



# 에덴뉴스

2018년 4月  
통합 12-74호

**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/칭찬합니다



## 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



# E

Exercise

운동

그 둘째가 운동입니다.

‘움직이면 살고 누우면 죽는다’는 말이 있습니다. 무 활동은 신체조직을 약하게 합니다. 건강한 사람도 활동하지 않으면 치명적인 결과를 초래합니다. 운동은 약보다도 더욱 건강에 좋습니다. 운동은 근육을 건강하고 탄력 있게 강화시키고 혈액순환을 촉진하고 고르게 합니다.

+ 에덴 건강 운동 +

- 매일 아침 굳어진 관절의 유연성을 높이고 운동범위를 넓혀주며, 평소에 사용하지 않던 근육들을 단련시키는 스트레칭체조에 참여합니다.
- 산책 및 유산소 운동을 통하여 심폐기능을 증진시켜 줍니다.
- 병원 주변 잘 정돈된 산책로를 이용하여 하루 30분 이상(가능하면 만보 이상) 걷습니다.
- 각종 운동기구를 활용하여 강화운동을 시행하여 균형진 근육발달이 이루어지도록 합니다.
- 그날 컨디션과 체력에 따라 차별 적용합니다.

과로로 죽어가는 사람보다 운동부족으로 죽어가는 사람이 더 많습니다.



## NEWS 에덴의 소식

### 임명장 수여



3월 7일, 2018년 승진직원에게 임명장을 수여했다. 이날 어윤호 진료부장을 비롯하여 김남은 수간호사, 고광석 미화계장, 서경외 주임간호사, 김영주 주임조리사, 이종복 전산주임, 유환준 홍보기획주임 등 7명이 승진 및 보직임명을 받았다.

### 남양주 향토방재단 창설 발대식



3월 12일, 남양주시 주관으로 시작된 남양주 향토방재단 창설 발대식이 열렸다.

이 행사에 본 병원에서는 김남혁 병원장, 신안순 총무과장, 변성철 관리과장이 참석하였는데 이번 발대식은 안전에 대한 시민 참여 확대를 위한 목적으로 창설되었으며, 이번 남양주시 행복 텐미닛 향토방재단 창설은 전국 최초로 이루어졌다.

### 민방위의 날, 화재대피훈련



지난 3월 21일, 제 406차 민방위의 날을 맞아 전국적으로 실시한 화재대피훈련 계획에 맞춰 병원 자체적으로 전 직원 대상 화재대피훈련을 실시하였다. 병원의 모드 직원은 오후 2시 정각 사이렌 소리와 함께 병원 방송을 시작으로 화재진압, 직원 및 입원환자 대피, 부상자 이송 및 응급처치 등 맡겨진 분담업무를 동시에 매뉴얼대로 실제상황처럼 진행하여 훈련에 동참하였다.



### 질 향상과 환자안전 교육

3월 21일, QPS실(담담 김난경) 주관으로 3층 대강당에서 전 직원을 대상으로 질 향상과 환자안전 교육을 실시했다.

### 직원동정

#### ♠ 환영합니다 ♠

김경배(진료부) 4월 1일 부  
김영봉(원목실) 4월 1일 부  
이수현(영양과) 4월 1일 부  
이옥순(영양과) 4월 1일 부  
이유진(원무과) 4월 1일 부

#### ♥ 수고하셨습니다 ♥

오지은(간호부) 2월 28일 부  
이명자(간호부) 2월 28일 부  
김태형(관리과) 2월 28일 부  
윤희정(간호부) 3월 31일 부  
박은영(원무과) 3월 31일 부  
전기선(관리과) 3월 31일 부



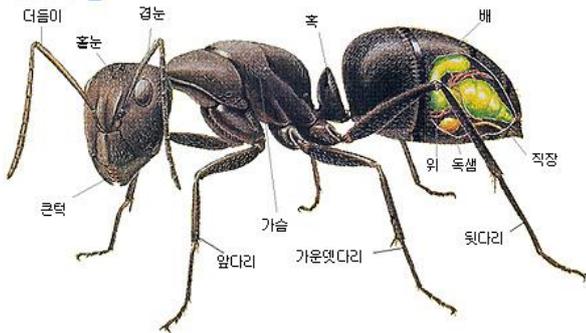
## 행복칼럼[11] 원목실장 류태희

### “개미의 호르몬 : 페르몬과 올레산의 교훈”

개미는 세상에 생존하는 생물들 중에서 어떤 위기 상황 속에서도 가장 잘 적응하여 살아남는 생물(곤충) 중에 하나로 알려져 있다. 성경 말씀 속 개미는 양식을 미리 준비하는 부지런한 곤충으로 언급되어 있다. (잠 6:6~8, 잠 30:24)

