



에덴뉴스

2018년 3월
통합 12-73호

03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 행복칼럼2018
류태희 목사가 전하는
희망과 행복의 메시지

05 치유스토리
암을 이겨내는 사람들의
생생한 투병이야기

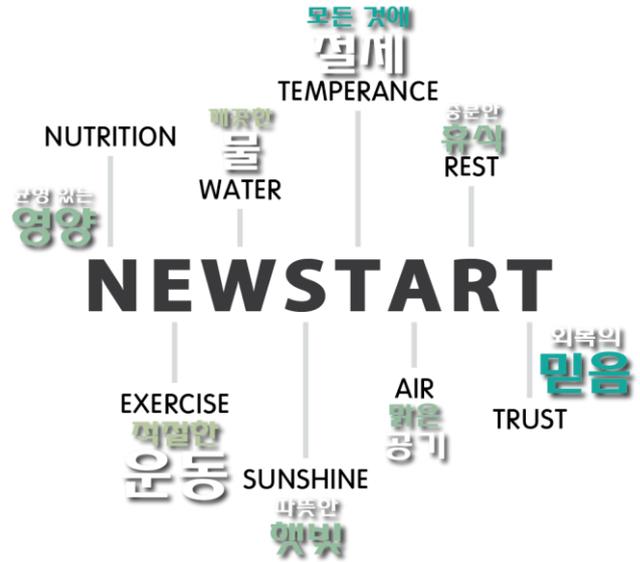
06 에덴 마당
화이팅릴레이/나도 시인
웃어보아요/칭찬합시다



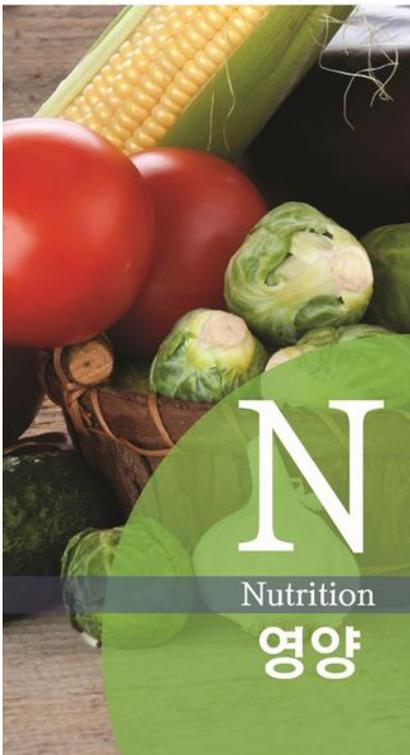
SPECIAL 편집장 특집

새로 시작하는 에덴, 다시 돌아보는 에덴

에덴요양병원에 입원하신 환우들이 건강을 회복하는 일에 생활습관개선은 반드시 꼭 해야 하는 아주 중요한 일 중에 하나입니다. 에덴요양병원은 치료가 목적이 아닌 완치를 최고의 목표로 생활하는 곳입니다. 이 목표의 달성을 위해 단순하지만 정말 중요한 여덟 가지의 생활원칙을 실천하는 것이 무엇보다 중요합니다.



건강한 습관의 시작
NEW START
에덴요양병원



그 첫째가 음식입니다.

- 에덴의 음식은 '완전채식'입니다. 항암치료나 방사선을 하시는 분들이 채식으로 과연 투병에 성공할 수 있을까 걱정하시는 분들이 많습니다. 그러나 걱정 마십시오. 균형진 채식을 하면 아무 문제 없습니다. 균형진 채식이란 현미밥, 콩류, 견과류(아마씨, 들깨 등 씨앗 포함), 신선한 채소, 신선한 제철 과일 등을 균형지게 먹는 것을 말합니다. 채식위주의 식사에서 가장 중요한 것이 균형진 채식임을 잊으시면 안 됩니다.
- 음식은 꼭꼭 씹어(60회 이상) 천천히(30분 이상) 먹습니다.
- 식사시간에는 가급적 물을 먹지 않습니다. (식후 2시간, 식전 30분 전에 마시기)
- 간식(3끼 식사 외)은 하지 않습니다. (위 절제 수술을 하셨거나 식사를 한 번에 조금씩 밖에 드시지 못하시는 분은 예외)
- 과일과 채소는 분리해서 먹습니다. (속을 편안하게 하며 가스를 줄여 줍니다)
- 과식은 이빨로 자기 무덤을 파는 행위입니다. 균형진 음식을 적당히 먹을수록 건강회복이 빠릅니다.
- 야식은 정말 해로운 습관입니다.

