에덴뉴스

2019년 2月

통합 13-84호

03 에덴의 소식
에덴요양병원의 소식을 알립니다.

04 행복칼럼2019
류태희 목사가 전하는 희망과 행복의 메시지

05 치유스토리
암을 이겨내는 사람들의 생생한 투병이야기

06 에덴 마당
화이팅릴레이/나도 시인
웃어보아요/칭찬합시다

발행인 김남혁 | 발행처 에덴요양병원 | 제작/편집 홍보기획과 | 편집장 정재명 EDEN ADVENTIST HOSPITAL NEWSLETTER

Health News 건강소식

제 7의 영양소 파이토케미컬(Phytochemical)

탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질, 식이섬유와 더불어 7대 영양소로 꼽히는 파이토케미컬은 채소와 과일 고유의 색을 결정 짓는 성분으로 색깔별로 각기 다른 성분과 효능을 갖는다.

파이토케미컬이란?

식물을 뜻하는 '파이토(Phyto)'와 화학을 뜻하는 '케미컬(Chemical)'의 합성어로, 식물에 들어 있는 다양한 종류의 화학물질을 일컫는다. 식물은 땅에 한 번 뿌리를 내리면 움직일 수 없기에 강한 햇빛이나 각종 미생물, 해충 등 외부자극을 방어할 물질, 즉 파이토케미컬을 만들어 자신을 보호한다. 이러한 물질이 사람 몸 속으로 들어가면 활성산소를 제거하고 암을 예방하며 염증을 완화하는 등 다양한 약리작용을 한다. 파이토케미컬은 성분에 따라 각기 다른 색을 띠며 과일과 채소 고유의 색깔이 진할수록 더 많이 들어 있다.

강력한 생명력을 담은 RED FOOD

붉은빛 과일과 채소에는 리코펜, 엘라그산, 안토시아닌, 퀘세틴 등이 들어있다. 레드푸드의 대표적인 파이토케미컬인 리코펜은 카로티노이드 색소 중 하나로 베타카로틴의 2배, 비타민E의 100배에 달하는 항산화 효과를 지닌다. 나쁜 콜레스테롤을 억제해 혈액 순환을 개선하고 동맥경화, 고혈압, 당뇨병 같은 성인병 예방에 도움이 된다. 리코펜은 지용성 영양소로 기름과 함께 먹거나 기름에 익혀 먹을수록 체내 흡수율이 높아진다. 레드푸드의 또 다른 파이토케미컬인 엘라그산은 항산화/항바이러스/항암 기능이 있으며, 빛에 대한 방어 효과가 뛰어나 자외선으로 인한 피부 노화를 예방한다.

RED FOOD : 사과, 토마토, 딸기, 체리, 석류 등

활성산소 안녕, YELLOW FOOD

주황색이나 노란색을 내는 과채에는 알파카로틴, 베타카로틴, 크립토잔틴 등 카로티노이드 계열의 파이토케미컬이 풍부하다. 옐로푸드 속 파이토케미컬은 광합성으로 지나치게 많이 만들어진 활성산소와 자외선으로부터 자신을 지키기 위해 만들어낸 성분이기 때문에 몸 속에서 비타민A로 전환해 강력한 항산화제 역할을 한다. 제아틴, 루테인 등도 풍부한데, 이 성분은 주로 눈 망막에 존재하는 성분으로 눈의 피로와 노화를 방지하는 효과가 있다.

