

www.samkoo.com



2021 VOL.131

2021.9



이야기가 있는 곳, 삼구



삼구 愛

Samkoo magazine

Hello fall

가을이 오는 소리



9월이 오면 들꽃으로 피겠네

- 이채

9월이 오면
이름 모를 들꽃으로 피겠네
보일 듯 말 듯 피었다가
보여도 그만
안 보여도 그만인
혼자만의 몸짓이고 싶네

그리운 것들은 언제나
산 너머 구름으로 살다가
들꽃 향기에 실려 오는 바람의 숨결
끝내 내 이름은 몰라도 좋겠네

꽃잎마다 별을 안고 피었어도
어느 산 어느 강을 건너왔는지
물어보는 사람 하나 없는 것이
서글프지만은 않네

9월이 오면
이름 모를 들꽃으로 피겠네
알 듯 모를 듯 피었다가
알아도 그만
몰라도 그만인
혼자만의 눈물이고 싶네

C O N T E N T S



- | | | | |
|----|--|----|---|
| 02 | <u>프롤로그</u>
9월이 오면 들꽃으로 피겠네
- 이채 시인 | 16 | <u>칭찬 이야기</u>
직장의 맛을 보여줘서 고마운 곳
광고 아브뉴프랑 |
| 06 | <u>현장 이야기</u>
역지사지의 마음으로 현재의 행복에 감사하며
디타워 서울포레스트 정준 총괄팀장님 | 20 | <u>나누고 싶은 이야기</u>
생생 현장 속으로
- 9월 삼구소식 이모저모
- 신입직책자 교육 |
| 10 | <u>고객사 이야기</u>
사람을 사랑하며 매일 만족하며
호반프라퍼티 광고사업팀 정기영 책임님 | 26 | <u>운영진단실</u>
같이 일하고 싶은 삼구인의 모습은? |



이야기가 있는 곳, 삼구 **삼구에**
2021.9 Vol. **131**

발행인 구자관 책임대표사원
발행일 2021년 9월 1일
발행처 삼구아이앤씨 서울시 중구 청계천로 100, 동관6층
전 화 1588-2239 www.samkoo.com
편집인 홍보팀 이유희 차장
담당자 홍보팀 김현지 담당 02) 828-3856
디자인·인쇄 조움커뮤니케이션즈 02) 6271-2240





28 톡톡 콘테스트
나의 반려동물을 소개합니다

32 고배송
알뜰 해외 직구 방법 2 소개

34 편한 세상 I
젊어서 더 위험한 고혈압 질환
인지도 낮고 약 부담감 높아 치료 외면

36 편한 세상 II
장마철 다발하는 '감전사고'
예방을 위한 안전조치

38 편한 세상 III
블루베리 먹으면 몸에 어떤 변화가 생길까?

41 뉴스

42 독자퀴즈



역지사지의 마음으로 현재의 행복에 감사하며

디타워 서울포레스트 정준 총괄팀장님

서울 성수동은 서울에서 가장 '힙하고 트렌디한' 곳으로 통한다. 서울숲 같은 녹지와 더불어 소규모 공방과 다양한 먹거리 문화, 여기에 아티스트들의 공간까지 더해져 가장 영감을 주는 곳으로 꼽힌다. 디타워 서울포레스트는 지난해 11월 성수동 서울숲에 문을 연 대규모 오피스빌딩으로 지역 특성에 맞게 SM, 쏘카, 현대글로비스 등 시대를 주도하는 기업이 입점해 있다. 디타워 서울포레스트의 정준 총괄팀장은 이곳의 오피스를 주도하며 지금도 관리 업무를 이끌고 있다.





소장 경력 18년, 디타워 서울포레스트의 정준 총괄 더 좋은 인연으로 팀장은 지난해 12월 삼구와 인연을 만난 삼구

팀장은 지난해 12월 삼구와 인연을 맺었다. 합류와 동시에 약 3만 3천여 평 규모의 대규모 신축 오피스빌딩의 준공 오픈을 이끌며 밤낮없이 바쁜 시간을 보냈다고 한다. 그가 무리 없이 대규모 건물의 준공 오픈을 해낼 수 있었던 것은 그의 경력에서 나오는 안정감 덕분이었다. 삼구에 입사하기 전까지 다양한 사업장에서 산전수전을 겪으며 18년이나 관리소장의 경력을 쌓아왔던 것이다.

“대학에서 전기공학을 전공하고 시설관리 업무에 첫발을 딛게 되었습니다. IMF 구제금융의 한파가 매섭던 1998년 졸업을 했는데, 혹독한 취업난 속에서도 이쪽 분야가 저에게 손을 내밀어 준 것이지요. 그 이후로 지금까지 시설관리에 관한 다양한 것을 학습하고 오래도록 일해왔습니다. 삼구에 합류 직전까지도 다른 곳에서 관리소장을 하고 있었지요. 대규모 오픈 사업장이라는 것이 부담이긴 했지만, 누구보다 열심히 일할 자신이 있었고, 여러분들의 지원 속에서 무사히 디타워 서울포레스트의 준공 오픈을 마칠 수 있었습니다.”

정준 총괄팀장의 경력이 말해주듯, 그는 시설 및 건물 관리 분야의 분명한 베테랑이다. 신규 오픈 사업장이 힘이 들긴 하지만, 하나씩 채워나가는 매력이 있다고 그는 여유를 갖고 말했다. 또 삼구와 인연을 맺고 일한지 약 9개월 정도가 흐른 지금, 그는 더 빨리 삼구를 만나지 못한 게 아쉽다고 말한다. 그리고 늦은 인연으로 삼구를 만났지만 앞으로도 오래도록 함께할 수 있었으면 좋겠다는 속내를 전했다.

“사실 디타워 서울포레스트처럼 신규 오픈 사업장은 무에서 유를 창조하는 것과 같습니다. 안내 사이니지 글씨체 같은 사소해보이는 부분까지 고민하고 또 고민해서 채워나가야 하기 때문입니다. 그만큼 힘들지만 뿌듯함은 있죠. 그런 의미에서 저는 삼구라는 회사에 참 감사함을 느꼈습니다. 삼구는 직원을 외롭게 두지 않습니다. 수시로 와서 챙기고 관리를 해주죠. 삼구라는 든든한 회사가 있으니 직원들은 믿고 따라오라는 신호를 주는 겁니다. 비록 늦은 인연으로 삼구를 만났지만 그래서 더 오래 함께하고 싶습니다.”



역지사지, 나의 가치를 인정하는 사람들을 위해

20년 가까이 다양한 사업장에서 관리소장으로 일한 정준 총괄팀장이 터득한 관리자의 황금률은 무엇일까? 그는 다른 사람의 입장에서 생각해 보는 것, 역지사지(易地思之)의 마음이 필요하다고 말한다. 특히 다른 사람보다 높은 지위에 있거나 관리자의 책임을 다하고 있을 때 더욱 상대방의 입장에서 처한 상황을 생각해 보는 자세와 마음이 원활한 조직 운영에 필수적이라고 정준 총괄팀장은 설명한다.

“사실 사회적으로도 업무상에서 지위를 남용한 행위들이 지탄을 받을 때가 많죠. 상대방의 입장에서 생각해 보지 않았기 때문에 그런 부분의 마음을 이해하지 못하니 발생하는 것이라고 생각합니다. 거꾸로 그 입장이 되어본다면, 자신보다 지위가 낮거나 약한 사람의 입장이 되어본다면 함부로 그런 행동은 할 수 없을 것입니다. 저는 상대의 입장에서 생각해 보자, 그리고 내 자신을 먼저 돌아보는 신념을 가지고 모든 업무에 임하고 있습니다.”

지금의 행복이 오래도록 이어지길

늘 상대방과 남을 생각하는 자세로 살아가는 정준 총괄팀장, 정작 그는 자신을 위해 어떤 꿈을 꾸고 있는지 묻자 웃으며 “오래 살고 싶다”라고 답했다. 그가 오래 살고 싶은 이유는 지금이 정말 행복하기 때문이다. 현재의 삶에 만족하며 행복함을 누리고 있기에 삶에 대한 애착과 애정이 그만큼 강한 것이다. 정준 총괄팀장은 자신뿐

다른 사람의 입장이 되어 다른 사람을 이해하는 것과 함께 디타워 서울포레스트의 정준 총괄팀장은 자신의 가치를 인정해주고 채용해 준 사람들과 조직을 위해서 늘 최선을 다한다는 마음가짐을 가지고 있다고 했다. 자신을 인정해 준 사람들을 실망시키지 않고 그 기대에 부응하는 것이 사회생활의 또 하나의 기본이자 약속이라는 것이다.

“20년 넘게 직장생활을 해오면서 아직도 몇 번 했습니다. 저는 직장을 옮길 때마다 기본적으로 생각하는 것은 ‘나를 채용해 준 회사에 누가 되어서는 안 된다’라는 것입니다. 내가 회사에 들어가면 열심히 일하겠다고 한 약속과 나를 신뢰해서 뽑아주었는데, 그것을 저버리면 신뢰가 깨어지는 것이니까요. 그래서 저는 조금 과장해서 정말 몸이 으스스하도록 일하고 있습니다. 저에 대한 기대가 실망이 되지 않고 회사와 사람에 대한 신뢰를 지켜가기 위해서입니다. 그래서 늘 노력하고, 공부하고 있는 것이지요.”

만 아니라 모든 사람들이 현재의 삶에 행복을 느껴 오래도록 건강하게 살길 바란다고 했다. “저의 꿈은 무병장수(無病長壽)입니다. 늘 건강하게 오래오래 사는 것이지요. 일찍 죽고 싶은 마음이 추호도 없어요. 행복하니까요. 저는 지금처럼 일을 할 수 있고 가족들과 행복함을 느끼는 이 세상이 정말 좋습니다. 오래 건강하게 살면서 지금껏 해보지 못했던 것, 이루지 못했던 것 다 해보고 싶습니다. 그리고 직장생활 역시 내가 살아있다는 것을 느

끼게 해주는 소중한 것이기에, 지금처럼 구성원들을 만나고 소통하고 격려하면서 살아있음을 오래도록 느끼고 싶습니다.”

