다.

“네, 할머니. 저 타이어 만드는 회사 다녀요. 자동차 바퀴요~”





2층

고을구·박숙진·이준형 사우가 맡은 2층은

할아버지들이 계신 곳이다. 거동과 의사 표현을 할 수 있는 분부터 휠체어에 의지해 간신히 식사만

가능한 분까지. 특히 이 층에는 배회하는 치매 증상을

보이는 어르신이 계셔 특별한 주의가 필요하다. 어르신들의 안전을 위해 출입문에 잠금 장치를 해놓았지만, 언제 어떤 상황이 발생할지 모르기 때문이다.

“아이고, 할아버지! 이따가 선생님이랑 같이 가셔야 해요~ 일단 저기 잠시만 앉으세요!”

자꾸 근처를 서성이며 문 열릴 기회만 엿보는 할아버지를 거실로 모셔오기만 몇 번째인지. 아들이 데리러 왔다며 나가야 한다는 할아버지를 말릴 수밖에 없는 선생님도, 사우들도 마음이 착잡하기만 하다.

세 사우가 방마다 돌아다니면서 창틀과 침대 난간을 닦는다. 여간해선 손닿지 않는 곳까지 구석구석. 옆 침대에 누워 땀에 젖은 머리카락을 휘날리며 청소하는 사우들을 지켜보시던 할아버지의 입가에 열린 미소가 번진다.



4층

이성준·이진환 주임연구원이 청소할 4층에

올라갔다. 거실에 둘러앉아 눈빛과 손짓으로

소통하는 할머니들의 분위기가 제법 화기애애하다.

“깨끗하게 청소해드릴게요, 조금 쉬고 계세요~”

가볍게 인사를 드린 후 방에 들어서서는 침대와 테이블을 방 중앙으로 빼둔 채 구석구석 쓸고 닦는다. 시설 관리가 자체적으로 워낙 잘 되고 있어 깨끗하지만, 어르신들의 쾌적한 생활을 위해 닦은 곳도 또 닦는 수고를 아끼지 않는다. 차분한 외모들만큼이나 묵묵히 바닥에만 집중한다.

“아이구, 어찌나 꼼꼼한지. 정말 고마워요~”

요양보호사 선생님이 사우들과 마주칠 때마다 칭찬을 아끼지 않는다.

뭔가 톡톡히 도움 되고 있다는 생각에 힘이 난 두 사우, 내친김에 야외 베란다 청소까지 접수했다. 햇볕이 내리쬐는 옥상이라 열기가 후끈했지만 시원한 물로 먼지를 쓸어내니 한층 상쾌해진 기분이다.

쓸고 닦고 빨고 고군분투하다 보니 어느새 저녁 식사 시간이다. 스스로 식사하기 힘든 어르신을 돕고, 다 드신 그릇을 치우며 사우들의 고단하던 하루도 저물고 있었다. 생활관에 들어서기 전 말끔했던 이들의 모습은 찾아볼 수 없었지만 가슴 가득 뿌듯함을 안고 나온 얼굴이 더욱 빛났다. 사우들의 땀방울로 한층 깨끗해진 생활관에 언제나 행복과 편안함이 가득하길 진심으로 기원한다.🙏

3층

김민균·박진형·이상훈 사우가 배정된 3층에는

주로 침상 생활하는 할머니들이 계셨다. 3층에 올라가자마자 세 사우가 각 방이며 거실에 폭풍 손

걸레질을 시작한다. 대걸레로 빠지지 않는 때까지 모조리 벗겨버리기 위해 팔에 힘줄 땀! 세우고, 땀범벅이 되어 걸옷은 벗어버린 지 오래. 끝끝내 벗지 않던 이상훈 사우도 점점 더 흐르는

땀에 결국 민소매 열정을 불태운다.

“봉사자들, 이리로 와주세요~”

바닥 청소를 끝내고 이제 좀 쉬나 했더니 넓은 목욕실이 이들을 기다린다. 바지 걷어 올리고 바닥부터 빨래통까지 세제 거품 내어 쓱쓱쓱. 혹시나 누군가 미끄러지진 않을까 물 끼었으며 깔끔한 마무리도 잊지 않는다.

한바탕 청소가 끝난 후 할머니들과 산책에 나섰다. 천천히 휠체어를

미는 사우들에게 고생했다는 말과 함께 따듯한 덕담을 건네신다.

선선한 바람을 맞으며 웃음꽃을 피우니 지금껏 흘린 땀과 함께 오늘 쌓인 피로도 모두 날아가듯, 잔뜩 긴장했던 세 사우의 어깨가 한결 가벼워졌다.



애광원 봉사활동 신청 방법

애광원 홈페이지(www.aekwang.or.kr)에 접속 후 '자원봉사 실시간 예약' 클릭

내용 어르신 말벗, 식사 도움, 산책 동행, 시설 청소, 세탁물 정리, 배식 보조 등

시간 오전 10시~오후 1시 / 오후 2시~오후 6시

문의 051-582-0756



생산2팀 사나이들의 캠핑 1박 2일!

“와우! 여름이다~”

하늘은 높고 바람은 선선한 초여름. 놀러 가기 딱! 좋은 날씨다. 매일 반복되는 일상에 몸이 근질근질해질 즈음, 생산2팀의 사나이 9명이 경주의 오토캠핑장으로 훌쩍 떠났다. 바쁜 업무, 집안 걱정 잠시나마 뒤로하고 떠난 여행. 그 왁자지껄하던 시간 속으로!

새파란 하늘, 우거진 숲. 이것이 신선놀음

해발 1,000미터 이상 산 9개의 영험한 정기를 듬뿍 느낄 수 있는 영남알프스 자락의 ‘숲속에 오토캠핑장’. 입구에 들어서자 캠핑장 주인이 취재진에게 말을 건넨다.

“오늘 딱 한 팀 있으니 찾아보세요. 편안하게 즐기다 가세요~”

이게 웬일! 평일이라 캠핑장을 찾은 인원은 넥센타이어 사우들뿐. 이 넓은 캠핑장을

한꺼번에 전세 낸 것과 다름없는 모양새다.

어디쯤 있나 두리번거리며 올라가니 캠핑장의 정중앙, 가장 좋은 자리에 텐트를 치고 있는 사우들이 보였다.

“아이고, 어서 오세요. 오늘 아주 잘 온 것 같아요. 안 그래도 넓은데 저희밖에 없으니 더 시원하고 좋네요.”

차에서 부지런히 장비를 내리던 PCR파트 윤원국 파트장이 큰소리로 인사를 건넨다. 성공적인 캠핑 준비를 위해 먼저 도착한 PCR파트 윤원국 파트장, 가류파트 김형진 과장, 재료파트 정내운 파트장, PCR파트 전재민 대리, 양산생산담당 황현복 대리의 움직임이 분주하다. “여기 해머 좀 주세요~”

“스트링 팽팽하게 잡아당기래!”

가끔 세차게 부는 바람에 휘청거리는 텐트를 잡으려 사방팔방 뛰어다니면서도 들뜬 기분을 감출 수 없다. 텐트 장비는 또 어쩔 그렇게 끝없이 나오던지. 꽤 오랜 시간이 지나서야 오늘의 편안한 잠자리가 되어줄 튼튼한 텐트 두동이 완성됐다. 넓은 실내에 완벽한 방풍, 폭신한 에어매트 침대까지, 여기가 바로 러브 하우스! 잠시 숨 돌리며 맥주 한 캔 마시고 있으니 가류파트 김홍모 파트장, UHP파트 정복섭 파트장, 양산생산담당 김호성 과장에 이어 생산2팀의 수장 장정식 팀장까지 오늘의 멤버가 속속들이 도착한다. 다 함께 타프(그늘막) 치고, 나무에 해먹 걸고, 최고의 만찬을 위한 테이블 세팅까지. 캠핑 준비 완료!



수월한 소통을 위해
업무 외적으로
함께 보내는 시간도
자주 마련한다.



완벽한 단합을 자랑하는 생산2팀

생산2팀의 팀원은 약 750명으로 넥센타이어 현장 내에서 인원이 가장 많다. 각종 재료로 그린 타이어를 만드는 PCR파트, 그린 타이어를 완제품으로 만드는 가류파트, 이 모든 공정으로 고부가가치 제품을 생산하는 UHP파트까지 담당하는 업무도 그만큼 다양하다. 오늘 모인 이들은 평균 근속 연수가 20년은 족히 되는 베테랑들이라 서로 간의 원활한 소통 없이는 좋은 타이어를 생산할 수 없다는 걸 누구보다 잘 알고 있다. 때문에 수월한 소통을 위해 업무

외적으로 함께 보내는 시간도 자주 마련한다. “생산2팀은 특히 팀워크가 좋습니다. 현장에서 최고라고 자부하지요. 오늘 캠핑도 며칠 전 풋살 경기 후 모두가 ‘쿨!’ 해서 참여하게 된 거고요. 무엇보다도 팀장님이 그런 분위기를 잘 만들어주시니 가능한 일이죠.” 현장에선 팀장이지만 회사 밖에선 형님으로 통하는 장정식 팀장은 팀원들을 유연하게 대하기로 유명하다. 장 팀장의 그런 배려 덕분에 팀원들도 더욱 편안하게 일하며 노력하기에 업무 성과도 좋은 편이라고.

배부르고 행복한 생산2팀의 밤

캠핑의 꽃은 뭐니 뭐니 해도 해 질 녘의 바비큐 타임. 아이스박스를 열어볼까? 송골송골 방울 맺힌 시원한 맥주와 두툽한 고기, 실한 장어, 오리 고기까지 끊임없이 나오는 먹거리에 “이런 것도 챙겼어?!”라는 탄성이 터진다. 뭐부터 해야 하나 망설이던 것도 잠시, 누구 하나 말하지 않았는데도 알아서 역할이 분담됐다. 김형진 과장이 장작불을 피우고 고기를 올리는 동안 정내운 파트장은 장어 굽기에 심혈을 기울이고, 황현복 대리는 소시지 꼬치를 굴린다. 알싸한 고추 향기에 고개를 돌려보니 윤원국 파트장이 청양고추와 팽이버섯을 베이컨에 돌돌 말아 노릇노릇 요리 중이다. 완성된 요리는 각 사우들의 입속으로 일사불란하게 골인. 그럴듯한 모양부터 끝내주는 맛까지 음식을 한가득 문 사우들은 감탄을 금치 못한다. 아홉 명의 남자가 꾸린 캠핑이라 별 기대 없이 왔건만, 이건 뭐 상상 이상으로 엄청난데!



김홍모 파트장이 맛있게 잘 익은 고기를 상추 위에 척 올리고 마늘을 쌈장에 찍어 아무지게 싸서 정복섭 파트장의 입에 톡 넣어준다. 끊임없이 음식을 준비하는 후배를 위해 두 손 호호 불어가며 뜨거운 새우 껍질을 벗기는 선배들의 모습도 참 훈훈하다. 소주 한 잔, 맥주 한 캔이 오가며 웃음소리가 점점 커진다. 활활 피어오르는 모닥불 앞에 둘러앉은 이들에게서 근심, 걱정은 찾아볼 수 없다. 팀장부터 막내까지 함께 노래하며 웃고 떠드는 동안 생산2팀의 배부른 밤이 점점 깊어간다. 뛰어난 단합력과 책임감으로 넥센타이어 현장의 중심축을 이루고 있는 생산2팀. 모처럼 만끽한 여유를 재충전 에너지 삼아 앞으로도 넥센타이어 세계 발전의 주축이 되어주기를 기대한다.㉞





송준우 · 강윤 사우의
테이스티 대구!

총무1팀 송준우 대리, 전략마케팅팀 강윤 사우가 동대구역에 뒀다! 30℃에 육박한 날씨에도 대구 맛집 투어에 나설 생각에 호랑이 기운이 솟아난다. 노란 젓가락 두 개 아무지게 들고! 두 사우의 테이스티 대구, 모두 함께 Go Go~

우리 같은 선후배, 또 있을까요?

“준우 선배~ 오랜만이에요! 잘 지내셨어요?”
어느 화창한 토요일, 송준우 대리와 강윤 사우가 대구에서 만났다. 절친한 선후배 관계라 들었는데 왜 오랜만이라는 걸까? 2011년부터 총무1팀에서 사수와 부사수로 3년 동안 함께 일했지만 작년에 강윤 사우가 서울사무소로 팀을 옮기면서 멀어지게 됐다. 업무상 특별한 일이 있지 않으면 거의 만날 일이 없다는 두 사람. ‘멘토 앤 멘티’를 기회 삼아 오늘 하루, 그동안 못 풀었던 수다 삼매경에 푹 빠졌다. 때때로 박장대소하며 이야기하는 이들의 모습을 보고 있자니 남매인 듯 남매 아닌 남매 같은 분위기가 폴폴 풍긴다.
“본사에 있을 때 제가 준우 선배를 많이 의지하는 편이었어요. 첫 사수였던 데다 업무적인 부분은 물론, 회사 생활을 어떻게 해야 하는지에 대해서도 많이 배웠거든요. 당시엔 무서울 때도 많았는데 지나고 보니 그렇게 가르쳐주는 사람도 없었지 싶어요. 제가 사수를 잘 만났죠!”
남 직원들이 편안하게 다니는 복지동 관리, 현장 관리 등의 총무팀 업무 특성상 송준우 대리의 입장에서 여 사우가 잘해낼 수 있을지 걱정이 앞서는 건 당연한 일이었을 터. 하지만 그것도 잠시, 맡은 일을 척척 해내는 강윤 사우의 모습에 금세 마음을 놓을 수 있었다고.
“윤이 씨랑 처음으로 피복 창고 정리했을 때가 아직도 기억나요. 그 먼지 많은 곳에 아무렇지도 않게 들어와서는 알아서 박스를 발로 퍽퍽 밟아 펴서 버리더라고요. 그때 ‘아, 이 친구 무슨 일이든 잘하겠다’ 싶었어요. 나중엔 결국 힘들다고 얘기하긴 했지만요. 하하.”



‘평화통닭’ 똥집모듬
송준우 대리 ★★★★★☆
술을 부르는 맛, 소주가 아쉬워서 3점!
강윤 사우 ★★★★★☆
양념 맛이 강해서 그런지 닭강정 같다.
닭똥집 특색이 가려진 느낌?

‘너 남자였으면 한~대 쥐어박았다’고 하면서도 힘들어 하는 후배를 다독일 줄 알았던 송준우 대리 덕에 한결 수월하게 일할 수 있었다며 강윤 사우가 엄지손가락을 척 들어 올린다. 자, 오랜만에 만난 이 선후배의 못다 한 이야기는 맛있는 것 먹으면서 차차 풀기로 하고, 첫 번째 맛집으로 출발~

음~ 이 맛이야. 제 점수는요!

동대구역에서 15분 정도 걸자 건물과 건물 사이 조그마한 골목이 나타난다. 이름하여 평화시장 닭똥집 골목. 어느덧 시간은 오후 1시, 출출할 점심시간인 데다 장거리를 달려온 탓에 허기진 이들은 순식간에 골목 안으로 질주한다. 그 끝에서 짬~ 하고 그들을 기다리던 30년 전통의 평화통닭으로 홀린 듯 들어섰다. 똥집모듬을 주문하니 간장·튀김·양념, 세 가지 맛의 푸짐한 메뉴 등장이요! 닭똥집의 쫄깃함과 양파절임의 시원하면서도 아삭한 식감이 제대로 어우러진다. 맥주 한잔 딱 들이켜면 좋을 맛이지만 사진에 얼굴 벌겋게 나올까 봐 자제하기로~



다음 코스는 김광석 다시그리기 길. 대구의 명소답게 주말을 만끽하러 나온 사람으로 가득했다. 은은하게 흘러나오는

故 김광석의 노래를 들으며 벽마다 그려진 그의

모습을 감상하며 걷기를 한창, 사방이 창으로

탁 트인 카페들이 눈에 들어왔다. 닭똥집으로

허기도 달랠겠다. 땀도 식힐 겸 시원한 빙수 한

그릇 하기 위해 카페 ‘바람이

불어오는 곳’에 들렀다. 높은

천장과 아기자기한 소품이

강윤 사우의 눈길을 확 사로잡는다. 카페

구경에 정신없는 사이 팔과 인절미가

오밀조밀 올라간 밀크빙수와 알록달록한

망고·딸기 요거트 아이스크림이 나왔다.



‘바람이 불어오는 곳’
밀크빙수와 요거트 아이스크림
송준우 대리 ★★★★★ 시원하고 맛있었다.
다만 양이 너~무 적어서 별 한 개 감점.
강윤 사우 ★★★★★ 카페 분위기도 좋고
맛있어요. 특히 밀크빙수 최고!

“우와, 예쁘다! 시원하고 맛있네요. 오늘 멘토 앤 멘티 컨셉 정말 좋아요, 행복해요~”

연신 감탄하며 손가락을 놓지 못하는 강윤 사우. 요거트 아이스크림을 처음 먹어보는 송준우 대리도 눈 깜짝할 새 똑딱 해치운다. 특히 자잘한 얼음이 아작아작 씹히는 밀크빙수는 만족 만족 대만족!

“이 맛있는 걸 언제 다 먹어~ 바쁘다, 바빠!”

다음 맛집 탐방을 위해 서둘러 서문시장으로 이동했다. 대구 토박이 택시 기사님의 유년 시절 이야기에 빠져 있다 보니 어느새 시장 초입이다. 대구에서 가장 규모가 큰 재래시장답게 입구부터 상인과 손님으로 북적인다. 시장 안 길마다 빼곡히 서 있는 사람들을 헤치고 ‘미성당’ 앞에 다다랐다. 소문난 맛집답게 기다리는 사람이 꽤 많지만 주인아저씨의 뛰어난 교통정리로 금방 앓을 수 있으니 걱정은 No, No~ 납작만두를 한입에 넣으니 삼삼한 양념이 입안 가득 퍼진다. 은근한 중독성에 젖가락을 놓을 수가 없네!



‘미성당’ 납작만두
송준우 대리 ★★★★★
손님이 많은 건 좋은데 먹을 때 뒤에 서 있으니 빨리 비켜줘야 할 것 같은 느낌에 초조해요. 시장이라 어쩔 수 없긴 하지만...
강윤 사우 ★★★★★
너무 더워서 맛을 제대로 느낄 수가 없었어요! 흑흑~



‘삼송베이커리’ 마약빵
송준우 대리 ★★★★★
원래 빵을 좋아하기도 하는데 이걸 특히 딱 제 스타일입니다. 배불러도 맛있는 마약빵 쟁!
강윤 사우 ★★★★★
먹는 순간 뽕~ 가겠다고 생각했을 만큼 정말 맛있어요. 하지만 하나를 다 먹기엔 좀 달아서 별 4개!

