

유익하다

# 남중통신

-여름호-

에디터\_신문부

김우경 이경원 안윤지  
안소울 이성운 오준석

## 특집기사

새로오신 선생님 인터뷰  
미로찾기 수록 ♥  
상담실, 학생회 소식  
나의 인생책 추천\_김수환 선생님  
BOOK in K-POP







# 남중통신

-2022년1학기-

군산시 대학로 222번지

☎ 460 - 0812

http://ksnam.ms.kr

교장 소광석 교감 송한득

발행 2022.7.19

우리가 만들고 함께 즐기는 재미있는 군산남중학교

## ♥ 남중학생회소식 ♥

### 1. 학생회 공약이행

7월 초 기준 학생회의  
공약 시행률 현황 및 내용을 안내 드립니다.

공약	공약 이행률 현황										비고
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
화장지, 방향제 설치											설치완료
익명 건의함 설치											설치완료
남중 칭찬마켓/당근마켓											실시중 (2학기/7월말)
체육용품 대여											실시 (2학기/7월말)
프린트 서비스											이용할 방법 조사중
사복 후드티와 맨투맨 착용											교사들과 논의 진행중

#### ① 화장지, 방향제 설치

대의원회의를 통해 결정된 대로, 화장실 청결과  
과소비를 줄이기 위한 방법으로 화장실  
이용규칙을 정하고  
화장지 설치 및 방향제 설치를 완료하였습니다.  
이후 2학기에도 진행될 예정이오니  
학생들의 많은 협조 부탁드립니다

#### ② 익명 건의함 설치

익명 건의함이 각 학년별로  
설치 완료 되었습니다.  
도움이 필요하신 학생들  
많은 건의 부탁드립니다.

#### ③ 남중 칭찬 마켓, 당근마켓



남중 잠잼쿠폰과  
함께 진행되는  
칭찬마켓 실시중이구요  
잠잼 쿠폰을 잘 모아놓으신

학생들은 2학기 중에 이용 가능합니다.  
당근마켓은 7월 중 실시 예정입니다  
많은 관심 부탁드립니다

#### ④ 체육용품 대여

학생회실에서 물품대여 서비스를  
진행중입니다.  
체육용품 대여도 가능합니다.

#### ⑤ 프린트 서비스

학생회에 주어진 예산에서  
프린트를 구입 하는 것이 행정상  
어렵다고 합니다. 가능한 방법과  
대안을 찾아보도록 하겠습니다.

#### ⑥ 사복 후드티와 맨투맨 착용

\* 교무 회의 참석 및 선생님들과 교복 생각나누기 진행



먼저 인성부 선생님들과의 간담회를 통해  
학생회의 의견을 전달드렸습니다.  
이후 학생회와 학생 토론 패널들은  
선생님들과 사복 후드티 & 맨투맨 공약을  
실행하기 위하여 교무회의에 참석해  
저희의 의견을 발표하였습니다.

\* 학교 공동체가 함께하는 학생 복장 생각 나누기 토의회



교무회의의 참여를 통해 개최된 토의회!  
관심 있는 학생과 교사가 모여 학생복장에  
관하여 의견을 자유롭게 나눈  
뜻깊은 시간이었습니다.



## ◎교복 상의 착용 가능 범위 규정

셔츠만/셔츠+넥타이 또는 조끼/모두 착용 세 가지 중  
투표 결과 회의 참가 학생들 중 50%가 셔츠만 착용가능이라는 의견.  
만약 식별 가능한 마크가 생겼을 경우, 2,3번 선택 학생 내  
재투표 결과 약 50% 셔츠만 착용가능 의견.

## ○교복 하의는 긴 검정바지나 3부 반바지 허용 찬성.

## ○겉옷-자율

- 학생인권부에서는 학생들의 의견을 반영하여 교복착용  
인정 범위를 정하려 노력중입니다.  
상하의 외에 겉옷과 명찰 착용에 대한 내용도 개선 중에 있음을 알려드립니다.

## 2. 남중학생들의 목소리를 전달해요

### ① 대의원회의



매달 1회, 각 학급의 실장 부실장 임원분들께서  
학급의 목소리를 전달하고 학교 운영에 대한 의견을  
모으기 위하여 대의원회의를 진행하였습니다.  
여러분이 보내주신 목소리가  
어떻게 학교에 전달되는지 알아보실까요?

### ② 체육부 간담회



체육부 간담회를 통해 체육 대회 운영 방식과  
종목 제안, 체육대회 부스 운영에 대해  
논의를 했습니다.  
그 결과로 학생회에서 나중에 있을 **체육대회**  
**종목** 설문 조사를 하여 의견을 낼 수 있게 되었고,  
**체육대회 부스** 운영이 결정 되었습니다.

### ③ 교장, 교감, 행정실장님 간담회



교장, 교감 선생님 간담회에서는 휴지와  
방향제 설치 공약과 대의원회의 안건으로  
나왔던 화장실 센서등 수리, 창문 가림막 등  
학교의 전반적인 문제와 학급들의  
다양한 건의 사항들을 전달하였습니다.  
그 결과 방향제 설치, 화장실 센서등 수리,  
창문 가림막 등의 **학교 변화**를 만들어 냈습니다.



### 3. 학생들과 함께 하는 프로젝트

#### ① 세월호 기억식 - 세월호를 기억했던 지난 시간



지난 4월 15일에 학교 담장 옆에 노란 리본들을 기억하시나요?  
저희는 남중 친구들이 이 슬픈 사건을 계속 마음속에 간직해야 한다고 생각해서 작게나마 추모하고 기억하는 시간을 가져보았습니다.

#### ② 스승의 날 행사



선생님들께 감사하는 마음을 표현하는 스승의 날. 학급별로 선생님들께 드릴 롤링페이퍼 물품을 전달하고, 작은 선물과 직접 만든 카네이션을 전달드렸습니다.

#### ③ 캠페인 (흡연 예방 캠페인, 화장실 환경개선 캠페인)



금연해요 여러분

#### ⑤ 남중 스터디 카페



대의원회의를 통해 건의 되었던 공부할 수 있는 공간을 만들기 위해 마련한 '남중 스터디 카페' 2학기에 더욱 본격적으로 진행 될 예정입니다!

