

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회

인사말

한국비너스 회원들의 더욱 더 건강한 날을 기대하며

서울대학교병원 유방센터장 한원식

모든 회원이 함께하는 한국비너스는 영원하리라

한국비너스회 회장 이현숙

축사

존재 자체로 희망이 되는 한국비너스 회원님께

서울대학교암병원 암정보교육센터장 박상민

2012년 한국비너스 행사

사랑의 우체통

만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

건강정보

유방암 치료 후 건강관리

서울대학교병원 가정의학과 교수 최호찬

유방암 환자 식사, 어떻게 하면 좋을까요?

서울대학교병원 임상영양파트장 김원경

나눔과 위료가 있는 쉼터

비너스회

한국비너스 2013년 봄

- 2 인사말 한국비너스 회원들의 더욱 더 건강한 날을 기대하며 | 한원식 서울대학교병원 유방센터장
모든 회원이 함께하는 한국비너스는 영원하리라 | 이현숙 회장
- 4 축하 존재 자체로 희망이 되는 한국비너스 회원님께 | 박상민 서울대학교암병원 암정보교육센터장
- 5 한국비너스 연혁
- 8 2012년 한국비너스 행사
한국비너스와 JW정원성형외과의 협약식 / 암예방의날 기념식 / 2012년 한국비너스 총회 / 함춘바자회 / 핑크리본 사랑마라톤 / 수련회 / 대국민 건강강좌 / 핑크리본 점등식 / 한국비너스 바자회 / 함춘후원회에 바자회 기금 전달 / 한국비너스와 일본 아케보노회의 교류 / GE헬스케어와 한국비너스가 함께하는 자선 모금 캠페인 / 송년회 / 팀장 워크숍 / 쉼터 이전과 집들이
- 14 사랑의 우체통
2년만에 탕에 간 여자 | 김성덕 고양·일산팀장
강남·강북산악팀의 강원도 여행 / 용들의 축제 | 박춘숙 강북산악팀장
부산님들의 울릉도 여행기 | 부산팀 예뻐
- 18 한국비너스 포토 갤러리 | 종로팀 푸른별 / 부산팀 예뻐
- 20 만남이 소중한 우리팀을 소개합니다
노래교실 / 강남산악팀 / 강북산악팀 / 요가팀 / 부산팀 / 대구팀 / 호남팀 / 창원팀 / 강동팀 / 강북팀 / 노원의정부팀 / 도봉팀 / 용산팀 / 영등포팀 / 안산팀 / 강원남양주팀 / 인천부천팀 / 종로팀 / 강남팀 / 강서팀 / 성북팀 / 고양일산팀
- 26 한국비너스 대구모임 카페
- 28 건강정보
유방암 치료 후 건강관리 | 최호찬 서울대학교병원 가정의학과 교수
유방암 환자 식사, 어떻게 하면 좋을까요? | 김원경 서울대학교병원 임상영양파트장
- 32 생활의 지혜 하루 15분 냉장고 정리법
- 34 서울대암병원 '유방·갑상선센터'를 소개합니다
- 35 '암환우와 함께 하는 암예방 335 고궁걷기대회' 개최
- 36 서울대학교암병원 암정보교육센터를 소개합니다
- 38 Q&A 교수님, 정말 궁금해요~ | 노동영 서울대학교암병원장
- 42 한국비너스 회가
- 43 한국비너스회 조직도
- 44 한국비너스회 안내 한국비너스회 안내 / 산하단체 안내 / 2013년 행사 계획 / 회원가입 안내
- 46 한국비너스 쉼터
- 47 편집후기

한국비너스 회원들의 더욱 더 건강한 날을 기대하며



한원식
서울대학교병원 유방센터장

한국비너스 회원 여러분께,

아침 저녁으로 아무리 추워도 주변의 산야는 봄의 정취를 느낄 수 있는 시기입니다. 매년 같은 계절이 돌아오지만 매년 느낌은 다른 것이 새삼 놀라게 합니다. 지난 한 해는 한국비너스 회원 한 분 한 분께 분명히 특별한 한 해였을 것으로 생각합니다.

2011년 말 유방센터를 리노베이션한 이래 올해에는 저희 팀들이 더욱 많은 환자분들을 진료하였고 더 많은 분들을 수술하였습니다. 제가 개인적으로 추구하는 바는 더 많은 환자들을 수술하는 것보다는 모든 분들께 최상의 진료와 삶의 질과 마음의 안정을 제공하는 것이지만, 우리나라의 여건은 그렇지 못한 것 같습니다. 외국의 의사들은 우리의 적은 의사 숫자와 많은 환자 숫자에 대해 얘기하면 입을 다물지 못합니다. 이런 결과로 우리 의사들의 전문성이 높아지고 병원의 시스템이 좋아지는 효과가 크지만 환자의 만족도면에서는 긍정적이지만은 아닌 것 같습니다. 이러한 진료가 가능한 것은 의사들이 능력이 있어서 그런 것이 아니고 환자 분들이 짧은 진료와 얼굴 보기 힘든 교수의 입장을 너그럽게 이해해 주시기 때문이라고 저는 늘 생각하고 있습니다.

앞으로 좀 더 좋은 진료, 의학 발전에 기여할 수 있는 성과로 여러분들께 보답하고자 하는 바램입니다. 이런 와중에 여러가지 임상시험과 기초연구에도 환자분들이 흔쾌히 동의해 주셔서 저희에게는 더 큰 힘이 됩니다. 우리 한국비너스회에서 예년과 다름없이 서울대학교병원 유방센터를 후원해 주시고, 활발한 활동으로 환자들에게 큰 지지가 된다는 것이 우리 센터의 큰 자랑이자 세계 어느 병원도 따라올 수 없는 큰 힘입니다.

우리 환우들이 2011년 히말라야 등반에 이어 작년에는 일본 알프스를 정복하는 쾌거를 이루었습니다. 제가 동참하지는 못했지만 TV 영상으로 보고 정말 아름답고 감동이 컸을 것이라는 것을 짐작합니다. 한국비너스 회원들의 힘찬 도전에 박수를 보내며 계속 더 좋은 소식 보내 주시길 기다리겠습니다. 여러분들께서 활동하시는 봉사활동, 합창단, 노래 교실 등도 새로운 비너스 회원들 그리고 어두운 터널을 지나고 계신 분들에게 큰 힘을 주고 계신다고 믿습니다.

지난 한 해 힘들고 어려웠던 일은 모두 잊으시고, 올해 계획하시는 모든 소원을 이루시기를 빌겠습니다. 저희 센터의 모든 의사들과 간호사, 직원들도 한국비너스회와 유방암 환자분들이 더 건강하고 웃음을 찾으실 수 있도록 최선의 노력을 하겠습니다. 대단히 감사합니다.

모든 회원이 함께하는 한국비너스는 영원하리라



이현숙 회장

올해는 유난히도 추운 겨울입니다.

몸은 움츠러들지만 마음만은 '함께'하는 우리 한국비너스 회원 여러분 안녕하세요?

삶에 대한 아름다운 희망과 건강함이 계사년 봄과 더불어 우리들에게도 오고 있습니다.

지난 해를 돌아켜보면 우리 한국비너스가 새로이 정립하는 계기가 되지 않았나 생각을 해
봅니다.

한국비너스가 이렇게 오기까지는

항상 지켜봐 주시고 도움을 주시는 우리들의 존경하는 노동영 교수님, 한원식 교수님 그리
고 세 분의 고문님들의 노고가 아니겠습니까?

또한 우리 회원 한 분 한 분 단합된 아름다운 마음이겠지요.

모든 분들께 깊은 감사드립니다.

특히, 여러가지로 미흡한 제가 당분간 여러분들과 다시 뛰게 되어 송구스럽습니다.

다시 한 번 힘을 모아 주시길 부탁드립니다.

모든 회원이 함께하는 한국비너스는 영원하리라 믿습니다.

한국비너스 회원 여러분!

항상, 따스함을 나눔과 봉사하는 마음으로 가득 찬 한국비너스가 되기를 우리 함께 영원해
봅시다.

새해 복 많이 받으시고, 행복과 건강을 함께 기원드립니다.

감사합니다.

존재 자체로 희망이 되는 한국비너스 회원님께



박상민
서울대학교암병원
암정보교육센터장

항상 존경하는 한국비너스회 회원 여러분,

2년 전 서울대학교암병원이 개원하면서 함께 시작한 암정보교육센터의 중요한 미션은 ‘암 치료 여정의 동반자’입니다. 이 미션은 병원 직원들의 노력으로만 이룰 수 있는 것이 아닙니다.

암 치료의 산 경험을 몸으로 견디시며, 그 어려운 과정을 모두 겪은 후 지금은 후배 환우들을 위해 병원에서 환우자원봉사자로 매일 수고해 주시는 한국비너스 회원 분들이 계셨기 때문에 가능했습니다. 암 진단을 받았을 때 의료진들이 아무리 객관적인 데이터로 5년 생존률과 치료 성공률을 말해 주어도, 환자들에게는 다가오지 않습니다.

힘들고 무거운 삶을 살던 중에 듣게 되는 암 진단은 불안과 좌절로 다가오게 됩니다. 의료진의 백 마디 말보다도, 이 경험을 겪고 지금은 회복되어 병원에서 자원봉사를 하는 여러분들의 존재 자체가 오히려 큰 위로와 희망을 주게 됩니다.

노동영 암병원장님께서서는 참여하고 나누는 새로운 병원 문화를 강조하십니다. 바로 여러분의 노력과 교제와 헌신이 따뜻한 새로운 병원 문화를 바꾸는 원동력이십니다.

존재 자체만으로도 후배 환우들에게 희망을 주시는 한국비너스회 회원 여러분, 저희 암정보교육센터는 앞으로도 여러분들과 함께 암 치료 여정의 동반자가 되도록 최선을 다하겠습니다.

올 한해도 평안이 가득하시기를 기도합니다.



한국비너스 연혁

한국비너스회는 2000년 2월 13일 창립되어 회장, 부회장, 감사, 총무, 회계 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 등이 있으며, 각 지역 팀별로 매월 정기적인 모임을 갖고 친목과 위로를 나누고 있는 자조단체인 '비너스회'에서 비영리단체인 '한국비너스회'로 2011년 3월 29일 등록되었습니다.

2012

- 1월 한국비너스 건강 노래교실
- 2월 한국비너스 건강 노래교실 | 한국비너스 정기총회 | 팀장 워크숍(양양)
- 3월 한국비너스 건강 노래교실 | 암예방의 날 | JW정원성형외과와의 협약식
- 4월 한국비너스 건강 노래교실 | 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(부산)
- 5월 한국비너스 건강 노래교실 | 함춘 바자회 | 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대전)
- 6월 여름 수련회(고창) | 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(광주)
- 7월 한국비너스 건강 노래교실
- 8월 한국비너스 건강 노래교실
- 9월 한국비너스 건강 노래교실 | 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대구)
- 10월 한국비너스 건강 노래교실 | 일본 아케보노회와의 교류 | 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(서울) | 핑크리본 점등행사 | 대국민건강강좌
- 11월 바자회 | 한국비너스가 GE헬스케어와 함께하는 자선 모금 캠페인
- 12월 송년회 | 함춘후원회 바자회 기금 전달



제1회 한일 친선 유방암환자 심포지움



2012년 여름 수련회(고창)



2011년 여름 수련회(단양)



2011년 바자회

2011

- 1월 비너스 건강 노래교실
- 2월 비너스 정기총회 | 비너스 건강 노래교실
- 3월 암예방의 날 | 비너스 건강 노래교실 | 자조단체인 비너스회가 비영리민간단체인 한국비너스회로 등록
- 4월 함춘 바자회 | 한국비너스 건강 노래교실
- 5월 한국비너스 건강 노래교실
- 6월 여름 수련회(단양) | 한국비너스 건강 노래교실
- 7월 한국비너스 건강 노래교실 | 한국비너스회와 서울대병원 암정보교육센터의 파트너십 체결 | 환우 전문자원봉사자 봉사활동 개시
- 8월 한국비너스 건강 노래교실
- 9월 한국비너스 건강 노래교실
- 10월 바자회 | 세계 유방암 학술대회 | 핑크리본 점등행사 | 핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울) | 팀장 워크숍(황성 숲체험) | 대국민 건강강좌
- 11월 한국비너스 건강 노래교실 | 송년회

2010

- 1월 비너스 건강 노래교실
- 2월 비너스 정기총회 | 비너스 건강 노래교실
- 3월 암예방의 날 | 비너스 건강 노래교실
- 4월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(부산) | 함춘 바자회 | 비너스 건강 노래교실
- 5월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대전) | 봄 야유회(반월농장) | 비너스 건강 노래교실
- 6월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(광주) | 백두산 등반 | 비너스 건강 노래교실
- 7월 비너스 건강 노래교실
- 8월 비너스 건강 노래교실
- 9월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대구) | 여름 수련회(경주) | 비너스 건강 노래교실
- 10월 일일찾집 | 핑크리본 점등행사 | 핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울) | 비너스 건강 노래교실
- 11월 비너스 건강 노래교실
- 12월 비너스 송년회



2010년 봄 야유회(반월농장)



2009년 핑크리본 사랑 마라톤 대회



2008년 봄 야유회

2009

- 1월 비너스 건강 노래교실
- 2월 비너스 정기총회 | 비너스 건강 노래교실
- 3월 암예방의 날 | 비너스 건강 노래교실 | 유방센터 5주년 개소식
- 4월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(부산) | 함춘 바자회 | 비너스 건강 노래교실
- 5월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대전) | 봄 야유회(반월농장) | 비너스 건강 노래교실 | 난타팀 창단
- 6월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(광주) | 비너스 건강 노래교실
- 7월 서울대학병원 사회사업실과 비너스 자원봉사 협약식 | 비너스 건강 노래교실 | 건강리듬 포크댄스 창단
- 8월 핑크여우 음악 | 비너스 건강 노래교실
- 9월 핑크리본 사랑 마라톤 대회(대구) | 여름 수련회(휘닉스파크) | 비너스 건강 노래교실 | 대국민 건강 강좌
- 10월 일일찻집 | 시카고 비너스와 자매결연 | 세계유방암 학술대회(GBCC) | 핑크리본 점등행사(청계천) | 핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울) | 비너스 건강 노래교실
- 11월 암환자 행복 가꾸기 | 메이크업 유어 라이프(여성 암환자를 위한 외모 관리 프로그램) | 한라산 등반팀장 워크숍(삼천포) | 비너스 건강 노래교실
- 12월 송년회 | 비너스 건강 노래교실

2008

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

2012년 한국비너스회 행사

한국비너스회와 JW정원성형외과의 협약식

2012년 3월 14일에 한국비너스회와 JW정원성형외과의 협약식이 있었습니다. JW정원성형외과에서는 한국비너스회 회원 중에서 두 달에 한 명꼴로 년 6회(일년에 6명) 무료로 유방재건 수술(부분절제, 전절제) 지원을 해주기로 하고 협약식을 맺었습니다.



