



에덴뉴스

2018년 8月
통합 12-78호

03 에덴의 소식
에덴요양병원의
소식을 알립니다.

04 행복칼럼2018
류태희 목사가 전하는
희망과 행복의 메시지

05 치유스토리
암을 이겨내는 사람들의
생생한 투병이야기

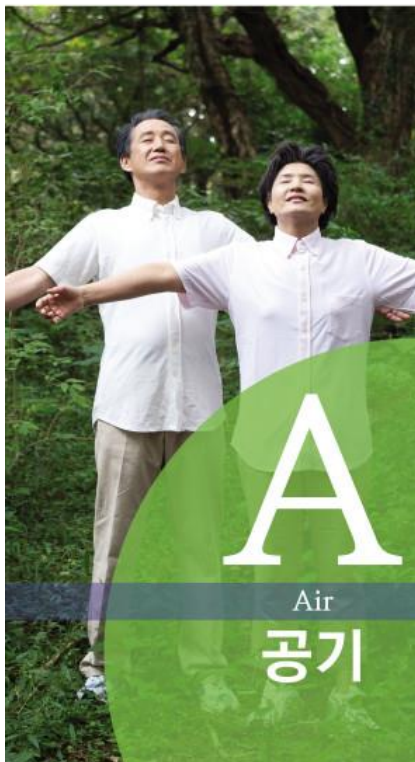
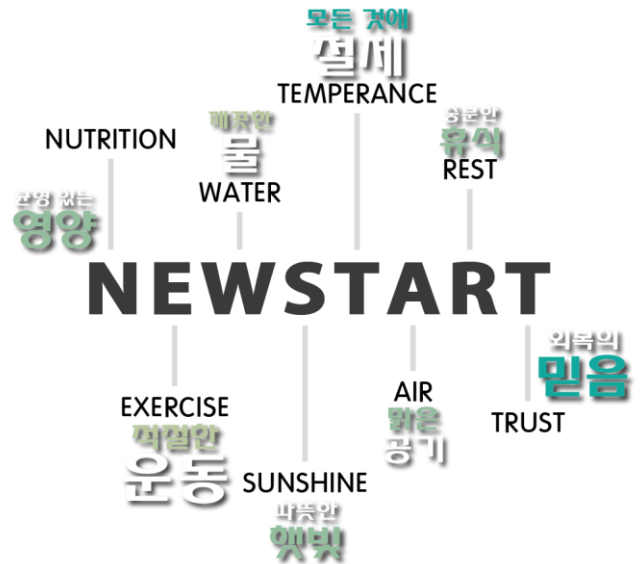
06 에덴 마당
화이팅릴레이/나도 시인
웃어보아요/칭찬합니다



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.



그 다섯째가 공기입니다.

깨끗한 공기를 충분하게 그리고 깊이 들이마시면, 폐가 산소로 가득 채워지고, 피는 깨끗해집니다. 그런 호흡은 피를 선명한 색깔로 만들어 보내게 되고 몸의 모든 부분에 생명의 흐름을 전달해 줍니다.

1. 좋은 호흡은 신경을 안정시킨다.
 2. 좋은 호흡은 식욕을 증진시킨다.
 3. 좋은 호흡은 소화를 더욱 원활하게 해 준다.
 4. 좋은 호흡은 안락하고 충분한 수면을 취하게 해 준다.
- 하루 2회 복식호흡(코로 깊이 들어 마시고 입으로 길게 내뿜음)을 40회 씩 합니다.
 - 음이온과 피톤치드가 풍성한 숲은 피를 맑게 하고 기억력을 향상시킵니다.
 - 가급적 하루 3회 이상 창문을 열어(10분 정도) 방 안 공기를 순환시킵니다.



NEWS 에덴의 소식

개원 17주년 기념식



7월 3일, 병원 개원 17주년 기념식을 진행했다. 김남혁 병원장은 기념사를 통해 문재인케어 건강보험 보장성 강화, 최저임금 인상, 사보험 회사의 압박으로 인해 환자 비급여치료 축소, 간호인력 수급의 어려움으로 인한 등급 저하 등으로 병원 수입이 급격히 줄어 경영에 적잖은 부담이 따르지만 열심히 협력하여 함께 해준 직원들에게 감사를 표현했다.



