

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회

2018년 vol.25

인사말

새로운 리더십을 기대하며

서울의대 교수 | 노동영

비너스 회원 여러분께

서울대학교병원 유방센터장 | 한원식

비너스의 발전되고 변화된 미래를 기대하며

한국비너스회 회장 | 유경희

2017년 한국비너스 행사

사랑의 우체통

산하단체에서의 활동은 너무 행복해요

만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

노동영 대한암협회 회장

“어시스트 36.5 통해 암 환자들 적극 지원”

나눔과 위로가 있는 센터

비너스회

한국비너스 2018년 봄

- 2 **인사말** 새로운 리더십을 기대하며 | 노동영 서울의대 교수
- 4 비너스 회원 여러분께 | 한원식 서울대학교병원 유방센터장
- 5 비너스의 발전되고 변화된 미래를 기대하며 | 유경희 회장

6 한국비너스 연혁

8 2017년 한국비너스 행사

총회 / 보성 힐링수련회 / 메이크업 유어 라이프 / 7017서울로 * 핑크로 * 미래로(유방암의식함양캠페인)
핑크리본 유방암 건강대국민강좌 / 바자회 / 핑크런 / 송년회 / 바자회 수익금 전달식 / 임원 팀장 워크샵

사랑의 우체통

- 16 까르페디엠 | 하영
- 17 아름답고 웅장한 북한산을 오르며 | 예뻐
- 18 그리움 | 한화숙
- 19 그리움2 | 송연

비너스 갤러리

- 20 이승연 / 예뻐

산하단체 소개

- 22 강남·강북 산행팀 / 요가팀 / 합창단

24 만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

- 26 노동영 대한암협회 회장 인터뷰
“어시스트 36.5 통해 암 환자들 적극 지원”

건강정보

- 30 대장암에 대한 궁금증 해결하기 | 임종필 서울대학교병원 소화기내과 부교수, 암정보교육센터장
- 33 유방암과 함께하는 여정 나와의 만남 | 황은경 서울대암병원유방센터 간호사

- 37 **Q&A** 교수님, 정말 궁금해요~ | 노동영 서울의대 교수

- 42 서울대학교암병원 암정보교육센터

- 44 서울대학교암병원 암정보교육센터의 무료 교육 프로그램

- 46 서울대학교암병원 ‘유방·갑상선센터’를 소개합니다

- 47 한국비너스 대구모임 카페

- 48 한국비너스회 안내 한국비너스회 안내 / 산하단체 안내 / 2018년 행사 계획 / 회원가입 안내

- 50 한국비너스 센터

- 51 한국비너스 회가



매일매일 좋을 순 없어

그런데 잘 찾아보면

매일매일 좋은 일이 있다구

— 곰돌이 푸



태안 방포해수욕장에서(승연)

2018년 무술년 비너스회에 부쳐 새로운 리더십을 기대하며



노동영
서울의대 교수

어김없이 찾아오는 새해, 무언가 반성도 해보고, 결심도 해보고, 좋은 계획도 세워본다.

여러분들은 바로 1년 전, 2017년에 마음에 품었던 것들은 얼마나 해결되고, 또 이루셨는지요?

2018년은 지금까지 맞아온 새 해보다는 특히 많은 것들이 변화로, 혹은 도전으로 혹은 기대로 다가올 것 같다. 이 말은 어떤 해 보다 불확실하고 예측이 불가능하다란 뜻이다. 국내외적으로 변화는 실로 감당하기 어려울 지경이다. 한·중·일 삼국 간의 경제적, 정치적으로 복잡하고 많은 이해관계가 얽혀서 지극히 갈등적인 상황에 미국의 전통적인 관계가 위협을 받고 있다. 그 가운데에는 무어라 예측하기도 어렵고 위협적인 북한이 쥐어흔들며, 마땅한 해결책도 없이 우리 나라는 어디론가 흘러가고 있다. 나라에서는 동계올림픽, 개헌, 지자체 선거, 의료 개혁, 적폐 청산 등등 어느 때보다 굵직하고도 복잡한 아젠더들이 기다리고 있다. 정신을 바짝 차려야 하겠다. 이럴 때 더욱 침착하고, 차분하고, 평상심을 잃지 말고 당황하지 말아야 건강도 지킬 수 있다.

급변하는 시대에 우리가 최근 실감한 것은 리더십의 변화도 빼놓을 수 없다. 리더의 자리를 기꺼이 맡겠다는 사람이 아주 적다는 것이다. 묘하게도 대학의 학장도 이전보다는 하겠다는 사람들이 적어졌다. 아예 지원자가 없어서 물색을 해야 할 정도이다. 그런 와중에 총장, 대통령 하겠다는 사람들은 여전히 많다. 무슨 뜻일까? 곰곰이 생각해 보고 토론도 해 보았다. 이제 리더십이 변한 것이다. 대통령도 가만히 들여다보면, 마치 절대 권력으로 보여도 이전의 대통령처럼 마구 실력을 행사할 수 없을 뿐 아니라, 누군가와 권력이 나누어져 혼자만 하고 있다고 보기가 힘들다. 리더의 보상이 권력, 지위, 금전 등 일 때에는 아직도 하겠다는 사람들이 아직도 많이 보인다. 하지만 그 보상이 존경, 봉사, 사랑, 무상일 경우는 많이 달라져가고 있는 것 같다. 본인이 관련된 대학, 병원, 적십자사, 협회, 재단 등도 그런 경향을 쉽게 읽을 수 있다. 리더만 변하는 것이 아니라 개개의 회원들도 역할, 관심도 등 마찬가지로이다. 물론 비너스회도 예외가 아닌 것 같다. 잘못 되었다고 이야기 하는 것이 아니라, 우리 생태계가 그런 방향으로 가고 있는 것이다. 그래서 새로운 리더십을 만들어야 하겠다.

비너스회를 돌아켜보면, 창립 2000년부터 10여 년간은 막강한 리더십, 전국 20여개 지부를 아우르며 아무런 보상도 없이, 무한한 보람과 봉사를 그 대가로 삼으며, 때로는 호통을 치고 때로는 달래며, 이전

우리 대학의 학장, 과장보다 큰 통솔력을 발휘하였다. 설악산, 해운대, 전남 화순 등 전국 각지에서 일년에 한 번씩 하는 수련회에는 전국 각지의 회원들이 버스 7-8대에 움직이며, 가는 곳마다 활기와 단합의 소리로, 무슨 종교 집단 같은 모습이라고 입을 모았다. 자연스레 나는 교주가 되었다. 이런 리더십은 이제 존재할 수가 없다. 그런 리더가 없어서가 아니라 그런 회원이 없는 탓이 더 크다. 회원도 점차 줄고 있다. 우리만의 현상이 아니다.

4차 산업시대가 진행되는 어느 곳에서나 일어나고 있는 현상이다. 그래서 이 시대에 맞는 회원관리, 또 새로운 리더십이 비너스회에도 필요하다고 생각되어 몇 가지 제언하고 싶다.

첫째, 이제 회원들이 일일이 만나서 얼굴을 마주하며, 스킨십으로 서로의 아픔을 나누는 방식은 유지하기 힘들다. 아이돌, 걸 그룹이 눈에 더 잘 들어오는 세대에는 어색한 방식이 되어 버린 것이다. 디지털 회원이 더 편하고 익숙할 것이다. 우리 같은 구세대는 참으로 안타깝기 짝이 없다. 수련회에서 1박 2일을 하며 모닥불을 피우고 밤을 새우며 얘기를 나누고, 백두산, 일본 알프스, 히말라야를 함께 등반하며 즐거움과 고통을 함께 나누던 일, 10주년 회원들과 살사 공연을 하던 추억 등이 떠오른다. 하지만 이런 사건들은 이제 기대하기도 힘들고, 또 그만한 효과도 가져오기 힘들 것이다. 변해야 한다.

둘째, 우리 비너스회의 운영방식, 행사 방법, 쉼터 운영, 비너스 홈페이지, 노동영의 Q&A 등에는 실로 무궁한 데이터들이 쌓여있다. 그야말로 빅 데이터로 관리 및 활용법만 개발한다면, 세계 어디에 내어놓아도 손색이 없는 유방암 환우를 위한 자료·보고가 될 것이다. 어마어마한 자료, 경험의 노하우임으로 누군가 손을 대어야 한다. 내 제자들 중 누군가 좀 한다면 좋으련만, 아마도 그들은 이 글을 읽지 않을 것이다. 잘못 되어 그런 것이 아니라, 우리 회원들이 변해 가는 것과 마찬가지로 의료진도 개인의 일 외에는 관심이 적어지는 것이다. 기금을 모아 누군가에게 의뢰하는 것이 방법일 것이다.

셋째, 리더십이다. 결론부터 말하면 이제 과거의 리더십은 필요가 없다. 우리가 알게 모르게 우리 사회의 지배 구조는 블록체인의 지배 구조로 되어가고 있다. 우리나라에서는 비트코인이 블록체인의 대명사로 되었지만, 원래 개념으로는 중앙집권적인 권력이 존재하기 힘들어지는 세상이 되어가기 때문이다. 그런 용어와 상관없이 현명하게도 비너스회는 이미 그런 체제로 가고 있고, 또 슬기롭게 미래를 잘 그려낸 것으로 듣고 있어 다행으로 생각한다. 즉 회장은 대표자로 비너스회의 대변인 역할만 하고, 중재 정도의 일에 그치는 것이다. 대신 여러 블록으로 나누어 부회장이든 지부장이든 그런 조직들이 독립되어 활동하며 그들이 블록화 되며 서로 연계되어, 무언가 주고 받으며 비너스회의 회칙, 취지를 이어가는 것이다. 옛날의 시각으로 보면 무언가 붕괴되어 가는 듯하고 모두가 와해될 것 같다. 하지만 이미 우리 가정이 할 아버지, 할머니와 손주까지 한상에서 밥을 먹고, 한집에서 함께 살던 시대에서 한 가정으로, 그 한 가정마저도 쪼개져 사는 지금을 생각하면 당연한 변화인 것이다. 그 변화는 단위 회사, 대학에서부터 재벌, 최고의 권력자까지 예외가 될 수 없다고 생각된다. 이런 변화의 흐름에서 우리 비너스회도 보다 현명하고 지속 가능하며 무엇보다도 회원들을 품을 수 있는 좋은 지도 형태를 갖추기를 무술년에 들어 소망해 본다. 물론 지금껏 20여 년 잘 해 왔듯이 아주 잘 해 나아갈 것이다.

비너스 회원 여러분께



한원식
서울대학교병원 유방센터장

2018년 무술년이 밝았습니다. 엇그제 새해 인사를 했던 것 같은데, 금방 또 한 해가 지나갔네요. 저도 흰머리가 점점 늘어 1년에 한 번 오시는 환자분들께서 놀라시곤 합니다. 비너스 회원님들은 다른 것보다도 모두 건강한 한 해를 소망 하시리라 생각합니다.

최근 통계에 의하면 위암, 간암, 대장암 등 우리나라 국민의 생명을 위협하는 암들이 모두 줄고 있다고 합니다. 갑상선암이 특히 줄었습니다. 반면에 유방암은 아직도 계속 증가하고 있습니다. 참으로 우려할 만한 일이 아닐 수 없는데, 그래도 다행인 것은 우리나라의 의료 수준이 높아서 유방암 환자들의 완치율이 선진국에 뒤지지 않고, 또 환우들이 서로 의지할 수 있는 비너스회와 같은 좋은 모임이 있다는 사실입니다.

대부분의 암들이 그렇지만 특히 유방암은 일부 가족성의 유전적인 요인에 의해서 암이 발생하는 경우를 제외하고는 ‘운’에 의해서 무작위로 발생합니다. 많은 분들이 나는 애도 낳고 모유도 먹었는데 왜 유방암에 걸렸냐고 물어 보시지만 유방암은 담배, 바이러스, 자외선 등과 같은 특정 원인을 지목하기 어렵습니다. 많은 분들이 유방암 걸리기 전에 한동안 큰 스트레스를 겪었다고 말씀 하시는 분들이 많습디만, 이런 정신적인 스트레스와 유방암의 관계 또한 과학적으로 증명된 바는 없습니다. 이제 지나간 일들은 다 잊고 치료에 전념하시고, 앞으로 건강한 습관으로 생활하신다면 유방암은 다시 오지 않을 것입니다.

어느 책에서 보니 행복은 타고 나는 것이라고 합니다. 그것은 부유한 집에 태어났다는 뜻이 아니라 천성이 행복한 기질이라는 것이지요. 행복하려고 노력하는 것은 키가 크려고 노력하는 것만큼 부질 없는 일이라고 합니다. 제가 보기엔 비너스회 여러분들은 저보다 훨씬 행복한 기질을 타고 나신 분들이라고 생각합니다. 올해에는 작고 사소한 일에서 행복을 느끼시고, 주변의 좋은 사람을 만나고, 작은 목표를 세워서 성취하시기 바랍니다.

저는 서울대병원 유방센터장으로서 여러분들이 최고의 의료 서비스를 받도록 더욱 애쓰겠습니다. 우리 센터의 시작부터 비너스회는 항상 같이 해왔고 가장 자랑스럽게 생각하는 환우회입니다. 저희 센터의 발전에 좋은 의견이나 비판이 있으시면 기탄없이 말씀해 주시기 바랍니다. 항상 더 좋은 병원으로 만드는데 노력하겠습니다.

감사합니다.

비너스의 발전되고 변화된 미래를 기대하며

유경희
회장



2018년이 밝았습니다.

참으로 다사다난했었던 지난 한 해를 보내면서, “괜찮아! 괜찮아! 다 좋아질 거야...”라고 주문 같은 기도를 하면서 하루를 시작하는 습관이 나도 모르는 사이에 생겼습니다. 그 대상이 ‘나’이기도 하고 ‘내 가족’이기도 하고 ‘우리 비너스’이기도 합니다. 필시 이것은 유방암 수술 후 10년째 들어선 나의 기도이자 감사이고 바람일 것입니다.

