

M

STORY

발행일 : 2019년 08월 01일

7_8월호

19년도 뉴스레터_건강한 모트렉스

회사와 직원간의 커뮤니케이션과 새로운 활력소가 되어 줄 'M STORY' 는 모트렉스가 발행하는 전자사보입니다.

모트렉스 사원증 상시 패용 캠페인

너의 이름은

your name.

우리 회사 사람이었구나...!

MOTREX

COVER STORY



이번 호 표지는 7, 8월호의 주제 ‘사원증 패용 캠페인’ 컨셉으로 연출된 장면입니다. ‘너의 이름은’이라는 애니메이션을 패러디하여 모트레인 오세민 사원과 모트렉스 김수진 사원이 모델이 되어 주었습니다.

2019년 7-8월호



모트렉스 사보

발행일 2019년 08월 01일

편집인 총무팀 양승우 과장, 한수지 사원

주소 경기도 성남시 분당구 황새울로 258번길 25

홈페이지 <http://www.motrex.co.kr/>

대표전화 070.4892.6000

팩스 02.6280.1170

제보 ssaul@motrex.co.kr / soojihan@motrex.co.kr

CONTENTS

리더에세이

- 03 “한 손은 나 자신을 돕는 손이고, 다른 한 손은 다른 사람을 돕는 손이다”
- 재무관리실 고대곤 이사

試와休

- 04 칠월의 숲 _ 정심 김덕성

부서탐방

- 05 철도전장개발팀 편

모트렉스 소식

- 09 한-미 Auto Tech Connect 2019 컨퍼런스 및 매칭상담회 실시
10 모트렉스 사우회 19년도 정기회의 실시
11 19년도 과장급 계층 교육 실시
12 KOTRA 주관, ‘Ford Korean Supplier Day’ 참가
13 러시아법인, 칼리닌그라드 주 정부 통상부 장관으로부터 ‘RESIDENCE COMPANY’ 자격 획득

계열사 소식

- 14 아이노즈 HMI Lab, ‘미래자동차 콘텐츠를 품다’ 강연 개최
15 아이노즈, 2019 기술평가 우수기업 인증 취득

비즈니스 성공 신화

- 16 새로운 도전으로 ‘엔터테인먼트’ 산업의 새 장을 연 CJ!

사내문화 캠페인

- 17 사원증 패용 생활화!

업무의 정석

- 18 해외출장 예약 바로알기! with 변경된 대행사 정보
21 모트렉스인이 알아야할 근태관리 ‘세콤 리더기, 그룹웨어 편’

生生 생활정보

- 22 신기방기 아이디어 템!
23 영양제! 잘 알고 먹으면 효과 2배! 모르고 먹으면 독!
27 인싸들만 간다는 갤러리카페?
30 “더우냐, 나도 덥다...” 여름철 차량관리 팁!

이달의 문화추천

- 31 도서 추천 _ 역사의 쓸모
32 영화 추천 _ 봉오동전투

참여광장

- 33 이번 호 이벤트 & 지난 호 이벤트 당첨자



리더에세이_ “한 손은 나 자신을 돕는 손이고, 다른 한 손은 다른 사람을 돕는 손이다”

글_ 재무관리실 고대곤 이사

태풍 ‘다나스’의 영향으로 남부 지방에는 기록적인 폭우가 쏟아지더니, 이제는 폭염주의보와 열대야가 지속되고 있습니다. 그리고, 한일 무역 분쟁에 이어 러·중의 항공기 사태까지 더해져 불쾌지수가 날로 높아지는 요즘입니다. 불쾌지수가 높아지면 스트레스에 민감해져 사소한 일에도 짜증이 나게 되는데 이럴 때일수록 남을 배려(配慮)하는 마음이 무엇보다도 필요합니다.

배려(配慮)는 공감(共感)입니다. 공감이란 배려하는 사람과 배려 받는 사람이 서로의 감정을 상대방의 입장에서 느껴보는 매우 따뜻한 정서적인 행동입니다. 공감을 통해 상대방과의 심리적 거리를 좁혀주고 동일 공동체에 속한다는 소속감을 고취시키고, 관계를 유지하고 발전시켜 나갈 수 있도록 도와줍니다. 또한 공감은 배려하는 마음의 실천적 형태로써 조직 내 이기주의, 타인에 대한 무관심 등의 문제에 대한 해결 방안이 될 수도 있습니다.

그리고 배려(配慮)는 인간관계의 윤활유(潤滑油)입니다. 서로의 입장 차이로 삐그덕 거릴 때, 배려는 불편한 관계를 원만하고 매끄럽게 이끌어주는 역할을 하여, 내 입장만을 생각하는 것이 아니라 상대방의 입장에서 상대방의 마음이 헤아려 보는 사려 깊은 마음입니다. 주변 사람에게 사려가 깊은 사람은 매사에 신중하고 신뢰를 주기 때문에 조직 내에서도 좋은 평가를 받습니다. 만약 리더가 되어 조직을 통솔해야 하는 입장이 되었을 때에도 타인의 입장은 고려하지 않고 독단적인 의사 결정을 한다면 불평이 나올 수밖에 없는 것입니다.

영화를 무척 좋아하는 제가 어린 시절 주말을 기다렸던 이유는 주말의 명화를 보기 위해서였습니다. 그 시절 저에게 가장 아름다웠던 여배우는 단연 ‘오드리 햅번’이었습니다. 세월이 흘러 청순하던 아름다움은 사라졌지만, 은퇴 후 유니세프 대사로서 전세계 오지에서 나눔과 배려를 실천하며 더욱 아름답게 살았던 그녀는 1993년 64세에 타계했습니다. 그녀가 자식들에게 들려주어 유언처럼 되어버려 유명해진 샘 레벤슨의詩 “Time Tested Beauty Tips. 오랜 세월 검증된 아름다움의 비결” 한 구절을 소개합니다.

As you grow older, you will discover that you have two hands, one for helping yourself, the other for helping others.

(나이가 들어 감에 따라 당신은 깨닫게 될 것입니다. 한 손은 나 자신을 돕는 손이고, 다른 한 손은 다른 사람을 돕는 손이다라는 것을.)

이 무덥고 뜨거운 여름, 서로의 불쾌지수를 날려줄 ‘배려(配慮)’의 한마디를 고민해보면 어떨까요?



시 한편과 함께 마음의 휴식을 취하는 시간.

무덥고 습한 장마기간이 지나고, 본격적인 폭염과 함께 여름 휴가기간의 시작입니다. 여름휴가 계획들은 잘 세우셨는지요? 혹시 아직까지 계획이 없으신 분들도 잠시나마 답답했던 도시를 벗어나 가까운 산과 숲에서 몸과 마음을 휴식하며 남은 하반기를 위해 에너지 재충전할 수 있는 시간을 만들어 보시길 바라겠습니다.

칠월의 숲_정심 김덕성

칠월 폭염 속에 숲을 거닐다
맑은 공기 들러 쌓인 초록빛 포근하고
나무사이로 내리는 빗줄기 곱다

초록빛에 휘감기어
여기가 천상인가 느껴지는 황홀감
숲의 세미한 호흡 소리
그대 자연의 웅장한 울림

청정의 숲 속 저 맑은 물소리
산새들 어울려내는 우렁찬 합창
고운 숨 쉬는 호흡마다
세파에 찌든 마음 정화되고

심신을 맑게 깨우는 활력
질푸른 녹음 속에서 맑아지는 영혼
대자연의 숨의 소리 너무 좋다
칠월의 숲은 안식처



부서탐방_ 철도전장개발팀 편

부서탐방은 우리 모트렉스의 부서 곳곳을 파헤치는 시간! 타 부서에 대한 관심을 불러 일으키고, 평소에 가지고 있었던 궁금증을 해소하는 코너입니다. 함께 업무를 진행하는 부서가 아니더라도 뉴스레터를 통해 타 팀에 대해 알아간다면, 우리 모트렉스인들의 협업에도 도움이 되지 않을까 기대합니다.

양홍식 책임

김성원 선임

이봉호 선임

신경철 선임

구본우 선임



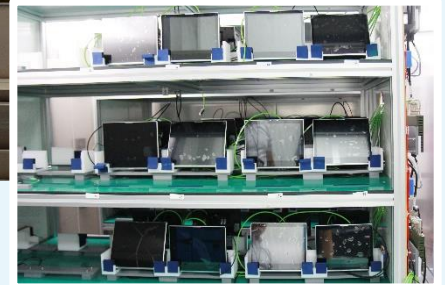
우리 모트렉스의 연구소에 새롭게 신설된 '철도전장개발팀'을 이번 7,8월호 '부서탐방'에서 만나보았습니다! 각각의 개성이 넘쳤던 다섯 분의 이야기를 지금부터 소개합니다☺

철도전장개발팀



철도전장개발팀은 국내 최초 납품 및 시험중인 열차 VOD시스템의 보완 설계를 통한 안정화를 이루어, 향후 열차 VOD시스템의 안정적 수주와 열차 AV전장품인 통합방송장비/표시기/CCTV 시스템에 VOD를 접목한 통합시스템을 개발하기 위해 신설된 부서입니다. 현재는 VOD시스템 개발 및 검수 단계인 완성차 시스템 시험을 위해 열차 인터페이스상의 Self-diagnostic SW개발과 납품 중인 장치의 설계 문제점 개선을 위한 HW개발을 추가 보완 설계하고 있습니다.

