에덴뉴스

2020년 1月
통합 14-95호

03 에덴의 소식
에덴요양병원의 소식을 알립니다.

04 행복칼럼2019
류태희 목사가 전하는 희망과 행복의 메시지

05 치유스토리
암을 이겨내는 사람들의 생생한 투병이야기

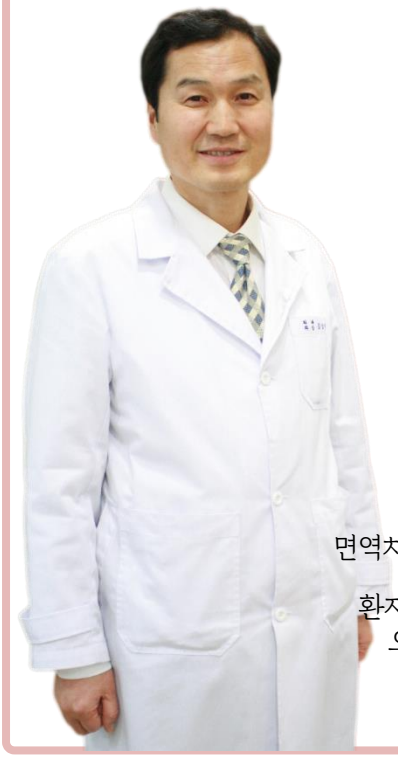
06 에덴 마당
화이팅릴레이/나도 시인/웃어보아요/칭찬합시다

발행인 김남혁 | 발행처 에덴요양병원 | 제작/편집 홍보기획과 | 편집장 정재명 EDEN ADVENTIST HOSPITAL NEWSLETTER

New Year's 2019 신년사

신년사

에덴요양병원 병원장 김남혁



친애하는 에덴가족 여러분!
2020년 흰 쥐의 해 경자년 희망의 새 아침이 밝았습니다.
새해를 맞아 에덴가족 여러분과 가정에 하나님의 축복이 항상 함께 하기를 기원합니다.

지난 한 해 동안에 경제적 불안정과 의료정책의 변화, 밀려드는 경쟁 속에
많은 병원들이 경제적으로 타격을 받고 힘든 상황을 겪었지만,
하나님께서 우리 병원을 사랑하셔서 복을 주시고 지금까지 이끌어 주심에 감사드립니다.

21세기 병원은 이미 포화 상태이고, 국가의 경제의 불안정과 의료정책의 변화,
사보험사의 압박으로 요양병원들이 위기 사항에 처해 있으므로
병원장으로서 막중한 책임감을 느낍니다.
이런 중요한 시기에 중책을 맡아서 어깨가 무겁기는 하지만,
우리 모두 힘을 합쳐서 위기를 기회로 만들어 병원의 발전을 위해 최선을 다하고자 합니다.

금년에는 병원이 내부적으로 개선되고, 최고의 인프라를 형성하여 병원이 더 많이 알려지고
환자들도 더 많이 오도록 원내의료시스템을 향상하려 합니다.
또한 의료의 질을 더욱 업그레이드 시키고, **환자중심 치료를 핵심가치로 하여**
면역치료와 생활습관개선, 천연치료로 환자마다 치유와 회복의 기회가 증가되도록 힘쓰려 합니다.

환자를 위한 의료서비스 개선과 병원 내 환경개선, 병원외부 환경개선 등 깨끗하고 정리된 병원,
오고 싶은 병원, 오래 머물고 싶은 병원으로 발전되도록 직원들이 합심하여 노력 할 것입니다.

감사합니다.

Health News 건강소식

생활습관의학(Lifestyle medicine) 11

변하지 않는 습관

우리에게는 유익한 습관이 있고 때론 게으르고 미루는 습관도 있습니다. 또는 남의 말에 내 좋은 습관이 흔들리기도 합니다. 또한 함께 생활하시는 분들과의 관계 때문에 내가 하는 좋은 습관에 차질이 생기기도 합니다.

