



EAH

에덴뉴스

2019년
통합 13-85호

3月

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/칭찬합니다



Health News 건강소식

생활습관의학(Lifestyle medicine)

암을 치료하고 회복을 경험한 후에 재발로 인해 당황해 하는 환자들을 만나보면 암 치료 후에 또 다시 지난 날로 되돌아간 결과임을 인식하고 후회하는 경우들을 봅니다.

최근 생활습관의학이 많은 암 환자들에게 관심을 받고 있습니다.

‘생활습관의학(Lifestyle medicine)은 수도꼭지를 잠그는 것과 같다’ 라는 말이 있습니다. 질병의 근원적인 원인을 무시하고 오직 위험요소만 치료하는 것은 마치 수도꼭지를 잠그지 않고 넘쳐흐르는 싱크대 주변 바닥을 계속 닦는 것과 같은 일입니다.



생활습관의학

21세기 생활습관병의 관리

Garry Egger, Andrew Binns, Stephan Rossner 지음
생활습관의학연구회 옮김

LIFESTYLE
Managing Diseases of Lifestyle in the 21st Century
MEDICINE
범문에듀케이션



기존의 현대의학과 생활습관의학의 주요 차이점은 질병 증상의 완화보다는 원인을 근본적으로 치료한다는 것입니다. 개인의 건강습관을 철저하게 평가하고, 개별화된 치료 계획을 수립하며, 건강행동을 유도하여 질병에 걸리기까지 작용한 생활습관(식습관, 스트레스, 운동, 수면, 인간관계, 환경 등)을 분석해서 질병의 원인이 되는 나쁜 생활습관을 교정하는 것이 생활습관의학의 핵심입니다.

에덴요양병원은 생활습관의학을 기본으로 운영되는 병원입니다. 암 세포는 손상되지만 정상세포는 해를 받지 않는 다양한 치료방법과 면역력을 높이는 방법을 선택적으로 적절히 활용하면서, 평생 길들여진 잘못된 해로운 생활습관을 고치고 건강한 습관을 바르게 형성하여 몸 스스로가 질병의 원인을 근본적으로 제거하도록 함으로써 환자들에게 놀랄만한 변화를 경험하게 하고, 결국에는 정상으로 회복될 수 있도록 돕고 있습니다.

그런데 중요한 것은, 이렇게 회복이 되었다고 해서 다시 예전 습관으로 복귀하게 되면 암이 재발할 확률이 높아지므로 회복 후에도 지속적으로 건강한 습관을 유지하도록 꾸준한 관리가 필요합니다.

에덴요양병원은 매주 월요일과 목요일, 신환자 오리엔테이션을 통해 건강한 삶을 지속하도록 교육하고 안내하고 있습니다.

NEWS 에덴의 소식

신앙부흥회



2월 11일부터 16일까지 원주일산교회 김석희 목사를 초청하여 부흥사경집회를 개최했다. 또한 2월 25일부터 3월 2일까지 신앙부흥회를 가졌다. 강사로 초청받은 동중한합회 선교부장 이성수 목사는 '두렵지만 두렵지 않은 이유'라는 제목으로 은혜로운 말씀을 선포했다.



보험 무료청구서비스 개시

2월 11일부터 보험청구 무료대행서비스를 개시했다. 최근 많은 병원에서 환우들이 보험청구대행서비스를 의뢰하면 일정금액의 수수료를 받고 시행 중에 있는데 에덴병원에서는 보험청구에 대해 생소한 환우들에게 '청구는 어떻게 하는지', '무엇을 준비해야 하는지' 등 자세하고 알기 쉽게 안내하고 있으며 매주 화요일 오전 11시부터 오후 4시까지 7번 진료실에서 무료로 진행하고 있다.

