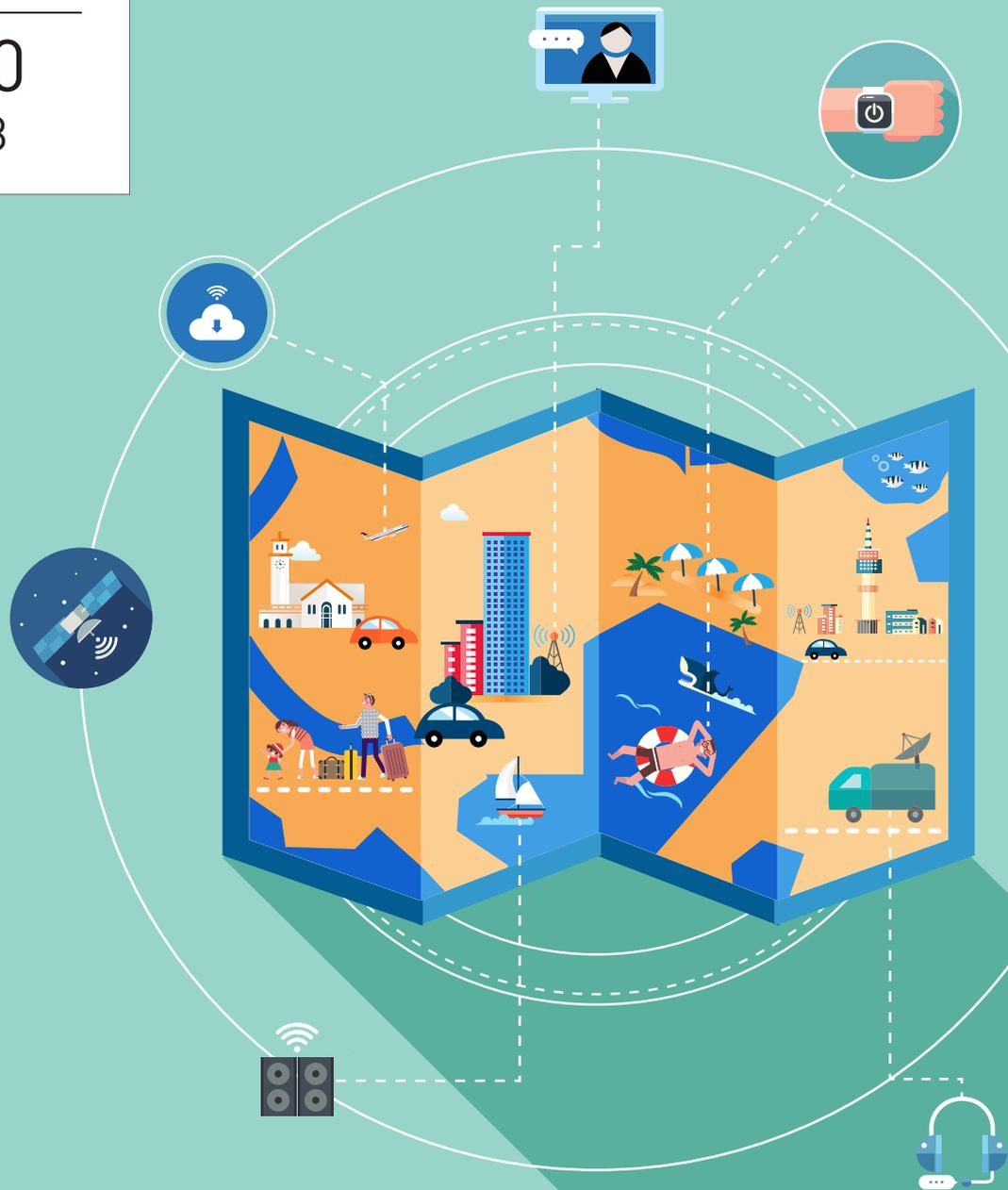


가온 누리

vol.40
2017. 08



Editor's Letter

하루는 긴 것 같은데 한달, 1년의 시간은 참 빨리 가는 것 같습니다.

한 해의 절반이 훌쩍 지나간 지금 시간을 돌이켜 보면 왠지 이룬 없이 지난 시간만 아득히 느껴지곤 하죠.

남은 반년 무엇이든 해야 한다고 되뇌어 보지만 몸이 맘대로 안되는 것 같습니다. 당신은 '권태'에 빠졌군요!

권태란 어떠한 감각에 대해 무뎠고 무감각해지는 것을 말하는데,

뜨겁게 사랑한 연인에게도 권태를 느끼는것을 보면, 늘 비슷한 일상에 권태를 느끼는 것은 당연한 일일지도 모릅니다.

권태의 대표적인 증상은 쉽게 피로함을 느낀다는 것입니다.

이에 대한 처방은 기쁨과 즐거움이라고 하네요.

일상의 권태 상태에서 지루함을 없애기 위해 사람들은 자주 흥미로운 것을 찾으려 하곤 하죠.

그래서인지 철학자 하이데거는 "깊은 권태는 지독한 창조 의 힘"이라고 말했다고 합니다.

많은 사람들이 여행을 통해 권태를 탈피하려 하는 것 같습니다.

새로운 곳에서 새 기분으로 에너지를 얻고, 또 창의의 원천이 되어주기도 하죠.

휴가철을 맞아 서로의 안부로 휴가계획을 물어보는 것이 예의가 된 것 같은 요즘입니다.

질 좋은 휴가로 남은 2017년의 활력을 얻기를 바랍니다.

가온 누리

vol.40
2017. 08



CONTENTS

Opening KAON NURI

- 04 CEO LETTER
- 08 CELEBRATION
- 10 KAON NEWS REVIEW

KAON Zoom In

- 14 EXPERT COLUMN 유성민 IT칼럼니스트
- 16 BUSINESS COLUMN 이한솔 이미지 컨설턴트
- 18 KAON REPORT 1 PM2팀 이청훈 PM
- 22 KAON REPORT 2 사업1팀 서동범 팀장

KAON Culture

- 24 KAON CSR 인사Part 천지현 매니저
- 26 가온 해외특파원 소식 MEA Part 여승진 파트장
- 28 KAON 이모저모
- 30 PEER RECOMMENDATION RELAY 자재팀 김도형 팀장

KAON Endorphin

- 32 이것만은 꼭 알아둬시다!
- 34 KAON RESEARCH 당신의 주말은 몇개인가요?
- 36 TO MY BELOVED FAMILY WiFi시스템팀 정세훈 매니저
- 38 가온미학 강원도 양양에서 서핑을 (QA팀 임지현 매니저) / 후쿠오카 여행기 (제조관리팀 서동희 매니저)
- 42 TREND REVIEW 디지털 디톡스
- 44 가온다방 카페 바캉스 (비서파트 장지원 매니저)
- 46 KAON RECIPE 여름보양식 (제조기술팀 박기훈 매니저)

KAON Nuri 2017.08

발행처 가온미디어 발행일 2017년 8월 16일

주소 경기도 성남시 분당구 성남대로 884-3 가온미디어 빌딩

전화번호 031-724-8500(대표)

디자인 편집디자인회사 귀기울 Tel.02-3452-0524

인쇄소 솔텍

www.kaonmedia.co.kr



미래를 만들어가는 가온인

KAON Creating the Future

상반기 운영성과를 분석하고 보완하여 스마트하고 창의적으로 하반기를 보냄으로써
가시적인 미래를 함께 만들고 선도하는 가온인을 기대합니다.

임직원 여러분,

Dear employees,

무더운 여름 건강하게 잘 보내고 계시나요? 특히 올해 여름의 유달리 덥고 습한 날씨는 컨디션을 관리하기 힘들게 하는 것 같습니다. 하지만 절기상 곧 입추(8/7)가 다가오고 있고, 8월 중순이 지나면 선선해 지면서 가을이 오지 않을까 기대해 봅니다.

Are you staying cool and healthy this summer? The weather is particularly hot and humid this year. So, keeping in good condition is a lot more difficult. But in spite of this, the first day of autumn according to the 24 divisions of the year (Aug. 7) will soon be upon us and I look forward to the fresh autumnal breeze arriving in mid-August.

올해 상반기 동안 지속된 메모리 가격 상승과 주요 시스템온칩(Soc) 업체의 정책변경 등 원가압박 속에서도 일치 단결하여 회사의 수익성을 확보해준 모든 임직원 여러분의 노고에 진심으로 감사드립니다. 2017년 하반기는 2018년과 2019년 미래의 성패를 가늠하는 매우 전략적인 준비기간이라고 생각합니다. 창의적인 하반기를 보내기 위해 몇 가지 당부하고자 합니다.

I would like to extend my deepest gratitude to each and every one of you for working in unanimity to secure profitability despite the difficult conditions in the first half of the year, such as the continuously increasing price of memory and the policy change by the system on chip (SoC) supplier. I believe, in the second half of 2017, we need to make strategic preparations for success in 2018 and 2019. In this regard, I would like to ask you a couple of things.

미래를 만드는데 가장 중요한 “공격적인 시장개척”을 당부합니다. 영업본부와 미디어사업본부, 각 지역 PM들은 사업자들이 준비하는 미래 플랫폼을 사전에 확인하고 연구소의 전략적인 준비와 가치를 더한 차별화된 강점을 통해 모든 수주를 할 수 있도록 진행해 주기 바랍니다. 끊임없는 시장개척만이 지속가능 경영을 하는데 핵심적인 요소가 될 것입니다. 특히 9월 IBC 전시회에는 예전과 달리 회의 중심의 형태로 전략적으로 운영하기로 했습니다. 이를 위해 적극적인 준비가 필요하며, 주요 사업자 선정, 중심 인물 확보, 논의안건 조율, 충분한 사전합의를 통해 IBC 전시회에서 결론을 짓도록 추진해 봅시다.

First, I would like for us to focus on “aggressive market entry,” which is most important in creating the future for our company. The Sales Division, Media Business Division and regional PMs are asked to check the future platforms prepared by business operators and ensure winning contracts on the basis of strategic preparations and value-added differentiation achieved through the Research Center. Continuous market development is the key to sustainable management. The IBC exhibition to be held in September this year will be operated strategically to center on the conference, which is different from the past. For this, we need to make thorough preparations. We also need to select key business operators, secure main figures, coordinate opinions and promote sufficient agreements in advance so that we can reach a conclusion at the IBC exhibition.

그리고 미래 수익의 한 축인 “브로드밴드 네트워크 분야에서 세계적 경쟁력 있는 회사”로 거듭나야 합니다. 앞으로 비디오 부문은 구글, 아마존, 애플, 페이스북, 넷플릭스 등의 OTT로의 진입으로 인해 코드커팅(유료 방송 케이블 시청자가 가입을 해지하고 새로운 플랫폼으로 이동하는 것)이 가시화 될 것입니다. 이런 위기 속에서 3년여간 준비한 브로드밴드 분야의 경험과 경쟁력으로 사업자 시장을 공략해 나가겠습니다. 하반기 남미와 일본, 유럽에서의 대형물량 수주를 통해, 네트워크 시장에서 가운데미디어는 다시 한번 네트워크 분야에서 성장의 신화를 만들 수 있을 것이라 확신합니다.

Second, we must be reborn as a “company of global competitive power in the broadband network field,” which is one of the future profit sources. In the video field, the entry into the OTT market by Google, Amazon, Apple, Facebook and Netflix will result in code cutting (paying TV subscribers cancelling subscriptions and shifting to new platforms). Facing this risk, we will target the market with experience and competitive power built in the broadband field over the past three years. In the second half of this year, Kaonmedia will be able to yet again write a success story of growth in the network field by winning large-scale contracts from South America, Japan and Europe.



마지막으로 “운영의 내실화”를 강조하고자 합니다. 현재 회사는 법인과 자회사/관계사를 운영하고 있는데, 상반기 운영성과를 철저히 분석하고, 보완하여 하반기에 경쟁력 강화를 당부합니다. 또한 “전사차원의 손실 선제대응”을 통해 손실을 해소하고자, 매주 예측 가능한 모든 손실 부담 책임 이슈사항에 대해 사전대응 방안을 점검하고 시행해 나갈 것 입니다. 임직원 여러분의 많은 이해와 협조 부탁드립니다.

Lastly, I would like to emphasize the importance of “operation internalization.” At present, we are operating Kaonmedia as well as subsidiaries/ affiliates. I would like for you to carefully analyze our operating performance in the first half of the year and strive to surpass that point by strengthen our competitive power in the second half. Also, in order to prevent losses through an “enterprise-level preemptive response,” we will inspect and implement response plans concerning the responsibilities and issues for all predictable losses on a weekly basis. For this, your understanding and cooperation is requested.

스마트하고 창의적으로 하반기를 보냄으로써 가시적인 미래를 함께 만들어 갑시다!

Let's strive to make a visible future by spending the second half of the year smartly and creatively! 🍀

2017년 여름

대표이사 **임 화 섭**

SUMMER OF 2017

Lim Hwa-Seop, CEO and Founder of KAONMEDIA

기쁜일은 나뉘요, 가온인들!