“ 철도전장개발팀은 VOD의 설계 안정화를 통해 추가 VOD수주에 기여하고, AV통합서버를 개발하여 국내 철도 전장품 업체로의 위상을 세우고자 합니다. ”



신규 투자를 최소화한 상태에서 최고의 효과를 위해...

철도전장개발팀은 두가지의 큰 미션을 가지고 있는데요. 첫 번째는 신규시장에 진입한 철도 EMU VOD시스템에 대한 발주처 중요평가인 완성차 시험과 본선시험을 통과하는 것이며, 두번째는 시험통과 과정 상에서 검출되지 못한 단품들의 문제점을 설계 보완하여 손실율을 줄이는 것입니다. 나아가 VOD의 설계 안정화를 통해 추가 VOD수주에 기여하고, AV통합서버를 개발하여 국내 철도전장품 업체로의 위상을 세우고자 하는 목표를 가지고 있습니다. 기존 영세한 철도전장품 개발사들의 미진한 설계 품질을 당사 설계/제조 품질 프로세스 상에서 확보한다면, 국내철도 시장 AV시스템의 제패와 당사 해외지사를 통한 글로벌 비즈니스가 신규 투자를 최소화한 상태에서 최고의 효과를 볼 수 있을 것이라고 기대합니다.

신규 수주와 매출 확대에 기여하기 위한 부단한 노력을 기울이다

저희 철도전장개발팀은 회사의 배려로 분야별 내부 인원들을 구성하여 시험 및 보완설계를 추진하고 있으며, 금년도 말을 목표로 주요 핵심 통합서버와 단말장치를 내재화 설계 가능하도록 인적구성을 확대 적용하여 열차 AV통합시스템(통합방송장비/표시기/CCTV/VOD)을 자체 설계 가능하도록 준비할 예정입니다. 나아가, 2020년에는 영업 신규 수주와 매출 확대에 기여할 수 있도록 준비하고자 합니다. 당사 주력 개발분야가 AV라는 측면에서 일맥 상통하면서도 여러 단품들이 연동되는 시스템이다 보니 관련부서와 협업이 많이 필요한데요. 많은 도움을 주고 계신 영업/생산기술/품질/서비스팀들과 함께 저희 철도전장개발팀 5명의 구성원들은 빠르게 개발 전문조직으로 거듭나 회사의 안정적인 매출에 기여할 수 있는 개발부서가 되기 위해 부단한 노력을 기울이겠습니다.



철도전장개발팀과 협업을 가장 많이 하는 부서는?

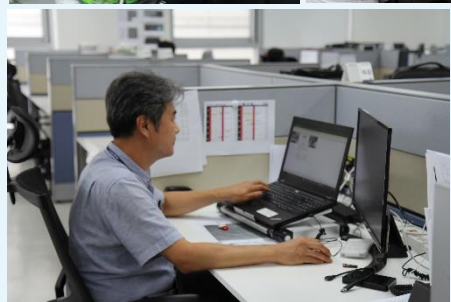
저희 철도전장개발팀과 가장 많이 협업하는 부서로는 CS센터 하이테크서비스팀이 있습니다. 저희 팀이 신설되기 전, 기존에 설계되어 있는 제품들의 입회시험이 완료되었고, VOD시스템이 1호차에 진입하게 되면서 실차에서의 검증과 보완설계가 진행되고 있습니다. 이 과정들이 납품 이후의 이벤트이다 보니 하이테크서비스팀의 많은 지원을 받고 있습니다. 철도프로세스가 생소함에도 불구하고 항상 적극적인 도움을 주시는 이정환 팀장님께 이 자리를 빌어 감사의 말씀 전하고 싶습니다!



*업무도 인터뷰도 너무나 열정적인 철도전장개발팀!
жат은 지방 출장과 과중한 업무에도 언제나 밝은 미소를 잃지 않는 팀인데요. 언제나 무한 긍정으로 앞으로
좋은 일들만 가득하길 바라겠습니다!!!*

김밥이 꿀맛으로 느껴지던 바로 그날...

현대로템 창원공장으로 첫 출장을 가기로 계획했던 바로 그 전날, 출장준비로 인해 철도전장개발팀 전원이 새벽 3시까지 업무하던 날이 있었습니다. 열차 제작공장을 처음 방문하는 것으로 긴장감 또한 컸었기에 철도전장개발팀 전원이 두 눈에 불을 켜고 업무에 집중하던 날이었는데요. 그날 늦은 저녁으로 먹었던 김밥 한 줄이 굉장히 맛있었는데 그 기억이 잊혀지지 않습니다. 꿀맛 김밥을 먹으면서 잠시 휴식을 즐기던 그 타임! 팀원들 간 서로를 쳐다보며 한참을 웃었던 모습이 기억에 남는 에피소드 중 하나입니다.





우리 팀 운동왕은
누구인가요?



이봉호 선임

운동을 좋아하는 이봉호 선임은 특히 주짓수를 제일 좋아한다고 하는데요! 지금은 부상으로 쉬고 있지만 치료가 끝나는 대로 다시 시작할 예정입니다. 주짓수를 좋아하는 이유는 체력의 한계를 느끼게 해주어 스트레스나 복잡한 생각을 정리해 주기 때문입니다. 다만 부작용으로는 입맛이 너~무 좋아져 식비가 많이 든다고 합니다. 😊



알찬 여름휴가 계획이
있는 팀원은 누구인가요?



신경철 선임

8월 5일, 6일은 EMU-250 KTX 열차의 VOD시스템 완성차 시험이 있는 아주 중요한 날이죠! 따라서 신경철 선임은 여름휴가를 팀원들과 창원에서 오붓하게 보낼 생각입니다. 휴가 기간 한창에 업무를 수행하는 만큼 우리 모트렉스에서 납품한 VOD시스템이 문제없이 잘 동작해 모두가 행복한 여름이 되었으면 합니다.



우리 팀 맛집 탐방꾼은
누구인가요?



양홍식 책임

취미가 바이크인 양홍식 팀장님. 날 좋은 주말이면, 전국 방방곡곡을 다니며 맛집이란 맛집은 다 찾아다니는 이 시대의 프로 먹방러. 가성비 좋은 맛집을 찾기 위해 이번 주말도 팀장님은 달립니다. 부릉부릉



재미난 취미를 가진
팀원은 누구인가요?



김성원 선임

김성원 선임의 취미는 스윙댄스입니다. 2011년부터 9년 간 해오고 있는 취미인데요. 스윙댄스는 카풀댄스로 스윙 재즈 곡에 리더와 팔로어가 함께 춤을 추는 것입니다. 선임님은 스윙댄스로 다양한 추억을 만들었고 미래를 함께 할 반려자도 만나고 마운취미라 표현합니다.



우리 팀 분위기 메이커는
누구인가요?



구본우 선임

항상 미소를 잃지 않는 무한 긍정의 아이콘! 구본우 선임과 함께 라면 지루하지 않습니다. 😊 항상 자신감이 넘치고, 팀내 업무를 모두 자신의 일처럼 생각하며 적극적으로 일해 팀원들의 사기를 북돋아주는 우리 팀 분위기 메이커입니다.



한-미 Auto Tech Connect 2019 컨퍼런스 및 매칭상담회 실시



우리 모트렉스는 지난 7월 17일, 서울 파르나스 그랜드인터컨티넨탈에서 열린 ‘한-미 Auto Tech Connect 2019’에 참가하였습니다. 본 행사는 코트라의 주최로 미국 글로벌기업 24개사, 국내 자동차부품, 모빌리티 관련 기업 등 300여명이 참가 하에 실시되었습니다. 행사 주요 일정으로는 전기차 및 한-미 파트너십 확대 방안과 컨버전스 전략, 생존에 대한 방안 토의와 디트로이트 바이어와의 1:1 매칭상담회가 이루어졌으며, 우리 모트렉스는 제품 전시를 통해 홍보에 나섰습니다. 금번 행사는 세계시장의 다양한 동향을 파악하고 정보를 교환하며 미래 먹거리에 대해 고민할 수 있었던 계기로 큰 의미가 있으며, 우리 모트렉스는 향후 북미의 잠재적 고객사와 협업가능한 비즈니스를 만들기 위해 지속적으로 노력할 것입니다.



