

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회

가슴에
새로운 사랑이
시작되었습니다

인사말

한국비너스회에 거는 기대
서울대학교병원 유방센터장 한원식

임진년 새해를 맞이하여
회장 이현숙

축사

한국비너스회의 무궁한 발전을 기원하며
서울대학교병원장 정희원

한국비너스와 임진년 새해를 맞이하며
서울대학교암병원장 노동영

20년을 감사의 마음으로
한국비너스회 초대회장 박경희

처음 그 마음으로
3대, 5대 회장 이준희

2011년 행사

사랑의 우체통

만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

비너스회

비너스 2012년 봄

- 2 인사말 한국비너스회에 거는 기대 | 서울대학교병원 유방센터장 한원식
임진년 새해를 맞이하여 | 회장 이현숙
- 4 축하 한국비너스회의 무궁한 발전을 기원하며 | 서울대학교병원장 정희원
한국비너스와 임진년 새해를 맞이하며 | 서울대학교암병원장 노동영
20년을 감사의 마음으로 | 한국비너스회 초대회장 박경희
처음 그 마음으로 | 3대, 5대 회장 이준희
- 8 한국비너스 연혁
- 11 한국비너스회에 보내는 희망 메세지
- 12 2011년 행사
암예방의날 기념식 / 함춘바자회 / 수련회 / 핑크리본 점등식 / 일본환우와의 만남 / 핑크리본 마라톤 / 프로젝트썸과 함께 한 바자회 / 대국민건강강좌 / 함춘후원회에 바자회 기금 전달 / 노동영 교수님의 분취의학상 수상식 / 노래교실 송년회 / 송년특집 서울대병원에서의 '건강플러스 이충헌입니다' / 환우전문자원봉사자 / 에스터로더의 기부
- 17 사랑의 우체통
환우전문자원봉사활동은 | 환우전문자원봉사팀 팀장 서선미
환우전문자원봉사활동 | 환우전문자원봉사자 박순덕
히말라야에서 펼쳐다 | 4대 회장 이병림
난 유방암 남편은 갑상샘암..... 긍정의 힘이 우릴 살렸죠 | 우리아비바생명 헬스케어 암보험 정화자
봄, 여름, 가을, 겨울과 나 | 전 부산 팀장 한희숙
숲속에서 보내는 편지 | 용산팀장 채복자
- 27 만남이 소중한 우리팀을 소개합니다
강남등산팀 / 강북등산팀 / 성북팀 / 호남팀 / 노원의정부 / 부산(제주)팀 / 강동팀 / 용산팀 / 영등포팀 / 도봉팀 / 인천팀 / 강남팀 / 안산팀 / 강북팀 / 종로팀 / 일산팀
- 33 의학정보 암 치료가 끝난 다음에는 어떻게 건강을 관리해야 하나요? |
서울대학교병원 암정보교육센터장 · 서울대학교병원 가정의학과 교수 박상민
- 34 서울대암병원 '유방 · 갑상선센터' 개소 및 업그레이드
서울대학교암병원 암정보교육센터를 소개합니다
- 38 Q&A 교수님, 정말 궁금해요 | 서울대학교암병원장 노동영 교수
- 42 한국비너스 회가
- 43 한국비너스회 조직도
- 44 한국비너스회 안내
- 46 한국비너스 씬터
- 47 편집후기



한국비너스회에 거는 기대

한원식

서울대학교병원 유방센터장



한국비너스 회원 여러분께,

한동안 날씨가 따스하여 올해는 춥지 않게 지나가나 했더니, 여지없이 쌀쌀한 겨울이 다가왔습니다. 집에 장식해 놓은 크리스마스 트리를 걷어낸 지가 엇그제 같은데 벌써 다시 장식을 꺼내야 할 때가 왔으니 정말 세월이 빠름을 느낍니다. 2011년은 한국비너스 회원 한 분 한 분께도 분명히 특별한 한 해였을 것으로 생각합니다.

올 해도 우리 서울대학교병원 유방센터에는 많은 일이 있었습니다. 노동영 교수님께서 암병원장으로 취임하시면서 제가 유방센터장을 맡게 되었고, 지난 해보다 더 많은 환자분들을 진료하였고, 더 많은 분들을 수술하였습니다. 그런 와중에도 환자분들의 흔쾌한 동의에 힘입어 여러 가지 임상시험과 기초연구들도 할 수 있었고, 좋은 결과를 발표하기도 하였습니다. 노동영 암병원장님께서 한국의 노벨 의학상이라고 할 수 있는 분취의학상을 받으신 것은 이렇게 한 해, 한 해 쌓아온 벽돌이 큰 성이 된 결과입니다. 한국비너스회에서 예년과 다름없이 저희 센터를 후원해 주시고, 활발한 활동으로 환자들에게 큰 지지가 된다는 것이 우리 센터의 큰 자랑이자 세계 어느 병원도 따라올 수 없는 큰 힘입니다.

저희는 지난 달 유방센터를 리노베이션하여 새롭게 오픈하였고, 환자들이 좀 더 쾌적하고 편안하게 진료 받으실 수 있도록 여건을 만들기 위해서 노력하고 있습니다. 또한 센터 한 칸에 작지만 한국비너스회실을 마련하기도 하였습니다. 우리 병원에서 환우회가 공간을 갖는 것은 초유의 일입니다. 그만큼 한국비너스회의 기여가 크고 병원에서도 기대가 크다는 것을 반영한다고 하겠습니다. 아무쪼록 비좁지만 많이 알차게 이용해 주시길 부탁드립니다.

올 한 해 힘들고 어려웠던 일은 모두 잊으시고, 내년에 계획하시는 모든 소원을 이루시기를 바랍니다. 저희 센터의 모든 의사들과 간호사, 직원들도 한국비너스회와 유방암 환자분들이 더 건강하실 수 있도록 최선의 노력을 하겠습니다.

대단히 감사합니다.

임진년 새해를 맞이하여



이현숙 회장

희망이라는 활기참으로 하루하루 열심히 살아가시는 한국비너스 회원 여러분, 안녕하십니까?
새로운 꿈과 아름다운 희망을 품고 흑룡의 임진년 한해가 시작되었습니다. 누구나 새해를 맞이하지만, 특히 우리 한국비너스 회원 모두는 여러분들이 세우신 새로운 각오와 염원들이 모두 이루어지는 해가 되기를 바랍니다.

회장이라는 직함을 부여받고 부담스러워하는 저에게, 여러분들의 많은 용기와 격려로 무사히 한 해를 보냈고, 잠시 돌아보니 이제는 뿌듯한 일들만 생각이 납니다. 우리 한국비너스가 전국 방방곡곡의 회원들의 많은 관심과 노력으로 명실공히 비영리단체로 등록되었습니다. 또한 오랜 만에 친목을 다졌던 1박2일 수련회, 회원들의 순수한 사랑의 메신저 역할이 빛을 발했던 일일찻집 및 바자회, 핑크리본 점등식, 사랑의 마라톤, GBCC 참가 그리고 매월 열리는 노래교실 등 모두 한국비너스 회원님들과 함께 한 한해였습니다. 뿐만 아니라, 항상 우리들의 든든한 버팀목이 되어주시는 노동영교수님, 박경희, 이병림 고문님과 회원 분들의 안나푸르나 트레킹! 고산병 등을 비롯한 여러 가지 어려움에도 불구하고 건강한 모습으로 등정에 성공하여 유방암 환우들에게 암을 이겨내고 더 적극적으로 삶을 일궈낼 수 있는 희망과 긍정, 도전과 용기라는 에너지를 주셨습니다. 한국비너스 회장으로서 그간의 노고와 감사함을 아낌없이 전합니다.

한국비너스 회원 여러분,

금년 한해에도 보람되며, 가치 있고, 무엇보다 건강한 새해를 맞이합시다. 지난해가 힘들었다면, 올해는 새로운 기대와 설렘이 기다리고 있을 것입니다. 여러분들의 따뜻한 사랑의 봉사 정신은 환우 분들의 용기와 희망이 되어 암을 슬기롭게 극복하게 하고, 한국비너스를 더욱 튼튼하고 건강하게 만들 것입니다. 저도 맡겨진 1년의 소중한 임기, 최선을 다해 일하겠습니다.

감사합니다.

한국비너스회의 무궁한 발전을 기원하며

정회원
서울대학교병원장



먼저 비너스회가 비영리민간단체인 한국비너스회로 새 출발하게 된 것을 전 병원인을 대표하여 진심으로 축하드립니다.

지난 2000년 창립 이후 그동안 비너스회는 핑크리본 마라톤대회, 일일찾집, 회원수련회를 비롯하여 숲체험 건강캠프, 히말라야 등정에 이르기까지 눈부신 활동을 통해 서울대학교병원 유방암환우회로써 모범적 모델이 되어왔습니다.

또한 유방암환자들의 투병생활을 돕고 회원들의 건강한 삶을 돕는 한편, 비너스 심터와 홈페이지 운영 및 소식지 발간 등 대국민 홍보활동을 펼치오며 자발적인 환우회 모임으로써 의료계에 새로운 이정표를 세웠습니다.

무엇보다 회원 간 서로에게 투병의지를 심어주고 격려하는 사랑과 나눔의 공간으로 발전해 가는 모습을 보면 저 또한 의료인의 한사람으로서 기쁨을 감추기 어렵습니다.

암환자들을 위해 최선의 진료를 제공하고 있는 서울대학교병원 역시 최근 유방센터를 확장 개소하며 환자중심의 원스톱 특화된 서비스를 제공하고자 최선을 다하고 있습니다.

다시 한 번 유방암 환우들의 건강한 삶을 위해 눈부신 활동을 전개해 오신 이현숙 회장님과 회원 여러분들의 노고에 깊은 감사를 드리며, 한국비너스회의 무궁한 발전을 기원합니다.

한국비너스와 임진년 새해를 맞이하며

노동영
서울대학교암병원장



친애하는 한국비너스 회원님, 환우님 여러분

지난해에는 우리 유방센터가 병실의 증설과 갑상선센터가 새로이 생기며, 아주 새롭게 탄생하였습니다. 보다 쾌적한 공간에, 당일 검사, 입원대기의 대폭 축소를 가져와 여러분들이 편안하고 안락한 진료가 가능해졌습니다.

이제, 임진년 새해가 밝았습니다. 흑룡의 해라고 하지요. 우리 비너스에는 무슨 의미가 있을까, 곰곰이 생각해 봅니다. 이제 비너스는 11년을 넘어 가장 성숙되고도, 우리나라의 대표적인 환우회로 인정받고 있습니다. 환우회 본연의 목적인 위안, 정보 교환만 되었다면 우리 비너스가 그리 눈에 띄지 않았을 겁니다. 무엇보다도 자원봉사 등으로 사회에 기여한 부분들이 크게 인정받아 차별화되었던 것 입니다. 전국의 지부를 두며, 외국의 환우회와 소통하고 협력하는 일들을 게을리 하지 않았습니다. 하지만 이러한 위상에 혼동하면 안 되는 것은 여러분 개인들의 건강과 안녕입니다.

환우회 자체로 얻을 것은 건강, 행복, 안녕입니다. 사회봉사도 그로 인해 행복하고 보람이 있어야 합니다. 혹시나 한국비너스에 있어서 본인이 그렇게 생각이 들지 않는다면, 다시 한 번 생각해 보시기 바랍니다. 즉, 한국비너스에 있어서 행복하다. 임진년에는 특히 여러분의 행복을 다시 생각해 보는 해가 되었으면 합니다.

올 한해는 외적으로 몇몇 선거와 함께, 경제적인 어려움 등이 예상된다고 하지만, 저는 우리 환우분들께 유달리 행복한 해가 되었으면 좋겠습니다. 국가에서 더 많은 혜택을 받고, 더 좋은 신약들이 개발되고, 더 편안히 치료받고, 완치가 되었으면 합니다.

이제 우리나라 의료는 세계에서 선도적이고 그 우수성을 널리 인정받고 있습니다. 하지만 아직도 의료의 불균형, 치우침 등 해결해야 할 부분들이 많이 산적해 있습니다. 이러한 문제의 해결에는 국가, 의료인들뿐만 아니라 국민 여러분들도 같이 동참해야만 합니다.

국가는 좋은 의료 체계 보장성을 강화하고, 의료인들은 자기 개발, 환자 위주의 진료에 매진하고, 국민들은 왜곡된 평등이 아니라 적절한 의료 체계에서 만족하여 스스로 쾌적한 병원을 유도해야 할 것입니다.

한국비너스님들, 제가 최근에 자주 못 뵈고, 행사에 소홀해짐을 가슴깊이 유감으로 생각합니다. 하지만 무엇보다, 한국비너스 스스로 자립하여 우애롭고, 화평하게 지내는 것을 보고 있습니다. 항시 환우회 본연의 자세를 견지하며, 모든 회원님들 환우님들이 건강과 행복을 기원합니다. 새해 복 많이 받으십시오.

20년을 감사의 마음으로

박경희 한국비너스회 초대회장

하루일과를 시작하기 전 버릇 하나가 생겼다. 눈 뜨자마자 하늘을 한번 쳐다보는 것……
오늘도 변함없이 높고 푸른 하늘이 나를 내려다 보고 있다.

내가 살아있다는 것에 감사하고 산지 어언 20년…… 유방암이 내게 찾아 왔을때의 상실감
이란…… 지금은 뭐라 표현 못할 정도로 괴롭고 무섭고… 마치 내일이면 내가 이세상 사람이
아닐 것만 같았다.

그래서 아침에 눈뜨는 것이 괴롭고 무서웠다. 하지만 계속 무서움과 두려움에 떨고 있을
수는 없었다. 싸워서 이기고 싶다는 생각이 들었다.

나를 더없이 걱정스럽게 바라보고 계신 우리 엄마, 무슨 일이 있어도 이겨내 주길 바라는
애들 아빠, 엄마인 나를 바라보는 더 없이 맑은 눈의 내 아이들…… 나에게 어느 날 갑자기
찾아온 불청객이지만 그래도 잘 맞이하여 정성스럽게 보내고 싶었다.

그런 마음으로 하루하루를 즐겁게 살려고 노력했다. 고통마저도 피하지 못한다면 즐기고
싶었고 죽음의 고통보다는 덜 하리라 내 자신에게 되뇌이곤 하였다.

나에게 병마가 찾아왔다는 사실조차도 잊고 또 잊으려 노력했다. 하루의 웃음 속에 큰 고
통이 사라지고 일년의 웃음 속에 아주 큰 두려움이 사라지는 듯 했다.

