



에덴뉴스

2017년 4월
통합 11-62호



Designed by 윤태경

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



FOCUS 이달의 포커스



2017 에덴 감염의 날 손위생 삼행시, 환자안전활동 환자안전 포스터 공모전

4월 감염관리의 날을 맞이하여 환자안전활동의 일환으로 손위생 삼행시 짓기 및 환자안전 포스터 공모전을 QPS실 주관으로 개최했다.

직원들의 적극적인 참여로 40여 개의 손위생 삼행시와 25개 환자안전 포스터 작품이 접수되었고, 각각 금상, 은상, 동상과 우수작, 입선작 등이 심사를 통해 가려졌다.



이번 행사는 환자안전관리 및 감염관리 활동에 대한 인식 고취와 함께 효과적인 실천을 통해 안전한 진료 문화를 확산시키기 위해 마련됐다.

QPS실은 직원들이 환자안전관리 및 감염관리의 중요성을 다스림 깨닫게 되는 계기가 되기를 바라는 마음으로 출품된 환자안전포스터 작품을 병원로비에 전시하였고, 손위생 삼행시는 3층 복도에 게시하였다.



NEWS 에덴의 소식



에덴 우수직원 표창

에덴요양병원(병원장 김남혁)은 직원들의 사기진작과 업무 향상을 위해 모범직원 포상 계획을 세우고 관리과 이연휘 계장을 우수직원으로 선정했다.

이연휘 계장은 병원 소공원 및 길르앗 기도의 동산 조성에 힘쓴 공로가 인정되어 여행 및 포상 휴가를 선물받았다.

병원에서는 매년 칭찬직원을 선정하여 포상할 계획이다.

나호림 의무부원장 임명

지난 29일 에덴요양병원은 나호림 진료부장을 의무부원장으로 임명했다.

나호림 의무부원장은 2010년부터 에덴요양병원에 근무하며 환우가 편안한 마음을 통해 치유를 경험하도록 돕기 위해 애쓰는 한편 매년 의료소외지역 해외의료봉사를 통해 사랑을 실천하고 있다.



CS 친절교육

지난 23일, '마음을 여는 CS 노하우' 라는 주제로 전 직원을 대상으로 한 CS교육을 진행했다.

활기찬 인사로 문을 연 강의에서 온라인 위탁교육 이상에듀 정세인 강사는 마음을 여는 CS 노하우와 소통을 통한 관계 개선 교육을 통해 직원들이 상대방을 깊이 이해하고 서로 공감하게 하는 의미 있는 시간을 갖도록 이끌었다.



직원동정

♥ 환영합니다 ♥

박종기(진료부) 3월 1일 부
어윤호(진료부) 4월 1일 부



STORY 투병이야기

나를 치료하신 하나님

이정임 님

어느 날 거울 속에 비친 내 모습이 수상하다는 생각이 들었다. 검사를 해보아야지 하는 마음이 들었으나 차일피일 미루며 망설이다가 2004년 11월 병원을 찾아 검사를 했다. 결국 예상했던 대로 유방암이라는 진단이 나왔다. 진단을 받은 모든 사람들의 공통적인 반응처럼 나에게 주어진 믿어지지 않는 결과로 인해 정말 아무 생각도 나지 않고 한숨이 나오고 눈물만 났다.

유방암이라는 진단이 내려지기 전 나의 생활을 뒤돌아보면 보람도 있었고 큰 걱정도 없이 지내고 있었으나 간병일을 하면서 통증으로 고통스러워하는 환자들을 간병하다보니 취침시간이 불규칙해지고 수면이 모자라 피곤하기도 했는데 지금 와서 생각해 보니 환자들을 깨끗하게 해주어야 마음이 편했던 나의 성격도 질병의 원인이 되지 않았나 생각된다.

내 유방암발병은 하루아침에 우리가정의 생활리듬을 바꾸어 놓아 대학원 준비 중이던 아들은 직장을 구하고 거동이 불편한 남편은 딸이 모셔갔으며, 나는 전에 간병을 하여 너무나 잘 알고 있었고 많은 환자들이 마음과 육체가 회복되어 가정으로 돌아가는 일들을 수없이 보아왔던 에덴요양병원으로 가야만 안전할 것이라는 생각이 들었다.

