S-OIL

8

S-OIL MAGAZINE
AUGUST 2020
VOL. 465

04 공감 동화
금도끼 은도끼

08 스포츠라이트
높이뛰기와 창의성

14 생활의 발견
폴리프로필렌과 마스크

35 주요 경영활동
공상 소방관 치료비 전달

S-OIL MAGAZINE
AUGUST 2020
VOL. 465

8

통권 제465호 **발행일** 2020년 8월 7일 **발행처** 에쓰-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
안내 일부 기사*의 게재를 잠정 보류합니다.
* <달리는 희망 주유소> <취미 연관 검색어> <가족 추억 공작소>

MADE
함께 만드는 가치

04
공감 동화
[정도] 금도끼 은도끼

06
고전 속 핵심가치
[열정] 붕정만리
멀리 향하는 비상

IN
우리 안의 성장판

08
스포츠라이트
상상 초월 발상 전환
[높이뛰기와 창의성]

10
읽고 듣는 오페라
<삼손과 데릴라>
'그대 음성에 내 마음 열리고'

12
언제나 건강
생명의 숨 고르기
[호흡기 질환]

14
생활의 발견
밀착 안전지대
[폴리프로필렌과 마스크]

16
이달의 활력평가
8월 탐구영역 [천문]

18
터벅터벅 소도시
[초콜릿 본고장]
벨기에 플랜더스

22
간이역 산책
녹슨 철길 위 추억이 내려앉았다
[서울 화랑대역]

26
지식 한 뼘
절망 거르는 희망 한 모금
[라이프스트로]

표지 속 동화

금도끼 은도끼

양심에 따른 선택은 심지를 더욱 굳건하게 합니다. 그릇된 불의에 휘둘린 결정은 자존감을 베어냅니다. 큰 나무를 넘어뜨리는 것은 금도끼 은도끼가 아니라 낡고 무딘 쇠도끼의 정직한 힘입니다. 동화 <금도끼 은도끼>는 눈앞의 유혹에 현혹되지 않고 의로운 마음을 지키는 정도의 가치를 보여줍니다.

*관련기사 4쪽

S-OIL
앞서나가는 에너지

28
두런두런 이야기방
태화강~대왕암 산책
고군산군도 여행기
도서 <부의 대이동> 독후감
아름다운 눈빛미술제

34
함께하는 풍경
토스트마스터즈 시행

35
주요 경영활동
공상 소방관 치료비 전달

36
우수 협력업체
엘이씨코리아
다솔인스트루먼트
엘씨유니택

39
임직원 동정

40
팝업 정보창
슬기로운 여름휴가
사회적 거리 두기

42
독자마당

제8화 [정도]

당당한 선택

금도끼 은도끼

글. 김동훈(<별별명언> 저자, 서양고전학자)

풍덩, 연못에 동심원이 퍼지면서 묵직한 마찰 소리가 숲에 메아리친다. 조그마한 쇳조각도 얻기 힘든 시절, 유일한 생계 수단을 집어 삼킨 연못 앞에 나무꾼이 털썩 주저앉는다. 우리가 익히 아는 동화 <금도끼 은도끼>의 서두 내용이다. 전래동화로 알려진 <금도끼 은도끼>는 사실 고대 그리스 이야기를 원류로 한다. 우리에게는 1906년 대한교육회가 간행한 <초등소학>을 통해 처음 소개된다. 여기서는 산신령이나 신이 아닌 노인이 등장하는데 알고 보니 임금이었다는 설정이다. 동화 속 핵심 단어인 '도끼'는 권력을 상징한다. 고대 로마 공화정이 도끼와 나무다발을 한데 묶은 상징물로 집정관의 권위를 표현한 이래 줄곧 이어진 전통이다. 이를 가리켜 로마인들은 파스케스(Fasces)라 칭했다. 후일 극단적 이념의 파시즘(Fascism)이라는 단어가 여기서 나왔다. 그런 의미에서 <금도끼 은도끼>는 권력에 예속돼 양심을 속이고 불의를 좇는 행동에도 경종을 울린다.

<금도끼 은도끼>는 정직함의 중요성을 일깨우는 대표적인 동화다. 거짓말과 진실에서 한발 더 나아가 의로움과 불의를 이야기한다. 정도(Integrity)는 자신과 타인을 속이지 않는 떳떳한 마음에 있다. 달콤한 유혹을 거절하고 본분에 충실한 나무꾼의 마음이 금과 은보다 빛난다.

"네, 맞습니다. 쇠도끼가 바로 제 도끼입니다."

<금도끼 은도끼>* 중에서

* <금도끼 은도끼>(이붕·한국헤르만헤세·2011)는 초등교과서와 연계된 전래동화 모음집 중 한 권으로 한국교육산업대상 수상작이다.

유혹 거절하기

<금도끼 은도끼>에는 산신령과 함께 두 명의 나무꾼이 등장한다. 불의한 나무꾼은 의로운 나무꾼이 금도끼에 은도끼까지 덤으로 얻었다는 소문을 듣고 자신의 쇠도끼를 일부러 연못에 내동댕이친다. 모른 척 기다리다 산신령이 나타나 금도끼를 보여주자, 금도끼가 자신의 것이라고 거짓말을 한다. 이솝우화 라틴어판에서는 이러한 행동을 두고 몰염치와 거짓이라 못 박는다. 부당한 이윤을 얻기 위해 뻔뻔해지는 몰염치는 거짓말과 변명을 반복 생산한다. 반면 착한 심성의 나무꾼은 염치를 아는 의로움을 보인다. 거절하는 용기가 이를 증명한다. 용기는 단단한 마음에서 솟아나는 곧은 싹이다.

제 몫 인정하기

산신령이 두 나무꾼에게 금도끼와 은도끼를 보여주며 '이것이 네 것이냐' 묻는 것은 권력에 대한 시험이기도 하다. 제 몫을 알았던 나무꾼은 제 역량 이상의 권력을 탐하지 않는다. 시험에 통과한 나무꾼의 손에 산신령은 금도끼와 은도끼를 건넨다.

산신령이 연못에서 도끼를 꺼내 솟아오르는 행위는 기적(miracle)을 의미한다. 기적 같은 기회가 다가왔을 때 덥석 받기를 경계하라는 교훈이다. 과분한 덤은 본래 가진 것마저 잃게 만들 수 있다.

'정도'를 뜻하는 영어 'integrity'는 라틴어 인테그리타스(integritas) 즉 '제 몫이 아닌 것에 손대지 않음'을 뜻한다. 주어진 사명을 정확히 이해하고 내면의 당당한 목소리를 따르는 것은 정도를 추구하는 표본 자세다.

鵬程萬里

핵심가치
[열정] 편

멀리 향하는 비상

글. 박수밀(고전문학자)

── 성취 그르치는 조바심과 안주

단계를 건너뛰는 것을 엽등(躐等)이라고 한다. 남보다 빨리 성과를 내려는 조바심과 인정받고 싶은 욕망이 엽등을 낳는다. 공자는 "성급히 가려고 하지 말고 조그만 이익을 보지 말아야 한다"고 당부한다.

무언가를 이룬 뒤 편안히 주저앉으려는 경우도 있다. 안일함 속에 결실을 방치하다 보면 결국 성공도 순간의 허상으로 끝나버린다.

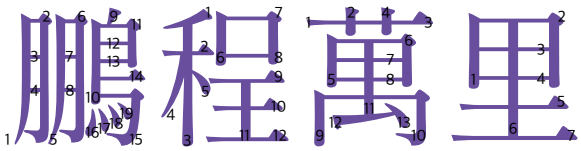
큰 성취를 이룬 뒤 유지하고 싶다면 엽등과 안주를 조심해야 한다. 머나먼 여정을 떠나는 붕새의 열정은 꾸준한 지속성의 가치를 일깨워 준다.

붕정만리(鵬程萬里)는 붕새가 날아갈 길이 만 리라는 뜻이다. 붕새는 <장자(莊子)> '소요유(逍遙遊)'에 나오는 상상 속의 새다. 장자는 붕(鵬)을 다음과 같이 말한다.

"북녘 바다에 곤(鯤)이라는 물고기가 있다. 이 물고기가 변해 새가 되면 그 이름을 붕이라 한다. 붕의 등 넓이는 몇 천 리가 되는지 알 수 없다. 힘차게 날아오르면 그 날개가 하늘 가득 드리운 구름과 같다. 이 새는 바다 기운이 움직여 큰 바람이 불 때 바람을 타고 남쪽 바다로 가려고 한다"

붕정만리

붕새의 비행 길이 만 리에 이름



鵬 **붕새 붕** 1. 붕새 2. 대붕	程 **한도 정** 1. 한도 2. 길	萬 **일 만 만** 1. 일 만 2. 성(姓)의 하나	里 **마을 리** 1. 마을 2. 고향

── 유혹 덮는 열정의 큰 날개

물이 깊지 않으면 큰 배를 띄울 수 없듯 붕새는 구만리를 올라가야 비로소 날개 밑에 충분한 바람이 쌓여 날 수가 있다. 그런 뒤에야 바람을 타고 푸른 하늘을 등에 진 채 남쪽 나라를 향해 간다. 일단 한번 날기 시작하면 여섯 달을 쉬지 않고 목표를 향해 날아간다.
붕정만리(鵬程萬里) 고사에는 붕새를 비웃는 매미와 메추라기가 등장한다.

"도대체 저 붕새는 어째서 구만리나 날아올라 남쪽으로 가려 하지? 터무니없는 짓일 뿐이야."

"저 붕새는 어디까지 가겠다는 걸까?
우리는 대여섯 자 숲 위를 날아도 충분히 재미있는데."

봄과 겨울을 모르는 매미는 붕새의 큰 계획을 알 길이 없다. 숲속 세계만 경험한 메추라기 역시 구만리 높은 하늘을 알 수가 없다. 자신이 사는 작은 세계에 만족하는 매미와 메추라기에게 미루나무 위 푸른 세계, 자유롭고 광활한 남쪽 세상은 절대로 닿지 못할 곳이다.
원대한 포부를 지닌 사람은 조급히 생각하지 않고 단단히 준비한다. 세상의 각종 유혹과 위기에 우왕좌왕하거나 조급해하기보다는 멀리 내다보고 웅대한 비전을 품는다. 일단 내딛고 나면 구만리 머나먼 길을 힘차게 나아간다.
큰 성취를 이루려면 눈앞만 보는 근시안적인 태도를 버리고 멀리 내다봐야 한다. 바람을 차곡차곡 쌓아가는 붕새처럼 말이다.

핵심가치 [열정] 되새기며
필사로 사자성어를 익혀보세요!

