

오늘을 달리는 내일의 기술 *Driving Tomorrow*

HELLO NEXEN

READY??

NEXEN facebook



www.nexentire.com

HELLO NEXEN
Vol.71 2018년 봄호

CONTENTS

2018 Vol. 71



표지 이야기

2018년 <헬로우넥센>의 콘셉트는 '내일을 준비하는 글로벌 No.1 넥센타이어'입니다. 봉호의 주제는 'READY FOR TOMORROW'입니다. 넥센인들의 내일을 향한 힘찬 발돋움이 넥센타이어의 내일을 만들어가는 가장 커다란 힘입니다.



NOW ON NEXEN

- 04 줌 인 넥센 1**
19년 연속 '주주총회 1호' 개최 기록
- 06 줌 인 넥센 2**
2018 넥센타이어 어워즈 개최
- 10 줌 인 넥센 3**
MBC 2018 펠리아배 전국볼링대회 우승
- 12 줌 인 넥센 4**
서울사무소 탁구대회 개최
- 14 넥센 뉴스**
넥센타이어의 이모저모
- 22 베스트 파트너**
타이어테크 신세계점
- 26 넥센 갤러리**
어제 저녁 뭐 하셨어요?



NEXEN FINDER

- 34 스페셜 테마 1**
인재 육성으로 만들어가는 넥센타이어의 '내일'
- 36 스페셜 테마 2**
Part1. 2017년 하반기 신입사원 입문과정
Part2. 밀어주고 끌어주는 선후배 사이
- 44 스페셜 테마 3**
내일을 준비하는 우리의 자세
- 48 인터뷰**
배우 박슬기
- 52 넥센인 특**
내일을 바꾸는 기록의 힘
- 54 넥센인 생활백서**
메모의 중요성과 기술
- 58 패밀리 데이**
OE기술팀 안정우 과장 가족의 봄나들이
- 62 위 아 더 넥센**
양산 환경안전팀
- 66 피플 & 피플**
칭찬합시다



WITH NEXEN

- 70 넥센's 히어로**
(창) 가류파트 이문호 파트장
- 72 메디컬 넥센**
'4분'의 기적, 심폐소생술
- 76 진실 혹은 거짓**
영양제에 대한 진실과 오해
- 80 넥센 트래블**
통영 예술가의 길, 문학지도
- 86 집밥 넥센생**
고기보다 맛있는 채식 요리
- 90 넥센인 맛집**
넥센인을 위한 바로 이 집
- 92 컬처 로드**
넥센인을 위한 문화생활
- 96 넥센 싱크빅**
나만의 한 단어
- 98 Thanks**
사우들의 사보 참여 후기

오늘을 달리는 내일의 기술 **Driving Tomorrow NEXEN** 2018년 봉호 통권 71호

정보간행물 신고번호 양산, 바00006 신고일자 2016년 9월 29일 발행인 강호찬 발행일 2018년 4월 2일 발행처 경남 양산시 충렬로 355 넥센타이어(주) 담당 문화혁신팀 (02-3480-0369) 기획 및 출판 (주)하이미디어P&I (02-795-3364) 디자인 김연선, 김지애 사진 (주)사진과책 교정 이은실 프로세스 (주)하이테크컴 (02-741-3377) 인쇄 (주)신우인쇄

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.

주주와 경영진의 쌍방향 소통 시간 가져

19년 연속 '주주총회 1호' 개최 기록

글/사진 넥센타이어 보도자료



2018년 주주총회 시즌의 본격적인 막이 올랐다. 2월 19일 넥센타이어는 경남 양산 본사에서 제60기 정기 주주총회를 열고, 지난해 경영 성과를 주주에게 알리는 자리를 마련했다.

넥센타이어의 2017년 경영 실적은 연결 기준 매출액 1조 9646억 원으로 전년 대비 3.7% 증가했다. 영업이익은 재료비 상승과 환율 하락의 영향으로 1853억 원을 기록, 전년 대비 25.3% 줄었다. 그럼에도 독일의 스포츠카 제조사 '포르쉐'에 제품 공급 확대 및 미국 'JD 파워' 고객만족도 조사 승용차 부문에서 2년 연속 4위를 차지하는 등 우수한 품질과 기술력을 인정받은 해였다.

넥센타이어는 2000년 사명 변경 이후 시작된 '주주총회 1호 개최' 기록(12월 결산법인 상장회사 기준)을 19년째 이어오고 있다. 이는 투명경영을 최우선으로 하는 회사의 경영 방침과 주주에게 경영 성과를 빠르게 돌려주기 위한 주주 중시 경영의 표현으로 풀이된다.

주주총회에서는 재무제표 및 연결재무제표의 승인과 이익잉여금 처분안 승인, 이사 선임 등이 의결되었다. 또한 현금배당은 액면가 500원 기준 1주당 보통주 100원, 우선주 105원을 결의해 확정했다. 주주 소통 강화의 일환으로 진행된 주주총회에서 회사 임원진과 주주들은 원형 테이블에서 다과를 들며 자유로운 분위기에서 소통했다. 별도로 경영 현황에 대한 설명과 질의응답을 통한 정보 공유 시간도 가졌다.

강호찬 대표이사는 "올 한 해도 거래처 다변화를 기반으로 한 판매 확대와 각 공장의 체계적인 관리를 통한 효율성 극대화, 그리고 R&D 역량 강화 등을 지속적으로 전개해 회사의 성장세를 이어나갈 것"이라고 밝혔다. ¹⁾

열정으로 달려온 오늘, 여러분이 오늘의 주인공

2018 넥센타이어 어워즈 개최

글 조성민(마케팅) 사진 이병호



3월 6일 한강 세빛섬에서 120여 명이 참석한 가운데 '2018 넥센타이어 어워즈(이하 넥센타이어 어워즈)'가 열렸다.

올해로 12회째를 맞이한 '넥센타이어 어워즈'는 한 해 동안 고객 접점에서 최선을 다해준 대리점주를 초청해 감사의 뜻을 표하는 자리다. 올해는 대리점주 및 영업 관련 임직원 모두 참여하여 자리를 빛냈다. 그동안 수상자만 행사에 초대할 관례를 벗어나 수상하지 않는 사람도 참여하여 모두가 즐기는 소통과 축제의 장이 되었다.

'주인공'이라는 콘셉트로 진행된 이번 행사에서는 회사와 대리점 간의 상호 발전 및 신뢰를 약속하는 화합의 장이 펼쳐졌다.

소비자가 만족할 수 있는 환경 조성

1부는 강호찬 대표이사의 축사, 황동진 부사장의 환영사로 시작됐다. 넥센타이어 강호찬 대표이사는 “올해도 끊임없는 변화와 혁신, 그리고 과감한 도전과 실천을 기반으로, 우수한 품질의 제품과 진정한 고객만족 서비스를 제공해 모든 대리점의 성원에 보답하겠다”고 밝혔다.

황동진 부사장은 “국내에서 경쟁력을 인정받고 ‘할 수 있다’는 문화를 정착 시키자”며 “넥센이라는 이름으로 상호 발전하는 우리”라고 말했다. 역대 최대 인원이 참가한 행사인 만큼 어느 때보다 큰 박수가 쏟아져 나왔다.

환영사가 마무리된 후 최근 시장의 현황을 비롯해 회사의 2018년 비전과 전략을 공유했다. ‘2018년 한국지역의 약속을 주제로 한 박강철 전무의 발표가 이어졌다. 발표에서는 대리점 지원, 마케팅, 렌탈 강화 등 2018년 대리점을 위한 변화를 약속했다. 넥센타이어의 긍정적인 변화를 대리점주가 직접 느낄 수 있는 시간이었다.



소통과 축제의 장

‘넥센타이어 어워즈’는 넥센타이어 한국지역의 고유한 문화와 역사로 이미 자리 잡고 있다. 본격적인 행사에 앞서 넥센타이어 내부뿐만 아니라 많은 유명 인사들의 축하 영상도 함께해 행사의 성장을 실감했다.

2부에서는 지역별 우수 대리점 수상을 진행했다. 시상식의 하이라이트인 대상 수상만 남은 상황. 황동진 부사장의 발표로 ‘넥센타이어 어워즈’ 영광의 대상은 주식회사 다인의 유영석 대표가 차지했다. 아쉽게 대상을 놓친 금상의 주인공 강호덕 대표도 수상 소감을 통해 아쉬움을 표현했다. 황동진 부사장은 “서로가 격려하고 축하하며, 상호 이해관계의 깊이를 더하는 시간이 되었으면 합니다”라며 건배사를 외쳤다.

시상 후 이어진 만찬에서는 수상자와 비수상자 모두 2019년 어워즈 참가와 수상에 대한 기대감이 가득했다. 초청 가수 홍진영 씨의 공연으로 분위기는 한껏 고조되었다.

수상자들에게는 더 높은 곳을 향해 성장할 수 있는 도약의 발판을 만들어주고, 비수상자들에게는 서로를 격려하고 축하하는 자리가 된 ‘넥센타이어 어워즈’. 전년보다 더 발전하는 2018년이 되길 소망하며 넥센타이어 한국지역 그리고 타이어테크 모두의 건승을 바라본다. 

넥센타이어 볼링 동호회 로디안

MBC 2018 펠리아배 전국볼링대회 우승

글 허기혁(노사협력팀)



넥센타이어 볼링 동호회는 1월 23일 열린 'MBC 2018 펠리아배 전국볼링대회' 직장클럽전에서 우승을 차지했다.

이번 대회는 전국 직장인 볼링 대회 중 규모가 큰 대회로 전국에서 총 48개 팀이 사전 예선을 거쳐 종합 성적이 높은 4개 팀을 선정했다. 치열한 접전을 통해 올라온 넥센타이어팀을 비롯해 르노삼성팀, 성우하이텍팀, 한진중공업팀이 플레이오프 형식으로 최종 우승팀을 가렸다.

예선에서 종합 2위로 통과한 넥센타이어 볼링 동호회는 종합 3~4위 준플레이오프 승자인 르노삼성팀을 맞아 가볍게 제압한 후, 예선 1위 성우하이텍팀과 대망의 결승전을 펼쳤다. 양 팀은 마지막 12프레임까지 가는 접전 끝에 180:180 동점으로 경기를 마쳤다. 마지막 승부처기에서 넥센타이어팀은 10:8로 승리를 거둬, 'MBC 2018 펠리아배 전국볼링대회' 챔피언이 됐다.

이날 우승자인 김위태, 이춘성, 이상신 사우는 우승 인터뷰에서 "이번 대회 우승을 계기로 사내 볼링 동호회가 더 활성화되어 다른 큰 대회에서도 우리 넥센타이어 볼링 동호회가 계속 좋은 성적을 거두었으면 한다"고 소감을 밝혔다.

*경기 영상은 부산MBC(www.busanmbc.co.kr) 홈페이지-TV-스포츠 중계석-방송보기에서 다시 볼 수 있다. 

서울사무소 탁구대회

영웅대전(英雄對戰) 개최

글 김희진(문화혁신팀) 사진 이명호

넥센타이어 서울사무소가 3월 7일부터 6일동안 넥센강남타워 1층 엔톡홀에서 탁구대회를 열었다. 담당별 대표, 복식 18개 팀, 단식 15개 팀, 혼합복식 11개 팀이 참가하여 열띤 경쟁을 펼쳤다.

14일 결승전에서는 우승자가 가려졌다. 남자단식 우승은 한국지역담당 대표 김남희 대리, 남자복식 우승은 HR담당 대표 이재엽 팀장, 김주엽 과장, 혼합복식 우승은 윤리경영실 대표 최정향 과장과 김광수 과장이 차지했다. 🏆



NEWS

넥센타이어, 美 완성차 업체 FCA US LLC에 신차용 타이어(OE)공급

넥센타이어(대표이사 강호찬)가 미국 완성차 업체인 FCA(피아트 크라이슬러 오토모빌스) US LLC의 '올 뉴 2019 램 1500' 차량에 신차용 타이어(OE)를 공급한다고 2월 23일 밝혔다.

'올 뉴 2019 램 1500'은 기존 픽업 트럭에서 선보인 적 없었던 내구성, 기술력, 효율성 및 편리성을 모두 갖췄으며, 미국 미시간주 스틸링 하이츠 공장에서 생산된다.

'올 뉴 2019 램 1500' 차량에 장착되는 '로디안 HTX RH5' 제품은 소음, 마모 및 스노 성능을 극대화하여 뛰어난 승차감과 핸들링 성능을 자랑하는 스포츠유틸리티차량(SUV)용 타이어다.

한편 넥센타이어는 "FCA US LLC의 '램 3500', 미니밴인 '퍼시피카' 등 다양한 차종에 신차용 타이어를 공급하고 있으며, 지속적인 R&D 투자를 통해 기술경쟁력을 높여나감으로써 완성차 업체로 OE 공급을 더욱 늘려나갈 계획"이라고 밝혔다.



NEWS

독일 'iF 디자인 어워드 2018'에서 본상 수상

넥센타이어가 세계 3대 디자인 어워드 중 하나인 독일 'iF 디자인 어워드(iF Design Award) 2018'에서 본상을 수상했다고 3월 5일 밝혔다.

독일 국제포럼디자인이 주관하는 'iF 디자인 어워드'는 세계적인 권위와 60여 년의 전통을 자랑하는 국제 디자인 공모전으로, 독일 '레드닷(Red Dot)', 미국 'IDEA' 디자인 어워드와 함께 세계 3대 디자인상으로 불린다.

넥센타이어가 수상한 '윈가드 스포츠2 WU7' 제품은 겨울 순록의 이미지를 모티프로 겨울철 눈길에서 최적의 주행을 실현한 것이 특징이다. 특수한 3D 사이프와 지그재그 형상의 디자인을 적용해 눈길에서 안정감 있는 주행과 우수한 그립력을 제공하는 겨울용 프리미엄 타이어라는 점에서 우수한 평가를 받았다. 한편 이번 어워드에서는 전 세계 54개국, 6400여 개 출품작이 치열한 경쟁을 펼쳤다.



NEWS

렌탈 서비스 '넥스트레벨' 새로운 혜택 선보여

넥센타이어가 업계 최초 타이어 렌탈 서비스 '넥스트레벨'의 새로운 혜택을 선보인다고 2월 28일 밝혔다.

'넥스트레벨'은 부담 없는 가격으로 타이어를 렌탈하고 정기적인 타이어 점검 및 차량 관리를 제공받을 수 있는 서비스로, 2015년 론칭 이후 누적 판매 28만 개를 돌파했다.

이번에 새롭게 선보이는 '걱정ZERO 프리미엄 서비스'는 타이어 4개를 렌탈할 경우 마모·파손 시 타이어 2개 무상 교체 또는 엔진오일 2회 무상 교체를 받을 수 있다. 또한 월 2500원을 추가할 경우 이 두 가지를 결합한 토탈 케어 서비스를 받을 수 있다.

그뿐 아니라 타이어 관리 전문가가 6개월마다

모든 렌탈 고객을 직접 방문해 타이어 마모 상태, 항균·탈취 등 차량 10대 항목을 정기 점검해준다. 타이어 테크와 렌탈 전문점에서 타이어 위치 교환 2회 서비스와 휠 얼라이먼트 1회 무상 교정의 '기본 Care 서비스'도 제공한다.

새롭게 선보이는 이번 서비스는 전국 타이어테크와 렌탈 전문점에서도 동일한 혜택으로 만나볼 수 있다. 제휴 카드 이용 시 매월 최대 3만 원까지 할인 혜택을 받을 수 있어 부담 없이 이용 가능하다.

넥센타이어 한국지역담당 박강철 전무는 "넥스트레벨은 타이어 판매에 그치지 않고 지속적인 관리 서비스가 결합된 고객 지향 서비스"라며 "새롭게 강화된 서비스를 통해 고객들이 렌탈 서비스를 경험하고 다양한 혜택을 누렸으면 한다"고 전했다.



NEWS

설맞이 고객 감사 이벤트 실시



넥센타이어가 지난 1월 설날을 맞아 고객 이벤트를 실시했다. 설맞이 이벤트는 1월 23일부터 2월 28일까지 시행됐으며, 타이어 구매 여부와 상관없이 행사 대리점을 방문한 넥센타이어 장착 고객 전원에게 4대 무상 점검 서비스를 제공했다.

4대 항목에는 타이어 위치 교환, 밸런스, 공기압, 마모 점검이 포함됐다. 또한 타사 제품 장착 고객에게도 공기압과 마모 점검 서비스를 제공했다.

더불어 넥센타이어의 최고급 프리미엄 제품 '엔페라 AU7' 4개를 구매한 고객에게는 CGV 영화 예매권 4매를, '엔페라 AU5'와 '엔페라 RU5' 4개를 구매한 고객에게는 선물세트 4종 중 한 가지를 선택할 수 있는 이벤트 쿠폰을 현장에서 증정했다.

4종의 선물세트는 청정원 선물세트, 아모레 선물세트, 한방삼푸 러 선물세트, 동원참치 선물세트로 구성되었으며, 현장에서 증정한 이벤트 쿠폰을 넥센타이어 홈페이지에 등록하면 선택한 선물세트를 주소지로 배송했다.

넥센타이어 한국지역담당 박강철 전무는 "무술년 설날을 맞아 모든 분들이 안전한 장거리 운전과 풍성한 연휴를 보내길 기원하는 의미에서 이번 이벤트를 준비했다"고 밝혔다.

NEWS

‘미국 굿 디자인 어워드 2017’에서 본상 수상

넥센타이어 ‘N’FERA AU7’ 제품이 ‘미국 굿 디자인 어워드(Good Design Award)2017’에서 수송디자인 부문 본상을 수상했다.

