

보건복지부 지정 의료기관인증 획득



보건복지부 주관 의료기관인증 조사에서
 모든 분야 평가에 최우수 성적으로
 의료기관인증을 획득했습니다.

의료의 질 향상과 환자 안전을 위해
 더욱 노력하겠습니다.

환자 안전 체계와 의료서비스 수준을
 국가가 인정한 요양병원

에덴요양병원
 EDEN ADVENTIST HOSPITAL

에덴요양병원, 보건복지부 의료기관인증 획득

“전국 요양병원 중 으뜸 의료 기관으로 손색없어”

에덴요양병원이 1월 22일, 보건복지부 의료 기관 인증을 획득하여 환자 안전과 의료 서비스에서 최상의 수준임을 인정받고 2018년 1월까지 4년 동안 보건복지부가 부여하는 정부 공인 인증 마크를 사용할 수 있는 권리로 부여받았습니다.

2013년 11월 26일부터 27일까지 2일간 의료기관평가인증원으로부터 환자 안전 보장 활동, 경영 및 조직 운영, 감염 관리, 시설 환경 안전 관리 등 총 203개 조사 항목의 인증 조사 결과, 의료기관평가인증원에서 파견된 조사 위



원들로부터 현재까지 인증 조사를 마친 요양병원 가운데 가장 우수한 성적이라는 평가를 받았으며 최종 총평 역시 에덴요양병원이 전국의 요양병원 중에 으뜸으로 손색이 없고 가장 모범적으로 운영되고 있다는 의견 발표와 인증 조사에서 거의 완벽한 인증 준비가 이루어졌다는 평가를 받았습니다.



이로 인해 에덴요양병원은 전국의 요양병원들로부터 끊임없는 견학 요청과 지도 요청이 빚발치고 있어 타 의료요양병원과의 차별성을 부각시킬 수 있는 계기가 되었습니다.



NEWS ... 에덴뉴스

무료 상담전화
 080-590-7575

의료 관광 해외 환자 유치를 위한 협력 체결



에덴요양병원(병원장 박종기), 신우호(홍콩)유한공사(회장 최종찬, 퍼스트팜(대표이사 박홍식) 3자 간 의료 관광 해외 환자 유치를 위한 협력 체결식이 에덴요양병원 임부장과 신우호(홍콩)유한공사, 퍼스트팜 임직원들이 참석한 가운데 에덴요양병원 5층 회의실에서 2014년 1월 21일 오후 4시에 진행됐다. 에덴요양병원은 2013년 4월 외국인 환자 유치 의료 기관으로 등록해서 허가를 받았으며 새로운 의료 산업 블루오션 국가로 급부상하고 있는 중국, 몽골, 러시아 등에서 오는 환자들을 유치하기 위해 병상을 조정하고 1인실을 확대하였으며 금번 3자 간 협력 체결을 통해 외국인 환자 유치에 상호 협력하기로 합의했다. 한편 외국인 환자 유치 사업은 세계 의료 시장이 확대됨에 따라 의료 분야의 글로벌 경쟁력을 확보하기 위해 정부가 2009년 의료법 개정을 통해 본격화한 사업이다.

제2회 명사 특별 초청 특강 진행



320만 암 환우와 가족을 위한 2014년 신년 희망콘서트가 2014년 1월 23일(목) 18시 30분부터 21시까지 에덴요양병원(병원장 박종기) 대강당에서 있었다. 이번 콘서트는 생명의복운동본부와 다사랑월드가 주최하고 에덴요양병원이 주관하고 KBS 한국방송의 후원으로 진행되었다. 명사 특별 초청 특강에서는 예비역 육군소장인 하정열 한국안보통일 연구원장이 국가 그리고 나라의 주제로 강의를 맡아 단에 올랐다. 하 장군은 전역 후 북한학 박사로 북한대학원 초빙교수와 충남대 국방연구소 연구 교수 등을 수행하면서 후학들을 양성하는 것으로도 유명하다. 튼튼한 안보를 바탕으로 한 통일과 인류 국가로의 이론 체계를 정립하는 노력의 일환으로 '국가전략론', '한반도의 평화통일전략' 등 10여권의 전문 서적과 수십 편의 안보·통일 관련 논문도 발표했다. 강의 후 에덴요양병원 홍보대사인 이삭홀딩스 진현식 회장의 사회로 진행된 2부에서는 송실대 외래 교수이며 현 이천시어머니합창단 지휘자로 활동 중인 강형문 교수와 현 성신여대 교수이며 뮤지컬 7대 명성황후인 팜페라 가수 조안나 교수가 '넬라판타지아', '아베마리아' 등을 부르며 청중들에게 감동을 나누어 주었다. 한편 이번 콘서트는 우리나라 국민들 중에 암으로 투병 중인 환우가 100만 명이며 환우가 죽 220만 명을 포함하면 대한민국 국민 320만 명이 암으로 인해 고통 받고 있어 그들에게 결코 좌절하지 말고 희망과 용기를 내어 꼭 회복하기를 기원하는 뜻에서 준비되었다.