가장 트렌디한 위치에 자리잡은 트렌디한 오피스빌딩이기에 코로나19의 상황은 더욱 관리하고 신경쓸 것이 많을 수밖에 없다. 디타워 서울포레스트의 정준 총괄팀장은 코로나19의 확산세가 꺾이지 않는 상황 속에서 늘 살얼음판을 걷는 것 같지만, 이럴 때일수록 삼구 가족들이 푹푹 뭉쳐 위기를 극복해나갈 수 있기를 소망한다고 말한다.

“사실 모두가 예민하기 때문에 조금만 부딪혀도 쉽게 짜증이 나고 기분이 상할 수 있는 요즘입니다. 그럴 때일수록 우리끼리 푹푹 뭉쳐 하나가 되었으면 좋겠습니다. 서로 조금만 배려하고 한몸처럼 움직인다면 이 위기도 최대한 극복할 수 있을 것입니다. 디타워 서울포레스트에 80여 명의 삼구 가족들이 모두 건강했으면 좋겠습니다. 앞으로 입주사들도 늘면 더욱 바빠지겠지만, 서로를 배려하고 아끼는 마음은 변치 않았으면 좋겠습니다.”

디타워 서울포레스트 정준 총괄팀장이 가장 좋아하는 말은 ‘사랑’이라고 한다. 슬하에 쌍둥이 딸자매를 둔 그는 특히 딸들에게 ‘사랑해’라는 말은 많이 한다고 한다. 그는 ‘사랑’이라는 단어 안에 ‘가족과 딸들 뒤에는 항상 든든한 아빠가 있다’는 의미를 담고 있다고 한다. 정준 총괄팀장의 든든한 의미를 담은 사랑이 삼구 가족들에게 많이 이어지고 느껴지는 삶이 되길 기원한다. 🌱

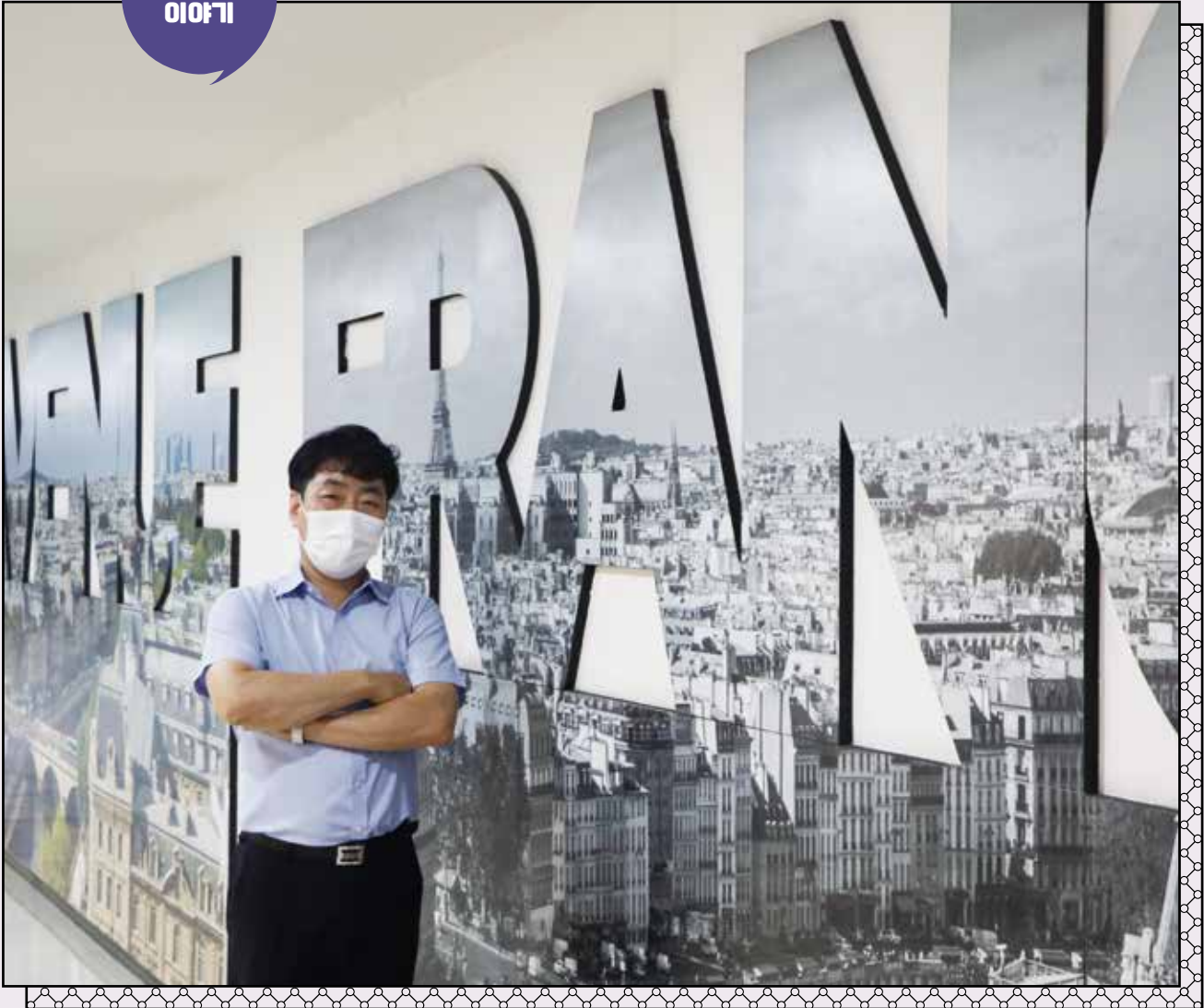


66

거꾸로 그 입장이 되어본다면,
자신보다 지위가 낮거나 약한
사람의 입장이 되어본다면 함부로 그
런 행동은 할 수 없을 것입니다. 저는
상대의 입장에서 생각해보자, 그리고
내 자신을 먼저 돌아보자는 신념을
가지고 모든 업무에 임하고 있습니
다.

99





사람을 사랑하며 매일 만족하며

호반프라퍼티 광고사업팀 정기영 책임님

수원 광고신도시를 대표하는 스트리트몰인 아브뉴프랑. 호반그룹이 운영하는 이곳은 수준 높은 입점업체와 오픈형 복합 공간으로 찾는 사람들의 발길을 사로잡는 곳이다. 호반프라퍼티 광고사업팀의 정기영 책임은 광고 아브뉴프랑의 종합관리를 책임지고 있다. 현재에 최선을 다해 매일매일 만족하는 삶을 살고자 한다는 정기영 책임, 사람을 아끼고 사랑하는 그의 아름다운 이야기를 들어보았다.





차별화된 공간, 아브뉴프랑의 시작은 청결

광고 아브뉴프랑은 자타공인 수원 광고신도시의 중심 상권 중 하나이다. 대형마트는 물론 다양한 식음료 브랜드와 리테일 숍들이 고객들을 모으고 있다. 특히 몰 전체가 개방된 오픈형 스트리트몰은 아브뉴프랑의 큰 장점이다. 광고 아브뉴프랑의 정기영 책임은 고객들에게 차별화된 경험을 선사하는 공간인 만큼, 입점 업체 선정과 관리까지 더욱 신경쓸 부분이 많다고 말한다.

“개방감이 있어서 고객들에게 아주 멋진 스트리트몰이지만 관리부분에는 쉽지 않은 곳입니다. 겨울이나 악천후가 있을 때 등 고객분들의 안전사고에 항상 주의를 기울이고 있죠. 이곳을 이용해주시는 모든 지역 주민분들의 니즈를 만족시키기 위해서 그만큼 노력은 당연하다고 생각합니다. 이곳 아브뉴프랑은 브랜드부터 차별화된 곳이니깐요, 모두가 들어오고 싶다고, 좋은 조건을 제시한다고 입점할 수는 없습니다. 퀄리티가 있는 브랜드, 고객들의 눈높이에 부합하고 아브뉴프랑의 이미지에 맞는 브랜드가 선정되는 것처럼 말이죠.”

아름다운 공간을 더욱 특별하게 만드는 비결은 무엇일까. 광고 아브뉴프랑 정기영 책임은 그 시작에 ‘청결’이 있다고 말한다. 아무리 넓고 좋은 공간이라도 가장 기본이 되는 청결이 없다면 고객들은 발길을 끊을 것이기 때문이라고 정 책임은 설명했다. 그는 현재 아브뉴프랑의 기본적인 청결업무를 담당하고 있는 삼구 가족들이 최선을 다해주고 있어 큰 어려움 없이 청결이라는 기본을 지켜가고 있다고 기뻐했다.

“다양화된 매장, 특별한 경험, 모두 중요하지만 고객들이 찾는 공간의 기본은 청결입니다. 그런 의미에서 저는 순가락만 얹고 가는 것이라고 생각해요. 이곳에서 일하는 삼구 가족들, 소장님과 여사님들 모두 힘든 사업장임에도 잘 해주고 계시니까요. 고객사, 협력사 그런 것은 중요하지 않다고 생각합니다. 모두가 이 공간을 책임지는 주인이라는 그런 마음이 중요한 것이지요. 그런 면에서 삼구 가족들이 모두 책임감을 갖고 일해주셔서 정말 감사할 따름입니다.”

다.”

