

VOL

220

# Together Harim

함께해요 하림



2024  
09

# 보이지 않는 고릴라

한 가지에 집중하면, 명백히 존재하는 다른 것을 보지 못하는 현상



‘보이지 않는 고릴라’는 어느 한 가지에 집중하다 보면 나머지를 잘 인지하지 못하는 심리 효과로, 1999년 미국의 심리학자 다니엘 사이먼스와 크리스토퍼 차브리스의 실험에서 유래한 것입니다.

이는 대부분의 사람들이 현상을 ‘있는 그대로 정확하게’ 받아들이지 않으며, 우리의 인지구조는 특정한 영향을 얼마든지 받을 수 있다는 것을 알려줍니다.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 02 기획포커스<br>동물이 들어간 시사용어 소개<br>목차 | 14 하림 뉴스<br>2024년 8월<br>하림 주요 소식               |
| 04 기획기사<br>맞아하는 가을<br>마음 돌보기      | 20 제품이야기<br>이달의 신제품                            |
| 07 리더's 칼럼<br>식품안전센터장<br>양창호      | 21 하림인의 말말말<br>좀비 세상에서 살아남기 vs<br>공룡 시대에서 살아남기 |
| 08 대리점 탐방<br>우정푸드                 | 22 이달의 퀴즈<br>건강 꿀팁                             |
| 10 전국 닭 요리<br>진달래                 | 23 눈으로 보는 하림<br>하림과 함께한 사람들                    |
| 12 우리 팀을 소개합니다<br>운송지원팀           |  |



Date of Issue  
2024년 9월 1일

Publish  
(주) 하림 전북특별자치도 익산시 망성면 망성로 14

www.harim.com

# 맞이하는 가을 라틴 돋보기

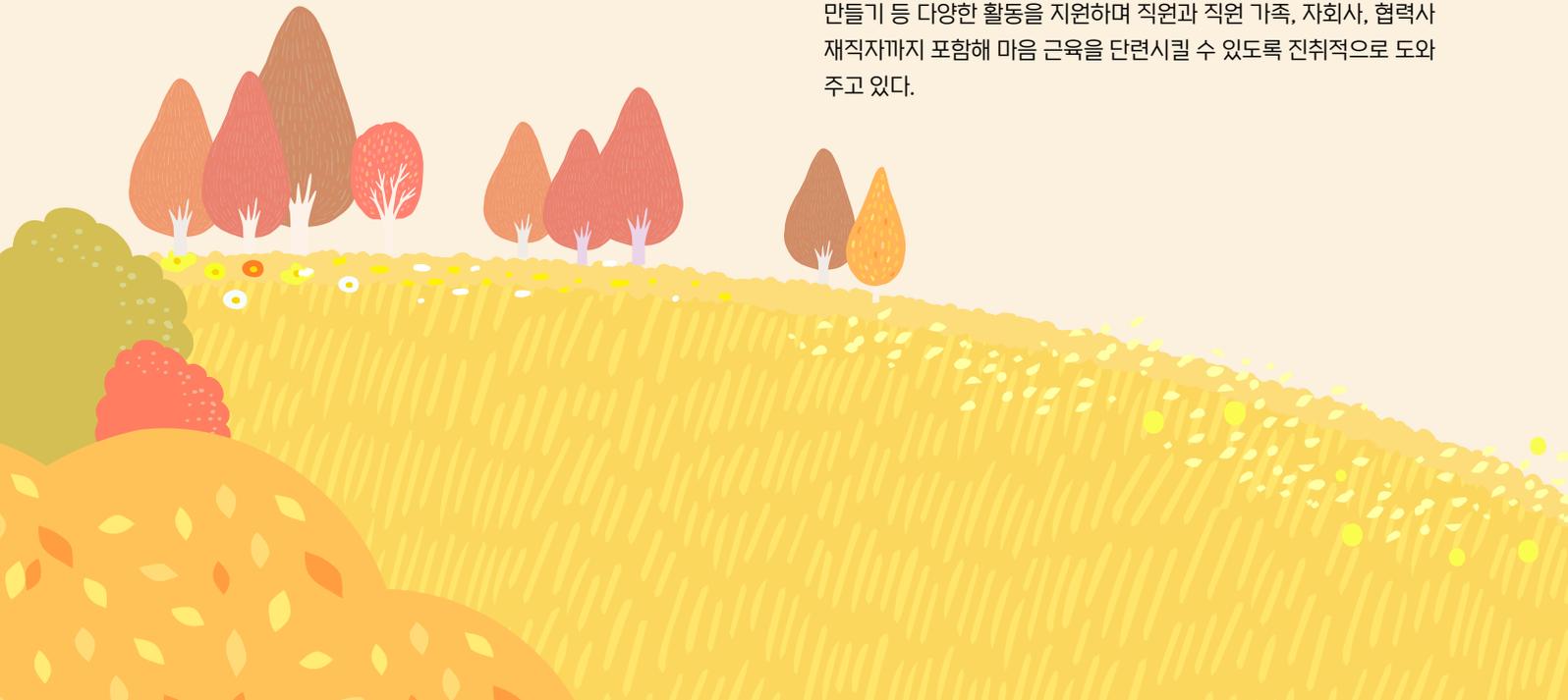
## 사그라든 열기

어느덧 가을이다. 여전히 낮은 더운 여름의 기세가 남아 있지만 때때론 에어컨 바람 없이도 시간을 보내기에 충분한 때도 있고, 슬그머니 긴 셔츠를 꺼내보기도 한다. 무더운 나날들에 갇혀 있는 지난달엔 가을을 나타내는 입추, 처서 등 절기를 맞는 게 어색했지만 맛닥뜨림과 동시에 가을이라는 문턱이 그리 높지 않았음을 깨닫게 된다. 처서가 지나면 귀신 같이 더위가 가시고 선선해지기 시작한다는 일명 '처서 매직'. 큰 기대와 달리 올해는 제대로 발휘되지 않았지만, 처서가 지나자 아침 저녁으로 느껴지는 공기가 조금은 달라졌음을 느끼게 된다. 조상들의 지혜, 24절기는 21세기에도 여전히 유효하다. 불꽃 같은 열기가 사그라든 또 하나의 공간도 있다. 파리. 144명의 열정과 패기가 화려하게 빛났지만 그 감동이 끝난지도 벌써 3주가 흘렀다. 다채로운 경기에서 많은 선수들이 짜릿하고도 기분 좋은 명장면들을 선사하며 감동을 선물했다. 선수들을 보면 멈추지 않는 도전, 무서운 집중력을 가지고 있는데 또 하나의 공통점은 평정심이 대단하다는 것이다. 엄청난 압박감에도 굴하지 않고 평온함을 유지하는 선수들을 보면서 회사에서의 내 모습을 돌아보게 되기도 한다. 작은 실수 하나에도 동공과 심장이 지진나는 나를 떠올리며 저런 강철 멘탈을 가질 수 있을까? 생각해본다.

## 임직원 마음 건강 솔루션

현대인에게 직장은 집에서 지내는 시간보다 더 긴 시간을 소비하는 곳으로 다양한 이해관계와 상하관계 속에서 생각보다 많은 스트레스를 받게 된다. 본인의 노력에 비해 성과가 낮기도 하고 여러 인간관계 문제나 과도한 업무 등으로 다사다난한 문제들이 생기기도 한다. 100세 시대, 앞으로도 직장이라는 주요하고도 단단한 굴레에 얽매어 있는 시간이 길 우리들에게 적당한 멘탈 관리와 마인드컨트롤이 필요하다. 누구나 일을 하면서 번아웃, 우울증 등을 경험할 수 있다. 취업 플랫폼 잡코리아가 지난 2017년 말 직장인 남녀 601명을 대상으로 조사한 결과 68.8%의 응답자가 직장 문제로 우울장애를 앓았던 경험이 있다고 답했다. 즉 10명 중 7명이 업무 중 우울감에 시달렸다는 말이다. 직장인 정신 건강 장애는 크게 주목 받지 못하고 있는 게 현실이지만 이에 대한 긍정적인 변화가 조금씩 일어나고 있다. 기업에서도 이 같은 움직임은 나타나고 있는데 특히 장시간 노동과 고도화된 업무로 정신적 고통을 받은 IT·게임 업계 등이 다양한 복지 제도를 마련하고 있다.

