



# 에덴 뉴스

2016年  
9月

통합 10-55호

## 02 투병이야기

장미정 외과과장의  
치유스토리

## 03 따뜻한 하루

달콤하고 따스한  
사람 사는 이야기

## 04 에덴채식요리

계절을 대표하는  
건강 식품 소개

## 06 에덴마당

화이팅 릴레이 / 나도 시인  
웃어보아요 / 칭찬합시다



## STORY 투병이야기



## 난소암3기b 극복한 외과전문의 장미정 과장

“기쁘고 즐겁고 감사하면 암도 빨리 치료됩니다”

햇살 좋은 5월의 어느 날, 남양주 에덴요양병원 5진료실에서 만난 외과 전문의 장미정 과장은 온화한 표정으로 환자들을 진료하고 있었다. 누구보다 열심히 암 환자들을 진료하고 있지만 사실 그 자신도 암 진단을 받았던 사람이다.

2008년 7월 난소암 3기b 진단, 폐·뼈 전이가 의심되며 복수까지 차 있었던 그녀다. 그 후의 일은 아직도 어제 일처럼 생생하다. 20년 동안 외과 전문의로 일해 온 그녀였다. 그런데 느닷없는 암 진단은 그녀에게도 적잖은 충격이었다. 너무도 잘 알기 때문이었다. 암의 속성을.

그래서였을 것이다. 수술은 했지만 항암치료는 거부했다. 항암 치료 대신 그녀가 선택한 것은 자연치유였다. 공기 좋고 물 좋은 곳에서 현미 채식을 하면서 암의 소멸을 원했다. 그런 와중에도 의료인으로서의 본분 또한 게을리하지 않았다. 지난 8년은 지금 장미정 과장에게 다시 없는 축복이 되었다. 암 완치 판정도 받았고, 더할 나위 없이 건강한 하루하루를 보내고 있다. “항상 기뻐하고, 쉬지 않고 기도하고, 범사에 감사한 삶을 살았더니 그렇게 됐다.”고 말한다. 어떤 비밀이 숨어 있길래?

### 느닷없이 암이라는 꼬리표

2008년 6월 어느 날, 갑자기 하혈을 하기 시작했다. 식사도 할 수 없었고 대변도 볼 수 없었다. 마치 그녀가 돌보고 있는 암 환자와 같은 증상이 나타나기 시작했던 것이다.

“그래도 허리 문제로만 생각했어요. 정형외과와 신경외과 진료만 받았죠. 장폐색이 심해졌을 때야 비로소 ‘이건 대체 뭘까’ 하는 생각이 들었어요.”

부랴부랴 대장암 검사를 하고 복부 CT를 찍었다. 그렇게 해서 나온 결과는 참혹했다. 난소에 있는 커다란 종양이 대장을 누르고 있었다. 난소암 진단을 받았던 것이다. 2008년 7월의 일이었다.

### 수술은 받고 항암치료는 거부하고

난소암 진단을 받고 곧바로 수술을 받았다는 장미정 과장! 하지만 항암치료는 거부했다. 치료라는 생각이 들지 않아서였다. 난소암 수술을 받았지만 하던 일도 그만두지 않았다.

장미정 과장은 “암 수술을 한 제게 자연치유를 하는 이곳 생활은 더할 나위 없이 좋은 조건이었습니다. 치유도 하고 근무도 할 수 있었죠.”라고 말한다.

그렇게 1년이 흐르고 2년이 흐르고... 올해로 8년째다. 그동안 별 일 없었을까?

“진단 당시에는 폐와 뼈 전이가 의심되고 유방에도 덩어리가 보인다는 소견이 있었으나 8년이 지난 현재는 깨끗하게 없어졌다고 해요. 믿어지지 않을 정도예요.”

이 모두가 자연치유의 기적이라고 여긴다는 장미정 과장! 그래서인지 암 치료법에 대한 그녀의 생각도 조금 남다르다.

