

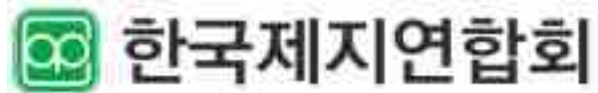
목록

0.표지및목차	1
1. 중대재해예방사례소개	3
2. LOTO시스템소개	22
3. 안전담당자 힐링 강연	23
4. [강의] 모바일 촬영 및 영상 편집	66
5.안전상설협의활동	113

제지·펄프업종 특화 중대재해 예방사업

2023 제지 · 펄프산업 안전상설협의회

2023. 7. 6



<안전상설협의회 행사 일정표>

시간	내용	비고
10:00~10:10	개회	위원장
10:10~10:40	중대재해예방 사례소개	페이퍼코리아
10:40~11:30	중대재해예방을 위한 LOTO 시스템 소개	필츠코리아
11:30~14:00	중식 및 행사 참관	
14:00~15:30	강연 1) 안전담당자 힐링 강연	한국웃음치료 이재우 본부장
15:40~16:40	강연 2) 유튜브 안전컨텐츠 제작 노하우	에피치오 강성진 대표
16:40~17:00	안전상설협의회 활동 및 계획 소개	위원장
17:00	폐회	

주 : 상기 일정은 변경될 수 있음

페이퍼코리아(주)

안전보건 활동

1. 회사 현황

2. 안전 분야

3. 보건 분야



I. 페이퍼코리아(주) 소개

“열정”을 가지고 “변혁”하자!

사업장 개요

기 업 명	페이퍼코리아(주)
사 업 부 분	제조(산업용지)
설 립	1943년 2월
근 로 자 수	158명 / 협력사 61명
매 출 액	1,280억
소 재 지	전북 군산시 외항로1245(본사, 공장) 서울시 강남구 강남대로 262,6층(서울 사무소)



제품 소개



지대용 크라프트지



우븐라미네이션 크라프트지



특수크라프트지



쇼핑백

“80년의 역사! 국내최초의 제지회사, Recycling의 원조”



PAPER CORE

II. 안전분야 – 2. 경영자 리더십(경영책임자 사업장 방문)

“열정”을 가지고 “변혁”하자!

- ◆ 경영책임자는 매주 2일 군산공장 방문 후 안전 Issue 사항 확인
- ◆ 매월 안전 보건 활동 사항 검토 - 월간 안전보건 활동 사항

위험요소,유해기구 점검표				
구분	위험요소	위험	부적응 (점수)	비고
공정/설비	기계, 시설물, 구조	1.2		
	안전장, 보호구	1.2		
	작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
인사	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
환경/위생	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
안전/보건	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
유해/위험	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		

불안전 미즈치 사항				
구분	위험요소	위험	부적응 (점수)	비고
공정/설비	기계, 시설물, 구조	1.2		
	안전장, 보호구	1.2		
	작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
인사	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
환경/위생	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
안전/보건	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
유해/위험	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		

안전 개선 사항				
구분	위험요소	위험	부적응 (점수)	비고
공정/설비	기계, 시설물, 구조	1.2		
	안전장, 보호구	1.2		
	작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
인사	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
환경/위생	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
안전/보건	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
유해/위험	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		
	작업, 작업장, 작업구	1.2		

II. 안전분야 – 3. 관리감독자 안전목표

“열정”을 가지고 “변혁”하자!

◆ 안전관계자 매월 안전목표, 계획, 전달 자가 평가 실시(공장장, 팀장)



◆ 일일 안전 Issue 사항 기록 관리(파트장)

◆ 법규체크리스트 작성 (팀장, 현장 확인 등)

The screenshot shows a detailed legal checklist table. The table has multiple columns, each representing a different safety regulation or standard. The rows list various safety issues or compliance items. The table is used for tracking and managing safety issues, ensuring that all relevant regulations are followed. The table is organized into sections, with each section containing a list of items and their corresponding compliance status.

◆ 모든 구성원이 ‘안전보건’에 대한 의견을 자유롭게 제시

제보 시스템



- ▶ QR CODE
- ▶ 카카오톡
- ▶ 학당(사내 HOME PAGE)
- ▶ 안전인터뷰



- ▶ 안전 HOME PAGE
사내 PC로 위험요소, 아차사고 제보

◆ 매월 각 현장 근로자 인터뷰 실시

근로자 인터뷰

매월 각 공정의 근로자
안전사항 인터뷰

근로자 인터뷰 → 위험성 평가 → 개선 → 정보공유
인터뷰 사항 및 개선사항 대표이사 보고

Ⅱ. 안전분야 – 4. 근로자 의견 제시

"열정"을 가지고 "변혁"하자!

◆ 모든 구성원이 '안전보건'에 대한 의견을 자유롭게 제시 (업무 과정 및 근로자 공유)

아차사고, 불안전 사항 제보

위험정보수집

구분	내용	
수요 평가 (PR) 및 평가한 내용 (내부 설치 위치)	이동 전(후)의 수위 및 유속(배수 방향) 및 유속 측정용 수위계(수위계)와 유속계(유속계)를 각각 배수방향과 역방향으로 각각 설치(배수방향, 역방향) 측정	
수요 평가 장비 (PR)	전도도 (MHO)	배수방향 유속 측정용 및 역방향 유속 측정용 유속계
	유속 (MACHM)	수위 측정 유속계, 유속계 및 유속계 유속
	유속 (MACHM)	유속 측정용 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계
	전도도 (MACHM)	배수방향(배수) 유속 측정용 유속계
수요 평가 (PR)	유속 (MHO)	유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계
	유속 (MACHM)	유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계
	유속 (MACHM)	유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계
	유속 (MACHM)	유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계
자료 수집	유속 측정용 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계 유속계	

전



후 (2011.11.24.)



위험성평가및개선



정보 공유 : 안전 HOME PAGE

II. 안전분야 – 4. 근로자 의견 제시

“열정”을 가지고 “변혁”하자!

◆ 모든 구성원이 ‘안전보건’에 대한 의견을 자유롭게 제시 (업무 과정 및 근로자 공유)

근로자 인터뷰

근로자
인터뷰

위험성평가 및 개선

정보 공유 : 안전
HOME PAGE

◆ 공장내 내재되어 있는 위험요인 파악

현장 안전 순찰



(월~금) 안전순찰 실시 후
불안전 사항 시정조치

월간 안전 점검 : 각현장의
위험성, 크레인, 컨베이어,
근로자 인터뷰
(안전파트 별도 시행)

II. 안전분야 – 5. 현장 안전관리

“열정”을 가지고 “변혁”하자!

◆ 현장 불안전 및 개선 사항 공유

2023년도 안전활동 사항 전광판

	불안한 사항		유지한 실적	예외사고		선제사고		근로자 안전법		
	발생건수	개선 건수	건수	발생건수	개선건수	발생건수	개선건수	안전법 위반	발생건수	개선건수
1월	30	36	27	0	0	0	0	10	1	4
2월	41	42	44	1	1	1	1	9	4	2
3월	35	31	7	0	0	0	0	13	4	0
4월	29	25	6	0	0	1	0	4	4	2
5월	47	38	1	0	0	1	0	14	3	1
6월	18	12	2	1	1	0	0			
7월										
8월										
9월										
10월										
11월										
12월										
합계	209	182	85	2	2	3	1	50	22	9

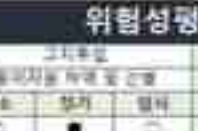
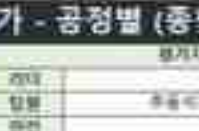
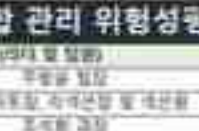
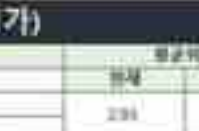
산업법 제38조, 39조

내용	불안전 사항 사진등록	불안전 건수	중대성 (강도)	가능성 (빈도)	위험성	개선사항 사진등록	개선 확인	개선일	개선내용	중대성 (강도)	가능성 (빈도)	위험성
원료 post cell 등 부딪힘 위험		1	2	2	4		1	3/2	중대 방지 무선 설치 및 작동 시를 확인 후 (인 설치)	1	2	2
원료 반출 컨베이어 동전 부 비상정지 장치 미설치		2	3	1	3		2	3/2	원료 DCS 비상정지 버튼 설치 반출 DCS 비상정지 버튼 설치	2	1	2

II. 안전분야 – 6. 위험성평가

“열정”을 가지고 “변혁”하자!

◆ 위험성평가 : 추적관리

PAPER COREA 2001년 3월 1일 주주회사		위험성평가 - 공정별 (종합 관리 위험성평가)	
			
			
			
			
			

II. 안전분야 – 7. 비상사태

"열정"을 가지고 "변혁"하자!

◆ 급박히 발생한 위험에 대응할 수 있는 절차를 마련

대응 절차

[illegible]

"열정"을 가지고 "변혁"하자!

안전교육

근로자가 현장의 위험정보를 확인하도록 함



각현장 작업전 안전 교육 후 카카오 공유



교육자료, 동영상자료, 사고 사례 : 총219개의 교육자료

"열정"을 가지고 "변혁"하자!

[illegible]

■ 군산공장내 임직원이 안전보건 등 정보 열람

The screenshot shows the PAPER COREA website's health and safety policy page. The left sidebar contains the title '안전보건 방침' (Health & Safety Policy) and a brief introduction. The main content area is organized into three main sections: '표준' (Standards), '수업' (Training), and '안전' (Safety). Each section contains specific guidelines and icons. At the bottom, there is a banner with the text '안전보건 방침' and '안전보건'.

현장 표지판

The image shows a vertical safety sign for mobile work safety. It features a QR code at the top, a cartoon character in the middle, and text in Korean. The sign is titled '이동식 사다리 안전' (Mobile Ladder Safety) and includes instructions for safe use.

"열정"을 가지고 "변혁"하자!

참고 : 한국산업안전보건공단 화학물질 위험성평가 매뉴얼, KRAS(위험성평가 지원시스템)

안전 Home page - MSDS, 위험성평가 등록

Ⅱ. 보건분야 – 2. 소음 관리

“열정”을 가지고 “변혁”하자!

※ 타당성 검토

작업자 선호도 확인 후 선택

기존 사용 제품보다 높은 차음률의 제품 사용

개인 특성에 맞도록 2종류의 귀마개 현장 비치



※ 근로자 선호도 조사



귀마개 2종 비치 운영



귀덮개 비치



차음률 29dB, 33dB

**회원사의 무재해를
기원합니다.**

<중대재해 예방을 위한 LOTO 시스템 소개>

발표 : 필츠코리아 이규태 차장

1) Lock Out Tag Out 소개 (정의, 규정)

2) 에너지원의 불시기동 방지

3) Lock Out Tag Out 프로그램

4) Q & A

기다리는 행복이 아닌 웃으며 만들어 가는 행복!



한국웃음치료본부 TV

구독하셔서 함께 웃어요.
(구독은 무료입니다.)



본부장 이재우

강사소개 : fun 경영, fun 리더십, 웃음특강, 일링, 동기부여, 행복, 역신, 웃음치료 전문 강사

한국웃음치료본부 본부장
행복한 조직문화 연구소 소장
편 경영 컨설턴트, 동기부여가
前)한국 웃음치료사 연합회 총무
스피치 지도사 / 인성 지도사 / 부모교육 지도사
웃음치료사 1급 자격 / 레크리에이션 지도사 1급 자격
분노조절 상담 지도사 / 행복매니저 자격 창시자
감정노동관리사1급 / CS강사1급 / 안전교육지도사1급
(사)한국 강사협회 정회원



한국웃음치료본부 TV

4,900회 강의!

MBC'뉴스투데이' KBS'무한지대',
SBS'생방송 투데이, EBS'명의' CBS'매거진'
SBS 러브 FM '이성미의 이야기 쇼' 한국정책방송 KTV '인문학 열전'
MBC 경제매거진 2009.9월호'special interview'
TBS 교통방송 [수도권 매거진 NOW] 월간 [Insight Korea - Fun경영]
중앙일보, 조선일보 등 일간지 신문, 인터넷 신문 기사화
내면 웃음 치료 연구 및 보급
건강 웃음 방법 개발 보급
편 멘토링 리더십 연구 및 기업체 보급





웃음의 효과

1

고혈압 당뇨병 등 생활 습관 병 예방 치료

혈액순환 통증감소 및 암 예방 치료 효과

불면증 우울증 화병 심장질환 소화촉진

유산소운동 근육운동 다이어트 정력강화

웃음의 효과

2

학습이해력 기억력향상 긍정적 마인드

창의력 자신감 추진력 사기진작 작업능률

변화적응력 의사소통원활 권태무력감 예방

웃음은 만병 통치 약



한번 박장대소

2일 생명 연장

200만원 어치의 엔도르핀

5분간 에어로빅 효과

여럿이 웃을 때 33배 효과

650개 근육 중 231개 근육 운동

완력 증가



코르티졸

(Cortisol)



- 혈당생성 증가
- 인슐린 저항성 증가
- 당뇨병 발생유도
- 면역세포 기능 억제
- 혈소판 응집 증가
- 동맥경화 유발
- 혈중콜레스테롤증가
- 고혈압, 복부비만
- 우울증 유발
- 기억력 장애 유발

삼성그룹, 서류전형 없이 직무 적성검사..창의성 면접이 관건

일체의 차별 없이 스펙 위주 평가가
아닌... 확대했다. 지방대 출신은 취
업과정에서 면접기회도 얻지 못하...

16.03.09 매일경제



금융공기업 채용기준 바뀌어 "어학·자격증 안봐"

신규 채용 시 입사 지원 서류에 자격
증 및 어학 점수 기재란이 사라진다.
일반채용은 원칙적으로 자격증 기...

14.04.03 데일리안



서울시 산하기관 '출신대학 란' 없는 이력서 쓴다

계속 요구해온 표준이력서란 출신대
학이나 신체조건 등 직무와 관련 없
는 항목을 뺀 이력서를 뜻한다. 험...

13.01.28 연합뉴스



대기업그룹, 탈(脫)스펙 채용.. 학점·어학·개인정보 삭제

영어성적, 자격증, 봉사활동, 어학연
수 등의 스펙을 갖추려고 많은 시간
과... 주요 그룹 21곳은 삼성, 현대...

15.12.08 뉴시스



2016 상반기 대기업 공채시 즌 스타트 '여기에 총정리'

수상경력, 어학연수, 인턴, 봉사활동
등 스펙 관련 입력란을 없앴습니다.
또... 예정입니다. 이외에도 삼성, ...

16.03.09 매일경제



더 좁아진 취업 문.."자기소개 서와 면접으로 승부"

점수 같은 이른바 스펙의 비중을 줄
이고 자기소개서와 면접을 중시하는
경향은 더욱 강화되고 있습니다. [...

16.03.06 YTN



웃음 효과

SQ(Social Quotient) - UP

사회성을 나타내는 지수

미국 하버드 대학 심리학 교수 대니얼 골만

인생의 성공 여부를 결정짓는 요인

EQ(감성지수) → SQ(사회성지수)

SQ의 특징 - 타인의 감정 이해, 잘 어울리는 능력,

후천적



웃음과 면역

- 웃고 나면 면역 글로블린(감기 예방) 3배 증가

미국 캘리포니아주 로마린다 의대 리보크 교수와 스탠리 교수 웃음의 인체 면역성 강화 실험' - 남자 10명에게 1시간용 배꼽 잡는 비디오를 보여 주고 시청 전후의 웃을 때 혈액 속 면역체 증감 연구 결과

- 웃을 때 인터페론 감마 200배 증가

바이러스에 대한 저항력 키워주며 세포조직의 증식 도움

특히 관절염에 효과 항체 형성 - 특정 병원체에 대항하는 면역체가 12시간 지나도 그대로 유지

* 1996년 위 결과 심리 신경 면역학 연구학회 발표

웃음의 생리적 효과

* 40년간 웃음치료를 연구한 스텐포드 의대 프라이 박사

- ‘약으로의 웃음’ 이란 책에서 웃음의 효과를 다음과 같이 소개하였다.
 - 뇌하수체 - 엔돌핀 같은 진통제 생성
 - 부신 - 코티솔 분비 억제
 - 신체의 전 기관 - 긴장완화
 - 정서정신 - 안정과 만족, 행복
 - 동맥이완 - 혈액순환 촉진과 혈압강화
 - 암환자 - 통증경감
 - 면역계의 활성화, 소화기관 안정

웃음은 정신적 조깅-존스 홉킨스 대학병원

형혈 효과 – 순환기관을 깨끗하게

소화효소 증강 – 소화기관 자극

혈액순환 활발 – 알맞은 심장 박동

마음의 안정 상태 유지 – 근육 긴장 완화

엔도르핀의 분비 촉진 – 기쁨

스트레스, 긴장, 근심걱정 해소

교감과 부교감신경

스트레스를 받으면 교감신경 흥분

아드레날린, 부신피질 호르몬인 코티솔분비가
촉진되면서 고혈압, 동맥경화, 굳어진 동맥의 위치에
따라 협심증, 심근경색, 뇌졸중 나타남.
놀람, 불안, 초조, 짜증 등은 교감신경을 예민하게
만들어 심장을 상하게 함

웃음은 부교감 신경 자극 – 심장 진정, 몸 안정

스트레스, 분노, 긴장 완화에 심장마비와 같은
돌연사 예방



내가 먼저 웃으며

- 먼저 인사하고
- 먼저 악수하고
- 먼저 안아주고
- 먼저 칭찬하자.

기업에서 편 경영을 하는 이유

유머와 웃음이 넘치는 직원들이 일을 잘한다.

편(fun) 하게 잘 노는 직원이 일을 잘한다.

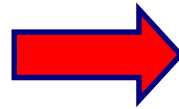
기업의 첫번째 고객 직원

직원의 사기가 10% 올라가면 생산성은 30% 올라간다.

TREND



CAN

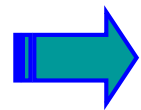


FUN

지시, 목표, 양, 성공

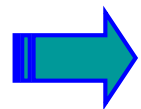
자율, 과정, 질, 행복

Leadership



Fun Leadership

Management



Fun Management

안창호 선생님의 미소운동

왜 우리 사회는 이렇게 찡오?

서로 사랑하는 마음으로 ‘빙그레’ 웃는 세상을 만들어야 하겠소!

간난 아이의 방그레

젊은이의 빙그레

어른의 빙그레

우리 민족이 다 이 미소를 입 언저리, 눈시울에
띠게 되면 우리나라는 태평하고 창성하게 될 것이오!

웃음의 역사

왕족의 무덤 — 웃는 토용 합장

빙그레 빙그레 — 안창호 선생의 미소운동(마을입구간판)

최초기록 — 3,500년 전 잠언 17:22 ‘마음의 즐거움은 양약이라’

17세기 영국 토마스 시던햄 의사

— 마을에 좋은 광대들이 오는 것은 당나귀 20필에 실은 약보다 건강에 좋다.

1621년 영국 로버트 버튼

— 웃음은 피를 깨끗이 하고 젊음과 활기를 주어 건강증진

웃음치료의 권위자 버크교수

— 웃음치료야 말로 대체의학이 아니라 참 의학이다.

이재우(고종 황제의 지밀 내관) — 웃음 요법

잘 웃으려면 1.

누구든지 친밀하게 대하라.

즐거움을 주는 장난꾸러기가 되라.

만나는 사람마다 칭찬을 해라.

모든 모임에 가서 함께 즐겁게 활동한다.

긍정적인 사고를 하라.

즐겁고 밝은 노래를 흥얼거려라.

멋을 내라.(옷차림, 밝은 속옷, 화장, 액세서리, 신발등)

여유가 있어야 하며 실수도 가볍게 넘긴다.

집 환경을 바꿔라.

잘 웃으려면 2.

거울을 자주 보고 ‘거 참 멋있게 생겼다’ 라고 자화자찬하라.

억지로 웃자 웃는 것도 연습이 필요하다.

웃기는 사람들과 자주 만나라.

웃기는 책, 영화, 비디오, TV 프로그램을 시청하라.

직장에서 웃음을 유발하는 방법.....

의도적이라도 아침에 만나면 악수, 포옹, 하이 파이프, 등쳐주기, 안마하기 등의 적당한 스킨십과 덕담 한마디, 직원 회의 시간에 개인기, 퀴즈, 유머 한마디씩 의무적으로 나눈다.