오늘 내가 먹은 음식이 건강음식이면 잘하는 것이요 내가 먹는 음식습관이 규칙적이고 올바르게 올바르면 더 잘하는 것입니다.



NEWS 에덴의 소식

2주기 평가인증 현판 제막식



에덴요양병원(병원장 김남혁)은 1차 인증에서 최상의 수준임을 인정받은 전례를 지키고 인증위원을 통해 그동안에 방문한 요양병원 중에 최고라는 찬사를 받으며 2차인증도 무리 없이 획득하였다.

또한 4년 동안 보건복지부가 부여하는 정부 공인인증마크를 사용할 수 있는 권리도 부여 받았다.

지난 2월13일에는 병원임원, 부서장, 의료진들이 참석한 가운데 제2차 인증마크 현판식을 가졌다. 2차 인증은 2017년12월 15일부터 2021년12월14일까지 유효하다.

장학금 전달

지난 2월 1일 내방리에 거주 중인 학생 3명을 선발하여 장학금을 전달했다. 에덴요양병원은 병원 인근 지역인 내방리 주민 자녀를 대상으로 한 사랑의 장학금 나눔 활동을 매년 지속적으로 시행하고 있다.



생활의학회 아시아학회 참석

지난 2월 4일부터 11일까지 필리핀 마닐라 알라방 벨뷰호텔에서 진행된 국제생활의학회 아시아학회에 한국생활의학회 임원 자격으로 김남혁 공동대표, 정재명 홍보이사, 장미정 학술위원이 참가했다. 이번 학회에는 에덴요양병원을 비롯하여 삼육서울병원, 삼육대학, 삼육보건대학 등에서 12명이 참가하여 한국에서 개최될 2018년 아시아학회 준비를 위한 정보수집과 운영 노하우를 습득했다.



박종기 전 병원장 고별설교

2월 21일에 대강당에서 직원들이 참석한 가운데 박종기 소장의 고별설교가 있었다. 4월 미국으로 영구귀국을 계획 중인 것으로 알려진 박종기 소장은 개원초창기에 당시 신계훈 연합회장의 초청으로 에덴요양병원과 인연을 맺고 16년 동안 의사로, 병원장으로 봉사하며 에덴요양병원이 현대의학과 천연치료를 병행하는 한국의 대표적 생활의학전문병원으로 자리매김하고, 재정위기에에서 벗어나는 등 병원이 재단의 효자기관으로 거듭나는데 지대한 공을 세웠다.



직원동정

♠ 환영합니다 ♠

양인숙(간호부) 2월 1일 부
양영훈(관리과) 2월 1일 부

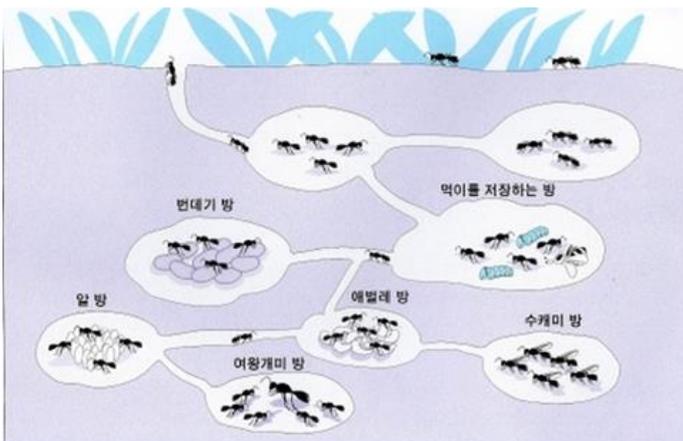
♥ 수고하셨습니다 ♥

김진아(간호부) 1월 31일 부



행복칼럼[9] 원목실장 류태희

“겨울잠에서 깨어나는 개미들”



개미의 협동정신과 형제 우애

개미는 추운 겨울 땅 속 120cm 정도의 깊이에서 굴을 파고 겨울잠을 잔다고 한다. 깊은 겨울잠에 취해 있는 빈사상태의 개미들이 겨울잠에서 깨어나는 것은 따뜻한 온기 때문이라고 한다. 겨울철 땅 속의 지열은 개미가 겨울잠을 잘 수 있는 적당한 온도는 되지만 깊은 겨울잠을 깨게 할 수는 없다. 봄기운이 시작될 때 밖은 아무리 따뜻할 지라도 땅 속 120cm까지 미치지 못하므로 겨울잠에 취해 있는 개미들을 쉽게 깨우지 못한다. 따뜻한 봄날, 햇살이 대지를 감쌀 때 겨울잠을 자는 이 수천 마리의 개미떼가 어떻게 일어나는지 궁금한 일이다.

