

# SIMPAC

---

2024  
VOL. 57



SIMPAC STORY MAGAZINE

# CONTENT

2024  
VOL. 57



## 생각을 여는 하루

- 04 스페셜 테마  
STEP BY STEP
- 06 테마 인사이드  
관계를 지키고 나를 성장시키는 소통의 기술
- 10 FOCUS  
SIMPAC글로벌  
철스크랩 공급으로 ESG 경영을 선도하다
- 14 팀빌딩 워크숍  
서로를 이해하고 시너지를 극대화하는  
MBTI 성격유형검사 in SIMPAC홀딩스 리스텍비즈
- 18 소통의 창  
나를 성장하게 한 동료의 말 한 마디
- 20 심팩스타그램  
'레벨 업'에 도전하고 있는 우리

## 함께 뛰는 심팩

- 24 현장 속으로  
SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부
- 30 ZOOM IN  
· 두 차례 채용박람회 참가 통해 구직자와 만남  
· SIMPAC 메탈BU 임직원, 2024 철강마라톤 대회 참가
- 34 NEWS  
뉴스 단신

## 마음을 나누는 우리

- 38 찾아가는 클래스  
향기로 마음을 힐링하다. 나의 감정을 위한  
힐링 향수 만들기 in SIMPAC 프레스BU
- 44 심팩인 플레이스  
가볍게 떠나기 좋은 국내 여행지 추천
- 48 안전한 하루  
여름철 산업 현장 안전 수칙
- 50 직장인 멘토링  
직장인의 고민에 대해 답해드립니다
- 54 북클럽  
심팩인의 책장
- 56 TREND  
'도파민 디톡스'가 필요해
- 58 우체통  
독자 참여 이벤트



통권 57호  
발행인 최진식  
발행일 2024년 7월 5일  
발행처 SIMPAC  
서울시 영등포구 국제금융로 52 심팩빌딩 14층  
기획·편집·디자인 (주)대통기획  
Tel. 02-2269-3613

사보 담당자  
(주)SIMPAC  
이도영 매니저 02-3780-4923  
dylee@simpac.com

(주)SIMPAC 프레스BU  
남윤기 매니저 032-510-0024  
yknam@simpac.com

(주)SIMPAC 메탈BU  
조솔범 매니저 054-271-8725  
sbcho@simpac.com


(주)SIMPAC홀딩스 리스텍비즈  
이혜진 매니저 061-792-8812  
hjinlee@simpac.com

(주)SIMPAC글로벌  
조지은 매니저 053-585-9782  
jejo@simpac.com

# STEP BY STEP



더 나은 미래를  
펼쳐 나가기 위해,  
SIMPAC은 꾸준한 발전을  
지속하고 있습니다.



차근차근 한 단계씩 지속적으로 발전해 나가기 위해 필요한 것은 무엇일까요? 뜨거운 열정과 꾸준한 노력으로, 포기하지 않고 할 수 있다는 자신감을 가지고 도전을 계속해 나가다 보면 어느샌가 달라진 모습을 발견할 수 있을 것입니다. SWOT 분석을 통해 스스로의 강점(Strength)과 약점(Weakness), 환경적 기회(Opportunity)와 위기(Threat)를 파악하고, 잘할 수 있는 일에 집중하는 것도 중요하겠습니다.

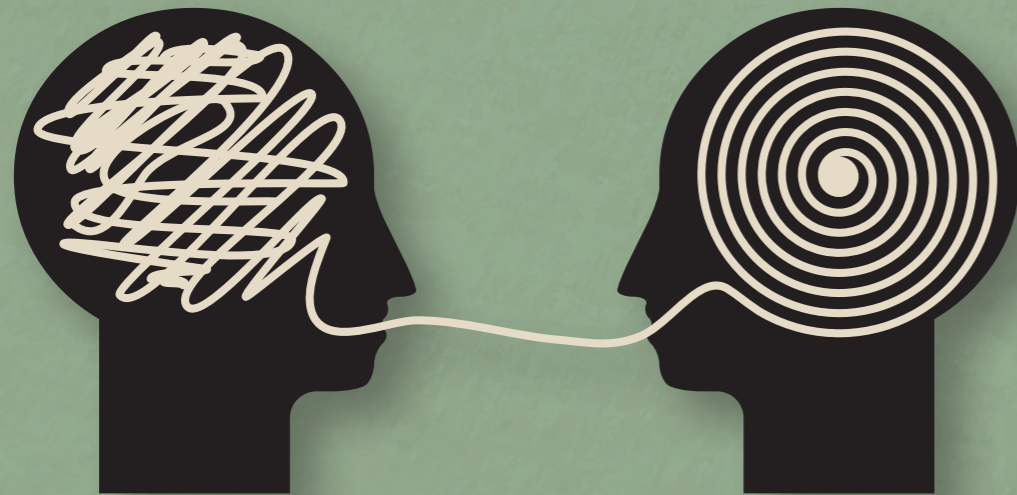
SIMPAC은 Simple & Compact의 기업정신을 추구하며 경쟁력을 제고하고, 이를 바탕으로 고객에게 최고의 가치를 제공하며 지속가능한 성장을 만들어 나가고 있습니다. 꾸준히 발전하는 튼튼한 기업이 되기 위해 전 계열사와 부문이 다 함께 깊은 열정으로 기본에 충실하며, 가장 잘 하는 것에 집중해 경쟁력을 확보하고, 핵심 분야 및 이슈에 집중해 한계를 극복해 나가는 중입니다.

더불어 시장 변화에 대응하고 변화를 이끌어 나가기 위해 지속적으로 관련 기업을 인수·합병하고 신사업에 진출함으로써 저변을 넓혀 나가고 있기도 합니다.

이렇듯 임직원들의 노력과 열정이 모여 SIMPAC은 매일 한 발짝씩 발전해 나가고 있습니다. 꾸준히 발전하는 SIMPAC을 위해 노력 중인 여러분의 발자취를 사보에 담아봤습니다.

## 관계를 지키고 나를 성장시키는 소통의 기술

“K팀장, 무슨 말을 하고 싶은 거예요?  
황설수설하지 말고 핵심만 말해봐요.”



승진한 지 두 달이 되어 가는 K팀장이 상사에게 보고할 때마다 듣는 말이었다. 상사에게 보고하려면 머리가 하얘지고, 팀원들과 소통하려면 어떻게 말을 시작해야 할지 몰라서 하루하루가 힘들다고 했다. 승진하기 전에는 유능한 사람이었는데, 승진한 후 무능한 사람이 된 것 같다고 했다. 어떻게 하면 사람들과 소통을 잘할 수 있을지 필자에게 물었다.

처음에는 서툴렀던 신입사원도 시간이 흐르면서 실무 능력이 향상된다. 하지만 소통 능력은 다른 문제다. 많은 이들이 ‘내가 하고 싶었던 말은 그게 아니었는데’라는 후회나 ‘어떻게 하면 말을 더 잘할 수 있을까’와 같은 고민을 안고 있다. 소통 능력은 경력과 비례해서 쌓이지 않는다. 다행인 것은 소통은 ‘기술’이다. 연습과 훈련을 통해 누구나 소통 능력을 갖출 수 있다. 일 잘하는 사람들, 일명 ‘일잘러’들은 업무를 잘하는 것뿐만 아니라 주변 사람들과 좋은 관계를 유지하면서 자신이 해야 할 말을 한다. 상대방의 말을 잘 듣고, 적절한 타이밍에 질문하고, 군더더기 없이 핵심을 전달하면서 듣는 사람이 이해하도록 구체적으로 표현한다. 관계를 지키고 나를 성장시키는 소통의 기술을 배워보자.

## Relationship



### 듣기에도 레벨이 있다

대화를 하다 보면 내 말을 듣는 등 마는 등 하다가 나중에 뻘소리를 하는 사람이 있다. 듣기 레벨이 1인 사람이다. 듣기 레벨이 2인 사람은 그냥 듣는다. 상대방의 말에 빠르게 대답하지만, 깊이가 부족하다. 듣기 레벨 1과 2인 사람들은 상사의 지시에 따라 일을 하고 나서 “그런 말씀인 줄 몰랐습니다”라며 엉뚱한 결과물을 내놓을 가능성이 농후하다. 듣기 레벨 3은 해결을 위해 듣는다. 말을 듣고 난 후에 내놓는 해결 방안이 합리적이라면 좋은 대화가 되지만 항상 그렇지 않다. 대부분의 사람이 머무르는 단계가 듣기 레벨 3이다. 듣기 레벨 4는 마음을 다해 듣는다. 말에 담긴 정확한 뜻을 파악하고, 말로 다 표현하지 않는 숨은 생각과 마음까지도 읽어 내는 초고수이다. 이 단계는 흔치 않기 때문에 듣기가 ‘능력’이 된다. 최고 레벨의 듣기를 하는 사람들은 이런 질문을 통해 상대방을 더 깊이 이해한다.

“이것이 당신에게 어떤 의미가 있나요?”

“이 일에서 가장 좋은 부분은 무엇인가요?”

“당신은 또 어떤 생각이 들었나요?”



경청 능력은 관계 뿐만 아니라 일의 성과에도 큰 영향을 미친다. 상대방에 대한 공감과 업무수행 방식에도 영향을 미치기에 소통에서 가장 중요한 기술이다.

### Action Tip

하루 중 10분~20분 정도 ‘경청 타임’을 정하고, 상대방의 말을 듣는 것에 집중하는 훈련을 한다.

### 효과적인 회의를 위한 질문 전략

회의를 하며 난상토론으로 시간을 소비하거나 적절한 결론 없이 흐지부지 마무리되는 경우가 있다면 회의 방식에 대해 생각해 볼 필요가 있다. 효과적인 회의를 위한 전략 중 하나로 후속 질문과 유도 질문을 활용할 수 있다. 후속 질문은 받은 대답에 대해 더 세부적인 내용을 파악하기 위한 질문으로, 주제를 구체화하는 효과가 있다. 예를 들어, 회사에서 영업 계획을 세우는 회의를 한다고 가정해보자.

질문: “어떤 고객군이 우리 제품을 주로 구매하나요?”

대답: “대부분 IT 분야의 기업들이 우리 제품을 구매합니다.”

후속 질문: “우리 제품을 구매한 IT 기업들의 공통된 특징은 무엇인가요?”



유도 질문은 특정 주제나 답변으로 이끌기 위한 질문으로, 논의를 분산시키지 않고 더 깊이 있게 이끄는 효과가 있다. 예를 들어, 프로젝트 마감 기한을 맞추기 위한 방법을 논의한다면, “현재 프로젝트 진행 상황은 어떤가요?”, “마감 기한을 맞추기 위해 해결해야 할 가장 시급한 문제는 무엇인가요?”와 같이 ‘마감 기한’에 대해 집중할 수 있는 질문을 하는 것이다. 회의는 목적에 맞게 진행하는 것이 무엇보다 중요하다. 다른 사람들이 질문하기를 주저하거나 주제에서 벗어난 질문으로 시간을 낭비할 때, 올바른 질문 전략으로 회의의 방향을 잡아 나가야 한다.

**Action Tip**

평소 일상의 대화에서 상대방의 답변에 기반한 질문을 연습한다. 단어 연상 게임과 비슷하다. 대화를 더 깊이 있게 이어갈 뿐 아니라 질문과 듣기 훈련에도 도움이 된다.



### 약자가 강자를 설득하는 ‘교묘한 설득법’

‘세상에서 두 번째로 어려운 일은 남의 지갑에서 돈을 빼 오는 일이고, 세상에서 가장 어려운 일은 남의 머릿속에 내 생각을 넣는 일’이라는 중국 속담이 있다. 누군가를 설득하기가 그만큼 어렵다는 의미이다. 특히 상사를 설득하거나 율의 입장에서 갑을 설득해야 한다면 심적인 부담은 더 커질 수밖에 없다. 그런 상황에서는 ‘가랑비에 옷 젖는 기법’인 교묘한 설득법을 활용해 볼 수 있다. 교묘한 설득법 4단계는 주장의 일관성을 유지하고, 지지자를 모으고, 새로운 정보를 제공하고, 외부 지원자를 유입하는 것이다.

예를 들어, 삼겹살에 소주 마시는 회식을 원하는 상사에게 불링을 치거나 영화를 보자고 설득하고 싶다면, 의견을 제시한 후에 불링을 좋아하는 팀원을 지지자로 모은다. 회식 대신 다른 활동을 했던 다른 팀의 사례를 언급하고, 성공 경험담을 들려줄 다른 팀의 팀원이 나 팀장을 유입한다. 이때 2가지 유의점은 시간차를 두는 것과 상대방을 설득한다는 태도를 보이지 않는 것이다. 의견을 ‘담백하게’ 제시하고, 상대방이 반대 의견을 내놓아도 그의 의견을 인정하되, 자기주장의 일관성을 유지해야 한다.

**Action Tip**

쉬운 대상을 골라서 교묘한 설득법의 4단계를 충분히 연습한다. 능숙하게 하게 되면 어려운 대상으로 확대해서 시도한다.

### 보고할 때는 ‘간단구생의 원칙’으로

‘상사에게 보고 잘하는 법’에 대한 고민을 안고 필자를 찾아오는 직장인이 상당수이다. 어려움을 느끼는 강도와 그 이유는 사람마다 다르지만, 직장인의 업무 스트레스에서 보고가 높은 비중을 차지하는 것은 사실이다. 상사에게 효과적으로 메시지를 전달하기 위해서는 ‘간단구생의 원칙’을 활용할 수 있다. 간단구생은 ‘간결하게 구성하고 생생하게 전달하라’는 의미이다. ‘간결한 메시지’로 정말 중요한 핵심만 전달하고, 불필요한 수식어를 덜어내고 이해하기 쉬운 언어로 ‘단순한 문장’으로 표현한다. 모호하고 추상적인 표현보다는 ‘구체적인 묘사’나 명확한 수치, 비유를 들어서 표현하고, 단순히 사실을 나열하는 것이 아니라 몸짓, 표정, 목소리를 통해 ‘생생한 감정 표현’을 전달하는 것이 좋다. 보고는 일방적으로 정보를 전달하는 것이 아닌 대화의 시작이다. 모든 정보를 한 번에 쏟아 내기보다는, 상대방이 생각하고 질문할 수 있는 여백을 남겨 두어야 한다. 질문을 예측하고 그 질문에 간단구생으로 대답한다면 더할 나위 없는 완벽한 보고가 될 수 있다.

**Action Tip**  
자신이 하는 말 또는 쓴 글의 일부를 간단구생의 원칙에 맞춰서 바꾸고 말로 연습해 본다. 잘 쓰인 책을 필사하면서 간단구생의 문장을 익히는 것도 좋다.

# Communication

앞서 소개한 K팀장의 사례는 대다수가 겪는 일반적인 과정이다. K팀장에게 보고 받는 그 상사 역시 경험했을 것이다. 젊은 나이에 기업의 임원으로 빠르게 승진한 지인이 있다. 그의 집을 방문할 때마다, 그의 거실 책장에는 소통의 기술에 대한 새로운 책이 종종 눈에 띄었다. 주변 사람들에게 응원하고 지지의 말을 아끼지 않고, 늘 좋은 관계를 유지하는 그도 소통에 대해 꾸준히 연구하고 있다는 것을 알 수 있었다. 관계를 지키고 나를 성장시키는 소통의 기술을 익히기 위해서는, 자신의 장단점을 명확히 파악해야 한다. 자신의 강점을 바탕으로 자신감을 키우고, 약점을 보완하면서 성장해야 한다. 소통은 기술이라 누구나 훈련하는 만큼 개발된다는 사실을 기억하기를 바란다.





