

## FOCUS 이달의 포커스

### SBS모닝와이드에 에덴요양병원 김남혁 원장 출연



지난 1월 20일 방영된 SBS모닝와이드 3부 '몸의 방패, 면역력'에 에덴요양병원 김남혁 원장이 출연하여 자연 속의 건강한 식재료를 통한 충분한 영양섭취, 깨끗한 공기와 물, 적절한 운동과 햇빛, 절제와 휴식 등 면역력을 높여 주는 에덴요양병원만의 건강한 8가지 생활 습관 NEWSTART를 소개하였습니다.



## NEWS 에덴의 소식

### 에덴요양병원 시무식



2016년 새해 맞은 에덴요양병원(병원장 김남혁)은 1월 4일 오전 시무예배를 열고 펼쳐갈 사업 계획을 되짚으며 희망찬 신년의 첫 업무를 시작했다.

김남혁 병원장은 고린도전서 4장 1~2절을 인용한 새해 아침 신년사에서 '말은 자들에게 구할 것은 충성이니라'는 권면을 증명하며 하나님의 은혜로 에덴요양병원의 일꾼이 된 것에 감사하자고 말했다.

이어 "새해에는 무릎 꿇고 순종하는 삶을 사는 것을 기본으로 환자를 가장 사랑하는 병원장이 되기로 결심했다"고 말하고 "병원장으로서 정직하게 봉사하겠다"는 포부를 전했다.

### 에덴요양병원 직원 신년회



에덴요양병원(병원장 김남혁)은 1월 13일 저녁, 전 직원이 한자리에 모여 신년행사를 가졌다. 평소에는 한 해를 마무리하는 송년회로 모였으나 금년은 병원장 이·취임식 등을 감안해 신년행사로 대체했다.

### 에덴요양병원 원무과장/기획실장 박세종 정년퇴임

1979년 삼육부산병원에 첫 발을 들여 놓은 이후 삼육부산병원과 에덴요양병원에서 원무과장과 기획실장을 맡아 병원행정 및 각종 기획업무, 의무기록 분야에 근무하면서 병원 발전과 안정에 기여한 박세종 과장은 지난 1월 27일 에덴요양병원 3층 강당에서 정년퇴임 기념예배를 갖고 38년 8개월의 교단생활을 마무리했다. 이 날 박세종 과장의 정년퇴임을 축하하기 위해 많은 동료직원, 가족들이 참석했으며, 원무과 직원들은 특별한 추가로 작별의 아쉬움을 표했다.



박세종 과장은 재직기간 동안 탁월한 행정능력을 발휘하며 원무과장 기획실을 지휘·감독했으며 2000년 부산시장으로부터 모범시민표창을 수상했고 2001년 대한의무기록협회 감사로 선출되어 국가보건의료 통계사업, 의료인을 위한 친절교육 등 의무기록사의 자질개발을 위해 노력했으며 현재까지 활동 중이다. 2007년에는 보건의료행정에 기여한 공로를 인정 받아 보건복지부장관 표창을 수상하였다. 또한 2014년에 에덴요양병원이 의료기관평가인증에서 환자안전과 의료서비스 수준에 대하여 전국 요양병원 가운데 가장 우수한 성적으로 인증을 받은 바 있는데, 이 때 박세종 과장은 꼼꼼하고 철저한 준비와 리더십으로 인증 획득에 견인역할을 하였고, 2017년부터 새롭게 적용될 요양병원 인증기준 개발사업에 박세종 과장의 전문성이 인정되어 지난해 7월 의료기관 평가인증원 연구자문위원으로 위촉되었다.

한편 박세종 과장은 퇴임 후 의료법인 송학의료재단에서 운영 중인 송학의료재단 영천 효사랑 요양병원 법인이사 겸 사무국장으로 봉사를 시작할 예정이다.



## 질병을 이기는 사람들

## 늦둥이는 내 삶의 이유!

서연(유방암, 60세)

“왜 암에 걸렸는지 생각할 겨를도 없이 어린 아들을 위해 꼭 살아야 했어요!”

