



## 질병을 이기는 사람들

놀라운 일이 생겼어요

## 제가 받은 축복 나누며 봉사하며 살고 싶어요

- 민순애(61세, B형 간염(간이식))

돌이켜 보면 참 힘든 시간이었다. 그러나 그런 시간이 있었기에 오늘 누리는 행복이 더 소중하게 느껴진다는 사람. 그가 바로 민순애(61세) 씨다.

지금이야 고운 자태에 남부러울 것 없어 보이지만 알고 보면 그녀의 지난 삶의 여정은 혹독했다. 건강이 발목을 잡으면서부터였다. 30대 중반, 어느 날 갑자기 간에 이상이 생기고, 활동성 B형 간염 진단을 받으면서 평온했던 그녀의 삶은 벼랑 끝으로 내몰렸다. 힘이 없고, 피곤하고, 의욕이 없고... 30대 중반의 나이, 3남매를 키우며 평범한 가정주부로 살고 있던 민순애 씨에게 어느 날부터 나타난 증상이었다. 심한 일을 했거나 과도하면 느끼던 피곤함과는 분명 달랐다. 그래서 찾게 된 병원, 그런데 이게 웬일인가? 활동성 B형 간염이라고 했다. 이럴 수도 있나 싶었지만 이미 돌이킬 수 없는 현실, 병원에서는 인터페론 주사를 맞으라고 권했다. 담당의사는 말했다. 치료 성공률은 50% 정도 된다고, 이때부터 일주일에 3번 정도 인터페론 주사를 맞기 시작했다. 1년 정도 맞았는데 몸도 많이 좋아져 검사를 해 보니 간에 흉터만 있을 정도로 좋아졌다고 했다. 비록 간염 보균자란 딱지는 얻었지만 비교적 가볍게 정상으로 회복됨을 기뻐하며 6개월에 한 번씩 체크만 했다고 한다. “이때부터는 간에 좋다는 녹즙도 마시고 간에 대한 공부도 제법 하면서 나름대로 신경을 썼어요.”

그러나 그것만으로는 역부족이었나 보다. 그렇게 10여 년이 흘렀을 때 또 한 번의 고비가 찾아왔다. 어느새 40대 중반으로 접어든 민순애 씨는 어느 날 갑자기 몸이 착 가라앉으면서 일어나지 못하자 아차 싶었다. 또다시 간에 문제가 생겼구나 직감했다. 부랴부랴 병원으로 갔더니 간수치가 700~800까지 치솟아 있다면서 당장 입원을 해야 한다고 했다. 또다시 시작된 치료, 주사도 맞고 약도 먹으면서 치료를 시작했다. 그렇게 하면 예전처럼 회복될 거라 믿었다. 그런데 입원하고 며칠 지나지 않아 아랫배가 불룩 나왔다. 알고 보니 그게 바로 복수였다. 난생 처음 접해 보는 아주 기분 나쁜 느낌! 목직하고 답답하고 소변도 잘 나오지 않았다. 그나마 다행인 것은 이노제를 처방하자 복수는 바로 빠졌다. 살도 함께 빠졌다. 그 때문이었을까? 20여 일 후 퇴원할 즈음에는 몸도 빼빼 말라 예전의 건강했던 모습과는 많이 달라져 있었다. 그러자 친척 중 한 분이 요양병원에 가서 요양을 해 보라고 권했다. 그 길로 찾게 된 에덴요양병원. 에덴에서의 생활은 민순애 씨 삶에 적잖은 영향을 끼쳤다. 몸에 대해, 건강에 대해 새로운 깨달음을 얻게 된 계기가 되었다. 요양병원에서의 생활은 민순애 씨에게 많이 낯설었다. 현미밥을 먹고, 채소·과일 위주의 식사를 하고, 숯 목욕을 하고, 숯 드레싱도 하고... 그러나 오래지 않아 그 생활에 흠뻑 매료됐다. 하루가 다르게 몸이 좋아졌기 때문이었다. 그래서 이노제를 끊어 볼 결심도 했다. 몸에 대해, 건강에 대해 공부를 하게 되면서 약의 양면성도 알게 된 덕분이었다. 그러나 너무 성급했는지 약을 끊자 서서히 배에 복수가 차기 시작했다. 그래서 민순애 씨가 택한 것은 자연요법이었다. 그리고 그것은 지금도 민순애 씨 삶을 지배하는 건강 지킴이가 되었다.



