

열정으로
HANDS를
이끌어
나가겠습니다



김용호 **사원**
①HC 금형1반
②O형
③뉴시



박기혁 **사원**
①HC 주조1반
②A형
③헬스, 낚시



오춘식 **사원**
①HC 출고2반
②AB형
③낚시



오정화 **사원**
①HC 가공3반
②B형
③음악감상



김정훈 **사원**
①HC 용해3반
②AB형
③수영



엄상용 **사원**
①HC 도장5반
②B형
③탁구



한상민 **사원**
①HC 출고5반
②B형
③영화감상



윤상진 **사원**
①HC 금형1반
②O형
③축구



안문성 **사원**
①HC 주조1반
②A형
③축구



최철민 **사원**
①HC 출고2반
②A형
③운동



김민우 **사원**
①HC 열처리3반
②AB형
③등산



신종복 **사원**
①HC 용해3반
②B형
③축구



한성용 **사원**
①HC 도장5반
②A형
③달리기



김성관 **사원**
①HC 금형제작반
②AB형
③운동



이병석 **사원**
①HC 열처리1반
②O형
③보드, 자전거



최정수 **사원**
①HC 주조1반
②AB형
③자동차정비



배재진 **사원**
①HC 품질관리2반
②A형
③음악감상



김민제 **사원**
①HC 열처리3반
②B형
③배드민턴, 등산



유승준 **사원**
①HC 주조3반
②B형
③그림그리기



홍현일 **사원**
①HC 도장5반
②A형
③음악감상



오승현 **사원**
①HC 시작반
②A형
③농구



이승연 **사원**
①HC 열처리1반
②A형
③축구



홍대의 **사원**
①HC 주조1반
②AB형
③야구



김민희 **사원**
①HC 가공3반
②B형
③음악감상



유병준 **사원**
①HC 열처리3반
②AB형
③운동



정성재 **사원**
①HC 주조3반
②O형
③농구, 당구



김명호 **사원**
①HC 출고5반
②B형
③여행



권혁장 **사원**
①HC 주조1반
②AB형
③요리, 운동



이호기 **사원**
①HC 관리2반
②AB형
③축구



박세환 **사원**
①HC 가공3반
②AB형
③볼링



유성연 **사원**
①HC 열처리3반
②B형
③여행



조성철 **사원**
①HC 주조3반
②B형
③독서



남성수 **사원**
①HC 출고5반
②B형
③운동



김영삼 **사원**
①HC 주조1반
②O형
③음악감상



김창구 **사원**
①HC 출고2반
②B형
③영화감상



박창규 **사원**
①HC 가공3반
②B형
③낚시



하성호 **사원**
①HC 열처리3반
②O형
③음악감상



홍정관 **사원**
①HC 품질관리3반
②O형
③스포츠



이재원 **사원**
①HC 출고5반
②B형
③캠핑

①부서 ②혈액형 ③취미/특기



HANDS의 밝은 미래를 위해 뛰겠습니다



①부서 ②혈액형 ③취미/특기 ④나를 한마디로 표현한다면?



신입사원 12명

- 07 최동현 사원**
①H6 생산1부 ②A형 ③자전거, 볶음밥 ④생긴것과 다른 생활
- 08 박세욱 사원**
①HC 법무지원실 ②O형 ③여행, 영화감상, 축구 ④호모사피엔스
- 09 이세진 사원**
①H6 합리화부 ②O형 ③산악자전거, 수영 ④이기사
- 10 신해선 사원**
①HM 설계부 ②B형 ③수영, 농구 ④교회오빠
- 11 박해리 사원**
①HC 감사부 ②B형 ③영화감상, 걷기 ④별
- 12 김태곤 사원**
①HC NSD ②O형 ③운동, 농구 ④마동석



핸즈인을 위한 생활 지침서 ‘핸즈 생활 백서’

핸즈 생활 백서! 상호간에 예절지키기!
첫번째, 부하직원에게 업무 지시하기



출현자 : 인사부 김영식 과장, 최진형 사원 / 법무지원실 김석경 대리

건강한 핸드 기업문화 조성을 위한 생활 지침서 ‘핸즈 생활 백서’.
기본을 준수하여 조직을 강화하고 좋은 비즈니스 매너를 갖춰 구성원 상호간의 신뢰와 배려의 문화를 정착하기 위한 콘텐츠.
행복한 사내 문화가 조성되기를 기대하며 임직원간의 상호 예절에 대해 살펴보자.



핸즈에서 행복한 사내문화를 위해 핸드인이려면 꼭 지켜야 할 핸드 생활 백서!! 모두 꼭 지켜서 행복한 핸드 문화를 만들자.



힘이 되는 한마디

고마운 사람이 있다면 감사의 인사를 전해보세요.
칭찬의 말 한마디에 의욕이 불끈, 훈훈한 정이 뽕뽕 솟아오를 테니까요

To. 열처리1반 송우석 조장

늘 맡은 업무에 누구보다 술선수범하여 임하시고, 부서의 힘든 상황에서도 스스로 참여하여 조금의 도움이나마 힘이 될수 있도록 항상 힘을 보태어 주시는 분입니다. 같은 팀으로 근무한지도 6년이란 시간이 흘렀으나 늘 한결 같은 모범적인 모습으로 다른 직원들에게 모범이 되어 주심을 진심으로 감사 드립니다!
(생산1부 오용환 대리)

