

## FOCUS 이달의 포커스

# 2016 모의 소방훈련 실시

**불이야!!**



지난 5월 23일, 에덴요양병원에서는 변성철 관리과장의 지도 아래 화재 발생을 대비한 모의 소방훈련을 실시했다.

본관에서 화재가 발생한 상황으로 대피유도반의 안내에 따라 정해진 집결장소에 모두 도착하여 인원을 점검함으로써 훈련을 마무리 했다.

## NEWS 에덴의 소식

### 환우를 위한 어버이날 행사



에덴요양병원(병원장 김남혁)은 지난 5월 4일 어버이날 행사를 가졌다. 입원한 환우들에게 마음의 위안과 용기를 주기 위해 기획된 어버이날 행사는 매년 정성스럽게 준비되어 알차게 진행되고 있는데, 환우를 위한 행사에 앞서 병원과 에버그린센터의 65세 이상 어르신들을 초청해 꽃을 달아드리고, 직원자녀가 부모에게 보내는 깜짝 영상 및 편지로 감동을 나누었고, 배정된 조별로 각 병실을 방문하여 어버이 은혜를 합창하며 환우와 직원이 하나 되는 시간을 가졌다.

### 운영위원회 개최

에덴요양병원은 5월 13일, 병원 운영위원들을 에덴요양병원으로 초청하여 상정된 안건들을 처리하는 운영위원회를 진행했다.



한편 병원운영위원회에 참석한 황춘광 연합회장은 병원임원, 운영위원, 직원들이 참석한 가운데 길르앗 동산이 특별한 장소로 사용되어 지기를 축원하는 축복의 기도를 드렸다.

### 길르앗 기도의 동산 조성

에덴요양병원은 병원 폭포 위에 부지를 조성하고 길르앗 기도의 동산을 마련하였다.



### 에덴요양병원 관리과장 김문현 정년퇴임

에덴요양병원(병원장 김남혁) 관리과장으로 근무하던 김문현 과장이 5월 18일, 3층 대강당에서 정년퇴임 감사예배를 열고 38년간의 교역 생활을 마무리했다.



김문현 과장은 1978년 삼육서울병원 원무과에 사무원으로의 첫 사역을 시작하여 19년간 인사계장, 관리계장으로 근무한 후 삼육치과병원의 관리과장으로 진출하여 8년을 근무했다. 또한 2005년부터는 에덴요양병원 관리과장으로 진출하여 신관, 별관 증축을 진두지휘 했고 최근에는 병원환경을 크게 개선하는 등 11년간 병원 발전에 크게 기여했다.



## 투병 이야기

### 김남혁 병원장의 치유스토리 ①

김남혁 병원장의 암 극복이야기는 방송을 통해서 여러 번 소개되었지만, 투병과정을 함께 겪었던 아내로서의 이야기는 그다지 알려지지 않아서일까요? 홍보실장의 요청으로 이 지면을 통해 원장님의 치유스토리를 나누고자 합니다. 이제 몇 달 후면 발병한 지 만 6년이 됩니다. 정말 잊을 수 없을 것 같이 힘들었고 고통스러웠는데 시간이 지남에 따라 그 고통들이 제 머리 속에서 사라져가던, 그 힘들었던 시간을 하나 둘 더듬어 실타래 풀듯이 이야기를 풀어 보려 합니다.

지금부터 6년을 거슬러 올라간 2010년 7월, 목도리 도마뱀처럼 목이 부풀러 오르고 목소리가 잘 나오지 않고, 늘 피곤하고 옆구리에 통증이 있었습니다. 저녁에 자다가 일어나 보면 거실에서 허리에 손을 얹고 아파서 여기저기 다니면서 잠을 못 이루었습니다.

