

EDEN



에덴뉴스

2017년 2月
통합 11-60호

맨드라이
꽃말 : 건강

NEWS

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
웃어보아요/칭찬합니다



SPECIAL 편집장 특집



에덴에서의 첫 출발 '신환자오리엔테이션'

설문을 통해 에덴요양병원을 선택한 가장 큰 이유가 무엇인냐고 물어보면 환경과 생활습관개선을 첫째로 꼽습니다. 우리 인체는 일정한 상태를 유지하고자 하는 본능적인 능력을 갖추고 있습니다. 이것을 인체의 항상성이라 합니다. 질병은 인체의 항상성이 무너진 결과입니다. 따라서 정상적인 항상성 유지는 곧 건강한 삶입니다. 무너진 인체 항상성이 정상화되려면 밸런스가 맞아야 합니다. 이 밸런스는 여덟 가지의 중요한 생활습관개선을 통해 회복됩니다.

본 병원에서는 새로 입원하시는 환우들을 대상으로 신환자오리엔테이션을 진행하여 생활습관개선을 통해 인체의 밸런스가 회복되고 정상적인 항상성 유지가 가능하도록 도와드리는 아주 구체적인 방법의 생활교육을 진행하고 있습니다.

생활습관개선은 건강회복에 있어서 항암보다도, 수술보다도 더 먼저 시행해야 할 아주 중요한 선택이기 때문입니다. 올바른 시작이 중요합니다. 신환자오리엔테이션은 에덴 생활을 통해 최고의 만족스런 회복을 경험하도록 도와드리기 위한 시간이므로 새로 입원하신 환우들은 반드시 참석해야 할 중요한 시간입니다.

▶ 신환자오리엔테이션 안내

일시 : 매주 월, 목요일

시간 : 오전 9:30~10:30

장소 : 5층 세미나실(518호 앞)

대상 : 입원환우, 보호자



NEWS 에덴의 소식



에덴요양병원 중무식·시무식

에덴요양병원(병원장 김남혁)은 12월31일 중무식을 갖고 일년 동안 보호하시고 인도하신 하나님의 은혜를 찬양하며 한 해 동안 수고한 직원들을 치하하고 격려했다. 김남혁 병원장은 격려사에서 각 부서를 일일이 호명하며 모두가 헌신하여 좋은 마무리로 한해를 보냈음을 감사했다.

또한 에덴병원은 1월2일 시무식을 가졌다. 특히 평년에는 겨울철이면 입원환자가 크게 줄어들곤 했으나 금년은 입원환자수가 크게 증가되어 새해부터 모든 부서가 바쁘게 새 업무를 시작 했다. 김남혁병원장은 신년사에서 올 한해 하나님의 은혜로 에덴병원 직원이 된 것에 감사하고 비교하거나 불평하지 말고 칭찬받으려 하지도 않으며 서로 연합하는 직원이 되자고 당부했다.



직원동정

♥ 환영합니다 ♥

장윤석(진료부) 1월 16일 부
석혜진(간호부) 2월 15일 부

중국 요양원 원장일행 방문

중국에서 요양원을 운영하거나 건강에 관심 있는 사업가일행이 에덴요양병원을 찾아 원데이트립에 참가했다. 참가자들은 에덴 소개와 함께 산책, 건강식사, 천연치료, 웃음치료, 농장체험 등을 통해 행복하고 소중한 추억을 경험했다. 원데이트립은 하루를 아주 특별하고 의미 있게 보내는 에덴생활을 체험하는 행사로 한여름과 한겨울을 제외하고 매월1회씩 진행 중이다.



건강강의

지난 1월 16일부터 21일까지 매일 새벽과 저녁, 서한범 목사(전 여수요양병원장)를 초청해 건강세미나를 열었다. 다년간 경험한 치유이야기와 함께 풀어가는 강의는 환우들의 공감을 불러 일으켜 매일 대강당을 가득 메운 청중들의 뜨거운 반응으로 이어졌다.



STORY 투병이야기



치유의 동산, 에덴

유종상(위암)

새로운 암치료법이 생겼다, 표적치료하는 항암제가 개발되었다는 뉴스를 수없이 접하게 되지만 정작 그 방법으로 완치되었다는 사례는 찾기 힘들고 고통 받는 환우들은 점점 늘어만 간다.