To. 핸즈프라이م 구영주 주임

구영주 주임 같이 일한지 이제 3년이 되었네요. 그동안 많은 일들이 있었지만 항상 먼저 손내밀어주어서 고맙습니다. 앞으로도 서로 도와가며 열심히 일합시다 화이팅!
(핸즈프라이م 이승종 대리)

To. 생산5부 조철민 사원

조철민 기사, 부서 막내로 일하는 모습을 볼때면 때로는 안쓰럽기도 하고, 대견하기도 합니다. 지금은 생산5부 부서장으로 일하고 있지만, 나 또한 부서 막내일때도 있었고, 조기사 처럼 온몸에 기름칠을 하며 일할때도 있었습니다. 지금 당장은 힘들고, 지쳐서 지금 하는일이 진정 내적성에 맞는 일인가 하는 생각이 들수도 있겠지만 지금 순간 순간의 노력들이 모여 조기사의 미래가 될 수 있다는 사실을 명심하기 바랍니다. 좋은 선배들과 함께 일하는 사실에 감사하고, 늘 건강하길 바랍니다. 화이팅!!
(생산5부 이성훈 차장)

To. 생산5부 한영호 대리

타부서에서 PVD 생산 및 개발담당을 하던 녀와 업무적인 의견충돌도 있었지만 작년말에 생산부로 편입되어 같은 부서의 동료로 일하고 있는데 잘 적응해주어서 고맙다. 생산부의 거친 환경속에서도 항상 잘 따라주고 업무에 임해줘서 고맙고 좀 더 발전 할 수 있는 선후배가 되자!힘내자!!
(생산5부 안태기 과장)

To. 생산3부 모든 가족

* 자강불식(自強不息) : 스스로 힘을 쉬지 않음
* 불광불급(不狂不及) : 미치지 않으면, 미치지 못한다
늘 하듯 자강불식 & 불광불급을 잊지마시고 본인 뿐만 아니라 우리 모든 가족이 서로 노력하고 변화를 하는 생산3부를 만듭시다. (생산3부 열근동자_차효선 부장)

To. 관리부 임형민 사원

임형민 기사 신입사원 답게 패기가 넘치고 적극적인 모습이 아름답네. 항상 지금 모습 그대로 열심히 해서 멋진 HANDS인이 되길 바란다. 앞만 보는 적토마같은 너의 모습을 보며 후배지만 배울것이 많다는 점이 좋다.
(관리부 신용일 대리)

※ 참여하신 분들에게는 추첨을 통해 소정의 상품을 드립니다.

함께 일하는 동료, 사랑하는 가족, 친구에 대한 사랑을 표현해주세요.

핸즈사보는 '힘이 되는 한마디'를 통해 직접 건네지 못한 메시지를 전달해 드립니다.
언제든지 bnrk@handscorp.co.kr를 통해 칭찬, 격려하고 싶은 사람의 이름/소속과 함께 적어 보내주시면 됩니다.

제일 브러쉬

제일 브러쉬는 누구도 따라올 수 없는 **자동화설비와 기술력**으로 모든 사용자에게 **최고의 상품과 서비스로 고객만족**에 최우선을 두는 기업입니다.

“제일 브러쉬에서 생산되는 대표적 상품”

- 다양한 중앙(메인)브러쉬 (일반도로, 고속도로, 회사, 빌딩 등 청소차에 결합해서 사용)
- 다양한 사이드 브러쉬 (청소차 양측면에 결합하여 사용)
- 과일, 농수산 세척용 브러쉬 (무, 당근, 고구마, 감자 고추 등)
- 플렉서블, 채널 브러쉬

www.kfbrush.com

본사 : 경기도 남양주시 진접읍 진벌리 171번지.(진접읍 진벌로 257-52)

대표전화번호 : 031-528-3717 / 팩스번호:031-529-4503

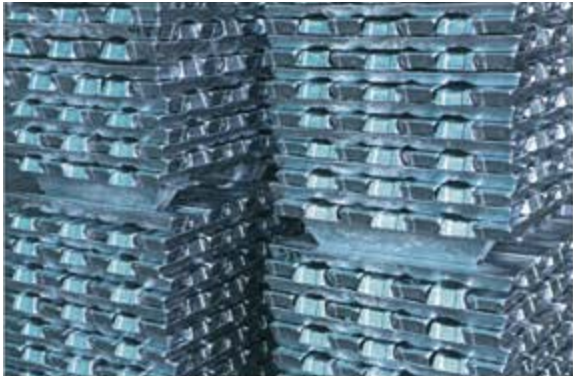
이메일 : kfb1983@hanmail.net / bjhong5716@naver.com

이 광고는 협력업체 광고입니다.

IL-YANG METAL CO, LTD

기술혁신을 통한 원가절감을 추구하며 끊임없는

품질보증 활동으로 고객만족을 실현하고 있습니다



(주)일양금속 알루미늄 합금 인고트, 휠 보호대, 중력 주조품 생산전문기업

TEL : 041-753-8247~8 / FAX : 041-753-8246 / MAIL : ilyametal@hanmail.net

이 광고는 협력업체 광고입니다.

H A N D S I N F O

42 가고 싶은 그곳
구룡산_주조3반 차영정 사우

44 생활 외국어
소포보내기

46 노하우 플러스
봄철 캠핑

48 건강 플러스
비알콜성 지방간 예방

50 핸드 도서관
핸즈 추천 도서

53 생생 맛집 정보
이비가 짬뽕

54 축하합니다
결혼, 출산, 칠순



이 사진은 아깝게 표지에 선정되지 못한
출고5반 한상민 사원이 직접 촬영한 사진입니다.

