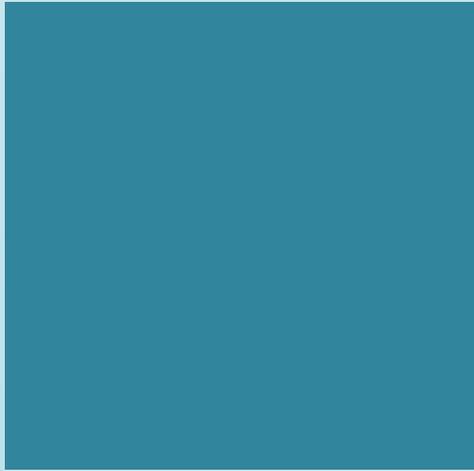
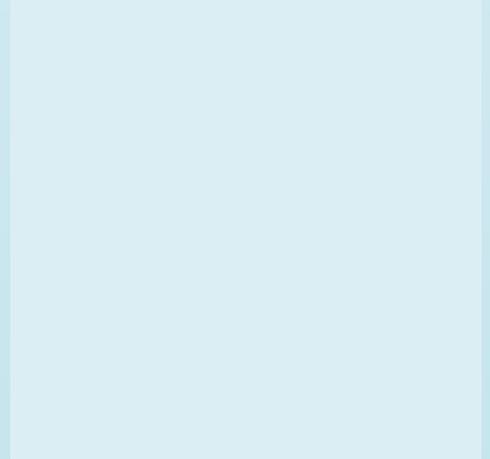




에덴 뉴스

2016年
7月
통합 10-53호



03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 투병이야기
김남혁 병원장의
치유스토리 ②

05 사랑의 편지
환우 가족이 환우에게
남긴 사랑이 가득한 편지

07 에덴마당
화이팅 릴레이 / 나도 시인
웃어보아요 / 칭찬합시다



FOCUS 이달의 포커스

제7회 MBN 암엑스포 & 건강페스티벌

7th CANCER EXPO & HEALTH FESTIVAL

2016. 6. 2(목)~5(일) am10:00 - pm5:00
코엑스 C홀

2016 MBN 주최 암엑스포 & 건강 페스티벌 참가



에덴요양병원(병원장 김남혁)은 6월 2일부터 5일까지 제 7회 암엑스포 & 건강페스티벌에 참가하였다.

암을 이제 개인의 문제가 아닌 사회 모두의 책임이요, 함께 해결해야 할 과제이지만 무분별한 인터넷 건강 정보와 광고를 통해 잘못된 의학정보가 넘쳐나고 있어 암과 관련된 올바른 정보를 제공하고, 각 분야의 국내외 전문가들이 한 자리에 모여 최신 지식을 공유함으로써 암 정복에 대한 희망과 비전을 제시하자는 취지로 MBN 주관 하에 올해로 7회째를 맞이 하는 암엑스포가 강남 코엑스에서 개최되었다.

‘비만과 암’이라는 주제 발표를 맡은 강남 세브란스병원 동재준 교수는 강연을 통해 ‘암을 예방하기 위해 체중 관리가 필수적’이라며 비만, 운동, 음식이라는 세 가지 키워드로 관객의 귀를 사로잡았다.

국제성모병원 혈액종양내과 장현 교수는 몸 속의 면역세포를 활성화 해 암을 공격하는 3세대 항암제로 분류된 최신 치료법인 면역항암제를 소개하며 기존의 1세대 항암제는 암 세포뿐 아니라 정상세포까지 공격해 백혈구 감소나 구토 등의 부작용이 나타났고, 2세대 항암제인 표적항암제 역시 특정 유전자를 지닌 암세포만 공격하는 장점과 달리 일부 환자에게만 적용되고 내성도 생기는 단점이 있지만, 3세대 항암제인 면역항암제는 기존 항암제와 통계적으로 비교했을 때 효과도 좋고 장기 생존율이 매우 높은 것은 사실이지만 높은 비용이 환자에게 큰 부담이라고 소개했다.

