



2014년 봄 특집 12월 다짐과 위로가 있는 심터 - 비너스회

나눔과 위로가 있는 심터

비너스회

2014년 vol.21

인사말

응답하라 2000

서울대학교 암병원장 노동영

비너스! 개소 10주년을 맞이하는 유방센터의 자랑

서울대학교병원 유방센터장 한원식

사랑과 봉사를 통한 슬기로운 삶

한국비너스회 회장 유경희

축사

사랑하는 한국비너스와 '함께 한 시간들'

6대 회장 이현숙

2013년 한국비너스 행사

사랑의 우체통

만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

건강정보

유방암 경험자의 운동

서울대학교병원 가정의학과 교수 최호천

마음 다스리기

서울대학교병원 유방센터 상담실 황은경

유방암 치료 후 식사관리

서울대학교병원 영양사 주달래

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

한국비너스회



나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회

한국비너스 2014년 봄

- 2 인사말 응답하라 2000 | 노동영 서울대학교암병원장
- 4 비너스! 개소 10주년을 맞이하는 유방센터의 자랑 | 한원식 서울대학교병원 유방센터장
- 5 사랑과 봉사를 통한 슬기로운 삶 | 유경희 회장
- 6 축하 사랑하는 한국비너스와 '함께 한 시간들' | 이현숙 6대 회장
- 8 한국비너스 연혁
- 9 2013년 한국비너스 행사
총회를 다녀와서 / 암예방의 날 행사 / 함춘바자회 / 수련회 / 대국민 건강강좌 / 핑크리본 점등식 / EBS
명예의 건강비결 / 2013 GBCC / 핑크마라톤 / 바자회 / 2013년도 송년회 / 어깨동무하고 늘 즐거운 맘으
로 함께해요

사랑의 우체통

- 14 수술 전 눈물의 기도를 올리며 오열했던 성전의 유리문을 힘차게 밀며 | 김성덕 교양 · 일산팀장
- 15 내 아픔 아시는 당신께 | 박춘숙 부회장
- 16 태안 바라길 탐방 | 김승연 강남산행팀
- 17 부루와이와 코타키나발루를 다녀와서 | 박춘숙 강북산행팀장
- 18 예뻐 갤러리 | 예뻐 부산팀
- 19 굴뚝, 내장을 엿보다 | 김명경 강서팀
- 20 한국비너스 합창단의 첫 무대
- 21 만남이 소중한 우리팀을 소개합니다
강동팀 / 강북팀 / 강남등산팀 / 강서팀 / 부산산행팀 / 노원 · 의정부팀 / 강북산행팀 / 용산팀 / 대구팀 /
성북팀 / 창원팀 / 안산팀 / 인천 · 부천팀 / 일산팀

건강정보

- 24 유방암 경험자의 운동 | 최호천 서울대학교병원 가정의학과 교수
- 28 마음 다스리기 | 황은경 서울대학교병원 유방센터 상담실
- 32 유방암 치료 후 식사관리 | 주달래 서울대학교병원 영양사
- 34 유방관련 뉴스 유방암이 두려운가? '이것'만은 절대 피하라
- 35 서울대학교암병원 '유방 · 갑상선센터'를 소개합니다
- 36 서울대학교암병원 암정보교육센터를 소개합니다
- 38 '서울대학교암병원 스마트 암정보' 애플리케이션 출시
- 39 Q&A 교수님, 정말 궁금해요~ | 노동영 서울대학교암병원장
- 42 한국비너스 회가
- 43 한국비너스회 조직도
- 44 한국비너스회 안내 한국비너스회 안내 / 산하단체 안내 / 2014년 행사 계획 / 회원가입 안내
- 46 한국비너스 쉼터
- 47 편집후기

응답하라 2000



노동영
서울대학교암병원장

최근 전국을 달군 화제의 TV 드라마 ‘응답하라 1994’를 몇 차례 본 적이 있다. 따지고 보면 그리 오래 전이 아닌 불과 20년 전의 이야기다. 신촌골, 독수리다방, 두꺼운 휴대폰, 촌스런 하숙생들, 좁은 집에 모여 살면서 다 같이 모여 식사를 하고 많은 불편한 일상들이 당시의 모습으로 재현되고 있었다.

하지만 왜 그렇게 정겹고 그리운 지난 날들을 떠올리게 할까? 단순히 추억이라서? 주인공인 ‘쓰레기’가 의사라서? 아니면 정치적, 경제적으로 많은 갈등들을 함께 하면서 그래도 머릿속에 그리는 것들이 모두 가능성 있는 희망으로 자리 잡을 수 있는 시대여서일까? 돌이켜보면 나는 1993년 미국에서의 2년 연수를 막 마치고 돌아온 이듬해이니 무언가 의사로 의학자로 한참 설계하고 자리를 잡고 있을 즈음이다. 엄청난 일들을 소화해 내고 밤낮없이 주말을 가리지 않고 일만 하던 시절이었다.

그러한 노력들이 서서히 자리를 잡고 유방암전문가로서 알려지기 시작하며 비너스와 함께 한 2000 년대를 떠올려 본다.

환우들만의 자리를 만들겠다고 뜻을 모아 박경희 초대회장, 이명선 간호대교수 등과 함께 머리를 맞대고 시작을 위한 준비를 하고, 살림을 이어가기 위한 조직을 전국망으로 확산하며 매 해 새롭게 일을 벌여 가던 때. 마치 신희살림을 준비하는 가슴 설레는 새내기 부부의 모습이 아니었을까? 광주, 부산, 강릉, 무주 등지에서의 전국 1박 2일 수련회는 친숙한 호남, 영남, 충남, 강원도 등지의 사투리들로 온 동네가 떠들썩하게 지내던 시절들이었다. 해운대 백사장에서 금지



된 캠프파이어를 하다가 경찰 출동되던 일, 밤을 지새우겠다고 의사들 숙소에서 발을 차며 깨우던 일, 무슨 큰 종교 단체의 수련회처럼 전국에서 버스가 6, 7대 몰려다니며 식당이 마땅치 않아 두 세군데 나누어 식사를 해결하고 버스에서 춤추고 노래하며 소란 떨던 일들... 모두 촌스럽고 지금 돌이켜 보면 세련되지 못하고 우스꽝스런 추억들이다.

하지만 왜 그리 좋게 느껴지고 그리운 것일까? 그것은 아마도 지금 우리 비너스가 해피엔딩(물론 끝이 아니지만 결과가 좋다는 뜻)이기 때문에 과거가 다 아름답게 보일 것이다. 그리고 당시에는 등산, 요가, 노래, 댄스 등 시작하고자 하는 것들이 너무나 많았고 여유가 있었고 무엇을 하든 설레었다. '모입시다' 하고 안내하면 백두산이고 한라산, 설악산이고 모두 모인다. 히말라야 등반도 마다하지 않고 60세가 넘으신 분들도 주저하지 않는다. 항암 중에도, 끝나고 얼마 되지 않아도 따라 나선다. 믿음이 있기 때문이다. 나이는 아랑곳하지 않고 나서는 마음들은 초등학교 소풍 나가는 사람들과 다를 바 없다. 맘이 촌스러웠다.

기꺼이 시간과 열정, 몸과 마음을 바쳤을 때였다. 많은 것을 이루고 가진 지금은 어떠한가? 우리가 잘 살고 어찌 보면 누림에도 불구하고 많은 것들을 잃어버린 느낌이다. 여유도 없다. 무엇을 시작하기도, 시작할 엄두도 잘 나지 않는다. 상대적으로 무언가 될 일도 적어져 버린 것 같다. 많은 지식과 정보에도 마음은 더 불안하다. 많이 안다는 것은 오히려 불안을 더 할 뿐이다. 정말로 우리가 어디까지 알아야 다 안다고 할 수 있을까? 불가능이다. 오히려 믿음이 더 중요하다. 순수한 마음, 촌스런 마음이 필요하다. 세련되게 노력할수록, 예뻐지려고 하면 할수록, 자신을 돌이켜 보면 오히려 초라해진다. 남을 위한 배려의 마음이 더 소중하다.

지금 '비너스 2014'에 초창기 멤버들은 그리 많지 않다. 이전의 소란 대신 차분함과 성숙함이 돋보인다. 하지만 우리가 2000년대의 순수함과 열정으로 돌아갈 수 있다면 얼마나 좋을까 하는 생각을 문득해본다. 무엇이던 새로이 시작하는 것처럼 맘이 설레었으면 좋겠다. 마침 새로이 집행진이 구성되고 있다. 나도 돌이키기는 힘들지만 보다 초심으로 돌아가고 싶다. 바쁘다는 핑계로 다소 멀리할 수밖에 없었던 것도 사실이다. 후배 교수 분들이 주역으로 자리 잡기를 간절히 바라고 있다. 아무쪼록 이 모든 것들이 우리 비너스 회원들의 건강과 안녕에 크게 기여하고 삶의 한 부분이기를 간절히 빌어본다.



비너스! 개소 10주년을 맞이하는 유방센터의 자랑



한원식 서울대학교병원 유방센터장

비너스 회원 여러분께,

갑오년 靑馬해에는 모든 회원님들이 더욱 건강하고 아름다워지고 큰 웃음 지을 수 있는 한 해가 되기를 바랍니다.

긴 겨울이 어느새 지나가고 봄이 오는 소리가 들리는 계절입니다. 우리나라가 오랜 경기 침체에서 벗어나, 최근 여러 경제가 살아나는 지표들이 보이고 부동산 경기도 호전되고 있다는 소식입니다. 작년 전국적으로 처음으로 암으로 치료 받는 환자들의 숫자가 감소되는 기미가 보였는데, 저희들 암을 치료하는 의사들은 이것이 경제가 나쁘기 때문에 아파도 병원을 늦게 찾고, 검진도 적게 받기 때문이 아닐까 걱정한 바 있습니다. 이제 모든 것이 다시 정상화될 것 같아 다행입니다. 의료를 비롯해 모든 것이 선진국으로 넘어가는 것이 어렵고 진통이 있는 것도 같습니다.

다행히 우리병원의 유방암 진료 수준은 세계 최고 수준입니다. 국제적인 표준 가이드라인을 따르고 있으며 유방암 환자들의 생존율 또한 최고로 높습니다. 최근 원내 만족도 조사에서 유방센터의 환자 만족도는 우리 병원 전체 암센터 중 1위를 차지하기도 하였습니다. 서울대 암병원 개원 이래 1000일 동안의 업적을 돌아본 결과 유방센터의 기여도와 발전이 가장 큰 것으로 평가되어 연초에 상을 받기도 했습니다.

올해는 우리 유방센터가 개소 10년을 맞는 해입니다. 의료진과 간호사들이 그간 열심히 일한 공로가 크지만, 무엇보다도 우리의 자랑인 비너스회가 헌신적이고 활발한 활동을 해 온 것이 저희의 10년을 지탱해 온 가장 큰 힘이 아닌가 싶습니다. 세계 어느 유방센터도 갖지 못한 우리들만의 힘이기도 합니다. 앞으로의 10년에도 비너스회의 무한한 지지와 열정이 우리 유방센터를 한 단계 더 발전시키는 것을 가능케 할 것이라고 믿습니다. 특히 새로 암을 진단받으시는 분들에게 희망을 주시고 올바른 길을 제시해 주시오. 아직 유방암이 아닌 모든 한국의 여성들에게 유방암을 알리고 예방법을 전파해 주십시오. 암이 재발한 분들에게도 힘을 주십시오.

저희 의료진도 좀 더 좋은 진료, 더 따뜻한 진료, 세계 의학 발전에 기여할 수 있는 성과로 여러분의 노력에 보답하고자 합니다. 비너스회의 활동에 제가 능력이 미치는 한 모든 도움을 드리려고 노력하겠습니다.

대단히 감사합니다.

사랑과 봉사를 통한 즐기로운 삶



유경희 회장

매일매일 새로운 희망으로 열심히 살아가고 계시는 한국비너스 회원 여러분, 안녕하세요?

靑馬의 해인 갑오년 새해를 맞이하여 우리 한국비너스 회원 모두 청마처럼 활기차고 보람차고 건강한 한 해가 되시기를 기원합니다.

13년 전 비너스가 태동할 수 있도록 물꼬를 터 준 노동영 암병원장님 그리고 한원식 센터장님 등의 의료진들과 초대회장인 박경희, 이준희, 이병립, 이현숙 고문 그리고 수많은 회원들의 봉사와 수고가 있었기에 지금 우리들 곁에는 한국비너스가 존재한다고 생각합니다. 여러분의 노고와 사랑에 진심으로 감사드립니다.

제가 수술을 받고 유방암에 대하여 좀 더 자세히 알고 싶었던 것이 계기가 되어 비너스 회원이 되면서 암에 대한 스트레스보다는 더 보람되고 즐거운 나날을 보낼 수 있었고, 어느덧 세월이 흘러 이제는 신입회원들에게 위로도 해 줄 수 있게 되었습니다. 부족한 점이 더 많은 제가 이토록 큰 단체인 한국비너스 회장을 맡게 되어 무척 송구하게 생각합니다. 하지만 최선을 다 할 것이오니, 회원 여러분들께서도 아낌없는 조언과 지혜 부탁드립니다.

또한, 회원 여러분과 함께 정기총회를 시작으로 송년회까지의 모든 행사에 즐겁게 참여하면서 한국비너스라는 우리들의 공동체를 멋지게 만들어 가고, 그 과정을 통해 회원 여러분 모두가 암을 즐기롭게 극복하면서 사랑과 봉사를 통하여 더욱 더 당당한 한국비너스인이 되시기를 간절히 바라겠습니다. 저는 여러분들과 함께 저에게 주어진 임기동안 최선을 다하겠습니다.

