

2016년 9월26~10월6일 제1기 한호 호스피스 자원봉사자 교육기간 중 콘서트를 마치고, Blackheath 꽃 축제 소풍



이달의 말씀 :

생배 조각을 낚은 옷에 붙이는 자가 없나니 만일 그렇게 하면
기운 새 것이 낚은 그것을 당기어 헤어짐이 더하게 되느니라
새 포도주를 낚은 가죽 부대에 넣는 자가 없나니 만일 그렇게 하면
새 포도주가 부대를 터뜨려 포도주와 부대를 버리게 되리라
오직 새 포도주는 새 부대에 넣느니라 하시니라 (마가복음 2:21-22)

월간·141호

• 주소 : 29 Clanalpine St. Eastwood NSW 2122
7/2-4 Mary St. Lidcombe NSW 2141
PO BOX 615 Lidcombe NSW 1825



암환우와 그의 재화를 돕는

시드니 호스피스

2016

11

C · O · N · T · E · N · T · S

02 제 1 기 한·호 호스피스 자원봉사자 교육 수료 후기

06 호스피스(SICA)활동

07 회계 자료

표지 사진설명



제1기 한호 호스피스 자원봉사자 교육 기간 중 2016년 9월 28일 Baptist Care, Dorothy Henderson Lodge (DHL) Centre 에서 가진 제3차 추수감사 콘서트 장면과 2016년 10월 15일 Blackheath 꽃 축제 참가하여 소풍을 즐기는 장면

제 1 기 한·호 호스피스 자원봉사자 교육 수료 후기

김장대 목사(시드니호스피스(SICA) 대표)

시드니호스피스회(SICA)에서는 지난 9월26일~10월6일까지 본회 사무실이 있는 Eastwood Anglican Church 에서 제1기 한·호 호스피스 자원봉사자 교육을 시작하여 10월10일 수료식을 가졌다. 교육생 모집을 20명으로 한정하여 받았으나 4명의 청강생이 추가되어 24명이 교육에 임하였다. 시드니 호스피스(SICA)는 최초로 호주정부지원 무료 First Aid 교육에 많은 사람이 지원하였으나 모두 수용하지 못하고 18명으로 한정하였으며, 나머지 교육생들은 First Aid 교육은 내년으로 넘기고 자원봉사자 교육만 수료하게 되었다.

한국 계명대학교 동산의료원 호스피스회와 공동으로 주최한 이번 제1기 한·호 호스피스 자원봉사자 교육은 그 의미가 새롭다. 호주를 방문하여 강의를 맡으신 두 분 강사, 전재규 교수님(의사, 한국호스피스 협회 설립자, 대신대학교 명예총장, AACCI/SICA고문)와 김경환 장로님(동산의료원 자원봉사자, 15년 경력)께서 이론과 현장사역에 대한 강의는 교육생 모두에게 깊은 존경과 감명을 주었다. 그 동안 시드니 호스피스회(SICA)에서는 자체적으로 자원봉사자 교육을 시작하여 10기생까지 배출하였다. 그러나 세계는 지금 Global 시대를 넘어 지구촌 시대에 직면하여 모든 것이 일일 생활권에 접어들고 있고, 전 세계가 모든 의료정보를 공유하며, 국가 간 인력 및 지식 교류를 하여야 동 시대에 사는 환우들이 전세계 복지 수준의 혜택을 누릴 수 있다. 이런 맥락에서 처음으로 실시한 한·호 호스피스 자원봉사자 교육은 암환우들과 그들의 가족 및 봉사자에게 “삶의 질 (Well being) 못지않게 죽음의 질(Well dying)이 중요하다”는 사실을 새삼 깨닫게 하였다. 모든 수료자들이 각기 자신의 자원봉사 영역을 결정하고, 교육소감을 발표하였지만, 그 중 몇 명만 소개한다.

