별을 쏘다

SUNGWOO HITECH MAGAZINE

2016. SUMMER vol. 009

39th Anniversary

성우하이텍

시간의 숨결이 역사를 만들다

문득 지난 39년의 세월을 뒤돌아봅니다.
성우의 시작은 화려하지 않았습니다.
쓰임새가 다양한 프레스 제품이 세상과의 첫 만남이었지요.
39년간 부지런히도 움직였습니다.
성우인의 패기와 열정은 성우인 스스로 다짐한 약속이자 도전이었고,
그 자체로 자랑스러운 역사가 되었습니다.
아쉬움보다는 희망이, 슬픔보다는 기쁨이 더 컸던 나날이었습니다.
우리는 또 어떤 새로운 내일을 만나게 될까요?
성우인들이 뜨거운 손을 맞잡고 맞이하게 될 내일, 새로운 가치와 열정으로
만들어갈 미래에 우리 성우인들은 이렇게 이야기할 것입니다.
성우가족 모두가 쉼 없이 일구어온
그 시간의 숨결이 눈부신 역사를 만들었다고 말입니다.

CONTENTS

Cover Story

1988년 성우금속
양산공장(現 정관공장) 신축공사 현장.
은은히 감동을 주는 별처럼,
언제 어디에서나
내일을 밝혀 가겠다는
그 마음을 잊지 않겠습니다.

04 **Issue & News**

06 **World Wide**
세계시장의 새로운 성장 동력
창출할 성우하이텍 멕시코법인

10 **Field Sketch**
도전과 승부, 소통의 잔치 한마당

14 **Go Up**
신입사원들이 가지산
정상으로 향한 까닭은?

16 **Ready, Action**
성우의 스포츠맨들이 다 모였다!

20 **Who am I**
나는 누구일까요?
알아맞혀 보세요♡

22 **Who are you**
내 속엔 내가 너무 많아

26 **Interview**
나는 [ ] 이다

30 **Healing Travel**
올여름은 도도(島島)하게
통영으로 떠나자~!

36 **Cartoon**
직장인의 재테크, 통장관리부터!

38 **Horror Story**
잔혹동화로 더위를 날린다

40 **Sungwoo Quiz**
Sungwoo Hitech 사내모의고사

42 **Yum Yum**
여름은 맛있어-♪

44 **Car Life**
불타는 여름, 자동차도 지쳐요!

46 **Notice**
사보 창간 2주년 기념 이벤트,
우리 가족 여름사진 공모

48 **Stretching**
쉽고 간단한 스트레칭으로
가볍고 상쾌하게 일하기

50 **Sungwoo Campaign**
웃는 얼굴로 먼저 인사하는 당신,
참 아름답습니다

스마트폰으로
성우하이텍 사가(社歌)를 만나보세요.

별을 쏘다

2016 SUMMER **vol. 009**

발행일 | 2016년 7월 29일 (통권 제9호) **발행인** | 이명근
사보기자 | 강승호, 김도형, 김유리, 김태우, 김태훈, 남창식, 문해준, 박노실, 박은혜, 손재경, 신민환, 안상수, 이성은, 이수승, 이승욱, 정영화, 최수영 (가나다순)
발행처 | 성우하이텍 www.swhitech.com (인사노무팀 Tel. 070-7477-5022)
기획 및 디자인 | 미디어줌 (Tel. 051-623-1906)

NEWS

성우하이텍 코일센타 민관합동 소방훈련 실시

7월 19일 기장소방서 김한효 서장이 참관한 가운데, 성우하이텍 코일센타에서 민관합동 소방훈련이 진행되었다. 화재 발생 시 코일센타 자위소방대의 초동대처 능력 향상을 위해 마련된 소방훈련은 화재경보 발령 즉시 신속한 화재전파 실시를 시작으로 화재 신고, 화재진압과 대피, 구조 활동 등 화재 대응 시나리오에 따라 진행되었다. 기장소방서 현장대응단은 화재진압과 인명구조가 신속히 이뤄질 수 있도록 적극 협조하였다. 당사는 화재발생 시 다수의 인명피해가 우려되는 만큼 안전한 사업장을 만들기 위해 지속적인 소방훈련 및 안전강화활동을 실시할 예정이다.

아산성우하이텍 정병채 조장, 아산시 노사평화상 수상

5월 27일 아산성우하이텍 정병채 조장(조립2반)이 아산시로부터 근로자부문 노사평화상을 수상하였다. 아산시는 2012년부터 노사화합으로 생산성 향상과 노사평화 정착에 기여한 노동단체, 기업체 및 근로자에게 매년 노사평화상을 수여하고 있다. 정병채 조장은 기업의 생산성 향상을 위해 활발한 활동을 하고 조합원의 안전과 복지향상을 위해 노력한 공로를 인정받아 근로자부문 노사평화상을 수상하였다.

최근 국내외 경제위기 상황으로 구조조정 등 고용불안 문제가 심각한 상황에서 기업체, 노동단체, 노동자 간의 상생노력이 절실히 요구됨에 따라 이번 수상이 노사가 더욱 협력해 위기 상황을 슬기롭게 헤쳐 나가는 계기가 될 것으로 보인다.

부산외국어대학교 IPP 발대식 참석

성우하이텍은 IPP(Industry Professional Practice)형 일학습병행제에 참여하고 있는 부산외국어대학교, 신라대학교, 인제대학교와 각각 장기현장실습 협약을 체결했다. 6월 24일 부산외국어대학교에서 열린 파견발대식에는 성우하이텍 인사정보사업본부장 도종복 전무가 참석하여 기업맞춤형 인재기반의 채용을 위한 인재육성을 제안하였다. 이번 협약으로 직무 매칭을 통해 선발된 실습생들은 올해 연말까지 현장실습 기회를 얻게 된다.

특허청 특허심사2국 및 신기술 교육센터, 서창공장 방문

특허청 국제지식재산연수원 심사관 신기술 교육센터에서 6월 10일 서창공장을 찾았다.
특허청 가공시스템심사과 심사관들은 레이저 및 롤포밍 라인을 직접 둘러보며 성우하이텍의 기술현황과 특허 현황을 소개받는 시간을 가졌으며 현장교육을 통해 당사를 이해하는 기회를 가졌다.

(사)재한외국인사회통합지원센터 결혼이민여성 역량개발 아카데미 후원

성우하이텍은 부산출입국관리사무소와 영산대학교가 추진하는 지역의 결혼이민여성 대상의 '헤어디자인 역량개발 교양아카데미'를 재한외국인사회통합지원센터와 함께 후원한다. 7월 4일부터 약 2개월간 진행하는 '헤어디자인 역량개발 교양아카데미'에는 지역 결혼이민여성 15명이 참가한다. 이 프로그램은 결혼이민여성들의 관심분야에 대한 사전수요 조사를 바탕으로 마련되었으며, 교육과 취업알선이 동시에 이루어짐으로써 취업과 창업에 대한 지원도 지속하게 된다.

2016년 팀 문제 해결 워크숍 실시

팀 문제점과 개선 이슈를 스스로 도출하고 액션플랜을 통해 구체적인 실행결과에 따라 팀 업무성과를 향상시키는 '팀 문제 해결 워크숍'이 4월 22일부터 17주 동안 서창공장 글로벌 품질 확보동과 아산공장 교육장에서 진행되고 있다.
팀에 대한 이해를 바탕으로 역할 및 존재의 이유를 파악한 후 팀 주요 업무 및 개선 이슈를 도출하여 업무개선 액션 플랜을 수립하는 문제 해결 워크숍은 진행과정을 정기적으로 모니터링함으로써 팀 성과향상에 기여할 것이다.

세계시장의 새로운 성장 동력 창출할

성우하이텍 멕시코법인

북미와 중남미를 관통하는 교두보, 멕시코에 성우하이텍 멕시코법인이
지난 5월부터 생산라인을 본격적으로 가동하기 시작했다.
새로운 도전은 신념이 되고, 솟아나는 열정은 동력이 된다.
무한한 성장 잠재력을 가진 멕시코법인의 뜨거운 질주가 한창이다.

북미를 향한 새로운 도전

성우하이텍 멕시코법인이 설립된 것은 2014년 10월. 멕시코는 인도, 중국, 러시아, 체코, 슬로바키아, 우즈베키스탄, 독일에 이어 해외법인을 세운 여덟 번째 국가가 됐다. 멕시코법인은 멕시코 누에보 레온州 몬테레이市 인근 페스케리아 지역에 조성된 총 500만㎡ 부지의 기아자동차 멕시코공장 단지 안에서도 큰 규모를 자랑한다.

올해 초 생산라인을 완공한 멕시코법인은 시험 생산을 거쳐 5월부터 기아자동차 멕시코공장에 차체 부품을 공급하기 시작했다. 양산 첫해인 올해 11만대를 시작으로 42만대까지 생산할 계획이다. 이에 따라 본사의 노사문화와 인적자원관리 및 품질경영시스템을 기반으로 제품의 품질관리 및 안정적인 제품 공급에 전력을 다하고 있다.

현재 멕시코법인에는 1천여 명의 직원들이 근무하고 있다. 지난해에는 현지화 전략에 따라 멕시코법인 현지 교육생 80여 명이 다섯 차례에 걸쳐 한국 본사를 찾아 업무역량 강화교육을 받았다. 교육생들은 본사와 직무에 대한 이해를 넓히고, 다양한 체험 활동을 통해 한국 문화를 접했다. 한국과 멕시코, 양국의 문화와 특성을 이해할 수 있는 시간이 됨과 동시에 멕시코법인의 성공적인 운영을 위한 철저한 준비과정이었다.

멕시코법인은 현지 인력을 적극적으로 교육하고 채용하고 있어, 현지 지역경제 활성화 및 고용창출에 긍정적 영향을 줄 것으로 멕시코 당국은 기대를 모으고 있다.

01 현지명 포르테 (K3)
02 품질상황실
03 사무동 야외 분수대
04 신입사원 교육
05 멕시코 현지인 생일파티

북미 및 중남미를 잇는 교두보

최근 글로벌 기업들의 진출 열기로 멕시코가 뜨겁게 달아오르고 있다. 멕시코는 현재 세계 8위의 자동차 생산국이자 세계 6위의 자동차 수출국이다. 글로벌 기업들이 멕시코를 주목하는 이유는 무엇보다 현지의 낮은 인건비와 높은 노동생산성이다.

멕시코는 '포스트 차이나'라는 별칭을 얻을 만큼 풍부한 노동력을 자랑한다. 여기에 북미자유무역협정(NAFTA)에 이어 전 세계 50여 개국과 자유무역협정(FTA)을 맺고 있어 관세 장벽이 낮다는 점도 글로벌 기업들을 불러 모으는 매력적 요소이다. 또한 북미는 물론 중남미를 잇는 지리적 이점도 뛰어나기 때문에 유수의 자동차 업체들이 경쟁적으로 멕시코를 세계의 시장으로 삼고 적극적인 시장 공략에 나서고 있다.

성우하이텍이 멕시코를 선택한 이유도 마찬가지다. 성장잠재력과 가능성을 갖춘 새로운 글로벌 생산기지 멕시코법인. 현지 수요에 대응한다는 기본 전략에 더하여, 외연을 넓혀 세계 최대 시장인 북미와 중남미를 잇는 교두보를 구축하고, 국내 자동차 산업을 비롯한 연관 산업 전반을 아우르며 글로벌시장에서 활약을 펼칠 예정이다.

| 태양의 나라, 멕시코

세계적인 화가 프리다 칼로의 나라답게 멕시코는 어디를 가나 형형색색의 물감을 뿌려 놓은 듯 화려하다. '태양의 나라'라는 수식어가 완벽히 들어맞는다. 멕시코는 국토 면적 세계 14위로, 한반도의 9배에 달한다. 인구도 1억 2천만 명으로 세계 11위이다. 마야문명, 아즈텍문명 등 화려한 고대 문명을 꽃 피운 나라로, 세계 10위 관광국으로도 유명하다. 광활한 자연환경과 유적지가 전세계 여행객을 불러 모은다. 멕시코는 한국과 공감되는 다양한 문화를 가지고 있다. 개인보다는 집단을 중시하고 인간적 관계를 우선한다. 우리나라에 '정(情)' 문화가 있다면, 멕시코에는 관계를 통한 연대감 형성을 중시하는 'Amigo(친구)' 문화가 있다. 근면한 국민성 또한 많이 닮아있다. 스포츠에 열광한다는 점도 빼놓을 수 없다. 멕시코에서 가장 인기 있는 스포츠는 단연 축구다. 1970년과 1986년 두 차례에 걸쳐 월드컵대회를 개최한 바 있다. 몬테레이에는 '라야도스'와 '티그레스'라는 두 개의 프로팀이 있다. 양 팀의 경기가 있는 날에는 거리가 한산하다.

