

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회



반월농장의 봄

2006. Spring. Vol.12

백일홍 편지

이해인

모든 것은 다 지나간다
모든 만남은 생각보다 짧다
영원히 살 것처럼
욕심 부릴 이유는 없다

지금부터
백 일만 산다고 생각하면
삶이 조금은
지혜로워지지 않을까?

처음 보아도
낯설지 않은 고향친구처럼
편하게 다가오는 백일홍

날마다 무지갯빛 편지를
죽두리에 얹어
편하게 다가오는 백일홍

날마다 무지갯빛 편지를
죽두리에 얹어
너에게 배달하네

살아 있는 동안은
많이 웃고
행복해지라는 말도
늘 잊지 않으면서 —



2006 SPRING CONTENTS



19



42



44

04 비너스와 함께

05 비너스회 송년회 및 '유방암' 출판기념회

06 송년회 인사말

08 당신의 아픔을 가장 잘 아는 사람들

10 웃음을 처방해 드립니다

14 내가 만난 비너스회

16 유방암 -노동영 교수의 「유방암」 中에서 발췌

19 유방센터 확장 기념식

20 쌀장, 천연 조미료 소개

22 누나에게

24 내 마음을 담은 가슴 한쪽을 보냅니다

26 나의 투병기-때 이른 봄비가 내리던 밤

28 더 나은 삶을 위해 지금의 고통은 잠시일 뿐...

31 노래교실

33 신바람 비너스 노래 교실을 다녀와서...

34 비너스의 제주나들이

36 칠봉 숲가마를 다녀와서

39 비너스 건강 지킴이

40 노동영 박사님 상담칼럼

42 부채춤 공연을 마치고...

44 우리팀 소개

46 알아두면 유익한 생활의 지혜

48 옷자웃자

50 '꿈'을 위하여 'HQ'를 높혀라

52 비너스회 소식

(비너스회 소개, 2005년 비너스회 활동, 2006년 행사계획, 비너스 회원가입 안내)

55 편집후기

비너스와 함께



이 준 희
(회장)

따

스한 봄바람이 연초록 새싹들을 재촉하는 봄입니다.

사랑하는 비너스 가족 여러분! 지난 한 해 회원님들의 애정어린 참여와 격려를 아끼지 않으신 노동영 박사님, 여러 선생님들, 산악팀, 요가팀, 그리고 편집팀 등의 활발한 활동과 적극적인 동참에 진심으로 감사 드립니다.

또한, 우리 비너스회의 20여 소모임을 이끌어 가면서 각종 행사에 열정적인 지지와 헌신의 노력을 기울여 주신 우리 팀장님들과 임원진 여러분...

지방 행사 때마다 서울에서 내려가는 회원들을 위하여 가족처럼 따뜻하게 반겨 주시던 지방 회원 여러분께 지면을 통하여서나마 다시 한 번 감사의 마음을 전합니다.

돌이켜 보면, 우리 비너스 회원 모두가 힘을 합하여 이루어낸 제주, 호남, 대구 그리고 울산 비너스 등 지방 팀을 결성하여 명실공히 전국적인 비너스로 발전하였고, 5대 광역시 핑크 리본 마라톤 행사에서는 환우회의 중심으로 당당히 참석하여 유방건강재단으로부터 특별상을 수상하여 비너스회의 위상을 한층 더 높이게 되었습니다. 함춘 후원회가 주최하는 바자회에 우리 회원들이 참여하여 수고한 일, 가을에는 일일 찻집을 열어서 거액(?)의 성금을 함춘 후원회에 기탁하여 어려운 이웃과 함께하는 나눔의 자리도 마련하였습니다.

여름 수련회 때, 해운대 밤바다 모래 사장에서의 추억과 늦가을 제주도에서 폭설에 갇혀 더욱 즐거웠던 순간들... 여러분과 함께 웃고 떠들고 행복했던 시간들이었습니다. 그동안 어려움에 처한 회원들도 있었지만, 회원들간의 끊임없는 관심과 위로로 함께하는 우리는, 비너스라는 이름으로 모인 한 가족입니다.

올해에도 우리가 즐기고 또 나누어야 할 여러 행사들에 여러분의 열정적인 참여를 바라며, 비록 부족한 점이 있더라도 여러분의 넓고 큰 사랑으로 덮어주시고, 용기와 격려를 부탁드립니다. 우리 비너스회가 이렇게 발전해 나갈 수 있도록 물심양면으로 도와주신 노동영 교수님을 비롯하여 여러 선생님들, 후원사 그리고 비너스 회원 모든 분들에게 다시 한 번 감사의 마음을 전합니다.

회원 여러분! 우리 비너스회와 함께 건강하고 아름다운 삶을 누리시길 바랍니다. ♡

2006년 5월

이준희 드림

비너스회 송년회 및 '유방암' 출판기념회



성 상 철
(서울대학교병원장)

을

유년 한해도 역사의 뒀안길로 사라지고 있습니다. 그 어느 해 보다 눈부신 활동을 해 온 서울대병원 비너스회의 송년회와 노동영교수님의 '유방암' 책자 발간을 축하하는 출판기념회를 개최하게 된 것을 진심으로 축하드립니다.

전국 20개 지부에 4백여 회원을 보유한 비너스회는 금년 1년동안 핑크리본 마라톤대회, 일일찻집 행사, 회원 수련회 등 눈부신 활동을 통해 환우회의 모범적 모델이 되었습니다. 비너스회는 유방암 환자들의 투병생활을 돕고 회원들의 건강한 삶을 돕는 것은 물론 홈페이지 운영 및 소식지 발간 등 대국민 건강 계몽활동도 전개하고 있음에 뜨거운 갈채를 보냅니다.

그리고 유방암 및 유방질환에 관한 진료과간 협진 시스템을 갖춘 유방센터를 헌신적으로 이끌고 계신 노동영 유방센터장을 비롯 외과, 종양내과, 방사선종양학과, 병리과, 진단방사선과, 핵의학과, 재활의학과, 성형외과 등 유방질환 관련 교직원 여러분들의 노고에도 깊은 감사를 드립니다.

또한 왕성한 진료활동 속에서도 금년 10월 노동영 교수께서 '유방암'이라는 책자를 발간하게 된 것을 축하드립니다. 이 책자는 유방암 예방을 위한 계몽서로서 호평을 받고 있으며 아울러 비너스회의 핑크리본캠페인의 일환이라는 점에서 더욱 의미가 크다고 생각합니다.

다시 한번 금년 한해 눈부신 환우회 활동을 전개해 오신 비너스회 이준희 회장님과 회원여러분들, 그리고 노동영 유방센터장을 비롯한 교직원여러분의 노고에 깊은 감사를 드립니다.

비너스회 회원님들과 교직원여러분! 새해에도 모두 건강하시고 가정에 행운이 늘 함께하기를 기원합니다. 감사합니다. ♡

2005년 12월 19일

송년회 인사말



노 동 영
(유방센터장)

오늘은 우리 비너스회의 '송년의 날'입니다.

이 자리에는 제주도를 비롯하여, 전국에서 같은 아픔을 가지신분들이 모두 모였습니다. 문득 얼마전 한라산을 등반하겠다고, 폭설이된 첫눈을, 한라산 기슭에서 맞으며, 눈싸움을 하고, 오르던 생각이 납니다.

단지 건강을 담보로 하고 있지, 누구보다도 건강함을 얻을 수가 있었습니다. 아 이렇게 극복하는 것이구나, 가족보다도 더 끈끈한 우정 속에서, 베품과 나눔의 정을 교환하는 비너스가 정말 자랑스롭습니다.

돌이켜 보면, 처음 박 경희회장을 중심으로 4년간, 무엇이 될지도 모르는 다양한 행사를 열심히 일구어 왔다면, 이제 이 준희 회장을 중심으로, 전국적으로 확대하며, 잘 다지고, 보다 구체적인 도움을 주고자 하는 때가 아닌가 싶습니다.

이제 비너스는, 서울대학교 병원의 모임만이 아닌, 환우회의 대명사로, 전국의 계몽 행사 현장, 핑크 조명 행사장, 마라톤, 합창, 등산, 요가, 무용, 등등 어디에서도 접할 수가 있습니다.

특히 금년에는 일일 찻집을 열어 큰 수익금을 불우한 환자에게 전달하기도 하였습니다.

앞으로는 연합체를 구성하여 환자분들의 권익을 위하여 의정 활동도 도모하고 있는 것으로 알고 있습니다. 이제 비너스는 막중한 사명감을 가진 집단이 되었습니다.

하지만, 항시도 잊지 말아야 할 것은 바로 가까이에 있는, 환우들을 토닥거리 주고 서로 힘이 되어주고 친구가 되어 주는 것일 겁니다. 그런 무궁한 사랑의 기반 위에서 이 모든 활동이 이루어 져야할 것입니다.

특별히, 비너스에서 유방암 출판 기념회를 열어 주셨습니다. 제 개인적으로는 환자분들을 위하여, 어떠한 형태로든 도움이 되는 일이라면, 무엇이든 하고자 하는데, 마침 아카데미의 주 용진사장님이, 집필을 의뢰하게 되어, 기꺼이 작업을 하여 완성을 보았습니다.

그 동안 모든 원고들을 정리하고 새로이 손을 본, 황 기태선생님, 외과의로 만화에 일가견을 가지고, 책을 아름답게 장식해준 정 희두선생님, 그 외 한 원식교수님, 모든 전임의분들이 수고를 하여 유방암이란 책으로 나오게 되었습니다.

특히 저를 가르치고, 늘 격려하여 주시는 최 국진교수님께 감사드리고, 모든 비너스회원과 저를 아끼는 분들께 마음 깊은 감사를 드립니다.

특히 이 자리에는 일부러 바쁜 시간을 내셔서, 행사를 빛내기 위해 서수남선배님과, 신신애선생님도 자리를 함께 하였습니다. 한국유방건강재단을 비롯한 후원기관, 후원사, 동문 병원장님 여러분들께도 진심으로 감사드립니다.

오늘 특히 추운 날씨 속에서도, 멀리 제주, 부산 광주, 대구, 대전등에서 오신 분들께, 감사와 환영을 표합니다.

우리 이런 아름다운 모임을 통하여, 모든 것을 극복하고, 다시 태어나기 위하여, 기꺼이 마음을 합치기를 주저하지 맙시다. 보다 행복한 삶을 살기 위해 우리 모두 힘을 합합시다.

우리 의료진을 비롯한 후원자들은 항시 그런 여러분들의 옆에 가까이 대기 할 것입니다. 여러분 아름답고 즐거운 송년의 밤이 되십시오.