암예방의날 기념식

3월 21일 대한상공회의소 국제행사장에서 열린 제5회 암예방의날 행사에서 한국비너스의 이병림 고문님과 서울대학교암병원 암정보교육센터장이신 박상민 교수님이 보건복지부장관상을 수상하셨습니다.



2012년 한국비너스 총회

2012년의 한국비너스회가 또 다시 힘차게 출발하는 총회가 2월 21일 서울대병원 의생명연구원에서 열렸습니다.

지방팀 회원들을 포함하여 각 지역팀에서 많은 분들이 참가하여 강당을 가득 메워 주셨습니다.

부회장님의 진행으로 지난 1년간의 회원들의 활동 상황을 사진들을 보며 기억을 되살리는 시간을 가졌고, 회장님을 통해 앞으로 1년간의 계획을 들어보고, 존재만으로도 우리의 든든한 버팀목이 되어주시는 노동영 교수님과 의료진 여러분도 함께 하셨습니다.

안수경 선생님의 일목요연하게 정리된 명쾌한 강의에 모두 귀 기울여 듣고, 마지막으로 이임선 강사님의 웃음치료 강의는 우리를 기분좋은 웃음바다로 밀어 넣기에 충분한 시간이었습니다.

2012년도 한국비너스의 멋진 출발을 기대하며, 모두모두 핫팅!



함춘바자회

2012년 5월 3일 함춘바자회에서 매회 옷을 기증해 주시는 김경옥님과 판매하느라 수고하신 종로팀 회원, 임원들…….



가슴으로 뛰는 모두의 축제 핑크리본 사랑마라톤

핑크리본 사랑마라톤 대회가 가슴으로 뛰는 모두의 축제로 부산-대전-광주-대구-서울에서 열렸습니다.

핑크리본 사랑마라톤 대회는 가족 모두가 참여하여 여성 건강의 소중함을 생각할 수 있고, 유방암 환우들에게도 도움의 손길을 보낼 수 있는 전국 5개 도시에서 뜻 깊은 축제의 장으로 펼쳐지는 행사입니다.

한국유방건강재단은 이 땅 모든 여성들이 사회 경제적 여건에 구애되지 않고 유방암 예방과 치료의 혜택을 받을 수 있도록 지원함으로써, '여성 생활의 질 향상'과 '여성과 가정의 건강한 사회 구현'을 소명으로 활동하고 있습니다.

이 행사에 참가한 모두의 가입비는 한국유방건강재단에 기부하고 있습니다.



한국비너스의 웰빙 고창 수련회

부회장 유경희

온몸에 좋은 기운을 잔뜩 불어넣을 수 있다는 기대감으로
고창으로 GO GO~

우리 차는 운 좋게도 정정자 감사, 백임희 형님이 타고 있
고 기사님의 너그러운 아량으로 그야말로 열광의 도가니!
대부분 연세들이 있으려면 두 번 씩 휴게소 조차도 아까워
했고 기사님을 뺀 청일점, 김상호 본부장님의 프로급의 노
래(마지막은 '아파트')까지도…….

아마도 워크숍에서의 정답이 '아파트'였던 첫번째 퀴즈 당
첨자는 우리 차에 계셨던 회원이 아니었을까 싶다. 우찌 암
전하계(?) 식구들을 위하여 살았을꼬하는 생각이 든다.

백양산장 모텔식당에서 비빔밥으로 점심식사를 하고 백양
사 관광. 어느 계절에 와도 좋은 곳, 백양사!!!

웰파크시티에 도착하니 숙소가 그야말로 사람들의 기분을
좋게 만드는 것이 아닌가. 그런데 클럽하우스에서의 식사
가~ 세상에 난 미역국을 엄청 좋아하는데 요건 좀…… 싱

거운 것 땀에 주변 눈요기를 놓쳐버렸다. 그래도 평소의 우
리들의 식사에 대하여 잠간의 반성을 좀 하고 웰빙이니깐
참아야지…….

고창 청소년수련원 강당에서의 워크숍에서 일단 교수님을
모시고 단체 인증샷! 종대장과의 여흥에서 교수님을 포함
한 세 분의 남자들에게 회원들이 매력적인 여장.

우와~ 회원들의 카메라 찍기, 한국비너스의 특종기사 놓
치게 될까봐~

종대장은 십년 동안 기억하라고 하지만 난 더 오래 기억해
야지~

회원들을 위하여 이 한 몸 아끼지 않으신 교수님, 일본 아
케보노회 왓또 회장님의 판정(이준우 선생님이 일등), 왓또
회장님의 유머감각도 수준급~

일본환우회 회장님을 모시고 온 박경희 고문님~ 감사합니
다.

아무튼 늘 이 시간은 아쉽다.

다음날 아침. 게르마늄 목욕을 하고 아침식사를 유기농이
라서 기대를 하지 않았는데 이걸 웬 호강 어머, 어머~ 이

대국민 건강강좌

노동영 서울대학교암병원장, 한원식
서울대학교병원유방센터장 등 여러
교수님들의 유익한 강의를 들을 수
있는 아주 귀한 시간이었습니다.



핑크리본 점등식

2012년 10월 11일 청계천 점등식
모습입니다.





런 식이라면 식사시간이 30분인 것이 좀 짧~다. 아무튼 어제 저녁식사는 더불어 용서. 이제부터 이번 수련회의 하이라이트, 장성 편백나무숲. 현충일인 관계로 사람이 많았지만 그래도 좋았다. 그리고 무질서한 점심도시락 배급 받기. 우리 회원들이 좀 무질서했지만 다음부터는 질서 잘 지킬게요. 꾸벅 ^^ 점심도시락도 짱~ 시간이 너무 짧았지만 편백나무숲도 짱~ 회장님의 선물인 갈래와 부산 희숙님의 목수건 덕분에 편백나무숲의 즐거움을 배로 즐길 수 있었다. 서울 오는 길에 기정떡을 받았는데, 짜고 친 고스톱처럼 떡 세 가지 다 다르다. 세 가지 떡도 모두 맛있다. 아침, 출발시의 김밥. 내가 비너스에서 먹어본 김밥 중 최

고~ 역시 한국비너스 수련회는 전국의 회원이 다 모이고 좋은 음식 많이 먹고 좋은 곳으로만 가니깐 참 좋다. 처음부터 끝까지 참여해주신 노동영 교수님, 우리들을 행복의 나라로 보내주신 이준우 선생님, 저녁에 도착하신 안수경 선생님 등 모두모두 감사드리고 웰파크시티측과 서울시니어스타워의 김상호 본부장님 그리고 KDB생명 인리치 측에게도 감사드립니다. 특히 회장님을 비롯하여 임원, 팀장 여러분 수고 많으셨어요. 회원 여러분! 다음 수련회에서도 꼭 다시 만날꺼죠. 모두모두 사랑합니다. 그리고 건강하고 행복하세요~

한국비너스 바자회

불우 암환우 돕기 '사랑의 한국비너스 바자회'가 11월 6일(화) 오전 10시부터 서울대암병원 1층에서 회원님들의 적극적인 참여로 성황리에 진행되었습니다. 품목으로는 의류(랑파쥬), 김치(선재가), 유기농굴, 견과류 및 견어물, 국산 햇 들깨가루, 화장품(알로에 젤, 기초화장품 등), 고구마, 모시떡, 한유회합창단의 '히말라야 등반기', 곱창헤어밴드(스칼렛) 등을 판매하였고, 회원님들에게 발행된 티켓 한 장으로는 1층 아로마띠끄에서 원두커피 한잔과 샌드위치 등과 교환할 수 있었습니다.



함춘후원회에 바자회 기금 전달

5월 3~4일 함춘후원회 주최 바자회에 자연섬유 옷 김경옥(종로팀)님의 후원으로 한국비너스회가 참여하여 함춘후원회에 암환우를 위한 기금(200만 원)을 전달하였습니다. 후원해 주신 김경옥(종로팀)님께 감사드립니다. 또한 한국비너스 바자회의 수익금 중 일부를 함춘후원회에 암환우를 위한 기금(300만원)으로 송년회 때 전달하였습니다.



한일 친선 유방암 환자 심포지움 한국비너스회와 일본 아케보노회의 교류

2012년 10월 13일 일본 도쿄에서 한국비너스회와 일본 아케보노회가 교류를 했습니다. 10월 13~16일 일본 도쿄에서 진행된 '제1회 한일 친선 유방암 환자 심포지움'에 노동영 암병원 장님과 한국비너스회 회원 등이 참여하였습니다.



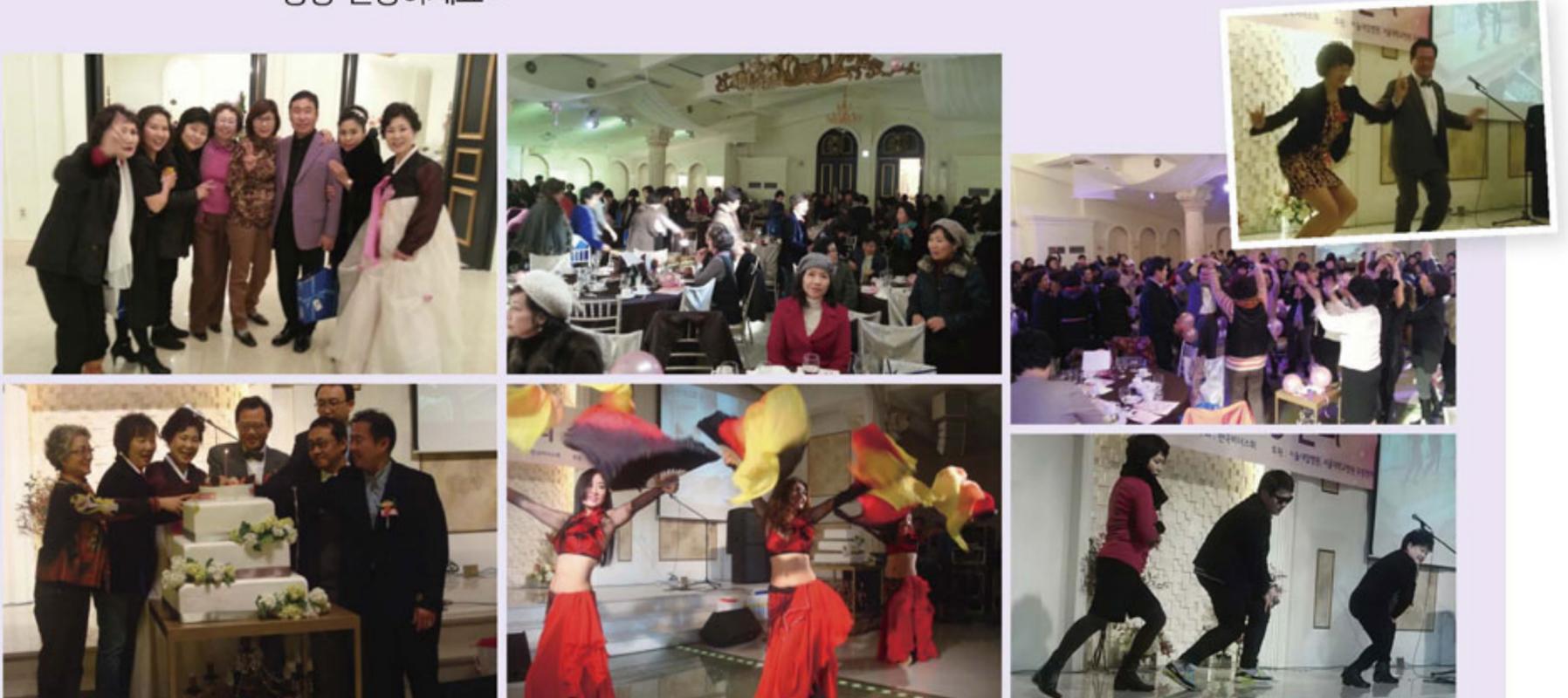
GE헬스케어와 한국비너스가 함께하는 자선 모금 캠페인



송년회

대구팀 베고니아

11월 30일 한국비너스회 송년회를 다녀왔습니다. 대구 비너스에서 7공주님들이 다녀왔네요. 지방에서 왔다고 제일 좋은 앉자리를 내주셔서 감사히 구경 잘하고 왔답니다. 날씨가 추울까봐 걱정했는데 날씨도 포근했고, 비도 우리를 피해서 잠시 내려주는 센스~ 하여간 행복하게 잘 다녀왔습니다. 준비하시느라 회장님 이하 모든 임원님들 수고하셨습니다. 항상 건강하세요~



팀장 워크숍



새 해를 맞이하여 팀장님과 임원들이 양양을 다녀오셨습니다.

