최|신|의|학|정|보

* 암 알면 이긴다(암 장기별 전이율)

1995~2007년 동안 7대 암 환자를 분석하여 '암 전이지도'를 완성했다. 암 전이지도는 암에 대한 공포를 감소시키고, 치료를 예측하는데 도움이 된다.

7대 암에서 전이율이 가장 높은 것은 대장암(34.7%), 위암(30.1%), 폐암(28.7%), 유방암(24.1%), 간암(13.1%), 자궁경부암(10.3%), 전립샘암(8.2%) 순이다.

암이 전이되는 부위로는 폐(20.9%), 뼈(20.7%), 간(19.7%)이 가장 많다. 이 3기관이 전이된 부위의 61.4%를 차지한다.

* 암별 전이 특징

대장암 : 대장암 환자 중 상당수가 대장암 2,3기 때 진단 받아 전이 된 경우가 많다. 대장암은 또한 간에 집중적으로 전이되는 경향이 강하다.

대장암 전이율은 간(52.1%), 폐(15.7%), 기타(13.5%), 복막(12.3%), 뼈(4.5%), 뇌(1.9%) 순이다.

위암 : 암은 이웃 장기로 잘 옮겨지는 경향이 있다. 위는 복막과 가깝기에 복막으로 전이가 잘 된다.

위암 전이율은 복막(30.4%), 간(29.8%), 기타(16.3%), 림프절(9.8%), 폐(7.0%), 뼈(6.7%) 순이다.

폐암 : 폐암은 같은 장기에서 전이되는 경우가 다른 암 보다 높다.

폐암의 전이율은 뼈(27.9%), 폐(24.9%), 뇌(21.7%), 기타(10.8%), 간(10.1%), 림프절(4.6%) 순이다.

유방암 : 유방암 전이율은 뼈(36.2%), 폐(26.5%), 간(13.7%), 뇌(9.3%), 림프절(7.2%)기타(7.1%) 순이다.

간암 : 간암 전이율은 폐(44.0%), 뼈(26.8%), 기타(13.6%), 림프절(6.1%), 복막(5.4%), 뇌 (4.1%) 순이다.

자궁경부암 : 자궁경부암은 폐, 림프절, 뼈 등에 골고루 전이되는 특징이 있다.

전이율은 폐(26.5%), 기타(30.9%), 뼈와 림프절(18.9%), 간(9.3%), 뇌(5.5%) 순이다.

전립샘암 : 전립샘암은 전체 전이 건수의 78.3%가 뼈로 전이 된다. 전립샘에서 전립샘으로 전이 된 경우는 한 건도 없었다. 전이율은 뼈(78.3%), 기타(3.8%), 림프절(4.4%), 기타(3.8%), 간(3.7%), 뇌(2.3%) 순이다.

癌 경험자 '2차암 발병률' 최고 4배… 환자 절반 "위험 모른다"
암 종류따라 2차암 예측 가능… 검진 비율은 37.7%에 불과

암 환자의 절반 이상이 건강한 삶을 되찾는 시대가 됐다. 중앙암등록본부의 자료에 따르면 국내 암 환자의 5년 생존율이 1993~1995년 41.2%에서 2006~2010년 66.3%로 20년 새 크게 늘었다. 그 만큼 암을 완치 받은 이후의 삶을 관리하는 법이 중요해졌지만, 이에 소홀한 사람들이 많다. 전문가들은 특히 또다시 환자의 생명을 위협하는 '2차암'을 주의하지 않는 게 큰 문제라고 말한다.

암을 한 번 겪은 사람에게 또 다른 암이 생길 위험은 암을 겪지 않은 사람보다 많게는 4배 이상 높다. 여러 암을 부르는 안 좋은 생활습관을 가지고 있거나, 처음 생긴 암을 치료하는 과정에서 방사선·항암제에 의해 정상세포의 유전자가 변형될 수 있기 때문이다. 고대구로병원 유방내분비외과 이재복 교수는 "방사선과 항암제 치료가 몸속 세포를 다량 없애면서 새로운 세포가 생기는 중 돌연변이 암 세포가 생길 위험 역시 높아진다"고 말했다.

암을 경험한 사람은 그렇지 않은 사람보다 새로운 암(2차암)이 생길 확률이 더 높다. 암 경험자는 위험이 높은 2차암을 확인하고 정기적인 검진을 받는 등의 노력을 해야 한다.

