

## FOCUS 이달의 포커스

# 가장 짧은 시간, 가장 놀라운 효과 ‘닥터 디톡스 캠프’의 부활



**에덴요양병원**  
 에덴요양병원  
 전문 의료진과 함께 하는

## 닥터 디톡스 캠프

지금까지의 다른 캠프와 비교하지 마십시오.  
 암, 고혈압, 당뇨병, 아토피, 피부질환, 비만으로 고생하시는 분.  
 혈압, 당뇨 정상화 후 약물 복용 감소!  
 가장 짧은 시간, 가장 놀라운 효과를 드립니다!

**캠프의 목적과 원리**  
 전문 의료진의 건강강의  
 건강관리 시스템  
 (혈액검사, 비만도 검사, 인체다. 근세  
 고주파 열이온 치료기 1주 2회 2-3kg 감량  
 다이어트 보조프로그램(산책, 복식호흡)  
 영양 강연 (일일강의)  
 맞춤형 운동처방)

**프로그램 내용**

- 생채소 주스 (Vegetable Juice)
- 생과일즙 (Fruit Juice)
- 강의 (Lecture)
- 뉴스타트 (New Start Program)

**에덴요양병원 라이프스타일 연구원**  
 경기도 남양주시 수동면 배곡1782번길 160  
 (경기도 남양주시 수동면 내곡리 380)  
 뉴스타트 캠프 문의 010-5482-2246  
 (월,10월, 3주차 운영)

**캠프 일정 (5박 6일)**

17기	4월 4일 ~ 4월 9일
18기	5월 16일 ~ 5월 21일
19기	9월 19일 ~ 9월 24일
20기	11월 7일 ~ 11월 12일

**모집 및 등록안내**

모집인원 각 기수를 선착순 24명  
 등록비용 1주 30만원 (7월 492-00303-01-07 3개월간 운영)  
 문의전화 031-590-7561 010-3296-3605, 010-4319-3187



**에덴요양병원**  
 에덴요양병원  
 전문 의료진과 함께 하는

## 닥터 디톡스 캠프

**개설사래**

다톡스(DETOX) 캠프  
 국제화되어 온 것으로  
 추이해 계속되는 것은 결코,  
 언어가 다르면, 제 주를 통해  
 노년층의 적응을 돕고,이  
 인해 많은 유익을 얻을  
 수 있는 것입니다.

10년간 고생했던 당뇨 때문에 배변감, -강압으로  
 24시간 혈당으로 고생했는데, 약을 중단했습니다. -피로  
 해 고혈압을 앓고 있는 분들에게는 이 캠프가 반드시 살아남아야 하는  
 살아남은 후에도 좋고, 병원에 번거로움을 피하고도 다닙니다. -산책이(무시)  
 식습관도 바뀌었습니다. -원치 않았는데도 고혈압도, -당뇨, 갈증도  
 변신과 회복된 양상을 말하며, 지금 4월을 준비합니다. -당뇨, 갈증도  
 없었던 것 같고, 당뇨병이 인슐린 주사 안 맞아서 너무 좋아요! -당뇨  
 입맛도 없고, 음식도 없었는데 입맛도 좋아지고 혈당도 내리! -당뇨  
 피부에 광택이 나고요! -당뇨, 갈증도  
**유사 사례**  
 유사 사례가 아니라, 사실! -당뇨, 갈증도  
 머리 아픈 것이 좋아졌다. -피로도 좋아지고, -당뇨, 갈증도  
 혈액순환이 좋아졌고, -당뇨, 갈증도  
 혈액순환이 좋아졌고, -당뇨, 갈증도  
 유사 사례가 아니라, 사실! -당뇨, 갈증도  
 머리 아픈 것이 좋아졌다. -피로도 좋아지고, -당뇨, 갈증도  
 혈액순환이 좋아졌고, -당뇨, 갈증도  
 유사 사례가 아니라, 사실! -당뇨, 갈증도  
 머리 아픈 것이 좋아졌다. -피로도 좋아지고, -당뇨, 갈증도  
 혈액순환이 좋아졌고, -당뇨, 갈증도

2014년 처음 문을 연 닥터디톡스 캠프는 기초건강체크를 바탕으로 의료진과의 상담을 통해 참가자의 정확한 건강상태를 점검하고 개인별 체질과 상태에 따라 디톡스 프로그램을 적용하기 때문에 참가자들이 안심하고 프로그램에 동참하여 당뇨, 고혈압, 피부질환, 비만 등에 탁월한 개선효과를 볼 수 있다.