1952년 메이저리그 선수 중 2009년 6월 이전 사망한 선수 150명 사진 분석

전혀 웃고 있지 않은 선수

평균 수명 72세

억지 웃음을 짓는 선수

평균 수명 75세

진짜 웃음을 웃었던 선수

평균 수명 80세

1960년 ‘밀스’ 여자대학 졸업사진 분석

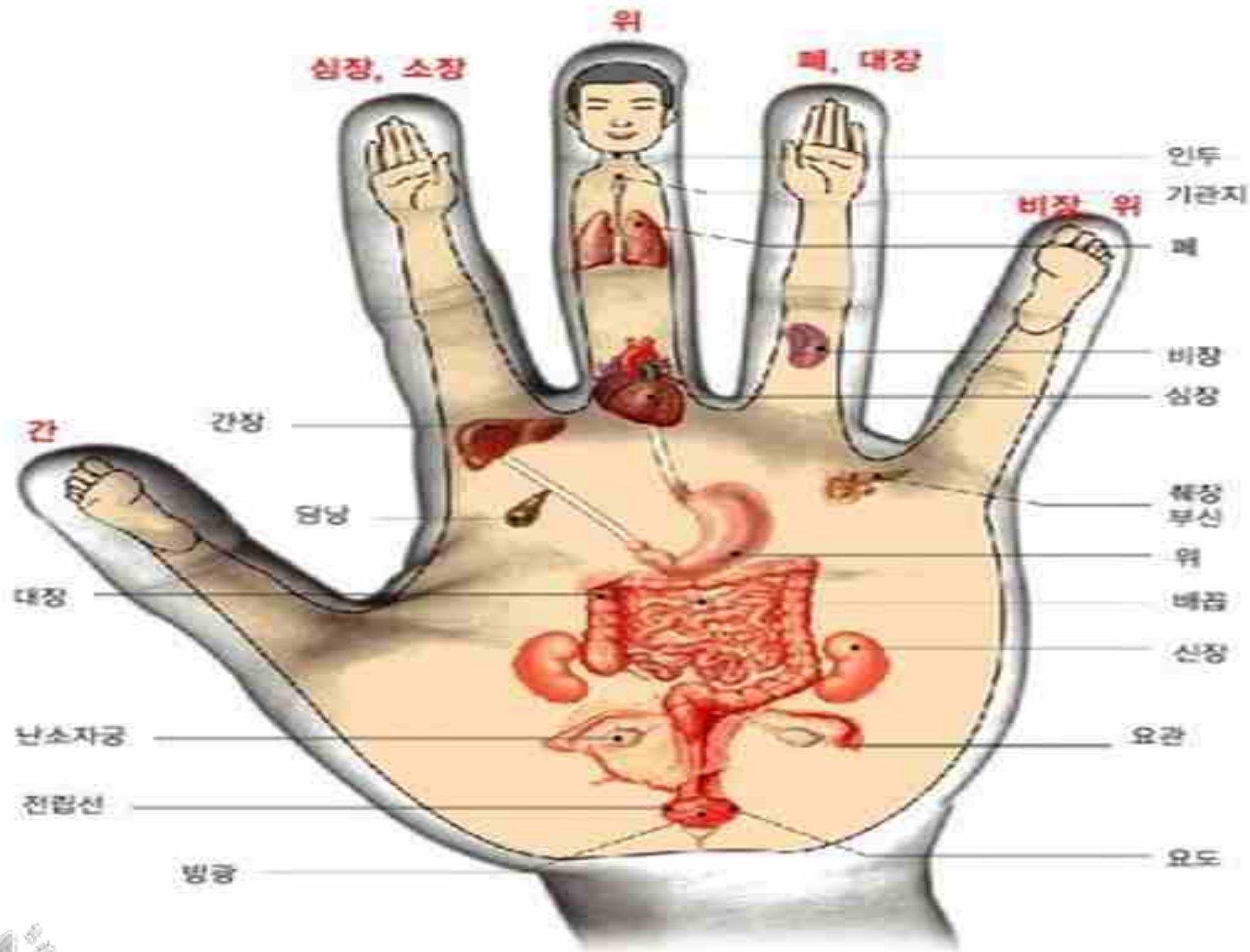
(UC버클리 대학 켈트너 교수)

억지 웃음이 아닌 진짜 웃음을 한 학생들의 30년

일상 생활 속에서 불안, 두려움, 슬픔, 고통,
절망, 스트레스를 덜 받고 좋은 대인관계, 결혼 생활 유지.

52세 때 인생의 성취감이 컸다.

졸업 사진 미소 보면 30년 뒤 삶을 알 수 있다.



〈손바닥〉



마음 웃음 운동

손뼉 웃음 운동

우울증

- **둘이서 마주 앉아 양 손바닥을 마주 댄다.**
- **손바닥을 마주쳐 박수를 친다.**
- **손뼉을 마주 칠 때마다 ‘하’ 소리를 낸다.**
- **‘하’ 소리를 웃음으로 이어간다.**



마음 웃음 운동

조개 웃음 운동

가슴 튼튼

- 두 손바닥이 서로 마주보게 붙인다.
.....
- 두 손을 서서히 벌리면서 ‘하하하’
.....
- 손을 최대한 벌릴 때까지 웃는다.
.....
- 진짜 웃음으로 바뀌어 있는 것을 발견하라.
.....



마음 웃음 운동

몸 사랑 웃음 운동

자존감

- 힘차게 박수 열 번 친다.
- 손바닥을 세게 비비며 열을 만든다.
- 손바닥으로 각 신체부위를 쓰다듬는다.
- ‘고맙다. 미안하다. 사랑한다.’



마음 웃음 운동

먼지 털이 웃음 운동

갈등 해소

- **내 손이 닿으면 갈등과 근심이 사라진다고 생각**
- **웃으면서 머리부터 털어낸다.**
- **어깨, 팔, 가슴 순으로 시원하게 털면서 웃는다.**
- **묵은 때를 밀어내거나 쌓인 먼지를 털듯이**



마음 웃음 운동

웃음 스위치

행복버튼

- 신체 한 부위를 ‘웃음스위치’ 로 정한다.
- 해당부위를 만지면 웃겠다고 약속하자.
- 본인이 웃고자 할 때 언제든지 눌러보자.
- 상대방 웃음스위치도 눌러보자.



행복의 전염 – 하버드대학 교수

크리스테키스와 파올러의 연구

내가 행복하면

내 친구가 행복해질 가능성 15% 증가

내가 행복하면

내 친구의 친구가 행복해질 가능성 10% 증가

행복은 관계를 통해 서로에게 전염된다.

행복을 전염시키는 덕목

친절

친절의 기본은

나의 웃음으로부터

거울은 스스로 웃지 않는다.

상대는 나의 거울이다.

내가 웃지 않으면 상대는 웃지 않는다.

친절한 사람을 보면

생각이 밝아지고

마음이 따뜻해지며

행동이 편안해지는 것을 느낀다.



친절



친절은 습관이다.

불친절한 사람은 문제가 많다.

친절한 사람은 인기인이다.

친절한 사람은 성공한다.

행복 연구의 대가 - 베일런트

미국 하버드 대학생 268명의 삶을 72년간 조사

인생에서 가장 중요한 것은

바로 다른 사람들과의 관계이다.

행복하고 건강하게 나이 들어갈지를 결정 짓는 것은

지적인 뛰어남이나 경제적 계층이 아니라

인간관계다.

웃는 인생을 위한 마음 훈련 법

나를 먼저 칭찬하자!

나는 내가 참 좋다.

나는 내가 아무 조건 없이 참 좋다.

– 자부심 UP, 긍정적 에너지 충만

웃는 인생을 위한 마음 훈련 법

짜기 달성 예언을 하자!

에밀꾸에 공식

나는 날마다 모든 면에서 점점 더 좋아지고 있다.

웃는 인생을 위한 마음 훈련 법

이것 또한 지나 가리라!

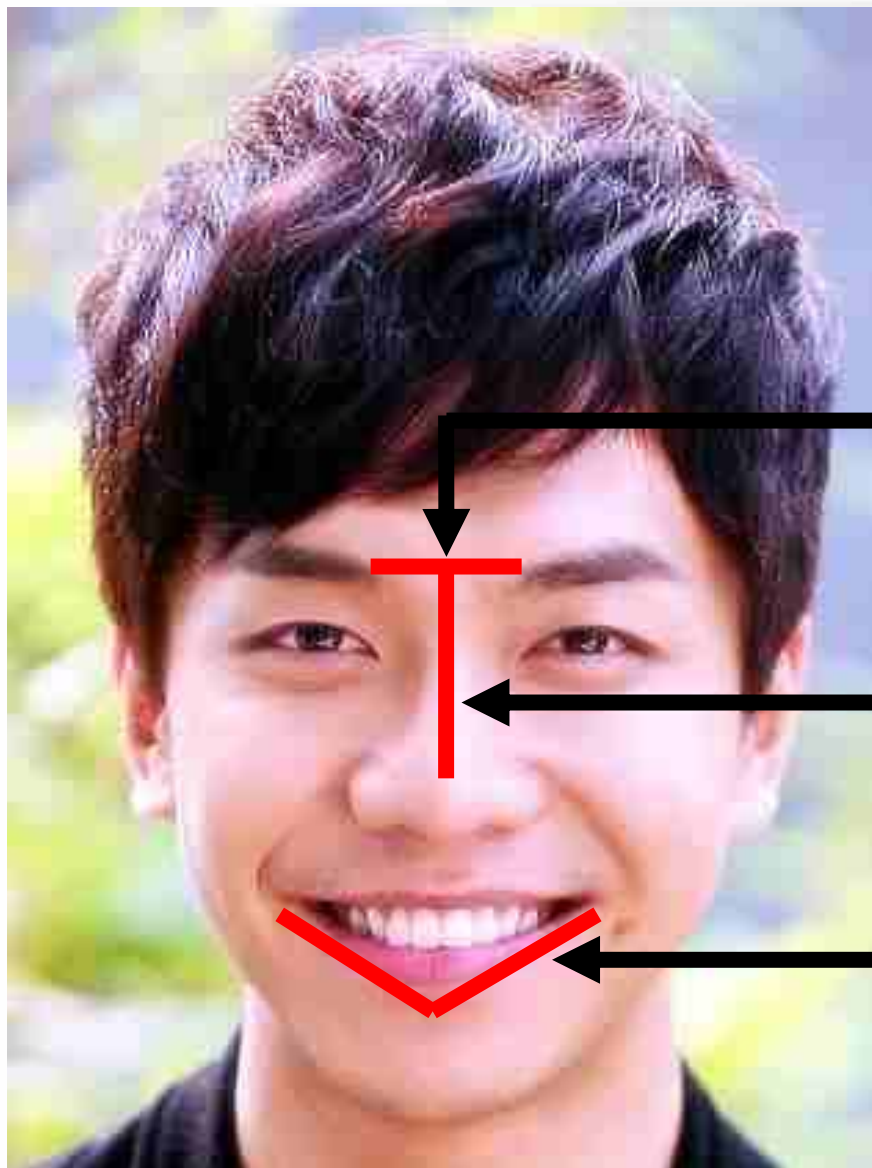
**경제적 어려움, 가정의 문제,
고통, 두려움, 슬픔**

가면 우울증 날려 버리기!

가짜 웃음의 가면을 벗자!



입은 福을 담는 그릇



福 들어오는 입구
핑그리지 말자

福 내려오는 길
인상 쓰지 말자

福 담는 그릇
미소 짓자



**세상에서
가장 가난한 사람은
미소 지을 줄 모르는 사람이다.**

편 리더 웃음 선언문

하나. 나는 웃을 수 있기에 매우 행복합니다.

둘. 나는 꿈과 비전이 있기에 매우 기쁩니다.

셋. 나는 행복한 리더가 될 수 있습니다.

넷. 오늘 하루도 웃는 사람이 될 수 있습니다.

다섯. 나는 많은 이들을 내면의 웃음으로
품을 것입니다.

편 리더 웃음 선언문

여섯. 나는 나에게 일어난 많은 변화를
웃음으로 이길 수 있습니다.

일곱. 나는 웃을 수 있기에 어떤 힘든 일도
이겨낼 수 있습니다.

여덟. 나는 평생 더욱 밝고
건강해질 수 있습니다.

아홉. 나는 많은 사랑을 받고 있습니다.

열. 나는 많은 사람들에게
웃음과 사랑을 전할 것입니다.

감사합니다.

You Tube

이재우 강사 (한국웃음치료본부TV)



모바일 영상 촬영 및 편집

목차

1. 영상 기획

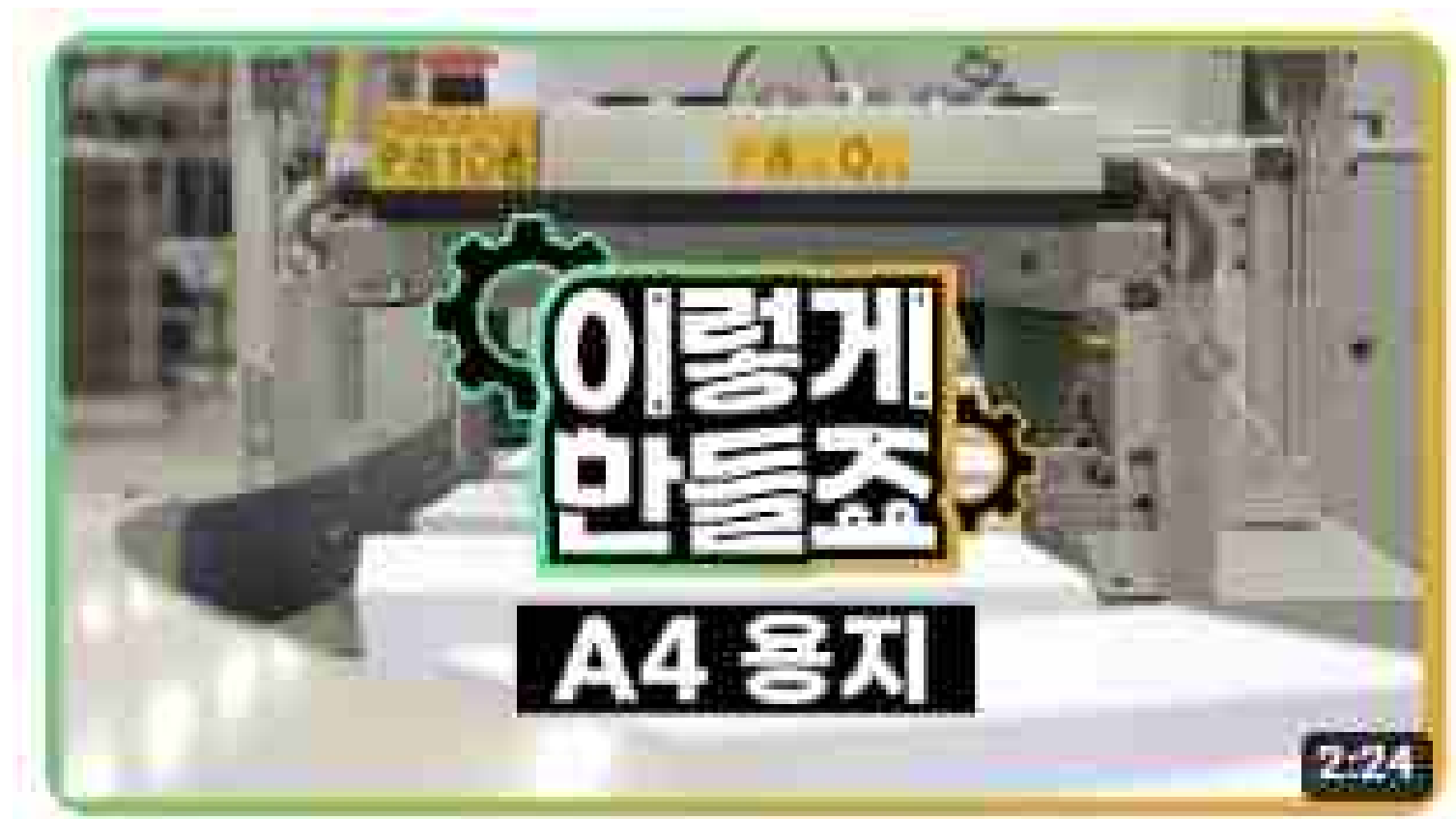
2. 영상 촬영

3. 영상 편집

1. 영상 기획

홍보 영상 종류

가로형 영상



세로형 영상



유튜브 쇼츠 / 인스타그램 릴스

가로형 vs 세로형

	가로형 영상	세로형 영상
비율	16:9	9:16
용도	유튜브 / 광고	쇼츠 / 릴스
영상 길이	평균 3 ~ 5분	15 ~ 90초
특징	스토리 / 정보 전달	후킹 / 흥미 위주

영상 기획

주제 설정

타겟 분석

목적 및 컨셉 설정

소구점 설정

도입부 후킹

스토리 작성

대본 작성

영상 구성

도입 (20초)

메인

마무리 (20초)

적정 영상 길이 = **3~5분**

영상 구성

제목 : 아침을 활기차게, 모닝루틴

기상

물마시기

세수 및 양치

스트레칭

아침식사

산책

샤워

스킨케어

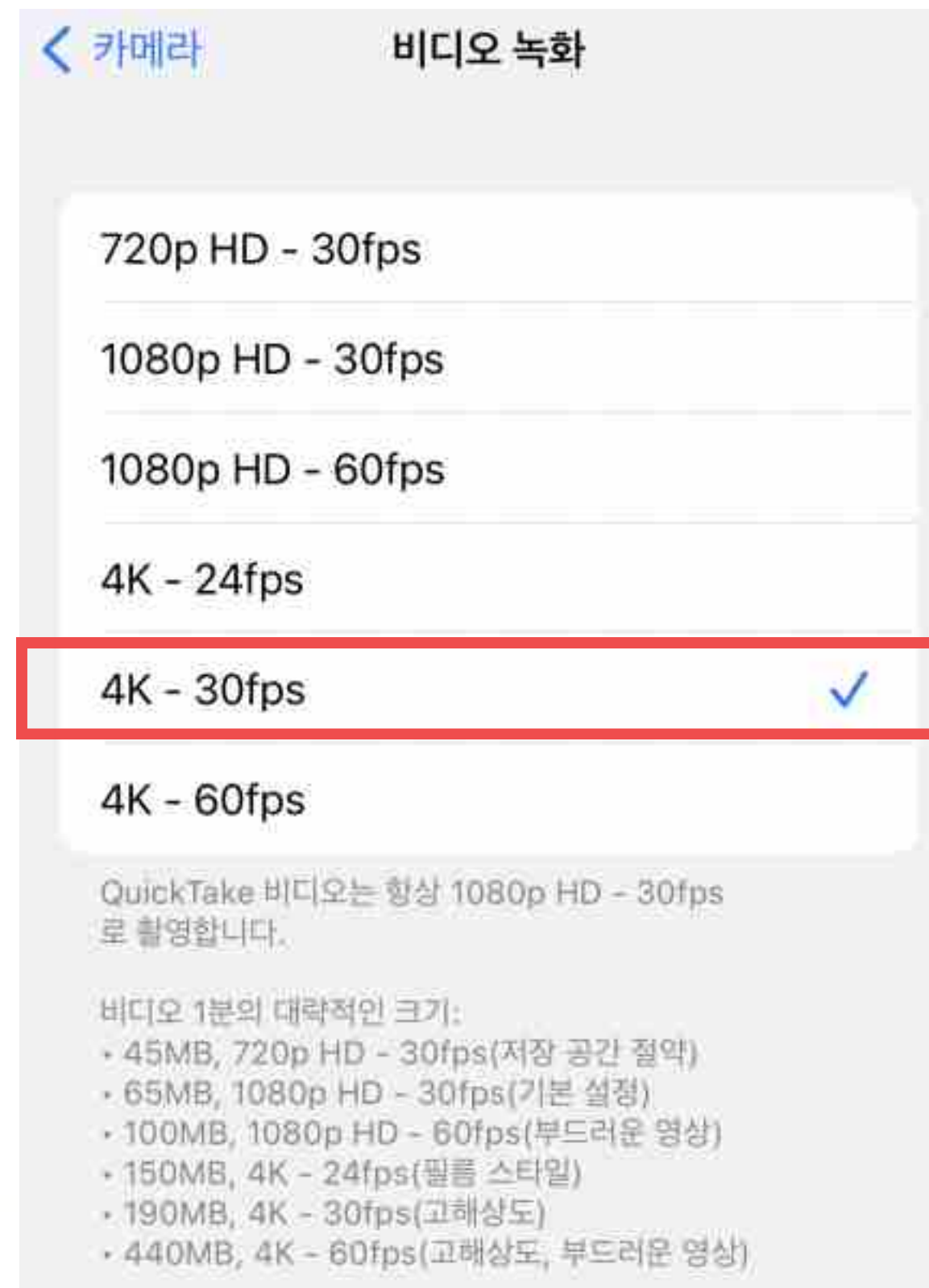
독서

구성이 먼저, 필요한 영상만 촬영

2. 영상 촬영

휴대폰 카메라 세팅 - 프레임

FHD or 4K 30fps



휴대폰 카메라 세팅 - 격자

1. 격자 켜기

2. 수직/수평 맞추기



	인	
	물	

	얼굴	

사진촬영

1. 휴대폰은 가로로
2. 카메라가 위로 가도록
3. 눈 높이에서
4. 멈춰 있는 상태로, 흔들리지 않게 (삼각대 사용)



구도

전신



상반신



항공샷



전신 → 상반신
장면전환 시 감성 ↑

구도를 다양화하면 **생동감**이 생긴다

구도

옆모습



뒷모습



앞모습



확대



같은 장면도 **다양한 구도로** 촬영

3. 영상 편집

스마트폰 편집 어플 VLLO



VLLO - 직관적인 동영상 편집기 4+

음악, 자막, 특수효과, 필터, 보정, 모자이크 넣기

vimosoft

iPad용으로 디자인됨

사진 및 비디오 앱 12위

★★★★★ 4.8 • 32.5만개의 평가

무료 • 앱 내 구입 제공

VLLO 프리미엄

- 프리미엄 기능 사용 가능
- 광고 제거

☐ ₩2,500 / 주간

☐ ₩4,900 / 월간

☒ ₩15,000 / 연간
(₩1250 / 월간)

75%
OFF

☐ ₩45,000 / 평생

3일간 무료!
언제든 취소하세요

사용은 **무료**, 일부 소스(음악/자막/스티커)는 **유료**

어플 사용법 목차

1. 메뉴 설명

- 1-1. 메인 화면
- 1-2. 편집 화면

2. 시작

- 2-1. 프로젝트 만들기
- 2-2. 미디어 선택하기
- 2-3. 추출하기

3. 미디어 편집

- 3-1. 사진 시간 설정
- 3-2. 컷 편집 (클립 분할)
- 3-3. 클립 순서 변경
- 3-4. 클립 삭제/복제/교체
- 3-5. 클립 크기변경 (위치, 크기, 회전, 반전, 크롭)
- 3-6. 비디오 음량 조절
- 3-7. 비디오 배속 / 역방향 편집
- 3-8. 화면 전환 방법 (트랜지션)

4. 오디오 편집

- 4-1. 배경음악 추가하기
- 4-2. 효과음 추가하기
- 4-3. 음성 녹음
- 4-4. 오디오 볼륨 조절, 페이드
- 4-5. 오디오 페이드

5. 그래픽 & 글자 편집

- 5-1. 그래픽(스티커, 프레임, 템플릿)
- 5-2. 글자, 라벨, 자막 추가하기

6. 기타 편집

- 6-1. PIP 추가
- 6-2. 레이어 순서 정렬
- 6-3. 기타 효과

1. 메뉴 설명

1.1 메인 화면



- 1 설정 메뉴**
도움말, 튜토리얼 등 관련 내용 확인 가능
- 2 상점**
프리미엄 버전 구매
- 3 내 프로젝트**
색상별 카테고리 그룹화, 삭제된 프로젝트 확인
- 4 내 프로젝트 화면 설정**
미리보기 화면 변경, 정렬, 선택 후 삭제
- 5 제작 중 프로젝트**
편집 중인 프로젝트를 자동 저장하여 보여줌
- 6 새 프로젝트**
새로운 비디오 또는 GIF 만들기

