

Paminy

2018 10월-12월 vol.23

피플 - B&F 사업본부 구유순 과장
독립출판 : 나만의 책 만들기
아날로그 감성 춘천 여행
월동 준비 자동차 셀프점검



고객의
꿈이
만들면
명품이다

All About Printing

고객의 꿈을 인쇄하는
대한민국 인쇄 1위 팩컴코리아

팩컴은 품질, 가격, 납기 만족을 넘어
고객의 생각과 꿈을 인쇄하여
고객의 가치를 최상으로 구현한다는
고객 가치 경영을 실현해 나가고 있습니다.

ONE STOP TOTAL PRINTING SERVICE **FOR THE BEST, BY THE BEST!**

팩컴은 One-stop Printing Solution을 제공하는 글로벌기업으로서 전통의 장인정신을 바탕으로 최첨단 기술력과 노하우를 통해 전세계 어디에서나 고객이 원하는 품질의 인쇄서비스를 선보이고 있습니다. 또한 Total Graphic Solution Provider로 세계시장을 상대로 끊임없이 노력하고 도전과 창조적 가치를 추구하여, 지속적 혁신을 모색하고 있는 젊은 기업입니다.

경기도 성남시 분당구 정자일로 162 8층 (정자동 젤존타워2) | TEL : 031-718-3666 | FAX : 031-718-5857

Pacom

Pacom A&P

Book^make

CONTENTS



02	피플	B&F 사업본부 – 구유순 과장
03	축하해요	Dagadu씨 둘째 며느리 보던 날
04	정보쏙쏙	독립 출판 : 나만의 책 만들기
06	공감	시월
07	맛집탐방	팍컴 맛집을 찾아라
08	페스티벌	2018 가을 축제
09	건강튼튼	명절증후군 극복 방법
10	책이야기	독서의 계절 가을, 가독성 좋은 책 추천
14	꿀팁창고	가을 제철 과일의 효능과 꿀팁!
15	공감	기다림
16	힐링로드	아날로그 감성이 가득한 춘천 여행 코스
18	상식톡톡	추운 겨울을 대비할 자동차 셀프 점검
20	건강튼튼	잘못된 건강 상식 바로잡기
22	찰칵소리	
24	팍컴뉴스	



B&F 사업본부

안녕하세요, 구유순 과장입니다.

Q. 군포로 오신 지도 벌써 6개월이나 되셨네요. 언제 수암이 많이 그리우신가요?

A. 계절이 바뀔 때 많이 그리운 것 같아요. 수암에서는 자연이 가까이 있어서 계절의 변화를 모르고 지나갈 수가 없거든요. 회사 앞의 오르막길도 그렇네요. 지금은 그 주변 나무들이 사라졌단 이야기를 들어 안타까워요.

Q. 수암공장에 게시 때와 비교해서, 군포공장 생활에서 좋은 점과 어려운 점은 무엇인가요?

A. 수암에서는 책임질 일들이 많아서 소소하게 챙겨야 될 것들이 많았는데, 지금은 시스템이 잘 되어 있어 제 업무에만 집중할 수 있는 점이 좋아요. 어려운 점은 교통 편이에요. 아침에 일찍 나와야 하고, 정시에 퇴근해도 집까지 2시간 소요되다 보니 일상적 여가시간은 많이 줄어든 편이에요.

Q. 자그마치 15년이 넘는 오랜 시간 동안 팩کم과 함께 하셨는데, 가장 기억에 남는 순간은 언제인가요?

A. 매년 팩کم 모든 직원들과 함께 다녔던 봄, 가을 산행이나 야유회가 너무 좋았어요. 가족 같은 마음으로 서로 친밀감이 형성되던 그 순간들이 그리워요.

Q. 환한 미소가 주변까지 밝게 해 주시는데요, 혹시 스트레스 받으실 때 특별한 마인드 컨트롤 방법이 있으신가요?

A. 이전에는 업무적으로 책임이 좀 더 무겁기도 했지만, 일이 제대로 진행되지 못 할 때 저도 모르게 목소리 톤이 올라가곤 했어요. 어느 순간 그게 습관화되어 버린 나를 발견했어요. 그래서 요즘은 출근하면서 오늘은 작은 톤으로 부드럽게 말해 보자고 다짐하곤 해요. 생각처럼 되지 않을 때가 더 많지만 그렇게 계속 스스로 되뇌면 마음이 편해져요. 군포로 오고 나서는 함께 일하는 4층 팀원 모두가 배려심 많고 순수한 분들이라 함께 있는 시간이 즐겁고 편해요.

Q. 올해 여름은 정말 지독히도 무더웠었죠, 혹시 여름 휴가는 어떻게 보내셨나요?

A. 해마다 여행을 갔던 것 같은데 이번에는 집에서 방콕! 간만에 정말 제대로 휴식을 취한 것 같아요. 날씨가 너무 더운 탓도 있었지만, 정말 아무 계획도 세우지 않고 그냥 집에서 가족들과 편하게 보냈답니다.

Q. 요리도 잘 하시는 것으로 알고 있어요, 가을 추천 요리와 레시피도 공개 가능할까요?

A. 박속 낙지를 추천합니다. 여름 무더위에 지친 몸을 회복시켜 줄 수 있는 음식으로 안성맞춤일 것 같아요.

▶ 간단 레시피 : 멀치 다시마 육수에 해감된 바지락을 넣어 한 소끔 끓인다 → 끓인 국물에 청양고추와 손질된 낙지 10마리 정도를 넣어 샤브샤브로 만들어 먹는다 (와사비 간장

소스) ⇒ 샤브샤브 국물에 칼국수를 넣어 마무리로 끓여 먹으면 원기 회복, 빛나는 피부, 빈혈 예방까지 한 방에 끝!

Q. 30년이 넘는 시간을 잉꼬부부로 지내시는데요, 결혼 전 남편분의 어떤 부분이 과장님의 마음을 사로잡으셨나요?

A. 남편은 좀 특이하다고 생각할 법한, 저만의 몇 가지 조건이 있었어요. 장남이면서 남동생들이 많고(형님 소리를 많이 듣고 싶어서 ^^), 직업은 공무원, 시부모님 두 분 모두 살아 계시면서 시골에 사시는 것이었는데 우연찮게 그 조건에 OK! 맞는 사람을 만나 결혼을 결심하게 됐어요. 지금 생각해도 잘 한 것 같아요. 매일 감사한 마음으로 살고 있어요.

Q. 앞으로 10년 뒤의 내가 꿈꾸는 모습은?

A. 남편과 전원주택에 살면서 세계 여행을 하고 있을 거예요. 전원주택은 지금 진행되고 있고, 세계 여행은 남편과 준비 중이거든요. 제가 가장 좋아하는 것이 등산과 여행인 만큼, 10년 후에는 길 위에서 많은 시간을 보내고 있을 것 같아요.

자신의 삶을 사랑하고 열정 가득한 구유순 과장님의 현재 그리고 미래의 꿈을 늘 응원하겠습니다! 그리고, 10년 후 과장님이 세 켄신 그 길 위에서 어느날 우연히 마주친 또 다른 여행객이 저이길 희망해 봅니다. 유공심

Dagadu씨 둘째 며느리 보던 날!



