



에덴뉴스

2017년 8月
통합 11-66호

02 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 행복 칼럼 2017
류태희 목사가 전하는
희망과 행복의 메시지

05 치유스토리
암을 이겨내는 사람들의
생생한 투병이야기

07 에덴 마당
화이팅릴레이/나도 시인
웃어보아요/칭찬합니다



NEWS 에덴의 소식



제16주년 개원기념식 & 미션데이

7월 3일, 개원 16주년 기념예배를 드리고, 미션데이 행사도 함께 진행하였다. 김남혁 병원장은 기념사를 통해 에덴요양병원이 안정적으로 운영되도록 힘써 준 부서장과 직원들에게 감사를 표했다. 또한 금년 9월에 진행될 의료기관평가인증에서 문제 없이 통과되도록 힘써줄 것을 당부했다.

이날 행사를 마친 후, 직원들은 '가슴 뛰는 이야기' 우편물 준비작업을 마무리하고 직원 지인 1,000여명에게 발송했다. 또한 각 부서의 사정에 따라 미리 정해진 병원 인근지역에 책자를 직접 전달했다.



모의 CPR 훈련

지난 7월 5일, 응급환자 발생을 대비한 모의 CPR훈련을 실시했다. 사전 고지 없이 갑작스런 방송으로 복도를 지나던 환자가 심정지를 일으킨 상황을 가상해 진행된 훈련에서 초기조치부터 상황전파, 원내방송, CPR 대응팀 투입, 3분 이내 매뉴얼에 따른 심폐소생술, 약물투여, 기도 삽관 등이 중점적으로 훈련되었다.



두 차례에 걸쳐 실시한 모의 CPR훈련은 실제 상황으로 판단한 일부 의료진들은 놀란 가슴을 쓸어 내리는 모습이 포착되기도 하는 등 아주 만족스러운 결과로 훈련을 마무리했다.



김남혁 병원장 KBS 여유만만 출연

김남혁 병원장이 KBS 2TV 토크쇼 여유만만에 출연했다. 지난 10일 KBS공개홀에서 진행된 녹화에서 투병생활을 통해 건강을 회복한 이야기를 30분 동안 다룰 예정이었으나 녹화 과정에서 김남혁 병원장의 진솔하고 감동적이며 또한 유머 있고 매끄러운 발언으로 전한 생활습관 개선을 통한 건강회복의 생생한 체험과정을 들은 방송사 측이 예상보다 시간을 늘려 7월 19일 오전 9시 40분부터 1시간 동안 흥미진진한 분위기 속에 방영되었다.



모의 평가인증 실시

지난 18일부터 20일까지 3일간, 9월에 있을 의료기관 평가인증 본 조사를 위한 모의조사를 실시했다. 2주기 평가인증 조사가 1주기보다 강화되어 이미 조사를 실시한 수많은 요양병원들이 강도 높은 평가인증 기준을 통과하지 못하는 일이 속출하고 있어 준비과정을 되돌아보고 방향을 재설정하기 위해 모의인증을 실시했으며 모의 인증조사를 통해 지적받은 부분을 남은 기간 동안 다시 정비할 계획이다.

의료기관 평가인증 조사는 4년 주기로 실시되며 에덴요양병원은 금년 9월 20~21일에 실시할 계획이다.



금연 캠페인

지난 25일과 26일, 관리과 주관으로 금연교육과 캠페인을 진행했다. 직원 100%가 금연을 실천하고 담배를 피우던 환자도 질병으로 금연을 실천하고 있는데 굳이 교육이 필요하느냐는 의견도 있었지만, 아직 금연을 실천하지 못한 환자 또는 보호자들에게 담배의 위험을 다시 한 번 각인시켜 주기 위해 진행되었다. 행사를 마친 직원들은 지정된 병실을 찾아 절제 금연전도지를 전달하며 금연 활동을 전개했다.



