



**04 공감 동화**

곰돌이 푸

**16 스포츠라이트**

테니스와 긍정적 자기암시

**32 달리는 희망주유소**

(유)고덕물류 직영주유소

**40 주요 경영활동**

신년 산행  
설맞이 사랑의 떡국 나누기

통권 제459호 발행일 2020년 2월 7일 발행처 에스-오일 주식회사 홍보팀  
주소 서울시 마포구 백범로 192 홈페이지 www.s-oil.com E-Mail sabo@s-oil.com  
제작 ㈜디자인소호 02-514-5164 · ㈜성환인쇄 02-2273-0583

## MADE 함께 만드는 가치

04

### 공감동화

[열정] 곰돌이 푸

06

### 고전 속 핵심가치

[나눔] 덕필유린  
베풀고 보듬어 마음을 얻다

08

### 표창자 인터뷰

[최고]  
정경두 사우(프로젝트추진1팀)

10

### 취미 연관 검색어

[야구 심판] 공병수 사우(소매관리팀)

12

### 가족 추억 공작소

주제일 사우(장치2팀) 가족

## IN 우리 안의 성장판

14

### 습관의 기적

손글씨로 단련하는 뇌 근육  
[메모] 습관

16

### 스포츠라이트

집중력 스위치를 켜라  
[테니스와 긍정적 자기암시]

18

### 읽고 듣는 오페라

<오르페오와 에우리디체>  
'에우리디체 없이 무얼하리오'

20

### 언제나 건강

부드러운 마디마디  
[관절염]

22

### 이달의 활력평가

2월 탐구영역 [환절기]

24

### 터벅터벅 소도시

[라거 맥주 본고장]  
체코 플젠

28

### 정원의 품격

청백의 삶 깃든 선비의 쉼터  
[안동 만휴정 원림]





**표지 속 동화**  
**곰돌이 푸**

매일 특별한 일이 일어나지 않아도 하루하루를 특별히 여기다보면 결국 삶은 축제가 됩니다. '곰돌이 푸'가 매일이 행복하다고 자부하는 것은 세상을 긍정적으로 볼 줄 알기 때문입니다. 긍정은 주저앉은 마음을 일으켜 앞으로 나아가게 하는 열정의 또 다른 말입니다.  
\*관련기사 4쪽



10

**S-OIL**  
**앞서나가는 에너지**

**32**

**달리는 희망주유소**

(유)고덕물류 직영주유소

**34**

**함께하는 풍경**

대졸 신입사원 부모님 초청행사  
CEO·대졸 신입사원 소통 세션  
남건우 사우 산업통상자원부 장관 표창 사연

**39**

**두런두런 이야기방**

아들에게 띄우는 편지

**40**

**주요 경영활동**

신년 산행  
설맞이 사랑의 떡국 나누기

**44**

**단신**

대한민국 브랜드 명예의 전당 주유소부문 1위  
울산복지재단 쌀 1억 상당 기탁  
저소득가정 화재피해 복구 후원금 전달  
CEO·임원동우회 신년 하례

**46**

**햇살나눔**

문화예술&나눔 캠페인 공연  
Hydrocracker공장봉사단  
노인복지관 어르신 대상 레크리에이션

**48**

**팝업 정보창**

신종 코로나바이러스 감염증 대응법

**49**

**임직원 동정**

**50**

**독자마당**



32



34



40





제2화 [열정]

# 삶은 경험해봐야 하는 여행이야

곰돌이 푸

순수함에서 지혜를 배우고 긍정을 통해  
집념을 불태운다. 귀여운 곰돌이 푸가 훌쩍  
커버린 어른들에게 전하는 메시지다.  
푸의 무한한 긍정 에너지, 도전을 즐기는  
자세는 우리의 핵심가치 열정(passion)과  
닮아있다.

글: 박승역(숙명여대 기초교양대학 교수)



디즈니 애니메이션으로 전 세계 어린이들의 사랑을 받았던 곰돌이 푸는 1926년 영국  
소설가 알렉산더 밀른(A. A. Milen)이 쓴 이야기 책 <위니 더 푸>를 원작으로 한다.  
그는 아들이 갖고 놀던 인형들을 의인화해 세상에서 가장 유명한 곰돌이 푸와 그  
친구들을 탄생시켰다.  
겁쟁이 아기돼지 피글렛, 잘난척하는 래빗, 자신감 없는 이요르 등 주변의 다양한  
인간형을 빚댄 캐릭터들은 나이를 불문하고 공감을 이끌어낸다. 특히 꿀을 사랑하는  
것 이상으로 자신을 아끼며 긍정적인 시선으로 세상을 바라보는 푸의 행동과 말은  
격려의 뜻으로 가슴에 새겨진다.

최고 Excellence

열정 Passion

정도 Integrity

협력 Collaboration

나눔 Sharing

우리는 무한한 에너지, 강한 의지 그리고 할 수 있다는 자신감으로 더 높은 목표와 꿈을 이루기 위해 최선을 다합니다.

“나는 꿀을 맛있게 즐기기 위해 몸을 움직이지.

위로 아래로 땅 짚으며 꿀을 생각해.”

- <곰돌이 푸 이야기 전집>\* 속 ‘푸 이야기’ 일부 -

\* 원작 <위니 더 푸>와 <푸 코너에 있는 집>을 완역한 전집(이종인 역, 현대지성, 2016)



## 인생은 긍정

곰돌이 푸의 진가는 시대가 변하면서 재조명되고 있다. 푸가 그저 어린이만의 친구는 아니라는 점이 애니메이션, 영화, 전시회 등 다양한 콘텐츠를 통해 알려졌다. 훌쩍 자란 어른들은 동그랗고 귀여운 외모, 때로는 우스꽝스러운 몸짓 뒤에 가려졌던 푸의 명언들을 다시 찾아보며 곱씹는다.

“매일 행복하진 않지만 행복한 일은 매일 있어!”

푸의 말은 종종 예측을 빗나가지만 곧 고개를 끄덕이게 한다. 한 곳 다른 생각으로 작은 차이들을 모아 전혀 다른 결과를 낳게 한다. 소소한 긍정들이 모이면 큰 열정을 타오르게 하는 불쏘시개가 된다.

## 삶은 도전

푸 이야기에 줄곧 등장하는 소재는 꿀이다. 꿀을 향한 애착이 난관을 즐거운 도전으로 바꾼다. 새롭게 운동을 시작한 푸는 ‘운동을 하면 빨리 소화돼 달콤한 꿀을 또 먹을 수 있어 좋다’고 말한다. 귀여운 반전이 숨어 있는 이 말에는 긍정 속에 도전을 사랑하는 푸의 인생관이 오롯이 투영돼 있다.

스스로를 채찍질하며 집념 있게 밀어붙이는 것만이 열정은 아니다. ‘삶은 경험해봐야 하는 여행’이라 여기는 푸로부터 긍정적 생각에 기초한 우직한 도전이 열정의 원천임을 배운다. 풀과 나비, 새소리를 벗 삼아 숲을 누비다보면 어느덧 꿀단지 앞에 금세 다다를 것이라 믿는다. 🍯

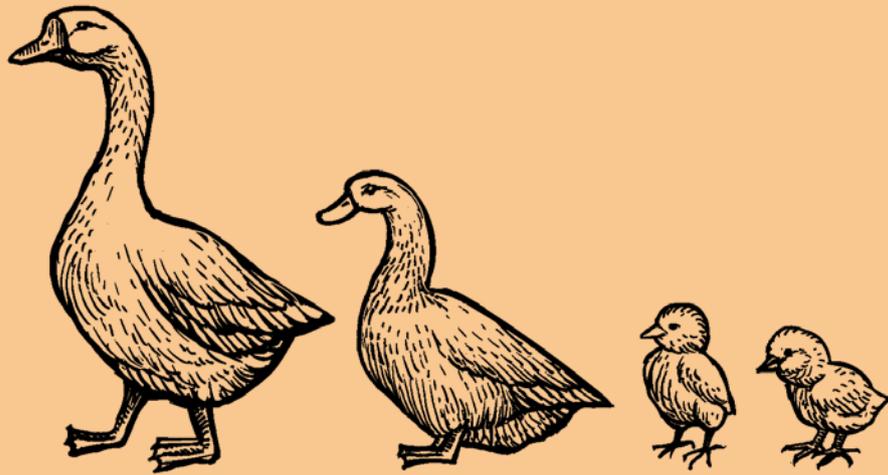


德  
必  
有  
隣

베풀고 보듬어  
마음을 얻다

글. 박수밀(고전문학자)

핵심가치  
[나눔] 편



덕필유린

덕이 있으면 반드시 따르는 자가 있다



德 덕덕  
1. 크다 2. 베풀다

必 반드시 필  
1. 이뤄내다 2. 반드시

有 있을 유  
1. 12인연의 하나 2. 가지다

隣 이웃 린  
1. 근접한 2. 보필

### — 사람을 얻는 힘

우리는 더 많이 소유하고 끊임없이 채우려 한다. 나누고 베푸는 행위는 손해라고 여기기도 한다. 이에 대해 고전은 나눌 때 더 많이 되돌려 받고, 나아가 사람들의 신뢰를 얻는다고 말한다.

<논어(論語)> '이인(里仁)' 편에는 '덕불고(德不孤) 필유린(必有隣)'이라는 말이 나온다. 덕이 있으면 따르는 이가 많이 생겨 외롭지 않게 된다는 뜻으로, 줄여서 덕필유린(德必有隣)이라고 한다.

덕(德)은 한 개인의 삶에 나타나는 바람직한 인격을 말한다. 너그러운 마음과 품성, 상대방을 포용하는 마음, 은혜를 베푸는 마음이다. 덕이 많으면 후덕(厚德)한 사람이 되고 덕이 없으면 박덕(薄德)한 사람이 된다. 바르고 아름다운 행위를 하면 미덕(美德)을 갖춘 사람이 되고 도리에 어긋나는 못된 마음씨를 지니면 악덕(惡德)한 사람이 된다. 다산 정약용은 “덕이란 곧은 마음을 실천하는 것”이라고 했다. 곧 진정한 덕은 아름다운 내면이 실천으로 이어지는 것이다. 나누고 돕는 행위는 덕을 갖춘 사람의 이상적인 모습이다.

공자가 덕을 갖춘 사람에게는 ‘반드시’ 이웃이 있다고 힘주어 말한 까닭은 틀림없고 분명한 세상의 이치이기 때문이다. 동시에 머뭇거리지 말고 반드시 덕을 갖추라는 간절한 당부이기도 하다. 공자는 덕을 아는 사람이 드물다고 하면서 “나는 덕을 좋아하기를 미색을 좋아하듯 하는 사람을 아직 보지 못했다”라고 했다.

### — 너그름의 미덕

타인에게 베풀거나 가진 것을 나누면 내 소유가 줄어든다는 손해 의식이 생긴다. 그러나 실제로는 그 반대다. 나눔에는 ‘반드시’ 가치 있는 이웃이 생긴다. 덕이 있는 사람은 상대의 문제를 내 문제처럼 돕고, 남과 경쟁하기보다 함께 어울린다. 덕이 있는 사람은 상대의 좋은 점을 드러내고 단점을 책망하려 들지 않는다. 덕이 있는 사람의 뜻과 생각을 같이하는 사람들이 보이면 선한 공동체가 만들어진다.

덕을 베푸는 행위는 결코 손해 보는 일이 아니다. 비울수록 사람들로 채워지고 나눌수록 마음은 풍성해진다. 나의 미덕(美德)과 후덕(厚德)함을 보고 자연스레 사람들이 따르고 몰려든다.

기업도 마찬가지다. ‘너그러우면 대중의 마음을 얻는다’는 관측득중(寬則得衆)의 의미처럼 기업의 선한 나눔과 봉사는 시민으로부터 신뢰와 지지를 받는 기반이다. 같은 뜻을 품은 사람들이 자연스레 지지해 건강한 이웃 공동체를 만들어갈 것이다. 🌟

핵심가치 [나눔]을 되새기며  
필사로 사자성어를 익혀보세요!

德必有隣

德必有隣

德必有隣

德必有隣

德必有隣

德必有隣



### 표창자 인터뷰

업무현장에서 다양한 성과를 일궈낸 사례로 우리 안의 핵심가치를 공유합니다.



## 성공 기초 다지는 최고 역량

[최고] 부문 표창자  
정경두 사우(프로젝트추진팀)

### 유수의 에너지 기업 최신 동향 파악

우리회사는 석유화학 2단계 프로젝트를 추진하고 있다. 1단계 프로젝트를 통해 석유화학 비중이 8%에서 13%로 확대되는 등 종합 에너지 화학 기업으로 글로벌 지평을 넓혔으며, 이어 사우디아람코와 업무 협약을 체결해 2단계 석유화학 사업을 이어간다. SC&D(Steam Cracker & Olefin Downstream) 프로젝트를 통해 ‘투자 통한 미래 성장’이라는 가치를 새기며 혁신의 길을 열곧게 닦아나가고 있다. 나프타와 부생가스를 원료로 연간 180만 톤

규모의 에틸렌·기타 석유화학 기초물질을 생산하는 스팀크래커는 지속 성장의 새 명운을 가를 핵심 요소다. 프로젝트의 기본설계 계획 단계에서 정경두 사우는 스팀크래커 핫 섹션(Hot Section), 그중 공정 온도가 850°C까지 올라가는 핵심 장치인 분해가열로(Cracking Furnace)에 관여한다.

“에너지 효율 극대화 공정을 설계하는 것은 프로젝트 성공의 핵심요소 중 하나입니다. 이를 위해선 효율적인 열 병합이 필수인데, 최근 유수의 석유화학, 반도체 기업들이 전력공급 안정성 강화와 에너지 효율성 증대를 위해 발전 뒤 폐열을 회수하는 열병합발전 설비를 자체 구축하고 있는 추세입니다.”