그런데 가장 중요한 일은 내 생명과 직결된 문제는 아무리 사소하게 보이는 일일지라도 양보하거나 타협하거나 관계로 인해 흔들리면 안 됩니다. 뉴스타트의 핵심은 회복입니다. 잘못 길들여진 습관을 회복하고 올바르지 못한 식생활을 개선하는 것이 바로 뉴스타트 입니다. 보기에는 사소해 보일지라도 회복에 있어서 결정적인 영향을 끼치는 뉴스타트 생활을 소홀히 하면 안 됩니다.

2020년, 평생 한 번 오는 특별한 해입니다. 단순하지만 정말 중요하고 유익한 생활습관을 꼭 실천하여 건강을 회복하는 한 해가 되기로 결심하십시오.

중요한 습관은 미루거나 소홀히 할 수 없습니다. 남의 말에 흔들려서도 안 됩니다. 확신은 소신 있게 실천할 때 좋은 결과를 선물로 받습니다. 생활은 꾸준하고 변치 않는 습관으로 길들여질 때 가장 뚜렷한 결과를 체험할 수 있습니다.

2020는 누구보다 생활습관을 고치고 바른 원칙으로 살아가는 환우들에게 회복을 가져다 줄 특별한 해입니다. 바로 여러분이 그 주인공입니다. 파이팅!

NEWS 에덴의 소식

대한민국을 빛낸 한국인 상

12월 23일, 에덴요양병원 김남혁 병원장이 서울 프레스센터 국제회의장에서 열린 제29회 '21세기 대한민국을 빛낸 한국인 상' 시상식에서 의료발전공로부문 대상을 받았다.

대한민국을 빛낸 한국인 상은 그동안 국가발전과 정치, 사회, 문화, 종교 등 우리사회 각 전문분야에서 각고의 노력을 기울인 명망있는 인사들을 대상으로 수여하는 상이다. 올해는 김재수 전 농림식품부장관, 문영민 서울시의원, 그룹 비아이지(B.I.G) 등이 각 부문에서 수상자로 선정됐다.

김남혁 병원장은 암 환우들의 재활과 요양을 전문적으로 수행하는 에덴요양병원 병원장으로서 암 환우의 생명연장과 삶의 질을 높이는데 기여한 공로가 높이 평가되어 대상자로 선정되었다.

김남혁 병원장은 "이 상은 에덴요양병원의 모든 임직원을 대표해서 내가 대신 받은 상으로 생각한다. 큰 상을 받게 되어 무거운 책임감을 느끼며 더 열심히 하라는 격려로 받아들인다. 앞으로 '선교에 힘 쓰는 병원, 환자가 오고 싶은 병원, 직원이 행복한 병원, 경영에 최선을 다하는 병원'이 되도록 최선을 다하겠다"고 소감을 전했다.

제2회 에덴의 밤 개최

12월 23일, 에덴병원교회(담임목사 류태희)와 함께 협력하여 제2회 '환우와 직원이 함께 만드는 에덴의 밤'을 공동개최했다.

장기 입원 중인 환자 대부분이 성탄절에도 가족과 함께 하지 못하는 경우를 고려하여 준비한 에덴의 밤은 환우와 직원이 직접 참가하여 장기자랑, 악기연주, 노래, 댄스 등 다양한 놀이와 작품을 함께 연습하여 공연하는 것을 독려하는 프로그램으로 지난 23일에는 여덟 개 팀이 참가하여 끼와 재능을 최대한 발휘함으로써 많은 환우들에게 즐거움과 행복을 선사했다.

직원동정

♠ 환영합니다 ♠

장진주(진료지원) 1월 01일 부

♥ 수고하셨습니다 ♥

원영동(에버그린) 12월 31일 부

행복칼럼[32] 원목실장 류태희

"신라 충신 박제상의 교훈"

"주의 성령이 내게 임하셨으니 이는 가난한 자에게 복음을 전하게 하시려고 내게 기름을 부으시고 나를 보내사 포로 된 자에게 자유를, 눈 먼 자에게 다시 보게 함을 전파하며 눌린 자를 자유케 하고" (눅 4:18)

2020년 새해가 되어 에덴의 가족들에게 하나님의 축복이 함께 하시기를 기도드립니다.

한 해 더 가까워진 예수님의 재림을 간절히 기다리면서 다음의 이야기가 우리의 마음에 감동으로 와 닿는다.