감사합니다. 그리고 사랑합니다.

사랑하는 한국비너스와 ‘함께 한 시간들’



이현숙 6대 회장

세월은 이렇게도 빨리 꽃처럼 살고 싶은 갑오년 새해 봄날이 오고 있네요.
한국비너스 회원님들께 너무나 부족한 제가 회장 직분을 놓으면서 감사의 인사드립니다.

20주년을 향하여 새롭게 시작한 3년을 돌이켜보면서, 미흡하고 부족한 저를 물심양면으로 도와준 임원님, 팀장님들, 전국의 한국비너스회원 여러분들께 그리고 항상 우리의 버팀목이 되어주시는 노동영교수님, 한원식교수님, 유방센터, 암정보교육센터의 모든 선생님들께 고개 숙여 감사드립니다.

저의 부족한 부분을 유경희 회장님이 더욱 더 보완하여 새로운 임원진들과 한국비너스를 이끌어 가시리라 믿어 의심치 않습니다.

한국비너스와 함께한 시간들!

“핑크빛” 연정으로 영원히 가슴에 안고 살아가겠습니다.

사랑합니다. 한국비너스 파이팅!

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, 매주 합창단의 정기적인 연습과 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.

2013년

- 1월 한국비너스 건강 노래교실
- 2월 한국비너스 건강 노래교실 | 팀장 워크샵(동해안 일대)
- 3월 한국비너스 건강 노래교실 | 한국비너스 정기 총회 | 암예방의 날 행사
- 4월 한국비너스 건강 노래교실 | 핑크리본 사랑의 마라톤(부산)
- 5월 한국비너스 건강 노래교실 | 함춘바자회 | 핑크리본 사랑의 마라톤(대전)
- 6월 여름 수련회(안면도) | 한국비너스 건강 노래교실 | 핑크리본 사랑의 마라톤(광주)
- 8월 한국비너스 합창단 창단
- 9월 핑크리본 사랑의 마라톤(대구)
- 10월 핑크리본 합창제 | 대국민건강강좌 | 핑크리본 점등행사 | GBCC | 핑크리본 사랑의 마라톤(서울) | 바자회 | 일본 아케보노회와의 교류
- 11월 산행팀 해외 산행(부루와이와 코타키나발루)
- 12월 송년회



2013년 송년회



2012년 여름 수련회(고창)



2013년 워크샵



2012년 제1회 한일 친선 유방암환자 심포지움



2011년 여름 수련회(단양)



2011년 바자회

2012년

- 1월 한국비너스 건강 노래교실
- 2월 한국비너스 건강 노래교실 | 한국비너스 정기총회 | 팀장 워크숍(양양)
- 3월 한국비너스 건강 노래교실 | 암예방의 날 | JW정원성형외과의와의 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

2011년

- 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 |
환우전문자원봉사자 봉사활동 개시
- 8월 한국비너스 건강 노래교실
- 9월 한국비너스 건강 노래교실
- 10월 바자회 | 세계 유방암 학술대회 | 핑크리본 점등행사 | 핑크리본 사랑 마라톤 대회(서울) |
팀장 워크숍(횡성 숲체험) | 대국민 건강강좌
- 11월 한국비너스 건강 노래교실 | 송년회

2013년 한국비너스회 행사

총회를 다녀와서

창원팀 이경숙

안녕하세요! 창원팀 총무를 맡고 있는 이경숙입니다. 벌써 일주일이 후딱 지나가 버렸네요~
매년 총회때마다 많은 임원진님들의 수고가 있었기에 잠시나마 전국에 우리 회원님들의 밝고 환한 모습들을 보며...
일일이 얼굴은 다 익히지 못하고 돌아오지만 회원님들과의 함께 한 시간들이 무척 즐겁고 행복했습니다. 감사함 전합니다^^
아직 바람은 찬 듯 하지만 봄이 온 듯 거리엔 매화꽃도 목련꽃도 피었고, 산에 갔더니 생강나무꽃도 노랗게 활짝 피었네요! 꽃소식이 전해지는 3월... 비너스 우리 회원님들도 꽃처럼 이쁘고 활짝 마음을 열어 나날이 즐겁고 행복가득하시길 바라면서, 이곳 창원에 봄소식도 종종 전하겠습니다. 오늘도 많이 많이 웃는 날 행복하세요^^



암예방의 날 행사

3월 21일 그랜드힐튼호텔 컨벤션센터 3층 에머랄드홀에서 열린 암예방의 날 행사



함춘바자회

함춘후원회 바자회에 참여한 한국비너스 회원들^^ 사랑합니다. 함춘후원회 바자회에 참석한 한국비너스회의 회원들이 우리의 위상을 드높여주었다! 아주 무더운 날씨에도 불구하고 임원들과 팀장님, 그리고 종로, 강북팀 회원들 너무나 많은 수고 감사드리고 사랑합니다. 수익금을 서울대병원 함춘후원회에 기부할 수 있는 그 마음 가짐이 너무나 고운 회원님들 모두두 건 강하세요.



수련회

영남부회장 한희숙

비가 내리는 새벽, 설레임으로 밤잠을 설치고 집결지로 향했다. 식구들의 염려는 아랑곳 없이 (이젠 비너스일이 라면 무조건 도와주고, 위로해 주는 남편과 아이들의 고마움을 너무도 당당하게 받아들이다) 일찍 나와 있는 부산팀들의 얼굴은 태양보다 더 밝아보였다. 날씨 걱정하며 수다를 떨다보니 창원팀을 태운 버스가 부산에 도착했다. 다음 울산을 경유해서 대구팀까지 모두 다 합승해서 오늘의 목적지인 태안군 안면도로 향했다. 오랜만에 보는 회원님들과 서로 웃으며 악수도 하고, 포옹도 하며 화기에 애하게~ 먼저 와 있는 서울팀과 재회를 하며 맛있는 산채비빔밥으로 점심을 먹고 수덕사로 갔다.

충남 예산에 있는 덕송산 수덕사는 오래된 목조건물로 대웅전은 국보49호로 지정되어 있는 사찰이었다. 여기저기서 사진도 찍고 나무그늘 아래서 해도 해도 끝이 없는 이야기로 웃고 또 웃고 다음 장소로 출발, 태안에 있는 리솜 오션캐슬 숙소 도착 후 방 배정을 받고 아름다운 경관을 바라보며 오래 전 추억을 되살려 보았다. 저녁식사 후 대연회장에서의 행사는 모처럼 스트레스 날려보내는 시간이었다. 언제나 우리의 마음을 이해해 주시고 함께 동참 해주시는 박사님께 정말 고마운 마음이 들었다. 노박사님의 핵심은 “어려움을 더 잘 극복하자”라는 말씀이었다. 힘들고 어려움이 우리에게 찾아와도 긍정의 힘으로 현명하게 극복하면 오늘의 희망이 있는 법. 감사했다.

아쉽게도 그리도 아름답다는 일몰은 보지 못했지만 노래선생님의 신나는 여흥시간과 개그맨의 재치있는 진행으로 웃음폭발 시간이었다. 박사님과 선생님이 함께 어울려 우리와 함께 한 시간은 평생 잊지 못할 기억이 될 것 같았다. 땀과 웃음과 하나됨은 아무리 어려움이 있어도 이겨낼 수 있는 힘이 되리라. 조개구이와 밤바다의 음악, 즐거운 마음, 웃음과 미소를 머금게 한 귀한 시간의 여운을 뒤로 하고 잠자리



에 들었다. 다음날 아침 바닷가를 거니는 비너스 여인들의 모습에서 가슴 찡한 아름다움을 보았다.

삼삼오오 산책길도 거닐고 송림숲으로 잔잔한 파도에 발도 담그는 어느 여인! 서해 3대 일몰지 중 하나인 꽃지 할미 할아비 바위도 보고 바닷길도 걸어보았다.

안면도 자연휴양림에서 산책도 하고 수목원 관람하도록 자유시간이 주어졌다. 올해도 자연과 함께하는 여유로운 수련회였다. 잔디밭에서 이런 저런 이야기로 편안함을 느끼며 헤어져야 할 시간이 아쉬워져만 갔다.

그래도 우린 각자의 갈 길이 있기에... 회장님께서 지방팀에 오셔서 감사의 인사를 해주시고, 먼 길 잘 가시라고 할 땐 박수가 절로 나왔다. 회장님과 여러 임원님들의 따뜻한 배려가 지방팀에겐 큰 힘이 되었다. 다음을 약속하고 올해 수련회의 추억을 가득 담아 6~7시간의 귀향길에 올랐다.

어둠이 대지에 내려앉아 창방이 캄캄해서야 집에 도착할 수 있었다. 모두에게 감사하고 고마운 시간이었다.

언제나 애쓰시는 회장님, 임원님과 팀장들께 마음으로 감사의 박수를 보냅니다.



대국민건강강좌

핑크투어의 일환으로 유방암 환우를 대상으로 한 맞춤형 대국민건강강좌



핑크리본 점등식

올해의 핑크리본 점등식 행사에서 우리들의 모습입니다. 날씨가 조금은 추웠지만 우리 환우들의 한복 패션쇼 참가에서 아름다운 모습도 보이고... 주변의 하늘과 맞닿은 빌딩 사이의 하늘도 예술입니다. 그리고 우리들의 행복한 모습도 있었답니다 또한 일본환우들의 방문도 있었구요. 감사를 드리며...



EBS <명의의 건강비결>

노동영 암병원장님께서 EBS의 <명의의 건강비결>에 출연하시어, 유방암에 관한 강의 녹화를 한국비너스 회원들과 함께 진행하였습니다.

교수님의 인상적인 강의와 홍콩에서 오신 김미리 회장 등과 함께 한 아주 유익한 시간이었습니다.



2013 GBCC

쉐라톤워커히호텔에서 GBCC 행사 모습이에요^^



여의도 핑크마라톤

핑크마라톤은 2001년을 시작으로 올해로 13회가 되었습니다. 유방검진의 중요성을 알리는 핑크마라톤. 가슴으로 뛰는 모두의 축제장에서 우리 비너스 팀원들도 마음으로 함께 끝까지 뛰면서 응원!



서울



부산



대전



광주



대구



바자회

가을 한마당 잔치였던 바자회

서울대암병원 1층에서 진행된 바자회! 아침 8시부터 우리 바자회를 알리는 배너 부착을 시작으로 암병원장님과 암정보 교육센터의 협조 등등 모든 것이 퍼즐처럼 진행되었어요. 당연히 우리 회원들의 참여가 최고였죠~ 기증해 주신 분들은 노동영 암병원장님의 기증품, 자연섬유 옷을 기증해주신 종로팀의 김경옥님, 맥진의 인조유방, 유민의료기상사의 찜질팩, 스칼렛의 곱창헤어밴드 등.

또한, 이화선총무의 비타민사이언스 화장품과 강북등산팀장의 질 좋은 건어물, 건과류, 모시떡과 이현숙회장의 유기농사과직접 총주 가서 사오셨어요^^ 등. 장동순 총무가 바자회 티켓에 수고해 주셨어요. 그리고 멀리 부산에서 응원오신 한희숙 영남부회장님 정말 고맙습니다. 치대 바자회랑 중복되어서 조금 아쉬웠지만 우리 회원들의 잔치이기에 더 뜻 깊었던 바자회가 되었던 것 같았어요..



2013년도 송년회

또 한해의 마무리하는 송년회를 위해서 대구에서 서울로 기차를 타고 출발을 했습니다. 짧은 시간의 여행이지만 좋은 사람들과 함께하기에 즐겁기만 했네요. 도착하면 또 오랜만에 뵙는 회장님이하 임원들과 교수님, 서울의 회원님들~^^ 3번째 참석하는 송년회다 보니 인사를 남기고 안부를 물을 수 있는 분들도 제법 생겼구요. 작년에 뵈고 건강한 모습들 다시 뵈 수 있어서 좋았습니다.

교수님과 회장님, 부회장님, 임원들이 많이 반겨주셔서 너무 좋았습니다. 감사합니다. 송년회를 끝내고 돌아서는 발걸음이 무거웠지만 돌아오는 길은 사랑하는 내 가족이 있는 편안히 쉴 수 있는 집으로 가는 길이라 더 좋았습니다.

회원님들 모두 한 해 마무리 잘 하시고 다가오는 해에도 더욱 행복하시길 바랍니다. 대구에서 인사드립니다. 미리 새해 복 많이 받으세요!



어깨동무하고 늘 즐거운 맘으로 함께해요

만나서 반갑고, 함께해서 즐겁고 나눠주고, 아껴주고, 서로가 힘이 되는 우리 비너스 형님, 아우님, 친구들...

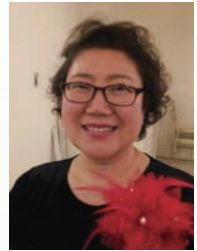
계속해서 우리 손을 놓지 말아요. 어깨동무하고 늘 즐거운 맘으로 함께해요!

첫눈 오는 날... 소원을 빌면 소원이 이루어진다는 속설... 첫눈은 아닐지라도 우리는 매일 매일 소원을 마음속으로 빕니다. 하얀 세상속에서 너무 행복합니다. 모두들 사랑합니다.



