

현대 의학이 농치고 있는 것들

— 그리고 우리가 선택해야 할 새로운 방향 —

곤도 마코토 박사

- 일본 암 전문의 (40년 경력)
- 완화의료 / 통증관리 전문



통계 너머의
진실



치료 중심의
한계



삶의 질(QOL)
우선



불필요한
연명치료

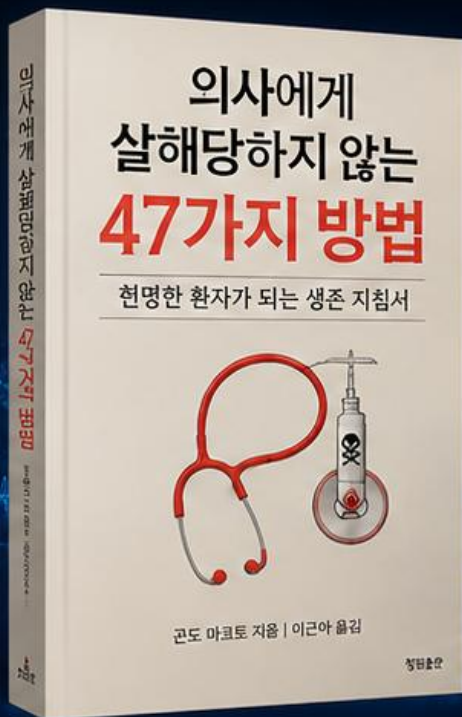


완화의료의
가치



인간다운 삶의
마무리

“의학의 목적은 생명을 연장하는 것이 아니라,
그 사람이 마지막 순간까지 ‘자신답게’ 살 수 있도록 돕는 것입니다.”



『의사에게 살해당하지 않는 47가지 방법』의 요약 줄거리를 소개합니다

현대 의료의 이면을 파헤치고, 환자가 스스로 자신의 생명과 건강을 지키기 위한
47가지 핵심 원칙을 제시하는 책입니다.

책의 핵심 메시지

의료 시스템의 구조적 문제를 인식하고,
환자가 스스로 판단하고 선택하는 힘을 길러야 한다!



누구를 위한 책인가?

환자, 보호자,
그리고 자신의 건강을
지키고 싶은 모든 사람들



주요 내용 요약

- 01 불필요한 검사와 치료의 실체를 밝힌다.
- 02 환자를 돈벌이 수단으로 보는 의료 시스템의 문제
- 03 약물, 수술, 항암치료의 위험성과 부작용을 경고
- 04 환자가 반드시 알아야 할 치료의 선택 기준
- 05 자연치유력과 면역력을 회복하는 방법 제시
- 06 병원과 의사를 100% 신뢰해서는 안 되는 이유
- 07 실제 사례를 통해 배우는 생존 전략
- 47 건강하고 행복한 삶을 위한 실천 가이드

이 책을 읽고 얻을 수 있는 것



- ✓ 의료 정보를 비판적으로 볼 수 있는 눈
- ✓ 불필요한 치료를 피하는 지혜
- ✓ 나와 가족의 생명을 지키는 실질적 지식
- ✓ 스스로 건강을 관리하는 주체적 삶

“ 이 책의 목적은 의사를 부정하는 것이 아니라, 환자가 더 현명해져서 불필요한 피해를 당하지 않도록 돕는 데 있습니다. ”

더 현명한 선택이, 더 나은 삶의 결과를 만듭니다

현대 의료 시스템의 한계를 이해하고,
스스로 판단할 수 있는 지식과 원칙을 가져야 합니다.



01 통계보다 나의 상태를 보라



통계는 평균일 뿐,
나에게 그대로 적용되지
않을 수 있습니다.

- ✓ 나의 병기, 체력, 가치관을 우선 고려
- ✓ 의사의 말만 듣지 말고 질문하라

02 몸의 자연 치유력을 믿고 살려라



면역력, 순환, 호흡, 수면은
회복의 기본 토대입니다.

- ✓ 충분한 수면과 휴식
- ✓ 영양, 햇빛, 가벼운 운동, 스트레스 관리

03 불필요한 치료는 용기있게 거절하라



모든 치료가 이로운 것은 아닙니다.
독이 되는 치료도 있습니다.

