우리함께

Vol. 15
Summer 2023

건강과행복 Vol.171



05 FOUNDER COLUMN
갈등의 악순환을
끊어야 할 때

06 체크포인트
여름철, 물놀이 사고
'안전주의'

18 FOCUS ON
공감과 배려가 넘치는 사람들
<품질연구팀>



건강과행복 Since 1992
「우리함께」 15호는 1992년 창간되어
32년간 이어온 사보 「건강과행복」 171호 입니다.

통권	제 15호 (건강과행복 171호)
발행일	2023년 07월 10일
등록	2019년 12월 6일
등록번호	관악, 바00031
계간발행	비매품
발행인	류기성
발행처	13840 경기도 과천시 과천대로 7길 26 스마트케이 B동 3층 (갈현동 425-2)
편집 · 디자인	편집부
전화	(02)576-6121
팩스	(02)577-5195
공식홈페이지	www.kdpharma.co.kr
공식페이스북	https://www.facebook.com/kdpharma/
공식인스타그램	https://www.instagram.com/kdpharma/

「우리함께」 는 한국간행물윤리위원회의 도서잡지
윤리강령 및 잡지윤리 실천 요강을 준수합니다.

CONTENTS

	생각나누기	성공한 자기 모습을 상상하라	04
	FOUNDER COLUMN	갈등의 악순환을 끊어야 할 때	05
KD OUTSIDE	체크포인트	여름철, 물놀이 사고 '안전주의'	06
	건강상식	물놀이 사고 Q&A	09
	세무포인트	사업자가 꼭 알아야 하는 부가가치세 상식	10
	길떠나기	한여름 이색적인 동굴테마파크 <광명동굴>	12
	맛집탐방	나만 알고 싶은 맛집	15
	다른그림찾기	다른그림찾기	16
	쉬어가기	여름의 계절	17
KD INSIDE	FOCUS ON	공감과 배려가 넘치는 사람들 <품질연구팀>	18
	SPECIAL KD	주도적인 삶, 깨어있는 나 <기획팀 한도희 주임>	22
	직장생활 꿀팁	자기존중감이 높은 사람들의 5가지 특징	24
	독서하기 좋은날	<너의 하루가 따숩길 바라>, <결국 무엇이든 해내는 사람>	28
	칭찬릴레이	서로서로 칭찬합시다 <개발지원팀 홍성은 주임>	30
	쉬어가기	그날엔 SNS, 둘러보기	31
KD NEWS	경동소식	친환경 나눔 캠페인 진행 등	32
	경동IR	경동관련 보도	35



성공한 자기 모습을 상상하라

성공은 마음가짐의 문제다.

성공을 원한다면

먼저 자신을 성공한 인물로 생각하라.

- 조이스 브러다스 -

성공은 스스로 목표한 일을 성취하거나 수많은 사람들이 열망하는 목표를 이뤄낸 상태를 말합니다. 그리고 그 성공에는 대부분 엄청난 부와 명예가 따라옵니다. 그렇기에 많은 사람들은 누구나 성공을 꿈꾸고, 성공한 사람의 발자취를 따라가려고 애를 씁니다.

대표적으로 자신의 이름을 걸고 쇼를 진행하고 있는 오프라 윈프리는 성공한 사람 중 한명입니다. 그녀는 영화로 여우조연상을 수상했고, 역경을 극복하고 지도자에게 수상하는 '호레쇼 알저 상'도 수상했습니다. 그뿐만 아니라 미국에서 가장 존경받는 여성 2위에 뽑히기도 했습니다. 누구나 부러워할 만한 삶을 살고 있는 그녀도 처음부터 완벽한 삶을 살아온 것은 아닙니다. 흑인, 여성, 사생아, 마약, 미혼모가 되는 등 불우한 시절을 겪기도 했습니다. 수많은 역경이 있었지만 멋지게 성공할 수 있었던 것은 자신을 믿고 꿈에 다가가기 위해 노력했기 때문입니다. 그녀는 이렇게 말했습니다.

"여러분이 할 수 있는 가장 큰 모험은 바로 여러분이 꿈꿔오던 삶을 사는 것입니다."

그러니, 여러분도 성공한 자신의 모습을 늘 상상하세요.

갈등의 악순환을 끊어야 할 때

지난 6월 1일부터 코로나19 위기단계가 심각에서 경계로 하향되었다. 약 3년이 넘도록 우리를 괴롭혔던 코로나19의 종식 선언이 이뤄지며 그동안 단절됐던 일상도 점차 회복되고 있다. 그러나 코로나19는 우리 사회의 거의 모든 분야에 큰 피해를 입혔는데 그중 가장 큰 타격을 입은 이들은 아무래도 자영업자들과 소상공인들일 것이라 생각된다. 실제로 코로나19 기간 동안 사회적 거리두기로 인해 많은 자영업자들이 가게 문을 닫거나 폐업 위기에 몰렸으며, 거리두기가 해제된 지금까지도 그 여파로 여전히 고군분투 하고 있는 상황이다. 코로나19로 직격탄을 맞고 벼랑 끝에 내몰린 자영업자들에게 지금 가장 궁금하고 두려운 소식은 최저임금 인상률에 대한 내용일 것이다. 최저임금은 지난 2018년도 16.4%로 가파르게 상승한 이후부터 지난해까지 41.6%가 올랐다. 최저임금 제도는 국가가 임금의 최저수준을 정해 사용자에게 지급하도록 함으로써 저임금 근로자들을 보호하는 제도다. 그러나 생산성이나 인력 활용 능력, 임금 지불 능력이나 소비력 등에 격차가 있음에도 불구하고 모든 조건을 동일선상에 놓고 최저임금을 인상하는 것에만 초점을 둔다면 당연히 문제가 생길 수밖에 없다. 경제가 마비되다시피 한 상황에서도 가파르게 오르는 물가에 최저임금의 인상 등으로 인한 인건비 상승을 감당하지 못하는 자영업자와 소상공인들이 늘어나고 있다. 실제로 많은 자영업자들이 최저임금 과속 인상에 따른 대책으로 고용인들의 근무시간 단축이나 인력을 대체할 키오스크 도입 등의 방안을 마련하고 있다고 한다. 이러한 현상은 결국 궁극적으로 근로자들의 일자리를 잃게 만들어 생활에 어려움을 겪게 되기도 하며, 또 높은 물가로 인해 근로자의 입장에서는 월급이 올라도 물가 상승률을 따라가지 못해 소비가 위축되기도 할 것이다. 또 이렇게 위축된 소비 심리는 다시 자영업자들의 경제 여건 악화로 이어지는 악순환으로 되풀이되기 마련이다.

최저임금에 대한 문제는 단순하고 쉽게 해결될 일이 아니다. 업종과 지역을 비롯해 노동계와 경영계 등의 모든 사람들이 각자가 속한 자리에서 좁은 시각으로 자신의 입장만을 주장한다면, 서로의 입장 차이는 절대 좁혀지지 않을 것이다. 물론 최저임금 제도를 통해 사람이 살아가는데 있어 최소한의 생계를 보장받는 것은 매우 중요한 일이다. 그러나 지금은 장기간의 코로나19 사태로 인해 경기가 침체됐는데도 불구하고 반대로 물가와 임금은 치솟는 이상 현상의 시대라는 것도 고려해야 한다. 입장이 다른 서로가 어느 정도의 타협점을 찾아 갈등의 악순환을 끊고 눈앞에 닥친 위기를 우선적으로 함께 극복해 나가야 할 때다.

KYUNG DONG CHAIRMAN 류 경 희

여름철, 물놀이 사고 '안전주의'

뙤약볕이 강하게 내리쬐는 여름철이 되면 더위를 피하기 위해 시원한 바다로, 계곡으로 여행을 떠난다. 물놀이는 즐거운 시간을 보내기 위함이지만, 자칫 위험한 사고로 이어질 수 있기에 어른, 아이 할 것 없이 방심하지 말고 주의를 기울여야 한다. -편집자 주-

출처 질병관리청 국가건강정보포털 https://health.kdca.go.kr/

01 | 개요

물놀이 사고는 우리나라 소아, 청소년 사고사의 가장 많은 부분을 차지하고 있다. 물에 빠진 후에는 수면 아래로 몸의 일부 또는 전신이 잠기게 되므로 여러 가지 문제들이 발생할 수 있는데 사망하는 경우에는 호흡정지로 인한 경우가 많다. 실제 호흡정지는 물이 폐 전체에 차서라기보다는 초기에 기도 주변의 경련으로 인한 질식인 경우가 많다. 물에 빠짐은 그 자체로, 이물질이 기도로 넘어가 생기는 폐렴이나 저체온증, 의식 저하, 혼수, 호흡마비, 심정지 등을 유발할 뿐만 아니라, 다이빙에 의한 경우 머리가 바닥에 부딪히면서 목이나 허리 척추뼈에 심각한 손상을 가져올 수 있어 외상 가능성도 염두에 두고 주의해야 한다.

