



2016년 2월 23일 발행 한국비너스회



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 씬터

비너스회

2016년 vol.23

인사말

2016년 새 해를 맞이하며

한국유방건강재단 이사장 노동영

새로운 희망앞에서

한국비너스회 회장 유경희

격려사

흔들림 속에 피어난 한 송이 꽃

서울대학교병원 유방센터 수간호사 강혜영

2015년 한국비너스 행사

사랑의 우체통

산하단체에서의 활동은 너무 행복해요

만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

건강정보

유방암 치료가 끝난 다음에는

어떻게 건강을 관리해야 하나요?

서울대학교병원 가정의학과 암건강증진센터 교수 박상민

갱년기 증상 극복하기

서울대학교병원 유방센터 교육상담실 간호사 황은경

여성신문에 소개된 노동영박사의 인터뷰 기사



설악 대청봉 해돋이 - 예삐 작



귀한 인연이길

진심 어린 맘을 주었다고 해서
작은 정을 주었다고 해서
그의 거짓 없는 맘을 받았다고 해서
그의 깊은 정을 받았다고 해서
내 모든 것을 걸어버리는
깊은 사랑의 수렁에 빠지지 않기를

한동안 이유 없이 연락이 없다고 해서
내가 그를 아끼는 만큼
내가 그를 그리워하는 만큼
그가 내게 사랑의 관심을 안 준다고 해서
쉽게 잊어버리는
쉽게 포기하는
그런 가볍게 여기는 인연이 아니기를

이 세상을 살아가다 힘든 일 있어
위로를 받고 싶은 그 누군가가
당신이기
그리고 나이기

이 세상 살아가다 기쁜 일 있어
자랑하고 싶은 그 누군가가
당신이기
그리고 나이기

이 세상 다하는 날까지
내게 가장 소중한 친구
내게 가장 미더운 친구
내게 가장 따뜻한 친구라고
자신 있게 말할 수 있는 이가
당신이기
그리고 나이기

이 세상 다하는 날까지
서로에게 위안을 주는
서로에게 행복을 주는
서로에게 기쁨을 주는
따뜻함으로 기억되는 이가
당신이기
그리고 나이기

지금의 당신과
나의 인연이
그런 인연이기를

출처 : 법정 스님 글 중에서



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
①자연과 아름다운(미), ②소통, ③휴식의 건강한(생) 활의 삶을
인류에게 제공하는데 가치를 지향하는 브랜드입니다.

나눔과 위료가 있는 쉼터

비너스회

한국비너스 2016년 봄

- 2 **인사말** 2016년 새 해를 맞이하며 | 노동영 한국유방건강재단 이사장
- 4 새로운 희망앞에서 | 유경희 회장
- 5 **격려사** 흔들림 속에 피어난 한 송이 꽃 | 강혜영 서울대학교병원 유방센터 수간호사
- 6 한국비너스 연혁
- 8 **2015년 한국비너스 행사**
총회 / 함춘바자회 / 수련회 / 노동영교수님과 함께하는 암 극복 기원 산행 / 핑크합창제에서 뮤즈상 / 유방암 대국민건강강좌 / 세빛섬에서의 유방암의식함양 캠페인 / 핑크마라톤 / 바자회 / 토크콘서트 / 송년회 / 쉼터김장 / 팀장워크샵 / 나는 몸신이다 녹화 / 연극 '나는 꽃이 싫다' 관람 / 생노병사에서
- 사랑의 우체통**
- 18 유방암 이후에 다 풍요로워진 삶 | 주광재
- 19 극 이후가 더 궁금해지는 연극 '나는 꽃이 싫다'를 보고 | 김성덕 일산팀장
- 20 웰빙 쌤장 | 조정희 대구팀
- 21 예뻐 갤러리 | 예뻐 부산팀
- 22 **산하단체 소개**
강남 산행팀 / 강북 산행팀 / 요가팀 / 합창단
- 26 **만남이 소중한 우리팀을 소개합니다**
건강정보
- 28 유방암 치료가 끝난 다음에는 어떻게 건강을 관리해야 하나요? | 박상민 서울대학교병원 가정의학과 암건강증진센터 교수
- 30 갱년기 증상 극복하기 | 황은경 서울대학교병원 유방센터 교육상담실 간호사
- 32 여성신문에 소개된 노동영박사의 인터뷰 기사
- 36 **Q&A** 교수님, 정말 궁금해요~ | 노동영 한국유방건강재단 이사장
- 40 서울대학교암병원 '유방·갑상선센터'를 소개합니다
- 41 한국비너스 쉼터
- 42 서울대학교암병원 암정보교육센터
- 44 서울대학교암병원 암정보교육센터 무료 교육 프로그램
- 46 한국비너스 회가
- 47 한국비너스회 조직도
- 48 한국비너스회 안내 한국비너스회 안내 / 산하단체 안내 / 2016년 행사 계획 / 회원가입 안내
- 50 편집후기

2016년 새 해를 맞이하며



노동영
한국유방건강재단 이사장

올해는 시작부터 유난히 어수선하다. 총선을 앞두고 어수선한 국회부터, 이북의 도발성 행동들, 중국의 경제 성장 저하와 함께 어려워져 가는 우리나라 경제, 멀어져 가는 한일관계 등 마음을 안정되게 붙이기가 힘들다. 우리 스스로를 둘러보자. 우리마저 흔들리면 절대로 안된다.

첫째, 지금까지 해 오던 일상에 더욱 가치를 더하며 정진해야 한다.

일상에 있는 일들은 아주 평범하여 소홀히 해지기 쉽다. 하지만 자세히 들여다 보면 그러한 것들이 나를 떠난다면 나는 존재하지 못한다. 공기는 너무 비약이다. 가족, 친구가 없다면 어찌될까? 누군가 나를 찾고 사랑을 느낀다면 그것이 애완견이라도 행복해진다. 하루 하루가 소중하다. 우리 의사들에게는 일상이 된 환자 돌보기가 힘들고 지치게 하지만 환자가 없다면 의사도 존재하지 못한다. 질병 없는 세상을 외치지만, 몇몇 질병들이 정복되는가 싶으면 오히려 새로운 질병들이 등장하고 있다.

둘째, 주위를 둘러 보는 여유를 가져야 한다. 자꾸 어렵다 어렵다 하면 정말로 어려워진다.

주위가 어떤지 관심을 가지고, 도와 주려면 여유가 있어야 한다. 스스로 슬로우라이프를 살아야 하겠다고 다짐을 하지만, 여전히 남들이 상상하기 어려울만치 많은 일들을 동시에 하고 있다. 최근에 라오스를 여행하고 왔다. 지구상의 최빈국, 원조에 의존하고 있는 나라이지만, 국민들의 표정은 선하고 잘 웃는다. 천진난만이다. 그와 비교하면 우리나라는 상대가 안 될 정도로 부자나라이고, 우리가 과거 미국의 원조를 받고 교육을 지원 받듯이 우리나라가 그 나라를 돕고 있다. 하지만 예상한대로 가지면 가질수록 더 불행해진다. 우리나라 사람들의 행복지수가 아주 낮다는 것이 그 반증이다. 좀 더 여유를 가지고, 남들이 하는 일, 남들이 가진 것에 신경쓰지 말고 자신의 가치를 소중히 한다면 자연스레 행복해 질 것이다.

셋째, 어려워질 때 일수록 좌절하지 말고 도전과 미래를 위한 준비에 철저해야 한다.

내가 좋아하는 글 ‘Deserve then Desire’라는 명언을 새겨본다. 갖추어라 그리고 소망하라, 겸손해라, 무언가 항상 준비하라, 건강에 대해서도 마찬가지이다. 좋은 습관을 들여야 한다. 저금 하듯이 지금은 별 가치가 없어 보이는 것들을 꾸준히 모아 나가라, 언젠가 아무도 하지 못한 일들을 하게 될 것이다.

넷째, 가장 소중한 것들, 가족, 친구들에게 관심과 사랑을 더 느끼도록 한다.

나이가 들어 갈수록 가족의 존재가 더 소중해진다. 남편들은 나이가 들수록 더 고개를 숙이고 집에 들어가고 부인에게 꼼짝도 못하게 되는 것은 가족만이 나를 감싸줄 것이라는 믿음 때문이리라. 친구도 아주 소중하다. 이해 관계가 없는 친구들은 실제 가족만큼이나 중요하다. 철학을 나누고 가치를 함께하며 같은 종류의 취미생활을 이어가는 우리의 빈공간을 함께 메꾸어 가는 존재이다. 실제 장수하는 사람들을 살펴 보았더니, 배우자가 있는 사람, 친구의 수가 많은 사람들이 장수를 하더라는 것이다.

다섯째, 무조건 건강해야 한다.

마지막으로 열거하였지만, 건강이 가장 중요하다는 말이 진리이기 때문이다. 우리는 누구나 병에 걸리고 또 결국은 수명을 다 하게 된다. 여차 여차 슬기롭게 병을 이겨 나아가야 한다. 어떻게 하면 건강해질까? 아니 건강을 유지할 수 있을까? 스스로 맞춤 건강관리를 해야 할 것 같다. 사람마다 환경이 다르고 직업, 신체조건이 다르다. 남녀가 다르다. 스스로 원칙을 정해야 한다. 예를 들어 아침에 일찍 일어나기, 규칙적인 식사, 식사량, 음식을 정해 놓는다. 스스로 적절한 활동량, 운동을 정한다. 즐겁게 살아야 한다. 스트레스의 요인을 찾아내고 줄여 나가거나 운동, 오락 등을 통해 즐거움을 찾아야 한다. 추천하는 정기적인 검진, 건강상담도 개별 맞춤 건강관리에 필수적이다. 당뇨의 위험이 있다면 거기에 맞추어 식단과 운동을 하여야 할 것이다. 우리 비너스 회원이라면, 이 곳 칼럼들을 눈여겨 보며, 칼로리 섭취를 줄이고, 신선한 야채를 풍부히 들고, 적절한 운동, 정기 검진을 받아야 할 것이다. 무엇보다 마음의 건강이 우선되어야 한다. 긍정적인 마음, 밝은 표정, 웃음으로 하루 하루를 지내도록 노력해야 진정한 건강을 누린다고 할 것이다.

새 해를 맞아 이렇게 맘을 다져본다.

새로운 희망앞에서



유경희
회장

2016년이 밝았습니다.

제가 2년 동안 한국비너스와 함께 한 여러 행사에 노동영박사님, 한원식센터장님 등의 유방센터와 암정보센터의 선생님들, 고문님들 그리고 우리 회원님들과 함께 했었던 장면들이 힘들었던 기억보다는 살며시 미소 지어지는 즐거웠던 추억들만 기억나게 합니다. 지나고 보니 참으로 행복한 순간들이었습니다.

이런 소소한 행복들이 유방암 치료 이후에 가랑비에 옷 젖어 들듯이 찾아 왔습니다.

유방암 수술과 치료 후 한국비너스와 함께 만들어 간 추억들이 저에게는 하루하루가 기적과도 같은 축복이었어요. 내가 할 수 있는 일을 하면서 비너스와 함께 만든 추억들 때문에 '난 행운아다'라고 생각하고 있습니다. 정말 고맙고 소중한 추억들입니다.

이제는 신입 환우들에게도 유방암은 치료될 수 있는 암이니까 한국비너스와 함께 하면서 극복할 수 있다고 감히 새로운 희망을 주기도 합니다.

대다수의 사람들은 새해를 맞으면서 항상 새로운 희망 앞에 섭니다. 하지만 우리 회원들의 새 봄에 맞는 새로운 희망은 그 무엇보다도 견주기 어려운 대단한 것들이랍니다. 새 봄에 여기저기서 아우성치면서 돌아나는 풀 한포기도 너무나 소중한 경이로운 생명이고 희망이라는 것을 느끼게 해 주는 것이 이전에는 그다지 느껴보지 못한 벅찬 감정들입니다. 마찬가지로 우리 한국비너스도 새로이 시작하는 2016년을 기대와 희망을 가지고 또 다시 출발하려 합니다. 많은 관심과 애정으로 지켜봐 주시길 바랍니다.

우리들 모두가 만들어가는 한국비너스가 조금이나마 우리 회원들의 삶에 위안을 주는 역할을 할 수 있게 되기를 마음 속 깊이 기대해 봅니다.

감사합니다 그리고 사랑합니다.

흔들림 속에 피어난 한 송이 꽃



강혜영
서울대학교병원 유방센터 수간호사

안녕하십니까?

메르스의 여파로 의료인과 환자 모두에게 너무도 어려웠던 2015년 올미년도 시간의 흐름 속에 저물고 병신년의 새해가 밝았습니다. 언제나 핑크빛으로 자랑스럽게 빛나는 한국 비너스회 회원 여러분이 모두 승리하는 한 해가 되시기를 기원합니다.

서울대병원 유방센터의 간호인들은 유방암 환자분들이 겪는 충격과 분노, 수용과 극복의 모든 과정을 항상 옆에서 지켜보며 그 아픔과 고통, 그리고 희망을 함께 하고자 노력하고 있습니다. 유방암 수술 후 차마 자신의 가슴을 볼 수가 없어 조용히 저를 찾아와 대신 봐달라고 하시던 환자분의 젖은 눈시울을 보았을 때, 과연 무엇으로 그 환자분의 슬픔을 달랠 수 있을까 생각하며 스스로 간호의 한계를 느낀 적이 있었습니다.