모트렉스 사우회 19년도 정기회의 실시



직원 간 상부상조를 위한 목적으로 운영되고 있는 우리 ‘모트렉스 사우회’가 지난 7월 3일 본사와 천안공장에서 ‘2019년도 정기회의’를 실시 하였습니다.

사우회 설립 이후 최초로 실시된 첫 정기회의 이며, 지난 4월 임직원분들의 투표로 선정된 사우회장이 당선 후 업무경과, 사우회금 운영현황, 운영규정 등을 발표 하였습니다. 사우회장 선출 후 업무경과로는 운영규정을 재정하고 비영리 단체로의 신고를 통해 사우회 명의의 통장을 개설하는 등 체계를 갖추었으며 특히, 누적된 사우회금의 운용방안에 대한 고민을 함께 하자고 당부 하였습니다. 이번 첫 정기회의를 시작으로 매년 사우회장 주관 하에 운영현황보고를 실시할 예정이며, 효율적인 지급 방안을 모색하고 개편하여 임직원 편의를 높이도록 노력할 예정입니다.

한편, 누적 사우회금 현황은 그룹웨어 게시판 공지자료를 통해 확인할 수 있으며, 좋은 방안을 갖고 계신 임직원분들의 많은 의견 제안 부탁드립니다.



모트렉스 소식 3

19년도 과장급 계층 교육 실시

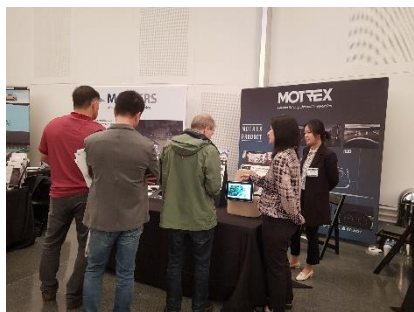


지난 6월 24일부터 25일까지 양일간, 강남 CNN the Biz 교육장에서 과장(선임)급 2,3년차를 대상으로한 계층교육이 실시되었습니다. 금번 교육은 ‘직급 역할 수행을 위한 역량 강화와 핵심가치 내재화’를 목적으로 마련되었으며, 교육생 사전 인터뷰를 통해 교육 니즈를 분석하고, 커리큘럼을 구성하였습니다. 1일차에는 ‘워크스마트를 통한 성과관리’와 ‘가치 창출을 위한 업무 개선’을, 2일차 오전에는 1일차 내용을 실제 현업에 적용하기 위한 사례학습과 조별 실습 및 발표가 이루어졌습니다. 그리고 오후에는 ‘협업 촉진을 위한 커뮤니케이션’ 내용을 끝으로 교육생들의 다짐을 작성하고 공유하는 시간을 가졌습니다.

본 교육을 수강했던 동료분들은 “최근 고민하던 조직 내 역할에 대해 다시한번 생각해볼 수 있었던 좋은 계기였다.”, “지루하지 않고 유익한 내용들로 구성된 교육이었다.” 라는 피드백을 전해 주셨습니다. 앞으로도 사내 직급별 계층 교육이 다양하게 진행되어 많은 동료분들이 뜻 깊은 기회로 활용할 수 있으면 좋겠습니다! 교육을 준비한 인사팀과 본 교육 2일간 적극적으로 참여해주신 동료분들 모두 고생 많으셨습니다. ☺



코트라 주관, 'Ford Korean Supplier Day' 참가



우리 모트렉스는 지난 6월 20일, 미국 디트로이트 포드 PDC(Product Development Center)에서 열린 'Ford Korean Supplier Day'에 참가하였습니다. 코트라 주관의 본 행사는 미국 OEM사인 포드와 한국의 자동차업체 회사를 소개하기 위한 자리로, 포드 구매총괄, 엔지니어를 비롯한 관계자 300여명의 방문과 한국업체 35개팀의 참여로 이루어졌습니다. 우리 모트렉스는 자동차 Electronic분야의 기업으로 선정되어 참가하였으며, 제품전시, 시연 등을 진행하였습니다. 이에 따라 포드사와의 컨택 포인트를 확보하였으며 본 행사를 통해 수렴한 다양한 피드백을 향후 고객 니즈에 대한 이해와 방향성 설정에 활용할 예정입니다.



모트렉스 소식 5

러시아법인, 칼리닌그라드 주 정부 통상부 장관으로부터 ‘RESIDENCE COMPANY’ 자격 획득



우리 모트렉스 러시아법인은 지난 6월 14일, 칼리닌그라드 주 정부 통상부 장관으로부터 레지던스 컴퍼니 자격을 획득하였습니다. ‘레지던스 컴퍼니’ 자격은 현지 고용 창출, 투자금 규모 등의 평가를 통해 외국계 기업 중 우수한 기업을 현지 로컬회사로 인증하여, 마켓에서의 다양한 이점을 제공하는 제도입니다. 우리 모트렉스는 채용 및 투자 기준에 부합하고 앞으로의 선전이

기대된다는 평가로 본 자격을 확보하였습니다. 이에 따라 우리 모트렉스 러시아 법인은 향후 6년간 법인세 면제, 사회 보장세 할인, 인증 및 세관 절차 간소화 등의 혜택을 받아 칼리닌그라드 지역에서의 확고한 자리매김을 위해 나아갈 예정입니다. ‘레지던스 컴퍼니’를 취득한 러시아 법인에 축하의 인사를 전합니다~



아이노즈 HMI Lab, ‘미래자동차 콘텐츠를 품다’ 강연 개최

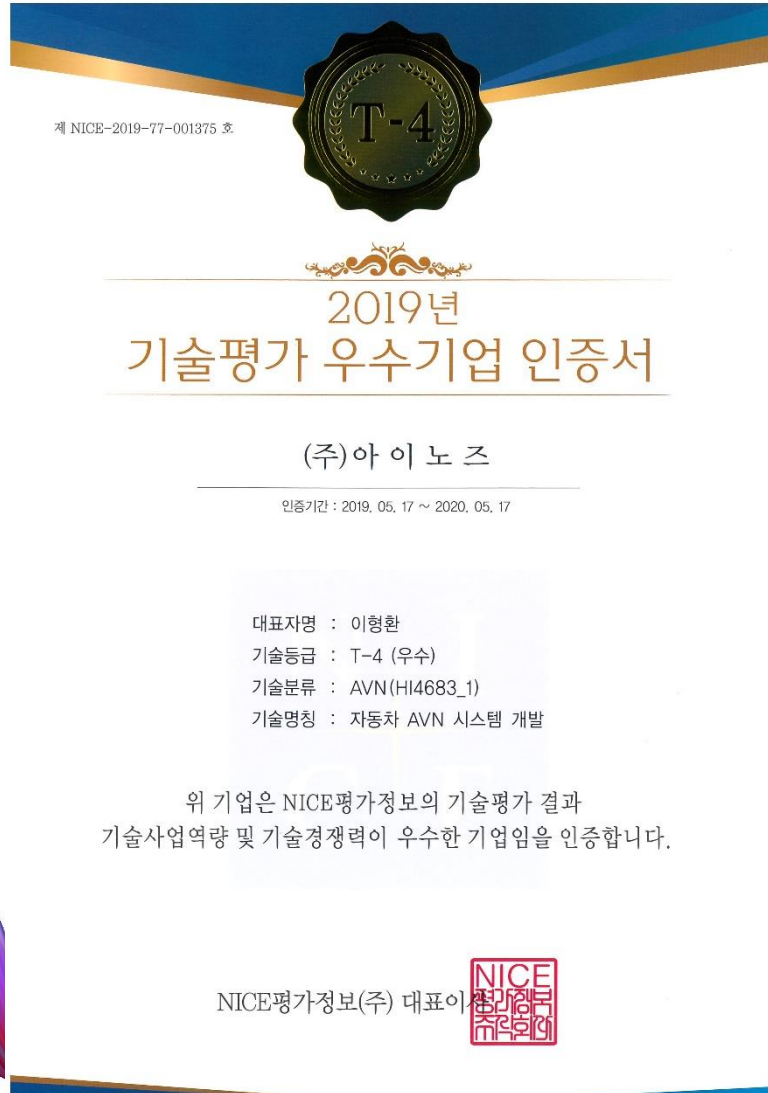


아이노즈 HMI Lab은 6월 28일부터 7월 30일 사이 총 5차례에 걸쳐 콘텐츠인재캠퍼스에서 ‘미래자동차 콘텐츠를 품다’ 강연을 펼칩니다. 본 강연은 현재 아이노즈 HMI Lab에서 진행하고 있는 정부과제 ‘차세대 이동공간 인포테인먼트 콘텐츠 및 인터랙션 개발’의 결과물을 기반으로 미래자동차 콘텐츠와 HMI 관련 인재육성을 목적으로 하는 정부사업의 일환입니다. 강연 내용으로는 미래자동차 트렌드와 HMI, GUI, 인터페이스의 이해 등을 포함합니다. 아이노즈는 카카오모빌리티, 현대자동차 등의 유명 연사 초청 특강을 주최함으로써 미래자동차 선도 이미지를 제고하며 다양한 강연을 통해 보유하고 있는 HMI관련 역량을 대외적으로 공유해 홍보할 예정이며, 향후 관련 내용의 사내 전파에도 힘쓸 것입니다. 강좌 콘텐츠 기획부터 직접 강연까지! 아이노즈 HMI Lab의 역량 전파를 응원합니다!



