

2017.05



암환우와 함께하는
호스피스 투데이
HOSPICE TODAY



(En)australianhospice.com.au (Kr)sydneyhospice.com.au • Email:australianhospice@gmail.com • Mob: 0430 370 191 / 0416 758 272

Australian Association of Cancer Care Inc. / Sydney Institute of Cancer Aid Inc

제9차 호스피스 콘서트
(Concert/The Gracewood Centre, Baptist Care, 2017.4.10) &
일요 중보기도회
(Intercession Prayer Meeting 2017.4.4)



이달의 말씀(The Word of God):

너희 안에서 행하시는 이는 하나님이시니 자기의 기쁘신 뜻을 위하여 너희에게 소원을 두고 행하게 하시나니 모든 일을 원망과 시비가 없이 하라 이는 너희가 흠이 없고 순전하여 어그러지고 거스르는 세대 가운데서 하나님의 흠 없는 자녀로 세상에서 그들 가운데 빛들로 나타내며 생명의 말씀을 밝혀 나의 달음질이 헛되지 아니하고 수고도 헛되지 아니함으로 그리스도의 날에 내가 자랑할 것이 있게 하려 함이라 (빌립보서 2:13-16)
For it is God who works in you to will and to act according to his good purpose. Do everything without complaining or arguing, so that you may become blameless and pure, children of God without fault in a crooked and depraved generation, in which you shine like stars in the universe as you hold out the word of life--in order that I may boast on the day of Christ that I did not run or labor for nothing. (Philippians 2:13-16)

월간 • 147호
Monthly Issue 147

Address: 29 Clanalpine St. Eastwood NSW 2122, PO BOX 615 Lidcombe NSW 1825/ Publisher: Rev. Jang Dae Kim



암환우와 그의 재할을 돕는
호스피스 투데이
HOSPICE TODAY

2017

05

C · O · N · T · E · N · T · S

02 나노의학 혁명과
암 극복의 미래

06 호스피스(SICA)활동

07 회계 자료

표지 사진설명



제9차 호스피스 "찾아가는 음악회"는 "Kellyville"에 새롭게 신설한 "Baptist Care, The Gracewood Centre, Nursing Home"에서 가졌다. 그곳은 아직 네비게이션에도 잘 나타나지 않는 곳이라 장소를 찾는 데 어려움이 많았지만, 모두가 한 마음으로 드리는 예수님의 고난과 부활을 기념하는 아름다운 콘서트였다. 또한 매주 월요일 오후 2시에는 암 환우와 그의 가족을 위하여 모든 봉사자들이 온전한 마음으로 간절히 기도 드린다.

암 치료를 위한 나노 의학 혁명의 미래

- 시드니 호스피스 편집실

손상된 세포를 원상태로 돌릴 수 있다면 어떻게 될까? 염색체를 바꿀 수 있을까? 이것이 공상과학에서만 가능한 것일까? 인류는 신기술에 의해 새로운 시대환경을 만들어 왔다. 오늘날 사람의 평균수명이 늘고 있지만, 그와 동시에 중증 환자 또한 늘고 있다. 특히 암환자의 경우 항암제는 중앙 부위 세포만 공격하는 것이 아니라 환자 몸 전체를 강타해 정상적인 세포도 파괴한다. 이처럼 화학적 요법을 사용하면 암세포와 함께 정상세포도 죽인다는 사실을 알면서도 암환자들은 현대의학기술의 한계로 화학적 항암요법을 사용할 수 밖에 없다. 그러면 암 세포만 죽일 수 있는 방법은 없을까?