울진 강구항이에요. 정말 추웠어요~

쉼터 이전과 집들이

쉼터 이전 ▶▶

비너스 쉼터가 8월 23일 혜화동에서 명륜2가로 이전하였습니다. 비너스 쉼터 이전에 회장님을 비롯한 임원진 여러분들 정말 수고 많으셨습니다. 모두가 내 집 이사하는 것처럼 도와주신 점 깊이 감사드립니다. 역시 우리 한국비너스는 단결력이 놀랍고 또한 영원할 것입니다. 그리고 사랑합니다.

쉼터 집들이 ▶▶

9월 11일 쉼터 집들을 노동영 암병원장님, 박상민 암정보센터장님, 이준우 선생님 등 병원측 관계자분들을 모시고 서울대학교병원에서의 봉사자들과 임원들이 조출하게 하였습니다.

노동영 병원장님, 박상민 교수님 등 쉼터의 발전을 위하여 기부하여 주셨고 이현숙 회장(서랍장, 이불장, 장식장, 전자레인지 설치대), 유경희 부회장(버디칼)도 기부하여 주셨습니다.

쉼터 이전과 집들이에 수고해 주신 여러분께 감사드립니다.



2년만에 탕에 간 여자

- 홀론에 다녀와서



고양·일산팀장 김성덕

작년 11월부터 올 1월까지 4번의 상을 치르고 나니 1.5 볼트의 건전지에서 97%가 소비되고 남은 것이 꼭 3% 정도 있는 듯한 느낌이 드는데 소진되어 가고 있다는 감정과 단어가 똑 떨어지게 맞는 기분을 어찌지 못하는 몇 날을 보내다가 팀장들 한계령 넘어 오색으로의 세미나 일정으로 아주 우습게 보이는 형편없는 버스에 몸을 실으니 에너지 충전의 어답터에 실려진 듯…….

산이 보이고 칼선 추위에 낙락장송의 절개를 안다고 구름 한 점 없는 파란 하늘과 바람이 죽은 강원도 춘천을 지나 한계령에서 산을 마주하며 탄성을 뱉으며 암치유 요양센터인 홀론에 내리니 1박2일의 스케줄이 우리를 기다리고 있었으니…….

스트레칭에 대한 바르고 정확한 몸놀림, 요가, 멕시코 유물이 전시된 지하를 지나 우리나라에 몇 군데 없는 시원한 탄산 온천을 즐기는데 직원의 퇴근시간 맞추어 달라는 이야기가 끝날 때까지 알뜰하고 오지게 온탕 탄산탕을 넘나들었는데 탄산탕에서 한 번에 15분 정도 머무는데 등판과 어깨 팔 다리 등에 사이다의 방울방울이 앉아 있는데 놀랍고 방울이 송송송 물 표면으로 올라오면서 터지고 사라지는데 아주 이~뻘…….

비너스에서 재작년 홍천 휘닉스에서 몸 담가보고 처음이라 내가 병들어 수술받기 전의 대중탕에서 자유롭게 사우나를 이용하고 냉탕 온탕을 오가며 두 서너 시간을 보냈던 때로 조금은 돌아갔던 기분으로 밤의 목욕을 아주 감사하고 고마운 마음으로 마치고 밤길을 걸어 올라오면서 우리들은 잘 보이지 않는 밤의 별을 헤아려 보았습니다.

다음날 아침식사 후의 트레킹은 깨끗한 공기를 머금은

정도의 산보였고 그 후의 남겨진 시간은 트레킹의 땀을 한번 씻어내는 정도의 여유로 또 탄산욕이 기다리고 있었어요.

떠나는 날이라 더 적극적으로 차갑지만 탄산욕을 즐겼고 내노라 하듯이 가슴을 내놓고 당당히 견지는 못하였지만 서로의 환우를 의지하면서 부끄럽지 않은 듯 조용히 그리고 살며시 핑크수건으로 가리고 또 사뿐히 내려놓으며 저희만의 시간을 행복하게 보냈답니다.

우리의 수술은 보여지는 것이라 정말로 대중탕 이용하기가 썩 용이하지는 않아요. 같이 그 시간을 보냈다는 것에 서로가 더욱 가까와 질 수 있었고 다음의 만남을 기다리게도 되었어요.

식전에 세 끼 모두 녹즙을 마시게 하였고, 염분을 줄인 반찬과 채소와 올리브 오일 요리의 지방섭취와 생선과 육류 등의 고른 단백질 영양 식단의 균형과 그 곳 인제에서 유기농으로 키운 약재 달인 물을 후식으로 내 주어서 커피의 향을 잊게 하더군요.

떠나오는 하늘은 구름 한 점 없는 파란 물색의 단색으로 지조를 지키는 듯 했고 아쉬웠지만 서울의 이정표는 가족이라는 긴 팔로 우리를 품으려고 기다리는 안식처로 조금씩 변해갔고 손을 흔들며 총회 때 보기를 바라면서 서울 복판의 바쁜 외줄을 타며 뒤쳐질세라 빨리빨리의 종족에서 진화되지 못할까 봐 가로등을 뒤로 하고 우리는 아주 열심히 전철 구멍을 찾아 뱅뱅한 궁둥이를 아주 편하게 자리에 앉혔습니다.

내 인생의 기억되는 1박 2일의 싸인을 홀론에 적어 놓고서…….

강남&강북 산행팀 강원도 여행

강북산악팀장 박춘숙

2012년 4월 17일 강남&강북 산행팀과 회장, 부회장님 등 총 43명이 청량리를 출발했다. 강원도 강릉 경포대의 푸른바다의 전경과 더불어 벚꽃이 만개한 축제가 아주 일품이었습니다.

강원도 비너스님의 주문진 횃집에서 맛있는 회와 점심은 그 어느 때보다도 꿀맛이었습니다. 양양 의상대에서는 바람이 불긴 하였으나, 푸른 바다의 출렁거리는 모습을 보면서, 회원님의 건강을 간절하게 빌었습니다. 한계령을 넘어 오면서 전망대에 펼쳐진 설악의 멋진 전경은 지금도 잊을 수가 없네요.

강북팀 장미정님의 손수 만든 찰밥과 나물을 먹고 식사를 하면서 회원님들 간의 돈독한 정을 나눌 수 있었으며, 장미정 님의 따스한 마음도 느낄 수 있는 감사하고 소중한 시간이었습니다.

끝으로 회원님들 모두에게 다시 한 번 감사한 마음을 전합니다. 항상 즐겁고 행복한 산행을 합시다. 한국비너스 산행팀! 화이팅!



용들의 축제

흑룡해라는 올해 60년 만에 온 행운의 해라고 들었습니다. 지난 9월 25일 강북 산행팀의 9명이나 되는 용띠 멤버를 축하하기 위해 조출한 자리를 마련하였습니다.

바쁘신 와중에도 노동영 교수님께서 자리를 빛내주셨고, 교육실 두 분 선생님, 한국비너스 임원님들 모두 참석하시고 축하해 주셔서 감사드립니다.

항상 산행팀은 자신의 건강을 위해 산행하면서 서로의 친목을 도모하면서 지내고 있습니다. 비너스 가족 여러분! 모두 즐거운 한가위, 가족과 함께 즐겁고 행복하게 보내시기 기원합니다. 항상 건강하세요. 한국비너스 화이팅!



부산님들의 울릉도 여행기

부산팀 예뻐

여행이 주는 설렘보다 울릉도까지의 멀미를 걱정하며 포항에서 출발. 출항과 동시에 파도타기 시작, 너울성 파도가 얼마나 높은지 몸으로 직접 체험하니 두려움 그리고 멀미 시작. 24명의 부산팀은 부끄럼없이 바닥에 바짝 누워 빨리 도착했으면 하는 생각뿐인데 켈 걱정이던 희숙이와 몇 사람은 멀쩡?

대단한 파도타기를 하며 4시간 30분만에 울릉도 도착. 나도 멀미가 심해 누웠는데 정신 차리고 보니 울릉도 주민 듯자리 위자리 내어주신 친절 감사 드립니다(모두들 출발할 때 좌석 놔두고 바닥에 앉아 있었던 이유를.....).

늦은 점심 후 첫 코스인 봉래폭포 가는 버스 탑승, 산을 걸으면서 겨우 정신을 차려 추억사진 남기고 숙소가기 전 촛대 바위가 있는 저동마을을 지나 도동에서의 첫날 휴식.

둘째 날은 성인봉 산행과 독도관람으로 나뉘어서 독도로 떠나는 님들에게 화이팅을 보내며 14명은 저와 함께 장장 5시간의 성인봉 산행을 위해 출발.

큰 산이 초행인 희숙이와 형님들과의 산행이기에 내심 걱정이 앞섰다. 하지만 걱정은 나의 오산! 쉬엄쉬엄 서



로 배려하며 올라서는 모습들 얼마나 아름다운지……. 특히 자기도 힘들텐데 형님들에게 도리어 힘을 주는 희숙이. 높이 986m 성인봉에서의 뿌듯함은 사진으로 느끼시길. 하산길은 계단과 가파른 산길이지만 모두들 엔돌핀 듬뿍 받았는지 당당히 내려서는 모습들. 잠시 가슴 뭉클하였다. 언젠가 쓴 글 중에 요령만 알면 큰 산 갈 수 있다는 얘기하였는데 어때요? 희숙이를 보며 용기 내시길. 혹 자신 없으시면 제가 동참해 드릴게요.

독도 떠나는 배를 산 위에서 보았기에 연락, 아쉽게 파도 때문에 내리지도 못하고……. 저녁 시간 모두들 모여 마시지도 못하는 술을 즐긴 후 꿈나라.

셋째 날 해돋이 보기 위해 새벽 5시 기상, 안개 때문에 멋진 모습은 아니지만 그런대로 아침 후 버스 탑승. 북면 쪽 해안도로 따라 획 지나치는 풍경을 겨우 담으며 태하등대, 울릉도에서 젤 큰 절이라는 성불사 그리고 주변 아름다운 풍경 감상 후, 나리분지에서의 점심 후, 도동항으로 돌아와 승선 전 모두들 멀미 대비 약 먹으며 승선과 동시에 자리 깔고 눕자 하였지만 돌아오는 길 파도는 얼마나 잔잔한지…….

부산남들 집 떠나면 고생이라고 누가 얘기했나요? 모두들 즐거운 여행이었죠? 아자! 화이팅! 여행이 주는 피곤함을 여행글을 쓰고 420장의 사진을 정리하면서 다 잊었다.

이렇게 우리들 여행은 다음 여행을 위한 추억으로 기억하며 울릉도 2박3일 여행 중 만난 아름다운 이야기들을 적으며 마무리할게요. 초행인 제가 선택한 안평전에서 출발 성인봉 돌아 KBS 중개소 하산 코스의 아름다움 넘 좋았구요. 정상인들도 힘든 성인봉 산행 중 만난 “아름다운 동행”님들 모습 사진 찍어도 된다가에 남기구요. 성인봉 정상에서 우연히 만난 환우님들 건강하세요.

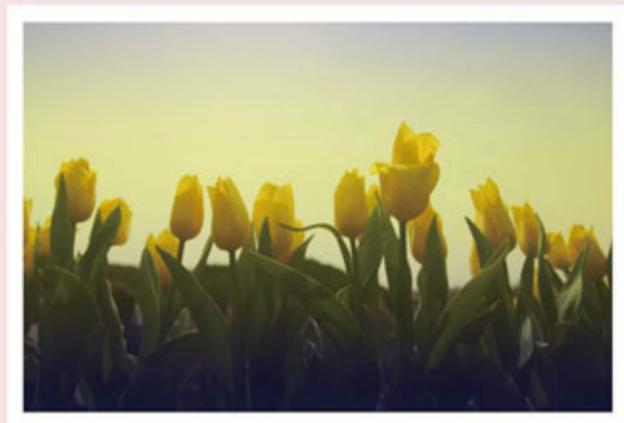


한국비너스 포토 갤러리

푸른별
(종로팀)



창경궁을 앞들로 가진 암센터! 소복소복 흰 눈이 내려…… 창경궁 뜰에도 시계탑에도 하얗게 그려놓았습니다. 이렇게 아름답게…… 암센터는 서울대병원 중 가장 좋은 뷰를 가진 곳이지요. 진료 받는 일도 잊고 행복했답니다.