어떤 암을 경험했느냐에 따라 2차암 종류는 어느 정도 예측할 수 있다. 위암을 겪은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 대장암 위험이 1.4배 높고, 폐암을 겪은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 두 경부암 위험이 4배 높은 식이다. 서울대암병원 암건강증진센터 신동욱 교수는 "처음 생긴 암 종류가 무엇인지에 따라 잘 생기는 2차암에 대한 통계가 많이 나와 있다"며 "이를 활용하면 2차암을 예방하는 데 도움이 될 것"이라고 말했다.

하지만 서울대병원·충북대의대·국립암센터가 국내 13개 의료기관 암 전문의 486명을 조사한 결과, 자기 환자에게 2차암이 무엇인지 물었을 때 '모른다'고 답한 경우가 45.1%, 의사가 환자에게 2차암에 대해 알려주지 않는 경우 역시 30.9%나 됐다. 국내 암 경험자 중 2차암 검진을 받고 있는 비율은 절반에 훨씬 못 미치는 37.7%였다(2011년 기준). 신 교수는 "피 검사나 엑스레이 검사 등 원래 암이 재발하지 않는지 보는 추적 검사만으로 다른 암까지 검진된다고 여기는 사람들도 많다"며 "암이 완치됐어도 6대암 검진(위·대장·자궁경부·유방·간·폐)은 반드시 받아야 한다"고 말했다.

에덴요양병원이 SNS로 여러분과 함께합니다

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

직원동정

♣ **환영합니다**

백미라(간호부) 9월1일 부
이경훈(에버그린) 9월1일 부

♣ **수고하셨습니다**

박선희(간호부) 8월31일 부
주애림(간호부) 8월31일 부
노광수(에버그린) 8월31일 부

편집후기

행복 만들기

세상에서 생명이 있는 존재의 대표적인 특징 세가지는 첫째 따뜻하고 둘째 부드러우며 셋째 소통하며 산다고 합니다. 우리가 오늘을 살며 따뜻함이 없고 부드럽지 못하며 소통이 없다면 살아있는 것 같으나 죽어있는 존재입니다. 기독교신앙에서 부활은 대단히 중요한교리입니다. 죽은 사람이 살아나는 것이야 말로 대단한 기적이지만 그러나 기적중에 가장 큰 기적은 차가운 가슴이 따뜻해지는 마음의 변화입니다. 아직도 고민하시나요? 미운가족 미운이웃 때문에...미울 수밖에 없지만 용기를 내어 보세요. 힘들지만... 쉽지않지만... 도저히 손을 내밀수 없는 사람을 향해 용기를 내어 보세요. 기적중에 기적을 경험할수 있는 절호의 기회를 오늘 활용해 보세요. 특히 아직도 해결되지 않는 수 많은 원망, 억울함, 미움이 이 청명한 가을 해결되어져서 홀가분한 마음으로 하늘을 바라보며 행복해 하는 환우들의 모습을 보게되기를 희망합니다. 따뜻하고 부드럽고 아름다운 대화야 말로 건강회복의 지름길입니다. 오늘은 우리가 누군가를 사랑할 수 있는 최고의 날입니다 사랑하는 가족, 나를위해 진심으로 걱정하는 친구 지인에게 오늘 사랑한다고 고맙다고 표현해보는 행복을 체험해 보세요.

–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!** 임경희(105호) 한경희(209호) 이경화(211호) 박현숙(214호) 신현숙(510호)

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

( ) 님을 칭찬합니다. 칭찬 사연 (자세히 기록해 주세요) :

* 〈에덴뉴스〉는 3개월마다(계간지) 발행됩니다.

EAH 에덴뉴스

2015 秋
통합 8-46호
EDEN ADVENTIST HOSPITAL NEWSLETTER

발행인 겸 편집인 박종기 | 발행처 에덴요양병원 | 제작처 시조사 | 편집장 정재명 | 편집 기획실 홍보팀

건강을 위한 명상

건강은 보화이다.

