

오늘을 달리는 내일의 기술 *Driving Tomorrow*

# HELLO NEXEN



NEXEN facebook



[www.nexentire.com](http://www.nexentire.com)

HELLO NEXEN  
Vol.65 2016년 가을호





오늘을 달리는 내일의 기술 **Driving Tomorrow NEXEN** 2016년 가을호 통권 65호

신고번호 양산, 바000008 신고일자 2016년 9월 29일 발행인 강호찬 발행일 2016년 10월 5일 발행처 경남 양산시 총령로 355 넥센타이어㈜ 담당 문화혁신팀 (02-3480-0369) 기획 및 출판 (주)하이미디어P&I (02-795-3364)

디자인 노은주, 이예진, 문경아, 장윤희 사진 (주)유닉하우스 (02-511-9205) 교정 이은실 표지 일러스트 LEMO(김수민) 프로세스 (주)하이테크컴 (02-741-3377) 인쇄 (주)두경프린텍

## NEXEN zone

**04 포커스 온 넥센**  
내일을 만드는 넥센타이어의 발자취

**06 넥센 이슈 1**  
글로벌 리더십 컨퍼런스 개최

**08 넥센 이슈 2**  
포물러 D 통한 해외 인지도 강화

**10 넥센 이슈 3**  
타이어테크 컨테이너 매장으로 변신

**12 넥센 이슈 4**  
실차평가팀 레이싱 3인방의 비상

**14 넥센 뉴스**  
넥센타이어의 이모저모

**18 넥센 그룹 탐방**  
글로벌 물류 기업으로 도약하다  
넥센L&O

**22 보이스 톡톡**  
넥센인 앙케트  
다이어트 얼마나 실천하고 계신가요?

**24 팀 스토리**  
영업기획팀 · 상품기획팀 사우의  
필라테스 체험

**28 주옥 아이템**  
넥센인의 한 끼 식사 대용식



**표지 이야기**  
마일리지 성능을 강화하고 승차감, 정숙성이 조화를 이룬 사계절 고성능 타이어 엔프리즈 AH8와 함께라면 조용한 골목길의 비포장도로도 편안하게 달릴 수 있습니다.

## SPECIAL zone

**30 스페셜 테마**  
골목길을 누비다

**32 스페셜 테마 1**  
문패도 번지수도 없는 골목이 보내온 편지

**36 스페셜 테마 2**  
골목으로 떠나는 시간 여행

**38 스페셜 테마 3**  
추억 속 골목놀이

**40 피플 인사이드**  
지금의 우리를 노래하다. 랄라스윗

**44 넥센 대담**  
사운드의 마법이 펼쳐지다, GT밴드

**48 포토 스토리**  
넥센인의 여름휴가 사진전

**52 넥센어라운드**  
제대로 웃겨드림 코미디 드림콘서트

**54 오 해피데이**  
영업관리팀 문재환 차장 가족의 63스퀘어 나들이

**58 멘토 앤 멘티**  
(양산)재료파트 이진광 · 서상호 사우의 암벽 타기

**62 드라이빙 퀴즈**  
운전자가 알아야 할 필수 상식

## LIFE zone

**64 넥센 요리사**  
만능간장으로 만든 반찬

**70 현장 스케치**  
타이어테크 대덕점

**74 좋은 아빠 프로젝트**  
'학습놀이'가 '즐거운 놀이'가 되는 법

**78 트래블 로드**  
가을 출사 여행, 포천 서운동산

**82 직장인 백서**  
나를 바꾸는 전략적 책 읽기

**84 독서남녀**  
2016 넥센인 독후감 공모전

**88 처세 병법**  
회식 자리를 성공으로 이끄는 술자리 팁

**92 건강 돌보기**  
가을만 되면 '간질간질' 알레르기 질환

**94 머니 레시피**  
부동산 가치투자자가 되자

**98 사내 메신저**  
사보 참여 사후 후기



# 44

**넥센 대담**  
사운드의  
마법이 펼쳐지다,  
GT밴드

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



# 24

**팀스토리**  
영업기획팀 · 상품기획팀 사우의 필라테스 체험



## 2000-2008

2000.1

**넥센타이어 공장 모습**  
새천년을 맞이한 넥센타이어



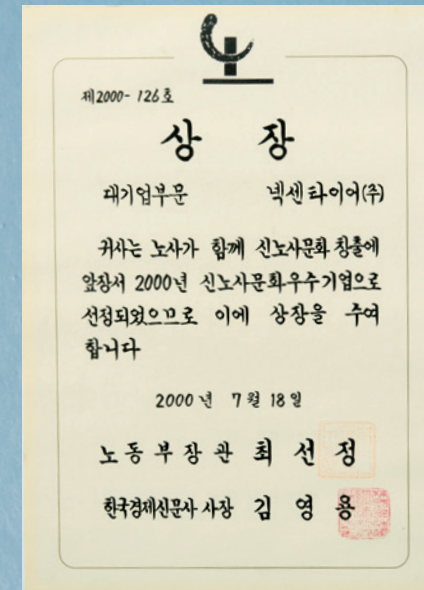
2000.2



**제42기 주주총회 개최**  
국내 상장사 중 가장 먼저 주주총회를 개최하는 넥센타이어의 전통이 시작된 해. 17년째 '주주총회 개최 1호 기업'을 이어오고 있는 넥센타이어

2000.7

**노사문화 우수기업 선정**  
안정된 노사관계를 바탕으로 노동부로부터 신노사문화 우수기업으로 선정. 2016년 현재 25년 연속 무분규 달성



2008.1

**중국 공장 1호 타이어 생산 기념**  
중국 칭다오공장 가동, 첫 타이어 생산 기념사진



**넥센타이어 CI 선포식**

'넥센타이어'로 회사명을 변경하고, '기업 이미지 통합(CI) 및 신경영 선포식' 개최



내일을 생각하는  
기업, 내일을  
준비하는 기업,  
내일의 가치를  
창조하는  
넥센타이어.

2000.2

2000.4

**넥센타이어의 첫 신제품 N2000 출시**  
국내 최초 V자형 3D 라운드 설계를 적용한 스포츠 드라이빙 전용 타이어. 이후 출시한 'N3000' 모델과 함께 2005년 4월 세계 최대 유통업체인 월마트 캐나다에 1만 개 납품 계약을 성사시킨 일등공신



2007.10



**N3000 20시리즈 UHP 타이어 상용화**

세계 최초로 20시리즈 UHP 타이어를 상용화하고 그해 11월 미국 세마국제모터쇼에 출품





2016 GLC는 미래 전략 수립 외에도 ‘임직원 간 소통의 자리 만들기’에 성공하는 등 여러 가지 의미를 담고 마무리됐다.



# 2016 GLC 성공리에 개최 ‘일류’ 향한 뜨거운 공감의 장

글 양승진(전략기획팀) 사진 황익진(성과혁신팀), 이용관

7월 18일 제1회 글로벌 리더십 컨퍼런스(GLC)가 개최돼 넥센타이어 임원, 해외 지법인장, 현지 채용 외국인 등 170여 명이 경기도 화성의 YBM 연수원에 모였다. 이번 GLC는 18일부터 21일까지 열렸으며 ‘Not the end, but the beginning’을 콘셉트로 이번이 끝이 아닌 앞으로도 지속될 GLC의 시작을 알렸다.

2016년은 넥센타이어의 질적 성장이 가능한 체제를 구축해나가는 중장기 계획의 원년이다. 2025년 글로벌 Top10 타이어 기업으로 올라서고, 글로벌 선도 기업으로 성장하려면 넥센의 비전과 미션에 대한 임직원 전체의 공감대 형성이 필수적이므로 2016 GLC가 마련됐다. 처음으로 열린 대규모 전략회의인 만큼 각 부문 참석자와 주제, 범위 등을 고심 끝에 선정했고, 이는 넥센타이어의 신경영체제에 따른 주요 전략방향 설정에서 출발했다. 가장 시급히 해결해야 할 9개 주제로 ‘지역별 최적 유통 강화 전략’과 ‘R&D 선진 역량 확보’, ‘혁신적 원가

경쟁력 강화’, ‘지역별 최적 Product Mix’, ‘OE 다변화 및 프리미엄화’, ‘체코 공장 조기 정상화’, ‘Nexen Way’ Cultural Transformation’, ‘브랜드 일류화’, ‘Global 최적 SCM/S&OP’가 선정됐다.

GLC는 강호찬 사장의 오프닝 연설로 막을 열었다. 이후 계속된 나흘간의 컨퍼런스는 △주제별 분임토의 △주제별 발표 △질의응답 △향후 계획인 ‘Post GLC’ 설명 △새로운 조직 구성 안내, 마지막으로 강호찬 사장의 총평 순으로 진행됐다. 컨퍼런스 내내 분위기는 뜨거웠고 예정보다 길어진 토론에 자발적 심야 토론도 이어졌다. 예리한 질문들 또한 쏟아졌으며 참석자들은 기대 이상의 성과에 만감이 교차하는 표정이었다.

모든 공식 회의가 끝난 후 저녁 만찬 시간, 참석자들은 긴장감에서 벗어나 그동안의 노고에 대해 서로를 격려했다. 이로써 2016 GLC는 미래 전략 수립 외에도 ‘임직원 간 소통의 자리 만들기’에 성공하는 등 여러 가지

의미를 담고 마무리됐다.

참석자들은 현업으로 돌아가 회의 결과에 따른 구체적 실행 과제를 적극 주도하겠다고 각오를 다졌다.

GLC는 앞으로도 지속 발전하는 컨퍼런스로 운영될 계획이다.

참석자 모두 기념사진에서 활짝 웃던 모습 그대로 각자의 자리에서 활기찬 주인공이 되기를 기대해본다.📌







미국 법인은  
넥센타이어의  
우수한 제품과  
기술력을 지속  
홍보할 계획이다.



포뮬러 드리프트와 공식 파트너십

# 스포츠 마케팅 활용해 해외 인지도 강화

글 Jay Lee(미국 법인) 사진 Paul Jho(미국 법인)

3월 18일 넥센타이어가 미국 드리프트 모터스포츠 대회인 ‘포뮬러 드리프트’와 2년간 공식 파트너십을 체결했다. 파트너십 협약식은 미국 법인에서 진행했으며 이와 함께 토요타 싸이언 소속 선수 2명, 락스타 에너지 소속 선수 1명에 대한 후원도 시작했다. 미국 법인은 다양한 스포츠 마케팅 활동으로 넥센타이어의 글로벌 인지도를 강화하고 있다.

2004년에 시작한 포뮬러 드리프트는 올해 총 8회의 경기가 진행되며 현재 7라운드까지 열렸다. 50여 개의 타이어 및 자동차 산업 관련 후원사가 참여한다. 최대 2만 명이 관람할 수 있는 전 경기의 입장권이 매년 매진될 정도로 대중적인 대회인 데다 미국 내 Top3 방송사 중 하나인 CBS 스포츠 네트워크에서 전 경기 녹화방송 및 재방송되므로 넥센 브랜드를 미국 전역에 노출시킬 수 있는 기회다.

넥센타이어가 후원하는 토요타 싸이언 소속 프레드릭 아스보(Fredric Aasbo) 선수는 2015년 포뮬러 드리프트에서 시즌 종합 1위를 달성했으며 켄 구시(Ken Gushi) 선수는 2위를 기록했다. 2년 연속 포뮬러 드리프트 챔피언인 락스타 에너지 소속 테너 파우스트(Tanner Foust)를 포함한 세 선수는 넥센타이어의 ‘엔페라 SUR4’ 타이어가 장착된 경기용 자동차로 드리프트 경기를 진행할 예정이다. 초고성능 타이어 ‘엔페라 SUR4’는 최상의 그립 성능을 제공할 뿐만 아니라

극한 조건에서 위험성을 최소화했다. 포뮬러 드리프트, 미국 스포츠카 클럽(SCCA) 레이스 및 타임 트라이얼 등 각종 모터스포츠 대회를 위해 디자인됐으며, 20여 종의 다양한 사이즈로 구성돼 있다. 이번 파트너십을 통해 넥센타이어는 트랙 경기장의 각종 광고판에 브랜드를 노출하고 포뮬러 드리프트 중계방송에 광고를 집행하고 있다. 또한 포뮬러 드리프트 공식 웹사이트와 미국 전역에 보도되는 ‘CBS 스포츠’에도 광고를 선보인다. 앞으로도 미국 법인은 현지의 다양한 스포츠 마케팅을 발굴하고 넥센타이어의 우수한 제품과 기술력을 지속 홍보할 계획이다.📢





넥센타이어는  
타이어테크를  
고객이 다시 찾고  
싶은 매장이 되도록  
더 발전시켜 나갈  
것이다.

다시 찾고 싶은 넥센타이어를 위해

# 타이어테크의 아이덴티티를 만들다

글 / 사진 전원석(채널유영팀)

넥센타이어는 올해 한국지역담당의 미션인 유통 오너십을 확보하기 위해 고객 접근성 및 가시성이 우수한 임대 직영점 개설을 활발하게 진행 중이다. 고객이 주로 내방하는 일반적인 매장과 달리 자동차가 출입해야 하는 특수성 때문에 타이어 매장 개설 조건이 간단하지는 않다. 자동차가 매장에 들어오기 위해서는 건물의 앞뒤 폭이 일정 조건 이상의 길이가 되어야 하며, 들어온 후 타이어 교체 및 휠얼라이먼트 조정 작업을 하기 위해서는 차량이

리프트 위에서 올라가야 하므로 층고 또한 일정 높이 이상 확보돼야 한다. 그 때문에 넥센타이어는 서비스하기 적합한 매장을 개설하기 위해 토지 임대 후 건축하는 방식으로 타이어테크를 선보이고 있다. 또한 토지 임대차 계약 종료 후에도 손실을 최소화할 수 있도록 건축물 회수가 가능한 컨테이너 건축 방식을 선정했다. 컨테이너 매장은 건축물 4면 중 2개 면 이상을 컨테이너로 배치해 기둥 및 벽체, 창고 및 고객대기실 용도 등 복합적으로 활용할 수 있다. 게다가 건축물 기초공사 기간동안 공장에서 컨테이너를 제작해 공사 기간을 최소화 할 수 있으며, 토지 여건에 따라 약 4가지 유형으로 규격화해 건축 설계에 필요한 시간도 대폭 줄였다. 현장 공사를 최소화해 공사 비용을 절감하며, 토지를 임대하는데 따르는 임대료 비용 절감 효과도 기대할 수 있다. 컨테이너 매장은 건축 후 시설공사의 최소화가 가능하다. 여기에

타이어테크 컨테이너 매장 어느 곳을 가더라도 일관된 이미지를 보여줄 수 있어 이러한 외관은 타이어테크만의 아이덴티티로 작용한다. 현재 대전에 대덕점, 전남의 여수점, 경북의 구미점, 울산의 울산남구점, 경기의 북수원점, 광주의 쌍촌점, 인천의 인천시청점 총 7개 지점이 준공 완료돼 영업을 개시했으며 충북 청주의 사창점, 인천의 구월점 총 2개 지점이 공사 완료 후 준공허가 대기 중이다. 넥센타이어는 컨테이너 매장을 통해 타이어테크의 아이덴티티를 널리 알리면서 앞으로도 고객이 다시 찾고 싶은 매장이 되도록 더 발전시켜나갈 것이다. ㉞





레이싱 3인방이 남은  
대회에서도 좋은 성적을  
거둘 수 있도록  
넥센인들의 기대와  
응원을 바란다.

시즌 1위 목표 향해 오늘도 달린다 실차평가팀

# 레이싱 3인방의 비상

글 / 사진 김현수(실차평가팀)



국내에서도 점차 인기가 상승하고 있는 레이싱 대회에서 실차평가팀 3인방이 시즌 1위의 성적을 유지하고 있어 눈길을 끈다. 레이싱 경기는 각 경기마다 연간 6~7라운드로 진행된다. 각 라운드 1위도 중요하지만 선수들의 진짜 목표는 시즌 1위다. 각 라운드 순위에 따라 부여되는 포인트로 1년 경기의 종합순위가 드러나는데, 현재 실차평가팀 '레이싱 3인방'이라 불리는 이준은 주임연구원, 김현수 주임연구원, 서범석 연구원이 각기 다른 3개 대회에 참여해 시즌 1위를 이어가고 있다. 비용이 많이 드는 스포츠로 꼽히는 모터스포츠는 해외에 비해 국내에서는

아직 대중적이지 않지만 최근 각 시·군에서 경기를 주최하거나 서킷별로 진행하는 모터스포츠 이벤트 행사가 많아지면서 마니아층 및 아마추어 선수들 역시 점점 늘고 있는 상황이다. 넥센의 실차평가팀 레이싱 3인방 또한 이 대열에 참여해 좋은 성적으로 활동 하고 있다. 레이싱 경기는 1년 중 봄부터 가을까지 진행되고 겨울에는 차량정비 혹은 연습주행을 하며 내년 시즌을 준비한다. 국내 대부분의 레이싱 경기는 국내 경기장을 순회하며 토·일 이틀 혹은 일요일 당일로 1년에 6, 7차례 열린다. 1년 동안 진행되는 경기에 참가하면 각 라운드 순위에 따라 포인트가 부여되며, 획득한 누적 포인트로 한 시즌 경기의 종합순위가 결정된다. 레이싱에 참가하는 팀 및 선수들 대부분의 목표는 시즌 1위다. 과정이 어려운 만큼 많은 의미를 담고 있는 시즌 1위를 달성하기 위해서는 철저한 준비가 필요하다. 경기 중 발생하는 여러 문제 요소를 얼마나 잘 해결하는지에 따라 포인트가 부여되고 이로 인해 1라운드 경기 및 시즌의 결과가 달라지기 때문이다.

경기를 방해하는 요소는 경기 중 발생하는 차량 사고, 차량 트러블, 이전 라운드 입상에 따른 페널티 등 여러 가지가 있다. 이렇게 많은 문제들을 최소화하며 잘 해결해나가야만 차지할 수 있는 것이 '시즌 1위'다. 레이싱의 매력은 경기 중 앞차를 추월하거나 방어하면서 즐기는 스틸에만 있는 것이 아니라, 이러한 상황을 잘 극복해나가는 데서 나온다. 그 달콤 씹새래한 매력에 빠진 실차평가팀 레이싱 3인방은 3개 대회에 각각 출전 중이며 연말을 앞둔 지금 각 대회에서 시즌 1위를 유지하고 있다. 남은 대회에서도 세 사람이 좋은 성적을 거둘 수 있도록 넥센인들의 기대와 응원을 바란다.🏆





## 독일 포르쉐에 신차용 타이어 공급

넥센타이어가 9월 독일 스포츠카 제조사 포르쉐의 카이엔 모델에 신차용 타이어(OE)로 ‘엔페라 RU1’ 제품 공급을 시작했다.

‘엔페라 RU1’은 스포츠 드라이빙 성능에 최적화된 타이어로, 고속 주행 시 안정적인 코너링과 뛰어난 핸들링 성능을 자랑하며 유럽연합의 타이어 효율등급 라벨링 부착제도에서 젓은 노면 제동력 A 등급, 소음 부분은 가장 우수한 수준인 레벨 1등급을 획득한 제품이다.

이 모델의 특징은 스포츠 차량의 고속 주행 시 제동 능력을 극대화하는 3D 나노 그립 기술과 최적화된 조향 응답속도와 내구성이다. 그뿐 아니라 강성이 뛰어난 아라미드 하이브리드 캡플라이 코드를 활용했으며, 핸들링 안정성을 높이는 특수 비드 필러 고무 조성물이 적용되었다.

넥센타이어 강호찬 대표이사는 “프리미엄 자동차 브랜드인 포르쉐에 신차용 타이어를 공급하게 돼 기쁘게 생각한다”며 “포르쉐는 세계적인 디자인과 성능

을 갖춘 스포츠카 제조사로, 이번 공급 계약을 통해 넥센타이어의 우수한 품질과 기술력을 입증할 수 있는 계기가 돼 의미가 남다르다”고 밝혔다.

넥센타이어는 이번 포르쉐의 신차용 타이어 공급을 발판 삼아 해외 신차 타이어 공급을 더욱 확대하고, 프리미엄 마케팅 활동을 지속해 브랜드 가치를 높여나갈 예정이다.

넥센타이어는 한국, 중국, 미국, 독일에 총 4곳의 R&D 센터를 운영하고 있으며 경남 양산, 창녕 및 중국 칭다오에 생산 거점을 구축했다. 또한 글로벌 시장 내 타이어 공급을 확대하기 위해 체코에 최첨단 자동화 설비를 갖춘 친환경 타이어 공장을 건설 중이며, 2018년 가동을 목표로 하고 있다. 지난 3월에는 미국 시장조사 전문기관인 〈JD 파워〉가 발표한 ‘신차용 타이어 고객만족도 조사’에서 승용차 부문 4위를 기록한 바 있어 앞으로의 성과가 더욱 기대된다.



## ‘글로벌 고객만족도’ 7년 연속 1위

넥센타이어가 글로벌경영협회에서 주관하는 ‘2016 글로벌 고객만족 역량 평가제도(GCSI)’ 조사에서 타이어 부문 7년 연속 1위에 선정됐다.

GCSI는 글로벌 고객만족 경영에 대한 인식을 제고하고 글로벌 산업경쟁력 지표를 제공해 보다 수준 높은 고객만족 경영을 지원하기 위해 사단법인 글

로벌경영협회가 제정한 평가제도다. 넥센타이어는 업계 최초로 타이어 렌탈 서비스인 ‘넥스트레벨’을 지난 9월부터 시행하면서 ‘넥스트레벨 걱정 제로 프로그램’을 통해 안전운전을 위한 사후 타이어 정기점검 및 차량관리 서비스 등도 함께 제공하고 있다.

또한 품질에 대한 자신감으로, 소비자 과실에도 보증하는 명품보증제도를 2008년 도입한 이래 2014년 윈터 타이어 명품 보증제도, 2015년 엔페라 제품 新명품 보증제도에 이르기까지 지속적으로 고객만족 서비스를 전개하고 있어 좋은 반응을 얻고 있다.

## ‘2016 레드닷 디자인 어워드’ 본상 수상

넥센타이어의 친환경 콘셉트 타이어 제품인 ‘그린하이프(GreenHive)’가 ‘2016 레드닷 어워드: 디자인 콘셉트(Red Dot Award: Design Concept)’ 부문에서 본상을 수상했다.

‘그린하이프’는 트레드 재충전식으로 휠 일체형 타이어에 소모품인 리필형 트레드(접지부)만 구입해 사용 가능한 차세대 혁신 제품이다. 반영구적 사용이 가능해 혁신성과 친환경성, 경제성에서 높은 점수를 받았으며, 기존 타이어의 틀을 깨고 새로운 패러다임을 제시했다는 평가를 받았다.

레드닷 어워드는 미국의 ‘IDEA 디자인 어워드’, 독일의 ‘iF 디자인 어워드’와 함께 세계 3대 디자인상으로 꼽힌다. 혁신성, 미적 품격, 실현 가능성, 기능과 유용성 등을 기준으로 심사하며, 올해는 60개국에서 4,698개 제품이 출품됐다.

‘그린하이프’는 미국 ‘IDEA 디자인 어워드’를 시작으로 2015년 이탈리아 ‘A디자인 어워드’, 올해 미국 ‘그린 굿 디자인 어워드’에 이어 독일 ‘레드닷 어워드’까지 수상하며 전 세계에서 연이은 호평을 받고 있다.





## 농협과 공동으로 농산물 소비촉진 상생 마케팅

넥센타이어가 지난 7월, 마늘 소비촉진과 가격 안정을 위해 농협중앙회와 공동으로 상생 마케팅을 진행했다. 넥센타이어는 농협과 사회공헌 활동 확대와 농산물 상생 마케팅 추진을 위한 업무 협약을 체결한 바 있다.

이번 행사는 대서종 마늘의 생산량 증가로 인한 가격 하락 대비 수급 안정 대책의 하나다. 넥센타이어는 간 마늘 1봉당(1kg) 1,000원씩 총 10만 봉(1억 원)을 후원했다.

행사는 7월 21일부터 물량이 소진될 때까지 진행했으며 농협은 서산, 해남, 남해, 창녕, 영천, 제주 등 마늘 주산지 농가로부터 약 200톤의 물량을 확보했다.

‘농산물 상생 마케팅’은 기업 후원을 통해 농업인은 제값을 받고 소비자에게는 저렴한 가격에 농산물을 구입하는 기회를 제공하는 것이다. 또한 기업은 사회공헌 활동을 통해 홍보 효과를 높일 수 있는 상생 협력 마케팅이다.



## 롯데카드와 업무 협약식 체결

넥센타이어가 지난 7월, 롯데카드 서울 본사에서 ‘프리미엄 렌탈 DC 넥센타이어 카드’ 출시와 관련해 사업 제휴 협약식을 가졌다.

해당 카드는 넥센타이어의 넥스트레벨 타이어 렌탈 시 이용 실적에 따라 월 렌탈 요금 할인 혜택이 제공된다. 전월 실적이 30만 원 이상 시 1만 1,000원, 60만 원 이상 시 1만 5,000원, 100만 원 이상 시 월 2만원이 할인된다. 렌탈 내용에 따라 추가 타이어가 제공되거나 타이어 공기압 체크 및 보충, 엔진오일 부동액 점

검과 같은 10대 점검 항목 무상서비스도 받을 수 있다.

넥센타이어 관계자는 “이번 롯데카드와의 업무제휴로 넥스트레벨 이용 고객에게 경제적인 혜택과 더불어 롯데카드의 제휴서비스를 확대 제공할 수 있도록 업무 제휴를 확대해가겠다”고 전했다.