생활습관병 정복 '닥터 디톡스' 캠프 1기 수료

에덴요양병원 라이프스타일연수원에서는 지난 2월 10일부터 비만, 당뇨, 고혈압 정복을 위한 '닥터 디톡스' 캠프를 시



작했다. 전국에서 모인 23명의 참가자는 이번 캠프에서 정해진 일정 시간표에 따라 전문 의료진의 강의와 함께 녹즙, 과즙, 콩물 등을 먹고, 산책을 하며 체내에 쌓인 독소를 배출했다. 그 결과 참가자들은 정상 혈압, 당 조절, 체지방 감소 등의 효과를 경험했다. 에덴요양병원 닥터 디톡스 캠프는 의료진과의 상담을 통해 참가자의 정확한 건강 상태를 점검하고, 개인별 건강 상태에 맞추어 디톡스 프로그램을 적용함으로써 비만이나 당뇨, 고혈압 등 생활습관병을 개선한다. 특히 만성 질병을 치료하기 원하는 참가자들이 마음 편하게 라이프 스타일 개선을 위한 해독 프로그램에 동참할 수 있는 장점이 있다. 닥터 디톡스 캠프는 매주 단위(월요일~일요일)로 신청 가능하며, 기간 연장도 가능하다. 체질 개선 또는 신체 기능 향상을 원하거나 비만, 당뇨, 고혈압 등 질병으로부터 해방되기를 원하는 사람은 누구나 참가할 수 있다. 기타 자세한 사항은 (031)590-7575, (031)590-7548, (031)590-7549번으로 문의하면 안내받을 수 있다.

KBS-동아제약 캠페인 '희망트리 편' 촬영



에덴요양병원은 지난 2월 9일 새로 신축된 라이프스타일 연수원과 진료실에서 KBS-동아제약 캠페인 '희망트리 편'을 촬영했다. 제작사 로케이션과 함께 진행된 이번 기획에는 에덴요양병원 의료진을 직접 모델로 섭외하여 촬영함으로써 환자들을 위하여 항상 노력하는 의사 선생님들의 모습을 친근하고 현실감 있게 담아 냈다. 이번에 촬영한 KBS-동아제약 캠페인 '희망트리 편'은 4월부터 약 3개월 동안 KBS를 통해 방영될 예정이다.

질병을 이기는 사람들

놀~라운 일이 생겼어요 **영원한 생명을 주시는 나의 하나님** - 김영희(61세, 유방암(간, 임파, 직장 전이))



2010년 1월 건강검진 과정에서 유방에 종양이 발견되었다. 아산병원 의사의 권유로 수술과 항암 치료를 받았고 2011년 2월 26일 또다시 임파선도 전이된 상태에서 왼쪽 유방 완전 절제 수술(3기 말)을 받았다. 수술 후 항암 치료를 또다시 시작했다. 8차 항암 끝나고 방사선 치료도 받기로 했다. 항암 치료 중 심한 변비 증상에 혈변까지 보여 방사선 치료 전에 대장내시경과 복부 CT를 촬영한 결과 간에도 종양이 있고 직장암 증세도 확인되었다. 직장은 수술로 간에 생긴 종양은 고주파 시술로 치료했다. 수술 후 항암 치료를 또다시 시작했다. 4차 후에 CT 촬영을 했는데 간 오른쪽 늑막 밑에 2cm 종양이 또 발견되어 직장 항암 치료는 중단하고 포트를 삽입하고 간에 집중적인 항암을 결정했다. 항암 치료 중간중간에 CT를 찍어서 종양 크기를 살펴보기로 했는데 8차 하고 더 이상 항암 치료를 견디지 못해 중단할 수밖에 없었다.

시술하고 발견되고 수술하고 또 발견되고를 반복하던 중 2013년 7월 마지막 항암 치료를 끝내고 CT를 찍었을 때는 이상이 없다는 판정을 받았다. 이 무렵 의사는 11월에 다시 CT를 찍자고 했다. 4개월이 무척 중요한 시기라는 생각이 들었다. 주위에서 여러 가지 권하는 치료법이 있었지만 어떤 방법이 가장 효과적일까를 생각하던 중 우연히 TV에서 이상구 박사가 운영하는 프로그램이 설악산에서 진행된다는 것을 알게 되었다. 그곳에 가는 것이 가장 우선이라는 생각이 강하게 들어 8월 초에 154기로 캠프를 참가하게 되었다. 9박 10일 동안 강의를 듣고 환우들과 지내면서 그곳에서 받은 강한 메시지는 나에게 대한 변화였다. 믿음과 사랑, 그것이 내 모든 것을 변화시킬 수 있는 유익함을 알게 되었고, 믿게 되었다. 캠프에서 소개한 몇 군데 요양 병원 중에 집에서 가장 가까운 에덴병원을 알게 되었고 인터넷 검색을 하던 중 원 데이트립(One Day Trip)이라는 프로그램을 알게 되어 남편과

참여하게 되었다. 암 수술 전 면역을 높이고, 부작용 재발 위험을 줄이는 법에 대한 박종기 원장님의 강의와 림프암 말기를 극복하고 암 환자를 치료하는 의사로 복귀한 김남혁 과장님의 치유 이야기도 듣고 실제 치료에 적용되는 간단한 요리법도 배우고 항암 채식 식단도 먹어 보았다. 또한 웃음 치료와 천연 치료 체험, 유기농 농장 견학과 함께 싱싱한 야채도 직접 채취하는 즐거움까지 경험한 후 병원 시설을 둘러보며 집에서 가까운 장점도 있고 특히 4인실의 쾌적한 병실이 마음에 들어 입원 결정을 하게 되었다.

