

건강을 위한 명상

감사하라

“범사에 감사하라 이는 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라”(살전 5:18). 이 명령은 우리에게 반대되는 것처럼 보이는 일까지도 우리에게 유익이 될 것이라는 보증이다. 하나님께서는 우리에게 손해가 될 수 있는 일에 대하여 감사하라고 명령하지 않으실 것이다. 환자들의 회복에 가장 뚜렷하게 방해가 되는 한 가지는 자기 자신들에게 주의를 집중시키는 일이다. 많은 환자들은, 그들이 자기 자신들로부터 주의를 돌려 다른 사람들을 생각하고 돌봐주어야 할 필요가 있는 그 때에 모든 사람이 자기들에게 동정을 기울이고 자기들을 도와 주어야 한다고 생각한다. 때때로 우리는 고통 당하고, 슬퍼하고, 낙심 중에 있는 사람들을 위하여 간절히 기도를 드린다. 그렇게 하는 것은 참으로 올바른 일이다. 우리는 하나님께서 흑암에 싸여 있는 마음에 빛을 비추어주고 슬픔에 잠겨 있는 마음을 위로해 주시도록 기도드려야 한다. 그러나 하나님께서는 자신들을 당신의 축복의 통로로 내어주는 사람들을 위하여 기도에 응답해 주신다. 우리는 슬픔 중에 있는 사람들을 위하여 기도드리는 한편, 그들에게 자기들보다 더 큰 어려움에 빠져 있는 사람들을 도와 주기 위하여 노력하도록 권장해야 한다. 그들이 다른 사람들을 도와 주기 위하여 노력할 때 그들의 마음에서 어둠이 사라질 것이다. 우리가 위로를 받은 그 위로로써 다른 사람들을 위로하고자 할 때 축복이 우리에게 돌아온다.

-가정과 건강177-178

사랑의 편지

언젠가...태준이가 엄마를 보며
 “엄마, 엄마 눈속에 태준이가 들어가 있어요.”라고 애기한 적이 있었지.
 그때... 엄마를 뺀히 들여다보는 우리 아가의 맑은 눈빛과 또랑거리는 목소리는 엄마의 마음을 얼마나 콩당콩당 설레게 했던지 ...
 그 순간 엄만 사랑고백을 받은 듯 너무 행복했었거든.

하나님이 주신 가장 귀한 우리 가정의 선물 태준!
 지금은 엄마가 아파서...이렇게 떨어져 생활하게 되어 서로 그리기도 하고 가끔씩은 힘들때도 있지만, 의젓하게 잘 견뎌내며 건강하고 밝게 지내주는 초딩 일학년 태준이가 엄마는 참 대견하고 고맙기도하고 또 너무 감사하단다.

엄마의 눈동자속에 담겨진 태준이는
 엄마의 마음속에도 가득하게 담겨져 있어서 사실은 우리가 늘 함께 지내고 있단다.
 어제보다 오늘 더욱 더 자꾸만 소중해지는 우리 아기^^
 음... 아빠에겐 비밀인데, 엄마는 태준이를 세상에서 제일로 사랑해!

이미성

NEWS ...에덴뉴스

찾아가는 디톡스

에덴요양병원(병원장 박중기)은 라이프 스타일 연수원(연수원장 오신영)주관으로 4월6일부터 퇴계원교회를 시작으로 분당, 서울본부, 광나루, 청량리, 천성, 제천지선협, 교문리교회 등 총8교회에서 찾아가는 디톡스프로그램을 시작했다.



이번에 시작된 디톡스 캠프는 기초건강체크를 바탕으로 의료진과의 상담을 통해 참가자의 정확한 건강상태를 점검하고 참가자 개인건강에 맞추어 디톡스 프로그램을 적용 하므로 당뇨, 고혈압, 피부질환, 비만 등에 탁월한 개선효과를 주고 있으며 참가자들이 마음 편하게 개선을 위한 프로그램에 동참할 수 있는 장점이 있다.

