

건강을 위한 명상

합리적 치료법

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 결국, 아무런 방해도 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 사람들에게 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. 인생의 투쟁에서 성공을 보장받기 위해 이와 같이 세심한 주의를 기울이는 것은 얼마나 더 중요한가!

우리가 참전하고 있는 것은 모의전(模擬戰)이 아니다. 우리는 영원한 결과가 달려 있는 싸움을 하고 있다. 우리에게 대결해야 할 보이지 않는 적이 있다. ...건강을 손상시키는 것은 무엇이란 육체적 힘을 감퇴시킬 뿐만 아니라 정신적·도덕적 힘을 약화시키는 경향이 있다. 어떤 비건강적 습관이라도 거기에 빠지게 되면 사람은 옳고 그른 것을 분별하는 일이 더욱 어렵게 되므로 악을 저항하기가 더욱 어려워진다. 그것은 실패와 패배의 위험을 증가시킨다. “운동장에서 달음질하는 자들이 다 달아날지라도 오직 상 얻는 자는 하나인 줄을 너희가 알지 못하느냐”(고전 9:24). 그러나 우리가 싸우고 있는 싸움에서는 바른 원칙에 순종함으로 자기 자신을 훈련시키는 사람은 모두 승리할 것이다.

- 가정과 건강, 10

사랑의 편지

에덴의 꼬꼬리, 에덴의 브레인, 에덴의 도사님. 누구까요?? 사랑하는 우리 엄마지~! 엄마, 엄마, 엄마! 불려도 불려도 입에 짹짹 붙는 엄마란 소리. 내가 엄마가 되니까 내 아이들이 나를 부르는 소리에 얼마나 사랑에 가득 담겨 있는지 알겠어요. 아, 그런 엄마가 수술받으신 지 벌써 2년이 다 되어 가네요. 정기 검진 결과 들으러 병원 가시던 날, 입구에 내려 드리고 혼자 들어가시던 그 뒷모습이 왠지 아련하고 어지럽더니 그날 저녁, 소식을 듣고야 말았지요. 그때는 세상이 무너지고 다음 날 모든 것이 사라질 것만 같았는데, 벌써 2년이라는 게 그저 고맙기만 합니다. 힘든 시간 버텨 내신 엄마에게 고맙고, 옆에서 지켜 준 아빠에게 고맙고, 특히 이 고마움을 깨닫게 해 주신 우리 예수님께 고마워요. 절망 속 뜨거운 마음으로 기도했을 때 예수님께서 동굴 속의 한 빛줄기처럼 들려주셨던 그 목소리만을 붙잡고 지금까지 계속 기도해요. 우리 엄마에게 이 모든 것을 감당하고 이겨 낼 수 있는 은총 달라고요. 지금까지 그랬던 것처럼 앞으로도 계속 같은 마음으로 기도하고 고마워할래요. 사랑하는 엄마, 나도 엄마 같은 엄마 될래요. 자식인 저에게 보여 주셨던 믿음과 사랑, 이제 엄마 자신에게 보여 줄 차례예요. 왜냐하면 엄마가 엄마를 사랑하면 그건 예수님이예요. 예수님이 사랑이니까요. 그러니까 예수님이 엄마 꼭 붙잡고 계시는 거예요. 엄마가 절대 그 손 놓치는 일이 없기를! 아셨죠? 사랑해요. 사랑하고 또 사랑해요~! 어렸을 때 엄마가 매일 밤 해 주셨던 인사로 마무리할게요. 그럼 See you tomorrow~!

이원련(214호) 님의 딸(새봄엄마)

NEWS ... 에덴뉴스

전동보온배식카 7대, 환우에게 기증받아



에덴요양병원(병원장 박종기)은 환우 식사를 병실로 배식하고 있는데 식당 직원들이 배식카를 끌고 다니는 어려움을 최소화시키고 배식 과정에서 음식물이 식는 문제를 해소하기 위해 전동보온배식카 구입을 추진하던 중 2011년 2월부터 에덴요양병원에 입원하여 치료를 받으며 하나님의 사랑을 발견한 박동석 환우가 1대당 칠백만 원 상당의 전동보온배식카 7대를 구입하여 병원에 기증하였다. 이에 병원은 박동석 환우에게 감사패를 전달하고 고마움을 표시했다.

휴코드와 협력 체결



에덴요양병원(병원장 박종기)은 건강하고 안전한 제대혈줄기세포 치료 회사인 (주)휴코드(대표이사 김준영)와 MOU를 통해 상호 협력하기로 했다. (주)휴코드는 건강하고 안전한 제대혈 줄기세포로 난치성, 불치성 환자들에게

희망을 주는 기업으로 현재 국내에서 제대혈 줄기세포를 치료에 이용하는 곳은 (주)휴코드가 유일하다.