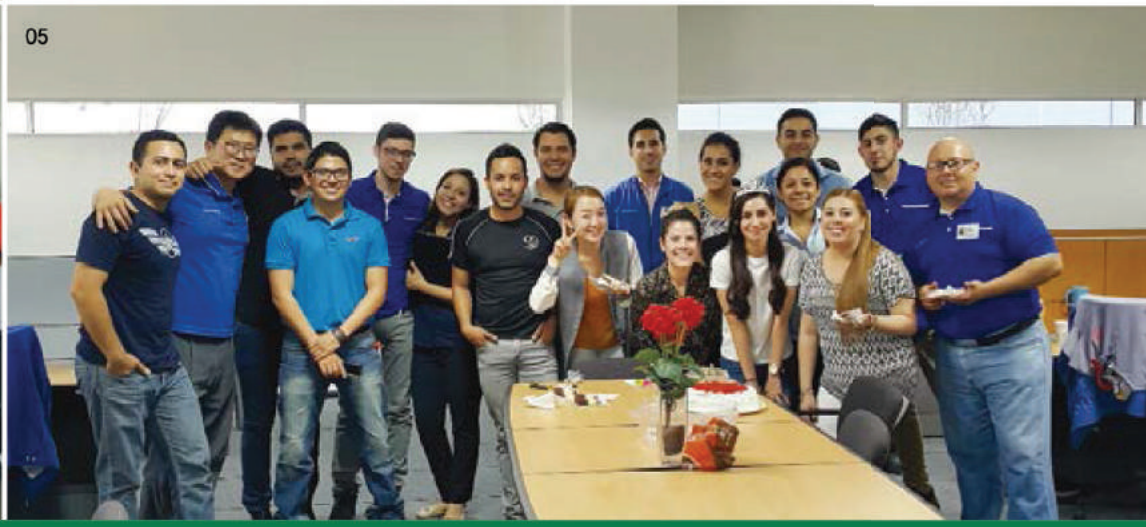
▲ 도시 치첸 이차의 마야 피라미드는 잘 보존된 유적지로 마야 문명의 흔적을 잘 보여 준다. 카스티요(피라미드 名)는 신전의 단까지 합하면 계단은 총 365개가 되어 1년의 날짜 수와 같다.

◀ 프리다 칼로(Frida Khalo, 1907~1954)
세계 미술 역사상 손꼽히는 멕시코의 대표적인 여성화가. 소아마비, 교통사고, 30여 차례 크고 작은 수술, 세 번의 유산, 남편의 끊임없는 외도, 비극적 이별 등 마흔 일곱 생애 전체를 지배했던 육체적, 정신적 고통에 맞서 내면의 자아를 찾아 헤아릴 수 없이 많은 자화상을 남겼다.

〈부서진 기둥(1944)〉 여신상처럼 서 있는 칼로는 척추 대신 그리스 신전 기둥을 지지대로 삼고 있으나 그마저도 금이 가 있어 쇠 띠로 몸을 동여맸다. 이 무렵 건강이 극도로 악화된 칼로는 몸을 지탱하기 위해 갖가지 재료로 만든 코르셋을 입고 다녀야 했다고 한다. 그녀가 자신의 고통을 어떻게 보고 있는지가 잘 나타난 작품이다.

ⓒ프리다 칼로

05



도전과 승부, 소통의 잔치 한마당

제13회 성우하이텍 회장배 족구, 탁구, 풋살대회 성료

뜨거운 햇살, 기대와 설렘이 가득한 눈빛들, 반가운 인사.
'성우하이텍 회장배 족구, 탁구, 풋살대회'를 위해 모인 성우인들의 얼굴에 생동감이 넘친다.
제13회를 맞은 '성우하이텍 회장배 족구, 탁구, 풋살대회'는
올해도 흥미진진한 결전이 펼쳐지는 가운데
환호와 웃음이 떠나지 않는 화합과 소통의 장이 되었다.

드디어 본선이다!

4월 4일 예선을 시작으로 54일간의 일정.
그 대단원을 장식하는 본선대회는 5월 27일 서창공장 전용경기장에서 치러졌다. 예선부터 약 2개월이라는 짧지만은 않은 시간. 대회 준비와 예선, 본선 경기를 통해 성우인들은 함께 땀 흘리며 함께 환호하는 즐거움을 만끽했다.
풋살은 4개 팀이 자웅을 겨루었다. 특히 풋살 경기는 부상의 우려가 크다. 실력과 승부욕이 높아 경기내용도 치열하다. 올해도 초청된 부산풋살연합회 소속 심판들은 공정성과 부상 방지를 위해 진땀을 흘려야 했다는 후문이다. 내년에는 선수들의 승부욕을 달래기 위해 심리상담사 자격증을 따오지 않을까?
남자탁구, 여자탁구, 족구는 각각 8개 팀이 토너먼트를 펼쳤다.
올해도 족구대회 우승은 아산생산관리팀에 돌아갔다. 아산생산관리팀으로서는 족구 3회 연속우승이라는 쾌거이다.
연이은 족구 우승 기사와 함께 사보 '별을 쏘다' 최다 출연 2위(3회)를 기록했던 맹서영 반장은 이번에도 팀이 우승함으로써 사보 최다 출연자 1위 자리를 노리게 됐다며 즐거워했다.
한껏 높이 던져진 공, 매의 눈으로 공을 응시한다. 정확한 타이밍에 온몸을 날려 어마어마한 '풋 백 킥'으로 공을 차서 찍어 내린다. 족구 대회에서 우승한 아산생산관리팀의 공격수 김형삼 사원이 이명근 회장의 요청으로 시상행사 중 선보인 우승기념 퍼포먼스다. "우와~아~" 탄성이 이어진다.
퍼포먼스를 보던 어느 여직원의 눈매가 하트로 변했다고 느낀 건 착각일까?
참석한 임직원들이 감탄과 박수를 아끼지 않았다.
한껏 달아오른 분위기는 시상식이 끝나고도 식을 줄을 몰랐다.

하이라이트!
피옹~ 포옹~ 구름관중 모여든
여성부 탁구대회
아프로디테와 니케의 대결

이번 대회에서 가장 큰 인기를 끌었던 경기는 단연 여성부 탁구였다. 올해 신설된 여성부 탁구대회는 시작부터 구름관중을 모았다. 과연 그녀들의 경기력은 어떨지. 경기를 관전하는 임직원들의 관심과 기대가 남달랐다.
본선 8개 팀의 토너먼트가 시작되었다. 여성부 신설 대회라 혹시나 몸 개그의 향연을 기대하신 분들이라면 실망하시라~ 막상 뚜껑을 열고 보니 여성부 탁구대회는 처음 진행이 되었음에도 불구하고 선수들의 높은 경기수준이 탄성을 자아냈다.
사실 여성부의 높은 경기력에는 지난 4월 18일 오픈한 '성우 덕계탁구장'('별을 쏘다' 8호 참고)의 좋은 환경이 뒷받침됐다. 훌륭한 시설이 제공되자 탁구를 즐기는 성우인들, 특히 여사우들의 활용도가 두드러지게 높았다. 선수들은 이날 대회를 목표로 덕계 탁구장을 이용해 집중 훈련을 해왔고 짧은 시간에 놀라운 실력향상을 한 것이다.
최근의 유례 없는 사내 탁구 붐에는 이번 대회에 추가된 여성부 탁구 대회가 단단히 한몫하고 있다.

결승전은 생산기술본부팀(이지영, 안슬아)과 인사정보사업본부팀(백수희, 김예지)의 대결이었다. 결승에 걸맞게 손에 땀을 쥐게 하는 롱 랠리와 묘기 수준의 리시브(상대의 스매싱을 되받아 침)에 관중들은 탄성과 박수를 보냈다. 악바리 같은 승부 근성은 기본. 스매싱, 리시브와 벅핸드 등 고급 기술이 더해져 보는 재미와 스릴이 넘쳐난다.
지켜보던 한 성우인은 '여성부 특유의 유연함과 아기자기함이 마치 요정들, 아니 여신들의 탁구대결을 보는 듯하다.'며 극찬했다.
누가 아프로디테이고 니케인지는 중요하지 않다.
그녀들이 최선을 다하며 땀 흘리는 건강한 모습은 여신보다 아름다웠다.
새로 도입한 여성부 탁구대회는 '제13회 성우하이텍 회장배 족구, 탁구, 풋살대회'의 열기를 한층 끌어올렸다.
이명근 회장은 본선경기에 앞서 "회사의 글로벌사업장을 두루 다니면서 시차 적응에 어려움을 겪었는데, 요즘은 탁구를 통해 이를 극복한다."며 "성우인들도 탁구를 통해 건강한 삶을 유지하고, 활기찬 일터와 행복한 삶을 함께 만들어 가자."는 격려 메시지를 전했다.
결승전이 끝나고 남녀 탁구 우승자와 직접 경기를 펼치기도 한 이명근 회장은 평소에도 탁구를 즐기며 임직원과 소통하고 있다.

종목별 수상내역

족 구

우승 아산생산관리팀
준우승 서창 영업관리팀/물류반
3위 아산자재지원팀
4위 서창 보전1,2팀, 공정/설비기술반

탁 구 (남)

우승 지사생산팀
준우승 서창 보전1,2팀, 공정/설비기술반
3위 아산영업관리팀
4위 서창 품질보증팀/공정QC

탁 구 (여)

우승 생산기술본부
준우승 인사정보사업본부
3위 경영기획본부
4위 아산사업본부

풋 살

우승 아산생산관리팀
준우승 서창 자재지원/영업관리팀
3위 서창 생산관리팀/조립1반/조립5반/가공1반/금형반
4위 서창 조립2반/조립3반/조립4반/가공2반

신입사원들이 가지산 정상으로 향한 까닭은?

이문용 대표이사 사장과 함께하는 등반 대회

지난 5월 13일, 신입사원들이 이문용 대표이사 사장과 함께 가지산(迦智山) 산행에 나섰다. 산행은 92명의 일행이 8개 조로 편성되어 여섯 시간가량 진행되었다. 가지산은 울주군과 밀양시, 청도군의 경계에 있어 산등선을 탈 때는 이정표에서 세 지명을 다 만나게 된다. 눈이 쌓이면 마치 알프스를 보는 듯 아름답다 해서 이 일대를 '영남알프스'라 부르기도 한다.

8개 조는 석남터널 입구에 집결하여 오전 11시경 정상을 향해 출발했다. 잘 정돈된 길을 따라 십여 분 걷다 보면 험한 오름길이 눈앞에 나타난다. 바위길이 난코스를 형성하고 있지만 정비가 잘 되어 안전한 편이다. 596개의 '깔딱오름계단'이 나타났지만 선두권에서 일행을 이끄는 이문용 대표이사 사장의 걸음은 지칠 줄 모른다. 뒤따르는 사원들의 깔딱거리는 숨소리를 들으며 계단의 별칭에 공감하게 된다.

이제 중봉을 거쳐 1,241m 정상을 향한다. "안녕하세요! 수고 많으십니다!" 마주치는 등반객들과 인사를 나눈다. "아이고 많이들 왔네요. 학생들인가?" "성우하이텍에서 왔습니다! 직장인입니다!" 씩씩한 목소리와 밝은 얼굴로 답하는 모습에는 풋풋함이 묻어난다.

잠시 쉬어갈 때는 초콜릿과 사탕 등 간식을 나누며 가지산의 절경에 취해본다.

서로 어울려 사진 찍는 것도 빼먹을 수 없다.

산행길 여기저기서 다람쥐와 산새까지 일행들을 반긴다.

출발한 지 세 시간, 드디어 정상이다!

해냈다는 성취감을 누리며 집어먹는 김밥 한 줄은 꿀맛이다. 준비성이 철저해 뜨거운 물과 사발면을 준비해온 사원도 있어 "국물 한 입만 달라"는 동료들에게 인기를 끈다. 간단한 식사 후 다시 포토타임. 많은 인원이 일사불란하게 움직여 기념촬영까지 빠르게 진행되었다. 하산 길에 만난 쌀바위 옆 쉼터에서 잠시 다리를 쉬기로 한다.

