

생산1부_주조1반

완벽한 ‘주조’로

최고의 힘을 향해 달려간다

생산1부에는 최고의 힘을 만들기 위해
주조를 담당하는 104명의 핸드인들이 있다.
힘을 만들기 전, 제품의 형상이 형성되는
중요한 단계인 주조.
불량품 제로를 위해 달려가는 주조1반을
들여다 보았다.



위에서부터 주조 1반의 1조, 2조, 3조

힘은 주조로 부터 결정된다.

주조 공정은 알루미늄 인고트를 녹여서 만든 용해물을 주조기에 투입하여 최초로 제품의 형상이 형성되는 단계이다. 주조에서 나온 주조품의 형상이 최종 완제품까지 영향을 끼치기 때문에 주조 공정은 매우 중요하다. 주조품의 외관 문제 및 내부 결함을 제거하기 위해 가압조건과 냉각조건 등을 심도 있게 조정하여 주조조건을 세팅하면서 작업을 진행한다.

완벽한 힘은 우리로 부터 시작된다.

주조1반을 보면 영화 ‘300’이 생각난다. 양품을 100%를 달성하기 위해 사투하고 있기 때문이다. 수십가지 불량과 맞서 싸우고 이를 해결하여 최고의 힘을 만들기 위해 매일 전쟁터에 나와있는 전사와 같은 심정으로 일한다. 더 앞으로 나아 갈 주조1반의 모습이 기대된다.



- 1 주조 조건값을 세팅하는 모습
- 2 주입구멍을 투입하는 모습
- 3 LOT관리를 위해 타각 하는 모습
- 4 주조품을 확인하기 위해 외관을 검사하는 모습
- 5 제품 이동

힘을 보면 과연 힘은 언제 최초로 형상을 갖추게 될까라고 궁금증이 생기게 된다. 그 궁금증을 해결하고자 최초로 힘의 형상을 결정하는 공정인 주조 공정을 찾아가 보았다.

주조 공정은 시험 주조를 하기 이전, 주조기의 가압조건과 냉각조건을 세팅하는 **주조 조건값 세팅**으로 시작된다. 시험주조 후, 정상 주조품을 주조한다. 정상 주조품의 첫 걸음은 **주입구멍 투입**이다. 용탕 속의 이물질이 정상 주조품에 들어 가지 못하도록 주입구멍을 통해 이물질 유입을 막는다. **LOT 타각**을 하여 LOT 넘버, 생산 일자, 타각하여 생산 일자 및 LOT 관리를 실시한다. 다음에 주조품의 디자인 외관을 검사하고, 버를 제거하는 **버 제거 및 주조품 전수 검사** 단계를 거친다. 마지막으로 이제 로봇을 통해 검사 완료된 힘을 **컨베이어 벨트**로 이동 시키는 것으로 마무리 된다.

함께 나누고, 함께 성장하는

남매

가장 가까워서 가끔은 소중한 걸
잊어버리는 사이, 가족.
인터뷰를 하는 동안 마치
친구처럼 행동하는 남매를 보며
행복 바이러스가 퍼졌다.
웃는 모습이 닮은 남매는 서로가
이끌어 주고 당겨주며
성장한다.

생산2부
김경수 사원

생산2부
김경화 사원

핸즈 여러분께 현재 담당하는 업무에 대해
서 간략한 소개 부탁드립니다.

김경화(누나) 안녕하세요, 저는 표면처리2
반에서 가공품을 사상하는 일을 담당하고
있습니다.

김경수(동생) 저는 가공부 IMT 라인에서
오퍼레이터로써, 가공 설비를 운영 하는 일을
담당하고 있습니다.

어떻게 회사에 입사하셨나요? 어떤 점이
마음에 드셨나요?

김경화 핸즈를 소개해준 친구로 인해 회사에
입사하게 되었습니다. 나홀 근무하고, 이를
휴무하는 근무형태로 인해 자기 시간을 가질
수 있다는 점이 매력적이어서 입사를 결정
하게 되었습니다.

김경수 누나인 김경화 사원이 추천해줘서
입사하게 되었습니다. 핸즈에는 가장 믿는
가족이 있었기 때문에 고민하지 않고 입사를
결정하게 된 것 같습니다. 지금은 핸즈를 추천
해준 누나에게 고맙게 생각합니다.

가족과 함께 회사를 다니면서 생긴 에피소
드가 있으신가요?

김경화/김경수 서로 같은 회사를 다닌다
는게 약간은 쑥스럽더라고요. 그리고 조가
달라 마주칠 기회가 없어서 몇 달간은 가족
이 아닌 것처럼 행동했습니다. 나중에는
가족이라고 소개하니깐 다들 몰랐다고 하면
서 놀라더라고요.

가족과 함께 같은 회사를 다니는 것은
무엇이 좋을까요?

김경화 같은 회사를 다니기 때문에 서로
공유할 것들이 많은 것 같아요.
회사에 대한 이야기나 회사 사람에 대한
이야기나 서로 통하는 부분이 많아서 좋은
것 같아요. 또 같은 회사를 다니기 때문에
이렇게 사보에도 나오잖아요. ^^

김경수 서로 따로 살아서 자주 볼 수 없었
는데, 같은 회사를 다니고부터는 얼굴을 볼
수 있어서 좋은 것 같아요. 비록 조가 달라서
많이 보지는 못하지만 교대 시간 잠깐 얼굴을
보는 것만으로도 힘이 되고 기분 좋게 일을
할 수 있어요.

가족에게 일에 대해서 조언을 한다면 어떤
말이 하고 싶으신가요?

김경화 첫째도 '안전', 둘째도 '안전', 항상
안전을 위해 조심하라고 말하고 싶어요.

김경수 자신의 자리에서 열심히 하다보면
좋은 결과가 있을 거니깐 열심히 하자.

끝으로 서로에게 하고싶은말 있으신가요?

김경화 우리 서로 행복하게 열심히 잘살자!
김경수 우리 같이 정년때까지 함께 이 회사
에서 열심히 일하자!