#### ⑥ 제1회 e-스포츠 대회



올바른 게임문화를 만들기 위한 e스포츠 대회가 열렸습니다.  
올바른 게임문화와 즐거운 학교 문화를 만들어 가는 시간!

#### ⑦ 보조배터리 대여 서비스

#### ⑧ 동아리 연합회 결성 (1학기 중 예정)

교내 자율동아리의 연합회를 결성할 예정입니다. 각 부서의 학생부장들이 모여 동아리 활동의 의견을 모아 즐거운 학교를 만들어보려고 합니다.

#### ⑨ 남퀴즈온더블럭 (학교폭력 예방 캠페인) (1학기 중 예정)

### 4. 학생회 전달사항

#### ① 페이스북 '군산남중페이지' 규칙



- \* 욕설, 비속어 사용 안돼요
- \* 타인을 저격하는 말은 안돼요
- \* 타인을 비하하는 말은 안돼요
- \* 긍정적인 말은 환영해요

#### ② 2학기 예정된 학생회 활동 안내

- \* 교복 캠페인
- \* 생명 존중 캠페인 - 상담실
- \* 버스킹 - 남빛하늘숲
- \* 체육대회 체험 부스 운영
- \* 할로윈 행사
- \* 2023학년도 회장단 선거
- \* 마음 약방 - 남빛하늘숲
- \* 자율동아리 개설 및 홍보를 위한 희망 동아리 조사, 동아리 부스 설치
- \* 크리스마스 및 졸업 파티
- \* 잼잼 마켓 이용 및 잼잼 쿠폰 사용 기간

※상황에 따라 변경가능



## 생활안전부 소식

### 가. 교외 생활 수칙

1. 외출, 장거리 여행 시 부모님의 허락을 받고 행선지와 귀가 시간을 반드시 말씀드립니다.
2. 친구들과끼리의 여행 및 야영은 각종 사고의 위험이 크므로 어른들과 동행합니다.
3. 음주, 폭언, 흡연, 약물복용 등 학생의 신분에 어긋난 행동을 하지 않습니다.
4. 비가 많이 내리거나 천둥, 번개가 칠 때는 밖에 나가지 않습니다.
5. 야간에 필요 없이 야외를 배회하는 일이 없도록 합니다.
6. 불법 아르바이트 등 청소년 비행 행위를 하지 않습니다.
7. 오토바이와 자동차 무면허 운전은 절대 하지 않습니다.
8. 드라마 모방 도박 및 사행성 게임을 하지 않습니다.
9. 안전사고 예방 철저히 합니다.
10. 교통 규칙을 준수합니다.

### 나. 물놀이 안전 수칙

#### ◎코로나19 예방을 위한 물놀이 안전수칙

- ☞ 단체 방문은 자제해 주세요.
- ☞ 텐트, 돛자리 등은 2m 이상 거리를 유지해 설치해 주세요.
- ☞ 사람이 많아 거리 유지가 안 되는 경우 비말 차단을 위해 마스크를 착용해주세요.
- ☞ 수건, 구명조끼, 튜브 등은 개인 물품을 사용해 주세요.
- ☞ 탈의실, 샤워실 등은 한 칸씩 띄워서 사용해 주세요.
- ☞ 물놀이 지역 내에서 음식물 섭취는 가급적 자제해 주세요.
- ☞ 준비운동 하기, 구명조끼 입기, 생활 속 거리 두기를 실천해 주세요.

#### ◎물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- ☞ 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- ☞ 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- ☞ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씁니다.  
(※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)

#### ◎물놀이를 할 때 주의해야 할 것들

- ☞ 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- ☞ 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.
- ☞ 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- ☞ 다음의 증상의 있으면 물놀이를 중지합니다.
  - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 땀기는 증상
  - 피부에 소름이 돋을 때
- ☞ 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- ☞ 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않습니다.

## 인성인권부 소식

1. 모르는 사람이 휴대폰 번호나 카카오톡 계정을 요구할 경우 자리를 피하거나 선생님, 경찰, 부모님께 신고하기.
2. 선후배, 친구들과 카카오톡, 페이스북 메시지로 연락할 때 욕설, 성적인 발언 하지 않기.
3. '성(性)적 자기 결정권' 갖고 스스로 지키고 타인 존중하기
4. 친구들이나 주변 사람들의 동의 없이 스마트폰이나 카메라를 이용하여 사진을 찍지 않기
5. 청소년의 출입이 제한되는 장소에 들어가지 않기.
6. 친구나 선후배에게 학교폭력을 당한 경우 지체하지 않고 부모님이나 선생님 혹은 112에 신고하기.

### 〈각종 신고 및 상담 연락처〉

1. 학생 고충 신고/상담 전화 1588-7179(친한 친구)
2. 학생폭력 신고/상담 전화 080-321-1318(도 교육청)
3. 청소년 긴급전화/1388(063-273-1412)
4. 청소년 폭력예방재단/1588-9128
5. 인터넷신고/WWW.save182.go.kr
6. 문자신고/#0117
7. 스마트폰 신고/ 굿바이 학교폭력 mobile App설치신고  
※ 신고자의 신분은 반드시 보장됩니다.  
♣ 우리학교 폭력전담 경찰관  
군산경찰서 성민철 팀장 010-4572-4895

내가 만들고 함께 즐기는 재미있는 군산남중학교

♥ 함께 만들어가요 ♥

## ◆ 방과후 교실 소식

--- 2학기 방과후 학교 개설 프로그램 안내 ---

일자	계획
9/5(月) 9/8(木)	2학기 계획: 2학기 방과후학교 및 토요 스포츠데이 수요조사 후, 수강 신청


## ◆ 방송부 소식



〈자랑스러운 군산남중 방송부 학생들과 선생님〉

군산남중 NBS 방송부에서 "남중 라디오"가 시범 운영을 성공적으로 마쳤습니다. 앞으로 시험 기간을 제외한 학기 중에 매주 찾아볼 예정입니다.  
월요일은 2학년, 수요일은 3학년, 금요일은 1학년으로 진행되며 사연이 당첨된 친구들 및 선생님에게는 작은 간식을 드립니다. 많은 참여 부탁드립니다~

## ◆ 사연 접수 방법

1. 인스타그램 dm보내기 
2. 2층 방송실 옆 사연 모집함에 접수하기

군산남중 NBS방송부

# 남중 라디오 사연 모집

| 2022.05.19(목) ~ |

**신청대상** 고3 학생과 선생님

**신청방법** NBS공식 인스타그램 계정으로 DM 보내기 @ksnm\_nbs

**당첨사항** 익명가능 (학번 적고 마지막에 익명이라고 적기)

라디오는 각 학년별로 진행됩니다.