삼국시대 당시 신라 눌지왕 때에 박제상(朴提上, 363~419)이라는 충신이 있었다. 그 당시 신라는 백제 세력을 견제할 필요에 의해 내물왕의 둘째 아들인 복호(卜好)를 고구려에, 셋째 아들인 미사흔(未斯欣)을 왜(일본)에 파견해 군사 원조를 요청하였다. 그러나 고구려와 왜는 이들 왕자를 인질로 감금하고 정치적으로 이용하고 있었다. 내물왕의 큰 아들 눌지왕은 즉위 후 두 동생을 고구려와 왜로부터 구출하기 위해 군신을 불러 협의하였다. 군신들은 박제상이 그러한 역할을 맡을 역량이 있는 적절한 인물이라고 천거하였다.

당시 박제상은 눌지왕의 명령을 받들어(418년) 먼저 고구려에 가서 장수왕을 만나 신라 왕의 간절한 소망을 말하면서, "만약 대왕이 고맙게도 그를 돌려보내 주신다면, 이는 마치 구우일모(九牛一毛)와 같아 대왕에게는 손해 될 것이 없으나, 우리 임금은 한없이 대왕의 유덕함을 칭송하게 될 것입니다."라고 하여 고구려 왕을 감동시킨 후 복호를 신라로 데려 오는 데 성공하였다.

임무를 완수하고 돌아온 박제상에게 눌지왕은 "마치 몸 하나에 팔 하나만 있고 얼굴 하나에 눈 하나만 있는 것 같다"고 하여 왜에 불모로 잡혀 있는 다른 동생 미사흔도 데려와 달라고 박제상에게 부탁했다. 박제상은 왕에게 "비록 재주 없고 둔하나 이미 몸을 나라에 바쳤으니, 끝까지 왕의 명령을 욕되게 하지 않겠다"고 하고, 자기 아내에게 "왕의 명령을 받들고 적국으로 들어가는 것이다. 다시 만날 기대일랑 하지 말라"고 말하고 떠났다.

그 이후 박제상은 왜 왕조와 접촉하여 자신은 "신라를 배신하고 왜인(倭人)으로 귀화하러 왔다"고 왜왕을 속였다. 왜왕의 신임을 얻은 박제상은 미사흔과 낚시를 하며 시간을 보냈고, 좋은 물고기를 잡으면 왜왕에게 보냈다. 왜왕의 감시가 느슨해 질 즈음 안개가 자욱하게 낀 어느 날, 타고 온 배로 미사흔을 신라로 출발시켰다. 박제상 자신은 미사흔의 숙소에 남아 시간을 끌었고 왜왕을 방심하게 하여 미사흔을 무사히 고국으로 탈출시키는데 성공하였다.

나중에 이 사실이 왜왕에게 알려지면서 결국 왜왕을 속이고 죄인을 방도하게 한 장본인으로 체포되어 고문을 받았다. 이 때 <삼국유사>의 내용에 따르면 왜왕은 '왜국의 신하가 된다면 상을 내리고 계림(신라)의 신하로 남는다면 온갖 형벌을 가할 것'이라고 회유·협박했지만, 박제상은 '차라리 계림의 개돼지가 될지언정 왜국의 신하는 될 수 없다'며 거절했다. 이에 박제상은 목도(木島)로 유배갔다가 그를 발바닥 가죽을 벗기고 뾰족하게 베어 놓은 갈대 풀밭 위를 걷게 하고, 벌겋게 달군 쇠 위를 걷게 하는 등의 끔찍한 고문을 당하였지만 신라의 신하임을 굽히지 않았으며 왜의 신하가 되기를 거절하였다. 박제상은 고문 끝에 화형에 처하게 되면서 419년 왜에서 사망하였다. 신라의 눌지왕은 박제상의 이같은 충정에 보답하고자 박제상의 둘째 딸을 미사흔의 아내로 맞게 하였으며 대아찬 관품을 추증하고 포상을 내렸다.

