

취임사 | 소아청소년간호팀 ICU의 발전을 바라며..



아낌없이 주는 나무.. 애독자의 입장에만 있다가 글을 써야 하는 입장이 되어보니 부담도 되고 걱정도 된다.

그러나 매월 중환자실 운영 위원회에 참여하면서 여러가지 정보를 접하고 배우고 있어, 이런 회의체가 있다는 게 참 감사하게 여겨진다.

상실하게 회의를 준비해주는 직원 및 결정해야 할 agenda에 대해 진지하게 토의하고 참여하는 교수님들과 참석자들로 인해 회의에 참석하고 나면 뭔가 배우고 성장하고 있다는 느낌이다.

사실, 난 중환자실 임상경험이 없다. 소아 암 병동에서 신입간호사로 시작하여 그곳에서 수간호사가 되었기에, 중환자실은 낯선 곳이고 조금은 어려운 부서라는 인식이 강했다.

그러다가 소아청소년간호팀장이 되어 NICU, PICU 등을 맡게 되면서 중환자실의 업무에 대해 조금 알게 되었고, 중환자실에서 중요시 하는 의료관련 감염감시 지표 등, 중요하게 관리해야 할 지표가 무엇인지도 알게 되었다.

4년 전 소아청소년간호팀장 때보다, 4년 후에 다시 와서 보는 소아청소년간호팀은 눈에 띄게 환자들의 중증도 및 새로운 의료장비나 최신의료경향으로 인해 간호사들의 업무량 및 심적 부담감이 많아지는 것 같다는 생각을 하게 된다.

PICU1 만 해도 ECMO 환자가 3명까지 될 때도 있고, NICU는 ESBL outbreak로 인해 간호사들의 업무부담감이 확연히 늘어나고 있다.

PICU2는 중증도 심한 환자들이 몇 개월 동안 지속되어서인지 직원들이 많이 소진되어 있었고, 일할

이선희 소아청소년간호팀장

만한 간호사들의 사직으로 인해 남아있는 간호사들이 느끼는 심적 부담감들도 있어 보인다.

병동간호사들도 마찬가지지만, 특히 중환자실 간호사들의 burnout을 보면서 간호팀장으로서 직원들을 위해 무엇을 도와줄 수 있을까를 고민하지 않을 수 없다.

그래서 2017년도 업무를 시작하면서 나름대로 꼭 해결하고 싶은 과제들을 수첩에 적어보았다.

그 업무들 중에 중환자실과 관련된 것들만 정리하면 다음과 같다.

첫째. PICU 12시간 2교대 간호사들의 안위를 위해서 철저하게 휴게시간을 제도적으로 갖도록 해주고 싶다. 이를 위해서 먼저 간호 관리자 교수님과 함께 연구를 진행하고 있다. 연구결과가 잘 나오면 아바 직원들이 방해 받지 않고 쉴 수 있도록 안마의자와 독립된 공간을 확보할 수 있지 않을까 기대해 본다.

둘째, NICU 최상위 등급인력을 위해 간호인력 증원(안)을 작성 중이다. 이를 위해 타 병원 벤치마킹도 다녀왔고, 진료과 교수님들과 여러 차례 회의도 하고, 유엔팀 들과 논문자료도 찾아보고 있다. 적절한 간호인력이 투입되면 NICU의 감염률도 감소하고, 재원일수도 감소한다는 논문자료들을 찾아보며, 우리병원 NICU도 인력증원을 통해 환자들의 outcome이 좋아지기를 기대해 본다.

셋째, 소아인공호흡기 환자관리 표준화를 위해 소아전문 호흡치료 간호사를 증원하고자 한다. 이 부분은 이미 협조조건이 발송되었다. 물론 인력 증원이라는 것이 협조조건이 나간다고 다 통과되는 것은 아니지만, 환자안전 및 직원들의 업무경감을 위해 관리자들이 업무를 진행하고 있음을 공유하고자 한다.

