


# 내 몸 지키기 대작전! 🛡️

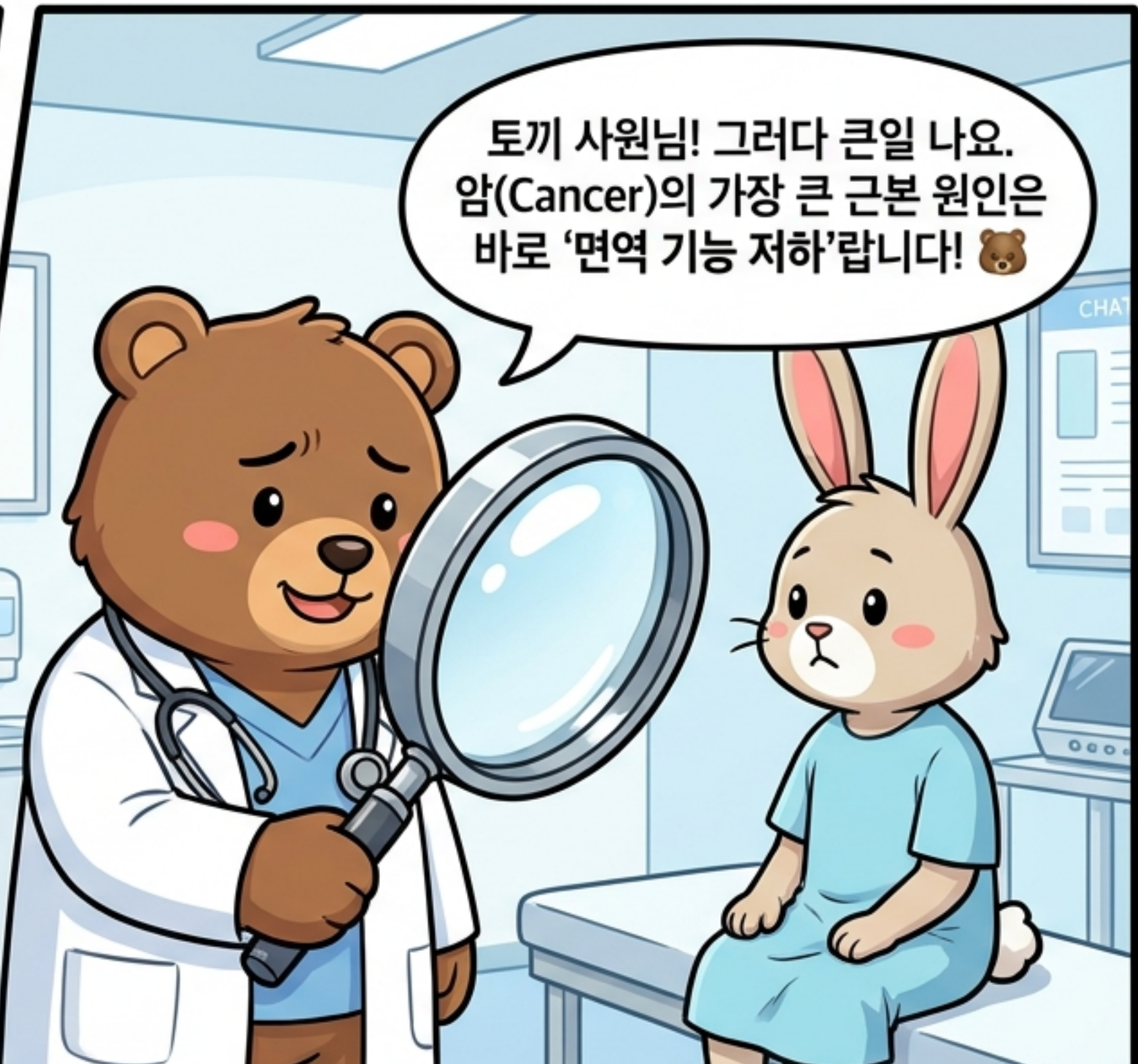
닥터베어와 프렌즈가 들려주는 쉽고 재미있는 암 예방 & 극복 스토리텔링




암, 더 이상 두려워할 필요 없어요!  
저와 함께 알아보까요? 🐻 ✨



아이고 피곤해...  
매일 야근에 스트레스,  
밥은 대충 배달 음식...  
내 몸 상태, 괜찮을까? 🐰



토끼 사원님! 그러다 큰일 나요.  
암(Cancer)의 가장 큰 근본 원인은  
바로 '면역 기능 저하'랍니다! 🐻



### 닥터베어의 팩트 체크

서양의학에서는 발암물질을 중요하게 보지만, 한의학에서는 전신 질환의 국소적 표현, 즉 '내 몸의 면역력이 떨어진 상태'를 가장 중요한 원인으로 봅니다.