계열사 소식 2

아이노즈, 2019 기술평가 우수기업 인증 취득



모트렉스(주) 계열사 (주)아이노즈는 지난 5월 NICE평가정보로부터 기술평가 우수기업 인증을 취득했습니다. 이번 인증은 보유 특허 자산과 개발 성과물 등에 대한 객관적 평가를 통해 NICE평가정보(주)에서 발급해 주고 있으며, 정부 지원 사업에 대해 가산점의 혜택과 기술 개발 투자를 위한 다양한 유치 활동에 있어서 객관적 근거 자료로 활용할 수 있는 등의 이점이 있습니다. 또한, 아이노즈는 보유하고 있는 소프트웨어에 대해 Good Software 등록을 진행하여 GS인증도 취득하였습니다. 이러한 기술 인증을 바탕으로 아이노즈는 앞으로 다양한 자율주행/ 커넥티비티 콘텐츠 개발에 집중하여 소프트웨어와 하드웨어에 강점을 갖는 기술개발역량강화 기업으로 성장해 나갈 것입니다. 한편, 이번 인증을 취득하기까지 2달여 간의 기간동안 수고해주신 김재철 연구소장 및 정희인 사원에게 감사드립니다.



비즈니스 성공 신화

위기는 기회의 모습을 하고 오는 것! 지속가능한 경쟁력을 확보하고 위기를 기회로 바꿔 나가기 위한 기업들의 해법을 소개합니다.

새로운 도전으로 '엔터테인먼트' 산업의 새 장을 연 CJ!

1995년 CJ 이재현 회장(당시 제일제당 상무)은 시대의 변화에 따른 사업 변화와 다각화를 고민하고 있었습니다. 당시 제일제당은 국내 소비자들에게 설탕과 밀가루를 만드는 식품회사로 인식되어 있었습니다. 이에 식품회사라는 틀에서 벗어나고자 이재현 회장은 새로운 도전을 하게 됩니다. 바로 '문화기업'으로의 탈바꿈이었습니다. 미래는 문화콘텐츠 산업이 대세 일 것이라는 판단에서였습니다.

이재현 회장은 첫번째로 미국 '드림웍스'에 당시 제일제당 연매출의 20%가 넘는 규모인 3억달러를 투자해 아시아지역(일본제외)의 판권을 보유하게 되었습니다. 이것이 CJ그룹이 '식품회사'에서 '문화기업'으로 탈바꿈하는 사업다각화의 초석이 되었습니다. 한국의 작은 식품회사 제일제당이 할리우드의 '핫 아이콘'인 드림웍스와 손을 잡은 것은 당시 세계의 주목을 끌었습니다. 이재현 회장은 1995년 4월 드림웍스 투자를 발표한 뒤, 8월 '멀티미디어사업부'를 신설, 엔터테인먼트 사업을 본격화 하게 됩니다.

두번째로 1998년 4월 국내 최초 멀티플렉스 극장인 'CGV강변11'을 오픈, 영화산업의 일대 전환기를 불러오게 됩니다. 당시 까지만 하더라도 국내 영화관 사정은 단관 체계와 노후화된 시설이 대부분이었기 때문에 11개관을 갖춘 최신식의 대형 멀티플렉스 극장은 엄청난 호응을 일으키며 개관 첫 해 관객수만 350만명에 달하게 됩니다. 고급스러운 카펫과 인테리어, 외식 공간 등을 갖춘 새로운 형태의 문화공간으로 자리잡은 CGV는 본격적으로 확장되어 갔고, 한국 영화 산업 발전의 기폭제가 되었습니다.

세번째로 CJ는 직접적인 투자를 통해 영화를 제작하게 됩니다. 초반에 흥행에 실패도 맛보았지만 확고한 경영진의 의지에 투자를 이어갔고, 이후 연속 흥행을 거두며 국내 흥행은 물론 외국 영화 배급에도 좋은 성적을 거두게 됩니다.

네번째로 CJ는 영화에 이어 케이블방송 사업에도 진출하고, Mnet을 인수하는 등 미디어와 음악제작으로 영역을 확장하며 현재는 tvN을 포함 18개의 다양한 전문 채널을 운영하고 있습니다.

현재는 CJ를 떠올리면 '엔터테인먼트'가 연상될 정도로 과거 식품회사의 이미지는 완전히 벗어났을 뿐 아니라, 전세계의 '엔터테인먼트' 산업의 큰 손이 되었습니다.

이처럼 기업의 미래 시장을 위해 전혀 새로운 분야로의 과감한 도전과 목표에 대한 추진력은 많은 기업의 모범이 되고 있으며, 앞으로의 행보도 기대가 되고 있습니다.





건강한 사내문화 캠페인 4. 사원증패용 생활화

너의 이름은

your name.

우리 회사 사람이었구나...!

출연 : 모트렉스 김수진 | 모트레인 오세민

사원증은 항상 본인이 휴대(패용)/사원증을 위조, 변조 금지/
분실 시 관리부서에 즉시 신고 후 재발급/타인에게 무단 양도, 대여 불가/
사원증을 놓고 온 경우, '그룹웨어>총무>게스트카드신청' 통해 임시 출입증 발급



업무의 정석_ 해외출장 예약 바로알기! with 변경된 대행사 정보

글 _ 총무팀

이번 호에서는 ‘해외출장 예약업무’에 대한 기본 정보와 유심히 신경 써야 할 몇 가지 사항에 대해 자세히 알려드리도록 하겠습니다.



기존 우리 모트렉스 해외출장자들의 항공편 예약과 비자 발급 등의 업무를 지원해주었던 대행사가 지난 7월 1일자로 변경되었습니다. 이번 호에서는 변경된 ‘레드캡투어’의 장점을 비롯하여 해외 출장 예약 업무와 관련된 내용들을 담아 소개하고자 합니다! 그 내용으로는 출장 예약 신청 루트부터, 필요 정보, 조금 더 유심히 보아야 하는 사항들에 대해 전달드리오니, 필요 시 본 자료를 참고해 활용하시면 되겠습니다. 그럼 지금부터 해외출장 예약에 관한 ‘업무의 정석’ 시작합니다!

● 기본 정보

- 주관 부서 : 총무팀
- 출장 예약업무 관련한 불편사항 발생 시, 출장복귀 후 총무팀에 내용 공유.
- 대행사 : ‘레드캡투어’
- 비자서류 발송 및 수령 : 분당 수내 본사 12층 행랑 발송 및 수령
- 비자서류 등 긴급 수령 건은 공항터미널에서 직접 수령 가능.
- 천안출장자 및 긴급 서류 건은 업체 별도 협의 가능.

● 출장 예약 신청 루트

출장 예약 시 신청루트는 두 가지입니다!

① 전화 / ② 이메일

하지만 두 가지의 신청 루트 중에 추천 드리고 싶은 신청방식은 이메일로 예약을 요청하는 것입니다. 그 이유는 항공권 및 호텔 등의 예약에 있어 중요 정보들을 놓치지 않기 위해서 인데요! 자칫 잘못된 소통으로 인해 우리 모트렉스 출장자와 대행사 담당자 모두 업무 불편과 로스가 발생할 수 있습니다. 그렇게 때문에 전화로 소통하는 것보다 이메일로 상세 사항을 선 전달하고 긴급 건에 대해 전화로 다시한번 소통하는 것을 추천 드립니다!

● 예약시 필요정보

해외 출장 예약의 경우 기본적으로 필요한 정보들은 아래와 같습니다.

- ① 목적지 (경유지 포함) / 일정
- ② 여권 (여권유효기간 6개월 이상)
- ③ 비자 (나라별 상이)
- ④ 고객사 초청장 등 (나라별 상이)

● 유의사항

본 사항들은 반드시 함께 확인하고 숙지 부탁드립니다.

- ① 출발 전 여권과 E-Ticket 영문명 일치여부 확인 必
- ② 각 나라 방문 시 유의사항은 상이하므로, 모트렉스 게시판 및 여행사에 문의하여 확인
- ③ 해외렌터카 이용 시 국제 면허증 소지 必

● 주관부서 전달사항

출장 예약과 관련해 총무팀에서 전달 드립니다!

