



에덴의 가을
김형기 작



에덴뉴스

2016년 11월
통합 10-57호

03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 치유스토리
암을 이겨낸 사람들의
생생한 투병이야기

05 따뜻한 하루
달콤하고 따스한
사람 사는 이야기

07 에덴마당
화이팅 릴레이 / 나도 시인
웃어보아요 / 칭찬합시다



FOCUS 이달의 포커스



2016 장흥 국제 통합의학 박람회(9/29~10/31) 에덴요양병원 [만성성인병관] 참가

미국, 독일 등 선진국에서는 현대의학의 한계를 알고 보완대체의학을 환자치료에 적극 활용하고 있을 뿐 아니라 질병치유에 효과가 있는 보완대체의학에 과학적 근거를 부여하기 위해 전문학적인 연구비를 투입하고 있습니다.

이제 우리도 통합의학의 가치를 인정하고 의료계 모두가 융합하여 환자에게 가장 효과적인 질병치유의 방법을 찾아야한다는 분위기가 확산되고 있는데 전남장흥군은 6회에 걸쳐 대한민국 통합의학박람회를 개최하여 왔고 금년에는 지난 9월 29일부터 10월 31일까지 장흥국제통합의학박람회가 열려 당초 목표 95만 명을 초과해서 100만 명을 넘어섰다고 합니다.



에덴요양병원은 박람회 측에 초청을 받아 23일과 24일에 부스를 운영했다. 설치부스를 비롯하여 숙박, 식사, 교통비 등 모든 경비를 박람회 측에서 제공하였고, 에덴요양병원은 참가 기간 동안 체지방측정(300명), 혈당/혈압검사(300명)와 함께 홍보물 4,500매를 전달하며 병원을 홍보했다.



NEWS 에덴의 소식

2016 직원 가을 운동회

지난 10월 9일, 가양초등학교에서 2016 직원 가을운동회를 개최했다. 대회장 정창근 행정원장의 개회선언으로 시작된 운동회에서 청팀과 홍팀으로 나눈 직원과 가족들이 제기차기, 훌라후프, 줄다리기, 단체줄넘기, 발야구, 단체계주 등 다양한 친선게임을 통해 즐겁고 유쾌한 하루를 보냈다.



사랑의 장학금 전달

에덴병원교회(원목실장 류태희)는 병원 인근 내 방리 주민의 자녀인 학생들을 선발해 사랑의 장학금을 전달했다. 수동면장과 마을 이장이 참석한 가운데 진행된 전달식을 통해 2백만원의 장학금이 4명의 학생에게 전달되었다.



병원 후면도로 콘크리트 포장공사

에덴요양병원 숙원사업 중에 하나인 병원 후면 진입로 포장공사가 남양주시의 지원으로 길이 380m, 폭 3m의 공사를 진행하여 개통했다. 그동안 비포장도로를 포장하기 위해 병원 임원들을 수동면장, 시의원, 남양주시장 등과 사전 협의를 통해 만족할만한 결과를 이끌어냈다.

한편 병원은 포장공사를 위해 적극적으로 힘써 준 마을 이장에게 감사패를 전달했다.



병원 셔틀용 승합차 구입

병원과 마석역을 순환운행 중인 병원 셔틀이 그동안 차량노후로 안전운행에 대한 민원제기가 많아 교체를 고려하던 중 익명의 차량 기증으로 최신형 그랜드 스타렉스를 구입하고 지난 10월 14일 운행 감사에 배를 드렸다. 신차 운영을 통해 차량이용에 대한 만족도가 증가할 것으로 기대된다.



직원 동정

♣ 수고하셨습니다

김은혜(원무과) 9월 30일 부
손창신(진료부) 9월 30일 부
이병주(영양과) 9월 30일 부

♣ 환영합니다

김순남(영양과) 10월 1일 부



STORY 투병이야기

대장암에서 거뜰히~ 현재흥 씨의 체험보고서

“암 완치 5년 생존 비결은 평범한 건강습관에 있었어요.”