많은 말들을 하지 않아도,
크게 표현하지 않아도 서로의
마음을 알 수 있는 사이, 가족.
핸즈라는 울타리에서
우리 모두도 이처럼 말하지
않아도, 표현하지 않아도
서로가 서로에게
가장 소중한 가족이다.



다른 시선과 생각이 핸즈를 성장하게 한다

제안 포상을 받은 핸드민들에게 제안 노하우를 물어보면 하나같이 같은 대답을 들을 수 있다. '무엇을 하려고 한 것이 아니고 문제점을 파악하고 그것을 해결하려고 했다고. 항상 보던 부분을 다르게 보고, 다르게 생각했을 뿐이라고' 말한다. 오늘도 핸드에선 높은 성과와 핵심가치 실천을 위한 혁신의 발걸음이 이루어지고 있다. 더 성장하는 핸드를 만들기 위해 노력하는 그들을 만나보자.

“ 모든 문제에는 숨겨진 보물이 있다.

당신이 할 일은 바로 그것을 찾아내는 것이다. ”





1° 사상자동화기 관련 BRUSH HOLDER 구조 및 재질 개선 핸즈코퍼레이션 설계부 박재원 과장

저는 설계를 하고 있는 사람으로서 개선사항이 있으면 '설계에 적용해야지'라는 생각을 했었는데 그 생각이 자연스럽게 제안을 성공적으로 이루게 하였습니다. 이번 제안은 사상자동 화기 프로젝트의 Brush Holder의 파손을 개선한 건인데 먼저 재질을 스틸로 개선하여 기계적 성질을 향상시켰습니다. 또한, 브러시의 흔들림과 위치의 고정을 위하여 Clamp Plate를 적용하였습니다. 제안은 꼭 찾아내는 것이 아니라 일선에서 자신의 업무를 하다 보면 반복적인 작업, 시간이 많이 소요되는 일 등 불편한 것에 대한 개선 사항이 보이고, 그것이 제안으로 이어지는 것이라고 생각합니다. 앞으로도 현재의 문제점을 잘 보고 위기를 잘 넘겨 더욱 발전할 수 있는 핸즈를 위하여 저의 자리에서 노력하겠습니다.

IMT MCT 톨포트 소재 변경을 통한 사용수명 극대화 핸즈코퍼레이션 생산2부 진임돈 조장, 장기현 기장

진임돈 조장 : IMT MTC tool pot 재질을 개선한 제안으로 플라스틱 재질을 알루미늄 재질로 바꾼 건입니다. 몇 차례의 실패와 좌절을 겪었지만 그 과정에서 많은 것을 배울 수 있었습니다. 문제점을 찾고 해결하면 이런 좋은 결과를 얻을 수 있는 것 같습니다.

장기현 기장 : IMT설비의 부품은 매우 고가이고, 내구성이 약해 보수작업이 빈번히 일어납니다. 반복되는 업무 부하와 비용을 줄이기 위해 제안하게 되었습니다. 도면 작업까지 진행하다 보니 쉽지 않은 작업이었으나 많은 것을 배웠습니다. 실패했다고 해서 포기할 것이 아니라 끝까지 도전해 보시기 바랍니다. 흘린 땀 속에 반드시 좋은 결과가 있을 것이라 확신합니다.



장기현 기장

진임돈 조장

도장성 불량 감소 방안건 핸즈코퍼레이션 생산5부 박경석 주임

도장을 할 때 불량이 자주 발생하는 것을 보고 '불량을 어떻게 하면 줄일 수 있을까?'하는 고민에서 이 제안을 시작하게 되었습니다. 도장을 하기 위해 제품을 올려놓는 치구가 있는데 치구의 신규 제작은 많은 비용 발생과 많은 제작시간의 소모로 어렵다는 것을 보고 치구의 중심축을 조금 올려 불량 발생을 줄였습니다. 사실 제안에는 특별한 노하우가 없습니다. 사소한 부분까지 다른 시선, 다른 생각으로 접근한다면 누구나 쉽게 제안할 수 있다고 생각합니다. 이번 제안을 통해 나도 할 수 있다는 '자신감'이 생겼고, 공정에 많은 도움이 되어 좋은 시간이었습니다.



4° 도장 수정품 서페이스 개선 핸즈코퍼레이션 생산2부 정승환 조장

제 제안은 2-2차 수정품 도장 작업시 서페이스 도로 사용 건(액상프라이머)입니다. 도장 작업 시 어려움과 불량률을 감소하고자 제안을 시작하게 되었습니다. 수정품 작업 시 수정부위가 많거나 수정이 거칠게 된 부분, 수정품 도장시 중도가 잘 가려지지 않는 부분을 개선하였습니다. 이와 같은 제안이 가능했던 것은 정해질 틀에서 생각하기보다는 다른 방향으로 한번 더 보는 습관이 계기가 되었습니다. 항상 적극적인 자세와 긍정적인 생각으로 자신의 업무를 하다 보면 핸즈인 누구나 좋은 제안을 할 수 있다고 생각합니다. 다들 제안을 위해 도전해 보길 바랍니다.



핸즈의 신입사원, 반갑습니다

핸즈와 함께 성장하고
더 좋은 일터를 만들어갈 핸즈인을 소개한다.
이들의 모습에서 앞으로 이를
성과와 결실이 더욱 기대된다.

