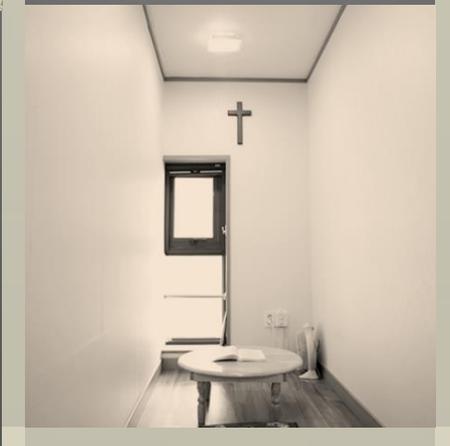


에덴 뉴스



02 편집장 특집
 에덴뉴스 편집장의
 특집 기사를 전합니다.

03 에덴의 소식
 에덴요양병원의
 소식을 알립니다.

04 사랑의 편지
 환우가, 환우에게 남긴
 사랑 가득한 편지 한통

07 에덴 마당
 화이팅릴레이/나도 시인
 옷어보아요/칭찬합니다



SPECIAL 편집장 특집

성공한 인생

- 10대 성공한 아버지를 뒀으면 성공
- 20대 학벌이 좋으면 성공
- 30대 좋은 직장에 다니면 성공
- 40대 2차 쓸 수 있으면 성공
- 50대 공부 잘 하는 자녀 있으면 성공
- 60대 아직 돈 벌고 있으면 성공
- 70대 건강하면 성공
- 80대 본체가 밥 차려 주면 성공
- 90대 전화 오는 사람 있으면 성공
- 100세 아침에 눈 뜨면 성공

많은 사람들이 성공을 눈에 보이는 것에 초점을 맞춥니다. 그러나 성공은 행복과 직결되어 있다고 생각합니다.

오래 전 신문에서 읽은 사실이 아직도 기억이 납니다. “사과나무에 100개의 사과가 열렸어도 만족하지 못하면 부족하고 단 하나의 사과가 열렸어도 만족하면 부족하지 않다.”

성공에 대한 기준은 만족의 정도에 따라 달라질 수 있다는 것이 저의 생각입니다.

지금 무엇인가를 성취한 결과의 크고 작음에 상관없이 만족하고 행복한 마음을 소유하고 있다면 그 사람은 지금 성공한 사람입니다. 다른 사람이 성공이라고 생각할 수도 있습니다. 그러나 지금 내게 행복을 주는 일이라면 성공한 인생을 사는 삶입니다.

지금 내 자신을 향해 질문해 봅시다.

“나는 성공한 사람인가?”

사람이 가장 하고 싶은 일을 직업으로 가지고 있으면 행복한 사람이라고 합니다.

한번은 에덴을 방문하신 CEO 한 분을 안내하다가 이렇게 말씀드린 적이 있습니다. “저는 대한민국에서 최고 좋은 직장에 근무합니다.” 그분이 나중에 병원장님을 만나서 제게 들은 말을 이야기하시며 이렇게 말씀하시는 것을 들었습니다. “저는 참 부럽습니다. 저도 제 회사 직원들로부터 대한민국에서 최고 좋은 직장에 근무한다는 말을 듣고 싶어 졌습니다.”

저는 성공한 사람입니다. 제가 즐기는 일을 하고 있고 그 일에 만족하기 때문입니다.

어떤 환우분이 이런 말씀을 하셨습니다. “내가 이렇게 호강해도 되는지 모르겠습니다. 해 주는 밥 먹고 제공된 프로그램 참여하고 잘 정비된 산책로를 걸으며 한 번도 본적이 없는 꽃을 바라보다가 눈물이 났습니다. 오랜만에 이렇게 여유를 누리며 생활하는 것이 너무 너무 감사할 뿐입니다.”

오늘 투병생활을 하며 지금 살아있음에 감사하고 행복해 한다면 여러분은 성공한 사람입니다.