개미는 주로 땅 속 또는 고목 등에 등지를 틀고 살아가며 지구의 거의 모든 지역에 분포하고 있고, 수명은 여왕개미는 5~10년, 수개미는 약 6개월, 일개미와 병정개미는 약 1년 정도이다. 개미는 일상생활을 하는 동안 개미의 몸에서 분비되는 여러가지 호르몬과 그 냄새를 활용하여 생활하는데, 대표적인 것이 ‘페르몬’과 ‘올레산’이다.

#### 개미의 몸



#### 1. 페르몬 : 생명의 냄새

개미는 상호간에 의사전달을 하는데 있어 주로 페르몬을 사용한다고 한다. 페르몬은 개미의 몸에서 방출되는 물질로써 집단의 사회생활의 필요한 각종 정보를 페르몬을 통해 주고 받으며 지표에 페르몬으로 흔적을 남겨 다른 개미들이 따라 올 수 있게끔 한다.

또한 개미는 페르몬 냄새로 동족과 같은 군체 동료를 알아 보는데, 이 냄새는 탄화수소가 함유된 분비물에서 나는 냄새로 이 분비물은 개미 몸 표면에 덮여 있다. 만약, 개미 한 마리가 자기 동료와 떨어져 있으면 페르몬 냄새를 잃게 되며, 결국 동료들에 의해 공격을 당하게 된다.

이와 같이 단체생활을 하는 개미들이 집을 짓고 식물물을 모으고 저장하며 새끼를 키우고 전투를 치르는 등 모든 일에 의사소통을 가능하게 하는 것이 페르몬이다. 페르몬 냄새를 통해 동료 개미들을 올바른 길로 유인하고 외부자를 식별하고 분류하여 적절한 대응을 하게 하는 등 개미의 원만한 생활을 가능하게 한다. 각각 하나의 개체로 볼 때 개미는 연약하지만 군집으로서의 개미는 큰 힘을 갖고 있는데 이러한 단체 군집생활을 가능하게 하는 결정적인 역할을 하는 것이 생명의 냄새인 페르몬이다.

#### 2. 올레산 : 죽음의 냄새

개미에게 있어 페르몬이 생명의 냄새라면 올레산은 죽음의 냄새로써 또한 중요한 역할을 하고 있다. 사회학자 겸 생태학자인 세계적인 석학 에드워드 윌슨 박사(미국 하버드대 명예교수)는 개미를 관찰하고 연구하는 중에 개미 사회에서 죽은 동료를 집에서 끌어내 공동묘지에 갖다 버리는 ‘장의사 개미’가 있다는 사실을 발견했다. 그는 장의사 개미가 어떻게 죽은 개미를 판단하는지가 궁금했다.

여러 차례 연구를 하던 중 개미가 죽은 지 이틀 정도가 지나면 올레산이라는 화학물질이 죽은 몸에서 방출되기 시작하고, 그때부터 살아있는 개미들은 그 올레산 냄새가 나는 죽은 개미를 공동묘지로 옮기게 되는 것을 알게 되었다. 특별히 놀라운 사실은 윌슨 교수가 살아있는 개미에게 페르몬 냄새를 없애는 올레산을 바르자 장의사 개미가 이 살아있는 개미를 공동묘지 무덤으로 옮기는 것을 발견하게 되었다. 심지어 지극히 건강한 개미일지라도 올레산을 한 방울 묻히면 당장 동료들이 달려와 울부짖으며 몸부림 치는 녀석을 공동묘지로 끌고 가는 것을 확인하였다. 올레산 냄새를 풍기는 개미는 살아있지만 죽은 좀비개미가 된 것이다.