오늘날 정밀진단기기의 보급으로 초기 암의 진단이 가능하지만 암 치료에서 외과적 수술이 정상 조직의 손상을 불러옴으로, 2012년 이래로 아주 작은 항암제 입자가 암세포만 골라서 공격하는 표적지향시스템이 현재 개발 중인데, 이 시스템이 완성되면 환자 별로 맞춤형 진단과 처방을 내릴 수 있게 될 것이다. 특히 유전과 병원균에 의한 질병을 모두 정확히 진단하는 분자 진단이 의료기술의 혁명을 이끌고 있는데, 그것이 바로 나노기술 혁명이다. 나노기술은 세포 하나 하나를 면밀히 구별할 수 있으므로 암, 심혈관 질환, 모두에 활용 가능한데, 실제로 동물에게 그 효과가 입증되었지만, 아직 사람에게는 시험하지 못했다. 나노 신호등은 질병의 극 소량 원인물질을 찾아 갈 수 있으므로 수 백만 가지 질병 중에서 한 개를 포착할 수 있으며, 나노 입자를 주입하면 현재 사용중인 표적지향시스템의 정확도를 약 20배 가량 더 높일 수 있으므로 거의 암세포만을 죽일 수 있다.

나노의학에서는 약물을 환자 몸 안에 효과적으로 전달하는 방법도 연구하는데, 나노의학의 미래에 대하여 세계적인 연구단체인 'Frost & Sullivan' 의 최승환 이사는 이렇게 전망하고 있다. (참고: Economy Insight, 2016.3.1.)

환자의 증상에 따라 의료진의 경험적 판단으로 진단과 처방이 이뤄지는 '직관의학'은 질병의 원인 파악이 불분명해 치료 효능이 불확실함에도 불구하고, 급성질환의 신속한 진단과 처방으로 인류의 삶의 질 향상에 기여해왔다. 그러나 컴퓨터 단층촬영(CT), 자기공명영상(MRI) 등 영상진단기기의 개발은 표준화된 체계를 근거로 하는 진료(EBM·Evidence Based Medicine)의 확립을 이끌었다. 이는 '경험의학'으로 일컬으며 수술 중심의 치료 성공률을 제고했지만 여전히 원인 치료보다는 증상 완화에 목적이 있다.

편집실 시드니호스피스

고혈압, 당뇨 등 평생 관리가 필요한 질환의 확산은 개인은 물론 사회적 비용(공공의료체계 유지비용)도 증가시켜 병의 정밀한 원인 분석과 정상 조직의 손상을 최소화하는 치료제를 개발하는 동인이 되었다.

질병의 정밀한 원인 분석은 유전자 분석을 포함한 분자 수준의 검사로, 치료제는 화학적 구조 개선과 마이크로로봇을 체내에 주입하는 물리적 개선으로 발전하고 있다. 나노기술은 진단, 치료, 재생 및 생명과학 연구에 적용돼 정밀의학이라는 새로운 패러다임의 기술적 촉진제 역할을 수행하고 있다.

나노기술을 의약품에 적용하려면 세포 단위로 약품을 전달하는 기술, 원자 수준의 정밀도로 물질을 합성하는 기술, 분자-세포 영상기술 및 해당 조직에 의약품이 작용하게 하는 차단기술이 필요하다. 세포 단위로 약품을 전달하는 기술(Nanomedicines)은 약품이 혈액, 세포, 조직 및 기관의 DNA나 단백질에 직접 작용하도록 인체의 장애물을 우회해 적은 용량의 사용으로 치료 효능의 개선과 비용의 감소가 가능하다.

나노기술의 의약품 적용은 독성을 제거한 치료 외에도 분자 단위 분석을 위한 나노칩 개발, 각각 다른 기능을 가진 분자구조를 연결한 나노어레이(Nano Array) 등 차세대 바이오산업의 기반을 조성한다.

분자합성기술(Nano Self Assembly)은 약품이 해당 세포나 조직과 결합이 용이하도록 구조를 생성하는 기술로 원자 수준의 정밀도가 요구된다. 분자-세포영상기술(Nano bio-sensing)은 정밀의약을 견인하는 중요한 기술로서 정밀 진단과 나노의약품의 작용기전을 확인할 수 있게 한다. 의약품차단기술(Drug Screening Platforms)은 병변에 정확히 약품이 작용하도록 자력, 항생·항균제, 적외선 및 생화학제 등과 연계해 전달체계를 보완한다.

이런 연구 만이 아니라 현재 정상세포의 면역시스템에 대한 자료를 수집하여 암을 미리 예방하는 백신을 개발 중에 있다. 그러므로 지금부터 20-50년 후에 의료체계는 완전히 달라져 있을 것이다.

