

현대엘리베이터 사진동호회 • 35명의 회원으로 구성된 현대엘리베이터 사진동호회는 2009년 10월에 창단돼, 두 달에 한 번씩 가족들과 함께 1박 2일 정기출사를 떠난다. 작년부터 이웃 나눔 활동을 하고 있는 이들은 자매결연 마을인 강원도 양양군 손양면 어르신들의 장수사진 촬영을 시작으로, 올해에는 이천지역 어르신 300명의 장수사진을 촬영할 예정이다. 앞으로 사진동호회가 카메라 앵글에 담아낼 수많은 감동의 사진들이 벌써부터 궁금해진다.



세상의 감동을 카메라 앵글에 담다!

재 능 기 부 를 통 해 파 뚫 한 세 상 을 만 드 는 현 대 엘 리 베 이 터

현대엘리베이터

2013 vol.231 03 | 04



Letter from CEO

세상의 모든 ‘예비 천리마들’에게

세상에 천 리를 달릴 수 있는 천리마는 항상 존재하지만
그 천리마를 알아보는 백락이 없기에
보통 말밖에 되지 못한다고 합니다.

한유의 잡설(雜說) ‘백락과 천리마’의 고사에 나오는 이야기로,
아무리 훌륭한 인재가 있어도
그의 능력을 알아주는 명군이나 좋은 재상을 만나지 못하면
재능을 발휘하지 못하고 평범한 사람에 머문다는 이야기입니다.

‘인재’는 달리고 싶어 하는 천리마와 같다는 생각이 듭니다.
아무리 뛰어난 능력을 가지고 있어도
그를 알아봐주는 사람과 능력을 펼칠 수 있는 기회가 주어지지 않는다면
그저 평범한 말로 잊히게 될 것입니다.

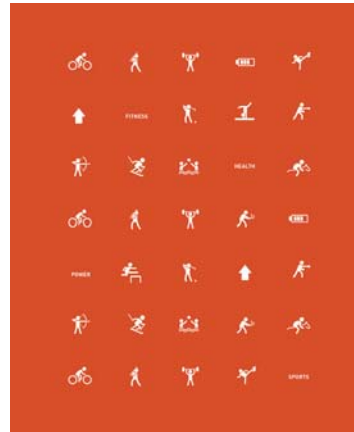
매년 이맘때 신입사원을 마주칠 때면
백락과 천리마의 고사를 떠올리게 됩니다.
열정으로 가득 찬 신입사원들의 모습에
훌륭한 ‘천리마’로 성장할 수 있을 거란 기대와 함께
다른 한편에서는 지금의 열정이 세상의 벽에 부딪혀 좌절하지는 않을까
걱정이 교차하기도 합니다.

신입사원을 비롯해 인생의 새로운 출발선에서
더 넓은 곳을 향해 질주하고자 하는 ‘예비 천리마들’을 만나면
용기의 말을 전해주시기 바랍니다.
비록 우리가 그들의 가치를 알아봐주는 백락은 될 수 없을지라도
그 용기의 말 한마디가
꿈을 향해 질주하는 누군가에게는 더 큰 꿈을 품을 수 있는 원동력이,
좌절한 누군가에게는 다시 일어설 수 있는 큰 힘이 될지도 모릅니다.

그리고 혹시 주변에 기회를 얻지 못해 의기소침해하는 사람이 있다면,
세상에는 수많은 천리마가 존재하고
언젠가는 그의 가치를 알아봐주는 백락을 만나 뜻을 펼칠 수 있을 거라는
희망의 말로 용기를 북돋아 주는 것은 어떨까요?

현대엘리베이터 대표이사 한상호 드림

한 상 호



02 Letter from CEO
세상의 모든 ‘예비 천리마들’에게

04 Hello 현대
더 큰 꿈을 향해 더 높이 비상하다

Special Theme : HEALTH

강인한 체력이 성공을 부른다

장밋빛 미래를 꿈꾸는 당신, 체력부터 길러라!

10 테마 에세이 얻고자 하는 것이 무엇이건 건강이 먼저다
12 테마 플레이 내가 제일 건강해~ 현대엘리베이터 체력왕은 누구?
16 테마 인터뷰 건강 멘토 간고등어 코치가 전하는
성공을 부르는 키워드, 체력
- 스포츠 트레이너 최성조
20 테마 앙케트 당신의 체력은 몇 점입니까?

22 세계 속으로 : 카타르
작은 왕국 카타르의 거대한 야망

26 우리는 프로 : 인천지사 고객지원부 서비스팀 & 협력사
눈빛만 봐도 손발이 척척 최고의 파트너십을 선보이다!

30 특별한 시상식
내 꿈에 날개를 달아주는 든든한 멘토

32 맛있는 건강
상큼함이 술술~ 한입의 행복, 호두사과쌀케이크

34 에코 세상, 스마트 세상 : 초고층빌딩 · 초고속엘리베이터 THE EL
엘리베이터로 단 41초 만에 1층에서 100층까지!

36 여행의 발견 : 대전 아주미술관
현대와 전통이 공존하는 복합 예술 공간

40 속닥속닥
사내연애에 대한 여러분의 생각은?

41 그 사람의 서재가 궁금하다
봄날의 책을 좋아하세요?

42 궁금해요!
고층 건물에 불이 났을 때 엘리베이터를
타고 대피해도 될까요?

44 HELCO FOCUS
현대엘리베이터에 새롭게 피어난 새싹들

46 HELCO NEWS
브라질에 대규모 승강기 수주 성공 외

50 편지함
Letter & Quiz

51 현대엘리베이터 행복한 동행 캠페인
열림 버튼을 눌러주는 3초간의 여유,
뒷사람을 위한 작은 배려입니다

통권 제231호
발행일 : 2013년 3월 7일
발행인 : 한상호
편집인 : 정동용
발행처 : 현대엘리베이터 홍보팀 (02) 3670-0682
주소 : 서울특별시 종로구 연지동 1-7
현대그룹빌딩 동관
홈페이지 : www.hyundaielevator.co.kr
기획 · 편집디자인 : 큐라인 (02) 2279-2209
표지 : 이도영

Hello 현대
삶의 풍경 곳곳에서 만난
현대엘리베이터

글. 권관식 | 사진. 이도환 (ISM studio) | 촬영협조. 고려대학교 안암캠퍼스 미디어관

KOREA UNIVERSITY MEDIA HALL

더 큰
꿈을 향해
더 높이
비상하다

고려대학교 안암캠퍼스

제법 봄기운이 느껴지는 3월은 입학시즌으로 대학 캠퍼스들은 더욱 활기를 띤다. 캠퍼스의 봄을 알리는 이는 상큼한 개나리도, 수줍은 진달래도 아닌, 이제 갓 고등학생 티를 벗은 대학 신입생들이다. 캠퍼스 곳곳에서 들려오는 새내기들의 웃음소리에는 앞으로 펼쳐질 날들에 대한 설렘이 가득 묻어나있다.

대학에 들어와 이루고자하는 목표는 제각각 다르겠지만, 자신의 꿈을 향해 달려 나가는 열정만큼은 꼭 닮은 이들. 오늘 하루도 더 큰 꿈을 향해 비상의 날갯짓을 펼치고 있는 젊은이들에게 힘찬 응원의 박수를 보낸다. '지혜로운 글로벌 리더를 양성하는 세계적인 대학', 고려대학교 안암캠퍼스에는 현대엘리베이터 제품 총 25대가 설치돼 지금 이순간에도 청춘들의 꿈을 더 높은 곳으로 실어나르고 있다.

낭만과 열정, 그리고 꿈이 있는 곳

고려대학교 안암캠퍼스에서 만난 사람들

이맘때면 어김없이 꽃샘추위가 찾아오지만 대학 캠퍼스에는 훈훈한 열기가 가득하다. 꿈을 향해 노력하는 젊은이들의 뜨거운 열정이 있기 때문이다. 낭만의 상징, 대학 캠퍼스를 찾아가 젊은이들의 꿈과 열정에 대한 이야기를 들어보았다.

• 정우영 씨

신입생 오리엔테이션 준비에 한창인 미디어학부 2학년 정우영 씨. 그의 얼굴에는 새내기 못지 않은 설렘이 가득하다. 평소 수업을 들으며 미디어관을 자주 들른다는 정우영 씨는 미디어학을 전공하는 학생답게 미래의 광고인을 꿈꾼다고. 올해 계획을 묻는 질문에 외국에서 교환학생으로 온 학우들이 학교에서 잘 적응할 수 있도록 도와주는 교환학생 교류회인 KUBA에서 열심히 활동하고 싶다고 말했다.

• 손지원 씨

향기로운 미소를 가진 손지원 씨는 미디어관 내 작은 카페를 일터로 아르바이트를 하고 있다. 커피 한 잔에 행복해지는 학생들을 보고 있노라면 자신도 모르게 웃게 된다고. 학비와 교재, 생활비 등에 조금이라도 보태기 위해 아르바이트를 시작하게 되었다는 그는 먼 훗날 여성정치인을 꿈꾸는 학생이기도 하다. 오늘도 학업과 아르바이트를 병행하며 열심히 꿈을 향해 달려 나가고 있을 손지원 씨를 응원한다.

• 이병현 씨

미디어관 라운지에서 만난 이병현 씨. 그는 영문학을 전공하는 4학년 학생으로 조용하면서도 편안한 분위기가 좋아서 종종 이곳을 즐겨 찾는다고 한다. 평소 IT서비스와 관련한 창업에 관심이 많은 그는 올해 컴퓨터공학은 물론, 경영과 재무, 마케팅 등 다양한 학문에 도전해볼 생각이다. 도전이 두렵지 않느냐는 질문에 아직 학생이기에 가능한 것이라고 말하는 그의 눈빛에서 꿈을 향한 뜨거운 열정을 느낄 수 있었다.

정우영 씨
“대학은 365일 즐거움이 있는 곳이에요.
새로운 경험을 통해 나날이 성장해가는
제 자신을 발견할 수 있으니까요.”

이병현 씨
“제게 대학은 삶의 배움터예요. 이곳에서
학문은 물론, 교우관계, 더 나아가 인생의
값진 교훈과 지혜를 배우고 있습니다.”

손지원 씨
“지금 제가 서 있는 이곳은 꿈을 향해 올
라가는 계단 중 일부예요. 한 계단씩 천
천히 올라가다보면 어느새 멋진 꿈을 이
룬 저를 만날 수 있겠지요?”

장밋빛 미래를 꿈꾸는 당신, 체력부터

건강을 잃으면 결코 성공했다고 말할 수 없는 법. 꿈을 이루고자 하는 열망이 크다면 건강부터 관리하자. 많은 사람들이 평소 시간이 없다는 핑계로 건강을 소홀히 하곤 한다. 하지만 시간은 어떻게 활용하느냐에 따라 고무줄처럼 줄어들기도 늘어나기도 하는 것. 바쁜 일상 틈틈이 시간을 쪼개 체력을 기르는 습관을 가지자. 특히 직장인들의 경우, 체력이 좋아지면 일에 대한 능률도 함께 올라가기 마련. 성공을 향해 앞만 보고 달려 나가는 것도 좋지만, 가끔은 한 번씩 숨을 고르며 현재 자신의 건강상태를 체크해보는 것이 필요하다. 이루고 싶은 꿈이 있다면, 지금 당장 체력부터 길러라! 강인한 체력은 장밋빛 미래를 여는 황금 열쇠가 될 것이다.

길러라!



FITNESS



HEALTH



POWER



SPORTS

얻고 하 것 무엇이 건강 먼저 자 는 이 건 이 다

시간도 돈도 건강이 지배한다

머지않은 백세시대, 이는 인류에게 축복일까, 재앙일까? 의료발달이 만들어낸 단순한 연명 차원의 장수라면 그게 무슨 의미가 있을까. 문명이 만들어준 혜택을 축복으로 만들려면 젊어서부터 건강관리에 만전을 기해야 한다. 건강을 잃는다면 장수는 재앙이 될 것이다.

많은 사람들이 커리어를 쌓고 돈을 버는 것이 인생의 목표인 것처럼 살아간다. 하지만 정작 건강을 잃고 나면 그것도 다 부질없는 일이 되고 만다. 또한 질병의 치료에 소요되는 사회적 비용을 감안하면 건강을 지키는 것이 '남는 장사'라는 계산법에 고개를 끄덕이게 될 것이다.

중대한 질병에 걸리지 않더라도 피로 누적이나 체력 저하는 곧 삶의 질과 만족도를 떨어뜨리는 직접적인 원인이다. 체력의 고갈은 집중력 저하로 이어지고, 집중력이 떨어지면 무슨 일을 하건 효율이 오르지 않고 즐거움을 느끼기 어렵다. 건강할 때는 시간을 팔아 돈을 얻는 것이 인생인 것처럼 느껴지지만 막상 몸이 따라주지 않으면 시간도, 돈도 건강이 지배한다는 사실을 뼈저리게 실감하게 된다. 건강은 모든 성취와 명성, 재물의 맨 아래 자리한 주춧돌이기 때문에 그것이 힘을 잃는 순간 모든 것이 무너지고 만다. 부도, 명예도, 가정의 행복도 건강이 전제되어야 지킬 수 있는 것이다.

회사는 건강한 직장인을 원한다

직원들의 외국어나 직능 보수교육에 힘을 쏟던 기업들이 최근 들어 업무 만족도와 복지, 그중에서도 건강에 관심을 갖기 시작했다. 자기계발을 독려하는 차원을 넘어서 회사가 직원들의 건강까지 관리하기에 이른 것이다. 질병으로 인한 업무효율 저하나 병가 등의 공백을 감안할 때 직원의 건강은 회사의 생산성과 밀접하게 관련되어 있다는 판단에서다.

실제로 사내에 인력 손실이 발생하면 해당 부서는 물론, 연관 부서들이 연쇄적으로 영향을 받게 된다. 쉽게 말해 몸이 아프면 함께 일하는 사람들에게 '민폐'를 끼치고 나아가 조직의 발전에 걸림돌이 될 수 있다는 얘기다. 회사에서 급여를 지급하는 것은 현재 하고 있는 업무에 대한 보상의 의미가 강하지만 장차 그 직원이 회사에 기여할 성과에 대한 투자이기도 하다.