2005년 12월 19일 비너스회 송년회에서

당신의 아픔을 가장 잘 아는 사람들

황은경(유방센터 간호사)

어제 두 환자 분이 이곳에서 울고 갔습니다. 한 분은 수술을 해야 하는데 비용이 없어서... 다른 한 분은 수술을 해야 한다는 것을 받아들이지 못해서 한없이 눈물을 흘리며 걱정을 했었습니다.

많은 분들이 수술 결정을 받고 울음을 터트리며 가는 이곳...

유방암 수술.....

저도 여자이기 때문에 얼마나 마음이 아플지... 그리고 사람이기 때문에 얼마나 겁이 날지 알 것 같습니다.

그런데 환자 분들의 아픔을 가장 잘 아는 사람은 같은 환자 분들이지요.

그래서 마음의 아픔을 치료하는데는 같은 환자 분들의 도움이 크더군요.

수술을 받은 후 우울증을 겪으면서 많이 힘들어하셨던 한 환자 분이 계셨습니다.

남편이 밉고 자녀들에게도 서운하다고 했습니다.

직장에서도 작은 일에 상처를 받는다고 했습니다.

거의 1년이 넘도록 그 분은 그러한 생각을 떨쳐 버리지 못했습니다.

이런저런 말씀을 드려도 달라지지 않아서 찾아오시는 그 분의 말을 그저 들어주었습니다.

어느 날 그 분이 터널을 빠져나와 밝은 빛을 보는 듯한 느낌이 든다면서 우울증에서 벗어났다고 하시더군요.



그러한 그분의 옆에는 같은 유방암 환자지만 시간을 일부러 내 주면서 그분의 말을 수시로 들어주는 분이 계셨다고 합니다.

그분의 그러한 노력 덕분에 우울증에서 벗어날 수 있었다고 하시더군요.
조금 더 적극적으로 들어주지 못한 제가 창피하게 느껴졌습니다.
그래도 그분은 제게 고맙다는 말을 하시더군요.

비너스가 있어 다행입니다.

같은 아픔을 겪어 본 사람만이 해 줄 수 있는 무언가가 있기 때문에.

비너스회가 앞으로도 환자 분들의 따뜻한 동지가 되어 주었으면 합니다.

저도 보다 따뜻하고 도움이 되는 상담실을 만들기 위해 노력하겠습니다.

환자 분들의 곁에 도움을 줄 수 있는 사람들이 많이 있다는 것을 잊지 마시고 용기를 내 주셨으면 합니다.

손을 내밀면 잡아 줄 누군가가 있다는 것을 잊지 마셨으면 합니다.

끝으로 언제나 행복한 일만 가득하시길 바라면서..... 이만 마칠까 합니다.

행복하세요. *^^* 

웃음을 처방해 드립니다

이임선(웃음치료, 가정의학과 간호사)

아~하~하~하~ 오~호~호~호~ 세상
의 모든 것들이 웃음으로 보이기 시작
한 것은 친정아버지의 건강회복과 큰 아버지
의 사망, 그리고 나의 교통사고가 있고 난 후
였다.

2년 전 겨울, 고려대학교 뒷산 급커버 길에
서 15톤 트럭과 정면충돌로 서울대병원응급
실에서 하루를 보내고 가해자와 피해자는 죽
지 않았음에 서로 손을 잡고 감사해 했다.

큰 사고가 아니었음에 감사하면서 헤어졌
는데, 문제는 3일 뒤 부터였다. 두통과 함께
목이 돌아가지 않았고, 앞으로 숙이면 손과
발이 저렸고, 뒤로 숙이면 등뼈가 아팠다.

이렇게 시작된 사고의 후유증은 5개과 진
료와 15가지의 대체치료로도 호전이 없었다.

드디어 정신과만은 보내지 마세요라고 먼
저 제안을 하고 재활의학과 진료를 받을 정도
가 되었다. 좋아지리라는 하루하루의 기대는
실망감으로 변했고, 급기야 온 식구가 짜증이

나기 시작했다.

이때쯤, 큰 아버지께서 폐암 진단을 받았
고, 서울대병원에서 입원과 약물치료를 받으
셨다.

희망이 보이는 듯하다가 3번째 진료 날, 약
물치료를 지방병원에서 받기를 권유 받으셨
는데, 당신은 의사가 자신을 포기했다고 믿으
시고, 모든 희망을 버리셨다. 그리고 2주를
견디지 못하셨다.

하지만, 아버지께서는 5년 전 (7월이면 5년
이다) 대장암 말기 진단을 받고, 고통스런 약
물 치료와 방사선 치료를 끝냈다. 인공항문을
하고 사느니 차라리 죽는 게 낫다고 하셨던
아버지는 퇴원 후 평생 취미 모르시다가 활을
(양궁) 쏘러 다니면서 스트레스와 아픔을 날
려 버리고, 40년간 잃어버렸던 멋진 웃음을
찾으셨다. 지금도 인공 항문을 하고 계신다.

웃음과 함께 찾아온 아버지의 건강회복을
보면서, 그래 나도 웃어보자. 나도 웃다 보면



손발 저림과 두통이 조금 좋아질 수 있을까하는 막연한 기대를 갖고 2년 전 웃음치료를 받게 되었다. 억지웃음도 실제 웃음과 같다고 하는데, 억지웃음을 만들어 웃음을 퍼 올리는 과정에서 거짓말처럼 두통은 사라지고 짜증도 줄어들면서 마음이 긍정적으로 변하고 있었다. 누구 말처럼 사소한 것에 목숨 걸지 않는 의연한 마음자세로 변하고 있었다.

이후 암센터를 방문하는 여러분들께 건강 증진을 위해 웃음을 나누고 싶다는 욕심을 갖게 되었고, 그로부터 1년뒤, 노동영 교수님께 메일을 보내게 되었다. 즉시 답변을 주셨고, 사람이 모이기 시작했다. 처음엔 너무 어색해서 웃음이 아니라 눈물이 찼끔 날 정도였다.

하지만, 워낙 멋진 비너스 회 웃음여왕님들께서 한주도 결석을 하지 않고, 억지웃음을 연 출해 주셨다. 3주가 지나자 웃음소리가 많아지면서, 진짜 웃음이 터지기 시작했다.

지금도 잊을 수 없는 것은 사자웃음에 킁킁

숨이 넘어갔던 그날, 속옷이 젖을 만큼 웃었는데 행복해지는 게 아닌가!

아~ 웃음은 행복이다. 그리고 웃음은 보약임에 틀림 없구나 라는 확신을 갖게 되었고, 더욱 더 웃음공부를 하게 되었다. 드디어 웃음치방을 할 수 있을 만큼 자료가 모아지고, 억지웃음 퍼 올리기 프로그램을 만들고 나니 웃음꺼리를 더 많이 나누고 싶었다.

- 1 -

웃음이란 소리가 있는 호흡음이며, 고정관념이 깨어질 때 터져 나오는 감탄의 소리이다. 그리고 얼굴근육의 스트레칭이기도 하다. 웃음과 운동이 건강에 좋다는 사실을 모르는 이는 한명도 없다.

운동에는 엄청난 시간과 비용을 지불하면서 잘 먹고 잘 살기 위한 웰빙에 전념을 하고 있지만, 진정한 웰빙인 웃음에는 신경을 제대로 갖고 있지 못하다.



그것이 극도로 안타까울 뿐이다. 물론 마음이 즐거워야 웃음이 나온다고 한다. 하지만 표정에 따라 기분이 달라지는 느낌을 알기에 더욱더 억지웃음에 매달리게 되었다.

어떻게 하면 수술과 약물로 인해 약해진 몸과 어두워진 마음을 조금이라도 생기를 찾게 할 수 있을지 고민하고 있다.

웃음의 효과는 웃음치료를 하는 현장에서 보게 된다. 웃음은 소리이기 때문에 체면을 버리고, 크게 웃을 줄 아는 분은 3주가 지나면 체력과 얼굴표정이 펴지기 시작하고, 입맛이 난다고 한다.

또 한분은 검사하기 하루 전날부터 이미 내 마음이 아니고, 다음 일주일 뒤 검사결과를 듣는 그 순간까지 입 맛 은커녕 내 마음을 바로 잡을 수 없었는데, 이제는 암을 이길 수 있다는 자신감을 갖게 되었고, 이제는 불안한 마음이 거의 사라졌다 한다.

웃음치료란 웃음을 통해 나 자신을 드러내

고, 억눌려진 즐거운 본능을 다시 끌어내고, 즐거움을 느끼는 그 순간 자신감과 행복감을 갖게 하는 것이다.

이로써 나와 세상과의 관계 속에서 평안함을 느끼고, 병을 이겨내겠다는 희망과 긍정적인 마음을 가질 수 있게 도와드리는 것이다.

이때 필요한 것은 여러분들이 큰 웃음과 작은 웃음, 그리고 박장대소를 생활화 하는 것이다.

웃음처방의 1단계는 큰 웃음 하루 세 번(식전 30분), 작은 웃음 하루 4번(식후 30분과 취침 전), 그리고 박장대소는 언제 어디서나 필요시 마다 하는 웃음처방이다.

큰 웃음은 입을 목젖이 보이도록 크게 벌리고, 배에서 끌어올리는 소리로 온몸으로 웃는 것을 말하고, 작은 웃음은 웃음소리도 작지만, 진정한 마음 웃기를 해야 한다.

마음웃기를 위해서는 먼저 감사와 용서, 그리고 칭찬할 줄 알아야 한다. 그리고 명상과 분노치료도 함께 해야 하는 것이다. 박장대소



란 온몸으로 웃는 것으로, 손뼉을 크게 치는 것과, 큰소리로 웃는 것을 말한다. 요절 복통, 포복절도가 여기에 속한다. 물론 여기엔 건강을 증진시키는 웃음들로 묶어져 있다.

이런 처방을 받기 전에 여러분은 웃음의 원리와 효과를 체험하셔야 하는데, 혼자 웃을 때보다 함께 웃을 때 33배의 효과를 가질 수 있음도 알아야 재미가 있다. 혼자 웃기 힘들다면, 매주 금요일 오후 5시 가정의학과 외래 간호사실(대기실)에 오시면 웃음이 쏟아져 내리는 웃음쏘나기를 피 할 수 없을 것입니다.

- 2 -

아직도 우리는 살아야 할 날이 많습니다.

아니 꼭 살아야 할 이유가 너무 많습니다.

건강을 위해 보약을 드신다면, 텀으로 웃음도 드십시오.

죽도록 살고 싶고, 죽도록 웃고 싶은 나와 주위사람들을 위해 서울대학교병원가정의학과 외래의 웃음교실은 계속될 것이다.

단 웃음치료를 받기 전에 심신의 건강상태를 가정의학과 의사가 상담을 하고, 웃음치료가 도움이 되겠다는 의사의 진단이 끝난 뒤 웃음치료가 이루어집니다.