PACOM Texas Office에서 근무하고 있는 세일즈맨인 Lawrence Dagadu씨의 둘째 아들이 장가를 가게 되었다는 희소식이 전해져 왔다. 비록 우리는 피부도, 인종도, 또 문화도 다르지만 PACOM이라는 한 배를 타고 함께 항해하는 사람들이니 작은 기쁨도 함께 나누고 축하해 줄 일이다. 그는 인상 깊은 그 날을 이렇게 회상하고 있다. **P 황철원**

My youngest son Kafui M. Dagadu wedded his fiance Audrey Addo after dating for two years.

The wedding was performed on April 14, 2018 at the Ashton Gardens in Corinth, Texas @ 5:00 PM.

This venue is a special hall for weddings.

There were 350 guests who joined us for the memorable celebration.

The wedding was performed in a chapel that is on site and the beautiful reception immediately followed the ceremony at the reception hall.

There was merry making including Dinner and dancing until midnight.

All guests and well-wishers enjoyed themselves to the fullest.

“막내 아들 Kafui M. Dagadu는 약혼자 Audrey Addo와 2년 간 교제하였고, 이번에 결혼으로써 그 결실을 맺게 되었습니다. 결혼식 피로연은 2018년 4월 14일 오후 5시, 텍사스 주 코린트의 애쉬튼 가든에서 거행되었습니다. 이 장소는 결혼식을 위한 특별한 홀임에 틀림없었습니다. 평생 잊지 못할 축하 행사에 두 사람을 축하해 주기 위해서 참석한 하객들은 자그마치 350명이나 되었습니다.

결혼식은 현장에 있는 예배당에서 행해졌고, 아름다운 리셉션은 리셉션 홀에서 식 직후 곧바로 이어졌습니다. 한밤중까지 이어진 피로연은 푸짐한 저녁 식사와 즐거운 춤이 함께였습니다.

모든 손님들은 감사하게도 신랑 신부의 행복을 기원하면서, 최대한의 즐거움을 선사해 주었습니다.”

Lawrence Dagadu



독립 출판

: 나만의 책 만들기

즐거웠던 여행에서의 추억, 소소한 일상을 기록한 에세이, 넘치는 감정을 간결한 문장으로 담아 낸 시집까지.. 출판사와 서점을 통하지 않아도 누구나 책의 저자가 될 수 있는 방법을 소개해 드립니다.

독립 출판이란?

독립출판물이란, 대형 출판사를 통해 책을 대량으로 출간하는 것이 아니라 개인이나 소규모 단위의 사람들이 모여서 책을 직접 만들고 출판하는 것을 말합니다.

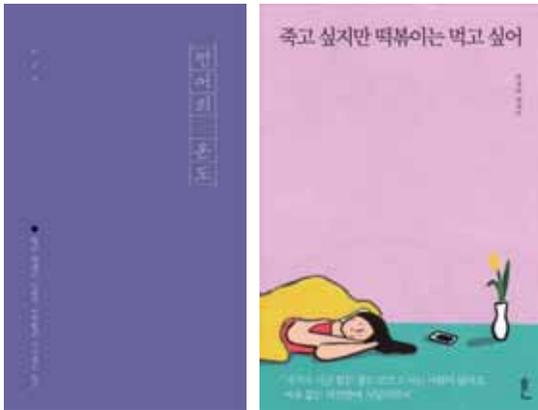
나도 책 한 번 내 볼까?

대형출판사에서 책을 출간하기 위해서는, 먼저 출판사에 원고를 보낸 후 책이 도서 시장에서 판매 가치가 있는지 검증 받아야 합니다. 출판사 입장으로서는 판매량이 저조할 것으로 예상되는 책을 대량으로 출판하는 위험을 감수하지 않기 위해서입니다.

독립 출판을 통해서는, 주로 대형출판사에서 선택받지 못 하던 책들이 출간되고 있습니다. 따라서 지극히 개인적이고 주관적인 내용들도 가능하죠. 또한 독립출판물은 자신이

원하는 만큼을 소량으로 출판하는 것이기에 제작에 어려움이 덜하며, 초기 비용도 더 적게 듭니다.

2017년 베스트셀러인 **1.** '언어의 온도', 2018년 베스트셀러인 **2.** '죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어' 이 두 책 모두 바로 독립출판물의 대표적인 성공 사례입니다. '언어의 온도'는 작가가 직접 1인 출판사를 설립해서 출판하고, 전국의 서점을 순회하며 책을 유통시키고 홍보했다고 알려져 있습니다. '죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어'의 경우 작가가 그저 자신의 이야기를 사람들에게 들려주고 싶어서 방법을 찾던 중, 크라우드 펀딩 플랫폼인 '텀블벅(www.tumblbug.com)'을 통해 제작 비용을 후원 받아 책을 제작했다고 하는데요. 이 책이 SNS를 통해 많은 인기를 끌게 되자 독립 출판 전문 출판사에서 컨택하여 정식으로 출판하게 된 사례라고 합니다.



1.언어의 온도 2.죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어 3.서울 아트 북페어

독립 출판으로 책을 만드는 방법

- 1) 기획 : 무엇을 좋아하고, 또 관심 있게 생각하시나요? 독립출판물은 자신이 정말 관심 있어 하고, 또 쓰고 싶은 내용으로 자유롭게 구성할 수 있습니다.
- 2) 제작 : 일단 손이든 컴퓨터든, 자신이 가장 편한 도구를 통해 원고를 작성해 보세요. 단 편집은 한글, 워드, 파워포인트, 포토샵, 인디자인 등 컴퓨터 프로그램을 통해 작업하셔야 합니다.
만약 혼자서 원고 작업이 어려우시다면, 독립 출판 서점이나 교육기관, 자치단체 등에서 진행되는 독립 출판 워크숍의 도움을 받는 방법을 추천합니다.
- 3) 교정, 교열 : 작성한 원고를 열심히 퇴고했음지라도 오타와 비문이 나올 수 있습니다. 이 단계에서는 꼭 책을 많이 읽은 주변 지인의 도움을 받거나, 전문 교정교열 서비스 업체의 도움을 받는 것을 권해드립니다.

- 4) 인쇄와 제본 : 짜잔! 이 단계에서 바로 우리 북메이크가 등장합니다. 독립출판물은 소량으로 제작하는 것이 이점이기 때문에 옵셋 인쇄 보다는 디지털 인쇄로 제작하는 것이 좋습니다. 북메이크에서는 다양한 디자인의 표지도 제공하고 있다는 사실.
- 5)유통 : 독립 서점을 통해 판매하는 방법 : 독립 서점에 이메일을 보내서 입고 허락을 받고, 책을 직접 보냅니다. 평판이 좋은 곳을 잘 알아 보고 선택하는 것이 좋습니다.
인터넷 서점에 유통하기 위해서는 국제표준도서번호(ISBN)을 발급 받아야 합니다. 이는 1인 출판사 등록을 해야 발급 받을 수 있습니다.
- 6) 홍보 : 내가 열심히 만든 책을 많은 사람들이 봐 주면 더 보람차겠죠? 블로그, 인스타그램, 페이스북 등 다양한 SNS를 통해 멋지게 촬영한 책 사진과 간략한 내용을 소개해 보세요.