그동안 많이 부족하지만 미력하나마 최선을 다하려고 노력하면서 보낸 비너스와의 여행이 흐르는 세월도 잊게 했습니다. 덤으로 건강을 되찾고 보람과 행복도 함께... 하지만 항상 행복했었던 것만은 아닙니다. 이것 또한 비너스에 대한 회원님들의 관심과 사랑, 그리고 비너스의 변화, 나아가 비너스의 발전을 의미한다고 생각합니다. 저의 이 바람은 우리 비너스의 변화된 미래가 될거라는 확신도 있습니다. 이 자리를 빌어서 비너스의 모든 회원님들께 감사드립니다.

특히, 2020년은 비너스가 20주년이 되는 뜻 깊은 해입니다. 10년이면 강산이 변한다고 하는데, 20년이면 우리 비너스에게 강산이 두 번 변하게 되는 것입니다. 저희들도 조금씩 더 발전할 수 있는 비너스가 되도록 노력하겠습니다. 비너스가 존재할 수 있도록 단초를 마련해 주신 노동영 교수님께 존경을 표합니다. 그리고 진심으로 감사드립니다.

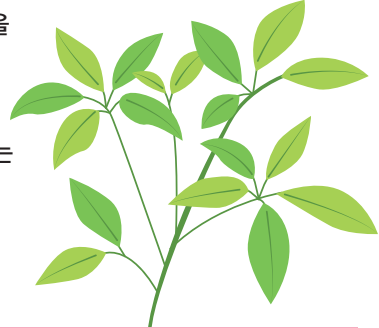
끝으로 우리 회원 모두는 가정과 사회와 국가에서 아주 중요한 사람들이기 때문에 건강을 지키면서 스스로를 사랑하고, 한국비너스와 함께 행복한 마음과 열정을 가지고 당당하게 자신의 삶을 이어 나가시기를 진심으로 바라겠습니다.

감사합니다. 그리고 사랑합니다.



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 센터를 운영하고 있습니다. 산하단체로는 매주 정기적인 연습을 하는 합창단과 더불어 산악팀(강남·강북), 요가팀 등이 있습니다. 각 지역 팀별로 매월 정기적인 모임을 갖고 친목과 위로를 나누고 있는 자조단체인 '비너스회'는 비영리 단체인 '한국비너스회'로 2011년 3월 29일 등록되었습니다.



2017년

- 1월 팀장회의
- 2월 한국비너스 정기 총회
- 3월 팀장회의 | 핑크런 부산대회 | 한국비너스 합창단 암병원개원 6주년행사 특별출연
- 4월 핑크런 대전대회
- 5월 핑크런 광주대회 | 팀장회의 | 여름 수련회(전남 보성 일대)
- 7월 팀장회의
- 9월 핑크런 대구대회 | 합창단 암정보교육센터에서의 음악풍경 '노래의 날개 위에' 공연 | 팀장회의
- 10월 국민건강강좌 | 유방암 의식함양 캠페인(7017서울로*핑크로*미래로) | 핑크런 서울대회 | 메이크업 유어 라이프 유방암을 겪은 여성들을 위한 속옷과 실리콘 패드 지원(비비안과 대한암협회) | 바자회
- 11월 팀장회의 | 팀장 워크숍
- 12월 송년회 | 함춘후원회 기부금 전달식 | 영남팀장 워크숍



2016년

- 1월 팀장회의
- 3월 한국비너스 정기 총회 | 팀장회의
- 4월 핑크리본 사랑의 마라톤(부산)
- 5월 한국비너스 합창단 암병원개원 5주년행사 특별출연 | 핑크리본 사랑의 마라톤(대전) | 팀장회의
- 6월 여름 수련회(전남 담양 일대) | 핑크리본 사랑의 마라톤(광주)
- 7월 팀장회의
- 8월 쉼터 이전
- 9월 핑크리본 사랑의 마라톤(대구) | 합창단 암정보교육센터에서의 음악풍경 참가 | 팀장회의
- 10월 한국비너스 합창단 핑크리본 참여 | 대국민건강강좌 | 투게더 콘서트를 통한 유방암 의식함양 캠페인 | 핑크리본 사랑의 마라톤(서울) | 메이크업 유어 라이프
- 11월 팀장회의
- 12월 송년회 | 함춘후원회 기부금 전달식 | 팀장 워크숍(강화도 석모도 등) | 영남팀장 워크숍 | 쉼터에 트리 후원



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 워크숍(강화도 석모도 등)



강남 강북 산행팀 연합 산행(홍천 내면)



2015년 유방암 의식함양 캠페인



2015년 여름 수련회(치악산)

2017년 한국비너스회 행사

1 총회

2017년 2월 28일 2시 의생명연구원 지하층에서 노동영 교수님, 한원식유방센터장님, 이한별 교수님, 유방센터 선생님 세 분과 암정보교육센터의 박세연선생님, 일본에서 온 호남팀의 미치코님을 내빈으로 모시고 총회를 개최하였습니다.

이날 행사는 비너스합창단의 오프닝 무대로 멋지게 시작하였습니다. 합창단과 비너스 회원들이 함께 희망차고 즐겁게 회가를 부르고, 이어서 합창단의 멋진 하모니가 펼쳐졌습니다. 음악은 항상 내결애와 엄마야 누나야를 불러 주었습니다.

이어서 교수님들의 희망적인 인사말과 유경희 회장님의 따뜻하고 정감있는 인사말을 시작으로 임원소개 신규팀장님들 소개, 신입회원들을 환영 하였습니다. 지난 한 해 회계보고, 심터 보고를 하고 한 해를 돌아보는 행사들도 돌아보며 즐거워하는 좋은 시간이었습니다.

모든 행사가 끝나 갈 무렵 이임선 선생님의 웃음치료가 있었는데 노래도 신나고 웃음을 끌어내는 선생님의 리드에 몸이 절로 들썩들썩해서 가만히 있을 수가 없었습니다. 춤추고, 웃고, 운동하고, 소리 지르고 하는 동안 땀으로 범벅이 되어 기분이 점점 좋아지는 좋은 시간 이었습니다.

마지막으로 행운권 추첨이 있었습니다. 당첨돼서 기쁘고 뽑아줘서 기쁜 행운권 추첨시간 즐겁게 하고 나서 다음 행사날을 기약하며 끌어안고 손을 잡아 가며 건강하라고 행복하라고 인사를 건네며 총회가 끝났습니다.

인상적인 인사말씀이 생각나는데, 노동영 교수님께서 암학회장보단 교수님으로 불러 주는게 좋으시다는 말씀입니다. 마음 따뜻하게 우리에게로 더 다가오신다는 말씀으로 들려서 참 좋았습니다.

총회에 참석해 주셔서 자리를 빛내 주신 모든 분들께 감사 드립니다. 올해도 많은 행사가 계획 중에 있습니다. 빠지지 마시고 적극적으로 참석하셔서 비너스회와 함께 건강하시고 행복하시길 바랍니다.

비너스 회원 여러분 모두를 사랑합니다!



2 보성 힐링수련회

2017년 5월 19~20일 한국비너스회의 보성 힐링 수련회가 있었습니다. 유난히도 맑은 날씨, 파란하늘, 초록의 향연, 그리고 꽃향기 가득하고 시원한 바람이 반겨주는 보성으로 일박이일 수련회를 떠났습니다.

서울에서 꽃보다 아름다운 분들, 그리고 부산 대구 창원 울산에서 꽃보다 더 아름답기도 하고 구수한 사투리의 정감있는 분들이 보성으로 신나게 즐겁게 설렘을 가득 안고 달려갔습니다.

특별히 함께 해 주신 분들이 계십니다. 배려와 사랑이 무엇인지 느낄수 있게 해 주시고, 조금은 특별한 저희들을 힐링과 치유로 이끌어 주시는 노동영 교수님!♡ 그리고 윤형관 하이노그룹회장님, 윤명성 광주지방경찰청 제2부장님, 전명규 보성군청 산림과장님, 박정현 외 1분의 선생님이 참석해 주신 가운데 수련회는 멋지게 진행됐습니다.

맛있는 식사, 보성하면 떠오르는 녹차 그리고 제암산 휴양림에서의 피톤치드 가득한 공기 예쁜 숲들, 그리고 그것을 즐기는 우리 비너스 회원님들! 함께 하면서 눈만 마주쳐도 웃는 우리들 모습에 감동하고 행복했습니다.

저녁 워크숍 시간은 강철 사회자가 재치있고 신나게 이끌어 주신 덕분에 분위기가 최고 행복의 절정에 이르렀습니다. 어

쩜 모두 그렇게도 예쁘신지 그리고 즐길 줄 아시는지... 함께라는 이름이 너무도 행복한 단어로 마음에 쏙 들어왔습니다. 그 다음날은 바닷가도 곡성의 장미꽃도 정말 우리들의 눈과 코를 즐겁게 해 주었습니다. 장미향 가득한 곡성 장미축제로부터 꽃보다 예쁜 우리들 사진 찍느라 이 포즈 저 포즈 보기만해도 재밌고 많이도 웃었습니다.

이번 수련회는 노동영 교수님께서 계획해 주시고 함께 해주셔서 더욱 행복한 수련회가 되었습니다. 교수님 감사합니다♡ 그리고 지방팀을 이끌어 주신 한희숙 부회장님 구하영 부산팀장님 안재숙대구팀장님 최성애창원팀장님 손미정울산팀장님께도 감사드립니다. 무엇보다 최고로 수고 많이 하신 유경희회장님 감사합니다. 그리고 임원분들 또 팀원들을 가족같이 포근한 마음으로 이끌어 주신 팀장님들 모두모두 수고 정말 많이 하셨습니다. 진심으로 감사드립니다.

모든분들 덕분에 이번 수련회 아무 탈없이 잘 보냈습니다. 이 글을 쓰고 있는 지금도 그 때의 수많은 분들의 웃는 얼굴이 떠올라 행복합니다.^^ 함께라서 행복한 수련회였습니다. 비너스 여러분 모두를 사랑합니다..♡. 늘 건강하시고 행복하세요~ 한국비너스 화이팅입니다!



3 메이크업 유어 라이프

10월 23일 맑은 가을날 '메이크업 유어 라이프' 행사를 하려고 모였다. 여자들이란 화장하는 것, 또 화장품에 대해 관심이 많다.

그리고 우리 같이 아픔을 겪었던 사람들은 치료가 다 끝나고 나서 칙칙하고 힘들었던 것을 보상 받고 싶어 웃도 사고 화장도 예쁘게 해 보곤 한다.

아모레퍼시픽이 후원하는 '메이크업 유어 라이프'는 그래서 우리 환우들에게 인기있는 행사 중 하나이다. 모두의 관심 속에 예쁘게 화장하며 즐거운 시간이었습니다. 시간이 지나갈수록 점점 화사하고 예뻐지는 아름다운 시간이었습니다.

예쁜 모습만큼 건강한 비너스 회원이 되었습니다.



4 7017서울로*핑크로*미래로 (유방암의식함양캠페인)

지난 금요일 10월 20일 서울역 주변을 핑크로 물들여 유방암에 대한 의식을 높이고 자가 진단으로 유방암 없는 미래를 만든다는 유방암의식함양캠페인이 유방건강재단 노동영교수님 그리고 많은 에스티 로더 컴퍼니즈의 브랜드들이 참여하여 온통 핑크로 물들이며 멋지게 전세계가 함께 하는 핑크리본 물결에 동참합니다.

서울로 주변을 핑크로 물들이는 시간 함성과 함께 멋진 모습을 연출했습니다. 그리고 뒤이은 저희 한국비너스합창단이 이브닝 세리머니 참여해 많은 분들에게 유방암을 이기고 멋진 모습으로 사는 것을 보여 드렸고 아름답고 예쁜 목소리를 온 세상에 들려 드리고 보여 드렸습니다.

그리고 팬텀싱어 광동현 이동신도 저희 뒤이어 무대를 너무 멋지게 장식했습니다.

많은 시민들이 참여해 함성을 질러 주셨고 또 많은 폴리마켓을 체험하시고 유방암을 자가진단법 9가지를 알아 가시고 유방암 오해와 진실에 대해서 알리는 좋은 기회였습니다.

참여해 보니 가슴도 뭉클하고 합창을 소리 높여 부르며 감사에 콧등이 찡해 두번째 곡 도라지꽃 부를 땀 힘들었습니다.

날씨까지 너무 우리를 축복해 줘 참 좋은 시간 보내고 왔습니다.



비너스합창단 그리고 우리 비너스 회원분들 멋지고 건강한 밝은 미래를 응원합니다. 화이팅! 감사합니다! 그리고 사랑합니다 ♡

5 핑크리본 유방암 건강대국민강좌



서울대학교병원 의생명연구원에서 유방암 대국민건강강좌가 있었습니다.

짜임새 있고 알차게 준비해 주셔서 너무 좋은 시간이었습니다. 매년 들지만 이걸 통해서 건강 관리하고 다시한번 나를 돌아보며 계획도 세우고 더 나은 삶을 살아서 질 좋게 하루하루 지내야지 이런 마음 다짐을 해 봤습니다.

올해는 마음 다스리기라는 좋은 말씀을 준비해 주셔서 지금 현재 마음이 힘든 제게는 큰 힘이 되었습니다. 많은 분들도 저와 같은 생각인 것 같습니다. 제가 어느 분과 말씀 나누며 집에 오는 전철에서 들었는데 지금 움직일 수 있는 걸을 수 있는 이것을 감사하며 혼자 또는 함께 마음껏 돌아다녀라 참 좋은 말이고 잘 아는 말이지만 실천이 잘 안되는? 살아있는 가장 젊은날 지금 이 순간을 즐기며 마음껏 행복하십시오. 감사합니다.

6 바자회

10월 26일 목요일 암병원 1층에서 비너스 바자회를 열었습니다.

참여해 주시고 후원해 주신 분들이 계시고 비너스 회원님들의 후원 그리고 참여 속에 아름답게 잘 마쳤습니다. 아름다운 수고가 어려운 환우에게 큰 힘이 되어 희망을 안겨 줄거라 생각합니다. 비너스회에 무궁한 발전을 희망해 봅니다. 그리고 비너스회 모든 분들의 건강과 행복을 기도하며 바라겠습니다.

