2015 봄 통권 22호 나눔과 위로가 있는 쉼터 | 비너스회

한국비너스회

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회

2015년 vol.22

인사말

함께하는 한국비너스
한국유방건강재단 이사장 노동영

비너스 회원 여러분께!
서울대학교병원 유방센터장 한원식

새롭게 거듭나는 한국비너스
한국비너스회 회장 유경희

격려사

자랑스러운 한국비너스
서울대학병원 암간호과장 김영미

건강과 희망 가득한 2015년 맞이하시기를 바랍니다
서울대학교암병원 암정보교육센터장 정현훈

2014년 한국비너스 행사
사랑의 우체통
산하단체에서의 활동은 너무 행복해요
만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

건강정보

유방암 환자에 대한 성형외과 의사의 역할
서울대학교병원 성형외과 교수 진웅식

당류의 섭취를 줄이자
서울대학교병원 임상영양파트장 주달래

KOREA Venus
한국비너스회

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회

한국비너스 2015년 봄

2 인사말 함께하는 한국비너스 | 노동영 한국유방건강재단 이사장
4 비너스 회원 여러분께! | 한원식 서울대학교병원 유방센터장
6 새롭게 거듭나는 한국비너스 | 유경희 회장

7 격려사 자랑스러운 한국비너스 | 김영미 서울대학교병원 암간호과장
8 건강과 희망 가득한 2015년 맞이하시기를 바랍니다 | 정현훈 서울대학교암병원 암정보교육센터장

9 한국비너스 연혁

11 2014년 한국비너스 행사
총회 / 고문님들과 한 컷! / 교수님과 함께 북한산을… / GE바자회 / 함춘후원회 바자회에서 / 함춘후원회에 기부 / 수련회/ 유방센터 개소 10주년을 축하드립니다 / 유방암인식향상 캠페인 / 누리메디칼과의 협약식 / 대국민건강강좌 / 핑크마라톤 / 2014년 바자회 / 2014년 팀장, 임원 워크샵 / 송년회

사랑의 우체통
18 몸에서 뜨는 달 | 고덕주
19 강남, 강북 산행팀 함께 한 나들이 | 강남, 강북 산행팀
19 강북산행팀 1박2일 여정 | 박춘숙 강북산행팀장
20 이야기가 꽃가루라면 꽃가루가 얼마나 풍성히 날리며 떨어지는지… | 김성덕 고양일산팀장
22 우리 합창단! 부럽죠? | 한국비너스 합창단
23 삼량진 출발, 원동 순매원까지 낙동강 길 따라 | 부산 예삐의 산행

24 예삐 갤러리 | 예삐 부산팀

25 산하단체에서의 활동은 너무 행복해요
강남 등산팀 / 강북 산행팀 / 합창단

26 만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

건강정보
28 유방암 환자에 대한 성형외과 의사의 역할 | 진웅식 서울대학교병원 성형외과 교수
31 당류의 섭취를 줄이자 | 주달래 서울대학교병원 임상영양파트장

34 Q&A 교수님, 정말 궁금해요~ | 노동영 한국유방건강재단 이사장

37 서울대학교암병원 '유방 · 갑상선센터'를 소개합니다
38 서울대학교암병원 암정보교육센터
40 서울대학교암병원 암정보교육센터 무료 교육 프로그램
42 한국비너스 회가
43 한국비너스회 조직도
44 한국비너스회 안내 한국비너스회 안내 / 산하단체 안내 / 2015년 행사 계획 / 회원가입 안내
46 한국비너스 쉼터

47 편집후기

통권 22호 **발행인** 유경희 **편집** 이연주 장동순 한상숙 **발행일** 2015년 3월 23일 **발행처** 서울시 종로구 연건동 28번지 서울대학교병원 유방센터상담실 한국비너스회(02-2072-0706) **홈페이지** www.koreavenus.com **디자인** (주)새롬 02-2278-4211

함께하는 한국비너스

노동영
한국유방건강재단 이사장

안녕하십니까?

서울대학교병원 노동영입니다.

먼저 새로운 한 해의 시작과 함께 창립 15주년을 맞게 된 한국비너스회를 진심으로 축하합니다.

2001년 환우들이 서로의 아픔을 함께 나누고 암을 극복해 가기 위해 시작한 한국비너스회는 최국진, 이명선 교수님의 지지와 함께 박경희 초대 회장을 선출하며 밝고 희망차게 시작했습니다. 창단 초기부터 모든 행사에 참여하며 여러 환우 여러분들과 함께 했던 시간들은 저에게도 즐겁고 아름다운 시간으로 남아 있습니다. 사람들이 바쁜 중에 어떻게 환우들과 이렇게 시간을 보내냐며 제 시간을 희생했다는 것 같은 질문을 받을 때마다 저는 그저 즐거웠노라고… 말합니다. 사실 의사가 진료실 밖에서 환자와 함께 한다는 것은 상당한 결심을 필요로 하며 나 역시도 처음에는 그런 부담이 있었습니다. 그러나 실제로 그들과의 시간은 참으로 행복하고 즐거운 시간들이었으며 자신의 병을 아는 주치의와 함께 있다는 것만으로 안심과 위안을 받는 그들을 보며 진료실에서 주는 치료 이상의 것을 주고, 또 받을 수 있다는 것을 알게 되었습니다.

대부분 '엄마'이자 '아내'로 살던 여러분들에게 느닷없이 내려진 유방암 선고가 얼마나 원망스럽고 힘들고 좌절감을 주었는지는 그 아픔을 겪어보지 못한 사람은 다 알 수 없을 것입니다. 긴 치료과정을 마쳐도, 완치율이 아무리 높아져도 불쑥 불쑥 찾아오는 재발에 대한 두려움을 이겨내는 것 또한 쉽지 않습니다. 이전과 달라진 외형을 받아들이는 것, 나에 대해 달라진 시선을 느끼는 것도 때론 돌아서 한참 눈물을 쏟아야 할 시간들이 많았을 것입니다. 그런 그들에게 치료에 대한 희망을 주고 좋은 치료를 받을 수 있도록 늘 노력하는 것이 외과의사인 저의 숙명이자 역할이지만 그에 못지 않게 그들에게 암이 주는 생활 속에서의 다른 아픔들도 보듬을 수 있길 바랬습니다. 환우들의 모임이 전무하던 시절, 나 한 명

의 역할은 매우 제한적이고 한계가 있지만 환우 한 명 한 명의 따뜻한 시선과 힘이 서로에게 잘 전달되면 더욱 큰 힘이 될 수 있을 거라는 생각에서 환우회를 조직하고 여러 활동들을 함께 하면서 시작했던 비너스회는 처음 가졌던 취지가 조금도 변질되지 않으면서 효과적으로 활동하며 발전해 나가는 훌륭한 환우들의 모임으로 자리잡았습니다.

등산, 요가, 합창, 봉사 등 환우회의 여러 가지 활동들을 보면서 여러분들은 육체적인 건강 뿐 아니라 여러분의 삶도 암을 충분히 이겨냈다는 생각이 듭니다. 내가 상처받아 보았기에 남의 상처를 돌아볼 수 있는 지혜와 사랑은 말처럼 쉬운 것은 아닙니다. 자신에 대한 사랑, 타인에 대한 사랑과 배려 그리고 삶을 아름답고 행복하게 살아내겠다는 강인한 의지가 있기에 가능한 훌륭한 모습들을 비너스 회원들의 모습에서 느끼며 저 자신도 항상 더욱 달음질하게 됩니다.

15년간 스스로 병을 이겨내며 열심히 활동하신 모든 비너스회원 여러분께 존경과 감사의 마음을 전합니다. 또한 박경희 초대 회장을 비롯한 이병림, 이준희, 이현숙 회장의 헌신적인 노력, 각 지역의 지부장들, 임원들, 팀장들의 협조와 헌신에 대해 이 지면을 통해 평소 전하지 못한 감사의 말씀을 드립니다.

환자이기에 가지는 아픔과 좌절감을 환자이기에 가질 수 있는 용기와 다짐으로 바꾸어 나가는 비너스회 환우 여러분의 삶이 늘 건강하고 아름다운 여정이길 기도합니다.

아름다운 비너스여 영원하라~

비너스 회원 여러분께!

한원식
서울대학교병원 유방센터장

새로운 희망을 안고 시작한 2015년이 벌써 3월입니다. 비너스 회원님들은 모두 건강한 한 해가 되는 것이 새해 소망이었을 것으로 생각합니다.

우리는 살면서 참 많은 일들을 겪습니다. 기쁜 일, 슬픈 일, 화나는 일 등… 좋은 일, 가슴 벅찬 일은 참 금방 지나가고 잊혀지는데 힘든 일은 더욱 오래 가게 느껴지는 것이 보통이지요. 좋은 일을 더 좋게 만들고 나쁜 일을 극복하는 가장 좋은 방법은 다른 사람과 나누는 것이라고 합니다. 비너스 회원들은 유방암이라는 인생의 가장 큰 고난을 넘거나 넘고 있는 분들입니다. 유방암 치료는 참 힘듭니다. 여성성을 위협하는 수술이 있고, 고통스런 항암치료가 있으며, 또 장기간의 쉽지 않은 호르몬치료도 받아야 합니다. 어떤 때는 남편이나 자식이나 친구들도 이해해 주지 못하는 어려운 부분이 많을 것입니다. 이럴 때, 같은 처지의 혹은 좀 더 일찍 같은 일을 겪은 분들의 도움과 조언이 가장 큰 힘이 될 것입니다. 사람들은 놀랍니다. 유방암을 겪은 여성들이 더 활기차고, 서로 너무 가족 같고, 열정이 넘치는 모습을 보고서요. 이런 것은 인생의 가장 큰 고난을 함께 겪었던 동지애와 자신감의 발로이며, 인생을 다시 한 번 되돌아보게 된 결과가 아닌 가 싶습니다. 비너스회가 중요한 가장 큰 이유이기도 합니다.

참 안 좋은 일은 우리나라에 유방암이 계속 급증하고 있다는 사실입니다. 작년에 공식적인 발표에 의하면 우리나라의 유방암 발생률이 우리보다 선진국에 훨씬 먼저 도달한 이웃나라 일본보다 더 앞질렀다고 합니다. 유방암은 왜 증가할까요? 유방암 발생에는 유전적인 요인과 환경적인 요인이 있으나, 우리나라 사람들의 유전적인 요인이 갑자기 변했을 리 없으니, 서구적인 생활습관이 유방암 증가의 주된 원인이라고 할 수 있습니다. 물론 우리나라가 일본보다 더 유방암 검진률이 높은 것도 한 가지 이유일 수 있습니다. 우리나라의 유방암은 앞으로도 계속 증가할 것으로 예상되며, 우리 비너스회의 역할도 커질 수 밖에 없습니다.

다행인 것은 유방암 치료는 계속 발전하고 있으며 재발하지 않고 완치되는 여성들의

비율 또한 높아지고 있습니다. 전체 유방암의 25% 정도에 해당하는 HER-2 양성의 유방암은 표적치료의 발전으로 이제 거의 정복 직전에 있다고 해도 과언이 아닙니다. 유방암의 생물학적 약점을 공격하는 약제들이 속속 개발되고 있어 호르몬치료 내성의 유방암도 컨트롤 될 날이 머지 않았고 가장 어렵다는 삼중음성 유방암의 비밀도 곧 해결될 것이라고 믿습니다.

저는 유방센터장으로서 우리 서울대학교병원 유방센터 의료진의 수준이 세계 최고라고 자부하며 그것은 객관적인 생존율 데이터로도 입증되고 있습니다. 가장 최신의 신약의 국제적인 임상시험도 우리 병원에서 이루어져 많은 분들에게 혜택이 되고 있습니다. 홍콩, 일본, 중국 등 많은 아시아 국가에서 의사들이 우리 병원의 수술과 진료 시스템을 배우러 방문하고 있으며, 이런 것은 유방암 분야에서는 참 보기 힘든 일입니다. 이제는 저희는 암의 치료 뿐 아니라 치료 후의 삶의 질을 높이는 문제에 가장 큰 관심을 갖고 노력하고 있습니다.

저는 우리가 최고라고 여기기에 항상 한 분이라도 더 우리 병원에서 치료해 드리고 싶은 마음입니다. 그러다 보니 병원의 규모나 의료진의 숫자에 비해 진료하고 수술하는 환자의 숫자가 너무 많은 것도 사실입니다. 그런 결과로 한 분, 한 분 더 깊이 살펴 드리지 못하고 긴 시간을 할애해 드릴 수 없는 것은 가장 죄송스런 부분입니다. 우리 병원을 이용하면서 느끼셨던 불편한 점이 있다면 언제든지 지적해 주시면 기탄없이 받아 드리고 개선하도록 노력하겠습니다.