붉은 튜립은 정말 매혹적이었습니다. 봄꽃은 벌 나비를 더 효과적으로 모으기 위해 꽃이 먼저 핀다고 합니다. 꽃들이 아주 잠깐이에요! 모두들 꽃구경 가세요! 모든 아픔, 슬픔이 스러져 내립니다!

예뻐
(부산팀)

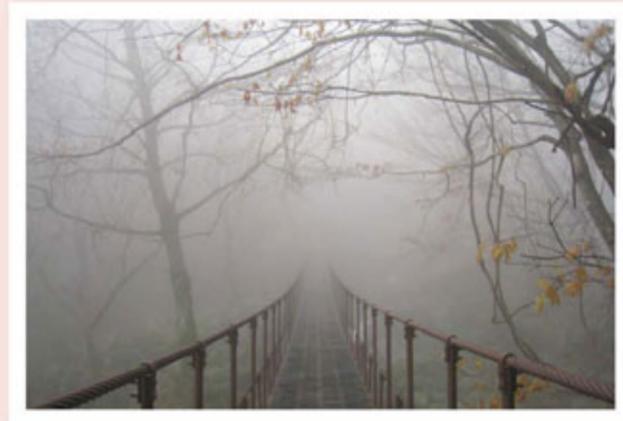
어릴때 대신공원 계곡에서 물장구치며 놀았던 순수했던 날들...
잊고 지내다 훌쩍 어른이 되고 주부가 되어 열심히 살아가던 어느 날 찾아온
유방암...

정신없이 지낸 1년... 그 후 비너스님들을 만나 같이 다니며 찾았던 자연 속에
서 문득 옛날 잊었던 날 찾을 수 있었다.

그리고 아름다운 산을 찾으며 담아 두었던 추억들은 안개 같았던 시간 속에서
나에게 힘을 가져다주었고 '인생이라는 여행에서 어느 날' 이라는 수기 공모에
상까지 받을 수 있는 계기가 되었기에 지금 혼자만의 시간 속에 계신 환우님들
에게 이렇게 얘기하고 싶다.

자신을 위해 아름답게 피어 날 수 있는 계기가 될 수 있다고...

재 힘내요 그리고 당신은 또 다른 모습으로 다시 시작 할 수 있다고!



만남이 소중한 **우리팀**을 소개합니다

노래교실

정진향 선생님의 열정과 회원님들의 뜨거웠던 동참 놀라웠습니다.
물론 김실장님의 밴드 없이는 절대로 안 뜨겁죠~ 이 뜨거움 올해도 쭉~욱 계속 되기를…….



사이의 '오빠 강남스타일' 노래도 배우고
뮤직 비디오 보며 말춤도 따라 해보는 재미난 시간



노래교실 6주년 생일잔치



곰배령 가는 길에 홍천 공작산 수타사 생태 숲에서

강남 산악팀

4월 둘째주는 강촌으로 전철을 타고 고고씽~
구곡폭포에서 문배마을로 넘어가서 점심먹고 다시 왔던
길로 산행을 해서 돌아오는 코스였습니다.
비가 올까 봐 조마조마한 날씨였지만 다행히 산행을 모두
마친 후에 비가 오기 시작해서 다행…….



화사한 단풍을 배경으로 찰칵~

강북 산악팀

강원도 홍천 가리산 자연휴양림에서의 강북산행팀 1박 2일은 너무나도 즐거운 수련회이자 송년회였습니다. 스물 남짓한 산행팀이 도착한 가리산은 도착 전 이미 10cm 이상 눈이 쌓여 멋진 설경을 이루었습니다. 이에 모두들 어린아이 마냥 즐거웠습니다.

통나무 산림욕장은 비너스들에게 딱 맞는 휴식처였고 한가지씩 준비한 반찬이 모여 일류 부페가 되었습니다. 저녁식사는 유경희 부회장님의 멋진 전원주택에서 부회장님이 준비한 보쌈은 최고의 일품요리였습니다.

식사 후 노래방 시설까지 마련된 전원주택에서의 노래 한마당이 펼쳐졌고 숙소인 산림욕장에서는 밤새도록 즐거운 시간을 보냈습니다. 잊지 못할 추억을 남긴 밤이었습니다.

1박 후 떠나는 날 오후에는 눈이 많이 내려 하늘에서 우리 모두를 축복해주는 것 같았습니다. 모두들 무사히 서울에 잘 도착했지요?

산행팀, 비너스님들 모두들 추운 날씨 건강 유의하시고 행복이 가득하시길..... 비너스 화이팅!



도봉산에서의 시산제



가리산 자연휴양림에서



요가팀 8주년 잔치

비너스 요가팀 8주년과 스승의 날을 기념하여 잔치가 열렸습니다.

회원님들께서 손수 해오신 나물, 찰밥, 김치, 묵, 떡, 과일, 고기, 케익, 포도주, 막걸리 등..... 푸짐하게 먹고 즐거운 시간을 보냈습니다.

매번 명상과 스트레칭을 통해 심신을 편안하게 풀어주시는 선생님들께 감사드립니다.

요가 덕분에 저도 많이 건강해진 것 같습니다. 선생님들, 회원님들 앞으로도 더욱 건강하세요.



부산팀



노고단 트레킹



해운대 보름달 달집 태우기 행사



거제 자연 휴양림에서

대구팀

대구 비너스 송년회 (2012년 12월 11일)

함께 한 시간들이 또 한 해를 행복하게 보내고 마무리 할 수 있어서 또 행복한 시간들이었습니다. 밥 먹고 웃고 떠들고 먼저 간 야속한 이도 생각도 했답니다. 그리고 행복한 우리들의 수다는 계속되었고, 송년회 웃놀이를 억수로 재밌게 했습니다. 이긴 팀에 멋진 선물과 진 팀에도 위로의 선물이 함께..... 잘 놀고 선물도 받고.....

올 해는 신입이 많았습니다. 그분들 알게 되어 반갑고 함께 나눌 수 있는 미래가 있어서 감사하고 이제부터 시작입니다. 행복할 시간만이~ 이제 올 한해 이 웃음으로 계속 이어지길 기원하면서 다가오는 해도 지금처럼 행복들 하시길 바랍니다. 사랑스럽고 이쁜 비너스 여러분 오늘도 웃어요! 하하하~ 호호호~ 히히히~ 웃음 속에 건강이 있습니다. 내년에도 이 웃음 이대로 이어 가시길~



청도 하루 여행했어! ^^



앞산으로 봄맞이 산행갔습다 ^^

호남팀



5월 12일 광주 증심사에서

▲ 점심을 사철음식 뷔페를 먹었는데 먹느라고 정신이 없어서 사진을 못 찍었어요~



증심사 근처 편백나무 숲

▲ 짙은 편백나무 향기, 조용한 숲..... 빛속의 숲도 멋지고 좋았습니다.

창원팀

매주 셋째주 화요일에 만나는 창원팀의 이쁜 언니들 얼굴도 좀 봐주세요~



강동팀

미녀들의 외출~ 우리 미녀들 정말 행복하고 예쁘잖?



강북팀

행복한 우리 강북팀이에요.
모두 너무 예쁘죠~



수련회에서



노원
의정부팀

곰배령에 가다

아침 일찍 7시 20분에 출발하여 11시에 입산하였습니다. 그곳은 11시가 넘으면 입장이 안된다고 합니다. 산행을 할 때 입산증도 줍니다. 2시 전에는 내려와야 한다는 까다로움도 있습니다.

산에 들어선 순간 공기가 달랐습니다. 입장객을 제한해서인지 순수한 산내음~ 산길 옆을 흐르는 계곡 물소리..... 좀 더 여유로운 시간이 있었다면 정상을 갔을텐데..... 다음에 다시 한번 꼭 가보리라 다짐했습니다. 팀 왕언니가 하는 팬션에서 언니가 준비해 주신 맛난 백숙과 부친개는 일품이었습니다. 겉절이와 깍두기는 정말 맛있었습니다. 팀장님 이하 회원 모두들 정성스레 준비해 온 김밥, 떡, 과일 등..... 아침부터 돌아오는 시간까지 계속 먹은 음식들로 오늘은 잔치날이었습니다. 맑은 공기와 건강한 음식과 환한 웃음으로 딱찬 일정이었지만 피곤함은 없습니다. 우리는 언제나 건강하고 행복할겁니다~ 노원의정부 화이팅!



곰배령 정기 받는 중~

▶ 2013년 새해를 맞아 북한산 정기를 받고 건강하고자 우이동 한정식집에서 모임을 했습니다



도봉팀

일등하려고 연습까지 했었는데 여의도광장이 너무 넓어 길을 잃었어요. 한국 비너스 부스로 오세요~



수련회에서는 넘~ 웃겨서 배꼽 빠졌어요. 지금 도봉팀 모두는 배꼽이 없답니다.

용산팀

팀 전체가 모이지는 못하지만 모이면 항상 반갑고 즐거워요.



영등포팀

매월 잘 모이고 잘 놀러가지만 사진은 별로 안 찍었어요. 내년에는 사진으로 추억 많이 남길게요~



수련회에서

송년회에서



안산팀

양평 산음휴양림 다녀왔어요. 잘 쉬고 왔어요. 지금도 안산 식구들이 그리네요.



강원 남양주팀



송년회에서

인천 부천팀



강원도 바우길(5월 14~15일)



덕유산에서

7월 19~20일(1박2일) 덕유산 다녀왔습니다. 아침에는 태풍으로 인해 비바람을 맞으며 가서 걱정이었는데 점점 날씨가 좋아져 다행이었어요. 오랜만의 외박에 즐거웠죠~

종로팀

시간은 저 자신을 돌아볼 수 있도록 해주네요. 벌써 4년을 지나 5년으로 접어드네요. 종로팀에 가입하고 여러분들의 격려로 팀장도 하고 나름 행복한 시간이었습니다. 만나면 안부를 묻고 또 반갑고 선배님들의 조언도 들으면서 즐거운 나날이었습니다. 저희 팀 김경옥 회원님은 매년 봄, 가을 바자회에 옷을 기증하고 계신답니다. 벌써 몇 년째 하고 계시죠. "정말 대단하다, 존경한다"라고 저는 항상 마음 속으로 감사드리고 있습니다.



종로팀 여러 회원님들에게도 거듭 감사드리고 앞으로도 변함없이 많은 협조 부탁드립니다. 건강하고 즐거운 종로팀이 되기를 바랍니다.

종로팀 파이팅~!



강남팀



송년회에서

강서팀



송년회에서 시상송하고 계시는 김명경 님

성북팀



문래동 서산꽃게장을 먹으면서 신년 모임을 했어요



송년회에서

고양 일산팀

저희 일산팀 이번 9일 월요일 모임을 가졌습니다. 풍동 애니골 가나안으로 오리 먹으러 갈까? 한식 산내음갈까? 청목으로 갈까? 라 페스타 어디에 남도 한정식이 있다던데…….

여러 입이고 마음이 각각이라 서로 의견도 내놓고 눈치도 보는데 가장 가깝고 싸게 먹히는 곳이 에슈리 샐러드바더라고요.

많이 아시는 VIP스와 거의 같은데 아주 많이 크게 다른 점은 에슈리가 무척 싸다는 것이죠. 저희 팀 한 끼 식사로 만원 넘으면 가슴 두근거리는 병이 도져서 감행하기에 약간의 역부족인 것은, 재정이 새다리처럼 가는 숫자에 있기 때문이지요. 아시겠지만 보통은 12,900원하는데 우리가 사는 일산 이곳은 10,000원도 아닌 100원 거슬러 주고 9,900원 받는 곳입니다. 부실하냐고요? 뭐 먹을 것이 있겠냐고요? 천만의 만만의 말씀, 배가 모자라지요.

그리고 떠나지 않는 선생님의 말씀. 골고루는 먹어도 기름지고 너무 달고 과식은 하지 않는 것이 좋다는 박정희 때 국민 교육헌장만큼 우리 다 알고 있는 음식 앞에서의 약간은 여유를 부리며 뷔페의 많은 음식 앞에서 굳건하게 절제하듯 하면서 그래도 3번은 먹어야 한다며 분주하고 인심쓰듯 아이스크림 먹어보라며 권하고 나눠 먹을려고 생각하며 샐러드와 과일을 보기에다 넉넉하게 담아옵니다.

그런데 이건 사실 아무 것도 아니에요. 진짜는 이제부터예요. 거기 에슈리는 테이블보가 제가 마음속에 늘 품고 있는 크고 붉은 꽃들이 만발한 화려한 것으로 나의 마음에 탄성의 표현을 꼭 꼬집어 내고야마는 아름다운 것으로 갈아봤어요. 많은 액자는 6-70년대의 세계적인 허리우드 배우들의 타임지 표지로 저를 애뜻하고 행복한 폴 뉴먼의 푸른 눈동자 앞



에도 세우고, 튼튼한 양의 엉덩이라 표현한 잉글리드 버그만의 누구를 위해 좋은 울리나와 카사블랑카에서의 버트 랑카스터가 걸친 레인코트와 어둠도 더듬게 하고, 해골미인 박애주의자 오드리 헵번도 만나고, 입술이 두툼한 소피아 로렌은 육감적이고, 대머리 울 부린너는 머리카락이 없어도 당당하고 돌아갈 수 없는 그 시절의 여배우와 남자배우는 왜 이리 나의 마음을 싸하게 하는지……. 그 시대의 나는 많은 영화의 추억이 있다.