내가 병을 앓았다는 사실 그저 웃음 속에 던지며 산 지 20년…… 요즘 받는 인사는 어디 아
프셨던 분 맞으세요? 라는 것이다. 그렇다 나는 내 사라진 가슴 하나의 자리에 옹달샘처럼
샘솟는 희망과 기쁨의 샘을 만들었다.

전보다 더 긍정적인 생각으로 내 주변의 모든 사람을 사랑할 것이다.

내 생이 다하는 그날까지……

처음 그 마음으로

이준희
3대, 5대 회장



1997년 12월 유방암 수술을 받고 2000년 비너스회를 만나고……

‘비너스회 10년의 감동’ 행사를 한 것이 엇그제 같은데, 벌써 12년째를 맞이하네요.

처음 유방암 판정을 받고 수술을 하고 살 수만 있다면, 두번째 삶은 후회하지 않는 삶이 되겠다고 다짐을 했지만, 5년, 10년이 지나면서 처음의 그 마음을 잊어버리고 살게 되는 것 같습니다.

그 때는 밤잠을 설쳐가며 고민하고 최선으로 알고 했던 일들이 시간이 지나서, 돌이켜보면 부족하고 미흡했던 부분이 보입니다.

모든 일은 마음먹기 달린 것 같습니다.

곰곰히 생각하는 것을 그만두고 마음을 비워버리니 오히려 편해지는 것 같습니다.

그래서 저의 올 해의 목표는 ‘한 박자 늦추기’입니다.

이제 20년을 바라보는 한국비너스~

동병상련의 아픔을 함께하는 한국비너스님들과 언제나 든든한 버팀목이 되어주시는 노동영 교수님, 회장님을 비롯하여 임원진, 팀장님들, 관계자님들…….

올 한해 승천하는 흑룡처럼, 더욱 건강하시고 행복하시기를 기원합니다.

한국비너스 연혁

한국비너스회는 2000년 2월 13일 창립되어 회장, 부회장, 총무, 회계, 감사, 서기 등의 임원 및 지방을 포함한 20여 개 팀의 팀장들과 함께 지방 유방암 환우들을 위한 쉼터 운영, 매월 노래교실의 정기적인 운영과 더불어 산하단체로는 산악팀(강남, 강북), 요가팀, 건강리듬포크댄스팀 등이 있으며, 각 팀별로 매월 정기적인 모임을 갖고 친목과 위로를 나누고 있는 자조단체인 '비너스회'가 2011년 3월 29일 비영리단체인 '한국비너스회'로 등록 되었습니다.



2011

- 11월 비너스 건강 노래교실
송년회
- 10월 바자회
세계유방암 학술대회
핑크리본 점등 행사
핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울)
팀장 워크숍(횡성 숲체원)
대국민 건강강좌
- 9월 비너스 건강 노래교실
- 8월 비너스 건강 노래교실
- 7월 비너스 건강 노래교실
한국비너스회와 서울대병원 암정보교육센터의 파트너십 체결
환우전문자원봉사자 봉사활동 개시
- 6월 비너스 여름 수련회(단양)
비너스 건강 노래교실
- 5월 비너스 건강 노래교실
- 4월 함춘 바자회
비너스 건강 노래교실
- 3월 암예방의 날
비너스 건강 노래교실
자조단체인 비너스회가 비영리민간단체인 한국비너스회로 등록
- 2월 비너스 정기 총회
비너스 건강 노래교실
- 1월 비너스 건강 노래교실



2010

- 12월 비너스 송년회
- 11월 비너스 건강 노래교실
- 10월 일일찾집
핑크리본 점등 행사
핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울)
비너스 건강 노래교실
- 9월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대구)
비너스 여름 수련회(경주)
비너스 건강 노래교실
- 8월 비너스 건강 노래교실
- 7월 비너스 건강 노래교실
- 6월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(광주)
백두산 등반
비너스 건강 노래교실
- 5월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대전)
비너스 야유회(반월 농장)
비너스 건강 노래교실
- 4월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(부산)
함춘 바자회
비너스 건강 노래교실
- 3월 암예방의 날
비너스 건강 노래교실
- 2월 비너스 정기 총회
비너스 건강 노래교실
- 1월 비너스 건강 노래교실



2009

- 12월 송년회
비너스 건강 노래교실
- 11월 암환자 행복 가꾸기
메이크업 유어 라이프(여성 암환자를 위한 외모 관리 프로그램)
한라산 등반팀장 워크숍(삼천포)
비너스 건강 노래교실
- 10월 일일찾집
시카고 비너스와 자매결연
세계 유방암 학술대회(GBCC)
핑크리본 점등 행사(청계천)
핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울)
비너스 건강 노래교실
- 9월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대구)

- 비너스 여름 수련회(휘닉스 파크)
- 비너스 건강 노래교실
- 대국민 건강 강좌
- 8월 핑크여우 음악
- 비너스 건강 노래교실
- 7월 서울대학병원 사회사업실과 비너스 자원봉사 협약식
- 비너스 건강 노래교실
- 건강리듬 포크댄스 창단
- 6월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(광주)
- 비너스 건강 노래교실
- 5월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대전)
- 비너스 야유회(반월 농장)
- 비너스 건강 노래교실
- 비너스 난타팀 창단
- 4월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(부산)
- 함춘 바자회
- 비너스 건강 노래교실
- 3월 암예방의 날
- 비너스 건강 노래교실
- 유방센타 5주년 개소식
- 2월 비너스 정기 총회
- 비너스 건강 노래교실
- 1월 비너스 건강 노래교실



2008

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

한국비너스회에 보내는 **희망** 메시지!

유경희

모두가 유쾌할 수 있는
그런 한국비너스가
되기를~

정정자

항상 건강하고
웃는 모습으로
또 만나요~

서선미

‘한국비너스’ 초심 잃지 말고
어떤 외풍에도 우뚝 솟기를!

이현숙

설렘으로 가득한 2012년!
용처럼 힘찬 기운으로
한국비너스♡
건강하게 영원하리~

박정화

모두 건강하세요.
또 소원성취하시고
행복하세요~

박준숙

한국비너스~
영원한 발전을...
파이팅!

이정순

새해에도 단순하게
스트레스 받지 말자!

송준임

희망, 소망 이루시고
모두 건강한,
NO 재발되지길!

남정숙

새해에도~
한국비너스를 사랑합니다.
말고요~

윤운자

한국비너스 화이팅!
2012년도에도 축제처럼
살았으면...

채복자

와우! 한국비너스 12년,
천하에 아름다움을 다
갖춘 女人들이여!

박순덕

임진년 새해에도
건강 · 축복 · 행운
화이팅!

고미경

초심을 잃지 말고
중심에 서자!

암예방의날 기념식

노동영 암병원장님께서 2011년 3월 21일 '암예방의 날' 기념식에서 2011년 국가암관리사업 유공자 포상 중 가장 격이 높은 홍조근정훈장을 받으셨다.



함춘바자회

함춘후원회의 자선바자회에 물품을 기증해 주신 종로팀의 김경옥님을 비롯하여 참여해 주신 모든 분들께 감사드립니다.



수련회

또 한장의 아름다운추억들...

또 한장의 아름다운 추억을... 들뜬 마음으로 우리들은 또 다시 추억을 만드는 주인공이 되어 강원도로 향했다. 비바람의 궂은 날씨는 아무 상관이 없었다. 전날 부산으로 도착하여 하루를 더 머문 창원팀장님, 그리고 멀리 진주에서 오신 하재숙 언니, 해맑은 웃음으로 새벽부터 행복한 얼굴이 너무 예뻐보였다. 울산에서 5명의 어린 아우님들을 태우고, 수련회때마다 이렇게 만남이 참 즐겁고 기다려지는 시간이다.

우산 위로 떨어지는 빗방울 소리를 들어보셨는지요? 울창한 숲길을 걸으며 얘기하면서, 소녀마냥 좋아 하는 모습들을 보며, 사진도 찍고, 자연의 변화에 감탄도 하면서... '아 이런 것이 행복이구나' 느껴졌다. 소박하고, 뜻있는 수련회의 모습에서, 모두가 참여할 수 있는 이 시간을 얼마나 기다렸던가, 항상



열정을 다해 비너스를 위해 애쓰시는 정진향선생님의 땀방울이 메말랐던 가슴들을 촉촉히 적셔주는 단비가 아닐까?

노박사님의 비너스 사랑을 언제나 감사드리며, 함께 동참하여 주셔서 고개숙여 감사드립니다. 여러 선생님들의 노래실력은 과연 서울대학교 수준이 맞구나하는 확인의 시간이었다, 밤 늦도록 이런저런 이야기와 함께 산골의 밤은 서서히 저물었다.

화려함보다는 실속있고, 모두가 함께 할 수 있는 시간의 수련회, 만나서 반갑고, 서로 도닥이며, 위로의 말이 오가는 행복한 만남의 시간들... 묵묵히 자신의 자리를 지켜주신 이병림 고문님 그리고 이 행사를 위해 얼마나 많은 수고의 시간이 있었을 임원님들께 비너스 회원의 한사람으로 고마움을 전하고 싶다. 그리고 빨간 셔츠로 단합된 비너스의 아름다운 뜻깊은 모임을 확인하며... 푸르른 산 위의 안개가 밀려오듯, 나의 가슴에도 멋진 추억의 그리움이 내 품으로 안겨들기를 바라며, 우리들의 수련회는 6월의 기쁨이었다. <전 부산팀장 한희숙>



핑크리본 점등식

보디빌더들과 함께 한 청계천에서의
핑크리본 점등식.



일본환우와의 만남

일본 아케보노회 환우들과 임원들과의
즐거운 만남의 교류가 있었습니다.



핑크리본 마라톤

여의도광장에서, 사랑의 마라톤.



프로젝트섬과 함께 한 바자회

가을 한마당잔치이었던 한국비너스 바자회 구경하세요. 올해도 어김없이 불우환우돕기 바자회가 펼쳐졌다. 바자회 참석을 위해 하루를 더 머문 저에겐 포근하고 따스한 감동을 받고 밤차를 타고 나의 안식처로 돌아왔다, 비너스... 생각할수록 그리고 날이 갈수록 나에게 큰 울타리가 되어짐을 느끼게한다.

올해는 새로운 건물에서 품위있는 그리고, 깔끔하게 진행되는 여러 모습을 보았다. 작품 전시, 프로젝트섬디자이너들의 재능 기부와 함께 직접 참여할 수 있는 여러가지 행사가 한층 덧붙였고, 조용히 뒤에서 여러가지 물품을 기증해 주신 비너스님들 이렇게 진정봉사가 아닌가? 하는 생각이 들었다.

새로운 사랑과의 만남이란 프로에 동참하여, 이제 환우로 첫발을 내딛는 아우님을 보며, 가슴 아프지만 받아들이고 긴 투병에 대해 서로 따스함을 나누는 자리는 정말 감동이었다. 저 자신도 15년전엔 그러했으니까... 그나마 내가 해 줄 수 있는 말이 있다는 것이 또한 순간의 행복이었다.

봉사는 강제로 되는 건 절대 아님을, 솔선해서 앞선 임원들 그리고 함께 따라주는 팀장님들,기둥이 되어주신 감사님들... 정말 보기좋고 흐뭇함이 흐르는 사랑스런 모임의 바자회에 함께할 수 있었다는 감동이 이 밤을 설레게한다. 가을바람과 함께 우리들의 마음에도 사랑과 따뜻한 훈훈한 바람이 스쳐가길 바라며, 한국비너스 회원님들 모두 건강하세요. 부산에서... <전 부산팀장 한희숙>

대국민건강강좌

임상의학연구소에서 진행된 '2011 핑크투어 대국민건강강좌'



함춘후원회에 바자회 기금 전달

함춘후원회에 바자회 기금을 전달하였습니다.
비너스회원 모두가 너무나 뜻깊은 일을 해 주셨습니다.



노동영 교수님의 분취의학상 수상식

노동영 교수님의 제21회 분취의학상(Wunsch Medical Award) 본상 수장 식장을 다녀왔습니다. 외과 부분에서는 21년만에 처음이라는 멘트를 듣고는 더욱 더 교수님이 자랑(?)스러웠답니다. 그리고 평생의 든든한 후원자이신 사모님! 교수님 못지않게 감사드립니다. 진심으로 다시한번 정말 축하드립니다.



노래교실 송년회의 열기



서울대병원에서의 '건강플러스 이충헌입니다' 송년특집

〈KBS1 라디오 건강플러스 이충헌입니다〉의 '찾아가는 병원 콘서트'가 12월 14일 서울대병원 본관 로비에서 진행되었습니다.



서울대병원암정보교육센터에서의 환우전문자원봉사자



에스티로더의 기부

12월 20일 엘카코리아에서 대표 브랜드인 에스티로더의 파우치(여행용 세트) 상당량을 기부받았습니다.



환우전문자원봉사활동은

서선미 환우전문자원봉사팀 팀장

2011년 7월 한국비너스회는 서울대학교암병원 암정보교육센터와 파트너십을 체결하고 '환우전문자원봉사활동'을 시작하게 되었습니다. 저희 환우전문자원봉사자들은 암치료를 종료를 한 암생존자로서 암정보교육센터의 운영을 지원할 뿐만 아니라 치료 중인 환우와 보호자를 직접 만나면서 정서적 지지를 제공하는 역할을 하고 있습니다. 이를 위해 초기 오리엔테이션, 신규안내자원봉사자교육을 비롯하여 심화교육을 통해 자원봉사자의 마음가짐과 역할에 대해 익히는 등 환우전문자원봉사활동을 위한 노력 또한 아끼지 않았습니다.

이러한 활동에 우리가 만났던 환우와 가족들은 암치료를 종료하고 다른 암환우와 가족을 위해 노력하는 모습 그 자체로도 희망을 느낄 뿐만 아니라 치료에 대한 의욕 또한 더욱 강해진다는 이야기를 전했습니다.

이제 한국비너스회는 더 이상 우리들만의 모임이 아니라 다른 암환우와 가족을 위해서도 활동하는 한 계단 성장한 모습으로서의 환우회로 그 모습을 갖추어가고 있다고 생각합니다. 한국비너스회 회원님들 모두 환우전문자원봉사활동에 많은 관심을 가져주시고, 격려해주시기를 부탁드립니다.