비너스 회원님들은 부디 행복과 웃음이 함께하는 최고의 한 해가 되기를 바라겠습니다.

대단히 감사합니다.

새롭게 거듭나는 한국비너스

유경희
회장

안녕하세요?

을미년 새해가 밝았습니다.

행운과 따뜻함을 의미하는 청양(靑羊)의 해를 맞아 회원 여러분들 모두 따뜻하고 보람찬 한 해를 열어 가시길 기원합니다.

제가 한국비너스회의 막중한 임무를 맡은 지 어느덧 일 년이 되었습니다.

여러분들과 함께 한 2014년이 항상 즐겁고 행복했었던 것만은 아니었는데 참 이상하게 즐겁고 행복했었던 일들만 생각납니다.

모두 여러분 덕분이라고 생각합니다.

2014년은 우리 한국비너스가 창립된 이래 가장 어려운 시기였었지만 저희 회원님들과 노동영 한국유방건강재단 이사장님, 한원식 유방센터장님 등 교수님들과 병원관계자 분들 덕에 혼란스러웠던 2014년을 무사히 보낼 수 있었습니다.

저희를 지켜봐 주시고 지원해 주신 모든 분들께 깊은 감사를 드립니다.

하지만 우리 한국비너스는 2014년을 보내면서 좀 더 성숙되었다고 생각합니다.

그리고 창립 15주년를 맞이하는 2015년은 한국비너스회가 새롭게 거듭나는 원년의 해가 되기를 저희들을 지켜봐 주시는 모든 분들과 함께 소망해봅니다.

여러분! 우리에게 새로이 오고 있는 2015년을 모두 함께 더욱 더 즐겁고 건강하고 당당하고 희망차게 맞이하기를 진심으로 바랍니다.

감사합니다 그리고 사랑합니다.

자랑스러운 한국비너스

김영미
서울대학교병원 암간호과장

2014년은 기쁨과 슬픔이 수없이 교차한 다사다난한 한 해였습니다.

그 가운데에서도 서로를 의지하고 아껴주면서 하루하루를 희망의 등불로 살아가시는 한국비너스회 회원 여러분께 존경과 감사의 인사를 드립니다.

자발적으로 이루어진 조직을 15년간 활발하게 꾸려 가시는 여러분들을 보면서 제가 오히려 힘을 얻고 있습니다. 누군가에게 소중한 존재가 된다는 것은 그 어떤 것보다도 귀한 것일진대, 한국비너스회 회원님들 한 분 한 분께서는 가족과 친구와 서울대학교병원에 희망의 빛으로 반짝이고 있으니 감동입니다.

서울대학교병원 뿐 아니라 다른 병원에서도 환우회의 모범적인 모델이 되신 여러분이 참으로 자랑스럽습니다. 암정보교육센터와 함춘봉사회에서 봉사활동을 하시는 회원님들을 뵐 때마다 정말 대단하고 존경스럽다는 생각을 하곤 합니다. 언제까지나 건강하고 행복한 모습으로 다른 환자분들에게 희망이 되어주시길 부탁드립니다.

지난 한 해 어렵고 힘들었던 기억은 모두 지워 버리시고, 올해 바라는 소원들 모두 이루시기를 기원합니다. 저희 서울대학교암병원 암간호과도 한국비너스회 및 유방암 환자분들 뿐 아니라 모든 암환자분들께서 편안하고 건강하게 잘 치료 받으실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

감사합니다.

건강과 희망 가득한 2015년 맞이하시기를 바랍니다

정현훈
서울대학교암병원 암정보교육센터장

한국비너스회 회원 여러분께

2015년은 청양의 띠로, '청'이 뜻하는 푸른색은 진취적이고 매사에 빠른 속도로 임하는 특징과 적극적이며 긍정적인 성격이라는 의미가 있다 합니다. 한국비너스회 여러분들께서도 올 한 해를 긍정의 힘으로 가득한 한 해로 맞이하시기 바랍니다.

2014년 초여름, 암정보교육센터장을 맡게 되면서 한국비너스회 여러분들을 처음 만나 뵙게 되었습니다. 직접 소식을 접하고 만나 뵈면서 한국비너스회의 왕성한 활동과 끈끈한 팀워크에 놀라지 않을 수 없었습니다. 암환우 자조모임의 훌륭한 모델로서 활동하시는 여러분들이 참으로 자랑스럽습니다.

특히 저희 암정보교육센터에서 매일 오전, 오후 다른 암환우와 가족들에게 희망 메시지를 전하는 환우자원봉사자 여러분들을 보면서 큰 감동과 존경심을 느꼈습니다. 수많은 암환자분들과 보호자분들께서 환우자원봉사자님들을 만나기 위해 일부러 저희 암정보교육센터를 방문하시는 것은 여러분들의 진심어린 마음이 전해지기 때문일 것입니다.

또한 2014년에는 저희 암정보교육센터에서 개최하는 암병원 수요음악회에서 한국비너스회 합창단의 공연을 볼 수 있었습니다. 같은 암환자들의 아름다운 목소리와 율동은 그 곳에 와 있는 암환자와 가족들에게 말로 설명할 수 없는 감동과 희망을 주었다고 생각합니다. 앞으로도 아름다운 공연을 볼 수 있기를 기대합니다.

지난 한 해 좋은 추억들만 간직하시길 바라며, 올해도 건강과 희망이 넘치는 한 해 맞이하시기를 바랍니다. 저희 암정보교육센터도 한국비너스회와 따뜻한 동반자의 역할에 최선을 다하겠습니다.

감사합니다.

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, 산하단체로는 매주 합창단의 정기적인 연습과 더불어 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.

2014년

1월 팀장회의
3월 정기 총회 | 암예방의 날 행사 | 팀장회의 | 소식지 발행
5월 함춘바자회 | 합창단 암정보교육센터 공연 | 팀장회의
6월 여름 수련회(공주, 부여권)
7월 팀장회의
8월 합창단 힐링여행
9월 핑크리본 사랑의 마라톤(대구) | 합창단 암정보교육센터 공연 | 팀장회의
10월 합창단 핑크리본 합창제 | 대국민건강강좌 | 유방암의식함양캠페인
핑크리본 사랑의 마라톤(서울) | 바자회
11월 팀장회의 | 산행팀 힐링여행
12월 송년회 | 팀장 워크샵

2014년 수련회 사진콘테스트 작품들

2013년 송년회

2012년 여름 수련회(고창)

2013년 워크샵

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

2012년

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

2014년 한국비너스회 행사

총회

한희숙

아름다운 한국비너스회장 이·취임

항상 이맘때 쯤이면, 꽃샘 추위가 봄을 시샘 하더니, 올해도 어김없이 쌀쌀함이 물러설 줄 모릅니다. 그동안 한국비너스를 위해 3년 동안 봉사하시고, 여러 어려움도, 즐거움도, 보람도, 느꼈던 시간이었을 것입니다.

'봉사' 결코 쉬운 일이 아닙니다, 누구에게 보여 주기 위함도 아니고, 댓가를 받는 것도 아니지만, 그래도 기꺼이 환우들을 위해 물심양면으로, 최선을 다하고 다음 봉사자에게 그 자리를 물려주는 아름다운 행동에 하염없는 감사의 박수를 보냅니다.

고여 있는 물은 썩기 마련이지요. 물려주고, 물려받고… 앞에서 끌어주고, 뒤에서 밀어주고, 우리들은 말없이 따라가고, 정말 예쁜 단체의 예쁜 마음을 가진 모임이지요. 구구절절이 다 말하지 않아도, 서운함도 많았겠지만, 끝마무리가 좋으면 다~ 좋은 거지요. 회장직에서 물러나시더라도, 항상 같은 마음으로 우리와 함께 해 주시리라 믿습니다. 그동안 고생 많으셨습니다, 그리고 감사했습니다, 그리고 사랑합니다. 이현숙 한국비너스회장님! 당신을 오래토록 잊지 못할겁니다.

유경희 신임 회장님 취임을 축하합니다,

한국비너스를 위해 임기동안 열심히 봉사의 짐을 지시는 날 우리 모두는 기쁘게 생각하며 응원을 보냅니다. 우리들이 할 일은 행사에 참석하는 일, 그래서 멀리서 아침 일찍 기차에 몸을 실었지요. 새로운 임원들과 활기찬 출발 아주 멋졌답니다. 앞으로도 재미나는 모임의 선두주자로 열심히 달려가시길 바랍니다. 오늘 피곤했지만, 행복했습니다.

한국비너스의 발전을 기원하며 파이팅!

고문님들과 한 컷!

한국비너스 고문님(박경희, 이준희, 이병림, 이현숙)들과 한 컷! 박경희 초대회장의 제안으로 성남에 있는 쉐이프하우스에서 즐거운 저녁식사를 가졌다. 무척 바쁜 나날을 보내시고 계셔서 날짜 조정도 어려웠었지만 그만큼 행복한 만남이었다.

네 분의 고문들 모두 우리 비너스를 너무나도 사랑하고 계시고 열정도 많으신 분들이라 앞으로의 한국비너스가 더욱 발전할 수 있다는 것을 온몸으로 느낀 날이다. 한국비너스가 영원할 수 있도록 지켜봐 주세요. 감사합니다.

교수님과 함께 북한산을…

오늘은 노동영 교수님과 함께 북한산을 다녀왔습니다. 올라가는 길이 저희에겐 조금은 힘이 들었지만 교수님의 격려와 함께 한 우리 비너스회원님들 응원으로 끝까지 함께 할 수 있었습니다. 또한, 한걸음씩 내딛는 발걸음에 개나리꽃과 마주하고 산수유꽃도 볼 수 있었지만 남들보다 조금은 일찍 아주 화사한 진달래꽃도 만났답니다. 오늘은 몸과 마음 그리고 눈이 즐거운 하루 아주 건강한 날이었습니다.

GE바자회

GE바자회 다녀왔습니다.
2014년 9월 27일 청계천 광장에서 아주 소박하게 참여하고 왔답니다. 저희 임원 몇 분의 참석과 GE의 협조로 아주 작은 행사를 잘 마무리 하였습니다.

함춘후원회 바자회에서

4월 23일~24일 서울대학교병원 본관앞

자연섬유의류 랑파쥬(종로팀의 김경옥님)와 비타민사이언스(이화선감사)의 제품이 함춘바자회에 참여하였고 예년과 마찬가지로 자연섬유의류는 아쉽게도 23일 오전에 완판되었습니다. 후원해 주신 두 분께 깊은 감사를 드립니다. 또한 판매에 도움을 주신 종로팀, 강북팀 그리고 임원분들 정말 고마워요.
그리고, 함춘후원회에서 봉사를 해주시는 우리 한국비너스 회원 여러분들이 부추전과 생활용품 코너에서도 판매 봉사를 해 주었답니다. 이렇게 건강하고 진정한 마음으로 봉사하는 우리 회원님들! 정말 대단하고 사랑합니다.

함춘후원회에 기부

4월 23일~24일 서울대병원의 함춘후원회 바자회에 참여하여 기부를 해 주신 종로팀의 김경옥님, 이화선 감사님과 함께 기부금 전달식에 참여했습니다. 두 분께 감사드려요. 한국비너스회가 자랑스럽습니다. 그리고 사랑합니다

수련회

베고니아
6월 27일~28일

한국비너스 수련회에 참석했다.

즐겁고 행복한 1박 2일을 보내기 전 대구회원님들과 인증샷을 찍으니 모두 미인들이지요.

현존하는 우리나라 최고의 인공 연못으로 '무왕 35년'에 궁궐 남쪽에 못을 파고 20여리에서 물을 끌어들였으며 네 언덕에는 버드나무를 심고 물 가운데는 섬을 축조하여 방장선산에 빌었다고 전해지며. 백제의 노자공은 일본에 건너가 아스카시대 정원 조경 기술을 전해주었다고 한다.

연꽃이 만발한 7월이면 부여 서동연꽃축제가 열린다. 백제의 집에서 우렁이 된장 쌈밥을 맛있게 먹고 부소산성으로 갈 겁니다. 백제 도성으로 평시에는 왕궁의 후원이었으며 전쟁시에는 최후 방어선으로 이용되었다. 산상 안에는 군창지, 낙화암, 고란사, 영일루.

사지루 등이 있으며 고대 중국, 일본과의 교역로 역할을 했던 백마강이 바로 옆으로 흐른다.

삼국유사의 기록에 의하면 백제가 무너지던 날 660년에 '백제의 여인들이 충절과 굳은 절개를 지키기 위해 백마강에 몸을 던졌던' 바위 절벽으로 절벽 아래에는 낙화암이라는 글자가 새겨져 있다.

울 언니들 이케 행복해도 되남요? 노동영 교수님과 함께 낙화암에서 인증샷도 찍었다. 아래는 백마강이 굽이 굽이 무심히 흐르고 있다.