한편, 암엑스포에 초청된 에덴요양병원은 행사장 한쪽에 부스를 설치하고 4일 동안 약 3,600명에게 홍보물을 전달했으며, 300여명에게 체지방측정과 건강 상담을 실시했다.



NEWS 에덴의 소식

2016 전반기 원데이트립

매년 상반기와 하반기로 나누어 기획하고 진행하는 원데이 트립은 하루 동안 에덴요양병원에서 생활하며 건강강의, 채식식사, 산책, 천연치료, 웃음치료, 명상치료 등을 체험하는 프로그램으로 암 환자나 가족 그리고 건강에 관심 있는 사람이면 누구라도 참여 가능하다. 상반기는 3~6월까지, 하반기는 9~12월 까지 매일 한 차례씩 진행하고 있다.



고주파 온열치료기 추가도입

에덴요양병원(병원장 김남혁)은 고주파 암 온열치료기를 추가 도입했다. 이번 고주파 암 온열치료3호기 구입으로 치료대기시간이 단축되어 환자의 치료만족도가 상승될 것으로 기대된다.

고주파 온열치료기는 암 조직에 에너지를 가하여 암 조직 안의 온도를 42℃로 증가시켜 암 세포를 괴사시키는 치료법으로 주변 정상조직에는 혈관이 잘 발달되어있어 열을 분산하기 때문에 피해가 거의 없고, 통증을 효과적으로 줄여주어 환자의 삶의 질을 높여 주는 치료기이다.



아름다운병원 만들기 캠페인

6월13일부터 매주 월요일 전 직원이 참여한 가운데 '아름다운 병원만들기 캠페인'을 진행했다. 병원주변을 정리하고, 소공원에 높게 자란 풀도 제거하고 환우들이 심을 누릴수 있도록 곳곳에 의자도 배치하여 휴식공간을 준비하였다. 캠페인에 참가한 직원들은 이마의 구슬땀을 흘리며 깨끗하고 아름답게 변하는 정원에서 행복을 체험했다.



뉴스타트캠프

지난 6월13일부터 18일까지 뉴스타트캠프가 열렸다. 이번행사는 토평교회에서 단독으로 참가하여 참석자들은 더욱 더 의미 있는 시간을 가졌다.



직원동정

♣ 수고하셨습니다

김문현(관리과) 5월 12일 부
김수양(간호부) 6월 30일 부



STORY 투병이야기

김남혁 병원장의 치유스토리 ②



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.

1편에 이어

기도가 적중함!

암 진단 후에 저는 요양원으로 가고 싶었지만, 남편은 주저함 없이 항암을 선택했고, 전 그 선택이 하나님께서 인도하시는 길임을 믿고 의심하지 않았습니다. 그러나 만만치 않은 항암의 길, 비록 림프암이 수술은 하지 않는다고 했지만, 한 달씩 입원해서 총 8차를 맞는다는 것은 생각보다 훨씬 어려운 고통이었습니다. 주치의의 말대로 1차를 맞고 나니 그림처럼 목 주위에 부풀었던 암들이 사라지고, 양쪽 부신에 10cm씩의 암이 줄어들어서인지, 양 옆 통증이 줄어들어 잠을 잘 수 있었습니다. 그리고 신기한 것은 목소리가 다시 나오기 시작한 것입니다. “오 하나님 감사합니다. 항암선택을 잘 한 것 같습니다.” 하지만 2차 항암엔 죽을 고비가 있었습니다. 패혈증으로 중환자실에 실려가고 24시간 의사들이 모니터를 보면서 대기하고 있었습니다. 마음의 준비를 하라고 할 정도로...

계속되는 항암에도 좀처럼 회복이 되지 않았고, 매일 피를 뽑아가며 면역수치를 적은 수첩을 보면 백혈구, 호중구 수치가 10까지 떨어졌는데 하루 이틀이 지나도 오르지 않는 것입니다. 그렇게 면역이 안 오르다가 없어지는 사람도 보았기에 매일 매일의 순간이 기도의 연속이었습니다. “하나님, 말씀만 하시면 모든 걸 중단하고 조용한 산으로 가고 싶어요, 항암을 계속 하다가 죽을 것만 같아요.”