일례로 지난해에는 흡연 여부를 인사과에 반영하는 기업이 등장했다. 흡연자는 장차 질병에 걸릴 확률이 높다는 점을 고려해 승진 인사에서 불이익을 주는 것이다. 이들 기업은 소변이나 모발검사를 통해 직원들의 흡연 여부를 확인하고 흡연자에 대해서는 승진 인사에서 누락시키는 등 직접적인 불이익을 주겠다는 방침이다. 그 결과, 한국건강관리협회의 경우 전 직

원 비흡연자 기록을 세우기도 했다. 이 같은 일은 해외에서도 꾸준히 증가하고 있는 추세다.

건강은 커리어나 직업적 성취보다 선행되어야 할 자기관리의 하나이며, 무엇보다 삶을 보다 풍요롭게 영위하기 위한 기초라는 사실을 잊어서는 안 된다.

TIP) 활력 성공을 위한 3대 포인트

● 밥상을 약상으로 만들어라

프랑스의 철학자 몽테뉴는 "우리의 건강은 결국 우리 몸 안에 어떤 것을 넣느냐에 달려 있다"고 했다. 요즘은 그가 먹는 음식이 그 사람을 말해준다고도 한다. 음식만큼 인체에 직접적인 영향을 미치는 것이 없다는 얘기다. 몸을 살리고 싶거든 채소나 통곡식처럼 생명력이 살아 있는 것들을 먹어야 한다. 평소 조미료와 소금, 설탕 등이 많이 들어간 음식이나 지방질이 많은 고기, 자장면이나 파스타 같은 밀가루 음식을 많이 먹는 사람은 비타민이나 미네랄 같은 미세영양소의 섭취에 더욱 신경을 써야 한다.

● 운동만이 살 길이다

현대인 대부분이 운동 부족에 시달린다. 활력이 부족한 것도, 온몸이 나른하고 무기력한 것도 운동 부족에 원인이 있는 경우가 많다. 저녁식사 후 '딱 한 잔'이 반복되다 보면 몸은 갈수록 지쳐만 가고, 운동할 시간은 영영 만들기 어려워지고 만다. 헬스클럽이나 요가, 수영, 등산 등 자신에게 맞는 종목을 골라 규칙적으로 운동을 하는 것이 좋다. 따로 운동시간을 내기 어렵다면 걷기가 가장 좋은 운동이다. 한 정거장 먼저 내려 걷기, 계단 오르내리기, 점심식사 후 걷기 등 움직일 일이 있을 때마다 적극적으로 운동하도록 한다.

● 병원을 두려워하지 마라

과로와 스트레스에 시달리는 직장인들은 대부분 인체 본연의 자정능력이 나 항상성이 떨어져 있다. 때문에 작은 질병에 걸려도 쉽게 회복하지 못하고 병원신세를 질 수 있다. 가장 좋은 치료는 예방이다. 건강검진을 주기적으로 받는 것은 물론, 몸에 이상이 있다면 바로 병원을 찾는 것이 현명하다. 일이 바빠서, 동료들 눈치가 보여 병원 가는 일을 미루다간 호미로 막을 것을 가래로 막게 된다.

“천하를 얻어도 건강을 잃으면 아무 소용이 없다.” 이 진부한 명제가 이제는 현대인들의 가슴을 때리는 '돌직구'가 되었다. 요즘은 한 집 건너 한 집이 암 환자의 가족이라 할 만큼 중대질환이 흔해졌고, 탈모나 노안 등이 시작되는 연령도 점차 낮아지고 있다. 더 이상 나이만으로는 건강을 장담할 수 없게 된 것이다. 화학비료와 농약으로 오염된 먹을거리, 대기오염, 스트레스 등이 노화와 질병의 발생을 부추기고 있다. 건강은 이제 삶의 질을 좌우하는 것은 물론, 사회적 경쟁력으로 여겨지고 있다. 사회적 성공도 건강이라는 기반이 다져져 있을 때야 비로소 넘볼 수 있는 2차적 가치인 것이다.

내 제 건강 가 일 해~ 현대엘리베이터

+

조광호

설치부 강남사무소 기장

“일요일 오후 4~5시간씩 동호회 사람들과 족구를 즐기고 있지요. 즐겁게 운동해서 그런지 몸도 마음도 점점 젊어지는 것 같아요.”

Foot
volleyball~

+

김태훈

기술영업부 디자인팀 대리

“얼마 전부터 운동에 욕심이 생겨서 헬스를 열심히 하고 있어요. 몸짱까지는 아니더라도 예전보다 체력이 훨씬 강해진 것 같아요.”

Fitness

체력왕 누구 은 ?

체력에 자신 있는
HELCO인 다 모여라

체력왕 4인방이 말하는
건강관리 노하우

+

임송이

재정부 채권팀 사원

“퇴근 후 시간이 날 때마다 요가나 필라테스를 배우러 다니고 있어요. 사무실에만 앉아있어서 무거워졌던 몸이 한결 가벼워진 느낌이에요.”

Y
O
G
A
?

+

손한성

영업2부 2팀 차장

“사무실에서 틈틈이 스트레칭을 합니다. 어깨나 목 부위의 피로가 싹 풀릴 뿐만 아니라, 야근을 할 때 체력관리에도 도움이 됩니다.”

Stret
ching~



체력을 밑바탕으로 성공을 향해 달려 나가는 건강한 사람들

+ 질문 1

회사생활을 하면서 체력 때문에
득을 본 경험은?

손한성 • 예전에 회사에서 교육을 받던 중 속리산 문장
대를 정상 등반한 적이 있었는데, 전체 인원 중에서 상
위 5%로 정상에 올랐지요. 어찌나 뿌듯했는지 아직도
그때를 생각하면 가슴이 뭉클합니다.

조광호 • 20여 년 전 고객의 날 행사가 있었는데 설치
부에서 혼자 씨름대회에 나가 1등을 하면서 장사가 됐
던 기억이 떠오르네요(웃음). 공교롭게도 그 후 씨름대
회가 없어져 현재까지도 현대엘리베이터의 씨름 장사
로 남아 있지요.

임송이 • 장시간 컴퓨터 앞에 앉아 일을 하다보면
어깨가 결리고 두통이 생겨서 치료를 받는 일이
흔한데요. 요가와 필라테스를 하고나서는 예
전보다 몸이 많이 좋아졌습니다. 특히 병
원비가 줄면서 이제 술제 통장이 빛을
발하고 있습니다(웃음).

김태훈 • 회사생활을 하면서 관리를 안했
더니 군살이 불기 시작하면서 체중이 늘어나
고 허리가 아프기 시작했어요. 그래서 규칙
적인 헬스와 짜임새 있는 식단으로 건강을 관
리하기 시작했지요. 체력이 좋아지니 업무
에도 더욱 집중할 수 있게 되었습니다.

+ 질문 2

직장인들을 위한 간단한 체력관리법을
추천한다면?

손한성 • 매일 오전, 오후 5분씩 방송에 맞춰 자율적으
로 스트레칭을 실시하는 사내 Refresh Time을 적극적으
로 활용해보는 건 어떨까요? 어깨와 팔의 근육을 풀어주
는 간단한 스트레칭 동작만으로도 근골격계 질환 예방
은 물론, 몸 안에 축적된 피로를 해소할 수 있습니다.

조광호 • 주로 출퇴근 시간을 활용해서 운동을 하는데
요. 버스를 이용하는 대신 회사까지 걸어서 다니는데,
걸을 때마다 건강해지는 느낌이 듭니다. 또 건강을 위
해서 3층에 있는 사무실까지 계단을 이용하는데 체력
뿐만 아니라, 혈액순환에도 도움이 됩니다.

임송이 • 일을 하다가 몸이 빠근하다고 느낄 때는 하던
일을 잠시 멈추고 가볍게 기지개를 켜거나, 앉았다 일
어나기 등의 간단한 스트레칭을 해주는 것이 필요합니
다. 또 모니터만 너무 바라보지 말고, 잠시 눈을 감거나
창문 너머로 먼 곳을 바라보는 것도 눈의 피로를 줄이
는 방법입니다.

김태훈 • 운동만큼이나 중요한 것이 식생활인데요. 저
는 영양소별로 골고루 챙겨먹는 것이 가장 중요한 것
같아서 도시락을 싸서 다니고 있어요. 가끔씩 인스턴
트 음식이나 가공식품은 피하고, 몸에 좋은 건강식을
먹는 습관이 필요합니다.

성공하고 싶으면 체력부터 기르라는 말이 있다. 제 아무리 능력
이 뛰어나더라도 건강하지 못하면 결코 원하는 목표 지점까지
달릴 수 없기 때문이다. 체력만큼은 그 누구보다 최고라고 자부
하는 현대엘리베이터 4인방이 모여 그들만의 특별한 건강관리
노하우를 공개했다.

+ 질문 3

평소에 체력을 기르기 위해 어떠한 노력을
하고 있나요?

손한성 • 주말에 아이들과 함께 가까운 인근으로 산행
을 가곤 합니다. 카메라도 가져가서 추억이 될 만한 사
진도 몇 장 남기고요. 또 한강시민공원에도 자주 놀러
가는데 아이들과 함께 자전거도로로 신나게 달린 후,
맛있는 음식을 먹으면 몸과 마음이 힐링되는 기분이 들
니다.

조광호 • 닭발에 갖가지 한약재를 넣고 걸러낸 뒤 냉장
고에 보관했다가 밤낮으로 데워서 챙겨주는 '아내표 닭
발 엑기스'가 제 건강관리의 노하우이지요. 항상 건강
을 돌봐주는 아내가 있기에 지금의 체력을 유지할 수
있었다고 생각합니다.

임송이 • 평소에 과일을 정말 좋아하는데요. 저에게는
과일이 최고의 보양식인 것 같아요. 특히 요즘에는 제
철인 딸기를 즐겨먹는데, 맛있는 딸기를 한입 베어 먹
었을 때의 상큼함이란...(웃음). 좋아하는 과일을 먹는
것만으로도 에너지가 마구 샘솟는 것 같아요.

김태훈 • 업무시간에 다른 부서에 전화를 걸어 용무를
보는 대신, 운동도 할 겸 직접 찾아가서 얼굴을 보며 이
야기를 나누는 것을 추천합니다. 동료들 간에 친밀감
을 쌓을 수 있을 뿐만 아니라, 체력적으로도 운동효과
가 꽤 크답니다.

+ 질문 4

올해 체력관리를 위한 어떠한
계획들을 세웠나요?

손한성 • 오늘 이 자리에 있는 김태훈 대리는 체력도 좋
은데다, 어떠한 옷을 입어도 옷맵시가 살더라고요. 결
에서 지켜본 결과, 사내 헬스클럽에서 꾸준한 운동과
함께 음식 조절을 한다는 것을 알게 되었지요. 저도 올
해부터는 주말마다 정기산행도 가고, 술과 인스턴트
등의 음식은 최대한 멀리하려고 합니다.

조광호 • 우리 팀에서 제가 가장 체력이 좋지 않을까
요?(웃음). 제가 자신 있게 말할 수 있는 이유는 규칙
적으로 운동을 하기 때문입니다. 올해에는 건강을 위
해 더욱더 열심히 운동을 할 계획입니다. 특히 등산과
족구는 꾸준히 하고 술은 가급적 줄이려고요.

임송이 • 올해에도 게으름을 피우지 않고 규칙적으로
운동하려고 합니다. 일단은 운동을 빠지는 횟수를 줄
이는 것이 첫 번째 목표입니다. 또 운동만 열심히 하는
것이 아니라, 지난해보다 더 부지런히 움직여서 조금
더 활동적인 생활을 하는 것이 저의 작은 바람입니다.

김태훈 • 체력관리를 위한 가장 기본적인 계획인데요.
바로 규칙적인 생활을 하면서 영양소별로 음식을 골고
루 먹는 것입니다. 특히 야식은 피하도록 노력하고요.
여기에 운동까지 열심히 한다면 완벽하겠지요?



“
체력은 행복의 원천이라고
생각합니다. 자신이 건강해
야 주위를 둘러볼 수 있는
여유도 생기고 삶의 질도
향상되기 때문이지요.
”

“
체력을 정의하자면 규칙적
인 호흡과도 같지요. 체력
이 고갈되면 작은 일에도
쉽게 지치게 되고, 결국 업
무 전체에도 영향을 끼치
게 됩니다.
”



일명 ‘간고등어 코치’라는 수식어로 알려진 최성조 트레이너의 인생 행보는 강인한 체력으로 성공을 이룬 대표 사례라 해도 과언이 아니다. 마냥 좋아 매진했던 운동을 통해 자신의 이름 석 자를 하나의 브랜드로 등극시켰으니 말이다. 이른바 건강 멘토로 불리며 운동의 긍정 에너지를 전파하기 바쁜 그에게 성공을 부르는 키워드를 건네받았다.

체력과 정신력의 긴밀한 유대관계

과거 ‘체력은 국력’이라는 말이 있었다. 금수강산이 여러 번 바뀐 오늘날 ‘체력은 경쟁력’이 됐다. 도전의 성질이 어떤 것이든 강인한 체력이 뒷받침되어야 탄탄한 성과, 더 나아가 ‘성공’이라는 황금 열쇠를 거머쥌 수 있기 때문이라. “건강을 잃으면 모든 것을 잃는다는 말이 있듯 체력의 중요성은 누구나 공감하실 거예요. 운동을 업으로 삼는 사람들은 워낙 체력이 밀바탕에 깔려 있으니 정신력에 대한 강조를 더 많이 하는데요, 사실 체력이 인간의 멘탈에 미치는 영향을 따지는 것은 닭이 먼저냐 달걀이 먼저냐를 논하는 것과 같은 이치라고 봐요. 그만큼 체력과 정신력은 밀접한 관계를 맺고 있다고 생각합니다. 다만 성공을 위해 정신력으로 버티라는 조언보다, 더 강한 정신력을 발휘할 수 있도록 체력부

터 다져보시라고 말씀드리고 싶어요. 아무래도 몸이 지치면 버티기 어려운 게 인간의 정신 아닐까요?”