## SIMPAC Global 철스크랩 공급으로 ESG 경영을 선도하다

지난 2021년 11월 설립된 SIMPAC글로벌은 저탄소 원료인 철스크랩, 비철금속 등을 구매·재생 및 국내외에 판매하고 있다. SIMPAC그룹 내에서 ESG 경영을 선도하고 있는 SIMPAC글로벌에 대해 궁금했던 점을 물어보았다.



### Q SIMPAC글로벌의 주요 업무와 역할은 무엇인가요?

SIMPAC글로벌은 생철스크랩과 노폐스크랩을 매입한 후 압축설비를 통해 압축, 가공하여 제강사에 판매하고 있습니다. 스크랩이란 쇠 부스러기나 파쇄 등을 뜻하며 철광석, 원료탄과 함께 철강 산업의 3대 원료 중 하나로 꼽힙니다. 최근 ESG 경영이 화두인데, 철스크랩을 이용하면 철광석이나 유연탄을 이용하는 고로에 비해 온실가스 배출량이 약 4분의 1로 줄어들어 보다 친환경적인 제철이 가능합니다. SIMPAC글로벌은 철스크랩 관리 및 공급을 통해 자원을 순환시키고 탄소중립을 선도하는 역할을 하고 있다고 할 수 있습니다. 현재는 대구 달성군에 위치한 사업장에서 경영관리팀, 영업팀, 생산팀 등 총 8명의 직원이 근무하고 있습니다. SIMPAC글로벌을 통해 철스크랩이 미래 친환경 순환경제의 핵심 소재로 자리 잡을 수 있도록 하겠습니다.

### Q 올해 중으로 길로틴이 도입될 거라고 들었습니다. 길로틴 도입으로 앞으로 어떤 변화가 있을까요?

길로틴은 압축이 불가하거나 압축하기 불편한 모재를 절단하여 다른 형태로 가공할 수 있게 하는 장비입니다. 7월 초에 1,250t, 고속형 심플샤 절단기를 도입하기 위해 현재 야드 정비 중에 있습니다. 길로틴이 도입되면 노폐 스크랩, 구조물 및 경량류 등을 압축·절단·가공할 수 있게 되어 물류비를 절감할 수 있고 양질의 제강 원료 생산이 가능합니다. 이를 제강사에 납품함으로써 부가가치를 높이는 데 도움이 될 것으로 판단됩니다.

### Q 올해의 주요 이슈와 사업 실적 목표는 어떻게 되시나요?

국내 건설, 부동산 경기 침체 지속으로 스크랩 시세의 회복이 제한적일 전망이다. 제강사의 생산량 감소가 예상됨에 따라 구매 및 판매 단축을 통해 공헌이익 실현 예정입니다.



**Q** 철스크랩 수요-공급업체 간 거래구조 불투명성 해소를 위해 분류 기준을 명확히 하고, AI 드론 검수 시스템을 통한 객관화된 검수 방법을 개발 중에 있다고 들었습니다.

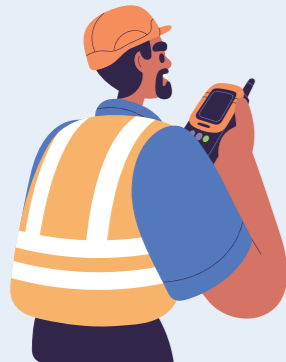
현재는 철스크랩 유통거래를 하는 데 있어 판매사와 구매사 간의 신뢰나 육안 감시 외에는 분류 기준에 있어 명확한 근거나 시스템이 부재한 상황입니다. 철스크랩은 공장에서 일정한 규격에 맞춰 제조되는 제품이 아니다 보니 모양이나 길이, 두께, 함유 성분 등이 모두 다르기 마련입니다. 국가공인기관의 검증을 통해 품질이 우수한 제품에 주는 KS인증 제도가 있기는 하지만, 사람이 하는 일이라 주관적인 평가가 개입될 여지가 있죠.

이로 인해 발생하는 문제를 AI 드론 검수 시스템 도입을 통해 해결하고자 방법을 개발하고 있습니다. AI 드론 검수 시스템이 도입되면 철스크랩 내 불순물 혼입 정도를 수치화 하고, 품질 저하 및 공급 불안정을 개선할 수 있어 건전한 철스크랩 유통 거래 시장 형성에 기여할 것입니다. 현재 드론을 통해 불순물 혼입을 확인 중에 있으며, 빠른 시일 내에 AI 드론 검수 시스템을 구축할 예정입니다.



**Q** SIMPAC글로벌의 중장기적인 목표는 무엇인가요?

아직은 국내 철스크랩 자급률이 낮고(약 86%) 수입 의존도가 높은데요. 때문에 중장기적으로 철스크랩의 수입 의존도를 낮추고 안정적인 공급원을 확충할 필요가 있습니다. 이에 SIMPAC글로벌은 2030년까지 월 20만 톤의 공급망을 구축하고, 전국 거점 야드를 7개까지 늘릴 계획입니다. 현재는 대구에만 34,427제곱미터 규모의 야드를 보유하고 있고 아직 시작점에 있다고 볼 수 있습니다. 전국에 야드를 두고 시장을 확대해 나가는 것을 목표로 하고 있는 가운데, 올해 하반기에는 신규 야드를 확보하고 2025년에는 신규 야드를 안정화시켜 국내 주요 제강사 공급 자격을 획득함으로써 국내 시장 점유율을 높여 나갈 계획입니다. 꾸준히 발전해 나가는 SIMPAC글로벌이 되도록 전 직원이 힘을 합쳐 최선을 다하겠습니다.



**Q** 철스크랩을 수입하기도 한다고 들었는데 그 양이 연간 어느 정도나 되나요? 추후 전국에 거점 야드가 생기면 수입량에도 변화가 있을까요?

건설경기 악화 및 수입산 단가하락으로 제강사(포스코, 현대, 동국, 세아 등)에서 약 20~30%정도의 감산이 예상되어 휴동 시간이 증대될 것으로 예상됩니다. 전반적인 철스크랩 사용량이 줄어 전체 구매량 또한 줄어들 것으로 판단되기 때문에 수입량 또한 줄어들 것이라고 생각합니다. 올해에는 작년 대비 10% 감소한 300만 톤 수입을 예상하고 있습니다. 다만 4분기 이후에는 영업이익 흑자 전환 및 2025년도 신규 야드 안정화, 길로틴 운영 안정화로 현재에 비해 많은 변화들이 있을 것으로 예상됩니다.



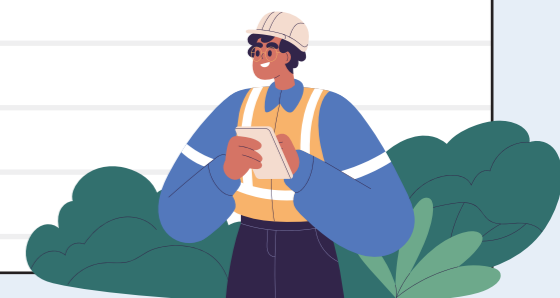
5월 경력직 입사 매니저들의 각오!

**손원락 매니저**

철스크랩은 산업의 쌀로서 현대인들과는 떼려야 뗄 수 없는 산업의 한 분야입니다. 앞으로 SIMPAC글로벌을 통하여 제가 약 13년간 몸소 체득하고 배워온 철스크랩에 대한 능력을 발휘할 기회를 주셔서 감사합니다. 앞으로 SIMPAC글로벌이 국내 스크랩을 넘어서 세계 최고의 글로벌 스크랩 기업이 될 수 있도록 제가 가진 역량과 노하우를 최대한 발휘하도록 하겠습니다. 그 과정에서 저 또한 세계 최고의 스크랩 전문가가 될 수 있도록 하겠습니다.

**천영찬 매니저**

- 심** 심적, 육체적으로 전심전력을 다하겠습니다.
- 팩** 팩트로서 결과를 보여드리도록 하겠습니다.
- 글** 글로만 일하지 않겠습니다.
- 로** 노동을 생산성 있게 하도록 하겠습니다.
- 벌** 벌써 이만큼 발전했어?라는 말을 듣도록 하겠습니다.



# 서로를 이해하고 시너지를 극대화하는 MBTI 성격유형검사

지난 4월의 어느 날, 전남 광양에 위치한 SIMPAC홀딩스 리스텍비즈를 찾아 8인의 직원들과 함께 MBTI를 바탕으로 한 팀빌딩 워크숍 시간을 가졌다. 사전에 검사한 MBTI와 워크숍 과정에서 스스로 생각해 본 MBTI는 비슷했을까? 본인과 동료들의 성격적 특성을 파악하고, 이를 통해 서로를 이해하고 구성원 간 시너지를 극대화할 수 있었던 워크숍 현장을 들여다보자.



in SIMPAC홀딩스 리스텍비즈



## MBTI로 팀원들 간 케미를 풀어보는 시간

지난 4월 17일, SIMPAC홀딩스 리스텍비즈 회의실에서 직원들의 성격 유형을 파악하기 위한 MBTI 워크숍이 열렸다. 네 가지 선호지표를 기준으로 각각의 성격적 특성이 어떤지 이야기 해봄으로써 서로에 대해 더 깊이 알아가고 이해하는 시간이었다. 워크숍에 참여한 8명의 직원들은 사전에 온라인 검사지 링크를 전달받아 MBTI 검사를 진행했다. 검사 결과는 워크숍 전에 미리 나왔지만, 강의 중 편견 없이 생각해 볼 수 있도록 결과지를 바로 나눠주지는 않았다. 대신 네 가지 선호지표의 특성을 알아보고, 각자의 성격이 어느 쪽에 더 가까운지를 직접 생각해 봄으로써 나의 MBTI를 유추해 보았다.



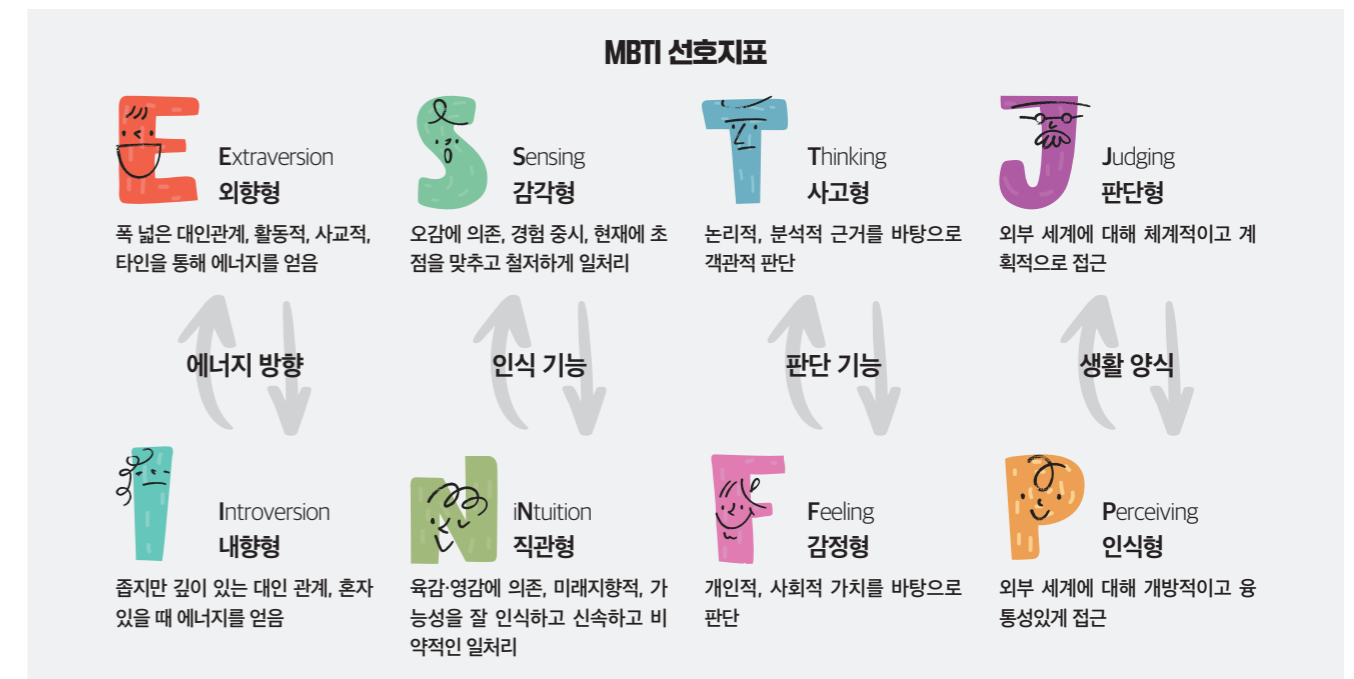
## MBTI란 무엇인가?

요즘 많은 이들이 MBTI를 주제로 스몰토크를 하고는 한다. 그만큼 MBTI에 대한 관심이 높다는 뜻일 것이다. MBTI가 무엇인지 대강은 들어 알고 있지만 자세히는 모르는 분들을 위해, 일단 MBTI란 무엇이며 유형별 지표가 의미하는 바가 무엇인지부터 짚어보자.

MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)란 마이어스(Myers)와 브릭스(Briggs)가 스위스의 정신분석학자인 카를 융(Carl Jung)의 심리 유형론을 토대로 고안한 자기 보고식 성격 유형 검사 도구이다. MBTI는 4가지 분류 기준에 따른 결과에 의해 수검자를 16가지 심리 유형 중에 하나로 분류한다. 정신적 에너지의 방향성을 나타내는 외향-내향(E-I) 지표, 정보 수집을 포함한 인식의 기능을 나타내는 감각-직관(S-N) 지표, 수집한 정보를 토대로 합리적으로 판단하고 결정 내리는 사고-감정(T-F) 지표, 인식 기능과 판단 기능이 실생활에서 적용되어 나타난 생활 양식을 보여주는 판단-인식(J-P) 지표이다. MBTI는 이 4가지 선호 지표가 조합된 양식을 통해 16가지 성격 유형을 설명하여, 성격적 특성과 행동의 관계를 이해하도록 돕는다.

출처 [네이버 지식백과] MBTI [Myers-Briggs Type Indicator] (심리학용어사전, 2014. 4.)

MBTI에 따라 성격 유형을 16가지로 분류한다고 하지만, 정도의 차이에 따라 다양한 스펙트럼의 성격이 있기 마련이다. 똑같은 T라도 T지표가 90%인 사람과 T와 F의 중간쯤에 위치한 사람의 성격에는 차이가 있듯이 MBTI는 상대적인 개념이다. I가 많은 집단 내에서는 상대적으로 E처럼 느껴지더라도 실제로는 I 지표가 좀 더 높게 나올 수 있는 등 조직 내 MBTI 분포가 집단의 분위기에 영향을 끼칠 수 있다.