같은 처지이거나 좀 더 먼저 유방암을 겪어 낸 비너스회 환우 여러분의 경험과 공감이가 그들에게 가장 큰 위로가 되고 극복의 의지를 되새기는데 필요한 희망이며 큰 힘이 될 것입니다. 환우를 위해 함께 노래 하시고 병원의 곳곳에서 자원봉사 하시는 회원 분들을 볼 때 마다 무한한 감사와 존경의 마음을 가지곤 합니다. 강한 의지로 투병생활을 이겨내고 이제는 환우에 대한 사랑으로 봉사하시는 모습은 수 많은 흔들림 속에 피어난 한 송이 꽃과도 같습니다.

유방암의 발병은 해가 갈수록 계속 증가하고 있어 이제는 삶의 여정으로써의 유방암 관리가 절실히 필요하게 되었습니다. 비너스회의 지속적인 활동과 봉사는 유방암 환자들에게 희망의 등불이 되고 새로운 삶의 여정을 설계하는데 좌표가 되고 있음을 자주 볼 수 있습니다. 저희 서울대학교 암병원의 간호팀도 유방암 환자분의 진단이나 수술, 항암호르몬 치료나 방사선 치료의 과정에서, 또한 여러분의 삶의 여정에서 늘 함께 하며 언제든지 도움을 드리기 위해 항상 공부하며 최선의 노력을 기울이도록 하겠습니다.

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.

2015년

- 1월 팀장회의
- 3월 한국비너스 정기 총회 | 팀장회의
- 4월 핑크리본 사랑의 마라톤(부산) | 함춘바자회
- 5월 한국비너스 합창단 암정보교육센터에서의 음악풍경 참가 | 핑크리본 사랑의 마라톤(대전) | 팀장회의
- 6월 여름 수련회(강원도 일대)
- 7월 팀장회의
- 9월 핑크리본 사랑의 마라톤(대구) | 합창단 암정보교육센터에서의 음악풍경 참가 | 팀장회의
- 10월 한국비너스 합창단 핑크리본 합창제 | 대국민건강강좌 | 유방암 의식함양 캠페인 | 핑크리본 사랑의 마라톤(서울) | 바자회 | 홈플러스 걷기대회 참가 | 강남, 강북 산행팀 연합 산행
- 11월 팀장회의
- 12월 송년회 | 팀장 워크샵(강화도 석모도 등)



강남 강북 산행팀 연합 산행(홍천 내면)



2015년 유방암 의식함양 캠페인



2015년 여름 수련회(치악산)



2015년 여름 수련회



2015년 여름 수련회



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

- 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

2015년 한국비너스회 행사

1 총회

2015년 3월 24일 한국비너스 총회를 다녀왔습니다. 꽃샘추위가 기승을 부려도 목련과 개나리는 곳곳에 피고 있는 날에 나들이 겸 팀장님과 하루의 여행을 서울로 다녀왔습니다. 쌀쌀한 날씨에도 둘이서 함께하는 여행은 시작부터 이야기를 끝없이 쏟아내며 조용해야 할 kx안에서조차 소근소근 귀속말로 떠들었네요. 서울대학교병원 의생명연구원 지하층 강당에 도착하니 한국비너스 총회 준비로 분주한 회장님 이하 임원들이 회원들 맞이하느라 분주한 모습들을 볼 수 있었네요. 보기만 해도 반가운 얼굴들을 보며 기쁘게 인사를 나눴습니다. 그만큼 함께 한 시간들이 많아 졌음이지요? 식순에 따라 진행하며 회계보고, 감사보고, 행사계획, 예산안까지 조근조근 설명하신 장동순총무네요. 모든 임원진들 준비하시느라 수고 많이 하셨습니다. 신입들 인사도 받고, 비너스 모임을 위해서 항상 애쓰시는 신·구 팀장님들께도 박수를 보냅니다. 회장님의 인사말씀과 노동영교수님의 인사말씀을 들으며 이제는 한국비너스회가 우리 회원들을 위해서 잘 차려진 밥상이 아니라 우리가 함께 차려가야 할 밥상이란 생각을 해 봅니다. 어떻게 차려질진 함께 애쓰고 노력한 만큼 풍성할 수도 소박할 수도 있겠지요? 하여간 비너스회원님들과의 시간들은 즐겁고 행복합니다. 올 한 해도 건강하시고 즐거운 시간들 많이 많이 가지시길 기원합니다. 수고하셨습니다. 감사합니다.



2 함춘바자회

올해도 어김없이 바자회가 열렸습니다. 저희 한국비너스회도 불우환우를 위한 함춘바자회에 동참하여 즐거운 마음으로 봉사했습니다.



3 수련회

모처럼 우리들이 모여서 활짝 웃으며, 많이 즐거웠었지요. 건강을 되찾아 이렇게 여행할 수 있다는게 얼마나 감사한 일인지... 오랜만에 만난 회원님들도 너무 반가웠었습니다.

새벽부터 모여 간~시간 버스에 시달려도 모두 즐거워 했던 모습들이 눈에 선합니다. 강릉 오죽헌(울곡 이이의 생가) 그리고 신사임당(훌륭한 여성으로서 모범을 보임) 경포대의 넓은 바다. 흔들의자에 앉아 행복을 느꼈던 순간들... 그리고 수련원에서의 행사 등등...

휴양림에서 심신을 달래며, 노래도 부르고, 아름다운 노랫말에 눈물 흘리던 회원들을 보며 같이 따라 우시던 형님을 보니, 가슴 깊은 곳에서 형언할 수 없는 그 무엇이 우리들을 또 다른 아름다움으로 승화 시키는 것 같았습니다. 구룡사, 치악산 둘레길을 끝으로 우린 내년을 기약했습니다. 회장님을 비롯 여러 임원님들의 수고로 우린 즐거운 여행을 마무리했었지요. 모두 건강하시고, 다음을 기약해 봅니다.



4 노동영교수님과 함께하는 암 극복 기원 산행

10월 6일(화) 오전 10시 북한산으로 <노동영교수님과 함께하는 암 극복 기원 산행>을 하기 위해 우리들은 불광역 2번 출구에 모여서 구기동 쪽으로 향하는 셔틀버스 탔다. 계곡을 산행하면서 승가사를 지나 우리들의 목적지인 '사모바위'에 간신히 도착하였다. 올라가면서 게임을 하고 초코렛을 상으로 받아 에너지 보충도 하였다. 난 평소에는 가벼운 산행만 하는 편이라 무척 힘들었지만 담소하면서 올라간 덕에 간신히 도착했다. 사모바위에 도착하니 바람도 불고 삼삼오오 사진도 찍고... 간단히 김밥과 간식으로 점심식사 한 후 정상에서의 세레머니는 커다란 핑크리본 위에 서거나 앉거나 누워서 찍었다. 나온 사진을 보니 우와! 멋지다. 가끔은 이렇게 고된 산행도 참 의미가 있다는 생각이 든다. 교수님들, 재단측 관계자분들, 생노병사팀, 강남·강북산행팀, 합창단, 회원들 그리고 한유총 회원들 모두 모두 노동영교수님과 함께 암 극복 기원을 위한 산행에 동참할 수 있도록 해 주셔서 감사드립니다.



5 핑크합창제에서 뮤즈상

10월 3일, 핑크합창제에 참가하는 날! 우리들은 건국대 새천년 대 공연장으로 9시 반까지 GOGO. 대기실(실은 강당)은 우리들이 드레스도 갈아입을 수 있고 화장도 전문가가 오셔서 해 주고 머리손질도 하고 밖에서는 다과까지 하는 호사를 누렸다. 리허설을 끝내고 주최 측에서 마련해 준 점심식사를 맛있게 먹고 연습을 하였다. 등수는 연연해하지 말자는 맘으로 무대에 섰다. 첫 번째 곡인 '별'은 지금 생각해도 정말 잘 불렀다.

두 번째 곡인 '여성시대'에서 너무 긴장을 한 나머지 조금 그랬지만 강북팀장 이인숙의 재치있는 율동이 압권이었다. 땡큐입니다. 인숙씨! 그리고 합창단 전원에게 박춘숙부회장님이 축하의 의미로 국화꽃을 주셨다. 감사합니다. 드디어 우리는 <뮤즈상> 2등 상금 이백만원. 창단 2년 만에 등수에 든 것이다. 합창연습을 하는 날이면 우리들은 어떤 간식을 먹게 될까? 연습보다 간식이 더 좋았고 제대로 음을 못 잡아서 지휘자 선생님의 애를 먹이지만 언제나 행복했다. 이 글을 쓰면서도 입가에 미소가 번진다. 모두들 너무 고맙고 소중하고 사랑합니다. 한국비너스가 영원히 있는 한 합창단도 영원할 것입니다.



6 유방암 대국민건강강좌

10월 12일 서울대병원 의생명연구원 1층 대강당에서 유방암 건강강좌가 성황리에 열렸습니다.

한원식교수님(유방센터장)의 인사말을 시작으로 유방암 항암치료 및 표적치료(종양내과 이경훈교수님), 유방암 환자를 위한 운동프로그램(서울대학교 체육교육과 송욱교수님), 유방암과 함께하는 여정(유방센터 황은경간호사), 건강한 식품 선택하기-좋은 기름, 나쁜 기름(임상영양파트 주달래파트팀장), 유방재건과 성형(성형외과 장학교수님), 유방암 치료 후 건강관리(가정의학과 박상민교수님) 정말 우리들의 귀에 쏙 들어오는 맞춤 강의였습니다. 감사합니다



7 세빛섬에서의 유방암의식함양 캠페인

10월 14일 반포 세빛섬에서의 유방암의식함양 캠페인 모습입니다. 61명의 회원들이 셀러 도우미를 하면서 물건도 사고 아주 유쾌한 반포 한마당 잔치였어요. 우리 합창단이 축하공연도 했어요. 이번에는 원없이 불렀답니다.

날씨가 좋아서 저녁놀이 아름다웠고 어둠이 내리고 난 후 세빛섬(세계의 빛나는섬)건물이 모두 핑크빛으로 물들인 날이었답니다. 그 어느때보다 확실하게 캠페인을 했었던 날인 것 같아요. 한국비너스 회원 모두가 자랑스러운 하루였어요.



서울

10월 18일 여의도에서 핑크마라톤이 열리는 날이다. 참 날씨가 좋았다. 오랫동안 이화선 감사가 참석하여 사진을 부탁했고, 덕분에 어드해 보다도 마라톤 사진이 풍성해졌다. 고마워요. 일요일이고 바쁘데 참여해 주셔서 사진봉사까지 해줘서... 각 팀의 회원들을 모시고 여의도 마라톤에 참여해 주신 팀장님들과 부회장님을 비롯한 임원들의 수고에 무사히 마라톤 축제가 끝이 났다. 여의도 공원의 느티나무가 차츰차츰 물들고 있었다. 6년동안 계속 보아왔는데 유독 오늘 느티나무가 더욱 예쁘게 물들어가고 있었다. 좋다! 언제부터인가 내 눈에 가을의 느티나무가 들어온다.



부산

“가슴으로 하나되는 아리따운 여정” 서둘러 도착한 요트 경기장의 분홍색 풍경들 속에 찾아가는 비너스 환우 부스. 반가운 님들과 인사 그리고 환우이지만 개인적으로 저랑 참석한 산팀 일행들과 5km 달리기. 걷기를 병행하며 완주한 후 모두들 화창한 날씨 그리고 바닷 바람의 상쾌함 때문인지 하나도 피곤하지 않다나? 그래서 내년엔 10km로 하지는데 함 그렇게 해 볼까나? 완주 후 무대 공연의 즐거움을 함께하며 내리 쬐는 햇살에 피부가 타는지도 모르고 있었다. 오늘 저만의 간단한 비법인 팩 준비해 두고, 널 팔 공산 다녀와 할까 한다. 재 멋진 한 편의 추억이 된 그날의 얘기들을 사진으로 올립니다. 그리고 회장님 이하 임원님들의 열정에 감사 또 감사합니다. 비너스 핫팅!



대구

2015년 9월 13일. 핑크리본 사랑마라톤대회가 대구 올림픽경기장 북문에서 많은 시민들과 관계자들이 모인 가운데 열렸습니다. 한국유방건강재단의 주최로 뜻을 함께 하는 많은 시민들과 관계자들의 축제 현장으로 자리매김된 핑크리본 사랑마라톤대회를 다녀왔습니다. 한국유방재단이사장이신 노동영박사님과 비너스회의 회장님 이하 임원들이 이른 새벽을 마다않고 대구로 발걸음을 하셨습니다. 좋은 뜻을 빛내기 위해서 멀리서 가까이서 가족과 함께 연인과 함께 모여서 동참하는 모습들이 보기 좋은 하루였습니다. 완주하신 분들께는 메달과 간식이 주어 졌으며, 이곳 저곳을 다니며 긴 줄도 아랑곳 않고 즐겁게 기다리며 선물도 듬뿍 받고, 먹거리도 있는 즐거운 축제의 장이었습니다. 새벽을 달려오신 회장님은 두둑한 봉투를 두 통이나 주셨네요. 재발한 회원에게 위로의 봉투와 대구 비너스팀에게 후원금까지 챙겨오시는 센스 있으신 회장님 감사하옵니다. 짧지만 즐거운 시간을 마무리하며 멀리서 오신 분들 형편상 택시까지지만 배웅해 드렸네요. 잘들 가셨지요?