미국 굿 디자인 어워드는 미국 시카고 아테네움 건축 디자인 박물관과 유럽 건축예술·디자인·도시연구 센터가 협력해 선정하는 상으로, 전자·운송·가구·컴퓨터·건축 등 총 25개 부문에서 세계 우수 기업들이 다양한 제품을 출품하고 ‘심미성·혁신성·콘셉트’ 등 종합적 평가를 거쳐 각 분야 수상작을 선정한다.

‘N’FERA AU7’은 고급 세단을 타깃으로 개발된 UHP 타이어로 마모 성능과 젖은 노면 제동력을 혁신적으로 향상시킨 제품이다. 또한 특허 기술인 흡음 블록을 적용하여 주행 시 발생하는 타이어 소음을 저감시킨 것이 특징이며, ‘N’FERA AU7’이라는 브랜드를 상징하는 ‘7’의 형상적 특징을 디자인에 적용한 것이 큰 호응을 얻었다. 운송 부문에서는 세계 유수의 완성차 업체들이 수상했으며, 국내 타이어 업체로는 넥센타이어가 유일하게 본상을 수상했다.



N’FERA AU7



NEXEN TIRE

NEWS

설맞이 고속도로 무상점검 캠페인 실시



넥센타이어가 민족 대이동이 시작되는 설날을 맞아 2월 13일부터 15일까지 사흘간 귀성 차량을 대상으로 고속도로 무상 점검 캠페인을 실시했다.

2월 13~15일에는 남해고속도로 진영휴게소(순천 방향), 14~15일에는 영동고속도로 횡성휴게소(강릉 방향), 중앙고속도로 동명휴게소(부산 방향) 등 총 3곳에서 캠페인을 진행했다.

또한 타이어 관리 전문 인력과 2.5t 모바일 점검 차량이 투입돼 타이어 공기압과 마모 상태 등을 확인하고, 워셔액 보충, 차량 실내 소독 등의 서비스를 무상으로 제공했다.

장착된 타이어 제조업체와 관계없이 모든 타이어가 안전 점검을 받을 수 있었으며, 방문 고객에게는 소정의 기념품 3종 세트를 증정했다.

넥센타이어 관계자는 “장거리 운행이 많은 설 명절을 맞아 타이어의 적정 공기압 유지 및 꼼꼼한 타이어 점검을 통해 안전하고 즐거운 귀성길이 되길 바란다”고 밝혔다.

한편 넥센타이어는 고속도로 이용 고객의 안전한 드라이빙을 위해 올해 전국 고속도로 휴게소에서 총 11회 타이어 무상 점검을 펼칠 계획이다. 📌

WIN

내일을 준비합니다.

오늘 우리가 만들어가는 내일이

넥센타이어의 미래가 됩니다.

어떻게 생각하는가,

어떻게 준비하는가,

어떤 가치를 중요시 여기느냐에 따라서

넥센타이어의 내일은 달라집니다.

넥센타이어의 내일,

글로벌 No.1 기업입니다.

글로벌 No.1을 향한 넥센타이어의 여정에

<헬로우 넥센>이 함께하겠습니다.

WIN



READY FOR TOMORROW



고객의 신뢰로 성장하는 타이어테크 신세계점

동대구역과 인접해 접근성이 좋은 타이어테크 신세계점. 임직원의 오랜 경력과 그에 대한 고객의 신뢰로 신세계점에는 매일 활발한 기운이 넘친다.

글 조병래 사진 이명호

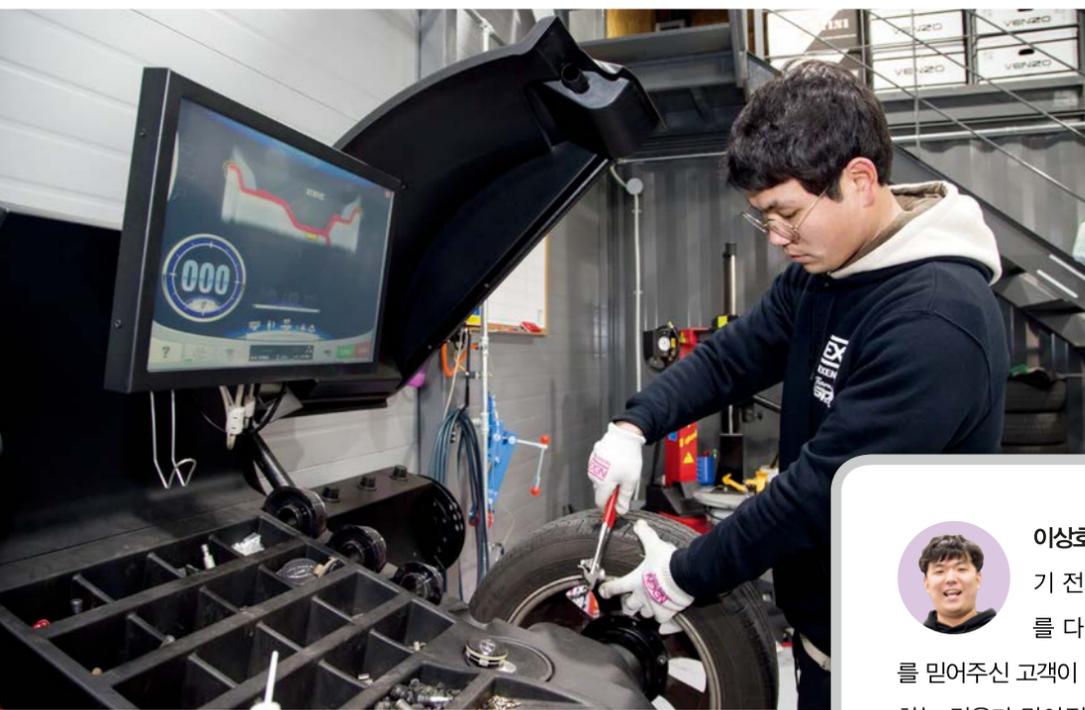


이상호 대표 : 안녕하세요, 타이어테크 신세계점 대표 이상호입니다. 저희 매장은 2017년 10월 오픈한 따끈 따끈한 신생 매장입니다. 하지만 저의 경력과 타이어에 대한 애정은 누구와 견주어도 뒤지지 않지요!

전영철 사원 : 어서 오세요, 사원 전영철입니다. 타이어를 사랑하는 대표님 덕분에 많은 것을 배우며 함께 일하고 있어요. 그중에서도 첫 번째는 청결이지요. 매장을 방문하는 고객이 기분 좋게 다녀갈 수 있도록 쓰고 닦고 정리하는 것을 소홀히 하지 않습니다.

이상호 대표 : 청소를 마치면 오늘 처리할 일을 확인하고 고객 맞기 전 제품과 정비에 실수가 없도록 철저히 준비합니다. 친절한 자세로 서비스하겠다는 다짐과 더불어 어떻게 하면 고객이 더 만족할지, 정비를 효율적으로 할지 고민하고 발전해나가고 있습니다.





이상호 대표 : 고객과 소통하기 위해 블로그를 운영 중인데요. 블로그를 보고 찾아오는 고객이 많아지면서 넥센타이어에 대한 신뢰도 높아졌다는 걸 느낄 수 있어요. 봄을 맞아 넥센타이어의 엔페라 AU7과 AU5를 찾는 손님이 많아졌고요. 제품뿐 아니라 꼼꼼히 정비해드리는 저희의 노력까지 알아주시는 거라 생각합니다.



전영철 사원 : 재고 정리에도 항상 신경 쓰고 있어요. 선입선출을 지키고 물량 확보에도 주의하고요. 출근해서 퇴근하기 전까지 오직 고객과 타이어만 생각합니다. 하하하.



이상호 대표 : 무척 추웠던 지난 겨울 어느 날 TPMS(타이어 공기압 경고장치)나 기타 문제로 고객들이 몰려서 정말 바빴죠. 나중에 한 분이 '그때 고맙다'며 음료를 사들고 일부러 찾아오셨더라고요. 바쁘더라도 사소한 것 하나 놓치지 않는 것은 저희가 당연히 해야 할 일인데도 그분 덕에 정말 뿌듯했어요. 앞으로도 최선을 다해 고객을 맞이하겠습니다! 🍵



이상호 대표 : 신세계점을 오픈하기 전 10여 년간 타이어와 정비를 다뤘어요. 이전 매장에서 저를 믿어주신 고객이 일부러 신세계점까지 방문하는 경우가 많아졌죠. 새로운 고객들의 재방문율도 점점 높아지고 있고요. 그 덕에 보람을 갖고 더 즐겁게 일할 수 있습니다.



전영철 사원 : 타이어 교체를 원하는 고객이 어떤 것을 필요로 하는지 정확히 파악한 다음 적합한 타이어를 추천해드립니다. 제가 추천한 넥센타이어 제품을 이용해본 뒤 좋은 반응을 보여주는 고객들이 많아요. 고객이 만족하며 나갈 때 기쁩니다.



주소 대구광역시 동구 동부로 114
 영업시간 08:30~21:00(매일)
 문의 053-752-8988

어제 저녁 뭐 하셨어요?

누가 묻지 않아도 내 스스로 내일 출근해야 하니까, 내일 일해야 하니까 하는 말을 입에 달고 살았다. 그렇게 금요일이 되고 주말이 다가오면, 갑자기 주어진 시간에 뭘 해야 할지 당황하기 일쑤였다. 아쉬운 마음으로 잠자리에 드는 일요일 밤, 문득 이런 생각이 들었다. 넥센인들은 각자의 저녁 시간을 어떻게 보내고 있을까?

정리 김수진



전략기획팀 양승진 과장

아이가 탁구를 배운 지 꽤 되어 제법 실력이 늘었습니다. 동네 탁구장에 가기도 하지만 집에서 자주 할 수 있는 아이디어가 없을까 생각하다 탁자에 종이말이를 올려놓아 네트로 만들고 아이가 좋아하는 간식 상자로 채를 만들어 매일 재미있는 시간을 보내고 있습니다. 이것 만들다니 역시 어린이들의 상상력과 창조 능력은 대단한 것 같네요.



생산기술파트 이영철

저녁밥은 항상 아내가 차려주는 것만 먹었습니다. 하지만 오늘만큼은 두 아이의 육아로 지친 아내에게 근사한 밥상을 차려주고 싶었어요. 사골국과 만나게 구운 갈치, 달걀을 입혀 구운 소시지와 샐러드, 밀반찬을 차려내고 보니 쉬운 일이 아니네요. 지친 아내에게 조금이나마 힘이 되었으면 하는 마음이 전달되었을까요?



영업전략팀 임영민 대리

요즘은 아내와 함께 올 여름휴가 때 여행 갈 이탈리아 베니스의 풍경을 유화로 그리며 저녁을 즐기고 있어요. 그날 있었던 일과 휴가지에서 펼쳐질 일을 대화하며 그리다 보면, 여행의 설렘뿐 아니라 미래를 함께하는 사람이 곁에 있다는 사실에 행복을 느낍니다. 아래 사진처럼 완성하려면 아직 멀었지만, 그래도 여행 전에는 완성되겠죠?



OE기술팀 정창두 대리

날씨가 아직 쌀쌀하지만, 요즘 저녁에는 마음 맞는 친구들과 함께 한강변을 뽕니다. 뽕다 보면 잡생각과 스트레스가 싹 사라지더라고요. 뽕고 나면 해냈다는 성취감도 커서, 오늘보다 내일을 더 잘 보낼 수 있게 하는 원동력이 되는 것 같습니다.



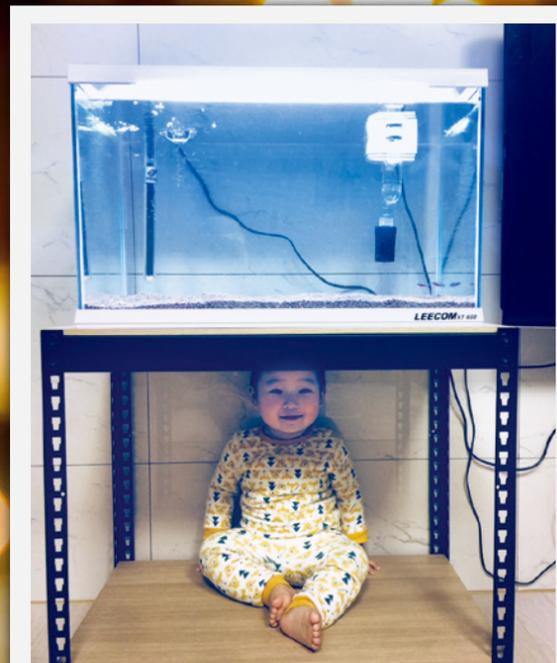
(양) 설비보전파트 이희석 파트장

주짓수에 미쳐 열심히 하는 사람을 '주짓떼'라고 부르는데, 저 역시 그런 것 같네요. 양산에 위치한 도장에서 매일 저녁 운동하다 보면 도복이 땀에 흠뻑 젖을 정도예요. 피곤할 것 같다고 생각하겠지만, 오히려 심신이 개운해지는 경험을 하게 됩니다. 함께 운동한 사람들과 깊은 친목도 쌓아서 부산, 양산, 김해, 울산 도장들 간 교류를 위한 합동 훈련도 해요.



CRM팀 임욱재 차장

'워라밸(Work and Balance)'이라는 말이 유행하더라고요. 사실 워라밸이 별거 있을까요? 퇴근 후 사랑하는 가족과 함께 시간을 보내는 것이 저에게는 워라밸입니다. 추웠던 지난 겨울에는 마트 쇼핑을 하는 것만으로도 즐겁더라고요.



제품평가팀 이영남

최근 취미 생활로 열대어와 관상새우를 키우기 시작했습니다. 파란 조명이 들어오고, 조그마한 물고기들이 움직이는 게 신기한지, 세 아이들이 흥미로워 하더라고요. 그중 막내가 유독 소리도 지르고 구경도 하며 하루종일 어항 앞에 붙어 있습니다. 사랑스러운 세 아이 승리야, 봄아, 료운아~ 아빠는 너희들이 있어 매일 힘이 난다.



인재개발팀 김주엽 과장

날씨가 추워서 얼마 전에 실내 동물원을 다녀왔습니다. 실내 동물원은 아이들이 먹이 주는 체험을 많이 할 수 있어서 좋더라고요. 오랜만에 딸과 단둘이 데이트를 해서 정말 행복했습니다.



(창) 생산기술파트 박정현 주임연구원

제 저녁 시간이에요? 얼마 전에 태어난 보물 같은 딸과 함께합니다. 딸 얼굴을 보면 하루 동안 쌓인 스트레스와 피로가 한 번에 해결되는 듯합니다. 서연아 사랑해♡



재고운영파트 손후근

C조 근무라 밖에서 외식을 못 하고 집에서 사랑스러운 딸과 아들 그리고 아내와 함께 치킨과 케이크가 전부인 간단한 생일파티를 열고 저는 출근합니다. 밤 근무를 갈 때 생일이나 행사가 있으면 함께하지 못해 미안한 마음이 들지만, 항상 응원해주는 가족이 있기에 저는 행복합니다. 그리고 가족을 위해 열심히 일합니다.



전라지역 김진식 과장

함께 일하는 거래처 사람들과 풋살 게임으로 스트레스도 날리고 건강 에너지도 충전합니다. 아이들과 함께 그림을 그리거나 공원에서 자전거를 탈 때도 있고요. 저녁 시간에 무엇을 하는가보다는 누군가와 함께한다는 행복이 가장 큰 것 같습니다. 소중한 가족을 위해 오늘도 넥센 아빠들은 힘차게 파이팅합니다.



OE개발1팀 최인호 연구원

퇴근 후에 주기적으로 회사 동기들과 작은 홈파티를 열고 있어요. 요리하는 것이 취미라서 좋은 사람들과 함께 맛있는 음식을 만들어 먹으며 그날의 스트레스를 날려 버리고, 내일을 준비하고 있습니다. 고마운 동기들아! 2018년 새해에도 서로를 챙겨주며 더욱 발전하는 한 해가 되자! 파이팅!

움직임에 가치를 담아 내일을 함께하는 우리

내일을 준비하는 오늘의 움직임이
넥센타이어의 미래를 바꿉니다.

READY FOR TOMORROW



인재 육성으로 만들어가는 넥센타이어의 '내일' ‘서울디지털 평생교육원’과 함께하는 자격증 취득 지원제도

글 이도연(인재개발팀)



빛나는 내일을 만들어주는 것은 오늘의 준비다.
4차 산업혁명 시대를 대비해 넥센타이어는 어떤 준비를 하고 있을까? 넥센타이어의 스마트팩토리는 동종업계의 견학 대상이 될 정도로 시장을 주도하고 있다. 또한 태양열 에너지 등의 대체 에너지 적극 활용 및 친환경 제품 개발 등 변화해가는 시대에 한발 앞서 대비하기 위해 안팎을 단단히 여미고 있다. 넥센타이어의 '글로벌 넘버원'을 함께 만들어갈 '넥센인'들을 위한 준비도 빼놓을 수 없다. 인재 육성의 경영철학을 실천하며 내일을 준비하고 있는 넥센타이어의 오늘을 소개한다.