구봉산,

함께 할 수 있어 즐거운 그곳

주조3반 A조 차영정 사우가 소개합니다.

핸즈코퍼레이션 A조에는 산을 사랑하고 회사의 직원들과 동료 애와 화합을 목적으로 결성된 '핸즈 산어울림' 산악 동우회가 있습니다. 우리가 몸담고 있는 회사를 사랑하며 회사의 이름을 널리 알려보자는 취지로 전국 명산을 찾아 다니며 활동하고 있습니다.

이번 산행은 제 9차 정기산행으로 전북 진안군 주천면에 있는 구봉산을 다녀왔습니다. 구봉산은 운장산에서 북동쪽으로 6km 뻗도록 솟구친 아홉개의 봉우리들이 우뚝 서서 다가설 듯이 내려다 보고 있는 산입니다. 구봉산의 정상인 장군봉(997m)은 호남의 유명한 산을 조망할 수 있는 특이한 봉우리입니다. 남동쪽으로는 덕유산과 지리산의 웅장한 모습이 실루엣을 이루고 있음을 볼 수 있습니다. 구봉산은 산세가 아름답고 주변 조망이 좋아 전국에서 많은 등산객에 찾는 곳입니다. 북쪽으로는 운일암, 반일암 계곡과 남쪽으로는 갈거리 계곡의 중간 지점에 위치하고 있어 산과 계곡의 조화를 이룰 수 있는 산입니다.

이런 아름다운 구봉산에 가기 위해 3월 15일 06시에 인천에서 출발하여 09시 30분에 구봉산 주차장에 도착하였습니다. 도착하여 보니 경기지역과 경북지역에서 먼저와 산행 준비중인 다수의 산악인들을 만날 수 있었습니다. 안전 산행을 위하여 산악대장 지도하에 약 10여분간 스트레칭 및 체조를 실시한 후, 09시 40분부터 산행에 나섰습니다. 산행코스는 1봉~4봉, 구름 다리, 5봉~9봉, 돈내미재, 저수지, 양영마을을 거쳐 출발지로 돌아오는 원점산행을 했습니다. 그곳에는 4봉과 5봉 사이에 국내 최장 구름다리와 팔각정이 있었으며 또한, 7봉과 8봉 사이에 철재목재 계단 220m 설치하여 많은 볼거리들이 있었습니다.

또 하나의 명산 구봉산에 핸드 산악인들이 발자취를 남겼습니다. 차기 산행계획은 4월 20일 제주도 한라산 번개 산행과 5월 26일 경남 함천 향매산 철쭉 축제를 다녀올 예정입니다.

1 구봉산 구름다리 우리나라 산에 설치된 구름다리 중 제일길며 그 길이가 무려 100m나 된다. 2015년 개통 이후, 구봉산의 관광명소로 각광받고 있다.

2, 3 핸드코퍼레이션 A조 산악동우회 단체 사진.



우체국에서 소포보내기



A: 여기서 소포 우편물을 취급하나요?
B: 네, 무엇을 도와드릴까요?

A: 이 소포를 국제 소포로 한국에 보내고 싶습니다.
B: 네, 알겠습니다. 이 소포에는 어떤 것이 들어있나요?

A: 옷이랑 간식거리가 들어있습니다.
B: 무게를 달아볼게요.

A: 무게가 얼마나 되나요?
B: 10킬로네요. 5킬로 부터는 추가 할증이 있습니다.

A: 그럼 얼마예요? 카드로 계산 할게요.
B: 네, 5만원입니다.

A: (카드를 주며) 여기요. 안전하게 배송 부탁드립니다.
B: 네, 알겠습니다.

A 这里办理包裹邮件吗？
저리반리빠오따이요우찌엔마?

B 是的，有什么事吗？
스더, 요우션머스마?

A 这个包裹想国际快递到韩国。
찌거빠오따이상귀지콰이띠다오한귀

B 好的，知道了。这个包裹内装的是什么东西？
하오더, 찌다오려. 찌거빠오따이네이쥙더스션머똥시?

A 是衣服和零食。
스이푸허링스

B 需要用磅称一下重量。
쉬야오용팡청이사쥙량

A 重量是多少？
쥙량스뉘샤오?

B 10公斤。5公斤起有附加费用。
스공진. 우공진치요푸짜쥘레이용

A 那是多少钱？刷卡支付。
나스뉘샤오첸? 슈야카쯔푸

B 好的，一共5万元。
하오더, 이공우완웬

A (交卡)给您卡。拜托您安全的送达。
(짜오카)게이닌카. 바이튀닌안첸더송따

B 好的，知道了。
하오더, 찌따오려



A 小包郵便物の取り扱いも行っていますか。
코즈쓰미유우빙부쓰노토리아쯔카이모오코닛떼이마스까

B はい。何かお手伝いしましょうか。
하이. 나니까오테쯔다이시마쇼우까

A この小包を国際郵便で韓国に送りたいんですが。
코노코즈쓰미오코쿠사이유우빙데캉코쿠니오쿠리따인데스가

B はい、かしこまりました。 小包の中には何が入っていますか。
하이.카시코마리마시다. 코즈쓰미노나카니와나니가하잇떼이마스까?