9

바자회

10월 27일, 한국비너스의 가을 한마당잔치인 바자회가 열리는 날이다.

비가 오고 있었지만 그친다고 해서 걱정은 하지 않았다. 주차장으로 정지윤 감사와 남정숙 인천팀장이 오셔서 차 안의 짐을 캐리어에 싣고 암병원 1층으로 향했다. 곧이어 안서연 총무의 짐도 도착하고 부회장의 짐은 늘 그렇듯이 부군께서 가져다 주셨다. 이연주 회계의 도움으로 바자회 배너를 부착함으로써 오늘의 행사를 시작하였다.

올해도 품목은 예년과 비슷하여 이화선(감사)의 자연화장품 참여와 새로이 신경애(성북팀)님이 구두를 기부하여 주었고 안서연(총무)의 유산균(풀무원)과 김경재(강북팀신입예정)의 악세서리가 추가되었고 인기도 좋았다. 사진은 전인숙, 이경희에게 부탁하여 다채로웠지만 노박사님께서 분당에서의 수술관개로 박사

님의 사진이 빠져서 앙고없는 찌뻥처럼 회원들이 약간 허전한 느낌... 하지만 판매에 모두 열심히 해 주신 덕분에 기분좋은 우리들의 축제같은 바자회가 될 수 있었다.

성공적인 바자회가 되도록 솔선수범해주시는 회원 여러분, 장소를 기꺼이 제공해 주신 병원 관계자분, 기부와 참여를 해주신 회원님들, 모두모두 감사 드립니다.



10

토크콘서트

명익와의 <토크콘서트> 다녀왔어요. 10월의 마지막날 우리들은 서대문역에 있는 농협 신관 강당에서 진행되는 명익와의 토크콘서트에 갔다. 송지현 아나운서의 매끄러운 진행으로 노동영교수(한국유방건강재단 이사장), 노성훈교수(연세대암병원 병원장), 김선한교수(고려대안암병원 외과 과장), 조비룡교수(서울대병원 가정의학과 과장), 신명희교수(성균관대의대 사회의학교실)님을 모시고 토크콘서트가 진행되었다. 위 5분이 한자리에 모일 수 있는 자리는 극히 희박했지만 대한암협회에서 특별히 마련한 행사였고 우리들은 암을 이기기 위하여 식단과 운동이 아주 중요하고 지속적으로 지켜나가야 할 부분이라는 것도 다시한번 상기하는 자리가 되었다.

덕수궁 돌담길 옆에서 차 한잔의 여유도 즐겼다.



11

송년회

우리들의 송년회에 가까이 여장까지도 불사하신 노동영 한국유방건강재단 이사장님과 한원식교수님, 문형곤교수님 등 의사선생님과 김영미간호과장님, 강혜영 유방센터 수간호사님, 유방센터 선생님들, 암정보교육센터 선생님들, 데비코어의 김순중대표, 누리메디칼의 김창순대표, 함춘후원회의 김종범선생님 등, 화장품을 기부해주신 이화선감사, 한유총의 객점순회장 끝으로 이현숙고문님과 우리 회원 여러분 정말 감사합니다. 또한 추억을 담아주신 안산팀의 이경희회원에게 깊은 감사드립니다.

여러분 모두모두 건강하고 행복하게 보내시기를 진심으로 바랍니다.



강남팀



강동팀



강북팀



대구
부산팀



부산팀



도봉팀



성북팀



안산팀



인천팀



종로팀



12 쉼터김장

11월 27일 쉼터에서 김장을 했다. 임원(박춘숙, 박정화, 이화선, 안서연, 이연주 그리고 멀리 부산에서 오신 한희숙)분들의 수고로 정성이 가득 들어간 맛있는 김장을 할 수 있었다. 교수님을 비롯하여 병원에서와 주셔서 우리들이 담긴 김장으로 보쌈과 각자 집에서 만들어 온 반찬으로 맛있게 점심 식사도 할 수 있었다. 우리들이 만든 이 김장으로 쉼터에 쉬러 오시는 환우분들이 빨리 건강을 되찾기를 소원해 본다. 모두들 삼일동안 정말 수고 많으셨어요.



13 팀장워크샵

12월 8일 오전 9시 우리들은 창경궁 앞에 모여 일년동안 수고 많이 해주신 팀장, 임원, 봉사자, 합창단원들과 함께 강화도(석모도 보문사)워크샵을 떠났다. 날씨가 맑아서 어쩌면 석모도에서 낙조 감상 할 수 있기를 고대했지만 그것은... 강화도 풍물시장을 둘러서 장도 보고 해안도로로 드라이브하면서 점심식사로 자연산 농어와 광어로 회와 매운탕을 먹었다. 근데 매운탕에 횃집 주인의 아드님이 오늘 잡은 아주 큰 활낙지가 테이블마다 세 마리나 들어있었다. 가을낙지가 봄낙지보다 크다고 했다. 그리고 환상의 간장게장까지... 석모도 들어가는 배를 탔지만 배 타는 시간이 너무 짧아 갈매기들에게 새우깡을 던져 줄 틈도 없었다. 찝끔 갈매기한테 미안해 하면서 우리는 석모도에 도착했고 해안도로를 드라이브하면서 보문사로 가서는 보문사가 기도 효험이 좋다고 해서 그 많은 계단을 올라가서 소원을 빌었다. 웃고 떠들며 올라가서 그런지 생각보다는 힘들지 않았다. 강화도로 나오는 길에 낙조 감상은 수평선에 구름이 조금 있는 관계로 아쉬웠지만 그런대로... 또 너무 짧은 시간의 배를 타고 강화도를 나와서 저녁으로 시례기밥을 먹었다. 점심을 너무 잘 먹었는데도 저녁은 또 반찬들이 싱겁고 맛있어서 또 먹게 되네. 다음에 강화도 오면 다시 꼭 들리고 싶다. 박춘숙(바나나를 미리 이틀 전에 구입하여 이불을 덮어 숙성시킴), 유경희(떡), 운전기사(생수 60개)님 간식 기증 감사합니다.



14 나는 몸신이다 녹화

12월 29일 상암동에 있는 채널A 방송국으로 <나는 몸신이다> 녹화 현장에 한국비너스 회원 20명이 다녀왔다. 녹화는 오후2시~6시까지 진행되어 우리들은 다소 힘들었지만 정은아 MC의 매끄러운 진행과 노박사님, 유방 자가검진 및 청백푸드를 설명해주신 선생님, 엄앵란씨를 비롯하여 이용식, 홍여진, 나연희, 조민희, 변우민 등의 출연진들과 함께 유방암에 대하여 낱낱히 파헤치는 아주 의미있는 시간이었다.



15 연극 '나는 꽃이 싫다' 관람

연극 '나는 꽃이 싫다'에 다녀왔어요. 식사도 하고 연극도 보고 커피도 마셨어요. 참 행복한 하루였어요. 또 합창단들과 몸신녹화에 협조해주신 회원님들과 <나는 꽃이 싫다>에 다녀왔어요.



16 생노병사에서

<한국비너스회>의 창립자, 노동영 교수 매일 새벽 6시, Q&A 게시판에 올라온 질문에 답변을 달아주는 것으로 하루를 시작하는 의사가 있다. 최근 10년간 7000여 명, 연 평균 600~800여 명의 유방암 수술을 한 국내 유방암의 최고 권위자 노동영 교수가 그 주인공! 특히 노동영 교수가 중심이 되어 2000년에 창립한 <한국비너스회>는 유방암 환자들을 위해 다양한 활동을 하고 있다. 지방에서 올라온 환자들을 위해 쉼터를 마련하고, 환자에게 한발 더 다가가기 위해 기꺼이 망가지는 모습을 보여주는 노동영 교수. 환자의 몸에서 암을 제거하는 것 뿐만 아니라 환자의 불안함과 두려움까지 이겨낼 수 있도록 힘을 주는 모습에서 환자들은 노동영 교수를 누구보다 친근하게 느끼고 의지하는 것을 엿볼 수 있다!



유방암 이후에 다 풍요로워진 삶

주광재

안녕하세요. 자원봉사자 주광재입니다.

매주 목요일 암정보교육센터를 방문하는 환우분들과 제가 나눌 수 있는 것들을 함께하고 있습니다. 할 수 있을까? 하는 의구심을 가지고 시작했는데 어느새 1000시간이 훌쩍 넘게 되었습니다. 더불어 암이라는 존재와 마주 친지도 많은 세월이 흘렀습니다. 저는 암 진단 전과 후의 삶이 확연하게 달라졌습니다. 수술은 인간으로서 또 어른으로서 내가 많은 성장을 할 수 있는 계기가 되었기 때문입니다. 주변을 둘러보고 나를 뒤돌아보며 내가 아직도 가진 것이 얼마나 많은지... 사랑하고 감사해야 할 것들이 얼마나 많은지... 나 자신 또한 얼마나 소중한지... 끊임없이 이어지는 생각 속에서 그것을 모르고 살아왔다는 안타까움이 드는 순간 반사적으로 건강하고 행복하게 살고싶다는 욕구가 커다랗게 일어났고 이 후의 제 삶은 이전보다 더욱 풍요로워졌습니다.



제 욕구는 여러 형태의 삶을 생각하며 프로그램을 짜게 되었고 그중 하나가 자원봉사였습니다. 병원 안내봉사를 하던 중 마침 건강한 삶을 위해 긍정적으로 성장해 나갈 수 있도록 돕는 헬스 코칭제도가 생겼고 건강과 희망을 찾아가는데 좀 더 도움을 주는 길잡이가 되고 싶었던 저는 의료 관계자들과 함께하는 헬스 코칭 교육과정을 수료 했습니다. 이 후 센터에서 환우분들의 이야기를 들어주고 제 경험도 얘기하며 서로 보듬어주게 되었습니다. 투병 중에 느낄 수 있는 부정적인 관점이 변화되고 할 수 있다 라는 강한 기대감과 성취욕이 생기는 모습을 보며 커다란 보람을 느낍니다. 크게 낙담한 모습으로 들어와 밝은 모습으로 나가는 환우분을 볼 때마다 정말 기쁩니다.

더불어 제게도 커다란 보상이 따라왔습니다. 정신 안정, 음식습관, 운동량을 수시로 모니터링 할 수 있는 자세가 몸에 배어 저 자신이 힐링이 되고 있는 것입니다. 나의 적극적인 마음가짐은 취미생활로도 연결되어 색소폰과 기타를 배우게 되었고 이제는 복지관 공연장 등에서 서툰 솜씨나마 마음껏 즐기고 있습니다. 유방암은 환우끼리 특유의 유대감을 느끼는 동료애가 있다고 생각합니다. 유쾌한 화합 속에 지지그룹들과의 교류를 할 수 있는 모임인 비너스가 있는 것에 감사하고 더욱 발전하길 기대합니다. 저는 스스로가 자신의 중요함을 깨닫고 일깨울 때 행복하고 건강한 삶을 영유할 수 있다고 확신하고 있습니다.

우리 주위에는 이를 도울 수 있는 많은 사람, 단체 그리고 프로그램이 있습니다. 여러분 모두 삶의 계획표를 잘 만들어 웰빙의 삶이 이어지도록 노력하길 바랍니다. 저는 훗날 내가 최선을 다했을까 자문할 때 후회가 많지 않은 사랑과 희망의 프로슈머이고 싶습니다. 감사합니다.

극 이후가 더 궁금해지는 연극 '나는 꽃이 싫다'를 보고

일산팀장 김성덕

몸신에 참여한 비너스 회원 20여명은 살살 잘 웃는 유경희 회장님의 자상한 배려로 서초동 소극장 극단 그룹 동시대의 '나는 꽃이 싫다'는 연극 한 편을 보았다.

주인공 엄마역을 열연한 김화영씨도 우리와 같은 병을 가지고 있다는데...

남편과 이혼을 하고 피붙이 딸을 남기고 떠나 30여년 만에 만난 딸을 친정식구들에게 인사를 시키고픈 엄마와 딸과의 첫 만남에 간절히 곁에 있어 주었기를 바라는 딸의 엄마를 향한 사랑의 마음과 떼어놓고 미국서 이방인처럼 살았을지라도 엄마이기를 포기한 것이 아니라 어떠한 상황에서도 세포 하나하나가 너는 내 딸이라는 엄마의 고백...

버림받은 가치 없는 존재는 아니었을까?

그러나 미워할 수 없는 엄마 결국 모녀는 세상의 모든 허울의 옷을 벗고 샤워기 물줄기 앞에 배 아파 낳은 엄마와 그 엄마의 핏덩이로 만난 모녀는 물로 그간 30여년의 애증과 그리움을 씻어내려 엄마와 딸은 탕 안에서 동질의 영혼을 만난다.