넷째, 어린이병원 입원환자의 영양치료를 위해 소아집중영양치료(NST)팀이 신설되었으면 한다. 이를 위해서는 약사 및 영양사, 전담 간호인력이 필요하기에 병원의 정책적인 결정이 없으면 시행이 불가능하다. 그러나 간호관리자로서 해야 할 일은 업무의 필요성에 대한 확신이 있다면, 필요한 자료를 모으고, 경영진을 설득할 수 있는 자료를 만들어서 최대한 건의를 해보아야 하는게 아닐까 생각한다.

그래서 현재 어린이 병원의 NST 적용대상자들을 파악해 보고, 경영분석팀에서 분석한 손익분기점을 넘길 수 있는 대상자들이 있다면 그 자료들을 다시 만들어서 제안해 보려고 한다.

사실 위의 4가지 과제 중 어느 한 과제도 쉽게 진행할 수 있는 가벼운 과제들이 아니다. 그러기에 더 신중하게 자료를 수집하고, 유엔팀과 의논하고, 타 병원도 다녀와 보고, 교수님들의 의견도 물어보고 있다.

그러나 이러한 과제들이 해결된다면, 어린이병원에 입원하는 환자들이 안전한 환경에서 신속 정확한 치료를 받을 수 있고, 우리 간호사들도 보다 나은 환경에서 전문직 간호사로서의 자부심을 느끼며 근무할 수 있다고 생각하기에 최선을 다해서 꼭 위 과제들을 해결하고 싶은 열망이 있다.

중환자실 운영위원회를 통해 최신 의료동향 conference에 참여할 수도 있고, 중환자 간호에 대한 도움도 받을 수 있어 감사하다.

앞으로도 중환자실 운영위원회 및 중환자실 간호사들의 발전을 기원해 본다.

ICU News

MICU1 <ul style="list-style-type: none"> • 중앙혈액 환자간호(1분) : 이진희, 이우미, 이나눔 • 인턴-간호사 역차지 : ITC 전다솜 • 신장간호사 인파워먼트 : 이신애 • 핵심역량과정 : 박유하, 오해연 	MICU2 <ul style="list-style-type: none"> • 경훈 : 김다희 (4/2) • 신입 인파워먼트 (4/14) : 오한비 • 테마여행 (4/19) : 박영, 김경민 • 그룹별 리프레쉬 활동 (4/25) : 박영 외 5명 • 대한중환자학회 학술대회 (4/21-22) : 임은옥 외 4명 • BCCRC (4/23) : 배사민, 김병도 	SICU1 <ul style="list-style-type: none"> • 대학의상 중환자 외과학회 (4/7~8) : 이성주 외 2명 • 강동함마음봉사 (4/18) : 조미현, 양희승, 김지민 • 중증회복실 간호사 교육 (4/10~21) 	NSICU <ul style="list-style-type: none"> • 경훈 : 정두리 (4/22) • 환자-간호사역량분석 워크숍 (4/25-26) : 이민정 • 시뮬레이션 교표자 과정 (4/10) : 최이환 • KSPEN 교육 (4/15) : 이민금
NRICU <ul style="list-style-type: none"> • 복직 : 박수진 (4/15) • 중환자의학회 참석 (4/20~21) : 박은혜 외 4명 • 환자경영워크숍 (4/25) : 이효진 UM 	CCU <ul style="list-style-type: none"> • CV 유관부서 인력위원회 (4/18) • 인파워먼트 참여 (4/14) : 장윤영 	PICU1 <ul style="list-style-type: none"> • 의료용 NO 가스 입고 (4/17) • 차려차 간호사 PCS 교육 (4/19) • Care Round (4/20) : 강신아 	NICU1 <ul style="list-style-type: none"> • 필립스 Patient Monitor 10대 및 Central Monitor 교체 • 타워 NICU 벤치마킹 : 서울대병원 (4/10), 세브란스병원 (4/13)
ACU <ul style="list-style-type: none"> • 부서 Care Round (4/6) • 김창남비학과 간호학과 학생 경학 (4/10) • 프리젠테이션, 프리젠테이션 강담회 (4/12) : 김수미, 강병수 • 응급간호1분과정수료 (4/14) : 이진주, 서민기 • 대한중환자학회 정기학술대회 (4/21~22) : 박영순 UM 외 4명 	NICU2 <ul style="list-style-type: none"> • 제 1차 이랜드이 힐링캠프 (4/18) • 신생아중환자실 보호자 대상 모유수유 교육 (4/19) 	PICU2 <ul style="list-style-type: none"> • 의료용 NO 가스 입고 (4/17) • 차려차 간호사 PCS 교육 (4/19) • Care Round (4/20) : 강신아 	RT <ul style="list-style-type: none"> • 대한중환자학회 정기학술대회 (4/21~22) : 서가진, 서희정, 김은영 • BCCRC (4/23) : 김은영 • 컨퍼런스(4/25) • 응급실 자원봉사 : 서희정(4/12), 김은영(4/18) • 호흡치료실 5월 업무담당