5년이 지났다. 요양병원 식구들의 축하를 한 몸에 받으며 암 수술 후 5년 생존자의 주인공이 된 현재흥 씨(74세). 일흔을 바라보는 나이에 어느 날 느닷없이 대장암 진단을 받아야 했던 그였다. 그 후의 일은 마치 꿈속 같다. 가족과도 이별해야 했고, 사회와의 단절도 받아들여야 했다. 오로지 한 가지 생각만 했다고 한다. ‘더 이상 암 재발은 없다!’ 이 목표를 위해 생활도 바꾸고, 생각도 모두 바꾼 5년이었다. 그런 덕분이었을까? 현재흥 씨는 2013년 12월 28일 의학적으로 암 완치 판정을 받았다. 5년 생존율의 주인공이 될 수 있었다. 그 비결은 과연 뭘이었을까?

스트레스를 술로 푼 사람

1970년대 건설업의 활황기를 이끈 주인공! 경인고속도로, 경부고속도로, 호남고속도로까지 굵직굵직한 고속도로 현장에서 잔뼈가 굵은 사람! 토목공학도였던 현재흥 씨는 인생의 대부분을 건설현장에 보낸 사람이다.

그런 직업적 특성 때문이었을까? 하루의 고된 일이 끝났을 때 한 잔 술로 피로를 푸는 일은 유일한 취미이다시피 했다.

“그래도 건강 하나만은 자신 있었어요. 크게 아픈 곳 없이 잘 살았어요. 적어도 2006년까지는 문제 없었어요.”

어느새 육십을 넘어선 나이... 아니 정확히는 예순여섯이라는 나이에 설게 일을 하고 있던 때였다. 그런데 언제부터였을까? 술을 마시면 숙취가 오래갔다. 그전에는 술을 마셔도 다음날이면 거뜰히 숙취에서 깨어났는데 그렇지가 못했다. 그리고 또 하나 마음에 걸리는 일이 있었다. 대변을 시원하게 보지 못했다. 대변을 볼 때마다 항문 부위가 빠근하고 아팠다. 하지만 ‘별일 아니겠지’ 그냥 넘겼다. 나이 들면 으레 나타나는 증상인 줄 알았다.

그렇게 2년 정도 흘렀을 때 현재흥 씨는 ‘아차’했다. 대변에 피가 섞여 나오기 시작했던 것이다.

“헉기증도 심했어요. 변비도 생기고...그제서야 부랴부랴 동네 병원을 찾았죠.”

검사를 마친 의사의 표정이 심상찮았다. 대장에 문제가 있는 것 같이라며 종합병원을 가보라고 했던 것이다. 대장내시경 검사를 했고, 담당의사는 대장암이라고 했다. 수술할 수 있는 대장암이라면서 수술을 하자고 했다.

너무도 급작스럽게 받아 든 대장암 진단. 수술 날짜는 일주일 뒤로 잡혔고, 현재흥 씨는 조용히 신변 정리부터 시작했다고 한다. 그 때 그의 나이는 68세였다.

투병의 밑그림

“암을 만든 것도 내 책임이고, 그래서 고통을 받는 것도 내 탓인데 누굴 원망하겠어요. 그렇게 생각하니 제가 처한 상황도 얼마든지 받아들일 수 있더군요.”

암 진단을 받았을 때 삶과 죽음은 이미 그의 관심사가 아니었다. 그저 자신이 할 수 있는 것만 했다고 한다. 천주교 신자였던 탓에 몸이 아픈 것을 낫게 해달라는 청원기도를 하고 감사기도를 하며 마음을 다스리고, 마음의 평안을 얻었다고 말한다.

그러면서 새롭게 시작한 일도 있었다. 암에 대한 공부였다. 항암 치료에 대한 정보도 얻고 영양에 대한 지식도 하나 둘 섭렵해나갔다. 그러자 어렵פות이 앞으로의 투병 밑그림도 그려지더라고 말한다.