사랑합니다!



7

핑크런

서울 핑크런

맑고 바람 약간 차갑게 살에 닿으며 상쾌함을 주고 하늘이 유난히도 파랗고 힌구름 두둥실 떠 다니는 멋진날 여의도공원에서 노동영교수님 외 많은 내빈이 참석하셨고 이한별교수님 그리고 비너스회원들 그리고 유방암 환우들 또 많은 시민들이 참석해 뜻깊고 의미있는 시간을 보냈습니다.

유방암을 예방하는 캠페인으로 333를 외쳤습니다.

‘PINK RUN 아리따운 내가슴에 333’

먼저 유방암 환자가 된 우리들. 이런 캠페인을 통해 예방되고 검진 받아서 건강하게 사는 여성이 늘어 났으면 좋겠습니다. 시월은 핑크리본의 달이라서 행사가 참 많습니다. 우리들엔 정보도 공유하고 즐길 수 있는 좋은 달이라고 생각합니다. 건강하게 지내는 좋은 날들만 이어지기를 바랍니다. 비너스회원 여러분의 밝은 미래를 응원합니다.

사랑합니다 그리고 화이팅입니다!



대전 핑크런



4월 9일 대전 엑스포공원 시민광장에서 한국유방건강재단에서 주관하고 아모레퍼시픽에서 후원하는 대전 핑크런이 벚꽃이 흩날리고 개나리 진달래가 만발하고 연초록 잎들이 웃어주는 아름다운 봄날에 멋지게 대전을 핑크와 흰색의 물결로 또 열정 가득한 젊은이들의 환호성과 유방자가검진 등을 알리는 3.3.3을 외치며 핑크런이 시작되었다.

참가자 중 가장 어린 아기의 기부 올해 대전은 쌍둥이 아가들이 뽀뽀했는데 너무도 사랑스럽고 예뻐다. 핑크런에 참가한 모든 사람들은 즐거워 보였고 활기차 보였다.

늘 우리 곁에서 응원해 주시는 노동영교수님 그리고 한국비너스 충청팀 그리고 서울에서 내려간 임원들 그리고 충청팀 가족들이 참가해 뿌듯하고 즐겁고 행복한 대전 핑크런이었다. 변덕스러운 봄날인데 오늘 핑크런 하는 동안은 여름이 온듯 포근했다. 핑크런 후에 충청팀에서 준비해 주신 맛있는 식사를 하였고 벚꽃을 보러 카이스트로 갔었는데 벚꽃엔딩이라는 노래가 생각나게 벚꽃잎이 흰 눈 되어 바람에 날렸다. 우리는 흥얼흥얼 노래를 불렀다.

벚꽃잎이 흩날리는 이 거리를 생각하며... 둘이 걸어요. 많은 것을 준비해 주신 충청팀장님과 충청팀 여러분들께 감사드립니다. 핑크런을 통해 더욱 건강한 우리들이 되었을 좋겠다. 비너스와 함께 친구인 유방암을 잘 이겨내시길 바라며... 다음 광주 핑크런을 기대해보며 이만 글을 마칩니다.



광주



대구



부산

8 송년회

예년에 비해서 조금 늦게 진행된 송년회였지만 다행히도 맹추위의 기세가 이 날만큼은 좀 수그러져서 너무 다행이다. 우리들은 3시에 도착하여 너나 할 것 없이 일사분란하게 준비하면서 어쩔 그렇게 깔깔거리면서 하는지 너무나도 고맙고 또 고마웠다. 팀 장기자랑에 나가는 팀들도 미리 오셔서 리허설을 하는 등 우리 회원들은 가슴이 참 따뜻한 사람들이다.

드디어 노동영교수님이 오시고, 민경원 봉봉성형외과원장님, 이은신선생님, 박정현선생님, 김경은선생님, 암정보교육센터의 김주현선생님 등, 유방센터의 황은경선생님, 한현희선생님, 함춘후원회의 김중범선생님, 해마다 바자회에 기부를 해주시는 종로팀의 김경옥사장님, 누리메디칼의 김창순 대표님, 핑크갤러리의 임정욱대표 등 함께 해 주신 내빈들께도 깊은 감사를 드립니다.



1부는 이연주님의 사회로 진행되었는데 바자회 수익금을 함춘후원회에 전달도 하고, 2부에서는 유자밴드의 오프닝에 이어 강성조님과 중대장의 공동사회로 진행하면서 특별 장기자랑이 우리들 에게 웃음을 가득 안겨주었다. 마지막으로 핑크 풍선에 소망을 담아 하늘위로 날려보내는 것을 끝으로 우리들은 또다시 내년을 기약해 본다. 송년회의 기억을 다시 한번!



9 바자회 수익금 전달식

송년회에서 바자회 수익금을 함춘후원회에 전달하였다.



12 임원·팀장 워크샵

바람이 겨울을 느끼기에 조금 부족하다고 할까 그렇지만 너무도 기분좋은 날씨. 포근하고 따사로운 햇살 비추며 하늘이 유난히도 파란날이었습니다.

바다도 파랗고 잔잔하고...

서울을 출발해 정안휴게소에 들러 잠깐 휴식을 취하고 비린내나는 부둣가 비응항에서 점심을 맛있게 먹고 새만금 방조제 채석장을 둘러 바다보며 행복해하고 소리 지르고 보고 웃고 또 웃고 사진 찍고 ㅎㅎㅎ 웃음꽃을 피우며 대붕감과 여러가지 변산반도 특산물을 사고 곰소항에 들러 젓갈 갈치 김 외 장아찌등 사며 즐거워 하셨습니다. 돌아오는 차 안 즐겁게 노래하며 춤추고 정안 휴게소에서 따끈한 국물이 좋은 우동을 한 그릇씩 맛있게 먹었습니다.

집으로 돌아가는 길 웃음난 풍경은 무거운 짐보따리였습니다. 서울에 없냐며 정말 크게 웃었지요 하하하하. 그리고 한가지 지방팀도 함께 할수 있었을 참 좋았을텐데 하는 아쉬움이 남습니다.

회장님 부회장님 임원분들 팀장님들 팀 총무님들 그리고 봉사자분들... 올 한해 수고 많이 하셨습니다. 여러분의 도움으로 비너스회가 행복했습니다.

비너스회에 더욱 사랑이 가득하고 서로 보듬으며 이해하고 응원해 주므로써 비너스를 통해 많은 유방암 환우들이 건강 지키시는데 도움되셨음 좋겠습니다.

감사합니다. 그리고 사랑합니다~~♡



까르페디엠

하 영



얼마 전 카르페 디엠(Carpe diem)이란 영화를 보았다.

네덜란드 작가 레이클룬의 자전적 소설을 바탕으로 만든 영화로 화면 가득 네덜란드의 태양이 눈부셨다.

암스테르담서 풍족하게 자본주의의 최고점을 즐기며 사는 유럽의 젊은 멋진 인생들, 그 속에서 광고회사 사장인 스테인은 아내인 까르멘의 유방암 진단에 충격과 공포에 휩싸인다.

화면에 파스텔톤 색으로 담담하게 그려지는 진단, 항암, 방사선, 절개과정을 객관적 시각으로 볼 수 있는 것이 새로웠다. 가슴에 생채기가 생기고 치료과정에서 고통스러워하는 아내를 보면서 흔들리는 남편 스테인의 심리를 텅 빈 도시의 밤 폭력장면으로 표현하고 있다.

냉정하지만 또한 따뜻하게 죽음이 어떤 모습으로든 동시에 존재함을 알려주는 의사와 환자 사이의 소통에 마음이 움직였으며, 여주인공 까르멘이 상황을 받아들이고 자신을 우선 순위에 놓을 수 있는 판단 능력에 고귀함(?)을 느낄 수 있었다.

카르페디엠(Carpe diem)은 호라티우스의 라틴어 시 한구절로부터 유래한 말로써 현재를 잡아라(Seize the day)로 알려져 있다.

현재를 잡아라, 오늘을 즐겨라, 아직 오지 않은 미래를 위해 인생을 낭비하지마라는 시 구절을 2018년의 시작점에서 다시 한 번 새겨본다.

아름답고 웅장한 북한산을 오르며

예뻐

서울 대표 산들을 가기 위한 병림씨와의 약속은 먼저 북한산, 도봉산을 이틀동안 나누어 시작하기로 했다. 근데 첫 약속한 날 비가 와 북한산만 다녀왔다. 구파발역에서 10년 만에 만남 얼마나 반가운지 서로 안부를 묻고 마을버스 이용 북한산 초입 도착. 참 많이도 변한 북한산 입구. 북한산성 입구, 보리사~백운봉 암문~백운대~대동문~아카데미하우스까지 18km. 역시 북한산 국립공원이 더라 깨끗함과 자연과 어우러진 가파른 오르막 산행길

백운대의 멋진 정상석. 그리고 백운대에서 보이는 인수봉, 도봉산 등 그 날 날씨 또한 좋았기에 너무 감사했고 특히 저를 위해 점심으로 김밥, 컵라면 더운 물까지 준비해 온 병림씨에게 감사하다는 얘길하고 싶다. 덕분에 정상석 풍경 속에서 먹었던 컵라면 잊지 못 할 것 같다. 하산 후 방사선 중인 희숙이를 만나러 혜화역으로 갔다. 부산에서 만났을 때보다 얼굴 부기가 많이 빠져 참 다행이었다.

저녁 후 차 마시며 나눈 얘기는 비너스 얘기들...

그 만큼 사랑하는 비너스가 있기에 넌 아마 힘들도 잇는 것 같다 화이팅 해

병림씨와의 북한산 백운대 정상에서의 사진. 이제 추억이 되었지만 다음 코스 도봉산 산행을 기다리며 사진들을 올려봅니다.



그리움

한희숙

오늘은 무조건 그냥
그대가 보고 싶어진다.
풀잎에 소리없이 내리는
빗물처럼
내 마음에 다가온 마음 하나

스치는
인연이 아니길 바라며
떠나야만 했던 그 마음을
고히 찻잔에 담아



그리움을 타서 마신다.

오늘은 유난히도
차 한잔이 그리워
열반 음악이 흐르는 창가에
멍하니 턱 괴고 기대어
홀로 듣는 음악도
문득 그대와 함께이고 싶다.

매일 마시는 차 한잔에도
달빛 구름 실어서
너와 함께 하고픔을
스치는 바람 곁에 날려본다.

인연의 소중함을
느끼면서도
때로는 아픔으로 다가오는
현실 앞에서 허물어지고
다 부질없다고 말하지만
더러는 보고픔만 있을 뿐이다.

그리움2

승연

그리움 하나만 남는다.
그리움 보고픔 만남 인연
가끔은 그리워 할 대상이 있어 좋고
또 가끔은 보고픔에 가슴이 저미고
또 가끔은 만남을 통해 위로도 받고 행복하다 말하고
또 가끔은 인연이라는 것을 탓하며
부질없이 어차피 인생은 혼자야하며
가슴 아파한다.

그래도 사는 동안 인연이라는 끈으로 만나
함께 웃고 울고 노래하고 사랑 나누고
정이라는 글자를 만들고
정들면 함께하는 모든 것이 좋고
함께 하고 싶어 같이할 걸 궁리하고
아
그러다 시들해지면 우린 인연이 아니었나보라고
이 세상은 나 혼자야
이 또한 지나가리라 이런 표현들로
서로를 탓한다.

그리고 뒤돌아 살다보면
그때 좋았었는데 하며 그리워하지

좋은 인연 특별히 있는 것 아닌 것 같고
내가 얼마나 문을 여느냐

또 이해를 얼마나 하느냐
배려 사랑이라는 단어들로
살아간다면 다 좋은 인연일거라 생각한다.

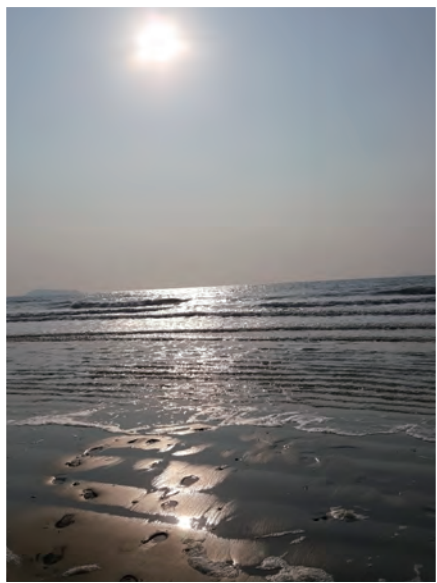
그리움 보고픔
가슴 저미는 단어들
말로는 표현을 더 넓게 펼쳐서는 할 수 없는 단어들
오늘밤 그리움이라는 한희숙 부회장님의
글이 저의 마음을 울렸습니다.

그리움 가슴에 고이 간직하며
마음껏 그리워하시고 그냥 마음껏 우시고
그러시다 보면 그리운 이가 내 가슴에
추억의 한 페이지로 영원한 소설 '그리움'이 될 것
같습니다.

그리움...

사랑이 지나간 자리엔 행복이
추억이 그 자리에서 살아 숨쉬며
힘들어하는 나를 달래며
따뜻하게 안아준다. 엄마처럼!
오늘을 살게 하는 건 사랑이다.
사랑합니다!
사랑하세요!

사랑은 허다한 죄를 덮느니라~



희망! 새로운 희망을 그리며

우리들 삶에 찾아온 힘든 시기를 지나고
다시 똑같은 일상 속에서의 삶
모두들 새로운 희망을 생각하며 살아간다
직장인으로 주부로 학생으로 말이다

가끔 난 이런 생각을 해본다
힘든 시기가 주는 설렘과 새로움은
한줄기 힘이 되어
다시 새로운 희망을 그릴 수 있다고



산하단체 소개

한국비즈니스 홈페이지 ... 자유게시판 ... 배너(왼쪽)에
비즈니스 산하단체(강남/강북산악팀, 요가, 합창단)를
로그인 없이 클릭하시면 한국비즈니스의 산하단체를
방문하실 수 있습니다.



