

삼구愛

One Team, Together Samkoo

Samkoo magazine

www.samkoo.com



2022 VOL.135

2022.1

편지를 쓰세요

-정승희

누군가에게 편지를 쓰고 싶은 계절입니다.

모기향을 넣어 두고
선풍기를 넣어 두고
뜨거움을 넣어 두고

무딘 손 끝을 바라보며 선선한 바람에 머리결이 살짝
놀라는 즐거움도 있습니다.
메뚜기를 구워 먹고 무 서리를 하다 푸른 유리구슬로
석양을 바라 보던 친구들이 보고 싶습니다.
지금은 손 편지를 쓰지 않습니다.
전화, 문자로 서로의 안부를 당연히 묻습니다.

그대들과 파릇한 학교 운동장에서 놀던 기억이...
솔직히 잘 생각 나지 않습니다.
엄마의 성화에 오징어 게임을 하다 아쉬운 결말만 남습니다.
이미 오징어 머리 위는 어지럽습니다.
전 날 술래를 기억하기도 어렵겠습니다.

시간은 새로움을 주고 뺏어 가고
나의 성장을 무심히 지켜 봅니다.
친구 이름을 쓰다...
뚝, 뚝. 나의 비가 내리고 맙니다.
ㄱ 자가 ㄴ 으로 변해 편지지를 들어 쳐다 보게 만듭니다.
ㅇ 자가 ! 변해 버렸습니다.

편지를 쓰세요.

봄 바람 같던 그에게
여름 같은 그들에게
가을 같은 나에게
겨울에는 답장을, 온기를 기다립니다.
반드시, 첫 눈을 밟고 편지는 내게 옵니다.

4B연필을 깎고 각진 지우개 없이
지금, 편지를 쓰세요.



소속 : SK머티리얼즈 리뉴
텍성함 : 정승희 과장님

보내실 곳 e-mail : hj0396@samkoo.com

구성원들의 참여를 기다립니다. 소박하고, 소담한 어떠한 글이라도 평소에
가지고 계신 소중한 내용을 보내 주시면 '프롤로그' 코너에 함께 하겠습니다.



CONTENTS

SAMKOO MONTHLY MAGAZINE

JANUARY 2022 | VOL.135



발행인 구자관 책임대표사원

발행일 2022년 1월 1일

발행처 삼구아이앤씨 서울시 중구 청계천로 100, 동관6층

전 화 1588-2239 www.samkoo.com

편집인 브랜드홍보팀 이유희 차장

담당자 브랜드홍보팀 김현지 담당 02) 828-3856

디자인·인쇄 조옴커뮤니케이션즈 02) 6271-2240

소 — 통 하나로 잇다

- 02 프롤로그
편지를 쓰세요 -정승희 과장님
- 06 삼구 2022 년 경영지침
- 08 신년사
- 10 함께하는 우리
케이에프엔에스(주)
- 12 열정의 현장
제주가 좋아, 사람이 좋아, 삼구가 좋아
롯데렌터카 제주지점 김성태 사원님
- 16 달콤한 동행
위기를 기회로, 단점을 장점으로 승화하는 힘
대웅경영개발원 이용범 운영팀장님



12



16



26

22 함께해서 행복합니다
눈빛만 봐도 알 수 있는 환상의 팀워크
대웅경영개발원

26 따뜻한 이야기
1월 생활 속 미담

30 추억을 찾아서_라떼는 말이야
든든한 선배로서
한 획을 그은 26년의 세월
캐터링사업그룹 한승청 사장님

32 직무인터뷰_나의하루를 소개합니다
무슨 일을 하나요?
자산운용투자-김병곤 팀장편



원 — 팀 하나로 있다



34 미래연구실·DT전략팀
FMS 매뉴얼
동영상 제작 및 QR코드 연계

35 운영진단실
행복한 기업의 완성 조건

36 톡톡콘테스트
나의 반려동물을 소개합니다

40 고배송
해외직구 소식 1

42 함께하나로 I _강동경희대학교병원
만성골반통

44 삼구뉴스

46 물음표
독자퀴즈



삼구 2022 년 경영지침

旱 則 資 舟
水 則 資 車

한즉자주 수즉자거

가뭄이 들 때 배를 준비하고
홍수가 나면 수레를 준비하라.

미래를 생각하고 준비하지 않은 상태로 미래에 닥쳐올 때
어떤 일에도 준비 없이 맞이하면
대응도 못 할 뿐만 아니라 앞서가는 미래를 쳐다만 보고 있다가
소멸되기 때문에 미리미리 준비하는 2022년이 되기 위하여
(화식열전에 있는 이야기)

삼구 경영지침



1988 발전(發展)

더 높은 상태로 나아가 한 걸음 더!

1989 신뢰(信賴)

정성의 마음으로, 진심의 마음으로

1990 신풍(新風)

신선한 바람을 몰고 큰 기세를 몰아서 전진

1991 합창(合唱)

모든 직원이 한마음으로 한 목소리를 내자

1992 소진(消盡)

모든 기력을 다 소진할만큼 최선의 자세로

1993 만선(滿船)

모든걸 소진해 얻은 수확물을 가득 싣고!

1994 출사표(出師表)

출병할 때 그 뜻을 적어 임금에게 올리던 글처럼

삼구가 더 큰 발전을 향해 나아가자

1995 개항(開港)

항구를 열어 외국선박의 출입을 허용한다는 뜻처럼

다양한 정책을 지향하자

1996 정열(情熱)

가슴속에서 일어나는 적극적인 감정으로 최선을 다하자

1997 승전보(勝戰譜)

모든 경쟁에서 이겨 좋은 결과를 가져오자

1998 정면돌파(正面突破)

어떠한 일에도 직접 마주해서 뛰어넘자

1999 대반격(大反擊)

선제권을 뺏기지 않고 선두에 설 수 있도록 하자

2000 하면돼!

뭐든 하면 된다는 긍정적인 생각으로 모든일에 임하자

2001 신바람

모든 일을 신나게 신바람나게 하자

2002 찬조(燦朝)

빛나는 아침을 위해 모두가 함께 뛰어보자

2003 개안(開眼)

눈을 뜨고 더 큰 세상으로 힘차게 나아가 보자

2004 파죽지세(破竹之勢)

강한 세력으로 거침없이 나가자

2005 해빙(解氷)

얼었던 물이 녹는 것처럼 긴장을 풀고 호흡을 정리하자

2006 동행(同行)

같이 힘을 합쳐 길을 걷자

2007 선봉(先鋒)

우리의 가장 앞에 서서 달려가자

2008 팔부능선(八部稜線)

목표한 바에 거의 올랐으므로 더 힘을 내자

2009 명품(名品)

삼구만의 뛰어난과 특별함으로 나아가자

2010 Adagietto

지금보다 조금 빠르게, 신중하게 앞서가자

2011 월장(越牆)

우리가 목표한 바를 뛰어넘자

2012 기상나팔(起牀喇叭)

자리를 박차고 일어나 힘차고 당당하게 진군하는 군인처럼 출발하자

2013 덕분에

오늘의 삼구가 있기까지는 주변의 모든 분들의 도움과 격려 덕분에이라는

것에 감사할 표시하자

2014 해불양수(海不讓水)

바다는 어떠한 물도 마다하지 않고 받아들여 거대한 대양을 이룬다는 뜻으로, 우리

회사는 어떤 사람이나 업무를 차별하지 않고 수용함으로써 최고의 기업으로 갈 수

있는 능력을 갖추자

2015 봉산개도(逢山開道) 우수가교(遇水架橋)

2020년 1조의 매출을 이루고 우리가 추구하는 엑센츄어와 같은 글로벌 기업으로

성장하기 위해 힘들고 어려운 일을 마주할 때마다 이 말을 명심하고 되뇌어 기필코

꿈을 이루자

2016 심층해부(深層解剖)

2020년 1조를 달성하려는 우리의 목적에 저해가 되는 것이 어떤 것인지 우리 스

로를 해부해보자

2017 천상운집(千祥雲集)

이제까지 우리를 괴롭혀 온 모든 불운과 악재들은 사라지고, 다만 천 가지의 좋은

일들만이 구름처럼 모여들어 우리들의 꿈을 이루도록 간절히 바라는 긍정적인 뜻

2018 목계지덕(木鷄之德)

어떤 상황에서도 어떤 두려움에서도 매서운 눈초리로 상대를 노려보지 않아도 감

히 범접할 수 없는 카리스마

2019 초심(初心)

자만하거나 교만하지 말고 모든 내·외부 고객에게 창립 당시와 다름 없는

자세를 가지고 제2의 도약을 하자

2020 수장천석(水將穿石)

삼구의 정신은 부드럽고 겸손한 물이 바위를 뚫어내는 의지와 자세로

2020년을 시작한다

2021 홀휴시복(吃虧是福)

코로나19로 환경이 어려울 때 우리 고객사들 또한 어려움을 겪고 있다면

우리도 함께 손해를 감수하더라도 고객사의 성장을 돕기 위해 고통을 분담하여 그

동안 감사함을 보답하자



‘준비되어 있는 자만이, 또 다른 내일을 만날 수 있습니다’



삼구가족 여러분, 2022년 임인년 새해가 밝았습니다. 가족 여러분과 가정에 늘 건강과 행복이 함께하기를 기원합니다. 지난 한해 또한 코로나19로 인해, 가족 여러분 모두 고생 많으셨습니다. 아직도 상황이 크게 다름이 없기에 올 한해도 단언할 수는 없는 상황입니다.

한 해를 시작하는 첫 날, 여러분의 수고를 당부 드리는 이 마음을 이해해주시기를 바랍니다.

저는 올해 경영지침으로 ‘한즉자주 수즉자거(旱則資舟 水則資車)’를 말씀드렸습니다.

가물 때는 홍수가 날 것에 대비해 배를 준비하고, 큰물이 졌을 때는 가물이 들이닥칠 것에 대비해 물을 댈 수 있는 수거(水車)를 만들어야 한다는 의미입니다.

미래를 생각하고 준비하지 않은 상태로 맞이하면, 대응도 못 할 뿐만 아니라 앞서가는 미래를 쳐다만 보고 있다가 소멸되기 때문에 미리미리 준비하는 한 해가 되자는 마음을 담았습니다.

고객의 발전이, 우리의 발전이고 고객의 미래가 우리의 미래라는 생각을 늘 잊지 말아야 합니다.

그러기 위해서는 제가 늘 말씀 드렸던, 빛보다도 빠른 여러분의 ‘생각’이 전제되어 고객과 함께 성장하여야 합니다.

세계적인 흐름과 산업의 트렌드는 속도를 가늠할 수 없을 만큼 매우 빠르게 변화하고 있습니다. 이 빠른 변화와 함께, 아니 그보다 더 빠르게 움직이려면 변화의 골든타임을 놓치지 않도록 준비되어 있어야 합니다.

우리는 분명 이런 흐름에서 과감하고 신속한, 혁신적인 변화에 구조적 전환기를 미래 성장동력의 확보의 기회로 삼아 철저히 대비해야 합니다.

마주하는 모든 일마다 모든 구성원들이 ‘변화하는 생각’, ‘생각하는 운영’을 해주시기를 바랍니다.

2022년 시작을 많은 당부의 글로 시작하지만 언제나 그렇듯 슬기롭고 지혜로운 여러분이 되시기를,

그리고 당당하고 힘차게 올 한해도 최선을 다해주시기 바랍니다.