한 곤충학자가 이 부분을 관찰하여 발견한 바에 의하면 개미들 중 가장 민감한 개미 한 마리가 봄철의 계속되는 따스한 기운에 잠에서 깨어나게 되면 곧바로 땅 위로 올라온다고 한다. 그리고 겨울동안 얼었던 몸을 따뜻한 햇볕에 일광욕을 하여 몸을 따뜻하게 한 후 동료 개미들이 있는 땅 밑으로 들어가 아직도 봄이 온 지도 모르고 자고 있는 동료 개미를 꼭 껴안아 준다. 먼저 깨어난 개미가 따뜻한 몸으로 안아 주는 온기로 깨어난 동료 개미는 자기를 깨워 준 개미와 함께 땅 위로 올라가 일광욕으로 몸을 따뜻하게 한 후 다시 땅 속으로 들어가 각각 또 다른 개미를 껴안아 줌으로써 두 마리가 더 깨어나게 된다. 그렇게 깨어난 두 마리의 개미와 깨워 준 두 마리의 개미, 총 네 마리의 개미가 다시 땅 위로 올라와서 일광욕을 한 후 다시 들어가 다른 개미 네 마리를 깨워 주는 일을 반복함으로써 수천 마리의 개미들이 일순간에 기하급수적으로 증가되어 모든 개미들이 그 깊은 겨울잠에서 깨어나게 되는 것으로 밝혀졌다. (1→2→4→8→16→32→64→128→256→512→1024→2048→4096→...)

드디어 3월, 아침 일찍부터 봄비와 함께 새 봄이 오고 있다. 산골짜기 그늘진 계곡에도 눈 녹은 물이 흘러 내리고 봄꽃 소식이 남녘에서부터 올라오고 있다. 겨우내 추위에 떨고 움츠렸던 몸을 펴고 기지개와 함께 봄별으로 따스한 하늘을 바라보며 깊이 심호흡과 함께 봄 기운을 가슴 속 깊이 음미해 본다. 그동안 나를 보호해 준 두꺼운 겨울 옷과 난로들, 장갑, 털 장화 등은 이제 여름잠을 자기 위해 깊은 곳으로 들어 보내고 봄 옷을 하나씩 하나씩 꺼내어 정리해 옷장에 걸어 놓는다.

아직도 봄이 온 줄도 모르고 잠자고 있는 친구들에게 새 봄이 오고 있다고 깨우러 가야겠다. 사랑으로 보듬고 희망과 격려의 말로 용기를 주고 “벌써 봄이 오고 있단다. 일어나서 함께 가자” 라고 권해야겠다. 이상화 시인의 탄식이 가슴에 울려 온다. “지금은 남의 땅 - 빼앗긴 들에도 봄은 오는가?”

사단에게 빼앗겼던 이 땅에 영원한 봄이 곧 올 것인가? 그렇다. 정녕 영원한 새 봄은 하나님의 입 기운과 함께 오고야 말리라. 무덤속에서 사망의 잠에 깊이 잠든 우리의 가족들, 영원한 새 봄이 시작될 예수님의 재림하시는 그날이 속히 왔으면 좋겠다. 그리고 예수님은 재림을 기다린 우리 모두에게 이렇게 말씀하실 것이다.

