

2016年
10月

통합 10-56호

에덴 뉴스



03 에덴의 소식

에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 따뜻한 하루

달콤하고 따스한
사람 사는 이야기

05 치유스토리

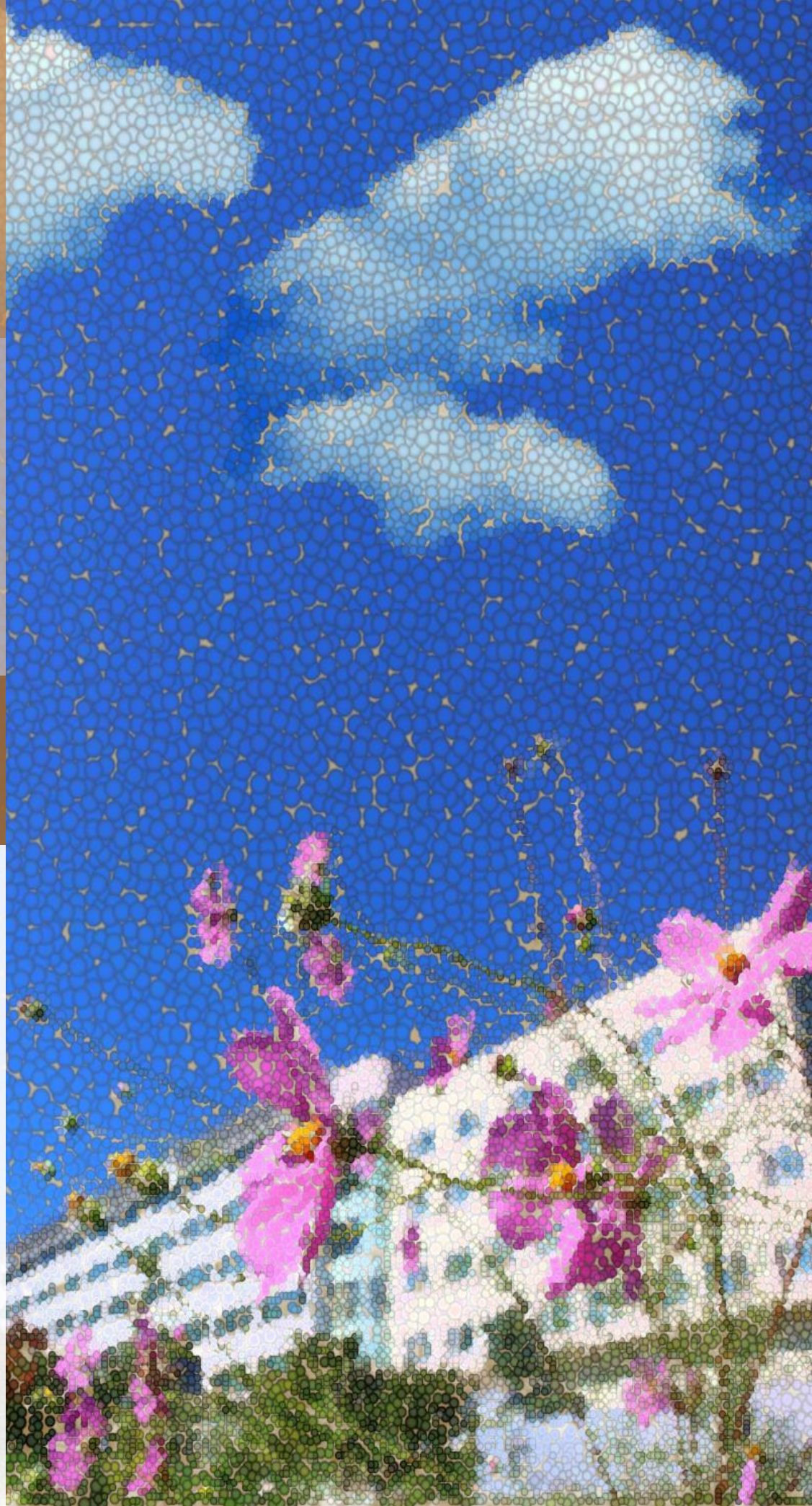
암을 이겨낸 사람들의
생생한 투병이야기

06 채식요리

계절을 대표하는 채소와
에덴 채식요리 소개

07 에덴마당

화이팅 릴레이 / 나도 시인
웃어보아요 / 칭찬합니다



FOCUS 이달의 포커스



2016 해외의료봉사 - 케냐 류지선 기념학교 준공식



에덴요양병원(병원장 김남혁)과 에덴병원교회(담임목사 류태희)는 지난 8월21일부터 9월1일까지 케냐의료선교봉사를 기획 진행하였다. 김현철 목사를 대장으로 18명의 대원들로 구성된 봉사단은 오전에는 김순정 사모를 중심으로 개최한 어린이 전도회에 많은 300여명의 어린이들이 참석하기도 했으며, 류태희 목사를 강사로 진행된 장년전도회는 13명의 영혼이 침례를 받았다.

류지선기념학교는 류태희목사의 딸 류지선양이 아프리카선교를 꿈꾸던 중 불의의 사고로 숨져 그의 꿈을 이루기 위해 류태희목사 부부의 헌신이 씨앗이 되어 세워진 학교로 지선양과 같은 꿈을 가진 60여 명의 학생이 재학중이다.

또한 나호림 진료부장을 중심으로 오전과 오후 두 차례 무료진료서비스도 실시하여 630명의 환자를 진료하였다. 25일에는 케냐의 주지사를 비롯해 1500여명의 내빈과 주민들이 참석한 가운데 류지선 기념학교 개교식이 있었다.



NEWS 에덴의 소식



감염관리의 날, 감염관리 퀴즈대회

