

EAH

# 에덴뉴스

2019년 4月  
통합 13-86호

**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) 2

생활습관병을 사전은 “생활습관이 좋지 않아 걸리는 병” 또는 “나쁜 생활습관으로 인해 생길 수 있는 질병”이라고 정의합니다.

생활습관의학(Lifestyle medicine)은 인류의 현대 질병인 생활습관병의 원인-중심의 해결을 위하여 출현한 근거기반 의학(Evidence-based Medicine)입니다. 생활습관병의 원인이 매일의 생활 속에서 선택하고 경험하는 잘못된 생활방식이나 습관임은 후성유전자학을 포함하여 증가되는 수많은 연구 문헌들 및 데이터에서 거듭 확인되고 있습니다. 생활습관의학에 관한 여러 정의들 중 핵심적 정의는 “개인 및 가족, 사람들이 건강과 삶의 질에 영향을 미치는 건강한 생활습관을 채택하고, 그를 실행하고 유지할 수 있도록 도와주는 분명한 근거와 의학에 기반을 둔 현명하고 유익한 좋은 습관”입니다.

이번 호에서는 첫 번째 좋은 습관을 생각해 봅니다.

### ① 음식을 빨리 안 먹기

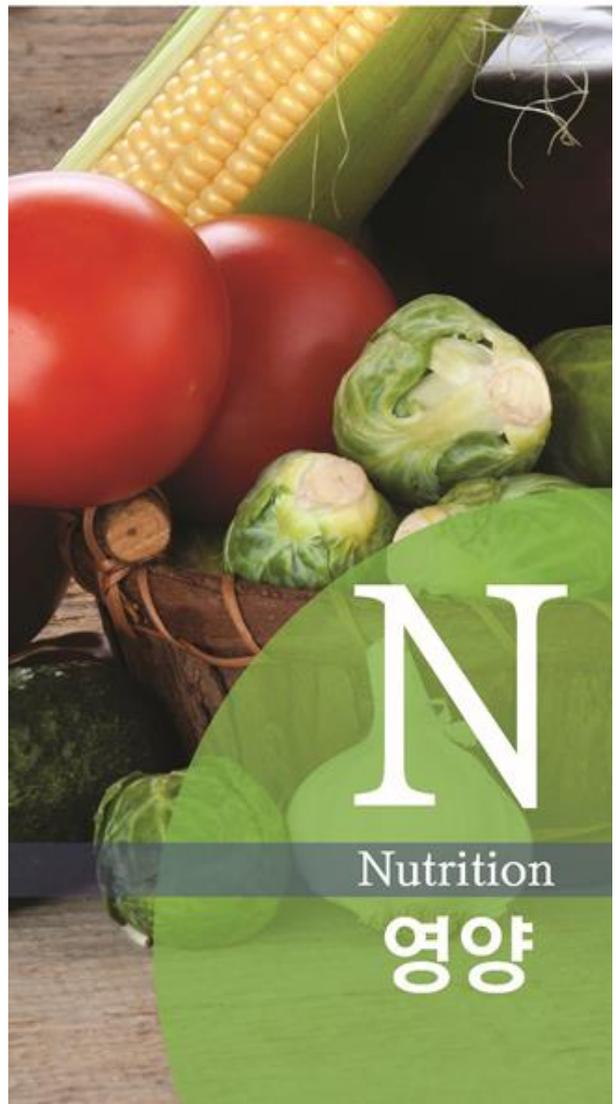
음식을 천천히 꼭꼭 씹어 먹게 되면 식사시간이 길어지기 때문에 뇌의 만복중추에서 포만감의 신호를 보내주어 비교적 적은 양으로도 포만감을 느끼게 되고 식사에 대한 만족도가 높아지고 식사량도 줄게 됩니다. 또한 혈당이 급상승하지 않으므로 영양소가 지방으로 쌓이는 것을 예방할 수 있습니다.

많이 씹음으로 인하여 침에서 ‘포티아린’이라는 소화효소가 다량 분비되어 위장의 부담은 줄여주고 소화력은 극대화시키며 활성산소가 제거됩니다. 이는 암 예방과 지방분해에 도움이 됩니다.

한 실험결과에 의하면 꼭꼭 씹는 사람이 그렇지 않는 사람에 비해 덜 늙는다고 합니다. 과식을 하게 되면 다량의 활성산소가 발생하여 콜라겐을 파괴시키고 피부세포의 재생능력을 저해합니다.