고란사, 낙화암에서 목숨을 바친 백제 여인들의 원혼을 달래기 위해 부소산 절벽 중턱에 지어졌다. 임금은 항상 고란사 뒤편 바위틈에서 솟아나는 고란약수를 드셨든데. 바위에서 자라는 고란초를 띄워오게 하여 고란약수임을 확인하였다고 한다. 고란초는 강가 절벽이나 산지의 그늘진 바위틈 등에서 자라는 소형의 양치식물로 고란사 뒤의 절벽에서 자라기 때문에 고란초라는 이름이 생겼다. 전설에 고란약수를 한 잔 마시면 삼년씩 젊어진다고 해서 약수를 마신 할아버지가 갓난아이가 되었다는 이야기가 전해지고 있다고 한다.

고란초는 기후오염이나 수질오염 같은 환경오염에 민감한 특성이 있어 환경지표식물로서도 보존할 가치가 높다고 한다. 고란수 한잔 마시고 삼년은 젊어진 울 언니들 알아는 보겠는가요?

드디어 공주 한옥마을에 도착해서 숙소를 배정받고 피곤한 몸을 쉬게 하네요. 휴식을 취하고 몸을 위해서 맛있는 저녁이 차려진 곳에서 연잎밥정식을 먹고 고마복합예술센터에서 즐거운 워크샵을 교수님의 말씀과 중대장의 사회로 가수 허송과 함께 즐거운 우리들의 밤을 만들어 줬어요.

유방센터 개소 10주년을 축하드립니다

서울대병원 유방센터의 개소 10주년을 저희 비너스회원 모두가 진심으로 축하드립니다.

4월 11일(금) 서울대병원 의생명연구원 1층 강당에서 진행된 유방센터 개소 10주년 기념행사장에서 노동영 한국유방건강재단 이사장님, 이명선 교수님과 함께 찰칵! 비너스 회원이라면 누구나 거쳐갔던 유방센터의 개소 10주년을 축하드리고 영원한 발전을 기원하면서 이렇게 한국비너스 회원으로서 건강하게 봉사할 수 있게 해주신 점 깊이 감사드립니다.

유방암인식향상 캠페인

지난 10월 16일~18일 〈유방암인식향상 캠페인〉 핑크전시회가 인사동 아라아트 갤러리에서 열렸습니다. 세 명의 회원이 선정되어 촬영했던 사진들도 예쁘게 전시가 되어 있었습니다.

한국 에스티로더 사장님과 노동영 교수님, 그리고 후원업체들 관계자들과 함께하며 "우리가 함께 할 때 더 큰 힘을 발휘할 수 있습니다." 라는 슬로건을 외치며 함께 유방암을 이겨내자는 유방암인식향상 캠페인을 마쳤습니다.

누리메디칼과의 협약식

매년 한국비너스에게 큰 도움을 주시는 누리메리칼과의 협약식이 진행되었습니다. 필요하신 분들은 많은 도움되시길 바랍니다.

1. 한국비너스회원은 10% 할인
   (항암가발, 인조브라, 인조유방 등)

2. 어려운 환우 50% 할인
   (주치의 및 임원들 추천후)

3. 가발 재구매시 50% 할인

▶기타 문의 사항은 누리메디칼 홈페이지 (www.nurimedical.co.kr)를 이용 바랍니다

대국민건강강좌

10월 13일(월) 의생명연구원 대강당에서 진행된 대국민건강 강좌는 주로 유방암 환우들을 위한 맞춤강좌였다.

올해는 특히, 수술을 받고 입원중이거나 방사선치료를 받거나 쉼터에 계신 환우들 등의 유방암 환우들이 많이 참여하였기에 더욱 뜻깊은 강좌가 되었다.

항암치료, 방사선치료, 유방복원, 치료후 영양과 건강, 인조유방 및 인조브라 등 우리들에게 꼭 필요하고 귀한 강좌를 듣게 해주신 노동영 한국유방건강재단 이사장님, 한원식 센터장님 그 밖에 병원측에 깊은 감사드립니다.

핑크마라톤

서울

가슴으로 뛴 1만명의 핑크빛 물결… "유방암 환우 힘내세요"

가슴으로 뛰는 모두의 축제 핑크리본 사랑 마라톤 올해도 어김없이 여의도에서 진행되었습니다. 5km 걷고 10km 뛰고 모두가 자신의 페이스에 맞게 걷고 뛰는 건강한 하루였습니다. 더불어 곳곳에서 다양한 행사도 있어 찾아가는 재미도 쏠쏠~ 내년에도 건강한 모습으로 또 만나요.

대구

대구 마라톤 다녀왔어요. 너무나도 수고해 주신 대구팀장님과 총무님께 감사함을 전합니다. 또한 부산에서 시간 내어서 오신 한희숙님과 여러분 또한 고맙습니다. 모두 모두가 아름다운 시간이였습니다.

2014년 바자회 우리들의 가을 한마당잔치

오늘도 어김없이 배너를 암병원 현관 앞에 걸면서 바자회가 시작되었다. 각자 맡은 곳으로 짐을 내리고 정리하고 가격표를 붙이면서 내년에는 기필코 바자회가 중복되지 않도록 체크해야지… 그래도 ‘우리들의 가을 한마당잔치인 바자회가 대박났으면’ 하고 마음 속으로 기원해 본다. 근데 이게 웬일 우리 노동영교수님의 사모님께서 건어물을 개시해 주셨다. 오~잉 오늘은 웬지 좋은 조짐이… 감사합니다.

서울과 수도권의 모든 팀장님들께서 참석해 주셔서 조금은 낯설은 판매도 해 보시고, 지방에서는 부산의 한희숙님께서 와 주셨다. 매년 빠짐없이 참석해 주시는 희숙님은 짱! 근데 교수님과의 인증샷을 찍지 못해서 너무나 아쉬웠다. 그리고 의류를 기증해 주신 종로팀의 김경옥님, 노동영교수님, 유방센터, 이준희고문, 이현숙고문, 부산 한희숙님, 한유예강회 고경자님, 전체팀에서의 후원, 임원들의 후원, 유민의료기상사에서의 찜질팩 기증과 (비타민사이언스 화장품, 누리메디칼, 건어물, 모시떡)의 판매수익금, 아로마띠꼬의 커피와 샌드위치, 방배김밥, 떡 등 정말 정말 감사드립니다. 우리 한국비너스의 저력을 보여준 것 같아 정말 흐뭇했어요. 우리 한국비너스는 영원할 것입니다. 그리고 모두들 사랑합니다. 더욱 더 건강하고 당당하고 예쁘고 쉬크하게 이 세상 살아나가요!

2014년 팀장, 임원 워크샵

한 해 동안 수고하신 팀장님들과 임원분들, 당일코스로 워크샵 다녀왔습니다. 팀장님들과 임원분들이 계셔서 우리 한국비너스회가 좀 더 수월하게 잘 일할 수 있으리라 생각됩니다. 앞으로도 우리 비너스를 위해 많은 수고 부탁 드립니다. 저희가 들른 곳은 속초에 있는 영랑호 범바위입니다. 속초시 영랑호 범바위는 속초 8경 중의 하나입니다.

송년회

1부는 장동순 총무의 사회로 한국비너스 합창단의 합창과 함께 시작하였다. 시작하기 전 인증샷도 남기고 합창 오프닝. 한국비너스 합창단(루돌프 사슴코 외 두 곡), 유경희 한국비너스 회장의 개회사, 노동영 한국유방건강재단 이사장님의 인사말씀, 한원식 유방센터장님의 인사말씀, 함춘후원회 일일찻집 수익금 전달, 케익 커팅 및 샴페인 건배, 대구와 부산 비너스 회원들의 건배. 1부가 끝나고 즐거운 시간으로 2부가 이어졌다.

2부는 중대장의 사회로 2시간 동안 광란의 즐거운 송년회 밤을 보냈다. 라인댄스팀의 신나는 라인댄스도 배웠다. 교수님들도 회원들도 함께 1년 동안 열심히 활동한 팀에게 선물도 전달했다. 팀별로 소개도 하고 회원도 율동을 따라하고 교수님들도 멋지게 율동을 하셨다.

암병원 선생님의 멋진 노래와 춤으로 송년회장이 웃음바다가 되었고, 멋진 하모니카 연주를 들려주신 회원가족의 참여도 있었고, 경기민요 중요문화재 제 57호 이수자와 제자들이 보여준 멋진 공연도 있었다. 우리 것이 좋은 것이여~ 흥겨운 우리 가락으로 송년회장을 달궈놨다. 교수님도 흥겨워서 덩실덩실~ 무대 뒤에서도 덩실덩실~ 앞으로 좋은 시간들 함께 나누길 바라며… 게스트 공연 가수 박현과 신나게 한 판 놀았다.

오늘 이 시간을 함께 한 교수님과 회원들 모두 힐링의 시간이었다. 즐겁고 흥겨운 송년회 밤을 보내고 돌아왔다. 함께 할 수 있어서 더 좋았고 행복했다.

모두들 내년에도 건강한 모습으로 다시 만날 수 있길 바라며…

고덕주

몸에서 뜨는 달

한국비너스 홈피 자유게시판에 2014. 4. 4. 고덕주님이 작성하신 글입니다.

쓸모 있는 것에서 쓸모 없는 것 쪽으로
몸은 단단한 각질층에서부터 무너지기 시작하고
밀물에 밀려 온 반달의 어둠이 소리없이 몸 끝에 머물러
손톱, 검게 달무리 지며 뽑힐 듯 흔들린다
유두 언저리 딱딱한 부장품을 찾아 둥근 젖무덤 발굴하던 날의
메마른 눈물샘 적시는
수액 주머니 속에서 출렁이는 생명의 잔량
닫히면 다시 열릴 것 같지 않은
엘리베이터 안의 숨막힘이 싫어 계단, 걸어서 오른다
방사선 치료실까지 왼발과 오른발 사이에서 나는 늘 무겁다

*

한 달에 한 번쯤 제 가슴 더듬어 보지 않은 죄값으로
검사 후, 이제 죽었구나, 이제 죽었구나
자판기 커피 맛보듯 죽음은 그렇게 종이컵에 담겨 손에 쥐어지고
가슴 무너지자 온몸 순식간에 금가기 시작해
머리카락, 두피에서 분리된다
달 표면에 부딪힌 햇빛이 둥글게 둥글게 달빛으로 산란되는 궤도에서
몸 거죽에 오톨도톨 솟는 분화구 아무리 가리고 덮어도
거울 속 한 구의 미이라
화산재 앉은 듯 기미 주근깨 콤팩트로 꾹꾹 눌러 감추며
그래도 살아야지, 할머니 될 때까지 살아야지
실눈 뜨고 웃는
눈썹 빠진 자리에 두 개의 초승달 띄운다

*

무너짐의 방향을 되돌리거나 혹은 지연시키려는 반역의 대가로
주사 후, 차라리 죽는 게 낫지, 죽는 게 낫지
분만실에 누워 아이 낳을 때도 수술실에 누워 죽음 도려 낼 때도
영안실까지의 거리, 재 본 적 없는데
독한 약기운, 머리털 한 움큼씩 뭉텅뭉텅 빠진다
마취 중에 수축과 이완을 멈춘 횡격막, 그래서 호흡이 멎은
날숨과 들숨 사이, 죽음은 늘 그 곳에 머문다
탈의실에서 가발을 벗으니
가슴에서 사라진 보름달, 면도날로 빡빡 민 머리 환하게 빛나며
다시 보름달로 뜬다

*

태워진 자리 다시 흠씬 지지고 집으로 돌아가는 길
좀 늦겠다고, 떼쟁이 막내가 다니는 얼집에 전화를 건다
버튼을 누르는 손가락 아리고
어둠이 야금야금 달빛을 먹어가는 주기에서
날숨보다 긴 한숨이
까아만 손톱 끝에 옷자란 그믐달로 걸려 있다
앞으로 몇 번 더 태워야 할
죽음은 도려 내도 통증까지 오려 내진 못하는
초승달과 그믐달 사이, 때로 삶은 죽음보다 더 무겁다

* * *

강남, 강북 산행팀

강남, 강북 산행팀 함께 한 나들이

홍천 하이트맥주 견학을 다녀왔습니다.

우리는 술을 멀리 해야 하나… 유혹에 참을 수 없었습니다. 너무나도 강렬하고 시원한 그 맛을, 여러분 건강한 삶을 위하여 건배!

원주 치악산 둘레길입니다. 막상 가보니 생각보다 더 좋았고 물 흐르는 소리 새소리 모두가 노랫소리로 들리더군요. 시간을 내어서 한번쯤 가볼만한 곳이라고 생각됩니다. 그곳을 조금이나마 보여드립니다.