좋은음식 올바른식사20 현세의 일시적인 소유 중에서 건강은 가장 귀하다. 건강의 활력을 잃으면서 재물과 학식과 명예를 얻는다면, 그것은 값비싼 희생을 치루고 얻는 것이다. 만일 건강이 좋지 못하다면 이들 중에 아무것도 행복을 확보해 주지 못할 것이다. 하나님께서 우리에게 주신 건강을 남용하는 것은 두려운 죄이다. 왜냐하면 비록 그러한 방법으로 다소간의 교육을 얻었을지라도 그러한 남용은 우리의 생명을 약화시킬 것이며, 우리를 실패자로 만들기 때문이다

좋은음식 올바른식사44 먹고, 마시고, 잠자고, 보는 데 과도한 방종은 죄이다. 모든 체력과 정신력을 조화되게 사용하는 건전한 행동은 행복을 가져오며, 좀 더 향상되고 세련된 능력과 보다 더 순결하고 순수한 행복을 낳는다.

좋은음식 올바른식사54 어떤 이들은 하나님의 영광을 위하여 먹고 마시는 것에 대한 필요성을 이해하지 못한다. 식욕의 방종은 생애의 모든 관계에서 그들에게 영향을 끼친다. 그것은 그들의 가족과 교회와 기도회에서, 그리고 저희 자녀들의 품행에서 보인다. 그것은 그들의 생애에 저주가 되고 있다. 그들에게 이 마지막 시대를 위한 진리를 이해시킬 도리가 없다. 하나님께서는 당신의 피조물의 생명을 유지하고 그들의 행복을 위하여 아낌없이 공급하시고 계시다. 그러므로 모든 사람이 만일 그분의 법칙들을 조금도 범하지 않고, 하나님의 뜻과 조화되게 행동한다면 비참과 계속적인 재난 대신에 건강과 화평과 행복을 경험하게 될 것이다.

NEWS …에덴뉴스

무료암상담전화 080-590-7575

에덴병원 박세종 원무/기획실장 부건복지부 의료기관평가인증원 연구자문위원 위촉

에덴요양병원(병원장 박종기) 박세종(원무/기획)실장이 2015년 7월에 의료기관평가인증원 연구자문위원으로 위촉되었다. 2013년 1월부터 전국요양병원에 의무인증제가 실시되었고 2017년부터는 제2주기 요양병원 평가인증제도가 실시되는데 새롭게 적용될 요양병원 인증기준 개발사업에 박세종실장이 전문성을 인정받아 연구자문위원으로 위촉되었다. 에덴요양병원은 이미 2014년에 제1주기 의료기관평가인증에서 전국요양병원 가운데 암전문요양병원으로서 전문성과 우수성, 그리고 환자안전과 의료서비스 수준에 대하여 가장 우수한 성적으로 수준을 인정받은바 있는데 이때 박세종실장은 꼼꼼하고 철저한 준비와 리더쉽으로 인증 획득에 견인역할을 하기도 하였다.

업무협력협약식

에덴요양병원(병원장 박종기)은 지난 8월27일 건세바이오텍(대표이사 정명일), 다이오진(대표이사 임성식), 세종바이오(대표이사 노기용) 3사와 업무협력협약식을 가졌다. (주)건세바이오는 모발검사로, (주)다이오진은 유전자검사로, 세종바이오는 면역세포 및 줄기세포 사업으로 에덴요양병원과 거래중이며 향후 다양한 사업에 상호협력하기로 했다.

에덴요양병원 박종기 원장 대한제암거슨의학회 고문추대

지난 30일 서울 백범김구기념관에서는 암을 식이요법으로 '치료'해야 한다는 10여명의 의사들이 발기인으로 나선 대한제암거슨의학회 창립총회 및 학술대회가 열렸다. 에덴요양병원 박종기병원장은 고문으로 추대됐다.

거슨학회는 암을 식이요법으로 '치료'해야 한다는 의사들의 모임으로 거슨요법은 독일 의사 막스 거슨(1981~1959)이 만든 대체의학으로 신체에 쌓인 독소를 해독해 암 치료에 효과를 볼 수 있는 방법으로 대한제암

거슨의학회는 거슨요법을 한국형 거슨요법으로 발전시켜 나간다는 계획이다. 이날 박종기병원장(대한제암거슨의학회 고문)은 한 언론사와의 인터뷰에서 "초기암은 당연히 현대의학이 주축이 돼야한다"며 "다만 암4기가 되거나 말기가 된 상황에서 현대의학이 주축이 되면 환자에게는 득보다 실이 많다"고 말했다. 이어 교육과 연구, 임상, 제도적으로 식이조절과 생활습관 등이 함께 관리되는 '통합의학'의 발전을 위해 힘쓰겠다고 강조했다