김순옥 약품관리계장 퇴임



지난 2월 28일, 약무과 김순옥 약품관리계장이 26년 5개월 간의 교역자생활을 접고 퇴임했다. 김순옥 계장은 1978년 당시 부산위생병원에 입사하여 근무하다 2002년에 에덴요양병원으로 전출하여 은퇴하기까지 약무과에 근무하며, 초창기 열악한 수준이던 약무과를 안정되고 발전된 시스템으로 재정비하여 현재의 약무과로 발전시키는 일에 큰 힘을 보탰다. 병원은 그동안 헌신한 김순옥 계장에게 고마움의 마음을 담아 감사패를 전달했다.

직원동정

♠ 환영합니다 ♠

김동욱(원목실) 3월 01일 부
김순희(영양과) 3월 01일 부

♥ 수고하셨습니다 ♥

송정욱(원목실) 2월 28일 부



행복칼럼[18] 원목실장 류태희

“나는 너보다 더 많이 전학했단다”

“우리에게 있는 대제사장은 우리 연약함을 체휼하지 아니하는 자가 아니요 모든 일에 우리와 한결같이 시험을 받으시니라” (히 4:15)



3월은 모든 만물이 겨우내 추위에 얼어붙은 몸의 기지개를 켜고 따듯한 봄 기운에 새싹이 돋아나고 꽃망울을 터뜨리는 생동의 계절이다. 3월초에 가장 활발한 움직임이 있는 곳이라면 단연 학교일 것이다. 새 학년, 새 학기를 맞이하여 신입생이 학교에 들어오고, 새로운 선생님들과 학생들로 분주한 곳이다. 새 학기를 맞는 3월이 되면 한 가지 잊을 수 없는 추억이 아련히 떠오른다.

지금으로부터 20여년 전, 2000년 3월 1일부로 동중환합회의 인사발령에 따라 약 4년간 정들었던 문막교회에서 떠나 새로운 부임지인 답십리교회로 이사하게 되었다. 목회자의 자녀들도 함께 이사를 해야 하기에 아들(재건)은 원주삼육중학교에서 서울삼육중학교로 전학하고, 딸(지선)은 원주삼육초등학교에서 서울삼육초등학교 2학년으로 전학하게 되었다. 아들은 초등학교 다닐 때 함께 다녔던 친구들이 있어서 새로운 학교 생활에 잘 적응하고 별 문제없이 잘 다니고 있는 반면에 아직 학교 생활에 미숙한 상태로 전학생이 된 딸이 문제였다.

학교에 데려다 주면 한 시간도 못되어 도로 집으로 왔다. 야단도 치고, 달래기도 하고, 회초리로 때리기도 하고 심지어는 아내가 그 교실에 앉아 같이 수업을 듣기도 하였다. 그럼에도 불구하고 적응하지 못하고 집으로 또 돌아왔다. 친구도 없고, 학교도 낯설고, 선생님도 아는 분이 하나도 없고, 학교에 보내주면 중간에 다시 오고, 야단쳐서 보내면 울면서 다시 오고... 도저히 적응을 못하고 오는 아이를 달래가며 학교 앞에서 씨름하기를 한 달 동안이나 하였다.

우리는 고민 끝에 같은 반 친구들을 초청하여 집에서 성대한 파티를 열어주었다. 친구들과 음식도 나누어 먹고 잘 사귀어 학교에 별 문제없이 다니도록 하기 위함이었다. 그러나 그것도 잠시 며칠 뿐, 얼마 후 또 다시 학교 가기를 겁내고 두려워하여 싫어하였다. 자꾸만 옛날 살던 동네인 문막으로 다시 이사 가서 그곳에 있는 또래의 친구들(강은혜, 원소리...)이 보고 싶고, 그들과 같이 학교에 다니겠다는 것이었다.

도무지 새로 전학한 학교에 잘 다니게 할 대책이 없고 답답하여 고민하던 어느 날, 딸 지선이 학교에 갔는데 그날따라 종례가 마칠 때까지 잘 있다가 아무 문제없이 집에 왔다. 그 다음날도 그러더니 그때부터 잘 적응하여 별탈 없이 학교에 잘 다니게 되었다. 어떻게 해서 그렇게 적응하기 힘든 학교생활을 극복하고 잘 다닐 수 있었을까?