- ✓ 과잉검사, 과잉치료 주의
- ✓ 부작용 > 이익 이면 재검토

04 삶의 질(QOL)을 최우선으로 하라



치료의 목적은 '더 오래'가 아닌
'더 나답게 사는 것'이어야 합니다.

- ✓ 통증 없는 삶, 마음의 평안 중요
- ✓ 무리한 연명보다 존엄한 삶 선택

05 스스로 결정하고, 책임지는 삶을 살라



최종 결정권자는 의사가 아닌
바로 당신 자신입니다.

- ✓ 정보를 모으고 스스로 판단
- ✓ 후회 없는 선택을 위해 준비하라

기억해야 할
핵심 질문



- ✓ 이 치료는 정말 나에게 이익이 되는가?
- ✓ 이 치료를 하지 않으면 어떻게 되는가?
- ✓ 삶의 질이 얼마나 유지될 수 있는가?
- ✓ 다른 대안은 없는가?

“ 당신의 몸과 삶은 소중합니다.
현명한 선택이 당신의 내일을 바꿉니다. ”

불필요한 치료를 줄이고, 삶의 질을 높이는 현명한 선택

치료의 목적은 ‘더 오래’가 아니라 ‘더 나답게’입니다.
지금부터 실천할 수 있는 5가지 행동 원칙을 제안합니다.

“작은 선택이 쌓여,
후회 없는 삶의 마무리를 만듭니다.”

01 정확한 정보를 스스로 확인하라



- ✓ 질병과 치료에 대해 공부한다
- ✓ 의사에게 질문하고 이해한다
- ✓ 여러 정보를 비교하고 판단한다

02 불필요한 검사와 치료는 거절할 권리가 있다



- ✓ 이득보다 위험이 큰 치료는 피한다
- ✓ 과잉진료, 과잉검사를 의심한다
- ✓ “꼭 필요한가?”를 스스로 묻는다

03 통증과 불편함은 참지 말고 조절하라



- ✓ 통증 완화는 삶의 기본 권리이다
- ✓ 진통, 호흡, 수면을 적극 관리한다
- ✓ 완화의료 서비스를 활용한다

04 몸과 마음, 생활습관을 스스로 돌보라



- ✓ 충분한 휴식과 수면을 취한다
- ✓ 영양, 수분, 가벼운 움직임 유지
- ✓ 마음의 평안과 스트레스 관리

05 가족과 대화하고 미리 준비하라



- ✓ 치료 방향과 가치관을 공유한다
- ✓ 연명의료 여부를 미리 결정한다
- ✓ 존엄한 삶의 마무리를 준비한다



핵심 메시지

의료는 선택입니다.
당신의 몸과 삶의 주인은 바로 당신입니다.



나를 이해하기



정보를 확인하기



신중히 판단하기



삶의 질 지키기



미리 준비하기

치료의 효과를 높이고 몸과 마음을 회복하는 생활 습관

의료는 돕는 역할일 뿐, 일상에서의 작은 습관이
회복과 삶의 질을 좌우합니다.

“ 좋은 습관은 최고의 치료입니다.
매일의 선택이 당신의 내일을 바꿉니다. ”



01 균형 잡힌 영양 섭취 몸을 회복시키는 기본



- ✓ 자연식 위주, 가공식품 줄이기
- ✓ 단백질, 좋은 지방, 제철 채소 섭취
- ✓ 식사는 천천히, 충분히 씹어 먹기
- ✓ 수분 충분히 섭취하기

02 적절한 움직임과 활동 혈액순환과 면역력 강화



- ✓ 하루 20~30분 가벼운 걷기
- ✓ 스트레칭, 요가, 가벼운 근력운동
- ✓ 장시간 앉아있지 않기
- ✓ 무리하지 않고 꾸준히 실천하기

03 충분한 휴식과 수면 몸의 회복과 재생 시간



- ✓ 하루 7시간 내외 숙면을 목표로
- ✓ 규칙적인 수면·기상 시간 유지
- ✓ 잠들기 전 스마트폰, TV 멀리하기
- ✓ 낮잠은 20분 이내로 조절

04 마음 관리와 스트레스 조절 면역력의 핵심



- ✓ 명상, 호흡, 기도 등 자신에게 맞는 마음 관리법 실천
- ✓ 감정 표현하고 혼자 고민하지 않기
- ✓ 감사하는 마음과 긍정적인 생각 유지

05 의료 정보 이해와 주도적 참여 치료의 동반자 되기



- ✓ 의료 정보를 스스로 공부하고 이해하기
- ✓ 의문점은 반드시 질문하기
- ✓ 치료 선택에 적극적으로 참여하기
- ✓ 두 번째 의견(세컨드 오피니언) 고려하기



기억하세요!