에덴요양병원 삼육서울병원 연합 학술세미나 개최

에덴요양병원(병원장 박종기)과 삼육서울병원(병원장 최명섭)은 9월 2일 저녁 7시 에덴요양병원 강당에서 암환자 치료사례 학술세미나를 열었다. 에덴요양병원 입원환자 70여명이 함께한 학술세미나에서 이종화 박사(삼육서울병원), 문권상 과장(삼육서울병원), 박성주 과장(에덴요양병원)이 암환자 치료 사례 발표 및 치료프로그램을 소개하여 많은 환우들에게 치료방향을 제시해 주고, 투병의지를 높여 주었다.

천성교회 찾아가는디톡스 및 원데이트립

에덴요양병원(병원장 박종기)은 9월7일부터12일까지 천성교회에서 찾아가는 디톡스 프로그램을 진행했다. 총 65명이 참가한 이번행사에서 강의와 생활습관개선을 통해 혈압 및 당뇨수치가 낮아지고 질병이 개선되는 효과를 보았다. 특히 16일에는 에덴요양병원에서 월1회 진행중인 원데이트립(아주특별한하루)에 26명이 참석하여 건강하게 사는 하루를 체험해보았다.

제약설명회

에덴요양병원(병원장 박종기)은 9월16일 대강당에서 직원을 대상으로 한 제약설명회를 가졌다. 자닥신, 아브노바, 셀레나제 등 환우들의 면역증진을 위해 사용되어지는 약품들이 어떤용도로 어떻게 사용되어지는지를 이해하는 좋은시간이 되었다.

2기 건강지도자교육 개강

에덴요양병원(병원장 박종기)은 9월13일부터 매달 둘째 넷째주를 이용해 4개월동안 진행되는 건강지도자교육을 시작했다.

질병을 이기는 사람들

내 마음의 안식처, 에덴

314호 최 하영

2015년 4월28일

쉰 중반을 넘어선 내 인생에서 가장 기억하고 싶지 않은 하루였다. "솔직히 말 해도 될까요? 수술을 위한 수술은 하지 않는 게 좋겠습니다" 모 대학병원 의보건진에서 간내담도에 이상을 발견 후 정밀검사 결과를 보고 수술일정을 잡으려던 날 집도담당 외과의사가 던진 청천벽력 같은 선고에 머리를 마치 해머로 맞은 듯 멍하고 하늘이 노래졌다.

지인의 도움으로 급히 서울대병원 예약을 하고 두어 시간 여유가 있어 운전하는 아내에게 성북동을 거쳐 서울시내가 내려다 보이는 북악 팔각정으로 가자고 했다. 벤치에 앉아 시가지를 바라보며 말없어 정적이 흘렀다. 아내가 커피를 사러 간 후 억지로 누르고 있던 눈물샘이 왈칵 터졌다. 서울대 병원에서도 방법이 없다면 어떻게 하지? 아내와 두 딸은 어떻게 살아갈 것이며, 노모의 가슴엔 씻을 수 없는 아픔을 남기는 불효가 되어야만 하는가? 커피를 들고 온 아내는 어떻게든 살려내도록 할 테니 걱정 말라며 커피를 내민다. 무슨 맛인지도 모르는 커피를 삼키며 먼 하늘만 멍하니 바라보았다.

서울대병원에서 간담도 분야에서 높은 명성이 있는 담당의사가 복사해간 자료를 보며 수술을 해보자고 하고 2주 후 입원하라고 했다. 집으로 돌아온 난 인터넷에서 관련 정보를 수집하고 한편으로는 교보문고로 가서 담도암 관련 서적5권을 사왔다. 다음날 담도암을 극복한 저자가 운영하는 순천의 힐링센터에 연락을 하고 무작정 찾아갔다. 그곳에서 2주간 눌러 앉아 단식도 하고 쑥뜸, 냉온욕, 풍욕, 숯가마, 된장찜질, 산행……

