

성공적인 암 치유를 위한 오기남의 제안

(암환자의 운동과 식사관리)

오기남 (오기남차가버섯 대표, 전 암환자 전문 영양원 원장)

010-4311-1191, kinam@korea.com

제 1 부. 200일의 여정과 준비

의학적 치료는 담당 의료진에게 맡기고 환자 본인은 자신의 치유체계가 잘 작동할 수 있도록 최선의 노력을 다하는 것이 필요하다. 아무리 최첨단의 의학 치료라 할지라도 환자 본인의 치유 체계가 제대로 작동하지 않으면 무용지물일 뿐이다.

1. 200일간의 단무지 생활 (단순, 무식, 지속)

- 암과의 동행이라든지 평생 암환자로서 살아갈 생각을 하지 말고 200일간의 집중적인 노력을 통해 더 이상 암이 성장하지 못하도록 하는 것이 핵심이다.
- 오늘 열심히 노력한다고 해서 내일 암이 줄어드는 것은 아니다. 암은 성장 본능과 기존에 커오던 탄성에 의해 계속해서 성장해간다. 200일간의 노력을 통해 암이 성장하는 속도를 늦추고 결국 암의 성장을 멈추는 것을 목표로 한다.
- 암이 성장을 멈춘다는 것은 내 몸 환경이 암이 살아가기에 적합하지 않게 바뀌었다는 것을 의미한다. 체질이 바뀐 것으로 이해하는게 좋다.
- 암이 살아가기 적합하지 않은 환경이 계속되면 언젠가 암은 사멸한다. 즉 200일 이후에는 노력의 강도에 있어 여유를 좀 가지면서 암과 싸움이 아닌 시간과의 싸움, 나 자신과의 싸움을 한다.

2. 여정의 준비

① 자신만의 특징적인 발암원인이 있는가를 찾아서 해결한다

평소 자신의 생활 습관 중 암 발병의 직접적인 원인이 될 만한 것이 있다면 이것부터 개선해야 합니다. (술, 담배, 특정 습관, 유해 환경, 특정 스트레스 등)

② 200일간 집중할 수 있는 환경을 만든다.

시작을 조금 미루더라도 마음정리와 주변정리를 먼저 하셔야 합니다. 치유의 기간 200일 동안은 스트레스와 시간낭비가 생길 수 있는 가능성을 미리 최소화시켜야 합니다.

③ 기타

- 시중 약국에서 종합구충제를 사서 먹는다.

- 암이 발생한 장기를 만지거나 자극하지 않는다.
- 숨을 깊고 천천히 쉬도록 노력한다. (배로 호흡한다)
- 깨어있는 동안 허리와 어깨를 펴려고 노력한다.
- 몸을 항상 따뜻하게 유지한다.
- 사소한 것 10개보다 중요한 것 1개를 잘하는 것이 훨씬 좋다.

제 2 부. 암환자의 운동

1. 암환자의 필수 3대 체력

- ① 개별 장기 자체의 체력 : 몸 상태는 괜찮은데 암이 커지고 통증 발생
- ② 인체항상성의 유지와 강화 : 불안감과 불면증, 밤이나 새벽에 열이 나거나 갈증, 두통과 체중 감소 등
- ③ 면역력의 유지와 강화 : 휴식 후에도 피로감, 감기 기운, 피부 트러블, 무좀이나 습진, 위나 장의 염증 등

2. 운동의 필요성

운동을 하지 않을 경우 암환자의 필수 3대 체력을 유지하기 힘들다. 특히 누워만 있을 경우 체력 손실 속도가 크다.

3. 운동의 목표

암환자의 운동 목표는 국가대표 선수가 되는 것이 아니다. 암환자에게 필수적인 3대 체력을 유지 강화하는 것이다. 그러나 체력의 분배는 뇌가 할 일이고, 암환자 본인은 운동의 목표를 다음과 같이 구체적으로 잡는 것이 좋다.

- ① 신체 산소 공급
- ② 식후 혈당 감소

4. 어떤 운동을 할 것인가 ?

- 실외 운동 : 걷기
- 실내 운동 : 절하기(108배 운동), 실내용 자전거
- 몸에 충격이 가해지거나 (줄넘기, 달리기 등) 순간적으로 힘이 들어가는 운동 (배드민턴, 탁구 등) 은 좋지 않다.