네이버는 2022년부터 사내 심리센터를 운영하며 임직원의 마음 건강을 챙기고 있다. 개인적인 고민부터 직장 내 대인관계 문제 등을 다양하게 다루며 연간 10회 상담 비용을 지원하고 있다. 카카오는 사내 전문상담·명상 공간인 '톡테라스'를 마련해 매일 오전 20분 명상, 1:1 심리상담, 국가공인안마사 자격 갖춘 헬스키퍼 등을 통해 직원들의 리프레시를 돕는다. 한전KPS는 '마음건강지원 프로그램'을 운영하고 있다. 온라인 스트레스 진단, 마음건강 예방 교실, 테라피·명상·만들기 등 다양한 활동을 지원하며 직원과 직원 가족, 자회사, 협력사 재직자까지 포함해 마음 근육을 단련시킬 수 있도록 진취적으로 도와 주고 있다.



지자체에서도 청년들의 마음 돌보기에 한창인데 서울시는 만 19~39살 청년들에게 무료 심리검사와 상담, 심리치료 등을 통해 대인관계(직장동료, 상사 등), 진로와 취업 문제 등 상호작용에 어려움을 겪는 이들을 돕고 있다. 부산시는 집단 치유 프로그램과 일대일 심리상담 서비스를 제공하는 '청년 마음 이음 사업'을, 경기도는 '마인드케어' 사업을 통해 청년들에게 소득에 상관 없이 1인당 연 36만원의 외래 치료비를 지원한다. 전남 나주시는 청년들의 사회적 고립 예방과 우울감 극복을 위한 웃음치료, 플라워테라피 등 서비스를 제공하고 있다. 정부 역시 지난 7월부터 '전국민 마음투자 지원사업'을 본격 시행하면서 2027년까지 100만 명을 위한 전문 심리상담을 일부 지원하고 오는 9월부터 SNS를 통해 국민 누구나 언제든지 마음건강 자가진단을 이용할 수 있도록 할 예정이다.

### 내 마음 보듬기

마음도 체력처럼 근육을 키울 수 있다면 좋을 텐데 마음 건강 챙기는 게 쉽지 않은 것이다. 마음이 흔들리고 있다면 여러 방법들로 지키는 연습을 해보자. 아침 루틴을 바꿔보는 것도 좋다. 바쁘고 피곤한 직장인의 아침, 해야 할 일들을 바꿀 순 없지만 아침 루틴에 변화를 줘서 일상의 변화도 꾀해보자. 명상 등을 통해 스트레스를 관리해보는 것도 좋는데 심장호흡법(감정 조절법) 방법을 추천한다. 손을 가슴에 얹고 심장에 집중해서 5초 동안 천천히 숨을 코로 들이마시고, 5초 동안 천천히 숨을 내뿜는다. 반복하다보면 마음이 조금 편안해질 것이다. 보이지 않는 마음을 정의하고 표현하는 건 쉽지 않다. 오늘 나의 기분을 점수나 색으로, 혹은 글로 일지를 작성해보는 것도 좋다. 자신의 마음 상태를 파악하고 대처 방법을 찾는 데 도움이 된다. 규칙적인 운동, 새로운 취미를 가지는 것도 직장에서의 압박감을 덜어주고 스트레스 해소, 삶의 균형을 유지하는데 도움을 준다. 디지털 디톡스도 또 하나의 방법인데 업무 내내 붙어 있었던 휴대폰, 컴퓨터를 멀리하면서 스트레스의 원인을 잠시 날려버리는 것도 좋다. 무엇보다 일과 나를 분리해 생각하고 온전한 나만의 시간을 갖으며 삶에서의 균형을 만들어 가는 게 중요하다.

외모, 집안, 성격, 자산, 학력, 직업까지 6가지 측면 모든 면에서 완벽함을 갖춘 사람을 의미하는 '육각형 인간'이 트렌드이지만 모든 방면에서 결점 없는 사람은 없다. 내 맘 같지 않은, 내 마음대로 되지 않은 직장에서 평정심 유지가 쉽지는 않지만 멘탈이 살짝 깨질지언정 부서지지 않는 방법을 만들어가며 100세 시대 통련해보자. 야외로 숨 돌리기 좋은 가을, 지친 마음 쉬어가며 내 마음 보듬기에도 힘써보자.

사내기자 | 김유리 대리



# 지칠 땐 귀엽고 맛있는 게 최고



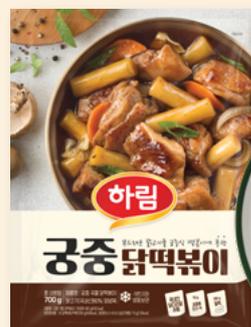
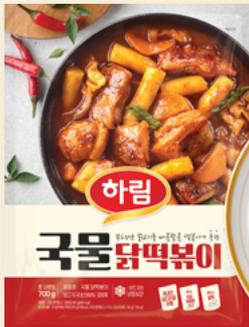
### 미니언즈 미니너겟 / 미니언즈 미니돈가스

에어프라이어 단 6분이면 만날 수 있는 귀여운 미니언즈 미니 너겟!  
보기만 해도 귀여운데 초미니 사이즈라 한 입에 쏙 들어가서 기분까지 좋아진다.  
미니언즈 슬리퍼 참도 동봉돼있어 샌들 꾸미기까지 쓸쓸하다.



### 미니언즈 미니치즈스틱

미니언즈 캐릭터를 떠올리게 하는 짧고 두꺼운 모양으로 다른 치즈스틱과 다르게 귀여움이 추가됐다.  
하지만 기존보다 치즈가 두꺼워져서 한 입 베어 물었을 때 더 많은 양의 치즈 풍미를 느낄 수 있어 배로 행복해진다.



### 국물닭떡볶이 / 궁중닭떡볶이

스트레스 받는 날이면 떡볶이가 당기곤 한다.  
매콤달콤 떡볶이에 닭고기까지 즐길 수 있는 닭떡볶이로 지친 마음을 달래보자.  
부드러운 국내산 닭다리살을 사용해 더 맛있게 먹을 수 있다. 단짠단짠이 당길 땐 궁중 국물 닭떡볶이로 가족과 함께 즐겨보자.

## “ 변화!! 글로벌 리더기업의 참모습으로 ”

“君君, 臣臣, 父父, 子子”(군군,신신,부부,자자)

어릴 적 시골에 변변한 도서관도 없었을 때 집에 '사서오경'이라는 책이 줄줄이 있어 심심할 때 한번 씩 읽어본 기억이 있다. 다른 책들과 달리 읽다보면 재미도 없고 지루해서 매번 잠들었던 추억들, 그중 세월이 지난 지금도 잊혀지지 않는 문구가 있어 소개하고자 한다. 제나라 경공이 공자에게 정치에 관하여 묻자 공자께서 대답하시기를 “임금은 임금답고 신하는 신하답고 아버지는 아버지답고 아들은 아들다운 것입니다”고 했다. 세월이 지나고 지난 지금도 이 말은 이치에 타당한 것 같다. 임금이 임금답지 않고 신하가 신하답지 않고 아버지가 아버지답지 않고 아들이 아들답지 않다면 나라도, 회사도, 가정도 결코 평온하지는 않을 것이다.

“飼育飼育, 生産生産, 營業營業, 品質品質”(사육사육, 생산생산, 영업영업, 품질품질)

하림이 글로벌 리더 기업의 참모습을 갖추고 지속적으로 성장하기 위해서는 사육은 더 사육다워야하고 생산은 더더 생산다워야 한다. 그리고 영업은 더더 더 영업다워야하며 품질은 더더더더 품질다워야 한다.

사육에서는 건강한 닭을 키워 공급함과 동시에 계절과 관계없이 잔류물질과 살모넬라에서 자유로운 안전한 원재료를 꾸준히 공급하고 원가 경쟁력을 유지할 수 있어야 한다. 지난 7,8월 흑서기 출하농장을 방문하며 상처반을 격려하고 1마리 닭이라도 살리려고 땀흘리는 모습에서 올해는 더 사육다워지는 모습을 볼 수 있었다.

