



에덴뉴스

2019년 5월
통합 13-87호

03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 행복칼럼2019
류태희 목사가 전하는
희망과 행복의 메시지

05 치유스토리
암을 이겨내는 사람들의
생생한 투병이야기

06 에덴 마당
화이팅릴레이/나도 시인
웃어보아요/칭찬합니다



Health News 건강소식

생활습관의학(Lifestyle medicine) 3

좋은 습관을 길들이기 위해서는 신호-열망-반응-보상의 4가지 반응을 거쳐야 한다고 합니다.

습관을 기르기 위해서는 신호를 감지해야 하고 이를 지속적으로 할 수 있는 계기 그리고 이에 대한 자신의 반응과 이를 계속할 수 있도록 만들어 주는 보상이 주어져야 합니다.

환우들은 건강에 이상이 왔고 좋은 습관을 가져야 할 명백한 이유가 생겼습니다. 그래서 필요에 따라 반응합니다. 이렇게 시작한 반복적인 일은 분명한 보상을 가져오게 되어 있습니다.

이번 호에서는 두 번째 좋은 습관을 생각해 봅니다.

② 물 마시기

동의보감 중 논수품에는 '사람에 따라 몸이 살찌거나 마른 것과 수면이 길고 짧음은 마시는 물에 그 원인이 있다'라고 나와 있습니다. 사람이 물을 마시기만 해도 질환의 30%는 예방됩니다. 체내 수분이 부족하면 두통, 어지럼증, 만성피로 등을 경험하기도 합니다.

물 마시는 습관의 첫 번째 유익은 몸 속의 노폐물 배출입니다. 독소와 노폐물이 제거되면 면역이 높아지고 세포의 재생능력이 향상 될 뿐 아니라 몸에서 나는 냄새도 감소됩니다.

둘째는 소화가 잘 되며 변비가 해결되기도 합니다. 몸이 건조하면 소화가 안 되는 것이 당연합니다. 또한 물은 변을 적당히 무르고 부드러운 상태로 만들어 줍니다.

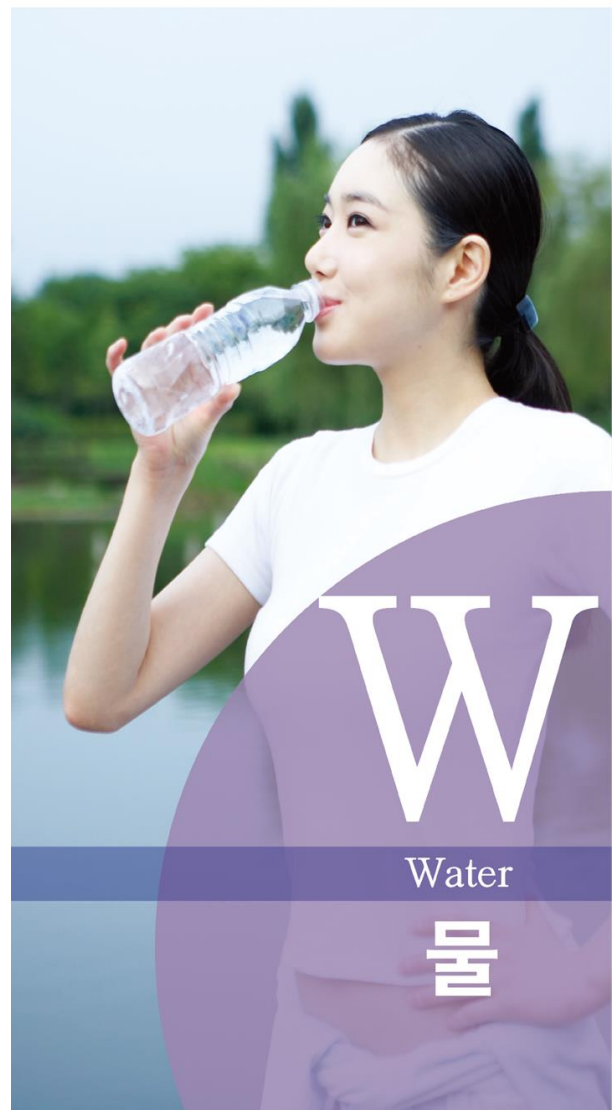
셋째, 우울증과 불면증이 개선됩니다. 강한 스트레스를 받거나 화가 날 때 물을 마시면 마음이 어느 정도 진정되는 효과를 경험할 수 있습니다.