자체인증조사

지난해 의료기관인증조사에서 최우수성적으로 인증을 획득한 에덴요양병원(병원장 박중기)이 금년에는 자체인증조사를 실시하였는데 총4명(박세중 기획실장, 김정열 간호부장, 김남혁외과과장, 김난경 간호과장)으로 구성된 인증조사위원들은 3월11일과 12일 이틀동안 병원구석구



석을 돌며 의료의질 향상과 환자안전을 위한 노력이 올바르게 실행되고 있는지를 점검하고 직원들의 숙지사항을 일일이 재확인 했다. 의료기관 인증조사는 4년 주기로 재 실시되며 인증조사가 없는 3년은 자체인증조사를 실시하도록 되어 있다.

사내 복지금 운영

에덴요양병원(병원장 박중기)은 에버그린센터에 입주한 장욱자님이 사후 기증하기로 한 2억원을 사내복지금으로 운영하기로 하고 병원직원들의 신청을 받아 3.1%의 비율로 대출해 주기로 했다. 이 기금은 직원의 복지증대를 위한 목적으로 활용되며 대출기한은 1년으로 원금을 상환을 원칙으로 하고 있다.

“뉴스타트 캠프”

에덴요양병원(병원장 박중기)은 뉴스타트 캠프를 운영한다. 1차로 지난4월20일부터 25일까지 2차는 6월1일부터 6일까지 에덴뉴스타트 캠프를 실시하였다. 후반기에는 10월 19일부터 24일로 예정되어 있다.



“소방안전교육”

에덴요양병원(병원장 박중기)은 지난5월20일 자체소방교육을 실시하였다. 박명록계장의 이론교육에 이어 운동장에서 진행된 실기교육에서 직원들은 소화기 사용법, 하강식구구조대 실습을 통해 화재로부터 병원을 안전하게 지키는 일에 협력하는 연합정신을 나누었다.



“감염관리의날 행사”

에덴요양병원(병원장 박중기)은 지난6월17일 감염관리의날 행사를 가졌다. 김난경간호과장의 메르스예방교육에 이어 사전에 미리 공모하여 엄격한 심사로 당선된 슬로건과 포스터에 대해 수상자들을 시상했다. 포스터부문에서는 금상 재무실 김경철, 은상 에버그린 윤태경 동상 기획실 유환준 슬로건 부문에서는 금상 3층간호사실 은상 관리과 박명록 동상 재무실 우성훈직원이 수상자로 선정되었고 출품된 작품들은 병원로비에 전시했다.



질병을 이기는 사람들

림프암 말기에서 기사회생하고 암을 치료하는 의사로 다시태어난 김남혁 외과 전문의의 림프종 극복기

“돈 안 드는 자연의 선물이 최고의 항암제입니다”



대기업, 고등학교 교사를 거쳐 서른넷이라는 늦깎이 나이에 의대 공부를 시작해 외과 전문의로 거듭난 사람! 그런데 병원도 개원하고, 하는 일의 보람도 컸던 그에게 어느 날 느닷없이 닥친 불행! 림프종이었다. 지독하게 강한 녀석이었다. 하루하루 생사의 갈림길에서 내일을 낙관할 수 없는 상황! “의사도 암에 걸리나?”는 질문을 받을 때마다 속으로 피눈물을 삼켰던 나날들. 그랬던 그가 지금 놀라운 쾌거를 세상에 내놓았다. 암의 기적을 만들어냈기 때문이다. 에덴요양병원 김남혁 외과 과장(55세)이 바로 그 주인공이다. 의사도 암에 걸리지만 사는 암의 기적을 보여준 김남혁 과장. 그의 지난 이야기보따리를 풀어본다.

수술도 하고 외래환자도 보고... 눈 코 뜰 새 없이 바쁜 생활이었다. 여느 의사들처럼 하루 수십 명의 환자들을 돌보면서 하루가 어떻게 지나가는지 잊고 살기 일쑤였다. 그렇게 십수 년이 흐른 어느 날, 목이 좀 거북했다. 손으로 만져보니 이상한 혹 같은 것도 잡혔다. 하지만 별일 아니겠지 했다. 그러나 목의 혹이 점점 커지자 안 되겠다 싶었다. 종합병원을 찾았다. 조직검사를 받아볼 생각이었다.