鵬程萬里　鵬程萬里　鵬程萬里

鵬程萬里　鵬程萬里　鵬程萬里

상상 초월 발상 전환

높이뛰기와 창의성

글. 공규택(<경기장을 뛰쳐나온 인문학> 저자)

기계체조에는 우리나라 선수 이름을 딴 고난도 기술이 있다. 선수 본인은 물론 스포츠 역사에 있어서도 영광스런 일이다. 모두가 정면으로 높이 뛸 때 '배면뛰기'를 처음 선보여 성공시킨 높이뛰기 선수 포스베리 일화 속에서 남다른 경쟁력을 갖는 발상의 힘을 깨닫는다.

그때 그 경기!

관중의 웃음거리에서 스포츠 전설로

1968년 멕시코 올림픽 높이뛰기 결선 무대에 단 3명의 선수만이 남았다. 2.22m에 도전하는 첫 선수가 막 도움닫기를 시작했다. 21살의 미국 청년 딕 포스베리(Dick Fosbury)다. 그는 새처럼 가볍게 날아 1차 시기를 통과했다. 순간 관중석이 술렁였다. 우레와 같은 박수 대신 놀라움과 감탄의 소리가 경기장을 채웠다. 잠깐의 적막을 깨고 드디어 박수가 터져 나왔다.

관중들은 포스베리가 넘은 2.22m의 기록보다 그가 뛰는 모습에 더 충격을 받았다. 지금까지 높이뛰기 선수들은 대개 앞으로 엎어지는 '정면뛰기'나, 두 다리를 먼저 바 위로 쳐올리는 '가위뛰기' 또는 'V자' 형태로 넘었다. 그런데 포스베리는 달랐다. 모두의 상식을 깨고 몸을 눕혀서 '등'으로 바를 넘은 것이다. 금메달이 확정된 포스베리는 똑같은 자세로 2.24m도 마저 뛰어넘었다. 높이뛰기에서 올림픽 신기록이 세워지는 순간이었다.

모바일기기로 QR코드를 찍으면 해당 스포츠 관련 장면을 확인할 수 있습니다.

스포츠 잡학사전

다르게 생각하기

올림픽 영웅이 되기 5년 전까지만 해도 포스베리는 별 볼일 없는 평범한 선수였다. 그는 갖은 시도 끝에 거꾸로 몸을 뒤집어 뛰어보기로 마음먹었다. 바로 오늘날 배면(背面)뛰기다. 서양에서는 포스베리의 이름을 본 따 포스베리 플롭(Fosbury Flop)이라고 부른다.

당시에는 많은 사람들이 포스베리를 비웃었다. 우스꽝스러운 자세로 어떻게 높이뛰기 선수를 하냐며 비아냥거렸다. 심지어 미 시사주간지 타임지조차 "유사 이래 가장 웃기는 방법"이라고 공식적으로 혹평하기도 했다. 포스베리는 주변의 시선에 휘둘리지 않았다. 오직 자신의 노력에 기댔고 보란듯이 최고의 기록을 올렸다. 결국 포스베리의 배면뛰기는 높이뛰기의 절대 기술로 추앙받게 됐다.

조직 속 플레이

가능성은 가보지 않은 길에

생각 하나 바꿨을 뿐인데 지역 예선 탈락자에서 올림픽 금메달리스트가 됐다. 신체적 능력으로 평가되는 올림픽에서 체력의 차이가 아닌, 생각의 차이가 전설적인 높이뛰기 선수 포스베리를 만들었다. 2000년 이후 올림픽과 같은 공식 대회에서 포스베리의 기술을 쓰지 않는 높이뛰기 선수는 현재까지 한 명도 없다. 실제로도 배면뛰기를 하면 일반 기술보다 평균 10㎝는 더 높이 뛸 수 있다.

모두 걷는 길을 무의식적으로 좇으면 각자에게 더 맞는 기회를 놓칠 수 있다. 위기 앞에서는 구성원이 한뜻으로 마음을 모아야 하지만 변혁의 시대 앞에서는 다르다. 다른 생각들을 모아 열어보지 않은 문을 두드려야 새로운 가능성이 열린다.

그대 음성에 내 마음 열리고

모바일기기로 QR코드를 찍으면 '그대 음성에 내 마음 열리고'를 감상할 수 있습니다.

<삼손과 데릴라>

글. 정은주(클래식 음악 칼럼니스트)

#데릴라

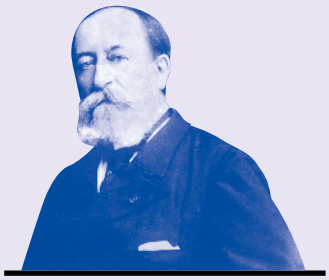
그대 음성에 내 마음 열리네.
마치 꽃들이 동 트는 새벽의 입맞춤에 피어나듯!
허나 지극히 사랑하는 사람이여,
내 눈물이 멈추도록
그대 음성을 더 들려주세요!
영원히 데릴라의 곁으로 돌아온다고 말해주세요.
되풀이해주세요. 내 사랑에
옛날의 맹세를, 내가 좋아한 맹세를!
아, 나에게 대답해 주세요.
황홀감에, 황홀감 속에 잠기게 해주세요.
아, 내 사랑에 응답하여
황홀감 속에 잠기게 해주세요!

밀 이삭이 가벼운 미풍에 물결 치고 서성대듯
체념하고 있던 내 마음은 그립고 그리던
그대 음성에 떨리고 있어요.
화살이 죽음을 나르는 것보다 더 빠르게
사랑하는 사람이 그대의 팔로 날아갑니다.
아, 내 사랑에 응답하여
황홀감 속에 잠기게 해주세요!
내 사랑에 응답하여

#Dalila

Mon Cœur s'ouvre à ta voix, comme s'ouvrent les fleurs
Aux baisers de l'aurore!
Mais, ô mon bien-aimé; pour mieux sécher mes pleurs,
Que ta voix parle encore!
Dis-moi qu'à Dalila tu reviens pour jamais!
Redis à ma tendresse
Les serments d'autrefois, ces serments que j'aimais!
Ah! réponds à ma tendresse!
Verse-moi, verse-moi l'ivresse,
Résponds à ma tendresse.
Ah! Verse-moi l'ivresse!

Ainsi qu'on voit des blés les épis onduler
Sons la brise légère,
Ainsi frémit mon coer, prêt à se consoler,
A ta voix qui m'est chère!
La fléche est moins rapide à voler dans tes bras!
Que ne l'est ton amante à voler dans tes bras!
Ah! Réponds à ma tendresse!
Verse-moi l'ivresse!
Résponds à ma tendresse!



샤를 카미유 생상스(1835~1921)
프랑스 작곡가

모차르트에 버금가던 음악 신동으로 2세에 피아노를 치기 시작해 4세에 피아노 소곡을 작곡했다. 당시 악보 원본은 현재 프랑스 국립도서관에 보관 중이다. 13세에 파리 음악원에 입학한 뒤 음악가로서 수많은 대작을 발표했다. 작곡 외에 오르가니스트, 지휘자, 피아니스트로도 활약했다. 프랑스의 국민음악협회를 설립한 그는 프랑스 음악을 발굴하고 알리는 일에도 앞장섰다. 대표작은 <동물의 사육제>, <죽음의 무도>, <교향곡 3번> 등이다.

아는 만큼 들리는 오페라 상식!

라이트모티프
(*Leitmotiv*)
오페라나 교향시에서 특정 인물을 위한 테마 선율이 반복되는 형식이다. 단순한 반복이 아닌 화성의 변화 등 약간의 변주가 가미된다. 특정 인물의 감정과 상황도 변주와 함께 변화한다.

징슈필
(*Singspiel*)
이탈리아어와 프랑스어로 만들어진 대부분 오페라와 달리 독일어 대사에 서정적인 선율을 붙인 오페라다. 대사와 노래의 비율의 거의 동등하다. 모차르트의 <마적>도 그중 한 작품이다.

<삼손과 데릴라> 작품 속으로

기원 전 1150년경 이스라엘 가나안 원주민인 필리스티아인들은 히브리인들을 지배한다. 어느 날 필리스타아의 장군 아비멜레크가 히브리인들의 신을 비웃자 괴력의 청년 삼손이 나타나 아비멜레크를 쓰러뜨린다. 이 모든 장면을 지켜보던 필리스티아 대사제는 아름다운 처녀 데릴라를 이용해 삼손의 비밀을 알아내기로 계략을 짠다. 그녀가 온갖 관능적인 매력으로 다가오며 유혹하자 삼손은 사랑의 맹세를 하며 모든 비밀을 데릴라에게 털어놓는다. 결국 데릴라의 밀고로 삼손은 붙잡히고 그의 괴력의 비밀인 머리카락도 모두 잘린다. 삼손의 힘을 빼앗은 것을 기념하는 파티 자리에 삼손이 끌려오고 데릴라는 그를 모욕한다. 그러자 다시 삼손에게 괴력이 생기고 그는 신전의 기둥을 흔들어 현장을 무너뜨린다.

유일하게 전해 오는 생상스 오페라 #1

프랑스의 그랜드 오페라(화려한 대규모 오페라)를 대표하는 작품이다. 작곡가 생상스는 총 13편의 오페라를 남겼지만 지금까지도 무대에 오르며 사랑받는 작품은 <삼손과 데릴라>가 유일하다. 구약 성경 속 삼손의 이야기를 바탕으로 한 이 오페라는 1868년부터 1874년까지 무려 6년간의 구상 기간을 거쳐 완성됐다. 본래 오라토리오(종교적 극음악)로 만들려 했지만 함께 작업하던 대본 작가 페르디난드 라메이르의 강력한 권유를 통해 오페라로 완성됐다.

생상스는 헨델, 글루크, 베르디, 바그너 등에게서 받은 음악적 영향을 곳곳에 녹여냈다. 이스라엘만의 색채와 요염하고 매혹적인 선율을 극대화했다. 특히 제3막 2장 신전에서 열린 필리스티아인의 파티 장면에 등장하는 발레 음악 <바까날레>는 이스라엘 특유의 멋을 가장 잘 드러낸 선율로 꼽힌다.

밀고 당기는 유혹의 아리아 #2

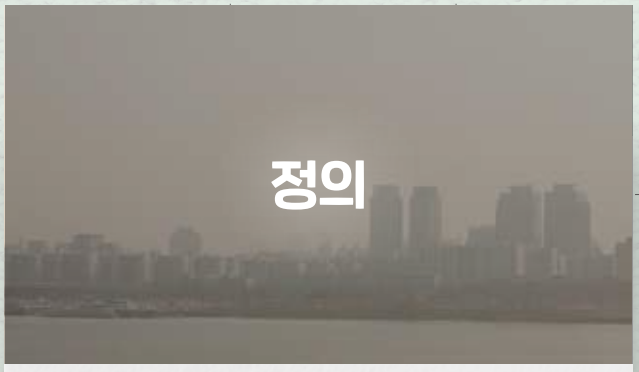
<삼손과 데릴라>는 총 3막으로 구성돼 약 2시간가량 연주된다. '봄이 다가와', '그대 음성에 내 마음 열리고', '정복된 민족을 구원하소서' 등의 아리아가 유명하다. 데릴라는 메조소프라노, 삼손은 테너, 대사제는 바리톤, 아비멜레크는 베이스가 맡는다.