작은 습관이 모여 큰 변화를 만듭니다.
오늘의 선택이 당신의 내일을 더 건강하고 행복하게 만듭니다.



생활 습관 실천 체크리스트

- ✓ 오늘 나는 건강한 식사를 했나요?
- ✓ 오늘 나는 몸을 움직였나요?
- ✓ 오늘 나는 충분히 쉬었나요?
- ✓ 오늘 나는 내 마음을 돌보았나요?
- ✓ 오늘 나는 내 건강을 위한 공부를 했나요?

의료 시스템을 제대로 이해해야 당신의 생명과 권리를 지킬 수 있습니다

의료는 절대적인 권위가 아닙니다.

환자와 가족도 '정보를 알고 판단할 권리'가 있습니다.

“ 아는 만큼 보이고,
보이는 만큼 선택할 수 있습니다.
정보는 생명을 지키는 힘입니다. ”

01 의료 정보는 비교하고 검증하라



- ✓ 하나의 의견만 듣지 말고, 여러 의사와 정보를 비교한다
- ✓ 통계와 근거를 확인하고 맹신하지 않는다

02 치료의 이득보다 위험을 먼저 확인하라



- ✓ 모든 치료에는 부작용과 위험이 따른다
- ✓ 이득과 위험을 비교해 스스로 판단한다

03 의사의 말보다 내 몸의 신호를 경청하라



- ✓ 통증, 피로, 호흡곤란 등 내 몸의 변화를 관찰한다
- ✓ 이상 신호는 치료 방향을 바꾸는 중요한 정보다

04 선택은 언제나 당신의 권리이다



- ✓ 치료를 거부하거나 중단할 권리는 환자에게 있다
- ✓ 연명치료에 대한 결정도 당신의 의사로 정한다

05 기록하고 질문하고 주도적으로 참여하라



- ✓ 진료 내용, 검사 결과, 치료 계획을 기록하고 이해한다
- ✓ 모르는 것은 반드시 질문하고 확답을 받아야 한다

⚠ 경계해야 할 것들

- ✗ 불필요한 검사와 과잉 진료
- ✗ 효과가 불분명한 치료 권유
- ✗ '지금 하지 않으면 위험합니다' 식의 불안 조성
- ✗ '100% 완치', '부작용 없음'과 같은 과장된 표현
- ✗ 충분한 설명 없이 서명부터 요구하는 행위



당신은 의료의 '소비자'가 아닌, '주인'입니다



기억하세요!



의료는 도구일 뿐,
삶의 목적은
행복하게 사는 것입니다.



“ 아는 것이 힘이고, 선택하는 것이 권리이며, 지키는 것이 생명입니다.” 지금 이 순간부터 **당신의 삶의 주인**이 되세요. ”

고령자에게 정말 중요한 것

오래 사는 것보다 ‘덜 아프고 행복하게 사는 것’이
진짜 의미 있는 삶입니다.

“ 고령자의 삶의 질은
질병의 치료가 아니라,
통증 없는 하루와
스스로 할 수 있는 삶에서
결정됩니다. ”



고령자의 삶의 질을 결정짓는 5가지 핵심 요소

01 통증 관리

통증 없는 삶이 우선입니다



- ✓ 통증은 삶의 모든 활동을 제한합니다.
- ✓ 참을 필요 없이 적극적으로 관리합니다.
- ✓ 조기 관리가 만성 통증을 막습니다.

02 좋은 수면

회복과 면역의 기본입니다



- ✓ 하루 6~7시간의 깊은 수면이 중요합니다.
- ✓ 규칙적인 생활 리듬을 유지합니다.
- ✓ 수면의 질이 건강 수명을 좌우합니다.

03 편안한 호흡

호흡이 편안해야 삶이 편안합니다



- ✓ 호흡이 약해지면 피로와 통증이 심해집니다.
- ✓ 복식호흡, 가벼운 호흡 운동을 실천합니다.
- ✓ 산소 공급이 원활해야 세포가 살아납니다.