부른 배를 두드리며 마지막으로 향한 곳은 삼송베이커리. 동성로에 자리한 60년 전통의 이 가게는 이미 마약빵, 구운 고로케로 대전의 성심당, 전주의 풍년제과와 함께 지역 대표 빵집으로 손꼽히는 곳이다. 저 멀리서도 바로 알아볼

수 있을 만큼 가게 밖으로 손님의 줄이 길다. 오늘 테이스티 대구의 컨셉은 ‘기다림’인 듯... 고대하던 끝에 마약빵과 구운 고로케를 양손에 쥐었다. 막 나와 따뜻한 빵을 한 입 베어 문 송준우 대리의 눈빛이 돌변했다.

“와, 이거 진짜 맛있네. 마요네즈 속에 부드러우면서도 옥수수가 알알이 씹히는 게 진짜 맛있다.”

가족, 동료들과 나눠 먹겠다고 다시 줄 선 두 사우. 오랜 기다림 끝에 양손 가득 빵을 들고 나온다.

“내일 마라톤 대회 나가는데 나눠 줘야겠어요. 이 맛있는 걸 혼자 먹을 순 없죠!”

맛있는 음식과 수다를 원없이 즐긴 송준우·강윤 사우. 오늘 하루가 두 사람에게 앞으로도 잊을 수 없는 특별한 시간이었길 바란다.㉞

늦을수록 피해가 크다!

장마, 빈틈없이 대비하자

자연재해에 철저히 대비하고 있는 글로벌환경안전팀

곧 장마철이다. 최근 전 세계적인 기후변화 탓에 자연재해를 동반한 장마와 태풍이 급증하고 있다. 올해 1월부터 현재까지 발생한 태풍 수가 평년보다 3배 이상 많은 것으로 집계되어 각별한 대비가 필요하다. 특히 양산 본사는 앞으로 양산천이 흐르고, 뒤에는 성암산이 있어 폭우로 인한 범람이나 산사태가 일어날 위험이 크다. 글로벌환경안전팀은 풍수해에 대비하고자 비상사태 시 행동요령, 비상연락망 교육을 실시했다. 또한 최초 발견자의 신속한 대응을 위해 보고체계 및 관련 기관 통보 시스템을 구축했다. 수방대를 조직·편성하고 재해 대응 시나리오도 만들었는데 이는 더 큰 규모의 피해를 막기 위해서다. 여기에 그치지 않고 스마트 알리미로 관련 부서에 재해 상황을 전달해 위험요소를 사전에 차단하고 있다.📢

장마철 대비 안전 점검 항목

- ☑ 강풍 대비 낙하물
- ☑ 수로 정비 사항(청소 및 낙엽 제거)
- ☑ 사내 적사함과 모래주머니
- ☑ 현장 배수 펌프 가동 상태
- ☑ 붕괴 위험이 있는 지반, 옹벽
- ☑ 공장 외곽 가로등 등 전기 설비



‘스마트 알리미’란?

사고 및 비상사태 발생 시 관련 대상자에게 문자를 발송하여 신속한 조치를 취하도록 도와준다. 또한 안전사고 분석 자료를 통해 사고 다발 시간대 및 실제 발생 시 알림 문자를 전송하는 기능도 있다.



여름철 기상특보 및 행동 요령

종류	주의보	경보	행동 요령
강풍	풍속 14m/s 이상 또는 순간풍속 20m/s 이상	풍속 21m/s 이상 또는 순간풍속 26m/s 이상	<ul style="list-style-type: none"> • 가로등, 신호등 및 고압전선 접근 금지 • 낙뢰 시 낮은 지역 또는 건물 안 등 안전지대로 대피 • 저지대 및 상습 침수 지역 등 대피 준비 • 하수도 및 배수로의 정비 점검
호우	6시간 강우량이 70mm 이상이거나 12시간 강우량이 110mm 이상	6시간 강우량이 110mm 이상이거나 12시간 강우량이 180mm 이상	
태풍	태풍으로 인한 강풍, 호우 등이 주의보 기준에 도달할 것으로 예상될 때	태풍으로 인한 강풍, 호우 경보 기준 총 강우량이 200mm 이상	
폭염	일일 최고기온이 33℃ 이상인 상태가 이틀 넘게 지속	일일 최고기온이 35℃ 이상인 상태가 이틀 넘게 지속	<ul style="list-style-type: none"> • 뜨거운 햇볕을 피함 • 식사는 균형 있게 물을 많이 섭취함 • 위생적인 생활 습관 유지 • 올바른 냉방기기 사용

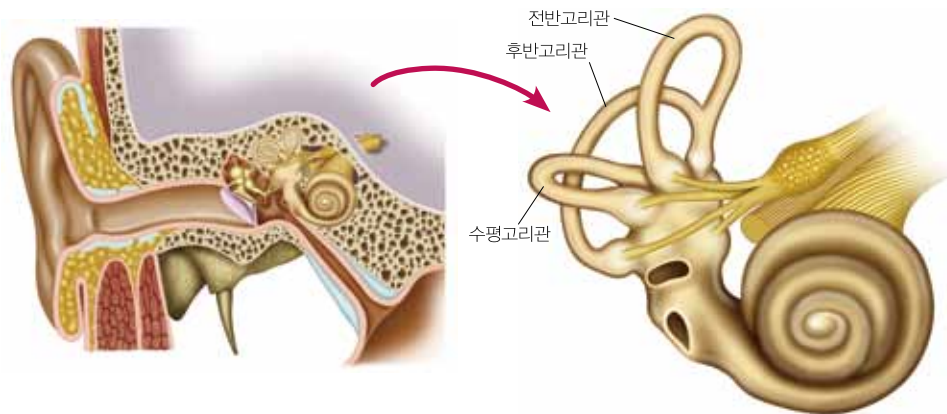




디스크 브레이크가 빨갈게
달아오를 정도로 제동
페달을 밟고, 타이어가
찢기도록 스티어링 휠을
돌려도 운전석에 앉은 나는
즐거기만 하다. 하지만
조수석, 혹은 뒷좌석에
앉은 사람들은 이미
어지럽고 메스꺼워 눈 감은
지 오래. 이럴 땐 운전법을
조금만 바꿔도 모두가
평온한 드라이빙을 즐길 수
있다.

멀미란?

귀 안쪽에는 우리 몸의 움직임을 감지하는 세반고리관이라는 조직이 있는데, 이 조직은 세 개의 반고리관이 각각 직각으로 교차하고 있어 X, Y, Z 세 축의 움직임을 모두 감지할 수 있다. 각각의 반고리관에는 림프액이 가득 차 있고, 이 림프액의 회전 방향을 감각모가 감지하여 몸의 상태를 파악한다. 동시에 감각수용기(눈, 근육 등)도 각종 신체 정보를 파악한다. 이렇게 수집된 정보가 종합적으로 뇌에 전달되면 뇌는 신체에 명령을 내린다. 그러나 간혹 뇌가 정보를 처리하는 과정에서 혼동을 겪으면 잘못된 명령을 내리는데, 이를 멀미라 생각하면 이해하기 쉽다.



자동차를 타면 멀미가 나는 이유

자동차에서 발생하는 멀미의 원인은 다양하지만, 크게 뇌의 혼동과 자동차의 저주파수 운동으로 설명할 수 있다. 뇌의 혼동의 경우 자동차와 같은 교통수단을 타고 이동하는 동안 책을 읽거나 휴대전화를 조작할 때 주로 발생한다. 몸은 교통수단의 움직임에 따라 흔들리지만, 눈은 한 물체에 집중한 상태이기 때문에 몸이 흔들리고 있다고 인식하지 못하는 것이다. 이때 눈은 뇌에 '흔들리지 않는다'는 정보를, 그 외 다른 신체 기관은 끊임없이 '흔들리고 있다'는 정보를 보낸다. 이렇게 각각 다른 정보를 전달받은 뇌는 혼란스럽다. 혼란을 겪던 뇌는 결국 우리에게 멀미를 안겨준다. 자동차 멀미의 또 다른 큰 이유는 저주파수 운동이다. 국제표준화기구(ISO) 인간 관련 진동 규격에서는 0.5Hz 이하의 운동에 높은 가중치를 적용하여 표현하고 있다. 2초 이상의 시간마다 한 번씩 주기적으로 반복하는 운동이 신체에 작용하면 멀미가 쉽게 일어날 수 있다는 말이다. 꼬불꼬불한 산길을 운행하는 차나 난폭 운전을 하는 차에 탔다고 생각해보자. 산길을 운행하는 차는 수십 차례 좌우 회전을 반복하고, 난폭 운전의 경우도 급격한 차선 변경에 의한 좌우 운동 및 급격한 가속과 제동으로 인한 전후 운동을 반복한다. 이때 우리 몸도 차량 운동에 따라 좌우로 저주파수 운동을 하게 되어 멀미를 느끼는 것이다.

그런데 왜 운전자는 멀미를 하지 않을까? 답은 간단하다. 운전자는 세반고리관과 각종 수용기에서 오는 정보가 대부분 일치하기 때문에 뇌의 혼동이 적고, 차량의 운동을 예상해 미리 대비할 수 있기 때문이다.

자동차 안의 컵 받침대에 물이 든 물병이 꽂혀 있다고 가정해보자. 물병 속의 물은 차의 움직임에 따라 중심 없이 흔들린다. 자동차에 타고 있는 승객도 마찬가지다. 움직임의 방향도, 속도도 예측할 수 없기 때문이다. 특히 시야가 한정된 뒷자리는 운전자의 조작과 도로 정보를 파악하기 어려워 비교적 넓은 시야의 조수석보다 멀미가 심할 수 있다. 그럼 어떻게 해야 멀미를 줄이거나 예방할 수 있을까?



부드러운 운전이 답이다

멀미는 앞서 설명한 뇌의 혼동 외에도 다양한 원인으로 발생한다. 한 번 멀미가 나기 시작하면 쉽게 가라앉지 않기 때문에 발생하기 전에 예방하는 것이 최선이다. 흔히 멀미의 예방책으로 생각하는 약물 사용이나 실내 환기 등과 같은 방법보다, 이번에는 운전하는 법에 따른 멀미 예방법을 알아보도록 하자.

자동차는 다양한 움직임을 가지고 있고, 그 움직임은 대부분 운전자가 만든다. 그중 멀미에 가장 많은 영향을 주는 운동이 저주파수 운동이고, 이 운동은 급출발·급가속·급제동·급조향할 때 주로 나타난다. 다시 말하면, 운전자가 부드럽게 페달을 조작하고 방향을 바꾸면 저주파수 운동 발생이 줄어 멀미를 예방할 수 있다는 말이다. 여기에서 간단한 연습 방법을 소개한다.

1. 가속 페달: 저단 기어 상태에서의 가속 페달 조종

엔진 스피드(rpm)가 동일한 경우 고단 기어보다 저단 기어가 구동력이 크다(〈헬로우백션〉 봄호 28페이지 참조). 즉, 가속 페달의 미묘한 움직임에도 자동차는 예민하게 반응해 Y축을 기준으로 앞뒤로 회전하는 피치(Pitch) 운동을 하는데, 특히 수동 기어인 자동차에서 크게 나타난다. 가속 페달의 조종으로만 앞차와 속도를 맞추거나, 페달에서 발을 떼고 다시 밟는 것과 같은 연습을 통해 부드럽고 선형적으로 조종하는 연습을 해보자. 불필요한 하중 이동을 억제해 안전한 주행도 가능하다.

2. 제동 페달: 정지하기 직전 제동 페달 조종

대부분의 운전자는 정차 시 제동 페달을 밟은 상태로 자동차가 완전히 정지할 때까지 유지한다. 그렇게 되면 자동차가 정지할 때 제법 큰 노즈 다운(Nose down: 제동할 때 바뀌는 정지하고 차체는



모든 조작을 부드럽게 한다면 동승자의
멀미 예방은 물론, 연비 향상과 안전 운전도
가능할 것이다.

관성에 의해 이동하려는 성질 때문에 앞 범퍼 부분이 내려가는 현상)이 발생하는데, 이는 적지 않은 스트레스로 작용한다. 이를 방지하기 위해 정지 직전 제동 페달을 밟는 힘을 줄이는 연습을 해보자. 제동 페달을 살짝 놓아주는 것만으로 부드럽게 설 수 있다. 물론, 제동하는 동안 일정한 감속도를 유지해야 하는 것은 당연한 얘기다.

3. 조향 휠: 조향 각도 및 각속도 조종

앞의 두 페달 연습은 Y축을 기준으로 한 피치 운동의 크기 및 빈도를 결정한다면, 조향 휠은 X축 기준으로 좌우로 회전하는 롤(Roll)과 Z축 기준으로 회전하는 요(Yaw) 운동을 결정한다. 일단 차량을 평지에 주차하고 다양한 각속도로 조향 휠을 좌우로 회전시켜보자. 이때 회전시키는 각도가 같아야 한다. 어느 정도 숙달되었다면 운전 중 발생하는 차선 변경 혹은 코너 진입 및 탈출 시 각도 및 각속도를 일정하게 유지하는 연습을 해보자. 물론 코너의 반경이 일정하지 않아 조향 각도를 수정해야 할 수도 있지만 적어도 각속도는 유지하는 게 좋다.

이러한 연습을 반복하면 차량 상태와 도로 환경을 파악해 추가 조작이 필요 없는 효율적인 운전이 가능하며, 불필요한 운동을 만들지 않아 안정된 상태로 주행할 수 있다.

멀미는 적응훈련(멀미하는 상황에 장시간 노출하여 뇌의 혼동을 줄이는 과정)을 통해 얼마든지 줄일 수 있지만, 무턱대고 고생하기에는 감수해야 할 고통이 크다. 자동차는 운전자의 조작에 따라 극과 극의 모습이 표출되는데, 앞서 언급했던 페달 조종을 포함해 모든 조작을 부드럽게 한다면 동승자의 멀미 예방은 물론, 연비 향상과 안전 운전도 가능하리라 생각한다. Smooth Driving을 생활화하는 멋진 운전자가 되자.🎯



넥세니 대리점 방문기

타이어테크 소하점

넥세니가 소개하는 타이어테크 소하점. 지난해 11월에 오픈한 신규 매장으로 깨끗한 내부와 꼼꼼하고 친절한 서비스를 자랑하는 대리점이다.





고르다, 선택하다, 집중하다, 치다

타자의 0.4초

150km/h 안팎의 공이 투수의 손에서 떠나
18.44m 앞에 있는 타자에게 도달할 때까지
주어진 시간은 얼마나 될까? 1초? 너무 길다.
타자는 보통 0.4초 안에 이 공을
칠지, 거를지를 선택해야 한다.

타자의 매 순간, 선택의 연속

흔히 야구를 투수 놀음이라고 하지만, 그
투수와 맞붙을 좋은 타자들이 없다면 야구를
보는 건 참 재미없는 일일 것이다. 타자는
투수의 공을 치기 위해 가지각색의 노력을
한다. 어떤 행동을 했을 때 좋은 결과가
나온다면 매번 타석에 설 때 그 행동을 하기도
하고, 반대라면 반드시 그 행동을 피하기도
한다. 삼성의 박한이는 타석에 서기 전 그만의
독특한 '루틴', 즉 타석에 설 때 습관적인
행동을 하는 것으로 유명하다. 누군가에게는

의문을 부르고 어떤 이에게는 우스워 보일
수도 있지만, 선수에게는 한 개의 안타를
만들어내기 위한 간절한 행동이다.
기계에서 날아오는 공을 치고 배트를 휘두르는
등의 훈련 외에도 이런 것들에 매달리는 것은
그만큼 선택이 어렵기 때문이다. 0.4초 동안
이성적으로 판단해 선택하는 것이 가능할까?
뇌로 생각한 후 행동하기엔 시간이 너무
오래 걸린다. 일본 프로야구에서 뛰고 있는
이대호 선수는 한 인터뷰에서 “나는 다음 공을
예측하고 치는 스타일의 타자가 아니다”라고
말한 바 있다. “그냥 오면 친다. 직구가 오면
직구, 변화구라도 스트라이크 존에 오면
친다”는 얘기다. 해외 리그에서도 좋은 성적을
내는 그이기에 '천재'라서 그런가 싶지만,
사실은 그동안 일반인은 알 수 없는 훈련을
통해 몸으로 익힌 결과다. 머리로 선택과

집중을 하기 전에 몸이 스스로 선택하고
집중하게 만드는 것 또한 타석에 서는
타자들의 일이다.
보통 타자의 선택과 집중에 대해서 이야기하면
이렇게 투수와 맞대결하는 순간을 떠올리게
마련이지만, 타자의 선택이 요구되는 건
이게 전부가 아니다. 타자로서 야구를 시작한
순간부터 선택은 시작된다. 타자석 왼쪽에 설
것인지 오른쪽에 설 것인지, 즉 우타자가 될
것인지 좌타자가 될 것인지부터 어떤 유형의
타자가 될 것인지까지.

