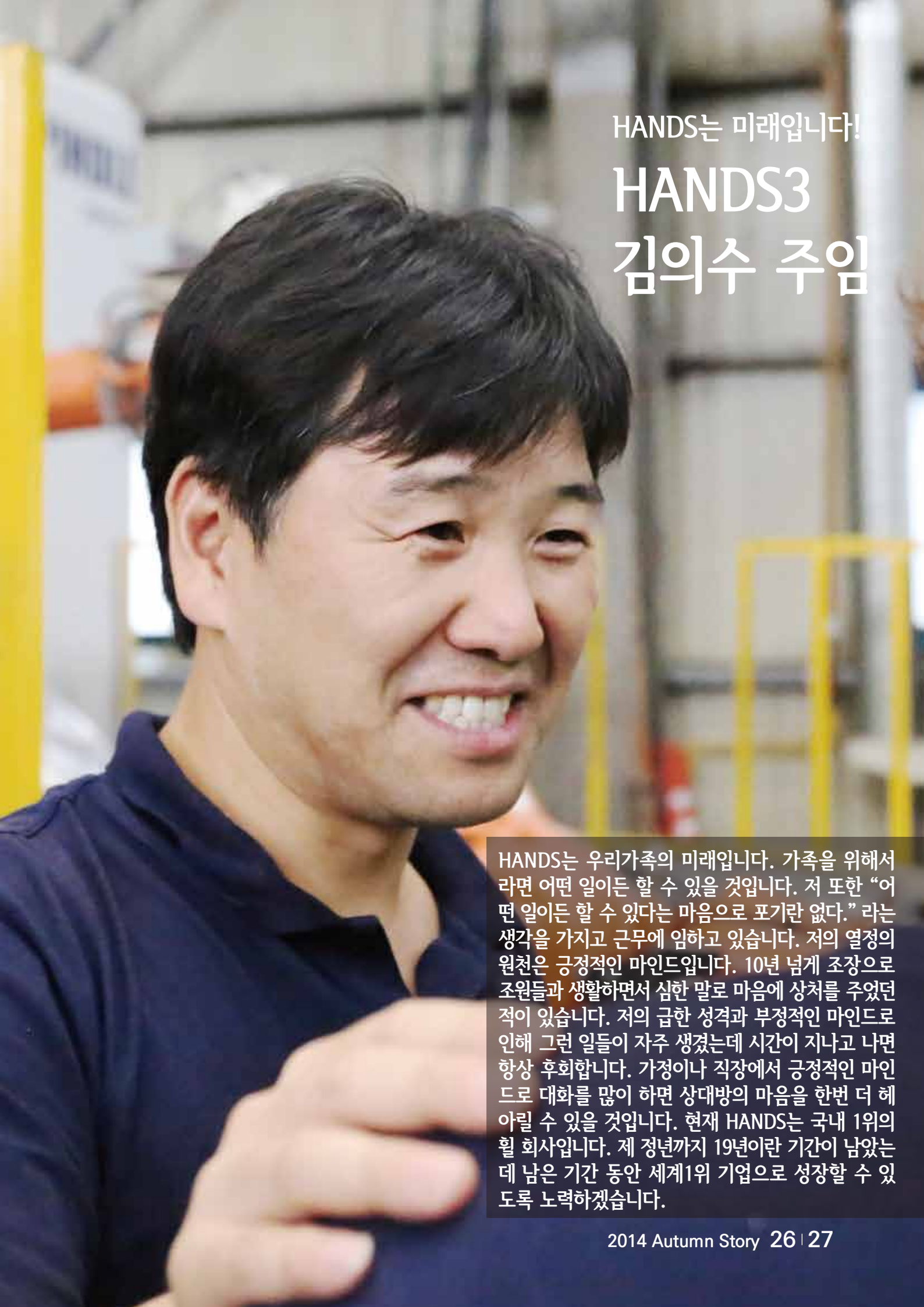


A man with dark hair, wearing a dark blue polo shirt, is smiling and looking slightly to his right. He is in a factory or industrial setting, with yellow safety railings and equipment visible in the background.

HANDS는 미래입니다!

HANDS3

김의수 주임

HANDS는 우리가족의 미래입니다. 가족을 위해서라면 어떤 일이든 할 수 있을 것입니다. 저 또한 “어떤 일이든 할 수 있다는 마음으로 포기란 없다.”라는 생각을 가지고 근무에 임하고 있습니다. 저의 열정의 원천은 긍정적인 마인드입니다. 10년 넘게 조장으로 조원들과 생활하면서 심한 말로 마음에 상처를 주었던 적이 있습니다. 저의 급한 성격과 부정적인 마인드로 인해 그런 일들이 자주 생겼는데 시간이 지나고 나면 항상 후회합니다. 가정이나 직장에서 긍정적인 마인드로 대화를 많이 하면 상대방의 마음을 한번 더 헤아릴 수 있을 것입니다. 현재 HANDS는 국내 1위의 휠 회사입니다. 제 정년까지 19년이란 기간이 남았는데 남은 기간 동안 세계1위 기업으로 성장할 수 있도록 노력하겠습니다.