환우전문자원봉사활동

박순덕

환우전문자원봉사자



제가 2005년 4월에 암 진단을 받았을 때가 엇그제 같은데 벌써 6년이란 세월이 넘었네요.
교수님이 암이라고 하셨을 때는 눈앞이 캄캄 했어요. 아무 생각도 안나고……. 하늘이 무너진다는 말이 그때서야 실감이 나더군요. 내가 암이라니……. 나름 열심히 살았는데 내가 무엇을 그렇게 잘못했기에 하필이면 내가 암이란 말인가!

남편도 아무 말도 하지 못했고, 아들은 엄마를 위로하더군요. ‘너무 걱정하지 마세요!’

저는 남편 때문에 암에 걸린 것 같아서 밉기도 하고, 원망스럽기도 했어요. 22세 어린 나이에 결혼해서 행복한 신혼생활을 시작할 것 같았는데 홀시어머니를 모시고 결혼 생활을 시작하는 게 생각보다 쉽지는 않았어요. 아무 것도 모르는 철부지였고, 생활방식과 생각이 너무도 달랐어요. 시어머니와 남편에겐 익숙한 것이 저에겐 생소하고 맞추기도 너무 힘들었어요. 노력은 했지만 고부간의 갈등이 생기니 남편도 힘들어 했고, 아이들도 행복한 환경 속에서 자라지 못했지요.

그러던 중 남편이 하던 사업도 실패하고, 저는 고부간에 갈등도 모자라 생활고에 시달려야 했습니다. 남편의 빚과 생활비 문제로 저는 시장에서 장사를 시작했고, 낮과 밤을 바뀌는 생활이 시작되었어요. 장사를 하며 스트레스를 받으며 밤낮이 바뀐 생활을 10년이나 했어요.

이제는 빚도 다 갚고 아들도 결혼을 시켰고 시어머니도 편안히 하늘로 보내드리고, 이제야 조금 안정이 되어간다고 생각했는데 바로 그때 저에게 암이 찾아 온 거예요.

힘든 수술과 항암치료를 하면서 우울증과 불면증에 시달려야만 했어요. 누구에게도 마음을 터놓고 이야기할 사람이 없었지요. 그런데 종양내과 진료를 기다리던 중 같은 환우를 만나서 얘기를 하다가 한국비너스회에 가입을 하면 위로도 되고 많은 도움을 받을 수 있을 것이라는 이야기

를 들었어요. 이거다 싶어 한국비너스회에 가입을 하고 나니 등산도 가고, 노래교실도 가고 환우 활동모임이 다양하더군요. 그동안 느끼지 못했던 즐거움도 알게 되었고, 새로운 삶이 시작된 것만 같았어요.

즐거움과 행복을 느끼니 뭔가를 하고 싶었어요. 그때 한국비너스회에서 의료사회복지팀과 병원 안내자원봉사활동 협약식을 했다고 하더라고요. 그때부터 병원에서 봉사를 시작하게 되었어요.

처음에는 어려움도 있었지요. 다 쉬운 것은 아니더라고요. 항암치료 할 때부터 관절이 안 좋았는데 3시간 반을 서 있는 것이 저한테는 무리가 되었어요. 그만두려고 몇 번이나 망설였지만 선배 자원봉사자님들이 3개월이 고비니까 인내심으로 조금만 더 해보라는 말에 참고 하고 또 참고 했어요. 그러다 돌이켜보니 어느새 2년이라는 세월이 지나 있더라고요.

그런 봉사가 이제는 암정보교육센터에서도 시작되었어요. 여러 가지 많은 일들을 하지만 그중에서 제일 보람된 것은 지금 치료를 받고 있는 환자와 가족들을 만나 상담을 하는 것이에요.

처음에 단기병동과 주사치료실에 가서 프로그램도 소개하고 환우들을 만나서 위로도 하는 상담을 해보라는 이야기를 들었을 때는 떨리기도 하고 걱정도 됐지요.

한 번은 젊은 유방암 환우를 만나게 됐어요. 3년 전에 초기여서 수술하고 나서는 직장생활을 하면서 암에 대해서는 잊어버리고 살았대요. 그러다 림프절로 전이가 돼서 항암치료를 받는데 너무도 힘들고 무섭다고 하더라고요. 어떻게 해야 나올 수 있냐고, 너무나 힘들다는 그 환우에게 저는 열심히 치료받고 긍정적인 생각을 하라고 격려해 주었어요. 그리고 센터에서 하는 음악치료, 웃음치료도 좋으니까 한 번 해보라고 권유했어요. 난 별로 해준 것이 없는 것 같은데 병실을 나오는 내 뒷 모습에 고맙다고, 또 와달라고 몇 번 인사하더라고요.

또 어떤 환우는 자원봉사하는 제 모습이 너무 보기 좋다고 자기도 치료 다 받고 한국비너스 회에도 가입하고 같이 봉사를 하고 싶다는 말을 하더라고요. 그럴 땐 마음이 어찌나 뿌듯하던지.....

사실 제가 봉사를 한다고 하지만 배우는 것도 많아요. 그리고 더 행복하다는 느낌도 많이 받아요. 전 오히려 암에 걸리고 나서 작은 일에 감사하게 되었고, 삶에 또 다른 행복함을 느끼게 됐어요. 자원봉사 할 수 있는 한 오래오래 할 꺼예요! 여러분도 저와 같은 행복함을 느끼시면 좋겠습니다. 감사합니다.



I HAVE A DREAM

히말라야에서 펼치다

가슴속에 간직하고 있던 히말라야, 드디어 첫발을 내딛다 이병림 4대 회장

봄부터 '히말라야'에 대한 꿈을 가슴에 안고, 북한산, 도봉산, 강릉의 바우길 등에서의 전지훈련. 힘든 산행이 될 그 곳에서의 먹거리는 무엇이 좋을까 고민하고, 이것저것 부족한 각자의 물품을 구입하면서, 이전엔 흔히들 히말라야를 가는 것도 아닌데 이런 것을 사느냐고 말했었는데, 아! 정말로 히말라야를 가는구나 하면서 즐거워했다.

7개월여의 준비 끝에 드디어 10월 22일, 한국유방암환우회(한유회)합창단원 9명, 노동영 교수님, 한왕용 등반대장, 사진작가, 디자이너 그 외 서포터들... 총 20명의 'PINK RELAY'팀, 히말라야의 랑탕-코사인쿤드 등반을 위하여 네 팔의 카투만두로 출발! 히말라야의 랑탕(Lang-tang)은 카투만두 북쪽에 위치한 국립공원으로, 세계에서 가장아름다운 3대 계곡중 하나이다.

카투만두에서 아슬아슬한 비포장 낭떠러지 길을 10여 시간 달려서 계곡입구에 도착했다. 고산증 극복에 관한 설명을 들으며 다시 한 번 굳게 마음을 다잡고, 다음 날 부터의 산행에 부푼 기대감과 함께 롯지에서의 침낭생활이 시작 되었다.

산행 첫째날, 알러지와 다리경련과 마주치다 ○ ● 산

행 시작 후 1시간쯤 올라갔는데, 후미에서 노교수님께 급히 내려오시라는 연락이왔다. 뛰어 내려가 보니 사진작가께서 알러지로 인한 호흡곤란증세로 고통스러워 하고 있었다. 모두의 안타까움을 뒤로하고 사진작가는 산행을 포기, 카투만두로 돌아가기로 하였다.

다시 시작된 산행, 박경희 단장께서 계속 다리에 쥐가 나 약을 바르며 마사지하기를 몇 차례, 4시간 정도의 산행 후에는 견딜 수 없는 경련으로 위급상황에 처하게 되었다. 2~3시간의 마사지로도 진정이 되지 않아, 위성전화로 먼저 올라가신 노교수님을 또 내려오시게 했다. 교수님의 처치와 마사지로 진정이 되어서 교수님과 다른 단원 2명은 그곳에서 환자의 상태를 살펴보기로 했고 나머지 단원들은 숙소인 다음 롯지로 올라갔다. 캄캄한 계곡의 낭떠러지 길에서, 공포심보다는 찬란하게 반짝이는 히말라야 별들의 잔치에 황홀하였다.

고산증을 극복하며 오르는 길 ○ ● 랑탕의 계곡은 봄, 여름, 가을, 겨울 등 4계절이 한눈에 들어오기도 하고, 산을 오르며 봄, 여름, 가을, 겨울로 계절이 바뀌어 가기도 하였다. 드디어 해발 3,000여M를 지나면서부터 고산증세가 서

서히 시작되었다. 항암주사 증세와 비슷하여 속이 메스꺼리고 머리가 땡해지며, 구토와 설사까지도 나타나기 시작하였다. 고산증을 극복하는 가장 좋은 방법이 달팽이처럼 천천히 걷는 것이어서 중간 중간 롯지에서 쉬고 또 쉬기를 반복하였다. 웅장한 히말라야의 설산과 평원, 그곳사람들의 해맑은 눈동자에 감탄하며, 아침 7시 30분부터 해질녘까지 걷고 또 걷고... 3일 동안을 걷고 나서야 캄진곰파(Kyanjin Gompa 3770M)에 도착, 4773M의 캄진리(Kyanjinri)에 오르기 시작하였다. 중간쯤 오르는데 이틀 전 롯지에서 헤어진 박경희 단장께서 셀파와 함께 이곳에 도착하였단 연락이 왔다. 9명이 시작해서 꼭 9명으로 여정을 끝내기로 했었지... 다 같이 만세를 외쳤다. 4200여M 지점에서 고산증세로 인하여 몇 명은 내일을 기약하며 발길을 돌려야 했다. 정상에의 길은 고산증세로 인하여 길고도 험난했지만, 눈앞에 펼쳐진 설산의 그 장엄한 위용과 드디어 해냈다는 감격에 우리는 서로를 부둥켜안고 눈물을 글썽였다.

다음날, 오늘은 다시 체르코리(TserkoRi 5003M)에 도전하는 날이다. 삶은 계란과 감자, 사과 그리고 우리들이 준비한 비장의 간식을 점심도시락으로 싸들고 나섰다. 4300M 지점에서 고산증세가 심한 몇 명은, 여기까지 오른 것만 해도 대만족이라며 하산을 결심했다. 정상에 오르는 길은 어제하고는 또 달랐다. 4800M 정도를 지나면서 부터는 호흡도 빨라지고, 너덜지대와 눈으로 인하여 길이 아주 위험해 지고 있었다. 오르는 사람과의 간격도 많이 벌어지고 쉬는 시간과 횡수도 점점 많아지고... 고생한 만큼 보람이 크다더니 정상에서 바라보이는 히말라야 설산들의 장엄함이란...

산에 오를 때는 긴장해서 몰랐던 것일까? 내려가는 길은 걸어도 걸어도 끝이 없다. 오전 6시에 롯지를 출발했는데, 오후 7시가 되어서야 롯지로 돌아왔다. 네팔 라면으로 허기를 때운 후 다음 롯지를 향하여 다시 또 걷기를 3시간. 보석처럼 영롱한 히말라야의 별들의 잔치가 고달픈 우리의 걸음을 그나마 위로해 주고 있었다. 참으로 긴 하루였다.

"I HAVE A DREAM" ○● 우리들 이번 등반의 주제곡인 "I HAVE A DREAM"과 동요들을 부르며 다시 2000여M



까지 내려갔다가, 150여개의 호수들로 이루어진 4610M의 코사인쿤드를 거쳐, 산행을 마칠 때 까지 아침 6시 "tea"하며 깨우는 포터들의 외침으로 일어나 걷기 시작하여, 히말라야에 감탄사를 연발하고 고산증세와 싸우며 어두워질 때까지, 우리가 마주친 드넓었던 벌판, 안개 자욱하여 몽환적인 분위기를 연출했던 깊은 산속. 비를 맞으며 또 펄펄 쏟아지던 눈속에서 아스라이 보이는 봉우리를 향하여 오르고 또 오르며, 아픈 다리를 서로 마사지 해주고, 간식과 따뜻한 차를 나누어 마시며 서로를 위로하고, 위로 받으며 함께 한 히말라야의 밤과 낮! 우리는 그렇게 꼬박 11일 동안 180여KM를 오늘도 걸었고 내일 또한 걸어야 했다.

다시 카투만투에서 서울로 ○● 9명의 우리들, 그리고 우리의 느린 산행속도에 맞춰주시면서 위로와 격려로 많은 도움을 주신 분들과 함께 19명 모두 무사히 카투만투로 돌아왔다. 그분들께서, 어려운 한계 상황을 극복해가는 우리의 모습이 남들과 달랐고 아름다웠노라고 다들 이구동성이었다. 현지 여행사분들도 한국의 주부들이 이렇게 모두 무사히 등반을 마치는 것은 아주 드문 일이라고 칭찬이 대단했다.

히말라야를 오르내리며 어떤 생각을 했었는지, 또 무슨 결심을 했었는지 아무런 생각이 떠오르지 않는다. 서울로 돌아온 이튿날, 된장찌개를 끓이는데 평소의 내 방식을 잊어버리고 엉뚱하게 만들어 버렸다. 아! 그래 이번 나의 히말라야 여행은 성공 한거야. 내 모든 것은 서울에 그대로 남겨두고 온전히 히말라야에 빠졌다가 돌아왔으니, 이제 히말라야에서의 추억들은 천천히 나의 일상 속에서 또 하나 둘 되살려지겠지...

*히말라야 등정은 2011년 12월 4일 KBS2 '영상앨범 산'에서 다시보기로 보실 수 있습니다.

난 유방암 남편은 갑상샘암..... 긍정의 힘이 우릴 살렸죠

정화자 우리아비바생명 헬스케어 암보험



13년 전. 지인에게 사업자금을 빌려주었으나 외환위기로 인해 모든 것을 잃어버려 가슴이 에 이던 때였다. 설상가상으로 운영해 오던 두 개의 가게도 몇 개월 만에 빚더미에 쌓였다. 이제 정말 밑바닥이구나. 이런 생각이 들 만큼 생활은 열악했다. 평택에 살던 나는 일자리를 찾으러 돌아다녔지만 여의치 않았다. 다행히 동생의 도움으로 서울에서 직장생활을 시작했다. 훗날 평택에 개발 붐이 일자 남편도 돌아와 자그마한 부동산업을 시작하면서 차츰 생활이 안정됐다.