2015년에는 원내에서 캠프식으로 운영하던 기존 방식을 타지역 기관이나 교회로 '찾아가는 디톡스'로 운영하고, 2016년에는 시설개선을 통해 다시금 원내 캠프 방식으로 계획하여 4월 4일부터 9일까지 진행할 예정이다.

또한 동중합회 보건구호부가 주최하고 에덴요양병원이 주관하는 '뉴스타트 캠프'가 4월 25일부터 일주일간 실시될 예정이다.

## NEWS 에덴의 소식

### 부서별 직무발표



에덴요양병원(병원장 김남혁)은 매주 월요일 각 부서의 직무발표 시간을 가졌다. 전체 채플시간을 활용해 진료부를 시작으로 각 부서의 부서장과 계장은 발표를 통해 본인의 업무를 구체적으로 소개하였다. 이번 기회를 통해 발표한 부서는 자신의 업무에 대한 긍지와 보람을 느끼고 경청한 직원들은 타 부서에 대한 이해와 소통의 기회가 되었으며, 상호 협력을 통한 업무능력과 근무만족도의 향상이 기대된다.

또한 병원은 인증 2주기를 대비하여 인증과 관련된 내용을 사이버교육을 통해 습득하고 각 부서의 계장급 이상 직원들이 각 차시를 나누어 습득내용을 발표하는 교육을 시작했다. 이 교육은 2017년 1월까지 이어질 계획이다.

### 자체 인증평가 실시

에덴요양병원(병원장 김남혁)은 의료기관 인증평가 의무사항이며 매년 실시하는 자체인증평가를 실시하였다. 3명(위원장 나호림 진료부장, 위원 김정열 간호부장, 김남경 간호과장)으로 구성된 인증조사위원들은 3월 2일과 3일 이들 동안 병원 구석구석을 돌며 의료의 질 향상과 환자 안전을 위한 노력이 올바르게 실행되고 있는지를 점검하고 직원들의 숙지사항을 일일이 재확인 하였다.

의료기관 인증조사는 4년 주기로 재실시되며 인증조사가 없는 해는 자체인증조사를 실시하도록 되어 있다.

### 사우스웨스턴대학 합창단 내한공연



지난 3월 10일 미국 사우스웨스턴대학 합창단의 내한공연이 있었다. 입원 환우를 비롯한 직원과 가족 등 250여명이 참석하여 매 순서마다 이어지는 감미로운 찬양에 매료되었고 감동 받는 시간이 되었다.



## 사랑의 편지

### 안녕하세요 저는 에덴의 생활을 통해 행복을 찾은 박00입니다.

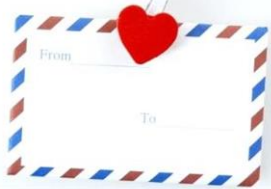
그곳을 떠나 온지 여러 날이 지났는데도 마음은 여전히 그곳에 있습니다. 문득 시계를 보다가도 '아, 지금 산책 시간이다. 지금은 천연치료 할 시간이네' 하고 분간을 못하니..

저는 그곳 생활을 통해 그 동안 잊고 살았던 감사하는 법을 배웠습니다. 그리고 어설피지만 하나님을 바라볼 수 있는 귀중한 축복도 얻었습니다.

이젠 것처럼 자포자기하며 내 자신을 함부로 확대하고 내팽개쳐 놓지도 않고 우울증 때문에 무기력하게 잠만 자거나 폭식을 하지도 않습니다. 제 자신이 정말 가치 있는 존재란 사실도 그곳 생활을 통해 알게 되었습니다. 이젠 제 삶이 평화롭고 행복합니다. 이젠 무조건 참는 버릇도 고칠 겁니다.

물론 하나님께서 그곳 직원들을 통해 하신 일이겠지만 그래도 에덴의 직원들에게 감사드리고 싶습니다. 특별히 누구에게나 다정다감하게 손 내밀어 주시고 눈물 흘리며 기도해 주시던 정재명 실장님의 모습을 통해 하나님을 만나는 계기가 되었습니다. 너무나 감사하다고 전하고 싶습니다. 그곳 생활은 나의 습관과 생활 그리고 마음까지 확 바꾸어 주었습니다.