처음에는 식곤증인 듯 졸림이 오는 듯하더니 장면 장면이 펼쳐지며 앞으로 나아가면서 관객 모두는 두 줄기의 따뜻한 눈물에 코 흘쩍임이 여기저기서...

감동적이며 아름다운 한편의 연극으로 한동안은 훈훈한 가슴을 느낄 수 있어 행복하다.



웰빙 쌈장

대구팀 조정희

이 레시피는 죽음의 문턱을 다녀오신 조정희님(대구팀)이 고춧가루와 생 야채를 드실 수 없어서 직접 개발하신 것입니다.

견과류랑 매실청이 들어간 음식이라, 사용하기 적당한 양으로 만들어 냉동 보관하시고 드실 때 조금씩 꺼내 드시면 좋습니다. 신문에 싸서 겨울에 드실려고 준비해 둔 가을배추 쌈장 찍어 드시면 겨울 입맛 살려주겠지요.



재료 준비 : 된장 3스푼, 두부 1모, 견과류(땅콩 30알, 아몬드 20알, 호두 5알, 호박씨 2스푼 등등), 파프리카 1개, 마늘 1티스푼, 새우가루 1티스푼, 멸치가루 1티스푼, 표고버섯가루 1티스푼, 들기름 1티스푼, 포도씨유 1티스푼(포도씨유 대신 집에 있는 유채유, 참기름 등등 모두 가능), 매실청 1스푼

만드는법

- 1 다시물 종이컵 1컵은 각자 기호에 맞게 준비
- 2 두부 1모는 간수를 빼고 물에 데쳐서 준비
- 3 각종 견과류는 깨끗이 씻어서 커트기에 간 후 표고버섯가루, 멸치가루, 새우가루를 넣어 후라이팬에 다시물 2/3컵 넣어서 보글보글 끓여서 준비
- 4 파프리카는 소금에 살짝 숨을 죽여서 커트기에 갈아서 준비
tip. 모든 재료는 익혀서 사용합니다.
- 5 2번 준비된 두부를 으깨어 놓는다.
- 6 3번에 숨죽인 파프리카와 두부, 된장, 마늘을 넣고 볶아준다.(기호에 따라서 다진 청랑고추 1티스푼 추가해도 됨)
- 7 마지막으로 매실청, 들기름을 넣어서 섞으면 맛있고 건강한 웰빙쌈장 완성입니다.

삶, 그리고 시작

부산비너스 회원 중에 항상 밝고 예쁜 동생이 있다. 13년 전 유방암 수술 후 생활관리 잘하고 이젠 난 완치야 라고 생각하고 있었는데 정기검진에서 유방암 재발이라며 연락이 왔다.

복원한 쪽이라 어쩔 수 없이 수술 후 다시 성형을 하였다. 그 후 첫 항암 후 가발 사러 갈 때 같이 갔었는데 벌써 여섯번째 항암이 끝났다. 그 동안 참 힘들었을 그 애에게 내가 해 줄 수 있는 말은 “힘든 고비 넘기고 한번 더 쉬어간다 생각하고 앞으로 관리 잘 해야해” 라고 했더니 이제 언니 따라 열심히 산에 다닐거라고 하였다. 재발되었을 때는 나이도 들었고 체력도 떨어지기에 더 지칠 수 밖에 없다. 근데 다시 첫 수술 했을때와 같이 관리한다고 하는 그 애의 당찬 모습 참 멋지다. 인생에서 시작이란 바로 이런 것이 아닐까 한다. 그래서 암과의 힘든 하루하루를 보내는 환우들도 꼭 이겨내라. 얼었던 대지 위, 봄빛에 새싹 피우듯이...



강남산행팀

경주여행 5월 19일~20일



회원님들께서 적극 참여해주셔서 많은 분들이 즐거운 시간을 가졌습니다. 불국사, 감포 문무대왕릉, 안압지 첨성대 야경, 양동민속마을 등 좋은 시간 함께 했습니다. 운전해서 저희를 편히 관광시켜 준 인숙언니, 똑부러진 총무님, 넘넘 수고하셨습니다. 감사합니다.

계족산 9월 8일



아침 일찍 사당역에서 모여 대전으로 출발. 근처 산에 다니다가 가끔 멀리 다녀오면 기분 전환도 되고 많이들 좋아해 주신다. 간식 조금씩 준비해가고 맛있는 도시락도 남남~ 황토길에 있는데 맨발로 걸으면 몰캉몰캉 느낌이 굿^^ 그리고 계족산성에 오르면 대전 내가 잘 보이는데 그 풍경 또한 잊지 못할 그림이다.

과천서울대공원, 국립현대미술관 4월 8일



봄비가 내리던 어느 날 꽃구경에 나섰습니다. 흐드러지게 벚꽃이 피었습니다. 비와 함께 꽃비가 날렸습니다. 그러나 봄 날씨는 섶도 많다는거 서늘한 기온이 몸을 오늘도 들^^ 미술관 카페에서 차 한잔. 여유로운은 멀리 있는 게 아닌 듯합니다.

남해 통영(사랑도) 10월 26일~28일



남부터미널에서 고속버스로 남해로 이동. 다랭이길, 보리암 그리고 독일마을 등을 보고 좋았으나, 음식으로 인해 탈이 나서 좀 고생스럽기도 했다. 그러나 사랑도 산행은 넘 좋았다. 바위를 오르니 바다가 사방에 보이는데 절경이다. 파란 바다에 좋은 햇살. 더할 나위 없다.

괴산 산막이 옛길 9월22일



걷기 좋은 괴산의 명소 산막이 옛길! 산, 물, 숲이 함께 어우러진 10리 정도 되는 옛길을 걷다 보면 자연과 하나되는 느낌을 받습니다. 더불어 코스모스가 한들한들 피어서 우리를 반겨주는 것은 덤입니다.

강북산행팀



2015년 강북 산행팀 시산제
강북산행팀 시산제를 동봉산에
서... 모두가 한마음으로 올 한
해도 무탈하게 건강하게 보낼
수 있기를 겸손한 마음가짐으로
빌어봅니다.



전날 하얀눈이 내려 산과
들이 아름답네요. 매번 변
함없이 많은 참석을 해주
시는 산행팀에 늘 건강과
행복이 함께 하시길 기원
합니다. 또한 이번에는 이
수분 회원님께서 맛난 점
심과 예쁜 장갑을 선물로
모든 회원분들께 감동을
주셨습니다. 여전히 산을
사랑하는 우리 산행팀^^
올해도 아자! 아자!!

강남 · 북 등산팀 연합산행

강남, 강북 산행팀 함께 나들이갔어요. 10월 20일 서울역앞
대우빌딩 앞에서 아침 7시 30분 모여서 버스를 타고 떠났다.
서울에서는 미세먼지 농도가 높아서 걱정을 했는데 오대산
월정사 가는 길은 우리나라의 전형적인 가을 하늘이었고 단
풍은 더욱 더 너무 환상적이었다. 상원사에 들려 사진도 많
이 찍고 산행도 하고 점심식사로는 곤드레밥! 반찬이 무한리
필. 늦은 식사라 참 맛있었다.

그리고 흥천 내면에 있는 은행나무 숲길로 향했다. 너무나
유명한 장소라 사람들이 많았지만 여기는 사유지이기 때문
에 10월 한달만 일반인에게 방문을 허락하는 장소이다. 감
사합니다. 입구에는 내면에서 생산된 농산물 장이 서고 있었
다. 서울로 오는 길에 저녁 식사비까지 챙겨 주었다.

가고 오는 차 안에서 흥겨움은 사진으로...

앞으로 두 산행팀들은 분기별로 함께 산행을 하기로 약속하
였다. 간식 등을 준비하시느라 애쓰신 노정희님과 간식배분
도와주신 용산팀, 맛있는 유기농 야채 곁절을 해오신 남정
숙님, 찬조해주신 여러분들께 감사드려요.

한국비너스 화이팅^^



송년회



다사다난했던 2015년이 끝나고 새로운 2016년이 다가오고 있습니다.
 저희 요가팀에서도 아쉬웠던 15년을 마무리하며 즐거운 송년회를 했습니다.
 한해 마무리 잘하시고 내년에는 모두 행복한 2016년이 되시길 바랄게요.



제주도나들이



맑고 푸른 하늘을 지붕삼아 요가
 팀이 11월 제주 나들이를 하였습
 니다.
 시원한 바다 바람에 기분이 날아
 갈 듯한 하루하루였습니다. 다음
 에는 다른 분들도 함께 하실 수
 있기를 기도합니다. 감기조심하
 시고 행복한 날들 되세요.



〈서울대암병원 음악풍경〉에 특별출연한 합창단

〈서울대암병원 음악풍경〉에 특별출연한 합창단. 어렵다고, 노래 못한다고 합창단에 들어가는 걸 망설이고 있을 때 손잡고 함께 가자고 해주신 비너스회원 언니께 감사드리고 싶군요.

지나고 보니 내가 힘들 땐 노래하면서 힐링되고 나에게 많은 활력이 되었던 한국비즈니스 합창팀이 이젠 나와 함께 더불어 주변 환우들에게도 위로와 힘이 되어주고 있습니다.

매월 한 달에 한번 암정보교육센터에서 음악회가 있는데 5월과 9월은 저희 한국비즈니스 합창단도 특별공연으로 참여합니다. 매번 무대에 오를 때마다 가슴속에서 치밀어 오르는 묘한 감정들... 가슴 벅참과 스스로의 대견함에 기쁘고 관객은 공감하면서 눈물 흘리고 또한 힘을 얻는 환우들을 보면서 우리는 행복해합니다.

참 잘했다.. 정말 잘했어.. 우리 계속해서 함께 할 합창팀원을 기다립니다.

그리고 저희들이 무대에 설 수 있게 도와 준 병원측에 감사드립니다.



남산둘레길



합창연습을 마치고

세빛섬에서의 공연



만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

강남팀 송년회

우리 강남팀 송년회 했어요. 와인도 마시고 맛있는 식사도 하고 케익 컷팅도 하고 노래방에 가서 스트레스도 다 날려 보냈어요. 우리 모두 오늘처럼 건강하고 예쁜 모습 이대로 주욱 계속되기를 바랍니다.



대구팀 수련회

2015년 5월 29~30일, 1박 2일의 일정으로 한국비너스 수련회를 다녀왔습니다. 무태성당에서 8시 만나 출발할 예정이었는데 모두들 여행을 떠나니 좋아서 일찍들 준비하시고 시간보다 빨리들 오셔서 즐거운 시간을 갖으며 즐거운 수다로 하루를 시작했습니다. 간식도 나누며, 맘도 나누며, 여행의 기쁨을 오늘도 만끽합니다. 모두들 모여 인증샷도 남기며... 즐거움은 배가 되었답니다.



송년회에서



1월 정기모임

강원 남양주팀



영등포팀

분홍비옷을 입은 우리 영등포팀 행복하고 예쁜 모습입니다.



강북팀 봄 나들이

4월의 봄비를 맞으면 강북팀 양평으로 고고생! 비를 피해 정자에 옹기종기 모여 앉아 각자 싸운 도시락을 펼쳐놓고 맛나게 먹으면서 신나는 이야기 보따리를 펼쳐놓고 웃고 떠들며 좋은 추억을...



부산팀 수련회

아름다운 5월을 수련회로 마무리하고 나니 유월의 월요일입니다. 강원도 높은 산을 오르니 저 만치 푸른 하늘이 가득 눈으로, 맘으로 들어왔습니다. 가슴깊이 들어오는 상쾌한 공기 또한 일미였습니다. 간혹 후두둑 내리는 빗방울의 느낌도 좋았구요. 나무잎 색깔 또한...

노동영 교수님, 유경희 회장님을 비롯 서울 임원진님들의 수고로움으로 건강한 시간을 가질 수 있었습니다. 감사드립니다.



서초팀 수련회

서초팀 회원님들 모습입니다. 만 언니들로서 항상 수고한다 격려해주는 고마우신 분들이십니다.



성북팀 창경원

5월은 푸르는 달이죠. 성북팀 5월 모임은 창경원입니다. 알록달록 예쁜 옷과 푸르른 나무와 어우러지니 마음 또한 무지개가 됩니다. 모이면 꼭 해야하는 이쁜 사진으로 추억을 남깁니다.



종로팀 수련회

올해 수련회는 강릉 오죽헌, 솔밭길 바닷가 산책, 모래밭에서의 사진찍기 바쁜 우리 회원님들... 얼마나 즐거운지 웃음꽃이 피었네요. 아름다운 모습 만나볼까요?



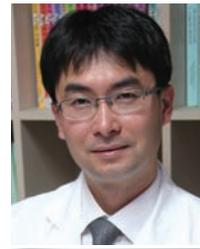
용산팀



북한산에서



유방암 치료가 끝난 다음에는 어떻게 건강을 관리해야 하나요?



박상민
서울대학교병원 가정의학과
암건강증진센터 교수

‘암’이란 과거에는 대부분 사망하는 질병으로 인식되었으나, 의료기술의 발전과 암의 조기검진 프로그램이 보편화 되면서 많은 암환자들이 장기간 생존할 수 있게 되었습니다. 특히 유방암의 경우는 우리나라에서 5년 생존률이 91.5%로 보고되고 있어서 유방암 치료 이후 삶의 여정은 점차 중요한 이슈가 되고 있습니다.