독립 출판 전시회 소개

독립출판물 축제가 10월에 열립니다. 올해로 벌써 10회째를 맞이하는 축제인 **3.서울 아트 북페어**는 그야말로 독립 출판의 모든 것을 보고, 듣고, 알 수 있는 자리입니다. 독립 출판에 관심이 있으신 분들은 꼭 한 번 방문해보시기 바랍니다.
※ 서울 아트 북페어
기간 : 2018년 10월 20일 ~ 21일
장소 : 서울 시립 북서울 미술관 / 무료 입장

자료 출처 : 쏘트몬 스튜디오 / 대학내일 / 오마이뉴스 / 시선뉴스 / 서울아트북페어 / 네이버 책

시월 : 오세영

무언가 잃어 간다는 것은
 하나씩 성숙해 간다는 것이다
 지금은 더 이상 잃을 것이 없는 때
 돌아보면 문득
 나 홀로 남아 있다.

그리움에 목마르던 봄날 저녁
 분분히 지던 꽃잎은 얼마나 슬펐던가
 욕정으로 타오르던 여름 한낮
 화상 입은 잎새들은 또 얼마나 아팠던가

그러나 지금은 더 이상 잃을 것이 없는 때
 이 지상에는
 외로운 목숨 하나 걸려 있을 뿐이다.

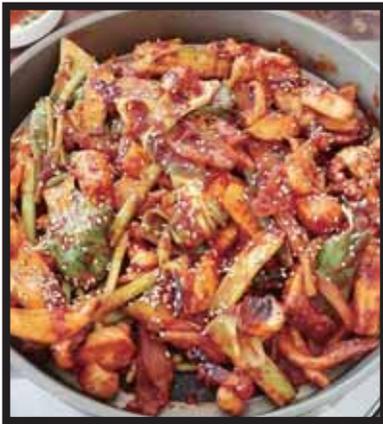
낙과 落果여

네 마지막의 투신을 슬퍼하지 말라
 마지막의 이별이란 이미 이별이 아닌 것
 빛과 향이 어울린 또 한번의 만남인 것을

우리는
 하나의 아름다운 이별을 갖기 위해서
 오늘도
 잃어 가는 연습을 해야 한다.



팩컴 주변에 숨어있는 **맛집을 찾아라!**



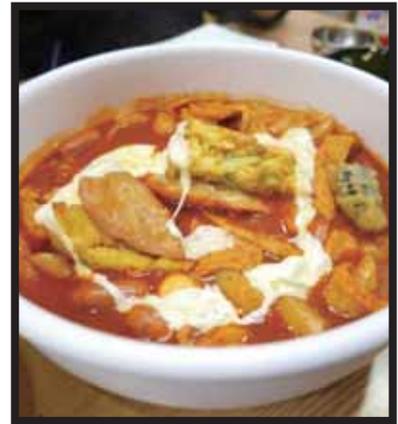
조춘식 동갑이네

호계 구 사거리 신원당 약국 옆길로 5m 정도만 걸어 올라가면 바로 좌측에 위치해 있는 식당이다. 꽤 오래 전부터 이 근처에 자리하고 있었던 식당이지만, 막상 이 식당의 존재조차 모르는 팩컴인들이 많다. 그런 의미에서 진정한 숨은 맛집이라고 할 수 있을지도 모르겠다. '동갑이네'라는 식당 이름에 걸맞게도 동태 요리와 갑오징어 요리를 주 메뉴로 삼고 있다. 동태찌개의 얼큰함은 부대끼는 속을 시원하게 풀어줘서 좋고, 매콤달콤한 맛의 "쭈꾸미 갑오징어 비빔밥"은 유독 입맛 없는 날의 든든한 한 끼 별미 점심 메뉴로 안성맞춤이어서 좋다. 매움의 정도는 개인차가 있으므로, 주문 전에 사장님께 미리 원하는 정도를 요청하는 것도 맛있게 먹을 수 있는 꿀팁! **주소** 안양시 동안구 경수대로 519번길 52



파더스 김밥&카페

그저 그런 흔한 김밥집으로 메뉴가 평범하고 단조로운 거라고 생각하면 오산! 매콤한 김치볶음밥부터 바삭바삭한 돈까스까지, 그야말로 없는 메뉴가 없는 다양한 요리 천국이라고 할 수 있다. 또한 메뉴가 다양하다고 하여 일반적 프랜차이즈처럼 전문성이 떨어지는 것이 결코 아니다. 각 메뉴의 특성과 맛을 한껏 살린, 정성이 담백 느껴지는 다양한 요리법을 선보이는 것이 맛집의 비결이라고 볼 수 있겠다. 특히 상호명에 걸맞게 김밥을 주 메뉴로 하는 이곳은, 기본 김밥도 그 크기와 비주얼이 남달라서 먹기 전 우리의 눈까지 즐겁게 한다. 다양한 메뉴가 생각나서 주린 배를 움켜 쥐고 구 사거리를 두리번거릴 때, 한 번 짚은 김밥집의 문을 열어 보는 것도 좋을 듯 하다. **주소** 안양시 동안구 엘에스로 35 호계 아크로리버



동대문 엽기떡볶이

꼭 점심으로 밥만 고집하여야 하는 것은 아니다. 딱 한 개만 집어먹어도 그 강도 높은 매운맛과 뒤따르는 달콤함이 입 속 모든 침샘을 사정없이 자극하는 강력 메뉴! 동대문 엽기떡볶이는 그야말로 안 먹어 본 사람은 있어도 한 번만 먹어 본 사람은 없을 듯한 음식일 것이다. 먹을 때는 너무나 매워서, 그리고 그 다음 날에는 속이 아파 죽을 듯 고생을 하게 되는 통에 당분간 진짜 먹지 말아야지 다짐을 해도 또 다시 생각이 나고 마는 메뉴! 여러 가지 일들로 스트레스는 하늘을 찌를 듯하고, 입맛마저 잃어 아무것도 생각나지 않을 때, 강추 메뉴! 매운 것을 잘 먹지 못해 힘든 사람은 치즈 토핑이 된 메뉴를 선택하는 것도 엽떡을 제대로 즐기는 방법 중 하나이다. **주소** 의왕시 원골로 6

P 봉원미

2018

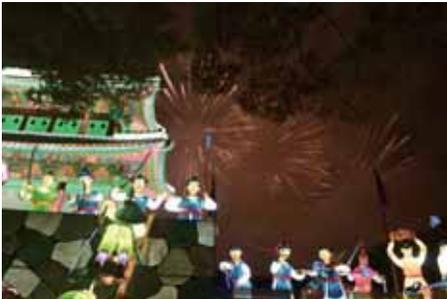
가을 축제

유난히 더웠던 여름이 가고
청량한 가을 - 선선한 바람이
기분 좋게 불어오는 가을
이 좋은 계절을 만끽하기 위해
즐길거리가 넘치는 축제들을 소개한다



晉州城大捷
忠武公金時敏將軍像

진주남강유등축제



진주남강유등축제

고요한 진주에 매년 축제의 등을 환히 밝히는 진주 남강 유등 축제! 남강에 유등을 띄우는 유등놀이는 옛날 진주대첩 당시 병사들이 멀리 있는 가족들에게 안부를 전하던 등불에서 유래되어 시작됐다고 하는데요. 진주 남강 유등 축제에서는 우리나라 고유 전통 문화를 현대 최첨단 기술과 함께 즐길 수 있습니다.

