

### 최신의학정보

#### "초기유방암, 중앙 부위만 떼어내는 게 10년 생존율 높아"



초기 유방암은 중앙 부위만 떼어내는 소과(小塊)절제와 뒤이은 방사선 치료가 전체 절제보다 장기적인 생존율을 포함, 예후가 양호하다는 연구결과가 나왔다. 네덜란드 종합암센터 연구팀이 2000~2004년에 초기 유방암 진단을 받은 3만7천207명(A 집단)과 2003년 초기 유방암 진단을 받은 7천552명(B 집단)을 대상으로 각각 전체적 생존율(OS: overall survival)과 무병생존율(DFS: disease-free survival)을 분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 메디컬 뉴스 투데이가 10일 보도했다. OS란 암 치료 후 재발 또는 전이가 있었지만 살아 생존한 기간, DFS는 재발이나 전이 없이 생존한 기간을 말한다. A 집단에서는 58%, B 집단에서는 62%가 소과절제와 함께 방사선 치료를 받았고 나머지는 유방 전체 절제술을 받았다. A집단은 10년 OS가 소과절제 그룹이 76.8%, 전체절제 그룹은 59.7%였고 B집단은 10년 DFS가 소과절제 그룹이 83.6%, 전체절제 그룹은 81.5%로 나타났다고 연구팀을 이끈 사비네 시슬링 박사가 밝혔다. 교란변수(confounding factors)를 감안했을 때 10년 OS는 소과절제 그룹이 전체절제 그룹에 비해 21% 높은 것으로 분석 됐다. 교란변수를 고려한 10년 DFS는 두 그룹 사이에 별 차이가 없었다. 그러나 종양의 크기가 2cm미만인 경우는 소과절제 그룹이 전체절제 그룹보다 10년 DFS가 현저히 높았다. 국소 재발률과 원격전이 발생률도 소과절제 그룹이 전체절제 그룹보다 낮았다. 전체적으로 소과절제 환자들은 전체절제 환자들보다 비교적 나이가 적고 종양성격이 다소 양호하기는 했지만 이것이 전체적인 결과를 반전시킬 변수는 되지 못할 것이라며 시슬링 박사는 말했다. 이 연구결과는 미국에서 열리고 있는 '2015 샌앤토니오 유방암 심포지엄'에서 발표됐다.

#### 일양약품 "백혈병 신약 효능 월등"...미 혈액학회서 발표

일양약품은 자사가 개발 중인 백혈병 신약 '슈펙트(성분명 라도티닙)'가 기존 치료제보다 효능이 뛰어나다는 임상시험 결과를 얻었다고 8일 밝혔다. 일양약품은 한국, 인도네시아, 필리핀, 태국 등 4개국에서 처음 백혈병을 진단 받은 만성골수성백혈병 환자 241명에게 1년 동안 슈펙트를 투여한 결과 백혈병세포가 1천배 이상 줄어드는 '주요유전자반응'을 얻은 환자가 현재 표준치료제(글리벡)보다 약 2배 이상 많았다고 설명했다. 또한 투약 3개월째 '초기 반응률'도 글리벡 투여군보다 높게 나타났다고 덧붙였다. 일양약품은 이 같은 결과를 미국 올랜도에서 열린 '제57차 미국혈액학회(2015 ASH)'에서 발표했다. 미국혈액학회는 전세계 혈액질환 의료진·연구자 2만여명이 참석하는 혈액질환 관련 세계 최대 학술행사다. 일양약품은 '반응률이 개선돼 치료제 투여를 중단해도 질병이 진행하지 않는 환자의 수도 증가한 것으로 나타났다'고 기대했다. 슈펙트의 1년 투약 비용이 약 1천950만원으로, 국내에 출시된 2세대 표적항암제 중 가장 저렴하다. 일양약품에 따르면 같은 2세대 표적항암제인 스프라이셀의 1년 투약 비용이 약 2천430만원, 타시그나의 투약 비용은 약 2천780만원이다. 슈펙트는 최근 '1차 치료제로 국내에서 쓰일 수 있도록 식품의약품안전처의 허가를 받았다. 이전까지는 '2차 치료제로만 허가돼 기존백혈병 치료제 글리벡(노바티스) 등으로 치료되지 않은 환자들만 슈펙트를 사용할 수 있었다. 임상시험을 주도한 김동우 서울성모병원 혈액내과 교수는 "슈펙트는 다국적 제약사의 2세대 표적항암제 이상의 효과를 나타내고 가격도 20% 이상 저렴해 환자들의 경제적 부담을 줄이는 효과가 있다"고 말했다.