넷째, 집중력이 향상되고 기억력이 좋아집니다. 뇌에 수분이 충분히 공급되면 더 많은 에너지가 생기고 재생능력이나 정보 전달능력이 향상되어 새로운 정보를 기억은행에 저장하는 일이 더 쉬워집니다.

그 외에도 물을 마시면 에너지가 증가하여 피로가 사라지고 어지럼증이 개선되며 체온이 조절되는 효과를 기대할 수 있습니다.

건강한 습관의 시작
NEW START

E.A.H 에덴요양병원



NEWS 에덴의 소식

뉴스타트 캠프



4월 1일부터 5일까지, 묵동교회 주형식 목사의 강의와 함께 뉴스타트캠프를 진행했다. 서울 묵동교회와 하남교회에서 참가한 20명의 참가자들은 새벽부터 밤까지 짜임새 있게 진행된 캠프를 통해 건강한 삶에 대한 희망을 찾고 새로운 생활에 대한 도전을 실천하는 기회를 얻었다.

에버그린센터 복지주택 변경 허가 취득

에버그린센터는 그동안 운영해 오던 양로시설을 복지주택으로 변경허가 받았다. 양로시설은 노인을 입소 시켜 급식과 일상 생활에 필요한 편의를 제공하는 것으로 인원이 일정인원을 초과할 때마다 직원도 동시에 증원해야 하지만 복지주택은 필요 인력기준이 입소인원과 상관 없이 3명이면 된다.

식목행사

4월 9일, 에덴동산 가꾸기 식목행사를 가졌다. 이번 행사를 위해 에버그린센터 강영화 어르신이 대추나무 5그루를 기증하였으며, 강영화 어르신과 함께 전 직원이 식목행사에 동참하여 나무와 꽃을 심었다.



직원신앙부흥회

4월 15일부터 20일까지, 미국 살롯교회 박진용 목사를 초청해 '누가 이 기쁨을 알까요?'라는 주제로 환우신앙부흥회를 가졌다. 또한 매일 채플시간을 열어 '말씀에 붙잡혀 사랑에 붙잡혀'라는 제목으로 직원신앙부흥회도 함께 개최했다. 박진용 목사는 예수님을 정말 사랑하는 사람들의 특징을 본인 생활로 증명하며 감동을 선사했다.



김평용 박사 건강강의



4월 24일, 김평용 박사를 초청해 환우와 직원을 위한 건강강의를 진행했다. 김평용 박사는 단순하고 합리적인 예를 들며 암 환자에게 왜 채식이 중요한지를 전했다. 또한 직원들을 향해 음식이 채식으로 바뀔 때의 구체적인 변화를 설명하여 높은 호응을 얻었다.



행복칼럼[20] 원목실장 류태희

“주는 우리 아버지시라 아브라함은 우리를 모르고 이스라엘은 우리를 인정치 아니할지라도 여호와여 주는 우리의 아버지시라 상고부터 주의 이름을 우리의 구속자라 하셨거늘”
(히 4:15)



5월 가정의 달을 맞이하여 아버지에 대한 회고를 해 보게 되었다. 내 고향은 충청도 작은 시골의 동네이다. 그곳에서 태어나 초등학교를 졸업하기까지 유년기를 보내었다. 14년의 짧은 어린시절 속에 아버지에 대한 추억은 지금도 아련히 눈 앞에 아른거리며 맴돌고 있다.