지금 이 시간에도 수고하고 계신 모든 구성원들께 진심을 담아 감사드리며,

언제나 그래왔듯 늘 여러분을 믿습니다. 믿기에 어떠한 일도 여러분과 함께 할 수 있을 거라고 자신합니다.

가족 여러분 모두 건강과 행복을 기원드립니다.

새해 복 많이 받으세요.

2022년 1 월

(주)삼구아이앤씨 책임대표사원 **구자관** 올림



후공정 전문기업으로의 業의 전환이 이루어지는 한 해가 되어야...

안녕하십니까. 삼구아이앤씨와 모든 계열사의 구성원 여러분, 2022년 임인년 새해가 밝았습니다. 새해 복 많이 받으시고, 여러분의 가정에 항상 건강과 행복이 가득하기를 기원드립니다. 2년이 넘게 계속된 코로나 19로 불안과 우려도 크고, 임직원 여러분들의 몸과 마음도 많이 지쳐 있으리라 생각합니다. 그럼에도 불구하고 한 마음 한 뜻으로 최선을 다해주신 여러분들께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 올해는 새해를 맞이하는 감회가 여느 때와는 많이 다른 것 같습니다. 지금까지는 희망과 설렘의 마음으로 새해를 시작해 왔었는데, 올해는 미래에 대한 기대와 함께 우려도 혼재돼 있는 듯합니다.



2022년을 미래 성장을 가름 짓는 중요한 변곡점으로 삼아 후공정 전문기업으로의 業의 전환을 통해, 새로운 시대의 퍼스트무버가 되기 위한 만반의 준비를 해야하는 상황입니다. 이를 위해 2022년은 ‘후공정 전문기업으로의 業의 대전환’이 이루어지는 한 해가 돼야 합니다. 먼저, 당사는 FM(부동산 종합관리), 생산, FE, 물류, F&B 등 5가지의 사업분야에서 고객의 공정을 제외한, 후공정의 업무를 담당하고 있습니다.

이렇듯 분야별로 나뉘어 부르고 있었던 업무를 ‘후공정’이라는 명칭 아래 각 사업별 내재화, 전문화를 통해 각각의 사업을, 산업으로 전환하는 과정으로 나아갈 것입니다. 또한, 훌륭한 인적인 프라와 더불어 각 사업부분 직접 펀드 운용을 통해 업종별 밸류체인 확대로 실질적인 후공정 역량을 확보할 것입니다. 산업변화 대응을 위해 외부의 다양한 채널을 통한 당사 업종별 기술업체를 발굴해 ‘오픈이노베이션을 통한 업종 전문성 가속화’에 힘을 쏟을 것입니다.



포스트 코로나 시대에는 기존과는 다른 사회적 가치와 라이프스타일이 확산됨에 따라, 변화를 미리 준비한 기업만이 생존하고 성장할 수 있을 것으로 예상됩니다. 이처럼 후공정 산업화를 위해서는 다양한 업종에 대한 이해와 변화를 주도하는 다수의 기업들과 협업 또한 필요할 것입니다. 이런 변화에는, 모든 구성원 여러분들의 마음과 힘이 함께해야만 할 수 있는 일입니다. 임원들을 비롯 모든 구성원들, 이해관계자들이 생각을 변화하고, 행동을 변화해야 가능한 일입니다. 실질적인 생각과 행동의 변화를 통해 G10.025로 우리가 함께 가기 위해서는 ‘후공정 전문기업’으로의 사업 포트폴리오를 효율·관리하고, 산업의 패러다임 전환에 부합하는 신성장동력을 지속적으로 발굴해 우리 기업의 지속가능한 성장 기반을 마련해 나가겠습니다.

일상의 업무에서도 언제나 고객과 구성원의 행복과 안전을 비롯해 우리와 함께 하는 다양한 이웃과 사회, 환경에 도움이 될 수 있도록 고민해주시길 바랍니다. 저부터 임직원 여러분들이 역량을 충분히 펼칠 수 있고 수평적으로 소통하며, 후공정 전문기업으로 가기 위한 가장 근본인 사업의 내재화와 투자, 인재육성, 기술도입과 안전을 최우선으로 하는 기업문화를 조성하기 위해 앞장서 나가겠습니다. 올 해는 더 많은 변화가 있을 겁니다. 힘드시겠지만, 더 인내하고 우리의 마음과 역량을 합치고 ONE-TEAM이 된다면, 아웃소싱에 국한되지 않는 業의 전문화를 통해 사회에 이바지 하는 기업으로 탄생할 것입니다.

삼구가족 여러분, 끊임없이 배우고 정진하는 자세의 2022년이 되기를 바랍니다.

다시 한번 임직원 여러분과 가정의 건강과 행복을 기원합니다. 감사합니다.

2022년 1 월

(주)삼구아이앤씨 총괄사장 김형규 올림

Subsidiary Company

케이에프엔에스(주)는
최적화된 건물설비 및 환경,
보안에 대한 운영과 기술
컨설팅으로 고객사의 경영효율을
높이는 빌딩경영관리 토탈서비스
기업입니다.

빌딩경영관리 토탈서비스 회사

케이에프엔에스(주)



케이에프엔에스(주)는 KT그룹 내 건물관리를 위해 KT텔레캅 출자로 2009년에 설립되었습니다. KT그룹 FM사업에 대한 그룹시너지 제고를 위하여 전문회사를 설립한 후 그룹 내 건물관리와 관련된 업무를 하고 있습니다.

사업영역



KT빌딩관리를 주력으로 비KT사업장 포함 179개 사업장을 관리중이며, KT 및 KT그룹사와 지속 가능한 협력체계 유지로 안정적인 KT사업장 운영 FM사가 되겠습니다.



경영환경

KT FM시장 유지에 주력하고, 수익형 B/D 중심으로 외부시장을 개척해 나가겠습니다. 최적화된 조직으로 운영되고 있으며, 외형적으로 큰 조직보다는 직원이 모두 행복할 수 있는 좋은 서비스를 위한 최적의 조직을 구성하기 위해 노력하고 있습니다.

강점



- ▶ Cash Cows 역할 수행하는 KT 사업장 운영
- ▶ KT FM 외 Equity 투자
- ▶ 주한미군, 공동주택, 주차관리 등
- ▶ 다양한 사업 경험과 역량 보유
- ▶ 안정적인 재무구조 지속
- ▶ 동종업계 대비 높은 신용등급 "A0"

Fun Fun 한 케이에프엔에스(주)는 고객과 함께 미래를 준비합니다.



제주가 좋아,
사람이 좋아,
삼구가 좋아

롯데렌터카 제주지점 김성태 사원님

FOCUS IN SAMKOO



천혜의 자연환경을 자랑하는 제주도는 대한민국 사람 누구나 '여행'이라고 하면 먼저 떠오르는 대표적인 관광지이다. 코로나19로 해외 여행길이 막힌 이후 제주도는 여행의 갈증을 씻어줄 수 있는 오아시스 같은 곳이다. 그 여행의 시작은 제주도 곳곳을 누비게 하는 렌터카. 롯데렌터카 제주지점의 김성태 사원은 제주를 찾는 여행객들이 어쩌면 가장 처음 만나는 제주 사람일지 모른다. 항상 밝은 미소와 목소리로 여행객을 맞이하는 그의 이야기를 들어보았다.

부산 새나이, 제2의 고향 제주에 정착하다



롯데렌터카 제주지점의 김성태 사원의 업무는 셔틀버스 운행이다. 제주국제공항에서 차량이 준비되어 있는 롯데렌터카 제주지점까지 고객들을 모셔오고, 또 렌터카 반납 후 제주를 떠나기 위해 공항으로 가는 손님들을 모셔다 드리는 게 그의 일상이다. 김성태 사원이 제주를 찾은 관광객들이 처음 만나는 제주 사람이자, 마지막 제주 사람이라는 이유는 바로 여기에 있다. 공항에서 지점까지 약 7분의 짧은 시간이지만 김성태 사원은 언제나 최선을 다한다.

“매일 여러 번 공항을 오가면서 고객분들을 모시지만 늘 새로운 손님이 오실 때는 묘한 설렘이 있습니다. 특히 공항에 처음 내려서 렌터카를 찾으러 가는 여행객분들은 항상 미소와 여행의 흥분이 가득한데, 그 느낌이 제게도 전해지는 것 같죠. 저는 비록 짧은 시간이지만 고객들의 여행 시작을 함께하는 사람이라는 생각에 더욱 밝은 미소와 목소리로 인사하고자 노력합니다. 또 떠나시는 손님들에게 끝까지 제주에 대한 좋은 인상을 드리고 싶어서 배웅을 할 때에도 항상 미소를 잃지 않으려고 합니다.”

김성태 사원의 제주살이는 7년 전 시작됐다. 부산이 고향인 그는 새로운 직장을 찾아 제주행을 택했다. 낯선 곳, 낯선 환경이었지만 ‘꿈의 섬’이었던 제주에서 일한다는 것 자체가 그에게는 행복이었다고 한다. 특히 사랑스러운 아이가 태어난 곳이 제주이고, 그 아이가 무럭무럭 성장하는 모습을 보고 있는 곳이 바로 제주이기에, 김성태 사원에게 제주도는 제2의 고향이나 다름이 없다.

“쉬는 날이면 아이와 산책을 즐깁니다. 오름도 바다도 발길이 닿는 곳이 모두 아름다운 산책로이지요. 특별히 휴가를 내지 않아도 사람이 많지 않은 한적한 시간에 아름다운 곳을 모두 즐길 수 있습니다. 아이가 자연과 벗하며 마음껏 뛰어놀 수 있는 환경이라는 것도 참 만족스럽고요. 벌써 제주살이가 7년이지만 여전히 저는 제주사람 절반, 관광객 절반의 마음으로 살아가는 것 같습니다.”



고객들도, 동료들도
좋은 사람들로 행복하게



롯데렌터카는 제주도 내 수많은 렌터카 업체들 중에서 규모와 고객들의 인지도 측면에서 최상위권이다. 자연스럽게 찾는 고객들도 많고 그에 따라 매일 고객을 모시는 김성태 사원의 자부심도 높다고 한다. 김성태 사원이 삼구와 인연을 맺은 것은 2018년 3월 26일. 관광지의 특성상 대형 버스 운전에만 한 치우가 좋았기에 꾸준히 도전했고, 그는 제주도에서 새로운 기회를 잡았다. 그리고 삼구와 함께 그 기회를 현실로 만들고 있다.

“원래 제주도에 온 것은 호텔에 취업했기 때문이었어요. 호텔에서 총무업무, 구매업무 등을 했는데, 제주도에 살아보니 대형버스 운전에만 한 치우가 좋아서 준비하게 됐습니다. 그리고 롯데렌터카와 함께하고 있던 삼구에서 제게 기회를 주었습니다. 아무래도 롯데에서 운영하는 렌터카이다 보니 좋은 점들이 많습니다. 우리 셔틀버스가 만화 속의 ‘타요’로 꾸며져 있는데, 타 업체 렌터카를 예약한 고객의 아이들이 타요 버스 타고 싶다고 울기도 하고 그래요. 그럼 대기시간에 얼른 타보라고 아이들에게 안내하기도 하죠.”