HANDS는 제 2의 동반자

HANDS5 신성립 조장

HANDS는 저와 함께 생사고락을 함께 한 제 2의 동반자입니다. 한 가정을 순탄하게 살 수 있게 해준 HANDS, 자녀교육도 잘할 수 있게 해준 HANDS는 저에게 항상 고마운 애인같은 존재입니다. 제가 처음 입사했을 때 국내에서만 달리던 우리의 혈이 16년이 지난 지금 세계 곳곳에서 달리고 있습니다. 이처럼 그 자리에 머무르지 않고 새로운 것을 생각하며 도전하는 자세가 HANDS의 미래를 좌우한다고 생각합니다. 저의 동반자인 HANDS가 글로벌 회사, 품질이 최고인 회사가 될 수 있도록 저의 모든 것을 불태우겠습니다.

인생의 행복 바이러스, HANDS

HANDS6

양봉식 사원



HANDS는 제 인생의 행복 바이러스입니다. 힘들고 지친 상황에서 HANDS에 입사하여 가정에 행복이 다시 깃들었습니다. 창사 40주년 기념 행사를 보면서 HANDS人임을 감사하게 생각하였습니다. 경영이 잘되어 회사가 잘 성장한다면 가정도 그에 준하여 잘 꾸려갈 수 있기에 전 제가 맡은 작은 일에도 성실하게 노력하는 것이 최선이라고 생각합니다. 최선의 노력은 인내에서 나온다고 생각합니다. 고진감래라는 사자성어처럼 인내로 내공이 쌓인다면 가는 길은 힘들지언정 목표에 다가갈 수 있다고 생각합니다. 모든 HANDS人들과 함께 항상 웃으면서 회사의 비전을 생각하며 더욱 열심히 달리겠습니다.



‘샌드위치’의 탄생, 작은 아이디어에서부터!!

1780년 귀족들이 모여 살던 파리 중심가에는 밤낮없이 노름판이 벌어지고 있었습니다. 백작이 식사도 하지 않고 노름에 빠진 것을 본 한 하인은 빵과 빵 사이에 고기와 야채를 버무려 주었습니다. 이후에 백작은 이 간편한 음식을 세상에 내놓았고 대 히트를 쳤는데 그 백작의 이름은 바로 "샌드위치"였습니다.

작은 아이디어 하나가 세상을 바꿀 수도 있습니다. 중요한 것은 단지 생각으로만 그치지 않고 생각한 것을 행동으로 옮겨보는 자세입니다. HANDS 그룹 역시 "제안제도" 운영을 통해 작은 아이디어라도 업무에 적용시켜볼 수 있도록 지원해주고 있습니다. 제안 제도를 통해 회사의 변화와 발전에 도움을 준 HANDS 제안 포상자들을 소개합니다.

Question

- ① 제안자
- ② 포상 제안
- ③ 제안을 하게 된 동기
- ④ 제안을 하려는 직원들에게 한마디

- ① HC 생산2부 장기현 기장
- ② 오쿠마 MCT A축 스윙 실린더 패킹부 개조
IMT라인 CNC 주축 로타리 조인트 재사용
- ③ 파손된 부품의 원활한 조달 및 설비의 높은 보수 비용의 절감을 위해 개선
하게 되었습니다.
- ④ 우수하고 혁신적인 개선도 있으나, 보다 중요한 것은 평상시 생활하는 일터
에서 늘상 접하는 작은 불편함의 개선이 지속적으로 이루어져야만이 보다 큰
변화가 이루어질 것이라 사료됩니다. 작은 비용의 절감이라며 지나쳐 버리지
마시고 작은 것 하나 조차도 중요하게 여기며 개선을 하다보면 무궁무진한
개선점이 보이게 될 것입니다.



- ① HC 생산1부 정계선 과장
- ② 탈가스 샤프트 개선
- ③ 탈가스처리 시 사용되는 샤프트의 경우 용탕에 잠기는 부위가 마모되어 교
체하는 소모품입니다. 하지만 잠기지 않는 부위는 상당히 양호한 상태에서도
폐기되는 것을 보고 “이를 활용할 방안이 없을까?”라는 생각에서 제안하게
되었습니다.
- ④ 제안이라는 기회는 많은 분들에게 각자의 업무를 보면서 불편했던 점 또는
절감할 수 있는 점들을 회사에 이야기할 수 있는 좋은 제도라고 생각합니다.
특히, 사무실에 있는 사람들보다는 현장에 계신분들이 더욱 많은 이야기를
할 수 있다고 생각합니다. 앞으로는 현장분들이 더욱 많은 이야기를 하실 수
있는 기회를 만들어 누구나 언제든지 참여하실 수 있도록 노력하겠습니다.



- ① HC 생산5부 안태기 과장
- ② 5-2차 분체부스 도료회수 개선
- ③ 불량감소를 위한 방법을 고민하다가 제안을 하게 되었습니다. 불량유발이 예상되는 공정에서 매일 시간을 투자하고 현장을 확인한 결과 개선점을 찾게 되었고 추가적으로 원가절감을 할 수 있는 방법도 동시에 도출하게 되었습니다.
- ④ 제안을 해서 포상금을 받겠다는 마음가짐으로는 제안이 이루어지지 않습니다. 본인이 맡고 있는 일에 최선을 다하고 고정관념을 버리며 본인이 맡은 업무의 문제점 또는 힘든점을 개선하고자 한다면 누구나 개선을 할 수 있는 제안을 할 수 있다고 생각합니다.