건강한 습관의 시작  
NEW START

EASH 에덴요양병원



### NEWS 에덴의 소식

#### 질 향상과 환자안전 교육



3월 20일, QPS실(담당 김난경) 주관으로 질 향상과 환자안전 교육을 실시했다. 김난경 간호과장은 병원 전반적인 의료서비스 관련 질 향상과, 가장 기본이 되고 중요한 환자안전에 대한 주제로 교육을 진행했다.

#### 웃음치료 출장 공연

지난 23일, 웃음치료실에서 홍원근 강사의 특별한 위문공연이 열렸다. 홍원근 강사는 웃음치료, 삶의 체험이야기, 아코디언 연주 등 다양한 소재로 웃음을 선사하며 참석한 환우들로부터 뜨거운 박수를 받았다.



#### 민들레 아우밴드 합동공연



3월 20일 저녁, 민들레 아우밴드의 합동공연을 열었다. 공연 팀은 기타, 드럼, 키보드의 조화로운 음악에 가슴을 후련하게 하는 힘 있는 목소리로 부르는 노래가 어우러져 신명나고 재미있는 청중의 분위기를 이끌어 내기에 충분했으며, 공연을 통해 모두가 하나 되는 행복한 시간을 환자들에게 선사했다.

#### CS 전문교육



지난 27일에는 메디탑서비스연구소의 박지영 부원장을 초청해 CS전문교육을 진행했다. 박지영 강사는 속 시원하고 명쾌하며 집중이 잘 되는 강의로 직원들의 시선을 사로잡고 관심을 집중시켰다. 병원은 매년 1~2회 외부강사를 초청해 교육을 진행하고 있다.

#### 직원동정

##### ♠ 환영합니다 ♠

김영주(간호부) 3월 15일 부  
백지현(진료부) 4월 01일 부  
이영미(간호부) 4월 01일 부

##### ♥ 수고하셨습니다 ♥

어윤호(진료부) 3월 31일 부



## 행복칼럼[19] 원목실장 류태희

### “우리 바보가 됩시다”

“너희 안에 이 마음을 품으라 곧 그리스도 예수의 마음이니”  
(히 4:15)

4월은 봄꽃이 만발하는 계절이다. 4월의 시작은 얼굴에 웃음꽃이 피어나게 하는 만우절(萬愚節)로 시작된다. 어떤 중요한 기념이 될 만한 명절은 아니지만, 어릴 적부터 만우절을 맞이하면 친구들과 거짓말을 주고 받으며 바보로 만들어지는 경험 속에 웃음꽃이 피어나던 것을 추억하며 그때를 되새겨본다.

“애들아, 오늘 오전수업이래!”, “OO아, 선생님이 너 교무실로 오라고 하셔!”부터 시작해서 심지어는 “OO에 불이 났다”고 소방서에 거짓말로 신고해서 소방차를 출동하게 만드는 위험한 거짓말 장난도 들려오곤 했다. 요즘은 많이 사라졌고 잘 안 속아 넘어가지만 통해 잠시 바보가 되어 웃어보는 만우절 풍습과 함께 4월이 시작되었다.

만우절 바보 이야기를 하다 보니 정말 바보처럼 살겠다고 결심한 한 친구 목사가 생각난다. 그 목사님의 이름은 박진용 목사(현재 미국 살롱교회 시무)인데 필자와 신학을 함께 공부한 친구이다.



신혼 시절 박 목사님의 사모님이 과일이 필요해서 집 앞의 과일 가게에 들러 사오도록 박 목사님께 심부름을 보내었다. 그런데 박 목사님의 과일 고르는 선택은 다른 사람들과 전혀 다른 모습이었다.



과일을 짊어 놓은 무더기에서 하나하나를 신중히 고르는데, 그 중에서 작고 못난 것, 흠집이 있어 다른 사람들이 선택하지 않는 것, 거의 버려지기 직전인 것들만 골라 담아서 계산대에 올려놓았다. 상점 주인은 박 목사님의 보통 사람들과 다른 비정상적인 모습을 보고 고개를 갸우뚱하며 이상한 듯 목사님을 바라 보았다. 집에 돌아온 목사님은 사모님에게 많은 핀잔과 꾸지람을 들었지만 목사님은 아무 변명도 없이 싱긋이 웃고만 있었다.