나에게 에덴병원에서의 가을은 특별하다. 뉴스타트에 대한 커다란 희망과 기대를 안고 2013년 9월 1일, 이곳 에덴병원에서의 새로운 출발이 시작되었다. 입원하여 지내면서 그렇게 아름다운 가을 하늘은 처음 본 것 같다. 하늘 가득한 무게구름, 바람에 흔들거리는 코스모스, 수동에서 셔터를 타고 들어오는 길목에서 멀리 펼쳐지는 가을 경치 그리고 잠시 퇴원을 했다가 다시 에덴에 와서 하얀 겨울을 보내면서 받은 감동은 지금도 잊혀지지 않는다. 처음에 모든 것이 생소했지만, 병원에서 진행하는 모든 프로그램에 적극 참여했다. 그리고 우선 목표를 정했는데 내 몸의 회복력을 믿기로 했다. 내 몸속에서 생성되는 면역력을 키우고 천연 진통제인 기적의 배타 엔돌핀 분비를 위해 즐겁고 행복한 마음을 갖기로 했다. 아침 체조로 시작해서 바른 생활 습관과 지속적인 유산소 운동, 서로 위로하고 따뜻한 마음으로 대하는 환우들과의 좋은 관계도 나의 건강 회복에 도움을 주었다. 그리고 웃음 치료에서 모르핀의 2백 배 암세포를 파괴시키기도 한다며 귀가 닳도록 얘기해 주신 남태희 선생님께 무척 감사하다. 웃음은 엔돌핀을 생성시키는 가장 효과적인 촉진제라고 했다. 또 한 가지 감사한 일은 하나님께서 나를 지켜보시고 찾고 계셨다는 사실조차 알지 못했던 나에게 눈이 예쁘고 상냥하신 김진섭 전도사님과 함께 하나님의 말씀을 연구하는 시간이다. 내 평생 처음 접해 보는 성경 말씀은 그저 놀랍고 새로운 세상을 볼 수 있는 또 다른 눈을 뜨는 기회를 갖게 해 주었다.

아직도 예배를 드리고 기도하는 것들이 어색하고 익숙하지 않지만 지금은 매일매일 하나님께 기도할 수 있음이 큰 축복이고 행복이다.

2013년 10월 26일에는 교문리교회에서 부목사님과 성도들이 오셨고 에덴병원에서 침례를 받고 내가 가야 할 길과 방향을 인도하시는 하나님, 언제나 내 곁에서 힘이 되신 하나님과의 동행이 시작되었다.

2013년 11월 19일 암 말기 판정을 받았다. 병원에서 “더 이상 해 드릴 것이 없습니다.”라는 이야기를 들었다. 전혀 슬프지 않았다. 낙담하지 않았다.

이렇게 담대하게 받아들일 수 있었던 것은 병원 가기 며칠 전 교문리교회를 갔을 때 목사님과 대화를 나누면서 “무엇이 가장 힘들습니까?” 물었을 때 “전 믿음과 의지가 약해서 불안합니다.”라고 답하는 나에게 읽어 보라고 주신 성경 구절 “나의 간절한 기대와 소망을 따라 아무 일에든지 부끄러워하지 아니하고 지금도 전과 같이 온전히 담대하여 살든지 죽든지 내 몸에서 그리스도가 존귀하게 되게 하려 하나니 이는 내게 사는 것이 그리스도니 죽는 것도 유익함이라”(빌립보서 1:20~21)는 말씀을 본 것이 큰 힘이 되었다. 그날 집에 돌아와 성경 구절을 읽어 보면서 얼마나 많이 울었는지 모른다. 여기서 회복되지 않고 영원히 잠든다 해도 내게 영원한 생명을 주시는 하나님이 함께 계시니 난 두려울 것이 없다.

에덴병원에서 4개월을 지내면서 감사해야 할 분이 정말 많다. 208호 환우 분들과 함께 편안하게 지낼 수 있어서 감사하고, 진심으로 친절하게 대해 준 김수양, 김미정 선생님, 매일 기도와 성경 말씀 공부하면서 살피 주신 김진섭 전도사님, 항상 온화한 얼굴로 208호를 찾아 주시고 이 글을 쓸 수 있게 기회를 주신 정재명 장로님, 모두 모두 감사합니다.

지금 나는 에덴병원에서 퇴원하지만 새로운 곳에서도 간절한 소망을 안고 하나님과 함께 새 출발을 하려 합니다.

서툰 글 솜씨지만 함께 읽어 주신 환우 여러분 감사합니다. 파이팅!!!

놀~라운 일이 생겼어요 **마음을 비우고 감사하며 사는 삶** - 현재홍(74세, 대장암)



원래 혼자 개인 사업을 하다 보니 스트레스도 많이 받았고 절제의 생활을 살지 못했다. 잘못 배운 음주로 폭음을 자주하고 늦게 배운 담배도 줄담배를 태우고 생활의 리듬이 깨져서 늦게까지 TV보고 저녁 늦게 밥 먹는 것도 습관이 되어 있었다. 지금 생각하면 질병에 걸릴 만하게 살았던 것 같다. 하지만 평상시에는 내가 암에 걸릴 거라는 생각은 전혀 안 하고 살았다.