혁신 일구는 발견  
스팀크래커 GTG

정 사우는 팀과 함께 업계 최신 동향을 면밀히 파악하면서 스팀크래커 유닛의 에너지 효율을 높이기 위한 여러 방안을 놓고 거듭 고심했다. 스팀크래커 시장 동향을 탐문하고 벤치마킹을 위해 국내외 스팀크래커 공장을 방문하며 중요 정보를 수집 분석했다. “스팀크래커 유닛의 분해가열로는 반응을 위

해 막대한 에너지를 필요로 합니다. 이에 가스터빈발전기(이하 GTG)로 전기를 생산한 뒤 남은 폐열을 스팀크래커 분해가열로에 투입하면 높은 효율의 열병합발전을 할 수 있습니다.” 이로써 도출된 방안이 ‘스팀크래커 분해가열로와 열병합한 GTG 설치’다. 스팀크래커 GTG는 가스연료를 연소시켜 전기를 생산한다. 이때 발생하는 고온의 550℃ GTG 방출가스를 스팀크래커 분해가열로에 다시 투입해 폐열의 94%를 공정 반응열·스팀으로 회수할 수



우리를  
하나의 팀(one team)  
으로 만드는 동력은  
새 도전입니다



있다. 이에 GTG 설치 외 폐열회수설비를 별도로 설치하지 않고도 높은 효율의 열병합발전을 할 수 있다.

“우선 GTG 설치 시 발전가능량, 연료추가사용량, 스팀추가생산량 등을 자체적으로 산출해 투자 효과가 있는지 확인해 봤습니다. 그 결과 경제성이 매우 높음을 확인했고, 이후 GTG 설치가 공정에 미치는 영향, GTG를 설치한 다른 스팀크래커 사례 등을 종합적으로 분석한 뒤 라이선서와 협의한 끝에 GTG 설치 제안이 반영됐습니다.”

당초 스팀크래커 기본설계에 포함되지 않았던 GTG 설치를 위해 끈질긴 탐구와 조사, 검토, 논의를 거치고, 나아가 추가적인 설계비용 없이 기본설계 계약에 반영되도록 협의를 이끌어냈다. 이 성과는 CEO 표창 중 핵심가치 최고(excellence) 부문 수상의 보람으로 이어졌다.

하나의 팀으로  
한 번 더 혁신

SC&D 프로젝트가 계획대로 추진되면 우리회사는 대규모 단일 설비를 갖추고 경제성과 운영 효율성에서 탁월한 경쟁우위를 확보하게 된다. 2025년 이후 석유화학 비중은 크게 늘어나 글로벌 에너지 석유화학 기업 강자로 입지를 넓힐 것이다.

“프로젝트 진행 초기 단계인 만큼 가시적인 성과를 예단하긴 어렵습니다. 다만 제가 팀과 힘을 모아 ‘옳은 방향으로 가고 있다’는 격려와 동기부여 차원에 뜻 깊은 상이라고 생각합니다. 현재 프로젝트팀은 기존 정유·스팀크래커 각 분야 전문가가 두루 포진하고 있어 향후 경쟁할 타 스팀크래커와 달리 시너지 효과가 있을 것이라 기대됩니다. 하나의 팀(one team)으로 서로 이끌어주며 함께 최고의 결과물을 이뤄내는 기쁨을 누리려 노력하고 있습니다.” 



### 취미 연관 검색어

풍요로운 여가는 새로운 나를 발견하는 시간입니다. 소박한 여가를 꾸준히 이어가는 사우를 소개합니다.



## 야구 심판

글. 공병수(소매관리팀)

# 그라운드 위 포청천



### 선수에서 심판으로!

야구 심판이 멋지다는 생각을 늘 지니고 있었다. 양팀 선수들을 포괄하고, 경기 전반을 지배한다. 빠르고 정확한 판단은 예외가 없다. 그 순간 판정을 반드시 보여줘야 한다. 정의(正義)를 큰 가치 삼아 공명정대한 결론을 내린다. 막연한 꿈을 행동으로 옮긴 계기는 3년 전 찾아왔다. 지인이 심판 자격을 얻기 위한 실제 단계를 밟고 있었다. 그로부터 정보를 얻어 심판 되기에 착수했다. 비선수 출신이 심판 자격을 얻는 길은 한국야구위원회(이하 KBO) 심판학교로 열려있다. 명지전문대학 평생교육원에 개설된 야구심판양성과정 중 일반과정을 수료하면 된다. 10주 동안 금요일 저녁부터 주말 이틀을 고박 할애해야 한다.

KBO 심판학교는 서류전형 선발로 매해 기수를 채운다. 첫 접수기간을 놓쳐 1년을 기다리면서 요건서류 완성에 공을 들였다. 마치 대입 전형처럼 엄격한 분량의 입학원서를 요구했다. 야구 심판에 도전하는 이유와 의미, 야구에 대한 애정과 그 이상의 경험, 포부 등을 열 줄 글에 집약해야 한다. 단 몇 문장으로 서류전형의 허들을 넘어야 한다.

염원과 열망에 힘입어 결국 KBO 심판학교 11기가 됐다. 동기들은 20대 청년부터 여성 직장인, 교사, 자영업자, 정년퇴직자 등 나이와 직업이 천차만별이다. 그럼에도 야구사랑은 기본이고 심판 되고 싶은 마음이 똑같다. 강의와 실습, 실기·필기시험이 줄 잇는 가운데, 매주 500번 째 외치는 콜업(아웃, 세이프 등 판정용어를 외치는 행위)에 목소리가 쉰 채로 해산한다. 100여 명이 도열해 체력을 끌어올리는 운동 현장 분위기는 군사훈련처럼 엄중하다. 다들 혹독하다는 160시간 과정인데 한순간도 힘들지 않았다. 그저 즐거웠다.

덕분에 신기한 인연도 만났다. 심판 도전과정이 기록된 인스타그램을 보고서 20대 청년이 연락을 해왔다. 1기수 앞선 '선배'다. 함께 심판에 나서자고 한다. 이제 사회인 리그나 고교야구, 대학 리그 등에 어엿한 심판으로 설 수 있다. 기왕 자격을 얻었으니 명(明)심판이 되겠다. '좀 더 일찍 도전할 걸' 하는 아쉬움도 든다. 대신 이 경험으로 자녀와 젊은이들에게 자신 있게 말할 수 있다. 하고 싶은 일에 당장 뛰어들라고, 되고자 한다면 도전하라고 권한다. 🌻



### 새내기 심판으로 내딛는 첫 발



신속 정확한  
판단으로  
경기에 숨을  
불어넣다

모바일기기로 QR코드를  
찍으면 공병수 사주의 인터뷰  
영상을 확인할 수 있습니다.



## 취미 연관 검색어



### 축구 심판



#### 발급

대한축구협회

#### 자격

비선수 출신은 5급부터 지원 가능  
승급요건 갖추면 4급 통과해야  
1·2급 응시 자격 부여

#### 과정

이론교육 3일, 필기·체력테스트 1일,  
실기교육·평가 2일 등  
총 6일에 걸쳐 자격증 과정 진행

#### 홈페이지

대한축구협회(www.kfa.or.kr)

각 시도별 축구협회에서 진행되는  
강습 정보 제공

### 농구 심판



#### 발급

KBL(한국프로농구연맹)

KBA(대한민국농구협회)

기타 시군구 단위 농구협회

#### 자격

신규 3급 자격 획득 뒤 일정 조건 이수하면  
엘리트 경기(중·고농구팀)에 배정 가능한  
2급, 1급으로 승급 기회 부여

#### 과정

이틀에 걸쳐 총 15~20시간 강습

이론·실기·체력테스트 진행

#### 홈페이지

대한민국농구협회

(www.koreabasketball.or.kr)

각 지역 체육기관별 진행 강습 정보 제공



가족 추억 공작소

새 도전의 원동력이 되는 이름, 가족입니다. 단란한 가족 사진과 가족 구성원의 프로필 사진을 촬영해 드립니다.

# 귀염둥이 마스코트



주제일 사우(장치2팀) 가족

아빠 껌딱지 딸  
엄마바라기 아들~  
지금처럼 몸과 마음  
건강히 자라주렴



아빠는 아내의 손을, 누나는 동생 손을 꼭 잡으며 돈독한 가족애를 자랑한 네 식구가 모였다. 화사한 봄처럼 옷을 맞춰 입고 모델처럼 등장한 주제일 사우 가족이다. 평소 아내와 아이들 사진 찍기에 바빴던 아빠도 이날만큼은 주인공이다.

### 결혼 7년차 연인

회사 동료가 오작교가 돼 운명처럼 만난 두 사람은 1년의 짧은 연애했지만 서로를 평생 짝으로 확신했다. 당시 스물다섯의 아내에게는 다소 이른 결혼이었지만 결코 선택에 후회는 없었다. 남편은 때론 로맨틱한 애인처럼, 때론 아버지처럼 곁을 든든히 지켜준다. 결혼 뒤 얼마 지나지 않아 첫째 아이가 두 사람에게 선물처럼 온 덕에 둘만의 신혼은 포기해야 했지만 아이들과 배가 된 행복을 나눈다.

“아내가 이른 나이에 결혼했지만 씩씩하게 가정을 건사하는 모습이 정말 예쁘고 또 대견해요. 지난해 아내가 특히 힘든 시간들을 보냈는데 마음을 잘 추스르며 힘을 내줘서 고맙습니다.”

주제일 사우의 관심은 온통 가족이다. 부산과 울산 출퇴근 시간 외에는 온전히 가족과 시간을 보낸다. 육아와 집안일에도 적극 나서서 일등 남편이라며 아내 심정민 씨는 엄지를 치켜세운다.

“제가 일찍 결혼하다보니 결혼 자체를 고민하거나 결혼했어도 출산을 고민하는 친구들이 많아요. 제 의견을 구할 때마다 저는 건강, 상황 등 여건이 된다면 다복한 가정 꾸리라고 강력하게 추천하죠. 진심으로요.”

### 우애 좋은남매

촬영 내내 장난치듯 서로를 꼭 안고 웃으며 스튜디오를 환히 밝힌 남매 덕에 촬영도 순조롭게 진행됐다. 첫째 연우 양과 둘째 현우 군은 세상 둘도 없는 단짝이다.

“연우가 동생을 많이 챙겨요. 본인도 아이인데 많이 양보하려 하고 인내하는 모습을 보면 정말 기특해요. 현우도 짓궂게 장난치기도 하지만 누나를 잘 따르죠.”

아빠는 귀여운 남매의 모습을 놓칠세라 DSLR 카메라를 꺼내든다. 주제일 사우의 휴대폰 사진첩과 디지털 카메라에는 남매의 사진으로 가득하다. 일상 모습부터 나들이, 여행까지 가족의 추억 한 것들을 소중히 쌓아가고 있다.

“다만 아쉬운 점이 있다면 가족사진에 제가 빠져있는 경우가 많다는 거죠. 누군가는 촬영을 해야 하니까요. 그래서 이번 가족촬영이 저는 물론 가족에게도 큰 의미가 있습니다.”

### 변함없이 지금처럼

주제일 사우와 아내 심정민 씨는 현명한 양육에 대해 늘 고민하며 의견을 나눈다.

“벌써부터 조기교육에 들어간 아이들이 많더라고요. 휩쓸려 따라가다 보면 저는 물론 아이들도 지칠 것 같아 부모부터 마음을 다잡아야지 다짐해요. 주변에 흔들림 없이 오직 아이들이 지금 하고 싶은 것 즐기는 분야에 집중하려고 합니다.”

주제일 사우는 아이들을 향한 관심 못지않게 아내를 위한 애정도 변함없이 보여주겠다고 약속한다.

“해마다 생일상을 직접 차려주는 멋진 남편이에요. 남편에게 받은 사랑이 그대로 아이들에게 전달되는 것 같아요. 지금 행복을 우리 네 식구가 소중히 여기며 잘 키워나가길 소망합니다.” 🌻

왼쪽부터 시계방향으로 아내 심정민 씨, 주제일 사우, 첫째 연우 양, 둘째 현우 군





## 습관의 기적

새 습관을 만드는 데 필요한 시간은 최소 3주입니다. 긍정적 삶의 마중물이 될 이달 이 습관을 제안합니다.

# 손글씨로 단련하는 뇌 근육

[메모] 습관

‘손을 믿어 부지런히 기록하라’고 강조한 정약용, 한 장의 메모로 명곡을 탄생시킨 존 레논, 관찰을 꾸준히 기록한 레오나르도 다빈치 등 인류의 위대한 리더들은 모두 메모광이었다. 메모는 논리적 사고를 키우는 사소하지만 강력한 습관이다. 메모지와 펜의 기록으로 더 나은 내일이 가능해진다.

## 01 ..... 손과 뇌는 일심동체

PC, 스마트폰, 태블릿 사용이 보편화하면서 현대인들은 디지털 치매에 취약하게 됐다. 무의식적으로 디지털기기에 의존해 기억력과 계산 능력이 저하되고 건망증이 빈번히 발생하는 상태다. 뇌 활성도를 약화시키기 때문에 적극적인 뇌 운동 습관을 들여야 한다. 아날로그식 필기 메모는 가장 쉽고 부담 없이 실천할 수 있는 뇌 훈련법이다. 하루 일과 정리, 회의 기록, 수기 가계부 등 상황별 간단한 메모 습관을 들이면 뇌의 기능을 향상시킬 수 있다.

### 디지털 치매 의심 증상들

- 암기하는 전화번호가 4개 이하다.
- 하루 대화 중 80%는 폰과 PC로 한다.
- 같은 이야기를 반복한다는 지적을 받는다.
- 평소 알던 단어가 떠오르지 않는다.
- 전날 먹은 메뉴가 생각나지 않는다.

### 아날로그 메모의 효과

- 필사와 같이 문구 반복 쓰기로 집중력 향상
- 장기 기억에 효과적
- 논리적 기능의 좌뇌와 감성에 관계된 우뇌 동시 활성화

1월  
1천 원 저축

2월  
메모

3월  
안구운동

4월  
티타임

5월  
동료 칭찬

6월  
자투리 학습



## 02 ..... 기억력·효율성 향상 실전 정보

양보다 질적인 독서를 원한다면 메모가 필수다. 기억에 오래 남는 독서 방법에는 밑줄 긋기, 메모하기, 독서 마인드맵 작성하기 등 과정이 필요하다. 대여한 책이 아니라면 책 여백을 노트 삼아 메모하는 것도 깊이 있는 독서의 방법이다.