각 조 장기자랑 대표로 나선 사원들은 처음엔 쭈뼛거리더니 얼씨구, 잘도 논다. 신나는 댄스, 코믹 댄스, 폭발적 가창력. 떼창을 불러일으키는 힙합까지! 역시 성우인이다!

힘들었지만 유쾌했던 산행을 무사히 마치고 삼계탕 회식이 이어졌다. 이문용 대표이사 사장은 자신의 어린 시절 이야기를 잠시 들려준다. 그의 고향은 지금은 무인도가 된 한려수도의 작은 섬 가왕도. 가구도 얼마 없는 섬마을이다 보니 학교가 없어 훈장이었던 조부의 서당에서 공부를 했다고. 외딴섬에서 일찍이 고전 인문학 교육을 받은 셈이다. 중학교 과정을 위해서는 육지로 유학을 나올 수밖에 없었다는 이야기가 젊은 사원들에게는 낯설고 신기하다.

이어 이문용 대표이사 사장은 "신입사원이기 때문에 오히려 더 당당하게 자신의 의견을 말해야 합니다. 신입사원의 패기가 1년이 지나면 사라지고 기존 문화에 흡수되는 것 같아 아쉽습니다. 1년의 시간은 새로운 문화를 창조할 수 있는 시간입니다. 회사 안에서 하고 싶은 것을 맘껏 해보시기 바랍니다. 자신이 좋아하는 것이라면 이것저것 도전해 보기도 하고 부딪쳐 보세요."라며 신입을 위한 선배의 조언을 아끼지 않았다.

함께한 성우인들에게 가지산은 격 없는 소통의 장소로 기억되지 않을까!

성우의 스포츠맨들이 다 모였다!

헬스동호회 건강지킴이

서창공장 5층
체력단련실에 들어서자
신나는 음악이 흘러나온다.
음악에 맞춰 열심히
이두박근, 삼두박근을
움직이는 사람들.
팔뚝의 울퉁불퉁한 근육을 따라
땀방울이 곡선을 그린다.
헬스동호회 '건강지킴이'
회원들이
흘리는
땀방울이
건강한 성우의
미래를 약속하는
듯하다.

고독한 자기와의 싸움, 이제는 함께 해요

헬스동호회인 '건강지킴이'는 2004년 조립1반 주환성 반장이 주축이 되어 만들어진 동호회다. 건강지킴이라는 이름에는 '건강을 지키자!'는 단순하지만 직관적인 의미를 담았다.
창설된 이후 몇 년간 열심히 활동하다가 동호회가 잠깐 해체되면서 공백기를 맞았지만, 2013년 주환성 반장과 인사노무팀 정기동 대리가 합심하여 건강지킴이를 되살려냈다. 주환성 반장이 동호회 회장, 정기동 대리가 총무를 맡았다. 공백기에도 체력단련실에서 꾸준히 운동하던 직원들이 현재 건강지킴이 회원으로 활동하고 있다.
사실 헬스동호회 회원들은 하나같이 만능 스포츠맨으로 정평이 나 있다. 주환성 반장은 함안마라톤대회 10km 부문에서 무려 10회 연속으로

◀ **랫풀다운**
등의 날개뼈 주변
광배근 단련에 좋다.

벤치프레스 ▶
가슴 대흉근 발달에 효과적이다.

▼ **레그프레스**
허벅지 부근인 대퇴사두근과
둔근을 강화시켜준다.

" 스트레칭도 사이 좋게♡ "

1등을 차지했고, 조립3반 김홍두 기장은 복싱대회 출전 경험까지 있는 복싱맨이기도 하다. 조립5반 민점식 기장은 등산 마니아다. 회원들은 '철저한 자기관리', '운동에 대한 열정', '끈기' 등을 몸 단련의 필수요건으로 꼽는다.

건강지킴이 회원들은 '헬스'라는 운동은 고독하고 긴 자신과의 싸움이라고 생각한다. 본인의 의지가 가장 중요한 운동이고, 인내와 끈기가 필요하다는 것이다. 하지만 동호회인 만큼 함께 운동할 수 있는 다양한 프로그램을 운영하기 위해 머리를 맞대고 있다. 최근에는 전문 코치를 초빙하여 자세를 점검받자는 제안이 있어 검토 중이다. 기구를 사용하는 헬스의 특성상 잘못된 기구 사용은 오히려 근육 손실을 불러올 수 있기 때문이다.

친목 도모를 위해 헬스뿐 아니라 한 달에 한두 번씩 등산을 가거나, 퇴근 후 체력단련실에 모여 함께 운동하는 프로그램도 구상하고 있다.

1 조립5반 김강석 사원
2 인사노무팀 정기동 대리
3 자재지원1팀 김형준 대리
4 조립1반 주환성 반장
5 생산기술1팀 허광수사원
6 영업관리팀 황영창 대리
7 영업관리팀 권순문 대리

체력단련실은 건강지킴이 회원이 아니어도 누구나 이용할 수 있어요!

우리는 '짐승남'이 아닌 '건전남'들

열심히 일하고 열심히 운동하는 건강지킴이의 회식 분위기는 아주 건전하다. 헬스동호회답게 삼계탕을 메뉴로 선택한 회식자리에서는 역시나 '운동'이 화두다. 운동으로 시작한 이야기가 운동으로 끝을 맺는다.

최근 시작한 새로운 운동이야기에서부터 얼마 전 전사적으로 있었던 체력검사에서 좋은 성적을 거두었던 이야기까지. 체력검사원이 "운동하시나 봐요?"라고 물었고, "건강지킴이라는 헬스동호회에서 활동합니다."라고 당당하게 말했다는 에피소드에는 동호회에 대한 자부심이 묻어난다. 헬스라는 하나의 공통 관심사로 묶인 사람들이지만 회원들의 연령대는 다양하다. 1989년에 태어난 생산기술1팀 허광수 사원은 1985년도에 입사한 조립3반 정용호 기장에게는 아들뻘이다. 농담 삼아 '아빠'라고 부르라는 말에는 정겨움이 묻어난다.

건강지킴이가 말하는 동호회의 장점은 다양한 팀이나 반의 사람들과 어울릴 수 있다는 것이다. 다른 팀, 반의 업무를 조금은 이해하게 되어 실질적인 도움도 된다. 현장에서 웃는 얼굴로 서로 밝게 인사를 나눌 때면 하루의 피로가 싹 가시는 기분이라고 한다.

"앞으로 더 친하게 지냅시다!" "이미 친한데 뭘 더 친해!" 주거니 받거니 유쾌한 회식자리에는 웃음이 떠나지 않는다. 삼계탕 한 그릇을 앞에 둔 회식자리에는 시종일관 훈훈함이 모락모락 피어났다.

건강한 몸과 마음으로 회사를 건강하게!

이상하게도 건강지킴이에는 아직 여성 회원이 단 한 명도 없다. 그래서인지 여직원들이 가득한 탁구장과 체력단력실은 분위기가 사뭇 다르다.
체력단련실은 금녀의 구역마냥 남자들만 바글바글이다.
동호회 회원들은 "아무래도 체력단련실에 남자들만 있다 보니 여직원들이 들어오기가 부담스러운 것 같다"고 걱정이다.
"일단 여직원분들이 건강지킴이에 가입만 하면 스트레칭부터 기구를 사용하는 동작 하나하나 섬세하게 가르쳐 줄 회원들이 줄을 서 있다"는 광고성 멘트도 슬쩍 해본다.
헬스가 무산소 운동이라 여직원들의 근력강화에도 큰 도움이 될 것이라는 실용적인 유혹도 덧붙인다.
보다 많은 직원들이 자유로운 분위기 속에 체력단련실을 찾기를 바란다는 건강지킴이 회원들.
'건강한 몸에 건강한 정신이 깃들고, 건강한 정신이 건강한 회사를 만들 수 있다'는 자긍심을 가진 이들이 바로 건강지킴이 회원들이다. 건강을 지키고 싶다면, 건강한 몸과 마음을 갖고 싶다면 주저하지 말고 지금 당장 건강지킴이의 문을 두드려보아도 좋을 듯하다.

건강지킴이 요약본

이 름 |
건강지킴이 (다소 예스러운 동호회 이름을 보고 가입을 망설이고 있다면 그대여, 걱정하지 말아요. 곧 세련된 이름으로 바뀔 예정이니까. ex.헬스키퍼)

활동 내용 |
건강과 자기관리를 위한 운동, 운동 그리고 회식 (헬스동호회라고 닭 가슴살만 먹지 않습니다. 맛있는 것도 많이 먹어요.)

활동 시간 |
주간 12:10~13:00
야간 22:40~23:30

활동 장소 |
서창공장 5층 탁구장 옆 체력단련실

현재 인원 수 |
19명 (남녀 성비는 19:0 정도 ㅜㅜ)

모집 시기 |
상시모집
체력단련실의 문은 24시간 활짝 열려있고, 건강지킴이 회원들의 마음도 활짝 열려있어요. 언제든 누구든 오세요. 구경은 공짜니까요. 특히 여직원분들 많은 관심 부탁드립니다. 10분만에 건강지킴이의 매력에 빠질 거예요. (Just 10 minute~♪ (feat.이효리))

회 비 |
0원

가입 방법 |
사내 동호회 가입신청서를 제출

나는 누구일까요?
알아맞혀 보세요♡

동료에 대한 여러분의 관심도를 테스트하기
위해 난이도가 매우 높은 문제를 준비했습니다.
하지만 평소 주변 동료에게
무한한 애정을 가졌던 분들이라면
쉽게 정답을 맞힐 수 있을 거라 생각됩니다.
자, 시작해 볼까요?
(정답은 다음 호에 공개됩니다.)

① Hint. 조립5반 ○○○ 기사

오른쪽 측면, 위에서 아래로 45도,
어깨선이 돋보이도록 찍어주세요.

② Hint. 안전환경팀 ○○○ 사원

꼭두각시 춤 한 번 추실래예?

③ Hint. 개발기획팀 ○○○ 사원

이 아이는 커서
회사의 대표 미녀가 됩니다.

④ Hint. 밤바조립반 ○○○ 기사

넌 지금 누굴 보고 있는 거야?

⑤ *Hint.* 사상반 ○○○ 사원

두 다리와 조랑말만 있으면
어디든 갈 수 있어

⑥ *Hint.* 생산관리팀 ○○○ 사원

유독 삶이
힘들게 느껴졌던 그 날,
두유 3팩 원샷

⑦ *Hint.* 개발기획팀 ○○○ 사원

아빠: 나만 잘나오면 됨.

⑧ *Hint.* 조립1반 ○○○ 반장

흑백사진… 옛날 사람…
(왼쪽 첫 번째)

⑨ *Hint.* 생산관리팀 ○○○ 사원

내가 제일 잘나가

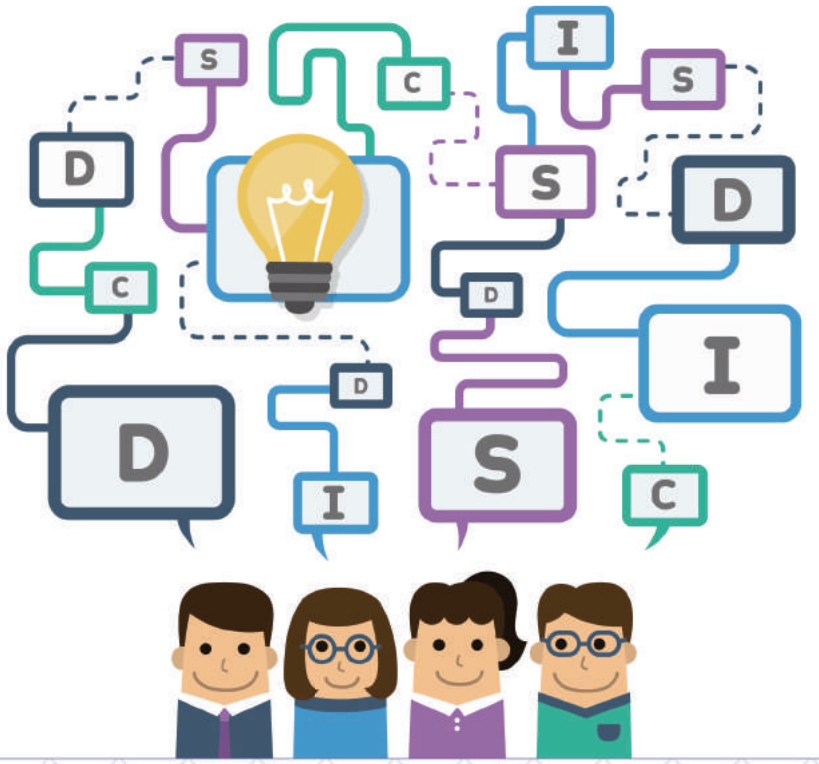
⑩ *Hint.* 경량설계팀 ○○○ 연구원

엉덩이를 씰룩거릴 땐
눈을 감아줘야 제맛

WHO ARE YOU?

