

에덴 뉴스

2017년 6月
통합 11-64호



03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 행복칼럼 2017
원목실장 류태희 목사의
희망과 행복의 메시지

06 건강한 채식
계절을 대표하는 채소와
에덴의 채식요리 소개

07 따뜻한 하루
달콤하고 따스한
사람 사는 이야기



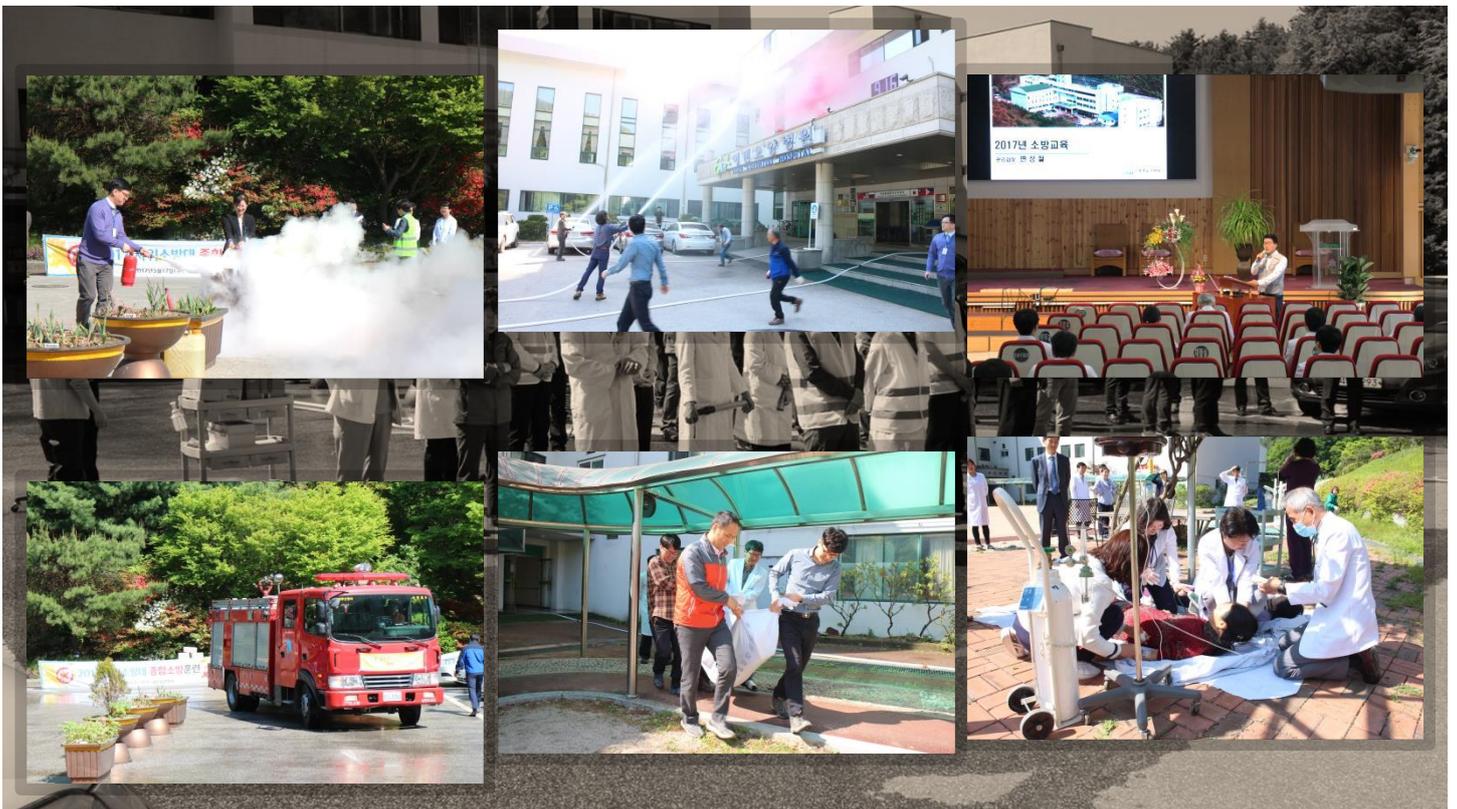
FOCUS 이달의 포커스



2017 모의 소방 훈련

지난 5월 17일, 화재를 예방하고 유사시 피해를 최대한 줄이도록 모의소방훈련을 진행했다. 잘 준비된 매뉴얼을 숙지하고 각 부서원들이 유사시 행동해야 할 업무를 사전에 익혀서 참여한 이번 훈련이지만 현장에서 변성철 관리과장의 자세한 행동요령사항을 안내 받고 매뉴얼에 따라 화재발견 시 신속한 대처요령, 긴급 안내방송, 각부서 담당자에게 연락 및 관할소방서 신고, 화재현장출동 및 화재진압, 가상응급환자 긴급이송훈련 등 다양한 실습을 통해 실제 상황 시 행동요령을 익혔다. 훈련에 앞서 변성철 관리과장은 안전관리에 직원들이 앞장서도록 모의 소방훈련을 위한 화재 예방교육과 함께 화재 초기에 대응방법과 응급환자 긴급이송 등 소방훈련에 대한 사전 교육하는 시간도 가졌다.

한편, 몇 차례 방송을 통해 소방훈련임을 알렸음에도 불구하고 몇몇 분들이 실제상황으로 오해하고 119에 신고하여 소방차가 출동하기도 했다.



NEWS 에덴의 소식



대만위생병원방문

대만위생병원 의료진들이 에덴요양병원을 찾아 천연치료전문병원 운영 노하우를 살피고 배우는 시간을 가졌다. 삼육서울병원 이지윤 기획조정본부장의 인솔로 에덴요양병원을 방문한 일행은 병원의 주요 시설을 견학했다. 이들은 면역력을 증진시키고 건강이 향상될 뿐 아니라 암을 극복하도록 돕는 천연치료방법들에 큰 관심을 보였으며 자세한 병원 현황을 소개 받고, 원내 베지랜드로 이동해 영양과가 준비한 채식식단으로 점심식사를 나눴다. 이들은 기회가 되면 가족과 함께 다시 오고 싶다고 방문에 대한 만족감을 드러냈다.

QI 활동 사례 발표회