## ◆ 도서관 소식

### 〈 도서관 이용안내 〉

- ♥ 이용시간 : 학기 중 매일 / 08:30 ~ 16:30
- ♥ 대출 권수 및 기한 : 1인 2권, 7일 대출, 1회 연장 가능.
- ♥ 도서관에 올 때는 바코드가 부착된 학생증 지참
- ♥ 도서관 위치: 후관 2층 통로
- ♥ 인스타그램에서 "군산남중도서관"을 검색해보세요.

## 1학기 다독자

순위	1학년	이름	권수	2학년	이름	권수	3학년	이름	권수
1	1409	신소연	48	2805	문예빈	32	3530	김수린	19
2	1408	시아현	47	2511	이채민	20	3308	안소율	14
3	1619	최유라	28	1416	김별하	16	3414	한수현	11
4	1612	박병선	27	2703	고안나	7	3209	양은지	11
5	1311	이다은	18	2212	조슬아	6	3801	구예슬	9

〈 위 학생들은 개인정보 게시에 동의하였습니다.〉

## 1학기 다독반

순위	1학년	권수	2학년	권수	3학년	권수
1	1학년 4반	123	2학년 8반	50	3학년 5반	35
2	1학년 6반	119	2학년 2반	33	3학년 4반	19
3	1학년 3반	83	2학년 3반	27	3학년 3반	16
4	1학년 1반	65	2학년 5반	27	3학년 8반	16
5	1학년 7반	47	2학년 4반	24	3학년 2반	12





## 1학기 인기도서

순위	서명	저자명	대출횟수
1	아몬드	손원평	17
2	(중학생이 꼭 읽어야 할) 한국 단편소설 40	김동인 외	17
3	나를 팔로우 하지 마세요	올리버 토마반	14
4	죽이고 싶은 아이	이꽃님	11
5	시간을 파는 상점	김선영	11
6	세계를 건너 너에게 갈게	이꽃님	9
7	블라인드	우노	9
8	우리만의 편의점 레시피	범유진	8
9	루팡의 딸	요코채키 다이	7
10	미드나잇 라이브러리	매트 헤이그	7

(통계 작성 기준일 : 2022.3.2 ~ 2022.7.1)

## 우리나라의 이색 도서관-익산 금마도서관

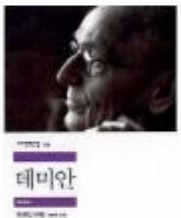
### 전북 최초의 한옥 도서관-금마도서관

익산시 금마면에 위치한 금마도서관은 도내에서는 최초로 한옥으로 지어진 도서관이다.

전통 한옥의 멋을 그대로 살린 외관은 물론 창문 문양과 서까래, 대청마루를 설치한 어린이실 등 곳곳에 한옥의 요소를 차용해 전통과 현대가 조화를 이루도록 설계된 아름다운 도서관이다. 도서관이 자리한 마을이 한옥단지로 조성되어 있어 창밖의 풍경 또한 고즈넉한 정취를 뽐낸다. 날씨가 좋은 날은 책을 읽다 잠시 주변을 산책해보면 좋을 것 같다.



## BOOK in K-POP



### BTS - WINGS - 데미안

BTS는 앨범과 뮤직비디오, 가사 등에 문학작품을 많이 활용하는 가수이다. 특히 "WINGS" 앨범의 전체적인 컨셉을 데미안에서 가져오고 수록곡 피 땀 눈물의 뮤직비디오 역시 데미안에서 영감을 얻어 제작했다고 밝혔다.



### 다이나-미스터포터-해리포터

걸그룹 다이나의 미스터 포터는 제목에서부터 알 수 있듯 영국의 인기 소설 해리포터에서 많은 부분을 참고했다. 가사 중간 중간 마법 주문도 등장하니 해리포터 팬들 이라면 재미있게 즐길 수 있다.



### 아이유/인피니트/FT아일랜드/솔라

순수한 사랑 이야기의 대명사 소나기는 국어 교과서에도 실린 만큼 여러 가수들의 음악과 뮤직비디오에서 소재로 사용되었다. 아이유는 소나기의 한 장면을 소재로 '푸르던'의 가사를 썼고 그 외에 인피니트, FT아일랜드도 소나기에서 영감을 얻어 가사를 썼다. 마마무 솔라도 "꿈에" 뮤직비디오에 소나기를 소재로 표현했다.

## 추천해~ 챌린지

이 코너는 우리 군산남중 선생님들이 자신이 가장 좋아하는 인생 책을 소개하고 다음 선생님을 지목하는 챌린지입니다. 1학기는 지난 2학기 전해리 선생님이 인생 책 추천 후 지목하신 도덕과 김수환 선생님입니다.

### 나의 인생책 : 해리포터/조앤롤링 저

인생 책인 이유는? 유년기에 이 책을 통해 상상의 나래를 펼칠 수 있었고 독서에 흥미를 준 책이었습니다!  
인생책 자랑 및 별점 5점 만점에 5점 입니다!  
다음 인생책 지목자 고아현 선생님

## 여름방학 추천도서

순	제목	저자	출판사	영역
1	출발	문경은	문학동네	문학
2	더 크릴 소르제	에두아르 스페르	북영문	종류
3	우리는 어떻게 우리가 되었을까	이성호	우리학교	자연과학
4	제사의 일기	강우조, 최선경	우리나비	역사
5	들과 수근대 글수	호소다 미코루	다림이마어	문학
6	상대의 문으로	구병모	문학과 지성사	문학
7	눈앞으로 흘러지른 경상은 종 것처럼	최태나 스톱어드	오우아래	문학
8	인제관 없는 아이들	문두	한비	사회과학
9	제주의 노래	최보라	마작	문학
10	통영성	류재호	문학동네	문학
11	이제오세로 향하는 서편입니다	황보영	글래리아루스	문학
12	우리들의 작은별	마음의사(현)구영인	마음의사	문학
13	지구엔 끝없는 우리가 존재해	곽재식	에코로스	자연과학
14	모험가들 길다섯	김재현	윌트윌트루스	문학
15	자녀 형제에 속한	카리스 니에마이어	윌트윌트루스	자연과학