보통 암치료가 끝난 암 경험자들은 자신이 진단을 받았던 암의 재발 여부에 대해서는 추적검사를 받지만, 다른 부위의 암에 대해서는 미처 검진을 받지 못하는 경우가 있습니다. 또한, 암환자 중에는 한번 암에 걸렸으니 다른 부위에는 잘 걸리지 않을 거야 라고 생각하는 사람들도 간혹 있습니다. 하지만, 암치료가 끝난 환자들은 일반인에 비하여 이차암 발생 위험도가 비슷하거나 높은 것으로 알려져 있습니다. 유방암 환자의 경우에는 유방암과는 관련이 없어 보이는 대장암이나 난소암 등이 생길 위험도 일반인에 비해 높습니다. 유방암 호르몬 치료제인 타목시펜을 복용하는 경우에는 자궁내막암 발생 위험도가 증가하는 것으로 알려져 있습니다. 또한, 일주일에 소주 반 병 이상의 음주를 하는 경우에는 반대측 유방암이 생길 위험도도 높아지는 것으로 알려져 있습니다. 따라서, 이러한 위험인자를 고려한 맞춤형 검진프로그램을 주치의와 상의하는 것이 좋습니다. 따라서

주치의와 이차암 검진에 대해 상의해야 하며 최소한 일반인에게 추천되는 암검진 권고안을 따르는 것이 필요합니다.

아울러 건강체중을 잘 관리하는 것이 중요합니다. 치료가 종료된 유방암 환자에서 비만 할수록 같은 암이 재발할 가능성이 높으며, 생존률도 떨어지는 것으로 알려져 있습니다. 이에, 미국 암 협회의 전문가 그룹에서는 유방암 환자에서 정상 체중을 유지하며 신체활동량을 늘리고 야채와 채소를 많이 섭취하는 것이 암의 재발뿐 아니라 삶의 질 향상에 도움이 된다고 제시하였습니다.

당뇨가 있는 유방암 환자는 사망위험도도 높지만, 반대측에 유방암이 새롭게 생길 위험도 증가할 수 있습니다. 또한, 당뇨인 암환자는 정상 혈당인 환자에 비하여 다른 부위의 이차암 발생 위험이 높은 것으로 알려져 있습니다. 따라서, 유방암 치료가 끝난 후 당뇨나 인슐린 저항성이 있는지를 체크하고, 운동과 식이조절 및 약물요법 등을 통해 적절한 혈당 관리를 받는 것이 건강증진을 위해 필요합니다.

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

힘든 유방암 치료 과정 속에 새롭게 삶의 의미를 발견하신 환우 여러분, 치료가 끝난 다음에도 체중 관리, 절주, 운동을 실천하시고, 의료진과 함께 이차암검진과 만성병 관리를 잘 받으셔서 더욱 건강한 삶의 여정을 힘차게 내딛기를 바랍니다.

갱년기 증상 극복하기

황은경

서울대학교병원 유방센터 교육상담실 간호사

유방센터 상담실에서 상담을 하면서 많은 이야기들을 듣게 됩니다. 그중 유방암 치료 이후 시간이 지나도 나타날 수 있는 문제들이 있는데, 갱년기 증상이 그 대표적인 문제입니다.

우선 갱년기 증상이 나타날 수 있는 이유는 항암화학요법과 항호르몬요법 등과 같은 전신적 치료를 받기 때문입니다. 이 중 항호르몬요법은 여성호르몬의 영향을 받은 유방암인 경우 유방암 재발방지 및 재발시의 치료 목적으로 사용되고 있습니다. 항호르몬요법의 종류에는 선택적 에스트로겐 수용체 조절제(타목시펜 등), 아로마타아제 억제제(폐마라, 아리미텍스, 아로마신 등) 및 황체형성호르몬 자극 호르몬 유도제(졸라텍스 등)가 있습니다. 이러한 항호르몬제의 발전으로 인해 유방암 치료율이 40% 상승하는 긍정적 성과(한국유방암학회, 2008)가 있었습니다. 그렇지만 갱년기 증상과 같은 부작용이 나타날 수 있으며, 이 요법은 5년에서 10년까지 지속되므로 장기적인 부작용을 일으킬 수 있습니다. 항암화학요법도 일시적인 때로는 영구적인 폐경이 나타날 수 있어서 역시 갱년기 증상이 나타날 수 있습니다.

갱년기 증상이란 폐경을 전후하여 나타나는 증상으로, 난소기능 저하와 관련되어 나타나는 육체적, 생리적 변화 뿐 아니라 사회, 심리적 요인이 복합된 다양한 증상을 말합니다. 그 증상으로는 집중력과 기억력이 저하, 불면증, 얼굴이 달아오르고 원인 모르게 땀을 많이

흘리는 혈관성변화, 요실금 등 비뇨기계 증상, 관절통, 비만, 골다공증, 생식기 계통 증상, 저밀도 콜레스테롤 증가 등이 있습니다.

유방암 여성 중 폐경 전, 폐경 중, 폐경 이후 각각 17%, 51%, 71%가 안면 홍조를 겪으며, 질 건조와 성교 시 통증은 폐경 이후 환자에게서 두드러지며, 이는 유방암이 아닌 여성에 비해 높은 수치였다고 합니다 (Crandall, Petersen, Ganz, & Greendale, 2004).

따라서 유방암 치료 후 여성은 더욱 이러한 어려움을 줄이기 위한 방법들을 알고 적극적으로 대처해야 합니다. 갱년기 증상을 줄이기 위해서는 규칙적인 생활, 적당한 운동 및 바른 자세 유지로 신체적인 건강을 유지해야하고, 긍정적인 생각과 적극적인 스트레스 대처로 심리적인 건강을 유지해야합니다. 그리고 정기검진을 통해 신체적인 문제를 조기에 해결하는 것도 방법이 될 수 있습니다. (그림 1)은 이 시기 관절 건강에 도움이 되는 숫자 태극권에 대한 자료입니다. 관절 통증을 느끼는 경우 다음의 운동을 따라 해보세요.

또한 갱년기 성기능 변화에 대한 이해가 필요하고 부부간 의사소통을 원활하게 해야 합니다. 부부간의 의사소통을 증진시키기 위해서는 현재 느끼고 있는 문제에 대해 솔직한 대화를 해야합니다. 다만 대화 문장의 주어가 '너'가 아닌 '나'가 되어야합니다. 예를 들어 '나는 ~한 점이 힘들어.'라고 말하는 방법을 말합니다. 또

한 나 자신을 사랑하고 포기하지 마시고, 사랑을 적극적으로 표현하려고 노력하여야 합니다. 그리고 폐경으로 인한 몸의 변화를 자연스럽게 받아들여야 합니다. 그리고 잘못된 생각을 하는 경우도 있는데 예를 들면 간혹 성생활이 해롭다는 오해를 하는데, 이는 잘못된 생각입니다.

위와 같은 심리적인 문제 이외에도 신체적인 불편감을 완화시킬 수 있는 방법들을 알고 대처해야 합니다. 예를 들어 질 건조 증상이 있을 때에는 수용성 윤활제(예: KY 젤리 등)를 이용하면 도움이 됩니다. 골반 근육을 튼튼하게 하고 방광조절능력을 증진시키기 위해 '케겔운동(회음근육을 5초간 조였다가 5초간 이완하는 동작)'을 하시면 도움이 됩니다.

또한 아름다움과 자신을 표현할 수 있는 의복도 도움이 될 수 있습니다. 패션 세라피는 이러한 부분에 도움이 될 수 있습니다. 패션 세라피란 장애, 수술, 고령 등의 이유로 패션을 즐기기 어려운 이들에게 어울리는 스타일을 이끌어 낼 수 있는 옷차림을 지원하여, 마음에 자신감과 기쁨 등 긍정성을 갖도록 하는 것을 말합니다 (그림 2)



(그림 2) 유방암 환자를 위한 복장 (오희경 제작, 2014)

지금까지 유방암 치료 후 갱년기 증상을 줄이기 위한 방법들을 살펴보았습니다. 아직 해결되지 않은 문제도 많고, 유방암으로 치료를 받은 분들의 삶의 질을 개선하기 위해 해야 할 일들이 많이 남아 있습니다. 그러나 저희 의료진은 계속 노력할 것이며, 여러분도 저희와 함께 어려움을 극복하기 위해 노력하다보면 앞으로 보다 더 나은 상황이 될 것이라 믿습니다.

▶참고자료 한국유방암학회(2008). 유방암 백서. Retrieved August 1, 2012, from <http://www.kbcs.org/>. Crandall, C., Petersen, L., Ganz, P. A., & Greendale, G. A. (2004). Association of breast cancer and its therapy with menopause-related symptoms. Menopause, 11(5), 519-530. 오희경. (2014). 2014 solo exhibition

대한민국 노인운동, 어르신 신체기능 향상을 위한 3단계 허리몸통운동

1. 운동은 몸의 상태에 맞게, 가벼운 운동부터~

운동은 자신의 몸 상태에 맞춰 쉬운 운동부터 어려운 운동 순으로 합니다.

2. 열심히 따라해 보는 3단계 '숫자 태극권'

혼자서 보행이 가능하신 어르신들의 동적인 운동을 통해 체력, 근력, 유연성을 강화시켜주는 운동입니다.

준비자세

양발은 어깨 넓이만큼 벌려줍니다. 전장에서 줄이 내려와 매달려 있듯이 머리는 가볍게 세워 앞을 보고 턱은 살짝 앞으로 당깁니다. 몸의 힘을 쭉 풀고 어깨를 축 늘어뜨려 줍니다. 무릎은 살짝 굽혀줍니다. 모든 기운을 다박에 내려놓듯이 힘을 빼고, 속상했던 것, 답답했던 것들을 숨을 내쉬면서 모두 밖으로 내보냅니다.

숫자 태극권은 1부터 나이만큼의 동작을, 무릎을 살짝 굽혔다 폈다 하면서 멈추지 않고 계속 이어서 하는 운동입니다.



(그림 1) 숫자 태극권

여성신문에 소개된 노동영박사의 인터뷰 기사 “환자의 아픔, 인간적으로 이해해야죠”

국내 유방암 최고 권위자로서 매일 온라인 게시판에 댓글 달며 환우들과 교감하고 핑크리본 캠페인 등 유방암 인식 개선 힘써.

- ◎ 수술한 지 2년이 되어가요. 현재 호르몬제 약을 먹고 있는데 앞머리가 백발이 되어버려서 염색을 했고, 파마도 한 번 했어요. 계속해도 될까요?
↳ “아무 염려 마시고, 남들 하는 것 다 하세요. 단풍 나들이도 다녀오시고, 파이팅.”
- ◎ 항호르몬제 약을 1년 3개월째 복용하고 있어요. 아침마다 청국장 콩을 채소 주스에 갈아서 마시고, 콩밥과 두부도 먹어요. 콩을 너무 많이 먹는 건가요?
↳ “많이 드시는 것은 아니지만, 음식을 약처럼 드시지 말고 청국장을 해서 맛있게 드시면 어떨까요?”
- ◎ 졸라덱스 주사를 4주마다 월요일에 맞고 있어요. 내년 2월엔 설날인데 휴일 전에 맞아야 하나요? 아니면 다음 날 맞는 게 좋은가요?
↳ “흠. 그럴 땐 동전을 던져 앞뒤로 결정하곤 하지요. 파이팅.”

서울대학교병원 유방암 환우들의 모임인 ‘한국비너스회(www.koreavenus.com)’ 인터넷 카페에는 하루도 빠짐없이 유방암 관련 질문이 올라오고, 하루도 빠짐없이 유방암 전문가의 댓글이 달린다. 한국유방건강재단 이사장이자 서울의대 국민건강지식센터 소장, 대한암학회 이사장, 대한암협회 부회장 등을 맡고 있는 노동영(60) 서울대학교병원 외과 교수가 댓글의 주인공이다.

‘노동영 박사의 유방암 Q&A’는 서울대학교병원을 이용하는 환우 뿐 아니라 유방암 치료를 받고 있거나 회복기에 접어든 모든 여성에게 열려 있는 공간이다. 노 교수가 유방암 분야의 권위자로서 대답할 수 있는 객관적인 사항을 설명한 후 “자세한 것은 주치의와 상의하라”는 말을 잊지 않는 이유다. 암과 싸우는 환자들에게 지나친 걱정은 도움이 안 된다. 재치 있는 답변으로 여유 있고 긍정적인 자세를 끌어내는 것도 잊지 않는다.

핑크리본 사랑마라톤을 비롯해 저소득층 수술치료비 지원, 유방암 자가검진법 전파, 유방건강 관련 학술연구비 지원 등을 진행하는 한국유방건강재단은 2000년에 설립됐다. 노 교수는 이사장으로서 유방암과 유방건강 인식 향상을 위한 핑크리본캠페인을 진두지휘하고 있다. 지난 3월을 기준으로 지금까지 핑크리본 사랑마라톤에 참가한 인원은 25만4047명이며, 유방암 무료 예방 검진을 받은 여성은 2만7529명이다. 저소득층 유방암 수술·치료비 지원은 780건에 달하고, 700회가 넘는 건강강좌를 진행했다.