지난 5월 24일, QPS실 주관으로 QI활동사례 발표회를 개최했다. 총 5개팀이 준비하여 발표한 내용을 심사한 결과 “쾌적한 난방환경 조성 및 난방비용절감을 위한 시스템 개선”을 발표한 관리과가 수상했고 “밀라온당을 통한 환자급식 만족도 개선”을 발표한 영양과가 우수상을 “2017 QPS 낙상예방 활동 추적조사”를 발표한 2층간호부가 장려상을 수상하여 상장과 부상을 받았다. 이번 행사는 환자안전과 의료서비스 수준 향상과 효과적인 실천을 통해 안전한 진료문화를 확산시키기 위해 마련됐다.



칭찬합시다~

홍영주 선생님
 멈출 줄 모르는 씩씩함과 더불어 자상함에, 이해할 수 있는 판단하게 하시며 언제나 우리에게 즐거움을 주십니다.
 사랑합니다~
 -108 우은숙-

임현주 간호사
 항상 상냥하고 친절하고 자상하게 환우들을 보살피는 모습에 감사합니다.
 -112 김점숙-

윤정섭 물리치료실장
 제가 수술 후 에덴에 와서 4월 24일부터 윤실장님께 운동치료를 받기 시작했습니다. 몸이 아픈 많은 환우분들이 치료를 받으시더군요. 윤실장님께서서는 많은 환우분들을 상대하시면서도 항상 밝은 표정으로 성심성의껏 치료해 주시고 운동법도 친절히 알려주셔서 몸도 마음도 편안하게 치료를 받고 있습니다.
 -3102 백소영-

김혜순 영양과장님
 에덴의 모든 분들께 감사드립니다. 특히 영양과 직원들의 노고는 그야말로 국보급이죠. 새벽 4시부터 시작되는 뉴스타트식 식단은 세계최고의 영양식이라 생각합니다. 환자 각자마다의 상태에 맞게 1인식단을 짜 주시니 놀라운 배려에 고개를 숙입니다. 특별히 이천호 선생님과 일일이 궁금한 사항에 답변해 주셨던 김혜순 과장님을 칭찬하고 싶습니다.
 -301 이희경-

김미정 선생님
 항상 친절함 말과 행동으로 행복하게 해 주시는 김미정 선생님을 칭찬합니다. 모두에게 한결 같은 것 같아 더욱 좋습니다.
 -211 이경화-



행복칼럼[1] 원목실장 류태희

“그녀는 모리분드이다” (She is moribund)



“내가 너를 치료하여 네 상처를 낫게 하리라.”(렘 30:17)

1960년대의 어느 여름날, 오스트리아 국립병원에는 50대 한 여인이 입원하게 되었습니다. 이 환자를 진찰한 의사는 이 여인이 암에 걸린 지 오래 되었으며 이미 암 세포가 온 몸에 많이 퍼져 더 이상 살 가능성이 희박함을 알게 되었습니다. 그리고 그 환자의 생존할 수 있는 기간은 겨우 1년 정도라고 진단을 내리게 되었습니다.