## 이 책을 추천 합니다

도서부 - 신소연, 시아현 / 다독자 - 김수린



### 떠난 후에 남겨진 것들

이 책은 유품정리사가 세상을 떠난 이들의 다양한 이야기를 소개하며 죽음을 어떻게 받아들이야 하는지, 아름다운 마무리를 위해 어떤 준비를 해야 하는지에 대한 이야기가 담겨 있다. 죽음, 그리고 유품정리사라는 직업에 대해 관심이 없더라도 이 책을 읽어보면 죽음에 대해 깊이 생각해볼 수 있을 것이다.



### 세계를 건너 너에게 갈게

이 책은 같은 도서부 친구(아현이)가 추천해준 책입니다. 아현이 뿐만 아니라 다른 친구들도 추천을 해줬기 때문에 그렇게 재미있나 생각을 하면서 읽어봤는데 정말 재미있어서 이 책을 추천합니다. 이 책을 읽고 나서 책에 관심을 가진 친구도 있으니 꼭 한 번쯤 읽어보시면 좋겠습니다 -1409 신소연-



### 약속 식당:3 구미호 식당

이 책을 구미호 식당 시리즈 중 가장 인상 깊게 읽어서 추천하려고 합니다. 책에 스토리를 간략하게 소개 하자면.. 죽은 주인공이 생전에 지키지 못한 약속을 지키려고 구미호와 거래를 해서 약속을 지키려고 하는 이야기인데 엄청 재미있고 흥미진진한 이야기이니 꼭 읽어보시기를 추천합니다!



## 보건 소식

### 1. 방학 중 코로나 19 예방

건강상태 자가진단
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 방학 중에는 건강상태 자가진단을 일시적으로 중단 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 개학 7일 전, 8월 15일(월)부터 자가진단을 다시 실시합니다.</li> </ul> </li> </ul>
방학 동안 코로나19 의심 증상 발생 시
<p>방역당국이 코로나19 유행 규모가 확인하게 증가세로 전환되어 재유행의 위험이 있음을 안내하였습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 코로나19 의심증상 <ul style="list-style-type: none"> <li>· 발열(37.5도 이상), 인후통, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 후각/미각 소실</li> </ul> </li> <li>■ 코로나 의심증상 발생 시 가정 내 신속항원검사 또는 병원 전문가용 신속항원검사 실시 권고</li> </ul> <p>본인이 확진되는 경우, 담당선생님께 꼭 알려주세요</p>

### 2. 건강 점검

- 건강검진 결과 정밀검사 소견이 있는 경우, 정밀검사 받기
- 충치나 부정교합이 있는 경우, 치과 진료받기
- 시력이 안 좋은 학생은 안과에서 검사받기
- 국가 필수 예방접종 미완료 학생 예방 접종하기

### 3. 여름철 폭염 주의

한여름의 건강관리를 위해서는 규칙적인 생활 습관과 땀으로 배출된 수분을 섭취하고, 뜨거운 햇볕 아래 심한 육체 활동이나 운동은 삼가는 것이 중요합니다.

#### < 일사병 열사병 예방법 >

- 1) 충분한 양의 물 마시기: 운동 시는 매시간 1~2잔
- 2) 땀을 많이 흘렸을 경우: 염분과 미네랄을 보충
- 3) 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.
- 4) 11시~3시 사이엔 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단
  - 챙이 넓은 모자를 쓰고 자외선 차단제를 바르기
- 5) 실내온도 26~28℃ 유지, 기온 차는 5도 넘지 않게
- 6) 운동 시 자신의 건강상태를 살피며 강도를 조절
  - 몸의 이상 증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, (어지러움)을 느끼면 즉시 휴식
- 7) 주, 정차된 차에 어린이를 혼자 두지 않기
- 8) 응급환자가 발생하면 119에 전화 후 다음의 응급처치하기
  - 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동
  - 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮추기
    - 시원한 그늘로 이동하기
    - 시원한 물을 마시게 합니다.
    - (단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않습니다.)

### 4. 수인성 감염병 질환

질환명	감염경로	주요증상
콜레라	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콜레라균에 오염된 식수</li> <li>· 음식물 섭취, 해산물 생식</li> <li>· 환자 또는 보균자의 대변 / 구토물과 직접 접촉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 갑작스러운 쌀뜨물 같은 설사와 종종 구토 동반</li> <li>· 보통 복통 및 발열은 없으나, 심한 경우 발생</li> </ul>
세균성 이질	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오염된 급수나 식품</li> <li>· 환자 또는 보균자와의 직 · 간접 접촉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고열, 구역질, 구토, 경련성 복통, 설사</li> </ul>
장티푸스 파라티푸스	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오염된 급수나 식품</li> <li>· 환자나 보균자의 대 · 소변에 오염된 음식물이나 물</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지속적인 고열 · 두통, 식욕부진</li> <li>· 몸 전체에 붉고 작은 발진</li> </ul>
바브리오페혈증	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 해안에서 조개껍질이나 생선 지느러미 등에 의해 생긴 장상으로 해수에 있던 균이 침입</li> <li>· 간질환 등 질환이 있는 사람이 오염된 해산물을 생식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 급작스러운 발열, 오한, 전신 쇠약 후 구토, 설사</li> <li>· 하지에 부종, 발적, 반상출혈, 수포 형성, 괴양 · 괴사</li> </ul>

### 5. 수인성 감염병 및 식중독 예방 생활 수칙

- 1) 식사 전 또는 조리 시 손을 깨끗이 씻을 것
  - ◆ 1830 -하루 8번 이상 30초간 비누로 손 씻기
- 2) 가급적 날음식을 피하고 익혀 먹기
- 3) 고기와 생선 등 날음식을 썬 다음에는 칼이나 도마, 손을 반드시 깨끗하게 씻기
- 4) 과일이나 채소는 반드시 씻어 먹을 것
- 5) 날고기나 조리하지 않은 생선은 다른 식 재료와 닿지 않도록 할 것
- 6) 냉장실 온도는 4.4℃ 이하, 냉동실 온도는 -17.8℃ 이하가 되도록 유지할 것

