



에덴뉴스

2017년 5월
통합 11-62호

Designed by H2

02 편집장 특집
에덴뉴스 편집장의
특집 기사를 전합니다.

03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 치유스토리
암을 이겨낸 사람들의
생생한 투병이야기

07 에덴 마당
화이팅릴레이/나도 시인
웃어보아요/칭찬합니다



SPECIAL 편집장 특집

행복한 가정 그리고 행복한 나

며칠 전 식당에서 장해선님이 엄마와 함께 시간을 보내러 온 아들과 함께 여러 종류의 나물로 만든 반찬을 나누며 식사하는 행복한 모습을 보았습니다. 평소에도 밝게 생활하는 분이지만 그 날 장해선님의 모습은 평소보다 더 행복한 모습을 느낄 수 있었습니다.

나에게 신학과에 다니는 아들이 있습니다. 신학과에는 3학년부터 주말마다 지역교회로 나가 학생전도사로 봉사하게 하는데 아들은 서울 돈암동에 위치한 교회에서 봉사를 시작했습니다. 교회에서는 금요저녁설교를 한 달에 한 번씩 배정하여 차후 목회사역을 위한 훈련에 도움을 주고 있는데 첫 설교를 하는 날 아들에게 부탁을 했습니다. 설교를 녹음해서 보내 달라고....

나는 아들이 보내준 설교내용을 거의 외울 정도가 되었는데 한 편의 설교를 그렇게 많이 들어본 것은 처음이었습니다. 그리고 어떤 설교보다도 은혜를 많이 받았습니다. 부모에게 있어서 자식은 기쁨의 대상입니다. 그저 같이 있는 시간과 동일한 일에 관심을 가지고 함께 행동하는 일이야말로 가장 큰 행복이고 기쁨입니다. 부모님께 하는 어떤 행동이 가장 큰 효도일까 생각해 보니 건강하게 아무 문제없이 생활하는 것이야말로 가장 큰 효도라는 생각이 들었습니다.

5월은 가정의 달입니다. 가정이 건강해야 사회가 건강합니다.
가정의 달 5월에 나부터의 실천으로 행복한 가정을 가꾸고 유지하는 모두가 되기를 희망합니다.



행복한 가정에는 다음의 10가지가 꼭 있다고 합니다.

1. 용서가 있다 - 가정에서도 용서해 주지 않는다면 그 사람은 지구상에서 용서받을 곳이 없습니다.
2. 이해가 있다 - 가정에서도 이해해 주지 않는다면 그 사람은 짐승들과 살 수 밖에 없습니다.
3. 대화의 상대가 있다 - 가정에서 말동무를 찾지 못하면 밖으로 갈 수 밖에 없습니다.
4. 골방이 있다 - 혼자만의 공간(수납장, 옷장, 공부방 등)이 많을수록 인품이 유순해집니다.
5. 안식이 있다 - 피곤에 지친 몸을 편히 쉬게 할 수 있는 환경이 가정에 없으면 밖으로 나간답니다.
6. 인정을 해 준다 - 가정에서 인정받지 못한 사람은 바깥에서도 인정받지 못합니다.
7. 유머가 있다 - 유머는 가족 간의 정감을 넘치게 하는 윤희유 역할을 합니다.
8. 어른이 있다 - 단순히 연장자가 아니라 언행에 모범을 보이는 어른이 계셔야 합니다.
9. 사랑이 있다 - 잘못된 꾸짖고 잘한 것은 칭찬해 주는 양면성에 사랑이 있어야 합니다.
10. 희망이 있다 - 앞으로 더 잘될 것이라는 희망이 보이면 가정의 가치는 더욱 높아집니다.



NEWS 에덴의 소식



춘계기도주일

지난 4월 3일~8일까지 엄보석목사(전 동중합회장)를 모시고 춘계기도주일 및 직원신앙부흥회를 개최하였다.

환우들에게는 새로운 목적을 가지고 최종 목적지인 하늘을 찾도록 인도하였고, 직원들에게는 무엇이 성공한 삶인지를 깨닫게 하는 소중한 시간이었다.