생산1부



주조1반 최정욱



주조1반 최인걸



주조1반 주상우



주조1반 이정희



주조1반 박익영



주조1반 고병문



관리1반 김효태



주조1반 김정식



용해1반 김제성



주조1반 김영동

생산2부



품질관리2반 김영수



품질관리2반 전주형



기밀시험2반 이상근



합리화2반 박정국

생산3부



주조3반 최행서



용해3반 김장현



합리화3반 김형준



용해3반 고유환



플로포밍3반 강중현



열처리3반 당병욱



주조3반 김재선



주조3반 이인구

HT



PILOT2반 홍영기



시작반 김재석



시험반 김성민



시작반 조경호

생산5부



도장5반 권준혁



출고5반 권태균



가공5반 김효준

기계제작부



제작반 김효한



제작반 김대우



제작반 김승현

HANDS INFO

40 생활 외국어
박물관 이용하기

42 건강 플러스
콜레스테롤 낮추기

44 노하우 플러스
가을철 차량점검

46 역사 플러스
넬슨 만델라

48 핸드 도서관
신규/추천 도서

49 핸드 교육정보
교육 3분기 실적, 4분기 계획

50 생생 맛집 정보
황제해물보쌈, 마포식당

52 축하합니다
결혼, 출산, 칠순

초경절삭공구 전문업체

(주)명성정밀

본사 : 대전광역시 유성구 테크노 2로 186-2(용산동)

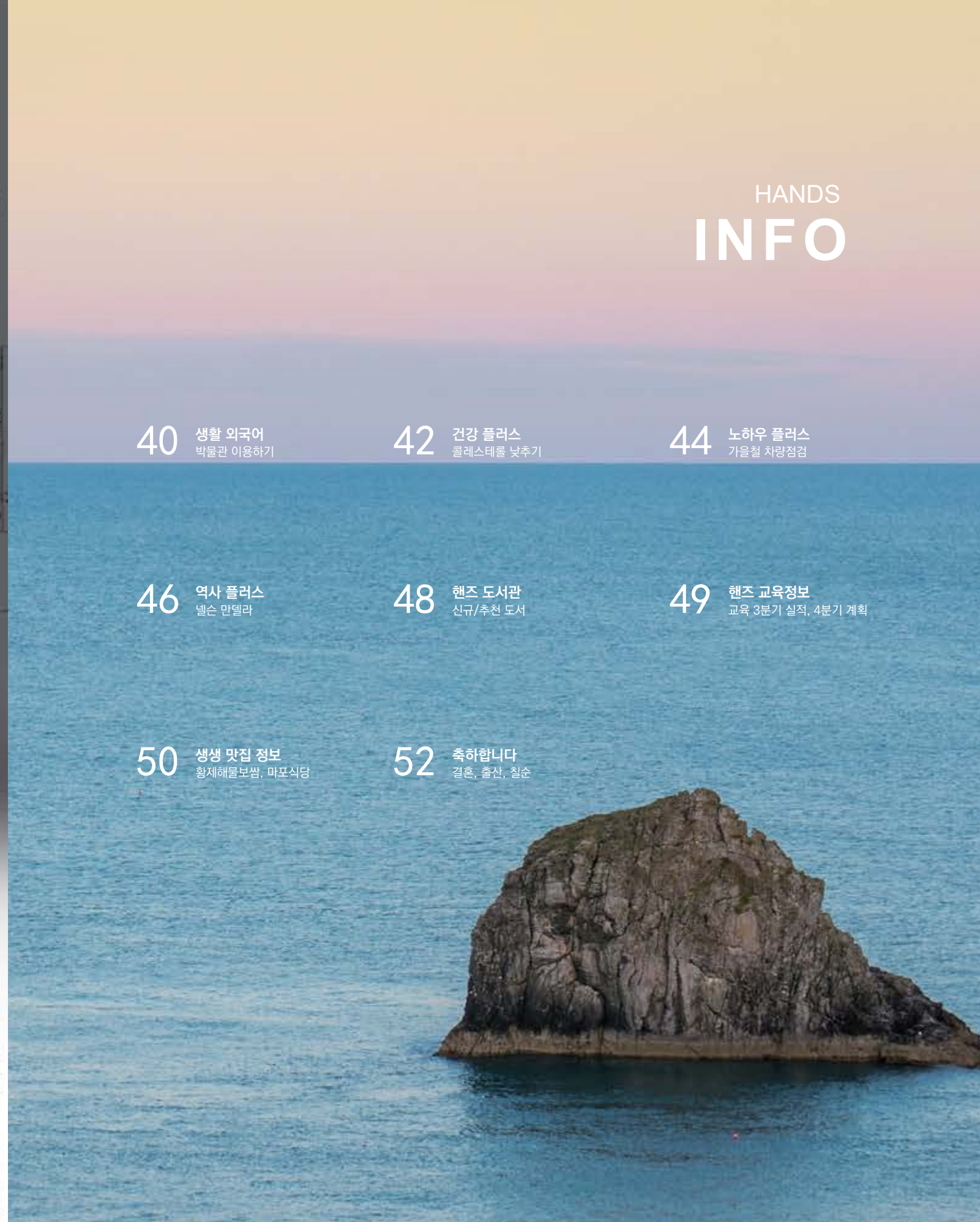
TEL : (042)932-4870 FAX : (042)933-0330

서울영업소 : 서울특별시 구로구 경인로 53길 15 라동 2209호
(구로동, 중앙유통단지)

TEL : (02)2617-0107 FAX : (02)6679-1070

핸드폰 : 010-3738-8524

대전본사 사옥



어디에서든지, 박물관을 이용 할 수 있다

A : 매표소는 어디 있나요?
B : 입구에 들어가서 오른쪽 편에 있습니다.

(매표소 앞)
A : 성인 티켓 2장이요.
B : 티켓은 한 명당 20달러 입니다. 40달러 주시면 됩니다.

A : 오디오 가이드는 어디서 대여 가능한가요?
B : 박물관 지하 1층 안내데스크에서 말씀하시면 대여 가능하십니다.

A : 사진 촬영은 가능한가요?
B : 정해진 장소 외에는 사진 촬영은 안 됩니다.

A : 아, 기념품 사는 곳은 어디에 있나요?
B : 인상파 화가 작품 전시관 출구 옆에 있습니다.
즐거운 관람 되세요.