마흔 다섯에 눈에 넣어도 아프지 않을 늦둥이 아들 창규가 태어났다. 그리고 아이의 두 번째 돌을 맞이한 후 얼마 지나지 않아 유방암 진단을 받았다. ‘왜 하필 나한테 이런 일이’라며 부정할 여유도 없었다. 어린 아들에게 엄마의 손길이 절대적으로 필요했고, 자신을 위해서가 아니라 아이를 위해서 어떻게든 살아야 했다. “아마 늦둥이가 없었다면 나는 지금 이 자리에 없었을지 몰라요.”라며 자신이 살아야 하는 첫 번째 이유가 됐던 세 살배기 아들이 어느덧 열일곱 살, 고등학교 1학년이 됐다고 말하는 서연 씨(60세)의 얼굴에서는 웃음꽃이 떠날 줄 모른다.

20대 중반, 중학교 때 같은 반 친구였던 남편을 우연찮게 다시 만났고 사랑을 키워 결혼에 골인했다. 금실 좋은 부부답게 그녀는 평소 아들 일곱을 낳아 키우고 싶을 정도로 아들 욕심이 많았지만 삶의 현실은 두 형제로 만족해야 했다. 어느덧 아이들도 엄마의 손길을 덜 필요로 하게 되었을 즈음 생각지도 못한 아이가 생겼다. 노산이라는 주변의 우려에도 불구하고 결코 적지 않은 나이, 마흔 다섯에 감사한 마음으로 셋째 아들을 건강하게 출산했다.

하지만 기쁨도 잠시, 그들에게 검은 그림자가 다가오고 있었다. 2002년 8월 어느 날, 집에서 구독하던 한 신문에 대문짝만하게 “늦둥이 낳으면 여성호르몬인 에스트로겐 호르몬의 분비 이상으로 유방암 발생 위험이 높다”란 기사가 났다. 그리고 덧붙여 40대 이후의 여성들은 6개월에 한 번씩 정기검진을 받아야 한다는 기사를 읽었을 때 그녀는 왠지 모르게 가슴이 쿵쿵쿵 두근거리는 것을 느꼈다. 늦둥이도 낳았지만 여태까지 한 번도 유방암 검진을 받은 적이 없었기 때문이었다. 자신보다는 늦둥이를 위해 병원에 가야겠다는 생각이 들었고, 그 해 10월 아들의 두 돌이 지나고 며칠 안 돼 찾아간 병원에서 유방암 초기 진단을 받았다. 그러나 불행 중 다행히도 암의 크기가 컸지만 암세포는 임파선이 있는 겨드랑이 부분과 유두가 있는 부분을 피해 유방 밑 부분에 자리를 잡고 있었고 유관의 침범도 거의 없었다. 그래도 암 진단을 받은 순간 그녀는 바닥에 주저앉아 대성통곡을 했다. ‘왜 나에게 이런 일이 일어났나?’라며 누구를 원망하거나 현실을 부정하는 눈물이 아니었다. 오직 ‘우리 늦둥이를 두고 어떻게 하나’란 생각뿐이었다.

“의사가 유방암이라고 다 죽지 않는다고 하더라고요. 저는 늦둥이 때문에 죽으면 안 되니 당장 수술을 해달라고 사정을 했어요.” 성공적인 수술과 함께 곧 그녀의 바람처럼 항암치료와 방사선치료 없이 5년간 에스트로겐 호르몬 억제제 복용을 처방 받았다.

아프기 전에 건강 책자도 읽고 몸에 좋은 음식도 먼저 챙겨 먹는 등 나름대로 건강에 관심이 많았는데 모두가 ‘수박 겉핥기’ 식이었다고 고백하는 서연 씨.

어린 시절 공직자였던 아버지 밑에서 성장한 그녀는 항상 남에게 모범이 되어야 했고 술선수범해야 한다는 강박감이 있었다. 이것은 곧 남편, 자식, 내 식구들이 잘 되기를 바라는 마음으로까지 발전했다. 또 본인 스스로도 남에게 뒤처지기 싫었고 무슨 일이든지 완벽하게 끝내야 직성이 풀리는 성격답게 항상 모든 일에 성실했다. 아니 성실할 수밖에 없었다. “부부싸움을 할 때조차도 남편은 제게 ‘세상에서 당신처럼 성실한 사람은 아마 없을 거야’라고 했을 정도니까 말 다했죠?”라며 “바로 이렇게 남에게 잘 보이고자 하는 욕구가 타인보다 강한 제 성격이 스트레스를 만들고 병을 키우지 않았나 싶어요.”라고 말한다.

