



에덴뉴스

2019년 7월
통합 13-89호

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) 5

좋은 습관을 길들이기 위해서는 굳은 결심과 꾸준함이 생명입니다. 또한 반드시 해야만 하는 이유와 동기부여가 필요합니다. 분명한 변화와 변화에 대한 보상의 크기에 대한 기대가 좋은 습관 형성에 영향을 끼칩니다. 환우들에게는 회복에 대한 강한 동기부여가 좋은 습관 형성에 적극적으로 적용됩니다.

이번 호에서는 네 번째 좋은 습관을 생각해 봅니다.

④ 절제하기

올바르고 유익한 생활습관은 잘못된 습관을 고치는 것도 아주 중요하지만 정말 유익하고 이로운 것을 적당하고 균형지게 하는 것은 무엇보다 중요합니다.

과한 것은 모자람만 못합니다. 절제에는 아주 여러 가지가 포함이 됩니다. 음식의 양조절도 중요합니다. 과식은 이빨로 자기 무덤을 파는 행위라는 말도 있습니다. 운동은 정말 중요한 습관이지만 이것도 중독이 되면 지나치기 쉽습니다. 또한 업무로 인한 일도 잘 하고자 하는 욕심이 과하면 승부욕을 드러내어 가정을 소홀히 하거나 건강을 해치면서까지 집중하기도 합니다.

과소비도 억제되고 통제되어야 할 습관입니다. 누군가를 좋아하는 마음도 지나치면 속앓이를 하고 병적 증세를 나타내기도 합니다.

사람과의 관계에서도 절제가 필요합니다. 타인을 내 기준에 맞추려는 시도는 지나친 과욕입니다. 적절하고 균형진 생활, 이것은 무엇보다 중요한 생활습관이며 평생 지켜야 할 중요한 일입니다.

건강한 습관의 시작
NEW START

EAH 에덴요양병원



T

Temperance

절제



NEWS 에덴의 소식

마라나타 공연



5월 31일, 마라나타 중창단을 초청해 음악예배를 드렸다. 성악 전공자들로 구성된 앙상블과 찬양을 즐겨하는 이들의 고운 선율과 풍성한 화음을 더해 다양한 음악을 통해 마라나타 중창단의 공연은 참석자들에게 충만한 감동과 은혜를 선사하는 기회가 되었다.

뉴스타트 캠프



6월 3일부터 8일까지, 목회자 사모를 대상으로 한 뉴스타트 캠프를 열었다. 캠프에 참여한 사모들은 오랜만에 쉼과 휴식, 그리고 생활개선을 위한 강의들을 들으며 행복한 시간을 보냈다. 에덴요양병원은 연 4~6회 뉴스타트 캠프를 열어 구도자를 초청한 지역교회에 도움을 주고 있으며 사모캠프는 현장에서 목회조력으로 지친 사모들에게 쉼과 활력을 주고, 또한 새로운 건강정보자로서의 역할을 담당하도록 재교육을 위해 기획된 프로그램이다.

문학의 밤

6월 5일, 환우들이 함께 하는 문학의 밤 행사를 진행했다. 문학치료반 원귀옥 교수를 중심으로 평소 생활 속에서 다듬어진 자작시와 다양한 문학활동을 작품으로 표현한 문학의 밤은 이번회로 17회를 맞이 했다.



해외의료선교

6월 8일부터 16일까지, 병원 각부서에서 선발된 12명의 직원들이 김남혁 병원장의 인솔 하에 필리핀 오지 두마게티 현지 합회장의 초청으로 의료선교봉사를 다녀왔다. 봉사대원들은 두마게티와 인근 4개의 지역에서 500여 명의 환자들에게 무료진료와 함께 의약품과 의류 그리고 화장품 등을 전달했다.



직원동정

♠ 환영합니다 ♠

박은신(간호부) 7월 01일 부

♥ 수고하셨습니다 ♥

석혜진(간호부) 6월 30일 부



행복칼럼[22] 원목실장 류태희

“은도 내 것이요 금도 내 것이니라 만군의 여호와와 그의 말이니라”
(학 2:8)

지난 6월 8일~16일에 필리핀 중부 두마게티 지역으로 해외의료선교봉사를 다녀왔다. 한 주일간의 짧은 여정이었지만, 하나님께서 주신 축복을 나누어 주는 보람된 봉사를 하였다. 우리나라 대한민국이 세계적으로 크고 발전하고 성장하는 비결 중 하나는 전 세계 도움이 필요한 각 곳에 선교사들을 가장 많이 파송하는 나라 중에 하나라는 것이다. 우리에게 선교사의 정신을 주신 하나님께 감사드립니다. 선교사 정신에 대한 한 이야기가 있어 소개하고자 한다.