에머슨은 성공에 대해 이렇게 표현했습니다. “성공이란 자주 그리고 많이 웃는 것. 현명한 이에게서 사랑을 받는 것. 아름다움을 식별할 줄 알고 다른 사람에게서 최선의 것을 발견하는 것. 건강한 아이를 낳든, 한 땀의 정원을 가꾸든, 사회 환경을 개선하던 자기가 태어나기 전보다 세상을 조금이라도 살기 좋은 곳으로 만들어 놓고 떠나는 것. 자신이 한때 이곳에 살았음으로 해서 단 한 사람의 인생이라도 행복해 지는 것. 이것이 진정한 성공이다.” 라고 했습니다.

위대한 종교저술가로 평가 받는 엘렌지화잇은 “그대의 성공은 그대 자신의 마음을 지키는데 달려 있다. 성공은 인생에 기회들을 가장 적절하게 이용하는 데 달려 있다.”라고 말합니다.

또한 신앙인으로서의 성공을 이렇게 표현합니다. “각자의 성공은 거룩하신 주님과 개인적으로 어떤 관계를 가지고 있느냐에 달려 있다.”

오늘 나의 삶에서 또 하나의 행복한 성공이 경험되어 진다는 것은 결코 평범한 일이 아닙니다. 오늘 성공의 주인공은 바로 “나”입니다.



NEWS 에덴의 소식

겨울대비 영농 보온작업



11월 2일, 농장지원 노작을 실시하였는데 근래 들어 가장 많은 직원이 참가했다. 이번 작업은 겨울을 대비한 농작물 보온처리를 위해 비닐하우스 내에 비닐 및 보온재 덮기를 실시하였고 일부 인원은 무청을 널어 정리하는 작업을 하였다.

두두원 발효(주) 협력체결



11월 8일, 에덴요양병원(병원장 김남혁)과 (주)두두원발효(회장 윤기천)가 업무협력 협약식을 갖고 결연협약서를 교환했다. 두두원발효는 콩 발효 복합유산균 생산물질로 완전 영양식품으로 불리는 콩으로 만든 두유를 12가지 유산균(김치 유산균 8종, 우유 유산균 4종)으로 발효시켜 만든 쓰이프로(soy-pro)라는 식품을 개발한 회사다. 12월 5일부터 두두원발효는 에덴요양병원 암환우 25명을 대상으로 쓰이프로 제품을 제공하여 임상시험을 실시하게 되며 3개월 동안 복용환우의 신체 변화와 건강향상의 결과를 검사를 통해 확인하게 된다.

직원동정

♣ 수고하셨습니다
이상선(영양과) 10월 31일 부

국회의원 방문



남양주 갑 지역구 국회의원인 더불어민주당 조웅천 의원이 11월 20일 에덴요양병원을 방문했다. 조 의원은 병원홍보영상을 통해 위장암을 극복한 유종상님의 회복사례를 보고 놀라움을 표현했다. 또한 병원을 방문하여 대단히 좋은 인상을 받았으며 향후 병원 발전에 도움이 되었으면 좋겠다고 말했다.

2016 에버그린센터, 에덴병원교회 가을소풍



에버그린센터와 에덴병원교회(어르신 30명, 인솔자 5명)는 지난 10월 27일 화창한 날, 춘천으로 가을소풍을 다녀왔습니다. 가을 하늘을 배경으로 소양강댐을 보고 댐을 건축하던 당시 이야기도 들었습니다. 4인 1조로 레일바이크를 타며 멋진 풍경과 따스한 햇살 속에 시원한 바람을 느끼며 좋은 시간을 만끽했습니다.

LOVE LETTER 사랑의 편지

사랑하는 부모님께

얼마 전까지만 해도 푹푹 찢던 날씨가 어느덧 차디찬 겨울이 되어버렸네요.