→
고양·일산팀장
김성덕

수술 전 눈물의 기도를 올리며 오열했던 성전의 유리문을 힘차게 밀며



슬픔이 깊었는지 목소리가 전혀 올라가지 못한다. 부르는 유행가도 별로 없지만 찬송가도 여자 음을 내지 못한다. 아악하고 소리도 지르고 싶지만 그런 것도 접어둔다. 노래방에서도 동요 부르는 듯 하다고 한다. 트롯의 꺾기가 전혀 안 된다. 책 읽는 것 같다며 화내지 말라며 한마디 툭 던진다. 그게 난데 빠질 일도 아니다. 못 불러서 노래교실에도 다녀보고 싶었지만 여기저기 걸리는 것이 많아서 그것도 뜻대로 되지 않았다.

비너스 노래교실에 참석하려면 집에서 나와 언덕길을 넘어 12분을 걷고 버스로 수색역에 닿으면 6호선을 타고 긴 환승로를 지나 4호선을 탄 후 다시 마을버스를 타고 구민회관에 도착하여 몸 한번 흔들고 박장대소하는 일이 한 달에 한번이라도 그리 만만한 일이 아니었다. 팀장회의만 아니면 1년에 세 번이 어려웠다.

그러나 합창단에 들면서 배움에 참여한다는 것은 막연히 나를 부하게 만들 것 같은 허세가 가슴 밑에서부터 차오르며 나를 채우기 시작했다.

가슴에 바람 한 점 안 통하는 인조가슴을 하나 넣고 4번의 차를 갈아타고 신대방 삼거리를 한여름 두 달 정도 다니는데 서로간의 약속이, 환우간의 한 마음이, 지휘자 반주자의 열정이 나름대로 최선을 다하게 하였다.

10월에 나간 '2013 핑크합창제'는 우리는 암환자요 하며 내세울 만한 우스운 경연이 아니었다. 참여하는 것만으로 소극적인 것으로 끝나서는 안 되겠다는 도전의 마음이 저 아래 어디서부터 솔솔 그러나 강한 힘을 느끼듯 올라오며 참가자 전원에게 퍼져갔다. 아니 그 느낌을 우

리는 움켜잡았다. 나의 수술이 여러 가지 면에서 다른 사람보다 못해도 된다는 특허 받은 자국은 아니지 않는가? 칼을 갈 듯이 할 필요도 없지만 움츠려 들며 나아갈 일도 아니라는 말이다.

수술만 서울대에서 했지 처음 가 본 신림동 서울대캠퍼스에서 강연장소를 찾느라 허둥대면서도 노동영암병원장님 서울대학교에서의 강연에서 우리들은 두 번째 무대에도 서 보고, 캄장 원피스에 카츨사의 붉은 꽃인 양 큰 코사지를 꽃고 우리의 송년회 때 앙코르도 받아보고...

지금은 서울대병원에 있는 병원교회에서 매주 월요일 1시에 연습시간을 갖는다. 기대되는 간식도 매주 메뉴를 달리하며 우리를 맞이하고 결혼도 안했을 것 같은 지휘자, 반주자, 솔리스트는 통통 튀는 젊음으로 학부모라는 것이 참말일까? 의문을 더하게 하고 잡히진 않으나 서로에 대한 격려와 반가움이 마음을 적시고 십여년도 넘게 조율이 안 된 피아노가 이제는 반주자를 괴롭히지 않아도 된다. 이현숙회장님이 멋진 피아노를 기증했다. 이제는 우리 모두가 하나가 되어 시간과 마음을 맞출 일만 남았다.

감사의 마음으로 나는 여전히 3~4번의 차를 갈아타면 조금이라도 덜 늦으려고 언덕진 어린이병동을 지나 수술 전 눈물의 기도를 올리며 오열했던 성전의 유리문을 힘차게 밀며 합창실로 명명된 3층 계단을 매주 목요일 밟을 것이다. 힘차게 또 헉헉거리며...

내 아픔 아시는 당신께



“어디가 아프세요? 저도 암 환우 중 한 사람이에요.”

서울대학교암병원 3층 암정보교육센터, 멍한 표정으로 창 밖만 내다보고 있는 40대 여성 곁으로 하늘색 봉사자 가운을 입은 박춘숙 씨가 다가와 말을 건넨다. 순간, 영원히 깨질 것 같지 않던 침묵은 뒤로 물러나고 대화의 물꼬가 터지기 시작한다. 그렇게 20여 분 남짓, 두 사람은 겪었던 병과 겪어야 할 병을 사이에 두고 울고 웃으며 ‘환우’라는 이름으로 묶였다.

“처음 이곳에 오시는 분들은 입을 안 열고 그저 가만히 앉아 계세요. 저도 유방암 수술을 받았으니 그 심정िया 너무 잘 알죠. ‘왜 나만?’이라는 원망, ‘아프지 않은 사람은 내 마음 모를거야’라는 외로움..., 그 모습이 10년 전 나 같아서 ‘나도 환우예요’라며 말을 걸게 돼요. 그러면 그 분들도 좀 더 편하게 이야기

를 하시죠. 치료에 큰 도움이야 못 드리겠지만, 이야기를 하는 것만으로도 위안을 받으시는 것 같아서 그냥 지나칠 수가 없어요.”

2003년 유방암 수술을 받은 후 8번의 항암치료를 거쳐 건강을 회복했다는 박춘숙 씨는 서울대학교병원 유방암환우회(한국비너스회)활동을 10년째 이어오고 있다. 처음 유방암 진단을 받았을 당시에 병에 대해 공부를 하기 위해 비너스회를 찾았고, 건강을 회복한 후에는 경험을 나누기 위해 활동을 지속했다. 그 과정에서 움직인 원동력은 ‘공감’이었다. 친한 친구나 사랑하는 남편에게도 토로하기 힘든 아픔을 함께 하는 이들이 있다는 사실은 암을 이기게 했고, ‘봉사’와 ‘나눔’에 대해 눈을 뜨게 했다. 유방암 환우들에게만은 ‘노동영 교수님 작품’이라며 왼쪽 가슴을 꺼내 보일 수 있는 것도, 서울대학교암병원 일이라면 열 일을 마다하고 달려오는 것도 다 그 덕분이다. 요즘도 박춘숙 씨는 매주 월요일이면 서울대학교암병원으로 출근한다. 암정보교육센터를 찾는 이들의 이야기를 듣고, 암병원 곳곳을 돌며 환우와 그 가족들에게 리플릿을 전달하고, 입원 환우들이 입을 만한 책을 병동으로 배달하며 보내는 하루가 그렇게 행복하다. 60대 중반에 접어든 나이를 고려하면 쉬운 일이 아니겠다는 질문을 던지자 그는 “도와드리고 싶어서 시작했는데, 상담을 하려면 저도 병과 치료에 대해 배워야 하잖아요. 그 과정이 저에게는 도움이 많이 되었어요. 게다가 5년 이상이 되니 이제 책임감이 생겨서 모른 척 할 수가 없어요”라며 미소를 짓는다.

8번의 항암치료를 받는 동안 너무 힘들었던 어느 날엔가 ‘차라리 하늘이 날 데려갔으면 좋겠다’는 생각도 해 보았다는 박춘숙 씨는 “그때 제게 용기와 희망을 준 분들은 평생 잊을 수가 없어요. 덕분에 이렇게 건강해져서 비너스 회원들과 등산도 하고 사랑하는 이들도 만나고 또 다른 누군가의 손을 잡아줄 수 있다는 사실에 감사해요”라며 생의 기쁨을 일갈한다. <VOM 2013. AUTUMN vol. 4 에 실린 글>

→
강남산행팀
김승연

태안 바라길 탐방

“인자요산, 지자요수”란 말이 있죠. 누구나 한번쯤은 산과 바다 중에 어디로 갈까 고민한 적이 있을 것 같은데요. 이런 고민이 전혀 필요 없는 곳 중의 하나가 태안에 있었네요. 강남등산팀에서 태안 바라길을 다녀왔어요.

둘레길이 아니고 바라길...

바다를 바라보며 걷는 길이라서 바라길이라고 하네요. 시원한 바다 바람을 맞으며 해변길로 걷다보면 숲속 우거진 산길도 나오고 갈대밭과 작은 나무, 풀이 우거져 있는 드넓은 벌판도 지나가고, 엄청나게 큰 모래밭과 모래언덕이 있는 마치 사막과 같이 생긴 '사구'라고 하는 곳도 지나갔어요.

꽤 오래 걸었지만 눈앞에 펼쳐진 변화무쌍한 풍경을 감상하며 걷느라 지루한 줄 몰랐네요.

태안까지 버스로 두시간 이상 가는 거리였지만 후회 없는 코스였어요.

함께했던 회원님들. 그리고 좋은 곳으로 안내해준 강남등산팀 임원들 모두 감사드립니다.



강북산행팀장
박준숙

4박 6일 산행팀 부루와이와 코타키나발루를 다녀와서

11월 16일 3시 인천국제공항에서 만남이 시작되어 모두 들뜬 기분으로 5시간 30분 비행해 코타키나발루 공항에 도착했네요. 날씨는 생각외로 열대가 아니더군요.

다음날 모두 들뜬 마음으로 스피드보트를 타고 넓은 바다를 향해 마음껏 소리도 질러 보고... 도착한 보루네오섬(산호섬)에서 수영복으로 갈아입고 바다에서 수영을 하고 우리들만의 세계인 양... 바다와 고기떼들이 신기하기만 하고 시간가는 줄 모르고 모두 함께 마음껏 즐겼고, 언제 우리가 입던 수영복인가요? 멋진 비키니 수영복들을 입고 물놀이하고 또한 산호섬에서의 점심은 모두가 일품, 아쉬움을 남기고... 시장에서의 풍경 사람들의 모습은 어디나 같더군요.

부루나이 공화국 국적기를 30분 타고 도착하니 역시 부의 나라라 그런지 호텔부터가 빛나더군요. 호텔 안에서 에피소드도 있었지만... 추억으로 남겨야겠지요. 다음날 왕족이 지배하는 나라 부유한 부루나이에는 여행객이 드물더군요. 세계 5위의 부유한 금의 나라 부루나이는 시설물이 금장식이 많더군요. 이슬람교 사원을 방문할때는 검은 도복을 입어야 하는 예법이 있고, 이를 착용하고 입장하려 하니 서로의 모습을 보며 모두들 신부님들 같다고 한바탕 웃었네요. 날씨는 비가 내리고 또한 개이고 하고 번덕스러웠네요. 보트를 타고 동양의 베니스라는 곳을 방문하고 수상가옥도 갔네요. 하지만 내실은 수상가옥이라 하기엔 너무 호화스러웠네요. 차대접을 받고 학교도 방문하니 학생들 밝은 모습에 사진도 한 컷 찍고, 하지만 모두가 국가 지원에 무료라 하니 부



러웠네요. 부루나이는 1년에 한번 국왕이 국민과 하나하나 악수를 하고 어린이들에겐 봉투에 용돈을 담아 준 다하니 부러울 따름이었구요. 참 좋은 나라이네요. 자원이 풍부한, 석유도 많이 나와 축복받은 곳...

다시 말레이시아의 코타키나발루에 도착하고, 국립공원을 가기 위해 버스에 올라섰습니다. 가는 길목에서 가이드가 준 파인애플 맛은 정말 일품이었습니다. 이윽고 국립공원 도착해서 맞이한 우리들이 힐링하기에 적당한 숲이 눈에 들어오기 시작했습니다. 세계유산으로 지정된 둘레길을 트레킹하기도 하면서 이런저런 생각이 나기도 했구요. 숲에 식물들은 서로의 생존을 위해 서로 협조하고 살아가고 사람의 삶도 이와같은 것이 아닐까 하는 여러 가지 생각이 스쳐 지나가기도 했습니다.

여행 온 우리들은 여기서 더 머물고 싶다는 생각을 하는 아쉬움을 남기고 여행에서 돌아왔네요. 더 많은 비즈니스님들과 함께 했으면 하는 바람도 떠올랐구요. 우리들의 아픔을 알고 도움을 준 산이 좋은 사람들 여행사에 감사드립니다. 좋은 여행을 하게 해 준 것에 대해 다시 한번 고마움을 느낍니다.

여행을 무사히 건강하게 다시 돌아온 것에 대해 감사드리면서 두서없는 글 몇자 적어 보았습니다. 같이 동행한 님들께 감사드리면서... 비즈니스 파이팅!

예뻐 갤러리

자연의 사진 봄 여름 가을 겨울 속살들을 보다가 문득 환우들에게도 사계가 있지 않나 하는 생각이 든다.

겨울 아픔을 알았을 때의 절망에서

봄 작은 희망을 가지고 “나 오늘 괜찮은 거지?” 하며 지내왔고

여름 항암과 방사선치료가 끝나고

가을 6개월 후 병원 예약 된 종이 한 장을 들고 나서는 발걸이 얼마나 힘찼는지...

이 모든 일들이 1년이란 시간 속에서 이루어진다는 것을 이제야 알았다. 아니 그 동안 어쩔 짓고 싶었기에 아예 생각하지도 않았던 것 같다. 이제부터는 삶을 다시 조명하고 싶어진다. 하루 생활하는 것을 가꾸고 자연이 주는 큰 혜택을 누리며 새로움을 찾아 나에게 감동을 주는 그런 삶 말이다.

그리고 한 가지 바람이 있다. 동료라면 평가하기보다 같은 마음이 되는 환우들과의 만남도 유지하고 싶다.