5. 걷는 횟수와 강도

- 공기가 좋고 경사가 심하지 않은 곳
- 식사 후 30분 이내 운동 시작 (식후 혈당 감소)
- 하루 2~3번, 한번에 30분~1시간 (본인의 체력 상태에 따라)
- 운동량과 시간은 체력에 따라 차이가 있는데, 운동을 마쳤을 때 힘이 빠져 쉬어야겠다는 느낌이 들면 안된다. 몸이 가뿐하고 피곤해서는 안된다. 컨디션에 따라 운동량을 조절한다.
- 자신이 가진 체력의 50% 정도만 사용한다. 지금 걸은 거리를 다시 걸을 수 있어야 한다.

6. 걷는 방법

- 천천히 숨을 들이마신 후 최대한 참은 뒤에 숨을 내쉬는 심호흡을 3~5번 정도 반복한 후에 걷기를 시작

- 호흡을 길게 하면서 천천히 걷는다. (인체에 산소 공급)
- 보폭을 조금 넓게 잡고 꾸준히 걷는다.
- 호흡이 걸음에 의해 깨져서는 안된다. (헐떡거려서는 안된다)
- 허리와 어깨를 펴고 걷는다.
- 중간 중간 스트레칭도 하고 경치도 보면서 여유를 가진다.
- 폐암이나 호흡에 답답함을 느끼는 경우 걷는 속도와 강도를 약하게 하고 호흡을 아주 천천히 한다. (답답함을 무릎쓰고 걷다보면 답답함이 사라지는 느낌이 있는데 이는 인체가 저산소 상태에 적응해서 그런 것으로 피해야 한다.)

7. 무리한 운동은 절대로 금물

- 무리하게 운동을 할 경우 일시적으로 좋아지는듯하나 급격하게 악화되는 경우가 많다. 절대로 피해야 함
- 무리한 운동으로 과도한 체력을 소진 시 암환자의 필수 3대 체력이 고갈된다.
- 무리한 운동은 활성산소를 과다 발생시키고 피로물질이 몸에 쌓이게 된다.

8. 기타

- 운동 중 필연적으로 발생하는 활성산소의 처리를 위해 활성산소 제거 효과가 뛰어난 차나 음료를 수시로 먹어준다.
- 운동 후 피로감이 있으면 충분한 휴식을 취한다. (잠, 목욕, 족욕 등)
- 컨디션이 좋지 않거나 피로감이 있으면 운동을 쉬고 충분한 휴식을 취한다.

제 3 부. 암환자의 식사관리

암환자의 식사 관리에 있어 중요한 것, 우선적으로 신경써야 할 것 부터 소개드립니다.

1. 당(糖) 섭취를 최대한 줄이자

암세포는 생존과 성장의 유일한 에너지원으로 당을 선택하였다. 지구상에 무수히 존재하는 당을 선택한 것은 좋은 생존 전략일 수도 있다. 그러나 오직 당 하나만을 에너지원으로 삼은 것은 약점이 될 수도 있다. 인체에 공급되는 당의 절대량을 줄여 암세포가 생존과 성장에 어려움을 겪도록 해야 한다. 당의 최대 공급원인 탄수화물의 섭취를 최대한 줄여야 한다.

- 밀가루 음식은 200일간 먹지 말자
- 밥의 양을 줄이자.

흰 쌀밥 한공기(200g)에는 각설탕 20개 분량의 당이 들어있다. 밥의 양을 1/3~1/2로 줄이자. 배고픔은 다른 음식으로 채우자.

- 밥은 흰쌀밥 대신 유기농 현미잡곡밥으로 바꾸자.

- 반찬은 두부, 콩, 채소, 해조류, 어패류, 생선 등 당질지수 60 이하의 음식 위주로 준비하자. (당질지수 : 음식물 섭취 후 당으로 바뀌는 속도와 양을 종합하여 산출한 수치) 우리가 느끼는 단맛과 당질지수가 비례하는 것은 아니다.
- 반찬의 종류와 조리법은 오기남 차가버섯 홈페이지 암환자 식단 및 암환자 건강식단표 참고
- 단맛 과일 섭취를 줄이자
과일을 입맛만 보는 정도로 먹고, 반드시 식전에 먹는다.
- 라면, 국수, 칼국수, 수제비, 떡, 꿀, 당면, 감자, 고구마, 밤, 목, 빵, 옥수수 등 탄수화물 비율이 높은 고탄수화물 음식 섭취를 절제하자. (대안 : 미역국수, 해조국수)
- 과자, 아이스크림, 사탕, 껌, 음료수 등은 200일간 먹지 말자.