- 일시** 2018.10.01(월) ~ 10.14(일)
- 장소** 경상남도 진주시 남강로 626 진주 남강, 진주성 일원
- 요금** 입장료 무료 / 부교 통행료 2,000원(편도) / 기타 체험 행사 유료
- 문의** 진주시, 진주문화예술재단/진주남강유등축제 제전위원회
Tel. 055-755-9111
- 행사** 초혼 점등식, 소망등 달기 체험, 유등 띄우기 체험, 유람선 타기 체험, 세계 풍물등, 한국등 전시, 창작등 전시, 「1592진주성」 등(燈)전시
관람 소요시간 3~4시간

수원화성문화제

수원 화성은 유네스코가 지정한, 자랑스러운 세계문화유산 중 하나입니다. 평소에는 야간 관람이 불가능하지만, 축제 기간에는 가능하다는 사실. 미디어 아트와 빛을 활용한 다양한 작품들로 특별하게 채워질 예정이라고 하네요!

- 일시** 2018.10.05(금) ~ 10.07(일) / 10:00~22:00 / 10.04(목) 전야제
- 장소** 경기도 수원시 팔달구 정조로 825 (남창동)
- 요금** 무료 / 일부 야간 관람 및 체험 프로그램 유료
- 문의** 수원화성문화제팀 : 031-290-3622~5
- 행사** 개막연 및 폐막연, 해경궁홍씨 진찬연, 정조대왕능행차, 수원등불축제, 낙성연, 조동언의 지등 퍼포먼스, 국제자매도시의 밤, 방화수류정 달빛 음악회, 세계의상페스티벌, 조선 별미극장, 수원공방체험, 친림과거시험 무과 재현, 수원화성축성체험 등 기타 일부 체험 프로그램 현장 구매, 야간 관람 프로그램은 인터파크 티켓

TIP **행궁동 왕의 골목 투어**
행궁동의 이야기를 따라 수원 화성, 화성 행궁, 벽화마을 등을 걷는 투어입니다. 정기 투어는 매주 토, 일요일 오전 11시 30분에 시작되며, 화성 행궁 광장 종합관광안내소에서 신청할 수 있습니다.





이태원 지구촌 축제

한국의 전통 문화와 이태원의 외국 문화를 결합한 글로벌 축제!
한국 속 작은 지구촌이라고도 불리는 이태원에서 이번 가을, 색다른 세계 문화를 체험해 보세요!

- 일시** 2018.10.13(토) ~ 2018.10.14(일)
- 장소** 서울특별시 용산구 이태원로이태원관광특구 일원
- 요금** 무료 / 기타 체험행사 유료
- 문의** (사)이태원관광특구연합회 : 02-2199-7250, 02-797-7319
- 행사** 퍼레이드 : 국방부 군악대, 각국 대사관세계의상 참여팀 등
음식과 풍물 : 50여개 국가의 세계음식 및 나라별 홍보부스
공연 : 개·폐막 콘서트, 요리이태원, 거리공연 등



서울빛초롱축제

매년 개최되는 서울 빛 초롱 축제!
올해로 10주년을 맞이하여 더욱 알차게 준비했다고 합니다.
주제 공간이 자그마치 5개나 된다고 하는데요,
올해는 과연 어떤 아름다운 등들이 우리를 즐겁게 해줄 지 정말 기대가 됩니다!

- 일시** 2018.11.02(금) ~ 11.18(일) / 점등시간 17시~23시
- 장소** 청계천 (청계광장~수표교/1.2km)
- 요금** 무료 / 기타 체험행사 유료
- 문의** (사)서울빛초롱축제조직위원회
- 행사** 소망등 띄우기, 전통좌등 만들기, 조족등 만들기, 스크래치 보드, 메이크업 팔레트 핸드폰 케이스 등
- 테마** 공간 1 : 새로운 꿈의 출발지
공간 2 : 미래를 꿈꾸는 서울
공간 3 : 추억이 빛나는 서울
공간 4~5 : 전통이 흐르는 서울
※ 관람 소요시간 : 약 1시간 김은영





명절증후군 극복 방법!

명절 끝, 일상 시작! 연휴는 끝났지만 우리에게 아직 명절 증후군이 남아 있습니다.

매년 연휴마다 불청객처럼 우리를 찾아 오는 이 명절증후군이 대체 무엇인지, 그 증상과 극복 방법을 알아 보겠습니다.

1. 명절증후군이란?

실제 질병은 아니지만 명절 연휴가 끝난 후 정신적, 육체적 피로 때문에 여러 증상이 나타나는 것을 말합니다.

명절이 다가오면 스트레스가 증가하는 심리적, 정신적 압박감이 찾아 옵니다. 그리고 명절을 보내면서 찾아오는 육체적 피로, 각종 부위의 통증 등이 동반되는데, 이를 통칭하는 일종의 문화 증후군이라고 할 수 있습니다.

흔히 주부들만 겪는다고 생각할 수 있지만, 아빠, 직장인, 학생, 반려 동물 등 누구나 명절증후군을 겪을 수 있다고 합니다. 명절증후군 때문에 고향을 찾지 않는 사람이 늘어나게 되거나, 명절 전후로 이혼율, 자살률이 상승하는 등 다양한 사회적 문제로 발전할 가능성이 있습니다.

2. 명절증후군 원인과 증상

가사 노동, 장시간 운전으로 인한 요통, 근육통, 손목터널 증후군이 있고 스트레소로 인한 과민성 대장증후군, 피로감, 우울증, 긴장성 두통이 있습니다.

3. 명절 증후군 극복 방법!!

1) 충분한 휴식과 수면

수면부족은 건강을 악화시키니 규칙적으로 7~8시간 정도의 수면과 톡톡히 휴식을 취하세요.

2) 반신욕 또는 족욕

따뜻한 물에 반신욕과 족욕을 해주면 몸의 피로를 풀어 주고, 혈액 순환을 도와줍니다.

그러나 찜질방은 약해진 근육에 좋지 않으니 명절 직후 1주일 정도는 삼가는 것이 좋습니다.

3) 가벼운 운동이나 스트레칭

가벼운 산책과 맨손 체조, 스트레칭으로 몸의 근육들을 풀어 주는 것이 중요합니다.

등산이나 헬스 등 근육에 무리가 가는 운동을 하면 오히려 몸에 피로가 쌓일 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다. 손목을 앞뒤로 가볍게 흔들며 스트레칭 해 주고, 따뜻한 물에 10분 정도 담가 주면 손목 터널 증후군의 통증을 완화하는 데에 도움이 됩니다.

4) 음식 조절

자극적인 음식을 드시는 것보다는 부담이 없는 과일이나 채소 위주로 드시는 게 좋습니다.

연휴가 끝나고 첫 1주일 동안에는 회식을 삼가고 일찍 귀가하세요.

5) 대화 나누기

명절 간 쌓인 서운한 점은 꼭 대화로 풀어 주세요. 가사 노동으로 지치고, 스트레스 받은 주부들에게는 따뜻한 관심과 사랑이 담긴 말을 건네며 감사를 표현해 주세요.