강남 / 강북 산행팀

2004년 2월에 첫 산행을 시작하였습니다. 회원님들의 건강과 침묵을 목적으로 그동안 설악산, 지리산, 한라산 등을 산행해 왔습니다. 함께 산행하시면서 좋은 추억 만드시길 바랍니다.

매주 화요일 서울, 경기 인근 지역 산행을 하고 있습니다.

◎ **강남산악** : 산악팀장 한숙희 (010-6663-6737) ◎ **강북산악** : 산악팀장 유영선 (010-3920-2269)

강남산행팀



곰배령



라오스여행

강북산행팀



노동영교수님과 함께 한 북한산 시산제

요가팀

2004년 5월 20일부터 현재까지 유방암 환우들을 위한 맞춤형 요가운동을 하고 있습니다.

지속적인 요가운동은 부종도 예방해 준다고 하니 회원 여러분들의 적극적인 참여 부탁드립니다.

- 장소 : 지하철 4호선 돈암동 태극당 부근
- 매주 월, 수, 금 10시 50분에 시작
- 문의 : 요가팀장 안병옥(010-9095-7056)



제주도 여행에서



청평강가로 봄나들이를 나왔습니다

합창단

2013년 6월 창단되어 해마다 서울대암병원 암정보교육센터와 유방센터에서의 특별공연과 유방암의식함양캠페인과 핑크페스티벌에 참여하면서 힐링하고 있습니다. 한국비너스회 회원은 누구나 환영합니다.

- 장소 : 병원교회 3층(서울대학교병원 내 어린이병원 옆)
- 시간 : 매주 월요일 오후 1:00~3:00
- 문의 : 팀장 남정숙 (010-2291-0493)



크리스마스를 맞이하여 유방센터에 공연과 뒤돌이



만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

강북

팀장워크숍에서의
우리들



강동

합창공연장에서



노원
의정부

신년모임 후 한 컷



대구

황금개띠 해를
맞이하여 밝은 햇살
같은 대구
비너스님들의 행복



강남

진달래꽃을 보러 청계산에



강원
남양주

춘천여행



도봉

보성 녹차밭에서



울산

신년모임



창원

회원집에서의 모임. 보고싶어요



서초

송년회에서



성북

제주도에서



영등포

대게를 맛있게



용산

“새끼는 조 엄지는 코” “조코조코 즐거워라”



안산

생일을 축하하며 커피 건배~



일산

송년회에서 단 둘이



인천
부천

가면무도회,
송년회 장기자랑



종로

송년회 장기자랑



충청

우리 녹차밭처럼 싱그럽죠?



부산

보성 녹차밭에서 교수님과 함께



경향신문에 실린 노동영 대한암협회 회장의 인터뷰

노동영 대한암협회 회장 “어시스트 36.5 통해 암 환자들 적극 지원”

“재난을 당하면 정부나 국가기관, 그리고 많은 기업들과 단체들이 구호활동을 합니다. 암환자들도 개인적으로 하나씩 살펴보면 재난이라고 할 수 있어요. 대한암협회는 올해 ‘어시스트(ASSIST) 36.5’ 프로그램을 적극 추진해 암환자들, 특히 소외된 암환자들을 다각적으로 보살피고 부당한 대우를 받지 않게 하겠습니다. 또한 의료비나 생활비, 그리고 심리적인 공포에서 벗어날 수 있도록 실제적인 도움을 줄 계획입니다.”

2018년 ‘희망과 도약’의 새해가 밝았지만 암은 여전히 국민건강을 저해하고 생명을 앗아가는 ‘공공의 적’ 1호이다. 암 치료율이 높아지고 있지만 암으로 인한 사망자는 계속 늘고 있다. 일부 암은 완치율이 30% 이하로 여전히 낮고, 몇몇 암은 암 환자가 즐기는 커녕 계속 늘어나 ‘빨간불’ 상태이다. 국가 사회적으로 ‘암정복의 희망봉’을 돌아 청신호가 보이지만 그 여정은 아직도 험난하다.

노동영대한암협회회장(62·서울대 의대 외과)은 “암정복을 위해 국가적으로 많은 예산을 투입하고 있지만 국가에서 할 수 있는 일도 한계가 있다”면서 “가장 좋은 것은 스스로 건강을 지키도록 노력하는 일인 만큼 암 예방과 조기진단에 관한 계몽과 홍보에 힘을 쏟을

계획”이라고 말했다. 노 회장은 “일반인들이 금연, 금주, 식생활관리, 운동 등 ‘라이프 스타일’을 건강히 가지도록 협회가 다양한 활동을 하고 특히 소외된 이웃들을 위한 지원 프로그램을 더 늘리겠다”고 밝혔다.

지난해 12월 발표된 국가암등록 통계를 보면, 암 환자 발생이 감소세로 돌아섰다는 지표가 나왔습니다.

“암 발생자 감소는 암으로 인한 사망자도 줄어든다는 뜻이니 매우 고무적인 성과입니다. 국가적인 암예방사업과 국가암 관리사업이 효과를 발휘하고 있다고 봅니다. 2004년부터 진행한 5대 암 조기검진사업으로 사망률 감소와 치료율(생존율) 향상도 괄목상대할 정도가 됐고요. 무엇보다 문제가 됐던 많았던 위암, 간암, 자궁경부암의 발생률이 많이 감소했죠. 암을 일으키는 위험요인들을 사전에 차단하는 예방사업에 더 힘을 기울일 필요가 있습니다. 간암 발생의 주된 원인인 B형간염 바이러스에 대한 예방 접종과 헬리코박터 균을 없애는 항생제 치료, 자궁경부암을 일으키는 인유두종 바이러스 감염 예방백신 사업 등이 큰 기여를 하고 있기 때문입니다.”

암 예방과 조기발견에 계속 힘쓴다면 계속 좋은 결과가 나올 거 같은데 어떤 노력을 더 기울여야 할까요.

“예를 들어 유방암은 아직도 증가하고 있는 상황입니다. 출산이나 모유수유 기피, 서구식 생활습관 등이 원인입니다. 따라서 생활습관 관리가 중요합니다. 이를 위해 대한암협회에서는 국민암예방수칙 14가지를 발표했습니다. 일상생활에서 암을 예방할 수 있는 올바른 생활습관을 쉽게 실천할 수 있도록 만든 겁니다. 보건복지부도 암예방 10대 수칙을 통해 적극적인 홍보활동을 하고 있죠. 적당한 운동과 건강 체중 유지, 짠 음식을 피하고 채소를 충분히 섭취하는 균형 있는 식습관, 금연과 금주, 안전한 성생활, 예방접종, 정기적인 건강검진 등이 암예방 수칙의 골자입니다. 조금 더 이런 수칙을 명심하고 생활 속에서 실천한다면 암 발병률과 암 사망률은 많이 떨어질 것으로 전망됩니다.”



노동영 대한암협회 회장이 서울 충무로 대한암협회 사무실에서 경향신문과 인터뷰하고 있다. 유방암 분야의 세계적 권위자이며 국내외 항암전선의 리더인 노 회장은 “국가와 사회와 개인의 총체적 노력이 있어야 암을 정복할 수 있다”고 말했다.

— 김창길 기자 cut@kyunghyang.com

국가암정보 계획과 개인의 암예방 노력 가교역할 충실

국가 암통계를 내기 시작한 1999년 이후 2015년까지 암 유병자(치료 중·완치 판정)가 161만명에 달합니다. 암 생존율(치료율)이 높아지고 평균 수명 증가로 암 유병자 숫자는 계속 많아지겠조.

“장기간 생존하는 암 경험자들이 증가하면서 암 치료 이후의 건강을 어떻게 관리하는 것이 중요한 화두가 되었습니다. 일생 동안 3~4명 중 1명이 암 진단을 받게 되기 때문에 국민 대부분이 본인 또는 직계 가족의 암

을 경험할 가능성이 매우 높습니다. 암 경험자들은 일반인에서 권유되는 정기적인 암 검진을 빠트리지 말고, 전문 의료진과 상담을 통해 개인의 위험 요인에 맞는 추가적인 2차암 검진을 받는 것이 필요합니다. 건강한 생활습관, 특히 운동의 생활화가 요청됩니다. 암 경험자의 70% 이상은 운동이 부족한 것으로 알려져 있어요. 적절한 체중유지와 전문가와 상의한 적절한 운동을 권합니다. 또한 심장혈관 질환, 골다공증 등의 적절한 점검과 관리가 필요하며 예방 접종을 통해 지속적인 추가 관리가 있어야 합니다.”

대한암협회는 어떤 활동을 펼쳤고, 어떤 계획을 갖고 있습니까.

“암예방 사업, 암 환자를 위한 어시스트(ASSIST) 36.5 사업, 암연구 사업 등 3가지로 크게 나뉘집니다. 어시스트 36.5 사업은 365일 따뜻한 지원을 하겠다는 의미를 담고 있죠. 국민들이 암을 사전에 예방할 수 있도록 돕고, 암 진단을 받았을 경우 흔들리지 않도록 도와주며, 미래에 암을 정복하기 위한 다양한 연구 활동을 펼치는 겁니다.”

암 예방사업에 대해 좀 더 구체적으로 설명해 주시겠습니까.

“올바른 암 정보를 전달하기 위한 암예방 강연회를 꾸준히 개최하고 있습니다. 특히 매년 10월 유방암 의식향상을 위한 핑크리본 캠페인을 17년째 진행했고요. 9월 대한대장항문학회와 함께 하는 대장암 예방 골드리본 캠페인도 10년째입니다. 11월에는 세계 췌장암의

날을 맞이하여 한국 췌장암 네트워크, 대한췌장담도학회, 한국췌장암연구회와 함께 췌장암 예방 캠페인을 3년 전부터 전국적으로 진행하고 있습니다.

어시스트 36.5 사업은 개념이 상당히 좋아 보입니다.

“암이라는 힘든 여정을 함께 극복할 수 있도록 도움을 주는 ASSIST 36.5 사업은 암환자들에게 실질적인 도움을 주는 사업이죠. 암을 극복하고 사회에 복귀할 수 있도록 경제적, 심리적, 사회적, 신체적 등 사회복귀 프로그램을 진행하고 있습니다. 의료 사각지대에 있는 암 환자와 위기가정 가정을 발굴하여 암으로 인한 ‘재난’(노 회장은 암을 재난이라고 표현했다)을 극복할 수 있도록 암 치료비를 지원하고 있으며, 소외계층 암 환자들에게 위험분담제(RSA)에 따른 약제비를 환급해 드리는 사업도 병행 중입니다. 또한 암환자들의 마음(심리) 치유를 위한 프로그램을 헤민스님과 함께 연중 운영하고 있으며, 암환자들이 필요한 물품 지원사업도 호응이 좋습니다. 앞으로 영역을 더욱 확대하여 헬스센터를 활용한 암환자 맞춤형 운동강좌 개최, 올바른 식단관리를 위한 강좌 등 다양한 ASSIS 36.5 프로그램을 진행해 나갈 예정입니다.”

암 연구사업은 어떻게 됩니까.

“암 환자와 가족들은 암에 걸렸을 때 어떻게 해야 할지 의사 결정에 많은 어려움을 겪고 있어요. 암협회에서는 암에 걸렸을 때 행동하는 14가지 수칙을 발표한



노동영 대한암협회 회장이 경향신문과 인터뷰 도중 환하게 웃고 있다.

— 김창길 기자 cut@kyunghyang.com

적이 있지만 정형화된 모델을 선보이지 못했죠. 이에 따라 대한암연구재단과 함께 암환자와 가족들이 의사를 결정하는데 정확한 프로세서와 모델을 제시하는 연구사업을 진행하고 있습니다. 그밖에 암 정보 대중잡지 ‘터캔서 매거진’ 발간하고 국내외 최신뉴스와 논문을 번역하여 홈페이지를 통해 보급하고, 잘못된 정보를 스크리닝 하는 작업을 진행하고 있습니다.”

**암정보 위해 개인-의료계-사
회국가적으로 함께 노력**

암의 예방뿐 아니라 치료율을 높이기 위해 법적, 제도적으로 어떻게 해야

할까요.

“우리나라의 경우 유방암, 대장암, 전립선암 등 서구형 암이 증가하고 있는 상황입니다. 육류, 인스턴트 식품 등 식생활 습관의 서구화에 따라 빚어진 과체중, 비만, 운동 부족 등을 원인으로 볼 수 있겠습니다. 그러나 현재까지 국가적인 차원에서 추진하고 있는 프로그램에서 암예방을 위한 교육이나 홍보, 암검진·지원체계, 예방수칙의 실천 등은 아직 부족한 것이 현실입니다. 정기적인 진단을 통하여 암의 조기진단은 물론 암 발생가능성을 확인하고 경고·예방하는 시스템을 구축해야 합니다. 암관련 의료지원과 궁극적으로는 암 정복을 위한 연구개발을 효과적으로 진행해야 할 것입니다.”

새로운 복안이 필요하다는 말씀이군요.

“그렇습니다. 현재까지 암 검진이 5대암을 중심으로

이루어 졌으나 암발생 원인 바이러스감염에 대한 백신이 널리 보급되고 있는 간암과 자궁경부암은 점차 검진의 필요성이 감소할 것으로 보입니다. 따라서 증가 추세인 서구형 암발생을 고려하여 검진프로그램을 재검토할 필요성이 높아졌습니다. 서구형 암의 예방과 관련하여 현재 추진하고 있는 사항과 대안을 강구해 보고, 개인의 노력과 정부의 관심을 극대화할 수 있도록 제도적인 마련이 필요하다고 생각합니다.”

암환자들을 위해 가족이나 친구·동료·이웃들이 도움을 주는 데 필요한 노하우를 알려주신다면...