2017년 상반기 동안 가온미디어에는 어떤 일들이 있었을까요? 모두가 알고 있듯이 기쁨은 나누면 두 배가 되고, 슬픔은 나누면 반이 됩니다. 가온인들에게 일어난 기쁜 일들을 함께 나눠봅니다. 조금 지나갔더라도 동료 를 만났을 때, "축하합니다~" 한마디 건네주세요. 서로 더 기분 좋은 하루를 보낼 수 있지 않을까요.

입사했어요

1월

Docsis팀 **이성민** 매니저, 기구팀 **김승규** 파트장, CA Part **박종근** 매니저, 가온소프트 **박성민** 본부장, 가온소프트국내영업팀 **신지연** 매니저, 가온소프트QA part **김정진** 매니저

2월

시스템 Innovation Part **임종필** 매니저, 전산팀 **김도균** 매니저

3월

PM2팀 **이영운**PM, MEA Part **이규관** 매니저, WiFi시스템팀 **김선근** 매니저, WiFi시스템팀 **유성현** 매니저, 기구팀 **박시형** 매니저, 재무관리팀 **이재호** 매니저

4월

QA팀 **김효현** 매니저, 제조관리팀 **황홍순** 매니저, QC Part **권성수** 매니저, America1 Part **전경언** 매니저, 네트워크 SW1팀 **김용오** 매니저, 네트워크 SW2팀 **조유준** 매니저, 기구팀 **이준혁** 매니저, 시스템2팀 **신재현** 매니저, UI 디자인 Part **전현진** 매니저, 물류 Part **허경규** 매니저, 인사 Part **한승혜** 매니저, 구매팀 **채소진** 매니저

5월

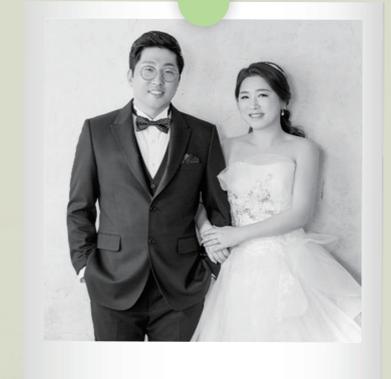
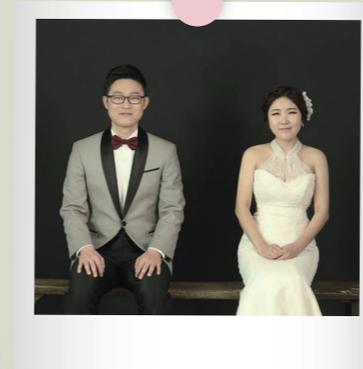
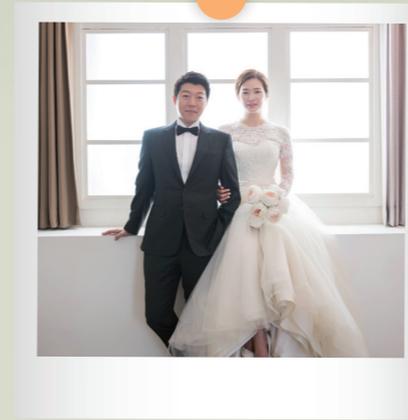
QC Part **김진관** 매니저, QC Part **이홍철** 매니저, 네트워크 SW2팀 **김혜린** 매니저, 기구팀 **이충곤** 매니저, 시스템2팀 **오을** 매니저, 가온소프트Application Part **김기상** 매니저

6월

제조기술팀 **한중국** 매니저, 사업1팀 **김기훈** 매니저, 사업1팀 **정의주** 매니저, Core팀 **한동우** 매니저, WiFi시스템팀 **이봉철** 매니저, 디자인팀 **이성권** 매니저, 솔루션팀 **차문기** 매니저, 법무 Part **김승학** 파트장, 총무 Part **김예지** 매니저

7월

PM2팀 **이상덕** PM, PM1팀 **여상용** PM, EMS팀 **이강우** 매니저, 제조기술팀 **박병인** 매니저, 서유럽 Part **김도원** 매니저, America 2 Part **박상준** 매니저, 아시아팀 **전인학** 매니저, 아시아팀 **송석규** 매니저, 네이티브1팀 **이호찬** 매니저, 네이티브2팀 **이지희** 매니저, 네트워크 SW1팀 **김익현** 매니저, CA Part **채용병** 매니저, 솔루션팀 **채희중** 매니저



결혼했어요

- 2017.02.25 OTT팀 **이문호** 매니저
- 2017.04.08 구매팀 **박준석** 매니저 & 아시아 / 오세아니아팀 **김하정** 매니저
- 2017.05.13 디자인팀 **임호연** 매니저
- 2017.05.13 MW2팀 **김현규** 매니저
- 2017.05.20 제조기술팀 **박기훈** 매니저
- 2017.05.21 EMS팀 **박재영** 매니저

1월

가온미디어, 인공지능(AI) 셋톱박스 '기가지니' 출시

Kaonmedia released 'GiGA Genie,' an artificial intelligence (AI) set top box



인공지능(AI)이 올해 글로벌 IT 업계 최고의 화두가 되고 있는 가운데 당사가 KT에 AI, 셋톱박스, 스피커, 카메라 일체형인 인공지능 셋톱박스 기가지니(GiGA Genie) 공급을 시작했습니다. 기가지니는 기존의 IPTV 셋톱박스에 음성인식, 인공지능, 커뮤니케이션 기능 등이 추가된 제품입니다. 기존에 출시된 셋톱박스 제품들과는 달리 사용자와 대화하는 방식으로 손쉽게 작동되는 기가지니의 출시는 셋톱박스 업계의 패러다임을 변화시킬 것으로 예상하고 있습니다. 기가지니는 사용자의 음성을 인식해 TV시청, 음악감상, 교통정보, 음식주문, 영상·음성통화 등 다양한 서비스를 제공할 뿐만 아니라, 가정 내에서 사물인터넷(IoT) 허브 역할까지 수행할 수 있어 관련 업계의 주목을 받고 있습니다. 기가지니는 향후 금융, 의료, 쇼핑 등 다양한 분야로 서비스를 확대할 예정이며, 인공지능과 사물인터넷이 융합되는 가정용 미디어 기기에 새로운 트렌드를 만들어 낼 것으로 전망하고 있습니다.

2월

성남소재 새터민 등 아동을 위한 신학기 맞이 학용품 지원

Kaonmedia donated stationery to children of North Korean defectors in Seongnam for the new school year

당사는 지난 2월 16일 '행복한 등굣길 만들어 주기' 프로젝트로 새 학기를 맞는 저소득층 아이들에게 필요한 책가방, 노트, 필기도구 등의 학용품을 지원했습니다. 인사파트가 전 임직원을 대표해 직접 성남시 자원봉사센터를 방문하여 새터민 가정 초등학교 입학 아동을 위한 210만 원 상당의 문구용품을 전달했고, 물댄동산, 새벽별 등 성남시 소재 그룹홈(고아원) 3곳에도 초/중/고등학생들을 위한 110만 원 상당의 문구용품을 전달했습니다.

3월



가온소프트, 美 마이크로소프트(MS)의 '헬스케어 디지털 트랜스포메이션' 대표 사례로 선정

Kaonsoft selected for 'Healthcare Digital Transformation' success case by Microsoft (MS)

마이크로소프트(MS)가 가온소프트의 북미 프로메디카 병원 고객사례를 '헬스케어 디지털 트랜스포메이션 대표 사례'로 선정했습니다. 본 사례는 동영상으로 제작되어 헬스케어 IT의 'CES'라고 불리는 'HIMSS 2017' 전시회에 참가한 MS전시관 및 공식 웹사이트에 소개되기도 했습니다. 가온소프트의 모바일 플랫폼과 헬스케어 전문 모바일 솔루션 도입을 통해 디지털 혁신을 도모한 프로메디카의 사례가 스마트 헬스케어 관련사업에 박차를 가하는 MS를 통해 소개되었다는데 큰 의미가 있습니다. 향후 가온소프트의 북미 모바일헬스케어시장 확대가 더욱더 기대됩니다.

4월

성남시 중원지역 여성청소년에게 '희망나눔' 후원물품(여성위생용품)전달

Kaonmedia donated female hygiene products to teenage girls in Jungwon-gu, Seongnam-si through the 'Sharing Hope' campaign



지난 4월, 당사는 50여 명의 성남시중원지역 여성청소년들에게 관심과 정성의 마음을 담아 '희망 나눔' 후원 물품으로 300만 원 상당의 여성 위생용품을 후원했습니다. 후원물품은 성남시 자원봉사센터를 통해 성남테크노과학고등학교, 성남중학교에 재학 중인 여성 청소년들에게 잘 전달됐습니다.

5월

가온소프트, 더존비즈온과 공동 세미나 성황리에 개최

Kaonsoft held a joint seminar in success with DOUZONE BizOn

가온소프트는 지난 5월 26일 코엑스에서 전략 파트너사인 더존비즈온과 함께 '모바일 기술 및 ERP를 활용한 전사적 IT 혁신 방안'이란 주제로 세미나를 개최했습니다. 가온소프트는 지난 2016년 5월 더존비즈온과 기업용 모바일 애플리케이션 서비스 개발을 위한 MOU를 체결한 바 있으며, 이번 행사는 MOU체결 이후 양사가 함께 수행한 모바일 프로젝트 사례와 가온소프트의 엔터프라이즈 모바일리티 플랫폼의 차별점 및 고객 사례를 소개하기 위해 마련됐습니다. 100여 명 규모의 세미나실에 앉을 자리가 없을 정도로 많은 분들이 참석하여 큰 관심을 보인 가운데 세미나가 성공적으로 마무리 됐습니다.



6월

가온미디어, 첫 VDSL기반 CPE 제품 본격 유럽시장 출시

Kaonmedia entered the European market with its first VDSL-based CPE product



당사의 첫 VDSL2 CPE제품이 유럽에서 성공적으로 출시됐습니다. 금번에 출시된 VDSL2 CPE ("Smart Box")는 'Z-Wave' 모듈을 내장하여 단순한 홈게이트웨이 기능뿐만 아니라 IoT Hub 역할까지 수행 가능한 차별화된 제품입니다. VDSL2 CPE의 출시는 무엇보다 당사의 Broadband CPE 제품군 중 VDSL기반 제품이 처음으로 상용화되었다는 점에서 의미가 있으며, 이는 향후 글로벌 시장 확대를 위한 레퍼런스에 긍정적으로 작용할 것으로 기대됩니다.



정리 : 기획 Part 김민규 매니저



유성민 IT칼럼니스트

4차 산업혁명, 혁명을 중심으로

Focusing on the Fourth Industrial Revolution

현재 인류는 네 번째 산업혁명을 맞이하고 있습니다. 지금까지 발생한 산업혁명은 계획적으로 일어난 사건이라기보다는, 특정 기술 출현으로 의도치 않게 발생한 사건으로 볼 수 있습니다. 다시 말해 특정 기술의 출현으로 일어난 산업의 패러다임 전환점이, 바로 '산업혁명'입니다.

Mankind is now being confronted with the Fourth Industrial Revolution. The Industrial Revolutions were not planned but they just emerged with the advent of certain technology regardless of our intention. In other words, the turning point in industrial paradigms resulting from the advent of certain technology is an industrial revolution.

지금까지 산업혁명을 살펴보면, 제일 처음 발생한 혁명인 1차 산업혁명은 18세기 후반에 발생했습니다. '열에너지'로 인해서 처음으로 기계가 생겨나면서, 1차 산업혁명이 일어났다고 볼 수 있습니다. 이 시기는 사람에서 기계로 노동력이 대체되는 것이 가장 큰 특징입니다. 2차 산업혁명은 19세기 후반에 발생했는데, 전기를 발명함에 따라서 공장에는 컨베이어 벨트의 생산방식이 도입됐습니다. 이 시기에는 대량생산이 큰 특징입니다. 3차 산업혁명은, "인터넷 등장으로 정보공유가 퍼진것"이 특징입니다. 1969년 미국 국방성의 '아파라넷(APARNET)'이 인터넷 시초로 볼 수 있습니다.

The First Industrial Revolution began in the late 18th century. As machines began to be developed based on thermal energy, the First Industrial Revolution emerged. One of the most notable features of this period was that machines somewhat replaced human labor. The Second Industrial Revolution emerged in the late 19th century. With the invention of electricity, plants introduced conveyor belts for production. This period featured mass production. During the Third Industrial Revolution, information began to be shared with the advent of the Internet. The APARNET of the United States Department of Defense which was established in 1969 is considered the first form of the Internet.