나노기술은 2000년 초반 나노분말 및 나노구조의 개발과 합성으로 시작해 2006년 이후 분자센서, 나노항생물질, 나노어레이 등으로 통합이 이뤄졌다. 2010년 이후 나노칩, 분자영상기기, 나노로봇 등이 등장하며 원인 진단부터 의약품의 생산과 효능 확인에 필요한 기술을 토대로 본격적인 나노의약품 시장이 형성되고 있다.

미래학자들은 말하기를"2040년에는 탁자 위에 체크패치가 있어서 손을 얹으면 모든 정보가 나타나고, 침대에 누우면 모든 몸의 건강상태가 진단되어 스크린에 그냥 나타나는 시대가 될 것"이라고 한다.

[참고] <http://www.economyinsight.co.kr/news/articleView.html?idxno=3078>



위) 제9차 호스피스 콘서트 (아름다운 부채춤(Beautiful Folding Pan Dance) 김경옥(Kyungoak Kim))
아래) 월요중보기도회 마치고 한 접시씩 준비해 온 맛있는 점심식사(2017.3.27)

Glory in life from God - A special grace in Australia

ACC/SICA Hospice Volunteer: Eun Wha Lee

In February 2016, my son and I who came to Sydney along with my husband who spent a year researching at Macquarie University are now living life like a dream.

We spend four seasons in Australia and my family admires flowers with unfamiliar names and wakes up with the noise of birds singing. After the rain, I take a stroll along the snails that are walking on the ground, and I see the clouds of various shapes spread out in the sky so close to me that I don't have to lift my head up that high to see them. Are these some things that I had forgotten because of my life in Korea, where I had to live fiercely? Are these the attractions of nature in the Southern Hemisphere? Both can be a reason, but as I look around me whilst waiting for the green traffic light, I believe that these are the things that have been graciously given by God to me.



위) 2017년 3월 25일 Manly-North head에서 우중에 암 환우와 함께 바닷가 걷기 행사 중 맛있는 점심을 나누는 행복한 시간.
아래) 걷기를 마치고 빨간 찻잔에 향수를 달래며 Manly, 2017 3 25.

A deacon who is serving the same church told me that there's a hospice service activity every Monday in Sydney that volunteers for elderly palliative care for several years. I decided to attend this activity because I have some experience in taking care of elderly people in a nursing home.

On the Monday morning, with the help of Rev. Jang Dae (David) Kim, we confessed our faith with the Apostle Confession and have time to share the gracious verses together after reading each of the Bible verses one by one.

After that we call the patient's name one by one, and with all our heart we offer intercession prayers to seek God's goodness and mercy for the healing of the patient. After a brief lunch, in the afternoon, as an immigrant who has left home, we visit the patients who are lonely in nursing homes. We share our best regards for the past week, singing praises to God in one voice, doing foot massages and massage their shoulders. Above all, these are precious moments that seek to touch the hearts of the patients and reach out to them empathetically.

The first hospice service scene was quite different from what I thought. It was not easy to compare because I had volunteered for elderly patients who have dementia in Korea, but they needed a lot of hands. It was hard, but it was worth it. With that said however, I did not know what to do in the nursing home or with the patient family here once everything had been done.

I have read on the internet that experts say that Australia is the country best equipped with the hospice system because it is the UK that started the hospice first in the world. Indeed, in Australia, everything is in the hands of professionals, and the volunteers could not do anything. I even thought to myself What does my visit once a week helps me to comfort them?

But my mind set changed. It is a change that occurs every week after the intercession prayer and meeting the people. There is an elderly person, who is over 94 years old, and her eyes are dark, but she cannot hear without a hearing aid, nor can she use her voice, and is suffering from dementia. But whenever we visited her, she smiles again and again. Whenever I sing a hymn to her, she opens up the Bible and moves her body in rhythm. She was the first person I met in hospice. Every week, volunteers are divided into several teams in each ward, so I cannot see her every week, but I'd meet her with intercession by the power of Jesus.

That's not all. Patients hospitalized for bone marrow transplantation, patients who are treated at home after cancer surgery, patients with dementia and patients who are lonely... On the faces of these elderly people, the nostalgia and loneliness of the person appear.