부랴부랴 받아본 조직검사 결과는 불행 중 다행이었다. “크게 걱정하지 않아도 된다.”는 거였다. 갑상선기능저하증인 하시모토병으로 진단되었지만 약만 복용하면 괜찮다는 거였다. 이때부터 약을 복용하기 시작했지만 웬일인지 목의 혹은 하루가 다르게 커져만 갔다. 3개월 정도 지났을 때는 아예 목소리조차 나오지 않았다. 배까지 아픈 극심한 통증을 견딜 수가 없던 어느 날! 응급실로 실려가면서 김남혁 과장은 ‘뭔가 잘못됐다.’는 걸 직감했다.

나쁜 예감은 좀체 틀리지 않는다. 입원을 하고, 조직검사를 하고, 그리고 나온 결과 앞에서 그는 말문이 막혔다. ‘세상에 이럴 수도 있나?’ 싶었다. 명색이 의사였던 그에게 닥친 불행치고는 너무도 가혹한 것이었다.

의사인 그에게 의사가 말했다. “조직검사 결과 복부에 7~8cm 종양이 번져 있는데 무슨 종양인지 알 수가 없다.”고 했다. 또 “어디서 생긴 지도 모르겠고, 이름도 모르겠다.”고 했다. “간에도 있는데 여기서 수술하기 힘드니 더 큰 병원으로 가라.”는 주문이었다.

부랴부랴 종합병원을 찾았고, 그로부터 일주일 뒤 김남혁 과장은 비로소 자신에게 닥친 불행의 민낯과 만날 수 있었다. 목, 부신, 간 등 5군데에 번져있는 종양이란 종양은 다 떼어서 조직검사를 한 결과 비로소 그 종양은 정체를 드러냈다.

버킷림프종으로 목에서 생긴 뒤 이미 부신으로, 간으로 전이가 된 상태였다. 김남혁 과장은 버킷림프종이란 말을 듣는 순간 ‘하필이면...’ 절망했다. 림프종 중에서도 독중에 속하는 종양이 버킷림프종이었다. 2010년 7월 25일, 김남혁 과장은 버킷림프종이라는 진단을 받고 그의 생애에서 가장 긴 하루를 보내야 했다. 그때 그의 나이 50세였다. 버킷림프종이라는 진단을 받았을 때 김남혁 과장은 ‘어쩌면 힘들 수도 있겠다.’는 생각을 했다. 이미 몸 이곳저곳에 전이까지 된 상태여서 별 도리가 없을지도 모른다는 절망감을 느꼈다.

그러나 다른 선택의 여지는 전혀 없는 상황... 항암요법을 시작했다. 그 과정은 힘들었다. 하루하루 생사를 넘나들어야 했다. 항암제 부작용은 독했다. 백혈구 수치는 제로로, 헤모글로빈 수치도 바닥으로, 혈소판 감소까지 이어지면서 걸핏하면 패혈증 증세를 보이기 일쑤였다.

그럴 때마다 항생제의 힘을 빌려 구사일생으로 살아나야 했던 김남혁 과장. 병실과 중환자실을 오가며 13개월 동안 장장 9회의 항암치료를 마쳤을 때 그의 몸은 만신창이가 돼 있었다. 머리카락은 모두 빠져서 민머리가 됐고, 예전의 혈색 좋은 모습은 온 데 간 데 없었다. 그렇게 힘든 과정을 이겨내며 9회의 항암치료를 받았지만 암세포는 없어지지 않았다. 다만 크기가 조금 줄어들었다고 했다.

그러자 담당의사가 조혈모세포 치료를 하자고 했다. 하지만 그것만은 하고 싶지 않았다. 그 비참함을 너무도 잘 알았기 때문이다. 조혈모세포치료란 항암제를 10배나

더 세게 하여 암에 폭격을 가하는 치료법이었다. 그러니 이를 견뎌내야 하는 몸은 어떨겠는가? 온몸이 헐고 망가지고... 그야말로 온몸에도 폭격이 가해지는 것이나 다름없었다. 그렇다고 완치될 확률이 높은 것도 아니었다.

그래서 퇴원수속을 밟았다. 거동도 힘들고, 만신창이가 된 몸을 이끌고 향한 곳이 에덴요양병원이었다. 그것은 2011년 8월의 일이었다.