A 服と食べ物が入っています。
후쿠또타베모노가하잇떼이마스

B とりあえず、重さを量ってみます。
토리아에즈, 오모샤오하캇떼미마스

A 重さはどれぐらいですか。
오모샤와도레구라이데스까

B 10キロですね。 5キロからは割増し料金が加算されます。
쥬키로데스네. 고키로까라와와리마시료우킹가카산사레마스

A では、いくらですか。 クレジットカードでで支払い
たいですが。
데와, 이쿠라데스까? 크레짚또카-도데시하라이따이데스가

B わかりました。 料金は5万ウオンでございます。
와카리마시다. 료우킹와고만원데고자이마스.

A (クレジットカードを与えながら)
これをお願いします。 安全にお届けお願いします
(크레짚또카-도오아타에나가라)
코레데오네가이시마스. 안젠니오토도케오네가이시마스

B はい、かしこまりました。
하이, 카시코마리마시다



A Do you send parcels?
두 유 쉐드 파슬스?

B Yes, we do. How can I help you?
예스, 위두. 하우 캔 아이 헬프 유?

A I'd like to send this parcel to Korea by international parcel
post.
아이드 라익 투 쉐드 디스 파슬 투 코리아 바이 인터내셔널 파슬 포스트

B Okay, What's inside the parcel?
오케이, 왓츠 인사인 더 파슬?

A Clothes and snacks.
클로쓰 앤 스넥스

B I see. Let me weigh it.
아이 씨. 렛 미 웨이 잇

A How much it weighs?
하우 머치 잇 웨이스?

B It's ten kilograms. All parcels above five kilograms will be
charged additional fees.
잇츠 텐 킬로그램스. 올 파슬스 어보브 파이프 킬로그램스 윌 비 차지드
애디셔널 피스

A How much is it then? I will pay it with my card.
하우 머치 이즈 잇 덴? 아이 윌 पे이 잇 윌 마이 카드

B No problem, your total comes to fifty thousand won.
노 프라블럼, 유어 토탈 컴스 투 피프티 싸우전드 원.

A (Hand over the card) Here you are. Please ship it safely.
히어유아. 플리즈 쉘 잇 셰이프्ली.

B Okay. We will do our best for safe delivery.
오케이 워 윌 두 아워 베스트 포 셰이프 델리버리.



즐겁고 안전한 봄철 캠핑을 위한 TIP

캠핑은 최근 몇 년 새 빠르게 발전하고 있는 여가 문화 중 하나로 봄나들이만큼이나 인기 있는 외부 활동이다.

평소에는 하지 못 했던 체험도 할 수 있고 가족과의 시간을 보낼 수 있다는 장점으로 많은 사람들이 캠핑에 도전하고 있다.

캠핑 장소 선정 시, 고려되어야 할 사항과 안전한 캠핑을 위해 숙지해야 할 수칙들을 살펴보자

출발 전 텐트, 침낭 등 꼼꼼히 점검

우선 몇 달 동안 묵혀 둔 텐트는 맑은 날 가까운 주차장이나 공원에서 설치해 텐트 본체와 폴대, 스트링(텐트 당김줄), 페그 등 빠진 것이 없는지 꼼꼼히 점검해보자. 텐트 본체는 곰팡이가 있는지, 구멍이 난 곳은 없는지 살펴봐야 한다. 폴대의 경우 숫자는 맞는지, 폴대와 폴대를 연결하는 당김자동조립용 고무줄이 늘어나지 않았는지 점검하는 것이 포인트다. 3~4인용 텐트 예는 대개 6~8개의 스트링이 있어야 하는데 부족하지 않은지도 살펴야 한다.

침낭은 오래 사용하지 않거나 잘못 보관하면 곰팡이가 생기거나 냄새가 나기 쉽다. 침낭은 깨끗하게 세탁해 말린 뒤 비닐봉지에 넣어 보관해야 하는데 그러지 못한 경우 문제가 생길 수 있다. 세탁기로 올 빨래를 한 뒤 빨래건조대나 거실 바닥에 펴서 말리면 된다.

캠핑용 조리기구는 출발하기 전에 깨끗이 설거지를 해주는게 좋다. 간절기인 만큼 난로도 필요한데 3000kcal 이하의 소형 난로를 사용하는 것이 안전하다. 특히 겨울 침낭을 잊지 말자. 낮 기온이 올라갔다고 날이 풀렸다 착각하고 약간 가벼운 침낭을 준비해 갔다 낭패를 보는 이들이 많다. 봄 캠핑에선 낮은 봄이지만 밤은 아직 한겨울이란 점을 잊지 말아야 한다. 반드시 핫팩을 준비해 보온에 신경써야 한다.

캠핑지 선택 시 고려 사항

봄에 캠핑장을 선택할 때에는 산사태가 일어날 수 있는 급경사 지역과 저수지, 호수 주변을 피해야 한다. 얼었던 흙이 녹으면서 바위나 흙이 중력으로 인해 밑으로 밀려 산사태가 일어날 수 있기 때문이다.

우선 바닥을 잘 선택해야 진흙탕에 빠지는 불상사를 면할 수 있다. 봄이 와서 얼었던 땅이 녹으면 캠핑장이 온통 진흙탕이 된다. 기온이 떨어지는 밤에는 괜찮다가 아침 햇살에 녹기 시작하면서 텐트며 신발이 온통 질퍽거리는 경우가 있다. 캠핑 장소에 도착하면 바닥 상태가 어떨지부터 살펴야 한다. 흙바닥을 피하고 잔 자갈(파쇄석)로 된 곳을 고르는 것이 안전하다. 잔 자갈 캠핑장이 아니라면 잔디밭 캠핑장을 고르는 것도 좋다. 또한, 제대로 안전시설을 갖춘 캠핑장인지 고려해야 한다. 화재에 대비한 소방시설과 긴급상황 발생 시, 이를 알려줄 수 있는 방송시설을 갖추었는지 확인한다.