박세종 실장 대한의무기록협회 중앙회 감사 선출



에덴요양병원(병원장 박종기)의 박세종(원무/기획) 실장은 지난 2월 6일 서울 퍼시픽호텔에서 열린 (사)대한의무기록협회 중앙회 감사로 출마하여 전국 시도회장단 및 대의원들의 압도적 지지로 재선출되었다. 이는 7대(14년)에 걸쳐 연속 최다선으로 당선된 첫 사례이기도 하다. 에덴요양병원 의무기록사인 박세종 실장의 선출은 본 제단의 위상을 높이는 계기가 되었으며, 앞으로 전국 요양병원 발전과 의무기록사들의 자질 향상 및 권익 보호에 힘쓸 것이라 여겨진다.

한중문화경제우호협회 MOU 체결



에덴요양병원(병원장 박종기)은 3월 19일 5층 회의실에서 한중문화경제우호협회(협회장 김영애)와 MOU를 체결하고 공동 관심사에 함께 협력하기로 했다. 한중문화우호협회는 한국과 중국 간 민간 교류 차원에서 실질적인 교류가 이루어지도록 가교 역할을 할 수 있도록 중국 정부로부터 라이선스를 교부받은 단체로 외국인 환자 유치와 천연 치료 병원 중국 설립에 도움을 줄 것으로 기대되고 있다.

A+라이프 업무 제휴



에덴요양병원(병원장 박종기)과 A+라이프(대표이사 조규남)가 협력 체결을 통해 업무 제휴를 개시했다. A+라이프는 건강 케어 전문 회사로 가입된 회원에게 생활 습관 개선을 통한 건강 관리에 도움을 줄 것으로 보인다.

건강지도자학교 개설



에덴요양병원(병원장 박종기)에서 3월 8일부터 건강지도자 배출을 위한 건강지도자학교가 문을 열었다. 매일 둘째, 넷째 주 일요일에 강의가 진행되며 총 8회에 걸쳐 박종기 병원장의 통합생리학, 오신영 연수원장의 건강신학 그리고 김남혁 외과과장은 건강 상담 기법, 전지훈 한방과장이 한의학과 천연 치료를 각자 강의한다. 또한 심인희 총무의 천연 치료 실습도 준비된다. 건강지도자학교는 매년 전·후반기로 나누어 연 2회 진행되는데 금번 제1기에는 목회자를 비롯해 70여 명이 등록해 청강 중이다.

질병을 이기는 사람들

늘~라운 일이 생겼어요

나와 함께하신 하나님

- 이진경(43세, 유방암[뇌, 갑상선, 간, 폐, 뼈, 유방 전이, 성대 결절])



사랑하는 여러분!

중보 기도로 하늘의 힘을 받을 수 있도록 도와주셔서 감사합니다. 순간순간 천사로 잘 보호해 주시는 하나님의 강력한 돌보심과 간섭하시는 사랑의 손길 안에서 보낸 저의 7년간의 삶이었습니다. 살아 계신 하나님! 별레만도 못한 나를 눈동자보다도 더 귀하게 돌보아 주신 하나님께 그저 '감사합니다.'라는 눈물의 고백밖에 할 수 없었습니다. 내가 만약 암에 걸리지 않았다면, 나란 인간은 하나님과 절대로 이렇게 가까이 데이트할 수 없었을 텐데...

2008년 8월 1일 처음 유방암 3기 말을 발견해서 2008년 8월 20일 서울아산병원에서 안OO 교수님께 수술을 받고, 2010년 8월 21일 수술 부위 피부에 암이 세 군데 생겨서 서울삼육병원 정OO 과장님께 또 수술을 받았습니다. 2012년 3월에는 유방에서 뼈, 뇌, 간, 폐로 전이되어 통증을 견딜 수 없었고 골반뼈에 전이된 암으로 인해 걸을 수 없게 되어 안양샘병원으로 전원하여 유OO 교수님께 뇌와 골반에 각각 15회씩 방사선 치료를 시행하였고, 박OO 과장님과 항암 치료를 시행했습니다. 2012년 8월부터는 일산 국립암센터로 전원하여 유방외래 노OO 교수님께 항암 치료를 받았습니다. 2013년 9월에는 국립암센터 갑상선과 정OO 교수님께 갑상선암 제거 수술을 받았습니다.