생산에서는 영업과 소비자가 원하는 제품에 품질과 위생을 보장해야 한다. 얼마 전 삼복을 마무리하면서 영업에서 이런 말을 했다. 과거 생산은 “못해, 불가, 능해” 이런 이야기가 많았는데 올해는 “해볼게”라는 이야기가 많았다고, 원하는 제품을 적시에 공급할 수 있는 능력, 앞으로 생산이 더더 생산다워졌다는 말을 자주 들을 수 있다는 생각이 든다. 영업에서는 사육과 생산에서 노력한 제품에 부가가치를 만들어야 한다. 사육에서 안전성을, 생산에서 품질과 위생을 보장하기 위해 노력했기에 경쟁력 있는 영업 활동을 진행해 왔다. 25년차 삼복을 보내면서 하림의 조직문화가 많이 변해가는걸 자주 느낄 수 있었다. 상대 조직을 칭찬하고 격려하며 영업 조직의 목표달성에 대해 사육과 생산, 지원 조직에 감사함을 표현하는 영업 조직, 올해부터 영업이 더더더 영업다워졌다고 생각된다. 끝으로 품질은 사육과 생산, 영업과 소비자의 접점에서 참다운 품질을 실현해야 한다. 하림에서, 외부사업장과 협력업체에서 생산되는 모든 제품에 대해 품질과 안전, 위생을 보장하고 문제가 발생하기 전에 예방을 위한 노력을 해야 한다. 작은 노력과 비용을 투자해 사전에 위험을 예방할 수 있는 시스템과 프로세스도 새롭게 구축해야 한다. 그리고 문제가 발생하면 초기에 적극적으로 개입하여 회사 이미지가 실추되지 않도록, 사회적 이슈가 되지 않도록 행동해야 한다. 식품안전센터 조직을 운영하면서 올 여름 품질 문제가 생겨 영업 조직장에게 미안하다고 전화를 드렸는데 되려 저를 격려하면서 영업에서 잘 처리해 보겠다고 앞으로 재발되지 않도록 해달라는 말을 들으면서 품질이 더더더더 품질답도록 많이 노력해야겠다는 생각이 들었다. 식품안전센터 산하 조직원들과 힘을 합해 하림의 품질이 더 성숙될 수 있도록 앞으로 노력하겠다고 다짐해 본다.

“溫故知新”(온고지신)

요즘 우리 회사는 Y세대(1980년대 후반부터 1990년대 중반에 출생)와 Z세대(1990년대 중반부터 2000년대 중후반에 출생), 알파세대(2000년 후반이후에 출생) 그리고 X세대(1960년 중반부터 1980년 초반에 출생)라 불렀던 어르신들과 어제와 오늘, 그리고 내일도 함께 생활하며 공동의 목표를 위해 일하고 있다.

온고지신, 옛것을 익히고 그것을 통해 새것을 알게 된다는 고사성어. 하림은 다양한 세대가 어울려 일하면서 서로의 생각이 다름을 리더들은 통 크게 인정해야 한다.

그리고 그 안에서 전통적인 가치와 현대적인 혁신 사이의 균형을 유지하면서 서로 보완하고 발전시켜 나가야 한다. 그러기 위해서는 옛것을 배움으로써 선배들의 지혜와 가르침을 얻을 수 있으며, 이를 통해 현재와 미래를 더 나은 방향으로 이끌어 나갈 수 있다고 본다. 벌써부터 2025년 성수기가 기대된다.

靑出於藍(청출어람)

2024년 지난 성수기를 돌아보면 사육과 생산, 영업과 지원 조직에서 작년보다 더 큰 성과와 보람이 있었다고 판단된다. 하림은 올해, 작년 성수기를 돌아보며 문제된 부분들을 미리 준비하고 조직간 동료간 비난보다는 칭찬과 격려의 조직문화로 우리도 모르게 서서히 변했다는걸 확인할 수 있었다. 청출어람, 스승보다 뛰어난 제자라는 고사성어다. 하림에서 선배보다 뛰어난 후배들이 많아 청출어람이라는 말이 자주 들린다. 리더들이 후배들의 성장에 지금보다 더 관심과 애정을 가진다면 하림이 진정한 글로벌 리더 기업의 참모습을 갖추지 않을까 생각된다.

양창호 식품안전센터장





정세하 과장

경기도 수원에 위치한 '우정푸드'는 정직과 품질을 철학으로 삼아, 장기적인 성장과 함께 하림 제품의 가치를 높이는 대리점이다.

오늘은 정우정(57) 대표의 차세대 경영자인 정세하(27) 과장을 만나 우정푸드의 이야기를 들어보았다.

#### 우정푸드의 시작

정우정 대표는 원래 동양매직 총무과에서 10년 동안 근무를 하였다. 동양매직이 첫 직장이었지만 딸 셋을 키우면서 더 많은 수입이 필요하다는 생각에 2002년에 지인이 운영하던 사업을 인수하며 유통사업을 시작하게 되었다. 처음에는 수원에서 '경수유통'이라는 이름으로 운영되었고 2012년 '우정푸드'로 변경해 본격적으로 하림 인증 대리점으로 자리 잡게 되었다. 그녀는 "아버지께서 사업에 대한 애착을 가지고 시작하자는 마음으로 본인의 이름이 들어간 상호명인 '우정푸드'로 변경하였다"며 상호에 대한 유래를 밝혔다.

우정푸드는 현재 13명의 직원이 함께하고 있고, 연매출은 2023년 기준 약 80억 원으로 꾸준히 상승세를 이어가고 있다. 약 70개의 거래처 중 40곳이 농협이고 나머지 30곳은 일반 거래처이며 서로 상생 협력하자는 모토로 일을 진행하고 있다.

처음에는 일반 거래처만 있었지만, 사업 중순부터 농협과의 거래를 시작하였고 코로나 팬데믹 동안 매출이 오히려 상승해 올해는 100억 원을 목표로 하고 있다.

**특별한 영업 방식**

영업 방식에 대한 물음에 정세하 2세 경영인은 “매출이 큰 거래처에는 매대 관리 인력을 추가로 배치해 운영하여 효율성을 극대화 한다”며 “단순히 주문을 받아 물건을 전달하는 것에 그치는 것이 아니라 매대를 직접 운영하여 재고 수량을 유동적으로 조절하고 시장의 반응을 즉각적으로 체크한다”고 말했다. 차별화된 영업 방식이 현재 우정푸드의 이름을 지켜온 노하우라고 하였다.

추가적으로 하림의 프리미엄 라인인 ‘자연실록’을 중심으로 판매하고 있다는 점을 내세웠다. 정우정 대표는 “정직하게, 실력으로 보여주자”라는 철학 아래, 프리미엄 제품으로 승부를 보며 고객들로부터 신뢰를 얻고 있다. 이로 인해 “하림 제품만을 고집하는 거래처도 생겨났다”라고 자부했다.

물론, 이런 우정푸드에게도 사업이 항상 순탄한 것은 아니었다. 가장 힘들었던 때는 인력난과 수급의 불안정, 재고 관리에서 문제가 있었을 때였다. 이러한 문제를 해결하기 위해 수급의 안정성을 확보할 수 있는 농협과의 거래를 시작하며 많은 노력을 하게 되었다.

그리고 그녀는 하림에게 고마운 점이 있다고 말했다. 항상 고객 클레임에 빠르게 대응해 주고 올해는 특히 공급 안정화에 많은 신경을 써준 점을 언급하며 감사의 마음을 전했다.



**2세 경영의 시작**

정우정 대표의 딸, 정세하 과장은 25살에 2세 경영에 합류했다. 2세 경영의 시작은 잘 키운 사업을 물려줄 아들이 없으며 아쉬워하는 정대표에게 첫째 딸인 그녀가 자신이 이어받겠다고 뜻을 전하면서 시작되었다. 처음에는 회계 관련 일을 하며 자연스럽게 경영을 배웠다. 그리고 아버지께서 일을 알려주시긴 했지만, 대부분 혼자 부딪히며 배워갔다.

“여자도 다 할 수 있어야 한다는 마음으로 1톤 트럭을 몰고 배송도 다녔다”라고 말한 그녀는 그렇게 조금씩 경험을 쌓아가며 성장하였고, 이제는 아버지의 빈자리가 느껴지지 않을 만큼 회사경영을 책임지고 있다.

그리고 그녀는 “저희 목표는 매출 100억 원이다. 온라인보다는 오프라인에서의 확장을 더 중요하게 생각하고 있다. 특히 농협 쪽에서 하림 제품의 비중을 더 늘릴 계획이다”라며 우정푸드는 앞으로도 거래처와의 협력을 통해 사업을 확장할 계획이라고 밝혔다.

**특별한 복지와 다짐**

우정푸드에는 다른 유통업체에는 없는 특별한 복지가 있다. 첫째 주와 셋째 주 목요일은 전체 휴무를 실시하고 있다. 주 6일제가 대부분인 유통업체에서 이러한 복지는 정말 큰 혜택이라고 말했다. 그리고 이런 문화가 잘 정착이 되면 주 5일제를 시행해 볼 계획이라고 했다. 그뿐만이 아니라 올해는 새로운 복지를 위한 구상도 하고 있다. “장기근무자 복지 향상을 위해 5년 차 직원에게는 일본, 10년 차 직원에게는 베트남 여행을 지원할 계획이다”라며 아직은 비밀이라고 조심스럽게 말했다. 이처럼 직원들이 즐겁게 일할 수 있는 환경을 조성하기 위해 노력을 하고 있다.