그 다음이 우리가 직면한 '4차 산업혁명'입니다. 4차 산업혁명은 'ICBM 플랫폼'에 의해서 일어났습니다. ICBM(IoT, Cloud, BigData, Mobile)은 사물인터넷, 클라우드, 빅데이터 그리고 모바일이 통합된 플랫폼 기술입니다. 사물인터넷은 센서기술로 정의하는데, 데이터를 수집하는 역할을 합니다. 사물인터넷에서 축정한 정보는 클라우드에 모이고 모인 정보는 빅데이터에 의해서 분석되고, 분석정보들은 모바일로 전송됩니다. 참고로 모바일은 이동형 기기로 정의할 수 있는데, 스마트폰, 자동차, 로봇 등이 해당됩니다.

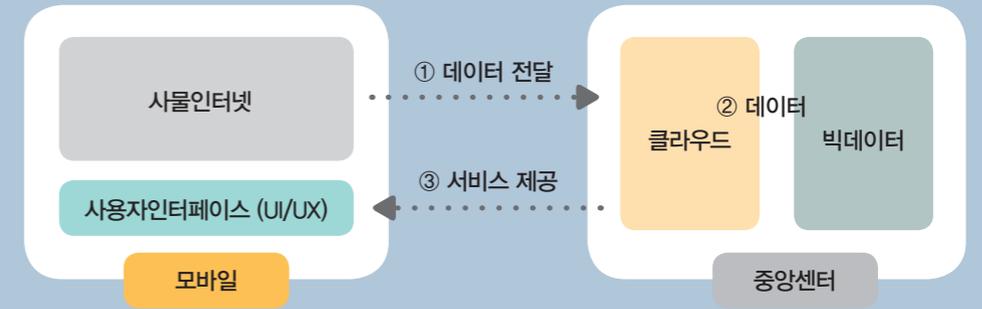
Now, we are in the midst of being confronted with the Fourth Industrial Revolution. The Fourth Industrial Revolution has emerged with ICBM technology. ICBM refers to platform technology encompassing IoT, Cloud, Big Data, and Mobile. The Internet of things (IoT) is defined as sensor technology that collects data. Information collected by IoT is saved in the Cloud. Collected information is analyzed by big data and analyzed information is then transmitted to mobile. Mobile here refers to mobile devices such as smart phones, automobiles, and robots.

4차 산업혁명의 가장 큰 특징은 '능동형 정보 (Actionable Intelligence)' 입니다. 3차 산업혁명에서는 인터넷으로 인해 모든 사람이 정보를 생산하는 주체가 되어 무수한 많은 정보가 생겨났는데, 그중 도움이 되지않는 노이즈(Noise)도 많았습니다. 4차 산업혁명은 많은 정보를 추출하고 분석해서, 사용자에게 의미 있는 정보를 제공하는 것이 가장 큰 특징입니다. 능동형 정보는 의미 있는 정보에 해당합니다. 분석한 형태를 능동형 정보로 제공해야만 하는 것은 아닙니다. 모바일을 자동화해서 사용자의 편의를 향상해줄 수 있습니다.

One of the biggest features of the Fourth Industrial Revolution is "Actionable Intelligence." Due to the emergence of the Internet during the Third Industrial Revolution, now everyone produces information. As a result, we are surrounded by a

ICBM 플랫폼 구성도

ICBM platform diagram



tremendous amount of information including useless noise. The feature of the Fourth Industrial Revolution is that it collects and analyzes a massive amount of information and provides users with meaningful information. Actionable intelligence is included in meaningful information. Analyzed information does not have to be provided as actionable intelligence. It may improve user convenience through mobile automation.

스마트 에너지를 예로 들어 보겠습니다. 스마트 에너지는 전력 사용 정보를 측정하고 분석한 다음, 사용자에게 능동형 정보를 제공해서 전력 낭비를 줄일 수 있습니다(참고로 이러한 효과를 '유저피드백'이라고 합니다). 혹은 능동형 정보를 받은 건물이 스스로 냉난방과 조명을 조절해서, 내부환경과 전력사용을 최적화할 수 있습니다.

Smart energy is one of the examples. Smart energy measures and analyzes power consumption information and provides users with actionable intelligence to save energy.(For your information, this process is called user feedback.) Also, a building receiving actionable intelligence may adjust its air-conditioning system and lights by itself in order to optimize the internal environment and minimize power consumption.

정리하면 ICBM 플랫폼 등장으로, 4차 산업혁명에 직면해 있습니다. 새로운 산업환경에서 기업들은 어떻게 대응해야 할까요? 참고로 산업혁명에 따라 경영전략도 달랐습니다. 1차 산업혁명은 '원가절감'이 핵심이었고 2차 산업혁명은 대량생산으로 관리가 중요했는데, '과학적 관리론'이 대두되었습니다. 3차 산업혁명은 '기술 · 지식' 관리가 경영에서 핵심이었습니다.

In summary, we are now facing the Fourth Industrial Revolution with the advent of ICBM technology. Thus, how should enterprises deal with a new industrial environment? Business strategies have been changing depending on the industrial revolutions. Businesses focused on "cost reduction" during the First Industrial Revolution. As

management became important due to mass production, scientific management emerged during the Second Industrial Revolution. The key to business was technology and knowledge management during the Third Industrial Revolution.

그렇다면 4차 산업혁명의 경영 핵심은 무엇일까요? 바로 '콘텐츠' 중심의 차별화입니다. 3차 산업혁명에서는 기술적 경쟁이 매우 중요했고, 덕분에 기술이 빠르게 발전했습니다. 그러나 4차 산업혁명 시대에는 거의 모든 기술이 공유되고 있습니다. 그래서 기술적 차별성이 무의미해지고 있습니다. 가령 ICBM 기반으로 A 서비스를 제공하고 싶다고 가정하면, A 서비스를 위해서 ICBM을 구현할 필요가 없습니다. 이미 플랫폼을 제공하는 회사들이 있기 때문입니다.

So, what is important in business during the Fourth Industrial Revolution? Contents centered differentiation is the core of business. During the Third Industrial Revolution, technical competition was significant and it contributed to technology developing quickly. However, almost all kinds of technology are now shared with others in the age of the Fourth Industrial Revolution. It means that technical differentiation is meaningless. For example, you don't have to deploy an ICBM platform to provide an ICBM-based service. The platform can be provided by other companies. 플랫폼에서 고객에게 차별화할 수 있는 서비스를 제공하는 것이 가장 큰 핵심입니다. '공유 · 협력'도 중요합니다. 모든 것을 다 혼자서 할 수 있는 시대는 지났습니다. 본인이 잘하는 것에만 집중해야 합니다. 부족한 부분은 공유하고 협력해서 채워나가야 합니다.

Now, the key is to provide differentiated services to customers based on the preexisting platform. Sharing and cooperation are important as well. We cannot do everything alone anymore. We have to focus on what we are good at. We should share and cooperate with others to remedy our shortcomings. ☺



이한술 이미지 컨설턴트

전략적인 비즈니스를 위한 이미지메이킹

내사람으로 만들고 싶은 사람에게 간절함을 가져라



보통 첫인상으로 상대방을 판단하기까지 얼마나 걸린다고 생각하시나요? 짧게는 3초, 길게는 10초의 짧은 순간이면 가능합니다. 일반적으로 외모, 복장, 목소리와 같은 외적 이미지로 판단하기에 3초면 충분히 가능할 수 있습니다. 흔히들 '스캔한다'라는 표현을 쓰기도 하는데, 상대방 이미지를 파악하는데 아주 적절한 단어가 아닐까 합니다. 비즈니스 파트너를 대할 때도 마찬가지입니다. 우리가 파트너를 스캔하듯 그들도 우리를 스캔합니다. 개인의 이미지가 경쟁력이 되는 요즘 시대에 어떻게 하면 '가온미디어'라는 브랜드를 대표하는 가온인의 이미지를 만들 수 있을까요?

BUSINESS

우선 모 회사의 영업사원 A와 B의 이야기를 해보겠습니다. A는 말끔한 외모와 정장이 잘 어울리는 신체를 가졌습니다. 당당한 외모에서 풍기는 자신감까지. 그 자신감 있는 모습으로 윗사람의 신임을 얻고 있다는 소문까지 돌고 있어 회사의 유망주로 알려져 있습니다. 반면 B는 영업사원보다는 종교인이 되었으면 더 잘 어울렸을 것 같은 인상과 웃은 단발신사입니다. 그가 영업을 나설 때면 그를 잘 모르는 사람들은 "저런 사람이 과연 일을 할 수 있을까" 의문을 가지고 합니다. A와 B 중 어느 직원의 영업 실적이 더 높았을까요? 누가 보아도 A같지만 아이러니하게도 B의 실적이 더 높았다고 합니다. 그렇다면 이 두 사람 중 이미지 메이킹을 잘 한 사람은 누구일까요? 단적으로 정답을 말하자면 두 직원 모두 이미지 메이킹에 실패했습니다. A씨는 외적인 이미지 메이킹에 성공해 상대방에게 초반에는 호감을 얻었지만, 내적 이미지 메이킹 부족으로 첫인상이 오래가지 못한 탓에 저조한 실적을 얻었을 것입니다. B씨는 충분한 영업 능력을 갖추었음에도 불구하고 외적 이미지 메이킹이 부족한 탓에 그의 전문성을 알아채기까지 많은 시간이 걸리는 유형의 직원일 것입니다. 한번의 관계로 끝이 아닌 비즈니스의 상황에서 직장인의 이미지 메이킹은 복합적인 의미를 가지고 있기에 전략적으로 확인 해야 합니다. 비즈니스에서 특히 필요한 이미지 메이킹 요소는 세가지로 볼 수 있습니다. 외모와 복장 등으로 타인에게 보여지는 요소들로 판단 할 수 있는 외적 이미지, 행동과 태도 또는 말투 등으로 판단 할 수 있는 내적 이미지가 있습니다. 마지막으로 사회적 관계를 통해 얻을 수 있는 사회적 이미지가 있습니다.

이 요소 중 외적 이미지는 요즘 약간의 노력이면 얼마든지 쉽게 개선이 가능합니다. 외모의 단점을 가려줄 수 있는 미용 제품, 기술 등이 발전한 덕에 돈 만 있으면 누구든지 쉽게 얻을 수 있게 되었죠. 사회적 이미지는 개개인이 속한 사회가 부여하는 것이기 때문에 자연히 얻게 되는 것이기도 합니다. 특히 비즈니스맨의 경우 속해있는 기업, 부서를 통해 존재성을 얻게 되므로 그에 맞는 이미지를 부여받게 되죠. 하지만 내적 이미지는 오랜 노력을 통해 얻을 수 있는 요소입니다. 오래 전부터 굳어져 버린 습관과도 같은 것이기 때문이죠. 그래서 많은 분들이 좋은 이미지를 갖추기 위해 노력함에도 불구하고 얼마 지나지 않아 포기하게 되는 이유는 내 이미지를 너무나도 쉽게 그리고 빠르게 변화시키길 원하기 때문입니다. 이에 제가 말씀 드리고 싶은 부분은 '간절함'을 가지시라는 것입니다. 마음에 드는 이성을 내 사람으로 만들기 위해 보여주었던 간절함과 같이 직장 동료, 상사, 비즈니스 대상, 거래처 등 내 사람으로 만들고 싶은 상대방에게 간절함을 가지면 신중함과 진정성 담긴 나의 내면 이미지를 표출해 호감을 얻을 수 있을 것입니다.

본인이 가진 강점을 극대화 할 수 있는 '간절한 이미지'를 찾고, 이를 통해 상대방에게 신뢰를 얻을 수 있는 멋진 가온인이 되시길 바라겠습니다. ☺





PM2팀 이청훈 PM

고객 중심으로 빠르게 문제를 해결할 수 있는 **퀵온**

고객 만족도 향상이 기대되는 앱 소개

● **퀵온이란?**
What is QuickOn

퀵온은 파견업체에서 모바일 기기로 업무를 처리하고 실시간으로 기술자에게 업무를 부여하며 서버를 통해 모니터링할 수 있는 애플리케이션입니다. 파견 서비스는 고객 및 기술자를 위한 모바일 앱과 사무실 내 관리자가 현장 작업을 효율적으로 관리할 수 있는 웹 포털로 구성됩니다. 이 앱은 환경 및 온라인 여부와 무관하게 백엔드 시스템 및 모바일 기기에 대한 정보를 접근할 수 있게 해드립니다.

quickON is an app that allows dispatchers to manage their job from any mobile device, assign tasks to technicians in real-time and monitor them via server. Dispatch Service consists of a mobile app for customers & technicians and a web portal for office supervisors to manage field operations efficiently. This app provides full accessibility to information from back-end systems in any environment, offline and online, as well as from mobile devices.



● **KEMP™ 플랫폼, 푸시 서비스, 파견 서비스**

고객이 서비스 문제를 제기하거나 기술자 방문을 요청하면 관리 서버는 해당하는 문제/요청을 모든 사용자에게 표시합니다. 이후 관리자는 업무를 현재 가용한 기술자에게 할당하고 진행상황을 확인할 수 있으며, 시스템 전체 및 서브그룹 알림 서비스도 이용할 수 있습니다.