강북산행팀장
박춘숙

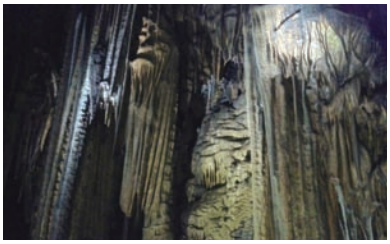
강북산행팀 1박2일 여정

9월 23일 강북산행팀 30명이 청량리를 출발하여 포항 보경사에 도착하니 점심때라 각자 한 가지씩 가지고 온 반찬이 유명한 음식점보다 맛이 일품이더군요. 청명한 가을 하늘의 아름다움도 간만에 느꼈답니다. 숙소에 도착하니 회원의 친구분께서 싱싱한 회와 문어를 가지고 오셔서 모두들 깜짝 놀랐답니다. 그 양과 맛은 최고 일품이었답니다.

24일 날 비바람이 불었지만, 계획대로 울진의 성류굴도 관람하고 비 내린 풍경마저도 아름다웠답니다. 만불상같은 불영계곡을 지나 천년의 사찰이라 불리는 부석사에서 먹은 맛난 삼채비빔밥과 청국장도 또한 잊을 수 없는 맛이였네요.

참, 부석사는 여기에 온 모든 사람의 소망이 이루어진다는 전설이 있답니다. 붉은 사과밭과 황금색으로 물들어가는 가을 들녁을 바라보았네요.

산행팀 모두는 건강에 있어서 아픔을 나눈 분들이라 서로를 이해하고 배려하는 마음씨에 저 또한 감사한 맘을 갖게 되었답니다. 산행팀 모두 항상 건강하시고 행복하시길 바랍니다.



고양일산팀장
김성덕

이야기가 꽃가루라면 꽃가루가 얼마나 풍성히 날리며 떨어지는지…

2014년 12월 11일은 한국비너스 팀장 및 임원 워크샵을 가는 날이었다. 작년에 참석하지 못해서 은근히 기다려지기까지 하였는데 평소에는 1박 2일로 잡혀진 일정이 당일치기로 변경되어 아쉽기도 했지만, 하루만 결근처리가 되어서 한편으로는 편한 마음이 들었다.

청량리역 광장 앞에 8시 반에 모이기로 하였는데, 수도권에서 오는 사람들은 부지런을 떨어야 하는 시간이라 놔두고 갈까봐 누구하나 늦은 사람은 없다. 떠나기 전 화장실은 기본이라 서너 사람이 물어물어 화장실 다녀온 후 우리들을 실은 버스는 집안의 하루 걱정을 뒤로 한 채 아침의 러시아워를 의식하며 달리기 시작했다.

서로 아는 얼굴에 미소와 반가움의 인사를 나누며 차창의 커튼을 젖혔다. 별 볼거리도 없고 맑은 초록색은 아니지만 그래도 산을 바라보고 텅 빈 논에 볏집을 크게 두른 원통의 하얀 덩어리를 세면서 모든 수확을 돌려준 大地를 바라보며 봄을 숨기고 참고 있는 자연의 저력에 우리 모두는 한낱 스치는 바람이지 않을까 하는 생각이 든다.

인간처럼 옷도 입지 않고 털 있는 짐승도 아닌 나무와 풀들은 어찌 저렇게 겨울에 꿋꿋한지 참 대단하다는 생각이 든다. 사람이 모이는 곳엔 먹을 것이 넘쳐나야 한다는 것이 나의 굳은 심지이다. 떡도 주고 물도 과일도 견과류도 받았다. 부족하지도 넘치지도 않게 준비한 알뜰함이 보인다.

휴게실에서는 깍쟁이들처럼 몇 잔의 coffee로 모든 사람의 입에 맞게 나누고 나누고 또 따른다. 두껍게 내리자란 고드름은 얼마 전 추위를 떠올리게 했으며 그래서 오늘의 날씨가 얼마나 감사한지… 날은 참 잘 잡았다는 생각을 거듭하게 한다. 볼 일도 보고 지역경제에도 보탬을 주었겠다, 우리 모두는 누가 먼저랄 것도 없이 차에 올라 각자 자리에 앉았다. 점심이 조금 늦어질꺼라며 어려운 시간 내어 나왔으니 재밌게 하루 보내자는 회장의 인사와 함께 와 주신 이현숙고문의 찬조, 올라가는 저녁은 "내가 쏘겠다."는 회장의 인사에 공짜에 대한 기쁨으로 크게 오래 박수를 보냈다.

잠시 속초 중앙시장에 내렸다가 간단다. 앞서 몇 명이 뛰듯이 가는데 놓칠세라 따라가니 그 유명한 닭강정집이란다. 일부러는 못 와도 지나는 길이라 들리는데 유명세가 장난이 아닌 듯하다. 나도 살짝 TV에서 본 듯도 하다.

그리고 신세계리조트와 함께 한 영랑호는 속초에 오면 꼭 들려야 하는 곳이기에 우리는 한 곳이라도 놓치고 구경하지 못하고 가면 안된다는 책임감을 갖고 떠난 양 알뜰히 영랑호를 거닐고 싶었으나 바람의 시샘으로 몇 장 사진의 추억과 주변을 늘 보며 살 수 있는 주민을 부러워하면서 놓칠세라 범바위에

날쌔게 올라 바람을 만끽하며 여기저기서 찰깍 셔터를 누르며 추억 담기에 미소를 잃지 않고 속초 8경중 하나인 우리나라 유일의 자연호수인 영랑호를 뒤로 한 채 주문진을 가슴에 더 가까이 품으며 버스에 올랐다.

주문진에서의 늦은 점심은 맛있는 미역국을 계속 청했고 많이 먹으면 다른 것이 맛없다고 하면서도 여주인장은 연신 미역국을 담아온다. 이 분도 우리와 같은 비너스 회원이란다. 메인 메뉴인 회가 나오자 한 몇 분간은 조용해지더니 이야기가 꽃가루라면 꽃가루가 얼마나 풍성히 날리며 떨어지는지…

식사 후 올라가면서 들릴 곳이 없으니 이야기나 더 나누자고 한다. 장보기가 급한 사람은 먼저 나가 주문진 장을 보기로 했다. 올해는 청어가 그런대로 잡혀서 꽁치와 같은 가격으로 과메기는 걸려 있고 큰 함지박에서 튀어 오른 오징어는 시멘트 바닥에서 애를 쓰고 있고 눈길을 잡는 홍게는 아줌마 손에서 조심히 높이 쌓여져 가고 고등어자반은 반짝거리듯이 푸른 등을 보이고 눈이 보배라 묻는 것마다 마른 오징어 값은 비싸다. 건강에 안 좋다는 젓갈은 얼마나 정갈한 모습으로 냉장고에서 빤히 쳐다보고 있는지… 양손에 검은 비니루를 몇 개씩 들기도 하고 스트로폼 박스도 들고 우리 모두는 퇴근시간과 맞물리지 않기를 바라며 하나 둘 차에 올랐다. 가족들을 위한 장이었기에 뿌듯함을 사랑과 함께 실었으리라.

쓰레기도 버리고 화장실도 마지막으로 들릴 겸… 휴게소에 내렸다. 배가 완전히 꺼지지 않아 제 돈 주고는 안 사먹을 식욕이지만 누가 쏜다는 말에 우리 모두는 한 사람도 안 빠지고 여러 종류의 우동을 시켜 먹었다. 식후 커피까지도… 위대한 사람들이다 모두들. 저녁 8시반경 우리는 떠났던 반대 방향에서 잘가라, 잘지내라, 또 보자며, 부시럭거리는 자기의 짐을 손에 쥐고서 각자의 교통편을 향하여 삼삼오오 짝을 이루며 헤어졌다.

청량리역의 네온은 여전히 반짝였고 떠나고 만나는 역 주변은 서로의 이방인으로 넘쳐났고 난 파닥거리는 오징어 비닐을 꼭 잡고서 오른손으로 집 열쇠를 넣고 비틀었다.

한국비너스
합창단

우리 합창단! 부럽죠?

우리들은 서울대병원암정보교육센터에서 봄, 가을 미니 콘서트도 참여하고
5월 홍천 수타사 산소길로 힐링산책도 갔고 마로니에 공원 나들이와 합창연습 시
매번 즐거운 간식시간도 갖는답니다.

1

3

4

2

1, 3 암병원 음악풍경(미니콘서트) 모습
2 비너스합창팀 홍천 나들이 4 노래로 더위를 이겨요. 5 합창 연습중간 간식

5

부산 예뻐의 산행

삼량진 출발,
원동 순매원까지 낙동강 길 따라

정겨운 무궁화 이용, 삼량진 도착

약 10km의 낙동강 길 따라 걷기 위해 삼량진 도착하니 그 날 날씨가 좋지 않아 걷는 길엔 우리들만 있었다. 간간히 지나가는 기차를 향해 어린아이들처럼 손 흔들어주다 우리끼리 한바탕 웃고 길 양쪽으로 있는 들판에 지천으로 있던 쑥도 캐와 오늘 쑥국도 끓여보며 3월의 아름다운 이 봄을 다시금 느껴보았다.

비와 바람 그리고 햇살이 오락가락 하는 길을 걸어가는 우리들의 모습. 그리고 원동 매화축제가 열리는 순매원 모습 올려봅니다.

통도사 둘레길 따라 간 그 곳에서 흰꽃 이름이 '백설공주' 라고 하더군요. 담양 가마골 그리고 죽녹원에서 쌍용폭포의 웅장함도 있지만 아름답지 않나요?

여행 떠난 그 곳에서

자연을 찾아 떠난 여행에서 담아 두었던 추억들.
그 속에는 위로와 사랑, 그리고 새로운 만남들이 있었다.
그래서 가끔 나는 나의 사진을 열어본다.
사진 속에는
나와 함께했던 환우들
떠난 사람도, 함께 하고 있는 사람들도 모두 사진 속에서는 행복한 모습들이다.
작은 똑딱이 카메라로 본 풍경 속
그 곳엔 우리들의 희망이 있었기 때문이다.

산하단체에서의 활동은 너무 행복해요

강남 등산팀

제주도 여행

강북 산행팀

2014년 강북 산행팀 시산제

강북산행팀 시산제를 도봉산에서 모두가 한마음으로 올 한해도 무탈하게 건강하게 보낼 수 있기를… 겸손한 마음 가짐으로 빌어봅니다.

합창단

핑크리본 합창제

핑크합창제를 하고 왔어요. 작년에는 6팀, 2014년 올해는 8팀 두 팀이 더 늘었네요. 모두가 우리의 엄마이고 동생이고 누이이고 아내인 이 세상에서 가장 아름다운 여인들이 여기 다 모여 있네요. 노래와 함께하다 보니 모두들 활기차고 행복해 보이는 얼굴에는 미소가 한가득이네요. 우리 비너스팀도 화이팅 했구요. 어려운 상 이름은 기억나지 않지만 작으마한 상 하나 받았답니다. 응원 와 주신 회원님들께 진심으로 감사드립니다. 우린 연습하고 노래하는 과정 내내 행복이 넘쳤구요. 앞으로도 계속해서 영원히 함께 하길 간절히 바랍니다.

제일 예쁘고 늘 상냥한 반주자 차지은 샘! 늘 칭찬해 주시며 격려해 주시는 날씬함의 극치 알토 이미숙 샘! 열정 넘치시고 실력과 미모를 겸비한 지휘자 오희연 샘! 저희들보다 더 열심히 하시고 적극적인 열정에 모두들 감동했답니다. 이런 즐거움을 알게 해 주신 사랑하는 우리 선생님들께 애정과 감사함을 전합니다.

만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

대구팀 2014년 12월 2일 서울구경

한국비너스 송년회에 참석하기 위해서 대구의 비너스 회원들이 아침에 KTX를 탔다. 서울 구경도 하고 저녁엔 라루체에서 열리는 송년회에 참석할 예정이다. 이번엔 광화문 근처에 있는 대한민국 역사박물관에서 한국 근대사의 역사를 알아 볼 것이다. 그리고 TV로만 보던 명동대성당을 돌아볼 것이다.

엄정희 해설사의 이야기로 한국 근대사를 들었다. 전화기는 1883년 설치되었으며, 1883년에는 궁 내부에 전화기가 설치되었다고 한다. 1887년에 대한제국 개국되면서 처음으로 만들어진 '데니 태극기'이다. 그리고 재밌게 놀기도 했다. 북한산 아래 광화문과 청와대가 내려다 보이는 곳에서 한국 근대사의 큰 맥들을 짚어 봤다. 명동대성당을 돌아보며 겨울이라 어둠이 빨리 내려 앉았다.