04 활동성과 움직임

움직이는 만큼 살아있습니다



- ✓ 가벼운 걷기, 스트레칭, 근력운동이 필수입니다.
- ✓ 근육은 건강과 독립성을 지켜줍니다.
- ✓ 하루 30분의 움직임이 큰 변화를 만듭니다.

05 마음의 평안과 관계

행복은 관계 속에서 자랍니다



- ✓ 외로움과 우울은 건강을 빠르게 악화시킵니다.
- ✓ 가족, 친구와의 연결이 삶의 힘이 됩니다.
- ✓ 감사하는 마음과 긍정적인 태도를 유지합니다.



기억하세요!

나이가 들수록 ‘더 많이 치료하는 것’보다
‘더 편안하게 살아가는 것’이 중요합니다.



매일 작은 습관이
내일의 건강을 만듭니다.



당신의 삶의 주인은
바로 당신 자신입니다.



가족과 함께,
존엄하고 행복한 노년을 준비하세요.

병보다 무서운 것은 무기력입니다

몸이 아프면 마음도 지치기 쉽습니다.

활동하고, 사람을 만나고, 햇빛을 쬐는 **작은 습관**이 삶을 바꿉니다.

“

마음이 움직여야
몸도 움직입니다.
작은 행동이 쌓여
다시 삶의 활력이
되 돌아옵니다.

”



01 우울과 고립은 질병의 위험을 높입니다



- ✓ 우울감은 면역력을 떨어뜨립니다.
- ✓ 고립은 인지 기능 저하를 부릅니다.
- ✓ 감정 표현과 도움 요청이 중요합니다.
- ✓ 전문가 상담을 두려워하지 마세요.

02 햇빛은 최고의 항우울제입니다



- ✓ 하루 15~30분 햇빛을 쬐세요.
- ✓ 비타민 D 합성과 기분 개선에 도움.
- ✓ 성체 리듬을 회복하고 숙면을 돕습니다.
- ✓ 아침 햇빛은 하루의 활력을 만듭니다.

03 대화와 관계가 마음을 살립니다



- ✓ 가족, 친구와 자주 소통하세요.
- ✓ 웃고 대화하는 시간이 치료입니다.
- ✓ 지역 모임, 봉사 활동을 활용하세요.
- ✓ 감사는 마음의 면역력을 높입니다.

04 움직이는 최고의 치료입니다



- ✓ 하루 20~30분 걷기부터 시작하세요.
- ✓ 근육은 움직일수록 강해집니다.
- ✓ 유연성 운동, 스트레칭을 함께하세요.
- ✓ 일상 속 활동량을 10%씩 늘리세요.

05 작은 목표가 큰 변화를 만듭니다



- ✓ 너무 큰 목표는 쉽게 지칩니다.
- ✓ 작게 시작하고 꾸준히 실천하세요.
- ✓ 성취감을 느끼는 것이 중요합니다.
- ✓ 오늘의 작은 성공이 내일을 만듭니다.



기억하세요!

몸이 회복하려면 **마음의 활력**이 먼저입니다.
움직이고, 만나고, 웃는 삶이
진짜 회복을 만듭니다.

작은 실천 아이디어



하루 10분
집 주변 걷기



아침 햇빛
15분 쬐기



가족, 친구와
전화 통화하기



좋아하는 음악
듣기, 따라 부르기



독서, 그림, 취미
생활 즐기기



감사한 일
하루 3가지 쓰기

몸의 자연 회복력과 면역이 최고의 의사입니다

우리 몸은 스스로 치유하고 회복하는 놀라운 능력을 가지고 있습니다.
이 자연 치유력을 지키고 강화하는 것이 건강의 핵심입니다.

“건강은 약이나 수술만으로 얻어지지 않습니다.
몸이 스스로 회복할 수 있는 환경을 만들어 주는 것이 진정한 치료입니다.”



자연 치유력을 높이는 5가지 핵심 요소

01 숙면과 생체 리듬 회복 면역과 회복의 기본



- ✓ 하루 7시간 이상 숙면을 목표로 합니다.
- ✓ 일정한 시간에 자고 일어납니다.
- ✓ 잠들기 전 스마트폰, TV를 멀리합니다.
- ✓ 낮잠은 20분 이내로 짧게 잡니다.