그러나 별 진전이 없던 사이 가족들의 성화로 다시 서울로 와 병원에 가보니 5월말에 입원을 하라고 했다. 가능한 수술을 하지 않으려던 마음이 전방위 가족 설득에 일단 수술은 하고 그 다음은 자연치료를 선택하자고 가닥을 잡고 5월말에 입원을 하고 추가 검사를 거쳐 6월4일 아침 7시 수술실로 향했다. 수술 위험성에 대한 설명도 듣고 중환자실까지 예약을 한 채 간 우엽과 좌엽일부를 절제하고 장장 8시간에 걸친 대수술을 마치고 눈을 떠보니 병실에서 가족들의 얼굴이 보였고 나는 숨을 쉬고 있었다. 아~ 일단은 살았구나 그 후 약 보름간 입원치료를 거쳐 집으로 퇴원을 했다.

추후 치료를 위해 인터넷 검색을 통해 3곳의 요양병원을 선별해 답사를 했고 에덴으로 오기로 마음먹었다. 에덴을 선택하게 된 주된 이유는 첫째, 요양치료를 하기에 가장 안정된 환경, 즉 조용한 산속의 맑은 공기와 운동환경 둘째, 'NEW START'에 입각한 오랜 기간 축적된 암환자 치료 경험 셋째, 삼육 재단이 운영하는 신뢰가 가는 제반 운영시스템 등이다.

그러나 6월19일 퇴원을 하니 온 나라가 메르스의 공포 속에 빠져 요양병원에 갈 엄두를 낼 수 없어서 집에서 한 달을 소극적 관리를 하며 기다리다가 가닥이 잡혀 갈 무렵인 7월 17일 짐을 싸서 마음속에 결정된 에덴에 입원하게 되었다. 에덴병원의 'NEW START'원칙에 따라 의욕적으로 움직였다. 기상하여 아침체조는 몸의 세포 구석구석을 깨워주며 기분을 상승시켜 주었고 유기농 채식위주의 식사와 서리산 둘레길을 따라 산새들과 다람쥐와 끊임없이 교감하며 이름 모를 수많은 야생화의 반가운 인사와 천혜의 숲에서 뿜어져 나오는 맑은 산소는 폐부까지 깨끗하게 청소하고 암세포를 사멸시켜 주는 듯 하였. 병원에선 고주파치료, 자닥신주사, 압노바, 셀레나제 등, 각종치료와 웃음치료, 천연치료실의 다양한 온열치료에 빠져 어느덧 3개월째 접어 들었다. 무더위 경보까지 몇 차례 나온 지난 여름 폭염을 지나 산책로를 따라 도토리와 알밤의 축복이 넘치는 가을을 맞아 운동량도 체력도 늘어나게 되었다.

입원하여 두 달이 지난 9월 22일 수술병원의 정기검진인 CT와 체혈검사결과에 주치의 선생께서 환하게 '좋아요' 한마디에 그간의 에덴생활이 활동사진처럼 지나가면서 솟구치는 힘을 느낀다. 이젠 에덴 농장의 퇴비냄새도 향기롭고 무엇보다도 편안하게 상담해주고 친절한 도움을 주는 병원의 의료진도 감사하며, 동병상련의 정으로 환우 들과도 편안한 가족이 되었다.

바쁘게 달려온 내 인생, 자신을 돌아보며 쉬어가라는 하늘의 뜻으로 여기며 이 모든 것을 운명으로 받아들이고, 투병 중 일련의 나의 선택은 늘 최선이었기를 하나님께 기도 드린다. 두 달 반 가량의 에덴에서의 생활이 정신과 육체적으로 편안해졌고 에덴은 내 마음의 안식처가 되었다. 마치 하나님께서 주신 에덴 동산처럼…..이 시간들은 소홀했던 건강을 돌아보고 차분한 마음으로 쌓아둔 책도 뒤적이며 남은 나의 인생을 의미 있고 풍요롭게 만드는 전화위복의 계기가 되리라 확신하며 언제나 힘이 되어준 나의 가족과 친지, 친구들에게 온전히 감사한 마음을 드린다.

이곳까지 온 것이 기적 이예요

어느 날 점심식사를 마치고 몇몇 직원들과 함께 에덴요양병원 환우들에게 소중한 추억과 회복을 안겨주는 장소인 등산로를 이용하여 산책을 하고 있었다. 식사를 조금 일찍 마친 터라 도란도란 이야기꽃을 피우며 걷다보니 1k지점까지 가게 되었고 근무시간이 가까워 되돌아오고 있는데 손에 스틱을 잡고 힘겹게 걸어오는 한 환우분이 보였다. 상당히 힘들어 보였으나 걸어야 산다는 생각으로 온 힘을 다해 걷고 있는 듯 했다.