9월 7일, 에덴요양병원은 의료기관 평가인증에 대비하여 감염관리의 날 행사를 진행하면서 직원들의 관심을 증진시키기 위해 감염관리 퀴즈대회를 개최하였다.

이 날 퀴즈대회에서 간호부 이현주(1등), 물리치료실 박지규(2등), 물리치료실 윤정섭(3등), 간호부 조성은(4등), 원무과 박은영(5등) 직원이 입상하여 상금을 부상으로 받았다.

의료기관 평가인증 현장조사 개선사항 수행

지난 9월 5일부터 9일까지 인증 2주기 중간 현장조사와 관련 준비미흡이나 인증요구사항에 대한 해석 차이 등으로 인한 인증개선사항에 대해 점검하고 보완하는 수정, 개선활동을 진행하여 의료기관 평가인증원의 요구를 충족하였다.

병원 후면도로 콘크리트 공사

에덴요양병원의 숙원사업 중에 하나인 병원 후면도로 포장공사가 남양주시의 지원으로 공사를 진행, 개통하였다. 그동안 비포장도로를 포장하기 위해 병원 임원들은 수동면장, 시의원, 남양주시장 등과 사전 협의를 통해 만족할 만한 결과를 이끌어냈다.



제 2회 에덴요양병원 QI경진대회

9월 28일, 에덴요양병원 3층 강당에서 제 2회 QI경진대회를 개최하였다. 환자 안전과 의료서비스의 질 향상을 위한 각 부서의 활동을 발표한 이날 대회에는 5개 부서가 참가하였고, 2층 간호부(최우수상), 진료지원부(우수상), 재무실(장려상)이 입상하여 상금을 부상으로 받았다.

직원 동정

♥ 수고하셨습니다

정희수(전산실) 9월 30일 부
백미라(간호부) 9월 30일 부

♣ 환영합니다

이소라(원무과) 10월 1일 부
최슬기(비서실) 10월 1일 부

♠ 부서이동

김현호(약무과 → 전산실) 10월 1일 부
김순영(비서실 → 약무과) 10월 1일 부



ON DAY 따뜻한하루

너무 힘들게 살지 마십시오

사람을 고귀하게 만드는 것은 고난이 아니라, 다시 일어서는 것이다.