9회의 항암치료 후유증으로 머리는 모두 빠져 불품없었고, 온몸은 푸석푸석 부어있었고, 항암제 폭탄을 맞아 500미터도 못 걷고... 차마 눈뜨고 볼 수 없을 지경이었다. 거의 초주검이 되어 절반은 포기하는 마음으로, 또 다른 절반은 ‘그래도 어쩌면?’ 하는 일말의 희망을 갖고 마지막 보루처럼 선택한 에덴병원. 그 선택은 그에게 최고의 행운이 돼 주었다. 3개월 정도 지났을 때 그는 어쩌면 살 수도 있겠다는 희망이 생겼다.

서 있기조차 힘들었던 몸은 체조도 따라할 수 있게 됐고, 또 2.5km의 산행도 가능하게 됐던 것이다. 머리카락도 덩수룩하게 나서 보기 좋았고 얼굴 혈색도 나날이 좋아져 갔다. 그러자 희망도 새록새록 생겨났다. 그리고 5개월쯤 지났을 때 ‘기적 같은 일’이 일어났다.

CT와 PET를 찍어본 결과 ‘암세포가 안 보인다.’고 했다. 의학적으로는 ‘CR’ 판정을 받았다. 육안으로 봐서 암세포가 보이지 않을 때 내리는 판정이다.

온 세상을 다 가진 것 같았다. 더 이상 바랄 것이 없었다. 그 독한 항암치료에도 끄덕 않던 암세포였다. 그것이 없어진 것이다. 물론 육안으로 보이지 않는다고 해서 암세포가 없어졌다고 장담할 순 없지만 그것만으로도 족했다.

2011년 12월 김남혁 과장은 벽찬 감동 앞에서 전을 올렸다. 도대체 그 비결은 무엇일까?

거동조차 못하는 몸이었지만 눈만 뜨면 햇빛을 받으며 운동을 했다. 깨끗한 물을 마시고, 좋은 공기를 마시고, 자연에서 자란 깨끗한 채소와 과일을 먹었다. 그것은 돈도 들지 않는 천연 항암제였다. 햇볕 쬐는 데 돈 달라는 사람은 없었다. 운동하는데도 마찬가지로. 물 마시는 데도 돈은 들지 않았고, 저녁 9시부터 잔다고 돈 내라는 사람도 없었다. 하나님께서 주신 자연의 선물을 적극적으로 이용했다. 그리고 그것은 하루하루 건강을 되찾고 병에서 회복하는 최고의 비법이 돼 주었다.

암의 발호를 막기 위해 면역요법도 적극적으로 활용했다. 고주파온열요법, 면역주사요법 등을 하나하나 공부해가면서 적용해보고, 체크해가며 치료 가닥을 세워나갔다. 의학공부를 한 탓에 치료원리를 쉽게 이해할 수 있었던 것은 큰 도움이 됐다.

면역력을 끌어올리는 데 도움이 되는 것으로 알려진 천연치료도 가리지 않고 적극적으로 활용했다. ▶박장대소 웃음치료 ▶온수와 냉수를 이용한 수치료 ▶숯목욕과 숯팩으로 몸속 독소 빼내기 ▶비파잎으로 찜질하기 ▶뜸뜸이 삼림욕하기 ▶수시로 풍욕하기 ▶암이 나았다고 상상하는 치유시각화요법 등 다양한 천연치료도 온 정성을 다해 실천했다.

김남혁 과장은 자연의 이치대로 살고, 자연의 선물을 적극적으로 활용하는 것, 거기에 건강을 유지하고 병든 몸을 회복하는 비밀이 숨어 있는 것 같으며 오늘 절망적인 상황에 있는 사람일지라도 결코 희망은 버리지 말고 자연 속에 숨겨져 있는 마지막 희망을 찾으라고 당부한다.

그는 암 환자의 아픔, 두려움, 절망을 너무도 잘 알기에 그들에게 해줄 것이 많다고 믿고 있다. 그래서 진료하는 틈틈이 암 환자와 산행도 하고, 희로애락도 함께 나누며 언제나 위로가 되는 친구이기를 자청한다. 그는 너무도 잘 알고 있다. 언제든지 또한 암 환자가 될 수 있음.