- ① HC 생산1부 오용환 대리
- ② F2공정의 로봇 시퀀스 및 프로그램 개선을 통한 사이클 타임 단축
- ③ F2공정 생산능력이 부족하여 설비 증설을 검토하던 중에 공정 개선을 통해 사이클 타임을 단축한다면 설비 증설로 인한 비용이 발생되지 않고 원가 절감에 효과적일 것이라는 생각이 들어 해당 공정 담당자로서 세부공정의 개선을 진행하게 되었고 회사에서 시행하고 있는 제안 제도에 참여하게 되었습니다.
- ④ 제안 제도를 통해 나의 업무 능력을 향상시키고 회사에 이익을 창출할 수 있도록 주변을 조금만 돌아본다면 누구나 할 수 있는 것이 제안이고 개선이라고 생각합니다.



- ① HC 생산5부 정상민 주임 (공동 제안자 : HC 생산5부 안태기 과장)
- ② 5-1차 섹션로봇트 그리퍼 개선을 통한 제품 디자인 클리어 뭉침 불량 감소
- ③ 도장라인에 분체 도장 이후 제품을 건조 콘베어로 이체하는 섹션 로봇트 그리퍼에 이체 중 도료가 쌓인 것이 제품 디자인 면으로 떨어져 불량의 원인이 되어 “그리퍼 두께를 가늘게 하면 어떨까?”라는 의문에서 개선이 시작되었습니다.
- ④ 내가 일하는 공정에서 그 공정을 제일 잘 아는 사람은 바로 공정에서 일하는 자신일 것입니다. 그 일에 관심을 갖고 주의 깊게 보는 것이 제일 중요하다고 생각합니다. 물론 귀찮기도 하고 전문성이 필요한 부분도 있겠지만 주위에 도움을 요청하고 작은 관심만 가진다면 제안이 회사를 살리고 자신에게도 큰 도움이 되는 황금알을 낳는 거위가 되지 않을까 생각합니다.

올 가을, 바람 앞에
당당히 맞서라



비와 바람을 상쾌하게 즐겨라 - 밀레 드라이엣지 테크

dry edge
waterproof performance

93년 역사의 기술력으로 탄생한 밀레 '드라이엣지 테크'는 활동적인 아웃도어 생활을 최적의 상태로 유지시켜줄 뿐 아니라 다양한 기후에서 발생할 수 있는 위험요소로부터 쾌적하고 완벽하게 보호해줍니다.



방수성
악천후의 환경에서도 뛰어난 방수력을 보증합니다



발수성
탁월한 발수성을 지닌 원단을 사용하여, 물방울이 튕겨나가도록 코팅되었습니다



방풍성
고 방풍성 원단을 사용하여 추위를 느끼지 않도록 바람을 막아줍니다



투습성
뛰어난 투습력으로 항상 쾌적한 상태를 유지시켜줍니다



판테온 자켓
MXJWJ003/369,000
D/NAVY S/ORANGE

LD 판테온 자켓
MXJWJ503/339,000
CAMEL P/GREEN PLUM

주소 : 인천광역시 서구 가좌동 178-379 만인빌딩 1층 밀레 가좌점

전화번호 : 032-583-5528

Question

- ❶ 생년월일
- ❷ 혈액형
- ❸ 취미/특기
- ❹ 내 삶을 이끄는 좌우명
- ❺ 앞으로의 각오



HC 인사관리부 천유진 사원

- ❶ 1986. 09. 26 ❷ B형
- ❸ 축구
- ❹ 좋게 생각하자!
- ❺ 항상 긍정적으로 생각하고, 합리적으로 행동하겠습니다!



HC 영업부 전형진 사원

- ❶ 1986. 10. 27 ❷ B형
- ❸ 바이크 / 자동차 정비
- ❹ 긍정의 힘
- ❺ 효율성을 높이도록 열심히 노력하겠습니다.

HANDS 신입사원 열정과 패기로 뭉쳤다!

HANDS 스페셜 리스트를 꿈꾸는 이들이 여기 모였습니다. 아직 입사한지 얼마 안되는 새내기들이지만 앞으로 HANDS에서 함께 배우며 성장해 나아갈 열정과 패기로 똘똘뭉친 HANDS 신입사원을 소개합니다.

HC 설계부 김현국 대리

- ❶ 1981. 03. 22 ❷ A형
- ❸ 축구 / 검도
- ❹ 지금 나는 행복하다!
- ❺ HANDS에 있는 모든 기계를 알고, 생산성 향상 및 사용자의 편의를 위해 개선시키며, 나 스스로의 기술력을 향상시키자!



HC 구매관리부 조호원 사원

- ❶ 1984. 04. 23 ❷ O형
- ❸ 등산 / 운동
- ❹ 불가능한 꿈을 꾸는 리얼리스트가 되자
- ❺ 단순히 최선을 다해 열심히만 일하는 것이 아니라 좋은 성과로 자신을 표현하는 핸드즈인이 되겠습니다.





왼쪽부터 서승원, 한창민

HC 생산1부 서승원 사원

- ① 1989. 10. 28 ② B형 ③ 음악감상 / 드라이브
- ④ 꺼지지 않을 불길로 타올라라
- ⑤ 모든 시작은 "관심"으로부터 나옵니다. 작은 일에도 관심을 가지면 호기심이 생기고, 호기심을 해결하기 위해 행동을 하게 됩니다. 저는 HANDS에서 모든 것에 대해 관심을 갖고, 행동함으로써 인재로 성장하겠습니다.