이번 개원기념일을 맞아 물리치료실 박지규 계장과 원무과 윤순영 주임이 10년 근속표창을 받았다.

한중 문화예술교류 특별공연

7월 11일, 한중 문화예술교류협회가 후원한 특별공연이 대강당에서 진행됐다. 한중 문화예술교류협회 관계자는 요양병원에서의 공연은 국내 최초이며, 어렵게 성사된 공연임을 재차 강조했다. 중국의 전통 문화예술을 바탕으로 유네스코가 지정한 천상의 무용을 선보인 공연은 90여분 이상 진행되어 환우들에게는 다소 힘들 수 있는 시간임에도 화려하고 매력적인 동작들은 참석자들의 시선을 고정시키기에 충분했다. 환우들은 아주 만족스런 공연을 관람할 수 있게 해준 병원에 고마움을 표현하기도 했다.



이희성 컨디션 트레이너 강의

7월 25일, 아테네 올림픽 핸드볼 국가대표 팀 트레이너였고, 현재 대한민국 1호 컨디션 트레이너로 활동 중인 이희성 강사를 초청하여 유쾌한 강의를 들었다. 이희성 강사는 훈련과 경험을 바탕으로 한 건강생활의 핵심을 이해하기 쉽고 공감할 수 있는 해박한 지식으로 유쾌하게 전달하여 참석자들의 높은 호응을 이끌어냈다. '문제는 컨디션이다', '나는 긍정의 파이터다' 등 다수의 저서는 그의 관심이 무엇을 향하고 있는 지 대변해 주는 듯하다.



직원동정

♠ 환영합니다 ♠

김보경(간호부) 08월 01일 부
이옥순(영양과) 08월 01일 부



행복칼럼[15] 원목실장 류태희

“꿈 수영장의 교훈”



“근신하라 깨어라 너희 대적 마귀가 우는 사자 같이 두루 다니며 삼킬 자를 찾나니”

(벧전 5:8)

2001년 8월, 동중합회 청소년부 주관(부장 박명호 목사)으로 꿈에 어학연수를 갔다. 초등학교 약 48명과 인솔교사 8명(목회자 및 교사)이 그룹을 이루게 되어 매우 유익한 시간을 보내게 되었다. 오전에는 꿈에 있는 삼육초등학교에 가서 수업을 하고 오후에는 현장 견학 및 관광(문화체험 등)을 통해 영어실습을 하였다. 우리가 머물게 된 호텔은 매우 큰 건물로써 바닷가에 위치해 있었으며 호텔 마당에도 넓은 수영장을 갖고 있었다. 그런데 학생들은 해변에서 해수욕하기보다는 호텔 내 수영장에서의 물놀이를 더 좋아했다.

그러던 어느 날, (연수가 한창 절정일 무렵인 목요일 오후 4시경으로 기억된다) 하루의 피곤한 일과를 마치고 함께 간 초등학교생들과 실내수영장에 있었는데 학생들 약 15명 정도가 수영과 물놀이 중이었고, 그들을 돌보는 지도교사는 나 혼자 뿐이었다. 모든 교사들이 피곤하여 쉬고 있는 것 같았다. 호텔 내 실내수영장의 크기는 약 50여 평(15m×10m)의 넓이로써 그 깊이는 얇은 곳에서부터 가장 깊은 곳은 2m 25cm나 되는 등 다양하였다. 가장 깊은 곳은 약 5평 남짓한 작은 규모(계란 모양의 타원형으로 직선 길이는 약 10m 정도)였다. 나는 수영장 옆에 마련된 벤치에서 학생들을 돌보며 있다가 너무 더워서 수영장으로 들어갔다. 그러다가 그 깊은 곳에 이르러 반대편으로 헤엄쳐 가기 위해 물 속으로 뛰어들었다.

그런데 중간지점에서 어떤 중년 부인과 부딪히게 되었다. 수영장 한 가운데서 서로 부딪히면 서로 미안하다는 말과 함께 반대편으로 가야 하는데 그 깊은 곳 한가운데서 그 여인이 나를 꼭 붙잡고 놔 주지 않는 것이었다. 그 여인이 깊은 물 한가운데서 필사적으로 두 팔로 내 몸을 꼭 잡고 놔 주지 않으니 헤엄칠 수도 없고 온 힘을 다하여 빠져 나오려고 했지만 역부족이었다. 꿈쩍없이 깊은 물 속을 두세 차례 위 아래로 오르내리며 발버둥을 치는데 그 순간 ‘죽는다는 것이 이렇구나’라는 불길한 예감이 머리를 스치며 물 속을 허우적거리는데 하늘이 노랗게 보이고 내 힘으로는 벗어날 길이 전혀 없어 보였다.