이웃사랑실천운동

에덴요양병원은 이웃사랑실천운동의 일환으로 인근마을 주민을 위한 다양한 활동을 펼치고 있는데 면사무소를 통해 추천받은 독거노인 세 분에게 일정금액의 생활비를 매월 정기적인 방문을 통해 전달하고 있으며, 최근에는 지역주민 자녀를 위한 장학금을 전달했다.

에덴요양병원은 매년 세 학생을 마을을 통해 추천받아 두 차례씩 장학금을 전달해 오고 있다.



부서장 워크숍

지난 4월 13일, 14일 홍천비발디파크에서 부서장 워크숍을 열고 병원발전방안과 2017년 사업을 점검하는 시간을 가졌다. 각 부서장들은 함께하는 시간을 통해 마음이 통하고 서로를 이해하는 기회가 되었다며 만족감을 드러냈다.



에덴 일광욕장 개장

지난 4월 26일, 에덴 환우들의 마음까지 따뜻하게 채워줄 에덴 일광욕장을 개장했다. 지난 겨울 족욕탕에 이어 일광욕장이 개장함으로 환우들의 즐길거리가 늘었다.

한편, 일광욕장 입구에는 김남혁 병원장이 기념식수를 기증하여 일광욕장 개장을 축하했다.



직원동정

♥ 환영합니다 ♥

이원혜(진료지원) 5월 1일 부



STORY 투병이야기

정말 기가 막힌 타이밍

장창희 62세 대장암

처음에는 변비인 줄 알았다.

화장실 출입도 잦고 머무는 시간도 길어져 문제가 생긴 것을 직감하고 2012년 3월초 아산병원에 진료예약을 했다. 기다림이 너무 오랫동안 계속되어 분당 서울대병원으로 옮겼다. 하지만 그곳 역시 기다림은 마찬가지였다. 간호사의 귀뜸으로 응급실을 통해 접수를 하고 진료를 받게 되었다. 그런데 문제가 심각했다. 대장 내시경을 할 수가 없었다. 이유는 암이 너무 많이 진행되었기 때문이었다. 방광과 항문을 들어내야 하고 두 개의 장루를 차야된다는 교수님의 말씀을 듣고 절망하게 되었고 자살 충동도 느꼈다. 간에도 1센티미터가 전이가 된 상태란다.

2012년4월18일 수술을 받았다. 4월29일 퇴원과 동시에 에덴요양병원으로 직행했다. 당시 힘이 없어 휠체어를 타고 331호에 입원했다. 그 후에 1층으로 병실을 옮겨 생활하며 고주파온열암치료, 자당신, 셀레나제 등 병원에서 권하는 치료와 에덴생활개선 프로그램에 따라 열심히 생활했다. 함께 생활하는 환우들을 방문하시는 분들이 꽃게나 육류를 가져와도 먹지 않았다. 지독하리만큼 흔들리지 않고 에덴의 프로그램과 뉴스타트 원칙을 고수했다. 입원 당시 기운이 없어 링겔을 건 채로 복도를 오가며 운동을 했고 1주일 후에 운동장을, 그리고 정자까지 오르기를 1주일, 깔딱고개를 오르기까지 1주일, 그 다음은 500미터, 1킬로미터, ... 시간이 흐르면서 활동범위는 넓어졌고 체력도 조금씩 조금씩 좋아졌다. 컨디션이 향상되니 기분도 좋아지고 건강도 빠르게 회복되어갔다.

그리고 에덴병원에 있는 동안 거르지 않고 매일 실천한 것은 신앙생활이다. 새벽기도회나 화, 금 그리고 토요일에 배에 빠진 기억이 거의 없다. 예배에 참석하여 하나님께 소원을 아뢰는 때 난 이렇게 기도했다.

“하나님! 제가 있어야 할 곳은 에덴입니다. 에덴에 오래있게 해 주십시오 그리고 만약 기회가 주어진다면 셔틀운전을 하고 싶습니다.”

하지만 셔틀은 아무리 봐도 기회가 없어 보였다. 가능성이 전혀 없어 보이던 셔틀버스 운전!! 그런데 내가 퇴원할 당시 셔틀기사가 필요하다는 연락을 받았다. 정말 기가 막힌 타이밍에 내게 기회가 주어진 것이다. 기도의 응답이 이런 거구나! 하는 마음에 소름이 돋았고 심장이 뛰었다.