HC 생산1부 한창민 사원

- ① 1989. 02. 14 ② B형 ③ 테니스
- ④ Creative All by HANDS
- ⑤ Think Different, Do Different

HC 생산2부 정구영 사원

- ① 1988. 02. 28 ② A형 ③ 영화감상 / 축구
- ④ '할 수 있다'고 말하다 보면, 결국 실천하게 된다
- ⑤ 말은 바 최선을 다하자!

HC 생산5부 조철민 사원

- ① 1988. 01. 06 ② B형 ③ 명상 / 축구
- ④ 타인의 입장에서 생각하고 행동하자.
- ⑤ 최대한의 노력으로 최대한의 성과를 창출하며 후회없이 살아가겠습니다.



왼쪽부터 정구영, 조철민

H6 도장부 이재홍 사원

- ① 1989. 02. 16 ② A형 ③ 축구 / 달리기
- ④ 3P, 열정(Passion), 긍정(Positive), 준비(Preparation)
- ⑤ 핸드즈에서 누구보다 열정적으로 움직이고, 긍정적으로 생각하며, 미래를 준비해 나가겠습니다.

HC 생산3부 서동호 사원

- ① 1986. 08. 24 ② A형 ③ 음악감상 / 축구
- ④ No pain No gain
- ⑤ HANDS가 앞으로 BBS나 하만힐보다 더 뛰어난 품질로 세계힐 시장의 NO.1으로 성장할수 있도록 말은 바 임무에 최선을 다하겠습니다.



왼쪽부터 이재홍, 서동호

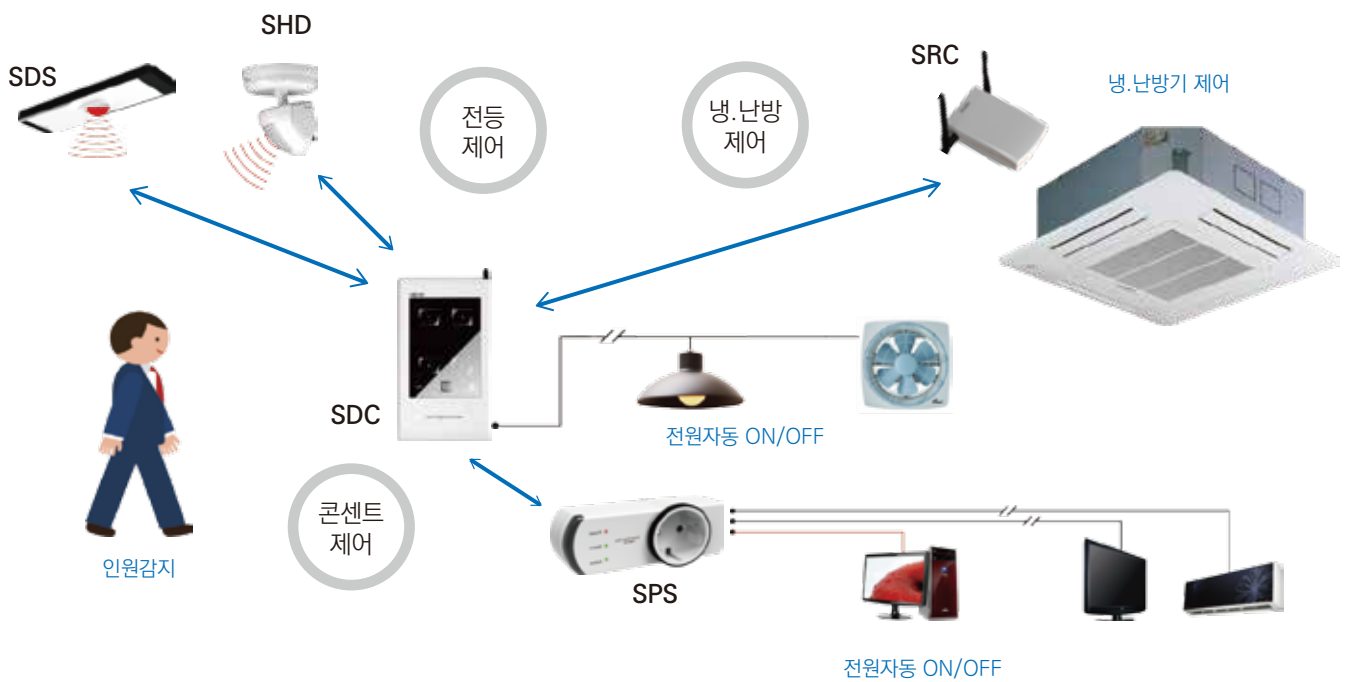
SDC

SDS

SHD

SPS

SRC



이노세이버

무선 다중센터와 인체감지 알고리즘 기술을 통해 수집한 출입정보를 바탕으로 전력을 자동 공급. 차단 전기에너지를 획기적으로 절감하는 “세계 유일의 무선자동절전 시스템”



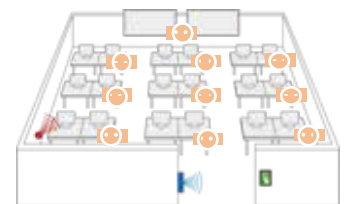
복도, 로비 등



화장실



임원실, 기숙사 등



사무실, 회의실 등

(주) 피 씨 씨 엘 시스템

인천 남구 석정로 324번길 18(도화동) TEL : 070-7778-9495 / FAX : 032-872-9495

知 HANDS

- 38 생활 외국어
- 40 역사에 길을 묻다
- 42 건강 상식
- 44 교육 정보
- 46 추천 도서

대중교통 이용기

Let's take a public transportation!