02 | 개요 - 발생원 / 원인

익수 사고는 유아부터 성인까지 세 번에 걸쳐 급증기가 있는데, 그중 5세 이하에서 가장 많이 발생하고, 두 번째는 15세-24세에서 많이 발생하며 마지막으로 노인층에서 빈도가 증가하는 것으로 알려져 있다. 유아기 때에는 수영장이나 개방된 물가뿐만 아니라 욕조나 양동이에 빠져서 발생하는 경우도 있기 때문에 가정에서도 주의해야 한다. 노인에서는 장애나 기저질환으로 인해 욕조에서 익수 사고가 발생할 수 있다. 그 밖에도 최근 생활환경의 변화와 다양한 수상 레저스포츠가 보급됨에 따라 다양한 연령층이 물에 빠지는 경우가 많고, 특히 젊은 연령층에서 그 사고 발생 빈도가 점차 증가하고 있다. 우리나라 30세 미만 사고 손상에 의한 사망 중 물에 빠짐은 2, 3위를 차지하는 것으로 알려져 있고, 이는 외국 보고 자료에서와 유사한 사망 순위 분포를 보이고 있다. 더욱이 최근에 수상 레저스포츠 활동이 다양해지고, 수영을 하지 못하는 사람들마저 기구를 이용하여 수상 여가활동을 참여하는 등 많은 사람이 수상 여가활동에

몰리고 있어 불의의 수상사고가 발생할 가능성은 항상 잠재해 있다. 또한, 최근 경기 침체와 자살률 증가에 따라 의도적으로 물에 빠지는 사고가 급격하게 증가하고 있다. 이전에는 대다수 물에 빠지는 사고가 청소년층에 집중되어 있는 경향이 있었는데, 현재에는 중장년층까지 다양한 연령층으로 확대되는 변화를 가져오고 있다.

1) 위험요인

주로 여름철 물놀이 사고가 대표적인 물에 빠짐 사고라고 할 수 있다. 물놀이 사고는 피해 당사자의 요인뿐만 아니라 환경 요인 등 여러 가지 요인의 복잡한 상호작용에 의해 발생된다. 주로, 피해 당사자의 요인으로는 물놀이를 하는 사람들의 안전 지식 부족이나 행동의 부주의가 있고, 그 외 물놀이 사고를 일으키게 한 물놀이 용품이나 기구, 물체의 결함에 의한 사고와 사고 당시의 물리적 환경에 의한 요인들이 작용할 수 있다.

2) 물놀이 사고 위험군

국내 역학연구보고와 손상감시정보를 분석한 결과 물놀이 사고자의 대부분은 남자들이다. 그리고 물에 빠짐의 빈도가 높은 지역은 해안 밀집 지역과 함께 대도시나 경기지역에도 많은 특성을 보이고 있다. 이는 휴일이나 공휴일을 이용하여 수상 레저 활동을 즐기는 사람의 수가 많거나 지리적 환경이 집중호우를 많이 동반하기 때문인 것으로 분석되고 있다.

3) 물놀이 사고 원인별 분석

자주 발생하는 연령층으로는 아동기(5-9세)와 청소년기(15-19세)에 발생 빈도가 높았는데, 이는 물놀이 도중 상황판단의 미숙으로 더 많은 사고를 유발시킨 것으로 생각된다. 뿐만 아니라, 성인 중년기(35-39세, 40-44세)에도 사고 발생빈도가 높은 것은 음주와 관련된 사고나 신병이나 생활고를 비관한 자살이 관련이 있기 때문인 것으로 분석하고 있다. 시기적인 특징은 7월, 8월의 무더위가 심할 때 사고율이 가장 높았고, 주말에 비교적 사고율이 높게 나타났다. 많은 사람들이 가족 단위 내지는 단체로 주말의 여가시간을 이용하여 물이 있는 장소에 있을 때의 사례가 많아지고 있는데 그 장소가 안전시설 및 장비가 제대로 갖추어져 있지 않은 자연환경을 그대로 이용하는 경우에 특히 사고가 두드러지게 증가하고 있다. 따라서 이런 곳에서는 어린이들에게 주의를 떼면 안 되며 사전에 적절한 안전수칙 교육을 통하여 사고를 미연에 방지해야 한다.



03 | 통계

국내 익수 또는 익사의 발생현황에 대한 구체적인 데이터는 대부분 통계청의 사망 자료에 의존하거나 의료보험공단 자료, 소방본부의 119 구조대 출동 자료 등에 치우쳐져, 아쉽게도 국가차원의 총괄적이고 통합적인 체계는 가지고 있지 않다. 질병관리청에서 운영하는 손상감시 홈페이지에서 발간하는 손상감시정보가 물에 빠짐 환자에 대한 원인과 국내 발생 현황, 역학 분석 자료로 가장 유용하다. 2018년 통계청 사망원인통계에 의하면 익사로 인한 사망자는 557명이었다. 비의도적 손상으로 인한 사망 가운데 익수로 인한 사망은 인구 10만 명당 1.1명으로 운수사고, 추락에 이어 세 번째에 해당했다. 지역적 특성으로는 대도시에서의 물놀이 사고에 의한 사망률은 해안이 있는 지역에 비하여 절반 정도이지만, 부산의 경우 해안이 있어 상대적으로 높은 사망률을 보였다.

04 | 건강에 미치는 영향

물에 갑자기 빠지는 경우 다이빙반사가 발생하게 되는데 이는 부교감신경의 활성화로 인해 심박동이 느려지고, 후두경련으로 인한 무호흡이 발생하며 말초혈관의 수축을 일으켜 저산소증으로 인한 뇌손상과 폐 흡인을 일시적으로 줄여주는 역할을 한다. 다이빙반사는 6개월 미만의 유아에게 가장 강하게 발생하며 나이가 증가하면서 이와 같은 반응은 감소하게 된다. 물에 빠진 사람이 호흡이 없어지게 되는 경우에는 무호흡 상태로 인하여 저산소증과 이산화탄소증을 일으키게 된다. 그리고 이와 같이 산소결핍이 계속되면 혼수상태에 빠지게 되고 더 진행하게 되면 호흡성 심정지까지 이르게 된다. 뿐만 아니라 폐로 흡인된 물로 인해 급성 폐 손상이나 급성 호흡부전 증후군에 빠지게 된다. 그리고 수온의 영향으로 저체온증에 빠질 수 있으며, 이 때문에 신경학적, 혈역학적, 혈액학적인 변화를 일으켜 다양한 임상양상을 나타낼 수 있다. 그 밖에 흡인으로 인한 폐렴이나 위 팽만으로 인해 호흡곤란이 가중될 수 있다. 이와 같이 물에 빠짐과 연관된 여러 가지 손상들이 있지만, 호흡부전과 허혈성 신경 손상이 생명을 위협한다고 알려져 있다. 일부 환자들은 응급실 도착 당시 흉부 X선 영상이 정상처럼 보일 수 있으나 12시간 정도가 지난 후에 심각한 폐의 손상과 부종이 보이기도 한다. 또한 젖은 의복으로 인해 저체온증이 발생할 수 있어 모든 환자들은 심부 체온을 나타내는 정확한 체온 측정이 필요하다. 저체온증이 교정되지 않으면 동반된 폐렴이나 저산소증, 심혈관계 악화나 쇼크 상태에 의한 후유증과 여러 신체의 보호기능들이 약화되는 결과를 초래하기도 한다. 20℃ 이하의 물에 침수되었던 경우나 겨울철에 차가운 물에 익수 사고를 겪은 경우에 저체온 환자의 체온은 30℃보다 낮게 된다. 너무 낮은 저체온은 직접적으로 심장에 위협을 주기도 한다.

※ 물놀이 사고에 대한 더 많은 정보가 궁금하다면 질병관리청 국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)에서 확인해 볼 수 있다.

물놀이 사고 Q&A

여름철 발생하는 사고 중 많은 비중을 차지하는 물놀이 사고. 즐거운 휴가를 더욱 안전하게 즐길 수 있도록 물놀이 사고에 대한 응급처치 및 방법을 익혀두도록 하자.

출처 질병관리청 국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

Q. 물에 빠진 사람을 구조해 내면 응급처치를 어떻게 해야 하나요?

A. 여름철 물놀이 사고는 우리나라 소아, 청소년기 사고사의 가장 많은 부분을 차지하고 있어 특히 아이들에게서 여름철에 신경을 써야 하는 사고다. 물에 빠짐은 폐에 물이 차서 사망하는 것도 있지만, 물에 빠지는 순간 기도의 경련에 의해 숨을 쉬지 못하는 경우가 많다. 물에 빠짐은 그 자체로 흡인성 폐렴이나 저체온, 의식 저하, 혼수, 호흡마비, 심정지 등을 유발할 뿐만 아니라 다이빙에 의한 경우 이차적으로 목이나 허리 척추뼈에 손상을 가져올 수 있어 주의해야 한다. 물에서 사람을 구조해 낸 경우에는 먼저 익수자의 의식이 있는지 확인해야 한다. 의식이 있다면 우선 체온을 유지해야 하므로 젖은 옷을 벗긴 다음 담요 등으로 몸을 감싸서 체온이 떨어지는 것을 막고, 옆으로 눕혀서 안정을 취하게 한 다음 병원으로 이송하여야 한다. 만일 의식이 없는 경우라면 환자를 편안하게 눕힌 다음 고개를 옆으로 돌려 기도를 확보하고 빨리 병원으로 이송한다. 만일 물에 빠지면서 골절이나 척추손상이 되었다고 의심된다면 함부로 옮기지 말고, 119 구조대나 수상구조요원과 같은 전문응급구조대가 올 때까지 기다려야 한다.