요즈음의 부수고 총질하고 이유없이 죽이고 하는 영화가 아닌 삶과 사랑이 낭만이 있던 허리우드에 나는 오래도록 빠져 있었다. 교양없이 먹어 불러오는 배가 나를 짜증나게 한다. 그때 쯤 이미 깨어져서 붙일 수 없이 산산조각이 난 아끼는 꽃병 앞에서 있는 나를 느낀다.

잊고있던 그리움이 생각날 때 나는 에슈리에 가고프다. 바람과 함께 사라지다에서 비비안 리의 첫사랑이 에슈리인데 거기 따왔는지 아주 가끔 궁금도 하다. 하여튼 우리 팀은 음식에 만족해했고 가격에 굿(GOOD)하였으며, 서로 만나 보아서 좋았고 중구난방으로 떠들어대서 더더욱 흡족해했다 (물론 내 생각이지만). 그리고 각자 자기 길로 갔다. 인생에서 아주 바쁜 일이 기다리는 듯…… 그리고 다음 달을 기약하면서…….

한국비너스 대구모임 카페

한국비너스회 대구모임 카페가 1월 28일이면 한 살이 됩니다.
 대구 모임은 2005년 9월 30일 첫 모임과 함께 시작했습니다.
 그리고 7년째에 접어들면서 인터넷에서도 한국비너스회 대구모임 카페가 만들어졌습니다.
 우리의 활동을 카페에 담은지도 벌써 1년이 다 되어가네요.
 그 동안 좋은 일과 아픈 일들을 나누며 첫 돌을 맞는 한국비너스회 대구모임 카페를 소개합니다.
 다음에서 '비너스회 대구모임'을 쳐보세요(<http://cafe.daum.net/079880>).

처음 시작할 때는 간단한 소개와 사진들만 있었는데,
 궁하면 통한다고 했던가요?
 이제는 노래도 올라가고, 사진도 함께 올라가고, 퍼오
 던 글들을 이제는 직접 꾸미기도 하면서 한국비너스회
 회원들과 함께 새로운 모습들로 만들어 가고 있습니다.



우리 카페에서 볼 수 있는 것을 소개합니다.

우리들의 이야기 ● ○ 회원들의 모임과 여행 등 함께 한 행복했던 시간들을 담았습니다.



송년회 율놀이 대회~



대구 수목원 국화전시회~



새내기들임다~

우리들의 앨범 ● ○ 회원님들의 주위에서 일어나는 소소한 일들을 사진과 함께 올리고 자랑하는 곳.



팀장님의 설악산 봉정암에서



대구 눈오는 수변공원에서



부산 광복로에서

알면 편리한 정보 ●○ 건강한 먹거리와 우리에게 필요한 운동과 영양분 등, 남에게 알리고 싶은 것들.



바다의 불로초 '뿔'



설탕 한스푼의 효능



과일이 보약되는 12가지 정보

대구 행복 생협 ●○ 믿을 수 있는 먹거리를 소개하고 지구를 살리는 일에 우리의 할 일들을 아이들과 함께 나누는 윤리적 소비를 하는 소비자가 직접 만들어 가는 협동조합을 소개합니다.



가족과 함께 한 생협 축제



대구 생협 매장



유정란 산지 견학

한 줄 수다 ●○ 회원님들이 말하고 싶은 것들을 부담없이 말할 수 있는 자리.

그 외에도 우리 카페에는 재미있는 유머도 있고, 영상편지도 있고, 좋은 글과 음악도 있습니다.

우리가 살아가는 이야기 하나 하나가 차곡 차곡 쌓여가는 한국비너스회 대구모임 카페가 모든 한국비너스회 회원님들이 잠시 웃으며 쉬어 갈 수 있는 곳이 되길 바랍니다. 많이 놀러오세요~

한국비너스회 대구모임 카페는 ()이다.

*꽃바람님 : 비너스회 대구모임 카페는 **두 마리 토끼를 다 잡는** 거다. 건강과 웃음을 다 주니까.

*렐레도비나나님 : 비너스회 대구모임 카페는 **나에게 백과사전**이다. 많은 정보와 소식을 실어다 주고 궁금하다 싶으면 지나간 추억을 다시 되돌려 주는..... 나에게 정말 필요한 곳입니다.

*빼꼬니아 : 비너스회 대구모임 카페는 **두 번째의 삶**이다. 내가 모르던 나를 알아가는 시간들이라서.....

유방암 치료 후 건강관리



최호천

서울대병원 가정의학과 교수

이번 여름에 가족들과 설악산으로 휴가를 떠났는데 5시간이 넘게 소요되었습니다. 차량 정체도 있었지만 사전에 길 확인을 하지 않아 길을 많이 헤맨 탓이었습니다. 도착했을 때는 이미 아이들과 아내, 다른 가족들은 지쳐있었고 저도 장시간 운전으로 녹초가 되었습니다. 여행을 떠날 때, 처음부터 올바른 지도를 보고서 계획을 잡고 길을 떠나면 수월하고 재미난 여행이 되겠지만, 준비없이 떠나면 우왕좌왕 휘둘리고 엉뚱한 길로 가거나, 도착을 해도 녹초가 되어 있는 경우가 많습니다.

건강관리도 마찬가지입니다. 환자들을 보면 건강관리에 있어서 제 휴가여행과 같은 시행착오를 겪는 사람들을 많이 봅니다.

건강이라는 목표를 갈구하면서도 자신만의 비법으로 몸을 망치는 경우가 더러 있고 특히 암 치료 후에는 귀가 얇아져서 여기 저기에서 들리는 근거없는 충고를 따라가기 쉽습니다.

내가 하고 있는 건강 관리가 전문가에게 확인된 것인지 스스로를 돌아보세요.

남들은 모르는 나만의 비법이라고 알고 있는 것 만큼 무서운 건강관리는 없습니다. 최근의 의학의 발전 속도를 볼 때, 나만 아는 비법은 어느새 잘못된 길이 되어 있을 수도 있습니다. 여행이야 돌아오면 되겠지만, 건강 관리는 길을 잘못 들면 돌아오기가 쉽지가 않습니다.

전문가가 권장하는 암 치료 후 건강 가이드는 다음과

같습니다.

1단계 : 원발암 관리(치료 및 재발관리)에 충실하라 ○ ● 즉, 담당 전문의의 외래를 빠뜨리지 말고 규칙적으로 방문하는 것입니다. 당연하지만 이 또한 간과하는 경우가 있습니다.

2단계 : 건강한 생활습관을 지속하라 ○ ● 금연, 절주 및 균형잡힌 영양, 규칙적 운동, 건강체중 유지가 중요하며, 이러한 건강한 생활습관을 지속하면 암 치료 후에도 생존률이 증가할 수 있습니다.

3단계 : 또 다른 암의 발생을 관리하라 ○ ● 암환자는 또 다른 암이 생기기 더 쉽습니다. 기본적인 이차암에 대한 조기검진은 원발암 관리와는 별도로 시행하는 것이 좋습니다. 즉, 체계적인 이차암 검진을 받는 것이 좋습니다.

4단계 : 또 다른 만성병을 관리하라 ○ ● 원발암을 치료하고 관리하는 과정에서 만성질환이 발생하기 쉽습니다. 예를 들어, 유방암 환자는 비만, 대사증후군, 당뇨, 골다공증 등이, 위암 수술 후에는 빈혈, 골다공증 등이 발생하기 쉽습니다. 즉, 체계적인 만성질환 검사를 받는 것이 좋습니다.

5단계 : 운동이 곧 약이다 ○ ● 운동이 가져다 주는 건강 효과는 매우 많고 다양하므로 다시 한번 강조합니다. 규칙적인 운동이 반드시 권장되지만, 치료 1년 이내에는 전문의를 통해 건강상태를 확인한 후 운동하는 것이 안

전합니다.

이처럼 암 치료 후에는 1-5단계의 체계적인 건강관리가 필요합니다.

한편, 진료를 하다 보면 암 치료 후에 어떤 음식을 먹을지 궁금해 하시는 분이 많아 추가적으로 암 치료 후 영양과 건강체중에 대해 말씀드리고자 합니다.

애석하게도, 특정한 음식이 암의 재발과 전이를 막는다는 근거는 아직 없습니다. 전문가들은 특정한 음식보다는 하루 5가지 이상의 다양한 야채를 규칙적으로 먹는 것은 권장하고 있습니다. 하지만 야채만 먹는 것은 과도한 단백질 부족을 유발할 수 있어 야채를 포함한 3대 영양소(탄수화물, 단백질, 지방)를 골고루 섭취하는 것이 좋습니다.

한국 식단은 밥이 주식이라 탄수화물이 많이 포함되어 있어, 밥을 과량으로 먹기보다 다양한 반찬을 함께 먹는 것이 좋습니다. 특히, *당화지수가 높은 음식보다는 당화지수가 낮은 음식이 좋습니다. 이러한 대표적인 한국음식으로 잡곡을 이용한 비빔밥이 있습니다. 이 때 밥을 반공기만 비벼 드신다면 이보다 좋은 건강식은 없을 것입니다.

건강 식단(야채를 포함한 저당화지수 음식)을 지속하게 되면, 궁극적으로는 건강체중에 도달하게 되고 건강체중을 유지하는 것은 생존율과도 관계가 있습니다. 따라서, 특정 음식에 대한 집착보다는 야채와 저당화지수 음식을 포함한 3대 영양소 (탄수화물, 단백질, 지방)를 골고루 섭취하여 건강체중을 만드는 것이 올바른 암치료 후 영양이라고 할 수 있습니다.

힘든 치료를 이겨내신 여러분들께 박수를 보냅니다. 하지만 이후의 관리가 여러분의 평생 건강을 좌우할 수 있다는 것도 기억하면 좋겠습니다. 근거 없는 주위의 충고에 휘둘리지 마시고 건강가이드 1-5단계를 생각하시



고 매일 운동을 하고 건강 식단을 유지하여 건강 체중에 도달하는 것이 좋습니다.

그럼 늘 건강하십시오.

〈참고〉

- 당화지수(Glycemic index) 단순당 섭취와 비교하여 음식 섭취시 혈당을 얼마나 빠르게 올리는가에 대한 상대적인 지표
- 당화지수가 높은 음식 섭취시 혈당을 급격하게 높이는 음식 예) 밀가루 빵, 흰쌀밥, 밀국수, 시리얼, 설탕, 감자 등
- 당화지수가 낮은 음식 섭취시 혈당을 서서히 높이는 음식 예) 통곡물, 보리, 잡곡, 고구마, 콩, 호박, 야채, 과일 등

유방암 환자 식사, 어떻게 하면 좋을까요?

김원경 서울대학교병원 임상영양파트장

암을 진단받은 환자들이 가장 고민하는 것은 바로 음식에 관한 것일 것입니다. 그러나 마스크와 인터넷을 통한 넘치는 정보의 홍수 속에 암환자들은 오히려 잘못된 정보에 휘말려 건강을 해치는 식사를 하게 되는 경우가 종종 있습니다.

항간에 알려져 있는 암에 좋다는 혹은 나쁘다는 음식이 단시간 내에 암세포를 제거하거나 암을 악화시키지는 않습니다. 항암 효과가 있다고 알려진 식품은 대부분 암을 치료하는 식품이 아니라 암 예방에 도움이 되는 식품으로 이해하는 것이 좋습니다. 하지만 일부에서는 항암식품을 즙이나 엑기스, 환, 가루와 같은 농축, 정제된 형태로 이용하면 암을 치료할 수 있는 것처럼 주장하기도 하여 많은 환자분이 그대로 따라 하다가 부작용이 생기는 경우도 있습니다.

그러면 암환자를 위한 식사는 어떤 것일까요? 흔히들 암환자 식사라고 하면 화학조미료나 가공식품은 먹지 않고 유기농 식품만 이용하는 채식을 떠올리기 쉽습니다. 하지만 우리 몸이 정상적인 기능을 하기 위해서는 매일 40가지 이상의 영양소가 필요합니다. 따라서 건강을 위해서는 매일 다양한 음식을 먹는 것이 좋습니다. 더욱 중요한 것은 암환자의 식사는 환자의 암 치료 목표에 따라 달라지므로 한 두가지 좋다는 식품에 의존할 것이 아니라 현재 본인의 치료과정에 맞는 영양관리 방법을 찾아 실천하는 것입니다.

하지만 이 모든 조건에도 불구하고 유방암 암환자에게 공통적으로 적용되는 원칙이 있습니다. 바로 건강한 식생활 지침을 따른다는 것입니다. 유방암 환자를 위한 식생활 지침에서 제일 중요한 것은 바로 “적당량 먹는다” 입니다. 여기서 적당량이라는 것은 과하지도 모자라지도 않게 먹는 것을 의미합니다. 먹는 양이 과



하다 모자라다는 활동량을 고려해야 하는데, 먹는 양과 활동량을 동시에 고려하여 “적당량 먹는다”를 평가할 수 있는 기준이 바로 체중입니다. 내 키에 적당한 체중을 설정하고 그 체중을 지킬 수 있도록 식사량을 정해서 드십시오.