-네이버 지식백과 박제상(朴堤上) 한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원

박제상은 왕의 지시를 받아 적국에 가서 충성을 다하며 불모로 잡힌 왕족들을 구원하는 데 성공하여 그의 사명을 완수한 사실은 예수님께서 사탄에게 불모로 잡힌 우리 죄인들을 구원하시기 위해 지구에 초림하셔서 십자가에 죽기까지 충성하시므로 우리를 구원하신 모습을 생각나게 하는 교훈이다. 박제상은 죽임을 당하여 자신의 고국으로 돌아오지 못했지만, 예수님은 죽음 후에 부활하시어 우리를 데리러 곧 다시 오실 것이다. 박제상의 아내는 신랑을 사모하며 울면서 기다리다가 죽어 열녀의 모본이 되었다. 우리도 신랑이신 예수님을 사모하며 끝까지 기다리는 슬기로운 신부들이 되자.

"너희는 마음에 근심하지 말라 하나님을 믿으니 또 나를 믿으라 내 아버지의 집에 거할 곳이 많도다 그렇지 않으면 너희에게 일렀으리라 내가 너희를 위하여 처소를 예비하러 가노니 가서 너희를 위하여 처소를 예비하면 내가 다시 와서 너희를 내게로 영접하여 나 있는 곳에 너희도 있게 하리라 (요 14:1~3)

STORY 투병이야기

암 완치 생존 비결

현재흠(대장암)

1970년대 건설업의 활황기였다. 나는 경인고속도로, 경부고속도로, 호남고속도로까지 굵직굵직한 고속도로 현장에서 잔뼈가 굵었다. 토목공학도였던 나는 인생의 대부분을 건설현장에서 보냈다. 사나이들의 거친 숨결이 배어 있는 건설현장은 평생 내가 몸 담아온 삶의 주무대였다. 그런 직업적 특성 때문에 하루의 고된 일이 끝났을 때 한 잔 술로 피로를 푸는 일은 유일한 취미이다시피 했다. 스트레스가 심할 때도 한 잔, 기쁜이 좋아도 한 잔... 자주 기울이는 술잔 속에서 날로 주량은 늘어났고, 술자리는 2차, 3차로 이어지면서 폭주를 하는 날도 많았다.

어느새 육십을 넘어선 나이, 아니 정확히는 예순여섯이라는 나이에도 설계일을 하고 있던 때였다. 그런데 왜 였을까? 술을 마시면 숙취가 오래갔다. 그전에는 술을 마셔도 다음날이면 거뜬히 숙취에서 깨어났는데 그렇지가 못했다. 그리고 또 하나 마음에 걸리는 일이 있었다. 대변을 시원하게 보지 못했다. 대변을 볼 때마다 항문 부위가 뻐근하고 아팠다. 하지만 '별일 아니겠지' 그냥 넘겼다. 나이 들면 으레 나타나는 증상인 줄 알았다. 그렇게 2년 정도 흘렀을 때 나는 '아차' 했다. 대변에 피가 섞여 나오기 시작했던 것이다.

현기증도 심했고 변비도 생기고, 그제서야 부랴부랴 동네 병원을 찾았다. 그런데 검사를 마친 의사의 표정이 심상치 않았다. 대장에 문제가 있는 것 같다며 종합병원을 가보라고 했다. 그 후의 일은 지금 생각해도 아찔하다. 대장내시경 검사를 했고, 담당의사는 말했다. 대장암이라고, 수술할 수 있는 대장암이라면서 복강경 수술을 하자고 했다.

너무도 급작스럽게 받아 든 대장암 진단. 수술 날짜는 일주일 뒤로 잡혔고, 나는 조용히 주변 정리부터 시작했다. 이틀 동안 주변정리를 하고, 조용히 입원을 했다. 수술은 간단하다고 했다. 복강경 수술을 하면 된다고 했는데 상황은 수술 30분 전에 역전됐다.

"이미 간에도 전이가 된 것 같다"면서 복강경 대신 개복수술을 해야 한단다. 그때 든 생각은 수술 직전에 이런 결과가 나와서 참 다행이라는 거였다. 그런 마음 덕분이었을까? 5cm장에 있던 암세포와 간으로 전이됐던 암세포는 깨끗이 제거됐다는 말을 들을 수 있었다. 앞으로 7번의 항암치료만 받으면 된다고 했다.