- ① 해외 출장 일정이 확정되면 최대한 빠른 시간 내 항공권 건적 요청 / 확인 / 확약 진행 권고
 - 출발 시점이 촉박할 경우 항공료가 인상될 수 있습니다.
- ② 출장 전, 해외출장 여행자보험 보장범위 확인 권고
 - 질병 / 수화물 분실 / 연착 등에 대한 보상을 위해 여행자 보험에 가입 중입니다.
그룹웨어 > EDMS > '해외출장 여행자보험 보장범위'에서 확인
- ③ 업무편의성 증대를 위한 BTMS(Business Travel Management System) 도입 및 사용교육 예정('20년도)
- ④ 출장업무처리에 대한 개선 / 불만사항 발생 시 총무팀에 연락
 - 임직원 편의 및 서비스 확대를 위해 적극적인 신고 및 내용 공유 부탁드립니다!

● ‘레드캡투어’의 장점

우리 모트렉스의 출장예약 대행사 ‘레드캡투어’는 아래와 같은 장점을 가지고 있습니다. 이외에도 소소한 장점들은 많이 있을 것 같은데요! 주관부서인 총무팀에서는 앞으로도 우리 모트렉스에 최적화된 대행 서비스를 받기 위해 개선 및 요청사항들을 지속 전달할 예정입니다.

- ① 임직원 특가 상품 및 부가서비스 제공
- ② 주말 및 업무시간 외에도 신속, 원활한 업무 대응 가능
- ③ 김포/인천공항 내 안내데스크 운영으로 긴급업무 대응 가능
- ④ 본사 12층 행랑을 통해, 해외출장관련 문서 수/발신이 가능하므로 현업 편의성 증대

● ‘레드캡투어’ 업무 담당자 안내

[총괄관리] 김영옥 선임

TEL) 02-2139-2777

E-MAIL) kimyo@redcap.co.kr

[관리, 비자] 이연우 대리

TEL) 02-2139-2809

E-MAIL) leeyw@redcap.co.kr

[호텔] 박은지 대리

TEL) 02-2139-2822

E-MAIL) ej.park@redcap.co.kr





업무의 정석_ 모트렉스인이 알아야할 근태관리 '세콤 리더기, 그룹웨어 편'

글_ 인사팀

사내 주 52시간 근무제가 시행됨에 따라 개인 근태 관리에 대한 관심이 높아지고 있습니다. 하지만, 근태(세콤)리더기 작동방식부터 그룹웨어 개인 근태 관리까지 헷갈리는 부분이 있는데요. 모트렉스인이라면 알아야 할 근태 관리 기본 상식 중 가장 궁금해 하시는 포인트만 모아~모아~모아서~ 업무의 정석에서 알려드립니다.

▶ 근태 조회 프로세스

'근태(세콤)리더기' 사원증 태그 → 태그 기록 '세콤 DB'에 저장 → '세콤 Data'를 '인사프로그램 DB'로 전달 (10:30, 14:00, 22:00, 05:00) → 인사프로그램 근태판정 처리 → 그룹웨어 조회 가능

1. 근태(세콤) 리더기: 사원증을 태그하여 근태를 기록하는 장치로 '근태+방법용'과 '단순 방법용' 2가지로 나뉘어 짐. (! 단순 방법용은 근태가 기록되지 않는다는 사실~)

가. 근태 인식 가능한 근태(세콤) 리더기는?

사업장	위치	비고
본사(수내)	각 층 엘리베이터 앞 정문 및 비상계단	1층 실험실 리더기는 방법용으로 인식 불가
공장(천안)	1층 사무동 정문, 공장동 정문 2층 사무동 계단 양 옆	좌측 총 4대 외 나머지 리더기는 방법용

나. 근태(세콤)리더기 '출/퇴근' 인식 기준은?

: 근태 인식 가능한 리더기를 알았다면, **출/퇴근 시 사원증 태그 시간에 따른 구분**에 대해 알아보까요?

근태(세콤)리더기 자동 인식 시간대는 **출근: 06시 ~ 16시 / 퇴근: 16시 ~ 06시**입니다.

예를 들어 06시~16시 사이에 퇴근을 하게 되더라도 퇴근으로 인식되지 않습니다.

구분	사원증 태그 시간	세콤리더기 화면 표시상태		
		출근	퇴근	'외출', '복귀', '해제 중'
평일	06시~16시	○	X	출/퇴근 X
	16시~06시	X	○	
휴일	24시간	무조건 리더기 '출근', '퇴근' 버튼 누르고 태그		

※ 가급적 출/퇴근 시 '출근', '퇴근' 버튼을 누르고 사원증을 태그하시면 단말기 인식 MISS가 적어집니다.

다. 주의 사항

: 여러 인원이 연달아 사원증 태그 시 뒤에 태그한 인원의 근태가 인식되지 않는 오류가 가끔 발생함 → 앞사람 태그 후 1~2초 후 태그 권장.

2. 그룹웨어

가. 근태 메뉴 현황

: 근태(세콤)리더기 태그를 열심히 해도 'MISS'가 생기기 마련입니다. 그럴때는 그룹웨어에서 현황확인하고 수정을 해주어야 합니다.

메뉴명	경로	내용	결재라인
일별근태현황	'그룹웨어 → 인사관리 → 근태관리'	출/퇴근시간 확인	-
주별근태현황		- 총 근무시간 및 출/퇴근시간 확인 - 주 단위 근무시간 52시간 이내 관리	
근태수정관리		- 누락, 외근, 교육 등 출/퇴근시간 수정 - 외근, 교육의 경우 사전에 신청 필수 (교육은 교육신청서와 별도로 신청)	팀원 ▶ 팀장 (팀장의 경우 본인 전결)
추가근로신청		- 추가근로 필요 시 신청 ★ 추가근로 신청한 경우에 한해 석식 이용 가능 - 추가근로 신청시간과 실제 근무시간을 비교하여 최종 근무시간 확정	

3. 기타 사항

- 사원증 당일 미소지 또는 분실 시에는 반드시 총무팀 문의를 통한 임시 출입증 신청 및 재발급 신청. (누락기간의 경우 근태수정 필수)



生生 생활정보_ 신기방기 아이디어 템!

작은 생각의 변화가 혁신을 이룬다! 수 없이 쏟아지는 다양한 아이디어 상품들을 통해 업무에 상상을 더해 보세요!

◀ 영양제 먹지 말고 피부에 양보하세요. ‘뉴트리 밴드’

영양제라 하면 흔히 캡슐 또는 액상으로 만들어져 복용, 섭취하는 것이 당연하다고 생각했습니다. 하지만 상식을 갠 붙이는 영양제가 등장 했습니다. 팔, 다리, 어깨 등 편한 부위에 패치를 붙이면 30분 뒤부터 효과가 나타나 최대 6시간 지속된다고 합니다. 3가지 종류로 에너지, 비타민, 다이어트 스타일에 따라 사용할 수 있으며, 피부를 통해 흡수 시키기 때문에 복용으로 인한 속쓰림 이나 먹기 힘든 불편함이 없는 것이 장점입니다. FDA 승인을 거쳐 검증된 제품이라 하니 앞으로는 좀 더 다양한 효능을 가진 제품들도 등장 할 것 같으며, 아이와 노인 또는 환자처럼 직접 복용이 힘든 사람들에게겐 좋은 대안이 될 것 같습니다.



이제는 디자인 시대! 차량용 청소기의 디자인 변화 ▶

최근 차량 내 ‘공기청정기’가 인기를 얻고 있는 가운데 차량에 관심이 많은 사람들은 ‘차량용 청소기’를 한번쯤은 이용해 보았을 것입니다. 하지만 투박한 모양과 유선의 불편함 그리고 약한 성능에 만족감이 좋지 않았던 것이 사실입니다. 최근 디자인에 대한 관심에 따라 ‘텀블러형 차량용 청소기’가 많이 등장 하고 있습니다. 물론 성능도 좋아져서 무선은 기본이며, 파워 또한 만족할 만한 수준이 되었습니다. 그리고 보니 이물질을 빨아들여 필터로 거르고 공기를 순환하는 원리는 ‘공기청정기’와 ‘청소기’가 비슷한 원리를 이용하는 것 같은데 두가지 기능을 동시에 적용한 제품은 언제쯤 만나게 될지 궁금합니다.



출처 : <https://funtenna.funshop.co.kr>



生生 생활정보_영양제! 잘 알고 먹으면 효과 2배! 모르고 먹으면 독!

여름철 무덥고 습한 날씨로 인해 평소보다 피로가 더욱 심해지는 요즘. 책상이나 식탁 위에 몇가지 영양제를 구비해 두고 섭취하는 분들이 많으실 것입니다. 하지만 영양제도 잘 알고 먹어야 한다는 사실을 모르는 분들이 많습니다. 잘 알고 먹으면 효과 2배! 자칫 모르고 먹으면 독이 될 수도 있는 영양제 별 섭취 상식! 지금부터 알려드립니다!