담당부서	담당자	연락처	사무실
MICU1/ACU/동관ICU	서가진	886241	
MICU2/SICU1-2	김은영	886242	T.6244
일방병동	서희정	886244	



얼마 전 모 케이블에서 방영한 '도깨비'라는 드라마가 열풍을 일으키며 증명했다. 불멸의 삶을 끝내기 위해 인간 신부가 필요한 도깨비, 그와 기묘한 동거를 시작한 기억상실증 저승사자, 그런 그들 앞에 '도깨비 신부'라 주장하는 '죽었어야 할 운명'의 소녀가 나타나며 벌어지는 신비로운 낭만 설화이다. 나는 이 드라마를 동료의 집에서 처음 접했다.

주말이 딱히 없는 3교대 간호사들에게 OFF는 주말이나 진배없다. 그 황금 같은 주말에 누군가는 밀린 피로를 잠으로 풀 것이며 누군가는 바람을 쐬며 기분전환을 할 것이며 누군가는 생산적이고 건설적인 활동을 할 것이다. 나는 그 날 가장 친한 동료의 집에서 편하게 쉬면서 대화하는 것을 선택했다. 나에게 있어서 피로를 풀고 기분전환을 하고 생산적인 활동에 이보다 쉬운 것이 또 있을까? 그 날도 굴이나 까먹으며 이런저런 대화를 이어가던 중 잠깐 틀어져 있는 TV를 보게 되었다. 바로 앞서 말한 '도깨비'가 방송되고 있었다. 사실이 이 드라마를 보지 않는 나에게 도깨비며 저승사자며 도깨비 신부며 하나도 중요한 게 아니었다. 다만 한 순간 내 눈에 잡힌 장면이 내 뇌리에 강렬히 남아있는 추억을 끄집어 내었다는 것이 중요할 뿐이지. 도깨비 신부 역을 맡은 여배우가 핸드크림을 바르고 있었다. 그녀는 곱고 흰 손등에 핸드크림을 아주 콩알만큼 짜 속속 비비더니 끝이더라. 그 장면이 끄집어 낸 나의 추억은 2년 전으로 거슬러 올라간다.

데이 근무를 마치고 남자친구를 만나기로 했다. 그와의 세 번째 만남이었던 걸로 기억한다. 나는 데이트 전 8시간의 역동적인 하루를 대변하듯 화장을 다 먹어버린 얼굴을 원망하며 화장을 수정하였고 나뭇가지처럼 말라 버린 내 손에 핸드크림을 바르며 그를 만날 준비를 하였다. 그는 우리 병원 동관 후문에서 나를 맞아주고 나는 반갑게 인사했다. 그는 다정하게 '고생했어.'라는 말과 함께 내 손을 처음 잡았다. 낭만적인 장면은 여기서 끝이 났다. 평소 유머감각이 풍부한 그였지만 '이건 널 웃기려고 하는 말이 절대 아니야'라고 말하듯 진지한 얼굴로 "너 운동하니? 무슨 철봉 같은 거 해?" 하며 물었다. 나는 거칠어진 내 손 보다 더 거칠게 그의 손을 뿌리쳤고 이내 이성을 붙잡고 희미한 미소를 띄우며 "아니, 손을 많이 씻다 보니까 이렇게 됐어. 핸드크림이나 사줘." 하며 내가 할 수 있는 가장 쿨한 반응을 보였다. 그와의 데이트를 마치고 집에 돌아오자마자 손을 씻었고 핸드크림을 발랐었다. 그리고 내 이상형은 핸드크림 사주는 남자가 되었지.

