



세상에 이보다 더 쉬운 건강법은 없다

암을 극복한 병원장의 건강법 3가지



건강정보 홍수시대입니다. 건강에 무슨 음식이 좋다는 내용이 방송되면 대형마트에 그 음식이 동날 정도입니다. 건강법도 마찬가지입니다. 입소문을 타고 방방곡곡 퍼지는 건강법 중에서 ‘진짜’를 찾기는 어렵습니다. ‘진짜’는 수많은 건강법 중 ‘내게 맞는 것’입니다.

지난해 만났던 한만청 전 서울대병원장에 관한 이야기를 풀어놓겠습니다. 영상의학 전문의인 그가 서울대병원장 직에서 물러난 뒤 1998년 후배 의사의 권유로 건강검진을 받았습니다. 결과는 간암 판정이었습니다.

에탄올 주입술을 받았지만 3개월 후 암세포가 또 발견돼 에탄올 주입술을 반복했습니다. 다시 4개월 후엔 14cm짜리 암세포를 발견했습니다. 암세포 제거 수술을 한 지 2개월 후에는 폐에서 여러 개의 결절을 발견했습니다. 생존율은 5% 미만이라는 판정이 나왔습니다. 항암 치료 8주 후 기적처럼 폐결절이 줄어들었습니다. 6개월 후엔 폐결절이 모두 사라졌습니다. 2006년 간과 폐 검사를 하는 과정에서 방광의 암세포를 발견했습니다. 암세포를 제거한 뒤 6개월 후 검사를 받았습니다. 그런데 이번에는 간에 1.5cm짜리 암세포가 있었습니다. 고주파열로 그 암세포를 제거했습니다.

암 발병 후 지금까지 20년 동안 그는 건강을 유지하고 있습니다. 팔순을 넘겼음에도 목소리가 당당하고 허리도 꼳꼳했습니다. 그 비결이 뭘까요?

한만청 전 병원장은 그 비결로 3가지를 꼽았습니다. 첫째는 하루 세끼 식사입니다. 특히 신선한 음식을 강조합니다. 한꺼번에 음식을 많이 만들어 냉장고에 넣어 두고 먹는 것이 아니라 끼니 때마다 한 가지라도 만들어 먹습니다. 제철 나물 2가지, 김치 2가지는 기본으로 차려되 생채소를 빠뜨리지 않습니다. 소스(드레싱)를 곁들이지 않고 채소 본연의 맛과 질감을 즐기합니다. 채소만 먹기 힘들면 과일을 조금 섞으면 됩니다.

또 반드시 챙기는 음식은 달걀과 우유입니다. 하루에 필요한 단백질과 칼슘을 섭취하는 데 달걀과 우유만큼 좋은 식품은 없다고 합니다. 그는 “달걀과 우유는 생명을 만드는 성분이 다 들어 있는 완전식품”이라고 합니다.

그 흔한 비타민C, 오메가-3, 녹즙 등 건강기능 식품이나 라면, 통조림 등 가공식품은 쳐다보지도 않는다고 했습니다. 투병할 때도 마찬가지였습니다. “아내가 암을 극복한 의사들에게 연락해 암에 좋은 음식이 무엇인지 물었습니다. 한 의사가 굶뽕이를 먹고 암이 나았다고 하자 아내는 제주에서 구한 굶뽕이를 삶아서 내 앞에 내밀었습니다. 내가 입에 대지도 않자 그대로 버렸습니다.”

아침은 스트레칭으로 시작

둘째는 운동입니다. 아침에 눈을 뜨면 침대에서 스트레칭을 합니다. 누운 자세에서 췌췌를 100번

합니다. 발을 직각으로 구부렸다 펴기를 100번 합니다. 항문을 조였다 풀기를 100번 합니다. 회음부 마사지를 100번 합니다. 손을 올리고 숨을 최대한 들이마시고 버티다가 손을 내리면서 숨 뱉기를 한세트로 10번 합니다. 무릎을 모아 위아래로 뒹굴며 숫자 10까지 세기를 10번 합니다. 자전거 타기 발동작을 50번 합니다. 발 맞치기를 50번 합니다. 바닥에서 등 올리기를 20번 합니다.

침대에서 나오면 선 자세에서 등을 굽히고 팔을 뻗는 스트레칭을 50번 합니다. 한쪽 팔을 다른 팔로 끼고 돌리는 동작을 좌우 각 10번 합니다. 무릎 굽히기를 50번 합니다. 이렇게 매일 침대에서 30분, 침대 밖에서 20분, 모두 50분을 운동합니다.

셋째는 긍정적인 생각입니다. 그는 ‘암 친구론’을 주장합니다. 자신이 왜 암에 걸려야 하느냐며 낙심하기보다는 같이 살다가 돌려보낼 친구로 여기라는 얘기입니다.

“세상에는 사람이 할 수 있는 것과 할 수 없는 것이 있습니다. 비가 오는 것은 어쩔 수 없지만 비를 안 맞으려면 우산을 쓰면 됩니다. 암이 찾아오는 것을 막을 수는 없지만 의사의 말을 잘 듣고 하루 세끼를 거르지 않으며 꾸준한 운동과 함께 모든 일을 긍정적으로 생각하면 암을 극복할 수 있습니다.”

글/노진섭 no@sisajournal.com 시사저널 의학전문기자입니다.