“누구나 예상치 못한 어려움으로 어찌할 바를 모르고 당황하였던 경험이 있을 것입니다. 그럴때 정해진 목표가 있다면 헤매지 않고 정신을 차린 후 다시 힘을 내서 나아갈 수 있는데 이는 암환자에게도 다르지 않습니다. 암을 환자 혼자서 이겨내는 것은 거의 불가능해요. 사랑하는 가족이나 주변에서 서로 이해하며 보듬어주며 성원하며 함께 암을 치료에 나서야 합니다. 그래야 혼자 외로이 싸워야 한다는 공포에서 벗어나게 해줄 수 있어요. 곁에 있어 주고 공감하는 자세만으로도 큰 힘을 줄 겁니다.”

부드러운 리더십으로 암병원, 암학술단체 등 계속 이끌어

유방암 분야의 세계적 권위자인 노 회장은 부드러운 리더십과 성실성을 바탕으로 주요 학회와 의료기관의 CEO역할을 수행하고 있다. 서울대병원 헬스케어시스템 강남센터 원장(현), 한국유방건강재단 이사장(현), 서울대 암병원장, 서울대 의대 국민건강지식센터소장, 한국 유방암학회 이사장, 대한암학회 이사장, 아·태

암학술회의 대회장, 아·태 암연맹기구 회장 등 굵직한 CEO경력만도 여러개이다. 항암전선의 선봉장이며 암정보의 희망봉이라는 평판이 높다. 홍조근정훈장, 분취의학상, 보령암학술상 등을 받았다. 특히 암예방학 분야의 세계적 리더인 유근영 서울대 의대 예방의학 교수(현 국군수도병원장·아태암예방기구 회장, 전 국립암센터 원장)와 ‘간담상조’하며 90여 편의 공동논문을 비롯한 수백편의 논문 등을 우수 국제 학술지 등에 발표했다.

‘Deserve then Desire(갓춘 후에 바라지라).’ 그의 좌우명처럼 무슨 일이든 **충분히** 준비하고 공부하고 대비한 후 일을 추진하는 것이 ‘노동영 스타일’이다. 매사에 매우 긍정적이고 밝게 생활하기 때문에 다른 사람들의 기분까지 좋아지게 만든다는 평판을 받는다. 특히 환자들의 어려움과 입장을 잘 이해하고 들어주고 배려하는 진료로 정평이 나 있다.

대한암협회는 1966년 보건복지부 인가를 받은 이래 50여년 동안 암 예방·조기 발견과 치료, 암 극복을 위한 암 퇴치 사업을 꾸준히 수행해 오고 있는 비영리 민간단체이다. 초대 회장이 삼성의 이병철 회장(1910~1987)이고 1999년부터 대통령 부인(초대 명예회장 이희호여사, 권양숙여사, 김윤옥여사, 현 김정숙여사)을 명예 회장으로 추대하여 협회 주요사업의 실행에 추진력을 얻고 있다. 의료계, 학계, 언론계, 재계, 문화계 주요 인사들과 다양한 자원봉사자들의 참여로 국민에게 암에 대한 정확한 정보를 알리고 치료비를 지원하며, 암을 예방·극복할 수 있는 활동을 펼치고 있다.

〈박효순 기자 anytoc@kyunghyang.com〉

대장암에 대한 궁금증 해결하기

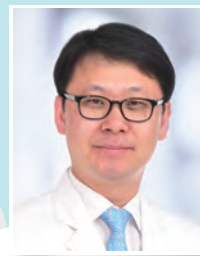
“대장암에 안 걸리려면 어떻게 해야 하나요?”

서울대학교암병원 대장암센터에서 2011년부터 진료를 시작한 후 7년 동안

대장내시경으로 용종(폴립)을 잘라낸 후 결과를 보러 오신 분들로부터 가장 많이 듣는 질문이다.

그 외에도 진료실에서 대장 용종과 대장암은 왜 생기고, 어떻게 하면 예방할 수 있고, 대장 용종이 진단 되면 어떤 과정으로 치료를 받게 되고, 치료 후 관리는 어떻게 받는지에 대해서 많이 궁금해 하신다.

진료실에서 충분히 시간을 가지고 차근차근 설명해 드리지 못하던 송구함을 이 글로 대신해 보고자 한다.



임종필

서울대학교병원 소화기내과 부교수,
암정보교육센터장

대장암은 얼마나 흔한가요?

우리나라에서는 보건복지부 중앙암 등록본부에서 매년 암발생과 사망에 대한 통계자료를 발표하고 있다. 2017년에 발표된 자료에 따르면 2015년 한 해 동안 20만 명 이상이 새로이 암으로 진단 받았다. 10만명 기준으로 환산하면 276명, 즉 1000명 중 약 3명이 새로이 암으로 진단된다. 이 중 대장암은 남자에서는 위암에 이어서 2위, 여자에서는 갑상선암과 유방암에 이어서 3위를 차지한다. 또한 통계청에서 매년 발표하는 사망원인 통계에 따르면 2016년에 사망한 사람 중에서 암에 의한 사망이 10만 명당 153명으로 30년 이상 그 비율이

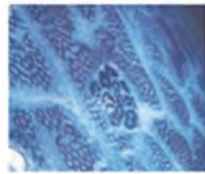
꾸준히 증가 하면서 부동의 1위를 차지 하고 있다. 대장암에 의한 사망은 남자에서 폐암, 간암, 위암에 이어서 4위, 여자에서는 폐암 다음에 2위를 차지하고 있다. 다양한 예방과 검진 프로그램으로 2011 년 이후에는 매년 약 7%정도씩 발생이 감소하고 있으나, 대장암은 발생이나 사망에서 중요한 암 중 하나를 차지한다.

대장암은 왜 생기나요?

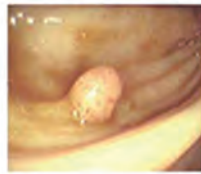
우리 몸을 이루는 모든 세포에는 부모로부터 각각 한 쌍씩 받은 유전자가 있다. 인체를 구성하고 움직이는 다양한 물질은 그 유전자 안에 포함된 설계도를 기반으



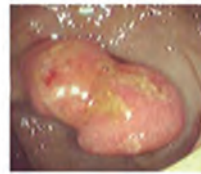
정상대장



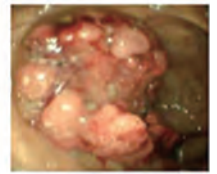
국소증식



초기 선종



진행 선종



대장암

로 만들어진다. 대장을 구성하는 세포는 대장이 수행하는 기능에 필요한 단백질을 만들어 내는데, 그 유전자에 변이가 생기면서 정상적인 세포가 비정상적인 성질로 변하게 되고 여러 가지 변이가 중복되어 나타나게 되면 암으로 진행하게 된다. 이러한 유전자 변이를 유발하는 것들이 대장암의 원인이 되는데, 흡연, 음주, 비만, 특히 복부 비만, 살고기나 가공육, 그리고 기름진 음식을 많이 먹는 식습관 등이 있습니다. 또한 남자보다는 여자에서, 나이가 들수록 이러한 유전자 변이의 가능성이 높아져서 대장암의 위험도 높아진다.

대장 용종은 무엇이고 모두 제거해야 하나요?

대장내시경 검사를 받으면 대장 용종 (폴립)이 발견되었고 이것을 제거하라는 권유를 받게 된다. 나는 아무런 불편한 증상도 없고, 내 눈에 보이는 것도 아닌데 왜 힘들게 다시 장 정결을 하고 내시경을 받으면서 제거 하라고 할까? 내시경에서 대장 점막은 편평하고 매끈하게 관찰 되는데, 내강으로 돌출 되는 사마귀처럼 생기는 것을 용종이라고 한다. 용종 중에서 염증 때문에 생긴 염증성 용종이나, 세포의 성질의 변화가 없이 숫자만 증가한 과증식성 용종은 암으로 발전할 가능성이 거의 없기 때문에 굳이 제거할 필요가 없다. 그러나, 일부 용종은 유전자 변이가 생기면서 세포의 성질이

변하여 암으로 발전할 가능성을 가진 선종성 용종이기 때문에 제거할 것을 권유하게 된다.

대장암은 어떻게 예방하나요?

암을 예방하는 방법은 두 가지로 크게 나눌 수 있다. 암을 일으킬 수 있는 위험 인자를 조절하여 대장암의 발생을 낮추는 것인데 이를 1차 예방이라고 한다. 대장암의 위험 인자라고 알려진 성별이나 나이는 조절할 수 없지만, 우리가 익히 잘 알고 있는 건강생활습관을 통해서 다른 위험 요인을 감소시킬 수 있다. 최근에 대한의사협회에서 “대국민 건강 선언문”을 발표하였는데, 금연하기, 절주하기, 균형식하기, 적절한 신체운동하기, 규칙적 수면 취하기, 긍정적 사고방식 갖기가 해당 되겠다.



다음으로는 대장암으로 발전할 수 있는 전구 병변인 선종성 용종을 미리 발견해서 제거함으로써 암으로 발전할 싹을 제거하는 것으로 이를 2차 예방이라고 한다. 우리나라에서는 대장암 검진을 목적으로 50세부터 대변잠혈반응검사를 하고, 검사 결과에서 양성 (잠혈반응 있음)이 나오면 대장내시경을 권유한다. 잠혈반응이 양성은 항문이나 대장 점막에 약간의 상처만 나



도 나올 수 있는 결과이고 암으로 진단되는 경우는 100명 중 3명 정도이다. 따라서 잠혈반응 양성이 암의 가능성이 높다는 것을 의미하는 것이 아니므로 지나친 걱정은 금물이다. 이러한 암검진을 통해서 암의 전구 병변인 선종을 제거할 수 있고, 암도 비교적 초기에 발견하여 치료 성적을 높일 수 있다.

대장 용종(폴립)은 어떻게 제거하고 제거 후에는 어떻게 관리하나요?

대장 내시경 검사를 하면서 발견 된 용종은 우선 암으로 진행할 가능성이 있는 선종성 용종이나 아니냐에 따라서 치료 방침을 결정한다. 선종성 용종은 제거하는 것이 원칙으로 크기가 아주 작은 경우에는 생검 겸자로 뜯어 내듯이 제거하게 되며, 대부분의 건강검진 기관에서 일차적으로 제거하는 방법이다. 그러나, 크기가 조금 크거나 암성변화가 의심되는 경우에는 상급기관으로 전원을 권유 받게 되며 대학병원을 방문하는 대부분의 이유를 차지한다. 대장벽은 비교적 얇고, 혈관 분포도 많으므로 제거하고자 하는 용종 주위에 주사침을 찔러서 생리식염수를 포함한 액체를 주입하여 안전장치를 미리 마련하게 된다. 그 다음에 내시경을 통해 넣을 수 있는 금속으로 만들어진 올가미를 이용해 폴립 주위를 잡은 후 전기를 통과시키면 제거하는 과정에서 출혈이나 천공의 위험을 낮출 수 있다.

대장용종을 제거한 후에는 제거된 용종의 개수와 크기, 그리고 조직 검사결과에 따라 다음 추적 관찰 기간을 결정하게 된다. 정상에서 초기 선종이 되는 기간이 일반적으로 3-5년, 그리고 진행 선종 또는 대장암으로 발전하는데 약 5-10년 정도 걸리는 것으로 추정된다. 따라서, 정상이나 1-2개의 작은 선종이 발견되어 제거한 경우에는 5년 정도 후에 내시경을 시행하는 것을 추천한다. 3개 이상 또는 1cm 이상의 선종, 또는 진행성 선종인 경우에는 추후에 선종이 발생할 가능성이 상대적으로 높아서 3년 정도 후에 추적검사를 할 것을 추천한다. 그러나 대장 정결이 완전하게 되지 않는 등의 이유로 검사가 적절히 이루어지지 않은 경우에는 간격을 조금 줄일 수 있다.

처음 질문에 대하여 요약해서 한 마디로 설명드릴 때는 “건강한 생활습관과 함께 정기적인 검진이 대장암을 예방합니다”라고 설명한다.

유방암과 함께하는 여정 나와의 만남

황은경

서울대암병원유방센터
간호사



잃어버림에 대하여

너무나 아플 때 이를 표현한 예술가의 작품은 그 무엇보다 그 고통의 상태를 뚜렷하게 대변함을 느낀다. 예술가는 자기의 내면을 가장 잘 표현하는 사람이기 때문이다. 프리다 칼로도 그러했다. 프리다 칼로는 교통사고로 척추가 부러져 불편한 몸을 갖게 되었다. 그녀를 괴롭힌 통증은 삶 전체에 영향을 미쳤다. 이는 그녀의 그림에서 여실히 잘 드러난다. 그래서 그녀의 그림을 보면 아픈 사람의 삶과 그 고통이 느껴진다. 그녀는 상실에 대해 이렇게 표현한다.

일생 동안 나는 두 번의 심각한 사고를 당했습니다. 하나는 18살 때 나를 부서뜨린 전차입니다. 부서진 척추는 20년 동안 움직일 수가 없었죠. 두 번째 사고는 바로 디에고와의 만남입니다.

그녀는 자화상을 많이 그렸는데 그녀의 자화상을 보면 사고로 인한 통증과 가슴이 찢어지는 것 같은 고통이 그대로 느껴진다. 이러한 그녀의 말대로 부서지

듯 고통스러운 그림은 뭔가 불편한 느낌을 갖게 한다. 그러나 그것은 사실이고 진실이다. 자신의 몸에 못이 박힌 자화상을 그린다는 것이 어찌 쉬운 일이겠는가? 그만큼 아프지 않고서야 그릴 수 없다. 그녀의 남편 디에고도 이렇게 말하였다.

프리다의 자화상은 그 어느 것 하나 같은 것이 없다. 그러나 그녀를 가장 잘 표현하고 있다.

사람들은 그녀의 그림을 초현실주의로 분류하였으나, 그녀는 그러한 것을 전혀 의식하지 않았고 오직 사실만을 그렸다고 강조 하였다. 그녀의 자기인지, 아픈 자신에 대한 느낌은 그러한 것이었다.

유방암 수술과 상실

가슴을 절제한 여성들의 상실감도 그에 못지않은 고통일 것이다. 가슴은 여성성, 모성의 상징이기 때문이다.

어느 환자분의 이야기는 이러한 부분을 잘 나타낸

다. 내 가슴은 빈 둥지 같았어요. 인조유방을 하면서 채워진 느낌이예요.