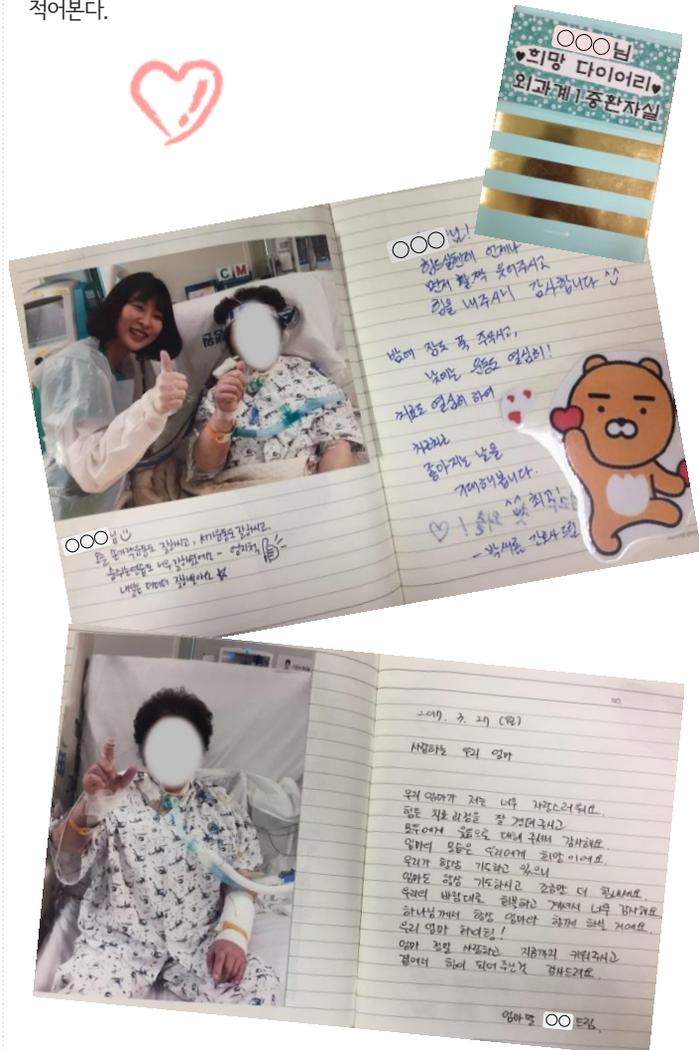
이 특별히 기억나는 화장을 마무리하고 나는 다시는 도깨비를 보지 않으리라 마음 먹었다. 이 무슨 심보일까? 나는 자리를 박차고 일어나 손을 씻고는 그 날 발랐던 것과 같이, 아니 평소 바르던 것처럼 핸드크림을 발랐다. 핸드크림을 손등이 아닌 손바닥에 5백원짜리 동전만큼 듬뿍 짜 먼저 손바닥에 고루고루 흡수시키고 손등에 흡수시켰다. 그리고 손가락 사이사이에 일어나 촘촘하고 있는 각질들을 하나하나 잠재우고 엄지 손가락을 손으로 감싸 발라주고 마지막 손가락 끝을 제외한 손목까지 남김없이 발라주었다. 사실 나도 내가 핸드크림은 손 씻는 방법하고 동일하게 바른다는 사실을 얼마 전에 알게 되었다. 그리고 속으로 외쳤다. '핸드크림은 바로 이렇게 바르는 거야. 나도 핸드크림을 손 등에 짜 발랐던 적이 있었지. 내 손등도 하얗고 고왔어.'