- 크리스티안 바너드 -



아무리 힘들어도 오늘은 갑니다
아무리 힘들어도 또 내일은 옵니다
너무 힘들게 살지 마십시오
밤이 지나면 새벽이 오듯 모든 것이 변해갑니다
오늘도 지구촌 어느 곳에는 지진이 일어나고
재난으로 많은 사람이 죽었습니다
단 하루도 예측하지 못하는 것이 우리들의 삶입니다

너무 힘들게 살지 마십시오
너무 근심하지 마십시오
늘 슬픈 날도 없습니다
늘 기쁜 날도 없습니다
하늘도 흐리다가 맑고 맑다가도 바람이 불니다
때로는 길이 보이다가도 없고
없다가도 다시 열리는 것이 인생입니다

당장은 어렵다고 너무 절망하지 마십시오
지나고 나면 고통스럽고 힘든 날들이
더 아름답게 보입니다

한 번쯤 주위를 돌아보십시오
나와 다른 사람들이 어떻게 살고 있는가를
겉만 보지 말고 그들을 나처럼 바라보십시오
행복한 조건인데도 불구하고 불행한 사람들과
불행한 조건인데도 행복한 사람들이 많습니다
어떤 사람들이 행복한지
무엇 때문에 행복한지 바라보십시오
아무리 힘들어도
그대가 살아만 있다면 그것은 희망입니다
그대가 살아만 있다면 그것은 꿈입니다

오지 않는 봄은 없습니다
때로는 그대 슬픔이
얼마나 사치스러운 일인가를 생각해 보십시오
가난해도 병든 자보다 낫고
죽어가는 자보다 병든 자가 낫습니다.

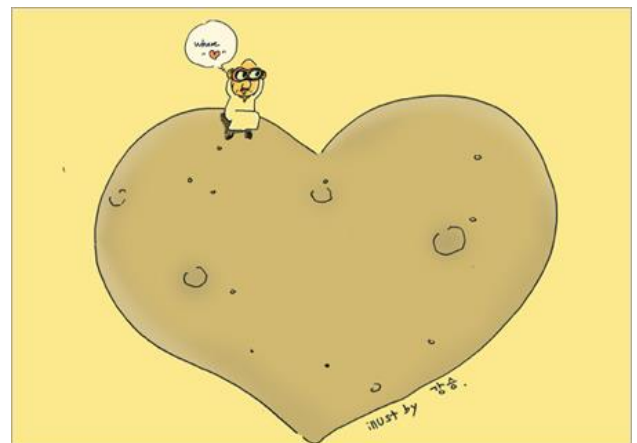
행복은 무엇을 많이 가진 것이 아니라
어떻게 사느냐에 달려 있습니다
그대는 가진 것이 너무 많습니다
그대가 걷지 못해도 그대가 병들어
살아 있는 한 '축복'입니다

그대의 가슴을 뚫게 하십시오
살아 있을 때 날개를 잃어 보는 것은 축복입니다
살아 있을 때 건강을 잃어 보는 것도 축복입니다
어려움이 지나고 나면 그대는 은혜를 압니다
걷지 못해도 뛸 것이고 뛰지 못해도 날 것입니다

오늘 사는 것이 어렵다고 한탄하지 마십시오
사랑이 없다고 말하지 마십시오
사랑하는 것만으로 이미 받았습시다

그대 주위에
누군가를 사랑할 대상이 있다는 것은
그 자체로도 행복합니다

- 이육환 -



출처 : 따뜻한 하루 / www.onday.or.kr

STORY 투병이야기

수술하지 않고 유방암 이겨내고 있는 임경란 씨의 명랑도전기

“암은 저를 살리려고 찾아온 수호천사라고 생각합니다.”

2009년 7월, 왼쪽 가슴에...

일 년에 한 번씩 실시하는 회사 건강검진에서 임경란 씨는 왼쪽 가슴에 미세석회가 보인다는 말을 들었다. 형태가 불규칙하다면서 조직검사를 해야 한다고 했고, ‘설마?’ 했던 일은 ‘역시!’였다. 유방암이라고 했다. 그나마 다행인 것은 상피내암 0기여서 간단한 수술로 감쪽같이 없앨 수 있다는 거였다. 그래서 별 걱정 안 했다.

그로부터 2달 뒤 2009년 9월에 수술을 했고 방사선 치료도 했다. 회사 다니면서 병가 내고 수술을 했고, 방사선 치료는 점심시간을 이용했다.

“그것으로 끝인 줄 알았어요. 0기라서 떼어내면 끝인 줄 알았어요. 이제 암은 다 나았다고 생각했죠.”