"힘드시죠? 가볍게 건넨 단 한마디였는데 그 말이 이 환우 분을 울컥하게 만든 모양이었다. 갑자기 멈추어 선 환우는 아주 힘 있게 울먹이며 이렇게 외쳤다. 기적 이예요 제가 이곳까지 온 것이…….제가 여기까지 오리라고는 상상도 못했어요. 그렇게 한 걸음 한 걸음을 옮기며 용기를 내던 그 환우는 그 후에 체력이 향상되고 건강이 회복되었다. 의지와 희망은 어떤 치료제보다 강력한 효과가 있다는 증거다.

정재명(기획실)

칭찬합시다

무명 환우를 위해 발마사지로 봉사해 주시는 전봉수장로님외 여러분들게 감사를 전합니다.

임경희(105호) 항상 미소로 환우를 대하고 나긋한 음성으로 말씀하시는 박은진간호사님은 매우 친절하셔서 저희들의 마음이 안정되도록 도움을 주시는 분이십니다.

한경희(209호) 새로 병실을 옮겨서 적응이 필요한 나에게 배려깊은 말씨로 인정넘치게 챙겨주셔서 평안한 마음으로 지내도록 해주신 유순자님을 칭찬합니다.

유순옥(209호) 김하안이간호사님은 밝은미소 친절한말 명철한 간호사로써 사명감을 가지고 아픈 환우들의 마음을 헤아려 주는 깊은 마음을 갖춘선생님입니다. 항상감사합니다. 그 사랑으로 많이 회복함을 느낍니다. 사랑합니다.

이경화(211호) 매일아침 방문하여 밝은미소와 "완치"의 음성으로 희망을 나누어 주시는 전봉수 장로님 감사합니다.

박현숙(214호) 항상친절하시고 저희 환우들에게도 정성스럽게 친언니처럼 챙겨주시고 위로해 주시는 박귀순님을 칭찬합니다.

박현숙(214호) 성심성의껏 치료해 주시고 항상친절하고 환자가 편안하도록 신경써 주시는 윤정섭님 감사합니다.

무명 이미희환우님의 시와 김남혁과장님의 림프암극복기를 매우 감명깊게 읽었습니다. 감사합니다.

신현숙(510호) 자신이 알고있는 투병에 관한 모든 상식과 지식을 하나도 남김없이 환우들에게 전달해 주고자 관련서적을 뒤적이고 인쇄물을 들고 때론 음식물을 들고 병실 아래 위층을 오르내리며 애쓰시는 모습에 감동과 존경을 표하며 김성복(강석배목사 사모)사모님을 칭찬합니다

신현숙(510호) 힘든 근무시간 이후에 환우들을 위해 이 미용봉사를 즐겁고 유쾌하게 해 주셔서 정말 감사하게 생각하며 문경애님을 칭찬합니다.

… 먹으면 약이 되는 식품이야기 아로니아

아로니아(학명 : Aronia melanocarpa)

장미과 다년생 식물인 아로니아(학명 : Aronia melanocarpa)는 북아메리카가 원산지로 5월에 꽃이 피고 열매가 열리며, 8, 9월에는 신맛이 도는 짙은 보라색의 열매가 수확된다. 1986년 우크라이나 체르노빌 원자력 발전소 폭발사고에서 유일하게 살아남은 식물로 유명하다. 아로니아(aronia) 또는 초크베리(choke-berry, the choke-berries)는 아로니아 나무의 열매로 식용 또는 약용으로 사용하며 식용색소의 원료로 쓰이기도 하고 관상용으로도 역시 재배된다. '레드 초크베리', '블랙 초크베리', '퍼플 초크베리'의 3가지를 합쳐서 아로니아라고 한다. '킹스베리'(King's Berry)라는 별명도 가지고 있다. 영하 40도의 추위와 강렬한 자외선 등 가혹한 환경에서도 잘 자라고 악리적인 특성이 강하여, 예로부터 미국 인디언들의 전통 약재로도 활용되었다. 아로니아는 18세기 경 유럽에 전래되어, 현재는 폴란드가 아로니아 제 1의 생산국으로 전 세계 생산량의 90% 이상을 차지한다.