아열대 지역에서 의료선교사로 파송되어 봉사하는 한 분이 있었는데, 자기 지역에서 봉사하면서 파인애플을 싹껏 먹었으면 하는 인간적인 소원이 한 가지 있었다. 그래서 원주민 형제들과 함께 파인애플 나무를 심었다. 파인애플이 잘 익어서 추수할 때가 되어 밭에 가보니 열매가 거의 다 사라져서 그 이유를 알아보니 잘 익은 파인애플을 원주민들이 따 가지고 간 것을 확인할 수가 있었다.

선교사는 너무나 황당해서 그들에게 물었다. “형제들이여, 내가 파인애플이 너무 먹고 싶어서 심었는데, 어찌하여 나에게게는 말도 없이 잘 익은 열매를 따갈 수 있소?” 그러자 원주민들은 “선교사님, 그 파인애플은 우리가 심은 것입니다. 우리 지역의 법은 심은 사람이 주인입니다. 그러니까 그 파인애플은 우리들의 소유입니다.”라며 아무런 죄책감도 없이 웃으며 답변하는 것이었다.

이듬해 선교사는 원주민들과 타협할 생각으로 다음과 같이 말했다. “올해는 다시 나무를 심되, 심는 대가를 주겠소. 그러나 파인애플이 잘 익어 수확할 때 그것을 50%씩 나누어 가지기로 합시다.” 그러나 얼마 후 추수 때가 되어 가보니 지난 해처럼 잘 익은 파인애플을 거의 다 원주민들이 따 가고 남은 것이 없었다.

화가 난 선교사는 원주민들에게 주인의 허락을 받지 않고 파인애플을 가져가는 것은 도적질하는 것이며 하나님의 계명을 위반하는 죄라는 것을 가르쳤다. 그리고 다시 한 번 더 그렇게 한다면 그들을 위해 운영하고 있는 간이병원의 문을 닫겠노라고 위협하기도 하고 파인애플 주변에는 키우던 개로 경비를 서게 하기도 했다. 그러나 그렇게 해도 문제는 쉽게 해결되지 않았으며 배고픈 원주민들은 그 다음에도 여전히 양심의 가책 없이 파인애플을 가져갔다.

“파인애플의 참 주인”

원주민들의 부도덕한 태도에 너무 실망한 선교사는 낙심 중에 성경을 읽고 기도하는 가운데 성령의 음성을 듣게 되었다. “파인애플이 누구의 것이냐? 네 거냐? 내 거지.” 선교사는 자기 자신이 인간적인 생각으로 욕심을 부리다가 진정한 주인이 하나님이라는 사실을 망각하고 있었음을 깨닫게 되었다.

그 다음해에 선교사는 원주민들이 열매를 거의 다 따 가도 화를 내지 않고 미소를 지으며 가져 가도록 허락하였다. 이상하게 생각한 원주민들이 선교사를 찾아와 물었다. “선생님, 올해는 왜 우리에게 화를 내지 않으십니까?” 그러자 선교사가 답했다. “이제까지 나는 그 파인애플이 내 것이라고 생각했습니다. 그러나 그것은 잘못된 생각이었습니다. 하나님께서 진짜 주인이기 때문입니다. 우리가 심었지만 하나님께서 파인애플이 잘 자라서 추수하기까지 햇볕과 비를 주시고, 적절한 기후와 온도로써 잘 익혀 주신 참 주인입니다. 제가 그동안 그 사실을 잊고 있었습니다.”

그런데 그 후부터 원주민들이 파인애플을 가져가는 일이 줄어들게 되었다. 더러 파인애플을 훔쳐가는 원주민이 있었지만, 파인애플의 주인이 하나님이라는 것을 알게 된 원주민들은 아이가 병이 난다든지, 집안에 우환이 닥치게 되면 그 원인이 하나님의 것을 훔쳐서 그렇다는 생각을 하게 되었다. “우리들이 하나님의 것을 훔쳐 먹어서 우리 아이가 병나고 아픈 것 같아.” “선교사가 말한 것처럼 파인애플 주인은 하나님이신데, 주인의 허락을 받지 않고 몰래 먹어서 우리 집에 어려움이 닥치고 있는 것 같아.” 이런 소문이 집집마다 퍼지면서 선교사가 봉사하는 그 지역에는 남의 것을 자기 것처럼 생각하고 가져가는 잘못된 습성이 없어졌다. 그 선교사도 자기가 심은 파인애플을 나누어 먹을 뿐더러 원주민들을 위해 자신의 모든 것을 바쳐 헌신하며 진정한 그리스도의 사랑을 나누는 성공적인 선교사가 되었다.