‘빈 둥지’라는 말은 충격적이지만 가장 상황을 잘 이해할 수 있는 단어라는 생각이 들었다.

이러한 표현에서 느껴지듯 가슴을 잃는다는 건 단지 신체의 일부를 잃는 것 이상이다.

하루는 인상이 좋아서 기억에 남았던 한 환자분이 다녀가셨다.

밖에서 만났으면 친구가 되었을직한 내가 좋아하는 인상을 가졌다.

그분은 가슴 한쪽 절제를 받았다.

오늘은 인조유방에 대해 물으러 나를 찾아오셨다.

미련하게도 나는 단지 인조 유방을 보여주며 맞추는 방법과 어디서 살 수 있는지만 계속해서 말했다. 당연히 맞추는 것이 좋지 하는 생각을 가졌기 때문이다.

그런데 몇 번이나 정말 괜찮은지 몸에 무해한 지를 물으셨다. 나는 이상하다고 생각하며 괜찮다고 얘기했다. 그래도 나갔다가 또 들어와서 정말 몸에 무해하냐고 물었다. 너무나 간단한 원리로 착용을 하는 것인데 젊은 분이 자꾸 이해가 안 된다는 듯이 묻고 또 물었다.

도대체 왜 그러실까?

이해 못할 분으로 보이지 않는데... 왜 그러실까?

나는 속으로 그렇게만 생각했다.

그런데 그분이 나가고 잠시 후 아차 싶었다.

물건이 궁금한 것이 아니라 잃어버린 가슴을 찾으러 오신 것이었다.

그 마음을 조금만 헤아려 드렸다면, 또는 해로울 것 같이 보이냐고 물어봐 드렸더라면 아마 정말 하고 싶

을 얘기를 하셨을 것인데 난 시간에 쫓기고 매너리즘에 빠져 이러한 역할을 못한 것이었다.

실리콘 인조유방이든 숨이든 잃어버린 나의 신체, 나의 여성성을 되찾아 줄 수 있는 기대를 가지고 찾는 것이다.

단순히 물건 사러 오는 것이 아니다.

그분이 무엇을 찾기 위해 인조유방을 원하는지... 그것을 알아야 했다.

또 다른 상실감들

유방암을 진단 받으면서 건강과 안위의 상실을 경험한다. 지금까지 아무런 문제없이 살아오던 사람이 한순간에 중대한 질환을 가진 사람이 된다. 그 충격과 절망이란 이루 말할 수 없을 것이다.

강신주의 <감정수업>에서 스피노자는 절망에 대해 이렇게 말했다고 한다.

절망이란 의심의 원인이 제거된 미래 또는 과거 사물의 관념에서 생기는 슬픔이다. 공포에서 절망이 생긴다.

아닐 거라고 한 가닥 가졌던 희망이 무너지고 사실이 확인되는 그 순간 느끼는 그 느낌을 너무나 정확하게 표현하고 있다. 불확실성이 확실한 사실로 확인되는 순간 꿈이면 좋겠다는 생각을 하게 된다. 또다시 부정을 해보지만 확실히 사실이다. 그 순간 어떻게 해야 할까? 이제 나는 어떻게 해야 할까? 무의식적으로 인간은 행복을 추구하므로 이 순간에도 나에게 기쁨과 희망을 줄 수 있는 말을 혼신의 힘을 다해 찾는다. 작은 희망의 말에도 감사하고 그 말에 기대게 된다.

겨우 감정을 추스르고 집과 회사에 돌아 가려고 한다. 그러나 갑자기 멀게만 느껴졌던 병원에 자주 다녀야 하면서, 집안일과 회사 일에 지장이 생기곤 한다. 이러한 상황은 최소 한 두 달 동안 겪게 된다. 그러니 말하고 싶지 않아도 내가 이러한 진단을 받았다는 것을 숨기기 어려운 상황도 생긴다. 사람들이 한 마디씩 주는 말들은 상처를 주기도 한다. 사회적인 나의 역할에 대한 상실감을 느끼는 순간이다.

진단을 받은 순간 또는 얼마 후 가장 많이 하는 질문 중 하나가 직장에 계속 다녀도 되는지 여부이다. 상담을 하면서 가급적 그만두지 않도록 권유한다. 건강이란 내 의지대로 되는 것이 아니고, 누구에게나 이러한 일은 닥칠 수 있다. 스스로 당당해져야 한다.

상실에 의한 비탄 과정

상실을 겪을 때 보편적으로 부인, 분노, 우울, 회복의 순으로 비탄 과정을 겪게 된다. 진 왓슨은 비탄 단계에 따른 방안을 다음과 같이 제시하고 있다. 이러한 과정에 있는 나 자신이나 내 주변에 있는 사람을 이해하는데 도움이 될 것이다.

◎ 부인(충격), 분노(자각) : 부인과 분노를 하는 단계에서는 그 감정을 억누르려 하지 않고 자연스럽게 흘러가도록 하는 것이 좋다. 주변 사람들도 역시 정서를 표현하도록 해 주고 수용해 주어야 한다.

◎ 우울(포기) : 우울 단계에서는 현실을 받아들이고 포기하는 상태에 이르게 된다. 이때 새로운 정보를 접하고 같은 경험을 한 사람과의 교류하는 것이 도움

이 된다.

◎ 회복(해결) : 회복 단계에서는 주변 사람들과의 관계를 재정립하고 협력하는 단계이다. 자선적 기부 등 상징적 활동을 원하는 시기이기도 하다. 이때에는 미래에 대한 계획을 세우고 새로운 활동들을 계획하는 것이 도움이 된다.

누구나 어떤 상황에서나 유방암을 진단을 받고 수술을 받는 건 받아 들이기 어려운 것이다.

너무나 슬프고 분노에 찬 눈빛을 보고 있다면 가슴이 터지는 것 같아서 사실 똑바로 보지 못하는 경우가 많다.

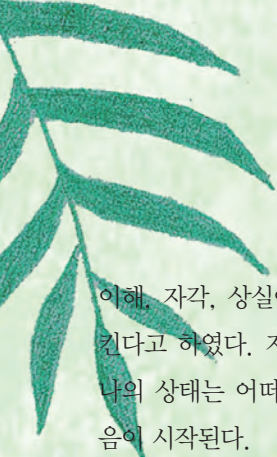
왓지 그런 감정을 안 느끼게 해야만 할 것 같은 괴상한 직업의식이 생긴다. 그러나 당연히 그러한 감정을 없앨 수 없기 때문에 현실의 나는 초라하기까지 하다.

이러한 생각은 보호자도 흔히 느낄 수 있는 감정이라는 생각이 든다.

이런 생각을 하는 간호사도 보호자도 가장 중요한 것을 놓치고 마는 것이다. 바로 지금 그 시기에 가장 필요한 공감이다. 그 시기할 수 있는 가장 중요하고 현실적인 일은 바로 공감하는 것이다. 환자도 보호자도 마찬가지일 것이다. 이러한 감정들을 굳이 억누르려고 하기 보다 자연스럽게 마음이 하고자 하는 대로 흘러가게 놔두다 보면 이러한 문제들이 자연스럽게 해결될 것이다.

감정의 치유

치유는 지금 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지 아는 것으로부터 시작할 수 있다. 간호학자 진 왓슨은 자기



이해, 자각, 상실에 대한 수용은 스트레스를 감소시킨다고 하였다. 지금 나의 감정을 어떤 것인지, 지금 나의 상태는 어떠한지 아는 것만으로도 치유의 첫걸음이 시작된다.

이를 위해 스피노자는 <에티카>에서 감정을 48가지로 나누었다. 철학자 강신주는 <감정수업>에서 이러한 감정들을 쉽게 이해할 수 있도록 소개하였다. 이 책을 권장하고 싶다. 나의 감정을 이해하는데 도움이 될 것이다.

이 책에서 다루고 있는 48가지 감정은 비루함, 자궁심, 경탄, 경쟁심, 야심, 사랑, 대담함, 탐욕, 반감, 박애, 연민, 회한, 당황, 경멸, 잔혹함, 욕망, 동경, 멸시, 절망, 음주 욕, 과대평가, 호의, 환희, 영광, 감사, 겸손, 분노, 질투, 적의, 조롱, 욕정, 탐식, 두려움, 동정, 공손, 미움, 후회, 끌림, 치욕, 겁, 확신, 희망, 오만, 소심함, 쾌감, 슬픔, 수치심, 복수심이다.

셀 수 없이 많은 감정이 롤러코스터와 같이 회오리치며 몰아닥칠 때가 있을 것이다. 무의식 속의 내가 마구 밖으로 튀어 나오려고 하는 것을 느낄 것이다. 도대체 내가 왜 이럴까? 폭풍 같은 감정이 나를 괴롭히는 것을 느낄 수 있다. 이때 내가 지금 이러한 상태라는 것을 알려 줄 지침서가 필요하다. 일단 알면 길이 보이기 때문이다. 위의 감정 중 나에게 유독 끌리는 감정을 톡 써서 읽다 보면 눈물도 나고 감동도 받으며 치유되는 기분이 들고, 카타르시스가 느껴지기도 할 것이다.

진정한 방법으로 불안과 고통을 벗어나기 위한 노

력도 필요하다. 고흐는 평생을 가난한 화가로 살았다. 그중 프랑스 남부 아를에 살던 시절 가난과 병에 의해 가장 고통스러운 시간을 보냈다. 그러나 그 기간 동안 별이빛나는밤, 해바라기, 밤의카페, 아이리스, 아몬드 나무, 고흐의방 등 후세 사람들에게 가장 사랑받는 작품을 만들었다. 그는 고통은 작품을 만들어 내는 힘이 되었다. 그가 작품에 몰입하는 동안만은 고통을 잊을 수 있었을 것이다. 그의 작품은 아름답기도 하지만 강렬한 붓 터치가 살아 있는 듯 느껴진다. 이를 보는 것만으로도 카타르시스를 느낄 수 있고, 고통을 딛고 일어설 힘이 솟는다. 이처럼 힘든 상황을 더욱 고차원적인 활동을 함으로써 극복하는 것을 승화라고 한다.

그와 같이 지금 힘든 상황인 사람들에게도 분명 예술적인 활동이 도움이 될 것이다. 아름다움과 즐거운 행복함을 느낄 수 있는 활동들에 의해 치유가 될 수 있다. 내가 아름답게 느끼는 것들 하면 즐겁고 행복한 것들을 찾아보자. 이제 나의 내부에 더욱 관심을 둘 때가 되었다.

큰 병을 진단을 받은 후에는 힘들게 예술에 다가가지 않아도 자연스럽게 주변의 사물들이 더 아름답고 소중하게 느껴질 수 있다. 예전에는 보이지 않던 하늘, 나무, 나무에서 흔들리는 나뭇잎, 바람, 별 등 주변에 늘 있던 것들의 가치가 달라진다. 이러한 변화는 예술에 대한 관심을 만들어낸다. 세상에 대한 진중한 관심이야말로 예술의 영감이 되기 때문이다.



교수님, 정말 궁금해요~

서울대학교암병원장 노동영 교수



1 타목시펜 복용 부작용인가요?

Q 41세에 2기로 부분 절제하고 항암없이 방사선치료 마쳤습니다. 타목시펜 복용중인데 부인과 진료받으니 난소에 물혹이 있고 자궁내막도 두꺼워져 있다고 해요. 만약 약 때문이라면 다른 방법이 없을까요? 아랫배도 아프고 자궁 쪽이 안좋게 느껴지는거 같아요

A 네, 약으로 인해 그래요. 그래도 부작용이 심하지 않으면, 이익이 더 많으니, 드는 것이지요. 주치의와 상의하세요. 걱정하지 않아도되요.

2 관절통증

Q 졸라덱스 끝나면 타목시펜 다 먹을때까지 관절 통증이 지속 되는거 맞는건가요? 아침에 손가락이 안 구부러지고 자고 일어나면 벽잡고 일어서야 합니다. 2기에 전이가 없는 관계로 겨우 항암을 면했지만 졸라덱스, 타목시펜도 쉽지가 않습니다. 그리고 전이가 없는 병기도 나중에 전이가 발견될 수 있나요? 지난번에 여쭙았던 가슴 쪽에 이상하게 사마귀 같은거 때문에 검사를 두 번이나 조직검사를 했습니다. 물론 다행 전이가 아니라고 걱정말라고 하셨지만 전이 언급 하셔서 속으로 좀 놀랐습니다.

A 적응이 될 거예요. 관절도 좋아질 것이고. 그런 경우 전이는 드물지만 일어날 수도 있어요. 그리 머리에 담고 외우고 다닐 이유는 없구요. 이 세상에 가장 확실한 진리는, 불확실하다는 것이지요. 그래서 불확실에 얽매이거나, 쫓겨 다니면 그게 불행인 것이지요.

3 림프부종 증상에 대하여

Q 왼쪽 전절제 했고요 1기라고 하시면서 감시림프절제만 한상태입니다. 왼쪽 손가락과 손이 부은 느낌이 납니다. 주먹을 쥐면 왼쪽 손이 더 부었다는 느낌도 있고 왼손에 피부 당겨지는 느낌도 있고요 손가락도 부었어요. 평소에도 운동하거나 하면 약간 붓기는 하는데요 왼쪽만 붓는 건 처음이라서 왼쪽 팔과 손이 따끔따끔하고요 몸의 왼쪽 편 발 다리만 부어 있어요. 수술하기 전에는 무심히 지나갔는데 지금은 그냥 무섭기만 합니다. 림프부종 증상인지 몰라서 여쭙어 봅니다.

A 전신적인 부종에 그 쪽으로 누워서 그런 것이 아닌가 보이는데,, 너무 부종 부종하고 겁먹을 필요 없어요. 부종 그까짓 것, 갱년기만 와도 누구나 아침이면 붓고, **활동**하면 빠지고,, 물론 신장이나 다

른 이유가 있으면 다르지만,, 좀 관찰해 보고, 차도가 없으면, 의사에게.. 그러나 부종 부종하고 염을 외울 필요는 없어요.