“하나님, 도와주세요. 살려주세요...”

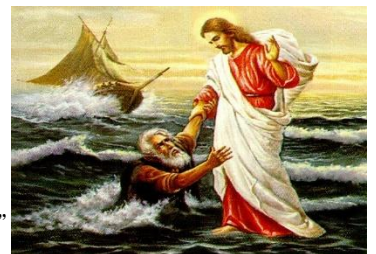
그때 갑자기 하나님의 은혜로 그 여인의 손아귀를 벗어날 방법이 생각이 났다. 살겠다고 위로만 떠오르려고 발버둥치다가 도저히 감당할 수가 없음을 깨닫고 나는 몸에 힘을 다 빼고 수영장 바닥으로 내려갔다. 그랬더니 신기하게도 그 여인이 나를 꼭 잡고 있다가 물 속에 가라앉는 나를 놓아 버리는게 아닌가? 내가 물 속 아래로 깊이 잠수해 들어가자 그 여인은 ‘이 사람은 더 이상 나를 구조하지 못하겠구나’라는 본능적인 생각에 나를 붙잡은 손을 놓았다. 그리고 자기 혼자 살아보겠다고 혼자 스스로 발버둥 치는 것 같았다. 그리하여 그 여인의 손아귀에서 간신히 탈출하여 수영장 밑바닥으로 잠영하여 빠져나왔다. 얇은 곳으로 나와서 정신을 차리고 뒤돌아 보니 그 부인은 아직도 깊은 물 속에서 허우적거리고 있었다. 그 여인을 구조해야 되겠다는 생각이 들었지만 또 붙잡힐까 봐 걱정되었다. 그래서 조심스럽게 뒤로 다가가서 그 부인의 수영복 어깨끈을 잡아 밖으로 끌어냈다.

그 날 살아나온 후 하늘을 보고 땅을 보았다. 얼마나 아름다운 천연계의 모습인가! 푸른 하늘과 하늘에 떠 있는 흰 구름, 아름다운 산과 들의 꽃들... 더 이상 보지 못할 뻔한 세상이라고 생각하며 하나님께 더욱 감사를 드렸다. 다음날 아침 로비에서 그 여인을 만났는데 그 여인도 미안한 지 겸연쩍게 싱긋 웃고 지나갔다.

꿈 수영장에서의 경험을 통해 여러 가지 교훈을 배우게 되었다. 첫째, 모든 사람들은 깊은 죄악의 소굴에서 사단의 손아귀에 붙잡혀 죽을 운명에 처해 있으며 스스로는 살아나올 힘이 없다. 둘째, 죽음의 위기에서 살아나오는 길은 위에 계신 하나님의 도우심을 요청하는 것이다. 셋째, 자기 홀로 스스로의 힘으로 살아보려고 발버둥치지 말고 자아를 포기하고 힘을 빼고 겸손히 하라. 마음과 몸을 아래로 향하고 위에 계신 구원의 하나님께 무릎을 꿇자. 넷째, 한 번 구원과 진리의 말씀을 깨닫고 예수님 안에서 자유를 얻은 자들은 다시 사단의 권세에 잡히지 않도록 조심해야 한다.

“그러나 너희는 하나님께 복종할지어다 마귀를 대적하라 그리하면 너희를 피하라 하나님을 가까이 하라 그리하면 너희를 가까이 하시리라 죄인들아 손을 깨끗이 하라 두 마음을 품은 자들아 마음을 성결하게 하라”

(약 4:7,8)



- ★ 감동나누기 : 글을 읽고 느낀 소감을 보내주시면 두 분을 선정하여 작은 선물을 드립니다.
- ★ 보내실 곳 : 에덴요양병원 원목실(031-590-7591) 또는 이메일 (eckclth@hanmail.net)