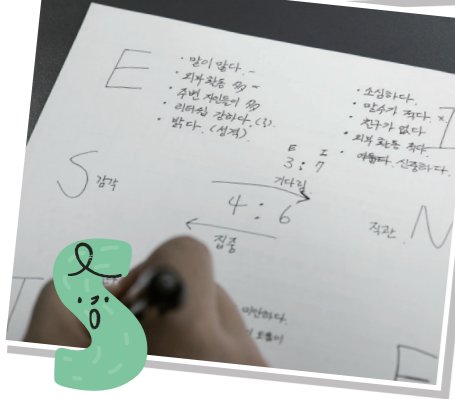




### 리스펙비즈는 집단? S와 N의 사고 방식은 어떻게 다를까?

강사의 설명을 따라 MBTI에 대한 간단한 이해를 거친 후, 참여 직원들은 본격적으로 본인의 MBTI 유형에 대해 생각해 보는 시간을 가졌다. 4명이 한 조가 되어 외향적인 사람과 내향적인 사람의 성격적 특성에 대해 A4 용지에 정리해보도록 했다. 이날 워크숍에 참여한 직원들은 모두 스스로 내향적인 I 유형이라고 생각했다. 강사는 I 유형들이 외향적인 E 유형의 사람들에게 호감을 얻기 위해서는 적극적인 공감과 경청하고 있다는 리액션이 중요하다는 사실을 짚어줬다. I는 적당한 거리감이 중요하지만, E의 경우 리액션이 부족하면 대화에 집중하지 않고 본인을 무시한다고 오해할 수도 있다는 것이다.

S 유형(감각형)과 N 유형(직관형)은 정보를 수집하는 방식에 차이가 있는데 S는 나무를 보고 하나하나 차례로 정확히 파악한다면, N은 나무 하나만 보고도 숲을 유추해버리는 식이다. 때문에 둘 사이에 대화를 하다 보면 동상이몽처럼 느껴질 수 있는데, 각자의 특성을 파악하고 상대방에게 맞춰 차근차근 설명한다면 갈등을 줄일 수 있을 것이다.



### 동료의 MBTI 성격 유형을 이해함으로써 팀워크를 강화하다

문제가 발생했을 때 T 유형(사고형)과 F 유형(감정형)은 다르게 반응한다. T는 질문을 통해 상황을 논리적이고 객관적으로 판단하고 문제 상황을 어떻게 해결할 수 있는지 방법을 제시하는 반면, F는 인간관계와 상대의 마음을 우선시한다. 때문에 F에게 T는 너무 딱딱해 보일 수 있고, F 방식의 위로는 T에게는 와닿지 않을 수 있다. T와 F는 반대 유형을 개발하기 힘든 지표다. T가 F처럼 행동하려고 노력해도 쉽지 않다. 이럴 때 T와 F가 상대 유형을 개발하고 싶다면 S가 높으면 N의 특성을 높이도록 노력하고, 반대로 N이 높으면 S 특성을 높이도록 노력하면 T와 F 지표도 보완되는 효과가 있다고 하니 참고하자. 워크숍에 참여한 직원들은 서로 T와 F 성향이 어느 정도나 되는지 이야기하며 문제상황 시 서로 어떻게 대화하는 것이 갈등을 예방하고 팀워크를 높일 수 있을지 확인할 수 있었다.

J 유형(판단형)은 다양한 경우의 수를 계산해서 구체적인 계획을 짜고, P 유형(인식형)은 계획을 여유 있게 잡고 상황에 따라 유연하게 움직이는 것을 좋아한다. 이러한 특성이 알려져 있다 보니 두 유형을 구분하는 기준이 계획의 유무라고 생각하는 경우가 많지만, 실은 '통제'가 포인트다. J는 계획을 통해 상황을 통제하려 하며, 계획이 어그러졌을 때 상황이 통제되지 않는 것을 불편해하는 것이다. 한편 J인 사람은 분명히 방향성이 있기 때문에 추진력 있어 보인다. 때문에 업무 시에는 J 유형의 특성이 발휘되면 일을 잘 하는 것으로 여겨져 직장생활을 하다 보면 J가 높아지는 것 같이 보이는 경향이 있다고 한다.



### 서로의 MBTI 특성을 알고 한 걸음 더 가까워진 우리

확인 결과 이날 워크숍 참여자 중에는 I-T 유형과 I-F 유형이 많았다. I-T 유형은 내향적 사고형으로 업무 중심적이며 책임감에 대한 칭찬을 해 주는 것이 효과적이다. 상대가 느끼기에 공격적일 수 있는 '왜'라는 질문을 줄이고 '그럴 수도 있지'하고 공감하는 자세로 대화하면 소통에 도움이 될 것이다. 한편 I-F 유형은 내향적이지만 관계지향적이며 감성적이다. 일을 할 때 시간이 좀 걸리는 것 같아도 진득하게 해내는 편이니 재촉하지 않고 존중하는 언어로 대화하는 것이 좋다. I-F 유형인 당사자는 일을 좀 더 빠르게 처리할 수 있도록 노력하고, 본인의 의견을 좀 더 적극적으로 표현하는 연습을 하면 도움이 될 것이다. 많은 이들이 MBTI 선호지표는 상황에 따라 변할 수 있는 것이라 생

각하지만 고유한 기질은 타고난 것이고 변하지 않는다. 다만 사회화 과정을 거치며 환경에 따라 변하는 것처럼 보이는 것으로, 타고난 성격을 바꿀 수는 없어도 노력에 따라 조금씩 달라질 수는 있다. 내가 부족한 특성을 강화할 수 있도록 노력하면 조직 내에서 좀 더 유연하게 소통할 수 있을 것이다.

워크숍을 통해 스스로 생각한 MBTI와 검사 결과에는 조금씩 차이가 있었는데, 이러한 차이는 환경의 영향을 받았기 때문이라 할 수 있다. 이날의 워크숍을 통해 스스로의 성격적 특성에 대해 생각해 보고, 동료에 대해 좀 더 잘 이해할 수 있는 기회가 되었기를 바란다.



경영지원팀 이해준 매니저

본인 생각 INFJ — 검사 결과 ESTJ

직장 동료들의 사적인 모습도 볼 수 있었던 거 같아 좀 더 가까워진 느낌이에요. 오늘 알게 된 직장 동료들의 모습과 성향을 참고하여 더 잘 지내보겠습니다.



영업팀 김경민 매니저

본인 생각 INTP — 검사 결과 INFP

오늘 워크숍을 통해 저와 직장 동료의 성향을 알아볼 수 있었고, 다른 성향 간에 효율적으로 소통을 주고 받는 방법에 대해 조금이나마 이해하는 시간이었습니다.



안전팀 박지윤 매니저

본인 생각 ISFJ — 검사 결과 ISFJ

나의 성격 유형을 정확히 파악할 수 있게 되어 유익했고, 강사님의 해설에 공감이 가는 부분이 많아서 흥미로웠습니다.



안전팀 이형민 매니저

본인 생각 INTJ — 검사 결과 ISTJ

평소 느낌으로만 알고 있던 동료들의 성향을 이번 워크숍을 통해 좀 더 구체적으로 알게 되었습니다. 덕분에 일 하면서 동료들이 힘들 때 어떠한 방법으로 소통하고 응원하며 함께 어려움을 헤쳐 나갈 수 있을지 알 수 있는 시간이었습니다.



생산팀 윤현준 매니저

본인 생각 ISTP — 검사 결과 INTJ

본인과 동료들의 행동에 대해 이해할 수 있는 뜻깊은 시간이었습니다.



생산팀 최흥언 매니저

본인 생각 INFP — 검사 결과 ISFP

MBTI에 대해 생소했었는데 강사님의 강의 및 동료들과의 토론으로 직장생활에 도움이 될 수 있는 유익한 시간이었던 것 같습니다.



생산팀 박찬원 매니저

본인 생각 INTP — 검사 결과 ISTJ

MBTI 검사를 통해 나의 성향과 일하는 방식 등에 대해 생각해 볼 수 있는 시간이었습니다. 앞으로 일하는데 있어 도움이 될 것 같습니다.



생산팀 김관빈 팀장

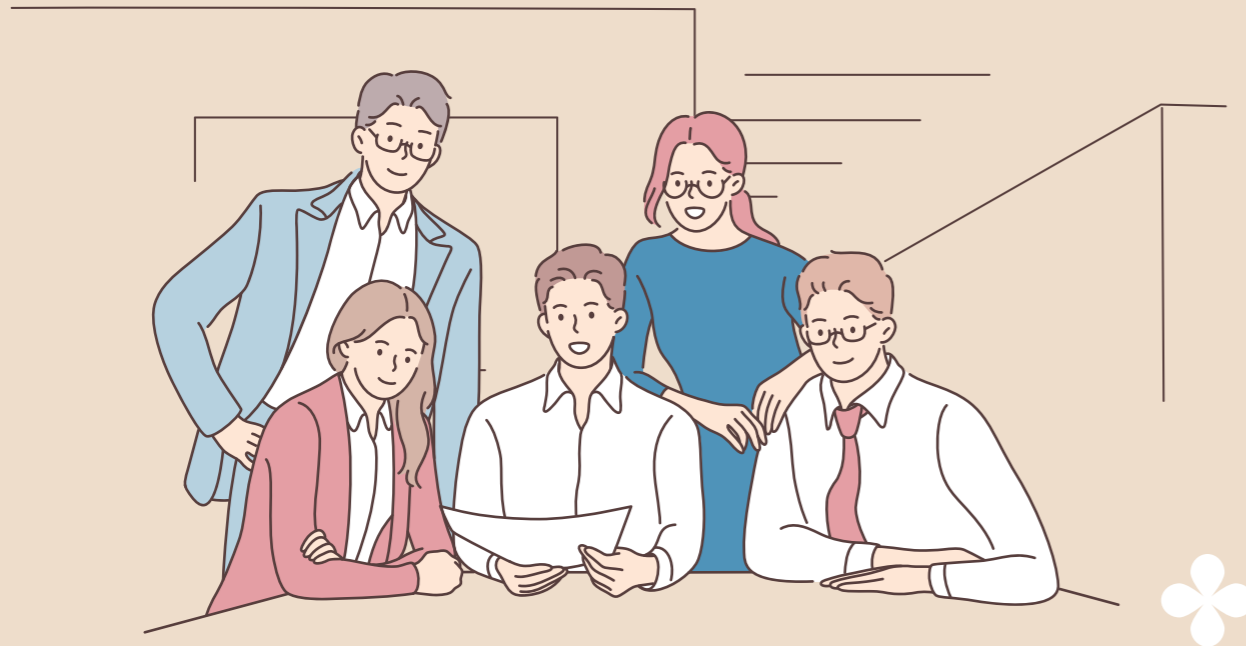
본인 생각 INTJ — 검사 결과 INTP

자신과 직원들의 성격에 대해서 깊게 생각해 보지 않았었는데 이번 기회에 스스로의 성격과 개선점에 대해 생각해 보았습니다. 또한 직원들의 성격을 좀 더 알 수 있었고, 원활한 소통을 위해서는 어떻게 다가가야 할지 고민을 해보는 유익한 시간이었습니다. 감사합니다.



# 나를 성장하게 한 동료의 말 한마디

때로는 말 한마디가 삶에 크고 작은 변화를 일으키곤 합니다.  
심팩인 여러분께 '나를 성장하게 한 동료의 말 한마디'는 무엇이었는지 물어봤습니다.



### IT팀 송준혁 매니저

팀장님께서 해주시는 **“잘 하고 있다”, “고생 많았다”**라는 말들은 회사생활에 있어 많은 동기부여를 이끌어 내는 것 같습니다. 어떻게 보면 그냥 말 한마디일 뿐이지만, 위와 같은 말을 해주시는 분은 생각보다 많지 않습니다. 당연히 잘해야 하고 열심히 해야 한다고 생각하시는 분들도 많은데, 하나의 프로젝트나 작업을 끝내기 위해 애쓰고 고생한 절차와 과정들까지 알아주는 쉽지 않다고 생각합니다. 제가 하는 일에 대한 절차를 기억해주고, 일에 대한 고민을 진심으로 귀담아들으며, 진행 방향에 대한 가이드를 주시고, 그렇게 일이 잘 마무리되었을 때에는 고생했다는 한마디를 전해주십니다. 이러한 한마디는 저를 더 성장시키고, 다음에도 더 열심히 해서 저 사람에게 조금이라도 더 도움이 되고 싶다는 생각을 하게 하는 것 같습니다. 저는 일이 많을 때 보다는 일은 많은데 진행이 더딜 때 스트레스를 많이 받고 번아웃도 종종 오곤 합니다. 그럴 때마다 수십 가지 일을 기계처럼 아무 불평 없이 진행해 나가시는 팀장님을 보면서 ‘아 그래 나한테 번아웃은 사치구나’하고 번아웃을 이겨 내곤 합니다. 항상 감사합니다.



### 생산팀 박결 매니저

다급하고 어려운 일들이 쏟아지며 하나를 처리하기도 전에 할 일이 세 개씩 늘어나는 상황에 몸과 정신이 지쳐가면서 짜증이 늘어갈 때였습니다. 그때 선배가 해준 이야기를 지금까지도 항상 생각하며 일하고 있는데, 생각할 때마다 큰 힘이 납니다. **“아! 너무 스트레스 받자마. 그거보다 더 화나는 일이 앞으로 더 많이 생길거야”** 별 말 아닌 것 같아도 참을 수 없는 짜증과 화가 올라올 때 이 말을 생각하면 참아낼 수 있었습니다. 덕분에 누군가를 탓하고 화내고 짜증내며 꼬여갔던 일들이 순리대로 풀려나가기 시작했고, 많은 사람들과 좋은 관계를 유지할 수 있게 되면서 서로 도움을 주고받는 관계로 성장할 수 있었습니다. 말은 험했는지 몰라도 결과적으로 원활한 회사생활을 이어가게 해준 소중한 한마디입니다.



### 국내영업팀 곽동훈 매니저

**“배려는 소통의 기본이다”** 사회생활에 있어 선배님들에게 가장 많이 들었던 말입니다. 딱딱한 회사 생활에 있어 상대방을 먼저 생각하고 다가간다면 어떤 일이든 미소를 지으며 마무리할 수 있지 않을까 하는 생각이 듭니다.



### 해외영업팀 박승진 매니저

**“초심을 잃지 말자!”**



### 자금팀 김소형 매니저

제 생일이 12월인데 저의 사수 매니저님께서 생일선물을 주시면서 **“매니저님 생일이면 한 해가 마무리되는 분위기에 뭔가 더 설레는 것 같아요. 올해도 멋지게 잘 살아냈어~!”**라고 해 주신 게 기억에 남습니다. 팀 특성상 12월에 정말 바쁘는데, 항상 생일에 기분 좋은 쪽지 보내주셔서 힘이 납니다 ^^

## '레벨 업'에 도전하고 있는 우리



무엇이든 '레벨 업'에 도전하고 있는 것이 있다면 사진과 함께 보내달라는 요청에 답해준 심팩인들의 소소하지만 알찬 '레벨 업' 일상을 소개합니다.



**SIMPAC 회계팀 나우정 매니저**

1,252 likes  
주말엔 테니스 연습! 테린이 화이팅

**SIMPAC HR전략팀 이도영 매니저**

1,189 likes  
가족들과 연휴 기간을 이용해 다녀온 다낭 여행^\_^ 한 단계 더 가까워진 우리 가족 #힐링#경기도 다낭#쌀국수

**SIMPAC PI팀 이규현 팀장**

1,375 likes  
드디어 제가 2024년 동아마라톤에서 42.195km 풀코스 마라톤을 4시간 10분에 완주했습니다. 마라톤 내내 너무나도 힘들고 중간에 포기하고 싶었지만 완주하고 나니 기분이 날아갈 듯 너무 좋네요!

**리스테비즈 경영지원팀 이해진 매니저**

1,577 likes  
고등학교 친구들과 다가오는 여름 방콕으로 해외 여행을 떠납니다. 마음은 준비되어 있고, 서로 식단 공유를 하며 몸 준비를 하고 있습니다.