이러한 기적이 일어난 결정적인 역할을 한 분이 바로 지선의 담임선생님이셨다. 그때 담임선생님이 유주해 선생님이셨는데 새 학교, 낯선 친구들에게 적응하지 못하고 울며 집으로 가는 지선을 조용히 불러 차분히 대화를 나누었다. “지선아, 새로 전학 와서 힘들지? 조금만 참으렴. 나는 너보다 더 많이 전학했단다. 너는 이번이 처음이겠지만, 나는 5번이나 전학했어. 나도 너처럼 아빠 따라다니느라 참 힘들었단다. 내가 경험해 봐서 네 맘 잘 안다. 내가 도와줄게. 힘들지만 조금만 참아보렴.”

그날 이후 지선은 담임선생님의 사랑과 교육 속에 잘 참고 견디어 내었다. 그리고 별다른 문제 없이 졸업하게 되었다. 자기의 마음을 잘 알아주시며 자기가 당한 고통을 먼저 경험하신 좋은 담임선생님을 만난 것이 축복이 되었던 것이다. 그 이후에도 지선은 자기가 어려울 때 도움을 주신 유주해 선생님에 대한 고마운 마음을 말하곤 했다.

사람들은 누구나 풀기 어려운 고민과 문제 속에 빠질 때가 있으며 그것을 해결해 보고자 번민하며 조언을 해 줄 상담자를 찾아 도움을 요청할 때가 있다. 내가 직면한 고통과 풀기 어려운 고민을 먼저 당하고 잘 해결한 자의 조언을 받는 것은 매우 유익한 정보가 되며 그 조언을 참고로 하여 직면한 어려운 난관들을 극복해 나가는 데 도움을 받는다.

우리의 모든 고통과 아픔을 먼저 경험하시고 성공적으로 잘 극복하신 한 분이 계시는 데 바로 예수 그리스도이시다. 우리의 가난과 질병과 외로움과 억울함... 심지어 죽음의 고통까지도 미리 경험하신 우리의 영원한 담임선생님이신 예수님은 항상 살아계셔서 우리를 돕고 계신다.

“그러므로 우리는 긍휼하심을 받고 때를 따라 돕는 은혜를 얻기 위하여 은혜의 보좌 앞에 담대히 나아갈 것이니라” (히 4:16)

★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

기도

살아야 할까
죽어야 할까
아니 살 수 있을까

죽음보다 더한 고통이
온 몸을 조여온다

조금도 움직일 수 없고
땀 오줌조차 가릴 수 없는 아픔 속에서

멍하니 하늘을 바라 보며
믿지도 않는 하나님을
원망한다

당신이 나를 언제 봤다고
나를 시험하려 하십니까

내가 당신에게 기도하지 않아서
나에게 이런 고통을 주시는 겁니까

그것은 나에게 너무나 가혹한 형벌입니다

하필이면 왜 나에게
이런 고통을 주시는 겁니까

폐부를 찌르는 주사바늘의
아픔도 느끼지 못하고
점점 나약해지는 나의 의지는
이제 당신을 부를 힘조차 없습나다

그러나 어찌 하겠습니까
개똥밭에 굴러도 이승이 좋다고 하는데...