#### 암세포 자살 유도 '킬러 약물' 발견

포스텍(포항공과대학교)은 첨단재료과학부 화학과 임현석 교수팀이 비정상적인 단백질 상호작용을 조절해 암세포의 자살을 유도하는 '킬러 약물'을 발견했다고 7일 밝혔다. 연구팀은 대구경북첨단의료산업진흥재단 신약개발지원센터와 공동연구에서 암 유발 단백질인 Skp2와 다른 단백질 간 상호작용을 방해해 암세포를 효과적으로 죽이는 항암제 후보물질을 발견해 화학 분야 권위지 '안게반테 케미(Angewandte Chemie)'에 발표했다. Skp2 단백질은 암세포에서 과도하게 나타나며, 비정상적인 단백질 상호작용으로 암세포가 몸속에서 생존할 수 있도록 하는 암 유발인자로 알려졌다. 연구팀이 발견한 물질은 암을 유발하는 Skp2와 p300 단백질 간 상호작용을 막아 암세포 성장을 효과적으로 억제한다. 이 물질은 정상적인 단백질 작용에는 거의 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 연구팀은 Skp2와 p300 단백질 간 상호작용 조절이 항암제의 표적이 될 수 있다는 사실을 처음으로 밝혀냈으며, 이를 바탕으로 새로운 개념의 표적 항암제 개발이 가능할 것으로 기대한다. 이번 연구는 미래창조과학부가 지원하는 첨단의료복합단지 연구개발지원사업으로 수행했다.

### 에덴요양병원이 SNS로 여러분과 함께합니다

- 홈페이지 : www.edenah.com
- 네이버 블로그 : blog.naver.com/edenah
- 유튜브 : www.youtube.com/user/TVEdenah
- 페이스북 : www.facebook.com/Edenhospital
- 트위터 : @Edenhospital
- 예사모(에덴을 사랑하는 사람들의 모임) : www.facebook.com/Edenhospital#/Edenesamo
- 네이버 :



- 환영합니다**
- 이상선(영양과) 10월 1일 부  
이규현(물리치료실) 11월 1일 부
- 축하합니다**
- 김은혜(원무과) 득녀
- 수고하셨습니다**
- 최미화(영양과) 11월 31일 부  
박문희(간호부) 12월 15일 부  
정영숙(간호부) 12월 31일 부  
이영미(간호부) 12월 31일 부

### 편집후기

**만남**  
사람에게 특별한 만남 세 가지 있습니다. 첫째 만남은 사람과 자연과의 만남입니다. 이 만남은 나를 향시킵니다. 대부분의 사람들은 자연으로 가면 마음이 너그러워지고 포근해 집니다. 또 이 만남은 기분을 상쾌하게 하고 몸과 마음의 회복을 가져다줍니다. 둘째 만남은 사람과 사람과의 만남입니다. 이 만남은 기쁨입니다. 우리는 인생에서 아주 많은 만남을 경험합니다. 제가 총각시절 산을 오르고 있었습니. 마침 산을 내려오는 아주 미모가 뛰어난 한 이가씨를 만났습니다. 그분에게 이렇게 인사를 건넵니다. "안녕하세요 생전처음 뵙는군요" 제 인사에 그분이 이렇게 대답했습니다. "네 만나자 이별이네요" 아주 오래된 일이지만 그 자연에서의 너그러움은 지금도 추억으로 남아 있습니다. 학교에서 교회에서 삶의 현장에서 그리고 병원에서~~우리는 만남을 통해 관심과 사랑을 나누며 살아가고 있습니다. 셋째 만남은 사람과 신과의 만남입니다. 이 만남은 행복과 생명을 주는 만남입니다. 평생교회를 다니고 절을 다녀오 이 만남을 경험하지 못하는 경우가 많습니다. 왜냐하면 이 만남은 관계를 통해 이루어지기 때문입니다. 그리스도인들은 이 신과의 만남을 하나님과의 만남이라 말합니다. 하나님과의 만남은 우리를 변하게 합니다. 슬픔은 기쁨으로 변하고 좌절은 희망으로 바뀝니다. 이 세 만남이 자연스러운 모두가 되기를 소망합니다. **행복을!**