입원수술을 마치고 돌아가는 가족들의 멀어져 가는 뒷모습을 보며 나 홀로 남겨진 허전함과 형용할 수 없는 설움에 감당할 수 없는 눈물이 나와 조용한 곳을 찾아 통곡을 하며 하나님께 부르짖었다.

"하나님이 못한 딸을 불쌍히 여겨 주시고 제 질병을 고쳐주세요 저의 지혜롭지 못한 지난 생활을 용서해 주세요"

가족들은 수술을 할 것인지 항암을 시작 할 것인지를 놓고 망설였고 나는 우선 항암을 해 보기로 결정하여 원자력병원을 찾아 세 차례의 항암치료를 받았다. 항암치료 결과 머리가 빠지고 밥맛도 없고 힘이 없어 운동하기도 어려워 결국 증도에 항암을 포기했다. 이제 하나님밖에 의지할 방법이 없어 하늘을 바라보니 파란 하늘의 흰 구름이 마치 내게 평안을 주시는 하나님의 손길처럼 느껴졌다.

산책을 통해 조금씩 체력이 증진되고 내 건강이 조금씩 회복되어 감을 느끼고 마음의 여유도 생기니 개나리 진달래 등 이전에 보던 너무나 익숙한 꽃들이지만 모두가 새롭게 보였다.

에덴요양병원에서의 나의 생활은 회복에 대한 확신과 적극적인 치료프로그램 참여, 그리고 같은 입장에 있는 환우들의 따뜻한 우애와 목사님들의 소망과 용기를 주는 말씀, 그리고 직원들의 수고와 사랑이 매일 느껴졌고 처음 외롭고 쓸쓸하던 마음이 변화하여 감사할 일만 보였다. 매일 한 시간씩 진행되는 웃음치료를 참석하니 나이도 체면도 다 버린 환자들이 행복하게 웃고 있는데 모든 것을 포기하는 행복이 얼마나 큰 축복인가가 느껴졌다.

2006년5월 원자력병원에 가서 검사를 했다. 검사결과는 아무런 이상이 없고 정상생활이 가능하다는 담당주치의 선생님의 환한 표정의 말씀을 들었고 그 해 5월 29일 퇴원하여 10년이 넘도록 지금까지 건강하게 생활하고 있다.

나는 내 주위에 환자들을 보면 즐겁다. 왜냐하면 내가 경험한 치료를 자랑하고 싶기 때문이다. 마음의 즐거움과 긍정적 사고는 어떤 약보다도 치료에 도움이 된다는 것을 체험했기 때문에 이미 그러한 환경이 준비되어 있는 에덴요양병원과 환자들의 마음에 평안을 주시는 하나님을 소개하고 싶다.

"나는 너희를 치료하는 여호와임이니라" 출15:26



ON DAY 따뜻한 하루

남편의 선물

행복은 우리 자신에게 달려있다 -아리스토텔레스

저는 암 병동에서 근무하는 간호사입니다.
야간 근무를 하는 어느 날 새벽 5시,
갑자기 병실에서 호출 벨이 울렸습니다.

“무엇을 도와 드릴까요?”
“.....”

호출 벨 너머로 아무 소리도 들리지 않자
초조해지기 시작했습니다.
환자에게 말 못할 급한 일이 생겼나 싶어
부리나케 병실로 달려갔습니다.
병동에서 가장 오래된 입원 환자였습니다.

“무슨 일 있으세요?”
“간호사님, 미안한데 이것 좀 깎아 주세요.”라며
사과 한 개를 쓱 내미는 것입니다.

헐레벌떡 달려왔는데 겨우 사과를 깎아달라니...
큰일이 아니라 다행이라고 생각했지만,
맥이 풀리는 순간이었습니다.
그의 옆에선 그를 간호하던 아내가 곤히 잠들어 있었습니다.

“이런 건 보호자에게 부탁해도 되는 거잖아요?”
“미안한데 이번만 부탁하니 깎아 줘요.”

한마디를 더 하고 싶었지만, 다른 환자들이 깰까 봐 사과를 깎았습니다.
그 모습을 지켜보더니 심지어 먹기 좋게 잘라달라고까지 하는 것입니다.
할 일도 많은데 이런 것까지 요구하는 환자가 못마땅해서 저는 귀찮은 표정으로 사과를 대충 잘라 놓고
침대에 놓아두고 발길을 돌렸습니다.