수술 후 다시금 예전의 생활로 복귀했고, 회사도 열심히 다녔다. 그렇게 한 해, 두 해가 흐르면서 암은 점점 잊혀져 갔다. 하지만 5년째 되던 해에 임경란 씨는 비로소 알았다.

암이 숨긴 발톱을!

2014년 8월, 오른쪽 가슴에...

이번에도 회사 건강검진에서였다. 오른쪽 가슴에 0.5cm의 종양이 보이니 조직검사를 해야 한다고 했다. 상피내암이라고, 암세포의 싹은 아직 안 튼 상태라고, 아직 전이가 안 된 상태라서 수술부터 당장 해야 한다고 했다.

“의사는 이렇게 빨리 발견 된 것이 천운이라며 수술부터 하라고 했지만, 수술이 답이 아닐지도 모른다는 생각이 자꾸만 들었어요”

왼쪽 가슴에 암이 생겼을 때 수술만 하면 되는 줄 알았지만 오른쪽 가슴에도 생긴 걸 봐서 지금 수술해도 언젠가는 또 다른 부위에 얼마든지 생길 수 있을 것 같았다. ‘도대체 뭐가 문제일까?’ 알고 싶었다. 그래서였다. 암에 관련된 서적을 닦치는 대로 읽기 시작했다. 그러면서 알게 된 사실은 지금의 임경란 씨를 있게 한 자양분이 되었다.

“암에 대해 공부하면서 두 가지 큰 깨달음을 얻었어요. 첫째, 암은 수술만 해서 나올 병이 절대 아니라는 것, 둘째, 암을 만든 생활을 버리지 않는 한 암은 언제든지 다시 찾아올 거라는 것.”

수술 대신 실천한 것

암을 만든 예전의 생활을 하나 둘 바꾸기로 한 임경란 씨가 가장 먼저 한 것은 먹거리부터 바꾸는 일이었다. 완전채식을 시작하고 하루 3잔씩 녹즙을 챙겨 마셨다. 고기는 물론 멸치, 계란도 일체 끊었다. 이들 식품이 피를 탁하게 하고, 피가 탁해지면 우리 몸은 산성으로 기울면서 암 조직이 크게 퍼진다는 걸 알았기 때문이었다.



그런 생활을 3개월 정도 했을 때 궁금해졌다. ‘혹시 암세포는 어떻게 되었을까?’ 혹시 암이 없어졌을지도 모른다는 기대를 안고 동네병원에 가서 초음파를 찍어 보았다.

그런데! 0.5cm 였던 암세포가 1.5cm로 커져 있었다. 담당 의사는 빨리 큰 병원으로 가라고 했다. 마음이 흔들렸다. 결국 서울대병원에 가서 조직검사를 했다. 확실히 유방암이니 더 지체할 시간이 없다며 곧바로 수술일정도 잡아주었다.

“그래도 어떻게든 수술만은 피하고 싶어 ‘수술 안 하면 안 되냐?’고 담당교수에게 물었더니 ‘천국에 가려면 안 해도 된다.’고 하더군요.”

용기일까? 만용일까?

0.5cm(2014.08) → 1.5cm(2014.11) → 2.9cm(2015. 04)
암세포가 날로 커져 가는 상황에서 왜 수술을 하지 않느냐는 질문에 임경란 씨는 “제 몸 안에는 100명의 의사가 있다는 히포크라테스의 말을 믿었기 때문”이라고 말한다.

“내 몸의 자연치유력이 제대로 작동하면 모든 치료가 얼마든지 가능하다고 믿었습니다. 그리고 암이 커졌다 해도 컨디션이 아주 좋았어요. 제 몸이 힘이 들지 않았죠. 매일매일 잘 자고, 잘 먹고, 화장실 잘 가고, 전혀 불편한 증상이 없었으니까요.”

자연치유력만 회복하면 암도 없어질 수 있다고 확신했다. 수술, 방사선, 항암을 하면서 암과의 전쟁을 시작하면 암도 없애지만 그녀 또한 다친다는 것을 너무도 잘 알고 있었다. 이 같은 그녀의 신념이 통한 걸까? 2015년 8월, 임경란 씨는 변곡점을 맞게 된다. 암세포의 크기가 2.3cm로 줄어들어 있었다.

2016년 8월, 현재는...