A 请问售票处在哪儿 ?
칭원쇼우피아오쭈짜이날?
B 在入口处的右边
짜이루코우쭈더요우비엔

(售票处 前面)
쇼우피아오쭈 치엔미엔

A 买2张成人票。
마이리앙짱청런피아오
B 成人票1张20美元, 请付40美元。
청런비아오이짱얼스메이위엔, 칭푸쓰스메이위엔

A 请问导游解说器在哪里可以租赁 ?
칭원따오요우지에슈오치짜이나리커이쭈린?
B 博物馆地下1层, 到服务台咨询, 可以租赁
보우구안띠시아이청, 따오푸우타이쯔션, 커이쭈린

A 里面可以进行拍照吗 ?
리미엔커이썬싱파이짜오마?
B 规定场所的周围是不能拍照的
꾸이당창쑤오더쑤우웨이스븜녕파이짜오더

A 啊, 在哪里可以买到纪念品 ?
아, 짜이나리커이마이따오진니엔핀?
B 在印象派画家作品展示出口的旁边。祝您参观愉快 !
짜이인시앙파이후아지아쭈오핀잔스쭈코우더팡비엔.
쭈넌찬구안위쿠아이!



A 切符売場はどこですか。
킵푸우리바와 도코데스까?
B 入口に入って右側にあります。
이리구치니 하이트테 미기가와니 아리마스.

(切符売場の前)
킵푸우리바노마에

A 大人2枚お願いします。
오토나 니마이 오네가이시마스.
B チケットは1人当たり20ドルです。合わせて40ドルになります。
치켓토와 히토리아타리 니쭈도루데스. 아와세떼 온쭈도루니나리마스.

A オーディオガイドはどこでレンタルできますか。
오-디오가이드와 도코데 렌타루데키마스까?
B 博物館の地下1階の案内デスクでおっしゃってくださいれば貸し
出しております。
하쿠부쯔강노치카잇카이노안나이데스크데 ō삿떼쿠다사레바
카시다시떼오리마스.

A 写真撮影はできますか。
샤싱사쯔에이와 데키마스까?
B 決められた場所以外には写真撮影できません。
키메라레따 바쇼이가이니와 샤싱사쯔에이데키마쎄.

A 記念品売場はどこですか。
키넝힉우리바와도코데스까?
B 印象派画家の作品展示館の出口の横にあります。
楽しくご観覧ください。
인쇼우하가까노 사쿠힉텐지칸노 데구치노요코니아리마스.
타노시쿠고칸란쿠다사이.



A Where is the ticket office?
웨어 이즈 더 티켓 오피스?
B The ticket office is on the right side of the Main Entrance
더 티켓 오피스 이즈 온 더 콰잇 사이드 오브 더 메인 엔트런스.

(At the ticket office)
엇 더 티켓 오피스

A Two tickets, please.
투 티켓츠 플리즈.
B It is \$20 per person, \$40 in total.
잇 이즈 투웬티 달러스 퍼 펄슨, 포티 달러스 인 토털

A Where can I get an audio guide?
웨어 캔 아이 겿 언 오디오 가이드?
B You can rent the audio guide at the information on lower
ground level one
유 캔 렌트 더 오디오 가이드 엇 더 인포메이션 온 로워 그라운드 레벨 원

A Can I take pictures in here?
캔 아이 테이크 픽처스 인 히어?
B Photography is not allowed except where noted.
포토그래피 이즈 낫 얼라우드 엑셉트 웨어 노트드

A Where is the souvenir shop?
웨어 이즈 더 수베니어샵?
B The souvenir shop is on your way out of Impressionist
exhibition. Have a nice time.
더 수베니어샵 이즈 온 유어 웨이 아웃 오브 임프레셔널리스트 익스히비션.
해브 어 나이스 타임.



건강한 콜레스테롤 수치 만들기

좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤이 있다는데 무엇이 다르고 어떤 음식을 선택해야 하는 걸까? 콜레스테롤은 정확히 어떤 물질이며 체내에 어떻게 작용하는지, 콜레스테롤에 관하여 알아보자

콜레스테롤은 해롭다는 인식이 강해 무조건 나쁜 것이라 생각하기 쉽지만 사실 우리의 몸에 반드시 필요한 영양소의 하나이다. 여성호르몬인 에스트로겐과 남성호르몬인 테스토스테론등의 호르몬을 만드는데 관여하며, 소화액인 담즙의 재료이기도 하다. 특히 인체에 있는 60조개의 세포를 보호하는 주요 성분이기도 하다. 즉, 우리 몸을 구성하는 각 조직 세포막의 구성 성분이다. 지질 대사에도 중요한 역할을 하는 것으로 대부분 우리 몸 안(간)에서 만들어 진다. 때문에 콜레스테롤이 지나치게 모자라면 오히려 혈압과 수분 조절 이상, 소화불량과 우울증, 심각하면 뇌경색이나 뇌출혈까지 초래할 수 있다.



콜레스테롤의 두 얼굴

흔히 좋은 콜레스테롤이라 불리는 HDL 콜레스테롤은 혈관에 쌓인 불필요한 콜레스테롤을 간으로 돌려보내고, 나쁜 콜레스테롤이라 불리는 LDL 콜레스테롤은 혈관에 쌓여 동맥경화를 일으킬 수 있기 때문에 각각 좋은 콜레스테롤, 나쁜 콜레스테롤로 부른다. 하지만 어디까지나 둘의 역할이 다른 것이지 꼭 ‘좋은 콜레스테롤’, ‘나쁜 콜레스테롤’이라고 이분법으로 나누는 데에는 무리가 있다. LDL 콜레스테롤을 꼭 나쁘다고 단정 지을 수는 없지만 문제는 그 양이 많아지면 혈관 벽에 쌓여 동맥경화를 유발한다.