“나의 사랑, 나의 어여쁜 자야 일어나서 함께 가자. 겨울도 지나고 비도 그쳤고 지면에는 꽃이 피고 새의 노래할 때가 이르렀는데 반구의 소리가 우리 땅에 들리는구나 무화과나무에는 푸른 열매가 익었고 포도나무는 꽃이 피어 향기를 토하는구나 나의 사랑, 나의 어여쁜 자야 일어나서 함께 가자 바위 틈 낭떠러지 은밀한 곳에 있는 나의 비둘기야 나로 네 얼굴을 보게 하라 네 소리를 듣게 하라 네 소리는 부드럽고 네 얼굴은 아름답구나 우리를 위하여 여우 곧 포도원을 허는 작은 여우를 잡으라 우리의 포도원에 꽃이 피었음이니라 나의 사랑하는 자는 내게 속하였고 나는 그에게 속하였구나 그가 백합화 가운데서 양떼를 먹이는구나”

(아가 2:10-16)



STORY 투병이야기



"암으로 인해 제대로 잘 사는 법을 알게 됐어요"

추선희

목욕을 하던 중이었다. 가슴 아래 부분에서 찌릿하게 통증이 느껴진 것은 찰나의 순간이었다. 통증은 이내 사라졌지만 조금 꺼림칙했다.

10여년 동안 모기업 판촉 매니저로 활동하며 승승장구 잘 나가던 추선희 씨가 서둘러 직장을 그만두었다. 언제나 일등을 해야 직성이 풀리는 탓에 이른 아침부터 늦은 밤까지 물불 가리지 않고 맹렬 워킹맘으로 살아왔다. 그것이 화근이었다. 설마 하며 한 건강검진에서 이상한 말을 들었다.

"유방촬영에서는 별 이상이 없었는데 초음파 검사에서 혹 모양이 별로 안 예쁘다면서 혹시 조직검사를 해보지 않겠냐고 했어요."

그러자고 했다. 대수롭지 않게 생각했다. 그러나 조직검사 결과는 그리 간단치 않았다. 수술을 해야 한단다. 그 말을 들으면서도 별다른 두려움은 없었다. 그냥 떼어 내면 되는 줄 알았다. 그래서였을까? 수술실에 들어가면서도 추선희 씨는 결코 주눅 들지 않았다.

"인기가 많아서 암까지 나를 찾아왔냐고 했어요. 이왕 찾아왔으니 같이 있긴 하되 오래 있지는 말아줘 하면서 수술실로 들어갔어요."

더군다나 그녀는 운도 좋은 편이었다. 부분절제만 하면 된다는 것이다. 그렇게 2016년 5월 22일 수술대 위에 올랐다. 오른쪽 가슴에 생긴 추선희 씨의 유방암은 조직검사 결과 1기에서 2기 사이였다. 조기 발견의 행운까지 따라주었던 것이다. 하지만 항암과 방사선은 피해갈 수 없는 코스였다. 항암 12번을 해야 했다. 방사선도 33회를 했다. 항암과 방사선 치료를 하면서 날마다 산으로 향한 것은 지금 생각해도 잘한 일 같다.

어느 날 인터넷을 검색하다가 에덴요양병원을 알게 되었다. 그리고 수동에 사는 작은 아버를 통해 병원에 대해 듣고 확고한 믿음이 가고 신뢰가 생겨 입원을 했다. 병원 행사가 있을 때 마다 중앙무대에 올라 못하는 노래도 뽀사리 내가며 부르고 고무줄 바지 입고 실룩실룩 바보 춤도 추면서 사람들을 울리고 웃긴다. 자신 한 몸 망가져서 다른 사람들에게 큰 웃음을 주는 행복 바이러스로 통한다.

그랬던 선택은 지금 추선희 씨 인생 지침을 돌려놓았다. "뉴스타트 건강법을 알게 됐기 때문입니다. 비로소 건강의 큰 물줄기도 알게 된 것 같아요."

추선희 씨는 "뉴스타트 건강법을 알게 되면서 암에 걸릴 수밖에 없었던 예전 생활을 뼈저리게 후회했고, 암을 만든 예전 생활과 결별하는 방법도 알게 됐다."고 말한다. 그러면서 날마다 실천하고 있다는 '추선희표 뉴스타트 건강법'은 다음과 같다.

1. 채식 위주로 식사하기
2. 과일은 식사 30분 전에 먹기
3. 간식 먹지 않기
4. 식사 2시간 후부터 하루 2리터 물 마시기
5. 날마다 산에 가서 운동하기
6. 날마다 햇볕 쬐며 깊은 심호흡하기
7. 절제하는 삶 살기
8. 자연에 순응하는 삶 살기

오늘도 날마다 즐겁게 살기 위해 모든 걸 내려놓고 사는 추선희 씨! 오늘도 날마다 웃고 살기 위해 모든 것에 감사하며 사는 추선희 씨!