흔히들 큰 병에 걸리면 ‘너 때문에, 당신 때문에, 남편 혹은 아내 때문에’ 라고 남의 탓을 하는 경우가 있는데, 자신을 바로 알게 되면 그것은 남 때문이 아니라 바로 자신 때문이라는 사실을 깨닫게 된다고. 사람인지라 ‘늦둥이 때문에 호르몬 분비에 이상이 생겨 유방암이 걸린 건 아닌지’ 후회해 볼만도 하지만 그녀는 맹세코 단 한 번도 그런 생각을 해본 적이 없다고 한다. “수술과 투병생활 중에도 항상 우리 부부의 중심에는 창규가 있었어요. 아이 때문에 부부가 부성애와 모성애를 느끼면서 ‘지금보다 더 열심히 살아야겠다’는 의지가 불타올랐지요. 그리고 제 몸이 호전되고 나니까 아이의 양육에 더 신경을 써야 할 때가 돼 있더라고요.”라며 오히려 늦둥이로 인해 유방암 수술과 수술 후 투병생활을 거뜬하게 이겨낼 수 있는 힘이 생겼다고 한다.

비단 늦둥이 때문만이었을까?

그녀에게는 언제나 든든한 버팀목이 되어주는 남편이 있다. 아내의 수술 이후 남편은 아내의 몸을 추스르기 위해 모든 것을 접고 3년간 세 식구가 에덴요양병원에 입원해서 함께 살았을 만큼 아내의 곁을 한시도 떠나지 않고 모자를 보살폈다. 3년간 요양병원에서 동지들을 틀고 살면서 남편은 아내뿐 아니라 요양병원의 환우들에게 자원봉사를 했다. 스포츠경영학 전공을 십분 발휘하여 환우들에게 스포츠마사지 봉사과 레크리에이션 활동 및 웃음치료를 선보였고, 게이트볼과 배드민턴도 보급했다.

어떤 때는 아내보다 다른 이들을 간호하는 데 더 노력을 기울여 간혹 섭섭함을 느끼기도 했다는 서연 씨. 그렇지만 ‘내가 못하니 나 대신 남편이 하나보다’라고 생각하니 곧 마음이 편해졌다고. 또한 유방암 수술 후 심리적으로 힘들어 할 때도 “팔, 다리를 절단해야 하는 수술로 일상이 불편해지는 사람들에 비하면 당신은 얼마나 축복받은 것이냐?”며 유방암 수술에 대해 일절 어떠한 말도 하지 않고 예전과 다름없이 똑같이 대해준 남편 덕분에 심리적인 후유증을 금방 털어버릴 수 있었다고 한다.

이처럼 세 식구가 3년 동안 에덴요양병원에서 봉사하며, 몸을 추스르며 생활할 수 있었던 것은 늦둥이 출산 후 아이 때문에 혹시나 해서 들어둔 보험 덕이었다. 서연 씨는 “보험 예찬론자는 아니지만 경제적으로 육체적으로 힘들었을 때 보험이 톡톡히 효자 노릇을 했다.”며 한두 개 정도의 보험은 꼭 들어두라고 당부한다.

“아팠던 사람 맞아? 더 예뻐졌네!”

몸이 많이 호전돼 요양병원에서 나온 뒤 사람들이 그녀에게 건넨 첫 마디는 “예뻐졌다. 얼굴이 좋아졌다”란 말이었을 정도로 그녀의 몸은 예전과 많이 달라져 있었다. 유방암 수술 후 7년이 지난 오늘, 전화기를 붙잡고 설새 없이 통화하기 바쁜 커리어우먼의 모습이 눈에 들어온다. 과거 유방암으로 투병한 사실이 믿겨지지 않을 만큼 왕성한 활동을 펼치고 있는 사람, 서연 씨다. 사람이 좋아서, 또 사람과 사람을 연결하는 일이 좋아서 시작한 자그마한 꽃 관련 사업이 그녀에게는 늦둥이와 더불어 삶의 활력소다.

“좀 쉬엄쉬엄 일 하셔야 하는 것 아니냐?”라고 묻는 질문에 “아이가 있으니 더 젊게 열심히 살게 된다.”며 유방암 투병을 통해 자신이 깨달은 것은 교과서적으로 건강한 생활을 하는 것보다 무엇을 하든 자신의 마음이 즐거워서 움직여야 건강에 약이 된다고 답한다. 그리고 마지막으로 서연 씨는 “유방암은 현실적으로 본인이 자가진단을 하기 힘들다.”며 “40대 이후에는 꼭 6개월에 한 번씩, 30대 이후에도 꼭 1년에 한 번씩 유방암 검진을 받으라.”는 말을 잊지 않는다.