초크베리는 아로니아에 함유된 항산화 물질인 안토시아닌과 카테킨이 완전히 익기 전에는 떫은 맛이 너무 강해서 새와 들짐승들이 질식해 기절한다고 해서 붙여진 이름이다. 또한, 유럽에서는 왕족과 귀족들이 만병통치약처럼 즐겨먹었다 하여 '왕의 열매라는 뜻으로 킹스베리라는 애칭이 붙게 되었다.

1. 베리류 중 '안토시아닌' 함량 1위, 안티에이징에 강력한 효과

아로니아는 대표적인 항산화 물질인 아토시아닌 함량이 베리류 중 가장 높다. 미국 USDA(미국 농무부) 산하 연구소에서 진행된 '안토시아닌 함량에 대한 연구'에 의하면 아로니아에 포함된 안토시아닌 함량이 사과의 120배, 포도의 12배, 크랜베리의 10배, 블루베리의 4배에 달하는 것으로 나타났다.

안토시아닌(anthocyanin)은 주로 꽃이나 과실 등에 포함되어있는 색소를 말하며 빨간색, 보라색, 파란색 등을 띤다. 폴리페놀의 일종으로 산화 후에 발생하는 활성산소 제거효과가 탁월한 항산화 물질이다. 피부의 콜라겐 생성을 용이하게 하여 주름을 개선시키며, 망막 내 로돕신의 재합성을 도와 눈 건강에 효과적인 것은 물론, 체내 지질개선에 의한 혈액순환을 도와 안티에이징의 근원적이 솔루션 역할을 한다.

2. 콜라겐 합성을 촉진시켜 주름 증가 방지

탄력성이 감소하고 색소침착이 일어나는 피부노화는 유해 활성산소로 인한 세포산화가 주요 원인 중 하나로, 유해 활성산소가 피부표피의 케라틴과 진피의 콜라겐을 감소시켜 피부 탄력성을 저하시키고, 피하 지방층을 불균일하게 감소시켜 주름살을 생기게 한다. 아로니아의 강력한 항산화 작용이 콜라겐 합성을 촉진시키고 모세혈관을 강화하여, 탄력을 유지하고 주름을 예방하는 것으로 알려져 있다.

국립강원대학교에서 진행한 '아로니아 추출물 활용한 주름개선효과 연구'에서도 피부탄력을 유지하는 콜라겐 단백질의 생성을 저해하는 활성산소의 발생량을 줄여 주름의 증가를 막아주는 효과를 나타냈다고 보고되었다.

3. 강력한 항산화 작용으로 비만과 대사증후군 개선

아로니아는 지방흡수를 억제하고 저장되어 있는 지방을 태워 체중감량 효과를 나타낸다. 폴란드의 포즈난 의과대학 연구팀은 3개월간 식습관 조절을 진행하면서 아로니아를 섭취하게 한 결과 다이어트로 인한 스트레스로 발생하는 산화 스트레스를 효과적으로 감소시키는 효능도 확인했다. 또한, 아로니아는 항산화 작용으로 비만과 동시에 진행되는 대사증후군을 개선시키는 데에도 도움을 준다. 폴란드 우츠 의과대학 임상연구에서 아로니아 섭취 후 콜레스테롤이 감소되고, 혈압 또한 정상혈압에 근접한 수준으로 변화되는 것을 확인했다.

4. 로돕신 재합성 촉진을 통해 눈의 피로완화

장시간 컴퓨터와 핸드폰 사용 등으로 현대인들의 눈은 혹사당하고 있는 만큼, 최근 눈 건강에 대한 관심이 높다. 망막에는 시각에 관여하는 단백질의 일종인 로돕신이라는 색소체가 있어 빛을 순간적으로 분해, 재합성하는 것을 반복하여 뇌에 전달하여 사물을 볼 수 있게 한다. 이 로돕신이 부족하면 시력 저하와 각종 안질환이 유발되는데, 아로니아의 안토시아닌이 로돕신의 재합성을 촉진하여 눈의 피로를 완화시키고 시력저하 및 백내장 예방 등에 효과적으로 작용하여 현대인들의 눈 건강에 도움을 준다.