외롭고 슬픈 삶의 끈을 부여 잡고 외칩니다
나는 살고 싶다
아니 나는 살아야만 한다

님이시며!
정녕 나를 버리시렵니까

나는 아직 할 일이 많습니다

나의 외침은 메아리 되어
당신에게로 달려 갑니다

감사합니다
먹을 수 있게 해 주셔서

감사합니다
걸을 수 있게 해 주셔서

감사합니다
사랑할 수 있게 해 주셔서

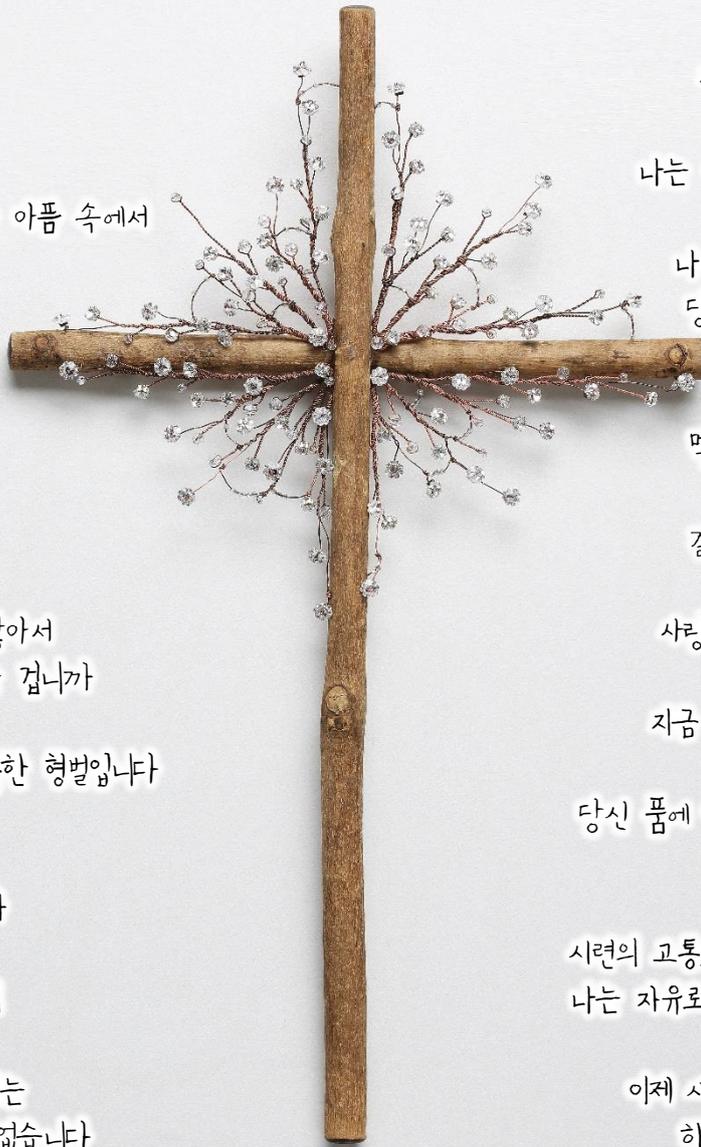
감사합니다
지금 이렇게 오늘을 주셔서

감사합니다
당신 품에 안겨서 잠들 수 있어서
감사합니다

시련의 고통도 나를 어찌지 못하고
나는 자유로운 날개를 달았습니다

이제 새로 태어나는 마음으로
하루 하루를 살겠습니다

이 목숨 다하는 날까지...



FOOD

우수 식재료 디렉토리

숙주나물

숙주는 녹두의 싹을 틔워 기른 것으로 원산지는 인도로 추정되며 한국, 중국, 인도 등의 아시아 지역에 주로 분포한다. 주로 나물로 많이 이용하는 숙주는 우리나라보다 중국과 일본, 동남아시아에서 더욱 즐겨 먹는다. 숙주는 본체인 녹두에 비해 영양 성분이 훨씬 뛰어난데, 녹두가 발아하면서 비타민 A는 두 배, 비타민 B는 30배, 비타민 C는 40배가 증가한다. 숙주와 비슷하게 생긴 콩나물에 비해 열량은 떨어지는 편이지만 비타민 A는 콩나물보다 많다. 숙주나물과 콩나물을 헛갈리는 경우가 있는데, 숙주나물의 머리는 잎처럼 여리고 갈라져 있는 반면에, 콩나물의 머리는 동글동글하고 단단하다는 차이가 있다.