### 6. 여름철 모기 대처법

#### <모기 피하는 법>

- 1) 냄새와 열기 제거: 깨끗하게 씻기
- 2) 모기 활동 시간(밤 10시~새벽 4시) 야외활동 자제
- 3) 향이 강한 화장품, 향수 사용하지 않기
- 4) 모기 기피제, 실내 살충제 사용하기
- 5) 가급적 밝은색의 긴팔, 긴바지 착용하기
- 6) 모기 통로 차단하기
  - = 문틈, 창문 틈과 배수구 구멍 막기, 방충망 정비, 모기장 사용 등등
- 7) 모기가 서식할 수 있는 고인 물 없애기



## 모기에 물렸다면?

피가 굳는 것을 막기 위해 모기는 피를 빨 때 침을 함께 주입 → 모기 침에 함유된 **포름산**이 혈액 속으로 유입 →

사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민 분비

→ 히스타민 성분이 **알레르기 반응**을 일으켜

가려움증 유발

- 1) 물린 부위 깨끗이 씻기
- 2) 얼음 등으로 붓기를 가라앉히기
- 3) 따뜻한 수건으로 해독  
: 포름산은 48도 이상에서 자연스럽게 해독
- 4) 항히스타민 연고 등 발라주기
- 5) 침을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르지 않기  
: 상처 확산 및 2차 감염 우려

## 7. 과도한 에어컨 사용으로 발생하는 냉방병 예방

더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 높은 온도가 지속적으로 반복됨에 따라

가벼운 감기 증세의 냉방병이 있을 수 있습니다.

- 1) 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞추기
- 2) 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 옷을 준비
- 3) 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 중지
- 4) 실내공기 자주 환기
- 5) 외부에 나가 자주 바깥 공기 마시기
- 6) 면역력 높이기 : 과일, 비타민C 섭취

## 8. 우리가 마시는 물

무심코 마셔왔던 물에 대하여 올바른 정보를 알고 물 마시는 일에도 바른 습관을 들여 건강한 삶을 실천합시다.

1. 체내 구성 : 체중의 60%, 뇌와 근육의 75%, 연골의 80%, 혈액의 94%일 만큼 체내에서 가장 많은 부분을 차지
2. 수분의 역할 : 몸 전체를 순환하며 생명 유지에 필수적인 체내 산소를 운반하는 순환 기능, 동화 작용 체온조절 및 배설 기능 등 신진대사를 활발하게 하고 독소와 노폐물을 배출하도록 도와주는 역할

3. 수분 부족시 : 장기가 제 기능을 못 하고 손상되어 노화와 각종 질병 유발 수분 손실이 약 5%를 넘으면 반흔수 상태, 12% 이상 넘으면 생명을 잃게 됨

4. 성장기에는 대체 음료 NO, 물이면 충분

대체 음료는 몸의 성장에 도움이 되는 영양소보다는 당류, 지방류, 성분이 주로 들어 있어 자주 마실 경우

충치, 비만, 당뇨, 골다공증의 원인이 돼 성장발육에 악영향  
5. 카페인 음료 : 카페인 음료 섭취 시 몸에 있는 지니고 있던 수분까지 배설하게 되어 커피량의 2배 이상의 물을 섭취해야 체내 건조를 막을 수 있음

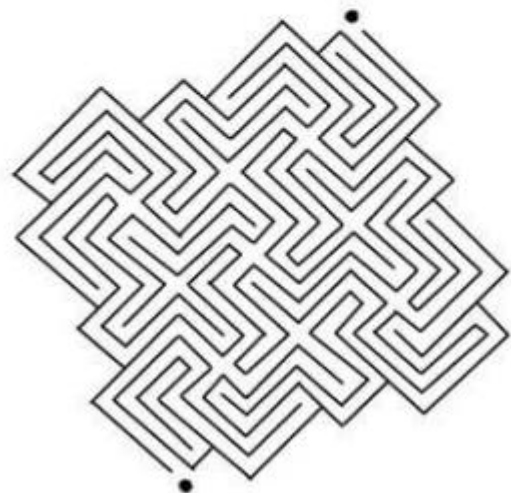
과잉섭취 시 가슴 두근거림, 얼굴 홍조, 구토, 현기증, 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등 부작용 발생

## 남빛하늘숲 소식

### ● 2022년도 1학기 교육복지 남빛하늘숲 활동

활동내용	프로그램
학생 동기 부여와 자기개발을 위한 활동	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 댄스 / 보컬 자율동아리</li> <li>· 매주 수요일 방과후 2시간 (외부강사지도, 자율활동)</li> <li>· 교과연계 자기주도 프로젝트</li> <li>· 진로체험 활동(서울일원)</li> <li>· 길위의 학교</li> <li>· 중,초등 멘토링 활동(올레길 도보여행)</li> </ul>
공정적학교 문화 조성 및 교육복지 가치 공유 프로젝트	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 신입생 강점 강화 프로그램 (1학년 전학급)</li> <li>· 행복동행 학급멘토링 5학급</li> <li>· 남빛하늘숲 이벤트</li> <li>· 동아리 버스킹, 감사나눔 이벤트, e스포츠 대회</li> <li>· 점심시간 쉼터 운영(보드게임, 친교활동 등)</li> <li>· 환경탐사 마을동아리(플로깅, 비치코밍 등)</li> </ul>
맞춤형 통합 지원	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 심리검사 지원</li> <li>· 가정방문 상담</li> <li>· 지역전문상담 연계 개인상담 / 가족상담 지원</li> <li>· 장학금 연계지원, 개별후원</li> <li>· 사제동행 멘토링 14팀 운영</li> </ul>

## 미로찾기





## 군산남중에 오신 걸 환영합니다!

### 박요한 선생님

Q. 기술가정 선생님이 되신 이유는 무엇인가요?

원래 공과대학에 가고 싶었습니다. 공학과 가장 관련이 깊은 과목이 기술이어서 기술 선생님이 되기로 했습니다.