성공을 부르는 키워드로 ‘체력’을 강조한 최성조 트레이너의 해답은 ‘건전한 정신은 건전한 육체에 깃든다’는 잠언과 일맥상통한다. 이는 개인을 성장시키는 도전, 열정과 같은 정신적 에너지의 뿌리가 체력임을 다시 한 번 확인할 수 있는 계기이기도 하다.

체력의 개념을 재정립하라

체력이 중요한 건 누구나 아는 사실이지만 아침 일찍 출근해 야근하기 일쑤인 직장인들에게는 그림의 떡인 경우가 허다하다. 업무에 쏟아 붓는 정성에 반해 자신의 몸을 돌볼 여유는 현저히 부족한 그들에게 ‘운동할 시간이 없다’는 항변이

건강
멘토
간고등어
코치가
전하는

성공을
부르는
키워드,
체력

스포츠
트레이너
최성조





“저는 체력에 대한 개념부터 새롭게 접근해보시라고 권하고 싶어요. 체력은 무조건 강해야 한다는 고정관념이 운동을 생활화하는 데 가장 큰 난관이라고 생각하거든요. 하루아침에 강인한 체력을 얻으려다 보면 마음이 급해져서 쉽게 지치기 마련이에요. 중요한 건 오래 꾸준히 할 수 있는 능력입니다.”

핑계라고 치부하는 건 부당한 처사 아닐까. “저는 체력에 대한 개념부터 새롭게 접근해보시라고 권하고 싶어요. 체력은 무조건 강해야 한다는 고정관념이 운동을 생활화하는 데 가장 큰 난관이라고 생각하거든요. 하루아침에 강인한 체력을 얻으려다 보면 마음이 급해져서 쉽게 지치기 마련이에요. 중요한 건 오래 꾸준히 할 수 있는 능력입니다.”

최성조 트레이너는 만성 시간부족에 시달리는 직장인을 위해 운동을 대하는 자세부터 되짚기를 충고한다. 체력을 기르는 일을 굵이굵이 넘어야 할 고개로 느껴서는 곤란하다는 게 그의 지론이기 때문이다. 마치 문화생활을 즐기는 것처럼 ‘즐길 거리’를 찾는다는 마음으로 각 개인의 취향과 적성을 고려하라는 최성조 트레이너의 팁은 계속됐다.

“체력을 위한 운동일수록 현실적이어야 합니다. 특히나 시간이 부족한 직장인들에겐 더욱 그렇죠. 체력이라는 건 우리 몸의 기틀을 만드는 거예요. 다이어트처럼 목표량을 달성하기 위해 무작정 땀을 내는 것보다는 운동에 재미를 붙여서 습관이 되도록 하는 게 지름길입니다. 예를 들면 동

호회에 가입하는 것도 좋은 방법이 될 수 있어요. 마음 맞는 사람들과 소통하며 운동하면 지치지 않고 오랫동안 즐길 수 있을 겁니다.”

생활 속 작은 실천

멀게만 느껴졌던 체력의 개념이 재정립됐다면 이전 실천할 차례다. 올바른 자세만으로도 운동이 된다는 최성조 트레이너는 생활 속에서 실천할 수 있는 소소한 운동법을 소개했다.

“사무실 내에서도 놀이처럼 운동하는 방법은 얼마든지 많습니다. ‘타임요법’ 혹은 ‘알람요법’이라고 부르는 저만의 노하우인데요. 한 시간이든 두 시간이든 일정한 시차를 두고 알람을 설정해 보세요. 그리고 알람이 울리면 간단한 스트레칭을 하며 몸의 긴장을 이완시키는 거죠. 여성분들의 경우 무릎 사이에 볼펜을 끼워두고 바른 자세를 유지하려고 노력하는 것만으로도 많은 도움이 됩니다. 남성 분들은 책상이나 의자 팔걸이를 이용해 ‘딥스’를 하시는 것도 좋습니다. 팔의 근력만으로 몸을 위아래로 움직이는 동작인데 가슴과 팔 근육 발달에 큰 도움이 돼요.”

이 방법이 조용한 사무실에서 요란을 떠는 것 같

아 망설여진다면 점심시간을 활용하라는 최 트레이너. 그는 밥을 먹고 난 뒤 무리하지 않는 선에서 몸에 열을 내는 게 소화나 건강에 이롭다고 전한다. 다만 실천에 앞서 주의해야 할 사항이 있다면 자신의 몸을 파악하는 것. 그중에서도 ‘밸런스, 유연성, 근력’은 운동 전 반드시 체크해야 할 사항이다.

“밸런스는 일상생활에서 가장 오래 취하는 자세로 확인할 수 있어요. 컴퓨터를 할 때 목과 허리, 엉덩이까지의 자세가 얼마나 곧은지만 봐도 답이 나오죠. 가벼운 스트레칭은 자신의 유연성을 테스트하는 데 가장 정확한 방법입니다. 근력도 마찬가지고요. 상하체 중심은 잘 잡혀 있는지, 배꼽을 기준으로 골반 좌우는 균형이 잘 맞는지 거울을 보면서 확인하시면 더욱 쉽게 파악하실 수 있을 겁니다.”

스포츠 트레이너답게 운동의 체계부터 잡아주는 최 트레이너의 조언은 참으로 적절하다. 아무리 강조해도 지나치지 않아 『운동의 정석』이라는 책까지 쓰게 됐다는 위 세 가지 체크 리스트는, 무작정 운동에 돌입할 시 맞닥뜨릴 수 있는 부상을 방지하는 최고의 기초 작업이라고 한다.

내 몸 상태를 알아야 그에 맞는 운동법을 선택할 수 있다는 고수의 한 마디가 귀에 들어온다.

운동의 씨앗이 맺은 성공 열매

최성조 트레이너가 성공을 위해 뿌린 씨앗은 간단한 원리였다. 그는 원하는 바를 자꾸 생각하다 보면 입 밖으로 꺼내게 되고, 말로 뱉고 나면 실천에 옮기게 되고, 이러한 실천은 습관이 되어 운명을 결정한다고 믿는다. 덕분에 최 트레이너는 전 국민의 건강 멘토뿐만 아니라 다이어트 식이요법과 관련한 사업, 작가, 방송인 등 다양한 타이틀을 거머쥐었다. 게다가 서울호서예술전문학교 건강스포츠관리학과에 출강하며 성공 입지를 탄탄히 다지고 있다. 최근 무료 운동 애플리케이션 ‘피트니스 카페(Fitness cafe)’는 물론

“저는 전 국민이 운동을 생활화하는 데 일조하고 싶어요. 운동을 반드시 지켜야 할 일과로 생각하기보다는 취미처럼 여기셨으면 하는 바람이에요. 제가 펼치는 활동을 통해 많은 분이 운동을 친숙하게 느끼시고 더불어 운동의 문턱을 낮추는 역할을 한다면 더 바랄 게 없겠죠.”



최 트레이너의 아이디어가 반영된 운동기구까지 출시했다니 그가 확장해나갈 운동의 세계는 무궁무진해 보인다. 이처럼 왕성한 활동의 배경에 체력이라는 주춧돌이 포진해 있음은 두말할 나위 없는 사실일 것이다.

“다양한 활동을 하는 것처럼 보이지만 사실 이 모든 일은 ‘운동’이라는 한 가지에서 뿔어 나온 거예요. 저는 전 국민이 운동을 생활화하는 데 일조하고 싶어요. 운동을 반드시 지켜야 할 일과로 생각하기보다는 취미처럼 여기셨으면 하는 바람이에요. 제가 펼치는 활동을 통해 많은 분이 운동을 친숙하게 느끼시고 더불어 운동의 문턱을 낮추는 역할을 한다면 더 바랄 게 없겠죠.”

좋아하는 일을 직업으로 삼는다는 게 때론 고행이 되기도 한다지만 최성조 트레이너에게는 해당되지 않는 이야기다. 운동이 재미있고 즐겁기만 하다는 그의 함박웃음에서 묻어나오는 활기는 건강함 그 자체였다. 묵묵하고 진득하게 다져온 체력을 바탕으로 인생의 환한 햇볕 아래 서 있는 그의 발걸음에 박수를 보낸다.

당신의 체력은 몇 점짜?

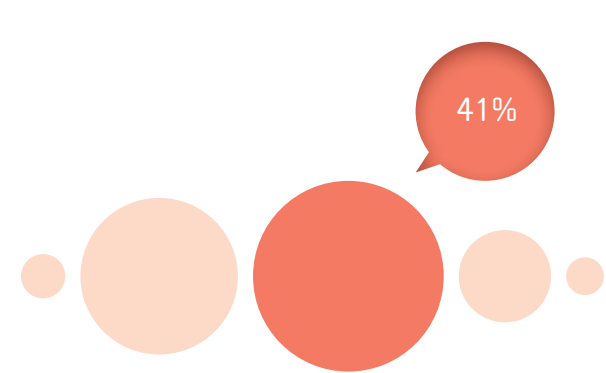
성공적인 직장생활을 위해서는 체력이 뒷받침되어야 한다는 것은 누구나 다 아는 사실. 그만큼 직장인들에게 체력은 그 무엇보다 중요한 필수요소인데요, 그래서 이번호의 주제는 체력입니다. 앙케트를 통해 나의 체력을 점검해보고, 앞으로 어떻게 체력관리를 할 것인지에 대해 생각해보는 시간을 가져봅시다.

설문기간: 2013. 1. 30~2013. 2. 14
설문참가: 현대엘리베이터 임직원 444명

스스로 생각하는 평소 나의 체력은?

1. 에너자이저다. 21명 [5%]
2. 대체로 좋은 편이다. 154명 [35%]
3. 보통이다. 184명 [41%]
4. 별로 좋지 않다. 68명 [15%]
5. 저질 체력이다. 17명 [4%]

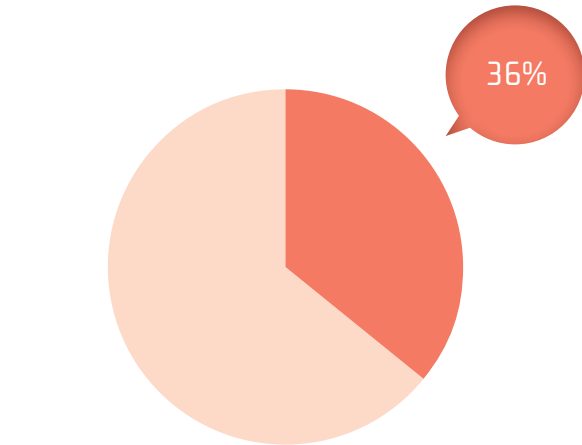
-
대다수의 사우들이 스스로 자신의 체력을 보통이거나 대체로 좋은 편이라고 평가했는데요. 꿈에 대한 열정만큼이나 강인한 체력을 가진 현대엘리베이터 사우들. 앞으로도 꾸준한 노력으로 계속해서 좋은 체력 유지하세요!



체력을 떨어뜨리는 가장 큰 요인을 꼽는다면?

1. 기상 및 취침 시간 등 생활이 불규칙해서 36명 [8%]
2. 과음 및 흡연 등 좋지 못한 생활습관 때문에 110명 [25%]
3. 평소에 운동을 거의 하지 않아서 161명 [36%]
4. 과도한 업무와 스트레스 때문에 129명 [29%]
5. 영양 섭취가 부족해서 8명 [2%]

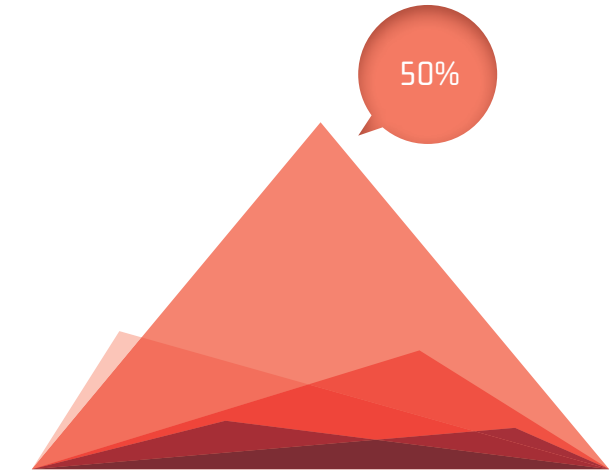
-
체력 저하의 가장 큰 원인으로 운동 부족을 꼽은 현대엘리베이터 사우들. 운동만큼이나 체력을 향상시키는 것도 없겠지요. 그밖에 과도한 업무와 스트레스, 과음 및 흡연 등의 좋지 못한 생활습관이 그 뒤를 이었습니다. 이제부터라도 체력을 떨어뜨리는 나쁜 습관은 꼭 버리세요!



회사생활을 하면서 체력의 중요성을 실감할 때는?

1. 계속되는 야근에 급격히 체력이 떨어짐을 느낄 때 90명 [20%]
2. 체육대회, 야유회에서 다른 팀원들한테 뒤처질 때 29명 [7%]
3. 출근하는 아침, 눈은 뻘었는데 몸을 일으키기 힘들 때 224명 [50%]
4. 장거리 출장 및 외근 시 피로감을 느낄 때 75명[17%]
5. 회식에서 2차가 힘들 때 26명 [6%]

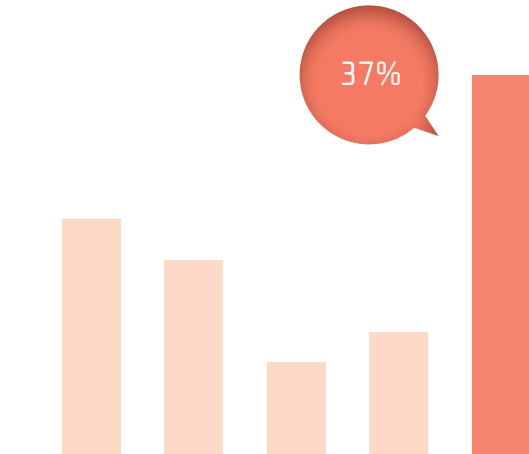
-
결과에서도 알 수 있듯이 많은 사우들이 아침에 일어났을 때 몸이 개운하지 않거나, 야근을 할 때 예전처럼 몸이 잘 따라주지 않을 때 체력의 중요성에 대해 다시 한 번 실감하게 된다고 대답했습니다.