### 독서 메모 습관 가이드

- ① 귀감이 되거나 기억하고 싶은 부분에 밑줄 긋기
- ② 책을 완독한 뒤 밑줄 그은 문장만 모아 메모하기
- ③ 메모한 문장 아래 생각 보태기
- ④ 책 내용 요약한 뒤 나의 후기 정리하기

업무 우선순위를 놓치거나 중요한 일을 빠트리는 경우가 있다. 상황·종류별로 업무메모 습관을 갖는다면 능률을 올리고 업무 효율성을 향상시킬 수 있다.

### 업무 메모 습관 가이드

- ① 항상 소지할 수 있는 메모장 또는 책상 위 메모판 준비
- ② 출근 직후 날짜→시간→항목별로 하루 업무 세부 분류
- ③ 회의 메모는 중요도에 따라 다른 컬러의 포스트잇 활용
- ④ 퇴근 전 또는 5일 단위로 업무 메모 정기적으로 체크
- ⑤ 다음날 업무 메모 큰 항목으로 분류

## 03 ..... 메모 습관에 도움 돼요!

효율적이고 지속 가능한 메모 습관을 들이고 싶다면 관련 서적과 앱의 도움을 받아도 좋다.



**<메모의 재발견> 사이토 다카시, 2017**  
일본 메이지 대학교 문학부 교수인 저자는 손이 멈추면 뇌도 멈추고 그만큼 생각을 하지 않게 됨을 지적한다. 평범한 메모 습관이 어떻게 일과 삶에 놀라운 변화를 가져다주는지 방법과 결과를 소개한다.



**<메모 습관의 힘> 신정철, 2015**  
창의성을 부르는 메모방법을 소개한다. 아날로그 메모의 약점 보완하기, 메모를 토대로 글쓰기, 사진과 메모로 일상 기록하기 등 생활 속에서 적용할 수 있는 다양한 팁을 제시한다.



**구글 킵(Google Keep) 앱**  
아날로그 메모의 보조 기능으로 활용하기 좋은 스마트폰 안의 포스트잇이다. 기본 메모기능 외에 PC와도 연동된다. 메모를 작성하면 낱장 형태로 메모가 저장되며 낱장마다 알림을 지정해 사용할 수도 있다. 이미지 삽입도 가능해 업무, 여행 등 상황에 따른 활용 폭이 넓다. 📌



# 집중력 스위치를 켜라

테니스와 긍정적 자기암시

글. 공규택(<경기장을 뛰쳐나온 인문학> 저자)

‘루틴(routine)’이란 스포츠에서 어떠한 목표 행동을 하기 전 긴장감을 떨치기 위해 습관화 한 반복적 행동을 통틀어 일컫는다. 이것은 ‘할 수 있다’는 자신감의 자기암시다.



## 그때 그 경기!

### 서브의 법칙

찰나의 순간 고도의 집중력을 요하는 경기들이 있다. 테니스도 그중 하나다. 경기가 시작되는 서브를 넣는 순간은 관중이 침묵하는 것이 관례일 정도로 테니스 선수들이 예민해진다. 몰입도를 높여 일관되게 서브를 구사하기 위해 선수들은 저마다 특유의 동작을 취하지만 라파엘 나달만큼 다양한 버릇을 한꺼번에 구사하는 선수도 드물다. 미국 일간지 <USA 투데이>와 영국 신문 <데일리메일>이 나달의 루틴을 19가지 정도로 세부 분석해 기사화할 정도다.

그는 서브를 넣기 전 일단 공을 코트에 3회 튕긴다. 실수로 2회나 4회를 튕기는 일조차 없다. 이어서 엉덩이에 낀 바지를 오른손으로 잡아 빼고 자신의 양쪽 어깨와 코 그리고 귀를 차례대로 만지고 나서야 비로소 서브를 넣는다. 다른 순간에도 수많은 버릇을 고집한다. 경기 시작 전 코트에 들어설 때 항상 왼손에 한 개의 라켓을 쥐다든지, 외투를 벗는 동안 점핑을 계속한다든지, 음료수 병 위치를 자신이 원하는 방향으로 항상 일정하게 유지한다든지 등 유별난 버릇들은 중계화면에 줄곧 잡힌다.

### 스포츠 잡학사전

#### 몰입의 주문

노박 조코비치 선수는 공을 수십 번 튕긴 뒤에야 서브를 넣고, 도미니카 시볼코바 선수는 새로 주어지는 공을 코에 대고 쿵쿵거리며 냄새를 맡은 뒤 서브를 넣는다. 마리아 샤라포바는 머리카락을 귀 뒤쪽으로 넘기고 나서야 서브를 넣고 심지어 괴성까지 지른다.

스포츠 심리학자들은 선수들이 최상의 컨디션으로 최대 능력을 낼 수 있는 상태를 만들기 위해 루틴이 반드시 필요하다고 한다. 바꿔 말해 루틴은 궁극적인 행동 목표를 위한 긍정적인 행동 습관이라고 할 수 있다.

그럼에도 불구하고 라파엘 나달의 루틴이 종종 상대 선수와 팬들의 비난을 사는 이유는 지나치게 오랜 동작이 원활한 경기 운영에 방해가 될 수 있기 때문이다. 결국 2018년 US 오픈 최초로 본선 경기에서 25초 서브 클락이 설치됐다. 한 포인트가 끝나면 선수가 25초 이내 다음 서브를 넣는 규정이다. 첫 번째 어기면 경고, 두 번째는 포인트 실점, 세 번째는 게임을 내줘야 한다. 경기 전 몸 푸는 시간도 5분으로 엄격하게 제한했다.



#### 조직 속 플레이

#### 꾸준함과 일관성

루틴은 좋은 경기력을 발휘하는 원동력이자 자기암시가 된다. 습관적인 동작들이 '행동적 루틴'이라면 내면으로 거는 '잘 할 수 있다'는 자기암시는 '인지적 루틴'이다. 2016년에 리우 올림픽 펜싱 경기에서 "할 수 있다"를 입밖으로 무한 반복하며 절대적 열세를 극복하고 금메달을 획득한 박상영 선수도 인지적 루틴의 좋은 사례다.

루틴의 전략은 단순하다. 바로 실천을 이끌어내는 것이다. 규칙적으로 몸에 스며들여 하기 싫을 때도 하게 만드는 전략이다. 자신의 습관을 개발하고 무한 반복으로 기술을 전문화하면서 행동적·인지적 루틴을 단련하면 돌파하지 못할 난관이 없다. 🌟



모바일기로 QR코드를 찍으면 해당 스포츠 관련 장면들을 확인할 수 있습니다.



# 에우리디체 없이 무얼 하리오

모바일기기로 QR코드를 찍으면  
'에우리디체 없이 무얼 하리오'를  
감상할 수 있습니다.



<오르페오와 에우리디체>

글. 정은주(클래식 음악 칼럼리스트)



#오르페오 에우리디체 없이 어떻게 사나?

사랑하는 그대 없이 장차 나는 어찌할 것인가?

에우리디체! 오 하느님 대답해주세요! 나는 그대의 충실한 사랑,

이제 내게는 하늘도 땅도 누구 하나 도와줄 이도 희망도 없소. 에우리디체 없이 어떻게 사나?

사랑하는 그대 없이 이제 나는 어찌할 것인가?

부디 내 목숨과 함께 이 고통을 단호히 끊어 다오! 나는 이미 캄캄한 지옥의 동굴로 돌아가고 있다!

사랑하는 그대와 나를 갈라놓은 길은 여기서 멀지 않은 곳에 있다.

그리운 내 우상의 그림자여, 기다려다오, 부디 기다려 다오!

그대는 이 남편을 떼어 놓고 지옥의 강 레테를 떠나지는 않았으리라!

.....

#Orfeo Che farò senza Euridice Dove andrò senza il mio ben?

Euridice! Euridice! Oh Dio! Rispondi! Io son pure il tuo fedel!

Euridice! Euridice! Ah! non m'avanza Più soccorso, più speranza, Né dal mondo, né dal ciel!

Che farò senza Euridice?

Dove andrò senza il mio ben?

Ah finisca e per sempre Con la vita il dolor! / Del nero Averno Gia sono insu la via!

Lungo cammino non e Quel che divide il mio bene da me.

Si, aspetta, o cara ombra dell' idol mio! Aspetta, aspetta!

No, questa vilta senza losposo tuo Non varcherai l'onde lente di Lete.





### 크리스토프 빌리발트 글루크(1714~1787)

#### 독일 작곡가

고전주의 시대의 주요 음악가 중 한 명으로, 빈 궁정악장을 지냈다. 청년기에 이탈리아 오페라에 매료된 뒤 이탈리아어로 쓴 오페라 <아르타세르세>를 작곡했다. 이후 그의 오페라는 밀라노, 베네치아뿐만 아니라 유럽 전역에서 큰 인기를 얻었다. 화려함을 넘어 과한 기교를 걷어내 오페라 개혁자로도 평가받는다. 대표작은 <오르페오와 에우리디체>, <타우리스의 이피게네이아> 등이다.



### 아는 만큼 들리는 오페라 상식!

#### 카스트라토 (Castrato)

변성기 이후 남성 음역이 아닌, 여성의 음역을 내기 위해 거세한 가수다. 여성 소프라노의 음을 낼 수 있다. 최후의 카스트라토는 알렉산드로 모레스키로, 1914년 질병으로 은퇴했다.

#### 카운터테너 (Countertenor)

훈련을 통해 여자 음역인 콘트라토나 메조소프라노로 노래하는 남자 성악가다. 카스트라토와 다르며 메일소프라노, 메일알토로도 불린다.

### <오르페오와 에우리디체> 작품 속으로

아내의 주검 앞에서 오열하던 오르페오는 사랑의 신에게 솔깃한 제안을 받는다. 지하 세계의 왕 플루토의 마음을 음악으로 감동시킬 수 있다면, 그의 아내를 살려주겠다는 것이다. 단절대로 지상에 도착할 때까지 아내를 바라보는 안 된다는 규칙을 지켜야 한다. 음악의 신 아폴로의 아들답게 오르페오는 모든 과정을 통과한다. 그러나 자신의 변심을 의심하는 아내를 달래주기 위해 규칙을 어기면서, 아내의 두 번째 죽음과 맞닥뜨린다. 자살하려는 오르페오를 가엾게 여긴 사랑의 신이 그의 아내를 다시 살리고 부부는 사랑의 신을 찬미한다.

### 그리스 신화의 비극을 뒤엎은 부부의 해피엔딩

그리스 신화에 등장하는 오르페오는 아폴로의 아들로 리라 연주(현악기의 일종)에 탁월했다. 오르페오 이야기는 그동안 수많은 예술가들의 영감이 돼 오페라, 발레, 교향시 등의 작품으로 태어났다. 최초의 오페라로 기록된 자코포 페리의 오페라 <에우리디체>(1600년)를 시작으로 많은 작가들이 오르페오와 에우리디체 이야기를 다뤘다.

그중 글루크가 1762년 작곡한 오페라 <오르페오와 에우리디체>가 수작으로 꼽힌다. 다만 신화 속 결말과 큰 차이를 보인다. 원작은 비극이지만 글루크는 해피엔딩을 선택했다. 당시 대중이 열광하던 오페라의 결말에 맞게 각색한 것이다. 특히 3막 1장에 등장하는 '에우리디체 없이 어떻게 사나'는 가장 사랑받는 아리아다.

오르페오 역은 카스트라토, 카운터테너, 여성 알토 등이 두루 맡은 반면, 에우리디체, 아모레, 사랑의 신은 모두 소프라노가 노래한다.

## #1

### 오페라의 역사를 바꾼 작품

18세기 초기의 바로크 오페라는 가수의 기교와 과장이 화려한 것이 특색이다. 하지만 음악성을 가린다는 비판도 쇄도했다. 글루크는 "단순한 기법을 써야 한다"고 주장했고, 오페라의 개혁을 주도했다. 과감히 불필요한 요소를 제거한 첫 작품이 바로 <오르페오와 에우리디체>다.

'에우리디체 없이 어떻게 사나'는 오페라의 이야기 중 가장 절망적인 부분이다. 자신의 실수로 아내가 다시 죽었다는 자책감에 괴로워하는 오르페오의 절규가 배어난다. 그러나 기악 반주의 분위기는 역설적이게도 밝은 느낌마저 준다. 원작과 달리 해피엔딩을 염두에 둔 설정이다. 비통한 노랫말이 부드럽고 따뜻한 기악 반주와 함께 흐른다.

카운터테너, 바리톤, 여성 알토 혹은 메조소프라노의 노래를 비교 감상해보는 것도 아리아를 이해하는 데 좋은 방법이다. 🌟

## #2



## 연제나건강

모든 가능성의 기본은 건강입니다. 12대 만성질환을 중심으로 예방·관리·개선에 참고할 정보를 집약합니다.

# 부드러운 마디마디

## 관절염

관절염은 무릎은 물론 어깨, 팔꿈치, 손목, 손가락, 발끝에 이르기까지 관절이 기능하는 부위 곳곳에 도사린다. 생활습관 문제, 부상, 노화 등 원인도 다양해 단순히 젊다는 핑계로 알보다가는 치료 적기를 놓칠 수 있다. 진단과 대처가 빠를수록 개선효과가 크다.

1월  
심장  
질환

2월  
관절염

3월  
당뇨병

4월  
뇌혈관  
질환

5월  
악성  
신생물

6월  
간  
질환

7월  
정신·행동  
장애

8월  
호흡기  
결핵

9월  
신경계  
질환

10월  
감상선  
장애

11월  
고혈압

12월  
만성  
신장병



## 연령대 다양 만성질환

### 관절염이란

뼈와 뼈가 만나는 부위인 관절이 여러 원인으로 인해 손상 또는 염증이 발생하는 질병이다. 대표 질환인 퇴행성관절염은 2018년 기준(건강보험심사평가원 통계) 6년 전보다 60만 명이 증가할 만큼 우리나라 주요 만성질환으로 꼽힌다. 10대부터 70대까지 연령대도 다양하다.

### 환절기 주의

환절기에는 체내 온도변화로 신경 자극이 일어나면서 통증을 더 심하게 느낄 수 있다. 가벼운 옷을 여러 겹 입어 체내 온도를 일정하게 유지한다.