어머니, 아버지

제가 부모님의 딸로 태어나서 30년이 넘는 시간 동안 뭐 그리 바쁘다고 한 번도 어머니, 아버지께 감사의 편지를 써 본 기억이 없는 것 같네요. 그 저 어머니, 아버지의 자식이라고 이것 저것 챙겨주시고 지켜주시 기억밖에 없는 것 같아요. 지금껏 어머니, 아버지의 딸로 태어나서 불행했던 기억이 없었던 것을 보면 어머니, 아버지께서는 저희를 위해 늘 많은 희생을 하셨던 것 같습니다.

그럼에도 불구하고 저는 너무나 많이 부족한 딸이었네요.

그런 어머니, 아버지의 마음을 헤아리지도 못하고 제 마음대로 모든 것을 결정하고, 결정한 것이 잘못되면 원망은 부모님께 돌리고.....

사실 마음은 그런 게 아니었는데 왜 제 입에서는 부모님의 마음을 속상하게 하는 말들을 그리 많이 했는지.....

제가 어머니, 아버지의 마음에 부족할 때마다 어머니께서는 이렇게 말씀하셨죠.

"너도 자식 낳아 길러봐라. 그러면 부모 마음 알거다"라고.

정말 제가 결혼을 하고 자식을 낳아 기르면서 부모님께서는 어떻게 이런 힘든 시간들을 견뎌내셨을까... 많이 생각하게 되었습니다.

저는 어머니께서 저에게 하신 것보다 자식에게 더 잘 할 수 있을 거라고 자신했었는데 저는 아이들과 부딪힐 때마다 지혜롭지 못한 엄마의 모습을 많이 보였던 것 같아요.

어머니께서는 제가 뭔가를 먹고 싶다고 하면 당장 해 줄 수 없는 것도 부드러운 음성으로

"우리 딸 당연히 엄마가 그거 해 주어야지"라고 다독거리 주셨는데 저는 저희 아이들에게

"그건 건강에 별로 좋지 않으니 나중에 다른 것 해 줄게"하며 실망을 먼저 안겨주는

부끄러운 엄마였네요.

건강에 신경 쓰는 것도 좋지만 때로는 아이들의 요구에 부드럽게 응해 주는 따뜻한 마음이

아이들에게 더 필요한 게 아닌가 생각해 봅니다.

부모님의 지혜를 따라가기엔 너무나 부족한 딸입니다.

자식이 아플 때 부모님의 마음은 더 많이 찢어지고 아프다는 것을 자식을 낳아 기르면서

깨닫게 되었습니다. 아직도 부족하지만 한 이 딸을 어머니, 아버지께서는 저의 모든 상처를

어루만져 주시고 제가 다시 일어설 수 있도록 지켜봐 주시며 얼마나 많은 눈물을 흘리셨는지...

어떻게 제가 그런 어머니, 아버지의 은혜에 다 보답해 드릴 수 있을지 잘 모르겠네요.

하지만 어머니, 아버지의 사랑을 많이 깨닫게 된 지금, 부모님을 실망시켜 드리지 않도록

더 많이 노력할게요. 그리고 행복한 딸이 되도록 노력하겠습니다.

앞으로는 어머니, 아버지께 보호받는 딸이 아니라 제가 어머니, 아버지를 보살펴 드릴 수

있는 강한 딸이 되어 볼게요. 지켜봐 주세요.

사랑합니다. 하늘만큼 땅만큼~

부모님을 사랑하는 딸 OO드림



ON DAY 따뜻한 하루



돌을 바로 놓는 마음

실천은 생각에서 나오는 것이 아니라 책임질 준비를 하는 데서 나온다.
- 디트리히 본회퍼 -

어느 선생님이 시골 분교에서 교편생활을 했을 때의 일입니다.
학교에 출퇴근을 하려면 시냇물을 건너야 했는데
시냇물은 돌을 고정해 놓은 징검다리를 건너가야 하는 곳이었습니다.