* 탄수화물이 필수영양소이긴 하나 거의 대부분의 음식에는 탄수화물이 소량씩 들어있어 탄수화물 결핍을 걱정할 필요는 없다.

2. 식후 혈당을 낮추자

당(糖)만을 유일한 먹이로 하는 암세포는 혈당수치가 정상적으로 유지되는 동안에는 먹이를 마음대로 섭취하지 못한다. 암세포는 정상세포에 비해 20배의 당을 필요로 하기 때문이다. 이론적으로는 혈당 수치의 안정화만으로도 암을 굶주리게 하고 암의 성장을 멈추게 하고 암의 소멸을 이끌 수 있다. 그러나 우리 몸은 그리 단순하지 않다. 바로 식사 후 30분에서 2시간 사이에 혈당이 최고점으로 올라가는 혈당피크 현상이 발생하기 때문이다. 식사 후 혈당이 올랐다가 정상으로 돌아오는 2~3시간 동안 굶주렸던 암세포는 제한없이 먹이를 섭취하여 성장에 필요한 충분한 에너지를 확보한다.

① 당질지수가 낮은 음식을 먹자

② 조리는 짧고 간단하게

껍질째 삶은 감자는 혈당지수가 60이지만 껍질을 벗기고 구우면 혈당지수가 100까지 올라간다. 같은 음식물이라도 조리 방법에 따라 혈당지수는 바뀐다. 재료 본연의 맛을 살리는 것이 좋다. 조리 과정이 길어질수록 그리고 기름이나 각종 양념이 첨가될수록 혈당지수는 높아진다.

③ 탄수화물은 가장 늦게 먹자

음식물을 먹는 순서도 식후 혈당에 영향을 준다. 채소류를 먼저 먹고 그 다음 단백질 그리고 마지막으로 탄수화물인 밥이나 죽을 먹으면 혈당 상승을 최소화시킬 수 있다. 채소류와 단백질을 먼저 먹으면 탄수화물을 당으로 바꿔주는 시스템이 쉬게 되고 후에 탄수화물을 먹더라도 그 시스템은 천천히 작동한다. 또한 채소류의 비타민과 무기질은 탄수화물이 당으로 바뀌는 속도를 늦춰준다. 서양 음식에서는 채소류로 샐러드를 먼저 먹는다. 중국 음식에서는 밥이나 면을 가장 마지막에 먹는다.

3. 절대 과식하지말자

- 당질지수가 낮은 음식을 먹고, 조리 방법을 바꾸고, 먹는 방법을 바꾼다 하더라도 이 모든 것이 과식 앞에서는 무용지물이다.

- 음식물을 먹고 이를 소화하는 일은 사람이 생존하는데 있어 가장 기본적인 일이며 가장 많은 장기가 관여를 하며 가장 많은 에너지를 사용한다. 너무 많이 먹고 너무 자주 먹으면 암에 걸린 장기는 최전방에서 암과 싸워야 할 체력을 빼서 소화 과정에 사용하게 된다. 암과의 싸움에서 승리할 확률은 점점 낮아진다. 암에 좋다는 음식을 먹는 것은 좋다. 소화가 잘 되는 음식을 먹는 것은 좋다. 그러나 많이 먹는 것 앞에서는 모두 무용지물일 뿐이다. 암환자가 과식을 피해야 하는 이유이다.

4. 신선한 채소를 먹자

신선한 채소를 하루 400g 정도 먹자. 채소는 우리 몸이 산성화되는 것을 막고 풍부한 효소를 공급한다. 이외 채소의 섭취가 암환자에게 주는 장점은 너무 많다. 신선한 채소를 먹기 힘들면 물에 데쳐서 먹는다. 채소 섭취량을 늘리기 위해 야채분말이나 녹즙을 채소 대용으로 먹어도 좋다. 채소는 약성이 강하지 않아 우리 식단에서 편히 반찬 대용으로 먹을 수 있는 종류를 택한다.

5. 살아있는 물을 먹자

6. 우유를 먹지 말자

우유는 위장관(위, 소장, 대장)내에서 점액생산을 촉진하는 대표적인 물질이다. 점액의 주성분은 당단백질의 일종인 뮤신(mucin:동물체의 점성물질, 특히 점액 중의 고무 단백질)으로 암세포를 이루는 성분과 밀접한 관계가 있다. 암이 성장하려면 이 점액 성분이 필요하다. 어떤 종류의 암세포에서는 뮤신이 넘쳐나기도 한다. 우유 대신 무가당 두유를 마시자.