나도 다시 평택에 내려와 한가롭게 취미생활을 하며 행복한 나날을 보내던 차였다. 그때 암이 불쑥 나를 찾아왔다. 취미생활을 같이하던 지인의 주선으로 분당에 있는 한 센터에서 건강종합검진을 받으며 알게 됐다. 한번도 병원에 가보지 않았던 남편도 “우리 나이가 되면 건강종합검진을 한번 받아야 되지 않겠느냐”는 내 제안에 흔쾌히 응했다.

종합검진 뒤 의사선생님은 두 분 다 결과가 의심스러우니 진료를 받으라고 했다. 부랴부랴 병원에 도착해 조직검사를 받았다. 결과는 당혹스러웠다. 나는 유방암이었고, 남편은 갑상샘암이었다. 우리 부부는 믿을 수 없었다. 곰곰이 생각해 보니 암은 바로 발병한 게 아니라 이미 8~9년 전부터 극심한 스트레스를 받으며 서서히 자라난 것 같았다.

다행히 치명적질병(CI)보험과 유니버설 종신보험에 가입했던 우리 부부는 치료비 문제만큼은 걱정을 덜 수 있었다. 해외여행에 갔다 돌아오는 길에 설계사로 활동하던 친구의 동생이 인천국제공항까지 와서 보험가입 청약 서명을 받아주었기에 가능했다. 그 친구의 열정이 큰 보탬이 됐다. 새삼 고마움을 느꼈다. 남편은 청약 당시 아는 분의 친척을 통해 보험에 가입했던 차였다. 부분절제술을 받고 5일 후 퇴원해 종양학과 교수님에게서 치료를 제안받고 33번의 방사선 치료와

6번의 항암주사를 맞았다. 허셉틴이라는 신약도 18번 맞아야 했다. 2년이란 시간이 걸리는 치료 법이었다.

방사선 치료를 매일 받으려면 우리 부부는 지방에서 서울로 매일 올라가야 했다. 서울대병원 근처의 원룸을 구해보려고 남편과 같이 다녔지만 여의치 않았다. 혼자 있는 것도 자신 없었다. 결국 군자동에 거주하는 막내동생 집에 신세를 지며 매일 방사선치료를 받으러 다녔다. 동생 부에게도 참 고마웠다.

1차 항암치료를 받기 전 유방암 항암주사는 머리가 다 빠진다고 해 미리 미장원에 들러 삭발을 하고 가발을 썼다. 1차 항암주사를 맞고 나니 정말 듣던 대로 항암제가 온몸을 다 흔들고 있었다. 오심, 구토, 설사 등으로 인해 하루만 지나도 몸무게가 2kg이나 빠져 있었다.

항암주사를 맞고 포천의 요양병원에 입원해 식이요법, 쑥뜸, 운동, 물리치료 등을 병행하며 지냈다. 매주 수요일은 온천을 갔다. 머리를 감으려는데 짧은 머리카락이 쑥쑥 빠졌다. 항암주사를 맞고 15일이 지나면 머리가 다 빠진다고 하더니 어김이 없었다. 그날 저녁 스카치테이프로 머리카락을 다 떼어내며 얼마나 울었는지 그 기억이 아직도 생생하다. 식구들에게만큼은 그 모습을 보이고 싶지 않았다.

가족과 형제들이 주말마다 번갈아 가며 병원에 올 때면 가족의 소중함을 알게 됐다. 두 번째 삶을 살게 해주신 하나님께도 감사의 기도가 절로 나왔다. 모든 치료비와 입원비 등은 보험 혜택을 받아 마음 편하게 치료를 받을 수 있었다.

암이란 질병은 치료가 끝나도 계속 면역력 강화를 위해서 꾸준히 운동하고 식이요법도 잘하고 모든 일에 긍정적이고 남을 포용할 수 있는 마음의 자세가 필요하다. 완치 판정을 받은 나는 우리아비바생명 보험 설계사로 열심히 일하고 있다. 항상 자부심을 갖고 모든 사람을 만나 상담할 때도 내 경험과 보험의 고마움을 알리고 있다. 겸허하게 남은 인생을 더 열심히 살고 봉사하면서 살고 싶다.

봄, 여름, 가을, 겨울과 나

한희숙 전 부산 팀장

봄 ○ ● 갑자기 따스함이 내 피부에 와 닿는다. 아! 봄이 오나보다 주위를 둘러보니 까까머리에 파아란 머리카락들이 돌아난다. 노오란 개나리가 흐드러지게 피어오른다. 해운대 바닷가에 서서 보니 바다가 엄청 넓어 보인다. 왜일까 메말랐던 내 맘에도 봄이 오나보다. 갈매기와 비둘기가 함께 섞여 서로의 비행을 자랑한다. 젊은 여인들의 옷차림이 무척 가벼워보인다. 그리고 너무도 힘차 보인다. 역시 젊음은 큰 재산이구나 나도 저렇듯 활기찬 때가 있었겠지?

학창시절을 떠올려보는데 마침 친구가 전화가 왔다. 열심히 수다를 떨고 나니 배가 고프다. 나름 분위기 좋은 식당에 갔다. 화려한 불빛에 자신이 갑자기 초라해 보이는 듯했다. 가끔씩 이렇게 자신감을 잃어가는 나에게 친구가 쪽지를 내민다. - 너 아직 괜찮아 봐줄만해 - 설상 거짓임을 알지만 이 한마디에 미소가 지어진다. 실망을 하고 또다시 희망을 얻지만 이렇게 살아온지 벌써 15년..... 나도 여자임엔 틀림없나보다.

예쁘고, 아름답고 고운 것을 갈망하는 걸 보니 이젠 까까머리의 반짝임이 더 가슴 아프게 예뻐 보일 때도 있다. 특히 젊은 환우들에겐 더욱더 그러하다 그래도 따스한 봄빛을 받으며 쑥도 캐며 살아있음을 확인해본다. 아! 지루하다. 병원생활이..... 그래도 흰 가운이 다정해보이고 그들이 나를 살려줄 것이란 믿음의 무게 중심이 더 한건 아마도 희망의 빛이 봄 햇살 마냥 따스하기 때문일까?

여름 ○ ● 푸르름으로 온 산야가 가득하다. 따가운 태양이 싫어 햇빛을 가리며 샘솟듯 흐르는 땀방울을 손수건으로 닦아낸다 한여름의 한낮 대자리에 앉아 부채질을 해본다. 매미소리의 시끄러움과 온갖 벌레들과의 싸움이 그래도 싫지만은 않다, 벌레들도 자신 있게 살아갈 수 있는 계절이기에 최선을 다해 사는 모습이 힘겨워 보인다.

시원한 수박을 한쪽 입에 대어본다. 입맛이 없어 맛을 잘 모르겠다며 나도 모르게 짜증을 부리자 식구들이 당황한다. 내가 왜 이렇지? 모두들 휴가철이라 들뜬 마음이지만 내 마음은 얼음같이 차가워진다. 휴가지 대신 병원으로 향하는 내 모습이..... 그래도 병원에 오면 저 사람 보다는 내가 얼마나 다행인가. 스스로 위안도 해보는 곳 그 곳이 바로 병원..... 너무 더워 커다란 나무 밑으로 몸을 피해 하늘을 보니 울창한 나뭇잎으로 가려져 보이지 않는다. 그 대신 나뭇잎들의 잔잔한 움직임의 미소가 나에게 용기를 주는듯하다. 그래, 또 다시 힘을 내자. 이대로 물러서는 나약한 인간이 되면 안 되지. 약국에서 한 뭉치의 약다발을 받았다. 열심히 먹어보자.

가을 ○ ● 오늘은 자연과 함께 심신의 자유를 느끼고 싶어 한적한 시골에 왔다. 장직불로 데워진 황토

방에 누워 등으로부터 따스함이 온 몸으로 퍼져움을 느끼면서 이 세상에서 가장 편안한 자세로 누웠다. 작은 창문으로 보여 지는 가을하늘이 너무도 맑고 푸르러

눈이 시려온다. 멀리서 들려오는 개 짖는 소리, 바람과 함께 나뭇구는 낙엽들의 아우성이 나에겐 너무도 좋은 음악으로 귓전에 들려온다. 아! 참 좋다. 그리고 너무도 편안하구나. 나만의 이 공간에서 모든 자유로움을 누리야지.

봄도, 여름도, 저 만치 멀어져가면서…… 논 바닥위엔 추수하고 난 뒤의 짧은 나락 뿌리들이 향암 후의 내 머리 같아 씨익 웃음이 지어진다. 저 멀리에 보이는 감나무 꼭대기에 몇 개씩 달려있는 주홍빛 감들이 까치밥이란다. 자연을 사랑하는 인간들의 배려랄까? 서울대병원 맞은편 마로니에공원 벤치에 노란 은행잎이 비오듯 쏟아지던 장면도 그려보고 내장산의 아름다운 단풍들도 그래도 그 속에 함께하며 거닐던 그 시간도 이렇게 추억이 되어 그려볼 수 있어 참 행복하다.

오랜 병마와 함께하지만 잃은 만큼 새로운 것들을 발견하고, 얻고, 감사함을 배울 수 있어 또한 감사한다. 이 가을이 떠나면 또 다른 계절이 찾아오겠지…… 그래도 웃을 수 있고 긍정적이어서 또 감사한다. 계절마다의 아름다움들…….

밤공기가 많이 차가워졌다. 하늘을 올려다보니 수많은 별들 사이에 찌그러진 달이 구름 사이로 숨바꼭질을 한다. 멀리 산에는 빨간 불빛이 깜박이고 모두들 잠든 이 시간 고요함속에 내가 그냥 서 있다. 달빛에 비춰진 장독대 그리고 무 밭, 배추 밭, 파 들이 빛에 반사되어 너무 아름답다. 가족을 떠나 혼자만이 느끼는 무한의 자유로움…….

겨울○●양상한 가지에 몇 잎 달려있는 바삭 말라버린 나뭇잎이 세찬 바람에 몸을 날리며, 힘겹게 달려있다. 그래도 끝까지 버텨보려는 노력이 참 대견스럽다. 지금의 나처럼…….

영하의 한파 주의보, 폭설, 연말의 분주함 속에서 나의 인생도 어느덧 50중반을 넘어 또 한 해를 보내고 새로운 일 년을 선물 받을 시간이 가까워진다. 모든 게 내 마음과 뜻대로 되어지지 않는 삶이지만, 그래도 항상 “잘 될 거야. 잘 되겠지…… 괜찮아” 하며 오늘도 살고 있다. 이젠 내 육체의 모든 고통을 다 쏟아 부어 버리고 싶다. 아픔도 나에게서 멀리 사라져 버렸으면 참 좋겠다. 내 마음속에 순간순간 찾아오는 괴로움도 멀리 떠나버렸으면 좋으련만…… 그래도 이렇게라도 가족과 살고 있음을 감사해 하자. 너무 많은 것을 바라는 것은 욕심이겠지 그래 또 다시 받아들이자. 그리고 긴 여행을 함께 동행 하자.

이렇게 아름다운 사 계절과 더불어 <희노애락>을 느끼면서 내 마음은 언제나 그 자리인데 한발 한발 힘겹게 내 딛고 있는 나에게 오늘은 칭찬을 해주고 싶다. 그리고 희망의 깃발이 있는 정상을 향해 에너지를 충전해가며 열심히 살아 보련다.



숲속에서 보내는 편지

채복자 용산팀장



복자야!

아련히 고등학교 3학년이었을꺼야. 수업 4교시때쯤 안들어가고 5명이었지? ‘바보들의 행진’을 보았잖아. 하양카라 허리 있을때도 동여맨 벨트 자주색 가방, 후리아스커트 그립다 그치? 그리고 땡땡이가 왜 그리 “잘했다”라고 떠오를까?

한번은 이른 가을이었어. 집에 가는 길에 중간에 내려 하염없이 그비를 맞아 교복이 다 젖고 가방까지 다 젖어 집에 와 보니 책이 불어 두꺼워졌잖아. 그래도 추웠지만 행복했다. 꿈 많은 학창시절…… 그렇게 집과 학교를 오가며 ‘사회’를 만나 한 남자 아니 첫남자를 만나 지금 결혼 30년이 되었다. 엇그제 10월 16일…….

복자야!

남편을 만나 ‘외로움’도 ‘아픔’도 ‘사랑’도 ‘번민’도 ‘고통’도 ‘분노’도 ‘불쌍함’도 ‘행복’도 ‘욕심’도 ‘욕정’도 ‘미움’도 ‘아름다움’도 ‘여자’도…… 다 겪고 체험해 보았지.

지금 남은 건 내가 일궈온 ‘가족’ 가슴저리도록 마음속에 꽉 꽉 꼭 자리잡은 그 이름 ‘가족’……

‘가족’ 때문에 힘도 인내고 정열도 만들며 지금 이 숲채원에 있단다. 48세 ‘엄’ 정말 어처구니없었지? 그치만 겪고보니 한 인생의 엄도 체험이었어

우리가 내가 자연만 체험하는 것이 아니라 우리 인생 내 인생도 체험이라는 것을……

엄마가 아니 어머니가 보고싶다. 24년이 다 되어가네 돌아가신지……

무섭게 표현해보고 싶다. 세월의 흐름의 속도를……

시어머님, 시아버님, 우리 아버지, 어머니 요즈음 한번 씩 꼭 불러본다.

부모가 되어보니, 인생의 체험을 해보니 더욱 더 부모의 위치가 뼈저리게 아름다운 너무도 가슴 아프게 현신한 그 인생이 시키지도 않았는데 그리 살았으니, 고귀하고, 위대하다. 나도 그렇게 살고 있다.

“아들아!” 지금은 너희들 사는 것을 보니 그리 살아야 할 너의 삶 체험이 왜 그리 안쓰럽고 안쓰럽니? 그치만 정말 체험으로 느낌으로 마무리해야지 그 무엇을, 댓가를 버려야 한단다. 그리 생각하면 평화롭단다.

지금 이 순간 무엇이 부러운게 있겠니…… 행복은 마음으로 만드는 것……

나뭇잎 가지 사이로 빼꼼히 드러난 가을 하늘 깊고 높기만 하다.

앞으로 남은 내 복자 인생 여자로 여자로 살으려다. 복자 파이팅!

2011년 10월 21일 숲채원산책로에서

만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

강남
등산팀

유명산 산행을 다녀와서

이번주는 원래의 일정을 변경하여 유명산에 다녀왔어요. 날씨도 넘 좋고 아직 햇살이 따갑긴 했지만 후덥지근한 여름과 달리 상쾌한 공기와 한층 높고 푸르러진 하늘이 가을이 왔음을 느끼게 해 주네요.