위기에 처한 아들을 구조하기 위해 달려오는 아버지

우리집 어린 형소는 힘이 썩고 거칠었으며 말도 잘 듣지 않았다. 부모님이 밭에서 일하는 동안 초등학교인 나는 하천의 뚝을 따라 소에게 풀을 뜯기었다. 이제 집으로 돌아갈 때가 되어 소를 이끌고 집으로 가려는 데, 송아지가 말을 듣지 않는 것이었다. 달래도 보도 때려도 보았는데 말을 듣기는 커녕 오히려 머리로 나를 받으려고 하며 저항을 하는 것이 아닌가? 무섭기도 하고 화가 나서 송아지를 내버리고 뚝 위에 앉아 통곡을 하였다. 이런 나의 모습을 보고 아버지가 밭에서 일을 하시다가 말고 팬티바람으로 전속력으로 달려오고 계셨다. 하나밖에 없는 아들이 다치거나 앓았나 걱정이 되셔서 그랬나보다. 아버지는 나에게 이상이 없는 것을 확인하시고 송아지에게로 가서 붙잡고 말을 잘 듣게 하기 위해 소의 코를 뚫어 주셨다. 아버지는 내가 위기에 처할 때마다 나를 보호하시고 도와주시기 위해 달려오시는 든든한 버팀목이었다.

아들을 기뻐하는 아버지

농촌에 가을걷이가 끝나고 겨울이 다가오면 겨울철 땀나 무를 마련하기 위해 25리 머나먼 산으로 리어카를 끌고 가셨다. 아침 일찍 도시락을 싸 갖고 가서서 하루 온종일 정리한 땀감들을 리어카에 쌓고 쌓아 큰 나무 집을 두 단이나 높이 실어오는 아버지. 저녁 석양이 질 때면 어머니는 나를 불러 아버지를 마중 나가도록 말씀하셨다.

“하늘 가는 밝은 길이...”

어느 때는 동구밖 어귀 가까운 곳에서 만날 때도 있었고, 어느 때는 10여 리나 가도 아버지가 보이지 않아 두려운 마음으로 떨면서 간 적도 있었다. 그러나 언제 어디서든지 아버지는 나를 만나면 싱긋이 웃으시며 반겨 주셨다. 나는 아버지 리어카 뒤로 가서 그 큰 짐을 실은 리어카를 밀면서 집으로 향해 온다. “태희야, 밀고 있니?” “예, 밀고 있어요.” 초등학교생이 무슨 힘이 있을까? 큰 짐을 끌고 오시는 아버지에게 보잘것없는 연약한 내가 무슨 큰 힘이 되었을까? 그러나 아버지는 어린 나를 만날 때마다 함박웃음으로 반겨주시며 기뻐하셨다. 아버지는 시시때때로 나의 존재를 확인하려고 질문을 계속하셨고 아들을 만나는 기쁨으로 새 힘을 얻으셨다고 생각된다. 자녀들의 존재는 부모들의 힘이다.

찬양하는 아버지 : “하늘 가는 밝은 길이”

총각 때 술도 마시고 기골이 장대하시며 힘이 썩 장사이셨던 아버지는 어머니를 만난 후에 신앙생활을 시작하셨고, 시골 작은 교회에서 어머니와 함께 교회를 섬기며 장로로서 봉사하셨다. 교회 중요행사(전도회, 사경회 등) 때마다 오시는 목회자는 우리 집에 머물며 숙식을 했었다. 목사님이 오실 때마다 지극한 정성으로 사랑방에 난방을 위해 군불을 때시고 3끼 식사를 준비하시는 부모님의 모습이 생생하다. 목사님께 특별히 잘 해 드리는 것을 보고 나는 어릴적부터 ‘나중에 자라서 목사가 되겠다’고 결심하였다. 목사님이 안계신 동안은 아버지를 포함하여 장로님들이 설교를 했는데, 50여 년이 되는 지금도 아버지가 설교단에 서서 설교하시는 모습과 눈을 지긋이 감고 찬양하시는 모습이 눈에 선하다. 아버지는 “하늘 가는 밝은 길이” 찬양을 즐겨 부르셨다.