## 가정과 건강

훌륭한 건강을 소유하려면 좋은 피를 가져야 한다. 왜냐하면 피는 생명의 흐름이기 때문이다. 적당한 음식을 공급하고, 깨끗한 공기를 호흡함으로써 맑아지고 활기를 얻게 되면, 피는 신체 조직의 각 부분에 생명과 활력을 가져다 준다. 순환이 완전하면 완전할수록 이 일은 더욱 더 잘 이루어질 것이다.

심장이 고동 할 때마다 피는 몸의 각 부분으로 빠르고 쉽게 흘러갈 수 있게 되어야 한다. 몸에 지나치게 끼이는 옷을 입거나 띠를 졸라매거나 손과 발을 부적당하게 옷 입힘으로 피의 순환을 방해해서는 안 된다.

피의 순환을 방해하는 것은 무엇이나 피를 중요한 기관들로 되돌아가게 하여 윤행이 생기게 한다. 두통, 기침, 심계항진, 소화 불량 등은 흔히 그런 것 때문에 생긴다.

좋은 피를 소유하려면 호흡을 잘 해야 한다. 깨끗한 공기를 충분히 게, 그리고 깊이 들이마시면 폐가 산소로 가득 채워지고, 피는 깨끗해진다. 그런 호흡은 피를 선명한 색깔로 만들어 보내게 되고 몸의 모든 부분에 생명의 흐름을 전달해 준다. 좋은 호흡은 신경을 안정시키고, 식욕을 증진시키며, 소화를 더욱 원활하게 해준다. 그리고 그것은 안락하고 충분한 수면을 취하게 해준다.

가정과 건강 77쪽

## 약이 되는 채소이야기

### 갯잎

원산지는 동남아시아로 추정되고 한국과 중국에서 재배되고 있으며, 다른 나라에서는 거의 재배되지 않는다. 재배 토양은 유기질이 풍부한 양토를 택하는 것이 좋다. 씨앗뿌리기는 연중 가능하고, 가정에서 재배할 경우에는 3~5월 사이에 파종하는 것이 관리하기 편하다. 근래에는 비닐하우스에서 재배하여 고소득을 올리는 작물 가운데 하나로 자리잡았고, 유기농산물로서 생산량이 급격하게 늘고 있는 품목 가운데 하나이다.

철분이 시금치의 2배 이상 함유되어 있고, 칼슘 등의 무기질과 비타민A·비타민C도 풍부하게 함유되어 있는 등 영양가가 높다. 엽록소는 식욕부진이나 설사, 변비 등의 위장 장애에 효과가 있다. 혈액을 응고시키는 작용을 하는 비타민K도 풍부하게 함유되어 있고, 암과 각종 성인병을 예방하는 데도 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 페릴라알데히드나 리모넨, 페릴케톤 등과 같은 방향성 정유 성분이 들어 있어 독특한 향이 입맛을 돋구어주므로 잎 채소로 많이 이용된다.



### 갯잎의 효능

**골다공증 예방/빈혈 개선** 철분의 왕이라 불리는 갯잎은 채소 중에서 압도적인 철분 함유량을 보이며 시금치의 5배에 달하는 칼슘이 들어 있다. 풍부한 칼슘 덕분에 뼈의 밀도가 떨어져 생기는 골다공증을 예방하며, 칼슘 외에도 칼륨, 엽산, 비타민 등이 풍부해 자라나는 아이들의 성장에도 도움을 준다. 또한 갯잎 30g이면 일일 철분 권장량을 모두 채울 만큼 철분 함유량이 높아 갯잎만 잘 챙겨 먹어도 빈혈이 예방되는 물론 개선도 가능하다.

**암 예방** 갯잎에는 암의 원인이 되는 아질산염을 제거하는 효능이 있어 암 예방에 효과적이다. 갯잎에 관한 항암 관련 연구 결과를 살펴보면 갯잎의 식물화합물이 정상 세포는 놔두고 암 세포만 공격해 위암 세포를 97% 억제한다고 밝혀졌다.

**식중독 예방** 갯잎의 특유의 향은 정유성분으로 방부제 역할을 하여 식중독에 걸릴 위험을 줄여 준다.

**면역력 증진** 갯잎에는 항산화 작용을 하고, 몸의 면역력을 강화시켜주는 베타카로틴이 상추의 4배 정도 들어 있어 감기 등의 질환을 예방해준다. 베타카로틴은 눈을 건강하게 해주는 효능도 있어 눈이 자주 피로한 사람에게 더욱 좋다.