2막 3장에 등장하는 '그대 음성에 내 마음 열리고'는 데릴라가 매혹적인 눈빛과 파격적인 의상으로 삼손을 유혹하면서 부르는 아리아다. 온갖 술수를 동원해 자신의 집으로 삼손을 끌어들이려는 장면은 긴장감마저 감돈다. 그녀에게 넘어가지 않으려 발버둥 치던 삼손은 어느새 사랑의 맹세를 한다. 데릴라는 그런 삼손을 뿌리치듯 다시 안으려는 듯 오묘한 분위기로 마음을 드러낸다.

생명의 숨 고르기

호흡기 질환

생활환경 오염으로 인해 현대인의 호흡기 건강이 위협 받고 있다. 특히 코로나19와 호흡기 질환이 깊은 상관성을 갖고 있어 호흡기 관리가 어느 때보다 엄중히 요구된다. 가벼운 기침부터 호흡곤란 증상까지 호흡기 질환 기본 증상과 질병에 따른 치료·예방법을 숙지한다.



정의

빨간 불 켜진 공기 통로

인체의 호흡기는 외부에서 들이마신 공기가 지나가는 기관지와 폐로 구성된다.
호흡기 질환은 호흡작용을 맡은 기관지와 폐에 발생하는 질병으로 결핵·천식·폐렴·만성 기관지염 등으로 나타난다.

미세먼지로 인한 발병 증가

지난해 4월 질병관리본부의 발표에 따르면 미세먼지 농도가 10μg/m3 증가할 때마다 만성 폐쇄성 폐 질환으로 인한 사망률이 1.1% 증가한 것으로 나타났다. 보험개발원이 발표한 '어린이·청소년기 다빈도 질환 분석'에서도 0~19세 연령대의 경우 미세먼지 수치가 높은 12월~4월 호흡기 질환 발병률이 높은 것으로 밝혀졌다.

미세먼지 수치 높은 12월~4월 다빈도 질환

호흡기 질환 44.7% > 감염성 질환 9.7% > 상해 8.8% > 피부 질환 3.8%

생활 수칙

보건용 마스크 착용

식품의약품안전처로부터 의약외품으로 인증 받은 보건용 마스크(KF80·KF94) 착용

습도 조절

코 점막, 입, 목안 등이 건조해지지 않도록 습도 40~60%, 온도 20℃ 내외 실내 환경 유지

위생 관리

호흡기 질환 예방의 시작은 손 씻기이므로 비누로 30초 이상 씻고 손길이 자주 닿는 곳 소독

충분한 수분 섭취

하루 1.5ℓ 이상 충분히 수분 섭취하고 찬물보다 미지근한 물 또는 차 마시는 습관 들이기

실내 환기

하루 1~2시간마다 창문을 열어 각종 미세먼지와 오염물질, 바이러스 등 배출·환기

감기로 오해는 금물
결핵

초기 증상이 감기몸살과 유사해 적절한 치료시기를 놓치면 사망으로 이어지는 치명적인 질병

원인

선천적·환경적 요인으로 인한 기관지 건조, 면역력 저하, 공기 중 결핵균 감염

증상

2~3주 이상 기침 지속, 미열·오한, 누런 가래·객혈, 식은 땀, 호흡곤란, 식욕부진·소화장애, 체중 감소 등

치료

흉부 엑스선(X-ray) 검사와 객담결핵균검사로 진단받은 뒤 최소 6개월 약물치료

예방

철저한 개인위생 관리와 예방접종, 면역력 강화

대표적 만성질환
천식

기관지를 통해 들어오는 물질에 대한 알레르기 염증반응으로 발생하며 재발 확률이 높아 만성화 가능성이 높은 질환

원인

유전적·환경적(공해·꽃가루·동물 털·식품·약물) 요인 복합

증상

기침과 쌕쌕거림(천명), 호흡곤란, 흉부 압박감 등

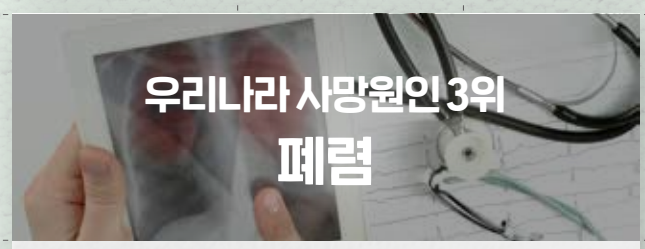
*심한 호흡곤란 발생 시 응급조치용 기관지 확장제 흡입

치료

기관지유발검사(천식검사)와 알레르기 검사 뒤 약물치료와 환경 개선 병행

예방

알레르기 유발 등 원인 물질 차단, 마스크나 스카프 착용으로 갑작스런 찬 공기 노출 방지



우리나라 사망원인 3위
폐렴

세균, 바이러스 등이 침투해 폐(허파)와 폐포(공기주머니)에 염증을 일으키는 질환으로 우리나라 사망원인 3위(2018년 통계청 자료)

원인

미생물 감염, 화학물질이나 구토물 등 이물질 흡인 등

증상

기침과 가래, 호흡곤란, 근육통, 구역질, 구토, 설사 등

치료

흉부 엑스선(X-ray) 검사로 진단받은 뒤 원인균에 따라 항생제 또는 입원치료

예방

소아·만65세 이상·기저질환 있는 고위험군은 예방접종을 권고하며 철저한 개인위생 관리로 감염 경로 차단, 면역력 강화

멈추지 않는 기침
만성 기관지염

공기의 통로인 기관지에 염증이 생긴 상태로 2년 이상, 적어도 1년에 3개월 이상 기침·가래 발생

원인

흡연, 반복되는 기도 감염, 미세먼지, 자극성 가스 노출 등

증상

지속적인 기침과 객담(기침으로 뱉어낸 기도의 분비물)

치료

폐 기능 검사·흉부 엑스선(X-ray) 검사 또는 객담 검사 진행 뒤 약물 또는 비약물 치료(운동과 호흡재활) 진행

예방

금연, 수분 섭취, 빈번한 기도 감염 주의,
폐렴·독감 예방주사 접종

감수. 전재우(마포의료복지사회적협동조합 무지개의원)

밀착 안전지대

폴리프로필렌과 마스크

마스크는 현대에 들어 미세먼지 그리고 각종 세균 감염 대응에 없어서는 안 될 필수품이다. 그중 호흡기를 보호하는 보건용 마스크는 석유화학 산물인 폴리프로필렌을 핵심 소재로 한다. 스펀지, 동물 방광 재료부터 오늘에 이르기까지 인류 질병 역사와 궤를 같이한 마스크의 변천에 관해 살펴본다.

폴리프로필렌 부직포

오늘날 가볍고 인체에 무해하며 가성비가 뛰어난 소재 개발로 마스크는 생명을 지키는 방어막으로 인정받고 있다. 핵심 소재는 폴리프로필렌이다. 보건용 마스크 기본 구조인 외피-멜트블로운(Melt blown) 필터-내피 중 필터의 주재료다. 3㎛ 크기의 입자까지 차단하는 정전기 흡착 기술로 신종 전염병과 공해질병으로부터 안전하게 대응한다.

정전기 입힌 폴리프로필렌 '멜트블로운 필터'

폴리프로필렌을 직경 10㎛ 이하의 가느다란 실 형태로 가공한 뒤 거미줄처럼 겹겹이 얽히도록 만들어 미세 이물질 통과를 차단하는 기술이다.
합성섬유 자체로도 정전기가 형성될 수 있지만 고전압으로 정전기를 입힘으로써 더욱 강한 전자기력으로 이물질을 끌어당겨 흡착한다.

폴리프로필렌(PP, polypropylene)

√ 환경호르몬 비검출·뛰어난 내열성·내수성
√ 젖병·식품용기·주사기 등 의료 기구와 약품용기의 주재료
√ 우리회사 연산 40만5천 톤 생산

감수. 김병민(한림대 나노융합스쿨 겸임교수)

스펀지

코와 입을 보호하는 용도의 마스크는 고대 그리스와 로마인들이 앞서 사용한 것으로 전해진다. 재료는 스펀지다. 고대에는 연기를 피워 호흡을 방해하는 방식의 전쟁이 빈번하게 일어났다. 병사들이 연기를 흡입하지 않기 위해 천연 해면으로 만든 스펀지를 사용한 것이 보호용 마스크의 기원으로 알려져 있다.

동물 방광

고대 로마에서 마스크로 사용된 것은 동물 방광이다. 당시 광산 노동자들이 석면에 노출돼 호흡기 질환으로 사망하자 먼지로부터 보호하기 위해 동물 방광막으로 만든 마스크를 사용했다.

* 허브 넣어 착용한 새 부리 모양의 마스크

허브

1346년 중세 유럽에서는 흑사병이 크게 창궐했다. 최대 2억 명(당시 유럽인구의 30~40%)에 달하는 사람들의 목숨을 앗아갔다. 당시 의사들은 환자 치료를 위해 새 부리가 달린 모양의 마스크를 착용했다. 미생물학이 발달하기 전이라 좋은 향이 나는 물질을 마스크에 넣으면 공기가 정화돼 질병으로부터 안전하다고 믿었다.

거즈

마스크가 상용화된 계기는 1918~1919년 전 세계적으로 4~5천만 명(당시 세계보건기구 집계)의 목숨을 앗아간 스페인 독감이다. 거즈나 면으로 된 마스크가 보급됐지만 바이러스 차단에는 역부족이었다. 이후 1만2천 명의 사망자를 낸 런던 대형 스모그(1952), 로스앤젤레스 스모그(1954) 등 대기오염 관련 질병과 아울러 마스크는 인체공학적 형태로 발전했다.

목탄

1854년에는 존 스텐하우스가 목탄 흡수 속성을 공기 정화에 적용하는 호흡기 마스크를 개발했다. 구리 소재 철망에 분말 형태의 목탄을 덧댄 공기 필터 개발은 오늘날 공기청정기 기술의 토대가 됐다.

모바일기기로 QR코드를 찍으면 우리회사 페이스북에 게시된 '마스크 속 석유에너지'를 비롯해 다양한 콘텐츠를 확인할 수 있습니다.

8월

탐구영역 [천문]

1. 우리나라에서 1년 중 가장 선명한 은하수와 유성우를 관찰할 수 있는 계절은?

① 3~4월 ② 7~8월
③ 10~11월 ④ 12~1월

2. 개가 저녁밥을 기다릴 때쯤 서쪽 하늘에 나타난다고 해서 '개밥바라기'로 불리는 행성은?

① 수성 ② 금성
③ 화성 ④ 목성

3. 조선시대 모든 천문 기록의 기준이 된 이것은?