진단받아보면 대부분 치료가 힘든 불치병인 경우가 허다하니 병원 가기가 두렵다고들 한다.

수많은 연구인원과 연구개발비를 투입하여 생산된 항암제와 최신시설을 갖추었다는 병원은 늘어만 가는데 정작 완치 사례는 보기 힘들고 암 발병 환자수는 늘어만 가니 어찌된 일인가?

이젠 수동적으로 통상적인 병원치료에만 의존해서는 완전한 치유를 기대할 수 없고 환자 스스로 치료방법과 치료병원의 선택에 적극적으로 나서야만 치유를 기대할 수 있을 것이다.

천혜의 동산에 자리잡은 이곳 에덴요양병원

아름답고 깨끗한 자연환경, 성경 속의 건강법칙(NEWSTART)을 실천하며 천연방식 위주의 치료, 내 몸을 회복시켜주는 최고의 건강음식, 다양한 건강강좌와 치유프로그램, 따뜻한 마음과 정성으로 보살펴주시는 의료진과 직원, 그리고 봉사자...

그들의 정성 어린 기도와 구원의 손길을 느끼며 생활하는 곳이다.

그 동안 현대의학으로 치유가 힘들었던 암과 같은 불치의 병을 극복하고 이겨낼 수 있는 치유의 방향을 제시해주는 국내 유일의 병원이었다.

췌장암 수술 후 간으로 전이된 것 같다는 의료진의 의견을 듣고 이곳 에덴요양병원에서 생활을 시작한 후로 내 몸과 마음은 나날이 건강해졌다.

바로 이곳이 치유의 동산이었다.

이곳에서의 생활이 다른 어떤 치료보다 확실하게 나를 치유에 이르게 하리라는 믿음이 생겼고 실제로 그렇게 되어가고 있음을 내 몸으로 느끼며 항상 감사하며 지내고 있다.

얼마 전 이런 실화를 들은 적이 있다

“많은 땅과 재산을 가진 사람이 더 많은 것을 얻고자 금광개발에 투자를 하다가 결국은 얻지 못하고 자기의 모든 재산을 잃었는데 그 사람의 땅을 헐값으로 산 사람이 바로 그 땅에서 대규모의 금광을 발견하여 큰 부자가 되었다는 이야기이다.”

자신의 미래에 대해 불안해하며 주변의 여러 가지 치료방법과 약에 귀기울이며 이것저것 실천해보지만 건강을 회복하지 못하고 힘들어하는 안타까운 환우들을 많이 보게 된다.

진리는 먼 곳에서 찾아 헤매는 것이 아니라 가장 가까운 곳에 있는 법,

우리가 거하고 있는 이곳 에덴요양병원이 바로 건강회복을 위한 숨겨진 보고가 있는 곳이 아닐까?

하나님의 지극한 사랑이 충만하고 아름답고 평화로운 마음이 넘쳐나는 에덴동산에서 성경 속의 건강법칙(NEWSTART)를 깨닫고 실천하여 치유의 금맥을 찾는 환우들이 많아지기를 진심으로 바랄 뿐이다.

그러하여 저를 포함한 많은 환우분들이 건강을 회복하고 전에는 알지 못했던 새로운 삶의 기쁨을 누리며 생활할 수 있는 날이 오기를 기도드립니다.



ON DAY 따뜻한 하루

아버지는 노숙인

장벽이 서 있는 것은 막기 위함이 아니라,
 그것은 우리가 얼마나 간절히 원하는지 보여줄 기회를 주기 위해 거기 서 있는 것이다.
 - 랜드 포시 -



오래 전 지인에게 한 청년의 이야기를 듣게 되었습니다.
 그가 중학교 때 아버지가 운영하는 회사의 부도가 나고 말았습니다.
 아버지는 어떻게든 회사를 다시 살리고자 노력했지만 결국 엄청난 빚만 더 생기게 되었습니다.

추운 겨울날, 그는 동생, 어머니와 쪽방이라는 곳에서 밤을 보내야 했고,
 아버지는 가족들만 방에 재워놓고 본인은 차디찬 지하철역에서 노숙했습니다.
 그리고 새벽 5시에 인력시장에 나가 밤 10시까지 일하고
 다시 지하철역으로 돌아오는 기막힌 생활을 하면서도 그의 아버지는 희망을 잃지 않았습니다.