타자는 치는 사람? 뛰는 것도, 막는 것도 결국 타자

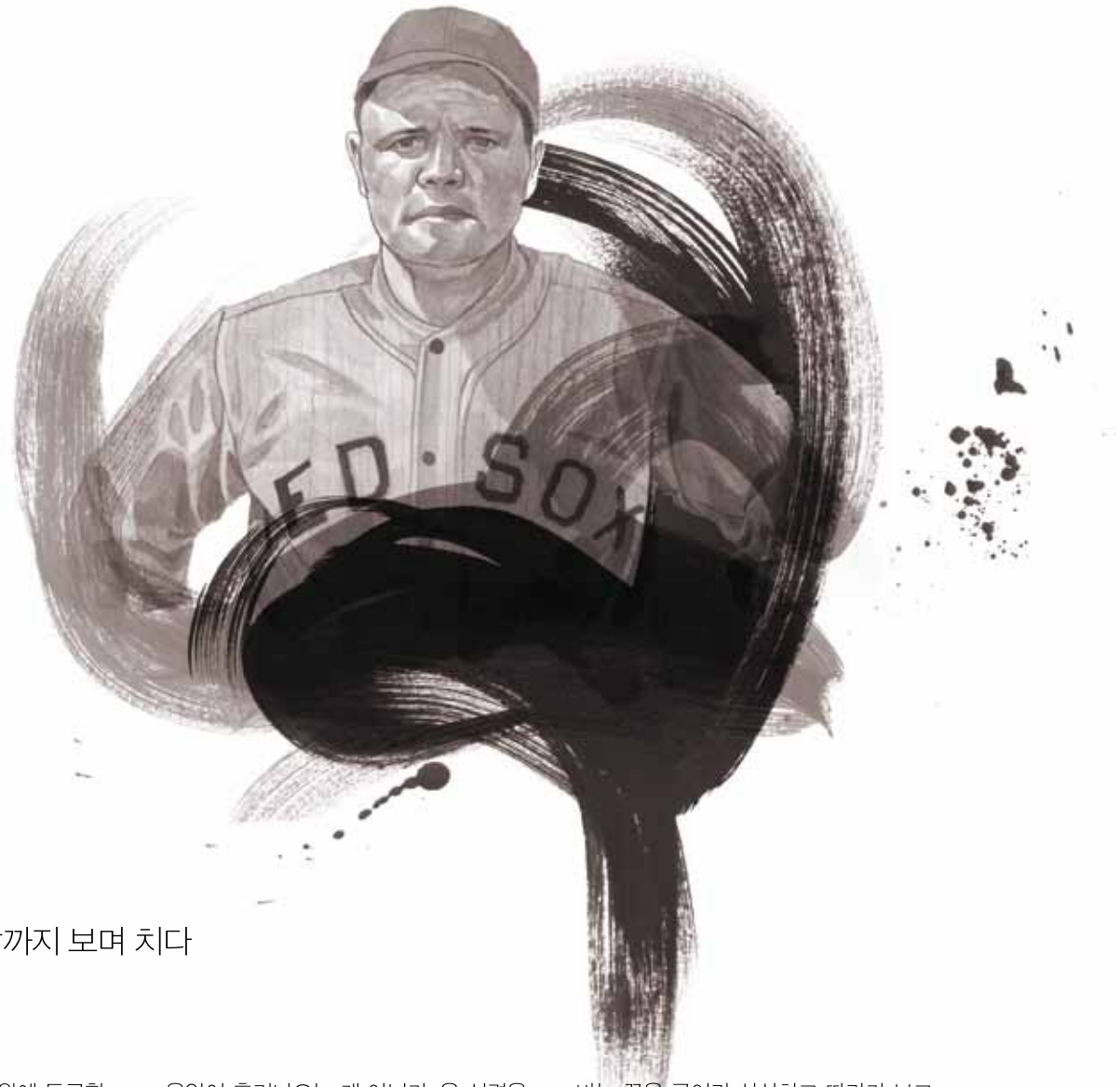
흔히 홈런 치는 타자만이 실력 있는 선수라고
생각하기 쉬운데, 꼭 그런 것만은 아니다.
신생 팀 kt 위즈의 감독으로 올해 처음 1군에
참여하고 있는 조범현 감독은 “프로야구
선수는 딱 한 가지만 잘해도 먹고살 수
있다”고 했다. 야구에서 타자가 갖춰야 할
덕목으로 꼽는 공·수·주, 즉 공격과 수비,
그리고 주루 능력을 모두 갖출 필요도 없고,
그게 꼭 홈런이 아니어도 된다는 얘기다.
특히 현대 야구에서는 분업이 대세이기 때문에
이 중 어느 하나만 특별히 잘하면 살아남을
수 있다. 타자 본인이 가장 자신 있는 능력을
집중적으로 특화하는 것이 야구선수로서
생사를 결정하는 것이다.

*투수는 인내와의 싸움을 하는 고독한
보직이다. 하나부터 열까지, 인내하지 않으면
원하는 결과를 얻을 수 없다.*

손과 팔을 이용해 '치는 사람'인 것처럼
보이지만, 베이스에 나가면 '뛰는 사람'인
타자. 이들의 선택은 베이스에 나가서도
계속된다. 특히 빠른 발이 주 무기인 선수들의
경우 베이스에서의 선택은 필수적이다.
그러나 우리에게 바람의 아들로 잘 알려진
이종범 해설위원이나 NC 다이노스의
박민우 선수처럼 빠르기로 유명한 선수들만
뛰는 건 아니다. 홈런 타자로 알려진 넥센
히어로즈의 박병호 선수도 투수가 빈틈을
보이면 뛰고, 두산 베어스의 김현수 선수도
뛰어야 하면 뛴다. 그렇게 계속해서 기회를
보며 집중하다가 홈에 들어와 내 발로 득점을
일궈내야, 우리 팀이 이긴 채 경기가 끝나야
비로소 안도의 한숨을 내쉬 수 있다.
인생도 마찬가지인 것 같다. 어려운 선택을
한 뒤에 잠시 숨을 내쉬었는데 또다시 선택의
고비를 맞이할 때가 오면 좌절하는 마음이
들기도 한다. 그건 숨 쉴 틈도 없이 몰아치는
선택의 결과를 생각하느라 마음이 벅차기
때문 아닐까? 늘 선택의 기로에 서는 우리에게
때때로 여유를 갖는 마음가짐도 필요하다.
야구를 인생에 빗댈 때 '좋은 타자의 기준은
3할'이라는 이야길 한다. 열 번의 기회 중
세 번만 성공하면 좋은 타자라고 인정받는다니
별것 아닌 것처럼 보이기도 하지만, 사실
그만큼 세 번 성공하기가 어렵다는 말이기도
하다. 우리 인생에서도 그렇다. 열 번의 기회가
주어진다면 그중 몇 번이나 좋은 선택을 할까.
늘 최선의 선택을 하지 못했다 하더라도
자책이나 후회는 하지 않았으면 좋겠다.
타자들이 꾸준한 선택과 집중 끝에 3할 타자가
되는 것처럼, 우리가 선택해온 길이 이어져
어느새 목표에 도달해 있을지 모를 일이니
말이다.👉

세기의 타자들

우리가 스포츠에 열광하는 이유는 그 속에 인간의 의지와 태도에 관한 이야기가 있어서다. 필드 안팎에서 매너를 견지하고, 인종차별을 묵묵히 이겨내고, 안주보다 도전을 선택하는 모습을 통해 인간 정신의 아름다움을 느낄 수 있기 때문이다.



날아오는 공의 실밥까지 보며 치다

베이브 루스

단 10개의 홈런만으로 홈런왕에 등극할 수 있던 시절. 무려 54개의 홈런을 치며 미국인들을 야구에 열광케 만든 전설적 타자 베이브 루스. 선수 시절 통산 타율 0.342에 714홈런, 2,213타점이라는 기막힌 성적을 기록했다. 뛰어난 기록만큼 에피소드들도 흥미진진하다. 그중 하나가 레코드판 스토리다. 한번은 그가 며칠간 연습에 나오지 않은 적이 있다. “병이라도 난 게 아닐까?” 걱정이 돼 방으로 찾아간 선수들. 그런데 방문 밖으로 은은한

음악이 흘러나오는 게 아닌가. 온 신경을 한데 모으고 레코드판을 노려보고 있는 태평한 모습이라니! “베이브! 베이브!” 친구들이 몇 번이나 소리쳐 부르고서야 그는 정신이 들었고, 그제야 웃으며 동료들을 반겼다. “지금 연습 빠지고 한가하게 놀고 있을 때야?” 당황한 동료들의 질문에 그는 멋쩍게 웃으며 대답했다. “실은 홈런 트레이닝 중이야. 공을 제대로 맞추기 위해서는 날아오는 공을 정확하게 바라볼 수 있어야 하잖아? 그래서 돌아가는 레코드판의

바늘 끝을 공이라 상상하고 따라가 보고 있었지. 처음엔 회전이 너무 빨라 바늘 끝을 놓치기 일쑤였어. 어지러워 토기가 올라오기도 했지. 하지만 어느 순간부터 음반의 회전이 느리게 느껴지고 바늘 끝을 절대 놓치지 않게 되더라고.” 그는 결국 날아오는 야구공의 실밥까지 볼 수 있는 경지에 이르게 되었다. 가만히 놓인 공도 아니고 엄청난 속도의 공을, 그것도 실밥까지 볼 수 있다니. 그 비결은 높은 시력이 아니라 독특한 연습법 그리고 어마어마한 연습량이었다.

이미 살아 있는 전설로 통하는 일본의 야구선수 스즈키 이치로. 2015년 시즌을 앞둔 그의 행보에 많은 사람이 놀라움을 금치 못했다. 마이애미 말린스와 불과 200만 달러에 1년 연봉 계약을 한 것. “전성기의 개런티나 놀라운 경력에 비하면 이 계약은 굴욕에 가깝다!”고 언론은 떠들어댔다. 그러나 그의 마이애미 행은 메이저리그 3,000안타 도전을 향한 의지였다. 2001년 처음 메이저리그에 진출한 이치로는 2014년까지 총 2,844안타 기록을 세웠다. 만약 그가 경기 출전의 꾸준한

기회만 얻는다면 곧 '3,000안타 클럽'에 가입할 수 있다는 이야기다. 이치로의 경력은 화려하다. 일본 활동 시절의 기록과 합하면 프로 22년 통산 4,122개의 안타를 날렸다. 메이저리그 최다 안타 기록인 피트 로즈의 4,256안타와는 134개밖에 차이가 나지 않는 것이다. 아메리칸리그 신인왕과 MVP를 석권하고 한 시즌 최다인 262안타의 금자탑을 세우기도 했다. 지금 당장 은퇴한다 하더라도 메이저리그 명예의 전당에 오를 것이며, 일본으로 돌아와도 최고 대우를 받을

게 눈에 보였다. 야수진이 두터운 마이애미에서 백업 선수나 다름없을 것이라는 혹자들의 평가를 뒤로한 이치로의 선택에 대해 팬들은 이렇게 말한다. “그는 돈과 자존심, 좋은 대우를 포기하고 자신과의 약속을 지키기로 한 것이다.” 야구 역사의 한 페이지에 아름답게 남기 위해, 스스로에게 떳떳한 피날레를 만들기 위해 용기 있는 선택을 한 이치로. 앞으로 기록이 어떻든 그의 선택은 ‘안주보다는 도전’이라는 스포츠맨십의 정수로 오래도록 회자될 것이 분명하다.

돈보다 명예,
안주보다 도전

이치로



매년 4월 15일은 ‘재키 로빈슨 데이’다. 최초의 흑인 메이저 리그인 재키 로빈슨을 기리기 위해 메이저리그 각 구단 선수들은 등번호 42번을 달고 경기를 한다. 1947년 4월 15일에 ‘화이트 온리’였던 야구계에 데뷔한 로빈슨. 하지만 그 사실만으로 위대한 것은 아니다. 그는 실력으로 증명했다. 28세라는 늦은 나이에 데뷔했음에도 10시즌 간 통산 1,318안타 137홈런 등을 기록했고, 이어 명예의 전당에도 올랐다. 이는 동료와 상대팀 선수들, 야구 팬들의 차가운 반응, 격렬한 괴롭힘을 견디며 쌓은 아름다운 기록이다. 데뷔한 해 원정 경기에서 7,000여

명의 관중이 한목소리로 외쳤다. “니그로(검둥이라는 뜻의 속어)! 니그로!” 경기장 분위기가 최악이 되자 유격수 피 위 리즈는 글러브를 벗고 재키 로빈슨을 끌어안았다. 야유가 멈췄고, 순간 경기장에는 정적이 흘렀다. 하지만 가혹행위는 멈추지 않았다. 원정 경기마다 그는 ‘흑인전용숙소’에서 홀로 자야 했다. 험박 편지로 가득 찬 우편함. 선수들의 비아냥거림, 거친 플레이와 머리 쪽을 향한 빈볼, 타자가 전력 질주해서 발을 밟는 일도 그가 견뎌야 할 일상이었다. 그야말로 조직적인 왕따였다. 그는 태생적으로 외유내강형이었다.

억울함을 호소하고 분노를 폭발하는 대신 조용히 이를 악물었다. 자신이 흑인들에게 어떤 존재인지 되새기며 묵묵히 제 할 일을 했다. 시간이 흐르자 사람들은 그의 끈기와 인내에 감동받았다. 로빈슨은 신인상을 휩쓸었고 그가 속한 다저스팀은 7년 만에 리그 우승을 거머쥐었다. MVP를 수상했고, 올스타에도 선정됐다. 재키 로빈슨은 수많은 흑인 선수의 롤모델이 됐다. 그가 메이저리거로 데뷔한 지 꼭 50년 지난 1997년에 ‘42번’은 영구 결번으로 지정된 것은 그의 기록뿐 아니라 그의 고결한 의지를 기념하는 일이었다.

냉대와 야유,
폭언을 이겨낸 위대한 선구자

재키 로빈슨



추바카, 추추트레인,
1억 3000만 달러의
사나이

추신수



그가 등판하면 관중들은 “Go! Choo!”라며 열광한다. 추추 트레인, 추바카는 한국인뿐 아니라 많은 미국인의 사랑도 함께 받고 있다. 1982년 부산에서 태어난 추신수는 이제 1억 3000만 달러의 사나이가 됐다. 시작은 물론 마이너리그였다. 2001년부터 시애틀 산하 마이너리그에서 뛰었던 그는 2004년에는 ‘올해의 마이너리거’로 등극하기에 이른다. 클리블랜드로 이적 후 팔꿈치 부상과 이어진 부상 후유증으로 고생하기도 했지만, 그는 움츠러드는 성격이

아니었다. 유머러스하고 자신만만한 ‘부산 사나이’다. 한결같은 강인함으로 곧 경기력을 회복한 그는 2008년 9월에는 한국인 타자로는 처음으로 메이저리그 ‘이달의 선수’에 등극한다. 이어 2009년 클럽 20~20(야구선수가 한 시즌에 홈런 20개와 도루 20개를 기록하는 것)을 이뤄낸다. 빠른 발과 천부적 감각, 장타력을 고루 갖추지 않으면 엄두를 내지 못하는 경지다. 역사상 동양인 최초의 클럽 20~20이였기에 더욱 기념할 만했다. 추신수 선수는 2009~2010 시즌까지

2년 연속 20~20을 기록했다. 한번 좋은 파도에 올라타니 내려올 줄 몰랐다. 클리블랜드 팬들로부터 깊은 사랑의 대상이 된 그는 2011년에는 약 400만 달러 연봉으로 클리블랜드와 재계약을 따내기에 이른다. 2010년 광저우 아시안게임에서는 국가대표팀의 금메달 획득의 주역이 되어 국내 팬들에 큰 기쁨을 안겨주기도 했다. 이윽고 2013년에는 텍사스 레인저스와 7년간 1억 3000만 달러로 계약을 맺어 화제가 됐다. 짹짹 뻘어나갈 그의 행보를 지켜 보는 일은 조바심 없이 즐겁기만 하다.㉞

지난 5년 동안 김예림은 끊임없이 선택하고 또 선택받았다. 그토록 좋아하는 음악을 인생의 큰 축으로 만들었고, 오디션 프로그램을 통해 많은 이에게 사랑받았으며, 윤종신이 수장으로 있는 미스틱89를 소속사로 택했다. 여전히 그녀는 새로운 앨범이 나오면 타이틀곡을 정하고, 대중의 관심을 받는다. 앞으로도 반복될, 마치 뱀비우스의 띠와도 같은 이것을 김예림은 가수로서 완성되어가는 소중한 과정이라 말한다.

대중에게 선택받았
그녀
투개월
김예림

이 밤 너에게 주고픈 노래



마음 가는 대로 All Right

사방으로 창이 뚫린 LP 카페에서 만난 김예림은 바람결에 흩날리는, 이파리가 참 많은 나무 같았다. 음악에 뿌리를 내린 채 가끔 생각의 가지를 여기저기 뻗어가기도 했으며, 막 돌아난 여린 새순처럼 수줍게 웃기도 했다.

“아직도 생생히 기억나요. 제 얼굴이 TV에 처음 나오던 날, 제 이름이 처음 검색어에 오르던 날을요.”

그날은 일반인 김예림에서 오디션 참가자 투개월의 김예림이 되던 날이었다. Mnet <슈퍼스타 K3(이하 슈스케)> 뉴욕 예선에 합격해 막 한국 공항에 발을 디딘 참이기도 했다. 예상보다 빨리 찾아온 기회에 가족과 떨어져야 한다는, 혼자서 한국에 간다는 두려움은 생각할 겨를도 없었다.

“어릴 때부터 한 가지를 선택하면 뒤돌아보지 않고

매진했던 것 같아요. 중학교 때 혼자 캐나다 유학을 떠난 것도, 부모님을 졸라 대안학교에 간 것도 제가 하고 싶은 것만 봤기 때문이에요. <슈스케> 예선에 합격했을 땐 ‘이제 좋아하는 노래를 마음껏 할 수 있겠다’는 생각으로 가득 차 있어서 망설임 이유가 없었죠. 사실 미국 이민 전 한 대형 연예기획사 1차 오디션에 통과한 적이 있거든요. 그걸 미처 다 치르지 못했다는 아쉬움이 컸기 때문에 더 간절했는지도 몰라요.”

한 번도 남들에게 노랫소리를 들려준 적이 없어 자신의 음색이 독특한 줄도 몰랐다는 그녀. 몽환적이면서 신비로운 목소리를 지닌 김예림은 사람을 홀리는 ‘인어 목소리’라는 극찬을 들으며 최종 오디션 3위까지 올랐다. 그렇게 내내 방 안에서 혼자 음악을 들으며 노래 연습을 했던 조용한 소녀는 세상 밖으로 나오게 되었다.

알면 다쳐? 아니 알려주고 싶어!