봄



여름



가을



겨울

굴뚝, 내장을 엿보다

하늘 향해 입 벌려
내 검은 내장
고백하는 시간

날마다 뜨거운 태양이
프로메테우스의 죄목을 달아 달군다
한 치의 거절도 허용치 않는
신의 심판 앞에 몇 번이고
머리 세워 죄를 고한다

때로는 견디기 힘든
생솔가지 연기도
주검처럼 맞는다

검은 핏줄을 타고
태어난 본래의 태생을
운명처럼 받는다

다만
당신의 자비롭고
부드러운 손길을 구할 뿐

지상의 아픔을
태우고 태워 재가 되는
쓸쓸한 가을 녀 굴뚝 연기.



김명경(명옥)

전국 서울문학의 집, 시낭송대회 대상.
전국 김소월 백일장 준장원.
한국문인신문문학상 등.
백일장 다수 대회 시상

한국비너스 합창단의 첫 무대



합창단의 합창연습이 8/8(목)부터 시작되었습니다. 아주 더운 날씨임에도 불구하고 지휘자님 이하 모두 열심히 10/5(토) 서울교육문화회관 대극장에서 열리는 한국유방암학회 주관 ‘핑크합창제’에 은근히 상을 기대(?)하면서 연습하고 있습니다.

9월 5일 우리 합창단이 무지하게 바빴던 날, 핑크리본 매거진에서, KBS1 생로병사에서 촬영이 있었습니다.

〈2013 핑크합창제〉에 참가한 한국비너스 합창단 모두는 짧은 기간 동안에 참 열심히 연습하였고, 노래도 잘 했지만 아쉽게도 버금상을 받았어요. 하지만 내년에는 모두 기대해 보세요. 그동안 합창을 함께 해 주신 단원들과 오히려 지휘자, 반주자님 감사합니다.

한국비너스 회원이라면 누구라도 합창단에 오시는 것을 환영합니다. 오셔서 함께 노래 부르면서 건강과 자신감과 행복함을 가지세요. 서울대학교에서 펼친 저희의 초청공연 은요ㅎㅎ “헬스플러스콘서트” 대한민국 최고명의 강연으로 노동영교수님 명강의를 들을 수 있는 좋은 기회와 더불어 저희의 깜짝 공연으로 시작되었



답니다.

앞으로는 더더욱 열심히 하여 더 많은 공연이 있길 살짝 기대해 봅니다. 송년회때의 합창은 관중(?)들로부터 앙콜도 받았답니다.

12월 26일, 크리스마스 다음날 우리 한국비너스 합창단은 뜻밖의 선물을 받았어요. 이현숙 회장의 피아노 기증!! 비록 중고지만 전에 사용하였던 피아노에 비하면 아주 좋았고 반주자, 지휘자, 회원 모두가 너무나 행복했었던 날 덩달아 우리들은 합창연습을 더욱 열심히 했습니다. 합창단이 창단된 지는 비록 얼마 안 되었지만 잘하라는 회장님의 마음이 가득 담긴 멋진 피아노였습니다.

감사합니다!

만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

강동팀

제17회 제천 벚꽃축제에 강동팀 나들이... “청풍호 벚꽃축제의 특징은 전국에서 가장 늦게 꽃이 핀다는 점과 호반길 따라 12km가 넘는 고목의 벚꽃이 상춘객의 마음을 설레게 한다는 것” 벚꽃이 너무 눈이 부시게 피었습니다. 축제답게 다소 북적거림 볼거리, 먹거리 우리도 점심을 맛있게 먹고 박진광 가수의 라이브송을 손바닥이 아프도록 박수를 치며 즐겼고 둘레길 산책 후 차 한잔으로 아쉬움을 뒤로 하고 서울로 돌아왔습니다.



강남 등산팀

춘천 나들이 강남 등산팀!



지하철 경춘선으로 춘천까지 쏙~ 참 편해졌어요. 요금도 얼마 안나오고 ㅎㅎ 춘천 도착하자마자 배타고 소양호를 가로질러 청평사까지 도착하니 날씨는 춥지도 덥지도 않고 딱~ 좋은데다가 초파일을 앞두고 색색의 등과 만발한 벚꽃들을 배경으로 사진도 많이 찍었어요. 춘천에 오면 빼놓을수 없는 닭갈비와 막국수... 근데 약간 특이하게 소갈비나 돼지갈비처럼 소스를 발라 숯불에서 구운 닭갈비! 별미네요. 좋은사람들과 함께해서 더욱 맛있었어요. 항상 즐거운 이벤트를 마련하느라 애쓰시는 숙희팀장님과 혜련총무님 수고 많으셨습니다.

강북팀

안면도 바닷가에서 행복했어요!
이현숙 회장님도 등장~



강서팀

김포함상공원으로 나들이했어요^^



부산 산행팀

지리산 1구간 둘레
길 그리고 구룡계
곡의 아름다운 풍
경을 보며 더위를
잊고 기분 업하고
돌아왔습니다.

1구간의 코스는

습도와 기온 때문에 엄청 힘들었다. 다행히 구룡계곡
길은 말 그대로 오지 체험길 같이 한 일행들은 힘들다
투덜거리다 얼마쯤 후 들리는 계곡 물소리에 이내 밝은
모습으로 아름다운 거라는 기대를 가지고 참석한 구룡
계곡 하지만 누가 계곡에 더운물을 부었나? 지리산 여
러 코스에 위치한 계곡들은 여름에도 한기를 느낄 정도
인데 우찌 된 일인지 냄새 까지 하산 후 산을 좋아하는
나는 궁금해 국립공원 직원에게 물어보니 농가가 있었
서 그렇다냐? “한국의 명소” 우짜노? 그래도 좋은 코스
였던 아름다운 지리산 구룡계곡 풍경을 보며 잠시나마
더위 잊고 기분 업해요.



강북 산행팀

무사고 산행을 기원하는 시산제



용산팀

무주리조트와 수련회에서의 한 컷! 가을단풍
과 옷색깔의 절묘한 만남



노원 의정부팀

2013년 새해를 맞이하여 북한산 정기를 받
아 건강하고자 우이동 한정식집에서 모임을
했습니다. 웰빙 음식으로 식사를 하면서 한
달간 지내온 얘기도 나누고 새로운 신입과
인사도 했습니다.



대구팀



대구 비너스가 11월 모임을 했습니다. 날씨 좋고 하늘
높은 날에 신입회원과 기존회원이 함께 맛있는 점심을
먹고 수목원 국화 축제를 다녀왔네요. 좋은 날씨 만큼
이나 기분좋은 눈도 몸도 마음도 모두 행복한 시간을
보냈답니다.

성북팀

서울우유 견학 갔어요. 사진을 보니 성북팀은 참 단합 잘 되죠잉~



안산팀

행복이 따로 없죠 ~o~



인천
부천팀

인천부천팀 서산여행. 지난 7월 은자언니가 이사 가신 서산으로 1박 여행하고 왔어요.

창원팀

창원팀 3월 모임.

지난 화요일 비너스 창원 정기모임을 합천 삼가 나들이로 한우 소고기를 먹고 왔답니다. 시중에서는 엄두도 못내는 가격으로 저렴하게 실컷 배불리 먹고선 일부 언니들은 사골곰거리도 사고, 오는 길에 의령 출렁다리도 둘러서 가벼운 산책으로 한바퀴 훑하고 왔답니다.



일산팀

강화썩 슬쩍하러 가면서 송어매운탕을 먹고 난 후 한 장 찰칵



유방암 경험자의 운동



최호천
서울대병원 가정의학과 교수

암에 걸리지 않은 일반인도 운동을 시작하기란 쉽지 않은데, 늘 피곤하고 여기저기 불편한 암환자에게 운동은 사치처럼 느껴질 수 있습니다. 그러나 일반인에게 운동이 웰빙(well-being)이라면 암환자에게 운동은 생존(being) 그 자체입니다. 즉, 암환자에게 운동은 암 치료의 한 부분으로 재발률과 사망률을 낮추는 데 도움을 줄 수 있습니다. 이런 사실 하나만으로도 암환자는 가능한 빨리 운동을 시작해야 합니다.

암환자에게 운동은 치료의 한 부분이다

암을 이기는 데에는 치료의학이 큰 역할을 하지만 금연과 올바른 식생활, 그리고 운동이라는 건강습관 또한 한 몫을 담당합니다. 치료의학이 충분한 효과를 발휘하려면 몸이 건강해야 하는데, 여기에 큰 기여를 하는 것이 바로 ‘운동’이죠. 또한 암환자가 운동을 지속적으로 하면 수명연장을 기대할 수 있다고 하니, 운동은 치료의학과는 또 다른 항암 효과를 가져다 주는 방법이라고 할 수 있습니다.

암환자는 치료를 받기 전에는 물론 치료하는 과정 중, 그리고 치료가 끝난 뒤에도 운동을 계속해야 합니다. 어떤 경과에 있는지에 따라 그 목적은 조금씩 다를 수 있습니다.

암 치료 전

치료를 잘 받기 위한 몸을 준비할 수 있다. 운동은 치료 성공률을 높이고 치료 중 생길 수 있는 부작용을 예방하는 효과가 있다. 특히 심폐 기능이 떨어진 암환자(흡연자나 비만인 사람)나 노인의 경우 운동을 꼭 하는 것이 좋는데 심폐 기능이 떨어져 있으면 마취 자체가 위험해서 수술을 받지 못할 수 있기 때문이다.

암 치료 과정 중

암 치료를 받는 과정에서 몸은 급격하게 노화된다. 특히 근육이 빠르게 손실되고 살이 빠지는데 이를 극복하지 못하면 암이 완치되더라도 근육 소실로 인해 여러 가지 증상(피로감, 근골격계 통증, 근력 약화 등)을 겪게 된다. 그리고 궁극적으로는 수명이 단축된다. 또한 암 치료를 받으면서 겪을 수 있는 여러 가지 부작용을 줄이고 증상을 개선해준다.

암 치료 후

심·뇌혈관질환과 대사성질환 등의 만성질환 개선 효과가 있다. 운동 부족은 당뇨, 중풍, 심혈관질환과 같은 만성질환의 위험을 높인다.

암 치료의 부작용으로 이런 만성질환이 발생하기도 하는데 여기에 운동까지 부족하면 만성질환에 걸릴 위험은 더욱 높아진다. 따라서 규칙적인 운동을 하면 수명 연장의 효과를 얻을 수 있다.

일반적으로 암환자가 지속적으로 운동을 하면 다음과 같은 효과를 기대할 수 있습니다.

암환자가 운동을 해야 하는 9가지 이유

- 운동은 암 치료를 잘 받을 수 있는 체력을 만들어 준다.
- 운동은 암 치료로 인한 부작용과 후유증을 줄인다.
- 운동은 암 피로를 감소시킨다.
- 운동은 암환자의 우울한 기분을 개선시켜준다.
- 운동은 건강 체중 관리에 효과적이다.
- 운동은 암환자의 만성질환 관리에 도움을 준다.
- 운동은 암 관련 사망률을 낮춘다.
- 운동은 장기 생존율을 높인다.
- 운동은 일상생활과 직장으로 빨리 복귀할 수 있게 한다.

안전하게 운동하기

(치료 방법과 시기에 따라 운동법이 다르다)

기본적으로 유연성, 유산소, 근력 운동을 모두 하는 것이 좋지만 때로는 몸 상태에 따라 할 수 있는 운동이 제한될 수 있습니다. 수술 외에도 항암치료, 방사선치료를 받는지에 따라 그리고 치료 시기에 따라 운동법을 달리 해야 합니다. 상태를 고려하지 않고 무리한 운동을 하면 오히려 운동이 치료에 방해가 되거나 운동의 부작용만 경험할 수 있습니다. 예를 들면 항암치료 중에 백

혈구 수치가 떨어졌는데도 여러 사람과 함께 운동을 하다가 열감기에 걸리거나 방사선치료 중에 열심히 수영을 하다가 치료 부위에 피부염이 심해지면 치료를 제대로 받지 못할 수도 있습니다. 따라서 암환자는 운동을 할 때 치료와 관련한 부작용을 반드시 염두에 두고 전문의와 상의해서 운동해야 합니다.

유연성 운동, 유산소운동, 근력 운동 모두 필요하다

일반적으로 운동을 시작할 때에는 가장 간단한 운동부터, 그리고 가장 재미있는 운동부터 하는 것이 좋습니다. 스트레칭 같은 유연성 운동이나 30분 걷기, 낮은 앞산 오르기, 물 속에서 걷기 같은 가벼운 유산소운동이 '가장 간단한 운동'에 해당됩니다. 이 중에서 재미있는 운동을 골라 시작하면 되죠. 운동 시간은 10분 단위로 조절하고 총 운동 시간은 10~30분 사이로 정합니다. 그런데 운동 중이나 운동이 끝난 뒤 통증이 3일 이상 지속되면 잠시 운동을 중단하고 전체 운동 시간을 줄여야 합니다.

'가장 간단한 운동'에 적응하고 3주 정도 문제가 없으면 여기에 가벼운 근력 운동을 추가해도 좋습니다. 일반적으로 추천하는 가벼운 근력 운동에는 0.5kg 정도의 아령으로 체조 하기, 헬스에서 가장 낮은 강도로 기구 운동 하기 등이 있습니다. 이렇게 운동하는 데 적응되면 점차 운동 강도와 시간, 빈도 등을 늘릴 수 있습니다.

운동의 종류는 크게 유연성 운동, 유산소운동, 근력 운동으로 나눌 수 있는데, 각각의 운동마다 목적이 다르므로 암경험자에게는 이 세 가지 운동이 모두 필요합니다.