“현대 의학적 치료를 받고, 뭘 먹고 뭘 안 먹는 것보다 더 중요한 것은 좋은 생각을 하고 기쁘고 즐겁게 생활하며 공기 좋은 곳에서 햇볕을 쬐이면서 좋은 물을 마시고 현미 채식 위주의 건강식을 실천하는 것이라고 생각해요. 물론 저에게 가장 중요한 건 절대자인 하나님의 존재였어요.”

### 살아만 있자! 하루씩만 더 살자!

난소암 진단 당시 장미정 과장에게는 초등학교생인 두 아이들이 있었다고 한다. 그 당시 아이들이 너무 어려서 ‘살아만 있자’ ‘하루씩만 더 살자’ 수없이 다짐했었는데 지금은 그 아이들이 커서 대학생이 되었다. 그리고 이 경험은 암 환자들을 진료할 때 요긴하게 쓰이고 있다.

“환자들이 오면 제 경험으로 ‘하루씩만 살다 보면 1년이 되고, 2년이 되고, 아이들은 큼니다. 엄마만 잘하면 됩니다.’ 격려하곤 하는데 얼마나 도움이 될지는 모르겠어요. 제게는 분명 큰 힘이 되었어요.”

특히 암은 그녀의 삶에 많은 것을 변화시켜 놓기도 했다. 생각도 바뀌었고, 삶의 방식도 변화시켰다.

“원래의 저는 노력형이었어요. 환자도 열심히 돌보고 신앙생활도 열심히 하는... 그 완벽주의 성격들이 암이라는 형태로 온 것 같아요. 힘들면 쉬어야 되는데 웃으면서 쓰러질 때까지 열심히 하니 까 아무도 제 상태를 몰랐던 거죠. 이제는 저 자신에게도 솔직해지고 체면 차리지 않고 편안한 마음으로 기쁘고 즐겁게 살아요.”

8년의 경험을 통해 알게 되었다는 그녀의 깨달음은 간결하다. “걱정하고 근심하고 미워하고 속상해하는 생각의 습관을 바꾸라.”는 것이다. “암을 극복한 사람들은 한결같이 다 내려놓고 긍정적인 생활을 했다.”는 것이다.

걱정한다고 되는 일은 없기 때문이다. 기쁘게 생활하고, 즐겁게 생활하면 암은 스스로 물러가게 된다고 말한다. 믿으면 믿는 대로 되는 것 또한 세상의 이치임을 잊지 말라고 당부한다.

## ON DAY 따뜻한하루

미워했고,  
사랑했고,  
고마웠어요

이 세상에 우리가 태어나 경험하는  
가장 멋진 일은 가족의 사랑을  
배우는 것이다.

- 조지 맥도날드



스무 살부터 마흔여섯이 될 때까지 투병해 온 악성 림프종 말기 환자 자현씨는 오늘부로 치료를 포기했다. 병원에서 마흔여섯이 포기하기엔 이른 나이라고 했지만 이제 그만 댔다 싶었다.

26년을 크고 작은 병에 시달려 온 만큼 가족은 지쳐 있었다. 특히 자현 씨 곁을 누구보다 오래 지켰던 부모님과의 갈등이 심해져 있었다. 1남 4녀의 맏딸로 부모님 사랑을 온전히 받았지만 병치레가 길어지면서 자현 씨는 자현 씨대로 부모님은 부모님대로 미안하고 고마운 마음을 서로에게 솔직히 털어놓지 못했다.

온몸을 뒤틀게 하는 고통이 반복적으로 찾아왔다. 기억력이 떨어지면서 물건이나 약속들을 잊기 일쑤다. 부모님은 약 먹는 시간, 병원 예약 시간도 수시로 잊는 딸의 손발이 되어줄 수밖에 없다.

"가족들이 저를 안 보면 그 시간만큼은 절 잊어버리고 있었으면 좋겠어요."  
그래서 자현 씨도 가족들을 편만한 마음으로 보고 싶다. 서로의 삶이 서로의 삶에 얽혀서 짜증 내거나 소리 지르지 말고 서로의 존재에 감사하면서 또 서로 안타까이 여기면서 '하하, 호호' 남아 있는 시간을 행복하게 보냈으면 좋겠다.

"고생시켜서 미안하다."