7. 고기를 찾아서 먹지는 말자

암환자에게 있어 고기는 나쁜 점과 좋은 점을 같이 가진다. 우리 몸을 산성화시키고 소화에 많은 양의 에너지가 들어가고 피가 탁해진다. 반면 적혈구가 부드러워지고 암환자의 체력 유지와 회복에 도움이 된다. 기력의 보강이 필요할 때는 고기를 먹어도 좋다. 단 고기로 배를 채우지 않는다. 지방이 많이 섞인 부위보다는 살코기 부위를 먹고, 굵는 것보다는 수육을 먹는 것이 좋다. 평소 단백질의 보충은 콩이나 두부, 생선, 어패류를 먹어서 해결한다.

8. 소금, 설탕, 식용유는 소량을 사용하자

소금, 설탕, 식용유는 가급적 소량을 사용한다. 소금은 천일염을 설탕은 자연산 또는 유기농 스테비아로 대신하고 식용유는 압착 올리브유를 사용한다. 찌개나 국을 단백하게 먹는 습관을 갖는다.

9. 음식은 20번 이상 꼭꼭 씹어먹자.

10. 단무지 200일간 다음 음식은 피하자.

- 밀가루로 만든 음식, 빵, 라면, 우동, 짜장면, 짬뽕, 각종 튀김 등
- 인스턴트 식품, 햄버거, 피자, 후라이드 치킨 등
- 화학첨가제가 들어간 식품, 대량 생산된 과자류, 통조림 제품, 훈제식품, 마가린 등
- 각종 첨가제가 들어간 음료, 콜라, 사이다 등
- 동물성 강장식품, 녹용, 웅담, 개소주, 유향오리, 각종 동물성 엑기스 등
- 산삼, 장뇌삼 등
- 기타 염증을 유발하는 음식 : 정제염, 화학적인 식품첨가제, 백미, 밀가루, 동물성지방, 열을 가한 식용유와 튀김류, 설탕, 화학적으로 만들어진 약제

장기별 암에 좋은 음식, 나쁜 음식

암을 이겨내기 위해서는 장기 자체의 체력을 확보해야 합니다. 이를 위해 암이 발생한 장기를 최대한 쉬게 해주고, 장기별로 도움이 되는 영양소를 공급해 주어야 합니다. 그러면 암이 발생한 장기 자체의 저항력이 살아나고 암에게 강하게 저항하기 시작합니다. 각 장기별로 필요한 영양소를 공급할 수 있는 좋은 음식과, 장기를 무리하게 하여 체력을 앗아가는 나쁜 음식을 알아 보겠습니다.

1. 간

① 간에 좋은 음식

부추, 양파, 마늘, 양배추, 가지, 다시마, 비트, 우엉, 두부, 청국장, 버섯류, 콩류, 울무, 울금, 바지락과 다슬기 등 조개류, 닭 가슴살 고기, 동물의 간, 헛개나무열매, 민들레, 칩, 메밀, 결명자, 토마토, 복숭아

② 간에 나쁜 음식

약성이 강하거나 자극적인 음식, 모든 화학적으로 만든 음식 (방부제, 식품첨가제, 농약 등이 특히 간에 나쁜 영향을 미칩니다.)

2. 위

① 위에 좋은 음식

양배추, 브로콜리, 마, 감자, 토란, 무, 울무, 파래, 연근, 된장, 마늘, 두부, 야채 녹즙, 알로에, 배, 유자

② 위에 나쁜 음식

오징어, 낙지, 쥐포, 육포, 말린 과일, 말린 콩 등 딱딱한 음식, 고사리, 도라지 등 질긴 채소, 동물성 지방, 튀긴 음식, 자극적인 음식, 짠 음식, 너무 뜨겁거나 찬 음식
과식을 피해야 하고, 작은 양을 여러 번에 나눠 먹는 것이 좋습니다.

3. 뇌

① 뇌에 좋은 음식

녹즙, 연어, 견과류, 두유, 미역 등 해초류, 토마토, 홍당무, 시금치, 고추 등 녹황색 채소, 마늘, 검은 깨, 유기농 녹차, 레몬, 오렌지, 키위, 포도 등 과일, 굴, 오미자차