직원동정

♥ 환영합니다 ♥

박선민(간호부) 8월 01일부
이귀연(간호부) 8월 15일부
이옥석(영양과) 8월 01일부



행복칼럼[3] 원목실장 류태희

“여호와 이레”



“아브라함이 그 땅 이름을 여호와 이레라 하였으므로 오늘까지 사람들이 이르기를 여호와의 산에서 준비되리라 하더라” (창 22:14)

2017년 7월 16일(일)~26일(수)까지 에덴병원교회에서는 아프리카 케냐의 '류지선 삼육중고등학교'로 전도회 및 무료진료를 다녀왔다. 하나님의 특별하신 축복 속에 14명의 대원들이 모두들 건강하게 맡겨진 봉사의 임무를 완수하고 귀국하였다. 준비과정부터 시작하여 여러 가지 어려운 일들이 계속되었지만 하나님의 도우심을 기도하면서 하나씩 극복해 가며 준비해 나갔다. 떠나기 직전 함께 가기로 한 3명의 대원이 개인 사정으로 취소하면서 고민에 빠졌다. 어린 학생들 6명과 어른 5명으로 전도회, 무료진료, 성경학교 등을 잘 진행할 수 있을까? 케냐에서 중고등학교 학생들 170명과 초등학교 학생들 400여명이 우리를 기다리고 있는데..... 감당할 수 있을지 정말 염려가 되고 걱정이 태산 같았다. '하나님께서 도와 주셔야 하는 데...' 고민에 빠졌다.

고민 중에 잠깐 잠들었는데 6년 전에 교통사고로 잠든 딸 지선이가 꿈 속에 나타나 활짝 웃으며 내게로 다가왔다. “지선아, 어서 오렴”, “아빠, 나, 여호와 이레야!” “뭐라고?” “내 이름이 여호와 이레라니까?” “아니, 그게 무슨 소리니? 아빠가 네 이름을 태어나기 전부터 지선이라고 이름을 지었는데” “아니야, (하나님께서 주신) 내 이름은 여호와 이레야” 라고 말하는 것이었다. 오토바이 석에 앉아 출발하려고 시동을 걸었다. 지선이가 웃으며 헬멧을 쓰고 뒤에 올라탔다. “출발!!” 하면서 잠에서 깨어났다.

꿈속에서 딸을 만나 듣게 된 단어 “여호와 이레... 하나님께서 준비해 주신다?” 이 꿈의 의미가 무엇인지 궁금하였다. 그런데 그날부터 하나님께서 우리를 위해 준비하신 축복이 임하기 시작하였다.

여호와 이레 1 “3명의 대원이 보충되고 비행기 티켓 차액을 후원 받음”

며칠 후 3명이 전도대원으로 신청하여 부족한 인력이 보충이 되었다. 그런데 출국할 날이 임박했으므로 값싼 비행기 좌석이 없었다. 먼저 팀원들과 비슷한 시간대에 제시된 항공료가 234만원으로 1인당 100만원 이상 비용이 추가될 수밖에 없었다. 어찌할꼬? 못 가게 되는 것인가? 그런데 하나님께서 축복을 준비하고 계셨다. 이들의 비싼 항공료 티켓의 차액 300만원을 그들 부모님 중에 한 분이 기꺼이 후원해 주시겠다고 약속해 주셨다.

“여호와 이레... 하나님, 감사합니다.”

여호와 이레 2 “수화물 짐(23kg × 21개)가 무사히 통과됨”

우리가 케냐에서 10일간 활동할 21개의 수화물 속에는 성경책 200여권, 치과 무료진료 장비, 칫솔과 치약, 각종 구급약품들, 체육복과 선물들 등이 있었다. 무사히 케냐까지 갈 수 있을까? 케냐 나이로비 공항에서 짐 검사원이 무슨 가방들이 이렇게 크고 많으냐고 가방을 열어보라고 한다. 개봉되는 수화물들을 꼼꼼히 캐묻는 검사원에게 우리는 여행 목적과 신분을 밝히면서 말을 하였다. “We are Adventist Missionaries! 우리는 재림교회 선교사들입니다.” 그분은 우리가 재림교회 선교사들이라는 말에 우리를 바라보더니 웃으며 그냥 통과시켜 주었다. 하나님께서 예비해 두신 공항 검사원임을 다시 한번 확신하며 감사하게 되었다.