… 감동을 주는 시 한편

가을이 오면……

– 106호 황호선

오늘도 인고의 밤을 지새우고 새 날을 맞는다.
지난 밤새 병상에 누워 잠 못 이룬 환우들 얼마나 큰 고통을 견뎌야 했는지 나는 깨닫지 못했다.
나만의 고통을 감내해야 하는 환자라는 착각 속에서 그렇게 지난밤은 지나갔다.

한날의 괴로움은 그날에 족하다는 말씀을 생각하며
오늘도 여명 속에서 나를 지으신 분의 치유의 손길을 고대한다.
오늘도 어김없이 주님의 손잡고 함께 가야 할 길이 있다.
주님이 마련해 주신 아름다운 동산으로 산책가야 겠다

가을이 오면 잘 여문 콩밭에 드문드문 서 있는 수숫대
알찬 이삭 고개 숙이고 산들 바람에도 허리가 휘어질 듯 잎새와 함께 춤춘다.
재 너머 양지바른 산비탈 이랑에서 서리 맞은 고구마잎 줄기를 뽑고
호미로 조심스레 흙을 파며 오동통한 살이 붙은 밤고구마가 빨갛게 모습을 드러낸다.
엷 밭엔 눈처럼 하얗게 핀 목화송이가 따뜻한 겨울을 약속하겠다.
산골짜기의 감나무는 홍시가 주렁주렁 가을햇살에 빛나고
먼 산등성이에 보리심을 이랑을 파는 농부는
이웃동네에 들려오는 은은한 예배당 종소리에 고된 몸이 잠시 휴식을 얻는다.

작은 덤불위에는 까만 머루가 알알이 익어 송이송이 열리고 상큼한 다래가 익어가고
작은 관목과 숲 풀 속에 작은 밤나무에도 아람이 벌어 토실토실한 알밤이 떨어진다.
앞산 뒷산 울긋불긋 단풍들면 옻나무 불나무도 덩달아 붉게 물들고
억새풀 바람에 흔들리며 토끼풀 섶 위에 토끼가 낮잠을 잔다.
묵정밭 쑥부쟁이가 흰색 보라색으로 수놓고 개울가에는 구절초의 향기가 풍겨온다.

신작로길 양편에는 코스모스 줄지어 피어 하늘거리고
냇가엔 피라미 중태기 송사리 떼가 무리지어 헤엄친다.
아이들이 나와서 가재와 미꾸라지 잡고
초가지붕맷방석위에 빨간 고추 유난히도 고와 보인다
황금벌판 물결칠 때 농부들은 여름에 수령 파서 물길대고 길쌈했던 땀방울의 풍성한 결실을 본다.

청명한 가을하늘 몇 조각 흰구름 떠간다.
서녘하늘 붉은 노을 물들어가고 해질녘 굴뚝에서 연기 피어오르면
가마솥 올기쌀 밥 짓는 냄새 솔솔 풍겨나고 논밭에 일꾼들 돌아오면
오순도순 둘러앉아 저녁을 먹고 달돋이 동산위에 휘영청 둥근 달뜨면
호롱불 밑에서 구수한 할머니 옛이야기 듣다가 달콤한 꿈나라 여행을 떠난다.

에덴요양병원 치료의 동산에서 주님을 찬양하고 예배드리면
환우들의 간절한 소망 외면하지 않으시고 치료의 광선을 발하시어 고쳐주실 주님
절망 속에서라도 우리의 손 꼭 잡고 계시는 주님
주님평강 임하셔서 몸과 마음 치유 받고
예수님 닮아가는 하나님 자녀 되어 주님만을 영원히 찬양하게 하옵소서
우리함께 꼭 가야할 아름다운 하늘본향 사모하게 하옵소서.

오얘요~

* 미술가 · 음악가

학교에서 돌아온 철식이가 엄마에게 물었다.
"엄마! 엄마는 미술가가 좋아요, 아니면 음악가가 좋아요?"
그러자 잠시 생각한 엄마가 답했다.
"그야 물론 둘 다 좋지."
그러자 철식이는 자랑스럽게 성적표를 내보였다.
거기에는 이렇게 적혀 있었다.
'미술-가, 음악-가'.

에덴뉴스 편집실
이메일 36pr@naver.com