긍정, 배려, 겸손, 그 앞에 사람

광고 아브뉴프랑 정기영 책임은 현장에서 만나는 삼구 가족들에게 먼저 인사를 건네며 안부를 묻는 것으로 유명하다. 그의 살가운 소통방식은 삼구 가족들에게도 정평이 나 있다. 정기영 책임이 소통에 중점을 두고 있는 배경에는 그가 오래도록 간직하고 살고 있는 삶의 원칙이 있기 때문이다. 긍정, 배려, 겸손을 삶의 원칙으로 꼽은 정기영 책임은 그 모든 가치 앞에 언제나 사람이 있다고 강조했다.

“긍정, 배려, 겸손은 우리집 가훈입니다. 집안에 써서 붙여놓지는 않았지만, 제 아이들에게도 늘 강조하고 저 역시 마음에 늘 되새기는 말이지요. 저는 그 가치들이 존재할 수 있는 것은 결국 사람이 있기 때문이라고 생각합니다. 사람이 가장 중요하고, 사람과 사람 사이에 정이 쌓이기 때문에 긍정의 마음도, 서로를 향한 배려도, 또 나 자신의 겸손도 나올 수 있다고 믿습니다. 이런 가치들은 우리가 어릴 때부터 여



66

정기영 책임이 소통에 중점을 두고 있는 배경에는 그가 오래도록 간직하고 살고 있는 삶의 원칙이 있기 때문이다. 긍정, 배려, 겸손을 삶의 원칙으로 꼽은 정기영 책임은 그 모든 가치 앞에 언제나 사람이 있다고 강조했다.

99





러 번 반복해서 배운 것들이지만 살면서 잊어버릴 때가 많지요. 늘 떠올리고 잊지 않도록 노력해야 합니다.”

정기영 책임은 자신도 잃어버린 초심이 있다고 솔직하게 고백했다. 2017년 10월 호반그룹에 처음 합류해 현장에 부임하면서 많은 사람들에게 ‘사랑합니다’라는 인사를 건넸던 정기영 책임. 한동안 잊고 있었던 그 말을 이번 인터뷰를 계기로 다시 떠올리게 되었다고 겸손하게 인사했다. 정기영 책임은 앞으로 다시 초심을 떠올려 많은 사람들을 더욱 존중하고 사랑하는 마음을 갖겠다는 포부도 전했다.

“제가 처음 이곳에 와서 회의를 하거나 사람들과 통화를 하고 ‘사랑합니다’ 하고 인사를 건네면 어색해하면서도 좋아하셨던 기억이 납니다. 그 말에 진심이 담겨 있는 것인데, 잊고 지냈던 것 같습니다. 다

시금 더 많이 사랑하려고 노력할 것입니다. 이곳에서 함께 일하고 있는 삼구 가족들도 많이 사랑하셨으면 좋겠습니다. 한 공간에서 일하는 우리 모두 한 가족이나 다름없으니까요. 서로 사랑하고 대화도 많이 나누고 소통하고 서로 도와가면서 더 아름다운 직장, 더 돈독한 사이가 되었으면 좋겠습니다.”

만족을 알고 항상 기쁘게

사람을 사랑하는 마음가짐을 간직하고 있는 정기영 책임, 그의 휴대전화에는 ‘지족상락(知足常樂)’이라는 글귀가 담겨 있다. 만족할 줄 알면 항상 기쁘고 즐겁다는 뜻이다. 정기영 책임은 매일매일 작은 것에 항상 만족하면 즐거운 삶을 살 수 있다고 믿는다. 작은 것에 만족하며 감사하는 마음이 삶에 긍정적인 에너지를 심어준다는 것이다. 스스로 만

죽을 알 때에 비로소 기쁘고 미소를 지을 수 있으며, 그 미소는 자신뿐만 아니라 주변에게도 긍정적으로 작용한다고 정기영 책임은 말한다.

“아무리 큰 기업에 다니고 연봉이 높아도 항상 우울하고 힘들고 웃지 못한다면 그것이 좋은 직장일 수 있을까요? 저는 웃으며 출근하고 웃으며 퇴근하는 직장관 기쁘게 살아가는 삶이 중요하다고 생각합니다. 그러기 위해서는 매일매일 작은 것에 만족할 줄 아는 게 필요하지요. 횡단보도에 섰는데, 갑자기 파란불로 바뀌는 사소한 경험들이 일상에 기쁨을 주듯이 말이죠. 행복해지려고 하면 행복하고 좋은 날을 만들고자 하면 좋은 날이 될 것입니다. 작은 것에 만족하고자, 감사하고자 하면 그 자체로 분명 기쁨을 얻을 수 있을 것입니다.”

정기영 책임은 함께 일하고 있는 삼구 가족들에게도 따뜻한 사랑의 인사를 건넸다. 그 인사 속에는 회사와 위치를 떠나서 모두가 함께 일하는 동료이자 가족인 만큼 오래도록 함께 했으면 좋겠다는 소망을 담았다.

“저의 소원은 지금 함께 일하는 분들과 롱런(Long Run)하는 것입니다. 오래 가고 싶은 것이죠. 속한 회사가 다르고 위치가 다르지만 우리는 모두 파트너이자 가족이라고 생각합니다. 저 역시 그 사이에서 소통의 창구와 가교 역할을 하고자 노력할 것이고요. 오래도록 함께 하기 위해서는 우선 건강해야겠죠. 모두 지금의 어려운 시기를 잘 견디고 건강하게 오래 일할 수 있었으면 좋겠습니다.” 🌱





Live beyond expectations.

SIGNIEL

SIGNIEL SEOUL

LOTTE WORLD TOWER 76F-101F, 300 OLYMPIC-RO, SONGPA-GU, SEOUL, KOREA 05551

T +82.2.3213.1000 F +82.2.3213.1330 www.signielhotels.com

칭찬 이야기



직장의 맛을 보여줘서 고마운 곳

많은 쇼핑객들이 오고 가는 광고 아브뉴프랑에서 삼구 가족들은 코로나19로 더욱 긴장된 마음가짐으로 업무에 임하고 있다. 하지만 서로를 향한 마음으로 늘 배려가 끊이지 않는다고 한다. '이런 게 직장을 다니는 맛이구나', '이런 게 사람 사는 세상이구나' 감탄사를 절로 나게 한다는 광고 아브뉴프랑의 삼구 가족들. 웃음이 가득한 그 비결에는 서로가 서로를 향해 가진 애뜻한 마음이 있었다. 아브뉴프랑 광고 삼구 가족들의 직장의 맛을 함께 느껴본다.



동경란 환경담당 여사님

저는 원래 이곳 사업장에 오픈멤버로 참여했다가 건강상의 이유로 잠시 쉬고 재입사했습니다. 벌써 6년 동안 이곳에서 일을 하고 있습니다. 직장을 다니며 사람들과 소통하고 즐겁게 일해서 건강도 더 좋아지는 느낌입니다. 제가 하는 일에 자부심을 갖고 일할 수 있게 많은 배려를 해주는 삼구와 우리 구성원들에게 감사드립니다. 그 중에서 제가 칭찬드릴 분은 박상선 보안팀장님입니다. 박 팀장님은 우리와 함께 오래 일하고 계신 분인데, 항상 웃으시고, 배려도 많고 잘 챙겨주는 참 자상한 분입니다.

박상선 보안팀장님



'행복하게 출근하고 건강하게 퇴근하자'는 슬로건 아래 우리 사업장에서 삼구 가족들 모두 서로 배려하며 즐겁게 일하고 있습니다. 이런 분위기를 만들기 위해 함께 노력하는 삼구 가족들이 정말 자랑스럽습니다. 삼구 가족들 모두 자신이 맡은 일에 최선을 다한다는 책임감 속에서 일하고 있습니다. 저는 이진영 행정주임님을 칭찬하고 싶습니다. 매일 출퇴근 할 때마다 마주치는 분인데 아침마다 늘 웃는 모습으로 맞이하시고, 나이 많은 우리들이 부족한 부분 서류업무 등을 아주 꼼꼼히 챙겨주는 분입니다!



Compliment Story

“
묵묵히 뒤에서 우리 삼구 가족들을
잘 챙겨주시고, 말보다 행동으로 자신의 가치를
보여주시는 참 배울 게 많은 분입니다.
”



*지하주차장 에어컨 설치



칭찬 이야기



이진영 행정주임님

저는 2019년 1월부터 삼구에 합류해 이곳 현장에서 일하고 있습니다. 사람부터 근무환경까지 흠잡을 곳 없고, 정말 한마음으로 일하는 모습이 아름답습니다. 비록 지금은 코로나 때문에 못하고 있지만, 정기적으로 함께 봉사활동도 하고 우리 현장의 삼구 가족들은 정말 끈끈하게 뭉치고 있습니다. 제가 칭찬할 분은 오기중 시설팀장님입니다. 말수는 많이 없으셔도 묵묵히 뒤에서 우리 삼구 가족들을 잘 챙겨주시고, 말보다 행동으로 자신의 가치를 보여주시는 참 배울 게 많은 분입니다.



오기중 시설팀장님

저는 시설팀장으로 일하고 있는 오기중입니다. 코로나19 방역까지 담당하며 많은 업무가 주어졌지만, 우리 삼구 가족들은 항상 업무적으로 인격적으로 배려하며 서로 의지하고 일하고 있습니다. 저는 특히 이런 분위기를 잘 잡아주시는 이영국 소장님을 칭찬하고 싶습니다. 함께 일하는 팀장으로서 소장님이 일을 철저히 관리하는 부분이 있어 더욱 책임감을 갖게 되고, 또 그 안에서 배우는 점도 많습니다. 구성원 사이에 소통과 배려를 강조하시고 항상 우리의 든든한 배경이 되어주셔서 참 감사합니다.