교육생 박 00는

“이번 호스피스 봉사자 교육을 통해 호스피스에 대한 이해와 감동이 있었다. 말기 환우의 죽음의 질에 대한 것도 배웠다. 어떻게 하면 “Well dying” 할 수 있을까? 그것은 내 자신의 문제이다. 질병의 시작부터 Well dying까지 죽음의 질 세계2위를 차지하는 호주에도 'Blind Spot(맹점, 사각지대)’이 있다. 환우의 정신적 사회적 영적인 면까지 호주 정부가 돌보기는 한계가 있기 때문이다. 그러기에 호스피스 자원봉사자가 절실히 필요하다. 특히 사전연명의료의향서는 내 마음에 깊이와 닿았다. 나의 어머니가 간암으로 세상을 떠났었던 50여 년 전 일이 떠올랐다. 치료과정에서 남동생의 반대 문제였다. 재산 상속 문제를 생각했기 때문이었다. 사전연명의료의향서가 있었다면 가족간의 갈등은 없었을 텐데... 나는 꼭 이 의향서를 작성하고 싶다. 나뿐만 아니라 모든 사람들이 절실히 필요한 문제라 본다.”

편집실 _ 시드니호스피스

교육생 김 00는 "죽음을 바라보는 시선이 바뀌어야 한다. 삶이 있다는 것은 죽음이 반드시 있다는 것이다. 어쩌면 삶은 죽음을 향한 치열한 여정 같은 것 일 수도 있다. 그래서 인간은 태어날 때와 같이 죽을 때도 특별한 배려가 필요하다고 한다. 왜냐하면 죽음은 이 세상의 허무함을 탓하기 보다는 오히려 이 세상에서의 삶의 고귀함을 겸허히 새기며 생명의 존귀함을 다시 한번 일깨워 주기 때문이다.

그럴 때에 그러나 생명공학과 의술의 눈부신 발달로 인간의 수명은 연장시켰지만 인간의 존엄성이 상실된 치료 목적이 아닌 생명연장의 목적으로서의 의료행위 또한 만연된 상태이다. 그래서 이제는 어떻게 하면 잘 죽을 수 있을가에 관심을 가져야 한다. 인생의 마지막을 사랑하는 가족·친구와 함께 아름다운 추억을 남기고 고통을 덜 느끼면서 편안하게 죽음을 맞이한다면 이보다 더 귀한 일은 없을 것이다. 모든 생과 사의 주권은 하나님께 있음을 인정하고 누구나 찾아오는 이 죽음을 끝이 아닌 새로운 차원의 삶으로 옮겨가는 통로라고 인식한다면 슬픔과 두려움보다 아름다움으로 바라보며 맞이할 수 있지 않을까 생각해 본다. 잘 죽는 것이 결국 잘 사는 길이기... "



위) Chaplain/Rev. Jenny 목사님과 함께 생일축하 노래를 힘차게...

아래) 제1기 한호 호스피스 자원봉사자 교육 수료생들의 새롭게 다짐하는 선서식

교육생 윤 00는 "평소 아버님을 하늘 나라에 보내드리면서, 연명의료에 대한 궁금 점과 의문점이 많았는데 이번 교육을 통해 그 의문점과 궁금함이 다 풀렸다. 나도 기꺼이 사전연명의료의향서(환자가 직접 자기 임종에 대한 의료행위, 즉 연명치료를 스스로 결정할 수 없는 순간을 대비해 미리 자신의 의사를 서류로 남김으로써 그 권한을 행사할 수 있게 하는 것)에 사인을 했다. ... 천국 환송식을 가족들이 기쁨으로 준비하고 환송식 조문객들과 더불어 그리스도인의 아름다운 장례문화를 만들어 가고 싶다."

<Baptist Care, Dorothy Henderson Lodge (DHL) 너싱홈에서의 추수감사 콘서트 후기>

9월28일 수요일, 아침에 눈을 뜨니 어느새 맑고 영롱한 아침햇살이 이웃집에서 넘어온 뽕나무 가지를 지나 배시시 얼굴을 내민다. 호스피스 교육기간 중에 시드니 호스피스가 섬기는 너싱홈에서 콘서트가 열리는 날이다. 늘 그러하듯이 너싱홈에 계시는 우리 환우 중에서 음대를 나오신 한 할머니는 음악을 좋아하셔서 콘서트가 열릴 날짜가 확정되면 그때부터 달력에 표시를 해두고 손꼽아 기다리신다.