에덴은 제 삶에 절대로 잊혀지지 않을 축복의 장소입니다. 그런 기회를 주시고 에덴을 알게 해 주신 모든 분들께 감사를 전합니다.



### 일산에서 박00 드림

## 칭찬합시다

- |           |  |
|-----------|--|
| 한은주(103호) | 나호림 진료부장님을 칭찬합니다. 암 덩이를 엄청 사랑해 주세요~  |
| 김정자(105호) | 김진아 조무사님 칭찬합니다. 늘 미소로 관심과 따뜻한으로 염려해 주시고 항상 맘 아파하는 걸 잊을 수 있습니다.   |
| 이은실(105호) | 저희 방 청소해 주시는 선생님을 칭찬합니다. 청소도 깨끗이 해 주시고, 환자가 부탁하는 일도 내 일처럼 신경써서 해 주세요. 감사합니다.   |
| 이진경(108호) | 장창익 님을 칭찬합니다. 에덴에 환우로 오셨다가 잘~ 회복하시고 또 에덴서들을 친절히 운행해 주셔서 감사드려요. 새로 투병하는 환우들과 기존 환우들에게 큰 힘이 되고.. 우리의 희망입니다. 완치!!   |
| 정성자(108호) | 박은진 선생님을 칭찬합니다. 항상 부드러운 미소로 마음을 편안하게 해 주시고 주사 놓아주는 솜씨 또한 훌륭하심을 칭찬합니다.  |
| 이준숙(209호) | 권춘희 목사님, 에덴요양병원에 다시 오신 것을 환영합니다. 그리고 저와 환우분들을 위하여 매일 회복과 치유의 기도를 해 주심에 감사드립니다.   |
| 노운정(210호) | 늘 건강한 웃음을 전달해 주시는 이영희 님을 칭찬합니다.  |
| 임명신(210호) | 이영희 조무사님을 칭찬합니다. 인정이 넘치며 밝고 친절한 분입니다.  |
| 류소정(신 랑)  | 전봉수 장로님을 칭찬합니다. 매일 아침 찾아와서 좋은 말씀과 진실한 기도로 저희들의 마음을 편안하고 평안하게 해 주시며, 발마사지를 너무 정성스럽게 해 주셔서 제 아내(315호 류소정)가 감사와 감동의 눈물을 흘렸습니다. 에덴요양병원에 와서 병 치료 외에 봉사가 뭔지, 사랑이 뭔지를 배우는 계기가 되었습니다. 진심으로 감사드립니다. |
| 이현정(319호) | '천혜의 손', '긍정의 힘' 이란 책으로 은혜를 입게 해 주시고, 지금은 '동굴인' 으로 마음의 양식을 끝없이 주시며 저에게 보혜사와 같은 존재로 다가 오신 분, 파동치료실의 유경혜 님을 칭찬합니다.   |



## 카페인 - 활력을 주는 듯한 음료

커피가 왜 그렇게 인기가 있을까?

커피 마시는 사람에게 물으면 그들은 대답할 것이다. "그것은 큰 힘이 나도록 한다. 활력을 준다. 일을 능률적이고 효율적으로 하도록 도와준다. 머리가 더 잘 돈다." 카페인은 동물들이 행동하는데 속력을 더하게 하는 듯하다. 뇌파의 볼트를 상승케도 한다. 숨이 가빠지게 하고 혈압이 오르고 반사작용이 많이 일어나게 한다.

설탕과 크림을 빼면 아무 영양도 없는 커피가 어떻게 이 모든 것들을 행하는가? 커피가 우리 몸의 에너지를 내게 하는가? 사실 커피는 어떤 특별한 에너지를 주지 않는다. 커피 속의 카페인이 몸 속에 저장되어 있는 에너지를 혈관으로 방출케 하여 미래의 필요를 미리 써 버리게 한다.

그것은 외상으로 물건을 사는 것과 같다. 미래를 위해 저장해 놓은 에너지를 미리 써버린 까닭에 나중에 에너지가 필요할 때 더 많은 에너지를 보충해야 한다. 그 결과는 더 피곤하여 능력도 축소되고 깨어 있는 정신력도 감퇴되었으며, 이자까지 덧붙여 지불하여야 한다.

많은 의사들이 카페인 습관을 끊으라고 말하고 있다. 카페인은 조금의 영양가도 없으며, 불면증과 두통과 고혈압과 긴장과 불규칙적인 심장의 고동, 기억 상실, 진전(떨림), 경련을 일으킨다. 어떤 연구들에 의하면 그것이 발암성 물질의 촉매 역할을 한다고 되어 있다.