1. 무연식하기 - 간을 하지 않은 채소샐러드나 과일 위주로 먹는 생활을 했다.
2. 숯 목욕하기 - 숯을 물에 풀어 놓고 목욕을 했다. 몸의 독소를 빼내는 효과가 있었다.
3. 숯 드레싱하기 - 숯가루를 물에 개어서 간 부위에 붙이고 산책을 하면서 햇볕을 쬐는 일광욕을 자주 했다. 이 또한 독소 배출에 도움이 되었다.
4. 생각자 갈아 먹기 - 새벽에 일어나자마자 생각자로 즙을 갈아서 그 즙을 매일 아침 마셨다. 독소 배출에 효과가 있었다.
5. 연근 갈아먹기 - 매일 아침 연근즙을 갈아서 마셨다. 연근은 지혈효과가 있기 때문이었다. 간이 제 구실을 못하면 식도정맥이 터질 수 있는데 이를 예방할 목적이었다.

새벽마다 일어나 감자를 갈고 연근을 갈고 숯 목욕을 하고 숯 드레싱을 하고... 그런 정성 때문이었는지 6개월 정도 요양병원 생활을 하자 몸이 몰라보게 좋아졌다. 약을 먹지 않았는데 복수도 빠지고... 그래서 그리운 가족 품으로 다시 돌아갈 수 있었다. 하지만 그 기쁨은 그리 오래 가지 못했다. 다시 복수가 차면서 그녀의 삶은 또 한번의 중대한 고비를 맞게 되었다. 한 남자의 아내라는 자리, 또 세 아이의 엄마라는 자리로 돌아온 민순애 씨는 6개월 만에 또다시 에덴요양병원을 택해야 했다.

에덴요양병원에서처럼 규칙적인 생활도 못하고 일상의 스트레스도 받고 하니 바로 복수가 차면서 또다시 간에 살에 브레이크를 걸었다. 가족들한테도 미안했고, 죽을 때까지 이렇게 살아야 하나 절망스러웠다. 그래서 결심했다. 간이식을 하자. 가족들의 애원도 있어서 진지하게 생각하지 않을 수 없었다. 그 후의 일은 마치 꿈속 같다. 선뜻 내키지 않아 갈등하고 또 갈등했던 몇 개월... 하루는 결심했다가 다음 날은 포기하고, 또 하루는 건강해진 모습을 그려 보다가 또 하루는 혹시 잘못되었어 어쩌나 걱정하고... 술한 불면의 밤이 계속됐고, 갈등의 연속이었다. 그런 그녀에게 가족들의 응원은 큰 힘이 됐다. 그래서 용기를 냈다. 하지만 그 결심은 시작부터 난관에 부딪혔다. 가족 중에는 혈액형이 맞는 사람이 없었던 것이다. 하지만 하나님은 결코 그녀를 외면하지 않았다. 민순애 씨는 “무슨 복이 있는지 모르겠다.” 라고 말한다. 중국에서 간이식을 하고 건강을 회복했던 지인의 도움을 받으면서 그녀도 천체일우의 복으로 이식수술이 가능해졌다. 수술도 수월하게 끝났고, 회복도 빨랐다. 수술 후 큰 부작용도 없어서 불편 없이 생활하게 되었다. 그것은 2006년 8월, 그녀 나이 53세 때의 일이었다. 그로부터 8년이 지난 지금 민순애 씨는 어떻게 살고 있을까? 요양병원에서 배운 규칙적인 식생활 개선과 간이식 덕분에 늘 면역억제제는 먹어야 하지만 복수가 차서 고통스러웠던 예전의 삶과는 비교할 수 없을 정도로 건강을 지키며 살아가고 있다. 그래서 매사 감사하고 또 감사하다는 민순애 씨. 그런 그녀는 건강의 소중함을 누구보다 잘 알기에 건강 챙기기는 언제나 삶의 일순위에 둔다. 그런 덕분일까? 건강에 관한 해박한 지식도 쌓았다. 그런 그녀를 남편은 종종 놀린다. ‘회기둥 건강박사라고.