몇 달 전부터 기도로 준비해 온 이번 콘서트는 순탄하지 않았다. 9월 23일금요일 오후에 갑자기 Flu로 인하여 너싱홈 마다 출입금지가 되었다. 우리는 이미 모든 공연 준비를 마친 상태인데 갑자기 연락을 받아 마음으로 안타까워했다. 정부에서 너싱홈으로 공문이 내려와서 어쩔 수 없단다. 너싱홈에

가보니 출입구에는 STOP FLU라는 경고판이 붙어있었다. 매점도 문이 닫혀있었고 그렇지 않아도 인적이 드문 그곳에 더욱 오가는 사람이 별로 없었다. 어제 병원응급실에 입원하신 환우를 보러 갈 때 본 그 경고판이 너싱홈에도 붙어있어 FLU의 심각성을 조금은 알 것 같았다. 그러나 콘서트는 환우들과의 약속인데...



Blackheath 꽃 축제 소풍을 즐기면서 멋지게 한 컷

우리는 발 빠르게 다른 등(Building)에 알아보았다. 마침 같은 Macquarie Park Baptist Care 소속 다른 동인 DHL에서 우리를 환영하며 콘서트를 할 수 있도록 허락해 주었다. 우리는 콘서트 당일 4대의 차에 나눠 타고 대구 동산병원에서 오신 강사님들과 봉사자들이 너싱홈 공연장에 도착하니 Worker 들이 벌써 환우들을 콘서트 장에 모셔놓았다. 하프팀과 기타팀은 일찍이 그곳으로 바로 와서 함께 준비하고 계셨다. 그런데 처음간 그곳에서 나는 멀리 뒤에서 보고도 익숙한 분이 내 눈에 들어왔다. 왜냐하면 그분은 머리를 흔들시기 때문에 얼른 앞에 가서 자세히 보니 전에 다른 너싱홈에서 뵈던 한국 분이 여기 와 계셨다. 세상이 얼마나 넓고 좁은지... 이역만리 호주로 이민을 와서 이 너싱홈에서... 하프 연주자로 오신분 중에도 이 분을 아시고 여기서 만남이 반가워 함께 사진도 찍곤 하셨다. 봉사자들이 속속 도착 하자 공연이 시작 되었다. 이번에 처음 합류한 플루트 연주의 "A wonderful Savior is Jesus my Lord" 를 비롯해서 듀엣 찬양, 열정적인 기타 연주로 말미암아 즉석 에서 청중으로 계시던 외국인 한 분이 자원해서 연주를 해 주셨다. 무엇보다도 이 너싱홈에 환우로 계신 박에스터 권사님은 곱게 우리 고유의 한복을 입고 출연하셔서 하나님 찬양을 하셨다. 사실 DHL에 도착하자마자 나는 거기 있는 매니저에게 다른 동에 있는 우리 한국 환우들을 모셔와도 되는지 물어 보았지만 환우가 오고 가는 것은 FLU 때문에 허락되지 않았다. 그래서 다른 동에 계시는 한인 환우들과 또 이번 콘서트에 찬양을 하실 박에스터 권사님은 출연하지 못하겠거니 하고 있는데, 갑자기 한복을 입고 나타나셨다. 그러자 그 매니저도 박에스터 권사님의 한복을 보고 잠시 주춤하더니 이내 자신의 카메라에 사진을 담기 시작했다. 목회자 가정이신 박에스터 권사님은 하나님 찬양에 대한 열정이 대단하셨다. 83세 고령에도 불구하고 "주 하나님 지으신 모든 세계" 한국어로, 또 외국 환우들을 위해 영어로 얼마나 아름답게 최선을 다하여 하나님을 찬양하시던지... 그분의 삶의 감사가 찬양을 통해 우리들의 가슴에 전해졌다. 매니저는 박에스터 권사님의 찬양이 끝날 때까지 연거푸 카메라에 그 아름다운 모습을 담느라 정신이 없었다. 그 다음에, 여섯 명으로 구성된 천상에서 내려온 천사 같은 분들이 연주하는 크로마 하프의 " You are my sunshine" 연주의 흥겨움으로 DHL 목사님과 사회자의 권유에 우리 모두 박수를 치며 함께 흥이 고조되었다. 음악이 이렇게 온 세계인을 하나로 모으는 힘이 있는 줄이야... 콘서트를 마치고 다과를 나누며 옹기종기 모여 앉아 오늘 콘서트에 대한 소감을 나누었다. 출연자나 봉사자나 환우들이나 모두 기뻐했다. 우리는 DHL 이 동에서는 처음 이었는데, 환상이었다. 개최하기 까지 여러 가지 생각지 않은 장벽을 뛰어 넘어 이렇게 아름다운 순간이 될 줄이야!! 우리의 잠시 받는 환난의 경한 것이 지극히 크고 영원한 영광의 중한 것을 우리에게 이루게 하시는 고린도후서 4장 17절 말씀이 생각이 났다. 이 아름다운 콘서트가 열릴 수 있게 준비해 주시고 길을 열어 주신 하나님의 계획하심과 준비하심에 감탄하지 않을 수 없었다. 벌써 다음 콘서트 계획이 줄을 섰다 출연자도 공연 장소도...