끝으로 비너스회원 언니들의 웃음이 아름다운 웃음의 꽃씨가 되어 세상에서 가장 아름다운 웃음꽃이 피고 있음을 이 자리를 빌어 감사드리며, 큰 웃음으로 오시는 모든 분들이 오래오래 건강하시고, 행복하시기를 바란다.

힘들고, 지쳤을지라도 한번만 더 크게, 큰소리로 억지로라도 웃어보세요.

힘드시면 표정이라도 스마일, 행복한 기억을 떠올리며 웃어보세요.

자~ 다함께, 아~하~하~하~~ 건강하시고, 행복하세요. 감사합니다.

2006 년 4월 16일 웃음치료를 마치고 오면서

내가 만난 비너스회

이 글을 의뢰받고 쓰기 시작한게 작년 말이었는데요, 어느새 해가 바뀌고, 여기저기 화사한 꽃들이 만발한 봄이 되었습니다.

쭙고 긴긴 겨울을 견디어 내면 따스한 봄이 오듯이, 비너스회를 만난 여러분들에게도 내내 좋고 아름다운 봄날들이 기다리고 있음을 믿어 봅니다.

저는 간호사입니다. 그동안 유방암에 대해서는 무지하던 내가 병동에서 유방암 수술을 받는 여러 환자분을 만나면서 간호사로서 유방암 환자들을 더 잘 이해하고 싶었고, 그러면서 유방암 환우모임과 각종 유방암 관련 프로그램들, 연구들에 관심을 갖기 시작한 것이 전공을 유방암 환자를 위한 간호로 선택하게 되었습니다.

환자를 돌보는 간호사이지만, 그리고 암환자인 아버지를 두고 있는 암환자 가족이지만, 당사자들의 아픔을 얼마나 잘 이해하고 있는지는 자신이 없습니다. 지난 5, 6, 7월 3개월간 유방상담센터의 교육을 참관하면서 수술을 받고 힘들어하는 환자들의 눈물을 보았고, 병실에서 유방암으로 수술받는 환자들을 간호하면서 느꼈던 나의 알팍한 지식과 경험들이 부끄러워지기 시작했습니다. 그래도 유방암 환자분들을 위해 도움이 될 만한 일들을 하고 싶습니다.

10월이 한창 무르익어가는 가을에 비너스회원인 한 분을 만나 여러 이야기들을 나누었습니다. 한마디 한마디 겪으신 경험들을 들으면서 힘들었던 과정들, 그리고 그 속에 있는 희망들을 보았습니다. 진정한 희망이란 절망하지 않는 것이 아니라 절망의 순간에서도 한줄기 빛을 바라보는 일이라 생각하게 되었습니다. 간호사로서 나는 감히 겪어보지 않고는 말할 수 없을



이인숙(64병동 간호사)

그 많은 아픔들에 대해서 너무나 쉽게 생각하고, 이해한다 말하고 있었던 것 같습니다.

지금도 투병중에 힘들어하실 여러분을 생각하면서 감명깊게 읽은 책의 구절을 희망의 메세지로 들려주고 싶습니다.

“세상은 제게 끝이라고 말했습니다. 하지만 인생의 끝이라는 지점에서 저는 새 삶을 시작했습니다. 더 이상 내려갈 곳이 없는 바닥에서 희망을 찾았고, 그 희망이 힘이 되어 저를 일으켰습니다. 지금 저마다의 바닥을 경험하고 계신 분들께 큰 소리로 말씀드리고 싶습니다. 이제 당신께는 올라갈 일만, 시작할 일만, 좋아질 일만 남았습니다. 바닥에서 찾아낸 그 소중한 희망은 분명 당신을 살게 할 것입니다. 희망속에서 꿈꾸는 당신의 인생은 이제 빛날 것입니다.”

비너스회... 화이팅...!!

흐드러지게 핀 이름모를 꽃들에게서, 따스하게 불어오는 바람에서, 누군가 보내주는 환한 미소에서도 희망을 봅니다.

바다가 마르지 않는 것은 끊임없이 강물이 들어오기 때문이라고 합니다.

비너스회의 희망의 샘도 끊임없이 솟아나는 마르지 않는 샘물이기를 기도드립니다.

2006년 4월 봄날의 한가운데에서 희망을 전합니다

64병동에서 이인숙 올림

유방암

- 노동영 교수의 『유방암』 中에서 발췌

항암제치료나 호르몬치료 또는 방사선치료 중 성생활에 대해서
호르몬 치료의 부작용

암 치료 후에 닥쳐올 여러 가지 생활의 변화에 대한 대처
유방암 수술후 임신은 언제부터 가능한지?



항암제치료나 호르몬치료 또는 방사선치 료 중 성생활에 대해서

일반적으로 항암제치료나 호르몬치료 또는 방사선치료를 받고 있는 중에도 성생활이 가능합니다. 이러한 치료들은 성욕이나 성기능 자체에 영향을 주지 않는 경우가 많습니다. 오히려 환자의 신체적 혹은 심리적 스트레스로 인해 성적인 관심이 감소할 수 있으며, 상대방에 대한 걱정이나 두려움이 성관계에 영향을 미칠 수 있습니다.

환자의 전반적인 상태에 특별한 이상이 없는 경우라면 성적인 접촉이 환자에게 나쁜 영향을 주지 않을뿐더러, 환자가 상대방에게 압을 옮기거나, 치료제나 방사선의 나쁜 영향을 옮기는 등의 일은 없습니다.

이러한 부분에 대해서 필요하다면 상담자의 도움을 받으실 수도 있습니다.

유방암 치료에 대한 스트레스나 치료 스케줄 때문에 평소보다 피로하다고 느끼는 경우

라면, 일정 기간 휴식을 가진 뒤에 성관계를 가질 수 있을 것입니다.

때로는 이러한 치료들에 의해 성욕이 감소하는 경우도 있으며, 일부에서는 난소의 기능이 저하되어 관련 호르몬 생산을 감소시킴으로써 월경주기에 변화가 생길 수 있고, 월경이 중단되는 경우도 있습니다. 또한, 질이 가렵고, 딱딱고, 거칠어질 수도 있습니다. 이때는 윤활제나 젤리, 연고 등을 이용해볼 수 있습니다.

항암제 치료로 인하여 백혈구 수가 과도하게 낮은 경우에는 감염의 위험이 있으므로 성행위를 삼가는 것이 좋습니다.

유방암의 치료과정 중에는 여러 가지 이유로 피임할 것을 권장합니다. 피임방법에 대해서는 의사와 상의하는 것이 좋습니다.

호르몬치료의 부작용

여러 부작용이 있지만, 호르몬 치료제는 일

유방선암 확장 기형식

반적으로 안전한 약이라고 할 수 있습니다.

유방암에 대한 호르몬치료에서 가장 대표적인 약은 타목시펜으로, 지금까지 가장 오랫동안 그리고 가장 많이 사용된 치료제라 할 수 있습니다. 타목시펜은 비교적 안전한 약이며, 부작용의 대부분은 증상이 가볍습니다. 또한 일시적인 경우가 많아서 부작용이 생기더라도 투약을 중지할 필요 없이 용량 감소만으로도 대부분의 증상이 호전되는 것으로 알려져 있습니다.

타목시펜의 비교적 흔한 부작용은 안면홍조(얼굴의 화끈거림), 생리불순, 질의 건조와 가려움증, 오심, 구토 등 폐경기 증상과 유사한 증상이라고 할 수 있습니다.

그 밖에도 다양한 장기에 여러 가지 증상이 발생할 수 있으나 그 빈도는 드문 편입니다. 즉 자궁에 대한 변화로서 자궁내막 증식, 용종, 자궁내막증 등을 비롯하여 자궁내막암이나 자궁암의 빈도를 높인다는 보고도 있고, 심부정맥 혈전증, 허혈성 뇌혈관 질환, 폐색전증 등 심혈관계 질환의 위험성을 일부 증가시키기도 하며, 골수 억제로 인한 빈혈, 백혈구 감소, 시력 장애, 백내장 등의 안과 질환, 관절의 통증, 골절, 피로감 등의 근골격계 증상, 그리고 간기능 장애, 고지혈증도 보고되어 있습니다.

그리고 최근에 폐경 후의 환자들에게 새로

운 표준 치료법 중의 하나로 사용되는 아로마타제 억제제는 많은 장점을 가지고 있는 약이지만, 골다공증, 근육통 그리고 관절통 등과 같은 근골격계 증상이 비교적 흔한 것으로 보고되고 있습니다.

현재 이러한 부작용을 줄이면서 치료의 효과를 높일 수 있는 약제의 개발에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

암 치료 후에 닥쳐올 여러 가지 생활의 변화에 대한 대처

본인 및 주위 사람들의 이해와 노력, 그리고 사랑이 중요합니다.

많은 환자들이 치료가 끝난 후 경험하게 될 신체적, 정신적, 사회적 부적응에 대해 불안해합니다. 여기에는 자신을 포함해서 자녀들이나 배우자, 가족, 친구 등과의 관계뿐만 아니라 암의 재발에 대한 공포도 포함될 수 있습니다. 나이가 비교적 많은 여성은 신체기능의 저하와 함께 자신이 무기운 짐이 되는 것에 대한 걱정을 주로 표현하는 경우가 많습니다.

반면에 비교적 젊은 여성의 경우에는 임신과 성에 관한 두려움이 많은 편입니다.

일반적으로 유방암 치료를 받는 여성들은 그들의 걱정이 주위 사람들에게 받아들여져서, 도움을 받을 수 있다는 사실을 확인받고

싶어 합니다.

퇴원 후 집에 돌아오면 하루의 활동량과 운동량을 적당하게 유지하는 것이 중요합니다. 즉 너무 피곤하지도 않아야 하지만 그렇다고 너무 무리한 생활도 피하는 것이 좋습니다. 수술 후 2~3주 정도가 지나면 정상적인 일상 생활을 하기에 충분하며, 적어도 6주 내에 거의 모든 정상 활동을 하게 될 것입니다. 또한 시간이 어느 정도 지나면 팔의 저림은 대부분 사라지지만, 전체적으로 불편한 느낌은 오랜 시간이 지나도 정상으로 돌아오지 않을 수도 있습니다.

유방암에 대한 수술은 외형뿐만 아니라 자아상까지 변화시킬 수 있으며, 나아가 가족과 친구들과의 관계 또한 변화시킬 수 있습니다. 그러나 이러한 변화에 대하여 의사나 주위의 가까운 사람에게 자신의 감정과 생각을 솔직하게 표현하는 것이 중요하며, 이러한 과정은 환자 자신의 노력에도 불구하고 감당하기 힘든 부분에 대해 주위 사람들이 도와줄 수 있는 통로를 마련하게 해줄 것입니다. 이와 더불어 같은 종류의 상황과 감정을 경험한 사람들과 대화를 하는 것 또한 변화를 받아들이는데 큰 도움을 줄 수 있습니다.