중소병원이었던 S병원에서 목 증상을 보고, 조직검사 상에는 갑상선 문제로 보인다며 약을 주어서 5-6개월 약을 먹었지만 부풀어 오른 목은 가라앉을 기미를 보이지 않았습니다. 통증이 심할 때는 강한 진통제를 써가며 병원 일을 계속하던 중, 엄청난 통증을 견디지 못해 S병원 응급실을 찾았는데, 목의 부은 부분을 수술로 도려내자고 해서 2주 후로 수술날짜를 잡았습니다. 암일지도 모른다는 생각은 전혀 못했었죠.

날짜를 잡고서 집에 왔는데 문득 '수술보단 피를 흘리지 않는 다른 방법이 있지 않을까'라는 생각이 들어서 인터넷 검색을 하던 중 "고주파수술"을 알게 되었고, 1주일 후에 좋아진다는 말만 듣고 바로 시술하게 되었습니다. 그러나 1주일, 2주일이 지나도 차도는 없고, 오히려 목이 더 부풀어 오르고 목소리가 거의 나오지 않게 되어 '아, 이제 의사로서의 생활은 끝이구나'라고 생각이 들었습니다.

더 심한 통증에 응급실로 실려 가고, CT를 찍은 결과 큰 병원으로 가라는 말에, A병원으로 옮기게 되었고, 심상치 않은 표정의 의사로부터 말기암이라는 청천벽력의 말을 듣게 되었습니다. 림프암 중에서 가장 악질이라는 버킷이라서 외래가 아닌 입원치료로 항암을 8차까지 받아야 된다고 설명하였습니다.

'그 동안 갑상선 문제라고 1년동안 오진 했던 의사도, 단순한 갑상선 혹이라며 고주파로 지졌던 유명 의사라는 분도.. 다들 암을 이렇게 방치했구나.. 혈액암처럼 림프암은 건드리면 안되는데 고주파로 지졌으니.. 어떻게 저렇게 모르고 했을까..' 이미 원망하고 후회하기엔 너무 늦었습니다. 상황은 최악으로 치달고 있었습니다.

### 치료 로드맵

"아! 믿을 수 없어. 제발 이것이 꿈이었으면.. 사실이 아닐거야.. 이렇게 건강했던 남편이 아프다니.. 말도 안돼.. 운동도 잘 하고, 지칠 줄 모르는 건강한 체력을 가졌는데.. 말도 안돼!!" 그러나 이 모든 것은 꿈이 아닌 현실이었고, 그 날 저녁 저는 사랑하는 남편과 눈물로서 밤을 지새웠습니다.

"여보, 나 살려줘. 난 죽고 싶지 않는데....."

"여보, 관찰을 거야. 요즘은 치료가 좋아서 암도 많이 낫는데. 기도하자."

기도를 하고 찬송을 부르다가 잠이 들었습니다. 그러나 5분도 안되어 또 눈이 떠져 기도하고, 찬송하고.. 눈물로 하나님의 이름을 부르다 새벽을 맞이했습니다.

이른 새벽, 내 사랑하는 남편이 림프암 말기란 현실을 받아들이고, '이제 어떻게 해야 하나? 어떤 길을 선택해야 하나? 무엇을 어떻게 해야 암을 극복할 수 있나?' 이제는 더 이상 울 여유가 없었고, 현실을 직시하고 방향을 설정해야 한다는 생각이 들었습니다. '이제는 내가 보호자다. 어쨌든 남편을 살려야 한다'는 마음밖에 없었습니다.

### 두려운 선택

저는 살면서 주님께 드렸던 많은 기도의 응답을 받았고, 주님을 개인적으로 만났기에 이 역경도 어느 정도 자신감이 있었습니다.