명절증후군을 예방하기 위해서는 쓸데없는 말은 아끼고, 또 가족 구성원들 모두 함께 가사 노동을 분담하는 배려가 필요합니다. 배려와 에티켓을 다시 한 번 생각해 보면서, 가족과 이웃 간 웃음꽃이 피어나는 정겹고 화목한 명절을 보내시기 바랍니다.  박미선



독서의 계절 가을, 가독성 좋은 책 추천

흔히들 가을을 독서의 계절이라고 이야기한다.
 하지만 검은 건 글씨고 흰 것은 종이. 책장을 넘기기는 또 어찌나 힘이 드는지,
 어느덧 손은 움직임을 멈추고 스멀스멀 찾아오는 졸음에 독서를 과감히 포기해 버리는 경우도 부지기수.
 해서 여기, 아무리 책이 싫은 사람이라도 비교적 쉽게 읽힐 수 있는 책 몇 권을 소개해 본다.

화차 | 미야베 미유키

2000년에 발간되었으니, 나온 지 벌써 18년이나 된 책이다.(일본에서는 1998년에 문고판이 출판되었으므로, 사실 20년이 지난 책이라고 할 수 있다.) 2012년도에는 우리나라에서 영화화도 되었다. 벌써 알 만한 사람들은 다 알고 있을 이야기이다. 그럼에도 불구하고 이 책을 추천하는 이유는 비단 가독성이 매우 좋은 것으로 잘 알려진 일본 추리소설 특유의 분위기와 몰입감 때문만은 아니다. 바로 평범한 삶에 대한 갈망과 자본주의의 허상이 만들어낸 비극을 통해 현대 사회의 맹점과 어둠을 그려내어 읽는 이를 한 번 더 생각하게 만드는 소설이기 때문이다. 나온 지가 꽤 오래 된 책이지만, 이 소설에서 그리고 있는 문제들은 심지어 아직도 현재 진행형이다. 그래서일까, 아마 정신없이 몰입하여 읽으면서도 책의 마지막 장을 덮을 때에는 가슴이 갑갑해져 올 지도 모른다.

그러니 그대 사라지지 말아라 | 박노해

백과사전처럼 만만치 않은 두께에다, 어려운 시라는 생소한 장르에 선뜻 펼쳐보기가 꺼려지는 것도 사실인 책. 그러나 막상 책을 들춰 보면 가독성이 좋고 쉽게 읽혀지는, 일상적인 언어들을 사용한 시들로 구성되어 있어 생각보다 빨리 읽히는 책이다. 가수 이효리 등 여러 유명 연예인들이 추천하여 역주행을 이뤄 내 유명해진 책이기도 하다. 넓은 시공간을 배경으로 세계 곳곳을 직접 돌며 시인이 체험하고 바라본 세계의 민초들의 삶을 풀어내고 있는 300여 편의 시는 따뜻한 시적 언어와 현재를 살고 있는 우리들에게 위로의 말을 담고 있어, 마음에 깊은 울림을 전한다.

다, 시 多詩 | 배정애, 윤동주, 고석규, 곽재구, 구스타포 A. 베케르

교과서나 책에서 흔히 봤던, 어찌 보면 참 익숙한 시들이다. 한 페이지는 예쁜 손글씨를 본뜬 폰트로 시가 아기자기하게 적혀 있고, 마주보는 페이지는 감성적인 소품 사진과 함께 하얗고 깨끗하게 눈이 부신 빈 칸이다. 즉, 이 책은 빈 칸에 내 손글씨로 유명 시들을 직접 따라 쓸 수 있게 만든 감성 라이팅 북이다. 그저 시를 읽는 데서 그치지 않고 따라 쓰고, 필사를 통해 다시 한 번 시적 언어를 읊조리며 '시의 참맛'을 오롯이 느끼면서 딱딱한 일상에서 한 숨 돌리는 여유를 찾을 수 있게 하는 책이다. 그야말로 읽는 기쁨, 보는 재미, 쓰는 즐거움을 모두 함께 누릴 수 있는 일석삼조의 책인 셈.

곰돌이 푸, 서두르지 않아도 괜찮아 | 곰돌이 푸

어릴 적 우리 모두의 친구였던 귀여운 곰돌이 푸의 삽화를 바탕으로, 읽기 쉬운 문장들이 나열되어 있는 책. 따뜻한 느낌의 삽화와 푸의 대사, 행복한 메시지들에 저절로 힐링이 되어 정신을 차려 보면 어느 새 마지막 장을 넘기고 있을 것이다. 인생의 위기들을 여유 있게 웃어넘기는 푸의 모습 속에서 만만치 않은 인생 내공을 느낄 수 있다. 이 알기 쉬운 삶의 교훈은 사실 푸의 대사이기도 하지 만, 고전인 공자의 '논어'에서 발췌한 문장들이기도 하다. 딱딱하고 막연하게만 느껴졌던 고전의 접근성을 높였다는 점에서 의의가 있는 책. 자매품(?)으로는 니체의 메시지를 담은 '곰돌이 푸, 행복한 일은 매일 있어', 셰익스피어의 메시지를 담은 '앨리스, 너만의 길을 그려봐'가 있으니, 이 책을 읽고 흥미가 생긴다면 한 번 찾아봐도 좋을 것.  배수민

가을 제철 과일의 효능과 꿀팁!

각종 비타민과 무기질이 풍부해 “천연 영양제”라고도 불리는 과일! 하지만 몸에 좋다고 해서 무턱대고 많이 먹으면, 오히려 내 몸에 독이 될 수도 있다고 하는데요. 지금 먹으면 맛도, 영양도 두 배! 가을 제철 과일과 각각의 효능에 대해 알아 봅시다!

배 9~11월이 제철인 배에는 루테올린 성분이 다량 함유되어 있어 기침과 가래를 가라앉히고, 기관지 건강에 도움을 준다. 따라서 환절기 감기, 천식일 때 배즙을 먹으면 효과가 좋다. 또한 칼로리가 낮아 다이어트에도 좋으며, 배에 많이 들어있는 펙틴은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 준다.

Tip! 꼭지 반대편 부위에 미세한 검은 균열이 없는 것이 좋으며, 껍질이 팽팽한 것이 좋다. 신문지, 랩, 비닐 팩 등에 싸서 냉장고에 보관하는 것이 좋다.



석류 9~12월이 제철인 석류는 식물성 에스트로겐이 풍부해 피부 노화 예방에 탁월하다. 흔히 여성에게 좋은 과일로 잘 알려져 있는데, 근육 손실과 약화를 막고 노화 지연, 피부 미용에도 효과가 있어 여자뿐 아니라 남녀노소 모두에게 좋다. **Tip!** 들었을 때 무겁고 껍이 단단하며, 색이 진하게 차오른 것이 좋다.

감 10월 중순에는 단감, 10월 중순~11월 중순에는 홍시, 12월~2월에는 귤감이 제철이다. 짙은 맛이 나는 이유는 타닌이라는 성분 때문인데, 이 성분은 니코틴, 중금속 등 유독 성분을 몸 밖으로 배출시켜 해독 작용을 도우며, 장과 위의 점막을 보호해 준다고 한다. 이뿐 아니라 숙취 해소에도 좋으며 혈중 지질과 콜레스테롤의 수치도 낮춰 준다.