숙주나물은 수분이 96%로 구성되어 있으며, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮아서 다이어트 식품으로 좋다. 활성산소를 제거해 주는 플라보노이드와 비텍신 성분이 포함되어 있어 세포 노화를 예방해 피부 미용에도 좋고 성인병을 예방할 수 있다. 조혈작용을 강화하여 빈혈을 예방하고, 발육 촉진에 도움이 되는 철과 카로틴 성분이 풍부하다. 자동차 배기가스나 담배 연기 등의 오염원으로 비롯되는 체내 카드뮴 함량을 줄여주는 대표적인 해독 식품으로, 이노산작용을 촉진하여 소변이 잘 나오도록 해 신장 기능이 떨어지거나 몸이 부었을 때도 좋다. 콩나물과 마찬가지로 아스파라긴산을 포함하고 있어 숙취 해소에 도움이 되며, 숙주의 찬 성질이 열기를 내려준다.

TODAY 따뜻한 하루



조선의 하늘을 가르다

비행술을 배워
조선총독부를 폭파하라!

-권기옥-

17세 여학생 시절 머리카락을 팔고, 행상으로 모은 돈을 상하이 임시정부에 독립 자금으로 전달했습니다.

19세 나이에 평양에서 3.1 만세 운동을 주도하고 일본 경찰에게 체포되어 6개월 간 옥살이를 하며 갖은 고초를 겪었습니다.

평안남도 안주·진남포, 경성, 대구 등 전국 20여 곳에서 사회 개혁운동을 추진하며 일제에 의해 '조선 용의자 133' 명단에 이름을 올리게 되었습니다.

1920년 8월 3일 오후 9시 30분에 벌어진 평양경찰서 폭파작전에 참여하여 일본 경찰의 추적을 받기도 했습니다.

1926년 7월, 중국 원난 육군항공학교 1기 졸업생으로 한국 최초의 여성 비행사가 되어, 이후 상하이 사변에서 일본군을 비행기 기총소사로 무찌르고 중국 정부로부터 무공훈장을 받았습니다.

광복 이후 국회 국방위원회 전문위원, 여성 전문위원을 거치며 한국 공군 창설의 큰 역할을 해왔습니다.

한국전쟁 시기 국회 국방위 위원으로 활동하고 1977년 건국 훈장 독립장을 받았습니다.

그리고 전 재산을 장학사업을 위해 기부하고 장충동 2가의 낡은 목조 건물에서 여생을 보내다가 1988년 4월 19일에 87세 나이로 세상을 떠났습니다.

독립운동가이자
한국 최초의 여성 출판인이었으며
한국 최초의 여성 비행사
권기옥.

'열아홉 살 적 3.1 운동 때 내 목숨은 이미 나라에 바쳤으며, 이후는 덤으로 사는 삶이었다. 나는 죽음이 무엇인지 몰랐지만, 나라를 위해 죽는 것은 당연한 것으로 생각했다.'

피와 눈물 그리고 뜨거운 애국심으로 올해는 한반도를 뒤덮은 3·1 만세 운동이 일어난 100주년입니다. 100년 전 목숨을 아끼지 않은 독립운동가들의 외침 덕분에 지금 우리가 이 땅에서 자랑스러운 한국인으로 살 수 있습니다.

'꿈을 가지세요! 꿈이 없으면 죽은 사람과 다를 게 없기에 특히 젊은이들은 꿈이 있어야 합니다. 할 수 있다는 자신감을 가지세요. 못할 게 뭐가 있습니까'

그녀는 평생을 국가에 헌신하고 자신의 전 재산을 국가의 미래 주역에게 남겨 청년들에게 꿈을 가지고 나아가라고 말하고 있습니다.