마지막으로, 2세 경영인 정세하 과장은 인터뷰를 마무리하며 가족과 직원들에게 깊은 감사를 전했다. 그녀는 “아버지, 이제는 고생을 내려놓으시고 인생을 즐기시길 바랍니다. 그리고 직원분들이 더욱 즐겁게 일할 수 있는 환경을 만들어 나가겠습니다”라는 다짐을 남겼다.

대구의 닭조림 맛집  
매콤달콤한 고추가루 닭조림으로 미식가들을 사로잡다.



## 진달래



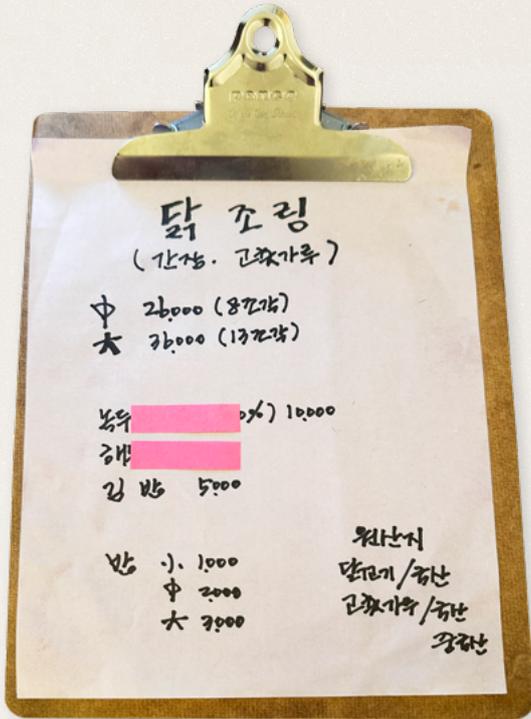
한식 세계에 들어서면 다양한 닭 요리를 만날 수 있다. 그중에서도 찜닭과 닭조림은 자주 혼동되는 요리 중 하나이다. 이 두 요리는 비슷한 재료를 사용하지만, 조리 방법과 맛에서 뚜렷한 차이를 보인다. 찜닭은 국물이 풍부하고 달콤하면서도 매콤한 맛이 특징이며, 다양한 채소와 당면이 들어간 반면, 닭조림은 상대적으로 간단한 양념과 적은 양의 국물로 담백하면서도 깊은 맛을 느낄 수 있다.

대구의 '진달래'는 독특한 매콤달콤한 닭조림으로 큰 인기를 얻고 있다. 달큰하면서 짭조름한 간장 베이스와 풍부한 굵은 고춧가루가 조화를 이루는 닭조림으로, 한국인이거나 누구나 만족할 수 있는 맛으로 미식가들의 입맛을 사로잡고 있다.



📍 진달래

대구광역시 중구 국채보상로142길 33-32



간장 베이스에 매콤한 고춧가루가 들어간 '진달래'만의 특제소스는 단맛과 매운맛이 균형을 이루고 있다. 짭조름한 간장의 맛이 먼저 입안을 감싸며 깊고 풍부한 풍미를 선사하고, 이어서 고춧가루의 매콤한 자극이 코골을 자극하면서 식욕을 더욱 돋운다. 닭고기 안까지 간이 잘 배어있어 한입 먹을 때마다 입 안 가득 퍼지는 복합적인 맛의 조화가 일품이다.

'진달래'의 닭조림은 전통적인 닭조림 요리와는 달리 야채가 전혀 들어가지 않는 것이 특징이다. 오롯이 양념 맛으로만 승부한다. 큼직한 닭다리와 빨간 양념이 끝이다. 이로 인하여 닭조림의 본연의 맛과 양념의 깊이를 온전히 느낄 수 있지만, 야채가 없는 것이 다소 아쉬울 수 있다.

그러나 야채의 부재를 훌륭하게 보완해 주는 정성껏 준비된 6~7가지의 다양한 반찬이 제공된다. 어묵조림, 무생채, 문어숙회, 멸치조림, 땅콩조림, 메추리알 조림 등은 닭조림의 부드러운 식감과 대조를 이루며, 다양한 식감을 즐길 수 있는 기회를 제공한다.

이곳의 닭조림은 김밥과 함께 먹으면 그 맛이 더 좋다. 김밥의 부드러운 밥과 신선한 재료가 가진 순수한 맛이 닭조림의 매콤하고 진한 양념과 만나면서 다른 맛의 층이 조화롭게 어우러진다. 김밥의 담백함과 닭조림의 강렬한 양념이 입안에서 섞이면서 감칠맛과 매운맛이 균형을 이루고, 다양한 맛은 단순히 배를 채우는 것을 넘어 식사 즐거움을 더해 준다.

그릇의 바닥이 보일 때 즈음, 남은 고기를 잘게 잘라 공기밥을 비벼 먹으면 닭조림을 또 한 번 완벽하게 느낄 수 있다. 소스와 밥이 섞이면 그 깊고 진한 맛이 더욱 강조돼 마지막 한 숟가락까지 맛있게 즐길 수 있다. 식사의 만족도가 한층 더 높아지는 필수 코스라고 할 수 있다.

대대로 물려오는 점포, 오래된 분위기에 맛까지 보장된 일명 '노포'가 요즘 MZ에게 유행인데, 이곳 '진달래'는 그 노포의 분위기까지 완전하게 갖추고 있다. 작은 가게임에도 불구하고 닭조림의 알찬 맛이 어우러져 오랫동안 기억에 남는 맛집이 될 것이다. 진정한 닭조림을 먹고 싶다면 단일메뉴로 많은 사람에게 애정 받는 진달래를 찾아보자.

# 운송을 통괄하고 관리하는



# '운송지원팀'

## 운송지원팀



**윤동준 과장(팀장)**  
운송지원팀 업무 총괄

수도권 센터



**윤태웅 과장**  
익산센터 수·배송관리  
차량관제, 예산, 인수증관리



**손우영 과장(수도권센터장)**  
수도권센터 업무 총괄



**백충호 대리**  
정읍센터 수·배송관리, 시스템 개발,  
거래처착지시스템, 근태관리



**문대원 과장**  
제품분배 출하관리, 인수증관리



**문인균 대리**  
익산·정읍 회수용기관리  
근태관리, 인수증관리



**이대호 대리**  
배송, 배차관리  
P-BOX 및 팔레트 회수관리

①

**운송지원팀의 주요 업무와 역할이 무엇인가요?**



윤동준 팀장

신선한 하림의 제품을 도착 지점까지 빠르고 안전하게 이동시키는 유통 및 물류 과정에 대한 총괄 업무를 수행하고 있습니다. 수·배송(운송)을 할 때 발생하는 비용을 최소화 하며 고객 서비스를 향상시키기 위해 노력하고 있습니다. 특히 쿠팡, 이마트와 같은 거래처에서 요청하는 조건을 충족시켜 신선 및 가공 제품들을 운송하고 있습니다.

②

**운송지원팀에서 필요하다고 생각하는 중요한 역량은 무엇인가요?  
그렇게 생각하는 이유가 있으신가요?**



윤동준 팀장

‘유연한 태도’가 필요합니다. 당일 주문·배송을 원칙으로 진행하다 보니, 영업사원이나 거래처의 요청에 따라 수시로 계획이 변경됩니다. 이러한 부분에 대응할 수 있는 유연한 태도가 가장 중요한 역량이라고 생각합니다.



윤태웅 과장

‘분석 능력’이 중요하다고 생각합니다. 전국 각지에 있는 거래처까지 빠르게 가기 위한 최적의 배송 루트를 짜야 하기 때문입니다. 현재 차량운행관리시스템을 통해 체계적으로 루트를 관리하고 있으며, 해당 경로가 최적의 경로인지 분석하는 능력이 필요합니다.



문인균 대리

타 부서와의 소통 능력도 중요합니다. 거래처뿐만 아니라 회사 내의 마케팅, 영업, 총무팀 등 다양한 부서와의 소통이 필요하기 때문에 원활한 커뮤니케이션 능력도 빠질 수 없는 역량이라고 생각합니다.