갑상선 수술 후 갑상선 외래 이OO 교수님께 전원하여 방사선 치료는 다른 치료와 겹쳐서 항암을 할 수 없기에 이OO 교수님 처방하에 '신지로이드'를 계속 복용하고 있습니다. 2013년 11월부터 2014년 8월까지 계속 항암 치료를 했고, 2014년 8월부터는 여성호르몬 억제제 '타목시펜'으로 현재까지 치료하고 있습니다. 2015년 1월 진료 중에 CT, MRI, Born Scan 결과가 더 이상 변하지 않고 멈춰진 상태라서 노OO 담당 주치의에게 치과 치료를 받아도 되겠냐고 조심스레 여쭙어 보았습니다. 노OO 교수님께서 "오래 사실 분이니 당분간 뼈 주사 '조메타'를 쉬고 치과 치료 받으세요."라고 흔쾌히 대답해 주었습니다. 그래서 저는 또 "저 치료 끝나면 취업도 해야 하는데 기미 때문에 취업이 힘들니 피부과 치료도 받을 수 있나요?"라고 여쭙었더니 "OK!" 하셔서 구리에 있는 코앤유 성형외과 피부과에서 현재 피부 치료를 받고 있습니다. 저는 '이젠 신 난다!!' 하고 에덴요양병원에 있으면서 운동도 하고 물리 치료도 받고 천연 치료도 열심히 해야지 하고 생각하고 있었습니다. 그런데 생각지도 못했던 손님이 찾아왔습니다. 3~4년 전에 표현하자면 '애 낳는 것과 비교할 수 없이 아프고 미치고 팔짝 뛴다.'라는 표현으로도 다 표현이 안 되는 '암성 통증'이 시작된 것입니다. 처음에는 며칠 간격으로 오다가 점점 통증 간격이 좁아지는 것이었습니다. 진료는 3월 말로 예정되어 있는데 1월부터 통증이 시작되어서 2015년 2월에서 3월 사이에 국립암센터 응급실과 마석 원병원 응급실을 30일 사이에 15회나 다녔습니다. 병원 '환자 놀이' 중 제일 스틸 있는 '응급실 놀이'가 시작된 것입니다. 한번은 통증이 너무 심해지기 전에 조금 미리 서둘러서 지하철을 타고 응급실을 가는데 밤 12시가 조금 넘은 시간이라 지하철이 끊겼고, 더 중요한 것은 제게 탈진이 온 것입니다. 다행히도 지하철 3호선 대곡역 역장님이 급하게 119를 불러 주셔서 국립암센터에 무사히 도착하여 치료를 잘 받았습니다. 또 한번은 시외버스를 타고 CT, MRI, Born Scan 검사를 받으러 암센터로 가고 있는데 몸이 화끈거리고 머리가 너무 아프고 구토 증상까지 온 것입니다. '예수님 어떻게 하지요?' '고속도로 중간에 내려 119를 불러 달라고 할까?' '첫 번째 정거장 가기도 시간이 정말 많이 남았는데...' '예수님 알아서 해 주세요.' 하고 도로길만 쳐다보고 있었습니다. 참고 참고 참으니 첫 정류장인 화정역에 도착하였습니다. 급히 택시를 불러 타고 암센터 응급실에 도착하였습니다. 기본 검사, 혈액 검사를 했는데, 면역이 많이 떨어진 상태에서 식중독으로 인한 발진이 온몸에 났는데 딱히 어떤 원인이었는지는 밝혀지지 않았지만 항생제를 투여하고 2시간 만에 응급실에서 나와 계획했던 CT, MRI, Born Scan 검사를 무사히 받을 수 있었습니다. 이날 집에 오는 길에 안전히 인도해 준 정OO 택시기사님 감사합니다. 이렇게 하나님께서 검사일에 응급실에 보내신 데에는 이유가 있었습니다. 아니 하나님의 깊은 배려가 있었습니다. 제가 통증 때문에 잠을 잘 자지 못했기에 사실 암센터에서 검사를 하면서 계속 기다리는 시간이 많은데 제가 못 견딜 것을 미리 아시고 응급실로 부르셔서 2시간 동안 잘 쉬고 검사하라는 사랑의 배려를 압니다. 제가 '멋진 친구 내 하나님'이라고 말하는 데에는 이런 확실한 근거가 있는 것입니다.

"하나님! 내가 당신을 사랑하는 것, 내가 얼마나 당신을 내 맘속에 모시고 있는지 미

리 눈치채셨지요? 하나님! My best of best friend가 되어 주신 주님, 정말 멋들어집니다." 뼈의 통증도 춤추고 노래할 수 있는 감사로 바뀐 저의 순간입니다. 아니 암순이가 되고 나서 바뀐 저의 감사의 삶입니다.