비타민A 임신기에 섭취 주의

피부가 건조하다면 비타민A 결핍을 의심할 수 있습니다. ‘레티놀’이라고도 불리는 비타민A는 피부 점막을 형성하고 탄력 있고 젊게 만드는 데 필수 영양소입니다. 비타민A는 동물성 식품과 식물성 식품으로 섭취할 수 있습니다. 열에 강한 지용성 비타민으로, 지방이나 기름과 함께 섭취해야 체내로 흡수됩니다. 예를 들면 비타민A가 풍부한 당근을 식용유에 볶아 먹는 것. 또 비타민A는 세포 산화를 막아주는 항산화제 역할을 합니다. 눈의 망막에 있는 감광색소인 로돕신(rhodopsin) 생산에도 필요합니다. 따라서 비타민A가 부족하면 야맹증과 안구건조증, 각막연화증이 발생하며, 눈에 이상이 생겨 암 적응 능력이 저하된다고 합니다. 동물성 급원 식품으로는 동물 간, 생선 간유, 치즈, 전지분유, 달걀 등이며, 베타카로틴은 녹황색 채소(당근, 시금치 등)와 해조류(김, 미역 등)에 많이 들어 있습니다. **비타민A를 과잉 섭취할 때는 독성 효과와 함께 두통, 구역질, 설사, 체중 감소, 피부 가려움 등이 나타납니다. 심한 경우 간 손상과 출혈, 혼수 등의 위험이 있습니다. 특히 임신기에는 비타민A를 지나치게 먹으면 조산, 기형아 출산 등의 가능성이 있어 주의해야 합니다.**

복합체, 면역력 강화엔 비타민B

수용성 비타민 중 비타민C 이외의 것을 비타민B 복합체(vitamin B complex)라 부릅니다. 비타민B 복합체는 세포의 물질 대사를 도와 면역체계 강화, 신경계 기능 강화, 체장암의 발병 위험률 감소, 피부색과 근육 건강 유지, 신진대사작용을 촉진하는 역할을 합니다. 또 지방분해 성분으로 지루성 피부염이나 여드름에도 효과가 있습니다.

눈가에 잔주름이 급격히 생기거나 입술이 자주 갈라진다면 비타민B 복합체 결핍이 원인일 수 있습니다. **비타민B2가 부족하면 눈과 피부에 영향을 주어 피부를 갈라지게 하기 때문입니다. 비타민B 복합체가 부족하면 설염, 지루성 피부염, 식욕부진, 전신쇠약, 불면증, 심한 피로, 부종 등이 나타나고 운동장애까지 발생할 수 있습니다. 수용성 비타민인 비타민B 복합체는 과도하게 섭취해도 소변을 통해 즉시 배설됩니다. 비타민을 많이 먹으면 소변이 노란색을 띠는 것도 비타민B2 때문입니다. 수용성 비타민은 체내에 축적되지 않기 때문에 과잉섭취의 부작용 걱정은 덜어도 됩니다. 비타민B1은 곡류와 육류를 비롯하여 콩류, 견과류, 생선류에 풍부하게 들어 있고 비타민B2는 우유, 치즈, 아몬드, 달걀, 바나나 등을 통해 섭취할 수 있습니다. 다만 **비타민B2는 자외선을 쬔면 파괴되기 때문에 주의해야 합니다.****

비타민C, 만성피로 예방...감기약과는 30분 간격 두고 복용

'비타민'하면 으레 떠올릴 정도로, 비타민C는 대표 영양소입니다. 비타민C가 부족하면 감기와 독감에 쉽게 노출됩니다. 비타민C는 멜라닌 합성을 억제해 피부를 화사하게 만들어 기미와 주근깨 개선에도 도움이 되며 특히, 다이어트 중에 비타민C를 잘 챙겨먹으면 체중감량에도 효과가 있습니다. 또 비타민C는 생물의 에너지 대사 과정에서 필수이며 괴혈병, 출혈, 만성피로, 잇몸 부종, 코피, 소화 장애, 우울증 예방에 도움을 줍니다. 비타민C가 결핍됐다면 모발이 가늘어 지기도 합니다. 그런데 체내에는 비타민C 합성에 관여하는 효소가 없어 외부에서 섭취해야만 합니다. 감귤류(귤, 오렌지, 레몬), 딸기, 키위, 고추, 감자, 시금치, 파프리카 등에 많이 함유되어 있습니다.

가장 중요한 것은 비타민C는 감기약과 함께 먹으면 안 됩니다. 보통 감기약에도 소량의 비타민C가 함유돼 있지만, 감기약에 벤조산나트륨이 들어있다면 비타민C와는 30분 이상 간격을 두고 복용해야 합니다. 방부제의 일종인 벤조산나트륨이 비타민C와 결합할 경우 벤젠이라는 강력 발암물질로 변하기 때문입니다.

비타민C는 비타민B 복합체처럼 수용성 비타민으로 소변으로 배출되지만, 과량 섭취 시 설사, 속 쓰림, 방귀 정도의 가벼운 부작용이 발생할 수 있습니다.



비타민D, 골다공증 발병률↓ ...하루 20분 야외 활동하면 비타민D 생성

비타민D는 칼슘과 인이 흡수되는 데 도움을 줘 골다공증 발생 위험을 낮춰줍니다. 즉 체내에 흡수된 칼슘을 뼈와 치아에 축적해 튼튼하게 해줍니다. 따라서 비타민D는 칼슘과 함께 섭취하는 것이 효과가 좋다고 합니다.

유독 머리에 땀이 많이 나거나, 감기, 소화불량, 특히 근육통과 뼈가 약해지는 것은 비타민D가 부족하다는 증상이며, 또 비타민D가 부족하다면 인슐린 작용이 둔해져 복부 비만의 원인이 될 수 있으며 당뇨병, 심장병, 골다공증, 퇴행성 관절염, 대장암 등 성인병을 유발합니다.

비타민D는 음식으로 섭취하지 않아도 햇빛을 쬐면 몸에서 합성을 통해 생성합니다. 그러나 자외선 차단 크림을 바르는 사람들이 많아지면서 비타민D 부족 현상이 나타나고 있습니다. 직장인 남성의 65%, 여성 77%가 비타민D 부족이며 특히 겨울에는 야외 활동이 줄어들어 더욱 부족해 진다고 합니다. 비타민 D를 합성하기 위해 필요한 햇빛은 보통 얼굴, 손, 발 등의 부위를 일주일에 2~3회씩 20분정도 햇빛을 쬐면 됩니다. 비타민D는 연어, 고등어(등 푸른 생선), 달걀노른자, 버섯, 견과류, 유제품 간 등에 다량 들어있으나 음식으로 생성되는 양은 적기 때문에 하루 20분 정도만 햇빛을 쬐는 것이 가장 효과적입니다. 비타민D는 지용성 비타민으로 체내에 축적되기 때문에 하루 권장량만 섭취해야 합니다. 비타민 D의 권장량은 성인 기준 남녀 모두 5μg입니다. 60세 이상이거나 임산부 혹은 수유부의 경우 일반인의 2배가량 섭취하는 것이 바람직하며, 비타민 D가 부족한 임산부는 자궁 근육이 약해져 자연 분만이 어려울 수 있다고 합니다.

"시간아 멈춰라"...노화방지에 효과 비타민 E

비타민E는 대표적인 항산화 물질로 노화를 촉진하는 활성산소를 무력화시켜 노화진행 속도를 늦춰줍니다. 또 유해산소로부터 세포를 보호하고 세포막을 구성하는 불포화지방산의 과산화를 방지합니다. 비타민E는 백내장을 예방하고 운동 스트레스를 줄이며 상처 치유와 흉터를 없애는 데도 도움이 됩니다. 비타민E가 결핍되면 불포화지방산의 산화가 세포막을 따라서 쉽게 확산되어 세포의 손상을 유발하며, 이외에도 노화, 불임, 빈혈, 간의 과사가 발생할 수 있습니다. 자연에 널리 분포돼 있는 비타민E는 섭취량의 30~50% 정도 흡수되며 식이지방과 함께 먹으면 흡수율이 증가합니다. 비타민E는 현미, 무, 호박, 토마토, 견과류, 고구마, 아보카도 등에 함유돼 있습니다. 비타민 E는 다른 지용성 비타민들에 비해 상대적으로 독성이 낮아 과잉섭취 시 발생하는 부작용의 위험이 적은 편입니다. 그러나 하루 800~1200mg 이상 복용하면 비타민K의 흡수를 방해해 혈액 응고 저해를 일으켜 수술 후 출혈 초래, 위장 장애, 근육 약화, 두통, 만성 피로 등의 증상이 나타날 수 있으니 주의해야 합니다.