여전히 자신의 몸 안에 있는 의사를 깨우기 위한 노력을 계속하고 있다. 2015년 8월부터 줄어들기 시작한 암세포는 지금 2cm로 줄어들었다고 한다. 이제 임경란 씨는 암세포 크기에 연연하지 않는다. 감기 한 번 걸리지 않을 만큼 건강해진 지금의 몸 상태를 알기 때문이다. 암 진단을 받기 전보다 훨씬 더 건강해진 지금의 몸은 암이 준 선물과도 같다고 말하는 임경란 씨! 그래서 그녀에게 암은 고마운 존재다. 암은 그녀를 살리려고 찾아온 수호천사라고 생각한다. 암에 걸림으로써 더더욱 감사한 삶을 살게 됐기 때문이다.



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

은행 열매

은행나무는 암수딴그루로서 10월에 암그루에 달린 열매가 황색으로 익는다. 열매 바깥쪽의 외과피(外果皮)는 다육성으로 악취가 난다. 외과피의 안쪽에 2개의 모서리가 있는 흰색의 단단한 중과피를 가진 달걀 모양 원형의 종자가 있다. 이것을 은행 또는 백자(白子)라 한다. 중과피 안쪽에 갈색피막의 내종피가 있고 이 속에 청록색의 배젖이 있는데 인(仁)이라고 한다.

이 배젖의 성분은 탄수화물 34.5%, 단백질 4.7%, 지방 1.7% 외에 카로틴, 비타민 C 등을 함유하고 있다. 그 밖에 청산배당체(靑酸配糖體)를 함유하고 있으므로 은행을 많이 먹으면 중독을 일으키는 수가 있다. 은행을 볶아서 그냥 먹거나 술안주로 하고 신선로 등 여러 음식에 곁감으로 이용한다. 한방에서는 백과(白果)라 하여 진해·거담 등의 효능이 있어 해수·천식·유정(遺精)·소변의 백탁(白濁)·잦은 소변 등에 처방하며 자양제(滋養劑)로도 복용한다.



은행이 들어간 에덴의 항암채식요리



영양찰밥 정식

레시피 보러가기

QR코드를 스캔하세요



은행의 효능

고혈압, 동맥경화 예방 은행에 들어 있는 장코 플라본은 혈관에 쌓이는 혈전을 없애 주고 혈액 순환을 개선시켜 혈액의 노화를 막아주어 고혈압이나 동맥경화 예방에 좋습니다.

신경보호 은행에 있는 레시틴이라는 성분으로 인해 신경세포막을 보호하여 뇌의 건강에 도움이 되고 치매예방에도 좋습니다.

호흡기질환 개선 은행에는 펙틴, 전분, 단백질, 간질, 히스티딘 등이 함유되어 있어 꾸준히 섭취하면 폐기능을 향상시켜 주어 기침을 멎게 해주고 천식을 완화시켜 줍니다.

피부미용에 탁월 은행에 포함된 단백질 분해효소로 인해 아토피 증상을 완화시키고 피부를 촉촉하게 하는 효과가 있습니다.

체중조절에 도움 은행은 100g당 183kcal로 적정량을 드시면 다이어트에 도움이 됩니다.

FIGHTING! 파이팅 릴레이 약무과장 조진숙

들판에 우람하게 서 있는 나무가 보란 듯 무성할 때면, 온갖 새들이 그 품 속으로 날아 들고, 지나는 사람들도 나무의 자태를 우러르며 너그러운 그늘을 찾아왔지요. 비가 내리고 바람이 불고 눈 오는 날이면, 나무는 어쩔 수 없는 추억을 뒤로 하고 잠시 흔들림의 아픔을 혼자 참아내지요. 재생의 봄날 아름다운 거목으로 거듭남을 꿈꾸며, 손을 들어 하늘 향해 기도하지요.

※ 화이팅릴레이는 에덴의 직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다. 11월호 주자로 지목되신 분은 영양과 박경진님입니다.

SMILE^^ 웃어요~ 웃어봐요~~

<미술시간>

선생님이 목장 풍경을 그려보란 얘기에 다들 열심히 그림을 그렸다. 그런데 사오정은 한참을 백지 상태로 있더니 다 그렸다고 백지를 제출하였다.

깜짝 놀란 선생님이 사오정에게 물었다.