“진료실이 아닌 병원 밖에서 환우들과 어울리는 일도 중요하다”고 말하는 유방암 분야 국내 최고 권위자 노동영 교수를 만났다.

온라인과 각종 모임 등에서 환자들과 만나는 특별한 이유가 있다.

“처음 의사가 됐을 때만 해도 몇 분 안 되는 외과의사는 그야말로 신 같은 존재였다. 그 밑에서 배우는 우리에게도 선생님들의 영향력은 엄청났다. 그러나 상대적으로 아픈 환자의 인권은 존중받지 못했다. 본격적으로 전문의 활동을 시작했을 즈음에 화두가 된 것이 환자의 인권 문제였다. 암을 다루는 사람은 매번 보는 일이지만, 상대방은 일생일대의 충격적인 일을 겪는 것이다. 환자들을 충분히 경험하고 내면을 읽기 위해 환자 모임을 만들고 워크숍에 참석한다. 환자의 마음을 이해하고, 교감하는 것이 중요하다.”

한국비너스회를 만든 것도 같은 이유 때문인가. “동병상련을 느끼는 회원들의 공간이다. 나는 멘토 역할을 한다. 외국에 사는 한국인도 홈페이지에 많이 들어온다. 한국비너스회 같은 환우회 홈페이지는 매우 많지만, 활발히 활동하는 카페는 별로 없다. 카페가 살아 있으려면 문답이나 사진을 열심히 올려야 한다. 우리 카페는 잘 살아 있다. 회원들이 적극적이다. 초기에는 재정 문제부터 여러 가지를 간섭했지만, 지금은 회원들이 자발적으로 바자도 열고 잘 운영하고 있다.”

진료 시간이 짧아서 불만을 느끼는 환자들이 여전히 많다. “진료할 때 컴퓨터 모니터만 보고 환자와 눈도 안 마주치는 의사들이 있다. ‘이거 드시면 되겠네’ 하면 끝이다. 환자들이 흔하게 겪는 일이다. 의사들이 원격진료 반대한다면서 환자를 옆에 두고 원격진료를 한다. 아픔을 학문적으로 이해하는 게 아니라 인간적으로 이해해야 한다. 의료는 점점 비인간적인 방향으로 가고 있다. 로봇이 상당히 많은 일을 대신해 준다. 의사들이 따뜻한 손으로 진찰하지 않고 계속 기계만 쳐다보고 있으면 그 자리는 결국 로봇이 대신할 거다.”

2012년부터 국민건강지식센터를 만들어 운영 중이다. “좀 더 큰 틀에서 건강 혹은 질병을 다루고 싶다. 사람들은 건강을 인생에서 가장 중요한 가치로 꼽지만, 건강한 생활을 실천하는 사람은 많지 않다. 심리학, 교육학, 보건학 등 다양한 분야에서 연구를 진행한 결과 생활습관병을 유발하는 이유는 올바른 지식의 부족으로 나타났다. 정확한 지식은 건강한 습관 형성으로 나아갈 수 있는 출발점이다. 국민건강지식센터는 과학적 근거에 바탕을 둔 정확한 건강지식을 전파해 건강문화를 선도하고자 한다.”

세계적인 유방암 예방운동 ‘핑크리본 캠페인’을 주도하고 있다. “핑크리본 캠페인을 시작한 지 15년째다. 행사에 대한 인지도는 높는데 핑크리본을 안다고 해서 유방암에 관심이 많다고 할 수도 없다. 또 지방은 아직 모



한국유방건강재단 이사장이자 서울대학교병원 외과 교수인 노동영 박사는 유방암 분야에서 국내 최고 권위자로 손꼽힌다. ©이정실 여성신문 사진기자

르는 사람이 더 많아서 아쉽다. 지역 차를 줄이려고 애쓰고 있다. 어쨌든 우리나라 유방암 검진율은 세계 최고 수준이다. 수검률은 60% 이상으로 미국과 비슷한 수준이다. 국가에서 검진율을 높이려고 애쓴 것도 있지만 우리가 진행한 캠페인도 중요한 역할을 했다. 조기 발견율이 높아지면 생존율도 높아진다. 우리나라는 현재 전 세계에서 유방암 5년 생존율이 최고로 높다. 그런 데서 보람을 느낀다.”

저서 『이젠 두렵지 않다 유방암은 '환자에게 미용 이야기는 꺼내지 않는 것이 좋다'고 조언한다. 치료에 있어 심리적인 영향이 크다는 얘긴가. “암은 상당히 긴 과정이 필요하다. 수술, 항암제 치료, 방사선 치료 등이 이어지는 긴 여정이다. 이 과정에서 실제로 30% 정도는 우울증을 겪는다. 그중 10%는 전문적인 상담치료가 필요하다. 짐작이 가지 않나. 멀쩡한 사람도 우울증에 빠지는데 절망적인 순간을 겪는 환자들은 어떨까. 우울증은 먹구름이 자기를 확 둘러싸는 거다. 암만큼 무섭다. ‘너 괜찮을 거야’라는 말로 해결되는 게 아니다. 우울증이 기본적으로 자리를 못 잡게 해야 한다. 그래서 전문가의 도움이 필요하고 옆에 있는 가족과 친구의 도움이 중요하다.”

유방암 수술 후 5년 동안 재발이 안 되면 완치로 봐도 되나. “상당히 철학적인 문제인데 완치라는 건 없다. 인간 자체가 불치다. 암은 완치되는 병이라고 하지 않는다. 암은 난치라고 한다. 암은 콜레라균처럼 어디선가 날아와서 자란 게 아니라 몸에서 생긴다. 지금은 멀쩡하지만 암이 생길 수 있다. 유방암 수술 후 5년이 지나면 일반인과 비슷하다고 생각하면 된다. 일반 사람들이 유방암이 새로 생기는 확률과 5년이 지난 후에 생기는 확률이 유사해진다고 보면 된다. 정상인이 암에 걸리듯 완치가 된 후 다시 정상인으로서 또 암에 걸릴 수 있는 가능성이 생기는 거다. 인간은 질병으로부터 자유로울 수 없다.”

항상 재발 우려를 해야 한다는 얘긴가. “많은 분이 유방암에 걸린 후부터는 빵도 안 먹고 채소만 먹는다고 말한다. 난 이렇게 말해준다. ‘당신 인생의 목표가 무엇인가. 인생의 목표가 유방암에 안 걸리기 위해서 사는 것인가’라고 말이다. 인생의 목표가 병에 안 걸리기 위해 사는 건 아니지 않나. 병에 안 걸리기 위해서 사는 사람도 있나? 즐기고, 먹고 싶은 거 먹고, 행복하기 위해서 사는 거다. 먹는 거에 대한 편식이나 혹은 집착을 버려야 한다.”

암 예방과 재발 방지에 좋은 방법은 무엇인가. “운동. 운동처럼 중요한 게 없다. 암도 예방하고, 치료받은 사람은 재발률도 떨어뜨린다는 데이터가 있다. 위험하거나 무리한 운동은 해가 되고, 적절한 운동이 중요하다. 유럽의 경우 어린아이들을 많이 뛰어놀게 한다. 운동을 통해 폐어플레이나 협동, 소통을 배우기도 하지만, 기본 체력을 가지게 하는 거다. 또 긍정적인 생각을 많이 하는 것도 좋은 방법이다.”

한 해에 800여 명에 가까운 유방암 환자를 수술하신다. 힘든 순간도 많을 것 같다. “800명씩 하던 때가 있었는데

데 지금은 좀 줄었다. 수술 자체는 힘들지 않지만, 가슴 모양을 충분히 살릴 수 있다고 생각했는데 실제 조직검사를 해보면 암이 남아 있어서 절제할 때 좀 힘들다. 아주 작은 암이 보여서 그것만 떼려 들어갔더니 주위에 암이 퍼진 거다. 사진에 나타나지 않는. 그럴 때 가장 당황스럽다. 환자가 이해 못 하는 경우가 많다. 의사도 당황하고 환자도 당황하는 거다. 그리고 재발이 됐다든가 혹은 여러 차례 반복될 때 의사라도 뭔가 결정하기 상당히 어려운 부분이 많다. 환자가 어렵다는 건 의사도 어렵다는 거다.”

특히 잊지 못하는 환자가 있다. “한 번의 연주를 위해 1000번을 연습한다는 피아니스트 서혜경씨다. 유방암 3기였다. 그분한테서 잊을 수 없는 것은 이제 막 방사능 치료를 끝내고 두 달 만인가 리사이틀을 열었다. 굉장히 힘든 상태였는데 라흐마니노프 1, 2번을 연주했다. 공연 팸플릿에는 연주회를 노동영 박사에게 헌정한다고 적었더라. 중간에 나를 일으켜서 무대에서 인사를 시켰다. 예술의전당 1500석 공연장에서. 전혀 예상을 못 했다. 몽클한 순간이었다. 지금은 서혜경씨가 내 홍보대사가 됐다. 노 박사 아니면 자기가 여기 없었을 거라고.”

유방 절제 후 아름다움과 여성성을 잃었다는 생각에 좌절하는 분이 많다. “유방암은 암의 공포뿐만 아니라 여성성, 미의 상실감도 함께 겪게 된다. 하지만 지금은 부분 절제로 상실감을 줄여주고, 전절제를 하더라도 동시 혹은 지연 복원으로 보상하고 있다. 정부도 재건 치료비를 상당액 지원하기 시작했다. 무엇보다도 마음의 상실이 더 문제다. 레이건 전 대통령의 부인 낸시 레이건은 유방암으로 전절제를 했다. 그가 남편에게 ‘I am sorry(미안하다)’라 했더니 레이건 대통령은 ‘I did not marry you because of your breast(당신 가슴 때문에 결혼하지 않았다)’라고 대답했다. 우리 인체의 한 부분이 전체가 될 수 없다. 그런 부분에 장애를 느끼기보다는 자신감으로 새로이 태어나기를 빈다.”

너무 바빠서 개인 생활이 없을 것 같다. 시간이 나면 주로 무엇을 하나. “바쁜 사람이 개인 생활도 잘한다.(웃음) 시간을 잘 쪼개서 쓴다. 욕심이 많아서 취미생활도 다양하게 한다. 학교 다닐 때는 스키도 타고 심지어는 요트까지 사서 타고 그랬다. 지금은 등산, 골프, 달리기를 꾸준히 한다. 건강 때문이다. 건강에 대한 책임을 스스로 가져야 한다는 생각이다. 시간만 나면 뛰고 병원에서는 엘리베이터를 타지 않는다. 책도 많이 읽는 편이다. 아침에는 무조건 일찍 일어난다. 지금은 몇 가지 이유로 6시 30분쯤에 출근하는데 전엔 항상 6시에 출근했다. 50대까지는 주말에도 병원에 나왔다. 한번은 가족과 시간을 못 보낸 게 반성이 돼서 일요일에 집에 좀 있어 볼까 했더니 ‘아빠 왜 병원 안 나가세요?’ 하더라. 그 말 듣고 다시 병원으로 갔다.(웃음)”

올해 환갑을 맞이하셨지만, 앞으로도 계속 바쁘실 것 같다. “내 일과 내 몸 자체를 공인으로 생각한다. 사회에서 날 필요로 하는데 가만히 있을 수 있다. 기운이 있을 때까지 의사로서 좀 더 큰 역량을 발휘하고 싶다.”

〈인용: 한국비즈니스 홈페이지/비즈니스소식/유방관련뉴스〉

교수님, 정말 궁금해요~

서울대학교암병원장 노동영 교수



1 Q 타목시펜 복용한지 1년 되었습니다. 3월에도 내막이 두꺼워 내막조직검사 받았는데 또 두꺼워졌다고 합니다. 자주 두꺼워지면 타목시펜을 중단해야되는게 아닌가 해서요 여러번 내막조직검사 받는 것이 괜찮은지요

A 네 그럴 수도 있지요, 하지만 검사부터 받아 보시고.

2 Q 교수님 안녕하십니까. 선항암 8번 받고 올해 10월 전절제 수술을 받은 26세 환자입니다. 수술마치고 이번달부터 방사선 6주정도 받을 예정입니다. 수술전 조직검사 결과는 er 90%, pr negative, p53 negative, her2 negative이어서 오늘 종양내과에서 타목시펜을 처방받았습니다. 최근에 타목시펜 + 졸라텍스 같이 진행하면 재발율이 낮출 수 있다는 얘기가 있습니다. 종양내과 교수님은 졸라텍스를 처방 안해주셔지만 저한테 원하면 해도 된다고 하셨습니다. 조금이라도 전이 확율을 낮추고 싶어서 졸라텍스를 맞는게 좋지 않을까 생각해서 글을 올립니다. 교수님 봤을 때 저같은 경우 졸라텍스를 맞으면 더 좋습니까? 감사합니다.

A 네, 난소를 쉬게 하는 것이니, 원하면 하세요.