KEMP™ Platform, Push Service, Dispatch Service

Once the service issue or technician visit request is activated by the customer, the management server displays a list of the requested issues to everyone. A manager can then assign the task to an available technician and check on the progress. Also provides system-wide and sub-group notification service.

● **기술자와 설치 앱**

기술자는 할당받은 업무를 수락하거나 일정을 조정 할 수 있으며, 일정 변경 사항, 셋톱박스 관련 문제, 방문 관련 정보 및 고객의 문제 해결 등의 상황을 관리 서버에 보고할 수 있습니다.

Technician and Installer Apps

The technician can accept or reject the assigned task. They can also report back to the management server any schedule changes, problems with the STB, details of the visit and resolution of the issues with the customer.

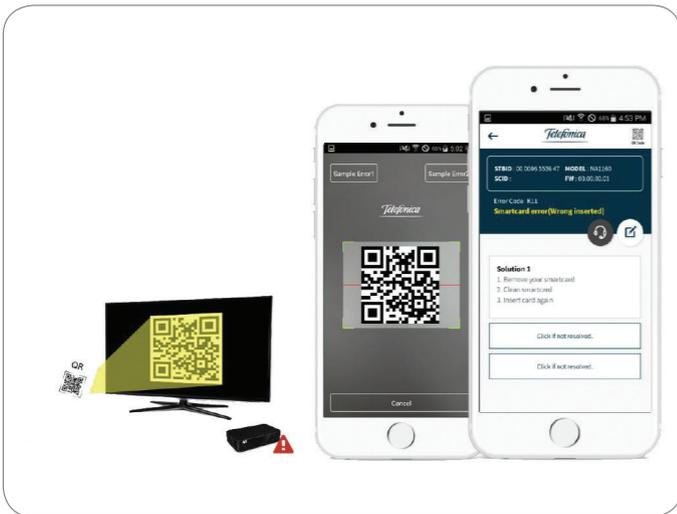


● 고객 어플리케이션

셋톱박스에 문제가 발생하면 QR 코드가 TV 화면에 자동으로 표시됩니다. 고객은 사례별로 자세한 사항을 확인하고 필요 시 기술자의 방문을 요청할 수 있습니다.

Customer App

When a problem occurs with the STB, a QR Code automatically appears on the TV screen. The customer will see detailed instructions for each case and can also request a technician's visit if necessary.



Quick-on

● 퀵온의 장점

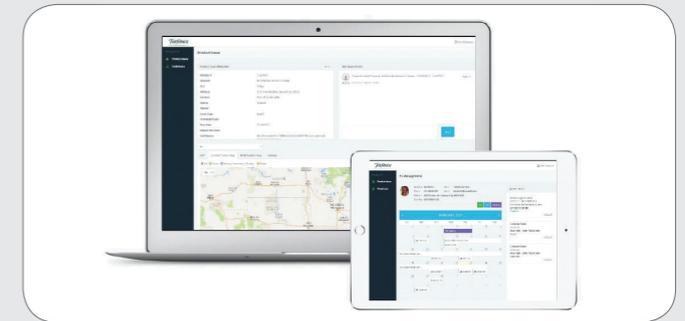
편리한 오류 감지 정보(QR 코드)로 고객 중심의 문제해결이 가능하며, 합법성 검증 및 확인이 가능합니다. 문제의 증상, 원인, 해소율 정보를 비롯한 비즈니스 정보 및 분석을 이용할 수 있으며, 고객 만족도가 35% 이상 개선됩니다.

퀵온의 주요 목적은 전화 및 기술자의 방문 횟수를 줄이는 것입니다. 가온은 추가 상담으로 OPEX를 58.1% 줄일 수 있으며 퀵온을 완전히 활용하면 최대 74.8%를 줄일 수 있을 것으로 확신하고 있습니다.

Benefits of QuickOn

Easy error detection (QR code) display to help customer-driven troubleshooting Legitimacy validation and verification. Business Intelligence and Analytics – statistics of symptoms, causes, and resolution rate .About 35% or more improvement in the customer satisfaction rate

The main purpose of the quickON solution is to reduce the number of calls & Technician visits. Kaon is confident that operator can reduce further OPEX of 58.1% with Further Consulting and Max 74.8% OPEX Reduction by fully utilizing the quickON solution. 🔄





서동범 사업팀 팀장

인공지능 시와 인공지능이 가야 할 길

4차 산업혁명과 밀접하게 진화 발전하는 AI

'알파고'가 68승 1패의 전적을 남기고 바둑계를 은퇴했습니다. 한때 세간엔 알파고가 어디에 있는 고등학교인가 하는 농담이 떠돌기도 했었는데, 이 실없는 농담은 알파고가 대한민국의 이세돌 기사에게 당한 1패에 의미를 두고자 꺼낸 것은 아닙니다. 바로 차세대 먹거리로 등장해 최근 IT업계에서 뜨거운 화두가 되고 있는 인공지능(AI)을 조금 이야기해 보고자 합니다. 사실 알파고의 바둑 대국은 연습 게임이었을 뿐, 바둑계 은퇴는 지구에너지 감축법, 새로운 의료 치료법, 산업 전반의 자동화, 홈 자동화 등 본업으로 돌아가겠다는 선언으로 볼 수 있는 획기적인 의미를 지니고 있습니다.

AlphaGo has retired with a record of 86 wins and 1 loss. People used to joke that AlphaGo might be a name of a high school. This hilarious joke is not about AlphaGo's loss to South Korean professional Go player Lee Sedol. Today, I'm going to talk about Artificial Intelligence (AI) which is emerging as a new topic in the food and IT industries. In fact, AlphaGo's victory in Go matches was just the start. Its retirement from Go means that AI will be soon applied to a wide range of industries and technologies such as energy reduction, new medical treatments, industrial automation, and home automation.

1956년 존 매커시에 의해 처음으로 개념이 정리된 인공지능의 3대 기술 요소로는 알고리즘, 컴퓨팅 파워, 데이터를 꼽을 수 있습니다. 알고리즘이란 기계를 학습시키는 소프트웨어, 즉 머신 러닝(인공지능의 연구 분야 중 하나로, 인간의 학습 능력과 같은 기능을 컴퓨터에서 실현하고자 하는 기술) 알고리즘입니다. 컴퓨팅 파워 역시 머신 러닝에 필수 불가결한 요소로 빠른 학습을 위해서는 높은 성능의 하드웨어가 필요하죠.

In 1956, the three technological elements of AI were first defined by John McCarthy as algorithms, computing power, and data. An algorithm refers to software teaching a machine, that is to say machine learning (one of AI research fields and technology that gives computers the ability to learn as humans do). In computing power, which is one of the necessary elements of machine learning, fast learning requires high-performance hardware.



인공지능 선진 기업들이 앞다투어 머신 러닝 알고리즘을 공개하는 까닭은 아이러니하게도 알고리즘은 더 이상 인공지능 기술의 핵심 경쟁력이 아니라고 판단하고 있기 때문입니다. 인공지능의 학습 재료인 데이터가 더욱 중요하기 때문입니다. 최근 딥러닝이 급격히 발전한 까닭은 바로 인공지능이 학습할 재료가 풍부해졌다는 데 있습니다. PC, 스마트폰, SNS등을 통해 매일 생산되는 디지털 데이터의 규모는 8ZB(제타바이트, 80억TB)에 달합니다. 이러한 충분한 학습재료를 바탕으로 알고리즘 컴퓨팅으로 가능한 기술이 AI입니다.

Ironically, the reason why leading AI companies disclose their machine learning algorithms is that they no longer consider algorithms a key competitiveness of AI technology. It is because data, the learning ingredients of AI, is more important. Deep learning has rapidly advanced as of late, which means that the learning ingredients of AI have increased. About 8ZB (zettabyte, 80 billion TB) of digital data is generated every day by PCs, smartphones, SNSs, etc. AI has been improving based on algorithm computing with plenty of learning ingredients.

AI의 다양한 분야 중에서도 스마트 홈 기술은 단연 발군입니다. 국내에서도 여러 시디바이스가 시장에 속속 모습을 드러내고 있는데 가온미디어에서도 지난 1월 세계 최초 인공 지능 TV 제품을 출시한 바 있습니다. 음성 인식을 통해 맞춤형 추천, 집안의 가전 제품 케어, 통화, 홈캠, 날씨, 교통 등 종합 인공지능 에이전트 서비스를 제공할 수 있습니다. 최근에는 금융, 스마트 아파트 등 그 범위를 더욱 확장하고 있는 추세입니다.

Smart home technology is one of the most notable technologies among the various fields of AI. Numerous AI devices have been recently launched in the Korean market. In January, Kaonmedia launched the world's first AI TV. This product provides comprehensive AI agent services in the areas of customized recommendations using voice

recognition, household appliance control, phonecall, home security camera, weather, and transportation. Recently, AI has been more widely applied to finance, smart apartments, etc.

인공지능 서비스는 4차 산업혁명과도 밀접하게 연관되어 향후 지속적인 발전과 산업, 문화 전반에 걸쳐 새로운 패러다임으로 그 진화를 제시해 나갈 것으로 예상됩니다. 하지만 밝음이 있으면 어둠도 있는 법, 주의해야 할 점도 분명히 있다고 봅니다. 테슬라 창업자인 엘론 머스크나 스티븐호킹 박사는 AI가 인류의 멸망을 초래할 수 있다고 경고하는 대표적 인물입니다. 인간의 통제를 벗어난 AI로 인해 상황이 어떻게 바뀔 수 있을지 예측할 수 없다는 것입니다. 이런 부분이 향후 AI 기술 개발자, 그리고 가까이는 우리 가온 미디어가 항상 연구 해야 할 숙제라고 생각합니다.

AI services, closely related to the Fourth Industrial Revolution, are expected to keep advancing and bring forth new paradigms to the industrial and cultural fields. However, there are both pros and cons. We should keep our eye on AI. Elon Musk, the founder of Tesla, and Stephen Hawking warn that AI could destroy humanity. It means that we cannot predict what kinds of issues AI will bring about if it gets out of control. Kaonmedia as well as AI developers should always ponder over this matter. 🤖



인사 Part 천지현 매니저

함께하는 가온, 나누는 가온

2017년 상반기 가온누리 사회공헌 활동

2017년 상반기 가온미디어는 작년에 이어 꾸준히 사회공헌 활동을 이어갔습니다. 사랑을 나누는 것은 크거나 비용이 아닌, 지속적인 관심과 공감이 더 중요하다고 합니다. 가온인의 작은 정성이 이룬 큰 사랑, 어떤 것들이 있었을까요? 상반기 가온미디어의 사회공헌 활동들을 모아봤습니다.

Same as the previous year, Kaonmedia was actively involved in a variety of social contribution projects in the first half of 2017. What did employees of Kaon do for others this year?



아동 지원

수해민 지원

여성 지원

장애인 지원

노숙인 지원

아동 지원 분야

작년에 이어 올해도 소망재활원과 물댄동산의 장애우 학습비 및 재활 치료비를 지원했습니다. 그리고 계속해서 연을 맺어왔던 초록우산을 통해서 국내 결연 아동을 후원했습니다. 가온미디어 인근의 돌마초등학교에 재학할 때부터 당사의 후원을 받던 어린이들이 현재 공동가정시설 그룹홈으로 거취를 옮기며 물댄동산과 새벽별을 통해 지속적으로 후원을 할 수 있게 되었습니다. 가온미디어가 나누는 온정은 국내에 그치지 않고 세이브더칠드런 재단을 통해 결연을 맺은 잠비아, 케냐, 몽골 등 해외의 어린이들에게도 전달이 되었습니다.

특별 지원 : 수해민 지원

최근 홍수로 인해 충청북도의 많은 농가가 침수 피해를 입으며 현재 의식주도 제대로 해결을 하지 못하고 있는 처지입니다. 이에 따라 충청북도의 각 시, 도 지자체에 후원 요청이 있었고 우리 가온미디어에서는 긴급하게 쌀을 지원함으로써 수해민들이 속히 힘을 낼 수 있기를 기원했습니다. 현재도 계속해서 비 피해를 입는 지역이 늘어나고 있는 상황입니다. 빠른 시간 내에 날씨도 안정이 되고 수해를 입은 지역 거주자들의 생활도 안정이 될 수 있기를 기원합니다.

그리고 새로운 인연들

지난 4월 성남시중원지역청소년센터를 통해 50여 명의 여학생들의 1년치 여성 위생용품을 전달했습니다. 이 물품은 성남테크노과학고등학교 및 성남중학교 등에 재학중인 여학생들에게 전달 되었습니다. 여학생들이 이를 통해 건강한 아름다움을 키워갈 수 있기를 마음으로 기원했습니다.

5월에는 예가원에서 장애인 자립을 위한 행사가 진행되었습니다. 일정한 나이가 되어 예가원을 퇴소하는 장애인의 자립을 돕기 위한 뜻깊은 자리였습니다. 이 행사에서 가온미디어 임직원의 이름으로 후원금을 전달했습니다.