행동하는  
평범한 사람은

행동하지 않는  
뛰어난 사람보다

더 멀리 간다

김태현 著, <부와 성공의 인사이트, 유대인 탈무드 명언> 중에서

## 함께 뛰는 심팩

24

현장 속으로

SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부

30

ZOOM IN

· 두 차례 채용박람회 참가 통해 구직자와 만남  
· SIMPAC 메탈BU 임직원,  
2024 철강마라톤 대회 참가

34

NEWS

뉴스 단신

**SIMPAC**  
STORY MAGAZINE

# 최고 품질의 제철 및 제지용 롤을 피복(被覆)하다

SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부



SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부는 제철 및 제지 공정에서 사용되는 산업용 롤(roll)에 고무 또는 폴리우레탄을 피복하는 작업을 하고 있다. 포항2공장은 1992년 설립되었으며, 공장장 이하 사무직(생산품질팀, 영업팀) 11명, 현장 부서(공무반, 정련반, 고무반, 우레탄반, 가공반) 35명이 근무하고 있다. 고객사의 니즈와 작업환경에 따라 최고 품질의 맞춤형 제품을 생산·납품하기 위해 노력하고 있는 직원들을 만나 현장을 둘러보고 이들이 하고 있는 업무 내용에 대해 들어보았다.

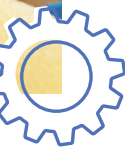
## 입고부터 출고까지. 롤 사업부의 업무는?

포항2공장은 제철, 제지 회사에서 사용되고 있는 산업용 롤에 고무 및 폴리우레탄을 피복하는 업무를 하고 있다. 주요 고객사는 포스코, 포스코스틸리온, 노벨리스코리아, TCC스틸 등 제철 회사 및 한창제지, 유한킴벌리, 한국제지, 모나리자, 삼정펄프 등 제지 회사다. 고객사에서 제철 및 제지의 각 공정마다 사용되는 다양한 크기와 용도의 산업용 롤이 입고되면 공무반에서 베어링, 하우징 등 기타 부품을 분해하고 가공반의 범용 선반에서 피복부의 외피를 제거한다. 외피제거 후에도 표면에 이물질이 남아 있는데, shot blast 설비로 표면을 강하게 때려 이물질을 제거하고 표면을 거칠게 하여 접착강도를 높여준다. 세척제로 세척 후 접착제를 도포하여 전처리 작업을 하여 피복 준비를 마친다.

고무의 경우 정련반에서 제품별 배합 레시피에 따라 주원료와 부원료를 적절히 배합하고 믹싱하여 시트(sheet) 형태로 만든 후 숙성 과정을 거쳐 제작된다. 다음으로 고무반에서는 고무 시트를 커버링 머신(covering machine)에 넣고 롤에 피복해준다. 커버링 머신에 들어간 고무 시트는 다시 한 번 믹싱되어 가늘게 뽑아져 나오는데, 이를 전처리 과정을 마친 롤에 나선형으로 감아 피복하는 것이다. 다음 단계로 겉면을 래핑(rapping)한 후 가류관에 투입한다. 가류관 내부는 고온고압 상태로 이 안에서 경화과정을 거친다. 초반 고무의 점도가 낮아지고 약간 팽창하는데, 래핑으로 인해 형태가 틀어지지 않고 압력이 가해져 품질을 한층 더 올릴 수 있다.



제지를 정밀 연마 중 표면 상태를 체크하는 모습



가류 공정을 마친 고무는 탄성이 생기고 물성이 좋아지며 상온 속성까지 마치면 고무를 피복 공정이 마무리가 된다. 반면 폴리우레탄은 원료가 액체 상태이기 때문에 고무와 피복방법이 다르다. 우선 원료와 경화제를 주형기 탱크에 투입하여 전처리 과정을 거쳐 적정비율로 배합한 후 믹싱하여 금형이 조립된 롤에 주형을 해준다. 그 다음 오븐기에 투입해 고온 숙성을 하여 경화시키고, 금형을 분리한 후 상온 숙성까지 마치면 폴리우레탄롤 피복 공정이 마무리된다. 고무와 폴리우레탄 피복을 마치면 가공반에서 고객사에서 원하는 규격에 맞게 정밀하게 가공하고, 최종 품질 검사를 거친 다음 포장 작업을 한다. 고객사 요청 시에는 동발란스 검사와 보정을 하여 사용시 Roll 진동과 편마모를 막아준다. 마지막으로 부품을 재조립하고, 사상 공정까지 하고 나면 제품을 출하하게 된다.



### 생산, 품질, 안전 등 공장 전반을 관리하는 생산품질팀

한편 생산품질팀은 롤 피복의 생산 및 품질 관리, 안전 및 환경 관리, 기술 개발을 주요 업무로 하고 있다. 생산 관리는 롤을 피복하는 데 필요한 원료를 구입하는 것부터, 납품 일자를 맞출 수 있도록 주간 및 월간 단위로 계획을 세워 피복 공정 일정을 관리하는 것 등을 포함한다. 품질 관리는 제품이 완성되는 최종 단계에서만 이루어지는 것이 아니다. 정련반에서 고무를 배합하고, 고무반에서 피복을 하는 등 생산 전 과정에 걸쳐 하나하나 검사하며 품질 관리가 진행되고 있다. 기술연구소의 설비를 이용해 고무가 올바른 비율로 배합이 잘 됐는지 확인하고, 육안 검사를 통해 작업이 올바른 방식으로 진행되고 있는지 관찰하기도 한다. 마지막 정삭 가공 시 고객사가 원하는 규격대로 가공이 됐는지 치수, 경도, 조도 등을 체크하며, 검사된 내용을 바탕으로 고객사에게 성적서를 발행하고 있다. 더불어 고객사의 롤 사용 환경 변경 시에는 환경에 최적화된 재질을 찾기 위해 영업팀과 함께 현장에 방문하여 검토 후 그에 맞는 재질을 개발하는 기술 개발도 함께하고 있다.



산업현장에서 무엇보다 중요한 것이 안전 관리다. 포항2공장에서는 대부분의 공정이 수작업 및 기계 조작을 통해 진행되므로 항상 안전에 유의해야 한다. 롤은 형태 자체가 둥글다 보니 이송 및 작업 시 실수로 굴러가 떨어지게 되면 2차 사고가 발생할 위험이 높기에 주의가 필요하다. 크레인 조작 시에는 낙하 사고가 발생하지 않도록 조심하고, 많은 설비에 회전체들이 있는 만큼 안전사고가 발생하지 않도록 미연에 방지하고 있다. 현장 내 안전사고를 막기 위해 일일, 주간, 월간 단위로 계획을 세워 관리한 결과 현재 10년 가까이 무사고를 기록 중이다. 또한 화학물질을 사용하는 공정이 많다 보니 요즘 포항2공장의 이슈는 화학물질관리법 강화에 따라 유해화학물질을 철저히 관리하는 것이다. 작업자들의 안전을 위해 최대한 친환경 원료로 대체하거나, 유해화학물질을 최대한 안전하게 관리하도록 보관장, 환풍기, 제조시설 등을 개선 중이다. 그 외에도 대기 환경 관리, 폐기물 처리 등을 통해 깨끗하고 안전한 회사가 될 수 있도록 노력하고 있다.

### 용도별 현장 맞춤형으로 제작되는 제지&제철용 롤



산업용 롤에 고무 및 폴리우레탄을 피복하는 이유는 여러가지가 있다. 제지 공정에서는 종이의 원료인 펄프에서 물을 제거하거나 건조하는 탈수·압착·건조 공정, 종이에 점착액 등 특수 액체를 도포해주는 사이징(sizing), 코팅 공정 등에서 롤이 다양하게 사용되고 있다. 제지용 롤은 사용 시 RPM이 높고 정밀성을 요구하기 때문에 롤 표면이 매우 정교해야 하며, 공정 내 수분이 많아 내수성이 강해야 한다.

제철용 롤은 일반적으로 철판 이송목적으로 사용되며, 냉연 강판, 산세(pickling) 라인, 도금, 컬러 강판 작업 등에서는 특수한 롤러로 사용된다. 때문에 내화학성과 내구성이 뛰어나야 한다. 용도에 따라 롤의 크기나 무게, 모양도 다양하다. 작은 것은 지름 100Ø(파이)부터 큰 것은 1,500Ø(파이)도 있다. 롤에 따라 2~3일마다 교체해 주어야 하는 것도 있고, 길게는 10년씩 사용하는 것도 있다. 종류도 규격도 제각각이다 보니 맞춤형 작업이 진행되는데, 연간 7천 개 정도를 작업한다. 어느 공정에 사용되느냐에 따라 필요 조건에 맞도록 여러 종류의 고무나 폴리우레탄에 충전제, 가류제, 산화방지제 등을 적절한 비율로 섞은 레시피를 적용해 피복하고 있다.



롤을 피복한 후 경화시키기 위해 사용되는 '가류관'





정련반에서 배합 중인 고무 반죽의 상태를 체크하는 모습

## 구성원들이 함께하는 'My Machine' 프로젝트 통해 안전하고 효율적인 작업 환경

또한 포항2공장은 2010년 당시 6개월 간 포스코의 컨설팅을 받은 이후부터 QSS(Quick Six Sigma) 활동을 통해 작업 환경을 효율적이고 깔끔하게 유지 중이다. 6시그마란 제품 품질 불량률을 6시그마에 가깝게 하는 품질경영 혁신이다. QSS는 현장에서 발생하는 낭비 및 비효율을 신속히 찾아내 개선하면서 구성원들이 주체적으로 현장을 개선해 나가는 운동이다. 이와 관련해 포항2공장에서는 매년 자체적으로 '마이 머신(My Machine)'이라는 프로젝트를 진행하고 있다. 현장 각 반과 사무직 대표들이 모여 의견을 나누고 현장 작업 환경을 개선하고자 하는 목적이다. 프로젝트에 참여하고 있는 박동현 매니저는 이를 통해 달라진 작업 환경을 보며 큰 보람을 느낀다고. 마이 머신 프로젝트 활동을 통해 설비 및 원료 정리, 안전 선 관리 등을 하고 있으며, 공장 환경을 안전하고 효율적으로 꾸준히 유지하고 있다. 이를 통해 업무 능률도 높이고 일하기 좋은 환경을 만들어 나가고 있는 것이다. 최고의 기술력을 바탕으로 안전하고 효율적인 환경에서 최상의 제품을 만들어내고 있는 포항2공장의 꾸준한 발전을 기대해 본다.

Covering Machine을 작동 중인 모습



## 수년간의 노하우가 만든 최고의 기술력

포항2공장 롤사업부는 업계 1, 2위를 다투고 있다. 업력은 경쟁사보다 짧은 편이지만, STOWE WOODWARD(미국&독일), YOKOHAMA RUBBER(일본)와의 기술제휴를 통해 축적된 선진기술과 독자적인 기술력을 더해 사용환경에 맞춰 연구개발을 계속한 결과 앞선 기술력을 바탕으로 거래처를 늘려 나가고 있다.

“APPLICATOR ROLL이라고 철판에 페인트를 도포해주는 롤이 있는데, 이 롤에 기포가 하나라도 있으면 회전하면서 점이 여러 개 반복해서 쭉 찍혀버리는 문제가 발생할 수 있습니다. 또한 우레탄롤은 신나, 페인트 등 독한 원료를 바르는 데 사용되고 있는데 화학적으로 팽창되어 균열이 생기면 원료가 균일하게 발리지 않는 문제가 생길 수 있고요. 이러한 문제를 불식시키기 위해 수차례 테스트를 하고, 배합도 바꿔보고, 새로운 수입 원료도 사용해 보는 등 수년간 많은 노력을 기울여 왔습니다. 이렇게 쌓은 노하우를 바탕으로 고객사분들이 믿고 맡기실 수 있는 최고의 제품을 만들고 있습니다.”



SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부 생산품질팀  
김규찬 팀장

업계의 독보적인 1등 기업이 되기 위해 앞으로 품질향상은 물론이고, 신규 재질 개발, 설비 투자 등을 통해 저희 공장에서 생산하는 모든 제품의 품질에 대한 고객사의 신뢰를 강화하고, 우수한 제품을 바탕으로 영업팀이 영업하는 데 조금이라도 도움이 될 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 또한 안전하고 깨끗한 공장을 만들어 직원들이 안전사고 없이 일할 수 있도록 항상 신경 쓰고 노력하겠습니다.

SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부 생산품질팀  
박동현 매니저

포항2공장에서 생산되는 제품들의 품질 관리를 위해 단계별로 수치를 체크하고, 현장을 관리하는 등의 업무를 하고 있습니다. 마이 머신 프로젝트 참여 등 안전 관리에도 힘쓰고 있는데요. 무재해 기록을 이어 나갈 수 있도록 꾸준히 노력하겠습니다.



SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부 고무반  
김은호 사원

고무 커빙 머신 2호기를 운전하고 있습니다. 안전을 최우선으로 하며 불량 없는 제품 생산을 통해 회사에 기여할 수 있도록 최선을 다하겠습니다! 항상 즐겁게 일하며 안전하게 정년퇴직 하는 것이 제 목표입니다. 😊



1 ZOOM IN

# SIMPAC그룹, 두 차례 채용박람회 참가 통해 구직자와 만남

2024년 상반기 SIMPAC그룹은  
우수인재 확보 및 홍보를 위해,  
2번의 채용박람회에 참가했다.



## '중견기업 일자리 박람회', 'KB굿잡 우수기업 취업박람회' 참가로 우수인재 확보

SIMPAC그룹은 5월 21일 코엑스에서 열린 '중견기업 일자리 박람회'에 참가했다. 올해로 8회차를 맞은 '중견기업 일자리 박람회'는 국내 유일의 중견기업 일자리 박람회로, 대한민국을 대표하는 우수 중견기업 100여 개사, 약 5,000여 명의 구직자가 함께했다. 이 날 박람회장을 방문한 최진식 SIMPAC그룹 회장 겸 중견기업연합회 회장은 "일자리는 최고의 복지라는 말이 있듯 일자리 창출은 다른 무엇보다 청년들을 응원하는 가장 효과적인 방법"이라며 "청년들의 개성과 역량이 중견기업의 도약을 견인하는 원동력이 되도록 중견기업연합회가 앞장 서겠다."고 참가자들을 독려했다. SIMPAC그룹 HR전략팀과 경영지원1팀은 이번 박람회에서 중견기업 구직자들에게 취업에 실질적으로 도움이 되는 채용 상담, 자기소개서 피드백 및 실무 면접 Tip 안내, 직무소개 등 다채로운 프로그램을 진행했다.



이어서 SIMPAC그룹은 5월 27일 코엑스에서 개최된 'KB굿잡 우수기업 취업박람회'에도 참가했다. 이번으로 25회차를 맞이한 'KB굿잡 우수기업 취업박람회'는 2011년 출범 이후 총 누적 방문자 수 118만 명에 이르는, 단일 규모로는 국내 최대의 취업박람회다. 이날 박람회 현장에는 면접관 입장에서 모의 면접을 진행하는 '면접 스튜디오', 취업 컨설팅관, 박람회 참가 기업의 채용설명회 및 전문가 특강으로 구성된 '취업특강&채용설명회관' 등이 마련되었으며, SIMPAC그룹은 채용 상담, 구직자 Q&A 등 다양한 프로그램을 진행했다.