그 후 며칠이 지나서 사모님이 다시 과일 사오는 일을 부탁했다. 물론 이번에는 잘 골라서 좋은 것을 사올 것을 신신당부 하였다. 목사님은 다시 싱긋이 웃고는 먼저 번 가게에 들러 과일들을 장바구니에 담으면서 지난 번처럼 가장 못생기고 작은 것, 흠집 나서 버려지기 직전인 것들을 골라서 계산대 위에 올려놓았다. 가게 주인은 궁금증을 참지 못해 목사님에게 물어보았다. “당신은 누구시길래, 왜 이렇게 남들이 하지 않는 바보같은 일을 하십니까?” “네, 저는 저쪽에 있는 교회 목사입니다. 저는 하나님을 사랑하고 이 동네 사람들을 사랑합니다. 제가 이 못난 것들을 먹어야 우리 이웃들이 좋은 것들을 먹을 수 있지 않겠습니까?”라며 계산을 치루었다. 집에 도착한 목사님은 역시 사모님에게 한 번 더 핀잔을 들었고, 그 뒤로는 과일 사오는 심부름에서 해방되었다고 한다.

남을 나보다 먼저 생각하고 항상 상대방의 입장에서 생각하며 살아가는 삶을 실천한 예수님을 닮은 바보인 목사님. 얼마 후 사모님과 함께 그 가게에 들렀을 때 예기치 않은 일이 벌어지게 되었다. 가게 주인이 목사님을 알아보고 친절히 인사를 하며 아주 후하게 대우하는 것이었다. 자초지종을 들은 사모님은 목사님과 함께 웃으며 목사님의 바보같은 잘못을 이해했다고 한다. 목사님은 돌아오는 길에 사모님에게 말했다. “여보, 우리 바보가 됩시다. 하나님께서는 바보를 사랑하십니다.”

세상이 감당치 못할 바보, 그러나 이런 모습이 예수님께서 이 땅에 오셔서 실천하신 하나님의 참 사랑의 모습이다.

★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

### 남편의 외도 그리고 암

정회숙

오십을 갓 넘긴 어느 날, 나는 경악했다. 남편의 외도 때문이었다. 그것도 10년 동안 남편의 외도 사실을 감쪽같이 몰랐다는 사실에 한 없이 서글프고 분노가 치밀었다. 건축업을 했던 남편. 일주일에 한 두 번 집에 와도 일 때문에 그러려니 했다. 외도 때문이라고는 상상도 못한 일이었기에 용서할 수 없었다. 이혼을 생각해 봤지만 당장 그럴 수도 없었다. 결혼 적령기에 들어선 4남매가 걸렸다. 이러지도 저러지도 못하는 상황에서 나의 마음의 절망은 깊어만 갔다.

그 때문이었을까? 남편에 대한 미움으로 하루하루가 힘들던 어느 날, 배가 살살 아프면서 설사를 하기 시작했다. 처음에는 별일 아니겠지 생각했다. 그런데 그 증상이 하루 이틀이 지나도 낫지 않아 동네 병원에 갔더니 큰 병원에 한 번 가보란 다.

그때는 몰랐다. 그것이 무엇을 의미하는지. 큰 병원에 간 나를 기다리고 있는 건 꿈에서조차 생각해보지 않은 일, 암 판정이었다. 직장암 2기였다. 결국 나는 수술대 위에 올랐다. 그리고 직장 10cm 위에 있는 암을 제거했다. 하지만 직장 21cm를 잘라낸 후유증은 상상을 초월했다. 인간, 그것도 여자로서 너무나 수치스런 상태가 돼 있었다. 소변과 대변을 조절하는 기능이 망가져버려 소변과 대변을 참을 수도 없었고, 또 한꺼번에 쏟아져 나오니 최소한의 자존심도 지킬 수 없는 상태로 변해갔다.

입원 한 달 후 퇴원했지만 그 상황은 결코 변하지 않았다. '이렇게 살아야 하나' 하는 더 큰 절망감이 엄습했다. 그런 나에게 남편은 여전히 의지가 되어주지 못했다. 여전히 일 핑계로 지방에 머물기 일쑤였다. 절망의 순간 내가 마지막 희망처럼 찾아든 곳이 에덴요양병원이었다. 암 수술로 몸은 만신창이가 돼 있었고, 남편에 대한 미움으로 마음엔 커다란 돌덩이 하나를 품은 채였다. 그리고 그 날부터 자연요법을 시작했다.