공기 좋고 물 좋은 곳에서 5년 세월

경기도 남양주에 있는 에덴요양병원은 현재흥 씨 삶에서 결코 잊을 수 없는 곳이다. 비로소 어떻게 살아야 할지 건강의 큰 밑그림을 그릴 수 있었기 때문이다.

6번의 항암치료를 마무리했을 때 현재흥 씨는 결심했다. 암은 결코 완치가 없다는 걸 알았기 때문이었다. 언제든 재발할 수 있다는 걸 너무도 잘 알았기 때문이었다. 이 같은 연결고리를 끊기 위해서는 지금까지 암을 만들었던 생활방식을 바꿔야 한다는 것, 그것은 수많은 암 관련 서적을 읽고 내린 결론이었다.

그래서 선택하게 된 요양병원 행은 현재흥 씨에게 축복 같은 시간이 되었다고 말한다.

“5년 동안 요양병원에 있으면서 비로소 무엇을 먹어야 하고, 어떻게 살아야 하는지 참으로 많은 깨달음을 얻을 수 있었기 때문입니다.”

현재흥 씨는 너무도 잘 안다. 그 깨달음이 오늘 누리는 이 행복을 그에게 주었다고 믿고 있다. 그래서 많은 사람들에게 꼭 말하고 싶다. 널리 알리고 싶다. 결코 쉬운 일은 아니지만 목숨 걸고 못할 일은 이 세상에 없다는 게 그의 생각이다. 그런 그가 5년 생존율의 주인공이 될 수 있게 했다고 믿고 있는 지난 5년의 보고서는 다음과 같다.

1. 무슨 일이 있어도 9시 30분에는 잠자리에 든다!
2. TV, 신문, 전화와도 이별한다!
3. 완전 채식의 마니아로 산다!
4. 한 달에 한 번씩 혈액검사로 건강 체크하기
5. 비가 오나 눈이 오나 하루 6km 산책하기
6. 신앙심도 큰 힘이 된다!
7. 사시사철 꽃을 가꾸고 식물 키우기

새로운 시작점에서 다시금 ‘파이팅’

2014년 3월, 현재흥 씨는 지난 5년간의 요양병원 생활을 마무리하고 다시금 세상 속으로 나왔다. 암 완치의 기준이 되는 ‘5년 생존율’의 주인공이 되어서.

그런 그에게서 다들 듣고 싶어 한다. ‘비결이 뭐냐?’고. 그런 사람들에게 그가 해주는 말은 하나다. “모든 병이 다 그렇듯 암 또한 잘 못된 생활습관이 만든 병은 틀림없는 것 같다.”며 “지금 우리가 할 수 있는 최선책은 평소 절도 있는 생활을 하고 규칙적인 생활을 하는 것”이라고 말한다.

되도록 자연에서 얻은 깨끗한 먹거리를 먹고, 하기 싫어도 운동을 하고, 제때 자고, 제때 일어나는 지극히 평범한 건강 덕목들을 실천하라는 것이다. 그것이 지난 5년의 세월이 그에게 준 가르침이라고 말한다.

대장암을 계기로 제2의 인생을 새롭게 시작하고 싶다는 현재흥 씨. 그래서 앞으로 남은 여생은 조금 뜻깊은 삶을 살고 싶다. 봉사하는 삶, 모든 욕심을 내려놓은 삶, 매사 감사하는 삶, 내 자신도 사랑하고 남도 사랑하는 삶을 살고 싶어 한다.