부모님은 나를 목사로 만들기 위해 초등학교를 졸업한 후 삼육중학교에 보내기로 결심하시고 서울로 이사하였다. 3월에 내가 삼육중학교에 입학한 지 얼마 못되어 아버지는 위암이 발견되어 여러 가지 치료를 해 보았지만 그해 6월에 주안에 잠드셨다. 아버지가 안계셔서 외로웠던 나는 삼육중학교 성경수업과 교회를 다니며 목사님을 통해 하나님 아버지를 더욱 잘 배우게 되었으며, 그분을 나의 영원한 아버지로 모시고 침례를 받았다. 돌아가시지 않는 아버지, 영원히 살아 계신 아버지, 하늘에 계신 우리 아버지... 나에게도 아버지라고 부를 수 있는 분이 계심을 감사드리며 오늘날까지 그 아버지를 사모하며 교회 안에서 성장하였고 목사로서 부르심을 받았다. 그리고, 오늘까지 30여년을 목회하며 하늘에 살아 계신 아버지를 소개하며 봉사하고 있다. 아버지는 비록 일찍 잠드셨지만 어린시절 나에게 유산 중에 최고인 신앙의 유산을 물려 주셨고, 삼육중학교에 입학시킴으로 영원히 살아 계신 아버지를 만나도록 해 주신 아버지, 그분은 영원한 사랑, 그리움의 대상이시다. 천국에 가면 이 땅에서 못 다한 짧은 사랑의 추억을 영원히 함께 나눌 수 있을 것이다. 아버지, 사랑합니다. 그리고 보고 싶습니다.

★감동나누기 : 글을 읽고 느낀 소감을 보내주시면 두 분을 선정하여 작은 선물을 드립니다.

★보내실 곳 : 에덴요양병원 원목실(031-590-7591) 또는 이메일 (eckclth@hanmail.net)



STORY 투병이야기

"혹독한 시련이 축복의 통로가 됐어요."

김영억

대형 인쇄기 판매회사에서 A/S기사로 일하며 눈코 뜰 새 없이 바빠 살던 나는 하루에 100여 통 이상 거래처와 통화를 하곤 했는데, 언제부터인가 휴대폰 폴더만 열면 머리가 깨질 듯이 아픈 증상이 계속됐다.

2006년 12월 31일. 갑자기 턱이 돌아가고 입이 돌아갔다. 경련 발작을 하면서 뒤로 넘어졌다. 순식간의 일이었다.

"아빠가 죽었다!"

6살 막내 아들의 외침을 들으면서 정신을 잃었다. 정신을 차려보니 119 구급대원이 심폐소생술을 하고 있었다.

분당의 큰 병원에서 머리에 구멍을 4개나 뚫고 조직을 떼어 내 검사를 했다. 어렵게 밝혀진 병명은 악성 뇌종양이었다. 정확히는 '성상세포교모종'이라고 했다. 우측 뇌에 녹두알만 한 암세포가 있다고 했다. 3년 생존율이 1% 미만이란단. 나이 40에 느닷없이 죽음의 그림자가 찾아 들었던 것이다.

그렇게 10개월이 흘렀을 때 상황은 심각해졌다. 녹두알만 했던 암세포가 콩알만 하게 커졌다. 더 이상 치료를 미루면 죽는다는 말을 듣고서야 방사선 치료를 결심했다. 뇌에 생긴 종양은 방사선으로 태워 없었지만 편마비로 왼쪽 팔다리를 쓰지 못하는 상황이 됐다. 경련 발작도 수시로 일어나 약을 먹어야 했다.

그런 와중에도 한 집안의 가장이라는 자리는 변함이 없었다. 생활전선에 뛰어들었지만 제대로 된 일자리를 구할 수가 없었다. 하루하루 먹고 사는 것조차 버거웠다. 그런 상황에서 몸관리는 사치였다. 2014년 3개월마다 하는 정기 체크를 한 번은 빼먹고 6개월 만에 갔더니 전두엽에 2.5cm 크기의 성상세포교모종이 또 다시 생겼다.