**노화 방지/체질 개선** 갯잎은 항산화 성분이 들어 있어 노화 방지에 효과적이다. 비타민C를 비롯해 베타카로틴은 노화의 주원인인 활성 산소를 제거해 준다. 또한 갯잎은 알칼리성 음식이라 산성화된 신체의 체질을 바꿔주는 효능도 있다.

## 감동을 주는 시 한편

기다림...  
쌀쌀한 가을비가 내리는  
겨울의 문턱  
입동이네  
  
꽃 피는 봄을  
아무리 기다린다 한 들  
겨울을 견뎌야  
봄이 오듯

때론 광야를 거치고  
긴 터널을 지나야  
찬란한 태양이 떠오름을 알고  
  
환란을...  
시련을...  
기다릴 줄 아는  
지혜를  
이 아침에 겸허히  
배워 본다

세브란스 병원에 걸려 있는 기도문

## 웃어요~ 웃어봐요~

### <경찰과 아이>

경찰 : 네, 경찰입니다.  
  
아이 : 아저씨, 빨리 와 주세요! 우리 아빠가 30분 전부터 강패랑 싸우고 있어요!  
  
경찰 : 30분 전? 근데 왜 일찍 전화하지 않았니?  
  
아이 : 처음엔 우리 아빠가 이기고 있었거든요

### <수면제>

환자 : 드르렁.. 쿨..  
  
간호사 : 환자분~ 환자분~ 잠깐 일어나세요.  
  
환자 : 음.. 무슨 일인데 자는 사람을 깨워요?  
  
간호사 : 수면제 드실 시간이예요~





### 최 신 의 학 정 보

#### 콩 많이 섭취하면 대장암 위험 감소, '된장'은 예외?

콩 섭취가 많을수록 대장암 발생 위험이 30% 이상 감소하는 것으로 밝혀졌다. 그러나 콩이 주재료 인 된장을 과다 섭취하면 오히려 대장암 위험이 높아지는 등 기존 상식과는 상반된 연구 내용이 포함 돼 논란이 예상된다.

한국식품커뮤니케이션포럼(KOFRUM)에 따르면 국립암센터 암역학예방연구부 김정선 박사팀이 2010년 8월부터 3년간 암센터에서 대장암 진단을 받은 901명과 건강검진을 받으러 온 사람 2669 명을 대상으로 콩 식품 섭취량에 따른 대장암 발생 위험의 차이를 분석한 결과 이같이 드러났다. 이 연구결과(아이소플라본과 콩 식품 섭취와 대장암 위험: 실험군-대조군 비교 연구)는 해외학술지인 'Plos one'(미국 공공과학도서관 온라인학술지) 최근호에 소개됐다. 김 박사는 "두부, 두유 등 콩 식품, 콩나물 등 콩류를 가장 많이 섭취하는(하루 105g 이상) 남성의 대장암 발생 위험은 가장 적게 먹 는(40g 미만) 남성보다 33% 낮았다"며 "여성의 대장암 발생 위험도 콩 식품 최다 섭취 그룹(하루 113g 이상)이 최소 섭취 그룹(42g 미만)에 비해 38% 낮았다"고 말했다.

콩 식품이 대장암 발생률을 낮추는 것은 아이소플라본 등 항산화, 항암 성분이 풍부하기 때문으로 추 정된다. 식물성 여성호르몬(파이토에스트로겐)의 일종인 아이소플라본은 폐경 여성의 안면 홍조 등 갱 년기 증상을 완화하는 성분으로도 널리 알려져 있다. 실제로 아이소플라본을 1일 최다 섭취한 그룹(남 20mg, 여 22mg 이상)은 최소 섭취 그룹(남 하루 7mg, 여 8mg 미만)에 비해 대장암 발생률이 각각 29%(남), 22%(여) 낮았다. 콩 식품의 대장암 예방 효과는 젊은 여성보다 폐경 이후 여성에게 두드러 졌다. 콩 식품을 하루 114g 이상 섭취한 폐경 여성의 대장암 발생 위험은 하루 43g 미만 먹은 여성 보다 48%나 낮았다. 반면 폐경 전의 젊은 여성은 콩 식품을 다량 섭취해도 대장암 감소 효과가 미미 했다. 김 박사는 "콩 식품의 대장암 예방 효과가 여성호르몬의 분비가 급감하는 폐경 여성에게 더 뚜 렷한 것은 콩 식품에 아이소플라본 등 식물성 여성호르몬이 함유돼 있기 때문"으로 해석했다.