무조건 적게 먹는다고 좋은 것은 아니며 식사량을 정하실 때도 건강한 방법이 있습니다. 바로 “반찬은 다양하게” 넉넉히 드시고 밥은 다소 부족하게 드시는 것입니다(항암치료 중이신 분들은 해당하지 않습니다). 고기나 기름기 있는 반찬이 나쁜 것 만은 아닙니다. 뭐든지 과하게 먹게 될 때 문제가 생기는 것입니다. 채소 위주의 반찬에 고기나 생선, 두부, 계란 등을 곁들여 먹는 전통적인 한식 상차림을 유지하신다면 고기나 기름기 섭취는 크게 걱정 안 하셔도 됩니다.

식사량이 충분하다면 감자나, 빵, 고구마, 과자, 떡, 주스와 같은 간식은 드시지 않는 것이 좋습니다. 특히 감자나 고구마, 건강떡, 주스 등을 몸에 좋은 식품이라 생각하고 많이 드시는 분들이 간혹 있는데, 이들 식품의 주요 영양소는 당질로 간식으로 자주 섭취하게 되면 먹는 것은 많은 것 같지 않아도 체중이 증가하게 되므로 주의가 필요합니다.

다음으로 환자분이 주의해야 하는 것은 술입니다. 흔히 막걸리나 포도주는 건강에 좋다고 마음 놓고 드시는 분들이 있는데, 유방암에는 이들 술도 해로울 수 있습니다. 가능하면 안 마시는 것이 제일 좋습니다. 그래도 혹시 사회생활 하다가 꼭 마셔야 하는 상황이 생기면 어떻게 하나구요? 어쩔 수 없는 상황이라면 1잔 이내로만 마십시오. 대신에 기분 좋게 유쾌한 마음으로 많이 웃으시면서 드십시오.

식사에 관한 이야기이지만 마지막으로 운동을 빼 놓을 수가 없습니다. 유방암 환자에게 식사만큼 중요한 것이 운동입니다. 운동 중독이라는 소리를 들을 정도로 할 필요는 없겠지만 최소한 운동은 1일 30분 이상 하시고 연속 2일 이상은 쉬지 않으시는 것이 좋습니다. 걷는 운동이 유산소 운동으로 좋은 운동이지만 체중이 많이 나가서 무릎이나 관절에 무리가 있으시면 자전거 타기도 좋은 운동입니다.

암을 완치시키는 기적의 식사요법은 없습니다. 한 두 가지 식품을 먹어 손쉽게 암을 완치하고자 하면 암의 완치는 점점 멀어지겠지만, 어렵고 번거로워도 건강한 식생활을 꾸준히 실천하면 언젠가는 암이 완치되는 그 날이 여러분들께 성큼 다가오게 될 것입니다. 힘들겠지만 기쁜 그 날을 위해 같이 파이팅! 외쳐봅시다.





하루 15분 냉장고 정리법

영화 <건축학개론>을 보면 주부들이 씁쓸하게 공감할 만한 장면이 있다. 남자주인공의 어머니가 냉장고 문을 열자 검은 비닐봉지에 쌓인 무엇인지 모를 음식이 바닥으로 떨어지는 장면이다. 이 장면은 실제로 감독의 어머니가 냉동실에 3~4년씩 지난 고기를 버리지 않고 쌓아두셨던 경험을 바탕으로 했다고 한다.

고객의 집에 방문하여 정리 컨설팅을 해보면, 3년 지난 음식은 보통이고 냉동실에서 90년대 음식이 나오는 경우도 자주 있다. 의외인 것은 이런 주부의 대부분이 건강에 관심이 많아서 각종 약재나 건강식품을 쌓아두거나 친환경 음식을 구비해 두신 분들이다.

어떤 음식을 먹느냐도 중요하지만, 그 음식을 어떻게 관리하는지도 중요한 것이 아닐까? 한 TV프로그램에서 변기와 냉장고의 세균 수치를 비교한 결과, 냉장고의 세균이 변기보다 50%이상 더 많은 것으로 나타난 적이 있다.

냉장고는 가정에서 음식을 담당하는 가장 중요한 곳으로, 주기적인 냉장고 정리는 청결하고 건강한 음식을 만드는 기본이 된다. 또한 냉장고를 정리해두면 요리 준비시간이 줄어들 뿐 아니라, 전기료도 줄일 수 있는 큰 장점이 있다.

냉장고 정리 5단계

유통기한 지난 음식 버리기 맨 처음으로, 유통기한이 지났거나 언제인지 확인할 수 없는 음식을 모두 꺼내어 담아 버리자. 냉동실에 음식을 넣으면 영원히 보관된다고 생각하는 주부들이 많지만, 고기류는 냉동실에서 최대 5일, 냉동실에서는 최대 4달만 보관하고, 어패류는 냉동실에서 3개월 정도가 적당하다.

더불어 좋아하지 않는 음식, 비상시를 대비해서 샀지만 실제로 한 번도 먹을 일이 없었던 음식 등 각종 잡동사니 음식도 함께 버리고 맛있고 몸에 좋은 음식만 남겨 건강한 냉장고로 변신시키자.

냉장고 청소하기 오랜만에 비워진 냉장고를 세제나 베이킹 소다를 이용하여 깨끗이 닦아준다. 청결한 냉장고 관리를 위해서는 적어도 한 달에 한 번은 청소를 하는 것이 좋다. 가족끼리 매월 마지막 주는 장을 보지 않는 주로 약속하고 냉장고를 비운 뒤 함께 냉장고를 청소해보는 것도 한 달을 마무리하는 좋은 습관이 될 수 있을 것이다.

냉장고의 칸 별 위치를 지정하기 무조건 빈자리에 음

식을 두는 것이 아니라, 분류별로 칸을 지정해주면 냉장고의 재고 상태를 파악하기가 쉬워진다. 또한 자주 사용하는 물건은 눈높이에 두는 것이 수납의 기본이다. 매 끼니 꺼내 먹는 반찬통을 눈높이 위치에 정하자. 무거운 육류는 맨 아래칸을, 과일은 서랍을 이용하는 것이 좋다. 냉동실 역시 육류, 해산물, 떡과 밥 등 종류별로 한 칸씩 위치를 지정해주면 현재 고기가 많은지 생선이 많은지 한 눈에 파악할 수 있어 식단 짜는 것도 장보는 것도 쉬워진다.

한 번에 먹을 만큼만 담기 비닐봉지에 덩어리째 보관했던 음식이 있다면 음식을 덜어 한 번 먹을 만큼만 나누어 담는다. 이 때 유리밀폐용기나 지퍼백 등 투명해서 음식이 한 눈에 보이는 용기에 담자. 지퍼백은 많이 수납하기에 적합하고, 밀폐용기는 쌓아서 수납할 필요가 있을 때 적합하다. 냉장고 깊숙한 곳에 손이 잘 닿지 않아 유독 안쪽 음식만 자주 버리게 된다면 바구니를 이용하여 한 번에 안쪽까지 손이 닿을 수 있도록 만들자.

냉장고 수납으로 전기요금 절약하기 냉장실의 최대 적정 수준은 전체 공간의 60%정도이다. 냉장실이 가득 찼을 때와 비교해 월 소비 전력량은 약 5kWh 정도 차이 난다고 한다.

또한 냉장실은 차가운 공기가 순환하며 온도가 유지되기 때문에 음식끼리 틈을 주어 보관하는 것이 좋다. 반대로 냉동실은 음식끼리 서로 아이스팩 역할을 해주기 때문에 바구니에 담아 종류별로 밀착해서 보관하면 전기요금을 절약할 수 있다.

최근 환경부에서 조사한 결과, 주부들에게 냉장고에 음식물을 오래 보관하는 이유를 물었더니, 절반 이상이 '냉장고 내 보관이 안심이 돼서……' 라고 대답했다고 한다. 하지만 리스테리아 같은 냉장실 온도에서 발생하여 식중독을 일으킬 수 있는 세균을 보면, 우리

냉장고 정리상태 체크리스트

- 유통기한이 지난 음식이 있다. 또는 있는 것 같다.
- 유통기한이 언제인지 확인할 수 없는 음식이 있다.
- 작년 명절에 남은 음식이 아직 냉동실에 있다.
- 냉장실 서랍 속의 야채를 한 번에 꺼낼 수 없고 뒤적여야 한다.
- 냉장고를 청소한 지 3개월 이상 지났다.
- 검은 봉투, 불투명 용기 등 한눈에 확인할 수 없도록 담긴 음식이 있다.
- 김치냉장고를 포함하여 냉장고가 4개 이상이다.
- 장보기 리스트를 미리 적고 지켜본 적이 거의 없다.
- 냉장고 모든 칸에 구분이 없이 손닿는 대로 넣는다.
- 냉동실에 음식을 얼릴 때는 대용량 비닐봉지째로 넣는다.

7~10개 당신의 냉장고가 가족의 건강을 위협하고 있다. 냉장고 속에서도 세균은 번식한다. 당장 유통기한이 지난 음식부터 버리자.

4~6개 냉장고 정리정돈에 조금 더 신경 쓴다면 자투리 재료로 스피드 요리를 할 수 있는 멋진 주부로의 잠재력이 보인다.

0~3개 당신은 냉장고를 100% 활용하고 있는 프로 주부이다.



가족의 건강을 냉장고에게 맡겨서는 안 될 것이다. 냉장고는 창고가 아닌, '잠시' 음식을 두는 임시보관소라고 생각하고, 냉장고 정리를 통해 가족의 건강한 식생활을 만들어 가자.

출처: 하루 15분 정리의 힘(윤선현 지음 · 위즈덤하우스)

서울대암병원 ‘유방·갑상선센터’를 소개합니다



서울대암병원이 어린이병원 별관에 위치한 ‘유방센터’의 대대적인 리모델링을 마치고 업그레이드된 환자중심의 의료 서비스를 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 암환우, 한국비너스회 및 의료진 ‘암환우와 함께 하는 암예방 335 고궁걷기대회’ 개최

2012년 9월 21일 서울대학교병원 암환우와 의료진이 암예방의 중요성을 알리기 위해 서울 시내 고궁을 걷는 ‘암환우와 함께하는 암예방 335 고궁걷기대회’를 실시했다.

이날 걷기대회에는 서울대학교병원에서 현재 암 치료 중이거나 치료가 종료된 환우 및 한국비너스회(서울대학교병원 유방암환우회)와 의료진 등 30여 명이 참여해 4시간 동안 서울대학교암병원-창경궁-창덕궁-경복궁으로 이어지는 코스를 걸었다.

‘암예방 335 캠페인’의 일환으로 열린 이번 행사는 암환자들이 직접 암 예방의 중요성을 알리기 위해 참여했다는 점에서 의미가 크다. 주요 고궁이 포함된 걷기대회 코스는 도시에서 암 예방과 치료에 도움이 되는 운동을 실천하는 동시에 우리의 역사와 문화유산을 접할 수 있도록 선정하였다.

한편 서울대학교병원은 지난 2011년 암병원 개원과 함께 생활 속 건강관리를 통해 암 발생 가능성을 낮추는 ‘암예방 335’ 캠페인을 실시해오고 있다. 금연, 절주와 함께 **영양 3·5**(하루 3끼 균형 잡힌 식사에 5가지 이상 채소 섭취하기), **운동 3·5**(하루 30분씩 일주일에 5번 운동하기), **체중 3·5**(체질량지수 23이하로 유지하고 25 절대 넘지 않기)의 3가지 3·5를 실천한다는 내용이다.

서울대학교암병원 암정보교육센터를 소개합니다

서울대학교암병원 암정보교육센터는 어떤 곳인가요?

암정보교육센터는 '암 치료 여정의 동반자로서 암 정보와 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.

암정보교육센터는 다양하고 신뢰성 있는 방대한 암 정보를 다양한 형태로 제공합니다.

- 40가지의 암 종류별 콘텐츠, 17가지의 암 치료방법 및 여정별 통합 정보 콘텐츠 보유
- '내게 맞는 암정보' 스마트폰 어플리케이션을 통해 다양한 암 정보 콘텐츠 및 검사/치료 동영상 정보 제공

암정보교육센터는 암환자와 가족을 위한 다양한 무료 교육프로그램을 운영합니다.

- 현재 6가지의 참여형 교육프로그램을 운영하고 있으며, 전월 25일부터 선착순으로 예약을 받습니다(방문 또는 전화예약 02-2072-7451).
 - 스트레칭과 근력운동
 - 요가
 - 웃음치료
 - 음악치료
 - 암환자 맞춤형 운동
 - 명상을 통한 암환자의 스트레스 관리
- 현재 16가지의 강의형 교육프로그램 운영하고 있으며, 별도의 예약 없이 날짜와 시간을 확인하시고 암병원



2층으로 가셔서 강의를 들으시면 됩니다.

- 암치료 종료 후 식사관리 • 임상영양사가 들려주는 암과 영양 이야기
- 암환자의 생활관리와 사회복지정보 • 암환자와 가족의 대화 기술
- 암환자의 스트레스·우울증 관리 • 암환자의 팔과 어깨문제 예방
- 진행 및 말기암환자와 가족을 위한 교육 • 암환자와 간병가족의 장기건강관리
- 후두암환자를 위한 음성재활교육 • 갑상선암 수술의 이해
- 갑상선암을 넘어서 • 암환자의 피로와 운동
- 항암치료 중 피부관리 • 암성통증 조절을 위한 진통제 그리고 중재적 시술
- 항암치료란 무엇인가? • 항암치료 중 헤어관리

암정보교육센터는 대국민 암예방 335 캠페인을 벌이고 있습니다.

