

암 치료와 연구로 세계 의학계
의 거두로 활동 중인 마이클
비숍 캘리포니아대 의과대학
(UCSF) 총장은 지난해 한국 방문
중에 “암이 언제쯤 정복될 수 있을
것인가”라는 질문에 대해 “백신 개
발을 포함해서 암을 예방하는 것
외에 암을 정복하는 날은 결코 오
지 않을 것이다. 암을 예방하고 조
기 발견하는 것이 암 극복을 위해
할 수 있는 최선의 방법이다.”라고
답했다.

정상 유전자의 암 변이 과정을
규명한 공로를 인정받아 89년 노
벨 의학상을 수상한 비숍 총장은
“암이 일단 몸에 번지면 아무리 좋
은 치료를 하거나 약을 투여해도
근본적으로 막기는 힘들다.”면서
“특히 직장암, 유방암, 전립선암 등
은 아직도 왜 발생하는지 모르기
때문에 검진을 통한 조기 발견 밖
에는 방법이 없다.”고 강조했다.

과학 문명의 발달과 함께 의학
기술이 발전하여 암의 실체를 파악
하게 되었고, 이를 극복하려는 노력
이 엄청난 물질, 인적 지원 속에 진
행되어 암 치료율을 향상시키고 완
치의 범위를 넓히는 괄목할 만한
성과를 이루었으나 여전히 암은 사
망을 1위의 자리를 굳게 지키고 있
으며 그 발병률은 점점 높아지는
추세이다.

현재 암 치료의 근간이 되는 수
술 요법, 방사선 요법, 화학 요법은
각각의 치료법이 안고 있는 한계와
침윤성과 전이성을 갖고 있는 암세
포의 특성으로 말미암아 근본적인
치료법이 될 수는 없으며 현실적인
대안이 이 방법 외에는 없기 때문
에 교육지책으로 사용되고 있다고
보는 것이 옳을 것으로 보인다.

특히 암이 전신에 전이되거나 수

한방으로 보는 성인병



암 예방을 위하여



이진화 부평한방병원장

술, 방사선, 화학 요법 후 재발한
경우 등 말기 암의 경우에는 다른
방법이 없으며, 무리한 치료로 도리
어 생존율을 떨어뜨리는 결과를 초
래하기도 한다.

암에 대한 뚜렷한 치료법이 없는
상황에서 우리가 할 수 있는 일은
암의 발생 과정을 이해하고 이를
바탕으로 생활을 개선하여 암의 발
생을 예방하는 것이라 할 수 있다.

암의 근본적인 발병 원인은 유전
자의 손상에서 비롯된다.

담배 연기나 자동차 배기 가스에
포함된 벤조피렌, 곰팡이의 이플라
톡신, 육식을 많이 할 때 분비되는
담즙산, 불에 탄 고기, 생선에 포함
된 카르보인 유도체, 각종 화학 물
질, 호르몬 등의 발암 인자에 의해
유전자가 손상을 받아 정상 세포의
불필요한 세포 분열을 억제하는 조
절기능이 고장나면서 이 세포들이
비정상적으로 지속적으로 분열을
하게 되고 이들이 세포 집단을 형
성하여 주위의 조직 및 장기를 침
범하며, 또 원격 전이를 일으키는
것을 악성종양 즉 암이라고 한다.

그런데 외부로부터의 발암 인자
도 중요하지만 음식물의 소화 과정
에서 만들어지는 발암물질이 더 큰
문제이다.

음식물이 소화 대사 과정에서 완전
히 소화되어 신진대사가 원활하게 이
루어져야 하나 불충분한 대사로 인해
대사 과정이 중간에서 끊어지면 중간
생성물이 체내에 누적되는데, 이 노폐
물과 이들 노폐물이 결합하여 만들어
진 새로운 노폐물은 인체가 분해할 수
있는 한계 이상으로 쌓이게 되면 발암
물질로 작용하여 정상 세포의 유전자
에 상처를 입힌다.

예를 들어 육식을 많이 하여 몸 속
에 포화 지방산이 한계 이상 쌓이게



되면 포화 지방산은 과산화 지질이란 발암물질로 변하여 세포막을 단숨에 파괴한다. 이때 정상 세포의 핵에서 전자를 빼앗아 오면 정상 세포 핵 주위에 있는 수소는 유리기가 된다.