2008년 정규적으로 하는 건강 검진을 받다가 대장 쪽에 문제가 있는 것 같다는 소견을 듣고 정밀 검사를 시행한 결과 대장암 진단을 받았다. 이미 간에도 전이되었다는 것이다. 진단을 받고 암이라고 하는데도 마음에는 충격이 없었다. 2009년 1월 7일 삼성의료원에서 수술을 받을 때도, 항암 치료를 받을 때도 그냥 담담했다. 항암 치료를 받으며 그냥 조용히 쉬어야 하겠다는 생각이 앞섰다. 그래서 인터넷을 검색하여 집에서 가까운 곳에 설 만한 곳을 찾던 중 에덴요양병원을 알게 되었다. 내가 원하고 생각하던 병원이라 모든 걱정을 뒤로 하고 2009년 4월 초 입원했다. 1년 이상 동안은 TV도 안 보고 모든 프로그램(웃음 치료, 명상 치료, 운동 치료, 건강 강의 요리 강습 등)에 적극 참여하였고 일찍 자고 일찍 일어나

는 등 에덴생활을 습관화하며 살았다. 또한 병원에서 제공되는 식사도 남들은 싱겁고 맛이 없다고 하는데 내게는 너무 마음에 드는 식단이었고 오히려 끼니 때마다 기다려지는 음식이었다. 매일 찾는 산책로는 나의 생활에 활력을 주고 컨디션을 향상시키는 기회를 가져다주었다. 그렇게 1년 정도 지나다 보니 마음도 활력이 넘치고 몸도 가벼워지고 삶의 질도 향상되어 이전의 삶과는 비교가 안 될 정도로 건강해졌다.

1년을 넘기면서 검사를 받기 위해 어찌다가 집에 가면 익숙해진 에덴 생활 탓에 하룻밤 자는 것도 오히려 집이 불편했고 집을 떠나 수동이 가까워지면 마음이 참 편안했다. 병원이 가까워질수록 오히려 내 집에 오는 기분이 들었다. 특히 에덴의 사계절은 소풍을 온 듯한 착각에 빠질 정도로 보기도 아름답고 마음에 즐거움을 주었다. 또한 사업을 하면서 사람을 많이 써 보았지만 이렇게 진실한 사람을 못 써 봤는데 이곳 직원들은 다른 병원과는 비교가 안 될 정도로 진실함과 친절이 생활화되어 있어 만족스런 에덴 생활에 큰 도움이 되었다.

이곳에서의 생활은 나의 체질도 바꾸어 주었다. 남들이 나를 보면 얼굴이 편안해 보인다고 말할 정도로 안색도 좋고 피부도 윤택해졌으며 운동도 열심히 하다 보니 소화도 잘되어 속도 아주 편안했다. 처음 이곳에 올 때의 나의 컨디션을 굳이 표현하자면 60점, 현재 컨디션은 95점 정도 된다고 말하고 싶다. 이제는 의학적으로도 완치 판정을 받고 건강이 완전

히 회복되어 더 젊어지고 전보다 더 왕성한 활동도 기대할 수 있을 정도다. 마지막으로 나와 같이 질병으로 투병하는 환우들에게 몇 가지 당부하고 싶은 것이 있다.

첫째, 책을 많이 읽으라고 권하고 싶다. 암에 관련된 책이나 영양 정보 등 투병에 도움이 되는 책을 읽으면 불안이 사라지고 안정이 된다. 공부를 해라 검사 수치라든지, 음식의 변화라든지... 나는 에덴에 와서 계란과 생선이 식단에 없는 것을 보고 왜 안 주는지 이유를 찾아보았다. 그래서 얻은 결론은 계란은 활성 산소를 높여 주기 때문이고 생선은 먹이사슬의 위험이 크다는 사실을 알았다.

둘째, 믿음을 가지라고 권한다. 마음이 바뀌어야 몸도 변한다. 마음을 비우고 감사하면서 사는 것이 가장 큰 치료제다. 현재에 대해서 감사하라. 불평하면 유익이 안 된다. 전화로 싸우고 화내며 사회생활을 여기서 다하려면 이곳에 올 이유가 없지 않은가? 마음을 비워야 한다.

셋째, 미래를 예측하지 말라. 의사가 3개월, 6개월이라 시한을 정했다 해도 그것이 지금 내게 무슨 도움이 되겠는가? 그냥 매일매일 즐겁게 사는 것이 중요하다. 난 에덴에서 정말 많이 배웠다. 인생도 다시 배웠다.

넷째, 누가 좋다고 하는 것을 무조건 따르지 마라. 일단 정보를 수집하고 좋은 사례들을 찾아보고 최선의 선택이라 여겨질 때 받아들여도 늦지 않다.