질병에 대한 이해도 필요하지만 서로에 대한 이해와 노력, 그리고 사랑이 무엇보다도 중요하지 않을까요?

유방암 수술후 임신은 언제부터 가능한지?

많은 의사들은 치료 후 2년이 지난 뒤 임신할 것을 권유합니다.

유방암은 여성호르몬의 영향을 많이 받는 암입니다. 에스트로겐은 유방암과 관계있는 대표적인 여성호르몬으로, 유방암의 발생 및 성장과 관련이 있습니다.

많은 의사들이 유방암 치료 후 적어도 2년이 지난 뒤 임신할 것을 권유하고 있습니다. 그 이유는 임신을 하게 되면 여러 여성호르몬의 급격한 변화가 진행되고 이러한 호르몬의 변화가 유방암의 재발과 관련이 있다고 생각하기 때문입니다.

대부분의 유방암 재발이 2년 이내에 발생하므로 이 기간에 재발이 없다면 재발의 위험성으로부터 비교적 안전한 것으로 간주하며, 이후부터는 임신을 해도 좋을 것으로 생각하고 있습니다. 하지만 최근 들어 성공적인 유방암 치료 이후, 임신과 재발 사이에 관련이 없는 것으로 보고 되고 있습니다. 물론 앞으로 이에 대한 정확한 조사가 더 진행되어야 할 것입니다.

환자 개인별로 다양한 상황이 있을 수 있으므로, 유방암 치료 후 임신을 고려하고 있다면 담당의사와 충분한 상의를 거쳐 결정하는 것이 좋겠습니다.

유방센터 확장 기념식

유방센터가 2006년 1월 23일 확장된 것을 축하하며...
아울러 '비너스방' 이 생긴것도 감사드립니다.



노동영 교수님의 기념사



노동영 교수님, 이명선 교수님과 함께 축하하며...



축하 케이크를 자르며...
(임석아, 노동영, 이명선 교수님, 이준희 회장님)



쌈장, 천연 조미료 소개

쌈장 맛있게 만드는 법

쌈장은 고추장 된장 2:1 양파즙 1개 곱게다지고 미숫가루약간, 식초약간, 매실즙, 들기름, 땅콩 다지고 이 모두 혼합하면 맛도 짭 영양가도 짱이랍니다.

강된장쌈장

- 재 료 된장 3큰술, 무 100g, 다진 파 2큰술, 청양고추 2개, 멸치 우린 국물 1컵, 꿀 1작은술
- 만들기 ① 무는 나무 젓가락 굵기로 썰고 청양고추는 곱게 다진다.
- ② 멸치 우린 국물을 툇배기에 담고 무와 청양고추를 넣어 된장을 버무려 끓인다.
- ③ 파와 꿀을 넣어서 바삭하게 끓여 걸쭉한 형태의 쌈장이 되게 한다.

청국장 쌈장

- 재 료 청국장 3큰술, 청양고추 2개, 붉은고추 1개, 쌀뜨물 1컵, 고운 고춧가루 1작은술, 다진마늘 1/2 작은술, 대파 송송 썬 것 2큰술
- 만들기 ① 청국장은 쌀뜨물에 풀어서 끓인다.
- ② 청양고추와 붉은 고추, 대파를 썰어서 끓인 청국장에 넣고 다진 마늘을 넣어 걸쭉한 농도가 될 때까지 끓인다.
- ③ 바삭하게 쌈장이 만들어지면 고춧가루를 넣어서 색을 낸 후 버무려 식힌다.

천연 조미료 소개



멸치 가루 멸치는 칼슘이 풍부해 남녀노소 모두에게 좋은 식품인 것은 누구나 아는 사실. 멸치 가루를 넣으면 부족하기 쉬운 칼슘의 보충은 물론 음식 맛이 구수해져서 국이나 찌개는 물론이고 나물무침이나 조림반찬 등에 활용하면 아주 좋다.



새우 가루 새우는 스테미너 보강에 좋은 영양식으로 단백질과 무기질, 비타민, 칼슘 등이 풍부하며 특유의 풍미를 지니고 있다. 해물요리나 해물냉채, 국, 찌개 등에 넣으면 향긋하고 고소한 맛을 낼 수 있고 각종 나물 무침에 넣으면 나물의 맛과 향을 더욱 좋아지게 한다.



다시마 가루 다시마는 칼슘과 요오드 등 미네랄과 섬유질이 풍부하고 소화가 잘 되는 식재료로 성인병 예방과 피부 미용에 좋다. 다시마 가루는 음식의 맛을 개운하고 깔끔하게 하며 국이나 볶음, 조림 등 거의 모든 요리에 잘 어울린다.



표고버섯 가루 마른 표고버섯은 비타민 D가 풍부하고 항암작용을 도와주는 건강식 천연 조미료의 재료로 생 표고버섯보다 영양이 뛰어나고 향이 진해 가루 조미료로 만들어 두면 정말 좋다. 버섯의 강한 맛이 아주 많이 나므로 약간만 넣어도 음식의 풍미가 좋아진다.



당근 가루 당근에 많이 함유된 비타민 A인 카로틴은 기름에 볶으면 영양가가 높아지므로 당근 가루를 볶음이나 부침 요리에 넣으면 좋고 물에 타서 차로 만들어 마셔도 좋다. 또한 튀김요리를 할 때 당근 가루를 반죽에 넣으면 당근 특유의 단맛으로 맛도 좋아지고 색도 예뻐진다.



시금치 가루 시금치는 각종 비타민과 무기질은 물론 특히 철분이 풍부하게 들어 있어 빈혈 및 냉한 체질에 효과가 있다. 시금치가루는 해조류와 함께 무쳐 먹거나 볶아 먹으면 더욱 영양가가 증가되고 궁합이 잘 맞으므로 해조류 요리에 넣으면 좋다.

누나에게

서준석 박사(유클리닉 원장)

삶이 아플 때가 있다.

득도를 위해서 고행하는 수도승이라도 그 아픔에 머물러 있기 위해서가 아니라 그 아픔 너머에 있는 것을 추구한다. 아픔 그 자체가 목적이 아니니 우리 삶으로 파고 들어오는 아픔을 원하는 사람은 없다. 그럼에도 불구하고 아무리 행복한 사람이라고 해도 상처가 없는 사람은 없다. 상처는 아픔의 흔적이다.

유방암 수술을 받은 누님에게서 문자메시지가 왔다. 언제 퇴원할지는 모르고 퇴원 후에도 항암치료를 네 번 정도 받아야 하고, 방사선 치료도 받아야 하는데. 기도해 줘.

누님은 신앙이 좋은 분이다. 죽음의 그림자를 덤덤하게 받아들인다고 할지라도 지금 그 아픔의 과정, 그것은 두려움이다. 과연 내가 이겨낼 수 있을까? 하는 두려움 같은 것이다.

무심한 동생이라고 할지도 모르겠지만 문자메시지를 보고도 선뜻 전화를 하지 못했다. 몇 번이고 문자메시지를 눈으로 확인하면서 안타까운 마음으로 기도를 할 수밖에 없었다. 위로해 줄 수 있는 말이 내 안에 없었기 때문이다. 그 아픔이 어떤 것인지 내가 알지 못하기에 그저 주위들은 풍월로 형식적인 위로를 해 줄 수밖에 없었기에 통화버튼을 누르지 못했다.

누나, 어릴 적 하얀 눈을 잔뜩 이고 서있는 소나무를 본 적이 있지? 겨울에도 푸르니까 상록수라고, 추위도 푸르니까 소나무라고...아파도 희망이 있으

니까 사람이라고, 아파도 사람이니까 희망이 있다고 이야기하는 것은 너무 피상적인 이야기일까?

올해는 유난히도 아픈 일이 많았다.

막내 용희가 지난여름 넘어져 팔꿈치의 성장판이 부러져 수술한 일, 아버님이 교통사고로 고관절 수술을 받으신 일, 누님이 유방암 수술을 받은 일 등 우환이 겹치며 다가오는 것만 같았다. 일상에서 흔히 있을 수 있는 일이라고 생각하면서도 연이어 터지는 사고에 내가 혹시 무슨 큰 죄를 지은 것이 아닌가? 생각하기도 했다.

누나, 그래도 집사람 통해서 소식을 들으니 병원 안에서 동창회까지 했다면? 참 고등학교 친구들이 재밌다. 나는 누나보다 6년이나 늦게 고등학교를 졸업했는데도 동창회라곤 딱 한번 참석했었고, 지금 고등학교 친구들은 거반 잊혀졌는데 인간관계가 나 보단 좋았나봐. 그렇게 지금도 고등학교 동창들이 찾아오는 걸 보면.

며칠 전 기다리고 기다리던 겨울 꽃 수선화가 꽃대를 올리더니 마침내 꽃을 피웠다. 꽃이 핀 뒤에 한 파가 닳쳤고, 폭설까지 내렸지만 가는 꽃이 아니라 오는 꽃인 수선화는 하루가 다르게 꽃봉오리들을 싹하게 만들어갔다. 또 어떤 것이 피어날지 기대하는 것도 낙이었는데 어제 낮에 못 볼 광경을 보았다.

어떤 할머니가 꽃봉오리가 잔뜩 맺혀 있는 수선화 줄기를 뽑고 있었던 것이다. 기어이 가장 먼저 피어나를 기쁘게 했던 그 수선화의 줄기까지도 뽑는다.

이미 손에는 수선화 줄기가 한 움큼이다.

“할머니, 왜 그걸 꺾으세요?”

“아, 이거 꽃집에 팔려고...”

길가에 피어있는 수선화이니 누가 주인이랄 것도 없다. 더군다나 그것이 할머니의 생계와 관련이 있다면 그걸 꺾어 간들, 뽑아간들 뭐라 할 수도 없다. 지천인 것이 수선화니까. 그래도 한편으로는 서운했다. 어떻게 올린 꽃대인데, 어떻게 피운 꽃인데...

누나, 삶이란 가끔 이런 것 같아. 이제 조금만 더 있으면 활짝 필 것이라 생각했는데 누군가 꺾어버리고, 뽑아버려 그동안의 수고를 모두 빼앗아가곤 하지. 그래도 그에게 작은 도움이라도 되기를 바라면서 위로를 받기도 하지. 따스한 곳, 꽃병에 꽃혀 밖에서 추위에 떠는 친구들보다 먼저 꽃망울을 터트리기는 하겠지만 이내 말라버릴 꽃, 살아도 살아있는 것이 아니잖아. 뿌리 없이 즐기만 꺾어갔으니 잠시 화사한 꽃을 피우고는 그의 삶을 마감하겠지. 꽃대가 꺾였어도 뿌리는 남아있다는 것, 그것이 희망이겠지. 잠시 쉬었다 가는 것이라고 생각하길 바래. 올해 꽃을 피울 줄 알았는데 아니, 내년엔 꽃을 피울 것이라고 믿고 잘 이겨내길 바래.