내 속엔 내가 너무 많아

우리는 자신을
얼마나 잘 알고 있을까?
가장 잘 안다고 생각하면서도
제대로 모르는 '나',
성격유형 테스트를 통해
진짜 나를 발견해보자.



아래 문항은 사람의 성격유형을 네 가지 단어로 표현하고 있다.
1번에서 28번까지 자신을 가장 잘 설명한다고 생각되는 단어 한 가지를 선택해 체크해보자.
D · I · S · C 중 가장 많이 체크된 유형이 당신의 성격유형이라고 할 수 있다.

	D형	I형	S형	C형
1	대담한	열정적인	만족해하는	치밀한
2	결단력 있는	타인에게 확신을 주는	온화한	신중한
3	솔직하게 말하는	다정한	경청하는	정확한
4	빠른 결정을 내리는	말하기를 좋아하는	관습을 따르는	자제력 있는
5	도전하는	사교적인	착실한	통찰력 있는
6	독창적인	설득력 있는	부드러운	분석적인
7	주도적인	표현력 있는	민감히 반응하는	조심성 있는
8	의견을 관철시키는	인기 있는	인심 좋은	완벽주의자
9	자기주장이 강한	타인에게 호감을 주는	타인의 의견에 잘 동의하는	사려 깊은
10	용감한	격려하는	순응하는	빈틈없는
11	의지가 강한	명랑한	호의적인	말수가 적은
12	독립심이 강한	남을 격려하는	친절한	분별력 있는
13	경쟁심이 있는	활발한	생각이 깊은	자신을 잘 드러내지 않는
14	완고한	놀기 좋아하는	유순한	세밀한
15	의지를 굽히지 않는	매력적인	일관성 있는	생각이 깊은
16	과감한	인기가 많은	충실한	논리적인
17	자신감 있는	사교적인	참을성 있는	말씨가 부드러운
18	의욕적인	활기찬	의존적인	철저한
19	적극적인	외향적인	친근한	수치화하는
20	주관이 뚜렷한	생기 있는	관대한	절제력 있는
21	강인한	즉흥적인	느긋한	계획적인
22	활력이 넘치는	재치있는	너그러운	내향적인
23	타인에게 요구가 많은	남과 잘 어울리는	일 처리에 만족해하는	기준을 중시하는
24	할 말은 하는	유쾌한	협력적인	체계적인
25	직선적인	활달한	침착한	정교한
26	변화를 추구하는	호소력 있는	정다운	꼼꼼한
27	새로운 일을 좋아하는	말주변이 좋은	도움을 주려 하는	정중한
28	의지가 강한	낙천적인	동정심이 많은	분석적인

D · I · S · C 각각의 유형별로 몇 개가 나왔는지 합산해보자.

계 :			

※ **DISC행동유형패턴 검사** | 1928년 미국 컬럼비아 대학의 Marston박사가 고안한 인간의 행동유형패턴을 검사하는 방법이다.

나는 어떤 유형의 사람인지 테스트의 결과를 알아보자.

D형

Dominance (주도형)

열정적인 리더, 캡틴아메리카

리더십이 강한 성격이다. 때문에 어디서나 모임을 이끄는 리더일 확률이 높다. 한번 목표를 정하면 빠른 의사결정과 도전정신으로 일을 처리한다. 자기주장이 강하고 추진력이 있다. 하지만 직선적이고 공격적이기 때문에 지나치게 완고하거나 조급하게 행동하여 주위 사람들의 의견을 무시할 수 있다. 자칫 타인으로부터 독불장군이라는 평을 받을 수 있으니 주의할 것.

I형

Influence (사교형)

분위기 메이커, 아이언맨

당신은 사람들과 만나고 친해지는 것을 좋아하는 성격이다. 사람들은 명랑하고 발랄한 당신을 좋아한다. 또한 당신은 사람들을 설득하는 능력도 뛰어나다. 화술과 유머 감각도 겸비했으며, 사람들의 마음을 쉽게 움직이는 방법을 알고 있다. 다만 외로움을 많이 느끼고, 산만한 경향이 있다. 반복적이고 단순한 일에 쉽게 싫증을 내기 때문에 시작한 일을 마무리 짓지 못하는 경우도 있다.

S형

Steadiness (안정형)

강한 인내심의 소유자,
헐크로 변신하기 전 브루스배너

부드럽고 안정적인 성격의 소유자이다. 때문에 갈등이 일어나는 것을 좋아하지 않는다. 당신의 장점은 웬만해서 화를 내지 않는다는 것이다. 타인의 말에 귀 기울이며 배려심이 많다. 성실해서 맡은 일에도 최선을 다한다. 하지만 주위 사람들과의 갈등을 피하려다 보니 너무 쉽게 양보하고 희생하게 된다. 그러다 보니 혼자서 속앓이를 하는 경우도 많다. 단호하지 못하고, 추진력이 약하다. 우유부단하다는 평을 듣기도 한다.

C형

Conscientiousness (신중형)

신중하고 철저한 분석가, 배트맨

어떠한 행동을 하기까지 신중에 신중을 기하는 조심스러운 성격이다. 실수하는 것을 좋아하지 않기 때문에 계획적이고 치밀하며 꼼꼼하다. 한 마디로 완벽주의자. 약속을 어기는 법이 없고, 정확하고 질서정연하다. 하지만 생각이 많은 나머지 기회를 놓치는 일도 많다. 자신이나 타인에 대한 기준이 높기 때문에 때론 비판적으로 행동할 수 있다. 이러한 행동이 타인에게 차가운 인상을 주어 말을 걸기 어렵게 만들기도 한다.

존재감 UP시키는 셀프 브랜딩 노하우

성격 유형 테스트를 통해 내가 어떤 사람인지 파악했다면, 지금부터 사람들 사이에서 나의 존재감을 팍팍 상승시켜 줄 셀프 브랜딩 방법을 알려주려 한다. 남들과 차별화된 '나'의 강점을 극대화시켜 보자.

셀프 브랜딩의 첫 걸음, '나' 파악하기

내가 남들에게 보여주고 싶은 이미지와 남들이 보는 나의 이미지를 일치시키는 것이 셀프 브랜딩의 첫걸음이다. 지금부터 내가 생각하는 나의 이미지와 남이 생각하는 나의 이미지에 대해 적어보자. (타인이 생각하는 나의 이미지는 평소 타인이 나에 대해 말하는 것을 귀 기울여 들어보면 알 수 있다.)

항목	내가 생각하는 나의 이미지	남이 생각하는 나의 이미지
첫인상		
대화법		
평소 표정		
약속시간		
패션스타일		
헤어스타일		
메이크업		
위트와 유머		
말투와 발음		
바른 체격		
대인관계		
업무능력		

자, 어떤 단어들로 자신이 표현되고 있는가?

나와 남이 생각하는 나의 이미지가 다르다면 무엇 때문인지 분석해 보라. 여러 요소 중에 일치하는 이미지가 있는 반면 전혀 상반된 이미지도 있을 것이다. 그 상반된 이미지가 부정적이라면 자신만의 강점을 더 확장시켜야 한다. 내가 가장 잘하는 일, 좋아하는 일 중에서 업무와 연결할 수 있는 분야를 찾아보자. 해당 분야의 책을 통해 포인트를 짚어나가는 것도 좋다. 그 분야의 권위자가 누구인지, 어떤 활동을 하고 있는지 파악해보는 것도 좋다.

'나'를 떠올리면 연상되는 무언가를 만들자

너무 외모에만 신경 쓴다는 인상을 심어줄 필요는 없지만 때와 장소에 맞지 않는 옷차림이나 예의 없는 말투는 감점 요소다. 나만의 이미지를 만드는 데 1차원적으로 가장 효과적인 것은 자신과 어울리는 색, 헤어스타일, 패션을 찾는 것이다. 무조건 유행하는 것을 따르기보다 자신만의 시그니처를 만드는 것이 중요하다. 나만의 스토리가 담긴 시그니처 아이템을 만드는 것은 나를 남들에게 각인시키는 데 중요한 요소가 될 뿐만 아니라 자신감 상승의 열쇠가 될 수 있다. 나와 어울리는 퍼스널 스타일을 구축하는 가장 쉬운 방법은 다른 사람들이 유독 칭찬했던 나의 옷과 헤어스타일을 떠올려보는 것이다. 그것들을 분석하다 보면 시간도 절약할 수 있고, 나와 어울리는 색과 옷 스타일도 간편하게 파악할 수 있다.

나는 ▭ 이다

사진가 김홍희

나는 누구인가.
거울 속에 비친 내가 나인가,
저 사람이 바라보는 내가 나인가.
우리는 누구나 이 실존적 물음 앞에서 머뭇거린다.
사진가 김홍희.
그는 지난 2005년, 한 권의 책을 펴내며
이 질문에 '나는 사진이다'라고 명료하게 답했다.
도발적인 책 제목처럼 '사진'과 '김홍희'는
분리할 수 없는 그 무엇이다.
출판된 지 10년이 넘었지만 책은 여전히
스테디셀러 자리를 지키고 있다.
하지만 2016년에 만난 김홍희는 '나는 사진이다'
라는 명제에서도 자유로워진 듯 보였다.
사실 그는 무엇이라 규정되기를 거부하는 사람이다.

그는 찍고 쓰고 방랑한다

김홍희는 사진을 찍는다. 그리고 글을 쓴다. 그래서 그를 '글 쓰는 사진가'라고 한다. 하지만 이는 그를 지칭하는 수많은 수식어 중 하나에 불과하다. 어떤 이는 그를 50여 권에 이르는 책의 저자로, 어떤 이는 그를 방송인으로 기억하기도 한다. 한국인으로서는 처음으로 니콘이 선정한 '세계의 사진가 20인'에도 오래전 이름을 올렸고, 문예진흥원이 선정한 '한국의 예술가 28인'으로도 주목받았다. 하지만 어떤 수식어도 김홍희를 설명하기에는 부족해 보인다.
자신의 작업실에서 만난 김홍희는 대뜸 나우루 공화국(Republic of Nauru)을 아느냐고 묻는다. 그는 7년 전인가 이 나라를 다녀왔다. 동서로 4km, 남북으로 6km에 불과한 태평양 남쪽의 작은 섬나라, 산호초 위에 새들이 싼 똥으로 이루어진 새똥섬. 앨버트로스 새의 배설물과 산호층이 결합해 만들어낸 인광석은 1960년대 이 나라를 세계 최고의 부자나라로 만들었다. 인광석

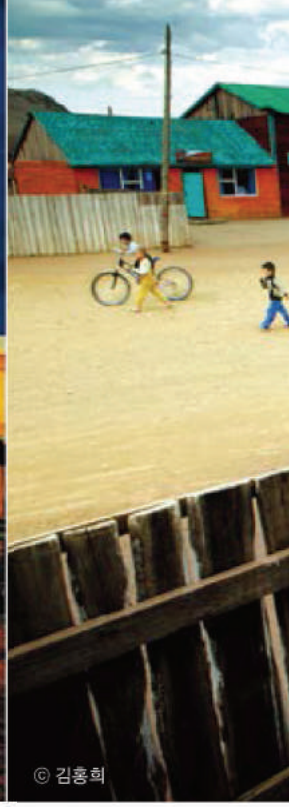
나우루공화국의 몰락을 보며 김홍희는 근본적인 질문을 던진다. (사진출처: 위키피디아)

장난기 가득한 눈매
한여름 소나기같이 거침없는 말투
김홍희는 무엇이라 규정되기를
거부한다

은 주로 의약품, 반도체, 세라믹, 섬유, 폭약 등에 사용되는데, 나우루의 인광석은 인 함유량이 높아 품질이 매우 우수했다. 나우루 국민들은 인광석으로 벌어들인 수입을 흥청망청 썼다. 길이 하나뿐인 작은 나라에서 각 집마다 슈퍼카 2대가 차고를 차지했다. 하지만 이런 부(富)는 오래가지 않았다. 1990년대 들어 무분별한 채석으로 인광석이 고갈되면서 세계 최빈국으로 전락했다. 김홍희는 이 섬에서 지구의 미래를 본다. 불과 30년 남짓, 나우루의 흥망성쇠는 환경문제에 대한 경고이기도 하지만 조직을 이끄는 지도자의 철학에 대한 근본적인 물음이기도 하다는 것. 그는 2박 3일을 돌고 돌아 나우루 공화국을 방문했다. 굳이 그렇게 먼 길을 가서 촬영을 하고 사진에 글을 덧대는 작업을 한다. 그것이 기록이다.