평소 체력관리를 위해 어떠한 노력을 하고 있는가?

1. 헬스, 수영 등 시간을 투자해서 피트니스 클럽을 다닌다. 102명 [23%]
2. 산책, 아령 들기 등 업무 틈틈이 운동을 한다. 84명 [19%]
3. 사내 스포츠 관련 동호회 활동을 한다. 42명 [9%]
4. 보양식이나 건강보조식품을 챙겨먹는다. 53명 [12%]
5. 식사 및 수면 시간 등 규칙적인 생활을 한다. 163명 [37%]

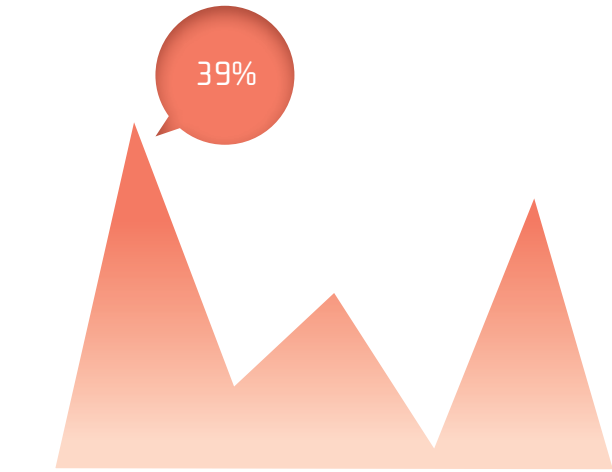
-
건강한 사람들의 공통점 중 하나가 바로 규칙적인 생활인데요. 어쩌면 현대인들에게는 가장 지키기 어려운 습관인지도 모르겠네요. 그래도 우리 모두 건강을 위해 규칙적으로 생활하도록 노력하자고요!



체력이 급격히 떨어졌을 때 회복시키는 나만의 노하우는?

1. 잠이 보약! 주말에 아무것도 안하고 계속 잔다. 175명 [39.5%]
2. 장어, 소고기 등 보양식으로 체력을 보충한다. 42명 [9.5%]
3. 과일 섭취, 비타민제 복용 등 비타민을 보충한다. 85명 [19%]
4. 한의원에 가서 보약을 짓는다. 8명 [2%]
5. 운동을 더 열심히 한다. 134명 [30%]

-
현대엘리베이터 사우들은 주말에 푹 자는 것으로 체력을 회복시키고 있었는데요. 수면을 충분히 취하는 것만으로도 대부분의 피로가 풀리는 법이지요. 또 '미인은 잠꾸러기'라는 말처럼 잠은 피부미용에도 도움이 된답니다.



최근 체력의 중요성을 절실히 느낀 적이 있다면?

- 1위. 조금만 운동을 해도 숨이 턱까지 찢 할 때
- 2위. 회식 후 다음날이 예전 같지 않을 때
- 3위. 야근 및 주말 출근으로 피로감을 느낄 때
- 4위. 컨디션이 안 좋아 보인다는 말을 들었을 때

* 기타 의견: 막상 여행 당일 날 떠나기 귀찮아질 때, 오랜만에 간 등산에서 허덕이는 내 자신을 발견했을 때, 어느새 뱃살이 늘어나 출렁거릴 때, 축구 하는데 몸이 마음처럼 안 움직일 때



작은 왕국 카타르의

최근 미국계 신문인 인터내셔널 헤럴드트리뷴(IHT)에서는 걸프 연안의 작은 반도국가 카타르가 빠른 속도로 외교·통상력을 확대하며 ‘글로벌 야망’을 키우고 있다고 보도했다. 위성TV 알자지라를 소유한 카타르가 최근 미국 케이블채널 커런트TV까지 인수하며 영향력을 넓히고 있음을 알린 것이다. 그렇다면 강국들을 밀어내며 거대한 야망을 키우고 있는 카타르는 어떤 나라일까?

거대한 야망

1

카타르는 걸프만 서쪽 해안에 위치한 아라비아 반도 북쪽에서 사람의 엄지손가락 모양으로 뻗어나온 반도국이다. 면적은 11,586km²로 한국의 경기도만한 크기에 인구는 170만 명이라고 하나, 카타르 현지인은 30만 명에 불과하고 대부분이 외국에서 유입된 노동 인구이다. 카타르의 서부 해안은 사우디아라비아 해변과 접경하고 있고, 동쪽으로는 아랍에미리트와 오만이 자리 잡고 있다. 비록 작은 나라지만 전 세계 원유 매장량의 약 0.2%를 보유하고 있는 OPEC의 중요한 산유국 중 하나이다. 걸프 해에서 포르투갈의 유적이 없는 유일한 곳인데 걸프해의 거의 모든 곳을 포르투갈이 정복했음에도 카타르에는 그 흔적이 거의 없다. 이러한 사실은 16세기 즈음 카타르에는 사람이 거주하지 않았거나 아주 극히 드물게 살았다는 것을 강하게 암시한다. 즉 불모지였다는 사실을 말해주는 것이다.

카타르에서는 갓 태어난 아이조차 연봉이 ‘1억 원’
카타르의 수도는 도하로서 페르시아만에 위치한 카타르에서 가장

큰 항구 도시이자, 경제 중심지이다. 지난 2006년에 아시안 게임을, 2011년에는 아시안 컵을 개최하였고 2022년에는 중동 최초로 월드컵까지 개최하는 나라이다. 이러한 배경은 무엇보다도 천연가스 와 원유매장량에 있다. 원유매장량은 155억 배럴에 이르러 세계 14위이고 천연가스 매장량은 25조2600억 세제곱미터로 세계 3위이다. 이러한 자원은 현지에서 기름 1리터의 소매 값이 생산비에도 훨씬 못 미치는 300원 정도에 불과하고, 그리고도 남는 이익금으로는 자국민에게 국가보조금을 지불한다. 한 예로 신생아가 태어나면 1인당 매월 1천만 원가량의 육아수당을 수년 동안 부모에게 지급하고 있는 것이다. 그래서 카타르에서는 아이가 태어나자마자 연봉이 1억 원이라는 말이 단지 우스갯소리가 아닌 것이다. 당연히 자국민에게 부과되는 세금도 없다. 하지만 이 나라도 반세기전만 해도 전통적으로 유목이나 진주 채취를 주산업으로 생활해 왔다. 그래서 1939년 대규모 유전이 발견되기 전까지는 아주 가난한 빈국이었다. 국토가 100m 이하의 낮은 대지를 이루고 있고 사막지대로 암석이 많은 모래구릉지대 인데다,

- 1 | 우리나라 경기도만한 크기의 나라 카타르. 이 나라의 수도 도하에서 자동차로 30분 정도만 벗어나도 끝없이 펼쳐진 모래언덕인 사막을 만나게 된다.
- 2 | 전신은 물론, 얼굴마저 거의 가리고 눈 부분만 열려있는 니캅(Niqub)을 입고 있는 이슬람 여성들



연 강수량이 약 100mm에도 못 미쳐 지하수마저 부족하였다. 게다가 염분이 많아 음료, 농경, 목축에 적합한 물이 절대적으로 부족한 불모지였다. 그러던 것이 원유생산으로 현재는 1인당 GDP가 12만 달러가 넘는 부자국이 된 것이다. 이러한 급작스런 현상은 부작용을 초래하기도 했다. 대부분의 노동력을 주변국의 이주노동자에 의존하고 있기 때문에 ‘성인병의 천국(?)’이 된 것이다. 현지 매스컴에 따르면 앞으로 5년 뒤에는 전체 여성의 73%, 남성의 69%가 비만으로 분류될 것으로 보인다고 예측했다. 여기에는 더운 날씨 때문에 사람들이 운동은커녕 잘 걷지도 않는 데서 나온 결과다. 사실 아랍 대부분의 국가가 원유자원 때문에 경제적으로는 부유하지만 의식문화적인 면에서는 상당히 보수적이다. 그래서 아랍을 ‘예나 지금이나 아무것도 바뀌지 않은 채, 옛것만 끌어안고 사는 땅’이라고 여겨왔다. 하지만 아랍국가인 카타르는 서기 1996년 ‘알 자지라(아랍 말로 ‘섬’)'라는 방송국을 만들고 자아비판을 서슴지 않을 정도로 용감한 사람들이 많은, 다른 아랍 국가들보다 개혁적인 나라다. 이들은 일부다처제의 폐해를 들춰내는 등 아랍사회의 전

통문화를 날카롭게 해부하는 일도 서슴지 않는 것이 그 예이다. 카타르 국왕은 서기 1996년 이후 여성에 대한 교육의 중요성을 강조하여 초등학교와 중학교를 의무적으로 남녀공학으로 만들었으며, 그 결과 현재는 국립 대학교에서 여학생의 수가 남학생의 수를 앞지르고 있다. 카타르는 같은 해 18세 이상의 모든 남녀에게 선거권을 부여했으며 언론을 검열하지 않고 민간 기구가 알아서 통제하도록 놔두는 조치를 취하기도 했다. 이외에도 의상 등 여러 가지 생활상 등을 볼 때 아랍국들 중 가장 개혁적인 나라가 카타르이다.

타는 듯한 갈증과 고통의 기간 ‘라마단’
카타르 사람들도 전통과 신앙심을 다지는 가장 고귀하고 엄숙한 기간인 라마단만큼은 이웃 이슬람국가들과 공동보조를 맞추고 있다. 라마단은 아랍어로 ‘타는 듯한 더위와 건조함’을 뜻하는 라미다(ramida) 또는 아라마드(arramad)에서 유래했다고 한다. 금식으로 인해 느껴지는 ‘타는 듯한 갈증과 고통’을 의미한다고 할 수 있다.

- 3 | 뜨거운 열기와 모래언덕으로 상징되는 카타르의 사막. 석유자원이
아니었다면 길이 175km, 너비 75km의 거대한 모래상자에 불과한
땅이었을 것이다.
- 4 | 타는 듯한 갈증과 고통을 의미하는 라마단(Ramadan)의식을
치르는 이슬람인들의 모습

Q a t a r



3

사막의 모래와 돌덩이가 태양의 열기로 뜨거워지듯 라마단 기간 동안 알라와 그의 말씀을 기억하고 받아들이는 과정에서 무슬림의 마음과 정신이 뜨거워지는 것을 상징한다. 일부 이슬람 신학자들은 빛과 열기가 식물을 성장하게 하고 금숙을 녹여 새로운 형태를 띠게 하는 것처럼, 종교에 대한 열정이 신자들의 정신과 육체를 녹이고 제련하고 연마해서 보다 단단하고 아름다운 형태로 재탄생하도록 돕는 것이 바로 라마단이라고 말한다.

이곳에서는 이슬람력으로 모든 연대를 표시하는데, 1개월이 29.5일이다. 이에 따라 이슬람권에서의 1년은 우리가 통용하는 양력 1년보다 10에서 12일가량 짧은 편이다.

그래서 라마단은 어떤 해에는 무더운 여름이 되기도 하고, 어떤 해에는 추운 겨울이 되기도 한다. 이에 대해 이슬람학자들은 ‘알라께서 우리가 기온과 상관없이 금식을 지키는지 시험하기 위한 아름다운 장치’라고 설명한다.

전 세계적으로 같은 날 시작하는 것도 아니다. 지역마다 라마단 달이 시작하는 첫 초승달이 떠오르는 시점이 다르기 때문에 각 지역의 중

교지도자가 눈으로 초승달을 확인해야 비로소 라마단이 시작된다. 라마단은 이슬람에서 가장 기본적인 다섯 가지 신앙 활동 중의 하나로 매년 연례적으로 무슬림이 30일 동안 금식하며 자신의 믿음에 집중해 본능적인 욕구와의 싸움을 통해 자신을 거룩하게 만들어 가는 이슬람교의 중요한 행사이다.

그래서 라마단의 낮 시간동안 공공장소나 음식점에서 음식을 팔거나 먹는 것을 법으로 금지하고 있다. 어린이, 군인, 여행자, 임산부, 병자의 경우 금식에서 제외되나, 이들은 지금까지 라마단에 참여하지 못했던 기간만큼 나중에 보충해야 한다. 보통 여자아이들은 7살 때부터 그리고 남자아이들은 8살 때부터 이 행사에 참가한다.

또한 마지막 날에는 금식을 종식하는 기도와 함께 이프타르(iftar)라 불리는 특별한 음식을 준비해 친구, 이웃, 가족들을 초대해 큰 잔치를 벌인다.

낮에는 철저히 금식을 하지만, 해가 지면 그때부터 음식을 먹는다. 음식은 보통 해가 지자마자 가벼운 이프타르, 중간에 본 식사, 다시 금식으로 들어가기 전에 수후르(Suhur)를 섭취한다.

카타르의 밤을 물들인 알 베이커 타워, 그리고 현대엘리베이터

인터뷰 및 자료협조_김영중 대리(해외영업2부)

카타르 수도 도하의 대표적인 랜드마크 알 베이커 타워에는 현대엘리베이터 제품 18대가 운행 되고 있다. 알 베이커 타워의 엘리베이터 현황과 카타르의 진출 현황을 정리해 본다.



Q 카타르 알 베이커 타워의 대표적인 특징은?

카타르 수도 도하에 위치해 있는 알 베이커 타워(AL BAKER TOWER)는 높이 230m, 55층(지하 포함) 규모의 쌍둥이 빌딩으로, 석유 부호 알 베이커의 이름을 붙인 건물이다.

또한 현대엘리베이터의 고속 기종이 중동지역에서 최초로 수주된 곳으로, 건물 외벽의 독특한 LED 경관 조명 시스템이 화려한 퍼포먼스를 펼쳐 카타르 수도의 야경을 더욱 아름답게 수놓는다.

Q 알 베이커 타워에 설치된 현대엘리베이터 제품은?