버킷림프종 CR 판정을 받은 지 5년이 된 2015년 현재, 김남혁 과장은 거동조차 힘든 몸으로 초주검이 되어 입원했던 에덴요양병원에서 암 환자들을 치료하는 의사로 지내고 있다. 암 환자들의 절망을 위로하고, 암 환자들의 완치를 돕는 일에 힘을 보태고 있는 것이다.

칭찬합니다

- 백미영(210호)** **전봉수장로님!** 병실에 오셔서 뉴스타트를 열심히 알려주시고 발마사지와 또 여러 좋은 말씀으로 용기와 희망을 주셔서 감사합니다.
- 백은영(210호)** **황기순님**은 투병생활에 항상 옆에서 많은 도움을 주시고 긍정적인 마음과 희망을 주셨습니다. 너무너무 감사드립니다~~♥
- 황기순(103호)** **박지규선생님**은 항상 친절하시고 그 밝은 미소로 모든 환우들을 맞아주시고 성의를 다한 치료를 해 주십니다. 정말 멋지십니다.
- 장우혁** **오지은님**은 항상 간호사생활을 잘해 내십니다. **최철규전도사님**은 개척대를 잘 이끌어 주십니다.
- 정인자(103호)** 성심성의껏 치료해 주시며 언제나 긍정적인 말로 환자를 편안하게 대해 주시는 **박지규님** 고맙습니다.
- 김선임(103호)** 항상 정성껏 치료해 주시고 자상하게 설명해 주시는 **박지규선생님** 항상 환자입장에서 최선을 다하는 모습 감사합니다.
- 김정자(105호)** **김미정선생님**은 항상 친절하시고 미소를 머금고 환우를 접하는 모습이 매우 안정감을 주시며 기분을 즐겁게 해 주십니다. 감사합니다.
- 유순옥(317호)** **나호림부장님**을 칭찬합니다. 두달간 치료에 늘 환한 미소로 맞아주시고 치료내내 따뜻한 대화로 위로해 주셔서 회복에 큰 도움이 되었습니다. 봉사하시는 그 마음에 예수님 닮은 성품도 느껴지고 의사선생님으로의 멋진 사명감도 느껴졌습니다. 이곳에서 받은 주님의 은혜와 치료해 주신 모든 손길들 잊지 않겠습니다. 감사합니다.
- 정인애(104호)** 에덴에서의 첫 만남 **백주라, 김은혜님** 부터 보이지 않는 곳에서 일하시는 모든분들 칭찬드리고 싶습니다.
- 오영미(103호)** 에덴식구들은 칭찬할 분이 참 많습니다. 그 중에서 예쁘고 항상웃음을 잃지 않는 **박은진간호사**는 제일입니다 해피 바이러스~ Smile :)
- 이낙원** 하나님의 노래를 하나님께 바칠수 있을만큼 인도하시고 힘들어도 하나님의 노래로 마음을 따뜻하게 해주시는 **박효의선생님** 감사합니다.
- 조서천(104호)** 포근한 사랑과 친절하신 미소로 겸손하게 정성을 다해 환우를 대하는 **김수양조무사님** 감동입니당~~

... 먹으면 약이 되는 식품이야기 시금치

시금치 하면 떠오르는 ‘뽀빠이’ 시금치를 먹으면 힘이 불끈불끈 솟아나는 만화캐릭터다. 그런데, 이렇게 힘이 불끈 솟아나는 것이 그저 ‘만화속의 일’만은 아니라고 한다.

1. 암을 예방해준다

시금치에는 루테인, 베타카로틴, 페놀 등의 다양한 면역력을 강화시켜주는 영양소가 들어있으며 비타민과 엽산등도 풍부해 항암효과가 있다.

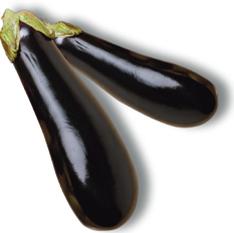
2. 당뇨와 성인병을 예방해준다

식이섬유와 비타민 등이 함유되어 있는 시금치는 당뇨를 예방해줄 뿐 아니라 증상을 완화시켜준다. 또한 콜레스테롤을 개선시켜 혈관을 튼튼하게 해주어 고혈압과 혈관질환 등을 예방해준다.