여호와 이레 3 “가장 편하고 좋은 비행기 좌석을 배정받음”

함께 간 대원 중에 한 사람이 티켓팅을 늦게 해서 태국 방콕에서 우리보다 1일 더 대기하다가 귀국할 수 밖에 없었다. 모두들 귀국하는 데 객지에 혼자 두고 오려니 마음이 안 좋았다. 혹시나 하여 여분의 비행기표를 알아보았지만 빈 자리가 없어 대기를 걸어 놓고 기다리게 되었다. 출국 3시간 전 방콕공항 카운터로 가보자 하여 향했다. 카운터에 가서 문의하니 10분 기다려보라고 한다. “여호와 이레 하나님, 도와 주세요.” 10분을 기다리는 동안 내가 “출입문 앞에 빈자리가 있느냐”고 물었더니 다행히 “자리가 있다”고 한다. 예약을 부탁했다. 없던 자리가 하나님의 은혜로 최고로 좋은 앞자리 넓은 곳으로 배정되었다(21B). 담당자가 내게도 그 옆자리를 주었다.(21A) “좋은 자리를 주셔서 감사합니다. 비용은 얼마를 더 내야 하나요?” “무료입니다.” 하나님께서 우리를 위해 정말 좋은 자리를 예비해 두고 계셨다. 여호와 이레... 감사합니다. 충성을 다하고 귀국하는 피곤한 선교사들에게 하나님은 최고의 평안한 자리를 마련해 두고 계셨다. “여호와 이레... 하나님, 감사합니다.”

우리의 삶에 고난과 시련이 많다. 그러나 하나님은 우리의 피곤한 삶을 아시며 인도하고 계신다. 모리아산에서 아브라함과 이삭에게 예비된 축복을 주신 여호와 이레의 하나님 그분은 이번 케냐 전도회에서도 당신이 준비하신 축복을 시시때때로 주시며 함께 동행해 주셨다. 그분은 오늘도 살아 계셔서 우리를 축복으로 인도하고 계신다. 우리의 나그네 인생 길에 시련과 고난이 있으나 그 시련을 통해 오히려 더 큰 축복을 예비해 놓고 우리를 사랑으로 인도하시는 여호와 이레의 하나님께 감사드린다.



STORY 치유스토리

새롭게 리뉴얼 하신 하나님

이희경(위암)

평범한 일상 중이던 어느 봄날 의사로부터 전화가 왔다. 그리고 암이라는 건강검진 결과를 듣게 되었다. **아! 내가 암이라니 하면서도 나을 병, 지나가는 병이라는 생각이 앞섰다. 참 평안한 기분과 생각이 교차하는 순간이었다.**

그리고 한 달 사이 모든 일들이 지나가 버렸고 수술 직후 에덴병원에 입원하며 비로소 왜 내게 병(암)이 왔는지 이유를 깨닫게 되었다. 처음으로 하나님의 이끄심을 체험했다. 오히려 질병이 내게 축복이 되어 이전에 알지 못하고 느끼지 못했던 새로운 것을 볼 수 있는 기회가 되었다.

이곳 에덴은 사회와 동떨어진 곳 같지만 이전에 사회에서 알지 못했던 건강을 위한 올바른 정보와 검증된 의학 지식 그리고 우리 몸의 영과 육의 균형진 삶을 통한 향상되고 회복되는 깊은 원리들을 이해할 수 있게 되었다. 그동안 스트레스와 우울증이 심했고 영적생활에 대한 무관심으로 가득했던 내 생활이 질병회복에 장애였음을 깨달았다. 영적 회복을 경험하고 싶었다. 예배시간, 성경공부, 기도 그리고 성경필사, 그리고 하나님과 연결되고자 말씀에 귀를 기울이는 시간이 많아졌다.

또한 진 선. 미를 추구하고자 자연 속에서, 책 속에서, 문화행사 속에서 그리고 나눔 속에서 매우 의미 있고 바쁜 나날들을 보내게 되었는데 이런 체험의 과정이 나를 살아있게 하고 있음을 알았다. 그리고 하나님을 알아가며 그 동안 나를 살아지게 하셨고 지금 살아있게 하셨으며 특히 살아있는 행복과 기쁨을 알게 하셨다.