FIGHTING

화이팅릴레이

에버그린센터
심인희

고난을 즐기리라

사람은 고난을 위해 태어났다네,
알게 모르게 고난을 겪는다네.
행복 속에서도 슬픔이 있고,
고통 속에서도 행복이 있지.

마음 속에 감옥을 짓고 사는 사람이 있다네,
감옥 속에 자신을 가두고 끊임없이 학대하여
행복이 문을 두드리지 못하게 하지.

세상은 고난을 통해 성장한다네,
이기적인 인간은 타인의 아픔을 이해하고
보듬을 수 없지.
고난이 없이는.

고난 속에 유익함이 있고,
그 안에 행복이 감추어져 있다네.

고난은 인생에서 가장 중요한 것을 가르쳐 주는
친구이자 스승이지.
그것이 없으면 사람은 성장할 수 없다네.

오늘도 고난으로 인생을 증오하는 친구가 있다면
그것을 친구로 받아들이길 바란다네.
고난은 증오하면 할수록 더 가까이 다가오거든.
차라리 그것을 즐기길 바란다네.
언젠가 웃을 바꿔 입고 행복으로 찾아온다네.

Joseph가 쓴 제가 좋아하는 시입니다.
저도 여러분의 현재 고난, 고통 얼마나 큰 지 잘 압니다.
그러나, 고난으로 인생을 증오하지 마시고,
고난을 친구로 받아들이면
언젠가 웃을 바꿔 입고 행복으로 찾아옵니다.
그리고 그 고난은 나를 변화시키고,
진짜 눈물 날 것 같은,
너무 기쁘고 좋아서
표현할 수 없는 진정한 "행복"으로
여러분께 다가올 겁니다.
여러분 힘내세요!!!!

화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원입니다.
심인희님이 지목한 다음 주자는 '일라이트실 문경애님'입니다.

지난 호 숨은그림찾기 정답



노래배달서비스 출시

소중한 **이**에게 노래 선물하세요

♥♥♥신을 응원하며 느스로에게,
우리 친구 **힘내**라고 같은 방원 혹은 **사랑** 방원에게,
환우 **직원**에게 직원 **이** 환우에게
누구에게 **이** 노래배달을 신청하시면
양칭 8시 30분에 직접 노래를 불러드립니다.

프로그램계 사무실에 신청하면 일정을 협의하여 접수해 드리고, 신청자 중 매월 한 분 추천하여 상품권을 드립니다.
문의 (내선 615)

수기공모

에덴뉴스에서 환우들의 글을 모집합니다.

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

+++++ 모집유형 +++++

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

문의 홍보기획실 (☎610)

편집후기

얼마 전 지인들과 전남 통영의 사랑도로 여행을 다녀왔습니다. 꽤 오랜 시간 함께 차를 타고 이동하고 배를 타고 따뜻한 바닥에 함께 누워 가면서 아주 많은 대화를 나누었습니다. 아름다운 대화는 사람과 사람 사이에 이해를 더해주고 정을 더해주고 사랑을 더해줄을 실감했습니다. 병원생활을 하다 보면 그동안 알지 못하던 타인들과 함께 생활하는 시간들이 많아지며 아주 끈끈한 정으로 연결되어 투병 생활에 활기를 더해주는 모습을 보게 됩니다. 기왕이면 오늘 내 옆에 있는 사람에게 행복을 주는 하루가 되시기를 응원합니다. 행복하세요!!

- 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(모두 몇 마리가 있을까요?)

- ♥ 숨은그림찾기 정답과 칭찬의 글을 원무과로 보내주시면 매월 1분씩 추첨하여 매점상품권을 드립니다.
- ♥ 접수마감일은 3월 25일이고, 숨은그림찾기 정답과 칭찬의 글을 모두 작성하면 당첨확률이 높아져요.
- ♥ 지난 호 당첨자
- 109 김천일, 211 송옥희

이름 :
호실 : 호

()님을 칭찬합니다.
칭찬사연을 자세히 남겨주세요