안전하고 효과적인 운동을 위해 순서를 지켜라

운동을 시작하기 전에 각자 자신에게 맞는 운동량과 강도를 찾는 것이 중요합니다. 운동량이 너무 적거나 강도가 약하면 원하는 효과를 얻을 수 없고 반대로 너무 무리하면 다칠 수 있기 때문이지요. 암 치료를 마치고 빠른 시간에 건강을 회복하고자 하는 욕심에 자신의 신체 상태에 맞지 않는 고강도의 운동을 준비 운동 없이 갑자기 하다가 오히려 인대나 근육에 손상을 줄 수도 있습니다.

따라서 운동을 할 때 부작용을 방지하고 안전하고 효과적으로 운동하기 위해서는 운동의 기본 순서를 지켜야 합니다.

음식을 먹을 때 전채 요리, 메인 요리, 디저트를 먹는 것과 같습니다.

◎ 준비 운동과 유연성 운동은 메인 요리를 즐기기 위한 전채 요리

운동을 시작하기 전에 몸을 데우고 심폐 기능을 준비하는 과정을 준비 운동(warm-up)이라고 합니다. 가장 흔하게 하는 준비 운동은 낮은 강도의 유산소운동으로 가볍게 뛰기, 빠르게 걷기, 자전거 타기, 가벼운 줄넘기 등을 5~10분 정도 하는 것입니다. 준비 운동

으로 근육과 인대가 데워지고 전신의 혈액순환이 원활해지면 뻣뻣해진 관절과 근육을 부드럽게 풀어주는 유연성 운동인 스트레칭이나 요가 등을 실시합니다.

◎ 근력 운동과 유산소운동은 메인 요리

메인 요리를 스테이크나 생선 요리 중에서 선택하는 것처럼 본격적인 메인 운동으로 근력 운동이나 유산소운동을 선택해서 실시합니다. 주 5회의 유산소운동과 최소 주 2회의 근력 운동을 권장합니다. 물론 몸 상태만 괜찮다면 그 이상을 해도 좋습니다.

◎ 정리 운동과 스트레칭으로 후식을 즐겨라

메인 운동을 마치면 자극 받은 근육과 인대는 흥분된 상태에 이르게 됩니다. 따라서 운동 직후 바로 쉬는 것보다 5분 정도 정리 운동을 해서 자극된 근육을 식히고(cool-down) 심폐 기능을 안정화시키는 것이 좋습니다. 또한 스트레칭으로 근육을 충분히 안정화시키는 것이 좋습니다.

정리 운동과 마무리 스트레칭은 급격한 혈압 강하와 근육 경련을 막아 줍니다. 이렇게 단계적으로 근육을 안정화시킨 다음 휴식을 취하고 적절한 영양을 섭취하면 몸은 더 빨리 회복되고 더 나아가 성장하게 됩니다. 정리 운동과 마무리 스트레칭은 메인 운동 전에 하는 준비 운동, 스트레칭과 같은 방법으로 실시합니다.

이상의 내용을 요약하면 다음과 같습니다.

기본적인 운동 순서

- 메인 운동 전 : 준비 운동 (가벼운 유산소운동), 유연성 운동(스트레칭)
- 메인 운동(다음 중 선택) : 근력 운동, 유산소운동,



복합 운동

- 메인 운동 후 : 정리 운동 (가벼운 유산소운동), 유연성 운동(스트레칭)

시간이 없을 때는 아래와 같이 메인 운동이 근력 운동인지 유산소운동인지에 따라 다른 순서로 운동하는 것이 좋습니다.

- 단축 운동 순서 1 : 스트레칭 → 근력 운동 → 스트레칭
- 단축 운동 순서 2 : 준비 운동 → 유산소운동 → 정리 운동

- 팔을 아래로 내리고 흔들면서 걷는 자세는 좋지 않다. 가급적 속이 빈 배낭을 메고 손으로 끈을 잡고 걷는다.

- 설거지, 청소, 걸레 짜기 등과 같은 집안일은 부중에 좋지 않다. 꼭 해야 한다면 스타킹을 팔에 입고 하자.

- 비행기를 타면 부종이 심해질 수 있으므로 스타킹을 팔에 입어야 한다.

- 잘 때 팔을 머리 위나 가슴 위에 올린다. 되도록 수술한 팔을 바닥에 놓고 옆으로 눕지 않는다.

유방암 환자의 특수 운동

유방암의 수술적 치료방법의 향상으로 수술 후 나타나는 부작용이 많이 줄었습니다. 하지만, 아직도 유방암 수술 이후 상당수의 환자가 수술한 쪽 어깨에 통증을 느끼고, 또 일부에서는 팔의 임파부종을 겪고 있습니다. 이를 예방하기 위해서 아래 사항을 주의하는 것이 좋습니다.

또한 수술 후 3주부터는 가볍게 운동을 시작해보는 것이 어깨 통증과 임파부종을 예방하는 것에 도움이 됩니다. 지면 관계로 많은 내용을 담아 내지 못해, 운동의 제목을 적어보면 다음과 같습니다. 운동의 구체적인 설명과 그림은 “암을 이기는 운동법은 따로 있다”(비타북스) 책을 참조하면 좋겠습니다.

일상생활에서 유방암 환자가 주의해야 할 점

(출처: 암을 이기는 운동법은 따로 있다)

- 수술한 쪽 팔에 주사나 침 등을 맞지 않는다.
- 수술한 쪽 팔에 따뜻한 것이 닿지 않게 한다(목욕, 사우나, 물리치료, 부황, 심지어 족욕도 부기가 있을 때는 피한다).
- 수술한 쪽 팔에 세게 압박(지압, 스포츠 마사지)을 가하지 않는다.
- 운동할 때 팔로 바닥을 지지하고 체중을 실지 않는다(팔굽혀펴기, 요가 등에서 바닥을 짚고 하는 동작 등).
- 무거운 것(주로 1kg 이상)을 들지 않는다. (지도자가 관리해주는 규칙적인 헬스 운동은 가능)

끝맺으며

운동은 약과 같습니다. 약한 약은 효과가 없고 과도한 약은 부작용을 낳듯이 약한 운동은 효과가 없으며, 너무 강한 운동은 위험할 수 있습니다. 나에게 적합한 운동강도를 찾아서 조금씩 그 강도를 올려나가면 어느새 건강해진 자신을 볼 수 있을 것입니다.

건강한 몸을 위해 다시 도전해 보세요

(참고할 자료: 암을 이기는 운동법은 따로 있다. 비타북스)

마음 다스리기

이 글은 원하지도 않았고 맞이할 준비도 되지 않은 손님으로 몸과 마음이 힘든 분에게 이를 극복하기에 도움이 될 만한 방법들을 알려 드리기 위해 작성되었습니다. 지금의 상황을 극복할 수 있는 좋은 방법 중 하나는 먼저 이러한 시련을 겪은 사람들의 경험을 듣는 것입니다. 다음의 글은 그동안 만나왔던 환자분들의 경험을 바탕으로 작성한 것입니다.

황은경 서울대학교병원 유방센터 상담실

저항과 수용의 균형을 맞춥니다.

왜 하필이면 나인가, 내가 뭘 잘못했나 하는 마음이 들며 받아들이기 힘든 저항, 그리고 지금의 상황을 받아들이고 대처하기위한 방법을 찾는 수용 모두 정상적인 심리과정입니다. 그렇지만 저항이 너무 강해서 수용을 못해도 반대로 수용을 너무 쉽게 하는 것도 옳지 않습니다. 두 가지 모두 병적인 심리상태로 이끌 수 있기 때문입니다.

“나를 건강한 사람으로 생각해주세요”

주변 사람들이 너무 지나친 간섭을 하면 환자가 더 우울하고 위축될 수 있습니다. 뭘 하지마라... 뭘 먹지마라... 물론 관심과 사랑은 지쳐있는 환자에게 보호자들이 줄 수 있는 최대의 선물입니다. 그리고 그들의 관심과 사랑이 없다면 매우 힘들과 외로운 투병생활을 하게 될 것입니다. 그렇지만 아이러니컬하게도 환자들은 가급적이면 이전과 같은 방법으로 대해주기를 바랍니다.

‘그냥 예전처럼 대해 주는 것이 가장 좋아요. 마음이 편해요.’

처음으로 유방암과 치료방법에 대해 공부하기

환자와 가족이 직면하는 또 다른 주요문제는 정보를 얻는 것입니다. 뜻하지 않은 소식을 접한 후 환자와 가족들은 한꺼번에 많은 정보를 접하고 아직 마음이 정리되지 않은 상태에서 검사를 하고 수술을 받습니다.

다음의 인터넷 사이트는 많은 도움을 줄 것입니다.

www.breastsnu.org 서울대학교 병원 유방센터

www.kbcf.or.kr 한국 유방건강재단

www.koreavenus.com 비너스회(서울대학교병원 유방암 환우회)

www.kbcs.org 한국유방암학회

우울증 극복하기

다음의 목록 중 위의 두 가지와 그 아래 항목 중 3개 이상에 해당하며, 이러한 증상이 2주이상 지속되거나 일상생활을 방해하면 전문가를 찾는 것이 필요합니다.

- ☐ 감정을 주체할 수 없을 때
- ☐ 하루종일, 거의 매일 슬픔, 희망이 없음, 낙심, 허무함을 느낄 때
- ☐ 과거에 즐거워하던 일에 흥미나 기쁨이 없을 때
- ☐ 식욕 장애(너무 많이 먹거나 너무 적게 먹을 때), 체중 감소, 체중 증가
- ☐ 수면 장애(잠을 잘 수가 없거나, 일찍 일어나거나 너무 많이 잘 때)
- ☐ 거의 매일 다른 사람들이 안절부절 한다고 하거나 너무 가라앉아 있다고 할 때
- ☐ 거의 날마다 기운이 없고 피로할 때
- ☐ 죄책감, 무가치함, 불행감을 느낄 때
- ☐ 집중, 기억, 결정이 어려울 때
- ☐ (죽음의 공포가 아닌)죽음이나, 자살을 생각하거나 자살을 시도했을 때
- ☐ 우울과 안절부절하고 기운이 넘치는 감정의 기복이 매우 심할 때

감정을 나누기

당신과 당신의 가족들은 공포감이나 혼란스러움, 외로움, 죄책감, 화, 버려졌다는 생각 등 많은 감정을 느낄 수 있습니다. 감정에는 옳고 그른 것이 없습니다. 감정은 단지 감정일 뿐이며 지극히 정상적이며 다른 사람들도 마찬가지입니다. 감정을 무시하거나 떨쳐 버리려고 하거나 그러한 감정이 느껴지는 것에 대하여 부끄러워하고 죄책감을 느낀다고 하여도 감정은 여전히 남아 있을 것입니다.

감정을 다루는 좋은 방법은 그것을 인정하고 다른 사람들과 그 감정에 대하여 이야기하는 것입니다. 가족들과 각자의 감정을 솔직하게 이야기하거나 이러한 과정을 경험해본 사람들과 이야기해보세요. 놀랄 만큼 기분이 좋아지고 그동안 느꼈던 감정들이 사라졌음을 느낄 것입니다. 때로는 암에 대하여 이야기하는 것은 어려울 것입니다.

당신이 느끼는 것을 말하기 어려운 것 뿐 아니라 상대방이 당신의 이야기를 들어 줄 준비가 되어있지 않았을 수도 있습니다. 당신의 가족은 당신을 얼마나 사랑하는지와 상관없이 당신과 이야기할 마음의 준비를 하기위하여 시간을 조금 더 필요로 할 수도 있습니다. 그럴 때에는 이야기를 나눌 수 있는 친구나 친척, 병원의 전문가, 환우회(아이인 경우 학교의 선생님)등을 찾을 수 있습니다.



피로를 조절하기

유방암이라는 사실을 안 이후부터는 그전에는 경험하지 못했던 피로를 경험할 수 있습니다.

그 이전에는 하루쯤 쉬면 나아지던 피로가 이제는 아무리 쉬어도 나아지지 않는 것입니다. 이는 피로가 너무나 누적되었기 때문인데 이를 만성피로라 합니다. 따라서 진단을 받은 후부터는 피로가 누적되지 않도록 수시로 풀어주어야 합니다.

진단 후부터는 심리적, 신체적, 사회적인 스트레스가 계속적으로 누적되고 좀처럼 이완될 기회를 갖기 힘들므로 의식적으로 노력을 해야 합니다.

스트레스 조절하기

스트레스는 단기적으로 신체에 적절한 자극을 주므로 좋을 영향을 줄 수 있지만 너무 강하거나 장기적인 스트레스는 몸의 기능을 약화시키고 면역력을 감소시킬 수 있습니다.

따라서 자신만의 무기를 만들어야 합니다. 즉 정신과 신체를 이완시킬 수 있는 나만의 방법을 만들어야 한다는 것입니다. 예를 들어, 요가, 명상, 호흡법, 근육이완법, 음악, 미술, 아로마, 마사지 등 다채로운 방법으로 자신을 외부의 스트레스로부터 보호합니다.

자신만의 철학을 갖기

암이라는 진단명을 받으면 조언을 간절하게 필요로 합니다. 또한 주위의 사람들로부터 많은 조언을 받게 됩니다. 그렇지만 그들의 조언이 모두다 이득이 되는 것은 아닙니다. 때로는 해가될 수 있습니다.