그는 자신의 앵글로 세상을 담아내고 자신의 언어로 세상을 해석한다. 김홍희의 서재에는 동서양 고전을 비롯한 철학 서적과 인문학 서적이 빼곡하다. 그는 끊임없이 탐구하고 공부한다. KBS '아침마당'에서 특강을 하기도 한 그에게는 방송국과 대기업 등에서 강의 요청이 쇄도한다. 그의 강의는 사진 강의이자 인문학 강의다. 이제 그를 '글 쓰는 사진가'에서 '철학 하는 사진가'로 바꾸어 부르는 것이 더 적절해 보인다.

ⓒ 김홍희



ⓒ 김홍희

(김홍희의) 작업실에 들어섰을 때 나를 압도한 것은 그의 무지막지한 작업량이었다. 필름 북이 벽 하나를 가득 채우고 있었고, 프린트 역시 산더미처럼 쌓여 있었다. 그의 발색은 가벼운 듯 진중했고, 흑백사진의 톤은 유려한 듯 강렬했다. 그리고 무엇보다도 그의 사진들은 모두 하나같이 삶에 단단히 뿌리를 내리고 있었다. 그래서 그의 사진에는 세상을 향한 깊은 애정이 물씬 배어 나왔다.

– 사진가 김중만

사진도 유희고 인생도 유희다

김홍희는 부산 영도에서 태어나 수정동 산비탈 마을에서 자랐다. 가난한 동네에서 철없이 뛰놀던 아이 시절, 장롱 속에는 낡은 카메라 세 대가 있었다. 한 대를 몰래 꺼내 들고 다락방에 올라가 창문 밖을 향해 셔터를 눌러댔다. "찡~찰칵!" 그 소리가 영혼에 각인된 것일까, 사진가가 되고서야 이런 생각이 문득 들었다.

한때 문학청년이었던 김홍희는 학비를 벌며 공부할 수 있겠다는 생각에 1985년, 모포 한 장 달랑 싸들고 일본으로 날아갔다. 도시설계를 공부하고 싶었다. 우연히 조그맣게 신문에 난 '일일 사진 체험학교' 광고가 그의 인생을 바꾸었다. 사진 체험학교에 재미로 참가했다가 그만 사진에 빠져들기 시작한 것이다.

진로를 바꾸어 도쿄비주얼아트에서 포토저널리즘을 전공했는데 이때 이미 사진가로서 두각을 드러내기 시작했다. 니콘 살롱과 올림푸스 홀에서 학생 신분으로는 처음으로 개인전을 열었고, 2001년에는 일본의 시립사진미술관에서 초대전을 연 최초의 외국인이 되기도 했다. 귀국한 후에는 '만행: 하버드에서 화계사까지', '방외지사', '예술가로 산다는 것' 등 베스트셀러의 사진을 담당하면서 출판에서 사진의 중요성과 가치를 높인 사진가로 이름을 얻기 시작했다.

부산MBC 프로그램 '포토에세이 골목'을 3년간 진행하고, KBS 1Tv '명작 스캔들' MC를 맡아 특유의 입담을 선보이기도 한 김홍희는 지난 4월, 서울 가나인사아트센트에서 '선류(禪流)'라는 제목으로 사진전을 열었다. 사진 속 주인공인 범어사 수불스님은 출품작 52점에 선시(禪詩)를 썼다. 전시와 함께 출간된 494페이지에 달하는 사진집은 영어와 일어 중국어 스페인어로도 번역 출판되었다.

◀ 김홍희 〈몽골방랑, 나는 아무것도 보지 못했다〉 中
"사진은 방랑이다.
방랑은 나로부터 떠나는 것이자
나를 만나는 것이다.
사진은 내 안의 나를 찾는 일이다"

Kim Hong Hee

방랑하는 카메라 방랑하는 사진가

사진가 김홍희는 바이크(모터사이클) 마니아로도 유명하다. 바이크를 배우게 된 것은 2007년 EBS 세계테마기행 '사진가 김홍희의 볼리비아 방랑' 촬영이 계기가 됐다. 바이크에 대해 질문을 던지자 그의 눈빛에 생기가 돌더니 이내 활강하는 독수리가 되어 몸을 낮추고 짜릿한 스피드를 탄다. 잠시 딴생각을 하면 대형 사고다.
사진과 바이크의 공통점은 '즉발(卽發)'이라는 것에 있다. 굳이 의역하자면 '즉시 떠나가다'쯤 될 테다. '엇!'하고 셔터를 누르고 나서야 '아, 극적이구나'를 느낀다. 누르는 행위는 직감적 반사행위인 것이다. 바이크도 그렇다. 스피드보다도 먼저 몸을 날리고 바람을 가른다.
바이크를 접한 지 6년째인 2013년에는 탁재형 PD와 함께 채널T의 10부작 다큐멘터리 '김홍희의 모터사이클 다이어리'를 촬영했다. 요즘도 매년 동호인들과 함께 캐나다, 쿠바 등 세계 곳곳을 달린다. "인생이 바이크 타기 전과 후로 나뉘게 됐다"고 말할 만큼 바이크는 그에게 특별하다.
김홍희는 사진도 유희이고 바이크도 유희이고 인생도 유희라고 말하지만, 그의 유희는 집요한 '몰입'이다. 머릿속 생각이 모두 사라지고 반사적으로 셔터를 누르는 순간, 바이크를 달리며 오직 스피드에만 집중하는 순간, 그 몰입의 순간에 '규정된 나'는 사라진다. 그것이 바로 진정한 '나'이다. 무엇이라 규정되기를 거부하는, 아니 규정하기 힘든 사진가 김홍희. 그의 말로 글을 맺는다.
"울고 또 우는 소리가 들린다. 내가 울고 또 내가 우는 소리가 들린다. 울고 있는 나는 누구이고 또 울음을 듣는 나는 누구인가?"
"방랑하는 카메라의 다음 목적지는 언제나 인간의 따뜻한 심장이 뛰는 그곳이다."

김 홍 희

1985년 일본 도쿄비주얼아트에서 포토저널리즘을 전공하고, 재학 당시 동경 올림푸스홀과 신주쿠 니콘 살롱에서 개인전을 가졌다. 2000년에는 문예진흥원으로부터 '한국의 예술선' 28인 중 한 사람으로 선정되었고, 2001년, 나라 시립사진미술관에서 외국인으로는 최초로 초대전을 가졌다. 2008년에는 일본 니콘이 선정한 세계의 사진가 20인에 이름을 올렸다.
저서는 〈세기말 초상(1999)〉, 〈방랑(2002)〉, 〈나는 사진이다(2005)〉, 〈결혼시말서(2008)〉, 〈몽골 방랑(2008)〉, 〈하루 같은 40년, 40년 같은 하루(2008)〉, 〈아무 것도 보지 못했다(2009)〉, 〈이바구길(2013)〉 외 50여 권에 이른다. 수천 명의 동호인과 사진가를 배출한 '사진집단 일우'의 지도교수와 개그맨 정종철 씨가 회장으로 있는 연예인 사진동호회 '팝콘'의 지도교수로도 활동하고 있다. 김홍희는 세계 각지를 돌아다니며 여행하는 시간 외에는, 해운대 작업실에서 사진 작업과 글쓰기에 몰두하고 있다.

Healing Travel

글 | 길재섭 (KNN방송국 거제·통영 주재기자)

올여름은 도도(島島)하게 통영으로 떠나자~!

비진도 - 추도 - 연화도

트라이앵글 다도해 여행

多島海

수려한 경관을 자랑하는 한려해상국립공원 다도해는
아름다운 바다 빛깔만큼이나 찾는 이들의 시선과 발길을 머물게 한다.
섬은 바다로 둘러싸여 드나들기 어렵고 가난한 삶이 대물림되기에 딱 좋은,
어쩌면 유형지(流刑地) 같은 곳이었다.
하지만 이제 통영의 섬들은 지친 이들에게 휴식과 힐링의 공간으로 사랑받고 있다.
지난해 통영을 찾은 관광객의 절반이 섬을 찾았다는 사실도 이런 이유 때문이 아닐까.

경남 통영시에 딸린 섬은 모두 570개.
전남 신안군에 이어 전국에서 두 번째로 많은 섬을 자랑하고 있다.
올여름 몸과 마음의 힐링은 통영 다도해의 뜨는 섬들,
'비진도-추도-연화도'에 맡겨보자.

비진도는 미인도라는 별칭처럼 아름다운 섬이다.
산홋빛 바다로 둘러싸인 섬 동쪽은 모래해수욕장이
서쪽은 몽돌해수욕장이 그림처럼 펼쳐진다.

부산 방향에서 거가대교를 넘어 1시간 정도 더 달리면 통영항 여객선터미널에 도착한다.
혹시 이른 시간에 출발해 식사를 건너뛰었다면 터미널 바로 앞 서호시장을 찾아가자.
서호시장은 통영의 전통 새벽시장이지만 낮에도 싱싱한 해산물을 만날 수 있다.
시장 안의 시장인 새터시장 골목에 들어서면 시락국밥 집들이 곳곳에 있다.
새벽시장 일을 마친 시장 상인들이 급하게 한 그릇을 비우던 곳들이다.
시장을 둘러보고 어느 집이랄 것 없이 들어가 5천 원짜리 시락국밥 한 그릇을 맛본다면
통영의 정취를 즐길 마음의 준비는 충분히 된 셈이다.

산홋빛 바다로 둘러싸인 비진도에서 추억 쌓기

지도를 보면 알 수 있는 것처럼 비진도는 추도, 연화도와 함께 통영 앞바다 다도해의 트라이앵글을 형성하고 있다. 세 곳 모두 이웃한 큰 트라이앵글인 한산도와 사량도, 욕지도보다 작은 섬들이지만 한마디로 요즘 유명세를 얻는 섬들이다.

통영항 여객선터미널에서 먼저 비진도(比珍島)로 들어가는 표를 끊는다. 비진도의 다른 이름은 미인도, 그만큼 아름다운 섬이다. 통영항에서 여객선으로 1시간 남짓 걸리는 비진도 외항마을에 내리면 선착장에서는 기다란 백사장과 산홋빛 바다를 먼저 만난다. 뒤이어 한 번 더 탄성을 자아내는 풍경은 바로 동서로 갈라진 바다의 양쪽이다.
동쪽은 모래 해수욕장이, 서쪽은 몽돌해수욕장이 펼쳐진 풍경은 전국에 여수와 통영 단 두 곳밖에 없다고 한다. 모래 해수욕장이 드문 통영의 특성을 생각하면 산홋빛 해수욕장을 자랑하는 비진도의 진가는 한 번 더 올라간다.
해수욕장과 함께 비진도의 또 다른 자랑거리는 바로 '산호길'이다. 외항마을 선착장에서 선유봉(312m)을 오가는 등산길은 약 5km로 3시간가량 걸린다. 등산로 양옆으로는 다랑이밭과 다양한 수종의 나무들이 자연스럽게 펼쳐져 있다. 이 길을 따라가면 망부석전망대와 미인도전망대를 지나 선유봉까지 오를 수 있다. 한려해상국립공원이 조성한 '바다 백리길' 가운데 비진도의 '산호길'을 왜 으뜸으로 치는지는 어렵지 않게 느낄 수 있다. 주민들에게 섬 곳곳에 얽힌 전설을 물어보는 것도 여행의 추억을 더해줄 것이다.
비진도에는 외항마을에 숙박시설이 밀집해 있다. 펜션과 민박 등이 있어 숙박에는 큰 어려움이 없다. 마을의 식당에서는 섬에서 나는 우뭇가사리와 톳, 김, 파래, 고동, 선목 등 많은 해산물을 맛볼 수 있다. 비진도에서 하룻저녁을 묵으며 캠핑이나 낚시까지 즐긴다면 마음 한편 쌓아둔 묵은 감정들 대신 다도해의 바다내음 물씬 나는 추억을 가득 채워 돌아갈 수 있을 것이다.