1. 메뉴 설명

1.2 편집 화면 1



1 메인 화면으로 이동

VLLO 메인 화면으로 이동하여 프로젝트 목록 확인

2 도움말

자주 묻는 질문, 튜토리얼, 단축키 등 확인

3 프로젝트 설정

프로젝트를 생성할 때 설정한 값 변경 가능
프로젝트 제목, 화면 비율, 영상 배치
(새로운 클립을 불러올 때)의 변경 가능

4 추출하기

제작한 프로젝트를 비디오, GIF로 저장

5 미리보기 화면

불러온 영상이 보여지며 편집한 작업내용 확인

6 재생 & 전체화면으로 미리보기

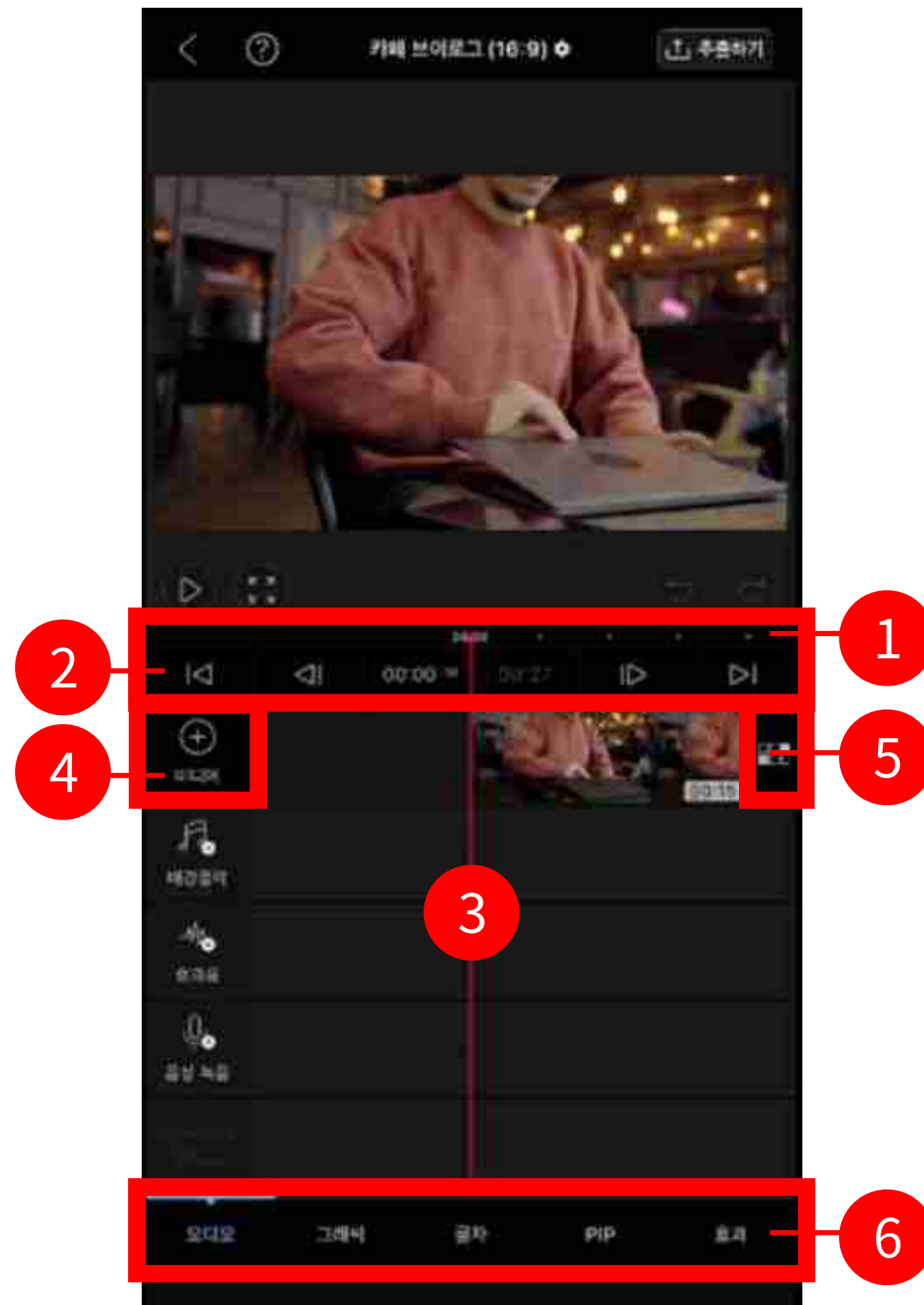
재생 : 편집한 영상을 재생하며 결과 확인
전체 화면 미리보기: 편집한 화면 비율로 영상 크게 확인

7 실행 취소 & 재실행

편집 중 이전 작업으로 돌아가거나 다시 실행
편집 중 실수가 있다면 실행 취소 아이콘을 이용해 되돌리기

1. 메뉴 설명

1.2 편집 화면 2



1 프레임 컨트롤러

프레임 단위로 편집 가능

화면을 확대하여 최소 1fps 단위로 편집

2 이동키

세밀한 편집을 할 때 사용할 수 있는 단축키

a. 클립 이동키: 클립 단위로 앞/뒤로 이동 가능

3초 이상 길게 꾹 누를 시 프로젝트의 가장 앞/뒤로 빠르게 이동

b. 프레임 이동키: 프레임(1fps / 0.01초) 단위로 앞/뒤로 이동

3 인디케이터바

빨간색 인디케이터바가 현 위치를 표시, 클립 분할, 데코 위치 설정 가능

4 새로운 미디어 추가

편집 화면에서도 필요한 미디어를 더 추가 가능

5 스토리보드

불러온 클립을 전체적으로 확인 가능

클립을 확인하며 순서를 변경하거나 복제 또는 삭제 가능

6 데코 메뉴바

각각의 데코 메뉴를 확인 가능

2. 시작

2-1. 프로젝트 만들기

■ 화면 비율

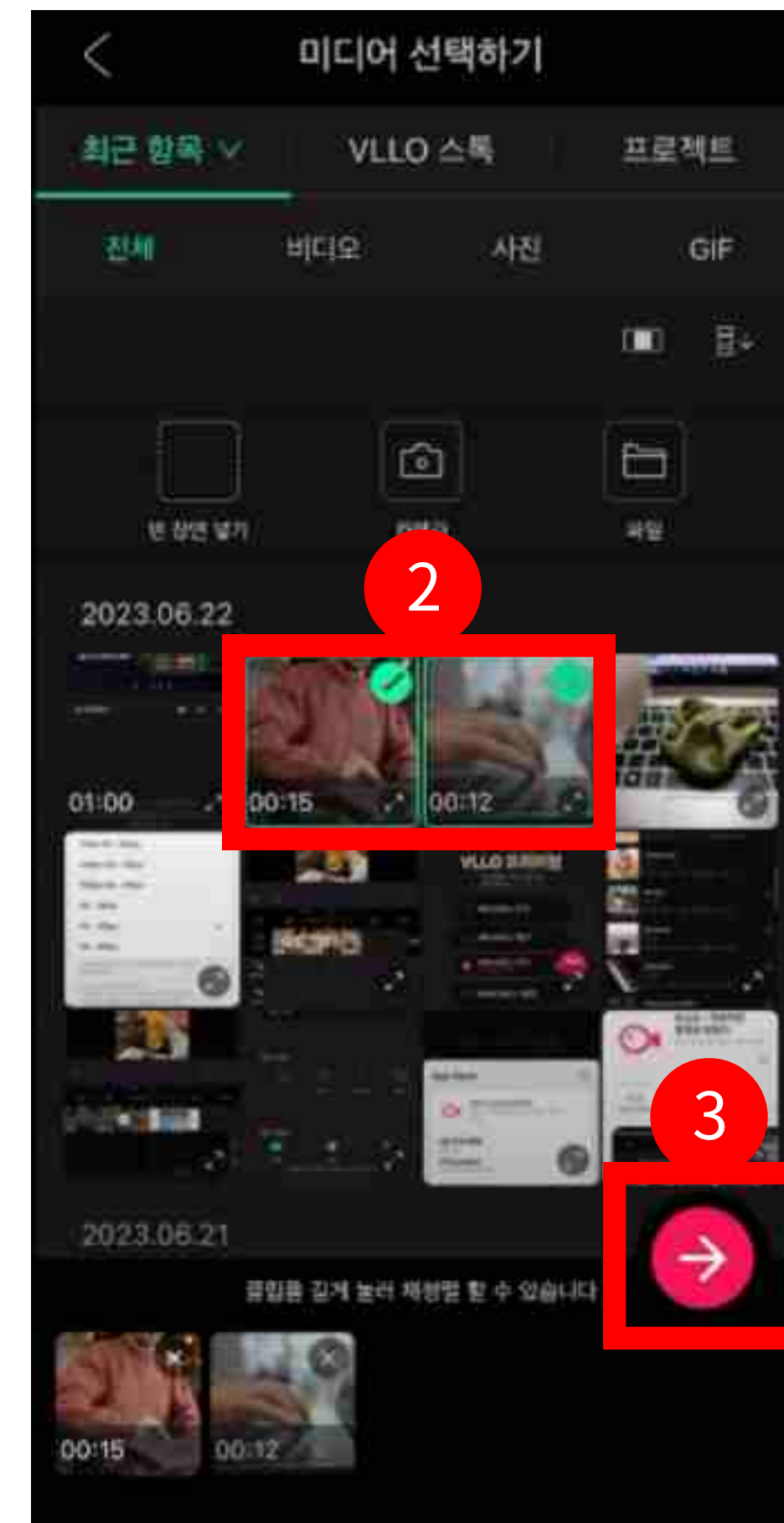
유튜브 16:9

쇼츠/릴스/틱톡 9:16

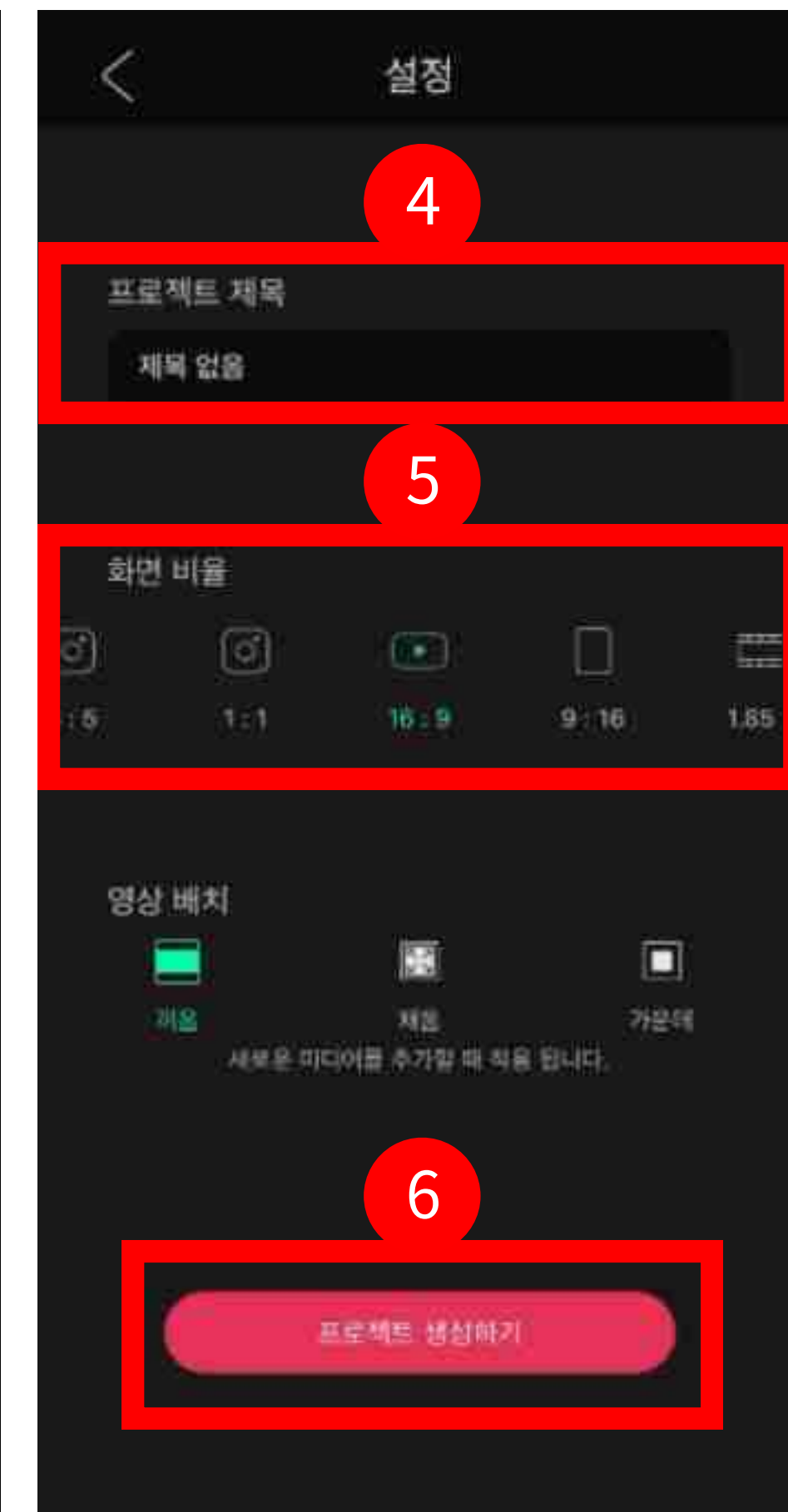
인스타그램 4:3, 4:5, 1:1



1 새 프로젝트
새로운 영상 편집 시작



3 편집 시작
선택한 영상으로 편집 시작



5 화면 비율
보통 16:9 (쇼츠/릴스 9:16)

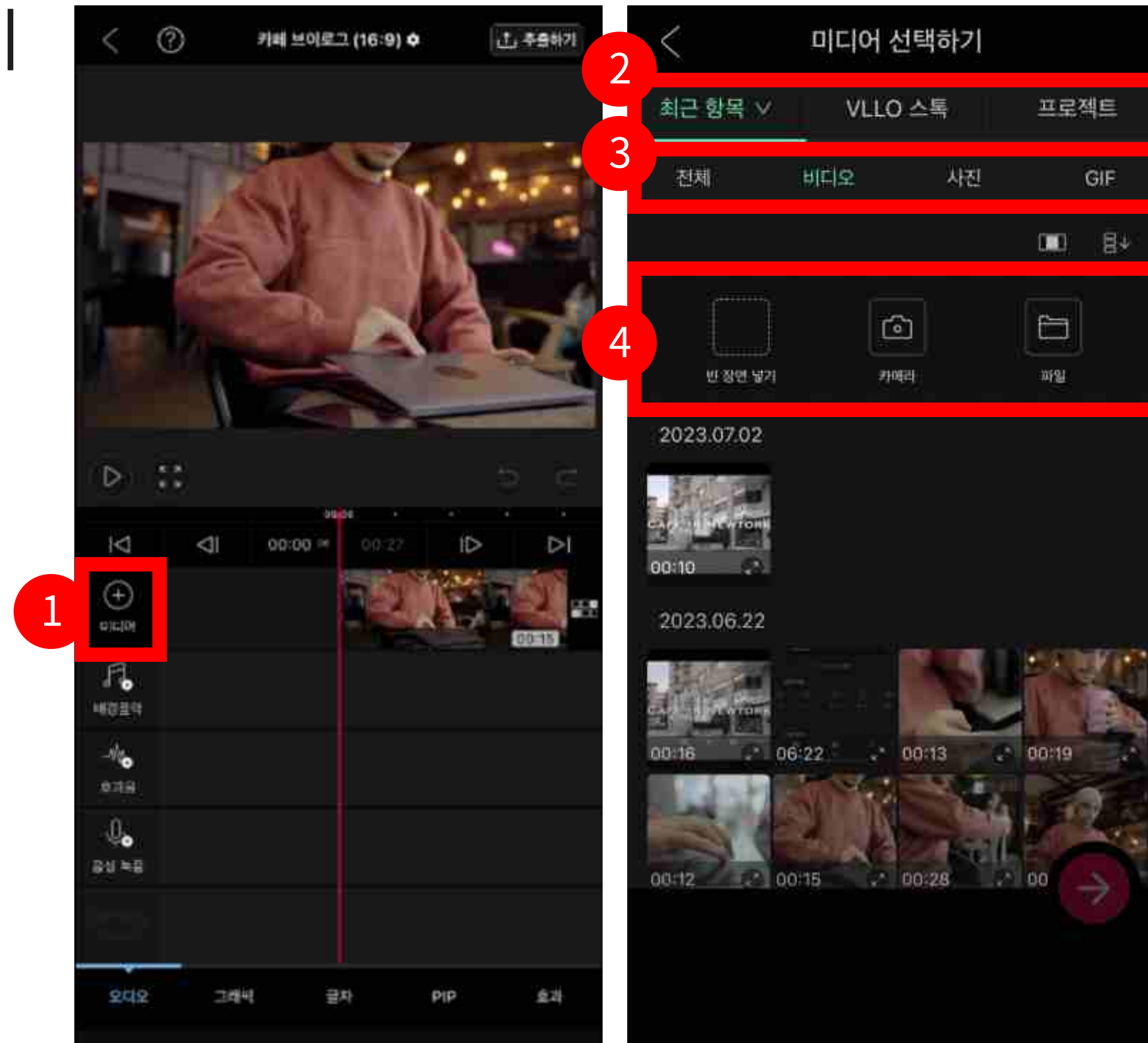
6 프로젝트 생성하기
프로젝트 생성

2 영상 선택
편집할 영상 선택

4 프로젝트 제목
제목 설정

2. 시작

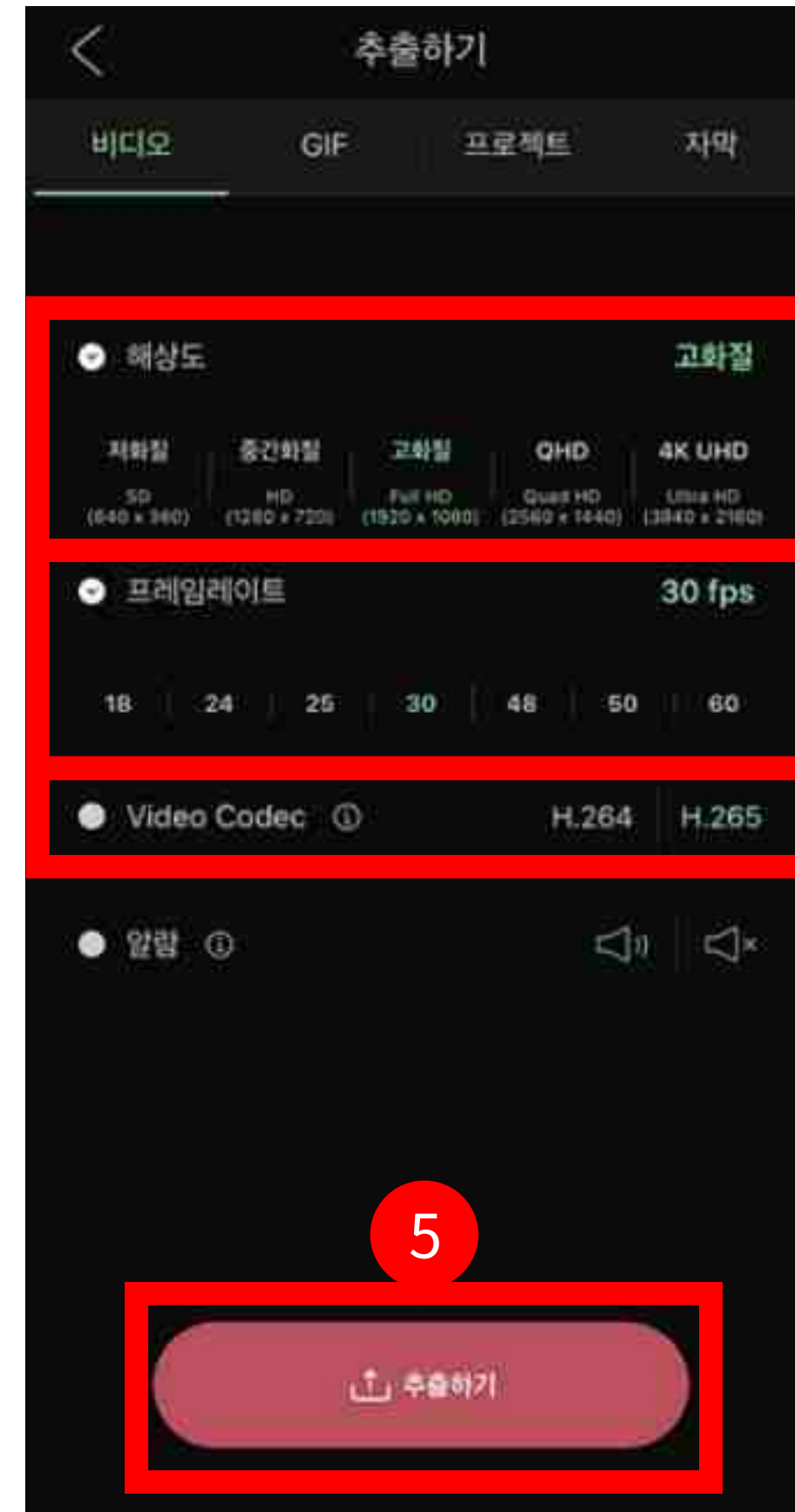
2-2. 미디어 선택하기



- 1 미디어**
미디어 선택하기
- 2 최근 항목 / VLLO 스톡 / 프로젝트**
편집에 사용할 영상 선택
- 3 파일 형식별 확인**
전체, 비디오, 사진, GIF
- 4 사진 앱에 포함되지 않은 파일 불러오기**
 - 빈 장면 넣기
빈 장면(기본 검은 배경)을 추가
 - 카메라
직접 실시간으로 촬영하여 편집
 - 파일
iCloud Drive 또는 나의 iPhone에 저장 되어있는 미디어 파일을 불러와 편집

2. 시작

2-3. 추출하기



1 추출하기

영상 편집 완료 후 추출하기 시작

2 해상도

보통 고화질(Full HD_1920x1080)

3 프레임 레이트(fps)