그래서 새롭게 시작한 일도 있었다. 암에 대한 공부였다. 항암치료에 대한 정보도 얻고 영양에 대한 지식도 하나 둘 섭렵해 나갔다. 그러자 어렴풋이 앞으로의 투병 밑그림도 그려졌다.

암에 대한 공부를 시작하면서 항암요법을 받아야 하나, 말아야 하나 고민도 많았다. 그 당시 내가 내린 결론은 항암요법은 결코 암을 완치시키는 치료법이 아니라는 것이었다. 하지만 병원에서 권하는 항암치료는 받았다. 항암요법을 할 때마다 혈액검사 수치를 봐 가면서 몸 상태를 체크했다. 5회 받을 때까지 괜찮았는데 6회 째 받고 나서 혈액검사를 해보니 백혈구 수치가 뚝 떨어져 있었다.

이것을 신호로 항암치료를 마무리한 나는 그로부터 일주일 뒤 에덴요양병원에 입원했다. 에덴은 내 삶에서 결코 잊을 수 없는 곳이다. 에덴 생활은 나에게 축복 같은 시간이었다. 5년 동안 있으면서 비로소 무엇을 먹어야 하고, 어떻게 살아야 하는지 참으로 많은 깨달음을 얻을 수 있었다.

암 환우들을 회복을 경험한 나에게 묻는다. '비결이 뭐냐?'고. 그럼 사람들에게 내가 해 주는 말은 하나다.
"모든 병이 다 그렇듯 암 또한 잘못된 생활습관이 만든 병은 틀림없는 것 같다. 지금 우리가 할 수 있는 최선책은 평소 절도 있는 생활을 하고 규칙적인 생활을 하는 것"이라고.

투병 중인 환우들에게 회복을 경험한 사람으로서 이렇게 권하고 싶다. 되도록 자연에서 얻은 깨끗한 먹거리를 먹고, 하기 싫어도 운동을 하고, 제때 자고, 제때 일어나는 지극히 평범한 건강 덕목들을 실천하라고. 그것이 지난 10년의 세월이 나에게 준 가르침이다.

FOOD
우수 식재료 디렉토리

콜라비

콜라비는 양배추와 순무를 교배한 채소로 양배추 특유의 단맛과 순무의 단단한 조직력을 모두 갖고 있다. 우리가 주로 먹는 부분을 줄기로 수분 함량이 90% 이상에 모양은 무와 비슷하지만, 무 특유의 맵고 아린 맛 대신 단맛이 나는 것이 특징이다.

보통 콜라비는 적색과 녹색의 2가지 종류가 있는데 속은 똑같이 흰색이지만 녹색 콜라비가 적색에 비해 단맛이 더 강하다.

콜라비는 비타민 함유량이 매우 높은 채소인데 특히 비타민C는 상추나 치커리 등 다른 엽경채류에 비해 4~5배 가량 높아 혈압상승을 억제하고 조혈 작용을 돕는 효과가 높다.

또한 항산화 물질인 안토시아닌과 카로티노이드가 함유되어 있어 암 예방에도 도움이 되며, 수분과 무기질 함량이 높고 열량이 낮은 알칼리성 식품으로 다이어트에도 효과적이다.

TODAY 따뜻한 하루

생각을 바꾸면 보입니다

우리는 사물을 있는 그대로 보지 않고
자기 상황과 형편에 따라 달리 본다
- 아나이스 닌 -

남미의 국경지대에 한 세관원이 고민에 빠졌는데, 매일 오토바이를 타고 국경을 통과하는 할아버지 때문이었습니다.

오토바이 뒤에 항상 주머니를 달고 다녀, 세관원은 밀수꾼이 아닌가 수상하게 여겼습니다. 몇 번이고 검문했지만, 별다른 혐의점을 찾지 못했습니다.

어느 날은 금속탐지기를 동원하여 검색했지만 아무것도 찾아내지 못하자 할아버지에게 하소연하듯 물었습니다.

"영감님, 절대로 체포하지 않을 테니 솔직하게 말해주세요. 밀수하는 게 있죠? 그게 대체 뭡니까?"

그러자 할아버지는 웃으며 말했습니다.

"오토바이라네!"