그저 에덴에 와서 프로그램에 내 맡겼을 뿐인데, 그리고 하나님의 말씀에 귀 기울였을 뿐인데 하나님은 나의 몸과 마음을 새롭게 리뉴얼(Renewal-회복, 재생) 하셨다.

무표정했던 나의 얼굴에 최철규전도사님 같은 미소를 주셨고 무기력했던 나의 모습에 장미정선생님께서 에너지를 충전해 주셨으며 이기적이던 나의 성격에 김진섭전도사님에게서 나온 나눔의 품성을 닮게 해 주셨다. 특히 궁금할 때 두드리면 즉시 최선을 다해 질문에 답변해 주신 목사님 그리고 에덴의 모~든 선생님과 직원분들께 감사드리며, 이렇게 좋은 인간관계를 형성하도록 내 인생에 직접 개입하신 하나님께 모든 영광과 감사를 드린다.

그리고 아침마다 류태희 목사님의 지도하에 배우게 된 다니엘서 성경공부는 초신자인 나의 신앙의 기초를 탄탄히 할 수 있었던 귀한 시간이 되었다. 아직 굳건하지 않더라도 앞으로 주님께서 나를 더욱 강건하게 양육시켜 주실 것이라는 사실만큼은 추호의 의심도 없다. 앞으로 바람이 있다면 더 많은 분들과의 친교를 통해 내가 받은 대가 없는 이 사랑과 친절을 전해주고 나누는 사람이 되고 싶다.



FOOD 계절을 대표하는 건강 식품

콩[Soybean]



우리 민족은 옛날부터 장(醬)을 담그는 솜씨가 뛰어났다. 중국에서 290년에 발간된 『삼국지 위지동이전』에 “고구려인은 장 담그고 술 빛는 솜씨가 훌륭하다”고 적혀 있다. 메주가 문헌에 처음 나온 것은 『삼국사기』에서 신라 신문왕 3년, 왕이 김흠운의 딸을 왕비로 삼을 때 보낸 예물 중 '시(豉)', 즉 메주를 보냈다는 내용이 있다.

장은 원래 간장을 말한다. 하지만 넓은 의미로는 된장, 청국장, 막장, 고추장을 아우른다. 이에 장류(醬類)라고도 한다. 1930년대 일본인들에 의해 장류의 공업화가 시작됐고, 최근에는 재래식 메주 대신 개량 메주를 이용한 개량 된장이 주를 이루고 있다.

된장은 간장, 고추장과 함께 우리의 전통 발효 식품으로 항암 성분을 비롯해 우리 몸에 유익한 갖가지 성분이 들어 있는 최고의 자연 식품이다. 콩 발효 식품인 된장은 예로부터 귀중한 식품으로 여겨졌으며 삼국시대부터 만들어졌다. 신라시대에는 된장이 혼수품으로 쓰였다고 전해 내려온다. 조선시대의 장 담그는 법은 문헌(『구황보유방』)에도 기록되어 있다.

『조선왕조실록』에 의하면 세종대왕이 중국 명나라에 '포장(泡匠)'이라는 이름의 두부사절단을 세 차례에 걸쳐 파견했다고 기록되어 있다. 두부의 기원은 2세기 무렵이라고 하지만 그로부터 천 년이 지난 조선시대에는 오히려 조선의 두부 만드는 기술이 중국보다 앞서 있음을 볼 수 있다.

콩에 들어 있는 단백질의 양은 농작물 중에서 최고이며, 구성 아미노산의 종류도 육류에 비해 손색이 없다. 콩에는 비타민 B군이 특히 많고 A와 D도 들어 있으나 비타민 C는 거의 없다. 그러나 콩을 콩나물로 재배할 때는 싹이 돋는 사이에 성분의 변화가 생겨 비타민 C가 풍부한 식품이 된다.