하나님께서 나에게 주신 소유물들(재물, 부동산 포함)이 있다. 하나님은 그것들을 잘 관리해서 나보다 더 어려운 우리 이웃들을 위해 받은 축복을 함께 나누기를 원하신다. 나의 모든 것을 내 것이 아닌 하나님의 것으로 생각하고 그 축복을 욕심 없이 사랑으로 나눌 때, 하나님께서는 우리에게 하늘 문을 여시고 복을 쌓을 곳이 없도록 축복해 주실 것이다.



STORY 투병이야기

참으로 귀한 선물

이미희

아침에 눈을 뜨면
해 내야할 숙제들이 하도 커져워
몸부림치던 날들이 많았습니다

아침에 눈을 뜨면
인정 받으려는 욕심의 병과
삶의 무게에 짓눌려
숨이 안 쉰 날들이 많았습니다

아침에 눈을 뜨면
어디론가 드망치듯
혹 떠나고 싶은 날들이 많았습니다

아~~~!
그러다가 나는
암이 걸렸나봅니다

아픔을 겪고 난 후
지금 난...

아침에 눈을 뜨면
제일 먼저 주님이 생각나
감사기도로
하루의 창을 활짝 열어젖힙니다

아침에 눈을 뜨면
그 날 펼쳐질 일들이 사뭇 기대되어
마음이 콩닥콩닥 뛰니다

아침에 눈을 뜨면
바람소리 새소리가
어느새 살포시 창 틈새로 스미어
기슴을 흔들어 놓습니다

강박했던 나의 삶이 주님의 은혜 속에
축제를 여는 삶으로
서서히 자리매김하고 있음을
대변 눈치챈니다

오늘 나는 시련으로 포장된
축복이라는 선물을 드디어 뜯습니다

그리고 거기엔 이렇게 써 있습니다

'귀한 만남의 축복
소중한 인연들
에덴과의 만남
또한 감사를 깨우치는 삶
모두가 암이 너에게 안겨 주는
참으로 귀한 선물이다
그리고 너는 특별하다'
라고...



FOOD

우수 식재료 디렉토리

검은콩

검은콩은 흑태, 서리태, 서목태 등과 같이 검은빛을 띠는 콩을 통칭한다. 흑태는 검은콩 가운데서 가장 크기가 크며, 서리태는 서리가 내리는 상강(10월 말) 즈음에 수확한다고 하여 붙여진 이름으로 일반 검은콩과 마찬가지로 껍질은 검은색이지만 속은 파래서 속칭이라고도 부른다. 서목태는 크기가 작아 쥐눈이콩, 약콩으로 불리기도 한다.



검은콩은 단백질(34.3%), 탄수화물(30.5%), 지질(18.1%) 등과 다양한 무기질, 비타민을 함유하고 있다. 안토시아닌과 이소플라본 성분이 다량 함유되어 있어 혈액순환을 개선하고 노화 방지에 효과적이다. 안토시아닌은 검은색을 띠는 색소로 주로 검정콩 껍질에 많다. 또한 식물성 에스트로겐이라 불리는 이소플라본은 피부를 매끄럽게 하는 효능은 물론 비타민이 풍부한 해조류와 함께 먹으면 폐경기 증후군 완화에 도움을 주고 골다공증을 예방하는 효과가 있다. 검은콩은 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추고 심장 질환의 위험을 감소시켜주기도 하고, 비타민B1과 비타민B12가 풍부하게 함유되어 있어 건강한 모발을 유지하는데 도움을 준다. 고문헌에 따르면 검은콩은 해독 효과가 있어 한방에서는 검정콩과 팥을 볶아 가루로 만들어 독을 제거하는 데 사용하기도 하였다고 한다.

TODAY 따뜻한 하루

더 퍼스트 펭귄

용감한 사람은
두려움을 느끼지 않는 사람이 아니라
두려움을 극복하는 사람이다

-넬슨 만델라-



무리를 지은 펭귄이 빙판 위를 걸어갑니다. 더 나은 서식 장소를 위해 옮겨다니는 대규모의 펭귄 무리는 남극에 서는 아주 흔한 모습입니다.

그 펭귄 무리들이 빙판 끝에 다다랐습니다. 이제 바다로 헤엄을 쳐야만 건너편 빙판으로 건너갈 수 있습니다.

바닷속에는 범고래나 바다표범 등 펭귄을 위협하는 천적들이 득실거립니다. 그러나 여기를 지나가지 않으면 알을 낳고 새끼를 기를 땅으로 갈 수 없습니다.

다른 펭귄들이 주저할 때 최초로 바다에 뛰어드는 펭귄이 있습니다.

연약한 펭귄들은 무리를 지어 자신들을 보호하지만 이 첫 펭귄은 바다에 뛰어드는 순간 무방비상태가 됩니다.