이영국 소장님

생활수준도 높고, 특히 젊은 전문직들이 많이 찾는 곳 이기에 관리업무에 더욱 철저할 수밖에 없습니다. 늘 긴장된 가운데 막중한 업무량에도 늘 웃으면서 일하고 계신 이곳 삼구 가족들에게 소장으로서 큰 감사함을 느낍니다. 비록 지금은 서로 모여서 소소한 잔기울이기도 어려운 상황이지만, 언젠가 지금의 어려움들을 곱씹으며 마스크 벗고 함께 웃을 수 있는 날이 곧 오리라 생각합니다. 그때까지 지금처럼 서로 배려하고 챙겨주는 우리 삼구 가족들의 아름다운 '직장의 맛'을 잘 살려갔으면 좋겠습니다. 지금처럼 늘 웃으며 출근하고 건강하게 퇴근하며 오래도록 함께 합시다.

파이팅! 



삼구 INC 임직원을 위한 현대백화점 천호점의 특별혜택



나의 추석을 부탁해

남성 / 여성 / 구두
식기 / 리빙 / 식품
최대 **50%** SALE

8.27(금) ~ 9.19(일), 24일간
현대백화점 천호점

MORE

매장 구매시 혜택

현대백화점 카드로 30/60/100만원 이상 구매시

10% 주머니 적립

(단, 사은 증복 불가/단일 브랜드)
주류/식품 외 일부 브랜드 판매 인정 또는 제외

다양한 혜택을 아래 QR코드를 통해 확인해보세요



오프라인 바로가기 CLICK

오프라인 구매시 명함을 제시해주세요~

**QR코드 사용방법

1. 카메라 앱 실행
2. QR코드 인식
3. 상단에 뜨는 링크 CLICK



온라인 바로가기 CLICK

9월
삼구소식
이모저모

미담은 '사람을 감동시킬 만큼 아름다운 내용을 가진 이야기'라고 합니다.
삼구 가족 분들의 작은 행동으로 일구어 낸 아름답고 소소한 소식을 공유하고,
서로가 서로에게 많은 이야기를 전하기 위해 구성하게 되었습니다.
우리가 가진 아름다운 이야기는 아주 작은 것부터 시작됩니다.
'이런 것도 미담이야?'라는 생각은 잠시 넣어두시고
'이런 이야기는 같이 나눠야겠다'는
마음으로 함께 해주시길 바랍니다.

추석

나누고 싶은
생생 현장
속으로

秋夕



코로나 바이러스가 사라지는 그날까지... 사전에방에 최선을!

더클래식 500 보안팀
김영선 주임님



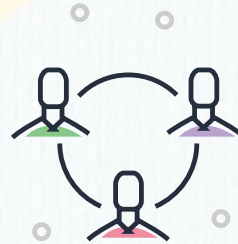
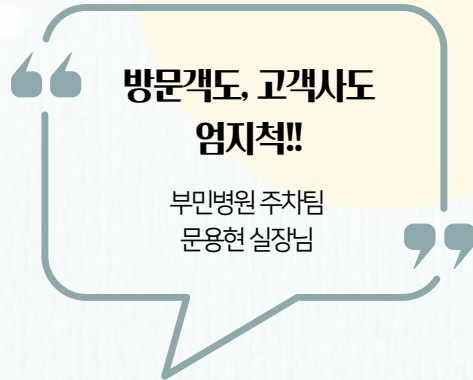
안녕하세요. 더클래식 500 보안팀에서 근무하는 주임 김영선입니다. 코로나가 지속되어 모두가 힘든 요즘, 얼마 전 있었던 일에 대해 공유 드리면서 한 번 더 예방수칙을 중요하게 인식하는 계기가 될 수 있겠다 싶어서 이야기 드립니다.

7월 8일 저녁 9시 10분경, 보안팀은 프론트 측으로부터 모 객실 내부에 다수의 인원이 입실할 가능성이 높다고 전달받았습니다. 현재 코로나로 인하여 객실 내부의 입장 인원이 제한되어 있는 상태입니다. 보안팀은 확인 작업에 착수하였고, 해당 구역을 탐문하던 중 특이점을 발견하였습니다. 입실을 완료한 고객들은 객실 내부에서 나오지 않는 상태였고, CCTV 확인 중 적게는 2명, 많게는 4명의 인원들이 로비로 간격을 두고 들어오는 장면을 확인하였습니다. 2팀은 엘리베이터를 이용하여 해당 객실과 관련 없는 층으로 각각 이동하였고, 1팀은 비상계단을 통하여 들어가는 것을 확인하였습니다. 엘리베이터 탑승 인원들은 내려서 다시 비상계단을 이용하는 장면을 포착하였고, 이 3팀의 목적이 다수입장이 예상되는 객실로 이동할 것이라고 추측을 하였습니다. 팀원들 해당 객실 이동 후, 비상계단 입구 확인결과 11명의 고객이 대기 중인 것을 확인하였고, 고객님들께 여쭙보니 해당 객실로 이동을 할 계획이었다고 확인을 하게 되었습니다.

정중하게 코로나 관련 인원초과로 객실사용이 불가능하시다는 점을 설명 드리고 퇴실 요청을 드렸습니다. 추후 상황에 대비하여 지속적으로 감시결과 퇴실 후 재입장 하지 않는 것을 확인 하였습니다. 다수 인원의 호텔 객실 이용은 코로나 전염에 노출이 쉽기 때문에 사전예방을 방지했던 부분이었습니다.

지속된 코로나로 인해 모든 분들이 힘든 시기를 보내고 계십니다. 힘들지만 조금 더 힘내서 방역수칙을 잘 지켜가며 코로나에서 벗어나는 날이 오길 진심으로 바랍니다.





안녕하세요. 주차팀 문용현 실장입니다. 부민병원 주차팀을 대표하여 소식 공유를 하게 되었습니다. 부민병원은 가용 주차장 및 기계식 주차장의 주차 가능 대수가 넉넉하지 않아 항상 방문객분들의 차량으로 분주하게 운영됩니다. 특히 코로나 백신 접종 시기와 맞물린 요즘은 업무 시 작부터 마감까지 정신 없는 하루를 보내고 있습니다. 기계식 주차장이 예기치 못한 상황에 어려코드가 발생할 때가 있습니다. 방문객분들의 출차가 지연되어 오랜시간 수리를 해야하는 상황도 있었답니다.

방문객분들께서는 병원 일을 마치고 바로 출차를 해야 하는 상황에서 예상보다 훨씬 많은 시간을 보내게 되는 경우가 일어나고 있습니다. 이런 상황이 발생했을 시 해결 방법을 고민한 결과 주차 사무실에 시원한 비타민 드링크를 상시 구비해 놓고 기계식 주차장이 문제가 생겼을 때, 방문객분들께 음료를 하나씩 드리며 출차가 늦어지는 부분에 일일이 양해를 구하고 있습니다.

결과적으로 해당 부분에 대하여 고객 클레임 건이 이전보다 줄었으며, 훨씬 이해해주시고 기분 좋게 기다려주시는 방문객분들이 많아졌습니다. 고객사분들께서도 엄지를 치켜세워 주시며 만족을 전해주고 계십니다. 무슨 일이든지 고객의 입장에서 고민하면 개선 방안도 분명히 있다는 내용을 우리 삼구 가족들과 공유하게 되어 무척 기쁩니다.



**서툰영어를 이해해
주신게 더 감사한데,
칭찬까지 받아 좋습니다.**

오라카이 인사동 스위치
김선영 여사님



GM이라는 큰 회사의 임직원 분들이 한국출장을 오시면서 오라카이호텔 인사동에 투숙해주셨습니다. 저는 영어가 서툴러서 완벽한 의사소통이 되지는 않았지만 제가 할 수 있는 부분에서는 최선을 다했을 뿐인데, 투숙해주신 임직원 분들께서 제가 항상 상냥하게 응대해줬다고 칭찬을 해주시며 2주간 투숙 후 1달 연장 투숙까지 결정을 해주셨다고 듣게 되었습니다.

저는 늘 하는 일을 했다고 생각하는데, 총지배인님께서 고객우수관리 사례로 전 직원분들에게 공유까지 해주셔서 정말 감사할 따름입니다. 오라카이호텔 인사동에서 늘 최선을 다하겠습니다. 총지배인님과 우리 식구들 모두에게 감사드립니다. 그리고 감사인사를 일부러 전해주시신 GM 임직원분들께, 오히려 제가 감사하다는 말씀 드리고 싶습니다.

지난달 7월 20일 오전 12시 30분경 당 타워 4층 입주사 서버실에서 화재가 발생하였던 아찔한 상황이 있었습니다. 그날 당직 설비기사님이 화재감지기 및 지하 7층 소화 펌프 동작을 확인하면서 바로 4층 입주사로 이동하여, 서버 실내 연기를 감지하고 문을 강제 개방하여 바로 화재를 조기에 진화하였습니다. 화재의 원인은 에어컨 전원 선 과부하로 인한 거였습니다. 총 21층 건물의 4층에서 발생하여, 자칫 대형화재로 이어질 수 있는 사고를 적절한 초동 대응으로 방지하였다고 담당 소방서에서 조사 결과 확인해 주셨습니다. 무엇보다도, 아무도 다치지 않고 빠르게 진화되어 정말 다행이었습니다.

고객사 분도 다행이라는 말씀을 주셨지만, 무엇보다 안전을 위해 더욱 각자의 자리에서 최선을 다하겠습니다. 모든 현장의 삼구 가족분들, 항상 건강에 유의하시고, 안전에 만전을 다하시기를 늘 당부드리겠습니다. 감사합니다.