(에덴뉴스 편집실 이메일 36pr@naver.com)

### 틀린그림찾기

틀린 그림 5군데를 찾아보세요~ 정답을 홍보실로 보내주세요. 추첨을 통해 에덴요양병원 매점상품권을 드립니다.

↓ 지난 호 정답



- ♣ 지난 호 당첨자, 축하합니다! 고두리(209호) 유순옥(209호) 이가은(205호) 김성은 김서현 정우순
- ♣ 정답과 함께 칭찬하고 싶은 직원과 환우를 아래에 기록하고 추천해 주세요.  
( ) 님을 칭찬합니다. 칭찬 사연 (자세히 기록해 주세요) :

### 김남혁 신임 에덴요양병원장 취임



에덴요양병원 재단 운영위원회에서 새로운 병원장에 선출된 김남혁 신임 에덴요양병원장이 취임했다. 에덴요양병원은 지난해 12월31일 원내 대강당에서 병원장 이취임예배를 열고 직임을 공식 이양했다. 이 자리에는 임직원과 가족, 환우, 기관장 등이 참석해 새로운 회기를 맞는 에덴요양병원이 세계 최고 생활의학 전문병원으로 도약할 수 있기를 기원했다. 김남혁병원장은 투병중이던 악성림프암을 이기고 본인이 회복된 병원에서 일하던 중 병원장으로 선출된 것이어서 더 특별한 의미가 있다. 김남혁 신임 병원장은 취임사에서 "21세기 병원은 이미 포화 상태이고, 요양병원도 위기에 처할 상황이기때 원장으로서 막중한 책임감을 느낀다"며 "모든 직원들이 경쟁력 강화를 위해 공동의 전략과 목표를 세우고, 총력을 기울여 나가야 할 때"라고 강조했다. 김 신임 병원장은 "이런 중요한 시기에 중책을 이어받아 어깨가 무겁기는 하지만 지금의 난관을 호기로 생각한다. 우리 모두 힘을 합쳐 위기를 기회로 만들어 병원의 발전을 위해 최선을 다하자"고 독려하며 "병원 시스템 개선과 의료의 질을 업그레이드 시키고, 환자중심 치료와 하나님께서 주신 뉴스타트 천연치료로 환자마다 치유와 예수를 믿는 선교사명을 잘 감당하는 병원을 만들자"고 밝혔다.

### NEWS ... 에덴뉴스

무료 상담전화 030-590-7575

#### 중국한선인 후원모금 바자회 진행



에덴병원교회(담임목사 오신영) 패스파인더(대장 장미리)는 지난10월3일 특별한 행사를 가졌다. 중국한선인을 돕기위해 후원모금행사로 바자회를 준비한 것, 이날 행사를 통해 그리스도의 사랑을 나누는 일에 함께 하는 행복을 경험한 패스파인더 대원들과 교사들의 얼굴에는 말할수 없는 행복이 느껴지는 하루였다. 한편 24일에는 직접 중국현지에서 한선인들의 손발 역할을 하는 돕는 손길 봉사단체를 초청 모금금 1,815,000원을 전달했다.

#### 제천지구 지원 건강세미나 진행



에덴요양병원(병원장 박종기)은 찾아가는 디톡스캡슐 10월12일부터17일까지 제천의림지교회에서 진행되었으며 총38명이 참가하였다.