YELLOW FOOD : 당근, 감귤, 옥수수, 단호박, 강황 등

영원한 청춘을 위한 GREEN FOOD

우리가 먹는 대다수 채소가 초록색을 띠는 것은 엽록소 때문이다. 엽록소 속 광합성 색소인 클로로필은 보라, 노랑, 빨강의 빛을 흡수해 광합성하는데, 이때 녹색만 반사시키기 때문에 푸릇푸릇한 초록으로 보이는 것이다. 이러한 파이토케미컬은 체내 유해 성분을 몸 밖으로 배출하고 간세포 재생과 콜레스테롤 산화를 방지하며 암을 유발하는 곰팡이인 아플라톡신을 제거한다. 다만, 열에 약하기 때문에 살짝 데치거나 생으로 먹는 것이 좋다. 이외에도 그린푸드는 눈 건강에 도움이 되는 루테인이나 DNA 손상을 억제하는 인돌 등의 다양한 파이토케미컬이 들어있다.

GREEN FOOD : 시금치, 피망, 브로콜리, 아스파라거스 등

암을 예방하는 PURPLE FOOD

보라색이나 검은색을 띠는 퍼플푸드에는 폴리페놀 플라보노이드의 일종인 안토시아닌이 다량 함유되어 있다. 안토시아닌은 식물이 자외선으로부터 열매를 보호하기 위해 만든 방어물질의 일종으로, 실제 붉은색이지만 집적되어 보라 혹은 검은색으로 보인다. 산화를 억제하는 항산화작용이 우수해 활성산소에 의한 세포 손상, 즉 노화 예방에 탁월하다. 이밖에 눈의 피로를 해소하고, 혈액 순환을 좋게 하며, 대사증후군을 예방하는 등 다양한 효능이 있다.

PURPLE FOOD : 포도, 가지, 검은콩, 흑마늘, 블루베리 등

면역력을 부탁해! WHITE FOOD

흰색 과일이나 채소에는 플라보노이드 계열의 파이토케미컬인 안토크산틴 색소가 들어있다. 이 성분은 혈중 콜레스테롤을 낮추고 외부 바이러스에 대한 저항력을 키운다. 활성산소를 비롯한 몸속 유해물질을 몸 밖으로 배출하는 데 효과적이다. 안토크산틴이 함유된 과일과 채소는 성질이 따뜻하고 소화가 잘 돼 폐나 기관지가 약한 사람에게 효과적이며, 겨울철에 특히 화이트푸드를 챙겨 먹으면 좋다. 이 밖에도 알리신, 퀘세틴 등 독특한 향과 매운맛을 내는 파이토케미컬이 있다. 알리신은 강력한 살균 및 항균작용으로 위염이나 위암의 원인균인 헬리코박터 파이로리균의 생육을 억제해 위장질환을 예방하는 데 도움을 주고, 체내에서 티아민과 결합해 알리티아민이라는 물질을 생성하여 체력회복에 도움을 준다.

WHITE FOOD : 마늘, 양파, 콜리플라워 등

NEWS 에덴의 소식

2019년 시무식

1월 2일, 시무식을 갖고 새해 첫 업무를 시작했다. 김남혁 병원장은 시무식 기념사를 통해 병원의 주인이신 예수님을 중심으로 환우를 진정으로 사랑하고 아끼는 직원이 되자고 권면했다.

자체 인증조사

1월 7일, 제 2주기 1년 차 자체인증을 실시했다. 김정열 간호부장, 장미정 외과과장, 오상국 원무과장으로 구성된 인증조사위원들은 병원 구석구석을 돌며 의료의 질 향상과 환자안전을 위한 노력이 올바로 실행되고 있는지를 점검하고 직원들의 숙지사항을 일일이 재확인 했다.

의료기관 인증조사는 4년 주기로 실시되며, 2년 차에는 평가인증원의 현장조사를, 1, 3년 차에는 자체적으로 인증조사를 실시하도록 되어 있다.

관리과 창고 준공

병원 주변의 깨끗한 환경을 위해 꼭 필요한 관리과 창고를 신축하고 준공기념식을 가졌다. 그동안 간이창고로 사용해 오던 비닐하우스가 철거된 장소에 새로운 창고가 준공되어 쾌적하고 깨끗한 주변 환경을 기대할 수 있게 되었다.