2015년 3월 19일 나온 결과는 CT, MRI, Born Scan 검사 모두 결과가 지난번이랑 차이가 없고 더 진행되지 않았다는 노OO 일산 국립암센터 교수님의 진료를 받으면서 항암이나 방사선 치료를 당분간 더 하지 않아도 된다는 안도감이 들면서도 왜 하나님이 나를 이토록 관심과 사랑으로 내가 감당할 수 없는 사랑을 퍼부어 주시면서 사랑해 주시고 지켜주시는지 아무리 머리 좋은 저라도 알 수 없었습니다. 도저히 스마트한 제 머리로도 이해가 되지 않았습니다.

OK, 그럼 나는 무얼 할 수 있을까? 내가 우주의 창조자 하나님을 사랑하는 마음을 어떻게 표현할 수 있을까? 저를 사랑해 주셨던 여러분께서 저에게 보내 주셨던 사랑, '중보 기도'였습니다. 저에게 그 일을 하라고 하십니다. 사실 요양병원에는 아니 에덴요양병원뿐 아니라 전 세계에는 너무나 안타깝고 가슴 아픈 하나님의 영혼들이 많습니다. 애들은 줄줄이 있는데 아픈 엄마, 아빠들, 자식들이 효도하고 싶은데 아프신 부모님들, 미래를 준비하고 또 꿈을 꺾야 할 청소년들, 응석 부리고 사랑받아도 모자란데 곳곳이 치료받는 어린이들, 아무것도 모르고 '오양~' 울어 버릴 수밖에 없는 아기 암 환자들, 너무나 가슴이 아리고 아픕니다. 그래도 암은 아니니까라고 치부하기엔 너무도 힘든 시간을 보내고 계신 분들도 많이 있습니다. 돌보아 줄 가족이 없어서 힘들어하는 사람도 있지만 가족이 있지만 아무 힘을 쓸 수 없어 멍하니 하늘만 바라보아야 하는 안타깝게 미치겠는 상황들을 봅니다. 죽을 고비를 넘길 때마다 하나님께 묻습니다. "예수님, 잘 어떻게 사용하고 싶으세요?" "진경아, 나의 어여쁜 딸아, 너도 나처럼 사랑을 베풀어라." "Oh, yes!! 나도 예수님처럼 살아 바랍니다. 중, 보, 기, 도, 제가 할게요. 제가 중보 기도로 너무도 큰 힘을 받았으니 그 사랑을 나누겠습니다." 그래서 제가 친구들, 제가 아는 모든 분들께 강원도 원주 태장교회 홍현철 장로님 사모님이자 세 자녀의 어머니인 강옥숙 집사님을 위해 기도 요청을 했습니다. 유방에서 뇌로 전이된 암 때문에 말도 어눌해지고 너무 힘이 들어 14시간 동안 감마나이프 시술을 받게 된 제 친구 용숙 언니를 위해 기도 요청을 했습니다. 그 기도들 덕분에 제 친구 강용숙님은 이를 만에 퇴원하여 집에서 사랑하는 남편과 아이들의 깊은 사랑을 받으며 잘 쉬고 있습니다.

사실 별레만도 못하다는 표현이 와 닿는 요즘, 그런 저를 이토록 사랑해 주시고 인도해 주신 하나님께 깊은 감사를 드립니다. 2008년에 암이라는 사형 선고를 받고 그 길을 잘 안내해 주신 에덴 가족들께 깊은 감사를 표합니다. 천방지축 딸을 끝까지 믿어 주시고 살라고 격려해 주신 아빠 이화남 장로님, 엄마 이현복 여사님, 진심으로 감사하고 사랑합니다. 병원에 누워 있으면서 엄마 역할 못하는 처제를 깊은 동정과 사랑의 배려로 아이를 데려다 키워 주시는 우리 멋진 형부 이상군 목사님, 올 언니 이민경 사모님, 또 눈에 넣어도 아프지 않고 사랑스런 고등학생 조카들 이세아, 이세준, 그리고 올 언니 시댁 고모들, 형님, 시어머님께도 눈물의 감동으로 감사드립니다. 또 "네가 얼마나 소중한 사람인지 아니?"라고 일깨워 준 동창들, 친구들, 회사 동료들께 깊이 감사드립니다.