If they needed anything, it would be for a sense of freedom from the tremendous suffering of diseases and that the fear of death will not torment them and that they will be comforted from loneliness and longing. It is the duty of the hospital and hospice to restrain the unbelievable suffering, and leaving the dark and scary tunnels of the heart is a task no one can do without God's help, so we fall down before Jesus, the sole mediator between sinners and God. I pray for health recovery and spiritual peace, and realize that it is a worthy task that I can do, than any of my actions.

Every Monday morning, the words we share with our volunteers is a precious time for us to identify ourselves with how fragile our lives are, and to share what is good for someone. Also, before I meet a patient, I realize that what I have to do is meditate and pray. It is the grace that gives me the same ...

I finished my short job in Australia for a short 16 months and come back home in May. The traffic lights have changed, and I have to go on my way diligently, but the peace I have enjoyed for a while and the peace that I have enjoyed with my busy mind will remember Australia for a long time as a land of God's special grace.

It is undeniable that Hospice volunteers who are always praying and sharing their love and grace with the needy are a patient's brightest memory for them.

History of ACC

10/4/2017. 9th Hospice Concert (The Gracewood Centre, Baptist Care, Kellyville)
20/3/2017. 8th Hospice Concert (Meredith House Nursing Home, Strathfield)
20/2/2017. 7th Hospice Concert (Woodlands Nursing Home, Cherrybrook)
20/1/2017. 6th Nursing Home Visit Concert (Estia Nursing Home, Ryde)
31/12/2016. 1st Hospice Mother's Award (Prize Winner: Keum Gui Lee, Ji Soo Jang, Jung Ok Jang)
22/12/2016. 5th Nursing Home Visit Concert (Baptist Care, Shalom Centre)
3/12/2016. Year End BBQ Party (Manly Beach)
30/11/2016. 4th Nursing Home Visit Concert (Summer Hill Nursing Home)
15/10/2016. Picnic (Breakheath Frower Festival)
28/9/2016. 3th Nursing Home Visit Concert (Baptist Care, DHL Centre)
26/9/2016~6/10/2016 First Korea-Australia Volunteer Training
First Aid Training (18 Trainees)/Graduated 13 people among 24 students
3/8/2016. NSW Fair Trading Registry (INC1601021)
Chairperson / Public Officer (Representative): Jang Dae Kim
Treasurer: Jung Hee Song, Secretary: Soon Ja Sung, Audit: Cheol Ho Cho

DONATIONS

Do not withhold good from those who deserve it, when it is in your power to act. (Proverbs 3:27)

Bank Name: Westpac Bank

Account Name: Australian Association of Cancer Care Incorporated

Account Number: 032-069-53-7515

<< ACC/SICA 호스피스 알림 >>

ACC/SICA 호스피스에서는 암 환우와 그의 재할을 돕기 위해 봉사자들과
매주 토요일 바닷가 걷기를 하고, 또한 암환우와 그의 가족을 위하여 매주 월요일 특별중보기도회를 갖고,
예약 상담 및 전화 상담, 그리고 주말예배에 참석할 수 없는 환우를 방문하여
함께 예배 드리는 찾아가는 목회 활동을 하고 있습니다.
ACC/SICA 호스피스는 모든 회원이 자원봉사로 섬기고 있습니다
(너희가 거저 받았으니 거저 주어라 마태복음 10:8)