그러나 남편은 계속 항암을 선택했고, 4차 그 힘든 항암을 마치고 CT와 PET사진을 찍었는데, 목 주변에 또 다른 암이 생겼다는 것입니다.

그 날 저녁, 남편이 본인의 기록지를 갖다 달라고 해서 한참 동안 여러 장의 기록들을 읽어보고 저도 함께 보다가 기도하며 잠들었습니다. 다음날 아침, 라운딩 시간에 주치의 선생님이 안타까운 표정으로 “이제 항암도 안되니까 조혈모이식을 하자”고 하였습니다. 조혈모이식은 우리가 맞던 항암의 최소한 5배 이상의 고농도 항암으로 사실상 불가능한 방법을 마지막 카드로 말한 것입니다.

말이 끝나자마자 남편이 또렷하게 하는 말이 “선생님, 제가 생각할 때 이 부분은 암이 아닐 거란 생각이 듭니다.” 그러자 주치의가 반색을 하며 “선생님, 의사라는 건 알지만 여기서 제가 주치의입니다.” “제가 2~3주 집에서 좀 쉬었다 오겠습니다.” 다른 곳으로 전이되었다는 주치의와 다른 의사들의 판단을 뒤로 한 채 퇴원해서 집에서 쉬면서 산에도 다니고 뉴스타트 생활을 했습니다. 3주 후 입원해서 검사를 했는데 어떻게 됐을까요? 그 부분이 깨끗해졌습니다. 암이 아니라 염증이었던 것입니다. 너무 면역이 떨어져서 염증이 붉게 보여 암으로 오진한 것이었습니다. 남편이 어떻게 그런 용기 있는 발언을 했을까요? 최고의 의사들의 판단까지 뒤엎으면서 어떻게 목에 있던 염증이 암이 아닐 거란 생각을 감히 했을까요? 기도 가운데 하나님께서 남편에게 말씀하신 것입니다. 하나님의 인도는 언제나 상상을 초월했습니다. 그 때 조혈모이식을 선택했다면 아마 지금 이 빛을 보지 못했겠죠.

이 때가 하나님의 시간이었던 겁니다. 그 때까지는 항암이 최선이었고, ‘이제는 뉴스타트로 면역을 올려서 잔존 암을 없애자’는 마음으로 온 곳이 바로 이 곳, 에덴요양병원이었습니다. 말로 다 못할 정도의 편안함과 행복. 얼마가 될지 몰라도 이 곳에서 지친 몸과 마음을 치유하고 싶었습니다. 음식, 물, 공기, 햇빛... 모든 것이 완벽했고 감사했습니다. 그리고 그 행복은 1년도 채 안되어 병원 검사에서 나타났습니다.

“김선생님, 정말 축하드립니다. 목과 부신 모두 깨끗합니다.”



LETTER 사랑의 편지

내가 존경하는 우리 아빠!!

오늘 너무나도, 누구보다도 힘든 거 알아! 심신이 건강하기는 힘들 거야. 근데 아빠는 반드시 이겨 낼 수 있을 거야!

1966년 10월 23일, 부잣집 아들로 태어나 부유하게 살다가 고등학교 2학년 때 집이 부도 나서 그때부터 일하며 공부하며 부모님까지 부양하며 너무 열심히 잘 살아왔어. 대단하게 살아왔잖아! 그러니 아빠가 너무 강한 사람이란 걸 꼭 기억해 줘 줘 좋겠어. 물론 지금도 절대 약하지 않아.

좋은 칼도 오래 쓰고 많이 쓰면 무너지잖아? 잠깐 다시 갈아서 더 강해지기 위해 하나님께서 건강 관리 하라고 잠깐 고생시키시는 거야. 다 나오면 더 멋진 아빠가.. 아니 '000'이 되어 있을 거라 생각해.