선생님 : 넌 어떤 그림을 그린거니?
 사오정 : 풀을 뜯어 먹는 젖소의 그림이요.
 선생님 : 풀이 어딴니?
 사오정 : 젖소가 다 먹었어요~
 선생님 : 그럼 젖소는?
 사오정 : 선생님두 참... 젖소가 풀을 다 먹었는데 계속 여기 있겠어요??

칭찬합시다

이명숙(105호)	식당의 모든 분을 칭찬합니다. 새벽부터 식사 준비 하시느라 고생이 많으십니다. 맛있게 먹고 빨리 회복하겠습니다!
정혜순(간호부)	504호 간병인 김정자님을 칭찬합니다. 말으신 환우분을 정말 귀족같이 잘 챙겨주시는 모습이 보기 좋습니다.
장준혁, 장후혁 (오치은 간호사 아들)	오치은님을 칭찬합니다. 항상 간호사 일도 잘 하시고, 저희에게 잘 해주세요~

TREND 최신 의학 트렌드 [통합의학]

9월 29일부터 10월 31일까지 전남 장흥에서 국제 통합의학 박람회가 개최되고 있습니다. 통합의학이란 보완 또는 대체의학이라 불리는 효과와 안전성이 증명된 치료법만을 선택하여 현대 의학적 치료와 병행, 접목함으로써 치료의 효과를 극대화하고, 부작용은 최소화하려는 의학을 말합니다. 이미 미국과 유럽에서는 좋은 호응을 얻고 있으며 국내에서도 점차 관심이 높아지고 있습니다. 적은 비용으로 높은 치료효과를 낼 수 있고, 생활습관개선을 통해 재발방지 효과도 기대할 수 있습니다. 에덴에서 2001년 개원부터 지금까지 시행하는 천연치료도 바로 여기에 속하는 것입니다. 통합의학을 통해 많은 분들이 질병에서 해방되어 새 삶을 살게 되기를 희망해 봅니다.

나도 시인입니다

창문에 서서

정계화 님

비가 옵니다
소락 소락

104호 병실 창문에 방울 튀기며
그리움은 눈물 되어
창에 번지고

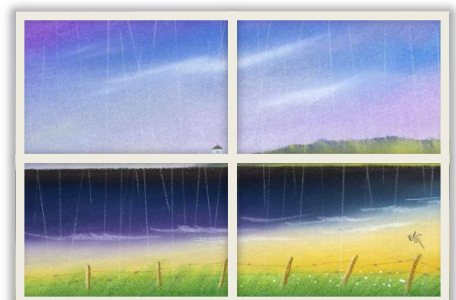
흐르는 시간

무심히 가지만 하는데
애달파 한들
가두어 둘 수 없는 연민

흐르는 빗방울 속에도
다가오는 당신 모습
두 손으로 만져 보면서

가엾기 만한

그 이름 불러봅니다



편집후기

들으면...

어릴 적 옆에 있는 누나에게 말을 건네었는데 대답이 없어 싸운 적이 있습니다. 누나는 제가 하는 말을 못 들었다고 하고 저는 옆에서 말했는데 못 들었다는 것이 말이 되느냐며 따지다가 말다툼이 생긴 겁니다.

우리는 지금도 무수한 소리가 들리는데도 못 들을 때가 많습니다. 귀 기울여 보면 잘 들리는데도 말입니다. 지금 내 곁에 들리는 달콤한 소리보다 더 나은 방법의 소리를, 잠시 편안한 속삭임보다 더 귀한 마음의 소리를 들어보세요. 지금 들리시나요? 회복의 소리, 치유의 소리...

- 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

[같은그림찾기 응모]

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



A.



B.



C.



D.



정답과 함께 호실, 이름을 남겨주세요

정답 : 호실 : 호
이름 :

- ♥ 같은 그림 찾기 정답, 칭찬의 글을 홍보실로 보내주시면 매일 각 1분씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.
- ♥ 접수마감일은 10월 25일이고, 같은 그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성해 주시면 당첨확률이 높아집니다.
- ♥ 지난 호 당첨자, 축하합니다! 틀린그림찾기 103호 장준혁, 장우혁 칭찬합시다 105호 이명숙
- ♥ ()님을 칭찬합니다. (칭찬사연을 자세히 남겨주세요)