분속 240m 고속기종 16대를 포함해 총 18대의 엘리베이터가 2012년 10월 설치 완료되었다. 당사의 현지 대리점인 QIET에서 공사를 진행했으며, 당사 설치부에서 기술 지원을 해 현재 모든 엘리베이터가 안전하게 운행되고 있다.

특히 16대의 고속 엘리베이터에는 행선층 예약시스템이 적용되어 있어, 승객의 대기 시간과 불필요한 운행을 최소화시켜 극대화된 운용효율과 에너지 절감 효과를 제공한다.

Q 그밖에 현재 카타르에 현대엘리베이터 진출현황은?

현대엘리베이터는 2008년 SHANNON Building의 엘리베이터 4대 수주를 시작으로 카타르에 진출한 이래, 연간 수주량이 꾸준히 증가하고 있다.

게다가 알 베이커 타워의 고속기종 설치를 통해 당사 엘리베이터 기술력을 인정받아, 2013년 2월 현재 OBID Tower와 BIN SAMEKH Tower, RABBAN Tower에 분속 240m의 고속엘리베이터 22대가 설치되고 있으며 이미 ARCON CO, AL Kaabi 등에는 총 420대의 엘리베이터가 운행 중이다.

Q 현대엘리베이터 카타르 진출이 의미하는 것은?

카타르는 천연자원과 인프라 부문에 대한 투자에 힘입어 세계 경제 위기에도 안정적인 경제 성장세를 지속하고 있어, 꾸준한 승강기 수요 증가가 기대되는 지역이다.

또한 알 베이커 타워에 고속엘리베이터 설치로 인근 국가의 고객이 당사 제품을 직접 체험할 수 있게 되면서 사우디아라비아, 이란 등에서 카타르를 많이 방문하고 있어, 앞으로 현대엘리베이터의 중동시장 입지 역시 확대될 것으로 기대된다.

우리는 프로
최고의 기술과 서비스, 열정의 조직문화
현대엘리베이터 사람들 이야기

글. 이소영(자유기고가) | 김권석(ISM studio)



이행선 대표
성우엘리베이터

윤순권 대표
신성엘리베이터

소영철 대표
남양엘리베이터

조명우 대표
우석엘리베이터

박정호 대표
인천승강기

고운석 대표
교원엘리베이터

협력사와의 호흡, 으름이라 자부

연일 기승을 부리는 한파조차 무색하게 인천지사 고객지원부 서비스팀 내 열기가 이른 아침부터 뜨겁다. 친목도모 차, 오늘은 협력사 대표 6인과 함께하
는 2인3각, 아니 3인4각이 펼쳐질 예정이기 때문이
다. 정기회의의 일정으로 인해 주당 평균 1회는 얼굴
을 마주하는 사이인데도 불구하고, 오랜만에 만난 것처
럼 대화가 끊이지를 않는다.
“인천지사 서비스 협력사는 총 6개사로, 엘리베이터
관리와 보수에 아주 중요한 역할을 하고 있습니다.
협력사와 돈독한 정을 공유하는 것은 지극히 자연
스러운 현상이죠. 따라서 소통은 제가 가장 중요하
게 여기고 실천하는 포인트이기도 합니다(웃음).”
진솔한 이야기를 주고받기 위해 인천지사는 삼겹
살과 소주를 즐기다며 결속의 비결을 농담조로 밝
히는 김성수 차장. 인천지사로 발령받은 지 이제 1

개월째지만 리더답게 특유의 친화력으로 가족적 분
위기를 조성하는 데에 톡톡히 한몫하고 있다. 이에,
남양엘리베이터 소영철 대표가 애정 섞인 한마디를
덧붙인다.
“제게 있어 현대엘리베이터는 꼭 큰댁과도 같습니
다. 생각만 해도 늘 정겹고 든든한 존재이기 때문이
죠. 바라건대, 앞으로도 상대의 입장에서 이익을 대
변할 수 있는 관계로 계속해서 발전한다면 더할 나
위 없이 이상적이지 않을까요?”
김성수 차장이 공감하듯 고개를 가만히 주억거린
다. 현대엘리베이터와 협력사는 갑을(甲乙)이 아닌,
엄연한 파트너라는 것이 그의 설명. 그러자, 우석엘
리베이터 조명우 대표 또한 하고 싶은 말이 많은 듯
천천히 입을 뗀다.
“저를 비롯해 협력사 대표 대부분이 현대엘리베이터
출신입니다. 따라서 장점이 상당히 많습니다. 특

눈빛만 봐도 손발이 척척 최고의 파트너십을 선보이다!

인천지사 고객지원부 서비스팀 & 협력사

두 사람이 다리를 묶어 레이스를 벌이는 2인3각의 묘미는 역시, 화합이다. 서로에
대한 이해와 배려 하에 일심동력(一心同力), 즉 한마음으로 뜻과 힘을 같이하지
않으면 안 되는 까닭. 그 진수를 몸소 증명해 보인 주인공이 있으니, 인천지사
고객지원부 서비스팀과 협력사이다.

인천지사 고객지원부 서비스팀

안상권 기원

김순호 사원

윤현수 사원

윤진 기원

김성수 차장

유다혜 사원

조동훈 과장

히 업무의 연속성이 가능하다 보니, 효율적인 성과를 이룩하기가 비교적 수월합니다. 서로에 대해 잘 알고 도울 수 있기 때문이죠. 이만하면, 동반자로서 그 자격이 충분하지 않은가요? 하하.”

1984년 이래 6년여 동안 현대엘리베이터에서 근무한 바 있는 그가 협력사 대표로서 인천지사와 인연을 맺은 것은 바로 1991년. 더구나 우석엘리베이터는 인천지사 협력사 가운데 제일 큰 규모를 자랑하기로 유명하다. 관리하는 제품 수만 자그마치 2,000대에 달한다고 하니 자긍심이 남다를 만도 하다.

“솔직히 어려모로 힘든 상태입니다. 시장의 급속 성장이, 업계 내 과다 경쟁을 초래한 탓이죠. 그래도 굳건히 버틸 수 있는 것은, 협력사가 겪는 고충을 진심으로 귀담아 들어주려 노력하는 현대엘리베이터가 있기 때문입니다.”

작년 여름, 인천지사 협력사 일원으로 합류하게 된 교원엘리베이터 고운석 대표. 하지만 현대엘리베이터에 대한 신뢰는 여느 협력사 못지않다. 한마디씩

거드는 협력사 대표들의 말에 김성수 차장의 표정이 상기된다. 열정 어린 사명이 여실하게 엿보인다.

한뜻으로 뚫뚫 뚫친 우리

드디어 3인4각에 참여할 선수 및 조 구성이 확정되고 게임에 임할 준비를 마친 인천지사 고객지원부 서비스팀과 협력사 대표 전원. 그런데, 한 사람이 눈에 띄지 않는다. 다름 아닌 신성엘리베이터 윤순권 대표다. “딸 졸업식이 있어 좀 전에 급하게 가셨습니대! 하는 수 없이 저희 4조는 김성수 차장님과 저, 둘이 달려야겠는데요? 하하, 괜찮으시죠?” 문제없다는 듯 어깨를 으쓱대는 김성수 차장을 향해 잔잔한 미소로 화답하는 안상권 기원. 실제로도 그는 매사 긍정적이라다. 민원의 유형이나 수준이 점점 다양하고 공격적으로 변화하는 추세 속에서도 항상 평정심을 잃지 않기로 소문이 자자하다는데. “최근, 영종도에 위치한 한 아파트 주민께서 엘리베이터 가동 소음이 신경 쓰인다고 격하게 항의해 오

우리는 한 몸!



‘최강 팀워크’를 위한 필수요소를 공개합니다!

협심과 상생!



하하!



무사고 무재해!

아자! 아자!

와이팅!



역지사지!



셨습니다. 담백하게 말씀하셔도 처리해 드릴 텐데, 필요 이상으로 성을 내시는 게 정말 섭섭했죠. 그런데도 안상권 기원님은 삶은 내색 한번 짓지 않으셨습니다. 외리, 점검과 보수 후 민원인을 직접 찾아가 사과까지 하셨죠. 그 마음 씀씀이에 감동을 받은 듯 민원인은 ‘암 투병 중이라 예민해서 말투가 부드럽지 못했다’는 고백과 더불어 감사를 표하셨습니다. 안상권 기원님의 지혜를 새삼 깨닫게 해준 일이었죠.” 현장기술지원 담당 김순호 사원의 찬사가 쏙스러운지 연신 손사래를 치는 안상권 기원. 불현듯 결혼을 목전에 둔 김순호 사원에게 축하인사를 전하며 화제를 전환한다. 덕분에 한바탕 박장대소가 터지고 만다.

일각에서는 조명우 대표와 조동훈 과장이 어느 발부터 먼저 내딛을 것인지에 대하여 진지하게 토론 중이다. 같은 조 인천승강기 박종호 대표는 생전 처음 해보는 게임에 잔뜩 쉼less 눈치다. 신발까지 벗어던진

채 ∞ 모양의 고리에 발목을 반복해서 넣고 뺀다. 그 모습이 꼭 어린아이 같아 실소를 머금게 한다. 심각하기는 2조도 마찬가지. 관건은 보폭에 있다는 윤진 기원의 주장에 연습 경기도 마다하지 않는다. “넘어지지만 않는다면 꽤 승산 있겠는데요?” 자신감 넘치는 고운석 대표의 목소리를 듣자마자 당연히 하다는 제스처로 엄지손가락까지 치켜드는 윤현수 사원. 벌써 우승 타이틀이라도 거머쥔 양 기세가 드높다. 반면 3조는 한가로운 태세다. “욕심을 버리는 것이 최선의 노하우”라고 단언하는 소영철 대표. 그 이론에 대해 성우엘리베이터 이형선 대표와 김순호 사원도 심분 동의하는 듯, 그저 조용히 웃어 보인다.

진정성 있는 행보 실천할 것

마침내 스타트라인에 나란히 선 11명. 심판은 인천지사 고객지원부 서비스팀의 홍일점 유다혜 사원이

다. 호각 소리와 동시에 하나 둘, 하나 둘, 구령까지 붙여가며 부지런히 몸을 옮기는 4개조. 1조와 2조가 선두를 놓고 박빙이다. 그러나 결국 코너를 도는 지점에서 2조가 휘청거리고 만다. 걸음나비가 뒤엎켜 균형을 잃은 것. 이를 보고 용기백배한 3조, 박차를 가하여 뒤따라 보지만 물색없이 결승점에 다와서 와르르 무너진다. 결과적으로 대망의 1등은 1조 차지! 간발의 차로 연이어 2조가 들어온다. 아깝다는 듯 아TRACT하게 내지르는 탄성, 그러나 별로 아쉬지는 않은 뉘앙스다. 끝내는 예상을 뒤엎고 4조, 김성수 차장과 안상권 기원이다. “에이, 두 분이면 더 스피디해야죠! 실망입니다, 하하.” 조동훈 과장이 장난기 가득한 말투로 놀려대자 다들 맞장구치기 바쁘다.

열띤 박수와 환호 속에 부상으로 문화상품권을 전달받은 1조. 익살스러운 포즈로 카메라 앞에 서서 기념사진 한 컷 또한 멋들어지게 남긴다. “자, 오늘 점심메뉴는 빠다귀감자탕! 어떠십니까?” 김성수 차장의 제안 아래, 일동 ‘OK!’를 외치며 이동하는 그들. 그때, 조명우 대표와 박종호 대표가 각자의 문화상품권을 2조 윤진 기원에게 건넨다. 초등학교 재학 중인 자녀 학습지 사는 데에 보태라는 덕담도 잊지 않는다. “우리야 아들, 딸이 다 커서……, 요긴하게 쓸 수 있는 사람 준 거예요.” 뜻하지 않은 선물에 사뭇 어쩔 줄 모르는 윤진 기원. 설명하지 않아도 느낄 수 있는, 애틋한 잔정이다.

국제도시로 급부상하고 있는 지역 특성상, 신규사업장 역시 급격하게 증가하고 있는 인천지사. 김성수 차장의 각오가 특별한 법하다. “올해 매출액 114억 원 달성이 주목표입니다. 이를 실현하기 위해 열과 성을 다할 것을 다짐해 봅니다.” 이에, 약속이라도 한 듯 인천지사 서비스팀 팀원들과 협력사 대표들은 모두 하나가 되어 ‘파이팅!’ 의기를 다진다. 이날 2인3각에서 보여준 파트너십이 비즈니스에서도 곧 빛을 발할 수 있게 되기를 염원한다.

특별한 시상식

일과 삶에 모범이 되는 HELCO인을
추천하고 시상하는 공간

정리. 편집실 | 사진. 김권석(ISM studio)

내 꿈에 날개를 달아주는 든든한 멘토

동료라는 단어에는 참 많은 의미가 담겨져 있습니다. 힘들 때 곁에서 위로가 되어주는 친구가 되기도 하고, 때로는 꿈에 날개를 달아주는 든든한 멘토가 되기도 합니다. 그동안 마음속으로만 간직했던 동료에 대한 고마운 마음을 용기를 내어 표현해보는 건 어떨까요? 사보편집실이 사우 여러분의 소중한 마음을 전달해드립니다.

Best

예쁜 멘티상

우동희 대리(마케팅부)가 추천하는

정조에 사원(기술영업부)

기술영업부 정조에 사우는 2012년 신입사원 멘토링 활동으로 만난 저의 멘티입니다. 애교 있게 먼저 다가와 회사생활에서 힘들거나 재밌는 에피소드가 있으면 마음을 터놓고 이야기해주는 멘티가 참 예쁘고 기특합니다. 작년 겨울 신입사원 설치교육으로 추운 날씨에 고생했을 정조에 사우에게 사무실로 복귀한 기념+새로운 부서에서의 새 출발 기념으로 작은 선물을 주고 싶습니다.

상품: 2013년에도 따뜻한 활기와 긍정적인 에너지 잃지 말라고 발포비타민을 선물로 드립니다.

다이어트 성공 기원상

정연진 사원(설계부)이 추천하는

우준석 사원(설계부)

현대엘리베이터에 입사한 후 잦은 음주가무와 폭식으로 몸무게가 15kg가량 폭풍 증가한 우준석 사우. 어머니의 강제 권유로 시작하는 이번 헬스 다이어트에서 꼭 성공하여 날씬한 모습으로 변신하길 바랍니다. 그런 의미에서 우준석 사우에게 '다이어트 성공 기원상'을 수여합니다.