"엄마가 왜? 엄마가 왜 미안해"

"내가 널 건강하게 잘 낳았어야 했는데, 그렇게 못 낳아서... 미안해."

어머니는 자현 씨를, 자현 씨는 어머니를 꼭 안아준다.  
미워했고, 사랑했고, 고마웠던 시간이 밀려온다. 처음 목을 가누고 눈을 맞췄던 순간, 첫걸음을 떼던 순간, 학교에 입학하던 날, 그리고 싸우고 화해했던 모든 시간들...

가족을 가족이게 만드는 것은 피를 나누었기 때문이 아니라 이런 시간을 나누었기 때문이다.  
젊은 딸의 마지막을 가늠하는 늙은 부모에게 그 시간은 이제 사랑의 기억으로 남을 것이다.  
가족은 그렇게 서로를 기억해주는 존재다.



## FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

# 표고버섯



표고버섯은 여러 가지 넓은 잎 나무, 곧 밤나무·졸참나무·상수리나무 등의 마른 나무에 자라는 것으로 자연의 임야에서 생산될 뿐 아니라 인공재배에 의한 생산량도 매우 많다. 팽이갓은 3~6cm로서 어두운 다갈색 또는 흑갈색이며 육질이 질기고 건조 저장할 수 있다. 건조 저장함으로써 표고버섯 특유의 향기가 생긴다.

표고버섯의 효능에 대하여는 중국에서 예로부터 많이 연구되었는데, 현대과학에서도 이것이 증명되고 있다. 표고버섯에는 에리타데닌이라는 물질이 있어서 이것이 피속의 콜레스테롤 수치를 내린다고 한다.

혈압을 낮추는 작용도 있기 때문에 고혈압이나 동맥경화의 예방에 알맞다. 에리타데닌은 마른 버섯을 물에 우려낼 때 녹아 나오므로 즙액은 버리지 않고 이용하는 것이 좋다. 또한, 비타민 B1과 B2도 풍부하다. 표고버섯의 감칠맛은 구아닐산으로 핵산계 조미료의 성분이다. 향기는 렌치오닌에 의한다. 이 밖에 표고버섯에는 비타민 D의 효과를 가지는 에르고스테롤이 많이 함유되어 있어 체내에서 자외선을 받으면 비타민 D로 변한다. 한편, 식물체에는 존재하지 않는 것으로 알려져 있던 비타민 B12가 표고 속에 많다는 것도 밝혀졌다.

약 600년 전 중국 명나라 때 오서(吳瑞)라는 사람은 표고의 효능을 “풍치혈파기익(風治血破氣益)”이라 하였다. 이것을 현대적으로 풀어보면, 표고버섯의 포자에는 요즘 병으로서 독감이나 암에 속하는 풍을 다스리는 성분이 있다는 것이다. 또, 표고버섯의 에리타데닌 성분은 콜레스테롤을 제거하므로 피가 잘 흐르고 비타민 D가 많아서 건강에 좋다는 것이다. 오랜 경험에서 얻은 결과로 합리적임을 알 수 있다.