암정보교육센터는 한국비너스회 유방암생존자로 구성된 자원봉사자를 통해 암환자/보호자에게 희망을 주고 있습니다.

환우자원봉사자님들은 암 치료과정을 극복한 선배로서 상담을 통한 정서적 지지와 멘토 역할을 담당하며, 이를 통하여 치료 중인 환자와 가족에게 희망적 메시지를 전달하고 치료의욕을 고취시키고 있습니다.

암정보교육센터는 월 1~2회 암병원 음악풍경을 개최하고 있습니다.

암정보교육센터는 암 치료 과정에서 발생하는 스트레스를 완화시켜 정서적 안정감을 제공하고 치료과정에 활기를 불어넣기 위해 재능기부 자원봉사를 통해 이루어지는 작은 음악회(명칭: 암병원 음악 풍경)를 월 1~2회 개최하고 있습니다.



암정보교육센터 이용안내 • 문의 : 02-2072-7451 • 위치 : 암병원 3층 종양내과센터 앞
• 이용시간 : 평일 오전 9시 ~ 오후 6시(토, 일, 공휴일은 휴무)

교수님, 정말 궁금해요~

서울대학교암병원장 노동영 교수

Q 홍삼복용 ☯+ 2009년 7월 유방암 2기 초 삼중음성으로 수술 후 지금껏 잘 지내고 있는데요. 홍삼복용(물에 다린 것)을 시작해 볼까 하는데…… 홍삼은 사포닌 성분에 여성 에스트로겐이 함량되어 있어서 유방암 환자에게 별로라는 기사를 보았어요. 저처럼 삼중음성인 경우도 해당이 될까요?

A 근거가 약한 얘기에요, 더우기 식물성 에스트로겐은 우리 인체에 좋게 작용해요. 드셔요. 엑기스나 너무 긴 장복은 피하시고 차처럼 묽게 편하게…….

Q 방사선 치료받은 부위 ☯+ 올 한해 더욱 건강하시고 행복을 기원합니다. 유방암 1기로 박사님께 부분절제 수술을 받은 후 항암치료를 끝내고 작년 이맘때쯤 방사선 치료를 받았습니. 건강검진과 함께 운동(산행)도 무리하지 않게 열심히 하고 있는데요. 요즘 부쩍 방사선 치료를 받은 부위가 가렵습니다. 정도는 심했다가 괜찮았다가를 반복하고, 많이 가려울 때는 그 부위가 오돌도돌하게 만져집니다. 그대로 가만히 내버려두어도 될지 궁금합니다.

A 피부가 건조해서 그래요. 일단 보습제를 발라보고 그래도 안 좋으면 우리 암병원 피부관련센터로 오세요.

Q 타목센 복용법에 대하여 ☯+ 새해 복 많이 받으시고 건강하세요. 타목센 식후에 바로 복용해도 되는지요? 식후 30분 후라고 되어 있는데 자꾸만 잊어버려서 식후 바로 복용하고 있는데 효능 어떨지 궁금합니다.

A 모든 약이 다 그렇지요. 식사와 같이하면 소화가 같이 되기 때문에 아무래도…… 식사하고 화장실 다녀와서 들면 한 30분 지날 것 같은데…… 아님 설겅이 하고 나서? 싱크대 옆에 약 병을 놓아두면?

Q 호르몬 수치 검사 ☯+ 호르몬 수치 검사를 했는데 수치가 너무 높게 나왔어요. 타목시펜 복용중인 사람은 10이하야 하는데 전 279가 나왔어요. 생리가 나올 수도 있다 했는데 아직 생리는 없습니다. 야채수프를 3년 먹고 있는데 혹시 이것 때문에도 호르몬 수치가 높게 나올 수 있을까요?

A 그렇지 않아요. 타목시펜은 호르몬 수치를 낮추기도 하지만 꼭 그렇지 않아요. 수치에 연연하지 말아요. 정력이 썰어서 그런가 보아요. 얼마나 좋아요. 야채 수프와 무관하고…….

Q 백혈구 수치가 늘 낮아요 ☯+ 항암주사 끝난지 4년 정도 되었는데요. 매년 혈액검사 할 때마다 백혈구 수

치가 4,500이 안 되게 나오고 빈혈검사 결과 저장철이 늘 낮게 나와 빈혈약을 1년 넘게 복용하고 있는데도 저장철 수치가 잘 오르지 않아 혹시 면역력이 낮아 재발하지는 않을까 걱정되요.

A 그 정도 괜찮아요. 푹푹한 놈 몇 놈만 있으면 되요. 그런 수치에 신경쓰면 면역력 떨어지지요. 남들과 비교하고 이웃보고 배 아파하고 그런 것들이 진짜 면역력 떨어뜨리지요.

Q 자궁내막 **+** 저는 2000년에 한쪽에 전절제 수술을 받고, 2007년도에 반대편에 새로운 암이 발생하여 수술을 받고 치료를 완료한 환우입니다. 2000년도에 치료 당시 타목시펜을 5년 복용하였고 2006년에 자궁내막이 두껍다는 진단을 받아 자궁내막을 긁어내는 시술을 받았습니다. 2007년도 수술을 받았을 때에는 항암치료와 방사선치료만 하였고 약은 복용하지 않았습니다. 그런데 근래 산부인과를 찾았는데 자궁내막 두께가 8.9로 두꺼워졌다고 긁어내는 시술을 권유 받았습니다. 현재 생리는 항암치료 후 하지 않고 있습니다. 자궁내막을 긁어내는 시술을 받아야 하는지요. 그리고 자궁내막이 두꺼워지는게 자연스럽게 서서히 폐경이 된 게 아니라 인위적으로 약 때문에 된 게 영향이 있는지요. 폐경이 되면 자궁내막이 얇아야 정상이라는데 따로 출혈이 있거나 그런적도 없는데 두꺼워졌다고 하니 덜컥 겁이 나네요.

A 그래요. 긁어내지요. 남자의 전립선이 나이가 들면 커지듯 여자의 자궁내막도 그렇지요. 그리고 타목시펜의 영향은 있지요. 태초에 조물주가 인간을 잘 만들어 놓고, 사후 관리가 잘못되어 그런 거예요. 그냥 무심하게 의사가 시키는대로 하면 되요.

Q 팔 붓기 어떻게 해야하나요 **+** 어느날부턴가 수술 한 쪽 팔 뒤쪽이 알이 밴 것처럼 부었어요. 자고 나면 좀 가라 앉는 거 같은데 다시 일상생활 하면 붓고 이 붓기가 좀 가라앉게 하려면 찜질이나 이런 거 해야 하나요? 혹시 컴퓨터 자판을 넘 오래해서 그런가요? 전 그래도 즐기면서 일 한다고 생각하는데 이것이 무리가 된 건지 이 붓기가 안 가라앉고 계속 부을까 염려스럽네요.

A 지혜를 발휘하세요. 일할 때는 팔에 가벼운 스타킹을 채운다던지…… 종종 10분 정도 일하는 동안에 팔을 올리고 쉰다던지 마사지를 배워두시면 좋구요. 찜질은 하지 마시고…….

Q 항암 중 고단백 섭취 중요한가요? **+** 항암 중에는 고단백 섭취가 중요한가요? 육류 생선류를 많이 먹으라는 말이 있어서요.

A 네. 중요해요. 날 것은 들지 말고 너무 살찌지 않게 하시고…… 운동도 가볍게 하기…….

Q 방사선 치료후 후유증 **+** 날씨가 넘 좋아요 그래서 그런지 평소보다 더 많은 외출을 하게



되네요. 다름 아니라 저는 33번 방사선 치료를 마쳤어요. 3월 29일에 끝났는데 한 2~3일 전부터 자꾸 잔기침이 나고 먼지를 많이 마신 것 같은 느낌도 들고 달리기 하고 난 후 느끼는 통증도 느껴지고 그러네요. 원래 그런 건가요? 왜 자꾸 요즘 들어 걱정이 늘어만 가는지 모르겠네요.

A 맞아요. 그 부작용…… 시간이 지나며 서서히 좋아지니 너무 걱정마시고 감기 안 걸리게 조심하시고…….

Q 수술한 팔 온찜질 괜찮은가요? **+** 저는 2기이며 감시림프절 4개를 절제, 유방 복원을 한 지 5개월이 되었습니다. 선생님의 책에서 림프부종의 원인 중에 “계속적인 열 공급”, “뜨거운 물 목욕” 등을 읽었어요. 림프부종은 아직 없는데 수술한 쪽 팔의 겨드랑이부터 팔목까지 바깥쪽으로 따가운 증상이 있어요. 그래서 따가운 부분에 핫팩(따뜻한 물수건으로 찜질)을 10분 정도 하려고 하는데 적당치 않은 것이지요? 적당치 않으면 어떻게 관리를 해야 할까요? 많이 따가운 편입니다.

A 그리 뜨겁지 않은 것은 문제가 되지 않아요. 하지만 우리나라 사람들, 데일 정도로 뜨겁게 하고 실제로 화상도 입고, 경락했다고 온몸이 조폭처럼 멍들어 오지요. 그런 과격함이 아니라면 가능해요. 차라리 잘 주무르고 편히 올려 놓아 보세요.

Q 골다공증 진행중 **+** 저는 40중반으로 2008년 10월 왼쪽 상피내암 수술, 방사선 치료를 마치고 지금까지 3년 9개월 동안 놀바덱스를 하루에 한알씩 복용하고 있습니다. 지난 주, 골밀도검사를 했는데 골다공증 진행 중이고 허리쪽이 더 안 좋으니 약을 먹으라는 걱정스런 얘기를 들었어요. L1-L2 T-score [-2.9] 지난 해 6월 이후로 생리도 끊겼는데 산부인과에서는 폐경일 수도 있다고 하고 놀바덱스약 복용으로 인해서 골다공증도 더 빨리 진행되는 것이 아닌가 생각하는데 맞는지요?

A 놀바덱스는 골밀도를 더 안정시켜주어요. 그 애 탓하지 마시고 골다공증 치료 받으세요.

Q 항암 중에도 다른 진료 받아도 되나요? **+** 저는 항암 3차 중에 있는데요. 귀가 아파요. 염증이 있는거 같아요. 그리고 눈이 약이 막 퍼지는 느낌이 들고 시력이 막 나빠지는게 느껴져요. 건조해서 눈꼽도 많이 끼고요. 혀에 염증도 생겼어요(하얗게……). 이비인후과, 안과……. 그렇게 일반 진료를 다녀와도 될까요?

A 그럼요. 다니세요. 바람피는 것 아니니…….

Q 석회화 **+** 왼쪽 유방 절제 수술과 항암 8차를 마치고 지난 5월에 두 번째의 6개월 마다의 검사를 받고서, 오는 11월에 세 번째 검사 예약이 되어 있습니다. 얼마 전에 공단에서의 건강검진을 받았는데요. 유방촬영술에서 오른쪽 유방에도 양성석회화가 있다고 초음파검사를 알려 왔습니다. 11월 검사 예약에 유방촬영술과 초음파검사가 되어 있는데, 그 때 받아도 늦지 않을까요? 석회화는 왜 생기는 것인지도 궁금합니다. 칼슘 성분을 줄여야 되는지요? 혹여 다시 암이 될까 우려되어 여쭙었습니다.

A 11월에 받아요. 공단의 검사를 중복하는 것은 참으로 의미없고, 흑만 다는 경우가 아주 흔하지요. 석회화는 양성, 악성 다 보이는 수가 있고, 세포의 침착물로 생각되고, 아주 다양해요. 양성이라면 걱정 안 하셔도 되고.. 그것이 암이 된다면 제거해야 하겠지요. 그렇지 않으면 정기 검사하면 되고.....

Q 임파선 절제후관리 **+** 유방암 2기 초 5월달에 수술했구요. 유방부분절제 임파선절제 현재 항암 치료 중입니다. 무거운 것 들지 말라고 했는데 집안 살림하다보니 부득이 하게 간단한 손빨래와 약간 무거운 것을 들 경우가 있는데요. 무거운 것 들지 말라는 이유는 무엇인가요? 부종이 올 수 있나요?

A 네. 그런 우려 때문인데 너무 강조하는 경향이 있어요. 조심스레 하시고, 그래도 별 문제 없으면 자신있게 역기도 들고 그리하세요.

Q 항암 치료 중 궁금한 점 **+** 저는 궁금한 것이 3가지가 있습니다. 첫째 2차까지 항암주사를 맞았는데 팔에 혈관이 없다고 하시더라구요. 팔에 혈관을 못 찾으면 발에 항암주사를 맞을 수 있나요? 두번째 궁금한 점은 수술한 쪽의 팔은 보호 팔이라고 하던데 언제까지 보호를 해야 하나요? 평생 보호하고 혈액을 뽑거나 주사를 맞을 수 없는 팔인가요? 마지막으로 모기에게 발목을 물렸는데 너무 가려워 긁다가 고름이 살짝 잡혔습니다. 그런데 또 긁다가 터졌는데 아직까지 발갛고 그렇길래 모기약을 그냥 발라 두었습니다. 병원에 가야 할까요? 그 발목이 사실 전에 접질러서 다친 발목이었거든요. 유방암 수술 전 병원에 간다면 어디로 가야할까요? 피부과인가요?