**입주사 서버실에서
아찔한 화재가,
발빠른 조기진화!!**

큰길타워



66
대형화재로 번질사고
초동 대응으로 방지



삼구아이앤씨, 조직소통부터 윤리경영 이슈까지 맞춤형 리더 양성 '신임직책자 교육' 실시



삼구아이앤씨는 지난 7월 29일 용인에 위치한 대웅경영개발원에서 각 그룹의 그룹장 및 신입 그룹장, 임원 및 팀장 등을 대상으로 맞춤형 교육인 '신임직책자 교육'을 개최했다. 이날 직책자 교육은 신임 직책자로서 갖춰야 할 역할을 확립하고 핵심 가치와 비전 공유를 통한 조직의 전략 이해 및 습득 등을 돕고, 공유하기 위해 진행됐다. 교육내용은 참석자 전원을 대상으로 국내외 우수 기업들의 DT 사례 및 트렌드 등을 알 수 있는 '디지털 트랜스포메이션', 리더의 역할과 책임과 자격 등에 대한 '직책자 유형에 따른 역할'에 대한 특강이 진행됐다. 또한 기업의 책임, 관리자로서 지켜야

될 준법, 윤리 경영 등에 대한 '기업 준법 경영의 핵심 이해'라는 주제의 강연도 이어졌다. 이후 각 그룹장 및 임원을 대상으로 동일범 위원장은 삼구의 발전 및 리더의 역할과 모습의 내용을 담아 '삼구의 미래를 주제로 설명과 공유의 시간을 가졌다.

김형규 총괄사장은 임원을 대상으로 임원의 역할과 책임을 주제로 윤리준법 서약식을 가졌으며, 신임팀장을 대상으로는 삼구에서 앞으로 나아가야 할 방향에 대한 비전 공유를 위한 사람 중심 플랫폼을 내용으로 담아 '삼구의 이해를 주제로 강의를 진행했다. 이날 교육은 고객과 구성원이 행복한 회사로 더 나아가기 위한 소통 노하우부터 안전·환경 윤리경영 등 직책자가 필수로 알아야 하는 지식까지 전부 담아 진행되었다. 한편 삼구아이앤씨는 지속적으로 신임직책자 교육을 통해 맞춤형 리더를 양성할 것이며, 모두가 회사의 미래와 비전을 공유, 소통하기 위한 노력을 다방면으로 진행할 예정이다.



**BEST PARTNER
FOR HRD
TOTAL SOLUTION**

DMD가 걸어온 30년
고객의 성과 창출에 기여하는
국내 최고의 전략적 HRD 파트너

DMD 대웅경영개발원



예 약 머 의

031)334-2400
www.dmd.co.kr

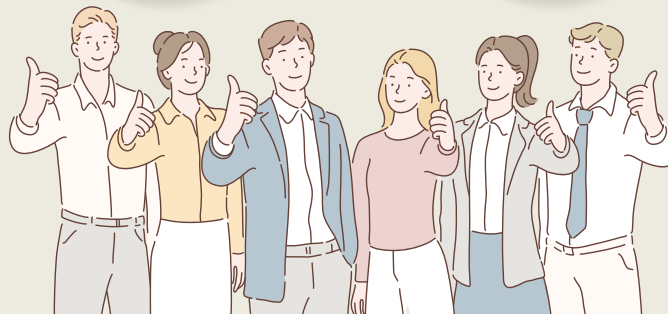
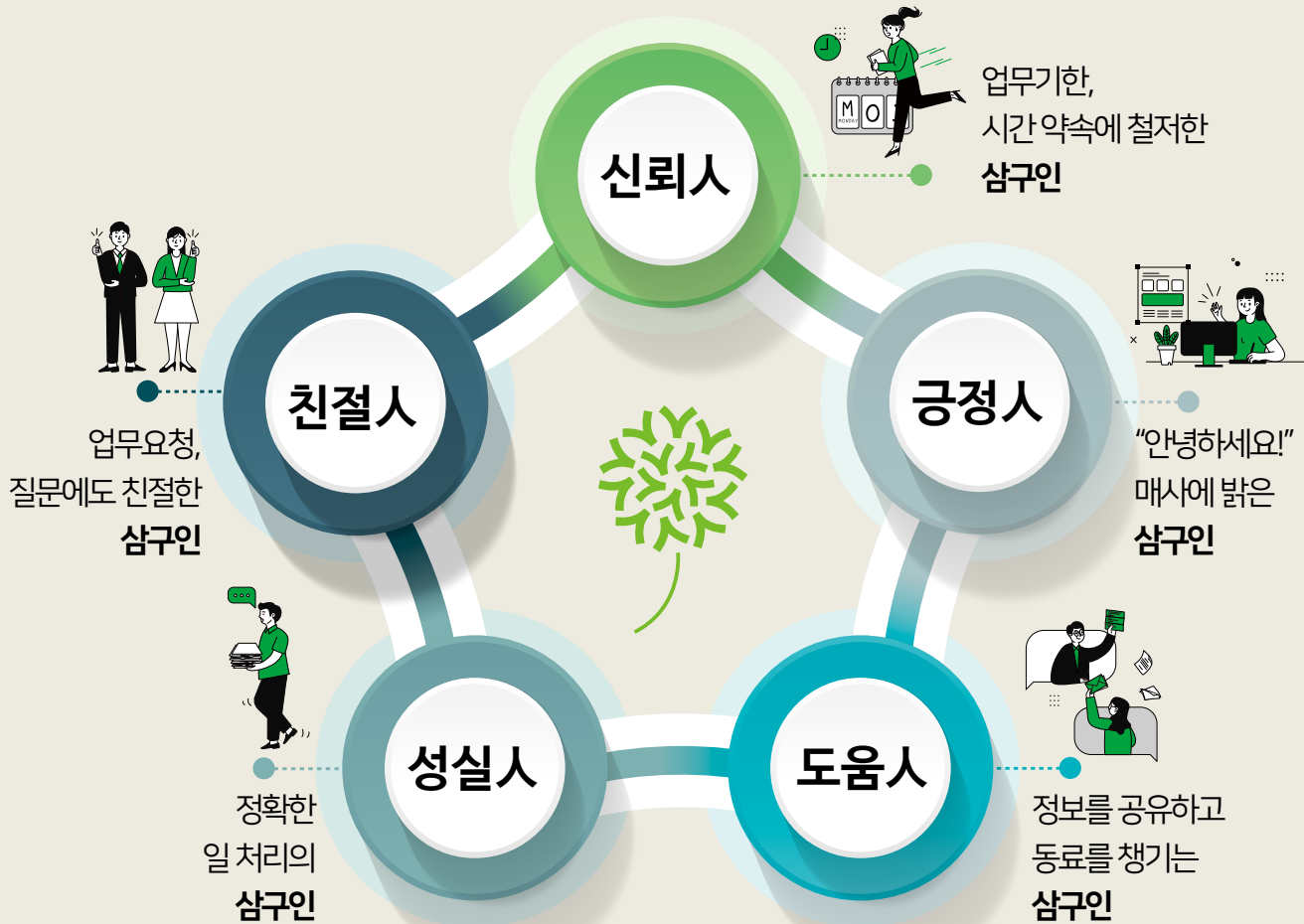
1일 동시 교육인원 2,200명, 동시숙박 650명
서울에서 1시간, 수도권 최대규모의 HRD Complex



www.instagram.com/firstdmd
blog.naver.com/bestdmd



같이 일하고 싶은 삼구인의 모습은?



동료들과 협조적이고 우호적인 관계를 유지할 수 있도록 노력하여
일하기 좋은 기업문화를 만들어가는 삼구 가족 구성원이 됩시다.



허기 대한민국
지지합니다!

더 푸짐해진 K-버거 대표
한우불고기, 불고기버거로
응원합니다

롯데리아 오달 손흥민

(Signature)
손흥민

양상추 2배
패티 25% UP



불고기버거

양상추 1.5배
패티 28% UP



한우불고기

야옹!



나의 ♥ 반려동물을 소개합니다

함께하는 것만으로도 일상의 즐거움을 보태주는
녀석들, 삼구 구성원들의 행복 비타민!
금쪽같은 내 새끼를 소개합니다.



벤처물류센터
박가연 님



진한갈색_빵식
연한갈색_홀리



안녕하세요! 저희 집 강아지를 소개합니다! 저희 집 강아지는 1년 전에 저의 품으로 왔습니다.^^
먼저 홀리는 성격이 조금 웃겨요!
엉덩이를 만지는 걸 싫어하는데 저에게 엉덩이를 들이밀고 으르렁거리는 아이예요. 참 웃기죠?
그래도 주인밖에 모르는 아이입니다. 그리고 빵식은 애교가 정~~말 많아요!
퇴근하여 씻고 침대에 누우면 저의 얼굴에 자기 몸을 기대어 쳐다보더니 주인 몸에 올라와
엎드려서 자는 아이예요. 그럴 때 보면 정말 귀여워서 괴롭히고 싶어요.ㅎ
이상 저희 집 강아지 소개를 해보았습니다!



SK운송본부
김소리 님

♥
만수르

♥ ◯ ▷ ...

안녕하세요! 저는 5개월 된 아기애기한 저희 집 귀염둥이 만수르를 소개합니다.
우리 만수르 많이 많이 봐주세요^^ 감사합니다!



김포 NE.O 3센터
박현재 님

♥
밤이

♥ ◯ ▷ ...

주인님 성함은 ♥밤이♥이구요. 러시아 블루예요.
시크한 눈과 털 색깔이 매력적인 7살 주인님입니다.
입맛이 까다로우셔서 주로 교촌치킨의 허니콤보 순살만 드신답니다^^
그래서 한덩치 합니다. ㅎ



김포 NE.O 3센터
정순옥 님



랑이

안마받는 걸 좋아하는 우리 집 랑이예요.
엄마, 아빠가 안마 받으려고 하면 먼저 안마의자에 휩
~~올라가 버려서 안마도 못해요. ㅠ



김포 NE.O 3센터
한지성 님



사랑이

우리 집 강아지 '사랑이' 호기심이
많고 밖에 나가는 걸 너무 좋아해요.
올여름 더위에도 헉헉 거리며
부지런히 돌아다녔어요.
항상 아프지 말고 건강히 잘
지냈으면 좋겠어요.