#### 직원 체육대회



에덴요양병원은 지난 18일 병원인근 대통령산장운동장에서 2015 직원가을운동회를 개최했다. 대회장 정창근 부원장의 개회선언으로 시작된 운동회에서 직원들은 청

팀과 흥팀으로 나누어 제기차기, 기차놀이, 제자리경기, 단체줄넘기 등 다양한 게임으로 즐겁고 유쾌한 하루를 보냈다.

#### 유나이노베이션 MOU 체결



에덴요양병원은 10월22일 5층 회의실에서 유나이노베이션(회장 박화영)과 MOU를 체결하고 공동관심사에 함께 협력하기로 했다. 유나이노베이션은 미세진동을 통해 피부표면의 오래된 각질은 물론, 모공 깊숙히 쌓여 있던 노폐물을 제거하는 마이크로버블기를 판매하는 회사다.

#### 식자재 유통용 냉동탑차구입



에덴요양병원은 11월10일 냉동탑차를 구입하고 운행에 앞서 감사예배를 드렸다. 그동안 병원은 농수산시장 유통업체를 통해 병원식자재를 공급받아왔으나 앞으로는 구입한 냉동탑차를 이용하는 유통구조개선을 통해 보다 신선한 식자재를 저렴한 가격에 구입하면 식자재 구입지출이 크게 줄어 들 것으로 기대된다.

#### 2기 건강지도자교육 수료

에덴요양병원은 지난12월6일 연합회강당에서 건강지도자교육 수료식을 가졌다. 지난9월부터 매일 2회 4개월동안 진행된 교육에 전국에서 건강전도에 관심 있는 분 40여명이 신청하였는데 수료생들은 하나같이 너무 유익한 시간이라며 감사를 표했다.

#### 간호부 특순 "선물"



에덴요양병원(병원장 김남혁) 간호부(부장 김정열)는 12월9일 "선물"이라는 주제로 음악과 영상으로 준비된 특별순서를 준비하여 무대에 올라 환우들에게 감사와 행복을 선사했다. 에덴요양병원 간호부는 매년환우를 위한 특별순서를 기획하여 진행 중이며 올해로 12회를 맞고 있다.

#### 김남혁외과과장 신임 병원장으로 선출



에덴요양병원(병원장 김남혁)은 23일 한국연합회 강당에서 기관총회를 열었다. 총회에서 선출된 운영위원들은 24일 모임을 갖고 김남혁외과과장을 제4대 에덴요양병원 병원장으로 선출했다.

김 병원장은 수락인사를 통해 "의료정책이 다변화하고, 환경이 열악하지만 우리 병원의 미션과 사명대로 사령으로 치료하고, 선교하고, 교육하는 일에 적합하도록 조직을 개선하겠다. 또한 의료의 질을 더욱 업그레이드 시키고, 환자중심의 경영을 하겠다"고 강조했다.

김 병원장은 이어"환자를 위한 시설 확충, 교육 시스템 구축, 의료서비스 체계화 등 병원의 내실을 기하는데 역점을 두겠다"면서 "병원이 내부적으로 개선되고, 최고의 인프라가 형성돼야 환자들도 더 많이 오고, 더 많이 알려지기 때문에 원내 의료시스템을 개선하려고 생각한다"고 밝혔다.



### ‘불철주야 14년’ 박종기 병원장 이임

삼육서울병원 생활의학연구소장으로 자리 옮겨 계속 봉사

에덴요양병원장으로 줄곧 봉사해 온 전임 박종기 병원장이 지난해 12월31일 병원장을 이임했다. 박 전병원장은 2002년 생활의학연구소장으로 부름받아 일을 시작한지 어느덧 14년이란 짧지 않은 시간이 흘렀다. 그 사이 병원을 합리적 현대의학 치료로 균형지게 병행하는 암재활치료 전문요양병원으로 특성화시켰다. 특히 4층 규모의 별관건물을 건축해 노인요양시설인 에버그린센터를 설립하는 등 병원 환경개선사업과 함께 분관, 신관, 별관을 의료시설(에덴요양병원), 사회복지시설(에버그린센터), 교육시설(디톡스뉴스타트 캠프) 등으로 용도 변경해 전방위 전인치료의 요람으로 성장할 수 있도록 체계화했다.