불안정한 상태를 극복하기 위해 주위에 있는 암 항원과 서로 전자를 내어 공유 결합을 하려고 한다. 이렇게 암 항원과 정상 세포가 서로 공유 결합하면 정상 세포의 핵 안에 있는 유전자에 돌연변이가 생겨 암세포가 형성된다.

신진대사가 제대로 이루어지지 않아 대사가 중간에서 끊기고 노폐물이 축적되는 가장 큰 원인은 혈액 내에 산소가 부족하기 때문이다. 체내에 산소가 충분히 공급되고 있으면 신진대사가 원활하게 이루어져 노폐물을 적기에 분해하고 배설시키지만 산소가 부족하면 이러한 신진대사에 이상이 생기게 된다.

체내 산소가 부족한 원인은 산소가 적게 유입되어 몸 속에 산소가 적거나 혹은 인체의 각 기관에서 산소를 잘 이용하지 못하는 경우로 나누어 볼 수 있는데, 갈수록 복잡해지고 다변화하는 사회적 환경에서 받는 정신적 스트레스, 자연 환경의 오염, 운동 부족, 먹거리의 오

염과 식생활의 변화, 불규칙한 식사, 흡연, 음주 등은 체내 산소 부족을 유발하고 산소의 부족은 암을 유발하는 결정적인 원인이 된다.

또한 암의 발생에 있어서 면역 체계가 미치는 영향을 간과해서는 안 된다. 정상인도 어떠한 이유로든 하루에 약 700-800개의 세포에서 유전자의 손상이 발생하는데 그때마다 면역 체계가 작동하여 바로 수리, 복원되기 때문에 모두 암세포로 되지는 않는다.

수많은 발암 인자에 노출되어 있는 인체가 모두 암에 걸리지 않는 이유는 이러한 면역 기능의 수리, 복원 능력 때문이다. 즉, 면역 기능의 정상 여부가 암 발생에 결정적 영향을 미치게 된다.

그렇다면 암 발생을 예방하기 위해서 무엇을 하지 말아야 하고 무엇을 해야 할 것인가?

담배를 끊어야 한다. 담배 연기에 포함된 벤조피렌은 치명적인 발암물질로 전체 암 발생의 30%는 흡연과 관련되어 있다. 폐암의 90%가 흡연으로 인한 것이며 그 외에 인후암, 구강암, 식도암, 방광암, 췌장암 등 온갖 암이 흡연과 관

련되어 있다. 흡연은 폐암이고 폐암은 죽음에 근접되어 있다.

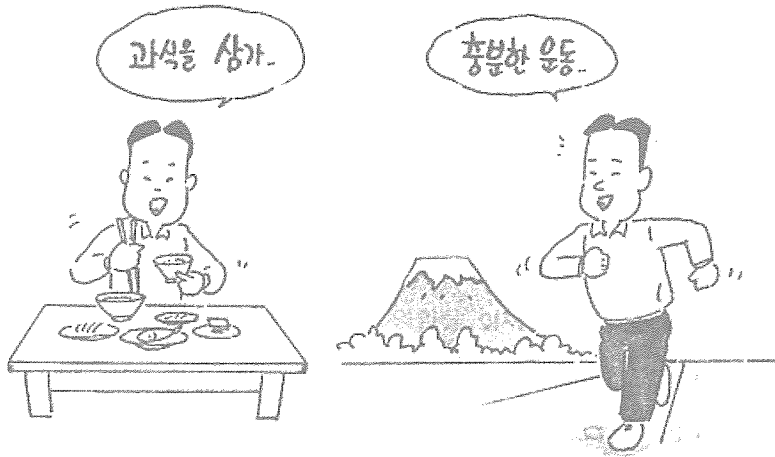
곰팡이 핀 음식은 절대 먹지 말아야 한다. 아플라톡신이라는 치명적인 발암물질을 갖고 있다.

탄 음식을 먹지 말아야 한다. 불에 탄 생선이나 육류에는 카르보인 유도체라는 발암물질이 들어 있다.

짜게 먹지 말아야 한다. 우리나라는 예로부터 소금으로 절여 음식을 보관하는 염장법이 발달했다. 자연히 입맛은 짜고 매운데 길들여졌는데 짠 음식은 위벽을 만성적으로 자극해서 위축성 위염을 일으키고, 만성 위염 상태는 세포의 손상을 보상하기 위해 지속적인 증식을 하게 되어 위암을 발생하게 된다. 우리 나라 사람에게 위암이 많은 이유가 여기에 있다고 할 수 있다.