비진도 제대로 즐기는 TIP

- 오르막이 꽤 심해 등산 시간을 조금 여유 있게 잡고 시작할 것!
- 탐방로가 아닌 곳은 위험한 곳들이 있어 주의!
- 비진도는 평일과 주말의 여객선 운항 시간이 다르므로 사전 시간 확인은 필수!

'찾아가고 싶은 섬'에 선정된 추도에서 어슬렁거리기

통영항 여객선터미널에서 이른 아침(7시)과 오후(2시 30분)에 두 차례 배를 탈 수 있는 추도(楸島)는 물메기의 주산지로 널리 알려져 있다. 물메기는 12월에서 2월까지 잡힌다. 추도 인근 해역이 물메기의 산란장이어서 물메기는 추도 주민들의 가장 큰 소득원이다. 물메기가 한창 잡힐 무렵 추도를 방문한다면 간판도 없는 마을 식당에서 갖은 물메기 요리를 추도 원주민의 솜씨로 즐길 수 있다. 물메기가 잡히는 계절이 아니어도 물메기찜과 구이 등은 미식가들의 입맛을 사계절 내내 끌어당긴다.

추도는 지난 2013년 안전행정부가 선정한 전국 다섯 개의 '찾아가고 싶은 섬'에 뽑혔다. 덕분에 25억 원가량의 예산이 투입돼 제법 많은 정비를 할 수 있었다. 선착장에서부터 섬의 한가운데 산 정상(193m)까지 산책로가 이어져 있고 웬만한 곳은 포장도 잘 되어있다. 바닷가를 따라가는 산책로에는 커다란 후박나무가 위용을 자랑하고 갖가지 나무들이 빽빽하게 들어서 있다. 그리 높지 않은 정상까지 30여 분가량 걷는 사이에도 정자와 쉴 만한 곳들이 마련돼 있다. 산 중턱 옹달샘의 물맛은 섬 주민들이 '선녀수'라고 이름 붙인 이유를 납득케 한다. 섬을 한 바퀴 도는 데에도 1시간이면 넉넉해 등산이라기보다는 납작한 슬리퍼를 신고 그저 어슬렁거리고 싶은 곳이다.

추도는 통영 산양읍과 사량도, 욕지도, 연대도의 한가운데 자리 잡고 있다. 함목과 미조, 대항 등 3개의 마을에 주민 150여 명이 살고 있다. 섬 주민이 많지 않아 배편은 좀 불편하지만 하루나 이틀 세상사를 잠시 잊은 채 마음을 다스리기에는 훌륭한 곳이다. 감수해야 할 불편함이 있다면 그보다 훨씬 큰 평안함을 얻어갈 수 있는 곳이다.

추도 찾아가는 TIP

- 통영에서 추도까지 여객선은 하루 두 차례 운행 (대략 1시간 30분 소요)
- 섬 안의 숙박시설: 미조마을과 함목마을에 9곳 정도

1	2
	3

1. 연화도 보덕암에서 바라본 용머리 해안은 용이 먼바다를 향해 헤엄쳐 나가는 형상이다.

2. 추도의 물메기 말리는 풍경. 물메기가 잡히는 겨울이 아니어도 찜과 구이 등이 사계절 입맛을 끌어당긴다.

3. 연화도는 불교의 성지로도 알려져 있다. 사진은 연화사 전경.

추도는 조용한 힐링을 원하는 휴가객들이 마음의 평안을 얻어갈 수 있는 섬이다.

가족과 함께 연화도에서 즐기기

연화도(蓮花島)는 욕지도로 향하는 중간에 들르게 되는 섬이다. '연꽃'이라는 섬의 이름에서 알 수 있듯이 조선 중기에 불교를 억압하던 정책을 피해 이곳에 피신했던 고승이 있었고, 사명대사가 수도를 했던 탓에 불교계에서는 성지로 알려져 있다.

터미널에서 1시간가량 작은 섬들 사이를 지나 도착하는 연화도는 작지만 작은 섬이 아니다. 섬 둘레만 약 12km. 섬 곳곳은 기암절벽이 바다를 배경으로 이어져 있다. 섬 관광은 걸어서 하는 것이 좋다. 연화도 탐방에서는 마을의 상징인 연화사와 섬의 정상인 연화봉(212m)을 빼놓을 수 없다. 2시간가량 걸리는 섬의 등산로는 연화사나 연화봉을 거쳐서 보덕암과 출렁다리, 용머리해안으로 이어진다. 보덕암은 섬 안에서 보면 시선의 높이 탓에 단층 건물로 보이지만 바다에서 바라보면 5층인 것을 알 수 있다.

보덕암에서 바라볼 수 있는 용머리해안은 용이 먼바다를 향해 헤엄쳐 나가는 형상을 하고 있어 이른바 '인증샷'의 명당이다. 길이 45m에 이르는 출렁다리와 바로 옆 절벽 역시 연화도에서 빼놓아서는 안 되는 아름다운 절경이다. 연화도에는 제법 큰 리조트가 선착장에 자리 잡고 있다. 욕실을 갖추고 있고 취사도 가능해 가족 단위로 여행을 떠나기에 좋다. 또 스쿠버다이빙을 전문으로 도와주기도 해 바닷 속 비경을 즐길 수도 있다. 민박집들도 섬 곳곳에 있고 보덕암에서도 만 원을 내면 하룻밤 숙박이 가능하다.

연화도 산행을 위한 TIP

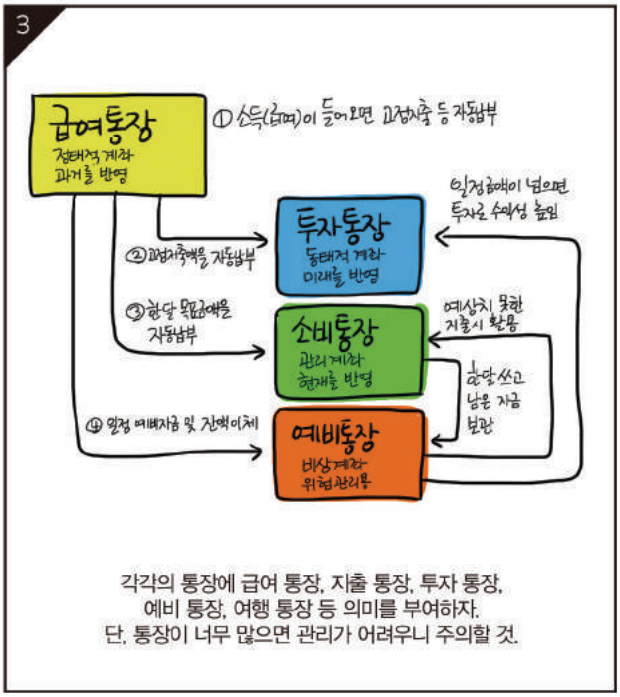
- 가족 단위라면 마을 오른편의 연화봉으로 오르는 길을 선택하는 것을 추천!
  (산행길이 완만하고 내려오는 길에 연화사에 들를 수도 있다.)
- 콜밴 택시는 1인당 3천 원에 터미널까지 이용 가능
  (섬 등산로 곳곳에는 마을 주민들이 운영하는 콜밴의 전화번호가 있어 편리하게 이용할 수 있다.)

• 사진협조 : 통영시청, 한려해상국립공원 동부사무소
• 통영항 여객선터미널 안내 전화 : T. 1666-0960

직장인의 재테크, 통장관리부터!

'지금 같은 저금리 시대에 통장관리가 웬 말이냐' 의문을 가질 수도 있다. 하지만 재테크를 시작할 때 가장 기본적인 것은 현금흐름을 파악하는 것이고, 현금흐름을 제대로 관리 하려면 통장관리를 잘하는 것이 중요하다. 통장관리를 통해 돈이 들어오는 통로와 나가는 통로를 정확히 파악해보자.

그림 · 구성 **이창우**



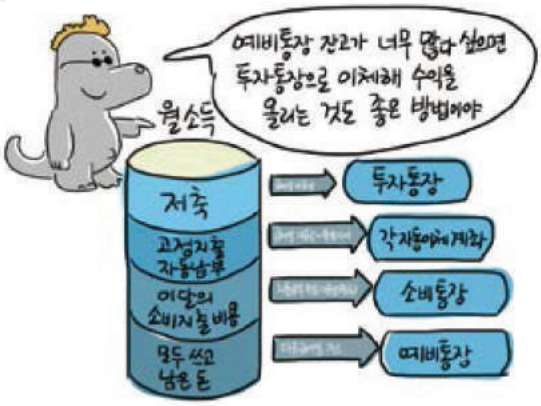
6

tip

❶ 투자통장을 만들 때는 수익률보다 투자목적과 투자기간에 따라 적절한 상품에 가입할 것

❷ 월평균 지출의 3개월 치는 즉시 현금화 가능한 자산을 예비통장에 넣어둘 것

7



필요한 통장으로 분리를 끝냈다면 이제 이체 순서를 알아볼까?

8

9

10

잔혹동화로 더위를 날린다

공포영화 못지않은 충격적인 동화
'해, 달, 그리고 탈리아'

아주 먼 옛날, 위대한 귀족 집안에 '탈리아'라는 딸이 태어났어요. 점을 쳐보니 아마풀 가시에 찔려 죽게 된데요. 아버지는 온 동네의 아마풀을 몽땅 치워 버리죠. 하지만 운명을 거스를 수 없었는지 아마풀 가시가 손톱에 박혀 깊은 잠에 빠진 탈리아. 요즘 말로 식물인간이 된 거죠. 어느 날 이웃 나라 왕이 사냥을 나왔다가 우연히 탈리아를 보게 됩니다. 다들 예상하셨겠지만 탈리아를 보자마자 사랑에 빠지죠. 독의 성분이 뭔지는 몰라도 아름다움이 유지되는 것이 놀랍네요.

자, 지금부터 동심파괴가 있을 예정이니 절대 주의하세요!
탈리아를 발견한 왕은 사랑에 빠졌다고 했지만, 글쎄요! 왕은 탈리아의 성적 매력에 끌려 욕구를 풀고 떠나버렸어요. 불쌍한 식물인간 탈리아는 의식도 없이 10개월 후 '해'와 '달'이라는 예쁜 쌍둥이를 낳았어요. 우연히 손톱에 박혀있던 가시가 빠졌고, 탈리아가 깨어나 처음 한 일은 영문도 모른 채 두 아이에게 젖을 물린 것이죠.
한편 이웃나라 왕은 뜬금없이 탈리아가 떠올라 다시 찾아갑니다. 와, 진짜 뻔뻔하네요. 깨어난 그녀와 아이들을 본 왕은 뛸 듯이 기뻐하며 탈리아에게 곧 자신의 왕국으로 데려가겠노라 약속합니다.

하지만! 늘 그렇듯 반전이 있는 법. 왕에게는 결혼한 왕비가 있었습니다. 역시 탈리아를 곧바로 데리고 가지 않은 이유가 있었네요. 자초지종을 알게 된 왕비는 두 아이를 데려와 죽인 뒤 왕에게 먹이려 했지만, 착한 요리사는 아이들 대신 양을 잡아 요리했죠. 왕비는 탈리아도 잡아와 불구덩이에 넣으려 했습니다. 다행히 때맞춰 등장한 왕이 탈리아를 구하고 아이들의 행방을 묻자, 왕비는 "모두 네가 먹었다"고 답합니다. 절망에 빠진 왕은 왕비를 불구덩이에 던져버립니다. 덩달아 불구덩이에 던져질 위기에 처한 요리사는 다급히 아이들이 살아있다고 말합니다. 왕은 무척 기뻐하며, 해, 달 그리고 탈리아와 함께 오래오래 행복하게… 살았을까요?

어디서 많이 듣던 이야기 같지 않나요? 14세기에 처음 발견된 이 이야기는 17세기 초 이탈리아의 시인 '잠바티스아 바실레'가 '해, 달, 그리고 탈리아'라는 제목의 책으로 출간하게 됩니다. 이후 1697년 '샤를 페로'가 '잠자는 숲 속의 미녀'라는 현대적인 이야기로 변모시키죠. 샤를 페로의 버전을 보면, 공주를 잠에서 깨운 사람은 백마 탄 왕자이고, 둘은 서로 사랑해서 아이를 낳습니다. 왕자의 어머니인 왕비는 사람고기를 먹는 오거(거인)의 후손으로 나오는데, 며느리와 손자들을 모두 잡아먹으려고 음모를 꾸미다가 아들에게 죽임을 당하죠. 이 결론도 꽤 엽기적입니다. 우리가 익히 알고 있는 '잠에서 깨어 둘은 행복하게 살았다'로 결말짓는 버전은 그림형제의 '브라이언 로즈'라는 사실.