Q. 익수자가 물을 많이 마신 경우, 배 안의 물을 빼내기 위해 배를 눌러 주어도 되나요?

A. 만약 익수자가 숨을 쉬지 않는다면 물 안에서라도 인공호흡이 가능하지만 흉부압박이 되지 않으므로 빨리 물 밖으로 이송하여 응급처치를 해주는 것이 좋다. 이때 흔히 마신 물을 토해내게 하기 위해 익수자의 배를 누르는데, 이는 위험한 행동이다. 이와 같은 행동은 배를 눌러 위 속의 내용물이 역류하면 위 역류물에 의해 기도가 막혀 숨을 못 쉬게 될 수도 있고, 이러한 구토물에 의하여 흡인성 폐렴이 생겨 심각한 후유증과 합병증을 가져올 수 있기 때문이다. 물에 빠진 사람들에게 체위 배출이나 복부밀침법(Heimlich maneuver, 하임리히술기)을 이용하여 폐에서 물을 제거하거나 산소화를 개선하는 행동이 환자 회복에 도움이 되지 않는다는 것을 알게 되었고, 오히려 심폐소생술과 같은 응급처치를 지연시키거나 위장관 파열과 같은 예기치 않은 부작용으로 인해 더욱 환자의 상태를 악화시킬 수 있어서 최근에는 시행하지 않도록 하고 있다.

※ 심폐소생술 등 물놀이 사고에 대한 더 많은 정보가 궁금하다면 질병관리청 국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)에서 확인해 볼 수 있다.



사업자가 꼭 알아야 하는 부가가치세 상식



by 이상우 세무사

現 열림세무회계사무소
대표 세무사

01 | 일반 사업자의 부가가치세 신고

7월 1일 ~ 7월 25일은 상반기 부가가치세 확정신고 기간이다. 부가가치세는 사업자에게 매우 중요한 세금 중 하나다. 매번 부가가치세 신고 기간이 도래하면 사업자는 괜한 세금이 나간다고 아깝게 생각할 수도 있다. 하지만 부가가치세는 사업자가 최종소비자를 대신해서 납부하는 간접세이다. 소비자가 부가가치세 과세대상을 구입할 때마다 국세청에서 일일이 징수하고 납부할 수 없기 때문에 사업자가 소비자에게 대신 받아 납부하는 개념이다.

부가가치세를 납부하는 사업자는 부가가치세를 제외한 금액을 순수 자신의 매출이라고 생각하고, 부가가치세 신고납부 기간에 내야 할 금액을 예상해서 따로 통장에 두고 관리하는 방식을 취하는 것이 좋다. 부가가치세는 개인사업자의 경우 일 년에 두 번, 1월 1일부터 6월 30일까지를 1기, 7월 1일부터 7월 25일까지 신고납부하고, 7월 1일부터 12월 31일까지를 2기, 다음 해 1월 1일부터 25일까지 신고납부한다.

사업자는 재화나 용역을 공급할 때 소비자로부터 대신 받은 부가가치세인 매출세액에서 원재료나 상품 등을 구입할 때 이미 내버린 부가가치세인 매입세액을 제외하고 부가가치세를 납부하게 된다. 매입세액이 매출세액보다 크면 납부할 부가가치세액이 마이너스(-)가 되어 환급을 받을 수 있으므로, **매입세액이 많을수록 납부할 부가가치세가 줄어들기 때문에 적격증빙을 잘 챙겨야 한다.**

02 | 병의원 약국의 경우 부가가치세 신고

병의원 약국의 경우는 부가가치세 신고 시 더욱 체크해야 할 사항이 많다. 업종의 특성상 여러 종류의 면세, 과세 매출이 발생하고 그에 대비되는 경비도 모두 다르기 때문에 부가가치세를 잘못 신고하게 되면 부가가치세 신고 관련 가산세와 추후 종합소득세 매출까지 영향을 미치게 된다.

1) 매출에 따른 부가가치세 과세 면세 구분

면세용역은 부가가치세법 시행령 제35조 [면세하는 의료보건 용역의 범위]로 나열되었으며 이 범위에 해당하지 않는 진

료는 모두 과세다. 따라서 부가가치세 신고 시 각종 법령에 따른 과세 면세 용역을 구분 지어서 해당 업종의 실질 매출에 맞게 정확히 신고하는 것이 중요하다.

2) 경비 중 부가가치세 공제 범위

진료나 조제 시 구입하는 의약품 등 과세 면세 공동 경비가 있을 수 있다. 이는 과세 면세 비율에 따라 부가가치세가 공제되는 범위도 달라지기 때문에 잘 구분해서 신고를 해야 한다. 즉 면세용역의 의약품 외에 임대료, 전기세 지급수수료 등 과세 면세 매출에 모두 관여하는 경비는 매출 비율에 따라 안분을 해서 과세에 해당하는 만큼만 부가가치세에서 공제되도록 계산해야 한다.

예를 들어 과세 용역 매출이 전체 매출의 60%를 구성하고 있다면 과세 면세 매출 모두 관여하는 임대료가 1천1백만 원일 때 매입세액공제 가능한 금액은 1백만 원의 60% 즉 60만 원 인 것이다.

3) 경비 중 부가가치세 공제되지 않는 지출

다음의 경비는 과세 면세 구분하지 않고 모두 부가가치세 공제가 되지 않는 지출이다.

① **면세사업자로부터 구입한 경비** : 토지, 보험, 대출이자 등 금융 용역 혹은 국가가 운영하는 지하철 경비 등
② **간이사업자로부터 구입한 경비**
③ **접대비 및 이와 유사한 지출** : 유흥, 골프장, 경조사비 등
④ **업무용 승용 자동차에 대한 경비**
(트럭 등 비영업용 차량이나 배기량이 1,000cc이하인 경차, 9인승 이상 차량이면 공제 가능)
⑤ **사업과 관련 없는 가사 경비 등의 지출**

03 | 경정청구

부가가치세 신고 시 매출이 여러 번 집계되거나 매입자료를 못 챙겼을 때, 부가가치세를 더 많이 납부하게 된다. 매입에 대한 증빙 발급이 안됐거나 있는 증빙을 잘 모아서 정리하지 못하면 이런 경우가 발생할 수 있는데, **이런 경우에는 경정청구라는 제도를 활용하여 과다납부세액을 돌려받을 수 있다.** 경정청구는 확정신고기한이 지난 후부터 5년 안에 할 수 있으므로 5년 내 부가가치세 과다납부세액이 있다면 관할 세무서에 청구서를 작성하거나 홈택스에서 작성해 제출하면 된다. 처음 신고한 내용과 수정한 내용을 비교할 수 있도록 청구서를 작성하고, 경정청구 사유를 입증할 수 있는 서류 및 증빙자료를 제출하면 접수일 후 2개월 이내에 세금 환급 여부를 통지받을 수 있다.

부가가치세 신고는 단순히 매출의 10%를 납부하는 신고가 아니라 1년의 매출을 기중에 신고하고 확정 짓는 신고다. 따라서 부가가치세 신고가 잘못되면 결산 후 종합소득세 신고도 잘못되어 세무서에 소명절차를 거쳐 부가가치세와 종합소득세까지 가산세를 납부하는 경우가 허다하다. 따라서 사업자 임의로 처리했다가 추후 가산세 폭탄을 맞지 않도록 미리미리 세무 전문가와 상의하고 신고하는 것이 안전하다.



한여름
이색적인 동굴테마파크

광명동굴

뜨거운 땡볕 아래 서늘한 도심 속 공간인 광명동굴은 더위를 식히며 예술 · 전시를 감상할 수 있는 문화테마파크다.
어두운 동굴체험을 하며 이색적인 경험을 할 수 있는 광명동굴로 가족들과 함께 시원한 피서를 떠나보자.











역사가 깃든 동굴

광명동굴 입구에는 이곳이 광산이었다는 것을 말해주듯 광부 석상이 세워져있다. 일제강점기 징용과 수탈의 현장인 광산에서 일했던 광부들의 땀과 애환을 기리고자 2013년 11월에 건립된 것이다. 광명동굴은 1912년 일제강점기 시절 우리나라의 자원수탈을 목적으로 개발된 현장이자 가슴 아픈 강제징용의 역사로, 일본은 금, 은, 동, 아연 등 다양한 광물을 채굴해갔다. 광복을 하고 1972년 폐광된 이후 새우젓 창고로 사용되었으나, 2011년 광명시가 매입하여 역사와 문화가 함께 하는 테마 동굴로 만들었다. 뼈아픈 역사의 흔적과 산업의 현장으로만 여겨졌던 동굴이 문화적 가치가 결합된 대한민국 최고의 동굴테마파크가 되어 한국 여행지 100선에 선정될 만큼 뛰어난 평가를 받으며, 광명의 대표적인 명소로 자리잡았고, 연간 100만 명 이상의 관광객이 찾는 곳이 되었다.