“제가 볼 때 당신의 경우 생존 기간이 1년 정도입니다. 당신의 암은 그 병명과 발병원인을 알 수 없는 희귀한 경우입니다.”

그 환자는 의사의 진단을 듣는 순간 깊은 절망에 빠지게 되었고 죽을 날만 기다리게 되었습니다. 낙심 중에서도 삶에 대한 갈망하는 마음으로 주치의에게 살려달라고 매달리게 되었습니다. 낙심한 환자에게 위로를 주기 위해 의사는 말했습니다.

“혹시 새로운 의학을 공부한 젊은 전문의가 아주머니를 정확히 병명을 알아내고 당신의 암이 시작된 그곳을 치료하기 시작한다면 회복 될 수도 있습니다. 용기를 내시기 바랍니다”

주치의의 말을 들은 그 여인은 절망 중에서도 희망의 끈을 놓지 않고 하나님께 간절히 기도를 드렸습니다.

“내 암이 시작된 원인과 정확한 병명을 알아낼 수 있는 새로운 의사를 보내 주세요.”

얼마 후 새로운 젊은 주치의가 그 병원을 부임하게 되었으며 그 여인의 주치의로서 일하게 되었습니다.

그 여인을 회진하던 첫날 그 여인을 조심스럽게 진찰한 젊은 의사는 함께 있는 동료 의사와 간호사에게 선언했습니다. “She is moribund”

주치의가 병실을 나간 후 그 여인은 침대에서 엎드려 눈물을 흘리며 하나님께 감사의 기도를 드렸습니다.

“하나님, 제 간절한 기도를 응답해 주셔서 감사드립니다. 저를 불쌍히 여기시고 저의 암을 정확히 알고 확실한 진단을 내린 젊은 의사를 보내주셨군요. 하나님, 제 암을 “모리분드(Moribund)”로 밝혀 주셔서 정말 감사합니다. 예수님의 이름으로 기도 드립니다. 아멘”

그 환자는 자기의 기도를 응답해 주신 하나님께 감사를 드리며 날마다 회진하는 의사의 처방과 진단에 감사하며 치료를 받았습니다.

매일 매일의 삶이 감사와 찬송 그리고 기도의 생활이었으며 밝게 웃으며 회복될 수 있다는 희망을 안고 날마다 지내게 되었습니다. 그 결과 죽음의 길로 가던 그 여인은 나날이 회복되었습니다. 의사들은 이 여인의 빠른 회복 속도에 매우 놀라게 되었으며 완전히 회복되어 죽어가던 여인은 2년 만에 건강한 모습으로 퇴원하였습니다.

그 병원에서는 죽음에서 벗어나 건강하게 퇴원한 이 여인을 특별 연구대상으로 삼아 연구하게 되었습니다.

어떻게 이 사형선고 받은 이 환자가 회복될 수 있었을까요? 의사들은 “그 환자가 회복될 수 있는 비결은 그 환자의 믿음이었다”고 결론을 내리게 되었습니다.

이 여인은 어떤 믿음을 가졌던 것일까요? 젊은 주치의가 선언한 “She is moribund”의 의미는 “그녀는 죽음이 임박해 있다”라는 진단이었습니다. 그러나 이 여인은 “모리분드(Moribund)”라는 의학 용어의 의미는 알지 못하였으나 새로 부임한 젊은 의사가 자신의 병명을 “모리분드”로 알아 낸 것으로 확신하였던 것이었습니다.

그리고 “이제 내 질병은 저 새로운 의사를 통해 하나님께서 치료하실 것이다”라는 믿음을 갖게 되었습니다.