최신 의학 정보



근육량은 죽음 예고 지표

근육량이 많은 노인일수록 오래 산다는 연구 결과가 나왔다. 노년기에 일정한 수준의 근육량을 유지하는 것이 인체의 대사 기능 약화를 막는데 중요한 역할을 한다는 것이다. 미국 UCLA 의과 대학의 내분비학

임상 조교수인 프리디 스텐만 박사가 이끄는 연구 팀이 1988년부터 1994년 사이에 이뤄진 미국 국민건강영양조사(NHANES) 자료를 토대로 추적 조사해 이 같은 결론을 도출했다. 연구 팀은 조사 당시 남자는 55세 이상, 여자는 65세 이상이면 3659명에 연구의 초점을 맞췄다. 연구 팀은 2004년에 이뤄진 이들에 대한 추적 조사에서 얼마나 많은 수의 사람이 자연적인 원인으로 사망했는가를 살펴봤다. 연구 팀은 관찰 대상자의 인체 구성 요소들을 측정하는 수단으로 키와 비교해 근육이 얼마나 많은가를 나타내는 근육량 지표를 사용했다. 근육량 지표는 인체에 생체학적 전기를 투여할 경우 근육은 수분 함량이 많기 때문에 지방 부분에 비해 전류를 보다 빠르게 통과시킨다는 점에 착안해 만들어졌다. 연구 팀은 이어 관찰 대상자들의 근육량 지표가 죽음에 어떻게 연관돼 있는지를 분석했다. 그 결과 근육량이 많은 상위 25%의 사람들은 하위 25%에 비해 사망률이 현저히 낮은 것으로 나타났다. 프리디 스텐만 박사는 “다른 말로 표현하면 근육량이 많을수록 죽음의 위험은 낮은 것을 의미한다. 따라서 과체중이나 BMI 수치를 걱정하기 보다는 근육량을 키우고 이를 유지하기 위해 노력하는 것이 중요하다.”고 말했다. 이번 연구 결과는 ‘미국 의학저널(the American

Journal of Medicine)’에 실렸고 사이언스 데일리가 지난 14일 보도했다.

비타민 D 수치가 높으면 생존 기간 늘어

진단 시점에서 혈중 비타민 D 수치가 높게 나타난 유방암 환자들의 경우 비타민 D 수치가 낮은 환자들에 비해 생존 기간이 눈에 띄게 연장되었다는 요지의 연구 결과가 나와 주목되고 있다. 미국 캘리포니아 대학 샌디에이고 캠퍼스 의대의 세드릭 F. 갈랜드 박사 연구 팀(가정의학, 예방의학)은 학술 저널 ‘항암연구誌(Anticancer Research)’ 3월 호에 게재한 보고서에서 이같이 밝혔다. 시험은 총 4,443명의 유방암 환자들을 대상으로 진단 시점에서 혈중 25-히드록시 비타민 D 수치를 측정 후 평균 9년여에 걸친 추적 조사를 진행했던 5건의 연구 사례로부터 도출된 자료를 면밀히 분석하는 방식으로 이루어졌다. 그 결과 25-히드록시 비타민 D 수치가 평균 30ng/mL에 달해 높게 나타난 그룹의 경우 이 수치가 평균 17ng/mL로 낮게 나타난 그룹에 비해 유방암으로 인한 사망률이 낮은 수치를 보여 눈길을 끌었다. 이번 연구에 공동 저자로 참여했던 같은 대학의 헤더 호플릭 박사는 “유방암 치료법에 비타민 D가 보조 요법제로 사용될 수 있을 것임을 이번 연구 결과가 유력하게 시사했다.”고 풀이했다. 따라서 유방암 환자들에게 기존의 표준요법을 진행하면서 비타민 D를 추가로 섭취하도록 하고, 그 추이를 면밀히 모니터링하는 후속 임상 시험의 필요성이 요망된다는 것이 연구 팀이 제시한 결론이다.

유방암 막으려면 콩 많이 먹고 운동

유방암 억제에는 콩 섭취가 효과적이고 육류는 유방암 발생 위험을

증가시킨다는 연구 결과가 나왔다. 한국유방암학회는 25일 한국인의 유전성 유방암과 음식 섭취의 관계를 분석한 결과를 발표하고 콩류가 유방암 변이 유전자를 가진 사람과 변이 유전자가 없는 사람 모두에게 유방암 발생 위험을 낮추는 효과가 있다고 밝혔다. 연구 결과, 유전성 유방암 변이 유전자를 보유한 사람 중 콩류를 주 4~5회 섭취한 사람은 0~1개를 섭취한 사람보다 유방암 발생 위험이 31% 낮아졌다. 또 변이 유전자가 없는 대상자 중에서도 콩을 자주 섭취하는 상위 25% 그룹은 콩을 거의 먹지 않는 그룹보다 유방암 발생 위험이 23% 낮았다고 학회는 설명했다. 유방암 예방과 관련해 강도 높은 운동을 하면 발생 위험을 30% 줄일 수 있다는 연구 결과도 있다. 미국 국립 보건원 마이클 레이츠만 박사 팀은 3만 2,000여 명의 폐경기 여성을 대상으로 11년간 설문 조사를 실시했다. 그 결과, 정상 체중 여성은 강도 높은 운동과 집안일을 통해 유방암 위험을 30% 줄일 수 있는 것으로 나타났다. 강도 높은 움직임은 마루 닦기, 창문 청소, 정원 일, 땅파기, 가지치기 등의 집안일과 달리기, 빨리 걷기, 테니스, 에어로빅, 자전거, 등산, 춤추기 등 운동을 포함한다. 그동안 육체적인 움직임과 유방암은 별 상관없는 것으로 알려져 있었다. 그러나 이번 연구를 통해 과체중이나 비만이 아닌 정상 범위의 몸무게를 가진 여성은 강도 높은 움직임이 유방암 예방에 도움이 된다는 사실이 부분적으로 입증됐다. 연구 팀은 강도 높은 운동이 유방암을 예방하는 원인으로 △ 유방암 위험 요인에 노출되는 것을 억제함으로써 암세포의 성장 역시 억제하고 △ 면역 기능을 높이며 △ 만성적인 염증 발생을 줄여 주기 때문인 것으로 해석했다. 이 연구 결과는 학술지 ‘유방암 연구(Breast Cancer Research)’에 실렸다.

... 먹으면 약이 되는 식품 이야기



삼채

는 한국에서 일명 ‘뿌리부추’라 불리워지며 인삼 맛이 나고 어린 인삼 뿌리와 비슷해서 삼채라 하고 단맛, 쓴맛, 매운맛 등 세 가지의 맛이 함께 나므로 삼채라 부르기도 한다. 한국식품개발원에 삼채의 성분 분석을 의뢰한 결과 삼채의 유효 성분은 100g당 3.28mg으로 마늘의 0.5mg보다도 많이 함유되어 있다. 또한 대표적인 삼채의 효능으로 비타민 A, C, 칼슘, 철분 등이 풍부하다. 삼채는 우선 우리 몸을 구성하는 8대 필수 영양소 중 하나인 강력한 항암 작용에 효과가 있다고 알려진 식이 유효 성분이 마늘의 6배, 양파의 2배 이상 높아 세포 손상으로 말미암은 암 예방에 좋고, 살균과 항균 작용이 뛰어나 면역력 증진에 도움이 된다. 삼채의 천연 식이 유효 성분인 사포닌이 주영양 성분인 인삼의 3만 6,000배, 산삼의 60배 함유되어 있다. 식이 유효 성분은 알파, 감마, 델타, 베타, 람다, 뮤황의 6가지 성분이 골고루 포함되어 있다. 알파와 감마는 항정신성 질환인 치매와 정신 박약에 도움이 되고, 베타는 암 또는 고질적 질환인 당뇨, 고혈압, 저혈압에 도움이 된다. 델타는 피부 질환인 고열제, 건성 피부, 아토피 알레르기에 도움이 되고, 람다와 뮤황은 면역력 강화에 도움이 된다. 특히 해독, 체내 독소 배출에 탁월한 효과를 가지고 있다고 알려진 유효 성분은 머리카락, 피부, 근육과 뼈 등 인체에 꼭 필요한 생체 원소이기 때문에 그 효능에 관심이 집중되고 있다. 삼채는 항산화 작용, 혈관 질환 예방, 나트륨 배설 촉진, 고혈압 조절, 혈액 생성 및 빈혈 예방, 얼굴 재생 및 피로 회복, 간 기능 개선과 남성 성 기능 강화, 후각·미각 기능 및 성장 도움 등의 다양한 분야에 효과가 좋다. 또한 다량의 섬유소가 있어 원활한 배변이 이루어지게 도와줄 뿐 아니라 몸의 피를 맑게 해 주어 노화 방지 및 피부 미용에 좋으며 각종 염증을 식히고 통증을 완화시켜 주며 나쁜 콜레스테롤의 합성을 억제시키고 혈전을 분해하여 당뇨병, 고혈압, 고지혈증을 예방 및 개선에도 효과적이다. 삼채는 삼채김치, 삼채잡채, 삼채샐러드, 삼채겉저리, 삼채튀김, 삼채전, 잎이나 뿌리를 넣은 된장국 등 처음 접하는 사람도 쉽게 요리에 활용할 수 있다.



양치기 소년 그 후

죽을 뻔한 양치기 소년이 마을 사람들의 용서를 받고 다시 양치기 일을 하게 되었다.

그러던 어느날, 다시는 거짓말을 양치기로 하고 양을 치던 소년의 머리 위로 갑자기 비행기 4대가 지나가는 것이었다. 양치기 소년은 그 모습이 너무 멋있어서 소리 높여 감탄사를 연발했다.

그 후로 소년은 동네 사람들에게 의해 완전히 마을에서 쫓겨 나고 말았다. 그의 감탄사 때문에...

“야! ~~넹 대단!”

재미있는 웃음 이야기를 보내 주세요.

이메일 : pr@edenah.com



... 나도 시인입니다

엄마에게 - 주정미

매주 화요일은 엄마를 만나는 날입니다.
항암하러 병원에 가면
엄마가 점심 도시락을 준비해 오시지요.
결혼해서 엄마 품을 떠난 이후
바쁘다는 핑계로
전화도 자주 드리지 못했는데
아프고 나니 이제야
이렇게 자주 엄마를 만나게 되네요.
길고 긴 투병 시간 동안
마음 아프게 해서 죄송하고
항상 저의 버팀목이 되어 주시니 감사합니다.
엄마! 내년 칠순 잔치에는
꼭 건강한 모습 보여 드릴게요.
사랑합니다.

당신입니다 - 정재명

언제나 예라고 대답하는 사람
바로 당신입니다.
미소로 늘 밝게 인사하는 사람
바로 당신입니다.
긍정이 늘 생활 속에 있는 사람
바로 당신입니다.
언제나 늘 도움의 손 내민 사람
바로 당신입니다.
사랑을 늘 실천하는 귀한 사람
바로 당신입니다.
당신이 옆에 있어 행복한 건
바로 나입니다.



건강을 위한 명상

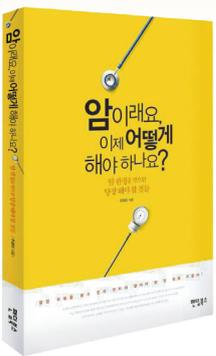
건강은 사람들이 별로 그 가치를 깨닫지 못하는 축복 가운데 하나인데 우리의 정신적·육체적 능력이 주로 그것에 달려 있다. 우리의 동기와 정서가 우리의 신체 속에 자리 잡고 있으므로 우리의 달란트를 가장 잘 활용하기 위해서는 우리의 육체를 가장 양호한 상태로 보존하여 영적 감화를 가장 잘 받을 수 있는 상태로 보존해야 한다. 체력을 약화시키는 것은 모두 정신력을 약화시켜 선과 악을 구별할 수 있는 판단력을 감소시킨다. 그리하여 우리는 선을 택할 힘이 약해지고 우리가 옳다고 생각하는 것을 행할 의지력도 약해진다. 우리의 체력을 잘못 쓰므로 하나님의 영광을 위하여 사용될 수 있는 우리의 삶의 기간을 단축시킨다. 그뿐 아니라 그것은 우리로 하여금 하나님께서 맡겨 주신 사업을 완수하지 못하게 한다. 우리 자신이 나쁜 습관에 빠지도록 방임하고 밤늦게까지 지지 않을 뿐 아니라 건강을 해치면서까지 식욕을 방종함으로써 허약의 기초를 닦는다. 또 우리는 운동을 등한히 하고, 심신을 과도히 사 용함으로 신경계통에 균형에 잃게 한다. 자연의 법칙을 무시함으로 자기들의 수명을 짧게 하고 봉사할 수 있는 자격을 상실하는 자들은 하나님께 대하여 도둑질하는 죄를 범하는 것과 같다.

- <천연계에 숨겨진 진리>, 346

**유방암(뼈 전이) 투병 중인 주정미님이
암 환자의 생활에 지침서가 될 책을 출판했다**



저자는 투병과 사후 관리를 하면서 책의 제목처럼 매번 고민하고 누군가가 답을 주면 좋겠다는 생각을 끊임없이 했다. 다른 환자들의 생각도 모두 같은 거라는 생각에 투병 경험과 그 과정에서 알게 된 정보들을 함께 나누고자 책을 만들었다고 한다. 통계와 검증된 정보를 알면 자신의 상태를 객관적으로 판단할 수 있고, 그것을 토대로 좀 더 현명한 선택을 할 수 있을 것이기 때문이다.



환자가 자신의 몸에 대해서 알아 두어야 할 내용으로는 면역력에 관한 것, 해독에 관한 것, 스트레스 관리(마음 다스리기)에 관한 것 등이라 말하는 저자는 이 책이 환자와 가족들의 건강 관리에 조금이라도 도움이 되었으면 좋겠다고 힘 있게 말한다.

구입문의 | 에덴요양병원 매점 (031)590-7670

원·데·이·트림

에덴요양병원에서 보내는 아주 특별한 하루
자연 속에서 신선한 음식을 매일 먹으며 피톤치드 가득한 숲 체험을 매일 할 수 있다면 어떨까요?

- 1코스 에덴요양병원 순도 100% 유기농 농장 체험
- 2코스 향암 채식 요리 배우기와 채식 영양 특강
- 3코스 바로 뜬 채소로 짠 녹즙과 녹색 밥상 향암 채식 식사
- 4코스 에덴요양병원 원장과 김남혁 과장의 암 치료 특강
- 5코스 휴양림으로 유명한 축령산 침엽수림 산림욕 숲 체험

2014년 원데이트림(1차) - 2014. 4. 1. (화) 오전 10시
2014년 원데이트림(2차) - 2014. 5. 15. (목) 오전 10시
장 소 에덴요양병원 **참가비 1만 원(현장 납부)**
문 의 (031)590-7634, 5(오전 9시~오후 5시)

셔틀버스 운행 안내

오전 9시 마석역(2번 출구) - 에덴요양병원
오후 5시 에덴요양병원 - 마석역(2번 출구)