그런데 어느 날 퇴근을 하기 위해 그 징검다리를 건너고 있는데, 돌 하나가 잘못 놓여 있구나 봅니다.
선생님은 그 돌을 밟고 물에 빠져 버린 것입니다.

마침 서울에서 내려오신 어머니가 집에 들어온 아들에게 물어보셨습니다.
"얘야 어쩌다 그렇게 물에 빠져버린 거야?"
"네 어머니, 제가 징검다리를 디디고 시냇물을 건너다가 잘못 놓인 돌을 밟는 바람에 물에 빠져 버렸습니다."

그러자 어머니가 되물었습니다.
"그래, 그러면 네가 밟았던 잘못 놓인 돌은 바로 놓고 왔겠지?"

아들은 머리를 긁적이며,
"얼른 집에 와서 옷을 갈아입어야 한다는 생각만 했지, 그 돌을 바로 놓아야 한다는 생각은 미처 못 했습니다."

그러자 어머니는 아들을 나무라며 말씀하셨습니다.
"다른 학생들이 시냇물에 빠질 수도 있는데 어떻게 그냥 올 수 있는 거냐.
당장 잘못 놓인 돌을 바로 놓고 오너라. 그리고 나서 옷을 갈아입도록 해라."

처음에는 어머니의 말씀이 야속하게 들렸지만,
백 번 생각해도 맞는 말씀이므로 돌을 바로 놓고 돌아왔습니다.

그 후 아들은 어머니의 말씀을 늘 가슴에 새기며 무슨 일을 하든지 돌을 바로 놓는 마음으로 매사에 임했습니다.



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

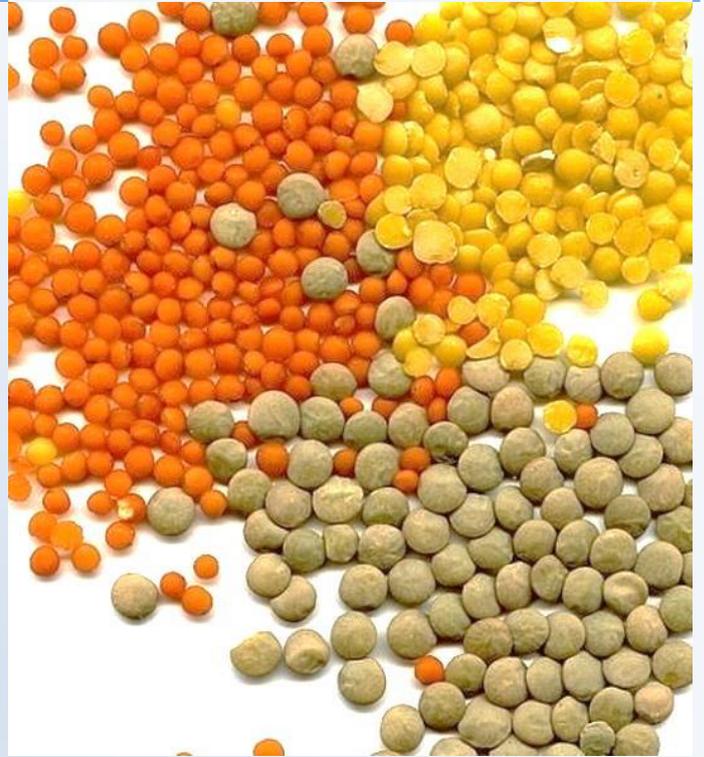
렌틸콩(Lentils)

렌틸콩(lentils)은 납작하고 긴 꼬투리 안에 볼록렌즈 모양의 씨앗이 2개씩 들어있는 일년생 콩과 식물이다.

'렌즈(lens)'의 어원이 된 콩이라 하여 '렌즈콩'이라고도 불린다. 이는 양면이 볼록한 렌틸콩 모양을 본떠 세공한 유리를, 렌틸콩에서 비롯되었다는 의미의 '렌즈'로 지칭한 데서 기인한 것이다. 렌틸콩의 주산지인 인도에서는 '달(dal)'이라는 이름으로 잘 알려져 있다.