## OX 퀴즈

### 무릎 통증은 모두 관절염?

**X** 관절염이 아닌 무릎관절 일반질환(슬개골연골연화증, 전슬개낭염, 반월상연골판 손상 등)도 무릎 통증이 나타날 수 있다.

### 의자보다 바닥에 앉는 것이 좋다?

**X** 양반다리를 하면 무릎이 130도 이상 과도하게 접혀 연골판에 압력을 가하므로 의자에 앉는 습관을 들인다.

### 류마티스 관절염에 흡연보다 흡연이 더 치명적이다?

**O** 흡연은 항류마티스 약제 효과를 감소시키고 혈관손상을 일으켜 염증을 악화시킨다.

### 무릎 연골주사는 연골을 생성한다?

**X** 관절액 구성 성분을 보충하는 초기 관절염의 보존적 치료지만 연골을 생성하지는 않는다.

## 종류

### 퇴행성 관절염

뼈와 뼈 사이의 완충 역할을 담당하는 연골이 얇아져 뼈, 인대가 손상돼 염증과 통증이 발생한다. \*주요 원인 : 노화나 비만, 외상 등

### 류마티스 관절염

손과 발, 어깨, 무릎 등 관절을 둘러싼 활막에 염증이 발생한다. 심해지면 심혈관계 질환 등 합병증을 일으킬 수 있다. \*주요 원인 : 유전, 바이러스·세균 감염 등

### 통풍

요산이라는 노폐물이 관절 등 신체 기관에 축적돼 발생하는 질환이다. 발이 퉁퉁 부어오르면서 통증이 나타난다. \*주요 원인 : 과음, 비만

### 척추 관절염

허리나 엉덩이 부근 관절에 일어난 염증으로 휴식을 충분히 취해도 통증이 사라지지 않으며 다른 부위 관절에도 퍼질 수 있다. \*주요 원인 : 유전, 노화



## 식품

**강황** 카레 주성분인 강황에는 항염·항산화·항균 효과가 뛰어나 약물 제조에도 쓰이는 커큐민 성분이 다량 함유돼 있다.

**생강** 생강 특유의 알싸한 맛을 내는 진저롤 성분이 염증 유발 효소를 억제한다.

**양파** 항균작용이 뛰어난 알리신 성분이 염증을 예방한다.

**체리·베리류** 강력한 산화방지제인 안토시아닌이 염증을 예방하고 통증 효소를 억제한다.



## 운동

### 퇴행성 관절염은 스트레칭

기상 후 바로 걷는 것보다 높은 의자에 걸터앉아 무릎을 구부렸다 폈다를 반복해 관절을 부드럽게 한 다음 움직이는 것이 좋다. 앉아서 두 다리를 쭉 뻗은 상태에서 발목을 뒤로 젖히는 운동은 무릎 근력 강화에도 도움 된다.

### 류마티스 관절염은 수영·자전거·산책

지나친 휴식이 오히려 관절과 인대를 약하게 할 수 있다. 휴식과 운동의 적절한 조화가 필요하다. 20분 내의 무리 없는 수영, 자전거 타기 또는 산책 등 근력 높이는 유산소 운동이 치료 효과를 높인다.

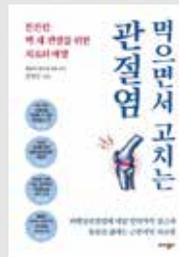
## 도서



<무릎 통증의 원인 퇴행성 관절염 제대로 알고 치료하자!>

윤원식, 이동규

무릎관절 전문의가 실제 환자에게 추천하는 비수술 치료법과 운동 가이드를 제공한다.



<먹으면서 고치는 관절염>

전창선

한의원 원장인 저자가 관절염 근본적인 치료와 예방에 대한 한의학적 해석과 치료 방향을 제시한다. 



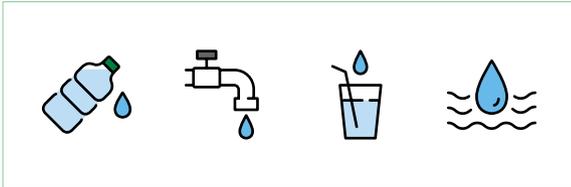
# 탐구영역 [환절기]

## 생활

1. 2월은 갑작스런 기온 변화로 바이러스 질환에 감염되기 쉬운 환절기다. 이를 예방하는 적정 실내온도·습도를 고르시오.

- ① 13~15℃, 20~30%
- ② 13~15℃, 40~60%
- ③ 18~20℃, 20~30%
- ④ 18~20℃, 40~60%

2. 가습기 가동에 적합한 물 종류는?



- ① 생수
- ② 수도물
- ③ 정수기 물
- ④ 지하수

3. 하루 중 환기하기 적합한 시간대를 고르시오

- ① 오전 8시 이전
- ② 오전 9시~오후 6시
- ③ 오후 6시 이후
- ④ 늦은 밤

4. 미세먼지와 감기 바이러스가 극성을 부리는 환절기에는 마스크 착용이 필수다. 올바른 설명을 고르시오.

- ① 초미세먼지에는 천마스크(방한대)도 적합
- ② 노약자나 아이는 등급 높은 KF99 착용
- ③ 바이러스 방역용은 KF94 이상이 적합
- ④ 마스크는 1회 사용 뒤 교체

## 인문

5. 아래 절기가 빠른 순으로 옳게 나열된 것을 고르시오.

- ① 경칩-입춘-춘분-우수
- ② 입춘-경칩-우수-춘분
- ③ 입춘-우수-경칩-춘분
- ④ 우수-경칩-입춘-춘분

6. 입춘 관련 성어와 한자가 올바르게 나열된 것은? (정답 두 개)

- ① 건양다경(建陽多慶)
- ② 건양다경(乾陽多慶)
- ③ 입춘대길(入春大吉)
- ④ 입춘대길(立春大吉)

7. 입춘 풍습 중 하나로 손질한 [ ] 속에 소를 채워 넣고 찌거나 구워먹는다.



- ① 아귀
- ② 조기
- ③ 고등어
- ④ 명태

8. 4년에 한 번 돌아오는 2월 29일을 이르는 말로 올바른 것은?

- ① 윤일
- ② 윤달
- ③ 윤년
- ④ 윤초

## 정답·해설

1.

## ④ 18~20°C, 40~60%

\*자료 : 질병관리본부

환절기 적절한 온·습도 유지는 면역력을 높이는 중요한 요소다. 가슴기 또는 젖은 수건과 빨래를 널어도 실내 습도 유지에 도움 된다. 따뜻한 차 한 잔으로 몸을 따뜻하게 유지하는 것도 좋다. 환절기에 즐기기 좋은 차로 모과차, 생강차, 대추차 등을 추천한다.

2.

## ② 수돗물

\*자료 : 한국수자원공사

가슴기는 일반 수돗물이 적합하다. 염소 성분이 세균 발생을 억제한다. 반면 정수기는 소독제 성분까지 필터링해 세균 번식에 취약하다. 생수와 지하수도 곰팡이와 세균 번식의 원인이 될 수 있다.

3.

## ② 오전 9시~오후 6시

\*자료 : 케이웨더

외부 미세먼지 수치를 확인하며 하루 세 번 10~30분 정도 환기 하면 실내 공기를 쾌적하게 유지할 수 있다. 모든 창문과 옷장, 가구 등을 함께 열어 환기하면 실내 공기 정화에 도움 된다. 다만 새벽이나 늦은 저녁은 대기 순환이 원활하지 못해 오염된 공기가 지상으로 내려앉을 수 있어 피한다.

4.

## ④ 마스크는 1회 사용 뒤 교체

\*자료 : 식품의약품안전처

KF80 등급은 평균 0.6 $\mu$ m 크기 입자를 80% 이상, KF94는 0.4 $\mu$ m 크기 입자를 94% 이상, KF99는 99% 이상 걸러냄을 의미한다. 일반 방역용은 KF80이면 충분하다. 너무 높은 등급은 호흡곤란을 유발해 노약자나 어린이에게 부적합하다. 식품의약품안전처가 인증하는 KF(Korea Filter) 마크 제품을 구입하고 일회용 마스크는 가급적 재사용하지 않는다.

5.

## ③ 입춘-우수-경칩-춘분

\*자료 : 한국수자원공사

우리나라 24절기 중 봄에 해당되는 절기를 순서대로 나열하면 입춘(봄의 시작)→우수(비가 내리고 싹이 틈)→경칩(개구리가 잠에서 깬)→춘분(낮이 길어짐)→청명(봄 농사 준비)→곡우(농사비가 내림)다.

6.

\*자료 : 한국민속대백과사전

## ① 건양다경(建陽多慶) ④ 입춘대길(立春大吉)

입춘에 벽이나 문짝 등에 써 붙이는 글을 입춘방(立春榜)이라 한다. 보통 봄을 맞아 크게 길하라는 뜻의 입춘대길(立春大吉)과 경사가 많이 생기라는 뜻의 건양다경(建陽多慶)을 함께 붙인다.

7.

## ④ 명태

\*자료 : 한국민속대백과사전

명태순대는 내장을 빼낸 명태 뱃속에 소(고기·채소·두부 등을 다져 양념)를 채워 넣은 뒤 입을 오므려 묶고 찌거나 구워 조리하는 입춘의 대표 음식이다.

8.

## ① 윤일

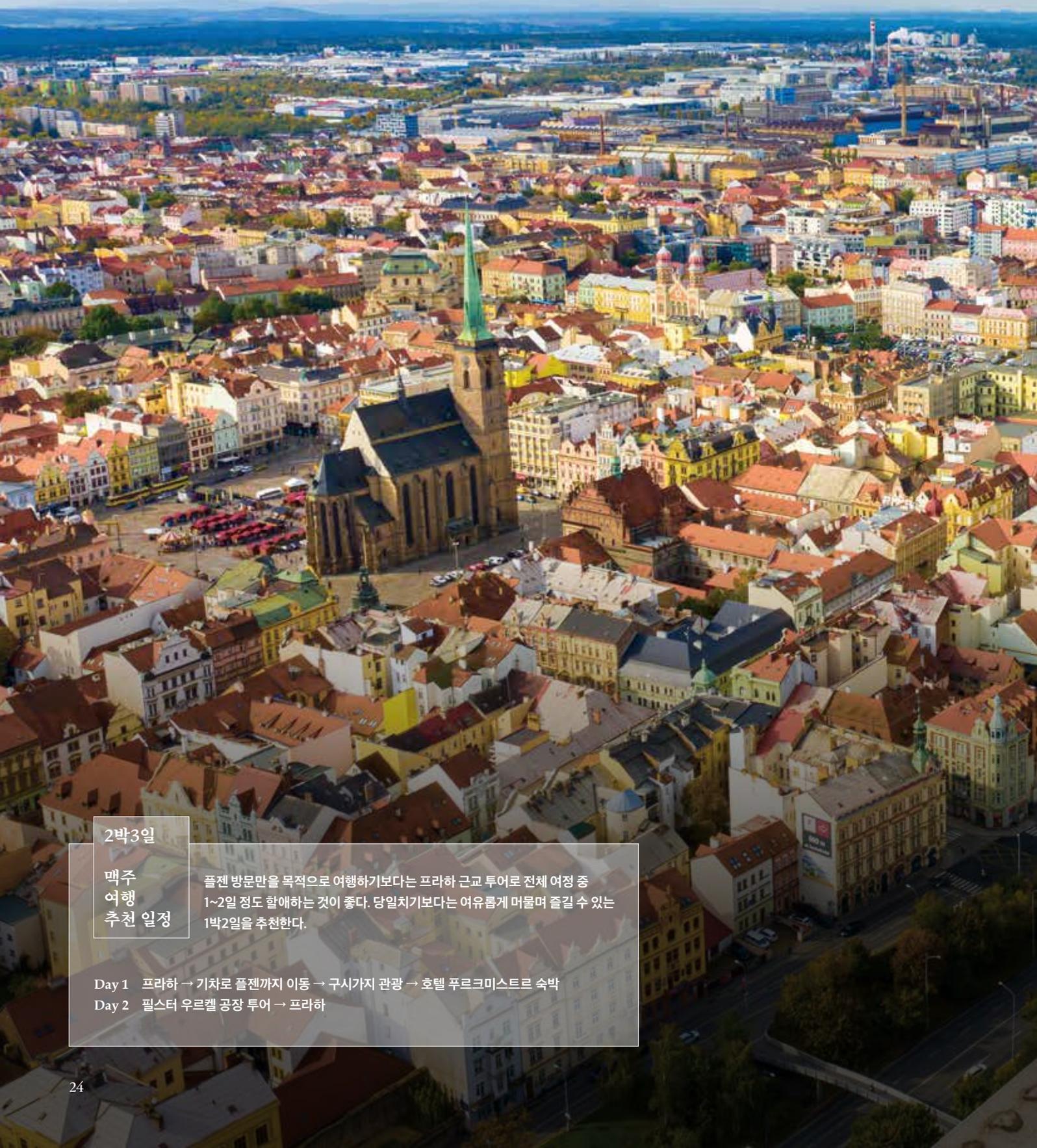
\*자료 : 한국천문연구원

29일까지 있는 올해 2월은 윤달이 아닌 '윤일'이다. 2월에 하루가 더 있는 해가 윤년이며, 그 해 2월 29일이 윤일이다. 윤년과 윤일이 양력의 개념인 반면 윤달은 음력에서 생기는 오차를 줄이기 위한 달로 올해 윤달은 5월 23일~6월 20일이다.



## 터벅터벅 소도시

세계 곳곳에 오랜 가치가 살아 있습니다. '본고장'로 일컬어지는 국외 소도시 여행 정보를 제공합니다.



### 2박3일

#### 맥주 여행 추천 일정

플젠 방문만을 목적으로 여행하기보다는 프라하 근교 투어로 전체 여정 중 1~2일 정도 할애하는 것이 좋다. 당일치기보다는 여유롭게 머물며 즐길 수 있는 1박2일을 추천한다.

Day 1 프라하 → 기차로 플젠까지 이동 → 구시가지 관광 → 호텔 푸르크미스트르 숙박

Day 2 필스터 우르켈 공장 투어 → 프라하

# 황금빛 라거의 요람

[라거 맥주 본고장]  
체코 플젠

글. 김주연(여행 칼럼니스트)

체코가 세계에서 1인당 맥주 소비량이 가장 많은 나라인 데는 납득할 만한 이유가 있다. 맥주 양대 산맥으로 꼽히는 라거와 에일 중 전 세계 맥주 소비의 70%를 차지하는 라거의 본고장이 이곳 체코에 있기 때문이다. 약 200년 전 수도원 수도사들의 장인 정신으로 만들어진 라거 맥주는 플젠이란 작은 도시에 황금빛 미래를 안겼다. 플젠의 구시가지를 걸으며 라거의 청량감을 즐기다보면 깊고 알싸한 도시의 매력에 흠뻑 빠지게 된다.