매일매일 새로운 고객들을 만나며 잠깐 스쳐갈 수 있는 인연이지만, 그 순간순간 ‘사람의 정(情)’을 느끼고 있다고 김성태 사원은 말한다. 특히 제주도에 여행 온 삼구 임직원이 김



성태 사원의 명찰을 보며 같은 삼구 직원이라고 반가워했던 일화를 잊지 못한다고 한다. 전국 수많은 사업장에서 일하고 있는 4만 5천여 명의 삼구 임직원들이 하나의 가족처럼 느껴지는 경험이었다고 김성태 사원은 말한다. “셔틀버스에 휴대전화를 떨어뜨렸다고 말씀하신 고객분이 있었어요. 휴대전화를 찾길 기다리며 함께 기다리고 있었는데, 제 명찰에 적힌 삼구를 보고 그 고객분이 ‘저도 삼구에 다녀요’ 하며 먼저 알아봐 주셨어요. 같은 사업장은 아니지만 삼구라는 이름 아래 우리는 같은 회사 직원이지 않아요. 묘한 동료애가 느껴지면서 기분이 정말 좋더라고요. 그분도 저에게 반갑게 인사해주셨고요. ‘이런 게 좋은 사람들과 일하는 것이구나’ 하는 생각이 절로 들었습니다.”



“

우리 모두 고객님들의 안전한 여행을
위한 첫걸음과 마지막을 책임진다는
마음가짐으로 운행했으면 좋겠습니다.
지금도 서로 합이 너무 잘 맞아서
일하기도 수월하고 감사하게 생각합니다.
앞으로도 매일매일 안전운행하며 함께
웃을 수 있었으면 좋겠습니다.

”



언제나 지금처럼,
변함없이 친절하고 안전하게



“사실 제가 우수사원으로 뽑혀서 좀 민망하기도 합니다. 제가 정말 존경하는 우리 허성민 팀장님께서 10년 동안 이 렌터카에서 일하고 계신데, 그 분을 제가 롤모델로 삼으며 오래 일하고 싶다는 생각을 하거든요. 또 같은 운전 업무는 아니지만 소장님 이하 모든 삼구 가족들이 늘 건강하게 지내며 이 코로나19의 위기를 잘 이겨냈으면 좋겠습니다. 코로나가 종식되면 우리도 모두 제주도에서 정말 관광객처럼 재미있게 즐길 수 있을 것이라고 생각합니다.”

특히 매일매일 손님들을 모시며 공항과 지점을 왕복하는 9명의 셔틀버스 기사분들에게 김성태 사원은 특별히 감사의 인사를 전했다. 9명이 서로 교대근무를 해서 자주 마주하지는 못하지만, 서로 배려하며 협동하는 모습이 너무도 자랑스럽다고 말했다. 그리고 운행 중에 늘 안전의 당부를 건넸다.

“우리 모두 고객님들의 안전한 여행을 위한 첫걸음과 마지막을 책임진다는 마음가짐으로 운행했으면 좋겠습니다. 지금도 서로 합이 너무 잘 맞아서 일하기도 수월하고 감사하게 생각합니다. 앞으로도 매일매일 안전운행하며 함께 웃을 수 있었으면 좋겠습니다.”

7분 동안 짧은 운행 중에도 고객의 마음에서 생각하는 사람, 서로 많이 어울리지는 못해도 동료애를 가지며 사람을 사랑하는 사람, 아름다운 제주에서 만난 김성태 사원은 지난 7년의 제주살이 동안에 아름다운 제주의 풍광을 닮아가는 중이었다. 앞으로도 김성태 사원이 마주하게 될 수많은 관광객들에게 그가 아름다운 사람으로 기억되길 바라며, 김성태 사원의 제주살이가 더 오래도록 지속될 수 있기를 기원한다. 🌿





위기를 기회로, 단점을 장점으로 승화하는 힘

대웅경영개발원(DMD) 이용범 운영팀장님

대웅경영개발원, DMD는 대웅제약이 설립한 HRD 토탈 솔루션 제공 기업이다. 경기도 용인 10만 평 이상의 넓은 부지를 자랑하며, 아름다운 조경과 시설을 자랑한다. 많은 기업의 강의와 연수 행사가 이곳에서 펼쳐진다. 코로나 19로 인해 많은 단체 행사와 집합 교육이 취소된 이때 대웅경영개발원은 위기를 기회로 바꾸며 30년 이상의 저력을 입증하고 있다. DMD의 이용범 운영팀장을 만나 대웅경영개발원의 힘의 원동력을 들어보았다.



30년의 애정으로 일궈낸 대웅경영개발원

대웅경영개발원은 1989년 개원해 30년 넘게 이어지고 있다. 그동안 대웅제약그룹은 물론 다양한 기업의 집합 교육과 합숙 등을 수행했고, 코로나 이전에는 매년 5만 명이상이 찾을 정도로 교육일정 잡기가 힘든 인기 연수원으로 자리 잡았다. 이용범 운영팀장은 특히 10만평 이상의 넓은 부지에 꾸며진 아름다운 조경과 눈을 시원하게 하는 낮은 건물들이 찾는 이들로 하여금 다시 와서 교육받고 싶은 연수원으로 입소문이 나게 하였다고 통원의 비결을 설명했다.

“회장님께서 이곳에 애정이 참 많으십니다. 그래서 건물을 한 동, 한 동씩 늘리고 또 조경도 계속 더욱 신경 써서 관리하게 되었습니다. 무엇보다 업무의 성장과 회사 생활의 리프레시를 위해서 이곳을 찾는 고객들에게 새로운 경험과 일상에서 벗어났다는 느낌을 주기에 우리 대웅경영개발원, DMD가 참 적합하다는 생각을 많이 합니다. 한 번 이곳에서 연수를 하신 고객사들이 다시 이곳을 찾아주실 때 저희는 가장 큰 보람을 느끼게 됩니다.”

대웅경영개발원이라는 이름 때문에 간혹 이곳이 대웅제약그룹의 사내 연수원으로 오해하는 경우가 있다고 한다. 하지만 대웅경영개발원은 체계적인 교육 프로그램을 개발하고, 동시에 700명 이상이 숙박하며 연수 교육이 가능한 교육 시설을 갖춘 대형 연수원으로 어느 기업, 누구에게나 열려있는 곳이라고 이용범 팀장은 말한다. 현재 대웅경영개발원의 시설, 미화 관리 업무를 맡고 있는 삼구 역시 많은 연수 교육을 이곳에서 하고 있다.

“외부 대관이 안 된다는 오해도 있어서 저희는 회사명을 DMD라고 부르기도 합니다. 인



적자원 개발(HRD)의 토털 솔루션 제공을 추구하면서, 신입사원 과정부터 직책자 과정 등 다양한 교육과정을 우리 교육팀이 직접 개발해, 각 회사에 최적화된 교육과정을 제공하고자 노력하고 있습니다. 요즘은 특히 모든 교육을 협동심과 팀워크를 기르면서도 재밌고 즐겁게 하는 것이 트렌드라서 킬링 게임이나 한마음운동회 같은 다양한 프로그램 개발에 몰두하고 있습니다.”

위기는 기회, 돌파구는 언제나 있다

코로나19는 다양한 산업분야에 큰 타격을 주었다. 교육 및 연수업 역시 집합 교육이 어려워진 탓에 큰 타격을 입은 분야 중 하나이다. 대웅경영개발원 역시 코로나19의 여파에서 자유롭지 못했다. 대웅경영개발원의 이용범 운영팀장은 위기를 이겨내기 위한 돌파구들을 구성원들과 함께 고민하였고, 그 노력을 통해 다양한 방송 및 광고 촬영을 유치하는 성과를 거둘 수 있었다고 한다. 평소에 잘 가꿔둔 아름다운 조경과 환경, 그리고 대웅경영개발원 구성원들이 끊임없이 노력한 결과라고 이용범 팀장은 강조한다.

“위기라고 머물러 있을 수만은 없었습니다. 상대적으로 코로나19로부터 자유롭게 활동할 수 있는 직군이 방송촬영 같은 것이라고 생각했습니다. 그 결과 CJ ENM에서 진행한 걸그룹 오디션 프로그램의 합숙을 이곳에서 6개월간 진행하도록 유치하였고, 김연경 선수가 출연한 치킨 광고의 배경으로, 또 송중기 씨가 출연한 드라마의 촬영지로 이곳이 선정되도록 할 수 있었습니다. 집합교육뿐만 아니라 우리가 가진 장점을 활용하면 돌파구는 언제나 있다는 것을 깨달을 수 있었습니다.”



이용범 운영팀장은 1989년 개원해 최신식 건물이 아닌 대웅경영개발원의 특성 역시 단점일 수 있지만 구성원들의 노력으로 장점으로 만든 사례가 있다고 설명했다. 엘리베이터가 없는 낮은 건물 위주인 대웅경영개발원의 구성이 약점일 수 있지만, 고객분들의 교육기자재 등 준비물 등을 옮겨주면서 고객사들과 친분을 쌓고 더욱 가까워지는 계기로 만들었다는 것이다. 또 다양한 건물로 넓은 부지에 조성된 연수원 역시 코로나19 시대에 큰 장점이 되고 있다고 이용범 팀장은 말한다.

“요즘 새로 생기는 연수원들은 좁은 부지에 건물을 높게 지어서 그 안에서 층을 나누어 원스톱으로 교육과 숙박, 식사 등이 가능하게 했습니다. 물론 한 건물 안에서 모든 게 이뤄지니 이동이 많지 않다는 장점도 있겠지만 밀집도가 높아질 수 있고, 또 고객들이 바람을 쐬고, 산책도 하며 여유를 즐길 공간이 없다는 문제점도 있지요. 그런 면에서 우리 대웅경영개발원은 그런 공간이 충분히 갖춰져 있고, 또 시설의 단점은 구성원들의 노력으로 극복해서 많은 분들이 좋아해주십니다. 어느 CS 강사께서 우리 DMD의 사례를 교육에서 모범적인 사례로 언급해주셨다는데 그런 면에서 뿌듯하게 느껴집니다.”

주인의식과 역지사지

위기를 기회로, 단점을 장점으로 바꾼 원동력은 무엇일까. 대웅경영개발원 이용범 운영팀장은 주인의식과 역지사지(易地思之)를 그 힘으로 꼽았다. 매사에 출선수



범하며 모든 업무에 구분을 짓지 않고 서로 합심하여 일하다보면 자연스럽게 좋은 결과가 나오
고, 또 고객의 입장에서, 같이 일하는 동료의 입장에서 한 번 더 생각하고 행동하면 서로 소통이
이뤄지고 업무 능력도 높아진다는 것이라고 이용범 팀장은 설명한다.

“역지사지를 통해 고객사들이 원하는 것은 무엇인지 생각하고 파악합니다. 그리고 주인의식을
갖고 우리가 가진 장점과 우리가 할 수 있는 일들에 대해서 생각하며 고객들이 원하는 바를 맞
춰내기 위해 노력합니다. 그것이 어려운 시기이지만 우리가 생존하고 더 앞으로 나아가는 길이
라고 생각합니다. 또 모든 인간관계에서 타인의 입장에서 한 번 더 생각하고 행동하는 것이야
말로 모든 갈등을 줄이고 함께 웃으며 일할 수 있는 일터를 만드는 첫걸음이지 않을까 합니다.”
이용범 운영팀장은 함께 일하고 있는 삼구 가족들에게도 미안함과 감사의 인사를 전했다. 코로
나19 때문에 함께 힘든 시간을 보내고 있지만, 서로 한가족이라는 생각으로 배려하고 존중하
보면 함께 웃을 날이 있을 것이라고 힘주어 이야기했다.