남양주시 부시장 및 국장 방문

남양주시(시장 조광한)는 신년을 맞아 남양주 관내 복지시설을 시찰했는데, 1월 23일에는 에덴요양병원과 에버그린센터를 찾아 시설을 둘러보고 금일봉을 전달하였다. 시찰에는 이성군 부시장, 이군희 복지국장, 이은경 노인복지과장, 임정현 노인시설팀장, 강현모 복지정책팀장, 양혁진 노인시설팀 주무관이 함께 동행했다.

직원동정

♠ 환영합니다 ♠

서계현(간호부) 2월 01일 부

♥ 수고하셨습니다 ♥

양영훈(관리과) 2월 28일 부

행복칼럼[18] 원목실장 류태희

"밸런타인데이(Valentine Day)"

"보아스가 먹고 마시고 마음이 즐거워서 가서 노적가리 곁에 눕는지라 룻이 가만히 가서 그 발치 이불을 들고 거기 누웠더라 밤중에 그 사람이 놀라 몸을 돌이켜 본즉 한 여인이 자기 발치에 누웠는지라 가로되 네가 누구뇨 대답하되 나는 당신의 시녀 룻이오니 당신의 옷자락으로 시녀를 덮으소서 당신은 우리 기업을 무를 자가 됨이니이다 가로되 내 딸아 여호와께서 네게 복 주시기를 원하노라 네가 빈부를 물론하고 연소한 자를 좇지 아니하였으니 너의 베푼 인애가 처음보다 나중이 더하도다" (룻 3:7-10)

밸런타인데이는 매년 양력 2월 14일을 가리키는데 좋아하는 친구들끼리 특히 여자가 남자에게 초콜릿 따위를 선물하며 사랑을 표현할 수 있는 날이다. 대부분의 사랑의 표현과 고백 그리고 결혼을 요청하는 프로포즈는 남자의 독점물로만 여겨져 왔다. 그런데 1년 중 이날만큼은 여인들에게도 자기가 사랑하고 좋아하는 남자들에게 사랑을 표현하고 선물을 줄 수 있도록 허용(?)된 '여자가 남자에게 고백할 수 있는 날'이다.

밸런타인데이의 유래는 3세기(269년) 로마시대로 거슬러 올라간다. 당시 결혼은 황제의 허락 아래 할 수 있었는데, 밸런타인(Valentine)이라는 사제는 서로 사랑하는 젊은이들을 황제의 허락 없이 결혼을 시켜준 죄로 순교한 자이다. 그가 순교한 뒤 이날을 축일로 정하고 해마다 연인들의 날로 기념하여 왔다. 이날은 여자가 평소 좋아했던 남자에게 사랑을 고백하는 것이 허락된다. 주로 사랑을 전하는 매개체는 초콜릿이다. 최근에는 초콜릿 외에도 개성적인 선물을 준비하는 경우가 많아지고 있다.

밸런타인데이는 1980년대 중반 일본에서 우리나라로 유입되었다. 일부에서는 젊은이들의 욕구를 악용하려는 상혼이 빚어낸 그릇된 사회현상이라고 비판하고 있지만, 남녀가 특정일을 이용해서 서로의 마음을 솔직하게 고백하는 것은 그 자체로써 매우 아름다운 일이라는 관념이 넓게 자리 잡았다.

밸런타인데이에 여인에게 사랑을 선물 받은 남자에게 한 달 간 생각할 시간을 갖고 여인에게 가부를 대답할 날짜로 정한 것이 3월 14일 화이트데이(White Day)이다. 이 날은 남자가 좋아하는 여자에게 사탕을 선물하며 자신의 마음을 전달하게 된다. 마음을 받아들일 경우라면 사탕을 선물하지만 그렇지 않다면 그냥 지나치게 된다. 연인들 사이에서는 남자가 밸런타인데이에 받은 선물을 답례하는 날로써 의미를 갖는다.