02 균형 잡힌 영양과 장 건강 면역력의 70%는 장에서 시작



- ✓ 자연식 위주로, 가공식품을 줄입니다.
- ✓식이섬유와 발효식품을 충분히 섭취합니다.
- ✓ 좋은 지방(올리브유, 견과류)을 선택합니다.
- ✓ 물을 충분히 마셔 독소 배출을 돕습니다.

03 적절한 운동과 혈액순환 면역세포를 깨우는 움직임



- ✓ 하루 20~30분, 유산소 운동을 합니다.
- ✓ 근력 운동으로 근육과 뼈를 지킵니다.
- ✓ 스트레칭으로 유연성과 혈류를 높입니다.
- ✓ 앉아 있는 시간을 줄이고 자주 움직입니다.

04 스트레스 관리와 마음의 안정 스트레스는 만병의 근원



- ✓ 명상, 호흡, 기도 등 나만의 방법을 찾습니다.
- ✓ 감사하는 마음과 긍정적인 생각을 유지합니다.
- ✓ 걱정은 기록하고 내려놓는 연습을 합니다.
- ✓ 자연 속에서 시간을 보내 마음을 회복합니다.

05 독소 줄이고 해독 돕기 몸이 가벼워야 회복이 빨라집니다



- ✓ 충분한 수분 섭취로 노폐물 배출을 돕습니다.
- ✓ 음주, 흡연, 과도한 약물 복용을 피합니다.
- ✓ 주 1~2회 가벼운 디톡스 식단을 실천합니다.
- ✓ 땀을 흘리는 운동이나 반신욕도 도움이 됩니다.



기억하세요!

몸은 당신에게 말합니다.
몸의 신호를 무시하지 말고,
회복할 수 있도록 도와주세요.

몸이 보내는 회복 신호



숙면이
잘 될 때



식욕이
적절할 때



배변이
원활할 때



기분이
안정될 때



아침에
개운할 때



만성 스트레스



나쁜 식습관



운동 부족



흡연/음주
과다



과도한 약물
의존



자연 회복력은
당신 안에 있습니다.

오늘의 작은 실천이
내일의 건강을 만듭니다.

미래 의료의 방향은 치료 중심에서 '예방·관리 중심'으로

이제 의료의 패러다임이 바뀌고 있습니다.

기술과 통합적 접근을 통해 “더 건강하게, 더 오래, 더 행복하게” 살아가는 새로운 시대가 열리고 있습니다.

“ 미래의 의료는
병을 치료하는 것이 아니라,
병이 생기지 않도록 돕고
내 삶의 질을 지키는 것이
핵심입니다. ”



미래医료를 이끄는 5가지 핵심 변화

01 예방과 조기 관리 중심 질병을 예측하고 예방합니다



- ✓ 유전체, 생활습관, 환경 데이터를 분석해 질병 위험을 예측합니다.
- ✓ 조기 발견과 생활습관 개선으로 질병을 사전에 막을 수 있습니다.
- ✓ 백신, 영양, 운동, 수면 관리가 핵심입니다.

02 개인 맞춤형 정밀 의료 나에게 꼭 맞는 치료를 제공합니다



- ✓ 유전체, 마이크로바이옴, 빅데이터 기반으로 개인별 맞춤 치료가 가능합니다.
- ✓ 약물, 영양, 운동, 치료법을 나에게 최적화합니다.
- ✓ 불필요한 부작용을 줄이고 효과는 높입니다.

03 디지털 헬스케어와 AI 더 똑똑한 의료가 실현됩니다



- ✓ 웨어러블 기기와 앱이 실시간으로 건강을 모니터링합니다.
- ✓ AI가 데이터를 분석해 맞춤형 건강 코칭과 의료 의사결정을 돕습니다.
- ✓ 비대면 진료, 원격 모니터링이 일상화됩니다.

04 통합·기능 의학의 확산 몸과 마음, 환경을 함께 봅니다



- ✓ 영양, 운동, 스트레스, 수면, 환경을 통합적으로 관리합니다.
- ✓ 몸의 균형과 자연치유력을 회복하는 치료가 중요해집니다.
- ✓ 약물 중심에서 벗어나 근본 원인을 해결합니다.