내일을 준비하는 넥센타이어의 오늘

임직원 & 임직원 가족까지 지원하는 교육제도 시행

넥센타이어는 '임직원을 위한 교육지원제도'의 일환으로 서울디지털평생교육원과 지난해 11월 15일 산학협력 협약식을 진행했다. 서울디지털평생교육원과 함께 진행하는 이번 교육지원제도는 학점은행제 및 자격증 취득을 위한 수업료 감면 등의 다양한 혜택을 임직원뿐만 아니라 임직원 가족까지 확대하여 진행한다. 서울디지털평생교육원은 국가평생교육진흥원으로부터 정식 인가를 받은 온라인 학점은행제 전문 기관으로 학교법인 서울디지털대학교가 설립한 공신력 있는 교육원이다. 국가자격증과 학위를 동시에 취득할 수 있는 '학점은행제'를 통해 현재 약 2만 1000명의 졸업생을 배출했으며, 학교법인 서울디지털대학교 이사장 명의의 민간자격증 운영을 통해 자기개발, 취업, 창업을 지원하는 우수 기관이다. 이번 산학협력으로 넥센타이어를 비롯한 그룹 임직원 및 임직원 가족이 서울디지털평생교육원을 통해 자격증 및 학위를 취득할 경우 수업료의 70~100% 감면 혜택을 받는다. 또한 학습자 만족을 위해 모든 게시판 질의응답을 24시간 이내로 안내하고, 모바일 수강 지원, 1:1 원격 지원, 학점은행제 학습자 등록 및 학점 인정 신청 대행, 평생교육사 자격증 발급 대행 서비스를 지원하여 교육생들이 학업에만 집중할 수 있는 환경을 제공한다. 2018년 3월부터 서울디지털평생교육원에 지원할 교육생을 모집했으며, 앞으로도 넥센타이어는 인재 육성의 경영철학을 실천하기 위해 임직원에게 다양한 교육 기회를 제공할 예정이다. ⑩

서울디지털평생교육원에서 제공하는 국가자격증

- ▶ 사회복지사 2급 자격증 : 행복한 사회를 만들어가기 위한 사회복지 전문가
- ▶ 평생교육사 2급 자격증 : 평생교육 관련 업무의 전문적인 수행을 위한 전문가
- ▶ 보육교사 2급 자격증 : 영유아의 건전한 양육과 교육을 위한 전문가
- ▶ 건강가정사 자격증 : 건강사업을 수행하기 위한 전문가





열정과 패기, 무한한 가능성

신입사원들은 2017년 9월부터 시작된 채용 일정을 마치고 지난 1월 2일부터 충남 공주시에 위치한 연수원에서 2주간 입문 교육을 받았다. 신입사원 입문과정 1주 차는 넥센타이어의 경영이념과 핵심가치 등의 'N-UNIVERSE'와 역사, 조직 구조, 비전 등 조직을 이해할 수 있는 시간으로 구성됐다. 2주 차에는 타이어 기초 지식, 창녕공장 공정 투어, 대구 PG 실습 등 업종에 대한 이해를 높이는 과정을 마쳤다.

넥센타이어의 경영이념과 핵심가치를 담은 'N-UNIVERSE'를 직접 체화 및 내재화하기 위해 신입사원들은 공연을 준비했다. 강호찬 대표이사를 포함한 CA(Change Agent) 선배들 앞에서 열연한 신입사원들을 향해 강호찬 대표이사는 “올해 최고로 뜻깊고 기쁜 자리였으며 앞으로도 매년 신입사원들의 공연을 보고 싶다”라는 평을 남겼다. 신입사원 20명은 N-UNIVERSE의 공연을 통해 그들 자신이 가지고 있는 열정과 패기 그리고 무한한 성장 가능성을 보여줬다.

이밖에도 신입사원 입문과정에서는 타이어 그룹 스터디 프로젝트를 진행했다. 글로벌 컴퍼니인 넥센타이어의 해외영업 전략과 맞춤형 타이어 개발 및 생산에 대해 신입사원들이 토의하고, 그 내용을 20여 명의 CA 선배들 앞에서 발표했다. 이에 대해 CA들은 “참신하다”, “신입사원들의 수준이 높다” 등의 피드백을 주기도 했다.

Part 1

2017년 하반기 신입사원 입문과정

**당신이
넥센타이어의
내일입니다**

2017년 대졸공개채용에는 총 4000여 명이 지원해 218:1이라는 어마어마한 경쟁률을 기록했다. 인·적성검사 응시율은 전년 대비 8%, 면접률은 전년 대비 2% 높아졌고, 그 결과 20명의 신입사원이 채용됐다. 이는 넥센타이어라는 브랜드의 국내 위상이 얼마나 높은지 확인할 수 있는 사례이자, 취업준비생들이 넥센타이어에 얼마나 많은 관심을 보이는지 알게 해준 기회다.

글/사진 김주엽(인재개발팀)





넥센타이어의 예비 핵심인재들

입문과정에 참석한 회계팀 신아영 사원과 전략기획팀 정성훈 사원은 “신입사원으로서 기본적으로 알아야 할 우리 회사에 대한 내용을 집중적으로 배울 수 있어서 큰 도움이 되었다”라는 교육 후기를 남겼다. RE개발3팀 방창일 연구원은 “현업을 시작하기 전에 조직에 대한 정보와 넥센인의 정신을 배움으로써 애사심을 갖게 한 교육 구성에 감사하다”, 중남미팀 김영빈 사원은 “N-UNIVERSE를 통해 넥센타이어의 경영이념과 핵심가치 등을 체화할 수 있었으며, 동기들과 좋은 추억을 만들며 깊게 친해질 수 있어서 좋았다”라고 말해 넥센인이 된 신입사원들의 만족도가 높았음을 알 수 있었다.

신입사원 20명은 1월 17일부터 정상 출근하며 넥센인으로서의 도약을 시작했다. 글로벌 컴퍼니에 어울리는 인재답게 다양한 경험을 쌓은 신입사원들은 넥센타이어의 새로운 일원으로 성장해나갈 것이다. 이들이 넥센타이어의 핵심인재가 되도록 모든 임직원이 관심을 갖고 지원할 것을 기대하며, 신입사원들에게 힘찬 응원의 박수를 보낸다. ④

Part 2

밀어주고 끌어주는 선후배 사이

우리 만남은 우연이 아니야

넥센타이어에서의 첫 출발, 모든 것이 낯선 신입사원에게 선배는 한줄기 빛처럼 느껴진다. 반면 뭐든지 열심히 후배가 귀엽기만 한 선배들. 잘 키워서 넥센타이어의 인재로 성장시키고 싶은 마음뿐이다. 우연이란 말로는 다 설명할 수 없는 인연이 된 네 팀의 선배와 후배를 만나보자.

정리 조병례



김지은 과장

김지원 사원

ICT운영팀

선배 김지은 과장의 한마디

김지원 사원이 제 후배라는 사실이 참 좋습니다. 김지원 사원은 특유의 밝은 모습으로 사내에 잘 적응하고 있어 고맙고 앞으로 기대가 큼니다. 낯선 업무에 적응하기까지 많은 시간이 필요할 텐데 옆에서 좋은 언니, 든든한 선배로 응원하겠습니다. 잘 부탁드립니다. 지원 씨!

후배 김지원 사원의 한마디

OJT 중! ICT센터에서 수행 중인 업무에 대해 이해하고 앞으로 제가 맡게 될 부분에 대해 배워가고 있습니다.

저의 선배는요 김 과장님을 비롯해 많은 선배님들이 바쁜 와중에도 자세히 알려주셔서 내용을 이해하는 데 큰 도움이 되었습니다. 김 과장님 덕분에 팀 분위기에 빨리 적응할 수 있었고 더 성실히 일해야겠다는 다짐을 하게 됩니다. 정말 감사드립니다.

앞으로의 포부 아직 부족한 점이 많지만 앞으로 열심히 배워서 ICT센터에 도움이 되는 인재가 되겠습니다.



황준수 주임연구원

권정욱 연구원

RE개발팀

선배 황준수 주임연구원의 한마디

권정욱 연구원은 OJT 교육에 열정적으로 참여하는 모습이 아주 보기 좋았습니다. 더불어 저는 향후 업무 역량을 충분히 발휘할 수 있도록 지도해야 하는 책임감을 갖게 되었습니다. 저에게도 소홀히 생각했던 부분을 되돌아보는 시간이 되고 있습니다. 운동을 좋아하는 권정욱 연구원과 함께 하는 시간도 가질 생각입니다. 권 연구원, 앞으로도 뭐든 함께 열심히 해보자!

후배 권정욱 연구원의 한마디

OJT 중! 연구소 각 팀별 업무와 프로세스 교육을 받고 있습니다. 그 과정에는 제가 소속된 RE 개발팀 기본 업무는 물론이고 사무실 기본 예절에 대한 교육도 포함되어 있습니다.

저의 선배는요 현업에 있는 선배로부터 팀 분위기와 예절 및 기본 업무를 배울 수 있어 빠르게 습득하고 있습니다. 섬세하게 가르쳐주시고 많이 도와주셔서 늘 감사하게 생각합니다.

앞으로의 포부 제가 원하던 회사에 입사해 하루하루를 행복하게 지내고 있습니다. 신입사원답게 항상 웃으며 겸손한 자세로 초심을 잃지 않고 달려나가는 권정욱이 되겠습니다.

시장조사팀



김민우 과장

김두진 사원

선배 김민우 과장의 한마디

시장조사팀은 신생 팀이기에 구성원 모두가 업무 R&R에 대해 고민이 많은 시점입니다. 그 때문에 신입사원에게 많은 신경을 못 써줘서 미안함이 앞섭니다. 그러나 빅센타이어의 일원이 됐다는 자부심을 심어주고, 우리가 빅센타이어의 미래를 책임진다는 의식을 심어주고 싶습니다. 회사와 같이 성장할 김두진 사원의 미래가 매우 기대됩니다.

후배 김두진 사원의 한마디

OJT 중!

타이어에 대한 기본 지식을 바탕으로 주요 퍼포먼스를 구분하고, 리포트 작성을 통해 제품을 구별하고 비교할 수 있는 시각을 배우고 있습니다. 시장조사팀의 R&R(규칙과 책임)을 이해하고, KPI(핵심성과지표) 설정을 통해 앞으로 맡을 업무에 대해 면밀하게 인지하도록 노력하고 있습니다.

저의 선배는요

입사 전에는 무지했던 타이어 세계에 입문하면서 알아야 할 정보가 너무 많아 막막했습니다. 김민우 과장님은 항상 바쁜 업무 중에도 질문이 생길 때마다 거리낌 없이 물을 수 있는 분위기를 만들어주셔서 많은 것을 배우고 있습니다. 마치 오랫동안 알고 지낸 것처럼 친근하게 느껴지는 분이려 편하게 이야기할 수 있고, 매사에 자신감을 가지고 임할 수 있게 됐습니다.

앞으로의 포부

모든 일에 '빅센인'이라는 자부심을 갖고 임하겠습니다. 솔선수범하는 마음으로 일을 대하고 많은 경험을 쌓아 저 스스로의 꿈은 물론이고 회사의 비전을 이루는 데 일조하고 싶습니다. 항상 초심을 잊지 않고 매 순간 최선을 다하겠습니다. 감사합니다!

아태팀



이용원 과장

김동현 사원

선배 이용원 과장의 한마디

'가르치며 배우다'라는 옛말을 체득하고 있습니다. 지도사원으로서 담당하는 신입(경력)사원이 처음은 아니지만, 매번 새로운 열정과 아이디어에 변화의 필요성을 느낍니다. 김동현 사원이 지금의 열정을 잊지 않고 조직에 변화를 줄 수 있는 아태팀원이 되었으면 하는 바람입니다.

후배 김동현 사원의 한마디

OJT 중!

업무에 꼭 필요한 엑셀과 파워포인트 다루는 법부터 아시아태평양지역에 관한 전반적인 업무 내용을 배우고 있습니다. 더불어 아태팀 모든 선배님들의 해외 영업 노하우를 익히고 있습니다.

저의 선배는요

해외영업을 담당하는 사람이라면 익혀야 할 많은 것들을 알려주십니다. SAP부터 PI 작성, 피벗테이블 등 다양한 것을 배우느라 정신없고 머릿속이 복잡하지만, 잘 취합해서 제 것으로 만들겠습니다. 이렇게 열심히 할 수 있는 것은 모두 과장님 덕분입니다.

앞으로의 포부

팀에 잘 적응해서 다른 선배님처럼 실무에 투입되고 싶습니다. 출장도 다니고 하루하루 바쁜 직장인의 삶을 즐기고 싶습니다. 더 나아가 상하이법인장이 되는 그날까지 경주마처럼 달리겠습니다! 🏆

내일을 준비하는 우리의 자세 힘 빼고, 좀 느긋하게

모두가 앞만 보고 달리는 사회에서 지치지 않고 자신의 일을 계속 해나가려면 가끔은 힘 조절이 필요한 순간도 있다. 잘하려는 마음이 지나쳐 스스로에게 부담이 될 때는 오히려 느긋해지도록 자신을 다독여보자. 내일을 살아낼 수 있는 힘은 나 자신에게서 나온다.

글 김하나(카피라이터, <힘 빼기의 기술>, <15도> 등의 저자)



나은 결과를 위한 부담감 떨치기

이번 평창 동계올림픽에서 남자 싱글 피겨스케이팅은 흥미진진했다. 금메달 후보로 손꼽히곤 했던 미국의 네이션 첸은 쇼트 프로그램에서 놀랍게도 넘어지고, 비틀거리고, 바닥에 손을 짚었다. 4회전 점프(퀴드러플)의 달인으로 '점프 천재'라 불리던 그가 세 번의 점프에서 모두 실수를 한 것이다. 네이션 첸의 쇼트 순위는 17위로 한국의 차준환보다 낮았다. 금메달은 완전히 물 건너 가버렸다. 그의 연기 직전 라이벌인 일본의 하뉴 유즈루가 완벽한 클린 연기를 해낸 것이 열여덟 네이션 첸에게 큰 부담으로 작용했는지도 모른다.

반전은 다음 날 일어났다. 프리 프로그램에서 무대에 오른 네이션 첸은 무려 여섯 번의 4회전 점프를 뛰는 데 성공하며 압도적인 연기를 펼쳤다. 공식 대회 프리스케이팅에서 4회전 점프를 여섯 번이나 뛴 것은 네이션 첸이 처음이라고 한다. 그는 신들린 듯 연기를 펼쳤다. 네이션 첸의 점수는 무려 215.08로 프리스케이팅 부문 압도적인 1위를 기록했다. 이때까지 그의 개인 베스트였던 204.34를 훌쩍 뛰어넘는 점수다. 금메달을 딴 하뉴 유즈루의 프리 점수가 206.17임을 생각하면 이게 얼마나 엄청난 기록인지 실감하게 된다. 네이션 첸은 전날 17위에서 종합 5위로 꺾충 올라섰지만, 메달 획득은 하지 못했다. 네이션 첸이 엄청난 기록을 세울 수 있었던 이유는 무엇일까? 나는 아무래도 그 비결이 힘 빼기에 있는 것 같다. 강력한 금메달 후보였던 그는 쇼트 프로그램에서 '잘해내야 한다'는 압박 때문에 큰 부담을 느껴 온몸에 힘이 잔뜩 들어가 있었을 테다. 그래서 결과는 참담한 실수 연발로 이어졌다. 하지만 프리 프로그램에서는 아무리 잘해도 이미 메달권에서 멀어져버렸기 때문에 오히려 부담이 없었다. 꼭 잘해내야만 할 필요가 없었으므로 그렇게나 잘해낸 것이다. 이게 바로 오묘한 힘의 작동 원리다. 힘을 빼고 자연스럽게될수록 결과는 더 나아진다.



실력 발휘의 적

얼마 전 MBC <테이의 꿈꾸는 라디오> 생방송에 출연했다. 라디오의 꽃이라 할 만한 밤 11시부터 12시 삼야 방송에 나간 것이다. 출연 제의가 왔을 때 아주 반가웠고, 생방송이니 잘해야지 싶었다. 그런데 방송 출연을 사흘 앞두고 그만 독한 목감기에 걸려버렸다. 목이 급성으로 심하게 부었고 당최 가라앉지 않았다. 다급해진 나는 동네 이비인후과를 찾았다.

“(갈라진 목소리로) 제가 목이 이런데... 내일 생방송을 해야 됩니다.”

꼬불꼬불한 머리에 나이가 좀 드신 남자 의사가 하이 톤 목소리로 외쳤다.

“어떡해? 큰일났네?!”

그러고는 약을 한 움큼 지어주었다. 방송 당일, 아침·점심·저녁밥을 먹고 꼬박꼬박 약을 챙겨 먹었다. 그런데 나를 걱정한 의사가 약을 세계 지어준 탓인지 밤 11시쯤 되니 머리가 피잉 돌더니 정신이 몽롱할 지경이었다. 생방송이 시작되었고 테이 씨와 마주 앉아 얘기를 나누는데도, 나는 약 기운에 온몸에서 힘이 쭉욱 빠진 상태라 떨릴 정신도 없었고 마음은 무념무상, 그저 편안하고 나른했다. 마침 방송의 주제는 나의 책 <힘 빼기의 기술>이었으니, 그것에 대해 말하기에 최적의 상태였다고 하겠다. 테이 씨와 수다 떨 듯 이런저런 얘기를 편안하게 주고받다 보니 어느새 한 시간이 지났다. 실시간 댓글창에는 ‘이렇게 긴장 안 하시는 분은 처음 봐요 ㅋㅋ’, ‘방송 편안하고 재밌어요!’ 같은 반응이 우수수 올라왔고, 방송 끝나고 나와 휴대폰을 켜니 ‘너 정말 자연스럽게 말 잘하더라!’라는 친구들의 문자가 수십 통이나 와 있었다. 다 이비인후과 약 덕분이다. 감사합니다, 의사 선생님!