## 체코 아이스하키팀 ‘믈라다볼레슬라프’ 후원 지속

넥센타이어가 체코 최상위 리그의 아이스하키팀인 ‘믈라다볼레슬라프’의 후원 연장을 통해 브랜드 인지도 향상을 위한 현지 마케팅 활동을 지속해 나간다. 아이스하키는 체코에서 가장 인기 있는 스포츠 중 하나로, 믈라다볼레슬라프 구단은 1908년 창단된 역사와 전통을 자랑하는 팀이다. 체코의 최상위 아이스하키팀인 엑스트라리가에 속해 있다.



넥센타이어는 2014년부터 믈라다볼레슬라프 팀을 후원해 왔으며, 팀은 지난해 리그 포스트 시즌 준결승까지 진출하며 좋은 성적을 기록했다.

이번 공식 후원 연장을 통해 넥센타이어는 홈구장의 스탠드, 빙상표면, 그리고 관중석뿐만 아니라 선수들의 헬멧과 경기복 등에 회사로고를 노출하며, 아레나의 대형 LED 스크린을 통한 광고 노출 권리를 추가로 갖게 됐다. 추가적으로 브랜드 인지도를 높이기 위해 사업 파트너와 고객, 아이스하키 팬들을 대상으로 다양한 프로그램 및 현장 이벤트 등의 마케팅 활동을 진행할 예정이다.

## ‘이달의 히어로’ 캠페인 진행

넥센타이어가 프로야구단 넥센히어로즈와 함께 ‘이달의 히어로’ 캠페인을 진행했다.

‘이달의 히어로’ 캠페인은 숨은 시민 영웅들을 선정해 선행을 널리 알리고 격려함으로써 우리 사회를 좀 더 밝고 건강한 사회로 만들어가자는 취지로 지난 6월부터 매월 시행하고 있다.

6월에는 화재가 난 차 안에서 정신을 잃은 운전자를 구조한 이재천 씨를, 7월에는 사고로 불이 붙은 시외버스에서 다리가 끼어 움직이지 못하는 운전기사를 구조한 김혜민 씨를 선정했다.

8월에는 보행자를 치고 달아나는 것을 목격하고 추격전을 벌인 끝에 차량 운전자를 붙잡은 조경환, 정동현, 양현민 씨를 ‘이달의 히어로’로 선정했다.

9월에는 흥기를 휘두르고 달아나는 취객을 붙잡은 손병수, 신운호 씨가 선정됐다. 넥센타이어는 이들의 용기 있는 선행을 격려하는 마음으로 야구 경기의 시구자·시타자로 초청하고, ‘이달의 히어로’ 표창장 및 후원금과 타이어를 전달했다.







글로벌 물류 기업으로 도약하다

## 넥센L&C(주)

넥센, KNN, 넥센테크에 이어 2016년 <헬로우 넥센>에서 마지막으로 방문한 곳은 국내는 물론 전 세계 운송 · 보관 사업을 담당하고 있는 넥센L&C다. 사업 다각화로 꺾목할 만한 매출 성과를 올리고 있는 넥센L&C의 울산(연양) 중앙물류센터를 찾았다.

글 김수진 사진 이용관

### 생각, 도전, 열정의 심박자

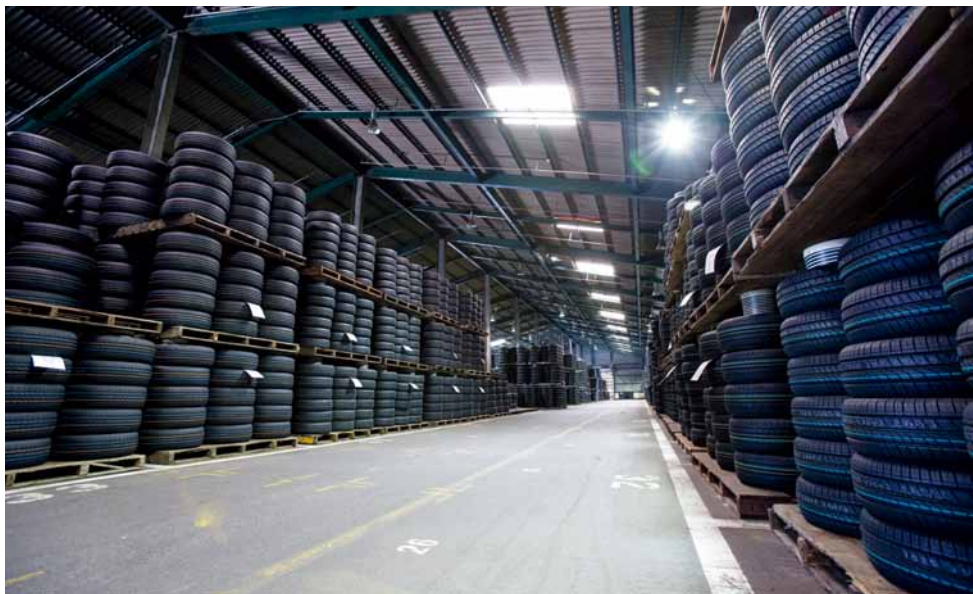
울산시 울주군 삼남면에 위치한 넥센L&C의 울산(연양) 중앙물류센터 첫인상은 '넓고 광활하다'였다. 2만 5,400평에 달하는 대지에는 거대한 리치 스택커(Reach Stacker)가 컨테이너를 옮기고 있었으며, 타이어를 가득 적재한 20피트와 40피트의 컨테이너를 실어 나르는 운반 차량이 쉴 새 없이 드나들었다. 구슬땀을 흘리며 컨테이너에서 타이어를 싣고 내리는 직원들의 분주한 풍경에서 역동적인 넥센L&C의 모습을 느낄 수 있었다. 넥센그룹의 물류 전문회사로 2010년 1월 설립된 넥센L&C는 2012년 화물자동차

운송업 · 운송주선업 면허 취득, 물류창고업 · 국제화물운송주선업을 등록하면서 본격적인 물류 사업을 개시했다. 2013년 3PL(제3자 물류) 사업을 개시한 이래 OCI, 성우하이텍, 포스코대우, 태웅, AK컴텍, 서한ENP, Tribute Energy, Palleteries, PSM 등 다수 기업의 3PL 업무를 수주한 것은 물론이다. 국내외 운송 및 화물 보관, 3PL 서비스, 컨설팅 서비스, 벌크 화물운송 서비스, 관계사(넥센타이어, 넥센, 넥센테크)의 출고 업무 등 다양한 넥센L&C의 사업 분야는 2016년 현재 탄탄하게 성장 중이다. 이를 위해 110여 명의 직원들이 열정적으로 업무에 매진하고 있음은





해외에서 발생하는 일에 대한 발 빠른 정보력과  
오랜 경험으로 축적된 노하우,  
그리고 견고한 인적 네트워크는 어느 곳과  
견주어도 결코 뒤지지 않는다.



두말할 필요 없다.

넥센L&C에서 눈여겨봐야 할 사업은 바로 3PL 서비스다. 운송, 보관, 배송 등 해상 · 항공운송의 국제복합운송주선에서 전문 업체와 연계 후 통합 물류 솔루션을 제공하는 것. 지난해 총 매출 920억 원 중 약 67%를 차지할 정도로 넥센L&C의 주력 사업으로 성장하고 있다. 이를 바탕으로 2016년도에는 1,005억 원의 매출을 기대하고 있다.

### 전문화된 강력한 맨파워

다음으로 주목할 분야는 국내 운송이다. 현재 울산(언양) 중앙물류센터를 중심으로 수도권(시흥 · 양지 · 평택 센터), 충청권(대전 센터), 호남권(광주 센터), 영남권(양산 · 대구 센터), 강원 · 제주권(강릉 · 제주 센터) 등 총 9개 물류 네트워크를 구성하고 있다. 각 거점 간 긴밀한 연계를 통해 빠르고 안전한 서비스를 제공하고 있다. 이곳을 통해 전국으로 오가는 타이어 물류량은 한 해 850만 개에 이른다. 국내 운송 분야는 2017년 새로운 전기를 맞이한다. 수출 전락 기지이자 3PL 영업의 거점이 될 '부산 신탄 프로젝트'가 마무리되기 때문이다. 한층 더 업그레이드될 모습이 자못 궁금하다.

국내가 있다면 해외도 있다. 전 세계 주요 항만의 방대한 네트워크를 바탕으로 컨테이너 해상운송 전 과정에 걸친 토털 서비스를 제공한다. △효율적인 SCM(공급망 관리) 환경 및 고객이



자사 핵심 역량에 집중할 수 있게 하는 컨설팅 서비스 △최적의 루트와 합리적인 운임을 제공해 고객의 물류 효율성 향상에 기여하는 벌크 화물운송 서비스가 대표적이다. 넥센L&C 해외 네트워크 중 특히 중요한 지역은 미주, 유럽이다. 타이어 수출 물량의 70~80%가 두 지역에 집중돼 있기 때문.

지난해 타이어 수출 총 연간 물동량은 30,465TEU(1TEU:20피트 컨테이너 1대)로, 이 중 미주지역의 수치는 북미 11,035TEU, 남미 9,580TEU에 이른다.

3PL까지 포함하면 수치는 이보다 더욱 높을 것이다. 이 같은 결과는 글로벌 파트너와 긴밀한 업무 공조가 이뤄질 때 발휘된다. 현지 파트너사들과 유기적으로 연결된 넥센L&C의 강력한 맨 파워가 빛을 발하는 이유다. 해외에서 발생하는 일에 대한 발 빠른 정보력과 오랜 경험으로 축적된 노하우, 그리고 견고한 인적 네트워크는 어느 곳과 견주어도 결코 뒤지지 않는다. 여기에 신속하고 정확한 운송 서비스를 제공하는 것은 기본이다.

넥센L&C는 해외 거점 확대, 국내외 물류 사업 강화를 토대로 2018년 1,200억 원의 매출을 바라보고 있다. 내실을 다지며 차근차근 세계적인 물류 기업으로 성장하고 있는 그들의 다음 행보가 기대된다.📌



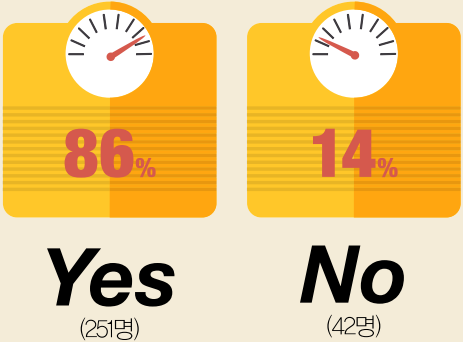
넥센인 앙케트

# 작심삼일 다이어트, 얼마나 실천하고 계신가요?

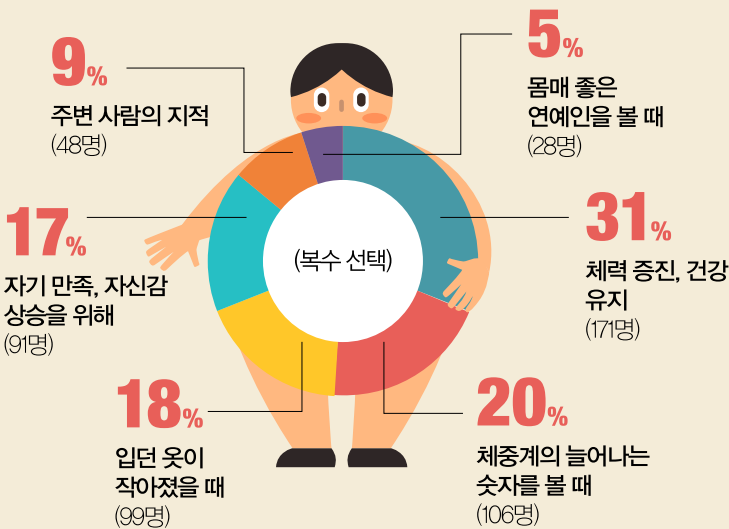
불별더위가 물러가고 드디어 운동하기 좋은 계절인 가을이 돌아왔습니다. ‘평생 숙제’인 다이어트에서 승리하려면 역시 운동과 식이조절이  
정답이겠지요. 넥센인들은 다이어트에 대해 어떤 생각을 가지고 있는지 들어보았습니다. 정리 김수진

2016년 8월 8~12일 진행, 총 293명 참여

## 현재 나는 다이어트가 필요하다?

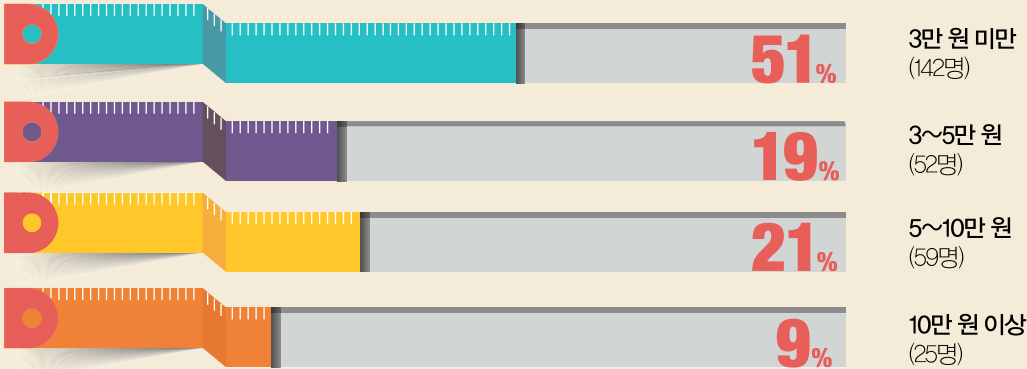


## 다이어트를 결심하게 된 계기는 무엇입니까?

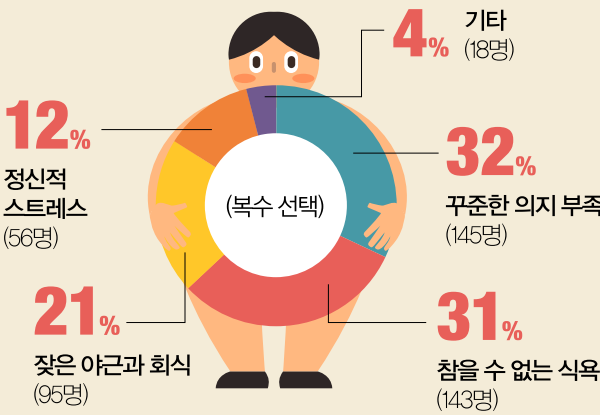


## 다이어트를 위해 투자한 월 평균 비용은 얼마입니까?

(실제 지출 경험이  
있을 경우에만 답변)



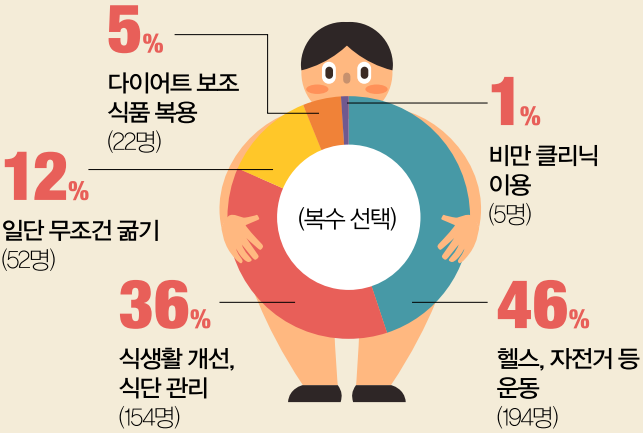
## 다이어트에 실패했다면, 이유가 무엇일까요?



기타

- ▶ 부상으로 운동을 못 하는 L 파트장
- ▶ 중년의 나이가 최고의 뱃살 주범이라고 위안하는 K 팀장
- ▶ 사원 복지로 외부 헬스장 · 수영장 금액 지원을 요청하는 용감한 Y 대리
- ▶ 열대야에 운동할 의지가 많이 꺾여서 슬픈 J 연구원
- ▶ 평일에는 회사 생활을 하니 체계적인 관리가 되지만, 주말만 되면 한 주 동안 열심히 일한 보상을 받으려는 S 사원

## 다이어트를 위해 특별히 하는 것이 있다면 무엇일까요?



## 넥센인들과 나누고 싶은 나만의 다이어트 비법이나 명언이 있다면?

- 인생은 살이 찘을 때와 찌지 않았을 때로 나뉜다. -김성미
- 언제까지 티셔츠 입고 물놀이 할래? -노국환
- 지금 당신의 몸이 당신의 상태를 말해준다. -박영하
- 너에게 몸짱이 되라는 게 아니야, 사람이 되라는 거야! -이명익
- ‘소개팅 해줄게’라는 말 한마디에 폭풍 다이어트 가능합니다. -안현우
- 정확한 자세로 계단을 올라가보세요. 22층 아파트 기준 올라가는 데 5분. 10층에 70kcal가 소모되니까 30분만 계단을 오르내리면 924kcal가 소모됩니다. -김남웅
- 다이어트에는 특별한 비법보다 ‘꾸준함’과 ‘굳은 의지’가 필요합니다. 저는 주말에는 등산, 아침 출근 전 30분 정도 걷기 운동+식이조절을 병행하고 있습니다. -장정식
- 운동하기 귀찮고 하기 싫을 때는 ‘닥치고 데스런(데드리프트, 스쿼트, 런지)’을 되뇌며, 닥치고(?) 운동을 시작합니다. -이진환
- ‘운동은 재미있는 것’이라는 인식을 심어주기 위해 예능 프로그램 또는 재미있는 영화를 보면서 운동을 합니다. 헬스비가 부담되거나 헬스장 가기 귀찮다면 집에서 운동 관련 책을 보며 하는 것도 좋습니다. -이호섭 ㉞



서울사무소 영업기획팀 · 상품기획팀 사우 5인의

# 터치 마이 바디

종일 컴퓨터 앞에 앉아 업무를 처리하는 사무직 직원들은 그 누구보다 몸을 움직이고 싶다. 좁은 사무실에서 벗어나 굳어 있던 몸을 풀고 싶은 5인. 영업기획팀과 상품기획팀 사우가 오늘을 위해 피트니스센터에서 하나로 뭉쳤다. 글 김지혜 사진 이용관 촬영협조 다노핏(danofit.modoo.at)



없이 화기애애했다. 본격적으로 필라테스를 체험하기 위해 강사가 등장하자 그녀들의 호기심 어린 눈이 반짝였다. 하나라도 놓칠까 집중하며 강사의 설명을 귀담아듣는 그녀들이다.

“필라테스를 하면 몸의 중심이 강화되면서 신체의 균형을 바로잡는 데 도움이 돼요.” 감미로운 음악이 흘러나오고 본격적인 필라테스 수업이 시작됐다. 필라테스의 모든 동작은 복부와 복부 근처의 등허리, 엉덩이에서 시작된다. 우리 몸의 중심인 척추를 바로잡기 위해서다. 이번 체험은 폼롤러를 이용한 필라테스. 긴 원기둥 형태인 폼롤러는 가볍고 충격 흡수력이 좋은 고급 스펀지로 만든 운동기구다. 폼롤러로 전신의 근육을 풀 수 있으며 운동 전후 스트레칭할 때도 활용할 수 있다. 한 동작 한 동작 할

## 땀과 웃음이 가득한 시간

필라테스 체험을 하기로 한 날, 점심을 먹고 곧장 피트니스센터로 향하고 있다는 영업기획팀 이지혜 사우의 목소리가 벌써 들려 있었다. 약속 시간보다 일찍 도착해 문을 열고 들어가니 아니나 다를까 멀리서부터 영업기획팀과 상품기획팀 사우들의 왁자지껄한 목소리가 들려온다. 오늘은 컴퓨터 앞이 아닌 커다란 거울 앞에 앉아 각자 스트레칭을 한다.

“하나, 둘, 셋, 넷, 하나 둘 ....”

웃차림이 편해서일까? 분위기는 더할 나위





뭉쳐 있던 근육이 풀려 처음에는 어려워했던 동작도 제법 소화한다. 마지막 동작까지 완벽하게 클리어!  
 “수고하셨습니다!”  
 ‘ 짹짹’, 강사와 사우들, 서로가 서로에게 박수를 보낸다. 잠시나마 사라졌던 사우들의 웃음기도 되찾았다. 그리고 이어지는 ‘인종샷’ 타임! 누가 먼저랄 것도 없이 큰 거울 앞에 웅기종기 모여 사진을 찍기 시작한다. 아이처럼 신난 그녀들은 사진을 확인하면서 연신 웃음이 끊이지 않는다. 함께 땀을 흘리면 금방 친해진다는 말처럼, 전보다 한층 더 가까워진 듯한 그녀들이다.

### 글로벌 마케팅 부서의 환상적인 짝꿍

운동을 하고 나니 배가 출출해진다. 테이블에 마련된 영양 간식을 본 그녀들의 얼굴에 화색이 돈다. 땀을 쏙 빼고 난 뒤 에너지바를 한입 베어 무니 입가에 미소가 번진다.  
 “힘들었어요, 필라테스가 정적인 운동인 줄만 알았는데 땀이 뻘뻘 나서 혼났어요.”  
 “그래도 하다 보니까 동작이 되더라고요, 제 몸이 신기했어요.”  
 “필라테스를 꾸준히 하면 몸매 라인이 예뻐질 것 같아요. 이래서 다들 필라테스를 하는구나 싶었어요.”  
 대화 중 워낙 친해 보여 당연히 한 팀이겠거니 했지만 사실은 서로 다른 팀이다. 영업기획팀 김경미 과장의 한마디를 시작으로 영업기획팀 이지혜 사원, 상품기획팀 박은선 대리, 이상은 사원, 경지선 사원도 저마다 생생한 후기를 전하며 도란도란 이야기꽃을 피운다.  
 “저희 두 팀은 글로벌 마케팅 부서라는 큰 조직 아래에 있어요. 상품기획팀에서 외국과의 협업을 통해 상품을 기획하고 론칭하면 그 결과 매출이 발생하죠.

운동하는 내내  
 들려오는 그녀들의  
 밝은 웃음은 내일의  
 넥센타이어로 성장할  
 수 있는 에너지가  
 되고 있었다.



영업기획팀은 매출을 분석하고요. 업무상 떼려야 뗄 수 없는 관계입니다. 사무실에서도 바로 옆자리라 회식도 함께 자주 해요.”  
 김경미 과장의 말에 상품기획팀 사우들이 고개를 끄덕인다. 부서 내에 여자들이 많지 않아 더 뽄뽄 뭉치게 된다고 덧붙이면서.  
 “요새 업무가 바빠 회사 밖에서 여가 시간을 보낼 여유가 없었어요. 같이 뭔가를 하면 좋겠다고 생각해서 신청했어요. 회식 말고 뭉친 적은 처음이에요. 앞으로도 종종 기회가 있었으면 좋겠어요.”  
 “처음이자 마지막이 될 것 같은데?”  
 그 말에 모두들 한바탕 자지러진다. 운동하는 내내 들려오는 그녀들의 밝은 웃음은 내일의 넥센타이어로 성장할 수 있는 에너지가 되고 있었다. 앞으로도 늘 즐겁고 활기찬 상품기획팀, 영업기획팀의 내일을 응원한다.👊







간편하고 건강하게!

# 넥센인의 한 끼 식사 대용식

누구나 아침 식사의 중요성을 알지만 바쁜 현대인이 아침을 꼬박 챙겨 먹는 것은 그리 쉽지 않다.

눈코 뜰 새 없이 바쁜 순간에 빛을 발하는 한 끼 식사 대용식을 소개한다.

글 김지혜 자료협조 이화컴퍼니(www.ewhacompany.com), 늘그린(n-green.co.kr), 랩노쉬(labnosh.com), 미셰프(www.mechef.co.kr), 인테이크푸드(www.intakefoods.kr), Dole코리아(www.dole.co.kr)



20초 만에 완성

랩노쉬

물에 타서 마시는 것만으로도 끼니가 해결된다. 기능성과 편의성을 극대화한 미래형 식사 대용 식품인 랩노쉬는 이미 SNS에서 인기를 끌고 있는 제품이다. 물통을 갖고 다니다 식사 시간에 물 400ml를 넣고 흔들어 먹으면 끝. 필수 영양이 고루 함유된 이 제품은 하루 권장량 대비 탄수화물 20%, 단백질 30%, 지방 5%로 구성됐다. 하루에 한 포씩 먹을 수 있도록 개별 포장돼 있으며, 그래놀라 요거트, 쇼콜라, 그린 시리얼 3가지 맛을 골라 즐길 수 있다.

## 골라 먹는 재미

오그레 현미 그래놀라

밥보다 20배 높은 영양소로 알려진 현미와 슈퍼푸드의 만남. 오그레 현미 그래놀라는 경북 고령군에서 재배하는 100% 국내산 현미를 퍼핑 공정을 통해 바삭바삭하고 고소한 맛으로 재현해냈다. 착색료와 합성 감미료를 넣지 않고 채소 가루와 코코아 가루 같은 천연 과일 가루를 현미에 직접 코팅해 본연의 맛을 느낄 수 있다. 우유나 요거트, 두유, 아이스크림 등에 첨가해 먹거나, 씹는 식감이 좋아 그냥 섭취해도 좋다. 35g 용량은 지퍼팩으로, 300g 용량은 마개 용기로 되어 있어 언제 어디서나 먹을 만큼만 간편하게 덜어 먹을 수 있는 장점이 있다.



## 짜 먹는 아침 식사

모닝죽

몸이 아프거나 입맛 없을 때 생각나는 대표적인 음식은 죽이다. 소화가 잘되고 부담스럽지 않아 아침 식사로 제격이지만 만드는 데 시간이 오래 걸려 염두가 안 난다. 하지만 모닝죽만 있다면 고민은 단번에 해결된다. 단호박, 고구마, 팔 세 가지 맛으로 출시된 모닝죽은 균형 잡힌 영양 설계와 1팩당 100kcal를 넘지 않는 낮은 칼로리를 자랑한다. 실내 보관으로 데워 먹지 않아도 되며, 쭉 짜 먹는 스파우트 파우치 형태로 만들어져 간편하다. 이제 아침은 건더기가 풍부하면서 영양도 가득한 죽 한 그릇 어떨까?