## 표고의 효능

**대장암 및 변비에방** 표고버섯에는 섬유소가 무려 40~45%가량 함유되어 있어 표고버섯을 꾸준히 섭취하게 되면 변비치료 및 예방에 효과가 있으며, 대장건강에 도움이 된다.

**항암효과** 표고버섯에는 레티난이라는 항암물질이 함유되어 있어 각종 암과 특히 대장암 예방에 좋다.

**고혈압 예방** 표고버섯에 함유되어 있는 에리타데닌이란 성분은 혈액순환을 촉진시키고 혈관 내의 콜레스테롤을 낮추어 주어 고혈압 치료 및 예방에 도움을 준다.

**당뇨에 효과** 췌장에서 인슐린 분비가 원활하게 이루어질 수 있게 도움을 주어 당 조절을 용이하게 해줌으로써 당뇨의 예방 및 치료에 도움을 준다.

**성장발육 촉진** 표고버섯에는 비타민D가 많이 함유되어 있어 성장기 아이들의 뼈와 이를 튼튼하게 해주고 성장발육에 도움을 준다.

## 표고버섯이 들어간 에덴의 항암채식요리



### 표고 찹쌀 탕수

레시피 보러가기  
QR코드를 스캔하세요





## 비타민

## HEALTH 건강이야기

비타민은 소량으로 신체기능을 조절한다는 점에서 호르몬과 비슷하지만 신체 내의 내분비기관에서 합성되는 호르몬과 달리 외부로부터 섭취되어야 한다. 비타민은 체내에서 전혀 합성되지 않거나, 합성되더라도 충분하지 못하기 때문이다. 이렇게 체내 합성 여부에 따라 호르몬과 비타민이 구분되기 때문에 어떤 동물에게는 비타민인 물질이 다른 동물에게는 호르몬이 될 수 있다. 예를 들어, 비타민 C는 사람에게에는 비타민이지만 토끼나 쥐를 비롯한 대부분의 동물은 몸 속에서 스스로 합성할 수 있으므로 호르몬이다.

비타민은 탄수화물·지방·단백질과는 달리 에너지를 생성하지 못하지만 몸의 여러 기능을 조절한다. 대부분은 효소나 또는 효소의 역할을 보조하는 조효소의 구성성분이 되어 탄수화물·지방·단백질·무기질의 대사에 관여한다.

효소나 조효소는 화학반응에 직접 참여하지 않기 때문에 소모되는 물질이 아니다. 따라서 비타민의 필요량은 매우 적다. 하지만 생체 반응에 있어 효소의 기능이 매우 중요하기 때문에, 소량이라 할지라도 필요량이 공급되지 않으면 영양소의 대사가 제대로 이루어지지 못한다.

일반적으로 비타민은 지용성과 수용성으로 분류된다. 지용성 비타민은 지방이나 지방을 녹이는 유기용매에 녹는 비타민으로서 비타민 A, D, E, F, K, U가 이에 속한다. 이들은 수용성 비타민보다 열에 강하여 식품의 조리과정 중에 비교적 덜 손실되며, 장(腸) 속에서 지방과 함께 흡수된다. 수용성 비타민은 물에 녹는 비타민으로서 비타민 B복합체, 비타민 C, 비오틴, 폴산, 콜린, 이노시톨, 비타민 L, 비타민 P 등이 알려져 있다. 이 중에서 비타민 B 복합체들은 분자 내에 모두 질소를 함유하고 있으며, 동물들 사이에 비교적 많이 존재한다.

**A** 화학명 레티놀 지용성  
 결핍증 야맹증, 안구건조증  
 과잉증 두통, 어지러움, 식욕부진, 간장애 등  
 공급원 당근, 꽃고추, 우유, 계란 등  
 SINCE 1915  
 하루 권장 섭취량 750 [μgRE]

**D** 화학명 칼시페롤 지용성  
 결핍증 구루병, 골연화증, 골다공증, 근육연축  
 과잉증 고칼슘혈증, 고혈압, 신부전증 등  
 공급원 햇빛을 통해 체내합성, 참다랑어 등  
 SINCE 1919  
 하루 충분 섭취량 5 [μg]

**E** 화학명 토코페롤 지용성  
 결핍증 노화, 불임, 용혈성빈혈 등  
 과잉증 메스꺼움, 설사, 비타민K 작용방해 등  
 공급원 곡류의 배아, 식물성기름  
 SINCE 1922  
 하루 충분 섭취량 10 [mg]

**K** 화학명 필로퀴논 지용성  
 결핍증 혈액응고 지연  
 과잉증 적혈구용혈, 고빌리루빈혈증 등  
 공급원 시금치, 양배추, 상추, 무청 등  
 SINCE 1935  
 하루 충분 섭취량 75 [μg]

**B1** 화학명 티아민 수용성  
 결핍증 각기병, 피로, 식용감퇴, 빈혈 등  
 과잉증 신경계의 과민상태  
 공급원 효모곡류의 배아, 콩, 땅콩 등  
 SINCE 1911  
 하루 권장 섭취량 1.2 [mg]