촬영 시 보통 30fps로 촬영되므로
30fps로 추출하는 것을 권장

4 Video Codec

기본적으로 최신 코덱인 H.265로 설정

5 추출하기

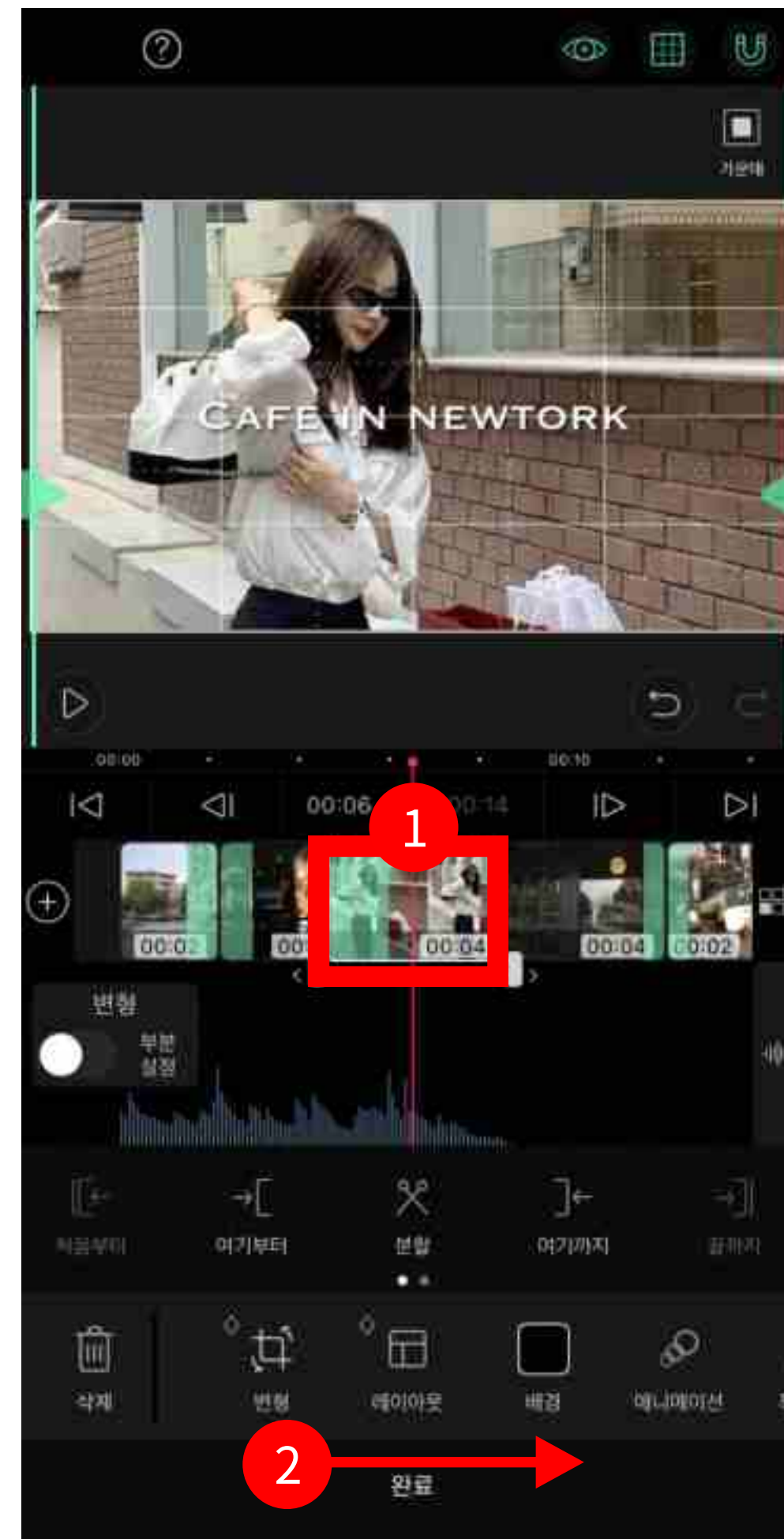
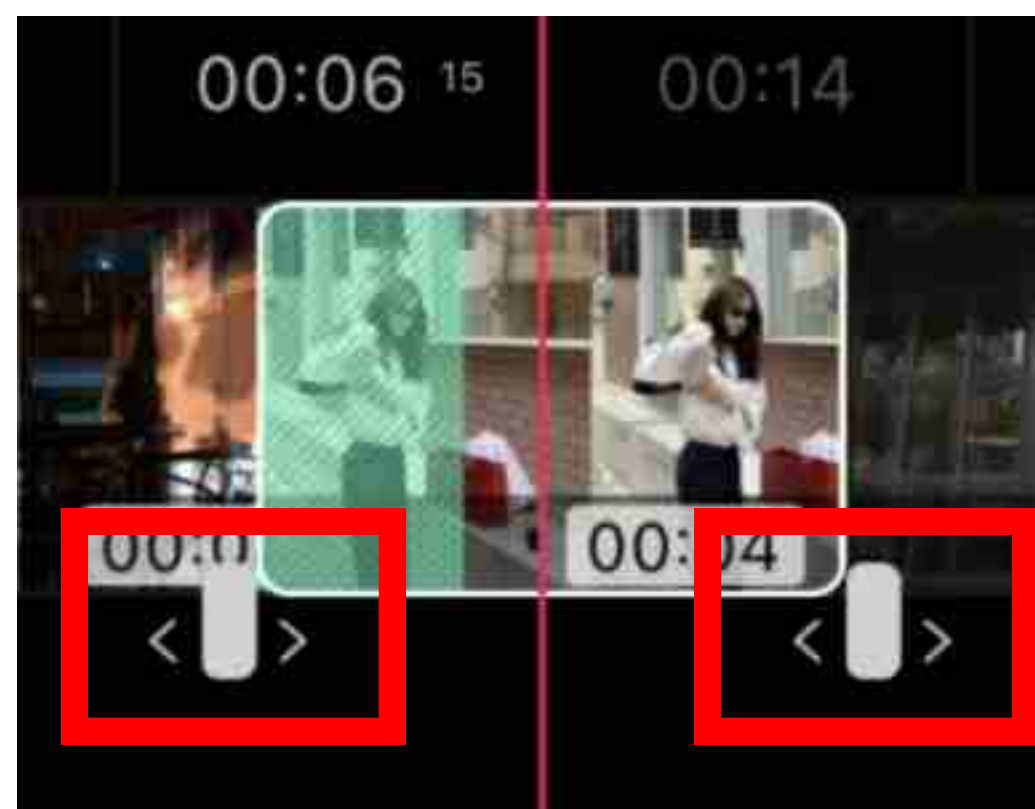
영상 저장하기

3. 미디어 편집

3-1. 사진 시간 설정

■ 간편 설정

미디어의 왼쪽 / 오른쪽 끝을
잡고 늘리거나 줄이면 조절 가능

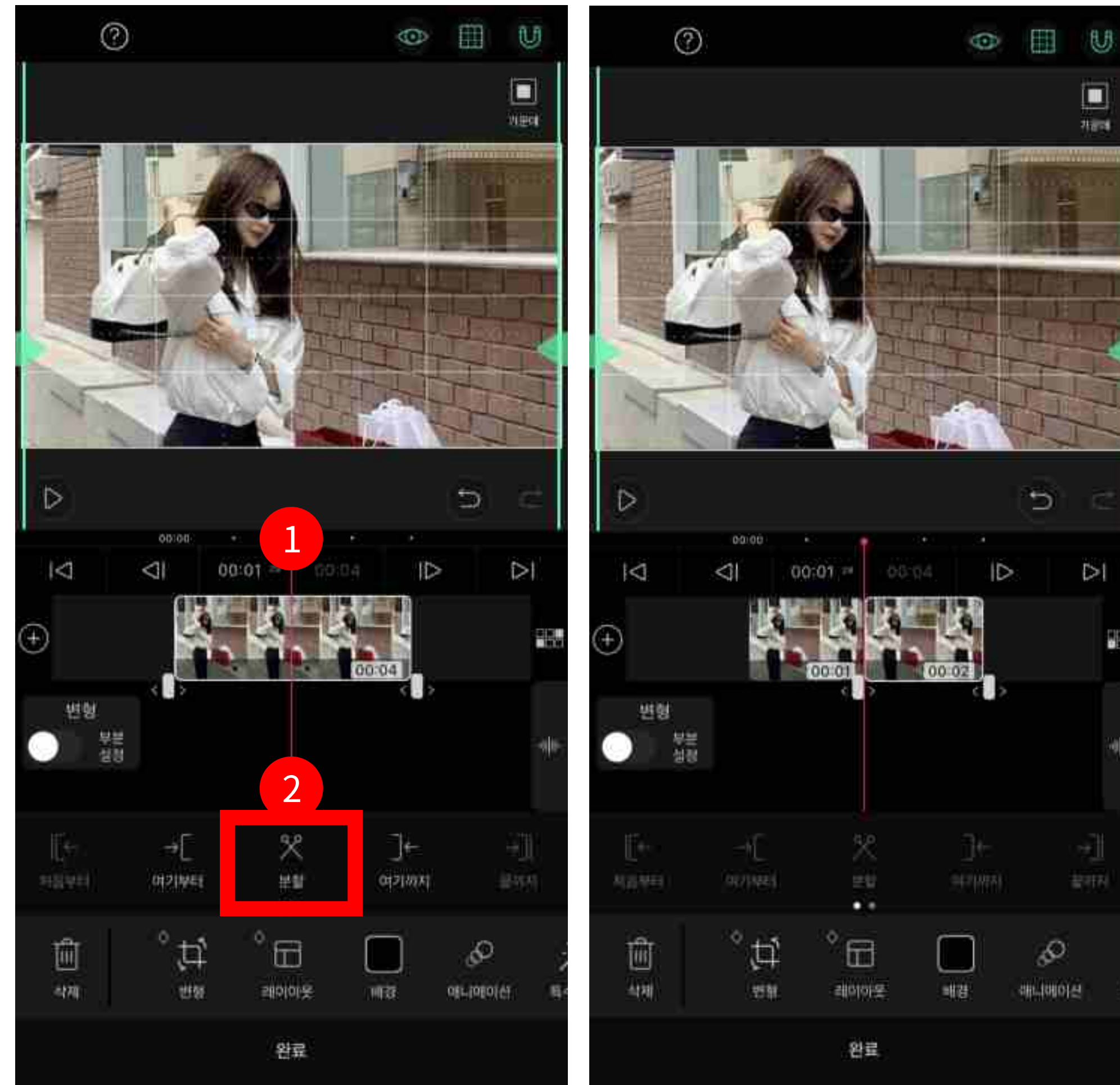


6

3. 미디어 편집

3-2. 컷 편집 (클립 분할)

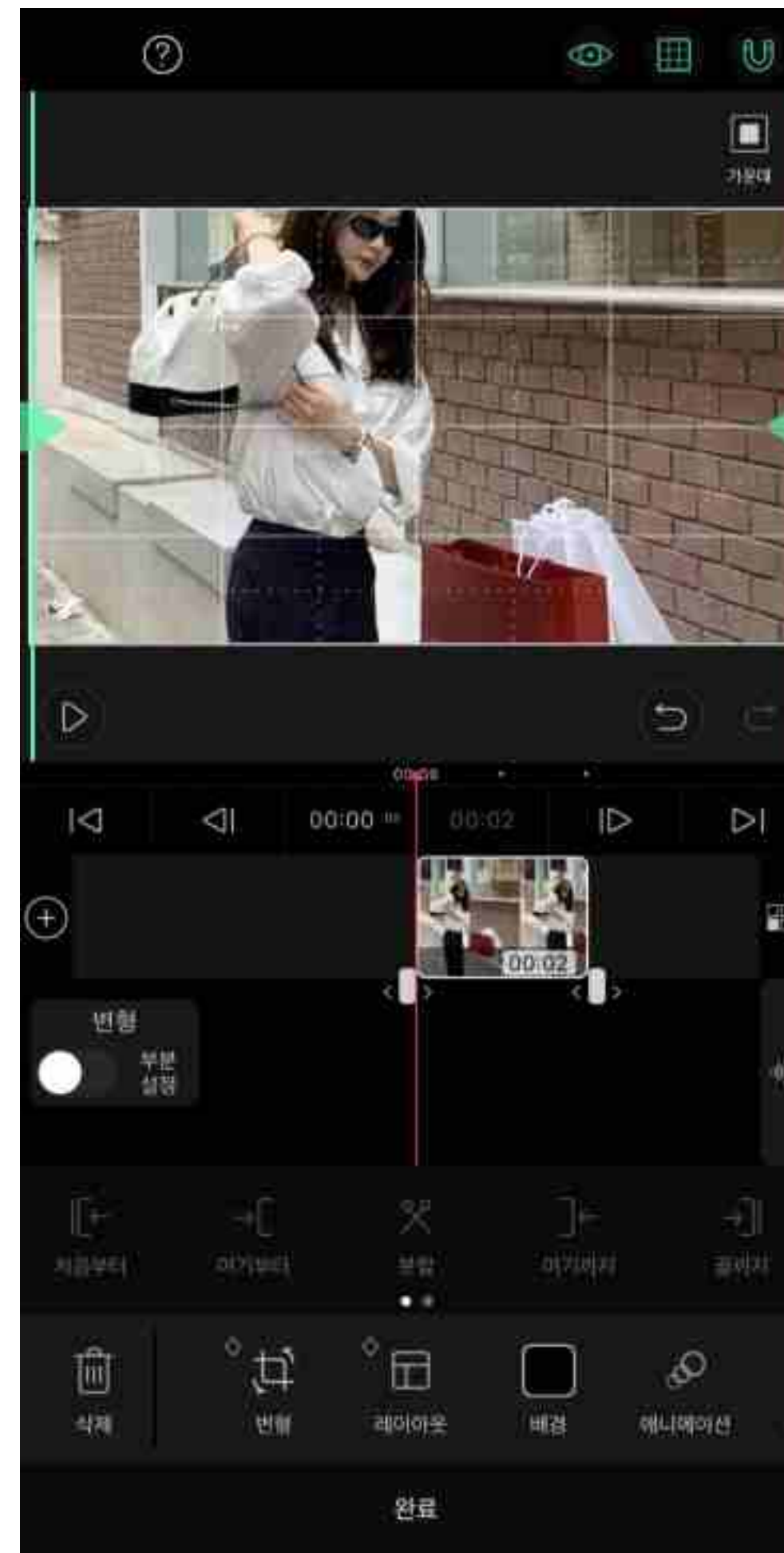
■ 분할 : 컷 나누기



3. 미디어 편집

3-2. 컷 편집 (클립 분할)

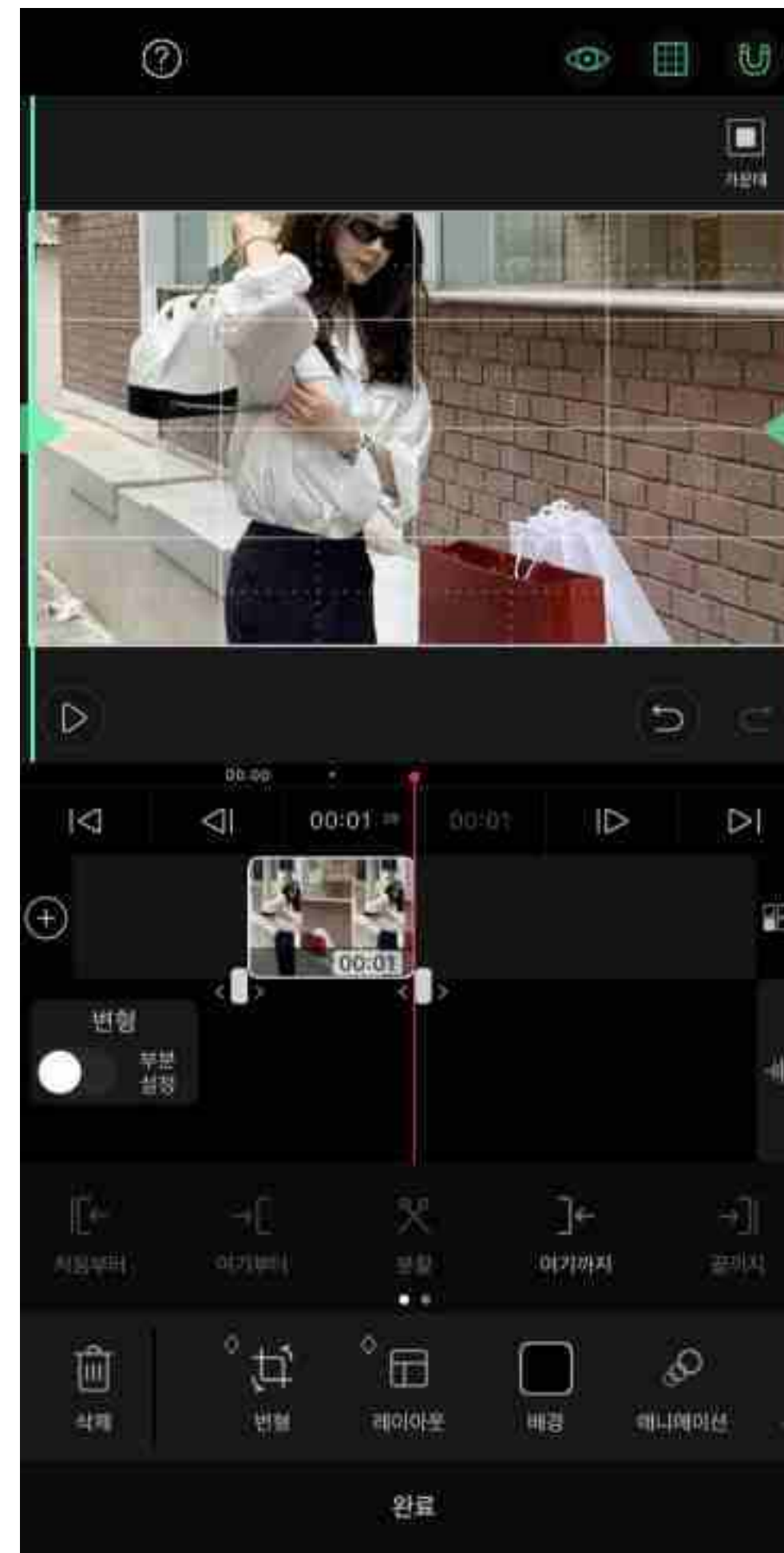
■ 여기부터 : 여기부터 시작



3. 미디어 편집

3-2. 컷 편집 (클립 분할)