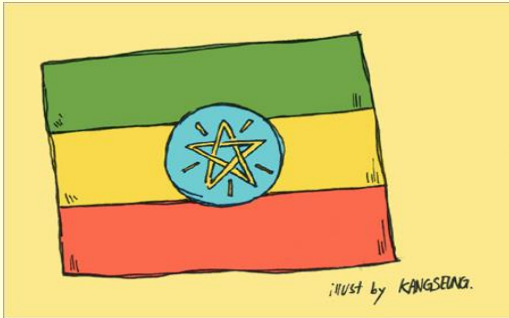
그러기 위해 오늘도 그는 자신을 불려주는 곳이면 어디든 달려가 위로가 되기를 소망하고, 함께 아픔을 나누는 친구가 되고 싶어 한다. 수많은 암 환자들에게 그의 쓰임새가 분명 있을 것이라 믿으며, 파이팅 넘치는 삶을 꿈꾸고 있다.

당신들을 영원히 기억하겠습니다

ON DAY 따뜻한 하루

자유는 공짜로 얻는 것이 아니다. 당신들을 영원히 기억하겠습니다.

- 워싱턴 한국전쟁 참전용사 기념관 -



아프리카 나라 중에 '에티오피아'라고 하면, 무엇이 떠오르나요? 아마 대부분 사람은 '가난'을 떠올릴 것입니다. 그러나, 전 세계가 그렇다 해도 대한민국 국민이라면 '가난'이 아닌 '감사함'이란 단어를 먼저 떠올려야 할 것입니다. 지금 우리가 누리는 자유와 평화, 그것을 누리게 된 배경에는 에티오피아 사람들의 피와 눈물과 희생이 있었기 때문입니다.

시간은 1935년으로 거슬러 올라갑니다. 이탈리아의 침략을 받은 에티오피아군은 저항하였으나, 결국 패전하였습니다. 그러나 에티오피아의 하일레 셀라시에 황제는 영국으로 망명길에 올랐다가, 제네바 국제연맹에 가서 전 세계 지도자들에게 에티오피아를 도와줄 것을 호소했습니다. 그러나 전 세계 어느 나라도 약하고 득 될 것이 없는 나라를 선뜻 돕겠다고 나서지 않았습니다.

그 어떤 나라에서도 작은 도움조차 기대할 수 없게 되자 셀라시에 황제는 에티오피아의 젊은이들을 모아 군사훈련을 시킵니다. 드디어 1941년 이탈리아를 몰아내는 데 성공하게 됩니다. 그 후 유엔이 설립되자 셀라시에 황제는 유엔에서 "우리가 힘들 때 아무도 우리를 도와주지 않았지만 원망하지 않는다. 그러나 앞으로 우리와 같은 나라가 나오지 않도록 모두가 힘을 모아 약한 나라를 도와주자!" 라는 '집단안보'를 주장하고 나섭니다. 유엔은 셀라시에 황제의 의견을 받아들였습니다. 이 '집단안보'는 세계 평화를 향한 진보적 한 걸음을 떼게 한 위대한 결과를 탄생시킨 것입니다.

그 후, 첫 번째로 발발한 전쟁이 공교롭게도 '한국전쟁 6.25'입니다. 한국전쟁이 발발하자, 셀라시에 황제는 '집단안보'를 주장하며 유엔에 한국을 도울 것을 강조했습니다. 셀라시에 황제는 왕실 근위대였던 '강뉴 부대'를 파병하기로 하였습니다. 강뉴란 말은 에티오피아어로 '혼돈에서 질서를 확립하다'와 '초전박살'이라는 두 가지 뜻을 가지고 있습니다. 한마디로 한국전쟁에서 두 가지의 뜻을 실천하고 오라는 것이었습니다.

셀라시에 황제는 '강뉴 부대'를 파병할 당시 이런 연설을 했습니다. "우리 에티오피아가 항상 추구해왔던 '세계평화를 위한 집단안보' 그것을 실천하기 위해, 그대들은 오늘 장도에 오르는 것이다. 가서 침략군을 격파하고, 한반도에 평화와 질서를 확립하고 돌아오라. 그리고 이길 때까지 싸워라. 그렇지 않으면 죽을 때까지 싸워라."