두해살이 풀 중에서는 이년을 살아서 두해살이풀이 아니라 겨울에 싹을 내고 이듬해 꽃을 피우기 때문에 두해살이인 것들이 있다. 등대풀꽃도 그렇지만 바닷가에 피어나는 암대극도 그렇다. 올 여름 무성했던 가지들이 다 말라버린 후 본격적으로 찬바람이 불기 시작하니 푸른 싹을 낸다. 어쩌면 그들은 여름에 피어날 꽃에 겨울을 담고 싶은 것인지도 모르겠다. 겨울이 담겨있어 여름에 피는 꽃이 더 아름다운 것인지도 모르겠다. 그러나 들풀 어느 것 하나 겨울을 담지 않은 꽃이 있으랴! 그럼에도 불구하고 이렇게 한 겨울의 푸른 싹은 희망이다. 그리고 푸른 것이

많지 않은 계절이라 그들의 존재는 한층 빛난다.

누나, 수술하기 전 아무 것도 아니라고 생각했잖아. 그리고 수술하고 나서 확실한 것은 암 덩어리를 제거했다는 것이잖아. 몸 어느 구석에 아직 남아있다고 해도 그 전보다 작아진 것은 사실이잖아. 그거 알아? 건강한 사람이라도 그 몸속에 암 인자가 있다는 것, 그런데 그 놈이 모든 사람을 다 건들지 못한다는 것이지. 자기가 자라면 자기도 죽을 터인데 그것도 모르고 자라는 무식한 놈, 잠깐 우리 삶의 계절에 겨울이 왔다고 생각하면 될 것 같아. 겨울에도 푸른 싹 틔우는 것들이 있다는 사실 잊지 말고, 누나가 그 푸른 싹이 되어주라.

누나, 콩을 반쪽 쪼개 놓은 것 같아 콩짜개텅굴이란 이름이 붙은 놈이야. 재미있지 않아? 나는 이 놈만 보면 콩도 반쪽으로 나뉘먹는 사이는 어떤 사이일까 생각해 보거든. 사랑하는 사람, 가족이 아니면 쉽지 않은 일이지. 우리는 콩을 반쪽으로 나뉘먹을 수 있는 사이잖아. 아직 이 세상에 살면서 함께 나뉘 먹어야 할 콩이 많이 남았는데 힘을 내야지. 콩이 창고에 쌓여있어도 혼자 먹는 것보다 이렇게 반쪽씩 나뉘먹는 것이 더 맛날 것 같아. 그 맛은 정말로 콩을 반쪽씩 나뉘 먹어본 사람만이 알겠지. 아직 동생과 나뉘먹어야 할 콩이 많이 남았다는 것 잊지 말아.

한 겨울이다.

겨울추위보다 더 무서운 것은 마음에 오는 겨울이다. 한 겨울에 더 푸른 자연을 보면서 내 마음 속에도 푸른 싹이 돋아나길 소망해 본다.

추신: 새해에는 모두 사랑하는 마음으로 비너스가 발 전해가길 바랍니다.

내 마음을 담은 가슴 한쪽을 보냅니다

시카고에서 Amy

봄의 소리가 소리도 없이 다가옴을 느낀다.

날씨는 쌀쌀해도 내 코끝엔 벌써 봄의 싱그러운 향기를 느끼는 이유는 아마도 내맘속이 어서 시간이 지나가길 원하고 그래야만 내 몸이 더욱 자유롭게 움직일 수 있게 되리라는 기대 때문일까...?

지금 생각해보니 몇 해 전 여름 누구도 마친가지였겠지만 뜻하지 않은 아마도 평생 생각지도 못했던 끔찍했던 암선고, 그리고 수술, 눈 깜짝할 사이에 없어져버린 가슴 한쪽, 슬퍼할 시간도 없이 시작해야 했던 극기 훈련과도 같았던 항암치료 반년, 그렇게 이런저런 치료와 약물의 후유증으로 누구에게 제대로 상의조차 할 수 없는 이국땅에서 열심히 살다가 꿈쩍없이 암에 걸려 죽게 되었구나 생각하면서 서러워 눈물 흘리던 때도 있었다.

그렇게 나의 40대는 시작 이 되었고 한숨 돌렸다고 생각한 어느 날 거울을 보니 내가 알고 있던 이전의 내 모습은 온데간데없어지고, 전혀 인상마저 변해버린 낯선 모습의 여인이 바로 내가 되어버렸다.

내주위에는 유방암환자는 물론이고 암에 걸린 사람도 없었고 본적도 없었다. 정말 나같은 경험에 있는 사람과 이야기가 하고 싶었고 또 건강이 회복된 사람들의 경험담이 듣고 싶었다.

비너스를 만나게 된 것은 나에겐 큰 행운 이었다. 지금 생각하면 당연한 현상들도 치료기간에는 숨이 넘어갈 것처럼 노동영 박사님께 질문을 했었고 본인의 환자가 아님에도 불구하고 언제나 최선을 다해서 위로와 격려를 해 주시던 박사님께 고마움은 물론이고 말할 수 없는 많은 감동도 받았다.

그로 인해 더욱더 비너스에 대한 관심도 갖게 되었고, 나 자신은 용기를 갖게 되었을 뿐더러, 비너스를 사랑하게 된 한사람이 되어 버렸다.



나는 정말이 된다. 이게 부끄럽다.
 "내가 정말이 된다"고 기도했다. "나를 살려주세요"
 "나를 살려주세요"라고 기도했다. "나를 살려주세요"
 "나를 살려주세요"라고 기도했다. "나를 살려주세요"
 "나를 살려주세요"라고 기도했다. "나를 살려주세요"
 "나를 살려주세요"라고 기도했다. "나를 살려주세요"

내가 정말이 된다. 이게 부끄럽다.
 "내가 정말이 된다"고 기도했다. "나를 살려주세요"
 "나를 살려주세요"라고 기도했다. "나를 살려주세요"
 "나를 살려주세요"라고 기도했다. "나를 살려주세요"
 "나를 살려주세요"라고 기도했다. "나를 살려주세요"
 "나를 살려주세요"라고 기도했다. "나를 살려주세요"

그리고 지금은 미국에 살고 계시는 환우들과 메일과 전화로 서로 격려하고 또 신참 암환자들을 위로해주는 일을 마다치 않고 해야 한다고 생각하며 하고 있다.

내가 먼저 겪었기 때문에 또한 내가 지금 건강하게 버티고 있다는 사실이 나에겐 기쁨이고 나를 바라보는 환우들에게는 큰 용기가 된다는 것을 알게 되었기 때문이다.

나는 지난달 복부의 살을 이용해서 복원 수술을 했다. 조금은 더 나의 삶을 자신감 있게 살고 싶어서 결정한 것이다.

많은 대가를 치러야하는 (정신적, 육체적, 물질적, 그리고 많은 시간...) 과정을 지나고 있다.

또한 때때로 거울을 보며 잃어버린 나의 미소를 되찾는 연습도 하고 있다(호호 할머니가 되어도 곱고 예쁘게 늙고 싶은 심정이 되어.....).

그리고 갑자기 없어졌던 내 가슴을 대신해 늘 내 몸에 붙어 다니던 실리콘으로 만든 한쪽 가슴을 꼭 필요한 사람에게 드리고 싶다.

나의 민감한 피부를 고려해서 가격과 관계없이 제일 좋은 것으로 사주고 싶었던 남편의 따뜻한 맘이 가득 담긴 물건이기도 하다.

그 물건으로 인해서 적어도 옷을 입고 있을 때만은 외형적으로는 표시가 나지 않아 슬픔을 느끼지 못했던 고마웠던 것을 비너스를 통해 누군가에게 전하고 싶다.

부디 누군가가 이 물건으로 인해서 조금은 편해지고 조금은 자신감을 회복하시길 기대하며.....

-비너스 홈페이지에서 발췌



나의 투병기

-때 이른 봄비가 내리던 밤

김상태(목사)

이제 3월이 시작인데 때 이른 봄비가 소리도 없이 내리고 있다. 고개를 들어 창을 보니 빗방울이 창에 부딪쳐 점선을 그리며 떨어진다. 그때도 그랬는데.....

1992년 3월 6일 밤, 그 날도 역시 때 이른 봄비가 병실 창에 부딪쳐 점선을 그리고 사라지고 또 와서 부딪쳐 점선을 그리고 사라짐을 반복하고 있었다.

이른 아침 간호사가 와서 나에게 수술 날짜를 통보했다. “김상태님, 내일 수술하기로 결정 되었습니다.” 이미 예상했었던 일이지만 수술이라는 말에 나도 모르게 섬뜩함을 느꼈다.

주치의가 나의 왼쪽 손목에 시겟줄과 같은 종이줄을 맨다. “지금부터는 금식을 하셔야 합니다.” 잠시 후 수간호사가 왔다. “마음을 평안히 가지세요. 그리고 수술준비를 하셔야 합니다.” 불안한 가운데 저녁이 되어 어둠이 짙어졌다.

나는 봄비가 내리고 있는 창가에 섰다. 금새 눈시울이 뜨거워지더니 빗물처럼 나의 얼굴을 적셨다. 아내는 그런 나를 지켜보며 같이 눈물을 흘렸다. “여보, 괜찮아. 나는 수술만 하면 반드시 살 수 있어. 겁내지마.” 그러나 아내의 눈물은 그치지 않았다. 아마도 주치의와 상담할 때 들은 이야기가 떠올라서인 것 같다. “위암 4기말이기 때문에 수술을 해도 3개월, 수술을 안 해도 3개월 시한부입니다.” 그러니

수술하지 말라는 권유가 있었다고 한다. 그래서 지금 아내는 수술을 앞두고 더 마음이 슬픈 것이다. 그러나 나는 의외로 마음이 평안하다. 수술만 하면 반드시 살 수 있을 것이기에..... 그런데 침대에 누우면서 많은 생각을 하게 된다.

‘왜 하필 나지? 왜 이런 병에 걸린 거지?’

나에게는 초등학교 3학년짜리 딸아이가 하나 있다. 늦게 가진 딸이기에 귀엽기 그지없었다. 그 생각을 하니 또 눈언저리에 눈물이 고인다. ‘어떻게 귀여운 딸을 두고 이 세상을 떠날 수가 있을까? 아니야 살아야 돼 꼭 살아야 돼’ 마음을 굳게 먹고 조용히 눈을 감았다. 그리고 신에게 기도하기 시작했다.

‘나의 잘못을 기억하지 마시고 나의 선한 것들만 기억하여 나를 살려주세요. 하나님! 봄비가 내리는 가운데 밤은 짧게 지나갔다.’

