



에덴 뉴스

2016年
8月

통합 10-54호

올하 10-24호



03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

05 투병이야기
김남혁 병원장의
치유스토리 ③

06 제철 채식
계절을 대표하는 식품과
에덴의 제철식단 소개

07 에덴마당
화이팅 릴레이 / 나도 시인
웃어보아요 / 칭찬합니다



FOCUS 이달의 포커스



요양병원 인증평가 중간 현장조사



에덴요양병원(병원장 김남혁)은 7월 12일 의료기관 평가인증 중간 현장조사를 받았다. 에덴요양병원은 지난 3월 2일과 3일, 의료기관 평가인증 기준에 맞춰 자체인증 평가를 실시했고 이에 대해 의료기관 평가인증원에서 자체 인증을 올바르게 실시했는지를 확인하는 과정으로 이루어졌다.

2014년 인증을 획득한 에덴요양병원은 매년 자체 인증을 실시하는데, 2차 년도에는 의료기관 평가인증원이 자체 인증결과를 토대로 중간 점검을 실시하도록 규정되어 있다.



평가인증원에서 파견된 2명의 조사위원들은 인증기준 23개의 필수항목과 8개의 무작위선정 조사항목에 대하여 12일 하루 동안 병원 전체를 돌며 인증과정을 확인한 결과 결격사유 없이 잘 운영되고 있다는 좋은 평가를 남겼다.



NEWS 에덴의 소식



지난 7월 5일, 에덴요양병원 개원 15주년 기념예배를 드렸다. 정창근 행정원장의 사회로 진행된 기념예배에서 김남혁 병원장은 그 동안 환우 중심의 경영과 병원내실화를 위해 힘써 준 직원들 덕분에 많은 것이 변했고 계속 변해가는 중이라며 감사를 표했다.

한편 병원은 이 날 에버그린센터 입소 어르신 중에 병원 발전기금을 기탁하신 이한주, 김영배, 장옥자, 이종순님에게 감사패를 증정했으며, 10년 근속한 간호부 김미정, 재무실 오선영 직원에게 표창장을 수여했다.

중국 북경 흥화대학교 임상영양학과와 간호학과를 복수전공하는 학생들이 정구형 목사의 인솔로 7월 4일부터 7월 9일까지 에덴요양병원(병원장 김남혁)과 에덴노인전문요양센터(원장 정현철)를 방문 견학하였다.

학생들은 뉴스타트 원리를 설명하는 오리엔테이션 교육에 참석하고 간호부, 물리치료실, 영양과, 원목실, 천연치료실 등에서 뉴스타트 원리에 의한 천연치료 현장을 직접 살피고 체험하는 좋은 기회를 가졌다.



6월 13일부터 매주 월요일 전 직원이 참여한 가운데 아름다운 병원만들기 캠페인을 진행했다.

병원 주변을 정리하고 소공원에 높게 자란 풀도 제거하고 환우들이 쉬을 수 있도록 곳곳에 의자도 배치하여 휴식공간을 준비하였다. 캠페인에 참가한 직원들은 이마의 구슬땀을 흘리며 깨끗하고 아름답게 변해 가는 정원에서 행복을 체험했다.

6월 29일 저녁, 3층 강당에서 문학의 밤 행사가 열렸다.

원귀옥 시인과 정지혁 생활의학과장의 사회로 진행된 행사에서 환우들로 구성된 환우중창단의 특별 중창을 시작으로 1부 자작시 낭송, 2부 음악치료, 3부 진솔한 삶의 고백 순서로 가슴 따뜻한 순간을 경험하게 해주었다.

문학의 밤은 매년 봄, 가을에 열리고 있다.



직원동정

♣ 환영합니다

장동기(진료부) 7월 15일 부
이우림(간호부) 7월 15일 부
지성희(간호부) 7월 15일 부



ON DAY 따뜻한하루



말 한마디의

힘

위로가 됩니다.
기쁨이 됩니다.
슬픔을 나눕니다.
의지가 됩니다.
감동을 줍니다.
세상을 바꿉니다.

한마디 말은 우리가 생각하는
그 이상의 힘을 가지고 있습니다.

1920년대, 뉴욕의 어느 추운 겨울이었습니다.

가난한 한 노인이 '나는 시각 장애인입니다'라고 적힌 팻말을 앞에 놓고 사람이 많이 다니는 공원에서 구걸을 하고 있습니다. 하지만 지나가는 사람 한 두 명만 적선할 뿐, 그를 눈여겨보는 이는 많지 않습니다.