## Travel Information

이동시간  
인천~프라하(비행기 약 11시간),  
프라하~플젠(기차 약 1시간 30분)

시차  
한국보다 8시간 느림

화폐  
코루나  
(10코루나 ≈ 한화 518원)

교통수단  
트램, 지하철, 버스



### 180년 역사의 라거 맥주 요람

체코 지도상에서 서부에 위치한 플젠(Pilsen)은 프라하역에서 기차로 약 1시간 30분이면 도착할 수 있어 근교 여행으로 각광받는 곳이다. 인구 20만 남짓의 소도시로 19세기 낭만주의 분위기를 그대로 간직하고 있다. 고딕 양식의 성 바르톨로메오 대성당과 바로크 양식의 시청사 등 우아한 건축물이 고풍스러운 멋을 뽐낸다. 구시가지는 체코 특유의 다채로운 색감의 건물들이 골목마다 아기자기하게 들어서있다. 프라하 골목 한 부분은 떼어놓은 듯 보이려던 찰나, 진한 노랑의 트램(프라하 트램은 빨간색이다)이 경쾌하게 시가지를 가르다. 플젠 구시가지 중앙에 위치한 공화국 광장의 성 바르톨로메오 대성당을 기점으로 구시가지를 둘러보면 된다. 빙 둘러봐도 2km 내외다.

사실 여기까지는 플젠만의 특징점을 찾기 어려울 수 있다. 체코의 숨은 관광명소로 주목받는 이유는 따로 있다. 바로 이곳이 체코를 대표하는 '필스너 우르켈' 맥주의 요람이기 때문이다. 필스너 우르켈 양조장은 1842년 오픈해 약 180년의 역사를 자랑한다. 전 세계 맥주 마니아들이 향하는 일명 브루어리(맥주공장) 투어의 성지이기도 하다.





투어·호텔·축제  
두루 갖춘 플젠 매력

**<필스너 우르켈> 공장 투어**

맥주투어 패키지를 신청하면 관련 체험을 두루 즐길 수 있다. 공장에서 맥주 양조 과정을 직접 관람한 뒤 세계에서 가장 큰 규모를 자랑하는 지하 저장고의 오크통에서 바로 따라 마시는 신선한 맥주는 공장 투어의 백미다. 전통방식 그대로 발효돼 본고장 아니면 경험할 수 없는 풍부한 홉 향과 풍미를 제대로 느낄 수 있다. 공장 양조장으로 이동하면 야외에서 맥주와 식사를 즐길 수 있는 레스토랑이 마련돼 있다.

투어 시간은 총 100분으로 투어비용은 1인 250코루나(1만3천 원)다. 온라인으로 예매가 가능하다.

\*투어 예약 : [www.prazdrojvisit.cz/en/tours](http://www.prazdrojvisit.cz/en/tours)

**호텔 <푸르크미스트르>**

이집트 여왕 클레오파트라가 하루도 거르지 않고 맥주 거품으로 목욕했다는 이야기를 그대로 체험해볼 수 있는 이색 호텔이다. 플젠 시내 중심가에서 차로 15분 거리에 위치한 이곳은 필스너 우르켈 양조장과 함께 맥주 스파시설, 레스토랑이 구비돼 있다.

목욕용 맥주 혼합물은 페일 에일 맥주의 원료와 동일한 재료로 만든 양조주로 라거 맥주보다 알코올 함량이 높지 않아 피부 자극은 없다. 비타민 B 함량이 높은 맥아와 홉 추출물이 피부 재생에 도움을 준다고 알려져 있다. 목욕과 함께 즐기는 수제 맥주는 금상첨화다. 필스너 우르켈 공장 투어 패키지 상품으로도 이용 가능하다.

\*홈페이지 : [www.purkmistr.cz/en](http://www.purkmistr.cz/en)

**맥주 축제 <플젠 필스너 페스트>**

필스너 우르켈이 처음 만들어진 날을 기념해 해마다 10월초 단 하루, 개최되는 체코 최대의 맥주축제다. 단 하루의 축제일에는 필스너 우르켈을 무제한으로 즐길 수 있으며 세계 각국에서 바텐더들이 참가해 마스터 바텐더 경합을 벌이기도 한다. 🍻

\*홈페이지 : [www.pilsnerfest.cz](http://www.pilsnerfest.cz)



**Tip**

**필스너 우르켈 3대 재료**

**홉**

필스너 우르켈에 사용되는 홉은 체코 자테츠(Zatec) 지역에서 자라는 사츠홉(Saaz hop)이다. 필젠과 프라하보다 서북부인 독일과 인접한 곳에 위치한 자테츠는 사츠홉을 1천 년 이상 재배해온 곳이다. 유럽연합이 2007년 자테츠 홉을 체코의 농·식품업계 최초로 원산지 보호·지리 명칭 지정 목록에 등록할 만큼 세계적으로도 프리미엄 홉으로 꼽힌다.

**몰트**

체코 남부 모라바(Moravia) 지역에서 나오는 보리로 만들어진다. 비옥한 토양 덕에 옥수수·밀 등 다양한 곡물들이 풍부하게 자라는 지역으로 특히 모라바의 보리는 맥주를 탁하게 만드는 질산염 함유가 낮은 것으로 유명하다. 모라바 보리로 만든 몰트는 맥주 사츠홉과 찰떡궁합이다.

**물**

필젠 지역의 물은 연수(Soft water), 우리말로 단물이다. 칼슘이온과 마그네슘을 적게 포함해 보일러나 식수로 적합한 물이다. 필젠의 연수는 순도가 매우 높아 필스너 우르켈의 황금빛을 내는 결정적인 역할을 한다.



# 청백의 삶 깃든

만휴정은 조선시대 문신 김계행이 노년에 독서와 사색을 위해 지은 별서로 폭포, 계류, 산림경관 등이 조화를 이룬 명승이다. 김계행은 연산군의 폭정으로 정사가 어려워져 버슬을 버리고 남쪽 고향으로 돌아와 송천 가장 깊숙한 계곡에 쌍청헌(雙淸軒)이라는 집을 지었는데 이곳이 지금의 만휴정이다.

글 사진. 전부순

02 만휴정은 주변경관이 잘 조화돼 영남지역 정자 건축 중 으뜸이다

03 목계의 흰 바위에 희미하게 보이는 '보백당만휴정천석(寶白堂 晩休亭泉石)' 글씨



02



03

# 선비의 쉼터

## 안동 만휴정 원림

01



영남지역  
정자의 백미

01 정면 3칸 측면 2칸으로 이뤄진 팔작지붕집  
정면. 누마루 형식으로 개방해 주변경관을 감상하기 좋다

영남지역 정자의 백미라고 일컫는 만휴정은 경북 안동시 길안면 목계리 송암동천에 자리한다. 거목역 또는 거무역으로 불리던 목계는 보백당(寶白堂) 김계행(金係行, 1431~1517)이 은거하면서 묵촌(默村)이라 불렀고, 마을 앞 냇물은 목계로 부르며 지금의 목계마을이 형성됐다. 산봉우리에 둘러싸인 목계마을을 지나 작은 다리를 건너 깊은 산중으로 들어가는 찰나 얼어붙은 계곡에서 숨은 비경이 펼쳐진다. 암반을 타고 흘러내린 장엄한 송암폭포(松岩瀑布) 위에 만휴정(晩休亭)이 아득한 선계처럼 앉아 있다. 임봉산 북쪽 자락에서 흘러온 계곡은 소나무와 바위가 많아 송암동(松巖洞)계곡이라 했다. 그러나 연산군 때 김계행이 들어와 만휴정을 지은 뒤부터 목계(默溪-침묵의 계곡)라 불렀다. 얼음장 틈새를 따라 흐르는 낮은 물소리 때문일까. 앙상한 나뭇가지를 헤쳐 온 바람으로 정적은 한결 더 깊어진다.





04 송암폭포 위에 살포시 앉아 있는 만휴정 원림

05 만휴당 대청에 걸린 쌍청헌(雙淸軒) 현판

06 김계행의 유훈인 '지신근신(持身勤愼) 대인충후(待人忠厚)'

07 계곡 위편 너럭바위에 새겨진 '오가무보물(吾家無寶物) 보물유청백(寶物唯淸白)' 문구

만휴정을 들고나는 작은 일각문 앞에 외다리가 걸쳐 있다. 다리가 없던 시절에는 냇물 건너 왼쪽 돌계단을 따라 오솔길로 오갔을 터라 생각하면서 잠시 다리를 건너기 전 만휴정을 둘러싼 풍경—정자와 솔숲, 얼음으로 뒤덮인 계곡과 폭포, 너른 암반과 연못이 다채롭고 매력적으로 다가온다. 2018년 방영됐던 인기드라마 <미스터 션샤인>에서 남녀주인공이 이 다리 위에 마주 섰다. 이병헌(유진 초이 역)이 김태리(고애신 역)에게 “합시다 러브, 나랑, 나랑 같이…”라는 대사를 읊으며 악수를 나눴던 외다리다. 예천 초간정·안동 고산정·함양 정여창 고택과 더불어 가장 인상적인 장소로 기억된 탓에 늦은 오후에도 불구하고 남녀노소, 젊고 늙음을 가리지 않고, 특히 중국 단체 관광객이 줄을 잇는다. 이들은 다리 위에서 서로 손을 잡고 다양한 모습으로 사진 찍기에 바쁘다. 마치 사진을 찍지 않으면 영원하지 못할 것이란 허언을 인정하듯이.

김계행은 고려 개국공신으로 오늘의 안동을 낳게 한 삼태사(三太師:김선평·권행·장정필) 중 김선평 후손으로 세종 29년(1447년) 진사로 성균관에 입학, 김종직(金宗直)과 학문적 교류를 깊이 나눈다. 이후 충주향교 교수 등을 지내다 49세에 대과 급제하고 성종 11년(1480년) 50세에 벼슬에 나가 사헌부 감찰을 시작으로 성균관 대사성, 홍문관 부제학, 이조참판, 대사간, 대사헌 등 요직을 거치면서 조정과 왕실 병폐에 직언을 아끼지 않았다. 이런 연유로 여러 차례 파직과 복직을 반복하다 그의 나이 70세(1500년)에 연산군의 폭정을 피해 벼슬을 버리고 낙향하여 목계로 들어온다.



TRAVEL  
INFORMATION

안동 만휴정 원림

주소

경북 안동시 길안면  
목계하리길 42

가는 방법

중앙고속도로 안동분기  
점에서 당진영덕고속도  
로 영덕방향으로 간다.  
동안동I.C로 나와 35번  
국도 청송-영천방향으  
로 가면 길안면 목계리 표  
석과 만휴정 안내판을 만  
난다. 주차장에서 걸으면  
10분 내외다.

명승 제82호에 깃든  
고고한 정신

만휴정은 그의 나이 기세(1501년)에 지은 별서로서 세상과 절연하고 자신을 수양한다는 이른바 '장수지소(藏修之所)'다. 이름도 느지막이 휴식(晚休)을 즐기는 곳이란 뜻인데, 늦은 나이에 벼슬 살이하며 들고 본 모든 더러움을 폭포수 맑은 물로 씻어내려던 걸까.

정면 3칸, 측면 2칸 팔작지붕 집, 정면은 계자난간을 두른 누마루로 열어놓아 주변경관이 한눈에 들어온다. 뒷면 가운데는 대청, 양쪽에 온돌방을 두어 공부하는 공간으로 삼았다. 왼쪽 방문 위에 '오가무보물(吾家無寶物) 보물유청백(寶物唯淸白)'이라 쓴 편액이 걸려 있다. '내 집에 보물은 없다. 있다면 오직 청백뿐이다'는 뜻이다. 68세 되던 1498년 설못(筍堤·현재 안동시 풍산읍 소산2리)에 살 때 집 근처에 지은 작은 집의 당호 '보백당'을 자신의 호로 삼았다. 만휴정 위쪽 계곡 너럭바위에도 이 글귀가 새겨져 있어 만휴정의 인문정신은 바로 청백으로 귀결된다. 김계행의 자취사(取斯)는 논어 '공야장'에서 공자가 제자 복자천을 군자답다 칭찬하면서 "노나라에 군자가 없다면 이 사람이 어디에서 이러한 덕을 취하였겠는가(魯無君子者 斯焉取斯)"라는 구절에서 났다. 공자가 칭찬한 제자 복자천이 청백리의 상징적 인물이었음과 연관된다. 오른쪽 방문 위에 걸린 '지신근신(持身勤愼) 대인충후(待人忠厚)' 편액은 '몸가짐을 삼가고 남에게는 진실로 대하라'는 뜻으로 김계행이 81세 때 자손들에게 남긴 유훈이다.

만휴정에는 김양근의 만휴정중수기문(1790)을 비롯해 많은 문인들이 쓴 기문이 있고, 대청 안에는 만휴정(晚休亭)·쌍청헌(雙淸軒) 현판이 걸려 있다. 이중 쌍청헌은 김계행의 장인 남상치의 당호. 그는 슬하에 둔 1남 2녀 중 두 딸을 각각 김한철(金漢哲, 1430~1506)과 김계행에게 시집보냈다. 남상치는 부귀를 멀리하며 청백을 지킨 인물로 1453년 계유정난으로 단종이 폐위되자 이곳으로 낙향해 쌍청헌을 짓고 은둔했다. 쌍청은 '두 가지 맑음' 즉 맑은 바람(淸風)과 밝은 달(明月)인데, 김계행은 장인의 뜻이 서려 있는 쌍청헌 옛터에 '늦게 얻은 휴식' 만휴정을 짓고 그 정신을 따른 것이다.