바닷속에 무엇이 있는지 전혀 알지 못하지만 모든 펭귄 무리가 바다를 건너야 한다는 목표를 위해 과감하게 바다에 뛰어듭니다.

이 최초의 펭귄이 먼저 용기를 내어 뛰어들면 다른 펭귄도 줄줄이 바다로 뛰어듭니다.

두려움을 극복하고 선구자 역할을 하는 이 펭귄을 '더 퍼스트 펭귄'이라고 사람들은 부릅니다.

자신에게 익숙한 환경이라도 누구나 앞을 볼 수 없게 눈을 가리고 있으면 걱정과 두려움을 느끼게 됩니다. 전혀 예측할 수 없는 앞날이라는 것은 무섭고 힘든 일입니다.

하지만 용기를 내어 시작해 보세요.

두려움을 극복하고 내딛는 그 한 걸음이 어찌면 이 세상을 더 나은 방향으로 이끌 수도 있습니다.

출처 : 따뜻한 하루 / www.onday.or.kr

칭찬합시다 COMPLIMENT

이종래 장로님, 김인근 장로님, 장창희 집사님. 세 분의 서툰기사를 칭찬합니다. 비가 오나 눈이 오나 환우들의 발이 되어주시는 그분들로 인하여 외출 시 별 불편함이 없이 다닐 수 있음에 항상 감사드립니다.



- 211호 권오형



FIGHTING 화이팅릴레이

물리치료실 이규현

기도, 기도, 그리고 또 기도

벌써 한달이 다 되어 가는듯 하네요.

필리핀 의료 선교를 다녀온 것이 엇그제 같은데..^^
제게는 의미 깊은 시간이었습니다.

제가 느낀 선교지에서의 감동들이
우리 환우분들에게도 화이팅이 되었으면 하는 의미에서 몇 자 적습니다.

첫번째 기도는 우선 출발 전 의료봉사대 봉사대원들의 기도가 있었습니다.

저는 말도 안 통하는 그곳에서 어떤 환우가 기다리고 있을지 모르나
하나님께서 준비해 주신 영혼이 있기를 기도했었습니다.

그리고, 두번째 기도는
준비된 영혼의 기도입니다.

갑자기 2주전부터 눈주위에 올라오기 시작한 이상한 종양덩어리가 있었고,
원인도 모르는 것에 손수건을 두르고 다니며 기도 했을 한 소년이 있었습니다.
병원엔 돈이 없어 갈 엄두도 못냈을 그 소년의 기도.
그 기도를 들으신 하나님께서는 멀리 한국이라는 땅에서 날아와 의료선교하는 곳으로
이 소년을 인도하고 치료하여 낫게 하십니다.

세번째 기도는

이제는 떠나왔지만 저희가 봉사하는 그곳 의료선교지를 위한 기도입니다.
그곳 의료선교지에서도 저희를 위해 기도한다고 했었습니다.
그리고 저희도 그곳에서 만난 분들을 위해 기도하고 있구요~

여러분과 함께 지내는 여기 모든 직원들은
아침이면 친절에 관한 CS직원교육이 아닌 말씀과 기도로 시작을 한답니다.

여러분이 이곳 에덴요양병원에 있는 것은
여러분의 마음 한구석에서 혹시 모를 하나님께 부르짖었을 기도로
이곳에 있는지도 모르겠습니다.

저희의 매일의 기도와 여러분의 기도가 있었기에 지금
우리 모두가 이곳 에덴에서 환우와 치료사로, 직원으로 만나지 않았나 생각이 듭니다.

간절히 소망하고, 기도하신다면

머나먼 필리핀의 한 소년의 기도처럼, 그리고 그 기도를 들어 주셨던 것처럼.
여러 환우분들의 기도를 반드시 들어 주시리라 믿습니다.

오늘도 기도의 사람으로, 화이팅 하시는 우리 환우분들 되기를
간절히 손모아 기도드립니다.

화이팅릴레이는 에덴직원들이 환우 여러분께 전하는 응원입니다.
이규현님이 지목한 다음 주자는 '외래간호사 이영미님'입니다.

나도 시인

맹비탈

송소현

다들 높은 곳에서
더 높은 곳을 향하여
앞으로 나아가는데
하필이면
가장 낮은 곳에서
천형처럼
무거운 짐까지 짊어지고
살아야 하는
겸손한 그녀는
낮은 자의 근본을 안다
따가운 시선에
목이 메어도
뭉뚱히 일구어 가며
베푸는 사랑의 무게를
항기롭게 나누고 있다

2010년 4월 9일 발마사지 중에

수기공모

에덴뉴스에서
환우들의 글을 모집합니다.

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

문의 홍보기획실 (☎610)