가을로 사보 제작에 도움을 주신 사우 중 추천을 통해 '주먹 아이템'에 선정된 제품을 선물로 드립니다. (개별 연락 후 랜덤 발송됩니다)

## 쫄득쫄득 착한 주전부리

고구마 말랭이

남녀노소 누구나 좋아하는 100% 국내산 고구마로 만든 고구마 말랭이는 맛도 좋고 영양가도 풍부하다. 첨가물을 넣지 않고 원재료 그대로의 맛을 살렸으며, 말리는 과정에서 단맛이 증가하니 맛과 영양 모두 나무랄 데 없는 건강식이다. 쫄깃한 질감이 살아 있어 입에 넣고 오물오물 먹다 보면 어느새 동이 나고 배고픔은 사라진다. 고구마 말랭이는 소포장 파우치에 한입 크기로 담겨 있어 등산 및 캠핑 등 다양한 야외 활동 중에도 언제 어디서든 간편하게 즐길 수 있다.



## 아침이 기다려지는 습관

아식수

칼로리가 걱정되거나 혹은 다이어트를 결심했지만 참을 수 없는 배고픔이 찾아온다면 무조건 굶어야 할까? 그럴 땐 밥 대신 아식수로 한 끼를 해결하자. 아식수는 '오행야채스프' 레시피를 티백 형태로 구현해 물에 우려 마시는 것만으로도 산뜻한 포만감과 풍부한 영양소를 선사한다. 제품당 2개 들어 있는 티백으로 하루 2L의 물을 마실 수 있어 피부까지 좋아지는 효과를 볼 수 있다. 끼니와 피부 관리, 두 마리 토끼를 잡아보자.



## 한 손에 쏙, 한입에 가득

트리플 바

아침 식사가 익숙하지 않은 사람에게는 밥보다 간단한 간식이 적당하다. 트리플 바는 바삭한 질감을 그대로 즐길 수 있는 3가지 견과(아몬드, 캐슈너트, 땅콩)와 몸에 좋은 3가지 씨앗(해바라기씨, 호박씨, 참깨), 상큼한 3가지 과일(푸룬다이스, 건포도, 블루베리 · 크랜베리)의 조합이 돋보이는 영양식이다. 하나만 먹어도 허기를 채울 수 있는 저칼로리 간식으로 다이어트에 도움이 된다. 부피가 작으면서도 과자와 달리 잘 부서지지 않아 가방이나 주머니에 넣고 다니기 편하다.👉



# NEXEN ROAD

## 골목길을 누비다

우리는 '골목'을 어떻게 기억하고 있을까요?  
기억 속 골목은 사람들이 오가는 통로는 물론  
사(私)적 영역인 주거 공간의 연장선이었다가  
공(公)적 영역인 회합과 교류의 장이었습니다.  
그런 골목이 점차 사라져가는 것은 분명  
안타까운 일이지요. 하지만 실망은 이릅니다.  
골목의 멋과 미덕을 기억하는 이들이 모여 옛  
낭만을 살린 골목을 만들어나가고 있으니까요.  
각박한 도시를 재생시키고 휘발하는 인간성을  
회복시키는 골목이 가진 힘.  
넥센타이어가 그 골목에 대한 이야기를  
준비했습니다.



# 문패도 번지수도 없는 골목이 보내온 편지

여름은 참으로 지독했다. 낮밤을 가리지 않고 눌러앉은 폭염 탓에 산책은 커녕 손가락 하나 움직여도 버거운 나날이었다. 하지만 가을은 어김없이 우리 곁에 당도했고, 골목길을 거닐며 그 삶과 걸을 찬찬히 들여다보기 좋은 시절이다. 문패도 번지수도 없는 골목이 당신에게 초대 편지를 건네는 계절이다.

글 이유선(칼럼니스트) 사진 여행스케치DB



## 공과 사를 넘나드는 제멋대로의 미학

골목은 '큰길에서 들어가 동네 안을 이리저리 통하는 좁은 길'이다. 이리저리 난 길이어서 폭도 들쭉날쭉, 모양새도 휘어지고 꼬여 있기 일쑤다. 이렇듯 제멋대로인 개성을 지닐 수 있었던 건 그 안에 집을 짓고 산 사람들이 덕분이다.

1950년대 중반, 전쟁으로 잿빛이 된 땅에 근대화와 산업화의 빛줄기가 들이치자 사람들은 부나방처럼 도시로 몰려들었다. 타향살이에 나선 가난한 노동자들은 시내 외곽 산과 하천 주위의 버려진 땅을 쪼개고 나누어 집을 짓기 시작했다. 변변치 못한 자투리땅이 반듯할 리 없고, 터를 말끔하게 닦을 주머니 형편도 아니기에 모나면 모나 대로 뺄뚱 뺄뚱 대로 집을 지었고, 덩달아 골목길도 좁고 구불구불한 형태로 생겨났다.

헌데 좁고 뺄뚱어진 모양새와 달리 쓰임새와 서정만큼은 골목을 따라올 공간이 드물다. 돛자리나 평상을 내려놓고 아버지는 낮잠을 청하고 어머니는 푸성귀를 다듬고 아이들은 숙제를 하는 등 사적인 영역에서나 볼 법한 일상이 골목에서는 예사로 행해졌다. 마을 사람들이

둘러앉아 이야기꽃을 피우고 공공의 안건을 논의하는 장소도 골목 어디쯤이다. 골목은 사람들이 오가는 통로로 존재했다가, 사(私)적 영역인 주거 공간의 연장선도 되었다가, 공(公)적 영역인 회합과 교류의 장으로도 사용됐다. 아파트의 복도나 계단이 오로지 통로 역할만 담당하는 요즘 세상과는 사뭇 먼 풍경이다. 골목이 지닌 서정성은 또 어떠한가. 처마 끝이 맞닿는 비좁은 골목에서 주민들은 이웃집 손가락이 몇 개인지 훤히 다 알 만큼 서로 살림을 부비며 살았고, 그것은 이웃이 굶거나 아프거나 괴로울 때 나 몰라라 할 수 없는 인정으로 굳었다. 아울러 골목 하면 동심도 빼놓을 수 없다. 손바닥만 한 공간에 놀거리는 어찌나 차고 넘치는지 담벼락은 다방구, 전봇대는 술래잡기, 땅바닥은 땅따먹기, 계단은 가위바위보로 노상 아이들이 웃고 울고 떼쓰고 투닥거리는 소리가 풍성했다. 헌데 이 모든 소란을 일순간 멈추게 하는 소리가 있었으니, "OO야, 밥 먹어".





## 근대화로 생겨나 근대화로 사라진 운명

근대화에 의해 번성한 골목이지만, 아이러니하게도 근대화에 의해 위기를 맞이했다. 획일적이고 무차별적인 ‘도시개발’ 구호 아래 낡고 제멋대로인 골목은 재개발 대상으로 전락한 것이다. 특히 1970년 중산층 아파트인 한강맨션이 위용을 드러내자 사람들은 아파트를 꿈꾸고 열망하기 시작했다. 좁은 땅에서 여러 세대가 수직 상승해 살 수 있는 아파트는 효율, 편리, 청결, 안락의 대명사로 자리 잡았고, 상대적으로 골목은 비효율적이고 불편하고 비위생적인 공간으로 낙인찍혔다. 골목의 미덕인 곡선미, 소박미, 인간미는 〈응답하라 1988〉과 같은 TV 드라마 속에서나 만날 수 있는 과거의 유산이 되어갔다.

하지만 실망은 이르다. 골목의 멋과 미덕을 기억하는 눈 많은 새 이웃이 하나둘 그곳으로 돌아왔다. 그들은 오래된 집과 웅색한 길을 허물거나 감추지 않고 있는 그대로의 토대 위에서 또 하나의 문화와 공동체를 형성하고 있다. 서촌 골목의 쇠락한 한옥을 멋스러운 공방과 카페로 심폐소생하고, 문래동의 철공소골목을 갤러리로 단장했으며, 이화동의 혈빔은 담벼락을 색색의 벽화로 윤색했다. 지방에 있는 골목도 마찬가지로였다. 부산 보수동 헌책방골목, 대구 근대화골목, 통영 동피랑마을 등은 문화와 역사를 간직한 관광명소로 사랑받고 있다.

더 주목할 것은 골목이 지닌 치유의 힘이다. 마치 고향으로 화귀하는 연어떼처럼 저 높은 고층 건물에서 이 낮은 골목으로 모여든 사람들은



골목 특유의 낭만과 향수를 수혈받는다. 해마다 골목을 찾는 방문자가 늘어나는 것은 결코 우연이 아니다. 또한 골목의 공동체 문화를 아파트에서 재생시켜보려는 움직임도 포착된다. 이전 아파트 단지들이 헬스, 골프연습장, 비즈니스룸 등 취미나 자기계발의 부대시설을 자랑으로 내세웠다면, 이제는 골목을 본떠 이웃끼리 교류와 관계를 넓힐 수 있는 커뮤니티 공간을 앞다퉈 선보이는 추세다. 이런 변화를 보면서 혹자는 골목을 가리켜 ‘오래된 미래’라 말한다. 골목이 지닌 아름다운 유산이 각박한 도시를 재생시키고 휘발하는 인간성을 회복시키는 새로운 동력이 되리라는 기대이자 예언일 터다.

## 골목이 풀어야 할 숙제

얼마 남지 않아 한길 한길 모두 소중하게 품고 싶은 골목. 하지만 우리가 골목과 함께 풀어가야 할 숙제도 적지 않다. ‘젠트리피케이션(Gentrification)’이라는 단어가 심심치 않게 들린다. 도심과 가까운 낙후 지역에 고급 상업 지역이 새로 형성되면서 그곳을 터전으로 살아온 원주민, 소상공인, 문화예술인 등이 역으로 쫓겨나는 현상을 가리킨다. 골목까지 침범한 이 이질적인 용어는 원주민과 이주민, 건물주와 세입자, 대기업과 소상공인 사이에 갈등을 몰고 오며 골목이 간직해온 공동체 정신을 무색하게 만든다.

또한 골목 여행이 하나의 트렌드처럼 번지면서 이곳을 찾는 외지인의 무례와 무질서가 뉴스거리가 되곤 한다. 소음, 쓰레기, 낙서, 사생활 침해 등으로 골치를 썩으면서 골목의 유명세를 격하게 손사래 치는 원주민이 어디 한둘이겠는가. 도시의 속도전과 약육강식에 지친 사람들을 골목이 보듬고 치유했듯, 이제는 골목의 환부를 우리가 어루만질 차례다. ‘오랜 시간을 순명하며 살아온 것/ 시류를 거슬러 정직하게 남아진 것/ 남아짐으로 꾸준히 새로워지는 것/ 오래된 것들은 아름답다’

박노해 시인의 시구처럼 골목 역시 오래되고 낡고 정직해서 아름답다. 앞으로도 오랫동안 그 골목으로부터 세상의 속도와 경쟁을 잠시 멈출 수 있는 위로를 듣고 싶다. “OO야, 얼른 와서 밥 먹어.”<sup>10</sup>



손바닥만 한 공간에 놀거리는  
어찌나 차고 넘치는지

담벼락은 다방구,  
전봇대는 술래잡기,  
땅바닥은 땅파먹기,  
계단은 가위바위보로  
노상 아이들이 웃고 울고  
떼쓰고 투닥거리는 소리가  
풍성했다.



모자라고 가려져 애뒀한 ‘통영 서피랑’

딱 찬 100에서 하나가 모자란 99계단이 서피랑 골목의 시작이다. 무언가 아쉬운 계단 숫자처럼 서피랑은 동피랑의 그늘에 가려 조용히 남아가던 곳이었다. 현대 최근 서피랑의 부족함에 관심이 채워지고 있다. 동피랑보다 벽화도 소박하고 찾는 이도 적지만, 그래서 옛 골목의 정취를 느긋하게 경험하기에 제격인 곳이다. 게다가 서피랑은 소설가 박경리가 태어난 곳이자 소설 〈김약국의 딸들〉의 무대로 99계단에 새겨진 그의 글귀가 그 어느 곳보다 묵직하게 다가온다. 그렇다고 이 골목이 무게만 잡는 것은 아니다. 아기자기한 벽화와 아이 엉덩이 모형의 조형물이 웃음 포인트를 선사한다. 굽이굽이 이어진 계단 끝에는 뜻밖의 보상도 기다리는데, 정상에 자리한 서포루에 서면 서호동 시내와 강구안 앞바다가 감탄을 자아낸다.

주소 경남 통영시 가족고랑2길 25 홈페이지 www.utour.go.kr



얼굴을 내민다. 종달리가 품고 있는 또 한 가지 치유 능력은 자연이다. 이 골목 끝은 지미봉과, 저 골목은 종달리해변과 연결되기에 산책은 자연과의 만남으로 이어진다. 특히 산이라기에는 부족하고 언덕이라기에는 숨 가쁜 지미봉에 오르면 소담한 종달리를 한눈에 굽어볼 수 있다. ‘이윽고 끝나는 땅’이라는 이름 뜻처럼 평화롭고 조용한 종달리에서 우리의 지난했던 고민과 시름도 결국 마침표를 찍을 수 있을 듯하다.

주소 제주도 제주시 구좌읍 종달로  
홈페이지 www.jejutour.go.kr

부조화 속의 조화 ‘청파동’

‘푸른 언덕’이라는 뜻의 ‘청파(靑坡)’. 하지만 청파동 골목은 푸르기보다 복잡미묘하다. 일제강점기에는 부자들이 살던 골목으로 지금도 일본식 가옥이 몇몇 남아 있다. 이어 1950~60년대 해방과 한국전쟁을 거치면서 도시형 한옥이 늘었고, 1980년대에는 다세대주택과 연립주택이 들어섰다. 이처럼 시대의 흐름을 빼놓지 않고 껴안은 청파동을 가리켜 건축학자 임석재는 ‘20세기 집 박물관이라 할 만한 동네’라고 말했다. 여러 세대가 뒤엉킨 부조화는 청파동 특유의 빛깔로 조화를 빚어낸 것이다. 청파동이 지닌 ‘공존의 아름다움’은 골목을 오가는 사람들에게서도 엿보인다. 이곳에는 초등학교부터 중고등학교와 대학교까지 총 7개 학교가 위치해 있다. 그 젊음의 재잘거림은 골목에 생기를 불어넣는다. 1927년에 지어져 3대째 이어져오는 성우 이용원까지 놓치지 않는다면 당신은 청파동 안에서 한 세기를 오롯이 거닐 수 있다.

찾아가는 법 서울 지하철 4호선 숙대입구역 8번 출구, 또는 1호선 남영역 1번 출구 도보 10



지금 뜨는 골목들

골목으로 떠나는 시간 여행

골목을 떠올리는 순간 머릿속에 갖가지 지도가 펼쳐진다. 오래되고 투박한 무채색 골목부터 벽화로 알록달록 채색된 골목까지 길은 무수하다. 시간과 두 다리만 준비된다면 언제라도 어서 오라 손짓하는 골목길로 당신을 안내한다.

글 이유선(칼럼니스트) 사진 여행스케치 DB, 창동예술촌



예술이 머무는 골목 ‘마산 창동예술촌’

1960~80년대 경공업 단지가 형성되며 최고의 절정을 누리다가 1990년대 경공업이 쇠락하며 기업도 사람도 썰물처럼 빠져나간 경남 마산의 창동. 근대화의 흥망성쇠와 보폭을 같이해온 창동이 역사의 뒤편길로 물러날 즈음, 문화예술인들이 이곳에 등자를 틀었다. 국밥집 옆에 공방이 생기고, 오락실 앞에 갤러리가 들어서며, ‘창동예술촌’이라는 그럴싸한 이름도 얻었다. 미로처럼 얹히고설킨 골목은 마산예술흔적골목, 에콜드창동골목, 문신예술골목 등 3개 테마로 단장하여

문화예술의 정취를 힘껏 빨아들였다. 그 덕분에 골목을 한 바퀴 돌고 나면 유화와 한국화 등 순수예술부터 조각, 도예, 공예, 팝아트, 무용 등 다양한 예술 장르를 두루 만날 수 있다. 특히 작업실이 개방돼 있어 방문자들이 작업 모습을 구경하고 작가와 이야기도 나눌 수 있다. 이곳이 소중한 또 하나의 이유는 기존 점포와의 조화다. 전성기 시절 문전성시를 이뤘던 창동북회집, 창동본식, 마산의 양대 빵집인 고려당, 코아양과 등이 여전히 골목 터줏대감으로 명성을 지키고 있다. 주말에는 프리마켓과 체험마켓 등이 열려 친구, 연인, 가족 등 누구나 골목에서 즐거운 한때를 보낼 수 있다.

주소 경남 창원시 마산합포구 오동서6길 24  
홈페이지 www.changdongart.com

‘제주 종달리’에 읊서에

소란스런 삶에 멀미가 느껴진다면 혼자 종달리로 떠나라 처방해본다. 제주 동쪽 끝에 위치한 종달리는 골목에 들어서면 순간 고요와 평화가 마중 나온다. 낮은 지붕과 투박한 돌담을 끼고 느릿느릿 걷다 보면 ‘종달리엔’, ‘바다가 안 보여요’, ‘순희 밥상’, ‘꿈꾸는 물고기’ 등 말을 걸 듯 재미난 이름의 가게들이



추억 속 골목놀이

# 재밌는 놀이 할 사람, 여기 여기 붙어라!

매일 새롭게 등장하는 화려한 모바일 게임에 이어, 버스표  
매진 소식이 들릴 정도로 집중적인 주목을 받았던 포켓몬GO  
같은 증강현실 게임, 헤드기어를 끼면 전통의자에만 앉아도  
롤러코스터의 스릴을 맛볼 수 있는 가상현실 게임까지, 요즘  
'놀이'의 방식은 과거와는 완전히 달라졌다.  
특별한 기구가 필요 없고 경쟁할 필요도 없이, 우리가 모이는  
곳이 바로 놀이터였던 때를 떠올려보자. 책가방을 땡개치고  
삼삼오오 모여든 골목길에서는 오늘 처음 만난 아이라도 우리  
편이 될 수 있었다. 사람 수가 안 맞으면 깎두기를 시키면  
그만이였다. 웃음소리 가득한 좁은 길목에서라면 즐거움이  
배가되던 바로 그 놀이들을 되새겨본다.

글 조병례 일러스트 이예강



## 고무줄놀이

노래에 맞춰 고무줄을 발목에 걸어 넘는  
놀이이다. 편을 나눠 순서를 정하고 두  
사람이 고무줄 끝에 서서 뛰거나 발목에  
고정한 뒤 노래에 맞춰 동작하면서  
넘는다. 한 곡이 무사히 끝나면 고무줄  
위치를 무릎, 허리, 겨드랑이 순으로 점점  
높여가는데 마지막에는 머리 위로 손을  
뻗는 높이까지도 이르렀다. 부르는 노래는  
'장난감기차', '풍당풍당' 같은 평범한  
동요도 있었지만 '아프리카 사람들은  
마음씨가 좋아', '미리미리미리뽕' 등의  
기묘한 제목의 노래도 있었다. 찹싸게  
고무줄을 꿰고 도망가는 남자아이들이  
많았는데 그런 날 그 아이 이름은  
데스노트에 올랐다.

## 술래잡기

았으면 치지 못하는 '았은뱅이'나 '얼음'을 외치면 치지 못하는 '얼음땡'  
등이 있다. 가장 흔한 '얼음땡'은 술래가 한자리에 서서 다른 친구들이  
도망갈 시간을 준다. 언제 다가왔는지 모를 술래에게 잡히기 직전 깜짝 놀라  
심장이 내려앉을 것 같지만 "얼음"을 외치면 일단 시간은 번 셈이다. 이를  
악물고 뒤돌아 달려가는 술래 표정은 살벌했다. 다른 친구가 다가와 "땡"  
해주면 그때부터 다시 달린다.



## 말타기

말뚝박기라고 더 많이 불렸다. 말들을  
무너트리기 위해 공격 팀은 힘껏 달려와서  
뛰어올랐다. 최선을 다해서 더 빨리, 더  
높게, 더 세게 뛰려고 애쓰는 모습을 보면  
저게 뭐라고 저리 거칠게 하나 싶지만 이미  
그들의 눈에 그런 것은 보이지 않는다. 공격  
팀이 무사히 다 났으면 가장 앞에서 마주  
보고 있는 양 팀의 대장이 가위바위보를  
해서 승패를 정한다. 주로 남자아이들이  
하는 놀이라고 얘기하지만 아는 사람은  
안다. 아무것도 두려울 것 없었던 여고  
생활의 묘미는 말타기에 있었다는 것을.



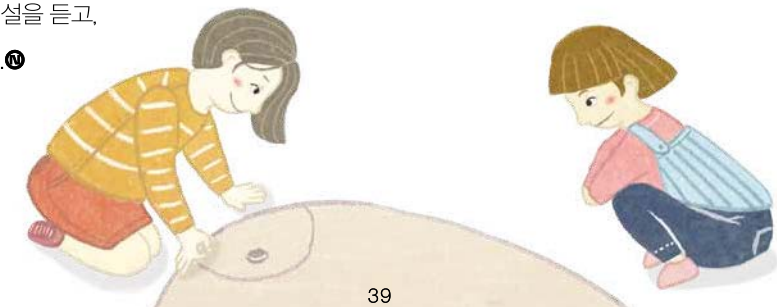
## 딱지치기

이기기 위해서는 뽀뽀한 종으로 힘 있게  
만든 딱지가 관건이다. 날려먹기, 밀어내기,  
넘겨먹기 등 기술을 동원해 상대의 딱지를  
내 것으로 만들면 끝. 친구의 딱지를 땅에  
놓고 딱지로 쳐서 뒤집으면 그 딱지는  
내 차지지만, 뒤집히지 않으면 순서가  
바뀐다. 힘껏 내리치면서 소매로 슬쩍  
바람을 일으키려다 걸리면 영화 <타짜> 속  
'아귀'의 명대사인 "동작 그만, 내가 빙다리  
햇바지로 보이냐?"를 현실에서 들을 수  
있다. 크고 묵직한 딱지를 만들기 위해 집에  
있던 달력이란 달력은 모조리 뜯어 찢다가  
엄마에게 등짝 스매싱을 맞은 건 비단  
혼자만의 기억이 아닐 것이다.



## 땅따먹기

맨손으로 금을 그어 한 뼘씩 넓혀가는 땅따먹기가 있고 작은 돌맹이나  
조개껍데기 같은 것을 말 삼아 툇기며 땅을 넓히는 땅따먹기가 있다. 정해진  
구역 안에서 땅을 가장 많이 확보하는 것이 이기는 놀이이므로 엄지와 검지  
사이가 찢어지도록 벌려서 어떻게든 더 넓게 금을 그으려고 애썼다. 땅을  
갖고픈 마음에서 유래했다는 설을 듣고,  
흙수저의 안구에 습기가 찬다.④





# 지금의 우리를 노래하다

## 인디밴드 칼라스윗

잔잔하면서도 강렬하다. 달콤하면서도 쓰다. 김현아와 박별로 이뤄진 여성 듀오 '칼라스윗'은 이름처럼 밝은 노래를 들려줄 것 같지만 어둡고 쓸쓸한 감성도 진하게 담아낸다. 감(感) 잡을 수 없는 매력을 동시에 갖고 있는 칼라스윗, 그녀들의 음악 이야기를 들어보았다.

글 김지혜 사진 이용관, 해피로봇레코드, 민트페이퍼 장소협조 카페 언플러그드(070-4200-9251)

### 달콤한 조우

여성 듀오는 은근히 많은 것 같으면서도 그리 많지 않다. 게다가 현재 홍대 부근을 중심으로 활동하는 인디 밴드만 1,000여 팀이니 그 속에서 살아남기도 어렵다. 다양한 층위의 음악이 공존하는 인디신에서 칼라스윗은 존재감을 당당히 드러내고 있다. "지금은 건반과 기타만으로 밴드를 결성하는 게 흔한데 처음 팀을 결성할 당시에는 이상한 조합이었어요. 모두들 드럼은 왜 없냐며 되물곤 했죠. 하지만 이젠 여러 명의 멤버가 있는 밴드보다 2인조가 더 편해요. 서로 합의만 하면 금방 결정하기 때문에 앞으로 한 단계씩 빠르게 나아갈 수 있죠." 고1이었던 박별(건반)과 중3이었던

김현아(보컬·기타)는 각자 음악에 대한 꿈을 키워오다 한 음악학원에서 처음 만났다. 각각 일렉 기타, 베이스 기타를 배우기 위해서였다. 악기 합주가 필요했던 앙상블 수업에서 두 사람은 같은 팀에서 연주하며 서로에게 좋은 느낌을 가졌다. 음악 취향까지 비슷했기에 급속도로 가까워져 함께 버스킹 공연을 하기도 했다. 하지만 대학 입시라는 현실의 벽에 부딪쳐 악기를 놓을 수밖에 없었다. 대학생이 되어 만난 두 사람. 휴학하고 함께 떠난 인도 여행은 각자의 터닝 포인트가 되었다. 돌아와 다시 악기를 잡았으니 말이다. 무언가 해야겠다는 생각만 하고 있으면 아무것도 하지 못한다. 생각과 계획이 있으면 곧바로 행동에 옮겨야 한다. 두 사람은 2008년 집에서



서로 소통하며 악기를 연주하고 목소리를 내며 각박한 현실에 지친 현대인에게 따뜻한 응원과 위로를 건넨다.





만든 데모와 인도에서 사온 의상으로 대학가요제에 나가기로 했다.