# 암(癌), 도대체 너의 정체는 뭐니? 🐾

## 🦀 서양의 어원: 카르키노스(Karkinos)



- 그리스 시대로 거슬러 올라가요!
- 암세포가 옆으로 퍼져나가는 모습이 마치 '게(Crab)'가 기어가는 것과 같다고 해서 붙여진 이름이죠.

## 🪨 동양의 어원: 한자 '암(癌)'의 비밀



- 입구(口) 자 3개 + 뒀 산(山) 자 = 먹는 것을 너무 많이 해서 산처럼 쌓여 병이 되었다는 뜻!
- 질병 염(疔) + 바위 암(崇) = 옛날 의서에는 암 덩어리가 마치 '바위처럼 딱딱하다'고 해서 바위 암 자를 썼어요.



기원전 1200년 전부터 있었던 질병이에요. 피할 수 없다면 제대로 알고 대처해야겠죠? 🐻💡

# 건강의 황금 저울: 발암물질 VS 면역력 🏛️



우리는 평생 100만 번 정도 암의 위험에 노출된대요. 바람과 비를 피할 순 없죠. ☁️

결정적 차이: 저울이 왼쪽으로 기울면 암이 발생하고, 🧠❤️, 방패가 든든하여 동적 평형을 유지하면 건강한 삶을 살 수 있어요! (정기존내 사불가간 - 正氣存內 邪不可干) ✨



# 양방 클래스: 강력한 공격수 (직접 타격형)



공격력(암세포 살해력):



(매우 강함)

수비력(면역 보호력):



(비교적 약함)




수술: 삽으로 퍼내듯 암 덩어리를 직접 제거!



화학요법: 제초제처럼 암세포를 공격하는 항암제 투여!



방사선 치료: 강한 에너지로 암세포를 태움!

와, 공격력 최고! 그런데...  
내 정상 세포들도 다칠까 봐 걱정돼요 ㅠㅠ 





# 한방 클래스: 든든한 힐러 & 버퍼 (면역 강화형)



**공격력(직접 살해력):**  
 ★ ★  
 (비교적 약함)

**수비력(면역 보호력):**  
 ★ ★ ★ ★ ★  
 (매우 강함)



부정법(扶正): 떨어진 면역 기능을 짹! 끌어올려요.



거사법(祛邪): 암세포의 영양 공급을 차단하고 억제해요.



부작용 완화: 항암 치료로 인한 쇠약증, 구토, 피로를 줄여줍니다.

암세포를 당장 없애는 힘은 약할지 몰라도, 환자의 몸이 버틸 수 있게 체력을 회복시켜 주는 완벽한 보완재 역할이죠! 🐻 ✨



# ✂ 환상의 파티 플레이! 양·한방 병용 치료 🤝



- ✓ 항암 치료를 끝까지 받을 수 있는 체력 유지! (과거에 안 듣던 약이 다시 듣기도 해요!)
- ✓ 소화기 부작용(구역질, 식욕 감퇴) 및 골수 기능 억제 완화
- ✓ 생존율 연장 및 삶의 질(QOL) 대폭 상승!

아하! 공격수와 힐러가 같이 파티를 맺고 싸워야 악당을 물리치기 쉽군요! 🐰 🎮



# 악당의 생존 전략: '빨대 꽃기' (혈관 신생)


의학 용어로  
'혈관 생성(Angiogenesis)'  
이라고 해요.


세상의 암적 존재처럼,  
암세포는 주위 장기의  
혈관을 마구 끌어당겨  
영양분을 뺏어 먹어요.





한방 치료와 항암 치료는  
이 악당의 '빨대'를 잘라버려  
영양 공급을 차단하고 암세포를  
자연스럽게 굶겨 죽입니다.