오메가3, 혈관청소·치매예방...산패 주의해야

비타민 이외에 추가로 영양제를 먹는다면 오메가3를 추천합니다. 오메가3는 몸에 좋은 지방산인 불포화 지방산으로 EPA와 DHA 그리고 ALA을 일컫습니다. 오메가3는 흔히 몸에 나쁜 콜레스테롤과 중성지방을 없애 주고 혈관을 깨끗하게 해 혈액순환을 돕는 것으로 알려져 있습니다. 오메가3는 1970년대 덴마크 의학자 다이아 베르크 박사 연구팀이 지방 섭취가 많은 북극 에스키모인들의 심혈관 질환 발병률이 낮은 것을 연구하던 중 발견됐습니다. 에스키모인들이 주로 섭취하던 생선, 고래 고기, 물개 등에 함유된 동물성 오메가3 지방산이 심혈관계 질환을 예방했다는 것입니다. 오메가3는 혈관질환 뿐만 아니라 염증까지 감소시킵니다. 성장 발육기에는 뼈와 뇌 신경전달 기능을 촉진하는데, 특히 오메가3 지방산의 하나인 DHA는 뇌와 눈, 신경의 발달을 돕기로 유명합니다. 최근에는 오메가3 지방산 섭취가 많을수록 치매 예방에 효과적이고 대장암 환자의 사망률도 낮춘다는 연구결과도 나오고 있습니다. 동물성(DHA+EPA) 오메가3는 주로 심해어에서 발견되는데 연어, 고등어, 청어, 꽂치, 정어리 등에 다량 함유돼 있습니다. 또한, 식물성(DHA) 오메가3는 아마씨유, 들기름, 카놀라유, 들깨, 호두, 아보카도 등에 많이 함유되어 있습니다. 단, 오메가3를 과량 섭취 시 동맥에 축적되는 콜레스테롤이 증가해 오히려 심혈관계 질환을 야기하고 면역 체계를 손상시킬 수 있습니다. 무엇보다 오메가3는 기름이기 때문에 부작용보다는 산패를 주의해야 한다고 합니다. 산패는 기름이 공기나 물 같은 외부 물질과 접촉하거나 열에 의해 맛과 성분이 변하는 과정이며, 산패된 오메가3는 효능이 떨어질 뿐만 아니라 성분이 변해 체내에서 활성산소를 증가시키고 DNA와 세포 변형을 일으키는 발암물질로 작용합니다. 산패된 오메가3 건강기능식품은 비린내가 심하게 나고 캡슐이 심하게 말랑거리는 특징을 보이므로 복용 시 유의해야 합니다.

이상, 각종 영양제 효능 및 섭취방법, 부작용 등을 알아보았는데요. 임직원 여러분 모두 올바른 섭취 방법으로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

출처 : ' 돈이 보이는 리얼타임 뉴스 ' 머니투데이



生生 생활정보_인싸들만 간다는 갤러리카페?

자료: HMG JOURNAL_이야기와 커피가 있는 갤러리



사진. COSO카페 인스타그램

갤러리 카페



사진. COSO카페 인스타그램



사진. COSO카페 인스타그램

요즘과 같이 햇볕이 뜨겁고 습한 날씨. 그리고 비가 잦은 장마철에는 외부활동에 제약이 따르기 마련인데요. 이처럼 여름철에는 야외활동 보다 시원한 장소에서 휴식 즐기기를 원하시는 분들이 많으실 것 같습니다. 이번 7,8월호에서는 '이야기와 커피가 있는 갤러리' 세 곳을 소개합니다.

인스타그램에서도 인싸들만 간다고 소문난 '갤러리 카페' 들어 보셨나요? 갤러리 카페는 미술관의 문턱을 넘지 않아도 커피 한 잔의 여유를 즐기며, 작품까지 볼 수 있는 카페라고 하는데요. 요즘 점차 이러한 컨셉을 가진 카페가 하나 둘 늘어나고 있다고 합니다. 한 장소에서 '예술 작품, 커피, 수다' 이 3가지가 가능해 일석삼조이기 때문 아닐까요? 우리 모트렉스 여러분들도 이번 여름휴가 기간 중 하루정도는 갤러리 카페를 방문해 한가로이 여유를 가져 보시는 것은 어떨까요?

카페 COSO

시인과 플로리스트가 만든 공간

카페 COSO는 플로리스트였던 공간 기획자가 공간을 설계했다고 하는데요. 4층 테라스에 있는 관람객들도 실내의 작품을 볼 수 있도록 공간을 꾸민 것이 인상적인 갤러리 카페입니다. 또 이곳에서는 정기적으로 다양한 전시를 선보인다고 하는데요. 시인인 큐레이터가 전시 기획과 설명까지 해준다고 하니, 한번쯤 방문해 이색 카페의 매력을 느껴 보는 것은 어떨까요?



사진 COSO카페 인스타그램



사진 COSO카페 인스타그램

SPOT

주소 서울특별시 종로구 삼청로 135-5

전화 02-732-7779

영업 시간 오후 12시 ~ 오후 10시

에세스 커피

예술과 디자인의 가치를
공유하는 곳

에세스 커피는 일상에 조형성을 더해 예술적 가치를 높인다는 콘셉트의 갤러리 카페입니다. 입구에 들어서자마자 보이는 디자인 가구로 방문객의 발길을 붙잡는다고 하는데요. 시선을 잡아 끄는 소품들과 다채로운 모양의 가구들이 배치되어 있어 커피를 마시러 들렀어도 바로 자리에 앉지 않고 자연스럽게 카페를 둘러보게 된다고 합니다. 이 곳에는 동굴을 콘셉트로한 별도의 모임 공간도 있는데, 10명 이상 수용할 수 있기 때문에 세미나 같은 이벤트 진행 장소로도 인기랍니다! 2층은 1층보다 좀 더 아늑한 분위기의 공간이라 다른 사람들에게 구애 받지 않고 싶다면 2층에 머무는 것을 추천!

SPOT

주소 서울특별시 서초구 청룡마을4길 11-3

전화 02-576-4113

영업 시간 (평일) 오전 10시 ~ 오후 9시
(주말) 오전 11시 ~ 오후 8시

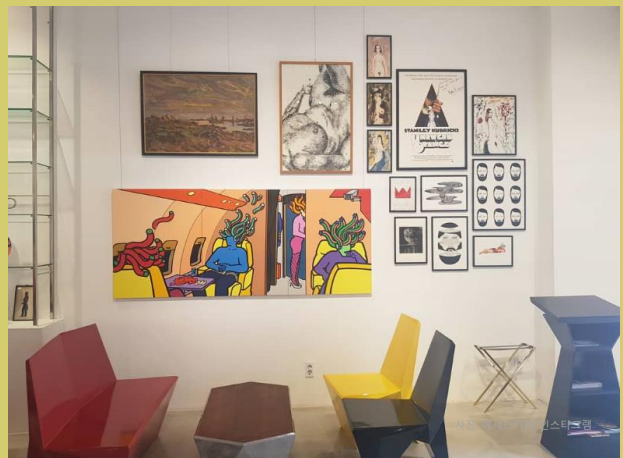


사진 에세스커피 인스타그램



PKM가든 레스토랑&카페

정원과 갤러리가 있는 곳



SPOT

주소 서울특별시 종로구 삼청로7길 40

전화 02-734-9466

영업 시간 오전 10시 ~ 오후 10시

갤러리를 관람하고, 아름다운 풍경이 보이는 정원에서 평온한 시간을 보낼 수 있는 곳!을 찾고 계신가요? 그렇다면 서울 종로구에 위치해 있는 ‘PKM가든 레스토랑&카페’를 추천 드립니다. 이곳은 삼청동의 숨겨진 명소라 해도 과언이 아닐 정도로 경치가 훌륭하다고 하는데요! 카페에 걸려있는 예술 작품도 계절에 따라 바뀌기 때문에 계절마다 새로운 공간 분위기를 연출한다고 합니다. 청와대 산책길과 가까이 있어 산책 코스로도 좋은 이곳! 갤러리에서 예술 작품도 보고 여유롭게 브런치도 즐겨보세요~ 단! 매주 월요일과 마지막 주 일요일은 휴무이니 영업일을 확인하고 방문하세요!



生生 생활정보_ “더우냐, 나도 덥다...” 여름철 차량관리 팁!

7월에 접어들며, 본격적인 여름 더위가 시작되고 있습니다. 사람이 더위를 타는 만큼이나 차량도 더위에 민감하게 반응하는데 특히나 장시간 운전이나 에어컨 사용은 엔진 과열을 불러오며, 과부하로 인한 화재로 이어질 수 있습니다. 실제로 여름철 높은 기온을 기록하는 대구에서만 여름철 차량화재는 해마다 50건 이상 발생한다고 하는데요. 휴가지에서의 차량 고장! 생각만 해도 끔찍합니다. 그렇다면 여름철 차량관리에는 어떤 방법들이 있을까요?