상품: 헬스장갑 끼고 열심히 운동해서 다이어트에 꼭 성공하세요.

부지런한 후배상

김용호 사무국장(노동조합)이 추천하는

구승모 직장(제조지원부)

언제나 변함없이 모든 일에 최선을 다하는 모습이 좋아도너~무 좋습니다. 제조지원부에서 함께 일할 때 항상 밝고 씩씩한 구승모 직장 덕분에 정말 행복했습니다. 언젠가 구승모 직장에게도 이야기한 적이 있지요. "승모가 오기 전에는 천안물류센터의 김상재 직장 때문에 일 할 맛이 났다면, 지금은 너 때문에 일할 맛이 난다"라고요. 정말 좋은, 좋아도 너~무 좋은 동료이자, 사랑스러운 후배인 구승모 직장에게 제 마음을 전하고 싶습니다.

상품: 후배를 사랑하는 마음을 담아 멋진 속옷을 선물로 보내드립니다.

오라버니상

박은주 사원(IT응용기술부)이 추천하는

박정화 직장(고객지원1부)

강남 코엑스에 상주하고 있는 우리 오빠 박정화 직장님! 코엑스에 출장 오는 직원들에게까지 무료주차권을 챙겨줄 만큼 타고난 친절남인데요. 코엑스는 남들이 쉴 때 제일 바쁜 곳이라 주말 뿐 아니라, 명절날까지 출근을 해서 집안 모임에서 조차 만나기 힘들답니다. 늘 피곤하고 힘들지만 항상 최선을 다해 열심히 일하는 우리 오빠에게 오라버니상을 주고 싶습니다. 오라버니 파이팅!

상품: 맛있는 커피믹스로 사무실에서 직원들과 차 한 잔의 여유를 즐기세요!

부드러운 카리스마 상

전승기 사원(생산부)이 추천하는

주상춘 사원(윤리경영부)

주상춘 사우는 동기 중에서 나이가 가장 많습니다. 그래서 동기들 사이에서는 일명 큰형님으로 불리지요. 하지만 나이만 많은 것이 아닙니다. 생각과 행동, 그리고 말 한마디 한마디에 신중함과 진솔함이 묻어 납니다. 그래서 동기들은 큰형님을 사랑한답니다.

지금까지 우리 25명의 동기들이 끈끈하게 뭉칠 수 있었던 것은 우리 상춘이 큰형님 덕분이라고 생각합니다. 특별한 시상식을 계기로 고마운 마음을 표현하고 싶습니다.

상품: 향기 나는 남자를 위한 필수품, 탈취제로 좋은 향기 오랫동안 간직하세요!

* 특별한 시상식 주인공으로 선정된 분들께는 사보 편집실에서 상품을 전달해 드립니다. 상품을 받으신 후 상을 추천한 분께 감사의 인증샷을 보내보는 건 어떨까요?

맛있는 건강
건강을 담은 영양만점
맛있는 요리

글과 사진. 박향라(푸드칼럼니스트)

상큼함이
솔솔~
한입의
행복,

호두사과쌀케이크

3월은 아직 봄이라고 하기엔 꽤 쌀쌀한 날씨로, 오히려 겨울보다 요즘 같은 환절기 때 건강에 더욱 주의를 기울여야 한다. 특히 기온이 내려갈수록 조심해야 하는 뇌심혈관 질환의 경우, 한 번 발병하면 치명적인 결과를 초래할 수 있기 때문에 미리 예방하는 것이 필요하다. 특히 호두는 뇌심혈관 질환을 예방하는데 효과적으로 다양한 요리로 만들어 먹으면 도움이 된다.

어느 날 갑자기 찾아오는

죽음의 공포 '뇌심혈관 질환'

돌연사의 주범으로 꼽히는 뇌심혈관 질환은 뇌혈관과 심장혈관 이상에서 오는 질환을 통틀어 말한다. 주로 뇌혈관과 심장을 감싸고 있는 동맥에서 발생하며, 급격한 혈액순환 장애를 일으켜 순식간에 사망에 이르게 만드는 무서운 질환이다.

과로로 인한 돌연사는 대부분 뇌심혈관 질환이며, 급성 혈액순환 장애가 그 원인으로 꼽힌다. 뇌심혈관 질환의 경우, 일단 발생하면 사망하거나 영구적인 장애를 남길 정도로 치명적이며, 특히 업무상 질병 사망자들이 절반 이상을 차지할 정도로 근로자들에게 심각한 건강 문제가 되고 있다.

일교차가 심하게 나는 환절기에는 특히 뇌심혈관 질환에 주의해야 한다. 그 이유는 바로 혈압 상승 때문으로, 아침, 저녁으로 날씨가 추워지면 교감신경계가 자극되고 피부의 혈관이 수축하여 혈압이 상승하기 때문이다. 혈압이 정상인 사람은 일시적으로 혈압이 상승해도 별 문제가 되지 않지만, 동맥경화증이나 고혈압, 당뇨병 등으로 혈관 탄력성이 떨어진 사람은 약해진 혈관 부위가 터지거나 좁아진 부위가 막힐 수 있다. 따라서 환절기 급작스러운 온도의 변화로 혈관이 좁아져 쉽게 터지거나 혈관벽이 손상될 수 있기 때문에 동맥경화증 등의 심혈관 질환으로 이어질 가능성이 크다.

요즘 같은 환절기에는 음주와 흡연을 자제하고, 특히 노년층의 경우 외출 시 보온에 신경을 써서 갑작스러운 체온 충격에 대비하는 것이 좋다. 또한 평소 식생활과 꾸준한 운동을 통해 불의의 사고에 대비하는 자세가 필요하다.

튼튼하고 건강한 혈관을 위한

영양만점 건강간식 '호두사과쌀케이크'

호두는 인류가 BC 7천년부터 섭취해온 식품으로 비타민, 철분, 미네랄과 오메가3 등 인체에 좋은 다양한 성분들이 함유되어 있어 심장과 혈관 및 정신건강에 좋은 음식으로 알려져 있다.

호두에 풍부하게 함유된 불포화지방산은 혈액 속의 지방을 제거하는데, 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추어 고혈압이나 동맥경화 같은 혈관 질환을 예방해준다. 또한 혈당을 조절해주는 성분이 함유되어 있어



호두사과쌀케이크 조리과정



부드럽고 달콤하게 즐기는

'호두사과쌀케이크 만들기'

재료

호두분태(50g), 사과(200g), 박력쌀가루(100g), 베이킹파우더(1작은술), 시나몬파우더(1작은술), 버터(100g), 달걀(1개), 설탕(70g), 머핀 컵(6개)

만드는 방법

1. 실온에 두었던 버터를 거품기로 부드러워질 때까지 돌려준다.
2. 버터에 설탕을 조금씩 나누어 넣어가며 잘 섞어준다.
3. 미리 풀어둔 달걀 물을 조금씩 넣어 가며 분리되지 않도록 거품기로 돌려준다.
4. 박력쌀가루와 베이킹파우더, 시나몬파우더는 체에 한번 내려 골고루 섞어준다.
5. 사과는 작게 썰어 준비한다.
6. 준비한 사과를 반죽에 넣어 섞어준다.
7. 머핀 컵에 담은 후 180도로 예열한 오븐에 넣어 20~25분간 굽는다. 젓가락 등으로 찔렀을 때 반죽이 묻어나지 않게 구워지면 완성된 것이다.

T.I.P

1. 버터와 달걀은 반드시 실온에 2~3시간 이상 내려 놓은 것을 사용한다.
2. 다 구워서 한 김 식힌 후에 슈가파우더를 살짝 뿌려주면 더 맛스럽다.

당뇨병 환자들에게도 도움이 된다.

그 외에도 호두에 있는 트립토판이 세로토닌의 분비를 도와 마음과 정신을 안정시켜줄 뿐만 아니라, 호두를 꾸준히 섭취하면 멜라토닌의 혈중 농도가 3배나 증가하기 때문에 숙면을 취하는데 도움이 된다. 또 풍부한 지방산과 비타민E가 항산화 작용을 도와 피부를 개선하고 노화를 방지해준다.

호두 자체를 꾸준히 섭취하는 것도 좋지만, 호두를 재료로 활용해 다양한 요리를 만들어보는 건 어떨까? 그중 호두의 고소함과 사과의 상큼함을 담은 '호두사과쌀케이크'에 도전해보자. 담백한 쌀케이크에 혈관 건강에 으뜸인 호두와 비타민이 풍부한 사과가 듬뿍 들어가 입 안 가득 고소함과 상큼함이 잘 어우러진다. 어린이뿐만 아니라, 남녀노소 누구나 좋아하는 맛으로 건강간식으로 손색없다.

엘리베이터로 단 41초 만에 1층에서 100층까지!

초고층빌딩 · 초고속엘리베이터 THE EL

63층, 69층, 123층! 갈수록 더 높게 지어지는 초고층 빌딩들로 세계 곳곳의 스카이라인이 점점 바뀌고 있다. 초고층 빌딩이 더욱 높아지고 많아질수록 건물 내 이동수단인 엘리베이터의 역할이 중요해지는 것은 당연지사. 이렇게 초고층 빌딩에 설치되는 엘리베이터를 일반 엘리베이터와 구분해 초고속 엘리베이터라고 부른다.

초고속 엘리베이터에 대한 기준은 회사마다 약간 차이가 있는데 보통 속도 300m/min 이상을 초고속으로 분류한다. 그렇다면 초고속 엘리베이터는 일반 엘리베이터와 무엇이 어떻게 다른 것일까?

가장 큰 차이점을 꼽자면 엘리베이터의 속도가 몇 배나 빠르다는 점이다. 예를 들어 1층에서 100층까지 도달시간을 계산해보면, 저층 건물에 일반적으로 설치되는 엘리베이터의 속도인 90m/min으로 갈 때 약 4분 23초가 걸리지만, 현대엘리베이터에서 개발한 속도 1080m/min의 초고속 엘리베이터(현재 세계에서 가장 빠른 엘리베이터로 등록)로는 무려 6.4배 빠른 41초 만에 도착할 수 있다.

엘리베이터 기술의 집약! 초고속9상 동기전동기

이를 가능하게 하는 현대엘리베이터 초고속 엘리베이터 기술의 핵심은 초고속9상 동기전동기이다. 동기전동기란 도르레 역할을 하는 권상기를 뜻하는데 엘리베이터를 움직이는 모터라고 생각하면 된다. 일반 엘리베이터의 경우 3상 모터가 이용되는 반면, 초고속 엘리베이터는 축의 하중이 일반용에 비해 6~7배 이상 무겁기 때문에 9상 모터를 사용한다.

초고속 9상 모터는 일반 3상 모터 3개를 결합한 설계로 일부 부품에 문제가 발생하여도 나머지 부분을 이용하여 운행이 가능할 뿐만 아니라, 고장을 미연에 방지하는 고장 방지 시스템도 갖추고 있다. 그리고 효율이 높은 대용량 제어장치가 각각의 모터를 상호 연동시켜 정밀한 제어가 가능하기 때문에 고속 주행 시에도 급격한 속도의 변화나 소음을 거의 느낄 수 없다.

부드러운 승차감을 위한 소음 · 진동 최소화 시스템

하지만 엘리베이터가 빠르기만 하고 승차감이 좋지 않다면 아무리

빠르다 하더라도 타고 싶지 않을 것이다. 그렇기 때문에 현대엘리베이터에서는 초고속 운행 시의 소음과 진동을 최소화 시켜주는 최첨단 기술을 적용하고 있다.

케이지(엘리베이터 카) 설계부터 특별하다. 일반 케이지의 경우 사각의 형태이지만 초고속용 케이지는 공기의 저항을 최소화하기 위해 유선형 캡슐 케이지가 적용된다. 또한 문도 그냥 닫히지 않는다. 엘리베이터를 타면 문이 닫히면서 안으로 5mm 정도 밀려들어 오는데, 이는 내부와 문 사이의 틈을 막아 소음과 바람을 차단해준다. 뿐만 아니라, 바람에 의해 발생하는 좌우 진동을 위아래 방향의 진동을 이용하여 상쇄시키는 능동형 횡진동 제어장치를 이용해, 엘리베이터의 펄림까지 막아 주어 탑승객이 부드러운 승차감을 느낄 수 있다.

기압제어 시스템을 통한 이명현상 최소화

이명현상이란 갑작스러운 기압차를 신체가 적응하지 못해 귀가 먹먹해지는 현상을 말한다. 엘리베이터의 경우 일반 운행 시에는 거의 생기지 않지만, 초고속 운행 시에는 비행기가 이륙할 때와 같은 급격한 대기압 변화로 이명현상을 경험하게 된다.

하지만 현대엘리베이터는 기압제어 시스템을 적용해 카 내부 기압 변동량을 5% 이내로 줄이고, 대기압 변화를 일정한 기압으로 유지하여 탑승객의 신체 적응을 보다 쉽게 이루어지도록 돕기 때문에 편안한 탑승을 가능하게 하고 있다.

초고속 엘리베이터에는 이 외에도 운송효율을 극대화 시켜주는 운송시스템과 특수 안전장치 등 엘리베이터의 최첨단 기술이 집약되어 있다. 당사를 포함해 현재 승강기 업체는 더 빠르고 안전한 엘리베이터 개발을 위해 노력하고 있어, 속도와 안전에 대한 엘리베이터 기술은 더욱 진화될 것으로 기대된다.

속삭속삭

현대엘리베이터와 함께 하는
영동한 상상, 즐거운 수다

- 같은 공간에서 일을 하니 항상 마주 볼 수 있어서 하루하루가 즐겁죠. 다들 헤어지면 어떻게 할 거냐고 하는데, 헤어질 것을 미리 걱정할 필요가 있을까요?^^;; 부정적인 시선은 No~!!! 지금 이 순간에도 어디에선가 예쁜 사랑을 하고 있을 사내커플들을 위해 다함께 힘을 실어 주자고요~^0^



- 사내연애로 결혼에 골인한 한 사람으로서 간단한 Tip!