4 수면부족

Q 3년전 삼중음성 1기로 수술 후 항암 마치고 지금은 조심하면서 관리하며 살고 있습니다. 치료 후 우울증으로 이래저래 마음 돌릴 곳을 찾다가 공부를 하면서 자격증을 따니까... 목표가 생겨서 그런지 환자라는 생각도 잊어버리게 되고 우울증도 많이 좋아졌습니다. 지금도 또 새로운 목표를 가지고 공부 중인데 공부를 하다 보니 새벽1-2시까지 자꾸 잠을 안 자게 되고 수면이 부족합니다. 이렇게 새벽에서야 잠들고 하는 버릇이 아주 안 좋다고 하는데...

A 흠, 뭐 그 정도 가지고, 그래도 잠을 충분히 주무시고, 아침에 늦잠을 주무시던지... 그 목표 마음에 들어요. 우울까지 좋아지면 더욱 그렇죠. 우울하게 100년 사느니, 기분 좋게 그 반만 살아도 더 가치있게 사는 것이지요. 누구는 우울해서 뛰어 내리기도 하니... 잠 좀 덜자고, 기분 좋은 것이 훨씬 좋네요.. 기왕 하는 것, 기분 좋게 하세요. 뭐에 좋니 나쁘니, 그런 것 실제로 없어요.

5 복직에 대하여...

Q 유방암의 원인은 알 수 없지만 제 생활을 돌아켜보니 직장에서 받는 스트레스가 심했고 늘 긴장하며 살았던 생활도 한 원인이었다고 생각을 하고 있는데요. 이제 복직을 앞두고 너무 고민이 됩니다. 집에 있는다고 스트레스를 안받는 것도 아니고 일단 경제적인 문제 때문에 복직을 해야할 것 같은데요. 다시 스트레스와 긴장 때문에 재발할까 두렵습니다.

A 복직하세요. 스트레스란 집에 있어도 받고 직장에 가도 받고, 받는 사람 마음이지요.

6 호르몬 음성환자 타목시펜 복용여부

Q 상피내암 진단받고 오른쪽 유방 전절제 수술을 받았습니다. 수술 후 조직검사 결과 여성호르몬 두 가지가 모두 음성이 나왔는데 담당 선생님께서 타목시펜 처방을 해주셨습니다. 제가 듣기에 호르몬 수용체가 음성이면 항호르몬제를 먹지 않아도 되는 것으로 알고 있는데 예방 차원에서 먹는 것이 좋다고 하십니다. 약 대신 긍정적으로 생각하고 식단 조절을 하며 이겨내고 싶은 마음이 커서인지 고민이 많이 됩니다. 꼭 먹어야 하는지, 그리고 먹다가 중단해도 괜찮은 건지 여쭙고 싶습니다.

A 음, 저는 그런 경우 처방을 하지 않습니다만, 왜냐하면 득보다는 실이 더 클 수가 있기 때문입니다. 혹시 선택하라 하시면 참고하세요.

7 방사선 치료

Q 전절제 수술하고 방사선 예정인데요. 방사선할 때 서울대에서 해야 하나, 지방에서 해야 하나 고민입니다. 본 병원에서 해야 제일 좋다는 말이 있던데 지방과 차이가 많은 건가요?

A 기간이 저희는 3,4 주 정도인 점이 다를 수 있어요. 6,7주 긴 기간이니 지방서 받으셔도 되구요. 서울서 하려면, 비너스회의 쉼터 등을 이용하셔도 되구요.



8 치료 후 관리가 궁금합니다.

Q 치료가 끝나면 어떻게 관리해야 하는지 너무 궁금합니다. 그리고 운동은 당연히 하는거지만 음식 관리가 잘 되지 않습니다. 저는 주치의선생님이 탄 음식,술, 담배 빼고 적당히 먹어도 된다고 하였고, 인스턴트 식품도 자제 해야 된다고 들었습니다.

그런데 저는 쌤이 말씀하신 대로 적당량의 음식과 종류는 가리지 않고 커피도 아침에 믹스를 한잔 먹고 중간에 아메리카노 먹고 차와 해독쥬스도 먹고 있습니다. 제가 지금처럼 해도 되는지 정말 궁금합니다. 음식 먹을때마다 혹시나 이것 때문에 재발되는 건 아닌지...

A 네, 시원하고 명쾌하게. 지금 하는대로 하면 되요. 특검에 불려가지 않을 정도로 적당히 커피도 드시고, 어쩌다 술도 기분 좋게 마시고, 그러려고 사는 거예요. 그렇게 즐겁고 건강한 마음으로 살면 병도 안 걸리고 그러는 것이지요.



9 호르몬 양성 환자- 베리 종류 복용 문의 드립니다

Q 상담내용에는 아로니아 먹어도 괜찮다고 하셨는데 호르몬 양성 환자의 경우 베리 종류가 안 좋다고 했다는 의사선생님들도 계시다고 해서요 어떤 의견을 따라야 하나요? 암 센터 선생님은 먹지 말라고 했다고 하고 제 담당선생님은 식품에 대해서는 아무 말씀도 안 하셨거든요

A 네, 암 센터에서 치료 받는 분들은 들지 마라 하시고, 저는 들라고 하니까, 제 예기 듣는 사람들은 드시고요. 저는 식물성 에스트로겐은 인체에 유용하다고 믿고, 그 이론을 신뢰하여 과량 엑기스가 아니면 들게해요. 더욱이 어쩌다 먹는 것은 더욱 무해...

10 면역세포치료

Q 3년전 유방암 2기말 진단받고 전절제 수술후 작년 12월 요추뼈전이 1군데, 겨드랑이 림프1군데 전이 발견되었고 뼈는 방사선치료, 림프는 수술후 현재 항암치료(탁솔+허셉틴) 6사이클 중 2회째 하였습니다. 항암치료 중 병용하면 효과가 좋다고 하여 면역세포치료요법 중 이문셀치료를 고려 중인데 치료효과에 대하여 어떻게 생각하시는지 궁금하여 문의드립니다.

A 면역치료를 권유받았는지요? 아님 본인이 어디 알아보고 정하는 것인지요? 유방암의 면역치료



의 효과는 아직 임상시험중인 것들로 알고 있고, 폐암이나 흑색종처럼 현저하지는 않은 것으로 알고 있어요. 본인이 임의로 들어서 하는 것이라면 권하고 싶지 않고, 주치의가 임상시험으로 권한다면, 하는 것도 좋을 것 같아요.

11 아내 유방암 뼈전이

Q 아내가 올해 3월 수술 일정을 잡았는데 수술 전 PET-CT와 Bone Scan 결과 뼈전이까지 되어 수술 일정이 미루어졌습니다. 뼈 부분 전이된 것을 없앤 후 수술을 고려해 보아야 한다고 해서 현재 뼈 주사와 호르몬 요법 3개월 처방을 우선 받았습니다. 치료하고 나서 다시 검사 후 뼈 부분 상태를 확인 후 다시 처방(수술 또는 약 변경)을 내리신다고 하더라고요. 치료 받게 되면 뼈 전이 부분 없어질 수 있는거죠?

A 폐경이 되신 분이겠지요? 항호르몬제가 잘 들을 것 같구요. 뼈전이가 없어지면서(그대로 있는 경우도 있어요) 수술을 하게 될 가능성이 많아요. 그리 긍정적으로 최선을 다 하면, 잘 치료 될거예요. 화이팅하세요!

12 아스피린복용에 대해

Q 유방암 7년차 접어 들었습니다. 수술 항암 타목시펜 복용도 5년했구요. 54세며 항암하면서 폐경도 되었습니다. 타목시펜 복용하면서 산부인과도 같이 체크 받았고 아직까지 자궁 난소 이상 없습니다. 심근경색 가족력이 있고 아스피린이 유방암이나 심근경색 예방에 도움이 된다는 얘기를 들었습니다. 저 같은 경우 복용하는 게 어떨까요? 복용한다면 매일 꾸준히 복용해야 효과가 있는 건지요.

A 네, 저용량으로 매일 들게 되지요. 그러지 마시고, 심장내과 진료를 받고, 검사도 하고, 위험도를 잘 밝힌 후, 의사의 지시로 하는 것이 바람직하지요.

13 전이걱정

Q 올해 49세로 지금 3차 항암중에 있습니다. 제 상태는 소엽암 증으로 핵분화도는 2등급, 암의 크기는 0.8~1센티미터이고 수술시에도 임파선 전이가 1개 보였는데 수술후 현미경 결과에서 미세전이까지 모두 3개가 나왔습니다. 그리고 호르몬 강양성으로 졸라덱스와 타목시펜 5년 그후 폐경여부에 따라 호르몬제 변경하여 5년 복용으로 해야 합니다. 허투루 음성이구요. 치료를 열심히 받고 운동하고 식이요법 잘 하면 생존율 걱정하지 않아도 될까요? 항암의 고통도 크지만 앞서 질문 드렸던 5년 후(완치)에도 재발율이 30%나 된다는 기사를 보니 재발 전이의 걱정이 더 큼니다.

A 제 환자들은 그렇지 않아요. 소엽암에 2기에 호르몬 수용체가 강양성, 제 환자분들은 거의 재발이 없는데... 30%안에는 교통사고, 식중독, 핵공격, 등등 그런 것들이 많이 들어가 있나 보아요. 아자,,

14 삼중음성입니다

Q 교수님 안녕하세요 삼중음성 환우입니다 항암 중인데 ac 4차 다하고 지금 도세탁셀 하고 있어요 근데 ac때 꾸준히 줄었어요 5차때두 그대로이거나 줄었구요. 근데 6차하고 나서 커지는거 같아 불안합니다. 1. ac로 효과적으면 ac로 계속 했음하는데 왜 약을 바꾸나요? 2. 항암 중 커지는거 같은데 어떻게 해야 하나요?

A 주홍글씨도 아니고, 삼중음성이 무슨 낙인이라도 되듯... 이것을 왜 의사가 아닌 사람이 알아야 하는지... 알권리? 그런다고 의사도 모르는데, 무엇을 아는 것도 아니고, 나쁜 쪽만 연상시키는 그런 역할만 하는데... 사실 그럴 필요 없어요. 1,2 번 좋은 질문이에요. AC에 잘 듣는 것 같은데 왜? 그것은 임상시험의 결과이기 때문이에요. 우리가 하는 것들이 그런 근거에 따르도록 되어 있지요. AC를 계속할 수는 있지만, 그 결과는 꼭 그리 된다고 예상할 수는 없지요. 어쨌든 정말로 커진다면, 주치의를 당겨 만나 보세요. 실제 느낌만 그렇지 그대로 일거예요. 아재

15 임파선 절제 후 운동에 관하여

Q 8년전 유방암 수술하면서 임파선을 완전히 다 절제했는데요. 수술후 처음 몇개월 손등에 부종이 와서 재활치료받고 좋아져서 여태까지 아무 이상이 없었는데요 최근에 근력이 너무 약하다해서 헬스장에 등록해서 어제 길쭉한 바를 손으로 잡고 위에서 아래로 잡아당기는 근력운동을 했는데 저녁부터 수술한쪽 팔을 위로 들어 올리지를 못하겠어요. 임파선 절제하면 이런 운동은 하면 안되는 것인지, 계속하면 근육이 단련돼서 괜찮아 지는지 궁금합니다.

A 근육에 무리가 가서 그런 것이어요. 서서히 운동량을 늘리도록 하시고, 일단 이번에는 소염진통제 드시고, 좀 쉬시고, 계속 증상이 있으면, 재활선생님 찾으세요, 액와부 했다고 못할 거 없어요.

16 자궁내막증식증

Q 2년전 부분절제 수술받고 항암4회, 방사선 19회, 허셉틴18회 주사까지 마쳤습니다. 호르몬은 음성입니다. 만 45세인데 작년에는 생리가 없었는데 올 3월, 4월에 규칙적으로 생리를 하더니 5월부터는 생리가 소량으로 계속되다가 6월에는 정말 많은 양으로 1주일이 계속되어서 산부인과 진료를 받게 되었습니다.초음파 결과 자궁내막 증식증으로 두께가 1.2 cm정도 되는데, 조직검사는 나쁘지 않지만 먹는 약 치료를 할 수 없어 자궁경 수술을 하자고 하십니다. 생리가 아니라 출혈이었나 봅니다. 현재 출혈은 멈추었는데 전신마취하고 수술할 것을 생각하니 두렵기도 하고, 유방암환자의 자궁내막 증식증 치료는 어떻게 해야하는 것인지.

A 자궁내막증은 남자의 전립선처럼 나이가 들며 두꺼워지지요. 간혹 출혈도 생기고, 그럼 그냥 맘 편히 부인과 선생님한테 맡기세요

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, 금주와 함께 ▶영양 3·5(하루 3끼 균형 잡힌 식사에 5가지 이상 채소 섭취하기), ▶운동 3·5(하루 30분씩 일주일에 5번 운동하기), ▶체중 3·5(체질량지수 23이하로 유지하고 25 절대 넘지 않기)의 3가지 3·5를 실천한다는 내용입니다.
- 암정보교육센터는 봄과 가을에 암환우와 함께하는 암 예방 335 걷기대회를 하고 있습니다. 2016년에는 국립 현충원, 인사동 색다르게 걷기, 남산둘레길, 안산 자락길 걷기로 4회 진행 하였습니다.



암정보교육센터 이용안내

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

암정보교육센터에서는 환우 자원봉사자님의 상담 봉사가 이루어지고 있습니다.

- 2011년 7월 한국비너스회와 협약을 체결한 이래로 지금까지 한국비너스회 회원님들을 포함하여 환우 자원봉사자님들께서 암환자와 가족을 대상으로 1:1 상담 봉사를 하고 있습니다.



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 2017년에도 3월과 9월에 아름다운 목소리로 연주하였습니다.



암환자와 가족을 위한 책 '암에 대해 알아야 모든 것'을 발간하였습니다.

