

FOCUS 이달의 포커스

환우들의 명상을 위한 '길르앗 기도 동산' 조성

에덴요양병원은 병원 인공폭포 위에 부지를 조성하고 '길르앗 기도의 동산'을 건립하였다. 그 동안 계획해 오던 일을 행동으로 옮긴 것이다.

직원과 환우들이 영혼의 호흡인 기도를 통해 마음의 소원을 하나님께 아뢰고 조용한 명상을 통해 마음의 건강을 누리며, 숨이 필요한 영혼의 안식처가 되어줄 길르앗 동산을 위해 전 직원이 한마음으로 돌을 옮기며 땀을 흘려 봉사했고, 에버그린센터의 이종순님을 비롯 몇몇 분들이 헌물로 힘을 보탰다.

한편 병원은 5월 13일까지 기도의 동산을 완공할 계획이다.



NEWS 에덴의 소식

에덴요양병원 주변 환경 조성



에덴요양병원(병원장 김남혁)은 대대적인 주변 정비를 통해 보다 나은 환경을 조성했다. 병원 진입로 1.5km 지점에 환영간판을 교체하고 뉴스타트 안내판도 새로이 얼굴을 바꾸었다. 또한 마석에서 병원까지 이정표를 추가로 여러 곳에 설치하여 병원을 찾아 오는 사람들의 방문이 쉽도록 배려했다.

전 직원 대상 친절 교육

에덴요양병원은 4월 11일 3층 강당에서 전 직원을 대상으로 하는 친절교육을 진행했다. 미소가 아름다운 김초아 강사의 유쾌한 인사와 함께 올바른 친절을 위한 기본교육 위주로 진행된 교육 시간을 통해 직원들은 상대방을 이해하고 깊이 공감하게 하는 의미 있는 시간을 가졌다.

디톡스 캠프/뉴스타트 캠프와 원데이트립

에덴요양병원이 라이프스타일 연수원(연수원장 류태희) 주관으로 4월 4일부터 9일까지 닥터 디톡스 캠프를 진행하였고, 에덴요양병원 원목실에서는 4월 25일부터 7일간 뉴스타트 캠프를 진행하였다.

또한 에덴요양병원 홍보기획실에서는 4월 6일, 하루 체험 프로그램인 원데이트립을 진행하여 의미 있는 하루 여행을 통해 몸과 마음을 힐링하는 시간을 가졌다.



사랑의 편지

사랑하는 당신께 오랜만에 안부를 전합니다

따스한 봄 햇살에
 마음 따스한 당신이
 생각났기 때문입니다.

노랑 개나리 분홍 진달래를 보니
 꽃처럼 아름다운 당신이
 생각났기 때문입니다.

맑고 파아란 하늘을 보니
 한없이 맑고 밝은 당신이
 생각났기 때문입니다.

그런 산을 오르다 보니
 목표를 향해 움직이는 당신이
 생각났기 때문입니다.

살랑거리는 봄 바람에
 당신의 부드러운 미소가
 떠올랐기 때문입니다.

작은 들꽃을 보니
 작은 자도 귀히 섬기는 당신이
 생각났기 때문입니다.

이렇게 계절이 움직일 때마다
 당신을 향한 나의 마음도
 움직이기 때문입니다.

그러나
 이렇게 좋은 당신을 매일 부르지 못하고
 놓치고 사는 우매한 날 용서하소서

당신의 숨씨로 수 놓은
 정확한 자연의 섭리 앞에
 다시 한 번 고백합니다.

아버지 나의 아버지
 이 세상 그 무엇보다도
 당신을 사랑합니다

2016.04.02 정발산에서 이미희

내가 쓴 시 한 편...

이런 사람이 좋다

그리우면 그립다고 말할 줄 아는 사람이 좋고
 불가능 속에서도 한 줄기 빛을 보기 위해 애쓰는 사람이 좋고
 다른 사람을 위해 호당하게 웃어 줄 수 있는 사람이 좋다

웃차림이 아니더라도 편안함을 줄 수 있는 사람이 좋고
 자기 부모형제를 끔찍이 사랑할 줄 아는 사람이 좋고
 바쁜 가운데서도 여유를 누릴 줄 아는 사람이 좋다

어떠한 형편에서든 자기 자신을 지킬 줄 아는 사람이 좋고
 노래를 썩 잘하지 못해도 즐겁게 부를 줄 아는 사람이 좋고
 어린 아이와 노인에게 좋은 말벗이 될 수 있는 사람이 좋다

책을 가까이 하여 이해의 폭이 넓은 사람이 좋고
 음식을 먹음직스럽게 잘 먹는 사람이 좋고
 철따라 자연을 벗 삼아 여행할 줄 아는 사람이 좋고
 손수 따뜻한 커피 한 잔을 탈 줄 아는 사람이 좋다