마지막으로 부실한 엄마임에도 불구하고 세계 최고로 아니 우주에서 최고로 엄마를 사랑해 주고, 스케줄을 소화하지 못하고 힘들어하는 엄마에게 "무리하면 나한테 혼쭐나는 줄 알아!"라고 혼내 주는 초딩 5학년 올 아들 설준환! 고맙다. 사랑한다. 아빠와는 7년전 유방암 진단을 받으며 헤어져서 너에게 편도 가정을 살게 하는 처지이지만 지금 현재 널 돌보아 주시는 이모부를 네 아빠로 삼고 알콩달콩 살아 보자. 엄마는 너 때문에 산다. 너가 좋아서, 너를 잘 키우고 싶어서, 이 세상에서 나를 엄마라고 불러 주는 유일한 아들 설준환!! 엄마의 이 고마운 마음이 우리 아들에게 잘 전달되었으면 해. 그리고 암에 걸리며 떠난 강남 SDA학원교회 사랑하는 교우님들! 목회자 인사 이동이 있을 때마다 교회 특별 행사처럼 저를 방문해 주시고 힘 주시고 돈 주시고 사랑 베풀어 주신 은혜, 정말 잊고 싶지 않습니다. 감사합니다. 제가 말씀드렸죠? 몇 년 후에 여수석 집사 자리에 저 좀 앉혀 달라고요. 열심히 봉사하고 사랑할게요. 모두 모두 고맙습니다. 하나님의 이름으로 감사드립니다. 여러분! 제 마음의 빛이 되시고 힘이 되시는 분들~ 사랑합니다. 이제 예수님의 마음으로 사랑하고 싶습니다. 저의 이기적이고 계산적인 더러운 성질의 사랑이 아니고요, 예수님처럼 사랑하겠습니다!

칭찬합니다



박명숙(214호) 언제나 상냥하게 환자를 도와주시는 김미정 선생님에게서 진정한 백의 천사를 봅니다. 진심이 느껴지는 친절 늘 감사합니다.

이경희(214호) 언제나 밝고 상냥하며 친절하게 진심을 다하는 김미정 선생님, 늘 감사 합니다.

이미희(104호) 최철규 전도사님은 에덴요양병원에서 없어서는 안 될 약방의 감초 같은 분입니다. 모든 일을 감사함으로 감당하며 환우들을 대할 때 진심으로 사랑하기에 늘 정성을 다하는 모습이 아름답습니다. 지칠 줄 모르는 에너지이자, 다이돌핀 생성기, 축복의 통로, 최철규 전도사님 감사합니다.

양은주(102호) 원무과 특성상 바쁜 일과에도 불구하고 백주라, 김은혜 두 분의 진심 어린 대화와 사무 진행이 보는 사람들의 신뢰에 큰 보탬이 되고 있기에 두 분을 칭찬합니다.

무명 이른 새벽부터 병원의 이곳저곳 더러운 모든 물건들, 지저분한 바닥을 부지런한 손길로 청소해 주시는 변함없는 모습, 칭찬해 드립니다. 감사합니다.

장준혁 북한 아이들을 돕다가 얻어맞으셨지만 그것은 나쁜 게 아닌 그 반대입니다.



... 먹으면 약이 되는 식품 이야기

청국장의 효능



1 항암 작용 청국장 효능하면 빼놓을 수 없는 것이 항암 효과이다. 암 중에서도 폐암, 직장암, 위암, 전립선암 등에 효과 있는 것으로 알려져 있다. 청국장에는 사포닌, 파이타신, 제니스테인 등의 성분이 풍부하여 항암 작용에 도움을 주며 암 예방에 효과가 크다.

2 노화 방지 청국장을 꾸준히 섭취하면 노화 예방에도 도움이 된다고 한다. 평소에도 청국장을 챙겨 먹으면 우리 몸속에 쌓인 독소를 배출시키고, 청국장에 풍부한 비타민 E 성분이 항산화 작용을 하기 때문에 노화를 막아 준다.

3 치매 개선 치매는 신경 세포의 퇴화로 인하여 기억력과 관련 있는 아세틸콜린이라는 신경 전달 물질의 생성이 떨어져서 나타날 수 있다고 하는데, 청국장에 들어 있는 레시틴 성분이 분해가 되면서 콜린 물질을 생성하고, 이러한 콜린이 체내에서 아세틸콜린의 생성을 증가시켜 준다고 한다.

4 변비 개선 유산균과 섬유질이 풍부한 청국장 섭취는 장 운동이 활발해지고, 변을 부드럽게 만들어 주기 때문에 변비 및 장 건강에 좋다. 또한, 설사를 할 때 청국장을 먹으면 설사가 멎는다.