콩은 단백질 35~40%, 지방 15~20%, 탄수화물 30%가량으로 구성되어 있으며, 식이섬유, 비타민, 무기질 등이 들어 있는 영양식품이다. 콩에 함유되어 있는 주요 성분에는 100g 당 열량 400kcal, 탄수화물 30.7g, 단백질 36.2g, 지방 17.8g, 비타민(비타민 B₁, B₂, 나이아신 등), 무기질(칼슘, 인, 철, 나트륨, 칼륨 등), 섬유소 등이 있다. 콩에서 콩기름(100g당 884kcal)을 추출하면 '대두박'이 남는다. 우리나라에서는 대두박을 대개 사료용으로 이용하고 있다.

콩을 날 것으로 먹으면 거의 소화가 안 되지만 익혀 먹으면 65%가량 소화·흡수가 된다. 그러나 콩 제품인 두부는 95% 정도, 된장은 80% 정도 소화·흡수가 된다. 우리나라에서는 콩 제품으로 콩나물, 두부, 된장 등을 많이 먹는다. 콩은 맛이 달지 않으며, 생콩은 비린 맛이 나며 너무 삶으면 메주 뜬 맛이 난다. 콩에 함유되어 있는 파이토에스트로겐(식물성 에스트로겐)인 '아이소플라빈'의 맛은 쓴 편이다.

콩 섭취가 심혈관 질환에 미치는 영향에 대한 여러 연구에 따르면, 규칙적인 콩 섭취는 동맥경화를 유발하는 것으로 알려진 저밀도지방단백질(LDL)이 콜레스테롤을 낮추고 중성지방을 낮추며 동맥경화를 예방하는 고밀도지방단백질(HDL) 콜레스테롤을 높이는 것으로 밝혀졌다. 이러한 효과는 콩 단백질의 효과와 더불어 콩 안에 풍부하게 들어 있는 불포화지방산이 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는 작용을 하기 때문이다. 또한 콩에는 동맥경화를 예방하는 오메가-3 지방산도 많이 들어 있다.

콩은 골밀도를 유지하고 높여주는 효능이 있어 골다공증의 예방과 치료에 효과가 있다. 즉 콩에 들어 있는 아이소플라본이 뼈의 파괴를 막고 골밀도를 높이는 작용을 한다. 또한 콩에 함유되어 있는 칼슘은 흡수가 잘 되기 때문에 골다공증 예방에 유리하다. 칼슘이 많은 콩 제품에는 두부, 삶거나 볶은 콩, 칼슘 강화 두유 등이 있다.

콩으로 만든 에덴의 항암채식요리



메밀 콩국수

레시피 보러가기
QR코드를 스캔하세요



FIGHTING! 파이팅 릴레이

총무과 원영권

어디선가 읽은 이야기입니다.

사람이면 누구나 다 메고 다니는 운명자루가 있고,
그 속에는 저마다 각기 똑같은 수의 검은 돌과 흰 돌이 들어 있다더구나.

검은 돌은 불운, 흰 돌은 행운을 상징하는데,
우리가 살아가는 일은 이 돌들을 하나씩 꺼내는 과정이란다.

그래서 삶은 어떤 때는 예기치 못한 불운에 좌절하여 넘어지고,
또 어떤 때는 크든 작든 행운을 맞이하여 힘을 얻고
다시 일어서는 작은 드라마의 연속이라는 것이다.

아마 너는 네 운명자루에서 검은 돌 몇 개 먼저 꺼낸 모양이다.

그러니 이제부터는 남보다 더 큰 네 몫의 행복이
분명히 너를 기다리고 있을 것이다.

— 장영희, 살아온 기적 살아갈 기적 중에서

모두가 함께 각자 자신의 흰 돌을 운명의 자루에서 꺼내 볼까요?

※ 화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다.
원영권 총무과 주임이 지목한 다음 주자는 '비서실 최슬기 선생님'입니다.

채식으로 단백질 섭취가 충분히 될까? “걱정마세요. 필수아미노산, 식물성이 더 좋아”

“폴만 먹고 어떻게 사나?”