보고 싶은 것만 보는 사람은 정작 봐야 할 것을 못 보는 경우가 있습니다. 마치 매직아이처럼 말이에요.

고정관념에서 벗어난다는 것은 쉽지 않은 일입니다.

어렵게 생각하면 한없이 어렵지만, 관점과 생각을 조금만 바꾸면 그 다음은 너무나 쉽게 잘 보이기 마련입니다.

출처 : 따뜻한 하루 / www.onday.or.kr

에덴뉴스 7
EDEN ADVENTIST HOSPITAL NEWSLETTER 2020. 1

FIGHTING 화이팅릴레이

재무실 어윤수

너희에게 아버지가 되고 너희는 내게 자녀가 되리라 전능하신 주의 말씀이니라 (고후 6:18)

내가 너를 복 중에 짓기 전에 너를 알았고 네가 태에서 나오기 전에 너를 구별하였고 (렘 1:5)

하나님은 우리를 불러 거듭 거듭 자녀라고 말씀하십니다.
하나님은 우리가 엄마의 태에서 '콩닥 콩닥' 숨쉬기도 훨씬 이전에 이미 우리를 아셨고 하나님을 닮은 우리를 세상에 자랑하고 싶은 마음으로 설레셨습니다.
그렇습니다. 하나님은 우리의 부모이십니다.
우리가 뭘 먹어야 건강할지, 어떻게 살아야 행복할지, 위기의 순간에 어찌 대처해야 할지 누구보다 잘 아시는 아버지입니다. 그렇기에 성경을 보면 온통 우려와 질책, 격려와 약속이 그렇게나 많습니다. 우리에게 하실 이야기가 많으신거죠. ^^

여러분, 산책을 하다가 하늘을 보게 되면 한 번 불러보세요. "하나님, 아버지"
그리고 하고 싶은 이야기를 해 보세요
방에서 혼자 있게 될 때 한 번 불러보세요. "하나님, 아버지"
그리고 아픈 마음을 그대로 말씀 드리세요.
어려운 결정을 앞두고 계시면 한 번 불러보세요. "하나님, 아버지"
그리고 어려운 일을 말씀 드리세요. 그리고 맡겨버리세요.

너희 염려를 다 주께 맡겨 버리라 이는 저가 너희를 돌보심(care)이니라 (벧전 5:7)

자상한 하나님 아버지를 믿는 평안이 우리 속에 깃들기를 간절히 소망합니다.

화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원입니다.
어윤수님이 지목한 다음 주자는 '간호부 김가연님'입니다.

칭찬합시다 COMPLIMENT

윈무과 박효의 선생님을 칭찬합니다.
항상 미소로 환우들을 맞이합니다. 웃는 모습이 볼 때마다 기분이 좋아집니다. 복잡한 업무에도 항상 맑은 미소가 아름다워 칭찬합니다.

- 112호 김미자

웃음치료 남태희 선생님을 칭찬합니다.
몸도 마음도 힘들어 하는 환우들을 즐겁고 기쁘게 하려고 늘 웃음으로 치료하느라 힘 쓰시는 선생님을 칭찬합니다. 남태희 선생님 힘내세요!

- 112호 소정연

2층 간호사님들을 칭찬합니다.
항상 친절하시고 바쁜 일에도 침착하시고 맡은 일에만 열중하십니다.
그리고 윈무과 윤순영님을 칭찬합니다.
묻는 말에 웃음으로 대하시고 항상 즐거워 합니다.

- 114호 고영철

나도 시인

마석역 2번 출구

芝堂 구정혜

1년을 지나다녔지만
아픈 이들과 보호자만
출입하는 듯이
보통 사람의 통행이
거의 없다

2번 출구 밖 도로에는
기도원,
재활병원,
요양병원 등의 미니버스가
잠깐씩 머물렀다가
아픈 이들을 내려놓기도 하고
싣고 떠나기도

다들 어디로 가는지
간이역 길목에서
실려 가는 생

멀어져가는 차량 꽁무니가
심하게 흔들린다

수기공모

**에덴뉴스에서
환우들의 글을 모집합니다.**

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

문의 홍보기획실 (☎610)