어느 날 식구들과 모여 식사하시면서 아버지는 웃으며 말했습니다.
 "우리는 지금 어두운 터널 안에 있지만, 터널이란 것은 언젠가는 끝나게 되어 있다!"

남들이 보기엔 냄새 나고, 한심해 보이는 노숙인이었겠지만,
 아버지는 지하철 콘크리트에서 신문지 깔고 잠을 주무시면서
 가족들에게는 쪽방을 내어주시던 '가장'이었습니다.

아버지의 말처럼 청년과 가족들은 어려운 시절을 지나게 되었으며
 다시 남들처럼 오순도순 행복하게 살 수 있었습니다.

=====

인생은 터널입니다.
 조금 길고, 어둡더라도 끝은 분명히 있습니다.
 그리고 그 길 끝에는 분명히 빛이 있습니다.
 오늘도 힘내세요!



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품



콜라비(Kohlrabi)

순무양배추 또는 구경(球莖)양배추라고도 한다. 콜라비는 영어 명칭으로 독일어 Kohl(양배추)과 rabi(순무)의 합성어이다. 양배추에서 분화된 두해살이풀로 원산지는 북유럽의 해안 지방이다. 품종은 아시아군과 서유럽군으로 분류된다. 아시아군은 잎의 색깔이 회색을 띤 녹색이고, 구경은 녹색이고 거칠다. 주요 품종인 서유럽군은 구경이 녹색 또는 자주색이고 표면이 매끄러우며 흰 납질로 덮여 있다. 한국에서는 19세기 초에 시험재배가 이루어진 것으로 추정된다.

영양가는 수분 91%, 섬유 0.9%, 당분 6.1%, 단백질 1.6%를 함유하고 있다. 신선한 생체 100g에는 칼슘 40mg, 철 0.5mg, 비타민C 60mg이 함유되어 있다. 비타민C 함유량은 상추나 치커리 등의 엽채류에 비하여 4~5배나 높다. 식용으로 하는 비대한 줄기 부분은 주로 샐러드로 이용하며, 맛은 배추뿌리와 비슷하지만 매운맛은 덜하다. 케일 비슷하게 생긴 잎은 쌈채소나 녹즙으로 이용한다.

콜라비의 효능

항암효과 비콜라비에 함유되어 있는 안토시아닌, 카로티노이드, 글루코시놀레이트 등의 성분이 항암작용을 촉진시키고 암을 예방하는데 효과가 있다.

피로회복 콜라비에는 사과, 상추, 무 등과 비교했을 때 보다 많은 양의 비타민C가 함유되어 있어 꾸준히 섭취하기만 해도 피로를 풀어주고 일상생활에 활력을 되찾아준다.

혈관질환 예방 콜라비에는 칼륨이 풍부하여 혈압을 낮추는데 효과가 있다.

다이어트 효과 콜라비에는 식이섬유가 풍부해 배변활동에 도움을 준다. 적은 양으로 포만감을 느껴 다이어트에 도움이 된다.

성인병 예방 콜라비는 체내에 쌓인 염분을 분해해 주어 고혈압, 당뇨, 각종 성인병 예방에 좋다.

콜라비로 만든
에덴의 항암채식요리

콜라비 생채

레시피 보러가기
QR코드를 스캔하세요



에덴항암채식요리



HEALTH 최신건강정보

1. 비타민K2는 뼈 건강, 죽상 동맥경화증에 도움이 됩니다.

혈전 및 노폐물이 동맥을 막는 죽상 동맥경화증은 심장 마비, 중풍을 초래합니다. 최신 연구에 의하면 비타민K2는 신체 내 칼슘을 적절한 위치로 배치시켜서 죽상 동맥경화의 진행을 확실히 더디게 하고, 뼈 건강에 기여함이 보고되고 있습니다.



Vitamin K DEFICIENCY

'비타민K2는 두 가지 단백질 - 오스테오칼신, 매트릭스 Gla - 을 활성화시킴으로 칼슘 배지에 관여합니다. 오스테오칼신은 뼈에 존재하는 칼슘이 미네랄들과 견고히 결합하여 그 자리에 있도록 하며, 매트릭스 Gla은 칼슘이 혈관 쪽에 축적되는 것을 막아줍니다. 비타민K2에 의해 활성화된 두 단백질의 작용으로 심장질환은 57%, 골절은 81% 감소됨이 보여집니다. 비타민K2를 따로 복용하는 것보다 종합영양제를 복용함으로써 다른 성분과 같이 섭취하는 것이 좋습니다.'