하루 일을 시작하기 앞서 기도할 줄 아는 사람이 좋고
 다른 사람의 자존심을 지켜 볼 줄 아는 사람이 좋고
 때에 맞는 적절한 말 한마디로
 마음을 녹일 줄 아는 사람이 좋다

외모보다는 마음을 읽을 줄 아는 사람이 좋고
 적극적인 삶을 살아갈 줄 아는 사람이 좋고
 자신의 잘못을 시인할 줄 아는 사람이 좋고
 용서를 구하고 용서할 줄 아는 넓은 마음을 가진 사람이 좋다

새벽 공기를 좋아해 일찍 눈을 뜨는 사람이 좋고
 남을 칭찬하는 데 인색하지 않은 사람이 좋고
 춥다고 솔직하게 말할 줄 아는 사람이 좋고
 어떠한 형편에서든지 자족하는 마음을 가진 사람이 좋다.



화 이 텅 릴 레 이 ~ ~

재무실장 김경철

공중의 새들을 보십시오. 새들은 씨를 뿌리거나 거두어 들이거나 양식을 곳간에 모아 들이지 않으나 먹을 것을 걱정하지 않습니다. 하늘에 계신 하나님께서 새들을 기르시기 때문입니다. 하나님께서는 당신을 훨씬 더 귀하게 여기신답니다.

들의 백합화를 보십시오. 수고도 길쌈도 하지 않으나 입을 것을 걱정하지 않습니다. 오늘 피었다가 내일 아궁이에 던져질 들꽃도 하나님께서 잘 돌보아 주십니다.들의 백합화와 들꽃보다도 더 귀하게 여기시는 하나님께서 당신을 더 잘 돌보아 주시지 않겠습니까.

그러므로 내일 일을 걱정하지 마십시오. 하나님께서 당신의 내일 일도 돌보아 주실 것입니다. 오직 감사함으로 하나님께 맡겨 보십시오. 믿음이 시작되는 곳에는 염려가 사라집니다. 그리고 이 세상 그 누구보다 당신의 질고를 잘 아시고 더 귀하게 여겨 주시며 돌보아 주시는 하나님께서 당신 곁에 계시다는 것을 결코 잊지 마십시오.

그리고 그 하나님은 오늘도 당신을 응원하고 계십니다.
“OO아 힘내라~!!”

※ 화 이 텅 릴 레 이 는 에 덴 의 직 원 들 이 환 우 여 러 분 께 전 하 는 응 원 의 메 시 지 입 니 다.

약이 되는 식물이야기



4월을 대표하는 건강식품 썩

썩은 오래 전부터 단군신화에 등장할 정도로 한국인들의 건강식품으로서 주목 받아 왔다. 썩의 한약 이름은 애엽[艾葉]으로 예로부터 식용과 약용으로 다양하게 사용되어 왔다. 동의보감에 따르면 썩은 따뜻한 성질을 가지고 있으며 위장과 간장, 신장의 기능을 강화해 복통 치료에 좋다고 적혀 있다.

우리나라 속담에 ‘7년된 병을 3년 묵은 썩을 먹고 고쳤다’라는 말이 있듯이 썩은 마늘, 당근과 더불어 성인병을 예방하는 3대 식물로 꼽힐 만큼 유익한 성분이 다량 함유되어 있다. 특히 피를 맑게 하는 효과와 혈액순환을 좋게 하고 살균, 진통, 소염 등의 작용은 과학으로도 이미 확인된 썩의 효능이다.

오늘날에는 방사능과 황사 등으로 신체의 오염에 대한 두려움이 많은데 바로 썩이 더러운 피를 정화시키고 부족한 피를 보충해주며 혈액순환을 도와 몸 속 냉기를 몰아내 몸을 따뜻하게 하는데 탁월하다.

썩의 효능

고혈압과 동맥경화 예방 피를 맑게 해주고 섬유질을 다량으로 함유하고 있는 썩에는 고혈압을 개선해주는 효능이 있다. 썩은 콜레스테롤을 제거해주고 체내의 노폐물을 제거하여 혈압을 낮춰주는 효능도 있다.

면역기능과 해독작용 혈액 속에서 해로운 병균을 잡아먹는 백혈구의 수를 늘려 면역기능을 높이고 살균효과도 있다. 썩의 독특한 향기인 치네올이라는 성분은 대장균, 디프테리아균을 죽이거나 발육을 억제하는 효능이 있을 뿐 아니라 소화액의 분비를 왕성하게 해서 소화까지 돕는 작용을 한다. 강력한 해독작용이 있어 온갖 공해나 독으로 가득 찬 몸 속을 깨끗하게 만든다.