6월에는 성남지역 복지시설 결연으로 단기 청소년 쉼터 지원과 '성남 내일을 여는 집' 후원으로 청소년, 노숙인의 생활을 지원하게 되었습니다. 또한 7월에는 소망재활원으로 휴지와 성인 기저귀를 추가로 후원했습니다. ☺





MEA Part **여승진** 파트장

검은 대륙의 매력, 아프리카

야생의 삶을 만날 수 있는 곳

아프리카는 인천국제공항에서 약 10시간을 비행해 아랍에미리트를 경유, 다시 5시간을 날아 도달할 수 있게 됩니다. 중간에 경유 시간까지 생각한다면 약 20시간이 걸릴 정도의 먼 곳으로 이동 자체만으로도 적지 않은 피곤이 따라다니지요. 이렇게 쉽게 경험할 수 없는 아프리카지만 미지의 장소에 대한 여행을 계획하고 있거나, 출장 예정이신 가온인을 위해 여승진 파트장이 아프리카에 대해 이야기 보따리를 풀어보았습니다.

요절복통 아프리카

아프리카 지역에서는 황당한 경험들이 많습니다. 황당한 일들은 공항에서부터 시작됩니다. 공항에서 여행용 캐리어를 뺏기기 일쑤이기 때문입니다. 공항에 도착해서부터 공항 관계자들이 무언가를 바라고 여행 가방을 열고 검사를 해보려고 하는 경우도 있고, 아예 뭔가를 달라고 요구하는 사람들도 많습니다. 공중 화장실을 가면 유난히 친절하 친구들이 많은데 심지어 내가 들어가고자 하는 칸에 먼저 들어가 손수 변기까지 닦아주고는 웃는 얼굴로 팁을 달라고 하기도 하죠. 그 외에도 길을 알려주고, 무작정 택시에 태우고, 출국시 체크인을 도와준다고 하며 팁을 얻어가려고 하는데 이럴 땐 과감히 No Need!(필요 없어!)라고 해 줍니다. 하지만 반대로 생각해보면 아프리카에서 주는 1-2달러의 팁은 적은 금액이지만 충분히 그 값을 할 때도 있습니다. 현지에서 누군가의 친절을 받고 싶다면 아까워하지 마세요.

준비가 필요한 아프리카

어느 나라를 가더라도 방문 전 비자 체크는 필수이겠지요. 남아공을 제외하고는 대부분의 국가는 비자가 필요합니다. 국가별로 조금씩 다르니 사전에 확인이 필요하죠. 아프리카까지의 여정이 매우 길기 때문에 보통 여러 나라를 거치곤 하는데 그러다 보면 여권 사증이 정말 모자라게 되는 경우도 있습니다. 사증이 여유가 있는지도 꼭 확인 해보세요. 아프리카를 드나들다 보면 애플라, 황열병, 말라리아 같은 병이 걱정되는 것도 사실입니다. 예방이 꼭 필요하며, 특히 황열병 예방주사의 경우 접종을 하지 않으면 남아공을 제외한 대부분의 아프리카 국가 입국이 되지 않거나와 치사율이 높습니다. 아프리카 방문을 계획하는 분이라면 접종이 필수입니다. 스마트폰, 노트북, 태블릿PC 등 전자제품을 들고 거리를 배회한다면 강도의 목표물이 될 수 있습니다. 물건을 잃어버리면 찾기도 어렵고요. 실제로 출장 중 실수로 물건을 잃어버린 적이 있었는데 여러 관공서 직원을 거쳤지만 그 어디서도 물건을 찾을 수 없었습니다. 안전을 위해 많은 준비가 필요한 아프리카가 무서울 법도 하지만 비즈니스를 위해 만나게 되는 아프리카인들에 대한 좋은 기억은 추억이 되곤 합니다. 똑똑하고 멋이 있는 사람들도 많으며, 순진한 면도 있죠. 조심은 하되 선입견을 갖지 않고 이들을 대하다 보면 아프리카인들이 따뜻하다는 것을 금방 느낄 수 있을 것입니다.

보고 맛보고 즐기는 아프리카

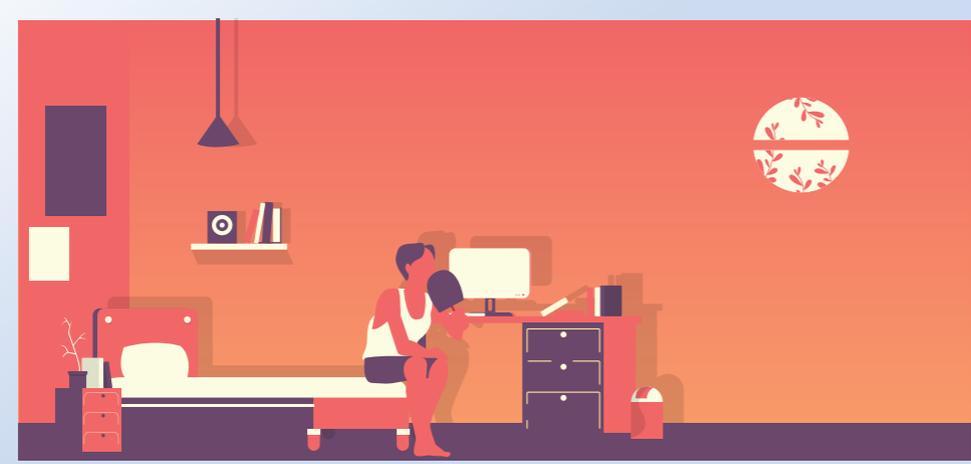
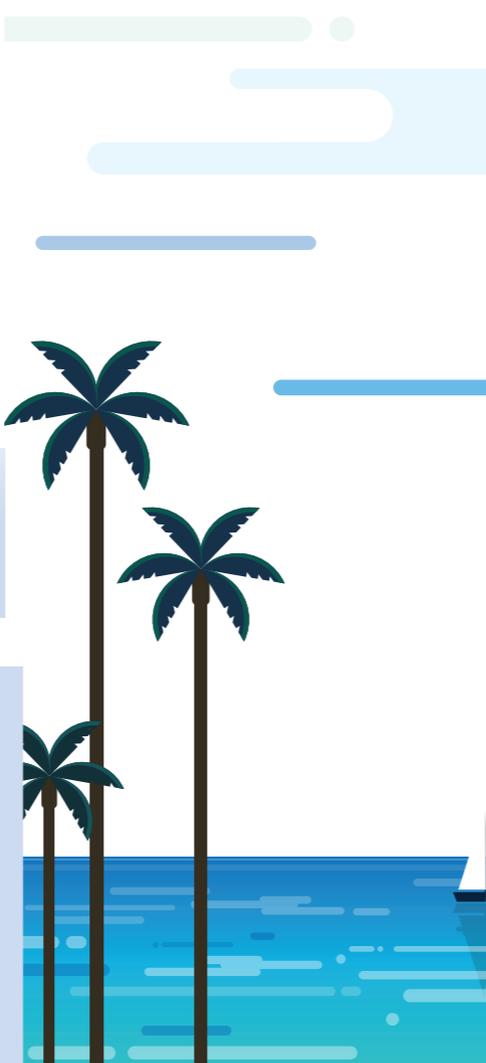
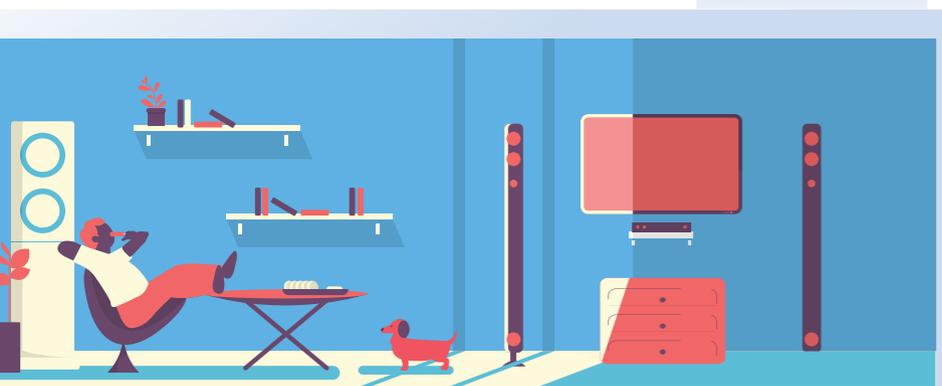
케냐와 탄자니아는 커피 산지로도 유명하죠. 커피를 좋아하는 분이라면 꼭 맛을 보셨으면 좋겠습니다. 커피 외에도 맥주도 훌륭합니다. 아프리카는 흔히 상상할 수 있는대로 살아있는 야생을 체험하기 좋은 곳입니다. 여행을 계획하는 분이라면 사파리 투어를 계획해 보세요. 드라이버와 가이드가 동행하며 톰슨가젤, 임팔라, 버팔로, 코끼리 등을 볼 수 있습니다. 저도 업무 일정 후 시간적 여유가 있어 참여했는데 운이 좋아 야생 사자를 보기도 했습니다. 여느 동물원에서 느껴보지 못한 대초원의 촉촉한 바람을 맞으며 달리는 기분이 매우 감동적입니다. The Carnivore Restaurant은 아프리카를 방문한다면 가볼만한 고기뷔페 맛집입니다. 분위기도 좋지만 악어고기, 타조, 스프링복 등 특이한 육류가 무제한으로 제공되죠. 아프리카가 아니면 즐길 수 없는 맛과 멋이 있는 곳이라 감추합니다. 🍷



불타는 사무실 속 오아시스

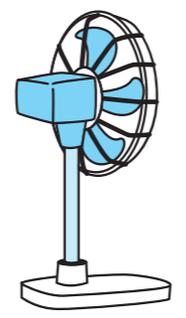
가온인의 여름나기 추천 아이템

여느 해보다 여름이 일찍 온 탓에 사무실의 열기 또한 후끈 달아올랐습니다. 제 아무리 시원한 에어컨이 있다지만 자리가 구석 쪽이라거나 또는 연구 장비, 기기들이 많아 그 열기로 뜨거운 가온인이라면 이번 여름이 쉽지 않을 터. 잠깐 잠깐 뜨거운 열기를 식혀줄 가온인들의 아이템을 소개받아 보았습니다.



01

쿨링계의 강호, 미니선풍기



뭉니뭉니 해도 여름철 부족한 냉기를 채워 주는 아이템으로 선풍기만한 것이 없나 봅니다. 역시나 가온 곳곳에서 여러가지 형태의 선풍기를 사용하는 가온인들을 볼 수 있었습니다. 책상 위에 올려두고 쓸 수 있는 미니 선풍기, 간단히 컴퓨터 USB에 꽂아 사용할 수 있는 선풍기, 그리고 요즘 젊은 여성들 사이에서 특히 인기가 많은 작은 크기의 손선풍기 등을 찾아 볼 수 있었습니다. 안내데스크를 담당하고 있는 김예지 매니저는 "1층 로비는 언제나 에어컨 덕에 시원한 편이지만 해가 직접적으로 들어오는 오후 낮 시간에는 태양이 뜨거워 얼굴이 뜨거운데, 미니 선풍기를 유용히 사용하고 있습니다"라고 전하기도 했습니다. 덧붙여 얼굴에 직접 바람을 쏘이면 피부나 눈이 건조해질 수 있으니 주의해야 한다고도 했습니다.

02

머리 속까지 시원하게, 허브 에센스



여름철 더위도 신경이 쓰이지만 쿨쿨한 땀냄새도 여간 신경 쓰이는 것이 아니죠. 더위와 냄새를 한번에 잡을 수 있는 허브 에센스를 강력 추천합니다. 실제로 필자가 사용하고 있는 순도 100%의 민트 에센스는 평소 민트 향을 좋아해 구입해 보았는데 업무 중 피곤할 때 관자놀이, 목 뒤 등 소량 발라두면 즉각적인 쿨링 효과를 느낄 수 있고 향수의 역할도 대신 하고 있어서 매우 만족스럽습니다. 요즘은 해외 직구로 다양한 허브 에센스를 쉽게 구입할 수 있습니다. 평소 좋아하던 향의 허브 에센스를 구해 사무실에서의 향기 테라피로 머리 속까지 시원하게 즐길 수 있을 것 같습니다. 주의 할 점은 허브 에센스의 순도를 확인하는 것입니다. 자칫 잘못 구한 허브 에센스는 피부 트러블을 일으킬 수 있기 때문입니다.

03

노트북도 덥다, 쿨링스탠드



하루 종일 이뤄지는 업무 강행군을 함께 하는 소중한 나의 노트북. 무심히 만져본 노트북의 뜨겁게 달아오른 열기에 깜짝 놀라 본 가온인도 있을 것입니다. 이런 가온인들에게 노트북 쿨링스탠드야말로 필수 아이템! 열기가 많이 나는 노트북을 공중에 띄워 통풍이 잘 되도록 해주며, 적당한 높이로 화면 높이를 조절해 척추와 목 근육의 무리도 덜어줍니다. 🍷

칭찬의 무게

자재팀 김도형 팀장이
제조관리팀 민동선 매니저에게

무형의 것에도 무게를 매길 수 있다면 칭찬의 무게는 매우 무거운가 봅니다. 칭찬을 전달 하는 것도 받는 것도 어렵기 때문이죠. 좋은 것이라는 것을 알면서도 쉽게 전달하거나, 덤석 받지 못해 마음의 무게만 더하고 있지는 않을까요? 칭찬을 받으면 쑥스러워 눈을 돌려버리게 되는 우리. 너무나 무거워 말로 전하기 어려웠던 고마운 마음을 글로 전합니다.