부산팀 부산 비너스 송년회

2014년 12월 1일 부산 비너스 송년회를 멋지게 짠~~
정준호뷔페(더 스타)에서 15명이 참석해서 맛난 음식과 환한 웃음으로 1차 하고 헤어지기 아쉬워 카페에서 2차까지 행복한 시간이었어요.
아무 것도 모르는 제가 팀장을 맡은 지도 벌써 2년이 되었네요. 모든 회원님들의 자상한 배려 덕에 무사히 내려놓게 되었어요. 아픔을 같이 공유하는 맘 푸근한 비너스는, 가족과는 또 다른 의미의 가족인 것임을 가슴 한 켠에 든든한 지원군으로 공유하고 있습니다.
4월에 곰배령 여행 계획은 세월호 참사로 무산되었고, 11월에 욕지도 여행계획도 우천으로 무산되었지만, 2015년에는 더 많은 추억 쌓기에 기대해봅니다. 많이 부족하고 어수선한 팀장이였지만 좋은 것만 기억하고 예쁘게 보듬어 주세요^^
2015년 팀장 김재옥 언니, 총무 구영희 언니! 부산 비너스가 좀 더 단단해 질 것 같아 든든합니다. 다사다난했던 한 해 잘 마무리 하시고 새해 첫 해는 오륙도에 있는 미애가 보내드릴께요.

용산팀

북한산 산행에서의 한 컷!

성북팀

성북팀 새해 첫 팀 미팅

성북팀 2015년 새해 들어 첫 미팅을 했어요. 올 한해도 변함없이 건강한 모습으로 잘 보내자는 의미로 올림픽 공원에서 만났답니다. 2차는 노래방 어쩌면 이토록 어여쁘고 즐겁게 노시는지… 그 미소 늘 간직하면서 즐겁고 기쁜 날들이 되길… 성북팀원들 모두 모두 사랑합니다.

수련회에서의 우리들

강남팀

강동팀

강북팀

강원 남양주팀

영등포팀

울산팀

인천팀

종로팀

창원팀

유방암 환자에 대한 성형외과 의사의 역할

진웅식
서울대학교병원 성형외과 교수

서론

유방암은 한국 여성 암에서 1, 2위를 다투는 질환으로 급부상하였습니다 유방암 판정을 받은 여성은 두 번의 정신적 충격을 받는다고 하는데, 첫 번째는 유방암 판정을 받았을 때이고, 두 번째는 유방절제술을 받은 자신의 모습을 볼 때입니다. 일반적인 예상과는 달리 두 번째의 충격이 훨씬 크다고 하는데, 이는 유방이 여성에게 있어 매우 큰 의미를 지님을 방증 한다고 하겠습니다. 유방절제술을 받게 되는 여성들에게 흔히 일어나는 심리적 반응으로는 우울증, 자존심 결여, 두려움, 여성으로서의 성적 상실감 등이 있습니다. 성형외과는 유방암을 직접적으로 치료하지는 않지만, 유방절제술로 인해 여성의 상징인 유방을 잃은 환자 분들의 유방을 재건하고, 결손을 해결해주는 역할을 맡고 있습니다.

여성의 상징인 유방을 잃은 환자에게 있어서 유방 재건술은 신체적 그리고 정신적으로 자신감을 회복시켜줄 수 있는 방법입니다. 유방 재건술은 시행 시기에 따라 유방의 절제와 동시에 이루어지는 즉시 유방 재건술(immediate breast reconstruction)과 유방절제술 후 일정기간이 지난 뒤 시행하는 지연 유방 재건술(delayed breast reconstruction)로 나뉘어 집니다. 과거에는 암의 완치를 우선시 하였기 때문에 지연 유방 재건술이 대부분을 차지하였지만, 유방암 진단법과 치료법의 발전으로 인해 유방절제술만으로도 완치에 이르는 초기 유방암 환자가 많아지고, 경제적인 측면에서 유리하며, 또한 유방절제술로 인해 유방이 없는 상태 동안에 겪는 환자들의 심리적 상실감과 좌절감을 조기에 해결해 주는 것이 좋다는 주장에 힘입어 최근에는 즉시 유방 재건술이 많이 시행되고 있는 실정입니다. 이와 함께 '암성형술(oncoplastic surgery)'이라는 개념이 등장하여 유방 절제를 최소화하면서 이로 인한 결손을 최대한 유방의 모양을 잃지 않도록 수술하는 기법도 발전하였습니다. 이러한 암성형술의 일환으로 부분절제술을 시행받는 것으로 수술이 끝나는 경우가 많아지고는 있지만, 전절제술을 시행할 수 밖에 없는 환자들에게 있어서 유방 재건술은 암 치료의 과정으로 여겨지고 있는 실정입니다. 최근 조사에 의하면 전절제술을 시행받는 환자의 40% 가까이가 즉시 유방재건을 시행받는다고 알려져 있습니다.

유방 재건술 방법

유방 재건술은 절제된 유방의 피부와 유방조직을 대체할 조직을 무엇으로 사용하는가에 따라 여러 가지 방법이 있는데, 환자의 건강 상태, 유방절제술의 방법과 범위, 반대편 유방의 상태, 유방을 만드는 데에 이용되는 피판이라 불리는 환자 자신의 조직 상태 등에 따라 각각의 환자에게 적합한 방법을 사용하게 됩니다. 크게 두 가지 방법으로 나뉘는데 조직 확장기로 부족한 가슴의 피부조직을 확장한 후 가슴 확대에 사용하는 보형물을 이용하는 방법이 있고, 자가 조직을 이용하여 부족한 피부와 유방조직을 재건하는 피판술이 있습니다.

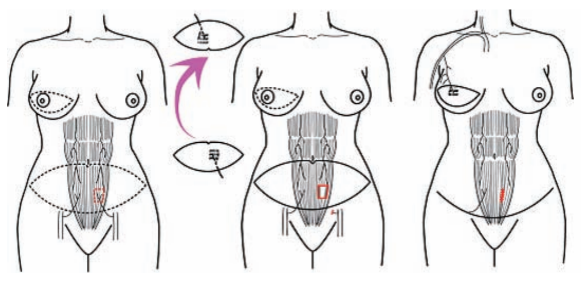
보형물을 이용하는 방법

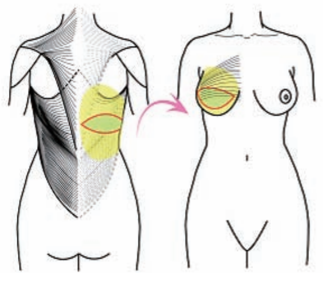
유방절제 시 유방의 피부가 대부분 보존된 경우이면서 방사선 치료를 하지 않는다면, 절제술 후 즉시 보형물을 이용한 재건이 가능합니다. 하지만 지연 재건의 경우라든가 피부조직의 절제가 큰 경우(유륜 크기 이상의 절제 시), 방사선 치료가 예정된 경우에는 보형물을 바로 삽입하는 대신 조직 확장기를 이용하는 두 단계 재건 방법이 사용됩니다. 이는 미적인 관점에서 뿐만 아니라 감염, 구형구축 등의 합병증을 낮출 수 있기 때문입니다. 간혹 유방의 크기가 크거나 피부의 여유가 많아서 피부를 크게 절제하였어도 보형물을 감쌀 수 있는 피부가 충분하다면 반대측 유방을 축소하거나, 거상 하면서 보형물을 바로 삽입할 수 있는 경우도 있습니다. 또는 반대측 유방의 크기가 매우 작다면 보형물 삽입 시 반대측 유방의 확대를 동시에 시행하여 균형을 맞추기도 합니다.

자가 조직을 이용하는 방법

자가조직을 이용하는 방법은 조직을 뗀 곳에 추가적인 흉터가 생기고, 수술 및 회복 시간이 길다는 단점이 있지만, 보형물을 이용하는 방법보다 자연스러운 모양과 촉감을 가지며, 평생 자기 조직으로 유지가 되고, 유방암으로 인해 항암 치료나 방사선 치료를 받는 경우라 하더라도 예후가 좋다는 장점이 있어 최근에 각광받고 있는 방법입니다.

자가 조직을 이용하는 방법은 이용되는 피판의 종류에 따라 여러 가지가 있는데, 배꼽아래 부위의 피부 조직을 가져오는 방법, 광배근과 등의 피부 조직을 가져오는 방법이 가장 많이 사용되는 방법이


(그림 1)


(그림 2)

고, 드물게 엉덩이의 대둔근과 피부 조직을 가져오는 방법이 사용되기도 합니다. 이 중 복부의 피부 조직을 이용하는 방법은 복직근 일부와 근막, 혈관을 포함한 조직을 거상하여 가슴에 있는 혈관에 현미경을 보고 이어주는 '근육 보존 유리 횡복직근 피판술'(그림 1)을 주로 사용하고 있는데, 아랫배에 잉여 피부 지방 조직이 많은 여성에게 복부 성형술의 효과를 줄 수도 있다는 장점이 있습니다. 하지만 유방과 복부에 긴 흉터를 남기며, 수술 후 복부 운동이 한 동안 제한되는 점, 복부가 약해지면 탈장이 발생할 수 있다는 점, 피판 괴사(1%)가 일어나면 또 다른 수술 방법을 찾아야 한다는 점이 사실 큰 단점이라 할 수 있습니다.

그리고 등 조직(그림 2)은 부분 절제를 하는 경우 결손 부위를 복원하는 유용한 방법이지만, 등 조직만으로 유방 전체를 복원하기는 어렵습니다. 때문에 보형물과 함께 사용하면서 부족한 피부조직은 등에서, 볼륨은 보형물로 채우는 방법이며, 피부절제가 많아 조직 확장이 어렵기도 하지만 복부 조직으로도 수술하기 힘든 경우 매우 효과적이라고 할 수 있겠습니다

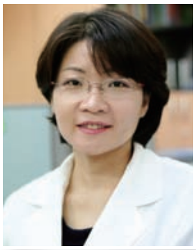
유두, 유륜 재건

유두를 살리지 못하면 유방을 재건한 후 3~6개월 후에 유두를 복원하게 됩니다. 유두를 복원하는 방법은 대부분 재건한 유방의 피부 조직을 이용합니다. 때로는 반대측 유두가 크면 반대측 유방의 유두를 떼어서 이식하기도 하며, 추가적으로 회음부의 피부 조직을 이식하는 경우도 있습니다. 이 후 유륜은 3개월 정도 후에 문신으로 해결하는데, 유두 재건이나 유륜 문신 모두 크기나 색깔 변화를 보면서 줄어들거나 색이 덜 입혀지면 리터치를 시행하기도 합니다.

맺음말

작년 유방 재건술이 실손 보험의 보장을 받기 시작하였고, 올 해는 조만간 건강 보험에서 즉시 유방재건의 경우에 한해 이를 보장해 줄 것이라고 알려져 있습니다. 단순히 미적 측면으로 유방절제술 후 유방을 재건하는 것이 아니라 유방암 환자의 신체적, 정신적 치료의 일환으로 유방재건술이 인식 되어져야 한다는 사회적 요구가 받아들여진 것이라 할 수 있겠습니다. 하지만 그 동안 쌓여진 경험과 지식을 무시한 채 유방의 미적 측면이 전혀 고려되지 않는 유방재건술 또한 문제가 될 수 있을 것입니다. 유방재건을 시행 받기 전 충분히 담당 의사와 상의하고, 최선의 방법을 결정하여, 아름다운 유방을 되찾으시길 바랍니다.

당류의 섭취를 줄이자



주달래
서울대학교병원 임상영양파트장

20대 이후 치마 사이즈가 커질수록 폐경 후 유방암 위험이 증가한다는 재밌는 연구발표가 있습니다. 허리둘레, 즉 복부비만이 증가하면 유방암의 위험이 커진다는 의미입니다. 유방암은 여성호르몬(에스트로겐)의 영향을 많이 받는데, 폐경 여성의 경우 에스트로겐의 주된 공급원이 지방조직이기 때문에 복부에 비만이 있는 여성은 정상적인 복부를 가진 여성보다 유방암에 걸릴 위험이 높습니다. 한국유방암학회에 따르면 폐경 여성의 경우 체중이 1㎏ 증가할 때마다 유방암 발생 위험도가 1%씩 증가합니다. 뿐만 아니라 유방암 진단 후 체중의 증가는 유방암에 의한 재발이나 사망 위험을 증가시킬 수 있기 때문에 유방암 경험자들에 있어 체중 조절은 매우 중요합니다.

체중조절을 위해서는 탄수화물의 과다 섭취, 특히 정제된 탄수화물이나 당류의 과다 섭취를 주의하셔야 합니다. 이번 호에서는 유방암 경험자들이 체중 관리를 위해 특히 주의해야할 당류(sugars) 섭취에 말씀드리려고 합니다.

당류가 무엇인가요?