에덴에 입원하면서 남편에 대한 미움도, 두고 온 가족에 대한 걱정도 모두 잊고 하루하루 회복을 위한 생활에만 충실하려고 애썼다. 추석 명절 때도 집에 안 가고, 한 달에 한 번씩 오라던 병원에도 더 이상 가지 않았다. 오로지 요양병원 생활에만 전념했다. 지금 이 순간을 감사하며 살라는 말씀에 충실하였고, 운동을 해야 하는 시간은 꼭꼭 지켰으며, 웃음치료 시간에는 누구보다 크게 웃었다. 자연식으로 차려준 음식도 맛있게 먹었다.

비록 수술 후유증으로 하루에도 수십 번씩 화장실을 들락거려야 했고, 설사하고 배 아프고, 항문까지 헐어 견디기 힘든 나날이었지만 비관 대신 감사, 미움 대신 용서를 마음 속에 차곡 차곡 채워나갔다. 달릴 수도 없고, 쪼그려 앉을 수도 없으며, 몸을 압박하는 브래지어도 못하고, 구두도 못 신는 몸이었지만 누구보다 열심히 찬송가를 부르고 기도를 하고 명상을 했다. 유전자의 NK세포가 암 세포를 잡아먹는 상상을 매일 했다.

에덴에서 8개월을 생활한 뒤 퇴원을 했다. 나의 몸은 몰라보게 많이 달라져 있었다. 설사하고 배 아프고, 방귀만 나오려고 해도 아픈 항문의 통증이 언제부턴가 참을 만해졌다. 그것만으로도 살 것 같았다. 앞으로 어떻게 살아야 할지 미그림도 그려졌다.

에덴요양병원을 나오자마자 가장 먼저 이사를 했다. 에덴에서 조금 떨어진 곳에 집을 마련했고, 병원에서 해오던 좋은 생활습관을 실천하면서 3년을 살았다.

그 결과는 놀라웠다. 나는 그때의 감동을 지금도 잊을 수가 없다. 내가 그렇게도 원했던 '된 똥'을 볼 수 있게 된 것이다. 그것은 시작에 불과했다. 더 열심히, 더 적극적으로 자연식을 하고 운동을 하고 감사하는 마음, 기도하는 마음으로 살던 나에게 하나님은 최고의 선물을 안겨 주셨다. 그렇게 또 2년이 흘렀을 때 대소변까지 가릴 수 있게 됐다. 구두도 신을 수 있게 되었고, 브래지어도 할 수 있게 됐다. 정말 세상을 다 가진 것 같았다.

지금도 나는 여전히 5시 30분에 일어나서 아침 기도를 하고 1시간 정도 운동을 한다. 비가 오나 눈이 오나 꼭꼭 한다. 걷기 운동, 에어로빅을 최대한 즐겁게 한다. 식사도 철저한 현미식과 각종 채소와 나물반찬을 먹고, 수시로 들깨죽을 쑤어 먹는다.

지금 나의 몸에서 암 세포의 흔적은 찾아볼 수 없다.



## FOOD

## 우수 식재료 디렉토리

## 귀리

귀리의 원산지는 중앙아시아로, 현재는 아시아보다 서양에서 많이 소비되고 있다. 우리나라에서는 거친 식감 때문에 찾는 사람들이 많지 않았으나, 타임지에서 귀리를 10대 슈퍼푸드로 선정하면서 주목하기 시작하여 국내 소비와 생산량이 증가하고 있다.

러시아가 최대 주산지이며, 전 세계 생산량 중 5%만이 식용으로 쓰이고 나머지 95%는 사료로 이용된다. 귀리는 주로 밥에 넣어 먹는 혼반용, 미숫가루, 귀리 빵,オート밀, 시리얼과 과자, 말 사료 등으로 이용된다. 서양에서 주로 먹는オート밀은 귀리를 볶은 다음 거칠게 부수거나 납작하게 누른 것을 죽처럼 조리한 음식을 말한다.



귀리는 탄수화물(21.7%), 단백질(14.3%), 지방질 등과 무기질, 비타민을 함유하고 있다. 귀리의 단백질은 쌀의 2배 정도이며, 라이신 등의 필수 아미노산이 많이 들어있다. 귀리에는 수용성 섬유질이 풍부해 콜레스테롤을 감소시키고, 심혈관 질환을 예방하는 폴리페놀 등의 항산화 성분이 풍부해 성인병 예방에도 도움을 준다. 또한 귀리 속의 베타글루칸 성분은 우리 몸속에서 숙변을 제거하고 장 내 노폐물을 배출시키는 효능이 있어 다이어트에도 효과적이다. 현미의 4배가 넘는 칼슘을 함유한 귀리는 성장기 어린이들의 성장 발육에도 도움을 주는 영양 식품이다.