지나고 나서 생각해보니 내가 ‘방송을 잘해야겠다’라고 마음먹고 잔뜩 긴장하거나 뭔가 대단한 듯한 말을 늘어놓았다면 오히려 역효과였을 것이다. 마침 그 다음 날 트위터에서 ‘발표를 잘하려면 혼자 이야기하듯 편안하게 하라는 말이 맞다’며 친구의 사례를 든 글을 봤다. 글쓴이의 친구는 몸이 좋지 않은 상태로 임원 앞에서 발표를 해야 했는데, 잘하고 싶은 욕심 없이 오로지 그냥 빨리 끝내고 쉬고 싶다는 생각뿐이었다고 한다. 임원은 캐묻듯 질문을 던졌고 친구는 기운이 없다 보니 차분하게 대응했다. 임원과 참석자들은 발표자의 이런 자세에 깊은 인상을 받았다고 했다. 글쓴이는 이렇게 결론 내렸다. ‘긴장 안 하고 평소 하던 대로 하면 되는데 뭐가 잘해야 한다는 부담감이 오히려 실력 발휘를 막는 경우가 많은 듯.’ 맞는 말이라고 생각한다.

잘하고 싶은 마음의 유연함

우리 집엔 고양이 네 마리가 있는데 그중 막내 고양이 이름은 ‘영배’다. 나와 같이 사는 친구가 빅뱅의 태양 팬이라서 그의 본명을 따라 고양이 이름을 지었다. 친구는 패션 잡지 기자라서 온갖 나라의 온갖 스타들을 인터뷰해왔다. 언젠가 드디어 빅뱅을 인터뷰하게 되었고 다른 멤버들 인터뷰는 잘했다고 한다. 그런데 태양을 만나자 잔뜩 긴장해버리는 바람에 인터뷰를 오히려 잘 못했다고 한다. 특히 잘해내고 싶은 마음 때문에 힘이 들어가버린 모양이다. 잘하려는 마음은 좋은 것이다. 하지만 정말로 잘해내려면 잘하려는 마음을 내려놓아야 한다. 흔히 ‘연습은 시합처럼, 시합은 연습처럼’ 하라고들 말한다. 평소에 연습은 치열하게 하고, 시합에서는 승부에 집착하려는 마음을 버려야 한다는 뜻이다. 내일을 준비하는 우리의 자세도 이와 비슷하지 않을까? 내게 주어진 하루하루를 매일의 연습처럼 진지하게 여기되, 언젠가 기회가 왔을 때 잘해내고 싶은 마음에 경직되어선 안 될 것이다. 잘해내고 싶은 마음, 이기고 싶은 마음, 잘 보이고 싶은 마음은 모두 비슷하게 작용한다. 나도 모르게 힘이 들어가 경직된 몸과 마음을 풀어낼 수 있는 유연성을 기르는 것. 그것이 내일을 준비하는 우리의 바람직한 자세가 아닐까 한다. ㉞





배우 박슬기

준비된 내일을 향해 가다 슬기롭게, 그녀답게

삶이 늘 계획대로 되는 것은 아니지만 준비된 자가 기회를 얻는다는 말은 믿어볼직하다. 대중에게 리포터로 잘 알려진 배우 박슬기. 보다 '슬기로운 내일'을 준비하고 있는 그녀의 현재는 무엇으로 채워져 있는지 궁금했다.

글 조병례 사진 이명호

진심 가득 열정 가득

어디에서든 존재감 '갹'이다. MBC <섹션TV연예통신>을 비롯한 각종 TV 프로그램과 KBS <박명수의 라디오쇼> 등에서 늘 쾌활한 모습을 보여주는 배우 박슬기 이야기다. 2004년 'MBC 팔도모창가수왕' 대상 수상으로 데뷔한 이후 출연한 <안녕 프란체스카>의 왕고모 '소피아'를 기억한다면, 옛된 얼굴임에도 뚜렷한 개성으로 제 몫을 해낸 배우 박슬기를 떠올릴 수 있을 것이다. 요즘은 연극과 뮤지컬로도 관객을 만나고 있는 그녀에게선 언제나 기분 좋은 에너지가 느껴진다.

이른 아침부터 생방송을 마치고 왔다는 그녀와 따뜻한 차를 앞에 두고 이야기를 나눴다. 인터뷰를 진행한 것은 평창 동계올림픽이 열리기 며칠 전이었다. "오늘 아침 방송에서는 올림픽을 위해 보이지 않는 곳에서 애쓰는 분들을 소개했어요. 특히 스케이팅 경기장의 빙질을 관리하는 아이스 마스터가 아주 중요한 역할이란 걸 시청자에게 알려드렸죠." 선수가 기량을 발휘하려면 잘 관리된 빙질이 필수지만, 이를 위해 누가 어디서 어떤 노력을 쏟고 있는지는 관심을 기울이지 않으면 모르고 지나가기 십상이다. 그 틈새를 조망하는 일, 이것이 리포터 박슬기의 일이다. 때론 그녀가 직접 그 틈새가 될 때도 있다. 최근에는 세계적인 인기를 끌고 있는 아이돌 그룹 취재를 위해 두바이에 다녀왔다. 콘서트 풍경과 현지 분위기를 전하기 위해 모든 제작진이 비행기로 왕복 20여 시간이 소요되는 곳까지 이동하기를 마다하지 않았다. 현장에서든 계속된 기다림 끝에 그녀는 40여 분간 인터뷰를 진행할 수 있었다. 하지만 이 모든 과정이 약 10분 분량으로 압축돼 방송됐다.



좋은 본보기가
될 수 있게
제 역할을
더 잘해야겠다는
다짐을 하게 됩니다.

이 코너를 위해 쏟은 노력의 크기가 얼마만한지는
그들 자신만 안다. “제가 전한 현장 소식을
시청자들이 재밌고 유익하게 느낀다면 그걸로
만족해요. 제작진 모두가 같은 마음으로 일하고요.”

모두와 함께하는 내일

리포팅이든 진행이든 대본을 받으면 자신의 어투에
맞게 고치거나 아이디어를 내면서 현장에 녹아든다.
방송 제작이라는 특성상 늘 다른 상황이 펼쳐진다.
준비되지 않은 상태에서 빨리 대처해야 하는 경우도
흔하다. 항상 긴장하고 있어야 할 테지만 그녀는
그마저도 즐기는 듯했다. “인터뷰를 약속한 배우의
촬영 일정을 방해하지 않기 위해 급히 마쳐야 하거나
장비에 문제가 생기는 등 예측하기 어려운 상황이
있어요. 쉽지 않은 조건 속에서도 인터뷰이와
마주 앞으면 기분이 좋아지고 더 힘을 내게 되죠.”
인터뷰를 통해 시청자가 궁금해할 것들을 묻고 그의
삶과 생각을 잠시나마 공유하는 경험은 그녀가 계속
일할 수 있는 에너지가 된다. 인터뷰이가 누구든
그 기회는 인터뷰어에게 특별한 영향을 미친다.
“매서운 추위에도 야외에서 진행해야 했던 지난 1월
‘서울가요대전’이 생각나요. 본인도 추울 텐데 겹옷을
벗어주며 배려해주는 아이돌 그룹에 감동받았죠.
언제나 선한 모습의 배우에게서는 남다른 긍정을
느끼기도 했고요. 저도 좋은 본보기가 될 수 있게 제
역할을 더 잘해야겠다는 다짐을 하게 됩니다.”



리포터 박슬기일 때나 배우 박슬기일 때나 모두 옆집 언니 같고 동네 친구 같은 친근한
모습이 그녀의 매력이다. “그게 온전한 제 모습이에요. 누구와도 친밀한 사람, 그러기 위해
진심으로 다가가는 사람이에요.”

내일을 위한 나의 일

그녀는 <년센스>, <년센스2>, <우연히 행복해지다> 등 뮤지컬과 연극 무대에도 꾸준히
오르고 있다. 더 많은 이들에게 배우로 각인되는 것이 그녀의 바람이다. 최근에는 연극
<운빨로맨스 시즌2>에서 멀티걸을 맡아 1인 다역을 소화해냈다. “연기가 너무 좋아요.
제 연기로 다양한 감정을 느끼게 하고 싶어요. 올해는 배우로 인사하는 기회를 더 만들어
보일게요.”

무대에서 함께 연기하는 배우들과 호흡을 맞춰가는 일은 깊은 행복을 맛보게 한다. ‘좋은
공연을 하고 싶다’는 같은 목표가 있으니 회를 거듭할수록 끈끈함이 더해진다. 그녀의
내일에는 더 많은 동료와 함께할 것이라는 기대가 든다.

마지막으로 내일(인터뷰 다음 날)은 무엇을 할 예정인지, 그것을 위해 오늘 저녁에는 어떤
준비를 할 것인지 물었다. “KBS에서 아침 라디오 방송이 예정돼 있어요. 요즘 이슈가
무엇인지 미리 체크하고 청취자가 공감하며 재밌게 들을 수 있는 시간이 되도록 준비할
거예요. 제가 준비한 만큼 청취자들이 즐겨주길 바랍니다.” ⑩



내일을 바꾸는 기록의 힘

2018년 2월 5~8일, 총 187명 참여

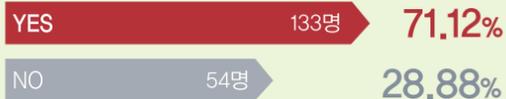
한 해가 시작되면 전 임직원에게 '넥센타이어' 로고가 새겨진 다이어리가 주어집니다. 2018년을 보람차게 보내기 위해 해야 할 일, 하고 있는 일, 한 일 등을 고스란히 적게 되지요. 그렇게 한 권, 두 권 쌓인 다이어리는 자신의 인생을 기록해놓은 소중한 기억이 됩니다.

넥센인들은 2018년 4월, 오늘을 어떻게 기록하고 있나요?

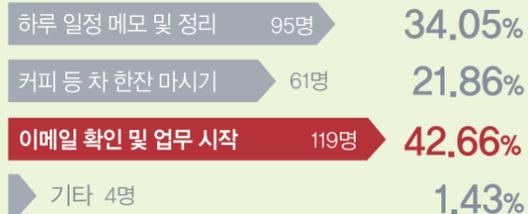
정리 김수진



Q 평소에 하루의 시작, 또는 정리를 위해 기록(온·오프라인 포함)을 하는 편입니까?



Q 출근해서 가장 먼저 하는 일과는 무엇입니까? (복수응답 가능)



- ◆ 탕비실 정리로 하루를 시작합니다. • 안혜진
- ◆ 전일 실적 분석 및 금일 계획을 팀장 혹은 공장장에게 보고하지요. • 최재석

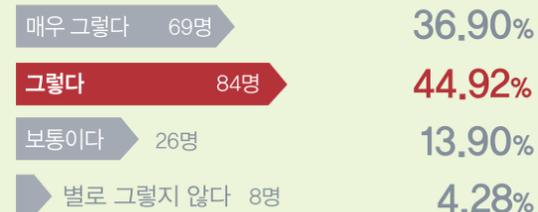
Q 당신의 하루를 기록할 때 자주 사용하는 수단은 무엇입니까? (복수응답 가능)



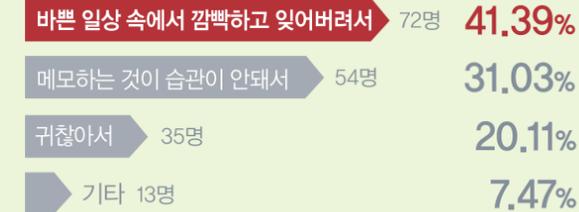
- ◆ 구글 캘린더
- ◆ 에버노트
- ◆ 아웃룩 캘린더
- ◆ 카카오톡 나에게 채팅으로 오늘 일과 정리 (거래처 방문, 차량 운행 거리 등), 업무일지 작성



Q 당신의 하루를 정리하는 데 기록이 많은 영향을 미친다고 생각하십니까?



Q 일기나 메모 등 기록하고 있지 않다면 그 이유는 무엇일까요? (복수응답 가능)



Q 메모, 기록을 잘 정리하는 나만의 노하우를 알려주세요.

- ◆ 키보드 갈래에 포스트잇을 붙이고 완료되면 하나씩 지워가면서 관리하고 있습니다. • 한인혁
- ◆ 무엇을 할지 머릿속에 항상 되새기고, 그 일에 대해 다시 생각하다 보면 메모는 불필요하지 않을까요? • 송계주
- ◆ 메모 앞에 ○ 할 일, ● 완료한 일 / 파트, 팀 업무는 삼색 볼펜이나 형광펜으로 구분 / 공장 일정이나 심사는 두 가지 형광펜으로 구분 / 매일 오전, 오후, 퇴근 전에 일정을 확인하고 완료 여부를 체크하면 끝! • 한은수
- ◆ 요즘은 너나 할 것 없이 휴대폰을 소지하고 있어서 Note나 Memo 어플리케이션을 활용하면 간단한 기록으로도 일상의 순서(중요도)를 결정하는 도구로 활용할 수 있어요. • 천경우
- ◆ 메모할 상황이 발생하면 일단 바로 기록하고, 하루를 마감하는 시점에 기록된 전체 내용에 대해 우선 순위와 중요도 등을 분류하며 업무를 정리합니다. • 배수득
- ◆ 외근 근무 특성상 거래처 이동 동선 확인 및 대리점마다 중요 체크 사항 등을 전날 퇴근 전에 미리 적어둬 업무 로스를 사전에 방지하려 노력하는 편이에요. • 김동민

Q 하루를 정리하고 기록하는 습관의 가장 큰 장점은 무엇이라고 생각하십니까?

- ◆ 생각의 깊이가 달라지고, 자기 반성을 할 수 있다는 점이 장점인 것 같아요. • 김혜민
- ◆ 나의 업무를 재차 확인하고 어떤 일을 했는지 되돌아볼 수 있으며, 필요한 업무와 불필요한 업무를 찾아 개선할 수 있습니다. • 김영작
- ◆ 계획적인 하루를 보낼 수 있고, 지나간 일을 쉽게 되돌아보며 성찰하는 시간을 가질 수 있어 좋은 것 같습니다. • 이종정
- ◆ 필요한 자료와 기록을 찾을 수 있고, 남에게 설명할 수 있는 근거가 되지요. • 이희석
- ◆ 시간이 지나면서 망각으로 인해 놓치고 있었던 일이나 이미 일어난 일에 대한 정확한 기억을 살릴 수 있다는 아주 큰 장점이 있지요. • 정우영
- ◆ 오늘 하루도 열심히 살았다는 증거를 아닐까요? • 김정훈



메모의 중요성과 기술

내일을 위한 오늘의 기록

인간의 두뇌는 정보를 저장할 수 있는 용량이 한정되어 있고, 그 정보 역시 시간이 지나면 잊히기 쉽다. 기록은 기억보다 힘이 강하다. 기억을 기록하여 업무 성과를 높이고 좋은 아이디어를 창출하는 메모의 기술을 알아보자.

글 우용표(더 코칭 & 컴퍼니 대표)

메모의 중요성

직장생활을 하다 보면 '정말 좋은 아이디어가 떠올랐는데, 그게 뭐더라' 또는 '회의 시간에 뭘 하라고 했던 것 같은데 그게 뭘까' 하는 경우가 가끔 있다. 허끝에서 맴도는 생각이 입 밖으로 나오지 않아서 답답했던 경험. 이 같은 경험을 없애기 위한 좋은 방법이 있으니, 바로 '메모'다.



두뇌의 휴식을 위해 메모한다

휴대폰으로 고사양 게임을 한다거나 장시간 통화를 하면 기체가 점점 뜨거워지는 것을 느낀다. 심한 경우 배터리가 부풀어 오르기도 한다. 인간의 뇌도 두뇌 활동을 무리하게 하면 금방 피로감을 느끼고, 심지어 기억력 감퇴 같은 부작용을 겪게 된다.

1kg도 안 되는 인간의 두뇌는 전체 에너지의 20%를 소비한다. 뇌는 그만큼 바쁘고 힘들다. 업무상 각종 회의의 해야 하고 '불량률 제로', '업무 효율 극대화' 같은 창의적인 도전을 해야 하기 때문에 두뇌에 많은 에너지와 휴식이 필요할 수밖에 없다. 이때 메모를 통해 두뇌를 쉬게 하자. 메모를 하면 무언가를 기억하기 위해 애쓰거나 기억나지 않는 것을 기억해내려 힘들어할 필요가 없다. 메모에 대해 다른 접근을 해보자. 무언가를 기억하기 위해 메모하는 것이 아니라 무언가를 잊어버리고 편히 쉬기 위해 메모한다고 말이다.

모든 것을 기억할 수 없기에 메모한다

컴퓨터의 하드디스크, 휴대폰이나 블랙박스의 메모리 카드 등은 64GB, 128GB와 같이 각각 정해진 용량이 있다. 우리의 뇌도 마찬가지다. 매일 새롭게 전해지는 지식과 정보로 인해 뇌의 용량이 가득 찬다. 용량 부족을 극복하기 위해 우리의 뇌는 기발한 장치를 마련했다. 바로 '단기 기억'과 '장기 기억'을 나눈 것이다. 먼저 뇌는 수많은 정보를 단기 기억 창고로 보낸다. 그리고 저장된 단기 기억 중 중요한 것은 장기 기억 창고로 보내고 나머지 단기 기억은 삭제한다. 같은 어제 일인데 어떤 것은 기억하기 힘들고 또 어떤 것은 잊기 힘든 것처럼 말이다. 메모는 우리 두뇌의 '단기 기억'과 '장기 기억' 사이의 공백을 채워준다. 어떤 정보와 아이디어는 처음에 대수롭지 않게 여기다가 잊고 난 뒤에야 생각하려 애쓴다. 이때 메모를 해두었다면 기억의 보조 도구로 유용하게 활용할 수 있을 것이다. 메모를 하는 이유는 다 기억할 수 없기 때문이다. 뇌도 쉬어야 하는 것과 일맥상통한다.