당류란 식품 중에 들어있는 탄수화물 중 단맛을 내는 단당류(포도당, 과당, 유당)과 이당류(설탕, 맥아당 등)을 의미합니다. 과일, 우유, 꿀 등 자연식품에도 들어 있으며, 커피류, 음료류, 과자 및 빵류, 탄산음료와 같이 식품을 만들 때 첨가되기도 합니다. 당류는 혈당을 빨리 올리는 특징이 있고, 첨가당이 많이 함유된 식품은 열량에 비해 우리 몸에 좋은 영양소가 적게 함유된 경우가 많습니다.

당류 섭취가 많으면 건강에 어떤 문제가 생기나요?

당류의 섭취가 지나치면 비만이나 대사조절, 당뇨병, 심혈관계 질환 등의 성인병 발생 가능성을 높입니다. 당류는 혈당을 빨리 상승시켜 인슐린과 인슐린유사성장인자(IGF-1)의 분비를 증가시키는데, IGF-1은 에스트로겐과 상호작용을 통해 유방암의 발병과 관련있다고 알려져 있습니다. 당류 과다 섭취에 따른 비만 문제가 심각해주면서 세계보건기구(WHO)는 2014년 당류의 하루 섭취기준

을 전체열량의 5%까지 낮춰야 한다는 예비 권고안을 제시한 바 있습니다. 1일 2000kcal 기준으로 당류 섭취를 25g으로 줄이자는 얘기인데, 이 기준이 너무 엄격하다는 주장도 있지만, 그 만큼 건강에 미치는 악영향이 크기 때문에 주의해야한다는 의미로 받아들여야 할 것 같습니다.

우리나라 사람은 어느 정도 당류를 섭취하고 있나요?

식품의약안전처에서 2010~2012년 국민건강 영양조사와 외식영양성분 자료를 분석한 결과에 따르면, 1일 총 열량의 13.4%인 65.3g을 섭취하고 있습니다. 특히 주식을 통한 당류 섭취량은 큰 변화가 없었으나 커피류, 음료류, 과자 및 빵류, 탄산음료 등 가공식품을 통한 당류 섭취량이 1일 40g으로 크게 증가하는 추세입니다. 1970년대 이후 우리나라에서 청량음료와 과일음료의 시장이 커지면서 액상과당의 섭취가 크게 증가하였고, 실제 당류는 음료수를 통해 가장 많이 섭취하는 것으로 조사되었습니다. 바나나우유 1개에 24g, 고급요구르트 1개에 25g, 청량음료 1캔에 20~30g의 당류가 함유되어 있다는 점을 고려하면 음료 섭취를 줄이는 것이 무엇보다도 중요합니다.

과일은 많이 먹어도 괜찮은가요?

건강 식단의 맥락에서 과일을 권고하는 이유는 대부분의 과일에 존재하는 항산화비타민, 무기질, 식이섬유소, 생리활성물질이 면역과 염증반응에 영향을 미치며 심혈관계 질환 및 암과 같은 만성질환의 예방효과를 가지는 것으로 알려져 있기 때문이다. 하지만 과일에는 과당성분이 많이 함유되어 있는데, 과량의 과당은 간에서 중성지방의 합성을 촉진시키고, 식사조절과 에너지 소비를 조절하는 호르몬인 인슐린과 렙틴의 분비를 저하시켜 과식을 유발할 위험이 있습니다. 과일은 1일 1~2교환 (키위 1~2개, 수박 1~2쪽, 사과(小) 1개) 이내로 적당히 섭취하는 것이 좋습니다.

영양사가 제안하는 당류 섭취 줄이기 실천지침

❶ 식품을 구입할 때는 꼭 영양표시를 확인하는 습관을 갖도록 합니다. '무설탕' 제품에는 액상과당 등의 첨가당이 함유된 경우가 많고, '무가당' 제품에도 식품 자체에 함유된 당류가 많이 포함되어 있다는 사실을 기억하십시오. 또한 당류뿐 아니라, 열량, 단백질, 나트륨, 트랜스지방 등의 함량을 함께 확인하여 건강한 식품을 선택하는 것을 생활화하시기 바랍니다.

❷ 하루에 한 두 잔은 꼭 마시게 되는 커피. 믹스커피나 크림이 든 커피보다는 블랙커피로, 설탕이나 시럽을 추가하지 않고 먹는 습관으로 바꾸는 것만으로 하루 10g 이상의 당류 섭취를 줄일 수 있습니다.

❸ 갈증이 날 때는 탄산음료나 이온음료 대신 생수나, 시원한 차를 이용해 보도록 합니다. 하루 한 캔의 음료수 섭취를 줄이면 15g 이상의 당류 섭취를 줄일 수 있습니다.

❹ 가능한 가공이 덜 된 자연식품을 이용하도록 합니다. 주스 대신 생과일을, 가공우유 대신 흰우유를, 초코렛이나 과자, 빵 대신 찐고구마를 선택하면 당류 섭취를 절반 이하로 줄일

수 있습니다.

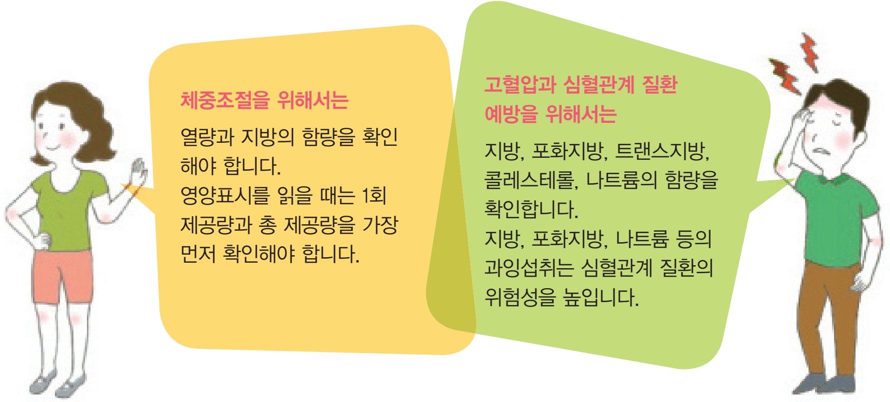
❺ 조리 시 설탕이나 물엿, 꿀, 매실청 등의 감미료의 사용은 줄이고 대신 양파, 배즙 등으로 재료 고유의 단맛을 이용해 보도록 합니다.

영양표시란?

올바른 식품 선택을 위해서는 식품포장지에 있는 영양표시 내용을 확인하고 식품을 구매하는 것이 좋습니다. 영양표시는 열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨 등을 나타낸 것으로 영양표시를 통해 제품이 가진 영양소와 양에 대한 정보를 알 수 있습니다.

영양표시의 활용

자신의 건강상태에 따라 주의해야 할 항목은 영양표시를 꼼꼼하게 확인해야 합니다.



영양표시 확인 방법

1회 제공량은 1회 섭취하기에 적당한 양을 뜻하고 몇 회 제공량을 먹느냐에 따라 열량과 영양성분 섭취량이 달라집니다. 따라서 영양표시를 읽을 때 1회 제공량과 총 제공량을 확인해야 합니다.

출처: [건강생활을 위한 영양·식생활 실천가이드] 11–12 페이지 —식품의약품안전처/(사)대한지역사회영양학회

교수님, 정말 궁금해요~

Q&A

서울대학교암병원장 **노동영** 교수

1 **Q** 안녕하세요 교수님~ 4년 전에 교수님께 수술받고 항암없이 방사선치료 받고 졸라덱스 2년, 타목시펜 5년째 복용중입니다. 1년 6개월 전 검사에서는 이상이 없었는데 이번 산부인과 검사에서 자궁내막이 1.3cm 두꺼워졌고 난소가 4.5×4.1cm 인데 한달 전 6cm 타원형이었는데 난소는 줄어들고 있는 상태입니다. 병원에서는 두꺼워진 내막을 긁어내는 수술을 하고 조직검사를 해야 한다고 하는데 해야 하는지가 궁금합니다. 아니면 서울대유방센터와 산부인과에 방문하여 진료를 받아야 하는지요? 교수님께 항상 감사드리고 교수님 덕분에 항상 맘이 편안합니다~^^

A 네, 자궁내막은 남자들의 전립선이 비대해지듯, 흔한 현상이지요. 부인과 선생님이 권하는대로 맘 편히 받으셔요. 걱정마시고..

2 **Q** 유방암 3기로 수술한 지 20일 정도 지났는데 왼쪽가슴입니다. 가슴형태는 유지하구요. 수술자리가 단단한 것이 아니라 가슴 밑부분이 단단합니다. 보통 수술자리가 단단해지면 그럴 수도 있다고 하는데 수술 때문에 그런 건가요? 검사를 받아봐야 할까요?

A 다소 붓기가 그리로 느껴지는 것 일 것 같은데.. 많이 불편하면 방문하시고, 그냥 좀 지나면 서서히 좋아지지요.

3 **Q** 2013년 2월에 유방암 2기 판정을 받고 수술을 받았습니다. 삼중음성이었고 림프선 전이가 있어 부분절제를 하였습니다. 수술 후 항암치료 4회, 방사선 33회를 받았습니다. 현재 6개월마다 실시하는 2번의 검사에서 별 문제가 없었고 아이를 가지고 싶은데. 언제쯤 임신을 해도 되는지 궁금합니다. 수술 후 2년인지. 항암 후 2년인지 언제쯤이 안전할까요.

A 네, 지금쯤 시도하셔요. 물론 부인과와 내과에 신고하시고.. 아자! 할 수 있다. 남들과 하나도 다르지 않다!

4 **Q** 힘나는 상담 늘 감사합니다. 2010년 수술 후 작년 2014년 재발, 전이된 유방암 4기 진단받은 환자입니다. 이번에 2차 항암 끝났고 3차 준비하는 중에 비타민을 선물받았는데 항암 중에 복용해도 될런지 궁금해서 여쭤봅니다. 비타민E, 비타민b17 이라고 하던데... 미리 답변 감사드립니다. 진료실에서 뵙겠습니다 꾸벅~

A 네 괜찮아요.

5 **Q** 1년째 표적치료 중인데 머리에 전이가 왔다네요. 이렇게 빨리 전이가 될 수 있나요? 또 항암치료를 해야한다는데 연세가 있어서 견딜 수 있을지 방법이 없나요?

A 음,, 드문 일이지요.. 하지만 범위, 위치 등에 따라 치료가 용이해 질 수도 있으니, 너무 실망마시고, 차분히 의사분과 상의하셔요.

6 **Q** 안녕하세요^^ 유방암 수술한 지 3년이 지나고 있네요. 요즘 암환자들 사이에서 그라비올라 라는 식품에 대해 크게 관심을 가지고 있는데 건잎을 물에 끓여먹는 것이라 합니다. 혹시 저같은 경우에도 끓여먹어도 될런지요? 답변 부탁드리며, 수고하세요~*^^*

A 네 그러셔요. 그런 것들이 워낙 많아서.. 그냥 녹차 드신다고 생각하면 되지요. 뭐가 좋다, 어떻다... 다 구라지요. 그냥 기분좋게 드시면 그게 약~

7 **Q** 호르몬 강양성입니다 하루 일정양 90그램 콩섭취가 좋다는 글을 읽었는데 호르몬 강성인 사람은 약복용 중에는 먹지말라는 의견도 있습니다. 어떤게 맞는지 알려주십시오.

A 콩 섭취 아주 좋아요, 무슨 양을 정해 놓고 드시지 말고, 그냥 맛있게, 요리해서 찌게도 좋고,,콩자반도 좋고,, 두부도 좋고,,

8 **Q** 박사님~ 항암이 끝나고 침치료를 하라고 하셨는데 항암 중 침이 어떤 작용을 일으키는지 궁금합니다. 통증으로 인한 침치료가 혈액순환이 되서 부종으로 연결되기 때문인지요?

A 항암 후에 침치료를 하라는 뜻이 아니라,, 침을 맞고자 하는 분들이 문의를 하여, 시술을 해도 괜찮을 것이다 라는 의견을 준 것이어요. 항암 후 침을 맞아야 한다는 근거는 저희는 가지고 있지 않습니다.

9 **Q** 박사님~ 타목시펜이 항암제와 같이 암세포를 죽이는 효과도 가지고 있나요?

A 네, 결국은 그리 되지요, 호르몬수용체가 있는 암세포가 호르몬이 달라붙는 대신, 타목시펜이 달라 붙으니, 서서히 고사 당하는 것이지요.

10 **Q** 박사님~ 등부위가 전체적으로 쪼이듯 아픈거는 왜 그럴까요. 한달반 가량 허리가 안 좋아서 MRI 찍어보고 이제 조금 허리는 나아지는거 같은데 이번에는 등부위가 아프니 마음 편할 날이 없습니다. 이것 또한 잘못된건지 자꾸만 기분이 우울해지는군요.