오토캠핑장에서는 버려진 페그를 조심해야 한다. 한겨울 캠핑을 한 사람들이 땅에 박은 페그를 그대로 놔둔 채 철수하는 경우가 많아 야영장에 페그가 그대로 박혀 있는 일이 적지 않다. 이 때문에 봄이 되면 캠핑장마다 꼭 한두 차량은 페그 때문에 펑크가 나는 경우가 있다. 텐트를 설치하기 전에 페그가 박혀 있는지 잘 살펴야 한다.

캠핑장에서 지켜야 할 안전 수칙

캠핑 장소를 선택했다면 필요한 준비물을 챙기고 즐겁게 노는 일만 남았다. 하지만 캠핑은 생각보다 위험요소가 많은데 안전한 캠핑을 위해 지켜야 할 수칙들을 알아보자.

01 부탄가스 사용 시 주의

캠핑에서 취사용으로 쓰이는 부탄가스는 각별히 주의해야 한다. 녹슨 부탄가스는 되도록 사용하지 말고 사용한 부탄가스 통은 남아있는 가스를 제거한 후 구멍을 뚫어 분리수거를 해 줘야 한다. 취침 시에는 휴대용 가스버너와 부탄가스를 분리하여 혹시 모를 사고를 예방할 수 있도록 한다.

02 텐트 내에서 난로 사용 주의

아직 큰 일교차로 인해 밤에는 난로를 사용하는 경우가 많다. 하지만 난로를 사용할 때에는 주의해야 한다. 실내를 따뜻하게 하기 위해 밀폐된 공간에서 난로를 사용할 경우, 일산화탄소 중독으로 인한 사고가 일어날 수 있으며 이를 방지하기 위해 자주 환기 시켜주는 것이 중요하다. 가스 버너, 전기 난로 등의 난방 기구로 텐트 안의 공기를 따뜻하게 한 뒤 잘 때는 반드시 꺼야 한다. 자면서 발로 차게 되면 순식간에 화재로 이어질 수 있고 난로가 텐트 안의 산소를 연소시켜 질식사 위험이 있다.

또 난방 기구는 끄고 난 뒤에도 반드시 텐트 밖에 두고 가스나 전원은 완전히 분리시켜야 한다. 온열 기구를 사용하지 않는 밤에는 두꺼운 침낭이나 핫팩 등을 활용하는 것이 좋다. 뜨거운 물을 부어 침낭에 넣어두면 12시간 정도는 따뜻하게 잘 수 있고 장갑이나 오리털 점퍼를 이용하면 체온을 유지할 수 있다.

03 캠핑장 주변 숲 체험 시 주의

캠핑을 가는 이유 중 하나가 평소에는 하기 어려운 자연체험 학습을 할 수 있다는 것이다. 캠핑장 주변의 식물 또는 동물을 보기 위해 풀숲에 들어간다면 해충에 의한 감염을 방지하기 위해 긴 소매와 긴 바지를 입는 것이 좋다. 풀숲을 체험하다 피부에 상처가 생겼다면 즉시 치료하여 파상풍을 방지하도록 해야 한다. 또한, 따뜻해진 날씨때문에 산속에서 뱀에 물리는 경우가 많다. 나뭇잎더미 속에서 토와리를 틀고 있는 뱀들이 많기 때문이다. 특히 아이들은 막대기를 들고 이곳 저곳 쏘시고 다니는 놀이를 하는데 봄철에는 되도록 산속으로 다니지 않도록 주의를 줘야한다.

건강한 생활습관으로 비알코올성 지방간 예방하자

진료실에 간수치가 높다고 찾아오시는 분들이 많다. 이전에는 간수치가 정상이었는데 이번에 높게 나왔다는 분도 있고, 술을 많이 마셔서 전부터도 간이 안좋다는 이야기를 들었다는 분들도 있다. 가족 중에 간암 환자가 있어 나도 혹시 그런 위험이 있는지 걱정하면서 오시는 분도 있고, 최근 몸에 좋다고 달여서 먹은 것이 독성간염을 일으켜서 오신 분도 있다. 오늘은 그러한 여러 가지 이유 중에 점점 더 흔해지고 있는 비알코올성 지방간에 대해 살펴보고자 한다.



비알코올성 지방간이란?

지방간은 크게 술로 인한 것(알코올성 지방간)과 술과 관계없는 비알코올성 지방간으로 나뉜다. 비 알코올성 지방간이란 술을 전혀 마시지 않거나 소량만 마실 뿐인데도, 술을 많이 마시는 사람들과 비슷하게 간에 지방이 많이 끼게 되는 병을 말한다. 여기에서 소량의 술이라 함은 보통 여자의 경우 1주일에 소주 1병, 남자의 경우 1주일에 소주 2병 이하를 말한다. 술을 마시지 않거나 소량만 마실 뿐이더라도, 비만, 당뇨병, 고지혈증 등을 가진 사람들은 지방간을 같이 가지고 있는 경우가 많다. 이 외에도 여성 호르몬제나 스테로이드를 포함한 여러 가지 약제를 오래 복용하여도 지방간이 올 수 있다. 지방간은 비만일 때 뿐 아니라, 거꾸로 급작스러운 체중 감소가 있을 경우에도 올 수 있다.