A 흠 고전하시는군요. 주사는 혈관이 없으면 포트를 심을거예요. 수술한 팔 사실 피를 조금 뽑는 것은 괜찮아요. 주사도 경우에 따라 1~2년 후에는 정맥주사도 별 문제 없어요, 다들 너무 과장하지요. 모기 물린 곳은 소독약, 연고를 바르시고, 차도가 없으면 외과로 가세요.

Q 유방재건술 **+** 저는 2007년 7월 1기로 유방부분절제술하고 11~12월 같은 쪽 재발하여 유방전절제술을 한 환자입니다. 얼굴보면 기억나시겠지만..... 간호장교라면 아실런지..... 다름이 아니라 우연한 기회에 유방재건술 제의가 들어왔는데 제가 재발이고 아직 1년이 지나지 않은 관계로 유방재건을 해도 되는지 해서요. 진료를 잡고 여쭙보야 마땅하나 박사님 진료잡기가 힘들어 이렇게 글로 여쭙습니다.

A 시기로는 할 수는 있어요. 그래도 일년정도 지난 시점에 고려하시고, 상담은 받아보세요.

Q 혈관이 팽팽해지고 **+** 2012년 6월 7일 마지막 8차 항암 마쳤는데요. 항암주사 맞은 팔의 혈관이 철사줄 처럼 팽팽해지고 혈관따라 살이 들어갔습니다. 팔을 쪽 뺐으면 땡기듯이 아프고 점점 더 팽팽하게 만져집니다 어찌해야 하나요?

A 혈관염..... 굳어서 그래요. 다 풀어지는데 지금 막 아프면 소염진통제를 며칠 드세요.

한국비너스 회가

이준희 작사
강순미 작곡

경쾌하게



비너스 — 밝은 미소 내일의 용기와 회 — 망



우 리 의 그 — 소망 이루어 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



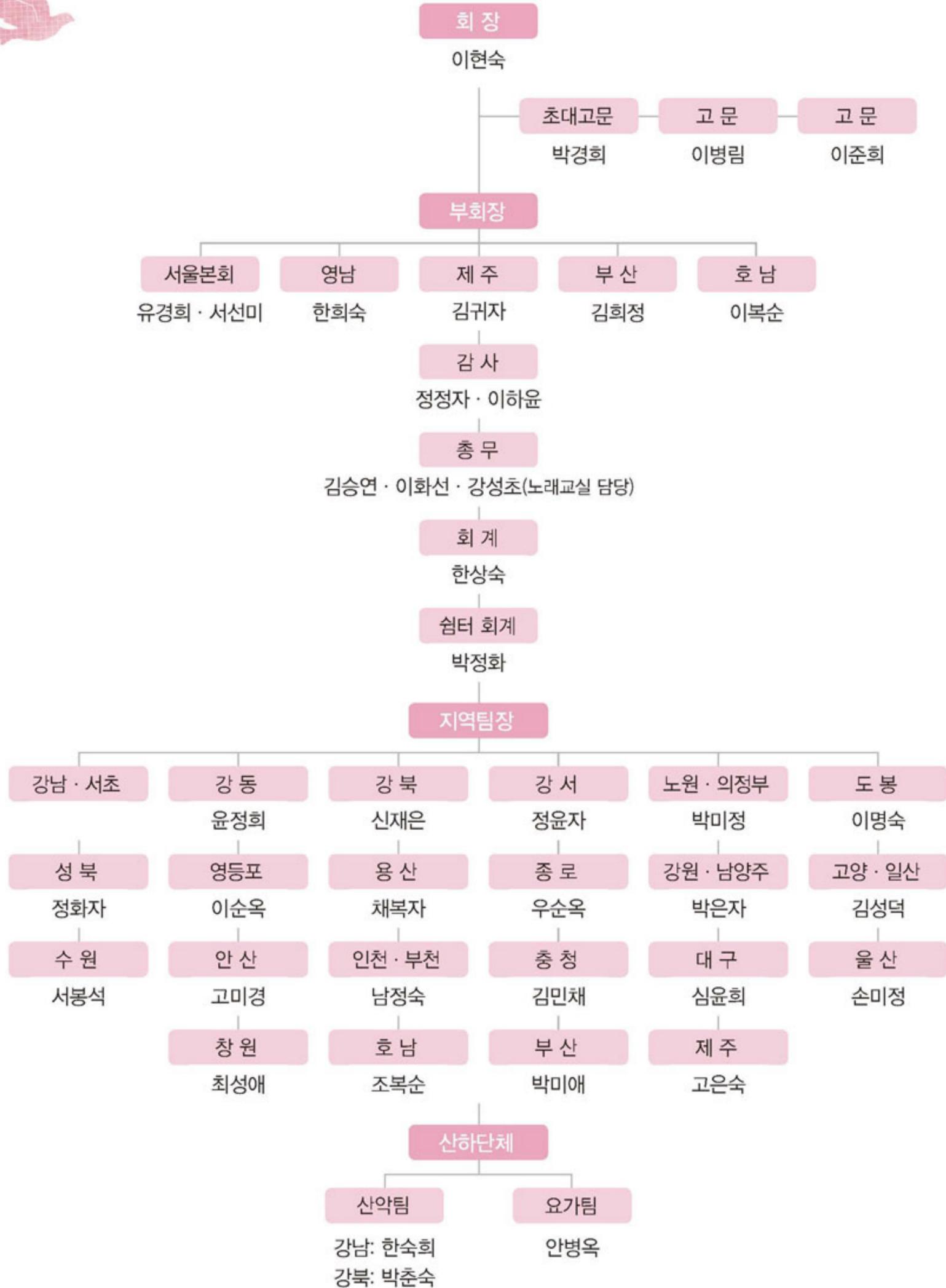
만 — 남 아 름 답 고 찬 — 란 한 그 대 비 너 스 —

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

2013년 2월 기준

한국비너스회 조직도 (직함 및 가나다 순)



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	유경희 (010-2867-4406)	서선미 (010-8878-0058)	
감 사	정정자 (010-3484-8084)	이하윤 (010-6367-8577)	
총 무	김승연 (010-8285-0007)	이화선 (010-4857-5902)	강성초 (010-2460-2005) (노래교실 담당)
회 계	한상숙 (010-3347-5850)		
심 터 회 계	박정화 (010-7446-3245)		

지방 부회장

영 남	한희숙 (010-3882-5082)	부 산	김희정 (011-9505-0005)
제 주	김귀자 (010-8926-2095)	호 남	이복순 (010-2614-6789)

전국 한국비너스회 팀장

강남 · 서초	고양 · 일산	김성덕 (010-3477-0301)
강 동	수 원	서봉석 (011-472-5284)
강 북	안 산	고미경 (010-6820-1581)
강 서	인천 · 부천	남정숙 (019-291-0493)
노원 · 의정부	충 청	김민채 (010-3827-2367)
도 봉	대 구	심윤희 (010-7635-6863)
성 북	울 산	손미정 (011-553-6149)
영 등 포	창 원	최성애 (010-3112-1864)
용 산	호 남	조복순 (010-5611-4356)
종 로	부 산	박미애 (010-9323-9438)
강원 · 남양주	제 주	고은숙 (010-5755-4319)

산하단체 안내

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

강남산악 팀장 **한숙희** (010-6663-6737)

강북산악 팀장 **박준숙** (010-2260-9150)

요가 팀장 **안병옥** (010-9095-7056)

한국비너스회 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 연락하시면 가입이 완료됩니다.)

가입문의 부회장 **유경희** (010-2867-4406)

총무 **김승연** (010-8285-0007)

총무 **강성초** (010-2460-2005)

회계 **한상숙** (010-3347-5850)

2013년 행사 계획

- 1월 한국비너스 건강 노래교실
팀장워크숍(동해안 일대)
- 2월 한국비너스 건강 노래교실
- 3월 정기총회
암예방의 날 행사
한국비너스 건강 노래교실
- 4월 한국비너스 건강 노래교실
핑크리본 사랑의 마라톤 대회(부산)
- 5월 한국비너스 건강 노래교실
함춘바자회
핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대전)
- 6월 수련회
핑크리본 사랑의 마라톤 대회(광주)
- 7월 한국비너스 건강 노래교실
- 8월 한국비너스 건강 노래교실
- 9월 한국비너스 건강 노래교실
핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대구)
- 10월 일본 아케보노회와의 교류
핑크리본 사랑의 마라톤 대회(서울)
핑크리본 점등 행사
대국민건강강좌
세계 유방암 학술대회
바자회
- 11월 한국비너스 건강 노래교실
- 12월 송년회



한국비너스 쉼터

한국비너스 쉼터는 지방 환자분들의 편의를 위하여 마련된 집입니다.

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



입소문의

- 부회장 서선미(010-8878-0058)
- 쉼터회계 박정화(010-7446-3245)
- 감사 정정자(010-3484-8084)

김승연

소식지 만드는 일에 참여하면서 한국비너스에서 지난 일년을 떠올리게 되네요,
즐거웠던 추억, 좋은 사람들과의 만남이 가득 담긴 사진과 글들을 보며 행복한
시간이었습니다.

이하윤

고생하신 김승연, 오은수 편집위원들 수고 많이 하셨습니다.
뒤늦게 숟가락 들고 합류하여 전 날로 먹었네요...ㅋㅋ
좋은 경험 함께함을 감사드립니다.

오은수

어느새 또 한해가 바뀌었네요~
시련 속에서 우린 더 강인함을 배우고, 감사함을 배우고 세상을 보는 눈이 고마
울 따름입니다.
한국비너스회 여러분 모두 건강하세요!

유경희

해마다 편집이 끝나면 아쉬움이 남는다.
이 아쉬움에서 벗어날 때는 언제쯤일까요?
하지만 인생은 미완성이기 때문에 난 또 다른 미래를 꿈꾸어 본다.
하윤, 승연, 은수씨 수고 많았어요.



이하윤, 오은수, 김승연, 유경희(왼쪽부터 시계방향으로)

oncotype DX[®]

Breast Cancer Assay

60여개국 60만명 이상이 이용한 유전자검사



oncotypeDX는 유방암의 재발률 및 화학치료 효과를 정확히 예측할 수 있어, 개개인에 맞는 효과적 치료 방법을 제시해 드립니다.



유리나 (디자이너, 32세)

4살된 딸을 키우며 디자이너로 일하는 워킹맘이에요. 2012년 4월, 가슴에 갑자기 멍울이 만져져 산부인과 검사를 받은 후, 큰 병원에서 수술까지 받았습니다. 종양이 4.5cm로 좀 커서 많이 걱정했었지만, 운 좋게 부분 절제를 해서 그 때까지만 해도 교수님께서 방사선 치료와 항호르몬제 요법으로 완치될 수 있다고 걱정말라고 하시더라고요. 그런데, 외래가 있기 전날 교수님으로부터 전화가 왔는데 병리와 검사 결과가 1기 후반으로 나왔고 화학치료를 8번을 해야 한다고 하셨어요. 화학치료는 생각지도 않고 있었는데 앞이 너무 막막해 졌어요! 아직 아이가 어려 항암을 받을 때마다 맡길 곳이 없었고, 일도 계속 해야 되는데 말이죠. 아이에게 말하니 머리카락이 없는 엄마는 싫다고 해서 더 슬펐답니다. 그래도 화학치료하기로 하고 종양내과를 찾았는데, 그 때 교수님께서 온코타입 DX를 권유해 주셨어요! 아직 제 나이도 어리고, 아이 나이도 어린데 화학치료 하면 너무 힘들다고 하시면서 말이죠.

"온코타입 DX 결과를 통해 제게 맞는 치료 방법을 결정할 수 있었어요."

온코타입 DX는 2004년부터 미국에서 시작되어, 많이 이용한 검사이며, 유방암재발률과 화학치료의 효과를 알 수 있는 유전자검사라고 하시더라고요. 만약 결과가 1점~17점이면 재발률도 낮고, 화학치료를 하지 않아도 된다고 하셨어요. 굳이 화학치료를 하지 않아도 되는 상태인데 모르고 하면 억울할 것 같아서 남편과 상의 후 온코타입 DX 검사를 해보기로 했어요. 보험 적용이 되지 않아 비용이 좀 들지만, 결과를 받은 순간 저는 너무 너무 기뻐했습니다. 검사 접수하고 재발점수가 낮게 나오기만을 바라며 2주를 기다렸고, 재발점수 8점으로 재발률 6%, 화학치료 효과가 미미하다는 결과가 나왔습니다. ^^

온코타입 DX 결과를 통해 제게 맞는 치료 방법을 결정할 수 있었고, 그로 인해 삶의 활기를 다시 찾았습니다. 현재 방사선 치료를 마치고 항호르몬 치료를 받으며 일도 열심히 하며 아이와도 즐거운 시간을 보내고 있습니다. 더 행복하게 열심히 살아야겠다는 생각을 하면서 말이죠. 정말 요즘 세상이 좋아진 거 같아요!

“괜찮아, 괜찮아…… 다 잘 될 거야”

누군가의 따뜻한 위로가 간절한 날,
기분 좋은 칭찬이 간절한 날,
누구보다도 먼저 내가 나에게 위로와 격려의 말을 건네보자.

“괜찮아, 괜찮아…… 다 잘 될 거야”

— 김창옥의 ‘유쾌한 소통의 법칙 67(나무생각 퍼냄)’ 중에서