어느 나라를 가도 출퇴근이나 통학으로 교통이 혼잡해지는 러시아워 시간에는 자가용보다는 대중교통을 이용하는 것이 더 효율적입니다. 그럼 해외에 나갔을 때 대중교통을 이용하기 위해서는 과연 어떻게 해야할까요? 지금부터 기본적인 생활외국어를 알아보겠습니다.



A : 실례합니다. 제가 시내로 가려고 하는데 좀 도와주실 수 있나요?

B : 네 말씀하세요.

A : 508번 버스가 시청 앞으로 바로 가나요?

B : 네. 그렇습니다. 그런데 그 버스는 40분에 한 대씩 오거든요. 아마 지하철을 타시는게 더 나으실 거예요

A : 약속시간에 늦어 걱정했는데 좋은 정보 감사합니다. 혹시 여기서 제일 가까운 지하철 역이 어디있나요?

B : 이 길을 따라 두 블록 직진하시면 우체국 옆에 지하철역이 바로 보이실 겁니다.

A : 정말 감사합니다. 즐거운 하루 되세요.

B : 네. 즐거운 하루 되세요.

 영어로 말하기

A : Excuse me. I want to go downtown. Could you help me?

[익스큐즈 미. 아이 원 투 고 다운타운. 쿼드 유 헬프 미?]

B : Sure.

[슈어.]

A : Does the 508 bus go to city hall directly?

[더즈 더 파이브오에잇 버스 고 투 시티 홀 다이렉틀리?]

B : Yes, but the bus comes here every 40 minutes. I think the subway is a better choice than the bus.

[예스, 뱃 더 버스 컴스 히어 에브리 포티 미닛츠. 아이 땡크 더 서브웨이 이즈 어 베테르 초이스 댄 더 버스.]

A : I was worried about being late for my appointment time.

Thank you for the useful information. Where is the closest subway station from here?

[아이 워즈 워리드 어바웃 빙 레이트 포 마이 어포인트먼트 타임.]

[땡큐 포 유스풀 인포메이션. 웨어 이즈 더 클로지스트 서브웨이 스테이션 프롬 히어?]

B : Go straight two blocks along this street. You can see the subway station next to the post office.

[고 스트레이트 투 블럭스 얼롱 디스 스트리트. 유 캔 시 더 서브웨이 스테이션 넥스트 투 더 포스트 오피스.]

A : Thank you so much. Have a nice day.

[땡큐 쏘 머치. 해브 어 나이스 데이.]

B : You too.

[유 투.]



일본어로 말하기

A : すみません。市内に行きたいんですが、ちょっと教えていただけませんか?

[쓰미마센. 시나이니 이끼따잉데스가, 쏫또 오시에떼 이따다케마센까?]

B : はい。どうぞ [하이. 도우쥬.]

A : 508番のバスは市役所まで行きますか

[고하쿠하찌방노 바스와 시야쿠쇼마데 이끼마쓰까?]

B : はい。行きますよ。でもそのバスは40分に1回しか来ないんです。地下鉄で行ったほうがいいと思いますよ

[하이. 이키마스요. 데모 소노 바스와 윤쥬뽀니 잇까이시카 코나잉데스, 치카테츠데 잇따 호우가 이이또 모이마스요.]

A : 約束の時間に間に合わないかと思って心配していたんですが教えてくれてありがとうございます。

ここから一番近い地下鉄の駅はどこにありますか?

[약소쿠노 지칸니 마니아와나이까또 오뭇떼 심파이시떼이땅데스가 오시에떼쿠레떼 아리가또오 고자이마스.]

[코코까라 이찌방 하야이 치카테츠노 예끼와 도코니 아리마쓰까?]

B : この道2つ目のまでまっすぐ行くと郵便局の横に地下鉄駅がすぐ見えますよ。

[코노 미찌 후타쯔메노마데 맛스구 이쿠또 유빈쿄쿠노 요코니 치카테츠에끼가 스구 미에마스요.]

A : ありがとうございます。

[아리가또오고자이마스.]

B : どういたしまして。

[도우이따시마시테.]



중국어로 말하기

A : 打扰一下，我要去市内，您能帮我吗?

[따라오이시아, 위야오취스네이, 닌녕방위마?]

B : 当然，您说。

[땅란, 닌슈요.]

A : 乘坐508路大巴能到市厅吗?

[칭쭈오우링빠루따바닝따오스탕마?]

B : 对，可是508路的发车间隔长达40分钟，你还是坐地铁比较好。

[뚜이, 커스우링빠루터과쳐찌안거장따쓰스핀중, 니하이스쭈오디티에비지아오하오.]

A : 我还担心可能会赶不上约好的时间，感谢您提供的有益信息。

对了，离这里最近的地铁站在哪儿?

[위하이판신커녕후이간부상위에하오더스지엔, 시에시에닌터공더요우이신시.]

[뚜이러, 리찌리쭈이진더디티에짚짜이날?]

B : 沿着这条路直走，在第二个街口可以看到邮局，邮局旁边就是地铁站。

[옌쯔찌티아오루쯔조우, 짜이디얼거지에코우커이칸따오요우쭈, 요우쭈팡비옌찌우스디티에짚.]