1. 확실치 않으면 시작도 하지 말라. 하다가 중단하면 욕만 먹고 아니 한만 못하다.
2. 상대방에 대한 깊은 배려가 필요하다. 사내연애를 하면 주변의 말이 너무 많다. 다 한귀로 듣고 흘리고, 상대방에 대한 주변 사람들의 쓸데없는 소문은 쿨~하게 이해하라.

3. 목표(결혼)가 확실하면 주변에 내가 짬한 사실을 알려라! 내가 좋으면 남들 눈에도 좋은 법! 머뭇거리다 뺏기지 마라!
4. 성과급, 보너스 등 특별 소득을 과감히 포기하라. 서로에게 비밀이 없기 때문에!!!
5. 결론적으로 사내연애는 어려운 점도 많지만, 사랑하는 사람이 항상 가까이 있고 자신을 좀 더 이해해줄 수 있는 위치에 있다는 장점이 있기 때문에 적극 찬성한다.



- 사내연애? 당연히 불편하겠지요. 회사에서 비밀연애는 하고 싶지 않네요. 직장동료들의 시선도 부담스러울 것 같고요^^;; 또 헤어졌을 경우에도 잔상이 오래 남을 것 같거든요ㅠ_ㅠ

- “사내 연애하면 여자만 손해다”, “둘 중 한 명은 꼭 퇴사한다”라는 이야기를 주위에서 많이 들었습니다. 관심 있는 사람이 결혼할 사람이라는 확신이 들지 않는다면, 사내연애는 별로 권장하고 싶지 않네요^^;;



※ 더 많은 내용이 궁금하신 분은 그룹웨어 전자설문에서
확인해보시기 바랍니다.



- 제 주변에서 그런 일이 생긴다면 두 팔 걷어붙이고 뜯어말리고 싶어요. 사내연애라도 서로 멀리 떨어져 있다면 크게 부담되지 않겠지만, 같은 사무실에서 매일 마주쳐야 한다면 좋을 때는 마냥 좋을지 몰라도, 사이가 안 좋거나 헤어지면 당사자는 물론이고, 주변사람들도 불편할 것 같거든요^^;;

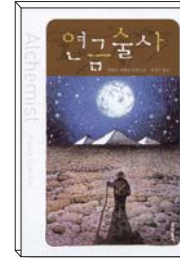
그 사람의 서재가 궁금하다

현대엘리베이터 임직원들이
추천하는 도서

봄날의 책을 좋아하세요?

해외영업1부 아시아2팀

흔히 가을을 독서의 계절이라고 하지만, 가을 못지않게 독서하기 좋은 계절이 바로 봄입니다. 자칫 나른해지기 쉬운 봄날, 독서만큼이나 몸과 마음을 다잡아 주는 것도 없겠지요. 올봄, 해외영업1부 아시아2팀이 추천하는 네 권의 책과 함께 향기로운 봄 여행을 떠나보는 건 어떨까요?



「연금술사」 파울로코엘류 지음 / 최정수 옮김 / 문학동네 펌

책을 좋아하는 양치기 산티아고에게 운명처럼 다가온 보물에 대한 꿈. 그리고 그 꿈을 찾아 여행을 떠나지만, 결국 자신의 삶의 터전으로 되돌아와 보물을 발견하게 되는데...

현대인들은 늘 파랑새를 찾아 허상을 쫓지만, 현재 자신의 삶에 충실한 것이 가장 중요한 것임을 일깨워주는 소중한 책입니다. 또 꿈을 찾아 여행하는 과정에서 만날 수 있는 북아프리카의 아름답고 신비로운 모습은 아직도 설렘으로 남아 있습니다.

* 추천: 김구인 차장



「디테일의 힘」 왕중추 지음 / 허유영 옮김 / 올림 펌

매사 꼼꼼히 확인하고 스스로 끊임없이 질문을 던지던 기술영업부의 유태용 차장님을 보면서 ‘그렇게까지 고민하고 준비해야 할까?’라고 생각한 적이 있었습니다. 하지만 책을 읽고 난 후 그 생각이 완전히 바뀌었습니다. 저 역시 놓 치기 쉬운 작은 것에도 더 꼼꼼히 집중하려고 노력하게 되었고요.

후배들에게 더 많은 것을 가르쳐주고 싶을 때마다 늘 이 책이 생각났습니다. 이 기회를 통해 동료 및 선배들에게 「디테일의 힘」을 소개하고자 합니다. 더불어 유태용 차장님께도 감사의 인사를 전합니다.

* 추천: 성제국 대리



「멈추면 비로소 보이는 것들」 헤밍스 지음 / 쌤앤파커스 펌

미국 햄프셔대학 종교학 교수이자 45만 트위터 팔로워 보유자로, 요즘 TV 강연에서 좋은 말씀을 많이 전해주고 계 신 헤밍스님의 베스트셀러 도서입니다.

앞만 보고 달려가다 보면 세상의 벽에 부딪치는 일이 많은데, 책 속에 헤밍스님의 명쾌한 문구는 실망과 좌절에서 의연하게 대처할 수 있도록 도와줍니다. 가던 길을 잠깐 멈추고 자신의 내면을 되돌아보게 만드는 「멈추면 비로소 보이는 것들」을 이 시대 최고의 힐링 도서로 강추합니다.

* 추천: 이상훈 대리



「빌 브라이슨 발칙한 유럽산책」 빌 브라이슨 지음 / 권상미 옮김 / 21세기북스 펌

여행을 좋아하는 분들께 「빌 브라이슨 발칙한 유럽산책」을 추천합니다. 이 책은 매일 반복되는 일상에 지친 직장인 들. 그리고 흔하디흔한 관광명소들만 나열해 놓은 뻔한 여행책자가 지겨워진 독자들에게 신선한 읽을거리를 제공 합니다. 작가는 오랜 기간 기자활동을 하면서 쌓은 지식을 토대로 유럽에 대해 자신만의 견해를 밝히며 솔직 발칙 한 여행기를 털어 놓습니다. 또 책을 통해 화려하고 거창한 유럽의 모습과는 다른 일면도 엿볼 수 있어 생활 속 작 은 일탈을 경험할 수 있습니다.

* 추천: 이지원 사원

고층 건물에 불이 났을 때 엘리베이터를 타고 대피해도 될까요?

Question

고층 건물의 화재 시 대피 방법이 궁금합니다. 엘리베이터를 타고 내려오는 것이 가장 빠른 것 같은데요. 화재 시 엘리베이터를 타도 괜찮을까요?

화재 시 엘리베이터를 타고 대피하는 것은 굉장히 위험하기 때문에 절대로 피해야 하는 행동입니다. 엘리베이터가 다니는 통로인 승강로는 건물의 최하층부터 최상층까지 수직으로 연결되어 화재 시 굴뚝 역할을 하여 승강장 문을 통해 연기가 유입될 수 있을 뿐만 아니라, 화재를 위층으로 번지게 하는 굴뚝효과를 유발할 수 있습니다. 그렇기 때문에 화재 초기에는 엘리베이터가 작동되는 것처럼 보이더라도 언제 어디서 정지하거나, 불길에 휩싸일지 모르기 때문에 불이 났을 때에는 비상계단으로 대피하는 것이 안전합니다. 화재 현장에서 엘리베이터를 이용하다가 목숨을 잃거나 부상을 입은 사례가 많이 있으며, 최근에는 화재 시 안내방송을 통해 엘리베이터 사용금지 멘트가 나오기도 합니다. 작년에 개봉한 영화 <타워>에서는 불이 나자 고층에서 엘리베이터로 몰려들었던 사람들이 다 내려가지 못하고 결국 폭발사고로 목숨을 잃게 되는 모습이 연출되기도 했습니다. 하지만 화재 시에도 사용이 가능한 엘리베이터가 있습니다. 이는 피난용 엘리베이터로, 2011년 이후 30층 이상 고층 건물의 경우 화재나 지진 시 안전한 대피를 도와주는 피난용 승강기를 운행하도록 의무화되어 있어 계단을 통한 피난에 한계가 있는 고층부에서는 이를 이용할 수 있습니다. 하지만 피난용 승강기가 아직 설치되지 않은 곳이 많으며, 설치되지 않았을 경우 화재 시 엘리베이터 이용은 위험하므로 반드시 계단을 이용하시기 바랍니다.

Question

엘리베이터 디자인은 다 비슷비슷한 것 같습니다. 여러 가지 소재를 적용해 다양하게 제작하면 좋을 것 같은데, 대부분의 엘리베이터는 왜 스테인리스로만 되어있는지 궁금합니다.

스테인리스는 가장 보편적인 소재로 자체의 내구성 및 보존성이 뛰어나 가장 많이 이용되고 있는데요. 그렇기 때문에 많은 분들이 ‘엘리베이터=스테인리스’라고 생각합니다. 하지만 엘리베이터 내부를 눈여겨보면 스테인리스에도 거울 재질과 우둘투둘한 재질 등 다양한 종류가 있다는 것을 알 수 있습니다. 또한 스테인리스뿐만 아니라 페인트를 칠한 강판, 강판에 그래픽을 입히고 UV코팅을 한 하이그로시, 티타늄 등이 주요 소재로 쓰이고 있는데요. 최근 고급사양의 엘리베이터가 보편화되면서 소재의 다양화도 이루어지고 있습니다. 이런 기본 소재 외에도 대리석, 가죽, 무늬목, 유리, 특수메탈, LED 등 갖가지 인테리어 소재들이 활용되고 있으며, 이렇게 특별하게 디자인되는 엘리베이터는 오피스용 고층빌딩, 대형쇼핑몰, 호텔, 대형건설사의 브랜드 아파트 등에서 볼 수 있습니다. 뿐만 아니라, 당사는 더 좋은 엘리베이터 디자인을 위해 가격 경쟁력을 가진 고급 신소재 개발에 힘쓰고 있기 때문에 향후에는 더 다양하고 멋진 엘리베이터를 경험할 수 있을 것입니다.

Question

새벽에 아파트 엘리베이터가 계속해서 혼자 움직입니다. 문이 혼자 열렸다 닫히고, 누르는 사람이 없는데 자동으로 1층에 내려오기도 하구요. 고장은 아닌 것 같은데, 왜 그런 건가요?

탑승객 없이 엘리베이터가 혼자 계속해서 움직이는 것을 보았다면, 원격으로 점검되고 있는 상황을 목격한 것일지도 모릅니다. 엘리베이터에는 정기적으로 자동점검 기능을 수행하는 시스템이 있는데요. 당사의 이러한 시스템으로 HRTS(Hyundai Real Time Service)라는 이름의 첨단 원격관리 서비스가 있습니다. 일반적으로 자체 정밀점검의 경우, 한 달에 한 번씩 자동으로 수행되며 사람들의 이용률이 낮은 새벽시간에 이루어집니다. 원격 신호를 통해 엘리베이터를 모든 층에 한 번씩 정지시켜 도어의 열림·닫힘 시간을 체크하기도 하고, 정지 시 엘리베이터가 정확한 위치에 정지하는지, 운행 시 정상속도를 유지하는지 등을 점검하며, 이를 통해 엘리베이터 동작의 정상 여부를 확인해 고장 및 사고를 예방합니다. 만약 엘리베이터를 이용하려고 하는데 원격으로 점검이 이루어지고 있는 상황이라면, 점검 중에도 이용이 가능하니 망설이지 말고 엘리베이터 버튼을 누르시기 바랍니다.



현대엘리베이터에
새롭게 피어난 새싹들

이제 막 움을 틔운 작은 존재지만 점점 자라 꽃을 피우는 새싹처럼, 지금은 배울 것이 더 많지만 앞으로 현대엘리베이터의 꽃이 될 우리 회사의 새싹, 2013년 신입사원을 소개합니다. 지난 2월 6일, 신입사원 21명이 이천 지역 봉사활동을 통해 이웃들과 따뜻한 마음을 나눴는데요. 이제는 각 부서에 배치되어 각자의 자리에서 최선을 다하고 있을 신입사원들의 풋풋한 모습과 당찬 포부를 함께 만나볼까요?



● 김종민
경리부

● 강석균
인재개발부

● 양서운
기획관리부

● 김성수
영업1부

● 이학준
설계부

김종민 : 시의적절하고 정확한 회계 정보를 제공하는 경리 책임자가 되겠습니다.
강석균 : 현대엘리베이터에서 해외영업으로 세계 1위가 되는 꿈을 꾸고 있습니다.
양서운 : 원활한 자금을 관리하는 재무 책임자로서 든든한 버팀목이 되고 싶습니다.
김성수 : 현대엘리베이터와 함께 성장하는 Servant Leader가 될 것입니다.
이학준 : 세계를 무대로 활약하는 엘리베이터 엔지니어가 되겠습니다.

● 양재원
해외영업2부

● 박보람
제조지원부

● 이나래
경리부

● 박동열
서비스마케팅부



양재원 : 전 세계 고층건물에서 현대엘리베이터를 보고 싶습니다.
박보람 : 북·남미 시장 이동물류 시스템의 혁신을 이루어 현대를 세계로!
이나래 : 현대엘리베이터에서 정년퇴임할 때까지 일하고 싶습니다.
박동열 : 세계 시장 점유율 50% 이상을 이뤄낼 것입니다.



● 조재범
설계부

● 최준영
서비스관리부

● 이은솔
구매부

● 하늘
영업1부

● 김덕환
서비스관리부

조재범 : 손자가 내 일과 정책에 대해 자랑할 수 있는 할아버지가 되고 싶습니다.
최준영 : 세계점유율 30% 이상, 국내에서 가장 깨끗한 기업 1위로 만들겠습니다.
이은솔 : 글로벌 포트폴리오 다양화에 앞장서는 패기 넘치는 신입사원이 되겠습니다.
하늘 : 열정을 가진 현대맨으로, 현대엘리베이터 발전에 이바지하고 싶습니다.
김덕환 : 현대엘리베이터에서 임원까지 성장하겠습니다.