3 Q 선생님 바쁘신 중에도 답변 주셔서 감사합니다. 미국에서 치료받고 있습니다. 2b 진단받고 선항암 8번, 전절제와 광청술 했습니다. 광청술 결과 임파선 2개에서 암이 발견되었습니다. 전절제하고도 방사선 치료 받으라고 하시는데 제 경우에 꼭 해야할지요. 수술후 오른팔과 손의 감각이 왼쪽과 다른데 방사선을 하면 임파부종이 생길까봐 걱정됩니다. 여기서 치료는 멈추고 재건수술을 받으면 인될까요.

A 일반적으로 3개 이상이면 하는 것으로 되어 있고요, 선 항암 상태이면, 그 쪽은 더 넓어지며 대부분 시행을 권하지요. 임상이란 것들이 하지 않아도 된다는 목표로 하는 것들이 적어서... 잘 상의해 보세요.

4 Q 간전이 되어 할라벤 치료중입니다 6차 하고 검사했는데 크기가 커져서 5.1센치가 되었어요 . 크기가 이정도면 주변 정리를 해야 하나요 . 간수치가 높아 용량을 줄여서 맞고 있는데 간수치가 높아서 약 효과가 없나봐요

A 흠, 어려운 예기네요.. 여러가지 공리를 할거예요. 너무 속단하지 마시고, 침착히 주치의와 상의하세요. 뽀족한 답을 드리지 못해 죄송

5 Q 선생님! 얼마전 유방암을 진단 받았습니다. 암 크기는 1.9cm이고 석회화가 진행된 곳이 넓지 않아서
반절제 가능하다고 합니다. 하지만 림프절은 두 군데를 찢어서 검사한 결과 두 군데 모두 암이 발견돼서
전절제 한다고 하는데요. 선생님께선 전이된 림프절만 절제한다고 들었습니다. 제 주치의께서는 전절제
해야 한다고 하셨는데요. 림프절을 전절제 하지 않으려면 병원을 바꿔야 할까요.

A 저도 그런 경우에는 선행암 혹은 림프절은 전체를 다 제거합니다. 이론적으로는 림프를 다 제거한다
지만, 사실은 우리가 1,2,3 구역, 다 제거해도 40% 정도의 정상림프는 그 구역에서 기능을 하기 때문에
사실 흔히 알려진 부종등은 그리 흔하게 발생하는 것은 아니지요.

6 Q 안녕하세요 교수님, 6월초에 교수님께 수술 받고 9월말에 항암끝, 10월 23일에 방사선 끝난 상태입니
다. 아리미덱스와 비타민D를 처방받아 복용중입니다. 독감예방접종 하려고하는데 지금 하면 되나요? 또
폐렴예방접종도 하는게 좋을까요?(만56세입니다)

A 네 하세요.

7 Q 안녕하세요? 저는 2년전에 1a기로 부분절제하고 항암없이 방사선치료하고 타목시펜 복용하다가 올
해 9월부터 아리미덱스로 바꿔서 먹고있습니다. 폐경되지 2년정도 되구요 며칠전부터 몸이 찌푸등하고
무겁더니 어제 오후부터 하혈을 합니다. 생리는 아닐텐데 생리전증후군도 있었고 아랫배에 통증도 있습
니다. 약의 부작용인가요?

산부인과 진찰을 받아야 할까요?

A 약과 관련이 있을 수 있으나, 그 시기가... 부인과에 한 번 다녀 오도록 하세요.

8 Q 박사님 안녕하세요 전 올 2월에 왼쪽 침윤성 유방암 1기(0.7cm)로 부분절제후 방사선치료 받고 지금
은 타목시펜복용중입니다. 얼마전에 왼쪽팔에 주사맞는 위치정도에 혹이 만져집니다. 통증은 없고요. 병
원을 가봐야 하는데 겁도 나고 동네 외과 가봐도 될까요? 만약 수술해야하는경우 어디에서 수술해야 할
까요?

A 피멍같은데... 그냥 동네 외과에 가 보세요. 아자

9 Q 벌써 썬개 수술받으신지도 10년이 지났네요. 왼쪽가슴 전절제했구요 수술하고 2년쯤지나서안가 썬개서
복원수술 권하셨는데 미루었지요. 이제는 복원수술받고싶어요. 복원수술이 의료보험이 되는지 수술비용
은 얼마정도되는지 궁금해요. 알려줄수있는지요. 늘 감사하구 고맙게 생각하며 살고 있습니다.

A 네, 일부 보험이 되구요. 하지만 아직도 비용이 좀 되지요. 병원마다 차이가 있어요. 개인 비용이 500
만~1,000만 원 정도 예상되구요. 일단 저희는 재건클리닉에서 상의를 하셔야 해요. 방법에 따라 비용의
차이도 엄청 많이 나지요.

10 Q 침윤성암2기로 수술, 방사선, 항암 마치고 작년 9월부터 아리미덱스를 복용중입니다. 시간이 지날수록 무릎, 팔, 어깨등 관절이 너무 좋지 않습니다. 이런것이 약의 부작용(휴유증)으로 보면 될까요? 나이 52세인데 할머니도 아니고 계단 오르내릴때 좌식생활 자세 등 일상생활이 너무 힘들어요. 재활의학과에서 소염진통제만 처방해 주네요. 아리미덱스 복용(5년)이 끝나면 정상으로 괜찮아질까요?

A 아리미덱스와 관련이 있어요. 조금 더 드셔 보시고, 증상이 아주 심해 못살 정도이면 약을 바꾸어야지요.

11 Q 저는 작년 10월에 상피내암으로 왼쪽 전절제 수술후 다른 치료 없이 타목시펜20미리 하루 1회 복용중입니다(만48세) 약2개월 전부터 4,5번 손가락이 자고 일어나면 중간 정도 느낌의 마비가 오고 마디가 아픕니다 겨드랑이 안 쪽도 당기고 저리고무릎도 시리고 아프고 타목시펜 때문인가요? 갱년기 때문인가요?

A 갱년기

12 Q 안녕하세요. 유방암진단후 5년정도 지났구요.. 얼마전에 5년복용하는 타목시펜 끝났습니다. 2년전부터 찬바람이 불기시작하는 11월경에 손가락 몇군데 부위에 빨간 반점같은 두드러기 증상이 나타매 매우 가렵습니다. 그동안 별다른 치료를 안받아도 그러다 붉어 되면 증상이 사라지구 멀쩡합니다. 타목시펜 복용중엔 약부작용인가 생각하고 지내왔는데 약을 안먹어도 다시 증상이 나타나니 병원을 가봐야 하는지... 정기검진은 내년3월에 있습니다. 뼈나 관절부위 전이등 유방암과 흑여 관련이 있을까 걱정스런 맘에 질문드립니다

A 네, 그리 오버하시지요. 그냥 누구나 생길 수 있는 피부 발진, 두드러기... 피부과 가세요. 공포소설 그만 쓰시고...

13 Q 50세 유방암 진단후 5년되었구요...남편이 위내시경 검사서 헬리코박터균이 있다해서 치료약은 복용중인데요, 식구끼리 같은 식기나 수건등을 함께 사용했을시 전염이 되나요? 이번에 다른가족들도 헬리코박터균 검사를 해서 함께 치료를 받는게 좋을까요? 환우이다보니 모든게 조심스러워서 이런 질문도 드리게 되네요

A 쓰아... 전염이 될 수는 있을 지 모르지만, 전염병균으로 보지는 않아요. 사실 그 균이 위암을 일으킨다는 근거가 아직도 부족하다는 학자도 많이 있는 것으로 알고 있어요. 편히 사랑을 나누며 행복하게 사세요. 갑자기 슬퍼져요. 아무것도 모르고 살 때가 훨씬 행복했는데... 정확지도 않은 지식들이 우리를 괴롭히고 있는 것 같아요.

14 Q 박사님 타목시펜이 항암제와 같이 암세포를 죽이는 효과도 가지고 있나요?

A 네, 결국은 그리 되지요, 호르몬수용체가 있는 암세포가 호르몬이 달라붙는 대신, 타목시펜이 달라붙으니, 서서히 고사당하는 것이지요.

15 Q 2013년 유방암3기로 선향암, 전절제, 방사선, 허셉틴 치료를 마치고 재활운동 꾸준히 하여 팔, 어깨 움직임에는 문제가 없는데 여러 종류의 통증(쑤시고, 당기고, 뜨겁고, 차갑고, 따갑고, 욱신거리고, 저리고 등등)이 점점 더 심해져서 잠을 자기도 힘들어 내원했더니 신경손상이 의심되며 신경전도검사를 권하십니다. 신경전도검사를 하려면 찌르는 과정이 필수라하던데 그로 인한 부종의 위험성이 마음에 걸립니다. 가족들은 수술 중 신경이 손상된 것인지 수술해주신 선생님을 먼저 뵙는게 좋지않겠냐고 하는데 통증이 임파선 절제로 인해 생긴 것인지 수술 시 신경 손상으로 생긴것인지 알 수 있을까요? 교수님의 충고 부탁드립니다. 감사합니다.

A 신경전도검사 자체는 문제가 없어요. 움직임이 문제가 없는 데, 그리 아프다면 의사 선생님의 지시를...

16 Q 44세, 삼중음성 / AT 선향암 3차 / 전절제 / AT 후향음 3차 / 방사선 33회 / 7월 방사선 끝나고 바로 폐전이 10월 뼈기절제술 현재 눈에 보이는 암은 없는데전이 속도가 빨라 담당 쌤이 고민하시다가 다음주 부터 4번 항암 하자고 합니다. 탁솔과 씨스프락신 인것 같습니다. 어떤 케이스는 항암 안하고 지켜 보기도 한다는데 고민이 많이 됩니다. 아내의 치료 방향을 어떻게 해야 할지 혼란스럽습니다.

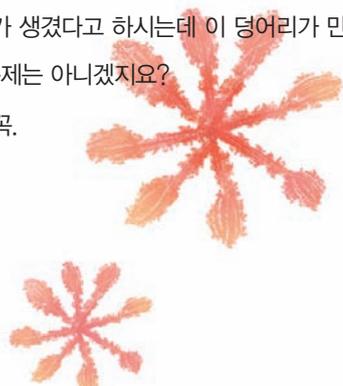
A 음, 많이 상심하시겠어요. 삼중음성의 가장 힘든 경우를 겪은 것 같아요. 하지만, 아직 시작에 불과하니, 지금의 처방은 반드시 해 볼 가치가 있어요. 아직 시도해 볼 것들이 남아 있으니, 너무 실망 마시고, 주치의와 잘 상의하세요.

17 Q 9년 전에 오른쪽은 전절제 하고 왼쪽은 부분절제 했습니다. 한 달 전에 부분 절제한 왼쪽가슴 아래 피부 표면에 변화가 있는거 같아서 초음파 검사 시 선생님께 여쭙봤더니 피부가 두꺼워져서 그렇다고 하시는데요. 문제가 될 수 있는지 궁금해서요. 항상 부분절제한 부분은 불안함이 있네요. 감사합니다.

A 다소의 피하 부종으로 보이는데, 수술, 방사선 후 어느정도 다 그런 편인데...특히 지난해에 비해 두터워 졌다면, 담당쌤은 그냥 그리 예기만 하는 모양이지요? 그럼 괜찮다는 뜻.

18 Q 안녕하세요. 박사님 저희 어머니가 유방암3기 수술을 하신지 9년이 다되었습니다. 그런데 최근에 유방암수술자국이 아닌 그 주위부분에 누르면 딱딱한 덩어리가 생겼다고 하시는데 이 덩어리가 만지만 아프다고 말하셨습니다. 최근 이것으로 걱정을 하시는데 큰 문제는 아니겠지요?

A 걱정만하지 마시고, 수술한 병원으로 한 번 다녀오세요. 꼭.



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.



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

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 23이하로 유지하고 25 절대 넘지 않기)의 3가지 3·5를 실천한다는 내용입니다.
- 암정보교육센터는 봄과 가을에 암환우와 함께하는 암예방 335 걷기대회를 하고 있습니다. 2015년에는 안산 둘레길과 서울대공원 걷기, 올림픽공원 산책로 걷기로 3회 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. 2014년부터 한국비너스회 비회원 및 위암 환우분도 봉사활동에 참여하고 있으며, 웃음치료 자원봉사단을 창단하여 활동 중입니다.



암정보교육센터는 월 1회 암병원 음악풍경을 개최하고 있습니다.

암정보교육센터는 암 치료 과정에서 발생하는 스트레스를 완화시켜 정서적 안정감을 제공하고 치료과정에 활기를 불어넣기 위해 암병원 음악풍경을 월 1회 개최하고 있습니다. 한국비너스회 합창단은 2015년에도 5월과 9월에 아름다운 목소리로 연주하였습니다.



암정보교육센터 이용안내

- 문의 : 02-2072-7451
- 위치: 암병원 3층 중앙내과센터 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 근력약화를 가져올 수 있습니다. 집에서 스스로

손쉽게 할 수 있는 스트레칭과 근력 운동법을 알려 드립니다.

음악치료 ● 첫째 주, 둘째 주 월요일 오후 4시~5시



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

무용치료 ● 매주 금요일 오후 2시~3시



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

정적으로 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.