① 혼일강리역대국도지도 ② 동국여지승람
③ 천상열차분야지도 ④ 혼천의

4. 7월 21일 성공적으로 발사한 우리나라 첫 군사전용 통신위성 명칭은?

① 우리별호 ② 아나시스2호
③ 나로호 ④ 천리안호

5. 개기일식 현상이 일어나는 순간 태양 주변 가장자리의 불꽃 같은 백색 광채를 이르는 말은?

① 오로라
② 아우라
③ 코로나
④ 갤럭시

6. 그림 속 '물레에 거는 실감개'를 뜻하는 이탈리아어에서 비롯된 단어는?

① 로켓
② 드론
③ 대포
④ 낙하산

7. 우주에서 최초로 셀카를 찍은 사람은?

① 햄(Ham)
② 발렌티나 테레슈코바(Valentina Tereshkova)
③ 닐 암스트롱(Neil Armstrong)
④ 버즈 올드린(Buzz Aldrin)

8. 아래 빈 칸에 들어갈 용어를 고르시오.

> [ ]은 오늘날 세계 식품산업의 위생적 생산 제조기준으로서 본래 1965년 미국 항공우주국(NASA)이 우주식품 안전성을 보장하기 위해 식품 제조과정에서 적용한 것이 시초다.

① FAO ② FDA
③ HACCP ④ WHO

8월

정답·해설

1. ② 7~8월 *자료 : 한국천문연구원

북반구 기준으로 여름철에는 은하의 중심방향을 바라보게 돼 은하수가 가장 밝고 두텁게 보인다. 대기 상태도 다른 계절보다 맑은 편이다. 유성우 역시 지구가 은하 중심인 팽대부를 향하는 여름에 더욱 뚜렷이 관찰할 수 있다. 특히 유성을 만드는 유성체 궤도가 지구 공전 궤도와 겹치는 7~8월에 빈번히 관측된다.

2. ② 금성 *자료 : 한국천문연구원

태양으로부터 두 번째에 위치한 행성으로 영문명은 로마 신화에 등장하는 미(美)의 여신 비너스(Venus)다. 우리나라에서는 새벽 동쪽 하늘에서 보이는 금성을 '샛별', 저녁 서쪽 하늘에서 보이는 금성을 '개밥바라기'라고 부른다.

3. ③ 천상열차분야지도 *자료 : 한국천문학회

천상열차분야지도(국보 제228호)는 고구려의 밤하늘이 담긴 천문도 탁본을 구해 돌에 새긴 것으로 조선 태조 때 제작됐다. 이 천문도에는 280여 개 우리별을 담고 있다. 높이 211㎝, 너비 122.7㎝, 두께 11.8㎝, 무게는 약 1톤에 달한다.

혼일강리역대국도지도 : 1402년 김사형 등이 그린 현존하는 동양 최고(最古)의 세계 지도
동국여지승람 : 우리나라 각 도의 지리, 풍속 등을 기록한 인문지리서로 1486년 완성
혼천의 : 세종 때 제작된 천체관측기구

4. ② 아나시스2호(Anasis- II) *자료 : 방위사업청

아나시스2호의 성공적 발사로 우리나라는 세계에서 10번째로 군사전용 위성 보유국이 됐다. 새로운 전장인 우주공간에서 감시정찰 능력 향상 등 우주 국방력을 확보할 수 있는 첫발을 내딛었다는 데 의의가 있다.

5. ③ 코로나 *자료 : 한국천문연구원

'왕관'을 의미하는 라틴어에서 유래했다. 태양의 가장 바깥층 대기로서 섭씨 백만 도에 이른다.

6. ① 로켓 *자료 : 한국항공우주연구원

로켓의 탄두 모양이 실감개 모양과 유사해 붙여진 이름이다. '물레에 거는 실감개'를 뜻하는 이탈리아어 rocchetto를 어원으로 한다.

7. ④ 버즈 올드린(Buzz Aldrin) *자료 : 씨넷(www.cnet.com)

1966년 제미니 12호 미션 수행 중 남긴 최초의 우주 셀카를 2014년 자신의 사회관계망서비스에 공개해 화제를 모았다. 닐 암스트롱과 함께 인류 최초로 달에 착륙한 아폴로 11호에 탑승했다.

햄(Ham) : 최초의 영장류 우주 비행사인 침팬지(1961)
발렌티나 테레슈코바(Valentina Tereshkova) : 세계 최초 여성 우주비행사(1963)
닐 암스트롱(Neil Armstrong) : 인류 최초로 달 착륙에 성공(1969)

8. ③ HACCP *자료 : 두산백과

FAO : 유엔식량농업기구
FDA : 미국 식품의약안전청
HACCP : 식품안전관리인증기준
WHO : 세계보건기구

Travel Information

이동시간

인천공항~벨기에 브뤼셀 공항(비행기 약 13시간)

*경유 1회 포함

시차

한국보다 7시간 느림

화폐

유로(1유로 ≒ 한화 1,407원)

교통수단

트램, 버스, 기차

풍미 달콤한 묘약

[초콜릿 본고장] 벨기에 플랜더스

글. 김하빈(여행작가)

플랜더스(Flanders)는 벨기에 수도 브뤼셀과 9세기 성이 현존하는 유럽 중세 도시 겐트, 전 세계 다이아몬드 수도로 불리는 안트워프, 벨기에 맥주 본거지인 루벤 등 대표 여행지를 품은 북부 지역 명칭이다. 각 도시의 차별화된 매력 가운데 공통점을 꼽는다면 단연 초콜릿이다. 숙련된 기술로 초콜릿을 만드는 장인들의 자부심이 진한 여운을 전한다.

의약품에서 출발한 벨기에 초콜릿

우리나라 경상도 정도의 작은 면적에 불과하지만 와플, 초콜릿, 맥주, 플랜더스의 개, 화가 루벤스까지 벨기에를 상징하는 요소들이 적지 않다.
그중 플랜더스의 주력 산업은 전 세계가 인정하는 프랄린 초콜릿이다. 명칭은 낯설지만 우리에게 매우 익숙하다. 일반 바 형태가 아닌 다양한 속(설탕에 견과류를 넣고 졸여 만든 것)을 넣은 초콜릿이 바로 프랄린(Praline)이다. 플랜더스 전역에 걸쳐 2천여 개의 수제 초콜릿 가게가 성업 중이다.
사실 초콜릿 역사의 시작은 스페인이지만 대중적 초콜릿을 개발한 곳은 과거 스페인의 지배를 받았던 벨기에다. 본래 당뇨나 노화를 예방하는 의약품으로서 약국에서 판매하다 쓴 약을 삼키기 어려운 환자를 위해 겉면을 초콜릿으로 덮어 판매하면서 큰 인기를 끌었다. 19세에 들어서 벨기에의 초콜릿은 의약품이 아닌 명품 디저트의 반열에 올랐다.
플랜더스 초콜릿은 코코아 함량이 높고 100% 순수한 코코아 버터를 함유해 깊고 부드러운 풍미와 질감을 자랑한다. 수제 초콜릿의 질을 일정하게 유지하기 위해 남미에 코코아 농장을 운영하는 초콜릿 장인들도 많다. 국가 차원에서 질 높은 초콜릿에 인증서를 부여할 만큼 전통에 대한 자부심이 남다르다.

명품·미식·중세도시
초콜릿 체험

창의적이고 현대적인 기술 또는 전통적인 방법으로 초콜릿을 제조하는 초콜릿 장인들이 플랜더스 전 지역에 분포돼 있다. 수도 브뤼셀과 안트워프, 브뤼헤가 대표적이다. 가문 대대로 내려오는 비법으로 초콜릿을 만들어 소량 판매하기도 하고, 비타민, 립스틱 등 초콜릿을 소재로 한 흥미로운 품목도 만날 수 있다.

브뤼셀 생 위베르 갤러리(Galeries Saint-Hubert)
19세기형 건축으로 긴 유리 천장이 하나로 연결된 공간이다. 브뤼셀에서 가장 유명한 쇼핑갤러리이자 벨기에 대표 초콜릿 제조사들이 몰려 있는 곳이다. 공 들여 조각한 수제 초콜릿이 명품 가방과 보석을 진열한 쇼윈도와 어깨를 나란히 한다. 100년 역사의 초콜릿 가게들을 어렵지 않게 만날 수 있다.

안트워프 초콜릿 위크(Chocolate Week)
거장 루벤스의 고향인 미술의 도시이자, 해마다 2~3월 초콜릿 축제가 열리는 미식의 도시다. 축제 기간 '초콜릿 패스'를 구입하면 다양한 회사의 초콜릿은 물론 커피, 아이스크림 등 먹을거리를 충분히 즐길 수 있다. 가격은 10유로(1만4천 원)다.

브뤼헤 초콜릿 박물관(Choco Story)
도시 전체가 유네스코 세계문화유산으로 지정됐다. 중세 시대로 간 듯한 착각을 불러일으킬 만큼 건물 등 유적이 잘 보존됐다. 고풍스런 건물 사이로 골목을 걷다 보면 60여 곳의 초콜릿 가게들이 한 집 건너 늘어서 있다. 초콜릿 박물관 '초코 스토리'도 들러볼 만하다. 가정집 같은 작은 건축물에서 코코넛 씨앗부터 완성품까지 초콜릿의 생애를 훑을 수 있다. 입장료는 12유로(1만6천 원)다.

초콜릿 도보 투어

각 도시마다 초콜릿 도보 투어 전문 가이드가 함께하는 1일 체험이 마련돼 있다. 2~4시간 정도 소요되며 프로그램 구성에 따라 최소 4만 원부터 비용이 다양하다. 초콜릿의 분류와 재료에 대한 설명을 듣고 매장을 돌아보며 시식한 뒤 직접 만들어보는 체험까지 포함된다.

기차 여행에 최적

플랜더스 자체 면적이 크지 않아 도시 간 이동이 용이하다. 기차가 자주 운행하고 그 이용료도 저렴하다. 브뤼셀과 브뤼헤 구간 왕복의 경우 약 13유로(1만8천 원)다. 관광 안내 홈페이지가 잘 구축돼 있어 유용하다.

• 벨기에 플랜더스 관광청 : www.visitflanders.com
• 네이버 카페 검색창에 '벨기에 플랜더스' 입력

녹슨 철길 위

추억이 내려앉았다

서울 화랑대역

사진·글. 유지혜(홍보팀)

화랑대역은 일제강점기에 건립돼 현존하는 간이역이다. 여러 사적 함의로 등록문화재 제300호에 등재돼 있다.
2018년 총 6㎞에 이르는 경춘선 숲길 조성이 완료되면서 일부 구간인 화랑대역 일대가 철도공원으로 함께 정비돼 청춘들의 발길을 이끈다.

◀ 경춘선 70여 년 역사를 소개하는 화랑대역사관이다. 7080세대 교복과 당시 철도역장 유니폼을 입고 촬영하는 즐거움이 있다.

화랑대역사관

1 경춘선 70년을 한눈에

옛 화랑대역사 안은 전시관으로 꾸며져 있다. 경춘선 70년 역사와 함께 화랑대역의 이력을 한눈에 펼쳐 보인다. 경춘선 개통과 함께 1939년 7월에 준공된 뒤 당시 '태릉 정류소'로 영업을 시작했다. 1946년 국유화 과정을 거쳐 1958년부터 '화랑대역'으로 개칭 운영된 이후까지 역을 위시한 사료들이 차분히 정리돼 있다.

역사관 구석구석 흥미로운 사료들을 살피는 재미가 쏠쏠하다. 철도 개통에서 광복 전, 광복 이후에서 1970년대, 이후부터 고속철도(KTX) 개통 전 그리고 KTX 개통 뒤부터 현재에 이르기까지 승차권 변천도 눈에 띈다.

역은 1940년에 불암산 기슭에 경성제국대학 이공학부가 들어서고 1961년 서울여자대학교 캠퍼스가 인근에 세워지면서 학생들 통학에 활발히 이용됐다. 특히 1970~80년대 춘천행 기차에 몸을 싣고 여행을 떠난 그 시대 젊은이들에게 화랑대역은 청춘을 상징하는 기차역이다.

1970~80년대 낭만 싣고 ▶ 달리던 춘천행 무궁화호 열차

◀ 청량리와 남춘천을 오간 70여 년의 흔적이 옛 역명판에 고스란히 묻어있다.

◀ 1899년부터 오늘에 이르기까지 승차권의 변천사를 보여주는 시대별 자료들이 전시돼 있다.

협궤열차·황실노면전차

2 폐노선 따라 시간 여행

2010년 운행이 중단된 경춘선 철로 구간을 공원으로 꾸몄다. 경춘선 숲길의 일부이자 화랑대역 400m 구간이다. 역 거점으로 소박하게 조성된 공간이 사람들의 발길을 기다린다. 폐노선을 걷어내지 않고 그대로 살린 채 산책로를 만들어 낭만적인 분위기를 자아낸다.
화랑대 철도공원을 기준으로 경춘선 숲길은 좌우에 걸쳐 이어져 있다. 서울과 경기도 구리시의 경계인 담터마을에서 노원구 월계동 경춘철교까지 이르는 길이다. 숲길 따라 천천히 걸어도 2시간이면 충분하다.

총 6km로 ▶ 이어지 경춘선 숲길 중간 지점에 화랑대 철도공원이 조성돼 있다.

▲ 1899년 우리나라 최초(대한제국)로 운행된 개방형 황실노면전차 모형이다.

▼ 증기기관차와 객차 단 2량으로 된 협궤열차는 궤도 간격이 762㎜로 일반열차의 표준궤간(1,435㎜)보다 좁다. 1951년부터 1973년 1월까지 수인선(수원~남인천)과 수려선(수원~여주) 구간을 오갔다. 경춘선 숲길이 조성되면서 본래 어린이 대공원에 전시돼 있던 것을 2017년 지금의 자리로 옮겼다.

▲ 체코 프라하에서 운행된 트램으로, 1899년 대한제국 고종 때 전차개통식부터 1968년 운행 종료 때까지 사용한 유럽형 노면전차와 비슷한 차량이다. 현재 내부는 작은 도서관으로 꾸며졌다.

체코 트램

3 초록 숲 철길 옆 이국적 풍경

체코 프라하에서 운행(1992~2016)된 노면전차(트램)와 함께 1960년대까지 한국에서 운행된 것과 유사한 일본 노면전차도 이곳에 정차해 있다. 푸른 숲길에서 깜짝 만나게 되는 이국적 기차 모습이 보는 재미를 더한다. 곳곳의 실물 기차를 배경으로 사진 찍으려는 관광객들이 수시로 오간다.

철길 한가운데에 놓인 나무 의자 한 쌍은 연인 또는 친구, 가족과 인생사진을 남길 만한 촬영장소다.

모바일기기로 QR코드를 찍으면
에쓰-오일 페이스북에서
인근의 다양한 정보를 만나볼 수 있습니다.

절망 거르는 희망 한 모금

라이프스트로

글. 김찬중(한국원자력연구원 책임연구원
<적정기술, 현대문명에 길을 묻다> 저자)

오염된 식수에 빨대처럼 꽂으면 오염물을 필터로 걸러 정수로 음용할 수 있는 적정기술 제품이 있다. 휴대용 정수기 라이프스트로(LifeStraw)다. 수인성 감염으로 사망자가 발생하는 오지 주민들에게 30㎝의 원기둥 플라스틱이 선물한 것은 안전한 식수를 통한 희망이다.

휴대용 정수기 라이프스트로

오염된 물로 다양한 수인성 질병에 노출된 낙후 지역 주민들을 위해 휴대 가능하도록 고안된 정수기

· 길이 30㎝ · 직경 3㎝의 가는 원통
· 4단계 필터 거쳐 오염물질 정수

적정기술(Appropriate Technology)

지속가능한 지구환경을 추구하는 인간중심적 기술로서 1965년 칠레 산티아고에서 유네스코 주최로 열린 콘퍼런스를 통해 처음 소개됐다. 지역의 문화·관습·경제·환경에 적합한 간단한 기술로 효과를 극대화한다는 데서 '적정'이란 단어를 사용한다. 생산 비용이 적게 들고 유지·보수·사용법이 쉬워야 한다는 조건을 갖춘다.

36만 명

어린이에 더 치명적인 오염된 식수

낙후 지역의 오염된 물과 비위생적인 환경은 여러 질병을 일으킨다. 이는 어린이에게 더 치명적이다. 세균 감염으로 인한 설사병이 탈수증을 일으켜 심하게는 사망에 이르게 한다. 2017년 유엔아동기금(UNICEF) 보고서에 따르면 오염된 식수로 하루에 약 1천 명 이상의 5세 미만 어린이가 사망한 것으로 나타났다. 한 해 약 36만 명이다.

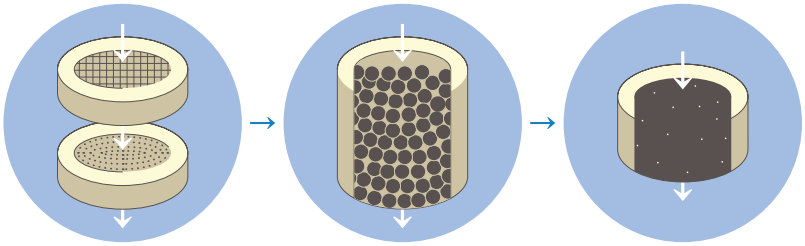
4단계 필터

한 해 최대 700ℓ정수

라이프스트로 통 안에는 여러 장의 필터가 들어 있다. 100μm(머리카락 두께 정도) 구멍의 필터를 통과한 물은 2차로 15μm(0.015㎜) 크기의 폴리에스터 필터를 통과한다. 이 작은 구멍은 박테리아나 작은 벌레들을 거른다.

필터 층을 통과한 물은 요오드로 코팅된 알갱이 층으로 이동한다. 요오드는 살균작용을 하는 물질로서 2차 필터로 걸러내지 못한 미생물을 사멸시킨다. 필터와 요오드 층을 통과하면 기생충, 수중 박테리아, 바이러스 대부분이 제거된다.

살균된 물은 알갱이(탄소)로 채워진 활성탄 층을 통과한다. 숯의 작은 구멍들을 통과하면서 이물질이 흡착돼 걸러진다. 활성탄 층을 통과하면 물에서 나는 냄새까지 제거된다. 라이프스트로는 최대 700ℓ를 정수할 수 있으며 수명은 1년이다.



2달러

저렴한 생산 원가

이 제품은 전기 장치나 기타 교체품도 필요 없어 2달러라는 저렴한 비용으로 제작이 가능하다. 애초에 스위스 섬유회사인 베스터가드 프랑센(Vestergaard Frandsen)에서 조난 상황 구급품으로 개발했지만 민간 자선단체, 비정부기관에서 누구보다 반겼다. 성금으로 대량 구입해 재난지역 주민들에 무상으로 보급하면서 라이프스트로는 적정기술로서 가치를 인정받았다.

90%

소외된 다수 품는 기술

아이티 대지진(2010), 파키스탄 홍수(2010), 태국 홍수(2011) 때 국제 구호단체를 통해 대량 보급됐다. 현재 콩고, 케냐, 수단, 가나, 나이지리아, 파키스탄, 우간다의 빈민 지역을 중심으로 사용 중이다. 일부 지역에서 공급 불균형의 문제가 거론되기도 했지만 과학기술로부터 소외된 사람(the other 90%*)들을 위한다는 점에서 의미하는 바가 크다.

*적정기술은 빈곤층 소비자를 고객으로 소규모의 저렴한 기술 설계를 추구한다는 의미에서 '소외된 90%를 위한 디자인'으로도 불린다.

걸어서 하루 여행

태화강~대왕암 도보 산책

글. 피준호(탈황1팀)

태화강 따라 산책길

6월을 맞이하면서 나를 위한 작은 계획을 하나 세웠다. 집에서 울산 동구 대왕암까지 도보로 나들이를 해야겠다는 다짐이다. 평소 퇴근 뒤 집 근처 태화강변을 걷거나 방에서 TV를 시청하며 하루를 마무리하곤 했는데 다소 무료함을 느끼던 차다.

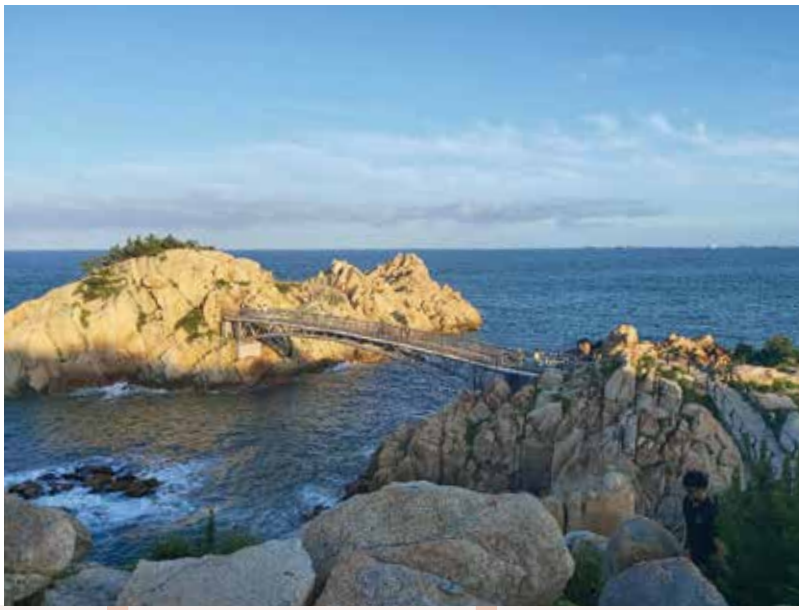
6월 21일 일요일 아침, 창 너머로 초여름 햇살을 머금은 문수산이 바라다보였다. 뜨거운 햇볕 아래 걷는 것이 엄두가 나지 않아 잠시 고민하는 사이 시간은 어느덧 정오가 훌쩍 지났다. 간단한 운동복 차림에 마스크를 착용하고 집을 나섰다. 계획한 코스는 태화강~아산로~방어진 순환도로~꽃바위길~슬도~대왕암까지의 6시간 정도 거리다. 집에서 태화강까지 5분 정도면 갈 수 있지만 그늘진 곳으로 가기 위해 돌아가는 길을 택했다. 무더운 날씨에도 시민들은 생활 속 방역을 지키며 취미활동을 즐기고 있었다. 강변 운동장에서는 중학교 1학년 정도 되는 학생들이 땀을 뻘뻘 흘리며 축구를 했다. 뛰는 모습이 활기 넘쳐 보였지만 마스크를 착용한 모습이 한편으로 안쓰러웠다. 빨리 코로나19가 종식돼 학생들이 마음껏 뛰어 놀며 맑은 공기를 마시는 날이 왔으면 한다.