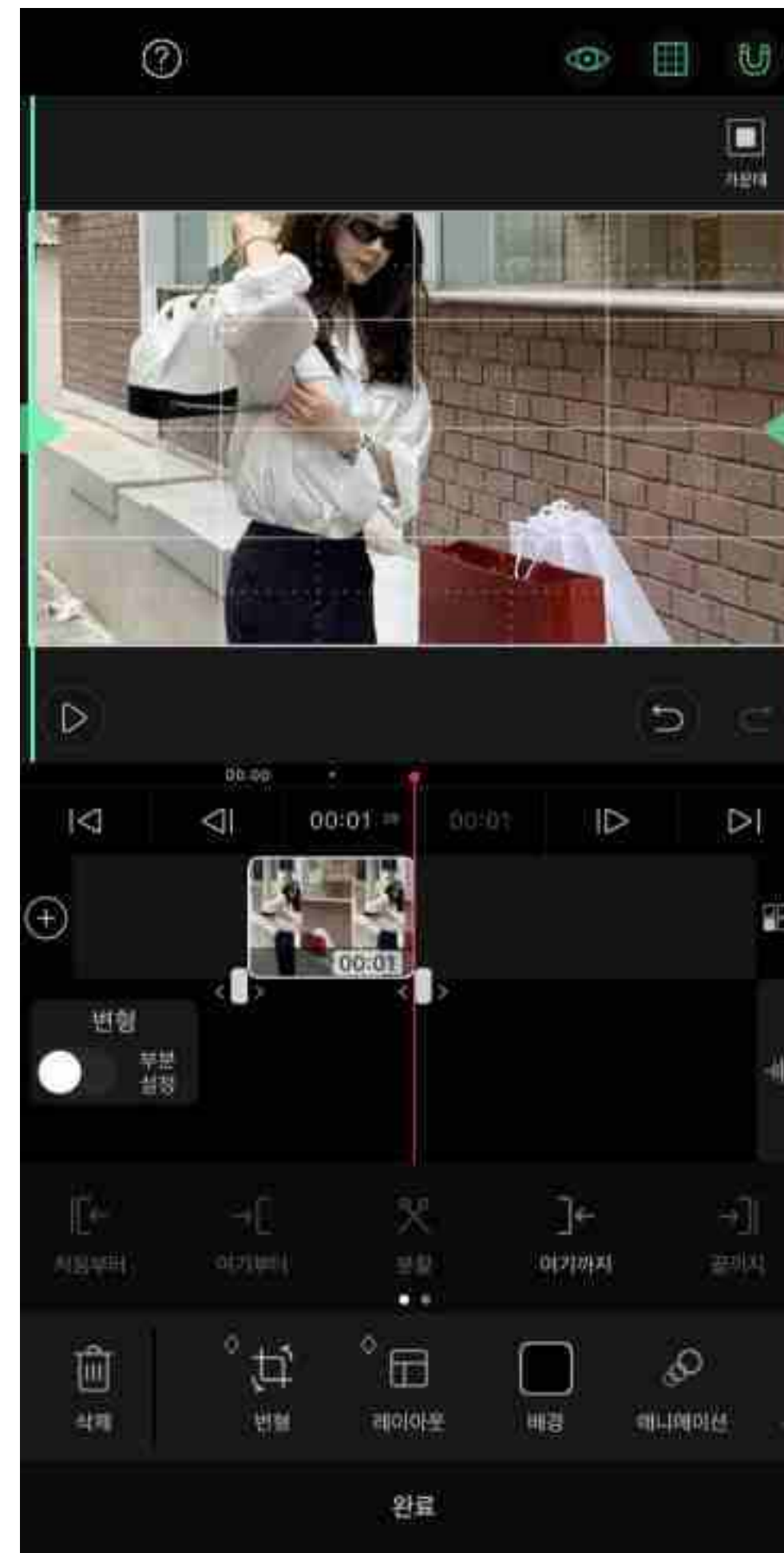
■ 여기까지 : 여기까지만



3. 미디어 편집

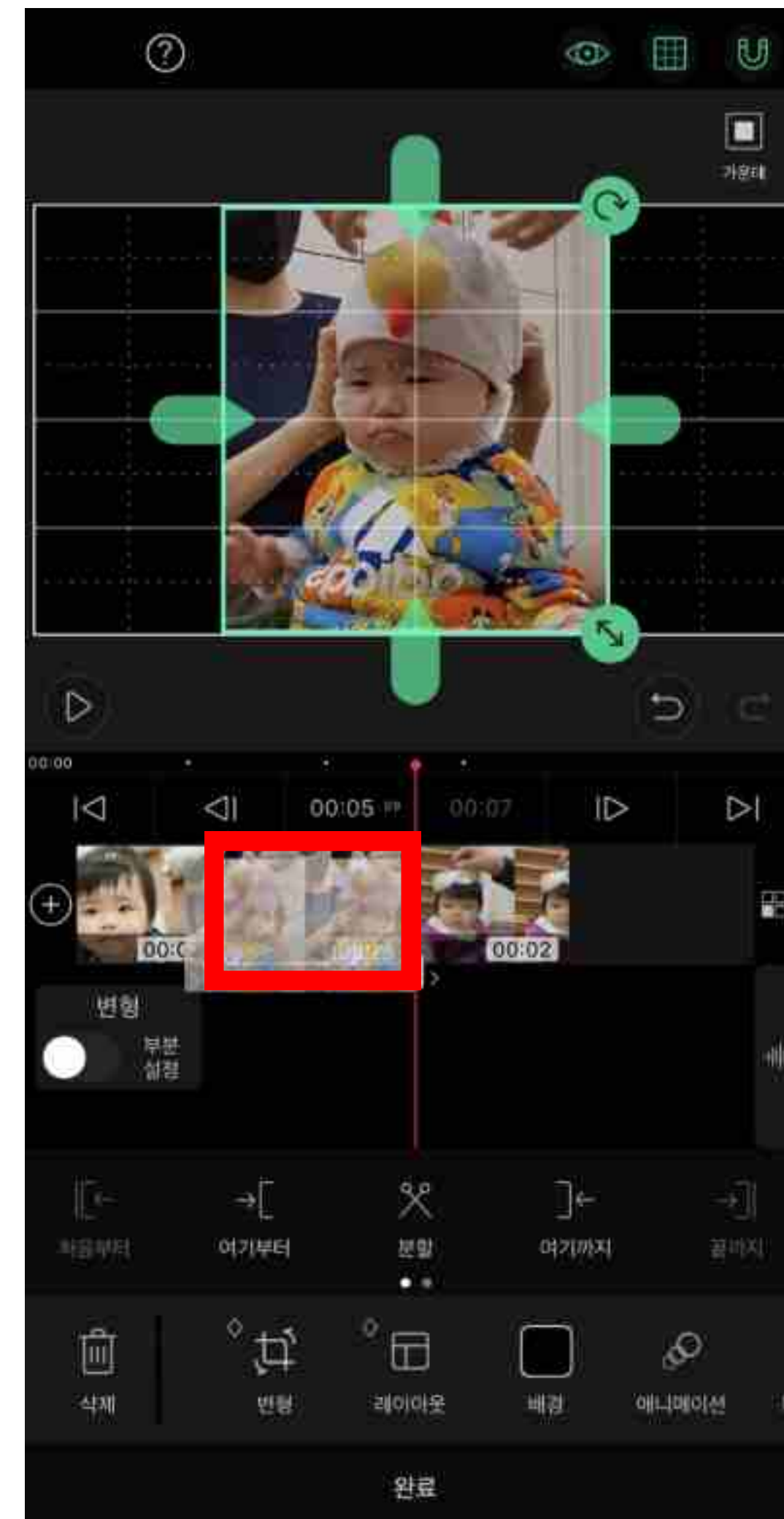
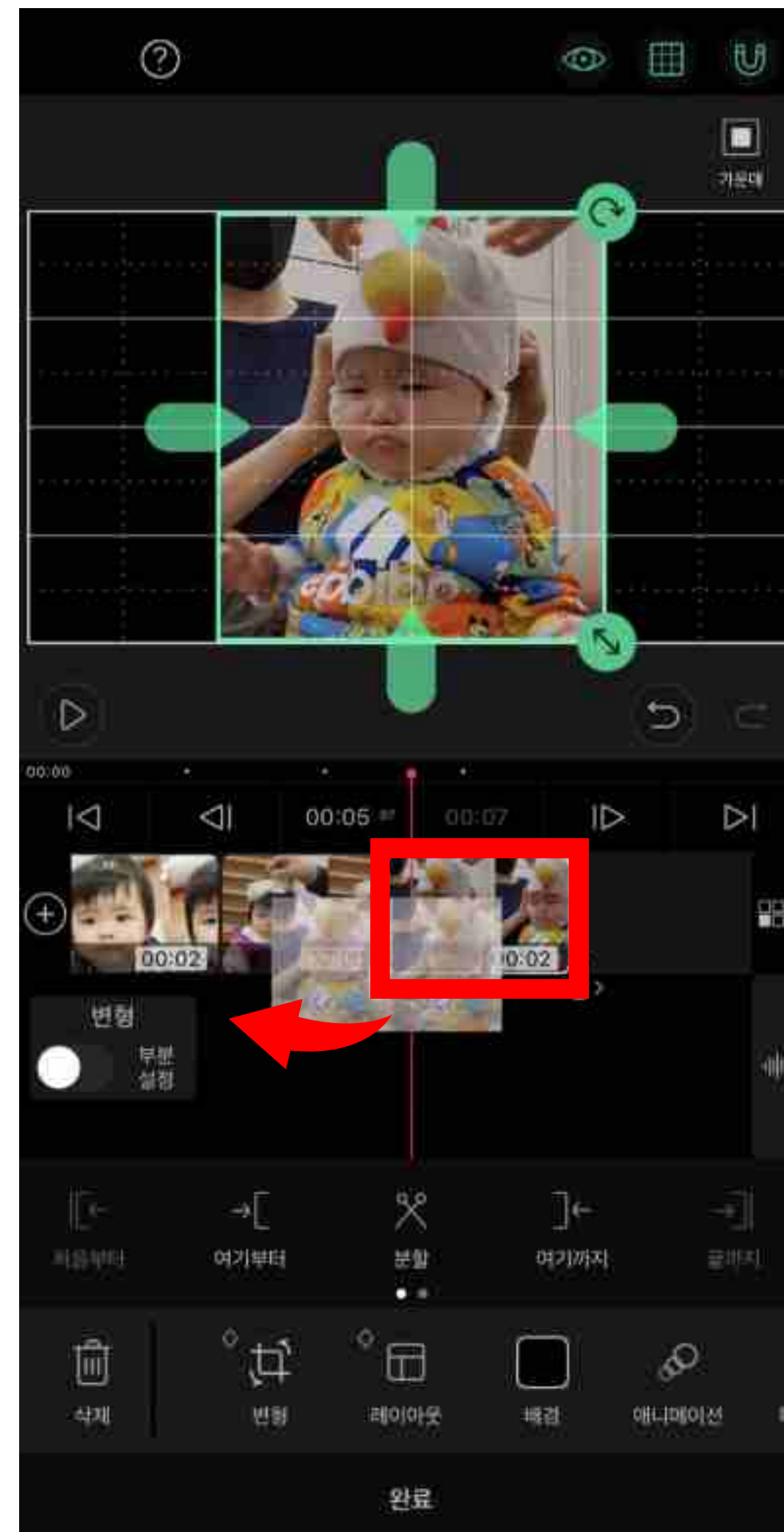
3-2. 컷 편집 (클립 분할)