얼마 전 발매된 김예림 3집 〈Simple Mind〉는 대중의 호불호가 극명하게 갈린 앨범이다. 그녀의 색다른 모습을 발견할 수 있어 좋았다고 하는 이들이 있는가 하면, 김예림만의 색깔을 잃어버렸다고 아쉬워하는 이들도 있었다. 그도 그럴 것이 ‘난 고작 스무 살 여자뿐이라 추억이 아직 없어요’라 노래하던 소녀가 어느 날 갑자기 ‘난 너를 꼬서’라며 여우 같은 자태를 뽐내니 혼란스러울밖에. 그 화살은 고스란히 소속사 대표이자 프로듀서인 윤종신에게 향했다. 좋은 음반 제작자가 아니라는 이야기였다. 하지만 김예림은 오히려 현재의 자신을 보여주는 가장 솔직한 앨범이라고 설명한다. “저는 아직 어려요. 그렇다 보니 새로운 것을 하는 데 있어

겁이 없다고 해야 할까. 이것저것 다 해보고 싶은 욕심이 있죠. 미스틱89에 오게 된 것도 저를 자유롭게 해줄 수 있는 곳이라는 생각이 들었기 때문이에요. 실제로 제가 지닌 매력을 제한하지 않는 곳이기도 하고요. 이번 앨범을 만들면서는 처음으로 작사·작곡 같은 작업 프로세스에 참여할 수 있었어요. 노래가 만들어지는 과정을 직접 겪게 해준, 터닝 포인트 같은 앨범이라 더욱 애착이 가죠.” 김예림은 1집 때부터 쟁쟁한 작곡가들과 함께 일을 해왔다. 덕분에 데뷔와 동시에 신인상을 거머쥐며 성공적인 신고식을 치를 수 있었다. 하지만 그녀는 오롯이 자신의 힘이 아닌 것을 제힘인 양 착각하지 말아야 한다고 말한다. 그래서 〈슈스케〉 시절부터 늘 들려주던 차분하고 어쿠스틱한 음악 대신 평소 즐겨 듣는 힙합과 자신의



*어떤 장르를 향해서 가는 게 아니라 어떤 장르가 와도
제 색깔에 물들게 하고 싶어요. 사람들이 저만의 매력에 빠져
저를 선택하게 하고 싶은 거죠.*

점점을 모색했다. 일종의 모험을 한 셈이다. “제가 센 노래를 부르거나 섹시한 춤을 추면 어색하게 받아들이는 분이 많아요. 그렇지만 매번 똑같은 음악만 들려드릴 수는 없으니까요. 앞으로도 다양한 모습을 보여드리고 싶어요.”

때로는 적당히, Simple Mind가 필요해

스물두 살의 김예림은 고민이 많다. 또래보다 빨리 이룬 꿈이 지루해지지 않도록 다음 단계를 준비하기 위해서다. “어떤 장르를 향해서 가는 게 아니라 어떤 장르가 와도 제 색깔에 물들게 하고 싶어요. 사람들이 제 음악을 듣는 이유가 있어야 하잖아요. 가령 재즈를 한다고 해도 전설적인 재즈 아티스트를 뛰어넘을 수 있는 건 아니니까, 저만의 매력에 빠져 저를 선택하게 하고 싶은 거죠.” 김예림이 인터뷰를 하면서 가장 많이 뱉은 단어는 ‘선택’, 그리고 ‘생각’이었다. 스스로 인생의 길을 개척한 만큼 끝까지 걸어야 한다는 목표 의식이 확고했다. 자기 자신에게 무너지는 것을 경계하고 자각하기 위해 생각을 많이 한다는 그녀에게 혹시 완벽주의자는 아닌지 물었다.

“완벽주의자까지는 아닌데, 그냥 뭔가에 집중하면 만족할 때까지 하는 것 같아요. 제가 멀티가 안 되는 스타일이라(웃음). 그렇지만 가끔 어느 선에서 적당히 놓을 줄도 알아요. 왜 ‘이만 하면 됐다’는 말 있잖아요. 자기 능력 이상으로 더 채우려고 하는 게 어떤 땐 독이 될 수 있어요. 포기하는 용기도 중요하죠.” 한마디 한마디가 신중하고 어른스러웠다. 이상을 뛰어넘는 쾌감을 분명히 알고 있었지만, 거기에 취하지 않는 절제를 지니고 있었다. 그래서 그녀의 앨범 수록곡들을 듣고 있노라면 목소리나 노래에 그것이 지문처럼 묻어난다. 특 쏘는 자극과 밋밋한 평범함, 그 사이 어딘가에 서 있는 김예림이 과연 다음번엔 어떤 음악을 들려줄지 새삼 궁금해졌다.¹⁹

PCR파트 김황용 사우
상남자다,
상남자가

나타났다!



하늘이 새파랗게 높던 어느 날
마산올림픽기념관 앞. 경남도민체육대회
보디빌딩 종목에 출전한 몸 좋은 남자들이
저마다 탄탄한 근육을 뽐내며 따가운
햇볕을 받아내고 있었다. 그 가운데 단연
빛나는 한 사람이 있었으니,
바로 PCR파트 김황용 사우다.



상남자의 근육 만들기

운동 경력 10년, 보디빌딩 선수 경력 3년 차. 2014 경남도민체육대회 보디빌딩
종목 60kg급 우승자. 유도 공인 3단에 여름이면 웨이크보드, 겨울이면
스노보드를 즐기는 남자. 짧은 머리에 타이트한 상의 위로 꿈틀대는 근육,
강한 듯 부드러운 미소에 더해진 시크한 경상도 사투리까지. 처음 만난 김황용
사우에게서 '상남자'의 포스가 팍팍 느껴진다.

힘든 현장 업무에 지치기 전, 체력을 기르기 위해 시작한 운동이 지금은 김
사우 인생의 낙이 됐다. 비교적 체구가 작은 그는 몸집을 키우며 시시때때로
변화하는 신체를 보는 데 중독성을 느꼈단다. 운동을 조금만 쉬어도 근육량이
급세 감소한다. 한시도 긴장을 늦출 수 없는 여자친구 같은 매력은 덤이다. 특히
대회를 앞둔 5~6개월 전부터는 몸 만들기에 집중, 또 집중이라고.

“출전 선수 등록 후 본격적으로 시합을 준비합니다. 처음 두세 달은 다이어트로
보통 15kg 정도 감량해요. 저도 80kg이었는데 체급을 맞추기 위해 63kg까지
뺐고요. 이래저래 신경 쓸 게 많지만 가장 중요한 건 식이요법이죠.”

시합 준비 기간 동안 김황용 사우의 식사는 간이 되지 않은 닭 가슴살과 달걀,
고구마, 단백질 보충제다. 치킨이 먹고 싶으면 닭 가슴살을, 삼겹살이 먹고
싶어도 닭 가슴살을 먹는다. 하지만 소고기가 먹고 싶을 땐 굳이 참지 않는단다.
일주일에 한 번은 채소와 함께 소고기를 양껏 섭취하는 게 그만의 식이조절법.
근육량은 늘리면서 지방만 태워야 하기 때문에 힘이 빠지지 않도록 균형을
맞추는 것이다.



넥센타이어의 운동 전도사

새벽부터 오후까지 근무하는 김황용 사우는 퇴근하기 바쁘게 체육관에 들른다. 아무리 피곤해도 하루 두세 시간씩 빠짐없이 운동하며 일과를 체육관에서 끝낸다고.

“매일 운동하다 보면 그 체력이 자기도 모르게 쌓여요. 러닝머신 위에서 잠깐을 뛰더라도 하고 안 하고 차이가 크기 때문에 퇴근하면 무조건 체육관으로 갑니다. 가면 아령이라도 한 번 더 들게 되니까요.”

가히 운동 중독자라 할 만한 그의 열정은 회사 내에서도 사그라들지 않는다.

잔업이 있을 때나 식사 후 시간이 남으면 사내 헬스장에서 헬스 파워를 불태우는데, 그러다 함께 운동하길 원하는 사우들과 보디빌딩 동호회도

만들었던다. 5명으로 시작한 동호회 인원이 벌써 40명

가까이 된다니 넥센타이어의 보디빌딩 전도사라 해도

무방할 듯하다.

꾸준한 운동으로 단련된 체력이 업무나 생활에

든든한 에너지를 주는 것은 당연한 일일 터. 아니나

다름까 현장의 힘쓰는 일은 젊은 사우들을 제치고 김황용

사우가 도맡아 한단다.

“큰 타이어 수리할 일이 생기면 저를 부르시더라고요. 올해 마흔이

넘었어도 체성분 분석해보면 신체 나이가 10년은 젊게 나와요. 확실히

피로도 쉽게 느끼지 않으니 요즘 더욱 운동의 중요성을 많이 느끼죠.”



보디빌딩, 묘하게 매력 있네

무대에 오르기 전, 선수들 모두 근육을 돋보이게 하기 위한 막판 스퍼트에 열을 올린다. 시합 3~4일 전부터 수분 섭취까지 줄여가며 만들어낸 최고의 근육을 선보일 시간이 다가왔기 때문이다. 오랜 시간 노력으로 다듬어진 근육의 질을 선명하게 어필하기 위해 며칠 전부터 프로탄을 발라둔 몸 위에 다시 한 번 덧바르고, 마지막 펌핑(pumping)에 힘을 쏟는다. 혈액을 몰아 근육이 조금 더 부풀어 오른 최상의 상태로 심사받기 위해서다. 하지만 이 펌핑이라는 것이 여간 까다로운 게 아니다. 너무 일찍 하거나 많이 하면 오히려 힘이 빠지기 때문에 적절한 타이밍과 강도가 중요하다. 하지만 오랫동안 자신의 몸에 집중해온 김황용 사우에게 이 정도 조절은 식은 죽 먹기!

모든 준비를 끝낸 그가 마침내 무대에 올랐다. 상체와 하체가 모래시계 형태를 보이는 게 가장 바람직하다던데, 함께 출전한 여덟 명의 선수 중 그의 밸런스가 가장 눈에 띈다.(우리 사우라서 하는 말이 절대 아니다!) 땀을 뻘뻘 흘리며 근육 조직 하나하나를 섬세하게 짜내면서도 흔들리지 않는 모습이 과연 남자 중의 남자, 상남자가 따로 없다.

이날 김황용 사우는 -65kg급 시합에서 2위를 차지했다. 작년 -60kg급에서 우승한 후 체급을 올려 도전한 터라 입상할 수 있을지 모르겠다던 그의 어깨가 시상대 위에서 유난히 위풍당당해 보인다. 보디빌딩으로 삶의 활력을 찾는 김황용 사우. 그는 이 즐거움을 다른 사우들과도 나누고 싶단다.

“체형의 균형을 잡는 것은 물론, 활기 가득한 생활의 즐거움을 느끼고 싶다면 언제든지 저를 찾아주세요! 몸짱이 될 수 있도록 도와드릴게요.”¹⁰



넥센인의 선택! 나는 어떤 사람, 어떤 상태?

간단한 선택만으로 내가 어떤 성향의 사람인지, 지금 나의 심리 상태가 어떤지 알 수 있다?
질문을 읽고 가장 끌리는 보기를 선택해보자. 넥센타이어에는 어떤 사람들이 모여 있을지, 미리 설문을
돌려 파악해보았다. 재미로 보는 심리 테스트 속으로, 출발~

자동차 경주에 참가하게 된 당신,
다음 중 몇 번을 달고
출전하시겠습니까?

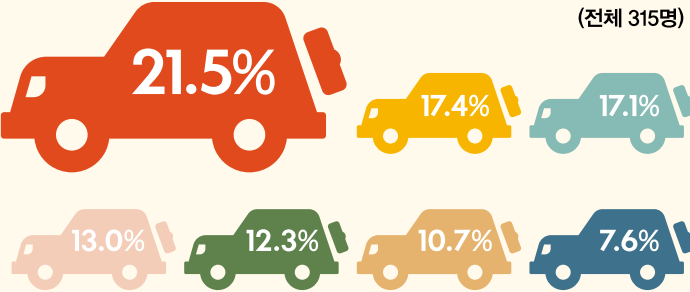
①00 ②01 ③02 ④03 ⑤07 ⑥99 ⑦100

99 100에서 1이 모자란 99를 고른 당신. 늘 무언가
부족함을 느끼고 있진 않나요? 뭐든 하나가 모자라
그것 때문에 고민하고 있진 않은지!

01 남성적이며 솔직한 당신은 건강미도 넘치는 스타일로,
어디서든 일등 또는 첫 번째가 되고 싶어 하는 사람입니다.
하지만 사람의 속마음을 읽는 데에는 좀 서투르네요.

07 행운의 7을 고른 당신은 운명의 여신이
언제나 당신에게 미소 지을 것을 기대하는,
명량하며 낙관적인 사람이군요.

03 사람들과의 관계에서 결속력을 중요시하는
타입입니다. 어딘가에 소속되어 느끼는 안정감을
소중하게 생각하세요.



02 경쟁의 치열함을 그다지 좋아하지 않는 타입이군요!
인간관계를 중요시하는 당신. 협조적이지만
남에게 의존하는 경우도 많지 않은가요?

00 소극적이며 욕심이 없는 당신. 여성적인 면도
가지고 있네요. 독창적인 재능이 있지만
자신을 남 앞에 내세우지 않는 타입입니다.

100 지금 자신의 생활에 만족하고 있네요. 경주에서의
승패는 당신에게 크게 중요하지 않아요. 이미 마음
가득 뭔가 충만한 상태이니까요.

지금 당신이 벌거벗은
원시인이라면 가장 첫 번째로
무엇을 선택하겠습니까?

① 먹을 것 ② 입을 것 ③ 쉴 곳

먹을 것을 선택한 당신은
자립심이 강하고 자기 영역을 확보하는 사람입니다. 자기 영역을 침범당하는 것을 극도로 싫어하며 그런 경우
가 생기면 강하게 저항하기도 합니다. 신체적으로도 가능한 거리를 두고 상대를 대하길 원하네요. 다른 사람이
본인을 어떻게 생각하는지 그다지 관심이 없고, 당신도 다른 사람에게 큰 관심을 두지 않아요. 자립하려면 다
른 사람들과 거리를 유지해야 한다고 생각하는 타입입니다.

입을 것을 선택한 당신은
인기가 많은 사람이에요. 다른 사람들이 관심을 가져주길 원하고 있어요. 주변 사람들이 본인을 모른 척하거나
 무시하는 느낌을 받으면 화가 나지 않나요? 가능한 많은 사람이 자기를 주목하길 바라기 때문에 평범하지 않
은 모습을 부각하려 노력하기도 해요. 수치심이 강해 단점은 되도록 숨기고 싶어 하는 면도 있네요. 불편한 기
분을 애써 삭이면서까지 상대를 이해하려는 행동은 하지 않아도 괜찮아요.

(전체 294명)



쉴 곳을 선택한 당신은
안전에 대한 욕구가 강하군요. 기댈 수 있고
보호받을 수 있는 상황에 의지하는 경향이
있네요. 자기를 지켜주는 상대에게 순종하
는 편이고요. 안전만 완벽하게 확보된다면
자립과 자유를 포기해도 좋다고 생각하는
당신. 자립하면 도움받을 수 없다고 생각하
기 때문에 언제나 본인을 보호해줄 사람을
찾고, 그 사람에게 의존하려 합니다. 사이버
종교나 대중을 현혹하는 사람에게 쉽게 빠
져들 수 있으므로 주의하세요!

지금 당신이 묶여 있는 동물이라고
상상해봅시다. 다음 보기 중
어떤 동물이 자신의 이미지와 가장
비슷한가요?

- ① 우리에게 갇혀 있는 호랑이
- ② 새장에 갇혀 있는 새
- ③ 쇠사슬에 묶여 있는 개
- ④ 철창에 갇혀 있는 햄스터
- ⑤ 수조에 갇혀 있는 거북이

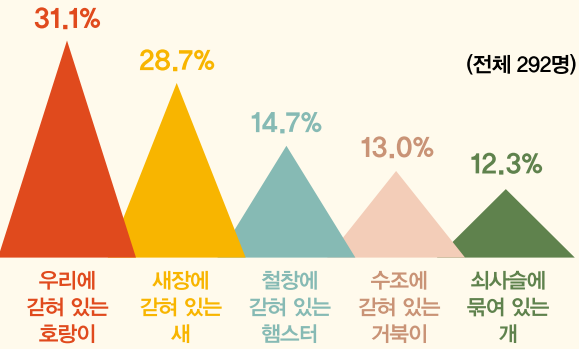
우리에 갇혀 있는 호랑이
지루한 일상 자체가 스트레스로 느껴지나요? 맹수인 호랑이는 현재 자신의 에너
지를 분출하지 못하고 있음을 대변합니다. 너무나 평범하고 지루한 일상에서 부
족함을 느끼는 상태네요. 뭔가 전력투구할 수 있는 일이나 활동을 찾아 스트레스
를 날려보세요.

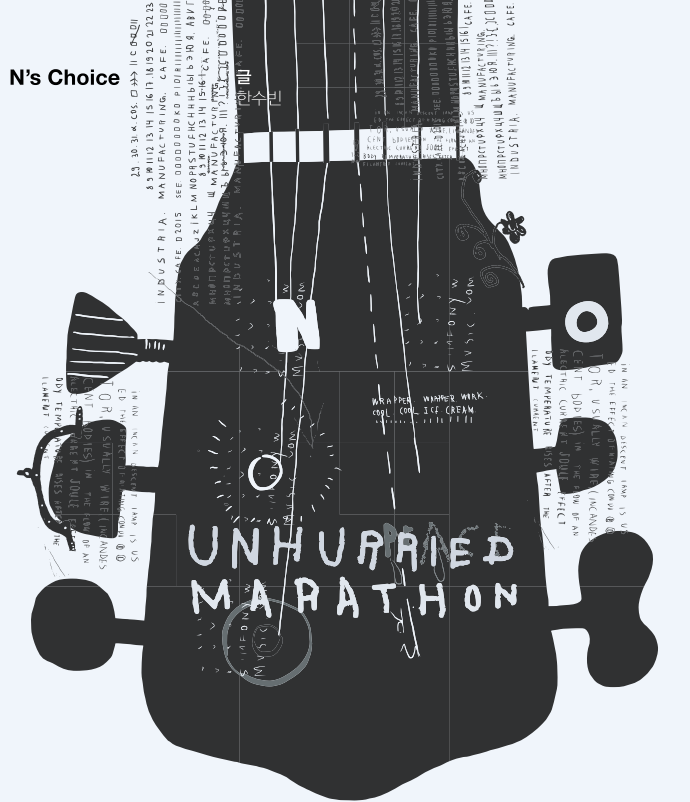
새장에 갇혀 있는 새
현재의 격한 감정을 주체할 수 없나요? 자유로운 새가 갇혀 있는 건 스스로 느끼
는 감정을 억제하고 있는 상태라고 볼 수 있어요. 내면에서 분출되는 격한 감정
을 억누르면서 그 감정을 폭발시킬 대상을 찾지 못해 안절부절못하고 있진 않은
지. 뭔가 자신을 표현할 수 있는 연극이나 창작 활동을 찾아보는 게 좋겠습니다.

철창에 갇혀 있는 햄스터
언제나 느끼는 불안감이 스트레스로 발전했네요. 쇠창살 안에서 쳇바퀴를 굴리
고 있는 햄스터는 언제나 마음속에 불안감을 안고 살아가는 심리 상태를 드러냈
니다. 마음 둘 곳이나 터놓고 이야기할 수 있는 친구를 찾아보세요.