사망과 죽음의 냄새 올레산을 묻은 개미가 무덤으로 방출되는 것을 모면하는 유일한 방법은 그 냄새를 제거하는 방법밖에 없다.

우리 사람에게서도 죄와 그 결과로 인한 죽음의 냄새가 항상 나고 있다. 아무도 그 냄새를 제거해 줄 수 없으며 결국에는 무덤으로 갈 수 밖에 없는 필연적인 운명을 가진 것이 사람의 결국이다. 사단은 개미의 올레산처럼 지구를 죽음의 냄새로 퍼트리고 흡입한 모든 자를 무덤으로 데려가고 있다.

이 죽음의 냄새를 제거해 주실 수 있는 오직 한 분이 계시다. 예수님이 이 세상에 오셔서 십자가의 보혈을 통해 죽음의 냄새를 제거해 주시고 생명의 향기가 되었다. 예수님을 믿는 자마다 죽음의 냄새를 제거해 주시고 생명의 냄새인 부활의 소망을 사람들에게 주시고 영원히 살 수 있는 영생을 선물로 주셨다. 예수님을 거절하는 자들은 사망으로 쫓아 사망에 이르는 냄새를 추종하며 사단의 거처인 무덤으로 붙잡혀 가고 있지만 예수님의 부활의 복음과 재림의 소망을 믿는 자들은 생명으로 쫓아 생명에 이르는 냄새를 사모하며 예수님께서 살아 계신 천국을 향해 가고 있는 것이다.

“항상 우리를 그리스도 안에서 이기게 하시고 우리로 말미암아 각 처에서 그리스도를 아는 냄새를 나타내시는 하나님께 감사하노라 우리는 구원 얻는 자들에게나 망하는 자들에게나 하나님 앞에서 그리스도의 향기니 이 사람에게는 사망으로 쫓아 사망에 이르는 냄새요 저 사람에게는 생명으로 쫓아 생명에 이르는 냄새라 누가 이것을 감당하리요”

(고후 2:14~16)

## LOVE LETTER 사랑의편지

### 아내에게 보내는 글

이형복

여보

당신을 세 번씩이나 아프게 해서 미안해  
 솔메 세 살 때 교통사고,  
 마흔 넘어 어렵게 가졌던 늣둥이 유산,  
 그리고 암 투병 생활

왜 당신이 아파야 돼?

내가 아파야 하는데!  
 못한 남편을 만나서 아프거나 하고  
 여보 미안해!

여보! 나는 행복했어!  
 신혼여행을 수백 번이나 다녀왔으니까  
 투병생활 내내 하루하루 신혼여행을 떠나는 기분으로  
 애뜻하게 살았으니까

몸무게가 24kg이나 빠지고  
 기도가 막혀 숨도 제대로 못 쉬면서  
 내 등에 업혀 신혼여행을 떠났을 때  
 에덴동산에 올라 벤치에 앉아  
 당신이 하던 말과 웃는 모습  
 "햇살이 참 따뜻하고 포근하다"  
 그 웃는 모습이 마지막일지 모른다는 생각에.....

여보! 고마워요!

내가 이 자리에 서서  
 당신에게 편지를 쓸 수 있게 해주서

퇴원 후 더 열심히 살아가는 당신의 모습에 박수를 보냅니다  
 투병생활 때 다짐했던 암의 고통과 체험을 전달해서  
 행복하고 건강한 이웃을 만들자던 우리들의 사명이  
 하나하나 이루어지고 있어

그리고 요즘 당신에게 짜증내고 소홀했던 점 미안해  
 우리 죽는 날까지 서로의 미소를 그리워하며 살아갑시다  
 여보! 사랑합니다



## TODAY 따뜻한 하루

전국 청소년 스노보드 대회에서 중학교 1학년인 남학생에게 큰 사고가 발생했습니다.

엄청난 속도로 활강을 하다 바닥을 굴러버린 남학생은 부모님을 기억 못 할 정도로 머리에 큰 부상을 입고 말았습니다.

스노보드 선수가 되고 싶은 아들을 물심양면으로 돕던 아버지는 심한 자괴감에 빠졌습니다.

‘모든 게 내 탓이야. 그때 빨리 말렸어야 했어. 다시는 스노보드를 못 타게 할 거야.’