● ACC/SICA 호스피스의 발자취

- 2017.4.10 제9차 호스피스 "찾아가는 음악회"(The Gracewood Centre, Baptist Care, Kellyville)
- 2017.3.20 제8차 호스피스 "찾아가는 음악회"(Meredith House Nursing Home)
- 2017.2.20 제7차 호스피스 "찾아가는 음악회"(Woodlands Nursing Home)
- 2017.1.20 제6차 호스피스 "찾아가는 음악회"(Estia Health Nursing Home)
- 2017.1.9 ACC Home Page 개설(www.australianhospice.com.au)(영문홈페이지)
- 2016.12.31 제1회 호스피스 어머니 시상식 (수상자: 이금귀, 장지수, 장정숙) (ACC/SICA 공동 주최)
- 2016.12.22 제5차 호스피스 "찾아가는 음악회"(Baptist Care, Shalom Centre) (성탄축하연합예배: ACC-Baptist Care)
- 2016.11.30 제4차 호스피스 "찾아가는 음악회"(Summer Hill Nursing Home) (ACC/SICA 공동주최)
- 2016.9.26 제1기 한호 호스피스 자원봉사자 교육 전체 24명 참가 (13명 수료)
~10.6 특별초청강사: 정재규(대구동산병원 의사/한국호스피스협회 설립자/분회 고문)
김경환(대구동산병원 호스피스 자원봉사자/15년경력)
- 2016.9.28 제3차 추수감사주간 음악회(Baptist Care, DHL Centre) (ACC/SICA 공동주최)
- 2016.9.26 호주정부 무료 First Aid 자격 교육(18명 자격 취득)
- 2016.8.20 제4차 정기총회 (장소:모지식당(Strathfield) 오후 3시)
결의사항: Australian Association of Cancer Care Incorporated(ACC)(호주 호스피스 협회) 설립(ABN: 17 110 189 115); 시드니 호스피스(SICA)는 제8차 Committee에서 Australian Association of Cancer Care Incorporated (ACC)를 설립하기로 의결하였고, 호주 전역으로 호스피스 사역을 넓히고자 호주 호스피스 협회(ACC) 설립을 총회에서 추진 함.
호주 호스피스 협회(ACC) 초대 임원회(Committee Member) 선임: Chairperson/Public Officer(대표): 김장대 Treasurer (재정): 송정희, Secretary(총무): 성순자, Audit(감사): 조철호
- 2016.5.9 제2차 어버이 주간 음악회(Baptist Care Shalom Centre)
- 2016.1.1 SICA Home Page 개설(www.sydneyhospice.com.au)
- 2015.12.28 제1차 성탄 송년 음악회 (Baptist Care Shalom Centre)
- 2015.10.24 제3차 정기총회 (장소:모지식당(Strathfield) 오후 3시 30분)
결의사항: 정관에 명시된 Committee에 대한 정확한 한글 명칭이 없이 "운영위원회" 혹은 "이사회"라는 명칭으로 사용되어 조직운영에 혼란을 가져왔으므로 제3차 정기총회 이후 한글명칭 "이사회"는 해산되고, 정관에 명시된 "Committee"라는 영어 명칭을 그대로 사용하기로 하고, 새로운 Committee Member를 받기로 함. 별칭으로 AICA (Australia Institute of Cancer Aid)를 사용하기로 함.
- 2015.9.30 대구 계명대학교 동산병원과 상호교류협약 체결(MOU) (김장대 목사 대표 자격으로 한국방문 협약체결)
- 2015.9.25 부산 고신대학교 복음병원과 상호교류협약 체결(MOU) (김장대 목사 대표 자격으로 한국방문 협약체결)
- 2015.8.10 사무실 이전 St Phillip's Anglican Church (29 Clanalpine St. Eastwood NSW)
- 2015.8.8 제2차 임시총회(장소:모지식당, 의제:김장대목사 대표선임) (대표(Chairperson, Public Officer): 김장대목사 선임, 96% 찬성)

- 2015.4.2 제2대 대표로 김장대 목사 선임(Chairperson/Public Officer) (변종무 대표 사임)
- 2012.10.15 제1차 총회 (의장:변종무 서기: 김영일 선출)
- 2011.3.17 Sydney Institute of Cancer Aid Incorporated 명칭변경(ABN 87 157 916 417)
- 2007.8.4 암환우와 함께 바닷가 걷기 시작 (1회)
- 2006.10.3 자원봉사자 정기교육 실시(1회)
- 2004.7.1 소식지 출간
- 2004.1.4 한국 샘플호스피스회 시드니회로 출범(대표 변종무 목사)

● 암환우의 필요를 도와 드립니다.