저밀도(LDL)콜레스테롤 낮추기

병원에서 콜레스테롤 검사를 받으면 크게 4가지를 측정한다. 중성지방, 고밀도(HDL) 콜레스테롤, 저밀도(LDL) 콜레스테롤 그리고 총 콜레스테롤이다. 이들이 각기 의미하는 바가 조금씩 다르지만, 가장 중요한 지표는 LDL 콜레스테롤이다. LDL 콜레스테롤은 동맥경화에 의한 심장혈관질환, 뇌혈관질환의 가장 중요한 위험인자다. LDL 콜레스테롤이 높을수록 혈관벽에 콜레스테롤이 쌓이면서 혈관이 좁아진다. 혈관 염증도 진행돼 쌓여 있는 콜레스테롤이 터져서 혈관이 완전히 막히기도 한다. LDL 콜레스테롤은 높을수록 심장혈관질환과 뇌혈관질환이 잘 생기는 것으로 알려졌다. 반대로 LDL 콜레스테롤을 낮추면 다양한 동맥경화성 혈관질환이 예방된다. 사람마다 치료를 시작해야 하는 LDL 콜레스테롤 수치는 다르다. 이전에 동맥경화성 심장혈관질환, 뇌혈관질환, 말초혈관질환을 앓았다면, 수치와 상관없이 LDL 콜레스테롤을 낮추는 치료를 하는 것이 좋다. 동맥경화성 혈관질환이 없더라도 당뇨병이 동반된 경우에는 LDL 콜레스테롤이 70만 넘어도 치료를 고려하는 것이 좋다. 이에 해당하지 않는 건강한 사람은 LDL 콜레스테롤이 190을 넘으면 치료를 시작해야 한다. LDL 콜레스테롤이 190을 넘지 않더라도 고혈압, 흡연, 동맥경화성 혈관질환에 대한 가족력이 있다면 의사와 상의해 10년 이내 동맥경화성 혈관질환의 발생 위험도를 따져보고 예방적 치료 여부를 결정함이 좋다.

“ 콜레스테롤 수치 높이는 식품
삼겹살, 소시지, 베이컨, 돼지/쇠기름, 팜유, 버터, 생크림, 치즈 등
콜레스테롤 수치 낮추는 식품
올리브유, 카놀라유, 채소, 해조류, 등푸른 생선, 견과류 ”

건강한 콜레스테롤 수치를 위한 식습관

예방과 치료는 당연히 식습관 조절, 운동 요법, 체중 관리와 금연이 기본이다. 식습관과 관련해서는 다양한 음식을 골고루 적당량 섭취하고 가능한 외식을 자제한다. 달걀노른자나 오징어, 새우, 생선의 알, 간 등 콜레스테롤 함유량이 많은 음식은 적정 섭취량을 정해 놓고 먹도록 한다. 달걀의 경우 이틀에 1개, 육류는 한 번 섭취 시 100g 정도가 적당하다. 또한, 콜레스테롤이 높은 음식을 먹을 때에는 해조류, 채소 등 수용성 식이섬유가 풍부한 음식과 함께 먹도록 한다. 수용성 식이섬유가 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출하는 것을 도와주기 때문이다. 연어나 참치, 정어리, 고등어, 청어 같은 기름이 많은 생선을 일주일에 적어도 2번 이상 먹으면 좋다. 이런 생선의 기름은 중성지방을 낮추며 좋은 콜레스테롤은 증가시킨다. 운동은 중등도 이상의 강도로 40분 이상씩 주 3, 4회를 시행하는 것이 좋다. 한번 운동을 하면 우리 몸의 대사 개선 효과가 24~72 시간 지속되기 때문에 적어도 3일에 1번은 해야 한다. 여기서 중등도 이상의 강도는 빨리 걷기 이상의 강도를 뜻하며, 약간 숨이 차는 정도다. 우리 몸의 건강을 지키기 위해서는 좋은 식습관과 규칙적 운동, 체중 조절이 중요함을 다시 한번 상기하고, 이를 잘 지켜야 한다.

콜레스테롤을 정상 수치로 유지하는 생활 습관

- ❶ 불규칙적인 식생활과 과음, 흡연 등을 삼간다.
- ❷ 콜레스테롤 함량이 많은 음식과 중성지방을 지나치게 섭취하지 않도록 유의
- ❸ 우리가 가지 않는 수준의 적당한 운동을 매일 꾸준히 한다.
*특히 유산소 운동을 하면 LDL 콜레스테롤 수치는 낮아지고 HDL 콜레스테롤 수치는 높아진다.
- ❹ 물을 자주 마셔 혈액의 농도를 조절한다.
- ❺ 심한 스트레스를 피하며 적당한 휴식과 마음의 안정을 취한다.
- ❻ 정기적으로 콜레스테롤 수치를 검사한다.



즐겁고 안전한 가을을 지내기 위한 차량 관리 방법

한 여름을 잘 견뎌낸 내 차가 가을을 맞을 준비는 됐을까. 쌀쌀한 바람이 불면서 두꺼운 옷을 꺼내 입는 사람들처럼 내 차에도 겨울맞이를 준비할 때가 됐다. 여름 휴가철에 맞본 장거리 운행에 계절이 바뀌면서 자동차의 부품도 세세하게 살펴보는 건 필수이다. 단풍놀이를 떠날 핸즈인들을 위해 가을철 차량관리 노하우를 소개한다

01 차량 전조등 및 안개등과 같은 등화기기 작동여부 점검

가을은 안개가 잦은 계절로, 운전자의 시야가 방해되는 경우가 많다. 운전 중 시야 확보를 위해 전조등, 미등, 안개등과 같은 등화기기의 수시점검이 필요하다. 특히 브레이크등은 직접 확인이 어려워 점검을 하지 않는 경우가 많은데 가까운 정비소 방문 또는 동승자와 함께 점검하여 안전 운전에 대비하자.

02 타이어 공기압 및 마모상태 점검

찾은 비와 아침·저녁으로 내리는 서리로 인해 가을철 도로노면은 미끄러워지기 쉬운 상태이다. 타이어의 공기압이 낮거나 마모상태가 심할 경우, 차량이 미끄러져 사고의 위험이 증가하게 된다. 공기압이 낮아 수면(노면)과 맞닿는 면이 넓어지면 더 쉽게 미끄러지게 되기 때문에 가을철에는 평상시 공기압 보다 10~15% 더 충전해야 한다. 타이어의 마모도는 100원짜리 동전으로 아주 쉽게 확인할 수 있다. 타이어 홈 부분에 100원짜리 동전을 이순신 장군의 모자가 아래로 향하게 하여 세웠을 때, 모자가 보이는 정도로 체크를 할 수 있다. 2/3 이상 보이면 타이어를 교체할 시기가 되었다는 뜻이다.