그리고 아빠, 나는 너무 걱정하지마. 아빠 아들이라 너무 강해. 절대로 무너지지도 쓰러지지도 않아. 최대 걱정인 막내도 '아빠 000 아들'이라고 늘 생각하고 마음 속에 가지고 있어. 아빠 어깨는 작아보여도 아빠라는 그늘이 있기에 우리 엄마도 살 수 있는 거야. 뭐 19살이 51살한테 흡수 두는 것 같기는 한데.. 잠깐 무뎠던 아빠에게 하고 싶었던 말이야. 좋게 봐주어 ㅎㅎ

빨리 나아서 운전도 배우고, 당구도 한 수 배우야 하는데... 꼭 그럴려구!! 근데 난 아빠가 이겨 낼 거라는 확신이 너무나도 강해서 그리 걱정하지 않아.

나도 요즘엔 조금 힘들지만 너무나도 강해지고 있어. 인생의 지혜가 생기는 것 같아. 이래저래 하나님께서 조금은 힘든 고난을 지나게 해서 나를 성장하게 하는 과정일 뿐이라 생각해. 하나도 걱정하지마!! 이것마저도 감사하게 생각하고 있어.

51년 인생에서 가장 힘든 시간을 겪고 있을 아빠를 위해 사랑하는 아들이 글 올려요. 글씨가 개발새발이지만 아빠 닮아서 그런 거니까 감안하고 읽어주세요 해.

2016년 5월 20일

아빠가 세상에서 제일 사랑하는 아들이
아들이 세상에서 제일 사랑하는 아빠에게

PS 보고 울지 마라. 사나이가... 알았나?



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

감자



감자의 원산지는 남미의 안데스 고원 지대이다. 페루와 볼리비아 양국에 걸친 고원에는 기원 전후하여 잉카 문명의 초석이 된 디와나고 유적이 있다. 이 유적에서 감자 모양의 토기, 감자를 그린 항아리 등이 출토되었다. 우리나라에는 중국에서 들어왔는데 연대는 확실치 않다. 이름을 몰라서 청나라 상인들에게 물어 보자 '북방감저(北方甘藷)'라고 가르쳐 주었는데 줄여서 '감저(甘藷)'라고 하였다. 감자 영근 것을 포기째 파내어 들어 올리면 말방울처럼 보여 중국에서는 '마령서(馬鈴薯)'라고도 하였다

감자의 주성분은 전분, 즉 탄수화물이다. 많은 탄수화물에 비해 단백질과 지방은 적기 때문에 체내에서 에너지를 내는 중요한 역할을 한다. 낮은 당분은 감자가 영양식품을 증명해준다.

에덴의 향암채식요리



칠리 포테이토

감자의 효능

암 전이 억제 감자의 성분 중 프로테아제 억제물질은 바이러스와 발암성 물질을 중화시키는 작용을 한다. 암세포를 직접적으로 죽이기보다는 암세포가 더 이상 퍼지지 않도록 막는 힘을 기르는데 도움이 된다.

고혈압과 당뇨에 효과 당분과 지방성분이 적고 식이섬유가 많이 함유되어 있어 당뇨병 환자들의 식이요법에 감자를 많이 사용한다. 포만감이 상대적으로 적은 밥에 비해 감자는 포만감이 커서 식이요법에 실패하는 당뇨병 환자들에게 좋은 음식이다. 특히 혈당수치가 낮아지고 동맥경화에도 좋은 결과를 얻을 수 있다.

나트륨 배출 감자에는 수박이나 사과에 다량 들어 있는 칼륨이 4배 이상 많다. 칼륨은 나트륨 배출을 돕는 역할을 한다.

비타민 풍부 감자에는 괴혈병과 빈혈을 예방하고 면역력을 높이는 비타민C, 현대인의 병인 스트레스에 효과적인 비타민B1, 식욕 부진에 효과적인 비타민B2, 염증에 효과적인 비타민B6 등의 함유율이 높다. 야채는 비타민이 파괴되기 쉬운 반면, 감자 속의 비타민은 전분이 비타민을 둘러싸고 있어 조리할 하더라도 손실되는 양이 훨씬 적다.