③

**업무를 하시면서 기억에 남았던 일은 무엇인가요?**



백중호 대리

팀의 특성상 예측할 수 없는 돌발 상황이 많습니다. 새벽에 일어나는 차량 사고에 대응하기 위해 현장에 나가는 경우가 종종 있는데, 퇴근 후에 잦은 사고가 한 번에 몰아쳐서 온 적이 있습니다. 저녁부터 새벽까지 대응하느라 팀원들 전부 고생했던 일이 기억에 납니다. 여담으로 저희 팀원들은 차에 경광봉을 싣고 다닙니다 하하.



문인균 대리

업무 특성상 정신적·체력적으로 힘든 일이 많지만 그만큼 보람찬 일도 많습니다. 현업에서 요청하는 긴급 배송 견에 빠르게 대응했을 때, 거래처 사장님들이 고맙다는 인사를 전할 때 등 문제가 발생하면 팀원들끼리 같이 해결하면서 보람과 일에 대한 자부심을 느낍니다.

④

**운송지원팀의 매력은 무엇인가요?  
팀 자랑 부탁드립니다!**



백중호 대리

팀원들끼리 서로 힘이 되어주고 이끌어주는 엄청난 팀워크를 자랑합니다. 역할 분담이 잘 되어 있어서 한 명이 힘들어하거나 뒤처지면 다른 팀원들이 서포트 해주며 힘든 부분을 채워나갑니다. 딱딱한 상하관계보다는 편안하게 고민 상담도 할 수 있는 선후배 사이 같은 편안한 팀 분위기가 저희 팀의 최고 매력입니다!



문인균 대리

저희 팀의 매력은 팀장님입니다. 거칠어 보이지만 따뜻한 매력이 있습니다. 이 팀에 와서 ‘가족 같은 팀’이라는 의미를 알았습니다. 맛있는 음식도 사주시고, 옷도 사주시며 한 명 한 명 가족처럼 챙겨주시는 팀장님이 계셔서 팀원들이 힘을 내며 일을 할 수 있는 것 같습니다.

⑤

**바쁜 성수기를 보낸 팀원들에게  
따뜻한 한마디 부탁드립니다!**



윤동준 팀장

(욕봤네 욕봤어. 한 톱 쓸게~)  
해가 가면 갈수록 운송지원팀의 영향력이 늘어나는 것 같아서 좋고, 각 팀원들의 노하우와 업무 스킬이 나날이 성장하고 있어 정말 자랑스럽고 고맙다는 말을 전하고 싶습니다.



윤태웅 과장

올해는 지금까지 큰 사건 사고 없이 지나가서 다들 고생 많으셨다는 생각이 들고, 이렇게 수월하게 일할 수 있게 팀원들 덕분이라고 생각합니다. 고생해 준 팀원들 고맙습니다.



백중호 대리

항상 바쁘고 어려운 상황에도 웃음을 잃지 않고 격려와 열정을 다해주는 팀원들! 정말 존경스럽습니다.



문인균 대리

걸은 강하지만 속은 따뜻하고 다정한 팀장님, 그리고 고생해 주신 팀원분들! 모두 사랑합니다♥

사내기자 | 전지성 사원



## News01 시원한 물폭탄과 닭가슴살햄 챔의 만남 2024 워터밤 인천 참가해 홍보



우리 회사는 지난달 3일 인천광역시 상상플랫폼에서 개최된 워터밤 2024 행사에 참여했다. 지난 2015년부터 진행된 워터밤은 점차 관객들의 인기를 얻으며 여름철을 대표하는 페스티벌로 자리매김했다. 시원한 물폭탄이 쏟아지는 이번 워터밤에서 우리 회사는 뜨거운 여름철 다이어트 식단에 잘 어울리는 닭가슴살을 홍보했다. 워터밤은 지난 2015년부터 진행 점차 관객들의 인기를 얻으며, 여름철을 대표하는 페스티벌로 자리매김했다. 약 14,000명이 참여한 워터밤 2024에서 '닭가슴살햄 챔' 브랜드로 참여해 닭가슴살 챔으로 만든 챔마요덮밥, 챔스틱, 바로먹는 챔 샐러드 2종

등의 메뉴를 선보였다. 이 날 행사에서는 다양한 이벤트도 진행됐다. 챔의 지방 함량 셀링포인트인 3%를 헬시 넘버로 해 '3'이 나올 때마다 경품을 증정하는 햄머גיע 이벤트가 운영됐다. 또 대학생 서포터즈인 하림 유니버스가 닭가슴살햄 챔 랜덤 퀴즈 맞추기를 진행해 챔 비치볼, 챔 선물세트 등 푸짐한 경품을 증정했다. 닭가슴살햄 챔 브랜드 매니저 심희종 사원은 "날이 덥고 힘들었지만, 여름을 맞아 몸매관리에 열중인 2030 젊은 헬스유저들에게 저지방 고단백으로 건강하고 맛있는 챔 브랜드 제품을 널리 알리게 되어 뿌듯했다"며 소감을 밝혔다.

사내기자 | 김동휘 대리

## News02 판교 현대백화점에서 미니언즈 만났어요! 하림X미니언즈 콜라보 제품 전시



우리 회사 가공식품사업은 지난달 2일~15일 미니언즈 팝업스토어를 운영했다. 판교 현대백화점에서 열린 미니언즈 팝업스토어는 지난 7월 출시된 미니언즈시리즈 3종, 영화 개봉과 함께 더 많은 소비자를 만날 수 있도록 하기 위해 진행됐다. 팝업스토어에는 대형 더미팩과 제품들이 전시돼 많은 방문객들의 이목을 끌었다. FozenHMRBM팀 이수민 사원은 "방문객들이 귀여운 미니언즈와 인 증샷을 남기며 즐거워하는 모습에 뿌듯함을 느꼈다"며 "팝업스토어 종료 이후에도 다양한 채널에서 미니언즈 시리즈를 만날 수 있으니 지속적인 관심을 부탁한다"고 전했다.

사내기자 | 남다빈 사원

1 시원한 물폭탄과 닭가슴살햄 챔의 만남  
2 판교 현대백화점에서 미니언즈 만났어요!

3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

## News03 “우리 엄마가 다니는 하림! 자랑스러워요”

임직원 가족 75명 가족 초청 행사 진행



우리 회사가 ‘하림 가족 HCR투어 초청 행사’를 진행해 훈훈한 시간을 마련했다.

지난달 12~13일, 하림 가족 75명은 본사를 방문해 신선한 닭고기가 식탁에 오르기까지의 여정을 보고, 듣고, 만지고, 먹어보는 오감체험 프로그램에 참여했다.

특히 명예사원증, 가족사진 촬영, 팝업 포토존, 오찬, 선물세트 등 가족들을 위한 특별한 이벤트를 마련해 투어의 만족도를 높였다.

초청 행사에 참여한 총무팀 이홍구 사원의 가족은 “가족 초청 투어를 통해 하림이라는 이름의 의미와 역사, 닭고기를 만드는 과정 등을 현장에서 체험할 수 있어 뜻깊은 시간이었다”며 “가족이 일하는 회

사에 대해 자부심을 가질 수 있는 순간이었다”며 감동을 전했다.

가족을 초청한 ICP사업팀 전세희 팀장은 “엄마가 일하는 회사가 어떤 곳인지 아이들에게 자랑스럽게 말할 수 있는 시간을 만들어줘 감사하다”며 “이번 시간을 통해 엄마가 하림에 다니는 걸 부듯해하는 아이들을 보니 저 역시 기분 좋아지는 귀한 시간이었다”고 말했다.

한편 HCR 투어는 지난해 연간 방문객 2만 여 명을 기록하며 체험학습과 식품산업관광의 명소로 자리매김하고 있다.

올해 3만 명 유치를 목표로 나아가고 있는 HCR 투어는 한 달에 3,000명 이상 방문하며 방문객들의 오감을 사로잡고 있다.

현재 HCR투어는 투어 동선 변경, 포토존 추가 설치 등 리뉴얼을 진행하며 시즌 2를 준비하고 있다.

사내기자 | 김유리 대리

## News04 말복 맞이 삼계탕 나눔 봉사 펼쳐

사회복지시설 찾아 건강한 여름나기 지원



우리 회사는 지난달 14일, 말복을 맞아 축산환경관리원(원장 문홍길), 세종특별자치시 사회복지협의회(회장 김부유)와 함께 세종시 사회복지시설 ‘방주의집’을 찾아 입소 장애인들에게 삼계탕 배식봉사를 진행했다.

이날 ‘하림사랑나눔봉사단’과 함께한 관계기관 봉사자들은 방주의집 입소 장애인 200여 명에게 직접 준비한 삼계탕과 수박 등을 대접하며 무더위로 지친 몸에 조금이나마 힘이 되길 바란다는 마음을 전했다.