3. 눈 건강에 좋다.

비타민A와 루테인 등이 함유되어 있는 시금치는 눈 건강에도 도움을 준다. 단순히 눈 건강을 개선해주는 것 뿐 아니라 유지를 시키는데에도 큰 도움이 된다.

... 향암에 좋은 식품 알아보기 ①



1 가지 가지에 함유돼 있는 식이 섬유소는 대장암·유방암 등의 원인이 될 수 있는 동물성 지방, 콜레스테롤을 제거하는 효과가 있다. 일본 식품종합연구소 연구팀의 연구 결과에 의하면, 가지는 발암물질인 벤조피렌·아플라톡신, 탄 음식에서 나오는 물질 등에 의한 돌연변이 유발 억제효과가 브로콜리와 시금치보다 2배 정도 높게 나타났다. 또 암세포를 이용한 실험에서도 향암활성이 높게 나타났다.

특이점 가지에는 알칼로이드, 페놀화합물, 클로로필, 식이섬유소 등 다양한 암 예방물질이 들어있다. 그 중에서도 청색의 안토시아닌은 항산화 활성화와 암 예방 활성화에 있어 매우 중요한 역할을 담당한다.

2 감초 향암효과 감초 특유의 노란색을 나타내는 ‘플라보노이드’ 성분이 전립선암과 유방암 예방에 효과적이다. 이 성분은 일부 과일이나 야채에도 함유되어 있으나 유독 감초에 함유된 것이 효과를 발휘한다. 우리나라에서 사용하는 감초는 유럽 감초와는 달리 물을 끓여 우려낼 때 나오는 추출물보다 유기용매인 에탄올·헥산·클로로포름·메탄올과 에틸아세테이트를 이용해 우려낸 추출물에 유방암에 향암작용을 하는 물질이 다량 함유되어 있다.

특이점 감초는 날것으로 먹는 것보다 추출하여 가공식품으로 섭취하는 것이 유방암을 예방하는 데 더 효과적이다. 또 감초를 날것으로 먹는 것보다 열을 가하여 섭취하는 것이 대장암 및 각종 암 예방에도 효과적이다.



... 감동을 주는 시 한편

그 사람

- 이미희

백목련이 마약 필무렵 목련 그늘아래 벤치에서 서로를 알고 싶었던 사람이 있었습니다.

아카시아향기가 진하게 가슴을 적실무렵 조금씩 내안에 다가온 사람이 있었습니다.

대학 3학년 축제가 열릴무렵 소나기 퍼붓던날 우산을 드리워주던 자상하고 따스한 사람이 있었습니다.

유채꽃이 만발하던 어느 봄날 그 사람은 내 남편이 되었습니다.

그 사람이 몇 주 전 수술 받은 병실에서 정성스레 병간호를 하며 내 옆을 묵묵히 지키고 있었습니다.

아니 처음 만난 날부터 지금까지 28년째 큰 그늘이 되어 내 옆을 지키고 있습니다.

사랑으로 살다가 시들해지면 우정으로 살고 그마저도 시들해지면 연인으로 산다는데

그 사람은 아직 우리가 사랑으로 산다고 기분좋게 말합니다.

가끔 서로의 입장만 생각해서 서운하고 외롭고 우울해지기도 하지만 마음만큼 잘하지 못해 미안 할 때가 많습니다.

하지만 그 사람이 있어 참으로 행복합니다. 그리고 그 사람을 사랑합니다.

목련 꽃 그늘아래서 설레던 그 때보다 지금 더 사랑합니다.



* 새옹지마(塞翁之馬)

아버지와 아들이 식당에 갔다. 식당벽에 “塞翁之馬”라 써 있었다.

아들은 아버지에게 물었다. "저거 무슨 지마라고 쓴 거예요?"

그러자 아버지가 목에 힘을 주며 말했다. "남기지마"

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



최신의학정보



* “염색체 텔로미어 급속히 짧아지면 암 예고 신호”

세포의 염색체 말단부인 텔로미어의 길이가 급속히 짧아지면 장차 암이 발생한다는 예고신호라는 연구결과가 나왔다.