05 환자 중심의 스마트 의료 의료의 주인은 환자 자신입니다



- ✓ 정보의 접근성이 높아지고, 환자의 참여와 선택이 중요해집니다.
- ✓ 환자가 자신의 건강 데이터를 이해하고 결정하는 시대입니다.
- ✓ 의료진은 조력자로서 함께 의사결정을 합니다.



기억하세요!

의료 기술은 빠르게 발전하지만,
가장 중요한 것은 '스스로 건강을 관리하는 힘'입니다.
미래 의료는 당신의 삶을 더 건강하고 풍요롭게 만드는
 든든한 동반자가 될 것입니다.



실시간 건강 모니터링
내 몸을 늘 체크하고
이해하세요



맞춤형 건강 관리
나에게 필요한 것을
선택하세요



자연치유력 강화
몸과 마음의 균형을
회복하세요



스마트 홈케어
집에서도 안전하고
편리하게 관리하세요



함께 만드는 건강 사회
가족, 의료진, 지역사회가
함께합니다



미래의 건강은
오늘의 작은 실천에서
시작됩니다.
당신의 건강한 선택이
더 나은 미래를 만듭니다.

건강은 특별한 순간이 아니라 매일의 습관에서 시작됩니다

CELL은 언제 어디서나 당신의 건강한 일상과 함께합니다.

펜던트 컬러는 실버/골드 모두 공용
체인만 남성용 / 여성용 따로 있습니다



여성용 체인

칼컷 테라헤르츠 2.2mm / 다크그레이



- ✓ 빛 반사가 은은하게 살아남
- ✓ 펜던트의 큐빅 라인과 잘 어울림
- ✓ 얼굴선이 부드럽고 세련돼 보임
- ✓ 웰니스 + 럭셔리 느낌 strongest



남성용 체인

칼컷 테라헤르츠 4mm / 다크그레이



- ✓ 두께감 있는 펜던트와 균형이 맞음
- ✓ 셔츠 안주머니 + 넥타이핀과 잘 어울림
- ✓ 과하지 않고 프리미엄 전자기기 느낌

※ 테라헤르츠 체인은 메탈릭 다크그레이(흑철 느낌)으로 고급스럽습니다.



항상 함께하는 건강 루틴

하루 종일 착용해도 편안하게,
건강한 활력을 유지하도록 도와줍니다.



몸의 균형과 활력 관리

테라헤르츠 주파수 에너지로
신체의 균형과 활력을 관리합니다.



더 편안한 일상

간편한 사용과 긴 배터리로
불편함 없이 일상에 녹아듭니다.



더 건강한 미래

작은 관리가 쌓여
더 건강한 내일을 만들어 줍니다.

CELL과 함께하는 일상

• 언제 어디서나 함께 •



출근할 때



운동할 때



산책할 때



휴식할 때



수면할 때



여행할 때

365일 24시간, 당신의 건강을 지켜줍니다.

테라헤르츠 칼컷 체인 실물과 크기



직경	크기
0.2cm	2.2mm
0.3cm	3mm
0.4cm	4mm

※ 실제 색상은
메탈릭 다크그레이(흑철 느낌)입니다.

남성용 옵션

넥타이핀 제공

셔츠 안주머니나 바지에
고정하여 안정감 있게
착용할 수 있습니다.



12-2 일상 속 모든 순간, CELL과 함께

건강한 습관은 매일의 작은 실천에서 시작됩니다

등산·캠핑·산책·운동·여행·일상... 언제 어디서나 CELL은 당신과 함께합니다.



등산

자연 속에서도
활력을 유지하세요



캠핑

캠핑의 여유 속에서도
건강한 에너지를
지켜줍니다.



산책

가벼운 산책에도
CELL은 당신의
건강 루틴입니다.



운동

운동 중에도
편안하게 착용하고
몸의 균형을
관리하세요.



여행

장거리 이동과
낮선 환경에서도
편안함을 유지하세요.



일상 / 업무

업무 중에도 자연스레
착용할 수 있어
일상의 건강을
지켜줍니다.



요가 / 명상

마음의 안정과
신체의 균형을
함께 관리하세요.

남녀노소 누구나, 언제 어디서나



등산



캠핑



산책



운동



여행



업무



요가 / 명상

CELL
WELLNESS TECHNOLOGY
Always With You.



남성용 옵션
넥타이핀 제공

셔츠 안주머니나 바지에
고정하여 안정감 있게
착용할 수 있습니다.