16개의 테마로 만들어낸 환상적인 공간

칠흑 같은 어둠 속을 16개의 테마로 꾸민 광명동굴. 안내에 따라 동굴 입구부터 만나게 되는 바람길은 이름에 걸맞게 바람이 온몸을 휘감는 것 같이 시원함을 넘어 서늘함을 느낄 수 있다. 한쪽 벽면에는 일제강점기 어둠 속에서 고통을 겪었던 광부들의 사진과 아픈 역사의 기록이 전시되어 있어 그 시대의 슬픔을 조금이나마 느낄 수 있다. 어두운 바람길을 지나면 과거와 현재를 연결해 준다는 테마의 원홀광장이 나오는데, 4개의 동공이 만나는 광명동굴의 연결통로이자 출발점이다. 반짝이는 나무와 나무를 둘러싼 나비들로 마치 영화 [아바타]의 한 장면 속에 들어와 있는 것만 같은 원홀광장을 지나면 수많은 LED 조명이 전시되어 있는 빛의 공간이 나온다. 음악과 함께 조명이 점등되어 시각적으로, 청각적으로 아름다움을 감상할 수 있다. 관람길을 따라 걷다 보면 대한민국 유일의 동굴 예술의 전당에 도착하는데, 시원한 동굴 속 무대에서 수많은 예술가들이 참여하여 공연을 한다. 또한 동굴 벽면에서 어둠과 빛을 배경으로 진행하는 미디어파사드쇼는 다른 동굴에서는 경험할 수 없는 감동적이고 특색 있는 쇼이므로 절대 놓쳐서는 안 될 체험 중 하나다. 쇼를 보고 나면 다양한 수중생물을 만날 수 있는 동굴 아쿠아월드 및 황금길을 지나게 되는데 광물이 가득했던 것을 짐작할 수 있듯 동굴 내부가 황금색으로 어둠 속에서도 반짝인다. 이곳에서는 관람객들이 황금패에 소망을 작성하여 기원하는 소소한 이벤트도 체험할 수 있다. 바로 옆에서 웅장하게 흐르는 황금폭포를 보고 있으면 동굴 속에서도 거대하게 낙하하는 물을 보는 것에 신비로움을 느낀다. 광명동굴에는 동굴 속 동굴 지하세계가 있다. 황금폭포로부터 지하세계로 이어지는 길은 163계단을 걸어 내려가야 하는 깊은 곳으로 동굴이 갖고 있는 신비함의 매력이 더욱 배가 된다. 내려온 만큼 계단을 다시 올라 소소한 테마 공간을 지나면 마지막 동굴 탐방 코스인 와인동굴이 나온다. 와인에 대한 설명부터 맛있고 달콤한 와인을 시음할 수 있는 공간이 마련되어 있어 숙성된 와인을 맛보거나 구입하는 관람객들이 많다. 이렇게 마지막 테마까지 보고 4개의 동공이 만나는 원홀광장을 따라 형형색색의 나무를 지나면 가상공간에서 현실 세계로 돌아온 것 같은 기분을 느끼며 이색적인 동굴체험을 마치게 된다.

관람안내	**관람시간 :** 09:00-18:00(마지막 입장 17:00) **관람료 :** 어른 6,000원 / 군인 4,000원 / 청소년 3,500 / 어린이(만 3세 ~ 초등학생) 2,000원 **휴관일 :** 매주 월요일 | **전화번호 :** 070-4277-890 | **주소 :** 경기 광명시 가학로 85번길 142
찾아가는 길	KTX 광명역 8번 출구에서 77번 버스를 타고 광명동굴 종점(제1주차장)에서 안내에 따라 5분 정도 이동하면 광명동굴이 나온다.

나만 알고 싶은 맛집

햇볕이 내리쬐는 무더위가 기승을 부리면, '이열치열 뜨거운 음식으로 다스릴 것인가, 살얼음 동동 올라간 시원한 음식으로 다스릴 것인가' 고민하게 된다. 어떤 선택이든 어떠랴! 맛 만 있으면 좋은 것 아닌가?!

샹들리에가 있는 우아한 곱창전문점 우곱집



화려한 샹들리에가 가장 먼저 눈에 띄는 우곱집은 '우리동네곱창집'이라는 뜻의 프리미엄 한우 곱창 전문점이다. 흔히 알고 있는 곱창전문점과는 달리 고급스러운 인테리어로 이곳저곳 눈길을 사로잡은 우곱집은 숯불 화로구이와 돌판 구이를 동시에 즐길 수 있어 곱창의 풍미를 최대로 맛볼 수 있다. 황동 화로에 숯불을 넣어 곱창을 훈현하듯 구우면 곱창 특유의 맛과 향을 느낄 수 있고, 돌판에 구우면 곱창의 고소함을 즐길 수 있다. 국내산 한우만을 사용하여 최고급 한우 부위를 고집하는 이곳의 대표 메뉴는 곱창, 대창, 양깃머리, 염통까지 구이 메뉴를 한 번에 맛볼 수 있는 모듬구이다. 그뿐만 아니라 환상적인 마블링으로 풍부한 육즙과 육향이 가득한 우대 갈비도 이곳에서 빠질 수 없는 메뉴다. 위생에 더욱 신경 쓰고 있는 요즘 수저가 개별 포장으로 준비되어 있어 걱정 없이 음식을 즐길 수 있으며, 테이블 간격이 넓어 도란도란 이야기하며 모임 갖기도 좋다.

서울 중구 장충단로 207



미쉐린 가이드 서울 2023 평양면옥

1986년부터 지금까지 3대째 전통을 이어오고 있는 장충동 평양면옥은 평양냉면 전문점으로 다양한 매체에 소개 및 미쉐린 가이드에 선정된 맛집이다. 입구에는 중소벤처기업부가 인증한 백년가게 마크와 2020년부터 2023년까지 4년 연속 미쉐린 가이드에 선정되었음을 알려주는 팻말이 있다. 이곳의 대표 메뉴인 평양냉면은 슴슴한 육수 안에 절인 오이가 들어있어 밍밍하면서도 짭조름한 맛이 잘 느껴지고 깔끔하다. 또한 제육과 편육, 오이와 무, 계란, 파고명과 부들부들한 메밀면을 면수와 함께 먹으면 구수함을 두 배로 느낄 수 있다. 무더운 여름하면 생각나는 음식, 냉면. 전통을 느낄 수 있는 맛집에서 시원하게 더위를 날려보자.

다른그림찾기

뭐가 다를까?

어린이 친구들이 건강하고 씩씩하게 자랄 수 있도록 귀여운 동이가 언제나 지켜줄거에요!
두 사진에서 서로 다른 곳 4군데를 찾아보세요!

원본





경제상식퀴즈

지난호 경제 상식 Quiz 정답

EBITDA
(Earnings Before Interest Taxes, Depreciation and Amortization)

지난호 다른그림찾기 정답



여름의 계절

봄과 여름이 만나는 신록의 계절에 색색의 옷들로
갈아입는 과일들을 보며 또다시
성숙해지는 계절이 왔음을 느낍니다.
울창해짐에 주저하지 않고 끊임없이 변화하는 숲처럼
마음도 한층 여물어가는 계절이 되면 좋겠습니다.




HPLC-31



공감과 배려가 넘치는 사람들

품질연구팀

좋은 팀원을 만나 자신이 복이 많은 사람이라고 말하는 조창일 팀장, 어느 곳에서도 이렇게 훌륭한 팀장을 만날 수 없을 것 같다는 팀원들. 2021년 새롭게 꾸려진 품질연구팀은 올해 새로운 팀원이 합류하여 구성된 지 반년밖에 되지 않았음에도 인터뷰 내내 서로가 서로에게 감사함을 느끼고 살뜰히 챙기며 배려하는 모습이 가득했다.

품질연구팀 멤버 소개



조창일 팀장

새로운 목표,
안정화된 팀!



우나인 선임

든든한 차석,
믿음직한
선임연구원



정민지 선임

2023년은 좋은
성과를 만드는 해



이경희 주임

정확한 데이터는
나의 기쁨



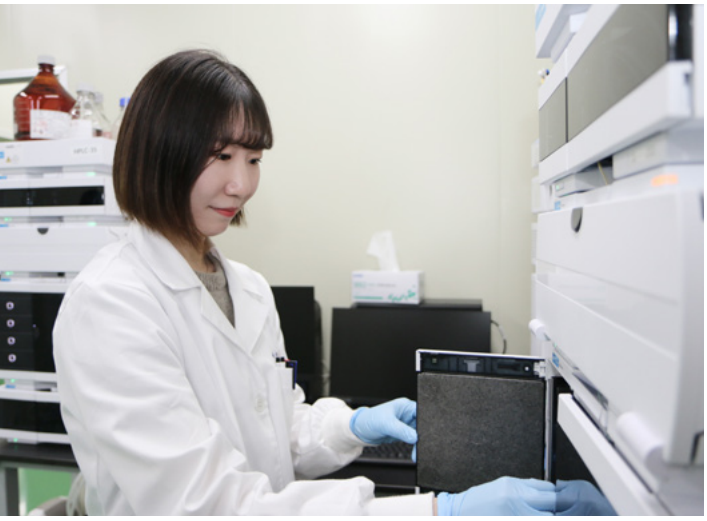
허지은 주임

혼자서 척척해내는
내가 되도록!

품질연구팀이 갖고 있는 업무의 매력

품질연구팀은 완제의약품의 신제품 허가등록에 필요한 안정성시험 업무와 원료의약품 및 완제의약품 중 기허가 품목의 변경허가에 필요한 유전독성불순물 평가, 출발물질 유래불순물 평가, 강제분해시험, 분석법밸리데이션, 약효동등성시험 등의 분석시험 업무를 진행한다. 원료의약품과 완제의약품 양쪽의 분석업무를 담당하는 하이브리드 팀이라고 할 수 있다. 품질연구팀은 이외에도 연구소에서 보유하고 있는 고가 분석장비들의 고장 최소화를 위한 유지보수 업무와 분석장비가 시험에 적합한 성능을 유지하고 있는지 확인하는 적격성평가 업무를 담당하고 있다. 주된 업무가 의약품을 분석하고 평가하는 것인 만큼 조창일 팀장이 가장 중요하게 생각하는 것은 내 몫은 확실하게 마무리하는 책임감이다.