암 수술 후 2년은 그녀 인생에서 선물처럼 여겨진다고 말한다. 비로소 제대로 잘 사는 법을 알게 됐다고 믿고 있기 때문이다. 암은 이길 수 있다고 생각하면 얼마든지 이길 수 있다는 것이 그녀의 지론이다.



TODAY 따뜻한 하루

어느 시골 장터에서 할아버지가 강아지들을 팔고 있었습니다.
흰둥이, 검둥이, 누렁이, 점박이...
각자의 생긴 대로 이름을 가진 포동포동한 강아지들이
꼬물꼬물 움직이며 까맣고 동그란 눈망울을 반짝이고 있었습니다.

그 강아지들을 한참 구경하던 한 여학생이
흰둥이 한 마리를 들어 올리며 이 강아지를 사고 싶다고
할아버지에게 말했습니다.

“아이고, 그 녀석이 왜 여기 끼어 있지?
그 강아지는 다리가 아픈 애라서 팔지 않고 내가 키우려고 해.
여기 튼튼한 다른 강아지를 천천히 골라봐.”

하지만 소녀는 다리가 아픈 이 하얀 강아지를
사고 싶다고 계속 말했습니다.

“그래? 학생 그럼 돈은 안 받을 테니 그냥 데려가. 아픈 녀석 키우기 힘들 테지만 잘 보살펴 주고.”

인심 좋게 강아지를 준 할아버지는 강아지를 안고 걸어가는 학생의 뒷모습을 보고 순간 아무 말도 할 수 없었습니다.
학생은 다리를 절뚝거리며 걷고 있었던 것입니다.

역지사지(易地思之)
다른 사람의 처지에서 생각하라는 뜻의 한자성어입니다.

다른 사람의 아픔과 괴로움을 이해할 수 있다면 다리가 아픈 강아지를 더 사랑할 수 있는 소녀처럼
세상에 더 많은 것을 사랑하고 그것을 위해 마음을 나눌 수 있습니다.

흰둥이 강아지



출처 : 따뜻한 하루 / www.onday.or.kr



자몽

자몽은 감귤속에 속하는 그레이프푸르트 나무의 열매를 말한다. 원산지는 서인도제도의 바베이도스로 알려져 있고, 그레이프푸르트라고 이름이 붙여진 이유는 포도처럼 열매가 다닥다닥 붙어 열리기 때문이며, 자메이카산 오렌지와 동남아시아산 포멜로의 교배종이다. 과육은 노란색으로 과즙이 풍부하고 맛은 시면서도 단맛과 쓴맛이 혼합되어 있어 대개 생으로 먹기보다는 주스로 가공하여 널리 애용되고 있다.

FOOD 몸에 좋은 제철 과일

자몽에는 칼슘이 풍부하게 들어 있어서 뼈를 튼튼하게 해주는 효과가 있고 골다공증을 예방하는 데 도움이 된다.

자몽에 함유되어 있는 펙틴이라는 성분은 혈관 속에 쌓인 콜레스테롤 성분을 분해해주고, 이로 인해 혈액의 흐름을 원활하게 해주어 동맥경화나 뇌졸중 등을 예방하는데 도움이 된다.

또한 베타카로틴과 리코펜이라는 항산화 성분이 풍부하게 들어 있어서 암세포가 생성되고 증식되는 것을 막아주어 암 예방 및 치료에 도움이 된다.



FIGHTING 화이팅릴레이

원무과 백주라

아프면 잠을 설친다.
 아프면 예민해진다.
 아프면 좋은 음식을 찾는다.
 아프면 마음이 다급하다.
 아프면 가족의 소중함을 가슴으로 느낀다.
 아프면 옛 추억을 그리워한다.
 아프면 일기를 쓴다.
 아프면 주변을 정리한다.
 아프면 짜증을 부린다.
 아프면 아이가 된다.
 아프면 의사가 된다.
 아프면 생애 마지막 장면이 또렷이 보인다.
 아프지 말자.
 몸이 아프거든 홀로 숲길을 걸으며 지나온 시간을 돌아보라.
 아무 생각 없이 걷기에 몰입하다 보면
 아픈 몸도 산만해진 마음도 중심을 잡게 된다.
 어느 틈엔가 소진된 삶의 곳곳에 에너지도 다시 채워진다.
 죽을 만큼 아프더라도 병에 휘둘리거나 지지마라.
 마음에 힘이 모이면 몸도 따라 건강해진다.