## 건강을 위한 명상

한신과 신뢰

우리가 겸손하고 누우치는 마음을 가지게 될 때 우리는 하나님께서 당신 자신을 우리에게 나타낼 수 있고 또한 나타내시고자 하는 곳에 있게 된다. 우리가 지난날에 받은 자비와 축복을 근거로 더욱 큰 축복을 달라고 간구할 때 하나님께서는 심히 기뻐하신다. 그분께서는 당신을 완전히 신뢰하는 사람들에게 기대 이상의 것을 성취해 주실 것이다. 주 예수님께서서는 당신의 자녀들에게 필요한 것을 정확하게 아시며, 우리가 사람들에게 축복을 나누어 주기 위하여 어느 정도의 하나님의 능력이 필요한지 아신다. 그러므로 그분께서는 우리가 다른 사람들을 축복하고 우리 자신들의 심령을 고상하게 향상시키는 데 필요한 모든 것을 우리에게 주신다. 우리는 우리 자신이 할 수 있는 것을 적게 신뢰하고 주님께서 우리를 위하여, 또한 우리를 통하여 하실 수 있는 것을 더욱 많이 신뢰해야 한다. 그대는 그대 자신의 사업에 종사하고 있는 것이 아니고 하나님의 사업을 하고 있다. 그대의 의지와 길을 그분께 맡겨라. 단 한 가지도 자신을 위하여 남겨 두지 말고, 단 한 가지도 자신과 타협하지 말라. 그러므로 안에서 자유를 누리라는 것이 무엇인지 말라.

(건강생활의 지혜), 513~514 - <천연계에 숨겨진 보화>, 346

## 최신 의학 정보



## \* 운동 전에 먹으면 좋은 최고의 식품 3가지

운동 전에도 음식을 먹어야 몸에 무리 없어 빈속에 운동을 하는 사람이 있는데, 위를 비운 채 운동을 하면 근육조직을 분해시킬 수 있다. 운동 시 에너지를 공급할 음식이 없으면 몸의 근육조직이 필요한 에너지를 공급하기 위해 포도당으로 전환되기 때문이다. 근육 조직이 파괴되면 신진대사에 부정적인 영향을 주고 부상의 원인이 되기도 한다. 그렇다면 운동 전에 어떤 음식을 먹어야 최고의 운동 효과를 볼 수 있을까? 영국의 BBC 뉴스가 '운동 전에 먹는 최고의 식품'을 소개했다.

◆ **바나나** 바나나는 운동선수들이 애용하는 '검증된' 간식이다. 운동과는 때려야 뗄 수 없는 관계인 음식이다. 약기에 부담이 없고 몸 안에서 에너지로 전환되기 쉽다. 힘을 내는 탄수화물의 좋은 공급원이면서 각종 영양분이 가득하다. 특히 바나나에는 칼륨이 풍부해 운동을 하는 동안 다리나 팔 등의 경련을 방지하는 데 도움이 될 수 있다. 칼륨은 피로회복 효과가 높아 운동 후 피곤한 몸을 회복하는 데 효과적이다. 바나나는 익으면서 단맛의 주성분인 탄수화물이 포도당, 과당으로 변해 소화 흡수에 좋은 에너지원으로 바뀐다. 아침식사가 어려울 경우 바나나 몇 개를 먹으면 에너지를 쉽게 보충할 수 있는 이유이다.