미국 시카고 노스웨스턴 대학 의과대학 예방의학교수 허우리팡 박사가 암이 없는 남녀 약800명을 대상으로 13년에 걸쳐 텔로미어의 길이를 추적하면서 암과의 연관성을 분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 헬스데이 뉴스가 5일 보도했다.

조사 기간에 모두 135명이 각종 암 진단을 받았다. 허우 박사는 암 진단에 훨씬 앞서 텔로미어의 길이가 급속하게 짧아지기 시작해 암 진단 3~4년 전에 텔로미어가 짧아지는 게 멈춰 버린다고 밝혔다.

암 진단 3~4년 전부터 텔로미어의 길이가 더 이상 줄어들지 않는 이유는 분명하지 않으나 아마도 진단되기 전의 암 세포가 자신의 증식을 위해 염색체를 ‘납치’해 텔로미어가 더 이상 짧아지지 못하게 하기 때문일 수 있다고 허우 박사는 설명했다.

그 이전까지는 텔로미어의 길이가 급격히 짧아졌으며 그 속도는 15년 더 나이를 먹은 사람의 텔로미어 길이와 같을 정도였다고 그는 밝혔다.

텔로미어의 이러한 특이한 패턴이 왜 일어나는지 규명할 수 있다면 이를 암을 예고하는 생물표지로 이용해 암을 발생 오래전에 포착하는 것은 물론 이를 차단하는 방법도 찾아낼 수 있을 것으로 보인다.

텔로미어란 구두끈 끝을 풀어지지 않도록 플라스틱으로 싸매는 것처럼 세포의 염색체 말단부가 풀어지지 않게 보호하는 부분이다.

이 말단부는 세포가 한 번 분열할 때마다 점점 풀리면서 그 길이가 조금씩 짧아지며 그에 따라 세포는 점차 노화돼 죽게 된다.

이 연구결과는 이바이오 메디신(EBioMedicine) 최신호에 실렸다.

* 면역력을 키우는 라우르산(Lauric Acid)

건강한 사람은 메르스(Mers)에 걸려도 증상이 심하지 않고 쉽게 낫는다고 알려지면서 면역력을 키우는 라우르산(Lauric Acid)이 관심을 끌고 있다.

라우르산(Lauric Acid)은 면역력을 강화하고 질병과 싸우는데 도움을 주는 항균, 항바이러스, 항균성 물질로 인체에 들어가

면역시스템을 보호하는 효과가 탁월하여 바이러스가 성장하고 분화하는 것을 막아 바이러스로부터 인체를 보호한다는 연구결과가 있다.

전문가 들은 독감 및 메르스 등 호흡기 바이러스 질환을 퇴치하려면 철저한 개인위생 관리와 균형 있는 식습관을 통해 면역력이 떨어지지 않게 노력해야 한다고 강조 하면서 라우르산라우르산(Lauric Acid)을 함유한 관련식품을 섭취하여 면역력을 높이면 메르스 예방에 어느 정도 도움이 된다고 말하고 있다.

* 감염병 예방법

중동호흡기증후군(MERS·메르스) 감염이 확산되면서 예방법에 대한 관심이 높다. 예방 백신이 개발되지 않았기 때문에 평소 건강관리가 중요하다. 전문가들은 면역력을 높여야 한다고 조언한다.

면역력이란 외부에서 몸에 들어온 병원균에 저항하는 힘을 말한다. 우리 몸에는 약 60조개에 달하는 세포가 있다. 이 중 3%가 면역세포라고 한다. 몸에 상처가 나면 면역세포가 m²당 1만개 이상 증가해 치유한다. 바이러스가 들어왔을 때 항체를 만들어 공격하고 침입한 바이러스를 기억하는 것도 면역세포의 기능이다.

하버드대 의대에서는 면역력을 키우는 8개 영양소를 제시하고 있다. 셀레늄은 항산화 무기질이다.

하버드대 의대에 따르면 체내 셀레늄 농도가 적정 수준에 미치지 못하면 방광·유방·직장·폐·전립선암에 걸릴 확률이 높다고 한다. 셀레늄과 비타민D를 함께 먹으면 전립선암을 예방하는 데 효과가 있다는 연구 결과도 있다.