■ 여기까지 : 여기까지만



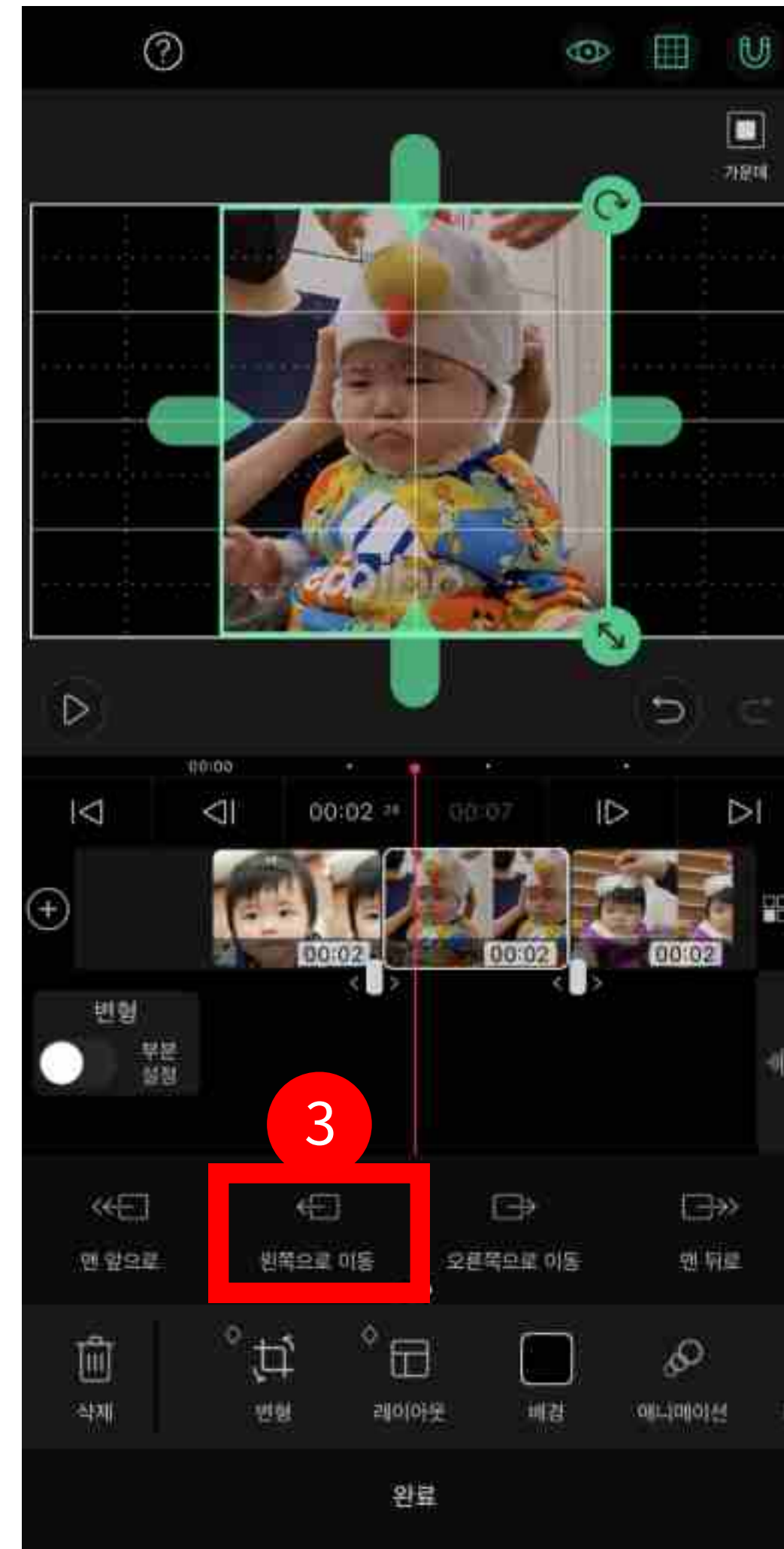
3. 미디어 편집

3-3. 클립 순서 변경



3. 미디어 편집

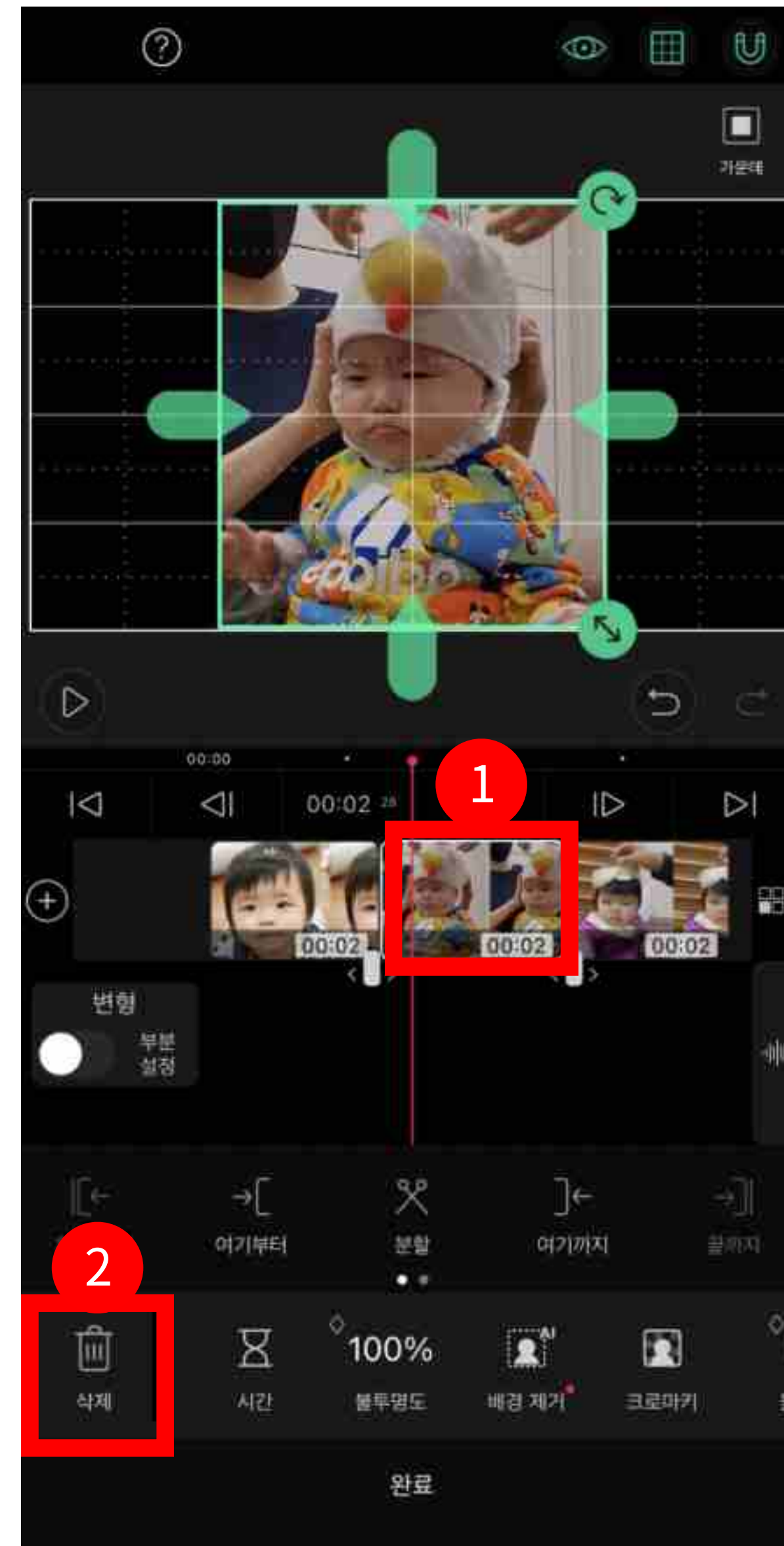
3-3. 클립 순서 변경



3. 미디어 편집

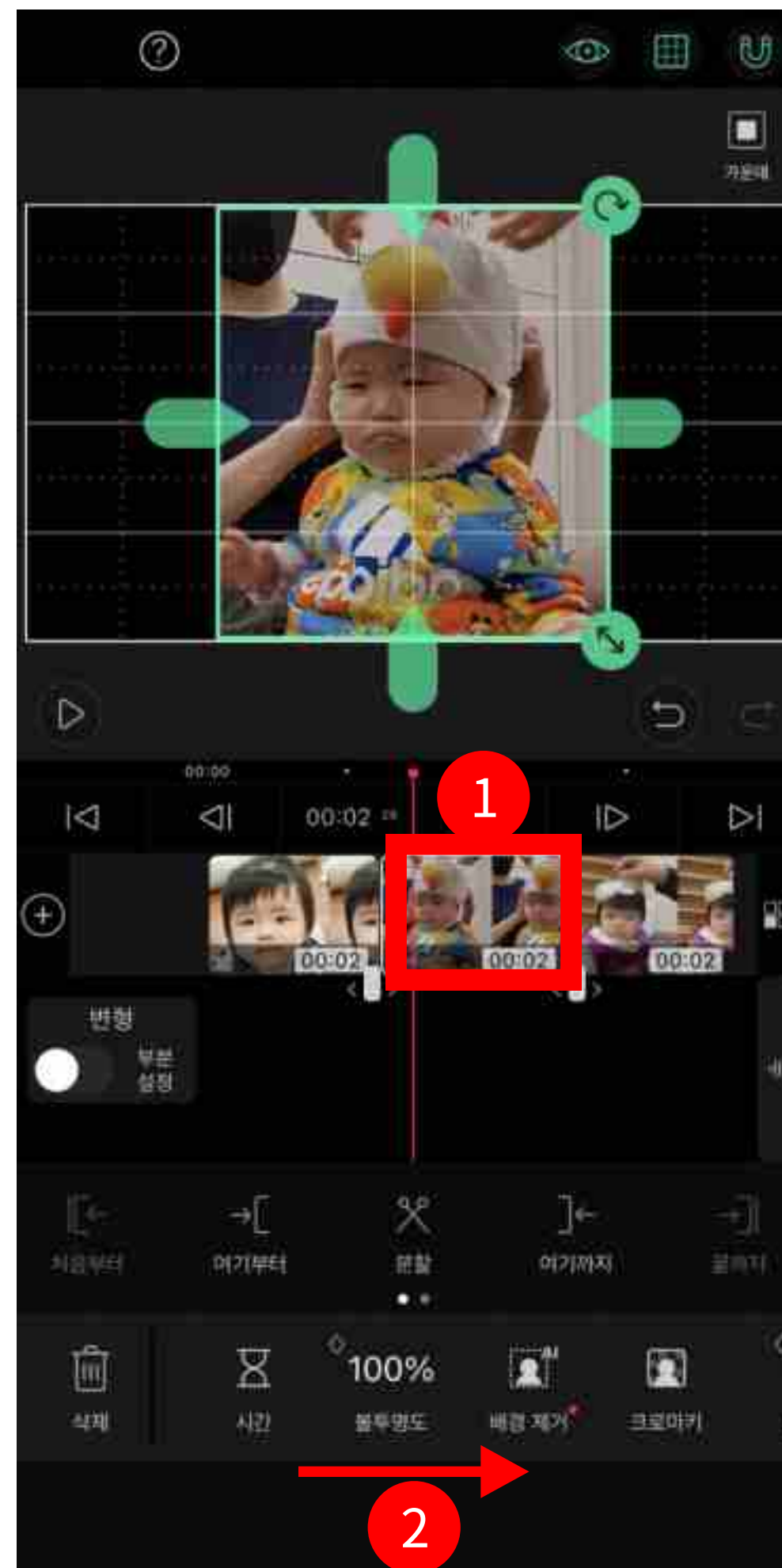
3-4. 클립 삭제/복제/교체

삭제



3. 미디어 편집

3-4. 클립 삭제/복제/교체



- 3 복제
동일한 클립 복제
- 4 교체
다른 클립으로 교체

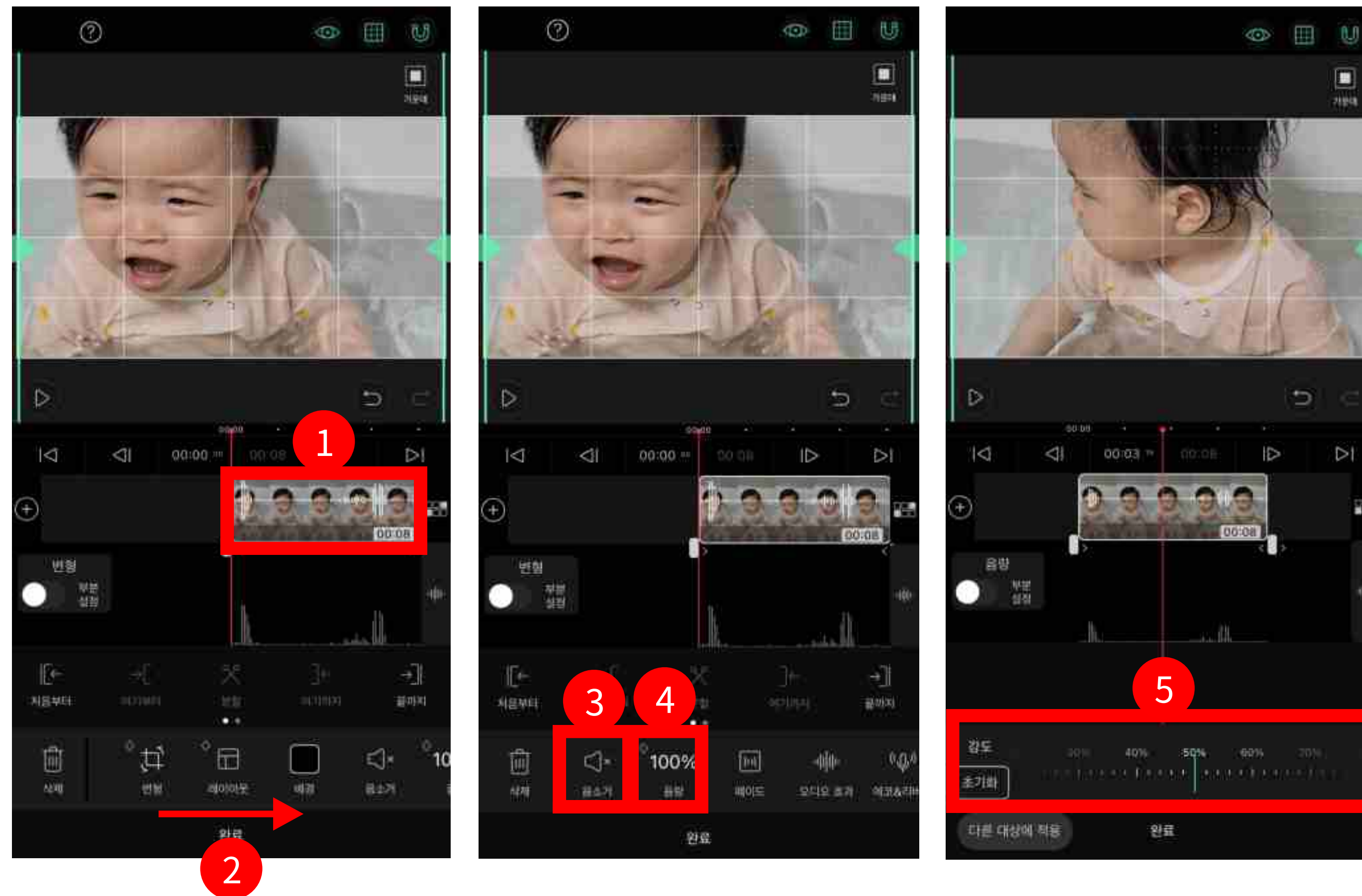
3. 미디어 편집

3-5. 클립 크기변경



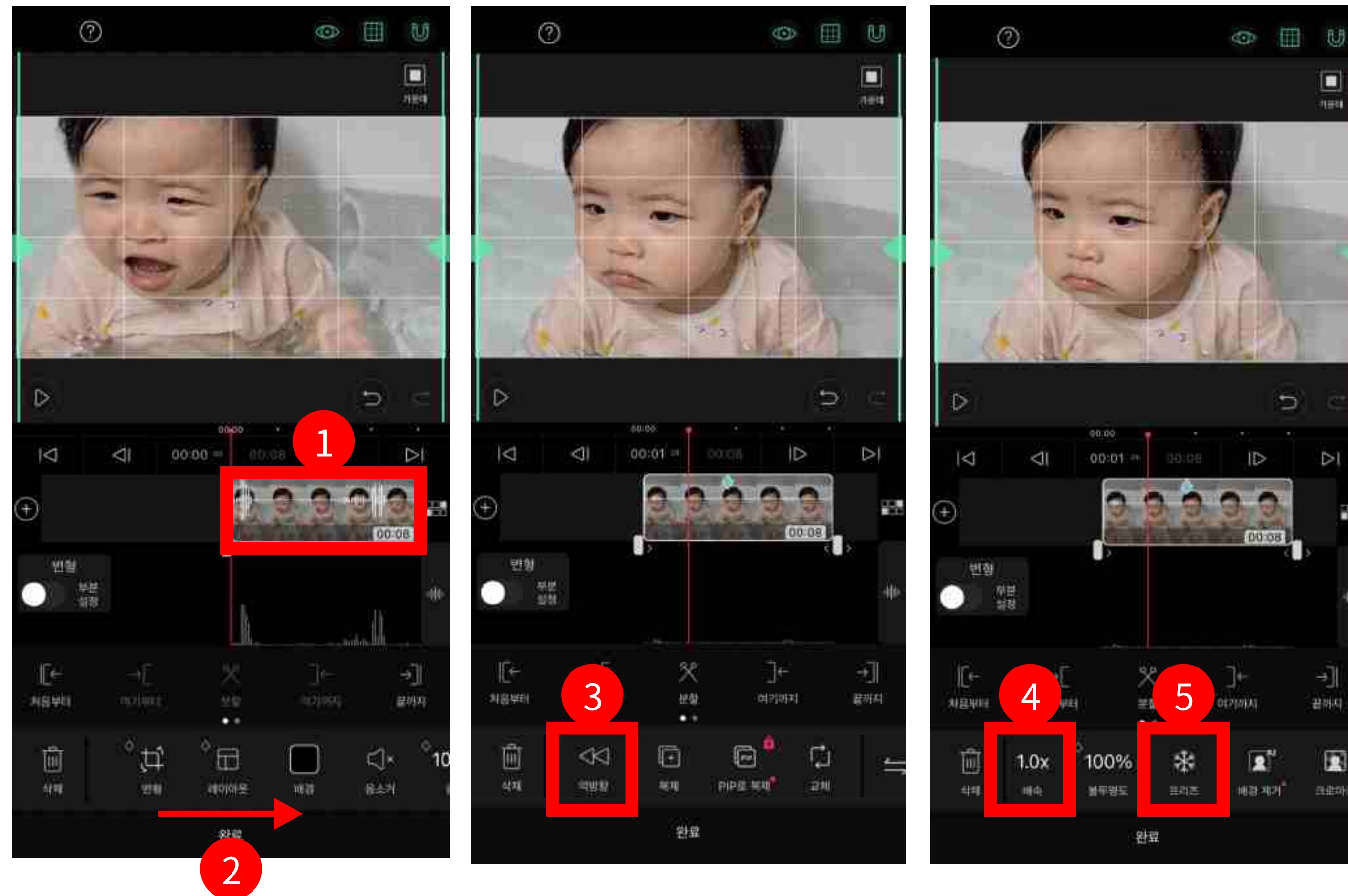
3. 미디어 편집

3-6. 비디오 음량 조절



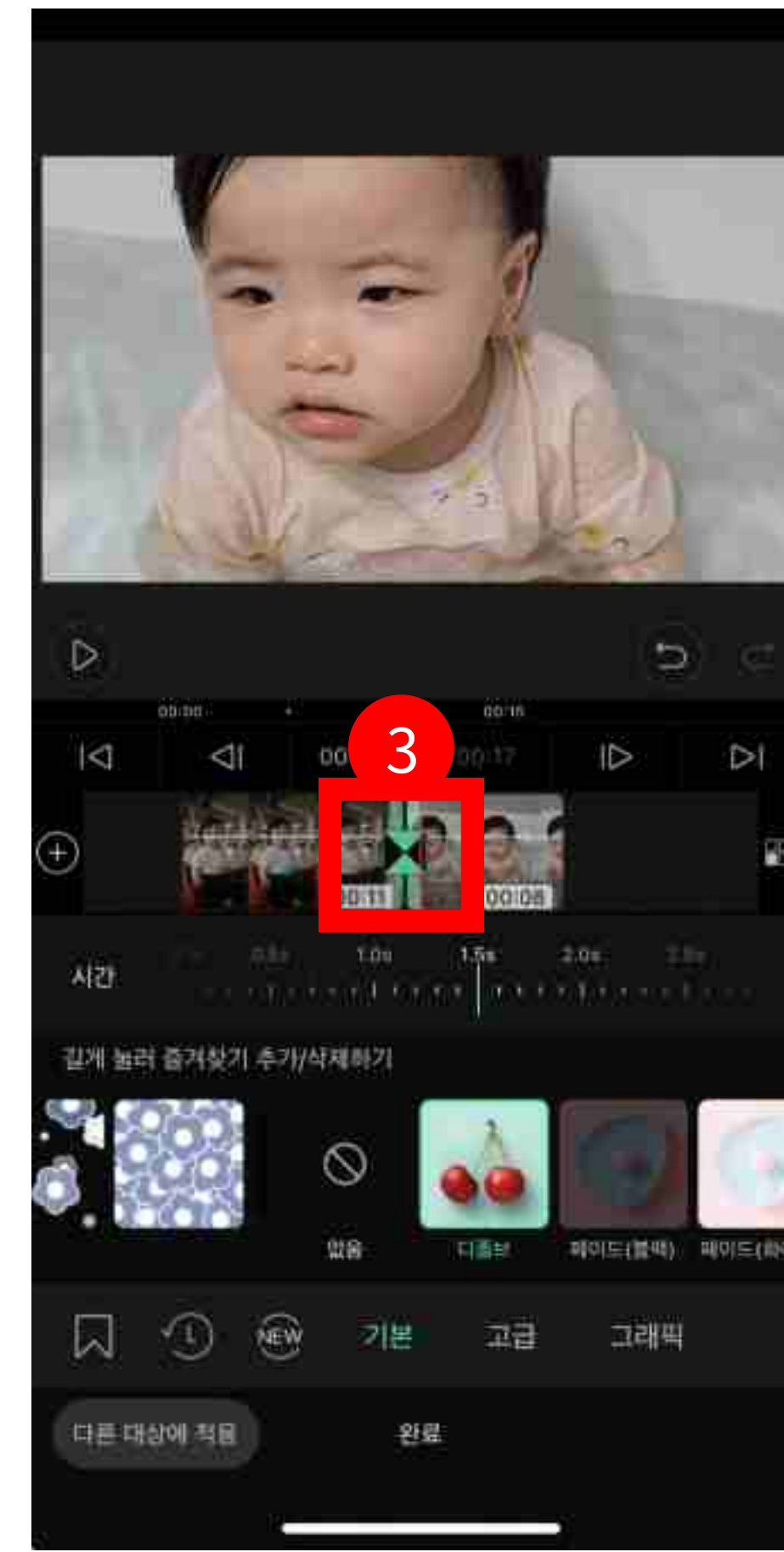
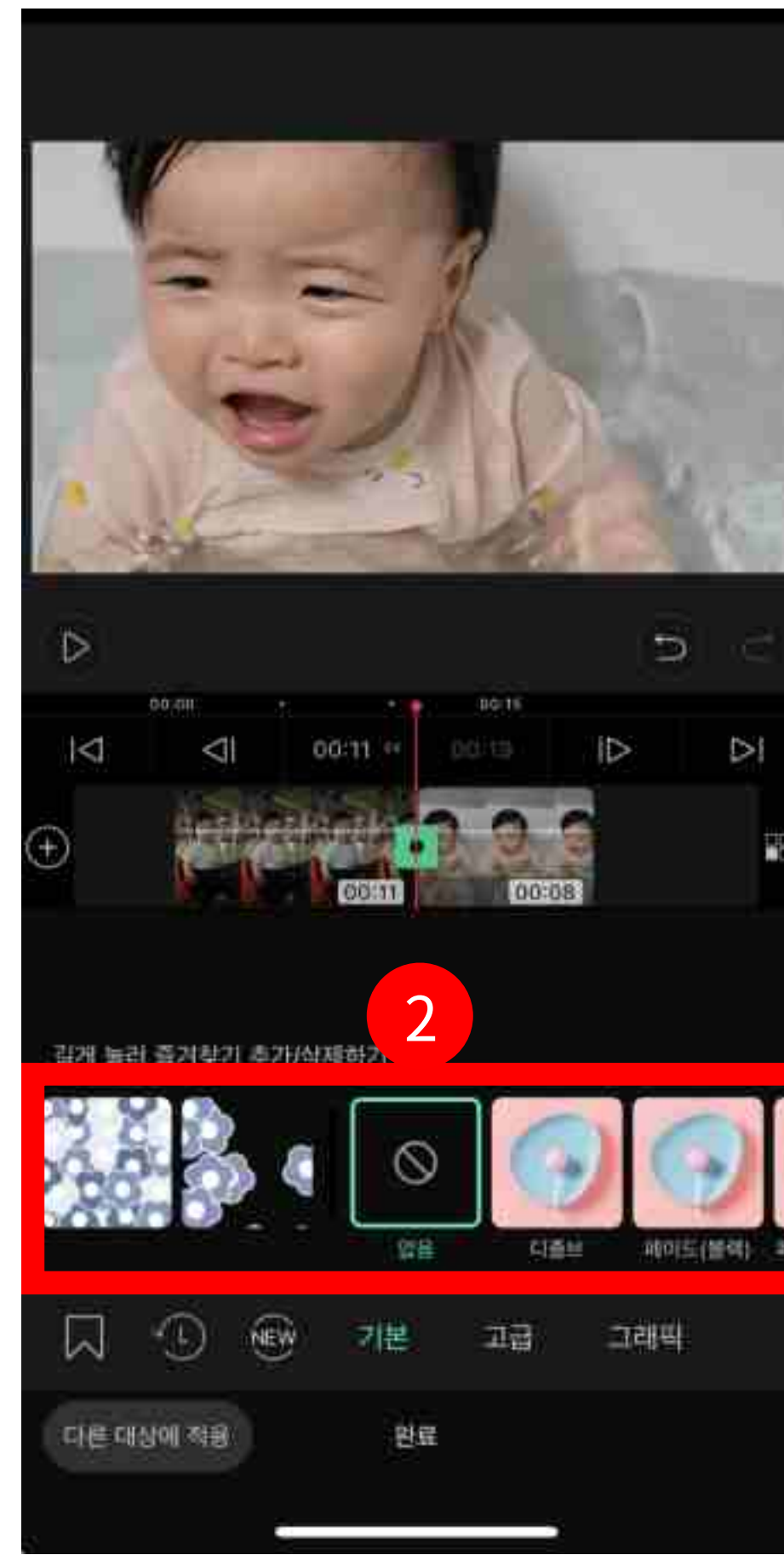
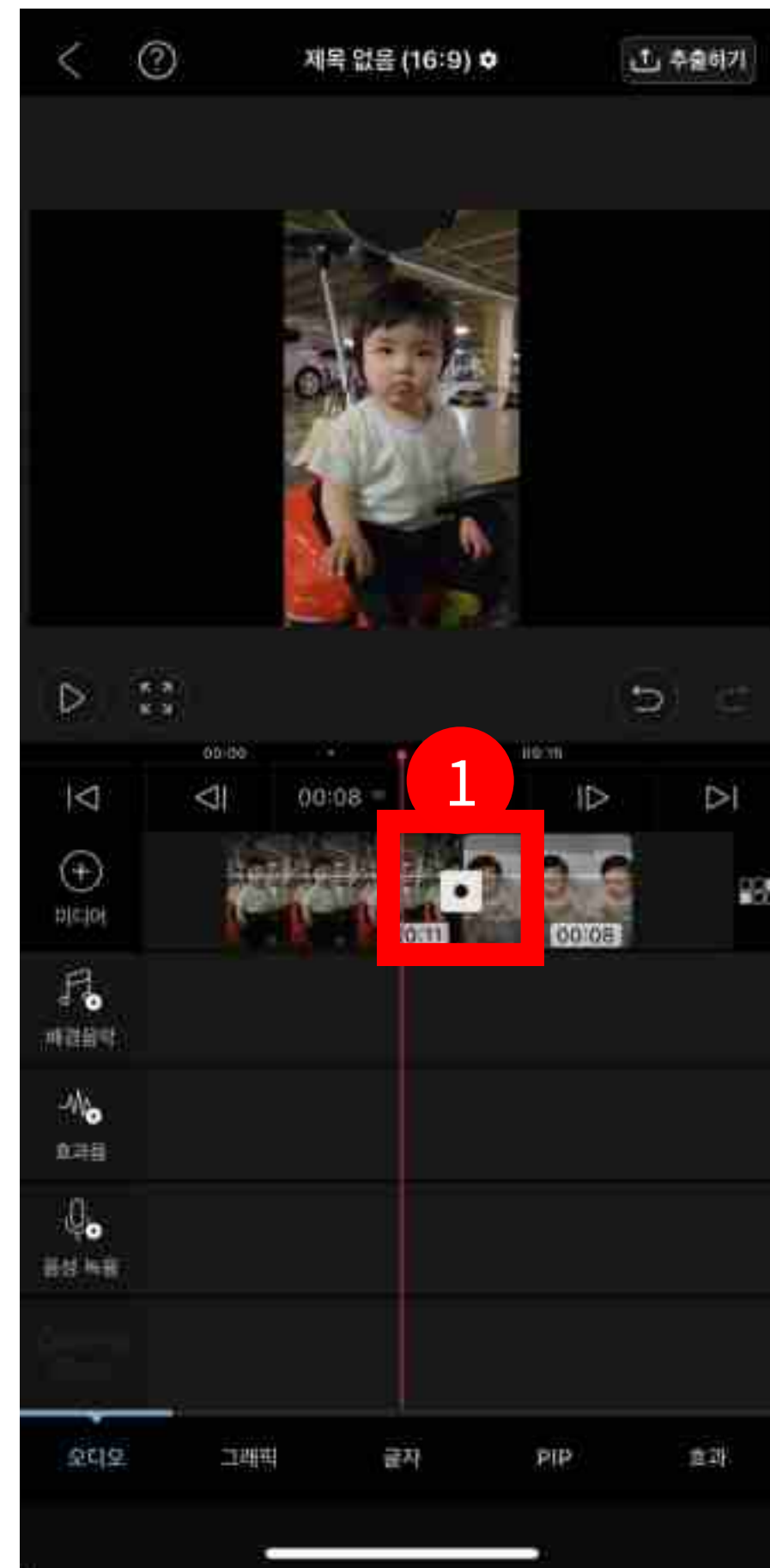
3. 미디어 편집

3-7. 비디오 배속 / 역방향 편집 / 프리즈



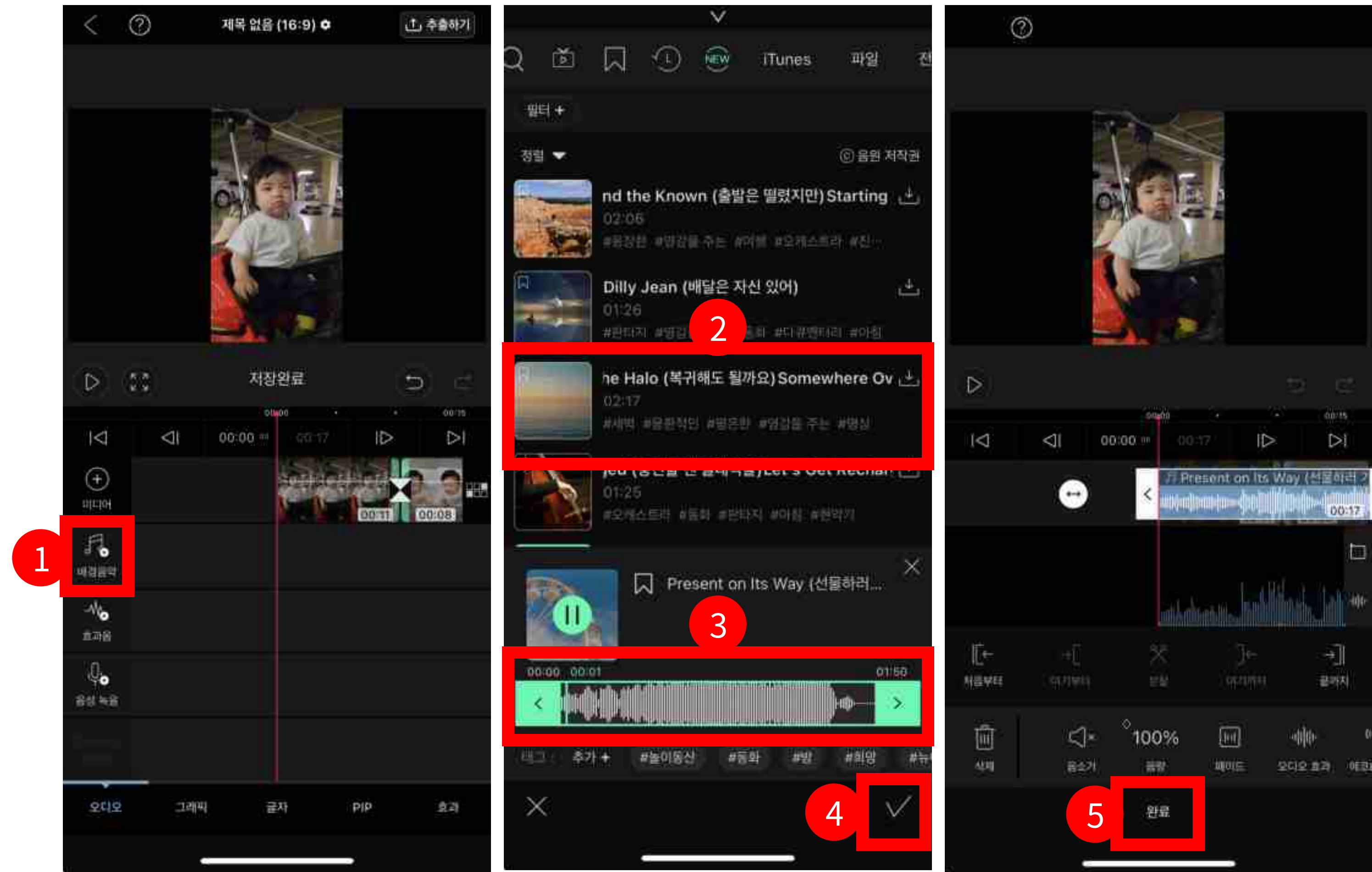
3. 미디어 편집

3-8. 화면 전환 방법 (트랜지션)