채식이 건강에 좋다는 인식이 확산되고 있지만 여전히 영양 부족을 우려하는 사람들이 많다. 특히 고기를 먹지 않으면 단백질이 결핍된다고 생각하는 것 같다. 채식이란 채소만 먹는다는 뜻이 아니고 식물성으로 된 곡식과 콩류와 견과류와 채소, 과일을 통틀어 말하는 것이다.



그렇다면 식물성 단백질은 과연 불완전단백질인가?

단백질은 인체구성 성분으로, 몸 안에서 22종류의 아미노산으로 소화, 분해된 뒤 세포 안에서 유전정보에 따라 재구성된다. 동물과 식물, 사람의 조직부위에 따라 22종의 아미노산 조성과 배열순서가 다르다. 이를 통해 학자들은 인체 내에서 합성되지 않는 8종의 필수 아미노산을 밝혀냈는데, 이 8가지 가운데 한두가지가 부족한 단백질을 불완전단백질이라 하며 주로 식물성 단백질이 이에 속한다. 리진과 황을 가진 아미노산이 모자라다는 사실도 밝혀졌다.

연구에 의하면 식물성에는 부족하고 육류에는 많은 리진 때문에 육식을 하면 심혈관계 질환의 위험요인이 높아진다고 한다. 육식에는 알지닌이 적고 리진이 많아서 인슐린 생성을 떨어뜨린다. 또 산성인 유허성분이 칼슘의 화해를 방해하기 때문에 육식인보다 채식인의 골밀도가 더 높다. 육식인들이 채식인에 비해 면역능력이 떨어지는 이유도 육류에 더 많은 페닐알라닌과 티로신 등 두 아미노산 때문이라는 것이 실험으로 밝혀졌다. 그러므로 지금까지 연구된 필수 아미노산의 교과서적 이론은 이제 개정할 필요가 있다고 볼 수 있다.

채식만으로 영양을 골고루 섭취하려면 다량 영양소인 당질에서 65~75%, 단백질 10~15%, 지방 15~20%와 미량영양소인 비타민과 무기질과 파이토성분을 빠짐없이 골고루 먹어야 한다. 우선 당질은 현미잡곡에서, 단백질은 콩류와 견과류에서, 지방은 견과류와 종실류, 대두에서 얻을 수 있으며, 생채소와 생과일을 먹으면 생리작용에 필요한 비타민과 무기질을 섭취할 수 있다.

짧은시 한 편



별은 너에게로

박노해

어두운 길을 걸다가
빛나는 별 하나 없다고
절망하지 말아라

가장 빛나는 별은 아직
도달하지 않았다

구름 때문이 아니다
불운 때문이 아니다

지금까지 네가 본 별들은
수억 광년 전에 출발한 빛

길 없는 어둠을 걸다가
별의 지도마저 없다고
주저앉지 말아라

가장 빛나는 별은 지금
간절하게 길을 찾는 너에게로
빛의 속도로 달려오고 있으니



편집후기

우리 몸을 구성하는 비타민과 미네랄 등 각종 원소들은 우리가 먹는 음식을 통해 형성됩니다. 우리가 어떤 음식을 먹고 싶다는 것은 그렐린(Ghrelin)이라는 호르몬 때문입니다.

아주 잘 갖추어진 인체시스템에 의해 정확한 관리가 이루어지지만 우리는 자주 그 원리를 파괴하는 삶이 더 자유로운 것처럼 착각하며 삽니다.

우리 몸 속에서 일어나는 생명적인 조절능력에 반응하는 삶으로 건강하고 행복한 에덴생활이 이어지기를 응원합니다.

- 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 ▼

절취선

틀린그림찾기(12개)

이름 : _____ 호실 : _____ 호 _____



- ♥ 틀린그림찾기 정답, 칭찬의 글을 홍보기획과로 보내주시면 매월 1분씩 추가하여 매점상품권을 드립니다.
- ♥ 접수마감일은 8월 25일이고, 틀린그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성해 주시면 당첨확률이 높아집니다.
- ♥ 지난 호 당첨자
 - 미로찾기 원무과 박은영
 - 칭찬함시다 320호 백남선

♥ (_____)님을 칭찬합니다.

- 칭찬사연을 자세히 남겨주세요