이날 행사에 참가한 한 직원은 “정성스럽게 준비한 식사를 맛있게 드시는 모습에 부듯했다”며 “앞으로 이와 같은 행사에 더욱 관심을 갖고 지속적인 봉사활동을 이어가고 싶다”고 말했다.

축산환경관리원 문홍길 원장은 “이번 행사를 통해 공공기관으로서의 사회적 책임을 다하며, 기업과 농장, 사회복지시설이 연계된 지속

가능한 나눔 활동을 이어가고자 한다”며, “앞으로도 다양한 사회공헌 활동을 통해 우리 사회에 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 노력하겠다”고 전했다.

세종특별자치시 사회복지협의회 김부유 회장은 “지역사회 어려운 곳들을 위해 늘 관심 갖고 지원해주는 기업 및 봉사자분들께 감사하다. 위생적이고 안전한 축산물 생산을 위해 애쓰시는 축산환경관리원과 물품을 후원해 주신 하림 임직원들께 감사드린다”며 우리 협의회는 앞으로 복지사각지대를 꼼꼼히 살펴 그들의 문제를 해소할 수 있도록 적극 노력하겠다”고 밝혔다.

한편 하림은 2012년부터 13년째 ‘사랑의 맛데이’ 행사를 마련해 차상위 계층 및 독거노인을 초청해 삼계탕을 대접하는 지역밀착형 사회공헌활동도 이어오고 있다. 앞서 지난 6월 ‘하림사랑나눔봉사단’ 40여 명은 익산지역 어르신 500여 명을 초청해 삼계탕과 치킨 등을 대접하는 등 ESG경영 실천에 앞장서고 있다.

사내기자 | 백의철 차장

- 1
- 2
- 3 임직원 가족 75명 가족 초청 행사 진행
- 4 말복 맞이 삼계탕 나눔 봉사 펼쳐
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

## News05 병아리 품질 향상 위한 노력 이어가 부화장 및 입추 농장 취약 요인, 품질 등 조사



우리 회사가 병아리 TFT를 통해 품질 향상을 위한 노력을 아끼지 않고 있다.

병아리TFT는 지난 6월 사육사업부, 종계부화사업부, 사료사업부, 안전검사팀 등이 한 팀이 되어 품질 개선을 위해 꾸려졌다.

TFT는 종계, 부화, 사육 환경, 영양 및 면역 등 사육 전반적으로 개선 요인을 분석하고 이에 따른 전략을 수립하고 있다.

지난달 9일 TFT는 부화장 중 한 곳인 무장부화장을 방문해 부화장 내 취약요인 및 병아리 품질을 조사했다. 또 이 병아리를 입추하는 농장도

점검해 전체적인 프로세스를 확인했다.

부화장에서는 부화장 상태, 백신 접종 및 당일 부화된 병아리 중량, 균일도, 항문온도, 날개 상태 등 전반적인 품질을 확인했다. 이어 농장에서는 입추 준비 상태 및 병아리 활력도, 사료 품질 등을 점검했다.

이강현 사육사업부장은 “병아리 TFT는 우리 회사 육계의 전반적인 품질 향상을 위한 첫걸음이다”며 “오는 12월까지 부문별 개선항목을 만들고 단계별로 추진해 최고의 병아리 품질을 만들 수 있도록 노력해 나가겠다”고 말했다.

한편 사육사업부는 입추 농장 점검표 작성, 백신 접종현황 파악 및 접종률 개선 등 병아리 및 육계 품질 향상을 위해 꾸준히 노력 중이다.

사내기자 | 강승현 사원

## News06 병아리 분양차 기사 간담회 실시 현장에서의 고충, 애로사항 등 이야기 나눠



우리 회사 사육사업부는 지난달 9일 성수기에 고생한 병아리 분양차 기사들의 노고를 치하하기 위해 간담회를 진행했다.

이번 간담회는 조현성 사육사업대표를 비롯해 이강현 사육사업부장, 이형준 종계부화사업부장, 병아리 분양차 기사 약 20여 명이 참여했다.

간담회에서는 우수 기사로 선발된 기사에게 감사패를 수여하고, 현장에서

의 고충 및 애로사항, 회사의 방향성에 대해 허심탄회하게 이야기를 나눴다.

조현성 사육사업대표는 “하림을 위해 성수기에도 노력을 아끼지 않은 기사님들에게 진심으로 감사의 말씀을 드린다”며 “이번 간담회를 통해 파악한 애로사항을 해결할 수 있는 상생방안을 마련하도록 노력하겠다”고 말했다.

사내기자 | 강승현 사원

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 병아리 품질 향상 위한 노력 이어가
- 6 병아리 분양차 기사 간담회 실시
- 7
- 8
- 9

# News07 2025년 이글 제품 논의 이어가 신제품 개발 워크숍 진행



우리 회사는 지난달 22일 본사 대회의실에서 2025년 대비 신제품 개발 회의를 진행했다. 신제품 개발 회의에서는 상반기 전반 리뷰를 시작으로 올해 출시한 신제품들의 성과에 대한 정량평가<sup>1</sup>와 VOC(voice of customer)를 기반으로 한 정성평가<sup>2</sup>가 진행됐다. 리뷰에 이어 시장 트렌드 및 소비자 니즈를 분석하고, 3C(Customer, Company, Competitor)분석을 통해 경쟁사 출시동향을 파악, 제품군별 주요 전략방향성 논의가 이루어졌다. 전략을 기반으로 제품 개발 가능성, 공정, 맛, 시장 반응성 등에 대한 아이디어

어를 공유했다. 또 실무담당별 개별 논의 후 구체화, 점수화를 통해 실제 상품화 리스트에 올라갈 제품을 선정하기 위한 투표도 진행됐다. 가공식품사업 R&D실 온지현 사원은 “이렇게 다같이 모여 25년도 하림을 이끌어갈 원동력에 대해 논의할 수 있어 의미있는 시간이었다”며 “아이디어의 좋고 나쁨은 어떻게 실행하느냐에 달려있다고 생각하기 때문에 실무진으로서 신제품 출시까지 모든 역량을 쏟아 부을 수 있도록 하겠다”며 포부를 밝혔다.

사내기자 | 김동휘 대리

1 정량평가 : 말 그대로 '양' 또는 '수량'과 관련된 것. 객관적으로 평가할 수 있는 수량과 데이터, 통계에 중점을 두어 평가하는 방법

2 정성평가 : 질적인 것. 주관적이며 내용, 가치, 전문성 따위의 자체적 기준에 따라 평가하는 방법

# News08 소방합동훈련으로 생명과 재산 보호해요 119신고, 피난 유도 등 훈련 진행



우리 회사 정읍공장은 지난달 20일 소방합동훈련을 실시했다. 소방합동훈련은 공장 내 화재 발생 시 대형 사고로 이어질 가능성이 높아 이를 대비하기 위해 마련됐다. 이날 훈련은 정읍소방서 현장대응단장, 임직원 등 45명이 참가한 가운데 훈련 시나리오를 바탕으로 진행됐다. 훈련내용은 119 신고, 상황 전파 및 피난 유도, 소화장비 사용법 시연 등의 훈련을 함께 진행했다. 특히 실제 방수 훈련 강평을 통한 지속적인 대처 방법 논의 등으로 훈련을 실시하여 정읍공장 자위소방대원의 신속하고 정확한 초기 화재 진압 능

력을 향상시켰다. 차대진 가공공장장(정읍)은 “앞으로도 인명 및 재산 피해를 최소화할 수 있도록 정기적인 훈련을 실시하여 안전한 시설환경 조성을 위해 최선을 다하겠다”고 전했다. 한편 본사도 지난달 16~22일 본사 사무실, 현장 작업장, 바이오 건물, 폐수처리장 등 사업장 전체에 대한 종합정밀점검을 실시해 소방시설의 정상 작동 여부를 점검했다. 오는 11월 본사에서 소방합동 훈련을 통해 화재 대처 능력을 기를 예정이다.

사내기자 | 김해진 과장

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 2025년 이글 제품 논의 이어가
- 8 소방합동훈련으로 생명과 재산 보호해요
- 9

News09

“탄탄루틴챌린지로 탄탄한 일상 찾았어요”  
최우수챌린저 등 3기 최종 미션 우승자 발표



하림과 함께 하는 탄탄루틴챌린저 3기가 90일 간의 여정을 마무리했다.