서울대학교암병원은 2016년 암병원 5주년을 맞이하여 서울대학교 병원이 수십년간 축적한 암 정보를 바탕으로 '암에 대해 알아야 할 모든 것'을 발간하였습니다. 이 책에는 암에 대한 일반적인 의문과 오해, 치료 방법 뿐 아니라 진료실에서 자세히 들을 수 없는 일상에서의 관리 방법이 포함되어 있습니다.

- 구입처 : 서울대학교병원 편의점, 인터넷 대형서점 등



서울대학교암병원 암정보교육센터에서의 무료 교육 프로그램

암정보교육센터의 다양한 무료 교육 프로그램을 소개합니다.

암정보교육센터의 교육은 서울대학교암병원 2층 교육실에서 진행됩니다.

예약
YES

예약이 필요한 다음 프로그램은 매월 25일 전후에 환자 우선으로 선착순 방문/전화 예약을 받으며, 미 예약 시 참여가 제한됩니다. 매월 일정이 변경될 수 있으므로 암정보교육센터 교육 프로그램 월별 일 정표를 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 감소 시키는 등 다방면에 효과가 있다고 합니다.



요가 ● 매주 (수) 오전 10시~11시/11~12시, (목) 오전 11시~12시

암환자에게 맞춘 요가는 굳어 있던 근육을 풀어줌과 동시에 마음의 안정을 찾아 줄 수 있어 치료과정에 활기를 줄 수 있습니다.



음악치료 ● 첫째 주/셋째 주 (월) 오전 11시~12시

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



미술치료 ● 매주 (화) 오전 10시 30분~12시

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



무용치료 ● 매주 (화) 오후 4시 30분~5시 30분

무용치료는 마음에서 우러나는 몸의 움직임을 해봄으로써 스트레스를 완화시키고, 암 치료 시 정서적, 신체적 표현을 긍정적으로 변화시킬 수 있도록 돕는 시간입니다.



더 아름다운 나로 변신! ● 매월 세 번째 (월) 오후 4시~5시

1부 : 항암치료 중 탈모관리 / 2부 : 퍼스널 컬러 컨설팅

암치료 과정에서 나타나는 탈모, 피부색 등 외모변화는 자존감을 떨어뜨려 치료과정을 더 힘들게 합니다. 건강한 외모관리 방법과 자신에게 잘 어울리는 컬러를 알려드리는 교육입니다.



캘리그래피-쓰담이의 마음밥 글씨 ● 월 1회 월요일 오후 3시~5시

마음속의 생각을 써봄으로써 감정을 순화시키고 활기를 가져올 수 있도록 에너지를 확인하는 시간입니다.



예약 NO

비예약형 교육 프로그램의 경우, 별도의 예약 없이 암정보교육센터 월별 교육일정표에서 날짜와 시간을 확인하시고 교육실로 가셔서 강의를 들으시면 됩니다.

- 암 치료 종료 후 식사관리 / 월요일 오후 1시~2시
- 계절별 암예방 식단 / 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 가발관리 / 넷째 주 월요일 오후 2시~3시
- 항암치료 중 피부관리 / 격월 마지막 주 금요일 오전 11시~12시
- 갑상선암을 넘어서: 수술 및 치료 / 목요일 오후 2시~3시30분
- 후두암환자를 위한 음성재활교육 / 수요일 오후 1시~3시(동절기, 하절기 방학기간 있음)
- 암치료종료 후 생활관리(강의)+환우와의 대화-암치료종료 후 환우 대상 / 첫째주 화요일 오후 2시~4시
- 항암치료 시 증상관리(강의)+환우와의 대화-암종별 / 둘째주 화요일 오후 2시~4시
- 항암치료 시 증상관리(강의)+환우와의 대화-전이 및 재발암 환우 대상 / 셋째주 수요일 오후 3시~5시



서울대학교암병원 ‘유방·갑상선센터’를 소개합니다



1

세계 최고 수준의 유방암 수술과 환자 친화형 · 환자맞춤형 진료시스템

서울대학교병원 유방센터는 2004년 개소한 이래 세계 초일류 센터가 되는 것을 목표로 고민과 노력을 지속해 왔습니다. 그 결과, 환자 수, 의료의 질, 연구에 이르기까지 국내 유방암치료를 선도함은 물론, 세계 유수의 의료기관과 견주어도 뒤지지 않는 수준을 자랑합니다. 연간 1800건 이상의 유방 수술, 유방성형 수술 기법의 접목, 성형외과와의 협진을 통한 만족도 높은 재건 수술을 통해 <유방암의 치료>와 <심미적 만족감>이라는 두 가지 목표를 동시에 이루어 나가고 있습니다. 또한, 각 환자의 유방암 특성을 유전학적으로 분석하여 개별화 자마다 치료 방침을 설정하는 환자 맞춤형 진료를 선도적으로 실현하고 있습니다.

2

최상급 의료진의 통합진료와 질병에 대한 상담에서 교육까지 책임지는 센터

- 8개과의 협진을 통한 통합 진료, 편리한 시스템
- 다양한 교육 프로그램 운영

유방암은 진단 및 수술과 함께 방사선, 항암, 표적 치료 등 다양한 치료가 필수입니다. 서울대학교병원 유방센터의 가장 큰 장점은 외과뿐 아니라 종양내과, 영상의학과, 방사선 종양학과 등 우수한 의료진의 진료를 동시에 받을 수 있다는 점입니다. 관련된 대부분의 부서가 센터 내 위치하고 있어 환자들이 편안하게 한 곳에서 진료를 받을 수 있습니다. 초기 치료 후 재활, 장기간 생존자에 대한 진료, 정신적 지지 등 유방암 환자에게 필요한 통합적인 진료를 제공하고 있으며, 주 1회 전문의가 유방암 환자들에게 유방암에 대한 교육을 진행하며, 유방암 수술 후 관리나 운동에 대한 교육 시간을 별도로 제공하며, 유방센터 전문 상담 간호사가 진료 및 수술/치료 과정 전반에 대한 상담을 책임집니다.

3

세계적 연구중심병원과 표준화된 첨단치료

진료뿐 아니라, 연구, 학술 대회 개최 및 해외 우수 병원과의 교류를 지속하고 있으며, 다양한 연구와 세계적인 임상 시험 참여로, 완치가 어려운 진행성 유방암 환자들에게도 다양한 치료를 제공하고 있습니다. 연구의 결과물이 환자의 진료에 도움이 될 수 있도록 하고 있으며, 세계의 최신 연구 결과를 즉각 수용하여 개인맞춤형 치료(presonalized treatment)를 실현해 나가고 있습니다.

한국비너스 대구모임 카페

한국비너스회 대구모임 카페가 1월 28일이면 여섯 살이 됩니다. 대구 모임은 2005년 9월 30일 첫 모임과 함께 시작됐습니다. 그리고 7년째에 접어들면서 인터넷에서도 한국비너스회 대구모임 카페가 만들어졌습니다. 우리의 활동을 카페에 담은지도 벌써 6년이 다 되어가네요.
그 동안 좋은 일과 아픈 일들을 나누며 여섯 돌을 맞는 한국비너스회 대구모임 카페를 소개합니다.
다음에서 '비너스회 대구모임'을 쳐보세요(<http://cafe.daum.net/079880>).

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



우리 카페에서 볼 수 있는 것들을 소개합니다.

우리들의 이야기



송년회 웃놀이 대회



대구 수목원 국화전시회

우리들의 앨범



팀장님의 설악산 봉정암에서



대구 눈오는 수변공원에서

알면 편리한 정보



설탕 한스푼의 효능



과일이 보약되는 12가지 정보

대구 행복 생협



가족과 함께 한 생협 축제



대구 생협 매장

그 외에도 우리 카페에는 재미있는 유머도 있고, 영상편지도 있고, 좋은 글과 음악도 있습니다.
우리가 살아가는 이야기 하나 하나가 차곡 차곡 쌓여가는 한국비너스회 대구모임 카페가 모든 한국비너스회 회원님들이 잠시 웃으며 쉬어 갈 수 있는 곳이 되길 바랍니다.
많이 놀러오세요~

한국비너스회 대구모임 카페는 (○○○○) 이다.

* 아모닝 ; 비너스 카페는 (오케스트라)이다. 좋은 소리를 내는 악기가 모여 아름다운 하모니를 만들어 더 큰 울림을 주는 오케스트라처럼 우리들도 그러하니까요.

* 심윤희님 ; 비너스 카페는 (언제 어디서나 건강과 웃음을 주는 요술 주머니)이다)

* 정경숙님 ; 비너스 카페는 (또 하나의 가족)이다)

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

공 동 회 장	유경희	010-2867-4406	박춘숙	010-2260-9150
부 회 장	강성초	010-2460-2005	안서연	010-3269-7886
감 사	서봉석	010-5472-5284	심윤희(영남)	010-7635-6863
회 계	김필선	010-2794-0662		
심 터 회 계	박정화	010-7446-3245		
총 무	정지영	010-2030-9174		
편 집	이승연	010-4161-7421		

전국 한국비너스회 팀장

강 남 팀	정태연	010-2741-2643	강원·남양주팀	박은자	010-3363-6591
강 동 팀	박영미	010-3707-7609	고양·일산팀	김성덕	010-3477-0301
강 북 팀	오순섭	010-3103-8474	안 산 팀	지화자	010-8673-7908
노원·의정부팀	김순호	010-8882-6733	인천·부천팀	명연순	010-8764-8697
도 봉 팀	김영애	010-7272-3767	대 구 팀	안재숙	010-4282-4550
서 초 팀	김은자	010-7231-5214	부 산 팀	구하영	010-2481-1615
성 북 팀	고봉순	010-3759-5816	울 산 팀	손미정	010-3553-6149
용 산 팀	채복자	010-3939-4016	충 청 팀	민서영	010-4533-3114
영 등 포 팀	정동순	010-8758-8106	호 남 팀	박지현	010-5311-9600
종 로 팀	노은숙	010-7327-9333			

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 010-6663-6763

강 북 산 악 팀장 유영선 010-3920-2269

요 가 팀장 안병옥 010-9095-7056

합 창 단 팀장 남정숙 010-2291-0493

한국비너스회 회원가입 안내

회원은 회보를 받아 보실 수 있으며, 각종 행사에 참여할 수 있습니다. 나눔과 위로가 있는 한국비너스회에 참여하여 상호지원 활동을 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 회계 또는 총무에게 연락하시면 가입이 완료됩니다.)

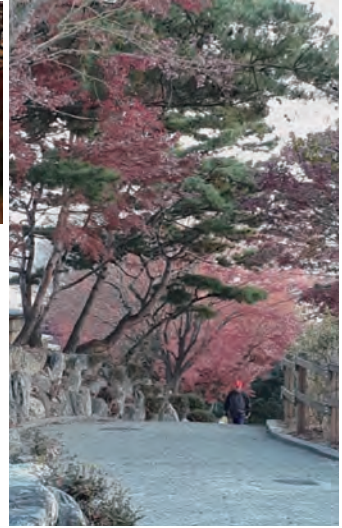
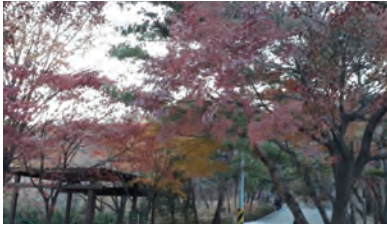
가 입 문 의 편 집 이승연 010-4161-7421

총 무 정지영 010-2030-9174

회 계 김필선 010-2794-0662

2018년 행사 계획

- 1월 • 팀장회의
- 2월 • 정기총회
• 소식지 발행
• 홈페이지 개편
- 3월 • 팀장회의
- 4월 • 핑크런 부산대회
- 5월 • 팀장회의
• 수련회
• 핑크런 대전
• 합창단 유방센터 공연
- 6월 • 핑크런 광주대회
• 합창단 암정보교육센터 공연
- 7월 • 팀장회의
- 9월 • 팀장회의
• 핑크런 대구대회
- 10월 • 합창단 핑크 페스티벌 참가
• 대국민건강강좌
• 유방암의식함양캠페인
• 핑크런 서울대회
• 바자회
• 합창단 암정보교육센터 공연
- 11월 • 팀장회의
- 12월 • 송년회
• 팀장 워크샵
• 합창단 유방센터 공연



비너스쉼터

이전보다 쾌적하고 이용하시는 분들의 불편함이 없도록
싱크대, 욕실 등을 모두 수리해 치료 기간 중 편리하고 깨끗한 환경에서
지낼 수 있도록 만들어 놓았습니다^^

비너스 쉼터는 유방암 수술 후, 항암, 방사선, 외과적 치료가 필요하신
지방 환자분들을 위해 마련된 집으로 비너스회에서 운영 · 관리합니다.

입소에 대해 궁금하신 점은 아래 담당자에게 연락주시면 자세한 설명과 안내를 받으실 수 있습니다.

입소 문의

• 회장 유경희(010-2867-4406) • 쉼터회계 박정화(010-7446-3245)



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 밝은 미소 내일의 용기와 희망
우리의 그 소망 이루어지리
어제의 아픔과 슬픔 멀리 사라지고 행복이여 오라오라
새롭게 찾아 온 삶 감사하며 다 함께 비너스 빛내리
비너스 소중한 우리의 만남
아름답고 찬란한 그대 비너스

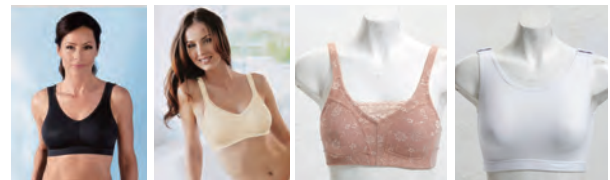
smkang 2010

독일 127년 전통의 세계가 호평하는 메디컬 과학

누리메디칼



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



라셀브라

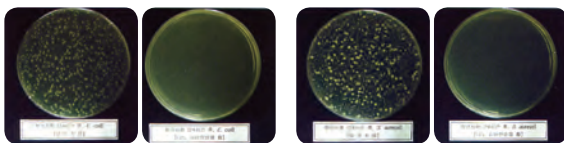
써지브라

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
- 바람이 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)

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 추천 후)
- 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