STORY 투병이야기

나의 투병기

이혜경

자기소개

나는 평범하고 보잘것없지만 세상에 나와 같은 사람은 단 한 사람도 없고 오직 나만 있다니 '나는 왜 태어난 걸까?'라는 엉뚱한 생각을 했던 사람 중 한 사람이다. 음주가무 중 할 줄 아는 게 없어 오직 책만 좋아하는 소위 좀스러운 아줌마다. 세상에서 살아보겠다고, 직장에서 인정받겠다고 술과 회식으로 밤을 지새우고, 피곤한 몸으로 집에 돌아와 애꿎은 남편과 아이들을 닦달했던 사람이다. 그렇게 직장인으로, 주부로 20여년을 달려오다가 애꿎은 갑상선을 하루아침에 공중에 날려버린 사람이다. 나는 정말 안 아플 줄 알았다. 보험 아줌마가 그렇게 실비보험을 가입하라 해도 끝까지 버텼던 무식한 사람이었다.

치료과정

그러던 중, 재작년에 의사인 친구가 우연한 기회로 발견해 준 2.6cm짜리 갑상선 결절이 1년 지난 작년 10월에 3.6cm로 자랐고 과로와 스트레스로 결국 쓰러지고 말았다. 수술 후 양쪽 모두 갑상선암 세포가 발견되었다. 수술과 회복의 과정은 힘겨웠고 이것은 살아있는 게 아닌 것 같다는 생각도 들었다. 수술 후 후유증은 여러 가지로 나타났다. 정신 불안증세, 왼쪽 목 부위부터 귀로 올라가는 신경조직에서 오는 3차 신경통, 가슴 벌렁거림, 걸을 때 숨 참, 급격한 피곤 등이었다.

에덴에 오게 된 계기

나는 갑상선이 양쪽 모두 암이었으므로 요오드 방사선 치료를 받아야 했는데 치료를 위해 3주간 저 요오드식을 해야 했다. 환자는 누구나 그렇듯이 힘든 시간이었다. 그 때 갑상선 암 관련 책자, 동의보감(고미숙 저), 멈추면 보이는 것들(헤민스님 저) 등을 구입해 읽었다. 방사선 치료의 장단점과 식이요법으로 면역세포를 키워야 한다는 것을 알게 되었다. 강남 세브란스 병원 담당 주치의를 만나 방사선 치료를 받지 않겠다고 말했으나 거절당했고, 다시 찾아 끈질긴 상담 결과 치료를 뒤로 미루기로 했다. 그리고 암 전문 요양병원을 찾기 시작했다. 미숙한 검색이지만 누군가 블로그에 추천한 에덴요양병원을 보고 입원하기로 결심했다. 남편은 걱정되어 방사선 치료를 받지 않는 나의 선택에 반대했지만, 나의 결정을 꺾지는 못했다.

2017년 12월 중순경 나는 요오드 방사선 치료를 거부하고 에덴요양병원에 입원했다. 처음 입원한 503호실은 참 편안했다. 무언지 모르지만 하나님의 안식처 같은 느낌이었다. 입원한 날부터 나는 울기 시작했다. 나에게 왜 질병이 왔는지 깨닫기 시작했다. 수없이 나를 괴롭혔던 우울증, 자살 충동, 미움, 원망, 분노 등은 그것이 죄였고 나를 이리 저리 끌고 다니며 질병을 갖게 했음을 알게 되었다. 왜 그런 깨달음이 왔는지 나는 아직도 그 이유를 모른다. 내 앞에 성경책이 있었던 것도 아니고, 내가 교인도 아닌 그저 교회를 굶지 않게 보는 불신자 중 한 사람이었다. 완치 장로님으로부터 말씀의 향기 5권을 받아 읽고, 휴게실에 있던 나사렛 예수 책 1권을 읽었을 뿐이었다.

보배로운 성경말씀

집으로 돌아간 후 부족하지만 나는 예수님의 말씀을 붙잡고 애쓰는 사람이 되어 있었다. 7개월 만인 2018년 7월 10일 가정 사정으로 인해 장기 입원을 할 수 없어 2주 간만 입원하기로 하고 다시 이곳 에덴을 찾았다.