“저는 삼구를 ‘가족’, 함께 오래도록 일하고 있는 진정한 동료라고 생각합니다. 코로나19 이후
에 여러 면에서 힘든 점들이 늘었는데 그런 부분을 묵묵히 이겨내고 함께 해주셔서 감사합니
다. 언젠가 이 코로나19가 끝날 것이라고 믿습니다. 그날에 함께 웃을 수 있도록 지금 더 서로의
입장에서 배려하고 노력했으면 좋겠습니다. 늘 건강하시고 새해 복 많이 받으시길 바랍니다.”
대웅경영개발원의 이용범 팀장은 결국 위기를 극복하는 힘이 모두 안에 있는 ‘우리’라고 강조
하고 있었다. 어디서든 주인이 되고, 상대방의 입장을 먼저 생각하는 것이 파편화된 개인들이
‘우리’가 되는 첫걸음인 것이다. 2022년 새해에는 이용범 운영팀장의 바람처럼 코로나19가 종
식되고 다함께 모인 ‘우리’가 함께 마음껏 웃을 수 있는 날이 오기를 바란다. 그리고 위기를 극
복하고 단점을 장점으로 바꾸는 이용범 운영팀장의 마법은 그날을 더 앞당길 것이다. 🌱





고용노동부 선정 우수훈련기관

DMD DAEWONG MANAGEMENT DEVELOPMENT INSTITUTE

BEST PARTNER FOR HRD TOTAL SOLUTION

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

DMD 대웅경영개발원



10만평 소나무숲과
여유롭게



다양한 강의장에서
쾌적하게



편안한 숙소와 함께
포근하게



예 약 문 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





기업교육을 위해 강의 장소 제공과 함께 숙박 및 야외 체험이 가능하게 한 대웅경영개발원. 교육과 체험이 어우러진 공간인 만큼 더욱 신경 써서 챙기고 정비해야 할 것들이 많이 있다. 이곳에서 일하고 있는 삼구 가족들은 그 일이 어렵다고 생각하지 않는다. 10년 넘게 오래도록 쌓아온 찰진 팀워크가 있고 서로를 배려하는 마음이 있기 때문이다. 눈빛만 봐도 알 수 있는 환상의 팀워크의 비결을 들어보았다.

눈빛만 봐도 알 수 있는 환상의 팀워크



지희선 전기파트 대리님

저는 2005년부터 이곳 대웅경영개발원에서 일하고 있습니다. 지금까지 함께 일하고 있는 분들의 좋은 가르침과 도움 덕에 전기 사고 없이 오랜 시간을 일하고 있다는 것에 감사하게 생각하고 있습니다. 제가 칭찬해 드리고 싶은 분은 김재향 기계설비파트 차장님입니다. 김 차장님은 회사 밖에서는 저에게 형님이십니다. 저에게 친근하게 잘 대해주시고 일도 많이 잘 가르쳐 주시는 감사한 분입니다.



김재향 기계설비파트 차장님

이 현장에서 일하면서 언제나 새로운 것에 도전할 수 있다는 비전을 회사에서 주셔서 참 감사하게 생각하고 있습니다. 특히 '워라밸'을 중시하는 요즘에 걸맞게 각자의 능력에 맞게 일의 분배가 잘 되어서 자신의 시간을 가지며 일할 수 있습니다. 이런 분위기를 가능하게 해주시는 분이 바로 이상규 시설팀장님입니다. 팀장님께서 항상 시설팀 전체를 배려해주시며 우리의 어려움과 기쁨을 함께 해주시는 분입니다.

이상규 시설팀장님

1997년 10월에 일하기 시작해서 벌써 20년 넘게 이곳에서 일하고 있습니다. 오랜 시간 함께 일한 동료들이 있어서 서로 더욱 끈끈하고 눈빛만 보아도 서로 통할 정도로 일에 손발이 잘 맞아서 정말 좋습니다. 또 서로 배려하면서 내 일, 네 일 가리지 않고 함께 일해서 더욱 좋습니다. 제가 칭찬해드릴 분은 심미애 환경담당 여사님입니다. 넓은 현장을 누비시며 모든 공간을 항상 깨끗하게 관리해주시죠. 또한 항상 미소로 맞아주셔서 참 감사합니다.



TEAMWORK



심미애 환경담당 여사님

저도 시설팀과 마찬가지로 대웅경영개발원에서 10년 넘게 일하고 있습니다. 아침 일찍 출근해서 오후까지 함께 일하며 가족들보다 더 오랜 시간을 함께하다 보니 또 하나의 가족이라고 느껴질 만큼 끈끈한 사이입니다. 저는 함께 환경을 담당하고 있는 강유림 여사님을 칭찬하고 싶습니다. 서로 오래 일한 사이인 만큼 현장의 곳곳을 속속들이 알고 있어서 굳이 말하지 않아도 알아서 많은 일을 해주셔서 저에게 큰 힘이 되어주시는 분입니다.



강유림 환경담당 여사님

저도 10년 넘게 일하며 이 현장에 정이 많이 들었습니다. 특히 오래 일하고 있는 삼구 가족들끼리 소통이 잘 되고 시설팀, 환경팀 서로 팀 가릴 것 없이 적극적으로 소통하면서 서로 도울 수 있는 것들을 최선을 다해 돕고 있어서 서로에게 의지하며 일하고 있습니다. 저는 우리 권승구 총괄소장님을 칭찬하고 싶습니다. 권 총괄소장님은 우리가 일할 때마다 용기를 주시고, 우리가 하기 힘든 일이나 애로사항이 있을 때마다 적극적으로 반영해서 해결해주시려 노력하시는 모습이 아름다운 분입니다.



권승구 총괄소장님

저는 과거 파라다이스호텔에서 삼구와 함께 했었는데, 대웅경영개발원에서도 좋은 기회를 삼구에서 주셔서 2019년 5월부터 총괄소장으로 일하고 있습니다. 코로나로 힘든 시기를 함께 보내면서 더 돈독해진 우리 식구들에게 감사하고, 항상 직접 현장에 방문하여 신경 많이 써주는 홍창길 매니저님께도 감사하다는 말씀을 드리고 싶습니다. 힘들었지만 서로를 생각하며 견뎌왔던 시간을 통해 더 기쁨이 가득한 현장이 되길 바라며, 전국에 있는 삼구 가족분들 모두 새해 복 많이 받으세요! 🌸

농심스낵이 팝콘과 **섞** 탔다!

팝콘이라
더 맛있네!

NEW



NEW



1월 생활 속 미담



나누고 싶은 생생 현장 속으로

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 놓어두시고 '이런 이야기는 같이 나눠야겠다'는 마음으로 함께 해주시길 바랍니다.

謹賀
新年

르노삼성 일산사업소 이화세 여사님

누군가에게 도움이 되는 사람이 되자는 마음으로 매일을 임하자



안녕하세요. 르노삼성 일산사업소에서 근무중인 이화세입니다. 지난 11월 2일 오전 일산사업소 차량 전시장 이전 공사로 인해 주변 청소 정리를 진행하고 있는 상황이었습니다.

정리중 전시장 뒷문 쪽 바닥에 떨어져 있는 지갑 하나를 줍게 되었습니다. 당시 차량 전시장 인테리어 공사로 인해 공사 관계자들의 출입이 빈번한 상태였고, 지갑 안에는 신분증, 신용카드 및 현금 30만원이 들어 있었습니다.

저는 분실한 지갑을 일산사업소 건물 지하에 있는 관리사무소 사무실에 전달하였고, 약 30분 뒤 지갑 주인분이 방문하여 다행히 주인에게 지갑이 돌아갈 수 있게 되었습니다. 지갑 주인분은 도움을 주어 정말 고맙다고 연신 말하며 감사의 마음을 전달해 주셨습니다. 오히려 제가 보게 되어 찾아드릴 수 있어 감사한 마음이 더 큰 하루였습니다.

오라카이 송도 직원식당 양연희 영양사님

더 훌륭한 식단으로 보답하겠습니다

안녕하세요. 오라카이 송도에 근무하고 있는 양연희 영양사입니다. 송도파크 내 임직원분들의 식사 구성을 책임지고 있습니다. 코로나 19로 제약적인 상황들도 있지만, 최선을 다해 구성된 영양식이 오라카이 송도파크호텔 내 직원분들께서 높은 만족도를 보여주셨습니다.

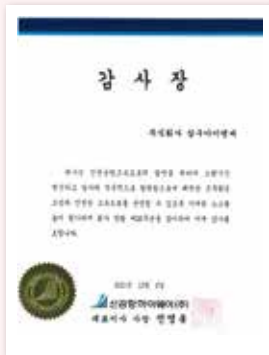
오라카이 송도파크호텔 측에서 항상 만족스러운 식사를 구성해 주셔서 감사하다는 말씀을 주시며, 우수사례로 선정까지 해주셨습니다.

말은 바 업무를 했을 뿐인데 우수사례로 선정해 주심에 저 또한 감사드리며, 앞으로 더 맛있고, 영양가 있는 식단으로 보답하려고 합니다.



신공항하이웨이

창립 26주년 모범공로 감사장 수여



안녕하세요. 신공항하이웨이 삼구 식구들입니다. 지난 12월 3일 신공항하이웨이 창립 26주년을 맞아 기념행사가 있었습니다. 신공항하이웨이 내 당사 근무자 23명에게 인천공항 고속도로의 시설물 유지관리와 쾌적한 교통 환경 조성에 기여함에 감사의 뜻으로 감사장을 표창해 주셨습니다. 특히 코로나19 확산 이후 영업소, 휴게소, 졸음쉼터 등 자체 방역 작업을 통한 감염 예방에 기여하는 등 타의 모범이 되었다는 감사 말씀을 주셨습니다.

힘든 상황 속 언제나 가족처럼 챙겨주심에 더 도움을 드릴 수 있는 방법을 모든 구성원들이 함께 고민하고 있습니다. 앞으로도 더 열심히 업무에 충실할 수 있는 신공항하이웨이 삼구 식구들이 되겠습니다. 모두 건강하고 행복하게 2022년 맞이할 수 있도록 기원합니다.



울산PP

‘저, 상 받았어요. 자랑합니다.’



안녕하세요. 울산PP에서 포장 설비 개선을 담당하고 있는 최원목 포장 반장입니다. 지난 12월 20일 그동안 근무 사항에 있어 개선해왔던 부분, 25kg Bag 높이 감소에 따른 위험요인 제거(에러처리 감소) 및 생산량 증대를 높이 평가해 주셔서 고객사에서 우수사원 포상을 해주셨습니다. 저 혼자 이뤄낸 부분이 아닌 모든 우리 팀 구성원들이 함께 이뤄낸 결과로 제가 대신 대표해서 받게 된 것이라고 생각합니다.

모든 팀원들께 감사 인사드리며, 함께 이 공을 나누려고 합니다. 가족보다 더 오랜 시간 하루를 함께하는 우리 구성원들께 다가오는 22년도도 행복하게 꼭 함께 하자고 꼭 전하고 싶습니다. 항상 건강히! 울산 PP 파이팅!