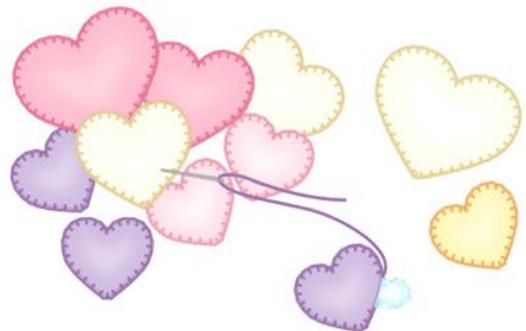
암치료를 어떻게 할까? 항암, 방사선의 후유증에 대해서 많이 들어왔고, 암이란 무서운 불치병을 어떻게 해야 할지.. 마음 같아선 깊은 산 속으로 들어가서 자연인으로 산다는 자연치유론자들의 이야기처럼 그렇게 하고 싶었습니다. 매 순간순간 하나님과의 사투가 시작되었습니다.

"여호와 내 하나님이며 내가 주께 부르짖으매 나를 고치셨나이 다"

내가 이미 암치료 로드맵을 다 짜고 주님께 그것대로 해 달라는 것이 아니라, 그 치료의 방법까지 다 알고 계시는 주님께서 진두지휘하도록 요청하는 기도였습니다. 그렇게 하면 하나님께서 책임을 지실 것이란 막무가내의 믿음이었습니다. 무엇을 해야 할지 그 모든 계획을 알려주시되 내게 말씀하지 마시고 직접 남편에게 방법을 주시도록 간절히 기도했습니다. 남편의 선택이 하나님의 뜻이라고 알겠다고 기도했습니다.

내가 주님께 간곡히 아뢰는데 장소가 중요하지 않았었습니다. 길 가다가, 혹은 병원 복도, 침대, 기도실.. 이 모든 곳이 내가 하나님께 붙들었던 장소들이었고, 솔하게 무릎 꿇어 드린 기도의 시간들과 그 눈물로 하나님께서는 결코 소홀히 넘기지 않으셨습니다.

7월호 ②부에 계속됩니다.



화이팅 릴레이 ~

외과과장 장미정

“두려워 말라 내가 너와 함께 함이니라 놀라지 말라 나는 네 하나님이 됨이라 내가 너를 굳세게 하리라 참으로 너를 도와주리라 참으로 나의 의로운 오른손으로 너를 붙들리라.” (이사야 41:10)

그 하나님의 말씀을 신뢰하고  
항상 기뻐하고  
쉬지 말고 기도하고  
범사에 감사하십시오.

두려워하지 마세요.  
생명의 주인이신 하나님께서 당신과 함께 하실 것을 약속하셨습니다.

그러면 건강과 행복과 영생이 당신의 것이 될 것입니다.

놀라지 마세요.  
창조주 하나님께서 당신의 하나님이 되시겠다고 약속하셨습니다.

당신을 위해 항상 기도하고 있습니다.

하나님께서 당신을 굳세게 하시겠다고 약속하십니다.  
참으로 당신을 도와주시겠다고 약속하십니다.  
참으로 전지전능하신 하나님이 의로운 오른손으로 당신을 붙들겠다고 약속하십니다.

힘 내세요!!  
매일매일 뉴스타트~!!  
오늘도 항! 쉬!! 범~!!  
파이팅~!!!!

※ 화이팅 릴레이는 에덴의 직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다.

약이 되는 식물이야기

아재 개그 모음



계절을 대표하는 건강식품 두릅

‘산채의 제왕’ 두릅  
몸에 활력을 공급해 주고 피로를 풀어주기 때문에, 아침에 잘 일어나지 못하는 춘곤증에 최고 좋은 나물이 두릅이다. 봄 두릅은 금이고 가을 두릅은 은이라는 말이 있을 정도로 봄 두릅은 산채의 제왕이라고 불린다.

두릅은 한약명으로 목두채[木頭菜]라고 하는데 성질은 평하며, 맛은 맵고 어린 순은 독이 없다. 그래서 향긋하면서도 쓴 맛의 어린 순을 데쳐서 식용을 많이 한다.