Tip! 다양한 효능을 가진 과일이지만, 몸을 차게 하는 성질이 있어 산후에는 많이 먹지 않는 것이 좋다. 또한 철분과 잘 결합하는 성질이 있기 때문에 빈혈, 저혈압인 사람은 섭취에 주의가 필요하다. 표면에 얼룩이 없고, 모서리가 둥근 사각형 모양이 제대로 잡힌 것이 좋다.



귤 10~1월이 제철인 귤은 비타민 C가 풍부하여 면역력 증진에 도움을 주며 우리 몸의 대사 기능을 활발하게 해 준다. 또한 칼륨 성분이 모세혈관을 튼튼하게 해 주고 콜레스테롤 제거에 도움을 줘 혈액 순환을 원활하게 해 준다고 한다. 피부 미용, 항암 작용, 노화 방지에도 효과적이다. 과육에 붙어있는 하얀 부분을 '알베도'라 하며, 이는 혈관을 건강하게 하고 변비에도 효과적.

Tip! 너무 작거나 큰 것은 피하는 것이 좋고, 완전한 구형보다는 타원형에 껍질이 얇고 단단하며 무거운 것이 좋다. 보관 시 상한 것은 제거하고 통풍이 잘 되는 상태를 유지하는 것이 좋다.



대추 대추는 마그네슘을 함유하고 있어 두통과 불안, 불면, 우울증에 도움이 된다. 또한 비타민 C가 풍부해 면역력을 증가시켜 주고 피부에 영양을 준다. 철분 역시 풍부하여 빈혈이 있는 사람이나 성인 여성에게 특히 좋다.

Tip! 윤기가 나는 붉은색이 도는 것이 좋으며, 얼룩이나 줄이 없고 속은 황백색인 것이 좋다.



기다림

| 황철원 |

가끔은 시간이
멈춘 것처럼

가끔은 심장이
멈춘 것처럼

거기에
아픔만 걸려 있어도
또 다시 공허한...

역사와 전통을 자랑하는 오랜 빵집인 대원당! 2000년대 초반만 해도 여러 군데에 지점이 있었지만, 현재는 퇴계동 지점 단 1곳만 남아 있다고 한다. 바로 보이는 간판부터 빵을 포장한 봉지, 종이 봉투까지 모두 옛날 동네 빵집스러움이 물씬 느껴지는 곳. 맘모스빵과 버터크림빵이 가장 유명하며, 이를 제외하고도 정말 많은 종류의 빵들이 있어 고르는 재미가 쏠쏠한 빵집이다. 또한 빵뿐 아니라 커피와 핫초코, 아이스티 등 음료도 함께 판매하고 있으며, 매장 테이블에서 시식할 수 있다.

위치 강원 춘천시 퇴계로 183
영업시간 매일 07:00 ~ 23:00

대원당



호두부케

춘천에 위치한 작은 테마파크인 "육림랜드"는 옛 향수를 불러일으킬 법한 오래 된 놀이기구들로 이루어져 있는 곳이다. 마치 몇 십 년 전의 시간 속에 나 홀로 멈춰 있는 듯한 느낌을 주는 육림랜드! 이곳에는 어른들이 즐길 수 있는 놀이기구보다는 회전목마, (작은) 바이킹 등 아이들을 위한 놀이기구들 위주로 구성되어 있다. 놀이기구들이 꽤 오래 된 만큼 타 보기엔 조금 어려움이 따르지만, 아쉬움을 덜어주기 위해 한쪽에는 작은 동물원도 마련되어 있다. 사슴, 반달가슴곰, 호랑이, 양 등 여러 동물들을 만나볼 수 있으며 동물 먹이 주기 체험도 할 수 있다. 서울대공원 같은 여느 동물원보다 훨씬 더 가까이에서 곰과 호랑이를 볼 수 있다는 메리트가 있다.

위치 강원 춘천시 영서로 2965 육림공원
운영시간 매일 10:00 ~ 18:00
입장료 성인 4,000원
 청소년&어린이 3,000원

육림랜드



아날로그
 감성이 가득한

춘천 여행 코스



원조 숯불
닭불고기



숯불향 가득!

춘천 하면 닭갈비, 닭갈비 하면 춘천! 할 정도 춘천에는 정말 수많은 닭갈비집이 있다. 그 중에서도 수요미식회, 백종원의 삼대천왕, 한국인의 밥상 등 여러 유명 방송에서 소개될 정도의 맛집인 원조숯불닭불고기! 워낙 맛있기로 소문난 곳이라서 오픈 시간에 맞춰 가도 줄을 서서 먹어야 하는 곳이다. 뼈 없는 닭갈비, 뼈 있는 닭갈비, 간장 닭갈비 등 여러 종류가 있고 막국수, 된장찌개 등 사이드 메뉴도 있다. 숯불에 구워 먹는 닭갈비와 막국수의 조합은 정말 말로 표현할 수 없을 정도로, 맛있다!

위치 강원 춘천시 낙원길 28-4

영업시간 매일 10:30 ~ 21:00 / 명절전날과 당일 휴무

카페와 박물관이 공존하는 “책과 인쇄 박물관”! 초입부터 높은 천장과 함께 인쇄 관련 소품들이 눈길을 사로잡는다. 1층은 인쇄 전시관으로 활자와 인쇄 기계들이 빼곡히 전시되어 있다. 들어서자마자 잉크 냄새 등 인쇄소 특유의 향기가 반겨주는 것만 같다. 2층은 고서 전시관으로, 각종 고서와 문집들을 살펴볼 수 있다. 이곳에는 체험 공간도 마련되어 있으니, 참여를 원한다면 따로 정해져 있는 해당 체험 시간에 맞춰서 방문하는 것이 좋다.

3층에서는 근현대 서적들을 볼 수 있다. 소위 문학 시간에 만났던 익숙한 작품들을 시대별, 작가 별로 살펴볼 수 있어 반가움이 느껴진다.

비단 문학 작품뿐 아니라 1960~70년대 잡지와 교과서 등 오래된 과거의 책들과, 타자기 등 출판, 인쇄에 사용했던 기계들도 구경할 수 있다.

책과 인쇄
박물관

위치 강원 춘천시 신동면 풍류1길 156

영업시간 화요일 ~ 일요일

하절기 09:00 ~ 18:00

동절기 09:30 ~ 17:00

입장료 일반 6,000원 (36개월 이상~성인)

단체 4,800원 (20인 이상)

문의 033-264-9923

www.mobapkorea.com  박다솜





추운 겨울을 대비할
자동차 셀프 점검

뜨거워도 너~무 뜨거웠던 지난 여름을 뒤로 하고, 벌써 차가운 바람이 계절의 변화를 알려주는 계절이 다가왔다. 여름이 뜨거웠던 만큼이나 올 겨울도 대단한 한파가 예상된다고 한다. 아직 조금 이른 감이 있지만, 금세 찬 바람이 스치는 계절이 올 것이므로 방심은 금물! 늘 든든한 발이 되어 주는 소중한 마이 카의 월동 준비 팁, 미리미리 알아 보자.