어느새 병원 내 손 씻는 지침대로 핸드크림을 바르는 모습에 벅 속까지 간호사가 된 걸 느끼며 우아하지도, 매끄럽지도 않고 어쩌면 우연히 발길이 닿은 이 간호사의 삶이 너무나 소중한진 나는 손바닥 사이 사이 새겨진 주름이 그 동안의 수고를 말해주는 것만 같아 소중한 어루만지며, 그리고 또 다시 나를 위로하며 오늘도 핸드크림을 바른다.

2013년 외과계중환자실¹에서 Delirium management PI 활동을 하면서 ICU diary가 대두되었다. PICS (Post Intensive care syndrome) 예방을 목적으로 환자와 가족에게 ICU care의 인지, 적응 능력을 돕기 위하여 diary를 시범적으로 제작했다. 약 9개월의 중환자실 치료를 받고 퇴원한 환자가 "이00님의 희망 다이어리"를 들고 혼자 중환자실을 찾아온 기억을 잊을 수가 없다. 모든 간호사와 의사들은 놀라움을 금치 못했고, 환자는 중환자실에서의 기억은 나지 않지만 항상 일기장을 보며 삶에 대한 감사한 마음으로 의지를 다진다고 말했다. 그 후로도 할아버지(환자)는 외래 방문 시 마다 지팡이를 짚고 우리 부서를 찾아주시고는 한다.

그때부터였을까, 우리는 본격적으로 ICU diary를 제작하기 시작했다. 일기장에는 매일매일의 경과나 편지, 약속들을 간호사가, 의사가, 환자가, 보호자가 직접 적도록 하여 중환자실 치료에 적극 참여시킨다. 최근에 중환자실 희망 다이어리를 받고 Sub ICU로 전동을 간 환자의 보호자는 "다이어리를 처음 봤을 때 환자가 병상의 모습을 보고 놀라지 않을까 생각했는데, 병동에 가서도 다이어리를 찾으며 그간에 중환자실 치료를 회상하고 앞으로의 희망을 다진다. 다른 가족과 친구들에게 늘 다이어리를 자랑하곤 한다." 고 말해주어 오히려 우리가 더욱 감사함을 느꼈다.

중환자실에서의 생존도 중요하지만 중환자실 치료 중, 후의 삶의 질을 생각하는 것도 매우 중요하다. 함께 사진을 찍고 일기를 공유하며 환자가 호전되어가는 경과를 볼 때, 가슴에서 무겁고 뜨거운 감동이 밀려오는 것을 꽤 느낄 수 있다. 오늘도 환자의 회복을 소망하며 000님의 희망 다이어리에 응원 메시지를 적어본다.



어느새가 오년차네 일칠샘들 등장했네
 요령들만 늘어났네 퇴근시간 빨라졌네
 동기들도 하나둘씩 이직하고 시작했네
 이나이에 감성티링 외롭지만 티도못내

한쪽다리 저는남자 한눈에도 인פק이네
 저남자의 굵은정맥 아이브이 던져보자
 척추곡만 아주머니 하염없이 쳐다보네
 고민이네 저런체형 씨피알은 어떡하나

이제보니 신규들도 쑥쑥커서 믿음직해
 나보다도 똑똑한듯 괜한질투 일어나네
 나는이제 아재라네 답도없는 꼰대라네
 아닌척을 하다보면 아닌것이 될수있나

이게무슨 조화인가 환자떠나 환자격정
 환자싫고 지겨워서 홀가분해 좋았는데
 체위변경 수액드립 에코모가 왜생각나
 그환자는 아직있나 보호자는 진정했나

일이점점 늘어나네 책임감도 늘어나네
 액팅만이 전부였던 그시절이 그림자네
 짜증만이 늘어나네 주랏또한 시나브로
 미꾸라지 부럽다네 그것또한 능력이야