03 엔진오일과 미션오일, 부동액 등 미리 점검

가을에는 추석 고향방문 및 단풍여행 등으로 장거리 주행이 빈번하다. 엔진 오일 및 미션오일 등은 자연증발하기 때문에 오일이 새거나 줄어들 우려가 있다. 또한 냉각수가 부족 시 엔진에 무리를 줘 차량화재로 이어질 수 있는 만큼, 각종 오일 및 부동액을 계절에 적합한 상품으로 교환하거나 보충해야한다. 엔진오일의 경우 1만 km 주행 또는 교환 후 6개월이 지났다면 교체해 주는 것이 좋고, 미션오일은 10만km 주행 시 교환한다.

05 차량 열선확인

가을철 아침과 저녁에는 기온이 낮아 유리에 서리가 자주 내리게 된다. 안전운전을 위해 차량 뒤 유리 열선이 제대로 작동하는지 점검해야 한다. 점검 시에는 무리하게 청소하다가 열선이 고장 날 수 있으니 부드러운 면으로 가볍게 닦고 가급적 열선 가까이 물건을 올려놓지 않는 것이 좋다.

04 차량 배터리 점검

에어컨 및 와이퍼 작동 등으로 배터리 소모가 많은 여름철이 지났다. 차량 배터리 전해액 양이 맞는지, 배터리 본체의 이물질은 없는지 체크하여 시동불량 및 충전불량 상태가 오지 않도록 사전 점검이 필요하다. 배터리를 교환한지 3년이 넘었다면 가을, 겨울을 대비하여 교체하는 것이 좋다. 간단한 배터리 점검은 보닛을 열고, 배터리에 투명 플라스틱 원을 찾아 색상을 확인한다. 녹색이면 정상, 검은색은 충전필요. 흰색은 교환이 필요한 상태이다.

06 에어컨 등 공기정화장치 확인

일교차가 큰 가을철에는 에어컨 대신 히터를 자주 사용하게 된다. 여름 내내 사용했던 에어컨을 히터로 전환하여 사용할 경우, 차량 내 악취가 나거나 송풍구에 이물질이 있어서 원활하게 작동하지 않을 수도 있다. 따라서 에어필터 교환 및 송풍구 이물질 제거해야 한다.

갈등을 넘어 평화를 이끌어낸 넬슨 만델라

넬슨 롤리랄라 만델라(Nelson Rolihlahla Mandela)는 남아프리카공화국에서 아파르트헤이트(Apartheid)가 철폐된 후 처음으로 실시된 평등선거에서 대통령에 당선된 인물이다. 남아프리카공화국 최초의 흑인대통령으로 선출되기 전에는 아프리카민족회의의 지도자로서 백인정권의 극단적 인종차별정책에 맞선 투쟁을 이끌었던 인권운동가였다.

에이즈 퇴치기금을 위해 런던에서 열린 콘서트의 이름은 46664콘서트이다. 이것은 만델라의 죄수번호이다. 이 죄수번호가 이제는 자유와 인간구원의 표상이 되었다. 성공적으로 대통령직을 역임한 후에도 영향력 있는 지도자로서 자유와 평화를 위해 헌신한 만델라를 만난다.

“가장 위대한 무기는 평화입니다.”

눈에 보이고 의사가 고칠 수 있는 상처보다,
보이지 않는 상처가 훨씬 아픕니다.
남에게 모멸감을 주는 것은
쓸데없이 잔인한 운명으로 고통받게
만드는 것이라는 걸 나는 알았습니다.



넬슨 만델라는 흑인으로서 최초로 변호사 시험에 합격했고, 같은 해 12월에 아프리카민족회의(ANC) 부의장에 피선되었다. 1961년에는 아프리카민족회의의 내에 군사조직 ‘움콘트 웨시즈웨’(Umkhonto We Sizwe)를 창설하여 최고사령관에 취임했다. 1964년 10월 사보타주 및 정부 전복 음모죄로 종신형 선고를 받았다. 1963년에 웨스턴케이프 주 케이프타운 항구 인근에 있는 로벤섬 교도소에 수감되어 19년간 복역 하였으며, 1982년에 케이프타운 교외의 폴스무어 교도소로 이감되어 다시 8년간 수감생활을 했다. 1979년 옥중에서 자와할랄네루상(賞), 1981년 브루노 크라이스키 인권상, 1983년 유네스코의 시몬 볼리바르 국제상을 받았으며 세계인권 운동의 상징적인 존재가 되었다.

채소밭을 가꾸고 맨손 운동을 하면서 주위를 변화 시키다

만델라는 감옥에서 채소밭을 만들었다. 묘목을 구해 나무도 심었다. 그는 밭을 가꾸면서 자신의 인생을 보았다. 어떻게 씨를 뿌리고 수확을 하고 거두는지를 그는 감옥의 채소밭에서 배웠다. 그리고 만델라는 생애에서 반드시 해야 할 것이 운동이라고 했다. 젊은 시절 그는 선수 수준의 복서였다. 감옥에서 그는 이전에 했던 일상적인 권투 연습과 유산소, 무산소 운동과 제자리 달리기 45분, 손가락 짚고 팔굽혀펴기 200회, 윗몸 일으키기 100회, 허리 굽히기 50회 이상. 다른 젊은 수감자들은 늙은이 만델라가 운동을 하는 모습을 보고 저 늙은이도 하는데 내가 못하라는 심경으로 운동을 하기 시작했다. 만델라는 자신이 있는 곳을 ‘변화’시키는 인물이었다. 결국 이러한 그의 행동들이 남 아프리카에 인종차별 정책의 철폐로 이어졌다. 작은 변화가 큰 변화를 몰고 오는 법이다.

“인생의 가장 큰 영광은 결코
넘어지지 않는 데 있는 것이 아니라
넘어질 때마다 일어서는 데 있다.”

감옥에서 그는 젊음을 바쳐 노인이 되었다. 인간성을 죽이기 위해 가두어 놓은 감옥에서 그는 더욱 성숙한 인간이 되어 1990년 2월 11일 여름이 끝나가는 날 오후 4시가 되기 직전에 ‘개인적인’ 자유를 되찾았다. 이것은 남아프리카인들이 ‘자유’를 되찾는 것을 의미한다. 만델라는 그간 감옥에서의 소회를 이런 문장으로 남긴다. “비록 일흔한 살이지만 나는 내 인생이 이제 막 새롭게 시작되는 것을 느꼈다. 나의 만 일 동안의 교도소 생활은 이제 끝이었다.”