피부미용에 탁월 감자의 비타민C는 미백효과가 뛰어나서 햇빛에 그을린 피부를 하얗게 만들어주는 효과가 있다. 피지가 많은 사람들은 감자를 이용하면 좋다. 또 감자 속의 칼륨은 얼굴의 부기를 빼는데 효과적이다. 눈두덩이나 눈가 등 약한 피부에도 쓸 수 있는 장점이 있고 각질이 많이 일어나는 피부나 알레르기성 민감한 피부에도 무리 없이 쓸 수 있다. 특히 여드름이 많이 난 피부에 효과가 좋다. 다만 감자의 독성인 솔라닌은 주의해야 한다. 감자를 얼굴에 사용할 때는 꼭 싹과 껍질을 잘 제거하여 사용해야 한다.



FIGHTING! 파이팅 릴레이

물리치료실장 윤정섭

환우 여러분~

여러분이 기쁠 때 저도 기쁘답니다.
 여러분이 즐거운 마음으로 운동할 때 저도 감사합니다.
 여러분이 노래할 때 저는 비록 음치지만 흥얼거리며 노래합니다.
 여러분이 투병에서 승리하고 회복되었을 때 저도 행복합니다.
 우리 에덴가족 모두는 여러분이 행복하기를 응원합니다.

건강 보존을 위한 우리의 노력에 축복을 베풀어 주시기를
 믿음으로 하나님께 기도하면서
 건강을 누리기 위해서 우리가 할 수 있는 모든 일을 할 때,
 하나님의 이름에 영광이 된다면
 그 때 하나님께서는 우리의 기도에 응답하실 것입니다.

우리 모두를 위하여 파이팅!! 여러분, 사랑합니다.

※ 화이팅 릴레이는 에덴의 직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다.

웃어요~ 웃어봐요 ^^

아재 개그 모음 2탄

싸움을 가장 좋아하는 나라는? 칠레
 늘 배고픈 나라는? 헝가리
 꽃가게 주인이 가장 싫어하는 도시는? 시드니
 돌리가 다니는 고등학교는? 빙하타고
 이병헌이 다니는 대학교는? 단언컨대
 똥똥한 사람들이 모여 있는 동네는? 개포동
 덜 똥똥한 사람들이 모여 있는 동네는? 반포동
 밤에 모기가 짜증나서 짜려보니 모기가 한 말은? 웅~♡
 세상에서 가장 야한 채소는? 버섯!
 화장실에서 방금 나온 사람은? 일본사람
 삶은? 계란

수기공모

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)

이규현님을 칭찬합니다.
 언제나 친절하게 맞이해
 주시고, 정성을 다 하시는
 모습이 보기 좋습니다.
방인숙(210호)

에버그린센터에 계신 강영숙님을 칭찬합니다.
 환우들을 위해 탁구장을 신경 써 주시고 청소도 해 주신
 다고 들었습니다. 보이지 않는 곳에서 환우들을 위해
 헌신하시는 모습을 칭찬하고 싶습니다.
김순옥(약제과)

덥고 습한 날씨에도
 웃음을 잃지 않고 친절하게
 안내를 해 주시는
 운순영 선생님을 칭찬합니다.
익명

고주파실 이규현님을
 칭찬합니다.
 한결 같은 친절함과
 미소로 환자를 대해
 주십니다.
임명신(210호)



칭찬합니다

이규현님을 칭찬합니다.
 마음까지 편안하게,
 속까지 굽어주시는 선생님~
 감사합니다.
정미은(210호)



편집후기

행복의 주인공

저는 핸드폰 바탕화면에 이렇게 기록했습니다.
"행복하다 지금 이 순간"

제가 메시지를 보낼 때면 언제든지 이런 말을 씁니다.
"산골행복지기"

여러분은 언제 행복하시나요?
바로 지금 이 순간이면 좋겠습니다.
지금 이 순간 행복의 주인공은 바로 당신입니다.

- 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

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 ▼

절 취 선

호시과 이름을 남겨주셔야
상품권을 드릴 수 있어요!

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

♥ 지난 호 당첨자, 축하합니다!

틀린그림찾기 505호 김미경 칭찬합니다 210호 방인숙

♥ ()님을 칭찬합니다.(칭찬사연을 자세히 남겨주세요)

틀린 그림 찾기 (서로 다른 곳은 모두 몇 군데일까요?) 정답:

