



2010년 18회 나눔과 위로가 있는 심터 비너스회



내일도 웃으세요

아름답고 행복한 내일을 위해
한국유방건강재단이 함께합니다

이땅의 여성들이 더 아름답고 행복한 내일을 누릴 수 있도록
한국유방건강재단이 오늘도 땀 흘리고 있습니다.
예방검진에서 수술비 지원, 유방암 관련 연구지원, 핑크리본 캠페인까지
모든 여성들이 가슴으로 활짝 웃는 그날을 위해 함께 합니다!



핑크리본은 유방암 예방의식 향상을 위한 상징물입니다. 한국유방건강재단은 아모레퍼시픽이 후원합니다

서울대학교병원 비너스회

나눔과 위로가 있는 심터

비너스회

Since 2000

10th

비너스회와의 10년의 사랑, 감사할 수 있는 시간을 갖게 된
그 동안의 세월, 돌아보면 우리들의 일상 모두가 감사의 시간들이었습니다.
참, 고맙고 행복했습니다.



일년을 시작할 때는

하루를 시작할 때는 '사랑'을 생각하세요.
오늘 누구에게 내 사랑을 전할까 생각하세요.
하루가 끝날 때 당신에게 남는 것은
오늘 할 일이 아니라 오늘 전한 사랑입니다.

일주일을 시작할 때는 '웃음'을 생각하세요.
일주일엔 밝은 마음을 그대로 유지할 수 있는
적당한 시간입니다.
일주일이 끝날 때 당신에게 남는 것은
걱정할 일이 아니라 밝게 웃은 일입니다.

한 달을 시작할 때는 '믿음'을 생각하세요.
한 달은 내가 확신하는 일을 실천하기에
좋은 시간입니다.
한 달이 끝날 때 당신에게 남는 것은
의심했던 일들이 아니라 믿고
행한 일들입니다.

일년을 시작할 때는 '새로운 꿈'을
생각하세요.
일년은 꿈을 심고 가꾸기에
넉넉한 시간입니다.
일년이 끝날 때 당신에게 남는 것은
계속하던 많은 일이 아니라
새로 시작한 한 가지 일입니다.

출처 : 정용철 「마음이 쉬는 의자」 중에서

영혼과 비전을 가진 도전! 셀트리온이 나아가고 있습니다



셀트리온의 사업목표는 무한한 도전정신 없이는 달성하기 어려운 것이며,
셀트리온의 임직원은 모든 일을 함께 있어서 불굴의 도전정신을 가지고 업무에 임합니다.

셀트리온은 세계 시장을 주 무대로 삼아,
세계적인 기업과의 경쟁에서 이기기 위해
세계제일주의 사고와 그에 부응하는 실력을 갖추어야 합니다.

셀트리온은 최첨단의 생명공학 기술을 활용하여
세계시장을 대상으로한 표적치료제들을 개발하고 있습니다.

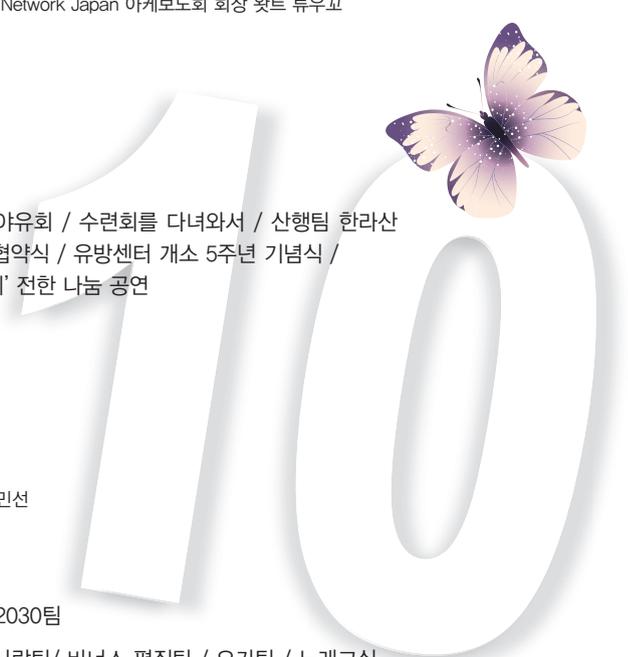
**세계적인 제약기업들과 어깨를 나란히 하는
셀트리온이 대한민국 바이오 산업의 세계화에 앞장서겠습니다.**



셀트리온이란 이름은 '생명공학 산업의 길잡이'라는 의미를 지니며, 셀트리온의 모든 임직원들은 대한민국이 전세계 생명공학 산업의 길잡이로서 우뚝 설 수 있도록 노력을 경주하고 있습니다.



- 02 인사말 비너스 창단 10주년을 맞으며 | 서울대학교병원 유방센터장 노동영
- 04 비너스와 함께 한 10년 | 회장 이준희
- 05 축하 비너스회 창립 10주년을 축하드립니다 | 서울대학교병원장 성상철
- 06 비너스 10주년 축하와 무궁한 발전을 기원합니다 | 한국유방건강재단 이사장 최국진
- 07 비너스 10년을 맞이하며 | 비너스회 초대 회장 박경희
- 08 비너스가 10살 저는 현재 8살입니다 | 비너스회 4대 회장 이병림
- 09 우리 다시 자긍심 높여 삶을 아름답게 | Breast Cancer Network Japan 아케보노회 회장 왓트 류우고
- 10 시카고에서 날아온 편지 | 시카고 아시안 암환우회 손경미
- 11 비너스 연혁
- 14 비너스 매거진이 걸어온 10년의 발자취
- 16 비너스 10주년을 축하합니다
- 18 행사 2009년 송년회를 마치고 / 폭우속에서도 행복했던 아우회 / 수련회를 다녀와서 / 산행팀 한라산 등반하다 / 2009년 암예방의 날 기념식 / 자원봉사 협약식 / 유방센터 개소 5주년 기념식 / 시카고 비너스회와 자매결연 / 암환자에 '희망 메세지' 전한 나눔 공연
- 25 사랑의 우체통 손경미
- 26 회원 수기 한희숙, 김성은, 박영미, 박정자, 백경민, 이화선
- 38 Q&A 교수님, 제 고민 좀 들어주세요!
- 42 건강정보 묻지도 말고, 따지지도 말고, 그냥 드시라
 건강하게, 현명하게 나이 먹는 법 | 가정의학과 박민선
 유방자가검진
 얼굴형에 따른 가발 헤어코디네이션 연출법
- 50 즐거운 우리팀을 소개합니다 / 제주팀, 노래교실, 강북팀, 2030팀
- 54 산하단체 소개 난타팀 / 산행팀 / 건강리듬 포크댄스 / 다사랑팀/ 비너스 편집팀 / 요가팀 / 노래교실
- 56 비너스 회가 / 비너스 조직도
- 58 전국 비너스회 안내 유방암 극복 캠페인 핑크리본 '엄마, 너무 슬퍼하지 말아요'
- 60 10년 후 나의 모습
- 61 편집후기



비너스 창단 10주년을 맞으며



노동영
서울대학교병원 유방센터장

비너스가 2000년 2월에 창단되어 이제 만 10년이 된다. 사람도 10살이 되면 어느 정도 인간으로서 면모를 갖추고, 어리지만 스스로 판단도 가능하게 된다. 비너스는 태어날 때부터 우량아로 좋은 집안에 태어나 잘 먹고 좋은 환경 덕에 아주 멋지고 우아하고도 기품이 있는 어린 성인의 면모를 갖추었다. 이제 10주년을 맞아 유방암 환우회 비너스회의 의미를 짚어 보고자 한다.

첫째; 비너스회는 최초의 환우회는 아니었지만, 서울을 비롯하여 전국 23개 조직을 가지고 이를 중심으로 최초로 친교 모임을 벗어나 본격적인 사회캠페인 참여, 자원 봉사, 환우 활동 등을 시작하였다고 평가된다.

매해 서울과 전국 광역시에서 벌어지고 있는 한국유방건강재단의 핑크리본사랑마라톤 참여, 대한암협회의 핑크조명행사에서 거리 행진, 합창 등 핑크리본캠페인에 직접 참여하며 손수 봉사를 익혀온 것이다. 그 뿐 아니라 장애인 시설 방문 및 위문 공연 및 기부, 또한 병원 합춘후원회에서 열고 있는 합춘바자회에 기꺼이 물품을 기증하고, 판매에도 참여하여 뜻을 함께 하고 있다. 그리고 매년 일일차집을 열어 그 수익금을 불우한 환자분들에게 기증하고, 수익금의 일부를 합춘후원회에 기증하고 있다. 지난해 부터는 병원 안내 자원봉사 등 이루 열거하기 힘들 정도의 일들을 해 오고 있다. 어느 여성 단체 못지 않은 규모와 일들을 감당하고 있는 것이다. 이제 비너스는 우리나라의 대표적이고도 모범적인 환우회로 여러 곳에서 그 비결을 배우고자 하고 있다.

둘째; 동병상련의 아픔을 서로 나누며, 궁극적으로 희망과 극복으로 이끌어 새로운 삶으로 창조하는 계기를 만들어 온 것이다.

드물지 않게 듣는 말, “선생님 유방암 걸린 것이 더 잘 된것 같아요.” 물론 걸리라고 하는 얘기는 절대 아니다. 이런 아픈, 힘든 과정이 없었더라면, 그저 평범한 여인으로 세상에서 수동적으로 살았을 것이란 얘기이다. 이제 그런 아픔을 극복하고, 자발적이고도 능동적인 당당한 삶을 설계하고 이끌어 나가는 것이다. 가족들로부터도 적극적인 지지를 받으며, 공주님으로, 왕비님으로 대접을 받으며 가족의 중심으로써 다시 태어나는 것이란 뜻일 것이다.

우리 비너스 회원들은 많이 고통을 받는 분, 다른 어려움이 있는 분들이 알려지면 누구보다 먼저 달려가 구체적이고, 실질적인 도움을 주고자 한다. 이러한 마음들이 모여 비너스는 한 가족처럼, 더욱이 지부의 구성원들은 친자매보다도 더 끈끈하게 유대를 맺고 친자매보다도 더 자주 만나는 것으로 전해 듣곤 한다. 몇 해 전 수술 후 항암치료와 방사선 치료를 받는 지방분들을 위해 마련한 쉼터는 또 다른 화목의 공간으로 태어나, 이제 막 치료를 받는 분들이 고

통을 쉬어 있어 버리고, 또 자매의 연을 맺는 마음의 고향으로써 자리를 잡고 있다. 아픔으로 만났지만 그 아픔은 또 다른 인생의 반려자를 탄생시키고 있는 것이다.

셋째; 비너스는 지난 10년동안 항시 창조적인 활동을 궁리하고, 그것을 이루고 개척하곤 하였다. 산악회는 이제 남한의 거봉, 설악산, 지리산, 한라산의 정상을 밟고, 이제 금년에는 백두산을 정복하고자 한다. 몇몇 회원들은 히말라야를 다녀와 ‘산’이란 방송 프로그램에 나온 것을 기억한다.

노래교실은 이제 3년이 넘어 단순히 노래를 배우는 것을 넘어 치유의 한 과정으로써 아주 긍정적으로 받아들여지고 있다. 그 밖에도 요가, 건강리듬포크 댄스, 난타, 비너스 소식지 발간을 맡고 있는 편집팀, 등등 다양하고 활발한 활동으로, 자기계발, 마음의 평안과 즐거움, 나아가 치유 활동을 겸하고 있는 것이다. 실로 매 해 행해지는 워크샵에서는 유익한 강좌 뿐만 아니라 모두 수영장에 들어가 동심으로 돌아가기도 한다.

넷째; 비너스는 이제 세계 속의 비너스다. 창단되면서부터 박경희 회장, 이병림 회장으로 이어오며, 유창한 일본어로 일본 환우회(아케보노)와 교류하며, 회장인 왓토상을 초청하고, 또한 대만, 상해의 환우팀과 서로 왕래하며 우의를 다지고 있다. 특히 최근에 이준희 회장은 우리 비너스가 환우회의 모델로서 귀감이 되어 시카고에 있는 유방암 환우들이 시카고 비너스회를 결성하는데 도움을 주어, 아시안 암환우회를 만드는데 초석을 마련하기도 하였으며, 정보교환 등을 통해 우의를 다지고자 작년에 정식으로 자매결연을 맺기도 하였다.

또한 국제유방암학술대회인 GBCC 환우세션에 참가하여, 외국의 유방암 환우 활동을 직접 보고 듣고 또한 우리의 활동을 발표하는 등 국제적 면모를 갖추기에 이르렀다. 2003년 오픈 한 비너스 홈페이지의 내 개인 Q&A코너는 질의 응답 건수가 2만 5천회를 넘으며, 이제 전 세계 교포들이 제법 많이 질문을 하며 비너스를 두드리고, 실제 외국에서 수술 받고 귀국한 많은 교포들이 우리 비너스의 홈페이지를 애용하고 있다.

이제 비너스는 또 다른 십년을 지내며 더욱 더 아름다운 성인으로 변신할 것을 믿어 의심하지 않는다. 그러기 위해서는 지금껏 쌓아 온, 우의와 사랑을 더욱 더 돈독히 하여야 할 것이며, 가끔씩 불거져 나오는 오해들을 서로 잘 보듬고, 깊은 마음으로 헤아려야 할 것입니다. 그럼에도 절대로 잊지 말아야 할 것은 감사의 마음일 것입니다. 그동안 비너스를 이끌어 오신 임원님들, 특히 회장님들, 그분들의 헌신과 희생이 없었다면 지금의 비너스는 이루어지지 않았을 것입니다. 아무래도 큰 조직을 이끄는 강한 지도력, 또 그들의 별도 모임 등이 잘 이해가 되지 않을 수도 있습니다.

하지만 이제 비너스는 그 규모가 전국적, 세계적으로 커서 이제 전문 운영인이 필요할 정도입니다. 그 결속을 위해서는 단순한 아파트 반상회 정도의 운영으로는 되지 않습니다. 때론 불편하고 때론 불합리하게 보여도, 직접 그 의문을 풀도록 하고, 또 이해하도록 노력하기를 바랍니다. 또한, 여러분들 모두가 자발적으로 참여하여, 스스로 비너스를 이끌어 가는 주도자가 되기를 바랍니다. 그리하여 지금보다 훨씬 조직적이고 창조적인 비너스, 고통을 받는 환우들이 비너스를 통해 거뜬이 이겨낼 수 있도록 모두가 힘을 합합시다. 간호사님, 자원봉사자님 등을 포함한 우리 의료진들은 항시 비너스와 함께 호흡하며 활동하며 여러분 곁을 떠나지 않을 것입니다.

십주년을 맞아 큰 행사를 준비하여 그동안의 활동과 장기자랑, 특별공연 등 맘껏 즐기고, 힘든 것들 모두 잊어 버리고, 다시 새로이 시작하는 하루, 하루가 되기를 바랍니다. 마지막으로 항시 비너스를 도와주시는 사회사업실, 자원봉사자님들, 여러 프로그램을 자원 지도해 주시는 선생님들, 기꺼이 거금을 쾌척해 주시는 환우 및 후원자님들, 그리고 비너스회의 활동을 적극 지지해주시는 병원 당국과 원장님께 깊은 감사를 드립니다.

비너스와 함께 한 10년



이준희 회장

경인년 백호해가 밝아오면서 유난히도 추웠던 겨울의 동장군도 남쪽에서 들려오는 봄소식에 몸을 숨기는 것 같습니다. 비너스와 함께 한 지난 10년이 주마등처럼 뇌리를 스칩니다. 유방암 판정을 받고 수술을 하고 항암을 하면서 파랗게 돌아나는 새싹을 보며 내년에도 또 볼 수 있을까? 이런 절박하고 간절한 마음으로 힘겨워하던 2000년 어느 날... 서울대학교병원에서 한 통의 편지가 날아들었습니다. 노동영교수님을 비롯하여 몇분의 교수님과 환우들이 유방암환우회를 결성한다는 소식이었습니다. 수술과 항암으로 움츠러들었던 마음을 추스리며 비너스라는 울타리 안에서 동병상련의 새로운 인연으로 만난 회원들과 나 혼자만이 아니라 우리라는 의미를 알게 되었고, 그 속에서 울고 웃으며 비너스회와 함께 한 지도 어느덧 10년이 되었습니다

2005년 박경희 회장의 뒤를 이어 회장 재임 시 호남팀을 시작으로 대구, 대전, 제주 등... 지방팀을 결성하고 노래교실과 지방회원들을 위한 쉼터를 개원하고, 불우환우 돕기를 위한 일일차집 등. 때로는 많은 어려움이 있었지만 회원님들께서 적극적인 관심과 사랑으로 늘 부족한 저를 채워주셨습니다. 이병림 회장에 이어 다시 한번 회장을 역임하면서 서울대학교병원 사회사업실과 자원봉사협약식, 시카고비너스와 자매결연을 맺은 일, 그리고 스트레스가 확~날아가는 난타팀을 결성하며 신나게 북을 치던 일... 이 모든 일들이 우리 비너스회원님들과 함께 할 수 있었기에 가능할 수 있었습니다.

사랑하는 비너스회원 여러분!

우리 비너스회는 그 어느 환우회보다도 끈끈한 인연으로 '비너스'라는 울타리 안에서 사랑으로 함께하는 또 다른 가족입니다. 우리 곁에는 언제나 '비너스' 회원들이 있습니다. 삶이 버겁고 힘들 때, 어떻게 보면 친자매보다 더 따뜻한 마음들이 있습니다. 나누고 베풀고 격려하며 봉사하는 우리 비너스님들이 자랑스럽습니다. 언제나 비너스와 함께 해 주시는 노동영교수님, 이기복, 황은경 선생님 그리고 늘 저의 곁에서 도와주시는 임원진과 팀장님 또한 회원님들의 관심과 사랑하는 마음이 있었기에 비너스회가 이렇게 발전할 수 있었던거라고 믿어 의심치 않습니다.

이제 우리 비너스회는 천여명이 넘는 회원들과 함께 10주년을 맞이하여 새로운 제2의 힘찬 출발과 삶의 질을 높이며 앞으로 10년이 지난 20년 후에도 함께 할 수 있기를 소망합니다. 감사합니다.

비너스회 창립 10주년을 축하드립니다



성상철
서울대학교병원장

오늘 유방암환자들의 투병생활을 돕고 건강한 삶을 도우며 암 예방을 위한 다양한 활동을 펼치고 있는 비너스회가 창립 10주년을 맞이하게 된 것을 진심으로 축하드립니다.

최근 통계청 자료에 의하면 암은 여전히 질병 사망원인 1위에 자리하고 있습니다. 무엇보다 치료과정에서 환자와 가족들이 느끼는 정신적, 사회적, 경제적 어려움은 경험해 보지 못한 사람은 모를 것입니다. 특히 유방암 환자분들의 경우 치료과정에 따른 심리적 압박감으로 사회활동에 선풍 나서지 못하는 어려움이 많았던 것이 사실입니다.

서울대학교병원은 현재 암센터 건립에 박차를 가하는 등 암환자들을 위해 최선의 진료를 제공하고 있으나, 정서적 안정과 함께 환자들의 삶의 질을 고려한 체계적인 의료서비스가 더욱 절실함을 느끼게 됩니다. 육체적, 정신적 어려움을 딛고 일어난 환자들이 서로 든든한 유대관계를 유지하며 다양한 활동을 전개하는 것은 심리적인 안정은 물론, 실제 치료와 회복에도 매우 중요한 요소이기 때문입니다.

이러한 가운데, 서울대학교병원 유방암환우회로써 비너스회가 오랜 기간 희망과 온정을 나누며 환자들이 겪는 고통과 문제를 함께 나누고 적극적으로 해결하는 데 길잡이 역할을 해 온 것은 여간 다행스럽고 반가운 일이 아닐 수 없습니다. 창립 10주년에 이르기까지 그동안 눈부신 활동을 펼치며 열과 성을 다해주신 이준희 회장님을 비롯한 모든 비너스회 회원님들과 노동영 교수님의 노고에 의료인의 한사람으로서 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

아무쪼록 오늘 이 뜻 깊은 행사를 통해 비너스회가 대한민국 여성건강을 지키는 최고의 환우회이자 서로에게 투병의지를 심어주고 격려하는 사랑과 나눔의 공간으로 더욱 발전해 나가기를 기원합니다.



비너스 10주년 축하와 무궁한 발전을 기원합니다



최국진
한국유방건강재단 이사장

유방암은 이제 한국에서도 상당히 빈도가 높은 암(2004년 통계 여성암 1위)으로 한국의 유방암 환자가 해를 거듭할수록 증가하고 있다는 사실과 연령층이 점차적으로 낮아지고 있다는 것도 사회적인 이슈로 되고 있음이 안타까운 일이 아닐 수 없습니다.

유방암은 그 특성상 다른 종류의 암과 달리 대부분의 환자가 여성이라는 점과 여성의 상징인 유방을 잃을 수 있다는 점에서 암에 대한 공포에 앞서 유방의 상실감 또한 매우 크게 느껴지기 마련입니다. 때론 자신이 유방암 환자라는 사실을 남 앞에 선뜻 알리기 꺼려하는 경우도 흔하게 봅니다. 하지만 우리 주위에서는 유방암으로 수술한 여성도 오히려 수술 전보다 더 왕성한 사회 활동을 하고 있는 경우도 흔히 찾아 볼 수 있습니다.