이 모든 영광을 하나님께 할렐루야 !!
(<http://www.sydneyhospice.com.au/> M.P. 0430370191)

History of SICA



First Aid Training (26th September 2016)

26/9/2016~6/10/2016 First Korea-Australia Volunteer Training
 (Guest Speaker: Dr. Je Kyu Jeon(Dong San Hospital Doctor/
 Founder of Korea Hospice Association/Advisor of SICA);
 Mr. Kyung Hwan Kim (Hospice Volunteer, Dong San Hospital)
 <First Aid Training (18 Trainees) (26/9/2016)> <3rd Hospice
 Concert, Baptist Care, Dorothy Henderson Lodge (DHL)
 28/9/2016> Graduated 13 people among 24 students(10/10/2016)
 20/8/2016 The Fourth Annual General Meeting (Location: Moji restaurant (Strathfield) Time:15:00)
 Resolution: The establishment of Australia Association of Cancer Care Incorporated (AACCI)
 (Australia Hospice Association): Sydney Hospice (SICA) was voted to establish Australia Association
 of Cancer Care Incorporated (AACCI) in the 8th Committee, to broaden the hospice ministry in
 Australia party. Together with the ratification of the SICA
 General Meeting of members for the establishment of the Australian hospice Association (AACCI).
 The Hospice Association of Australia (AACCI) elected the Committee Members as follows:
 Chairperson / Public Officer(Representative): Jang Dae Kim
 Treasurer: Jung Hee Song, Secretary: Soon Ja Sung, Audit: Cheol Ho Cho
 9/5/2016 1st Concert for celebrating Parents Day(Baptist Care Shalom Centre)
 01/01/2016 Open SICA Home Page(www.sydneyhospice.com.au)
 28/12/2015 1st Concert during Christmas Seasons (Baptist Care Shalom Centre)
 24/10/2015 The Third Annual General Meeting (Location: Moji restaurant (Strathfield) Time:15:30)
 Resolution: Without the correct Korean Name of "the Committee" set forth in the Constitution of SICA
 are used as the "Steering Committee(woonyoung wiwonhoi)" or "Board of Directors(yisahoi)" called
 names. As a result we have brought havoc to the organization operating. After the third Annual
 General Meeting the "Board of Directors (yisahoi)" has been disbanded, "the Committee" named in
 the Constitution of SICA decided to use as the same English word "the Committee" and also to receive
 a few new Committee Members. As an alias AICA (Australia Institute of Cancer Aid) decided to use
 together with the public title "SICA."
 30/09/2015 Chairperson/Public Officer Rev Jang Dae, Kim signed agreements (MOU) with Keimyung
 University Daegu Dongsan Hospital hospice centre
 25/09/2015 Chairperson/Public Officer Rev Jang Dae, Kim signed agreements (MOU) with Kosin
 University Busan Gospel Hospital hospice centre
 10/08/2015 New office settled on St Phillip's Anglican Church (29 Clanalpine St. Eastwood NSW 2122)
 08/08/2015 The Second special general meeting (Venue: Moji Restaurant, Agenda: Vote of confidence
 for new representative, Rev Jang Dae, Kim): Rev Jang Dae, Kim for new representative (Chairperson
 /Public Officer), 96% in favor)
 21/05/2015 Baptism of Mrs Young Ja, Hong (cancer patients, 83 years old) (Baptist Care Yallambi
 Centre - Carlingford Sydney)
 02/04/2015 Former representative Rev Jong Moo, Byun resigned (Rev Jang Dae, Kim nominated
 for a new representative)
 28/02/2015 Festival for Beach Walk 350 times
 8/2011 Charity concert (Disabled invited from South Korea)
 17/03/2011 Sydney Institute of Cancer Aid Incorporated as a name change (ABN/INC9894966)
 04/08/2007 Cancer patients started walking along the beach (1st)
 03/10/2006 Volunteers regular training (1st)
 01/12/2006 Corporate Registration (Spring hospice)
 01/07/2004 Newsletter published (No. 1)
 01/04/2004 Launched from Sydney Branch of Korea Spring Hospice (Representative Rev Jong Moo, Byun)

시드니 호스피스(SICA)에서 알립니다.