산다는 것이 그런 게 아니겠는가.
 오늘은 늘어난 삶의 무게를 버티며
 내일은 욕망의 무게를 조금 덜어내며 건디는 것.
 그러다 보면 어느 곳에도 치우치지 않고 반듯하게 중심 잡으며
 웃고 있는 날이 올 것이니
 균형 잡힌 그 평화로운 순간을 위해 건디자. 씩씩하게.
 <<고마운 당신을 만났습니다>> 책 중에서

화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다.
 백주라님이 지목한 다음 주자는 '원무과 박은영님'입니다.

칭찬합시다~

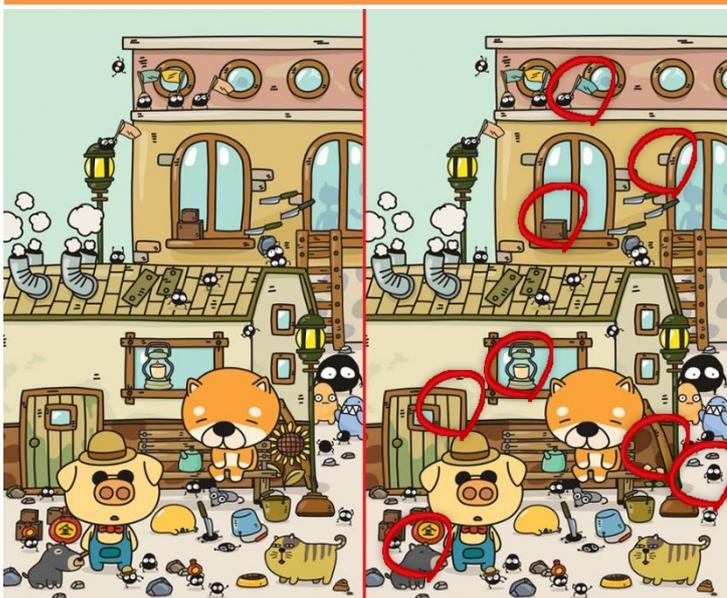
'백주라'님을 칭찬합니다.
 늘 방까지 들여다봐 주시고 신경 써 주시는
 모습 넘 고맙고 감사드립니다.
 - 209호 이데레사 -

'최경숙' 간호사님을 칭찬합니다.
 항상 밝은 미소와 따스한 마음으로 변함없이 환자들을 위로하고 공감해 주는 마음 늘 감사합니다.
 - 112호 이경숙 -

'파동치료실' 선생님을 칭찬합니다.
 항상 환한 미소로 반겨 주시고 치료 받으면서 성경책에 궁금한 점 얘기하면 척척 이해할 수 있게 말씀도 잘 해주시는 고마운 선생님 칭찬합니다.
 - 210호 차춘화 -

'박은영' 선생님을 칭찬합니다.
 평소에 변함없이 항상 즐겁게 우편과 택배 업무에 도움을 주십니다. 감사합니다. 늘 고마운 마음을 이렇게 전해드립니다.
 - 총무과 원영권 -

지난 호 틀린그림찾기 정답



수기공모

에덴뉴스에서 환우들의 글을 모집합니다.

채택된 글은 에덴뉴스에 기재되며,
 제출해 주신 모든 분들께는
 상품권 및 기념품을 드립니다.
 환우 여러분의 많은 참여 바랍니다.

+++++++ 모집유형 ++++++

- 에덴에서 경험한 행복이야기
- 가족, 환우를 향한 사랑의 편지
- 감동을 주는 병실 에피소드
- 그 외 자작시나 수필 등

문의 홍보기획실 (☎610)



편집후기 [비슷하지만 틀린 것]

우리 주변에는 비슷하지만 틀린 것이 많습니다. 치료의 방법에도 비슷하지만 효과에 있어서 전혀 다른 결과를 나타내는 경험을 하기도 합니다. 어떤 분들은 에덴에 와서 좋은 치료효과를 경험하다가 다른 사람의 그럴듯한 치료경험을 따라하다가 오히려 악화되는 경우를 만나기도 합니다.