적극적으로 생활하고, 주변과 소통하는 것이 긍정적으로 작용한다는 점에서 비너스회는 환우들에게 그 역할을 충분히 해 내고 있다고 봅니다. 같은 유방암이라는 아픔을 딛고, 새로이 진단 받는 이들을 위해 먼저 다가가서 봉사하는 모습, 다양한 활동을 통해 서로 충분히 교감하고 더 나은 삶을 위해 노력하는 모습이 곁에서 보아도 대견하고 타 환우회의 귀감이 되리라는 것을 확신합니다.

오늘의 비너스가 있기까지 노동영 교수와 그 뜻을 같이 한 여러분의 관심과 후원, 그리고 여러분의 노력이 큰 힘이 되었습니다.

10년을 돌아보는 이 때, 이제 앞으로의 10년도 잘 계획하시어 더욱 발전하고, 유방암의 어려움을 겪는 환우들과 서로 공유하고 앞으로 고통받을 수 있는 다른 많은 여성들에게도 위로가 되고, 희망이 되는 비너스회가 되시기 바랍니다.

다시 한번 비너스회 10주년을 축하하며 무궁한 발전을 기원합니다.

비너스 10년을 맞이하며

박경희 비너스회 초대 회장

10년이라는 긴 시간이 흐른 지금, 너무나도 많아진 회원수에 가슴이 아파옵니다. 그러나 다른 한편으로는 그래도 무서운 병마와 싸워 이긴 사람이 많아진 것이라고 생각하면 그리 가슴 아픈일 만은 아닌 것 같습니다.

18년 전 갑자기 찾아온 병에 대한 무서움과 두려움, 왜 하필 나에게만 이런 병이 찾아왔을까하는 억울함과 외로움에 잠 못이루는 날이 하루 이틀이 아니었습니다.

그렇게 힘든 날이 계속 될 때 저는 비너스와 만나게 되었습니다.

비너스와 만날 수 있게 해주셨던 교수님께 이 자리를 빌어 깊이 감사 드립니다.

처음 비너스 설립의 이야기를 들었을 때 기대감보다는 걱정이 앞섰습니다.

환우회가 무엇인지...

환우회가 왜 필요한지...

아직 사회적으로 유방암에 대한 인식이 부족했던 시대에 환자들이 앞장서서 사회활동을 한다는 것이 가능한지...

더욱이 여성으로서 수술한 사실을 사람들 앞에서 당당히 밝힐 수는 있는지...

환자를 바라보는 사회의 반응은 어떨런지...

주위의 시선은...

무수한 걱정과 불안과 기대 속에서 비너스호가 출발하였습니다.

세상은 우리에게 용기를 주었습니다.

잃은 것이 있으면 얻는 것이 있다고 몸의 일부는 내게서 떠나갔지만 남을 더 생각하고 아낄 수 있는, 한 없는 사랑이 우리들 마음에 자리잡았다고 생각합니다.

몸이 아파서 만났던 늑동이 친구들...

가슴 속 한 구석이 허물어졌을 때 아픔을 함께 하면서 만났던 친구들...

비너스란 울타리 안에서 아픔을 같이하고 행복을 같이하며 잃었던 웃음과 건강을 찾을 수 있었습니다.

그런 좋은 친구를 많이 만날 수 있었던 10년 세월의 비너스를 저는 사랑합니다.

지나온 10년과 같이 저는 앞으로도 계속 비너스와 함께 하겠습니다.

비너스를 만들 수 있도록 도와 주신 많은 교수님들과 지난 10년동안 항상 비너스를 위해 마음 써 주시고 도움 주신 많은 분들께 진심으로 감사 드리며 비너스 여러분의 건강과 행복을 기원합니다.

비너스가 10살 저는 현재 8살 입니다



이병림
비너스회 4대 회장

2001년 11월 수술 후 첫 항암주사 맞던 날, 본관 중앙내과에 붙어있는 조그마한 쪽지를 보고 비너스의 문을 두드렸을 때, 비너스는 이제 막 걸음마를 떼고 힘찬 활동을 하고 있을 때였습니다. 저는 지금도 “걱정 마세요”라고 호호 웃으면서 저를 환하게 맞아주던 그 당시 김순득 총무의 전화 목소리를 잊을 수가 없습니다. 우리들 누군가가 그렇듯이 예고없이 찾아온 엄청난 사실을 주체 못하고 있던 그때, 그렇게 비너스는 저에게 희망이라는 등불로 다가왔습니다.

비너스 동생 언니들과 울고 웃으며 지내온 8년여의 세월, 상담실에서 교육실에서 또 각종 비너스모임에서 후배들을 만날 때마다 남들에게는 입 밖에 내기조차 꺼려지는 유방암3기라는 단어였지만 저의 3기가 다른 환우에게는 또 다른 희망이 될 수 있었기에 무슨 훈장이라도 되는 듯 자랑삼아 이야기 하곤 했습니다.

오랜 사회생활을 했었지만 그때는 이타가 아닌 이기를 위한 생활이었고, 유방암환우로서 비로소 조금이나마 이타적인 생활을 했다고 감히 말할 수 있을지 모르겠습니다.

선배가 후배를 끌어주고, 그 후배가 선배가 되어 또 다른 후배와 함께 울고 웃으면서 돈독히 쌓아온 사랑의 금자탑 우리 비너스회!

이렇게 서로 사랑으로 보듬어가는 아름다운 비너스, 우리들 모두에게 가장 큰 힘이자 자랑입니다.

‘아름다운 비너스’ 영원한 저의 마음의 고향입니다.

우리 다시 자긍심 높여 삶을 아름답게



와트 류우고
Breast Cancer Network Japan
아케보노회 회장

비너스회 여러분, 그리고 노교수님, 10주년을 진심으로 축하드립니다.

한마디로, 10년 동안 얼마나 많은 이들의 노고가 있었겠습니까? 특히, 초대 박경희 회장은 초창기 한국에서 유방암 환우회를 창립하면서 굉장히 힘들었으리라고 생각합니다. 비너스회 활동을 시작하던 그즈음, 비너스보다 훨씬 전에 창립한 아케보노회와도 교류를 갖게 되었습니다. 이후 10여년간 박회장과 나는 국경을 초월한 뜨거운 우정을 맺어 왔습니다.

일본과 한국의 언어 및 관습은 많이 다릅니다. 하지만, 유방암환자의 불안 즉, 재발에의 공포감은 마찬가지로 생각합니다. 그러한 감정을 환자들이 서로 나누며, “수술 전처럼 씩씩하게 살아갑시다”라고 격려를 하는 것이야말로 환우회의 첫 번째 목표라고 생각합니다.

그동안 비너스회와 아케보노회는 회원 상호간의 교류모임도 가졌습니다. 2002년에 비너스회원 16명이 아케보노회의 가을모임에 우정 참가하였고, 2007년에는 20여명의 아케보노회원이 서울로 가서 오찬모임을 함께 가졌습니다. 동병상련의 환우였기에, 비록 말은 통하지 않았지만 서로의 감정과 생각은 자연스럽게 통하여 화기에애한 만남이 되었습니다. 앞으로도 우리들은 비너스 여러분들과 더욱 친밀한 교류를 하고 싶습니다.

환우회의 운영은 결코 쉽지 않습니다. 나는 32년간 회장으로 봉사하면서 그 어려움을 점점 더 절실히 느끼고 있습니다. 하지만 유방암환자는 매일매일 생기고 있고, 그 환자들을 위해서 환우회는 꼭 필요한 것이므로 그만 둘 수 없는 것입니다. 지금 내가 하고 있는 이 일이 누군가에게 도움이 되는 것이기에 감사한 마음으로 기꺼이 회장직을 수행하고 있습니다. 비너스회의 리더들도 힘들 때마다 이러한 생각을 되새기며 봉사했으면 하는 마음입니다.

비너스회는 노교수님의 강력한 후원이 있으니 정말로 행운입니다. 노교수님은 한국에서도 굉장히 유명하시지만 국제적으로도 그 명성이 높으신 의사입니다. 앞으로도 그러한 노교수님의 도움을 받으면서 사회적으로도 일익을 담당하는 환우회로써 활동하기를 기원합니다.

마지막으로 “우리 다시, 자긍심 높여 삶을 아름답게-” 일본의 아케보노회의 표어 중 하나입니다. 같은 경험을 하며 살아가고 있는 한국의 환우 여러분들도 이 표어를 가슴깊이 새기고, 높은 자긍심을 갖고 아름다운 삶을 살아갑시다. 이러한 우리들의 모습이야말로 후배 유방암환우들에게도 크나큰 격려가 되리라고 믿습니다.

시카고에서 날아온 편지



손경미
시카고 아시안 암환우회

간지르듯 부는 봄바람에 흐드러지게 만발한 함박 꽃잎은
그만 까르르 웃으며 눈처럼 꽃잎을 날린다.
거부할 수 없이 빛나는 햇빛을 온 몸 가득히 담은 꽃들의
고운 빛깔과 향기 푸르른 나뭇잎들의 말할 수 없는 싱그러움
아! 세상은 정말 너무도 아름다운 곳.
그리고 이 아름다운 세상에 사랑하는 남편과 아이들을 위해
지금 내가 저녁 식사를 준비하고 있는 이 순간이 너무도 소중하고
감사해서 내 볼엔 어느새 기쁨의 눈물이 흐른다.

비너스 10주년을 축하합니다.

안녕하세요? 아시아 암환우회 대표를 맡고 있는 에이미입니다. 고국을 떠나 이민을 가서 열심히 살다가 암이라는 병 까지 얻어 힘들고 좌절하시는 동포들에게 내 나라말로 위로와 격려, 그리고 환우간의 정보교환과 교육을 하는 것이 절실히 필요하기에 유방암을 극복한 한 사람을 시작으로 2008년 시카고에 암 환우회(AACF)란 비영리 단체를 설립하여 지금은 많은 자원 봉사자들과 함께 환우들을 섬기고 있습니다.

특별히 헌신적인 마음을 갖고 환자를 존중하고 사랑하시는 세상에 하나뿐인 Dr.Noh가 계셔서 감사합니다. 이번에 비너스회가 10주년을 맞이하게 되어서 축하하구요 앞으로도 계속해서 외국에 있는 동포들과 함께 좋은 교류를 나누면서 비너스회가 발전했으면 좋겠습니다. 노박사님 고생 많이 하셨고 그동안에 여러 임원들도 수고 많이 하셨습니다.

앞으로 더 열심히 건강하게 살았으면 합니다.

비너스 10주년 다시 한 번 축하드립니다.

비너스 연혁

비너스회는 2000년 2월 13일, 서로의 아픔을 함께 나누고 암을 극복해 가기 위해 몇 분의 교수님의 도움으로 창립되어 현재는 회장, 부회장, 총무, 회계, 감사, 서기 등의 임원들과 지방을 포함한 20여개 팀의 팀장들로 확대되어 활발한 활동을 벌이고 있는 서울대학교병원 유방암 환우회입니다.

2009년

- 1월 비너스 건강 노래교실
- 2월 제8차 비너스 정기총회
비너스 건강 노래교실
- 3월 암예방의 날
비너스 건강 노래교실
- 4월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(부산)
비너스 건강 노래교실
함춘바자회
- 5월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대전)
비너스 아우회(반월농장)
비너스 건강 노래교실
비너스 '난타팀' 창단식
- 6월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(광주)
비너스 건강 노래교실
- 7월 서울대학교병원 사회사업실과 비너스 자원봉사 협약식
비너스 건강 노래교실
건강리듬 포크댄스 창단
- 8월 핑크여우 음악
비너스 건강 노래교실
- 9월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대구)
비너스 여름 수련회(휘닉스 파크)
비너스 건강 노래교실
- 10월 일일찾집
시카고 비너스와 자매결연
세계유방암 학술대회(GBCC)
핑크리본 점등 행사(청계천)
핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울)
비너스 건강 노래교실
- 11월 암환자 행복 가꾸기
메이크업 유어 라이프(여성 암환자를 위한 외모관리 프로그램)
한라산 등반
비너스 건강 노래교실
- 12월 비너스 송년회 • 비너스 건강 노래교실

2008년



- 1월 일본 후쿠오카 걷기 대회 참석
- 3월 비너스 정기 총회
- 4월 핑크리본 사랑마라톤(부산)
함춘바자회
- 5월 핑크리본 사랑마라톤(광주)
봄 아우회
- 6월 핑크리본 사랑마라톤(대전)
대전 유방암 환우 양재천 걷기 대회
- 9월 일일찾집
쉼터 개소 2주년 기념식
핑크리본 사랑마라톤(대구)
희망애락 콘서트
- 10월 핑크리본 사랑마라톤(서울)
비너스 / 지리산 등반
여름 수련회 / 휘닉스 파크
- 12월 비너스 송년회

2007년



- 2월 정기총회
- 3월 일본 후쿠오카시티 걷기 대회 참석
- 4월 핑크리본 사랑 마라톤(부산)
함춘바자회
- 5월 봄아우회
소식지 14호
핑크리본 사랑 마라톤(광주)
- 6월 핑크리본 사랑 마라톤(대전)
- 9월 여름 수련회(무주)
쉼터 개소1주년 기념식
핑크리본 사랑 마라톤(대구)
희망애락 콘서트
- 10월 세계유방암학술대회
핑크리본 사랑 마라톤(서울)
해외여행(중국 장가계 원가계)
- 11월 일일찾집
명지병원 환우회 창단 참석
대만 세계중화인 유방암학술대회 참석
- 12월 비너스 송년회
소식지 15호

2006년



- 01월 유방센터 확장 기념
- 02월 27일 정기총회 -인하대학병원 유방암 환우회 '파랑새' 창단 참가
- 03월 유방센터 2주년 기념
비너스방 생김
'비너스 건강 노래교실' 오픈
울산대학교 세계여성의 날 행사 유방암 캠페인 참가
부채춤 공연(하얏트그랜드호텔)
- 04월 노래교실
부산 핑크리본 마라톤 참가
바자회 참가(함춘후원회 주최)
- 05월 봄 야유회(반월농장)
노래교실(야유회날 함께 함)
광주 핑크리본 마라톤 참가
소식지 12호 (2006년 봄호)
- 06월 대전 핑크리본 마라톤 참가
생로병사 방송(비너스 부산팀의 등산, 요가 등)
노래교실
- 12월 비너스회 홈페이지 개편

2005년



- 1월 제주팀 결성
호남팀 결성
- 2월 제5차 정기총회(함춘회관 강당)
- 3월 유방센터개소 1주년 기념
- 4월 소식지(제10호)
함춘후원회 주최 바자회 참석
핑크리본 부산 마라톤 참가
- 5월 핑크리본 광주 마라톤 참가
서울대학교 분당병원 비너스회 창단 참가
봄 야유회(반월농장)
- 6월 핑크리본 대전 마라톤 참가
- 7월 대구팀 결성
1개월간 홍보강사 교육 참가(화, 목)
- 8월 21~22 여름수련회(부산 해운대)
노동영 박사 '유방암을 이기고 생명을 지키는 밥상' 감수 출판
- 9월 울산팀 결성
원자력병원 유방암 환우회 '새빛회' 창단 참가
핑크리본 대구 마라톤 참가
- 10월 제1회 일일찾집(불우이웃돕기)
시청앞 핑크리본 캠페인
서울 상암 핑크리본 마라톤 참가
상암~한국유방건강재단으로부터 비너스회 특별상 수상
- 11월 수첩제작(3차)
소식지(11호)
- 12월 제주여행(한라산 등반)
노동영 박사 유방암 출판기념 및 비너스 송년의 밤

2004년



- 1월 비너스 산악회 발대식
- 2월 제4차 정기총회(간호대 강당)
- 4월 봄 야유회(김포 로그밸리)
- 5월 요가팀 창단
- 6월 소식지(제9회)
- 8월 29~30 여름수련회(강릉 보현마을)
- 10월 핑크리본 마라톤 참가
핑크리본 행사(연합합창단공연)
- 11월 1개월간 홍보강사 교육 참가(토요일)
- 12월 송년회(함춘회관 강당)

2003년



- 2월 제3차 정기총회
- 3월 부산팀 결성
- 4월 비너스회 홈페이지 개설
노동영 박사 유방암 예방 식이요법 출판 기념
소식지(제7호)
- 5월 봄야유회(태안반도 청포대 해수욕장)
- 6월 비너스회 합창단 창단(매주 목)
- 8월 24~25 여름 수련회(여주 샷갯 봉 온천)
- 10월 2030팀 결성
핑크리본 마라톤 참가 (상암 월드컵 경기장)
핑크리본 행사 비너스 합창단 공연(남산타워)
- 11월 비너스회 가을 정기모임(간호대 강당)
소식지(제8회)
발리 여행
- 12월 송년회(가든뷰)

2002년



- 1월 제1회 정기모임(간호대 강당)
- 3월 제2회 정기모임(간호대 강당)
소식지(제5호)
- 5월 봄야유회(반월농장)
- 6월 팀별 모임 결성(팀장선출)
- 8월 24~25 여름수련회(안성너리글 수련장)
- 10월 가을 정기모임 (제3회)
일본 핑크리본 행사 참석
남산 핑크리본 참가
- 11월 핑크리본 마라톤 참가
- 12월 소식지(제6호)
송년회(가든뷰)

2001년



- 2월 제1회 정기모임(간호대 강당)
소식지(창간호)
- 5월 봄야유회(반월농장)
- 6월 제2회 정기모임(간호대 강당)
- 8월 소식지(제2호)
- 9월 제3회 정기모임(간호대 강당)
- 10월 가을 야유회(용문사)
- 12월 소식지(제3호)
비너스 송년회(가든뷰)

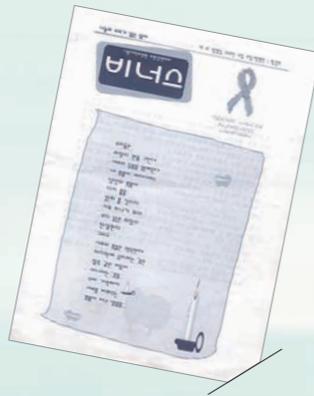
비너스 매거진이 걸어온 10년의 발자취

비너스 매거진을 만들면서 울고 웃었던 추억들과 때로는 유익한 정보에 힘을 얻고
님들의 글과 사진은 우리의 기억을 새롭게 만들어 줍니다.

비너스 창간호 2001년 3월 발행



2001년 12월 발행



2002년 3월 발행



2002년 12월 발행



2003년 5월 발행



2003년 12월 발행



2004년 7월 발행



2005년 5월 발행



2005년 12월 발행



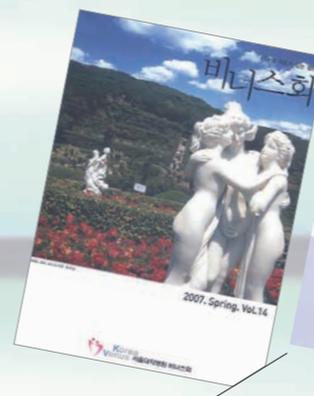
2006년 5월 발행



2006년 12월 발행



2007년 5월 발행



2007년 12월 발행



2008년 5월 발행



2008년 12월 발행



비너스 10주년을 축하합니다

● 늘 첫걸음으로 딛는 두근거림을 잊지 않고 영원한 비너스의 나눔을 기억되도록 20년 30년 무궁한 발전을 기원합니다.

노원, 의정부 · 양주팀 / 서선미

● 사막의 아름다움은 보이지 않는 곳에 우물이 있기 때문이라고 하는데 우리의 깊은 인생은 역경의 부딪히는 것이 아닐까? 노교수님과 모든 kids 파이팅!

고양, 일산팀 / 김성덕

● 아! 벌써 수술한지 5년 비너스 모임 참석 5년차! 건강을 되찾은 환우 여러분 모두 핫팅! 건강하자구요.

강서팀 / 민순옥

● 비너스 많이 많이 사랑하세요. 오늘처럼 축하받는 시간되세요.

노인천 부천팀 / 윤은자

● 인생은 지금부터라는 마음으로 행복하게 살았음 좋겠습니다.

강원, 남양주 / 이옥매

● 처음처럼 비너스 파이팅! 사랑해요.

대전팀 / 김상욱

● 처음처럼 비너스 우리들의 지나온 10년은 새로운 인생의 출발점이었다면 다가올 10년은 희망과 꿈이 넘치는 10년을 준비하는 날입니다. 저에게 10년을 준비 할 수 있는 기회를 주신 분들에게 파이팅~

부산팀 / 제수애

● 비너스를 만나 행복했습니다.

산행팀 / 박춘숙

● 비너스를 만나 내 인생의 삶이 변화되었습니다.

용산팀 / 채복자

● 건강한 몸과 평안한 마음으로 꿈과 희망을 주는 비너스 회원 모든 여러분들께 행운을 기원합니다.

안산팀 / 이순영

● 여러분! 항상 건강하시고 신의 은총이 가득하시길 기원합니다.

난타팀 / 양옥석

● 모든 비너스여러분 10주년 진심으로 축하드립니다.

호남팀 / 조복순

● 비너스 10주년을 축하합니다. 앞으로 10년, 20년, ... 50년 후에도 늘 건강하고 밝은 얼굴로 만났으면 좋겠습니다. 비너스 화이팅!

울산팀 / 손미정

● 아픔은 있었지만 여러분들과 함께 해서 즐겁습니다.

종로팀 / 이병숙

비너스를 맞이한 지 벌써 10주년이라니.. 이렇게 글을 쓸 수 있다는 것 제겐 너무나 영광스런 일이 아닐까 합니다. 진심으로 축하드리고 앞으로도 10년 20년 비너스의 무궁한 발전과 행복을 기원합니다.

서기 / 김성은

● 항상 즐겁고 긍정적인 맘으로 행복한 웃음이 입가에 머무는 비너스 축하합니다.

수원팀 / 하봉화

● 비너스회 10주년을 진심으로 축하드립니다.

영등포팀 / 김명순

2009년 송년회를 마치고

2009년 12월 26일 임상의학연구소 강당에 펼쳐진 송년회!

한 해를 마무리하는 우리 비너스 회원 여러분들이 한 분 한 분 강당 입구부터 안내를 받으시며 들어오셨습니다. 색색의 예쁜 풍선에 자신에게 바라는 소원을 써 날려 보내기도 하였습니다. 감사패 증정, 행운권 추첨 그리고 즐거운 여흥의 시간도 가지면서 각 팀마다 장기자랑을 보여주시기도 하였습니다. 노래자랑 강남팀의 한껏 흥을 돋아주시는 주광재 팀장님의 섹소폰연주 그리고 인상이 많이 남았던 강북팀의 코믹댄스, 다양한 소품으로 많은 회원분들, 교수님, 내빈분들께 즐거운 웃음을 선사해 주셨습니다. 끝으로 아가자기한 촛불 속에 마치 하나가 되는 우리를 느낄 수 있었습니다. 비너스회가를 부르며 서로의 건강과 행복을 바라며 막을 내렸습니다.

비너스를 위해 물심양면으로 많은 격려와 찬사를 보내주신 노동영 교수님께 머리숙여 감사를 드립니다. 회장님, 부회장님 그리고 임원여러분들 수고 많이 하시고 감사드립니다.

글 | 김성은



폭우속에서도 행복했던 야외회

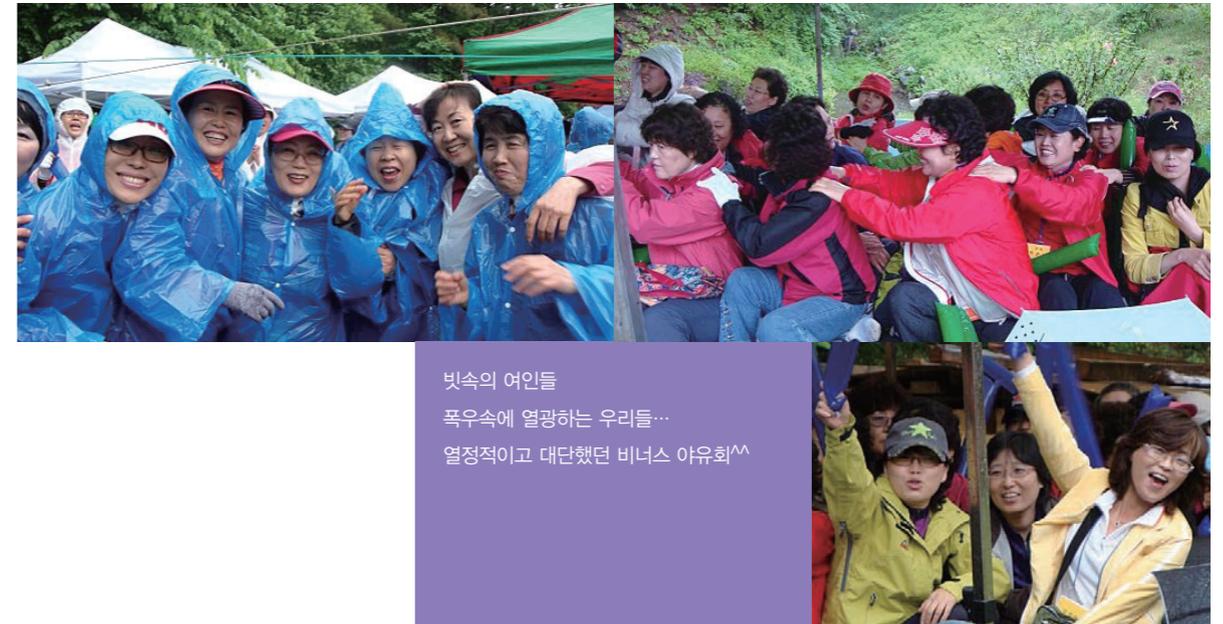
아카시아 향기 가득 초록이 싱그러운 5월 16일

비는 가운데 치러진 야외회였지만 열기만큼은 클레이지틱했던 아주 특별한 야외회였던 것 같습니다. 쏟아지는 빗속에서의 즐거운 시간들은 아마 평생 못잊을듯 합니다. 비너스 회원님 모두들 건강하신 모습되니 너무 좋았고, 늘 그대로만 건강을 유지하시고 또한 컨디션도 그날처럼 즐거운 마음 유지하시길 기원해 봅니다.

노동영 교수님의 비너스회를 향한 깊은 사랑에 감사드립니다. 우리를 향한 교수님의 잔잔한 미소가 이어 주는 부드러운 마음으로 인하여서 이런 좋은 시간들을 가질 수 있게 되어 비너스회 모두가 행복합니다. 아울러서 우리 비너스 회원들을 살피시는 비너스회 회장님과 임원 여러분들께 감사의 마음도 전합니다. 준비하는 과정에 수고많으셨습니다^^

비너스 모든 회원님들이 이렇듯 함께 마음을 공유하며 힘든 가운데서도 늘 희망과 사랑을 키워내고 새털같이 가벼워지는 마음으로 영위해 나갈 수 있기를 서로가 노력했으면 하는 바람입니다. 준비를 위해 수고해 주신 임원님들의 노고에 감사드립니다. 핫팅!

글 | 이화선



수련회를 다녀와서

아직 동이 트기도 전 짐을 챙겨 약속 장소로 향했다. 전날부터 약간의 긴장이 좀 부담스럽기는 했지만이 회원들이 한명씩 보이기 시작했다. 부산보다 더 먼 곳, 창원팀이 오고 언제나 그렇듯 조바심을 갖게 만드는 지각생 한 명.

울산을 둘러 대구에서 회원님들 태우고 경상도 여인네들은 강원도로 향하며 차창 밖의 풍경 감상에 조용히 사색에 잠겼다. 몇명의 회원들은 꾸벅꾸벅 졸기도 하고, 각자 준비해 온 음식을 정으로 마음으로 나누어 먹으며 소근소근 속삭이며..., 비록 육신의 아픔의 흔적이 있지만 얼굴과 마음은 너무도 순수하고 아름다운 비너스님들.

순간 가슴 짠~한 뭉클함을 느꼈다. 대관령 목장 휘닉스파크의 또 다른 추억을 올해도 듬뿍 담고 "항상 감사함과 긍정적인 생각과 서로를 배려하고 행복하게 느끼며, 사는 삶이 되라"는 박사님의 말씀에 또 다시 마음에 다짐을 하고, 언제나 변함없이 환자들 입장에서 많은 배려를 아끼지 않으시는 박사님의 따스한 마음에 희망 가득한 삶을 살리라 스스로에게 다짐하며 약속해 본다. 회장님과 그 외 임원님들의 보이지 않는 수고와 노력에 감사의 마음을 전하며 내년 수련회를 또 기대해 봅니다. 비너스가 있어 너무 행복 합니다. 모두 건강합니다.

글 | 한희숙



홍천 휘닉스파크에서 또 다른 추억을 만들면서 마음은 동심으로 돌아갈 수 있었습니다. 나처럼 해박요 요렇게... 나처럼 해보세요. 이렇게...

산행팀 한라산 등반하다

첫날 부산팀은 항공편 때문에 2시간 일찍 도착해 제주 공항에서 기다리면서 한라산 산행 2박 3일의 일정이 시작되었습니다. 서울팀과 반갑게 만나 버스편으로 관광 시작 그런데 공항 주변만 맴돌고 있던 울산, 호남팀이 늦게 도착하는 바람에 할 수 없이... 가산토방 도착 잠시의 휴식 후 저녁식사 비가 너무 많이 왔지만 가산토방의 분위기가 너무 운치 있어 여러컷을 담아두었구요. 모두들 내일 비가 오지 않기를 각자 기도 하자고 하며 꿈나라로...

둘쨋날 날씨가 맑아 제일 좋아하는 사람은 산악 팀장인 순영씨, 노교수님 간호사님 비너스님들과 화이팅 외치며 출발. 성판악 도착 한라산은 하루에도 13번 변한다는 기사님의 얘기 믿거나 말거나 했는데 그말이 맞았다. 모두들 땅만 보고 열심히 올라서 진달래 대피소 도착 제가 아프기 전 남편과 눈 산행 트레킹 참석 했는데 그날 눈이 너무 많이 와 정상 까지 입산금지로 대피소까지만 와보고 아쉽게 발길을 돌렸던 곳. 보는 순간 가슴이 뭉클 대피소 안은 산행은 사람들로 북새통이었구요 한곳에 앉아 서둘러 제주팀이 준비해 준 김밥과 떡은 너무 맛있었습니다.

바람 때문에 올라설 때 모두 뿔뿔이 흩어져 걱정이 되었습니다. 대피소 밖으로 나가 보았지만 너무 추워 있을 수가 없어 입구에 서서 기다리는데 비너스님들 저를 보고 반가워 하였습니다. 개인적으로 겨울 산행을 하면서 소백산 칼바람도 맞아 보았지만 그날의 한라산 바람은 굉장했습니다. 우리 팀 언니들은 도저히 더 나갈 수 없어 그냥 주저 앉아 버렸습니다. 한라산 정상에서 바람을 등지고 앉아 모두들 팔짱을 끼고 꼭 붙어 앉아 한껏(하산 후 노교수님 말씀 서로 서로 같이 하니 이렇게 따뜻한 줄 몰랐다고 하셨습니다.)

정상에서 관음사까지 약 9킬로의 긴 거리를 아무 사고 없이 내려올 수 있었던 비너스님들 용기에 아낌없는 박수를 보내고 싶습니다. 비너스 산행팀 아자 아자 화이팅!

글 | 박경애



한라산 등산을 위해 교수님 몇분과 전국의 비너스 산악회가 제주에서 모였습니다. 제주비너스 부회장님이 운영하시는 가산토방에서 2박 3일간의 숙식을 아낌없이 제공해 주셨고 덕분에 운치있는 곳에서 아름다운 추억을 만들며 한라산 등반도 거센 바람과 싸워가며 무사히 마치고 돌아왔습니다.

2009년 암예방의 날 기념식

2009년 3월 20일 양재동 교육문화회관에서 암예방의 날 기념식이 있었습니다
전재희 보건복지가족부 장관님의 환우들에게 전해주시는 희망의 메시지와 함께 고경자회원의 장관님 표창을 비너스회원 140여명이 함께 참석한 가운데 축하해 주었고 앞으로 암을 정복하는 날이 오기를 기원하는 한마음으로 함께 할 수 있었습니다
글 | 김성은



보건복지부 장관님과 함께...
고경자 부회장의 표창 수여식과 축하무대
우리 비너스 화이팅!

자원봉사 협약식

7월 23일 오후 5시 유방암센터 교육실에서 비너스회(회장 이준희)와 의료사회사업실이 자원봉사활동 협약식을 가졌습니다.
이번 협약식에는 오병희 부원장, 안규리 교수, 노동영 교수와 이준희 회장을 비롯한 회원 20여명이 참석했습니다.
이번 협약을 통해 비너스회는 병원 지하 1층 외래 안내데스크에서 병원 안내 서비스를 제공함으로써 환자 및 보호자의 편의를 더욱 높일 것으로 기대됩니다.
글 | 고경자



유방센터 개소 5주년 기념식

3월 6일 유방센터 개소 5주년 기념식이 서울대학교병원 유방센터에서 열렸습니다. 노동영 박 사님을 비롯, 유방센터의 여러 박사님들께서도 함께 자리를 빛내 주셨고 핑크빛의 우아하고도 아름다운 비너스 얼음 조각상이 분위기를 한껏 뽐내는 자태 앞에 그날 모두가 샴페인으로 축하 의 잔들을 들었습니다.
특별히 준비된 음식을 먹으며 이 자리에는 2009년 비너스회에 새로 선출된 이준희 회장님께서 감사의 메시지를 전하였고 새 임원진들과 팀장님들이 함께 자리를 빛내주시는 가운데 참으로 뜻 있는 자리였습니다. 유방센터는 2004년 3월 2일부터 유방 관련 모든 진료가 암센터 내 유방센터 3층에서 시작되었으며 방사선과, 중앙내과, 성형외과, 재활의학과 등이 협진을 하여 환자 중심 의 진료를 하게 되었습니다. 유방센터 개소 5주년을 축하합니다. 글 | 이화선



유방센터 센터장이신 노동영 교수님을 비롯, 관계자분들과 비너스회 임원들이 한자리에 모여 축하하며...

시카고 비너스회와 자매결연

우리병원 유방암 환우회인 비너스회(회장 이준희)가 Asian American Cancer Fellowship(대표 손경미)과 함께 10월 20일 오전 11시 임상의학연구소에서 자매 결연을 맺었습니다.
이날 행사에서는 외과 노동영 교수와 함께 이준희 회장, 손경미 대표 등 환우회 회원 100여명이 참석했습니다.
이번 협약을 통해 한국의 유방암 환우와 미국의 유방암 환우 교민들은 유방암 환우의 치료와 재활, 건강한 사회복귀를 원활히 달성하기 위해 필요한 정보와 교육을 적극적으로 공유하는데 협력하기로 했습니다.



또한 이날 비너스회에서는 자매 결연식과 함께 불우한 암환자들을 위해 일일 찾집 행사도 가졌습니다. 올해로 5회째를 맞는 비너스회 일일찾집은 오전 9시부터 오후 4시까지 교직원 및 환자, 보호자들의 발길이 끊이지 않았으며 찾집으로 인한 수익금은 전액 경제적 불우한 암환자 어려운 암환자들의 치료비에 사용될 예정입니다.
글 | 김성은

암환자에 ‘희망 메시지’ 전한 나눔 공연

지난 11월 26일 서울대병원 임상의학연구소 강당에서 ‘암 환자 행복 나누기’ 행사를 개최하였습니다. 암 환자들의 육체적, 심리적, 스트레스로 지친 환우들에게 위안이 되고, 힘을 주는 행사였습니다.

환우들의 완치와 행복의 꿈이 확신 되기를 바라는 마음의 ‘행복가꾸기’ 행사는 항암으로 인한 탈모로 저하된 심적 자신감을 회복할 수 있는 좋은 기회가 되기 위함이었다는 것 같습니다.

암이라는 사실을 받아 들이고 옆에서 지켜주는 가족과 친구, 의료진이 있기에 오늘보다 더 나은 내일을 꿈꾸고 암 치료로 스트레스를 받는 환우들에게 꿈과 희망의 신호탄이 되었으면 한다며 웃으면 건강해진다고 힘든 시간이지만 항상 웃으며 병을 이겨 내기를 바란다는 메시지였습니다.

특히 이 자리에 암 진단을 받고 수술과 항암, 방사선치료의 어려운 과정을 극복하고 당당하게 모델로 나선 우리 7명의 비너스회 환우들이 더욱 빛이 났던 것 같습니다.

이번 패션쇼를 통해 많은 환우들이 모두가 더욱 자신감을 가지고 우울증을 벗어나 각자의 자존감을 끌어 올릴 수 있는 좋은 계기가 되었으면 하는 바람을 가져봅니다.

마지막으로 4부엔 앙상블 타펠무지크의 아름다운 음률의 축하 공연을 끝으로 막을 내렸습니다.

글 | 이화선





사랑하는 나의 당신께

송경미 아시안암환우회 대표

내 생애 가장 싱그럽고 예뻐던 시절, 당신을 만나 사랑을 하게 되고 눈을 감아도 떠도 서로 두 눈에 콩깍지가 씌어서 나는 당신 밖에 세상의 그 누구도 보이지 않았지요.

양가 부모님들이 극심하게 반대하는 가운데 결혼을 할 때는, 요즘 젊은 사람들은 예식장에서 빵긋 빵긋 웃기도 잘 하던데 난 당신께 시집가던 날 눈이 툭툭 붓도록 울었어요. 그래도 내 눈물을 닦아 주는 당신이 곁에 있어서 말할 수 없이 행복했었습니다.

피붙이 하나 없는 곳으로 이민을 떠날 땐 두렵기

도 했지만 언제나 든든한 당신이 곁에 있기에 아이들 낳으며 앞만 보고 열심히 살았는데 뜻밖의 큰 병이 찾아와 나보다 더 충격을 받은 당신은 내 앞에서 죄인처럼 굳어져 버렸지요. 모두가 잠든 깊은 밤 구석방에 엎드려 “고생 많이 시켜 병이 든 것 같다면 대신 아파 줄 수만 있다면 그렇게 해달라고” 가슴 두드리며 눈물의 기도를 하던 당신의 모습을 문틈 사이로 봤을 때, 내 가슴은 찢어지도록 아팠지만 정말 세상에서 가장 나를 사랑하는 남편을 만나 살았다는 게 후회없이 감사했어요.

그리고 언제나 당신의 아내로 살 수 있어서 행복하다고 고백합니다. 한결같이 성실과 진실한 마음을 갖고 세상을 똑바로 살고 싶어하는 신실한 당신은 하늘이 나에게 주신 가장 귀한 선물입니다.

그리고 나의 두 아들에게...

딸 없는 우리 집에 딸처럼 예쁘게 따뜻한 마음으로 엄마를 위해 기도해 주는 나의 두 천사들이!

엄마가 투병을 하는 긴 시간동안 어린 나이에 큰 충격을 받고 많이들 힘들었을 텐데 묵묵히 씩씩하고 용감하게 잘 지내준 것 너무 고맙습니다. 아마도 이런 기회가 아니면 엄마가 너희들에게 늘 감사하는 마음이 많이 있었어도 표현을 제대로 못했을거야. 시간이 지난 이제서야 몸을 조금 추수리고 보니, 어느새 아빠만큼이나 훌쩍 커버린 너희들의 뒷모습을 보며 엄마는 세상에 살면서 더 많이 너희들을 축복해 주면서 살고 싶다는 욕심을 낸단다.

서로가 서로를 도와주면서 무슨 일이든 함께하는 너희들이 있어서 늘 고맙고 감사해, 그리고 이 아름다운 계절에 피어나는 새순처럼 건강하고 행복하게 무럭무럭 자라거라. 너희들처럼 착하고 사랑스런 아이들을 나에게 선물로 주신 하나님께 엄마는 늘 감사를 드린단다.

사랑한다. 나의 아들들이~



그래도 조금만 참자 인간 승리를 위해

한희숙 전 부산팀장

얼음장 밑으로 흐르는 물소리와 가끔씩 바람이 왔다가는, 반가움에 대나뭇잎 부딪히는 소리가 내 마음을 평온하게 하는 순간이다.

이렇듯 자연과 함께 하며 살아온 수많은 나날들이 순간 이 자리에 내가 존재하고 있다는 사실이 너무도 분명한 현실이기에 막연한 고마움에 가슴 깊이에서 감사함의 미소가 지어진다.

14년 간, 병마와 동고동락하면서 육체의 고통과 변화가는 모습에 울기도 많이 하고, 조용히 삶을 포기하며 사라져 버릴까도 하며, 깊은 수렁으로 빠져들기도 여러 번 했지만, 그래도 삶의 끈을 그리 쉽사리 놓아 버리지 않음은 왜일까?

이 세상에서 맺어진 수 없이 많은 생명체와 사물들과의 인연 때문일까, 이러한 것들 때문에 상처 받고, 가슴 아파하며 혹은 내 자신이 상대에게 상처를 주며, 온갖 번뇌 망상 속에 살아온 자신을 잠시 반성해 본다. 그래도 확실한 것은 부정보다는 긍정의 힘이 엄청난 에너지를 준다는 사실이다. 이제는 '암'이란 단어가 그리 생소하지 않은 요즘, 숨기고 창피해 하기보다는 서로의 잘못된 생활을 의논하고 고민을 해결해 나가는 지혜로움이 반드시 필요하다고 생각한다. 병이 왔다면, 누구나 자신의 병에 놀라고 실의에 빠질 수 있겠지만 그러한 시간이 길면 길수록 자신에게 아무런 도움이 되지 않음을 꼭 명심해야 할 것 같다.

아직 얼굴도 한번 못 본 사람과의 인연이 몇 년 째 이어져 오기도 하면서 먼저 아팠던 내가 알고 있는 모든 상식을 서로 의견 교환도 하며 마음을 진정시켜주는 뿌듯함을 느끼는 것도 하나의 치료이기도 하다. 너무 힘들어 병원의 치료를 그만 두겠다는 사람도 있지만, 그건 아주 어리석은 생각이라고 열변을 토하고 나면 수긍하며 그러겠다는 말에 고귀한 한 생명을 잘 이끌어 준 듯한 모습에 흐뭇함을 갖곤 한다.

처음 암 선고를 받았을 땐 10년 만이라도 살았으면 좋겠다는 간절한 마음을 소망했던 14년 전의 내가 그동안 재발이라는 고통을 4번이나 받기도 했지만, 그래도 아직 웃으며 따듯



한 가족과의 생활에 아무런 무리가 없었던 것은 마음의 평정을 빨리 되찾고 꼭 나올 수 있겠다 라는 굳은 마음과 강한 의지력이 아니었나 싶다. 지금 혹은 몇 년 전 암 선고를 받고 치료중이거나 치료가 끝난 환자에게 간곡히 당부해 드리고 싶은 말은 “공정적으로 모든 걸 받아들이자” 라고. 그리고 받고 있는 치료가 나를 곧 낫게 해 줄 것이라고…….

자신의 팔에 항암제가 투여되고 있음에도 이 약이 무슨 치료가 되겠냐고, 판 사람은 어쩔데, 난 왜 이렇까? 궁금하고 속상해 하며, 부정적인 생각만이 온 뇌리를 감싸고 있는데 무슨 치료가 될까 하는 안타까운 마음을 많이 보아왔다. 나 자신도 아직 치료 중이지만 그래도 암세포 친구와 잘 지내고 있다. 재발하면 또 다시 치료하고 그 과정이 너무 힘들고 고달픈 시간이지만 그래도 이것만은 대신 해 줄 수 있는게 아니니까, 그래도 치료약이 있다는 것이 정말 다행인 듯 싶다. 끝까지 희망을 갖는 것 만이 승리의 길로 다가가는 방법일 것이다. “우리 모두 기운 차리고 정신력, 의지력과 긍정적인 마음으로 이겨냅시다.”

먹거리 역시 어느 한 가지에 치우치지 말고, 채소와 육류 골고루 소식하면서 소박한 식탁으로 그렇게 먹으면 된다. 몸에 좋다는 것은 뭐든지 수북이 쌓였다. 어느 날 한번 씩 쓰레기통으로 버려지는 건강식품을 보며 먹는 것보다 건전한 생각과 긍정적인 마음, 그리고 건강강의 많이 듣고 달팽이같이 느리게 느리게 하는 것이 더 낫다.

며칠 전 주사 맞은 팔을 문지르며 주문을 걸어본다. ‘너도 고생이 많구나. 그래도 조금만 참자’ 인간 승리를 위해서 곧 나올 수 있다고 창문을 여니 내 볼에 상쾌한 바람이 살짝 스쳐 지나간다 곧 봄이 다가옴을 예시 하듯 우리들 역시 고통의 뒤엔 희망의 밝음이 찾아온다고 믿어보자. 겨울이 가면 봄이 찾아오듯이 그리고 감사한 마음도 늘 가져 보자 불평보다는 고마움을 그리고 사랑하는 고운 마음도 우리들의 만남이 오~래도록 계속 되도록 모두 건강하게 살아요.

새로운 그림을 그리다

김성은 비너스회 서기

‘수기’ 참 내겐 어려운 얘기였다. 무엇을 써야할 지, 어떻게 써야할 지... 난감하여 펜을 들지 못했다. 생각한 건 진심을 담아서 써보자는 것이었다. 내 나이 31... 꿈도 많았고 하고픈 일도 많고 모든 것을 하나 하나 배워가는 그런 과정의 나날이었다.

‘암’ 내겐 너무나 두려운 단어였다. 인정할 수 없었던 단어, 무시무시한 그 말... 다시는 생각하지도 생각하고 싶지도 않았던 단어 중 하나였다. 나에겐 더 이상 인정하고 싶지 않았다. 2008년 4월 엄마는 위암 4기로 하늘로 훌연히 떠나셨다. 늘 하늘을 하루하루 그리워하며 일년이라는 시간을 보냈다. 늘 하늘을 보면서 나도 그곳에 가고 싶다고 동경하며 바라보았다. 2009년 4월 엄마의 일주기 제사를 지낸 후 나의 생활터 유치원에 나갔다.

내 직업은 ‘유치원 영어강사’. 아이들을 너무나 사랑하여 그 아이들을 한번 씩 안아주는 것이 나의 첫 일과였다. 한 아이가 선생님하고 달려와 안기는데 오른쪽 가슴이 평상시와는 다른 느낌이었다. 너무 아프기도 하고 묵직하기도 하고 괜찮겠지 하며 하루를 보내고 한달을 보냈다. 내 수업은 아이들과 많은 에너지를 요하는 노래, 율동, 게임이 많은 수업이었다. 수업을 하면서 내 몸, 내 목소리가 점점 쳐져가고 5시간 수업은 늘 가뿐하게 하고 운동을 하러가는 나였는데... 어느날 부턴 잠이 늘기 시작하고 체중은 조금씩 줄어만 갔다. 운동이 끝난 그날 밤 샤워를 하면서 가슴을 쳐다보았다. 오른쪽 가슴이 부풀어져 있고 유두에선 노랗게 분비물이 나오면서 함몰이 되어 있었다. 다음날 또 그 다음날 점점 나의 유두는 들어가 있었고 손으로 만져보니 무언가가 손에 잡히는 것이었다. 무서운 생각에 어찌하나 고민하다 돌아가시기 전 ‘너희들은 검사 잘 해 봐’라는 엄마 말씀이 내 머리에 스쳐 지나갔다. 나는 초조한 마음으로 근처 병원에 우선 예약을 잡고 기다렸다.

유방 초음파... 남들보다 오래 보시고 계시는 선생님... 이상한 기운이 감돌았다. 유방 X-ray 그리고 조직검사까지... 일주일을 기다린 후 내게 날라온 건 유방암이었다. 머리는 온통 백지화였다. 인정할 수 없었다. 소식을 접한 후 나는 절친인 의료계에 종사하는 선배 언니에게 전화를 걸어 “언니 나 유방암이라...”하며 하염없이 울었다. 마음을 가다듬고 우선 기다리라는 말 한마디였다.

유방센터 앞에서 내 이름이 불리지기까지 나의 초조함과 두려움... 노동영 교수님 찾아 뵙고, 하신 말씀 아직도 기억이 생생하다. “결혼했어요?” “아니요” “요즘 왜 이렇게 결혼이 늦어지는지 몰라...” 결혼도 하지 않고 아이도 낳아보지 못한 내게 암이라니 그것도 다른 암도 아닌 유방암 3기 인정할 수 없어 계속 “말도 안돼” 라는 말을 계속 얼버무리며 내 눈엔 눈물만 흘러 내렸다. 암도 너무 크고 미혼이어서 가슴을



좀 살려 보시겠다는 말씀에 희망을 가지고 선 항암을 시작하였다. ‘항암치료’ 모든 것을 일년전에 엄마와 함께 한 일들이었는데 기억하고 싶지도 않은 일들. 모든걸 알기에 첫 항암은 두렵지도 무섭지도 않았다. 거울엔 머리 없고... 내 모습은 엄마와 같았다. 그렇게 선 항암이 지난 후 내게 온 건 우울증이었다. 머리 빠지는 건 모든 걸 엄마와 함께해서 두렵지도 않았다. 내게 더 두려운건 가슴이 없어지는 거. 왜 내 아름다운 가슴을 지키지 못했을까 하는 나의 바보스러움. 내가 암이라는 이유로 모두들 하나둘씩 떠나가야만 했던 일, 체중은 점점 늘어 나를 알아볼 수 없었던 일들이 나를 점점 가두었다. 우울증 치료와 항암 그리고 수술은 나에게 기적의 일이 일어났다. 차갑고 두려운 수술실 앞. 없어질 줄만 알았던 내 가슴이 눈을 떠보니 있는 것이 아닌가. 교수님께 너무나 감사하고 교수님의 따뜻한 말씀이 내겐 어떤 치료보다 마음의 치료로 남아있었다. 지금 나는 항암과 지독한 전쟁 중이다. 모든 것이 마음먹기 달려있다고 하듯이... 오늘도 늘 기도하며 다짐하며 되새기는 글이 있다.

가끔씩 그대 마음 흔들릴 때면 한그루의 나무를 보라
바람부는 날에는 바람부는 쪽으로 흔들리라니
꽃이 피는 날이 있으면 꽃이 지는 날이 없으랴
온 세상을 뒤집는 바람에도 흔들리지 않는 뿌리
깊은 밤에도 소망은 가지를 빌어 달빛을 건지더라.
- 이외수씨의 글 중

비록 지금의 꽃은 졌지만 다시 꽃 봉우리를 여는 내가 되기 위해 내적으로 자신을 가꾸며 열심히 노력할 것이다. 설령 다시 찾은 삶이 힘들어도 늘 내 마음의 소망을 그리며 이제부턴 나의 그림을 다시 새롭게 그려본다.

내가 사랑하는 사람들... 아빠, 남동생 진태, 절친 정미, 그리고 노동영 박사님... 나를 딸처럼 아껴주시는 비너스 이준희 회장님, 고경자 부회장님... 비너스 식구들 정말 감사합니다.

진인사대천명

박영미 회원



2000년 4월 유방암 수술 후 2006년 8월 폐 전이로 항암치료를 시작하여 탁솔과 허셉틴을 6개월간 투여받고 경과가 좋아졌으나 내과 선생님의 권유로 허셉틴만을 1년을 더 치료받은 후 지금은 검진만 받고 있던 상태이긴 하지만 재발된 후 이제 겨우 3년 경과한 시점에서 수기를 쓰라 하시니 이른 것 아닌가 하는 생각도 들었지만 현재 치료중인 다른 환자분들에게 조금이라도 도움이 되는 일이라면 해야겠다는 생각에 지난 시간들을 정리해봅니다.

돌이켜 보면 수술 후 나름 조심한다고 했지만 정기검진을 받고 이상이 없음을 확인하면서 “그래 나한테는 재발이 일어나지 않을거야” 하는 생각으로 점점 더 일에 몰입하고 신경을 쓰면서 건강한 생활과는 먼 생활을 하게 되었던 것 같습니다.

재발 될 당시 심적으로는 제 인생에 대해 매우 절망적인 생각만 가득했었고 일 때문에 시간이 없어 섭생과 운동도 소홀히 하였습니다. 폐 전이 확진 후의 느낌은 첫 유방암 진단 때와는 상당한 차이가 있었습니다. 이전엔 죽음에 대해 생각을 전혀 하지 않았지만 재발되어서 죽었다는 주위 분들의 이야기를 많이 들은터라 ‘아, 내게 죽음이 다가온 것인가?’ 하는 생각이 들어 많이 당황스러웠지만 죽을 때 죽더라도 이것도 내 인생에 주어진 과제이니 최선을 다해 대처하겠다는 생각을 했습니다.

가장 먼저 한 일은 저희 교회 분들을 비롯해 제가 아는 모든 신앙인들에게 저에 대한 기도 부탁을 한 것이었습니다. 그것이 제 마음에 힘이 될 것이라고 생각했기 때문입니다. 그리고 다음으로 한 것이 서점에 가서 암에 관해 의사 분들이 쓰신 책, 영양에 관한 책들을 사서 읽었습니다. 전문적인 내용들은 선생님들께 맡길 수밖에 없지만 어디까지나 치료의 주체는 자기 자신이고 또한 현실적인 여건들이 의사선생님들께서 환자의 생활에 관한 세세한 부분까지 지도해 주실 수 없으니 나간 환자 본인이 기본적인 의료와 영양에 관한 지식을 갖고 있어야 한다고 생각했습니다.

항암치료에 관한 부정적인 측면은 무시할 수 없지만 그렇다고 대체의학만 의지할 수는 없다고 생각되어 항암치료를 받되 내 몸의 컨디션은 최대한으로 끌어 올려 치료효과를 극대화시켜 치료를 단축시키는 것이 저의 6개월간의 항암치료 목표였습니다. 그때 제 마음속 생각의 치료 목적을

‘즐거운 치료’였습니다 기관지 내시경을 받느라 입원해 있을 당시 레지던트선생님이 해 주신 이야기 중 하나가 전체 환자 중 약 5% 정도는 몇 개월의 항암치료만으로 정상상태로 돌아오는 경우도 있다는 말을 들었습니다. 그 이야기를 듣고 저는 속으로 “그래, 그럼 나도 그 5% 안에 들어갈 거야” 라는 생각을 했고 제 기도 제목으로 삼았습니다. 나를 낙천적인 사람이라고 생각하실지 모르지만 발병 이전까지 저는 결코 그런 사람이 아니었습니다.

제가 살아오면서 부딪히는 모든 문제들을 너무나 예민하게 혹은 부정적으로 받아들이고 문제를 단순화시키는 것이 아니라 심화시키는 경향이 있어 그 스트레스로 인해 발병한 것이 아닌가 하는 생각이 되어서 제 마음속의 모든 문제들을 다 내려놓는 것이 치료에 있어서 무엇보다 중요하다고 생각되었습니다. 있는 그대로의 상황을 받아들이고 작은 것 속에서도 기쁨과 감사를 발견하고 누리려 지금도 노력하고 있습니다. 의료적인 치료도 치료이지만 마음 내려놓기, 영양의 고르고 충분한 섭취 그리고 그 영양이 잘 흡수되는데 좋은 운동, 충분한 수면, 몸 따뜻하게 하기, 많이 웃기, 산소의 공급도 치료의 수단이라고 생각하고 하루하루를 최선을 다해 제가 할 수 있는 일들을 했습니다.

‘진인사대천명’이란 말처럼 살든지 죽든지 그건 하나님의 소관이니 제 소관이 아니므로 저는 기도하고 제가 할 수 있는 일들을 한 것입니다. 이제 치료를 시작하시거나 치료 중이신 분들께 말씀드리고 싶습니다. “내 영혼아 네가 어찌하여 낙망하며 어찌하여 내 속에서 불안하여 하는고, 너는 하나님을 바라라 나는 내 얼굴을 도우시는 하나님을 오히려 찬송하리라” (시편 42:11)

3개월 단위로 검진받다가 6개월 만에 오라고 하셔서 작년 9월에 검사를 했는데 염증으로 보이는 것이 있으니 한 달 후에 다시 검사를 해 보자 하셔서 순간, 덜컥하는 마음이 들었지만 이견 그동안 운동을 비롯한 여러 가지 것들을 게을리 했던 것을 반성하고 더 많이 웃고 기뻐하기로 마음을 먹었습니다. 피난처 되시는 하나님께서 내게 꼭 필요한 연단이라면 허락하시되 피할 길을 주실 것을, 그리고 더 좋은 길로 예비하신 것을 확실히 믿기 때문입니다.

마음을 비우고 많이 웃자

박정자 회원

1998년 여름이 익어가는 7월 중순 어느 날 선풍기 앞에서 「731부대의 실화 마루타」라는 책을 읽고 있었다. 사람이 사람을 산 채로 실험한다는 내용이라 분노의 한숨을 내쉬고 들이 쉬기를 몇 번 이였을까? 숨이 멎을 것 같은 아픔이 왼쪽 가슴에서 느껴졌다. 아픔의 여운까지 없어진 시간은 약 3분 정도였다. 이상하다 생각했지만 책 때문이라 믿고 잊어버렸다.

며칠 후 집으로 놀러 온 친구는 부인과 암검진하러 간다고 했다. 암검사라는 말에 나오는 상관없겠지라고 믿었지만 며칠 전의 통증을 생각하며 친구에게 같이 가자고 말했다. 다음날 친구와 함께 병원으로 갔다. 검사 끝나면 백화점 쇼핑하자는 약속까지 했다. 친구에게 말은 안했지만 나는 피곤해서 쇼핑하자는 것이 걱정됐지만 몸 속에서 자라고 있는 암 세포 때문이라고는 상상도 못했다.

진료가 시작되고 나의 왼쪽 가슴을 본 의사선생님은 간호원을 따라가서 검사하라고 했다. 출산 할 때 말고는 처음하는 검사라 무슨 검사를 했는지도 모르고 끝이 났다. 같이 갔던 친구는 내 걱정 때문인지 불안한 얼굴로 자기 결과는 좋다고 말했다. 초조하기는 했지만 나도 좋은 결과를 기다렸다. 잠시 후 듣게 된 유방암이란 청천벽력같은 말에 아무 생각없이 집으로 왔다. 내가 암이라는 것을 인정하기 싫어 가슴앓이를 하는 동안 어느 지인의 도움으로 대학병원의 노동영 의사선생님을 찾아갔다.

노동영이란 이름을 본 순간 낯설지 않았다. 조동영이란 남편의 이름과 같았기 때문이다. 처음 가 본 큰 병원은 낯설고 두려웠다. 진료를 마친 노 선생님은 친절하고 자상한 느낌과는 반대로 내게 수술하자고 말했다. 겁이 많아 기다리지 못하는 나는 1998년 8월 18일 첫 수술을 했고 생각보다 암이 크다는 말씀을 하셨다. 그때 내 나이 만 38세였다. 수술은 했지만 별로 힘들거나 아프지 않았다. 어쩌면 암이 아닐지도 모른다는 착각까지 했다.

소식을 듣고 달려온 언니는 자신이 끼고 있던 반지 목걸이까지 끼워 주고 걸어가면서 눈물을 글썽거렸다. 아프지도 힘들지도 않은데 언니의 행동이 귀찮고 창피했다. 21일의 입원과 퇴원 한 달 후 항암치료가 시작되었다.

처음 항암주사 맞던 날을 지금도 잊지 못한다. 느긋하게 점심 먹고 주사 맞은 2시간 후 이것이 항암제구나 정말 암이구나 이놈이 나를 죽일지도 모르겠다는 두려움에 눈물을 흘렸다. 참을 수 없이 힘들었다.

서울에서 서산으로 달리는 고속버스를 세워 텅굴듯 내려 길 위에 누워 버렸다. 창피하다는 말은 그 순간 호강이었다. 그대로 편안했다. 움직이고 싶지 않았다. 어떻게 집에 왔는지 쓰러지듯 누웠다 일어나는 순간 베개 위에 수북이 빠진 머리카락이 나를 떨게 했다. 병원을 오가며 총 12번의 항암주사를 맞은 피부는 통통

부어서 검고 푸른빛으로 변했다. 수저 들 힘이 없어 나무젓가락으로도 간신히 밥을 먹었다. 굵병이 같은 날 들도 흘러 28번의 방사선까지 맞고 유방암의 모든 치료가 끝났지만 암에 좋다는 알 수 없는 풀 잎을 갈아 마시고 토사광란을 앓기도 하였다. 이 사람 저 사람들이 가져온 약재들을 먹다보니 하루종일 배가 불러 앉아 있기도 힘들었다. 먹다 지친 나는 알아서 먹겠다고 신경질적으로 말했고 좋다는 약초를 들고 온 친지들과도 한동안 어색하게 지냈다.

그렇게 날이 가고 달이 가고 세월은 갔지만 하늘이 무너지는 아픔이 또 나를 기다리고 있었다. 1999년 IMF를 이기지 못한 아빠는 중3 딸과 중1 아들 그리고 환자인 아들을 두고 세상을 떠났다. 내 앞에 놓인 세상은 온통 캄캄했다. 몇번씩 모진 생각을 했지만 병들어 지친 세상에서 내 아이들을 지켜줄 사람은 아무도 없었다. 난 살아야했다 병을 이겨야 한다는 생각보다 희망없이 휘청거리는 아이들의 버팀목이라도 되고 싶었다. 그렇게 생각한 후 걷기 운동을 시작했다. 매일 한 시간씩 걷고 돌아오는 길에 민들레, 썸바귀, 머위를 뜯어 집으로 온 나는 씹으로 먹고 갈아먹기도 하였다. 혼자있는 시간에는 조용한 음악을 들었다. 뽕짝노래를 들으며 울기도 하고 웃기도 했다. 흥겨운 노래가 나오면 온 몸으로 춤을 추었다. 조용한 음악은 내게 편안한 휴식을 주었고 단잠까지 선물로 주었다. 노래는 나를 지켜 준 친구이고 힘이였다. 무엇이던 넘치고 기울면 무너지는 것처럼 마음의 짐이 무거우면 아무리 좋은 음식과 명약을 먹어도 기대만큼 효과를 얻지 못한다고 믿는다. 마음을 비우는 것이 모든 병을 이기는 첫 번째 조건이라고 나는 누구에게나 말하고 싶다.

서러운 마음을 비워가는 동안 담낭을 수술했고 이어 갑상선 암이 찾아왔다. 노 선생님께 두 번째 수술을 받게 되었다. 입이 타고 목이 타는 3번의 동의원소 치료가 끝나고 4년째. 콧노래 흥얼거리며 친구와 걷기 운동을 한 후 미지근한 물로 샤워하면서 날아 갈 것 같은 기분을 즐긴다.

힘겹게 아침을 열고 저녁을 서성이는 아픈 백 년보다 긍정적인 생각으로 편안한 반 백 년을 만들고 키워 가려한다. 그래도 암이란 놈이 심술부리면 달래면서도 맞장 뜰 준비를 까칠하게 한다. 허둥대거나 무서워지면 큰 소리로 노래를 듣고 부른다. 그 놈이 좋아하면 내가 힘들고 내가 좋아하면 그 놈도 힘들 것이란 생각에는 지금도 변함이 없다.

드라마도 시트콤과 코미디 방송을 자주 보고 책을 봐도 코믹물을 보면서 큰 소리로 웃는다. 건강했던 11년 전에는 저절로 찾아 오던 아침을 11년 후 나의 아침은 내 스스로 찾아간다.

17년 전과 지금의 나

백경민 회원

그동안 까맣게 잊고 살아 온 시간이 필름처럼 지나간다. 한창 아이들 뒷바라지하며 살 때 그때의 나는 정말 힘들게 하루 하루를 살았다. 남편이 사업을 너무 무리하게 벌이는 바람에 살던 집도 모두 빼기고 그저 먼 곳으로 아무 가진 것 없이 간 곳이 정 반대인 잠실이였다. 아무 연고없는 잠실 쪽에서 숨듯이 5년여를 살다가 조금 숨을 돌리던 때에 병은 소리없이 나에게 찾아왔다.

원편 어깨와 가슴쪽에 가끔 기분 나쁜 통증을 느꼈지만 대수롭지않게 넘겼다. 그때는 나의 건강, 또 나 자신을 돌아볼 마음의 여유가 없이 허덕거리며 살아야 했다. 큰 애는 고3이었고 밑으로 아이들이 있기 때문에, 그 시간을 놓치면 아이들이 잘못되는 줄 알고...

어느날, 겨드랑이에 작은 콩알만 한 것이 만져지길래 동네 외과에 갔더니 의사선생님이 가볍게 수술해주시면서 만약을 위해 검사를 해야겠다고 하시더니, 며칠 후 이상하다고 하시면서 큰 병원에 가라고... 그때부터 나의 정신과 몸은 캄캄한 어둠 속을 헤메며 살아왔다.

물론 생활이 스트레스의 연속이고 나 자신을 위해 보약 한첩 먹는다는 것은 생각도 못하고 살던 시절이었으니까, 암은 초기를 지나 2기에 접어들었다는 노박사님의 말씀을 무슨 정신으로 들었는지... 그 후의 생활은 모든 유방암환자들이 겪는 투병생활 방사선치료, 항암치료, 지금은 그 당시 고통이 많이 희석되어 생각이 잘 나지 않지만 차라리 죽음이 편하게 느껴지던 때...

불행은 한꺼번에 온다고, 평소 건강이 좋지 않던 친정어머니께서 내가 투병생활을 할 때, 같은 서울대 병원에서 담도암선고를 받으시고 다음해 돌아가셨다. 그때의 절망과 삶의 상실에서 얼마나 세상을 원망했는지 모른다.

지금 생각해보니 암환자에게 좋다는 인삼 한 뿌리, 상황버섯 등 먹어 본 적이 없이 그저 묵묵히 열심히 살았다. 그 후 시간이 흐른 후 나 자신을 돌아 볼 여유가 생겼을 때, 자신을 위해 뭔가를 해야겠다는 생각이 들어 5년을 성서봉사를 하며 교우공동체에서 교우들과 시간을 보내고 있을 때 하나뿐인 여동생에게 병마가 찾아왔다.

명문대학을 나와 직장을 다니고 나와 달리 몇 개의 외국어에 능통하고 미모가 출중한 동생이었다. 결혼하고 조카의 재물을 보며 열심히 사는 동생이 채장암에, 그것도 손 쓸 수 없는 말기라니 나보다 어린 동생이지만 사회생활을 넓게 펼치며 살던 동생은 나의 버팀목이었는데... 얼마나 서로 의지하며 살았는데, 눈 앞에 보이는 것이 없었다. 오직 살려야한다는 일념 밖에는 내가 암환자였다는 사실도 망각한 체... 1년 6개월 동안 혹독한 병상생활을 한 후 동생은 떠나갔다. 3달, 길어야 4달이라고 의사선생님은 말했지만 주위에선 가족들의 정성으로 그만큼 살았다고 하나 나는 세상을 살고 싶지 않았다.

엄마와 동생께 나를 꼭 데려가 달라고 한 것이 그때의 나의 기도 제목이었다. 그 시절 정신적으로 피폐해진 나는 나 자신을 유기해 버렸다.

사는 것은 그저 살아있기 때문이라고 하면서... 아이들은 고맙게 자라주었다. 바르게 잘 자라고 학교 졸업 후 직장생활을 하면서 두 아이는 결혼을 하고 막내는 계속 공부를 하고 싶다고 하니 그저 지켜볼 수 밖에... 나도 지금은 열심히 살고 있으며 전공을 살려 국립박물관에서 자원봉사자로 관람객에게 유물 유적 해설을 하며 노후를 보내고 있다.

가만히 지나간 17년을 돌아보니 내가 살아온 것은 훌륭한 의사 선생님을 만난 것이 행운이었다. "노동영 박사님 정말 고맙습니다." 박사님께서 항상 좋은 말씀과 격려를 해주신 것이 가장 큰 힘이 되었습니다. 그리고 제게 맡겨진 모든 일에 최선을 다하며 살아 왔다는 것. 그것이 암수술 후 17년이나 살아온 지금 내가 할 수 있는 말이다. 나와 같은 수술을 한 여러분 힘내시고 열심히 사십시오. 많은 아픔을 겪은 저도 살아 있으니까요.

유방암 관련뉴스와 나의 경험

이화선 편집팀



야간작업은 생체리듬을 깨뜨려 유방암 발병 확률을 높일 가능성이 있다. 야간근무 시 과도한 조명이 여성 근로자의 유방암 발병율을 높인다고 한다.

이스라엘에서 147개 커뮤니티 옥외 조도 레벨을 다중회귀 분석으로 도출한 결과 야간에 과도한 빛에 노출된 여성들이 그렇지 않은 여성보다 유방암 발병율이 73% 높게 나타났다고 밝혀졌다. 최근 덴마크에서는 2~30년간 일주일에 최소 1일 정도 야간근무를 했던 승무원들의 유방암 발병에 야간 근무에서 노출된 인공조명이 영향을 줬다고 인정해 직업병으로 인정한 판례도 나왔다.

유방암을 일으키는 요인 중 73%가 환경적 요인이며, 특히 야간 인공조명에 노출될 경우 멜라토닌 생성이 억제돼 유방암의 위험을 높인다고 했다. 밤에 잠을 안자고 일하는 사람들인 경우 유방암 발병율이 높으며 항공사 직원이나 간호사 등이 그 예라 하고 조명이 낮과 같은 밝기라면 제대로 잠을 자지 못해 가 수면 상태가 되고 그렇다면 유방암에 영향을 미칠 수 있다고 했다.

암 발병율이 높으며 항공사 직원이나 간호사 등이 그 예라 하고 조명이 낮과 같은 밝기라면 제대로 잠을 자지 못해 가 수면 상태가 되고 그렇다면 유방암에 영향을 미칠 수 있다고 한다.

한편 노동부는 야간근무 시 여성의 경우 본인에게 직접 동의를 받아야 하는 등 일정절차를 시행하게 하고 또 사업장에 철광 및 조명을 함에 있어서는 명암차이가 안나고 눈이 부시지 않게 해야한다는 등의 산업보건기준에 관한 규칙에 조명에 관한 사항이 있다고 설명하고 노동부근로자건강보호와 관계자는 “대부분의 사업장은 6개월에 한 번 조명에 대한 농도 측정한다” 며 “기준을 초과되면 지방노동관서에 행정적인 조치를 취한다”고 했다. 노동부 산재보험과는 야간근무 조명으로 인해 유방암에 걸렸을 경우 산재로 인정되느냐는 물음에 근로복지공단의 관계법령에 의해서 암과 업무와의 상당 인과관계를 조사를 해서 산재여부를 결정한다고 했다.

이 기사를 보고는 나 또한 잠을 못 잤던 것이 원인이 아니었나 싶습니다. 나의 경험으로 봐도 항상 잠을 못자고 야간일을 많이 했던 것이 원인이 아니었을까 생각해 봅니다.

집안에 유방암 환자는 없었기에 가족력은 아닐테고... 원인을 찾을 수가 없었는데... 결혼을 일찍해서 26살에 첫 아이를 출산하고 28살에 둘째, 29살 막내 아이를 출산하고(모두 정상분만) 모두 모유 수유를 했었고 술 같

은 건 일체 하지 않았고 담배도 집안에 피우는 사람이 없어서 간접흡연은 더구나 아니었습니다. 원래 타고나기도 했지만 결혼 전에도 꼬박 밤세우는 일이 많았고 잠이 없어 책 보느라 새벽까지 불을 켜 놓는다고 부모님께 꾸중을 들은 적도 많았습니다. 결혼하고는 남편의 사업이 수출을 하는 생산일을 해야하기에 선적 일짜를 맞추기 위해 밤새는 일이 허다했습니다. 3일밤 정도는 기본이고 최고 기록은 일주일을 한 잠도 못자고 졸면서 야간일을 하다가 졸음으로 인해 손가락을 찔러 생손톱도 몇 번이나 뽑히는 부상을 입어가면서도 일을 했습니다.

첫아이가 유산이 되는 줄도 모르고 일을 할 때도 있었습니다. 너무 배가 아파 화장실에 갔는데... 그때는 재래식 화장실이었지요. 뭔가 마구 쏟아지는가 했는데... 화장실에서 바로 유산이 되고 말았습니다.

너무 무리해서인지 그 이후로도 1개월 동안 심하게 하혈을 하기도 했습니다. 그렇게 남편과 열심히 운영하던 회사가 어느날 부도가 나고 남편은 회사 어음 당좌로 인해 바로 구속이 되었습니다. 그 당시 30억여원의 자산을 몽땅 다 날리게 되었습니다. 집과 모든 가재도구는 다 압류가 되어 하나도 없이 거리로 나가야만 하는 신세가 되고 통장에 잔고는 은행에서 압류가 되어 찾지 못하고 그나마 아이들 교육보험 들어놓은 것들을 해약하여 보증금을 만들게 되어 월세방을 얻게 되었습니다.

너무 갑자기 당한 일이라 정신이 하나도 없었습니다. 나는 어린 세 아이들을 두고 직장을 갈 수가 없어 아이들이 자는 시간 동안만 할 수 있는 일을 찾아야 했고... 그래서 새벽 3시에 나갈 수 있는 우유배달도 하기도 했습니다. 새벽일이 아침에 다 끝나고 집에 오면 아이들이 깰 시간 이기에 선택의 여지가 없었습니다.

부도 이후의 삶은 정말 비참했습니다. 아이들은 기저



귀차는 막내를 비롯해 셋이나 되고... 아이들 봐 줄 사람도 없고... 어느 날은 쌀이 없어 그나마 밀가루 남은 것으로 삼일간 수제비만 먹고 있는데 마지막 밀가루 털어 수제비를 먹는데 7살 큰아들이 “엄마 나 밥 먹고 싶은데...” 순간 눈물이 났습니다. 이거 마지막 먹고 연탄가스를 내어 잠 자듯이 다 죽을까하는 나쁜 생각이 들기도 하고... 이제 어떻게 살지 막막했습니다.

다음날 교회에서 어떻게 알고는 라면 한박스씩 싸들고 사라는 돈을 주며 앞으로 아이들을 오후 5시까지 교회 선교원에서 봐주겠다고 하며 열심히 살아보라고 격려를 해 주었습니다. 그 이후로 하나님께 감사하는 마음으로 힘을 내어 정말 열심히 일하며 살았습니다. 부도 이후 10여 년을 안 해본 일없이 아이들을 키우며 정말 열심히 살았는데... 이제 살만하여지는 가운데 어느날 건강검진 결과에서 유방암 3기 진단을 받게 되었고... 사실을 받아들이기 힘든 가운데 다시 냉정을 찾아 마음을 추스리려 노력하는 가운데 모든 생사 주관을 하나님께 맡기는 마음으로 치료에 임하기로 하고 수술과 항암, 방사선을 무사히 끝내게 되었습니다.

병원을 다니면서 비너스회의 소식지를 보게 되었고 비너스회에 조심스레 노크를 하였습니다. 생소한 비너스회가 처음에는 낯설까 했는데... 모든 분들의 동병상련의 아픔을 겪은 분들이어서인지 너무 따뜻하게 대해 주셨습니다. 그 매력에 푹 빠져드는 느낌에 세상으로 밖을 내어다 볼 수 있는 여유도 갖게 되었습니다.

지난 날 우리들이 아파했던 만큼의 보상이 되듯, 우리의 소망처럼 비너스회로 인하여 우리 모두에게 행복이 전해지는 것이 아닌가하는 생각을 마음에 새겨보기도 합니다. 우리 모두 비너스회 10주년을 감격으로 맞이할 수 있기를 소망합니다.

교수님 제 고민 좀 들어주세요!

서울대학교병원 유방센터장 노동영 교수



호르몬 수용체와 호르몬 수치와의 관계

Q 박사님, 파사로운 봄 햇살과 함께 늘 행복하시리라 믿습니다. 다름이 아니오라 저는 에스트로겐과 프로그스테론 두 호르몬 수용체가 모두 7/7로 strong~입니다. 수용체가 이리하다면, 호르몬 수치도 함께 높다는 의미인가요? 어디선가 본 듯 한데 재발 환자를 조사해 보니 비재발 환자에 비해 에스트로겐 수치가 많이 높았다는 결과가 있었다고 해서요. 그리고 같은 양성이라도 수용체가 이렇게 많다면 적은 환자에 비해 어떤 추가적인 치료가 필요한 건 아닌지요? 갑자기 몹시도 궁금해집니다. 선생님, 항상 건강하시고 저희들의 행복지킴이로 늘 곁에 계셔주시기를 바랍니다. 감사합니다.

A 하하, 그런 뜻은 아니에요. 수용체가 많다고 호르몬 양과는 무관해요. 오히려 폐경인 분들이 더 양성 많지요. 우리가 치료 지침으로 삼는 것이니 거기에 연연하지 마세요. 타고 나는거예요.

비타민제 복용에 대하여

Q 안녕하세요? 박사님~!! 이 코너를 통해 이것저것 궁금증을 많이 도움받고 있습니다. 늘 답변에 자상하신 선생님 너무 감사합니다. 궁금한 게 있어서 저도 몇 자 적어 봅니다~. 저는 유방암 3기로 2월부터 항암 3회-수술-항암 3회 순서로 치료 끝내고, 지금은 방사선치료 중입니다. 그리고 유전자 수용체가 양성이라 허셉틴할 것을 제안받고 있는 중입니다. 허셉틴도 맞는 게 훗날 재발을 막을 수 있는 거겠지요? 궁금한 건 건강식품인 종합비타민, 종합무기질, 칼슘제 등 몸에 너무 좋다고 친구가 권하는데... 먹어도 되나요? 선생님께 문의하고 결정하려고요 꼭 좀 현답 부탁드립니다. 더운 여름 건강하세요~!!

A 네, 드셔요. 그리고 허셉틴도 해당되면 가끔적 맞으시구요. 아자~

수술한쪽 팔이 아파요

Q 교수님! 건강하시죠? 3월에 교수님 외래진료 받고 온 환자인데요. 제가 미용실 일해도 되냐고 여쭙어 봤었는데 마스크 끼고 하라고 답해주셨는데 기억할실런지요. 일한지 두 달 되었는데 사실 서비스업이라 마스크를 끼고 일하는 건 좀 어렵습니다. 그런데 냄새가 문제가 아니라 팔이 아파서 문의를 드립니다. 수술한 쪽 팔이 약간 부었는데 부종인지 수술후유증인지 어깨와 등 그리고 갈비뼈까지 쭈시고 어제는 많이 쭈셔서 잠을 설쳤습니다. 저희 동네 유방암 수술한 지 5년 되신 분이 계신데 잠을 설칠 정도로 허리가 아파서 서울까지 가서 검사한



결과 재발을 했답니다. 그래서 저도 왼쪽이 모두 쭈셔서 걱정이 됩니다. 교수님 외래는 아직 멀었고 어느 병원을 가봐야 되는 건지요? 그리고 요즘 현기증이 자꾸 나고 힘이 한번씩 빠집니다. 속이 시원하게 답변 좀 부탁드립니다. 두서없이 적어서 이해를 하실 런지 잘 모르겠네요.^^ 항상 건강하시고 행복하세요.

A 좀 쉬셔요. 다음에는 팔 스타킹을 사서 끼고 해 보셔요. 쉬시고 다시 시작해 보아요. 남 이야기는 하지 말고, 우리 동네에도 머리 아프다고 하더니 뇌출혈로 돌아가셨어요, 머리 아프면 절대로 안 돼요. 그런데 오늘 난 왜 머리가 아프지? 그럼.....

머리 염색

Q 박사님, 박사님께 수술 받으신 어제까지 일년이 되었네요. 그동안 항암하구 방사선치료 받느라 정신이 없었는데 조금씩 건강이 좋아지면서 제 외모에도 신경이 쓰입니다. 항암 후 흰머리가 너무 많이 나서요. 헤나라고 하는 유기농 염색약이 있다 하는데 해도 되는지요? 하고 나면 10년은 젊어 보일 것 같아서요.

A 하셔요.

홍삼

Q 박사님 안녕하십니까? 저는 6차 항암과 33번의 방사선 마치고 타목시펜 반년 정도 복용중입니다. 병원에 가면 환우분들이 다들 홍삼 노래 부르잖아요. 그래서 저도 먹어볼까 싶은데요, 전에 영양교육실 선생님께서 하신 말씀이 홍삼은 타목시펜 약효를 떨어뜨린다고요, 그래서 헛갈리네요. 홍삼정 관장이라고요, 환으로 된 거 그걸 엄마가 사주셔서 먹어야 되는지 말아야 하는지 한 번 더 여쭙고 결정하려고요. 시원한 답변 부탁드립니다.

A 모두가 다 근거가 약한 예기예요, 그래도 광우병 괴담보다는 근거가 강하지만 어쨌든 드셔도 되고 안 드셔도 되고, 홍삼홍삼 하고 퍼뜨리는 사람들 중에는 조직핵이 있을지도 몰라요(이러다가 혼날지도 모르지만), 편하게 드시고 싶음 드셔요.

탈모

Q 타목시펜 복용한지 4년 정도 다 되어갑니다. 그런데 요즘 부쩍 머리카락이 많이 빠집니다. 머리를 감을 때 한 움큼씩 빠지고 가만히 있어도 여기저기서 힘없이 빠집니다. 술이 며칠사이 많이 줄었습니다. 너무 걱정되네요. 호르몬 때문일까요? 폐경이 와서일까요? 항암치료 한지도 4년이 훨씬 지났는데 저는 이제 35세이고 약 한달 전에 생리도 했습니다. 계속 이렇게 빠지면 약을 중단해도 될까요? 빠진 머리카락은 다시 날 수 있을까요? 병원에 가봐야 되는지.....

A 음, 관련이 있을 수도 있고, 병원에 한번 가 보셔요!

외식

Q 안녕하세요, 선생님! 직장을 다녀서 점심을 구내식당에서 먹는데요. 근데 밖에서 먹는 음식은 조미료도 너무 많이 들어가고 안 좋은것 아니까, 좀 걱정이되셔요. 하루 이틀도 아니고 매일 먹으니까요. 물론 나오는 것 중에서 튀김 종류나 정말 안 좋은 건 안 먹지만요. 너무 오버하는 건가요? 밖에 음식을 어쩌다도 아니고 매일 먹을 생각을 하니 좀 걱정이 되어서요. 조언 좀 부탁드립니다. 날씨 너무 더워졌는데 더위 조심하시구요.

A 오버 맞아요. 우리가 사는 생활을 자세히 들여다 보세요, 다 장·단점이 있어요. 장점만 택할 수 있는 경우는 아예 없지요. 아니 곧 돌아가시지요, 선택을 할 수가 없으니, 물도 제대로 못 마시고, 숨도 못 쉴 텐데, 귀하의 경우 점심의 양을 소식으로 바꾸면 어떨까요? 저는 거의 점심을 거르는 경우가 많은데 괜찮아요. 일도 무지 많이 하면서도 버릇이지요. 그리고 또 그것 드신다고 어찌 되지 않아요. 대신 맛이 있잖아요? 어릴 때 장대비로 비닐우산으로 바치다가 휘어지고 찢어지고, 에이, 아예 우산을 집어 던지니 훨씬 기분도 좋고 해방도 되고 신선한 기분이었지요, 대신 몸은 훌쩍 젖었지만요. 그래도 흠뻑 젖는 것도 그리 기분은 나쁘지가 않았어요. 더 커서 여자 친구와 그리 비를 훌쩍 맞는 수가 있었으면 했는데, 그런 기회는 안 오더라구요. 우산이 너무나 튼튼해져서.....

유방암 수술 후 모유수유

Q 항상 박사님의 열정에 감사드립니다. 저는 상피내암으로 왼쪽 부분절제 수술을 받았습니다. 왼쪽 유관을 다 없앤 것으로 들었습니다. 이런 경우 모유수유를 할 수 있는 방법은 없나요? 오른쪽 만으로라도 할 수 있는 방법은 없나요? 아직 미혼이라 참 많이 신경 쓰이네요.

A 오른쪽만으로 가능해요. 물론 왼쪽은 불가능하구요, 한쪽으로 얼마든지 가능해요.

와이어가 있는 브라 관찰을까요?

Q 수술은 3월 중순에 하고 현재 항암 6차했어요(총 8차) 얼마 전까지 거의 스포츠브라만 했는데 와이어(브라 속 등근쇠)가 있는 브라를 해도 될런지요. 브라가 재발에도 관련이 있나 해서 여쭙습니다.

A 상관없어요. 하세요.

태반요법

Q 오늘 태반의 효능에 대하여 들었습니다. 주사요법도 있고, 경구용 약물요법도 있다고 하네요. 유방암 2기로 작년에 수술하고 모든 치료 후에 타목시펜을 복용 중에 있으며 신경과에서 편두통치료를 받고 있습니다. 저희처럼 유방암이나 대장암 등 암치료후에도 이런 태반요법을 해도 괜찮은 것인지 알고 싶습니다. 간에 좋다고 하더라구요(잘 알수는 없지만...)

A 별로이어요, 광인병 걸리시면 어찌시려고요? 아무도 모르는 거니까(PD 수첩에 물어보세요. 들어도 되는지) 저는 사실 잘 몰라요, 학계에 잘 밝혀지지 않고, 뒤로 돌아다니니.

많이 먹지 않는데 살이 찌요

Q 여러 권의 책을 통해 터득한 암이란 균의 원리는 누구나 암의 존재를 갖고 살아가는데 면역체의 기능에 따라 발병하고 안하고 한다고 알고 있습니다. 백혈구가 암의 균을 잡아먹는 기능을 하는데...우리가 음식을 많이 섭취하면 다른 것이 먹기 싫어지는 것처럼 백혈구도 다른 음식으로 배가 부르고 나면 암균을



먹으려하지 않기 때문에 면역기능이 약해지고 발병을 하고 재발을 한다고 알고 있는데요, 맞나요?

그래서 식사조절이 중요하고, 무엇을 먹어야하는 것이 중요함을 알고 지내는 치료 끝난지 10개월 된 환우인데요. 아침에 눈뜨면 홍삼원액에 청국장환 1수저+토마토주스한컵+치즈하나...혹은 선식에 콩가루+들깨가루+아마씨가루+청국장가루를 섞은 것을 한컵 먹고, 점심은 거의 김정콩을 잔뜩 넣은 현미밥과 된장찌개 등 한식으로 먹고, 저녁은 과일로 배고픔을 채우고 튀김음식이나 과자류, 인스턴트는 거의 먹지 않고 있는데 제가 생각해도 암환자 치고는 그리 많이 먹는다 생각하지 않는데 살이 찌고 있어요. 살이 찌다보니 암환자로서 하루에 섭취해야 할 야채나 생선을 못 먹을 때가 많은데 그냥 이렇게 먹어도 되는지요.

운동두 골프를 거의 매일 연습하고 필드도 한달에 10번 정도 다닐 만큼 운동을 하고 있는데도 살은 전혀 빠질 생각을 안 하네요. 식사량을 더 줄여서라도 살을 빼야하는 것인지 궁금하구요? 살찌는 것 때문에 암에 좋다는 다른 음식을 섭취하지 못하고 있는데 좀 걱정이 됩니다. 살이 찌는 것보다 음식을 덜 먹는 것이 좋은 건가요? 상쾌한 답변 부탁드립니다.

A 음, 아주 상쾌한 논리를 가지고 착실히 실천하시는 분 같아요. 우리 면역체계란 그리 단순하지 않아요. 어떤 때에는 과다해서 문제이고 어떤 때에는 작동을 덜하든지 자기도 못 알아 본다든지 하지만 귀하의 생각도 일리는 있지요, 너무 과하면 안되지요. 식단도 약간의 자유 속에서 밸런스를 맞추어 나가는 것이 더 자연스럽고 육체, 정신 건강에도 좋지요. 너무 계산적이어도 별로이지요. 우선 안 드는데 살이 찐다는 것은 의학적으로는 있을 수가 없지요. 아님, 붓는 것이라면 달라도, 유태우 교수가 주장하는 반식, 지금의 섭취하는 것을 매 끼니 반씩 당분간 줄이고 다시 조절해 보는 것도 좋을 것 같아요, 그리고 중요한 것은 지나치게 이견 뒤에 좋고, 이견 안되고가 강하면 오히려 몸에 좋지 않아요. 음식은 약이 아니어요. 약사들이 무지 화내지요.

불면증과 수면제 복용

Q 수술 후 잠을 너무 많이 자서 걱정을 했는데 놀바텍스 2개월 복용하니 갱년기 증상들이 드디어 나타나는군요.^^ 불면증이 찾아왔어요. 만약 며칠 동안 거의 못 잔다면 그대로 버티는 것보다 가벼운 수면제 복용하는 것이 더 나은지요.

A 가벼운 수면제 들도록 하세요. 잘 적응토록 노력하시고.....

가족력이 있으면 더 위험한가요?

Q 많은 상담에 답해주시느라 감사드립니다. 다름이 아니라 어머니께서 유방암이신데 가족력이 많이 위험한가요? 현재 29세로 얼핏 병원에서는 35세 이후부터 정기검진만 받으면 된다는데 더 일찍 받아 봐야 하나 싶어요. 소견 부탁드립니다.

A 아주 약간만 신경 쓰면 되요. 물론 자가검진, 정기검진 받으시구요. 그 이상도 그 이하도 아니예요.

묻지도 말고, 따지지도 말고, 그냥 드시라

-먹어두면 藥이 되는 Super Food 12



건강한 삶은 모두의 꿈이다. 그러나 일상생활에서 건강한 삶을 살기 위해 노력하는 사람은 많지 않다. 건강을 당연하게 주어지는 선물로 착각하고 살아가기 때문이다. 의사들이 “사람들은 건강을 잃고 나서야 건강의 소중함을 깨닫지만 그때는 이미 늦다”고 말하는 것도 같은 맥락이다. 건강할 때 건강을 지키는 습관을 들여야 한다.

역시 가장 중요한 건 음식이다. 불량식품을 사먹으면서 몸에 건강을 바라는 건 무리다. 몸에 좋은 음식을 자주 섭취하는 게 무조건 중요하다. 몸에 좋은 음식은 비싸지도 않고 멀리 있는 것도 아니다. 대부분 우리 주변에서 손 쉽게 구할 수 있는 것들이다. 이런 음식 중에서도 건강을 증진시켜 주는 효능이 탁월한 음식들을 가리켜 ‘수퍼푸드(Super Foods)’라고 부른다.

1 토마토 ◉ 먹는 자외선 차단제 토마토에 들어 있는 리코펜은 암을 완화시켜 줄 뿐만 아니라 햇빛에 대한 피부저항력을 길러준다. 저칼로리에 다양한 영양분까지 함유하고 있다. 항암작용, 심혈관 질환에 특효다. 스파게티를 먹을 때도 건강을 생각한다면 토마토 소스를 선택하는 게 나을 듯 하다.

2 시금치 ◉ 수퍼푸드, 수퍼 영양 철분뿐 아니라 카로티노이드, 항산화제, 비타민K, 미네랄, 식물성 오메가3 지방산 등 다양한 영양소를 함유하고 있다. 수퍼푸드 가운데에서도 최고다. 시금치의 카로티노이드 성분은 백내장 예방에 효능이 있다.

3 오렌지 ◉ 심장마비 · 뇌졸중 얼씬도 못하게 만성질환 발병을 낮추는데 중요한 역할을 하는 비타민C의 보고(寶庫)다. 감귤류에 들어 있는 플라보노이드는 효능이 대단해서 암세포 성장을 억제하고 모세혈관을 강화해 준다. 심장마비나 뇌졸중을 비롯한 질병 발병률을 낮춘다.

4 브로콜리 ◉ 암 막아주는 초록색 파워 최고의 항암식품. 유방암 예방에 효과적인 인돌 성분이 풍부하다. 비타민C와 섬유질은 물론이고, 혈액 · 뼈 건강에 좋은 비타민K 등 다양한 영양소를 함유하고 있다.

5 연어 ◉ 고혈압 위험 막는 오메가-3 풍부하게 함유 건강에 좋은 어류의 대표주자다. 오메가-3가 많이 함유돼 있다. 오메가-3는 관상동맥

질환의 위험과 고혈압을 줄인다. 항암효과와 고령에 따른 근육퇴행을 방지하는 효과도 있다. 정신분열증 · 알츠하이머 등의 정신질환을 방지하기도 한다.

6 차 ◉ 비타민C, 까불지 마라. 아토피까지 잡는 웰빙 음료다. 녹차에 들어있는 카테킨 성분은 비타민 C보다 20여배 높은 항산화 효능을 자랑한다. 총치발생을 억제하고 뼈 건강에도 효능이 있다. 항 알레르기 효능으로 아토피 피부염 치료에도 좋다.

7 호두 ◉ 심장 · 당뇨병 · 암에 탁월한 효과 심장에 좋다. 섬유질과 단백질의 훌륭한 공급원이다. 또한 마그네슘 · 구리 · 엽산 등이 풍부하며 당뇨병 · 암 · 심장질환에 좋다.

8 블루베리 ◉ 모세혈관 강화, 뇌기능 · 요로 건강에 효능 노화를 막아준다. 다른 과일 · 야채보다 5배 이상의 항산화물질을 함유하고 있다. 블루베리의 짙은 빛깔을 내는 색소인 안토시아닌 성분은 강력한 항산화 및 항염증 작용을 한다. 모세혈관을 강화하고 뇌기능, 설사 · 변비, 요로 건강에도 효능이 있다.

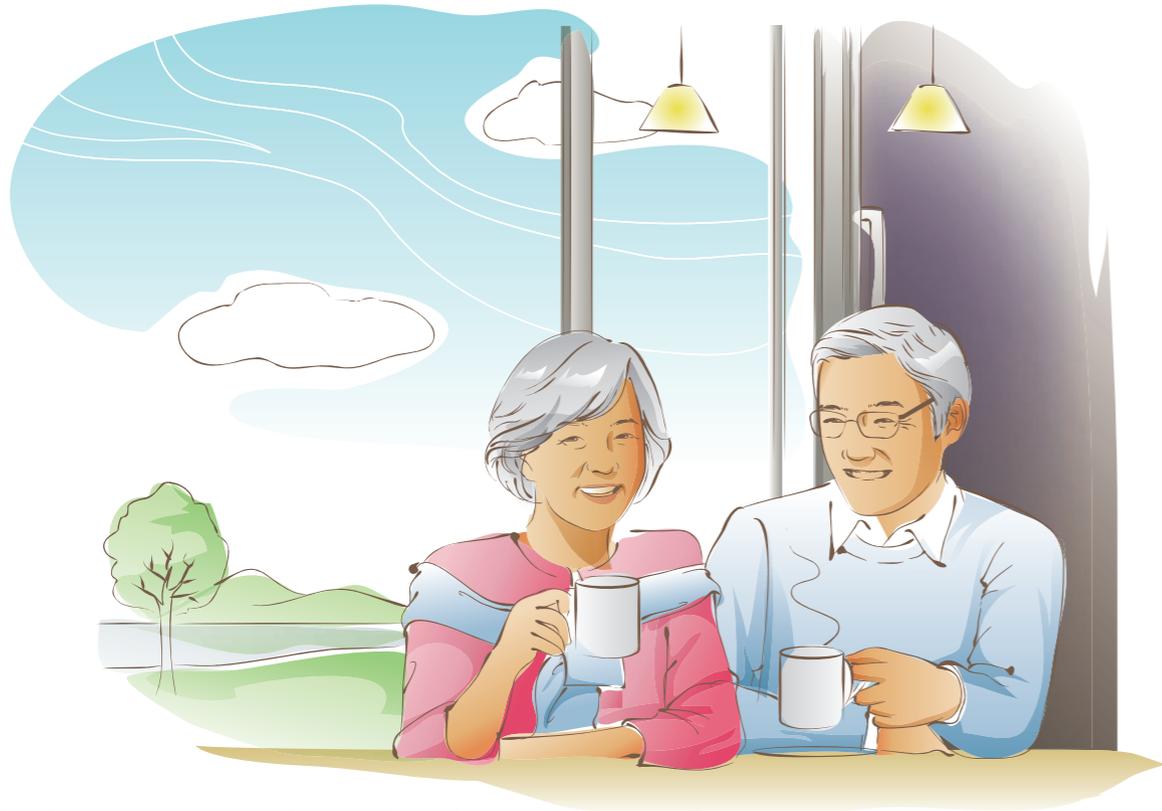
9 콩 ◉ 콜레스테롤 덩어라. 심장질환 예방 저렴하면서도 비타민이 풍부하고 지방이 낮은 훌륭한 단백질 공급원이다. 콜레스테롤 수치를 낮추어 심장질환을 예방한다. 비만을 감소시키며 변비 · 고혈압 · 당뇨병에 좋다. 암 발병 위험을 줄이는 효능까지 갖추고 있다.

10 대두 ◉ 비타민 · 무기질 덩어리. 식물성 단백질 제공 비타민과 무기질이 풍부한 식물성 단백질을 제공한다. 건강을 효과적으로 향상시키는 식물성 에스트로겐이 많이 들어있다. 심혈관 질환 · 암 · 골다공증 등을 예방한다.

11 귀리 ◉ 칼로리는 낮고 섬유질은 많고, 통곡물의 대표선수로 칼로리가 낮고 섬유질과 단백질이 풍부하다. 마그네슘 · 미네랄 등의 비타민이 풍부하며 폴리페놀, 식물성 에스트로겐, 비타민E 같은 필수 영양소들도 함유하고 있다.

12 호박 ◉ 못생겼다고? 심장마비 위험 줄여주는 기특한 것. 섬유질은 풍부하고 칼로리는 낮다. 포타슘과 비타민 C · E를 비롯한 질병 예방용 영양소가 풍부하다. 각종 암과 심장마비 · 심장병 위험도 감소시킨다.





건강하게, 현명하게 나이 먹는 법

박민선 서울대학교병원 가정의학과

누구나 오래 살기 보다는 사는 날까지 건강하게 여유를 가지고 살고자 하는 것 같습니다. 죽는 날까지 건강하게 살자면 무엇이 가장 중요할까요? 병이 없는 것? 잘 먹는 것? 운동? 긍정적인 마음? 모두 맞는 말입니다. 앞에 모든 것들이 건강하게 나이드는데 하나하나 없어서는 안될 중요한 요소인 것은 확실합니다.

그렇지만 그 어떤 것보다도 중요한 것은 바로 자연스럽게 나이가 든다는 사실을 받아들이면서, 몸과 마음의 균형을 유지하는 것입니다.

마치 자연에 봄, 여름, 가을, 겨울이 오라고 하지 않아도 찾아오는 것처럼, 또 씨가 발아하고, 꽃을 피우고 열매를 맺은 후, 겨울나무가 되어 가뭇이 우리 몸도 나이를 먹으면서 봄, 여름, 가을, 겨울의 나무와 같은 변화를 겪게 됩니다. 그런데 현대인들은 우리 몸도 자연과 똑같은 변화를 겪는 자연의 일부라는 사실을 자꾸 잊고 인정하지 않으려고 하는 것 같습니다. 진료실에서 흔히 대하는 환자들의 증상이 바로 이런 사실을 잘 받아들이지 않기 때문에 생기는 증상입니다.

즉 왜 예전에는 안 그랬는데, 요즈음 내 몸이 여기저기 아프냐는 것입니다. 이럴 때 의사인 나는 환자에게 다시 “왜 아플까요?” 하고 반문합니다. 그러면 특별히 하는 일도 없는데, 몸이 피곤하고 아프다는 것입니다. 그렇지만 곰곰히 짚어보면, 나이가 점점 들어가는데도 젊었을 때와 같이 집안 일도 회사 일도 더 많이 하면서 몸이 아프다고 한

다는 것입니다. 20대에는 몇 끼를 굶어도, 밤을 새워도 조금만 자면 금방 언제 그랬느냐는 듯이 회복되지만, 나이가 들어가면서는 잠을 잘 못 자고 규칙적으로 먹고 쉬지 않으면 몸이 말을 하기 시작합니다.

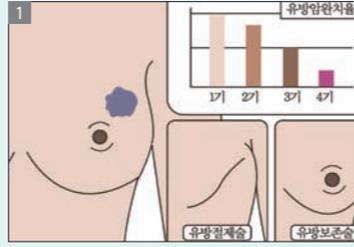
자, 가만히 생각해 보세요. 우리는 흔히 “머리가 멍하고 이상하다” “오후에는 집중할 수 없어 졸립고, 눈이 뻑뻑한 느낌이 든다” 등을 느낍니다. 즉 앉아서 지나치게 머리를 많이 쓰거나, 집안 일이건 무슨 일이건 섭취한 에너지보다 더 많은 에너지를 사용하면 종종 우리 몸은 피곤함을 호소합니다. 이렇게 우리 몸의 피곤함은 오감 중 주로 머리와 눈을 통해서 느끼게 됩니다. 또 평상시 하지 않던 활동을 하거나, 쓰지 않던 근육을 갑자기 지나치게 쓰면 쓰는 순간에는 잘 모르지만 나중에 통증을 느끼기도 합니다. 이렇게 우리 몸은 항상 우리 자신에게 여러 신호를 보내고 있습니다.

이는 우리 몸의 균형이 깨어졌을 때, 우리 자신에게 “휴식”과 “이완”이 필요하다는 것을 알려주는 신호인 것입니다. 만약 아픈 느낌을 느낄 수 없다면, 몸이 무리가 되어 망가질 때까지 모르고 계속 일을 할 것이므로, 근육에서 아프니까 쉬어 달라고 아우성을 치는 것이 바로 통증입니다. 따라서 이런 종류의 통증이 느껴지면, 우선 하던 일을 접고 휴식을 늘리는 것이 바로 치료의 시작입니다. 자 이제부터 우리 몸이 말을 하기 시작하면, 다시 일과 삶의 균형을 맞추어 보시기 바랍니다.

※본 내용은 월간조선사가 발행하는 인물교양잡지 'Top Class' 2008년 8월호에서도 만나보실 수 있습니다.

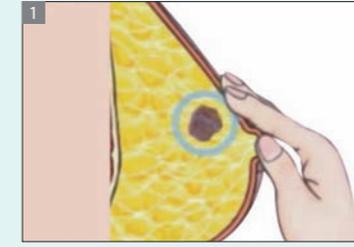
유방자가검진

여성은 일생동안 유방에 많은 변화를 겪습니다. 따라서 그 변화에 대한 정상 여부를 제대로 이해하는 것이 필수입니다. 이를 위해서는 유방의 구조와 기능에 대한 정확한 이해가 필요합니다.



유방암은 초기에 발견하여 치료 받을수록 유방을 보존할 가능성도 높아진다.

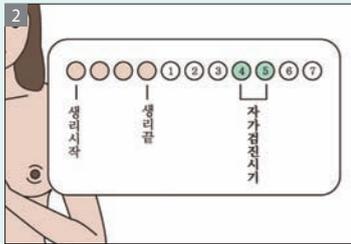
자가검진시 이상 증상



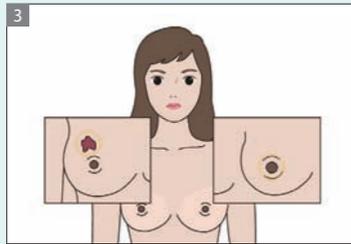
손으로 만졌을 때 다른 부위보다 딱딱하거나 덩어리로 만져질 수 있다.



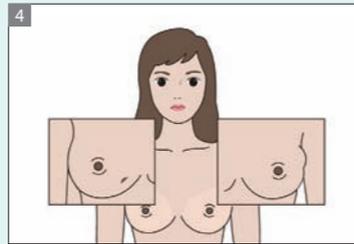
유관을 따라 유두에서 분비물이 나오거나 통증이 동반하는 경우도 있다.



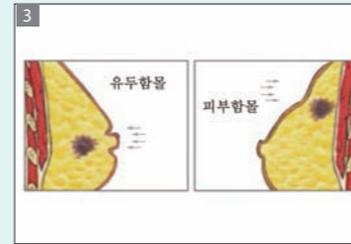
유방자가검진은 생리가 끝나고 3~5일 후에, 폐경후 여성은 매달 일정한 날을 정해서 규칙적으로 실시하는 것이 좋다.



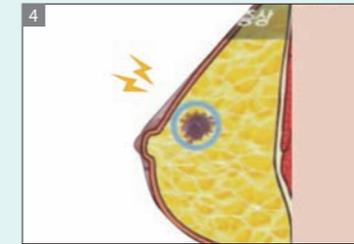
유방자가검진 첫 단계 : 거울 앞에 똑바로 서서 전체적인 유방의 윤곽을 살핀 후, 꺾양이나 습진처럼 변한 부분이 있는지 확인한다.



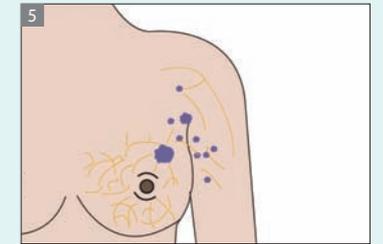
피부에서 움푹 들어가거나 볼록 나온 것이 있는지, 유두에서 분비물이 있는지 살펴본다.



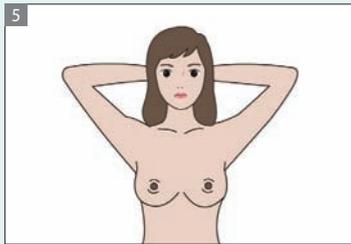
유두함몰이나 피부함몰이 발생하는 경우도 있다.