걷다보니 명촌교까지 8㎞라는 이정표가 보였다. 애초에 1시간 20분이라는 목표를 세우고 태화강의 아름다운 절경을 즐기며 걸음을 이어갔다. 간간히 부는 바람이 단비처럼 시원했다.

바다 옆 트레킹

출발한 지 두 시간 지났을 무렵 명촌교에 도착했다. 이곳을 기점으로 태화강과 바다가 나뉜다. 명촌교에서 아산로까지는 바다를 보면서 갈 수 있다. 아산로에서 멀리 보이는 울산대교의 모습이 제법 낭만적이었다. 뚜벅뚜벅 1시간 20여 분 거리를 걸어 꽃바위길 입구에 도착했다. 발바닥이 조금씩 뜨거워지는 듯했다.

편의점에 들러 잠시 갈증을 채운 뒤 다시 발걸음을 재촉해 저녁 6시경 방어진 시장에 도착했다. 가족들과 주로 외식하러 오는 곳이지만 이날은 눈으로만 슬쩍 구경하고 슬도를 향해 발길을 옮겼다. 거문고 소리가 나는 섬이라는 뜻의 슬도는 작



은 바위섬이다. 방어진항으로 들어오는 거센 파도를 막아주는 중요한 역할을 한다.

섬 주위를 잠시 들러보고 대왕암으로 향하는 길로 접어들었다. 슬도에서 대왕암까지는 15분 정도 소요된다. 가는 길에 들려오는 청량한 파도 소리가 피로를 말끔히 씻어줬다. 잠시 대왕암 주변에서 휴식을 취하며 하루 여정을 되돌아봤다. 멀리 여행을 다녀온 기분이었다. 가족들에게 휴대폰으로 사진들을 보내주자 멋지다는 반응들이다. 내심 내 자신이 뿌듯했다.

하루 여행의 아쉬움을 달래기 위해 동네 소공원에서 짧게 스트레칭 한 뒤 집으로 들어갔다. 가볍게 샤워를 마치고 가족과 맛있게 준비된 저녁을 먹으니 이곳이 천국이라는 생각이 절로 들었다. 지금의 어려움이 지나가고 아름다운 산과 바다를 가족, 동료들과 함께 즐길 수 있는 날이 돌아오기를 간절히 바란다.

바다가 건넨 쉼표

고군산군도 여행기

글. 이용현(브랜드마케팅팀)

장자도에서 시작한 섬 여행

고군산도(전북 군산시 옥도면)는 미국 언론채널 CNN이 2014년 선정한 '한국의 아름다운 섬' 중 하나로 이름을 올린 곳이다. 지난해 가을 가족여행으로 처음 계획했지만 당시 다리부상으로 무산된 뒤 올해 초로 일정을 미뤘다. 하지만 코로나19로 인해 다시 무기한 연기 중인 상황에서 고민 끝에 위험을 최소화하는 1인 여행을 떠나기로 마음먹었다.

고군산군도는 무녀도, 선유도, 신시도, 장자도 등 63개의 섬으로 이뤄졌다. 더운 날씨에 도보로 둘러봐야 했기에 딱 세 곳 정도 목표를 정하고 새벽부터 군산으로 향했다.

3시간을 달려 비응항을 거쳐 차로 들어갈 수 있는 고군산군도의 제일 끝자락, 장자도에 도착했다. 첫 목적지는 장자도에 있는 대장봉이다. 141m의 낮은 봉우리지만 경사가 심해 오르는 내내 숨이 턱턱 막혔다. 15분여를 오르자 확 트인 전망과 아름다운 섬들이 한 폭의 그림처럼 펼쳐졌다. 이곳에 오기까지 고단함을 보상받기에 충분했다. 낯선 이국의 무인도를 만난 것처럼 신선한 감동이 밀려왔다.

바다와 하늘 맞닿은 대봉전망대

대장봉에서 아쉬움을 뒤로 하고 두 번째 목적지인 옥돌해수욕장 해안 테크길로 걸음을 옮겼다. 풍경 좋은 해안가에 산책로를 조성해 바다와 나란히 걷기에 안성맞춤인 곳이다. 바다 향 머금은 시원한 바람이 외롭지 않은 동반자가 돼줬다. 데크길에서 바라본 옥돌해수욕장은 물도 맑고 잔잔해 보기만 해도 고요함과 여유로움이 느껴졌다.

마지막 여행지인 선유도 끝자락의 대봉전망대를 향하던 중 옥돌해수욕장 마을 평상에 한가로이 모여 이야기를 나누는 어르신들에게 길을 물었다. 터널 쪽으로 가면 위험하니 산길을 따라 걸어가라는 친절한 안내에 고마움을 전한 뒤 대봉전망대 방향으로 부지런히 걸었다.

벌써 2시를 넘었지만 멋진 풍경에 사로잡혀 점심 먹는 것도 잊었다. 도중에 선유도해수욕장 앞 횟집에 들러 가장 빨리 나오는 회덮밥을 시켰다. 전라도 손맛 담긴 반찬들과 신선한 회가 꿀맛이었다.

식당에 나오자 때마침 선유도해수욕장 안내소 앞에 자전거 대여점이 눈에 띄었다. 체력도 아끼고 시간 남으면 섬도 돌아볼 겸 자전거를 대여했다. 3시간 대여료가 고작 천 원이다. 군산시에서 운영하고 있어 거의 무료나 다름없었다.

10분여를 달려 몽돌해수욕장의 끝에 있는 대봉전망대 푯말을 찾았다. 전망대에 올라가는 길은 인적이 드물었다. 세상에 홀로 남겨진 듯한 영화같은 상상을 하며 대봉전망대 정상에 올랐다. 청량한 하늘과 확 트인 개방감 그리고 바다와 어우러진 아기자기한 마을 풍경이 전하는 진한 감동에 순간 압도당했다. 이대로 시간이 멈추길 바랐다.

고군산군도 일부만을 트레킹했지만 섬의 아름다움을 만끽하기에 충분했다. 다만 국내 일몰 장소 중 아름답기로 유명한 선유도 일몰을 보지 못하고 돌아온 것이 아쉬울 뿐이다. 두고 온 마음이 있어야 다시 갈 이유가 생기니 조만간 고군산도를 찾을 명분이 생겼다.

지친 일상을 벗어나 홀로 쉼이 필요한 이들은 여름이 가기 전 고군산군도 여행을 떠날 것을 추천한다.

위기에 강한 자산 증식

도서 <부의 대이동> 독후감

글. 김소원(이익개선팀)

글로벌 경쟁이 심화되고 국가 간 빈익빈 부익부 현상이 극심해져가는 게 현실이다. 설상가상으로 코로나19로 인해 실물 경제가 취약한 징후를 보인다. 이 가운데 전 세계 각국은 경기부양을 위해 양적완화를 표방하며 저금리 기조를 유지하고 있다. 금리가 낮아지며 화폐 가치가 격하되는 상황 속에 자본 이동은 그 어느 때보다 자유로워졌다. 혼돈의 경제 전망이 난무하면서 앞으로 펼쳐질 상황에 주목해보고자 이 책을 집어 들었다.

"금리 인하는 결국 추가적인 경기 부양의 시그널이 됩니다.
경기 부양의 시그널이자 사실상 시장이 바라는 것을 이루어준 것이죠."

자본 이동이 활발해지면 부가 편중된 곳에서 부족한 곳으로 이동할 수도 있다. 그러나 한편으로 돈은 리스크가 적은 곳으로 집중되는 현상에 따라 더욱 현격한 빈부 격차를 낳을 수 있다. 거시적인 측면에서 국내외 경제흐름과 지표들을 주의 깊게 살펴봐야 할 이유다.

"떼쓰고 있는 어린 아이가 원하는 선물을 해주었으니
아이가 방긋 웃지 않았을까요?
네, 긴장의 흐름을 이어가던 글로벌 주식시장이 빠른 반등세로
전환되었답니다."

책은 저자의 역량에 십분 기대어 어렵지 않게 읽힌다. 무엇보다 이해하기 쉬운 비유로 국제 금융의 흐름을 설명하면서 명쾌한 시각에 기초해 마켓 분석과 투자 조언을 펼친다.

특히 전무후무한 바이러스 사태로 전 세계가 휘청거리는 상황에서 풀려나온 돈이 변화된 흐름으로 어디를 향할 것인지 살핀다. 달러와 금에 주목할 것을 권하면서 복잡한 거시경제의 기초 지식부터 실질적인 투자법까지 두루 훑는다. 일련의 시나리오를 통해 장기적 시각의 포트폴리오 수립과 투자 방안도 제안해 더욱 피부에 와 닿는다.

소중한 일상의 시선

아름다운 눈빛미술제

글·사진. 허재영(대외업무팀)

우리회사가 묵묵히 지원한 <아름다운 눈빛미술제>의 스물다섯 번째 문이 열렸다. 7월 2일 울산 중구문화의전당 별빛마루에서 개막한 올해 미술제는 한국화, 서양화, 수채화, 문인화, 민화, 공예 등 평면, 입체작품 390여 점과 지도교사 작품을 함께 전시한 자리였다. 사반세기를 거치면서 아마추어 미술인들과 문화예술을 사랑하는 시민들의 축제로 완전히 자리 잡은 모습이었다.

이날 개막에 이르기까지 우여곡절이 있었다. 사상 초유의 바이러스 확산 사태로 잔뜩 움츠러든 예술계는 그 어느 때보다 혹독한 시련을 겪고 있다. 아름다운 눈빛미술제 역시도 본래 기획했던 개막 일정을 미루며 갈증을 더했다.

마침내 작품이 펼쳐진 현장은 조심스러운 활기가 돌았다. 엄중한 상황에 따라 코로나19 예방지침을 철저히 지킨 전시장에서는 출품 주체들과 관람객들이 마스크를 착용한 채 체온 측정과 꼼꼼한 손 소독을 거쳐 비로소 작품과 만날 수 있었다.