수조에 갇혀 있는 거북이
게으른 자신에게 화가 났군요. 움직임이 느린 거북이를 선택한 사람은 자신의 게
으름을 떨쳐버리고 싶어 합니다. 뭘 해도 귀찮고 중요한 일도 뒤로 미루는 버릇이
있어서, 이런 자신에게 스스로 화가 난 상태죠. 우선 목표를 정하고 행동으로 옮
기는 습관을 들여보세요. 변화한 자신의 모습에 스트레스가 한층 덜할 테니까요.

쇠사슬에 묶여 있는 개
하고 싶은 일보다는 해야 하는 일을 우선하는 자신에게 화가 나 있군요. 충실한
동물인 개는 스스로 욕구를 억누르고 있음을 뜻합니다. 언제나 '하고 싶은 일'보
다는 '해야 하는 일'을 우선하고 있지는 않나요? 가끔은 족쇄를 벗어버리고 인생
을 즐기는 여유를 가져보세요.🐾





휴가의 조건

속 시원한 MUSIC

끝이 보이지 않는 꽉 막힌 고속도로. 부푼 마음을 안고 떠난 여름 휴가건만 일행은 벌써부터 지친 기색이 역력하다. 이럴 때 분위기를 반전시켜줄 단 한 방의 강력한 무언가가 있다면. 답답한 마음을 뺄 뚫어줄 길 위의 주크박스.



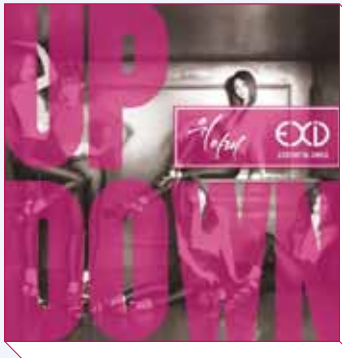
도로 위 역주행은 절대 금지

EXID_위아래

이제 남녀노소를 막론하고 EXID의 <위

아래>를 모르는 사람은 없을 듯하다. KBS2TV <슈퍼맨이 돌아왔다>의 대한·민국·만세마져 '위아래' 구호에 맞춰 양치질을 했으니 말이다. 그만큼 중독성 강한 이 노래는 한 팬이 SNS에 올린 영상 하나로 음원 순위 역주행을 하다 결국 1위까지 거머쥐는 진기록을 세웠다. 티아라의 <Roly-Poly>, 에이핑크의 <NoNoNo> 등 히트곡 제조기로 유명한 신사동 호랭이가 작곡한 곡으로, 사실 끊임없이 반복되는 가사보다 더 신나게 만드는 것은 강렬한 멜로디로 시작하는 도입부다. 처음부터 실새 없이 몰아치는 빠른 비트는 당장에라도 허리를 부여잡고 안무를 추고 싶게 만든다.

사우평 시원하게 속 뚫어주는 데는 역시 댄스곡이 최고! 다소 답답하겠지만 자동차 안에서 질러보자. 위! 아래! 위위! 아래!



배낭을 메고 즐거운 마음으로

조용필, 이승기_여행을 떠나요

<여행을 떠나요> 하면 생각나는 가수는? 조용필 대신 이승기가 생각났다면 아직 젊은이들 사이에 낄 수 있다는 증거다. 혹시 조용필이 떠올랐다 해도 '메아리~'로 시작되는 후렴구에 맞춰 방방 뛸 수 있다면 아직 열정만은 청춘! 너무 슬퍼하지 말자. 중등 과정 음악 교과서에 실려 까마득하게 어린 학생들도 수업 시간에 반드시 배운다는 이 곡은 '국민 여행 테마송'이라 불려도 과언이 아닐 듯하다.

사우평 진짜 신나게 여행을 시작하는 느낌. 도착할 곳을 상상하며 기분 좋게 버틸 수 있다.



아아아아~ 바다로

클_해변의 여인

'와! 여름이다!'라는 김성수의 외침을 듣고 방구석에 가만히 앉아 있을 사람이 과연 몇이나 될까. 그것도 그냥 떠

나자는 것도 아니고 사랑을 위한 여행을 떠나잔다. 여름 하면 생각나는 그룹의 대명사인 만큼 <해변의 여인>은 이번 설문조사에서 가장 많은 추천을 받았다. 그만큼 전 세대를 아울러 오랜 시간 사랑을 받는 노래이니 누구와 어디로 떠나는 선곡 리스트에 추가해 놓는 것이 좋겠다. 보컬 사이사이 들려오는 파도소리 덕에 여행 전 날 밤 잠을 꾸리며 듣는다면 설렘을 증폭시킬 수 있다.

사우평 마음만은 벌써 바닷가에.

이상하게 자꾸 부르게 되네 Serebro_Mi Mi Mi

노래의 절반 이상이 'Mi Mi Mi'로 채워진 노래. 듣는 순간 자신도 모르게 하루 종일 흥얼거리게 되는 기묘함을 맛볼 수 있다. 아무리 떨쳐내려 해도 어느 순간 입속을 맴돌기 때문에 출근길, 중요한 미팅 전에는 삼가도록 하자. 대신 휴가길에 듣는다면 흥만큼은 확실하게 보장할 수 있다. 러시아 출신 걸 그룹 Serebro는 이 곡을 발표하면서 전 세계적으로 인기를 끌었으며, 동시에 시원하고 화끈함이 매력적인 뮤직비디오는 못남성의 밤잠을 설치게 했다는 후문이다.

사우평 완전 흥에 겨워서 춤이 절로 나온다. 드라이브할 때 들으면 조수석에 앉은 이와 어느새 춤을 추고 있다.



꽉 막힌 시간 또한 지나가리 김범수_지나간다

'이 고통은 분명히 끝이 난다'는 가사를 듣다 보면 꽉 막힌 정체 현상을 조금이나마 견딜 수 있다. 분명 저 길 끝에는 환상적인 휴가지가 기다리고 있을 테니까. 김범수의 애절한 목소리와 감성이 잘 버무려진 발라드로, 연인과 헤어진 뒤 자신을 달래며 하루하루 버틴다는 내용의 곡이다. 혹시 이별 후 혼자 여행을 떠나는 길이라면 볼륨을 높이고 크게 따라 불러보는 것도 좋을 듯하다. 단, 당신의 곱디고운 노랫소리가 블랙박스에 그대로 담긴다는 사실만은 명심하길㉸

사우평 가슴이 뻥 뚫린다기보다는 기다리면 언젠가 이 시간이 지나간다는 생각이 든다.



돌아보고 화내지 않을 용기

Oasis_Don't look back in anger

소식적 '록스타' 좀 꿈꿔본 사우라면 오아시스가 얼마나 대단한 록 밴드인지 알 테다. 영국의 국민가수이자 전 세계에 어마어마한 팬을 두고 있는 오아시스는 2009년 이미 공식 해체를 선언했지만, 그들의 명곡은 여전히 사랑받고 있다. 그중 <Don't look back in anger>는 브릿팝의 대명사로, 제목만 읽고 낯설었던 이라도 멜로디를 들으면 금세 익숙한 곡임을 알 수 있다. 동시대를 살았던 이와 들을 땀 어색함일랑 내려놓고 자연스레 손을 맞잡아볼 것.

사우평 이유가 필요 없는 명곡.

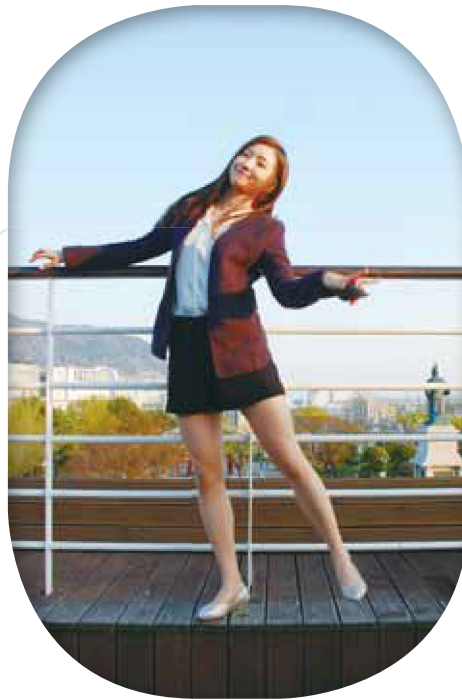
우리 부서의 자랑

훈남·훈녀 넥센인을 소개합니다!

끝없는 회의, 계속되는 철야가 쳇바퀴처럼 반복되면 지치게 마련. 이럴 때 옆에 앉은 동료의 격려와 미소 한 방이면 사르르 피곤이 녹는다. 넥센타이어의 인간 비타민인 훈남·훈녀 넥센인을 소개합니다!

RE개발팀 변길재

사진 속 멋진 포즈의 주인공인 회계팀 고재원 사우입니다. 4차원이긴 하지만 넥센타이어 간판 훈녀로서 손색없으며 때로는 맹한 콘셉트가 매력적입니다. 카메라 앞에서도 당당한 그녀를 소개합니다!



설비보전1파트 김태홍 대리

그동안 쌓였던 스트레스를 풀고 친목도 다지고자 회동수원지로 트래킹을 다녀왔습니다. 공장 휴무라 모두가 쉬는 날이어도 설비 유지·보수를 위해 새벽 6시부터 출근해 업무에 임하는 우리 공무팀 미남·미녀들입니다.

(창)생산기술팀 이영철

평소에도 잘생겼지만, 유독 술 마실 때 미소가 아름다운 (창)생산기술팀 밀콘실 김명수 사우입니다.



재료파트 김형일 대리

멋진 훈남들이 모인 재료파트 사우들입니다. 야구 관람하면서 예쁜 포즈로 사진 한 컷!

(창)관리팀 김영훈

(창)관리팀의 첫 आयु회 때 찍은 사진입니다. 다 같이 창녕 우포늪을 트래킹하면서 즐거운 시간을 보냈습니다. 한 컷 더! 작년 체육대회 장기자랑 때 찍은 사진도 소개합니다. 까만 얼굴에 하얀 이가 훈훈하죠?





재료파트 백민수 직장

사진 속 V자를 그리고 환하게 웃고 있는 사람은 PCR파트의 오경준 직장입니다. 작업 현장에 대해 잘 알고 있고, 안전의 중요성에 대해 작업자들에게 사려 깊게 교육하는 오경준 직장이야말로 벅센타이어의 진정한 훈남이라 생각합니다.



영업관리팀 문재환 과장

영업관리팀의 얼굴, 최원석 사수입니다. 늘
곳은일 마다 앓고 열심히 야근하는 그,
이 훈훈한 용모에도 일만 하느라 연애도 못하니
안타깝습니다~



경영관리팀 안현우

경영진단팀과 함께해서 더욱 즐거웠던 경영관리팀의
광안리 회식 사진입니다. 항상 웃음이 넘치고 '훈내' 나는
경영관리팀을 소개합니다.



전략기획팀 황익진 팀장

서울사무소에서 살림을 도맡아 하는 총무2팀
정문혁 팀장입니다. 그의 함박웃음에는 숙성된
와인과 같은 그윽함이 있습니다.



정련파트 이원희 조장

정련파트의 얼짱 김범수 사수입니다. 올해
군향제 때 여자친구랑 찍은 사진인데요,
제법 잘 어울리는 커플이죠?



전략마케팅팀 정다미

전략마케팅팀의 최강 미인 강윤 사수입니다.
생일 선물을 받고 좋아하는 모습,
정말 예쁘지 않나요?



(창)정련파트 김형욱 조장

2013년 공정별 체육대회 정련파트 사수들 사진입니다.
정련파트 전체가 훈남이라고 당당하게 말할 수 있습니다!

미각 예찬

글
한수빈
사진
센치한 닭, 달, 배혜영, 임성호, 전영은,
영번지, 김정나라, 하재남

Hello NEXEN

사우 추천 전국 맛집 술이 술술~ 들어가는 회식 핫 플레이스 총출동

포털사이트에 ‘회식’이란
단어만 입력해도
‘강남 회식’, ‘부산 회식’
등 온갖 지역명이 연관
검색어로 따라온다.
필시 매번 회식 장소를
물색하느라 고생하던
팀 막내들의 흔적이리라.
그래서 준비했다. 갑작스런
상사의 회식 제안에도
당황하지 않을 수 있는,
넥센인들이 추천하는
전국 회식 맛집.



포항지점 김은진

치킨, 찜닭, 조림닭, 다 모였‘닭’ 센치한 닭

SNS의 입소문을 타고 유명세를 떨치게 된 ‘센치한 닭’은 인원에 따라 메뉴를
센티미터로 결정하는 특이한 곳이다. 직접 제작한 50cm, 75cm, 100cm의 기다란
쟁반 위에 치킨부터 조림닭, 샐러드, 치즈, 새우까지 모든 음식이 한데 모여 나온다.
가짓수가 워낙 많다 보니 바삭한 치킨을 좋아하는 사람도, 개운한 조림닭을 좋아하는
사람의 취향도 골고루 맞출 수 있어 좋다. 특히 조림닭을 다 먹고 난 후 양념에 비벼
먹는 볶음밥은 누구라도 손가락질을 서두르게 만들 만큼 중독되는 맛이다. 생맥주는
물론 자몽 · 사과 · 더치 생맥주 등도 판매하니 취향에 따라 마셔보자.

메뉴 50cm 2만 4천 원, 75cm 3만 9천 원, 100cm 5만 9천 원, 생맥주 400cc 3천 원, 칵테일 맥주 4천 원
위치 울산시 남구 삼산중로74번길 25 **문의** 052-269-9979 **영업시간** 12:00~24:00

제품평가팀 이종호 선임연구원

비가 오면 생각나는 달

한국인이려면 응당 내리는 빗소리에 지글지글 빈대떡 지지는 소리를 떠올리지 않을까.
노릇하게 구운 전 한 입에 살얼음 살짝 언 막걸리 한 잔이 간절한 날엔 물금에 위치한
‘달’을 찾아보자. 일대에서 맛있게 소문난 집답게 어느 하나만 추천하기 어려울
정도로 모든 메뉴가 대표 메뉴나 다름없다. 100% 녹두로만 만든 빈대떡, 해물을 듬뿍
넣은 해물 부추전, 부드러운 육전 등 월 시키든 실패가 없지만, 팁을 하나 주자면 무침
요리를 함께 주문하면 좋다는 것. 기름에 지진 전이 살짝 느끼해질 즈음 없어서 먹는
새콤달콤한 무침은 입맛을 다시 처음으로 되돌려줄 것이다.

메뉴 빈대떡 9천 원, 모듬전 1만 5천 원, 가오리무침 1만 5천 원, 육전 1만 5천 원, 물금막걸리 3천 원
위치 양산시 물금읍 화합4길 17 **문의** 055-388-6265
영업시간 17:00~01:00





(창)재료파트 남상권 직장

바다를 통째로 담았네 다퍼주는집

이곳의 상호가 괜히 '다퍼주는집'이 아니다. 국물조개찜을 주문하면 네모난 철판 안에 새우, 꽃게, 오징어, 심지어 살아 있는 문어까지 온갖 해물이란 해물은 다 담아준다. 싱싱한 조개를 잔뜩 넣고 끓이다 보니 국물 맛이 일품인 건 당연지사. 건더기를 다 건져 먹고 끓여 먹는 칼국수는 절로 소주를 부른다. 그 맛이 얼마나 개운한지 이곳에 다녀온 사람들에게 따르면 회식과 해장이 동시에 가능하다는데, 확인은 직접 가서 해보는 편이 좋겠다.

메뉴 국물조개찜 小 3만 5천 원, 中 4만 5천 원(전복 포함), 大 6만 원(전복, 문어 포함)
위치 부산시 해운대구 해운대 해변로 209번나길 12 세움오피스텔
문의 051-744-9494 **영업시간** 12:00~05:00



(중)생산관리팀 권용인 팀장

한식과 양꼬치의 만남 한양꼬치광장

누린내를 제거한 양꼬치와 매콤한 특제 소스가 정말 맛있는 집이다. 특히 한국인 입맛에도 잘 맞는 삼겹살팽이버섯말이, 어묵, 떡꼬치 등도 준비되어 있어 양고기가 두려운 이들과도 함께 즐길 수 있다. 양꼬치와 더불어 꼭 맛봐야 할 메뉴는, 중국 서민들의 사랑을 듬뿍 받는 조개볶음. 살아 잔뜩 오른 바지락과 매콤한 고추를 함께 볶아낸 맛이 개운함을 더해준다. 중국 요리 외에도 냉면, 김치볶음밥 등 한식 메뉴도 준비되어 있다고 하니 타지에서 고향의 맛을 보고 싶은 사람이라면 들러도 좋다.

메뉴 삼겹살팽이버섯말이 개당 5RMB, 양꼬치 개당 2.5RMB
위치 青岛市城阳区青威路641号
문의 +86-532-6673-1655 **영업시간** 10:30~02:00



RE개발4팀 조영곤 주임연구원

명품 한우를 맛볼 수 있는 영남식육식당

입에 넣자마자 온데간데없이 사르르 녹아버리는 명품 한우를 맛볼 수 있다. 등심, 갈비살, 낙엽살, 치마살 등 소금구이를 석쇠에 올려 살짝 구우면 은은한 숯불 향과 부드러운 고기 맛이 입속에서 한데 어우러진다. 또한 쉽게 맛볼 수 없는 안창살, 안거미, 살치, 꽃살 등 특수부위도 운이 좋은 날엔 만나볼 수 있다니 주문 전 살짝 물어보자. 주문 시 서비스로 나오는 생간, 천엽, 등골은 이곳의 소고기가 얼마나 신선한지를 증명해준다.🍴

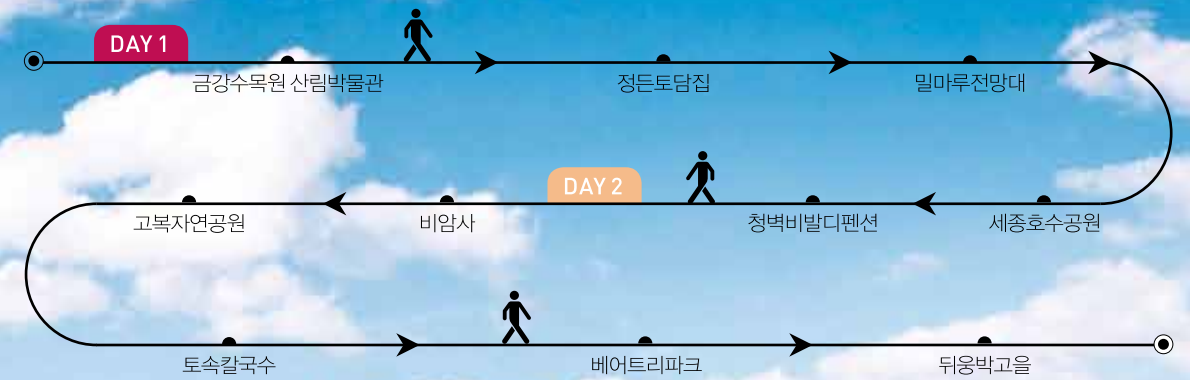
메뉴 특소금구이(120g) 2만 7천 원, 소금구이(120g) 2만 5천 원, 육회 大 2만 5천 원
위치 부산시 수영구 황령대로489번길 61
문의 051-624-2228 **영업시간** 10:00~23:00



반전의 도시!