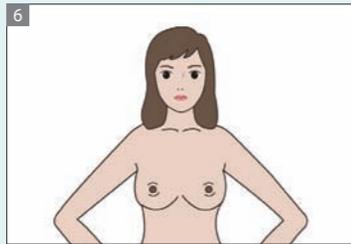
피부 꺾양이나 습진처럼 보이는 병변이 생길 수도 있다.



암이 피부의 림프절을 침범하면 피부에 부종이 발생하면서 굴껍질처럼 변하거나 거드랑이 부위에 혹처럼 만져질 수 있다.



양손을 머리 위로 올리고 유방의 형태를 살핀다.



양손을 허리에 고정시키고 상체를 약간 앞으로 숙인 상태로 유방의 형태를 살핀다.



한쪽 팔을 머리 위로 올리고 반대편 둘째, 셋째, 넷째 손가락을 모아 거드랑이를 포함한 유방 전체를 빠짐없이 촉진하면서 멍울이 만져지는지 확인한다.

자가검진 시기

생리가 있는 경우	생리가 끝난 직후 3~5일 사이에 매월 정기적으로 자가검진
생리가 없는 경우	임신, 폐경 등으로 생리가 없는 경우 매월 날짜를 정해 자가검진

연령별 진단시기

20세 이후	• 유방자가검진
30세 이후	• 유방자가검진 • 2년 간격의 임상진찰
40세 이후	• 유방자가검진 • 2년 간격의 임상진찰 • 유방촬영술



엄지와 검지를 이용하여 유두를 짜보고 진물이나 핏빛 분비물이 나오는지 확인한다.



반대편 유방에도 똑같이 시행한다.



어깨 밑에 타월이나 베개를 받치고 유방촉진과 분비물 확인과정을 반복한다.

유방암 발생의 위험요인

- 초경이 빠르고 폐경이 늦은 사람
- 40대 이상인 사람
- 첫 만삭 분만이 30세 이후인 사람
- 모유 수유를 전혀 하지 않은 사람
- 가계에 유방암 병력이 있는 사람(특히 직계 가족 내)
- 폐경 후 대체 호르몬 요법을 장기간 받고있는 사람
- 체중이 많거나 비만인 사람
- 음주를 많이 하는 사람
- 육류와 동물성 지방 등을 많이 먹는 사람

얼굴형에 따른 가발 헤어코디네이션 연출법

보건학박사 **장미희** 세계가발예술인협회회장

항암치료 중에 일어나는 탈모와 피부변화로 오는 외모의 손상은 여성에 있어서는 큰 고민에 빠지게 된다. 하지만 대처방법을 알고 희망을 잃지 않는다면 여전히 아름다운 여성이며 사랑스러운 여성이다.

1. 여성암환자에 있어서 심미적가치와 가발

여성암환자에 있어서 신체적 변형과 탈모는 여성으로서의 상실감, 자아상의 손상, 자신감의 상실을 가져온다. 대처방안인 가발은 단순한 외모의 교정 뿐 아니라 환우로 하여금 정신적, 정서적 손상을 동시에 교정하여 환우로 하여금 정신적 만족감을 갖도록 하여 사회생활에 보다 잘 적응하도록 하는 효과가 있다.

여성암환자에 있어서 가발은 미적인 부분의 복원이다. 여성에 있어서 美는 자신감이며 희망이며 욕구이다. 즉 여성과 美는 생활이며 그림자와 같은 존재이다. 탈모를 경험하는 여성암환자에 있어서 가발은 필수품이다. 많은 환우들이 가발에 대해서 암환우들만 가발을 사용하는 것으로 심리적 부담감을 지니고 있다. 지금의 가발은 문화와 패션의 아이콘이다. 가발을 선택할 때 자신얼굴의 단점보완과 미적인 부분을 연출 할 수 있는 가발헤어코디네이션이 되어야한다. 그리고 탈모로 어쩔 수 없는 상황이 아닌 아름다움을 위한 선택적인 상황설정으로 자아존중감의 형성에 영향을 주어 삶의 질을 높이길 희망한다.

2. 얼굴형에 따른 가발헤어코디네이션 연출법

지금은 가발을 단순히 탈모의 대처방안으로 사용하는 시대가 아니다. 패션의 목적으로 젊음, 아름다움을 위하여 사용하는 나이와 상관없이 가발마니아가 많이 늘어가고 있는 실정이다. 그러므로 더욱 자신감을 갖고 가발을 사용하는 것이 좋으며, 자신의 얼굴형을 알고 단점을 보완하여 사용한다면 더욱 당당한 모습으로 삶의 질을 높일 수 있다.

1) 둥근형(Round face)

둥근 얼굴형은 부드러운 느낌을 줄 수 있지만 윤곽이 뚜렷하지 않아 둔해 보이는 인상을 주기도 쉬우므로 이마는 open 시키는 것이 좋고 헤어라인을 길게 떨어트려 얼굴이 가름하게 보이는 스타일이 좋다. 40~50대의 웨이브 스타일 경우는 Top부분에 볼륨을 주는 것이 좋으며, 옆머리는 볼륨을 살리는 웨이브스타일은 피하는 것이 좋으며 자연스럽게 흘러내리는 웨이브를 선택하는 것이 좋고 자연스러운 웨이브를 프론트부분에 포인트를 주면 단점이 보완된다. 20~30대는 귀여운 이미지를 살려주면서 옆의 볼륨을 없애주고 센타부분에 포인트를 주는 가발이 잘 어울리며 전체적으로 단차 컷트가 되어있는 세미쇼트 스타일이나 쇼트보브스타일이 잘 어울린다. 롱스타일을 연출할 때는 턱의 아랫부분에 자연스러운 웨이브를 만들어 시선을 아래로 보이도록 하는 것이 좋다.



2) 타원형(Oval face)

가장 이상적인 얼굴형이라 말 할 수 있다. 타원형의 얼굴형은 어떤 가발을 착용해도 표현이 잘되므로 직업, 나이를 고려하여 선택하는 것이 좋다. 여성스러움, 지적인 이미지, 청순한 이미지 등 표현이 잘되므로 가발을 여러 스타일로 디자인변형이 가능한 가발을 선택하는 것이 좋다. 정수리나 센타 부분에 굵고 루즈한 울동적인 웨이브가 발랄하게 보이며, 사이드와 네이프부분은 짧고 세련된 웨이브쇼트나 방사형태로 머리가 흘러내리는 코게티쉬한 보브 스타일 등이 세련되어 보인다.



3) 사각형(Square face)

얼굴형이 크게 보이는 형태이며 가발을 선택할 때 신중해야 한다. 사각형의 얼굴형은 강하지만 품위있는 아름다움을 지니고 있으므로 원숙한 이미지의 헤어스타일이나 활동적인 헤어스타일이 잘 어울린다. 큰 얼굴을 가리는 스타일은 단점을 두드러지게 하는 것이며, 얼굴을 내어 놓거나 귀 윗부분을 살리는 스타일을 선택해야한다. 그리고 중간 길이를 원하면 턱을 감쌀 정도의 길이를 선택하여야 한다. 사각형의 얼굴은 헤어스타일의 삼분법(volume, line, point)을 잘 적용시켜서 표현하면 보다 나은 헤어스타일을 연출할 수 있다. 리젠트스타일과 같은 사이드의 머리를 찰싹 붙여 뒤쪽으로 흘린 헤어스타일이 어울리며, 베리쇼트한 스타일에 프론트에 볼륨을 준 스타일, 이마를 살짝 오픈한 루즈한 웨이브의 쇼트 스타일, 보이쉬한 자연스러움과 레이어드가 살짝 들어간 쇼트스타일도 잘 어울린다.



4) 역삼각형 (Inverted triangle face)

역삼각형의 얼굴은 지적인 이미지와 쌀쌀한 여성적인 이미지와 스마트한 느낌을 가져다준다. 귀의 아래쪽으로 풍만함을 살려주는 것이 좋으며 세미롱스타일이 잘 어울린다. 사이드를 부풀려 준 미디움 보브스타일이 어울리며, 머리끝을 안말음한 스타일이나 바깥 마름한 헤어스타일의 가발이 잘 어울린다. 짧은 형태의 웨이브 쇼트는 발랄한 느낌을 주며, 하프컬의 미디움 헤어나 네이프부분이 경쾌한 울컬헤어도 세련미를 나타낼 수 있다.



5) 다이아몬드형 (Diamond face)

다이아몬드형이 얼굴은 적극적이며 자신감이 넘치는 이미지이며 도전적이고 도시적인 이미지를 가지고 있다. 각진 얼굴의 강한 이미지를 부드럽고 이지적으로 보이도록 하는 헤어스타일이 좋으며, 화려하고 럭셔리한 느낌이 퍼머넌트웨이브나 굵은 웨이브가 어울린다. 다이아몬드형은 가르마 위치가 중요하며 옆가르마는 지적인 분위기, 앞가르마는 청순한이미지, 가르마없이 흘러내리는 스타일은 성숙하고 섹시된 이미지를 표현할 수 있다. 다이아몬드형은 원랭스보브스타일은 피하는 것이 좋다. 이미지가 강해 보이지 않게 부드러운 웨이브와 깔끔한 스타일의 굵은웨이브형 쇼트가 잘 어울린다. 사진제공 : 주이지쓰위그(장미희가발)



제주팀

우리들의 마음, 그리고 등불

팀장 | 고은숙

오늘 겨울은 왜 이리도 눈이 펄펄 쏟아지는지? 긴 잠에서 깨어나 창문을 열어보면 하얀 눈이 온 산야를 덮다 못해 온 세상 천지가 하얗게 변해 버려 더없이 포근한 느낌이다. 한참을 소박한 눈의 아름다움에 취하다보면 나의 마음도 함께 동요되어 넋을 잃은 채 아무 생각도 할 수 없는 무언지경으로 만들어 버린다. 동쪽에서 해가 떠오르자 저 멀리 눈 덮인 한라산의 은빛 설경은 참으로 장관이다. 이 눈이 늦은 봄까지 산을 찾는 사람에게 즐거움을 주리라.

눈 내린 겨울 추위와 싸우며 수많은 고통의 시간을 참고 견디면 희망의 봄이 찾아온다. 잎사귀도 나오기 전에 성급히 꽃망울을 터트리며 매화꽃의 향기, 긴 겨울잠에서 깨어나 흠을 꿰뚫고 솟아 오르는 갖가지 새싹들, 연이어 피어오르는 봄꽃들은 온 세상을 용기와 희망으로 가득 채운다. 이러한 계절의 자연현상이 어찌면 우리 비너스회원들의 삶이라고 표현해야 옳을 것 같다. 오늘을 그냥 넘기기는 애석할 것 같아 비너스 회원 몇 분과 연락하여 한라산의 설경을 즐기며 마음의 위안을 찾기로 했다. 한라산의 설경은 황홀 그 자체다, 그것뿐이라 먹이를 찾아 뛰노는 노루와 나뭇가지 사이로 지껄이는 온갖 새들이 모두 우리들의 친구다. 이 시간만큼은 온갖 고통과 잡념에서 해방될 수 있는 좋은 기회라고 생각되어 더없이 기쁘다. 하늘이 주신 선물이거나 보다.



우리 제주 비너스회원들은 매월 둘째 주 금요일에 모임을 갖고 서로의 고통을 함께 나누며 정보를 교환하고 서로를 위로하며 내일의 건강과 아름다운 의미의 삶을 찾고자 노력한다. 쌓인 피로를 푸는 찜질방, 스트레스 해소를 위한 난타공연 관람, 건강을 찾기 위한 웰빙음식점도 마다 않고 찾아 다니는 것도 그 때문이다. 동병상련인 우리들의 생활은 모든 사람과는 다른 아주 특별한 의미를 갖는다고 생각한다. 같은 처지의 공동체와 동일 목표 때문일까?

정기적인 만남에서 마주친 회원들의 눈빛에는 항상 생기가 돌고 희망의 불빛이 보인다. 비너스회가 있기에 가능한 것으로 생각한다. 우리들의 정신적 지주적인 비너스회가 창립 10주년을 맞아 그간의 경험과 노력의 결실을 맺고 회원 모두에게 용기와 희망, 새 인생 창조를 인도하는 등불이 되기를 믿어 의심치 않으며 회원 모두의 소망이 이루어지고 행운이 함께하기를 기원할 따름이다.

노래교실

행복과 사랑이 있는 곳

팀장 | 이안미

오늘 해로 벌써 노래교실이 4주년이 되었습니다. 참 많은 시간을 바빠도 달려온 것 같습니다. 너무나 바빠 매달 매달 준비하며 노래하며 지내다보니 모든 비너스가 사랑하고 아끼는 노래교실이 된 것 같습니다. 웃고 떠들고 때로는 울며 노래와 춤을 함께하며 스트레스를 날려버리면서 그전부터 함께 한 한식구처럼 정답게 보낼 수 있는 유일한 안식처가 된지는 벌써 꽤 오래 된 것 같은 생각이 듭니다.



영원한 우상이자 이 세상에 우리를 다시 태어나게 해주신 노동영 박사님과 이준희 회장님 아주 현명하고 탁월한 선택이 아니었나 싶습니다. 2006년 노박사님과 이준희 회장님은 선택을 하셨고 그 선택이 없었더라면 우리 비너스노래교실은 이 세상에 존재하지도 않았을 것이며, 비너스 노래교실은 환우회 중 어디를 가더라도 만나기 힘든 유일한 곳이며 행복과 사랑이 있는 곳이 되었습니다. 그 사랑과 웃음이 있는 곳을 멋지고 활기찬 정진항 선생님의 열띤 노래강의와 안 웃고는 배길 수 없는 유머와 울동은 그 누가 따라가겠으며 그동안 쌓인 스트레스를 웃고 떠들며 자지러지게 웃다보면 그 기분이야말로 이루 형용하기가 힘들 정도의 경지까지 가 있는 것을 모든 분들도 느끼시리라 생각합니다.

또 한번, 유일한 원동력이자 웃을 수 있게 해주는 유머의 남자로 등장하는 김영식 실장님은 노래교실을 절정에 다르게 합니다. 그리고 맛있는 점심, 이어서 2부에 다녀가신 수많은 식구들... 건강강의, 요가, 단호흡, 뽀리댄스 등등 수많은 가수분들 다 나열하기 힘들 정도로 많이 다녀가셨습니다. 웃고 울고, 괴성도 지르고 춤추기도 하고 노래도 하면서 매 달을 보냈고 앞으로도 더욱 더 좋은 분들을 많이 모셔서 많은 공감대를 가질 수 있는 그런 노래교실이 되도록 노력하겠습니다.

노래교실은 천재지변이 없는 한 항상 매달 넷째주 토요일에 합니다. 장소는 해화동에 위치한 올림픽 기념 생활관



시간은 오전 11시에 시작해서 노래하고 점심먹고 오후 3시까지 특별공연합니다. 비너스님들의 많은 사랑과 관심, 항상 감사드리며 회장님과 임원진들 팀장님들의 사랑 감사드립니다. 항상 모든 힘든 일을 함께 해주는 봉사하시는 분들께도 감사드리고 올해도 더욱 더 많은 즐거운 시간 가져보겠습니다. 다시 한번 비너스 10주년 축하드리며 비너스가 10주년이 되었듯이 노래교실도 계속 끝까지 갈 수 있도록 하겠습니다. 비너스 화이팅! 노래교실 파이팅!

강북팀

비너스라는 울타리

팀장 | 강성초

7명으로 시작하여 4년이 되었고요. 20명으로 이루어져 있으며 매월 정기모임을 하고 봄가을 여행을 간답니다. 팀원들의 숨씨와 땀씨 마음씨가 참 착한 것 같아요. 서로 배려하고 단합력이 좋습니다. 지난해 송년회 때는 팀 장기 자랑상, 단합상, 봉사상, 강북팀 최고의 해였던 것 같습니다. 미흡하나마 격려의 상도 감사하게 받았습니다. 3월 4일 세종문화회관에서 있을 비너스 10주년 기념행사 때 공연을 위해 팀원들이 원단을 끊어와 손수 바느질을 하며 옷과 소품을 준비하기도 하였습니다.



비너스에 가입하고 돌아보면 추억들이 많습니다. 여름수련회에서 에어로빅 공연! 스포츠댄스를 배워, 봄 야유회와 부산에서 노래교실에서의 공연, 또 봄가을에 장애인 시설을 방문하여 김영식실장님의 밴드봉사에 맞춰 함께 춤추고 노래도 듣고 준비해 간 음식도 나눠먹고, 그 외에도 여러 추억들이 소중한 아름답게 생각합니다. 아프고 어려움을 겪는 우리 환우들에게 비너스라는 울타리를 만들어 주시고 그 안에서 또 다른 꿈과 희망을 가꿀 수 있도록 지켜봐 주시는 노동영 박사님! 무한 감사하고 존경합니다.

요즘 행복한 사람들을 보면 다들 노동영 아트센터에 다녀오신 분들인 것 같아요. 그리고 우리 비너스를 위해 애쓰시는 많은 분들과 우리 강북팀 고맙고 사랑합니다! 아자아자!

2030팀

앗싸~ 가오리~

팀장 | 송선미

20대 중반에 유방암 선고를 받았어요. 오. 마이. 갓. 이런 된장. 눈앞이 깜깜했어요. 이 때 신의 손 노동영 교수님께서 자체 발광 블링블링 빛을 발하며 하늘에서 내려오셨어요. 올레olleh~!

하늘이 무너져도 솟아날 구멍이 있군. 열심히 치료받고 있을 때쯤 언니 1이 폭풍 눈물을 흘리며 내 앞에 나타났어요. 방금 노신께 유방암 선고를 받고 OTL한 것이 분명해요. 그렇게 만난 우리는 2030팀을 이끌어가게 되었어요. 우리는 가끔 통화를 하며 좋지 않은 음식을 먹었을 때 서로에게 고해성사를 하며 죄책감을 마구 느끼기도 하고, 잘못된 습관에 대해 지적질도 해 줘요.

언니 2의 집 뒤에는 관악산 등산 코스가 있어요. 그래서 우리는 한달에 한번 모여서 등산을 한 후 언니 2의 집으로 가서 맛난 음식을 해 먹으며 이야기 꽃을 피우기도 해요. 쌍둥이 아이들 때문에 시간을 내기 어려운 언니 3은 가끔 우리를 불러내서 밥을 사 주기도 하고, 우리들이 조심해야 할 부분에 대해 조언도 많이 해 줘요. 엄마도 그렇게 챙겨주지 못하는데 우리는 가족보다도 더 서로를 아껴주고 걱정해 주는 사이인 것이예요.

언니 4는 요새 치료를 받느라 힘들지만 등산을 좋아해서 우리와 함께 등산도 하고, 스키, 승마도 타며 건강관리를 잘 해 나가고 있어요. 남들은 연애하라 결혼하라 어린 아이들 키우라.. 가정을 이뤄 나가며 행복을 느끼는 시기인데 우리는 젊은 나이에 생사를 가르는 큰 병에 걸려 마음도 많이 아프고 눈물로 밤을 지샌 적도 많아요. 그렇지만 내가 벌써 다 나은 줄 알고 설거지, 방청소를 마구시키는 친언니보다도 내 마음을 잘 헤아려주는 달콤 언니들이 있기에 전 오늘도 천군만마를 얻은 것처럼 든든해요. 아무리 길거리 불량식품들이 사탄의 유혹으로 날 꼬셔도, 모든 걸 물리치고 건강해져서 남들처럼 달콤한 연애도 하고 행복하게 살아갈거예요. 2030팀은 초울트라 매력 짱짱 여신님들만 모여 있기에 분명 가능할 거예요. 젊은 환자들이 점점 늘어가고 있는 이 때 혼자서 OTL하고 있지 마시고 2030팀과 함께 해요. 같이 등산하고 진상 아줌마 수다를 떨다 보면 어느새 아픈 걸 모두 잊고 건강해져 있는 자신을 발견하게 될거예요. 2030팀이 있기에 내 인생은 더 이상 OTL이 아니예요. 앗싸~ 가오리~

*2030팀은 20대에서 30대까지의 연령층이 젊은 비너스회원들의 모임입니다.
*OTL : 좌절한 인간의 모습.

난타팀



난타팀은 행복과 기쁨을 서로 공유하며 나누고 있습니다. 여러분의 많은 협조 부탁드립니다.

- 팀장 양옥석
- 날짜 매주 월요일 오후 2시
- 장소 지구촌교회 8층
- 오시는 길 서울대입구역 7번출구 나와서 버스로 환승(환승버스 750, 650, 645, 501, 506번 동아아파트 앞)

산행팀



즐거운 산행팀입니다. 매주 화요일 서울 경기 인근 지역에 산행을 하며 서로에게 힘을 불어 넣는 팀입니다. 산행일정표는 미리 게시판에 공지하고 있습니다. 자연과 하나되는 우리를 느낄 수 있고 올 해는 교수님과 함께 백두산 등반 계획이 있습니다. 산행팀 아자 아자 화이팅!