부상에서 가까스로 회복한 어느 겨울, 내리던 눈을 멍하니 바라보던 아들이 아버지에게 소리쳤습니다.

“아빠, 가자!”

그리고 소년은 다시 스노보드를 탔습니다. 아버지는 그 열정을 말리지 못했습니다.

스노보드 경기는 불모지나 다름없던 우리나라에서 아버지는 스스로 스노보드의 전문가가 되어 해외사이트를 찾아 공부하고 다른 선수들의 영상을 분석하며 아들의 꿈을 지원했습니다.

변변한 훈련장도 없어서 강원도 고랭지 배추밭을 개조한 썰매장에서 스노보드를 타며 아버지와 함께 꿈을 키우던 아이는 평창동계올림픽 스노보드 부문에서 당당히 은메달을 목에 걸었습니다.

그는 바로 배추보이 이상호 선수, 너무나도 자랑스러운 대한민국의 아들입니다.

“꿈을 이룰 때까지 저를 잘 이끌어 주세요.”

이 말은 13년 전 11살 어린 소년이었던 이상호 선수가 아버지에게 했던 말입니다.

## 13년 전의 약속



출처 : 따뜻한 하루 / www.onday.or.kr



## 체리

여름이 체절인 체리는 신석기 시대부터 인류가 길러 온 가장 오래된 과일 중 하나다. 로마시대에는 체리가 약으로 쓰였다는 기록도 있다. 새콤달콤한 맛에 많은 이들의 사랑을 받고 있는 체리는 작지만 강력한 효능을 가진 건강식품으로써 자주 섭취하면 건강 관리에 도움을 주고, 칼로리가 낮으면서도 영양 성분을 골고루 포함하고 있으며, 질병 예방에도 효과적인 과일이다.

## FOOD 몸에 좋은 제철 과일

체리에 풍부하게 함유되어 있는 안토시아닌 성분은 췌장의 인슐린 분비를 촉진하고 장에서 당이 흡수되는 것을 막아주어 당뇨 개선을 돕고, 활성산소를 제거하여 세포의 파괴를 막고 노화 방지에 도움을 준다. 또한 면역력을 증가시키며 암의 발생을 억제하고 다른 곳으로의 전이를 막아 암 예방에 도움을 준다.

체리의 멜라토닌 성분은 생체리듬을 조절하고 수면을 유도해 불면증을 완화시켜줄 뿐만 아니라 철분이 딸기의 6배, 사과 20배 정도로 풍부하여 빈혈 증상이 있을 때 체리를 먹으면 도움이 되고, 꾸준히 섭취하면 철분을 충분히 보충할 수 있어 빈혈 개선에 도움이 된다.