**B2** 화학명 리보플라빈 수용성  
 결핍증 구내염, 설염, 빈혈, 성장부진 등  
 과잉증 특별한 부작용 없음  
 공급원 유제품, 효모, 녹황색채소 등  
 SINCE 1933  
 하루 권장 섭취량 1.5 [mg]

**B3** 화학명 나이아신 수용성  
 결핍증 식욕부진, 피부, 신경계 이상  
 과잉증 메스꺼움, 혈관확장, 발한  
 공급원 과일, 곡류, 채소 등  
 SINCE 1937  
 하루 권장 섭취량 16 [mgNE]

**B5** 화학명 판토텐산 수용성  
 결핍증 피로, 무기력, 발의통증  
 과잉증 설사가능성  
 공급원 우유, 콩, 고구마, 말기 등  
 SINCE 1933  
 하루 충분 섭취량 5 [mg]

**B6** 화학명 피리독신 수용성  
 결핍증 여드름, 불면증, 허약  
 과잉증 수면, 손발무감각, 보행부진  
 공급원 육류, 쌀, 배아, 콩류 등  
 SINCE 1934  
 하루 권장 섭취량 1.5 [mg]

**B7** 화학명 바이오틴 수용성  
 결핍증 피부질환, 탈모, 구토  
 과잉증 특별한 부작용 없음  
 공급원 대두, 브로콜리, 견과류 등  
 SINCE 1936  
 하루 충분 섭취량 30 [μg]

**B9** 화학명 폴산 수용성  
 결핍증 우울증, 악성빈혈, 조산, 위장장애 등  
 과잉증 비타민B12 결핍 초래  
 공급원 효모, 시금치, 콩, 오렌지 등  
 SINCE 1941  
 하루 권장 섭취량 400 [μgDFE]

**B12** 화학명 코발라민 수용성  
 결핍증 적혈구이상, 거대적아구성빈혈 등  
 과잉증 특별한 부작용 없음  
 공급원 표고버섯, 효모, 유제품 등  
 SINCE 1948  
 하루 권장 섭취량 2.4 [μg]

**C** 화학명 아스코르빈산 수용성  
 결핍증 괴혈병, 체중저하, 멜라닌색소침착 등  
 과잉증 산혈증, 비타민중독 등  
 공급원 딸, 토마토, 감자 등 과일과 채소  
 SINCE 1928  
 하루 권장 섭취량 100 [mg]



## 나도 시인입니다

당신이라는,  
이름에게

정계화 님

잊어야 살겠기에  
잊고 싶었나 보다  
잊지 않으면 살 수 없기에  
잊어버렸나 보다  
그래서 영영  
잊으려는 것일까

그건 아니길래  
자꾸만 눈물을 글썽이며  
입술로 울먹이며  
사슴 같은 눈망울로  
기억을 더듬으며  
헤매는 모습이었겠지

잊어서 살아남을 수만 있다면  
모두 잊어서라도  
그렇게라도  
내 곁에 오래오래 살아만 있어 주면  
나는 덜 괴로울 것 같다



## 직원 동정

## ♣ 축하합니다

원영권(총무과) 7월 19일 득남

이우림(간호부) 7월 15일부

한국화(간호부) 8월 15일부

## ♠ 환영합니다

손창신(진료부) 9월 01일부

이승희(재무실) 9월 01일부

강원규(재무실) 9월 01일부

## ♥ 수고하셨습니다

장동기(진료부) 8월 11일부

김경철(재무실) 8월 31일부

우성훈(재무실) 8월 31일부

김옥여(영양과) 8월 31일부

전봉수 장로님을 칭찬합니다.

매일 병실에 오셔서 '완치!' 하시면서 병실 분위기를 환하게 바꿔 주시며 활력의 에너지를 주시고 힘들 때 위로의 기도로 마음을 평안하게 해 주시는 장로님께 감사드립니다.

- 201호 이수자 -

제가 감기가 심해 아플 때 집에 오셔서 링거 놓아주시고 돌봐주시는 최경숙 간호사를 칭찬합니다. 정말 날개 없는 천사 같아요~

- 이영희 -

류태희 목사님을 칭찬합니다.

매일 재미있는 성경공부를 열정적으로 가르쳐 주셔서 감사합니다.