암환우 상담은 요청시 언제나 가능하며 가정 방문도 가능합니다.
[정기상담] • 일시: 월, 화, 수요일 10:00~16:00
• 장소: 본회 사무실
• 문의: 0430 370 191 / 0416 758 272

● 콘서트 및 드라마 재능 봉사자 모집

너스름 환우들과 기쁨을 함께하는 음악 재능 봉사자와
드라마를 통하여 환우들의 심리적 회복과 치유를
나누고자 드라마 재능 봉사자를 모집합니다.
연락처 0430 370 191/0416 758 272

● ACC/SICA 호스피스와 해외협력기관

부산 고신대학교 의과대학 복음병원 호스피스 센터
(대한민국의 슈바이처라 불리는 장기려 박사의 사랑
과 헌신이 담긴 기독교 병원)
대구 동산의료원 호스피스회
(1899년에 미국 선교사 존슨 의사에 의해 제중원
(濟衆院)이란 이름으로 설립된 대구 최초의 근대병원)

● 암환우와 그의 가족과 함께 바닷가 걷기

- 대상: 암환우를 사랑하는 모든 사람
- 일시: 매주 토요일 오전 10시
- 장소: Circular Quay 3번 부두
- 준비물: 도시락, 물
- 연락처: 0405 317 843(송정희 리더)/ 0430 370 191

● 제 10 차 호스피스 '찾아가는 음악회'

- 장소: Cooinda Centre, Baptist Care,
157 Balaclava Rd, NSW
- 일시: 2017년 5월 8일 오후 2시 30분

● 호스피스 드라마 치료 자원봉사자 모집

암 환우를 위한 드라마 치료" 팀을 이끌어 주실 자원
봉사자를 찾습니다.
연락처: 0430 370 191/ 0416 758 272

● 본 회의 기부금은 호주정부세금감면혜택 (DGR)을 받을 수 있습니다.

- 후원 입금 계좌명 및 계좌번호
후원계좌명 (Account Name):

Sydney Institute of Cancer Aid Incorporated

Bank	BSB No.	Account No.
ANZ	012-401	1859-55523
Westpac	032-069	389575
NAB	082-451	19-458-1666

* 정성어린 후원금은 호스피스(SICA)
봉사활동을 위하여 소중하게 사용하겠습니다.

3월 2017회계 자료					
이름	수입		지출		비고
	금액	항목	항목	금액	
Chul Ho Cho	120	MEMBERSHIP FEE	통신비	69.35	vodafone
Jongse Kim	10	MEMBERSHIP FEE	인쇄홍보비	409.8	275+128.2+6.6
Ok Kyung Kim	10	MEMBERSHIP FEE	차량유지비	1069	46.85+39+357+626.15
Sunny Chae	120	MEMBERSHIP FEE	관리비	234	110+124
Sung Taek Yoon	20	MEMBERSHIP FEE	식대및 부식비	315.1	실무진 회의132.50+김밥168+tea11.8+2.8 행주
Hyung sun Lee	50	MEMBERSHIP FEE	경조비	0	
Jangdae Kim	110	MEMBERSHIP FEE	행사및 세미나	66.99	40떡값+26.99 과일+
SoonJa Sung	110	MEMBERSHIP FEE	사무용품	236.05	앰프부속12.95+프린트잉크93.2+129.9보온병2개
Sarang Kim	10	MEMBERSHIP FEE	회계사.변호사	0	
Elhis Kim	10	MEMBERSHIP FEE	Sica 보험료	1542.35	Ansvr (2000-1542.35Westpac+car NRMA 보험료457.65(4월 지불)
Ja Young Lark	50	Donation	car NRMA 보험료	457.65	4월 지불
c	200	Donation	water	396	
Sang ok Han	100	MEMBERSHIP FEE	First aid	0	
Soon i Jung	20	MEMBERSHIP FEE	Total	4796.29	
Soo Jeong Lee	120	MEMBERSHIP FEE			
Yaung Soon Do	50	MEMBERSHIP FEE			
Kyung Mok Min	20	MEMBERSHIP FEE			
Ji Su Chang	50	MEMBERSHIP FEE			
Yoon Sub Chung	50	MEMBERSHIP FEE			
In Hee Lee	10	MEMBERSHIP FEE			
Tae Sun Oh	20	MEMBERSHIP FEE			
Meredith nursing Home	20	Donation			
Harp group	50	Donation			
Ja Young Park	100	MEMBERSHIP FEE			
INTEREST	0.15	westpac (sica)			
Sydney west UBF MS KJ JUCHUN	100	Donation			
GNA	100	Donation			
수입 Total	1630.15				
* St Philip's E'wd St Philips	680	Donation (ACC)			