현대백화점 디큐브시티점 안옥순 여사님

내 자신에게 보람을 주는 일, 함께라서 가능했던 것



안녕하세요. 현대백화점 디큐브시티점에 근무 중인 안옥순입니다. 얼마 전 한 고객분께서 제 이야기를 칭찬사례로 올려주셔서 소개하게 되었습니다.

고객분께서 귀금속 전문 매장에 방문하시어 "목걸이"세척 서비스를 받고, 실수로 분실을 하시게 되었다고 합니다. 당황해서 이리저리 목걸이를 찾아도 보이지 않고, 이를 본 매장 박금진 직원분이 무슨 일인지 묻고 고객과 함께 찾았다고 합니다.

저도 이를 보고 함께 동참하게 되었고, 귀중해 보이는 물품이 덩그러니 있는 것을 발견할 수 있게 되었습니다. 다행히 고객분께 잘 전달해 드릴 수 있었습니다.

엄청 고마워하시며, 커피라도 한 잔 사드리고 싶다고 하시는 걸 감사한 마음만 받았습시다. 고객과 같은 마음으로 매장 박금진 직원분과 함께 찾을 수 있어 다행이었습니다. 이렇게 근무하면서 또 보람을 느끼는 것이겠지요.

현대백화점 디큐브시티점 조수경 여사님

누군가에게 행복을 준 덕분에 서로 따뜻한 연말을...



안녕하세요. 현대백화점 디큐브시티점에 근무 중인 조수경입니다. 얼마 전 한 고객분께서 제 이야기를 칭찬사례로 올려주셔서 소개하게 되었습니다.

지난 12월 담당구역 여자 화장실에서 고객분께서 놓고 가신 가방을 발견하게 되었습니다. 발견 즉시 분실물을 접수하였고, 가방을 무사히 받으신 고객분께서 제가 맞긴 걸 확인하시어 감사하게 칭찬 글을 남겨주셨습니다.

고객분께서 감빡하시고 가방을 화장실 안 옷걸이에 걸어두고 그냥 나오셨다고 합니다. 다행히도 제가 바로 발견을 하였습니다.

절대 잃어버리면 안 되는 소중한 물건들이 있어서 많이 놀라셨다고 하네요. 정말 백 번 감사 인사드리다고 소중한 글을 남겨주셨습니다. 제 덕분에 앞으로 디큐브시티점을 더 사랑하게 될 거라는 글에 웃음이 지어졌습니다. 정말 제가 더 감사함을 받을 기분이었습니다. 우리 모두 제 자리에서 해야 할 일을 했을 뿐인데 누군가에게 이런 행복한 기억을 나눌 수 있다는 점이 일상에서 삶을 웃음 짓게 하는 듯 합니다. 우리 모두 행복합시다^^



과거부터 미래까지
우리의 자긍심을
들여다보다



캐터링사업그룹 한승청 사장님

든든한 선배로서 한 획을 그은 26년의 세월

1996년도에 입사하여 26년 동안 삼구에 기둥이 되어주시고 계시는 한승청 사장님. 지금은 삼구FS 대표로서 그룹 및 법인에서 이뤄지는 도급과 파견, 그리고 위탁급식사업 전반 업무를 총괄하고 계신다. “섬김”의 정신을 가지는 것, 겸손과 솔선수범의 마음으로 나날이 삼구를 성장시키기 위한 그 동안의 사장님의 히스토리를 들어보았다.



Q 1. 간단한 본인소개 부탁드립니다.

A __ 안녕하세요. 삼구아이앤씨 내 캐터링사업그룹을 맡고 있는 한승청입니다. 1996년 입사하여 2003년말 삼구FS 법인 설립을 진행, 현재는 삼구FS 대표를 동시에 맡고 있습니다.

Q 2. 캐터링사업그룹과 삼구FS법인에 대해 소개 부탁드립니다.

A __ 캐터링사업그룹은 단체급식, 식품 제조 및 가공 사업장에 대한 위탁 및 도급 등 다양한 업무를 전반으로 수행하는 그룹입니다. 위생관리기법, 물류시스템, 식자재 관리 및 가공 등 전체적인 운영시스템을 연결하여 철저하고 종합적인 시스템 관리를 갖춘 것이 장점입니다. 삼구FS는 주로 캐터링사업그룹에서 담당하고 있는 현장을 관리하는 법인으로, HACCP 위생체계를 준수하여 원재료 유통에서 조리단계를 거쳐 섭취하기 전까지의 전 단계에서 발생할 우려가 있는 위해 요소를 체계적인 관리로 식품의 안정성을 확보하여 위생사고 발생 “0%”를 실현 하는것에 주력하고 있습니다.



서비스업의 특성은 “섬김”의 정신이 근간이 되어야 하고 우리가 가지고 있는 “servant leadership”이야말로 우리 업계 가장 잘 맞는 역량이라고 봅니다.

Q 3. 삼구의 구성원으로서 입사 후 여러 가지 일이 있으셨겠지만, 그 중 가장 기억에 남는 일이 있다면?

A __ 1996년 9월 회사가 을지로 국도빌딩에서 신대방 사옥으로 이사 하던 날이 기억의 한 페이지를 자리하고 있습니다. 몹시도 무더웠던 날이었는데 종일 짐을 싸고서 오후부터 이동을 시작, 저는 을지로에 남아 마지막 짐이 출발하는 것을 확인하고 난 후 신대방 새 사옥으로 이동하였습니다. 모든 직원들이 부푼 꿈을 가지고 늦은 시간까지 각 층으로 짐을 옮겼던 기억이 선합니다.

처음 가져본 회사 사옥이었기에 모두가 가슴 벅창고, 건물관리를 하는 회사의 사옥은 달라야 한다며 며칠간 세척에 약스 광택을 정성 들어가며 작업하였습니다. 참 유난히 정이 들었던 신대방 사옥, 서로 뽕뽕 뭉쳐서 내 집이 생긴 듯 힘쎌던 기억이 납니다.

Q 4. 지금까지 사장님께서 수행한 프로젝트, 주된 업무는?

A __ 2001년 3월 29일, 대한민국 최대 규모의 국제공항 인천국제공항이 개항 하던 날입니다. 1988년도부터 함께해왔던 대한항공기내식 사업장도 김포공항에서 인천공항으로 이사를 해야 했습니다.

당시 저는 관리팀장으로 전 구성원들이 인천공항으로 출근하여 근무 할 수 있는 제반 사항들을 준비하는 작업을 진행하였습니다. 또한 신규 인원에 대한 채용 그리고 사업장 운영의 비상 사태 대응 및 조기 안정화도 동시에 이뤄내야 했습니다. 기존 사무실에 있던 수많은 서류들을 하나하나 열어 보면서 정리했던 것이 지금까지 저에게 참 많은 배움과 도움이 되었습니다. 혹시 놓쳤을 비상상황에 대비하여 대한항공 담당자분들과 플랜A부터 플랜C까지 작업해둔 덕에 큰 사고 없이 안정화를 이뤄냈습니다.

다른 사업부를 담당하다가 한 10여 년 후에 제가 대한항공 기내식 총괄로 가게 되었는데 인천국제공항개항을 함께 진행했던 분들이 팀장님이 되어 저를 기억하시며 그때를 추억했던 시간이 있었습니다.

Q 5. 삼구의 임원이 갖춰야 할 부분 중 가장 중요하게 생각하는 내용은?

A __ ‘겸손’과 ‘술선수범’이라고 생각합니다. 종합 아웃소싱 서비스업의 특성은 “섬김”의 정신이 근간이 되어야 한다고 봅니다. 우리를 이 자리에 있게 해주신 구성원들과 오랜시간 함께 할 수 있게 하려면 “servant leadership”이야말로 우리가 갖춰야 할 덕목이라고 생각합니다.

Q 6. 회사가 얘기하는 ONE-TEAM의 진정한 의미는 무엇이라고 생각하시는지요

A __ 소통이라고 생각합니다. 회사의 모든 구성원들이 허심탄회하게 소통하고 그래서 최상의 좋은 결과를 이끌어 내는 그런 조직이야말로 끝없이 성장하는 조직이 될 것이라고 생각합니다.

Q 7. 이 글을 보고 있을 후배들에게 전하고 싶은 말씀 있으시다면?

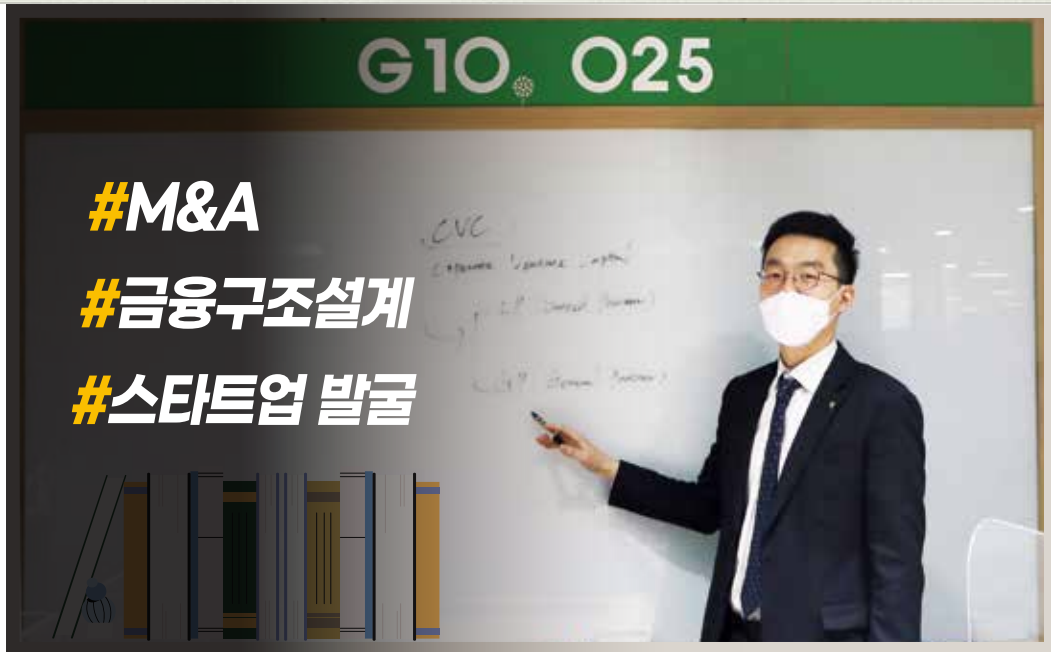
A __ 업무의 특성상 사업장이 전국에 있다 보니 사업장 오픈 지원이나 고객사 업무 협의 등으로 전국을 돌아 다니면서 외지 생활을 참 많이 했습니다. 때로는 힘들기도 했지만 그 시간들이 누적이 되니 이제 전국에 안 가본 곳이 없을 정도가 되었고, 또 새로운 곳에 가더라도 낯설지 않게 되었습니다. 비록 업무일지라도 전국을 다 돌아보는 것이 삶에 엄청난 경험이 되었다고 봅니다. 이 많은 경험들이 더 훌륭한 지혜로 발전된다고 생각합니다.

‘일이면서도 또 다른 측면에서는 삶의 축적’ 지금 당장은 조금 힘들더라도 이를 본인의 경험으로 만들고 나아가 더 큰 삶의 지혜로 승화시켜 나날이 성장하는 후배들이 되기를 기원합니다.