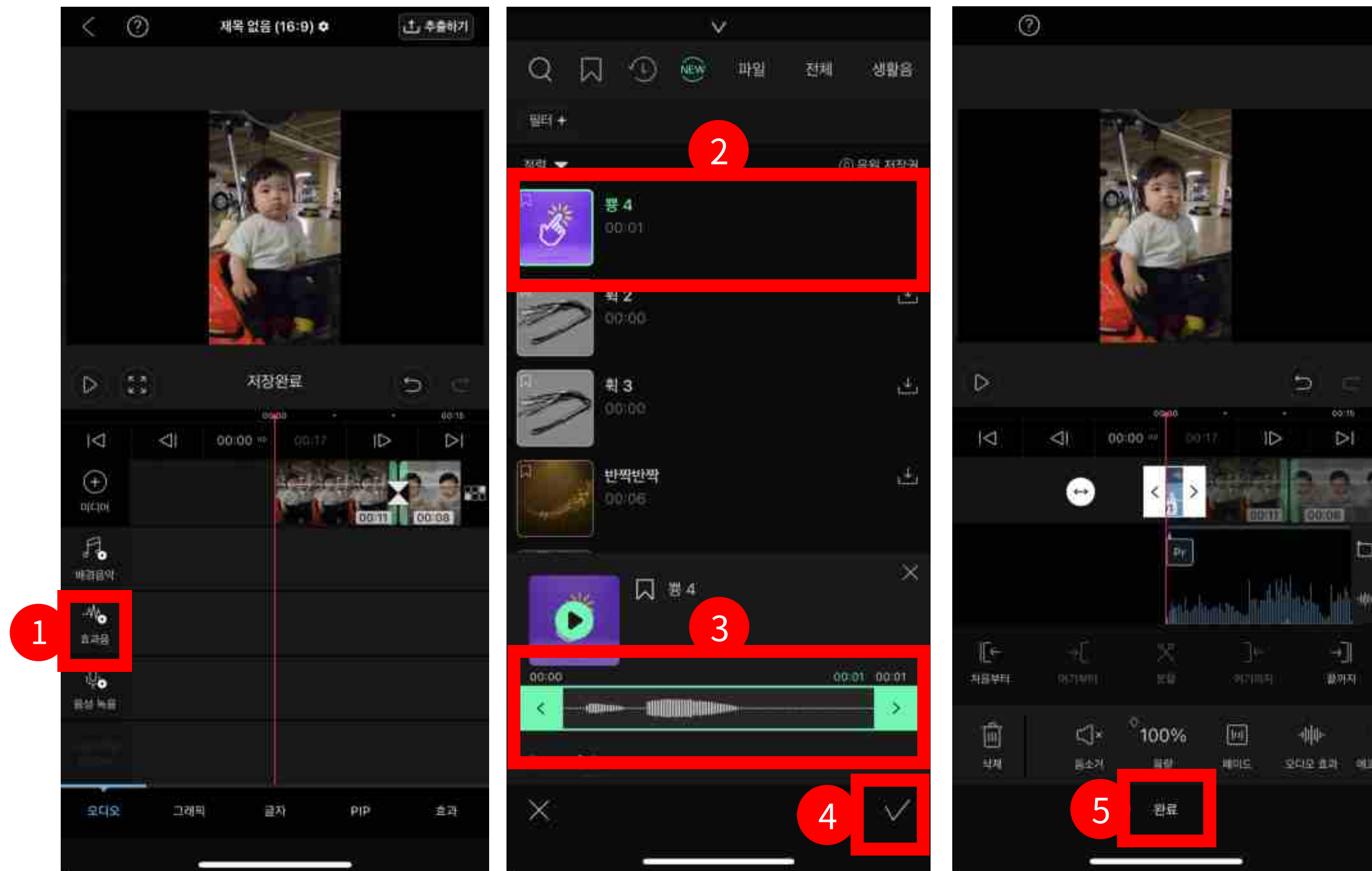
4. 오디오 편집

4-1. 배경음악 추가하기



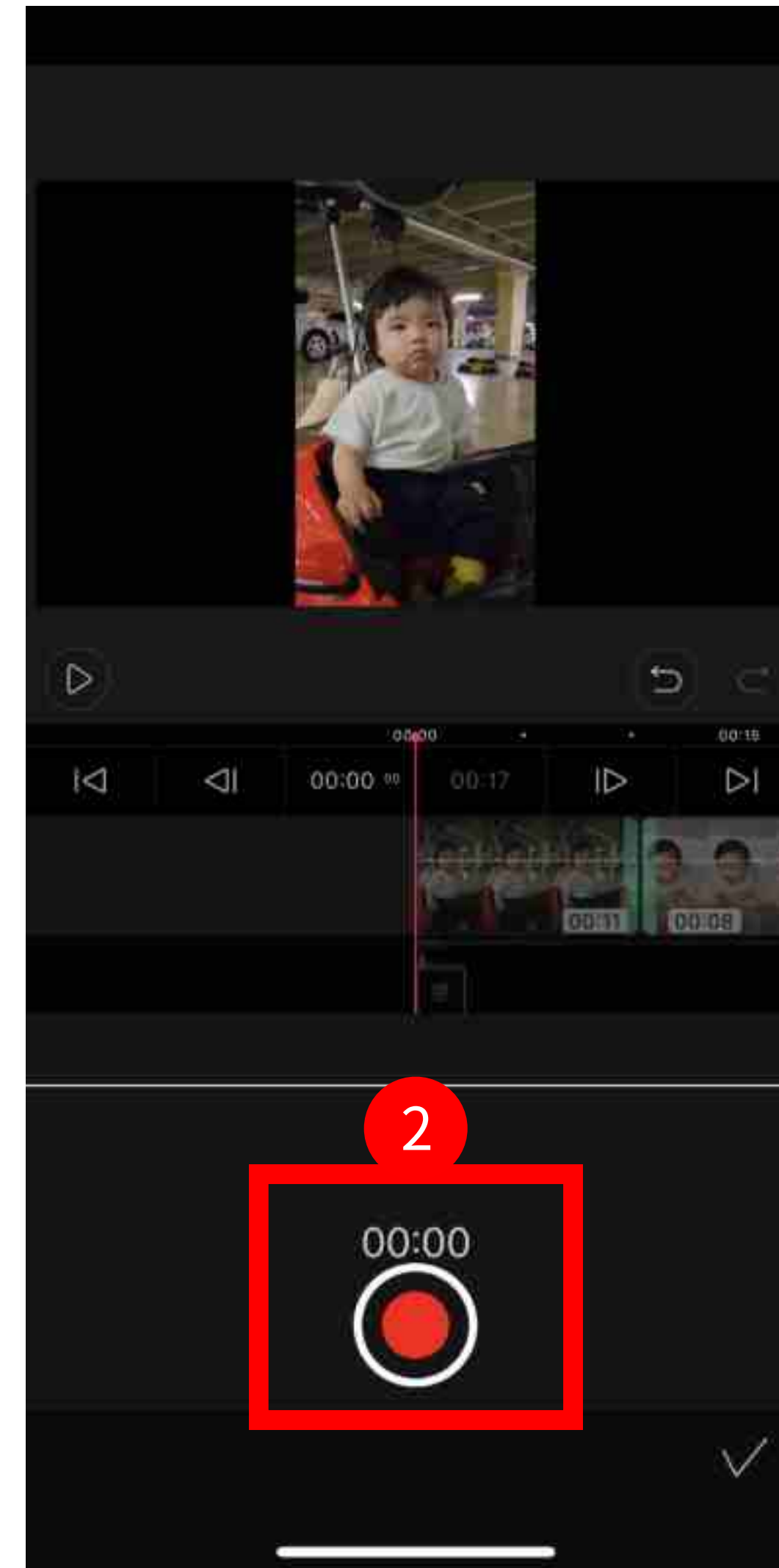
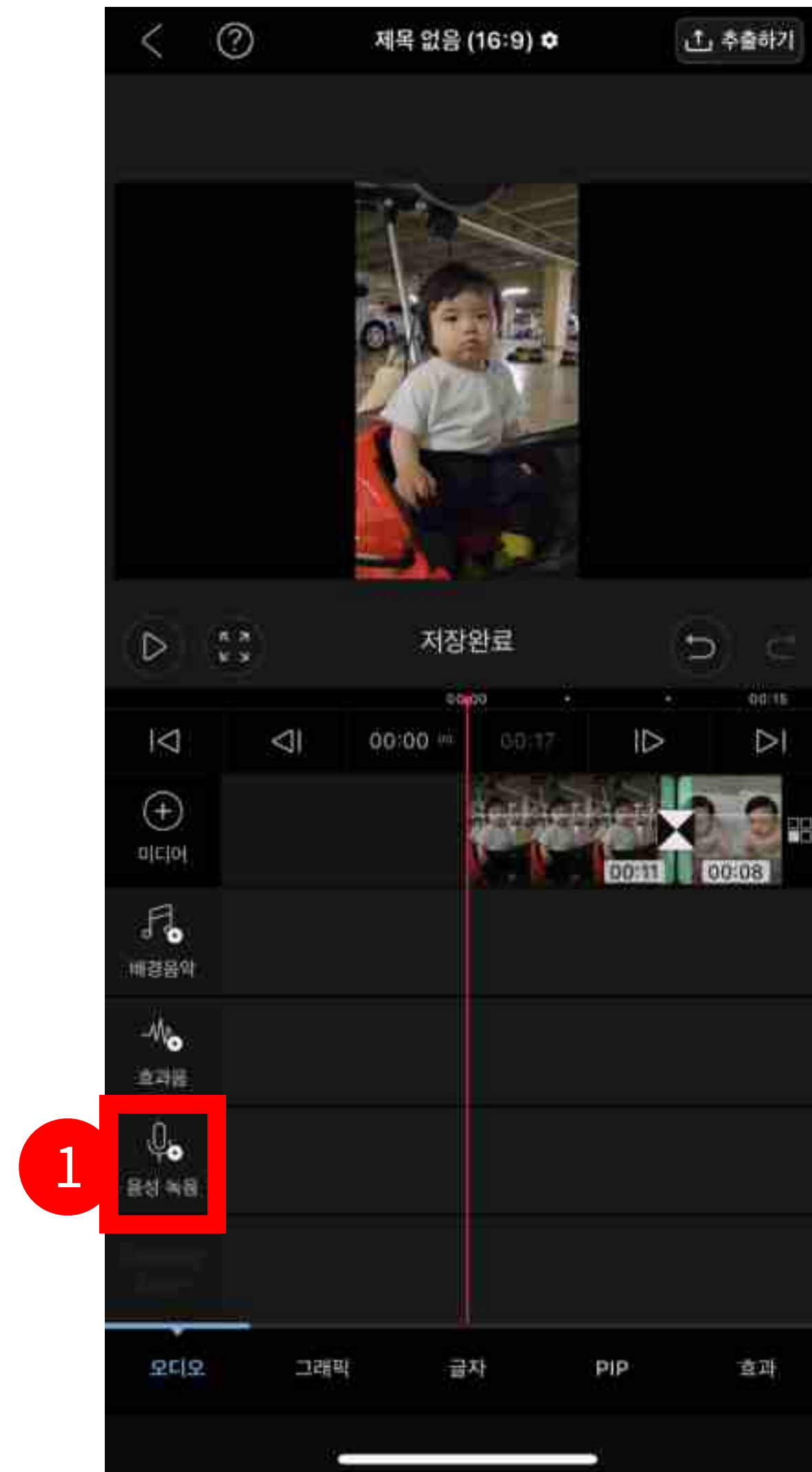
4. 오디오 편집

4-2. 효과음 추가하기



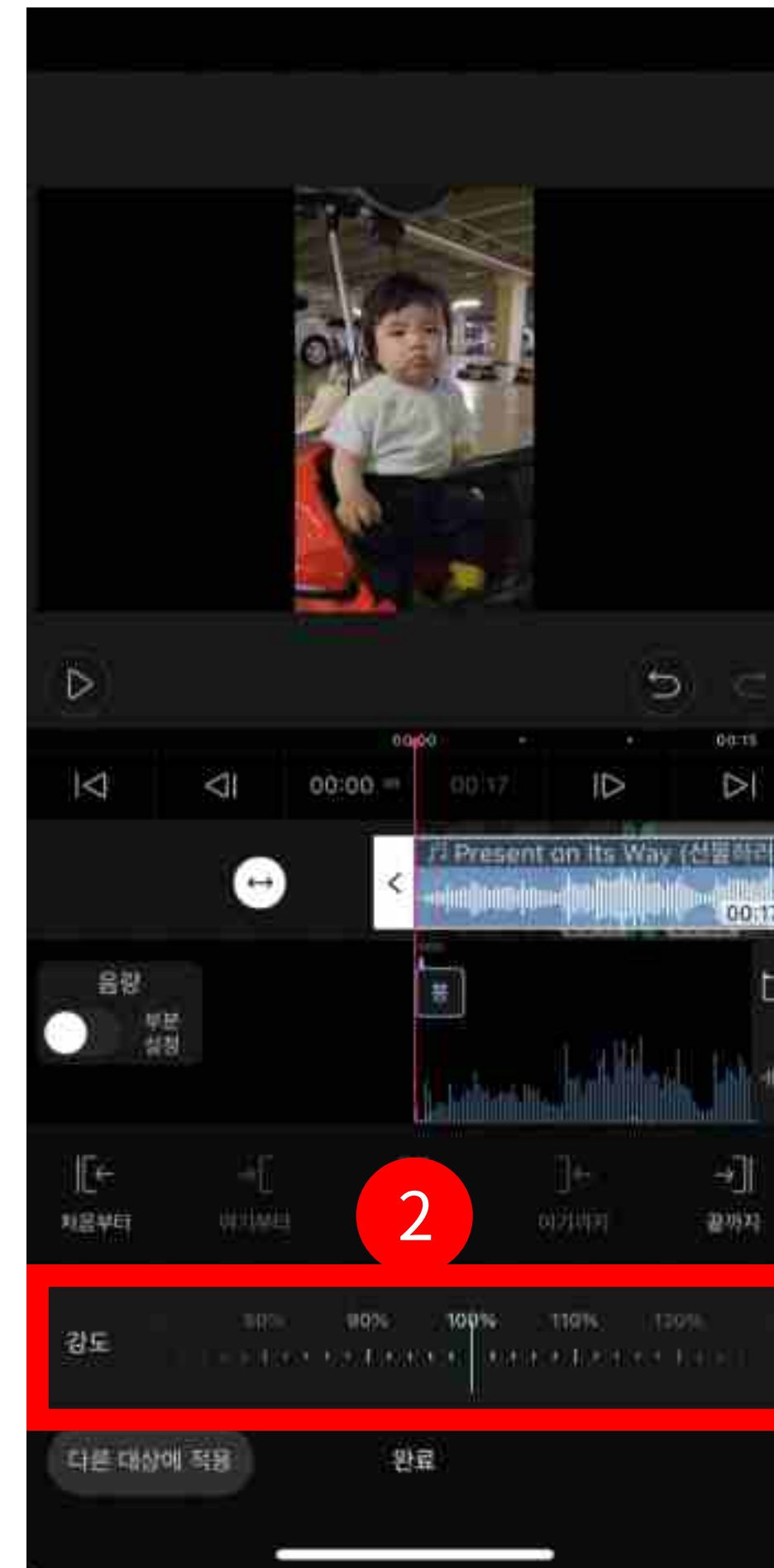
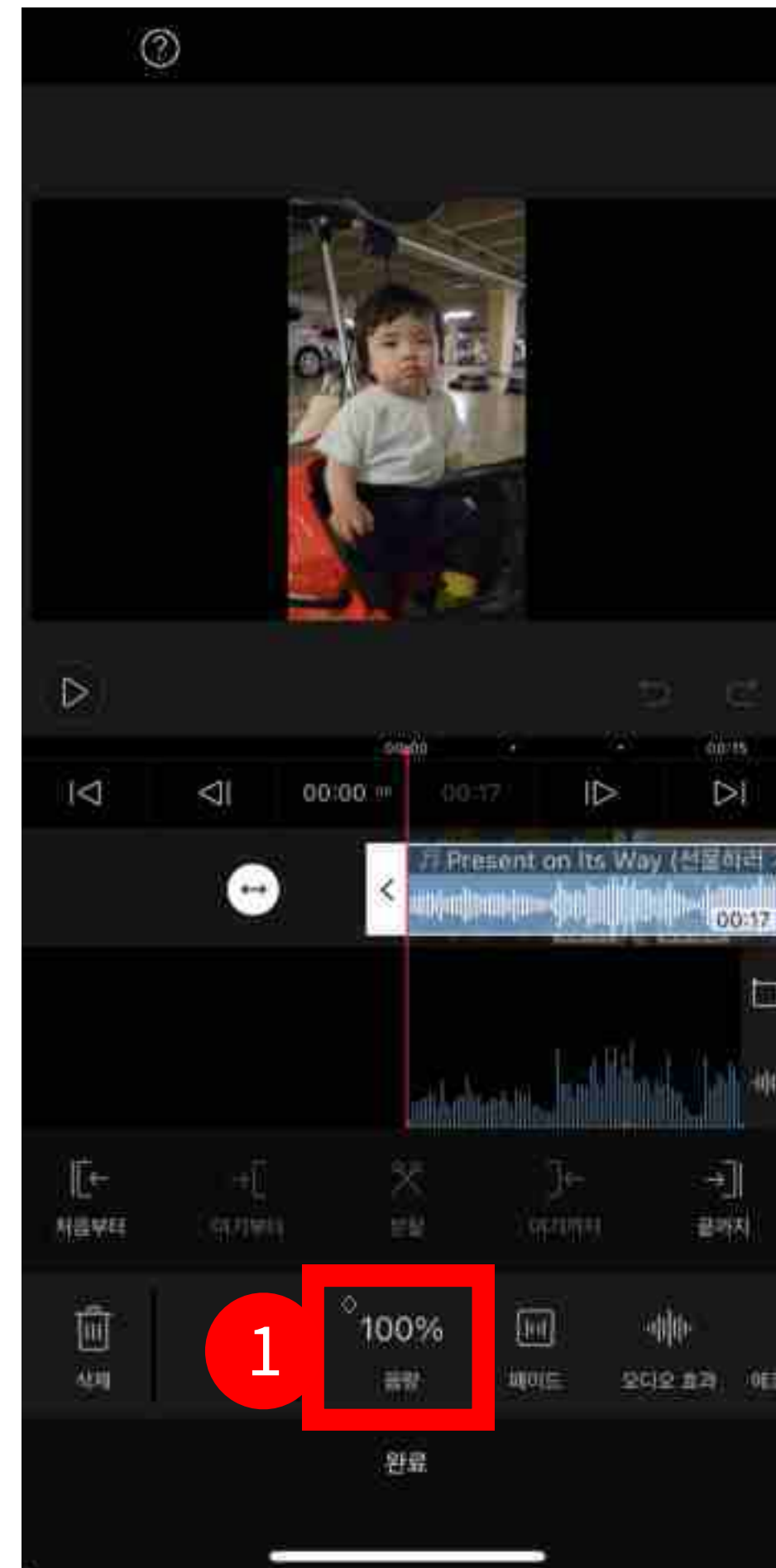
4. 오디오 편집

4-3. 음성 녹음



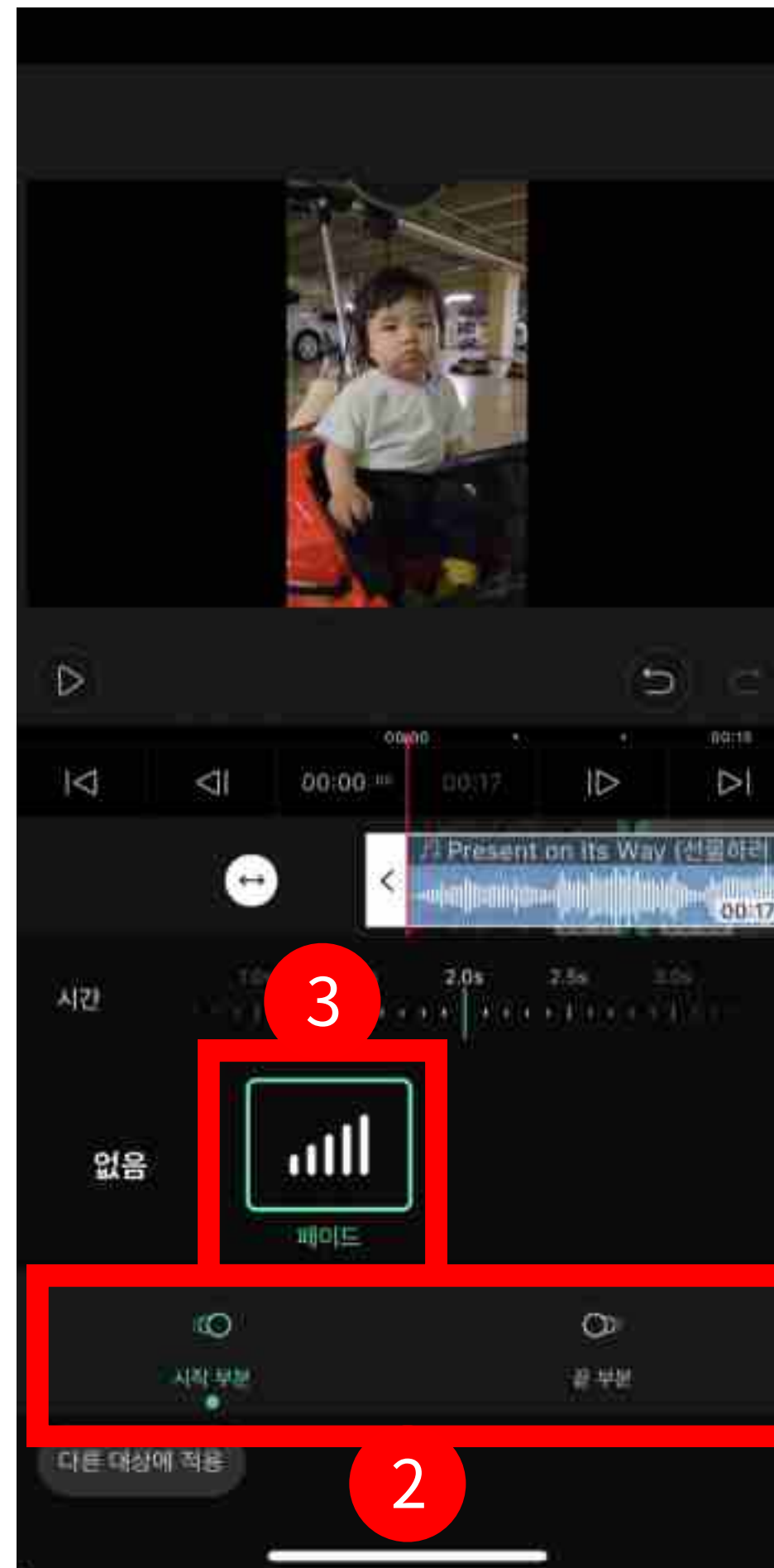
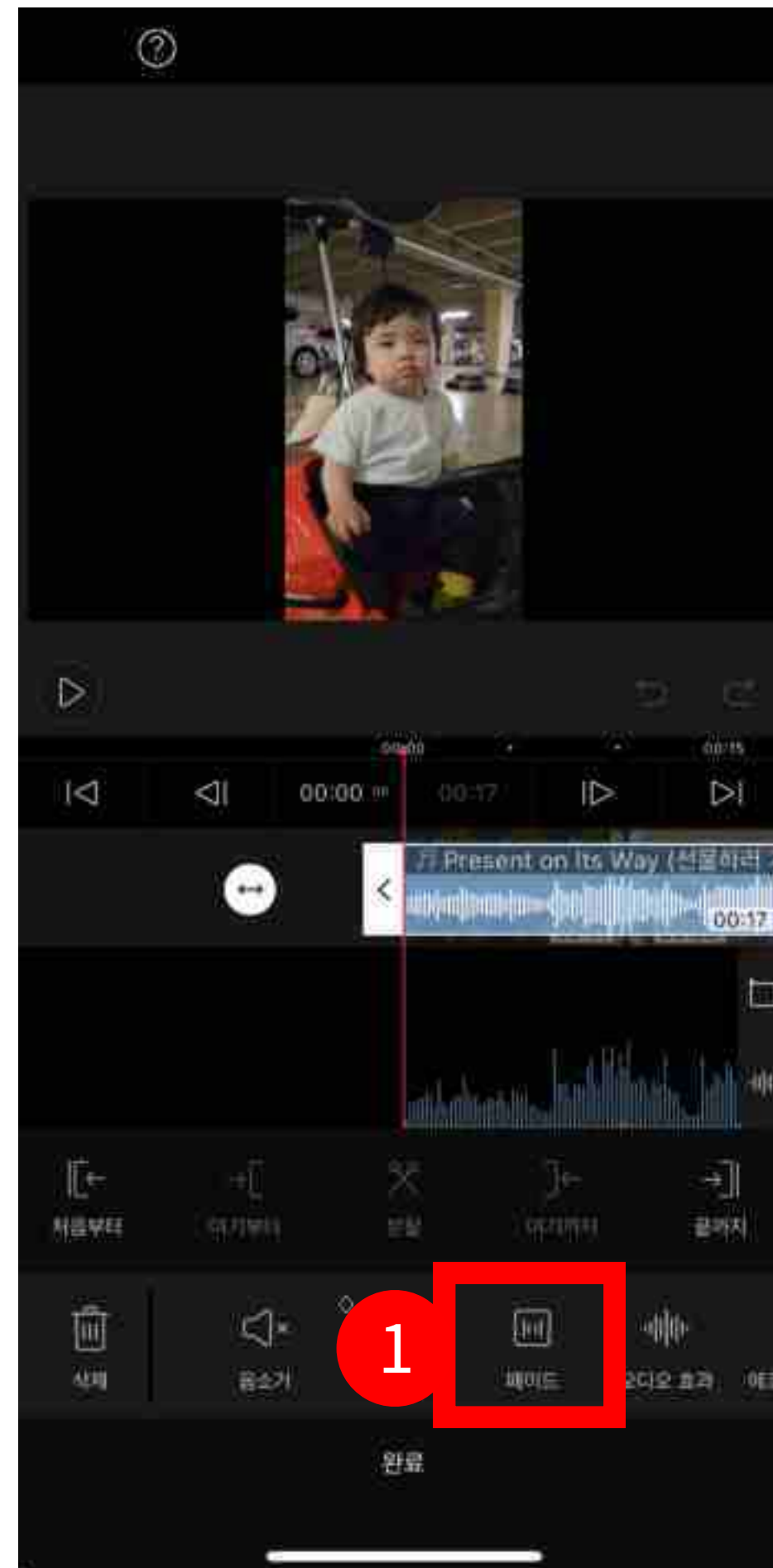
4. 오디오 편집