아이디어를 위해 메모한다

TV나 영화를 보면 한 사건을 처리하기 위해 형사들이 벽에 각종 신문기사와 메모들로 채워 단서 퍼즐을 맞추는 장면을 본 적이 있을 것이다. 메모의 힘이 느껴지는 장면이다. 여러 조각을 모으면 큰 그림도 그리고 크게만 느껴졌던 문제도 잘게 나누어 해결할 방안을 찾을 수 있다.

회의 방법 중에 '브레인스토밍'이라는 것이 있다. 회의에 참석한 사람들을 대상으로 한 가지 주제를 정해놓고 내용과 관계없이 머릿속에 떠오르는 대로 이야기를 나누는 회의 방법이다. 예를 들어 '타이어 평가 방식 개선'이라는 주제가 주어졌다고 하자. 회의 진행자는 각 참가자의 이야기를 정리해서 핵심이 되는 단어 한두 개로 압축한 후, 포스트잇에 적어 벽에 붙인다. 한쪽 벽이 거의 포스트잇으로 가득 차면 각 메모를 보면서 단어에 따라 유사한 내용을 합치기도 하고 상반된 내용을 구분 지어 이야기를 정리한다.

말은 휘발성이 강하다. 아무리 번뜩이는 아이디어라도 머릿속에만 있다거나 말로만 하면 어느새 사라져버린다. 아이디어를 희미하지 않게 꼭 붙잡는 도구는 바로 메모다. 업무하다 장애물을 만날 때 메모지에 써보면서 어떻게 이겨낼지 궁리해보자. 답은 메모에서 발견할 수 있을 것이다.

메모의 기술

메모가 얼마나 도움이 되는지 알았다면 이젠 본론이다. 어떻게 메모하면 조금 더 효율적이고 업무에 도움이 될까? 아래에는 메모의 요령을 소프트웨어·하드웨어로 구분해서 정리해보았다.

하드웨어 1 막 쓰는 작은 노트

쓰기 편한 작은 수첩을 준비해보자. 생각나는 대로 아무렇게나 글을 휘갈겨 써도 상관없는 노트일수록 좋다. 머릿속에 아이디어가 넘쳐날 땐 손이 생각의 속도를 따라가지 못한다. 한시가 급한 상황인데 예쁜 노트에 줄 맞춰서 또박또박 글씨 쓸 여유가 없다. 휘갈겨 쓰면서 번뜩이는 아이디어를 노트에 최대한 담을 수 있어야 한다. 작은 노트여야 한다는 것에 밀줄 곳자. 노트는 작아야 좋다. 한 손에 휴대하기 편해야 한다. 기발한 생각을 메모로 옮기는 것은 그리스 로마 신화의 '기회의 여신'을 잡는 것과 같다. 효율적인 메모를 위해 큰 노트는 전혀 필요 없다. 노트가 크면 들고 다니기도 불편하고 글을 쓸 때도 불편하다.

스마트폰을 이용한 메모는 그다지 추천하고 싶지 않다. 글씨로 휘갈겨 써도 공중으로 날아가버리는 것이 아이디어의 특징인데, 자판으로 입력할 시간이 없다. 단언컨대 불가능하다. 앱을 이용해서 녹음하거나 동영상으로 찍는 것도 썩 좋은 방법은 아니다. 어느 파일에 입력해줬는지 찾기 어려운 데다 어느 지점에 '좋은 아이디어'가 나오는지 몰라 처음부터 끝까지 들어봐야 한다. 디지털이 편리하긴 하지만 가끔은 아날로그 방식이 오히려 더 좋을 때가 있다. 메모는 그러한 영역 중 하나다.



하드웨어 2 평범한 검정색 볼펜

사인펜과 만년필은 쓰면 번져서 제대로 메모할 수 없다. 무난한 검정색 볼펜이 가장 좋다. 메모는 다른 사람에게 보여주기 위한 용도가 아니다. 자신에게 남기는 기록이다. 글씨가 악필이어도 상관없고 맞춤법, 띄어쓰기 다 무시해도 된다. 나만 알아볼 수 있으면 된다. 막 쓰는 볼펜은 막 쓰는 작은 노트와 함께 '글씨를 예쁘게 써야 한다'는 부담감을 줄여준다. 말 그대로 편하게 쓰는 용도니까 생각이 떠오르는 대로 쓸 수 있게 해준다. 심리적으로 부담이 적다.

하드웨어 3 메모 정리용 노트

메모 정리용 노트가 있으면 모든 준비는 끝이다. 조각조각 메모들을 모아 일목요연하게 적으면서 아이디어를 담아내는 용도다. 마구잡이로 떠오른 아이디어를 적은 작은 메모장을 정리해 메모 정리용 노트에 옮겨 적어야 한다. 이때 중요한 것은 버릴 건 버리고, 살릴 건 살려야 한다. 그래야 다소 추상적이던 아이디어가 구체적으로 설계되어 쓸모 있는 용도로 새롭게 태어날 것이다.

소프트웨어 1 한 장엔 한 가지 메모만 하자

작은 메모지 한 장엔 한 가지씩만 아이디어를 담는다. 종이 절약하겠다고 앞·뒷면을 다 쓰거나 구석에 작은 글씨로 계속 다른 내용을 적는다면, 자원 절약에는 도움이 될 수 있으나 아이디어 정리에는 도움이 되지 못한다. 앞면만 보고 미처 뒷면은 볼 생각을 못 하는 경우도 있고, 구석진 곳에 작게 쓴 내용이 진짜 중요한 것일 수도 있다. 그러니 한 페이지에는 한 가지씩만 아이디어를 메모하도록 하자.

소프트웨어 2 한곳에만 메모하자

작고 휴대가 간편한 노트가 그래서 필요하다. 메모지에도 메모하고 수첩에도 메모하다 보면 아이디어를 정리할 때 필요한 부분을 찾기 어렵다. 스마트폰에도 메모가 있고 회사 수첩에도 메모가 있다면 오히려 필요한 아이디어가 어디 있는지 찾느라 시간을 허비할 수도 있다. 한 개의 작은 수첩만으로도 충분하다. 그 수첩에만 메모하는 습관을 들이도록 하자.

먹이를 줄 때마다 종을 울렸더니 나중에 강아지가 종소리만 들어도 침을 흘렸다는 '파블로프의 개' 이야기처럼 스스로를 훈련시켜야 한다. 처음에는 아이디어가 떠오를 때마다 작은 수첩에 메모해본다. 어느 정도 훈련된 후 수첩을 보면 나도 모르게 좋은 아이디어가 떠오르게 된다.

소프트웨어 3 그림으로 그려보자

세계 일류 컨설팅 회사에서는 신입사원들에게 자신이 하고 싶은 이야기를 한 장의 그림으로 표현하는 훈련을 시킨다. 글보다는 그림이 시각적으로 더욱 강렬한 자극과 기억을 주기 때문이다. 근무하다 떠오르는 수많은 아이디어를 그림으로 그려보도록 하자. 동그라미, 세모, 네모 등 도형을 이용해 간단히 도식화해도 좋다. 누구에게 보여줄 메모가 아니니 그림 실력은 상관없다. ㉞

OE기술팀 안정우 과장 가족

봄을 담은 세 가족의 실내 동물원 나들이

맞벌이 부부에게 주말은 아이에게 온전히 집중할 수 있는 시간이다. 나를 담은 소중한 아이가 세상의 많은 가치를 따뜻하게 배워나가기 바라는 건 모든 부모의 마음. 작고 귀여운 동물을 좋아하는 아이에게 더 다양한 경험을 안겨주려고 OE기술팀 안정우 과장 가족이 경기도의 실내 동물원을 찾았다. 봄바람처럼 사랑스러운 눈웃음이 꼭 닮은 귀여운 세 가족 나들이에 <헬로우 넥센>이 함께했다.

글 김혜진 사진 이영호

미션지가 좋아요!

“실내 동물원은 처음이에요!”

처음 해보는 것이 많을 여섯 살 지율이신 신이 났다. 평일에는 유치원에서 많은 시간을 보내는 지율에게 엄마 아빠 손잡고 외출한 주말만큼 신나는 일은 없다. 입장을 위해 줄을 서자 직원이 아이들에게 미션지를 한 장씩 나눠준다. 미션지를 받아 든 지율은 연신 싱글벙글이다. 안정우 과장의 아내 현은정 씨가 “지율이가 제일 좋아하는 거네!”라며 아이와 함께 웃는다. 안에 들어가면 처음 보는 동물들이 많을 텐데 무섭지 않냐고 물으니, 지율은 미션지에 도장 찍기 위해서는 어떤 모험도 감수할 기세다. 엄마 아빠의 손을 꼭 잡고 미션을 찾아 떠나는 모험이라니 신이 나지 않을 수 없다.

엄마 아빠 손을 잡고 모험 출발!

실내 동물원에 입장하자 진풍경이 펼쳐졌다. 머리 위로는 알록달록한 새들이 날아다니고 고개를 돌리면 미어캣이 나를 바라보고 있고, 고개를 들면 사바나캣이 도도한 자세로 걸어 다니고 있다. 여섯 살 평생 처음 보는 광경에 처음에는 다소 긴장하는 듯했지만 아빠 엄마의 손을 꼭 잡고 이리저리 구경 다니기 시작했다. 역시나 최종 목표는 미션지! 지율에게는 미션 도장을 팡! 찍는 순간이 가장 재미있다.





처음 보는 많은 동물이 있었지만 지율이의 마음을 사로잡은 동물은 작고 귀여운 토끼였다. 한참 토끼집을 쳐다보던 지율이가 “저기서 자고 있는 얼룩무늬 토끼가 제일 예뻐요”라고 말한다. 눈앞에 펼쳐지는 화려한 신세계에 내심 지쳤는지, 귀여운 토끼들을 바라보며 힐링을 받는 듯한 모습이 사랑스럽다.

놀 때는 아빠!! 잘 때는 엄마 껌딱지!

아빠에게 안겨 라쿤에게 밥 주기를 시도하고, 처음에는 무서워하던 새 모이 주기도 아빠 팔에 용기종기 모여 앉은 새들을 신기하게 쳐다보고 손끝으로 쓰다듬어주며 적응해나간다. 아빠에 대한 신뢰도와 친밀도가 매우 높은 것 같다는 말에, 안정우 과장은 남자아이여서 몸으로 놀아주는 걸 좋아해 많이 놀아주는 편이라고 말한다.

“주말은 꼭 아이랑 같이 보내려고 해요. 평일에 바빠서 못 놀아주는 만큼 주말에는 사랑을 듬뿍 느끼게 해주고 싶어요. 물론 자랑 놀다가도 잘 때는 꼭 엄마 품을 찾아서 섭섭할 때도 있지만요”라고 말하며 아이와 꼭 닮은 미소로 웃어 보였다.

더 많은 시간을 아이와 보내고 싶어요

안정우 과장과 은정 씨 부부는 올해로 결혼 10년 차를 맞았다. 백센타이어에 입사한 것도 2007년이니 역사가 비슷한 셈이다. 귀여운 지율이가 태어나고 여섯 살이 되기까지 부부와 아이가 함께 만들어간 세월은 누가 봐도 그들을 한 가족으로 보이게 만들었다.

아빠, 엄마, 아이 셋이 닮은 것 같다는 말에 안정우 과장은 “요즘 뭐 다 그렇죠”라며 멋쩍은 듯 웃었다. 분위기가 닮아가고, 웃음이 닮아가는 것.

가족이라는 이름으로 일어나는 가장 기분 좋은 일이다. ㉞





양산 환경안전팀

만약은 없다, 모두의 노력이 있을 뿐

안전사고는 예방이 최선이다. 훈련과 교육의 반복, 점검이 필수다. 환경 관리 역시 마찬가지여서 어느 하나 소홀해도 되는 부분이 없다. 건강하게, 다치지 않고 일하려면 모든 사람의 협조와 노력이 필요하다. 그 중심에 있는 양산공장 환경안전팀을 소개한다.

글 조병례 사진 이맹호



포커스는 언제나 '사람'

양산공장 환경안전팀은 환경, 안전, 보건, 소방 네 파트에서 12명이 근무하고 있다. 환경 담당 심재범 과장과 이예진 사원, 안전 담당 김병주 과장과 안성완 대리, 보건 관리 담당 홍준우 과장, 소방 담당 박지호 대리가 팀 대표로 인터뷰에 나서 <헬로우 넥센> 독자들에게 각자의 역할과 책임을 소개했다.

“파트는 나뉘어도 환경안전팀의 포커스는 언제나 ‘사람’에 맞춰져 있습니다. 모든 근로자들이 업무를 마치고 매일 건강히 귀가할 수 있게 하는 거죠.” 김병주 과장이 먼저 운을 댔다. 사람의 안전을 위해서는 설비 안전 관리와 더불어 근로자의 작업 안전수칙 준수 등 다방면에서 톱니바퀴가 맞아 돌아가야 한다. 수천 명에 달하는 넥센인의 안전에 항상 주의를 기울여야 한다는 점은 말로 다 설명할 수 없는 책임감을 불리일으킨다.

“양산공장은 수년째 큰 사고 없이 운영되고 있어요. 근로자들도 안전 관리의 중요성을 잘 알고 있고 팀원들이 많이 노력한 덕분이죠. 사고가 없는 것이 저희에게는 보람입니다.” 안성완 대리가 덧붙여 설명했다. 매월 4일 안전점검의 날을 운영해 모든 부서가 안전에 경각심을 갖도록 하고, 주기적으로 안전학교를 운영하는 등 사고 예방 활동에 힘쓰고 있으며 매월 노사합동 점검까지 실시한다.

홍준우 과장이 맡고 있는 보건 분야는 근로자의 건강검진을 관장해 유소견자 또는 질환자를 줄여 건강 증진에 기여한다. 이와 함께 개선해야 할 작업 환경 관리도 겸하고 있다. 지난 2월에 넥센타이어는 안전보건공단 부산지역본부로부터 2017년 하반기 근로자 건강증진활동 우수사업장으로 선정됐다. 건강 증진 프로그램 운영에 대한 평가를 거쳐 선정되면 인증서가 부여된다. 3년 후 재평가를 거쳐 유효기간이 연장되는데, 넥센타이어는 12년째 인증받고 있다.



앞으로도 양산 대표 기업답게

심재범 과장과 이예진 사원은 대기, 수질, 폐기물, 토양과 같은 환경 분야를 총괄한다. 일례로 악취에 관한 민원을 받는다면 원인을 파악해 저감 대책을 세우고 실행하는 파트다. 화학물질이나 온실가스 배출 관리도 이들의 몫이다.

세계적으로 온실가스 감축에 대한 관심이 높은 요즘 한국에서도 이에 대한 법이 강화되고 있다. 이예진 사원이 “현업의 협조가 잘 이뤄져서 온실가스 관리에 우수한 실적을 많이 냈어요. 온실가스는 배출권 거래가 가능해 현금화할 수 있어서 회사에 기여하기도 했죠”라고 설명했다. 넥센타이어가 정부로부터 할당받은 온실가스 배출량 중 잉여량이 생긴다면 이를 필요로 하는 다른 기업에 판매할 수 있다. 온실가스 배출량을 줄이면서 수익까지 얻는 셈이다. “넥센타이어는 양산을 대표하는 기업이잖아요. 우수한 사업장으로 잘 유지되도록 힘쓰고 있습니다.” 심 과장이 말했다.

박지호 대리는 소방 방재를 위해 화재 위험 요소를 개선하고 근로자 소방 교육 훈련을 주관한다. 현장에서 근무 중인 누구라도 돌발 상황이 발생하면 곧바로 대응할 수 있어야 한다. 화재 진압 훈련이나 심폐소생 등 응급치료 교육을 실시하는 이유가 바로 그 때문이다.

어떤 사고도 일어나서는 안 되기에 ‘사소함’이나 ‘대충’이라는 말은 환경안전팀이 가장 경계해야 할 단어다. 대수롭지 않게 여기고 넘어간 일이 사고를 불러일으키기 마련이다. 그 때문에 누구보다 까다롭고 철저해야 하는 업무가 바로 환경안전팀의 일이다.

심 과장이 “우리 팀이 넥센인의 안전에 큰 도움이 된다고 생각하면 자부심이 생겨요. 훈련이나 교육에 대해 근로자들이 번거롭다고 느낄 수도 있지만 잘 참여해줘서 고맙게 생각합니다”라며 속마음을 전했다.

매년 더욱더 안정화되어가고 있다는 환경안전팀. 여기서 멈추지 않고 기존 근로자 교육 방법보다 효율적이고 효과적인 방법이 무엇인지 끊임없이 고민하고 모니터링한다. 안전 불감증에 대한 경각심이 어느 때보다 강조되는 요즘, 환경안전팀의 노력은 현재진행형이다. ㉞

♡ 환경안전팀의 ‘내 마음을 들어봐’ ♡



김병주 과장

“본사 근무를 위해 서울에서 내려와 언제나 마음이 쓰이고 잘 챙겨주고 싶은, 정 많은 우리 흥 과장! 앞으로도 잘해보자.”



홍준우 과장

“입사 때부터 사수였던 심 과장님. 덕분에 이 자리까지 올 수 있었습니다. 우리 팀의 모든 선후배에게도 고마움을 표현하고 싶어요.”