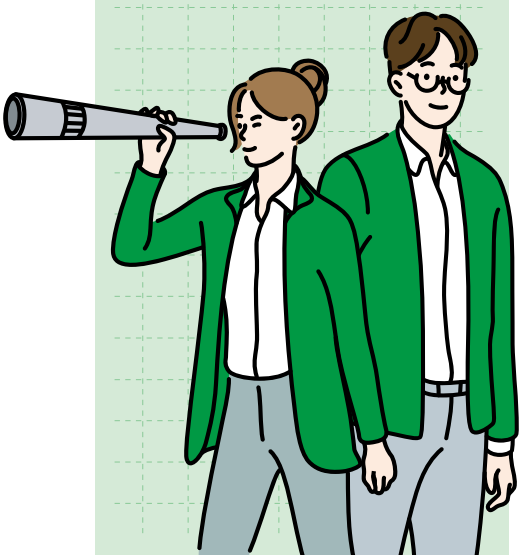
으레 휘호대회로 진행돼 미술제에 활기를 불어넣었던 붓글씨한마당축제는 공모전으로 대체됐다. 그럼에도 불구하고 작품이 쇄도했다. 출품작 180여 점이 경쟁해 특별상 17점, 특선 40점, 입선 82점이 꼽혔다. 전시에는 입상 작품 중 울산12경 스케치 17점과 붓글씨한마당 특별상 17점이 전시돼 관객과 만났다.

7월 5일까지 순항한 미술제는 방역당국의 지침에 따른 철저한 진행 관리로 우려를 씻고 무사히 종료됐다. 시민들은 모처럼 열린 문화예술 축제에 한층 호응이 높았다. 다양한 연령층이 전시관을 찾은 가운데 야외에 설치된 미술 작품들도 함께 돌아보며 그간의 스트레스를 날리는 표정이었다. 사회적 거리 두기 수칙들을 자연스럽게 지키며 현장을 즐기는 시민들 모습에서 우리 일상의 행복이 여전히 가까이 있음을 느꼈다.

쑥쑥 크는 소통력

토스트마스터즈 시행

글. 이화영(CEO실)
사진. 허재영(대외업무팀)



대중연설(Public speech), 영어 역량, 리더십 개발을 목적으로 하는 토스트마스터즈(Toast masters, 이하 토마) 클럽이 지난해 9월에 본사에서 활동을 시작했다. 이어서 올 7월 울산 공장에도 개설돼 임직원을 맞이했다.

1924년 미국에서 시작된 이 클럽은 국제 비영리 교육 단체로서 전 세계 143개국에 36만 명이 활발히 참여하고 있다. 국내에도 80여 개 클럽이 운영되고 있는 상황에서 후세인 알 카타니 CEO가 우리회사에도 프로그램을 도입하자고 제안했다. 우리 직원들의 글로벌 커뮤니케이션 역량을 키우고, 나아가 리더가 필수적으로 갖춰야 할 메시지 전달 능력 함양을 돕기 위해서다.

토마 미팅에서는 참여자들이 다양한 역할을 수행하며 프로그램을 함께 주도하는 것을 원칙으로 한다. '테이블 토픽 세션(즉석 스피치)'과 '준비된 스피치'로 자신의 철학과 경험을 반영한 메시지로 서로에게 새로운 영감을 불어넣는다. 아울러 상호간 적극적이고 발전적인 피드백을 주고받으며 자연스럽게 소통의 기술을 높이고 성장한다. 특히 상대방의 이야기를 경청하는 훈련, 다양한 역할을 책임감 있게 수행하며 리더십 역량도 키울 수 있다.

7월 30일 공장에서 두 번째로 개최된 토마 미팅에는 알 카타니 CEO를 비롯해 공장 경영진이 참관했다. 직원들은 유연한 분위기 속에 1시간 30분 동안 미팅을 진행하며 높은 만족도를 보였다

알 카타니 CEO는 "토스트마스터즈에 참여하면 높은 설득력과 공감 능력을 지닌 스피커가 될 수 있다"고 소개하고 "다양한 역할 속에서 다른 사람의 의견을 경청하고, 평가하고, 결정을 내리는 활동을 통해 리더십도 함께 키울 수 있다"고 설명했다. 아울러 "이 소통 과정은 여러분이 미래에 리더로 성장하는 데 큰 도움이 될 것"이라며 적극적인 참여를 권했다.

의로운 헌신 부단한 동행

공상 소방관 치료비 전달

화재진압과 구조·구급 활동으로 헌신하다 부상을 입거나 질병을 얻은 소방관을 위해 우리회사가 치료비 지원을 이어가고 있다. 7월 15일 서울 마포소방서에서 진행된 공상소방관 치료비 전달식에서 부상소방관들을 위한 치료비 6천만 원을 전달했다.

이날 전달한 치료비는 화재진압과 구조·구급 활동 중 부상 입은 소방관 31명을 위해 쓰인다. 이로써 우리회사는 소방영웅지킴이 일환의 프로그램을 통해 2009년부터 현재까지 336명의 부상소방관에게 총 6억6천만 원을 지원했다.

지난 7월 발표된 소방청 통계연보(2019년 기준 작성)에 따르면 화재·구조·구급 등 활동 중 순직하거나 부상을 입은 소방공무원은 2012년 이후 2018년까지 지속적으로 증가추세(연도별 소방공무원 순직·공상자 현황)를 보이고 있다. 소방인력이 꾸준히 확충되는 만큼 크고 작은 위험에 노출되는 인원도 늘어난다. 특히 2012년 292명이던 순직·공상자 수가 2018년 795명으로 늘어 안타까운 희생을 고스란히 드러낸다.

우리회사는 사회 곳곳에서 묵묵히 임무를 수행하는 소방관들을 응원하기 위해 2006년부터 한국사회복지협의회와 함께 소방영웅지킴이 프로그램을 운영하고 있다. 순직 소방관 유가족에 대한 3천만 원 지급과 함께 해마다 소방관 유자녀 70여 명에 장학금을 지원해 학업에 전념할 수 있도록 돕는다. 또한 우수 소방관을 격려하기 위한 영웅소방관 시상식, 격무에 지친 소방관들과 가족에게 휴식과 재충전의 기회를 제공하는 소방관 부부 휴(休) 캠프 등 다양한 프로그램을 지속하고 있다.

우리회사는 공급업체와 동반성장을 모색하는 관리 전략의 일환으로 구매부문선정 우수 협력업체 인증 제도를 2019년 신설해 운영 중이다. 선정된 우수 협력업체에게는 1년간 유효한 인증서를 수여한다. 지난해에 이어 올해 우수 협력업체 인증에 이름을 올린 총 9개 기업을 연중 지면에 순차로 소개한다.

01

[전기 · 계장]
분야

엘이씨코리아

선도적 안전 장치
틈 없는 재해 예방

"10년 넘게 다져온 양사의 인연은 기술적 신뢰를 바탕으로 합니다.

지속적인 기술 지원과 완벽한 사후 관리를 통해 굳은 성장기반을 함께 일궈나갔으면 합니다."

엘이씨코리아 이애경 대리

엘이씨코리아는 낙뢰방지사업(DAS, Dissipation Array System)과 전해질접지시스템(Chem-Rod) 제조·설치를 비롯해 유류저장탱크 낙뢰보호장치(이하 RGA)와 이상전압보호장치(SPD)의 공급·설치를 수행한다. 아울러 낙뢰보호시스템 기술용역을 통해 부동식 유류저장탱크(EFRT, External Float Roof Tank)에 낙뢰로 인한 화재방지장치(By Pass Conductor)를 공급·설치하고 있다.

미국석유협회(API)가 2009년 개정한 낙뢰보호규정(RP 545)에 따라 우리회사는 2010년 2월 전국 각 저유소에 부동식 유류저장탱크용 RGA를 도입했다. 국내 정유사 최초로 이뤄진 이 작업을 통해 엘이씨코리아는 안정적 설치를 완수해 소기 성능을 발휘하는 데 헌신했다. 최근 2019년 11월에 이르기까지 해당 장치의 공급·설치가 지속되는 가운데 혹서기와 혹한기를 넘나드는 극한의 작업환경 속에서도 최고 수준의 기술력으로 빈틈없는 시설 보호의 기반을 다졌다.

02

[실험기기]
분야

다솔인스트루먼트

첨단 기기 · 신속한 서비스
최신 분석 정보 제공

"우수 협력업체 선정에 다시 한번 감사의 마음을 전하고 싶습니다.

이에 대해 큰 자부심을 갖고 향후 지속적으로 우수한 협력업체 위상을 지킬 수 있도록 노력하겠습니다."

다솔인스트루먼트 소진호 부장

다솔인스트루먼트는 정유와 석유화학, 반도체, 윤활그리스, 중화학 등 다양한 분야에서 실험 연구실 용도의 첨단 정밀 시험·분석 기기와 서비스를 공급하고 있다. 1990년 창립 이래 기기와 서비스 개발에서 나아가 시장과 밀접한 최신 분석 정보를 제공해 협력사와 함께 성장하는 데 끊임없는 노력을 기울여왔다. 우리회사는 다솔인스트루먼트를 통해 울산공장과 저유소에 다양한 분석 장비를 도입했다. 자동 증류 시험기, 자동 동점도 시험기 등 석유화학 분석에 있어서 핵심이 되는 시험 장비를 조달하는 한편, RUC·ODC 프로젝트 추진과 함께 증류 시험기, 유동점·운점 시험기를 비롯한 많은 장비를 확충했다. 무엇보다 시험 장비의 원활한 사용을 위한 신속 서비스와 전문 지식 토대의 분석 평가 관련 최상의 솔루션으로 견고한 신뢰를 다져가고 있다.

03

[기타자재]
분야

엘씨유니택

원활한 통신 시스템
생산성 향상 견인

"첨단 무선통신 장비를 통해 에쓰-오일의 성장에 기여할 수 있어 보람과 자부심을 느낍니다.

남다른 기술력으로 더 좋은 통신환경을 제공하며 상생하는 협력업체가 되겠습니다."

엘씨유니택 유정호 팀장

엘씨유니택은 무선통신기기 판매업체로서 1993년 문을 열었다. 1998년 법인 전환 뒤 지속적으로 기술력을 축적한 가운데 2003년 무전기·무선통신시스템 기업으로 영역을 확장해 오늘에 이른다. 특히 정보통신공사업 취득으로 무선통신 장비 설치공사를 병행하면서 석유화학 분야에 적합한 다수의 무전기, 중계기를 납품·설치하며 성장을 거듭하고 있다.
일찍이 엘씨유니택은 아날로그 방식 무전기와 통신망을 울산공장에 납품·설치하고 유지보수를 맡았다. RUC·ODC 프로젝트와 함께 2017년 기지국2국, 고정국25국, 육상이동국 103국 규모로 디지털 무선방식의 주파수공용무선통신(TRS) 장비를 납품·설치한 데 이어 2018~19년 연속으로 기지국 증설과 고정국, 육상이동국, 소출력중계기 등 납품·설치를 충실하게 완수했다. 이는 공정의 안전하고 안정적인 운영 관리를 보좌하면서 원활한 통신 환경에 기초한 생산성 향상으로 열매 맺고 있다.