김포 NE.O 3센터

황영주 님



레옹이



3살 된 저의 반려묘 레옹이는 애교도 많고 작은 소리에도 민감하지만 사냥할 때만큼은 매서운 고양이입니다.



김포 NE.O 3센터

전미화 님



까꿍이



반려동물들이 마음껏 뛰어놀 수 있는 곳으로 가자
신나게 달렸어요. 달려! 달려!
그 모습이 너무 행복해 보여 저희 가족도 행복하네요~^^

벤츠 물류센터

이석재 님



봉순이



우리 봉순이를 소개합니다.
세상에 태어난 지 이제 2달 정도 됐고 미니 비송이예요.
저희 집안에 보물이 됐습니다.



알뜰 해외 직구 방법 2 소개



해외 직구를 이용할 때 꼭 알아야 하는 가장 최근 정보를 알려 드립니다. 미국 해외직구를 할 때 가장 알뜰하게 구입하는 방법을 소개합니다. 미국은 국내와 다른 세일 시즌이 있습니다. 이번호는 세일 시즌과 가장 인기 있는 블프 시즌 정보를 알려 드립니다. 아는 만큼 알뜰하게 쇼핑을 즐길 수 있습니다. 꼭 챙겨서 이용해 보세요.

02 해외 직구도 미리미리 계획하고 이용

(1) 미국 세일 시즌 미리 알아보기

미국에 경우 한국과는 다르게 공식적인 국가공휴일을 중심으로 여러가지 세일 행사가 집중적으로 진행된다. 해외직구를 이용할때 미리 이 기간을 알고 쇼핑을 한다면 가장 알뜰하게 구입할 수 있다.

(2) 최근 미국의 쇼핑 동향

국내도 그렇지만, 코로나로 인해서 미국의 쇼핑 형태와 문화가 많이 변화 되었다. 예전에는 세일 행사를 매장에서 며칠 동안 집중적으로 하였다면 온라인 쇼핑몰을 앞당겨서 세일을 진행하는 곳이 많아졌다. 대표적인 블프 시즌과 사이버먼데이 시즌의 개념이 확장되어, 이전 한 달 전부터 본격적으로 시작하거나, 한 달 후까지 진행되는 곳도 있다. 또한, 블프시즌 만큼이나 아마존 프라이데이와 같이 독립적인 날을 진행하는 곳도 있다. 이전에는 추수감사절 다음날 진행하던 블프 세일 행사가 이제는 시즌도 상관없이 이벤트처럼 날을 지정해서 진행되는 곳도 많아졌다.

(표) 미국의 대표적인 세일 시즌 안내

세일행사를 진행하는 날	날짜	인기상품/특징
새해	1월 1일	여행관련 상품 / 짧은 겨울방학
발렌타인데이	2월 14일	초콜릿 선물세트, 주얼리, 시계, 의류
마더스데이	5월 9일	주얼리, 건강식품, 의류, 패션
메모리얼데이	5월 31일	의류, 신발, 가전제품
퍼터스데이	6월 20일	의류, 신발, 공구, 건강식품
독립기념일	7월 4일	의류, 가구, 아웃도어 용품, 스포츠, 의류 / 미국 이사철
노동절	9월 6일	의류, 신발, 학용품, 노트북 / 미국 신학기
콜럼버스의 날	10월 11일	컴퓨터, 전자제품
추수감사절	11월 25일	전자제품, 컴퓨터 관련, TV, 대형가전제품
블랙프라이데이	11월 26일	무선청소기 의류, 신발, 가방
사이버먼데이	11월 29일	
크리스마스	12월 25일	주얼리, 게임기, 아이패드, 장난감, 의류

*대표적인 세일 시즌 (Yellow Color)

02 미국에 대표적인 블랙프라이데이 알아두세요

(1) 블프시즌 구입 목록 미리 계획하기

올해 2021년 블랙프라이데이는 11월 26일입니다. 매년 미국 추수감사절 다음날에 시작되는 블랙프라이데이 세일은 일 년 중 가장 인기 있는 쇼핑 시즌이다. 블랙프라이데이 세일 정보는 보통 10월부터 오픈해서 올리는 쇼핑몰이 많이 있다. 평소 좋아하는 사이트들을 방문해서 세일 정보를 미리 미리 확인해서 구입 희망 리스트는 미리 결정해 두자. 세일이 활발하게 진행되는 이때는 판매되는 상품이 초기에 품절되는 경우가 많이 있기 때문에 미리미리 결정하는게 좋다.

(2) 블프시즌 사전 세일 행사를 이용해 보자.

미국에 인기 사이트인 아마존, 뉴에그, 베스트바이, 이베이, 월마트 등 대형 유통 사이트는 사전 세일 행사를 진행한다. 블프 시즌 만큼 앞서서 진행하는 곳에서 미리미리 구입하는 것도 좋다. 배송사고를 줄일 수 있는 좋은 시기이다. 블프 시즌은 모든 배송 서비스가 적체현상이 발생되므로 이때 구입하면 훨씬 빠르게 배송 받을 수 있는 장점이 있다.



(사진) 세일 안내 브로셔



(사진1) 사전행사 사이트
www.newegg.com



(사진2) amazon.com

(3) 실제 주문량이 가장 많은날은 블랙프라이데이 보다 사이버 먼데이가 훨씬 많다

미국인들은 블랙프라이데이 보다, 직장으로 돌아가는 사이버 먼데이에 훨씬 많은 주문을 한다고 한다. 블프 때 보다 세일 행사를 더 확대해서 진행하는 곳도 있다. 블프 시즌에 구입하지 못했다면 사이버 먼데이를 노려보는 것도 좋다. 세일 기간이 대체적으로 길어지고 가격도 더 낮게 판매되기도 한다.



메시 백화점 세일행사 안내서

(4) 블프 시즌 때 의류, 신발, 영양제 구입은 피하자.

브랜드 할인율이 높기로 유명한 GAP 브랜드 계열, 폴로 랄프로렌, 타이힐피거, 라코스테, 나이키, 아디다스, 뉴발란스 등 인기 브랜드는 블프 시즌엔 피하고 다른 세일 행사 때 구입하기를 추천한다. 이 시기에는 해외 배송으로 받을 때 지연이 자주 발생하고 배송 사고가 가장 많이 발생하기도 하여 배송 지연으로 합산과세도 발생할 수 있어 주의하여야 한다. 가급적 영양제도 다른 세일 기간에 미리 구입하는 것이 좋다. 글을 쓰고 있는 당일에 사이트에 방문해 보아도 세일행사가 진행 중을 확인할 수 있었다.



(사진1) 8월 세일 행사 중 (아디다스)



(사진2) 수시로 세일 행사하는 퓨리탄(8월 중에도 세일중)

03 고배송 이벤트 이용하기 & 배대지 신청서 작성하기



사이트에서 구입하신 후에 고배송 신청서를 작성해봅니다.

www.gobaesong.com 에 로그인을 해서 NEW 신청서를 클릭,

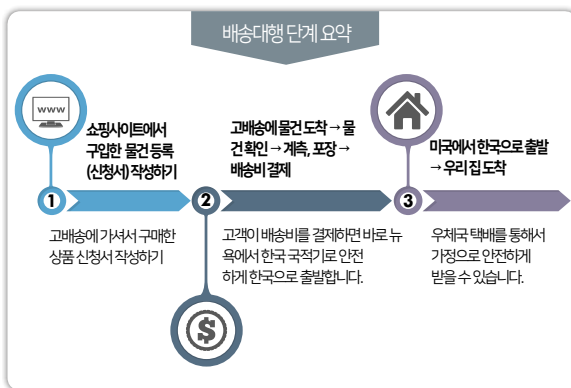
쇼핑사이트에서 구입한 물건의 등록과 고배송의 이벤트 중에 선택하세요.

고배송 물류센터에 물건이 도착했다는 메시지를 받으면 고배송 사이트 마이페이지에서 배송비 결제까지. 고배송 사이트 마이페이지에서 내 물건이 어떻게 움직이고 있는지 자세히 보실 수 있습니다.



고배송 NEW 신청서 작성하기

Tip → 미국내에 배송 대행지의 주소를 입력 할 때 꼭 '고배송 사서함 번호'를 입력



***해외 직구를 위해 먼저 가입하세요**

1. 개인통관고유부호 신청하기

개인통관고유부호 발급
unipass.customs.go.kr

2. 고배송 가입, 미국 주소 받기

www.gobaesong.com 회원가입 /
미국 주소와 개인 사서함 번호 받기

젊어서 더 위험한 고혈압 질환

인지도 낮고 약 부담감 높아 치료 외면



국민 4명 중 1명이 가지고 있는 고혈압은 우리나라의 대표적인 국민질환 중 하나다. 보통은 노년층의 전유물로 생각되지만 30~40대는 물론 20대 젊은 층에서도 적지 않게 발생하고 있다. 국민건강통계자료에 따르면 고혈압 유병률은 20세 이상 성인의 29%로 약 1200만명에 달했다. 고혈압은 조기 진단하고 약물치료와 함께 건강한 생활습관만 잘 유지한다면 관리가 어렵지 않은 질환이다. 하지만 젊은 환자일수록 자신이 고혈압인지도 모르거나, 알고 있으면서도 약에 대한 부담감, 젊음에 대한 자만심을 이유로 방치하는 경우가 많아 더 위험하다.

▶ 안일한 생각과 취약한 환경이 문제



젊은 고혈압 환자의 문제는 첫째, 젊은 환자 상당수가 고혈압이 있어도 인지하지 못하거나, 알면서도 치료를 하지 않고 방치하고 있다는 점이다.