아직도 동화를 '동심의 대명사'로만 아시나요?
더운 여름, 우리가 아는 동화의 고전 원작들을 찾아보는 것은 어떨까요?
간담을 서늘케 하는 납량 스릴러물을 대신 해줄 것입니다.

Sungwoo Quiz

2016년도 39주년기념
SUNGWOO HITECH

사진출처: 네이버영화

- 자신이 선택한 과목의 문제지인지 확인하시오.
- 문제지에 팀/반과 성명을 정확히 써 넣으시오.

1. 성우하이텍의 전신인 성우금속은 1977년에 설립되었다. 다음 〈보기〉 중 1977년에 일어난 일이 아닌 것은?

ㄱ. KBS 〈전설의 고향〉 첫 방송
ㄴ. 버스 토큰 첫 사용
ㄷ. 포터(Porter) 출시
ㄹ. 서울 아시안게임

① ㄱ ② ㄱ, ㄴ ③ ㄷ ④ ㄹ ⑤ ㄴ, ㄷ, ㄹ

Hint. 사보 Vol. 1 p32~33

2. 〈보기〉 중 □에 공통으로 들어갈 숫자와 연관된 것으로 가장 적절한 것은?

성우하이텍은 2015년 9월 1일 '성우 안전365 결의대회'를 실시했다. 안전결의대회에서 〈하인리히 법칙〉을 설명했는데, 평균적으로 한 건의 큰 사고 전에 29번의 작은 사고가 발생하고 □번의 잠재적 징후들이 나타난다는 법칙이다. 이에 따라 하인리히 법칙을 흔히 '1 : 29 : □의 법칙'이라고도 한다.

ㄱ. 오션스 일레븐 ㄴ. 300 ㄷ. 13일의 금요일

① ㄱ ② ㄴ ③ ㄱ, ㄷ ④ ㄴ, ㄷ ⑤ ㄱ, ㄴ, ㄷ

Hint. 사보 Vol. 6 p10~11

3. 2014년 여름 발간된 성우하이텍 사보, 사보가 창간되기 전 사보 제호 공모전이 열렸는데, 영업관리팀 이관형 사원이 응모한 'A'가 제호로 선정되었다. 'A'에 들어갈 제호와 관련 있는 드라마로 가장 적절한 것은?

① 별이 되어 빛나리 ② 별에서 온 그대 ③ 별을 쏘다

4. 그림은 성우하이텍이 2003년부터 매년 봄마다 개최하는 KNN환경□대회에 참가한 아버지와 딸의 대화이다. □에 들어갈 종목의 선수로 옳지 않은 것은?

아빠와 함께 바닷바람을 맞으며 달리니 기분이 정말 좋아요.

이제 매년 KNN 환경 □대회에 함께 오자꾸나. 가족과 함께 시간을 보낼 수 있어 뿌듯하구나.

① 이봉주 ② 황영조 ③ 아베베
④ 우사인볼트 ⑤ 손기정

5. 성우하이텍(아산성우 포함) 사내식당에서는 직원들의 건강을 위해 매월 스페셜한 메뉴를 제공하고 있다. 다음 중 스페셜 메뉴로 옳은 것을 〈보기〉에서 있는 대로 고른 것은?

ㄱ.삼계탕 ㄴ.한방수육 ㄷ.갈비탕 ㄹ. 인삼주

① ㄱ ② ㄴ ③ ㄱ, ㄷ ④ ㄷ, ㄹ ⑤ ㄱ, ㄴ, ㄷ

6. 그림은 성우하이텍의 칭찬 창구인 S-Thanks 앱으로 칭찬을 주고받는 순간을 포착한 것이다. 다음 중 댓글 창에 들어갈 말로 알맞지 않은 것은?

평가문제지

사내모의고사

팀/반 :

성명 :

2016. 08

① A과장: 에잇, 저런 영혼 없는 말은 달갑지 않아.
② B조장: 한 것도 없는 나를 칭찬해주어 고마워.
③ C대리: 앞으로도 우리 웃는 얼굴로 인사해요.
④ D기사: 늘 솔선수범하는 당신이 최고!
⑤ E반장: K사원은 성실해서 보기 좋아.

7. 성우하이텍은 직원들의 여가 활동을 지원하고, 친목을 도모하기 위하여 다양한 분야의 사내 동호회 활동을 권장하고 있다. 다음 중 성우하이텍의 사내 동호회가 아닌 종목은?

ㄱ.등산 ㄴ. 철인 3종 경기 ㄹ. 탁구

① ㄱ ② ㄴ ③ ㄱ, ㄷ ④ ㄴ, ㄹ ⑤ ㄱ, ㄴ, ㄷ

8. 성우하이텍은 불량품을 없애고, 최상의 제품을 생산하기 위해 B2S운동을 지속적으로 실시하고 있다. 다음 중 B2S에 해당하지 않는 것은?

① Burr(흠집) ② Scratch(긁힘) ③ Stress(압박, 긴장)
④ Spatter(용접불순물)

9. 다음 글이 서술하고 있는 해외법인이 위치한 나라와 관련된 것으로 옳지 않은 것은?

2014년 10월 설립된 이 법인은 □의 누에보 레온 주 몬테레이시 외곽의 페스케리아 지역에 위치해 있다. 향후 북미 및 중남미 공략을 위한 교두보로서의 활약이 기대된다.

① 전통놀이로 윷놀이를 즐긴다.
② 국기의 색은 초록색, 흰색, 빨간색이다.
③ 롯데자이언츠의 카림 가르시아 선수는 이 나라 출신이다.
④ 대표적인 음식으로 '타코(Taco)'와 '데킬라(Tequila)'가 있다.
⑤ 마야문명에 속한다.

10. 2014년 9월 26일, 제작된 사가(社歌)는 클래식, 어쿠스틱, 모던락, 피아노의 4가지 버전으로 만들어졌다.
그림은 성우하이텍 사가(社歌) 1절이다. (가)와 (나)에 들어갈 가사로 알맞게 짝지어 진 것은?

열린 맘으로 모두 하나 되어 서로 사랑하며 아끼는
사랑과 믿음으로 의지하며 함께하는 성우되어요
성우하이텍
(가) □으로 감동을 만들어 가는 곳
성우하이텍 한가족으로 웃음과 행복 넘치는 곳
(나) □ 끝없이 비상하라 멀리
We are the one 모두 손잡고
새로운 도약을 꿈꾸며 성우하이텍

① 한마음, 더 높게 더 낮게 더 빠르게
② 아름다움, 손에 손잡고 벽을 넘어서
③ 사랑, 너와 나의 연결고리
④ 큰 믿음, I Believe I can fly
⑤ 차체부품, 변화와 혁신으로

Hint : 사보 Vol. 4 p4~5

[확인 사항] 답안지의 해당란에 필요한 내용을 정확히 기입(표기)했는지 확인하시오.

정답 1.④ 2.② 3.③ 4.④ 5.⑤ 6.① 7.② 8.③ 9.① 10.①

여름은 맛있어-♪

건강한 여름나기를 위한 가족레시피

녹두삼계탕

덥고 지치는 여름.
보양식 한 뚝배기가 필요한 때, 역시 삼계탕이 최고다.
특히 녹두삼계탕은 단백질과 아미노산이 풍부해 지친 체력을 보충하는 데 좋다.
닭의 따뜻한 성질은 오장을 안정시키고,
녹두의 차가운 성질은 열을 내려 몸의 밸런스를 맞추어 준다.
닭과 녹두는 '온(溫)+냉(冷)'의 찰떡궁합인 셈.
여름 보양식 부동의 1위, 녹두삼계탕을 만들어보자.

요리 재료 (1인분 기준) | 육수 – 물 2L, 닭발 100g, 옻나무 50g, 통마늘 5쪽, 황기 50g / 영계 1마리, 녹두 1컵, 찹쌀 1컵, 수삼 1뿌리, 대추 3알, 밤 3알, 대파 1/4대

요리 과정 |

01 닭발, 옻나무, 통마늘, 황기를 넣어 12시간 푹 고아서 육수를 만든다.

02 영계 뱃속에 수삼, 대추, 녹두, 밤, 찹쌀을 넣는다.
재료를 잘 품고 있을 수 있도록 닭 다리를 X자 모양으로 교차한다.

03 육수에 영계를 넣고 센 불에서 20분 끓인 후 중불에서 1시간 더 끓인다.

04 송송 썬 대파와 달걀지단, 홍고추로 고명을 올리고 기호에 따라 소금과 후춧가루를 곁들인다.

셰프의 한 끗 |

- 육수를 끓일 때 닭발을 넣으면 아주 뽀얗고 진한 육수를 끓일 수 있다.
- 닭발에는 콜라겐 성분이 풍부해 피부 미용, 관절 건강에 좋다.
- 육수를 끓이는 시간이 길기 때문에 한 번 만들 때 많이 만들어 냉동실에 얼려 두면 여름철 내내 삼계탕을 간편히 끓일 수 있다.

food&story

도움말 및 요리 시연 해주신
김노미 대표 & 김수경 영양사

김노미 대표와 김수경 영양사는 성우인의 먹을거리를 책임진다는 책임감과 자긍심이 가득하다. 내 가족이 먹는다는 생각에 조미료를 일절 사용하지 않고 요리에 맞는 천연 육수와 소스를 직접 만들어 사용한다.
모든 요리는 직원들의 건강을 생각해 저염식단을 실천하는 데 초점이 맞춰져 있다. 계절 특별메뉴는 특히 직원들에게 인기인데 올여름 서창공장의 특별메뉴는 장어양념튀김이다. 건강식이니만큼 맛도, 영양도, 위생도 더욱 신경 쓴다. 직원들이 한 그릇 싹싹 비워낼 때 행복하다는 그들의 알찬 한 끼에는 엄마의 정성이 담겨있다.

불타는 여름, 자동차도 지쳐요!

휴가 갈 생각으로 들뜨는 여름, 자동차는 고민이 많다.
폭염에, 소나기에, 장마와 집중호우, 게다가 장거리 운행으로 자동차의 고생길이 열린다.
고속도로를 신나게 주행하다 갑자기 차 시동이 멈추기라도 한다면 낭패 중의 낭패다.
집중호우에는 차량 침수 피해를 입기도 하고, 빗길 미끄럼 사고도 우려된다.
폭염은 엔진 과열 사고를 일으키기도 한다.
이를 예방하기 위해서는 평소 세심한 차량 점검과 관리가 필요하다.
즐겁고 안전한 여름을 보내기 위한
자동차 관리 방법 몇 가지를 알아보자.

혹사당하는 배터리

여름에는 장마로 인해 에어컨, 와이퍼, 전조등, 배터리 모터 등의 전기장치가 동시에 쓰이는 경우가 많다.
일반 배터리는 윗면의 상태 표시 창을 통해 충전 상태를 확인한다. 충전 상태는 제품마다 다르다. 보통 초록색이거나 파란색이면 정상이다. 충분한 주행 뒤에도 정상 색깔로 표시되지 않으면 전압(V)을 체크해 보고 바꿔야 한다. 또 습도가 높은 여름철에는 배터리의 플러스(+) 마이너스(–) 단자에 녹이 스는 것을 주의해야 한다.

폭우로 삐걱대는 와이퍼

수시로 비가 내리는 여름, 시야 확보를 위해 와이퍼 관리는 필수다. 차량의 앞 유리면에는 공해와 매연, 먼지 등으로 엷은 기름때가 형성돼 있다. 평소 사용빈도가 낮은 와이퍼를 작동하면 소리가 나거나 부채꼴 얼룩이 생길 때가 있다.
워셔액을 뿜어서 다시 와이퍼를 작동시켜도 깨끗하게 잘 닦이지 않는다면 와이퍼를 교체해야 할 시기가 온 것이다.
와이퍼 교체는 먼저 와이퍼 암을 세운 뒤 T자 모양으로 꺾어 연결부위의 클립을 누르면 와이퍼가 분리된다.