월동 준비 그 첫 번째 - 냉각수 점검하기

자동차의 심장인 엔진의 온도를 낮춰 주는 냉각수는 정작 관리 받지 못 하는 부분이기도 하다. 추운 겨울철에 냉각수가 얼어 버리면 제 역할을 하지 못 하는 것은 물론이거니와, 부피 팽창으로 인해 엔진을 파열시킬 위험성도 있다. 따라서 냉각수가 얼지 않게끔 도와주는 부동액을 일정 비율로 섞어 주는 준비가 필요하다. 또한 냉각수가 오염되거나 변질된 경우에도 제 역할을 하지 못하므로, 색이 선명한 초록색(우리 나라 제품의 경우)을 띠는지를 반드시 확인해야 한다. 만약 색이 탁하고 갈색이라면 엔진에 이상이 있다는 징후일 수 있으므로 전문가의 진단이 필요하다는 것을 기억해야 한다.

**월동 준비 그 두 번째
- 자동차 배터리 확인하기**



겨울은 배터리 방전이 가장 많이 발생하는 계절이기도 하다. 전조등과 히터의 사용으로 배터리 사용이 많을 뿐 아니라, 낮은 기온으로 인해 배터리의 기능이 저하되는 경우도 자주 발생하기 때문이다. 최악의 경우 시동이 걸리지 않는 문제가 발생할 수 있으니 평소 배터리 점검은 매우 중요한 사항인 것이다. 본격적인 겨울이 시작되기 전 가까운 공업사에 들러 배터리 잔량을 확인하고 이상 유무를 확인해 보는 것이 좋다.



또한 연일 지속되는 한파로 인해 배터리의 기능 저하가 우려된다면 스티로폼 등을 이용하여 배터리를 보온할 수 있는 방법을 찾거나, 춥지 않은 지하 주차장 등을 이용하는 것도 좋은 방법이다. 추가로 차량 운행이 끝나기 5분 전, 히터나 열선 등 방전의 원인이 되는 요소들은 되도록 꺼 주는 것이 좋다. 덧붙여 도착한 후 내리기 전 1~2분 정도 공회전을 해 줘서 배터리를 충전해 주면, 배터리 수명도 연장할 수 있다고.



월동 준비 그 세 번째 - 타이어 상태 점검하기

타이어 공기압 체크는 기본 중의 기본이며, 특정 부위가 찢어지거나 손상된 곳은 없는지 세심한 관찰이 필요하다. 특히 겨울철은 낮은 온도로 인해 타이어가 딱딱해지는 상태가 지속되기 쉬우며, 이는 마찰력 감소로 이어질 수 있다. 겨울철 빙판길 위에서는 치명적인 위험 요소이므로 주기적인 공기압 체크는 필수적이다. 또한 요즘은 안전 운전을 도와줄 '체인 스프레이'이나 '스노우 타이어' 등 여러 제품들이 시중에 많이 나와 있으니 겨울철 장거리 운전이 잦은 운전자들은 자신의 상황에 맞게 시판 제품을 이용해 보는 것도 좋은 방법이다.

월동 준비 그 네 번째 - 에어컨 필터 교체

에어컨 필터는 보통 여름철 에어컨을 틀기 전에만 교체하면 된다고 생각하는 차주들이 있다. 그러나 히터는 엔진의 열을 차 안으로 끌어들이는 원리로, 에어컨 필터를 거쳐서 따뜻한 바람이 나오게 된다. 따라서 겨울철에도 에어컨 필터 관리는 매우 중요하다. 건조함과 추위로 인한 호흡기 질환이 많이 발생하는 겨울철에는 특히나 에어컨 필터 관리는 필수 요소라는 사실! 최소 6개월에 한 번은 필터를 살피고, 교체하는 것이 좋다고 전문가들은 이야기한다.

여기까지, 미리미리 간단한 월동준비 팁을 알아 보았다.

“안전을 대비한 준비에는 과한 것이 없다”는 말이 있다. 사실 번거롭기도 하고, 또 대수롭지 않다 여겨질 소소한 일들일 수 있지만, 이러한 작은 준비가 훗날의 사고와 어려움을 막아주는 큰 역할을 해내리라 믿는다. 꼼꼼하고 세심한 월동 준비로 올 겨울도 안전하고 즐거운 드라이빙을 즐길 수 있길 기대해 보자.  **봄원미**

잘못된 건강 상식 바로잡기

팩컴인 여러분, 평소 건강에 대해 얼마나 신경 쓰고 계신가요? 몸 어딘가가 아플 때 우리는 흔히 접근성이 쉬운 인터넷이나 주변 지인을 통해 대처법을 배우곤 합니다, 하지만 간혹 잘못된 정보로 인해 병을 더욱 악화시키고, 오히려 건강을 해치는 경우가 있습니다. 이를 방지하기 위해서 그 동안 우리가 잘못 알고 있던 상식들을 바로 잡아보도록 하겠습니다.

01 커피가 관절염을 악화시킨다?

커피에 있는 카페인 성분은 단기간에 각성 효과를 끌어냅니다. 이로 인해 관절염으로 인한 통증이 카페인에 의해 커진다고 생각하는 분들이 계시는데요. 연구에 따르면 커피는 오히려 통풍이 발달하는 것을 막고, 관절염 관련 증상을 예방할 수 있다고 합니다. 다만 적당량을 마시는 것이 중요하겠죠? 하루에 1~2잔이 건강 효과를 볼 수 있는 적당한 양이라고 합니다.

당뇨병 진단을 받은 환자들 중 꽤 많은 사람들이 전문의가 처방하는 치료약 복용을 미루거나 거부하는 경우가 있습니다. 일단 당뇨병 치료를 한 번 시작하게 되면, 독한 약으로 인한 내성 등이 생길 부작용을 염려해서인데요. 하지만, 이것은 당뇨병에 대한 잘못된 상식입니다. 적절한 치료를 통해 다시 혈당이 정상으로 돌아오면, 당뇨병 치료약 복용은 언제든지 중단할 수 있습니다. 물론 약 복용, 중단과 관련해서는 전문의와의 상담 후에 결정해야 합니다.

당뇨병 약은 한 번 먹으면 평생 먹어야 한다?

02



health common sense | Fact Check

03 우유는 위를 보호해 준다?

과음한 다음 날 우유를 마시는 분들이 많습니다. 속이 좋지 않을 때 우유가 그것을 막아 줄 것이라 잘못된 건강 상식 때문인데요. 매운 음식을 먹을 때에도 종종 우유를 함께 먹는 경우가 많지만 이는 잘못된 행동입니다! 우유 안에 들어있는 칼슘 성분이 위산 분비를 높일 수 있기 때문에 오히려 속이 더 쓰릴 수 있으며, 심하게는 위벽에 염증을 일으킬 수 있다고 합니다. 이럴 때 우유보다는 되도록이면 물을 많이 마시는 것이 좋다고 하네요.

04

소화불량 시, 탄산음료를 먹으면 효과가 있다?

소화가 안 될 때 탄산음료를 찾는 사람들이 많습니다. 탄산음료를 마셨을 때 나오는 트림으로 인해서 소화가 잘 될 것이라고 생각하기 때문입니다. 하지만, 이것은 단순히 가스를 배출하는 것뿐이지 소화가 잘 되는 것과는 아무런 관련이 없습니다. 오히려 탄산의 산성 성분이 위에 자극을 주고 위산이 나오게 되어 위, 식도의 역류 질환을 유발시킬 수도 있습니다.