모르고 지나치기 쉬운 지방간

지방간은 혈액검사를 해보기 전까지는 그냥 모르고 지내는 경우가 많다. 간에 지방이 끼게 되면 간의 크기가 커지므로, 가끔 간이 위치한 오른쪽 상복부가 빠근하거나, 최근 들어 심한 피로감이 생겼다고 호소하는 분도 있다. 혈액검사에서 간수치가 높게 나오면 우선 간이 나빠질 수 있는 여러 가지 원인을 찾기 위한 정밀 혈액검사를 하게 되는데, 우리나라에서 흔한 원인으로는 만성 B형, C형 간염이나 알코올 등이다. 혈액검사와 함께 꼭 해야 하는 검사가 간의 모양을 보기 위한 초음파 검사(또는 CT, MRI 검사)인데, 지방간인지 간염인지, 간에 혹이 있는지, 간경변이나 간암이 이미 와 있는지 구별하는데 매우 중요한 검사이다. 이렇게 해도 원인이 불분명하거나, 현재의 정확한 상태를 알고 치료 계획을 세우기 위해 드물게 간 조직 검사를 하기도 한다.

생활습관 개선으로 호전 가능

비알코올성 지방간을 치료하기 위해서는 제일 먼저 지방간과 관련된 인자들, 즉 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등을 치료하여야 한다. 당뇨병이나 고지혈증 등이 없어도 대부분의 비알코올성 지방간 환자는 과체중이나 비만을 동반하고 있으므로 현재로서는 ①적극적인 체중 감량, ②적절한 식이요법, 그리고 ③꾸준한 유산소 운동이 가장 효과적인 지방간 치료법으로 알려져 있다. 과체중이나 비만인 분이 체중을 뺄 경우, 현재 본인 체중의 10%를 감량하면 지방간에 확실한 호전을 가져온다. 지방간을 유발하는 약제 등을 복용하고 있는 경우에는 전문의와 상의하여 치료 계획을 세워야 하며, 그 외 술이나 과학적으로 검증되지 않은 민간요법, 생약제 등은 간 기능을 악화시키고 독성간염을 유발할 수 있으므로 되도록 사용하지 않도록 주의해야 한다.



글. 박세현 과장
인천사랑병원 산부인과 과장



지방간 예방수칙

- ① 음식 섭취량을 줄이고 정상 체중 유지
- ② 갈비, 삼겹살, 장어, 잿, 땅콩 등의 기름진 음식 섭취 줄이기
- ③ 케이크, 도넛, 과자, 사탕, 초콜릿, 청량음료 등 단 음식은 피하기
- ④ 신선한 채소, 해조류, 잡곡 등은 충분히 섭취하고, 과일은 적당량만 섭취하기
- ⑤ 생선, 두부, 살코기, 껍질을 벗긴 닭고기 등의 고단백음식을 섭취
- ⑥ 술은 영양적 가치가 없으며 열량만 있으므로 음주는 가능한 피하기

Books⁺

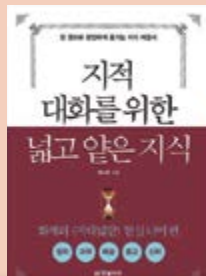
이달의 책을 소개합니다



완벽하지 않은 것들에 대한 사랑

저자 : 헤민
장르 : 문학/에세이

“우리는 완벽하게 이해할 수는 없어도 온전하게 사랑할 수는 있습니다.” 이 책은 다른 사람 눈치만 보다 내면의 소리를 듣고 사는 현대인들, 서운한 감정이나 용서하기 힘든 사람 때문에 고통 받는 이들, 좌절의 경험 후 용기와 치유가 필요한 사람, 진정한 내가 무엇인지 인간 본성을 깨닫고 싶어하는 이들 모두에게 겨울 밤 따뜻한 등불 같은 길잡이가 되어줄 것이다.



지적 대화를 위한 넓고 얇은 지식 (현실너머 편)

저자 : 채사장
장르 : 인문

현실 너머 편은 이제 그 세계를 넘어서 철학, 과학, 예술, 종교, 신비의 영역으로 이어진다. 어설프게 알고 있었던 철학 상식들, 철학자들, 학창 시절 암기했던 과학 지식들, 난해했던 예술 작품들, 막연했던 삶과 죽음 그리고 의식에 관한 문제 등 당신 안에 있던 단편적인 지식들이 드디어 자리를 찾을 것이다. 현실 너머 편까지 아우르고 나면 진짜 힘 있는 지식인이 될 것이다.



미움받을 용기

저자 : 기시미 이치로, 고가 후미타케
장르 : 인문

우리는 쉽게 핑계를 대고, 쉽게 포기한다. 이런 사람들을 향해 “인간은 변할 수 있고, 누구나 행복해질 수 있다”고 말하며 나선 철학자가 있다. 자유도 행복도 모두 ‘용기’의 문제일 뿐 환경이나 능력의 문제가 아니다. 그저 우리 안에 변하고자 하는 용기, 앞으로 나아가려고 하는 용기, 미움받을 수 있는 용기가 있다면 우리의 인간관계는 한 순간에 달라지고 행복해질 수 있을 것이다.