냄새로 골머리 앓는 에어컨

무더운 여름철엔 에어컨 가동은 필수다. 하지만 에어컨을 켰을 때 불쾌한 냄새로 머리가 아파진다면 에어컨 필터를 의심해 봐야 한다. 언제 에어컨 필터를 교체했는지 차계부를 살펴보자.
에어컨 냉매는 언제 주입했는지, 연식이 오래된 자동차일수록 꼼꼼하게 체크해야 한다.
에어컨 사용 온도는 차량 바깥 온도보다 4~5도 낮게 설정하는 것이 좋다. 에어컨은 10~20분 작동시킨 후 1~2분 정도 껐다가 켜는 것이 효과적이다.
장마철에는 불쾌한 냄새를 유발하는 세균 번식을 방지하기 위한 방법 중 하나로 목적지 도착 2~3분 전부터 에어컨을 끄고 송풍 팬만 가동시켜 에어컨 시스템 및 차량 내 수분을 증발시켜 주는 것이 좋다.

달아오르는 냉각수

주행 중 엔진이 과열되었다면 차량을 안전한 곳에 정차시킨 다음 10분쯤 공회전 상태로 엔진을 냉각시킨 후 시동을 끄고 냉각수를 가장 먼저 살펴봐야 한다. 계기판의 수온계 바늘이 고온으로 치우쳐있거나 빨간색을 가리키면 엔진이 과열되고 있다는 뜻이다.
보닛을 열고 냉각수 보조탱크를 확인한다. 냉각수 양이 Full과 Low사이에 있다면 보조탱크의 뚜껑을 열어 Full선을 넘지 않도록 보충한다. 냉각수의 양이 Low선 이하라면 라디에이터 캡을 열어 냉각수를 보충한다. 라디에이터 캡을 열 때는 고온 화상에 주의해야 한다.

흐물흐물해진 타이어

폭염으로 타이어의 공기압이 낮아지는 시기. 타이어가 노면에 마찰하는 면적이 넓어 쉽게 파열되고, 배수성도 떨어진다. 장마철 고속 주행을 해야 할 경우 차종별 적정 공기압보다 10% 정도 더 올리는 것이 좋다. 노면 마찰력과 접지력이 높아져 수막현상을 예방하는 데 도움이 되기 때문이다.
보통 타이어의 공기압은 한 달에 약 4%씩 자연 감소하므로 최소 2개월에 한 번씩 점검이 필요하다. 만약 타이어를 교체한 지 오래되었다면 돌기처럼 돋은 마모 한계선과 타이어 홈의 높이가 더 이상 닳아서 평평하게 되기 전에 바꿔야 한다.

밟아도 작동되지 않는 브레이크

장거리 이동이 많은 여름철, 뜨거운 노면 위에서 브레이크 페달을 자주 밟으면 패드와 라이닝이 가열되어 굳어져 버린다. 급제동을 하여도 제동거리가 길어지므로 사고 위험이 크다.
마찰열이 상승하면서 브레이크액이 끓어오르게 되고, 브레이크 라인에 기포가 생겨 브레이크를 밟아도 작동되지 않는 '베이퍼록(vapor lock)' 현상이 발생한다.
장마철에는 운행 중 물웅덩이를 만나거나 빗길에 차량이 미끄러지기도 한다. 이때는 엑셀에서 발을 뗀 후 운전대를 단단히 잡고 지나가는 것이 안전하다.
브레이크액은 2년마다 한 번씩 교체하는 것이 적당하며, 평소에는 주기적인 점검을 하면서 감소한 양은 보충해 준다.

2년 동안 어떤 별을 쏘아 올렸을까요?

사보 '별을 쏘다'가 창간 2주년을 맞아
각 사업장에서 7월 11일부터 7월 29일까지 진행한 이벤트가
성황리에 끝이 났습니다. 지금까지 사보에 나왔던 기사들과
사보 최다 출연자를 살펴볼 수 있는 전시를 마련하고,
8권의 사보 표지를 S-Thanks엽서로 제작하여
마음에 드는 엽서를 가져갈 수 있도록 했습니다.
포토존 이벤트도 진행되었는데요, 지금까지 발행된 사보 중
가장 좋았던 사보를 들고 인증사진을 찍었습니다.
각 사업장의 웃음 섞인 카메라 셔터 소리가 들려오는 듯합니다.
즐거웠던 그 순간, 함께 만나보시죠.

우리들의 소중한 역사인 사보
2주년을 축하합니다

앞으로도 우리 성우인의 이야기를
많이 담아주세요

성우가족 여러분! 사보로 소통합시다!

'별을 쏘다' 최고예요~

직원과 함께하는 사보가 되어주세요

Congratulations!

함께 별 쏘러 가실래요? (찡긋)

우리 회사의 발자취를 남겨갈
사보 힘내요!

사보가 성우가족의
소통 가교가 되길

우리 가족의 여름사진을 보내주세요

휴가가 기다려지는 계절, 여름이 왔~어요. 사보 편집실은 여름휴가인 만큼 실컷 놀고, 먹고, 웃으며 행복해하는 여러분의 모습이 담긴 사진을 공모합니다. 가족, 친구, 연인과 함께 한 여름휴가의 잊지 못할 순간을 '별을 쏘다' 지면에 담아 간직해보세요!

- **응모내용** - 신나게 휴가를 즐기는 어떤 사진이라도 환영합니다.
- **응모방법** - 휴가지에서 찍은 사진과 간단한 사진설명을 적어 담당자 이메일로 보내주세요.
  (인사노무팀 문해준 사원 happymhj@swhitech.com)
- **응모마감** - 8월 31일(수)
- **발　　표** - 별을 쏘다 제10호

단 5분으로 어깨 통증 안녕~!

쉽고 간단한 스트레칭으로 가볍고 상쾌하게 일하기

오랜 시간 같은 자세로 일하거나 반복적 작업을 지속하는 직장인들은 근골격계 질환을 꼬리표처럼 달고 다닌다.
근골격계 질환을 예방하기 위해 언제 어디서나 쉽고 간단한 5분 스트레칭으로 일과 건강, 모두 다 잡자!
성우가족들이 매일 아침 실시하는 스트레칭, 정확한 동작을 배워보자.

1

깍지 끼고 양팔 올리기
제자리에 선 상태에서 깍지를 끼고
양팔을 최대한 위로 쭉 뻗어 몸을 늘이기

2

머리 당기기
머리 앞, 뒤, 좌, 우로
적당한 힘으로 당기기

3

머리 돌리기
머리를 360° 돌려 목 관절 풀기

사진만으로 이해가 어렵다면
동영상을 보며 따라 해보자.

스트레칭 동영상 QR코드

10

옆 사람의 어깨 주무르기, 두드리기

11

'하하하' 웃으며 손볼, 손뼉치기

tip

스트레칭은 큰 근육부터 차례대로 풀어주는 것이 좋다

등 → 옆구리 → 목 → 팔 → 손목 → 가슴 → 엉덩이 → 허벅지 → 무릎 → 종아리

스트레칭을 하면서 꼭 기억할 것

정확한 동작, 적당한 힘, 매일 꾸준히!

4

어깨 당기기

몸통 앞으로 어깨(팔)를 당겨 팔꿈치를 누르고 고개를 반대 방향으로 돌리기

5

팔꿈치 당기기

한 팔을 앞으로 접고, 다른 한 손으로 팔꿈치를 잡아 양팔을 十자 모양으로 만들어 몸쪽으로 당기기

6

허리 구부리기

양팔을 머리 위로 쭉 뻗었다가 앞으로 내리면서 허리 구부리기

7

허리 돌리기

원을 그리며 허리를 돌려 척추와 골반 근육 및 신경 이완시키기

8

허벅지 늘이기

다리를 옆으로 뻗고 다리를 뻗은 방향으로 상체를 숙여 허벅지 근육이 이완되도록 눌러주기

9

관절 돌리기

어깨, 손목, 무릎, 발목을 차례대로 천천히 돌리면서 관절 풀어주기

SUNGWOO CAMPAIGN

웃는 얼굴로 먼저 인사하는 당신, 참 아름답습니다

"좋은 아침입니다~!"
S군의 활기찬 인사에 아침부터 동료들은 기분이 환해진다.
"잘 먹겠습니다!" "많이 드십시오!"
점심시간에도 S군은 구내식당 아주머니부터
선후배들에게 인사를 하느라 바쁘다.
S군은 우리 회사의 아이돌이다.
잘생겨서도 노래를 잘 불러서도 아니다.
바로 밝은 인사성 때문이다.
언제 마주쳐도 웃는 얼굴로 먼저 인사를 건네는 S군은
주변을 기분을 좋게 만드는 매력남이다.
'웃는 얼굴에 복이 온다'고도 하고 웃으면
면역력이 증가해 건강해진다고도 한다.
웃음도 전염이 된다.
이제 내가 먼저 웃음바이러스가 되어
큰 소리로 인사를 건네보자.

스마일 배지를 달고
함께 웃어요!

성우인은 이렇게 인사 합니다

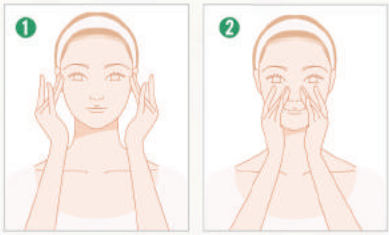
- 밝은 목소리와 웃는 얼굴로 명랑하게 합니다.
- 상대방의 얼굴을 보고 인사 합니다.
- '내가 먼저'라는 마음으로 인사 합니다.
- 인사 전후에는 눈을 맞추고 미소를 보냅니다.
- 상황에 맞는 인사를 합니다.
- 인사를 받으면 반드시 답례를 보냅니다.

살인미소를 만들기 위한 워밍업

평소에 밝은 얼굴이 되도록
표정 관리를 해보자.
찌푸린 표정은 찌푸린 인상을 만들고
찌푸린 인상은 찌푸린 일상을 만든다.
웃는 표정은 웃는 인상을 만들고
웃는 인상은 웃는 삶을 약속할 것이다.
당신을 웃는 얼굴로 만들어줄
미소 워밍업, 매일 아침저녁으로
3분간 거울 보며 실시!

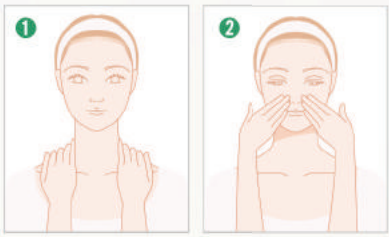
Step 1. 눈웃음 날릴 준비

❶ 양쪽 검지와 중지로 관자놀이 쪽을 지그시 누른다.
❷ 눈썹, 미간, 애교 살 순으로 지그시 누른다. 동작을 여러 번 반복한다.



Step 2. 박장대소 대폭발

❶ 목부터 어깨까지 지그시 쓸어 올렸다 내리는 동작을 반복한다.
❷ 양손을 턱에 댄 다음 원을 그리며 마사지한다.



글로벌 성우인, 각 나라 인사말은 외워두자

중국어	您好！	(닌 하오)
인도어	नमस्ते	(나마스떼)
우즈베크어	Assalomu alaykum	(아쌀라무 알라이쿰)
스페인어	¡Hola!	(올라!)
영어	Hello	(헬로우)
프랑스어	Bonjour.	(봉주흐)
몽골어	Сайн байна уу.	(새-응 배-노)
체코어	Dobrý den	(도브리 덴)
러시아어	Здравствуйте	(즈드랏스부이쩨)
독일어	Guten Tag.	(구-텐 탁-)
인도네시아어	Apa kabar?	(아빠 까바르?)
일본어	こんにちは。	(곤니찌와)
베트남어	Xin chào.	(씬 짜오)
이탈리아어	Buon giorno.	(부온 죠르노)

‘성우(星宇)’의 뜻은 무엇일까요?

밤하늘을 수놓는 별은 이 세상을 밝혀주는 빛이 되기도 하고,
길을 찾는 길손에겐 나침반이 되기도 합니다.
이 별들에게도 해가 뜨기 전에 돌아가야 할 집이 있습니다.
바로 별들의 집, 그러니까 ‘성우’ 말입니다.
초롱초롱, 빛나는 별.
성우인 한 명 한 명은 빛나는 별입니다.

SUNGWOO HITECH

Seochang Factory : 50, Sojugongdan 3-gil, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do, Korea
R&D Center : 18-2, Sojugongdan 6-gil, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do, Korea
Stamping Mould Factory : 30, Sojugongdan 7-gil, Yangsan-si, Gyeongsangnam-do, Korea
Jeonggwan Factory : 2-9, Nonggong-gil, Jeonggwan-eup, Gijang-gun, Busan, Korea
Coil Center : 151, Jangansandan-ro, Jangan-eup, Gijang-gun, Busan, Korea
Jisa Factory : 31, Gwahaksandan 1-ro, 60beon-gil, Gangseo-gu, Busan, Korea