### 질병을 이기는 사람들

## 인생의 Turning Point, 에덴



현창택(59세, 담도암)

나는 평소에 운동을 참 좋아했다. 수술 직전까지도 대학원생들과 축구를 할 정도로 체력 하나는 자신 있었다. 대학 4학년 때는 축구 전 후반 다 뛰고 나서 마라톤 경기에 참가하기도 하였고, 군대도 에너지 발산을 위하여 ROTC를 지원해서 군복무를 할 정도로 항상 건강을 자신하며 살았다. 지난 2012년 초에는 안식년이기도 해서 종합건강검진을 받았는데 아무 이상이 없다 하여 역시 건강하구나 하며 안심했는데 2012년 6월에 뜻밖에 담도암 진단을 받았다. 그리고 2012년 7월 삼성병원에서 종양제거 수술을 받았다. 많은 생각이 교차했다. 무슨 이유일까? 주님의 성전인 신체를 잘못 관리한 때문일까, 아니면 하나님의 영광을 위한 섭리일까?

등, 감사할 일이 너무 많다. 데살로니가 전서 5장의 항·쉬·범이 생활의 일부가 되어가고 있으니 스스로 감격할 일이다.

그리고, 지면을 빌어 자신의 몸도 성치 않은 어려운 상황에서 헌신적으로 도와줘서 투병과 회복에 큰 힘이 되어준 아내와, 아빠엄마 대신에 집안일을 씩씩하게 처리하는 대견한 딸에게 대단히 고맙다는 말을 전하고 싶다. 그리고 자신의 일처럼 도와주시는 이영옥 목사님과 현숙씨, 신애엄마를 비롯하여 도움을 주신 모든 분들을 감사드리다. 나는 우리 가족에게 참 미안하게 생각한다. 신혼 초에 6개월은 현장 옆에 하숙집을 구하고 집에 가지를 못했다. 일이 너무 많고 재미있어서 워커홀릭으로 일에 파묻혀 살았기 때문이다. 대학에 근무하면서는 거의 매일 밤 12시가 넘어서야 퇴근할 정도로 연구와 제자 양성, 논문 작성 등에 매진하였다. ‘교수가 열심히 해야 나라가 발전한다’는 신념 때문이었다. 덕분에 스스로 보기에 대단히 많은 실적을 달성할 수 있었고 교수로서의 보람도 느낄 수 있었다. 그런데 아픈 후로 내가 참으로 연약한 존재임을 절실히 느끼게 되었고, 자신을 방탕하게 돌아보게 되었다. 그 결과, 가치 있는 삶은 업무상의 결실을 얻는 것만이 전부가 아님을 깨달았다. 아마 그런 생활을 계속했다더라면 연구실에서 생을 마감하지 않았을까 싶다.

축구를 보면 전반전, 하프타임 그리고 후반전이 있다. 군대 제대하고 수술할 때까지 30년이었다. 이 기간이 전반전이고 투병기간은 하프타임이며 앞으로 살아갈 날이 후반전이라고 생각한다. 그 기간이 30년이어도 좋고 아니어도 남은 기간 동안 수명에 연연하지 않고 살아가려 한다. 생명을 주신 분도 하나님이고 가져가실 분도 하나님 이시니, 알아서 가장 좋은 방법으로 역사하실 것이기 때문이다.