Q. 학창시절 좋아한 과목과 그 이유는 무엇인가요?

체육과 음악을 좋아했습니다. 학창시절 2002 월드컵을 보고 자랐기때문에 그 당시 축구를 할 수 있는 체육 수업을 굉장히 좋아했습니다. 초등학교 시절에는 등교 할 때부터 축구화를 신고 갈 정도로 축구를 좋아했습니다. 또 음악도 좋아했습니다. 왜냐하면 음악만이 나라에서 허락한...장난이고, 음악 시간에 노래 부르고 음악 감상을 하면 스트레스가 많이 풀렸던 것 같습니다. 고등학교 시절 가장 수행평가를 R&B 스타일로 볼러서 친구들이 많이 웃었던 기억도 납니다.

Q. 선생님의 MBTI는 무엇인가요?

ESFJ와 ESTJ가 번갈아 가면서 나옵니다.

Q. 기술가정을 가르치시는데 혹시 요리는 잘 하시나요?

전공은 기술이라 사실 요리는 아무 관련은 없습니다. 그렇지만 라면은 맛있게 잘 끓이는 것 같습니다. 조리법대로 요리하고 예어 사워까지 하면 백종원 저리가리입니다. 오므라이스도 많이 해봐서인지 조금 잘합니다.

Q. 마지막으로 군산남중에 오신 소감을 말해주세요

군산남중에 온 지 벌써 한 학기가 지났네요. 서로 돕고 배려하면서 재밌는 학교생활 해요~

### 박미희 선생님

Q. 과학 선생님이 되신 이유는 무엇인가요?

고등학교 시절 과학선생님 영향이 있었습니다. 사실 중학교 때까지 과학에 큰 흥미가 없었는데 고등학교 때 과학선생님이 너무 재미있게 과학을 알려주셨고 우리 눈에 보이지 않는 것들을 과학이란 과목을 통해 하나씩 알아가는 게 너무 즐거웠어요. 그때부터 과학을 좋아하게 되었고 나도 저 선생님처럼 누군가에게 재미있게 지식을 전달해주는 사람이 되고 싶다는 생각에 과학습을 꿈꾸게 되었어요.

Q. 학창시절 좋아한 과목과 그 이유는 무엇인가요?

국어요! 국어선생님께서 수업할 때 문학작품을 너무 생생하게 연기를 해주셔서 항상 수업이 재미있었고 매 시간 퀴즈를 통해 많이 맞춘 학생에게는 간식도 주셨어요. 그러다 보니 국어시간이 항상 기다려지고 자연스럽게 좋아하게 된 것 같아요. 수업시간에 배운 시를 가지고 단편 영화 만들기도 해보고 여러 경험을 많이 하게 해주셔서 더 좋았습니다. ㅎㅎ

Q. 선생님의 MBTI는 무엇인가요?

저는 ISFP입니다 ㅎㅎ

Q. 과학습이신데 혹시 SF영화를 좋아하시나요? 추천하고 싶은 SF영화가 있다면?

저는 사실 SF보다는 액션을 더 좋아하는 편입니다! 박진감 넘치고 보는 재미가 있어서요, ㅎㅎ 그래서 SF를 잘 보진 않지만 그 중 인터스텔라를 가장 재미있게 봤어요. 영화가 엄청 길지만... 한 번쯤 보면 좋은 영화 같아요!

Q. 마지막으로 군산남중에 오신 소감을 말해주세요

군산남중에 온 지 벌써 한 학기가 지났네요. 서로 돕고 배려하면서 재밌는 학교생활 해요~

### 강명구 선생님

Q. 수학 선생님이 되신 이유는 무엇인가요?

우선 저는 선생님이 된 이유는 학창시절 친구들 중 진로고민이나 학교생활 적응 등으로 힘들어 하고 방황하던 친구들이 많았어요. 그때 담임 선생님이 열정을 다해 친구들을 지도해 주셔서 어려움을 극복하는 모습을 보여줬어요. 그런 모습에 저도 누군가에게 좋은 영향을 주는 사람이 되면 좋겠다 생각에 교사가 되기로 마음먹었어요. 수학선생님이 되기로 한 이유는 어려운 수학 문제를 해결할 때 느껴지는 희열이 좋아 수학을 좋아했고 친구들과 수학 공부를 하며 친구들에게 설명해 주는 것이 즐거웠기 때문입니다.

Q. 학창시절 좋아한 과목과 그 이유는 무엇인가요?

좋아한 과목은 수학입니다. ㅎㅎ 수학문제를 하나하나 풀어갈 때마다 묘한 희열이 느껴졌고 이 감정이 너무 좋아서 더 열심히 한 거 같아요. 공부를 하며 수학에 대한 애정이 더 커졌어요. ㅎㅎ

Q. 수학이 어려운 학생들에게 재미있게 공부할 수 있는 팁을 주신다면요?

수학을 어려워하고 재미없어 하는 이유는 마음가짐에 있다고 생각해요. 수학이 어려운 건 자연스러운 일 같아요. 그러니 일단 공부할 때 내가 어려우면 다른 친구들도 어려울 거란 생각으로 편하게 공부하면 좋겠어요. 수학이 어렵게 느껴지는 건 어렵단 강박관념. 문제를 틀릴까봐, 틀려서 친구들한테 창피할까봐 등 걱정을 먼저 해서 그런 것 같아요. 틀리면 어때요~틀렸다는 건 앞으로 그 문제를 완벽히 풀기 위한 준비 동작입니다. 걱정하지 말고 편한 마음으로 공부하면 좀 즐겁지 않을까요?



Q, 마지막으로 군산남중에 오신 소감을 말해주세요

벌써 군산남중에 온 지 3개월이 되어가네요, 오기 전에는 새로운 학생들을 만났다는 생각에 설레기도 하고 좋은 교육을 할 수 있을지 걱정도 많았던 것 같아요, 그런데 학교에 와보니 엄청 착하고 친절한 남중 학생들 덕분에 이런 걱정이 눈 녹듯 사라졌습니다, 앞으로의 학교생활이 더 기대됩니다, 여러분들과 더욱 긴 시간을 보내게 될텐데 잘 부탁드립니다, 즐거운 학교생활 만들어 가요,

## 박연수 선생님

Q, 역사 선생님이 되신 이유는 무엇인가요?