지나친 육식, 과식, 라면 등 인스턴트 식품, 뜨거운 음식, 과음을 피해야 한다. 육식에 의한 발암 물질의 생성은 전술한 바와 같고 과식도 마찬가지이다. 음식물을 너무 많이 섭취하면 음식을 산화시키는데 많은 산소가 소모되기 때문에 신진대사 과정에서 중간 생성물이 체내에 남게 되어, 암을 유발하는 환경이 된다.

대장암, 유방암, 자궁내막암 등



의 발생은 특히 육식과 관련이 많다. 암 환자의 경우 식이요법에서 육식은 철저히 금해야 한다. 그 이유는 아미노산이 많이 쌓여 수소이온이 불필요하게 많아지며, 노폐물이 쌓이게 되면 분해할 때에는 많은 산소가 소비되기 때문이다.

인스턴트 식품 역시 기름에 튀기는 과정에서 발암 물질에 노출되며 뜨거운 음식은 위나 식도가 감각이 없어 통증을 못 느끼나 사실은 치명적일 수 있다. 과음을 하거나 매일 술을 마시면 간암의 발생 위험이 높아진다.

체내의 산소 공급을 원활히 하기 위해서는 반드시 유산소 운동을 생활화하여야 한다. 운동은 심폐기능을 강화하여 혈액 순환을 개선시켜 주며 체내에 많은 산소를 공급하여 암세포의 발생을 막아 주고 신진대사를 향상시켜 인체의 면역 기능을 강화시켜 주는 효과가 있는데 특히 등산이 좋다.

암 환자의 치료시에도 운동을 통해 신선한 산소를 많이 마시는 것은 중요한 의미를 갖는데 암세포는 저 산소 세포로 산소를 싫어하여 체내에 산소 공급이 원활하면 암세포의 증식을 방지할 수 있다. 운동은 숨이 차고 땀이 날 정도로 하여

야 하며 무엇보다도 지속적으로 하여야 한다.

스트레스가 암 발생에 영향을 준다는 것은 이미 의학계의 정설로 되어 있다. 극도의 스트레스를 받은 후에 암이 발생한 것으로 여겨지는데는 임상에서 흔히 관찰할 수 있다. 스트레스는 면역 기능을 저하시켜 체내 산소 공급을 저하시켜 암 발생에 유리한 환경을 조성한다. 스트레스를 극복하기 위해서는 꾸준한 운동, 취미 생활과 항상 긍정적으로 생각하려는 적극적인 노력이 필요하다.

민들레, 무, 감자, 쑥, 아욱, 부추, 양배추, 신선초, 당근 등 녹황색 야채를 이용해서 녹즙을 만들어 꾸준히 복용하는 것은 암 예방과 치료에 도움이 된다. 녹즙에는 비타민과 미네랄이 풍부하게 함유되어 있어 신진대사 중간에 생성되는 노폐물을 원활히 처리함으로써 발암 물질을 제거하는 작용이 있다.

마늘, 콩, 된장, 표고버섯, 매실 등 항암 작용이 있는 식품을 꾸준히 복용하는 것이 도움이 된다. 특히 마늘에는 알리신이라는 성분이 다량 함유되어 있어 면역 기능을 강화시켜 주며

또한 종양을 소실시키는 작용이 있어 암 예방 및 치료에 도움이 된다.

몸과 마음을 다스려 질병의 발생을 미연에 방지하는 것을 한의학에서는 양생(養生)이라고 한다.

양생의 방법은 첫째, 춘하추동, 주야의 변화 즉, 천지의 변화에 순응하여 봄, 여름에는 활동을 많이 하고 가을, 겨울에는 활동을 줄여 진기(眞氣)를 몸 안에 갈무리하는 생활을 해야 한다.

둘째, 몸을 게을리 하지 말고 항상 적당하게 움직여서 기혈(氣血)이 응체(凝滯)되지 않도록 해야 한다.

셋째, 항상 마음을 편안하게 유지하여 감정에 지나치게 이끌리지 않도록 하여 진기(眞氣)가 스스로 길러지도록 한다.

넷째, 마음을 한가히 하여 욕심을 없애서 식욕과 성욕으로 몸과 마음이 상하지 않도록 하여야 한다.

과도한 스트레스, 영양 과잉, 운동 부족 등 각종 질병을 부추기는 환경 속에서 생활하는 현대인들이 암과 각종 성인병으로부터 스스로 건강을 지키기 위해 양생의 의미를 다시 한번 새겨 보아야 할 것 같다. ☎ (032-509-5730)