콧바람도 순간이네 내일모레 병원복귀
 다음달엔 듀티차지 트레이닝 시작하네
 그거뭐지 먹는건가 내가과연 할수있나
 어머자꾸 맥주땡겨 이리다가 열수될라

월별회의 월말모임 정기회식 아산포럼
 뭐가그리 많은건지 내오프는 어디갔나
 이대로는 안되겠다 어떻게든 여행가자
 욱먹어도 상관없어 나좀살고 보자꾸나

의지할곳 찾지못해 비벌언덕 원래없어
 부평초가 바로나야갈대처럼 휘날리네
 오년차가 이럴진대 올드샘들 대단하네
 이십년을 어떻게해 살아있는 레전드네

아이좋다 국내여행 끝내준다 외국냄새
 벚꽃들도 피고지고 바닷바람 넘실대네
 이와중에 눈에뜬건 이동네에 종합병원
 아산보단 작아보네 그래도좀 깔끔하네

하는대로 생각하면 하는대로 살아가고
 생각대로 살아가면 생각대로 산다는데
 나는과연 어찌살까 이대로도 괜찮을까
 모든삶은 가치있다 누가대신 말해주길

이게무슨 조화인가 병원떠나 병원생각
 그리움어 도망쳐서 굳이저걸 봐야했나
 애증인가 습관인가 이련버릇 가나주지
 내눈알을 원망하네 잠시절자 이런생각

잠실나루 다왔다네 저멀리서 병원보네
 다섯번째 맞는봄은 어찌이리 똑같을까
 발걸음이 무겁다네 카페인을 들이키세
 환자들이 기다린다 다시한번 힘내자

마음을 전하는 책

살면서 마음이 곤궁해질 때마다 보는 게 있다. You tube에서 '성장문답'이라고 검색하면 나오는데 이 시대의 고달픈 청춘인 내게 성장문답이란 뜨거운 눈물이라고 말할 수 있다. 들려주는 얘기의 종류도 다양하다. '동물과 빨리 친해지고 싶은 당신이 들어야 할 대답', '어떤 책을 읽어야 될 지 모르는 당신이 반드시 들어야 할 대답', '아동 끊지 못해 점점 말라가는 당신이 반드시 들어야 할 대답'등 개성이 뚜렷한 질문들에 대해서 어쩌면 저렇게 대답을 할 수 있는지 우문현답 속의 큰 깨달음을 얻곤 한다. 거기에 나오는 삶의 무게들 중에서 내가 제일 좋아하는 대답은 '쉽게 상처받는 마음 약한 당신이 반드시 들어야 할 대답'이다. 쉽게 상처 받는 마음 약한 사람과는 거리가 멀게 느껴지는 최애란 선생님으로부터의 써프라이즈를 받고는 아이러니하게도 저 '성장문답'이 생각 나는 건 우연의 일치일까? 아니면 예전부터 그런 모습을 느꼈기 때문일까? '강하게 느껴지는 사람일수록 그 안에는 상상할 수 없는 여러 어려움이 가득하다'라는 경험에서 우러나온 나의 개똥철학을 어느 누군가는 공감 할수 있겠지... 수년을 한 부서에서 함께 일하고, 'alarm fatigue' 연구의 파트너로 함께 한 시간들은 그녀가 진솔한 따뜻함으로 다가오는데 모자람이 없었다. 최애란 선생님같이 한결 같음으로 내게 다가오는 한 사람이 또 있다. 바로 흉부외과중환자실의 상록수 CNS 강영애 선생님이다. 언제나 그 자리에 우직하게

Survival Benefit and Cost Savings From Compliance With a Simplified 3-Hour Sepsis Bundle in a Series of Prospective, Multisite, Observational Cohorts

Daniel E. Leisman, BS; Martin E. Doerfler, MD et al.
 Crit Care Med. 2017;45(3):395-406