1. 에어컨 필터 점검 및 관리

여름엔 없어서는 안 될 에어컨, 에어컨에서 쿨쿨하고 습한 냄새가 난다면, 필터의 영향일 가능성이 큼니다. 필터를 청소하거나 교체해야 하며, 바람이 시원하지 않다면 가까운 정비소에 방문해 점검을 받거나 냉매가스를 충전해야 하기 때문에 미리 점검을 받아보는 것이 좋은 방법입니다. 또한, 운행 후 바로 시동을 끄기 보다 A/C 버튼을 먼저 끈 후 공기순환을 외기로 바꿔 몇 분 순환한 뒤 끄는 것이 곰팡이 발생을 줄일 수 있습니다.

2. 타이어 공기압, 마모도 점검

여름철 높은 기온과 뜨거운 아스팔트의 열기는 타이어의 마모나 공기압의 영향을 주기 때문에 꼭 관리해야 하는 사항입니다. 여름철엔 평소보다 약 10%가량 공기압을 더 주입해야 하며, 특히, 여름철에 타이어 파손 발생이 더 높으므로 한 달에 한번 타이어 마모도 확인을 통해 불시에 생길 수 있는 사고에 대비해야 합니다.

3. 실내주차

뜨거운 햇빛이 쏟아지는 낮에 야외주차를 오래할 경우 차량 배터리는 물론 엔진에도 과부하가 생길 수 있기 때문에 실내 주차를 추천합니다. 만약 실내 주차공간이 없어 부득이하게 야외 주차를 해야 한다면 그늘진 곳이나, 창문을 약간 열어 두어 바람을 통하게 하는 것이 차량 내 온도를 낮출 수 있습니다. 특히, 차량 내 라이터, 스프레이, 전자기기, 보조배터리, 페트병, 음료 캔, 약품 등은 고온에 노출될 경우 폭발 위험이 있기에 반드시 체크 하셔야 합니다.

4. 와이퍼 상태 점검

여름엔 갑자기 한 번에 많은 양의 비가 내리기 때문에 와이퍼가 제대로 작동하는지 확인하는 것이 중요합니다. 와이퍼는 소모품으로 와이퍼의 고무는 시간이 지날수록 삭아서 성능이 저하되는데요. 폭우를 만나 눈앞이 뿌옇게 되기 전에 와이퍼의 상태를 점검해보고 교체를 고려해 보시기 바랍니다.





**“길을 잃고
방황할 때마다
나는 역사에서
답을 찾았다”**

500만 명의 가슴을 울린 인문학 명강의



- 출판사 : 다산초당
- 저자 : 최태성
- 정가 : 15,000원

내용과 함께 도서를 추천해 주세요.
당첨되신 분께는 소정의 상품을 드립니다.
soojihan@motrex.co.kr 로 발송.
(매일제목 : 뉴스레터 도서추천)

이번 7,8월호에서는 수백 년 전의 이야기로 오늘날의 고민을 해결하는 ‘세상에서 가장 실용적인 역사 사용법’을 다루는 최태성 저자의 『역사의 쓸모』를 이달의 도서로 추천합니다. 저자는 누적 수강생 500만 명을 기록한 명실상부 대한민국 대표 역사 강사로 역사를 쉽고 재미있게 알리는 것 만큼 왜 역사를 배워야 하는지, 역사로부터 무엇을 배워야 하는지에 대한 답을 주는 것도 중요하다고 말합니다. 이러한 그의 강의를 찾는 사람은 시험을 준비하는 학생만이 아니라 교양을 쌓으려는 일반인, 비즈니스 인사이트를 구하는 CEO, 삶의 방향을 고민하는 청년 등이 그를 찾았다고 합니다.

어떠한 고민과 갈등은 삶의 어느 순간이든 찾아오기 마련입니다. 그 순간 순간에 필요한 뜻 깊은 해결과 깨달음을 『역사의 쓸모』 책을 통해 얻을 수 있지 않을까 생각해 봅니다.

책 소개

“가슴이 먹먹해지고 벅차오른다”

최태성의 첫 번째 인문 교양서!

500만 명의 가슴을 울린 인문학 명강의

역사를 배워서 어디에 쓰냐고 말하는 사람들에게 반박이라도 하듯, 저자는 이 책에서 역사를 철저히 실용적인 관점으로 바라본다. 한국사와 세계사를 넘나들며 우리 삶에 도움이 되는 키워드를 뽑아내고, 자신만의 궤적을 만들며 삶을 살아간 이들을 멘토로 소환한다. 그런 의미에서 <역사의 쓸모>는 수백 년 전 이야기로 오늘의 고민을 해결하는 방법을 알려주는 세상에서 가장 실용적인 역사 사용 설명서다.

- 출처 : 알라딘 제공



이달의 영화 추천_ 봉오동전투



1920년 죽음의 골짜기 “모두의 싸움, 모두의 승리”

임무는 단 하나! 달리고 달려, 일본군을 죽음의 골짜기로 유인하라!

1919년 3.1운동 이후 봉오동 일대에서 독립군의 무장항쟁이 활발해진다. 일본은 신식 무기로 무장한 “월강추격대”를 필두로 독립군 토벌 작전을 시작하고, 독립군은 불리한 상황을 이겨내기 위해 봉오동 지형을 활용하기로 한다. 항일대도를 휘두르는 비범한 칼솜씨의 해철(유해진)과 발 빠른 독립군 1분대장 장하(류준열) 그리고 해철의 오른팔이자 날쌔 저격수 병구(조우진)는 빗발치는 총탄과 포위망을 뚫고 죽음의 골짜기로 일본군을 유인한다. 계곡과 능선을 넘나들며 귀신같은 움직임과 예측할 수 없는 지략을 펼치는 독립군의 활약에 일본군은 당황하기 시작하는데...

1920년 6월, 역사에 기록된 독립군의 첫 승리. 봉오동 죽음의 골짜기에 묻혔던 이야기가 지금부터 시작된다.

- 개봉일: 2019년 8월 7일
- 감 독: 원신연
- 주 연: 유해진, 류준열, 조우진,
- 장 르: 액션, 드라마
- 등 급: 15세 관람가 / 135분

2019.08.07

〈출처: NAVER 영화〉

유해진

류준열

제작/배급 (주)쇼박스 제작 (주)비스튜디오 (주)디엔유리츠스 공동제작 (주)쇼박스 15세 이상 관람가

조우진

감독 원신연



참여광장

여러분의 아이디어와 상상력으로 만들어가는 모트렉스! 이번 7,8월호에는 5,6월 호에 이어 조금은 쉽게 참여할 수 있는 '삼행시' 이벤트로 준비해 보았습니다. 삼행시 키워드는 아래 내용을 확인해 주시면 됩니다~ 우리 모트렉스 동료 여러분의 적극적인 참여를 기다립니다!

뉴스레터 7,8월호
삼행시 이벤트로 쏜다!

사원증



'사원증' 세 글자로 센스 있는 삼행시를 지어주세요.
유쾌하고 독특한 삼행시를 지어 주신 다섯 분께는
'커피한잔의 여유'를 선물로 드립니다!

[기한] 19.08.05 ~ 08.30

[응모방법]

- ① 번뜩이는 아이디어로 삼행시를 작성한다.
- ② soojihan@motrex.co.kr로 전송한다.

[당첨선물] 스타벅스 5천원 권

지난 호 '회의문화' 삼행시 이벤트 당첨자

인사팀 이현준 과장

회 - 회의에 참석 하거든
의 - 의미없는 논쟁은 피하고
문 - 문제이슈에 집중해서
화 - 화합으로 해결책을 찾읍시다!

하이테크서비스팀 임건식 사원

회 - 회의시간은 자신의 주장과 생각을 강압하는 자리가 아닙니다.
의 - 의견을 듣는 자리이며, 공유하는 자리입니다.
문 - 문제의 원인을 배려해, 작은 회의를 방지하기 위해서 우리 모두
화 - 파이팅! 가장 벅찬 단어이지만 Fun한 회의문화를 갖춘
모트렉스가 되었으면 좋겠습니다.

개발전략팀 황은비 대리

회 - 회의는 여러 사람의 생각과
의 - 의견을 교류하는 자리입니다. 회의
문 - 문화가 개선되어
화 - 화려한 인연력이 아니더라도 자유롭게 많은 의견을
나눌 수 있으면 좋겠습니다.

품질보증팀 최승문 사원

회 - 회의실 사용 전에 반드시 예약을 하거나
의 - 의자나 책상 정리를 하는
문 - 문화는 우리가 스스로
화 - 화목한 모트렉스도 우리가 스스로 만들 수 있습니다.

ADAS개발팀 신승현 사원

회 - 회의는 유관부서 간
의 - 의사결정과 발상하는
문 - 문제를 해결하는 자리입니다.
화 - 화아~악실하고 간결하게 마무리하는 회의문화 만들어 갑시다!