심리학의 즐거움

저자 : 왕상동
장르 : 인문

이 책에서는 심리학을 이야기 형식으로 풀어 놓았다. 주로 일상생활에서 흔히 볼 수 있는 현상들을 소재로 심리학의 전반적인 내용을 다루었다. 그동안 어렵고 멀게만 느껴졌던 심리학을 보다 쉽게 이해할 수 있다. 책 속에는 마음을 열어주는 일반 심리, 성격의 비밀을 밝히는 인격 심리, 마음을 치유하는 의학 심리, 풀리지 않는 초현실 세계의 생리 및 기타 심리 등이 담겨 있다.

대양판지는 고객의 행복을 담아드립니다

청주공장	충청북도 청주시 흥덕구 강내면 사곡1리 지현길7	TEL. 043-710-1700	FAX. 043-710-1717
안산공장	경기도 안산시 단원구 성곡동 671-4	TEL. 031-432-5715	FAX. 031-432-5715
장성공장	전라남도 장성군 황룡면 황룡로 209	TEL. 061-395-3701	FAX. 061-395-3707

이 광고는 협력업체 광고입니다.

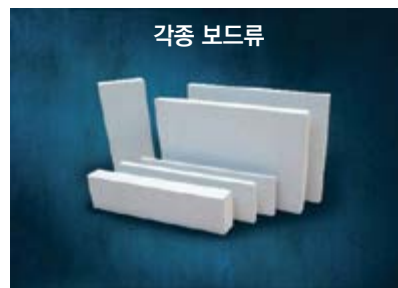
세라믹 단열재 전문 제조기업

(주) 세라코

다양한 산업 분야의 설비에 **최적화된 고품질 경량 단열재**를 공급합니다.

• 세라코 제품 특징

- 1000℃이상 고온 단열 효과로 해당 적용 설비 연료비 절감 및 생산성 향상
- 고온 수축, 팽창 등 물리적 변화 없으며 모든 형상 성형 가능하여 시공 용이
- 경량으로 적용 설비 수명 연장 및 시공비용 절감 효과



CERACO
THE INSULATED

WWW.CERACO.COM

공장/본사 31032 충남 천안시 서북구 직산읍 군수1길 224 / TEL)041-581-3922

서울사무소 05610 서울시 송파구 석촌호수로222(석촌동) 제이타워 9층 / TEL)02-6415-1584 / FAX)02-6499-1538

이 광고는 협력업체 광고입니다.

생생 맛집 정보

입이 즐거워 자꾸만 입이 가는
이비가 짬뽕



얼큰하고 개운한 국물 맛이 일품!

한우사골과 토종닭을 비롯해 각종 한약재로 24시간 고아낸 국물을 기본으로 하는 이비가짬뽕은 굴, 바지락 등 해산물과 신선한 채소, 태양초 고춧가루가 어우러져 얼큰하며, 알칼리수를 이용해 점성과 탄성을 강화시킨 이비가면으로 차별화하고 있다.

특히 청양의 잘 말린 고춧가루 맛이 우러나는 이비가짬뽕은 이집만의 대표 메뉴이다. 얼큰한 것을 좋아하시는 분, 시원한 속풀이를 원하시는 분들께 사랑받는 맛이다. 입이 즐거워 자꾸만 입이 간다는 뜻의 이비가짬뽕은 짬뽕, 자장면, 탕수육 3가지 메뉴로 2010년 창업해 전국 가맹점 120 여개를 돌파, 상승세를 이어가고 있으며 2014년 10대 맛집 중식부문 1 위로 선정되는 등 가맹점 수와 매출 면에 있어 국내 짬뽕 프랜차이즈 시장 내에서 그 대표성을 인정받고 있다.

명품짬뽕을 지향하는 그 최고의 맛을 느끼시고 싶으면 한번 찾아가보자.



메뉴 이비가짬뽕 8000원, 순한짬뽕 8000원, 이비가짜장 6000원, 이비गत수육 1만원

문의 032-566-7484 영업시간 11:00-21:00

위치 인천광역시 서구 서곶로 322 이비가짬뽕 인천본점

축하합니다

Wedding

결혼을 축하합니다.



① HC 용해3반 고유환 사원 ② HC 기밀시험2반 김승우 사원 ③ HC 품질관리1반 서정규 사원
④ HC 리딩팀 송대형 대리 ⑤ JF 기업금융본부 김태정 과장
HC 가공3반 김효성 사원 / HC 열처리1반 허명희 사원 / HC 인사부 최유란 보육교사

Happiness

칠순을 축하드립니다.

HC

품질관리1반
합리화1반
주조1반
품질관리5반
합리화5반
도장5반
금형제작반
금형제작반
주조3반
시작반
열처리1반
NSD
품질관리1반
기밀시험2반
표면처리2반

송광석 사원 (장인)
오경현 조장 (부친)
차상현 사원 (장인)
강성범 조장 (장인)
임창우 사원 (모친)
김관재 조장 (부친)
정원택 조장 (부친)
제천웅 사원 (모친)
마동민 사원 (부친)
홍태식 사원 (장인)
소형호 사원 (장모)
신경덕 차장 (부친)
서기석 조장 (부친)
박광진 사원 (장인)
김영진 사원 (모친)

주조1반
개발부
개발부
제작반
주조3반
합리화1반
주조1반
열처리1반
가공3반
재경부
플로포밍3반
도장2반
생산3부
품질보증부

H6

물류6반1
품질관리6반2
주조6반2
가공6반1
주조6반1

이상훈 사원 (모친)
서상일 사원 (부친)
조민수 사원 (부친)
방병현 사원 (모친)
유영주 사원 (부친)

청도동화

재무부

안형기 부장(부친)

윤현민 사원 (장모)
김승현 차장 (장인)
조광현 차장 (모친)
방상수 조장 (장모)
이대희 사원 (모친)
이용훈 사원 (모친)
정수현 사원 (장모)
이승연 사원 (부친)
이계환 사원 (장인)
권용겸 차장 (모친)
권인택 사원 (장모)
정승환 조장 (장인)
정철환 차장 (장인)
정희조 과장 (부친)

05

Congratulation

득남, 득녀를 축하합니다.