진정으로 커피를 끊는 것이 당신에게 좋을 것이다.

## 화이팅 릴레이 ~

### 3층간호와 강미리

에덴 가족 여러분~ 봄이 오는 소리가 들리시나요?

얼었던 대지가 녹고 차갑고 추웠던 겨울 눈바람 맞으면서도 아름답게 피어난 저 꽃들처럼 지금의 눈물과 고통을 잘 견디어 내시고 더 아름답게, 더 건강하게 피어나는 환우 여러분이 되시길 간절히 소망합니다. 믿음과 소망과 사랑의 씨앗을 마음에 심으신다면 분명 생명의 씨앗이 싹 틈 것을 믿습니다. 사랑합니다. 고맙습니다.

## 약이 되는 식물이야기

### 3월을 대표하는 건강식품 미나리

미나리는 한약명으로 수근(水芹) 또는 수영(水莢)이라 부른다. 달면서도 맵고 서늘한 성미를 가지고 있는데, 각종 비타민이나 몸에 좋은 무기질과 섬유질이 풍부하여 해독과 혈액을 정화시키는 데 좋은 효과를 가지고 있는 알칼리성 식품이다.

현대 약리학적으로도 미나리는 비타민A, B1, B2, C가 다량으로 함유되어 있는 알칼리성 식품으로 혈액의 산성화를 막아 주는 역할을 하고, 단백질, 철분, 칼슘, 인 등의 무기질과 섬유질이 풍부하여 혈액을 정화시키는 식품으로 알려져 있다.



## 미나리의 효능

**해독작용, 중금속 배출** 미나리가 현대인들에게 건강채소로 각광 받는 것은 무엇보다 해독 및 중금속 정화 작용 때문이다. 복어탕에 미나리를 넣는 것도 복어의 독을 중화시키기 위한 우리 음식문화의 지혜다. 미나리는 음식과 함께 들어온 중금속 등을 흡수하여 체외로 쉽게 내보내도록 도와준다.

**간기능 향상, 숙취해소** 미나리는 간의 활동에 도움을 주어 피로회복에도 효능이 좋다. 특히 술을 많이 마셔 간이 좋지 않은 경우에 꾸준히 먹어주면 숙취해소 효과를 볼 수 있다. 미나리는 성질이 시원하여 염증을 가라 앉혀 급성간염과 술로 인한 간경화에 효과가 있고 오줌을 잘 나오게 해 간의 부하를 줄여주며 신장, 방광염으로 고생하는 사람에게도 도움이 된다. 그래서 미나리는 황달에도 좋은 효과를 준다.

**변비에 효과** 미나리는 섬유질이 풍부하기 때문에 식물성 섬유가 창자의 내벽을 자극하여 장의 운동을 촉진시켜 변비에 효험이 있고, 칼로리가 거의 없어 다이어트 식품으로도 좋다.

**고혈압에 효과** 전체적인 혈관계를 맑게 정화시켜주는 기능이 강해 혈압과 혈중 콜레스테롤 수치 경감효과가 있어 심혈관 질환에 효과적이다. 이로 인해 정신도 맑아지는 효과가 있다.

## 나도 시인입니다

### 명 의

김태형

하얀 피부병 앓던 산을  
푸르른 새살 돌아 나게 하는  
봄은 명의라네

실어증 걸려 있던 실개울을  
졸졸졸 말문 열리게 하는  
봄은 명의라네

따뜻한 햇살 침 잘 놓기로  
소문 난 봄에게  
개나리, 진달래  
노랑게 부푼 꽃 고름 가지고  
찾아 오네

봄이 짠다

봄이 터진다

봄이 웃는다

## 웃어요~ 웃어봐요

### 강도보다 무서운 것

어느 날 밤길을 가던 중  
한 남자가 강도를 만났다.

강도 : 돈 내놔!!

남자는 무서웠지만  
강도에게 말했다.

남자 : 돈?? 안돼!!

우리 마누라가 얼마나 무서운데..  
내가 강도에게 돈 뺏겼다고 하면  
우리 마누라가 믿을 꺼 같아?

그러자 강도가 먹살을 쥐며 말했다.

강도 : 그럼 내가 오늘 한 건도 못했  
다고 하면 우리 마누라는 믿겠냐??