아침 일찍 수술 준비확인을 하기 위해 주치의가 들어왔다. 내가 옮겨 타고 수술실로 가게 될 침대 철차를 가지고 말이다. 수술을 포기하려는 생각이 잠시 들었지만 이미 나의 몸은 철차에 실려 52병동을 떠나 수술실로 실려 가고 있었다. 수술 준비실로 들어가자 간호사는 나의 머리에 뭔가를 씌우며 묻는다. “김상태님 맞지요?” “예”라는 답변이 끝나기 무섭게 철침대는 바퀴를 구르며 수술실로 떠난다. ‘철커덩 철커덩’ 바퀴 구르는 소리가 뇌를 진동 시킨

다. 심장이 뛴다. 이가 부딪힌다.

마지막으로 하나님께 기도했다. “나를 살려주세요.” 눈물이 주르르 흘렀다. 그런데 그 때 나의 귀에 누군가의 소리가 크게 들려왔다. “두려워하지 말라. 내가 너와 함께 있다.” 하나님의 음성이 들리는 듯했다. 급속히 마음에 평안이 온다. 수술실 안으로 들어가는 나의 얼굴에 미소가 가득하다.

“수술실로 들어오는 환자가 웃고 있네” 의사의 유머스러운 말 한마디다. 무엇인가 입과 코를 덮었다. 그리고 아무것도 기억할 수 없었다. 천사들의 노래 소리가 들리고 눈을 뜨니 천사들의 아름다운 모습이 보인다. 황홀하다. ‘결국 나는 이렇게 천국에 왔구나’ 다시 눈을 감았다. 그리고 또 다시 눈을 뜬다. 안개가 자욱한 느낌이 왔다.

“김상태님. 김상태님” 여자의 목소리가 들린다. “정신이 드세요?” 가볍게 어깨를 흔든다. 아픈 곳이 없다. 아침 일찍 수술실로 들어간 기억이 난다. “자, 이제 병실로 갑시다.” 회복실에서 나오는 순간 아내의 얼굴이 보인다. 초조한 모습의 아내는 금방 눈물을 흘린다. 아마도 무사히 긴 수술을 성공함에 대한 감사의 눈물이었을 것이다. 온몸이 아프기 시작한다. 시골에 계시던 형수님이 오셔서 함께 간호를 하려나 보다.

고통 중에 하루가 가고 또 한 달이 지나 가면서 수술 부위뿐만 아니라 온몸에 통증을 이길 수가 없다. 간호사에게 진통을 호소한다. 다른 환자는 수술 다음날부터 복도에 나가 운동을 하도록 권유 받는다. 그런데 수간호사는 나에게 운동을 절대 하지 말라는 말과 함께 그 이유를 설명했다. 식도의 1/5을 절단하고 위, 췌장, 비장을 모두 절개하였기 때문에 만약 운동을 하게 되면 연결부분이 터질 수가 있다는 것이었다. 반드시 누워 있어야 한다고 했다. 심각한 그

녀의 말에 내가 중환자임을 다시 한번 느끼게 된다.

매일같이 수술 부위의 심한 통증이 나를 괴롭게 했다. 복부에 물이 차더니 결국 토요일 오전 복부가 터지고 급히 다시 수술실로 옮겨졌다. 8시간 동안 재수술이 이루어졌다. 2차 수술을 마치고 회복실에서 나는 또 다시 천사들의 노래 소리를 들으며 의식을 회복하였고 회복실을 나올 때는 후배 목사가 나를 기다리고 있었다. 그는 나를 위해 40일간의 금식 기도를 마쳤다. 후일 그는 나에게 내가 “심령이 가난한 자는 복이 있나니 천국이 저희 것임이요.”라고 외쳤다고 했다. 재수술로 온몸에 기력이 없는 상태에서 어떻게 그렇게 큰 목소리가 나왔는지 물었다.

창밖에는 어둠이 깔리고 빗물이 창을 때리는 소리가 들린다. 초등학교 3학년이었던 딸아이가 이제 어엿한 대학생이 되었다. 잠깐 사이에 모든 일들이 지나간 듯하나 그때그때마다 견딜 수 없었던 만큼이나 지루했던 날들을 다시 되새겨 보는 것이 추억이라고 해야 하나 이제 교제도 은퇴하고 남은 삶에 대해 염려하기보단 남은 삶을 값지게 살기 위해 노력하려고 애쓴다.

“사람이 사는 동안에 기뻐하며 선을 행하는 것보다 나은 것이 없는 줄을 내가 알았고” 솔로몬의 말과 같이 기뻐하며 선을 행하는 것을 게을리 하지 않기로 한다. 남은 3차, 4차, 5차 교통사고 등의 이야기는 다음 기회에 하기로 하고 봄비 내리는 이 밤 글을 마치려 한다.

2006년 3월 7일 밤

경기도 광주 하늘문 기도원 4층방 창가에서

더 나은 삶을 위해 지금의 고통은 잠시일 뿐...

이미해(편집부)

2003년-내게는 너무나 힘들고 가혹한 시간들이었다. 보통사람들에게 평생 한번이나 있을까 말까한 암 수술, 그 힘든 수술을 불과 6개월 사이에 두 번 씩이나 해야 했던 것이다.

2002년 남편 직장에서 실시하는 배우자 종합건강검진에서 '갑상선 우측비대 및 치밀유방'으로 재검진이 필요하다는 진단을 받았다.

내가 만져봐도 우측 목에 혹이 만져졌다. 하지만 평상시 잔병치레가 없던 나는 '그냥 괜찮겠지' 하는 안일한 마음으로 재검 및 정밀진단을 하지 않았다.

당시 직장 생활로 매우 바쁜 시기였으며, 남편도 직장 문제로 대구에서 근무를 하고 있었다. 아마도 남편이 있었으면 억지로라도 병원에서 재검진을 받았겠지만 그냥 무시했던 것이었다.

그러던 중 2003년 초 같이 근무를 하던 직장 동료의 적극적인 강요(?)에 못 이겨(동료 언니가 간호사였다) 가벼운 마음으로 제주대학병원에서 검사를 받게 되었다.

그런데 청천벽력 같은 검사 결과가 나를 기다리고 있었다. 조직검사 결과는 '갑상선암'이라는 것이었다. 검사를 담당했던 선생님도 의외의 결과라며 진단 부위가 크기에 정확한 검진과 수술을 위해 서울대학교병원을 추천하셨다.

어떻게 나에게 이런 일이 생길 수가 있을까.....

사실 짧은 인생을 살면서 병원과는 거리가 먼 삶이었다. 머리가 멍해 오며 하염없이 눈물만 나왔다.

남편은 통화를 하는 동안 내내 장난치지 말라며 믿지 못하는 눈치였다. 급하게 서울대학병원으로 진료 접수를 하고 수술 날짜를 기다렸다.

남편도 처음 경험하는 가족의 수술-게다가 '암'이라는 현실 앞에 어쩔 줄을 몰라 했다. 하지만 다행히 그 무렵 남편이 다시 제주로 발령을 받게 되었다. 우여곡절 끝에 서울대학병원 갑상선 외과 윤여규 교수님께 수술을 받을 수 있었다.

하지만 그것은 가혹한 시간들의 시작이었을 뿐이었다. 갑상선 수술을 끝내고 치료를 위해 방사선 동위원소 주입을 1회 끝냈을 무렵인 2003년 10월말경 우연히 샤워를 하다가 우측 가슴에 멍울이 만져졌다.

이미 한번의 경험으로 공포와 두려움이 엄습해 오기는 했지만 언제부터 있었는지도 모르는 그냥 그런 물혹이라고만 생각하고 다시 검사를 위해 제주대학교 병원으로 갔다.

무슨 인연인지 검사를 담당하신 선생님은 처음에 갑상선종양을 담당하신 분이었다. 이번에는 긍정적인 말씀을 하셨다. 초음파 검사에 따르면 양성으로 추정된다고 해도 혹시 모르니 조직 검사를 해보자

고 하셨다. 그런데 또다시 '유방암' 진단을 받은 것이었다. 오히려 진단을 해주신 선생님께서 마치 죄를 지으신 것처럼 미안해 하셨다.

세상에 어떻게 이런 일이 있을 수 있단말인가... 불과 6개월 사이에 서로 다른 종류의 암 진단을 두 번씩이나 받다니..... 병원 복도에서 나는 너무나 많은 눈물과 함께 마음속으로 부르짖었다.

'신이시여 도대체 제가 얼마나 많은 죄를 지었길래 한번도 아닌 두 번씩 이 엄청난 고난을 주시는 겁니까? 이 모든 아픔들이 정녕 제가 안고 가야 하는 시련들이란 말입니까?

모든 사실들이 원망스럽고 의문투성이었다. 나 역시 인간인 이상 삶을 갈망하는 만큼 암과 죽음에 대한 두려움도 점점 커져 가고 있었던 것이다.

검사 결과가 긍정적인 예상이라는 말에 집에서 쉬고 있던 남편이 병원으로 달려왔다. 남편도 더 이상 할말을 잃은 듯 했다. 하지만 절망하고 있을 수만은 없었다. 나에게는 이 세상 무엇과도 바꿀 수 없는 소중한 나의 딸이 있었기 때문이다. 당시 초등학교 3학년으로 엄마의 손길이 간절히 필요한 딸아이를 두고 나는 갈 수 없었다. 병원에서 돌아와 남편과 딸아이를 서로 부둥켜안고 한없이 울었다.

"엄마 괜찮아. 엄마는 꼭 나올 수 있어..."

"여보 괜찮아. 지난번에도 잘 참았잖아... 당신 곁에는 항상 우리가 있어. 서로 기도하며 꼭 이겨내자..."

항상 신앙으로 살아가는 우리 가족이었지만, 그 순간만큼 간절하게 서로를 위해 기도했던 적도 아마 드물었을 것이다. 너무나도 젊은 나이였기에, 꿈에서도 생각해 보지 않았던 일들이었기에 나를 비롯한 모든 가족에게 큰 충격이었다.

다시 한번 더 서울대학병원 6층 외과병동을 찾았다. 두 번째 입원을 하면서 아이러니컬하게 낯설지도 않고 마치 감기에 걸려 병원에 들린 사람처럼 긴장감도 덜했다. 입원실도 지난번 입원했던 병실 바로 맞은편이었고 간호사들도 안면이 있었다.

노동영 교수님께서 진료를 하신 후 "괜찮다. 수술을 하면 나올 수 있다."라고 위로하시는 말씀에 나와 가족은 또 한번의 희망으로 수술대에 오르게 되었다. 수술실로 향하는 나를 향해 눈물을 보이던 친정 엄마와 연로하신 시어머님, 문득 가족 모두가 나에게 너무나도 소중한 사람들이었음을 한번 더 깨달을 수 있었다.