강뉴 부대는 16개국 참전군인 중에서도 가장 용감하게 싸웠습니다. 5차에 걸쳐 6,037명의 참전하였고, 123명의 전사자와 536명의 부상자를 냈지만, 단 한 명의 포로도 없었다고 합니다. 그 이유는 이기든지 죽든지 둘 중 하나만 선택했기 때문입니다. 그리하여 253번의 전투에서 253번의 승리를 거두게 됩니다. 어떤 참전용사들은 월급을 에티오피아로 보내지 않고, 부대 안에 '보화원'이라는 보육원을 만들어 전쟁고아들과 음식을 나누어 먹고, 잠을 잘 때는 두려움에 떠는 아이들을 옆에서 지켜줬다고 합니다.



그렇게 고마운 강뉴 부대원들은 6.25가 끝나고 모국으로 돌아가자 7년 동안 극심한 가뭄에 시달리게 됩니다. 목축업을 하던 나라에 풀이 없어지자 가축들은 굶어 죽었고, 아프리카 최강국이었던 에티오피아는 가난한 나라가 되었습니다. 어느 해에는 100만 명이 굶어 죽기도 했습니다. 가난에 시달리자 사람들은 봉기했고, 1974년 '맹기스투'라는 군인이 공산주의를 주장하며 쿠데타를 일으켜 에티오피아는 공산국가가 되고 말았습니다.

그 후 셀라시에 황제는 수술 합병증으로 사망하였다고 발표했지만 측근에 의하면 독살형을 받았다고 전해집니다. 세계평화를 위해 더욱이 우리나라를 돕기 위해 노력했던 그가 그렇게 생을 마감하게 된 것입니다.

그리고 강뉴 부대원들 또한 공산주의와 싸운 대가로 감옥에 가두거나 재산을 몰수하는 등 말할 수 없는 핍박을 받게 됩니다. 핍박을 견디다 못해 어떤 분들은

6.25 참전 사실을 숨긴 채 이름도 바꾸고 뿔뿔이 흩어져 숨어버렸다고 합니다. 그 후 에티오피아는 공산정권에서 민주정부로 바뀐 지 20년이 지났지만, 아직도 많은 참전 용사들을 찾을 수가 없다고 합니다. 6.25 당시 나라의 존망이 풍전등화였을 때, 그분들은 대한민국이 지구 상 어디에 있는지도 모르고 달려왔고, 가장 용감히 싸웠습니다.

지금 우리는 그들의 희생을 모르고 그저 가난한 아프리카의 나라로만 인식하고 있다는 것이 더욱 슬픈 일일 것입니다. 오늘을 살아갈 수 있도록 희생한 그들을 잊지 않았으면 좋겠습니다.



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품



도라지

우리 민족이 가장 애용하는 산나물 중 하나로 예로부터 제사에 쓰였던 삼색 나물 중의 하나인 도라지는 동아시아 원산으로 한국, 일본, 중국, 우수리지방에 분포하며 우리나라에서는 전국의 산에서 볼 수 있다. 우리나라 전국 어디서나 재배가 가능하므로 농가마다 소규모로 재배하고 있다. 일정한 주산지가 없으며 산간 구릉지가 많은 경북 북부, 강원도 등지에서 많이 재배되고 있다.

도라치라 줄여 부르기도 하며, 한자어로는 길경(桔梗)·백약(白藥)·경초(梗草)·고경(苦梗)이라고 한다. 방언으로는 도래(도레)·돌가지라 한다. 학명은 *Platycodon grandiflorum* (JACQ.) A. DC.이다. 도라지는 온대지방의 평지 및 해발 1,000m 정도에 이르는 산지의 양지바른 곳에서 자란다. 줄기의 높이는 40~100cm로 곧추선다. 뿌리는 먹을 수 있으며 굵고 짧게 자란다.