'또각 또각 또각'

한 남자의 구두 소리가 멀리서 들리는가 싶더니 점점 다가옵니다. 그리고는 시각 장애인 앞에 멈춰 섭니다. 무언가를 하는 듯 잠시 머물다가 자리를 떠나는 남자.

얼마의 시간이 지나고,

시각 장애인의 적선 통에 동전 소리가 끊이질 않습니다.

무엇이 사람들의 시선을 끌고, 생각을 바꾸었을까요?

팻말에는 다음과 같은 문구로 바뀌어 있었습니다.

'봄이 곧 옵니다. 그런데 저는 그 봄을 볼 수 없습니다. (Spring is coming soon, but I can't see it)'

이 글귀를 바꿔준 사람은 유명한 프랑스의 시인, 앙드레 볼튼이었습니다.



STORY 투병이야기

김남혁 병원장의

치유스토리 ③



1년간의 항암요법과 치료 가운데 시작한 뉴스타트 CT 결과는 좋아졌지만, 이미 몸은 만신창이가 되었고 면역은 바닥을 쳤고, 걸음조차 힘겨워 보였습니다.

그런 몸을 이끌고 온 곳이 바로 이곳, 에덴요양병원이었습니다. 남편의 치료 계획을 하나님께서 가지시고 인도하셨는데, 에덴에서의 생활이 어떠했는지 Q&A를 통해서 풀어보겠습니다.

발병 후 원장님의 마음가짐은 어땠나요?

암 선고를 받았을 때가 50세였습니다. 늦깎이로 공부를 시작해 어렵게 의사가 되었고, 그토록 원하던 아이들도 얻었고, 십 수 년의 고생을 이제 보상 받고 싶었고, 부모님께 효도하며 자식들 보란 듯이 잘 키우고 싶었죠. 갑자기 닥친 현실 앞에 첫 날엔 밤새도록 울더니 이내 마음을 내려놓았던 것 같습니다. “내 나이 50이면 살만큼 살지 않구나.” 면회 오는 친구들도 이제 마지막이겠거니 하는 마음으로 대했고, 틈틈이 친구들과 가족들에게 마지막 편지를 써 놓았던 것 같고, 편안한 마음으로 정리를 하였다고 합니다.

이 곳 에덴요양병원에서는 무엇을 했나요?

뉴스타트를 제일 우선으로 생각했습니다. 좋은 공기, 물, 음식, 절제, 휴식, 햇빛, 운동 등이 면역력에 큰 영향을 미치는데, 이 곳에서는 그런 것들을 완벽하게 갖춰져 있었습니다. 그리고 무엇보다 환우들과 많은 이야기를 했습니다. 웃기는 이야기도 많이 들려 주고, 프로그램도 같이 참여하는 등 늘 함께 있으려고 했습니다. 면역을 회복하기 위해 면역주사나 슛 팩, 비파치로도 열심히 했습니다.

기도에 열심이셨다는데, 어떤 마음으로 기도했나요?

제가 남편의 힘든 시간들 속에서 힘을 내고 버틸 수 있었던 힘은 바로 신앙의 힘이 아닌가 생각합니다. 중환자실에서, 병실에서, 진료실 앞에서 결과를 기다리면서.... 어떤 장소, 어떤 시간은 중요하지 않았습니다. 지금 돌이켜 보면 정말 죽기살기로 주님께 기도로 매달리지 않았나 생각합니다.

항암 중에 무엇을 어떻게 먹었나요?

철저하게 채식위주의 식사를 했습니다. A병원에서 항암 치료를 받기 시작할 때부터 육류와 생선을 물론 우유와 계란까지도 배제한 비건 채식을 시작했습니다.

병원 식사에서 밥과 야채만 먹었고, 두유와 집에서 직접 만들어 간 야채 스프로 영양을 보충했습니다. 암이 좋아하는 음식, 싫어하는 음식을 메모하여 실천하려 했지만 마음처럼, 계획처럼 되지는 않았습니다. 안 먹어야 되는 것은 실천하기 쉬웠지만, 먹어야 할 때에 구토와 고열로 식사를 못하고 영양제와 진통제에 의지해야 하는 적이 많아서 면역을 올리는 것이 결코 쉽지 않은 싸움이었습니다.

이 곳 에덴에서의 음식은 따로 신경 써 준비할 필요도 없고, 하나하나 따질 필요 없이 맘 놓고 먹을 수 있어서 너무 좋았습니다. 특별히 제가 일일이 시장 봐서 요리를 하지 않아도 되서 얼마나 좋던지요. 이 곳에 오면서 마시기 시작해서 아직도 빠짐없이 먹는 것이 바로 녹즙입니다.