에덴뉴스

EDEN ADVENTIST HOSPITAL NEWSLETTER 2020. 1

편집후기

올해는 신정과 구정이 모두 1월에 있습니다. 새해를 맞으면 항상 동일하게 매일 떠오르는 태양도 특별한 장소에서 보기를 원하여 동해안으로 달려가거나 높은 산으로 올라갑니다. 그리고 희망을 품고 떠오르는 태양을 바라보며 소원을 빕니다. 아주 이른 새벽부터 기다리다 떠오르는 태양은 아주 잠깐 사이에 그 모습을 온전하게 드러냅니다. 2020년의 희망도 기다림 후에 아주 잠깐 사이에 온전한 모습으로 떠오르는 태양처럼 여러분 앞에 멋지게 펼쳐지는 감동을 체험하시기를 기도합니다.

– 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

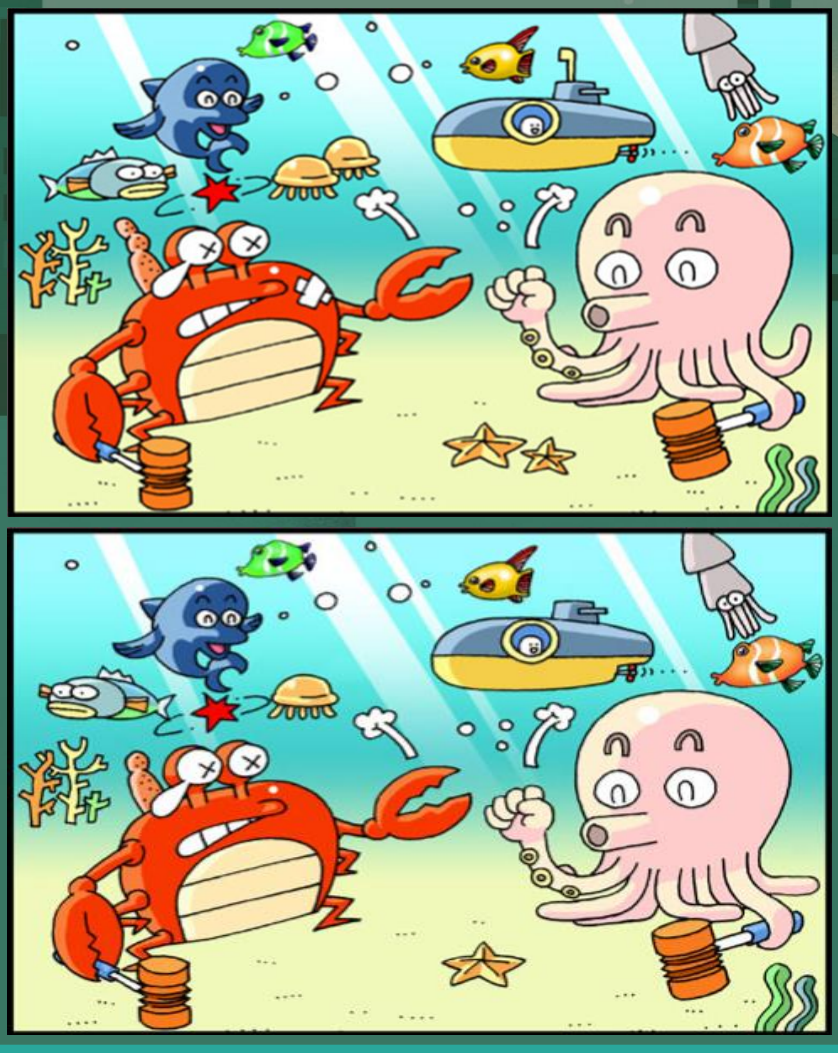
에덴요양병원은 어디서나 여러분과 함께 합니다.

- 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

틀린 그림 찾기(6개)



이름 : 호실 : 호

♥ 틀린그림찾기 정답과 칭찬의 글을 원무과로 보내주시면 매월 1분 씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 접수마감일은 1월 25일이고, 틀린그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성하면 당첨확률이 높아져요.

♥ 지난 호 당첨자
112 김미자, 112 소정연, 114 고영철

( )님을 칭찬합니다.

칭찬사연을 자세히 남겨주세요

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____