"품질연구팀에서 허가 자료를 작성하면 그 자료는 QA팀으로 전달되고 그 후 본사로 전달되어 최종적으로 식약처에 등록이 됩니다. 그렇기 때문에 저 다음으로 업무를 진행하는 사람에게 누가 되지 않게끔 일정내에 꼼꼼히 작성하려고 노력합니다. 그래서 식약처에 등록이 반려되는 등의 문제가 생기지 않도록 세심하게 업무를 진행하고 있습니다."





정확한 결과 값을 도출해 내는 것이 이곳의 매력이라는 정민지 선임은 실험을 하면서 계획한 대로, 의도한 대로 결과가 나올 때 성취감을 갖는다고 말했다.

"내가 음식을 맛있게 만들고 스스로 만족하면서 먹는 느낌이랄까요? 분석장비는 거짓말을 하지 않는다는 말을 들은 적이 있는데, 기기분석은 분석장비를 사용해야 하는 업무로써 정확한 데이터를 얻을 수 있다는 것, 그리고 실험에 대한 결과 값이 제대로 나왔을 때 성취감을 느낍니다."

이렇게 즐겁게 연구할 수 있는 것은 변화된 연구소 분위기 때문인 것 같다고 말한 우나인 선임은 "연구소가 보다 수평적인 분위기로 연구원들의 의견이 존중되고 있어서, 그만큼 본인업무에 책임감을 갖고 일할 수 있는 것 같다."라고 말하며, 지금의 문화가 유지되어 계속해서 연구원들이 좋은 환경에서 근무 할 수 있길 바란다고 덧붙였다.

새로운 변화가 준 2023년 목표

21년 6월에 처음 구성된 품질연구팀은 올해 정민지 선임과 허지은 주임이 입사하며 지금의 인원으로 꾸려져 총 5명의 팀원이 함께 하고 있다. 신설된 지 얼마 안 된 팀이기



에 우나인 선임은 2년 전 품질연구팀에 입사했을 때 새롭게 체계를 만들어 나가야하는 이곳에서 적응하는 데 어려운 시기를 보냈다.

"팀장님을 제외한 팀원들 모두 새로 온 직원이었기에 타 팀에서 업무를 지원해 줄만큼 적응하기가 쉽지 않았어요. 저와 비슷한 시기에 입사한 이경희 주임도 적응하기 어려웠을 거예요. 그래서 팀원들이 해야 할 일을 아직도 팀장님께서 많이 맡아주고 계셔서 항상 죄송하고 감사한 마음을 갖고 있습니다."

이경희 주임도 우 선임의 말에 이어 "항상 배려해 주시는 팀장님께 감사한 마음을 느끼고 있습니다. 오래도록 저희 곁에서 함께해 주시면 좋겠어요"라고 마음을 전했다.

반년 남은 2023년에 대한 각오를 묻자 우 선임은 최근 업무가 변경되어 경험해 보지 않았던 새로운 업무를 맡게 되었는데 그 일들에 빨리 적응하고 올해 안에는 팀장님의 업무를 덜어드리고 싶다고 말했다. 더불어 팀 시험 일정도 원활하게 돌아갈 수 있게끔 지원해 주는 선임연구원이 되겠다고 각오를 다졌다. 이어 이경희 주임은 남은 반년 동안 계획했던 것들을 일정 안에 마무리하겠다고 포부를 밝혔으며, 팀의 막내인 허지은 주임은 아직 선배들과 붙어 다니며 일을 배우고 있는데 올해 모두 습득해서 혼자 프로젝트를 맡을 수 있길 바란다고 말했다. 정민지 선임은 후회하지 않도록 열심히 해서 좋은 결과를 내겠다고 말했으며, 마지막으로 조창일 팀장은 "업무 특성상 화학약품의 사용이 많은데 보호구를 잘 써서 실험할 때 해가 되지 않도록 건강을 잘 챙기길 바랍니다. 다치지 않고 안전한 2023년이 되길 바라며, 올해뿐만 아니라 항상 건강한 회사 생활을 하면 좋겠습니다"라고 팀원들에게 당부의 말을 전했다. 이어 현재도 업무가 계속해서 추가되고 있는 상황으로 팀이 안정화가 되었다고 보기 어렵지만 올해 열심히 해서 내년에는 안정화된 팀을 만들겠다고 다짐하며 마무리했다.

새로운 변화에 발 빠르게 적응하며 원하는 결과를 만들고자 노력하는 품질연구팀. 그들의 각오대로 유종의 미를 거두는 2023년이 되길 기대한다.



주도적인 삶, 깨어있는 나.

기획팀 한도희 주임

인생의 최종 목표가 '좋은 사람들과 더불어 함께 하는 삶'이라는 한도희 주임. 자신도 상대에게 걸맞은 좋은 사람이 되기 위해 의미 있는 하루를 보내는 것이 중요하다고 말한다. 많은 사람들을 만나며 다양한 경험을 하고 그로 인해 내면이 성숙한 사람이 되고 싶다는 그의 말에서 건강한 삶을 사는 멋진 사람임을 알 수 있었다.

열심히 달려온 나의 10대

한도희 주임은 기숙사가 있는 고등학교를 다니면서 일찍이 부모님으로부터 독립을 했다. 본가는 강원도 홍천이지만 춘천에 있는 고등학교를 다니게 되었고, 이후 한국외국어대학교에 입학하여 지금까지 쭉 서울에서 살고 있다. 집과 가까운 고등학교를 진학할 수도 있었지만 낯선 환경과 더 넓은 곳으로 가야 새로운 자극을 받을 것이라고 생각하여 부모님께 먼저 기숙학교를 제안했고, 부모님도 흔쾌히 받아들여 입학하게 되었다. 당시 친구들은 굳이 가야 할 이유가 무엇이냐고 할 만큼 도전이었지만 지금 생각해 보면 너무 잘한 결정이라고 생각한다고. 새로운 사람을 만나는 것에 두려움이 없고 낯선 환경에서 익숙하지 않은 자극을 받는 것을 좋아하기에 거부감도 없었다. 부모님과 따로 떨어져 살아가는 것에 주변에서 걱정이 많았지만 학교에서는 야간 자율 학습과 주말 자율학습 등 열심히 공부할 수 있는 환경을 만들며 학생들을 관리하기에 오히려 부모님께서는 걱정하지 않으셨다고 한다. 집에서 등하교를 하는 것만큼의 자유가 주어지는 것은 아니지만 집에서 학교를 다니는 친구들은 알 수 없는 재미있는 추억이 많다고 말했다.

"학생답게 공부할 때는 공부하고 놀 때는 확실하게 노는 분위기가 잘 조성이 되어 있었던 것 같아요. 기숙사에 살고 있는 학우들끼리 체육대회를 하거나 시험이 끝나면 방에서 배달음식을 시켜 먹는 등 소소한 추억이 기억에 남아요."

한도희 주임은 학업뿐만 아니라 3년 동안 학생회의 일원으로 활동하고, 경제동아리를 직접 만들어 이끌기도 했다. 대학 진학을 위해 전략적으로 만든 동아리였지만, 경제 과목 선생님을 지도 선생님으로 모시고 부원을 모집하며 2년 정도 열심히 활동했다.

"지금 돌아보면 10대 시절 하고 싶은 것은 다 해본 것 같아서 제 삶에 후회가 없어요. 그래서 누군가가 '고등학생 때로 돌아갈 수 있다면 갈래?'라고 질문한다면 저는 고민 없이 'NO'라고 대답할 것 같아요."

내 몫을 다 한다는 것

한도희 주임이 속해있는 기획팀은 크게 사업기획 업무와 교육으로 구분할 수 있다. 그중에서 한도희 주임이 하고 있는 주된 업무는 교육 HRD와 조직문화 프로그램 운영 업무다. 새로운 것을 기획해야 하는 업무를 하면서 힘든 것이 없다면 거짓말이지만 '어차피 자신에게 주어진 일'이라면, '이왕 시작하는 것'이라면 잘하는 것이 중요하다는 마음으로 업무에 임한다. 그럼에도 전체 본부의 직무를 다 알지 못하기에 프로세스 교육 체계를 수립하는 데 있어 어려운 점이 있는 것도 사실이다. 따라서 어떻게 해야 효율적인 업무 협조를 구할 수 있을지 정진호 팀장에게 질문하며 고민한다. 물론 업무를 하며 어려운 일만 있는 것은 아니다. 여러 가지 보람된 일도 많은데 특히 신입사원 입문교육이 가장 보람된다고 말했다. 신입사원 입문교육을 하면서 회사에 새로이 입사한 사람들의 얼굴을 익히고 소통을 할 수 있는 것이 특혜 중 하나라고 생각한다.

"제가 경동제약의 이미지가 될 수 있다고 생각하기에 교육을 잘 끝내면 뿌듯함이 있습니다. 더불어 만족도 조사에서 좋은 결과가 나오면 열심히 준비한 것들이 빛을 본 것 같아 의미 있다고 생각이 들어요."





올해 29살인 한도희 주임에게 10년 뒤에 어떤 모습일 것 같은지 묻자 좋은 사람을 만나서 여유로운 마음을 가진 사람이 되어 있을 것 같다고 상상했다. 그리고 일적으로는 자신이 맡고 있는 분야에서 전문가가 되어 있을 것이라고도 대답했다. 앞으로 나의 몫을 충분히 감당하고 후배들에게도 도움이 되는 삶을 살고 싶다고 말하며 바람을 전했다.