초록 내음 가득 세종특별자치시

올해 여름휴가는 전국 어느 곳에서든 그리 멀지 않은 세종시로 가보면 어떨까. 다소 의외겠지만 세종시에는 정부청사 이외에도 다양한 볼거리가 많다. 도시 전경을 한눈에 볼 수 있는 밀마루 전망대를 비롯해 국내 최대 규모의 세종호수공원 등이 바로 그것. 발길 닿는 곳마다 초록 내음이 가득한 세종시에서 무더위로 지친 심신에 싱그러움을 풀어놓아보자.



1st Day



1

- 1 푸르른 정원에 눈까지 맑아지는 청벽비발디펜션
- 2 입구부터 토속적인 정든토담집
- 3 세종시·공주·조치원을 한눈에 볼 수 있는 밀마루전망대
- 4 실내에서 만나는 또다른 자연, 산림박물관
- 5 시원한 물줄기로 더위마저 날려버릴 세종호수공원

2



3



4



5



첫날은 세종시의 여유로움을 만끽하는 여행이다. 시작은 온갖 꽃과 수목이 싱그러움을 선사하는 금강수목원 안의 산림박물관이 좋겠다. 산책로가 연상되는 박물관 내부에서 호랑이 등 동물 박제와 식물 모형을 두 눈에 담으며 한국 산림의 사계절 생태계를 엿보자. 점심은 산림박물관에서 20분 거리에 있는 '정든토담집'의 약쌈영양돌솥정식을 추천한다. 직접 재배한 유기농 쌈채소에 도톰한 오리훈제수육 한 점 올리고 구수한 된장과 알싸한 마늘을 넣어 크게 한입 먹으면 맛과 영양을 느낄 수 있다. 포만감을 느끼며 발걸음이 향할 곳은 밀마루전망대다. 42m 높이의 9층 꼭대기에 오르면 전망대가 좌우로 8.5cm가량 흔들리는 짜릿한 스릴을 맛볼 수 있다. 전망대에서 10분만 달리면 국내 최대 규모를 자랑하는 세종호수공원에 닿는다. 150m 길이의 모래사장이 압권인 물놀이섬, 호수중앙에 자리한 무대섬, 시민들의 축제 공간인 축제섬, 다양한 수생식물을 관찰할 수 있는 물꽃섬, 생태 다양성을 체험할 수 있는 습지섬에서 세종호수공원의 풍광을 즐겨보자. 여장을 풀고 하룻밤 머물 곳은 청벽비발디 펜션이다. 모든 객실에서 청벽과 금강을 한눈에 담을 수 있다.

10:00 금강수목원 산림박물관

백제의 전통 양식을 본뜬 산림박물관 주변에는 영산홍 등 57종의 꽃과 조팝나무 등 42종의 수목이 어우러져 이색적인 풍경을 연출한다. 산림박물관 안으로 발걸음을 옮기면 내부인데도 산책로처럼 꾸며 또 다른 자연 속에 있는 기분이다. 총 6개의 전시실 중 제2전시실에는 순수 한국산 호랑이를 비롯한 포유류와 조류, 양서류 등 51점의 동물 박제와 33종의 식물 모형을 전시해 관람객의 시선을 사로잡는다.

입장료 어른 1천 5백 원, 청소년 1천 3백 원, 어린이 7백 원.

주소 세종시 금남면 산림박물관길 110

문의 041-635-7400

12:30 정든토담집

10여 가지 유기농 쌈채소가 나오는 약쌈영양돌솥정식은 맛과 영양은 물론 정성까지 느껴진다. 영양돌솥밥, 된장찌개와 비지찌개, 돼지고기와 오리훈제수육, 도라지무침 등 젓가락을 든 손이 분주하다. 약쌈영양돌솥정식 1만 5천 원.

주소 세종시 장군면 장기로 854-24

문의 044-858-2432

14:00 밀마루전망대

세종시와 공주, 조치원의 모습을 동서남북 어디서든 한눈에 조망할 수 기회. 전망대를 감싸는 나선형이 마치 승천하는 용의 몸통을 연상케 하는 계단이나 누드 엘리베이터를 이용하면 42m 높이의 9층 전망대로 올라갈 수 있다. 꼭대기에 올라 기둥에 기대면 전망대가 8.5cm가량 흔들리는 색다른 스릴을 만끽할 수 있다.

주소 세종시 도음3로 58

문의 044-862-8845

15:00 세종호수공원

국내 최대 규모로 조성된 세종호수공원에는 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 물놀이섬, 무대섬, 축제섬, 물꽃섬, 습지섬까지 5개 테마의 섬이 있다. 약 150m 길이의 모래사장이 펼쳐지는 물놀이섬은 도심 속에서 해변의 정취를 느끼기에 안성맞춤이다. 호수 중앙에 자리 잡은 무대섬은 밤이면 7가지 색을 뿜어내는 장관을 연출한다.

주소 세종시 다솜로 일원

문의 044-300-3445

18:00 청벽비발디펜션

모든 객실에서 아름다운 청벽과 푸른빛 금강을 가득 담은 풍경을 한눈에 담을 수 있는 바위 언덕에 자리 잡아 아늑한 휴식을 선사한다. 농림축산식품부와 한국농어촌공사에서 인증한 1등급 펜션으로 숙박, 청경, 경관, 서비스 모두 별 5개 만점을 받았다.

주소 세종시 장군면 금송로 161

문의 044-881-7755

둘째 날, 깊은 산속에 온 듯한 착각을 불러일으키는 백제의
종묘 사찰 비암사에서 아침을 맞아보자. 수령 850년의
느티나무를 지나 안으로 들어가면 고즈넉한 분위기의
사찰이 평안함을 선사한다. 이곳에서는 해마다 4월 15일이면
괘불탱화를 걸고 백제 대제를 거행하니 때를 맞춰 가보는
것도 추천한다. 비암사를 벗어나 고북자연공원으로 발걸음을
옮기면 고북저수지 주변의 신록과 옥빛 물이 어우러진 풍경을
한눈에 담으며 산책을 즐길 수 있다. 인근에 과수원도 많으니
싱싱한 제철 과일을 현장에서 맛보는 즐거움도 놓치지 말 것.
점심은 '토속칼국수'에서 보리밥을 맛보자. 취나물, 무순, 무채,
상추, 콩나물 등 신선한 재료에 달콤 매콤한 고추장과 구수한
참기름을 넣고 보리밥과 함께 비벼 먹는 맛이 일품이다.
배를 채운 후 북쪽으로 25분을 달리면 베어트리파크가
나온다. 약 33만㎡의 숲 속에 사는 150여 마리 반달곰과
불곰의 양증맞은 포즈를 눈앞에서 볼 수 있다. 비단잉어로
물든 오색연못, 전 세계 25점뿐인 에디션 중 하나인
로댕의 '생각하는 사람' 등 볼거리와 즐길 거리가 차고
넘친다. 마지막으로 150여 개의 장독대가 장관을 연출하는
뒤웅박고을에서 옹기향초 만들기 등을 체험하며 설렘 가득한
일정에 마침표를 찍는다.

10:00 비암사

백제의 종묘 사찰인 비암사는 세종시에서 문화재로 지정한
'전의 비암사 영산회 괘불탱화'를 보유하고 있다. 괘불탱화란
사찰에서 큰 법회나 의식을 행하기 위해 법당 앞뜰에
걸어놓고 예배를 드리는 대형 그림이다. 길이 863cm, 폭
486cm의 탕화는 백제 부흥을 위해 숨진 넋을 위로하는
백제대제 때 건다. 백제대제는 해마다 4월 15일이면
거행하는데, 탕화가 걸리는 오전 9시부터 정오까지 이를 눈에
담으려는 관광객들의 발걸음이 줄을 잇는다.

주소 세종시 전의면 비암사길 137

문의 044-863-0230

11:00 고북자연공원

수변에 조성된 약 1.2km 길이의 목재 데크 보행로를 걷다
보면 고북저수지 주변의 연둣빛 신록과 시원한 물빛으로

가슴이 탁 트이는 기분이다. 중간 지점에 자리 잡은 조그마한
정자인 민락정에 오르면 고북저수지의 평화롭고 고즈넉한
풍광도 한눈에 담을 수 있다. 세종시가 북송아와 포도 산지로
유명한 덕에 이곳 주변에는 과수원도 많다. 과수 농가에서
생산한 싱싱한 과일을 현장에서 맛보는 재미도 쏠쏠하다.

주소 세종시 연서면 용암길

문의 044-300-3444

12:30 토속칼국수

토속칼국수와 보리밥 두 가지 메뉴만 있다. 보리밥은 취나물,
무순, 무채, 상추, 콩나물 등 신선한 재료에 달콤 매콤한
고추장과 구수한 참기름을 넣고 밥과 함께 속삭 비벼 먹는
맛이 일품이다. 직접 담근 된장에 부추를 잔뜩 넣어 끓인
부추된장찌개도 별미다. 오전 11시부터 오후 4시까지만 문을
열고 일요일은 쉰다. 보리밥, 칼국수 각각 6천 원.

주소 세종시 연서면 대첩로 171

문의 044-862-0400

13:30 베어트리파크

동물이 있는 명품 수목원이다. 150여 마리 반달곰과 불곰이
눈앞에서 양증맞은 포즈를 취하며 관광객을 반긴다. 500여
마리 비단잉어로 화려하게 물든 오색연못도 볼 만하다.
베어트리 정원에 놓인 로댕의 '생각하는 사람'은 복제품이
아닌 전 세계 25점뿐인 에디션 중 하나다. 한 폭의 수채화
같은 베어트리파크에서 약 33만㎡의 숲이 주는 풍요로움을
만끽하자.

주소 세종시 전동면 신송로 217

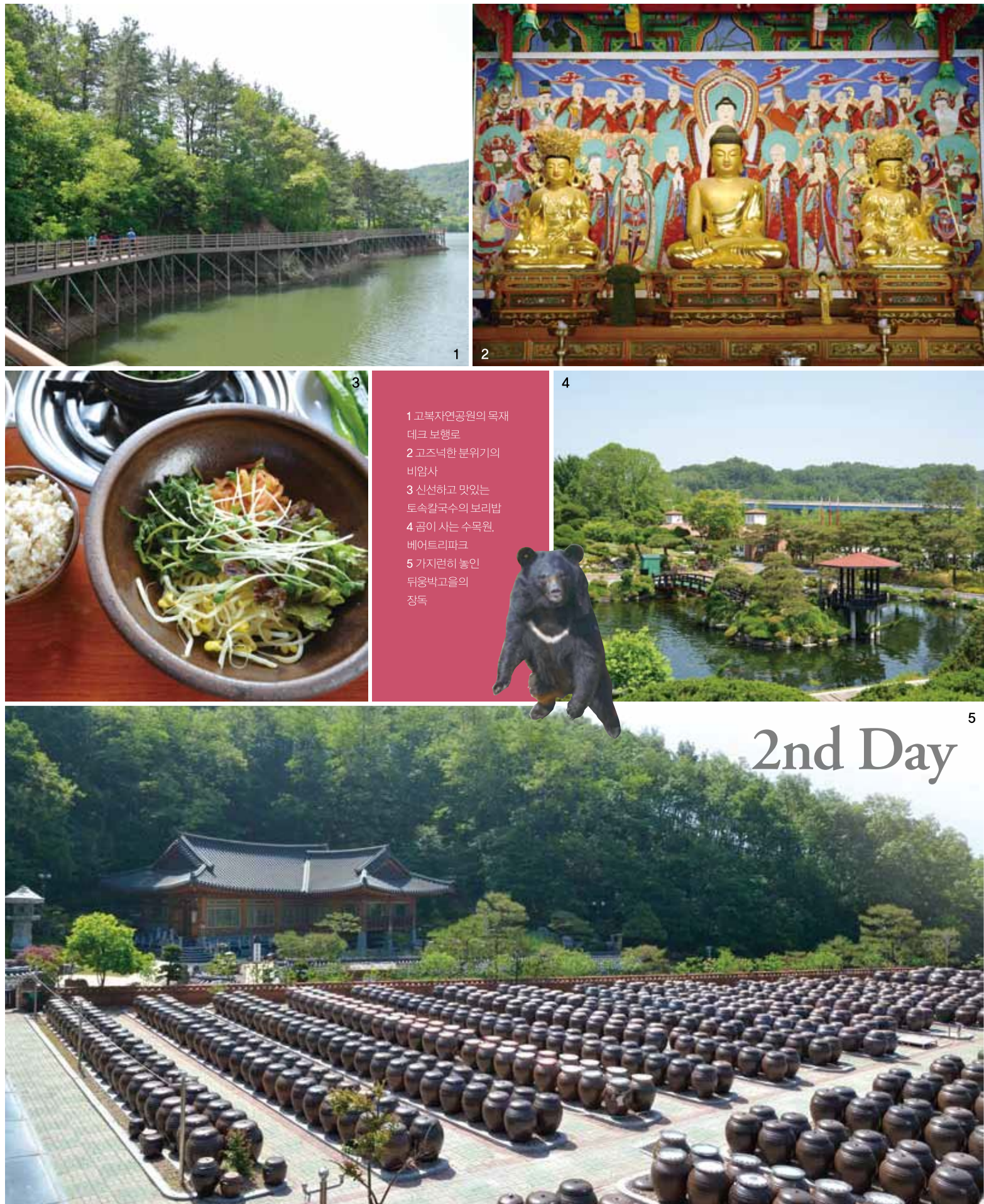
문의 044-866-7766

16:00 뒤웅박고을

세종시 운주산 자락에 자리 잡은 이곳은 전통 장류와 문화가
어우러진 전통 장류 테마파크다. 세종전통장류박물관,
뒤웅박장독대, 팔도장독대 등 전시 공간과 메주비누 만들기
같은 다양한 체험 거리도 마련돼 있다. 체험료는 7천 원부터.
관람료는 무료(20인 이상 단체 3천 원)㉞

주소 세종시 전동면 배일길 90-43

문의 1588-0093



2nd Day

PCR파트 최태영 사우 가족 야외 나들이

아빠! 우리 자전거 타요~

한가한 평일 오전, 부산 스포원파크 금정체육공원. 저 멀리서 아들딸의 손을 잡고 단란하게 걸어오는 한 부부가 보인다. 아빠는 회사 업무를, 아이들은 학교 수업을 반납하고 나선 최태영 사우 가족의 어느 행복한 하루를 따라가 보자.

아빠랑 놀러 나오니까 정말 좋아요!

꼭 잡고 있던 아빠, 엄마의 손을 놓고 공원 안으로 질주해 들어오는 두 아이, 큰아들 찬민이와 작은딸 서인이가 싱글벙글 아주 신이 났다. 평소 오후에 출근하는 아빠의 근무 시간 때문에 평일엔 거의 얼굴 보기도 어렵지만, 오늘날만큼은 아빠와 자전거도 타고 공놀이도 하며 즐거운 시간을 보내기로 했기 때문이다.

“아빠, 공 더 멀리 던져주세요!”

짐을 내려놓기 무섭게 찬민이가 그립볼 원판 글러브를 끼고 저만치 뛰어간다. 아들의 뽀박질이 익숙한 듯 아빠, 엄마가 글러브를 착착 끼고 대형을 갖춘다. 아직 날아오는 공이 무서운 서인이는 엄마 옆 깎두기! 가볍게 공을 주고받으며 몸 풀던 시간이 몇 분쯤 지났을까, 운동신경이 뛰어난 찬민이는 점점 더 빠르고 정확하게 공을 다루기 시작한다. 엄마가 빠지고 시작된 아빠와의 일대일 대결에서도 지지 않는 모습이다. 소리치며, 깔깔대며 공놀이하는 부자를 바라보던 아내



류주희 씨가 웃으며 입을 열었다.

“남편은 아이들에게 친구처럼 재미있고 자유로운 아빠가 되고 싶대요. 아이들이 어릴 때 제가 공부를 많이 시켰는데, 말리더라고요. 애들이 원하는 게 생기면 그때 아낌없이 지원해주자고, 억지로 욕심부리진 말자고요. 그래서 지금은 풀어주고 있어요. 하하.”

그도 그럴 것이 오늘은 목요일, 학교 가는 날이지만 아이들은 아빠와의 즐거운 추억을 위해 시원하게 체험학습 찬스 쓰고 뛰노는 중이다. 또래 아이들 없는 공원에서 찬민, 서인이의 즐거운 웃음소리만 크게 울려 퍼진다.



Hello NEXEN



웃고 있다. 10년 넘게 손잡고 살아왔지만 막상 말로 하려니 부끄러운 모양인지 이내 낮은 목소리로 “성격이 좋아 만났어요”란다. 이에 질세라 주희 씨도 “남편이 잘 챙겨주는 모습을 보고 결혼했는데 막상 살아보니 아니더라”며 호탕하게 웃다가, “남편 일이 워낙 힘드니 될 수 있으면 집안일에 신경 안 쓰도록 해주고 싶다”는 말을 덧붙인다. 서로에게 언제나 편하게 기대어 설 수 있는 배우자가 되고 싶다는 최태영·류주희 부부. 이야기를 나누면 나눌수록 이 부부의 시크한 듯 깊은 애정이 깔린 매력에 오묘하게 빠져든다.

“으아앙~ 엄마! 오빠가 비눗방울 공격해!”

서인이가 쪼르르 달려와 엄마 품에 쏙 숨는다. 귀엽기만 한 이 개구쟁이 아들딸, 엄마 아빠의 눈에는 언제나 제일 예뻐까?

“잘 때요.”

그렇다. 많은 부모가 공감하듯 이 부부도 아이들이 잘 때, 내가 한 음식을 맛있게 먹을 때, 건강하게 뛰놀 때가 가장 예쁘단다.