2015년9월말 드디어 난 휠체어에 의지하여 가장 연약한 모습으로 입원하여 평생 장루를 차야한다던 과거를 청산하고 활기차고 건강한 모습으로 퇴원했다. 처음 입원할 때는 화장실을 50회 이상 다녔고 아직도 하루 8회 정도 화장실을 다니지만 지난 과거를 생각하면 현재 내 삶이 행복하기만 하다. 지금 이 순간에 만족하지만 한 가지 더 욕심을 낸다면 살찌는 것이 소원이다~~

에덴의 생활을 돌이켜 보면 감사한 분들이 너무 많다. 특히 언제나 변함없이 무한한 관심을 가져주시는 류태희 목사님과 이곳에서 일하도록 기회를 주신 병원장님께 감사를 표현하고 싶다.



ON DAY 따뜻한 하루

아빠와 딸

첫인상이 중요하긴 하지만, 그 중요성에 비해 그 정확성을 그리 신뢰할 만하지 않다.

-이드리스 샤희-



어느 음식점에서 영업을 시작하려고 문을 열었습니다. 그때 어려 보이는 한 여자아이와 앞을 보지 못하는 어른이 조심스레 문을 열고 들어오는 것이었습니다. 음식점 주인은 행색만 보고 밥을 얻어먹으러 온 사람들로 생각하고 아직 영업개시를 하지 않았으니 다음에 오라고 했습니다.

그러나 그 여자아이는 아무 말도 하지 않고 앞 못 보는 어른의 손을 이끌고 음식점 중앙에 자리 잡고 말했습니다.

“아저씨, 오늘이 우리 아빠 생신인데요. 빨리 먹고 갈게요. 죄송해요”

그제야 음식점 주인은 얻어먹으러 온 사람은 아니라고 판단했지만, 그래도 행색이며 뭐며 영 마음이 불편했습니다. 할 수 없이 아이가 주문한 국밥 두 그릇을 갖다 주고 그들의 모습을 물끄러미 바라봤습니다.

아이는 “아빠! 내가 국그릇에 소금을 넣어줄게!” 그렇게 말하고는 소금과 함께 자기 국그릇에 있는 고기를 떼서 앞 못 보는 아빠의 그릇에 가득 담아 주는 것이었습니다.

그리고서 아이는 “아빠! 이제 됐어~ 어서 먹어 주인아저씨가 빨리 먹고 가야 한대. 어서 밥 드세요. 내가 김치 올려줄게요.”

그 광경을 지켜보던 주인은 조금 전 했던 행동이 너무나 부끄러워 고개를 제대로 들 수가 없었습니다.

우리는 어떤 기준으로 사람을 판단하는 걸까요?
 다른 사람들이 나의 행동, 말투, 어쩔 옷차림도 마음에 들지 않아 이미 판단해 놓은 상태일 거로 생각하면 어떨까요.
 그걸 알았을 때 우리의 마음이 어떨지 생각해 보세요.
 세상을 살면서 보이는 것만으로 판단한다는 것이 가장 어리석은 행동입니다.



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

질경이

한글명 질경이는 잎이 질긴데서 유래하는 것이 아니다. 길에서 사는 생태성으로부터 유래하는 '길경이'란 오래된 이름이 있다. 한자명 차전초(車前草)에 잇닿아 있는 이름이기도 하다. 종자를 '차전자(車前子)'라 하고, 종자나 잎을 차 대용으로 끊어 마시기도 했다. 우리에게는 애당초 나물(채소)로서의 질경이였다는 사실을 기록을 통해서 확인할 수 있다.

15세기 후반 『구급간이방(救急簡易方)』에서는 '뽕이'라는 낫설지 않는 이름이 기록되어 있다. 경북 영천 자양에서는 예전부터 먹었던 나물이고, 아직도 질경이를 '배짱이'라 부른다고 한다. 16세기 『훈몽자회(訓蒙字會)』, 『채소편』에서는 아예 뽕이 '부(苺)', 뽕이 '이(菘)'라고 정의하고 있다.