"회사생활 2년 반 동안 경험한 지금 제 위치가 과도기라는 생각을 하고 있어요. 더 이상 신입도 아니고 뭘 좀 안다고 할 수 있는 경력도 아니기에 어려운 시기인 것 같아요. 다른 사람에게 무엇을 알려주기에는 저도 아직 부족하고, 잘하고 싶은 마음은 큰데 역량이 따라주지 않는 것 같아 아쉽기도 해요. 하지만 10년 후에는 후배들에게 무엇이든 잘 알려주는 듬직한 선배가 되어 있지 않을까요?"

자기존중감이 높은 사람들의 5가지 특징



글 노주선 / KPAC&마인드클리닉 대표, 임상심리학 박사

자기존중감은 '스스로를 가치 있게 여기는 마음으로, 사랑받을 만한 자격이 있으며 유능하다고 생각하는 마음'이라고 정의할 수 있다. 자기존중감이 높은 사람들은 개인의 내적 및 행동적 측면은 물론 다른 사람들과의 상호작용 속에서 여러 가지 성숙하고 바람직한 행동들을 보인다. 평상시에는 이와 같은 행동의 의미나 중요성들을 잘 인식하지 못하며 단순히 편안하고 같이 지내기 좋은 사람 정도로 생각하게 된다. 하지만 이와 같은 행동 특징들을 가지고 있는 사람들은 여러모로 배울 것이 많은 사람들이다. 그들의 행동에서 가치와 의미를 발견하게 된다면 더욱 빛나는 진면목을 볼 수 있다.

1. 내적 특성. 안정성과 일관성이 높다

자기존중감이 높은 사람들은 심리적으로 안정되어 있으며 일관적인 행동을 보인다. 그래서 '믿을만한 사람', '꾸준한 사람', 혹은 '변함없는 사람'이라는 평가를 받는다. 보다 구체적으로는 오랜 시간을 지내보아도, 그리고 어떤 상황에서도 안정적이고 일관된 행동을 보인다. 이들의 첫 번째 특징은 '시간적 안정성과 일관성'이다.

오랜 기간을 함께 생활해도 변치 않는 모습과 일관되고 신뢰할 수 있는 모습을 보인다. 어떤 사람들의 경우에는 초반에는 반짝 좋은 모습을 보였다가 알면 알수록 실망스러운 모습을 발견하게 되기도 한다. 하지만 이들은 알면 알수록, 시간이 지나면 지날수록 한결같은 안정성과 일관성을 보여준다. 이들의 두 번째 특징은 '공간적 안정성과 일관성'이다. 사람들은 상황에 따라 다양한 모습을 보인다. 그러나 이들은 어떤 상황에서도 안정적이고 일관적인 모습을 보인다. 가족, 학교, 직장, 혹은 사적인 모임 등 한 사람을 전혀 다른 다양한 상황에서 만나본 사람들끼리 이야기를 하더라도 '아! 그 사람?! 맞아!! 그 사람은 그래!!' 등과 같이 공통된 긍정적 평가를 받게 된다. 이들의 세 번째 특징은 '외부 압력이나 스트레스에도 흔들림이 적다'는 것이다. 외적인 압력이나 스트레스가 커지면 누구라도 안정성을 유지하기 어려워 일관성을 잃기 쉽다. 하지만 자기존중감이 높은 사람들은 '외부 압력이나 스트레스'에 흔들릴 수는 있지만 그 범위가 크지 않고 신속하게 시련이나 어려움을 극복하며 본래의 모습을 되찾는 능력이 우수하다.

2. 관계 차원. 타인을 존중하고 배려한다

건강한 자기존중감을 보유한 사람들은 주변 사람들과의 상호작용에서 더욱 빛이 난다. 건강한 자기존중감은 보다 넓은 시야를 가지게 되며, 본인뿐 아니라 주변 사람들에게도 많은 관심을 갖고 건강한 상호작용과 교류를 한다. 이와 관련된 첫 번째 특징은 '(무리 속에서도) 충분히 당당하고 자신감을 가진다'는 점이다. 그들에게 보이는 안정적이고 일관적인 내적 특성들은 사람들 사이에서 더욱 돋보인다. 사람들 속에서 당당하게 자신을 표현하며 자연스럽게 어울림을 만들어 간다. 이들의 당당하고 자신감 있는 행동은 호감과 매력으로 느껴지며, '불편한 잘난 척'이나 '재수없어 보임'으로 생각되지 않는다. 두 번째 특징은 '선한 영향력을 행사한다'는 것이다. 자연스럽게 사람을 끌어 모으며, 모두의 즐거움과 만족을 높이는데 기여한다. 보이지 않게 사람들 속에서 긍정적인 영향력을 행사하여 모두의 활동을 촉진한다. 특히 타인에 대한 칭찬이나 인정, 지지 혹은 격려와 같은 긍정적인 상호작용이 돋보인다. 그래서 사람들이 자존감이 높은 사람 주변에 모여들게 된다. 세 번째 특징은 '갈등이나 대립에 유연하게 대처한다'는 것이다. 서로 다른 성향과 기대를 가진 사람들 간의 만남과 교류는 잠재적인 갈등 요소를 가지고 있으며, 갈등을 어떻게 해결하고 대처하는지가 중요하다. 자존감이 높은 사람들은 이와 같은 갈등을 유연하게 대처하고 적극적인 대응과 해결을 통해 관계를 유지하거나 회복하는 능력이 우수하다. 그래서 갈등이 생겨서 사이가 극단적으로 벌어지거나 혹은 철천지원수가 되는 일이 적다!

3. 내적 감정관리. 투명하고 솔직한 감정적 반응 패턴을 보인다

자기존중감이 높은 사람과 그렇지 않은 사람 간에 가장 큰 차이를 보이는 영역이 바로 정서적 반응 패턴이다. 자기존중감이 높은 경우에는 튼튼하게 지어진 저수지와 같이 감정의 흐름을 적절하게 조절하고 관리하여 항상 풍요로운 마음 상태를 유지한다. 그에 반해 자기존중감이 낮은 경우에는 가뭄이나 폭우에 쉽게 무너지는

제방과 같이 불안정한 감정 상태를 보인다. 감정관리 상 첫 번째 특징은 '(상황이나 자극에) 적합한 정서 반응을 보인다'는 점이다. 즉, 기쁜 일이 있으면 기뻐하고, 슬픈 일이 있으면 슬퍼하고, 즐거운 일에는 환하게 웃으며, 힘들 때에는 고통을 느낀다. 역으로 생각해보면, 일반적으로 기쁘거나 즐거워야 할 상황에서 무감각하거나 혹은 엉뚱하게 자기 비하를 한다던가, 슬픔이나 고통은 제대로 직면하거나 맞서서 해결하지 못하여 마음의 한이 되는 경우들이 흔하다. 그런데 자기존중감이 높은 사람들은 건강하고 굳건한 자아를 바탕으로 이와 같은 감정 흐름들을 솔직하고 투명하게 받아들이고 관리한다. 감정관리 상 두 번째 특징은 '부정적 정서나 스트레스를 효과적으로 다룬다'는 점이다. 좋은 상황에서 좋은 감정을 느끼면서 좋은 상태를 유지하는 것은 누구나 할 수 있으나 여러가지 이유로 우울이나 불안과 같은 부정적 감정에 휘말리게 되는 경우들이 있다. 이들은 이와 같은 상황에 적극적으로 대응하여 해결하며, 이에 필요한 다양한 기술과 자원을 보유하고 있어 부정적 정서나 스트레스에 압도되지 않고 건강하고 발전적인 해결과 개선을 이룰 수 있다. 감정관리 상 세 번째 특징은 '긍정적인 정서를 적극 활용한다'는 점이다. 자기존중감이 높은 사람들은 절대로 '즐겁고 행복할 수 있는 기회'를 날려버리지 않는다. 그 안에서 긍정적인 의미와 가치를 발견하고, 이를 충분히 즐기고 향유한다. 그래서 스스로에게는 심리적 활력과 힐링의 기회로 삼으며, 타인에게는 긍정적이고 선한 영향력을 펼치는 에너지로 삼는다. 이를 통해서 결과적으로는 최적의 심리 상태를 유지할 수 있는 것이다.