◆ **아몬드** 단일 불포화지방의 형태로 운동에 필요한 에너지를 공급하는 식품이다. 특히 오래달리기 등 지구력 운동을 하기 전 아몬드를 먹으면 큰 도움이 된다. 몸에 좋은 견과류 중의 하나인 아몬드는 식이섬유와 단백질을 함께 섭취할 수 있는 유일한 천연식품이다. 골과 장 건강을 챙기면서 다이어트 할 수 있는 식품인 것이다. 아몬드에는 칼로리가 적으면서 필수영양소가 밀도 있게 함유되어 있어 운동 효과를 내는 데 그만이다. 아몬드에는 칼슘, 비타민 E, 단백질, 섬유질 등 필수영양소가 골고루 함유되어 있어 다이어트를 할 때도 영양을 챙길 수 있다.

◆ **꿀** 운동과는 다소 거리가 있는 것처럼 보이는 식품이다. 하지만 꿀은 운동 전에 먹을 수 있는 가장 좋은 음식 중 하나다. 꿀은 대부분 쉽게 몸에 흡수돼 에너지로 저장된다. 힘을 쓰는 운동 전에 꿀을 먹으면 신진대사를 원활하게 해 주고 피로회복에 좋다. 그러나 꿀은 칼로리가 높고 당분이 많아 다이어트 시 많이 먹으면 좋지 않다.

## \* " 화학요법 + 운동병행, 암치료효과 ↑ 부작용 ↓ "

항암화학요법을 받을 때, 약간의 운동을 병행해 주면 암 치료효과가 놀랍도록 향상된다는 주장이 제기돼 관심이 집중되고 있다. 미국 과학전문매체 네이처 월드 뉴스는 펜실베이니아 대학 간호학과 연구진이 항암화학요법 17시간만 받는 것보다 운동을 함께 병행해 주면 암 세포가 더욱 많이 축소된다는 것을 쥐 실험을 통해 밝혀냈다고 19일(현지시간) 보도했다. 이는 운동이 심장기능 저하, 탈모, 설사, 구토 유발 등의 화학 항암제 부작용은 줄여 주면서 암 치료효과를 더욱 높여 준다라는 것을 의미한다. 펜실베이니아 대학 조셉 리보나티 교수는 "이 연구결과는 운동을 통해 몸을 움직여 주는 것이 신진대사를 활발히 해 항암제가 더욱 효과적일 기능을 수행하도록 도와주면서 부작용은 낮춰 준다라는 것을 알려 준다." 고 설명했다. 또한 리보나티 교수는 "운동이 독소루비신 약효에 어떤 영향을 미치는지 구체적인 증거를 찾기 위한 추가 연구를 진행할 예정"이라고 덧붙였다. 한편, 이 연구 결과는 <국제 학술지 미국 생리학 저널: 규제적 통합과 비교 생리학(American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology)>에 게재됐다.

## \* " 산딸기, 체지방 치료에 효과적 "

북아메리카 동북부 토양에서 자라나는 산딸기 종류인 초크베리(Chokeberry)가 암세포 박멸에 큰 효과가 있다는 주장이 제기돼 관심이 집중되고 있다. 의학전문매체 메디컬 엑스프레스는 영국 킹스 칼리지 병원, 사우샘프턴 대학 공동 연구진이 초크베리(Chokeberry) 추출물에 체지방세포를 억제하는 특수 성분이 있다는 연구결과를 발표했다고 17일(현지시간) 보도했다. 연구진은 체지방 세포