수술대에 누워 수술실로 향하면서 천장을 보고 기도를 드렸다. '하느님! 제가 다시 꼭 저 사람들과 따뜻한 포옹을 할 수 있게 해 주세요'

수술을 마치고 나오자 가족들의 모습이 보였다. 한 사람 한 사람 모든 가족들과 눈을 맞추면서 나도 모르게 또 한번 눈물이 배었다. 그러나 정작 가장 보고 싶었던 딸은 보지 못했다. 딸에게는 병원에 오지 말라고 했었다.

아직은 병이나 죽음에 대해서 많이 알지는 못하겠지만 어린 나이에 두 번에 걸친 엄마의 수술은 너무나 큰 충격일 것 같아서 차마 병원에서 볼 수 없었다.

갑상선 수술을 받은 때 보다 오히려 몸의 움직임이나 회복 속도는 더 빠른 것 같았다. 병실에서도 씩씩하게 잘 견뎠다. 갑상선암으로 입원하신 아줌마께 조언도 해주는 여유를 부리면서... 친정 엄마와 시어머님은 밝은 나의 모습에 조금씩 안심을 하시며 걱정하지 말고 쾌유에만 신경을 쓰라고 위로해 주었다. 갑상선암 수술로 인한 경험 때문인지 수술로 인한 회복에는 큰 어려움은 없었지만 문제는 6차에 걸

친 항암 치료였다.

그것도 매번 제주에서 항공기로 통원 치료를 하면서 더욱 힘들 수밖에 없었다. 항암 주사를 맞고 나면 친정 엄마가 집에 와서 3~4일씩 집안 일을 도와 주었다. 지금에 와서 생각해 보면 하나의 추억으로 웃으면서 기억할 수 있지만 가발을 구입하기 위해 남편과 남대문 시장을 찾아 헤매었던 기억도 새롭다.

또 항암 치료 기간 중에 한 움큼씩 빠지는 머리카락을 보면서 몰래 흘려야 했던 눈물들... 머리카락이 없는 나를 보며 남편과 딸은 예쁘다며 혹은 '빽빽'이라며 간혹 놀리기도 했었다. 그렇게 6개월 가까이 걸쳐 힘든 항암 치료와 방사선 치료를 모두 끝마칠 수 있었다.

'세월이 약'이라는 속담을 실감하며 이제 점차 현재의 생활이 안정기에 접어들면서 가끔씩 지난 과거를 회상해 본다.

내가 왜 암에 걸렸을까?

나의 생활 습관에 어떤 문제점들이 있었을까?

특별한 잔병치레도 없이 건강하다고 생각했었는데 이렇게 큰 병이 몸 속에서 그렇게 자라고 있었구나. 지금 생각해 보면 결혼 후 맛벌이를 위해 시작했던 직장 생활에서 너무 과도한 스트레스를 받았었던 건 아닌지... 평상시 운동을 너무 싫어했던 생활 습관 때문은 아닌지... 아니면 아침도 거르고 불규칙한 식습관 때문인 건 아닌지..... 아니면 사랑스러운 우리 딸에게 모유 수유를 전혀 하지 못한(젖몸살과 함몰 유두로 인해)점도 원인이었을 것 같다는 생각도 든다. 하지만 그런 여러 가지 원인 파악도 이제 나에게는 커다란 의미는 되지 못할 것이다. 그나마 최근에는 주변 사람들에게 꼭 운동과 모유 수유의 중요성을 말하고 스트레스는 그냥 빨리 잊으라고 말해

주고 있다. 하지만 그래도 소중한 교훈으로 삼는 이유는 이제 나는 그런 생활 습관에서 벗어나서 생활하려는 노력을 할 수 있다는 점이다.

흔히 말하듯 마음이 편해야 몸도 편하다. 정신 건강을 위해서는 자신의 마음을 잘 컨트롤 할 수 있어야 한다. 긍정적인 생각으로 스트레스를 최소화하고 스트레스가 생기면 바로바로 풀어 버리는 것이 건강한 생활의 지름길일 것이다. 또한 그렇게도 운동을 싫어했던 내가 꾸준히 운동도 하고 요가를 하면서 지내는 요즘은 암만 생각해도 나 스스로가 대견스럽고 착하기까지 하다.

비록 너무나 슬픈 일이기는 하지만 나는 「암」이라는 좋지 않은 계기로 인해 다시 한번 소중한 것들을 되돌아보게 되었다. 바로 가족의 소중함이다.

내게 가족의 사랑이 없었다면 이 힘든 과정을 결코 이겨내지 못했을 것이다. 간혹 주변에서는 우리 부부를 보며 「닭살 커플」이라고 자주 놀리곤 한다. 하지만 남편과 나는 아랑곳하지 않는다.

우리가 주고받는 사랑 속에서 많은 에너지가 생기고, 서로에게 던지는 웃음 속에서 엔도르핀이 생겨나기 때문이다. 이젠 정말 모든 일을 긍정적으로 생각하며 운동도 열심히 한다. 주변에서도 “누가 환자야?”라며 암 환자 같지 않게 씩씩하다고들 한다.

나는 오늘도 내 사랑하는 가족과 내 자신을 위해 오늘도 열심히 새로운 삶을 열어 가고 있다.

‘아자 아자 파이팅!’

노래교실

내가 아는 재밌는 혈액형 이야기!

급한 불일 후에 휴지가 없을때

A형 - 누군가 올 때까지 앉아서 기다린다.

B형 - 손가락으로 닦고 나와서 씻는다.

O형 - 그냥 옷 입고 나온다.

AB형 - 쓰레기통을 뒤져서 재활용 한다.

나는 AB형 이다.

이런 저런 두가지면을 갖고 있는 것 같다.

문화센터에서 주부 노래교실 강의를 하고 있는데 겉으로는 누구보다 명랑하고 거침없고 사소한데 목숨 걸지 않으며..... 일주일 내내 노래를 하고 가르치는 것이 내가 하는 일이다. 노래를 한다는 것이 얼마나 기분을 업시키는지...



한국의 클레오파트라(?) 정진선생님의 열창!!!

정 진(비너스 노래교실 강사)

내 얼굴은 늘 흰한 달덩이 같다고들 하신다. 정말 그런 것이 노래하다 보면 내가 수술 받은 사실조차 다 잊어버릴 때가 많다.

나는 2005년 11월에 비너스의 자격을 획득하였다. 방사선 치료도 받았고...

사실 아프기 전에 나는 무척 소심하고, 자신 없고, 스스로를 달달 묶는 형 이었다.

잠도 많이 자는 것 같고 많아 먹는 것을 늘 죄스럽게 생각하고 더 가치있게 살아야된다고... 나를 밤낮으로 내 몰았다. 완벽하지 못한 모습 또는 나의 말실수 같은 일이 느껴지면 며칠 내 내 왜 그랬을까. 그때 그렇게 말할걸 하며 끔끔 앓는다.

얼마 전 개그맨 김형곤씨의 돌연사를 보며 미국 공연을 앞둔 스트레스가 컸을 거란 얘기에



노래 강습의 재미에 푹 빠져있는 우리 비너스님들~



노동영박사님의 재미있는 강의

몸시 이해가 되었다.

나 역시도 보여지는 나를 위해서 무진장 애쓰고 있었으니까. 아! 가증스러운 나!

그랬다. 내 자신 보다는 남들에게 보여질 나를 위해 수많은 리허설을 준비하고 연기를 해댔다. 피곤 곱빼기!

이제 비너스(?)가 되고 보니 제일 먼저 달라진 것은 소, 닭 보듯 하던 우리 부부이다. 서로 서로 안색을 살피고 맛있게 먹고 잘 쉬자는 인생 최대의 공동 목표를 찾아낸 것이다. 26년 만에 드디어 같이 운동하고 자연식품을 사 나르고 서로 과일, 야채 주스를 챙겨주며 진짜 끈끈한 부부가 되어 버렸다. 믿거나 말거나...

제일 중요한 것은 내 몸과 마음, 다른 것은 기억력도 나빠졌지만 챙길 수도 그럴 필요도 없어졌다.

아이들 곁에 오래오래 있기 위해서라도 묘하게도 나만! 우선! 먼저! 가 되었다.

이렇게 쉬운 걸? 그동안 밀쳐 두었던 공주 돌보기 시작! 거울 공주 놀이 시작!(거울아 거울아

세상에서 누가 제일 예쁘니?)

내가 나를 아껴주고 매일 예쁜 옷 입혀주고 실수해도 혼내지 말고 스스로 공주가 돼 버린 호사스러움. 이제야 나는 부자가 되었다.

별로 필요 한 것이 없으므로...

(요즘 읽은 책 중에서)

‘욕망이 없는 사람은 단순하다.

어떤 것이 있든지 있는 것은 있는 것이다.

어떤 일이 일어나든지 일어난 것은 일어난 것이다.

나는 그것을 받아들이고 그것과 함께 간다.

나는 다른 마음이 없다.

나는 그것을 즐기고 그것과 함께 존재 한다’

근데... 요즘들 시간이 어떠삼?

축복 받은 비너스 공주들이여!

왕족 끼리 모여 잔치 한판 벌리 셈!

그까이께!

봄 노래, 사랑노래, 희망노래 같이 불러요!

비너스 건강 노래교실 핫팅...

신바람 비너스 노래 교실을 다녀와서...

김은영(편집부)

3월 이라 하지만 아직도 아침이면 찬 기운이 맴돈다. 오늘 비너스 노래 교실 오픈이 기다리고 있다.

노래교실이 요즘 문화센터, 동사무소의 강좌중에 인기가 있는 것은 다 아는 사실이다. 그러기에 이렇게 비너스를 위한 노래교실이 처음으로 열리게 되니 우리의 어깨가 으쓱해지지 않는가...

이런 자리를 조속히 만들어 주신 노동영 박사님께 깊은 감사를 드립니다.

서울 해화동 소재한 올림픽기념 국민생활관에 한 명 두 명 낮익은 환우들의 모습이 보입니다. 서로들 안부를 묻고 약간 오늘 행사를 기대하듯 상기된 얼굴로 들어 오셨습니다.

약 100여석의 자리가 있는 홀이 아담하게 자리하고 있었습니다.

가족 같은 분위기라고나 할까요... 멀리서 경북 울진 등...멀리에서 새벽 기차를 타고 오신 회원님들도 계셨고 비회원님들도 이번 행사를 같이 하셨습니다.

회장님의 간단한 인사와 함께 웃음 치료 이임선 간호사 선생님의 나오셨습니다... 항상 웃음을 머금고 계시는 분이시라 저절로 웃음이 나오게 하시는 우리의 윤희류 같은신분이라고 감히 소개시켜 드리고 싶습니다...