“나는 회복될 수 있다.”는 믿음을 가진 자들은 다른 환자에 비해 더욱 빨리 회복될 수 있으며 많은 경우에 인간의 힘으로는 고칠 수 없는 불치병일지라도 회복되는 사례를 많이 보았습니다. 이 믿음의 여인에게 허락하신 하나님의 축복이 오늘 이 글을 읽는 모든 분들에게 함께 하시기를 기도드립니다.

- 연세대 이성호 교수(지금 당신의 자녀가 흔들리고 있다. 문어당, 289)의 글 참조.

* moribund : 의학용어로 “소멸 직전의, 빈사 상태의, 죽음 직전의”라는 의미를 가진 단어입니다.

==> 내 질병은 고질병이 아니라 고칠병입니다. 하나님께서 나를 치료해 주실 것을 믿습니다.

“예수께서 가라사대 딸아 네 믿음이 너를 구원하였으니 평안히 가라 네 병에서 놓여 건강할지어다”(막 5:34)

STORY 치유스토리

에덴이 없었다면...

유종상(최장암 극복)

나의 이 글이 에덴 생활을 처음 시작하시거나 ‘뉴스타트 건강법칙’에 대해 아직 생소하신 분들에게 도움이 되었으면 좋겠습니다.

저는 107호에 입원하여 건강을 회복하고 현재는 독립하여 홀로서기를 연습중인 유종상이라고 합니다. 저는 최장암 진단을 받고 수술 후에 집에서 생활하던 중 1년6개월이 지나갈 무렵 체력이 급격히 떨어지고 심이 피곤하여 병원을 찾았더니 간으로 전이가 의심된다는 말을 들어야 했습니다.

요즘 TV방송을 통해 뛰어난 효과가 입증된 항암제가 개발되었다거나 수많은 항암제가 쏟아져 나오는 뉴스를 너무나 많이 접하게 되지만 그 방법으로 완치되었다는 사례는 찾기 힘들고 고통 받는 환우들은 점점 늘어만 가고 있는 것이 사실입니다. 지금은 수동적이고 통상적인 병인지라 의존해서는 완전한 암의 치료를 기대할 수 없고 환자 스스로 치료방법과 전문화되고 특화된 치료병원을 적극적으로 찾아 나서야만 치료를 기대할 수 있다고 생각합니다.

에덴에서 생활하다 보면 자신의 미래에 대해 불안해하며 여러 가지 치료방법과 약에 귀 기울이며 찾아다니지만 건강을 회복하지 못하고 힘들어하는 안타까운 환우들을 많이 보아왔습니다. 그들은 치료가 가까운 곳에 있음에도 의심하며, 먼 곳에서 찾으려고 하는 모습을 보며 너무 안타깝기만 했습니다.

저는 이곳 에덴요양병원에 와서 예전에 잘했던 생활습관을 바꾸고 아름답고 깨끗한 자연환경 속에서 건강채식과 뉴스타트 건강법칙을 실천하면서부터 몸과 마음이 나날이 건강해졌습니다. 바로 이곳이 저에게는 치유의 동산이었습니다. 이곳에서의 생활은 다른 어떤 치료보다 확실하게 나를 치유에 이르게 하려라는 믿음이 생기고 실제로 그렇게 되어가고 있음을 내 몸 스스로 느낄 수 있습니다. 이곳 에덴이 아니었다면 결코 지금과 같은 건강상태를 유지할 수 없었을 것입니다. 그래서 저는 에덴에 항상 감사하는 마음으로 생활하고 있습니다. 저에게 이곳 에덴요양병원 그 동안 현대의학으로 치료가 힘들었던 암과 같은 난치의 병을 극복하고 이겨낼 수 있는 치료의 방향을 제시하는 국내 제일의 병원이라고 자신 있게 말할 수 있습니다.

저는 에덴요양병원의 많은 도움과 신세를 졌습니다. 에덴이 없었다면 지금과 같은 건강생활은 꿈도 못 꾸었을 것입니다.

저의 건강이 원래대로 회복되고 자유롭게 사회활동을 하게 되며 에덴요양병원을 위해 꼭 필요한 일을 하고 싶습니다. 꿈은 반드시 이루어지는 법이므로 나의 꿈 역시 곧 이루어질 것이라고 확신합니다. 건강한 내일은 오늘 내가 기도하고 끈 끈 떼면이라고 믿습니다. 현재 잃은 것이 아주 많은 암 환자에게 앞으로의 삶은 언젠가 더 많은 풍성하고 멋진 삶이 기다리고 있다고 생각합니다. 감사합니다.