효능 및 용법

도라지는 약용, 식용, 관상용으로 이용되고 있다. 일본, 중국, 한국에서는 말린 뿌리를 약용으로 쓰고 있으며, 중국에서는 어린순을, 한국에서는 생뿌리를 식용으로 쓰고 있다. 18세기경 유럽으로 전해져 원예용으로 개량되어 일본과 유럽 등지에는 다수의 품종이 보급되어 관상용으로 재배되고 있다.

길경(도라지 뿌리)은 사포닌이 함유되어 있으며 거담, 진해, 항균, 혈압강하 및 혈당강하 작용이 있다. 또한, 기침, 가래 등을 없애는 효능이 있어 한방에서는 감기에 의한 기침, 목구멍이 붓고 아픈 증상에 처방하며, 가슴이 그득하고 옆구리가 아픈 증세, 이질에 의한 복통의 치료에 이용된다.

문헌기록 중 『향약집성방(鄉藥集成方)』에 처음 나타나는 데, “맛이 맵고 온화하며 독이 약간 있다. 2~8월에 뿌리를 캐며, 햇볕에 말린 것은 인후통을 잘 다스린다”고 하였다. 『동의보감』에서는 “성질이 약간 차고, 맛은 맵고 쓰며 약간 독이 있다. 허파·목·코·가슴의 병을 다스리고 벌레의 독을 내린다”고 하였다. 『일화본초(日華本草)』에서는 허파의 화농증을 다스리고 농을 배설시킨다고 하였다. 현재 민간처방에서 감기·기침·냉병·복통·부스럼·설사·산후병·부인병·불면증·인후카타르·편도선염·기관지염·월경통·이질·진해거담·위산과다·이뇨·보혈에 효과가 있다고 한다.

도라지의 잎은 발이 부르튼 데 유용하며, 도라지와 수탉을 삶아 먹으면 대하증이 치료된다고 한다. 치통·설사 때는 뿌리의 껍질을 벗기고 기름에 지져 먹으면 좋고, 피를 토할 때도 쓰인다.

식용으로 쓸 때는 반드시 물에 우려내어 독성을 제거하여 주어야 한다. 도라지의 뿌리에는 다량의 식이섬유와 미네랄을 함유하고 있으므로 아주 좋은 근채의 하나이며 구황작물로 다루어지기도 한다.

도라지로 만든 에덴의 향암채식요리



도라지 채 나물볶음

레시피 보러가기
QR코드를 스캔하세요



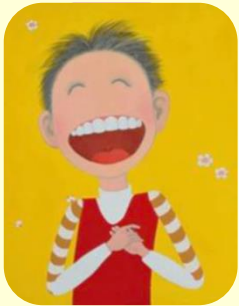
FIGHTING! 파이팅 릴레이

영양사 박경진

精金百鍊出紅爐 梅經寒苦發清香(정금백련출홍로 매경한고발청향)
 '좋은 쇠는 뜨거운 화로에서 백 번 단련되어 나오는 법이며,
 매화는 추운 고통을 겪은 후에 맑은 향기를 내는 법이다.'

역경을 뒤집으면 경력이 됩니다. 남다른 '경력'을 갖고 있는 사람은 남다른 '역경'을 이겨낸 사람입니다. 쇠가 단단해지기까지 뜨거운 화로를 겪고, 매화가 맑은 향기를 내기 위해 추운 고통을 견뎌내는 것처럼 여러분도 어려운 시기를 지나 인내와 끈기 속에 빛을 발하는 에덴 가족이 되시길 바랍니다.

※ 화이팅릴레이는 에덴의 직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다. 12월호 주자로 지목되신 분은 '에버그린 시설장 이경훈'님입니다.