만휴정 담장 안에는 매실·감나무가, 담장 밖에는 배롱나무·가죽나무·욱나무·소나무·오동나무가 자란다. 만휴정 주변에 소나무·노간주나무·상수리나무·붉나무·병꽃나무·물푸레나무·산조팝나무로 구성된 숲은 만휴정 앞 계곡과 바위와 조화를 이뤄 원림 경관이 우수하다. 한편 계곡 건너 작은 소에 드린 길쭉한 흰 바위에 '보백당만휴정천석(寶白堂晚休亭泉石)'이라 새긴 희미한 글씨는 '보백당 만휴정이 자리한 샘가의 돌'이란 뜻으로 만휴정의 문패다.

김계행은 91세에 세상을 떠나면서 자손들에게 청백을 남겼다. 장례는 소박하게 치루고, 묘비는 미사여구를 쓰지 못하게 했다. 그 뒤 250여 년이 흐르면서 만휴정은 폐허가 되었다. 1750년경 보백당 9세손 묵은재(默隱齋) 김영(金泳; 1702~1784)이 중수를 하는데, 만휴정 터에 절벽을 깎아내는 등 매우 힘들게 공사했다고 김양근이 쓴 '만휴정중수기(晚休亭重修記)'는 적고 있다. 그러나 김영이 터만 닦은 채 둘째 아들 김동도(金東道, 1734~1794)에게 만휴정 중수를 완성할 것을 당부하고 세상을 떠났다. 김동도는 아버지의 유지를 받들어 1790년 8월 마침내 만휴정을 다시 지었다.

500여년 세월을 품는 동안 바람과 달, 물과 바위가 유유자적 녹아든 만년의 쉼터 만휴정은 2011년 5월 20일 국가문화재 명승 제82호로 승격 지정됐다. 



06



07



### 달리는 희망주유소

상생가치로 성공적인 경영에 빛나는 주유소를 찾아 협력의 시너지를 배웁니다.

눈에 띄는 세련된 컬러 조화가 마치 고급 카페의 드라이브 스루(Drive-thru)를 연상케 한다. 아파트 단지와 업무빌딩에 둘러싸인 주변을 쾌적하게 탈바꿈시킨 주역 (유)고덕물류 직영주유소다. 대대적인 리모델링 뒤 오픈한 지 한 달을 갓 넘겼지만 적극적인 판촉활동을 통해 빠른 속도로 자리를 잡아가고 있다. 과감한 투자로 열정을 쏟고 있는 이승룡 대표는 고덕물류 직영주유소를 지역의 롤모델로 키울 꿈을 끈다.



왼쪽부터 이승룡 대표, 김선경·박종문 판매원

## 서비스도 열정도 프리미엄급

(유)고덕물류 직영주유소

전북 전주시 덕진구 건산로 201  
063-229-5151





(유)고덕물류  
직영주유소  
이승룡 대표

“목표 단계에 진입하기 위해 계속 나아가는 중입니다. 목표를 이루면 또 다른 목표를 만들어야죠.”

### 이유 있는 투자

이승룡 대표와 에스-오일의 인연은 각별하다. 고덕물류 직영주유소를 포함해 총 세 군데 전주 시내 주유소에 우리 풀을 달았다.

“부모님에 이어 2대째 주유소를 운영하고 있습니다. 하지만 모든 경영의 기본이 현장이듯 바닥부터 시작했죠.”

이승룡 대표가 본격적으로 경영에 뛰어든 건 2004년부터다. 그때 처음 우리회사와 연을 맺었다. 이 대표만의 선택 이유가 있었다.

“에스-오일이 4대 정유사 중 후발주자인 만큼 무엇이든 열심히 할 거라는 기대가 있었어요.” 이 대표는 에스-오일의 홍보·마케팅이 가장 탁월하며 구도일 캐릭터, 좋은 기름이라는 슬로건이 소비자에게 깊이 각인이 됐다고 전한다.

“타 브랜드에서 전환한 뒤 화물차 고객은 물론 일반 승용차량 고객의 호평이 이어졌어요. 품질도 물론이지만 시설도 환하고 깔끔해졌다고 만족해하시더라고요.”

아예 운영을 중단하고 두 달에 거쳐 리모델링 공사에 들어간 만큼 고덕물류 주유소에 쏟은 투자는 아낌이 없다. 고급 휘발유를 취급하기 위해 탱크용량을 늘리며 품질의 우수화·고퀄리티 이미지를 입혔다. 고가의 주유기를 설치해 고객의 사용감과 편리성을 향상시켰다. 자비용으로 품질 우수 홍보물들을 제작해 대고객 이미지 제고에 적극 나섰다.

“투자금을 언제 회수하느냐는 주변의 우려가 컸어요. 하지만 뿌린 게 있어야 거둬 열매도 있는 법이죠. 쉽게 취하려 하면 쉽게 잃게 됩니다. 무엇보다 고객이 고민과 정성을 알아봐준다는 확신이 있거든요.”



## ( 고덕물류 직영주유소의 세 가지 힘! )

### 1 기획

주유소 콘셉트·경영 전략 설정, 홍보물 디자인에 이르기까지 치밀한 기획으로 승부

### 2 내실

셀프 주유소 기능 살려 유회사사업에 직원 역량 집중

### 3 투자

최상의 품질·최대의 편리성과 만족감으로 고객에 프리미엄 이미지 각인

### 경영인의 의무와 책임에 충실

이승룡 대표가 직원들에게 당부하는 것은 오직 하나, 고객이다.

“밖에 환해보여도 고객이 라이트를 켜놓으면 주유소 조명을 밝혀야 해요. 운전자가 어둡다고 느끼는 것이니까요. 내 중심이 아닌 고객 중심으로 생각하라고 늘 강조합니다.”

직원들과 합을 맞춘 지 얼마 되지 않았지만 한 가족으로 오래 인연을 이어가길 바란다. 서로에게 도움 되고 배움 있는 업무 현장이 되도록 경영인으로서 의무와 책임을 다하겠다는 다짐이다. 한정된 인원이 최대 역량을 발휘하도록 이끌어내는 것도 경영인의 중요한 임무라고 생각한다.

“장기적으로 볼 때 유회분야 등 다각적 사업을 병행해야 주유소도 생존할 수 있거든요. 직원들이 주유업무 외에 세차를 비롯한 다른 효율성 높은 업무에 집중하도록 하는 전략이 필요합니다.”

혜안을 가진 경영인으로서 올곧은 전략을 품고 있는 이승룡 대표는 구체적인 목표 판매량을 정하지 않았다. 의도한 모습을 갖추면 성과는 당연히 따라온다는 생각에서다. 조급함으로 일을 그르치지 않도록 차근차근 계획대로 실행해나간다.

“제가 생각하는 주유소 공사는 아직 진행 중이에요. 목표 단계에 진입하기 위해 계속 나아가는 중입니다. 목표를 이루면 또 다른 목표를 만들어야죠.”



# 미래 주역 열정 신고식



## 대졸 신입사원 부모님 초청행사

글. 박중현(인력개발팀)

새로이 입사한 대졸 사원의 부모님을 초청한 가운데 뜻깊은 환영 행사가 열렸다. 1월 17일 본사 대강당에 마련한 이번 행사에는 후세인 알 카타니 CEO를 비롯한 임직원의 환대 속에 올해 대졸 신입사원과 부모 약 120명이 참석했다. 이 행사는 신입사원들이 우리 회사의 소중한 일원으로서 자리매김한 것을 기념하고 가족 사랑을 되새겨 힘찬 출발을 할 수 있도록 돕기 위한 자리다.

신입사원과 부모님은 현장에 설치한 포토존에서 정답게 사진을 찍은 뒤 착석해 회사 홍보영상을 관람했다. 뒤이어 알 카타니 CEO의 환영 인사를 접하며 벽찬 보람으로 공감대를 이뤘다.

이날 행사는 신입사원 교육영상 상영에 이어 대표 사원의 편지 낭독, 임원 소개, 배지 수여에 이어 기념사진 촬영과 선물 증정 등으로 마무리됐다. 이후 전원은 탐클라우드에 마련한 오찬장으로 이동해 식사를 함께하며 에쓰-오일 한가족으로서 소통했다. 🌻



부모님께 드리는 편지

“에쓰-오일 인재로 멋있게  
살아가는 모습 보여드릴게요”

부모님의 관심과 사랑, 맡은 바 책임을 다하라는 가르침 덕분에  
오랜 시간 꿈꾸던 에쓰-오일의 가족이 되었습니다.  
이제는 제가 부모님께 한결같이 효도하겠습니다.  
부모님께 받은 만큼 다 채울 수 없겠지만,  
에쓰-오일 인재로서 멋있게 살아가는 모습 보여드릴게요.

어머니, 아버지! 사랑합니다.  
그리고 감사합니다.

글. 김현숙(신입사원)



### CEO의 환영 인사

“원대한 목표 향해  
함께 성장하기를 기대합니다”

에쓰-오일의 새로운 가족이 되신 부모님과 신입사원 여러분 환영하고 축하합니다. 특히 경쟁률 200대1이 넘고 채용 기간도 4개월 반이나 되는 혹독한 과정이었는데 내내 옆에서 지켜봐주고 응원해주신 부모님들께 감사드립니다.

올해 신입사원들은 회사에 있어서 매우 중차대한 시점에 입사했습니다. 우리회사는 석유화학 사업으로의 다변화를 목표로 2018년 5조 원 규모의 대규모 프로젝트를 마무리지었고 아시아 태평양 지역에서 가장 경쟁력 있고 존경받는 에너지 화학 기업이라는 비전을 달성하기 위해 새로운 대규모 석유화학 프로젝트를 준비하고 있습니다. 이런 원대한 목표는 인재 없이는 달성이 불가능함을 알기에 회사는 앞으로 회사의 미래를 어깨에 짊어지고 나아갈 잠재력을 가진 신입사원 선발에 특히 더 많은 공을 기울였습니다.

신입사원 여러분들, 에쓰-오일에 입사한 것에 대해 자부심을 갖기 바랍니다. 신입사원들이 잠재력을 최대한 발휘하고 회사와 함께 성장할 수 있도록 적절한 보살핌과 코칭 그리고 근무 환경을 제공할 것을 약속합니다.





## CEO·대졸 신입사원 소통 세션

글 김우춘·배재준(기술교육팀)



2020년도 대졸 신입사원 온산공장 교육 중 CEO·대졸 신입사원 소통 세션이 1월 29일 진행됐다. 후세인 알 카타니 CEO를 비롯한 경영진과 신입사원 40명은 사택 클럽하우스에서 다과를 나누며 친밀하게 소통했다. 신입사원들은 회사의 미래를 화두로 다양한 질문을 내놓고, 이에 대해 알 카타니 CEO는 명확한 현실인식에 근거해 허심탄회하게 답변함으로써 공감을 이끌어냈다. 특히 알 카타니 CEO는 “우리의 핵심 자산은 사람”이라며 직원들이 잠재력을 발휘할 수 있도록 지원할 뜻을 밝혔다. 아울러 현업에 배치된 뒤 다양한 업무경험을 쌓는 데 집중하고, 하나의 팀으로서 최고(Excellence) 수준의 성과를 향해 최

선을 다해줄 것을 당부했다.

다음날 신입사원들은 공장 투어에 나섰다. 제 1기 시설과 출하장, 2기 시설에 이어 ‘도약의 다리’를 통해 RUC 공장과 부두를 살피고, ‘번영의 다리’를 건너 ODC 공장과 함께 새로 추진되는 프로젝트 부지까지 두루 돌아보는 코스다. 신입사원들은 자료로 헤아렸던 공장의 위용을 상세한 설명과 함께 직접 접하면서 미래 성장을 이끌 새로운 세대로서 각별한 사명감을 다졌다. 향후 회사 생활에 대한 기대감도 한층 높일 수 있는 좋은 기회가 됐다. 

## 현장 배우는 하나의 팀





“신입사원이 묻고, CEO가 답했습니다!”

**Q. 주니어 시절 가장 힘들었던 경험은 무엇인가요?**

A. 대학을 졸업한 뒤 입사한 첫 직장을 그만두고 이직을 결정했던 것입니다. 더 많은 기회가 있고 더 큰 열정을 쏟을 수 있는 곳을 찾아 아람코에 입사한 것은 힘들었지만 올바른 결정이었습니다.

**Q. 보람 있었던 업무 경험을 들려주세요.**

A. 1996년 아람코에서 CCR(Catalytic Cracking Reformer) 프로젝트를 맡아 팀을 이끌었던 일입니다. 기획, 설계부터 시공, 가동까지 전체 프로세스를 담당하는 동안 모든 에너지를 쏟았고 후회 없이 일했던 경험이 기억에 남습니다. 단기간에 설계, 기술, 자재, 프로세스 등 전반을 압축적으로 배웠던 효과적인 현장 교육이었습니다. 책에서 배울 수 없는, 잊을 수 없는 경험으로 남아 있습니다.

**Q. 가장 어려운 결단은 무엇이었나요?**

A. 2012년 전사 기술지원 조직을 이끌면서 디지털화(Digitalization)가 절실한 사안을 두고 그에 대한 인식이 부족한 상사를 설득해 소신 있게 추진했던 일입니다. 발 빠른 기술 진보 경향 속에서 디지털화에 늦게 착수하면 진보의 속도를 따라갈 수 없기에 동료들의 지지를 받아 일을 추진했습니다. 물론 상사에게 ‘노’라고 말하는 것은 어려웠습니다. 하지만 열정이 있으면 가능합니다. 경영진에게 자신의 아이디어를 설득해야 할 때 자신감을 갖고 명확하게 전달하기 바랍니다.

**Q. 에쓰-오일이 어떤 회사로 평가되기를 바라는지 궁금합니다.**

A. 회사에 대한 평가는 결국 성과가 말해줍니다. 에너지 회사로서 달성하는 수익성, 안정적인 운영, 안전성 등 경영 성과는 성과 지표(KPI)로 도출됩니다. 높은 KPI를 달성하는 것이 중요합니다. 그에 따라 주가, 배당금 등 주주가치도 창출할 수 있습니다.

**Q. 인생에서 가장 중요한 가치를 무엇이라고 생각하나요?**

A. 진실성, 즉 정직, 솔직함, 투명성이라고 생각합니다. 진실은 반드시 밝혀지기 때문에 숨기려 하지 말고, 항상 정직하고 진실 되게 사는 것이 중요합니다. 친구, 동료, 사업 파트너 등 누구를 만나더라도 늘 진실로 대해야 합니다.