고대 그리스와 이집트 문명 때부터 주요한 식량으로 재배되었으며, 건조하고 척박한 토양에서도 재배가 용이하고, 서늘한 곳에서는 1년 정도 실온 보관이 가능할 만큼 수확 및 보관이 편리하다는 장점이 있다. 주요 산지는 인도, 파키스탄, 이집트, 지중해 연안의 남부 유럽에서 스페인, 모로코 등 대서양 해안까지 널리 분포되어 있다.

렌틸콩은 그 색상에 따라 붉은색, 노란색, 초록색, 갈색, 회색, 검은색 등으로 구분되며, 종종 반점이 나타나는 경우도 있다. 대부분은 단맛이 없는 고소한 맛이 특징인 반면, 품종을 개량해 재배되는 종자들 중 대표적으로 프랑스의 '퓌 렌틸콩(puy lentil)'은 단맛이 두드러지기도 한다.



일반적으로 수프나 카레를 만들 때 사용되는 식재료이며, 인도에서는 밥과 함께 주식으로 매일 섭취하고, 프랑스, 독일, 이탈리아, 네덜란드 등 유럽에서는 스투나 샐러드, 볶음요리 등으로도 활용된다.

한편 미국의 건강전문지 <헬스(Health)>가 세계 5대 건강식품으로 한국의 김치, 일본의 낫토, 그리스의 요거트, 스페인의 올리브오일, 인도의 렌틸콩을 선정하기도 했다.

렌틸콩으로 만든
에덴의 항암채식요리

렌틸콩탕

레시피 보러가기

QR코드를 스캔하세요



렌틸콩의 효능

항암 및 항산화작용 렌틸콩에는 단백질, 식이섬유, 칼륨, 엽산, 철분, 비타민B 등 다양한 영양소들이 풍부하게 함유되어 있어 항산화기능이 뛰어나다. 특히 단백질과 섬유질의 함량이 높아 면역력 증강, 노화방지, 항암작용 등의 효능이 있다.

심혈관계 질환 예방 렌틸콩은 콜레스테롤 수치를 낮추어 심혈관계 질환을 예방하는 효능이 있다.

다이어트 효과 렌틸콩은 고단백 저칼로리 식품이자 바나나의 10배나 되는 식이섬유로 변비나 소화불량을 해소하고 다이어트에 효과적이다.

빈혈에 효과 렌틸콩에는 다량의 철분과 엽산을 함유하고 있어 빈혈에 효과적이다.

FIGHTING! 파이팅 릴레이

에버그린센터장 이경훈

정신의학계에서는 '스트레스의 대가' 하면 한스 셀리(hans seyle)라는 내분비학자를 듭니다. 이 분은 1958년도에 스트레스를 통해서 노벨 의학상을 받았습니니다.

하버드 대학에서 박사님의 강연이 끝나고 한 학생이 질문을 했습니다.

“선생님, 우리가 스트레스 홍수 시대를 살아야 하는데 스트레스를 해소할 수 있는 비결을 딱 한 가지만 이야기해 주십시오.”

그러자 이 분이 딱 한 마디를 말했습니다.

“Appreciation!(감사)”

종교인의 장수의 이유 중에 하나가 범사에 감사하는 마음입니다. 작은 일이나 하찮은 일에도 하나님께 감사드리고 감사드립니다. 감사라는 게 비단 하나님께만 드리는 것이겠습니까? 고생하는 아내나 남편에게, 이웃에게도, 이른 봄부터 밭에서 땀 흘려 일하는 농부에게도 우리는 감사를 드릴 수 있습니다. 뿐만 아니라 내 몸에게도 감사할 수 있습니다.