202호 차춘화님을 칭찬합니다.
 항상 웃음이 끊이지 않고 주변 사람들에게 밝은 에너지를 전달해 주십니다. 차춘화님 파이팅!!
 - 원무과 백주라

청소하시는 남자분을 칭찬합니다. 새벽부터 청소하시는 남자분을 칭찬합니다. 일찍부터 청소하시고 언제 쉬시는지 궁금합니다. 모쪼록 건강하시고 행복하시길 기원합니다.
 - 105호 심재숙



새로 오신 최슬기 비서님을 칭찬합니다. 원장실 갈 때마다 환한 미소로 맞아 주시고 친절하게 안내해 주셔서 감사합니다. 너무 예뻐요~
 - 익명

칭찬의 특징

1. 칭찬은 받는 사람보다 하는 사람이 더 즐겁다.
2. 칭찬하는 사람은 칭찬 받는다.
3. 칭찬하면 엔돌핀이 생성되어 건강에 도움이 된다.
4. 칭찬은 누구한테라도 할 수 있다.
5. 칭찬은 비용이 들지 않는다.
6. 칭찬은 불가능을 가능케 하는 힘이다.
7. 칭찬은 사랑하는 마음의 결정이고, 비난은 원망하는 마음의 결정이다.
8. 칭찬으로 변화시키지 못하는 것은 어떤 것으로도 변화시키지 못한다.

누군가가 마음에 들지 않으면 그 사람을 칭찬해 보십시오. 칭찬한대로 변할 것입니다.

나도 시인입니다

듣고 싶어 하네

박영주 님

혼자 머리를 감을 수 없는
 허전한 내가
 듣고 싶어 하네
 네가 곁에 있어 고맙다는
 그 말을

혼자 일어나 걸을 수 없는
 쓸쓸한 내가
 듣고 싶어 하네
 네가 있어 내가 살 수 있다는
 그 말을

혼자 앉아서 물 먹고 싶은
 힘 없는 내가
 듣고 싶어 하네
 사랑해서 곁에 머물고 있다는
 그 말을

너의 따스한 그 말은
 사라져가는 나를
 다시 일으켜 세운다
 고마운 그 말은 나를 일으킨다
 이 땅에서도
 저 하늘에서도



편집후기

가을입니다

단풍이 울긋불긋 병원 앞 산을 물들여 아름다움을 전해줍니다. 단풍 덕분에 좁던 시야가 넓어졌고 좀 더 멀리까지 바라보게 됩니다.

이 풍요의 계절 가을에 지금 당장의 문제보다 좀 더 깊이, 좀 더 높이, 좀 더 멀리 바라보는 보다 더 나은 미래를 살피는 기회가 되기를 소망합니다.

- 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

에덴요양병원은 어디서나
여러분과 함께 합니다.

- 홈페이지 www.edenah.com
- 블로그 blog.naver.com/edenah
- 유튜브 www.youtube.com/user/TVEdenah
- 페이스북 www.facebook.com/Edenhospital
- 트위터 twitter.com/Edenhospital

검색창

에덴요양병원 ▼

절 취 선

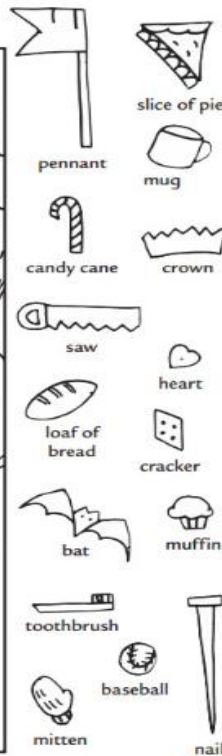
숨은 그림 찾기 (15개)

이름 :

호실 :

호

By Marilee Harrauld-Pilz



♥ 숨은그림찾기 정답, 칭찬의 글을 홍보실로 보내주시면 매월 각 1분씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 접수마감일은 11월 25일이고, 숨은그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성해 주시면 당첨확률이 높아집니다.

♥ 지난 호 당첨자

- 같은그림찾기 2103호 이수복

- 칭찬합시다 105호 심재숙

♥ ()님을 칭찬합니다. (칭찬사연을 자세히 남겨주세요)