외식은 안 하시나요?

물론 늘 집밥을 먹거나 에덴식사만 할 수는 없었습니다. 가끔씩 시내에 나갈 일을 생각해서 비건 채식당 2~3 곳을 알아두었습니다. 밖에서 만남이 있을 때에도 이용했습니다.

같은 시기에 이 곳에 오신 분 중에 특별한 인연이 있다던데?

저희와 비슷한 시기에 이 곳에 오신 이용*님입니다. 같은 시기에 같은 병으로 입원했던 분으로 늘 옆에 있었던 분인데, 여기에 오래 계시다가 지금은 퇴원하시고 5년이 지나 완치 판정을 받았습니다. 처음엔 뉴스타트에 대해 전혀 모르고 계셔서 음식 드시는 것부터 차근차근 알려드렸는데 그대로 잘 따라오셨습니다. 지금도 가끔씩 안부를 물으며 지내는데 여전히 철저하게 뉴스타트를 실천하고 계신답니다.

기타 환우분들께 당부사항이 있다면?

이 곳의 원칙대로 실천하신다면 꼭 좋은 결과가 있을 것이라는 확신을 갖고 철저히 뉴스타트 해 보시기 바랍니다. 열심히 운동하시고, 늘 마음 속에 긍정적인 믿음을 갖고, 이 곳 음식이 입맛에 맞지 않을지라도 치유의 음식임을 느끼고, 생활하시기 바랍니다. 지금의 힘든 이 고통의 터널은 금방 끝이 올 것이고, 곧 밝은 빛이, 희망과 행복의 빛이 여러분께 찾아 올 것을 확신합니다.

끝까지 제 이야기를 읽어주셔서 감사합니다.



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

토마토

소스나 샐러드의 재료로 널리 알려진 토마토는 각종 비타민과 미네랄 등이 풍부한 영양의 보고(寶庫).

비타민 A의 전구체인 베타카로틴, 비타민 B₂와 C 등이 골고루 들어있는데 그 중에서도 베타카로틴과 비타민 C가 풍부하다. 토마토는 혈압을 내리고 혈관을 튼튼하게 한다. 또한 고기나 생선과 함께 먹으면 소화에도 도움이 되고, 각종 암과 노화방지에도 효과가 있다. 독을 없애고 살균작용이 있어 염증을 없애며, 소화를 촉진해 위의 기능을 좋게 하기도 한다. 단, 위산과다 또는 위장이 냉한 사람은 많이 먹지 않는 것이 좋다.

토마토의 영양분을 충분히 흡수하려면 적어도 하루에 한 개 이상 먹는 것이 좋다. 그러나 토마토 마니아가 아닌 이상 생으로 매일 먹는다는 것은 쉬운 일이 아니다. 이럴 때는 삶아먹으면 좋다. 토마토를 삶으면 영양성분이 농축되어 조금만 먹어도 효과를 볼 수 있을 뿐 아니라, 양도 적어져 생으로 먹는 것보다 훨씬 많은 양을 먹을 수 있다. 또, 토마토의 붉은색 성분인 라이코펜은 열에 강하고 삶으면 단맛이 나기 때문에, 토마토 특유의 신맛이나 풋내를 싫어하는 사람도 어렵지 않게 먹을 수 있다.



토마토가 들어간 에덴의 향암채식요리



토마토스프 & 가지 찜

레시피 보러가기

QR코드를 스캔하세요



토마토의 효능

혈관개선, 혈압강하 혈관 내 노폐물, 활성산소를 제거하여 동맥경화를 예방하고, 혈전으로 인한 고혈압의 개선을 통해 뇌졸중, 심근경색까지 개선한다. 토마토 속 루틴 성분은 고혈압, 출혈성 질환의 개선에 도움을 준다.

항암, 항산화효과 토마토의 강력한 항산화 물질인 '라이코펜'은 암의 주원인으로 꼽히고 있는 활성산소를 제거하고 세포가 산화, 노화되는 현상을 늦춰줍니다.

피부개선효과 토마토의 항산화 작용은 세포뿐만 아니라 세포로 구성된 피부에도 큰 도움을 주어 기미와 주름, 미백에 작용한다. 토마토에 있는 비타민 B는 모발세포의 노화를 막아줍니다.

골다공증 개선, 칼슘흡수율 증가 토마토에 있는 비타민 K 성분이 체내 칼슘이 배출되는 것을 방지해 주어 뼈가 튼튼해집니다.