5 골다공증 개선 청국장에는 칼슘이 풍부할 뿐 아니라, 칼슘의 흡수를 도와주는 제니스테인과 비타민 K 성분이 풍부해 골다공증 개선 및 성장기 어린이들의 성장 발육에도 도움을 준다.

6 간 건강 과도한 업무로 인해 지치고 손상된 간 기능을 회복시키는 효능이 있다.

7 당뇨 개선 청국장에 풍부하게 함유되어 있는 섬유질은 당이 체내에 흡수되는 속도를 늦춰 주고, 트립신이라는 물질은 췌장에 작용하여 인슐린 분비를 촉진시키는 효능을 가지고 있어 당뇨병에도 도움이 된다.

사진 출처 - google



... 감동을 주는 시 한편

다시 오는 봄

- 도종환

햇빛이 너무 많아
눈물 납니다.
살아 있구나 느끼니
눈물 납니다.

기러기 떼 열 지어
북으로 가고
길옆에 풀들도 돌아오는데

당신은 가고
그리움만 남아서가 아립니다.
이렇게 살아 있구나
생각하니 눈물 납니다.

희망 메세지

이원련(214호) 님 딸(새봄엄마) 올 딸에게 새봄이라는 이름을 지어 주신 올 엄마. 언덕에 사랑살랑 흔들리는 봄꽃 같은 올 엄마. 에덴의 피꼬리, 브레인 올 엄마. 따뜻한 봄기운과 예수님 사랑 온몸으로 가득가득 받으세요. ♥♥♥ **곽희정**(비인두암 완치) 환우님들~ 오늘을 주신 하나님께 감사합니다. 화사한 봄 날씨처럼~ 항상 긍정적으로 행복한 날들 되어요. 사랑합니다.

이경화(211호) 님 아들 **김영훈** 25년이란 시간 동안 하나님 아들로 살도록 저의 삶을 인도해 주신 고마우신 어머니. 지금은 육체적 시험으로 함께 있지 못하지만 마음만은 항상 어머니를 생각하고 있습니다. 하나님 안에서 굳은 믿음으로 하나 되는 모자가 되었으면 합니다. 화이팅!

이미희(104호) 님 큰아들 **일병 허주용** 두 아들을 모두 군대에 두고 있는 세상에서 제일 예쁜 우리 엄마랑, 에덴 환우분들. 나라는 저희가 지킬 테니 건강과 행복을 가득 지키시길 바랍니다~ 축하합니다~^^

이미희(104호) 님 둘째 아들 **상병 허주찬** 지나온 모든 세월 자식 위해 쓰셨으니 이제는 당신의 날개를 펼칠 차례, 봄날의 꽃처럼 화사한 웃음과 초록의 푸름 같은 밝은 마음이 항상 가득하길 기도하고 응원합니다. 사랑합니다. 어머니.

이미성(104호) 님 조카 **허주찬** 소프라노 이미성의 첫 번째 팬은 아입니다. 그저 무대에서 가장 빛나던 그 모습을 기억하는 영원한 팬이지요. 빛나는 그 모습 다시 볼 날을 기대하고 기다립니다. 사랑해요, 이모.



※ 환우들께 드리는 희망메세지를 보내주세요. 010-9906-3004

* 할머니와 은행



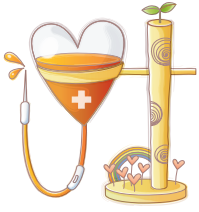
어떤 은행에 한 할머니가 돈을 찾으러 왔다.
그래서 그 찾을 금액을 쓰고 은행원에게로 갔다
그 금액을 본 후, 은행원 직원은 황당할 수밖에 없었다.
그 금액을 적는 곳에는 '전부'라고 쓰여 있었다.
"할머니, 이렇게 쓰시면 안 돼요."
그래서 할머니는 금액란을 고쳐서
다시 은행원에게 주었다.
그러자 은행원은 더 황당한 눈빛으로
할머니를 바라보았다.

금액란에는
'반만'이라고 적혀 있었다.

재미있는 웃음 이야기를 보내 주세요.
이메일 : pr@edenah.com



최신 의학 정보



* “국내 최초 흉터 없이 자궁 적출 성공”

대전 을지대학교병원은 산부인과 양윤석 교수 팀이 국내 최초로 흉터 없이 자궁을 적출하는 데 성공했다고 16일 밝혔다.

병원 측에 따르면 양 교수 팀이 피부를 절개하지 않고 입, 항문, 질, 요도 등 자연 개구부를 통한 내시경 수술인 일명 ‘노츠’ 수술법을 사용해 자궁을 적출해 냈다.