향약집성방(鄉藥集成方)에서는 이것을 '포이작지(布伊作只)'란 향명으로 기록하고 있으며, '뽕이'를 말하고 있는 것이다.

『동의보감(東醫寶鑑)』에서는 '길경이'와 '뽕이' 두 한글명이 모두 기록되어 있다. '길경이'가 한자명에 잇닿아 있다면, '뽕이'는 순수 우리 이름이다. 길에서 밟히며 살지만, 조금도 굽히지 아니하고 버티어 나가는 성품이나 태도를 보여주는 질경이의 생태성이 '배짱이'란 이름과 절묘하게 맞아 떨어진다. 500살도 훌쩍 넘은 고유 명칭이다.

속명 플란타고(*Plantago*)는 밟힘을 의미하는 라틴어다. 소달구지가 다니는 길은 질경이가 가장 잘 살 수 있는 서식처다. 땅속줄기를 이용해 길가 빈터를 넓게 차지한다. 새로운 터전은 사람과 동물을 이용해 찾아 나선다. 긴 꽃차례는 아래서부터 위로 피며, 윗부분에 꽃이 필 때쯤이면 아래에서는 이미 열매가 익어 터진다.



브로콜리로 만든 에덴의 향암채식요리



질경이 나물 무침

레시피 보러가기
QR코드를 스캔하세요



질경이의 효능

습담증·비만 해소 습담이란 체액의 기능이 원활하게 되지 않는 증상을 말하는데 습담이 지속되면 비장, 폐, 신장의 기능이 떨어질 뿐 아니라 체지방이 늘고 몸이 부어 비만은 물론 각종 성인병에 노출될 수 있다. 질경이는 이 습열을 제거하는 효능이 매우 탁월하여 평소에 꾸준히 섭취하면 습담과 그로 인한 문제들을 해소하는데 도움이 된다.

기관지에 도움 질경이에 함유된 프라타긴이라는 성분은 기관지의 점액분비를 촉진해주기 때문에 기침을 멎게하고 가래를 없애주며 전반적인 기관지 건강을 유지하는데 도움을 준다.

변비에 특효 질경이 씨앗에 함유된 실리움이라는 성분은 자신의 부피의 40배나 되는 수분을 흡수하는 효과가 있다. 질경이 씨앗을 충분한 양의 물과 함께 섭취하면 변비를 해소해주는 것은 물론 장을 지나면서 부피가 팽창하여 장벽에 있는 불순물까지도 함께 배출해준다.

그 밖의 효능 질경이에는 식이섬유가 매우 풍부하게 함유되어 있어 장 속 독소와 노폐물을 제거하는 효능이 탁월하고, 그 밖에 피부 진균 억제, 간 기능 향상, 항암효과, 위·십이지장 궤양 완화, 동맥경화 예방, 당뇨병 예방 등에 도움이 된다.



칭찬합시다 COMPLIMENT



한방과 장운석 과장님을 칭찬합니다.
항상 친절하시고 자상하시고 늘 따뜻하게 대해주시는
과장님께 감사합니다.

- 112호 정의순

매점 오선영님을 칭찬합니다.
매점에 가면 기분이 너무 좋아집니다.
친절하게 반겨주셔서 너무 감사합니다~

- 335호 강다민



문태운님을 칭찬합니다.
무거운 서적을 옮기는데 적극적으로 도와주었습니다.

- 재무과 강원규

지난호 연상퀴즈 정답

<p>①</p> <p>□□□ 파스타</p>	<p>②</p> <p>□□□□□ 박스오피스</p>	<p>③</p> <p>□□□□ 알쏭달쏭</p>
<p>④</p> <p>□□□□□ 블매돈동</p>	<p>⑤</p> <p>□□□ 다이소</p>	<p>⑥</p> <p>□□□ 알파고</p>
<p>⑦</p> <p>□□□ 편의점</p>	<p>⑧</p> <p>□□□□□ 조건반사</p>	<p>⑨</p> <p>□□□□□ 초코우유</p>

한 편의 시

당신이라는 이름에게

정계화

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 더듬으려
헤매는 모습이었겠지

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