건강 상식

<배변을 시원하게>

“잘 먹고, 잘 싸고, 잘 자면 건강하다.” 이런 말이 있습니다. 사람이 입으로 먹으면 먹은 것이 9m 되는 장을 통해서 바깥으로 나오는데 1박 2일이 걸립니다. 대변이 굵게 나온다는 것은 장에서 대변이 나올 때 걸리는 것이 적다는 것입니다. 그래서 배변을 잘 보는 사람이 건강하다는 것입니다. 다음 몇 가지 사항을 고려하면 배변을 잘 볼 수 있습니다.

첫째, 먹는 음식입니다. 섬유질을 먹는 것과 육류를 먹는 것 중 어느 것이 대변이 잘 나올까요? 서유럽에 있는 사람들은 고기를 주로 먹는데, 그들은 하루에 대변 양이 100g 정도 됩니다. 그런데 파푸아뉴기니의 사람들은 주로 채식만 먹어요. 그들은 1kg을 분당합니다.

둘째, 먹는 시간이에요. 아침밥을 거르고 불규칙하게 저녁에 많이 먹으면, 장 자체가 길들여지지 않기 때문에 변을 제대로 많이 보지 못합니다. 규칙적으로 먹지 않고 폭식을 하게 되면 변비를 일으킬 수 있습니다.

셋째, 스트레스를 받아도 변이 잘 안 나옵니다. 그래서 옛 선비들은 화장실을 해우소(解憂所)라고 했습니다. 스트레스를 풀어 주는 그런 곳이지요.

넷째, 물을 많이 드셔야 해요. 너무 찬 물을 많이 드시면 안 좋고, 너무 뜨거운 물도 드시지 말고, 미지근한 물을 드시면, 특히 아침에 일어나자마자 공복 시에 일주일 정도 미지근한 물을 드시게 되면 변이 잘 풀리게 됩니다.

다섯째, 복부에 마사지를 해 주시면 좋습니다. 배를 한 번 비비시고 배꼽 위에 손을 놓고 시계 방향으로 계속 돌려주시고 마사지를 꼭꼭 해 주시면 장의 움직임이 좋아지니까 변을 볼 때 상당히 수월하게 볼 수가 있습니다.

여섯째, 다시마, 복숭아 씨와 살구 씨를 먹으면 좋습니다. 다시마를 물처럼 끓여서 드셔도 장의 운동을 좋게 해 주기 때문에 변을 잘 볼 수가 있습니다. 씨앗들은 변을 좋게 해 줌으로써 드시게 되면 변을 시원하게 해 줄 수 있습니다.



주요 활동

삶과 죽음이란 두 갈래 길에서 어떤 치유가 지혜로운 선택일까 갈등하며 힘들어 하는 환우의 아픔을 함께 나누면서 그들의 필요를 조금이라도 돕고자 합니다. 환우의 신앙과 무관하게 그들이 필요하다면 저희 호스피스가 허락하는 범위에서 최선을 다하겠습니다. 저희는 환우의 필요를 돕기도 하지만 할 수 있다면 환우가 회복될 수 있도록 희망과 용기를 주면서 지혜로운 방향을 선택하도록 돕고 있습니다. 저희는 보다 나은 치유의 효능을 위하여 인간을 지으신 창조원리에 의한 치유방법을 권장하고 있으며 실제 치유되고 있는 많은 극복자를 소개해드립니다. 기독교 신앙을 강요하지 않으나 올바른 마음의 자세와 바른 삶이 치유에 도움이 되고 있음을 말씀드리고 있습니다.