A : 真谢谢您！祝你有个美好的一天！

[쩐시에시에닌! 쭈니요우거메이하오더이티엔!]

B : 不客气，祝你有个美好的一天！

[부커치, 쭈니요우거메이하오더이티엔!]

생쥐 한마리로 세계를 제패한 사나이!

월트 디즈니

지금의 어린 아이들에게는 생소할지 몰라도 현재 기성 세대에서 미키마우스를 모르는 사람은 없을 것입니다. 커다란 펄 단추가 달린 붉은 벨벳 바지를 입고 큰 신발을 신은 한 마리의 생쥐. 미키마우스를 탄생시킨 사람이 바로 월트 디즈니입니다. 지금부터 그의 어린 시절부터 미키마우스가 탄생하기까지의 삶을 살펴보도록 하겠습니다.



미국 시카고에서 태어난 월트 디즈니는 어렸을 때부터 남들 보다 뛰어난 그림 솜씨를 가지고 있었습니다. 하지만 가난한 집안 사정으로 인하여 일반 학교에도 들어갈 수 없었습니다.

아버지의 병으로 10살이 되던 해에 캔자스로 이사하면서 가족들과 함께 신문팔이를 하기 시작했고, 14살 때 캔자스 시티 미술 학교에 입학하였습니다.

그 후 제1차 세계대전이 일어나게 되면서 그는 적십자 부대에 끼어 프랑스로 가게 됩니다. 부대에 있으면서도 틈틈이 그림을 그리던 월트 디즈니는 귀국 후 상업 광고를 제작하는 회사에 취직하면서 애니메이션의 세계에 눈을 뜨게 되었고 회사 동료인 아이웁스와 함께 중고 카메라를 구입하여 조그만 스튜디오를 설립하여 <앨리스의 모험>을 제작 발표하였습니다.

하지만 당시 애니메이션은 새로운 분야였고 많은 노동력과 제작비에 비해 시장이 좁고 이해도도 낮아 재정적으로 고전을 면치 못했습니다. 결국 20세도 되기 전에 파산신고를 할 정도로 궁지에 몰렸습니다. 그러나 그는 좌절하지 않고 당시 영화의

메카였던 할리우드에 자신이 만든 필름을 가지고 여러 스튜디오의 문을 두드렸습니다. 하지만 그곳에서도 쉽게 받아들여주는 곳은 없었습니다. 300번이나 넘는 거절을 당하면서도 그의 집념은 더더욱 불타 올랐고 집요한 설득 끝에 워너브라더라는 곳에 배급하게 되었습니다. 그 후 형 로이 디즈니, 동료 아이웁스와 함께 디즈니 브라더스 스튜디오를 차리면서 나날이 번창하게 됩니다.

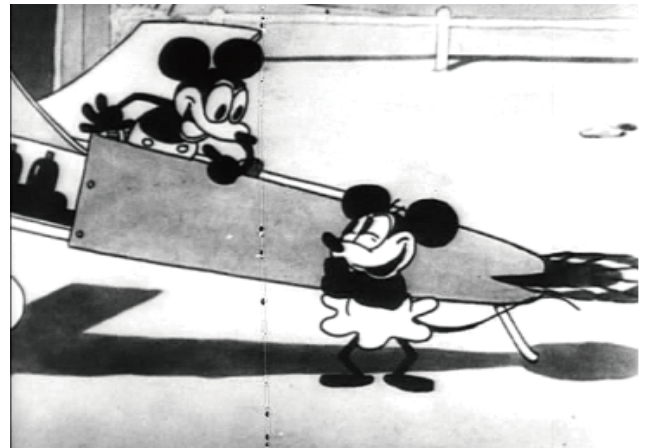


< 미키마우스와 오스왈드 토끼 >

한참 커져가고 있을 때, 그에게 큰 시련이 다가왔습니다. 당시 디즈니사의 가장 유망한 작품인 <운 좋은 토끼 오스 월드>의 판권을 다른 배급업자가 디즈니사의 직원들을 포섭하면서 가로채 갔기 때문입니다. 그로 인해 생계까지 위태로운 지경에 처하게 됩니다. 하지만 그는 포기하지 않았습니다. 그러던 어느 날 그의 앞으로 가로 질러간 생쥐 한 마리를 보고 새로운 캐릭터 미키마우스를 떠올렸습니다. 그 후 미키마우스가 비행기를 타고 모험을 떠나는 <못 말리는 비행사>로 대성공을 거두게 됩니다.

미키마우스를 발판으로 아기돼지 삼형제, 백설공주와 일곱 난장이, 피노키오, 아기코끼리 덤보 등 많은 애니메이션이 쏟아지면서 엄청난 흥행 수익을 올렸습니다. 그리고 어린이들에게 즐거움과 행복을 가져다주기 위해 도쿄, 파리, 프랑크 등 여러 나라에 디즈니 랜드를 건설함으로써 디즈니 혁명을 불러일으켰습니다.

후일 성공 비결을 묻는 질문에 월트 디즈니는 이렇게 대답했습니다. "성공할 때까지 일을 제외한 어떤 것에도 신경을 꺼라. 먹고, 자고, 꿈꾸고, 걷고, 말하고, 사는 것 외에는 아무것에도 눈을 돌리지 마라." 한 가지 목표만을 위해 달린 월트 디즈니, 중도에 어려움에 봉착하였지만 그의 열정과 집념은 어려움마저 극복하였습니다. 우리는 지금이라도 그의 끈기와 의지를 배워야 할 것입니다.