우리 등산팀 식구들과 합창단 언니들도 일부 참여하여 25인승 버스를 타고 출발~ 유명산 정상에 올라가 멋지게 인증샷을 찰칵! 점심때는 숙진언니가 특별히 준비해 오신 영양찰밥이 너무 맛있어서 모두 과식하고... 부른 배를 안고 내려오는데... 올라갈 때는 쉽게 올라 갔는데 내려 오는 길은 아주 길~고 돌도 많아서 내려오는 길이 더 힘들었어요.

그러나 계곡이 멋지고 물도 엄청 맑고 시원해서 발 담그고 놀면서 쉬엄쉬엄 내려왔어요. 여름이라면 풍덩 뛰어 들어가고 싶을 만큼 크고 맑은물과 여러가지 모양과 색깔의 바위들이 자꾸 발을 멈추게 하네요.

모두 무사히 즐겁게 다녀왔습니다.



강북
등산팀

바우길을 다녀와서

오랫만에 산행팀은 지루하게 내린 비로 인해 연기가 되었던 강원도 바우길을 임원님들과 함께 8월 23일날 가게 되었습니다. 청량리에서 관광버스를 타고 출발하였는데, 청명한 날씨가 산행팀의 바우길 트레킹을 도와 주는 것 같았어요. 탐사 대장님과 함께 정동진을 출발해 산과 바다가 어울어지는 12.5km 트레킹을 하면서, 서로 마음속의 깊은 대화를 나누며 서로가 하나됨을 다시금 느꼈습니다.

처음 산행한 임원님들과 산행팀 중에는 발이 부르터도 자연의 경관에 매료되어 말없이 동행해 주셨고, 바다를 끼고 걷는 아스팔트 길이 힘들고 지루하였지만 시원한 파도소리에 콧노래를 불렀던것이 아련한 추억으로 떠오르네여.

아마 회원님들 모두가 바우길 9간코스의 트레킹을 하면서,눈으로 직접 본 황금소나무들의 자태는 그야말로 장관이었습니다. 시간이 촉박하여 마지막 피날레를 바닷가 모래사장에서 못 한것을 탐사 대장님께서 무척 아쉬워 하셨다는 걸 아시나요? ㅋㅋ 트레킹을 한 사람의 낙오자 없이 해냈다는 뿌듯함과 더불어 바우길 산행에 동참해 주신 모든 분께 감사드립니다. 강북 산행팀 화이팅!





2년 전 처음 여행 왔을 때의 느낌은 설레임이었다면 두 번째 여행은 행복함&감사함의 여행이었다. 아프고 나서 조그마한 것에 감사를 느끼는데 이렇게 좋은 사람들과 마음 편히 여행할 수 있는 것 또한 소중한 행복했다.

처음엔 1박에 너무나 많은 음식&과일을 가져와 걱정했지만 걱정은 잠깐 오자마자 수박 한통을 거뜬히 해치우고 상추에 돼지보쌈까지... 우리가 암환자가 맞나? 식성이 장난이 아니다. 새로 오신 언니들과 미찌코 정말 정말 반가웠어요~ 우리 수련회 때 또 즐거운 추억 만들어요.

오늘 날씨가 넘 좋아서 기분도 좋구 많은 회원들이 참석해 주셔서 감사하구 회원들 모두 건강해서 뛰는 모습들이 넘 좋았어요 더욱 건강한 모습으로 내년에 모두 10키로에 도전합시다. 호남팀 화이팅~



맛집을 찾아나선 첫집은 팔당근교에 있는 하늘정원이었습니다. 맛난 음식들과 2012년 팀장님을 뽑은 중요한 자리였습니다. 새해 첫모임은 고모리에 있는 아흔아홉칸 부용원에서 했습니다.

하얀 눈을 바라보며 정성이 깃든 한정식을 여유롭게 먹는 우리들은 행복했습니다. 새해 복 많이 받으세요~



제주팀과 함께 한 부산팀의 '심'

여행의 설레임을 안고 부산 출발 제주 도착하니 켈 걱정이던 날씨가 너무 좋아 다행 진주 형님과 서울에 살지만 부산을 잊지못해 부산 회원으로 있는 용남씨 그리고 울산 동생 합해서 20명의 여인들 제주에서의 2박3일 코스인 용머리해안, 주상절리, 외돌계 7구간에서 켈 아름다운 코스, 새연교, 마라도, 1100고지, 자연 생태 공원, 천제연 폭포, 산굼부리, 섭지코스 등 일정을 고민고민, 심사숙고 선택한 회숙이와 총무인 미숙이 덕분에 우리들은 또 하나의 아름다운 추억을 만들 수 있었습니다. 고마우이~

420장의 어마어마 한 사진 중 제가 엄선했(?) 40장 정도의 사진은 자유게시판에 올리고 그 중에 또 선택한 사진은 포토게시판에 많이 올립니다. 죄송~ 그치만 예쁘게 봐주세요. 근데 3일 동안의 일정 중에 있었던 즐겁고 황당한 에피소드는 꼭 알려 드리고싶네요.

첫날 부산 총무가 우리들을 위해 준비한 떡을 차에서 내리다가 그만 허리가 뭉쳐 고생하였지만 그래도 밝은 모습으로 3일 내내 같이 한 모습, 용머리 해안길 걷다 썬캡이 바람 땀에 바다에 빠져 마침 해녀들이 가지고 있던 빗자루로 겨우 건졌구요(이번 여행을 위해 구입했기에 두고 갈 수 없다는 동생 얘기에 왕언니 술선 수범해서).

숙소인 가산토방에서 저녁으로 돼지고기 구워 먹기로 했는데 고기가 익을 동안을 기다리지 못할 정도로 모두들 엄청 배가 고파 야채만 연신(상상을 초월할 정도의 많은 양입니다. 특히 김치와 유채잎 무침은 맛이 진짜 일품) 그리고 회숙이 덕분에 제주 비너스님들과의 번개 모임도 있었구요. 그날 아침 제주 모임이라 여러분들과의 만남을 가질 수 있었습니다. 제주님들이 가지고 오신 한라봉 고맙습니다. 아침식사는 원래 전복죽인데 부산 돌아오는 날 아침 가산토방 형님께서 그날만 우리님들을위해 특별히 해주신 음식 정성이 듬뿍 들어서인지 넘 맛있었구요. 돌아오는 날 에어부산 탑승 15분전 (기체 결함이라나?) 대한 항공으로 바뀌어 17명의 여인들 공항을 얼마나 뛰어 다녔던지... 무사히 부산 도착해 집으로 오면서 그래도 황당했지만 즐거운 추억이더군요. 이번 부산 비너스님들의 여행을 위해 항공편, 관광 버스, 숙소와 특히 예민한 우리들의 먹거리 등 고생한 회숙아 고마워~ 우리 덕분에 쉽이라는 이번 여행의 주제에 딱 맞았어 그리고 항상 우리들에게 재미있는 이야기로 웃음을 주는 총무 미숙아 다음 여행 때는 꼭 조심해야 해... 제주의 세계 7대 자연 경관 선정을 앞두고 해외보다 제주를 택한 부산 비너스님들 화이팅! 서울비너스 회장님~ 우리들을 위해 개인적으로 주신 예쁜 마음 잊지 않을게요. 하나 더 제주님들과 함께 찍은 사진 가산토방 형님과 찍은 사진도 있습니다.



강동팀

야유회 다녀왔어요~

따사로운 봄바람 따라 노랗게 물드는 길가의 개나리
봄동산에 피어있는 진달래 이름 모를 야생화 등... 우리
모두 움추렸던 가슴을 활짝 열고 새 봄의 낭만과 여유로
움을 만끽하며 청풍의 아름다움과 수많이 피어있는 벚
꽃길 우리 모두 행복했습니다.

금월봉, 태조왕건 촬영지, 청풍문화재단지, 능강숫대
문화공간, 정방사 등



용산팀

정 우리 인연의 의미는? 아무리 어렵고 힘들어도 울고
싶어도 그냥 주저앉기에는 '한번'뿐인 우리의 삶이 가슴 저
리도록 아름답고 귀하기에 최선을 다해보자고 다짐하면서
용산 화이팅!



영등포팀

멋진 날~ 영등포팀 모두 건강하시길...
인천에서 맛있는 회를 먹고 영흥도에 가서
산책을 하면서 잊지 못할 또 하나의 추억을 만
들었습니다.



도봉팀

우리 도봉팀이 남이섬에 다녀왔습니다. 모처럼의 가을
나들이에 모두들 들떠 있었답니다. 돌아오는 길에 코스
모스 축제에도 들렸는데 예쁜 꽃들이 만발하여 한층 행
복했습니다.



인천팀

산정호수에서



강남팀

충주호 주변의 벚꽃길을 따라 ...



안산팀

안산팀 나들이 다녀왔어요 ♡소래포구, 오이도♡ 맛있는 회도 먹고, 모처럼의 나들이에 모두들 행복했습니다.

우리 모두 신나게 웃고 떠들었는데 사진품은 이렇게 됐어요(웃는 사진이 별로 없네요. zzz). 내년에는 활짝웃어 주세요. 사진 찍어주는 아저씨가 별로였나봐요. 안산팀 새해에도 모두 건강하고 행복하시길~♥



강북팀

즐거운 하루였어요~ 맛있는 장소에서 맛있는 음식도 먹고, 신나는 노래도 함께 부를 수 있어서 행복한 하루 였어요~



종로팀

2012년 새해가 왔다. 지난 한해는 정말 즐겁고 행복한 한해였다. 더불어 사는 인생이라 생각해서인지 추억을 많이 만들고 싶다. 종로팀은 한해를 보내면서 다같이 1박2일로 함께하기로 하고 산음휴양림에서 즐거운 시간을 보내고 이튿날 아침 일찍 남이섬으로 출발하여 아름다운 단풍! 정말 행복한 여행이었다. 또 하나의 추억을 만들고 종로팀 파이팅!



2% 채워지는 임진년이 되기를 소망하며

저희 일산팀은 비너스팀 가운데서 아주 작고 조용한 팀이에요. 회원도 10명명을 넘지 못하고 자신의 아는 것을 이야기하고 정보를 공유하고 나무지만 자기의 것을 자기만의 색으로 의견이 다른 회원들에게 뭇 칠하려 들지 않으며 상처가 되지 않기 위하여 너무 끼리끼리 밀착되어 있지도 않아요.

이해하면서 긍정적이고 자기만의 원색을 가지고는 있지만 다른 사람도 그 만의 빛깔이 있음을 인정하면서 각각의 색이 아름답게 어우러져 무지개 색을 비 온 뒤에 띄우듯이 아픔의 상처를 품고 더 넓은 세상을 조금씩 더 알아가고 인생을 더 깊게 깨달아 가는 마음으로 저희 저희팀은 모임의 시간을 가지고 있습니다.

여러 면에서 전혀 다른 사고와 생활여건이 있었지만 공통 분모가 있기에 그 전의 것은 저희팀에 찰흙을 이기는데 크게 걸림이 되지는 않았어요. 저희팀은 3월 16일에 인천투어를 했어요.

아줌마들이라 서로 기다리는 동안에 영등포 롯데 백화점에서 세일되는 냄비에 정신이 팔기도 하고, 화교들이 자리 잡고 있는 중국인 거리에서 내가 제일이라는 그 종의 한 집으로 올라가 맛나고 푸짐하게 각자의 입맛대로 주문하고 떠나온 마음이라 큰 맘으로 요리도 2가지 시켜 입이 만족한 점심 시간을 가졌습니다.

봄의 따뜻함을 기대하기란 조금 이른 날이라 휴식 할 수 있는 곳의 매점은 열려있지 않아서 유혹적인 그래서 그 요염함에 빠질 수밖에 없는 커피는 마시지 못하였으나 일산팀 어디가면 다른 팀에 빠지지 않는 간식 준비 조금 유명하거든요. 누군가가 해 온 샌드위치, 고구마, 과자, 떡으로 차 안에서 밖에서 먹어치우다 싶이 내내 간식을 먹고 2시간여의 인천여행의 시간을 가졌습니다. 간간히 찬바람이 땀하고 지나갔지만 서로가 같이 했다는 그 시간으로 서로의 눈망울과 마음에 서



로를 품어 가는 것을 우리 모두 느낄 수 있었습니다.

저희팀에는 멋진 B사감도 있고요, 멋진 연애 한번 불타오르듯이 해보고픈 분도 계시고 항상 지각없이 2-30분은 미리 나와 계시고, 항

상 전화하면 “다 왔어. 앞이야”하는 밍지 않은 분도 있고, 불심 강하고 효소에 박식한 사람도 있고, 점잖아 한마디에 무게가 있는 수에 빠른 회원도 있고 예의가 일본인 못지 않은 분도 저희의 모범이고, 김치 뿐 아니라 이것저것 배우고 참석하느라 무척 바빠 저희가 뵙기 어려운 환우도 계시고, 후반기에 들어온 두 회원 중에서 한 사람은 현 임원진의 눈에 띄어 주가 상승중인 사람도 있고... 망년회 때 밸리댄스로 우리팀의 기를 세워주는 늘씬한 환우도 있고, 나이에서 20년은 항상 남 주고 어려워하는 회원도 있고... 조금은 반짝 빛나는 가발이 어울리는 사람도 나오고 해요. 아주 좋고 재미있는 모임이에요.

올 2011년에는 샐러드바 ‘에슈리’도 여러 번 갔는데 10,000원 주면 100원 내어주는 9,900원인데 과식을 염려하면서도 목 차 오르게 먹지요. 저희는 그 돈도 모읍니다. 모아진 돈이 거의 없는 팀이기도 하지요. 일산의 호수공원은 식사 후 걷기에 너무 좋으나 우리 팀은 거의 카페에 가서 틀면 틀수록 팔팔 나오는 수도꼭지의 물처럼 이야기를 씬 없이 토해 내는데 듣는 두 귀가 모자랄 지경입니다.

정기적인 검사에 가슴 조리고 떨리고 그 시간을 두려워하지마는 아무 일 없음을 감사하지요.

올해는 영혼의 목마름에 축축한 단비도 뿌려줘야 할 것 같네요, 2% 채워지는 한 해가 되어 만족한 임진년으로 하루하루 감사하고 건강한 새해로 시작하여 열매가 보이는 한 해의 저희 일산팀이 되고자 합니다. 여러 모든 비너스팀 회원님들도 꽃 피우고 열매 맺는 한 해가 되세요.