에덴요양병원이 SNS로 여러분과 함께합니다

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

직업동성

환영합니다

- 이진택 1. 1. 간호부
- 박신례 1. 2. 어린이집
- 정우철 3. 1. 진료부
- 이영희 3. 1. 간호부
- 최희숙 3. 1. 영양과

수고하셨습니다

- 김순정 2013. 12. 31. 간호부
- 이종화 1. 31. 진료부
- 백승헌 1. 31. 영양과
- 정성철 3. 8. 영양과



편집후기

한번은 노인 병동의 할머니 한 분이 저를 찾아오셨습니다. 그리고는 슬그머니 떡 한 봉지를 내미셨습니다. 그것이 사랑을 느끼게 했습니다!! 떡을 받아 들고 많은 생각을 했습니다. 또 한번은 제가 자주 찾는 병실에서 연락이 왔습니다. 같은 방 환우 중에 한 분이 외출을 나가셔서 남은 밥이 있으니 같이 식사를 하자는 것이었습니다. 무척 감사했습니다. 그런데 그날 다른 분과 점심선약이 있었습니다. 그래서 저녁에 그 밥을 먹으려 가겠다고 약속했습니다. 퇴근 후 병실을 방문한 저는 가슴이 뭉클했습니다. 점심에 준비된 그 밥을 전기장판위에 올려 두고 이불로 꼭 싸서 식지 않게 보관해 두었다가 아주 따뜻한 밥을 제게 내미시는 환우분을 보며 저는 평생 잊지 못할 커다란 감동을 느꼈습니다. 우리는 오늘도 사랑하며 삽니다. 그 사랑이 오늘 우리에게 희망이요 기쁨이요 행복을 전해 줍니다. 에덴 독자들에게 이 새로운 봄이 희망이요 기쁨이요 행복이 되면 좋겠습니다. 에덴에서 만나는 모든 환우가 서로의 우정으로 희망과 기쁨과 행복을 찾아 건강이 속히 회복되기를 이 아름다운 봄에 소원해 봅니다. 환우 여러분 힘내세요, 험!!! 암! 낮고 말고!!!

〈에덴뉴스〉 편집실
(36pr@naver.com)



칭찬합니다



- 유한준** 언제나 천사 같은 미소로 힘든 내색 않고 성실히 일하는 윤태경 님을 칭찬합니다.
- 이복례(105호)** 항상 밝은 모습으로 위로와 격려를 해 주시고 따뜻한 말 한마디가 저에게는 큰 힘이 되었습니다. 신강순 집사님, 감사합니다.
- 장영미(509호)** 항상 청결하고 깔끔하게 청소를 해주셔서 환우들의 마음까지도 깨끗하게 해 주시는 박귀순 님을 칭찬해 드리고 싶습니다. 늘 애써 주심에 진심으로 감사를 드립니다.
- 김은혜(205호)** 이귀분 님의 라디오에서 흘러나오는 음악 소리에 하루에 한 번씩은 꼭 웃습니다. 탁월한 선곡 솜씨를 칭찬합니다.
- 신계화(108호)** ① 항상 미소로 환우들을 대하는 박문희 님, 아름답고 좋습니다. ② 술선수범하고 타의에 귀감이 되고 봉사 정신이 투철한 정말 자랑스럽고 고마운 분입니다. 늘 친정 엄마 같은 유경자 언니를 칭찬합니다.
- 임선영(202호)** 김명인 간호사를 칭찬합니다. 자세한 설명과 격려 진심 어린 위로와 기도에 감사드립니다.
- 최영미(202호)** 메이 선생님께서 영어 수업을 받기로 신청하였으나 컨디션이 좋지 않아 참석할 수 없었는데 직접 제 방으로 찾아오셔서 함께 좋은 시간을

- 보낼 수 있었습니다. 기도와 위로로 힘이 되어 주심에 감사드립니다.
- 이경숙(315호)** 친절하고 밝은 인사가 저를 미소 짓게 해 주시네요. 항상 고맙고 2014년에 복 많이 받으세요.
- 정인애(211호)** 항상 미소 지으며 친절히 응대해 주시는 우리의 멘토 정재명 장로님과 에덴의 젠틀맨 오상국 계장님을 칭찬합니다. 항상 고맙습니다.
- 강영만(107호)** 항상 밝고 친절히 환우들을 대해 주시고 따뜻한 손길로 환우를 돌보아 주시는 임현주 님을 칭찬받을 만한 분입니다. 감사합니다.
- 정성자(108호)** 해박한 지식과 경험으로 환우에게 사랑과 도움을 주시는 강외구 씨를 칭찬합니다.
- 유경자(108호)** 완치 거수 경례와 함께 활짝 웃으시며 아침마다 용기와 기쁨을 주시는 전봉수 장로님 감사합니다.
- 박은자(108호)** 108호의 엄마 같은 유경자 님을 칭찬합니다.
- 서경외** 언제나 한결같이 모든 환우를 사랑으로 챙기시는 안흥련 수간호사 선생님을 칭찬합니다.
- 손효정(111호)** 선생님들께서 에덴 환우들을 위해 유익하고 재미있는 프로그램들을 준비해 주심에 감사드립니다. 선생님들 덕분에 에덴 생활이 풍요롭고 알차습니다.



틀린 그림 찾기

틀린 그림 5개를 찾아보세요~ 정답을 홍보실로 보내시면 추첨을 통해 에덴요양병원 매점 상품권을 드립니다(상품권 후원 연락처 : 010-9906-3004).

⋮ **지난 호 정답**



- ♣ **지난 호 당첨자, 축하합니다!** 강영만(107호), 신계화(108호), 손효정(111호), 이경숙(315호), 장영미(509호), 최영미(202호)
 - ♣ **상품권은 박세연 님께서 제공해 주십니다. 감사합니다.**
 - ♣ **정답과 함께 칭찬하고 싶은 직원과 환우를 아래에 기록하고 추천해 주세요.**
- () 님을 칭찬합니다. 칭찬 사연(자세히 기록해 주세요.) : _____

* 〈에덴뉴스〉는 3개월마다(계간지) 발행됩니다.