가온인 여러분, 안녕하세요! 구매전략그룹 자재팀 팀장 김도형입니다. 가온에 입사한지 어느덧 8년이 되었습니다. 익숙함에 속아 저도 모르게 느슨해질 수 있는 때, 열심히 하라고 지난 가온누리를 통해 공개적으로 칭찬해 주신 품질운영팀 신원실 매니저님께 감사의 인사를 먼저 전하고자 합니다. 당시 신원실 매니저께서 저의 다이어트 결실에 대해서도 칭찬 해주셨는데 덕분에 많은 가온인들의 관심 속에서 다이어트와 몸매를 유지하고 있습니다^^ 칭찬을 받은 것도 기뻐지만 칭찬릴레이를 통해서 또 다른 분을 칭찬할 수 있어서 매우 기쁩니다. 이번에 제가 칭찬을 할 분은 제조관리팀의 민동선 매니저입니다. 민동선 매니저는 여느 가온인들과 마찬가지로 힘든 업무와 잦은 야근을 수행하고 있지만 심지어 집도 부산에 있어 매 주말마다 먼 거리를 이동하며 회사를 다니고 있어 더욱 피곤할 것입니다. 하지만 항상 주변 사람들에게 웃는 모습으로 대하며, 업무 중 발생하는 문제 상황에 솔선수범하여 임하는 모습이 보기 좋았습니다. 특히 이번 분기에는 여러 어려운 상황을 겪었으나 긍정적인 마음으로 여러 부서와 의견을 조율해 합리적으로 업무를 처리하는 모습에 칭찬 드리고 싶습니다. 무더위와 함께 시작한 2017년 하반기, 또 어떤 어려움이 남아있을지 모르지만 민동선 매니저의 긍정적인 마음과 소통 방식으로 좋은 마무리를 할 수 있을 것이라 믿고 있습니다.

자재팀 김도형 팀장

Weight of a compliment

I would like to compliment Min Dong-seon, the manager of the Manufacturing Management Team. As withall Kaon people, Manager Min is responsible for difficult tasks and performs overtime work frequently. What's more, his home is in Busan. So, every weekend, hetravels a long distance between work and home, which makes him very tired. In spite of this, Min always smiles and sets an example by taking the initiative in solving various problems that occur in the workplace. Duringthis quarter, especially, we experienced a number of difficult situations and, as much as so, I would like to compliment Min for handling the situations rationally by coordinatingthe opinions of various departments with a positive attitude.

We started the second half of 2017 with sweltering heat and more difficulties may await us. But, I am sure that Manager Min will wrap up the year successfully with his positive mind and commendable communication skills. ☺

Kim Do-hyeong, Material Team Manager

포기하지 말고
힘내요!

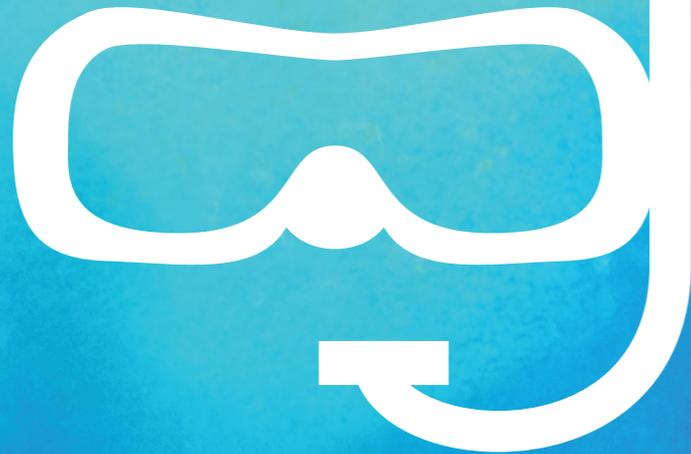


나 다시 돌아갈래~

휴가를 다녀와서 더 피곤해지는 '여름휴가 후유증' 극복 방법

KAON Endorphin

아이들에게 방학이 있다면 직장인에게는 여름 휴가가 있습니다.
 휴가만 다녀오면 푹 쉬고 놀고 먹고 힘이 나고 사기가 충전 될 것 같았는데,
 이상하게 영 아니라고요? 일상으로 돌아오니 다음 휴가까지가 너무 먼 것 같아
 우울하고 이미 휴가가 다 지나갔다는 사실이 허무하기만 합니다.
 집중이 잘 되지 않고 피로가 더 쌓이는 것 같습니다.
 아직 날씨가 더워서 그런지 입맛도 없는데, 소화불량에 무력감까지 있습니다.
 그렇다면 당신은 지금 휴가 후유증을 앓고 있을 가능성이 큼니다.



[은몸이 방전된 것만 같은 휴가 후유증]

짧은 휴가를 마치고 일상으로 돌아온 며칠간 어찌된 영문인지 참을만큼 졸음이 몰려오고 온몸의 힘이 빠지는 것 같습니다. 그뿐 아니라 하루종일 멍한 상태로 격렬하게 아무것도 하고 싶지 않아서 업무에 집중하기도 어렵습니다. 휴가기간 동안 활력을 찾으려고 했더니 이게 웬걸! 피로만 더 가중시키고 온 기본입니다. 휴가 후유증이란 일상에 돌아온 후 우울감, 집중력감소, 피곤, 졸림, 소화불량, 무력감 등의 증상이 발생하는 것입니다. 휴가기간 동안의 생활패턴의 변화로 일상생활에 적응하는 것이 어려워지는데, 생각보다 많은 사람들이 휴가 후유증을 겪고 있습니다.

[일상으로 돌아가는 초고속 휴가후유증 극복 방법]



수면리듬 회복하기

출근할 때는 일정한 시간에 잠들고 깨지만 휴가기간에는 최대한 많이 보고 즐겨야 한다는 생각에 늦은 시간까지 일정을 계획해 평소보다 늦게 잠자리에 들곤 합니다. 다음날 업무부담감이 없어 뻑뻑한 휴가 일정을 짜고 무리하게 움직이다 보면 그간 유지해온 생체리듬이 깨 집니다. 일상으로 돌아왔으니 7시간 정도의 수면 시간을 유지하고 휴가 때 과음을 자주했다면 적응을 위해 첫 일주일 정도는 술자리를 피하는 것이 좋습니다.



벌겋게 달아오른 피부 관리하기

여행 중에는 야외활동이 많아 장시간 자외선에 노출되어 피부가 쉽게 손상될 수 있습니다. 휴가를 다녀온 후 피부를 제대로 관리하지 않으면 피부 트러블로 기미, 주근깨 등이 생겨 노화를 촉진합니다. 감자팩은 피부진정과 염증을 가라앉히는 효능이 있으니 팩을 해주는 것도 방법입니다. 휴가 후 지친 피부에는 충분한 수분공급이 중요합니다. 남성의 경우 여성들보다 수분크림을 챙겨 바르지 못하는 경우도 많으니 물을 많이 마시도록 합니다.



단백질, 제철과일, 채소로 신진대사에 활력 불어넣기

여름휴가 후 빠른 피로회복을 위해서 충분한 휴식과 적절한 식이요법도 필요합니다. 피로하다는 이유로 커피나 홍차를 통해 카페인에만 자주 의지하면 수면장애가 생겨 오히려 피로가 가중될 수 있습니다. 정신을 반짝 나게 해 주는 것 같은 탄산음료 역시 중추신경을 자극하여 피로감을 가중시킬 수 있으니 원기회복에 도움을 주고 면역력을 높이는 단백질 위주로 음식을 섭취하고, 신선한 제철과일과 채소로 여름내 지친 몸에 생기를 더해줍니다.



스트레칭과 찜질로 긴장된 근육 풀어주기

휴가기간 동안 장시간 자동차나 해외여행의 경우 비행기를 탄 경우에 척추기립근이나 어깨 근육에 피로가 쌓이게 됩니다. 장시간 앉아서 생긴 허리통증은 간단한 스트레칭으로 이완시켜주고, 근육통은 온찜질로 완화시켜줍니다.



일상으로 복귀 전 하루 정도 휴식 취하기

황금 같은 휴가를 그냥 보낼 수 없다는 생각에 출근하기 전날 밤 늦게 오거나 새벽에 돌아오는 경우가 있습니다. 휴가에서 곧바로 업무에 복귀할 경우 일의 우선 순위를 정하기 어렵고 업무가 손에 잡히지 않아 집중력도 떨어지게 됩니다. 출근 하루 이틀 전에 돌아와 휴식을 취하면서 심신을 회복하는 시간을 갖는 것이 좋습니다.☺

당신의 주말은 몇개인가요

주말을 잘 보내는 방법

평일보다 주말이 더 좋은 이유가 있다면 아마도 그건 정해진 시간에 일어나서 집을 나서는 일상에 조금 여유를 부려도 괜찮은 '쉽'을 가질 수 있기 때문입니다. 항상 똑같이 가는 시간이 주말에만 더 빨리 가는 이유는 몸 안의 모든 세포가 마음의 여유를 만끽할 준비를 하고 있어서가 아닐까요? 잠이 부족하다면 건강한 수면을 청해도 좋고, 건조한 삶이라면 문화 생활을 즐기는 등 우리는 각자 아름다운 주말을 보내고 있습니다. 주말을 잘 보내는 방법은 또 어떤 것들이 있는지 살펴볼 것입니다.

우리의 낮은 당신의 밤보다 고요하다

주말이 달콤한 이유는 밀린 잠을 충분히 잘 수 있다는 것도 큼니다. 느지막한 오후에 일어나 차가운 맥주 한잔 들이키거나 향이 좋은 맛있는 커피 한잔 내려 마십니다. 시계를 보지 않아도 되고, 총총걸음을 걷지 않아도 되고, 마음을 편안하게 있는 그대로 놓아 둘 수 있다는 것 자체로 주말은 위로 그 이상입니다. 평소에 책을 읽지 않아도 이날만큼은 여기저기 받아두거나 사놓은 책을 들춰보기도 하고, 조미료에 익숙한 식사 대신 있는 그대로 자연의 맛으로 나를 위한 식사를 가볍게 차려 보기도 합니다. 음악을 듣기도 하고 무더운 여름, 시원한 카페로 나가서 평소 하고 싶었던 것 하나 정도를 해봅니다. 그게 밀린 TV프로그램을 다운받아 보는 일이어도 좋고, 영화를 봐도 좋고, 묵혀둔 게임 한번 해보는 것도 좋습니다. 온전히 나를 위해서만 쓰는 낮 시간에 두 볼이 발그레해질 정도로 기분이 좋아집니다. 쉬는 게 별거인가요. 하루 정도 삶에 '겨름'이 있으면 됩니다.

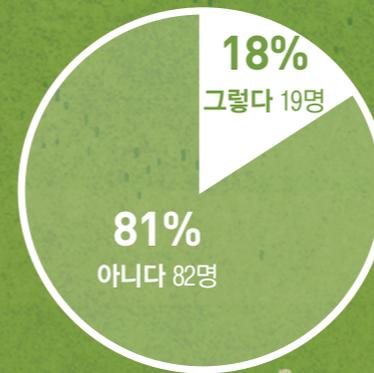
우리의 밤은 당신의 낮보다 아름답다

낮 시간대를 한량으로 보내 뭔가 아쉽고 적적하다면 밤 시간대는 친구들을 만나 시원한 맥주 한잔을 하며 서로의 지친 일상의 삶을 나눠보는건 어떨까요? 기분 좋을 정도로 적당하게 말이죠. 해가 저문 틈을 타서 조금 누그러진 열기에 로드샵에 가서 쇼핑도 하고 사람 구경도 해봅니다. 인터넷 쇼핑과는 또 다른 재미가 있습니다. 하루가 다 가버리기 전 대형마트를 둘러 다시 시작될 한 주를 위해서 버터넬 나만의 간식들도 담아봅니다. 이것저것 소비하는 것 자체가 부담이라면 굳더더기 없는 깔끔한 동선으로 달빛을 벗삼아 동네 한 바퀴 산책을 해봅니다. 가족과 함께라면 온 가족이 함께 즐길 수 있는 수더분하고 애정이 가득한 메뉴 하나 선정해서 함께 나누는 시간도 가져봅니다. ☺

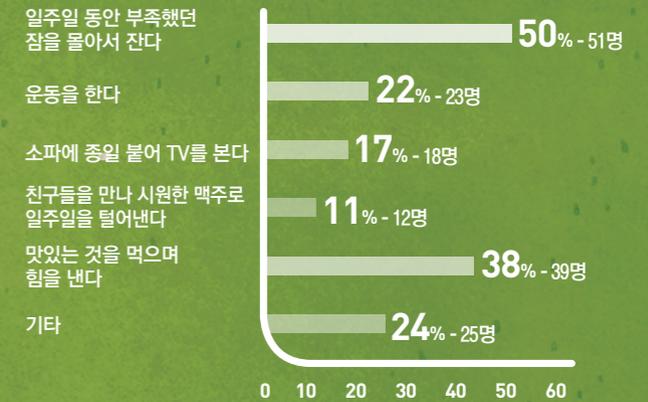
1. 주말에는 주로 무엇을 하며 보내시나요?