남아프리카공화국 최초의 민주적 총선거와 최초의 흑인대통령

1990년 2월에 출감한 넬슨 만델라는 아프리카민족회의의 부의장이 되어 1991년 9월에는 민족평화협정(National Peace Accord)에 서명했다. 협정은 폭력사태에 대해서 우려를 표하며 평화적으로 문제해결을 도모한다는 내용을 담고 있었다. 넬슨 만델라는 흑인 극단주의자들에게서 온건하다는 비난과 줄루족 등 흑인 종족간의 갈등으로 복잡해지는 상황 속에서도 백인정부와 협상하여 350여년에 걸친 인종분류를 종식시킨 공로로 1993년 데클레르크 대통령과 공동으로 노벨평화상을 수상했다. 1994년 4월에는 남아프리카공화국 최초로 모든 인종이 참가하는 총선거가 실시되었고, 여기서 아프리카민족회의가 승리하면서 만델라는 대통령에 선출되어 다음 달 5월 10일에 대통령에 취임했다. 이듬해 남아프리카 최초의 민주 선거에서 최초의 유색인 대통령으로 당선되어 1999년까지 재임했다. 마침내 남아프리카공화국에서 아파르트헤이트는 종결되었고 350여년에 걸친 인종분류를 종식시켰다.

BOOKS



지적 대화를 위한 넓고 얇은 지식

저자 : 채사장
장르 : 인문/교육

힘 있는 지식인이 되기 위한 필수 기초 교양! 역사, 경제, 정치, 사회, 윤리 전 과정을 마치 하나의 천일야화처럼 재미있는 이야기로 자연스럽게 풀어낸다. 사람들과의 대화에서 지식의 한계가 느껴져 본 적 있는가? 타인과 대화할 때는 넓고 얇은 지식이 필요하다. 이제 이 책을 통해 당신의 대화의 수준을 높여보자.



담론

저자 : 신영복
장르 : 인문/교육

신영복 교수는 1989년부터 거의 25년간 대학 강의를 하였다. 이제는 그를 대학 강단에서 보기는 어렵지만, 그런 미안함을 그의 강의를 녹취한 원고와 강의노트를 자본으로 삼은 책 『담론』으로 대신한다고 밝혔다. 《강의》 이후 만 10년이라는 시간 동안 훨씬 깊어진 논의와 풍부한 예화를 담아낸 이 책에서 저자의 고도의 절제와 강건한 정신을 엿볼 수 있다.

저축의 신

저자 : 하마구치 가즈야
장르 : 경제/경영

나에게 맞는 저축 전략을 통해 행복하게 돈을 모으자! 초저금리 시대, 재테크에 대한 관심은 더욱 높아지고 있다. 하지만 학자금 대출, 주택대출 등이 있는 상황에서 돈을 모으는 것이 가능한지 할까? 저자는 이 책을 통해 실제 10년 동안 10억 모으기를 이루어 나가는 과정과 방법을 자세히 보여준다.



7번 읽기 공부법

저자 : 야마구치 마유
장르 : 인문/교육

도쿄대를 수석으로 졸업하고, 재학 중에 사법시험과 1급 공무원 시험에 합격한 사람이 있다. 일류대도 모자라서 바늘구멍 같은 공무원시험까지 단번에 합격해버린 저자의 공부 비법은 무엇일까. 이 책은 어려서부터 공부에 흥미가 없었고 머리도 특별히 좋지 않았다고 밝힌 평범한 그녀가 일본 최고의 '공부의 신'이 되기까지 자신이 터득한 기적의 공부법을 들려 준다.

EDUCATION Information

07 2015년 실적 (3분기)	07. 07~07. 27 관리감독자 교육 (법정교육) 교육강사 KI 안전보건기술원 외부 강사 (주형배 강사 외 3명)		07. 16 법인 심사 및 외국환 거래법 교육강사 세인 관세사 강사	
08		08. 20~08. 21 알루미늄 소재 교육 교육강사 前 RUSAL 기술교문 Kitaoka Sanji 강사		
09	09. 09~09. 10 부서장 및 임원 대상 사업계획 교육 교육강사 감사부 윤용로 부장		09. 11/09. 15 열처리 기술 교육 교육강사 P R&D 강홍성 이사대우	09. 22~09. 23 저압 주조 및 용탕 청정도 교육 교육강사 Dr. Peio Stoyanov (Dubai 기술교문)
2015년 계획 (4분기)	10월 예정 주조 기술 과정 교육강사 생산1부 권태만 차장	10월 ~ 11월 HANDS M.D Day 교육강사 감사부 나득균 대리, 감사부 조하나 사원	11월 예정 용해 기술 과정 교육강사 생산1부 정계선 과장	
	11월 예정 가공 기술 과정 교육강사 생산5부 이성훈 차장		11월 예정 문제해결을 위한 엑셀 활용기법 교육강사 사외 교육 강사 (한국폴리텍대학)	11월 예정 도장 기술 과정 교육강사 생산2부 박대인 차장

가을철에 기(氣) 살리는 맛집 ‘황제해물보쌈’

점점 쌀쌀해지는 날씨에 기력도 식욕도 떨어져 고민인 분들을 위해 기력을 보충시킬 색다른 식사를 제안한다. 피로회복과 간 기능 회복에 좋은 싱싱하고 통통한 문어가 통째로 있는 청라 황제해물보쌈. 따뜻한 돌판 위에 나오는 보쌈고기와 문어를 각종 회, 보쌈김치 등 산해진미를 모두 맛보는 한상차림에 무한리필 해물라면까지 든든하게 먹을 수 있다. 널찍한 공간에 아이들 수유실과 놀이방이 따로 마련되어 있어 가족단위 외식으로 안성맞춤인 곳. 오늘 저녁으로 꾸집한 보양식 청라 황제해물보쌈은 어떨까.