그런 몸으로 여수의 한 요양병원을 찾았다. 요양병원으로 떠난 날 "일찍 하늘나라에 간 아빠보다 살아 있는 아빠였으면 좋겠다"는 딸의 말을 들으며 내 볼을 타고 눈물이 흘러 내렸다.

요양병원에서 첫 날을 보내고 아침에 눈을 떴을 때 들린 새 소리는 천국처럼 느껴졌다. 그리고 첫 날 들었던 강의는 나의 인생 지침을 돌려놓기에 충분했다.

병이 생긴 이유가 축복을 주기 위한 통로라는 것이다. 나는 스님의 주례로 결혼식을 올렸다. 그런 내가 하나님을 믿기 시작했다. 아침에 일어나자마자 설교를 듣고 성경공부를 시작했다.

생활도 180° 달라졌다. 육류, 가공식품은 절대로 금하고, 현미 채식 식단을 실천하기 시작했다. 날마다 웃음치료, 명상 등으로 마음 속 응어리도 풀어냈다. 편마비로 왼쪽 팔다리가 불편해도 움직이고 또 움직였다.

요양병원 한 구석에 탁구장이 있었다. 잘 건지도 못하는 나에게 탁구는 가당치도 않았지만 그럼에도 불구하고 날마다 가서 탁구채를 잡았다. 그렇게 3개월이 흘렀을 때, 탁구를 가르칠 수 있을 만큼 실력이 늘었다. 3개월을 넘지도 못할 것 같았던 내가 3개월 만에 탁구를 가르치는 선생으로 환골탈태했다.

1년 6개월 동안 여수요양병원에서 생활하다가 2016년에 에덴요양병원으로 옮겨 왔다. 이곳에서 나는 하루하루 축복 같은 나날을 보내게 되었다. 날마다 새벽 4시 30분이면 일어나 설교 동영상 찍어서 유튜브에 올리는 취미를 시작했고, 병원에서는 식당에서 카운터 보는 봉사도 가능하도록 배려해 주셨다.

지난해 12월 11일에는 검사 결과 MRI상 깨끗하다는 말을 들었다. 모든 것을 하나님께 맡기고 산 덕분이라 믿어진다. 혹독한 시련을 통해 새로운 하나님의 아들이 되면서 세상에 없는 백을 얻었으니 무서울 것도 두려울 것도 없다.

하루를 감사기도로 시작하고 잠잘 때 감사기도로 마무리하는 지금 가장 행복한 인생을 살고 있으니 더 이상 욕심은 없다.



FOOD

우수 식재료 디렉토리

강낭콩

붉은 빛을 띠는 강낭콩은 서늘한 기후에도 잘 자라고 생육 기간이 비교적 짧은 콩과 식물로, 원통형에 조금 납작한 것이 특징이다. 빵이나 과자에 들어가는 백앙금은 원래 팥의 껍질을 제거하여 사용했지만, 현재 판매되는 백앙금의 대부분은 강낭콩을 이용해 만들고 있다.



강낭콩은 탄수화물과 단백질, 지질 등으로 구성되어 있고 칼륨, 인, 마그네슘, 칼슘, 철분 등의 무기질과 비타민 B1, B2, B6, E, K, 나이아신, 엽산 등도 고루 함유한 영양 식품이다.

특히 비타민B 복합체가 다량 함유되어 있어 면역력을 높여주며, 필수아미노산인 라이신, 로이신, 트립토판 등이 풍부해 성장기 어린이에게 좋다.

또한 강낭콩은 식이섬유가 풍부하며, 파세올아민이라는 성분이 흡수되는 열량의 양을 감소시켜 다이어트와 동맥경화 예방에 도움을 준다. 강낭콩에 함유된 사포닌은 항산화 작용을, 레시틴은 피로 회복에 도움을 준다. 어린 깍지 강낭콩에는 인슐린의 원료가 되는 아연이 들어있어 즙을 만들어 마시면 당뇨병, 심장병, 고혈압에 도움이 된다.