2. 콩 이소플라본은 인슐린, LDL(bad cholesterol)의 수치를 감소시킬 수 있습니다.

다낭성 난소증후군은 남성호르몬과 인슐린이 증가하면서 체중 증가, 불임, 당뇨, 관상동맥질환의 위험성이 높아지는 증후군입니다. 다낭성 난소증후군에 콩 이소플라본의 효과가 연구 발표되었습니다.

'18~40세의 다낭성 난소증후군을 가진 70명의 여성을 대상으로 12주 동안 매일 50mg의 콩 이소플라본을 복용하게 하고 호르몬, 지방, 염증, 인슐린 수치를 검사하였습니다. 컨트롤 그룹과 비교한 결과, 콩 이소플라본을 복용한 그룹에서 인슐린, 안드로젠, 지방 수치가 낮게 나타났습니다. 또한, 클루타치온(항산화제)의 수치는 높아진 반면 말론디알데히드(산화 스트레스 지표)는 증가하였습니다. 콩 이소플라본은 갱년기 건강관리에 주로 사용되는 영양성분이지만, 인슐린, LDL 등 전신건강에 그 응용 범위가 확대되고 있습니다.'

한 편의 시

2월에는

이향아

마른 풀밭에 귀를 대고
소식을 듣고 싶다
빈 들판 질러서
마중을 가고 싶다

해는 쉬엄쉬엄
은빛 비늘을 털고
강물 소리는 아직 칼끝처럼 시리다

맘 붙일 곳은 없고
이별만 잦아
이마에 입춘대길
써 붙이고서
늦쇠 징 두드리며
떠돌고 싶다

봄이여, 아직 어려 걸지 못하나
백리 밖에 휘장 치고
엿보고 있다

양지바른 미나리밭
낮은 하늘에
가오리연 띄워서
기다리고 싶다
아지랑이처럼 나도 떠서
흐르고 싶다

칭찬합니다~

이름

칭찬내용

무명

최철규 선생님을 칭찬합니다. 병으로 고통 받는 사람에게 진심으로 도움을 주려하시고, 사랑을 표현하시어 힘을 주시는 최철규 선생님을 칭찬합니다.

무명

총무과 선생님을 칭찬합니다. 우편일 때문에 가면 항상 친절하고 차분한 말투로 안내해 주셔서 마음이 편해집니다.

김미영(3100호)

긍정적이며 늘 밝은 얼굴로 우리를 즐겁게 해 주시는 조성은님을 칭찬합니다.

이소라(원무과)

213호 김운섭님을 칭찬합니다. 같은 병실 환우를 위해 기꺼이 희생하시는 모습과 늘 술선수범하시는 모습이 너무 보기 좋습니다.



편집후기

얼마 전 딸이 함께 제주여행을 다녀오자는 제안을 했다. 여행 기간 동안 제주를 울 들어 가장 추운 날씨로 눈보라가 치고 바람이 불어 계획을 전부 수정해야만 했다. 계획한대로의 여행은 아니었지만 함께하는 자체만으로 행복했고 추억을 많이 간직하게 된 시간이었다. 사랑하는 이들과 함께하는 시간은 잘 준비된 계획보다도 많은 선물보다도 그리고 멋지고 아름다운 환경보다도 더 큰 행복과 추억을 선물하는 것 같다. 곧 봄이 찾아온다. 사랑하는 이들과 함께하는 시간을 더 많이 만들어보자. 분명 건강회복을 선물 받으리....

- 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 찾기 (6개)

이름 : 호실 : 호



♥ 틀린그림찾기 정답, 칭찬의 글을 홍보실로 보내주시면 매월 각 1분씩 추가하여 매점상품권을 드립니다.
 ♥ 접수마감일은 2월 25일이고, 틀린그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성해 주시면 당첨확률이 높아집니다.

- ♥ **지난 호 당첨자**
- 숨은그림찾기 332호 박점순
 - 칭찬합시다 205호 이소라



♥ ()님을 칭찬합니다.

- 칭찬사연을 자세히 남겨주세요

Blank lines for writing names and comments.