# 내 몸속의 어벤져스: 면역 세포 방패

 **킬러 세포 (NK Cell / Killer T-Cell)**  
발견 즉시 타격! 몸을 순찰하며  
암세포를 직접 처리하는 행동대장!

 **지휘 세포 (B Cell & Helper T-Cell)**  
항체 미사일 발사! 적을 기억하고  
방어 시스템을 총지휘!



수술로 암 덩어리를 떼어냈다고 끝이 아니에요!  
몸 관리를 안 해서 이 방패 부대가 약해지면, 숨어있던 암세포가  
다시 나타나 재발하게 됩니다. 지속적인 관리가 필수!  



# 면역력을 지키는 절대 법칙: '삼쾌(三快)'

일상 습관이 암을 막는 가장 훌륭한 방패입니다!




## 쾌면

(Sleep) zzz

- 잘 자는 것!  
수면의 질이 식욕  
조절 호르몬과  
스트레스를  
관리합니다.




## 쾌식

(Eat) 

- 속 편하게  
잘 먹는 것!  
소화기 점막을  
적절한 영양을  
공급합니다.



## 쾌변

(Poop) 



- 시원하게  
배출하는 것!  
장내 유해균을  
없애고 독소를



## 쾌전

(Poop)

- 시원하게  
독소를  
배냅니다.

단순해 보이지만,  
바쁜 현대인에겐 제일  
지키기 어려운 거네요!  



# 쾌면(快眠)의 비밀: 뇌를 씻어내는 세탁기 🧠🧼

## ! 스트레스의 찌꺼기

낮 동안 받은 스트레스와 고민은 뇌에 '베타아밀로이드'라는 노폐물을 쌓이게 해요. 이게 쌓이면 만성 피로와 치매, 기억 저하의 원인이 됩니다.

## ✨ 수면 워싱(Washing)

우리가 푹 자는 동안, 뇌척수액이 뇌를 깨끗하게 세탁해서 노폐물을 밖으로 배출합니다!



밤에는 빛의 노출을 줄이고(스마트폰 끄기!), 어두운 곳에서 푹 자야 몸이 리프레시(재충전) 됩니다. 🧸🌙

# 닥터베어의 식단 신호등: 암세포 굶기기 🚦



## ● 빨간불 - 피해야 할 음식 (DON'T)



✗ 곰팡이 핀 음식 (땅콩 등):  
'아플라톡신'이라는 강력한  
발암물질 생성!



✗ 불에 탄 고기: '벤조피렌' 등  
발암물질로 변해요. 삼아드세요.



✗ 과식 & 야식: 담즙을 과도하게  
분비시켜 장 점막을 자극해요.



## ● 초록불 - 가까이 할 음식 (DO)



✓ 녹황색 채소 & 과일:  
비타민 A, C, E가  
암세포 돌연변이를 방어!



✓ 버섯류 & 콩:  
암세포의 혈관 생성을  
억제하는 성분이 듬뿍!



✓ 따뜻한 우유:  
자기 전 한 잔 마시면 숙면에  
큰 도움이 됩니다. 🥛

# 토끼 사원의 하루 건강 보드게임 🎲 🐰



☀️ 아침: 긍정 마인드 장착  
분노와 스트레스는 암의 시발점!  
'오늘 하루도 감사'하며 시작!



🏃 낮: 유산소 운동  
일주일에 2~3번은  
숨이 차고 땀이 나게!  
(세포 상처를 수리하는 과정)



🍵 저녁: 따뜻한 전통차 한잔  
건조해진 몸에 진액을 보충!  
(단, 카페인 있는 차는 피하기)