특정한 보조약품을 먹어야만 나을 수 있다고 선전하는 문구, 암환자는 고기를 먹으면 안된다는 등... 근거 없는 속설들이 떠돌고 있습니다. 따라서 우선 공인된 기관의 교육을 듣거나 그 곳에서 나오는 책이나 인터넷사이트를 참고하여 지식을 습득하는 것이 옳다. 어느 정도 옳고 그름을 가릴 수 있는 자신만의 체를 만든 후 다른 사람들의 이야기를 들으면서 살을 덧붙여나가는 것이 현명한 방법입니다.

또한 심리적으로 취약해져 있는 상태이므로 별 뜻 없는 주위사람들의 언행으로부터 충격과 상처를 받을 수 있습니다. 따라서 ‘나 자신’에 대한 사랑이 어느 때보다 필요합니다. ‘나’를 사랑하는 사람, ‘자신의 철학’을 가진 사람은 다른 사람에 의해 휘둘릴 가능성이 낮아지기 때문입니다.

주변 사람들에게 진단받은 소식을 알릴 때

가족이나 친구에게 자신의 진단명을 말하는 것은 쉽지 않습니다. 그러나 가족이나 친구에게 말을 할 수 있다고 느끼게 되면 되도록 빨리 얘기하는 것이 좋습니다. 그들은 결국 알게 될 것이고 당신이 말을 하지 않았다는 사실을 알면 상처 받을 수도 있고 버려졌다는 생각을 할 수도 있습니다.

당신의 암은 어떤 종류이며, 어떤 치료가 필요한지, 그리고 암 진단을 받는 것은 죽음을 나타내지 않는다는 것을 말해 주어야 합니다.

그리고 암과 암 치료에 쓰이는 치료제는 전염되는 것이 아니라는 것도 말해 주어야 합니다.

당신의 가족은 당신을 돕고 싶어도 방법을 모르는 경우가 많습니다. 그들이 당신을 도울 수 있도록 되도록 구체적으로 당신에게 필요한 점을 이야기해 주는 것이 좋습니다.

당신과 당신의 가족이 함께 어려운 상황을 헤쳐 나갈 수 있도록 그들의 반응이나 감정을 공유하는 것이 좋습니다. 당신의 가족에게 당신이 느끼는 바를 말하는 것이 좋습니다.

그것은 때로는 힘들지만 숨기는 것보다는 감정을 표현하는 것이 더 건강에 좋습니다. 당신의 아픔을 다른 사람들과 나누면 기분이 한결 가벼워질 것입니다. 가족과 함께 힘과 관심을 모으면 당신과 당신의 가족 모두에게 도움이 될 것입니다.

용기를 북돋아 주기 위해서는 판단을 하거나 조언을 하는 것 보다는 그저 들어주는 것이 도움이 됩니다. 당신이 이야기를 할 수 있는 누군가를 찾는 것이 중요합니다. 당신의 감정 때문에 불편해하는 사람으로 인해 기분을 망칠 수 있습니다.

당신의 질병이나 치료에 대하여 같은 말을 되풀이하면서 지칠 수 있습니다. 그럴 때에는 다른 사람에게 대변인이 되어달라고 요청할 수 있습니다. 말하고 싶지 않을 때에는, 정중하게, 말하기를 원치 않는다고 이야기하세요.

당신이 수많은 감정을 겪는 것과 마찬가지로 당신 주위의 사람들도 마찬가지입니다. 사람들은 대부분 비슷한 시점에 화를 내는데 이는 당신 때문이 아니라 그 상황 때문에 화가 난 것입니다.

당신의 가정, 직장, 사회에서의 역할이 치료와 회복의 과정에서 바뀔 것입니다. 당신이 해 왔던 일을 할 수 없을 수도 있습니다. 당신의 삶에서 일어나는 변화와 이로 인한 당신의 반응을 당신의 가족들과 나누면 이러한 상황에 적응하기가 더 수월할 것입니다.

당신과 당신의 가족들이 되도록 이전의 삶을 유지할 수 있도록 허용하여 주는 것이 좋습니다. 그들이 죄책감 없이 항상 그래왔던 일들을 할 수 있도록 격려해 주는 것이 필요합니다.

주변의 모든 사람에게 당신의 상황을 알릴 필요는 없습니다. 그러나 점차 가까운 사람들에게 더 많이 표현하기 위해 노력하는 것은 분명 좋은 경험일 것입니다.

지지그룹에 참여하는 것이 당신과 당신의 가족에게 도움이 될 것입니다.

■ 참고자료

1. 한국유방암학회, 2005. 유방암. 서울 : 일조각
2. 마크실버, 2008. 내 아내가 유방암에 걸렸다. 웅진 크리에이티브
3. 노동영 외, 2009. 이젠 두렵지 않다. 유방암, 이젠미디어
4. 서울대학교병원 유방센터 홈페이지 <http://www.breastsnu.org/>



유방암 치료 후 식사관리

주달래 서울대학교병원 영양사

암을 처음 진단 받았을 때의 당혹스러움을 안고, 지치고 힘든 긴 치료의 여정을 끝내고 나면, 이제는 암 재발을 방지하고 건강하고 활기차게 지낼 수 있도록 건강관리를 잘 하는 것이 무엇보다도 중요합니다.

여성의 경우 임신, 수유, 폐경 등의 생리변화와 관련하여 여러 가지 건강 문제가 생길 수 있는데 폐경 후 여성의 경우 여성 호르몬의 부족으로 인해 심장병과 골다공증의 위험이 높아집니다. 유방암 환자들은 폐경 전 일지라도 항암 치료 및 난소 억제 주사제 등에 의한 조기 폐경이 문제가 될 수 있기 때문에 건강관리에 더욱 더 주의하여야 합니다.

그렇다면 암의 재발을 방지하고 건강을 유지하기 위해서는 어떠한 식사를 해야 할까요?

첫 번째, 무엇보다도 체중관리가 중요합니다.

폐경 여성의 경우 에스트로겐의 주된 공급원이 지방조직인데, 비만여성일수록 지방조직이 많아 에스트로겐의 수치도 높아지기 때문에 유방암의 발생 위험도가 높습니다. 적절한 체중 유지를 위해서는 과식을 피하고, 세 끼 식사를 규칙적으로 알맞게 골고루 챙겨먹는 것이 매우 중요합니다. 물론 규칙적인 운동도 반드시 병행해야겠지요. 주 3회 이상 하루 1시간 정도는 유산소 운동을 하시는 것이 좋습니다.

두 번째, 골다공증 예방 및 치료를 위한 식사와 운동에 신경을 써야합니다.

유방암 환자들은 조기 폐경으로 인해 일반인들에 비해 골다공증의 위험이 높으며, 특히 항호르몬제(아로마타제 억제제)를 복용할 경우 골다공증이 나타날 수 있으므로 정기적으로 골다공증 검사를 해야 합니다. 뼈의 형성과 유지를 위해서는 식사를 통해 칼슘과 비타민D를 충분히 섭취하고, 불규칙적인 식사는 체내의 칼슘 균형을 깨뜨릴 수 있으므로 1일 3끼 식사를 규칙적으로 하는 것이 좋습니다. 또한 뼈 형성과 관련된 영양소는 매우 많기 때문에 뼈건강을 위해서는 다양한 식품을 골고루 섭취하는 것이 무엇보다도 중요합니다. 특히 칼슘 대사 조절에 큰 영향을 미치는 마그네슘, 포타슘, 비타민C, 비타민K 등의 충분한 섭취를 위해 매끼 2~3가지 이상의 야채를 충분히 섭취하고, 간식으로 과일을 1~2회 정도 섭취하도록 합니다. 음식을 짜게 먹으면 소변을 통해 칼슘의 배설이 증가되어 골밀도가 낮아질 수 있으므로 음식은 싱겁게 드시는 것이 좋습니다. 알코올, 담배, 커피, 탄산음료 등도 피하는 것이 좋습니다.

일주일에 3회 이상, 하루 30분 정도씩 한낮에 햇볕을 쬐면서 중력이 실리는 가벼운 운동이나 산책을 하면 비타민 D의 생성에도 도움이 되고 골량과 근력의 감소를 예방할 수 있습니다.



무엇을 어떻게 먹을까요?

17기
상차림



간식



- 1일 3끼 규칙적인 식사
- 흰밥보다는 잡곡밥으로
- 채소찬은 넉넉하게
 - 매끼 2가지 이상
 - 싱겁게, 김치는 소량
 - 국, 찌개 건더기 위주
- 어육류찬 1~2가지 포함
 - 과식 주의
 - 살코기 / 생선/두부/계란 선택
- 기름은 조리 시 소량 사용

- 적절한 간식(우유, 과일)은 과식을 피하는데 도움이 되고 식사 시 부족한 영양을 보충

세 번째, 심장병 예방을 위한 식사를 하셔야 합니다.

폐경 후 에스트로겐의 감소는 심장병 발병 위험을 높일 수 있습니다. 동물성지방의 섭취를 줄이고, 술은 드시지 않는 것이 좋습니다. 육류는 1회 섭취량을 100g(1/2인분) 미만으로 하여 주 1~2회로 줄이며, 삼겹살, 갈비, 닭껍질 등 기름기 많은 부위는 피하고 살코기로 섭취하도록 합니다. 식물성 기름(참기름, 들기름, 식용유, 올리브기름 등)은 조림, 찜, 무침 등의 조리법 이용에 이용되는 정도로만 사용합니다. 오메가-3 지방산 섭취를 위해 주 3회 등푸른 생선을 섭취하도록 하며, 유제품은 저지방제품으로 하루 2컵 미만으로 섭취하는 것이 좋습니다. 흰밥보다는 잡곡밥을 섭취하며 다양한 색깔의 채소를 하루 6접시 이상 섭취하고, 다양한 색깔의 과일을 하루 2회 정도 섭취하도록 합니다.

네 번째, 에스트로겐 유사 성분 함유 식품의 섭취에 신중하셔야 합니다.

식물성 에스트로겐은 체내 에스트로겐과 구조적으로 유사하여 에스트로겐 수용체의 발현을 낮게 해 유방암 억제에 기여하며, 폐경기 증상을 완화시키는 것으로 알려져 있습니다. '이소플라본'은 콩에 많이 함유된 에스트로겐 유사 성분입니다. 그 외에도 석류, 들깨, 아마씨, 쉰, 당귀, 인삼, 포도씨 등에도 에스트로겐 유사 성분이 함유되어 있습니다. 하지만, 에스트로겐 수용체 양성 유방암 환자나 타목시펜을 복용하고 있는 환자는 식물성 에스트로겐을 과다하게 섭취하는 것은 문제가 될 수 있습니다. 일상적인 식품 수준의 섭취 가능하지만, 보충제 형태는 피하는 것이 좋습니다.

국내 유방암 연구의 최고 권위자인 서울대암병원 노동영 원장은 핑크리본 캠페인의 창시자이기도 하다. 노 원장은 2000년 유방암 조기 발견의 중요성을 대중들에게 알리기 위해 핑크리본 캠페인을 시작해 지금까지 이어오고 있다. 매년 명사와 연예인들이 참석하는 마라톤 행사 및 거리를 분홍빛으로 물들이는 조명 행사가 열린다.

이런 노 원장이 유방암 예방을 위해 강조하는 것 중 하나가 운동이다. 걷기, 수영 등의 운동을 통해 적정 체중을 유지하는 게 중요하기 때문이다.

국제암연구소(IARC)는 각종 연구결과를 종합한 결과, 유방암 환자의 25~35%가 비만 때문에 발생하는 것으로 추정하고 있다. 즉 여성이 더 날씬해지고 더 많은 운동을 하면 유방암 발생을 줄일 수 있다는 것이다.

그런데 이렇게 운동처럼 예방을 위해 꼭 해야 할 것이 있는 반면 절대 해서는 안 될 것이 있다. 대표적인 것이 술이다. 술은 하루에 1~2잔을 마시면 심장 등에는 좋은 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

하지만 유방에는 치명적인 것으로 나타났다. 술은 하루에 단 한잔만 마셔도 유방암 발병 위험을 크게 높

유방암이 두려운가? ‘이것’만은 절대 피하라

인다는 연구결과가 속속 나오고 있기 때문이다.

연구에 따르면, 독주는 물론이고 부드러운 술로 알려진 와인을 하루 한 잔만 마셔도 유방암 발병률을 10~20% 높이는 것으로 나타났다. 영국의 라첼 톰슨 박사는 유럽유방암협회에서 “세계암연구재단이 954개의 이전 연구를 분석한 결과 하루 한 잔의 와인을 마시는 등 음주는 암 발병률을 20% 올리는 것으로 나타났다”고 밝혔다.

또 다른 연구에서는 유방암 발병 위험은 와인, 맥주, 증류주 등 술의 종류에 따라 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 알코올이 유방암에 미치는 영향을 검토한 카이저퍼머넌트연구소의 대규모 시험 결과다.

이번 연구에서는 1978~85년 건강진단에서 얻어진 여러 민족의 여성 7만 33명의 음주습관을 조사했다. 이 가운데 2004년까지 2829명이 유방암으로 진단됐다. 이를 토대로 한 연구 결과, 유방암 발병 위험은 와인, 맥주 등 술의 종류에 차이가 없는 것으로 나타났다.

그리고 유방암 위험과 총 음주량 사이에는 관련성이 나타났다. 하루 음주량이 1~2잔인 여성은 1잔 미만인 여성보다 유방암 위험이 10% 높아지며, 3잔 이상인 여성은 30% 높아지는 것으로 조사됐다.

■ 한국비너스회 홈페이지, 유방관련 뉴스에서 퍼 왔습니다.