교회에 다니지 않는 남편도 식탁에 앉으면서 내게 말한다. "자, 여보 기도해야지? 컴퓨터 비밀번호를 뭘로 바꿨게? '사랑해 주님'으로 바꿨어" "잘했어, 잘했어. 우리 남편! 당신을 위해 기도했어요" "응, 그래? 고마워" 그러나 나는 아직 성경말씀을 모두 통독하지 못했다. 고백하건대 1회도 못했다. 그래서 하나님께서 류태희 목사님이 하시는 성경공부방에 가게 하신 것 같다. 무슨 공부든 가치가 있으나, 내겐 성경을 공부하고 메모하고 기억하는 시간이 최고로 은혜롭다. 성경말씀에서 흘러나오는 꿀송이들을 한 개라도 더 먹이고 싶어 하시는 류태희 목사님이 은혜롭다. 참으로 감사드린다. 입원기간이 며칠 안 남았지만 그 남은 시간 하나님께서 나에게 권면하시길 원하시는 꼭 필요한 말씀을 주시리라 믿는다.

시편 23편의 말씀을 매일 묵상하게 해 주셔서 하나님께 감사합니다. 빌립보서 4장 4~7절 말씀 '주 안에서 항상 기뻐하라. 내가 다시 말하노니 기뻐하라. 너의 관용을 모든 사람이 알게 하라. 그리하면 주께서 너와 함께 하시리라. 너는 아무것도 염려하지 말고 오직 기도와 간구로 너의 구할 것을 하나님께 아뢰라, 그리하면 모든 지각에서 뛰어난 신 하나님께서 우리 주 예수 그리스도 안에서 너의 마음과 생각을 지키시리라'라는 말씀을 저에게 주시고 저의 부족한 입술 읊조리게 하신 하나님께 감사 찬양 드립니다.

TODAY 따뜻한 하루

엄마가 만들어 준 무생채

‘우리는 오로지 사랑을 함으로써
사랑을 배울 수 있다’
- 아이리스 머독 -

평소 꼼꼼하게 살림을 관리해도 냉장고 청소를 하다 보면 버리는 반찬이 한두 가지 나오는 법입니다. 하지만 냉장고 한 구석에 12년 동안 자리를 차지하고 있는 무생채 반찬 통이 있습니다.

제아무리 냉장고에 보관했다고 해도 12년이라는 세월에 무생채는 썩을 대로 썩어서 질퍽질퍽하게 뭉개 지고 하얀 곰팡이가 뽁뽁이 피어 있을 것입니다.

하지만 지난 JTBC 방송된 사연의 어머니는 이 무생채를 버리지 못하고 오히려 가장 소중하게 여기고 있습니다.

12년 전 갑작스럽게 암으로 돌아가신 어머니의 어머니. 아직 하고 싶은 말이 남았는데, 입원하고 한 달 만에 돌아가신 어머니가 입원하기 전 딸에게 마지막으로 만들어 준 반찬이기 때문입니다.

어머님은 이사할 때도, 냉장고 청소할 때도, 심지어 냉장고를 새것으로 바꿀 때도 자신의 엄마가 생전에 만들어 놓은 무생채 반찬을 어느 것보다 제일 먼저 챙겼다고 합니다.



무생채를 보면 돌아가신 엄마가 곁에 있다는 생각이 든다면 나한테 한 가지 남겨놓고 가 주신 게 너무도 고맙다고 합니다.

사랑하는 사람과의 연결이 끊어진다는 것은 너무도 힘들고 괴로운 일입니다.

하지만, 마음 속 깊이 연결되어 있는 아름다운 사랑을 소중히 간직하는 것이 때로는 큰 힘이 되고 의지가 됩니다.

출처 : 따뜻한 하루 / www.onday.or.kr

파인애플



FOOD 몸에 좋은 제철 과일

최근 미국의 시사주간지 타임지는 100 가지 힐링푸드를 선정해 발표했다. 이중 파인애플은 항염증 식품으로 소개됐다. 항산화성분인 비타민C가 풍부하다는 것도 100대 힐링푸드에 포함된 이유다.

파인애플(pineapple)이란 명칭은 생김새가 솔방울(pine) 같고, 먹어보면 사과(apple)처럼 맛이 새콤달콤하면서 향기롭다는 데서 유래했다.

열대과일 중에선 바나나와 함께 국내에서 가장 널리, 오래 전부터 즐겨온 친숙 과일이다. 나무에서 자라는 것으로 오인하는 사람이 대부분인데, 실제로는 초본식물의 열매다.