박지호 대리

“병가로 자리를 비웠을 때를 생각하면 모두에게 고마워요. 김 과장님은 담당 분야가 달라도 모든 후배들을 잘 챙겨주세요. 또 야간에도 비상 연락을 받으면 가장 먼저 현장에 도착할 정도로 많이 애쓰고 계세요. 언제나 배울 점이 많습니다.”



심재범 과장

“예진 사원은 지난해 입사한 신입이죠. 누구보다 책임감이 강하고 모든 일에 더 잘하려는 각오가 보여서 가끔 존경스러울 때도 있어요.”



안성완 대리

“박 대리님은 정말 좋은 분이예요. 전문 지식도 많아 배울 점이 많습니다. 지난해에는 가족에게 간 이식을 했어요. 쉽지 않은 일인데 존경스러워요.”



이예진 사원

“안 대리님은 항상 편한 선배예요. 고민이 있으면 잘 들어주고 잘 도와주고요. 가정적인 모습도 참 좋아 보여요.”

사랑과 감사의 마음을 전하는 칭찬합시다

따뜻하고 진심 어린 칭찬은 받는 사람뿐만 아니라 하는 사람에게도 긍정적인 영향을 미칩니다. 훈훈하게 불어오는 봄바람처럼, 그동안 전하지 못하고 아껴두었던 칭찬과 격려를 동료들에게 건네보세요.
<헬로우 넥센>이 대신 전해드릴게요.

정리 김수진



따뜻한 멘토 강서지역 정석환 대리에게

입사 때부터 지금까지 늘 챙겨주어 고마웠던 정석환 대리님께 감사를 전하고 싶습니다. 입사 후 아무것도 모르는 저에게 든든한 버팀목이 되어주어 회사 생활의 기본부터 업무적인 측면 등 많은 것을 보고 배울 수 있었습니다. 잘못된 점이나 문제 발생 시 본인 일처럼 후배를 위하는 마음으로 신경 써주시고 앞장서서 해결해주신 것은 물론입니다.

때로는 저 대신 위험도 감수하면서 도와주셨던 감사한 마음을 늘 잊지 않고 있습니다. 이제 예전처럼 자주 뵙지 못하지만 회사 생활의 멘토로서 정말 많은 도움과 배움을 받았습니다. 앞으로도 저 외에 다른 많은 후배들에게도 같은 도움을 베풀 거라고 믿어 의심치 않습니다. 강서지역 정석환 대리님 감사합니다!

● 영업전략팀 신강용 사원 보냄

동기 사랑, 넥센 사랑! 튜브영업2팀의 이창훈 사원에게

튜브영업2팀의 이창훈 사원을 칭찬하고 싶습니다. 작년 11월부터 1, 2차 면접을 함께 본 사이이자 올해 같이 입사한 신입사원입니다. 처음에 면접을 같이 보면서 말도 잘하고 인상이 좋다는 생각이 들었는데, 연수원에서 만나 정말 반가웠습니다. 연수원 안에서도 열정적으로 교육과 활동에 임하는 모습이 보기 좋았고요. 덕분에 다른 동기들도 따라서 열심히 할 수 있었다고 생각합니다. 신입사원 연수 프로그램 중 사장님과 여러 CA분들 앞에서 한 'N-UNIVERSE' 공연에서도 밤새 아이디어 회의를 하며 공연을 주도하고 1인 4역을 맡아 열연하던 모습이 인상적이었습니다. 다른 동기생들을 잘 챙기고 양보하는 모습에서 제 스스로를 반성하는 계기가 되었습니다. 물론 제가 누구를 평가할 입장은 아니지만 튜브영업2팀에서도 분명히 잘할 거라 생각합니다. 마지막으로 2018 신입사원 동기 모두 넥센타이어의 발전에 이바지하기를 바라고, 언제나 사랑한다는 말도 전하고 싶습니다.

● 아태팀 김동현 사원 보냄



움직임에 가치를 담아
내일을 함께하는 우리

현재와 미래를 잇는 준비는
이미 시작되었습니다.

READY FOR TOMORROW



한 생명의 '골든타임'을 지켜준 심폐소생술

창녕공장 가류파트 이문호 파트장

지난해 12월 창녕공장 가류파트 이문호 파트장은 아내와 눈꽃 산행을 즐기기 위해 덕유산에 올랐다. 아름다운 설경을 감상하며 덕유산 향적봉 정상에 향해 오르던 중 정상 근처에서 사람이 쓰러져 있는 광경을 목격했다. 난생 처음 겪어보는 일이었지만 이 파트장은 기지를 발휘해 회사에서 배운 심폐소생술을 떠올렸다. 차분한 대처로 귀중한 생명을 구할 수 있었던 이야기를 소개한다.

글 김혜진



하트세이버, 라이프세이버!

창녕공장 가류파트 이문호 파트장이 전북소방본부에서 시상하는 '이웃의 생명을 살린 하트세이버'와 '국립공원 라이프 세이버(Life Saver)'로 선정되었다. 하트세이버는 심정지 또는 호흡정지에 놓인 환자를 소생시키는 데 기여한 구급대원과 시민들에게 인증서를 수여하는 제도이며, 라이프 세이버는 국립공원에서 타인의 생명을 구한 공로를 세운 시민과 직원에게 주는 상으로 올해 처음 신설됐다.

“향적봉 정상에 거의 다 올랐을 무렵에 쓰러져 있는 남자를 봤어요. 놀라서 달려가 봤더니 눈이 뒤집히고 입에 거품을 문 상태였어요.”

처음 겪어보는 일에 심장이 뛰었지만 이 파트장은 회사에서 받은 안전 교육 중 심폐소생술을 떠올렸다. 기도를 확보할 것, 상태를 확인할 것, 주위에 도움을 요청할 것, 세 가지 주의 사항이 떠올라 그대로 행동했다. 아내에게 주변에 도움을 요청할 만한 사람이 있는지 확인하고 119에 신고를 하도록 했다.

“의식이 있는지 확인하려고 껴안고 묻고 심장에 손을 대봤는데 숨을 쉬지 않았습니다. 마네킵으로 연습해본 것이 다였지만, 배운 대로 심장 압박을 가했습니다. 2~3분을 끊임없이 했더니 어느 순간 숨이 탁 돌아오는 것이 느껴졌습니다. 하지만 유지되지 않고 호흡이 돌아왔다 멈췄다를 반복했어요. 15분 정도를 힘든 줄도 모른 채 정신없이 배운 대로 해야 한다는 생각으로 심장 압박을 가했어요.”

아내가 주변 사람들에게 도움을 요청하고, 주변의 젊은이들이 손을 걷어붙이고 도왔다. 심폐소생술을 할 줄 아는 젊은이가 한 명 있어서 서로 힘이 빠지지 않게 교대했다. 곧 대피소 전문가들과 자동제세동기(AED)가 투입됐다. 35분 만에 헬기가 도착했고, 병원으로 이송했다. 얼마 후 병원으로부터 환자가 무사하다는 전화를 받을 수 있었다.

“고생하셨다고 하시길래 제가 뭐 한 게 있냐고 했더니 '골든타임'이라는 것이 있다고 하더라고요. 골든타임을 놓쳤다면 그 사람은 죽었을 수도 있고, 살아 있다 하더라도 정상적으로 살 수는 없었을 거라고요.”

반복적인 안전 교육의 중요성 느껴

이문호 파트장이 심폐소생술을 본능적으로 기억해낸 것은 당시 해당 교육의 회사 대표로 발탁되어 반복적으로 그 교육을 습득한 덕분이었다고 한다. 이 파트장은 반복적인 안전 교육의 필요성을 여실히 느꼈다고 강조했다.

“이런 일은 우리 주변 어디에서든지 일어날 수 있잖아요. 일하다가도, 가정에서도, 길을 걷다가도 일어날 수 있는 일입니다. 하지만 제가 그때 교육을 받지 않았더라면 소중한 생명을 구할 수 없었을 겁니다. 저희 공장 내에도 자동제세동기 장비가 비치되어 있습니다. 하지만 그 사용법에 익숙한 사람은 별로 없을 것 같습니다. 반복적인 사용법 숙지와 안전 교육이 중요하다는 생각을 새삼스럽게 했습니다.”

눈앞에 심장이 멈춘 사람에게 응급처치를 하는 것이 무섭지 않았냐고 물으니, 물론 무서웠지만 그를 구할 수 있는 건 나밖에 없다는 생각으로 임했다고 말했다. 소중한 한 생명을 구한 용기와 기지에 박수를 보낸다. 🙌





소중한 생명을 구한다

‘4분’의 기적, 심폐소생술

응급상황에서 한 생명을 구했다는 사람들의 이야기를 들어보면 그들은 한결같이 과거에 심폐소생술을 배웠다고 말한다. 어떤 초등학생은 교육을 받은 지 4시간 만에 심정지가 온 행인의 목숨을 구하기도 했다. 창녕공장 가류파트 이문호 파트장 역시 안전 교육 중에 배운 심폐소생술로 등산객을 구해 ‘하트세이버’ 배지를 수여받았다. 갑작스럽게 사망한 심장마비 환자 중 50%는 평소 건강하다고 자부하던 사람들이다. 혹시 모를 미래를 대비하기 위해 반드시 필요한 심폐소생술에 대해 알아보자.

글 김수진 **도움말** 대한심폐소생협회 www.kacpr.org

우리나라에서 갑작스럽게 심장이 멈춰 심정지로 쓰러지는 환자는 연간 3만 명이 넘는다. 하지만 이렇게 쓰러진 환자 가운데 병원으로 옮겨져 살아남은 사람은 100명 중 4명 남짓에 불과하다. 선진국의 절반 수준이다. 생존율이 떨어지는 핵심 이유는 바로 심폐소생술의 부재다. 실제로 2017년 12월 질병관리본부가 발표한 ‘2006~2016년 급성 심장정지 조사 결과’에 따르면, 일반인의 심폐소생술 시행률은 2008년 1.9%에서 2016년 16.8%로 8년 만에 약 9배로 크게 상승했다. 하지만 이 같은 목격자 심폐소생술 시행률은 일본 34.8%, 미국 33.3% 등 다른 선진국과 비교하면 여전히 저조한 수준이다.

일반인이 심폐소생술을 하기 어려운 이유는 다양하다. 한 번도 해본 적이 없어서 혹은 하는 방법을 몰라서 등이다. 하지만 방법은 배우면 된다. 또한 심폐소생술을 했다가 환자가 잘못돼 자신에게 피해가 올라봐 걱정하기도 하는데, 법으로 보호받을 수 있는 장치가 마련돼 있으니 걱정할 필요 없다. 응급의료에 관한 법률 제5조의 2에 따르면 ‘선한 의도로 위험에 처한 사람을 도와주다가 의도하지 않은 손해를 끼쳤을 때 구조자를 보호할 수 있게 돼 있다’는 조항이 있다.

심장마비와 심폐소생술

심장은 온몸으로 혈액을 내뿜는 우리 몸의 펌프로, 심장마비는 심장의 펌프 기능이 중단된 상태를 말한다. 심장마비가 발생하면 온몸의 혈액 순환이 중단되기 때문에, 바로 조치를 취하지 않으면 사망하거나 심각한 뇌손상이 일어날 수 있다. 뇌는 혈액 공급이 4~5분만 중단돼도 영구적으로 손상될 수 있기 때문이다. 이때 필요한 것이 바로 심폐소생술이다.

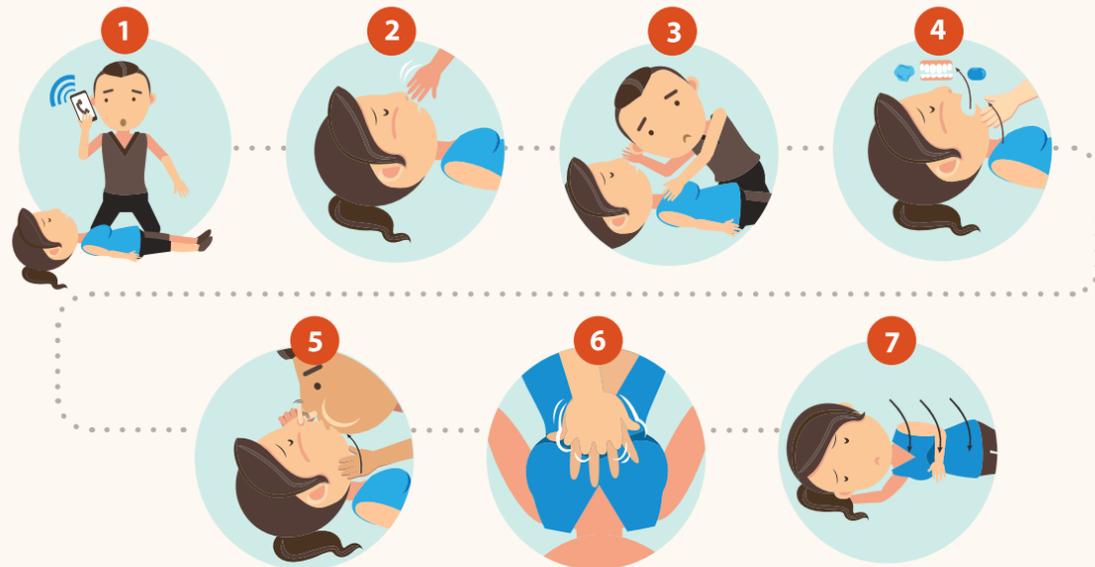
심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료법. 심장이 마비된 상태에서도 혈액을 순환시켜 뇌의 손상을 지연시키고 심장이 회복되는 데 결정적인 도움을 주기 때문에, 골든타임을 놓치지 않고 심폐소생술을 시행한다면 구급차가 올 때까지 환자의 생명을 연장시킬 수 있다.

심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하면, 심폐소생술을 시행하지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아진다. 따라서 모든 사람이 심폐소생술을 배운 후 응급상황에서 이를 효율적으로 시행한다면 수많은 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있을 것이다.



심폐소생술 방법

- 1 환자 발견 즉시 큰 소리로 주변 사람에게 119 신고를 요청하거나 직접 신고한다.
- 2 쓰러진 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 호흡이 있는지 확인한 후, 호흡이 없거나 비정상적이라면 심정지가 발생한 것으로 판단한다.
- 3 환자에게 다가가 어깨를 가볍게 두드리며, 큰 목소리로 “여보세요, 괜찮으세요?”라고 물어본다. 대답이나 신음 소리 등과 같은 반응이 없다면 심정지 가능성이 높다고 판단해야 한다.
- 4 기도 확보 : 의식이 없는 환자의 경우 혀가 뒤로 말리면서 기도가 막힐 수 있으므로, 환자의 머리를 젖히고 턱을 들어 올려 기도를 열어주어야 한다.
- 5 인공호흡 2회 시행 : 머리를 젖힌 손의 엄지와 검지로 환자의 코를 잡아서 막고, 입을 크게 벌려 환자의 입을 완전히 막은 후 가슴이 올라올 정도로 1초에 걸쳐서 숨을 불어넣는다. 숨을 불어넣을 때는 환자의 가슴이 부풀어 오르는지 눈으로 확인한다. 숨을 불어넣은 후에는 입을 떼고 코도 놓아주어 공기가 배출되도록 한다.
- 6 가슴 압박 30회 시행 : 환자를 바닥이 단단하고 평평한 곳에 등을 대고 눕힌 뒤 가슴뼈(흉골) 아래쪽 절반 부위에 깍지를 낀 두 손의 손바닥을 댄다. 손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의하면서 양팔을 쭉 편 상태로 체중을 실어 환자의 몸과 수직이 되도록 가슴을 압박하고, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 한다. 가슴압박은 성인의 경우 분당 100~120회의 속도와 약 5cm 깊이(소아 4~5cm)로 강하고 빠르게 시행한다. 환자가 회복되거나 119 구급대가 도착할 때까지 지속한다.
- 7 회복 자세 : 심폐소생술을 시행하던 중 환자가 소리를 내거나 움직이면, 호흡도 회복되었는지 확인한다. 호흡이 회복되었다면 환자를 옆으로 돌려 눕혀 기도(숨길)가 막히는 것을 예방한다. 그 후 환자의 반응과 호흡을 관찰해야 한다. 환자의 반응과 정상적인 호흡이 없어진다면 심정지가 재발한 것이므로 신속히 가슴 압박과 인공호흡을 다시 실시한다. ㉞



심폐소생술 Q&A

Q 심장마비를 목격했지만, 심폐소생술을 할 줄 모르면 어떻게 하나요?

A 먼저 주변 사람이나 119에 구조를 요청해야 한다. 119에 연락한 전화를 끊지 말고 119대원과의 연락을 유지하고, 만약 119대원이 전화로 심폐소생술 방법을 설명해주면, 119대원의 유도에 따라 심폐소생술을 시행해야 한다.

Q 심폐소생술을 할 줄은 알지만, 심장마비가 발생한 사람과 입-입 인공호흡을 하고 싶지 않을 때는 어떻게 하나요?

A 인공호흡은 하지 않더라도 가슴 압박을 해주어야 한다. 인공호흡은 하지 않고 가슴 압박만 하더라도 아무것도 하지 않는 것보다는 훨씬 효과적이기 때문. 심장마비가 일어난 직후에는 인공호흡을 하지 않고 가슴 압박만 하더라도 인공호흡을 병행했을 때와 비슷한 효과가 나타난다.

Q 입-입 인공호흡을 하면 혹시 병이 전염되지 않나요?

A 입-입 인공호흡으로 후천성면역결핍증후군(에이즈), 간염, 결핵 등의 병이 전염된 사례는 아직 없다.