1. 암 환우와 그 가족을 섬깁니다.
 - 가능한 범위에서 통역지원, 환우와 함께하기, 환우와의 상담지원, 환우와 가족을 위한 필요 돕기 등등
2. 암환우의 치유에 도움을 드립니다.
 - 투병중인 환우나 암을 극복한 사람들과의 만남을 주선하여드립니다.
 - 암환우의 회복에는 심리치유가 크게 도움이 됩니다. 그리하여 암환우와 함께 웃음치유, 미술치유, 음악치유 등 다양한 프로그램으로 암환우와 가족들을 즐겁게하여드립니다.
3. 암환우와 그의 가정의 회복을 도와 드리며 교민들의 건강을 증진하고 있습니다.
 - 암환우와 함께 바닷가 걷기를 실시함으로 연약한 암환우의 건강이 회복되며 그의 가정이 소망으로 회복되는 되는데 기여합니다.
 - 암환우와 자원봉사자들이 함께 바닷가 걷기를 함으로 교민사회에 봉사정신을 고취시키고 교민 사회에 건강을 증진하는데 기여합니다.
4. 호스피스 자원봉사와 성경적 의학 교육
 - 약한 자를 돕는 호스피스 자원봉사자 교육은 성경적인 원리에 의하여 건강을 증진하는 기법을 배우고 삶에 적용하는 실질적 교육 프로그램으로 정기교육과 비정기 교육으로 실시합니다.
5. ACC/SICA 홍보활동
 - ACC/SICA 활동의 홍보는 정성어린 교민들의 기부금과 교민들의 자발적인 참여로 인하여 이뤄 지고 있습니다.
 - 매월 정기적으로 "호스피스 투데이(Hospice Today)"란 명칭으로 월간 소식지를 발행합니다.
 - 암환우에게 새소망을 주고 교민들의 건강을 위하여 년 1회이상 특별 공연을 실시합니다.
6. 임종과 장례지원 및 남은 가족을 지지해드립니다.
 - 형편에 따라 겸소한 장례가 치러지도록 도와 드립니다.
 - 환우가 떠난 후 남은 가족들이 속히 슬픔을 극복하고 정상적인 생활을 할 수 있도록 도와 드립니다.

5월의 여유있는 삶

선한 사람들만 들어갈 수 있는 궁전이 있었다. 한 소녀가 궁전에 들어가고 싶어 매일 몸을 단장했으나 궁전의 열쇠는 주어지지 않았다. 하루는 궁전의 문지기가 소녀에게 귀뜸 해 주었다. 남을 위해 사랑을 실천한 사람에게 열쇠가 주어진다. 소녀는 그 날 늙은 거지를 도와주었다. 그렇지만 열쇠는 주어지지 않았다. 소녀는 낙심해 힘 없이 집으로 걸어갔다. 그 때 강아지 한 마리가 뒷에 걸려 신음하는 모습을 보았다. 소녀는 정성을 다해 강아지를 풀어주었다. 소녀의 손과 발에서는 피가 흘러내렸다. 그 때 궁전의 문지기가 나타나 열쇠를 주었다. 소녀가 놀라며 말했다. 저는 열쇠를 얻기 위해 강아지를 구해준 것이 아닌데요. 그러자 문지기가 말했다. 자신이 지금 선행을 베풀고 있다는 사실을 모두 잊은 채 남을 돕는 사람에게 열쇠가 주어진다. 진정한 선행은 대가를 바라지 않는다. 아름다운 선행은 감추어질 때 더욱 빛난다.

ACC/SICA
Australian Cancer Care Inc Sydney Institute of Cancer AID INC

- ◎ 발행처: ACC/SICA 호스피스 협회
- 비영리 단체등록법인(ACNC): ACC(ABN: 17 110 189 115) / SICA(ABN: 87 157 916 417)
- 주소(Add.): PO BOX 615 Lidcombe, NSW 1825
- Mob : 0430 370 191, 0416 758 272
- E-mail: australianhospice@gmail.com or sydneyhospice@gmail.com
- Web: www.australianhospice.com.au(Eng) / www.sydneyhospice.com.au(Kor)
- 발행날짜(Date of Issue) : 2017년 4월 20일
- 발행(Publication)/편집(Edition): 김장대(Rev. David Kim)