나의 하루를 소개합니다

자산운용투자자 - 김병곤 팀장편

무슨 일을 하나요?



1. 간단한 본인소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 삼구아이앤씨 미래전략그룹 마케팅본부의 자산운용투자팀을 맡고 있는 김병곤입니다.



2. 자산운용투자팀에 대해 소개 부탁드립니다.

팀명 그대로 회사의 자산을 운용하고 투자하는 팀입니다. 구체적으로는 M&A(인수합병), IPO(기업공개), CVC(기업형 창투자) 등의 방식을 통해 회사의 자산을 운용하고 투자하고 있습니다.



3. 자산운용투자팀 분위기는 어떤가요?

업무의 특성상 정기적인 업무보다는 대부분 프로젝트성으로 진행되다보니 '팀웍'이 굉장히 중요합니다. 또한 개개인의 전문성은 더할 나위 없이 중요하고 매우 필요한 사항입니다. 그래서 집중할 때는 집중하고 또 한편으로는 자유롭게 움직일 수 있는 분위기를 만들려고 노력합니다만 다들 그렇게 느끼고 있는지는 모르겠네요^^



4. 지금까지 자산운용투자팀이 수행한 프로젝트, 주된 업무는?

최근 이사회로부터 승인받은 프로젝트는 150억 원 규모의 펀드를 조성하여 유망 스타트업을 발굴해서 투자하는 것입니다. 스타트업은 자사의 기술 경영 노하우, 네트워크 등을 지원받고, 자사는 스타트업의 혁신적 아이디어를 활용한 새로운 성장기회 모색이 가능해지면서 스타트업과의 동반성장 시너지 효과를 기대하고 있습니다. 실제로 당사 자금 뿐 아니라 타회사로부터 자금을 모집하여 수익을 발생시켜야 하는 만큼 부담이 크면서도 가슴이 두근거립니다.



투자하는 것은 그 이상의 무언가를 보고 있기 때문
밀고 나갈 수 있는 힘은 긍정적인 마인드로부터



5. 자산운용투자팀의 팀원이 되려면?

가장 중요한 것은 긍정적인 마인드가 아닐까 합니다. 사실 보수적인 관점에서 보면 투자라는 것은 '리스크 덩어리' 일 것입니다. 그럼에도 불구하고 우리가 투자하는 것은 그 이상의 무언가를 보고 있기 때문일 텐데요. 그 과정 속에서 지치지 않고 끝까지 밀고 나갈 수 있는 힘은 긍정적인 마인드로부터 시작된다고 생각합니다.



6. 현재 하고있는 업무를 통한 보람찬 기억은?

2018년, 지금은 가족사인 KFNS 를 인수했던 일입니다. 사실 대부분의 M&A는 경영진 네트워크를 통한 정보로 진행되는 것이 다수였는데요. KFNS 건은 실무선에서 딜소싱하여 성공적으로 진행됐기에 더욱 기억에 남는 것 같습니다.



7. 삼구의 구성원으로서(현재 팀 여부 관계없이) 뿌듯했던 에피소드는?

외부에서 손님과 티(Tea)타임 가질 때의 에피소드입니다. 저희가 하고 있는 사업영역을 설명드리기 위해 '지금 계신 이 comm빌딩을 저희가 관리하고 있고, 드시고 계신 스타벅스 빵을 저희가 만들고 있습니다' 라고 사실에 기반한 예시를 설명 드렸던 적이 있었습니다. 자사의 업에 대해 빠른 이해와 능력을 파악해주셨고, 덕분에 논의됐던 일도 긍정적인 결과를 낼 수 있었습니다.

인터뷰를 진행하는 지금도 전국 현장에서 일해주시는 구성원을 덕분에 좋은 결과를 받을 수 있었다고 생각합니다. 항상 감사하는 마음으로 더 나은 서비스를 제공해드리기 위해 맡은 바 자리에서 노력하려고 합니다.



8. 회사가 얘기하는 ONE-TEAM의 진정한 의미는 무엇이라고 생각하시는지요?

아시다시피 팀은 가장 하단 조직이기에 신속하고 유연하면서, 가장 뚜렷한 목적과 미션을 가진 조직입니다. 따라서 하나의 회사를 하나의 팀으로 운영하겠다는 의미는 좀 더 빠르고 좀 더 명확히 비전과 미션을 수행하겠다는 의미라고 받아들이고 있습니다.



FMS 매뉴얼 동영상 제작 및 QR코드 연계

現 FMS 시스템 진행방향

'21년 7개 사업장
시범 적용



'22년 30여 개 사업장
확대 도입

FMS 사용자 서면 매뉴얼

Page 多
(약 200page)



FMS 통합 민원신청 시스템



통합 민원신청 가이드



상기 QR코드를 휴대폰으로 찍어 직접 체험해 보세요

'22년 초 유튜브 채널을 통한 확대 공유 예정 ▶▶

행복한 기업의 완성은 당신의 손에 달려있습니다



2022 새해복 많이 받으세요

삼구 구성원들의
행복 비타민!
금쪽같은 내 새끼를
소개합니다.

함께하는 것만으로도
일상의 즐거움을
보태주는 녀석들,

나의 반려동물을 소개합니다



코아비스 서상희 님 ♥ 완두, 깡이



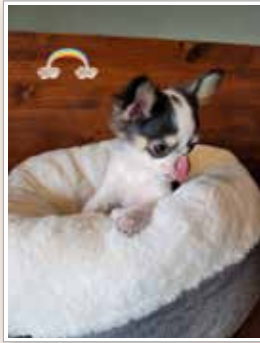
안녕하세요. 삼구 가족에게 저희 집 개냥이 두 마리를 소개합니다. 얼룩덜룩한 고양이 완두, 까만 고양이가 깡이에요. 성격이 너무 순해서 배를 발랑발랑 아무데서나 뒤집어가고 누워있어요.

잠은 항상 제 다리 사이에 누워서 자는 걸 좋아해서 항상 제 다리에 쥐가 나게 하지만 그래도 너무 사랑스럽지 않나요?

우리 집 애교쟁이 개냥이를 사진 보고 삼구 가족들도 잠시나마 웃었으면 좋겠습니다! ㅎㅎ



코아비스 박정자 님 ♥ 쿠키



저희 집에서 같이 살고 있는 치와와 쿠키를 소개합니다. 여자아이고요. 1살이에요~^^ 처음 우리 집에 온 날 쿠키는 정말 천사 같았어요. 일주일 동안 안 낚는척하지 말라는 말을 했을 때 그러지 못했지요. 오줌,똥도 잘 가리고 아기 때부터 남달리 똑똑했답니다~
먹는 욕심도 많아서 식탐 대마왕이라 할 정도지요. 뭐든 맛있게 먹었으니 간~^^심지어 응가까지도.. 이런 쿠키의 모든 걸 사랑한답니다^^
응가 싸고 냄새난다고 황소처럼 발을 굴리면서 짓고 응가 치우라고 이야기도 해주는 쿠키죠. 쿠키가 오고 모든 것이 바뀌었어요. 삭막한 우리 집 에 17년 넘게 키우던 치와와있던 다롱이의 빈자리를 우리 쿠키가 가득 채워주었기 때문이겠지요. 쿠키는 우리의 소중한 가족이랍니다^^
쿠키야 사랑해 앞으로 많은 날들 행복하고 건강하게 오래오래 살자~^^



2017년 동물농장 813회 장애 양이를 구조해서 행복하게 살고 있습니다.
이름은 금비와 은비! ^^ 구조 전후 사진입니다.
살이 포동포동 편안해진 모습이 느껴지시나요?



<구조 전>



<구조 후>

호텔농심 안산공장 김문자 님 ♥ 금비, 은비



대한항공캐터링_인천세척 남차연 님 ♥ 울무



안녕하세요^^ 너무 사랑하는 저의 셋째 손자 울무를 소개합니다.^^
올해로 2살이 된 울무는 2년 만에 저에게 반려동물에 대한 인식을 180도 바꿔준 기특하고 사랑스러운 녀석이에요~
강아지도 가족 그 이상이 될 수 있다는 마음을 심어준 기특한 아이입니다.^^ 울무가 오는 날이면 울무 줄 감자를 항상 미리 삶아둬서 울무는 저를 감자 할머니라고 알고있어요~ㅎㅎ 울무가 오는 날이 마치 손자가 오는 날처럼 기다려집니다. 이제는 없어서는 안 될 저의 식구가 되어서 가족모임이든 여행이든 빠지지 않고 늘 함께하고 있어요~ 우리 손자 너무 예쁘죠~?ㅎㅎ
반려견 콘테스트에 뽑혀서 우리 울무 간식이랑 예쁜 옷 사주고 싶네요.^^*

대한항공(인천) 화물검색 김지민 님 ♥ 동이



안녕하세요. 인천 화물터미널 보안검색팀에 재직 중인 김지민입니다. 저희 집 강아지를 소개합니다.
이름은 동이, 나이는 6살입니다! 처음 보는 사람들은 성별이 암컷인 줄 알지만, 멧쟁이 수컷입니다. 사람을 좋아하고, 이것저것 관심도 많고, 의리가 있습니다.
가족 중에 한 명이 하루 종일 같이 있는 날이면 다른 사람이 와도 같이 있던 사람한테만 붙어있어 저희 가족은 의리남이라고 한답니다.



대한항공(인천) 화물검색 심지연 님 ♥ 란잔이



우리 예쁜 란잔이를 소개합니다! 안녕하세요. 저는 란잔이 엄마입니다.

저희 란잔이는 많은 개인기를 보유하고 있어요. 손, 앞아, 옆드려, 뺑, 돌아, 일어서, 브이, 하이파이브, 기다려, 집에 들어가, 올라가 등 여러 가지들을 많이 하는 똑똑이입니다. 그렇지만 겁이 진짜 많고 강아지를 싫어하고 심지어 산책까지 싫어하는 아이예요. 여러 강아지랑 만날 땐 엄청 도망가면서

1:1로 만나면 덤비는 우리 란잔이! 그래도 주인과 사람들한테는 세상 애교쟁이입니다.

포메라니안 특성상 주장이 강해 마음에 안 들거나, 자기 뜻대로 되지 않으면 빠져있어요. ㅋㅋ 아주 깽쟁이예요! 너무너무 예쁜 우리 란잔이 진짜 정말 사랑스럽고 귀엽지 않나요?



대한항공(인천) 화물검색 임수현 님 ♥ 샤넬, 코코



샤넬♡코코 자매를 소개합니다. 자매 나옹이예요. 첫째 샤넬- 얼룩이 노르웨이숲, 둘째 코코- 하양이 스코티시 폴드. 애교도 만점 우리 냥이 미묘에 홀릭되어 집에 놀러 오는 후배들에게 몇 번이나 납치 당할뻔(?) 했어요. 샤넬은 입천장에 큰 점도 있고요. 코코는 억울하게 생긴 눈이 매력적입니다♡♡



대한항공(인천) 화물검색 조하나 님 ♥
아지, 크림, 모카, 쿠키



저희 집엔 아지 크림 모카 쿠키 아가들이 살고 있어요. 첫째 강아지 이름은 아지 공주, 둘째 고양이 이름은 크림 공주, 셋째 고양이 이름은 모카 왕자, 넷째 고양이 이름은 쿠키 왕자예요.