말수 적은 남편과 활발한 아내, 언뜻 보기에 다른 듯한 두 사람의 시선은 언제나 한 곳, ‘사랑하는 가족과 함께 그려나갈 미래’를 향해 있다. 마치 모양은 다르지만 꼭 맞는 두 조각의 퍼즐처럼 서로에게 없는 부분을 메워주며 살아가는 이 부부. 앞으로 더 많은 인생의 퍼즐 조각을 함께 맞추어나가 하나의 멋진 그림을 완성하길 바란다.¹⁰

자, 이제 자전거 타고 공원을 누벼볼까? 살짝 수줍음 타던 서인아. 혼자 탈 수 있느냐는 말을 건네기 무섭게 페달을 힘차게 밟으며 앞으로 숨~ 달려나간다. 에이, 아빠가 뒤에서 잡아주는 훈훈한 장면을 촬영하려 했는데 실패다! 최 사우에게 언제 자전거를 가르쳤느냐고 묻자 쿨한 대답이 돌아온다.

“아니, 그냥 보조바퀴 떼고 한 번 잡아줬더니 알아서 타더라고요~”

최태영·류주희 부부의 매력 탐구

경상도 남자답게 시종일관 무심한 듯 씩스러운 표정이던 최태영 사우와 밝고 활발한 아내 주희 씨. 이 두 사람이 부부로 한 집에 산 지도 벌써 11년째다. 2년 반 정도 되는 연애 기간까지 포함해 13년을 함께했으니 이젠 말하지 않아도 척척, 서로 스타일을 너무나 잘 알기에 다룰 일도 거의 없다고. 아내의 어떤 매력에 빠져 만나게 되었냐는 물음에 최 사우는 “매력 없습니다!”라며 하하 웃는다. 재빨리 아내의 표정을 살폈더니 엉? 오히려 남편보다 더 크게

이야기를 나누면
나눌수록 이 부부의
시크한 듯 깊은
애정이 깔린 매력에
오묘하게 빠져든다.



이번엔 사춘기다!

입 다문 사춘기 자녀 말문 여는 비법

말 못하는 어린아이보다 더 대하기 어렵다는 사춘기 아이. 아이의 질풍노도에 부모마저 휘말린다면 힘든 시기를 보내게 될 것이 뻔하다. 자녀와 함께 사춘기를 물 흐르듯 지날 수 있는 현명한 방법을 소개한다.

아빠를 잘 따르고 말도 잘 듣던 우리 아이가 사춘기에 들어서면 입을 닫아버린다. 아빠는 당황한다. ‘내가 아빠 맞나?’, ‘이렇게 키우려고 고생해서 일하나?’ 하는 마음도 든다. 아이와 더불어 아빠도 정신적 방향이 시작되는 것이다.

아무리 친절하고 자상하더라도 아빠는 아이에게 힘과 권력의 상징이다. 하지만 폭력적인 사람으로 인식하는 것이 아니라 아빠에게서 남성성과 사회성을 배운다. 사춘기가 되면 아이는 아빠에 대한 생각이 이전과 조금 달라지는데, 남자아이는 라이벌 의식을 느끼기도 하고 여자아이는 이성으로 생각하기도 한다. 아이가 사춘기가 되면 이래저래 아빠에게 거리를 두게 되는 것이다.

여기에 스마트폰과 텔레비전이 가족 간의 정서적 끈마저 희미하게 만들어버리기 일쑤다. 사춘기 자녀와 대화하려면 거실에 있는 텔레비전부터 치워버리라고 한다. 이것도 모자라 분신 같은 스마트폰마저 구형 휴대폰으로 바꾸라고 강요한다. 물론 이렇게 하는 게 효과는 있겠지만 막상 실천이 어렵다. 당장 뉴스와 야구 중계도 봐야 하고, 간간이 스마트한 게임도 해야 하니까. 사춘기 자녀와 대화 한번 해보려다 아빠가 가지고 있는 ‘삶의 낙(樂)’이 다 없어질 판이다. 자, 진정들 하시라. 굳이 텔레비전과 스마트폰을 없애지 않더라도 흥미롭게 쓸 수 있는 몇 가지 솔루션을 소개하겠다.



스킨십으로 관심을 표현하자

가벼운 말 한마디와 작은 행동이면 된다. 저녁에 집에 들어오는 아이를 본다면 ‘수고했다’며 어깨나 등을 두세 번만 가볍게 두드려줘라. 직장에서도 가끔 하는 행동이니 어렵지 않을 거다. 아이들이 좋아하는 스킨십은 ‘하이파이브’다. 남자아이뿐 아니라 2차 성징 탓에 아빠와 스킨십을 꺼리는 여자아이들도 어려워하지 않는다. 등·하교 때, 출근할 때, 칭찬할 때 등 상황을 최대한 많이 만들어라. 단, 아이의 반응은 기대하지 말 것. ‘하자! 싫으면 말고!’ 하는 식으로 약간 무심한 듯 시도하는 게 좋다. 사춘기에 들어서

면 별게 다 짜증나게 마련이다. ‘일부러 관심 두는 척, 잘해주는 척’ 하는 태도는 금물이다.

계절별로 집 안 분위기를 바꾸자

집은 아이에게 안식처로 인식되어야 한다. 거창하게 생각할 것도 없다. 10월~11월에는 호박 랜턴 하나로 헬러윈 분위기를 내고, 12월에는 크리스마스를 기념해 작은 트리 하나만 준비해도 된다. ‘서양의 명절이네’, ‘상술이네’ 하는 비판은 잠시 접어두길. 지금 우리에겐 아이와 대화를 시도한다는 대의(大義)가 중요하니까. 아내와 함께 대형마트나 천원숍에서 구입한 소품을 장식해보자. 오랜만에 연애하듯 알콩달콩한 모습을 아이들이 본다면 더욱 좋다. 아이의 주된 대화 상대인 엄마는 유아 시절부터 아이가 언어를 배우는 대상이며, 대화의 롤모델이기 때문이다. 엄마가 아빠와 사랑스럽게 이야기하는 모습을 보면 아이도 아빠와 대화를 할 때 심리적으로 안정감을 느낀다.

흥미롭게 속 이야기를 꺼내는 방법: 스트레스 빙고 게임

언젠가부터 없어져 버린 자녀와의 대화를 다시 시작하거나 자연스럽게 이야기하는 것이 생각보다 어려울 수 있다. 이럴 경우 대화를 촉발할 수 있는 도구를 사용해보자. 온 가족이 모여 앉아 종이에 5×5 또는 4×4의 칸을 그리고 각 칸에 숫자 대신 자신의 스트레스 원인, 고민거리, 나를 짜증나게 하는 것을 채워 넣자. 그다음 번갈아가면서 단어를 말하고 언급된 단어를 지워가면 된다. 이게 생각보다 자녀

잔소리	더위	급식	늦잠	방귀 냄새
겨울	운동화	방청소	만원 버스	진로
용돈	시험	영어	다이아트	담배 연기
계단	가방	숙제	차킨	필통
수학	여드름	뱃살	충간 소음	쓰레기

에 대해 많은 것을 알게 해준다. 또 아이들 입장에서 속 깊은 고민거리를 부모에게 표현하는 도구가 되기도 한다.

지속적으로 대화하는 방법: 주사위 토크쇼

궁하니 입을 닫고 있는 것처럼 보이지만 사실 청소년기 아이들은 말하는 것을 좋아한다. 자녀가 학교에서 다른 친구들과 이야기하는 모습을 보면 “아니, 우리 애가 저렇게 말을 잘했어?”라며 놀라게 될지도 모른다. 일주일에 한 번, 혹은 한 달에 한 번 가족끼리 모여 ‘가족 토크쇼’를 열어보자. 집 어딘가에 숨어 있을 주사위도 하나 꺼낸다. 주사위를 두 번 굴려서 해당하는 칸의 미션을 수행하는 게임형 토크쇼 되겠다. 조금 유치하더라도 일단 해보자. 처음엔 어색하고 어려워도 조금만 참고 이겨내면 어느새 자녀와 한층 가까워진 자신을 발견할 수 있을 테니까.🎲

두 번째 주사위							
첫 번째 주사위		1	2	3	4	5	6
	1	나의 장점 세 가지	인상 깊게 읽은 책	오른쪽 사람 칭찬하기	가장 최근에 본 영화	외모 중 가장 자신 있는 부분	가장 자신 있는 요리
	2	이상형	가장 행복할 때	내 이름으로 3행시	배우고 싶은 취미	좋아하는 노래	하루 중 가장 기다려지는 시간
	3	어떤 사람이 되고 싶나?	지금 생각나는 사람	좋아하는 색깔	모든 이와 약속하기!	무인도에 가져가고 싶은 3가지	오른쪽 사람 어깨 주물러 주기
	4	나의 노래방 애창곡?	버킷 리스트 3가지	나에게 힘을 주는 말?	내 인생에서 가장 중요한 것?	냉수 마시기	내 별명은?
	5	지금 먹고 싶은 음식?	모두와 하이파이브!	왼쪽 사람과 10초 동안 아이 컨택!	고민거리 하나 말하기	여행하고 싶은 곳은?	좋아하는 동물은?
주사위	6	다 함께 박수!	내가 존경하는 사람은?	내가 아는 맛집 추천하기	지금 내 기분은 몇 점?	내 묘비에 적고 싶은 말	나의 단점 한가지

* 〈헬로우넥센〉 여름호 ‘사춘기 자녀 말문 여는 비법’에 이어 가을호에서는 ‘사춘기 자녀와 대화하는 방법’에 대해 소개합니다.

초보도 쉽게 할 수 있는 해외 직구 뽐내기

해외 직구로 물건을 싸게 사고 싶은데, 영어 때문에 망설이는가? 그런 걱정은 잠시 접어두자.
조금만 알아보면 영어나 해외 배송 시스템은 걸림돌이 되지 않는다. 의외로 해외 직구는 간단하니까 말이다.

해외 직구는 '해외 직접 구매'의 줄임말로 국내 소비자가 중간 유통업체를 거치지 않고 인터넷을 통해 해외 상품을 직접 구매하는 것을 뜻한다. 해외 직구의 장점은 중간 유통업체를 거치지 않아 저렴한 가격에 물건을 살 수 있다는 것이다. 또한 해외 직구를 이용하면 국내에는 유통되지 않은 해외 상품 구매가 가능하다. 상대적으로 가격이 높은 해외 브랜드 커피머신, 유모차, 전자제품의 해외 직구가 유독 활발하다는 점이 이를 증명한다.

해외 직구의 인기는 갈수록 높아지고 있지만 반면 단점도 존재한다. 바로 물건 배송 시간이 다소 걸린다는 사실이다. 통상적으로 5~15일 정도 소요되기 때문에 익일배송에 익숙하다면 인내심이 조금은 필요하다. 더불어 받기 힘든 AS와 까다로운 반품, 환불 절차 역시 해외 직구의 어려운 점으로 꼽힌다. 하지만 이러한 사항만 유의한다면 충분히 저렴한 가격에 질 좋은 상품을 구매할 수 있다.

Profile 이재형

〈해외직구 365 Sale〉저자이자
마케팅·컨설팅 전문 업체
〈공간두레〉대표, 해외 직구
전문 카페 '해직왕'을 운영하며
해외 직구 전문 블로거로도
왕성히 활동 중이다.

해외 직구 시 준비할 것들

① 해외 사이트에서 결제가 가능한 신용·체크카드

소유한 카드의 해외 사이트 결제 가능 여부는 카드사 혹은 은행에 문의하면 된다. 해외 직구가 보편화되면서 여러 카드사에서 해외직구족을 위해 다양한 혜택이 있는 카드상품을 출시하고 있으니 참고할 것.

② 배송대행지 가입 후 미국 주소 발급받기

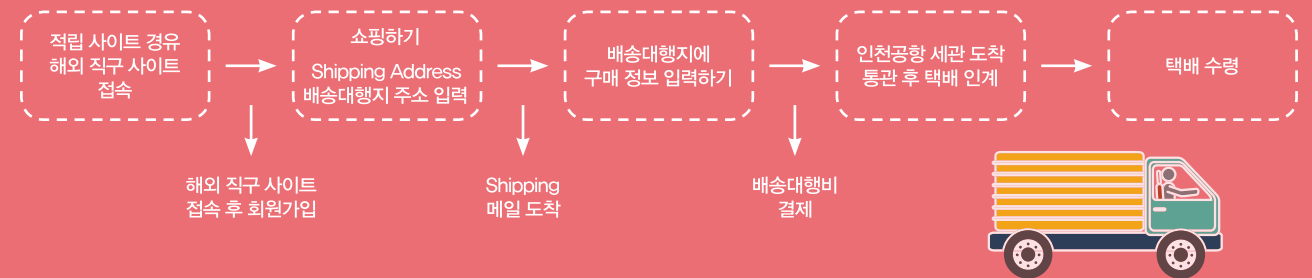
해외에서 운영 중인 온라인 쇼핑몰에서는 한국으로 국제배송을 해주지 않는 곳이 많다. 그러므로 우선 해외에서 물품을 받고 다시 한국 주소로 배송하는 중간지점이 필요하다. 이를 배송대행지(이하 배대지)라고 하는데, 대표적인 곳으로 이하넥스, 몰테일, 위메프박스 등이 있으니 알아두자.

③ 적립(캐시백) 사이트 가입하기

백화점에서 쇼핑 후 포인트 적립이 가능한 것처럼 해외 직구할 때 적립 가능 사이트를 통해 물건을 구매하면 결제 금액의 일정 부분을 적립금으로 돌려받을 수 있다. 관련 사이트로는 이베츠코리아, 미스터리베이츠, 엑스트라박스 등이 있다.

④ 개인 통관 고유번호 발급받기

개인정보보호를 위해 관세청에서 개인에게 제공하는 개인 고유식별번호다. 정상적인 통관을 위해 꼭 필요하니 미리 준비하자.



해외 직구의 단계 & 알아야 할 관세법 및 금지 품목

외국어로 가득한 외국 사이트라도 단계만 차근차근 밟으면 쉽게 주문할 수 있다. 우선 적립 사이트를 통해 쇼핑하고자 하는 외국 사이트에 접속한다. 해외 결제가 가능한 카드로 상품 결제 후, 한국 직배송이 불가능하다면 미국 주소의 배대지를 입력하면 된다. 그다음, 미국 내 배송이 시작됐다는 이메일을 확인하고 배대지 사이트에 접속해 상품 정보와 한국 주소를 입력한다. 배대지에 물건이 도착하고 배송대행비가 책정됐다는 문자를 받으면 이때 배송대행비를 결제한다. 그리고 상품이 안전하게 집으로 배송되기를 기다리기만 하면 모든 단계가 끝난다.

한 가지 더 확인해야 할 사항은 관부가세다. 국내보다 해외 사이트에서 훨씬 저렴한 가격으로 구매해도 예상치 못한 관부가세를 내야 하는 상황이 발생할 수 있기 때문이다.

또한 현재 굉장히 많은 품목이 한국으로 수입이 금지되어 있다. 건강식품, 반려동물 용품 등 금지 품목을 구매할 경우 압수당하거나 폐기 처분될 수 있으므로 꼭 구매하고 싶다면 관세청(1577-8577)으로 문의해야 한다.

까다로운 문제 해결법

① 배송 조회

여기에서 배송 조회는 해외 배송 중인 물품에 대한 조회를 뜻한다. 택배 회사의 홈페이지를 통해 운송장 번호를 입력하면 내가 주문한 상품이 어디에 있는지 확인 가능하다.

– 배송 조회가 가능한 미국 택배 회사: UPS(www.ups.com), Fedex(www.fedex.com), DHL(www.dhl.com) 등

② 위조품을 판매하는 사이트 구별하기

일부 외국 사이트 중에서 미국 사이트처럼 가장하고 실제로는 미국 이외의 국가에서 위조품을 파는 사례가 종종 있다. 상품이 아무리 진품 같고 저렴해도 반드시 확인이 필요하니 스캠어드바이저(www.scamadviser.com)를 이용해 쉽고 빠르게 사이트 판별을 해보자.

③ 전자제품을 구매할 경우

일부 전자제품의 경우 국내에서는 사용이 어려울 때가 있다. 미국 제품의 경우 대부분 전압이 110V, 120V다. 한국의 경우 220V를 사용하니 전자제품을 무심코 샀다가 전압기까지 따로 구매하는 일이 생기지 않도록 주의해야 한다. 또한 전자기기는 관리가 중요한데, 아쉽게도 해외 제품은 AS 받기가 쉽지 않다. 그러므로 수리 비용이 큰 제품은 신중히 고민한 후 구매하도록 하자.

④ 반품을 하고 싶을 때

– 배대지에 상품이 있을 때

주문한 제품이 아직 배대지에 있는데 반품하고 싶다면 사유 메일을 제품 구입 사이트에 보낸다. 업체에서 반품해도 좋다는 리턴 라벨을 메일로 받으면 배대지에 반품 신청과 함께 리턴 라벨을 메일로 보낸다. 배대지 측에서 리턴 라벨을 제품에 부착하고 업체 쪽으로 제품을 발송하면 반품 절차가 끝나 결제 금액을 돌려받을 수 있다.

– 한국에서 제품을 받은 경우

반품 사유 메일을 제품 구입 사이트에 보낸다.

그다음 리턴 라벨을 메일로 받으면 상품과 함께

동봉하여 국제택배서비스인 EMS를 통해 쇼핑물에

보내면 반품 과정이 끝난다.

⑤ 달러를 이용한 결제하기

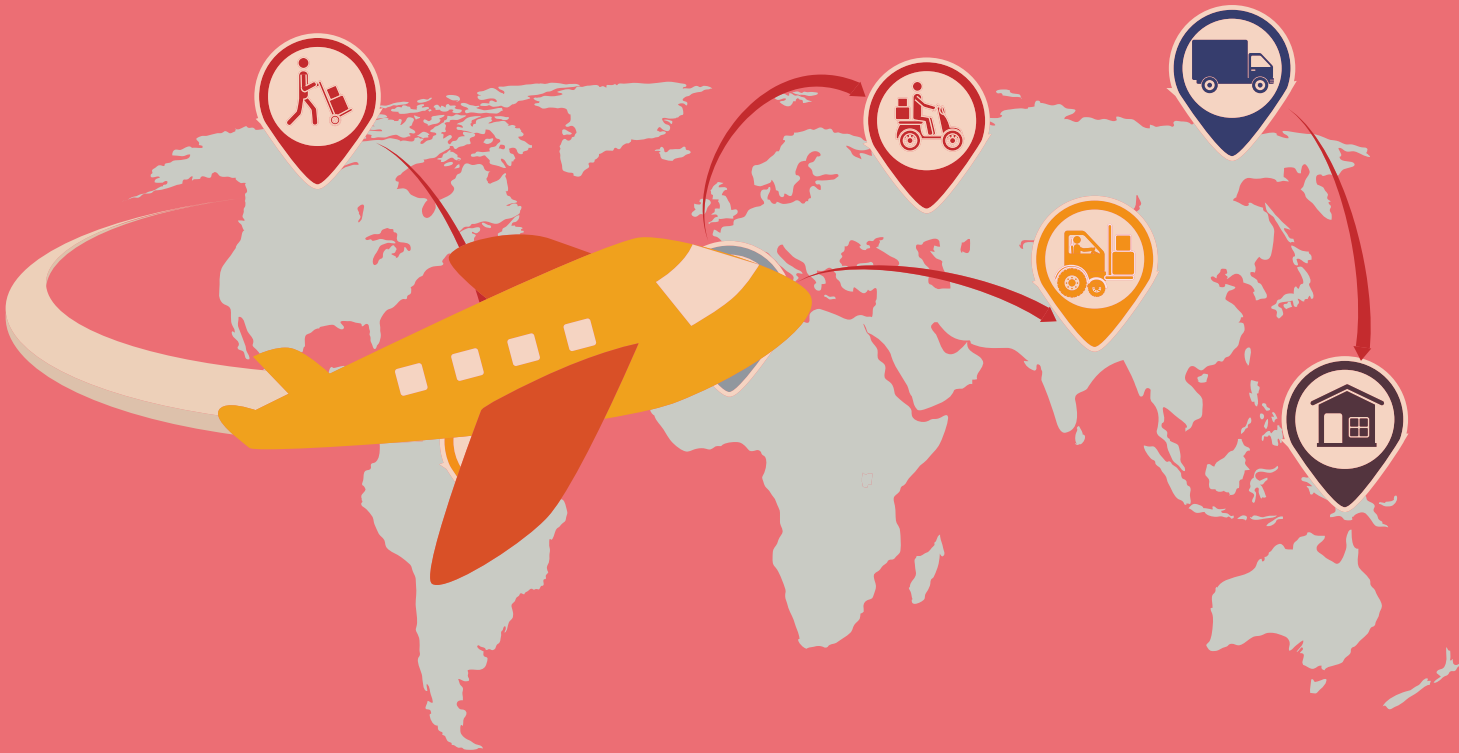
결제는 반드시 달러로 하도록 하자. 일부

쇼핑몰에서는 한국 소비자들을 위해서 가격을 원화로

표시해 결제를 유도하고 있다. 하지만 원화로 결제할

경우 이중 수수료(원화→달러→원화)가 부과된다는

점을 잊지 말자. ⑩



해외 직구 관련 용어 및 의류 사이즈 기준

회원가입	Create an account Sign in / out My Account	회원계정 만들기 로그인/로그아웃 나의 정보
주소(배송)	Shipping Address Billing Address Tracking no. FREE SHIP	배송받을 주소 카드청구지 주소 운송장 번호 무료배송
주문정보/기타	Shopping Bag(Cart) Order history Order no. Sales tax Out of Stock	장바구니 주문내역 주문번호 미국 내 세금 품절

	XS	S	M	L	XL	XXL
한국 남성	85	90	95	100	105	110
미국 남성	85-90	90-95	95-100	100-105	105-110	110
	14	15	15.5-16	16.5	17.5	-
한국 여성	44	55	66	77	88	110
미국 여성	2	4	6	8	10	12

Tip 초보자도 이용하기 편리한 사이트

① 아마존(www.amazon.com)

전 세계적으로 가장 유명한 오픈마켓이다. 판매 조건이 까다로운 편에 속하기 때문에 허위 판매는 거의 없다고 볼 수 있지만, 문의에 대한 피드백이 없는 판매자의 상품은 구매하지 않는 것이 안전하다.

② ASOS(www.asos.com)

영국에 본사를 두고 운영하는 멀티숍이다. 국내에서 인지도가 높은 브랜드의 상품들을 저렴하게 판매하고 있어서 해외직구족에게 아주 인기가 많은 사이트다.

③ 샵밥(www.shopbop.com)

명품을 저렴하게 살 수 있는 여성 전문 패션 쇼핑몰이다. 샵밥은 한국으로 국제 직배송이 되는 시스템을 적용, 상대적으로 빠른 배송기간을 자랑한다.

④ 갭(www.gap.com) / 폴로(www.ralphlauren.com)

미국을 대표하는 SPA 브랜드이며 온라인 쇼핑몰에도 많은 상품이 있다. 해외 직구족에게 인기가 높은 브랜드이며, 수시로 세일을 진행하기 때문에 국내보다 저렴한 금액으로 구매할 수 있다.

⑤ 아이허브(www.iherb.com)

한국 직구족에게 신뢰도 1위로 선정된 아이허브는 건강식품과 가정용품, 식품 등을 저렴하게 판매한다. 우체국을 통해 국제배송을 받을 수 있으니 참고할 것.

맑고 깨끗한 눈을 위하여!

여름철 안질환 관리 및 예방법

예부터 ‘눈은 마음의 창’이라 했다.
맑아야 할 마음의 창이 여름이라고 해서
붓고 충혈되고 눈곱이 끼면 되겠는가.
전문가가 귀띔하는 여름철 안질환
정보를 숙지해 여름철 안질환으로부터
눈을 건강하게 지켜내자.



붓고 따갑고 시린 내 눈, 병명은?

여름철 가장 흔히 볼 수 있는 안질환으로는 유행성결막염과 아폴로 눈병을 꼽을 수 있다. 유행성각결막염은 아데노바이러스에 의해 발생하며 약 7일의 잠복기를 거친 후 본격적인 증상이 나타난다. 우선 급격한 충혈과 함께 눈에 먼지가 들어간 듯한 이물감과 가려움증을 동반하는데, 눈곱이 심하게 낀다. 직접적인 신체 접촉, 매개물, 수영장을 통해 전염되며 전염성이 아주 높다. 과거에는 여름에만 주로 유행했는데 최근에는 연중 내내 환자가 발생하고 있다. 일명 아폴로 눈병으로 불리는 급성출혈결막염은 역시 직간접적 접촉으로 빠르게 전파돼 주의를 요한다. 일단 감염되면 갑작스러운 이물감과 통증, 눈부심이 동반된다. 또한 과다한 양의 눈물이 분비되기도 하는데, 증상이 심해지면 결막과 눈꺼풀이 붓고 노란 눈곱이 달라붙어 눈을 뜨기도 어렵다. 눈을 비비면 부종이 더욱 심해진다.



유행성결막염의 원인은 바이러스, 치료법 따로 없어

유행성결막염의 원인은 대부분 바이러스다. 따라서 특별한 약이 없어도 일정 기간이 지나면 자연스럽게 낫는다. 독감처럼 증상을 완화시키는 효과는 있어도 약을 먹는다고 금방 낫는 것은 아니란 말씀. 몸에서 바이러스에 대한 면역력이 생겨 스스로 치유되기를 기다리는 것이 가장 좋은 치료법이다. 소변 배출을 원활히 돕는 녹차나 수박 등을 섭취하면서 눈을 시원하게 유지하는 편이 좋다. 보통 바이러스에 대해 면역 체계가 만들어지는 기간을 성인의 경우 7~10일 정도로 본다. 아이들이나 노인의 경우 시간이 더 걸린다. 그래도 한 달이 넘어가는 경우는 거의 없다. 그럴 경우 유행성결막염으로 보기 어려우므로 병원을 찾아 2차 약물치료를 병행하면서 2차 감염이나 후유증이 오지 않도록 해야 한다. 눈에 부종, 충혈, 이물감 등이 있다면 빠른 시간 내에 안과 전문의의 진료를 받도록 하자.

철저한 개인위생관리로 예방

유행성 눈병은 치료법도 따로 없고, 발병하면 2주에서 한 달가량 지속되기 때문에 무엇보다 예방이 중요하다. 일단 ‘잘 씻는 것’이 눈병을 예방하는 데 가장 중요한 생활 수칙이다. 외출 후 돌아오면 반드시 비누로 꼼꼼히 손을 씻고, 무의식적으로 눈을 비비거나 만지는 행동 역시 자제해야 한다. 만약 집안의 한 사람이 감염되면 온 가족에게 전염되기 쉬우므로 면역력이 약한 아이들이 있다면 개인 위생 관리에 더욱 신경 쓰도록 하자. 수건, 비누, 컵 등은 따로 사용해야 한다. 또한 환자는 눈을 만졌을 경우 바로 손을 씻어 식구들끼리의 전염을 반드시 막는 데 만전을 기해야 한다.

눈 건강을 위한 참 좋은 습관

유행성결막염 외에도 여름철 실내 냉방기기 사용으로 안구건조증이 발생할 수 있다. 에어컨을 오랜 시간 가동하는 건조한 실내 환경에서 모니터 작업을 하거나 장시간 운전하게 되면 안구 표면이 말라 안구 건조 증상을 일으키기 쉬운 것. 안구건조증은 눈물샘의 기능 이상으로 나타나는 안질환이며 대표적 증상으로는 눈의 피로감, 뻑뻑함, 이물감, 충혈 등이 있다. 가슴기를 틀거나 젖은 수건을 널어놓아 실내 습도를 높이고, 가끔씩 의도적으로 눈을 깜빡이는 것도 증상 완화에 도움이 된다. 창문을 열어 실내 환기를 시키거나 잠시 야외로 나가 먼 곳을 보며 눈을 쉬어주는 것도 눈 건강을 유지하는 좋은 습관이다.⑩



더워야, 물컹거라!

여름 타파 필수 아이템

끈질긴 더위가 죽지도 않고 또 찾아왔다. 아니 더 강력해졌다. 혹시 폭폭 찢는 날씨 탓에 축 늘어진 채 그늘만 찾아다니고 있지 않은지. 가만히 있어도 땀이 주르륵 흐를 바에야 차라리 밖으로 나가 땀을 흠뻑 흘려보자. 이왕 나갈 거 여름 타파 필수 아이템과 함께라면 더욱 좋겠다.



사무실에서도 야외에서도 OK! 앤틱 USB 메탈선풍기

전원 어댑터의 종류에 따라 가정용·차량용·휴대용으로 사용 가능한 제품. 플라스틱 대신 메탈 재질로 날개를 만들어 일반 선풍기보다 더 풍성한 풍량을 자랑한다. 지지대를 이용하면 파티션에도 걸 수 있어 복잡한 사무실 책상에서도 문제없다. 야외로 나갈 땐 보조 배터리를 연결하면 최대 16시간까지 작동한다.



보송보송한 겨드랑이를 위해 니베아 Extra whitening & Silver protect

단 한 번만 뿌려도 48시간 동안 산뜻한 느낌을 유지할 수 있다. 비타민 C와 아보카도 오일이 함유되어 거뭇해진 겨드랑이 화이트닝에도 효과가 있다. 남성 전용 데오드란트 Silver protect도 출시되었으니 평소 축축한 땀샘의 소유자였다면 꼭 한 번 사용해볼 것을 추천한다.



캔맥주를 생맥주로 바꿔주는 코쿠아와 맥주 거품기

초음파 진동으로 부드러운 거품을 생성해준다. 350ml의 작은 캔은 물론 500ml의 대형 캔맥주에도 사용할 수 있으며, 레버 하나로 거품 비율을 조절할 수 있어 편리하다. 그뿐 아니라 사용 후에는 전원 부분을 분리해 씻어내면 되기 때문에 위생 면에서도 탁월하다.



여름호 사보 제작에 도움을 주신 사우 중 추첨을 통해 '탐나는도다'에 선정된 제품 중 앤틱 USB 메탈선풍기, 코쿠아와 맥주 거품기, 니베아 데오드란트를 선물로 드립니다! (개별 연락 후 랜덤 발송됩니다.)

흥 많은 그대에게 브리츠 BZ-C50 BLUBLU

블루투스, MP3, FM 라디오 등 다양한 기능을 탑재한 제품이다. 무선으로 편리하게 음악을 감상할 수 있다는 것이 최대 장점인 BLUBLU는 작은 외형과 달리 고성능 유닛과 저음 진동판을 장착하고 있어 파워풀한 사운드를 내뿜는다. Micro SD 카드를 삽입하면 MP3 파일 음악 재생이 가능하며, 핸즈프리 기능 덕분에 스피커 사용 중에도 얼마든지 전화를 받을 수 있다.



여름엔 냉장고로 겨울엔 온장고로 미니짱 미니 냉·온장고

손잡이와 바퀴가 부착되어 있어 이동이 편리한 냉·온장고, 기존 제품들이 단순히 Hot/Cold의 기능만 가지고 있었다면 미니짱 미니 냉·온장고는 용도에 맞게 4단계까지 온도를 조절할 수 있는 것이 특징이다. 칸막이를 분리할 수 있어 와인이나 부피가 큰 과일 보관에도 문제없다.



한결같은 시원함 프리파라 아이스볼 메이커

금세 녹아버리는 사각 얼음 때문에 언제나 마지막엔 밍밍한 음료를 마셔야 했다면 주목하자. 프리파라 아이스볼을 사용해 큰 원형 얼음을 만들면 처음부터 끝까지 농도 변화 없이 시원한 음료를 즐길 수 있다. 실리콘 뚜껑으로 완전 밀봉하기 때문에 물 흐를 염려가 없고, 볼끼리 서로 연결할 수 있어 냉동실 정리에도 간편하다.⑩

둘러야 들려요🎵

SAFE Bamboo Radio



북유럽 스타일의 인테리어 소품을 좋아한다면, 혹은 아날로그에 대한 향수를 간직하고 있는 당신이라면 이 라디오를 그대로 지나칠 수 없을 겁니다. SAFE Bamboo Radio의 대나무 커버는 여름철 사용하기에 딱 좋은 시원한 느낌이며, 클래식한 디자인은 라디오를 듣지 않을 때 인테리어 소품으로 사용하기에 손색없으니까요. AM과 FM 두 가지 주파수가 모두 잡히며 AUX 단자가 있어 라디오뿐 아니라 스피커로도 활용할 수 있답니다. 무엇보다 이 라디오의 매력은 ‘착하다’는 데 있습니다. 생분해성 플라스틱(옥수수 전분을 주원료로 한 친환경 소재)을 사용하여 생산에서부터 제품의 수명이 다할 때까지 100% 환경에 무해하도록 디자인되었습니다. 소재뿐 아니라 자가발전 핸들을 장착해 환경을 한번 더 생각했는데요, 제품 좌측의 핸들을 열심히 돌리면 반가운 노랫소리가 흘러나온답니다(2분 핸들링으로 30분간 청취 가능). 올여름엔 눈 딱 감고 10분쯤 팔이 빠근하도록 손잡이를 돌려보는 건 어떨까요. 이 레트로풍 라디오가 당신의 여름밤에 아름다운 추억, 그리고 친환경적 삶을 실천한다는 뿌듯함까지 더해줄 겁니다.🌱

Epilogue

참여해주세요

〈헬로우넥센〉에 참여를 원하시는 분은 사연을 보내주세요. 푸짐한 상품이 준비되어 있습니다.

- 회사, 팀 내 이슈 자랑하기
- 가족과 특별한 시간 보내기

넥센타이어 홈페이지(www.nexentire.com) 및 공식 페이스북(www.facebook.com/nexentire.korea), 엽서 등으로 참여하실 수 있습니다.

당첨된 분께는 7월 중에 따로 연락을 드립니다. 연락을 받지 못하신 분은 8월 15일까지 아래 사보 담당자에게 연락해주세요. 연락이 없을 시 당첨은 무효 처리됩니다.

● 사보 담당자
055-370-5283
soo0526@nexentire.co.kr

헬로우넥센 로고를 찾아보세요!

사보 곳곳에 숨어 있는 헬로우넥센 로고를 찾아 페이지를 모두 적어 보내주세요. (총 3곳, 애광원, 캠핑, 훈남훈녀)



참여해주신 사우님께 선물을 드립니다.

여름호 사보 제작에 도움 주신 사우들 중 추첨을 통해 ‘탐나는도다’에서 소개한 제품을 선물로 드립니다! (개별 연락 후 랜덤 발송됩니다.)



지난 호 정답

- 35p
- 49p
- 60p



퀴즈 당첨자

- 백혜영 서울시 강북구 솔샘로
- 장미향 경남 마산시 봉암동
- 고향기 전남 여수시 웅천중앙로
- 이성희 서울시 중랑구 봉우재로25길
- 정창재 경기 용인시 수지구 죽전로254번길

- 허효정 대구시 달성군 테크노북로
- 조태수 경남 양산시 양주로
- 구상모 대구시 서구 달구벌대로365길
- 이연희 서울시 성북구 길음로
- 김현태 경기 시흥시 장곡로53번길

우 편 엽 서

보내는 사람

이름 _____ (사내 독자 / 사외 독자)

주소 _____

연락처 _____

□ □ □ — □ □ □



우편요금
수취인 후납부담

발송유효기간
2014.1.1~2015.12.31

양산우체국 승인
제 23호

받는 사람

경상남도 양산시 총렬로 355

넥센타이어(주) <헬로우넥센> 사보 담당자 앞

(전화 055-370-5283/soo0526@nexentire.co.kr)

NEXEN TIRE 넥센타이어

6 2 6 — 2 3 0

NEXEN TIRE 넥센타이어 <헬로우넥센>에 의견을 보내주세요.


- <헬로우넥센>에 전하고 싶은 의견
(좋은 기사, 아쉬운 기사, 바라는 점 등)
- 참여를 원하는 분은 사연과 연락처를 보내주세요.
- 헬로우넥센 로고가 숨어 있는 페이지를 적어주세요. (총 3곳)





지상에서 경험하는 가장 부드러운 비행


중대형 세단을 위한 프리미엄 타이어의 완벽한 진화

NFERA AU5

 탁월한 승차감 _ 비대칭 패턴디자인, 강성 최적 배분, 블록 균등 분할로 향상된 진동감소

 소음방지 기술 _ 그루브의 폭 설계 및 블록 균등 분할로 접지면 타이어 소음 최소화

 마일리지 및 연비향상 _ 균일 접지 최적화로 이상 마모 방지, 신소재 기술 적용으로 마일리지 향상, 에너지 손실 최소화

 프리미엄 패턴 디자인 _ 비발디 사계를 형상화하여 성능과 효율성, 품격의 극대화



2015
국가 소비자중심
브랜드 대상
NCDB



넥센타이어 세계 최초
4대 디자인 어워드 그랜드슬램 달성!



(타이어) 업계 세계 최초 4대 디자인 어워드 석권

NFERA RU5 SUV

SUV용 프리미엄 타이어 엔페라 RU5

NEXEN 넥센타이어
빛길에 강한 타이어

www.nexentire.com 고객센터 ARS 1577-2781