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

양배추[Cabbage]

학명은 Brassica oleracea var. capitata L.이다. 양배추는 인류의 역사와 더불어 존재하는 식물로, 원산지는 지중해 동부에서 아시아에 걸치는 것으로 추정된다.

양배추는 기원전 400년경 그리스의 기록에 약용으로 나타나고 있으며, 이 비결구양배추의 조상을 유럽의 중·서부에 살고 있던 켈트사람이 유럽 여러 곳으로 전파시켰다. 그러나 유럽에서 실제로 재배된 것은 9세기경부터이고, 개량된 결구양배추가 나타나는 것은 13세기경부터라 한다.

중국에서는 《본초강목 本草綱目》(1578)에 비로소 나타나고 여기에 간단한 설명이 있으나, 그 뒤의 《식물명실도고 植物名實圖考》(1848)에는 그림까지 그려서 설명하고 있다.

우리 나라에는 1884년 최경석(崔景錫)이 미국에서 돌아와 농무목축시험장을 설립하였는데, 이때 시험재배하던 농산물의 목록에 '가베지·골라지·결' 등이 보이고 있다. 이는 캐비지(cabbage)·콜라비(kohlrabi)·케일 등인 것으로 추정된다.

이로써 1880년대 우리 나라에 양배추가 시험재배되고 있었음을 알 수 있으나 실제로 보급된 흔적은 보이지 않는다. 당시의 사전인 《명물기략》(1870년경)·《농정신편》(1885)·《농정찰요》(1886)등에도 양배추가 보이지 않는다.



양배추는 기온이 낮은 곳을 좋아하지만 적응력이 세어서 극한지(極寒地)와 열대의 평지를 제외한 세계 여러 곳에서 재배되고 있으며, 품종개량·재배방법의 연구에 의하여 일년 내내 시장에 공급되고 있다. 양배추에는 비타민C와 칼슘이 비교적 많으며, 특히 칼슘은 흡수율이 높다.

우리 나라에서는 날로 먹거나 김치거리로 쓰는 일이 많고 삶거나 볶는 일도 있다. 꽃양배추·케일 외에 브뤼셀즈 스프라우츠(Brussels sprouts)·콜라비·브로콜리(broccoli) 등도 야생형의 양배추에서 진화된 품종이다.

양배추로 만든 에덴의 항암채식요리



양배추 감자샐러드

레시피 보러가기
QR코드를 스캔하세요



양배추의 효능

항암작용 암세포의 증식을 억제하는 설포라판이 풍부하게 함유되어 있으며 암세포 증식 억제는 물론 독을 제거하는 효소를 자극하여 강력한 항산화작용을 하는 인돌-3-카비놀이 풍부하여 각종 암예방에 도움을 준다.

골다공증 예방 및 관절염 개선 뼈의 구성성분인 칼슘이 우유보다 더 많이 함유되어 있으며 칼슘의 흡수를 높여주는 비타민K 성분이 풍부하여 골다공증 예방에 도움을 준다.

빈혈예방 양배추는 철분 함량이 높고 철분 흡수를 돕는 비타민C가 풍부해 빈혈예방에 좋다.

변비개선 양배추에 풍부하게 함유되어 있는 섬유질이 장내 노폐물을 배출하는 등 장내 환경을 개선하고 장 운동을 원활하게 하여 변비개선에 도움이 된다.

피부미용 비타민C가 피부조직을 형성하고 기미, 주근깨 등 피부의 색소 침착을 개선하는 효과가 있으며 풍부한 섬유질이 노폐물 배출을 도와 피부 트러블의 원인이 되는 위장문제를 근본적으로 해결해주는 효과가 있어서 피부미용에 도움이 된다.

ON DAY 따뜻한 하루

눈물 젖은 사과

나눔은 우리를 진정한 부자로 만들며, 나누는 행위를 통해 자신이 누구이며 또 무엇인지를 발견하게 된다.
-마더 테레사-

프랑스 브리엔 유년 군사학교 인근 사과 가게에는 휴식 시간마다 사과를 사 먹는 학생들로 늘 붐볐습니다.

그러나 그 많은 학생과는 달리, 돈이 없어서 저만치 떨어진 곳에 혼자 서 있는 학생 한 명이 있었습니다.

“학생, 이리 와요. 사과 하나 줄 테니 와서 먹어요.”