② 뇌에 나쁜 음식

설탕, 홍차, 커피, 화학 첨가물이 들어간 음식, 튀긴 음식, 인스턴트 가공식품

4. 폐

① 폐에 좋은 음식

도라지, 마, 마늘, 생강, 무,
토마토, 브로콜리, 당근 등 녹황색 채소, 복숭아,
녹즙, 유기농 녹차, 김 파래 등 해초류

② 폐에 나쁜 음식

꿀, 육류, 인스턴트식품

5. 장

① 장에 좋은 음식

한천(우뭇가사리), 곤약 등 등 고농도 식이섬유를 함유한 모든 음식,
모든 신선한 유기농 생야채, 무말랭이, 김과 다시마 등 소화가 쉬운 해초류,
콩, 두부, 청국장, 김치 등 채소발효식품,
충분한 양의 물 섭취

② 장에 나쁜 음식

기름진 고열량 음식, 소고기 등 포화지방산이 많은 육류,
튀긴 음식, 자극적인 양념, 인스턴트식품, 탄 음식

6. 췌장

① 췌장에 좋은 음식

모든 신선한 유기농 생야채,

② 췌장에 나쁜 음식

쌀, 밀가루, 전분, 감자, 고구마, 목 등 모든 고단위 탄수화물 음식

(췌장암 환자는 콩과 채소 등에서 탄수화물을 섭취하고, 밥 등 고단위 탄수화물 음식은 최소량만 섭취해야 합니다)

모든 육류, 대부분의 어패류, 튀긴 음식, 인스턴트식품, 당(糖) 함유가 높은 음식

7. 유방

① 유방에 좋은 음식

견과류, 레몬, 버섯 등 비타민 E, C, B 가 풍부한 유기농 음식, 모든 신선한 유기농 생야채,
굴 등 조개류, 강황(커큐민6)), 콩류, 두부, 된장, 호박, 유기농 녹차

② 유방에 나쁜 음식

모든 훈제 음식, 인스턴트식품, 기름진 음식

8. 갑상선

① 갑상선에 좋은 음식

적당한 양의 다시마 등 해초류, 굴 등 적당량의 어패류,
토마토 양배추 등 녹황색 채소를 포함해서 모든 유기농 채소,
검은 콩, 두부, 버섯, 유기농 녹차, 견과류, 적절한 양의 적포도주

② 갑상선에 나쁜 음식

다시마 등 요오드 함유 음식을 과도하게 섭취하는 행위

(일상적인 반찬으로 섭취하는 양의 해초류는 갑상선에 아주 좋은 음식이지만, 해초류나 어패류만 집중적으로 과도하게 섭취하면 안됩니다),

고지방 육류 섭취, 치즈, 버터 등 유제품, 계란, 인스턴트 식품

불소가 들어 있는 수돗물이나 치약,

농약이 묻어있을 가능성 있는 모든 음식(대부분의 농약에는 불소가 함유되어 있습니다)

9. 신장

① 신장에 좋은 음식

검은 콩, 검은 깨 등 블랙 푸드, 해삼, 울무, 적당량의 녹황색 유기농 야채

② 신장에 나쁜 음식

맵고 짠 자극적인 음식, 모든 농약 화학 첨가물, 빙초산, 알코올, 커피, 육류 단백질,

옥수수수염차 등 이뇨 작용이 강한 식품, 약성이 강한 음식

10. 전립선

① 전립선에 좋은 음식

토마토 등 모든 녹황색 유기농 채소, 유기농 녹차

마늘, 강황, 가지, 콩, 견과류, 적당량의 굴 등 어패류

② 전립선에 나쁜 음식

모든 육류, 기름진 음식, 튀긴 음식

11. 자궁

① 자궁에 좋은 음식

검은 콩 등 콩류, 미역 등 해초류, 두부, 견과류, 닭가슴살,

마늘, 대추, 생강, 연근, 양파, 파 등의 뿌리채소, 버섯,

우엉, 당근, 부추, 냉이, 완두콩, 갯잎, 파, 부추 등 따뜻한 성질의 음식

② 자궁에 나쁜 음식

기름진 음식, 튀긴 음식, 돼지고기, 꿩고기, 전복, 게, 조개류,

밀가루, 메밀, 녹두, 울무, 보리, 수박, 참외, 배 등 찬 성질의 음식

12. 방광

① 방광에 좋은 음식

다시마 등 해초류, 신선한 유기농 채소, 울무, 호박씨, 은행, 생강, 옥수수수염, 수박, 오이, 크랜

베리, 울무, 민들레, 미나리 등 이뇨 작용을 하는 식품, 충분한 양의 물 섭취

② 방광에 나쁜 음식

방광을 자극하는 카페인과 탄산음료,

돼지고기, 게, 새우, 메밀, 팥, 녹두, 참외, 파인애플, 밀가루 음식 같은 성질이 차가운 음식