저희 집엔 강아지와 고양이가 함께 살아요. 사이는 정말 좋답니다!! 아지는 입양했고, 크림이는 친구 고양이 새끼를 낳아서 데리고 왔고요. 모카는 다른 사람이 임시보호 중이었는데 데려왔어요. 쿠키는 엄마 차에 자기가 스스로 올라타서 데리고 왔어요. 항상 일 끝나고 집에 가면 저희 집에 귀여운 활력소들이 저를 맞이해 줍니다~~

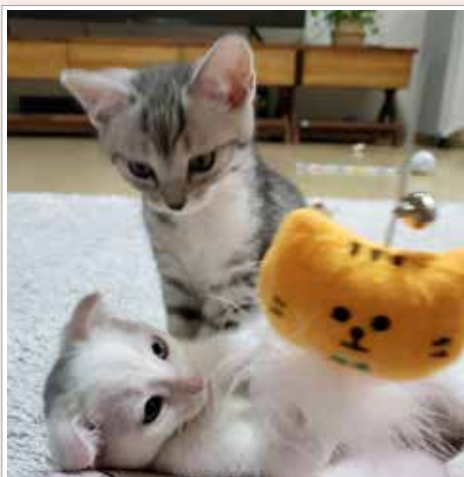


저의 반려견, 저희 집 막내 문씨네 막내아들 '문사랑'을 소개합니다. 올해 4살인 사랑이는 코로나 시대에 맞게 마스크도 잘 쓰고요, 집에서 사랑받는 막둥이답게 유아용 쪽쪽이도 잘 물고 다닙니다.ㅎㅎ 잠잘 땐 마치 사람인 것처럼 이불을 꼭 쓰고 주무시고, 평소 애교 부릴 때는 메롱도 잘하는 저희 집 귀염둥이 막둥이입니다! 저희 사랑이 보시고 기분 업(up) 되셨으면 좋겠습니다. 감사합니다.

대한항공캐터링 인천/생산 배이숙 님 ♥ 사랑이



미사센텀비즈 민현덕 님 ♥ 송이, 랑이



안녕하세요. 미사센텀비즈 관리과장 민현덕이라고 합니다.^^ 3주 전 유기 동물 보호소에서 입양해온 송이랑이 자매를 소개합니다. 남매인 줄 알았는데, 예방접종 차 병원에 갔더니 둘 다 여자아이이라 해서 자매가 돼버렸어요.ㅎㅎ 송이(하얀색)는 소심한 듯하지만 애정템이 생기면 집착하는 집착녀입니다. 호랑이(줄무늬)는 호랑이처럼 씩씩해 보여서 이름도 랑이라고 지었는데, 여자아이라네요. 이름을 씩씩하게 지은 탓인지 텐션이 정말 장난이 아닙니다. 요즘 귀염 뽀짝 아쟁이들 때문에 잠도 제대로 못 자고 피곤하지만, 너~ 무너~ 무 행복하게 지내고 있습니다.^^ 귀요미 아쟁이들 이쁘게 소개 부탁드려요.



해외직구 소식 1

2022년 새해부터는 해외직구에 대한 다양한 소식&정보를 소개하겠습니다.

01. 모든 것이 달라진 블프 시즌

블프시즌은 매년 해외 직구족들이 가장 많은 이용을 하는 쇼핑시즌이었지만, 올해는 코로나가 모든 것을 바꿔 놓았다.

먼저 대부분의 미국인들도 오프라인 매장이 아닌 온라인에서 상품을 구입했다. 실제 블랙프라이데이 당일 뉴저지주의 유명 쇼핑몰 앞 주차장이 텅 비어 있었다. 매년 조기 물량 소진을 걱정해 개장 전부터 쇼핑객들이 줄을 서서 대기했던 풍경은 포착되지 않았다.

1) 2021년 블프 세일 행사 기간이 더 길어져서 추수감사절 다음날 진행되는 전통적인 세일 행사가 약해졌다. 많은 업체들이 더 이른 시기에 세일 행사를 시작하여 소비자들의 충동구매가 많이 사라졌다.

2) 코로나 팬데믹 이후 글로벌 물류 체인이 아직 정상화되지 않은 상태에서 배송이 원활하지 못했다.

실제로 많은 쇼핑몰에서 상품을 제때에 입고되지 못해, 선 주문을 받고 배송 일정을 추후에 알려주는 곳도 있었다.



사진 설명> 상품이 없어서 선주문하면 배송은 2주 후에 배송가능했다.



[출처 =매일경제]

3) 코로나의 영향으로 미국의 배송서비스가 지연되거나 배송 서비스가 수시로 조정되고 있다.

실제, 많은 항공사와 배송 회사들이 수시로 배송 지연 사과와 서비스 변경이 더 많아졌다.



사진 설명> FedEx 서비스 변경안내

02. 코로나가 바꾼 미국 '블랙프라이데이' 대부분 매장 안 가고 온라인서 하루 10조원 쇼핑

오프라인 유통의 경쟁력 하락 추세에 예고 없이 찾아온 코로나19 팬데믹이 가속도를 붙였다. 월마트, 대형 유통 체인은 블프 하루 전날인 추수감사절(26일)에 오프라인 매장 문을 닫았다. 연중 거의 최대 매출을 올릴 수 있는 대목 시즌에 오프라인 장사를 접은 것이다. 작년까지만 해도 상상할 수 없는 일이다.

03. 해외직구를 통한 온라인 거래 증가

블프시즌은 매년 해외 직구족들이 가장 많은 이용을 하는 쇼핑시즌이었지만, 올해는 코로나가 모든 것을 바꿔 놓았다. 먼저 대부분의 미국인들도 오프라인 매장이 아닌 온라인에서 상품을 구입했다. 실제 블랙프라이데이 당일 뉴저지주의 유명 쇼핑몰 앞 주차장이 텅 비어 있었다. 매년 조기 물량 소진을 걱정해 개장 전부터 쇼핑객들이 줄을 서서 대기했던 풍경은 포착되지 않았다.

이번 2021년
블랙프라이데이
시즌 고배송
이벤트 적극
이용하세요^^

고배송 ALL 제품 상품 수량 무제한 합배송! 10% 할인 이벤트!!

BLACK FRIDAY

합배송 스페셜

10% 할인

합배송! 모든 제품!

수량 확인 | 합배송, 묶음배송 | 트래킹 5개까지 무료 | 상품 수량 무제한



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

만성 골반통, 원인 모를 여성 아랫배·골반 통증 주범

배꼽 아래 하복부와 허리 아래의 요천 추부 또는 엉덩이 부위에 차갑거나 시린 느낌, 무거운 느낌, 쥐어짜고 찢는 듯한 느낌, 부은 듯한 느낌 등 다양한 형태의 통증을 호소하는 환자들이 많다. 이러한 증상들을 보통 골반통이라고 한다. 특히 만성 골반통의 경우 복강경 검사를 포함한 각종 검사 및 시술을 시행하고도 분명한 원인이나 치료 효과를 못 보고 한방적인 치료를 받기 위해 내원하는 경우가 많다.



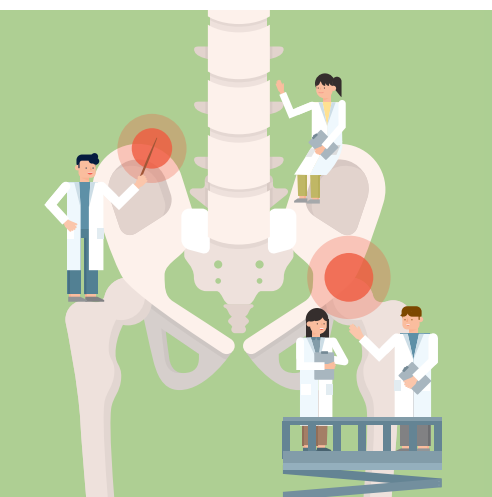
▶ 골반내부 장기 및 주변에 생긴 문제로 야기되는 통증

골반통은 골반 내부 장기 및 골반 주변에 생긴 건강 문제로 발생하는 통증으로 주기적인 골반통, 급성 골반통, 만성 골반통 등 세 가지로 나누어 볼 수 있다.

주기적 골반통이란 가임기 여성의 60%에서 발생하는 흔한 증상으로 특별한 원인 없이 자궁의 수축에 의해 발생하는 일차성 월경통과 골반 내 특정 질병에 의한 이차성 월경통으로 또 나눌 수 있다. 급성 골반통은 월경주기와 상관없이 통증이 심하고 급작스럽게 발생해 단기간의 경과를 가지는 골반부의 통증으로 정확한 진단과 빠른 응급처치가 요구되는 상황도 종종 발생한다. 부적절한 진단과 처치는 심각한 합병증을 야기할 수 있기 때문에 치료 의사들도 조심해야 한다. 반면 만성 골반통은 월경주기와 상관없이 통증이 4~6개월 이상 지속적으로 나타나는 것으로 한 가지 원인만을 가지고 있는 경우는 드물고 부인과, 비뇨기과, 소화기과, 정형외과 및 신경과 문제 등 여러 가지가 복합되기 때문에 그 원인 역시 광범위하다.

▶ 기혼 경산부 여성에게 흔한 만성골반통

만성 골반통은 여성, 특히 20~40세의 기혼 경산부 여성에서 잘 나타난다. 산부인과를 찾는 환자 중 10~20% 정도를 차지하는데 좀 더 정확한 발생률은 전체 여성에서 3.8%, 18~50세 사이의 연령층에서는 약 15% 정도라고 보고 있다. 산부인과에서 자궁적출술을 받은 환자 중 18%, 부인과 복강경 시술의 40% 이상이 만성 골반통에 기인하는 것이다.





만성 골반통의 증상은 골반부위의 통증뿐만 아니라 불안, 우울, 의욕 감소, 집중력 저하, 예민 등 우울증과 유사한 양상을 동반한다. 또 우울증 외에도 수면장애, 만성피로, 식욕 저하, 성욕 저하, 체중 변화 등과 같은 증상을 함께 호소하기도 한다.

한의학에서 만성 골반통은 골반 및 골반 내부 장기에 형성되는 어혈(瘀血), 습담(濕痰), 열(熱) 등으로 인하여 발생하거나 기체(氣滯), 간울(肝鬱) 등으로 표현한 칠정(七情)에 의한 정신적인 병인으로 발생하는 것으로 보고 있다. 또 통증의 만성화는 몸의 정기(正氣)를 상하게 만들기 때문에 만성 골반통 환자는 기혈허약(氣血虛弱), 간신허약(肝腎虛弱)에 의한 허증의 상태를 겪는 경우가 많다. 만성 골반통 환자를 치료할 때는 골반 통증을 유발하는 질환뿐만 아니라 환자의 정신 심리적 요소 등을 고려한 다각적 치료를 해야 한다. 따라서 정신과 신체를 통합적으로 접근하는 한의학적인 치료가 우수할 수 있다. 한방치료를 원하는 만성골반통 환자들은 양방의 내·외과적 치료를 받은 후 내원하는 등 여러 의료기관을 거쳐 오는 경우가 많다.