## FIGHTING 화이팅 릴레이

원무과 박은영

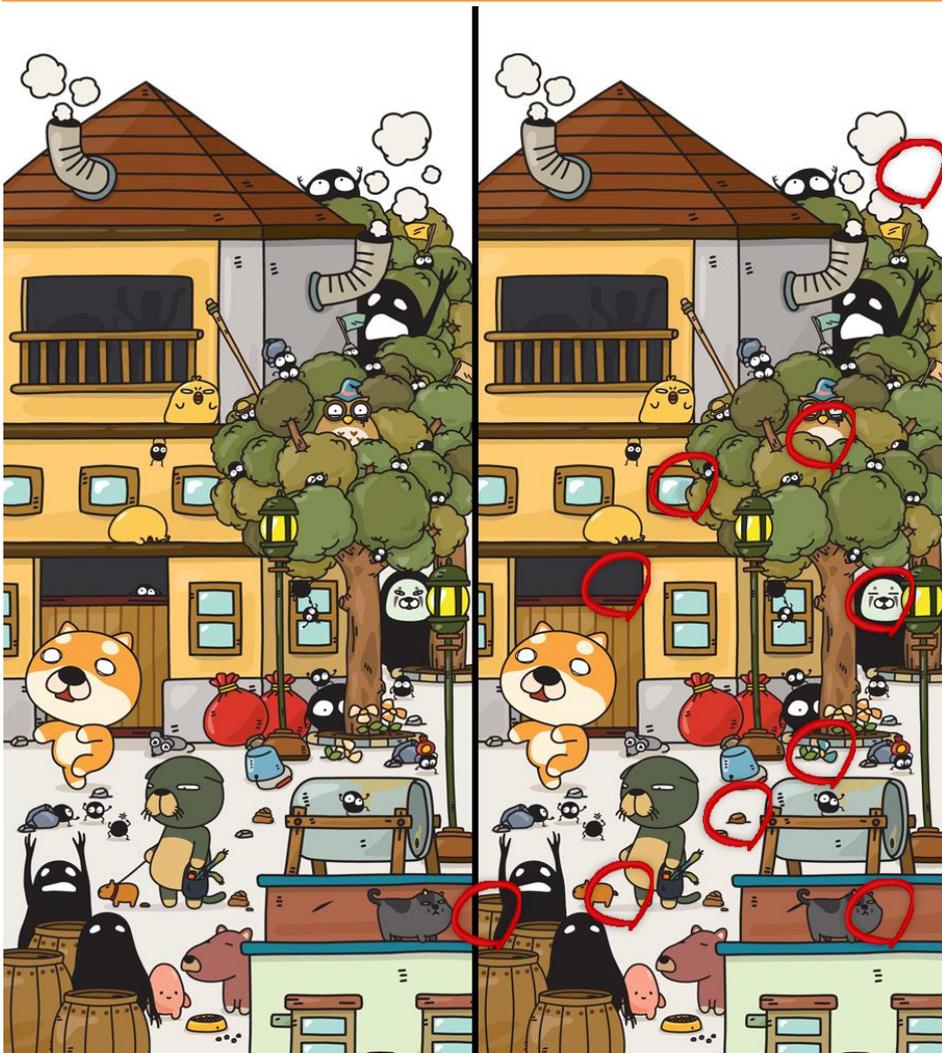
“하나님께서서는 당신이 창조하신 것들을 끊임없이 붙들어 주시고, 그것들이 당신을 섬기도록 사용하고 계신다. 그분께서는 천연계의 법칙을 통하여 역사하시고, 그것들을 당신의 기구로 사용하신다. 천연계의 법칙들은 스스로 작용하지 않는다. 천연계는 그 자체의 작용을 통하여 자신의 뜻을 따라 만물을 움직이시는 한 분의 지성적 존재와 활동적인 역사를 증거한다.”

[가정과 건강 278쪽]

하나님이 주신 천연계 속 에덴요양병원에서 행복한 나날들로 가득하길 기도합니다. 행복한 나날이란 멋지고 놀라운 일들이 일어나는 날들이 아니라 진주알이 하나하나 한 줄로 꿰어지듯이, 소박하고 자잘한 기쁨들이 조용히 이어지는 날들인 것 같아요. 에덴에서의 삶이 한순간 한순간 소중하게 기억될 것 같습니다. 건강하고 행복하시기를 기도 드릴게요.

화이팅 릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다. 박은영님이 지목한 다음 주자는 '약무과 김순영님'입니다.

## 지난 호 틀린그림찾기 정답



## 칭찬합시다~

'선소미' 간호사님을 칭찬합니다. 항상 상냥하고 친절하게 웃음 띄우는 얼굴로 저희들을 대합니다.

- 112호 김영옥 -

'고광철'님을 칭찬합니다. 수려한 외모와 반대로 하우스에서 사랑으로 상추를 키워 신선한 야채를 공급하며 지날 때마다 상냥히 인사하고 다니며 부부가 특창을 할 때 에덴 베토벤이라 부르고 싶네요.

- 107호 김영역 -

'김영주' 환우님을 칭찬합니다. 담도암으로 며칠째 통증으로 고생하면서 방원들 잠 깨가 조심하면서도 애쓰는 모습을 칭찬합니다. 차와 과일 등을 많이 사다 놔서 이웃을 사랑하는 맘이 예수님 맘 닮은 꼴입니다.

- 107호 김영역 -

'박은진' 간호사님을 칭찬합니다. 너무 너무 예쁘고 착하고, 실감나는 자연으로 큰 웃음을 줍니다. 생일 축하드리고, 순산하세요~

- 간호부 조성은 -

## 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