돌이켜보면 그 동안의 여정은 건강 하나 믿고 자만하다가 큰 코 다친 격이다. 2010년대 들어 쉬 피곤해지는 경우가 종종 있었는데, 운동하는데 별 지장도 없고 해서 나 이 탓인가 보다 하고 예전 생각과 기분으로 계속 무리하게 업무를 하다 보니 세포들이 파업을 하고 말았던 것 같다. 이제는 생활 속에서 좋은 뜻과 좋은 생활습관을 실천하면서 살 작정이다. 율법의 열 계명은 어떤 것은 지키고 어떤 것은 지키지 않아도 되는 것이 아닌 것처럼, NEW START의 87지도 어느 것은 중요하게 실천하고 다른 것은 무시해도 되는 것이 아님을 이번 기회를 통하여 절실히 느낄 수 있었다. 모두 다 실천하면서 좋은 습관이 형성될 때 그것이 건강과 행복을 주는 것이므로 평소에 제대로 준수하며 생활하리라 다짐한다. 아울러 “너희 빛을 사람 앞에 비취게 하여 저희로 너희 착한 행실을 보고 하늘에 계신 너희 아버지께 영광을 돌리게 하라”(마5:16)고 하신 예수님의 말씀을 늘 염두에 두고 살아가려 한다.

끝으로 에덴요양병원에 계시는 환우분들이 속히 쾌유되시기를 기도드립니다. 그리고 사랑과 정성으로 환우들을 돌보고 봉사하시는 의료진과 직원분들과 성도분들께 감사의 마음을 전한다.

2016년 새해에 모든 분들 주님 안에서 건승하시기를 기원합니다. 감사합니다.

삼성병원 주치의는 좋은 분이셨는데 수술 후 퇴원하는 나를 향해 “앞으로 사는 것도 죽는 것도 당신이 알아서 할 일”이라며 다소 삭막하게 이야기를 했다. 아마 의지를 가지고 잘 이겨내라는 말이었으리라. 수술 후 아내는 에덴요양병원에 전화를 걸어 원장님과 상의를 했고 당시 나의 컨디션과 건강상태를 확인하신 원장님은 “살려면 에덴 병원으로 오라”는 말로 희망을 전달해주셨다. 에덴요양병원에 온 것은 다행스럽고 정말 잘한 선택이었다. 고주파 온열치료를 비롯한 각종 면역력 강화 치료법, 다양한 프로그램, NEW START 실천, 친절한 의료진과 직원, 새벽기도와 말씀 묵상, 창조주께서 주신 천연계, 입도와 등반로를 포함한 자연환경 등, 에덴병원이야말로 대한민국에서 가장 좋은 병원이라고 여겨졌다. 에덴병원에서 지내는 중에 ‘문학의 밤’ 행사가 있었는데, ‘작은 천국’이라는 제목의 시를 작성하여 낭송한 적이 있다. 대도시에서 아웅다웅하며 일에 파묻혀 살던 나로서는 에덴병원의 생활과 의료진과 이웃, 주변환경이 그야말로 작은 천국 같았던 감회를 적어보았던 것이다.

일반 병원에서는 환자에게 확률과 통계수치를 이야기하는 경우가 많다. 그러나 그 수치는 단순한 확률적인 수치일 뿐이다. 30%의 가능성이라 하더라도 본인이 거기에 해당되면 100%이지 않은가? 우리 환우들에게 그러한 수치에 구애받지 말고 의지와 희망을 가지고 이겨나가자고 당부한다. 본인이 의료진과 함께 상의하면서 할 수 있는 노력을 다 기울이면, 우리의 능력 밖의 것은 하나님께 맡기고 불필요한 걱정은 접어두고, 하루하루 감사함으로 살아가는 것이 최선이라고 믿는다. 어느 누가 자신의 노력으로 수명을 한 시간이라도 연장할 수 있었는가?(마6:27) 진인사대천명이라라.

이런 일을 겪으면서 일일이 열거하기 어려울 정도로 감사의 조건이 많아졌다. 무엇보다도 하나님의 인도하시고 보우하심으로 감사드리다. 그리고 많은 분들의 중보기도와 염려, 그동안 소홀했던 말씀 묵상과 기도생활, 새벽기도 참석, 철저한 NEW START 실천을 비롯하여 더 늦기 전에 주님의 뜻을 깨닫기 위해 노력하는 소중한 기회를 가질 수 있었으니 참으로 감사한 일이다. 그리고 앞만 보고 달려온 내 자신을 냉정하게 돌아보면서, 보다 가치 있는 비전을 바라보는 인생의 Turning Point를 맞을 수 있는 기회를 가졌으며, 죽음과 삶, 가족 등에 대하여 깊이 있게 생각할 기회를 갖

### 가정과 건강

깨끗한 공기, 햇빛, 절제, 휴식, 운동, 적당한 식사, 물의 사용, 하나님의 능력을 의지하는 것, 이것들은 참된 치료제이다. 모든 사람은 천연계의 치료력에 대한 지식을 알고 그것을 적용하는 방법을 알아야 한다. 환자의 치료에 관계되는 원칙들을 이해하고 이 지식을 올바르게 이용하게 해줄 수 있는 실제적 훈련을 하는 것은 다 같이 요긴하다.