05

저녁 6시 이후 금식하면 몸에 좋다?

숙면을 취하기 위해서는, 체내에서 트립토판이라 하는 아미노산을 통해 수면 유도 호르몬이 원활하게 생성돼야 합니다. 덧붙이자면, 이 호르몬은 잠들기 최소 3시간 전에 식사를 해야 원활하게 생성된다고 합니다. 따라서 오히려 6시 이후 금식은 수면에 방해가 될 수 있으니, 수면 시간에 맞추어 적절히 금식 시간을 정하는 것이 좋습니다. **김은영**





찰칵소리

semii@gopacom.com

재밋고 기억에 남는 사진이 있다면 언제든지 보내 주세요!





PACOM NEWS



한대희 군포시장 팩컴코리아 공장 방문

9월 11일 화요일 오전, 한대희 군포시장이 팩컴에이이에피(주)를 방문하였다. 이번 방문은 지역 경제를 살리고 양질의 일자리 창출 모색을 위해, 산업 현장의 목소리를 직접 듣는 '찾아 가는 관내 기업체 현장 방문 간담회' 차원에서 이루어졌으며, 한대희 시장은 기업 경영에 따른 애로사항과 주변 환경 및 근로자 수급문제를 청취하고 공업 지역 정비 및 경제 활성화 방안을 논의하는 등 당사 임원진과 대화의 시간을 가졌다. 또한 이번 방문에서 한대희 시장은 군포시가 기업하기 좋은 도시로 거듭날 수 있도록 시 차원의 지원을 아끼지 않을 것이며, 앞으로도 지속적인 소통으로 산업 현장의 생생한 목소리가 시정에 반영될 수 있도록 노력하겠다고 전했다.

B&F 사업본부 신입 임성운 부서장 인사 발령

9월 1일자로 팩컴에이이에피(주) B&F사업본부 임성운 차장이 부서장으로 승진 및 부서장으로 발령받게 되었다. 이는 그간 각 공정 별 생산성 향상에 기반을 두었던 만

큼, 다가올 2019년에도 지속적으로 내실 있는 공정의 생산성 극대화를 이루기 위한 김경수 대표이사의 특단 조치이기도 하다.



서울인쇄대상 공모전 상업인쇄분야 작품 금상 수상

지난 9월 13일 목요일, 세종문화회관 세종홀에서 진행된 금번 제13회 서울인쇄대상 공모전에서 팩컴코리아(주) 해외영업부 창조팀이 FUKASE 책자를 공모하여 금상을 수상하게 된 쾌거를 이루었다. 덧붙여 당사는 과거 이 공모전에서 제12회(금상), 제 10회(동상), 9회(은상) 등을 수상한 바 있다. 해당 시상식에는 최숙 전무이사가 회사를 대표해 참석하였다.



인쇄문화의 날 임성운 부장 협회장 표창 수상

'인쇄문화의 날'은 최초로 석보상절을 한글 금속활자로 찍어 낸 1447년 음력 7월 25일(9월 14일)을 기념하는 날이며, 매년 이 날 인쇄문화 산업 발전에 기여한 공로자들에게 정부포상을 수여하고 있다. 지난 9월 14일 금요일 개최된 제30회 인쇄문화의 날 기념식에서는 B&F사업본부 임성운 부장이 협회장 표창을 수상하게 되었다.



탁구대회 개최

올해로 5회째를 맞는 팩컴 탁구 동호회 정기 대회가 지난 9월 7일 금요일에 실시되었다. 몇 해 째 고정되어 있던 1위 자리에 직각 변동이 있었던 것이 이번 대회의 특이 사항이다. 유독 무더웠던 여름 날씨 탓에 회사에선 활동이 뜸했으나, 실내

PACOM NEWS

체육관의 개별 연습이 빛을 발한 듯 1위를 성문기 차장이 탈환하게 되었다. 뒤이어 이번에 아쉽게 순위를 뺏긴 정대성 과장은 2위에, 김완수 대리는 3위에 안착하게 되었다. 또한 이번 대회부터 새로이 합류하게 된 김홍철 본부장은 그 누구보다도 강한 열정과 패기를 보여주었다.



성희롱 예방 교육 및 산업 안전 교육 진행
 지난 9월 3일 월요일 월례조회에서는 한국기업교육개발원의 이지영 강사를 초빙하여 전 직원을 대상으로 한 직장인 성희롱 예방 교육을 실시하였다. 이날 교육에서는 직장, 현장 등에서 흔히 일어날 수 있을 남, 여 동료 간의 격의 없는 단어, 표현 등이어도 성적이거나 모욕감, 수치심을 줄 수 있는 표현이 될 수 있다는 사실을 구체적 예시를 들어 설명하였다. 설마 싶은 단어나 표현도 다시 한 번 생각해 봐야 한다는 점을 강조하였으며, 자연스러운 참여를 유도하여 직원들 모두가 공감하는 교육이 되었다.

입사를 축하합니다.

톰슨 팀의 최장성 과장, POD팀의 김현진 사원. 팩컴 직원으로써 한 가족이 된 것을

임직원 모두가 진심으로 축하합니다.



한마음 선원 공양

9월 18일 화요일에는 팩컴코리아의 주요 국내 거래처 중 한 곳인 한마음선원에서 전 직원에게 공양을 해 주셨다. 한마음선원은 그간 당사에서 책이 출간되면, 늘 직원들에게 감사함을 표하는 공양을 지속적으로 해 주셨던 바 있다. 이번에는 다가오는 추석을 맞이하여 송편을 공양해 주셨으며, 뿐만 아니라 직원 개개인도 모두 먹을 수 있게끔 세심하게 개별 포장 준비까지 해 주셨다. 정성 가득한 송편을 받은 만큼, 한마음선원 관련 인쇄물은 더욱 더 신경을 써야 하겠다.



직원 손자 탄생 : B&F사업본부 T/W팀 구기순 과장

지난 6월 26일 화요일, B&F사업본부 구

기순 과장의 첫 손자인 박대현 군이 태어났다. 구기순 과장의 말로는 특별히 태몽을 꾸었던 식구들은 따로 없었지만, 그와는 관계 없이 무사히 열 달이 지나서 너무도 귀엽고 든든한 손자가 무탈히 태어나게 되어 세상 모든 것을 다 얻은 기분이라고 전했다.



추석 명절 인사

지난 9월 21일 금요일, 긴 추석 연휴를 앞두고 직원들이 한데 모여 먼 고향 길 잘 다녀오라고 서로서로 명절 인사를 나누었다. 간혹 일부 부서는 명절 연휴 중에 출근하는 경우도 있었지만 단비와도 같은 이번 연휴, 웃음 가득하고 즐거운 명절을 보냈기를 바라본다. 이원성



[북메이크]

단 한권의 책도 소중히 만들어 드립니다

북메이크는 “대한민국 1위 인쇄 수출 기업” 팩컴의 소량 인쇄 제작 서비스 브랜드로,
2008년 부터 “대한민국 국민 모두가 저자가 되는 그날까지 책 1권도 소중히 만들어 드립니다” 라는
서비스 가치를 실현하고자 10년 동안 지속적으로 노력하고 있습니다.

팩컴코리아 www.gopacom.com | 북메이크 www.bookmake.co.kr | 문의 : 1577-3669