오늘부터 일주일 동안 매일 10가지 감사한 일을 찾아 입으로 말해봅시다. 내 마음에 쓴 기억은 사라지고 감사의 뿌리가 굳게 내려질 때, 마음과 몸에 변화가 일어나는 것이 느껴질 것입니다.

※ 화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다. 12월호 주자로 지목되신 분은 '2층 수간호사 안흥련'님입니다.



윤희정 간호사님을 칭찬합니다.

항상 친절하고 무언가 물어보면 눈높이에서 잘 들어 주십니다.

윤희정 선생님 참 감사합니다.

- 211호 이명숙

채소장로님을 칭찬합니다.

우리 식단의 주가 되는 야채를 책임지고 계시며, 고부라진 허리로 힘 없이 일하고 계시는, 힘드실 텐데도 뵈때마다 미소 & 긍정마인드이신 채소장로님을 칭찬합니다.

- 211호 장해선



김태형님을 칭찬합니다.

항상 친절하시고 따뜻하게 챙겨주셔서 감사한 마음 가득합니다.

- 111호 진정희

김기남님을 칭찬합니다.

이른 새벽 묵묵히 병원 청소를 담당하시며 한결같은 모습으로 껏은 일을 마다 하지 않으시는 모습이 감명으로 다가옵니다.

- 211호 권오형



전기선 장로님을 칭찬합니다.

유기농 농사로 채소를 제공하여 환우들 밥상을 매끼마다 다르게 올리도록 농사를 쉬지 않으시고 항상 열심히 즐겁게 일하시는 모습에 감사를 드리고 칭찬을 합니다.

- 211호 유옥례

3층 이현주 간호사님을 칭찬합니다.

언제나 정직하고 원칙을 고수하며 아픈 사람의 장점을 찾아 칭찬하여 힘을 북돋아주고 진심으로 대하시는 선생님을 칭찬합니다.

- 315호 주송희



편집후기

말조심

최근 1주일 연수를 받게 되었는데, 연수생 중 어떤 분이 침묵훈련을 했습니다. 마지막 날 침묵을 깨고 한 말은 “밥 안 먹는 것보다 말 안 하기가 더 어렵다”는 것이었습니다.

아라비아 속담에 ‘네가 말할 때에는 그 말이 침묵보다 나은 것이어야 한다’는 말이 있습니다. 성경은 ‘경우에 합당한 말은 아로새긴 은쟁반에 금사과와 같다’고 말합니다.

좋은 말, 합당한 말을 습관 들여 봅시다. 놀라운 일이 생깁니다.

- 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

에덴요양병원은 어디서나
여러분과 함께 합니다.

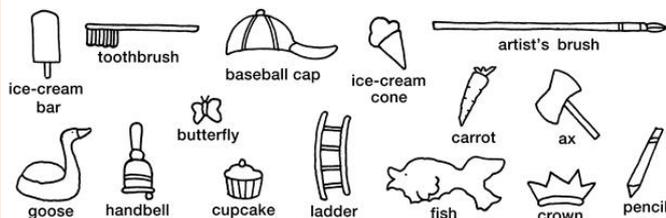
- 홈페이지 www.edenah.com
- 블로그 blog.naver.com/edenah
- 유튜브 www.youtube.com/user/TVEdenah
- 페이스북 www.facebook.com/Edenhospital
- 트위터 twitter.com/Edenhospital

검색창

에덴요양병원 ▼

절 취 선

숨은 그림 찾기 (15개)



이름 :

호실 :

호

♥ 숨은그림찾기 정답, 칭찬의 글을 홍보실로 보내주시면 매월 각 1분씩 추가하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 접수마감일은 12월 25일이고, 숨은그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성해 주시면 당첨확률이 높아집니다.

♥ 지난 호 당첨자

- 같은그림찾기 115호 김순녀, 509호 신남순

- 칭찬합시다 21호 권오형, 315호 주송희

♥ ()님을 칭찬합니다.

- 칭찬사연을 자세히 남겨주세요