(ASPC-1)에 초크베리 추출물을 주입한 뒤, 이후 나타나는 변화과정을 관찰하는 방식으로 조사를 진행했다. 이후 나타난 실험결과는 놀라웠다. 약 48시간이 지나는 동안, 초크베리 추출물은 체지방 세포 1ug/ml이 사멸되도록 유도시키는 것으로 확인됐기 때문이다. 연구진에 따르면, 초크베리 추출물은 체지방 표준 치료제인 젬시타빈(Gemcitabine)의 항암작용을 더욱 효과적으로 증대시키는 역할을 수행하는 것으로도 추가 확인됐다. 이번 발견은 체지방 치료와 예방법 개발에 새로운 전환점이 될 수 있다는 중요한 의미를 갖는다. 사우샘프턴 대학 바쉬르 르왈리드 연구원은 "초크베리 추출물이 젬시타빈과 만났을 때 항암효과가 극대화 된다는 점은 매우 흥미로운 결과"라며 "이는 미래 암 치료법의 노선을 변경시킬 수도 있을 것"이라고 설명했다. 아로니아 베리(Aronia berry)로도 불리는 초크베리에는 안토시아닌, 폴리페놀화합물 등 우리 몸의 활성산소 생성을 방지하는 항산화물질이 어떤 식물보다 많이 함유(블루베리의 5배)되어 있다. 이 항산화물질은 암세포 성장을 억제하는 작용도 수행하는 것으로도 알려져 있다. 연구진은 과거 연구 중 초크베리 추출물이 뇌종양 치료에도 일부 효과가 있다는 입증결과가 있는 만큼, 초크베리의 높은 항암 잠재력을 개발시키는 추가 연구를 진행할 예정이다. 한편 이 연구결과는 국제의학 학술지 <임상병리학 저널(Journal of Clinical Pathology)>에 발표됐다.

## \* 매운 맛 '캡사이신' 많이 먹으면 암 발생 촉진, 암세포 공격하는 자연살해세포 기능 장애 유발

고추의 매운맛을 내는 캡사이신 암세포를 공격하는 자연살해세포의 기능을 떨어뜨려 결국 위암을 비롯한 암 발생을 촉진할 수 있다는 연구결과가 나왔다. 울산의대 서울아산병원 김현식 교수팀은 캡사이신 자체가 발암물질은 아니지만 캡사이신을 과도하게 섭취하면, 자연살해세포의 세포질 과립방출 기능장애를 일으켜 암 발생을 촉진한다는 사실을 세계 최초로 규명했다. 자연살해세포는 혈액 속에서 떠다니다 암세포를 만나면, 암 세포막에 구멍을 낸 후 세포질과립을 분비해 암세포를 과사시키는 항암면역세포다. 김 교수팀의 이번 연구는 여러 암세포를 대상으로 캡사이신의 양을 10μM, 20μM, 50μM, 100μM(마이크로몰 = 백만분의 1몰) 등으로 각각 다르게 투여한 후 자연살해세포 활성도를 비교 분석한 것인데, 그 결과 위 암세포 AGS를 대상으로 한 실험에서 자연살해세포 활성도(세포질 과립 방출 정도)가 캡사이신 투여 전 15%에서 고용량 50μM을 투여 후 10%로 활성도가 33%나 감소했다. 이런 결과는 캡사이신 자체가 암을 일으키진 않지만, 지나치게 많은 양의 캡사이신은 암세포를 공격하는 아군의 무기를 망가뜨려 암세포의 발생을 간접적으로 돕는다는 분석이다. 이번 연구에서 캡사이신에 의한 자연살해세포 활성억제에서 사람에 따라 차이는 없었다. 이에 대해 김현식 교수는 "자연살해세포 활성은 사람마다 차이가 있지만 고용량 캡사이신에 대한 활성억제는 공통적으로 나타났다."면서 "매운 음식을 좋아하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 캡사이신을 고용량으로 섭취할 개연성이 커 주의해야 한다." 고 설명했다.