서울대학교암병원 '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 토탈케어를 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 토탈케어를 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

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
- 리플릿 및 암병원 홈페이지를 통해 맞춤형 암 정보 제공
- 서울대학교암병원 무인안내시스템 '스마트도우미'를 통해 로그인 시 맞춤형 암 정보 제공
- '내게 맞는 암정보' 및 'SNUH 스마트 암정보' 스마트폰 애플리케이션을 통해 다양한 암 정보 콘텐츠 및 검사/치료 동영상 정보 제공 (안드로이드 폰에 한함)

암정보교육센터는 암환자와 가족을 위한 다양한 무료 교육 프로그램을 운영합니다.

- 현재 9가지의 참여형 교육 프로그램을 운영하고 있으며, 전월 25일부터 선착순으로 예약을 받습니다.

(방문 또는 전화예약 02-2072-7451)

- ▶ 스트레칭과 근력운동 ▶ 암환자 맞춤형 운동 ▶ 요가 ▶ 음악치료 ▶ 미술치료 ▶ 웃음치료
- ▶ 이미지 메이킹 ▶ 명상을 통한 암환자의 스트레스 관리 ▶ 암환자 희망나눔 워크숍



- 현재 3가지의 환우주도형 교육 프로그램을 운영하고 있으며, 프로그램에 따라 예약이 필요합니다.
 - ▶ 환우에게 들려주고 싶은 나의 암 이야기
 - ▶ 선배 암환우와의 대화[예약 필요]
 - ▶ 후두암환자를 위한 음성재활교육
- 현재 12가지의 강의형 교육 프로그램을 운영하고 있으며, 별도의 예약 없이 날짜와 시간을 확인하시고 암병원 2층으로 가셔서 강의를 들으시면 됩니다.
 - ▶ 암 치료 종료 후 식사관리
 - ▶ 항암치료란 무엇인가
 - ▶ 암환자와 가족의 대화기술
 - ▶ 진행 및 말기 암환자와 가족을 위한 교육
 - ▶ 암성통증 조절을 위한 진통제 그리고 중재적 시술
 - ▶ 암환자의 생활관리와 사회복지정보
 - ▶ 갑상선암을 넘어서
 - ▶ 암환자의 팔과 어깨문제 예방
 - ▶ 항암치료 중 피부관리
 - ▶ 갑상선암 수술의 이해
 - ▶ 암환자와 가족의 스트레스 관리
 - ▶ 항암치료 중 헤어관리

암정보교육센터는 대국민 암예방 335 캠페인을 벌이고 있습니다.

최고의 암 치료는 암이 생기지 않도록 예방하는 것입니다. 암 예방을 위해 가장 중요한 것은 금연과 절주입니다. 그리고 서울대학교암병원에서는 암예방을 위한 335를 제안합니다.

암정보교육센터는 암생존자로 구성된 환우 자원봉사자를 통해 암 환자/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 1회 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 음악풍경)를 월 1회 수요일 점심시간을 이용하여 개최하고 있습니다.



암정보교육센터 이용안내

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

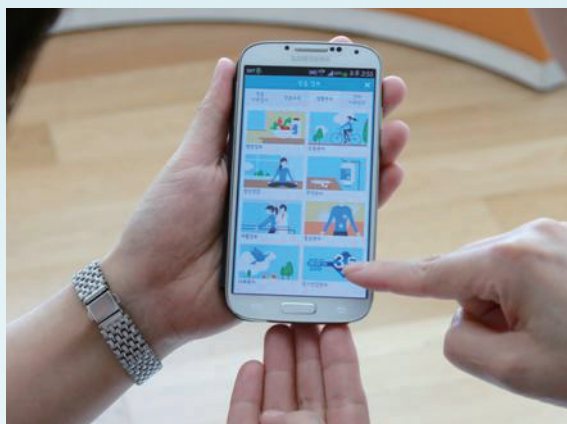
서울대학교병원, 유방암 환우를 위한 ‘서울대학교병원 스마트 암정보’ 애플리케이션 출시

서울대학교병원은 헬스커넥트(주)와 함께 지난 2013년 8월, 개인 맞춤형 암정보를 제공하는 모바일 애플리케이션 ‘스마트 암정보’를 공동 개발하였다. ‘스마트 암정보’는 환자 개인의 진료일정에 따라 맞춤형 암정보를 제공하고 질병관리에 도움을 주기 위해 고안되었다.

‘스마트 암정보’는 서울대학교암병원의 전문의료진들이 직접 개발 감수한 최신의 암 정보를 비롯하여 영양 정보, 운동관리, 정신건강, 투약관리, 재활정보, 통증관리, 사회복지, 장기건강관리를 포함한 생활관리 정보를 탑재하고 있다.

▲ ‘일정메뉴’를 통해 진료·검사·교육과 관련된 일정관리에 필요한 정보를 제공하며, 검사 일정에서는 검사 전후 주의사항, 검사 과정, 검사 장소 등 상세한 검사관련 정보를 함께 보여준다. 진료 예약을 원할 경우 진료 예약 버튼을 통해 예약 가능한 모바일 페이지로 연결해주고 있다.

▲ ‘맞춤 정보’는 개인의 진료일정에 맞추어 맞춤 치료·검사, 맞춤 교육 정보를 제공한다. 다양한 암환자 치료 경험을 바탕으로 암 치료 및 검사 관련한 전문 정보와 암환자에게 꼭 필요하다고 생각되는 교육 정보를 제공하고 있다.



▲ 병원 일정과 관련하여 필요한 기록을 함께 관리할 수 있도록 ‘메모장’ 서비스를 제공한다. 사진촬영 기능을 통해 필요한 내용을 사진으로 저장하여 일정 조회 시 함께 볼 수 있다. 메모기록은 수진이력에서 날짜별로 저장되어 확인이 가능하다.

단, 위 메뉴는 로그인이 필요하며, 아이디와 비밀번호는 서울대학교병원 홈페이지와 동일하다. 로그인을 하지 않는 경우, ‘병원안내’, ‘암 정보’, ‘부가정보’ 확인이 가능하다. 현재 ‘구글 플레이스토어’ 마켓에서 ‘서울대학교병원’ 또는 ‘스마트 암정보’로 검색한 후 안드로이드 스마트폰으로 내려 받을 수 있다.(단말기 기종에 따라 검색 및 지원되지 않을 수 있음)



교수님, 정말 궁금해요~

서울대학교암병원장 노동영 교수



1 Q 안녕하세요. 유방상피내암으로 4월에 수술받고 잘 지내고 있습니다. 재발이 되지 않으려면 면역력을 올려야 한다고 해서 한약 복용중인데요. 치료비가 만만치 않네요. 괜한 걱정한다고 하실것 같기도 하네요. 암이라는게 넘 무섭네요. 계속 한약을 복용해야 하는지 아님 제가 어떻게 해야 완치 할 수 있을지 어려운 질문이겠지만 제가 어떻게 지내야 하는지 알려주시면 제가 살아가는데 큰 도움이 될 것 같아요.

A 음, 저는 면역력을 높이려 약을 드는 것 별로 권하고 싶지 않아요. 규칙적인 운동, 웃음, 절제된 식단.. 이런 것들이 예방해 주어요. 이곳 네 칼럼을 열어 보세요. 그 방법들이 적혀 있어요. 아자

2 Q 2008년 유방암1기로 수술 받고 잘 지내고 있었는데 작년 11월 건강 검진 유방 촬영시 양성 유방석회화 라는 진단이 나왔습니다. 어떻게 해야 할지 제거 수술을 해야 할지 아니면 다른 치료 방법이 있는지 궁금하여 고민하다가 여쭙어 봅니다.

A 양성유방석회화는 그냥 두고 보는 것이예요. 조금이라도 의심스러우면 의사들은 조직 검사를 하라고 권하지요. 그렇지 않고, 양성석회화라고 하면 그냥 두셔요.

3 Q 저는 작년 7월에 수술했는데요. 요즘 불안 해서 이렇게 여쭙습니다. 언제부턴가 빵, 칼국수등 이렇게 많이 는 아니지만 종종 먹었는데 괜찮은 지 불안해서요. 암 걸리기 전에는 이런 신경이 쓰여지지 않았는데 지금은 많은 생각이 드네요. 현재 타목시펜만 복용하고 있구요. 입맛이 넘 땡겨요. 나름 운동은 하고 있지만... 교수님 안좋은 건 가리는것이 좋겠죠? 참 커피는 하루 한 잔 어떤가요?

A 음, 음식에 대해서 너무 예민하게 생각하실 필요 없어요. 구체적으로 어떤 음식은 안된다는 것은 없어요. 단 지나치게 많이 드는 것을 경계해야 하지요. 우리 인간이 살아가는 이유가, 먹고 싶고 하고 싶은 것을 하지 않기 위해 태어나고 살아가는 것이 아니지요. 고행을 하기 위해 태어난 것이 아니지요. 하지만 무절제는 절대로 안되지요. 오늘 나가서 맛있는 빵 사서 드시고, 커피도 겸하고, 촉촉한 봄기운도 느끼고... 그러려고 사는 것이어요. 매일매일 그러면 뭐 문제가 될 수도 있지만, 서양 여자들은 매일매일 그리 들지요. 조화롭게 다양한 음식들을 골고루 드시고 커피 두-세잔 축복이에요. 맘 편히 드세요.

4 Q 요즘 들어 왜 나만 암에 걸렸을까? 왜 그 많고 많은 사람중에 나만 걸려서 매일 하루 힘들게 살아야 하는 걸까? 나이도 젊고 아직 할 일도 많고, 좋은데 놀러 가보지도 못했고, 아이도 아직 어린데... 친정 엄마도 여동생도



울체도 다 건강 한데 왜 나만 암에 걸려서 죽을 때까지 마음 졸이고 살아야 하나? 참 모든게 원망스럽고 한스럽
기만 합니다. 뭘 먹어도 마음대로 못 먹고 걱정걱정... 몸 어딘가가 아프면 혹시나 전이? 재발?걱정...

암 때문에 뭘 하다가도 암환자인데 이거 하면 뭐 하겠노? 이거 사서 입으면 뭐 하겠노? 이 가방 사면 뭐 하겠
노? 화장 하면 뭐 하겠노? 그렇게 안 하려고 마음을 다 잡아 보지만 또 금새 우울 모드로 돌입 합니다.

요즘은 하루라도 좋으니 내가 암 환자가 아니라 그냥 일반 평범한 사람 이었으면 좋겠습니다.

A 네, 모두 그렇게 생각하지요. 하지만 많은 한국인들이 다 그런 식으로 살아가고 있습니다. 왜 나만 가난한가,
왜 나만 아픈가, 왜 나만 취직이 안 되는가, 병이 유방암만 있는 것 아니어요. 그리고 나만이 아니라 국민의 3명
중 1명은 걸리고 있어요. 그러면 나만이 아니라, 조금 위로가 되요? 누구한테 물어 보았는데, 김정은이 매일 미
사일 쏘다는데 그것은 무섭지 않냐고 했더니 그것은 안무섭대요. 다 같이 가니까.. 우리 인간은 모두 암, 혹은 다
른 질병으로 다 예외없이 가요. 하나도 억울할 것 없어요. 기분 푸시고 오늘 소고기 회식 간단히 하셔요.

5 Q 안녕하세요? 작년 8월에 수술받고 현재 타목시펜 복용중에 있습니다.

이틀전 기사에서 타목시펜 복용중인 사람이 하루 2잔 이상 커피를 마실 경우 유방암 재발을 방지할 수 있다는
연구결과를 보았습니다. 그동안 많은 양의 커피는 피해 왔는데.. 이것이 유의미한 연구결과일까요? 요즘엔 항암,
재발방지라는 말만 들으면 눈이 번쩍 뜨여 여쭙습니다.^;:

A 신빙성이 부족해요. 그냥 적당히 커피도 드시고 즐기셔요. 행복하셔요, 떨지말고... 인생의 목표가 유방암 안
걸리려고, 재발 안하려고가 아니지요.

6 Q 안녕하세요! 어제 수술 후 조직검사 결과가 나왔는데 노선생님께서 가로7cm 세로7,2cm로 알려주시고 덩어
리언급이 없으셨어요. 그럼 이런 경우는 덩어리가 아니고 그냥 흩어져있는 상태인건가요? 또한 이런 경우가 덩
어리 상태보다 더 안좋은 케이스인건가요? 그리고 크기를 7cm로 보아야 하는건가요? 바쁘신데 질문이 많아 죄송
합니다.

A 좋은 질문이에요. 덩어리를 가로 세로 가장 긴 장경을 대표로 표현한 것이지요. 한쪽 측은 그보다는 다소 작
고, 그래서 작은 고구마같은 덩어리를 연상하면 되요. 그것들이 뭉친것.. 그것이 없어진 것이지요.

7 Q 2011년 왼쪽유방암수술을 하고 지금은 일을 하면서 재밌게 지내고 있습니다^^ 박사님 에스트로겐이 많으면
유방암 환자들한테는 안 좋은 건가요? 에스트로겐이 많이 함유되어 있는 식품을 많이 섭취해도 되는지 궁금합
니다^^ 그리고 진짜 안 먹어야 하는 것은 어떤 것이 있는지요? 한약재가 든 탕종류가 안 좋다고도 하고요^^...

A 우리가 통상 먹는 정도의 식물성 에스트로겐은 오히려 몸에 좋게 작용해요. 엑기스로 그들의 추출물을 과량
복용하지만 않으면 되요. 그리고 맘 편히 드시고 반드시 들면 안 되는 것은 독버섯, 복어알...