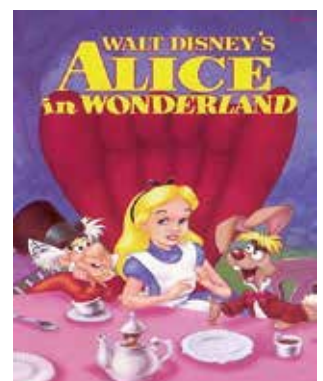
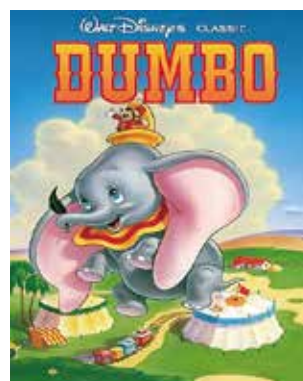
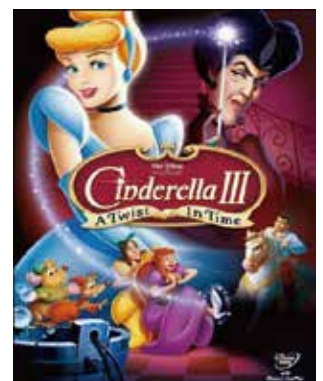
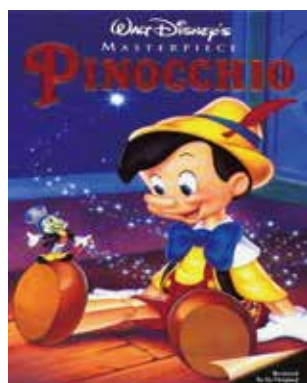


월트 디즈니 첫 번째로 성공한 애니메이션
<못말리는 비행사>



<어린이들의 행복을 가져다 주는 디즈니랜드>

< 월트 디즈니가 만든 수많은 애니메이션 >



Copyright© 월트디즈니(<http://home.disney.go.com>)



가을철 감기 예방법

건강하고 즐겁게! 환절기 감기에서 벗어나기

노염(老炎)이라 하여 9월 중에도 한낮에는 한여름의 더위가 기승을 부리기도 하지만, 아침 저녁으로는 제법 선선해졌습니다. 환절기가 돌아오면 "감기 조심하세요~"라는 인사를 만나는 사람마다 하게 되는데, 그 이유는 누구나 다 알고 이미 경험하듯이 환절기가 감기에 걸리기 쉬워서 일 것입니다. 좀 더 즐거운 가을을 맞이하기 위한 감기 예방법을 소개하겠습니다.

건강관리로 감기 바이러스의 안전지대 만들기

감기의 전파는 감염된 비말을 흡입하여 이루어지기도 하지만, 감염된 사람이나 물건과 접촉한 후 오염된 손으로 코나 눈을 비빔으로써도 쉽게 감염되기 때문에 외출 후 손을 깨끗이 씻는 것이 감기의 예방에 필수라 하겠습니다.

일교차가 큰 변덕스러운 환절기의 날씨는 우리 몸의 생체 리듬을 교란시켜 면역력의 저하를 야기시킵니다. 따라서 체내 온도를 일정하게 유지하기 위해 옷차림에 신경을 써야 합니다. 겉옷을 소지해서 온도가 급격히 떨어지는 아침과 저녁에 걸쳐 주거나, 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입으면 어렵지 않게 환절기 감기를 예방할 수 있습니다.

간단한 걷기 운동과 스트레칭을 통해서도 급격하게 떨어진 면역력을 높일 수 있습니다. 걷기 운동은 발바닥의 혈점을 자극해 혈액순환을 원활하게 해주고, 근육의 증가와 함께 체내에 쌓인 활성산소를 배출하는 효과가 있습니다. 틈틈이 스트레칭을 해주면 긴장된 근육을 이완시켜 주며, 잘 쓰지 않는 근육을 자극해 근육의 활동력이 올라갑니다. 근육의 활동량이 높아지면 체온이 올라가기 때문에 면역력 증가에 큰 도움이 됩니다.

무리한 운동이나 업무 그리고 과음 등으로 인한 과로는 몸의 면역력을 현저하게 떨어뜨려 외부로부터의 병원침입이 쉬워지게 됩니다. 2시간에 한 번 정도는 하던 일을 멈추고 10분 정도 휴식을 취하고 술은 2~3일의 기간을 두고 자신의 주량에 맞게 마시는 지혜가 필요합니다. 또한 과도한 운동은 오히려 몸의 밸런스를 흐트러뜨려 역시 면역력을 떨어트리기 때문에 적당한 운동을 해주는 것이 좋습니다.

또한 비타민이 많이 함유되어 있는 과일이나 채소를 많이 섭취하면 면역력을 높여 감기 예방에 큰 도움을 줍니다.

흔히 어떤 사람의 건강한 상태를 표현하는 말로 ‘감기 한 번 안 걸리는 사람’이라는 표현을 쓰는데, 이는 결국 평소 건강 관리를 잘하는 사람이 감기에도 저항을 나타낸다는 뜻이 됩니다. 그러므로 충분한 휴식과 규칙적이고 균형 잡힌 식사, 적당한 운동으로 개인의 건강 상태를 유지하는 것이 결국 감기에 대한 저항력을 키워주는 지름길입니다.