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 치료과정에서 겪게 되는 고통과 두려움을 함께 나누는 소중한 소통의 장이 될 것입니다.

선배 암환우와의 대화2 ● 전이 및 재발암 환우 대상



전이·재발암 환우의 고통의 무게를 함께 나누며 힘겨운 치료 과정에 따뜻한 마음과 희망을 나누는 소중한 시간이 될 것입니다.

예약
NO

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

- 암 치료 종료 후 식사관리 / 월요일 오후 1시~2시
- 계절별 항암식단 / 목요일 오후 1시~2시
- 암환자에게 도움이 되는 사회복지정보 / 첫째 주 월요일, 오후 2시~3시
- 암환자와 가족의 대화기술 / 셋째 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 / 격월 첫째 주 월요일 오후 3시~4시
- 항암치료 중 탈모관리 / 둘째 주, 넷째 주 월요일 오후 2시~3시
- 갑상선암을 넘어서 / 수술 및 치료, 목요일 오후 2시~3시30분
- 후두암환자를 위한 음성재활교육 / 수요일 오후 1시~3시(동절기, 하절기 방학기간 있음)
- 진행 및 말기 암환자와 가족을 위한 교육 / 분기별(2, 5, 8, 11월) 셋째 화요일 오후 2시30분~5시
- 암을 이겨내기 위한 다짐 / 격월 화요일 오후 3시~4시

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



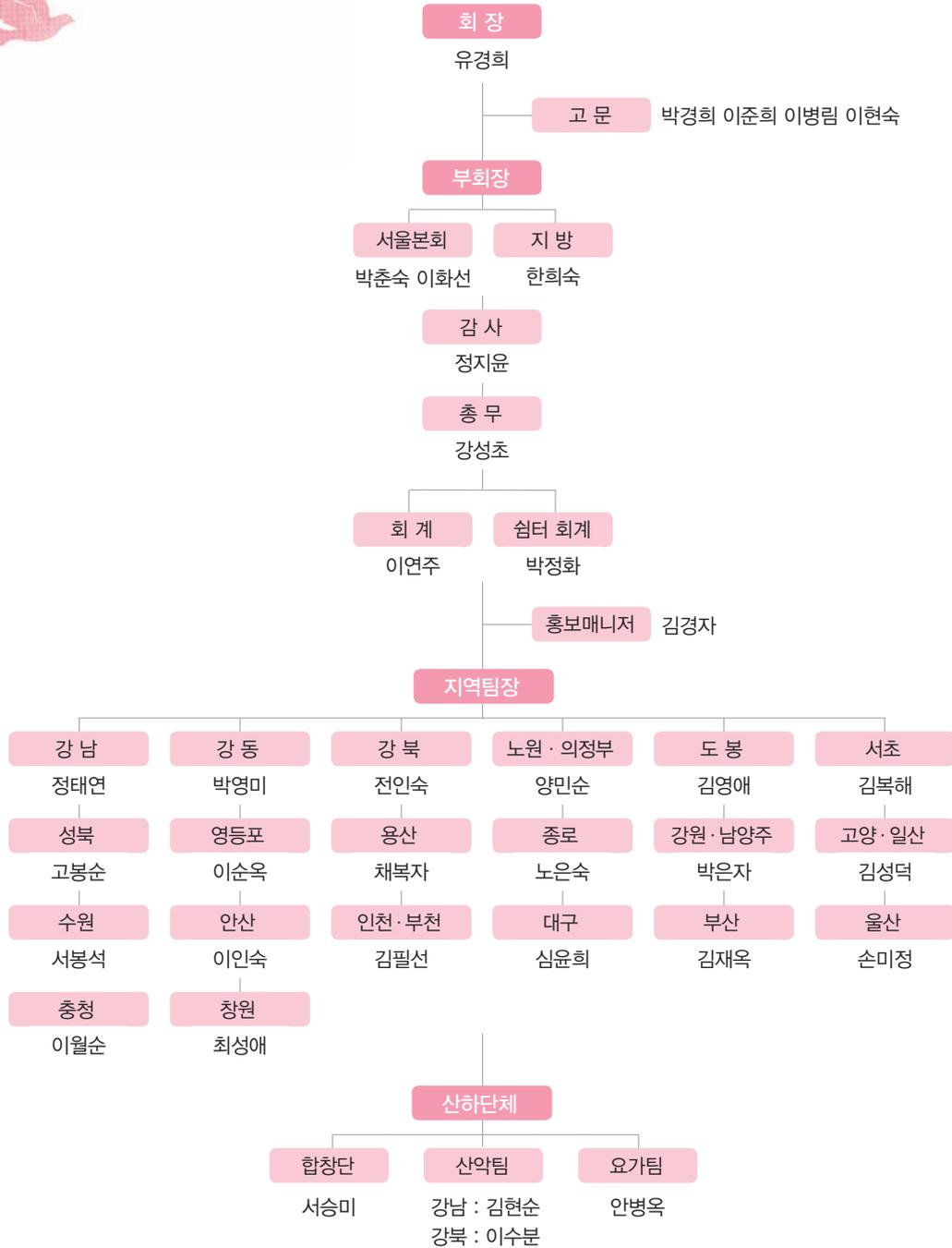
만 — 남 아 름 답 고 찬 — 란 한 그 대 비 너 스 —

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

2016년 2월 기준

한국비너스회 조직도 (직함 및 가나다 순)



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 사귄과 나눔의 모임을 갖고 있습니다.

임원 명단

회 장	유경희	(010-2867-4406)		
부 회 장	박춘숙	(010-2260-9150)	이화선 (010-2862-5902)	한희숙(부산) (010-3882-5082)
감 사	정지윤	(010-3484-8034)		
회 계	이연주	(010-6830-7120)		
심 터 회 계	박정화	(010-7446-3245)		
총 무	강성초	(010-2460-2005)		
홍보메니저	김경자(예나)	(010-8004-1514)		

전국 한국비너스회 팀장

강 남 팀	정태연 (010-2741-2643)	고양·일산팀	김성덕 (010-3477-0301)
강 동 팀	박영미 (010-3707-7609)	수 원 팀	서봉석 (010-5472-5284)
강 북 팀	전인숙 (010-7702-8797)	안 산 팀	이인숙 (010-8921-1745)
노원·의정부팀	양민순 (010-5394-6281)	인천·부천팀	김필선 (010-2794-0662)
도 봉 팀	김영애 (010-7272-3767)	대 구 팀	심윤희 (010-7635-6863)
서 초 팀	김복해 (010-6440-4413)	부 산 팀	김재옥 (010-7172-6549)
성 북 팀	고봉순 (010-3759-5816)	울 산 팀	손미정 (010-3553-6149)
용 산 팀	채복자 (010-3939-4016)	창 원 팀	최성애 (010-3112-1864)
영 등 포 팀	이순옥 (011-1722-2727)	충 청 팀	이월순 (010-4411-8072)
종 로 팀	노은숙 (010-7327-9333)	호 남 팀	조복순 (010-5611-4356)
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 김현순(010-5486-3624)
- 강 북 산 악** 팀장 이수분(010-3243-3244)
- 요 가** 팀장 안병옥(010-9095-7056)
- 합 창 단** 팀장 서승미(010-3032-4992)

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)
총 무 강성초(010-2460-2005)
회 계 이연주(010-6830-7120)

2016년 행사 계획

- 1월 • 팀장회의
- 2월 • 소식지 발행
• 정기총회
• 산행팀힐링캠프
- 3월 • 팀장회의
- 4월 • 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(부산)
• 합창단힐링캠프
- 5월 • 팀장회의
• 수련회
• 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대전)
- 6월 • 핑크리본 사랑의 마라톤(광주)
- 7월 • 팀장회의
- 9월 • 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대구)
• 합창단 암정보교육센터 공연
• 팀장회의
- 10월 • 합창단 핑크합창제
• 대국민건강강좌
• 유방암의식함양캠페인
• 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(서울)
• 바자회
- 11월 • 팀장회의
- 12월 • 송년회
• 팀장워크샵

이연주

벌써 한 해를 보내고 두번째 편집을 하게 되었네요. 늘 새롭고 활기넘치는 사진과 좋은 글들을 보면서 뿌듯하고 보람도 느낍니다. 모두들 건강하고 사랑 넘치는 한해 보내세요.

이경희

처음으로 접해보는 소식지 편집에 설레기도 하고 생소함에 무얼 어떡해야 하나 생각하고 시작했는데 막상 해 보니 지난 1년 동안의 비너스 활동들이 참 뜻깊은 것이 많았구나! 하는 생각과 좋은 정보들을 많은 비너스회원들과 나눌 수 있음에 감사하단 생각이 들었습니다. 올 한해도 비너스 여러분들 모두 건강하시고 비너스와 함께 행복한 한 해 되시길 바랍니다.

유경희

편집팀 모두들 수고 많으셨습니다.

언제나처럼 시간이 좀 더 많았으면 더욱 풍성한 소식지가 되지 않았을까 하는 아쉬움을 떨쳐 버리지 못한다. 다음에는 좀 더 풍성한 소식지가 되어서 우리 회원들에게 잔잔한 즐거움과 위로를 줄 수 있는 그런 소식지가 되기를 오늘도 희망해 본다.

예뻐

그동안 많은 시간을 즐거움, 아쉬움, 슬픔 등 희노애락을 나누다보니 이제는 비너스와 가족처럼 정이 너무 들었다. 참 행복한 날들이었고 앞으로도 비너스님들 모두 건강하고 활기찬 날들 보내세요. 그리고 이번 비너스 책자에 나의 설악 대청봉 해돋이 사진 표지로 선택됨을 감사드립니다.

베고니아

즐거운 소식을 전할 수 있어서 행복했습니다. 지난 한해처럼 다가오는 새해에도 좋은 소식으로 좋은 인연으로 함께하는 비너스가 되길 바라봅니다.



이경희, 이연주, 유경희(왼쪽부터)



따뜻한 금융 신한생명이 여러분의 건강을 기원합니다

대한민국 대표 금융 브랜드,
신한금융그룹과 함께 고객님의 큰 꿈이 시작됩니다.



경인3지역장 길혜경



신한생명의 자부심

N0.1 World Class Financial Group



THE PROUD 주목받는 신상품

주목받는 신상품 수상
(신한연금미리받을수있는종신보험)



한국서비스대상 종합대상

생명보험부문 종합대상 3년 연속 수상(한국표준협회)



소비자 중심경영(CCM)인증

공정거래위원회, 한국소비자원



한국의 경영대상

고객만족경영부문 종합대상(한국능률협회컨설팅)



제2회 한국 기금·자산운용대상

생명보험부문 대상 금융감독원장상
2년 연속 수상(한국경제)



대한민국 퍼스트브랜드 대상

8년 연속 수상(한국소비자포럼)



8년연속 최고 신용등급

AAA 획득

보험금 지급능력평가
(한국신용평가)

신한생명의 연혁

History

- 1990** • 영업개시
- 1995** • 보험업계 최단기 총자산 1조원 돌파
- 2000** • 보험업계 최단기 흑자 달성
- 2005** • 신한금융지주회사 편입
- 2007** • 보험업계 최초 보험금 지급 자동화 서비스 시행
- 2009** • 2008 상반기 좋은 보험회사 평가 수익성 1위
- 2012** • 더벨 리스크 매니저 어워즈 2년 연속 수상
• 제17회 헤럴드경제 보험대상 금융감독원장상(대상) 수상
• 한국서비스대상 고객만족부문 대상/최고경영자상 동시 수상
- 2013** • 한국서비스대상 종합대상 수상(한국표준협회)
• 대한민국 지식대상 최우수상 국무총리표창 수상(매일경제, 안전행정부)
• 고객만족 경영대상 종합대상 수상 (한국능률협회컨설팅)
- 2014** • 고객감동경영대상 3년 연속 수상(한국경제)
• 한국산업의 서비스품질지수 우수콜센터 5년 연속 선정 (한국능률협회컨설팅)
• 제1회 한국기금·자산운용대상 보험부문 대상 금융감독원장상 수상(한국경제)
• 대한민국 일하기 좋은 100대 기업 2년 연속 대상수상(GWP코리아)
• 더벨 리스크 매니저 어워즈 생명보험 최우수상 수상 (머니투데이 더벨)
• 대한민국 금융대상 생명보험대상 수상(매일경제) 신규 브랜드 "살맛난다!" 런칭
- 2015** • 제24회 다산금융상 보험부문 금상 수상 (금융위원회, 한국경제)
• 대한민국 퍼스트브랜드 대상 7년 연속 수상 (한국소비자포럼)
• 보험금 지급능력 8년 연속 최고등급 AAA 획득 (한국신용평가)

독일 127년 전통의
세계가 호평하는 메디컬 과학

누리메디칼



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



라셀브라

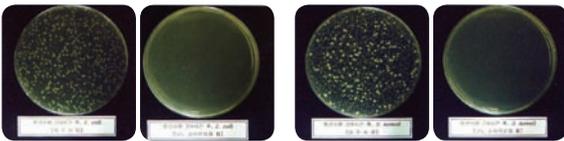
씨지브라

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
- 앞이나 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



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

1. 한국비즈니스회원은 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

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