Q 심폐소생술은 어디에서 배울 수 있고, 시간은 얼마나 걸리나요?

A 심폐소생술 교육은 대한심폐소생협회, 대한적십자사, 병원, 학교 및 단체, 소방서, 119안전체험관 등에서 교육하고 있다. 대한심폐소생협회 홈페이지에는 일반인을 대상으로 심폐소생술 교육을 해주는 기관과 스케줄이 명시돼 있다. 교육 시간은 2~3시간 정도 소요된다.

심장충격기(자동제세동기, Automated External Defibrillator) 사용 방법



AED

① 전원 켜기

심장충격기(AED)를 심폐소생술에 방해가 되지 않는 위치에 놓은 뒤 전원 버튼을 누른다.

② 두 개의 패드 부착

패드 1: 오른쪽 빗장뼈 아래
패드 2: 왼쪽 젖꼭지 아래의 중간 겨드랑이선
패드 부착 부위에 이물질이 있다면 제거하고, 패드와 심장충격기 본체가 분리되어 있는 경우에는 연결한다.

③ 심장 리듬 분석

'분석 중...'이라는 음성 지시가 나오면, 심폐소생술을 멈추고 환자에게서 손을 떼다. 심장충격이 필요한 경우라면 '심장충격이 필요합니다'라는 음성 지시와 함께 심장충격기 스스로 설정된 에너지로 충전을 시작한다. 심장충격기의 충전은 수초 이상

소요되므로 가능한 한 가슴 압박을 시행한다. 심장충격이 필요 없는 경우에는 '환자의 상태를 확인하고, 심폐소생술을 계속하십시오'라는 음성 지시가 나오며, 이 경우에는 즉시 심폐소생술을 시작한다.

④ 심장충격 시행

깜빡이는 심장충격 버튼을 눌러 심장충격을 시행한다. 심장충격 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 환자에게서 떨어져 있는지 확인해야 한다.

⑤ 심폐소생술 재시행

심장충격을 실시한 뒤에는 즉시 가슴 압박과 인공호흡을 30:2로 다시 시작한다. 심장충격기는 2분마다 심장 리듬을 반복해서 분석하며, 이러한 심장충격기의 사용 및 심폐소생술 시행은 119 구급대가 현장에 도착할 때까지 지속되어야 한다.



영양제에 대한 진실과 오해

병에 걸리면 약을 먹고 치료를 받는다. 하지만 병에 걸리지 않아도 챙겨 먹는 약이 있다. 한살 한살 나이를 먹어갈수록 '아직은' 아프지 않지만 '미리미리' 영양제로 내일의 건강을 준비한다. 운동이나 식이습관으로는 채울 수 없는 부족한 부분을 채워주는 영양제. 누가 지나가는 말로 그게 몸에 좋다고 말하면 왠지 그냥 지나칠 수 없는 요즘이지만, 모든 약은 섭취 방법이 중요하다. 우리는 과연 영양제를 제대로 섭취하고 있는 걸까?

글 김혜진



내가 알고 있던 상식, 진짜일까?
우리를 둘러싸고 있는 너무 많은 정보들.
어디서 들었는지도 가물가물하지만
왠지 그럴 듯해서 철석같이 믿고 있었던 이야기의
진위를 알아보는 <헬로우 넥센>의 진실 혹은 거짓.

 저는 영양제를 먹으면 속이 불편할 때가 있어요.

 몸에 좋은 약이 입에 쓸 때도 있는 법이라고 생각하고 그냥 먹어!



영양제를 먹고 속이 불편하다면 복용을 중지하자. 종합비타민제에 들어 있는 갈슘제가 탄산갈슘이거나, 산도 높은 비타민 C를 먹었을 때 속이 더부룩하고 쓰릴 수 있다. 이럴 땐 탄산갈슘 대신 구연산갈슘을, 비타민 C도 중성 비타민 C를 선택하면 된다. 또한 공복에 영양제를 먹으면 속이 쓰릴 수 있으므로 식후에 먹는 게 좋다. 너무 차가운 물과 먹어도 속이 불편할 수 있으니, 미지근한 물과 함께 영양제를 먹어보자.

 아이들은 밥 잘 먹고 잘 자는 게 보약인데 웬 영양제를 먹여요?

 영양제는 어린 나이부터 복용하는 것이 좋다고 하던데요?



아이들의 경우 한 가지 영양소가 부족하더라도 발달 과정에 영향을 미칠 수 있다. 성장기 아이는 철분·갈슘·아연 등이 필요하다. 이러한 성분이 많이 포함된 우유나 동물성 식품을 잘 먹지 못할 경우 영양제로 보충해줘야 한다. 단, 생후 3개월까지는 장이 스스로 자리 잡아야 하기 때문에 보류하는 것이 좋다.

☹️ 몸살 기운이 있는지 으슬으슬하네요.

😊 몸살이나 감기 기운이 있을 때 비타민을 많이 먹으면 금방 낫는대요!



감기 증상이 일시적으로 완화되는 것처럼 느껴지지만 오히려 위장 장애를 얻을 수 있다. 비타민 C가 산성이기 때문에 위가 약한 사람이 빈속에 먹으면 속이 쓰리고 아플 수 있다. 비타민 C의 하루 권장량은 성인 기준으로 45mg이니 과다 복용하지 않도록 주의할 필요가 있다. 비타민 보충제나 약국 제품을 복용하기 전에 항상 의사와 상의하는 것이 중요하다.

☹️ 한 번에 여러 종류의 약을 먹으면 안 좋지 않아요?

😊 영양제는 종류별로 같이 먹어도 된다고 해요.



영양제를 함께 먹어도 큰 문제가 되지 않는다. 다만 여러 가지 영양제를 먹을 때 주의해야 할 것은 비타민 A다. 비타민 A는 지용성 물질이어서 체외로 쉽게 배출되지 않기 때문에 과다 복용 시 복통, 메스꺼움, 두통, 현기증 등의 부작용이 있으므로 하루 권장량인 10000IU를 넘기지 않도록 주의하자. 이미 비타민 A가 함유된 종합비타민제를 복용하고 있다면 비타민 A가 많이 들어간 항산화 제품을 함께 먹는 것은 피해야 한다.

☹️ 무슨 약을 한꺼번에 그렇게 많이 사세요?

😊 종합비타민은 온 가족이 함께 먹어도 되니까 많이 사지!



대부분 가정에서는 가족이 함께 종합비타민을 먹곤 한다. 하지만 어린이, 청소년, 임산부, 갱년기 등 사람의 몸은 연령에 따라 다른 영양소가 필요하고 개인 권장량이 다르다. 종합비타민만 섭취하면 추가적인 영양소 보충이 요구되기도 한다. 따라서 개인에 맞는 영양제를 선택하는 편이 좋다.

☹️ 영양제를 먹으면 소변 색깔이 너무 노랗네요.

☹️ 그 영양제랑 안 맞는 것 아닐까? 이제 그만 먹지 그래?



영양제 속에 함유된 수용성 비타민인 비타민 B₂(리보플라빈)가 소변으로 배설되면서 소변 색깔이 노랗게 변한다. 이는 정상적인 생리 현상으로 영양제 속의 비타민이 제대로 흡수되었음을 의미하기에 걱정하지 않아도 된다. 하지만 약 때문인지 아니면 몸에 이상이 생겨서 색이 변한 것인지 주의해서 살필 필요가 있다. 약을 중단했는데도 계속 이상이 있다면 병원에서 진료받아야 한다. ⑩

TIP

영양제 복용 골든타임

영양제는 보통 식후에 먹는 것이 가장 좋다. 다만 성분에 따라 차이가 날 수 있으므로 먹기 전 반드시 복용법을 확인하고 따르는 것이 현명하다.

- 식후 복용 - 지용성 비타민, 필수 지방산, 칼슘
- 공복 복용 - 엽산, 비타민 B₁₂, 철분, 유산균
- 오전 복용 - 비타민 B군, 홍삼
- 저녁 복용 - 칼슘, 마그네슘
- 식후 1~2시간 후 복용 - 비타민 C

문인들이 남긴 흔적

통영 예술가의 길, 문학지도

박경리 작가는 "통영 사람에게서 예술의 DNA가 흐른다"고 말했다. 스스로도 그랬듯이 다수의 문인들이 통영의 자연과 문화에 영향을 받아 남긴 작품들이 많음을 일컬은 것이다. 통영 태생인 유치환, 김상옥, 김용익, 김춘수 등은 물론이고, 정지용, 이영도, 백석처럼 외지에서 통영을 찾아왔던 문인들의 작품에도 통영의 흔적이 남아 있다. 그래서 <문학지도> 코스는 문인들이 당시 이 길에서 밥을 먹거나 걸어 다녔을 모습을 상상하며 걸으면 더욱 재미있다. 봄내음 따라 문인들이 남긴 흔적을 찾아 걸어보자.

글/사진 노규업 취재협조 통영길문화연대(cale.daum.net/tytrekking)

여기는 충무공 이순신을 모신
사당입니다. 경건(敬虔)한 마음
으로 참배(參拜)하십시오.
재단법인 통영총렬사

금수대
Drinking Water
飲用水
화장실
화장실



〈문학지도〉는 ‘박경리 길’과 ‘문학의 길’이라 이름 붙인 두 개의 코스로 나뉘어 있다. 비슷하면서도 서로 다르게 이어지는 두 코스는 강구안 주변의 명소들을 두루 둘러볼 수 있으면서, 모두 걸어도 4시간이면 충분히 강구안 탐방 여행으로도 안성맞춤이다.

문인들을 떠올리며 걷는 ‘문학의 길’

조선군선 관람소인 거북선과 작은 고깃배들이 떠 있는 강구안을 빙 돌아 남망산조각공원으로 향한다. 통영성이 있던 조선시대에 남망산은 왜구의 침입을 감시하는 망루 중 한 곳이었다. 근대에는 통영 문인들이 산책하며 영감을 얻은 곳이라 하니, 천천히 거닐며 그들의 행적을 따라가 보기 좋다.

조각공원을 돌고 나오면 김춘수 시인의 생가를 거쳐 동피랑을 향해 걸음을 재촉한다. 철거 예정인 마을을 살리기 위해 민관이 나서서 재생사업을 펼쳐 ‘우리나라 제1호 벽화마을’로 되살아난 이곳은, 동피랑 꼭대기의 동포루를 찾아가는 길에 구경거리를 더해준다. 동피랑을 넘어서면 김용식·김용익 기념관으로 갈 차례. 대한민국을 대표하는 외교관인 형 김용식과, 한국인의 서정을 주제로 영어 소설을 집필하여 시대를 앞서간 소설가 동생 김용익을 만날 수 있다.

다음은 삼도수군통제영 안에 있는 객사 건물인 세병관이다. 일제강점기에 통영제일공립보통학교로 사용되어 유치환·박경리 작가 등이 이 학교를 다녔다고 한다. 박경리 작가가 〈토지〉 집필을 마치고 통영을 방문했을 때 예전에 공부하고 뛰놀던 곳이라며 기동을 잡고 눈물을 흘렸다는 일화도 남아 있다.

‘청마우체국’이라 불리는 통영 중앙동우체국 맞은편은 이영도 시인이 언니의 수예점에서 일을 돕던 곳. 한때 유치환 시인은 그녀에게 수천 통의 연서를 보냈고, 그의 시 〈행복〉도 우체국에서 이영도 시인을 보며 썼다는 일화가 있다.

마지막으로 초정 김상옥 시인의 생가가 있는 향남1번가, 초정거리를 빠져나와 길 건너편에 있는 김춘수 시인 동상과, 현재는 게스트하우스로 운영되고 있는 새미(우물을 뜻하는 사투리)집까지 둘러보면 ‘문학의 길’ 코스는 끝이 난다.

〈김약국의 딸들〉에 바치는 ‘박경리 길’

‘박경리 길’은 ‘문학의 길’과 마찬가지로 강구안 골목에서 시작된다. 중복되는 코스를 지나쳐 서문고개에 이른다. 이곳은 통영성 서문이 있던 자리로, 박경리 작가의 소설 〈김약국의 딸들〉에서 김약국의 아내 한실댁이 도망 온 용란의 손을 잡아끌며 넘어가던 그 고개다. 서문고개를 넘기 전 왼쪽으로 박경리 생가로 갈 수 있는 좁은 골목길에 표지판이 세워져 있는데, 관련 구절을 육필 원고로 새긴 표석도 있어 소설 내용을 되짚





자연을 닮은 밥상

고기보다 맛있는 채식 요리



건강관리를 이야기할 때 빠지지 않는 것 중 하나가 '채식'이다. 몸이 가벼워지는 한 끼, 자연의 맛으로 채워진 건강한 식탁을 만들어보자. 밍밍하고 맛이 없다는 편견을 깨는 요리가 탄생할 것이다.

자료협조 김영사<채식의 시간: 조금씩 천천히 건강하게>

감자 시금치 바게트 샐러드

재료 (1인분 기준)

감자 큰 것 1개, 시금치 180g, 바게트 80g, 엑스트라버진 올리브유 2큰술, 홀그레인 머스터드 1큰술, 소금·후춧가루 약간씩

만드는 방법

- 1 감자는 껍질째 사방 2cm 크기로 깍둑썰기 한다. 시금치는 소금을 약간 넣고 데쳐서 3~4cm 길이로 썰고, 바게트는 길게 4등분한 뒤 2.5cm 폭으로 썬다.
- 2 바게트는 170°C로 예열한 오븐에서 15분 정도 굽거나, 팬에 올려 고루 연한 갈색이 돌도록 약한 불로 굽는다.
- 3 볼에 감자와 시금치, 바게트를 넣고 엑스트라버진 올리브유와 홀그레인 머스터드로 버무린다.
- 4 소금과 후춧가루를 뿌려 간을 맞춘다.



TIP 홀그레인 머스터드 대신 디종 머스터드나 스위트 머스터드를 넣어도 된다.



메밀국수 볶음

재료 (1인분 기준) 썩갠 60g, 양파 1/2개, 생유부 3장, 마늘 2톨, 건조 메밀국수 150g, 식물성 기름·소금·통깨 약간씩, 청주 2큰술, 맛간장 4큰술

만드는 방법

- 1 썩갠은 3~4cm 길이로 썰고, 굵은 대는 반으로 가른다. 양파는 1cm 정도 너비로 썬다. 생유부는 1cm 정도 너비로 길쭉하게 썰고, 마늘은 얇게 저민다.

- 2 건조 메밀국수는 포장지에 제시된 시간에서 1분 정도 덜 삶아 건져둔다.
- 3 팬에 식물성 기름을 두르고 마늘과 양파를 넣어 볶다가 생유부를 넣어 볶는다. 마지막으로 썩갠을 넣어 볶는다.
- 4 3에 삶은 메밀국수를 넣어 함께 볶으면서 청주와 맛간장으로 간을 맞추고, 부족한 간은 소금으로 한다. 통깨를 뿌려 내도 좋다.

수수 춘권피말이 튀김

재료 (1인분 기준) 말린 표고버섯 2장, 말린 표고버섯 불린 물 1컵, 수수 1/2컵, 양배추 1장, 다진 호두 2큰술, 간장 1큰술, 소금·후춧가루·참기름 약간씩, 춘권피 6장, 튀김기름 적당량

만드는 방법

① 말린 표고버섯은 물에 불려서 다지고, 표고버섯 불린 물은 따로 준비해둔다. 수수는 씻어 체에 밭쳐 물기를 빼고, 양배추는 다진다.

- ② 말린 표고버섯 불린 물을 수수에 부어 질게 밥을 짓는다.
- ③ ②의 수수밥에 다진 양배추, 표고버섯, 다진 호두와 간장을 넣어 섞는다. 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 간을 맞춘다.
- ④ 춘권피에 ③을 적당량 올려 돌돌 말아 180°C의 튀김기름에 노릇하게 튀긴다.



양배추 대신 애호박이나 당근, 양파 등의 채소를 다져 사용해도 좋다.



애호박 밥구이

재료 (1인분 기준) 애호박 1개, 현미밥 1/2공기, 간장 1작은술, 식물성 기름·소금·후춧가루·참기름·홍고추 약간씩

애호박 양념

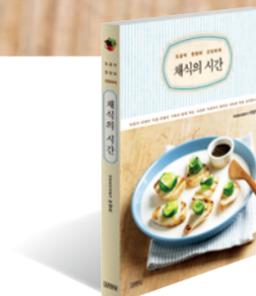
다진 양파 2큰술, 불린 표고버섯 다진 것 1개 분량, 다진 마늘 1작은술

만드는 방법

- ① 애호박은 길게 반으로 썰어 속의 씨 부분을 손가락으로 파내고 소금을 약간 뿌려 간이 배게 한다.
- ② 애호박에서 파낸 씨 부분은 칼로 잘게 다져서 애호박 양념 재료와 함께 식물성 기름에 볶는다.
- ③ 현미밥에 ②를 넣어 섞은 뒤 간장과 소금, 후춧가루로 간을 한다.
- ④ ①의 애호박 껍질 속에 ③을 채워 넣고 붓으로 참기름을 발라 180°C로 예열한 오븐에서 20분간 굽는다. 이때 윗부분이 타는 것을 방지하기 위해 알루미늄 포일을 씌운다.
- ⑤ ④를 그릇에 담고 송송 썬 홍고추를 올려 낸다.



매콤한 청양고추도 송송 썰어 넣으면 더욱 맛있다.



다양한 채소로 완성한 120가지 요리를 소개하는 <채식의 시간 : 조금씩 천천히 건강하게>. 간단한 반찬부터 도시락, 요리, 베이킹까지 지금까지 본 적 없는 새로운 채식 요리를 가득 담았다.