FIGHTING 화이팅 릴레이

간호부 김해영

모세의 지팡이를 아십니까?
 이스라엘 백성을 이끌고 가나안 땅을 향해 광야를 지날 때,
 모세가 늘 지니고 다녔던 지팡이!
 이스라엘 백성들의 원망의 소리에 다리 힘이 빠질 때, 의지가 되었을 지팡이!
 때로는 너무 화가 나서 반석을 내리치던 그 지팡이!
 앞은 홍해가 가로막고 뒤로는 무장한 애굽의 군사들에게 쫓길 때,
 믿음으로 홍해를 향해 손을 내밀어 홍해가 둘로 갈리는 기적의 순간에
 모세의 손에 들려 있었을 지팡이!

하나님께서 우리에게도 그런 지팡이를 주셨습니다.
 너무 힘들어 포기하고 싶을 때,
 이렇지도 저렇지도 못하는 기로에서 위로와 능력이 되는 성경이 있습니다.
 그 지팡이를 꼭 붙잡고 놓지 마십시오.
 하루 하루 그 말씀의 능력이 함께 하실 것입니다.

“모세가 바다 위로 손을 내어민대 여호와께서 큰 동풍으로 밤새도록 바닷물을 물러가게 하시니 물이 갈라져 바다가 마른 땅이 되니라” (출애굽기 14장 21절)

화이팅 릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원의 메시지입니다.
 김해영님이 지목한 다음 주자는 '관리과 이연희님'입니다.

수기공모

에덴뉴스에서 환우 여러분의 글을 모집합니다.

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

+++++ 모 집 유형 +++++

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

문의 홍보기획실 (☎610)

칭찬합시다~

'3층 간호사, 조무사' 쌤들을 칭찬합니다.
 다들 항상 웃으시고, 잘 챙겨주셔서 감사드립니다. 아침부터 혈압체크, 열체크, 산소체크, 주사, 전날 수면과 각 환자마다의 상태 체크 등... 바쁘시고 힘드셔도 내색 안 하시고 환우분들을 위해서 밝은 모습 보여주셔서 감사해요.

- 301호 박혜림 -

'이영희' 조무사님을 칭찬합니다.
 항상 밝은 에너지로 웃음을 주기에 칭찬합니다.

- 515호 김미경 -

'장미정' 과장님을 칭찬합니다.
 큰 사고에도 불구하고 항상 밝은 모습으로 모두를 대하시는 긍정적 모습을 칭찬합니다.

- 3층병동 장명숙 -

'지성희' 조무사님을 칭찬합니다.
 묵묵히 일하시는 모습이 아름답습니다.

- 3층병동 조성은 -

'송정욱' 목사님을 칭찬합니다.
 항상 우리와 놀아주시고 멋지고 아이들을 잘 챙겨주세요.

- 직원자녀 남효린 -

214호 '윤금희' 님을 칭찬합니다.
 왜냐하면 항상 저희한테 모든 것 양보해 주셔서 보기가 좋았어요~^^

- 직원자녀 남효민 -

파인애플은 수분(93%)이 풍부한데다 특유의 신맛이 입맛을 돋워주어 요즘 같이 더위로 입맛을 잃었을 때 특히 권할만한 과일이다. 신맛은 구연산, 사과산 등 유기산 덕분이다.

영양적으로는 당분(100g당 6.3g)이 풍부한 편이다. 파인애플의 당분은 주로 단순당으로 구성되어 있고, 복합당인 전분은 적다.

파인애플의 여러 성분 중 가장 널리 알려진 것은 브로멜린이라는 강력한 단백질 분해효소인데 브로멜린은 알레르기 예방에도 효과가 있고, 기관지 염증도 가라앉힌다.

파인애플에 함유되어 있는 망간은 칼륨, 칼슘을 보완해주어 뼈의 골밀도 조직을 튼튼하게 하여 골다공증을 예방해 준다.

특히 파인애플에는 수면호르몬 멜라토닌의 전단계인 트립토판이 함유되어 있어 불면증 환자에게 도움이 되고, 트립토판은 셀레토닌의 성분이기도 해서 정신 안정작용과 항스트레스 작용을 통해 기분저하 방지와 초조 불안감 완화의 효과가 있다.

수확 후 보관 도중에도 서서히 익는 바나나와는 달리 파인애플은 후숙이 없기 때문에 구입 후 4일 이내에 먹어야 고유의 맛을 느낄 수 있다.