**Q. 올해 소망은 무엇인가요?**

A. 한국을 더 깊이 있게 경험하고 배우고자 합니다. 가족과 함께 명소를 방문하고, 이곳의 삶과 일상을 즐기면서 한국 문화를 이해해 나갈 겁니다.



# 함께하는 자부심



## 팀 빛낸 값진 수상

가장 가까이서 일하며 고락을 나누는 동료의 성취가 우리 모두를 기쁘게 한다. 남건우 사우가 묵묵히 업무에 천착해 산업통상자원부 장관 표창을 받았다. 수상일은 지난 12월 31일이었다. 한 해를 떠나보내는 연말은 기쁨과 아쉬움이 비등하기 마련이지만 지난해는 팀원의 수상 소식으로 기쁨이 더 컸다.

업무팀은 정유·석유화학 산업을 영위하는 회사의 입장을 대표해 정부·유관기관과 밀접하게 일한다. 정부 정책의 변화 추이와 결정 과정을 살피고 관련 기관과 긴밀하게 소통해 나가면서 우리의 이익을 최대한 보호하기 위해 움직인다. 특히 첨예한 입장의 교차 지점에서 있는 우리 팀원들은 서로를 깊이 신뢰하고 의지해 한 목소리를 낸다. 일관된 방향성을 견지하고 회사 안팎을 향해 진중하게 의견을 개진해야 한다.

## 수상 영광 동력으로 전진!

이번 수상은 정부가 추진 중인 정책과 관련해 우리의 내실 있는 의견을 효과적으로 전달한 점에서 높이 평가 받은 결과다. 남건우 사우는 정부의 유류세 한시적 인하·단계적 환원 시행 관련, 유류세 인상 시 당사의 반출량 예외 인정을 받아냄으로써 석유제품 수급 안정에 기여했다. 또한 석유저장시설의 탄력적 임차(1년 미만 저장시설 임차 사용) 허용 관련 정부 규제가 완화될 수 있도록 정부와 협의했다. 이와 함께 정부가 국내 석유수급 안정 등을 위해 추진 중인 석유 유통시설 관리와 석유제품 품질 정책에 협력한 공로도 인정받았다. 이것은 석유수급 위기상황이 일어날 경우 대응체계를 구축하고 불법제품 유통을 근절할 수 있는 초석이 되는 일이다. 이와 함께 석유관리협회의가 참여한 가운데 민관 공동의 해안을 모색해 석대법(석유 및 석유대체연료사업법) 등 관련법령을 정비하는 데 조력한 일은 그 노고를 거듭 해야 리게 한다.

일과 속에서 저마다 보람을 찾는다. 금전적 보상이나 가족의 건강, 행복, 사랑 등이 새로운 동기를 불어넣는다. 그에 힘입어 우리는 또 하루를 돌파해 나간다. 이 가운데 남건우 사우의 대외 표창으로 업무팀 모두가 각별한 보람을 얻었다. 다시 한번 고마움을 전한다. 🌻

## 남건우 사우 산업통상자원부 장관 표창 사연

글. 이선화(업무팀)





### 두런두런 이야기방

평범한 일상 가운데 행복한 시간을 보내는 사우의 사연을 심습니다.



글. 피준호(탈황1팀)

## 건실한 재목이 되거라

아들에게 띄우는 편지



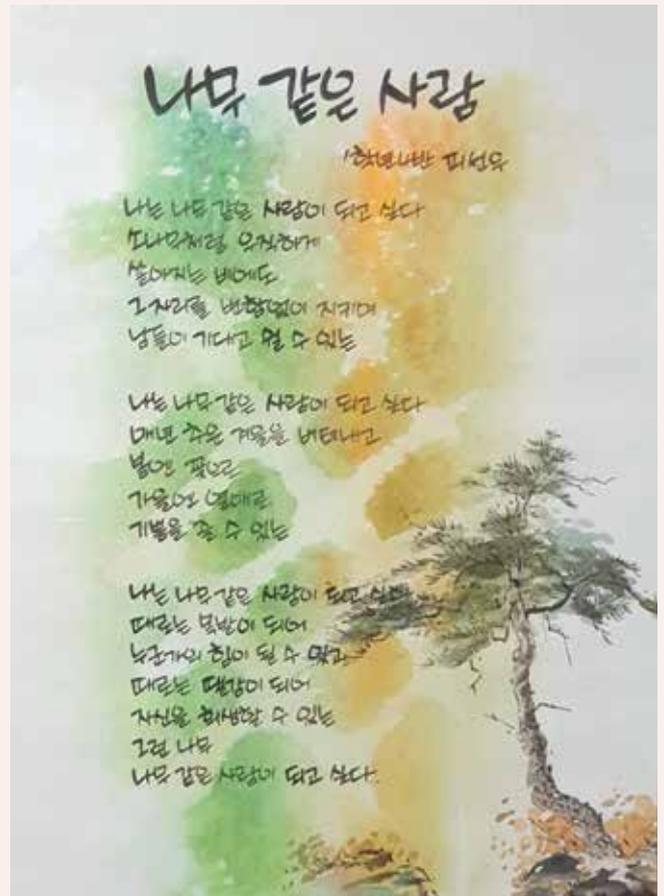
우리 아들 선우야. 네 입대를 생각하니 아빠가 군대에 갔던 1990년의 여름이 생각난다. 집안 형편이 좋지 않아 고생하다 겨우 간 대학, 그마저도 수업료가 없어서 군대에 가기로 결정했었다. 그때 아빠는 만 17세여서 그 나이에 갈 수 있는 곳은 해병대뿐이라 지원했고 입대 하루 전엔 군대 가기 싫다고 할머니 앞에서 눈물도 흘렸단다.

옛그제 같은 일인데 벌써 30년이나 지났구나. 눈물을 꼭 참았던 우리 아들 입대날도 생각난다. 네가 입대하고 얼마 지나지 않은 어느 날, 자녀와 다정하게 시간을 보내는 젊은 부부들을 보며 새삼 아들에게 미안한 마음이 들었다. 회사 일이 바쁘다는 핑계로 어린 시절 각별한 추억 하나 만들어주지 못한 허술한 아버지 밑에서도 건강히 잘 자라 서울에 있는 대학에 진학한 우리 아들이 정말 대견하다. 어쩌다 아비가 사는 밥 한 끼와 적은 용돈에도 “감사합니다”, “아껴 쓰겠습니다”하는 우리 아들, 입대 전 요양원에 계신 할머니를 찾아뵙고 인사를 챙긴 우리 아들, 언제나 고맙고 또 예쁘다.

아버지는 웃음 잃지 않는 네가 참 보기 좋단다. 아들이 고등학교 때 쓴 ‘나무가 되고싶다’는 시를 집에서 가끔씩 읽는다. 지금 생각해보니 너는 그때의 글에 쓴 대로 잘 자라고 있는 듯하구나.

아들아, 이제 제대까지 4개월 남았구나. 건강을 최우선으로 꿈을 향해 정진하는 사람이었으면 한다. 우리 가족도 서로에게 더욱 힘이 되는 존재가 되길 바란다. 2월에 휴가 나오면 멀지 않은 곳이라도 꼭 가족 여행을 가지구나. 혹한기 훈련 건강하게 잘 마치렴.

아름드리 나무처럼 믿음직한 아들에게, 아빠가. 🌳



# 희망 채우는 힘찬 걸음

신년 산행



산행에 앞서 준비운동으로 몸을 덥히는 임직원 모습



정상 가까이서 직원들과 알 카타니 CEO는 하이파이브로 서로의 힘을 북돋웠다



완만한 길에서 정다운 소통으로 발길에 힘을 싣는 직원들의 모습

우리회사가 임직원 신년산행 행사를 열고 힘찬 새해 각오를 다졌다. 1월 11일 서울 청계산에서 진행된 산행에는 후세인 알 카타니 CEO를 비롯한 임원과 부장급 이상 직원, 올해 신입사원 등 200여 명이 참가했다. 임직원들은 청계산 이수봉에 올라 덕담을 나누고 경영목표 달성을 향한 결의를 다졌다.





온화한 날씨 속에 긴 행렬을 이룬 직원들이 정상을 향해 속도를 내고 있다



산행을 마친 임직원이 식당에서 따뜻한 음식을 두고 마주앉아 한 식구로서 소회를 나눴다



조출한 레크리에이션으로 웃고 공감하면서 새해 새 기운을 불어넣는 임직원들



알 카타니 CEO는 “우리가 직면한 불확실성은 비전2025를 달성하고 아시아·태평양 지역에서 가장 경쟁력 있고 존경받는 에너지 화학 기업이 되는 길에 새로운 ‘성공DNA’를 요구하고 있다”고 말하고 “하나의 팀(one team)이 돼서 창의적인 사고로 기회를 최대한 활용하고, 틀을 깨는 사고와 행동, 협력으로 업무에 임하여 내재된 역량을 최대한 끌어내고 최선의 결과를 만들어내자”고 당부했다. 

# 뜨끈한 사랑 한 가득

설맞이 사랑의 떡국 나누기



이웃 가정에 전할 각종 식  
료품으로 꾸러미를 채우는  
햇살나눔봉사단의 모습



광야교회 식당에서 배식 준비를 마치고 이웃을 기다리는  
직원들

우리 큰 명절의 행복을 이웃과 함께 누리는 '설맞이 사랑의 떡국 나누기' 행사가 1월 20일 서울 영등포 광야교회 노숙자 무료 급식센터에서 진행됐다. 후세인 알 카타니 CEO와 임직원·퇴직임원 등 100여 명은 햇살나눔봉사단으로서 현장에 모여 뜨끈한 떡국 한 그릇을 이웃과 나눴다.





임직원들은 야외에 마련  
한 간이 식당에서 떡국 배  
식으로 바빠 움직였다



배달 조를 편성한 햇살나  
눔봉사단이 선물 꾸러미  
를 들고 이웃 가정을 향하  
고 있다

임직원들은 오전 일찍부터 떡국 떡, 쇠고기, 굴, 라면 등 식료품을 포장해 선물 꾸러미를 만들었다. 한편 알 카타니 CEO를 비롯한 임직원은 쪽방촌 거주 독거노인, 장애인, 주변 지역 노숙자 등에게 떡국을 직접 배식했다. 뒤이어 배달 조를 편성해 선물 꾸러미를 들고 영등포역 일대 쪽방촌을 방문해 이웃에게 전했다. 이날 선물 꾸러미는 500여 세대에 전달돼 이웃 가정에 온기를 더했다. 🌻



## NEWS



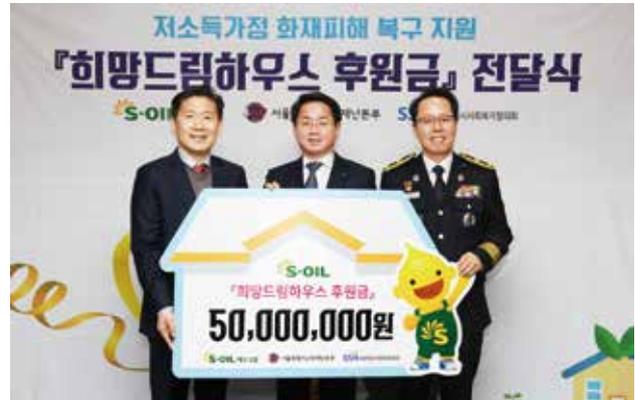
### 대한민국 브랜드 명예의 전당 주유소부문 1위

우리회사가 '대한민국 브랜드 명예의전당' 시상에서 2년 연속 주유소부문 1위에 선정됐다. 올해 시상식은 1월 22일 그랜드힐튼서울 호텔에서 개최됐다. 우리회사는 리더십, 전략체계, 경영지원인프라, 마케팅활동, 경영성과 등 5개 영역에서 가장 높은 평가를 받았다. 산업정책 연구원이 주관하는 대한민국 브랜드 명예의전당 시상은 기업과 공기업, 지방자치단체의 브랜드가치 상승을 촉진하기 위한 상으로, 각 산업별 주요 브랜드에 대해 약 3개월에 걸친 소비자·전문가 평가를 진행한다.



### 울산복지재단 쌀 1억 상당 기탁

나눔을 새로운 나눔으로 잇는 우리의 기부 활동이 올해도 이어졌다. 울산복지재단은 1월 14일 울산시청에서 진행된 전달식을 통해 1억 원 상당의 쌀 1천750포(20kg들이)를 울산사회복지공동모금회에 기부했다. 이 백미는 우리회사가 지역사회 소득 증대에 기여하기 위해 지역 농가에서 구매한 친환경 쌀이다. 올해 기부한 쌀은 설을 앞둔 저소득가정에 전달됐다. 이로써 우리회사가 2001년부터 현재까지 기부한 백미는 총 77억 원 상당에 이른다.



### 저소득가정 화재피해 복구 후원금 전달

우리회사가 화재로 실의에 빠진 저소득가정의 피해 복구를 돕기 위해 후원금을 전달했다. 전달식은 2월 5일 본사 대회의실에서 진행됐다. 후원금은 화재 피해를 입은 이웃들이 조속히 생활 안정을 찾을 수 있도록 주택 복구, 생필품 구입 등에 활용된다. 우리회사는 2010년에 서울시소방재난본부·서울시사회복지협의회와 저소득가정 화재피해 복구 지원 협약을 체결한 뒤 10년째 '희망드림하우스' 프로그램을 통해 어려운 이웃의 희망 찾기에 힘을 보태고 있다.



### CEO·임원동우회 신년 하례

후세인 알 카타니 CEO와 임원동우회 간 신년 하례가 1월 16일 서울에서 열렸다. 전·현직 임원이 만난 올해 현장에는 30여 명이 참석했다. 알 카타니 CEO는 인사말을 통해 “퇴직 후에도 지속적으로 회사를 향해 관심과 지지를 보내오는 여러분 덕분에 대내외적 불확실성 속에서도 지속성장을 목표로 최선을 다해 나아가고 있다”며 “신규 사업 추진에 박차를 가하고 있는 임직원들에게 앞으로도 큰 성원을 보내주기 바란다”고 기대했다.



## NOTICE



### 사보 <S-OIL>에 정다운 추억을 남기세요

임직원 사연을 에세이로 기록해 드립니다.  
 사보 편집실에 글과 사진을 보내시면 어엿한 콘텐츠로 게재됩니다.  
 글은 분야와 형식에 제한이 없습니다.  
 격의 없이 대강 작성한 글도 충실한 윤문으로 편집됩니다.  
 송부하신 글과 사진이 실제 지면에 기사로 실리면  
 소정의 원고료를 드립니다.