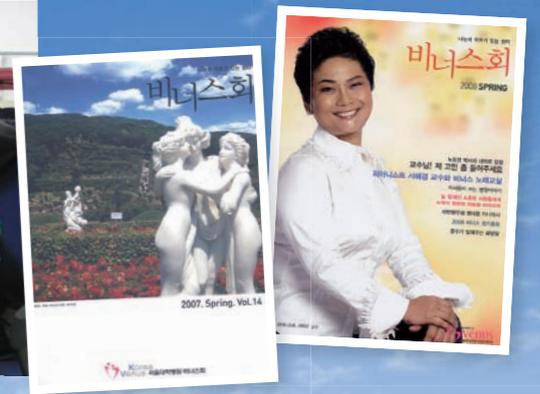
- 팀장 박춘숙

비너스 편집팀



비너스 편집팀은 비너스의 크고 작은 행사에 참여하여 취재와 촬영을 통하여 일년에 두 번 비너스 매거진을 발행하고 있습니다.

- 팀장 고경자
- 팀원 유경희, 이화선, 김성은



건강 리듬 포크댄스



회원들의 건강을 위하여 건강리듬 포크댄스 교실로 많이 많이 오세요.

- 팀장 김명순
- 날짜 매주 토요일 오후 2시
- 장소 관악보건소 4층 소강당

다사랑팀



비너스회에서 임원과 팀장으로 봉사 하셨던 또는 봉사하시는 분들의 모임입니다.

- 팀장 이분이

요가팀



매주 금요일 11~1시까지 광장동 아오마 요가아카데미에서 수업을 합니다. 회원 수는 현재 16명이고 유방암 환자를 위한 맞춤형 운동입니다. 금요일 회원에 한해서 왕초보 교실을 엽니다. 시간은 월요일 오후 2시입니다.

- 팀장 안병옥

노래교실



노래교실은 천재지변이 없는 한 항상 매달 네째주 토요일에 합니다. 장소는 혜화동에 위치한 올림픽 기념 생활관. 시간은 오전 11시에 시작해서 노래하고 점심먹고 오후 3시까지 특별공연 합니다.

- 팀장 이안미

비너스

강순미 작곡

경쾌하게



비너스 — 밝은 미소 내일의 용기와 회 — 망



우리의 그 — 소망 이루어 지리 — 어제의 아픔 과 슬픔 멀 — 리



사라지고 행복이여 오라 오라 — 새롭게 찾아온 삶 감사하며 다 — 함께



비너스 — 빛 — 내 리 — 비너스 — 소 — 중한 우 — 리의

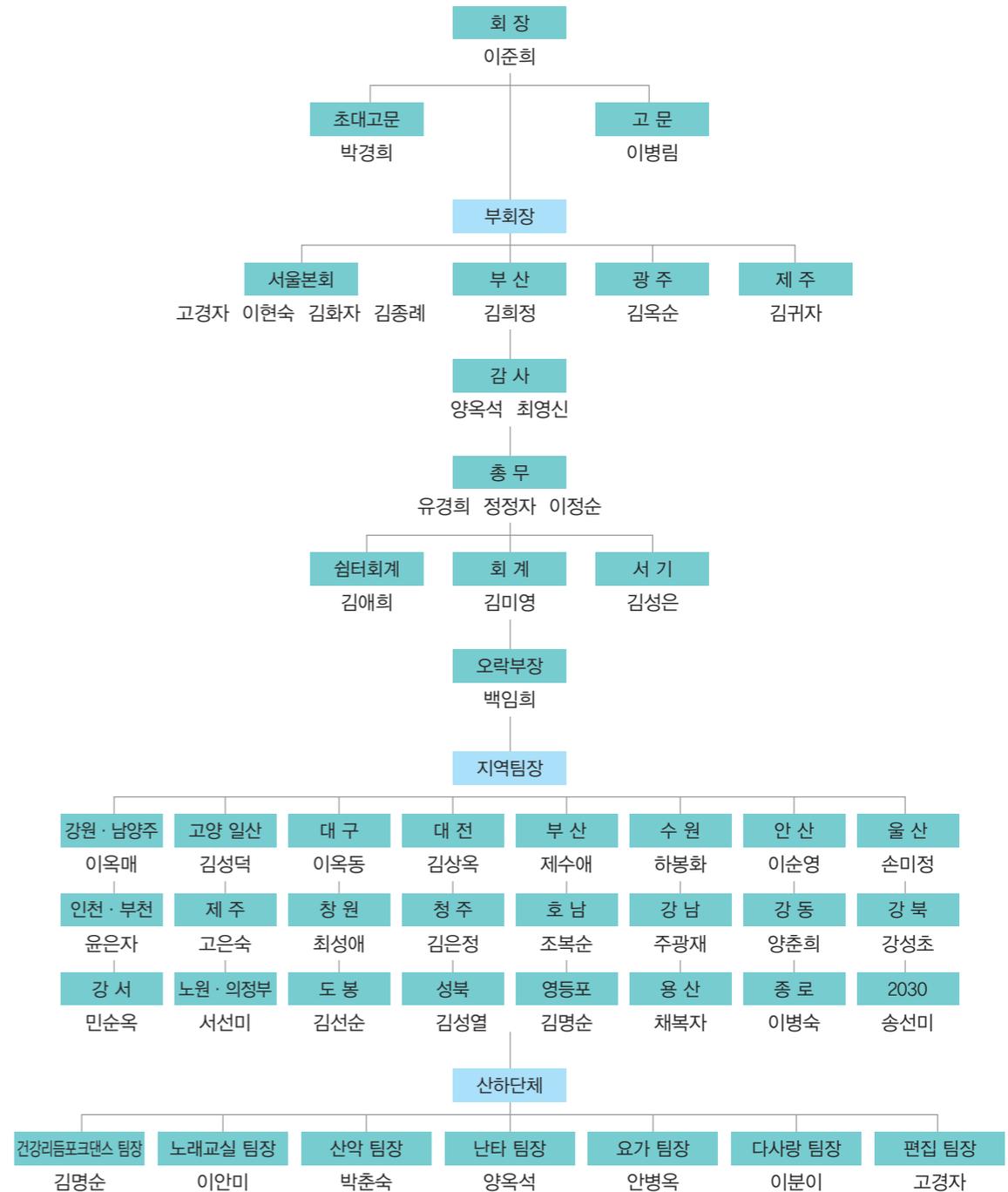


만 — 남 — 아름답고 찬 — 란한 그대 비너스 —

비너스 밝은미소 내일의 용기와 희망
 우리의그 소망 이루어 지리
 어제의아픔과 슬픔 멀 리 사라지고 행복이여 오라오라
 새롭게 찾아 온 삶 감사하며 다함께 비너스 빛내리
 비너스 소중한 우리의 만남
 아름답고찬란한그대 비너스

smkang 2010

비너스회 조직도 (직함 및 가나다 순)



01 전국 비너스회 안내

- 비너스회는 회원들의 친밀한 사귄과 나눔을 위해 팀별 모임을 갖고 있습니다.
- 각 지역에 분포된 20여개의 비너스 각 지회에서는 활발한 활동을 통해 팀원간 친밀한 사귄과 나눔의 모임을 갖고 있습니다.

임원 명단

회 장 이준희(016-209-9676)	회 계 김미영(019-649-0580)
부 회 장 고경자(010-2557-7575)	감 사 양옥석(010-3722-2834)
부 회 장 김종례(017-223-4141)	감 사 최영신(010-7788-6328)
부 회 장 김화자(011-9742-7125)	컴퓨터회계 김애희(010-9940-9974)
부 회 장 이현숙(011-243-1298)	오락부장 백임희(010-6486-5910)
총 무 정정자(010-3484-8084)	서 기 김성은(010-8322-4530)
총 무 이정순(010-6367-8577)	
총 무 유경희(010-2867-4406)	

지방 부회장

부 산 김희정(011-9505-0005)
제 주 김귀자(010-8926-2095)
호 남 김옥순(010-6403-8903)

전국 비너스회 안내

지 역(팀)	팀 장	연락처	지 역(팀)	팀 장	연락처
강 남	주 광 재	010-9113-1711	안 산	이 순 영	010-5079-5651
강 동	양 춘 희	017-281-4464	수 원	하 봉 화	016-9236-0246
강 북	강 성 초	010-2460-2005	고양·일산	김 성 덕	016-477-0301
강 서	민 순 옥	018-243-8235	인천·부천	윤 은 자	010-9899-8540
도 봉	김 선 순	016-706-9920	대 전	김 상 옥	011-9414-1353
성 북	김 성 열	016-839-6861	청 주	김 은 정	010-6663-3350
영등포	김 명 순	010-2673-8831	대 구	이 옥 동	010-3072-2449
용 산	채 복 자	011-760-5638	창 원	최 성 애	010-3112-1864
종 로	이 병 속	019-330-4944	울 산	손 미 정	011-553-6149
2030	손 선 미	010-8703-5883	호 남	조 복 순	019-611-4356
노원·의정부	서 선 미	010-8878-0058	부 산	제 수 애	019-586-7041
강원·남양주	이 옥 매	010-2522-8950	제 주	고 은 속	010-5755-4319

02 산하단체 안내

- 활발한 활동을 펼치고 있는 비너스회의 소그룹을 소개해 드립니다.
- 비너스회의 각 팀들은 매월 정기적인 모임을 갖고 다양한 활동을 펼치고 있습니다.

노래교실 팀장 이안미(010-8010-0525)	요가교실 팀장 안병옥(010-9095-7056)
산행팀 팀장 박춘숙(010-2260-9150)	편집팀 팀장 고경자(010-2557-7575)
난타팀 팀장 양옥석(010-3722-2834)	다사랑팀 팀장 이분이(010-8913-3128)
건강리듬포크댄스 팀장 김명순(010-2673-8831)	

03 2010년 행사 계획

1월	· 비너스 건강 노래교실	8월	· 비너스 건강 노래교실
2월	· 비너스 정기 총회 · 비너스 건강 노래교실	9월	· 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대구) · 비너스 여름 수련회(경주 예정) · 비너스 건강 노래교실
3월	· 암예방의 날 비너스 건강 노래교실	10월	· 일일차집 · 세계유방암 학술대회 · 핑크리본 점등 행사 · 핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울) · 난타팀 시카고 방문 예정 · 비너스 건강 노래교실
4월	· 핑크리본 사랑 마라톤 대회(부산) · 함춘 바자회 · 비너스 건강 노래교실	11월	· 비너스 건강 노래교실
5월	· 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대전) · 비너스 아유회(반월 농장) · 비너스 건강 노래교실	12월	· 비너스 송년회
6월	· 핑크리본 사랑 마라톤 대회(광주) · 백두산 등반 · 비너스 건강 노래교실		
7월	· 비너스 건강 노래교실		

04 비너스 회원가입 안내

- 회원은 회보를 받아보실 수 있으며, 각종 행사에 참여할 수 있습니다.
- 나눔과 위로가 있는 비너스회에 참여하여 상호 지원활동을 통해 건강하고 유익한 삶을 영위하시길 바랍니다.

- 가입비 30,000원 · 연회비 40,000원
- 입금계좌 · 국민은행 : 425301-01-289000 · 예금주 : 비너스(이준희)
· 입금하신 후 부회장 또는 총무, 회계에게 연락하면 가입이 완료됩니다.
- 가입안내 · 부회장 고경자(010-2557-7575) · 총무 정정자(010-3484-8084)
· 회계 김미영(019-649-0580) · 비너스 사무실 02-744-6834

10년 후 나의 모습

- 강서팀 민순옥 ● 할망구들! 10년 후에 다시 만나자고요!
- 강동팀 양춘희 ● 지금처럼 웃으며 행복하게 살립니다. 파이팅!
- 도봉팀 김선순 ● 20년, 30년 이쁘게 살고 싶다.
- 성북팀 김성열 ● 비너스와 즐거움이 있고 건강했음 합니다.
- 용산팀 채복자 ● 가족의 대표이사가 되어있을 것이다.
- 종로팀 이병숙 ● 10년 후 여러분과 함께하고 싶어요. 사랑합니다. 파이팅!
- 노원 · 의정부 · 양주팀 서선미 ● '웰 위 댄스' 지금처럼 한결같이 건강함 속에 우아하게 나이들어 활기찬 노년을 준비해 보겠습니다.
- 강원 · 남양주팀 이옥매 ● 인생은 지금부터라는 마음으로 행복하게 살고 있지 않을까?
- 안산팀 이순영 ● 건강하고 아름다운 모습으로.....
- 일산 · 고양팀 김성덕 ● 누구나 맞는 보톡스를 맞고 비너스 참석해볼까요? ㅋㅋ
- 청주팀 김은정 ● 행복한 가족과 유럽여행가고 싶어요.
- 호남팀 조복순 ● 10년 후에도 예쁜모습으로 비너스 20주년을 축하의 글을 쓰고 싶다.
호남팀 모두 건강하여 20주년 행사에 참여할 수 있길 바라며.....
- 부산팀 제수애 ● 이 모습 이대로 건강하게.....
- 난타팀 양옥석 ● 하얀 금발로 만날 때 더욱 건강한 모습으로 만나길 기원합니다.
- 산행팀 박춘숙 ● 건강했음 하는 바람이 있습니다.
- 아름팀 이현숙 ● 10년 후에도 우리 모두 모여 건강한 모습으로 행복하게 희망을 나누고 싶어요.
- 요가팀 안병옥 ● 지금처럼 행복하고 건강했음.....
- 총무 이정순 ● 10년 후 공기 좋은 곳에 전원주택을 지어놓고 각종 과실수와 야채를 심어놓고 비너스 여러분 초대해서 같이 먹겠습니다.
- 부회장 고경자 ● 나는 10년 후 이정순 총무가 심어놓은 과실과 야채를 따 먹으러 가겠다.
- 부회장 이현숙 ● 10년후에도 건강하고 우아하게 지금과 똑같이.....
- 회계 김미영 ● 아들, 딸 시집 장가 보내고 싶다.
- 총무 정정자 ● 10년 후 S라인 몸매를 만들어서 패션쇼에 참가하고 싶다. ㅎㅎ
- 서기 김성은 ● 여행작가가 되어 여러나라를 다니면서 봉사도 하고, 결혼도 했으면 좋겠다.



편 · 집 · 후 · 기

어느 날 '유방암'이라는 아주 교약한 녀석을 만나서 절망하고 있을때 '비너스쿨' 라는 희망의 배를 타고 떠나오지가 었그제 같은데 어느덧 6년이라는 세월이 눈앞에 와 있었고 비너스쿨는 2010년 10년을 맞이하게 되었습니다.

노동영 교수님을 선장으로 비너스쿨를 타고 항해를 하다보니 절망보다는 희망을 그리고 일상의 평범한 변화에도 감사하는 마음을 알게 되었습니다.

무식하면 용감하다고 책을 만드는 작업이 얼마만큼 어려웠지도 모르고 용기 하나만 믿고 도전해서 6권의 책을 만들고 이번에 비너스 10주년 기념책자까지 맞게 되어서 많은 부담감도 있었지만 그럼에도... 더없이 기쁘고 보람되지 않을 수 없습니다.

그 동안 소식지가 만들어지기까지 음으로 양으로 도와주신 선생님들과 회원여러분들께 다시 한번 감사의 마음을 전해드리면서 앞으로 10년 후 오늘 이소식지를 만났던 모든 님들이 20주년 기념 작업에도 함께 할 수 있기를 소망하면서... 님들과의 동병상련으로 여겨진 소중한 인연에 감사하며 다시 한 번 이번 소식지가 나오기까지 늘 부족하지만 따뜻한 사랑으로 채워주셨던 모든 선생님들과 회원님들 그리고 이준희 회장님, 편지팀의 성운이와 화선 씨, 유경 언니에게도 깊은 감사의 마음을 전해드립니다. 감사합니다.

-고경자



왼쪽부터 고경자, 김성은, 이화선



항암가발전문브랜드 DR.WIG 닥터위그

"DR.WIG 닥터위그"의 특징

"닥터위그"는 최고의 건강한 모발만을 엄선하여 한올한올 사람의 손으로 직접 심어서 만든 제품으로 스타일이 자연스러우며, 가볍고 통풍성이 뛰어나 항암으로 인한 탈모로 고민하시는 분들에게 최적인 '고급 항암가발'입니다.

특히, "백금"의 나노기술을 활용하여 백금나노 입자를 가발의 캡소재에 흡착시켜 함암치료로 예민해진 두피를 보호해줄 뿐 아니라 인체에 유해한 세균번식을 억제하여 언제나 쾌적한 기분을 유지할 수 있습니다.

"DR.WIG 닥터위그" 고객만족서비스

- * 비너스회 회원 10% 할인혜택
- * 정기적인 무상관리 (클리닉, 샴푸, 드라이)
- * 무료 이발 서비스
- * 철저한 A/S
- * 가발 관리용품 무료증정 (스치로폼스텐드, 가발걸이, 가발전용브러쉬, 헤어망)

문의전화 02.747.3177
홈페이지 www.drwig.com

닥터위그는 아주 가까운 곳에 있습니다.
서울대학병원 유방암센터 도보 3분거리(함춘약국 방향 국민은행 옆 골목 30m)



서울대학병원 비너스회 10주년을 축하드립니다

특허 등록 제10-0774498호

MBC 방송에서 검증된 S-아릴시스테인 함유량 1위 제품

100%남해군산마늘

강산진액 세트
69,000원
50,000원



비너스회원들을 위한 특별 할인행사



80g X 10봉
55,000원
40,000원



500g 1kg
26,000원 50,000원
18,000원 35,000원



200g X 1봉
30,000원
20,000원



150g X 1통
60,000원
40,000원



2kg X 1봉지(진한맛)
30,000원
25,000원



75ml X 10봉
25,000원
20,000원

금수강산의 정기로 얻어진 '환산고기'의 비밀 - 흑마늘의 힘!

해풍을 마시고 자연 보물섬 남해 마늘로 만든 이가락 흑마늘은 첨가물을 전혀 사용하지 않고, 남해마늘 100%를 사용하여 일정한 온도, 습도에서 자가 발효 숙성시킴으로써 생마늘과 달리 단맛과 신맛이 어우러져 누구나 즐길 수 있습니다.



代表理事 會長 鄭允鎬

이가락흑마늘은?

■ 기술이 차이를 만든다

발효숙성 흑마늘 강산은 썩음을 이용한 특허공법으로 편백나무 숙성함에서 한달간 숙성하여 첨가물을 일체 가미하지 않고 맛을 변화시킨 순수 자연식품입니다.

■ 마늘의 효능을 몸에 그대로 흡수한다

마늘 특유의 자극적인 냄새와 맵고 아린 맛을 제거하여 젤리 같은 촉감과 입안에서 녹는 새콤달콤한 맛으로 누구나 부담없이 즐길 수 있습니다.

■ 발효숙성 흑마늘은 생마늘에 비해 기능성이 한층 업그레이드 된 식품

발효숙성시 생마늘에 존재하지 않는 S-아릴시스테인 생성되어 항산화 작용을 강화 시키며, 지용성의 생마늘에서 수용성의 발효숙성 흑마늘로 변하여 마늘 유효성분의 신체 흡수력이 월등히 높아집니다.

- 2007 대한민국 소비자 신뢰 대표 브랜드 대상(大賞) 보물섬 남해 통합브랜드 상표 인증획득
- 농산물품질관리원의 지리적표시 등록 제28호로 등록된 남해군산마늘 100% 를 사용하여 숙성
- "썩 훈증을 이용한 발효숙성" 흑마늘 제조방법으로 국내 특허 등록 (제10-0774498)
- 품질경영시스템 ISO 9001 획득 (인증서번호 KQC-3971)
- 지식경제부 지정 동의대학교 블루바이오소재개발센터와 덕산 B&F 산학협약 체결!

1차 강산알마늘
1만세트
일본수출대상



상품문의
080-004-2000

제조원

덕산 B&F 주식회사

본사 : 부산광역시 부산진구 양정동 369-3 동남빌딩 401호
Tel. 051-862-3535(대) Fax. 051-864-6666

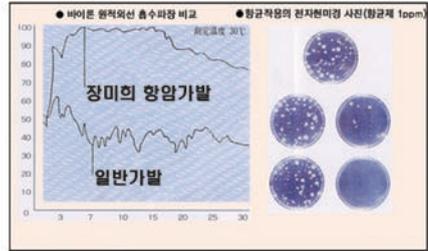
남해공장 : 경상남도 남해군 설천면 비란리 105
Tel. 055-863-2950(대) Fax. 055-863-2953



장미희 항암가발

세계최초·국내최초 “암 환자를 위한 가발” 특허

美와 기능성을 겸비한 장미희 기능성 항암가발



특징 이지스위그의 암환자를 위한 장미희 항암 가발 특징

- 1) 경혈점을 이용한 두피혈액순환을 원활하게함
- 2) 이마 라인과 귀 라인에 톱니 디자인을 형성하여 바람이 불어도 자연스러움.
- 3) 민머리 상태에서 가발이 밀리는것을 방지.
- 4) 48분할 각도 인체공학적으로 디자인 설계
- 5) 두피의 땀발산이 원활하게 하고 얇은 향균호팅 원단을 사용하여 건강한 모발이 자랄 수 있도록 두피를 건강하게 해준다.
- 6) 한개의 가발로 여러디자인이 열출될수 있도록 디자인 변경이 가능하도록 하였다.
- 7) 제품마다 디자인 특허보유(특허30여가지).
- 8) 여성발명 경진대회 수상

위그 수석 디자이너 **장미희** (보건의학 박사)

〈방송〉KBS, EBS, PSB, 아리랑TV, MBN 방영
세브란스병원, 서울대학교병원 가발패션쇼 개최