자연 요법의 이용에는 많은 사람들이 기꺼이 하기를 좋아하지 않는 많은 주의와 노력이 요구된다. 자연의 치유와 회복의 과정은 점진적이므로 참을성 없는 사람들에게는 느린 것처럼 보일 것이다. 해로운 방종을 버리는 데는 희생이 요구된다. 그러나 결국은, 아무런 방해물

받지 않으면 자연은 일을 현명하게 잘한다는 것이 밝혀질 것이다. 자연 법칙에 깨끗하게 순종하는 사람들은 육신과 정신의 건강으로 보상받게 될 것이다.

건강이 우연히 이루어지지 않는다는 사실을 아무리 자주 상기시켜 주어도 지나치다고 할 수 없다. 건강은 법칙에 순종한 결과이다. 그것은 운동 경기와 힘을 겨루는 시합에 참가하는 사람들에 의하여 입증된다. 그 사람들은 가장 세심한 준비를 한다. 그들은 철저한 훈련과 엄격한 규율을 따른다. 모든 육체적 습관은 엄격하게 통제된다. 그들은 육체의 어떤 기관이나 기능을 약화시키거나 무능하게 만드는 태만과 부절제와 부주의가 패배를 확실하게 한다는 사실을 안다. **가정과 건강 9**

### 칭찬합시다

**전봉수** 관리과에서 근무하는 김태형님은 자기업무에 충실할 뿐 아니라 새벽기도도 열심히 참석하며 찬양지도도 하고 목요일에는 힘든 업무가 끝나고 나면 힘듬에도 불구하고 발마사지봉사까지 합니다. 아름다운 마음을 칭찬합니다

**전봉수** 고광석장로님은 목요일 업무가 마쳐진 시간임에도 환우를 위한 발마사지로 봉사의 손길을 지속적으로 펼쳐 환우들에게 행복을 주는 분이기에 칭찬합니다.

**전봉수** 카페운영으로 힘든하루가 마쳐지는 목요일이면 어김없이 봉사의 현장을 찾아 발마사지로 헌신해 주시는 강을규장로님을 칭찬합니다.

**정재명** 언제나 밝은 미소로 목소리 높여 모든 분들을 대하는 백주라계장님은 병원의 스마일 홍보대사입니다.

**김서현** 김현철목사님이 가장 친절한 것 같아요

### ... 먹으면 약이 되는 식품이야기 파슬리



**파슬리(Parsley)**  
파슬리의 원산지는 지중해 연안, 프랑스 남부이며 요즘 파슬리는 대부분 향신료로 사용되고 있지만 예전에는 용도가 다양했다. 고대 그리스에서는 싸움의 승자에게 주는 관을 만드는 데 쓰이기도 했고, 무덤을 장식하는 다발로 쓰기도 했다. 기원전 30경에 그리스인들이 작성한 향신료 목록에 파슬리가 올라와 있는데, 말들의 병을 치료하기 위해 파슬리를 먹었다는 기록도 남아 있다. 로마인들은 파슬리를 방향제와 기분전환용으로 사용했다. 파슬리에는 비타민A와 C가 풍부하게 함유되어 있고 철, 칼슘, 마그네슘도 있다. 살균작용을 하는 엽록소도 풍부하다. 예전에는 류머티즘 환자들이 파슬리를 차로 끓여 약으로 복용하기도 했다.