▶ 최소 3개월은 치료해야

잘못된 체형은 몸매를 보기 싫게 만드는 것은 물론, 만성 통증과 만성 피로를 동반한다. 올바른 체형을 유지하기 위해서는 우리 몸의 가장 안쪽에서 뼈와 관절을 잡아주는 속 만성 골반통환자는 치료법을 다양하게 적용하는 것이 긍정적인 치료 효과를 얻을 수 있다. 한약치료와 침, 뜸 치료 외에 온열요법, 물리치료, 보류관장 요법 등 환자의 원인 질환 및 증후에 따라 적절하게 적용한다. 치료는 동통이 발현되거나 심할 때만 내원하는 경우 치료 효과가 떨어질 수 있으므로 정기적인 방문을 통한 꾸준한 치료가 요구된다.

일상생활에서 만성 골반통을 관리하는 방법은 골반의 어혈 및 울혈을 초래할 수 있는 생활습관을 피하고 스트레스를 적절히 관리하는 것이 중요하다. 규칙적인 운동을 생활화해 체력을 단련하고 신체적 정신적으로 이완될 수 있는 요가, 명상, 스트레칭 등이 도움이 될 수 있다.

또 규칙적인 식습관과 충분한 영양섭취, 수면상태의 개선, 과로를 피하여 체력이 떨어지지 않도록 한다. 오래 서있거나 쪼그려 앉아 있는 등 제한된 자세에서의 작업을 피하고 음주를 제한하며 몸을 항상 따뜻하게 유지하고 한랭한 음식을 과도하게 섭취하지 않도록 해야 한다. 또한 근육 단련이 필요하며 근육은 제 위치에서 본연의 역할을 할 때 가장 효율성이 높아지기 때문에 속 근육을 단련해 올바른 체형을 유지하는 것이 다이어트의 첫걸음이다. 속 근육은 우리 몸의 올바른 체형을 유지해주는 근육이며, 몸의 중심에 위치해 코어 근육이라고도 한다. 이런 코어 근육은 대사율이 높아 다이어트에도 도움된다. 속 근육은 천천히 반복적으로 시행하는 운동에 의해서 강화될 수 있다. 천천히, 꾸준히 시행하는 운동은 몸의 변화는 물론 마음의 변화도 동반한다.



한방부인과 이창훈 교수

전문진료분야: (한방부인과) 여성통증관리(생리통, 골반통, 산후관절통, 외음부통증), 자궁근증, 자궁선근증, 자궁내막증, 난소낭종, 산후풍, 수족냉증 및 저림, 질염, 여성건강관리 (갱년기/항노화) 갱년기 통증 관리, 갱년기 냉증 및 저림증상, 골다공증 예방 및 관리, 요실금, 질염 및 질건조감, 갱년기 불안, 우울감, 불면, 갱년기 건강관리 및 노화방지



강동경희대학교병원

강동경희대학교병원
서울시 강동구 동남로 892

대표전화 1577-5800
응급의료센터 440-8282

SAMKOO NEWS

신세계푸드-삼구아이앤씨, 통합위생관리 표준모델 구축 관련 업무 협약 체결



▲ 왼쪽부터 신세계푸드-민중식 상무, 공병천 상무, 송현석 대표이사
구자관 책임대표사원, 김형규 총괄사장, (주)클리어존 박형열 대표

주식회사 신세계푸드(대표이사 송현석)와 주식회사 삼구아이앤씨는 지난 12월 21일 통합위생관리 표준모델 구축 등 위생관련 사업모델 개발을 목적으로 업무협약을 체결했다.

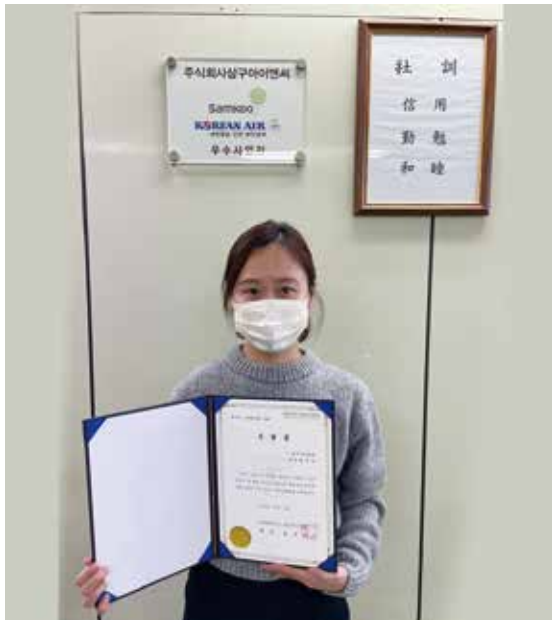
이날 협약식은 통합위생관리 표준모델 구축 및 위생컨설팅

사업모델 개발과, 시설클리닝, 소독, 위생용품 등 솔루션 개발 및 공동연구와 가족사인 클리어존 확장을 위한 신세계푸드의 R&D기술분야와, 환경위생종합컨설팅 분야의 지원 등을 위해 추진됐다.

이날 협약식에는 신세계푸드 송현석 대표이사, 베이커리담당 공병천 상무, R&D담당 민중식 상무, 삼구아이앤씨 구자관 책임대표사원, 김형규 총괄사장, 클리어존 박형열 대표를 비롯해 양사 관계자들이 참석한 가운데 협력 사항을 정하고 협약서에 서명했다.

협약서에는 통합위생관리 표준모델 구축 추진을 위해 △통합 위생관리 표준모델 구축 및 위생컨설팅 사업모델 개발 △시설 클리닝, 소독, 위생용품 등 솔루션 개발 및 공동 연구△위생서비스 사업영역(※클리어존) 확장을 위한 신세계푸드의 R&D 기술 분야 지원 △위생서비스 사업영역 확장을 위한 상호 협력 등의 내용을 담고 있다.

대한민국 항공보안협회 우수 회원 감사패 표창… 삼구아이앤씨 황수민 과장 수상



대한민국 항공보안협회(회장 윤규식)는 지난 12월 3일 서울 강서구 보타닉파크에서 개최된 2021년 정기총회에서 올해 우수 회원에 대한 감사패 수여가 있었다.

이날 우수 회원에 인천공항에서 대한항공 화물검색을 담당하고 있는 당사 황수민 과장 등 총 8명의 회원이 선정되었다.

현재 황수민 과장은 항공보안협회에서 특수경비 파트 중 항공경비 부분 검색업무 관련 강의를 담당하고 있다.

협회 측 관계자는 “코로나19로 인한 상황 속에서도 다방면으로 힘써주신 회원들에게 수여하는 감사 표창으로, 앞으로도 계속 좋은 관계로 교류할 수 있는 기회를 가질 것”이라고 말했다.

한편 대한민국 항공보안협회는 항공보안 관련기관, 학계, 연구단체, 공항 및 항공사, 산업체 등 전문가들로 구성되어 국민의 안전과 국가의 안보를 지키고자 지난 2004년 설립되었다.

하트하트 오케스트라 15주년 기념 연주회 개최 ... 삼구 구성원 4명 공연 참여



▲ 오른쪽 비올리스트 윤성준 사원

지난 11월 28일 하트하트 오케스트라 15주년 기념 정기 연주회가 예술의전당 콘서트홀에서 개최되었다.

이날 정기 연주회에는 지난 9월 8일 하트하트재단과 장애인연주자 고용증진을 위한 협약식 체결 이후 삼구 구성원으로 함께하게 된 비올리스트 윤성준 사원 등 4명이 연주회에



서게 된 것.

특히 비올리스트 윤성준 사원은 공연 중 단독무대 오디션에 선발되어, 할보르센의 '파시칼리아 g단조' 2중주를 연주하였다.

이날 공연은 가수 빅마마, 국립합창단 등과 협연하는 무대를 가졌으

며, 케토베 합창환상곡, 드보르작 교향곡 9번 신세계로부터 외 총 8곡 등 다양한 곡들이 연주되며, 성황리에 막을 내렸다.

한편 비올리스트 윤성준 사원의 어머니는 "생애 처음으로 사원증과 명함을 받고, 연습과정 내내 목에 걸고 연주하는 모습을 보며 큰 감동으로 다른 부모님들도 함께 울었다"며 "소중히 대해주는 모습에 진심으로 감동했다"는 말을 전했다.

아브뉴프랑 광고점 삼구이웃사랑 봉사단 ... 김장김치 600포기 기부



지난 11월 25일 아브뉴프랑 광고점 삼구이웃사랑 봉사단(단장 이영국)은 소외계층을 돕기 위한 '사랑의 김장 담그기' 행사를 개최해 600포기를 기부했다.

코로나19로 인해 직접 김장담그기 행사를 하지는 못했지만, 김장김치를 구매해 수원시 장애인 종합복지관에 10kg 60박스, 광고장애인 주관보호시설에 60박스, 총 600포기를 전달했다.

이날 전달식에는 수원시 장애인 종합복지관, 광고 장애인 주관보호시설 관계자 및 봉사단 이영국 단장과 20여 명의 봉사단원이 함께 했다.

한편 삼구이웃사랑 봉사단은 2015년 결성돼 매년 사랑의 김장담그기 행사 등을 통해 김장김치를 이웃들에게 전달해왔으며, 다양한 봉사활동을 펼치고 있다.

특히 코로나19 장기화로 어려움을 겪고 있는 지역사회에 관심이 더욱 필요한 시기인 만큼 더욱 의미있는 나눔활동이 됐다. 🌱



삼구애 1월호 퀴즈

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



- ① ‘여행’이라고 하면 먼저 떠오르는 대표적인
관광지로 롯데렌터카 여행객들이 가장 처음
만나는 여행지의 사람 김성태 사원의 근무지
는 어디일까요?

- ❶ 롯데렌터카 거제지점
- ❷ 롯데렌터카 부산지점
- ❸ 롯데렌터카 경주지점
- ❹ 롯데렌터카 제주지점

- ③ 장애인 연주자 고용증진을 위한 협약식 체결
이후 삼구 구성원으로 함께하게 된 비올리스
트 윤성준 사원 등 4명이 연주회에 서게 된
오케스트라는 어디일까요?

- ❶ 경기 필하모닉 오케스트라
- ❷ 부산로얄필하모니 오케스트라
- ❸ 하트하트 오케스트라
- ❹ 뉴서울필하모닉 오케스트라

45p 참고

- ② 경기도 용인 10만 평 이상의 넓은 부지에 아름
다운 조경과 시설을 자랑하며, 많은 기업의
강의와 연수 행사가 펼쳐진 개발원은 어디일
까요?

- ❶ 엘지경영개발원
- ❷ 한국금융연수원
- ❸ 대웅경영개발원
- ❹ 중앙교육연수원

보너스 퀴즈

- ④ 최적화된 건물설비 및 환경, 보안에 대한 운영
과 기술 컨설팅으로 고객사의 경영효율을
높이는 빌딩경영관리 토털서비스를 제공하는
삼구 가족회사는 어디일까요?

주관식

10p 참고

12월호 당첨자

- 1. 임진혁 님 (울산PP)
- 2. 이은옥A 님 (SK하이닉스 이천)
- 3. 김해영 님 (한국델몬트 FP)
- 4. 오미용* 님 (코아비스)

보내시는 곳



보너스 퀴즈 정답자는
농심 판권을
보내드립니다.

매월 말일까지 접수분에 한하며, 개인 정보는 발송 후
한 달 안에 폐기됨을 알려드립니다.

※ 퀴즈응모 시 반드시 주소, 성명, 연락처를 기재해 주세요.

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 소개 글을 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