시드니 호스피스(SICA)에서는 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 주일예배에 참석할 수 없는 환우를 방문하여
함께 예배 드리는 찾아가는 목회 활동을 하고 있습니다.
시드니 호스피스는 모든 회원이 자원봉사로 섬기고 있습니다
(너희가 거저 받았으니 거저 주어라 마태복음 10:8)

● 시드니 호스피스의 발자취

- 2016.9.26 제1기 한호 호스피스 자원봉사자 교육
~10.6 전체 24명 참가(13명 수료)
특별초정강사: 전재규(대구동산병원 의사/
한국 호스피스협회 설립자/분회 고문)
김경희(대구동산병원 호스피스 자원봉사자/15년경력)
호주정부지원 무료 First Aid 자격 교육(18명 자격취득)(9.26)
제3차 추수감사주간 음악회(Baptist Care, DHL Centre)
- 2016.8.20 제4차 정기총회 (장소:모지식당(Strathfield)
오후 3시) 결의사항:제8차 Committee에서 Australia
Association of Cancer Care Incorporated (AACCI)
를 설립하기로 의결하였고, 호주 전역으로 호스피스
사업을 넓히고자 호주 호스피스 협회(AACCI) 설립을
총회에서 추진 함
호주 호스피스 협회(AACCI) 초대 임원(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)
- 2016.5.3 자연재활치료실 개장(장소:분회 사무실)
- 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: 그동안 정관에 명시된
Committee 에 대한 정확한 한글 명칭이 없이
"운영위원회" 혹은 "이사회"라는 명칭으로 사용되어
조직운영에 혼란을 가져왔으므로 제3차 정기총회
이후 "이사회"는 해산되고, "이사회"란 명칭사용을
금지하며, 정관에 명시된 "Committee"라는 영어 명칭을
그대로 사용하기로 하고, 새로운 Committee Member
를 받기로함. 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 새 사무실로 이전 St Phillip's Anglican Church
(29 Clanalpine St. Eastwood NSW)
- 2015.8.8 제2차 임시총회(장소:모지식당, 의제:김장대 목사
대표선임)(대표(Chairperson, Public Officer): 김장대
목사 선임, 96% 찬성)
- 2015.5.21 암환우 흥영자(83세) 세례식
(Baptist Care Yallambi Centre-Carlingford Sydney)
- 2015.4.2 제2대 대표로 김장대 목사 선임(Chairperson/Public
Officer) (변종무 대표 사임)
- 2011.8 한국 장애인 초청 자선 콘서트
- 2011.3.17 Sydney Institute of Cancer Aid Incorporated
명칭변경(ACNC:ABN 87157916417)
- 2007.8.4 암환우와 함께 바닷가 걷기 시작 (1회)
- 2006.10.3 자원봉사자 정기교육 실시시작(1회)
- 2006.12.1 법인등록 (샘물호스피스)
- 2004.7.1 소식지 출간
- 2004.1.4 한국 샘물호스피스회 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: 분회 사무실
- 문의: 0430 370 191 / 0416 758 272

● 암환우를 위한 특별 중보기도 봉사자 모집

시드니 호스피스(SICA)에서 2016년 후반기 암환우와
그의 가족에게 도움을 드리려고 함께 모여 특별히 기
도하는 봉사자를 모집합니다.

- 대상: 암환우와 그의 가족을 사랑하는 모든 사람
- 일시: 매주 월요일 오전 10:00~12:00
- 장소: St. Phillip's Anglican Church
(cnr. Shaftsbury Rd & Rutledge St. Eastwood)
29 Clanalpine St. Eastwood NSW 2122
- 문의: 0430 370 191(대표 김장대)

● 시드니 호스피스(SICA)와 해외협력기관

부산 고신대학교 의과대학 복음병원 호스피스 센터
(대한민국의 슈바이처라 불리는 정기려 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)

● 암 환우와 함께 바닷가 걷기

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

● 시드니 호스피스 무료 자연재활치료실 개장

2016년 5월 3일 시드니 호스피스 숙원사업 중
하나였던 자연재활치료실을 개장 하였습니다.