패혈증의 적절한 치료는 중환자진료의 중요한 핵심지표이다. Surviving Sepsis Campaign에서는 패혈증 인지 후 적절한 치료를 위한 3시간 번들, 6시간 번들을 강조하고 있다. 본 연구는 패혈증 환자에서 3시간 번들의 수행율이 사망률과 의료비용에 미치는 영향을 보기 위해 미국 내 3가지 타입의 코호트에서 시행된 전향적 다기관 관찰연구이다(코호트 1: 11개 병원 for initial, system wide proof-of-concept analysis, 코호트 2: 1개의 3차 대학병원 for Single-site, Detailed Clinical-financial Analysis, 코호트 3: 9개의 병원 for Multisite, Detailed Clinical-Financial Analysis). 3시간 번들의 구성요소는 1) 항생제 사용 전 혈액배양, 2) 패혈증 인지 (≥ 2 SIRS 와 lactate 처방) 후 180분 이내 또는 Time-Zero (≥ 2 SIRS와 hypoperfusion이나 organ dysfunction을 시사하는 혈액검사 결과나 생체징후 발생 시점)에서 60분 이내에 광범위 항생제 사용, 3) 처방 후 90분 이내에 lactate 결과 확인 가능 4) time zero 시점부터 30분 이내에 30 mL/kg IV crystalloid 투여이다. 코호트 1 에서 번들 수행율은 18%으로 번들 수행군은 낮은 사망률과 관련이 있었다(OR 0.72; CI, 0.61-0.86; $p < 0.001$). 코호트 2 에서 번들 수행율은 43.5%, 수행군은 낮은 사망률과(13.4% vs. 17.8%) 낮은 의료비용 (adjusted β , -\$2,851; CI, -\$4,880 to -822; p value=0.006)을 보였다. 코호트 3에서도 번들 수행율은 29.2%, 수행군에서 낮은 사망률 (adjusted OR, 0.84; CI, 0.73-0.96; p value=0.013)과 낮은 의료비용(adjusted β , -\$1,423; CI, -\$2,574 to -272; p value = 0.015)을 보였다. 모든 코호트에서 3시간 번들 수행율은 매우 낮았고, 이러한 낮은 수행율은 사망률의 증가와 의료비용의 증가를 초래했다. 본 연구는 패혈증 인지 후 가능한 빠른 시간 안에 혈액배양과 Lactate 측정, 항생제 사용, 수액공급으로 구성된 3시간 번들을 수행한다면 생존율을 증가시키고 의료비용을 감소시킬 수 있음을 시사한다.

계실 것만 같아 늘 바라보게 되고 장난스레 '강영애님!!'이라고 불러도 특유의 인자함으로 미소 지으시며 학교 다니면서 소소한 문제들에 봉착 될 때마다 꼬인 실타래를 풀어주어 날 구원 해주셨고 힘들 때마다 찾아가면 오구오구는 아니지만 기댈 어깨를 내어주는 강영애님을 난 격하게 사랑한다. 지금 한창 논문으로 머리가 으스러지실 그분께 박노해님의 유랑노트 '다른길'이 복잡한 일상의 구원이 되기를 기원한다.



From. 신나라 간호사 (CCU)

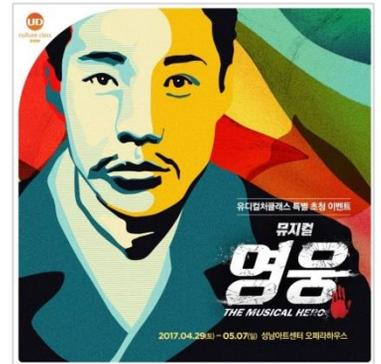
To. 강영애 CNS (CSICU)

★ 이달의 Culture & 생활 정보 ★

김화경 간호사 (CSICU / GWP 위원)

<공연안내> 뮤지컬 '영웅'