- 이사랑 -

칭찬합니다



## FIGHTING! 파이팅 릴레이

여호와와 나의 목자시니 내게 부족함이 없으리라고  
그가 나를 푸른 풀밭에 누이시며 실 만한 물가로 인도하시는데다

내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐지라도 해를 두려워하지 않을 것은  
주께서 나와 함께 하심이라

내 평생에 선하심과 인자하심이 반드시 나를 따르리니  
내가 여호와와 그의 집에 영원히 살리로다

- 시편 23편

위 성경구절이 저희 가족예배의 머릿 말씀이 된 건 지난 12월말 갑작스러운 아버지의 위암 선고 이후였습니다. 36년 공직생활 후 정년퇴임을 하시고 4개월 만에 하늘이 무너지는 이야기에 온 가족은 혼란스럽고 당황스러웠습니다. 모든 환우 분들이 일상처럼 겪는 일이겠지만, 2개월 동안 많은 검사와 진단의 결과를 기다리는 시간들, 그리고 수술 일정까지 무엇 하나도 무거운 마음을 가볍게 해 주는 소식이 없는 시간들이었습니다.

## 고주파온열치료실 이혁재

수술 전 날, 온 가족이 모여 드린 예배에서 아버님께서 선택하신 말씀은 너무도 유명한 시편 23장 말씀이었습니다. 하나님께서 함께 해주시고 지켜주신 우리 가족이니 아무 걱정 없이 수술에 들어가신다고 하셨습니다. 짧지만 긴 밤을 함께 하고는 수술실로 향한 아버님은 원래 수술시간보다 길게 수술을 하셨고, 대기실에 있던 저와 가족들은 한 마음으로 시편 23편을 되뇌며 기다림에 기다림을 더하였습니다.

계획된 시간보다 3시간이 넘는 긴 수술을 마친 아버님은 다행히 경과가 좋으셨고 저희 가족들은 감사한 마음으로 다시 시편의 말씀을 가지고 예배 드릴 수 있게 되었습니다. 그렇게 저 또한 환우 가족으로 일상을 살아가는 한 사람이 되어 목동 시절에도, 왕이 되었을 때에도 오직 하나님만을 믿고 의지하며 하나님의 뜻에 온전히 순종했던 다투의 마음으로 오늘 이 글을 씁니다.

그 어느 해보다 뜨거운 이 여름,  
그 누구보다 뜨거운 의지와 용기로 하루하루를 보내시는 환우 여러분 모두 항상 사랑으로 지키시고 위하시는 하나님의 은혜로 모든 힘든 일을 이겨내시는 여러분이 되시기를 가족 된 마음으로 기도합니다.

※ 화이팅릴레이는 에덴의 직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다. 다음 주자로 지목되신 분은 약무과 조진숙님입니다.

### 절 취 선

### [같은그림찾기 응모]

오른쪽의 그림과 같은 그림을  
4가지의 보기 중에서 하나를  
찾아서 응모해 주세요.



### 정답과 함께 호실, 이름을 남겨주세요

정답 : 호실 : 호

이름 :



♥ 같은 그림 찾기 정답, 칭찬의 글을 홍보실로 보내주시면 매일 각 1분씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 접수마감일은 9월 25일이고, 같은 그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성해 주시면 당첨확률이 높아집니다.

♥ **지난 호 당첨자, 축하합니다!** 틀린그림찾기 III호 정인애 칭찬합시다 201호 이수자

♥ ( )님을 칭찬합니다. (칭찬사연을 자세히 남겨주세요)

---



---



---





## 편집후기

### 기다림

사람들은 기다림에 설렘과 지루함, 초조함 등의 반응을 보입니다. 사랑하는 사람을 기다림은 설레고, 중요한 결과를 기다림에는 초조해 하며 재미없는 강의가 끝나길 지루하게 기다립니다.

오늘 우리는 무엇이든 기다립니다. 이왕이면 설레는 기다림이면 좋겠습니다. 또한 우리는 누군가를 설레게 하는 그런 사람이면 좋겠습니다.

누군가를 설레게 하는 사람, 바로 당신입니다.

- 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

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 ▼