2번의 채용박람회 동안 약 150명이 넘는 구직자들이 SIMPAC그룹 부스를 방문하였으며, 회사 및 직무 소개, 채용 관련 Tip 등에 대해 인사담당자들과 직접 소통하며 취업에 필요한 도움을 얻어갈 수 있었다. 일부는 진행 중인 상반기 채용 지원으로 이어지는 소기의 성과를 달성하기도 했다. 앞으로도 SIMPAC그룹은 구직자 니즈 분석을 통해 프로그램을 지속 개선하고, 일자리 박람회 참여를 확대하여 더 많은 우수인재를 확보할 계획이다. 이를 통해 SIMPAC그룹의 브랜드 가치를 높이고, 지속 가능한 성장을 이루어 나갈 예정이다.

2 ZOOM IN

# SIMPAC 메탈BU 임직원, 2024 철강마라톤 대회 참가

SIMPAC 메탈BU 임직원들은 지난 5월 18일 경기도 하남시 소재 미사 경정공원에서 개최된 '2024년 철강마라톤 대회'에 참가했다.



올해로 17회를 맞이하는 철강마라톤 대회는 탄소중립이라는 새로운 시대를 향한 '탄소중립 미래로, 철강산업 세계로' 라는 슬로건 아래 진행되었다. 철강업계 임직원과 가족 등 49개사 4,500여 명이 참가했으며, 모두가 함께 즐길 수 있도록 풍선아트, 페이스페인팅, 철강 슷돌이·흙런왕 등 다양한 부대 프로그램도 운영되었다.

이날 행사에는 SIMPAC 메탈BU 송효석 부회장을 포함한 임직원 약 40여 명이 5km, 10km 마라톤 코스에 참여했고, 새로운 시대를 향한 우정과 화합의 장을 열 수 있었다.



1

2024 SIMPAC NEWS

### SIMPAC홀딩스 리스텍비즈 1공장, 정기 수리 및 청소로 재정비



5월 20일부터 29일까지 약 2주간 SIMPAC홀딩스 리스텍비즈 1공장은 정기 수리 및 청소 활동을 하며 재정비 기간을 가졌다. 기계장비들을 세척 및 수리하고 공장 내 페인트칠과 시멘트칠을 하며 공장을 재정비했다. 6월 이후 생산 제품의 품질 향상과 안전한 생산 활동이 이루어지기를 바라는 바이다.

2

2024 SIMPAC NEWS

### SIMPAC홀딩스 리스텍비즈, 춘계 야유회 진행



지난 5월 31일 SIMPAC홀딩스 리스텍비즈의 전 임직원이 구성원으로서 서로 단합하며 친목을 도모하고자 춘계 야유회에 참석하여 함께 시간을 보냈다. 백운산 산행과 각 조별 족구대회를 통해 직원 상호 간의 일체감 및 집단 공동체 의식을 함양할 수 있었다.

우리들의 이야기

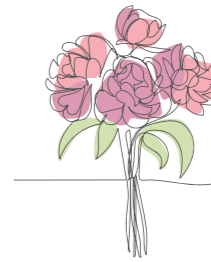
2024 SIMPAC NEWS



결혼을 축하합니다!

SIMPAC 메탈BU  
포항1공장 생산팀  
정용환 매니저

결혼식에 귀한 발걸음 해주시고,  
멀리서라도 잊지 않고 축하해주셔서 감사합니다!  
한 몸 됨을 기억하며 주 안에서 잘 살도록 하겠습니다!



탄생을 축하합니다!

SIMPAC 메탈BU  
경영지원2팀  
조솔범 매니저

사랑하는 내 조카 은하야,  
우리의 곁으로 와줘서 너무 고마워.  
아프지 말고 건강하게 성장하자.



# 성공의 가장 중요한 원칙은

한 걸음 더  
나아가는 습관을

기르는 것이다

- 나폴레옹 힐 -

## 마음을 나누는 우리

38

찾아가는 클래스

향기로 마음을 힐링하다. 나의 감정을 위한  
힐링 향수 만들기 in SIMPAC 프레스BU

44

심팩인 플레이스

가볍게 떠나기 좋은 국내 여행지 추천

48

안전한 하루

여름철 산업 현장 안전 수칙

50

직장인 멘토링

직장인의 고민에 대해 답해드립니다

54

북클럽

심팩인의 책장

56

TREND

'도파민 디톡스'가 필요해

58

우체통

독자 참여 이벤트

**SIMPAC**  
STORY MAGAZINE



in SIMPAC 프레스BU

## 향기로 마음을 힐링하다 나의 감정을 위한 힐링 향수 만들기

좋은 향기를 맡으면 기분이 좋아지고 마음이 안정된다. 바쁜 업무에 지치고 힘든 SIMPAC 프레스BU 직원들의 마음을 힐링하기 위해 특별한 클래스가 진행됐다. 바로 '아로마 향수 만들기 클래스!' 다양한 효능이 있는 아로마 오일을 시향하며 심신을 안정시키고 스트레스를 날려버릴 수 있었던 즐거운 클래스 현장을 소개한다.



### 힐링을 위한 나만의 향수 만들기

사람은 누구나 타인에게 좋은 향기로 기억되고 싶은 마음이 있다. 무엇보다 좋은 향기는 나의 기분부터 UP시킨다. 꼬릿한 발냄새나 쿼퀴한 땀 냄새보다는 싱그러운 풀내음과 향긋한 꽃향기가 더 좋지 않은가. SIMPAC 프레스BU 직원들은 나의 심신을 안정시키고 타인에게 좋은 기억을 남기기 위한 나만의 시그니처 향수 만들기에 도전했다. 전문 조향사가 아니라도 아로마 에센셜 오일을 블렌딩하여 간단하고 쉽게 나만의 향수를 만들 수 있는 원데이 클래스에 도전한 것이다. 단지 좋은 향이 아니라 건강에 효능이 있는 향을 선택할 수 있는 '아로마 향수 클래스'라 특히 직원들에게 더 인기가 많았다. 평소 향수를 전혀 사용하지 않지만 힐링할 수 있는 나만의 향기를 찾고 싶은 직원, 이미 즐겨 쓰는 향수가 있지만 나만의 유니크한 향을 찾고 싶은 직원, 단순히 향수에 대한 호기심으로 참여한 직원 등 다양한 목적을 품은 10명의 직원이 한자리에 모였다.



이날 강의를 진행한 아로마 테라피스트 김선희 강사는 본격적인 조향 전 향수의 역사와 향기의 효과에 대한 이론 강의를 먼저 진행했다. 고대부터 이어온 향수의 유래와 문명과 함께 발달해 온 향수의 역사를 익숙한 인물들의 일화와 다양한 명화를 통해 재미있게 풀어내어 직원들의 관심을 끌었다. 무엇보다 향기로 사람의 마음을 움직이고 이에 따라 역사까지 바꾼 흥미로운 스토리는 향기에 대한 관심을 더욱 끌어올렸다. 강사는 역사 이야기에 이어 향기에 대한 효능도 설명했다. 스트레스와 불안감이 많은 현대인들의 스트레스를 관리하고 심신을 완화하는 방법으로 오감을 자극하는 것, 특히 후각을 이용하는 것이 탁월한 효과를 발휘한다는 이야기에 직원들의 눈이 한층 더 반짝거렸다. 몇몇 직원들은 사무실에 앉아서도 피톤치드를 들이 마시며 힐링할 수 있는 향기를 만들겠다는 의지를 불태운다. 그럼 본격적으로 향수를 만들어 보자.



10인 10색! 세상에서 하나뿐인 향수

이론 강의가 모두 끝난 후에는 본격적으로 향수 만들기가 시작됐다. 둥글게 모여 앉은 직원들 앞에 아로마 에센셜 오일 및 식물성 발효주정과 완성된 향수를 담은 빈 향수병, 인헤일러, 라벨 스티커가 놓여있었다. 아로마 에센셜 오일은 꽃, 줄기, 열매, 뿌리 등 식물의 여러 부위에서 추출한 방향성 오일로 발효주정과 섞어 아로마 향수를 만들 수 있다.



향수 만들기의 첫 번째 순서는 주요 재료인 아로마 에센셜 오일을 시향하면서 나만의 향기를 찾는 것이다. 직원들은 준비된 오일의 향을 맡으며 각자 이끌리는 향을 찾기 시작했다. 레몬, 메이창, 라벤더, 패츨리, 사이프러스, 페퍼민트, 유칼립투스 등 7종의 아로마 오일의 향을 맡으며 힐링과 기분 전환, 심리 안정과 스트레스 해소까지 할 수 있었던 즐거운 시간이다. 직원들은 하나하나 신중하게 향을 맡으며 서로 의견을 나눴다. 같은 오일이라도 제각각 느끼는 향이 다르기 때문에 서로에게 어울릴 것 같은 향도 추천해줬다. 한 가지 향기를 맡을 때와 다양한 향을 블렌딩하여 향수를 만들 때 향기가 달라진다는 이야기에 직원들은 신기해하며 더욱 신중하게 시향을 했다.

함께 블렌딩 했을 때 좋은 조합, 각자 다른 심신 상태 개선에 효과가 있는 향에 대한 강사의 조언을 들은 직원들은 어떤 향을 조합해 향수를 만들지 더욱 고민이 깊어졌다. 직원들이 7가지 향을 모두 시향한 후에도 어떤 조합이 좋을지 감을 잡지 못하자 강사는 몇 가지 팁을 주며 아로마 향수 블렌딩 가이드를 제시했다. 과연 어떤 향수가 나올까? 10인 10색! 직원들의 개성과 취향의 향이 솔솔 풍기는 10가지 각기 다른 향수가 탄생될 것 같다.



스트레스 타파, 심신 안정을 위한 향수 완성

강사의 팁을 바탕으로 각자 블렌딩할 향을 생각한 직원들은 다양한 조합을 통해 계속해서 맡고 싶은 향, 세상에서 단 하나뿐인 유일한 향, 나의 심신 안정에 도움을 주는 향을 만들어 내며 즐거운 시간을 가졌다. 한 방울 한 방울 섞을 때마다 눈빛을 빛내며 집중하는 모습이 마치 전문 조향사 같다. 한 방울이라도 잘못 떨어뜨리면 생각한 향을 구현할 수 없기 때문에 더욱 신중한 모습이다. 직원들은 옆 자리의 동료들에게 조언을 구하고 서로의 향수를 시향해주며 각자의 향수를 완성했다. 아울러 비염에 효과가 좋은 인헤일러도 덤으로 만들어 각각 2개의 향기를 완성했다.

클래스에 참여한 기계설비팀 김소현 매니저는 '평소 포근한 머스크 향을 좋아해서 머스크향을 구현하려고 노력했다'며 '완성된 향수를 침실에 뿌릴 예정인데 잠이 솔솔 더 잘 올 것 같다'고 직접 만든 향수를 소개했다. 더불어 '평소에 관심 있었던 향수 만들기를 경험해 볼 수 있어서 좋은 추억이 되었다'고 참여 소감을 밝혔다. 이렇게 블렌딩한 향수는 일주일 숙성한 뒤에 사용할 수 있다. 이날 완성한 향수를 통해 업무 스트레스도 날리고 심신의 안정도 찾을 수 있길 기대한다.



## 향에 따라 효능도 다르다



**1**  
기분 전환, 분노와 화를 없애주는 **'레몬'**  
식욕 증진, 기분 전환,  
스트레스 완화, 항바이러스



**2**  
스트레스 완화, 안정과 기쁨의 오일 **'메이창'**  
안정, 기쁨, 기분 전환, 스트레스 완화,  
고혈압, 부정맥



**3**  
이완, 릴랙싱, 숙면에 도움을 주는 **'라벤더'**  
이완, 릴랙싱, 숙면에 도움을 주는 **'라벤더'**  
안정, 치유, 힐링,  
숙면, 스트레스 완화



**4**  
편안함, 이완, 안정의 오일 **'패츨리'**  
편안함, 안정, 숙면, 릴랙싱



**5**  
시련을 이겨내는 힘,  
스트레스 완화! **'사이프러스'**  
의욕, 적응, 기분 전환, 스트레스 완화



**6**  
집중력 향상, 각성, 두통,  
통증에 좋은 **'페퍼민트'**  
집중, 기분 전환, 두통, 통증 개선



**7**  
스트레스, 비염에 효능이 좋은 **'유칼립투스'**  
비염, 감기, 천식, 폐질환 등  
호흡기 강화, 근육 완화

### 상황에 따라, 이렇게 블렌딩 해보세요!

- 1** 이완, 릴랙싱, 숙면  
레몬 10방울, 메이창 5방울, 라벤더 20방울, 패츨리 5~8방울
- 2** 행복, 업리프팅, 긴장, 스트레스 완화  
레몬 10방울, 메이창 20방울, 사이프러스 15방울
- 3** 쿨링, 통증  
레몬 10방울, 메이창 10방울, 페퍼민트 15방울
- 4** 스트레스, 이완, 두통  
레몬 10방울, 라벤더 10방울, 페퍼민트 10방울

## 클래스 참여 소감



**기계설계팀 김지현 매니저**  
**레몬+페퍼민트+라벤더+메이창**

평소에 향수에 관심이 많아요. 특히 시트러스향과 우디향을 좋아해서 만들어 보고 싶었는데, 심신을 안정시켜주고 감정을 완화시켜주는 효과가 난다고 해서 기대가 됩니다. 가지고 다니면서 주변의 향을 변환하고 싶을 때 사용할 예정입니다.



**기계설계팀 이정우 매니저**  
**레몬+메이창+패츨리**

스트레스를 완화하고 싶어서 오늘 체험에 참여하게 되었어요. 말으면 행복함을 주는 향기를 만들고 싶었어요. 오늘 만든 향기는 일하다가 기분이 다운되고 힘들 때마다 행복해질 수 있도록 사무실에서 사용할 계획입니다.



**기계설계팀 김시훈 매니저**  
**레몬+패츨리+라벤더+사이프러스**

평소 산 속에 있는 기분을 느낄 수 있는 흠냄새를 좋아해요. 오늘 향수도 흠향을 구현하려고 노력했는데, 매일 아침 업무 전 기분 좋은 시작을 위해 뿌릴 거예요. 아로마 향을 시향하면서 스트레스를 날릴 수 있는 힐링 타임이었습니다.



**전기설계팀 최희정 매니저**  
**레몬+라벤더+메이창+유칼립투스+페퍼민트**

상쾌하고 리프레시되는 향을 만들고 싶었어요. 직접 향을 조합해 보면서 블렌딩 하는 경험이 정말 즐겁고 흥미로웠어요. 사무실에서 방향제로 사용할 예정인데, 일주일 후 같이 참여한 팀원들과 누구 향이 더 좋은지 다시 함께 시향해보고 싶습니다.



**개발팀 김명호 매니저**  
**레몬+페퍼민트+라벤더**

자연스러운 향을 만들고 싶었어요. 평소 나무향을 좋아하는데 일주일 후 숙성되면 어떤 향이 날지 궁금해요. 오늘 만든 향수는 와이프에게 선물로 줄 생각인데, 아내가 좋아했으면 좋겠네요.



**개발팀 김준태 매니저**  
**레몬+패츨리+라벤더+페퍼민트**

레몬향을 좋아합니다. 상큼한 향이 기분을 좋게 하잖아요. 그래서 오늘 향수도 레몬을 중심으로 블렌딩 했습니다. 향수에 별로 관심이 없었는데 색다른 경험이라 즐거웠습니다.