성경에는 남자에게 먼저 결혼을 요청한 여인으로 룻 이야기가 기록되어 있다. 룻은 모압 출신의 이방여인으로서 유대인 엘리멜렉(나오미) 가정으로 결혼하여 시집왔지만 자식도 없이 남편을 먼저 사별한 과부이다. 그 여인은 자기 고향과 그 신을 떠나서 시어머니인 나오미의 하나님을 믿기로 결심하고 이스라엘 땅으로 와서 보리 이삭을 주우며 살다가 우연히 보아스의 보리밭으로 오게 된다. 룻은 여인이지만 시어머님의 조언에 따라 자기 집안의 기업을 물려 줄 자인 보아스에게 먼저 청혼을 하게 된다. 나이 많은 홀아비로 추정되는 보아스는 젊은 과부 룻의 갑작스런 청혼에 당황하지만 성경에 나타난 규칙과 절차에 따라 일을 잘 처리하고 결혼에 성공하게 된다. 믿음이 있고 용기 있는 '사랑의 고백자' 룻은 보아스와 결혼하여 아기를 낳고 오벳이라 이름 지었는데 그는 다윗왕의 3대 할아버지이며 그 직계 자손에서 예수 그리스도가 탄생되는 축복을 받게 되었다.

사람은 음식으로만 사는 것이 아니며 사랑을 먹고서 산다고 한다. 사랑 없이 살 수 있는 사람은 아무도 없을 것이다. 사랑은 누구에게나 필요한데, 사랑에 굶주린 죄인들에게 먼저 사랑을 고백하신 분이 예수 그리스도이다. 이웃에게 용기를 내어 먼저 예수 그리스도의 사랑으로 다가간 사람들은 측량할 수 없는 큰 축복을 받을 것이며 하늘나라에 함께 갈 하나님의 한 가족이 될 것이다.

이 글을 읽는 독자들이시여! 오늘 바로 지금 내 곁에 있는 그 사람에게 하나님의 사랑을 먼저 표현해 보지 않겠는가? 바로 곁에 그 사람은 오늘 나의 사랑을 기다리고 하늘을 바라볼 수 있다. 하나님의 참 사랑을 소유하고 그 사랑을 올바르게 먼저 잘 표현하는 하늘 가족이 되기를 소망한다.

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

나도 시인입니다

산책길

조성희

고운 색채옷 훌훌 벗어 버린 나무들!
하늘 향해 두 팔 벌린 나무들!
사이 사이에 숨어드는 바람소리 들으며
지나 온 여운을 남긴다

스쳐가는 산책로길 겨우살이 먹이 찾아 나온
다람쥐, 청설모 모두들 눈 마주보고
인사 나누며 키엽게 재롱을 부린다

하이얀 뭉게구름 사이로 따스한
햇살 받으며 솔 향기 그윽한 산길을 걷는다
뛰는 가슴은 놀란 양 콩닥콩닥...
맑은 공기를 흠뻑 들이 마시고 심호흡을 한다

산새들은 갸우뚱 갸우뚱 주절대며
날개짓 푸드득 푸드득 노니는 모습이
무척이나 행복해 보인다

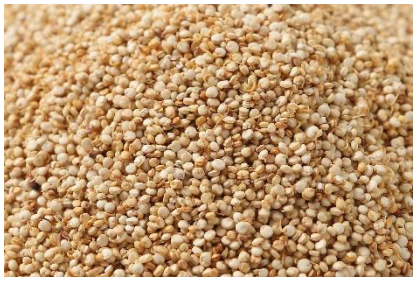
나는 계절과 자연에 공감하며
감사하고 오늘을 만끽한다

숨어 있는 새싹들의 살아 있는 속삭임이 들려 온다
나무들의 외침 소리가 바람결에 나부낀다

가식 없는 자연의 순리에 순응하며
돌아가는 수레바퀴처럼 세월을 따라 흐르며
나는 오늘도 나무를 꼬옥 감싸 안아 본다

FOOD
우수 식재료 디렉토리

퀴노아



잉카 언어로 '곡물의 어머니'라는 뜻을 가진 퀴노아는 남미 안데스의 고산 지대에서 수천 년간 재배되어 온 곡물로 쌀보다 작은 좁쌀 크기의 원형 모양에 흰색, 붉은색, 갈색, 검은색 등의 색상을 갖고 있다.