- 장소: 분회 사무실 옆 교육관 공간
(St Phillip's Anglican Church, 29 Clanalpine Street
Eastwood NSW 2122)
- 사용시간: 매주 월~목요일 오전 11시부터 오후 4시
- 준비물: 큰 타올 2개, 갈아입을 면옷과 양말
- 유의사항: 홈페이지 교민 알림에 공지
(http://www.sydneyhospice.com.au)

● 제 4 차 호스피스 음악회

- 장소: Summer Hill Nursing Home, 5 Henson St.,
Summer Hill, NSW
- 일시: 2016년 11월 30일(수요일) 오후 2시

● 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 시드니 호스피스(SICA)
봉사활동을 위하여 소중하게 사용하겠습니다.

소식지 9월 2016 회계 자료					
수입			지출		
항목	이름	금액	항목	금액	비고
MEMBERSHIP FEE	Ok Kyung Kim	10	통신비	78.55	
"	Jongse Kim (Paul)	10	인쇄 홍보비	475	
"	Hyung sun Lee	20	차량유지비	33.8	
"	Heang Ja Han	20	관리비	161.8	
"	Ja Young Park	10	식대 및 부자제비	349.49	
"	MoonJa Eun	10	경조비	100	
"	Byung Sook Lee	30	행사 및 세미나	240	한호 호스피스 자원봉사교육
"	In Hee Lee	10	사무용품	232	
"	Sook Hee Lee (신)	100	회계사. 변호사	0	
"	SoonJa Sung	110	보험료	0	
"	Jangdae Kim	110	water	0	
"	Sarang Kim	10	First aid	858	
"	Elhis Kim	10	지출 Total	2528.64	
Donation	Jee Haing Lee.Chang Keun Lee	100			
Donation	sydneylightandsalt	300			
Donation	김병문 이인영 (한국신촌본부OVERSEASINWARD)	95.49			
	수입 Total	955.49			
Donation	김장대(동산병원에서 사례비 받은 것)	*10만원			

건강 상식

(환자가 반드시 알아야 할 건강식품 이용법) 대부분의 건강식품은 고영양 혹은 고농도로 소화시키기 힘든 경우가 많고, 대부분의 만성질환자들은 소화력이 더불어 저하된 경우가 많다. 우리 몸은 모두 연결된 유기체이기 때문에 다른 장부가 병들어 있으면 소화기능 역시 정상이 아닌 경우가 많다. 자신에게 맞지 않은 건강식품이 부작용을 일으킬 수 있듯이, 소화를 제대로 시키지 못하는 건강식품은 가스를 과다 생성하거나 위염을 일으켜서 오히려 병을 악화시킬 수 있다. 실제 소화력이 무력한 암환자가 건강식품으로 오히려 병세를 키우는 경우를 나는 무수히 보았다. 단지 자신에게 맞지 않은 건강식품의 복용을 중단한 것만으로 통증을 비롯한 증상이 호전되는 암환자도 많이 보았다. 암 같은 중병 환자들에게는 작은 자극도 병세에 큰 영향을 미치기 때문이다. 환자들이 건강식품을 이용할 때는 건강한 일반인들보다 더욱 신중해야 한다. 자신에게 맞는지, 안전한 제품인지를 반드시 확인한 후에 이용하자. 자신이 제대로 소화시키고 가스가 차지 않는지도 점검해야 한다. 현재 질병으로 약을 복용한다면 함께 먹어도 되는지를 미리 의사에게 확인하자. 요즘 암에 좋다고 홍보되는 건강식품들을 보면 대부분 효능이 과장된 것으로, 실제 암 환자를 대상으로 항암효과를 인정받은 제품은 거의 없다. 실험실에서 동물실험을 통해 중앙세포의 성장을 늦춘다는 연구결과가 있다고 해도, 실제 암환자에게 얼마나 효과가 있고 어떤 부작용이 나타날 수 있는지에 대한 제대로 된 임상연구결과는 없는 셈이다. 암에 좋은 특별한 성분이 있다고 해도, 암환자 개개인이 어떻게 반응할지는 알 수 없다. 좋은 식품을 먹어도 기(氣)가 움직여서 온몸에 전해지지 않으면 소용이 없다. 소화기능이 저하된 경우는 제대로 소화되지 않아 오히려 독소가 될 수도 있다. 약이든 식품이든 우선 환자가 소화 흡수시킬 수 있는냐가 중요하기 때문에, 한의학에서는 치료를 할 때 위기(胃氣)가 잘 돌게 하는 약을 함께 써서 약효가 온 몸에 전해지게 한다. 자신의 체질과 질병에 잘 맞는 건강식품이라고 해도, 여러 종류를 한꺼번에 먹는 일은 피해야 한다. 음식을 소화하는데 너무 에너지를 소모해서 피곤하게 만들고, 음식물 대사를 주관하는 간에도 부담을 주기 때문이다. 자신에게 잘 맞아도 장기간 먹지 않는 것이 안전하다. 건강식품을 먹은 후에 병세가 악화되거나 이전에 없던 증상이 생기면 바로 복용을 중단해야 한다. 건강식품 회사에서 호전반응이라고 해도 중단하는 게 최선이다. 위험부담을 안고 먹을 만큼 치유에 효과적인 건강식품은 없다. 건강식품은 치료약이 아니기 때문이다. 자신의 병을 일으킨 그릇된 생활습관을 바로 잡는 것이 가장 안전하고 효과적인 약이다.