#### 주제

#나홀로 또는 가족 여행기 #자녀 또는 부모님 등 가족의 편지 #각종 체험기·관람기 #동기 또는 선후배 모임 후기 #동호회 활동기 #부서 또는 개인 업무 관련 사연 #소소한 개인 일상 또는 단상 소개 등  
**분량** 워드문서 기본설정 기준 0.5~1면 분량

**사진** 사진 4장 이상 원본파일 필수 첨부

**기한** 연중 상시 모집

**제출** sabo@s-oil.com





햇살나눔

세상의 온기를 더하는 햇살나눔 활동을 소개합니다.



문화예술&나눔 캠페인 공연  
어쿠스틱 뮤지컬 <우리들의 사랑>

## 그 시절 우리의 노래



문화예술&나눔 캠페인 공연의 올해 첫 무대가 1월 29일 본사 대강당에서 어쿠스틱 뮤지컬 <우리들의 사랑>과 함께 열렸다. 이 작품의 골자는故김광석·유재하·김현식이 가수 지망생인 이초희의 꿈을 돕기 위해 천국에서 지상으로 내려와 전개되는 이야기다. 모든 배우가 악기를 연주하며 노래하는 독특한 극 전개로 인해 대학로 무대에서 화제를 모으고 있다.

고인이 돼서 지금은 전설로 남은 세 뮤지션을 다섯 명의 배우들이 어울려 소화한다. 길이 존경받는 뮤지션을 재연하는 데 손색없을 만큼 노래 실력과 연기력을 갖춘 배우들 덕분에 관객들은 무대에 깊이 몰입했다.

우리회사는 문화예술&나눔 캠페인을 통해 본사 공간을 무료로 개방하고 국악·오케스트라·밴드 연주와 인형극·마술·쇼·퓨전 퍼포먼스·코미디 공연 등 전방위 영역 예술가들에게 무대 향유의 기회를 제공하고 있다. 공연은 매달 마지막 주 수요일 저녁에 개최되며, 사전신청을 받아 티켓을 무료 배부한다. 🌻

글. 강영옥(CSR/운영지원팀)





Hydrocracker공장봉사단  
노인복지관 어르신 대상 레크리에이션

## 소망 담은 즐거운 만남



지난해 초, 사회공헌활동 프로그램 10회를 계획한 뒤 걱정 반 설렘 반으로 시작했는데 벌써 마지막 10회차까지 오게 됐다. 연말이 되자 그간 추억들이 머리속을 스쳐지나갔다. 혼자였다면 절대 추진할 수 없었기에 우리 봉사단이 새삼 귀하고 감사하게 다가왔다. 바쁜 교대 근무 가운데서도 뜻을 보던 봉사자들 덕분에 마음이 든든했다.

어르신들과 함께 한 레크리에이션은 색소폰 공연으로 문을 열었다. 모두가 아름다운 소리에 매료돼 분위기에 한껏 취했다. 이어진 트로트 무대에서는 전문 강사의 구성진 노래에 어르신들도 어깨를 들썩였다. 공연이 끝나자마자 레크리에이션 강사가 출격해 어르신들과 율동을 같이 하며 웃음소리 끊이지 않는 시간을 보냈다. “상대에게 전하는 말에도 화장이 필요하다”는 강사의 말이 특히 인상 깊었다. 인생을 살아가며 중요한 것이 무엇인지 깨닫는 유익한 시간이었다.

행사가 끝난 뒤 어르신들과 식사하며 새해 덕담을 주고받았다. 받는 기쁨보다 주는 행복의 의미를 일깨워준 어르신들은 물론, 10회 활동을 진행하며 깊은 우정과 추억을 공유한 봉사자들의 얼굴은 먼 훗날에도 또렷하게 기억될 것 같다. 활동에 적극적으로 참여한 우리 봉사단에 다시 한번 고마움을 전한다. 올해 진행될 봉사활동도 벌써부터 기대감이 차오른다. 

글. 피준호(탈황1팀)



# 신종 코로나바이러스 감염증 대응법

신종 코로나바이러스 감염증의 급격한 확산 추세 속에 우리회사는 감염증 예방과 확산 방지를 위해 임직원 행동수칙을 수립했다. 과한 공포감으로 혼란에 휩쓸리기보다 믿음만한 정보를 숙지하고, 각자 실천할 수 있는 방안에 집중해 지혜롭게 대응하는 자세가 필요하다.

글. 최한라(복리후생팀)

## 신종 코로나바이러스란?

2019년 중국 우한시에서 확인된 새로운 변종 코로나바이러스에 의해 발병된 호흡기 질병

## 주요증상

잠복기 최소 2일~최대 14 일 (평균 7일)

발열(37.5°C 이상), 호흡기 증상(기침·폐렴·호흡곤란), 근육통

## 신종 코로나바이러스를 예방하려면?

- ▶ 흐르는 물에 30초 이상 비누로 꼼꼼히 손 씻기
- ▶ 기침할 땐 손이 아닌 옷소매로
- ▶ 호흡기 증상자는 외출이나 의료기관 방문시 반드시 마스크 착용
- ▶ 의료기관 방문 시 의료진에게 해외여행력 알리기



## 신종 코로나바이러스 감염증 팩트 체크

**Q** 공기로 전파되나?

**A** 아직 확인된 바 없음

비말(침방울) 등을 통해 호흡기로 전파되고, 긴밀히 접촉한 사람 간 전파가 일어난다고 보고 있음

**Q** 백신과 치료제가 있다?

**A** 아직 백신이나 치료제는 없음

환자로 확진되면 기침, 인후통, 폐렴 등 주요 증상에 따른 대증치료가 진행됨

**Q** 잠복기 상태에서 감염시킬 수 있나?

**A** (WHO에 따르면) 아직 사실로 확인되지는 않음

단 중국 국가위생건강위원회는 잠복기간에도 전염력이 있는 것으로 보인다고 발표한 바 있음

**Q** 손 세정제를 써도 소용없다?

**A** 알코올이 70% 정도 포함된 손 세정제로 사멸됨

흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻는 것이 현재로서는 가장 효과적

**Q** 눈을 통해 전염될 수 있나?

**A** 눈·코·입 점막을 통해 침투할 수 있음

환자의 침 등이 눈에 직접 들어가거나 바이러스에 오염된 손으로 눈을 비빌 때 등에 해당

## 생활 속 개인 예방 수칙

- ① 흐르는 물에 30초 이상 비누로 꼼꼼히 손 씻기
- ② 기침할 땐 손이 아닌 옷소매로!
- ③ 호흡기 증상자는 외출이나 의료기관 방문 시 반드시 마스크 착용
- ④ 의료기관 방문 시 의료진에게 해외여행력 알리기

## 중국 유행 지역 여행 시 주의사항

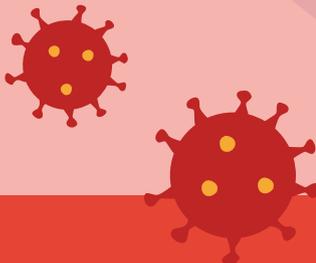
\*중국 전역(홍콩·마카오 포함)에 대한 방문/여행은 최대한 자제

- ① 현지 야생동물 (가금류 포함) 접촉 금지
- ② 현지 시장/의료기관 방문 자제
- ③ 발열 또는 호흡기 증상자(기침, 호흡곤란 등) 접촉 금지

## 감염이 의심될 때

질병관리본부 콜센터(1339) 또는 지역보건소, 지역번호+120에 상담

\*감염증 정보는 질병관리본부 홈페이지(www.cdc.go.kr)에서 확인



02

FEBRUARY  
2020

1.20

강기태 전무(유타영업부부장)→전무(물류부  
부장)  
김강일 상무보(IT부부장)→상무보(CISO)  
임종인(1급.IT운영팀리더)→상무보(IT부문  
장)  
박영오(1급.유타마케팅전략팀리더)→상무보  
(유타영업부부장)

1.28

임기홍 상무(안전환경부부장) 부친상

2.29

임희승 상무(문류부부장) 퇴임

【 보직변경 】

1.20

신종철(1급.정유Light제품팀리더)→유타마  
케팅전략팀리더

1.28

이경문(2급.아로마틱영업팀)→CEO실  
안진수(2급.Basic Chemical운영팀)·김인기  
(3급.소매관리팀)→아로마틱영업팀  
김현석(3급.기유마케팅팀)→유타마케팅팀

【 입사 】

1.20

김효준·황진주(전임법무원.준법지원팀)

1.30

김계근(1급.Cyber보안팀)

【 결혼 】

2.9

정종환(탈황3팀)

2.15

이성범(Hydrocracker팀)

2.16

박정훈(기계1팀)  
이석균(TC2C추진팀)  
조동화(PO/MTBE팀)

2.22

정재훈(장치2팀) 아들  
이승민(공정자동화팀)  
최수훈(검사기술팀)  
서영민(MHC팀) 딸

2.23

허성주(품질관리팀)

【 부음 】

1.6

박정훈(PO/MTBE팀) 조모

1.8

정상중(포항지사) 부친  
박성일(정유1팀) 조부

1.9

강수민(PP팀) 조모

1.14

박홍식(품질관리팀) 모친

1.15

조익태(계기2팀) 빙부  
김원영(RFCC2팀) 조모

1.16

전일규(아로마틱1팀) 외조모

1.26

조자성(군산저유소) 빙부  
유제호(청주지사) 빙부

1.28

김운영(MHC팀) 빙부

1.30

도철태(탈황2팀) 모친

2.1

김남수(제품출하팀) 모친  
김수민(브랜드마케팅팀) 부친

2.3

심재훈(제품운영3팀) 부친  
이종민(올레핀송유/동력팀) 외조모

2.6

이주리(자금운영팀) 조부



### 독자마당

사내보 <S-OIL>은 사우 여러분의 참여와 관심으로 만들어집니다. 다양한 지면에 참여 기회가 열려 있습니다. 문의: sabo@s-oil.com



#### <표지> 재미와 배짱이

새해 표지가 바뀌고, 퀴즈도 바뀌어 신선했습니다.  
강영미(강북지사)



#### <고전 속 핵심가치> 열정 - 단기지교(斷機之敎)

사자성어에 얽힌 고전 이야기를 흥미 있게 봤습니다.  
손영일(PX2팀)



#### <취미 연관 검색어> 연 만들기

교대근무를 하는 여건이기에 취미생활을 다룬  
기사가 흥미 있었습니다.  
김주필(아로마틱2팀)

## 이달의 퀴즈

### Quiz 01. 생활안전 아이콘

올바른 손 씻기 방법은?



30초

①



알코올  
50% 포함

②

### Quiz 02. 즐거운 두뇌 훈련

제시된 자음을 보고 동물 이름을 맞춰보세요

- ① 바오르 → \_\_\_\_\_
- ② 켜끼르 → \_\_\_\_\_
- ③ 오르모 → \_\_\_\_\_
- ④ 드리르 → \_\_\_\_\_
- ⑤ 사티기 → \_\_\_\_\_
- ⑥ 천사모 → \_\_\_\_\_
- ⑦ 기모기 → \_\_\_\_\_
- ⑧ 모드자 → \_\_\_\_\_
- ⑨ 드리자 → \_\_\_\_\_
- ⑩ 디모버 → \_\_\_\_\_
- ⑪ 디사르 → \_\_\_\_\_
- ⑫ 니기르 → \_\_\_\_\_
- ⑬ 흥리오 → \_\_\_\_\_
- ⑭ 기리기 → \_\_\_\_\_
- ⑮ 오사르 → \_\_\_\_\_

\*자료 삼성서울병원 뇌 신경센터 '뇌 훈련 퀴즈'



**<가족 추억 공작소> 김재연 사우(장치1팀) 가족**  
사우의 가족 이야기가 감명 깊었습니다.  
강신기(아로마틱1팀)



**<습관의 기적> 1천 원 저축 습관**  
다양한 저축 방법에 관해 소개돼 있어  
흥미롭게 읽었습니다.  
김효성(Hydrocracker팀)



**<연제나 건강> 심장질환**  
건강 관련 소재의 연간 기획 기사가 무척 마음에 듭니다.  
김영환(Hydrocracker팀)

### 1월호 퀴즈 정답

### 지난호 퀴즈 당첨자

#### Quiz 01. 생활안전 아이콘

장거리 운전 시  
졸음운전 예방에 도움 되는 것은?

→ 정답. ②



\* 운전 직전 폭식과 과식은 졸음의 원인이 된다. 반대로 몸에 에너지가 부족해도 졸음이  
몰려올 수 있다. 당질을 빠르게 분해해 뇌에 에너지를 공급하는 초콜릿, 사탕, 껌은  
일시적인 집중력 향상과 뇌 활동을 도와 졸음을 예방한다.

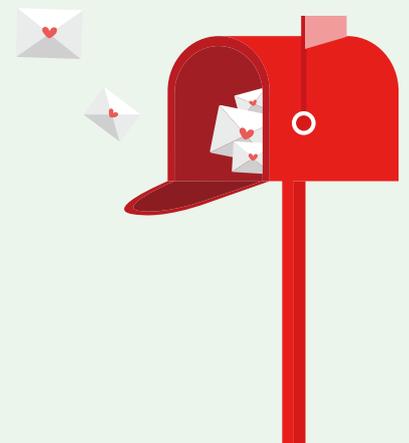
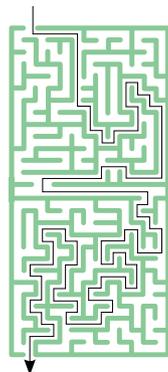
#### 블루투스 스피커

배홍운(윤활팀)  
김경만(탈황1팀)  
구민우(Alkylation1팀)  
진시완(Defect Elimination팀)  
진재환 사우 가족

#### 휴대폰 보조배터리

고병석(정유2팀)  
윤희운(윤활팀)  
이준한(VDU팀)  
박종태(고객서비스팀)

#### Quiz 02. 즐거운 두뇌 훈련



올해 사보 표지는 핵심가치를 통찰해 볼 수 있는  
동화 이야기를 소재로 그려나갑니다.