암 치료가 끝난 다음에는 어떻게 건강을 관리해야 하나요?



박상민
서울대학교병원 암정보교육센터장
서울대학교병원 가정의학과 교수

암이란 과거에는 대부분 사망하는 질병으로 인식되었으나, 과학기술의 발전과 암의 조기검진 프로그램이 보편화되면서 상당히 많은 암환자들이 장기간 생존할 수 있게 되었습니다. 이러한 변화로 인해 암 치료 이후의 삶은 점차 중요한 이슈가 되고 있습니다.

보통 암치료가 끝난 암생존자들은 자신이 진단을 받았던 암에 대해서만 재발 여부에 대해서 주기적으로 검사를 받는 경우가 많습니다. 또한, 암환자 중에는 '한번 암에 걸렸으니 2번은 잘 걸리지 않을 것이다' 라고 생각하는 사람들이 있습니다. 하지만, 암치료가 끝난 환자들은 일반인에 비하여 이차암 발생 위험도가 비슷하거나 높은 것으로 알려져 있습니다. 유방암 환자의 경우에는 반대쪽에 유방암이 발생하는 위험뿐만 아니라 대장암이나 자궁내막암, 난소암 등이 생길 위험도 일반인에 비해 높습니다. 특히 유방암 호르몬 치료제인 타목시펜을 복용하는 경우에는 자궁내막암 발생 위험도가 증가하는 것으로 알려져 있습니다. 따라서 주치의와 이차암 검진에 대해 상의해야 하며 최소한 일반인에게 추천되는 암검진 권고안을 따르는 것이 필요합니다. 특히 고령인 암환자나 암 진단 전에 흡연력, 비만, 당뇨가 있었던 암환자의 경우에는 이차암 발생 위험이 높은 것으로 알려져 있으므로, 이러한 위험인자를 고려한 맞춤형 검진프로그램을 주치의와 상의하는 것이 좋습니다.

건강체중을 유지하고, 고혈압, 당뇨, 골다공증을 예방하는 것도 암생존자의 건강 증진을 위해서 매우 중요합니다. 치료가 종료된 유방암 환자에서 비만할수록 같은 암이 재발할 가능성이 높으며, 생존률도 떨어지는 것으로 알려져 있습니다. 이에, 미국암협회의 전문가 그룹에서는 유방암 환자에서 정상 체중을 유지하며 신체활동량을 늘리고 야채와 채소를 많이 섭취하는 것이 암의 재발뿐 아니라 삶의 질 향상에 도움이 된다고 제시하였습니다. 또한, 당뇨인 암생존자는 정상 혈당인 환자에 비하여 사망위험도나 이차암 발생 위험도가 높은 것으로 알려져 있습니다. 암환자들에게 당뇨나 인슐린 저항성이 있는지를 체크하고, 운동과 식이조절 및 약물요법 등을 통해 적절한 혈당 관리를 받는 것이 건강증진을 위해 필요합니다.

그리고, 암생존자들은 뼈건강에도 관심을 가져야 합니다. 항암치료나 호르몬치료를 받는 유방암환자들은 골다공증이 발생할 위험이 높습니다. 따라서 1년에 한 번은 골밀도 검사를 받는 것이 권유되며, 골다공증이 있을 때에는 적절한 약물치료를 받아야 골절을 예방할 수 있습니다. 또한 골다공증을 예방하기 위해 금연, 운동, 충분한 칼슘 섭취 등을 평상시에 실천하는 것이 필요합니다.

암생존자의 경우 일반인보다 더욱 철저한 이차암검진 및 만성병관리가 필요합니다. 전문 의료진과 상담을 통해 정기적인 건강 검진을 받으시며, 적극적인 운동 및 건강 체중 유지를 위해 노력하시기 바랍니다.

서울대암병원 '유방·갑상선센터' 개소 및 업그레이드

서울대암병원이 어린이병원 별관에 위치한 '유방센터'의 대대적인 리모델링을 마치고 업그레이드된 환자중심의 의료서비스를 제공한다. 서울대암병원 유방센터는 지속적인 성장을 통해 연 4만명 이상의 외래환자 진료, 연 1200례 이상의 유방암 수술 시행 등 풍부한 치료경험을 쌓아 왔다.

2004년 국내 최초로 유방질환 환자를 위한 원스톱·협진 시스템을 기반으로 개소한 후 유방암 치료와 연구에서 세계적인 성과를 올리고 있는 유방센터는 이번 리모델링을 통해 시설을 확충하고 환자들에게 향상된 토털케어를 제공하게 됐다.

어린이병원 별관 2층에 새로 자리 잡은 유방센터는 진료실을 5곳으로 늘리고 소수술실을 확장해 환자들이 보다 빠르고 편리하게 진료를 받고 양성 유방질환의 경우 진단이 내려진 당일 수술을 받을 수 있도록 했다. 초음파검사·유방촬영(맘모그램) 등의 검사를 진료 당일 시행하도록 유방영상검사 공간을 보충했으며 총생검(총조직검사)도 당일 가능하도록 해 치료 효과를 높이고 환자들의 불편을 줄였다. 또 12월 3층의 유방센터 전용 단기병동이 문을 열면 환자들의 입원 대기기간도 단축될 것으로 보인다.

유방센터는 이같은 공간정비와 시설확충으로 검사·치료·건강관리·재활을 한 번에 제공하는 원스톱 토털케어를 강화했으며 특히 암치료 외에도 유방재건술·재활 및 정신건강과 관련된 서비스를 빠르고 편리하게 받을 수 있도록 했다. 원무데스크도 센터 안에 위치해 환자 편의를 향상시켰다.

한편 유방센터는 개소 이후 지속적인 성장을 통해 연 4만명 이상의 외래환자 진료, 연 1200례 이상의 유방암 수술 시행 등 풍부한 치료경험을 쌓아 왔으며 일본·미국·유럽 보다 높은 91.9%의 5년 생존율을 기록하는 등 세계최고 수준의 유방암 치료 결과를 보이고 있다.

노동영 서울대암병원장은 “국내 최초의 명실상부한 유방질환 전문센터로서 유방암 치료의 수준을 한 단계 끌어올린 유방센터가 리모델링을 통해 다시 태어났다”며 “새로운 환경과 시설에서 환자 중심의 진료를 제공할 것”이라고 밝혔다.





서울대학교암병원 암정보교육센터를 소개합니다

암정보교육센터는 어떤 곳인가요?

서울대학교암병원 암정보교육센터는 암환자 개개인을 위한 정보와 교육프로그램을 제공하는 맞춤형 서비스를 통해 암환자와 가족이 자신감을 갖고 치료에 임할 수 있도록 돕고 있습니다.

암정보교육센터는 '암치료 여정의 동반자로서 암정보와 교육의 기준을 제공한다'는 사명 아래 서울대학교암병원이 보유한 우수한 암 정보를 체계적으로 정리하고 관련 교육 프로그램을 개발하여 각 환자와 가족에게 맞춤형으로 제공함으로써 암 치료 결과와 환자의 삶의 질 향상에 기여하고 있습니다. 암은 매우 다양하며 암을 경험하며 거치는 과정은 매우 길고 복잡합니다. 따라서 환자와 보호자가 암을 보다 효과적으로 극복하기 위해서는 자신의 상황에 맞는 정확한 정보와 지식을 필요로 합니다. 이에 암정보교육센터는 방문 환자 및 가족과의 상담을 통해 암종과 치료 과정, 현재 갖고 있는 문제와 요구가 무엇인지를 먼저 파악하고 이를 해결하기 위한 관련 정보를 제공하고 있습니다.

암 치료과정에서 알아야 하는 정보를 어떤 것이 있고, 어떻게 얻을 수 있나요?

서울대학교암병원 암정보교육센터는 암환자와 가족이 정확한 정보를 바탕으로 치료에 임할 수 있도록 신뢰성을 갖춘 방대한 암 관련 정보를 다양한 형태로 제공하고 있습니다. 암정보교육센터는 서울대학교암병원의 각 센터 및 여러 파트의 전문가들과 협력하여 암 치료 과정에서 알아야 할 정보를 체계적으로 개발, 관리하고 있습니다. 서울대학교암병원 의료진이 직접 개발, 감수해 신뢰성을 높인 암정보 콘텐츠에는 각 암질환을 소개하는 암종별 정보, 암치료 전반에 대한 통합암관리정보, 약물 정보 등이 포함되어 있습니다.

암종별 의학정보는 위암, 대장암, 폐암, 간암, 유방암 등 호발암부터 소아골종양, 구강·육종과 같이 비교적 널리 알려지지 않은 암까지, 총 40종류의 암을 아우릅니다. 각 암 질환의 정의, 원인, 증상부터 진단 및 검사, 치료, 경과 및 합병증, 예방 및 관리 등에 관한 내용은 물론 오랜 암치료 경험을 토대로 환자가 유의해야 할 사항을 '의료진 강조사항'으로 제시하고 있습니다. 암정보교육센터는 보다 다양한 암종에 대해 항상 정확한 정보를 제공하기 위해 희귀암 콘텐츠를 추가 개발하는 한편 기존 암종별 정보를 지속적으로 보완, 변경 중에 있습니다.

암정보교육센터는 수술, 항암화학치료, 방사선치료 등 암 치료 방법별 정보와 진단 시, 치료 중, 치료 종료 후, 호스피스 등 암 여정별 정보를 통합적으로 정리해 제공하고 있습니다. 여기에는 암환자 및 암생존자의 삶의 질 측면에서 중요하지만 그간 신뢰할 수 있는 과학적 자료가 부족했던 암 치료 후 장기건강관리, 운동 관리, 영양, 정신건강과 같은 내용이 포함되어 있습니다. 또한 환자가 받아야 하는 검사와 치료의 경우, 복잡하고 전문적인 내용을 쉽게 이해할 수 있도록 100종류 이상의 애니메이션 동영상과 제공하고 있습니다.

모든 암정보는 센터에 비치된 리플릿(암종별정보 40종, 통합암관리정보 17종)과 태블릿 PC, 병원 내 무인 안내시스템인 '스마트도우미', 암정보교육센터 홈페이지를 통해 이용할 수 있습니다. 특히 홈페이지에는 '내게 맞는 암정보' 메뉴를 만들어 센터를 방문할 수 없는 경우에도 암의 종류, 치료 여정, 관심 정보에 따른 맞춤형 암정보를 제공하고 있습니다. 리플릿과 스마트도우미에는 QR코드를 삽입해 스마트폰에서도 동영상을 포함한 해당 정보 확인이 가능하도록 했습니다. 이처럼 콘텐츠가 다양한 형태와 방식으로 제공되므로 모든 연령의 환자·가족이 각자 선호하는 방식으로 쉽게 이용할 수 있습니다. 암정보교육센터는 콘텐츠 다양화와 함께 암정보에 대한 접근성을 더욱 높이기 위해 스마트폰 애플리케이션을 출시하였으며, 지속적인 업그레이드를 통해 누구나 언제 어디서나 암정보를 얻을 수 있도록 노력하고 있습니다.

암 치료과정 중 필요한 교육 프로그램에 우리도 참여할 수 있나요?

서울대학교암병원 암정보교육센터는 치료효과 및 환자의 삶의 질 향상을 위해 다양한 교육프로그램을 운영하고 이와 함께 환자별 맞춤형 교육설계 서비스를 제공하고 있습니다. 암정보교육센터는 암환자들이 일방적으로 제공되는 정보를 이용하는 것에 더해 전문가와 함께 암치료를 직간접적으로 도움이 되는 다양한 학습과 활동을 할 수 있도록 참여형과 강의형으로 구성된 20여 개의 교육프로그램을 운영하고 있습니다. 환자와 가족들이 직접 참여하는 참여형 프로그램은 웃음치료, 음악치료, 이미지메이킹, 스트레칭과 근력운동,



요가, 암환자와 가족의 대화기술 등으로 구성되어 있습니다. 강의형 프로그램은 암치료종료 후 식사관리, 암환자와 간병가족의 장기건강관리, 암환자의 스트레스/우울증 관리, 통증관리, 암환자의 생활관리와 사회복지정보 등 치료와 보다 직접적으로 관련이 있는 내용을 해당 분야 전문가들이 설명하는 방식으로 이뤄집니다. 또한 특정 암종을 주제로 담당 의료진이 직접 강의를 진행하기도 하며, 짧은 진료 중에 할 수 없었던 환자와 의사 간 질의응답도 활발합니다. 환자와 가족은 암정보교육센터의 맞춤형 교육설계 서비스를 통해 자신에게 적합한 프로그램이 무엇인지 추천을 받을 수 있으며 모든 프로그램은 무료로 진행됩니다.



암정보교육센터는 어떤 분들과 함께 하고 있나요?

서울대학교암병원 암정보교육센터는 다양한 구성원의 참여를 통해 암환자의 신체적·정서적·사회적 건강까지 살피는 포괄적 서비스를 제공하며 암환자의 암극복과 삶의 질 향상을 위한 접근방식을 확대하고 있습니다. 암정보교육센터는 환우회와의 연계를 통한 전문자원봉사활동의 활성화에 힘쓰고 있습니다. 이들 환우전문자원봉사자들은 실제 암을 극복한 입장에서 암환자와 가족들에게 정서적 지지와 위로를 주는 것을 주역할로 하며 암정보교육센터의 운영을 돕기도 합니다. 암환자의 상황을 누구보다 잘 이해하는 환우 전문자원봉사자들은 병동과 주사처치실, 외래진료실 등 도움이 필요한 환자가 있는 곳이라면 어디든 찾아가며 적극적으로 활동하고 있습니다.

이와 함께 암정보교육센터는 '나의 암이야기' 공모 등을 통해 암환자와 암생존자, 가족들의 간접적인 참여역시 유도하고 있습니다. 암 치료 여정에서의 경험을 공유함으로써 함께 암을 극복한다는 공감대를 형성하고 그로부터 희망과 위안을 얻을 수 있기 때문입니다.

이런 다양한 시도에서 의료진과 사회복지사 외에 암생존자, 암환자, 가족 등 다양한 구성원의 참여는 매우 큰 역할을 하고 있습니다. 특히 암생존자의 참여는 환자들에게 암을 이길 수 있다는 희망을 주는 동시에, 스스로에게도 치료 후의 삶을 보다 긍정적으로 그리고 적극적으로 살아갈 동기를 제공하며 암생존자들이 실제 암을 겪은 입장에서 제공하는 아이디어는 각종 프로그램 운영에도 도움을 주고 있습니다. 또한 암정보교육센터는 전반적인 센터 운영과 프로그램 진행에서도 보다 폭넓은 사람들이 참여할 수 있도록 자원봉사의 역할을 극대화함으로써 암에 대한 관심을 높이고 자원봉사활동 활성화에 힘을 보태고 있습니다.