또 캡사이신은 체내 수용체인 TRPV1 단백질과 결합해 항암활성을 나타내는데, 고용량의 캡사이신은 TRPV1과 결합하지 않고, 직접적으로 자연살해세포의 기능 장애를 유도했다. 이는 상대적으로 TRPV1이 부족하거나 민감성이 떨어지는 30, 40대 이후 성인이 캡사이신을 다량으로 섭취했을 경우, 암 발생이 촉진될 수 있다는 가능성을 보여 준 것이다. 그동안 캡사이신은 암 억제나 진통 효과가 있다고 알려져 왔지만, 항암면역세포인 자연살해세포의 기능장애를 일으킨다는 연구는 없었다. 이번 연구는 암세포에만 국한했던 캡사이신에 대한 연구를 항암면역세포로 확장시켰다는 평가를 받고 있다. 김현식 교수는 "기존 캡사이신 연구가 암에만 국한됐던 반면, 이번에는 항암면역세포 활성에 관한 최초의 연구"라며 "캡사이신에는 항암, 통증완화 등 유용한 생리 활성성분도 많은 만큼 적당하게 먹으면 좋지만, 지나치게 매운 고추는 피하고, 많은 양을 먹지 않는 것이 좋다." 고 말했다. 이번 연구는 미래창조과학부 글로벌프론티어 사업과 선도연구센터 사업 지원으로 이뤄졌으며, 영국의 권위 있는 국제 SCI 학술지 <칼리노제네시스(발암학회지, IF:5.635)> 최근호에 게재됐다.

## ... 마음을 울리는 시 한편

## 꽃은 진중일 비에 젖어도 향기는 젖지 않는다

- 도중환

꽃은 진중일 비에 젖어도  
향기는 젖지 않는다  
빗방울 무게도 가누기 힘들어  
꽃은 젖어도 빛깔은  
즐렁 허리가 휘는  
꽃의 고루  
지워지지 않는다

꽃은 하루 중일 비에 젖어도  
빛깔은 지워지지 않는다  
빛물에 연보라 여린 빛이  
창백하게 흘러내릴 듯  
순한 얼굴

## ... 먹으면 약이 되는 식품 이야기

## 블루베리의 효능



- 1 시력향상
- 2 노화방지
- 3 다이어트, 성인병 예방
- 4 빈비예방 및 치료
- 5 피부개선
- 6 치매예방
- 7 면역력 증진

많은 사람에게 알려진 바와 같이 블루베리는 눈에 아주 좋다는 것은 전 세계적으로 널리 알려진 사실이다. 최근 국내에서도 재배 면적이 점차 확대되고 있는데 재배된 블루베리보다 특히 야생 블루베리가 더 효과적이다. 야생 블루베리는 현재 핀란드에서 수입되고 있다. 핀란드는 5월부터 하루 18시간 지속되는 백야현상으로 야생 블루베리가 잘 재배된다. 야생 블루베리는 재배된 블루베리보다 5배나 많은 안토시아닌을 함유하고 있어 우리 몸의 산화 손상을 억제하는 효능이 더 뛰어나다. 때문에 당뇨로 인한 합병증 치료에 좋은 것으로 알려져 있다. 야생 블루베리는 재배된 블루베리보다 5배나 많은 안토시아닌을 함유하고 있다. 안토시아닌은 꽃, 과일에 포함되어 있는 색소이자 항산화물질로 말 그대로 체내 세포의 산화를 막아 신경계, 뇌, 심혈관 계통, 요로, 뼈, 시력은 물론 암 예방에 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 최근 연구결과에 따르면 블루베리를 냉동으로 보관하는 시간이 오래 지속될수록 안토시아닌 농도가 더욱 짙어진다고 한다.

## 소망을 들어주는 우물

Wishing Well:  
동전을 던져 넣으면 소망이 이루어진다고 하는 우물

여행 중인 부부가 소원을 들어준다는 우물로 다기갔다.  
몸을 굽히고 소원을 빈 다음 동전을 던졌다.  
그의 아내도 소원을 빌기라 마음먹고 우물 위로  
몸을 기울었는데 너무 많이 몸을 기울이는 바람에  
그만 우물 속에 툭툭 빠져 죽어 버렸다.  
그러자 남편이 탄성을 질렀다.  
“와야, 이거 정말 들어주는구나!”

재미있는 웃음 이야기를 보내 주세요.  
이메일 : pr@edenah.com