글. 이동진 (한의사, '채식주의가 병을 부른다' 저자)



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 등

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. SICA 홍보활동

- SICA 활동의 홍보는 정성어린 교민들의 기부금과 교민들의 자발적인 참여로 인하여 이뤄 지고 있습니다.
- 매월 정기적으로 "시드니 호스피스"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.

11월의 여유있는 삶

전 영국의 텔레비전에서는 거의 한 달간에 걸친 다이애나비의 장례 기간 동안 생전 모습을 반복해서 보여주었다. 신데렐라 같은 신분 상승과 남편의 사랑을 얻지 못해 괴로워했던 삶의 흔적들, 갖가지 봉사활동에 몰두하는 모습들, 사건이 일어났던 장소의 참혹한 모습, 장례식 장면 등이 영국인들의 눈물샘을 계속 자극하였다. 그런데 장례식이 끝난 후, 장례식 이전에 비하여 영국 전체의 우울증 환자가 삼분의 일로 줄었다는 보고이다. 신경생리학의 연구에 의하면 눈물에는 <카테콜라민>이라 부르는 스트레스 호르몬이 섞여 나온다. 그런데 울지 못하면 이 스트레스 호르몬이 몸 안을 돌아다니다가 암을 일으키기도 하고 뇌경색을 일으키기도 한다는 것이다. 눈물이든 웃음이든 자유로운 감정의 표현을 억압하면 수명이 단축된다. 한국에서 남녀의 수명의 차이가 7년이나 된다. 2004년의 통계에 의하면 여자의 수명이 79세인 반면 남자의 경우 72세이다. 이렇게 남녀의 수명의 차이가 나는 것은 여자들은 짐질방에서 안방에서 연속극을 보며 울고 웃고 노닥거리는 사이, 남자들은 넥타이에 정장을 하고 표정을 관리하며 생업에 몰두하기 때문이다. 그렇게 근엄하게 자기 관리를 하는 사이에 스스로 생명을 갉아먹고 있다. 정신질환 중에 <어린이 상실증>이란 증세가 있다. 어린이들이 친진 난민하게 웃고, 까불고 놀이 하는 기능이 나이 들어서도 그대로 간직하고 있어야 정신적으로 건강하다. 그런데 나이가 들어가면서 웃어야 할 때 웃지 못하고, 울어야 할 때 울지 못하는 정서적인 병에 걸린다. 지속적인 스트레스에 놀리거나, 눈치밥을 먹으며 살거나 위선적인 분위기에 억눌리게 될 때에 걸리기 쉬운 병이 어린이 상실증이란 병이다.



◎ 발행처: 시드니 호스피스

- 비영리 단체등록법인: ACNC(Australian Charities and Not-for-profits Commission)
- 주 소 : PO BOX 615 Lidcombe, NSW 1825
- M o b : 0430-370-191, 0416-758-272
- E-mail: sydneyhospice@gmail.com
- Web: www.sydneyhospice.com.au
- 발행날짜 : 2016년 10월 28일
- 발행 / 편집 : 김장대