4-4. 오디오 볼륨 조절



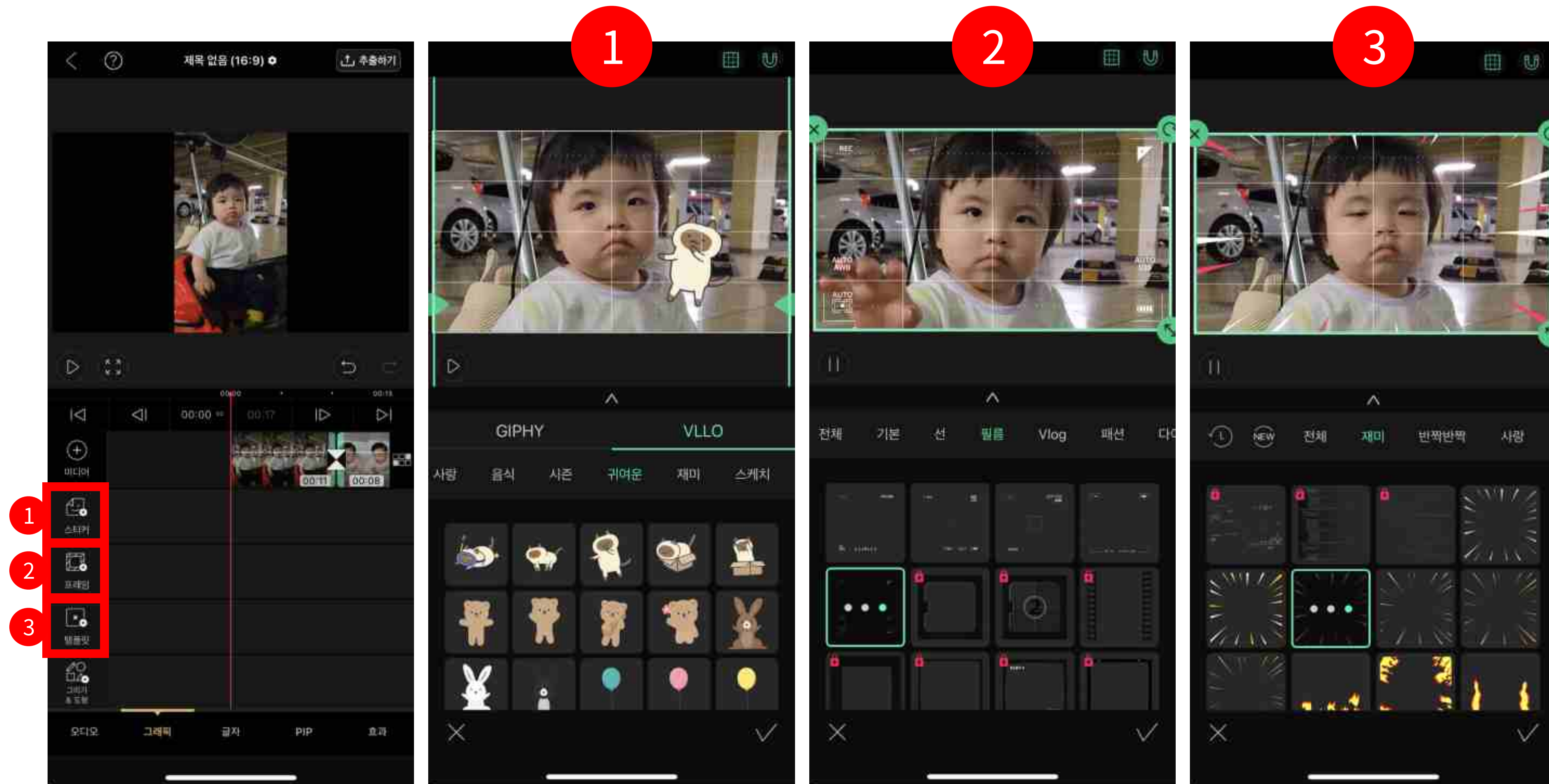
4. 오디오 편집

4-5. 오디오 페이드



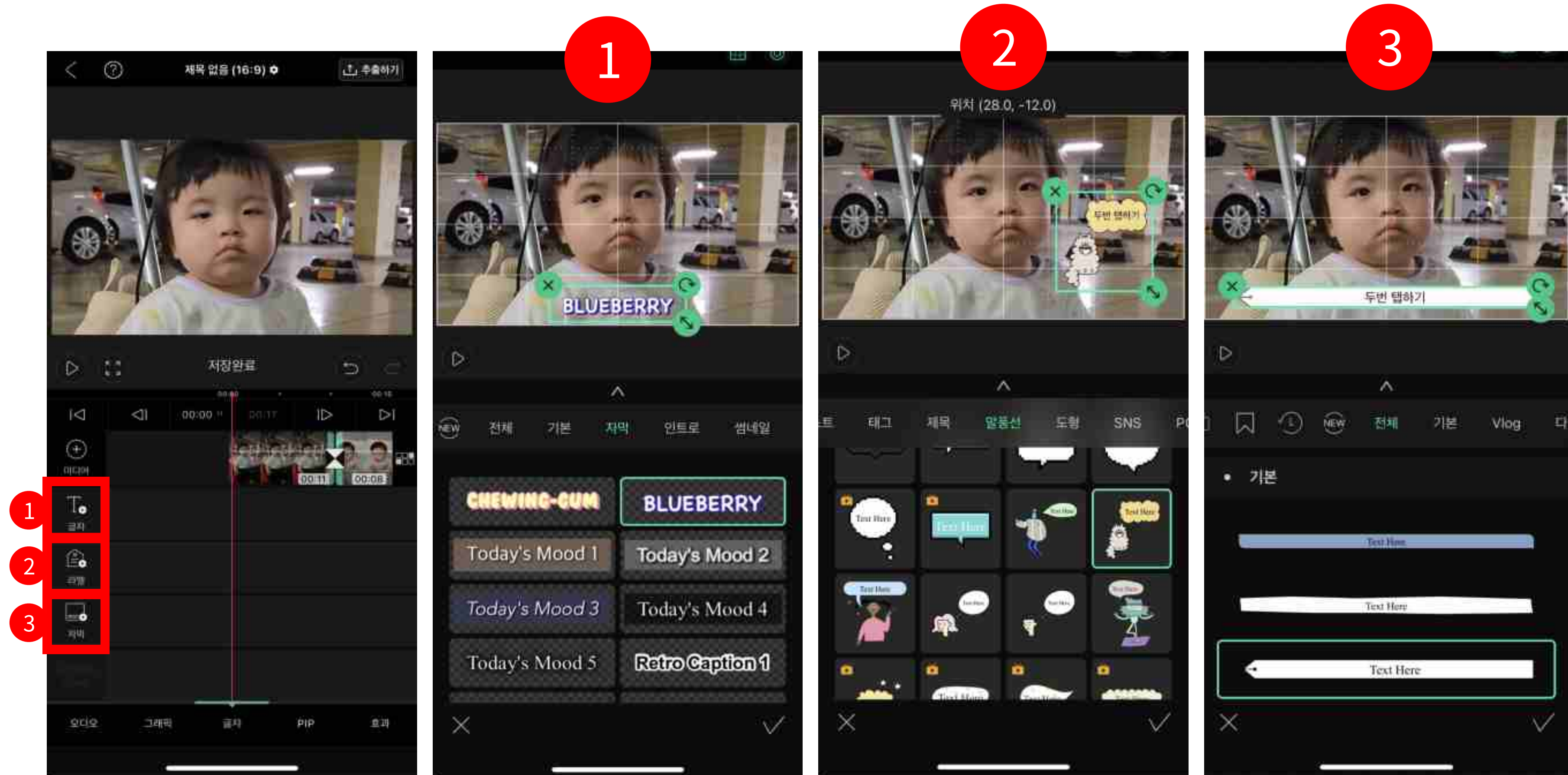
5. 그래픽 & 글자 편집

5-1. 그래픽(스티커, 프레임, 템플릿)



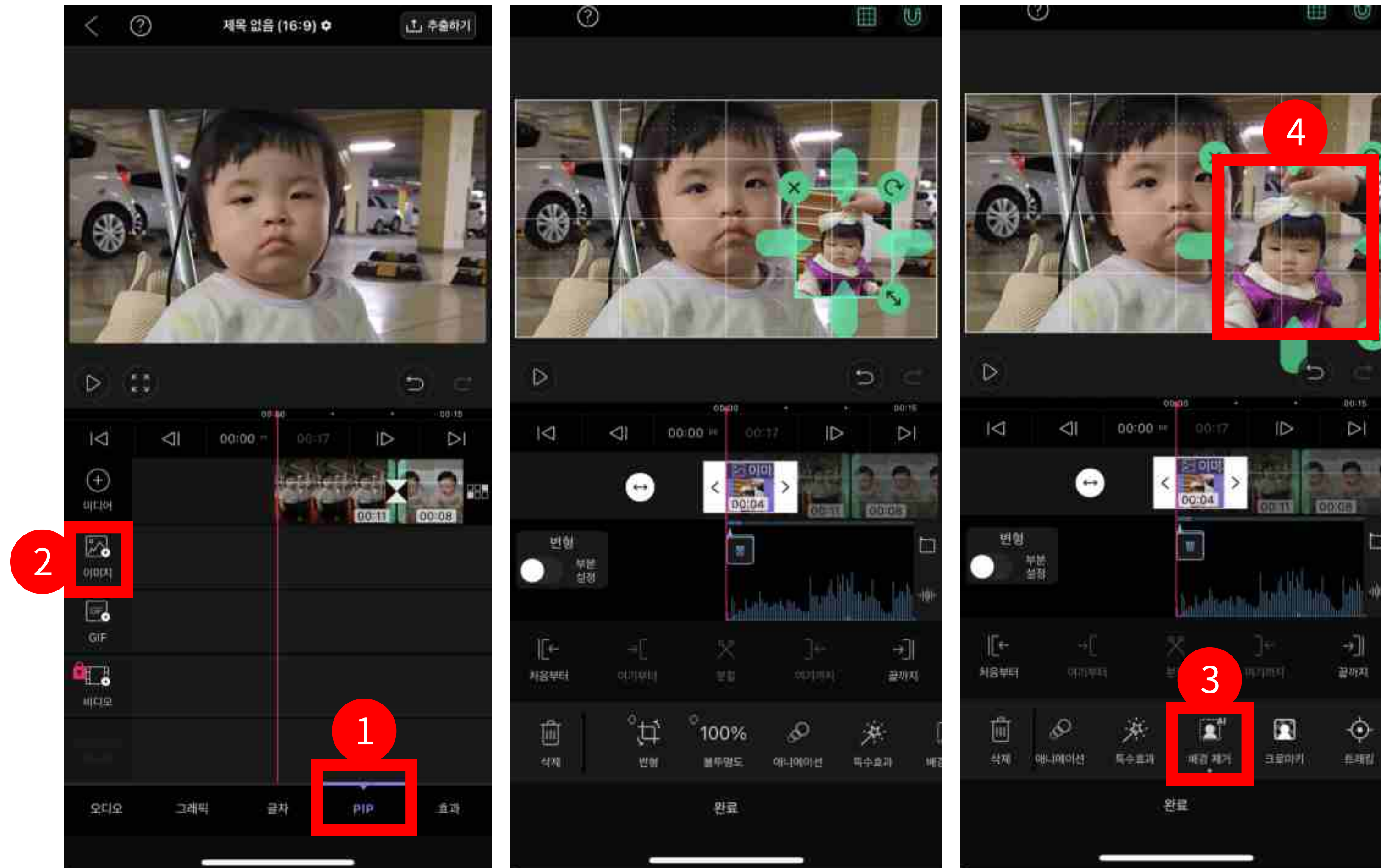
5. 그래픽 & 글자 편집

5-2. 글자, 라벨, 자막 추가하기



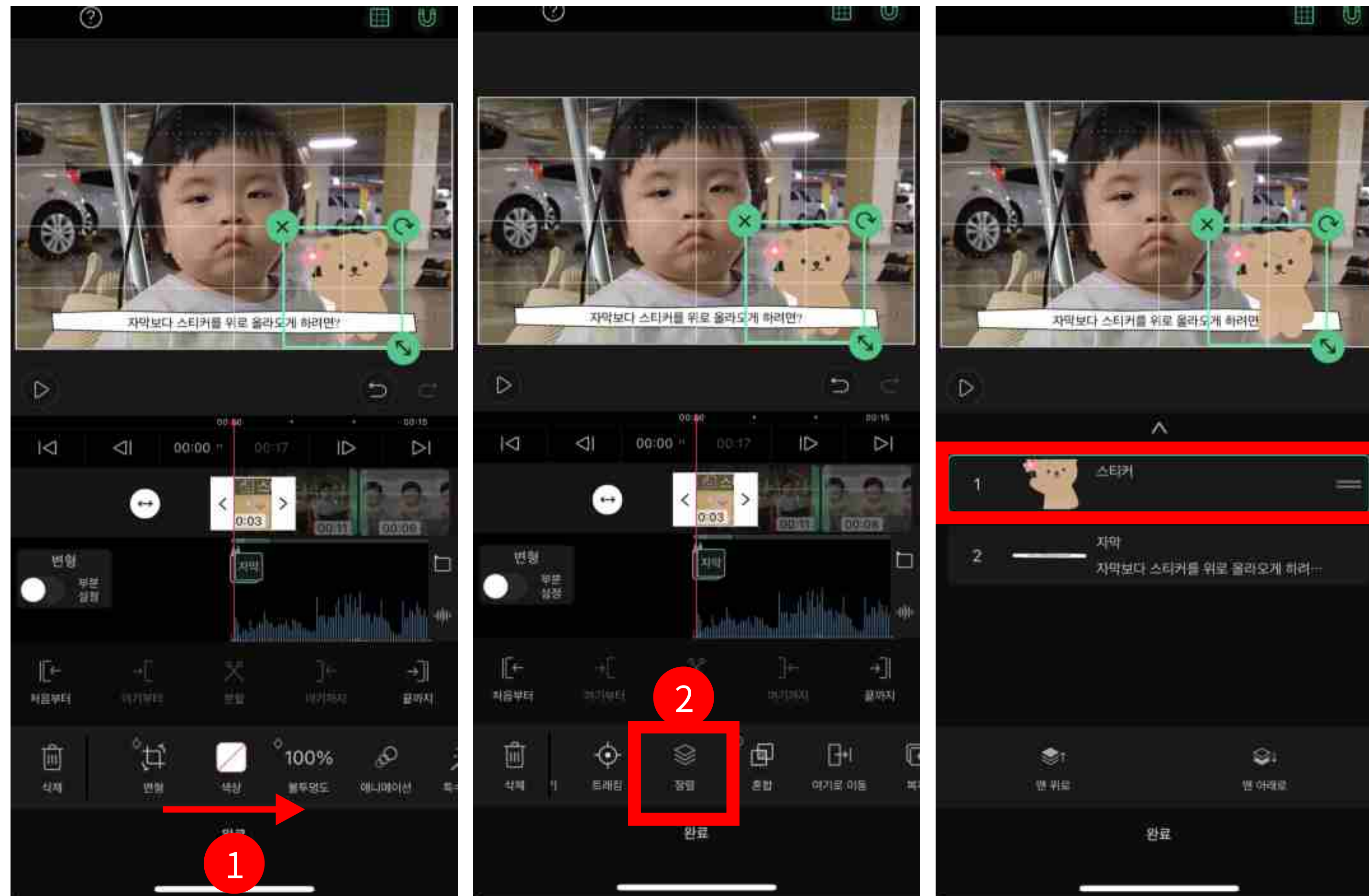
6. 기타 편집

6-1. PIP 추가



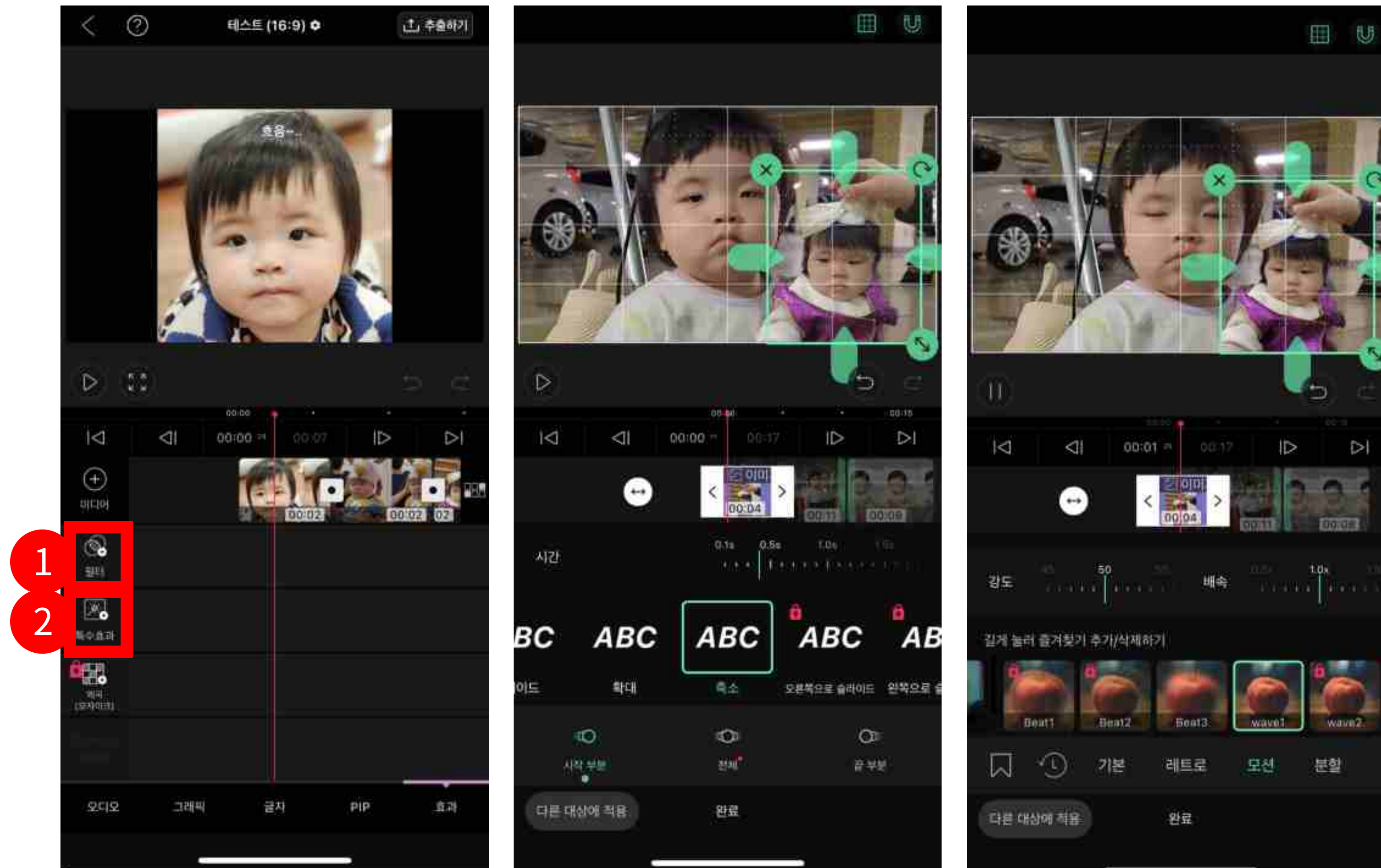
6. 기타 편집

6-2. 레이어 순서 정렬



6. 기타 편집

6-3. 기타 효과



편집 TIP

프리즈로 정지

기본 2초 + - a

전환

디졸브를 활용한 페이드아웃

<안전상설협의회 활동 및 계획 소개>

안전문화
확산
홍보사업
사업자선정

○ 사업명 : 제지·펄프업종 특화 중대재해 예방사업

- 중대재해 예방 및 안전관리 대응능력 제고로 재해저감 도모 목적
- 안전상설협의회 운영, 중대재해 예방캠페인 추진, 안전보건대회 개최 등

○ '22년 제지·펄프산업 재해통계 분석 조사

- '22년 사업장별 산업재해통계 요청 및 보고서 작성 예정

○ 제지·펄프 안전포털 구축

- 안전상설협의회 활동 내역, 재해통계, 안전관련 정보 등 공유목적(협의회 전용)

○ 제4회 안전보건대회 개최

- 4분기 중 사업장 방문 등 워크숍 형태로 추진

○ 해외시찰단 파견

- 일본 시찰단 파견 추진(제지사업장 2곳 이상 안전관리 현황 시찰)

○ 중대재해 예방캠페인 추진

○ 안전관리 우수 사업장(산업부장관상), 우수 안전관리 유공자(회장상) 표창

주요
추진
사업