**개발팀 유승규 매니저**  
**레몬+페퍼민트+라벤더**

평소 시원한 민트 향을 좋아합니다. 향수를 자주 사용하지 않는데 오늘 만든 향수를 나만의 향으로 뿌리고 다니고 싶어요. 평상시에 경험해 보기 힘든 체험인데 바쁜 업무 중 리프레시 되는 즐거운 시간이었습니다.



**개발팀 유현길 매니저**  
**레몬+메이창+페퍼민트+패츨리**

향수를 사용해 본 적이 없어요. 더운 여름을 앞두고 시원한 느낌의 향을 만들고 싶었어요. 몸에 뿌리지는 않겠지만 사무실에서 주위를 환기시키고 싶을 때 공기 정화용으로 사용하겠습니다.

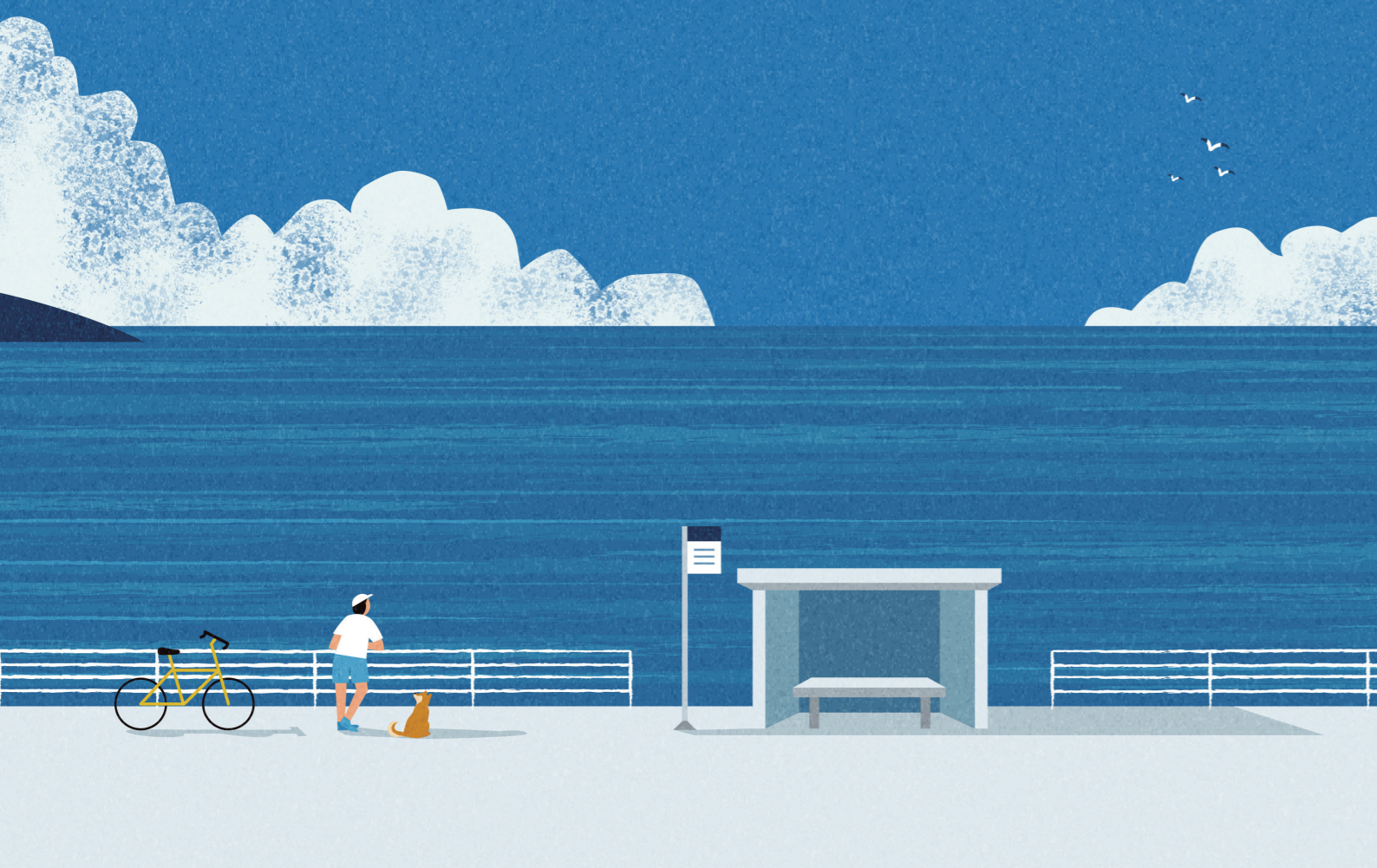


**전기설계팀 신희남 매니저**  
**메이창+레몬+페퍼민트+패츨리**

숲과 나무에서 나는 피톤치드 향을 좋아합니다. 숲내음이 가득한 향을 기본으로 해서 시원하고 상큼한 향을 약간 가미하려고 했는데, 사무실에서 업무 중 째뻍이 뿌려주면 기분이 좋아질 것 같아요.

# 가볍게 떠나기 좋은 국내 여행지 추천

이번 호 심팩인 플레이스에서는  
SIMPAC 사업장 소재지를 중심으로 가족, 친구, 연인과  
함께 다녀오기 좋은 국내 여행지들을 소개한다.



## 인천 개항장·월미도

수도권 지하철 1호선/수인분당선 인천역 주변으로는 다양한 볼거리, 즐길거리들이 가득하다. 1883년 개항 이후 근대 문물을 받아들이는 관문 역할을 해 온 개항장 일대는 그때 당시를 느낄 수 있는 다양한 박물관, 전시관 등이 자리하고 있다. 무엇보다 다양한 중식을 맛볼 수 있는 '차이나 타운'이 형성되어 있어 예로부터 인천의 가장 대표적인 관광지로 손꼽힌다. 한국식 짜장면의 원조집인 옛 공화춘 자리에 있는 '짜장면 박물관'에 가면 짜장면의 역사를 확인해 볼 수도 있다.



차이나타운을 지나 오르막길을 조금만 올라가면 나오는 '자유공원'은 우리나라에서 가장 오래된 서양식 공원이다. 맥아더 장군 동상을 비롯해 인천 학도의용대 호국 기념탑, 임시정부 수립 의결 기념비 등 역사적 의미를 담은 기념탑들이 세워져 있다. 차이나타운에서 북쪽 방향으로 가면 '송월동 동화마을'이 있는데, 세계명작동화를 테마로 마을 전체에 그림을 그리고 조형물을 설치해 사진 찍기 좋은 관광 명소로 자리잡았다. 한편, 인천역을 기준으로 서쪽 방향으로 월미도가 있다. 월미바다열차를 타면 월미도와 인천항 일대의 풍경을 둘러보며 월미도까지 편하게 이동할 수 있다. 월미바다열차는 인천역 근처의 월미바다역, 월미공원역, 놀이공원과 테마파크 및 유람선 선착장 등으로 갈 수 있는 월미문화의 거리역, 2024년 하반기 오픈 예정인 국립인천해양박물관과 가까운 박물관역까지 총 4개의 역을 순환하는 관광 모노레일이다. 월미도 안에서만도 즐길 거리가 많아 나들이 가기 좋은 곳이다.

### 당진 삽교호 관광지

서해바다와 삽교호가 만나는 곳에 자리한 삽교호 관광지에서는 놀이공원을 비롯해 다양한 시설들을 만나볼 수 있다. 아산 방향에서 삽교천 방조제를 건너면 바로 보이는 위치로 당진의 관문이자 주요 관광지이다.

삽교호 놀이공원의 랜드마크인 대관람차는 SNS 인생샷을 촬영할 수 있는 장소로 유명하고, 산책을 하거나 자전거 타기 좋은 삽교호 바다공원, 호수공원에서 여유로운 시간을 보낼 수도 있겠다. 해군 퇴역 군함을 활용한 테마공원인 삽교호 함상공원, 해양 안전과 해양 생물에 대해 알아볼 수 있는 해양테마체험관 등 볼 거리도 다양하다. 캠핑을 즐긴다면 서해의 아름다운 풍경을 만끽할 수 있는 당진해양캠핑공원에도 가 볼 만하다. 카페에 앉아 커피 한 잔 하며 서해의 랜드마크인 서해대교를 바라보고, 회나 조개구이를 골라 맛보며 즐거운 시간을 보내 보는 것은 어떨까?

사진 출처 : 당진 문화관광



### 당진 왜목마을

해안 방조제길을 따라 서쪽으로 쪽 이동하다 보면 그 끝자락에 왜목마을이 있다. 왜목마을은 국내에서 유일하게 일출과 일몰을 함께 볼 수 있는 곳으로 유명하다. 때문에 매년 12월 31일~1월 1일에는 왜목마을 해넘이 해맞이 축제가 열린다. '왜목'이라는 이름은 해안의 모양이 왜가리의 목과 닮았다고 해서 붙여졌다. 왜목마을은 북쪽으로 반도 형태로 솟아나온 부분에 위치하고 있어 동쪽 해안에서 일출과 일몰을 동시에 볼 수 있다. 왜목마을 해변에는 모래사장과 갯바위가 있어 해수욕과 낚시를 즐기기도 좋다. 왜목해변을 따라 1.2km의 수변데크가 설치되어 있어 맨발 산책도 가능하다. 모래사장을 따라 걷다 보면 요트세계일주 홍보전시관이 있는데 1층에서는 김승진 선장의 무동력 요트 세계일주 여정을 무료로 관람할 수 있으며 2층에 위치한 교육장에서는 왜목마을 앞바다와 연계해 여름 요트 체험 프로그램을 운영하고 있다.



### 여수 해안관광

여수는 남해안의 대표적인 해양관광도시로 볼 것도 즐길 것도 넘쳐난다. 동백꽃으로 유명한 오동도는 한려해상국립공원에 속해 있으며, 입구 주차장에서 방파제 길을 따라 15분 정도 걸거나 동백열차를 타면 섬에 도착할 수 있다. 섬 전체에 심어져 있는 3천여 그루의 동백나무에서 피는 꽃을 보기 위해 1~3월에 가장 많은 사람들이 몰리지만 언제 가든 아름다운 해안 산책로를 즐길 수 있는 곳이다. 국내 최초로 바다 위를 횡단하는 여수 해상 케이블카는 돌산공원과 자산공원을 잇는 1.5km 길이의 케이블카다. 케이블카를 타면 여수 해양공원, 거북선대교, 오동도 등 다도해의 풍경을 내려다볼 수 있으며, 좀 더 스릴 넘치게 즐기고 싶다면 바닥이 투명한 크리스탈 캐빈을 선택하면 된다. 여수 해양공원 옆으로는 여수 낭만포차거리가 조성되어 있어 여수 밤바다의 낭만과 함께 남도의 맛을 즐길 수 있다. 근처의 고소동 벽화마을에 가서 사진도 찍고, 언덕 위에서 내려다 보이는 바다 풍경을 즐기며 시간을 보내도 좋겠다.



# 여름철 산업 현장 안전 수칙

이상 기후가 계속되며 여름은 점점 더 길고 무더워지고, 태풍은 더욱 강력해지고 있으며, 폭우의 정도도 심해지고 있다. 안전한 여름 나기를 위해 여름철 산업 현장에서 유의해야 할 안전 수칙에 대해 알아보자.

## 폭염 및 온열질환 대비

폭염이란 통상 30도 이상의 심한 더위가 계속되는 현상을 의미한다. 여름이 깊어질수록 더욱 무더워질 예정인 가운데, 더위로 인해 근로자의 건강 및 안전에 문제가 발생하지 않도록 실내의 작업환경을 점검하고, 폭염 대비 안전 수칙을 수립하여 단계별로 조치를 취하도록 하자.

## 온열질환 예방을 위한 3대 기본 수칙



그늘



물



휴식

- 실외 작업장에서는 근무 장소와 가까운 위치에 바람이 통하는 그늘진 장소를 마련해 휴식을 취할 수 있도록 한다.
- 실내 작업장에서는 근무 장소에 온·습도계를 비치해 확인하고, 더운 공기가 정체되지 않도록 에어컨, 공기순환장치, 선풍기, 냉풍기 등 냉방장치를 작동시키고 주기적으로 환기를 해 줘야 한다. 또한 열대야에 대비해 야간작업 시에도 실내 온도를 관리한다.
- 규칙적으로 물을 마시도록 한다.
- 폭염주의보 및 폭염경보 발령 시 매시간 10~15분 이상 규칙적으로 휴식을 취하고, 특히 무더운 오후 시간대에는 옥외 작업은 최소화하는 것이 좋다.
- 중간중간 휴식을 취하되, 덥더라도 안전 장비 등 보호구는 꼭 착용해야 한다.
- 필요 시 쿨도시 등 보냉장구를 제공한다.
- 고열, 구토, 실신 등 온열질환 증상을 보이는 환자 발생 시 즉시 작업을 중단하고, 그늘 또는 바람이 부는 곳으로 데려가 체온을 낮추고 경과를 관찰한다. 만약 의식이 없을 경우에는 병원으로 이송한다.

## 강풍 예방 조치

- 각종 시설물 및 기계장비, 자재 등의 결속 상태를 점검하고 보강한다.
- 기상 정보를 수시로 확인하고, 비상 대피 계획을 수립 운영한다.
- 유리창, 가설물 인근 등 낙하물 우려가 있는 장소는 접근을 통제한다.

## 장마철 침수 대비

- 배수로 및 배수시설을 사전 점검·정비한다.
- 감전 사고 예방을 위해 전기 시설을 사전 점검·정비한다.
- 인접 하천의 수위 변화를 모니터링하고 경보 계획을 수립한다.
- 침수 사고 발생에 대비하여 긴급복구 장비 및 비상구호 용품을 비치한다.

## 폭염 단계별 대응 요령

### 주의(체감 온도 33도 이상)

매시간 10분씩 그늘 및 시원한 곳에서 휴식을 제공하고, 무더위 시간대(14~17시)에는 옥외작업 단축 또는 작업 시간대를 조정한다.

### 경고(체감 온도 35도 이상)

매시간 15분씩 그늘 및 시원한 곳에서 휴식을 제공하고, 무더위 시간대에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업을 중지한다. 업무 담당자를 지정해 근로자의 건강 상태를 확인한다.

### 위험(체감 온도 38도 이상)

매시간 15분씩 그늘 및 시원한 곳에서 휴식을 제공하고, 무더위 시간대에는 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업은 중지한다. 열사병 등 온열질환 민감군에 대해서는 옥외작업을 제한하고 업무 담당자를 지정해 근로자의 건강 상태를 확인한다.

점점 더위에 실내의 작업장이나 심지어는 전기로 앞에서 일하며 구슬땀을 흘리고 있는 심팩인들의 안전을 위해 사전에 준비하고 점검하여 다 함께 안전한 작업 환경을 만들어 나가자.

## 직장인의 고민에 대해 답해드립니다

‘직장인 멘토링’ 코너에서는 사전에 모집한 심팩인들의 고민 사연을 바탕으로 고민 해결에 도움이 될 전문가의 피드백을 받아봤습니다.



**맞벌이라 육아가 너무 힘들어요.**

저희 부부는 두 돌 지난 아기를 키우고 있습니다. 맞벌이하자는 실정에 아이를 위해 많은 시간을 같이 못 보내는 만큼 몬테소리, 홈문센 등 프로그램을 시키고 있는데요. 프로그램에 참여하기 위해서는 5시에 퇴근하더라도 간신히 도착하는 상황이다 보니 업무와 가정 사이에서 아빠로서 양립하기 너무 어렵고 힘듭니다. 현실적으로 외벌이는 생각조차 어려운데 맞벌이 선배들은 어떻게 멋진 부모로 살아오신 건지 궁금합니다. 어떻게 하는 것이 좋을지 조언 부탁드립니다.