둘째, 30~40대는 주위 환경조차 고혈압에 취약하다는 점이다. 경제활동에서 오는 스트레스, 피로, 술과 담배 등에 과도하게 노출되면서도 운동하기도 힘들고, 병원을 찾기도 힘들기 때문이다. 고혈압은 주변에서 흔하게 볼 수 있고, 증상이 거의 없어서 안일하게 생각하는 경우가 많지만, 방치할 경우 치명적인 합병증으로 사망에까지 이를 수 있는 심각한 질환 중 하나다. 높은 혈압은 심장에 부담을 주고, 이를 견디기 위해 심장벽이 두꺼워지고 커지게 되며 이로 인해 심부전 상태로 진행된다. 이뿐 아니라 압력으로 혈관이 손상되면 동맥경화로 이어지기도 한다. 국내의 3대 사망 원인인 암, 심장, 뇌혈관 질환 중 두 가지가 고혈압으로 인해 생길 수도 있는 것이다.

▶ 나이 불문 혈압 관리 필수

고혈압은 나이에 상관없이 기간이 오래되면 심뇌혈관 합병증 발생률이 올라가므로 젊다고 해도 적극적인 혈압 관리가 중요하다. 특히 심뇌혈관질환은 특별한 증상이 없다가도 갑자기 발생해 사망에도 이를 수 있어 더욱 위험하다. 실제 응급실로 오는 젊은 심뇌혈관질환 환자 중 자신이 고혈압인지도 몰랐거나 알면서도 여러 이유로 치료를 받지 않았던 경우가 많다. 때문에 고혈압을 진단받았다면 나이를 불문하고 전문의를 통한 꾸준한 혈압 관리는 필수다.



▶ 약물치료보다 중요한 생활습관 개선

가족 중에 고혈압을 비롯한 심뇌혈관질환병력이 있거나, 회사 혹은 근처에서 측정한 혈압이 꾸준히 135/85mmHg를 넘는다면 일단 고혈압을 의심하고, 일정한 간격 혹은 적어도 한 주에 한 번 이상 혈압을 측정해봐야 한다.

고혈압을 처음 진단받은 환자의 경우, 생활습관 개선으로 혈압을 내릴 수 있다. 물론 비약물요법을 통해 혈압을 내리도록 노력하는 것이 중요하지만, 의사와 정기적으로 만나 혈압을 떨어뜨리는 약물치료를 할 것인지 상의해야 한다. 또한, 혈압약을 복용하니까 나쁜 생활습관을 그대로 유지해도 된다는 생각은 절대 금물이다. 고혈압의 예방은 적극적 유산소 운동, 건강한 식단(저염식, 육류를 피하고 야채 위주), 체중감량, 금연, 절주 등 건강한 생활습관으로도 가능하다. 젊은 층은 특히 고혈압 및 심뇌혈관질환의 가족력이 있고, 흡연, 비만, 고지혈증 등 심혈관질환의 위험 인자를 가진 경우에는 더욱 건강한 생활습관유지가 필요하고, 자주 혈압을 측정하는 것이 중요하다. 고혈압이 있거나 정상혈압(수축기 혈압 < 120mmHg, 이완기 혈압 < 80mmHg)보다 높은 경우라면 고혈압 합병증을 예방하고 고혈압 발생을 막기 위해서 더욱 생활습관 개선 및 관리가 필요하다.



심장혈관내과 손일석 교수

전문진료분야: 심장판막질환, 심부전, 성인선천성심장질환, 고혈압

강동경희대학교병원 서울시 강동구 동남로 892

대표전화 1577-5800 응급의료센터 440-8282

강동경희대학교병원은 신기술, 신개념의 정확한 원스톱 서비스 의과대학병원, 질병중심으로 특화된 한의과대학병원, 편리와 신뢰의 고품격 치과서비스 치과대학병원으로 구성되어있다. 다른 대학병원과는 차별화 진료형태 및 운영시스템을 구축하고 있으며 동양의학과 서양의학의 융합에 의한 양한방 협진 시스템도 시행하고 있다. 신기술 접목을 통한 첨단수술 및 검사, 치료를 진단에서부터 퇴원까지 최단시간 내 진행될 수 있도록 질병중심, 환자중심으로 진료시스템을 운영중이다.

장마철 다발하는 '감전사고' 예방을 위한 안전조치

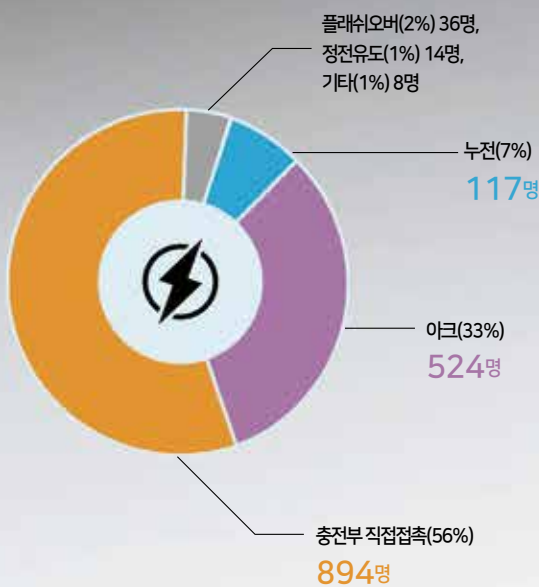
우리나라는 열대 이동성 저기압의 영향으로 태풍이 자주 지나간다. 태풍은 시기에 상관없이 언제라도 발생할 수 있지만 특히 8~9월에 많이 발생해 우리나라에 큰 피해를 입히고 있다.

한번 태풍이 휩쓸고 간 자리는 예전의 형태를 찾을 수 없을 정도로 파괴된다. 강풍과 집중호우를 동반해 집과 도로 등을 마구잡이로 파괴하고 인명과 재산 피해를 내는 것이 특징이다. 잦은 강우와 높은 습기로 인하여 인체의 저항이 낮아지면 고온다습한 작업 환경에서 상대적으로 감전사고의 위험이 높아진다.

▶ 집중호우·장마철에 다발하는 '감전사고'

감전은 우리 몸에 전기가 흐르게 되면서 상해가 발생하는 사고를 말한다. 감전이 발생하는 경우 신경계 교란을 비롯해 근육의 이상 수축, 심장 및 폐호흡 이상 등 다양한 문제가 발생할 수 있고 신체손상으로 인한 후유증을 겪거나 심하면 사망에 이를 수도 있다.

특히 습도가 높은 장마철 전기 감전사고가 빈발한다. 특히 전기 감전사고의 50%는 산업현장에서 발생한다. 감전사고는 피부의 건조도와 전원에 접촉한 강도에 따라 영향을 받기 때문이다. 냉방기 사용이 늘어나면서 전기 과부하로 인한 누전과 높아진 습도로 감전이 쉽게 발생하는 환경, 땀으로 인한 작업자의 인체 저항 감소, 작업자의 신체 노출도 증가로 인해 겨울철보다 여름철 전기 감전사고 발생률이 높아진다. 감전사고는 주로 전기가 흐르는 충전부 직접접촉이 56%(894명)로 가장 많았고, 아크(불꽃 방전) 33%(524명), 누전 7%(117명) 순이다.



감전형태별 감전사고 현황



휴가전

- ☑ 백열등, 형광등은 장시간 켜놓으면 과열되어 전기화재의 원인이 된다. 반드시 소등하자.
- ☑ 발코니와 실외에 설치되어 있는 에어컨 실외기에 빗물이 스며들지 않도록 하고 누전차단기를 설치하자.



정전

- ☑ 정전 시에는 모든 전기제품 플러그를 뽑아야 한다.
- ☑ 휴대용 랜턴과 배터리, 건전지로 작동되는 라디오를 준비하자.

장마철 전기 안전 요령



집중호우

- ☑ 집중호우가 내리기 전 노후되거나 손상된 전선은 교체하자.
- ☑ 양수모터와 같은 배수장비를 갖추어 두고, 미리 성능시험을 해두는 것이 좋다.

장마철 전기 기계·기구 취급 도중 감전재해는 전기시설 침수로 인한 감전재해 위험과 전기 충전부에 근로자 신체 접촉으로 인한 감전으로 모든 전기기계·기구는 누전차단기 연결 사용 및 외함 접지하고, 임시수전설비 설치 장소는 침수되지 않는 안전한 장소에 설치한다.



폭우·침수

- ☑ 가옥의 일부가 침수 시 즉시 분전함 차단기를 내리자.
- ☑ 물에 잠겼던 가전제품을 그대로 사용하면 감전 위험!
- ☑ 침수 지역에 들어갈 때는 전기가 흐르고 있는지 반드시 확인해야 한다.



습기·강풍

- ☑ 습기나 물기가 많은 곳의 기계·기구에는 반드시 접지 하자.
- ☑ 전기설비와 닿을 우려가 있는 파이프, 간판, 임시시설물은 미리 제거하거나 고정해두자.



정리:편집실 출처:한국산업안전보건공단



길거리 위험요소

- ☑ 가로등, 신호등, 맨홀뚜껑 등 거리 전기 시설물 근처 접근 금지!

블루베리 먹으면 몸에 어떤 변화가 생길까?

최근 블루베리를 찾는 사람들이 늘고 있다. 블루베리는 북아메리카가 원산지로 진달래과에 속하는 관목성 식물이다. 세계 각국에서 '건강식품'으로 각광받으면서 우리나라에서도 재배 면적이 크게 늘고 있다. 저장성이 다른 과실에 비해 떨어지지만 건강에 좋고 여러 용도로 폭넓게 사용할 수 있다는 게 장점이다. 블루베리는 건강효과가 우수하지만 모든 사람들에게 다 좋은 것은 아니다. 개인의 몸 상태에 따라 적절하게 먹는 게 좋다.