일반적인 봄나물과는 달리 봄 두릅에는 우수한 단백질이 많다. 또한 비타민A와 C, 칼슘과 섬유질 함량이 높기 때문에 여성에게 효과적인 식품이고, 두릅에는 사포닌 성분이 함유되어 있는데, 이 사포닌은 면역에 있어 중요한 성분이기도 하다.

두릅의 효능

**항암 작용** 두릅에 많이 함유되어 있는 사포닌과 비타민C 성분이 암을 유발하는 물질인 나이트로사민을 억제시켜준다. 살짝 데친 후 초고추장에 찍어먹으면 비타민이 파괴되지 않는다.

**혈당조절에 효과** 두릅에는 사포닌이 들어 있어 혈당강하 및 혈중지질 저하 효과가 있다.

**혈관계 질환의 예방 및 치료에 효과** 두릅은 혈관 내 노폐물 중 유해 콜레스테롤을 녹여서 배설해주는 효능이 있다. 때문에 고혈압과 동맥경화증에 좋은 효능이 있다. 또한 혈관이 막혀서 발생하는 많은 종류의 합병증을 예방할 수 있다.

**안정 효능** 두릅 순에서 나는 독특한 향은 정유 성분으로, 마음을 편안하게 하고 아침마다 일어나기 힘들어하는 사람들에게 활력이 넘쳐나게 한다. 공부에 집중이 안되는 수험생 혹은 정신적으로 긴장이 지속되는 사무직 종사자와 학생들이 먹으면 머리가 맑아지고 잠도 잘 온다. 비타민C와 B1 이외에 신경을 안정시키는 칼슘도 많이 들어 있어 마음을 편하게 해주고 불안, 초조감을 없애주는데 많은 도움이 된다.

**보양과 정력에 효과** 두릅은 기가 부족한 것을 보하고 정신을 안정시키는 보기안신(補氣安神)의 효능이 있어, 피로를 많이 느끼거나 기운이 허약하고 신경쇠약이 있을 때 사용한다. 또한 혈액순환을 잘 되게 하고 진통작용이 있어 목과 허리의 통증, 사지관절통이나 류마티스 관절염에도 응용한다. 또한 정력과 신장기능을 좋게 하는 강정자신(強精滋腎)의 효능이 있어 양기가 부족하거나 하체에 힘이 없을 때 효과가 좋다. 그리고 매운맛이 있어 평소 속이 냉하여 소화가 잘 되지 않거나 대변이 묽을 때에도 사용한다.

- 소가 죽으면? -다이소
- 해를 취재하는 사람은? -해리포터
- 세상에서 가장 가난한 왕? -최저임금
- 수박이 한통엔 만원, 두통엔? -게보린
- 세상에서 가장 지루한 중학교? -로딩중
- 부산앞바다의 반대말은? -부산엄마다

수기 공모

에덴뉴스에서 환우분들의 글을 모집합니다.

채택된 글은 에덴뉴스에 기재되며, 제출해 주신 모든 분들께는 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

문의 홍보기획실 (☎634)



**피토케미컬**

피토케미컬은 우리가 알고 있던 영양소인 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 미네랄은 아니지만 자연적으로 식물에서 생성되는 물질로 질병의 예방과 치료에 도움이 되는 것으로 증명되고 있지요. 한 마디로, 피토케미컬은 건강을 위한 자연의 선물이라고 할 수 있습니다.

식물세포에게도 위험요소로 작용하니깐요. 때문에 식물은 자신을 방어하기 위해 피토케미컬이라는 무기를 만들었고, 이 화합물은 활성산소 뿐만 아니라 극단의 날씨, 바이러스, 곤충, 오염물질로부터도 식물을 보호합니다. 이렇게 식물을 보호하는 피토케미컬을 우리가 섭취하면 우리 몸의 면역체계가 강해지고 우리 몸을 건강하게 보호해 줍니다.

피토케미컬은 어떻게 만들어지는가?