질문자님의 이야기를 들으니 마음이 짠하고, 그 고단함이 그대로 전해집니다. 동시에 20년 넘게 직장생활을 하고 있는 저는 그 시간을 어떻게 보낸 걸까... 머릿속 영사기를 돌려보기 시작했습니다. 솔직히 기억이 잘 나지 않습니다. 그런데 정신 차려 보니 아이들은 훌쩍 커 있고, 저는 그 이상으로 나이 들어 있었습니다. 분명 많이 고단하고, 많이 힘들었을 텐데, 왜 기억이 안나는 걸까요? 제 이야기는 잠시 접어두고 질문자님의 질문으로 돌아가 보겠습니다. 우선, 우리는 왜 맞벌이를 하게 되었는가를 생각해봐야 합니다. 산업화가 태동한 1960년대 우리나라 맞벌이 비율은 15.4% 수준이었습니다. (출처: KOSIS 국가통계포털) 1990년 50%를 지나 지금은 약 70% 수준입니다. 맞벌이 비율 증가의 배경엔 산업화, 도시화, 여성 교육 수준 향상, 사회 인식 변화, 양성평등 증진, 편의시설 확충 등 다양한 이유가 있습니다. 그러나 더 확실한 이유가 있습니다. 그건 바로 경제적 이유입니다.

자본주의 사회가 되고, 자본 소득이 노동 소득의 속도를 추월하면서 우리는 인플레이션이란 녀석과 함께 살게 되었습니다. 현

재 임금 근로자 월평균 소득은 353만 원입니다. 단순 연봉으로 계산하면 약 4,300만 원 수준인데요. 서울 아파트 평균값은 약 13억 원(한국감정원 조사 기준)입니다. 그렇다면 서울에 있는 아파트 한 채를 손에 넣으려면 숨만 쉬며 30년 월급을 꼬박 모아야 한다는 말입니다. 시대는 부유하나, 개인은 힘겨운 시대. 밥 굶는 일은 없지만, 늘 무언가 공허한 시대. 이러니 맞벌이를 하지 않을 수가 있을까요? 선진국들의 동거 문화는 여기서 한발 더 앞서 나간, 결혼을 생략한 맞벌이의 또 다른 진화적 모습이라고 할 수 있습니다.

응답하라 1997이란 드라마를 보면, 우리 아버님들 세대의 이야기가 나옵니다. 팍팍했지만 외벌이로도 충분했던 시절. 단칸방 하나에서 시작하더라도 전혀 부끄럽지 않았던 시대. 눈치채셨는지 모르겠습니다. 저는 ‘시대’에 대해 이야기하고 있습니다. ‘시대’는 ‘세대’를 포괄합니다. 그러니까 ‘세대’는 ‘시대’에 종속되며, ‘시대의 흐름’에 따라 그 생존 방식을 바꾸는 것이 바로 ‘세대’라는 것입니다. 앞서 질문자님께서 맞벌이 선배들이 다들 어떻게 그렇게 멋진 부모로 살아온 건지 궁금해하셨습니다. 저도 조금은 먼저 그 힘든 시간을 지나온 선배로서 말씀드리자면, 주어진 시대와 개인의 상황에 그저 최선을 다했을 뿐이고 치열하게 그 시간을 지나왔지만 그 고단함이 잘 기억나지 않는다고 말씀드렸습니다.

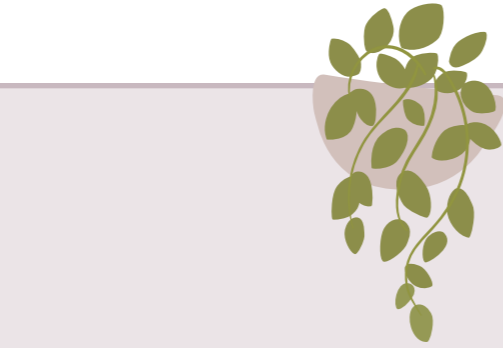
맞벌이가 필수인 시대. 업무와 가정 사이에서 좋은 부모로 양립하기 어려운 시대. 그러니까 질문자님의 고민은, 질문자님이 부족하거나 본인의 역할을 잘 못해서가 아니라 거부할 수 없는 시대의 흐름이라는 이야기입니다. 고로, 자책할 이유도 필요도 없습니다. 오히려, 합계출산율 0.72명인 이 시대에 칭찬받아 마땅합니다. 한 가지 고무적인 건, 그래도 질문자님은 오후 5시에는 퇴근하실 수 있는 여건을 가지고 계시다는 겁니다. 조금 힘들더라도, 그 상황에 감사하며 지금처럼 열심히 최선을 다하시길 응원합니다. 그리하여 언젠가, 어느 후배가 대체 어떻게 아이를 키워냈냐고 질문자님께 묻는 날이 온다면 저처럼 무책임하게 기억나지 않는다고 하지 마시고 정말로 좋은 노하우를 알려 주시면 좋겠습니다.

**P.S**  
고단한 시간이었지만, 제대로 기억이 나지 않는 이유 중 하나는 아마도 커가는 아이들의 웃음이었던 것 같습니다. 백 번의 고단함도, 아이들의 웃음 한 번에 한여름 아이스크림 녹듯 사라지고 말았으니까요. 지금 질문자님의 시간이, 영롱하게 빛나는 그리운 날로 기억될 그날이 꼭 올 겁니다.



**워라밸에 대한 고민입니다.**

직무특성상 야근이 필수입니다. 데드라인이 정해져 있는 업무라, 하루 8시간 근무로는(물론 저의 능력부족도 있겠지만) 업무를 끝내기가 물리적으로 불가능하다고 생각합니다. 결혼 전에는 그냥 야근해 가며 일을 했는데, 결혼을 하고 나니 생각이 달라지게 되었습니다. 하지만 상황이 변하지 않아서 야근을 하면 할수록 아내에게 미안한 마음이 커집니다. 그렇다고 제가 야근을 안 하면, 그만큼 팀장님과 다른 팀원들에게 업무부담을 주는 상황이 예상됩니다. 인원충원이 예상되지 않는 상황에서 워크 라이프 밸런스를 유지하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?



고민과 고생이 정말 많겠습니다. 워라밸(Work & Life Balance)은 직장인 모두의 공통 고민거리일 겁니다. 시간이 없으면 없는 대로, 많으면 많은 대로 말이지요. 우선, 워라밸의 진정한 의미에 대해 짚고 넘어가면 좋겠습니다. 질문자님께서 문의하신 것처럼, 우리는 ‘밸런스’를 어떻게 유지할 것인가에 대해 살펴봐야 하니까요.

얼마 전, 워라밸로 고민이 많다는 후배와 이야기를 나누는 적이 있습니다. 워라밸이 보장되지 않는다는 이유로 퇴사와 입사를 반복하고 있었습니다. 후배가 원하던 워라밸은 무엇이었을까요? 상사와 선배들 눈치 보지 않고 퇴근할 수 있는 자유로운 분위기. 정해진 시간에 칼같이 퇴근하고 이후 시간이나 주말에 간섭 받지 않는 것. 직장인이라면 누구나 원하는 것일 겁니다.

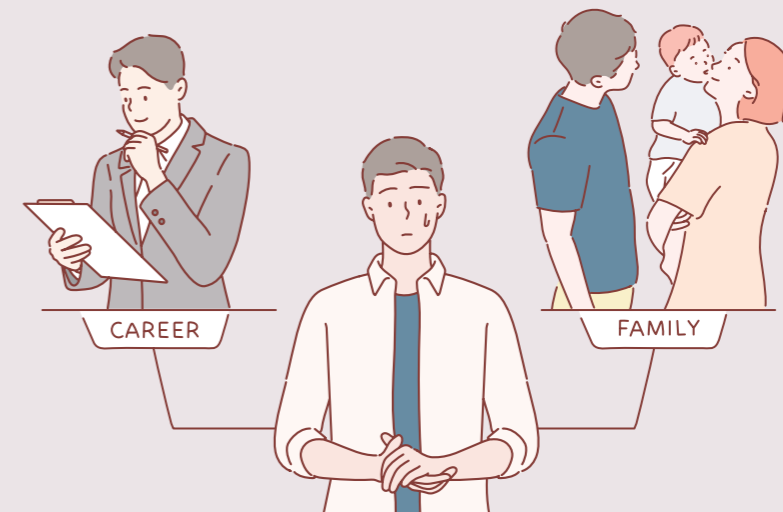
잠깐만 같이 생각해 볼 것이 있습니다. 주 40시간 도입으로 우리네 고질적인 야근 문화가 많이 개선되었지만, 워라밸은 전적으로 회사가 ‘제공’ 해주는 것은 아닙니다. 개인의 노력도 분명 필요합니다. 회사가 정해진 시간에 퇴근하라고 하더라도, 맡은 일을 완료하는 책임은 자신이 져야 합니다. 근무 시간에 최대한 마무리하려 노력하되, 그 시간이 부족하다고 생각되면 근무 외 시간에 일을 할 수도 있는 겁니다. 유럽에서 주재원으로 근무할 때, 카페에서 노트북으로 열심히 일하는 사람들을 많이 봤습니다. 자유롭게 일을 한다고 우리는 쉽게 생각하지만, 그 사람들은 근무 시간 이후에 처리하지 못한 일들을 하고 있던 겁니다.

점심도 샌드위치로 자리에서 해결했는데도 말이지요. ‘워라밸’은 말 그대로 균형 잡기를 의미합니다. 평균대에 올라가면 가장 먼저 해야 할 일이 있습니다. 양팔을 벌리고 좌우 균형을 잡는 것이죠. 상황에 따라 ‘일’에 무게를 더 주고, 필요하다면 ‘휴식’을 취해야 합니다. ‘워라밸’이란 말이 칼퇴근만을 의미한다는 게 아니라는 겁니다. 균형은 주도적으로 잡아야 합니다. 회사의 시스템이나 제도가 그것을 보장해 준다는 생각은 내려놓는 게 좋습니다. 질문자님의 이야기로 돌아가 볼까요. 말씀해 주신 상황과 부서 특성을 봤을 때, 균형점이 ‘일’에 더 맞추어져야 하는 것으로 보입니다. 그러니까, 질문자님께서 ‘밸런스’를 잘 맞추고 계시다는 이야기입니다. 그러니, 너무 큰 죄책감을 가질 필요 없습니다.

다만, 결혼 후 생각이 달라졌다면 조금은 더 냉정한 조치를 취해야 합니다. 질문자님의 아내분께서 맞벌이를 하고 있는지 아닌지를 잘 모르겠습니다만, 어떻게든 아내분께 부서 특성을 잘 이야기하시어 평일엔 집안일이나 육아에 많이 참여할 수 없음을 ‘합의’해야 합니다. (미안한 마음은 주말에 집안일을 하며 만회할 수 있겠고요.) 이것을 하느냐 하지 않느냐는 큰 차이입니다. 말하지 않아도 안다는 착각은 버려야 합니다. 저도 ‘경제주체’와 ‘집안일/육아 주체’에 대해 제 아내와 분명하게 합의를 했고, 둘째 출산 후 경력을 포기하고 육아에 전념한 아내와 워라밸로 인한 그 어떤 갈등도 없습니다.

또 다른 방법도 있겠지요. 인원 충원이 될 때까지 인내하며 기다리거나, 해당 부서보다는 데드라인 압박이 조금은 덜한 팀으로 이동 요청을 하는 것입니다. 그 누구도 영원히 한 부서에 있는 일은 없습니다. 변화가 필요하다면 (회사 시스템을 활용하여) 면담을 하고 다른 기회를 찾는 결단도 내릴 줄 알아야 합니다.

다시 말하지만, 퇴사할 것이 아니라면 ‘워라밸’은 각자의 몫입니다. 평균대 위에 양 팔을 벌리고 균형을 잡아 앞으로 나아가는 건, 다름 아닌 ‘나 자신’이니까요.



## 심팩인의 책장

이번 호 <북클럽>에서는 SIMPAC 계열사 임직원들이 동료들에게 추천하고 싶은 책들을 모아 소개한다. 무슨 책을 읽을지 고민된다면, 동료들의 추천 도서를 참고해 보는 것은 어떨까?



### HR전략팀 오형석 매니저 추천 도서 불편한 편의점,2 / 김호연



#### #추천 이유

나와 같은 평범한 사람들을 주인공으로 한 책으로, 누군가에게 재미가 누군가에게 위로가 또 다른 누군가에게 공감일 될 것 같아 추천합니다. 1. 재밌습니다. 2. 쉽습니다. 3. 주제와 인물이 다양해 누구든 공감하는 포인트가 하나쯤은 있을 것 같습니다.

요즘 각종 SNS를 통해 사람들이 본인의 행복한 순간을 공유하는 것을 어렵지 않게 볼 수 있습니다. '와~' 소리가 절로 나올 정도로 굉장히 화려하고 멋진데요. 다만 SNS에 업로드 된 이런 사진들을 보고 있다면, 행복한 감정이 뭔가 뿌연게 느껴졌습니다. 필터를 끼고 흐릿한 행복을 보고 있는 느낌이라까요? 그런데 몇 년 전 이 책을 처음 읽었을 때, 그동안 잘 볼 수 없었던 선명한 행복을 볼 수 있었습니다. 남들이 부러워할 만큼 화려하고 비싼 것들은 아니지만, 그냥 우리가 살아가면서 일반적으로 볼 수 있는 것들 그러면서도 가장 중요한 것들 말입니다.

#### #공유하고 싶은 구절

“결국 삶은 관계였고 관계는 소통이었다.”

“행복은 멀리 있지 않고 내 옆의 사람들과 마음을 나누는 데 있음이 이제 깨달았다.”

요즘 우리는 너무 멀고 힘든 곳에서 행복을 찾아 인생 난이도를 자체적으로 올린 게 아닌가 싶습니다. 위 구절에 참 많은 공감을 하며... 다들 행복해졌으면 좋겠습니다 ㅎㅎ

### 회계팀 나우정 매니저 추천 도서 구미호 식당 / 박현숙



#### #추천 이유

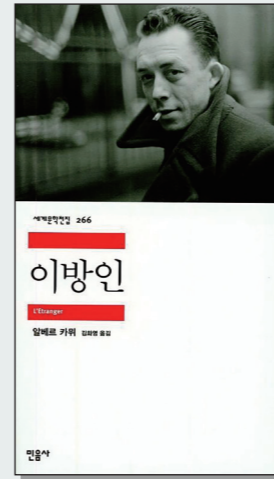
사람의 생명은 멈출 수 있지만, 세상은 멈추지 않는다. 이걸 알아야 한다.

#### #공유하고 싶은 구절

“체발 죽지마라. 죽는다고 끝나는게 아니야.”



### 프레스BU 국내영업팀 강원상 매니저 추천 도서 이방인 / 알베르 카뮈



#### #추천 이유

사람과의 관계, 삶의 의미와 행복에 대해 누구보다 진지하게 고민하고 있을 모든 이방인에게 추천합니다.

#### #공유하고 싶은 구절

“행복이란 무엇인가를 찾아 헤맨다면 당신은 절대 행복해질 수 없다. 행복하기 위해서는 다른 사람들을 너무 의식해서는 안된다.”