즉각적인 병원치료로 건강한 가을 보내기

감염이 진행됨에 따라 재채기, 콧물, 코 막힘, 목의 간질거림과 파가움 등의 증세를 보이다 기침, 객담, 두통, 오한, 발열, 두통, 관절통, 근육통, 전신쇠약감 등의 전신증상으로 진행할 수 있는데 통상 1-2주 내에 특별한 치료 없이 호전됩니다.

그러나 원인 바이러스에 따라 증상이 다르고, 같은 바이러스에 감염되었더라도 개인에 따라 나타나는 증상이 달라 일괄적으로 얘기할 수는 없지만, 위에서 열거한 제반 증상이 2주 이상 지속 되면 단순한 감기를 넘어서 기관지염, 폐렴, 부비동염, 중이염 등의 세균감염이 이차적으로 합병되었을 가능성이 높으므로 반드시 진료를 받아야 합니다.

특히 기관지천식이나 만성폐질환 등 기존의 호흡기 질환이 있는 환자는 즉각적으로 진료를 받아, 급성호흡부전으로 악화되지 않도록 세심한 주의를 기울여야 합니다.



즐거운 가을 보내기를 위한 건강 지키기 수칙!

- ❶ **충분한 휴식** 온도차이가 심한 환절기에는 면역력이 약해지기 때문에, 충분한 휴식이 필요합니다.
- ❷ **청결** 외출 후에는 반드시 몸에 달라붙어있는 먼지와 세균을 없애기 위해 바로 샤워를 하는 것이 좋습니다.
- ❸ **충분한 수분 섭취** 환절기에는 주변이 건조해지기 쉬우므로, 많은 수분을 섭취해주는 것이 좋습니다.
- ❹ **음식에 신경쓰기** 감기에 걸렸을 때에는 찬 음료, 우유, 커피, 기름진 음식 등은 건강에 좋지 않습니다.
- ❺ 무는 감기를 완하시키는 데에 도움되는 비타민이 많이 들어있고, 가래를 삭혀줍니다.



2014년 3분기
HANDS 교육
실적 게시판

전산 교육

교육명 : ERP 고도화 교육

교육일 : 2014년 07월 07일
2014년 07월 08일
2014년 07월 09일
2014년 07월 10일

안전 교육

교육명 : 관리감독자 안전 보건 교육

교육일 : 2014년 07월 01일
2014년 07월 02일
2014년 07월 03일

HANDS의 성장,
체계적인 교육이 바탕이었습니다.

‘교육은 미래다’라는 말처럼 이제는 기존의 방식을 유지하는
것에 만족한다면 세계적인 기업으로 성장 할 수 없습니다.

교육은 미래입니다. 교육이 끊임없는 도전의 원동력이 될 수
있도록 노력합시다!

少年易老 學難成 一寸光陰 不可輕
[소년이로 학난성 일촌광음 불가경]

소년은 쉽게 늙고 학문은 이루기 어려우니
한 마디의 시간이라도 가히 가벼이 여기면 안된다.

기본 교육

교육명 : HANDS 소양 교육

교육일 : 2014년 07월 14일
2014년 07월 16일
2014년 07월 17일
2014년 07월 22일

OJT 교육

교육명 : 신입 / 전입 OJT 교육

교육일 : 2014년 08월 ~ 09월(중동)
2014년 09월 ~ 10월(HC)

진급자 교육

교육명 : 경영시스템 교육

교육일 : 2014년 09월 04일
2014년 09월 05일

2014년 4분기
HANDS 교육
계획 게시판

정기 교육

교육명 : M.D DAY

교육일 : 2014년 10월
2014년 11월

자기계발 교육

교육명 : 외국어 교육

세부 교육 : 영어, 일어, 중국어
교육일 : 주 2회

배움의 자세

도산 안창호 선생이 배재학당의 면접시험을 볼 때의 일입니다.
외국인 선교사가 다가와 물었습니다.

“자네는 어디서 왔는가?”

“평양에서 왔습니다”

“평양이 여기서 얼마쯤 되는가?”

“한 8백리쯤 됩니다.”

그러자 선교사가 고개를 가웃거리며 도산에게 다시 물었습니다.

“그래? 그럼 자네는 평양에서 공부하지 왜 먼 서울까지 왔는가?”

도산 안창호 선생은 선교사의 눈을 응시하면서 반문했습니다.

“선교사님의 고향에서 서울까지는 몇 리입니까?”

“한 8만리쯤 되지.”

“8만리 밖에서도 가르쳐 주러 왔는데 겨우 8백리를 찾아오지 못할 이유가 무엇입니까?”

도산은 배우려는 자신의 의지를 이 한마디에 재치있게 담아
선교사의 호감을 살 수 있었고 배재학당에도 입학할 수
있었습니다.

도산 안창호 선생의 배움의 의지가 느껴지시나요? **지금도 늦지
않았습니다. 여러분도 배우려는 자세만 있다면 이루지 못할
것은 없습니다.**

전산 교육

교육명 : PDM 고도화 교육

교육일 : 2014년 10월

특별 교육

교육명 : 임원 / 부서장 교육

교육일 : 2014년 10월 ~ 11월

법정 교육

교육명 : 성희롱 예방 교육

교육일 : 2014년 11월