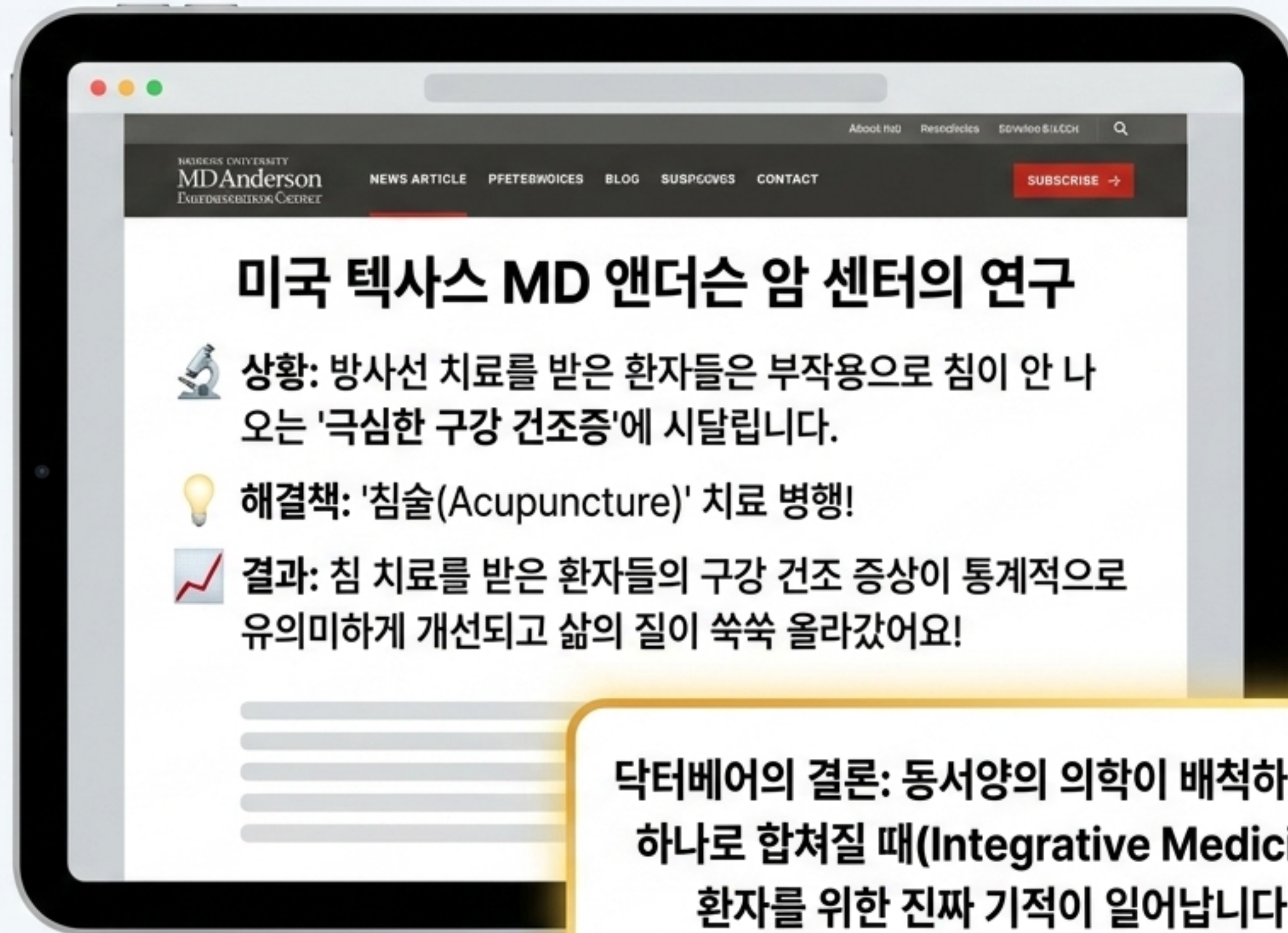


📵 밤: 일찍 자기  
스마트폰 끄고 뇌 세탁기  
가동 준비 완료!



기계적인 쾌락(정크푸드, 인스타)을  
줄이고 자연의 흐름에 맞춰 사는 것이  
최고의 예방법입니다. 🐻 🌿

# 세계 최고 암 센터도 인정하는 '시너지 효과'



닥터베어의 결론: 동서양의 의학이 배척하지 않고 하나로 합쳐질 때(Integrative Medicine), 환자를 위한 진짜 기적이 일어납니다.

# 내 몸의 주체는 바로 '나' 자신입니다! 🌈

의사 선생님은 저를 도와주는 조력자일 뿐!  
내 몸의 면역력을 키우고 나쁜 습관을 고치는 건 결국 제 몫이네요.  
이제 할 수 있어요! 🐰💪



맞습니다!  
스트레스를 비우고 좋은 습관(채면, 채)을 채우면 암도 충분히 예방하고 이겨낼 수 있습니다. 🐻❤️

암, 더 이상 두려운 바위(癌)가 아닙니다.  
지금 바로 건강한 습관으로 내 몸 지키기 대작전을 시작하세요! 🚀

자연힐한방병원은 장유에 있습니다. 제작:엘림G선교회(이주민선교)