

테마칼럼

건강과 생활

교육을 생각한다

문화와 창조

도시와 삶

암이란 무엇인가? 알면 대처할 수 있다



김석주

세계보건기구(WHO)의 자료에 의하면 모든 암의 30%는 예방이 가능하고, 30%는 조기 발견 시 치료가 가능하며, 30%는 완치가 쉽지 않기 때문에 그 보조적 치료로 영양이 균형 잡힌 항산화 음식으로 식생활을 개선하면 면역 기능이 강화되어 치료와 회복의 기회를 높일 수 있다고 하니, 본인의 각오와 의지에 따라 희·비는 분명하게 가려질 것이다.

암(癌)이란 글자를 분석해 보면 3개의 입으로(品), 산(山)처럼 많이 먹어서 병(病)이 되었다는 뜻으로 풀이할 수 있다.

우리 몸에는 면역력이라는 훌륭한 자가 의료 기관이 있는데, 이 면역 기능이 약해지면 항상성(恒常性: 자가 조절 유지기능)이 깨져서 생리작용이 질서를 잃고 반란을 일으키는 데 이것이 바로 '암'이라는 공포의 대상이다.

우리 몸은 날마다 일만 번 정도 발암물질의 공격을 받고, 500여개 이상의 암세포가 생겨나고 있지만 모두가 암환자가 되지 않고 건강을 유지하며 사는 것은, 발암성 세포를 없애주는 50억 개 정도의 킬러세포 중에서도 암세포만 골라 죽이는 내추럴 킬러세포 덕분이라고 할 수가 있다. 의학적으로도 천 만 개 정도의 암세포는 자체 면역력으로 박멸할 수 있다고 보고된 바 있으니, 암에 대해서 미리부터 겁먹을 필요는 없다.

다만, 면역력이 높은 상태에서는 자기방어를 할 수 있지만, 노약자나 잘못된 생활 습관 및 극심한 스트레스 등으로 면역 기능이 약해지는 경우에 문제점이 유발될 수 있으니 평소에도 면역력 강화에 도움이 되는 항산화 영양소가 풍부한 식품(해초류, 채소류, 곡류, 생선류, 견과류)으로 식생활부터 개선해 나가야 한다.

세계보건기구(WHO)의 자료에 의하면 모든 암의 30%는 예방이 가능하고, 30%는 조기 발견 시 치료가 가능하며, 30%는 완치가 쉽지 않기 때문에 그 보조적 치료로 영양이 균형 잡힌

항산화 음식으로 식생활을 개선하면 면역 기능이 강화되어 치료와 회복의 기회를 높일 수 있다고 하니, 본인의 각오와 의지에 따라 희·비는 분명하게 가려질 것이다.

대부분의 사람들은 암이라는 진단을 받으면 이제는 죽을 수밖에 없는 마지막 사형선고와 같이 생각하기 때문에 '얼마나 더 살 수 있느냐?'는 물음과 동시에 눈물과 한숨 속에서 삶의 의욕을 잃고 모든 것을 포기하기 시작한다. 그렇지만 암으로 인한 사망원인 중 35%가 음식 때문이고 그 다음이 흡연과 음주, 유전, 생식, 스트레스, 과로 등으로 밝혀졌기 때문에 암 치료를 위해서는 무엇보다도 철저한 식이요법으로 식생활만 개선하면 희망을 얻을 것이니 미리부터 비관하며 죽음을 준비하는 어리석음을 범하지 말자.

또한 현대인의 질병 중 90%(6대암, 동맥경화, 뇌졸중, 심근경색, 아토피 피부염 등)는 활성산소(환경오염, 화학물질, 스트레스로 발생)와 관련이 있다고 하니 이 활성 제거에 효과가 있는 항산화 영양소가 풍부하며 농약 오염이 일체 없는 유기농 채소음식을 골고루 섭취해야지, 근거 없는 헛소문만 듣고 분별없이 보양·보식을 위한 기능식품만 섭취하면 안 된다는 것을 다시 한 번 각인해야 한다.

암은 우리 몸의 어디서나 발생할 수 있고 그 증상과 기본적 속성은 같기에 그 치료의 원칙도 비슷할 것이다. 치료를 받으면서 면역력을 유지하고, 재발 방지를 위해서 에너지원이 되는 3대

영양소와 비타민과 무기질 같은 필수 영양소들이 많이 섭취되고, 허에 달콤한 기름진 음식, 육류, 인스턴트식품 등만 멀리한다면 암 등의 질병에 걸릴 확률은 크게 줄어들 것이다.

통계에 의하면 우리나라에서도 매년 암에 걸리는 환자가 12만 명이 넘고, 한 해의 투병 환자도 50만 명 이상이라고 하니 이제 식이요법 선택이 아닌 필수가 되어 범국민운동으로 생활화가 되어야 할 것이다.