어렸을 때부터 역사라는 과목을 좋아해서 역사학자를 꿈꿔왔는데 학교 다닐 때 친구들에게 모르는 문제를 설명하면서 누군가를 가르치는 일도 재미있겠다 싶어 .. 는 때보니 역사 선생님이 되었습니다,

Q, 학창시절 좋아한 과목과 그 이유는 무엇인가요?

저는 뱃속까지 문과였기 때문에 역사, 영어, 도덕(윤리) 과목을 제일 좋아했습니다, 역사는 스토리가 있는 과목이었기에 재미있었고 영어는 어렸을 때부터 덕후 수준으로 좋아하던 해리포터 시리즈를 통해서 접해왔기 때문에 .. 좋아했습니다, 도덕(윤리) 과목 역시 교과 내용이 재미있어서 좋아했던 것 같습니다,

Q, 선생님의 MBTI는 무엇인가요?

3대 ISFP 인들이 있죠, 유재석, 수지, 그리고 군산남중학교 2학년 6반 담임선생님(바로 저)

Q, 선생님이 가장 좋아하는 역사 속 인물은 누구이며 그 이유는 무엇인가요?

저는 고려의 광종과 조선의 태종을 가장 좋아합니다, 고려와 조선의 밑바탕을 완성시켜준 사람들이라고 생각하기 때문입니다,

Q, 마지막으로 군산남중에 오신 소감을 말해주세요

군산남중에 오기 전에는 굉장히 설레고 한편으로는 두렵기도 했는데 막상 학교에 와보니 하루하루 너무 행복하게 학교 생활을 하고 있는 것 같습니다, 앞으로 남중에서 더 많은 시간을 보낼텐데 앞으로의 학교 생활도 너무 기대됩니다, 잘 부탁드립니다,

## 유인서 선생님

Q, 국어 선생님이 되신 이유는 무엇인가요?

국어를 사랑하기 때문입니다, 우리는 보통 '국어' 과목이라고 하면 문학과 문법만을 생각 합니다, 그렇지만 '국어'에는 문학과 문법뿐만이 아니라 화법, 작문, 독서 등의 다양한 분야가 있습니다, 일상생활을 할 때 '국어'를 활용해 문법에 맞게 말을 하고, 글을 쓰고, 독서를 하고, 문학 활동을 합니다, 저는 이러한 언어 활동을 할 때, '국어'에 대해 정확히 알고 이를 잘 활용할 수 있는 능력을 가지고 있다면 더욱 우리의 삶이 풍요롭고 가치 있어진다고 생각합니다, 제가 느낀 이러한 국어의 매력과 가치를 학생들에게도 알려 주어, 학생들이 '국어'를 사랑하고 '국어'를 통해 자신의 삶을 좀 더 가치 있게 살아갈 수 있는 사람으로 성장하는 데 도움을 주고 싶어 국어 선생님이 되었습니다,

Q, 학창시절 좋아한 과목과 그 이유는 무엇인가요?

저는 학창 시절 '수학', '한국 지리', '법과 정치'를 좋아했습니다, 먼저 '수학'을 좋아한 이유는 공식을 활용해 계산을 하고 답을 도출하는 과정이 흥미로웠기 때문입니다, 그리고 다른 과목들과는 달리 계산하는 과정 중에는 잡생각이 들지 않았다는 점과 정답을 도출했을 때 느낀 성취감이 좋았습니다, 또한 '한국 지리'와 '법과 정치'를 좋아한 이유는 실생활과 밀접하게 관련이 있는 과목이라고 느꼈기 때문입니다, 무작정 이론들을 암기해야 하는 과목이 아니라, 내가 살고 있는 공간에 대한 지식, 내가 살아가는 데 필요한 지식을 배우는 것이었기 때문에 더욱 흥미 있게 공부했던 것 같습니다,

Q, 선생님의 MBTI는 무엇인가요?

제 MBTI는 'ISFJ'입니다, 평소 MBTI를 잘 찾아보지 않아서 ISFJ의 특성을 잘 몰랐는데, 인터뷰를 하기 위해 찾아보니 '외유내강 유형'이라고 하네요, 보통 'ISFJ'를 검색하면 나오는 특성처럼, 저는 소속감이 강하고 꼼꼼한 성격을 가지고 있습니다, 쉽게 상처를 받기도 하지만 그 상처 때문에 좌절하지는 않고 다시 일어나 씩씩하게 나아갑니다, 또 처음에는 낯을 많이 가리지만 친해지면 누구보다 활발하게 얘기를 하곤 해서, 친한 사람들은 저에게 'I'이고 싶은 'E'라고 장난을 치기도 합니다, :D



Q. 국어 선생님이시니 혹시 군산남중으로 4행시 부탁드립니다 될까요?

국어 선생님에게도... 4행시는 어렵습니다...ㅠㅠ 그래도 열심히 생각해봤어요.

군: 군산남중 친구들! 여러분은 큰

산 산처럼 많은 잠재력을 지닌 가치 있는 존재입니다. 그러니

남: 남과 비교하지 마세요, 누구보다 소중하고

중: 중요한 존재인 여러분을 상처 줄 수 있는 사람은 없습니다. 스스로를 사랑했으면 좋겠습니다.)