참여형 교육프로그램은 각 분야의 전문가들이 강사전문자원봉사자로 참여해 운영되며 암환자의 정서적 안정을 위해 센터에서 개최하는 암병원의 음악회(암병원 음악풍경) 역시 100% 문화자원봉사자들의 재능기부로 이루어집니다. 서해경예술복지재단, 전문연주자, 병원 의료진, 음악가인 환자나 보호자, 의대생 등이 문화자원봉사자로 활동하고 있습니다. 센터의 각종 실무를 돕는 대학생 자원봉사자들도 전공에 따라 관련 업무를 담당합니다. 이처럼 전문성을 갖춘 다양한 봉사자들의 참여는 암정보교육센터를 움직이는 주요 동력 중 하나입니다. 암정보교육센터는 향후 다양한 참여자들의 봉사활동을 보다 확대해 나갈 계획입니다.

서울대학교암병원 암정보교육센터, 앞으로도 많은 관심과 사랑을 부탁드립니다.



교수님, 정말 궁금해요

노동영 교수 · 서울대학교암병원장

Q 항암 중 김치랑 된장 먹지 말라하는데... 여기 미국이고요. 항암 1주 되었습니다. 이 곳 영양사가 항암 중 김치랑 된장 먹지 말라하는데... 왜 그런지 이유도 모르겠고... 김치랑 된장 먹어도 되나요?

A 자극성이 있다고 그런가 보아요, 너무 짜게 드시지 말고 김치는 물에 씻어서 드세요. 그 사람들이 김치, 청국장 보면 사실 냄새만 맡아도 기절하지요. 우리가 치즈 보면 기절하듯이... 하지만 사실 무관 하지요.

Q **커피와 유방암** 어떤 책에는 커피가 유방암에 좋지 않다 말하고 또 아무 상관없고 오히려 좋을 수도 있다고 말하는데... 하루에 한잔 정도 마시는 카푸치노 같은(시럽넣지 않고) 괜찮을까요? 마실 때마다 죄책감 비슷한 감정이 들어서요. 너무 우울하다거나 너무 기운없을 때 또 중요한 일을 해야할 때 커피한잔이면 기분이 좋아지거든요. 수술받고 한 3년은 잘 참았는데 요즈음엔 너무 그리워서 습관적으로 마시는 저를 볼 때 한심하기도 하고도 이런 것까지 선생님께 물어봐야 되나 죄송하기도 하고...

A 네, 커피는 아무 상관없어요. 바가지로 드시기 전에는 두 세잔 아니 더 드세요.

Q **항암** 동생이 항암중이에요. 재발 후 하는 항암이라 더 힘들어 합니다. 손가락 끝이 부풀어 오르고 손톱도 전부 들떠있고 금방이라도 빠질 것처럼 위태해보여요. 동생 말로는 손톱이 시작되는 곳에서 핑크빛 새 손톱이 난다고 하는데 보니 그런 것 같기도 해요. 손톱이 빠지는 수도 있나요? 다 좋아지겠죠? 그렇게 되겠죠? 모든 것이...

A 그럼요. 다 좋아지지요. 물론 손톱이 빠지기도 하고 다시 나기도 하고... 조물주의 능력은 아주 가공할 만 하지요. 간혹 하나님이 소홀하셔서 엉뚱한 사람들을 시련에 빠뜨리기도 하지만...

☉ 받아야할 다른 검진 안녕하세요. 저는 작년 4월 유방암 1기 부분절제후(삼중음성) 항암, 방사선 모두 끝난 지 4개월쯤 되어갑니다. 정기검진을 하고 있지만 다른 부위(위, 장, 자궁, 갑상선...) 또한 별도로 검진을 해야 한다고 하는데요. 정확히 언제쯤 하면 몸에 무리가 없을런지요? 제 나이는 39살 되었구요. 지금 꼭 받아야 하는건가요? PET촬영에선 위, 장, 자궁, 갑상선... 이런 부위는 잘 나타나지 않나요?

① 네, 그런 부분들은 별도로 받아야 되요. 펫트가 만능은 아니지요. 일반적인 검진 지침에 따르면 위, 위, 장내시경, 간등 40세 후 1-2년마다... 그러니 내년쯤 하시면 되겠네요.

☉ 방사선치료 이후 박사님 덕분에 전반적인 치료가 정말 잘 된 것 같습니다. 8번 주시치료와 33번의 방사선치료 모두 끝났는데 이제부터 가장 중요한 점과 재발방지를 위하여 가장 주의해야 할 점은 무엇인지요? 기름진 음식을 피하고 맑은 공기 환경이 좋다고는 들었습니다만 나름대로 사회생활 속에서 과연 어느 정도 까지인지 판단이 안 서는군요. 박사님 조언 부탁드립니다.

① 네, 그것도 좋구요. 맘 편히 드시고, 적당히 규칙적인 운동, 섭생... 이 곳 제 칼럼에 재발방지법으로 정리한 글을 참고로 해 보세요. 무조건 긍정적, 자신감...

☉ 목욕탕 새해 복 많이 받으시고 항상 건강하셔서 저같은 환자들에게 늘 희망을 주시길 바라면서 궁금한 것이 있는데요. 방사선치료 후 찜질방이나 목욕탕을 가지말라고 하시는데 사실 제가 찜질방을 너무 좋아해서요. 가끔가서 족욕을 하고 오는데 왜? 안되는지 이유를 여쭙봐도 되나요? 그리고 전 특별히 음식을 가리는 것 없이 그냥 다 즐겁고 맛있게 먹는데 괜찮을까요? 찜질방도 찬수건대고 몇 번 다녀왔는데 그것도 걱정이 됩니다. 방사선은 9월 28일에 끝났습니다. 명확한 답변 부탁드립니다.

① 저희 병원에서 강조하는데 평생... 하지만 다른 병원에서는 그런 식은 아니지요. 저희 병원은 방사선 후 특히 가슴의 섬유화 단단해지는 부분 때문에 그래요. 재발과는 무관하구요. 그래도 담당의의 지시를 따르는 것이 맞구요. 가슴이 작아지는 것은 따뜻한 곳에 들어 가지 않아도 어느 정도 진행하지요. 그런 부분들을 감안하여 본인의 판단에 맡기겠어요. 단단해지는 것 보다는 사우나가 더 좋으면 찬 수건을 대고 들어가고 안 들어갔다고 하고 ㅋㅋ~ 귀하께서 알아서 하세요.

☉ 호르몬수용체 교수님, 안녕하세요. 올 40세 2기로 항암, 방사선까지 일주일전에 모두 끝났습니다. 호르몬 수용체 양성으로 5년간 타목시펜을 먹어야 한다네요. 타목시펜 부작용이 많이 있다고 들었습니다. 궁금한 건 호르몬수용체가 양성이라 약을 먹어야 한다면 음성인 분들은 음성자체로서 재발율이 낮은 건가요?

① 몸이 달아 오르고 다소 수면 장애가 흔하구요. 자궁내막의 증식, 혈전 등이 부작용으로 되어 있으나 우려할 만한 것은 아니지요. 정기적인 부인과 진료를 권하구요. 부작용보다 중요한 것은 치료이지요. 이 세상에 존재하는 그 어느 것도, 아무리 좋은 것도 부작용이 따라 다니지요. 그래서 득실을 따져서 득을 선택하지요.

☉ 항암치료후 혈관 저는 7월에 수술했고(1.2cm 임파선 전이는 없었고요) 항암6차 방사선까지 다 마치고

아리미텍스 복용중 입니다 항암주사 맞을 때 주사 맞는 팔에 혈관이 당기는 듯 하더니 이제 아주 딱딱하게 굳은게 느껴집니다. 치료 중 선생님들 말씀으로는 가끔 그런 분들이 있다 차차 나아진다 하셨는데요..정말 딱딱해진 혈관이 부드러워질까요? 요즘은 조금만 이상한 증상이 느껴져도 여기부터 와보는 습관이 생겼네요. 늘 박사님께 감사드립니다. 건강하세요.

나 네, 차차 나아져요. 살살 문지르고, 따스한 수건 얹고….

산삼 고생 많으십니다. 수술한지 2년 정도 되었구요. 방사선 33번 받았는데 지 금잘 지내고 있지요. 산삼이 선물 들어왔는데 먹어도 되는지요. 항상 용기를 주어서 감사합니다. 새해 복많이 받으세요.

나 그럼요. 드셔요. 그런데 그것 들고 200살까지 사시면 정말로 힘이 들지도 몰라요.

생리 교수님, 오늘은 봄날씨 같아요. 마음은 추운 겨울인데…. 저는 상피내암으로 타목시펜 복용중인데요. 타목시펜 한달 복용 후에는 생리가 나왔는데 두달 복용 후에는 생리가 없네요. 생리가 없어도 피임을 해야 하나요? 약복용 후 생리가 끊기면 약발이 몸에 잘 받는건가요? 나이는 49세입니다. 따뜻한 조언 부탁드립니다.

나 아주 드물지만 위험해요. 피임하세요. 생리가 왔다 갔다 하는 것일 때는 더욱… 약발 상관없어요. 무조건 좋은 거예요.

수면제복용 안녕하세요. 놀바덱스 복용 8개월차입니다. 약하게 시작된 불면증과 약간의 우울증상 땀에 신경정신과에 가서 상담과 약을 처방 후 복용하고 있습니다. 약이 없으면 신경이 살아나서 한숨도 못 자는데요. 약 계속 먹어도 될까요. 정신과 선생님께서 아무 문제없다고 하시는데 선생님의 답변 듣고 싶습니다.

나 네, 드셔요. 잠 못자고 불안하면 그것이 더 큰 화를 부르지요.

수술한 팔 안녕하세요? 약 2년 6개월전 1기초로 왼쪽 전절제했는데요. 그쪽 팔에는 주사같은 거 맞으면 안되나요. 2박3일 입원해야 한다는데… 입원하는 동안 계속 수액 등 링거맞을 거 같아요. 감사합니다.

나 채혈은 무난할 것 같은데 수액은 가급적… 정 안되면 할 수 없지만….

골다공증 안녕하세요? 오늘 서점에 나갔다가 선생님께서 쓰신 유방암 관련 책들을 보다 궁금증이 생겨 올려봅니다. 작년 10월 건강검진 시 골다공증 T:-2.6 이라는 결과가 나왔습니다. 그 당시 가까운 내과에 가서 문의하니 나이가 있으니 그 정도는 약 먹을 필요 없다고 해서 잊고 있었지요. 그런데 올해 11월 상피내암 수술 후 타목시펜 처방해 주시길래 혹시나 해서 담당의사샘께 골다공증 검진 결과를 말씀드리며 약 복용에 문제없느냐 문의하니 타목시펜 복용하면 오히려 골다공증에 더 도움이 된다고 하시더라구요. 그런데 오늘 선생님 쓰신 책에서나 서울대병원 상담코너에 보니 호르몬제 복용이 골다공증을 유발할 수 있다고 해서 깜짝 놀랐습니다. 어느 것이 맞는 말씀인지?

나 타목시펜은 오히려 골을 강화시켜요. 아리미덱스같은 억제제는 골을 약화시킬 수 있구요. 혼동하고 있

는 거예요. 그리고 골밀도 그 정도면 칼슘제제는 드시도록 하세요.

Q 항암 치료 중 시력감퇴 제가 아는 사람이 유방암 2기로 지금 항암3차까지 받았는데 갑자기 시력이 나빠지고 눈이 침침하다고 합니다. 원래 항암 치료중엔 그런가요? 아니면 무슨 문제라도 있나요?

A 그럴 수 있어요. 안과의 진료를 받아 보셔야 해요.

Q 유방암과 난소암의 관계 저는 유방암 2기로 수술 후 항암 치료중입니다. 수술시 검사한 유전자검사가 얼마 전 양성으로 나왔습니다. 할머니가 난소암, 언니가 유방암으로 사망한 상태입니다. 언니 한명이 더 있는데 요즘은 공포의 날들을 보내고 있습니다. 각종 자료를 검색하다보니 유전자 이상이 있는 경우 자료마다 차이는 있지만 95~100% 정도까지의 유방암 발병율이 있을 수 있으며 난소암 발병율도 30%이상 된다고 하는데... 저의 집처럼 유전적 이상 소견이 있을 때 난소암 발병율과 관련이 있다면 예방적 차원에서 난소를 제거하는 것은 어떤지 궁금합니다.

A 네, 공포에 떨 필요는 없구요. 상당 관련이 의심됩니다만, 일단 유전자상담을 가족들이 받도록 하시고... 유전자 검사도 권하고 싶어요.

Q CT촬영의 해로움 일일이 답변해주시는 거 보면서 선생님이 존경스러워졌어요. 바쁜 일과 중에 언제 시간 내서 답 주실 수 있는지... 감탄 감탄... 저도 궁금한 게 있어요. 책을 읽다가보니 CT촬영 한번 받는 게 일년치 방사선 쬐게 되는 거라고 자주 CT촬영 하는 건 오히려 암 유발할 수 있다고 되있던데 저도 정기검진 이 다음에 있거든요. 일년에 한번만 하고 싶은데 그래도 되는지요. 선생님의 조언 부탁드립니다.

A 일년에 한번은 문제없어요. 필요에 따라서는 불가피한 경우도 있지요. 그리고 다소 해가 과장되어 있어요. 가급적이라고 생각하면 되요.

Q 물혹 2005년 1월 1기 치료받은 후 잘 지내 고있는 환우입니다. 이번에 24살짜리 딸 초음파를 했는데 3미리짜리 물혹이 있다하네요 어린 처녀애들도 물혹이 생길 수 있나요? 선생님은 5미리가 넘으면 조직 검사를 해야 한다 하는데 자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고 놀란다는데 2개월에 한 번씩 검사를 해야 한다고 하네요. 저절로 없어지기도 하나요?

A 물혹은 물혹일 뿐... 정상이란 말을 그리하지요. 그냥 정기검진 받으세요. 그런 것 생기기도 하고 없어지기도 하고,, 물이 보이는 거예요. 지금 우리나라는 온통 물소리만 들어도 다 놀라지요. 아 그 물...