불면증 개선 토마토를 꾸준히 섭취하면 세로토닌 분비가 활발해지게 되어 불면증에 도움을 준다.

FIGHTING! 파이팅 릴레이

원무과 심사계장 장은철

‘넘어졌을 때, 멀리 보고 크게 보라.’

- 칭기즈칸

같은 산에서 같은 물과 바람으로 풀이 자라지만, 어떤 것은 독초가 되고 어떤 것은 약초가 됩니다. 독초와 약초는 사람의 입장에서는 확연히 좋고 나쁨이 구별되지만, 다른 어떤 동물에게는 약초가 독초가 될 수도 있습니다. 다른 사람은 내가 가진 특성을 약점이라고 하지만, 그것이 강점이 될 수도 있습니다.

인생에서 기회는 예기치 않는 곳에서 옵니다. 사업에 실패하거나 넘어졌다면 자신을 돌아볼 수 있는 기회로 삼아야 합니다. 역경이 힘이 될 때가 있습니다. 길을 가다가 넘어지면 엎어진 그대로 쉬어 가십시오. 엎어진 그대로 눈을 뜨면 당신을 위로할 꽃이 피어 있을지도 모릅니다.

지금 내가 걸림돌에 넘어져 있다고 슬퍼하지 마십시오. 힘이 들어 잠시 쉬고 있는 곳에도 햇빛이 밝게 비치고 있습니다. 나를 위로해 줄 꽃과 사랑해 주는 가족이 손을 내밀어 잡아주려 할 것입니다. 다시 일어섰을 때 당당하게 나의 인생길을 밝게 걸어가도록, 함께 기도하겠습니다. 환우 여러분 파이팅!!

※ 화이팅릴레이는 에덴의 직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다. 다음 주자로 지목되신 분은 고주파실 이혁재님입니다.

웃어요~ 웃어봐요 ^^

초등학교 선생님이 학생에게 물었다.

“네가 천원을 갖고 있는데 아빠에게 천원을 더 달라고 하면 너는 얼마를 가지게 될까?”

“천원이에요!”

선생님이 걱정스런 표정으로 말했다.

“너는 아직 산수를 잘 모르는구나”

그러자 아이가 한숨을 쉬며,

“선생님은 아직 저희 아버지를 모르시는군요!”

수기공모

에덴뉴스에서 환우분들의 글을 모집합니다.

채택된 글은 에덴뉴스에 게재되며, 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)

칭찬합시다

501호 오효숙님 - 장미정 선생님을 칭찬합니다. 언제나 밝고 환하세요. 방방마다 회진하시며 함께 기도해 주시는데요, 같은 방 친구도 “너무 좋다”며 좋아하고 평안해 합니다. 하나님께 치유와 회복을 구하시는 의사선생님이 계시서 감사합니다.

502호 강인식님 - 고주파실 이규현님을 칭찬합니다. 입원이 늦었는데 퇴근을 30분 늦추면서 다 치료해 주셔서 감사했습니다.

608호 전봉수님 - 재무과에서 근무하는 우성훈님은 별로 말이 없으신데 말은 바 임무에 충실한 것이 인상적이었고, 무엇을 부탁하면 신속하고 정확하게 처리해 주는 것을 몇 번 보았기에 칭찬합니다.

2층 간호사 조성은님 - 언제나 병동 분위기를 밝게 해주시고, 환자들에게 항상 친절하신 2층 안흥련 수간호사님을 칭찬합니다. 수선생님 짱!♡

지난 호 정답 : 12개



편집후기

한 번은 지인이 이런 말을 내게 해 주었다.
"인생을 살며 내 마음을 다른 사람 마음에 맞추면 천국이 되고 다른 사람 마음을 내 마음에 맞추려 하면 지옥이 된다"

꽤 의미 있는 말이라 생각된다. 자주 경험하는 것은 모든 불화의 원인은 모든 초점이 내게 맞추어 질 때인 것 같다. 긍정적인 마인드는 모든 문제를 해결하는 열쇠가 된다. 그 열쇠는 오늘 내 손에 있다.

- 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

♥ 틀린 그림 정답, 칭찬의 글을 홍보실로 보내주시면 매월 각 1분씩 추첨하여
매점상품권을 드립니다.(접수마감 : 해당월 25일)

♥ 지난 호 당첨자, 축하합니다!

틀린그림찾기 608호 전봉수, 200호 조성은 칭찬합니다 501호 오호숙, 502호 강인식

♥ ()님을 칭찬합니다.(칭찬사연을 자세히 남겨주세요)

호실과 이름

틀린 부분을 찾아주세요~ (10군데)