“원서에 팀 이름을 적어야 했는데, 인도에서 맛있게 먹었던 디저트 가게 ‘랄라스윗’이 떠올랐어요. 4글자라 억양이 편하고 안정된 기분도 들어 팀 이름으로 결정했지요. 대학가요제를 위해 한 달 동안 연습하고 또 연습했는데 막상 생방송 무대에 오르니 그동안 노력한 시간들이 기억이 안 날 정도로 순식간에 지나갔어요. 은상에 호명되는 순간, 기쁘기도 하고 후련하기도 했죠.”

많은 사람 앞에서 노래를 불러본 적이 거의 없었던 그녀들. 두 사람은 처음 만든 ‘나의 낡은 오렌지 나무’란 곡으로 대학가요제 1차, 2차, 3차를 넘어 생방송까지 나가 은상을 거머쥐었다. 자신의 인생에서 부모님을 가장 기쁘게 해드렸던 순간이라며 두 사람은 그날을 회상했다.

### 유쾌한 수다, 랄라dio

두 사람은 편안한 어쿠스틱 사운드로 사람들에게 감성적인 공감대를 형성한다. 서로 소통하며 악기를 연주하고 목소리를 내며 각박한 현실에 지친 현대인에게 따뜻한 응원과 위로를 건넨다. 다만 다른 뮤지션과 그녀들의 활동 배경은 조금 다르다. 음악뿐만 아니라 그녀들의 목소리를 팟캐스트 ‘랄라dio’에서도 들을 수 있다. 홍대 맛집, 인도 여행기, 실수담 등 다양한 주제로 열띤 토론을 벌이기도 한다.

“소속사에서 제안해서 시작했는데 막상 해보니 저희가 재밌어서 발전시킨 경우예요. 처음에는 팬들과의 소통이라고 생각하지 않았는데 랄라디오에 사연을 남기고 저희 공연에 찾아오는 팬분들이 많더라고요. 그걸 보면서 팬들과 저희 사이에 독특한 우정이 생기는 것 같았어요.”

랄라스윗 홈페이지엔 비밀게시판이 있다. 랄라스윗과 소통하고 싶어 하는 팬들을 위한 페이지다. 그곳엔 일상 이야기, 진로 고민, 질문 등 다양하게 올라온다. 두 사람은 사연을 읽으며 함께 웃고 공감하며 팬들과 시간을 공유한다.



“비슷한 생각을 한다는 게 느껴져서 팬들에게 사랑 받는 것 같아요. 현실에서 크게 동떨어져 있지 않고, 그렇다고 너무 현실적인 이야기도 하지 않죠. 이야기를 들어만 주는 것이 아니라 저희가 그때 당시 했던 고민도 같이 이야기해요. 그러면서 공감대가 형성되는 게 아닐까요?”

### 마음을 치유하는 노래

지금까지 발표한 앨범은 2010년 EP 〈랄라스윗〉부터 1집 〈비터스윗〉, 2013년 〈말하고 싶은 게 있어〉, 2014년 2집 〈너의 세계〉, 2015년 리메이크곡 〈Cynthia〉, 〈계절의 쏜〉, 2016년 디지털 싱글 〈마음 정원〉이다. 작사, 작곡, 편곡까지 모두 하는 두 사람. 다만 따로 작업해서 메일로 주고받는 독특한 작업 방식을 고수하고 있다. 한 멤버가 작곡을 하면 다른 멤버가 작사를 하고, 혹은 혼자 두 가지 다 하기도 한다. 두 사람은 각각 사학, 심리학 전공으로 음악을 체계적으로 배운 적은 없다. 다양한 장르의 음악을 찾아 듣거나 동영상을 보고 독학한 게 다인 것.

“어렸을 때부터 음악을 많이 들었던 게 큰 재산이에요. 그걸 밑바탕으로 곡을 쓰기 시작했어요. 그동안 경험, 기술, 노하우가 쌓이면서 스타일도 조금씩 변하는 것 같아요. 요즘에도 음악을 검색한 다음, 연관 영상을 통해서 보고 들으면 많은 공부가 돼요.”

“서로의 곡을 들으면 이 친구가 얼마나 고심하고 만들었는지 다 느껴져요. 상대방이 쓴 가사에 공감되기도 하고요. 같은 팀으로서 좋은 노래를 만들어주면 든든한 마음이 들죠.”

일상 언어와 소재가 담겨 듣는 이들에게 공감과 위로를 건네는 가사는 랄라스윗이 특히 공을 들이는 부분이기도 하다. 평소 일기 쓰고 메모하는 걸 좋아하는 이들은 기록해둔 내용을 바탕으로 가사 만드는 작업을 한다.

“가사는 어떤 장면을 떠올리게 하기 때문에 그림을 그리는 것처럼 머릿속으로 생각을 많이 하죠. 그 생각을 발전시킬 땐 사전을 켜놓고 여러 단어를

검색해요. 평소에 자주 쓰는 단어인데 찾아보면 전혀 다른 뜻인 경우도 있어서 가사 쓸 때 신경 쓰고 있어요.”

“저희 음악이 당장 흥하는 장르가 아니더라도 시간이 흐른 뒤 들었을 때 깊이가 더해지는 노래가 되었으면 해요. 그렇게 오래 곁에 두고 들을 수 있는 음악이었으면 좋겠고, 앞으로도 그런 곡을 만들고 싶습니다.”

랄라스윗의 색깔을 무슨 색이라도 덧칠할 수 있는 ‘흰색’이라고 표현하는 그들. 청춘, 사랑, 이별, 희망 등 그들이 삶을 표현하는 음악 스펙트럼은 무한하다. 지금의 랄라스윗과 내일의 랄라스윗은 또 어떤 색깔일지 짐작하기 어렵기에, 앞으로의 행보가 더욱 궁금해지는 그녀들이다.<sup>10)</sup>





즐거움을 노래하는 GT밴드

# 사운드의 마법이 펼쳐지다

그냥 듣고만 있어도 기분이 좋고, 함께하면 더 행복해진다. 10월 공연을 위해 오늘도 연습에 매진 중인 GT밴드를 넥센타이어 창녕공장에서 만났다. 업무와 병행해야 하는 쉽지 않은 활동이지만, 음악에 대한 열정 그리고 밴드로서의 자긍심만은 누구 못지않은 일곱 남자를 만났다.

글 김수진 사진 이용관

**에디터:** 창녕공장에 이런 멋진 연습실이 숨어 있을 거라고 생각 못 했어요. GT밴드는 언제 탄생했나요?

**최승남:** 사원들 중에 악기를 다룰 수 있는 사람들이 있지 않을까 해서 한명 한명 섭외하고 조그맣게 동호회를 꾸렸어요. 우리끼리 문가를 해볼 수 있지 않을까 하는 취지였죠.

**유경열:** GT밴드 원래 뜻은 그린 타이어(Green Tire)였어요. 완성되지 않은 타이어처럼, 저희도 서로가 서로를 채워가며 멋진 밴드가 될 수 있지 않을까 하는 바람을 나타냈죠. 그 와중에 한 회원이 굿 타임(Good Time)은 어떠냐는 의견을 냈고요. 듣는 순간 이거다 싶었어요.

**김승규:** 하하하. 글로벌 테크놀로지(Global Technology)로 부르자고 주장한 사람도 있었는데요 말~

**에디터:** 밴드다 보니 오디션을 거쳐야 되겠네요? 그래서 여성 멤버들이 없는 건가요?

**안형준:** 저희 오디션 있습니다. 술 오디션이요. 하하. 술을 잘 사고 잘 마시면 무조건 합격입니다. 아직까지 오디션으로 떨어진 분은... 당연히 없습니다. 사실 함께 모여서 술만 잘 마셔줘도 좋습니다.

**유경열:** 예전에는 보컬, 세컨드 기타 파트에 여성 멤버들이 있었는데, 직장인 밴드다 보니 퇴사하면 더 이상 밴드를 함께할 수 없다는 점이 제일 아쉬워요. 저희는 언제나 신입 회원 여러분을 환영합니다.

**송지영:** 그렇지 않아도 회사 내에서 악기를 다뤄봤거나 밴드 활동에 관심 많은 분들도 수소문하고 있는데, 여러 사람들 앞에서 공연을 해야 한다는 사실에 부담을 가지는 분들이 많아요. 그런 부담은 전혀 가지지 않아도 되는데 말이죠.



(창녕)성형파트 박범준  
(베이스 기타)

'버즈'의 음악과 연주를 보고 반해서 베이스를 치게 됐다는 박범준 사우. 체육대회 때 공연하는 GT밴드의 모습을 보고, 문을 두드려 당당히 멤버가 됐다.



(창녕)성형파트 최승남  
직장 (드럼)

고등학교 때 교내 동아리에서 드럼 치는 선배를 보고 단박에 이거다 싶어 시작된 음악 인생. 유경열 직장장과 함께 GT밴드의 설립 멤버다.



(창녕)준비파트 송지영  
(세컨드 기타)

20살 때 친구와 함께 열거에 기타를 사서 독학으로 배웠다는 송지영 사우. 모두 모여 연주하는 이 시간이 제일 즐겁다고.



(창녕)재료파트 유경열  
직장 (GT밴드 총괄)

GT밴드가 나아가야 할 길을 제시하고, 음악 연습 외의 일들을 도맡아 하는 GT밴드의 회장님, 유경열 직장.



(창녕)성형파트 김태준  
(키보드)

초등학교 1학년 때부터 피아노를 쳐온 피아노 영재. 키보드를 치며 이소라의 '바람이 분다'를 부르면 반할 수밖에 없다고.



(창녕)전기파트 안형준  
(보컬)

대한가수협회에서 인증하는 '가수'. 친구 따라 강남 가듯 들어선 보컬로서의 지금이 너무 행복하고 즐겁다는 그는 현재 공연을 위해 금연 중.



(창녕)검사파트 김승규  
(퍼스트 기타)

고등학교 졸업하고 기타를 배우고 싶었는데, 동아리에서 기타를 가르쳐준다는 이야기를 듣고 동아리에 무작정 가입한 것이 록 스피릿의 시작이었다.





**에디터:** 함께 밴드를 하면서 가장 좋았던 순간은 언제일까요? 힘들거나 어려웠던 때도 있을 테고요.

**김태준:** 한 곡이 완성되고, 연습을 통해 우리 것이 되었을 때 너무 재미있고 흥분되죠. 물론 그렇게 되기까지 멤버들끼리 의견을 충분히 교환합니다. 편곡 방향을 정하거나 밴드의 나아갈 방향에 대해 의견이 나눌 수 있으니까요.

**김승규:** 더 나은 발전을 위해 간혹 싸움도 합니다. 하하하. 멤버들마다 선호하는 장르도 좀 다르고요. 하드록을 좋아하는 사람, 멜로디, 소프트, 7080 등 차이가 있는 거죠.

**박범준:** 밴드를 하다 보면 다 같은 마음이겠지만, 누구에게 배우는 것이 아니고 독학이 대부분이기 때문에 연주를 하다 막히는 부분은 본인이 풀어야 될 때가 많아요. 그런 부분이 힘들 때가 있죠. 사실 돈을 주고 배우고 싶어도 시간이 부족하고요.

**최승남:** 저희가 회식을 자주 하는 고깃집이 있는데, 그곳에 갈 때면 항상 작은 앰프를 들고 가요. 식당 야외에서 라이브로 기타 치면서 노래를 부를 수 있어서요. 사장님이 조명도 달아주시고, 저희가 갈 때마다 호의적이에요. 바쁜 업무시간과 밴드 연습을 병행하기 힘든데 그런 순간순간의 짜릿함 때문에 밴드를 계속하게 되는 것 같아요.

**송지영:** 집에서 혼자 연습하면 내 소리밖에 안 들리는데, 여

기 와서 완성된 곡을 쳐보면 화음이란 것이 있어서 여기서 내 소리가 이렇게 들릴 수도 있구나 하는 느낌을 받아요. 그런 느낌이 들 때가 제일 좋아요. 곡이 귀에 감긴다고 할까요?

**에디터:** GT밴드가 공연했던 노래 중에 가장 호응이 좋거나 제일 호흡이 잘 맞는 노래는 무엇일까요?

**김태준:** YB의 '나는 나비'요. 나비처럼 날개를 펴고 날아가겠다는 가사가 희망차잖아요. 저희 밴드와 비슷하다고 생각해서 자주 불렀는데, 그러다 보니 주변에서 레퍼토리 좀 바꾸라는 말을 많이 해요.

**박범준:** 그래서 요즘에는 엠씨더맥스의 '리턴'을 부르고 있어요.

**에디터:** 10월에 진행될 체육대회 때는 어떤 노래를 할 예정이예요?

**유경열:** 어떤 노래를 할지는 아직 대외비예요(인터뷰가 진행된 시기는 8월 중순이었다). 하지만 신나는 곡들 그리고 밴드에 잘 어울리는 노래를 골라 연습하고 있다는 것만 말씀드릴게요. 기대해주세요.

**안형준:** 10월 공연을 대비해 담배도 끊고 연습에 매진 중이에요. 목 관리도 잘해야 할 것 같고요. 사실 그 어느 외부 대회보다도 사내 공연이 제일 긴장돼요. 매일 얼굴 보는 직원들이라 평가가 더 엄격하거든요. 하하.

**에디터:** 사내 말고 외부적으로 GT밴드의 활동은 어때요?

**유경열:** 밴드가 나간 건 아닌데, 형준이가 '통일가요제'라고 경남에서 열린 가요제에서 대상을 탔어요. 그래서 받은 가수 인증서는 연습실 잘 보이는 곳에 놓아두었구요.

**최승남:** 2년 전에 거제도에서 열린 직장인 밴드 대회에 참가한 적이 있는데, 당시 밴드 결성 초기다 보니 결과는 좋지 않았어요. 그래도 좋은 경험을 했습니다. 앞으로 또 그런 대회가 있다면 만반의 준비를 해서 나갈 거예요.

**김승규:** 매년 KBS에서 노동자의 날을 맞아 '근로자가요제'를 진행해요. 전국적인 규모죠. 더 연습해서 2017년에는 본선 무대에서 뛸겠습니다. 그때 티켓 드릴 테니 초대하러 오세요.

**안형준:** 유튜브에서 'GT밴드'를 검색해보세요. 곳곳한 저희의 모습을, 그리고 '나는 나비'를 부르는 저의 모습을 볼 수 있습니다.

**에디터:** GT밴드가 앞으로 어떤 밴드가 되었으면 좋겠어요? 또 GT밴드와 함께하고 싶은데 주저하고 있는 사우들에게 한 마디 한다면요?

**안형준:** 밴드에서 노래를 부르며 예전에 처음 노래를 불렀던 시절의 열정을 되찾은 느낌이에요. 같이 무언가를 한다는 것이 이런 기분이구나 싶더라고요. 이런 느낌 함께 느껴보는 건 어떨까요? 너무 어려워하지 말고, 언제든지 열정을 느끼고 싶다면 저희를 찾아오십시오.

**김태준:** 지금보다 더 인원이 많아져서 북적북적한 밴드가 되었으면 해요. 사실 악기당 한 사람씩 말고 있다 보니, 어느 한 명이 빠지면 타격이 큼니다. 최소한 악기당 2~3명이 있으면




해요. 인원이 많아지면 다양한 아이디어가 더해져 맛깔스런 음악도 나오지 않겠어요?

**박범준:** 이 기사를 보고 있을 사우들이 악기 연습 자체를 어려워하지 않았으면 합니다. 밴드 부원이 됐다고 무조건 공연을 나가야 하는 건 아니예요. 하하. 충분한 연습과 대화 그리고 본인의 의사를 존중하니 걱정 마세요. 계속 연습하다가 재미있으면 서너 곡 중에 한 곡 정도는 해보고 싶다는 생각이 들 수도 있으니까요.

**김승규:** 매년 기타를 치면서 느끼지만, 퍼포먼스가 부족하다는 생각이 들어요. 우리 멤버들의 실력이 부족부쩍 들어서 연주하는 물론 퍼포먼스까지 완벽하게 해내는 GT밴드가 되었으면 좋겠습니다.

**송지영:** '굿 타임' 밴드라는 이름만큼이나 함께하는 시간이 즐거웠으면 좋겠어요. 그 즐거움을 느끼는 인원들도 더 많았으면 좋겠고요.

**최승남:** 각자 개성 있는 악기들이 모여 내는 화음을 듣고 나면 그간 쌓였던 스트레스가 풀리는 기분이에요. 사이다 마신 것처럼 속 시원하고요. 한 발짝씩 앞으로 나아가다 보면, 어느새가 '넥센타이어 창녕공장 밴드' 하면 '아~ 거기 끝내주는 밴드!'라는 말을 들을 수 있겠죠. 그대를 위해 오늘도 자~ 열심히 연습합니다! 





넥센인의 여름휴가 사진전

# 나와 우리의 여름

30℃를 뚫는 폭염이 기승을 부리던 지난여름,  
우리 넥센 가족들은 어떻게 무더위를 이겨냈을까요?  
밤낮 없는 업무로 가족, 친구들과 많은 시간을 보내지  
못한 사우들은 그들과 함께 바다로, 계곡으로,  
해외로 여행을 떠났습니다. 홀로 떠난 휴가지에서  
지친 몸과 마음을 다독인 사우도 있었지요. 사진을  
통해 넥센인들이 보낸 여름휴가의 추억으로 함께  
떠나볼까요. 정리 김수진



(창녕)생산관리팀 이호섭

여자 친구와 함께 밀양 표충사에서  
캠핑도 하고 계곡에서 물놀이도 하다  
보니 무더위가 날아가네요.



경영관리팀 우상준 과장

요즘 서핑이 대세죠. 친구들과 속초로 여행 가서 서핑을 배우고 왔습니다.



(창녕)공정관리파트 김상문 직장

일본 유니버설스튜디오에서 요즘  
가장 핫한 캐릭터인 미니언즈  
티셔츠를 입고 기념사진을  
찍었어요.



공정연구팀 최상현

올여름 휴가는 가족과 함께 영덕  
고래불해수욕장에서 보냈습니다. 언제  
어디서나 아빠의 어깨는 항상 무겁지요.



품질보증팀 최무원 대리

거제시 구조라해수욕장에서 진행된  
‘2016 바다로 세계로 뷰티바디  
챔피언십’에 참가한 의미 있는  
여름휴가였습니다.





#### 재료연구팀 김혜정 주임연구원

이번 휴가 때는 일본 교토를 여행했습니다. 오히라 호센인(宝泉院)에서 700년 된 노송이 만들어내는 액자정원이 신비로웠어요.



#### (양산)재료파트 백승

듬직한 첫째와 애교쟁이 둘째 그리고 사랑하는 아내와 함께 청송 얼음골을 찾았어요. 가족과 함께하는 모든 순간을 기억하고 즐기려 합니다.



#### 공정연구팀 탁세원 연구원

여름 더위 해결에는 역시 물놀이가 최고지요. 청도 각북면의 계곡물은 정말 시원해서 나오고 싶지 않더라고요.



#### 고객만족팀 김명신 대리

가족들과 강원도 양양 낙산해수욕장을 찾아 맛있는 생선구이 정식도 먹고, 시원한 바다에서 보트도 타고 즐겁게 보냈습니다.



#### 전문유통팀 김진식 대리

밤바다가 아름다운 여수로 네 식구가 처음 떠난 여름 여행. 언제나 행복, 건강, 사랑이 가득 넘치는 행복한 우리 가족이 되기를!



웃음드림 행복드림

# 코미디 드림콘서트 관람기

부산이 아시아 최초 · 최대 코미디페스티벌로  
떠들썩해졌다. 이곳에서 넥센타이어 가족들은  
웃는 얼굴로 여름을 보내주었다.

글 조병례 사진 홍승모



## 직원가족 100명의 코미디페스티벌 나들이

8월 27일 오후, 넥센타이어 직원들과  
가족들이 웃음바다에 빠졌다. '제4회  
부산국제코미디페스티벌-코미디 드림콘서트'를  
통해서다. 이번 드림콘서트 관람은 임직원이  
가족과 소통하는 시간을 늘리고 문화행사에  
참여하는 기회를 확대하기 위해 마련된 것.  
사전 신청과 추첨을 통해 총 100명의 넥센  
직원과 가족들이 선발됐다. 부산 해운대에  
위치한 소향씨어터 앞에 모인 이들의 표정은  
벌써부터 웃을 준비를 끝낸 것처럼 보였다.  
자녀와 함께, 연인과 함께, 부모님과 함께 관람 온  
직원들은 티켓을 받고 공연 포스터를 살펴보며  
드림콘서트에 대한 기대감을 한껏 드러냈다.  
3시가 조금 지난 시간, 드디어 시작된 120분간의  
공연은 국내 방송 3사 코미디 프로그램에서 인기  
있는 코너들과 해외 코미디언이 한자리에 모여  
관객들에게 알찬 웃음을 선사했다. '뭘 좋아할지  
몰라 다 준비해봤어'라는 광고 문구처럼 글로벌한  
개그 무대가 마련됐다.

관객 참여형 공연을 펼친 브라질 출신 아티스트



넥센타이어  
가족들은  
더할 나위 없이  
유쾌한 휴일을  
만끽했다.

제시가 아르핀의 아크로바틱 사이클 공연은  
묘기에 가까운 재주로 시종일관 눈을 땔 수  
없게 했다. 서툰 한국어를 구사하면서도 무대를  
장악하는 열정이 보이는 무대였다. 재주 많은  
관객들의 적극적인 참여에 다른 관객들도 더욱  
즐거워했다. 스탠드업 코미디를 선보인 김영철은  
영어에 대한 두려움을 없애준 에피소드를  
코믹하게 들려줘 관객들의 공감을 얻었다.  
해외여행을 앞둔 일부 관객들은 고개를 끄덕이며  
박장대소하기도 했다. 공연 막바지에 등장한  
비트파이터의 정종철은 비에 젖은 도로를 달리는  
자동차 소리 등 화려한 성대모사를 선보였다. 빠른  
비트와 흥겨운 분위기는 어린이 관객들의 관심을  
사로잡기에 충분했다.  
가장 많은 환호와 박수를 받은 사람은 예정에 없는  
깜짝 출연을 감행한 개그맨 허경환이었다. JTBC  
<님과 함께2-최고의 사랑>에서 '허봉오봉' 커플로  
시청자의 사랑을 받고 있는 그는 파트너 오나미의  
코너에 갑작스레 등장해 예의 알콩달콩한  
모습을 보여줬다. 예측하지 못한 상황 덕분에  
웃음의 농도는 더 진해졌다. 짧은 시간이었지만  
넥센타이어 가족들은 더할 나위 없이 유쾌한  
휴일을 만끽했다. <sup>㉠</sup>



서울사무소 영업관리팀 문재환 차장 가족의 나들이

# 아빠가 선물할게 우리 가족의 완벽한 하루!

문재환 차장은 바쁜 일정 조율 끝에 오늘의 주인공이 됐다. 마침 휴가 마지막 날이어서 아이들과의 시간을 충분히 즐길 수 있었다. 평소 아이들이 좋아하는 물고기들을 잔뜩 보여줄 수 있어서 기쁘다는 부부의 얼굴은 행복이 멀리 있지 않음을 새삼 깨닫게 했다.

글 조병례 사진 이용관 촬영협조 한화호텔&리조트(www.hwrc.co.kr)

“아빠, 펭귄은 잠수를 좋아해?”

“거북이다!” “수달 엄마는 어디 있어?”

한화 아쿠아플라넷 63을 둘러보는 내내 두 아이는 호기심을 보이며 조잘거렸다.

요즘 관심사가 공룡, 물고기 같은 생명체인 일곱 살 난 태홍이가 수조 속에 펼쳐진 세계에서 좀처럼 눈을 떼지 못한다.

“물속에서 펭귄이 계속 날갯짓을 하고 있네. 떠오르지 않고 물속에서 먹이를 찾으려고 그러는 거야. 펭귄은 우리가 TV에서 본 적 있지?” 수조에 딱 붙어 아빠 설명을 듣던 다섯 살 태영이가 묻는다. “애들이 크면 북극곰 되는 거야?”

## 아쿠아리움부터 전망대까지

마침 머메이드쇼가 시작할 시간이

다가왔다. 커다란 수조 안에 여러

물고기와 공존하는 인어를 콘셉트로

진행된 공연이다. 태홍이와

태영이는 자유롭게 유명하며

손인사를 건네는 인어의

신비로운 모습을 자세 한 번

고치지 않고 집중하며 봤다.

수족관 관람을 마치고 63스퀘어 전망대

63아트에 오르자 맑은 하늘 아래 서울이

고스란히 눈에 들어왔다. 성냥갑 같은

아파트들과 끝없이 흐르는 한강. 그

위에 떠 있는 손톱보다 작은 오리배들,

빹빹하게 숲을 이룬 나무들, 도로를 따라

이어진 자동차 행렬. 그 어느 나라의

수도보다 다이내믹한 풍경이 펼쳐져

있다. 바깥을 내려다보면서 가족은 할

얘기가 많아졌다. “우리 집도 보이겠다!”

“그러게 어디 있을까?” “영화에 나오는

회색 도시 같아” 더 먼 곳까지 보고 싶은

태홍이가 망원경 앞에 서자 태영이가

반대편으로 몰래 가 렌즈에 얼굴을

들이밀었다. 망원경을 사이에 두고 마주

선 개구쟁이 아들들을 보는 어른들도

웃음이 터졌다.

전망대를 한 바퀴 돌고 난 뒤 다 함께

카페에 앉아 다리شم을 했다. 아이스크림

포장을 뜯어주겠다는 엄마 말에

직접 하겠다며 조그만 손을 놀리는

태영이를 보면서 엄마 성윤진 씨는

한 해가 지날 때마다 아이들이 부쩍

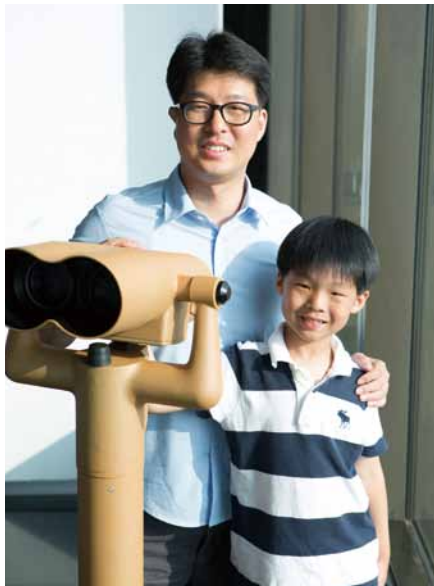
펭귄이 정말  
신기했어~







문재환 차장은  
완벽한 휴가란  
바로 이런 것  
아니겠느냐며  
진심으로 흡족한  
미소를 띠었다.



자란다고 말했다. 요즘은 아이들이 함께 유치원에 다니는데 의젓하게 동생을 챙기는 태홍이가 대견해서 의지가 될 정도란다. “아기라고만 생각했는데 마치 계단을 오르는 것처럼 매년 쑥 자란 게 느껴져요. 한 살 더 먹었으니 어떻게 행동해야 한다는 스스로의 마음 다짐이 있나 봐요”

윤진 씨는 아이들이 올바른 도덕관을 갖고 그로 인해 다른 이들에게 선한 영향력을 미치는 사람으로 성장하길 바란다고 말했다. 그녀는 ‘선은 또 다른 선을 낳는다’는 말을 믿는다. 문 차장 또한 “세상에 빛과 소금 같은 사람이 되어라” 하고 아이들이 어릴 때부터 말해왔다.

### 우리 만남은 우연이 아니야

문재환 차장과 아내 성윤진 씨는 어릴 때부터 가까이서 자랐다. 한동네에서 살았고 시기는 달랐지만 같은 동네로 이사하기도 했다. 같은 헬스클럽에 다니기도 했으며 단골 치킨집도 같았다. 알콩달콩 데이트하기 좋았을 것이다. 그런데 사실 반전이 있다. 두 사람은 서로 모르는 사이였다는 것! 헬스클럽에서 나란히 러닝머신을 뛰었을지도 모르고 등을 맞대고 앉아 각자 치킨을 뜯었을지도 모를 일이다.

### Info 아쿠아플라넷 63

위치 서울시 영등포구 63로 50,  
한화생명빌딩(63빌딩)  
문의 02-789-5663

부모님 지인인 동네 어른의 ‘만나보라’는 얘기가 인연이 되지 않았더라면 과연 언제쯤 서로를 눈치챘을까?  
두 번째로 데이트하던 날, 자라온 이야기를 나누다 보니 묘하게 겹치는 장소가 많더라. “어? 나도 그 동네로 이사 갔었는데!” “내가 자주 갔던 그 치킨집이 당진 단골집이라고?” 공통점이 많다는 걸 알게 된 두 사람은 더 빨리 친해질 수 있었고, 2008년 결혼식을 올리며 가족이 됐다.  
아이들이 더 어렸을 무렵 문 차장은 바쁜 업무 탓에 칼퇴근은 고사하고 아이들에게 얼굴 보여줄 시간도 부족했다. 윤진 씨도 “아빠가 출근하고 나면 태홍이가 울음을 그치지 않아 마음이 짠했다”고 말을 보탰다. 그렇게 여러 날을 보냈더니 아이가 아빠를 어색해하는 게 느껴질 정도였다.  
태홍이의 눈물이 마를 줄 모르고 매일같이 계속되던 어느 날, 아이가 뭔가를 깨달았던지 엄마에게 묻더라. “엄마, 아빠는 아침에만 보는 거야?”

그런 시간을 거쳤기에 문재환 차장은 어떻게 하면 아이들에게 더 좋은 것을 해줄 수 있을지 고민한다. 아이들은 평소 집에서 재밌게 놀다가도 은연중에 바깥나들이를 기다리는 듯하다. 그래서 부부는 시간이 날 때마다 집 근처 서울대공원이나 한강, 현충원으로 가서 아이들의 오감을 채워주려 한다.

문 차장은 이번 휴가 동안 포천계곡과 바다를 두루 돌면서 아이들에게 많은 것을 보여주고 싶었다며, 특히 동해 송지호해수욕장이 좋았다고 설명했다. 다음에 다시 가고 싶을 만큼 바다가 맑고 백사장이 깨끗해 아이들과 놀기 좋은 곳이라. 그동안 수영장에서만 놀다가 처음으로 바다에 들어간 일은 아이들에게도 재밌는 추억으로 남은 듯하다.  
“바닷물이 짭어요”라고 말하는 태영이 얼굴을 아빠가 사랑스럽게 쳐다본다. 얼마나 신나게 놀았는지 두 아이 모두 얼굴이 까무잡잡하게 잘 탔다.  
문 차장은 ““오 해피데이”로 휴가를 마무리할 수 있어서 회사에 감사하다”는 인사를 덧붙였다. 어린 시절 가족과 함께 갔던 수족관의 기억이 어렴풋하게 남아 있다는 그에게 아이들과 아내와 함께 다시 이곳에 온 일은 남다른 의미가 있을 것이다. 그는 완벽한 휴가란 바로 이런 것 아니겠느냐며 진심으로 흡족한 미소를 띠었다.  
엄마, 아빠가 인터뷰하는 동안 기분이 좋은지 옆에서 노래를 부르는 태홍이를 보고 태영이가 “우리 형아 애기대!” 하며 놀린다. 사이좋게 아이스크림을 먹고 난 다음 아이들은 다시 망원경을 보러 가자며 엄마, 아빠 손을 잡았다.<sup>19</sup>



(양산)재료파트 이진광, 서상호 사우

# 높이, 더 높이 오르다

폭염주의보가 내린 한낮이었지만 스포츠 클라이밍장 안은 시원하다 못해 서늘했다. 모두들 손에 하얀 초크를 묻힌 채 끈질기게 매달리고 떨어지기를 반복했다. 경력과 나이, 성별에 상관없이 행복에 겨운 얼굴로 말이다.

글 김수진 사진 이용관 촬영협조 락오디세이 동래점(051-989-8800)

## 잠자던 근육을 일깨우다

‘스포츠 클라이밍’이라고 하면 으레 운동 마니아들이나 하는 것이라고 생각했다. 요즘에는 남녀노소 불문하고 건강을 위해, 스트레스를 풀고자 클라이밍장을 찾는 이들이 많아졌다고 한다. (양산)재료파트 이진광, 서상호 사우 역시 고민 끝에 최근에 오픈한 ‘락오디세이 동래점’을 찾았다.

알록달록한 홀드가 가득한 실내 암장에는 의외로 방학을 맞은 아이들이 가득했다. 폴짝폴짝 홀드를 잡고 오르내리는 아이들을 보고 두 남자는 의외로 할 만하겠다는 의욕을 드러냈다.

“전완근과 어깨 근육을 풀어주는 게 중요해요. 두 손과 발로 온몸의 무게를 지탱해야 되기 때문이죠. 제대로 하지 않으면 팔에 경련이 나가거나 다음 날 근육통으로 고생하실 수 있어요.”

손호성 센터장의 지도 아래 스트레칭을 꼼꼼히 마치고 암벽화로 갈아 신은 두 사우 앞에 높이높은 하드프리(Hard Free), 일명 고난도 등반 코스가 나타났다. 이곳에서 그들은 몸을 삼각형으로 만들면서 홀드 잡는 방법, 발 바꾸는 동작, 스텝 순으로 배워나갔다. 두 사우의 얼굴이 금세 벌겋게 달아올랐다. 홀드 옆에 적힌 숫자를 따라 디디고 잡기만 하면 된다고

생각했는데, 뜻대로 움직여주지 않는 몸에 캔슬레 신경질이 났다. 기초 동작을 마친 둘의 시선이 마주쳤다. 멧쩍은 웃음만 새어 나왔다. 안전벨트를 착용하고 로프를 이용해 가장 높은 지점까지 올라가보자는 말에 걱정 섞인 한숨을 내쉬던 서상호 사원이 의외로 가볍게 오른다. 밑에서 칭찬과 감탄이 터져 나왔다. 예전에 운동 좀 했이라며 씩스럽게 말하는 서상호 사원의 운동복 사이로 탄탄한 팔이 비쳤다. 반면 이진광 사원은 아차 하는 순간 홀드를 잡은 손이 미끄러졌다.

“균형을 잡으라고 이야기하는데, 너무 힘들어요. 홀드에 붙인 색 테이프를 따라 이동하는데, 어떤 루트로 어떻게 가야 할지 고민하다가 팔에 힘이 풀려 떨어지기도 하고요. 이거 몸뿐만이 아니라 머리도 써야 하는 운동이네요.”

잡힐 듯 말 듯한 홀드에 두 사우의 승부욕이 발동했다. 여기서 멈출 수 없는 일. 다음은 홀드의 시작점과 도착점만 주어지는 볼더링이다. 몇 가지 홀드만 지시하고 물러난 센터장 옆에서 서상호 사우는 지그시 코스를 응시한다. 어떻게 발을 써야 할지, 어떤 홀드를 잡고 가야 하는지 스스로와의 싸움이 시작된 것이다.







두 사우가  
더 오랜 시간 서로에게  
의지가 되고 힘이 되는  
선후배로 남기를  
진심으로 바라본다.

### 든든한 선후배이자 믿음직한 동료가 되다

두 사우의 첫 만남은 2011년으로 거슬러 올라간다. 갓 입사해 재료파트에 배치된 서상호 사원의 첫인상에 대해 이진광 사우는 다소 강해 보이는 후배였다고 말한다. 그런데 막상 대해보니 서글서글하고 싹싹한 것은 물론 인사성도 바르다는 평판이 자자했던 것. 지금은 준비공정에서 없어서는 안 될 인재라며 칭찬을 아끼지 않는다.

“3교대에 일이 고되다 보니 신입 사원들의 이탈이 잦았던 시기였어요. 선배들도 후배들을 살뜰히 챙기기가 쉽지 않았을 거예요. 그런 시기에 형님의 따뜻한 응원과 관심이 참 고마웠어요. 덕분에 제가 여기까지 올 수 있었던 것 같아요.”

이진광 사우와 서상호 사우가 근무하는 재료파트는 타이어 재료로 쓰이는 고무를 관리하고, 각 재료를 일정한 크기로 재단하여 다음 공정에 공급하는 업무를 진행하는 파트다. 그중 준비공정을 담당하는 두 사우는 환상의 호흡을 자랑한다. 볼더링을 하면서도 둘의 호흡은 돈보였다. 홀드를 어떻게 밟아야 하는지 의논도 하고, 손이 미끄러질세라 초크도 발라주며, 멋지게 자세를 바꿔 오를 때면 사진가를



자처해 사진을 찍어줬다.

“오늘 해보니 제 체력이 2% 부족하다는 것이 제일 아쉽네요. 발 디딜 곳이 조금만 더 있었어도 저 위까지 올라가서 만세 삼창 할 것 같은데. 그래도 오늘 상호 덕분에 클라이밍을 경험해볼 수 있어서 뿌듯합니다. 조금 쉬고 한 번 더 올라가야겠죠?”

무질서하게 놓인 것 같은 홀드지만, 순서대로 밟고 올라야 정상인 기쁨을 맛볼 수 있다. 모든 일에는 순리와 순서가 있는 법. 이진광, 서상호 사우 역시 가정에서부터 회사까지 차근차근 자신의 스펙트럼을 넓혀가고 있는 멋진 남편, 멋진 직원이다.

“하루 대부분의 시간을 회사에서 보내는데, 이왕이면 그 시간을 재미있고 행복하게 보내고 싶어요. 함께 있는 동료들도 즐겁게 해주고요. 일할 때도 확실히, 놀 때도 확실히. 형님에게 이렇게 배웠는데, 맞지요?”

스포츠 클라이밍을 하는 내내 농담과 칭찬을 주고받으며 허물없는 사이를 과시한 두 사우가 더 오랜 시간 서로에게 의지가 되고 힘이 되는 선후배로 남기를 진심으로 바라본다.<sup>19</sup>



운전자가 알아야 할 필수 상식!

# Driving Quiz

운전을 하면서 당연히 맞을 것이라 생각했던 것이 실제로는 그렇지 않다면?  
평소에 알고 있어도 헛갈리는 운전 상식, 간단한 퀴즈로 알아보자.  
정리 김지혜 자료협조 넥센타이어 공식 페이스북(www.facebook.com/nexentire.korea)

교차로에 진입하기 전,  
신호가 황색 신호로  
바뀔 때 가도 된다?

Quiz 1

## Answer

**정지해야 한다**  
교차로 정지선을 통과하기 전에  
황색 신호가 커지면 그 교차로  
정지선에 정지해야 하며, 이미  
교차로에 차의 일부라도 진입한  
경우에는 신속히 교차로 밖으로  
진행하도록 규정하고 있다.

Quiz 2

빗길 운전 시  
타이어의  
공기압을 낮추는  
것이 안전하다?

## Answer

**아니다**  
타이어의 공기압을 낮춘다면 젖어 있는 빗길 도로의 노면과  
타이어 사이에 수막이 형성되면서 오히려 미끄러질 확률이 높다.  
비가 많이 오는 날에 평소보다 타이어의 공기압을 10% 정도  
높여주면 타이어 표면의 흠이 늘어나고 배수성도 좋아진다.

새 차는  
고속으로  
길들여야 한다?

Quiz 3

## Answer

**아니다**  
새 차는 출고 전 엔진 성능에 대한  
충분한 검증 작업과 함께 사전에  
길들이는 과정을 거친다. 따라서  
최초 2,000km 이전에는  
과속이나 급가속, 급제동 등을  
삼가는 것이 좋다.

Quiz 4

엔진 브레이크를  
자주 쓰면  
연료 소모가 많고  
엔진이 손상된다?

## Answer

**손상될 수 있다**  
엔진 브레이크를 무리하게  
사용하면 엔진에 손상을 입힐  
수 있는 것은 사실이지만,  
적당히 조작하는 것은 오히려  
엔진 수명을 늘리고 연료  
소모량도 줄일 수 있다.

Quiz 5

운전 중 연료  
경고등이  
들어오면 곧 차량  
시동이 꺼진다?

## Answer

**아니다**  
국내 생산 승용차의 경우 경고등이 켜졌을 때  
남은 연료량은 대략 3.85~8.5L다. 자동차  
모델, 연비, 연식, 타이어의 공기압 등에 따라  
다르게 나타날 수 있지만 실제 50~60km  
정도 주행할 수 있다.

하이패스를  
무단으로 통과하면  
벌금이 나온다?

## Answer

**아니다**  
하이패스를 무단으로 통과했다고 해서 벌금이 나오진  
않는다. 집으로 고지서가 날아오면 비용을 납부하거나  
목적지 톨게이트에서 합산해서 낼 수도 있다.㉞

Quiz 6

평소 가볍게 생각하고  
틀리기 쉬운  
자동차 운전 상식.  
드라이빙 퀴즈를 통해  
다시 한번 짚고  
넘어가세요!





# NEXEN COOK

## 간장

밥을 먹으려고 냉장고를 열어보았지만 마땅히 먹을 반찬이 없어  
하는 수 없이 냉장고 문을 닫는다. 그리고 눈에 들어오는 간장과  
밥. 여기에 달걀까지 더하면 이보다 좋은 밥상은 없다. 입맛  
돋우는 달콤 짭조름한 간장의 매력에 빠져보자.

글 김지혜





**만능간장으로  
만든 반찬**

대한민국에 집밥 열풍을 일으킨 '백주부' 백종원.  
그가 히트시킨 레시피를 꼽으라면 단연 '만능간장'이다.  
간 돼지고기 3컵, 간장 6컵, 설탕 1컵을 넣고 끓여주면  
완성! 만능간장 하나만 있으면 어떤 반찬이든  
쉽고 맛있게 만들 수 있다.

자료협조 서울문화사  
〈백종원이 추천하는 집밥 메뉴 54〉



## 숙주볶음

### 요리 재료

대파 2큰술, 숙주 3컵, 식용유 5큰술, 식초 1큰술, 만능간장 1/2컵

### 요리 과정

- 1 대파는 0.3cm 두께로 얇게 썬다.
- 2 숙주는 깨끗이 씻어 물기를 빼둔다.
- 3 넓은 팬에 식용유를 두르고 대파를 넣어 강불에서 대파가 노릇노릇해질 때까지 볶는다.
- 4 대파가 노릇노릇해지면 숙주를 넣는다.
- 5 숙주에 식초를 넣어 비린 맛을 잡는다.
- 6 5에 만능간장을 둘러가며 고루 넣는다.
- 7 6을 섞어가며 빠르게 볶은 후 바로 낸다.

## 어묵감자볶음

### 요리 재료

사각어묵 3장, 대파 1/2대, 청양고추 1개, 양파 1/3개, 당근 1/3컵, 감자 2컵, 만능간장 1/4컵, 물 1컵, 고운 고춧가루 1큰술, 간 마늘 · 참기름 1/2큰술씩

### 요리 과정

- 1 어묵을 반으로 가른 후 2cm 길이로 썬다.
- 2 대파와 청양고추는 0.5cm 두께로 송송 썬다. 양파는 사방 2cm 크기로 깍둑썰고, 당근과 감자는 0.4cm 두께로 나박나박 썬다.
- 3 깊은 팬에 만능간장, 물, 고운 고춧가루, 간 마늘을 넣고 섞는다.
- 4 섞어둔 양념물에 감자, 당근, 어묵, 양파를 넣고 강불에서 끓인다.
- 5 끓기 시작하면 중불로 줄이고 재료를 잘 저으며 국물이 거의 없어질 때까지 조리한다.
- 6 국물이 거의 없어지면 대파와 청양고추를 넣고 잘 섞어 향을 더한다.
- 7 참기름을 넣고 한 번 더 섞어서 마무리한다.

## 청포묵무침

### 요리 재료

오이 1컵, 청포묵 1모, 대파 3큰술, 물 · 꽃소금 적당량씩, 식용유 · 참기름 2큰술씩, 간 마늘 1/2큰술, 황설탕 1/4큰술, 만능간장 · 조미 김가루 1/2컵씩, 깨소금 1큰술

### 요리 과정

- 1 오이는 길게 반 잘라 0.4cm 두께로 썬다. 청포묵은 길이 5cm, 두께 1cm로 썬다. 대파는 반 갈라 0.3cm 두께로 잘게 썬다.
- 2 깊은 팬에 물을 붓고 끓인 후 꽃소금을 1큰술 넣는다.
- 3 끓는 소금물에 청포묵을 넣고 1분 정도 데친 뒤, 체로 건져낸다.
- 4 넓은 팬에 식용유를 두르고 달군 후 오이와 꽃소금 아주 약간을 넣어 볶는다.
- 5 불에 대파, 간 마늘, 황설탕, 참기름, 만능간장을 넣고 섞어서 양념장을 만든다.
- 6 접시에 청포묵을 담고 볶은 오이, 조미 김가루, 깨소금을 올린 후 양념장을 올려 마무리한다.

## 깻잎찜

### 요리 재료

당근 1컵, 양파 1개 반, 대파 1/2컵, 간 마늘 · 통깨 1큰술씩, 굵은 고춧가루 2큰술, 만능간장 1/3컵, 깻잎 40장

### 요리 과정

- 1 당근은 길이 5cm, 두께 0.3cm로 채썰고, 양파는 0.3cm 두께로 썬다. 대파는 0.3cm 두께로 얇게 송송 썬다.
- 2 불에 당근, 양파, 대파, 간 마늘을 넣는다.
- 3 채소가 담긴 불에 굵은 고춧가루, 통깨, 만능간장을 넣고 잘 섞어서 양념을 만든다.
- 4 전자레인지용 그릇에 깻잎을 2~3장씩 겹쳐놓고 만들어둔 양념을 바른다.
- 5 깻잎이 담긴 그릇에 랍을 씌운 후 젓가락으로 3~4번 찌러 숨구멍을 만든다.
- 6 5를 전자레인지에 넣고 2~3분 익혀서 완성한다.





# 가정식 맛집

밥상의 중심을 차지하는 메인 요리가 없어도 기본 반찬만 맛있으면 밥 한 그릇 뚝딱 해치울 수 있다. 넉넉한 인심을 보여주는 풍성한 맛집을 소개한다.

사진 소지니의 데이트, 나뭇이, 서폴뽕, 생콤달콤한 일상



## 정성이 담긴 한 그릇 심표말랑

메뉴 그때그때 밥상(가격 미정),  
돼지고기 생강조림 밥상 7천 원,  
마늘장아찌 토띠아 피자 1만 원  
위치 서울시 영등포구 도림로 438-7  
문의 010-4645-2639  
영업시간 11:30~21:30 (일·월요일  
휴무)

문화와 예술이 흐르는 곳 문래예술촌 골목길에 위치한 심표말랑. 옛 한옥의 소박함을 살려 개조한 가게 모습에 따뜻한 정감이 스며든다. 인기 메뉴인 그때그때 밥상은 SNS를 통해 공지하는데 매일 색다른 메뉴를 맛볼 수 있다. 계절에 맞는 제철 식재료를 사용하며 조미료를 넣지 않아 깔끔한 맛이 이 집의 매력이다. 메뉴당 밥과 국, 4~5가지 반찬이 제공되니 든든한 한 끼가 해결된다. 엄마가 차려주는 따뜻한 밥상을 먹고 싶다면 이곳 문을 두드려보자.



## 정갈한 일본 가정식 파파노다이닝

메뉴 사케동 9천 원, 오야꼬동 8천5백 원, 카라아게동 8천 원  
위치 서울시 서대문구 이화여대길 88-14  
문의 02-364-0604  
영업시간 11:30~20:30

‘아빠의 밥상’이라는 의미의 파파노다이닝은 일본 가정식 백반을 저렴한 가격에 맛볼 수 있는 곳이다. 문을 열고 들어서면 마치 일본 현지 음식점에 온 듯한 실내 장식과 테이블 위의 소스 병이 음식을 먹기 전부터 호기심을 자극한다. 이곳에서는 한국인의 입맛에 맞춘 20가지 다양한 일본 가정식 백반을 고르는 재미가 있다. 메인 요리와 밥과 국, 절임 반찬, 샐러드, 디저트가 한 상 가득 나오는 먹음직스러운 플레이팅은 보기만 해도 배부르다. 자극적인 맛으로 승부하지 않는 이곳 상차림은 정갈하고 건강함이 느껴져 자꾸만 손이 간다.

## 가장 소박한 진수성찬 쌍둥이돼지국밥

메뉴 수육백반 8천 원, 돼지국밥 6천 원, 내장국밥 6천 원  
위치 부산시 동래구 아시아드대로145번길 6  
문의 051-502-0995  
영업시간 10:00~22:00

부산에 오면 꼭 한 번 먹어야 하는 음식, 돼지국밥이다. 대연동에 위치한 쌍둥이돼지국밥은 수육백반의 원조집으로 비가 오나 바람이 부나 언제나 사람들로 장사진을 이룬다. 국밥만큼이나 인기 메뉴인 수육백반은 부드러운 항정살과 감칠맛을 더하는 아삭아삭 부추가 함께 제공되는 1인 메뉴다. 쌈 하나에 고기 한 점, 새우젓, 양파절임을 얹어 입에 한가득 넣으면 이보다 행복할 수 없다. 입안에서의 촉감이 부드럽고 질기지 않아 남녀노소 누구나 즐길 수 있다.



## 어머니의 정성스러운 손맛 이하정 간장게장

메뉴 간장게장 2만 5천 원, 양념게장 2만 5천 원, 대하장 3만 원  
위치 부산시 수영구 무학로10번길 27  
문의 051-909-6100  
영업시간 10:30~22:00

잃었던 입맛까지 되살려 밥도둑이라고 불리는 간장게장. 특히 이하정 간장게장은 먹거리 프로그램에 여러 번 소개됐을 만큼 맛집으로 소문났다. 4대째 내려오는 이 집만의 비결은 질 좋은 연평도와 안면도 꽃게만 사용한다는 것. 100% 조선간장과 천연 조미료를 넣어 특유의 감칠맛을 자랑한다. 게장과 함께 제공되는 밥은 매일 직접 도정한 쌀로 만든다. 전통 재래된장으로 만든 된장찌개, 호박, 두부, 버섯 등 밑반찬도 손맛을 제대로 느낄 수 있는 또 다른 자랑거리다.㉞







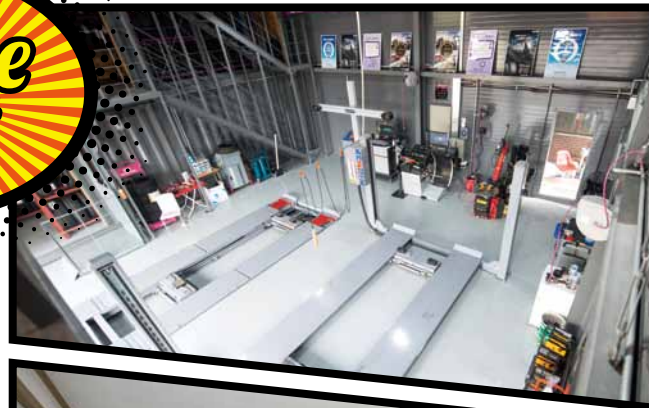
*I like that*

밝은 에너지, 꼼꼼한 정비

## 타이어테크 대덕점

컨테이너를 배치해 독특한 시각적 재미를 느낄 수 있는 타이어테크 대덕점. 깔끔한 외관만큼이나 한 치의 오차도 없는 정비 서비스를 자랑한다. 고객들의 발길이 끊이지 않는 타이어테크 대덕점으로 가보자.

글 김지혜 사진 맹석호



대표 전세훈

“고객을 대할 때 신뢰성과 정직함을 바탕으로 두고 있습니다.”



사원 최상훈

“하루하루 친절함을 잊지 않고 근무합니다.”



사원 황정현

“정확하고 빠른 정비로 고객의 안전을 먼저 생각합니다.”



전세훈 대표 : 안녕하세요?

타이어테크 대덕점을 운영하고 있는 대표 전세훈입니다. 지난 5월에 오픈한 타이어테크 대덕점은 신속하고 정확한 수리가 가능하도록 모든 직원이 만반의 준비를 갖추고 고객을 기다리고 있습니다.



최상훈 사원 : 출근하자마자 1층 고객대기실 겸 사무실과

정비소를 깨끗하게 청소합니다. 청결한 매장 관리는 고객맞이의 기본이죠.



황정현 사원 : 타이어 보관창고로 쓰고 있는

2~3층은 타이어 선입 · 선출 원칙에 따라 순서대로 재고 정리를 합니다. 직원들이 효율적이고 체계적으로 업무를 볼 수 있도록 하고 있습니다.







**전세훈 대표** : 차량 정비에서  
타이어 볼트를 조이는 작업은  
가장 기본적인 실수가 많은 작업  
이에요. 저희는 사고를 방지하기 위해  
바퀴를 다 조인 뒤 타이어 왁스를 한 번  
더 바르고, 흔들림이 느껴진다면 한 번  
더 확실히 조이고 있습니다.

**황정현 사원** : 자신의 차량이  
어떤 상태인지 한눈에 봐서 잘  
모르는 경우가 많아요. 고객들에게  
점검이 필요한 부분을 알려주고 보다  
합리적인 가격에 정비를 받을 수  
있도록 안내하고 있어요.

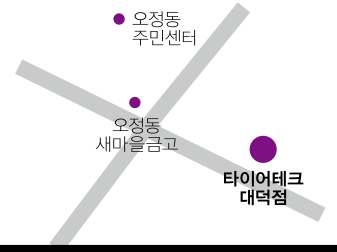
**최상훈 사원** : 차고 높이를 못  
맞춰 여러 정비소를 다니다가  
저희 대덕점으로 온 고객이 기억에  
남습니다. 3시간에 걸친 어려운  
작업이었지만 완벽히 수리를 마쳤어요.  
만족하셨는지 그 뒤로 주위  
지인들을 많이 소개해주셨고  
지금은 단골 고객이 되었죠.



**최상훈 사원** : 고객을 맞이하는  
첫 순간부터 차를 타고  
돌아가실 때까지 밝은 미소로 편안한  
분위기를 만들려고 노력하고 있어요.  
그래서인지 다들 웃으면서 돌아가시고  
재방문율도 높습니다.

**황정현 사원** : 저희 대덕점은  
작은 정비든 큰 정비든 제한이  
없으니 언제든지 방문해주세요. 고객이  
만족할 때까지 최선의 서비스를 제공할  
것을 약속합니다.

**전세훈 대표** : 앞으로도  
직원들이 합심해 대덕점이  
꾸준한 성장세를 이루고, 더 많은  
고객들이 방문했으면 좋겠습니다.  
타이어테크 대덕점 파이팅!!



주소 대전시 대덕구 오정로 76번길 16  
문의 042-627-0110



# ‘학습 놀이’가 아이들에게 ‘즐거운 놀이’가 되게 하는 방법

놀이는 무조건 즐거워야 합니다.  
놀이를 통해 무언가를 가르치려고  
하거나 아이를 훈계하려고  
한다면 진짜 놀이도 가짜 놀이가  
되어버립니다. 단 1분이라도  
아이와 제대로 놀아주는 시간을  
가져보는건 어떨까요?

글 / 사진 김동권 <아빠와 10분 창의놀이>  
저자, 아빠와 함께하는 10분  
게임(www.monsterdad.co.kr) 운영

## 학습 놀이 주도권은 아이에게

“놀이에 목적이 있으면 그건 더 이상 놀이가 아니다. 덜 지루한 또 다른 형태의 학습일 뿐이다.

놀이의 주도권이 아이에게 있지 않으면 그건 더 이상 놀이가 아니다. 어른이 시키는 숙제를 하는 것과 같다. 블록이나 나뭇가지 등 미완성 재료를 갖고, 어른의 개입 없이 아이 스스로 공상하며 이렇게 저렇게 갖고 놀 때 아이들은 놀이의 즐거움을 만끽할 수 있고, 그런 과정을 통해 아이들의 창의성이 자라난다.”

아이와 재활용품으로 놀이 도구를 만들어 놀던 어느 날, 놀이 전문가가 한 위의 말을 듣고 충격에 빠진 적이 있습니다. 그래서 아이와 함께한 놀이를 되돌아보니, 놀이의 형태이긴 해도 아이에게 무언가를 주입하고자 했다는 것을 알게 되었습니다. 제가 학창 시절에 수학에 약했는데 ‘아이도 그러지 않을까?’ 하는 우려감에 가끔 수학 놀이를 만들곤 했습니다. 덧셈, 뺄셈, 암산…. 놀이에 이런 규칙을 넣어서 놀았던 것을 깨닫고 아이에게 되물었습니다. 다행히 아이는 이런 놀이를 아빠와 할 때 재미있었다고 합니다. 한편으로 안심이 되면서도 왜 아이가 부담 없이 저와 학습 놀이를 즐겼는지 살펴보았는데, 한 가지 눈에 띈 점이 있었습니다. 그것은 놀이 주도권을 아이에게 주고자 노력했다는 것입니다.

재활용품으로 놀이 도구를 만들고 학습 효과가 있는 기본 규칙을 만들긴 했지만, 놀이를 하면서 아이가 의견을 얘기하면 될 수 있는 한 아이의 의견에 따라 놀이 규칙을 바꿨습니다. 이런 경험을 토대로 ‘무엇을 가지고 노느냐’도 중요하지만, 더 중요한 것은 ‘어떻게 노느냐’가 아닐까 하는 생각이 듭니다. 놀이 재료 역시 당시 아이의 관심사와 유사한 것을 찾아내 아이에게 다가갔던

‘무엇’이 아니라  
‘어떻게’가 중요한  
부모 역할.  
거기에 답이 있다고  
생각합니다.

것이 나름대로 성공 요인이었던 것 같습니다. 아빠가 선택한 재료이긴 하지만 그 놀이 도구는 아이가 이미 관심을 두고 있던 것들을 관찰해서 아이가 놀던 도구와 비슷한 것으로 찾은 재료들이었습니다. 휴지 심으로 만든 ‘탁구공 캐치볼 컵 수학 게임’은 아이가 컵으로 캐치볼 하는 플라스틱 놀이 도구를 사서 한창 갖고 놀 때 만들어본 게임입니다. 일반적으로 하나만 있는 컵을 휴지 심과 키친타월 심을 이용해 7개의 컵으로 만들었고, 칸마다 점수를 더하고 뺄 수 있는 숫자를 적어서 다양한 점수를 얻는 게임으로 업그레이드했습니다. 그 점수들을 더하고 빼면서 자연스럽게 수학 공부라 되게 했는데 아이도 이를 무척 재미있어했습니다.

또 숫자 카드로 덧셈과 뺄셈을 하는 ‘로보 77’이라는 카드 게임을 아이가 즐기는 것을 보고는, 지나간 탁상달력으로 암산 게임을 만들었습니다. 아이가 그 당시 관심 있어 하는 것이 무엇인지 살펴보고 만든 놀이라 그런지 아이도 재미있게 암산 게임을 즐겼습니다. 제 경험을 토대로 여기서 중요한 점이 무엇인지 고찰해보았습니다.

1. 아이의 관심사가 무엇인지 잘 관찰하고, 그 관심사에 맞는 놀이 도구나 재료를 줄 것
2. 놀이 규칙을 너무 강조하지 않고 아이가 자유롭게 놀도록 내버려둘 것
3. 아이가 그 놀이를 하고 싶을 때만 하게 할 것
4. 아이가 엄마 아빠에게 함께 놀자고 할 때 놀아줄 것 (단, 고정된 규칙을 강조하지 말 것)

학습 놀이 도구를 아이에게 제공할 때 주의해야 할 네 가지입니다. 이렇게 하면 놀이 주도권을 아이에게 줄 수 있고, 또 놀이가 가진 학습 효과가 아이에게 부담으로 다가가지 않으면서도 그 분야에 대한 아이의 관심도를 높일 수 있을 것이란 생각이 들었습니다.

## 아이의 보조자가 되자

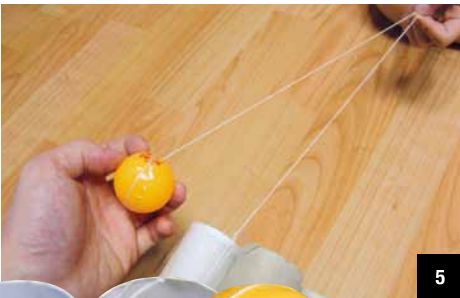
‘학습’이라는 목표가 담긴 놀이는 일반 놀이 도구와 달리 좀 더 조심스럽게 아이에게 권하는 것이 좋다고 생각합니다. 한글을 모르는 아이가 벽에 낙서하며 한글을 따라 쓸 때 낱말 카드를 아이 손에 쥐어주든지, 마트에서 엄마와 함께 아이스크림을 고르며 가격 비교를 할 때 숫자의 개념이 들어간 놀이를 제시해본다든지 하는 식입니다. 그리고 놀이 도구를 주었을 때, 아이가 규칙을 물어보기 전에는 될 수 있으면 아이 혼자 놀도록 내버려두는 것이 오히려 부담감을 줄이는 좋은 방법이 되지 않을까 싶습니다. 아이가 놀이 규칙과 전혀 다르게 놀더라도 부모가 개입하지 않고 기다려주고, 아이가 함께 놀자고 하면 그때 같이 놀아주면서 보조자 역할만 하면 아이는 그 놀이 도구를 장난감으로 인식하게 될 것 같습니다. 그러면 그 놀이 도구의 ‘예견된’ 학습 효과보다 더 많은 다양한 효과가 아이의 머릿속에서 상상의 나래를 타고 융합적으로 나타나지 않을까요? 아이가 수학에 관심을 둘 때, 과학에 관심을 둘 때, 한글에 관심을 둘 때. 모든 것은 적합한 때가 있다고 합니다. 관심을 가질 때 그 관심을 충족시켜주는 것. 그리고 그 과정을 아이가 주도하도록 맡기면 학습조차도 아이들에게는 놀이가 되겠지요? 물론 우리 사회에 유행처럼 번진 선행학습이라는 부모의 욕심과 불안감을 과감히 던져 버리는 것이 우선이지만요, 목적의식 가득한 ‘학습 놀이’나 ‘학습과제’가 아닌 ‘친근한 놀이 도구’로 아이들에게 다가갈 수 있는 방법. ‘무엇’이 아니라 ‘어떻게’가 중요한 부모 역할. 거기에 답이 있다고 생각합니다.



# 게임 1 탁구공 캐치볼 컵 수학 게임

준비물 탁구공, 휴지 심 6개, 키친타월 심 1개, 실, 테이프, 유성매직

재활용한 놀이 도구도 훌륭한 교구로 재탄생할 수 있다. 게다가 던지고 받는 활동까지 더해진다면 아이들의 놀이 도구로 안성맞춤. 놀이를 거듭할수록 아이의 상상력은 훨씬 더 향상돼 어떻게 놀지 더 많은 방법이나 규칙을 생각해낼 것이다.



- 1 다 쓴 휴지 심 6개와 키친타월 심 1개를 준비한다. 눈 그림을 그려 넣으면 더 재미있다.
- 2 키친타월 심을 가운데 놓고 주위에 6개의 휴지 심을 둘러싼다.
- 3 키친타월 심과 휴지 심 묶음을 테이프로 묶는다.
- 4 휴지 심 안쪽에 1, 2, 3을 써 넣는다. 가운데 있는 키친타월 심엔 -1을 써 넣는다.
- 5 탁구공을 실로 길게 묶은 뒤 테이프로 고정한다.
- 6 공을 잘 받기 위해 키친타월 심을 약간 아래로 내려 테이프로 단단히 고정시킨다.



# 게임 2 달력 암산 게임

준비물 탁상달력, 칼, 유성매직, 눈알 스티커

달력 하나로 수에 대한 감각을 익히게 하는 간단한 게임. 처음에는 아이가 잘 이길 수 있도록 규칙을 만들어 승리의 짜릿함을 맛보게 하자. 재미를 붙인 아이와 번갈아가며 숫자를 맞히다 보면 학습 효과는 두 배가 될 터.

- 1 달력에 두 칸씩 묶어 두 군데 구멍을 낸다.
- 2 달력 맨 뒤쪽에 구멍 위치에 맞게 눈알 스티커를 잘라 붙인다. 눈동자는 서로 바라보게 한다.
- 3 해당 월의 숫자를 각 날짜의 숫자와 더하거나 뺀다. 서로 번갈아가며 한 숫자를 가리키면 상대방은 1초 내에 답을 해야 한다.
- 4 덧셈과 뺄셈이 익숙해지면 한 줄의 숫자를 모두 더하는 방식으로 게임을 진행한다. 아빠와 아이가 동시에 게임을 시작하며, 먼저 답을 말하는 사람이 승리한다.
- 5 동시에 시작한 다음, 타이머를 이용해 속도감 있는 게임을 즐기는 방법도 있다.<sup>10)</sup>

**Tip**  
아이가 암산을 잘하면 두 번째 줄을 더하게 하는 등 좀 더 어려운 숫자에 도전해본다. 가로(주별)가 아니라 세로(요일별)로 숫자를 더하는 등 다양하게 규칙을 바꾸며 암산 게임을 진행할 수 있다.



사진 찍기 좋은 가을 촬영 명소

## 경기도 포천 서운동산

자연 풍경을 찍기에 가을만한 계절이 없다. 눈에 담은 장면마다 그림이다. 높고 청명한 하늘과 그 아래 펼쳐진 울긋불긋한 풍광은 카메라 셔터만 눌러도 작품이 된다. 1987년 우리나라 최초의 관광농원으로 개장한 경기도 포천의 서운동산은 가을 출사지로 이름난 장소다. 아름다운 정원과 호수, 산책로를 거닐며 나만의 작품을 만들어보자.

글 / 사진 박민우(여행 전문 기자)



©임서목



버스 주차장을 지나 매표소로  
향하려면 작은 시냇물을 건너야  
하는데, 시냇물이 흐르는 작은  
‘보’ 위로 차량이 지나기 때문에  
물 위를 질주하는 기분이 묘하다.  
서운동산에서 상업사진(웨딩, 쇼핑몰  
패션, 화보 등)을 촬영하려면 일정  
금액을 내야 하지만, 일반인은  
입장료만 내면 사진 촬영에 아무런  
문제가 없다. 포인트는 입장하면서  
펼쳐지는 잔디광장과 연못, 정자와  
다리, 단풍길, 그리고 시냇물을  
가로지르는 진입로다. 꽃이 피는 봄과  
단풍이 예쁜 가을이 최적 시즌.

### Point 1

#### 빨갈게 물든 단풍 속 호수

첫 번째 포인트는 매표소를 통과해  
만날 수 있는 ‘조경잔디광장’에서  
‘피크닉잔디광장’으로 넘어가기 전 다리와  
정자를 단풍과 함께 담을 수 있는 곳이다.  
오전에는 해가 건너편에 있기 때문에  
잘못하면 역광으로 인해 모든 피사체가  
검게 나올 수 있으니 조심하자. 호수로 향해  
있는 아름다운 단풍과 호수, 정자를 함께  
담아보자. 사람 키를 훌쩍 넘는 커다란  
단풍나무로 인해 평지에서는 촬영이 힘들어,  
나무 아래 큰 바위로 올라가 단풍잎과 함께  
촬영하면 좋다. 모델이 다리 위나 정자에 서  
있다면 좀 더 좋은 분위기를 연출할 수 있다.

#### 촬영 Tip

화이트밸런스(WB) 조절로 짙한  
가을 분위기 연출하기

DSLR의 장점은 ISO와 화이트  
밸런스를 마음대로 조절할 수  
있다는 점이다. 이 중에서도  
화이트밸런스를 변경하여 색다른  
분위기의 사진을 촬영해보자. 흐린  
날이나 구름이 잔뜩 낀 날 또는  
아외지만 전체적으로 그늘진 곳에서  
촬영해야 할 경우는 화이트밸런스를  
‘흐린 날씨(구름 모양)’로 변경하면  
‘Auto’보다는 훨씬 밝은 사진을  
촬영할 수 있다. 그런데 한 가지  
놀라운 사실은 단풍나무가 우거진  
그늘에서도 이렇게 ‘흐린 날씨’로  
촬영하면 ‘만추’의 이미지를 나타낼  
수 있다는 점이다. 사진 전체가  
황금빛 톤을 띠기 때문이다.  
그늘모드(집 모양)로도 비슷한  
효과를 줄 수 있다.



### Point 2

#### 갤러리로 향하는 단풍 산책로

길을 따라 이동하다 보면 갤러리와  
작은 연못이 있는 삼거리에 도착하는데,  
여기가 두 번째 포인트다. 이 포인트는  
서운동산에서 가장 촬영할 게 많은 곳이다.  
좀 어둡지만 갤러리 연못의 분수를  
촬영해봐도 좋고, 빨간 공중전화박스와  
마차가 서 있는 산책로를 촬영해도 좋다.  
이 산책로는 봄에는 벚꽃길로, 가을에는  
아름다운 단풍길로 변한다. 산책로의  
전체적인 분위기에 마차나 공중전화박스를  
포함시켜 가을 분위기를 한껏 고조시켜보자.

### Point 3

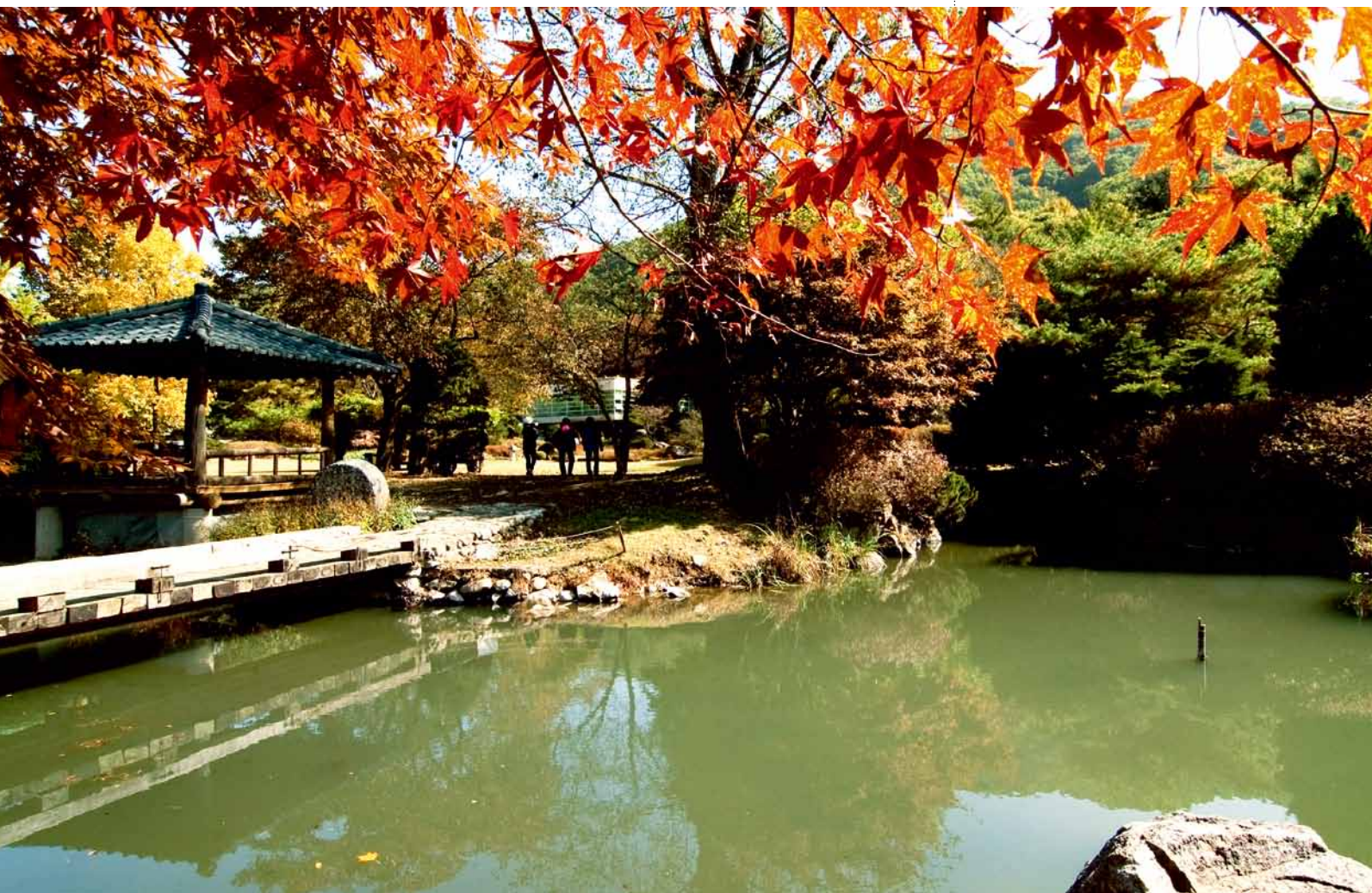
#### 한옥의 정취

산책로를 지나면 개량 한옥들이 모여 있는  
식당가에 이른다. 식당가 건물들은 한옥과  
너와집 등 모습이 제각각이다. 한옥에  
자전거가 세워진 모습은 30~40대에게 옛  
시골집의 향수를 불러일으키기에 부족함이  
없다. 식당가 앞의 잔디광장은 아이들이  
뛰어노는 모습을 촬영하기에도 그만이다.  
레스토랑 ‘사랑방 식당’의 창에 비치는  
정원 모습도 색다른 느낌을 전해주고,  
식당 안으로 들어가면 차 한잔 마시면서  
예쁜 식당 내부도 촬영할 수 있다. 식당가  
주변에서 잠시 휴식을 취하며 재미있는  
사진을 촬영해보자.

### Point 4

#### 물 위를 달리는 자동차

서운동산 내부를 모두 둘러보았으면 다시  
입구로 돌아와 이색적인 장면을 촬영해  
보자. 승용차를 가지고 서운동산에 올  
경우 작은 개울을 건너 주차장으로 와야  
한다. 이곳에서 자동차가 달리며 물보라를  
일으키는 멋진 장면을 촬영해보자.  
건너편으로 가 보 아래에 자리를 잡고  
차량이 지나가기를 기다려보자. 매표소  
쪽에서는 보 아래로 내려가기도 좀  
애매할뿐더러 내려간다 하더라도 들어오는  
차량들 때문에 물보라를 맞기 딱 좋으니  
건너편에서 찍는 게 좋다.📷





독서 습관 들이기, 어렵지 않아요

# 나를 바꾸는 전략적 책 읽기

모처럼 구미 당기는 책을 샀는데 읽을 시간이 없다. 혹은 몇 만 원 이상 책을 구매하면 예쁜 사은품을 준다고 해서 억지로 여러 권을 골라 샀더니 사은품에만 눈이 간다. 이렇게 쌓아둔 책이 천장에 닿을 지경이라 다시 책에 흥미를 붙여볼까 싶지만 도무지 읽을 여건이 되지 않는다면 나에게 맞는 독서법이 무엇인지부터 고민해보는 것이 좋겠다.

글 이유선 (칼럼니스트)  
참고도서 사이토 다카시 <독서는 절대 나를 배신하지 않는다>, 후지하라 가즈히로 <책을 읽는 사람만이 손에 넣는 것>

일이 바빠서, 피곤해서, 주말에는 가족과 시간을 보내야 해서 등 직장인들이 책을 읽지 못하는 이유는 수두룩하다. 그러나 냉정하게 말하면 대부분 핑계다. 워런 버핏, 빌 게이츠, 오프라 윈프리 등 유명 인사들은 분초 단위로 살아갈 만큼 바쁘지만 책 읽기를 거르지 않는다. 주목할 부분은 그들은 모든 일을 마친 후 짬이 날 때 책을 보는 것이 아니라, 독서를 우선순위에 두고 밥 먹고 잠자는 일처럼 일상의 한 부분으로 실천한다는 점이다.

이런저런 이유로 독서를 미루고 있다면 다소 강제성을 가지고 책 읽기를 시작해보자. 아침 10분, 출퇴근 시간 20분, 잠자기 전 30분 등 자신이 집중하기 좋은 시간대를 정해 강제적으로라도 꾸준히 실천하다 보면 어느덧 독서가 습관이 되는 기적 같은 순간이 온다.

## 책에 억눌리지 말자

해마다 어김없이 등장하는 올해의 목표, 독서. 하나 연말 독서 성적은 낙제가 다반사다. 이처럼 다짐과 포기가 반복되는 이유 중 하나는 '압박'이다. 일주일에 3권씩 꼭 읽겠다, 고전처럼 격이 있는 책을 보겠다, 한번 잡은 책은 반드시 완독하겠다 등 스스로 독서에 대한 압박을 들이대는 경우가 많다. 특히 선택한 책이 어렵거나 재미가 없는데도 기어이 붙들고 씨름하다 결국 책

자체에 흥미를 잃기도 한다. <책을 읽는 사람만이 손에 넣는 것>의 저자 후지하라 가즈히로는 구입한 책 중 20%는 50페이지 정도 읽어보고도 전혀 재미를 느끼지 못해 도중에 읽기를 그만둔다고 말한다. 독서 애호가들은 중도에 책장을 덮어버리는 일을 대수롭지 않게 받아들인다. 아울러 고전이나 권 수에 의미를 두기보다는 자신의 수준이나 상황에 맞는 책을 찾아 꾸준히 읽는 노력이 더 중요하다고 말한다. 이런 독서가 계속되면 자연스레 책을 고르는 안목도 생기고 수준 높은 책에도 손이 가기 마련이다.

## 서점 판매대에서 세상을 읽자

가능한 한 서점에 자주 가길 권한다. 서점은 책을 사는 것 그 이상의 공간이다. 일본의 대표 지성인 다치바나 다카시는 “서점의 판매대는 한 나라의 문화, 사회현상을 전달하는 최고의 매체”라고 말했다. 판매대에 놓인 책들을 훑어보는 것만으로도 현대인의 관심사와 그에 따른 사회현상, 미래 동향 등을 감지할 수 있다. 일례로 최근 서점가에는 필사책이 1년 새 17배나 많이 팔리며 열풍을 일으키고 있다. 불안한 현대인들이 필사를 통해 마음의 안정을 찾고 독서 욕구도 충족하려는 경향이 반영된 것이다. 또 완성된 필사노트를 SNS에 올려 지인들과 공유하는 문화까지 만들어가고 있다. 서점에 자주 가다 보면 책을 읽고 싶고 사고 싶은 욕망도 당연히 생겨날 것이다. 한편 영국 전 수상 윈스턴 처칠은 “활용할 수 있을 정도의 깊이 있는 정신작용으로까지 이어지지 못한 독서는 오히려 빈 수레와 다를 바 없다”고 단언했다. 독서의 핵심은 결국 책의 내용을 자기 것으로 체화하는 것이다. 활자에 불박인 시선을 잠시 멈추고 내용을 곱씹어보거나, 다 읽고 난 후에는 내용에 대한 의문도 가져보고, 책에 비추어 자신의 의견을 정리해보는 과정이 반드시 필요하다. 책의 내용을 더 오래 음미하고 싶다면 아웃풋(Output)을 같이 해보는 것도 좋다. 인상 깊은 구절을 메모하거나, 독서 감상을 기록해두는 방법은 독서광들이 많이 활용한다. 다산 정약용은 책의 내용 가운데 중요한 부분만 뽑아서 베껴 쓰는 '초서(抄書)'를 제자들에게 필수적으로 교육했다. 기록을 해두면 각인 효과가 커지고, 시간이 지난 후에 다시 보며 재차 깨닫게 되는 각성 효과가 있기 때문이다. 블로그, 트위터, 페이스북과 같은 SNS도 유용하다. 짧게라도 감상을 업로드하면 글을 남기는 동안 자신의 생각을 정제해볼 수 있다.

일이 바빠서, 피곤해서... 직장인들이 책을 읽지 못하는 이유는 수두룩하다. 그러나 냉정하게 말하면 대부분 핑계다.

## 출퇴근 지옥철에서는 전자책을 클릭하자

스마트폰, 태블릿PC 등 스마트 기기에 빠져 책을 멀리하는 사람이 늘고 있다. 또한 출퇴근길 번잡한 버스나 지하철에서 책을 펼쳐 보는 것이 불가능한 경우도 있는데, 이럴 때는 전자책을 클릭하자. 저연령 · 고학력 · 독서 선호도가 높은 층에서 전자책 독서율이 증가하면서, 이제 전자책은 친해져야 할 매체가 되어가고 있다. 전자책은 휴대가 간편하고 관리가 쉬우며, 언제든지 바로 구매해 볼 수 있다. 또 색인 기능을 이용해 필요한 부분을 쉽게 찾아볼 수 있고, 다양한 스마트 기기나 애플리케이션을 이용해 폭넓은 독서 경험을 쌓을 수 있는 장점을 지녔다. 다만 아직 콘텐츠가 부족하고, 해상도에 따른 눈의 피로감 등 기술적 문제도 있기에 종이책과 전자책을 균형 있게 보길 권한다. 책 읽기와 관련해 수많은 도서와 성공담이 빼곡하지만 정답은 없다. 단, 모두 공통적으로 강조하는 메시지는 '자기만의 독서법을 찾을 것', '꾸준히 읽을 것', 그리고 '그것을 자신의 것으로 만들 것'이다. 독서는 삶을 변화시킬 만큼 큰 힘을 지녔지만 이를 습관화하려면 노력과 끈기가 필요하다. 노력 없이 얻는 대가는 없다. 독서에도 지당한 말씀이다.<sup>1)</sup>





	20	16		넥	센	인			
	독	후	감		공	모	전		

지난 7월 넥센타이어 사내 게시판에 깜짝 공모전 공지가 났다. 여름휴가 기간 책 한 권을 벗 삼아 마음의 힐링을 얻길 바라며, 선정 도서에 관한 독후감 공모전이 열린 것. 한 달여 기간 동안 접수된 독후감 중 일반부와 청소년부 최우수상과 우수상 작품을 발표한다.

정리 김수진

〈나는 단순하게 살기로 했다〉과 청소년부 6권〈이토록 공부 재미있어지는 순간〉, 〈소년이여, 요리하라〉, 〈네가 진짜로 원하는 인생을 살아〉, 〈신발 신은 강아지〉, 〈저, 할 말 있어요!〉, 〈왜 그래, 돼지야〉입니다.

한 편도 빠짐없이 독후감을 읽으면서 글 속에 담긴 참가자들의 사연, 마음의 여유를 찾지 못해 방황했던 날에 대한 이야기, 그리고 책을 통해 한층 성장한 자신에 대해 말해줄 때 깊이 공감했습니다.

수상작 선정 과정에서 〈헬로우 넥센〉 편집부가 주목한 것은 책의 내용이나 저자의 생각을 단순 정리하는 데 그친 것이 아닌, 책을 읽으면서 ‘내가 무엇을 느꼈는지’를 진솔하게 적고, 나아가 ‘그래서 나는 무엇을 어떻게 할 것인가’까지 적은 글이었습니다. 물론 글을 풀어가는 솜씨와 문장력도 빼놓을 수 없었습니다. 다시 한 번 응모해주신 분들께 감사드리며, 이번에 아쉽게, 아깝게 수상자로 선정되지 못한 분들은 다음 기회에 참여해주시기 바랍니다.

7월 29일부터 8월 30일까지 〈헬로우 넥센〉 편집부 앞으로 많은 독후감이 접수됐습니다. 바쁜 시간을 틈타 책을 읽고 독후감을 작성해 응모해주신 많은 직원 및 직원 가족분들께 감사 말씀 전합니다. 〈헬로우 넥센〉 편집부가 선정한 도서는 총 12권으로 일반부 6권〈미움받을 용기〉〈완벽하지 않은 것들에 대한 사랑〉, 〈채식주의자〉, 〈나를 피곤하게 만드는 것들에 반응하지 않는 연습〉, 〈무엇을 버릴 것인가〉,

#### 〈일반〉

**최우수상** 〈미움받을 용기〉를 읽고 / RE개발4팀 김철민 주임연구원

**우수상** 〈채식주의자〉를 읽고 / 경영관리팀 채동엽 과장

#### 〈청소년〉

**최우수상** 〈이토록 공부 재미있어지는 순간〉을 읽고 / 김주희(경영관리팀 김수철 팀장 자녀)

**우수상** 〈이토록 공부 재미있어지는 순간〉을 읽고 / 김다현(재료연구팀 김창환 책임연구원 자녀)

#### 〈일반〉 최우수상

행복을 선택할 수 있는 용기 〈미움받을 용기〉를 읽고  
RE개발4팀 김철민 주임연구원

요즘 신문 사회면에서 인간관계 스트레스로 인한 사건·사고들을 종종 볼 수 있다. 심지어 초등학교들마저 관계에서 오는 스트레스로 자살하는 시대에, 수많은 인간관계 속에 둘러싸인 우리가 관계로부터 오는 스트레스에서 자유로울 수 있는 사람이 과연 얼마나 될까.

나 역시 인간관계 속에서 고통받는 날이 많기에 힘들 때마다 마음의 위안을 찾기 위하여 종종 책방을 들른다. 꼬여버린 인간관계를 풀기 위한 실마리를 찾기 위해 심리학 관련 책을 살펴보다 심상치 않은 제목의 책 한 권이 내 눈에 띄었다. ‘미움받을 용기’, 제목부터 나의 이목을 집중시켰고, 이 책이 과연 무엇을 말하려고 할까 궁금했기에 책장을 넘기는 내 손은 바빠졌다.

대부분의 사람들에게 익숙한 ‘프로이트, 융’의 심리학 이론, 그것과는 정반대의 이론을 주장하는 다소 덜 알려진 ‘아들러’의 사상. 아무래도 익숙하지 않은 것에 대한 호기심은 아들러라는 철학자가 무엇을 말하려고 하는지에 대한 나의 관심을 끌기에 충분하였다.

지금껏 내가 알고 있는 것은 현재의 내 삶은 과거의 내가 누적되어 만들어진 결과물이기에 이를 인정해야 된다는 것이었다. 하지만 아들러의 생각은 달랐다. 과거의 경험들이 내 삶을 결정하는 것이 아니라, 내 삶은 ‘용기’를 통해 선택할 수도 있고 바꿀 수도 있다고 하였다.

또 저자는 ‘트라우마’라는 것을 부정하였다. 자신의 불행은 트라우마로부터 온 것이 아닌, 나 스스로 선택한 것이라고 하였다. 돌이켜보면 나 또한 책임의 회피 수단으로 ‘트라우마’라는 말을 종종 쓰곤 했는데, 결국엔 나 스스로 변하지 않겠다고 결심한 것과 다를 바 없었다. 진정으로 행복해지려면 용기를 내서 자신의 인생을 선택하고 고쳐나가야 됨을 이 책은 말하고 있었던 것이다.

주위 사람들에게 사랑받기 위해 가면을 쓰고 있는 내 모습을 종종 마주하게 될 때가 있다. 가면 속에 감춰 어떤 모습이 과연 진짜 내 모습인지 헷갈릴 때도 있다. 나에게 이런 가면을

벗을 수 있는 용기를 주려고 이 책은 ‘유대교 교리’에 대해서 말하고 있었다.

‘열 명의 사람이 있다면 그중 한 사람은 반드시 나를 싫어하고 두 사람은 나를 좋아하고 나머지 일곱 명은 이도 저도 아닌 사람이다.’

나를 싫어하는 한 명에게 집중해 모든 에너지를 낭비하면서 내 인생의 조화를 망가뜨릴 것인지, 나를 좋아하는 두 명 또는 나머지 일곱 명에게 집중해 내 삶을 이끌어갈 것인지는 내가 선택하는 것이다. 즉 행복은 내가 선택한다는 것이다. 나도 누군가를 죽도록 미워하는 데 집중한 나머지 소중한 내 삶을 허투루 보내고 있지 않았나, 행복이 아닌 불행을 선택하는 어리석은 행동을 하지 않았나 하는 자괴감이 들었다.

한때 누군가와와 갈등이 심해져 심적으로 무척이나 괴로웠을 때 문득 어떤 책 속에서 보았던 내용이 생각났다.

‘가까운 사람일수록 남처럼 대하라. 그러면 갈등이 줄어들 것이다.’

이 책의 저자도 이와 같은 생각을 하고 있는 것 같았다. 상대방과의 적당한 거리를 유지하는 것이 인간관계에서 꼭 필요





한 것이라고 하였다. 이 관계가 가족이든, 친구든, 연인이든, 모든 인간관계 속에서 갈등을 불러일으키지 않기 위해서는 이 거리를 꼭 지켜야 한다고 말하였다. 이것을 지킬 수 있다면 상대방을 미워하는 마음이 생기지 않게 하는 데 조금이나마 도움이 될 수 있을 것 같았다. 너무 가까운 사이가 되려고 하는 것이 오히려 장점을 단점으로, 호감을 비호감으로 바꿀 수 있는 것이기에 관계 형성에 있어 주의할 필요가 있음을 느꼈다.

여태껏 남에게 미움받지 않기 위해 노력하는 삶을 살았다.

이것은 남을 위해 사는 삶이지 나를 위한 삶이 아니다. 남에게 미움받을 용기를 가지고 사는 삶, 그것이 바로 내가 주인공인 삶인 것이다.

나 혼자 살아가는 세상이 아닌 이상 다양한 인간관계에서 주고받는 상처는 당연한 것이다. 이를 인정하고 관계 속에서 생기는 불편함을 의연하게 대처하고 가볍게 받아들일 수 있도록 노력해야겠다. 그렇다면 관계 속에서 생긴 스트레스를 풀기 위해 또다시 책방을 찾는 일이 조금은 줄어들지 않을까 하는 생각이 든다.

## 〈청소년〉 최우수상

열일곱의 나에게 〈이토록 공부가 재미있어지는 순간〉을 읽고  
김주희(경영관리팀 김수철 팀장 자녀)

학교로 가는 발걸음이 무겁다. 또 어제와 똑같은 가슴을 품었다. 내일은 달라질 거라 기세등등하던 나는 어디 가고, 그 하룻밤 새에 또 나태함에 물들어 제자리로 돌아왔다. 찻, 한탄하는 입가심. 뭘 대로 되라고 한 발짝 한 발짝에 오늘의 ‘공부하지 않아도 되는 이유’를 부여한다. ‘화장실 공사를 해서 시끄러우니까, 선생님이 숙제를 너무 많이 내렸으니까.’ 그러나 아직 이유가 완벽하지 않다. 어딘가 찝찝하다. 하지만 교실에 들어설 때쯤, 오늘의 명분은 비로소 완성된다. ‘아하, 다른 애들도 안 하나까-!’

‘왜 공부해야 하지?’ 가끔 머릿속에 떠오르는 질문이다. 어른들한테 듣기로는, 공부를 하면 좋은 직장에 취업할 수 있고, 그러면 내가 좋은 짝을 찾아 가정을 꾸릴 수 있다더라. 게다가

가 어른들은 지금이 인생에서 가장 중요한 시점이라고, 절대 공부를 놓지 말라며 좋은 선생님에 비싼 책까지 지원을 아끼지 않으신다. 공부를 하지 않았을 때 오는 불공평함을 사회에서 뼈저리게 느끼기 때문일 것이다.

사실 우리도 알고 있다. 몰라서 공부를 안 하는 게 아니다. 지금은 같은 공간에서 공부하고 있지만, 이 중 누군가는 남들과 비교되지 않을 정도로 멋진 삶을 살아가리라는 걸 잘 안다. 그 멋진 삶은 전교에서 손꼽히는 아이들을 향하고 있으며, 선생님들은 온전히 그 아이들을 위한 생키부를 만들어주리란 것도 아주 잘 안다.

머리로는 안다. 하지만 가슴에 와닿지 않는걸. 직장, 사랑, 돈, 아직 먼 세상의 얘기 같게만 느껴진다. 손에 잡힐 듯 잡히지 않는 ‘공부할 명분’. 누군가 내 손에 명분을 쥐어준다면 좋겠다고 생각한 찰나, 〈이토록 공부가 재미있어지는 순간〉이 내 손에 들어왔다. 솔직히 말하면

제목에 반감이 들었다. 공부가 ‘이토록’ 재미있다니!

나도 사실 공부를 열심히 하는 편이다. 공부해야 한다는 건 막연하게 알고 있



기 때문이다. 다만 구체적으로 나아가야 할 방향과 의지가 조금 부족한 셈이다. 이 책은 그 1%의 부족함도 허용하지 않았다. 의지적인 태도에 있어서의 중요성을 몇 번이고 강조했다. 모든 것은 마음먹기라서, 자신을 막을 수 있는 건 다른 라이벌도 누구도 아닌 제 스스로라고.

‘그런데요, 마음의 힘으로 헤쳐나가는 건 공부뿐 아니라 인생도 마찬가지잖아요. 인생의 내공이라는 게 ‘삶의 굴곡져 흐르는 고비마다 얼마나 단단한 마음으로 딛고 일어서느냐’에서 판가름 나는 거거든요. 공부를 통해 그 마음을 키워왔다면, 본격적인 인생의 무대에 올라서도 그 마음의 힘을 발휘할 수 있다는 겁니다.’

탈이 많다면 많았던 16년 인생 동안, 나는 정말로 내 혼을 다해 필사적으로 해낸 일이 있을까? 어려운 순간을 맞닥뜨렸을 때도 결정적으로는 피하려고만 했다. 이런 내 심정을 모르는지, 진심으로 부딪혀본 적이 있냐고, 최고 중의 최고라는 ‘최선’의 경지에 도달해본 적이 있냐고 문장들이 자꾸만 물어댄다. 순수한 문장들이 하염없이 머릿속을 헤집고 다닌다. 머리가 어지럽긴 하지만 별로 그것들을 잡아 지워버리고 싶지는 않다. 문장들이 내 쓸데없는 생각을 툭툭 쫓아내는

것 같아서다.

한바탕 문장들이 쓸고 간 머릿속에는, 나에게 대한 이해의 틀만이 갖춰져 있었다. 나의 공부에, 나의 인생에 결정적인 역할을 할 수 있는 아주 기초적인 틀. 무엇이 나를 위해서 필요한지, 내가 가져야 할 태도는 어떠한지를 그 틀 속에 채워나가면 된다. 당장은 빈칸이 수두룩하다. 하지만 이 또한 공부를 하면서 배워나가야 할 것들이기에 조금해할 필요는 없었다.

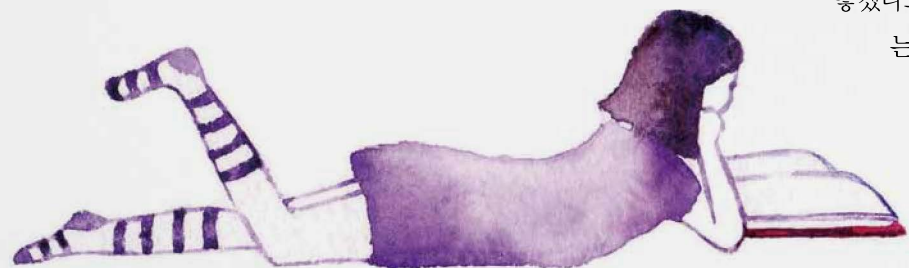
주변을 둘러보면 핑계 댈 것들이 아주 많다. 하지만 모든 일의 잘못을 바깥으로 돌리면, 결국 내가 할 수 있는 건 아무것도 없다. 다른 사람을, 주변 환경을 모두 내 바람대로 바꿀 순 없다. 하지만 내 스스로의 문제라면, 내 스스로의 잘못이라면 충분히 자신이 반성하고 바로잡을 수 있다.

제 마음이 중요하다는 게 이런 뜻일까. 등곳길에 무심코 부여한 ‘공부하지 않아도 되는 이유’, 그냥 모두 엉터리였다. 애초에 공부하지 않아도 될 이유 같은 게 없으니까 다 엉터리인 게지. 내가 공부하지 않는 이유를 ‘화장실’이나 ‘선생님’ 같은 외부적인 요인에 두지 말자. 내가 공부하지 않는 건 엄연히 모자란 내 의지 탓이니까. 그리고 그게 아니더라도, 그렇게 생각해야만 바로잡을 수 있으니까.

어른들이 얘기했던 좋은 직장, 명예, 돈. 난 청소년이다. 세상을 정면으로 마주 보지 않았으므로 아직도 ‘공부하는 이유’는 확실하지 않을 수밖에 없다. 다만 내가 남은 2년 동안 공부를 하며 삶에서 가장 중요한 무언가를 배워갈 것임은 확신할 수 있다. 이외에는 불필요한 문장이었다. 머릿속에서 잡아 지워버렸다. 그걸로 충분했다.

이 책을 읽고 공부 계획서를 처음부터 다시 고쳐 썼다. 처음부터 그랬듯이, 물 흐르듯이 나만을 위한 계획표로 고쳐 썼다. 철저하게 내가 원인이고, 내가 결과인, 내가 주인공이 되는 소설 한 편을 써낸 것이다. 이제 교실에 들어설 때에는, 책상 위에 엮어져 자는 친구들을 보며 ‘다른 친구들도 안 하나까 나도...’ 하는 안일한 생각은 결코 하지 않으려고 한다. 계획표에서 묻어 나오는 순수한 문장들을 머릿속에 흘려, 나에게 매일 새로운 가슴이 뛰도록 하고 싶다.

그게 열일곱 살의 나에게 해줄 수 있는 최고 중의 최고, ‘최선’의 선택이었다.⑩





## 피할 수 없다면 기억하라 회식 자리를 성공으로 이끄는

# 술자리 Tip

오늘도 어김없이 이어지는 회식. 시간이 흐르면서 테이블 위에는 빈 병과 함께 한숨 소리도 늘어만 간다. 어떻게 해야 불편한 '회식 자리'도 '기회의 장'으로 바꿀 수 있을까?

글 우용표(더 코칭 & 컴퍼니 대표)

죽음과 세금은 피할 수 없는 것. 여기에 직장인들에게 추가되는 것이 있으니 바로 '회식'이다. 직장인이라면 누구도 피하기 어렵다. 삼겹살에 소주가 곁들여지는 전통적인 회식부터 스테이크에 와인을 더한 색다른 분위기의 회식까지. 어떤 이에게 회식은 평소 부족했던 영양분과 알코올을 충전하는 고마운 자리기도 하지만, 또 어떤 이에게는 이기지도 못하는 술을 억지로 마셔야 하는 도살장 같은 자리기도 하다. 자, 직장인에게 회식이란 무엇일까? 그리고 회식 자리가 어떻게 하면 즐거운 시간이 될 수 있을까?

### #1 회식은 업무의 연속

대부분의 직장인들, 특히 신입 직원들이 오해하는 것이 있으니, 바로 회식은 '술 마시고 노래방 가는 행사'라는 것이다. 하지만 회식은 이렇게 '놀자'고 하는 행사가 아닌 '일하자'의 연속이다. 술자리에서 이런저런 이야기를 하면서 업무 현장에서 차마 이야기하지 못했던 내용을 나누기도 하고 평소 친해질 기회가 없었던 부서 사람들과 인간적인 정을 쌓을 수 있는 기회인 셈이다. 회식은 업무의 연속이다. 즐겁게 먹고 마시는 과정에서 부서원들의 단합과 매끄러운 소통의 기회가 펼쳐진다. 이렇게 회식에 대해 새로운 관점을 가진다면 부서장이 '회식하자'라고 할 때 '또 술 마셔야 해?' 또는 '나 오늘 선약이 있는데'라는 불만을 조금은 줄일 수 있을 것이다.

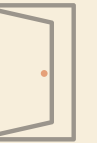


### #2

## 자리 선정 기술

회식 자리 역시 치열한 수 싸움이 필요하다. 오늘 컨디션이 좋다면 부서장 바로 옆에서 주는 술을 다 마셔가며 회식 분위기를 주도할 수도 있다. 술을 이기지 못할 것 같으면 최대한 외진 곳에서 안주만 말없이 먹을 수 있는 자리를 찾는 것도 중요하다. 아래의 그림을 보자. 10명 넘는 부서원이 회식한다면 아래의 자리 배치를 따르게 된다. 소규모로 4명 정도가 하는 회식이라면 한 테이블에 모여 앉으니 자리 선정을 고민할 필요는 없다.

출입구



#### 0번 자리 – 1인자의 자리

명칭 여하를 불문하고 그날의 최고 직급이 앉는 자리는 문에서 멀고 출입구를 감시할 수 있는 정 가운데 자리다. 눈치 없이 그곳에 앉지 말자.

#### 1번 자리 – 보스의 좌청룡 우백호

부서의 2, 3인자가 앉는 자리다. 가끔 그들이 컨디션에 자신 없을 때 막내 사원을 불러 "여기 앉아!"라고 악마의 유혹을 하는 자리이기도 하다. 바로 옆에서 대장의 술잔이 비지 않도록 신경 써야 하는 자리이기도 한데, 혹시 부서장에게 긴히 할 이야기가 있다면 과감하게 앉아볼 가치가 있는 자리이기도 하다.

#### 2번 자리 – 막내 자리

1인자부터 3인자까지 6개의 눈동자가 지켜보는 감시받는 자리이기도 하다. 불행히도 이 자리는 대부분 막내를 위해 비워놓는 경우가 많다. 혹시 부서에서 막내인가? 그렇다면 부서장 바로 맞은편 2번 자리에 앉으면 된다. 이 자리에는 숨겨진 임무가 있다. 혼을 담아 고기가 설익거나 타지 않도록 하는 막중한 역할이 부여된 자리다.

#### 3번 자리 – 고참 자리

어느 정도 직급이 있는 중견 사원 정도의 사람들이 즐겨 앉는 자리다. 부서장의 시선으로부터 살짝 벗어나 있으면서 이런저런 담소를 나눌 수 있는 자리이기도 하다. 다만 그 자리에 앉을 수 있기까지 그들 역시 열심히 고기를 구웠다는 점을 기억해야 할 것이다.

#### 4번 자리 – 총무 자리

고기도 주문하고 술도 가져다달라고 하고, 식당 종업원이 바쁘면 직접 가서 술도 가져와야 하는 총무의 자리다. 이 자리는 "수고했어!"를 들을 수 있는 자리면서 동시에 주문하러 간다는 핑계로 잠시나마 한숨 돌릴 수 있는 좋은 자리이기도 하다. 술이 괴로운 사원이라면 총무를 자처하는 것도 좋다.

#### Tip

##### 논개 프로젝트

술과 회식을 좋아하는 부서장을 모시고 있다면 사원들끼리 순번을 정해보자. 순번에 해당되면 그 사원은 부서장과 독대하면서 술을 권한다. 최대한 많은 술을 부서장이 마시도록 한 몸 바쳐보자. 그 한 사람의 희생으로 나머지 부서원들이 조금이라도 집에 일찍 갈 수 있게 하는 고귀한 프로젝트다. 적장을 꺼안고 강물에 빠졌던 논개처럼, 부서장을 꺼안고 술독에 빠져보자.



### #3

## 회식에서의 To Do & Not To Do

### To Do

#### ① 업무 이야기

회식은 업무의 연속. 현장에서 하지 못했던 이야기나 부서장 또는 직속상사, 선배에게 업무상 궁금하거나 지침을 받아야 할 내용을 자연스럽게 대화 형식으로 보고할 수 있다. 회식은 그 특성상 분위기가 딱딱하지 않기 때문에 고민되는 업무를 자연스럽게 이야기 나눌 수 있는 기회를 제공한다.

#### ② 시사 이야기

사무실, 현장은 '일'을 하는 장소다. 그렇기에 시사 관련 뉴스나 스포츠에 대한 이야기를 하는 것은 바람직하지 않다. 회식은 이러한 제약 없이 자연스럽게 시사와 사회 이슈에 대한 이야기를 나눌 수 있는 자리다. 예를 들어보자. 사드 배치와 중국의 경제 보복은 우리 회사에 어떤 영향을 미칠 것인지, 또는 미국 대통령이 누가 되느냐에 따라 우리 회사는 어떤 전략을 짜야 하는가? 유가 또는 외화의 흔들림에 대해 우리 회사는 어떤 전략이 필요한가? 이슈를 다루는 멋진 회식. 기대되지 않는가? 무슨 연예인이 누구랑 사귀다가 바람이 났네 마네 하는 식의 저급한 루머를 전파하지는 말자.

### Not To Do

#### ① 주사

가끔 보면 술버릇이 아주 고약한 사람들이 있다. 술에 취해 그냥 뚱아떨어지는 경우는 양반이다. 여직원에게 듣기 불편한 농담을 던지면서 음흉하게 웃는 경우도 있고, 자신의 정치적 신념을 다른 사람에게 강요하는 경우도 있다. 대한민국 사회가 술에 관대한 편이긴 하지만 이런 주사에 대한 부서장의 기억력은 뛰어나다. 사회적으로도 성희롱, 성추행에 대해 엄격한 처벌을 가하고 있으니, 술 마시고 다음 날 경찰서 가는 일이 없어야 한다. 술 마시고 사고 치는 사람에게 회사는 아주 냉정하다. 주사. 최대한 정신

차리고 피하도록 하자. 또한 회식한 다음 날에도 지각은 금물이다. 부서장보다 일찍 출근해 숙취음료를 책상 위에 올려놓는다면 센스 있는 사원으로 단번에 눈에 들지도 모른다.

#### ② 불참

회식 불참은 조직에 대한 배신이다. 사실 갑자기 회식이 잡혀서 선약을 취소할 수 없거나 업무가 밀려 회식 자리에 못 가는 불가항력적인 상황이 있음에도 부서장 또는 고참들은 회식 불참을 조직에 대한 배신 또는 본인에 대한 무시로 받아들일 수 있다. 회식에 불참해야 한다면 부서장에게 따로 사유를 보고하고 양해를 얻도록 하자.

### Tip

#### 건배사

젊은이들이 단어를 줄여서 말하듯 요즘 건배사 역시 축약된 경우가 많다. 실제 회식 자리에서 많이 사용하는 건배사를 모아보았다. 한두 개 정도 외워두었다가 회식 자리에서 요긴하게 사용하기 바란다. 매번 다른 건배사를 외치는 것도 센스 있는 직원이 되는 지름길이라는 사실!

- 사이다 : 사랑합니다, 이 생명 다 바쳐서 사랑합니다.
- 나가자 : 나라와 가정과 자신을 위하여
- 사우나 : 사랑과 우정을 나누자
- 진달래 : 진하고 달콤한 내일을 위하여
- 이멤버리멤버 : 이 멤버를 기억하자
- 김태희 : 김치 하며 웃고, 태양같이 뜨거운 열정과 희망을 가지자!
- 우아미 : 우아하고 아름다운 미래를 위하여



#### ① 축배와 건배

‘축배를 듬시다’, ‘건배합시다’. 이 두 문장은 완전히 다른 뜻으로 사용된다. ‘축배=입만 갖다 대거나 꺾어 마셔도 됩니다’, ‘건배=원샷’의 뜻. 물론 대한민국에서는 무조건 건배다. 건배! 외치고 잔을 부딪치면 입에 쓴 소주를 털어 넣어야 한다. 술을 잘 못 마시거나 취기가 올라와서 더 이상 음주가 힘들다면 유리잔을 발밑에 두어 들키지 않게 활용하길 바란다.

#### ② 건배사 제의

건배사는 간단할수록 좋다. “오늘 이러한 자리를 마련해주신 OO님께 감사드리면서 건배 제의를 하겠습니다” 정도가 무난하다. 건배를 제의할 경우 “제가 ‘OO를~’이라고 하면 ‘위하여!’라고 해주시면 됩니다”라는 식으로 미리 건배사를 설명하는 것이 좋다. 이러한 설명 없이 무조건 “OO를~”이라고 하면 나머지 사람들은 어느 타이밍에 “위하여!”를 외칠지 혼란스럽기 때문이다. 보통 건배사는 ‘OO를~’이라고 운을 떼면 ‘위하여!’라고 화답하면서 잔을 부딪치거나 ‘진달래’, ‘사이다’ 같은 약자를 함께 외치는 경우가 많다. 자, 이제는 잔을 비우고 다음 사람이 건배사를 할 때까지 잠시 휴식기를 가지면 된다. 실 수 있을 때 잘 쉬는 것도 능력이다.㉞

### #4

## 음주 요령 & 건배사







## 가을만 되면 ‘간질간질’ 알레르기 질환

‘감기가 이상하게 오래 간다’ 싶으면 천식이나 알레르기비염이 원인인지 의심해봐야 한다. 원인을 알면 그 물질을 피하거나 생활환경을 바꿀 수 있다. 건강하게 가을을 날 수 있는 방법이 여기에 있다.

글 조은정 (부산대학교병원 호흡기알레르기내과 조교수)

환절기만 되면 맑은 콧물, 코막힘, 재채기 또는 기침, 호흡곤란으로 일상생활조차 힘들어하는 사람들을 흔히 볼 수 있다. 이는 공기 중 존재하는 특정 물질에 알레르기 증상을 보이는 알레르기 비염과 천식 때문이다.

### 알레르기비염과 천식

알레르기비염은 코 점막의 알레르기 염증으로 맑은 콧물, 코막힘, 가려움증, 재채기 증상을 보인다. 알레르기를 일으키는 원인물질의 노출 시기에 따라 일 년 내내 증상이 있는 통년성 알레르기비염과 봄이나 가을의 환절기에 주로 발생하는 계절성 알레르기비염으로 나눌 수 있다. 이런 증상을 일으키는 원인물질로 연중 노출되는 집먼지진드기, 애완동물, 일부 곰팡이 포자 등이 있으며, 계절에 따라 노출되는 꽃가루가 있다. 늦여름부터 초가을의 환절기에는 여러 잡초 꽃가루들이 날리며, 특히 쑥, 돼지풀, 환삼덩굴 꽃가루 등이 비염을 악화시킨다. 봄철 3월에서 5월에 걸쳐 오리나무, 자작나무, 포플러, 버드나무, 참나무 등의 꽃가루가 날려 알레르기비염을 유발하고, 초여름부터 가을에 걸쳐서는 여러 잔디 꽃가루가 날린다.



천식은 감기 증상이 오래 지속적으로 나타나는 경우가 많아 감기로 오인하기 쉽다.

천식은 기도의 알레르기 염증성 질환으로 기관지가 좁아져 기침, 호흡곤란, 가슴이 조이는 느낌, 숨을 쉴 때 쌉쌉거리는 소리 등의 증상이 나타날 수 있다. 특히 천식 환자는 감기에 잘 걸리기도 하고, 감기 걸린 이후 기침 등의 증상이 오랫동안 지속적으로 나타나는 경우가 많아 감기로 오인하기 쉽다. 실제로 많은 천식 환자들이 본인이 천식인 사실을 모르고 ‘환절기마다 감기를 달고 지낸다’ 또는 ‘감기가 오래간다’고 생각하는 경우가 많다.

천식이 있는 대부분의 환자는 알레르기비염을 가지고 있으며 알레르기비염 환자의 40% 정도가 천식이 있다. 알레르기비염이 있는 경우 지속적인 기침을 하거나 호흡이 불편한 증상이 나타나면 천식 가능성을 생각하고 진료를 받는다.

알레르기 질환 치료에는 환경 관리, 면역요법, 약물요법이 있으며 이 중 약물요법이 가장 중요하다. 천식의 치료 약물은 증상완화제와 염증조절제로 나눌 수 있다. 증상완화제는 천식 증상이 나타났을 때 신속히 증상을 호전시킬 목적으로 사용한다. 천식 환자는 평소 호흡곤란 증상이 없더라도 기도의 염증이 지속될 수 있고, 장기적으로 폐 기능이 떨어지고 약물 치료에 대한 반응이 나빠질 수 있다. 따라서 천식은 증상이 없을 때에도 꾸준히 염증조절제를 사용해 기도의 염증을 조절함으로써 폐 기능이 향상되고 천식 증상을 예방할 수 있다.

면역 치료는 천식과 알레르기비염 치료의 한 방법으로, 알레르기 질환을 앓고 있는 환자에게 원인이 되는 알레르기 물질을 낮은 농도부터 소량씩 반복적으로 투여하여 알레르기 원인물질에 대한 감수성을 약화시켜 증상 호전을 유도하는 치료 방법이다. 면역 치료는 알레르기 질환 치료에서 유일한 원인적 치료법으로 피하주사 방법과 혀 밑에 소량씩 투여하는 설하 면역 치료가 있다.

### 알레르기 질환의 환경 관리

알레르기비염의 원인물질이 밝혀지면 원인물질을 회피하는 것이 중요하다. 실내 집먼지진드기 농도를 낮추기 위해 적절한 실내 온도(18~21℃)와 습도(40~60%)를 유지하는 것이 좋다. 그리고 집먼지진드기가 살 수 있는 카펫이나 천 소파, 커튼 등을 되도록 사용하지 않는 것이 좋고 베개와 침구는 매주 뜨거운 물(55℃ 이상)로 세탁하고 집 안을 자주 환기시킨다.

곰팡이가 생기지 않도록 하는 것이 중요하며 털이 있는 애완동물은 기르지 않도록 한다. 또한 찬 공기, 급격한 온도 변화, 담배 연기, 방향제나 스프레이 같은 자극에 대해서도 매우 민감하게 반응하므로 주의해야 한다.

꽃가루는 이른 아침에 탈피하거나 바람에 의해 분산되므로 대기 중 꽃가루는 오후에서 초저녁에 가장 많으니 오후에 바깥 활동을 할 때 주의가 필요하다. 꽃가루가 날리는 계절인 봄·가을에는 창문을 닫아 실내로 꽃가루가 들어오는 것을 막고 외출을 삼가야 하며, 외출 시에는 마스크 등을 착용해 되도록 꽃가루에 적게 노출되도록 해야 한다.

또한 호흡기 감염은 천식의 악화 인자로 잘 알려져 있어 심한 감기를 앓은 후 천식 증상이 새로 생기거나 악화되었다고 호소하는 환자들이 많다. 따라서 일교차가 큰 환절기에 감기에 걸리지 않도록 주의해야 하며, 매년 가을에는 독감 예방접종을 하도록 한다.<sup>10)</sup>





‘제2의 월금통장’

# 부동산 가치투자자가 되자



시간이 지날수록 은행 금리가 더 낮아질 것이라는 데 이견을 가진 사람은 없을 것이다. 이런 매일수록 보다 확실한 재테크 수단이 필요하다. 자산 중 가장 큰 가치를 지녔으면서도 적극적으로 활용하지 못했던 ‘부동산’에 대해 다시 생각해봐야 할 때다.

글 전용은 <나도 월세 부자가 되고 싶다> 저자



기도 하다. 지금까지 부동산투자는 소수의 전유물이었다. 그렇지만 곰곰이 생각해보면 알게 모르게 당신은 부동산을 활용해서 돈을 버는 가치투자자에 대해 배웠다. 부동산에 투자해서 월세를 받고 그 월세로 제2의 월금통장을 만드는 투자에 대해 알고 있는 것이다. 이런 내용은



더 열성적으로 임해야  
성공적인 투자를  
할 수 있다.

굳이 책을 읽지 않아도 어디서든 무용담 형태로, 신문기사 형태로, 또 방송으로 수도 없이 나왔다. 그러니 원했던 원치 않았든 당신은 그런 내용에 꽤 익숙한 편이다. 그럼에도 현재 당신과 주변 사람들은 적극적인 투자를 하지 않을 가능성이 높고, 또 부자가 아닐 확률이 99%다. 왜? 머리가 나빠서? 극소수는 그럴지도 모르지만, 부동산에 투자해서 월세를 받는 것은 머리와는 상관없다. 오히려 머리 좋은 사람들은 자만심이 크고 기대가치가 높아서 더 못 할지도 모른다. 거의 모든 사람이 부동산투자에 관심을 갖지만 그들 대부분은 그 투자가 자기 인생을 바꿀지도 모를 일생일대의 기회라는 걸 깨닫기도 전에 흥미를 잃는다. 그리고 원래 자기가 하던 익숙한 일로 되돌아간다. 달라지지 않는다. 바쁘다는 핑계로, 또 돈이 없다는 이유로, 다음에 하겠다고 하고는 아예 그만뒀버리는 것이다. 그러면서도 언젠가는 하겠다고 한다. 하지만 그 언젠가는 희망고문일 뿐 당

※ 김찬영 씨의 오피스텔 1채 매입 투자 계산표

항목			금액	비고
비용	직접비	자기자본	52,000,000	
		대출	78,000,000	담보대출 60%
		소계	130,000,000	분양가
	간접비	취득세	5,980,000	4.60%
	총 비용		135,980,000	
수입	보증금		5,000,000	세입자 보증금
	월세		550,000	
실 투자금액			52,980,000	자기자본 + 취득세-보증금
대출이자/월			234,000	연 3.6%
월 수익			316,000	월세 - 대출이자
연 수익			3,792,000	7.16%



신이 결심하지 않는 한 절대 오지 않는다. 전에 없던 저금리 기조로 인해 재테크가 강요되는 이때, 부동산투자에 관심을 가져보면 어떨까? 부동산투자를 해서 받는 월세는 연금과 비슷한 형태다. 정해진 날에 꼬박꼬박 월세가 입금된다. 그 금액이 많은 적든 계약이 만료되어 세입자가 이사 가기 전까지는 계속해서 수입이 생긴다. 그 수익률은 은행 적금에 비할 바가 아니다. 같은 금액 대비 5~10배까지 차이가 생길 수 있다.

지속적으로 낮아지는 금리를 견디다 못한 57세의 김찬영(가명) 씨는 큰맘 먹고 퇴직금으로 분당에 있는 17평형 오피스텔 5채에 투자해, 은행 이자를 빼고 매월 158만 원의 월세를 받는다. 은행 금리에 비해 5.6배나 높은 이익을 얻는 것이다 KB국민은행이 4월 21일 발표한 전국 오피스텔 실태조사 자료에 의하면 전국 오피스텔의 평균 임대수익률은 연 5.78%에 이른다. 은행 금리보다 무려 4.5배나 높은 수치다. 그런데도 오피스텔에 투자하는 사람보다 은행에 예금해두는 사람이 비교할 수 없을 정도로 많다. 부동산이 더 높은 가치를 만들어줄 수 있는데도 무엇이 우리를 투자하지 못하게 만들까?

김진형(가명) 씨는 30대 후반의 평범한 직장인이다. 그는 2년 전 분양전환 임대아파트 5채에 투자해 매월 105만 원의 월세를 꼬박꼬박 받고 있다. 5채를 사는데 들인 돈은 9,830만 원 정도다. 그는 이 돈을 투자해 연 12.8%의 높은 수익률을 올리고 있다.

임대아파트를 전문으로 건설하는 회사에서 지은 아파트는 저소득층에게 일정기간 의무적으로 임대하고, 임대 기간의



당신이 결심하면  
당신도 가치투자자가  
될 수 있다.

절반이 지나거나 임대 기간이 끝난 아파트는 기존 임차인에게 분양한다. 이때 기존 임차인이 분양받지 않으면 이런 물량은 일반에게 분양하는데 이를 일반 분양전환 임대아파트라고 한다. 김진형 씨 또한 처음 투자할 때는 많이 망설였지만 지금은 대만족이다. 1억 원 가까운 돈을 투자해 연 1,260만원의 월세 수익으로 은행 예금에 비해 거의 10배에 가까운 엄청난 돈을 벌고 있는 것이다.

※ 김진형 씨의 분양전환 임대아파트 1채 투자 계산표

항목			금액	비고
비용	직접비	자기자본	24,000,000	
		대출	36,000,000	담보대출 60%
		소계	60,000,000	분양가
	간접비	취득세	660,000	85㎡ 이하 1.1%
	총 비용		60,660,000	분양가 + 취득세
수입	보증금		5,000,000	
	월세		300,000	
실 투자금액			19,660,000	자기자본 + 취득세-보증금
대출이자/월			90,000	연 3%
월 수익			210,000	월세 - 대출이자
연 수익			2,520,000	연 12.8%

좀 더 적극적인 투자자라면 부동산 경매에 도전해 월세 부동산을 살 수도 있다. 부동산 경매를 이용하면 적은 돈으로 더 높은 수익률을 얻을 수 있다. 대기업에 다니는 황기수(가명) 씨는 부동산 경매로 1년 만에 빌라 8채를 구입한 부동산 부자다. 그가 8채를 마련하는 데 든 비용은 7,000여만 원에 불과하다. 그가 8채의 빌라에서 얻는 연 수입은 1,630만 원에 달한다. 이는 연 22.7%의 엄청난 수익률이다.



※ 황기수 씨의 부동산 경매를 이용한 빌라 1채 투자 계산표

항목		금액	비고
비용	낙찰가	90,000,000	
	대출	72,000,000	낙찰가의 80%
	취득세	990,000	1.1%
	소계	90,990,000	
수입	보증금	10,000,000	세입자 보증금
	월세	350,000	
실 투자금액		8,990,000	소계 - 대출금 - 보증금
대출이자/월		180,000	연 3%
월 수익		170,000	월세 - 대출이자
연 수익		2,040,000	22.7%

지게 된다. 투자는 당신이 지금 일터에서 일하는 것보다 훨씬 더 열심히 그리고 꾸준히 해야 한다. 그래야 성공할 가능성을 높일 수 있기 때문이다.

솔직히 당신이 지금 본업에 쏟는 시간보다 더 많은 시간을 투자에 할애할 수는 없지 않은가? 그렇다면 뻔하다. 좀 더 열성적으로 투자에 임해야 성공적인 투자를 할 수 있을 것이다. 이것저것 하고 싶고 놓고 싶은 것 다 하고 난 뒤 남는 시간에 하는 혹은 하겠다는 투자는 이미 실패가 예정되어 있다. 그런 식으로 투자할 바에야 잠이나 더 자는 게 낫다. 투자는 남는 시간에 하는 게 아니라 어떻게든 시간을 남겨서 해야 한다. 돈 벌면 투자하는 게 아니라 돈을 벌기 위해 투자해야 하는 것처럼 말이다.

앞선 세 사람의 사례에서 본 바와 같이 부동산을 활용해서 돈을 버는 가치투자는 그리 어렵지 않다. 모든 것은 당신의 결심과 행동에 달려 있다. 당신이 결심하면 그때부터 당신도 가치투자자가 될 수 있다.<sup>⑩</sup>



### 실패하기 싫다면 움직여라

다들 아는 얘기지만 투자를 생각하는 것만으로는 뭔가가 이뤄지지 않는다. 아무리 어처구니없는 생각이라도 행동으로 옮겨야 한다. 그 결과가 좋은 쪽이든 나쁜 쪽이든 행동하지 않는 것보다는 훨씬 낫다. 투자하고 행동하는 과정에서 배우는 것이 있기 때문이다.

투자에 실패하더라도 그 행위 자체를 긍정적으로 생각하면 다음번 성공을 위한 밑거름이 될 수 있다. 하지만 생각만 하면 남는 건 아무것도 없다. 허무함만 가



# 이번 사보 활동에 참여해보니



넥센 대담  
(창녕)재료파트  
유경열 직장

즐거운 시간이었습니다. 인터뷰 내내 멤버들의 지난 얘기, 몰랐던 사실, 음악을 시작하게 된 동기가 새롭게 느껴졌습니다. 앞으로 멤버들의 걸모습만 볼 게 아니라 마음 안쪽 깊은 이야기도 할 수 있는 GT밴드를 만들도록 노력해야겠어요. 시작한 지 얼마 되지 않았지만 열정만은 어디 내놔도 부끄럽지 않은 밴드로 거듭날 것입니다. 그때 한 번 더 불러주시죠. GT밴드 파이팅!



팀 스토리  
영업기획팀 이지혜 사원

좋은 날 좋은 사람들과 재미있는 시간을 보낼 수 있어서 좋았습니다. 웃으면서 재미있게 촬영하고 운동하니 몸과 마음이 건강해지는 느낌이었습니다. 비록 고난이도 자세로 인해 다 같이 근육통에 시달렸지만 몸이 유연해지는 느낌이었고, 땀도 많이 흘려서 한 시간에 3kg은 빠진 것 같은 기분 좋은 느낌이었습니다. 좋은 추억거리를 만들어준 <헬로우 넥센> 고맙습니다.



멘토 앤 멘티  
(양산)재료파트  
이진광 사원

암벽 타기가 정해진 코스를 따라 높이 오르는 온몸 운동이라서 처음 접하는 몸이 후들후들 떨렸지만 함께하는 동료가 있어 용기 내어 시작했습니다. 목표를 정하고 한 걸음 한 걸음 오를 때 성취감을 느낄 수 있어 좋았습니다.



팀 스토리  
상품기획팀 경지선 사원

<헬로우 넥센>의 배려로 참여한 필라테스 수업을 통해 3일치 근육통을 이겨내며 체력 단련의 필요성을 절실히 깨달았습니다! 이번 경험을 계기로 다른 운동에 도전해보면서 건강을 챙기려고 합니다. 앞으로도 좋은 체험과 경험의 기회 제공해주시면 감사하겠습니다. <헬로우 넥센> 파이팅!



오 해피데이  
영업관리팀 문재환 차장

아이들과 아내와 좋은 체험을 한 유익한 시간이었습니다. 특히 가족 인터뷰를 하면서 우리 가족과 제 자신에 대해 많은 생각, 다짐을 하는 기회가 돼 뜻깊었습니다. 아이들이 좋아하는 물고기와 해파리는 덤이고요. 수족관 인어쇼는 아이들뿐 아니라 어른인 저희에게도 신기하고 멋졌습니다. 아이들이 동화책에서 읽은 인어공주를 봤다고 무척 좋아했습니다. 평소 <헬로우 넥센>에 참여하고 싶었는데 이런 기회를 주신 관계자분들께 감사 말씀드립니다.



팀 스토리  
상품기획팀 이상은 사원

많이 들어보긴 했으나 처음으로 필라테스를 해보니 새로웠습니다. 또한 잠시나마 사무실을 벗어나 여직원들끼리 즐거운 경험을 할 수 있었습니다. 좋은 추억을 만들어주시고 현업에서 더욱 힘낼 수 있도록 이번 기회를 마련해주신 <헬로우 넥센>에 감사의 말씀드립니다.

“

## 참여해주세요

<헬로우 넥센>에 참여 및 도움을 주신 분께는 소정의 선물을 드립니다.

<헬로우 넥센>을 읽고 난 후 넥센타이어 홈페이지(www.nexentire.com) 독자게시판으로 여러분의 의견을 보내주세요. 추첨을 통해 선물을 보내드립니다. 지난호 퀴즈 당첨자는 10월 중 따로 연락을 드립니다.

<헬로우 넥센> 구독 및 구독정보 변경을 원하시는 사외 독자는 넥센타이어 홈페이지의 사보게시판을 통해 신청하실 수 있습니다. 사보 담당자 김희진 대리 02-3480-0369 hellonexen@nexentire.co.kr

”

<헬로우 넥센> 곳곳에 숨은 넥세니를 찾아주세요! (총 3곳)



지난 호 정답

19p



51p



87p



퀴즈 당첨자

전경욱 경기도 평택시 청북읍  
최지웅 대구시 달성군 구지면  
김건호 대구시 달성군 유가면  
김경미 경남 창원군 영산면

박규찬 경남 양산시 물금읍  
강건우 인천시 남동구 남동대로  
정신자 부산시 수영구 감포로  
홍소연 서울시 강동구 성안로





2016 글로벌 고객만족도  
타이어 부문 7년연속 1위

NEXEN 넥센타이어

# 타이어 렌탈서비스 넥스트레벨 이용해보셨어요?

마모돼도 파손돼도 2개나 더 주고  
타이어 위치교환도 그냥 해주고  
직접 와서 엔진오일 배터리까지  
씩 점검해주는 넥스트레벨-  
혜택이 이렇게 많은데  
이제, 타이어는 당연히 렌탈해야겠조?



4개 렌탈시  
타이어 2개 추가 증정



타이어 위치교환 무상 서비스



차량 무상점검 서비스  
(차량 10대 항목 점검)



정기 방문점검 무상 서비스  
(차량 10대 항목 점검)



타이어 4개 기준 월 5,800원

· CP672 215 55 17 / 등록비 5만원, 36개월 중형차량 계약 기준  
제휴카드 월 30만원 이상 결제시 / 자세한 내용은 홈페이지 참조

문의전화 1855-0100

넥스트레벨



NEXT LEVEL

넥센타이어가 만든 신개념 렌탈서비스