식물은 이산화탄소를 흡수하고 산소를 배출합니다. 그와 동시에, 이런 과정에서 발생하는 산소의 부산물인 활성산소로부터 자신을 보호할 방어체계가 필요합니다. 왜냐하면 활성산소가 인간세포에게 해를 끼치는 것처럼

그간의 연구들을 보면 피토케미컬은 암의 발병위험을 낮추고, 암세포를 없애는데 도움을 주며, 당뇨병을 예방하고, LDL콜레스테롤 수치를 낮춰주며, 심혈관계질환의 발병위험을 전반적으로 낮춰준다고 합니다.

**칭찬합니다~**

이름	칭찬내용
임완정(103호)	2층 간호사님들, 간호조무사님들을 칭찬합니다. 늘 밝은 미소로 환자들의 어려움을 함께 해 주시는 모습에 감사드립니다.
차영희(103호)	103호 휴상수님을 칭찬합니다. 병실 가족들에게 항상 엄마 같은 마음으로 돌보며 헌신해 주시는 휴상수님을 칭찬합니다.
최봉남(104호)	104호 박운실님을 칭찬합니다. 청소하시는 분이 구멍 난 양말과 털슬리퍼를 신고 운동하시는 것을 보고, 양말과 운동화를 사서 조무사님을 통해 익명으로 전해드리는 모습을 보았습니다. 박운실님의 사려 깊은 모습에 감동 받았습니.
이정임(201호)	채혈실의 김화연님을 칭찬합니다. 환자들을 배려하는 마음이 너무 아름답습니다.
김건후(209호)	입원한 지 5일밖에 안되서...^^; 굳이 해야 한다면 2층 간호사 스테이션 선생님들을 칭찬합니다.
후영은(335호)	휴환준님을 칭찬합니다. 언제나 친절하게 가족처럼 대해 주십니다.
윤태경(에버그린)	총무과 원영권님을 칭찬합니다. 늘 밝고 친절하게 일하시는 모습이 정말 좋다고 생각합니다.

**에덴요양병원은 어디서나 여러분과 함께 합니다.**

- 홈페이지 [www.edenah.com](http://www.edenah.com)
- 블로그 [blog.naver.com/edenah](http://blog.naver.com/edenah)
- 유튜브 [www.youtube.com/user/TVEdenah](http://www.youtube.com/user/TVEdenah)
- 페이스북 [www.facebook.com/Edenhospital](http://www.facebook.com/Edenhospital)
- 트위터 [twitter.com/Edenhospital](http://twitter.com/Edenhospital)

검색창 에덴요양병원 ▼

**직원동정**

**환영합니다**

장미정(진료부) 5월 1일 부  
김현호(약무과) 5월 1일 부  
홍영주(간호부) 5월 1일 부

**수고하셨습니다**

임소영(간호부) 4월 30일 부

**편집후기**

감자에 함유된 독성물질인 솔라닌은 감자가 햇빛에 오랜 시간 노출되거나 보관 상태가 좋지 않을 때 그 양이 늘어납니다. 감자 100g에 솔라닌이 20mg 이상 들어 있다면 먹었을 때 해가 될 수 있습니다.

그런데 이 솔라닌이 약용으로 쓰일 때가 있습니다. 상처가 났아서 욕신거리거나 부기가 있을 때 파란 감자나 싹 난 감자를 갈아서 상처에나 부은 곳에 붙이면 염증을 가라앉히고 부기를 빼 줍니다.

때로는 단점도 뒤집어 생각해 보면 장점인 것이 많이 있습니다. 오늘 우리 주변에 불편해 보이고 손해가 되는 듯 보이는 것 뒤에 숨겨진 또 다른 장점을 찾아보세요. 분명 주변이 변하고 세상이 달라지는 행복을 맛볼 수 있을 것입니다.

- 에덴뉴스 편집장 행복돌시

**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! 틀린그림찾기 103호 임완정 칭찬합니다 104호 최봉남

♥ ( )님을 칭찬합니다.(칭찬사연을 자세히 남겨주세요)