Q. 마지막으로 군산남중에 오신 소감을 말해주세요

군산남중에 처음 오게 되었는데, 모든 게 다 행복합니다. 먼저 천사같은 우리 3학년 3반 친구들이 너무 좋아요. 사랑한다면서 하트를 날려주는 모습도 너무 사랑스럽고요!♥ 다른 3학년 친구들도 저에게 웃으면서 다가와 장난도 치고, 국어 공부도 열심히 하려고 노력하는 모습을 보여줘서 행복합니다. 그리고 군산남중의 선생님들도 다들 친절하시고 학교가 함께 협동하는 분위기여서 좋습니다. 특히 진학실 선생님들 정말 재미있어서서 교무실만 들어가면 그 밝은 에너지에 힘이 납니다:D

군산남중 친구들, 선생님들 사랑합니다♥ 앞으로도 잘 부탁해요~

## 상담부 소식

### 1. 진로 나침반 활용 방법

가. 진로탐색의 길잡이 커리어넷 (www.career.go.kr) 다양한 진로 및 직업정보가 있는 커리어넷을 활용해 보세요. 먼저 커리어넷에 있는 진로 심리검사를 통해 자신의 특성을 파악해 보세요. 적성, 가치관, 흥미가 있습니다. [커리어넷> 진로 상담> 세부 메뉴] 진로 심리검사 결과지를 읽고 고민스러우면 커리어넷의 진로 상담 서비스를 이용해보세요. 또 직업·학과정보란에서는 해외의 신직업을 포함한 다양한 직업정보 및 인터뷰를 확인할 수 있습니다. 관심 있는 분야의 학교와 학과 직업을 찾아보세요. [커리어넷> 직업·학과정보> 세부 메뉴] 그 외에도 특성화고, 마이스터고에 관한 정보는 커리어넷과 연결된 사이트 '하이파이브'를 이용하면 보다 많은 정보를 얻을 수 있습니다. 진로 심리검사와 상담, 관심 직업, 학교, 학과 등 진로에 관한 정보를 한곳에 모아서 정리하여 '커리어 플래너'를 활용해 보세요. '커리어 플래너'를 이용하여 진학 및 진로와 관련된 정보 또는 자료를 한 곳에 정리하여 볼 수 있습니다. 중학교 시절의 진로 탐색 과정을 커리어 플래너에 잘 정리해둔다면 후에 목표를 설정하고 진로 계획을 세우고 실행할 수 있도록 돕는 나침반 역할뿐만 아니라 '포트폴리오'로써 활용할 수도 있습니다.

### 2. 짜증과 분노를 조절하지 못하는 아이

‘스스로 감정을 조절할 수 있도록 돕는 방법’

감정을 인지하는 방법 - ① 감정에 이름 붙이기

감정에 이름을 붙인 후엔 **자녀 스스로 감정을** 말로 표현하도록 도와줍니다

부모: 동생이 네 물건을 가져가 기분이 나쁘나 보네. 어떤 마음이 들었니?

자녀: 동생이 나를 무시하는 것 같아 화가 나고 미웠어요. 내가 엄청나게 아끼는 물건이란 말이에요. 그걸 망가뜨릴까 봐 걱정도 되고요...

감정을 인지하는 방법 - ② 감정을 말로 표현하기

자녀가 느끼는 감정에 이름을 붙여 보는 겁니다. 흔히 말하는 부정적 감정에는 사실 아주 다양한 종류의 감정이 포함됩니다. 슬픔, 후회, 억울함, 미움, 원망, 후회, 자책, 질투, 억울, 비참, 측은, 무안, 민망, 허망, 아쉬움 등등.

자녀: 아이, 정말 짜증 나.

부모: 왜 그렇게 짜증을 내니? (X)

부모: 동생이 밟고 속상해서 짜증이 나는구나. (O)

• 감정을 인지한 다음엔? 공감과 존중!

감정을 인지한 다음에는 자녀의 감정에 대한 **공감과 존중**이 중요합니다.

즉, '내가 너의 입장이어도 그런 감정을 느꼈을 것이다, 그런 상황에서 그런 감정이 당연히 든다'라는 이해의 마음을 표현하는 것입니다.

부모: 그래, 네가 그렇게 애지중지하는 물건인데 화가 날 만하지.



#### ▶ 스스로 문제를 해결하도록 이끌기

감정에 공감하고 존중한 후에는, 문제를 스스로 해결하도록 이끌어 주세요.

부모 : 그래, OO이는 어떻게 했으면 좋겠니?

자녀 : 다시는 내 물건을 가져가지 말고 꼭 필요하면 허락을 구하고 빌려 가라고 말할래요.

#### ▶ 대안적 행동 제시하기

#### 자녀가 화를 조절 하는 방법

편안한 분위기에서 일상 대화를 나눌 때 자녀에게 화를 조절하는 방법에 대해 알려주세요.

- ‘잠깐’하고 멈춘다.
- 깊게 심호흡한다.
- ‘참자, 진정하자, 괜찮아’라고 혼잣말을 한다.
- 거꾸로 셈을 하거나 구구단을 외운다.
- 즐거운 상상을 한다.
- 음악 듣기, 목욕하기, 낮잠 자기 등 기분 전환할 수 있는 자신만의 방법을 찾아본다.
- 태권도 등 몸을 쓸 수 있는 활동을 하거나 드럼, 장구 등의 타악기를 연주를 한다.

감정을 잘 조절하는 것은 ‘성취 경험’이 되며 한 번 성공하면 점점 더 잘하게 됩니다.

#### ▶ 스스로 차분해진 자녀를 격려하기

화를 내던 자녀가 차분해지면 “방금 너 스스로 멈추었구나, 정말 잘했어, 다음번에는 더 쉽게 멈출 수 있을 거야”라고 격려해 줍니다. 중요한 것은 스스로 분노를 가라앉히고 차분해지는 것을 경험하는 것입니다.

**감정이란 기쁨이든 슬픔이든 모두 소중한지요.  
자녀가 감정을 건강하게 표현할 수 있도록 격려해 주세요.**

나, 학교생활 하다가 힘든 일이 생기면 학교상담실을 많이 활용해주세요. 또 상담할 수 있는 다른 곳도 참고하세요.

★ 군산교육청 Wee센터 : 450-2681~90

★ 청소년 전화 : (063)1388

★ 한국상담학회주관 상담 전화

♥ 전화 : 1522-8872(주 7일, 낮12시~ 밤12시까지)

♥ 대상 : 코로나19로 심리적 어려움을 겪고 있는 일반인

★ 청소년 SNS상담 시스템 ‘다 들어줄게’

♥ 이용 방법

1. Play스토어에서 ‘다 들어줄 게’ 어플 다운로드
2. 카카오톡 ‘다 들어줄게’로 플러스 친구맺기
3. 1661-5004 문자메세지

“

세종대왕께서 말씀하시길

“그대의 자질은 아름답다. 그런자질을 가지고 아무것도 하지 않겠다 해도 내 뭐라 할 수 없지만, 그대가 만약 온 마음과 힘을 다해 노력한다면 무슨 일인들 해내지 못하겠는가.”

”