## TODAY 따뜻한 하루

## '리리카'의 음식 가방

사람에게는 동물을 다스릴 권한이 있는 것이 아니라,  
모든 생명체를 지킬 의무가 있는 것이다.

-제인 구달-

브라질 상파울루 폐품 처리장에 '리리카'라는 이름의 개 한 마리가 살고 있었습니다. 사람을 잘 따르고 온순한 것으로 보아 사람의 손에 길러지며 훈련 받은 적이 있는 것 같습니다. 하지만, 리리카가 왜 주인 없이 살고 있는지 이유를 아는 사람은 없습니다.



폐품 처리장에서 3.2km 떨어진 곳에서 사는 여성 루시아 헬레나드 수자 씨는 리리카를 자신의 친구라고 생각하고 만날 때마다 리리카를 위해 음식을 준비해 줍니다.

그런데 리리카는 덩치가 제법 큰 편이어서 항상 배가 고픈 상태임에도 불구하고 받은 음식을 절대로 한 번에 다 먹지 않았습니다.

어느 날 수자 씨는 여전히 음식을 남기는 리리카가 나중에 먹으려고 남겨두나 싶어 남은 음식을 가방에 싸 주었습니다. 그러자 리리카는 음식이 담긴 가방을 물고 폐품 처리장으로 돌아갔습니다.

남은 음식을 잘 가지고 가는지 걱정되었던 수자 씨는 한 번은 리리카를 따라가 보았습니다. 그리고 놀라운 광경을 목격했습니다.

음식이 든 가방을 가지고 리리카가 폐품 처리장에 들어서자 여기저기에서 다른 개와 고양이, 닭 등의 동물들이 모여들더니 리리카가 가지고 온 가방 속의 음식을 나누어 먹기 시작했습니다.

리리카는 매일 왕복 6km가 넘는 길을 걸어 다른 동물들에게도 먹이를 주면서 보살피고 있었던 것입니다.

유기동물도 한 때는 누군가의 사랑을 받으며 살아가던 소중한 생명이었을 것입니다. 그런데 그 동물들을 기르던 주인은 그 사랑을 잊었을까요?

리리카는 비록 동물이었지만 한 때 받았던 사랑을 아직 잊지 않고 있습니다. 우리도 살아있는 모든 생명체에 대한 사랑을 잊지 말아야 할 것입니다.

## FIGHTING 화이팅릴레이 일라이트실 문경애

그가 찢림은 우리의 허물 때문이요  
 그가 상함은 우리의 죄악 때문이라  
 그가 징계를 받으므로 우리는 평화를 누리고  
 그가 채찍에 맞으므로 우리는 나음을 받았도다

우리는 다 양 같아서 그릇 행하여 각기 제 길로 갔거늘  
 여호와께서는 우리 모두의 죄악을 그에게 담당시키셨도다  
 (이사야 53:5,6)

우리를 위하여 비싼 값을 치르셨으니 우리는 그로 인하여  
 천국을 맛보며 감사한 마음으로 즐겁게 행복하게  
 서로 사랑하며 배려하며 살기를 원합니다.  
 우리 그렇게 믿으며 살아 봐요~  
 예수님의 고난의 삶보다는 괜찮으니까요~

어제의 눈물이 오늘의 기도가 되게 하시고  
 오늘의 근심이 매일의 찬양이 되게 하여 주세요.

화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원입니다.  
 문경애님이 지목한 다음 주자는 '진료지원과장 전중만님'입니다.

## 나도 시인

### 방문객을 위한 기도 I

沼弦송옥희

찾아 주는 고마움에  
 공연히 마음만 들떠서  
 할 말을 잊었네

단 한번의 마주침이  
 지난날의 서운함을 말끔히 지웠다면  
 그대 또한 공감할까?

그대와 짧은 만남의 떨림은  
 세월이 가도 나뭇잎이 흩이 되도  
 내 작은 가슴에 새겨있으리

끝내 못다 한 시간 아쉬움만 남긴 채  
 허전한 마음 령 빈 허공 맴드네

풀안개 질계 갈린 어두운 밤길  
 귀가 길의 안병을  
 마음 모아 기원하네

병원에 방문 왔던 동창들을 보내며...