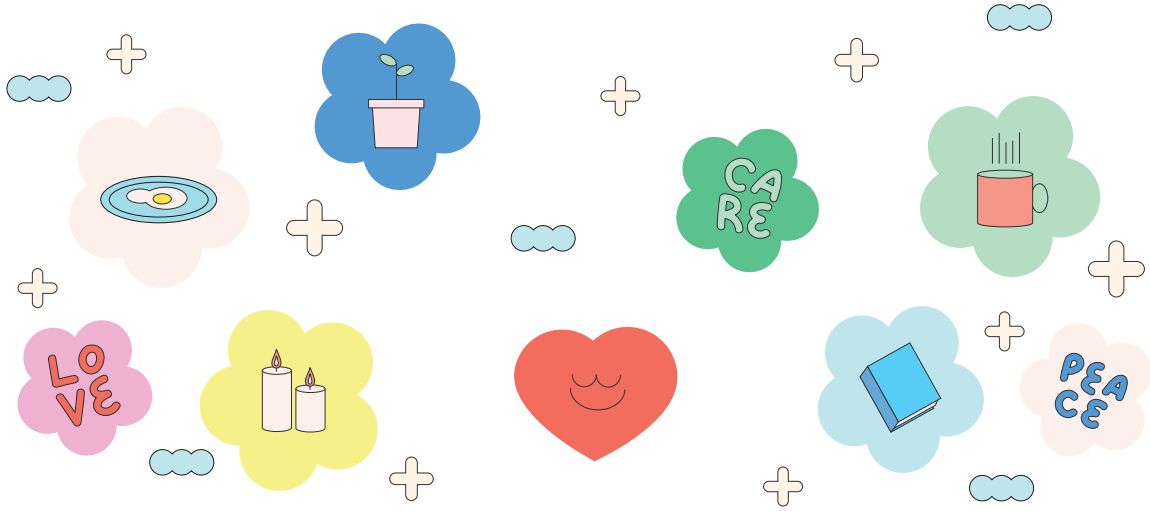
4. 외적 감정관리. 이슈나 갈등을 통해 발전한다

'외적 감정관리'라는 것은 외부와의 상호작용 속에서 생기는 감정적 반응이나 대응 패턴을 말하는 것이다. 그런데 외적 감정관리의 상당수는 상대방과의 조화나 타협 혹은 조율과 조절이 필요한 경우들이 많다. 그리고 이 과정은 내적인 성숙과 더불어 현명하고 지혜로운 대응이 필요하다. 자기존중감이 높은 사람들은 탄탄하고 안정적인 자신감을 기반으로 하여 지혜롭고 성숙한 대응을 한다. 첫 번째 특징은 '부정적인 평가에도 수용적'이다. 자기존중감이 높은 사람들은 자신의 장점은 물론 단점까지도 인정하고 받아들일 수 있다. 따라서 타인들이 자신의 단점이나 문제점을 지적하거나 언급하더라도 이를 자신에 대한 관심과 애정으로 생각하고 발전적 관점으로 수용하고자 한다. 부정적 피드백이나 평가의 경우라도 성숙한 방식으로 대응한다. 두 번째는 '자신의 잘못이나 실수에 대하여 인정하고 사과'한다. 사람이니 실수하고 잘못할 수 있으나 이를 인정하고 진지하게 사과하는 것은 상당한 용기가 있어야 하는 것이다. 자기존중감이 높은 사람은 스스로 완벽하지 않음을 인정하고 받아들이며, 자신의 행동 과정에서 발생한 잘못이나 문제를 인정할 수 있는 용기가 있다. 그리고 자신의 잘못이나 실수로 인한 상대방의 피해나 발생한 문제에 대하여 진지하게 사과하는 행동을 한다. 세 번째는 문제나 이슈를 문제나 이슈의 해결에서 그치지 않고 '건강한 문제의식과 개선 노력'을 하는 계기로 삼는다. 문제나 이슈가 발생하는 여러 가지 파생적인 부정적인 결과들이 발생하며, 이를 해결하는 것만 해도

쉽지는 않다. 그런데 자기존중감이 높은 사람들의 경우에는 문제의 해결에 그치지 않고 '문제가 반복되지 않도록 하기 위한 노력과 실행'을 보인다. 따라서 문제나 이슈가 오히려 전화위복의 기회로 삼아 더 큰 발전과 성장을 이루는 기회가 된다.

5. 지속적인 자기 성장

자기존중감은 하루 이틀에 생기는 것이 아니며, 어린 시절부터 혹은 상당기간 동안 지속적인 노력과 실행을 통해서 형성되는 심리적 요소이다. 이를 위해서 가장 필요한 것이 바로 '지속적 자기 성장 태도와 노력, 그리고 구체적인 실행'이다. 자기존중감이 높은 사람은 긍정적인 태도를 바탕으로 지속적인 노력과 실행을 한다. 이들의 첫 번째 특징은 '균형적 자기 감찰'이다. 자신의 행동을 객관적 차원에서 조망하고, 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 고려한 균형적인 자기 인식과 판단이 선행되어야 한다. 이를 통해 부정적이거나 왜곡된 정서나 자아상을 형성하지 않고 '근 · 자 · 감(근거 있는 자신감!)'과 같은 건강한 자기존중감을 형성 할 수 있다. 두 번째는 '회복탄력성'이라고 하는 유연한 자기 적응과 관리 방법이다. 실패나 좌절을 겪더라도 이에 압도되지 않고 결국 자신감과 건강한 심리적 상태로 회복하고자 하는 노력과 실행을 한다. 이와 같은 심리적 유연성과 효과적인 자기 관리 방법들은 고난이나 역경을 이겨내고 스스로를 성장하게 만드는 원동력이 된다. 세 번째는 '(항상 & 긍정적인) 미래를 꿈꾸기'이다. 올바르고 바람직한 자기 성장을 위해서는 중장기적인 목표가 있어야 하며, 이 목표들은 건강하고 발전적이어야 한다. 자기존중감이 높은 사람들은 현재 수준에 안주하지 않고 장기적으로 조금씩이라도 발전하고 성장하여 궁극적으로 큰 성장과 발전이라는 목표를 달성하고 노력한다.



독서하기 좋은 날



작가 고은지
출판사 북라이프

너의 하루가 따숩길 바라

"그러라 그래. 난 이대로 충분해."

누군가 마음에 스크래치를 내기 시작했고
연고 좀 바르면 나아질 줄 알았는데
알고 보니 수술이 필요한 경우가 많아.

마음의 상처가 그래.
어디서 왔는지도 모르고
상대가 사과하고 책임지길 기다리다가
곪아 버리기 일쑤야.

그러니 억울하고 괴로울 땐 참지 마.
네 감정의 열쇠는 네 것이니까.
그 소중한 열쇠를 이제 누군가에게 주지 마.

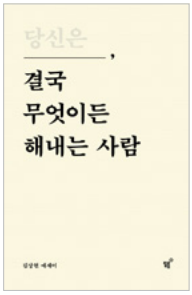
이 삶에서 가장 믿을 만한 사람은
이 삶의 끝까지 함께할 사람은
단 한 사람,
너 자신뿐이니까.

- 본문 중에서 -

문득 자신이 한없이 한심하게 느껴지고, 상대가 무심코 던진 한마디가 자꾸 떠올라서 괴롭고, 해결되는 것 하나 없이 모든 에너지를 소진해버린 날 〈너의 하루가 따숩길 바라〉를 읽어보자. 완벽하지 않아도 좋으니 그냥 '나'로 살아가기, 돌아갈 수 없는 과거에 갇혀 있지 말고 불확실한 미래에 매달리지 않으며 지금을 살아가기, 정해진 속도에 맞추지 말고 나만의 속도로 나아가기 등 무조건적인 내 편, 힐링곰 꽁달이의 조언에서 작지만 진한 위안과 희망을 얻을 수 있다.

우리는 가끔씩 '과연 나 잘 살고 있는 걸까?', '어떻게 살아야 하는 걸까?'와 같은 질문을 스스로에게 던지며 확신을 얻고자 한다. 그리고 이 질문에 대한 답을 얻을 수 있는 것은 나 자신이다. 그러므로 나를 믿고 스스로를 응원하며 앞으로 나아가는 것, 내가 소중한 사람이라는 것을 잊지 않도록 하자. 내 삶의 주인공은 나다.





작가 김상현
출판사 필름

당신은 결국 무엇이든 해내는 사람

"당신의 내일을 응원합니다."

흔들릴 필요가 없다는 사실을 깨닫는다면,

자신이 선택할 수 있는 범위 내에서 보다 완벽하고 올바른 선택을 할 수 있습니다.

지금의 내가 존재하는 이유는 내가 내려온 결정들 덕분입니다.

지금의 내 모습은 내가 결정하고 선택한 것들과 내가 만난 사람들,

내가 소비해 왔던 모든 것들의 결과물인 것입니다.

다른 사람의 기대에 부응하지 않으며, 관계에 얽매이거나 휘둘리지 않고,

자신의 삶에 자신만의 고유한 의미를 부여하며 살아가 보는 것이죠.

어떠한 것도 '나'라는 고유명사에 다른 의미를 부여할 수 없습니다.

나를 꾸며줄 수많은 수식어가 있겠지만,

저는 부디 당신이 당신만의 고유한 방식대로 인생을 꾸며가길 바랍니다.

- 본문 중에서 -

누군가는 나를 비난하고 누군가는 나를 응원해주는 것처럼 인생 역시 때때로 안 되고, 때때로 잘된다. 삶이란 것이 그렇다. 늘 변화하며 예상치 못한 일로 가득하다. 그래서 뜻밖의 행운을 만나기도 하고 좌절하기도 한다. 하지만 저자는 이처럼 오르락내리락하는 것들에 연연하는 것보다 있는 그대로를 받아들이는 동시에 나에게 집중하고 다음을 준비하며 나아가야 한다고 말한다. 나만의 중심을 잡고 내가 무엇을 원하고 어디에 가야하는 지 정확하게 알고 있다면, 자신이 그러했던 것처럼 결국 해낼 수 있을 것이라고 말이다.

서로서로 칭찬합시다!

칭찬릴레이

타 부서에 있는 사우를 대상으로
감사의 마음을 전하는 칭찬릴레이!



타 부서에 있는 사우를 대상으로 감사의 마음을 전하는 칭찬릴레이!
'우리함께' 봄호에서 칭찬사원으로 선정된 개발지원팀 홍성은 주임이
특허임상팀 유태권 팀장에게 감사의 인사를 전했다.