- * 물은 많이 마시고 술, 담배는 끊자.
* 각종 채소와 과일, 고구마, 밤은 많이 먹자.
* 자기 몸에 알맞은 운동을 하자.
* 볶음, 튀김보다는 삶거나 찜서 먹자.
* 식사는 소식을 하고, 육류는 가끔씩 피하자.
우리 모두는 예비 암환자들이기 때문에 암은 수치스러운 것은 없지만 자신에 대한 절제 있는 삶을 살아가지 못한 결과물이라고 과거를 돌아보고 미래를 대비하는 반성의 자세가 필요한 것이다. 결국, 암을 이기고 재발방지를 위해서는 필수적 식이요법으로 면역력 보장에 최선을 다하면 되겠지만, 암을 인간 앞에 굴복시키려면 우리 모두가 교육으로 터득한 창조소리의 삶(식생활과 생식관)이 정상과도를 이탈하지 않는 삶을 원칙대로 살아가면 될 것이다.

<한국전통문화교육원 원장·향일당생태병원 이사장>

* 본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

시설

'영암F1' 대망의 출격, 성공 기원한다

한국 스포츠 역사의 새로운 장을 열게 되는 '2010 F1(포뮬러원) 코리아 그랑프리'가 오늘 영암에서 개막된다. 올림피아드 월드컵을 성공적으로 치러낸 우리나라는 이번 대회를 시작으로 2016년까지 향후 7년간 F1을 개최, 세계 3대 스포츠 이벤트를 모두 유치한 국가로 이름을 남기게 됐다.

특히 연간 400만 명의 관객이 찾아오며 6억 명의 시청자가 경기를 지켜보는 세계적인 대형 이벤트가 우리 지역 영암에서 개최된다는 점에서 지역민의 감회는 남다르다.

영암 F1은 우여곡절 끝에 성사됐다. 전남도가 최대 현안인 'J프로젝트'의 선도시업으로 F1을 유치했으나 정부의 무관심 등으로 준비과정에서 많은 어려움을 겪어 왔다.

대회를 목전에 둔 지난 12일에는 영암의 코리아 인터내셔널 서킷이 국제자동차연맹(FIA)의 최종 검수를 통과할 정도로, 이 때문에 일각에서는 영암

F1의 차질을 걱정했고 심지어 무산될 것이라는 의견도 있었다.

하지만, 이 같은 우려가 기우(杞憂)였음이 드러났다. 이는 전남의 저력을 만천하에 보여준 것이다. 이제는 성공 개최만이 남았다. 대회가 끝나는 날까지 안전한 경기운영은 물론 완벽한 손님맞이로 최선을 다해 전남의 잠재력을 다시 한번 세계에 각인시켜 줘야 한다.

6년 역사를 지닌 F1은 전 세계 180여 개국, 200여 방송사가 대회를 중계할 정도로 인기가 높다. 따라서 F1의 가치는 단순히 스포츠 이벤트나 경제 규모만으로 따질 수는 없다. 특히 한국 사상 첫 대회인 영암 F1은 11월에 열린 서울 G20 정상회의와 함께 국격(國格)을 상승시키는 계기가 될 것이다. 뿐만 아니라 전남을 전 세계에 알릴 수 있는 절호의 기회이기도 하다.

전남이 '낙후'라는 멍에에서 벗어나는 디딤돌이 될 수 있도록 영암 F1의 성공 개최를 간절히 기원한다.

중복에다 엉뚱한 질의, 맥 빠진 국감이라니

국회 국정감사가 여전히 구태를 벗지 못하고 있다. 이를 전 국회 행정안전위원회와 광주시에 대한 국정감사에서 의원들이 핵심 쟁점을 이끌어내지 못한 채 같은 사안을 중복해서 제기하거나 잘못된 내용을 바탕으로 질의하는 등 고질적인 문제점들을 여과없이 쏟아냈다.

의원들은 지방 재정난이나 투자유치, 민자도로 운영 문제 등을 집중 거론했으나 이미 지역 내에서 논의된 사안으로 전혀 생동감을 주지 못했다. 여기에다 민자도로나 지방 재정난은 정부 차원에서 대책이 수립돼야 하는 만큼 번죽만 올린 수준이었다.

지방세 체납, 도시재생사업 등에 대해선 각 의원들이 2~3번씩 계속해서 질의해 강운태 시장이 똑같은 답변을 반복하는 '촌극'도 벌어졌다. 국감 질의자료도 제대로 준비하지 않아 광주시의 업무보고를 듣고 즉석에서 질의를 하는 상황도 빚어졌다.

특히 일부 의원은 아시아문화전당 공

사가 한창인 구 전남도청 부지를 어떻게 활용할 것인지 질의했다고 한다. 감사 대상 지자체에 대한 일반 상식도 없이 엉뚱하게 문제 제기를 한 것이다.

의원들의 의식과 행태가 이 정도이니 국정감사 무용론이 나오는 것도 당연하다. 의원들은 민생을 염두에 두고 엄한 비판을 하되 대안은 물론 결과까지 제시해야 하는 것이다. 무엇보다 국민의 혈세가 새는 것을 막고, 잘못된 정책 결정을 바로잡는 것이 주요한 책무다.

지방에 대한 국감은 지역의 현안이 무엇이고, 정부 차원에서 지원해야 할 사안이 어떤 것인지 파악하는 게 목적이다. 그럼에도 구태가 재연되고 있으니 상시국감론이 나오고 심지어 폐지론마저 제기되는 것이다.