한국비너스 회가

이준희 작사

강순미 작곡

경쾌하게



비 너 스 — 밝 은 미 소 내 일 의 용 기 와 희 — 망



우 리 의 그 — 소 망 이 루 어 지 리 어 제 의 아 픔 과 슬 픔 멀 — 리



사 라 지 고 행 복 이 여 오 라 오 라 — 새 롭 게 찾 아 온 삶 감 사 하 며 다 — 함 께



비 너 스 — 빛 — 내 리 — 비 너 스 — 소 — 중 한 우 — 리 의



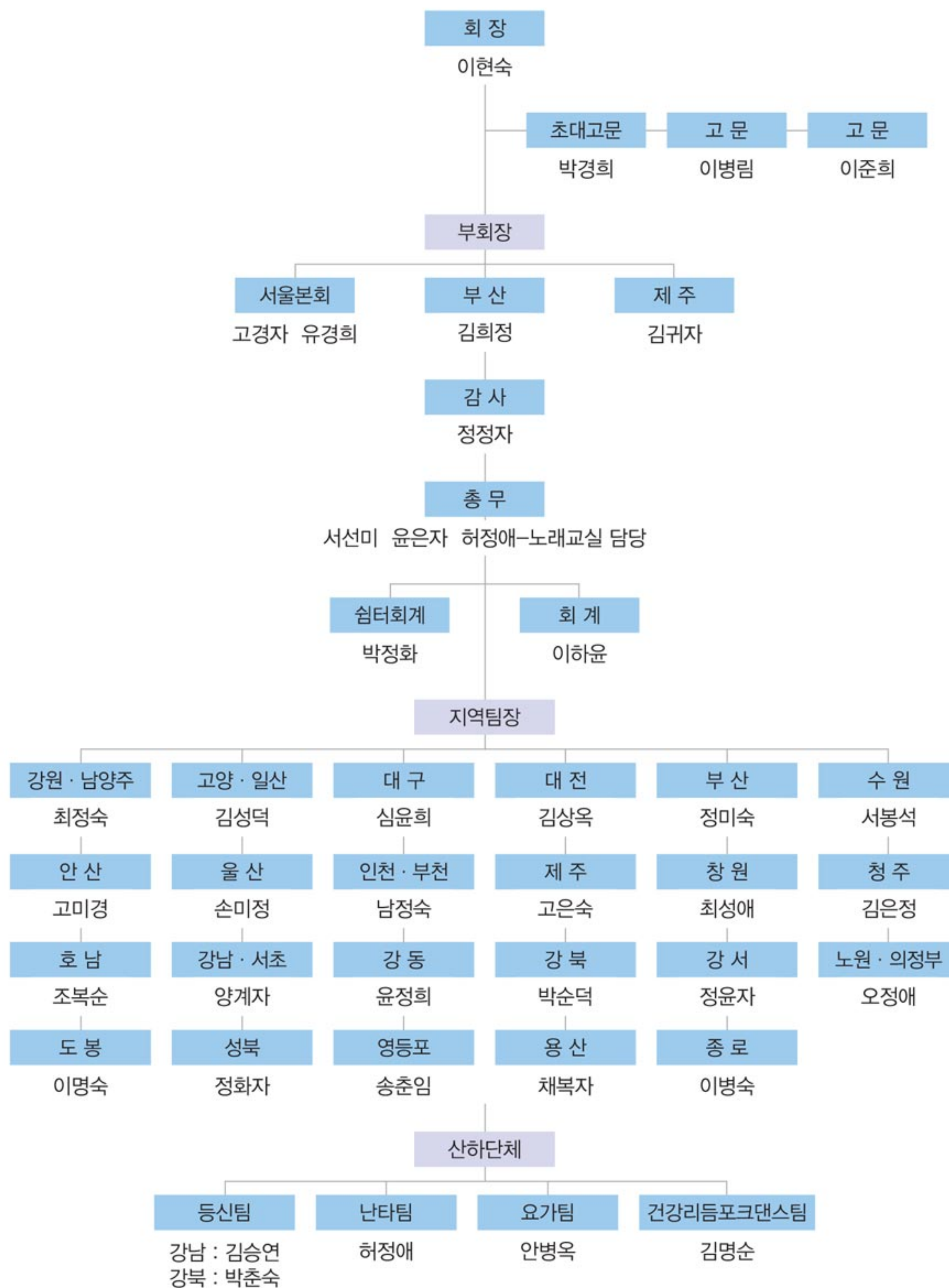
만 — 남 아 름 답 고 찬 — 란 한 그 대 비 너 스 —

비너스 밝은미소 내일의 용기와 희망
우리의 그 소망 이루어 지리
어제의 아픔과 슬픔 멀리 사라지고 행복이여 오라오라
새롭게 찾아 온 삶 감사하며 다함께 비너스 빛내리
비너스 소중한 우리의 만남
아름답고 찬란한 그대 비너스

smkang 2010

2012년 2월 기준

한국비너스회 조직도 (직함 및 가나다 순)



1

한국비너스회 안내

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

임원 명단

회 장 이현숙(011-243-1298 / 010-5578-1298)
 부 회 장 고경자(010-2557-7575) 유경희(010-2867-4406)
 총 무 서선미(010-8878-0058) 윤은자(010-9899-8540) 허정애(010-3366-7291)
 감 사 정정자(010-3484-8084)
 회 계 이하윤(010-6367-8577)
 씬터회계 박정화(010-7446-3245)

지방 부회장

부 산 김희정(011-9505-0005)
 제 주 김귀자(010-8926-2095)

전국 한국비너스회

지역(팀)	팀장	연락처	지역(팀)	팀장	연락처
강남·서초	양계자	010-9042-6618	수원	서봉석	011-472-5284
강동	윤정희	011-9146-8150	고양·일산	김성덕	016-477-0301
강북	박순덕	011-410-5666	인천·부천	남정숙	019-291-0493
강서	정윤자	017-320-2166	대전	김상옥	011-9414-1353
도봉	이명숙	010-5564-2855	청주	김은정	010-9408-2766
성북	정화자	010-2030-9174	대구	심윤희	010-7635-6863
영등포	송춘임	017-334-5049	울산	손미정	011-553-6149
용산	채복자	011-760-5638	창원	최성애	010-3112-1864
종로	이병숙	019-330-4944	호남	조복순	019-611-4356
노원·의정부	오정애	010-2395-8270	부산	정미숙	010-8548-2496
강원·남양주	최정숙	010-3325-9253	제주	고은숙	010-5755-4319
안산	고미경	010-6820-1581			

2

산하단체 안내

- 활발한 활동을 펼치고 있는 한국비너스회의 산하단체를 소개합니다.
- 한국비너스회의 산하단체들은 매주 정기적인 모임을 갖고 다양한 활동을 펼치고 있습니다.

요가교실 팀장 안병옥(010-9095-7056)

등 산 팀 강남 팀장 : 김승연(010-8285 0007) 강북 팀장 : 박춘숙(010-2260-9150)

난 타 팀 팀장 허정애(010-3366-7291)

건강리듬포크댄스 팀장 김명순 (010-2673-8831)

3

2012년 행사 계획

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 1월 | • 한국비너스 건강 노래교실 | 7월 | • 한국비너스 건강 노래교실 |
| 2월 | • 한국비너스 정기 총회
• 한국비너스 건강 노래교실 | 8월 | • 한국비너스 건강 노래교실 |
| 3월 | • 암예방의 날
• 한국비너스 건강 노래교실 | 9월 | • 한국비너스 건강 노래교실 |
| 4월 | • 함춘 바자회
• 한국비너스 건강 노래교실 | 10월 | • 바자회
• 핑크리본 점등 행사
• 핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울)
• 팀장 워크숍
• 대국민 건강강좌 |
| 5월 | • 한국비너스 건강 노래교실 | 11월 | • 한국비너스 건강 노래교실 |
| 6월 | • 한국비너스 여름 수련회(호남권)
• 한국비너스 건강 노래교실 | 12월 | • 송년회 |

4

한국비너스 회원가입 안내

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

가입비 30,000원

연회비 40,000원(수도권을 제외한 지방팀은 2만원)

입금계좌 • 국민은행 : 274301-04-083900
• 예금주 : 한국비너스회(입금하신 후 부회장 또는 총무에게 연락하면 가입이 완료됩니다)

가입문의 • 부회장 : 고경자(010-2557-7575) 유경희(010-2867-4406)
• 총무 : 서선미(010-8878-0058) 윤은자(010-9899-8540)
• 회계 : 이하윤(010-6367-8577)
• 한국비너스 사무실 : 02-2072-0706

한국비너스 쉼터

한국비너스 쉼터는 지방환자분들의 편의를 위해 마련된 집입니다.

유방암 수술 후 항암, 방사선, 외과적 치료가 필요하신 '지방환자분들의 편의를 위해 마련된 집'으로 한국비너스회에 의해 관리·운영되고 있습니다.



입소문의 : 서울대병원 한국비너스회

- 회장 이현숙(011-243-1298)
- 쉼터회계 : 박정화(010-7446-3245)
- 총무 : 서선미(010-8878-0058)
- 감사 : 정정자(010-3485-8084)



왼쪽부터 김승연, 오은수, 유경희

++ 김승연

동병상련의 마음으로 뭘가 위로받고 싶어서 조심스럽게 한발 한발 들여놓은 한국비너스
회 활동이 이제 1년을 훌쩍 넘겨버렸네요.

한국비너스는 그동안 앞만 보고 가던 저에게 뒤도 돌아보고 주위도 둘러보며 천천히 쉬
어가는 여유를 가지는 것이 얼마나 중요한지 깨닫게 해 주었죠.

우연히 부회장님의 권유로 편집팀에 합류하게 되어 작은 도움이나마 드릴 수 있는 기회
가 될 것을 기쁘게 생각합니다.

나날이 발전하고 새로워지는 한국비너스회를 기대하며 이번 소식지의 발간을 설레이는
마음으로 기다려봅니다.

++ 오은수

한 귀퉁이를 거들었음 뿐 아무것도 한 것이 없는데……

처음 해보는 편집팀에서의 경험은 행복중전이었다.

사람은 일에 열중할 때에 행복한가보다.

앞으로도 언제나 감사하고 유쾌한 마음으로 제2의 인생을 씩씩하게 걸어가리라 다짐해
보면서 모든 한국비너스님들에게 행운을 빈다!

++ 유경희

드디어 2011년 소식지가 나오려고 한다.

오랫만에 나오는 것이라 회원님들의 기대가 큰 만큼 우리 편집팀들이 임하는 각오도 비
례되었다. 하지만 은수, 승연 두 분의 애쓰신 공으로 즐겁게 함께 작업할 수 있었습니다.

감사합니다. 그리고 회장님이하 모든 한국비너스회 회원 여러분 모두모두 감사합니다.

한국비너스 환우회-JW정원성형외과 불우 환우 유방재건수술 지원 협약

한국비너스 환우회와 압구정 JW정원성형외과는 오는 2월말, 유방재건수술 지원 협약식을 체결할 예정이다. 향후 1년 간 비너스 환우회 회원을 대상으로 진행되는 본 협약은, 그동안 유방재건수술을 하고자 하나 경제적 여건으로 인해 수술을 망설이는 환우들에게 희소식이 될 것으로 보인다.



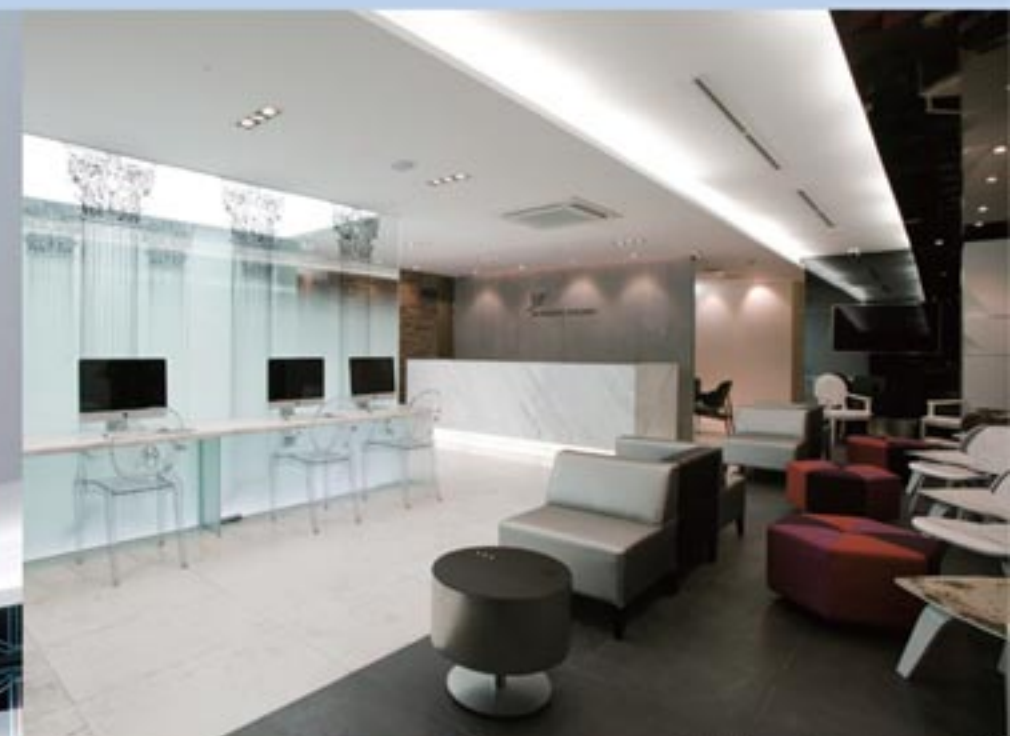
JW정원성형외과 설철환 원장님은

연세의대 교수와 세브란스 병원 가슴성형 전문의로 재직한 바 있는 설철환 원장은 다년간의 유방재건 수술 경력을 바탕으로 보형물을 이용하는 유방재건수술부터 고난도의 자가조직을 이용한 유방재건수술까지 환자에 맞추는 맞춤형성형에 주력하고 있다.



JW정원성형외과는

5명의 성형외과 전문의와 1명의 마취과 전문의로 구성된 전문의료진과 가슴성형 전문 내시경, 3D CT 장비, X-ray 등을 갖춘 전문 병원입니다.





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!



한국유방건강재단
Korea Breast Cancer Foundation
www.kbcf.or.kr