가게의 여주인은 가난한 그 학생의 사정을 알고, 만날 때마다 불러서 이렇게 사과 하나씩을 주었습니다.

그 뒤 30년이라는 세월이 흘렀습니다. 사과 가게 여주인은 그사이에 허리가 구부러진 할머니가 되었지만, 여전히 그 자리에서 사과를 팔고 있었습니다.

어느 날, 장교 한 사람이 그 사과 가게를 찾아 왔습니다.

“할머니, 사과 한 개만 주세요.”

장교는 사과를 맛있게 먹으면서 말했습니다.

“할머니, 이 사과 맛이 참 좋습니다.”

할머니는 빙그레 웃으며, 그 장교에게 앉으라고 의자를 권하였습니다.

“군인 양반, 지금의 황제이신 나폴레옹 황제께서도 소년 시절에 우리 가게에서 사과를 사서, 그렇게 맛있게 드셨지요. 벌써 30년이 지난 이야기지만...”

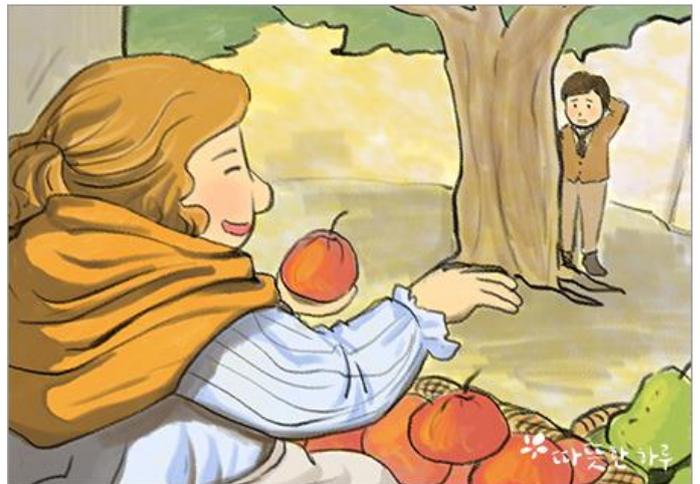
“제가 듣기로는 가난했던 어린 시절의 나폴레옹 황제에게, 할머니께서 늘 사과를 그냥 주셔서 먹었다고 하던데요.”

이 말을 들은 할머니는 펄쩍 뛰면서 말했습니다.

“아니오, 그건 군인 양반이 잘못 들은 거예요. 그때 그 학생은 반드시 돈을 꼭꼭 내고 사 먹었지요. 한 번도 그냥 얻어먹은 일은 절대로 없었어요.”

할머니는 나폴레옹 황제가 소년 시절에 겪은 어려웠던 일이 사람들의 입에 오르내리는 것이 싫은 듯 부인하였습니다. 그러자 장교는 다시 물었습니다.

“할머니는 지금도 황제의 소년 시절 얼굴을 기억하십니까?”



할머니는 고개를 옆으로 저으면서 먼 하늘을 바라보았습니다. 사과를 통해 마음을 나누었던 추억을 더듬는 듯했습니다.

그러자 장교는 갑자기 먹던 사과를 의자에 놓고 일어나 할머니의 손을 두 손으로 꼭 잡으며 눈물을 흘렸습니다.

“할머니, 제가 바로 나폴레옹 황제입니다. 바로 30년 전에 돈이 없어 사과를 사 먹지 못할 때, 할머니께서 저에게 사과를 주신 나폴레옹 보나파르트입니다. 그때의 사과 맛은 지금도 잊지 못하고 있습니다. 전 그때 그 사과를 먹으면서, 언젠가는 할머니의 은혜를 꼭 갚겠다고 몇 번이고 다짐했습니다.”

할머니 눈에선 어느새 눈물이 흐르고 있었습니다. 나폴레옹 황제는 금화가 가득 들어 있는 주머니를 할머니 손에 쥐여 주면서 말했습니다.

“할머니, 이것은 저의 얼굴이 새겨진 금화입니다. 이것을 쓰실 때마다 저를 생각해 주십시오. 정말 고맙습니다.”

나눔은 크고 거창한 것이 아닙니다. 내가 가진 시간의 일부를 나누고, 물질을 나누고, 마음을 나누면 되는 것입니다.

내게는 작고 사소한 나눔일지라도 그것이 필요한 누군가에게는 살아갈 용기를 주는 희망의 빛이 될 수 있다는 사실, 잊지 마세요.