1
“쇠가 녹슬 듯,
사람 몸도 산화한다”
항산화제가
필요한 이유

활성산소라는 말이 자주 등장하고 있습니다. 몸에 나쁜 ‘찌꺼기 산소’를 의미합니다. 우리가 받아들인 산소는 대부분 건강을 위해 쓰이지만, 이 중 1-2%는 활성산소로 바뀔 수 있습니다. 적당량의 활성산소는 생명 유지에 필요하지만 체내에서 지나치게 생성되면 치명적인 독이 됩니다.

쇠붙이가 공기에 오래 노출되면 산화돼 녹슬 듯, 사람의 세포벽도 활성산소에 노출되면 산화가 일어납니다. 이 활성산소가 체내의 세포들을 공격해 손상시켜 염증을 만들고 결국 암이 생기게 하죠. 심혈관질환·치매·관절염·백내장 등 퇴행성 질환과 관련이 깊습니다. 만병의 근원이자 노화를 촉진시키는 주범인 지나친 활성산소를 제거하는 게 바로 항산화식품입니다.



블루베리는 과일 중 안토시아닌(anthocyanin) 함량이 가장 높아 강력한 항산화제로 손꼽히고 있습니다. 안토시아닌은 식물 속에 들어 있는 색소 성분으로 주로 빨간색과 보라색으로 나타납니다. 식물 세포와 동물 세포 내에 있는 활성산소를 제거하는 항산화 물질로 노화 방지, 시력 보호, 항염증 작용, 중금속 배출 등에 도움을 줍니다.

블루베리의 건강효과는 바로 보라색 성분인 안토시아닌에서 나옵니다. 블루베리는 5개의 안토시아닌(델피니딘, 시아닌, 페튜니딘, 말비딘, 페오니딘)과 3종류의 당(글루코스, 갈락토스, 아라비노스)이 결합돼 15가지 종류의 안토시아닌을 만들어냅니다.

블루베리,
가장 뛰어난
천연 항산화제 중 하나

2

3

나쁜 콜레스테롤
줄이고
방광 건강에 도움

블루베리를 자주 먹으면 체내의 나쁜 콜레스테롤 수치를 줄일 수 있습니다. 콜레스테롤이 축적돼 생기는 뇌졸중 및 심장 혈관 계통 질환의 발생을 떨어뜨리는 데 도움을 줍니다. 더불어 비만 예방에도 효과가 있습니다.

블루베리는 소변을 배출하는 요로 계통의 감염을 막는데도 좋습니다. 블루베리에 들어 있는 항산화 성분이 방광이나 소변 기관 등의 요로에 박테리아가 서식하지 못하도록 막아 주기 때문인 것으로 보입니다. 따라서 중년에 악화되기 쉬운 요로 건강을 지키고 요로감염증 발생 위험을 줄이기 위해서는 블루베리를 꾸준히 먹는 것이 좋습니다.



눈의 피로
풀어주고
시력 개선에 효과

4

블루베리는 눈 건강과 밀접한 관계가 있습니다. 역시 안토시아닌 효과 때문입니다. 인간의 망막에 존재하는 시홍 세포라 불리는 로돕신(Rhodopsin)은 빛의 자극을 뇌로 전달해 물체가 보이는 것을 느끼게 합니다. 눈의 '과로'가 지속되거나 나이가 들면 로돕신은 서서히 분해돼 시력 저하가 진행됩니다.

블루베리를 하루에 40g 정도(과실 20-30개) 3개월 이상 먹을 경우 시력 개선 및 시력 감퇴 억제 효과가 있다는 연구결과가 있습니다. 블루베리 섭취 후 약 4시간 후 안토시아닌의 효력이 나타나지만 24시간 이내에 소실되는 것으로 보고됐습니다. 따라서 블루베리를 지속적으로 섭취하는 것이 중요합니다.

국가암정보센터의 자료에 의하면 블루베리의 안토시아닌은 체내의 발암물질 해독 기능이 있어 암 예방에 도움을 줍니다. 블루베리는 항산화 효과뿐 아니라 식이섬유가 풍부해 변비 및 대장암 예방에 효과가 있습니다.

블루베리 100g에는 2.7g의 식이섬유가 함유돼 있는데 바나나의 2.5배에 달합니다. 블루베리에 함유돼 있는 섬유질은 장내에서 당과 콜레스테롤이 흡수되는 것을 억제하고 유해 물질이 생성되는 것을 방지해 장을 건강하게 합니다. 변비에 좋고 대장암 예방 효과가 있는 것은 이런 기능 때문입니다.

5

체내의 발암물질
해독에 좋아
암 예방에 도움

정리:편집실 출처:네이버 포스트



후

빠져드는 매운맛
신라면 볶음면

NEW



SK polymer 사업장 '무재해 2,000일' 달성 쾌거



울산에 위치하고 있는 SK polymer 사업장에서 '무재해 2,000일' 달성이라는 큰 쾌거를 거두었다.

무엇보다 안전이 가장 중요한 곳에서, 2,000일 달성은 구성원 한명 한명이 한마음으로 최선을 다해준 결과이기에 더욱 값진 결과이다.

SK polymer 사업장에서는 기본과 원칙을 준수하고 적극적인 예방 활동을 펼친 결과 지난 2016년 2월 16일부터 2021년 8월 8일까지 '2,000일'(196만 *인시) 동안 무재해를 달성하면서 '최고 안전 공장'이라는 타이틀까지 얻게 되었다.

삼구아이앤씨는 화학공장 핵심 설비인 polymer 공장에서 2011년 8월부터 polymer 자체 기술로 개발된 화학제품 제조 및 판매의 생산지원·포장·출하 업무를 수행하고 있다. 당사 김재관 소장은 "앞으로도 지속적인 사업장 무재해를 위해 유해 위험요인 체크 및 개선 등을 통해 모두가 안전하게 일할 수 있는 환경으로 만들어 가기 위해 함께 힘을 모으겠다"고 말했다.

P/N(폴리머/넥슬렌) 본부장 김문석 상무는 "무재해 운영에 있어 일 수 달성이 목표가 아닌 구성원의 건강과 안전을 최우선 목표로 안전한 사업장을 만들기 위해 힘쓸 것"이라고 밝혔다.

한편 SK종합화학(現 SK지오센트릭)에서는 무재해 2,000일 달성의 축하와 감사의 의미로 2,000만 원의 특별 격려금을 전달하는 시간을 가졌다. 🌱

*인시[Man-hours, 人時]

:한 사람이 한 시간동안 일하였을 때의 일의 양을 나타내는 단위



삼구애 9월호 퀴즈

<삼구애>는 독자의 참여로 만들어집니다.
 메일이나 우편을 통해 다양한 의견과 퀴즈의 답을 보내주시는 분들 중 세 분을 추첨하여
문화상품권을 드립니다.

1

서울숲 같은 녹지와 더불어 소규모 공방과, 다양한
 먹거리 문화와 아티스트들의 공간까지 더해져 가장
 영감을 주는 곳으로 꼽히는 오피스빌딩은 어디일까요?

- ① 디타워 서울포레스트
- ② 서울파이낸스센터(SFC)
- ③ 디타워 돈의문
- ④ 여의도 IFC

3

삼구아이앤씨의 조직 소통부터 윤리경영 이슈까지
 맞춤형 리더 양성을 위한 각 그룹의 그룹장 및
 신입 그룹장, 임원 및 팀장 등의 맞춤형 교육은
 무엇일까요?

24p 참고

주관식

2

수원 광고 신도시를 대표하는 스트리트몰로써
 호반그룹이 운영하는 수준 높은 입점업체와 오픈형
 복합 공간으로, 찾는 사람들의 발길을 사로잡는 곳은
 어디일까요?

- ① 판교 아브뉴프랑
- ② 광고 브릭스톤
- ③ 광명역 어반브릭스
- ④ 광고 아브뉴프랑

보너스 퀴즈

4

SK polymer 사업장은 기본과 원칙을 준수하고
 사고 예방 활동을 펼친 결과 () 일 동안 무재해를
 달성하면서 '최고 안전 공장'이라는 타이틀까지 얻
 게 되었다. ()에 들어갈 기간은 며칠일까요?

- ① 1000
- ② 2000
- ③ 3000
- ④ 5000

41p 참고



8월호 당첨자

1. 추연정 님 (SK하이닉스 청주)
2. 장유정 님 (SK하이닉스 청주)
3. 임종민 님 (현대엔지니어링 충주공장)
4. 정용익 님* (엔씨소프트 판교)



보너스 퀴즈 정답자는
 농심 신라면 볶음면을
 보내드립니다.



보내시는 곳

매월 말일까지 접수분에 한하며, 개인 정보는 발송 후 한 달 안에 폐기됨을 알려드립니다.
 ※ 퀴즈응모 시 반드시 주소, 성명, 연락처를 기재해 주세요.

• 우편접수 04542 서울시 중구 청계천로 100, 동관 6층 (시그니처타워) 홍보팀 • e-mail hj0396@samkoo.com

톡 톡 콘테스트

나의 반려동물을
소개합니다

함께하는 것만으로도
일상의 즐거움을
보태주는
기특한 녀석들

삼구 구성원들의
행복 비타민!
깜찍 발랄 반려동물을
자랑해주세요



나의 반려동물을 뽐내는 방법



반려동물의 사랑스러운 모습을 찰칵 찍어



반려동물 사진과 **소개글**을 응모자 정보와 함께
이메일(hj0396@samkoo.com)으로 보내주시고,
(이름/연락처를 꼭 기재해 주세요)



참여해주신 분들께는 **기프트콘 선물**을 보내드립니다



골프도 해외직구!

골퍼들에 명품 인기 사이트 소개합니다.

골프 채, 골프 의류, 골프 액세서리 전문 사이트

바로 QR 코드 스캔해 보세요!



QR코드 스캔
사이트 바로 가기