성의 없게 깎은 사과 모양이 마음에 들지 않는지 환자는 아쉬운 표정이 역력했습니다.
그래도 전 아랑곳하지 않고 발걸음을 재촉했습니다.

그리고 얼마 후, 그 환자는 세상을 떠났습니다.
며칠 뒤 그의 아내가 수척해진 모습으로 저를 찾아 왔습니다.

“간호사님... 사실 그 날 새벽 사과를 깎아 주셨을 때 저도 깨어 있었습니다.
그 날이 저희 부부 결혼기념일이었는데, 아침에 남편이 선물이라며 깎은 사과를 저에게 주더군요.
제가 사과를 참 좋아하거든요.
그런데 남편은 손에 힘이 없어 사과를 깎지 못해 간호사님께 부탁했던 거랍니다.
저를 깜짝 놀라게 하려던 남편의 마음을 지켜주고 싶어서 죄송한 마음이 너무나 컸지만,
모른 척하고 누워 있었어요. 혹시 거절하면 어쩌나 얼마나 가슴을 졸였는지..
그 날 사과를 깎아주셔서 정말 감사해요.”

저는 눈물이 왈칵 쏟아져 차마 고개를 들 수가 없었습니다.
그 새벽 가슴 아픈 사랑 앞에 얼마나 무심하고 어리석었던가..
한 평 남짓한 공간이 세상 전부였던 그들의 고된 삶을 왜 들여다보지 못했던가..
한없이 인색했던 저 자신이 너무나 실망스럽고 부끄러웠습니다.
그런데 그녀가 제 손을 따뜻하게 잡아 주었습니다.
그리고 말해주었습니다.

“고마워요. 남편이 마지막 선물을 하고 떠날 수 있게 해줘서..”



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

가지

인도가 원산지인 가지는 열매채소로서 온도가 높을 때 잘 자라며 햇빛이 잘 드는 장소를 좋아한다.

한겨울에 얼지 않는 따뜻한 지역에서는 여러 해 동안 살 수 있지만 우리나라에서는 1년생 초본으로서 키는 60-100cm 정도까지 자란다. 우리가 즐겨먹는 주요 농작물로서 많이 재배하고 있다.

가지는 첫 번째 꽃이 피는 바로 아래의 가지가 매우 힘이 좋게 자란다. 가지를 기를 때는 첫 번째 꽃 아래의 가지 2개와 원줄기를 포함하여 3가지를 기르는 것이 좋다. 앞은 어긋나며 턱없이 없다. 앞은 끝이 뾰족하고 잎자루가 있고 타원모양이고 잎의 가장자리는 밋밋하다.

가지는 항산화물질로 알려진 안토시아닌을 다량 함유하고 있다. 항산화물질은 노화를 억제하며 암 예방에 효과가 있고 혈액의 콜레스테롤 상승을 억제한다고 한다.

가지는 식감이 부드럽고 여름철 입맛을 살려주는 반찬으로 많이 애용되는 채소이며, 칼로리가 낮고 수분이 많아 다이어트 식품으로 이용한다. 절임, 구이, 볶음, 조림으로 이용하기도 하며, 튀김으로 요리하면 가지의 스펀지 같은 조직 내로 기름이 흡수되기 때문에 칼로리 공급을 높일 수 있다.

브로콜리로 만든 에덴의 항암채식요리



베지미트 오븐 가지구이

레시피 보러가기

QR코드를 스캔하세요



가지의 효능

항암작용 가지에 풍부하게 함유되어 있는 폴리페놀 성분은 우리 몸에 있는 유해한 활성산소를 없애주는 항산화 물질로 폴리페놀로 인한 암유발 억제율이 무려 80%로 굉장히 높아 항암작용에 도움을 준다.

해열 치료 차가운 성질을 지니고 있는 가지를 섭취하면 열을 효과적으로 낮춰주는 효과가 있고, 심신을 안정시키는 효능이 있다.

눈 건강에 효과 가지에 함유되어 있는 안토시아닌 성분은 눈의 피로완화, 시력증진, 백내장 예방 등 눈 건강에 효과적이다.

피로회복 가지는 항산화 물질을 활성화시키고, 신체외부로 피로물질을 배출해 줄 뿐더러, 각종 비타민이 풍부하게 함유되어 있어 꾸준히 섭취하면 만성피로에 효과가 있다.