2. 주말에도 출근하는 일이 자주 있나요?



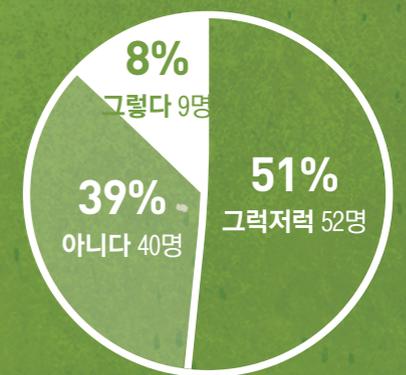
3. 주말 휴식은 주로 무엇을 하시나요? (중복선택)



4. 주말에 자기계발을 한다면 어떤 것을 배우고 싶나요? (중복선택)



5. 주말이 지나고 나면 '잘 쉬었다'라고 느끼나요?





WiFi시스템팀 정세훈 매니저



세상의 감동을 가르쳐준 우리 아이에게

아이에게서 세상을 배운다는 말이 있죠. 아이들이 세상에 대해 무엇을 알겠냐고 생각했었는데, 아이의 눈을 바라보니 온 우주가 담겨있습니다. 이제 태어난지 갓 200일이 되는 딸 하선이를 통해 세상을 보는 눈이 달라졌다는 WiFi시스템 팀의 정세훈 매니저. 아빠가 느끼는 감동을 언젠가 하선이도 알게 될까요?

우리에게 온 선물, 하선이에게

사랑하는 하선아, 안녕? 몇 년 후면 이 편지를 너에게 보여줄 기회도 있겠지. 그 날의 모습을 보게 될 것을 생각하니 벌써 기대가 된다.

너를 처음 만났을 때, 아빠를 보며 눈을 깜빡이는 너에게서 많은 감동을 느꼈다. 너의 아빠가 되었다는 생각에 깊은 기쁨과 신비로움, 그리고 끝까지 너를 지켜주고 싶다는 책임감이었던 것 같아. 너를 처음 안았을 땐 작고 여린 모습에 부서질 것 같아 조심스럽게 안았던 기억이 아직도 팔에서 느껴지는 것 같다. 너를 품에 꼭 안고 자장가를 불러주고 분유를 먹이며 너의 천사 같은 얼굴을 볼 때면 아빠의 세상도 빛나는 것 같았어.

그렇게 작지만 한 네가 세상에 적응해 가는 모습을 보면 얼마나 대견한지 몰라.

어느날 아침 네가 처음으로 아빠에게 장난을 치며 미소 지었을 때,

그 순간 우습기도 하지만 너라는 작은 존재가 얼마나 큰 웃음과 감동을 주는가 새삼 놀라기도 했었다.

어느덧 하선이를 만났지 벌써 200일이야. 그리 긴 시간은 아니지만 벌써 엄마 아빠에게 많은 표현을 하고, 왕성한 호기심을 보이고, 여기 저기 많이 돌아다녀 잠시도 눈을 땔 수 없게 만들고 있지.

점점 더 활동적인 너의 뒤를 돌보다 보면 회사에서 하루를 보내고 난 뒤 피로함도 더해져 쉬고 싶다는 생각이 들다가도 매일 아침 아빠를 깨우는 환한 너의 웃음을 볼 때면 어마어마한 에너지를 얻는 것 같아.

아빠의 하선이에게 바라는 것은 그리 큰 것들은 아니야. 언젠가 하선이와 놀이동산도 가고, 맛있는 것을 나눠먹고, 그리고 기쁜 일, 슬픈 일 모든 마음의 이야기를 나누는 날이 왔으면 좋겠어.

그 날이 올 때까지 건강하게 자라주길 바란다. 🍀

하선이에게 아빠가





QA팀 임지현 매니저

까맣게 타도 좋아 강원도 양양에서 서핑을

올해도 벌써 반이 지나가고 여름 태양이 뜨거운데, 가온인 여러분들은 여름 휴가 계획은 세우셨나요? 저는 최근 친구의 추천으로 서핑을 즐기고 짧지만 이색적이고 즐거운 여름 휴가를 보내고 여러분들께 저의 휴가 후기를 전해드릴까 합니다.

제가 서핑을 즐긴 곳은 강원도 양양으로, 주말을 이용해 1박 2일간 휴가를 떠났습니다. 그런데 출발 할 때 보니 하필이면 장마가 시작되는 주여서 비가 많이 내리더라고요. 그 때문에 많은 걱정을 했지만 서핑은 아주 심한 폭우만 아니라면 비가 오나 눈이 오나 사계절 내내 즐길 수 있는 스포츠라고 합니다. 그래도 사계절 중 가을에 파도가 많아 서핑 하기 좋다고들 합니다.

저와 친구들은 서핑 초보인지라 입문 강습을 2시간동안 받았습니다. 서퍼들이 지켜야 할 규칙, 패들링(서핑 보드 위에 무릎 꿇고 보드를 패들 하는 것)부터 보드 위에 서는 것 까지 배웠습니다. 보드 위에 멋지게 서있는 시간보다는 물에 빠져 허우적거린 시간이 더 많아 체력 소모가 엄청났지만 오랜만에 활동적으로 움직이니 활력도 절로 생기는 것 같았습니다.



서핑은 평소 겨울철 스노우 보드를 타며 넘어지는 것이 무서워 겨울 활동을 하지 못했던 분들께 추천드립니다. 서핑은 보드를 물 위에서 타기 때문에 넘어져도 아프지 않으며, 깊은 곳에 가지 않아도 충분히 재미있게 즐길 수 있기 때문입니다.

저는 이번 서핑 경험을 통해 잊지 못할 추억과 함께 몸에도 잊지 못할 흔적을 새기고 왔습니다. 썬크림을 준비해 갔음에도 불구하고 손등에 썬크림을 바르는 것을 깜빡해 수트로 가리지 않은 손등 부분만 새까맣게 탔기 때문입니다. 이 때문에 많은 가온인들께서 저를 놀리곤 하시는데, 아마 겨울이 되어야만 이 흔적이 없어지겠지요, 여름 휴가로 서핑을 계획하시는 분들께는 꼭 썬크림을 꼼꼼히 바르는 것을 잊지 마시기 바랍니다.

최근 서핑이 인기를 끌면서 동해 바다를 찾는 관광객이 많다고 합니다. 게다가 동해 고속도로가 개통되면서 서울에서 2시간 이내로 바다를 갈 수 있어 당일치기로도 여행이 가능하고, 양양은 속초나 강릉 등의 명소와도 가까우니 주변 여행을 하기에도 좋은 것 같습니다. 이번 휴가에 멀리 떠나지는 않아도 좀 더 활동적이고 특이한 체험을 원하시는 분들께는 서핑을 추천합니다! ☺



제조관리팀 서동희 매니저

아버지의, 아버지에 의한, 아버지를 위한 일본 온천 여행

일본 후쿠오카 여행기

지난 3월, 아버지의 환갑을 기념해 일본 후쿠오카로 온천 여행을 다녀왔습니다.
이번 여행은 특히 온 가족이 함께 간 첫번째 가족 해외여행이라 뜻 깊었습니다.
짧은 일정으로 부모님을 모시고 가는 여행이기에 숙박, 식사 등 신경 쓸 것이 많았지만
부모님께서 정말 좋아해 주셔서 행복했습니다.

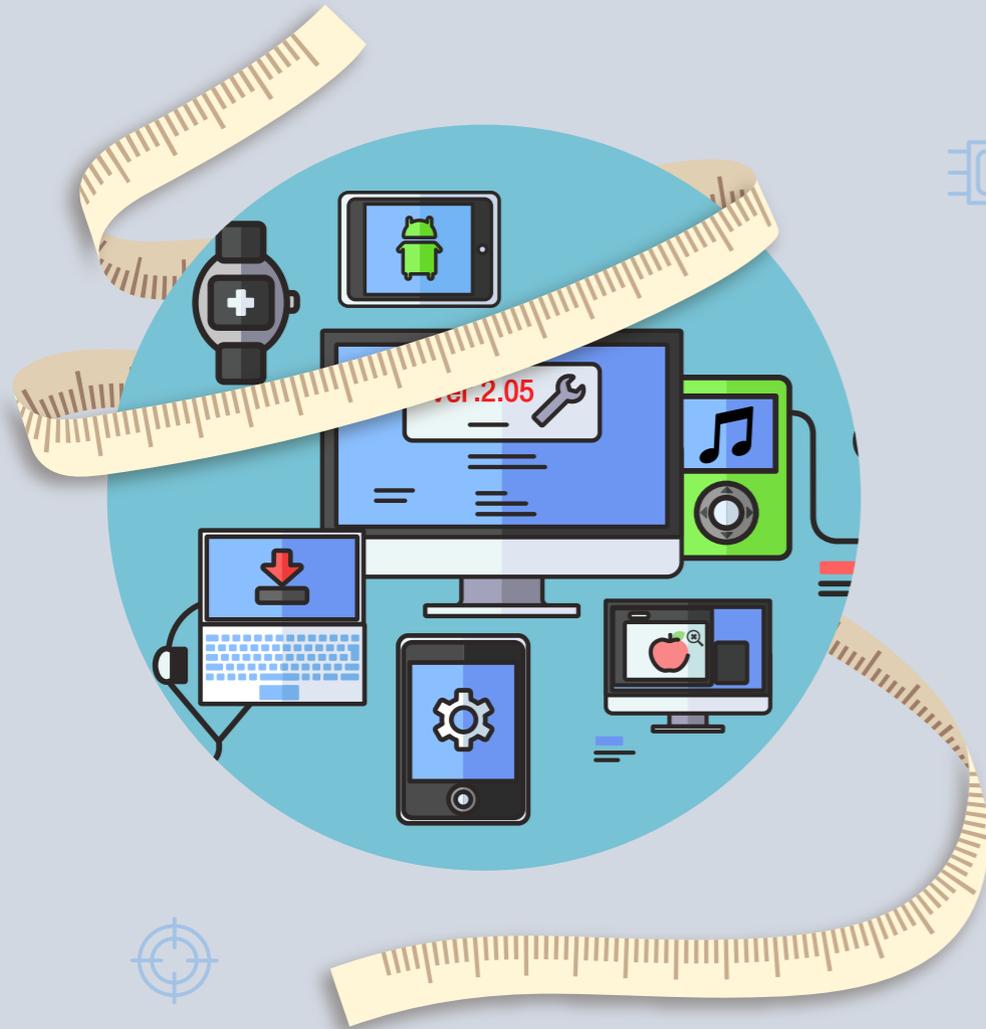


후쿠오카 공항에 도착해 벳부의 '가마도 지옥 온천', 작은 온천마을 유취인 '간린코 호수', 그리고 숙소로 정한 '마키바노이에료칸'을 둘러보는 여유로운 일정이었습니다. 료칸의 비용 지출이 다소 컸지만 소식과 저녁 식사를 숙소에서 일본식으로 한번에 해결할 수 있어 오히려 합리적이었던 것 같습니다. 무엇보다 아버지께서 료칸에서의 시간을 좋아하셨고, 특히 가이세키 정식과 온천은 감동 그 자체라고 칭찬할 정도였습니다.

후쿠오카 여행 중 방문한 지옥온천은 부모님 뿐만 아니라 저에게도 쌓인 피로를 풀 수 있는 최고의 장소였습니다. 하늘색의 온천 색에 넋을 잃고, 사이다와 온천에 익힌 계란을 먹으며 온 가족이 노곤노곤한 시간을 보냈습니다. 요즘 같은 더운 여름철엔 좀 힘들겠지만 우리 가족에게 너무나 좋은 기억으로 남아있는 장소이고 해서 가온인 여러분들에게도 추천하고 싶습니다.

초등학생때 이후로 참 오래간만에 마련한 가족 여행이었습니다. 저희 오누이를 양육하는 동안 여행은 사치처럼 느껴졌던 것이 여행을 주저한 가장 큰 이유였던 것 같습니다. 다 자란 지금에 와서 아버지의 환갑을 기념해 부모님을 모시고 여행을 하며, 가장 잘 알고 지냈다고 생각한 가족들의 모습을 알게 된 여행이었던 것 같습니다. 특히 아버지는 그동안 우리 가족의 모습을 찍어주지만 했는데, 이번 여행을 통해 아버지가 얼마나 사진을 찍히시는 것을 좋아하셨는지 처음 알았습니다. 30년 넘는 세월을 함께 살면서도 서로 다르다는 이유로 많이 다투곤 했는데 여행을 통해 서로를 이해하고 인정을 하는 기회가 되었다 것 같습니다. 그런 의미에서 여행은 결코 사치가 아닌 그 이상을 얻는 투자할만한 가치가 있는 기회임을 깨닫는 시간이었습니다.👉





디지털도 디톡스가 필요하다고?