이번 주 마감되는 국감은 '별무성과'라는 게 일반적인 시각이다. 국감이 제 역할을 할 수 있도록 시민단체 등에서 '구태 의원들'에 대한 명단을 공개하는 방안도 검토돼야 한다고 본다.

송정용 (DeSaloni) 5:16-18 "항상 기뻐하라, 쉬지 말고 기도하라, 범사에 감사하라"는 말씀이 있습니다. 너무나 잘 아는 말씀입니다. 웬만한 교인이라면 누구나 외우고 있는 말씀입니다. 간단해서 외우기도 쉽습니다. 한 번 듣고도 외울 수 있습니다. 말을 조금만 바꾸면 더 쉽습니다. 앞에 나오는 말을 항상으로만 쓰면, "항상 기뻐하라, 항상 기도하라, 항상 감사하라"라고 하면 더 쉽습니다. 그렇다고 의미가 많이 달라지는 것도 아닙니다. 위우는 것은 쉽지만, 어떻게 이렇게 할 수 있을까? 하고 생각해 보면

기 고
2008년 정부에서 '기후변화대응 종합 기본계획'을 발표한 이후, 우리는 일상에서 생태, 친환경, 저탄소, 녹색성장 등의 단어를 쉽게 접할 수 있게 되었다. 산업화가 급격히 이루어진 뒤 기후 변화, 환경 파괴 등과 같은 인류의 생존을 위협하는 시대상을 대표하는 단어들을 뒤로하고 말이다. 현재 선진국에서 기술개발이 활발히 진행되어 실용화 단계에 접어들어 신재생에너지로는 태양에너지, 풍력에너지가 주종을 이루며, 바이오매스, 지열, 파력, 조력 등을 이용한 신재생에너지 개발이 활발히 진행되고 있다. 이에 비해 우리

無等鼓
'봄 주꾸미, 가을 낙지'라는 말이 있다. 낙지는 가을에 먹어야 제 맛이라는 뜻이다. 정약전의 자산어보에는 '9~10월(음력)이면 배 안에 밥풀과 같은 알이 있는데 잘게 먹을 수 있다'고 기록해 있다. 가을낙지는 '쇠젓가락도 휘게 한다'는 말이 있을 정도로 정력의 화신으로 통하고 타우린이 많아 '갯벌속의 산삼'이라고도 한다. 남도에서는 가을낙지가 훌륭한 돈벌이가 된다고 해서 세발낙지를 가르켜 '꽃낙지'라고도 부른다. 꽃낙지는 이듬해 불이면 묵은 낙지가 되는데 늙은 탓에 풍작이 굵쁘다. 잡기가 쉬워 '묵은 낙지 꿏'한다. 허준의 동의보감에는 '성(性)이 평(平)하고 맛이 달며 독이 없다'고 했다. 예로부터 맛과 영양은 좋은데 독이 없어 보양식의 대표 음식으로 대접받고 있는 낙지는 요즘 중금속 논란에 휩싸여 있다. 오세훈 서울시장의 '똥지' 때문이다. 지난날 초 산하기관인 서울시보전환

독자투고 환영합니다
독자투고를 기다립니다. 주변의 작은 이야기들, 생활의 경험 등 어떤 내용의 원고나 사진, 문화, 만평도 환영합니다. 501-711 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보 오피니언 담당자 전화 062-2200-628/팩스 062-222-4918/e메일 opinion@kwangju.co.kr

경미한 교통사고 도로 표시후 차량 치우고 해결을
아침에 중요한 회의가 있어서 출근길을 서둘렀지만 차가 막혀 좀처럼 움직일 기미가 보이지 않았다. 결국, 평소 10분이면 가던 길을 35분이나 걸려 빠져나갔다. 하가 나는 것은 출근길 자동차 접촉사고로 운전자들이 사고 차량을 도로에 방치한 채 서로 잘났다며 싸움을 하고 있는 것이다. 대형사고라면 모르겠지만 도로에 표시한 뒤 차를 뺀 후 해결하면 되는 단순한 접촉사고였다. 영국에 잠시 머무른 적이 있다. 그네들은

光 州 日 報 The Kwangju Ilbo
회장 金鐘宅 사장·발행·편집·인쇄인 柳濟喆 논설주간 申港樂 편집국장 曹庚完
1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주지11일간지 광주광역시 동구 금남로 2가 20-2 우편번호 501-711
대표전화 222-8111·2200-551<지사·지국(구독신청·매달내선)> 광고문의 062-227-9600
경영지원국 2200-515 문화홍보국 2200-541 (F A X 222-8005) (F A X 222-0195)
광고이케팅국 227-9600 독자서비스국 2200-551 (F A X 227-9500) (F A X 227-9500)
디자인 2200-536 서울지서 02-773-9331 기획사업국 2200-555 (F A X 02-773-9335)
사회부 2200-616 조사부 2200-571 (대표 FAX 222-4267) 전산팀 2200-685
※구독료 월정 10,000원 1부 500원
본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다