성인병 예방 가지 껍질에 풍부하게 함유되어 있는 안토시아닌 성분은 혈중 중성지방을 억제하고 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 효과가 있어 혈액순환을 원활하게 하고 고혈압, 동맥경화 등 각종 성인병 예방에 효과가 있다.

다이어트 효과 가지는 100g당 열량이 22kcal로 매우 낮고, 수분함량이 90% 이상에 이르며 식이섬유가 풍부하여 다이어트에 효과가 있다. 또한 가지에 들어 있는 칼륨은 몸의 염분을 배출에 주고 부기를 억제하는 효과가 있어 다이어트에 도움이 된다.

장 기능 강화 가지의 높은 식이섬유와 수분함량이 유해독성을 신체 밖으로 배출시켜주고, 장운동을 활발하게 하여 장내 노폐물을 제거해 줌으로써 장을 튼튼하게 해주고, 변비개선에도 효과가 있다.

칭찬합시다 COMPLIMENT

항상 친절하시고 많이 도와주시는 오
상국 과장님을 칭찬합니다

- 장우혁

추선희님을 칭찬합니다
본인도 몸 힘이 드는데 옆 환우를 돌보
아 주고, 여러 사람과 잘 어울리며 산
책도 같이 해 주고, 배려를 잘 해 주고
교회 예배, 새벽 기도회 빠지지 않고
참석하며, 사람들을 교회로 인도하고
자 하는 열성이 높아서 칭찬합니다

- 전봉수

김점숙 환우님을 칭찬합니다
항상 친절하시고
항상 따뜻하게 대해 주셔서
감사합니다

- 112호 성명희

김하얀이 간호사를 칭찬합니다
환자들에게 늘 웃음으로 맞이해 주시고
너그러운 마음과 숙련된 주사와 환한
미소로 병실을 방문해 주시는 하얀이
간호사님이야말로 최고의 백의의 천사
입니다.

- 211호 김명님

에버그린센터 조운기님을 칭찬합니
다
솔선수범해서 병원 주변환경을 청소
하시고 항상 가지고 다니시는 전정
가위로 잡초제거까지 해주십니다
산책길에서는 침낭쿨도 잘라주셔서
숲과 나무를 보호해 주십니다
주변을 아름답게 가꾸시는 모습이 존
경스럽습니다 항상 건강하세요~

박은진 선생님을 칭찬합니다
상냥하시고 항상 미소자음이 아름다우
신 분입니다. 보기만 해도 마음이 참~
안정되게 해주시는 분입니다
언제나 감사합니다

- 108호 우은숙

박은진님을 칭찬합니다
첫째, 주사를 안 아프게 놓습니다
둘째, 잘 웃습니다
셋째, 친절합니다
넷째, 간호조무사가 할 일도 해줍니다
다섯째, 마음씨와 얼굴이 예쁩니다

- 107호 최용규

김영배님을 칭찬합니다
3/19 저녁 704호 앞 의자에 앉아서 복도
에서 저녁운동 하는 사람들보고 발소리를
크게 내거나 웃음소리를 크게 내거나 하는
것은 실례 계시는 분들에게 지장이 있을 수
있으니 조심하라는 좋은 교훈을 말씀해 주시
어 감사합니다

- 706호 이정환

권준희 목사님을 칭찬합니다
안식일교에 대해 오해하고 있던 부분
이 있는데 친절하게 목양실로 데리고
가셔서 여러 자료 보여주셔서 차분하
게 설명해 주셔서 오해가 풀렸습니다

- 201호 박현란

김진아 조무사님을 칭찬합니다
변비로 고통 받고 있을 때, 손으로 변을 파내어
주셨습니다
파고 난 후 날아갈 듯한 느낌이 너무 좋았고
조무사님의 노고에 감사드리고 칭찬합니다

- 210호 차금자

한 편의 시

벚꽃 피던 날

용혜원

겨울 내내
드러내지 않던
은밀한 사랑

견디다 못해
어찌지 못해
봄벌레 몸이
화끈하게 달더니

온 세상 천지에
소문 내고 있구나

기뻐서 어쩔 줄을
모르는구나
웃음꽃 활짝 피워
감동시키는구나