“인생은 모니터 속에서 이뤄질 수 없다”

구글의 에릭 슈미트는 2012년 5월 20일 보스턴대학 졸업식 축사를 통해 “인생은 모니터 속에서 이뤄질 수 없다. 하루 한 시간만이라도 휴대폰과 컴퓨터를 끄고 사랑하는 이의 눈을 보며 대화하라”라고 강조했습니다. 아침부터 잠자리 들기 전까지 정보사회에서 ‘정보습득’에 대한 압박에서 벗어나 휴식을 취하기 위해 의도적으로 디지털 디톡스가 필요하다고 말합니다. 과연 나는 이 트렌드에 합류해야 할지 말아야 할지 어디 한번 살펴보도록 하겠습니다.



디지털에 독을 해소하다

디지털 디톡스란 디지털(Digital)에 ‘독을 해소하다’라는 뜻의 디톡스(Detox)가 결합한 말로 디지털 홍수에서 벗어나 심신을 치유하는 일을 말합니다. 디지털 홍수에 빠진 현대인들이 각종 전자기기 사용을 중단하고 명상, 독서 등을 통해 몸과 마음을 회복시키자는 것을 말합니다. 즉, 단식으로 몸에 축적된 독소나 노폐물을 해독하듯이 스마트기기 사용을 잠시 중단함으로써 정신적 회복을 취한다는 것입니다. 스마트폰의 경우 무절제하게 사용하면 기기에서 발생하는 전자파로 뇌에 안 좋은 영향을 줄 뿐 아니라 중독현상으로 인한 불안감에 시달리게 됩니다. 이와 같은 디지털 기기에 대한 중독성을 줄여보자는 취지의 활동이나 관련 상품이 디지털 디톡스입니다.

디지털 디톡스 꼭 필요한가

출퇴근길의 풍경을 생각해보까요. 부족한 잠을 청하는 사람도 있지만 대부분 우리의 출퇴근길 사람들의 시선은 스마트폰이나 태블릿 PC를 향하고 있습니다. 지하철이나 버스에서뿐만 아니라 길을 걷다가도 집에서도 심지어 밥을 먹고 화장실을 갈 때도 잠자리에서조차 손에서 스마트기기를 놓지 않는 사람들이 많아지고 있습니다. 스마트기기에 의존하다 보면 잠시라도 떨어지거나 없을 때 불안감을 느끼기도 하는데 이를 노모포비아(Nomophobia)라고 합니다. 이러한 디지털 중독에 대항해서 등장한 것이 디지털 디톡스입니다. 과연 “아니, 나는 그렇지 않아!”라고 자신 있게 말할 수 있는 사람이 몇이나 될까요? 노모포비아란 스마트폰을 비롯한 통신수단이 없을 때, 불안감을 느끼는 증상을 말합니다. 노모바일폰 포비아(No mobile-phone phobia)의 줄임말로 휴대전화 중독현상이죠. 휴대전화를 실 새 없이 만지며 손에서 놓지 못하고 있다면 의심해봐야 합니다. 노모포비아는 스마트폰이 없으면 극도로 불안해하고 일부 폭력적인 모습을 보이기도 합니다.

자가진단 테스트

1. 스마트폰 배터리가 없으면 불안하다.
2. 스마트폰을 하루 2시간 이상 사용한다.
3. 스마트폰이 없으면 외출을 하지 않는다.
4. 10개 이상의 애플리케이션을 지속해서 사용한다.
5. 스마트폰 게임을 하루 1시간 이상 즐긴다.
6. 과도한 스마트폰 사용으로 가족 및 친구에게 불평이나 불만을 들은 적이 있다.
7. 스마트폰 사용으로 인하여 업무 및 학업에 지장을 초래한 적이 있다.

위 항목 중 3개 이상에 해당하면 디지털 디톡스가 필요하다고 합니다. 자, 나는 어떤가요?

당신에게 필요한 디플트 모드

2001년 미국의 워싱턴대 의대 마커스 라이클(Marcus Taichle)교수가 첨단 영상 장비를 이용해 우리의 뇌를 촬영했습니다. 그리고 신선한 결과를 세상에 내놓았습니다. 이 논문은 생각이나 계산, 말, 판단 등을 할 때만 뇌가 열심히 일할 것으로 생각했던 기존의 가설을 뒤집었습니다. 아무런 생각을 하지 않고 휴식을 취하는 순간에 특정한 뇌 부위가 활성화되는 것을 발견했습니다. 라이클 박사는 뇌가 아무런 활동을 하지 않을 때 작동하는 이 특정 부위를 ‘디플트 모드 네트워크(DMN, Default Mode Network)’라고 이름을 붙였습니다. 컴퓨터를 리셋하면 나오는 초기 설정과 같은 이름이 붙여진 것입니다. 이 디플트 모드 네트워크는 자아성찰, 사회성, 감정, 창의성을 지원하는 두뇌 회로인 것으로 확인되었습니다. 주어진 과제를 맹렬하게 생각하고 있다가 가끔 무아의 상태로 접어들었을 때 평소 생각하지 못한 창조의 꽃이 피어난다는 것입니다.

나만의 인터넷 휴(休)요일을 만들거나, 한 시간 정도 디지털과의 이별 연습, 메신저나 블로그에 사진과 글을 올리고 싶은 생각이 들 때마다 공책을 펴보는 것 그리고 가벼운 산책을 해보는 것 지금 당신에게 필요한 것이 아닐까요? 🍵





비서파트 장지원 매니저

나중에 아쉬워 말고 어떻게라도 바캉스

Do not regret later but go on a vacation now!

바캉스 철이라고는 하지만 바캉스 한번 잘 보내려니 여간 어려운 일이 아닙니다. 어디로 가볼지, 어떻게 하면 교통편을 더 싸게 예약할지, 누구랑 갈지 이리 저리 알아보기만 하다 “에이, 바캉스 준비가 더 귀찮다!” 하게 되죠. 그러다 결국 바캉스철을 놓치고 말죠. 흐지부지 없어져 버린 휴가, 아쉬워하고 아까워 해 봐야 이미 늦었습니다. 멀리 떠나지 않아도 시원하게 휴식을 취할 수 있는 방법도 있지 않을까요?

The summer vacation season has just kicked off, but it is not easy to have a good vacation. You must decide where to go, how to go, and whether you go alone or with others. It makes you distressed. Eventually, you may miss the summer vacation season.



다양해진 바캉스의 형태

이런 고민을 하는 사람이 저 뿐만이 아닌가 봅니다. 아쉬운대로 도심 속에서 즐기는 방법이 다양해져 호캉스(도심 호텔에서 편안히 쉬는 바캉스), 맛캉스(가보지 못한 맛집들을 다니며 쉬는 휴가), 북캉스(밀린 책을 읽으며 휴가를 보내는 것) 등 다양한 이름의 휴가가 바캉스문화 형태로 자리 잡아가고 있다고 합니다. 저는 사람들 북적이는 곳에서 힘든 휴가를 보내기보다 카페에서 차가운 음료와 함께 조용한 시간을 보내는 것을 가장 좋아하는데 이걸 무슨 바캉스라 부를 수 있을까요?

카페에서 보내는 평화로운 바캉스

요즘 많고 많은 카페들이 있지만 내 맘에 쏙 드는 카페를 찾기는 쉽지 않죠. 그런데 최근 마음에 드는 카페를 찾았습니다. 조그만 가정집을 개조해 마당이 딸린 작은 카페인데 여름방학 시골 할머니 집에 가면 느낄 수 있는 그런 따뜻함이 있는 작은 카페 '동소문'입니다. 사실 이 카페는 좀 이상합니다. 가정집을 개조해 운영하다 보니 아래층 반지하방에는 거주자가 있고, 1층은 카페, 2층은 미술 학원입니다. 갤러리를 겸하고 있어 카페 곳곳의 작품들이 카페 분위기를 아기자기하게 하지만 아저씨 사장님은 별 말씀 없이 묵묵히 커피를 내릴 뿐입니다. 손님들도 맘대로입니다. 카페 현관으로



들어오기도 하고 카페 전면에 난 큰 창으로 드나들기도 합니다. 작은 마당 잔디에 물을 주는 것도 손님들이 합니다. 별 것 아니지만 아파트 생활만 하느라 해보지 못한 마당에 물주기를 해보니 여름 날에 속이 시원하기도 하고 괜히 즐거운 마음이 듭니다. 커피는 모두 사장님이 직접 베트남에 다니며 산지를 확인하고 구입한 공정 무역 커피라 하는데 믿음만한 산지에서 들여와서 더욱 맛이 좋습니다.

바캉스 본연의 의미를 기억해요

바캉스의 어원은 비움을 뜻하는 Vacant에서 왔다고도 하죠. 그런데 막상 저 멀리 타국에서 바캉스를 보내면 지갑은 비워지나 오히려 피곤함을 온 몸 가득 채워 오는 기본일 때도 있습니다. 저처럼 멀리 않은 곳에서 하루를 온전히 놓고 머리를 비우는 것 또한 좋은 바캉스가 될 수 있지 않을까요? ☺

*추천 카페는 동소문동에 위치한 '카페 동소문'입니다. 동소문동 6가 170





제조기술팀 박기훈 매니저

만들기 쉽고 맛도 좋은 여름 보양식

단호박오리찜레시피 공개

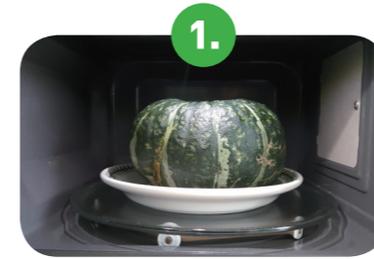


촉촉 늘어지는 더위에 이리다 내가 저 콘크리트에 녹아 붙은 껌처럼 녹아버리지 않을까 싶은 요즘입니다. 이럴 때일수록 더욱 보양식을 찾게 되죠. 간단하면서도 맛과 비주얼 모두 보장할 수 있는 여름 보양식 레시피를 공유합니다. 요리를 선보이기 위해 특별히 제조기술팀 박기훈 매니저와 그의 아름다운 아내 전혜수씨께서 함께 해주셨습니다.



우리 부부가 소개하는 여름 보양식은 '단호박오리찜'입니다. 호박은 면역력 증가와 원기 회복에 탁월한 효능이 있어 꾸준히 사랑 받고 있는 건강 식재료이고, 오리고기는 몸의 생체 리듬을 유지시켜주는 효능이 있다고 알려져 있어 보양식으로는 최고의 재료라 할 수 있을 것입니다. 요리실력이 부족한 우리 아빠들도, 더운 날 복잡한 요리가 꺼려지는 우리 주부님들도 간단히 할 수 있는 맛있는 요리의 레시피를 공유합니다.

재료 : 훈제오리 1팩, 단호박 1개, 브로콜리 0.5개, 양파 1개, 파프리카 1개, 후추 조금, 모짜렐라 치즈 약간, 굴소스



1. 단호박에 꼭지를 쉽게 따기 위하여 전자레인지에 약 5분간 가열합니다.



2. 훈제오리와 함께 볶을 각종 채소를 손질해주세요.



3. 전자레인지에 가열한 단호박의 꼭지를 뜬 후 안에 씨를 제거합니다.
TIP : 나중에 단호박의 꼭지를 뚜껑 삼아 다시 덮어서 요리하므로 예쁘게 뚜껑 모양으로 꼭지 부분을 잘라주세요.



4. 준비한 훈제오리와 각종 채소, 굴소스, 후추 조금을 넣어 볶아 주세요.



5. 다 볶아진 요리를 속을 파낸 단호박 안에 예쁘게 채워주세요.



6. 속을 채운 단호박에 뚜껑을 덮고 찜기에서 약 20분간 찜주세요.



7. 약 15분 후 모짜렐라 치즈를 위에 뿌리고 나머지 5분을 더 찜합니다.



약 5분 후 단호박을 꺼내 킷팅하면 완성~!

모양새도 좋지만 언제 어떻게 요리를 해도 항상 실패가 없는 레시피라 자주 해먹고 있는 메뉴입니다. 저희가 보여드린 '단호박오리찜'가운인들도 함께 여름날 즐겨보시면 좋겠습니다. 🍷



KAON

Tel +82 31 724 8500 Fax +81 31 724 8999 www.facebook.com/kaonmedia
KAONMEDIA bldg, 884-3, Seongnam-daero Bundang-gu
Seongnam-si Gyeonggi-do 13517, Republic of Korea
www.kaonmedia.co.kr

QR코드를 스캔하시면
다양한 KAON소식을
확인하실 수 있습니다.