이런 다양한 영양 효능으로 인해 예로부터 당뇨병, 화상, 이질, 신장병, 딸꾹질, 좌골신경통 등과 같은 증상에 민간요법으로 이용되기도 했다.

TODAY 따뜻한 하루

후손에게 전하는 선물



내일 지구의 종말이 온다 해도 나는 오늘 한 그루의 사과나무를 심겠다.

-스피노자-

남에게 베푸는 일에 인색하고, 관한 일에 트집 잡는 것을 좋아하는 성격의 남자가 길을 걸다가, 뜰에 과수 묘목을 심고 있는 노인을 보고 말을 걸었습니다.

"어르신. 그 나무가 자라서 과일이 열리려면 얼마나 시간이 걸리겠습니까?"

남자의 말에 노인은 웃으며 친절하게 대답했습니다. "빨라도 30년 정도 걸리지요."

그러자 남자가 노인을 비웃으며 말했습니다.

"어르신 지금 연세가 어떻게 됩니까? 그때까지 어르신이 살아있지 않을 것 같은데요."

노인은 남자의 말에 대답했습니다. "내 나이가 벌써 80을 넘었으니 아마도 어렵겠지요."

그러자 남자는 다시 물었습니다. "그런데 먹지도 못할 과일나무를 왜 심는 겁니까? 아무 쓸모 없는 일에 왜 힘을 쓰는 건지..."

노인은 잠시 일손을 놓고, 남자에게 또렷하게 말했습니다.

"내가 태어났을 때 우리 과수원에는 온갖 달콤한 열매가 주렁주렁 달려 있었지요. 그 나무를 누가 심어 놓았을까요?"

노인은 다시 남자에게 말했습니다. "바로 우리 할아버지와 아버지였던 말이요. 그분들이 자손들을 위하여 과일나무를 심어 놓았고, 나도 그분들처럼 우리 후손들을 위한 일인데 쓸모 없는 일이라니요?"

남자는 더는 아무 말도 하지 못하고 얼굴을 붉혔습니다.

자신의 눈 앞만 살피는 어리석은 마음보다는 우리 후손들에게 전하는 행복한 선물을 남겨보세요. 세상을 넓게 볼 수 있는 마음과 지혜가 필요한 시기입니다.

FIGHTING 화이팅릴레이

진료지원과장 전중만

때

인류 역사에 가장 위대한 왕 솔로몬의 시 문학에

“범사에 기한이 있고 천하만사가 다 때가 있나니 날 때가 있고 죽을 때가 있으며,
 심을 때가 있고 심은 것을 뽑을 때가 있으며, 죽일 때가 있고 치료할 때가 있으며,
 열 때가 있고 세울 때가 있으며, 울 때가 있고 웃을 때가 있으며,
 슬플 때가 있고 춤출 때가 있으며, 돌을 던져 버릴 때가 있고 돌을 거둘 때가 있으며,
 안을 때가 있고 안는 일을 멀리 할 때가 있으며, 찾을 때가 있고 잃을 때가 있으며,
 지킬 때가 있고 버릴 때가 있으며, 찢을 때가 있고 꿰매는 때가 있으며,
 잠잠할 때가 있고 말할 때가 있으며, 사랑할 때가 있고 미워할 때가 있으며,
 전쟁할 때가 있고 평화할 때가 있느니라”

라는 말이 있다.

우리 인생은 때를 따라 변화한다. 추위와 더위, 여름과 겨울, 낮과 밤이 쉬지 않고 때를 따라 변화한다. 인생도 이와 같지 아니한가? 추위 없는 봄을 보았는가? 태풍 없는 가을이 없었던가? 사람의 삶에 고난이 없었다면, 시련의 밤이 없었다면 얼마나 무익한 삶이겠는가?

인간은 고난을 통하여서 만이 육체의 한계를 넘어 하나님의 사랑의 본질을 나아갈 수가 있다. 그러므로 고난의 고통은 또 하나의 기회이다. 세상에서 가장 불행한 사람은 아무 일 없는 평안한 사람이다. 기도 하려 해도 기도할 것이 없는 사람, 예배 자리에 나와도 간절할 만한 아무런 동기가 없는 사람이다. 새벽을 깨우려 해도 도무지 새벽을 깨워야 할 만한 동기가 주어지지 않는 사람일 것이다. 하나님은 우리에게 아무 일이 없으면 하나님도 우리에게 아무 일도 하지 않으신다. 하나님은 사랑하는 자를 불에 달구기도 하시고 물에 집어넣기도 하신다. 그 이유는 하나님을 알게 하기 위해서이다. 죄로 눈먼 우리는 눈이 있어도 보지 못하고 귀가 있어도 잘 듣지 못하여 가만 두면 저절로 죄 된 맹인이 되기 때문이다.

사람의 육성은 그런 것이다. 달리면 걷고 싶고, 걸으면 앉고 싶고, 앉으면 눕고 싶고, 누우면 자고 싶은 게 죄 많은 인간의 본성이다. 우리에게 시련이 허락되는 것은 하나님이 우리로 보고 듣게 하기 위함이다. 죄 된 우리의 모습을 보기 위함이다. 인생의 덧없음을 깨닫게 하기 위함이다. 숨은 허물을 드러나게 하기 위함이다. 우리 인생은 거품으로 점철된 인생이기 때문이다. 잘 믿는 척, 영적인 척, 거룩한 척, 신령한 척 가면을 쓰고 살지만 불같은 고난 앞에 서게 되면 거품도 사라지고 숨은 허물도 드러나고 위선도 위장도 가장도 외식도 허물을 벗기 때문이다.

이 땅에서의 생명은 진정한 생명이 아니다. 우리는 진정한 생명으로 옮겨가야 한다. 하나님은 우리가 진정한 새 생명으로 들어가게 하기 위하여 우리의 죄성 육성 독성을 깨뜨리시고자 하는 것이다. 고난의 때가, 아픔의 때가 나를 벗기시는 하나님의 은혜의 때이다. 하나님은 나를 정결케 하기 위하여 벗기고 벗기신다. 믿음은 자기 최면도 아니요 오기도 아니며 깡도 아니다. 신념도 아니다. 신앙은 생명이며 관계이며 능력이다. 그 생명의 세계로 들어가려는데 거저 되는 법이 어디 있으랴. 산고 없는 아이가 태어날 수가 없듯이 고난 없는 은혜도 없고 성숙도 없다. 그것이 상처이든 아픔이든 질병이든 자녀문제이든 부부간의 문제이든 고부갈등이든 그 고난은 구체적 은혜를 경험하게 한다.

그대가 문제 앞에 있는가? 인생 문제의 근본 해결은 십자가 아래이다. 성경은 불에도 들어가고 물에도 들어가고 죽은 자가 다시 살 수 있는 사람들의 이야기로 충만하다. 그대가 고난 중에 있는가? 이때가 하나님이 그대를 위하여 일하실 때이다. 때는 지금이다. 하나님께로 나아가자. 그리하면 당신의 믿음의 광주리에 하나님이 풍성히 가득 채우시리라.

화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원입니다.
 전중만님이 지목한 다음 주자는 '임상검사실장 김화연님'입니다.

나도 시인

방문객을 위한 기도 II

沼弦 송옥희

만남의 기쁨은
 짧은 순간에 그치고
 헤어질 이별의
 아쉬움은 너무 커서

서글픈 가슴 속에
 덧없는 파도만 일렁이네

팍거미 내리던 안개 짙은
 장수리의 해안길
 그대와 나란히
 정답게 걸었네

아카시아 향기 그윽한
 5월의 이 저녁
 다시 한번 그 길을
 그대와 거닐고 싶네

수기공모

에덴뉴스에서 환우들의 글을 모집합니다.

채택된 글은 에덴뉴스에 게재되며, 제출해 주신 모든 분들께는 상품권 및 기념품을 드립니다.

문의 홍보기획실 ☎610