TO. 특허임상팀 유태권 팀장님

사내에 칭찬 드리고 싶은 분들이 많지만, 칭찬릴레이를 한다면 꼭 언급하고 싶었던 분은 유태권 팀장님이었습니다. 지금은 비록 특허임상팀으로 부서 이동을 하셨지만, 개발지원팀에서 같은 팀원으로 함께 지내면서 감사했던 순간들이 많았습니다. 옆에서 바라본 팀장님은 본인의 자리에서 묵묵하게 최선을 다하며 같이 일하는 동료들에게, 그리고 다가오는 모든 분들에게 항상 따뜻하게 대해주셨습니다. 특히, 팀 내에서 문제가 생기면 직접 나서서 친절하고 구체적인 설명으로 해결해 주시려는 모습들이 아직도 기억에 많이 남습니다. 디자인특허 관련하여 궁금한 점을 여쭤본 적이 있는데 일목요연하게 정리를 잘 해주셨고 전반적인 문제에 대해 이해하기 쉽도록 설명해 주셔서 감사했습니다. 지금껏 그러셨듯이 항상 배려하시고 솔선수범하시는 모습이 후배들에게 귀감이 되어 주실 거라 생각합니다. 항상 건강에 유의하시고 행복한 일만 가득하시길 바랍니다. 앞으로도 잘 부탁드립니다. 감사합니다.

그날엔 SNS, 둘러보기

그날엔 경동제약 SNS에서 다양한 이야기를 만나보아요!
경동제약 소식은 경동제약 공식 페이스북, 인스타그램에서 만나볼 수 있습니다.

페이스북 https://www.facebook.com/kdpharma/
인스타그램 https://www.instagram.com/kdpharma/

kdpharma



난 그날엔을 믿으니까!
더 해낼 당신의 오늘엔, 그날엔

#경동제약 #그날엔 #아이유 #IU

kdpharma



영화 〈드림〉이 내일 개봉한다는
소식을 들어서 친구들한테 알려주려구..~!!

#경동제약 #동이 #캐릭터 #아이유

kdpharma



더욱 새로워진 목감기약
그날엔 코프플러스를 만나보세요!

#경동제약 #그날엔 #목감기 #그날엔코프플러스

kdpharma



Happy Birthday IU
아이유 참 좋다..♥

#경동제약 #아이유 #19990516 #햅삐벌스데이

○환경의 달 맞이 친환경 나눔 기부 캠페인_사내 플리마켓

회사는 6월 환경의 달을 맞아 친환경 활동 및 나눔의 기업문화를 조성하기 위한 캠페인으로 본사에서는 사내 플리마켓 <함께 나누는 그날엔!>, 생산본부에서는 <동이와 함께 하는 행복 나눔 바자회>를 개최했다. 올해 처음 진행한 친환경 나눔 기부 캠페인 행사는 임직원들이 사용하지 않는 물품을 판매하여 기부금을 조성하는 행사다. ESG 경영의 일환으로 자원을 재순환하여 환경보호에 대한 인식을 제고하고, 회사의 기부활동뿐만 아니라 임직원들의 자발적인 나눔 활동을 독려하는 취지로 진행됐다. 이번 행사는 5월 24-25일 화성시 소재한 경동제약 생산본부 공장에서, 6월 1일 과천에 위치한 사옥에서 각각 진행되었으며, 임직원들이 5월 한 달간 기증한 의류, 잡화, 생활용품, 도서, 전자제품 등과 함께 2023년 그날엔 TV광고 및 지면광고에 사용된 의상과 촬영 소품 등 다양한 물품을 판매했다.

동이와 함께 하는 행복 나눔 바자회









회사는 판매뿐만 아니라 최다 물품 기부자 및 구매금액이 가장 큰 참여자에게 경품을 증정하고, 경매 및 행운권 추첨 등의 이벤트를 진행하여 임직원들의 열띤 호응을 이끌었다. 전 직원의 관심과 사랑으로 모인 판매 수익금은 총 4,104,300원으로 전액 사회복지공동모금회 사랑의열매에 기부했으며, 이 기부금은 (재)아름다운가게와 (사)열린의사회가 함께하는 의료취약지역 이웃돕기 캠페인 <아름다운 희망나누기 : 더 건강한 버스>를 통해 열악한 환경으로 의료사각지대에 놓인 주민들의 건강을 지키는데 사용될 예정이다. 또 판매되지 않은 물품들은 (재)아름다운가게에 기부하여 재활용을 통한 자원 순환에 동참했다. 행사 관계자는 “이번 친환경 나눔 기부 캠페인을 통해 임직원들에게 자원 순환의 중요성을 알리고 일상 속 탄소 중립 실천을 독려했다”며 “앞으로도 ESG 경영 강화를 위한 다양한 프로그램을 통해 ‘나눔’과 ‘친환경’의 가치를 임직원과 공유하고 사회에 실천하는 기업이 되도록 노력할 것” 이라고 말했다.

함께 나누는 그날엔! 플리마켓









○KB국민은행 낙성대역지점, 송천재단에 장학금 기부



KB국민은행 낙성대역지점은 5월 25일 송천재단에 5백만 원의 장학금을 전달했다.

○사랑의열매 유튜브 〈매생〉 촬영



회사는 4월 5일 사회복지공동모금회 사랑의열매에서 제작하는 법인기부자 대상 예능 콘텐츠 <매생>의 첫 번째 기업으로 촬영을 진행했다. 과천 본사에서 진행된 <매생>은 인기 유튜브 숏박스의 찐남매 '엄지윤', '조진세'가 출연하는 오피스 리얼 코미디로서 '착한 기업'을 배경 및 소재로 재미있는 대사와 상황극을 통해 흥미를 갖게 하며 나눔 문화에 대한 인식을 보다 친숙하게 느끼게끔 했다. 경동제약 직원의 역할을 맡은 조진세와 신입사원 역할을 맡은 엄지윤의 티키타카를 통해 자율좌석제, 건강기능식품 등의 경동제약이 갖고 있는 회사 문화를 엿볼 수 있으며, 자칫 무거울 수 있는 기부 문화에 대해 유쾌한 내용으로 풀어 보는 이들의 공감을 자아냈다.

○신제품 발매



회사는 SGLT-2 억제 당뇨치료제인 '다파진정, 다파메트서방정'을 출시했으며, 이어 설포닐우레아&SGLT-2억제제 복합 당뇨치료제인 '다파메피정'을 출시했다. '다파진정, 다파메트서방정'은 다파글리플로진 단일제 및 다파글리플로진/메트포르민 복합제로 SGLT-2를 억제하는 다파글리플로진을 주성분으로 한다. 다파글리플로진은 임상연구에 따르면 치료경험이 없는 제2형 당뇨병 환자에서 메트포르민과의 병용요법은 HbA1c, FPG, 체중 감소에 효과적이었고, 심부전으로 인한 입원, 심혈관 관련 사망 종합 위험률이 위약대비 유의하게 낮았다. 또한 신장의 포도당 재흡수를 억제하고 요중의 포도당 배출을 촉진하는 인슐린 비의존적인 기전으로 고혈당을 감소시켜 당뇨 치료의 혜택을 제시한다. 이어 출시한 '다파메피정'은 다파글리플로진/글리메피리드 복합제로, SGLT-2를 억제하는 다파글리플로진과 췌장에서 인슐린의 분비를 촉진시켜 혈당을 감소시키는 글리메피리드를 주성분으로 한다. 두 제제는 상호보완적으로 작용하여 당뇨 치료의 혜택을 제시한다.

○ 경동관련 보도

경동제약, 당뇨병치료제 라인업 강화

경동제약이 당뇨병 치료제 라인업을 강화한다. 경동제약은 SGLT-2(나트륨-포도당 공동 수송체 2) 억제제와 설포닐우레아(Sulfonylurea) 복합 당뇨병 치료제 '다파메피정'을 출시했다고 25일 밝혔다. 다파메피정은 제2형 당뇨병(성인 당뇨병) 환자의 혈당조절을 높이기 위해 식사요법 및 운동요법의 보조제로 투여되는 당뇨병 치료제다. SGLT-2를 억제하는 다파글리플로진과 췌장에서 인슐린의 분비를 촉진시켜 혈당을 감소시키는 글리메피리드 성분을 복합한 새로운 결합의 복합제다. 글리메피리드에 대한 추가용법 임상결과에 따르면 다파글리플로진과의 복합 요법에서 위약 대비 통계적으로 유의한 당화혈색소(HbA1c) 개선과 체중 감소효과를 보였다. 안정성과 내약성도 우수했다. 경동제약은 지속적으로 복합제 및 신제품 출시로 시장이 확대되고 있는 당뇨병 시장을 공략해 나갈 계획이다. 오는 9월에는 DPP-4 억제제 시타글립틴과 SGLT-2 억제제 다파글리플로진 성분 복합제를 출시할 예정이다. 회사는 지난해 11월 DPP-4 억제제 계열 '테네리틴정'과 '테네리엠서방정'을, 올 4월에는 SGLT-2 억제 당뇨병 치료제 '다파진정'과 '다파메트서방정'을 출시했다. [데일리팜 2023. 5. 25]

○ 공시사항

■ 분기보고서(2023.1Q)

자산총계	300,215,529,747	매출액	37,527,618,526
부채총계	51,989,505,115	영업이익	-4,112,977,976
자본금	15,684,383,000	당기순이익	-491,809,056
자본총계	248,226,024,632	주당순이익	-18

< 제48기 1분기 말, 연결기준, 단위 : 원 >

○ 경제용어 해설

▶블록딜

증권시장에서 기관 또는 큰손들의 대량매매를 의미한다. 일반적으로 매도자나 매수자가 원하는 주식을 시장에서 대량으로 거래할 경우, 해당 주식의 시장가격은 급등락 할 수 있다. 따라서 주식을 대량으로 보유한 주주와 매수자는 시장가격에 영향이 없도록 시간외 매매를 통하여 거래한다.


경동제약