- 파슬리의 효능을 정리하면 다음과 같다.**
1. **성인병 예방에 좋다** 파슬리에는 칼슘, 철분, 비타민B1,B2 등이 풍부하고 특히 베타카로틴과 비타민C는 노화 방지, 암, 심장병, 뇌졸중 등 각종 성인병을 예방하는데 도움이 된다.
  2. **피부미용에 좋다** 파슬리에는 비타민A,C성분이 풍부하게 함유되어 있어서 꾸준히 섭취하면 주근깨, 기미 등을 없애 줄 뿐 아니라 거친 피부를 매끄럽게 해주어서 피부미용에 좋다.
  3. **빈혈에 좋다** 파슬리에는 철분성분이 풍부하게 함유되어 있어서 빈혈 예방 및 개선에 좋다
  4. **변비에 좋다** 파슬리에는 식이섬유가 풍부하게 함유되어 있어서 변비 예방 및 개선에 좋다
  5. **구취제거에 좋다** 파슬리는 마늘냄새를 이기는 유일한 식품으로써 마늘,흡연,음주 뒤 파슬리를 몇번 씹어주면 냄새제거에 좋다
  6. **고혈압에 좋다** 파슬리에는 칼륨이 풍부하게 함유되어 있어서 혈압을 조절하는 효능이 있다
  7. **심신 안정에 좋다** 파슬리에 칼슘과 마그네슘,미네랄 등이 풍부하게 들어있어서 신경이 안정되고 초초, 불안감이 사라지는데 도움이 된다.
  8. **다이어트에 좋다** 엽록소가 풍성한 파슬리의 녹색 잎은 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 주고 열량이 적어 다이어트에 효과적이다.

### ... 감동을 주는 시 한편

#### 그러려니 하고...

인생길에 내 마음 꼭 맞는 사람이 어디있으리, 난들 누구 마음에 그리 꼭 맞으리? 그러려니 하고 살자.

내 귀에 들리는 말들 어찌 다 좋게만 들리랴? 내 말도 더러는 남의 귀에 거슬리리니, 그러려니 하고 살자.

세상이 어찌 내 마음을 꼭 맞추어 주랴? 마땅찮은 일 있어도 세상은 다 그런 거려니 하고 살자.

사노라면 다정했던 사람 멀어질까 수도 있지 않으랴? 온 것 처럼 가는 것이니 그저 그러려니 하고 살자.

무엇인가 안되는 일 있어도 실망하지 말자. 잘되는 일도 있지 않던가? 그러려니 하고 살자.

더불어 사는 것이 좋지만, 떠나고 싶은 사람도 있는 것이다. 예수님도 사람을 피하신 적도 있으셨다. 그러려니 하고 살자.

사람이 주는 상처에 너무 마음쓰고 아파하지 말자. 세상은 아픔만 주는 것이 아니니, 그러려니 하고 살자.

누가 비난했다고 분노하거나 서운해 하지 말자. 부족한데도 격려하고 세워주는 사람도 있지 않던가? 그러려니 하고 살자.

사랑하는 사람을 보냈다고 너무 안타까워하거나 슬퍼하지말자. 인생은 결국 가는 것. 무엇이 영원한 것이 있으리, 그러려니 하고 살자.

컴컴한 겨울 날씨에도 기뻐하고 감사하며 살자. 더러는 좋은 햇살 보여 줄 때가 있지 않던가? 그러려니 하고 살자.

그래, 우리 그러려니 하고 살자.....

2007년 1월부터 발행되던 에덴뉴스를 최근 개인정보 보호법 강화관계로 온라인으로 대체하기로 의견을 모았습니다. 앞으로 오프라인은 중단되지만 직접 핸드폰에서 모바일로 확인가능하며 3개월에 한번씩 발행되던 에덴뉴스도 매월 여러분 곁을 찾아갑니다. 감사합니다.

### \* 새벽기도

주님!! 새해에는똥똥한지갑과 날씬한 몸매를 주세요!!

지나해에도 이기도록 드렸는데... 주님께서 거꾸로 주셨어요~~ 올해는 뒤바뀌는 일이 없도록 해주세요...계발~~~~

에덴뉴스 편집실 이메일 36pr@naver.com