아연은 면역세포를 구성하는 원소이다. 아연이 부족하면 면역세포 기능이 떨어진다고 한다. 하루 15~25mg이 권장량이다. 너무 많은 양의 아연을 섭취해도 면역기능에 이상이 생길 수 있다. 아연은 곡류에도 많이 있는데 현미, 통밀처럼 도정하지 않은 곡류를 먹는 것이 좋다.

비타민D 면역기능을 키우는 데 역할을 한다. 최근 김익중 동국대 의대 미생물학실 교수는 페이스북 글에서 “비타민C는 메르스뿐 아니라 거의 모든 감염증 초기에 효과를 발휘한다”며 “성인의 경우 하루에 4000mg씩 먹을 것”을 권했다.

올바른 생활습관을 유지하는 것은 면역력을 키우는 최고의 방법이다. 규칙적인 운동을 하고 체중을 알맞게 유지하는 것도 좋은 방법이다. 잠을 푹 자는 것도 면역력을 증가시킨다. 손을 잘 씻는 것도 좋은 예방법이다. 하버드대 의대는 과일, 채소, 통곡물, 저지방 음식을 많이 먹으라고 조언한다.

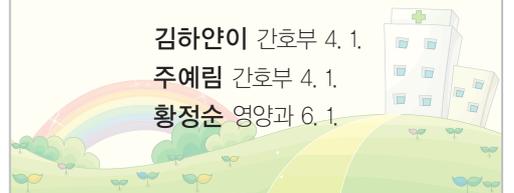
에덴요양병원이 SNS로 여러분과 함께합니다

- 페이스북 : www.facebook.com/Edenhospital
- 트위터 : @Edenhospital
- 홈페이지 : www.edenah.com
- 에사모(에덴을 사랑하는 사람들의 모임) : www.facebook.com/Edenhospital#!/Edenesamo
- 네이버 블로그 : blog.naver.com/edenah
- 유튜브 : www.youtube.com/user/TVEdenah
- 네이버 :



환영합니다

- 김하안이 간호부 4. 1.
- 주예림 간호부 4. 1.
- 황정순 영양과 6. 1.



편집후기

최근 메르스(MERS)가 국민들을 불안하게 만들고 있습니다. 국내에도 '메르스' 환자가 속속 추가 되면서 공포가 확산되고 있는 것이 사실입니다.

에덴병원도 일곱가지(매일3회) 안내 방송, 예방수칙 유인물배포 및 게시, 출입문 통제, 모든 방문객 손 소독 및 체온측정, 외출 외박 통제, 매일 병실문고리 소독의 메르스 예방수칙을 정하여 실행하고 있습니다.

그런데 참 감사한 마음이 듭니다. 암도 이기는 환우라면 메르스는 충분히 이길 수 있다는 믿음이 때문입니다. 전문가들은 많은양의 바이러스에 한꺼번에 전염되지 않는다면 면역만 올려도 메르스는 충분히 예방된다고 말합니다.

앞으로 메르스보다 더 강력한 바이러스들이 맹위를 떨칠 가능성이 큼니다. 의학이 발전해도 치료백신이 개발되어도 또 다른 모습으로 변형되고 더 독해진 바이러스가 언제 또 우리를 불안하게 할지 모릅니다.

그러므로 에덴에서 시작한 생활습관개선방법과 면역증진을 위한 노력을 앞으로 꾸준히 실행하겠다는 결심이 필요합니다.

우리는 이기는 사람입니다. 충분히 이길 수 있는 싸움을 싸우고 있습니다. 힘 내세요~ 화이팅!!

-행복돌쇠

<에덴뉴스> 편집실 (36pr@naver.com)



틀린그림찾기

틀린 그림 5개를 찾아보세요~ 정답을 홍보실로 보내시면 추첨을 통해 에덴요양병원 매점 상품권을 드립니다(상품권 후원 연락처 : 010-9906-3004).

❖ 지난 호 정답



♣️ 지난 호 당첨자, 축하합니다! 황기순(103호) 오영미(103호) 조서천(104호) 김정자(105호) 유순옥(307호) 이낙원

♣️ 정답과 함께 칭찬하고 싶은 직원과 환우를 아래에 기록하고 추천해 주세요.

() 님을 칭찬합니다. 칭찬 사연 (자세히 기록해 주세요) :