영양적인 측면에서 볼 때 퀴노아의 가장 큰 매력은 바로 고단백 곡물이라는 것이다. 쌀의 2배 이상의 단백질을 함유하고 있는 퀴노아는 단백질 중에서도 양질의 단백질이 함유되어 있어 우유를 대체할 수 있는 완전한 식물성 단백질 공급원으로 꼽힌다.

퀴노아에는 특히 어린이와 성인에게 모두 필요한 필수아미노산 8종이 골고루 들어있다. 또한 식이섬유소가 풍부하여 소화 작용을 도우며 변비 예방에도 효과적이고 적은 양을 섭취해도 포만감을 주어 다이어트나 체중조절이 필요한 사람에게도 효과적인 식품이다. 뼈에 좋은 칼슘과 칼륨 등의 무기질도 풍부하며, 비타민B와 엽산의 좋은 공급원이다.

TODAY 따뜻한 하루

삶의 길잡이

만일 겨울이 없다면
산뜻한 봄날의 즐거움도
없을 것이다.
역경의 겨울을 치른 자가
번영의 새봄을 즐기게 된다.
-맥틀라인-

폭우가 쏟아지는 한밤중에 한 청년이 길을 걷고 있었습니다.
한 치 앞도 보이지 않는 완전한 어둠 속을 청년은
작은 손전등 하나에 의지해 겨우 한 걸음 씩 걷고 있었습니다.

자칫 발이라도 헛디디면 다칠 수도 있는 상황이었지만,
청년은 어둠 속에서 굉음과 함께 빛이 번쩍거리는
천둥과 벼락이 더 무서웠습니다.

그런데 가지고 있던 손전등이 갑자기 꺼졌습니다.
떨어지는 빗줄기조차 보이지 않았습니다.
앞으로 발을 뻗고 싶어도 발 앞에 뭐가 있는지
전혀 알 수 없게 된 청년은 한 걸음도 옮길 수가 없었습니다.

이대로 해가 뜰 때까지 비를 맞으며
기다려야 하나 하고 공포에 빠진 청년의 눈에
순간 곧게 뻗은 길과 나갈 방향이 보였습니다.

"우르릉, 쾅!"

벼락의 불빛에 잠깐 길이 보인 것입니다.
청년은 그 길을 향해 몇 걸음 걷고 기다렸습니다.

"우르릉, 쾅!"

또 잠시 비춘 불빛을 보고 걸음을 옮길 수가 있었습니다.
청년은 이제 무서움보다 벼락이 치기를 기다리며
조심스럽게 걸어 무사히 집에 도착하였습니다.

사람은 누구나 공포의 대상이 있습니다.
하지만 그 공포를 그저 무서움의 대상으로만 생각하고 살아간다면
아무것도 할 수가 없을 것입니다.

그 무서움의 대상을 이겨 낼 수 있다면,
무서웠던 벼락에서도 밝은 빛을 이용할 수 있듯이,
삶의 길잡이로 삼을 수도 있습니다.

출처 : 따뜻한 하루 / www.onday.or.kr

FIGHTING 화이팅릴레이

홍보기획과장 정재명

시선과 관심

눈의 시각이 향하는 방향을 시선이라 하며 눈길이라고도 합니다.
사람은 태어나기 전부터 시선과 관심으로부터 자유로울 수 없습니다.
삶의 어떤 순간도 시선과 관심을 벗어나서 생활할 가능성은 아주 희박합니다.
시선은 관심을 받고 있다는 증거입니다.