## 지난 호 숨은그림찾기 정답



## 수기공모

에덴뉴스에서 환우들의 글을 모집합니다.

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

문의 홍보기획실 ☎610



편집후기

사람들은 비교를 좋아합니다. 공부를 잘 하는데도 1등 하는 친구와 비교해서 우울해지는 사람이 있는 반면에 공부하는 못해도 본인이 즐기는 일에 더 큰 의미를 두는 사람도 있습니다. 오늘 나의 만족을 방해하는 요소가 혹 타인과의 비교 때문이라면 마음을 바꾸는 시도가 필요합니다. 오늘 내 삶의 행복을 방해하는 요소들을 생각하지 말고 아름다운 일을 떠올리다 보면 생각 이상으로 편안해지는 자신을 발견할 수 있습니다. 생각을 바꾸면 길이 보이고, 미래가 달라지고, 마음이 행복해 집니다.

- 에덴뉴스 편집장 행복돌쇠

에덴요양병원은 어디서나  
여러분과 함께 합니다.

- 홈페이지 [www.edenah.com](http://www.edenah.com)
- 블로그 [blog.naver.com/edenah](http://blog.naver.com/edenah)
- 유튜브 [www.youtube.com/user/TVEdenah](http://www.youtube.com/user/TVEdenah)
- 페이스북 [www.facebook.com/Edenhospital](http://www.facebook.com/Edenhospital)
- 트위터 [twitter.com/Edenhospital](http://twitter.com/Edenhospital)

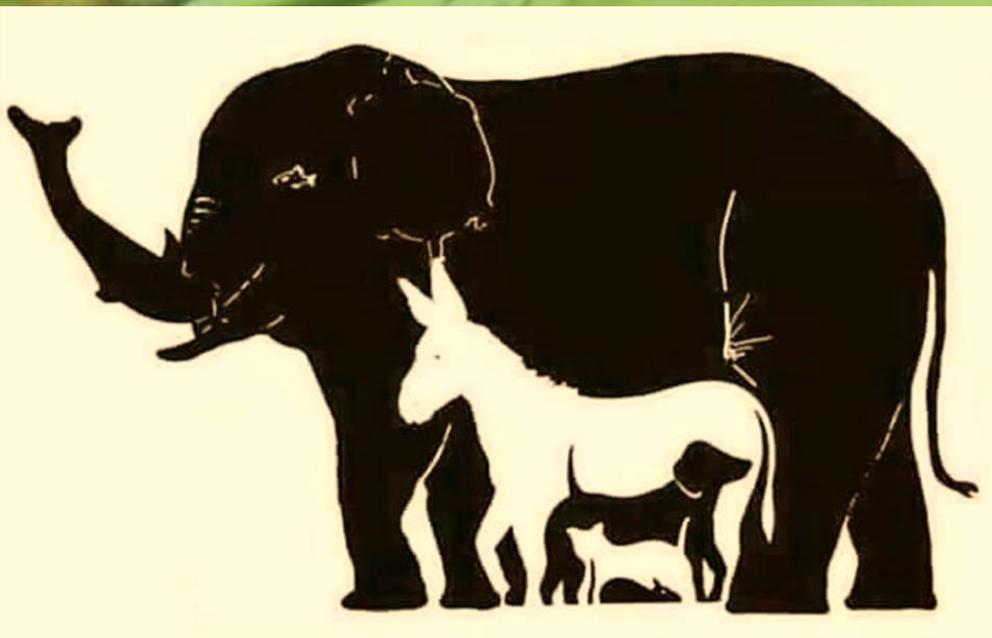
검색창

절 취 선

숨은 그림 찾기(모두 몇 마리가 있을까요?)

- ♥ 숨은동물찾기 정답과 칭찬의 글을 원무과로 보내주시면 매월 1분씩  
추첨하여 매점상품권을 드립니다.
- ♥ 접수마감일은 4월 25일이고, 숨은동물찾기 정답과 칭찬의 글을  
모두 작성하면 당첨확률이 높아져요.
- ♥ 지난 호 당첨자  
- 504 김기심, 간호부 석혜진

이름 :   
호실 :  호



(  )님을 칭찬합니다.  
칭찬사연을 자세히 남겨주세요

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