뉴스타트는 성경에 그 기원을 두고 있습니다. 갑자기 나타난 신비한 치료효과도 아닙니다. 생활습관개선을 통해 면역력을 높여 우리 몸 스스로 균형을 유지하고 신체 밸런스를 맞추도록 하는 것이 뉴스타트 방법입니다. 하나님 신뢰, 회복에 대한 신뢰, 가족 신뢰, 의료진 신뢰, 같은 환우에 대한 신뢰 등 뉴스타트에서 가장 중요한 것이 신뢰, 즉 마음입니다. 오늘도 강한 신념이 회복의 첫 단추가 되기를 기도합니다.

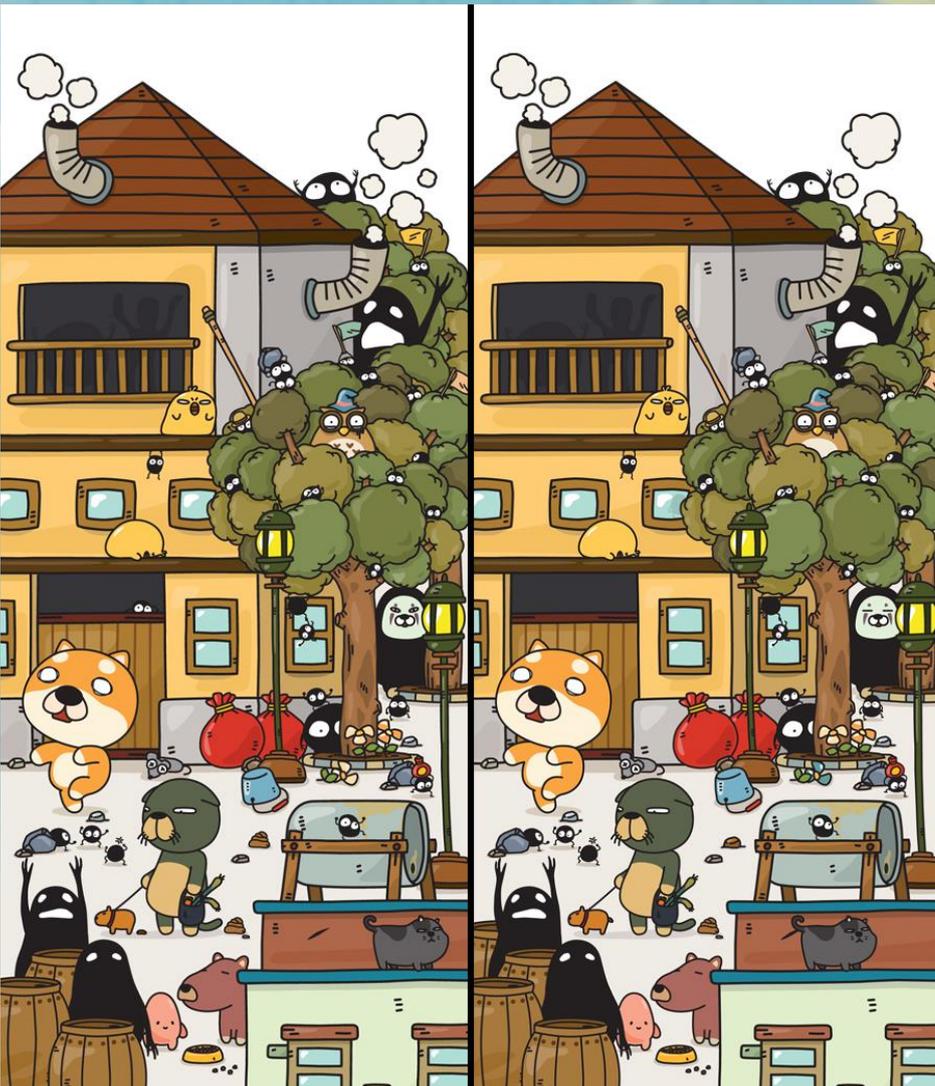
- 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

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

절 취 선



틀린그림찾기(10개)

이름 :

호실 :

♥ 틀린그림찾기 정답, 칭찬의 글을 홍보기획과로 보내주시면 매일 1분씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 지난 호 당첨자

- 112호 이경희, 209호 이데레샤, 210호 차춘화, 총무과 원영권

()님을 칭찬합니다.

- 칭찬사연을 자세히 남겨주세요

틀린그림찾기 출처 : <http://blog.naver.com/xiipego>