(주)엘씨유니택

08

AUGUST 2020

9.1 이정익 상무(올레핀공장장)→상무(신사업부문장)
정영광 상무(신사업부문장)→상무(올레핀공장장)

【 보직변경 】

8.1 장예리(2급.경영기획팀)→올레핀영업팀
박성수(3급.올레핀영업팀)→수급운영팀
김민성(4급.수급운영팀)→경영개선팀
8.6 염홍섭(1급.대리점영업팀)→중부영업지원팀

【 해외유학 파견 복귀 】

8.1 전창현(2급.인력개발팀 부)→지속가능경영팀

【 정년퇴직 】

7.31 최유성(1급.법인영업팀)
이동범(1급.구매팀)
전부순(4급.홍보팀)

【 결혼 】

7.18 이준상(TC2C팀)
7.25 안우근(프로젝트관리팀)
8.2 이병주(해외운영팀)

【 부음 】

7.7 백인세(원유용선팀) 외조모
7.12 이완희(탈황2팀) 빙부
김정훈(MHC팀) 부친
7.17 허강희(Hydrocracker팀) 조모
7.22 이광렬(정유3팀) 부친
7.23 김운혁(총무보안팀) 외조모
7.25 오병춘(제품출하팀) 빙부
7.27 이민지(이익개선팀) 조부
7.29 송성국(제품출하팀) 빙부
7.31 오용후(PP팀) 조모
8.3 임진혁(RFCC2공정팀) 외조모
8.4 손휘호(탈황2팀) 외조부

NOTICE

사보 <S-OIL>에 정다운 추억을 남기세요

임직원 사연을 에세이로 기록해 드립니다.
편집실에 글과 사진을 보내시면
어엿한 콘텐츠로 게재됩니다.
글은 분야와 형식에 제한이 없습니다.
격의 없이 대강 작성한 글도 충실한
윤문을 거칩니다.
송부하신 글과 사진이 실제 지면에 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

글

워드문서 기본설정 기준 약 0.5~1면

사진

사진 4장 이상 원본파일 필수 제출

기한

연중 상시 모집

송고

sabo@s-oil.com

슬기로운 여름휴가 사회적 거리 두기

자료. 문화체육관광부·질병관리본부·한국관광공사

여행지로 출발! → 안전히 추억 쌓기 → 충분한 휴식

개인 차량
- 자동차 손잡이·핸들·기어 등 소독
- 운행 중 수시 환기

기차·버스
- 탑승 전 손 소독·마스크 상시 착용
- 창측 좌석 이용, 옆자리 비워 예약
- 대화나 음식 섭취 자제

휴게소 방문
- 주문 앱·키오스크 등으로 비대면 주문
- 옆자리 비워두고 식사
- 음식물 섭취 외에 마스크 상시 착용
- 휴게소·식당·카페 등에서 최소 시간 머무르기

미술관 관람
- 마스크 착용 뒤 관람
- 미술 체험 시 손 소독·위생장갑 착용

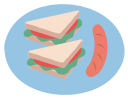
바다 휴양
- 2m 거리 두고 파라솔 설치
- 물놀이 외 마스크 상시 착용
- 탈의실·샤워실 한 칸 띄워 사용

전통 시장
- 판매 품목 눈으로만 확인, 식품 시식 자제
- 비접촉 방식(카드, QR코드 등) 결제

호텔 숙박
- 출입 전 손 소독, 발열 체크 협조
- 수건, 가운 등 개인 용품 사용
- 호텔 내 식당보다 룸서비스·배달음식 이용
- 객실 창문 수시로 환기

여름철 수인성·식품 매개 감염병* 예방수칙

*장티푸스·세균성이질·장출혈성대장균감염증

30초 이상 손 씻기	물 끓여 마시기	음식 충분히 익혀 먹기	채소나 과일 깨끗이 세척해 껍질 벗겨 먹기	설사 증상 있으면 직접 조리하지 않기
				

안전하고 여유로운 취향 맞춤 휴양지

모바일 기기로 QR코드를 찍으면 한국관광공사가 추천하는 여름철 안전 휴양지 정보를 확인할 수 있습니다.

방방곡곡 비대면 관광지

호미반도 해안둘레길(경북 포항)

한반도 최동단지역으로 영일만을 끼고 동쪽으로 쭉 뻗은 트레킹 로드(58㎞)다. 왼쪽으로는 푸른 동해바다가 끝없이 펼쳐져 있고 오른쪽은 보랏빛 해국으로 수놓아져 있다. 여왕바위 등 아름답고 기묘한 바위를 감상하면서 파도소리에 맞춰 걷다보면 절로 힐링이 된다.

낮보다 아름다운 야간 관광

월영교(경북 안동)

먼저 간 남편을 위해 머리카락을 뽑아 한 켤레의 미투리를 지은 아내의 애절하고 숭고한 사랑을 다리로 형상화했다. 국내에서 가장 긴 목책 인도교(387m)로 다리 한가운데 월영정이 있다. 달빛이 수놓은 강을 건너는 감동이 특별하다.

여름 달리는 드라이브 코스

백수해안도로(전남 영광)

국도 77호선, 군도 14호선으로 전남 명 드라이브 코스(16.8㎞) 중 하나다. 도로를 달리다 보면 해안절벽 사이로 솟은 바위들과 곳곳의 암초들이 다채로운 풍경을 연출한다. 일몰 때 서해낙조가 일품이다.

한적한 해수욕장

모항 해수욕장(전북 부안)

아담한 백사장과 울창한 소나무 밭이 조화를 이룬다. 인근 숙소에서 모항해수욕장 전망이 한눈에 내려다보여 조용하고 한적하게 피서를 즐기기에 좋다. 해수욕장 곳곳에서 바다낚시와 선상낚시를 이용할 수 있다. 무료 야영도 가능하다.

섬에서 여름 나기

비진도(경남 통영)

통영항에서 13㎞ 떨어진 섬으로 해변 언덕에 수령 100년 이상의 해송 수십 그루가 시원한 숲을 이룬다. 서쪽해변은 부드러운 모래가 덮인 백사장인 반면, 동쪽 해변은 작은 조약돌로 이뤄진 몽돌해변이다. 일출과 일몰을 한자리에서 볼 수 있다는 것 또한 특징이다.

더위 날리는 라이딩 코스

영랑호(강원도 속초)

영랑호수공원-영랑호리조트-영랑교-보광사에 이르는 7㎞ 코스다. 초보자나 어린아이도 안전하게 달릴 수 있도록 자전거길이 조성돼 있다.

독자마당

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

<고전 속 핵심가치> 나눔 - 급난지붕(急難之朋)
사자성어에 얽힌 고전 이야기가 재미있네요.
김지현(탈황1팀)

<스포츠라이트> 프로레슬링과 공정 경쟁
QR코드로 제공되는 동영상 덕분에
기사가 좀 더 실감났습니다.
송유호(화학생산본부)

<읽고 듣는 오페라> '라 보엠'
아리아 '그대의 찬 손'으로 잘 모르는 분야를
접할 수 있었습니다.
지상현(탈황1팀)

이달의 퀴즈

Quiz 01. 생활안전 아이콘

어린이 물놀이 안전수칙 중 틀린 것은?

1

벗기 쉬운 슬리퍼 착용

2

물 깊이는 배꼽 정도가 적당

Quiz 02. 즐거운 두뇌 훈련

지갑에 10원, 50원, 100원짜리 동전들이 가득하다.
다음 조건에 맞춰 각 동전이 몇 개씩 필요한지 맞춰보시오.

	10	50	100
① 동전 6개로 360원 만들기	___	___	___
② 동전 5개로 310원 만들기	___	___	___
③ 동전 8개로 370원 만들기	___	___	___
④ 동전 11개로 680원 만들기	___	___	___
⑤ 동전 9개로 670원 만들기	___	___	___
⑥ 동전 12개로 500원 만들기	___	___	___
⑦ 동전 11개로 540원 만들기	___	___	___
⑧ 동전 10개로 590원 만들기	___	___	___

***자료** 삼성서울병원 뇌신경센터 '뇌 훈련 퀴즈'

<언제나 건강> 정신·행동장애
결혼 뒤 타지 생활을 두고 괜찮냐고 걱정하시는데
기사에 나온 우울증 자가 점검을 해보니 문제없네요!
육지혜(장치2팀 이승한 사우 가족)

<터벅터벅 소도시> 프랑스 샤모니
유익하고 재미있는 정보로
가장 흥미롭게 읽었습니다.
조인(HR기획팀 김병주 사우 가족)

<우수 협력업체>
우리회사와 함께하는 협력업체에 대해
조금이나마 이해할 수 있었습니다.
신준호(정유/윤활공정팀)

지난호 퀴즈 정답 · 당첨자

Quiz 01.
생활안전 아이콘

여름철 올바른 음식보관 방법은?

→ **정답.** ② 까지 않은 마늘·감자 그늘진 실온 보관

자른 수박을 랩으로 포장해 냉장보관하면 식중독균이 빠르게 번식할 수 있다. 과육 부분만 잘라 밀폐용기에 담아 보관한다. 까지 않은 마늘과 감자를 냉장보관하면 습기를 흡수해 식감과 영양이 떨어진다.

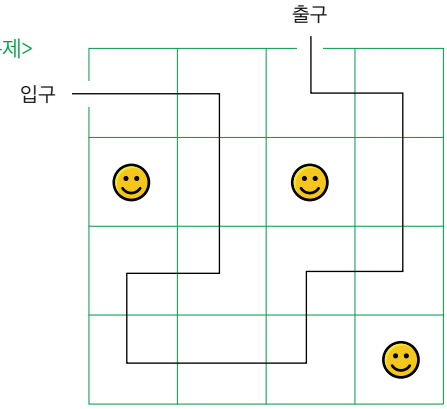
***자료** 식품의약품안전처

Quiz 02.
즐거운 두뇌 훈련

그림처럼 연필을 떼지 않고 한 번에 모든 칸을 거쳐 입구부터 출구까지 선을 이어보시오.

(길을 찾는 과정을 통해 두뇌 전두엽과 두정엽을 활성화시키는 훈련)

<문제>



블루투스 스피커

—

임춘수(탈황1팀)
김형주(윤활팀)
김종천(품질관리팀)
박찬필(LPG팀)

휴대폰 보조배터리

—

손창민(정유1팀)
김효성(Hydrocracker팀)
이형민(기계1팀)
고은영(시설투자기획팀 박승희 사우 가족)

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

S-OIL