① HC PILOT2반 송영호 사원
② HC 출고2반 최정완 사원
③ HC M R&D 최규민 대리
④ HC 시작반 박성훈 사원
⑤ HC 품질보증부 김태형 대리
⑥ HC 영업부 최정완 대리
⑦ HC 품질관리5반 김정현 사원
⑧ HC P R&D 원종익 대리
⑨ H6 생산1부 김정환 사원
HC 합리화1반 오경현 조장

54

55



HANDS NOTICE

핸즈인의 참여를 기다립니다

2016년 1월부터 사보가 새롭게 바뀌었습니다. 핸즈의 주요 이슈를 기본으로 서로에게 힘이 되어주는 메세지, 여행소개, 사보 표지 사진 공모등 다양한 참여형 콘텐츠를 선보입니다. 더욱 알찬 사보가 될 수 있도록 많은 참여 부탁드립니다.

• 힘이 되는 한마디

주변사람들에게 직접 건네지 못한 메시지를 보내주세요.
동료, 친구, 가족들에게 감사한 마음을 담은 작은 편지 한장 전달해 보세요. 지금 당신이 이 글을 읽으면서 떠오르는 한 사람이 있다면, 바로 그 사람에게 특별한 한마디를 해보는 건 어떨까요? 평소 마음에 품었던 고마움을 전하며 따뜻하고 행복한 기운을 여기저기 전해보세요.

• 사보 표지 사진

사보의 표지제작에 참여해주세요.
2016년 사보의 메인은 핸즈인들이 직접 찍은 사진으로 장식됩니다. 각각의 사보 주제에 맞는 사진을 기다리고 있습니다. 사보의 메인에 여러분들의 사진이 장식될 기회입니다. 여러분들의 사진실력을 뽐내주세요.

- *여름호에는 여름을 느낄 수 있는 사진을 접수 받습니다.
바다, 과일, 나무 등 다양한 사진을 기다리겠습니다.
- *본인이 촬영한 사진이 아닐 경우 저작권에 위배되어 문제가 발생할 수 있으니 꼭 본인이 촬영한 사진 발송 바랍니다.

사보에 참여하길 원하시는 분은 연락주세요

문의 법무지원실 김빛나리 사원

Tel 032-870-9668

E-mail bnrk@handscorp.co.kr

• 핸즈 어린이 그림 전시

우리 아이들의 그림을 보내주세요.
보고만 있어도 기분 좋아지는 순수하고 귀여운 아이들의 그림을 핸즈 휴게실에 전시합니다. 핸즈 곳곳에 우리 아이들의 작품을 여러 사람들과 공유할 수 있는 기회를 놓치지 마세요. 핸즈 임직원 자녀들의 그림을 보내주세요.

• 가고 싶은 그곳

내가 떠났던 즐거운 여행 장소를 추천해주세요.
또다른 힐링을 주는 여행의 매력을 대신 전달해 드립니다.
아름다운 풍경 사진, 맛있게 먹었던 음식 사진 등 다양한 사진과 함께 여행 일정, 후기 등 여행에 대한 글을 보내주세요.

• 퀴즈 타임

2016년 새해호부터 다양하고 재미있는 퀴즈를 새롭게 선보이고 있습니다. 정답을 아시는 분은 바로 보내주세요. 추첨을 통해 선정된 정답자는 다음 호 사보에서 만날 수 있습니다.

행운의 선물이 기다리고 있는 퀴즈타임 (다른 그림 찾기)

A와 B를 비교해 서로 다른 부분 5곳을 찾아보세요

A



B



※ 다른 부분을 찾아 bnrk@handscorp.co.kr로 보내주시면 추첨을 통해 상품을 드리오니 많은 참여바랍니다. (응모시 성명, 부서명 필수)

핸즈 편집실에서 알려드립니다.

핸즈 편집실은 항상 다양한 핸즈 소식과 유익한 읽을거리가 가득한 <THE O>를 만들기 위해 항상 노력하고 있습니다. 독자 여러분의 뜨거운 관심과 참여는 풍성한 <THE O>를 만드는데 소중한 자료가 됩니다. <THE O>를 읽고 어떠한 의견이라도 좋습니다. 느낀점이나 개선사항 등 다양한 의견을 보내주세요. 많은 의견들이 더욱 우수한 <THE O>를 만들 수 있습니다.

E-mail : bnrk@handscorp.co.kr

지난호 다른 그림 정답



당첨을 축하합니다

주조3반 이한준 사원
도장2반 김형준 사원
금형1반 이원찬 사원

당첨된 분들에게는 소정의 선물을 드립니다.

분기별로 제작되는 핸드스보 <THE O>는 협력업체의 광고 신청을 접수합니다. 광고를 희망하시는 협력업체 관계자분께서는 많은 연락바랍니다.

담당자 : 박세훈 대리 / TEL : 032-870-9665 / E-mail : shpark@handscorp.co.kr / 주소 : 인천 서구 백범로 884 (가좌동 178 - 379) 만인빌딩 5층 편집실