76명으로 시작한 탄탄루틴챌린저 3기는 지난달 19일 최우수 챌린저 3인, 우수 챌린저 12인, 소비자 3인을 선정하며 성황리에 막을 내렸다. 2024 탄탄루틴챌린저는 소비자 and 임직원의 건강하고 활력 있는 일상 만들기를 돕기 위해 균형 잡힌 식단과 운동 루틴 형성을 돕는 프로그램으로 참가자들의 열띤 호응을 얻었다.

파이널 챌린저 달성자는 건강한 식단과 규칙적으로 운동하는 모습을 SNS에 주 4회 이상 인증하는 미션을 3차수에 걸쳐 달성했다.

최우수 챌린저에게는 50만원의 상금, 우수챌린저에게는 30만원의 상

금이 수여됐다. 최우수 챌린저 수준으로 미션을 달성한 정호석 대표이사는 특별 챌린저 상을 수상했다.

정호석 대표이사는 “평소 개인의 건강이 회사와 가정의 건강으로 이어진다고 믿는 CEO로서 직접 탄탄루틴챌린저에 참여해 노력과 시간을 투자했다”며 “챌린저를 통해 바쁜 일상 속에서도 시간 내어 운동하는 좋은 습관이 자리잡게 됐다”고 말했다.

이어 “탄탄루틴챌린저 3기에 참여해준 소비자, 임직원들에게 깊이 감사드린다”며 “하림 제품과 함께 운동하는 습관을 통해 몸과 마음이 더 건강해질 것 응원한다”고 전했다.

사내기자 | 김유리 대리

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9 “탄탄루틴챌린지로 탄탄한 일상 찾았어요”

# 탄탄루틴챌린지 후기

## 공무팀 강선우 사원



교대 근무를 하다 보니 체력적으로 지쳐 체력 관리와 체중 감량 등이 필요하다고 느꼈다. 뚜렷한 동기부여가 없다 보니 꾸준한 운동이 어려웠다. 탄탄루틴챌린지는 단순한 습관을 넘어선 나 자신과의 싸움이었다. 챌린지를 지속적으로 하다 보니 매일의 루틴을 지키며 꾸준함을 유지할 수 있었고 매일 운동을 하면서 체력과 의지가 굳이 강화되는 걸 느꼈다. 여러 명의 동기들과 함께 챌린지를 참여하며 서로 경쟁하고 격려하며 도전을 이어가는 것 역시 인상 깊었다. 챌린지 시작 전보다 체력, 몸 상태가 눈에 띄게 좋아졌는데 이 변화를 통해 스스로의 한계를 뛰어넘을 수 있다는 자신감도 얻게 됐다. 자기 자신을 돌보는 중요성 역시 깨닫게 됐고 일상에서의 긍정적 변화까지 느낄 수 있었다. 이 모든 과정에서 느낀 성취감과 자기 발전은 상금 그 이상의 가치를 지닌다고 생각한다. 챌린지를 통해 얻은 경험은 앞으로의 생활에 큰 힘이 될 거고, 이 경험을 바탕으로 더 큰 도전을 이어나가고 싶다.

## 신선마케팅팀 손태원 사원



평소 운동을 좋아해서 탄탄루틴챌린지에 자연스럽게 관심이 갔는데, 입사 후 운동 횟수가 줄어드는 스스로에게 이 챌린지를 통해 채찍질을 하고 싶었다. 이전에는 글로만 기록하던 운동을 사진으로 남기게 되면서 운동과 식단을 더 정확하게 기록할 수 있었다. 챌린지를 통해 다양한 제품을 제공받으며 식단 조절도 이렇게 맛있고 즐겁게 할 수 있구나 하는 생각을 하게 됐다. 또 다시 운동을 열심히 해보자라는 각오와 함께 내 몸에 건강한 배려를 할 수 있는 계기가 됐다. 시작할 때는 채찍질을 하고 싶었으나 이 챌린지는 채찍질이 아닌 오히려 나 자신에게 하는 응원과 동기부여가 됐다. 일상 역시 더 탄탄해진 것 같다. 4기에도 많은 사람들이 챌린지에 참여해서 하림의 건강하고 맛있는 식단과 탄탄해지는 일상을 경험하기를 바란다.

## 특판사업부장실 권호성 이사



탄탄루틴 챌린지 1기, 2기를 잘 봤었고 하림의 구성원으로 한 번 도전해보고 싶은 마음에 신청하게 됐다. 처음엔 시간도 없고 바쁘는데 할 수 있을까 걱정도 했지만, 건강한 루틴이 생활화된 게 기억에 남는다. 한 달 정도 지나면서 습관이 되고 두 달 세 달 지나니 자연스럽게 삶의 일부가 됐다. 3개월이라는 적지 않은 기간 동안, 예전에는 자연스럽게 여겼던 나쁜 습관들이 점점 줄어들고 좋은 식습관, 좋은 생활루틴이 점차 늘어나면서 몸도 산뜻해지고 마음가짐도 긍정적으로 바뀌었다. 나의 변화를 주변에서 먼저 알아봐주는 것도 뜻 깊고 보람찼다. 3개월 동안 훈련한다는 마음으로 운동과 식단을 습관화한 나 자신을 칭찬해주고 싶고 앞으로도 계속해서 이 노력을 이어갈 수 있도록 노력하겠다. '습관은 탁월함을 만든다'라는 아리스토텔레스의 말처럼 좋은 습관을 만들기 위해 계속 훈련하고 노력하려 한다. 훈련은 습관이 되고 습관은 결국 탁월함으로 나타나니까!





진짜 마늘의 풍미와 감칠맛을 느낄 수 있는  
**마늘 후랑크 출시!**

우리 회사는 지난달 14일 신제품 마늘후랑크를 출시했다.  
 마늘후랑크는 국내산 닭고기와 마늘이 함께 어우러져  
 풍미와 감칠맛이 가득한 게 특징이다.  
 매콤후랑크의 후속작으로 매콤한 맛에 이어  
 소비자 니즈를 겨냥한 마늘맛을 선보였다.  
 진짜 마늘의 높은 함량이 장점인 마늘후랑크는 CU, GS25, 이마트24 등  
 편의점 채널을 중심으로 판매가 지속 확대될 예정이다.  
 FreshHMRBM팀 손다은 사원은 “소비자 입맛을 사로 잡을  
 마늘후랑크의 많은 사랑을 기대하고 있다”며  
 “마늘후랑크가 편의점에 보인다면 주저하지 말고  
 국내산 닭고기와 진짜 마늘의 풍미를 진하게 느껴보길 바란다”고 전했다.

사내기자 | 남다빈 사원



# 세상이 멸망했을 때, 좀비 세상에서 살아남기 vs 공룡 시대에서 살아남기

## 좀비 세상

김정엽 사원-생산1팀

**좀비 세상! 좀비 세상에서 살아남기를 선택하겠습니다.**

용가리를 만들면서 공룡이랑 친해졌다고 생각하지만 실제로 공룡을 만난다면 압도적인 크기와 힘 때문에 마주친다면 찌그러질 가능성이 크죠. 반면에 좀비는 느리고 지능이 낮아, 탄탄챌린지로 체력을 단련한 저라면 충분히 이길 수 있을 거라고 생각해요. 안전한 피난처를 확보하고 식량과 무기를 충분히 준비한다면 좀비 상대로 생존 전략을 세우기도 훨씬 수월할 것 같습니다.

조성현 사원-내자팀

**좀비 세상! 좀비 세상을 선택하겠습니다!**

공룡 시대에 가면 일단 식량이 문제입니다. 사냥하기엔 공룡이 너무 강하고 식물이나 과일도 먹으면 안전한지 알 수 없어요. 또 이외에도 위험한 요소에 대한 지식이 없어서 살아남기 힘들 것 같아요. 반면, 좀비 세상이면 총이나 도구 같은 현대문물을 사용할 수 있어 자신을 지킬 수 있고 의식주도 공룡 시대에 비해서는 구하기 쉬울 것 같아요!

강주희 사원-중부영업팀

**좀비 세상! 좀비 세상에서 살아남기!**

공룡 시대보다 좀비 세상이 살 수 있는 확률이 큰 것 같아요! 공룡한테 먹히면 끝이지만 좀비가 되면 좀비로 지낼 수 있잖아요..

TSTT

## 공룡 시대

박성호 사원-사육1팀

**공룡 시대! 공룡 시대에 살아남기를 선택하겠습니다.**

좀비 세상보다는 살아남기가 더 쉬워 보이고, 잘 숨어서 다닐 수 있을 것 같아요. 또한 공룡을 사냥해서 고기를 만들어 보고 싶습니다.