넥센인의 / 넥센인에 의한 / 넥센인을 위한

바로 이 집

경인 지역
정우석 대리 추천

정아 식당



1. 이 집을 좋아하는 이유

닭볶음탕과 고막의 환상 조합을 맛볼 수 있음

2. 이 집 추천 메뉴

점심 메뉴 닭볶음탕 정식(닭볶음탕+고막+도토리묵)

3. 이 집 특징

메인 메뉴 외에도 술안주인 파전, 삶은 오징어 등 맛이 일품인 안주가 풍부함

★ 추천인 한마디

닭볶음탕 먹으러 갔다가 맛있는 안주 덕에 지갑은 빈털터리가 되고, 어느새 폭식하고 있는 자신을 보게 될 수 있음

#닭볶음탕맛집#인천맛집

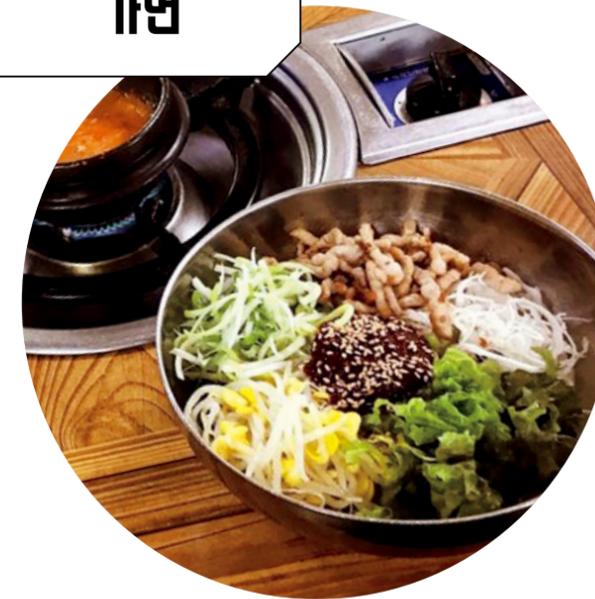
#고막#도토리묵#계속먹게됨

- ▶ 위치 인천시 부평구 마장로 313-25
- ▶ 영업시간 11:30 ~ 22:30
- ▶ 가격 닭볶음탕 大 20000원



충청 지역
손호재 사원 추천

그집에 가면



1. 이 집을 좋아하는 이유

꿇을 수 없는 마성의 맛을 자랑함

2. 이 집 추천 메뉴

삼겹살 비빔밥

3. 이 집 특징

국물과 반찬 종류가 매일 바뀜

잔치국수는 공짜!

이렇게 팔아서 돈을 벌 수 있는지 진심으로 궁금해짐

★ 추천인 한마디

한 번도 안 먹은 사람이 있어도 한 번만 먹은 사람은 없는, 청주의 맛집, 멋집, 푸짐한 상차림이 생각나 매일 들르고 싶은 정도. 혼밥도 좋고 친구나 동료와 가도 좋음

#가성비최고#청주맛집#집밥

#반찬유니세프수준

#넥센인맛집#자주오세유

- ▶ 위치 충북 청주시 상당구 산성로 9번길 3
- ▶ 영업시간 24시간 영업
- ▶ 가격 삼겹살 비빔밥 8000원



놓치지 않을 거예요~!
넥센인을 위한 문화생활

유독 길게 느껴졌던 겨울이 끝나고 드디어 봄이 찾아왔다. 반가운 봄을 맞아 어디론가 떠나고 싶은 사람에게도, 인파와 미세먼지를 피해 실내에서 봄을 즐기고 싶은 사람에게도 유용한 정보를 준비했다. 봄날에 즐기기에 좋은 축제, 공연, 전시회, 책 정보를 소개한다.

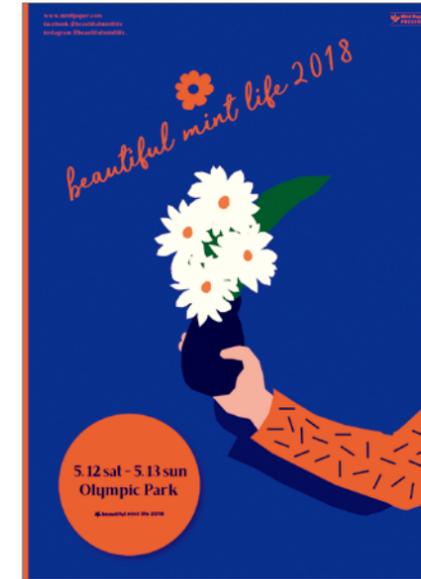
정리 김혜진



고양국제꽃박람회

30개국에서 300여 개 관련 단체가 참가해 세계 화훼의 최신 트렌드를 제시한다. 쉽게 볼 수 없는 희귀식물 전시, 화훼 조형예술로 꾸민 실내정원, 야외 테마정원 등 봄을 한껏 느낄 수 있는 프로그램들이 준비되어 있다. 밤에도 호수 라이팅 쇼, LED 퍼포먼스, K-POP, 난타 등의 공연이 펼쳐져 하루 종일 짝찬 재미를 느낄 수 있다.

기간 4월 27일~5월 13일
 장소 경기도 고양시 일산동구 호수로 595
 문의 031-908-7750~4,
 www.flower.or.kr



뷰티풀 민트 라이프 2018

봄의 정점에서 맞는 대표 음악 페스티벌 <뷰티풀 민트 라이프 (BLM2018)>가 올해도 찾아온다. 88잔디마당에 위치한 민트 브리즈 스테이지, 88호수 수변무대에 위치한 러빙 포레스트 가든, 카페 블로섬 하우스 등 총 3개의 공식 스테이지에서 40여 팀의 아티스트가 공연을 펼친다.

기간 5월 12일~5월 13일
 장소 서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽공원
 문의 facebook @beautifulmintlife, www.mintpaper.com

축제



문경전통차사발축제

전통문화를 체험할 수 있는 문경전통차사발축제는 다채로운 프로그램 구성을 자랑한다. 도예 명장 특별전, 문경 전통 도자기 명품전 등의 볼거리와 함께 한·중·일 다례 시연, 도자기 빚기, 차사발 그림 그리기, 망댕이 가마 불 지피기 체험 등 축제에 참여할 수 있는 프로그램이 많아 아이들과 함께 즐기기에 좋다.

기간 4월 28일~5월 7일
 장소 경북 문경시 문경읍 새재2길 36
 문의 054-550-6395, www.sabal21.com

공연



뮤지컬 <명성황후>

대한민국 창작 뮤지컬의 신화 <명성황후>가 올해 5월 울산에서 공연을 펼친다. 1995년 대한민국에서 초연된 이후 1997년 아시아 최초로 브로드웨이에 진출하는 등 한국 뮤지컬의 새 역사를 쓴 <명성황후>를 김소현, 손준호 부부 등 최고의 라인업으로 즐겨보자.

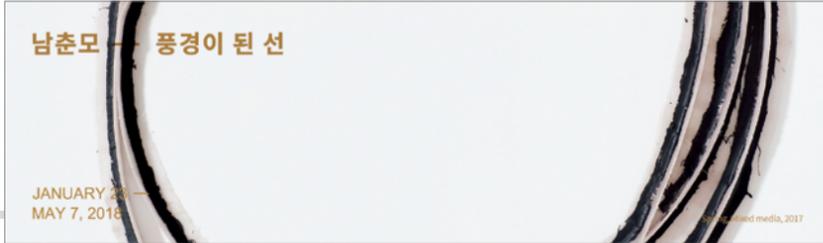
기간 5월 11일~5월 13일
 장소 울산시 남구 변영로 200 울산문화예술회관 대공연장
 문의 052-275-9623, ucac.ulsan.go.kr

어린이 뮤지컬 <뚝딱하니 어흥>

아이들을 위한 체험형 뮤지컬 <뚝딱하니 어흥>은 전래동화를 토대로 걸로 보기에는 약자일지라도 선한 마음과 지혜를 가진 주인공이 결국 행복해진다는 철학을 담고 있다. 아이들이 함께 참여하는 뮤지컬로 전래동화 속에 직접 뛰어들게 해 용기와 희망을 길러준다.

기간 5월 31일까지
 장소 부산시 남구 유엔평화로 76번길 1 부산문화회관 사랑채극장
 문의 051-607-6000, www.bscc.or.kr

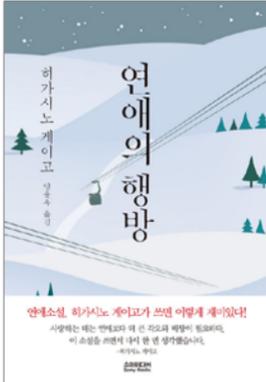




남춘모 : 풍경이 된 선

30여 년간 꾸준히 지속해온 남춘모 작가의 작품을 한자리에서 살펴볼 수 있는 전시로, 회화에서 대형 설치미술에 이르기까지 작품에서 드러나는 형태의 근원을 분석하고, 작품의 미적 해석을 통해 현대미술의 시·지각적 다양성을 경험할 수 있도록 구성했다.

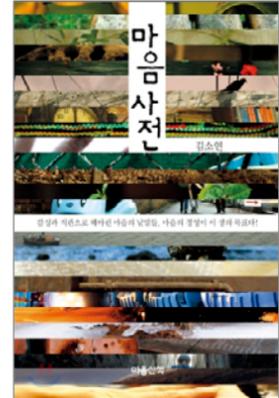
기간 5월 17일까지
 장소 대구시 수성구 미술관로 40 대구미술관
 문의 02-720-0667, www.mu-um.com



연애의 행방

히가시노 게이고 저 / 소미미디어
 <용의자 X의 헌신>으로 국내에서도 유명한 추리소설의 최강자 히가시노 게이고가 쓰는 연애소설은 어떻게, 평범한 사람들의 연애사를 스키장이라는 장소를 배경으로 풀어내는 그의 입담은 가히 이야기꾼이라고 할 만하다.

#부지런한_천재작가
 #히가시노게이고표_연애소설
 #겔렌데마법 #사랑의_마법



마음사전

김소연 저 / 마음산책
 헤아릴 수 없는 수만 가지의 다른 빛깔을 지닌 '마음'에 대한 작가의 정의를 제시하는 사전. 마음의 낱말들을 오롯이 들여다보고 펼쳐 보이며 헤아리기 힘든 마음의 빛깔을 보여준다. 300여 개의 단어를 통해 마음의 바탕을 이루는 희로애락애오욕과 그 언저리의 낱말과 사물들을 찬찬히 둘러본다.

#마음의_중요함
 #마음해석
 #한글자사전
 #내마음을_부탁해

전시

책

모네 빛을 그리다: 두 번째 이야기

<모네 빛을 그리다, 두 번째 이야기>는 인상파의 거장 클로드 모네가 지베르니를 중심으로 캔버스에 담은 다양한 꽃의 향연을 컨버전스 아트로 재탄생시킨 전시로, 따뜻하면서 감성적인 소품 연출과 감각적인 공간 디자인으로 주목받는 전시 프로젝트다.

기간 6월 30일까지
 장소 서울시 광진구 광나루로 441 본다빈치뮤지엄
 문의 1661-0553, lovemonet.com



복록수 福祿壽

중국 미술의 다양한 장르에 함축되어 있는 여러 가지 소망의 상징에 대해 알 수 있는 전시다. 무병장수하는 안락한 삶, 입신양명 등을 희망하는 상징으로 복숭아, 포도와 같은 과실이나 식물, 동물, 신화, 한자의 동음 구조 등에 비유하여 표현한 의미에 대해 살펴본다.

기간 8월 19일까지
 장소 서울시 종로구 평창8길 3 화정박물관
 문의 02-2075-0114, www.hjmuseum.org



무너지지만 말아

흔글 저 / 경향미디어
 당신의 모든 좌절에 바치는 흔글의 시다. 아무도 당신의 마음을 알아주지 못한다고 느낄 때, 위로가 되어주는 글을 만나보자. 늘 듣고 싶었지만 아무도 해주지 않았던 말들을 작가의 섬세한 감성과 특유의 따뜻함이 묻어나는 글로 한층 더 다정하게 들려준다.

#詩 #시공심공 #감성지극
 #함부로_다정하게 #인스타시인



빅 픽처

더글라스 케네디 저 / 밝은세상
 변호사 '벤'에서 사진가 '게리'로 살아가게 된 한 남자의 일상 속으로 초대한다. 특히 벤이 잃어버린 꿈으로 인해 고독과 슬픔, 방황과 일탈에 빠져든 모습은 마치 거울처럼 우리를 비춘다. 이루지 못한 꿈에 대해 생각하느라 밤마다 잠을 설치는 우리에게 섬뜩한 긴장감을 안겨준다.

#30개국베스트셀러 #영화화 #순간이_모여 #큰그림이_된다

나만의 한 단어

넥센 싱크빅

'바나나는 길어, 길면 기차, 기차는 빨라, 빠르면 비행기, 비행기는 높아, 높으면...'으로 이어지는 노래를 들어본 적 있을 것이다. 바나나는 길어 다음 떠올린 단어가 왜 하필 기차였을까? 누군가는 가래떡을 떠올렸을 수도 있고, 다른 누군가는 밧줄을 떠올렸을 수도 있다. 이처럼 하나의 단어를 두고도 사람들은 제각각 다른 이미지를 떠올린다. 정답도 오답도 없다. 넥센인의 기발한 의식의 흐름을 공유해보자.

글 김혜진



자동화

자율 주행차

스마트팩토리

타이어

로봇

영화 A.I

스티븐 스피버그

E.T

달

자전거

빅데이터

인공지능

알파고

이세돌

사물인터넷 (IoT)

가정용 CCTV

반려동물

고양이



※ 빈칸을 여러분의 생각으로 채워서 사진으로 찍은 후 이메일 hellonexen@nexentire.com 으로 그 이유와 함께 보내주세요. 응모하시는 분의 이름과 연락처를 꼭 기재해주세요. 채택되신 분께 푸짐한 상품을 드립니다.



2018년 봄호 〈헬로우 넥센〉참여 후기

봄호 제작에 참여해주신 넥센타이어 사우들의 따스한 후기, 함께 읽어요.



OE기술팀
안정우 과장

〈패밀리 데이〉촬영으로 가족과 함께 즐거운 시간을 보냈습니다. 사보 촬영을 계기로 가까운 곳에도 가족과 함께 할 수 있는 특이한 곳이 많다는 것을 알았습니다. 앞으로도 조금 더 가족과 더 많은 시간을 보낼 수 있도록 해야겠어요!



(양)환경안전팀
박지호 대리

모든 팀원이 참여하지 못해 아쉬웠지만 사외에서 편안한 분위기로 이야기를 나누는 기회 자체가 신선하고 즐거웠습니다. 팀의 역할과 각자 업무에 대한 생각을 듣고 말하는 좋은 시간을 가졌고 특히 서로 칭찬하는 것은 썩스러웠지만 화기애애하게 단합하는 좋은 시간이 되었습니다.



(양)환경안전팀
이예진 사원

입사 1년 만에 〈헬로우 넥센〉에 저희 팀원들과 함께 한 페이지를 장식한다는 건 흔치 않은 기회였는데 팀원들과 진솔한 이야기도 하고 즐겁게 시간을 보내 더 의미있었습니다. 함께 한 시간보다 함께 갈 시간이 많은 만큼 팀원들에게 밝은 에너지를 전하고 힘이 되는 든든한 사람이 되도록 노력해야겠다는 생각을 했습니다.



참여해주세요

〈헬로우 넥센〉에 참여를 원하는 분은 사연을 보내주세요.

- ▶ 우리 팀 및 동호회 자랑하기
- ▶ 가족과 특별한 시간 보내기
- ▶ 동료와 함께 추억 만들기

참여 및 도움을 주신 분께는 소정의 선물을 드립니다.

넥센타이어 홈페이지(www.nexentire.com) 독자 게시판으로

여러분의 의견을 보내주세요.

추첨을 통해 선물을 드립니다.



QR코드를 확인하시면
독자 게시판으로 연결됩니다.

〈헬로우 넥센〉구독 및 구독 정보
변경을 원하시는 사내외 독자는
넥센타이어 홈페이지의
사보 게시판을 통해 신청할 수 있습니다.

사보 담당자 문화혁신팀 김희진 대리

02-3480-0369 hellonexen@nexentire.com

독자 선물 당첨자

현은정 서울 중구 동호로

최예진 경북 상주시 왕산로

이관태 경남 양산시 물금읍 오봉로

이연성 경북 포항시 남구 동해면 일월로

당신이 찾는 프리미엄 그 이상의 가치

N FERA AU7

PREMIUM-COMFORT ULTRA HIGH PERFORMANCE



프리미엄 드라이빙을 위한 엔페라 AU7만의 7가지 혁신 테크놀로지

TECHNOLOGY **1**

숫자 7을 모티브로 한
감각적 스타일의
패턴 디자인 밸런스

TECHNOLOGY **2**

최상의 소음성능과
저 진동 설계로
탁월한 승차감

TECHNOLOGY **3**

내구성 향상을 위한
3D 사이프 적용으로
강력해진 트레드

TECHNOLOGY **4**

기후변화로 인한
여름철 폭우에 대비한
뛰어난 배수성능

TECHNOLOGY **5**

기후변화로 인한
겨울철 폭설에 대비한
강력한 윈터성능

TECHNOLOGY **6**

공명을 저감용
흡음재 적용으로
획기적인 소음저감

TECHNOLOGY **7**

펑크가 나도
드라이빙은 계속된다
넥센스마트실 적용

* 일부 규격에 한함

NEXEN NEXEN TIRE