8 Q 35세 기혼 2기초 진단받고 타목 5년 졸라텍스 2년 처방 받았습니다. 정신없이 수술 · 항암하고 이제야 마음의



여유를 가집니다. 근데... 암덩어리가 제 가슴에 있는줄도 모르고 제 아들에게 모유수유를 1년 넘게 했습니다. 혹시 아이에게 영향이 있을까 걱정입니다. 항상 따뜻한 답변 감사합니다.

A 전혀 걱정 하지 않으셔도 되고, 들어 가지도 않고, 들어갔다고 해도 다 소화되고, 그리고 섭섭하게 들릴지 모르지만 엄마와 자식도 남아입니다. 우리 몸은 남을 알아 차리고 받아 들이지 않지요.

9 Q 안녕하세요. 유방암으로 전절제 수술을 받고 동시에 어깨근육을 이용한 재건술을 받았습니다. 지난 12월에 수술을 받고 레이저치료도 3회 가량 받았구요. 그런데도 흉터가 점점 커지네요. 가슴 앞쪽은 그래도 덜한데 겨드랑이 쪽과 등 가운데까지 뻗은 수술 부위는 울퉁불퉁하고 벌겋게 위 아래로 넓어졌어요. 수술부위와 주변 등과 옆구리는 뜨끔뜨끔 아픕니다. 그래서 아무데서나 나도 모르게 손이 올라가 문지르게 됩니다. 그냥 두어도 되는지 혹시 수술 부위에 이상이 생긴건 아닌지 궁금해서 문의드립니다.

A 켈로이드예요. 가렵고, 아프고... 병원에 급히 갈일은 아니어요. 천천히 상담받으세요.

10 Q 더운날씨에 수고 많으십니다. 서울은 비가 많이와서 덜 덥지요? 여기 대구는 찜통입니다. 저는 53세에 유방암 1기 진단받고 수술, 항암, 방사선치료 받고 현재 폐마라 복용중입니다. 딸이 27세인데 유방암 검사를 몇살부터 어느정도 주기로 하면 적당할런지요? 걱정이 되어서요.

A 단순한 가족력으로 그리 딸에게 스트레스 줄 필요 없어요. 일단 자가검진 매달 하라고 하고, 30세 정도에 병원 한번 다녀 오세요. 지나치게 유방촬영도 피하시고, 일년에 1-2 번정도... 자가검진요령은 이곳을 찾아 보세요.

11 Q 교수님 안녕하세요. 저는 유방암 4년차 입니다. 친구들과 해외여행을 가끔하고 있습니다. 평소에 등산등 운동을 하고 있지만, 특히 여행준비를 할때면 혹시라도 여행중 지칠까봐 영양제주사를 맞고 출발하곤합니다. 성분은 아미노산 단백질입니다. 괜찮을까요? 교수님?

A 네, 괜찮지만, 굳이 주사를?? 우리나라 사람들 특히 주사 좋아하지요. 아직도 할머니들은 아기들 주사 안 맞히면 의사들 막, 야단치는 분도 계시지요. 미국, 서양은 정말로 주사 잘 안쓰지요. 가끔적 먹는 약으로 하지요. 주사는 신속한 면이 있는 반면, 쉬 씻겨져 나가고, 몸의 상태에 따라 흡수를 조절하는 것과 상관없이 집어 넣는 것이지요. 그냥 종합비타민, 영양소 드세요.

12 Q 시골에서 암환자한테 콩이 좋다고 시어머님이 서리태콩가루를 보내주셨는데 유방암 환자 중에 호르몬 수용체가 양성인 경우는 콩섭취가 오히려 위험해 음식으로 조금씩 섭취하라는 기사들이 있는데 맞는 말인지요? 인터넷 기사들을 보면 기사들은 많은데 어떻게 맞는기사인지 오히려 더 헷갈릴 때가 많아서요. 박사님 답글 부탁드립니다.

A 콩, 아주 좋아요, 드세요. 콩 단백질은 약한 식물성 에스트로겐으로 오히려 호르몬 수용체를 같이 악화시키니, 더 좋은 것이지요. 드세요.

한국비너스 회가

경쾌하게

이준희 작사

강순미 작곡



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 어 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

2014년 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	유경희 (010-2867-4406)		
부 회 장	박춘숙 (010-2260-9150)	김희정(부산) (011-9505-0005)	이복순(호남) (010-2614-6789)
총 무	허정애 (010-2446-7291)	장동순 (010-5135-5615)	김승연 (010-8285-0007)
감 사	정지윤 (010-3484-8034)	이화선 (010-2757-5902)	
회 계	한상숙 (010-3347-5850)		
심 터 회 계	박정화 (010-7446-3245)		

전국 한국비너스회 팀장

강 남 팀	김영순 (010-6340-5333)	고양·일산팀	김성덕 (010-3477-0301)
강 동 팀	박영미 (010-3707-7609)	수 원 팀	하봉화 (010-5029-0346)
강 북 팀	신재은 (010-8871-1670)	안 산 팀	고미경 (010-6820-1581)
강 서 팀	정윤자 (010-6320-2166)	인천·부천팀	남정숙 (019-291-0493)
노원·의정부팀	유연덕 (010-3235-6905)	대 구 팀	심윤희 (010-7635-6863)
도 봉 팀	김영애 (010-7272-3767)	부 산 팀	박미애 (010-9323-9438)
서 초 팀	안순자 (010-3698-0734)	울 산 팀	손미정 (011-553-6149)
성 북 팀	정화자 (010-2030-9174)	창 원 팀	최성애 (010-3112-1864)
용 산 팀	채복자 (010-3939-4016)	충 청 팀	오미영 (010-3454-9501)
영 등 포 팀	이순옥 (011-1722-2727)	호 남 팀	조복순 (010-5611-4356)
종 로 팀	우순옥 (011-9154-3234)	제 주 팀	고은숙 (010-5755-4319)
강원·남양주팀	박은자 (010-3363-6591)		

산하단체 안내

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

강 남 산 악 팀장 한숙희(010-6663-6737)

강 북 산 악 팀장 박춘숙(010-2260-9150)

요 가 팀장 안병옥(010-9095-7056)

합창단 안내

한국비너스회 합창단을 소개합니다. 매주 월요일 정기적인 연습을 하고 활발한 활동을 펼치고 있습니다.

한국비너스 회원이면 누구라도 합창단에 오시는 것을 환영합니다. 오셔서 함께 노래 부르면서 건강과 자신감과 행복함을 가지세요.

- 장소 : 병원교회 3층(서울대학교병원 내 어린이병원 옆)
- 시간 : 매주 월요일 오후 1:00~3:30
- 문의 : 강성초 팀장(010-2460-2005)

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.

가 입 비 30,000원

연 회 비 40,000원(수도권을 제외한 지방팀은 2만원)

입 금 계 좌 국민은행: 274301-04-083900

예금주: 한국비너스회(입금하신 후 부회장 또는 총무에게 연락하시면 가입이 완료됩니다.)

가 입 문 의 부회장 박춘숙(010-2260-9150)

총무 김승연(010-8285-0007) 장동순(010-5153-5615)

허정애(010-2446-7291)

회계 한상숙(010-3347-5850)

2014년 행사 계획

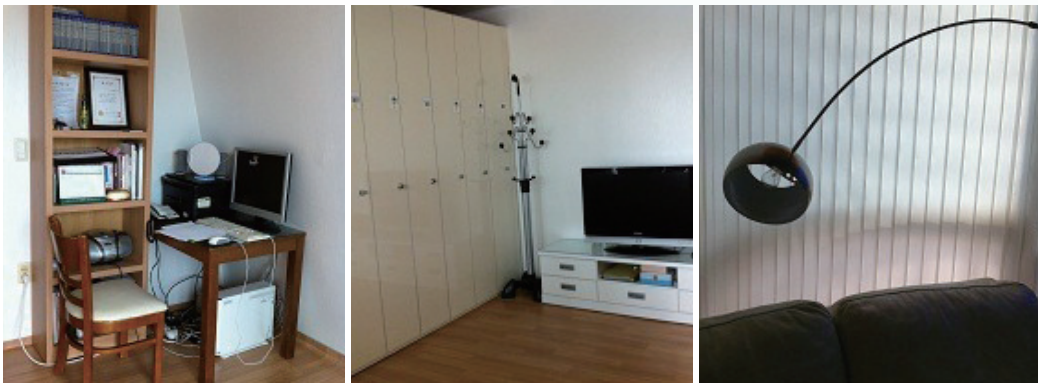
- 1월 워크숍(정동진 등 동해안 일대)
- 2월 소식지 발행
- 3월 정기 총회
암예방의 날 행사
- 4월 핑크리본 사랑의 마라톤(울산/경남)
- 5월 함춘바자회
핑크리본 사랑의 마라톤(대전)
한국비너스 합창단(암정보교육센터 공연)
- 6월 여름 수련회
핑크리본 사랑의 마라톤(광주)
- 7월 한국비너스 합창단 정기연주회
- 8월 산행팀, 합창팀 연합 힐링캠프
- 9월 해외 산행
핑크리본 사랑의 마라톤(대구)
- 10월 한국비너스 합창단(핑크리본 합창제 참가)
대국민건강강좌
핑크리본 점등행사
핑크리본 사랑의 마라톤(서울)
바자회
- 11월 산행팀, 합창팀 연합 힐링캠프
- 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·운영**되고 있습니다.



입소문의

- 부회장 박춘숙(010-2260-9150)
- 쉼터회계 박정화(010-7446-3245)

김승연

비너스의 일년을 소식지로 마무리하며 또 다른 한해를 돌아보게 되네요.
회원여러분의 활동을 담은 사진 사연 등을 홈페이지에 많이 올려주세요.

유경희

또 다시 한국비너스의 일년을 마무리한다.
언제나처럼 시간에 허덕이고 자료에 허덕이면서
다음에는 여유롭게 해야지 하는 아쉬움을 뒤로 한 채 새롭고의 문을 나선다.
자기 일처럼 수고를 많이 해 준 동순, 승연, 정애가 정말 고맙다.

장동순

편집에 함께 할 수 있어 감사합니다. 일년간의 비너스의 행적들을 보면서
즐거웠습니다. 올해도 우리 비너스회원님들 건강하시고 행복하세요.

허정애

글쓰기의 경험없는 저에게 편집이란 숙제는 힘든 작업이었지만 나름대로 새로운
일의 도전은 또 하나의 나의 발전하는 모습이었습니다.
2013년의 우리의 발자취를 더듬으며 더 나은 2014년의 한 해를 만들고 싶은
욕심을 부려봅니다. 내년의 더욱 세련된 나를 꿈꾸며...
편집에 참여해 주신 모든 회원분들 수고하셨습니다.



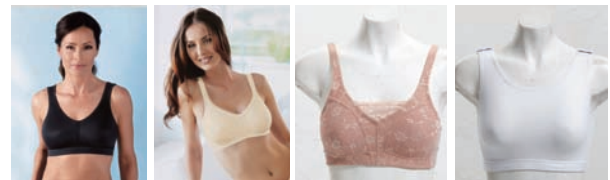
장동순, 유경희, 김승연(왼쪽부터 시계방향으로)



독일 127년 전통의 세계가 호평하는 메디컬 과학 누리메디칼



- 국내 식약청(KFDA) 의료기기 인증
- 국내 품질보증시스템 GIP 인증
- 보건복지부 건강심사평가원 치료재료고시



라셀브라

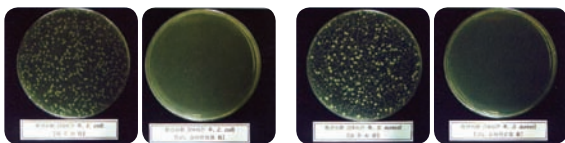
써지브라

누리메디칼 항암가발

항암제 투여로 가발이 필요하신 분들을 위해 특별히 제작되었으며,
은을 나노 단위로 인모에 증착 코팅시키는 최신 첨단기술을 응용한 **은나노코팅 가발**입니다.

- 혈액순환 촉진 및 내분비 활동 증대
- 바림이 불어도 자연스러운 헤어 연출
- 비듬균, 곰팡이균, 알레르기 균등 멸균
- 탈취효과로 쾌적한 상태유지
- 앞이마 라인을 자연스럽게 연출
- 가볍고 통풍이 잘되는 원단 사용
- 원격외선 방사

KTR 한국화학융합시험연구원



좌측 대조군(시중유통 가발) 우측 실험군(은나노 가발)

항암전용 샴푸 스킵프

의약외품
병원전용

- 스킵프 샴푸는 우리가 치료받는 동안 두피표면의 노폐물과 각질을 제거해 주며, 피지 분비를 조절해 두피가 가렵지 않게 도와줍니다.
- 천연성분의 스킵프 샴푸는 살균과 항균 작용이 있으며 모공과 두피를 숨쉬게 하므로 머리카락이 잘 나오도록 도와줍니다.
- 민감한 두피에도 도움이 됩니다.
(유·소아, 어린이, 성인탈모, 출산후 탈모)
- 스킵프 샴푸는 특허성분(특허 제10-0487275)을 함유한 제품으로 탈모방지, 양모 효과가 있습니다.



예약/상담/구입 안내 **02-588-1979**

서울시 서초구 강남대로 55길 24 814(서초동, 풍림아이원 매직)

(구)서울시 서초구 서초동 1321-9 풍림아이원 매직 814호 (2호선 강남역 7번출구)

www.nurimedical.co.kr