이번 연구에서 된장은 다른 콩 식품과는 달리 섭취가 과다하면 오히려 대장암 발생 위험을 높였다. 된장을 하루 8g 이상 섭취한 남성의 대장암 발생 위험은 2g 미만 섭취한 남성에게 비해 82% 높았다. 여성도 된장을 많이 먹은 그룹이 대장암에 더 잘 걸리는 것은 마찬가지였다(22% 증가).

김 박사는 "된장의 발효과정에서 발암물질이 일부 생길 수 있다"며 "된장에 과하게 든 소금이 대장 암 발생 위험을 높일 수 있지만 소금의 과다 섭취가 대장암 위험을 높인다는 과학적 근거는 아직 부 족한 상태"라고 지적했다. 된장을 적당량 섭취하고, 된장을 약간 삼삼하게 만드는 것도 대장암 예방에 도움이 될 수 있다는 것이다.

이에 대해 부산대 식품영양학과 박건영 교수는 "콩이 된장으로 발효되는 과정에서 암 예방성분인 아 이소플라본이 오히려 더 많이 생긴다"며 "된장이 대장암은 물론 전립선암, 유방암 위험을 낮춘다는 연 구결과도 이미 나왔다"고 반박했다.

#### 에덴요양병원은 어디서나 여러분과 함께 합니다.

- ▶ 홈페이지 [www.edenah.com](http://www.edenah.com)
- ▶ 블로그 [blog.naver.com/edenah](http://blog.naver.com/edenah)
- ▶ 유튜브 [www.youtube.com/user/TVEdenah](http://www.youtube.com/user/TVEdenah)
- ▶ 페이스북 [www.facebook.com/Edenhospital](http://www.facebook.com/Edenhospital)
- ▶ 트위터 [twitter.com/Edenhospital](http://twitter.com/Edenhospital)

검색창 에덴요양병원 ▼

#### 직 원 동 정

##### 환영합니다

정민지(간호부) 1월 1일 부  
정진희(간호부) 1월 1일 부

##### 수고하셨습니다

박종기(병원장) 1월 31일 부  
박세중(원무과/기획실) 1월 31일 부

#### 편집후기

아직 한 번도 경험하지 않은 일을 시작할 때는 언제나 두려움이 있습니다. 그래서 경험 있는 이야기라 판단되면 사실과 관계 없이 믿습니다. 그러나 검증되고 평범해 보이는 것에 오히려 무관심합니다. 우리 삶에는 반복적인 것이지만 중요한 것 이 참 많습니다.

지금!  
평범한 것이지만 반복적인 것에 숨겨진 치 료원리를 찾아보시면 어떨까요?  
치료는 단순한 것에서 시작됩니다.

- 행복돌쇠

에덴뉴스 편집실 이메일  
36pr@naver.com

#### 칭찬합시다

- 고 두 리 (209호)** 에덴요양병원 전 직원들을 칭찬합니다. 서로 사랑하며 믿음 안에서 행복한 한 해 보내십시오.
- 이 낙 원** 모든 환우님들을 칭찬합니다. 몸이 아프신데도 목사님의 말씀을 애써 들어주시니 정말 존경합니다.
- 김 연 희 (211호)** 많은 환우들의 성가신 부탁을 들어주시는 원무과 오상국 과장님 과 직원분들께 감사드립니다.
- 윤 순 영** 영양과 박순자 님을 칭찬합니다. 늘 열심히 일하시고 점심때마다 항상 큰 미소로 맞아주셔서 식당 분위기를 밝게 해 줍니다.
- 무 명** 언제나 긍정적이고 다른 사람을 배려하며 빠른 판단력으로 가장 적절한 선택을 하는 유환준 선생님을 칭찬합니다.

호실과 이름을 남겨주세요  
상품권을 드릴 수 있어요

#### 틀린 그림 찾기(5군데)



♥ 틀린 그림 정답, 칭찬의 글을 홍보실로 보내주시면 매일 각 1분씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 지난 호 당첨자, 축하합니다! 틀린 그림 찾기 209호 김효정 칭찬합시다 211호 김연희

♥ ( ) 님을 칭찬합니다. (칭찬 사연을 자세히 남겨 주세요)