메뉴 황제해물보쌈(2~4인) 4만5000원,
특황제해물보쌈(3~5인, 문어한마리) 6만원
문의 032-207-5115 **위치** 인천광역시 서구
경서동 956-17번지 7층(청라점)
영업시간 11:00~23:00 **주차** 가능
체인점 인천논현점, 안산(본점), 중동점 등

술이 땡기는 국물맛이 일품인 닭볶음탕 전문점 ‘마포식당’



닭볶음탕으로 유명한 ‘마포식당’은 매콤하고 칼칼한 국물, 탱탱하고 쫄깃한 닭고기 살로 고객들의 입맛을 돋우고 있다. 서울과 인천에 체인점을 8개나 가진 ‘마포식당’을 방문한 고객들은 닭볶음탕에 눈을 못 땀다. 보고만 있어도 군침이 돈다. 국내산 100%의 닭을 사용하며 노랗게 익은 큼지막한 감자, 송송 썰려있는 야채, 쫄깃한 떡이 푸짐하게 들어간다. 매콤한 양념과 어우러져 맛을 낸 닭볶음탕은 입안을 은은하게 자극하는데, 먹으면 먹을수록 기분을 좋게 만든다. 꼬막과 닭볶음탕 양념에 밥을 볶아 먹는 것은 이 맛집의 별미이다. 또한, 저렴한 음식과 주류가 특징이다. 인천 주안점이 본점이며 ‘마포식당’은 남녀노소 어른아이 할 것 없이 누구나 맛있게 즐길 수 있는 가게이다. 회식장소로, 모임장소로 안성맞춤인 마포식당에 방문해 보는 건 어떨까.



메뉴 닭볶음탕 小 1만 6000원, 닭볶음탕 大 2만원, 꼬막 1만원, 삶은오징어 7000원, 볶음밥 2000원, 소주2000원, 맥주 2500원 등
문의 032-862-8832 **위치** 인천시 남구 석정로 412
영업시간 12:00~23:30 **주차** 가능

축하합니다

Congratulation

득남, 득녀를 축하합니다.



- ① HC 품질1부 홍정우 과장
④ HC 개발부 김교정 차장
⑦ HC 합리화1반 조지훈 사원
HC 합리화2반 김연옥 사원
- ② H6 합리화6반 배준희 사원
⑤ H6 가공6반 정옥래 사원
⑧ HC 출고2반 손순범 사원
- ③ H6 합리화6반 김승기 사원
⑥ H6 가공6반 김수철 사원
⑨ HC 출고5반 김국성 사원

Wedding

결혼을 축하합니다.



- ① HC 가공3반 윤여동 사원
- ② HC 생산1부 정계선 과장
HC 인사부 김소연 보육교사
- ③ HC HANDSPRIME 박준영 사원

Happiness

칠순을 축하드립니다.

HC	가공3반	박창규 사원 (부친)	표면처리5반	정현숙 사원 (모친)
	생산1부	김성욱 주임 (장인)	품질관리1반	박인길 사원 (장인)
	열처리3반	최한숙 사원 (장모)	합리화1반	조기열 사원 (부친)
	용해3반	이현석 조장 (모친)	합리화3반	유민식 사원 (장인)
	주조1반	유병홍 사원 (모친)	합리화5반	이용섭 사원 (장인)
	주조1반	이용국 사원 (모친)		
	주조1반	소록영 사원 (장모)		
	주조1반	서원호 사원 (모친)		
	주조3반	김완중 사원 (장인)		
	출고5반	임진오 사원 (모친)		
표면처리2반	김선희 사원 (부친)			

H6	가공6반	이상규 조장 (부친)
	합리화6반	정명규 사원 (부친)
	표면처리6반	노준호 조장 (부친)



Happy Anniversary



환자제일주의

60명 전문의가 온가족의 건강을 책임집니다

지역응급의료센터 전국 최상위 등급 <보건복지부>

병원신임평가 3년 신임인정 획득 <대한병원협회>

엉덩이관절 치환술 진료량 평가 7년 연속 1등급 <건강보험심사평가원>

경피적 관상동맥 중재술(PCI) 진료량 평가 1등급 <건강보험심사평가원>

전국병원 대상 암 수술사망률 평가 대장암 1등급 <건강보험심사평가원>

유소아 급성중이염 항생제 적정성 평가 2년 연속 1등급 <건강보험심사평가원>

인공신장센터 혈액투석 적정성 평가 1등급(96.7) <건강보험심사평가원>

인공관절 수술·관절내시경 수술 2800례 돌파 <관절센터>

관상동맥 조영술 및 확장성형술 5000례 돌파
말초혈관 조영술 및 확장성형술 2200례 돌파 <심장·혈관센터>

소화기 내시경 연간 2만례 돌파 <소화기센터>



인천사랑병원 032)457-2000



홍산2부 김경화 사원, 생산2부 김경수 사원 남매

핸즈 편집실에서 알려드립니다.

핸즈 편집실은 항상 다양한 핸드 소식과 유익한 읽을거리가 가득한 <HANDS NEWS>를 만들기 위해 항상 노력하고 있습니다. 독자 여러분의 뜨거운 관심과 참여는 풍성한 <HANDS NEWS>를 만드는데 소중한 자료가 됩니다. <HANDS NEWS>를 읽고 어떠한 의견이라도 좋습니다. 느낀 점이나 개선사항 등 다양한 의견을 보내주세요. 많은 의견들이 더욱 우수한 <HANDS NEWS>를 만들 수 있습니다.
e-mail : bnrk@handscorp.co.kr

제작에 도움을 주신 분들

삼화페인트공업
동광판지
대성특수가스
인천사랑병원
일신화학공업
명성정밀
영금정밀

분기별로 제작되는 <HANDS NEWS>는 협력업체의 광고 신청을 접수합니다. 광고를 희망하시는 협력업체 관계자분께서는 많은 연락바랍니다.

담당자 : 박세훈 대리 TEL : 032-870-9665 FAX : 032-870-9555 주소 : 인천 서구 백범로 884 (가좌동 178 - 379) 만인빌딩 5층 편집실