간기능 개선과 노화방지 썩에는 비타민, 미네랄 등이 풍부하여 간의 해독기능과 지방대사를 원활하게 하여 피로회복 및 체력개선 기능을 한다. 그리고 인체 내의 다량의 불포화지방산이 방사선이나 자외선 등의 영향을 받아 혈액 중의 산소와 결합하여 과산화지질을 만드는 과정에서 노화가 진행되는데, 썩의 탄닌성분이 과산화지질의 생성을 강력하게 억제하여 세포의 노화를 방지한다.

각종 부인병에 효과 몸 안의 냉기와 습기를 내보내는 작용을 한다. 여성의 만성적인 허리, 어깨 통증 및 냉기와 습기를 해소하고 몸을 따뜻하게 해 각종 여성병에 탁월한 효능이 있다.

위장과 장이 튼튼 썩의 혈액순환 기능은 위 점막의 혈행이 개선되도록 하며, 썩의 양질의 섬유질은 장의 연동운동과 점액분비를 원활하게 하여 배변을 도와준다. 대장의 수분 대사를 조절해 변이 묽을 때도 효과가 있다.

웃어요~ 웃어봐요

괘씸한 인간들

닭이 소에게 불평을 늘어놓았다.

“사람들은 참 나빠! 자기들은 아이를 안 낳으면서 우리에게는 무조건 알을 많이 낳으라 하잖아.”

그러자 소가 말했다.

“그까짓 건 아무것도 아냐. 수많은 인간들이 내 젖을 먹으면서 나를 엄마라고 부르는 놈은 하나도 없단 말이지!!”

수기 공모

에덴뉴스에서 환우들의 글을 모집합니다.

채택된 글은 에덴뉴스에 게재되며, 제출해 주신 모든 분들께는 소정의 상품권 및 기념품을 드립니다. 환우 여러분의 많은 참여 바랍니다.

+++++++ 모집유형 +++++++

- 에덴에서 경험한 행복이야기
- 가족, 환우를 향한 사랑의 편지
- 감동을 주는 병실 에피소드
- 그 외 자작시나 수필 등



지친 현대인들을 위한 힐링체험

HEALING TRAVEL

에덴요양병원
NEWSTART CENTER

에덴으로 힐링여행 오세요!!



문의 라이프스타일연수원 031)590-7561

에덴요양병원은 어디서나
여러분과 함께 합니다.

- 홈페이지 www.edenah.com
- 블로그 blog.naver.com/edenah
- 유튜브 www.youtube.com/user/TVEdenah
- 페이스북 www.facebook.com/Edenhospital
- 트위터 twitter.com/Edenhospital

검색창 에덴요양병원 ▼

직원 동정

환영합니다

신성희(간호부) 4월 1일 부
임소영(간호부) 4월 1일 부
김옥여(영양과) 4월 1일 부

수고하셨습니다

박성주(진료부) 3월 31일 부
민영춘(간호부) 4월 5일 부

편집우기

에덴요양병원은 최근 마석에서 에덴까지 이정표를 세우고 안내판을 설치하였고 병원진입로에 오시는 분들을 환영하는 간판을 교체하고 뉴스타트 간판도 새 옷을 입혔습니다.

요즘에는 주위를 둘러보기만 해도 웃음이 나옵니다. 쳐다보기만 해도 마음이 즐거워집니다. 다가가보면 부지런한 꿀벌들이 꿀을 모으기에 바쁘기만 합니다. 에덴요양병원 철쭉동산 곁에 핀 자산홍, 영산홍, 백철쪽으로 분위기가 확 바뀐 것처럼 당장 눈에 띄게 달라진 것이 안보일지 몰라도 에덴요양병원은 하나씩 새로운 모습으로 변해가는 중입니다. 환우중심의 병원으로 거듭나는 것이 에덴병원의 목표입니다.

- 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

칭찬합시다~

이름

칭찬내용

- 임명신(103호)** 이진택님을 칭찬합니다. 항상 솔선수범하시고 밝게 잘 웃으시고 성실하신 모습이 보기 좋습니다.
- 김정자(105호)** 105호 임경희님을 칭찬합니다. 항상 내 몸 같이 걱정해 주시고 가족 같은 사랑을 줍니다.
- 권희경(210호)** 긍정적이며 늘 밝은 얼굴로 우리를 즐겁게 해 주시는 이영희님을 칭찬합니다.
- 정미은(210호)** 이영희님을 칭찬합니다. 웃음으로 즐거움과 긍정의 에너지를 주는 우리 샘~ 사랑해요

틀린 그림 찾기 (서로 다른 5곳을 찾아보세요)

호실과 이름을 남겨주셔야
상품권을 드릴 수 있어요!



♥ 틀린 그림 정답, 칭찬의 글을 홍보실로 보내주시면 매월 각 1분씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 지난 호 당첨자, 축하합니다! 가로세로퀴즈 105호 김정자, 209호 이준숙, 210호 권희경 칭찬합시다 210호 임명신, 210호 정미은

♥ ()님을 칭찬합니다.(칭찬사연을 자세히 남겨주세요)