양 교수 팀은 먼저 질식(腔式) 자궁 적출 수술로 자궁 경부를 분리해 시야와 공간을 확보하고서 노츠 수술법으로 나머지 자궁을 적출했다. 이는 국내에서 처음으로 성공한 사례로 파악된다고 병원 측은 설명했다. 그동안 자궁 적출은 개복 수술이나 복강경 수술로만 시행돼 왔다고 덧붙였다.

해당 수술법에 관련한 양 교수의 연구는 SCI급 국제 저널인 〈최소 침습 부인과 저널(The Journal of Minimally Invasive Gynecology)〉에 지난해 7월 게재됐다. 양 교수는 “외과수술에서 최근 각광받고 있는 노츠 수술을 자궁 적출에도 도입하고 싶어 새로운 수술법을 독자적으로 개발했다.”며 “부인과 분야에서 노츠 수술이 확산되는 데 기여하겠다.”고 말했다.

* 페트병을 실온에 두면 유해 물질 발생량 증가

가볍고 차단성이 높은 음료수 페트병을 실온에서 장기간 방치하거나 직사광선에 노출될 경우 유해 물질 발생량이 증가하는 것으로 드러났다. 16일 식품의약품안전처는 페트병 안전 관리 강화를 위해 페트병 유해 물질 용출량을 파악한 결과 안티몬, 포름알데히드, 아세트알데히드가 저장 기간, 온도, 햇빛 노출이 증가할수록 용출량이 증가하는 경향을 보였다고 16일 밝혔다.

식약처는 페트병을 실온(25℃)에서 120일간 보관했을 때 안티몬, 포름알데히드가 각각 평균 0.001ppm, 0.05ppm이 검출됐다고 말했다. 용출량은 안티몬, 포름알데히드 용출 규격인 0.04 이하, 4 이하와 비교했을 때 안전한 수준이다.

아세트알데히드는 실온에서 120일간 보관했을 때는 검출되지 않았으나 60℃에서 60일간 보관했을 때 평균 1.4ppm(용출 규격 6 이하)이 검출됐다.

식약처는 “페트병에서 용출되는 유해 물질의 양이 우려할 수준은 아니지만 보관 조건과 외부 환경에 영향을 받으므로 유통이나 보관 시 직사광선을 피하고 적정 온도를 유지해야 한다.”고 설명했다.

아울러 식약처는 “페트병은 일회용으로 만들어진 제품이고 입구가 좁아 세척과 건조가 어려워 미생물 오염 가능성이 있으므로 재사용하지 않는 것이 좋다.”고 조언했다.

* 숲과 어우러진 산촌 환경, 스트레스성 질환 치유에 도움

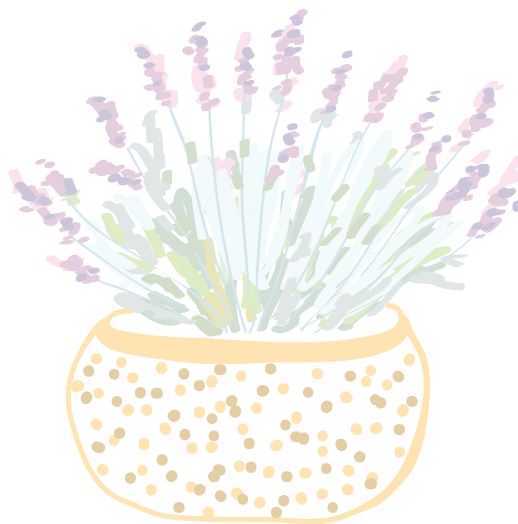
숲과 어우러진 산촌 환경이 현대인들의 스트레스성 질환 치유에 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.

16일 산림청에 따르면 이번 연구는 산림청과 일본 치바 대학이 함께 연구한 것으로 국제학술지 〈국제환경연구 및 공중보건(International Journal of Environmental Research and Public Health) 저널〉 최신호에 발표됐다. 어른 남성을 대상으로 산촌 환경과 도시 환경에서의 사람 몸 반응을 비교·분석한 결과 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비가 산촌에서 23.6% 줄고 수축기 혈압, 이완기 혈압, 맥박수 등 모든 스트레스 지표가 산촌에서 크게 좋아지는 것으로 나타났다.

스트레스 상태에서 느는 교감 신경 활동은 도시보다 산촌에서 절반 밑으로 낮아지는 것으로 나타났다. 반면 우리 몸이 안정된 상태에서 활성화되는 부교감 신경 활동은 9.8% 높아졌다. 산촌 환경에 있는 것만으로도 스트레스로 긴장하고 있던 우리 몸이 편안해진다는 사실이 입증된 것이다.