지극히 자신의 감정과 본능에 충실한 주인공의 대사처럼 스스로에게 솔직해질 필요가 있다고 생각합니다. 남의 시선, 남의 평가, 남의 SNS 등과 비교하며 행복의 기준을 정하는 것이 아닌, 건강한 인간 관계를 통한 노력과 내 안의 나를 들여다 보는 솔직함으로 마주해야 행복할 수 있다는 걸 느낍니다. 카뮈의 명언 중에는 이런 말이 있습니다. “행복해지려면 다른 사람들과 지나치게 관계하지 말아야 한다.” 관계에 대한 회의적인 시선이 아닌 경험적인 현실을 담은 그의 말은 관계에 대한 고민을 하고 있는 요즘 현대인에게 가장 와 닿는 말이 아닐까 합니다.

### 자금팀 김소형 매니저 추천 도서 수확자 / 닐 셔스터먼



#### #추천 이유

‘수확자’ 시리즈는 SF 장르로 총 3권입니다. SF는 호불호가 갈리는 장르이기는 하지만 ‘해리포터’, ‘반지의 제왕’ 이후로 제일 재밌게 본 시리즈입니다. 작중 세상에서는 기술이 매우 발전하여 질병과 죽음마저 사라졌습니다. 이런 상황에서 지구가 수용할 수 있는 인원은 제한이 되어 있다 보니 소수의 인물들(수확자)이 사람을 죽이는 임무를 맡게 됩니다. 열여섯 소녀 시트라와 소년 로언이 어느날 수확자 패러데이의 선택을 받아 수확자 수습생으로 선발되면서 발생하는 일들을 담은 소설입니다.

사실 단순히 보면 ‘수확’이 죽음을 의미하는 세계관이다 보니 수확이라는 단어 자체가 공포일 수 있는데, 책에서는 수확을 무섭지 않게 순화시켜 이야기해주고 있습니다. 수확자들은 본인의 일을 즐겨서는 안 되고, 수확이 잔인한 일임을 잊어서는 안되며, 수확된 사람들과 그 가족을 존중할 줄 알아야 한다는 내용이 나오는데요. 수확자의 삶을 상상해보면 너무나도 힘들고 슬픈 일인 것 같아, 수확자의 삶에 감정 이입을 하며 재미있게 읽은 책입니다.

#### #공유하고 싶은 구절

“바다에 침을 뱉어서 조수를 바꿀 수 없다. 이미 때가 지난 밭에서 잡초를 뽑아도 소용이 없다.”

‘사실 살다 보면 세상에 불공정하고 마음에 들지 않는 일이 많은데 욕 해봤자 별로 소용이 없다. 침을 뱉을 시간에 조수를 바꿀 수 있는 방법을 찾고 기회를 놓치지 말자. 때가 지났을 때는 그냥 잊자. 과거를 너무 생각하기 보다는 현재 또는 미래를 중요하게 생각하자!’라고 또 다짐을 하게 되었습니다.



## ‘도파민 디톡스’가 필요해



재미있는 콘텐츠를 접할 때면 ‘도파민이 폭발한다’고 하고, 일상이 지루하거나 왠지 의욕이 없을 때는 ‘도파민 충전이 필요하다’고 하는 등 일상 대화 속에서 ‘도파민’이라는 표현을 사용하는 빈도가 높아졌다. ‘행복호르몬’으로도 불리는 도파민은 즐거움이나 행복을 느끼게 해 주지만, 너무 많이 분비되면 몸이 도파민에 둔감해지면서 점점 더 강하고 잦은 자극을 원하게 되는데 이를 ‘도파민 중독’이라고 한다. 많은 이들이 ‘나도 도파민 중독이 아닐까?’ 고민하고 있는 요즘, 폰을 반납하고 입장해야 하는 북카페, 대화 금지 카페&술집 등이 등장하며 화제를 모으기도 했다. 너무 많은 도파민 자극 속에 살고 있는 현대인들을 위한 ‘도파민 디톡스’ 방법에 대해 알아보자.

### ‘도파밍’에 빠진 현대인들

‘도파민’은 인간을 비롯한 다양한 동물들의 중추 신경계에서 형성되는 신경전달물질 중 하나로, 즐거움과 행복을 느끼게 해주는 호르몬이다. 보통 행복호르몬이나 쾌감호르몬으로 알려져 있지만 학습, 강화, 인지, 운동 등 우리 삶의 다양한 부분에 영향을 주고 있다. 도파민은 어떤 일을 성공했을 때 다량으로 분비되며, 어려운 일에 성공했을 때나 예상치 못한 보상이 있을수록 강도가 커진다. 매달 들어오는 월급보다는 예상치 못한 보너스에 더 신나기 마련인 것처럼 말이다.

도파민이 부족하면 우울함을 느낄 수 있고 적절한 도파민 자극은 일상을 행복하게 만들지만, 도파민 분비가 과다하면 지속적인 도파민 자극을 얻기 위해 매달리는 강박 증세가 나타날 수 있다. 현대인들은 숏폼 영상, SNS 등 짧고 자극적인 콘텐츠에 지속적으로 노출되는 경향이 있는데, 도파민은 짧은 시간 새로운 자극에 노출될수록 많이 생성되기 때문에 많은 이들이 더 자극적인 콘텐츠를 끊임없이 찾아다니고 있다. 이런 이유로 지나친 도파민 자극에

의한 ‘도파민 중독’을 경계하는 목소리가 나오고 있다. 최근에는 도파민과 ‘파밍(farming)’의 합성어인 ‘도파밍’이라는 표현도 자주 쓰인다. ‘파밍’이란 게임할 때 필요한 아이템을 모으기 위해 같은 행동을 반복하는 것을 의미하는데, 도파민에 중독된 사람들이 도파민을 파밍하는 것 같다고 하여 생긴 표현이다. ‘도파밍’은 서울대 소비트렌드 분석센터가 선정한 2024년 트렌드 키워드로 선정될 만큼 최근 핫한 이슈로 떠올랐다. 운동이나 노력에 의한 성취를 통한 적절한 도파민 자극은 삶에 의욕을 가져다주지만, 자극적인 영상이나 음식을 통한 즉각적인 쾌락을 반복하는 것은 정신 건강을 해치는 행동이다. 도파민이 과다 분비되면 뇌 내 도파민 수용체가 줄어들며 점점 둔감해지고, 더 강한 자극을 받아야만 도파민이 분비된다. 그야말로 도파민 중독 상태가 되는 것인데, 이러한 상태가 지속되면 일상 생활에서 느끼는 성취감과 행복감이 줄어들며 우울증이나 불안장애 등이 나타날 수 있다.

### 나도 ‘도파민 중독’? 자가 진단 테스트

나도 ‘도파민 중독’이 아닐까 걱정이 된다면 자가 진단 테스트를 통해 나의 상태를 체크해보고, ‘도파민 디톡스’를 실천해 보자. 12개 항목 중 4개 이상에 해당한다면 ‘도파민 디톡스’가 필요하다!



#### 도파민 중독 자가진단 테스트

- ☑ 숏폼 영상을 자주 본다.
- ☑ 영상을 정속으로 보는 것은 답답해서 빠른 속도로 돌려본다.
- ☑ 흥미를 위한 웹서핑이나 게임을 매일 3시간 이상 한다
- ☑ SNS를 자주 들여다보지 못하면 너무 궁금하고 불안하다.
- ☑ 스마트폰 좀 그만 봐야지 생각하면서도 계속 사용한다.
- ☑ 스마트폰을 너무 오래 사용한다고 주변인에게 한소리 들은 적 있다.
- ☑ 스마트폰이나 TV 없이는 잠들기 힘들다.
- ☑ 일이나 독서 등 무언가에 1시간 이상 집중하는 것이 어렵다.
- ☑ 꼭 사야 할 물건이 없는데도 늘 (인터넷) 쇼핑을 한다.
- ☑ 충동구매를 자주한다.
- ☑ 일주일에 3번 이상 자극적인 음식을 찾아 먹는다.
- ☑ 감정 기복이 심해 주위 사람들과 자주 다투는 편이다.

### ‘도파민 중독’에서 벗어나 삶의 균형 찾기

보상과 만족감에 따라 분비되는 도파민은 즐거움과 행복을 주는 호르몬인 한편 ‘세로토닌’은 안정성과 안정감을 주는 호르몬이다. 도파민과 세로토닌이 균형 있게 분비될 때 우리는 감정의 균형을 유지하고 긍정적으로 살아갈 수 있다. ‘도파민 디톡스’를 시도하기 위해 모든 미디어를 끊어버릴 필요는 없다. 다만 다른 중독들과 마찬가지로 최대한 접촉을 줄이고, 도파민 자극과 거리를 둘 수 있는 환경을 만드는 것이 중요하다. ‘도파민 디톡스’를 실천하기 위한 몇 가지 팁을 정리해봤으니 이를 참고하여 건강한 일상을 만들어 나가보자.

#### 도파민 디톡스 실천법

- \* 운동과 건강한 식습관으로 도파민과 세로토닌의 균형을 유지한다.
- \* 스마트폰 스크린 시간을 체크하여 의식적으로 스마트폰 사용 시간을 줄인다.
- \* 방해금지모드를 활용해 스마트폰을 멀리한다.
- \* 숏폼 영상을 한 번에 여러 개씩 이어 보지 않는다.
- \* 목표를 가지고 성취감을 느낄 수 있는 취미를 갖는다.
- \* 집중력을 높이기 위해 일 또는 공부하면서 노래를 듣지 않는다.
- \* 연예 뉴스 등 흥미를 위한 가십과는 멀어지는 것이 좋다.
- \* 코인이나 단기 주식투자 보다는 장기투자 종목에 투자한다.





## SIMPAC그룹 사보 독자 참여 이벤트

SIMPAC그룹 사보 2024년 상반기호를 읽고, 책 속에 숨겨진 힌트를 찾아  
아래 퀴즈의 정답과 함께 사보에 대한 의견을 보내주세요.



※ 위의 QR코드로 접속하여 이벤트에 참여해주세요. (2024년 7월 31일 오후 5시까지)  
정답을 맞히신 분들 중 20명을 선정하여 소정의 상품을 보내드리겠습니다.



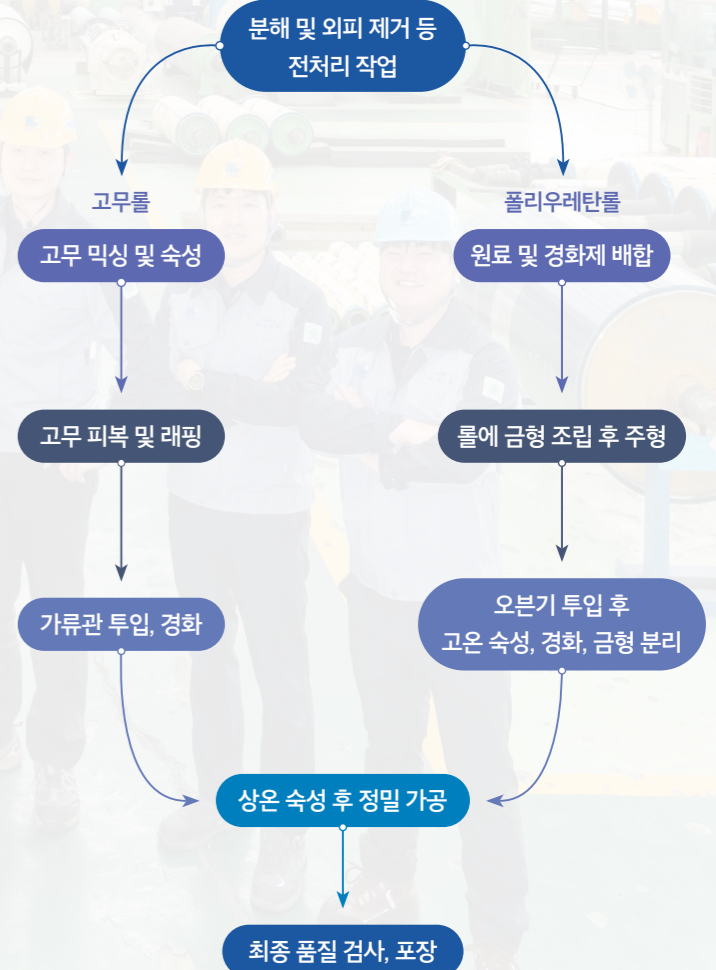
- 1 SIMPAC홀딩스 리스텍비즈 직원 8인은 '팀빌딩 워크숍'을 통해 ■■■■■ 성격유형검사를 진행했다.  
4가지 분류 기준에 따라 성격유형을 16가지로 구분하는 이 검사의 이름은?  
□ □ □ □
- 2 SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부는 제철 및 제지 공정에서 사용되는 산업용 롤(roll)에 고무  
또는 ■■■■■을 피복하는 작업을 하고 있다. 빈 칸에 들어갈 단어는?  
□ □ □ □ □
- 3 당진 ■■■■■은 우리나라에서 유일하게 일출과 일몰을 함께 볼 수 있는 곳으로 유명하다. 이곳의 이름은?  
□ □ □ □
- 4 이번 호 <북클럽> 추천 도서인 소설 ■■■■■은 프랑스 작가 알베르 카뮈의 대표작이다. 이 책의 제목은?  
□ □ □



# 제철 및 제지 산업용 롤 피복

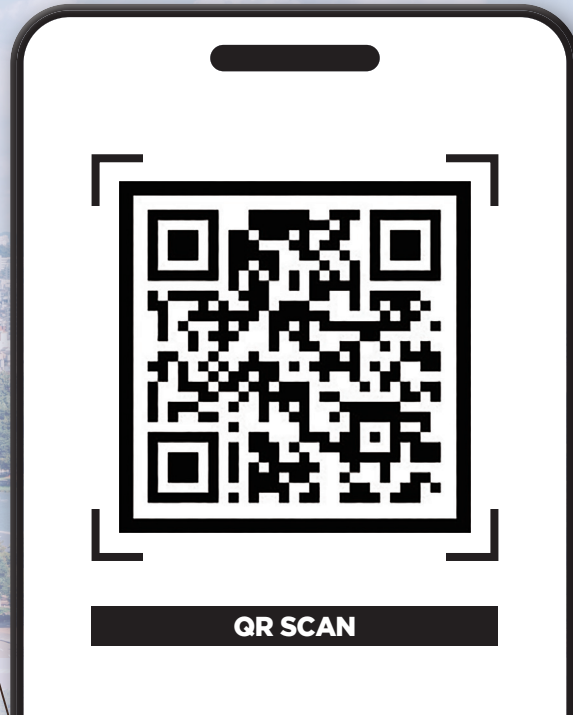
SIMPAC 메탈BU 포항2공장 롤사업부

## 고무를, 폴리우레탄롤 제작 공정



직원 참여 EVENT

# SIMPAC의 풍경을 담아 보내주세요!



## SIMPAC GROUP

### 참여 방법

위의 QR코드로 접속하여, 사진에 대한 설명과 함께 SIMPAC의 풍경을 담은 사진을 찍어 업로드 해주세요.

회사 외관 및 풍경, 동료들과 함께하는 휴식 시간, 열심히 일하는 뒷모습,  
회의하는 모습, 제품이 만들어지는 모습 등 무엇이든 OK!

### 참여 기간

2024년 11월 30일 까지

### 당선작 발표 및 상품 안내

당선작은 2024년 하반기호 사보에 공개되며, 상품은 하반기호 발행 후 발송 예정입니다.

대상 1명(인스타그램 미니12 즉석카메라), 입선 10명(스타벅스 1만 원 교환권)