손태원 사원-신선마케팅팀

**공룡 시대! 공룡 시대에서 살아남기가 덜 고통스러울 것 같습니다.**

이유는 좀비 영화를 보다 보면 항상 메인 빌런은 좀비가 아닌 인간이라는 것을 볼 수 있습니다. 좀비 세상이라는 힘든 환경 속에 민해지고 정상적인 판단을 내릴 수 없는 인간들 사이에서는 환경뿐 아닌 생활에서도 스트레스를 많이 받을 것 같습니다. 하지만 공룡 시대에서는 숨어 다니며 수렵 생활을 하면서 잘 살아남을 수 있을 것 같다는 생각이 들었습니다.

손다운 사원-FreshHMRBM팀

**공룡 시대! 공룡 시대를 선택하겠습니다!**

좀비보다는 공룡이 야생동물의 습성이 더 낫다 하여 대처가 용이할 것 같아요.

공룡이 아닌 것을 공룡으로 오인하는 일은 없을 것 같은데, 좀비는 사람인 줄 알고 다가갔다가 좀비여서 당하는 일이 많을 것 같습니다.

더불어 어쩔 수 없이 상대를 죽여야 하는 현장에 놓였을 때도, 좀비보다는 공룡이 거부감이 덜할 것 같습니다.

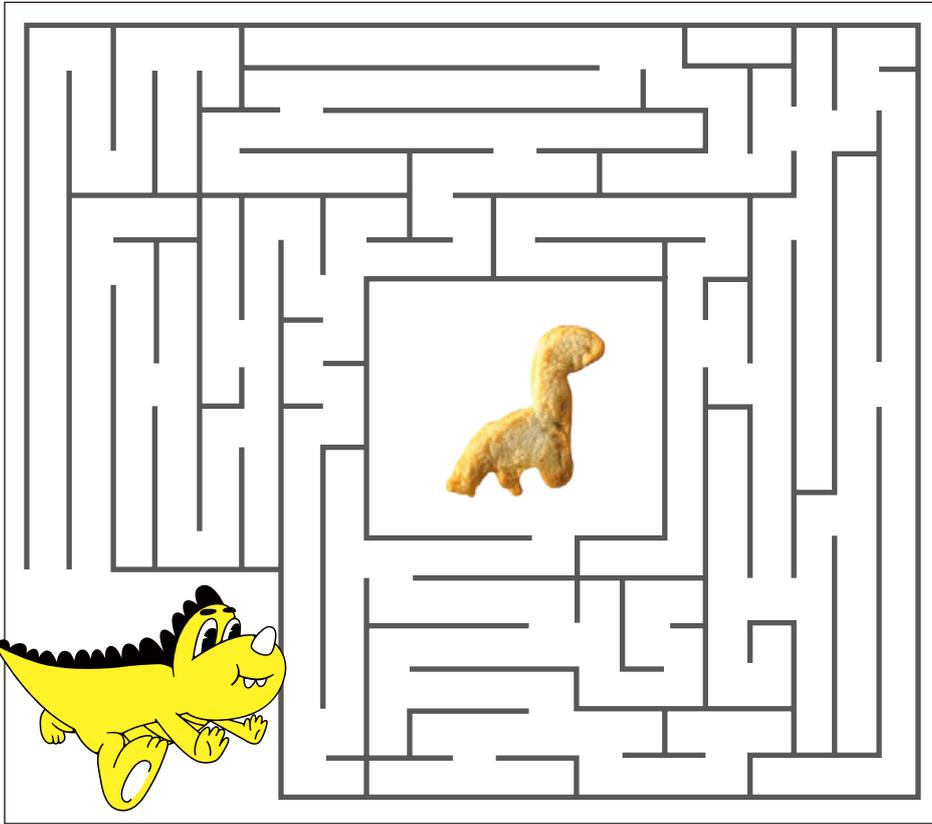


미로 찾기 게임!

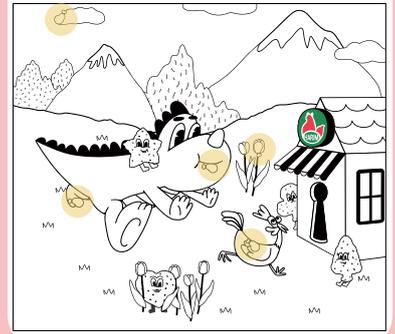
이달의 Quiz

퀴즈 풀고 선물세트 받자!

맛있는 용가리를 찾아라!  
미로 찾기 게임!



지난 호 정답



제 219호 당첨자

배\*연 군포시 금산로91  
이\*연 전주시 만성로 147  
주\*규 하남시 미사강변동로 125  
서\*선 익산시 무왕로32길

정답 제출 방법

정답을 보내주신 분 가운데 추첨을 통해 '선물세트'를 보내 드립니다. 보내실 때는 정답과 함께 이름, 전화번호, 주소를 같이 적어 보내주세요.

[메일주소]  
E10202771@harim.com

<건강 꿀팁> 찌릿한 통증과 저림...손목질환 예방해주는 스트레칭법

현장에서 반복적인 작업을 하는 생산직, 장시간 컴퓨터를 사용하는 사무직 등은 손목을 장시간 사용하면서 부담이 누적돼 손목터널증후군 같은 손목 질환 발생 가능성이 높아진다. 손목터널증후군은 손목 앞쪽에 9개 힘줄과 1개 신경이 지나가는 손목터널(수근관)이 반복된 자극을 받아 좁아지는 질환이다. 이 때문에 수근관이 신경을 압박하게 되고, 이 경우 찌릿한 통증이나 저림 증상이 나타난다. 약력이 떨어져 병뚜껑 따기와 문고리 돌리기 등이 힘들어질 수도 있다. 일상에서는 손목을 뒤로 젖히기보다는 굽히는 동작을 많이 한다. 이에 반대로 손목을 뒤로 젖히는 손목터널 스트레칭을 통해 경직된 근육의 긴장을 풀어주면 통증 완화 및 질환 예방 효과를 볼 수 있다.



손목터널 스트레칭

먼저 벽을 보고 바르게 선 뒤 손바닥을 벽에 완전히 붙인다. 손가락은 바닥을 향하도록 하고 팔꿈치는 완전히 편다. 이때 손바닥에 체중을 살짝 실어 벽에 완전히 붙이는 게 중요하다. 이후 숨을 천천히 내쉬며 벽에 대고 있는 엄지손가락을 반대쪽 손으로 감싸 쥘다. 이어 팔꿈치가 구부러지지 않도록 유의하며 엄지손가락을 몸통 방향으로 가볍게 당기고 15초 동안 자세를 유지한다. 양쪽 손을 번갈아 총 3회 반복해 하루 3세트 실시하면 된다.

**광화문자생한방병원 박원상 병원장**  
한의학 박사  
한방재활의학과 전문의

# 눈으로 보는 하림

2024년 8월의 주요행사 모습입니다.  
지난 추억들을 살펴보세요



지난달 8일 가공식품사업 24년 2분기 영업사원 인센티브 시상식이 진행됐다. 총 13명의 영업사원이 우수사원으로 선발돼 상장 및 상금을 수상했다.



우리 회사는 지난달 14일 말복을 맞아 시원한 아이스크림 나눔 행사를 진행했다.



지난달 17일 2024년 익산가공공장 단합대회가 열렸다. 생산부서 임직원들은 서로 화합하며 친목의 시간을 가졌다.



지난달 30~31일 익산시 치맥페스티벌에서 우리 회사가 다양한 치킨을 선보였다.

## 하림과 함께한 사람들

0801 세스코 전찬혁 대표이사



0801 우리팜스 김희경 대표



0805 리틀야구단 양준혁 감독



0823 한샘유치원



0821 기자단 팸투어



0820 PC토랑



0807 전주대 전북경제교육센터



HCR 견학객

HCR투어 신청은 하림푸드투어 홈페이지를 통해 가능합니다

8월에는 농촌진흥청, 한국역사해설진흥원, 전북 경제통산진흥원, 전주대 전북경제교육센터, 전북대학교 혁신대학사업단, 익산문화관광재단, 전주대 한식조리학과 등 3,200여 명이 방문해 주셨습니다.

HCR투어 신청 하러가기



# 언제 어디서나 일상 속 건강간식 챙겨보세요



아이도, 어른도  
맛있게 즐길 수 있는 간식선물로  
풍성한 한가위, 정겨운 마음을 전해보세요



(주) 하림

전북특별자치도 익산시 망성면 망성로 14 | 063-860-2422 | www.harim.com