그런데 마음의 상태에 따라 이 시선이 즐겁기도 하고 기분 나쁘기도 합니다.
모르는 사람의 시선은 불쾌감을 주기도 합니다. 그러나 모든 시선이 불쾌감을 주지만은 않습니다. 따뜻하고 배려하는 시선은 아무리 낯선 시선이라도 만족을 주거나 감동을 주기도 합니다. 또한 사랑하는 이의 시선은 오히려 감동과 행복을 증가시킵니다.

지금 내 시선은 상대방에게 어떤 마음을 갖게 할까요?
내 시선이 머무르는 곳에 화평을 주고 만족을 주는 것은 지금 내 마음의 화평과 깊은 관계가 있습니다. 대부분 내 마음이 행복하고 평화로우면 자연히 다른 사람에게로 향하는 시선도 행복과 평화를 전달하게 됩니다.

저는 2001년 에덴가족이 되었습니다. 18년이란 세월이 흘러가는 동안 수많은 환우들을 만났습니다. 그리고 에덴에서 건강이 회복되어 희망으로 살아가는 귀한 인연을 아직도 이어가고 있는 분들이 많습니다. 회복된 후 본인이 경험한 일들을 동일하게 경험하는 타인을 향한 관심과 사랑으로 봉사하며 사는 마음들, 생명을 구하고 사랑을 전하는 일에 매료된 마음들...
그분들과 가끔 소식을 주고 받다 보면 앞으로 나의 삶을 어떻게 보내는 것이 아름다운 삶일 지에 대한 방향이 정리되곤 합니다.

에덴을 통해 새삶을 살기로 선택하신 모든 분들이 감동으로, 희망으로, 행복으로 새출발 하시고 긍정의 시선, 희망의 시선으로 세상을 바라보는 새로운 안목을 경험하시기를 힘껏 응원하며 서로를 향한 작은 관심과 배려로 희망이 증가되기를 기대해 봅니다. 에덴가족 파이팅!!

화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원입니다. 정재명님이 지목한 다음 주자는 '에버그린센터 사무국장 심인희님'입니다.

지난 호 숨은그림찾기 정답

칭찬합시다~

'관리과 한정광' 님을 칭찬합니다.
어떤 A/S 신청에도 늘 웃는 얼굴로 응대해 주시는 한정광님을 칭찬합니다. 심지어 미진한 부분에는 메모를 남겨주시는 센스까지~~ 새해 좋은 일만 생기시길 우리 112호 방원들이 기원하겠습니다.

– 112호 우은숙 –

수기공모

에덴뉴스에서 환우들의 글을 모집합니다.

채택된 글은 에덴뉴스에 기재되며, 제출해 주신 모든 분들께는 상품권 및 기념품을 드립니다.

++++++++++ 모집유형 ++++++++++

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

문의 홍보기획실 (☎610)

에 덴 뉴 스

EDEN ADVENTIST HOSPITAL NEWSLETTER 2019. 2

편집후기

우리말에 '덕분에'라는 말이 있습니다. 이 말 속에는 사랑과 은혜 그리고 고맙고 감사하는 마음이 들어 있습니다.

에덴은 환우 덕분에 존재합니다. 에덴에서 건강이 회복되신 분의 이야기는 듣고 또 들어도 행복이 되는 이야기입니다. 만족하는 환우 덕분에, 감사하는 환우 덕분에 모두가 행복한 2019년이면 좋겠습니다.

– 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 ▼

절 취 선

숨은 그림 찾기(7개)

이름 : 호실 : 호

♥ 숨은그림찾기 정답, 칭찬의 글을 원무과로 보내주시면 매월 1분 씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.

♥ 접수마감일은 2월 25일이고, 숨은그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성하면 당첨확률이 높아져요.

♥ 지난 호 당첨자

– 112 우은숙, 214 조성희

(　　)님을 칭찬합니다.

칭찬사연을 자세히 남겨주세요

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____