또 산촌 환경에 있을 때 심리적 긴장과 불안감이 18.5% 줄고 폭력성을 일으키는 적대감도 16.9%나 떨어졌다. 현대인들의 주요 정신 질환의 하나인 우울증 증세(6.6%)를 비롯해 정신적 피로감(14.1%), 혼란감(9.6%) 등 부정적 심리 증상이 크게 좋아졌다.

현대인들은 갖가지 스트레스를 받을 수 있는 상태로 살고 있어 자율 신경계 불균형을 불러와 자율 신경 실조증, 심혈관 질환 등의 원인이 될 수 있다고 저널은 설명했다. 이런 증상이 만성적으로 이어지면 내분비와 면역 기능에도 나쁜 영향을 미쳐 심각한 건강 장애를 겪을 수 있다는 분석이다.



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 : [에덴요양병원](#)



♣ 환영합니다

석윤철 진료부 1. 1.
오세강 영양과 2. 1.

♣ 수고하셨습니다

성유진 간호부 1. 15.



편집 후기

인생을 살면서 자주 경험하는 것은 새로운 일에 대한 도전입니다. 어떤 때는 향상이 없는 반복만을 거듭하며 한계라는 벽에 갇혀 고민할 때도 있습니다. 이럴 때의 반복적인 일은 지루할 뿐 아니라 쉽게 지치게 하고 포기하고 싶은 마음이 증가하여 결국에는 소 득 없는 중단을 경험하기도 합니다. 그러나 한계가 와도 정신력으로 이기며 반복하다 보면 어느 순간 한계의 벽은 무너지고 다시 실력이 향상되어 기록을 갱신하게 됩니다. 이때 느끼는 만족감과 쾌감은 기대 이상의 컨디션 회복을 선물합니다. 환우들의 투병도 마찬가지인 것 같습니다. 어떤 때는 한계가 느껴지고 낙담되어 만사가 귀찮아지고 우울한 생활로 주변까지 서늘한 분위기를 감지하게 하기도 하는데 끝까지 포기하지 않고 희망을 가지며 징검다리를 건너듯 한 발 한 발 내딛다 보면 어느 순간 새 삶에 대한 의욕이 되살아나고 마음도 회복되어 새로운 삶에 대한 자신감으로 주변을 환하게 하여 사랑하는 가족과 이웃에게 행복을 전해 주는 모습을 목격하게 됩니다. 새봄입니다. 한계의 벽을 무너트리고 새로운 출발을 시작해 봅시다. 희망은 남의 이야기가 아닙니다. 그것은 나의 기쁨이고 우리의 행복 이야기입니다. 화이팅~~~

— 행복돌쇠

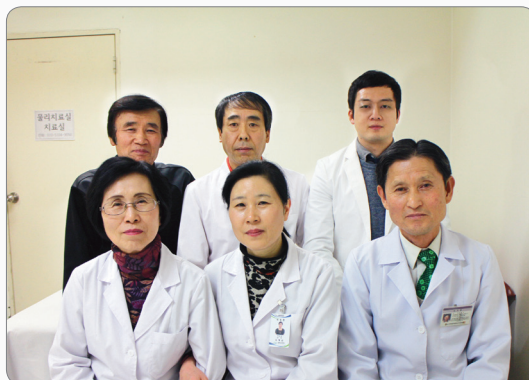
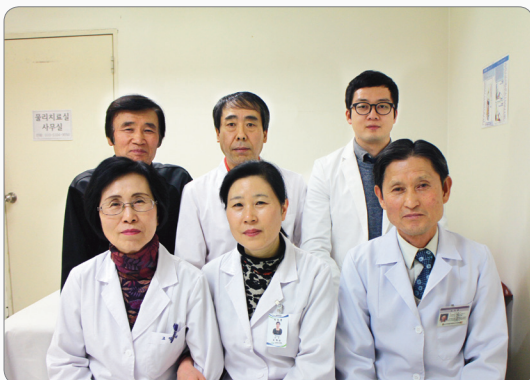
〈에덴뉴스〉 편집실
(36pr@naver.com)



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! 양은주(102호), 이미희(104호), 이경희(214호), 이원련(214호), 장준혁

♣ 정답과 함께 칭찬하고 싶은 직원과 환우를 아래에 기록하고 추천해 주세요.

() 님을 칭찬합니다. 칭찬 사연(자세히 기록해 주세요.) : _____