- 매진, 또 매진, 개막부터 이어진 매진 행렬!! 그 감동을 성남으로 이어갑니다.
영웅이 그리워지는 시대 - 대한민국이며, 진정한 영웅을 만나라!
- ❖ 대한민국 뮤지컬계의 살아있는 전설, 윤호진 제작, 연출!
 - ❖ 명실상부 대한민국 최고의 캐스트, 안재욱! 정성화! 이지훈! 리사! 박정아! 정재은!
 - ❖ 대한민국을 넘어 뉴욕, 중국까지! 평단과 관객들의 눈을 단숨에 사로잡다!
 - ❖ 음악, 무대, 안무의 완벽한 조화! 6번의 시즌과 해외공연을 거치며 더 탄탄해진 극의 완성도!
- ✓ 장소 : 성남아트센터 오페라하우스
✓ 일시 : '17. 04. 29 ~ 05. 07 160분, 만7세 이상
✓ 예매 : 인터파크 티켓



<축제안내> C-페스티벌

- 주제에 부합하는 다양한 이벤트들로 'C-페스티벌 2017'에 참여하는 모든 분들께 코엑스가 특별한 추억을 DREAM~♥
거리퍼레이드에서 전시, 컨벤션, 문화, 예술 공연, 세계음식까지~
황금연휴에 진행되기 때문에 가족단위로 즐길 수 있어요~
- ✓ 장소 : 코엑스 전시장, 야외광장, 영동대로
✓ 일시 : '17. 5. 3(수)~7(일)

<생활정보>

♡ 기분 좋은 봄 ♡

일상에서 쉽게 따라 할 수 있는 생활의 지혜를 알아보아요.

- ✓ 빨래 할 때 세탁기에 세탁물과 정량세제를 넣은 뒤 설탕을 큰 스푼으로 한 스푼 넣어주면 설탕에 천연 세제성분이 있어서 세탁이 보다 깔끔하게 되고.
- ✓ 기름을 사용하는 음식을 한 뒤 손을 씻어도 미끌거릴 때 설탕을 한 스푼 덜어 손으로 잘 비벼 털어준 다음 비누로 씻어주면 기름이 깨끗이 씻겨나가요.
- ✓ 물에 씻은 딸기가 단맛이 덜한 느낌이 있을 때 소금을 한 스푼 녹인 물에 딸기를 씻으면 단맛이 살아나요. 오래 씻으면 비타민이 다 빠져나가니 살짝 행구는 정도가 좋아요.
- ✓ 상추나 시금치, 배추 등 엽채류를 오래 보관하려면 긴 컵이나 비닐에 담아 세워 두면 보관기간이 길어져요.

♣ 따뜻한 봄 건강하고 즐겁게 보내세요 ♣

중남동 서당퀴즈

※ 추첨을 통해 10명에게 문화상품권을 선물로 드립니다.

소속 : _____ 성명 : _____ 전화번호 : _____

▶ 2016년도 소식지에서 다룬 사자성어의 풀이(뜻)입니다.
괄호 안에 올바른 사자성어를 써주세요. (한글 또는 한자)

- 1) 백번 싸워 이기는 것보다 안 싸우고 이기는 것이 낫다 (답: _____)
- 2) 한번 실패하였다가 힘을 길러 다시 도전한다 (답: _____)
- 3) 눈 앞에 이익이 보일 때 의로움을 먼저 생각한다 (답: _____)
- 4) 금이나 옥처럼 귀중히 여겨 꼭 지켜야 할 법칙이나 규정 (답: _____)

- 제출방법 : 위 부분을 사진촬영 후 AsanNet 메일발송 (수신자: 중환자실 김미정)
(※ 배부하여 드린 소식지 부족 시 메일로 보내드리는 소식지 파일을 출력하여 응모하세요.)
- 마감 : 2017년 5월 12일(금) · 발표 : 2017년 5월호 소식지(제46호)

중남동 서당

안빈낙도 安貧樂道



편안할 안(安) 가난할 빈(貧) 즐거울 낙(樂) 길 도(道)
뜻 가난하지만 편안한 마음으로 도를 즐기
예문) 우리나라는 국민소득은 높는데 행복지수는 매우 낮
다고 합니다.
행복을 위해 소득보다 안빈낙도의 정신이 필요한 때 입니
다.