오전에는 중증 장애인 시설 엘리엘 동산에서 봉사활동을 한 신입사원들, 엘리엘 동산 식구들의 점심 식사를 위해 만두를 빚는 중이다.



한창훈 : 선배님들께 사랑을 듬뿍 받고 싶습니다.
김찬호 : 업무와 인간관계, 모두 인정받는 사람이 되겠습니다.
주병규 : 국내뿐만 아니라 세계 시장에서 활약하는 글로벌 인재가 되겠습니다.
김민주 : 현대엘리베이터가 일하기 좋은 회사 1위가 될 수 있도록 힘쓰겠습니다.
정지원 : 시장의 흐름을 읽어내는 눈으로 미래를 대비하는 사람이 되고 싶습니다.
박태량 : 회사에 없어서는 안 될 사람이 되겠습니다.
김재성 : 제 역량을 유감없이 발휘해보고 싶습니다.



가중한 연탄을 나르기 위해 모인 신입사원들, 어르신들이 겨울을 따뜻하게 보낼 수 있다는 생각에 다들 설레는 표정이다.

● 한창훈
서비스관리부

● 김찬호
준법지원부

● 주병규
구매부

● 김민주
기획관리부

● 정지원
설계부

● 박태량
재정부

● 김재성
경영지원부



QR코드를 찍어보세요. 신입사원들의 재미있는 소개 동영상을 볼 수 있습니다.

HELCO NEWS

브라질에 대규모 승강기 수주 성공



당사는 브라질 북동부지역 시에라 주의 대형리조트 GOLF VILLE에 124대를 비롯해 그 외 주거용 빌딩 등에 엘리베이터 총 161대를 수주했다. 공사는 2015년 6월 완료된다.

발주처는 COOPERCON-CE(Cooperation of Construction-Ceara州, 브라질의 12개 주의 건설사들이 모여 만든 건설조합)로, COOPERCON의 주요 관계자 6명이 지난해 4월 현대엘리베이터 이천 공장과 테스트타워를 방문해 뛰어난 승차감과 기술력을 직접 확인한 결과 수주로 이어졌다.

한상호 대표이사는 “이번 수주는 풍부한 자원을 바탕으로 급격한 성장을 거듭하고 있는 기회의 땅인 남미시장에 뿌린 소중한 씨앗”이라며 “남미 주

요 국가를 대상으로 공격적인 마케팅을 펼쳐 토종 승강기의 우수한 기술력을 보다 널리 알릴 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다”라고 밝혔다.

대한전문건설협회로부터 감사패 받아



당사가 대한전문건설협회 광주광역시회로부터 포상대상자로 선정돼, 지난 1월 8일 감사패를 받았다. 대한전문건설협회는 당사가 광주지역 전문건설업체의 하도급공사 수주물량 증대에 크게 기여해, 전문건설업체의 균형 잡힌 성장과 상호 상생 협력증진에 지대한 공헌을 한 것에 감사의 뜻을 전한다고 밝혔다.

이번 수상은 광주지역의 우수한 설치 실적이 높은 평가를 받은 것으로, 승강기업계 최초 수상이다.

영업1부 ‘현대그룹 4T 대상’ 포상금으로 연탄 10,000장 기증

당사 영업1부가 지난 1월, 현대그룹의 핵심가치인 4T(Trust, Talent, Tenacity, Togetherness)를 적극적으로 실천한 공로로 ‘현대그룹 4T대상’에서 금상을 수상해 받은 포상금 500만원으로 연탄 10,000장을 기부했다. 이천·여주 지역에 연탄 6,000장을 기증했으며, 나머지 4,000장은 양양연탄은행을 통해 지난해 일사일촌을 맺은 강원도 양양군 손양면의 저소득 가구에 전달되었다.

특히 이천·여주 지역 저소득 가구에는 당사 신입사원들이 연탄을 직접 배달해 훈훈함을 더했다.



한상호 대표, 2013년 신입사원 대상 특강 펼쳐

한상호 대표이사는 1월 14일 현대인재개발원에서 2013년 현대그룹 신입사원들을 대상으로 특강을 진행하고 현대가 필요로 하는 인재상에 대해 이야기하는 시간을 가졌다.

한상호 대표이사는 신입사원들과 함께 현대의 어제와 오늘과 내일에 대해 이야기를 나누고, 덕과 재를 갖춘 인재(德才兼備, 덕재겸비)가 되어줄 것을 당부했다.

또한 1시간 남짓 이어진 특강의 말미에는 “초심을 잃지 않는, 영원한 신입사원이 돼 주십시오”라는 메시지를 전하며, 신입사원들의 열정을 드높이고 그들의 멋진 미래를 기원했다.



Refresh Time(자율 스트레칭) 실시



회사에서는 지난 2월 1일부터 Refresh Time(자율 스트레칭)을 매일 오전, 오후에 각 5분씩 시행하고 있다.

리프레쉬 타임은 임직원의 근골격계 질환 및 피로 예방 등 건강한 사내 문화를 조성하기 위한 제도로, 이천 본사와 서울사무소 및 각 지사별로 오전, 오후 방송을 통해 스트레칭을 자율적으로 실시하고 있다. 스트레칭의 세부 동작 설명 및 스트레칭 동영상은 그룹웨어에 게시되어 있으며, 스마트폰을 통해서도 ‘체조송’ 어플리케이션을 다운로드 받은 후 이용 가능하다.

3M (Marketing Manager Meeting ; Triple M) 운영

2013년 2월 7일 제1회 3M이 개최되었다. 3M은 마케팅부 주관으로, 각 사업부의 Sales Material 니즈에 효율적으로 대응하고, 관련 전사 업무 프로세스 개선을 위해 마련되었다. 3M은 매월 두 번째 주 목요일에 정기회의를 개최하고, 각 사업부의 이슈를 공유하여 부서별 협조 및 지원 방안을 협의할 예정이다.

2013년 승진자 리더십 교육 진행

2013년 승진자를 대상으로, 관리능력 향상과 리더 양성을 목표로 하는 리더십 과정이 3월~5월에 진행된다. 이번 교육은 실행력 강화 과정(신임 대리), 감성 리더십 과정(신임 과장), 사회지는 강화 과정(신임 차장), 상황돌파 역량강화 과정(신임 부장대우) 등 총 4개 과정이다. 각 교육은 2박 3일 일정으로 현대인재개발원에서 진행되며, 총 57명이 참가한다.

서비스사업본부 격주 산행으로 단합 도모



서비스사업본부에서는 부서원 단합을 위한 격주 산행을 진행하고 있다. 서비스사업본부 산행은 지난 1월 12일 1차 산행에 이어, 1월 26일 2차, 2월 16일 3차까지 총 3회에 걸쳐 진행됐으며, 매번 90%에 가까운 출석률을 자랑하며 부서원들의 호응을 얻고 있다.

서비스사업본부 박종갑 상무이사는 “서비스사업본부의 산행은 체력단련뿐만 아니라 부서 내 결속력 강화와 노사단합을 위해 마련된 것으로, 앞으로 더욱 단단해질 서비스사업본부의 단합이 기대된다”라고 전했다.

설치부문, 새해 맞아 안전지원제 지내



당사 설치부문 및 설치협력업체가 2월 23일 설봉산 정상에서 2013년 계사년의 안전지원제를 지냈다. 이 자리는 새해를 맞아 단 한건의 안전사고도 발생하지 않도록 기원하는 자리로, 설치부문 64명과 설치협력사 직원 87명 등



으로 총 151명이 참여했다.

설치부문에서 정성을 담아 준비한 안전지원제는 오전 11시 30분부터 1시간 동안 치러졌으며, 많은 사람들이 모인 만큼 활기찬 분위기 속에 마무리 됐다.

현대그룹 신입사원, 연지동 사옥에서 플래시몹 공연 펼쳐



2013년 현대그룹 신입사원들이 지난 1월 15일, 연지동 사옥 로비에서 플래시몹을 선보이며 유쾌한 신고식을 치렀다. 이 자리에는 현정은 회장을 비롯해, 각 계열사 임직원이 참석해 현대의 새 얼굴들을 반갑게 맞았다. 신나는 음악에 맞춰 선보인 이날 공연은 신입사원들이 현대인재개발원에서 교육을 받는 가운데 며칠 밤을 세웠으며 준비한 것으로, 신입사원들의 패기와 열정이 느껴지는 자리였다. 현대그룹 공채 신입사원들은 그룹통합교육과정을 마친 후, 각 계열사별 교육을 받고 업무를 시작할 예정이다.

HELCO 행복 나눔 현대엘리베이터의 이웃사랑 실천 이야기

현대엘리베이터와 ‘누리의 집’ 아이들이 함께 그리는

행복 나눔



누리의 집은 경기도 여주군에 위치한 아동복지시설로 2000년에 문을 열었다. 현재는 이화형 원장, 이영숙 총무와 함께 26명의 아이들이 생활하고 있다. 제각기 다른 사연으로 이곳에 왔지만, 항상 행복 바이러스를 뿌리고 다니는 고모(원장)와 엄마(총무)가 있기에 아이들의 얼굴에는 그늘 대신 웃음이 가득하다.

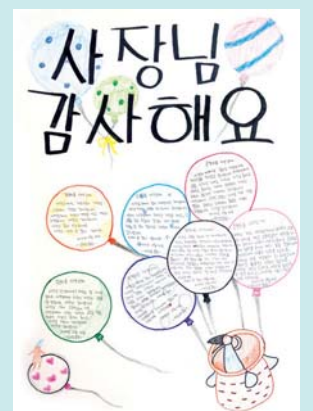
현대엘리베이터가 누리의 집 아이들과 인연을 맺기 시작한 건 2006년도. 현대엘리베이터 사내 동호회(성우회)에서 방문봉사를 하던 누리의 집을 연계해 회사 차원의 지원을 시작하게 되었다. 끝전공제기금으로 누리의 집에서 재배하는 과수 구매 후원은 물론, 체험학습 지원, 교복 및 학용품 후원, 가을 운동회 등을 통해 적극적인 후원 활동을 하고 있다.

이중 가을운동회는 연례행사 중 가장 손꼽아 기다리는 행사다. 현대엘리베이터 사회봉사단원들이 아이들을 위해 준비하는 행사이지만, 매년 즐거워하는 아이들의 웃음과 해맑은 표정을 보면 단원들 역시 행복해진다고 말한다.

지난 2월 19일, 현대엘리베이터는 아이들을 위해 끝전공제 기금으로 마련한 교복과 책가방, 학용품을 전달하는 나눔 행사를 진행했다. 이 행사에는 권순평 노조위원장과 최석규 상무보가 누리의 집을 방문해 상급학교에 진학하는 새내기들을 위해 덕담과 조언을 해주었다. 2013년에는 기존 후원활동에 추가로, 직원 연계 멘토링 및 학습 지원 프로그램을 계획하고 있다.

나눔이라는 두 글자가 주는 따스함에는 말로 표현할 수 없는 감동이 있다. 항상 나눠주려 하지만, 오히려 더 많은 것을 받아오는 것 같은 기분이 드는 이유는 아마도 나눔이 주는 따뜻함 때문이 아닐까. 멋지게 성장할 아이들의 모습을 상상하며 우리 모두에게 행복을 채워준 누리의 집 아이들과의 인연이 앞으로도 계속 이어지기를 바라본다.

※끝전공제 기금: 현대엘리베이터 임직원 급여의 끝전(1,000원 미만)을 적립하는 기금



이튿날 회사에는 새 학기 선물에 대한 누리의 집 아이들의 감사편지가 전해졌다.

Letter



“우리 아빠가 고객센터원부 강북사무소
종로구로부터 표창을 받았어요”
유경수 님(서울시 도봉구)
고객지원부 유재홍 직장의 삶의 활력소라는 7살 아들,
유경수 군이 직접 엽서를 보내주었습니다. 표창 받은
아빠를 자랑스러워하는 경수 군의 모습이 너무나도 사
랑스롭습니다^^

올해 승진이라는 기쁨과 누락이라는 슬픔이 함께한 날들이 많았습니다. 2012년을 되돌아보면서 후회하는 분들도 많겠지만 그래도 힘내시고, 2013년도에는 기쁜 소식들이 많이 들려오길 바랍니다. 그리고 여직원분들 힘내세요. 우리 아버지 같은 분들 역시 많이 힘들어도 밝게 직장생활을 하고 계신다는 걸 생각하면, 조금이나마 위안이 될 거예요. 6년차인 제가 슬픔을 딛고 일어날 수 있었던 계기 중 하나였으니까요. 항상 긍정적인 생각과 마음을 가지고 있으면 언젠가 반드시 좋은 날이 올 것이라 생각합니다. 모두 새해 복 많이 받으세요~^^

권은혜 님(경기 안양시)

‘현대엘리베이터 행복한 동행 캠페인’을 통해 잘못된 습관을 알게 되었습니다. 나 혼자만 알지 말고 주위 사람들에게도 전해야겠습니다^^

안전한 대한민국을 위해!! 비용 절감을 위해!! 안전한 캠페인 많이 알려주세요~!!

김소현 님(서울시 서초구)

Quiz

포토퍼즐 사진을 완성해주세요.



지나호 정답

7	5	4
6	1	9
8	3	2



※사연이 채택된 분들께는 문화상품권을 보내드립니다.

열림 버튼을 눌러주는
3초간의 여유,
뒷사람을 위한 작은 배려입니다

“잠시만요!”
승강기 문이 닫히려는 순간
어디선가 들려오는 낮익은 소리.
바로 출발하려는 엘리베이터를 눈앞에 두고
허겁지겁 달려오는 우리 이웃 혹은 동료의 모습일 것입니다.
엘리베이터에 타면 닫힘 버튼을 누르기 전에
혹시 밖에서 뒷사람이 급하게 뛰어오지는 않는지
한 번쯤 확인해주는 센스를 보여주세요.
또 만약 누군가 엘리베이터를 향해 달려온다면
열림 버튼을 누르고 잠시 기다려주고요.
이웃을 배려하는 3초간의 여유가
밝고 따뜻한 세상을 만드는
큰 힘이 된다는 사실 꼭 기억하세요.



현대엘리베이터는 배려가 넘치는 따뜻한 사회를 만들어갑니다.