A 음, 갱년기? 저도 그래요.. 돌아가면서.. 하지만 오래 지속되면, 외래방문 때 상담하셔요.

11 **Q** 교수님 안녕하세요? 수술 받은 지 1년 5개월, 항암 및 방사선까지 모든 치료 마친지는 10개월 된 32세 환우입니다. 방사선 끝난 이후로는 쭉 타목시펜 먹고 있어요. 다행히 별다른 부작용없이 일상생활을 잘 하고 있습니다만, 그래서인지 그다지 식이조절의 의지가 생기지를 않습니다. 날씬하지는 않지만 표준체중이고 일주일에 3~4

번 운동은 꼭 하고 있어요. 다른 환우분들은 구운 삼겹살이나 튀긴 음식, 밀가루까지 딱 끊으시던데, 저는 인스턴트까지도 땡기면 다 먹고 너무 자주 먹지 않는 정도만 신경쓰고 있어요. 사는 곳이 미국이라 건강한 한식 밥상을 꾸준히 차려 먹기는 너무 힘들어서요. (지난 주말에는 치킨이랑 허니버터칩을 먹었습니다. ^^;;) 그런데 가끔 수술 부위가 땡기거나 하면 문득문득 이렇게 신경 안 쓰고 살아도 되나..하는 불안감이 드네요. 식이조절이 재발에 미치는 영향이 정말 큰가요? 교수님께서 말씀해 주시면 제가 마음을 다 잡고 자기관리를 좀 더 열심히 하는데 도움이 될 것 같습니다.

A 잘 하고 계시네요. 너무 지나치지만 않으면 돼요, 체중 잘 조절하시고, 지금처럼 운동하시고,, 긍정적,, 즐겁게.. 어느 정도 요령, 원칙만 염두에 두고, 즐겁게 드시고,, 행복한 느낌 항상 가지고,, 그것이 완치이지요. 세끼, 5종류의 야채,, 육류는 30% 이내로,, 어쩌다 와인, 맥주 한두잔.. 간혹 패스트 푸드도 즐기고,, 남들처럼 군것질도 어쩌다 하고... 그게 삶이지요. 그렇게 살려고 병도 고치고,, 돈도 버는 것이지요..

12 **Q** 한 두달 정도 된 것 같은데요 왼쪽 유두만 간질간질하고 목욕 후에 봤는데 오늘은 하얀 껍질이 갈라져서 일어나 있어요. 진물이 나거나 피나는 건 없어요 무슨 연고라도 발라야 하나요?

A 방사선 받은 경우는 건조해서 그런 것이고, 치료 받지 않은 곳은 피부의 트라블.. 연고 바르시고,, 자주 그러면 피부과로..

13 **Q** 저는 2009년에 2기로 수술, 항암, 방사선을 했어요. 삼중음성이구요. 올해로 7년차(43세)입니다. 2012년 겨울부터 유두습진이 생겨 오랜기간 연고를 발랐는데도 낫기는 커녕 반대쪽까지 퍼져서 한의원 치료를 했어요. 그러다 2차 감염이 심하게 와서 대학병원 피부과에서 치료를 받았어요. 워낙 상태가 심해서 항생제와 스테로이드(메치론정)을 강하게 썼어요. 상태가 좋아지면서 점점 용량을 줄여서 이젠 연고만 처방받아서 바릅니다. 문젠 거의 4달 동안을 스테로이드를 먹다보니 부작용이 여러가지로 왔는데요.. 요번 산부인과 진료때 말씀드렸더니 스테로이드가 호르몬이랑 같은 역할을 한다고.....헉!! 스테로이드랑 항생제 말고는 달리 치료방법이 없었고 이미 다 먹어버렸으니 이제와 어떡하나 고민해 봤자긴 한데요.. 혹시라도 유방암 관련해 문제가 되진 않을까 걱정이 됩니다. 호르몬이 많이 들어오면 호르몬 음성이 양성으로 바뀔 수도 있다는데 맞나요?

A 음,, 연고만,,?, 저 같으면 조직검사를 한 번 해 볼 것 같은데.. 주치의와 잘 상의하셔요

14 **Q** 9년 전에 오른쪽은 전절제하고 왼쪽은 부분절제했습니다. 한 달 전에 부분절제한 왼쪽가슴 아래 피부 표면에 변화가 있는거 같아서 초음파검사 시 선생님께 여쭤봤더니 피부가 두꺼워져서 그렇다고 하시는데요. 문제가 될 수 있는지 궁금해서요.. 항상 부분절제한 부분은 불안함이 있네요.. 감사합니다.

A 다소의 피하 부종으로 보이는데, 수술, 방사선 후 어느 정도 다 그런 편인데.. 특히 지난해에 비해 두터워졌다면,, 담당샘은 그냥 그리 이야기만 하는 모양이지요? 그럼 괜찮다는 뜻..

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 **암정보교육센터**

서울대학교암병원 암정보교육센터는 어떤 곳인가요?

암정보교육센터는 암병원 3층(교육실은 암병원 2층)에 위치하며, '암 치료 여정의 동반자로서 암 정보와 교육의 기준을 제공한다'는 미션 아래 서울대학교암병원이 보유한 우수한 암 정보를 체계적으로 정리하고 관련 교육 프로그램을 개발하여 각 환자와 가족에게 맞춤형으로 제공함으로써 암 치료 결과와 환자의 삶의 질 향상을 도모하고 있습니다.

암정보교육센터는 대국민 암예방 335 캠페인을 벌이고 있습니다.

- 335란, 암 예방을 위해 금연, 절주와 함께 ▶영양 3·5(하루 3끼 균형 잡힌 식사에 5가지 이상 채소 섭취하기), ▶운동 3·5(하루 30분씩 일주일에 5번 운동하기), ▶체중3·5(체질량지수 23 이하로 유지하고 25 절대 넘지 않기)의 3가지 3·5를 실천한다는 내용입니다.
- 암정보교육센터는 봄과 가을에 암환우와 함께하는 암예방 335 걷기대회를 하고 있습니다. 2014년에는 남산 둘레길 걷기와 낙산 성곽길 걷기로 진행하였습니다.

암정보교육센터는 암생존자로 구성된 환우 자원봉사자를 통해 암환자/보호자에게 희망을 주고 있습니다.

- 2011년 7월 한국비너스회와 협약을 체결한 이래로 지금까지 한국비너스회 회원님들께서 상담 자원봉사를

하고 있습니다. 2014년에는 한국비너스회 비회원 및 다른 암종의 환우분도 봉사활동에 참여하고 있으며, 웃음치료 자원봉사단을 창단하여 활동 중입니다.

암정보교육센터는 월 1회 셋째 주 수요일 암병원 음악풍경을 개최하고 있습니다.

암정보교육센터는 암 치료 과정에서 발생하는 스트레스를 완화시켜 정서적 안정감을 제공하고 치료과정에 활기를 불어넣기 위해 암병원 음악풍경을 월 1회 개최하고 있습니다. 2014년에는 한국비너스회 합창단도 5월과 9월에 아름다운 목소리로 연주하였습니다.

암정보교육센터 이용안내

- 문의 : 02-2072-7451
- 위치 : 암병원 3층 종양내과센터 앞(교육실은 암병원 2층)
- 이용시간 : 평일 오전 9시~6시(토, 일, 공휴일은 휴무)

서울대학교암병원

암정보교육센터 무료 교육 프로그램

암정보교육센터의 다양한 무료 교육 프로그램을 소개합니다.

예약 YES

예약이 필요한 다음 프로그램은 매월 25일 전후에 환자 우선으로 선착순 방문/전화 예약을 받으며, 미예약 시 참여가 제한됩니다. 매월 일정이 변경될 수 있으므로 암정보교육센터 교육 프로그램 월별 일정표를 꼭 확인하시기 바랍니다. • 전화 : 02-2072-7451 • 홈페이지 http://cancer.snuh.org/edu/

웃음치료 ◉ 매주 금요일 오후 5시~6시

소리 내어 웃다보면 자기도 모르게 기분이 좋아지게 되며, 불안, 우울, 스트레스를 감소시키는 등 다방면에 효과가 있다고 합니다.

요가 ◉ 매주 수/목/금요일 오전 11시~12시

암환자에게 맞춘 요가는 굳어있던 근육을 풀어줌과 동시에 마음의 안정을 찾아 줄 수 있어 치료 과정에 활기를 줄 수 있습니다.

암환자 맞춤형 운동 ◉ 매주 목요일 오전 10시~11시

암환자의 신체상황에 맞게 유산소, 근력, 평형성, 이완성 운동을 개인별 맞춤형으로 배우고 함께 해 보는 시간입니다.

스트레칭과 근력운동 ◉ 매주 수요일 오전 10시~11시

수술, 항암치료, 방사선치료 등의 암 치료는 신체 각 부위의 유연성 감소 및 근력 약화를 가져올 수 있습니다. 집에서도 스스로 손쉽게 할 수 있는 스트레칭과 근력 운동법을 알려 드립니다.

음악치료 ◉ 매주 화요일 오후 1시30분~2시30분

음악은 혈압, 심장 박동, 호흡수, 뇌파, 피부 반응에 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며, 면역 체계에도 긍정적 영향을 미친다고 합니다. 음악을 통해 자신의 감정을 표현해 보는 시간입니다.

미술치료 ◉ 매주 화요일 오전 10시 30분~12시

미술치료는 미술 활동을 통해 치료과정에서 발생하는 말로 표현하기 힘든 느낌, 생각들을 표현하며 기분의 이완과 감정적 스트레스를 완화시키는 시간입니다.

무용치료 ◉ 매주 I : 월요일 오전 11시~12시, II : 금요일 오후 2시~3시

무용치료는 마음에서 우러나는 몸의 움직임을 해봄으로써 스트레스를 완화시키고, 암 치료 시 정서적, 신체적 표현을 긍정적으

로 변화시킬 수 있도록 돕는 시간입니다.

퍼스널 컬러 컨설팅 ◉ 매월 세 번째 월요일 오후 4시~5시

퍼스널 컬러 컨설팅은 이미지 메이킹 전문 컨설턴트가 환자분들에게 더 건강해 보이면서 자신에게 잘 어울리는 컬러를 찾아 드리는 개인 컨설팅으로 진행합니다.

암을 이겨내기 위한 다짐

◉ 매월 네 번째 화요일 오후 3시~5시

진단 초기 및 치료 과정 중에 있는 암환자와 가족들이 편안한 마음으로 암 여정에 적응할 수 있도록 안내하는 시간입니다. 정신건강의학과 교수와 임상심리 전문가가 함께 진행합니다.

명상을 통한 암환자의 스트레스 관리 ◉ 매월 네 번째 월요일 오후 3시~4시20분

본 교육에서는 명상으로 얻을 수 있는 효과들에 대해서 알아보고, 명상의 기초인 복식호흡, 바디스캔 등을 경험해볼 수 있습니다.

선배 암환우와의 대화1 ◉ 진단 및 치료 시작 시 암환우 대상

암을 먼저 경험한 환우들과 치료 과정에서 겪게 되는 고통과 두려움을 함께 나누는 소중한 소통의 장이 될 것입니다.

선배 암환우와의 대화2 ◉ 전이 및 재발암 환우 대상

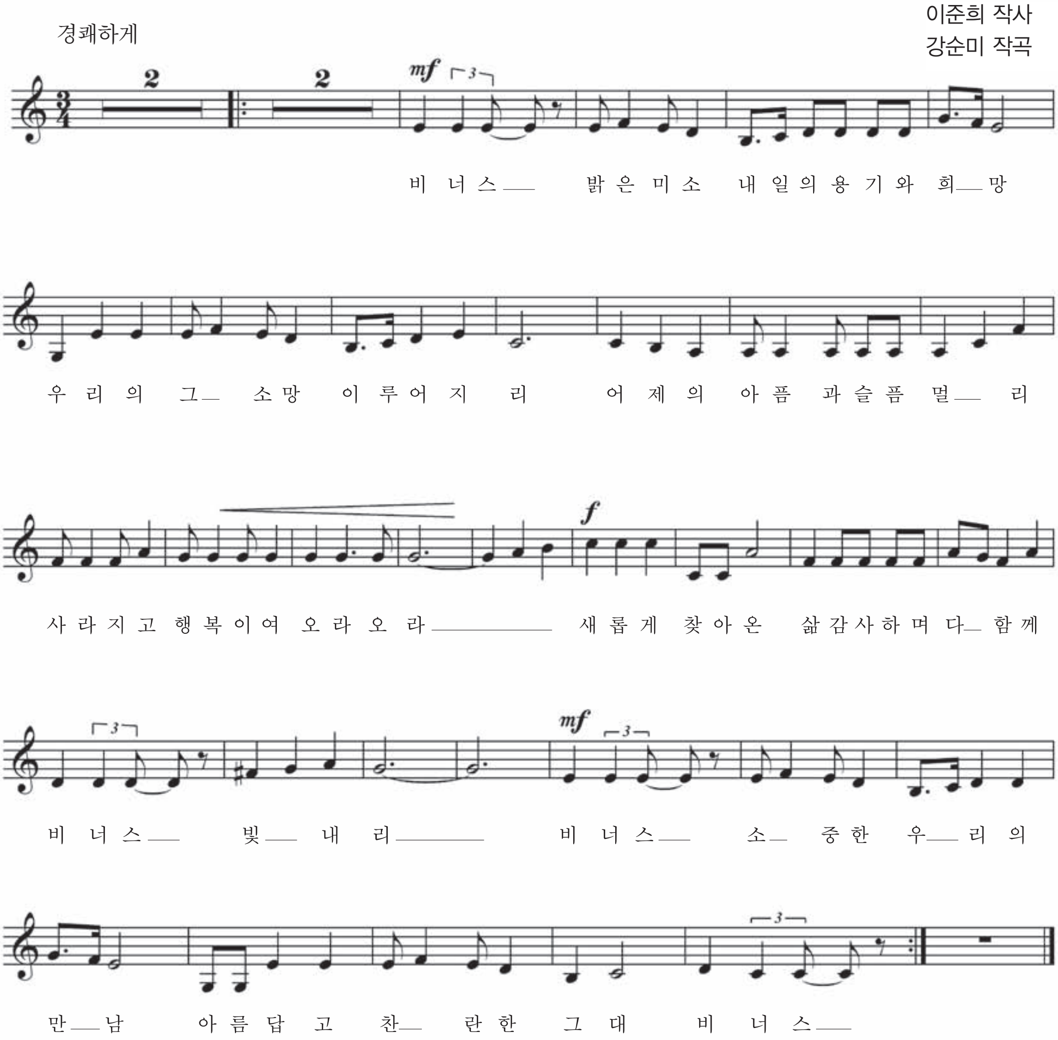
전이 및 재발암 환우의 고통의 무게를 함께 나누며 힘겨운 치료과정에 따뜻한 마음과 희망을 나누는 소중한 시간이 될 것입니다.

예약 NO

비예약형 교육 프로그램의 경우, 별도의 예약 없이 날짜와 시간을 확인하시고 암병원 2층 교육실로 가셔서 강의를 들으시면 됩니다.

- 암 치료 종료 후 식사관리/ 월요일 오후 1시~2시
- 계절별 항암식단/ 목요일 오후 1시~2시
- 암환자의 생활관리와 사회복지정보/ 첫째 주 월요일, 오후 2시~3시
- 암환자와 가족의 대화기술/ 둘째 주 월요일 오후 2시~3시
- 암환자의 팔과 어깨문제 예방/ 둘째 주 월요일 오후 3시~4시
- 암성통증 조절을 위한 진통제 그리고 중재적 시술/ 셋째 주 금요일 오후 3시~4시
- 항암치료 중 피부관리/ 첫째 주 월요일 오후 3시~4시
- 갑상선암의 모든 것/ 수요일 오후 3시~4시
- 항암치료 중 탈모관리/ 첫째 주 월요일 오후 4시~5시
- 갑상선암을 넘어서/ 목요일 오후 2시~3시30분
- 진행 및 말기 암환자와 가족을 위한 교육/ 분기별(2, 5, 8, 11월) 셋째 화요일 오후 2시30분~5시
- 후두암환자를 위한 음성재활교육/ 수요일 오후 1시~3시(동절기, 하절기 방학기간 있음)

한국비너스 회가

이준희 작사
강순미 작곡

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

2015년 2월 기준

한국비너스회 조직도 (직함 및 가나다 순)

회 장
유경희

초대고문	고 문	고 문	고 문
박경희	이준희	이병림	이현숙

부회장

서울본회	부 산	호 남
박춘숙	김희정	이복순

감 사
정지윤 · 이화선

총 무
허정애 · 장동순 · 이연주

회 계
한상숙

쉼터 회계
박정화

지역팀장

강 남	강 동	강 북	강 서	노원 · 의정부	도 봉
김영순	박영미	전인숙	정윤자	유길자	김영애
서초	성북	영등포	용산	종로	강원 · 남양주
안순자	정화자	이순옥	채복자	노은숙	박은자
고양 · 일산	수원	안산	인천 · 부천	대구	부산
김성덕	서봉석	고미경	남정숙	심윤희	김재옥
울산	충청	창원	호남		
손미정	오미영	최성애	조복순		

산하단체

합창단	산악팀	요가팀
강성초	강남: 한숙희 강북:	안병옥

한국비너스회 안내

한국비너스회는 회원들의 친밀한 만남과 소중한 인연을 위해 팀별 모임을 갖고 있습니다.
각 지역에 분포된 20여개의 한국비너스 각 지회에서는 활발한 활동을 통해 팀원간 친밀한 사귐과 나눔의 모임을 갖고 있습니다.

임원 명단

회장	유경희 (010-2867-4406)		
부회장	박춘숙 (010-2260-9150)	김희정(부산) (011-9505-0005)	이복순(호남) (010-2614-6789)
총무	허정애 (010-2446-7291)	장동순 (010-5135-5615)	이연주 (010-6830-7120)
감사	정지윤 (010-3484-8034)	이화선 (010-2757-5902)	
회계	한상숙 (010-3347-5850)		
쉼터회계	박정화 (010-7446-3245)		

전국 한국비너스회 팀장

강남팀	김영순 (010-6340-5333)
강동팀	박영미 (010-3707-7609)
강북팀	전인숙 (010-7702-8797)
강서팀	정윤자 (010-6320-2166)
노원·의정부팀	유길자 (010-2489-5870)
도봉팀	김영애 (010-7272-3767)
서초팀	안순자 (010-3698-0734)
성북팀	정화자 (010-2030-9174)
용산팀	채복자 (010-3939-4016)
영등포팀	이순옥 (011-1722-2727)
종로팀	노은숙 (010-7327-9333)
강원·남양주팀	박은자 (010-3363-6591)
고양·일산팀	김성덕 (010-3477-0301)
수원팀	서봉석 (010-5472-5284)
안산팀	고미경 (010-6820-1581)
인천·부천팀	남정숙 (019-291-0493)
대구팀	심윤희 (010-7635-6863)
부산팀	김재옥 (010-7172-6549)
울산팀	손미정 (011-553-6149)
창원팀	최성애 (010-3112-1864)
충청팀	오미영 (010-3454-9501)
호남팀	조복순 (010-5611-4356)

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
요 가 팀장 **안병옥**(010-9095-7056)
합 창 단 팀장 **강성초**(010-2460-2005)

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 건강도 지키고 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 허정애(010-2446-7291)
장동순(010–5153–5615)
이연주(010-6830-7120)
회계 한상숙(010-3347-5850)

2015년 **행사 계획**

1월
- 팀장회의
- 누리메디칼과의 협약식

2월
- 소식지 발행

3월
- 정기총회
- 팀장회의,
- 암예방의 날 행사
- 산행팀힐링캠프

4월
- 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(부산)
- 합창단힐링캠프

5월
- 함춘바자회
- 팀장회의
- 수련회
- 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대전)
- 합창단 암정보교육센터 공연

6월
- 핑크리본 사랑의 마라톤(광주)

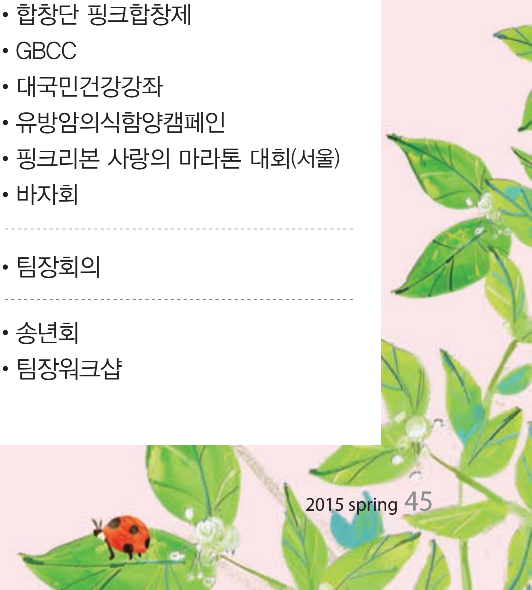
7월
- 팀장회의

9월
- 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대구)
- 합창단 암정보교육센터 공연
- 팀장회의

10월
- 합창단 핑크합창제
- GBCC
- 대국민건강강좌
- 유방암의식함양캠페인
- 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(서울)
- 바자회

11월
- 팀장회의

12월
- 송년회
- 팀장워크샵



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)

한상숙

처음 참여하는 편집 작업이라 생소했지만 지난 일년을 돌아보는 시간이어서 보람도 있었습니다. 내년에도 건강하게 무난한 한 해가 되길 바라며…

장동순

작년에 이어 올해 두번째로 만나뵙게 되었네요.

편집하는 과정에서 즐겁고 행복한 소식을 전할 수 있어 저 또한 기쁜 마음으로 함께 했구요. 모두가 소망하는 건강 가득한 2015년 되세요.

이연주

1년의 발자취를 다시 한번 되새겨 볼 수 있어 뿌듯하고 새로운 감동이 듭니다.

모두들 사랑 넘치는 한 해 되세요.

유경희

모두들 수고하셨습니다.

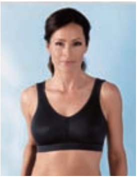
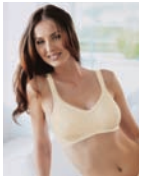
예삐

며칠 전 우연히 책장에 꽂힌 '비너스회 10년의 감동' 이란 책이 보였다. 그 책 속에 이런 글이 있었다.

'비단 다시 오지 않을 시간이며, 다시 보지 못할 이들도 있지만 수백장의 사진속에서 지난날에 대한 진한 그리움을 느껴봅니다.'

제가 올렸던 사진들이 우리들의 추억들을 보게 하고 느끼게 하는 일에 작은 도움을 주었다니 참 기뻤다. 그리고 이런 조각들을 모아 비너스 회보지를 만든 편집부팀에게도 감사드리고 싶다.

이연주, 유경희, 한상숙, 장동순(왼쪽부터 시계방향으로)

라셀브라

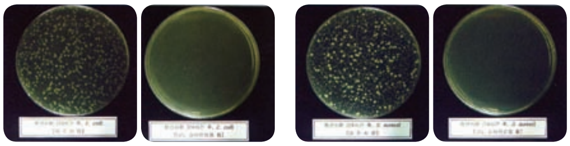
써지브라

누리메디칼 항암가발

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

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

KTR 한국화학융합시험연구원


좌측 대조군(시중유통 가발) 우측 실험군(은나노 가발)

착한가게 협약식

한국비너스회의 환우분과 어려운 환우분에게 착한가게를 운영함으로써 상호 긴밀한 협력과 지원을 통하여 나눔을 나누는데 기여하고자 협약을 체결하였습니다.

1. 한국비너스회원은 10% 할인
   (항암가발, 인조브라, 인조유방 등)
2. 어려운 환우 50% 할인
   (주치의 및 임원들 추천후)
3. 가발 재구매시 50% 할인

예약/상담/구입 안내 02-588-1979

www.nurimedical.co.kr

서울시 서초구 강남대로 55길 24 814(서초동, 풍림아이원 매직)
(구)서울시 서초구 서초동 1321-9 풍림아이원 매직 814호 (2호선 강남역 7번출구)

오늘은 가장 멋지고 예쁜 날입니다

나이를 탓하면서 무슨 일을 시작하는 것을 주저하는 사람들도 많고
이제는 사진 찍기도 싫다는 사람들도 많습니다.
그러나
오늘은 내 남은 날들 중 가장 젊은 날입니다.
오늘은 내 남은 날들 중에서 가장 멋지고 예쁜 날입니다.

— 이 내용은 방송작가 송정림 님이 지은 '참 좋은 당신을 만났습니다 두 번째'(나무생각 펴냄)에 실린 글입니다.

VITAMIN SCIENCE

비타민사이언스, 행복한 미래를 약속합니다.

비타민사이언스는 인류 건강을 위하여 자연에서 얻은
비타민을 비롯한 원료들의 근간으로 자연과학을 통해 연구개발한
식품과 화장품을 공급하는 회사입니다.

"자, 미, 소, 휴, 생"의 5가지 과제를
끊임없이 풀어나가며 인류가 추구하는 우리 모두에게
자연과 아름다운 미, 소통, 휴식의 건강한 생활의 삶을
인류에게 제공하는데 가치를 지향하는 브랜드입니다.

㈜비타민사이언스(VS)
[주소] 서울시 노원구 노원로15길 10 에이-402 [서비스] 전화 1544-7168 www.비삽.com