얼마나 웃었던지 얼굴 근육이 나도 모르게 부드럽게 이완이 되어져서 서로의 볼들이 울긋 불긋, 하하, 호호 생활관 전체가 흔들릴 정도였습니다. 다음 기

회에 또 이런 시간을 마련해 주시기로 약속을 하시며 웃음으로 인사를 해 주셨고, 구내 식당에서 식사와 함께 먼 부산에서 보내주신 딸기까지 맛있게 먹었습니다.

부산 비너스 회원님들께 감사를 드립니다.

다음 시간 오늘의 하이라이트 일정이겠지요...

정진 노래교실 선생님의 선 굵은 동작과 음성에 매료되어 회원님들이 좋아하는 가수들의 노래로 목청을 가다듬고 오늘은 장윤정의 '꽃'이라는 곡을 배울 수 있었다.

머리에 쏙쏙 들어오게 가사를 전달하시는데 웃음과 함께 환호성을 친다.

멀리서 지켜보시는 노동영 박사님이 정진 선생님의 레이더 망에 포착 되었다.

언제나 비너스의 환호성과 함께 등장 하시는 교수님의 모습에는 병원에서 뵈던 모습과는 사뭇 다른 분위기로 비너스를 위해 철저하게 요즘 애들 말로 망가져 주신다. 진정한 프로가 아니신가 싶다.

마지막으로 원 없이 스테이지를 밟으며 디스코 타임을 즐기는 우리 비너스 환우들 어디서 에너지들이 발산이 되는지 부럽기만 했다.

절대로 꺼지지 않는 열정들... 이번 4월에도 볼 수 있으리라 생각하며... 아쉬움을 뒤로 한 채 인사를 해야 했다. < >

비너스의 제주나들이

2005년 12월2일에서 5일까지 3박4일간의 일정으로 우리 비너스 회원들은 아름다운 섬 제주에 도착했습니다.

해외여행을 준비하던 중 조류독감이라는 갑작스런 방해꾼(?)은 교수님과 비너스회원들을 우리 제주도로 이끌게 했지요...^^*

덕분에 우리는 고향에서 열렬히 비너스 회원들을 환영할 수 있었답니다.

공항에 도착한 회원들을 모시고 전용버스로 본격적인 제주 관광을 시작했지요.

금능굴-설록차 박물관-용두암-한림공원-소인국테마파크-산방산-송악산-주상절리-천지연폭포-성읍민속마을-정석항공기념관-미천굴-성산일출봉 등등...

비너스의 분위기는 어디에서도 막을 수는 없지요.

활력이 넘치는 미소와 소녀처럼 재잘거리는 우리 비너스 회원들...

제주도가 처음이 아닌 회원님들도 여느때 보다도 즐거운 여행이었습니다.

삼순이의 후예(?)를 꿈꾸며 올랐던 마지막날 한라산 등반은 때아닌 폭설로 인해 아쉽지만 어리목까지로 만족을 해야했지만, 비맞은 삼순이 보다 눈맞은 비너스의 모습이 더욱 예뻐답니다.

때아닌 폭설로 인해 비행기가 전면 결항되면서 교수님, 제주팀장과 함께 공항에서 발을 동동 구르던 일들...전부 다 잊혀지지 않는 추억의 한페이지가 되었지요.

끝으로 우리를 위해 맛있는 흑돼지 식사를 제공해 주신 가산토방의 김기자회원님과 아저씨(사장님)께 다시 한번 감사를 드립니다.

끝으로 수고하신 제주팀장을 비롯한 제주 회원님들께 감사의 인사를 보냅니다...^^*

회원 여러분~, 우리 제주 한번 더 초자 줘서 예~ <3



"반갑습니다" 제주공항에 도착하여 제주 회원들의 환영을 받으며...



서귀포 김기자 사장님(회원)의 가산토방에서 제주 여행 축하 케익을 먹으며...



노오란 감귤농장 견학하면서 "새콤달콤한 귤이 너무 맛있어요~"



제주 회원들의 환영식 "박사님, 회원님들, 고깔 모자가 잘 어울려요~"



첫눈내린 한라산을 등반하며...



성불사 대웅전에서

칠봉 숲가마를 다녀와서

김지윤 (도봉팀장)

“형님!! 양주시청 지나요?”

“그럼 !! 지나야지”

“예 !! 알았어요”

“형님!! 회천 농협을 지나요?? 안 지나요?”

“응!! 지나서 우회전 하라니까”

“예 !! 알았어요”

“형님!! 우회전 했는데 논두렁만 나와요, 여기 맞아요?”

“아니, 거기 말고... 농협을 지나서 우회전해야해”

“예!! 알았어요”

그러고도 서너 차례 더 통화 끝에 어렵게 도착했다. -한 시간 10분 정도 소요

‘칠봉숲가마’

서둘지 않아도 오는 봄이지만 급한 마음에 따뜻한 남쪽나라로의 여행을 계획했다가 예기치 않은 일로

주말을 서울에서 보내고 있었다.

때 마침 내리는 봄비가 온 몸을 간지럽혀서 도저히 그냥 있을 수가 없어서 가까운 어딜 갈까 생각다가 환우 형님 한 분이 자주 가신다는 숲가마방에 필이 꽃혀 급하게 초행길을 잡았다. 두어 식경 늦은 점심을 먹었으니 거의 3시경 출발한 것 같다. 도봉로를 따라 의정부 외곽 아웃토반(아직 속도 감지기가 없어서 맘 놓고 달리는 도로)을 돌아 동두천 길로 향하였다.

겨우내 인색하게 굴었던게 미안했던지 봄비는 넉넉히 오고 있었다. 산 자락 밑은 노랑, 분홍으로 채색이 막 시작되고 중간 위 쪽은 내리는 빗물에 젖어 산 봉우리가 툭 잘려버렸다.

처음 가보는 숲가마... 설렌다.

이 나이 되어 처음 경험하는 것은 크든 작든 참으로 신선하고 행복하다. 아마도 가슴 한 자락 베어내고 얻은 나뭇대로의 작은 행복일 게다. 매표소직원

에게 처음이라 밝히자 친절히 어찌어찌 하라는 안내에 따라 숯가마로 향했다.

덜렁 내어준 한 벌의 편의복, 색감과 모양새가 슬장난기를 동하게 한다. “도를 아십니까??” 와 참 잘 어울린다.

본채과 조금 떨어진 숯가마 가는 작은 동굴 같은 길 중간에는 외가집에서 봤음직한 커다란 가마솔이 걸려 있다. 술은 안 마셨지만 정성스레 써 붙혀 놓은 안내문을 그냥 지나칠 수 없지, 숙취에 좋고 위장병에도 좋다는데표주박에 떠먹기는 했어도 버들잎은 띄울 필요가 없었다... 뜨거웠으므로 ^^

그 새 빗줄기는 더 세차게 내리며 비닐 지붕을 두들겨 나뭇대로의 정취를 더 해준다. 방방이 군용담요로 거죽이 겹겹이 닫혀있고 적당히 찌고 나온 사람들은 비닐안에서 다시 들어갈 준비를 나뭇대로 하며 휴식을 취하고 있었다.

처음인지라 일단 제일 온도가 낮은 하온 방으로 가서 적응하기로 했다. 문 앞에 슬리퍼가 제일 많은 것으로 보아 꼭 높은 온도만 선호하는 건 아닌가보다. 한 평 반 정도 되는 동그란 공간안에 열 명 남짓한 사람들이 빼곡히 들어차있었다. 순간 쿵 웃음이 난다. 조선말기 대원군 시절에 천주교 신자들이 몰래 숨어 미사를 봤다더니 이 시간이 지나면 행복하게 웃으며 찬송하며 순교를 해야 할 것 같다.

나보다 먼저 들어온 사람 중 육갑(영화 '왕의 남자'에 나온 거지 광대 우두머리)을 닮은 어느 중년 남자가 계속 군시령 거린다.

한 시간 만 쉬자고 해서 친구 따라 어딘지도 모르

고 따라 왔는데 집에 가고 싶어도 차가 없어 못가고 아까운 땀을 할 수 없이 흘리고 있다고 푸념을 하면서도 어찌 꼭 싫은 눈치는 아닌 듯 하다.

상온, 중온, 하온을 두어 차례 들락거리며 우리들 에겐 토굴보다 지글지글 타는 숯덩이를 쪼이는 것이 도움이 된다고 이 곳을 가르쳐 준방앗간 형님의 말씀대로 톱툰이 숯을 쪼었다.

토굴을 나오면 음악처럼 내리는 빗소리와 신선한 바람결이 행복지수를 경중 높여준다.

야외에는 음식물을 준비해 와서 가마에서 나오는 숯으로 조리를 해도 될 공간이 준비되어 있다. 몇 사람들이 음식준비에 분주하다. 삼겹살 굽는 냄새, 감자 익어가는 냄새 크~~~으 아쉬워라. 진작 알았으면 고구마라도 가져올걸. 쟈!!!

숯은 약 2,600년 전부터 우리 조상들이 이용해 왔던 것으로 추측되고 있는데 신라시대에는 숯불로 밥을 지어먹고 차를 끓여먹었던 기록이 있다.

또 숯 화로 가득히 숯을 담아 밥을 데우고 숯다리미로 옷을 다려입었으며 아기를 낳은 집에서도 문간에 금줄을 걸 때 숯덩이를 끼웠다. 아기를 낳아 처음 외가에 데리고 갈 때에도 이마에 숯검정을 칠했다.

귀신이 달라붙지 말라는 처방이었다. 장을 담글 때 장독에 숯덩이를 띄우던 일, 배탈이 났을 때 우리 할머니, 어머니들은 물에 숯가루를 타서 손가락으로 휘휘 저어 먹여 아프던 배가 감쪽같이 낫던 일을 결코 심리적인 요법만은 아닌 것이다.

특히 우리에게 유익한 원적외선의 방출이 많이 된다는 것이다. 원적외선은 무엇인가? 18세기 독일의

과학자 '허셀'에 의해 발견된 원적외선은 1876년부터 의학계에서 질병치료에 활용되기 시작하여 국내에서도 온열 암치료 기가 개발되어 임상에 사용되고 있다.

원적외선은 생명 생육 광선이라 불리며 3.6~16미크론의 긴 파장의 열에너지를 발산한다. 이 열 에너지는 피부속 40mm까지 침투하여 몸의 온열 작용을 통해 인체의 모세혈관을 확장시켜 혈액순화능력을 원활히 하게하고 인체의 물질들을 순환하는 일을 돕는 유익한 광선이다.

이 광선은 지구상의 모든 물질에서 방사되나 특히 숯, 황토, 금강약돌, 세라믹 등이 방사율이 높다. 숯이 방사하는 원적외선은 방사율 기준을 1로 놓고 볼 때 93%나 된다. 고기를 숯불에 구우면 속까지 골고루 익고 맛있는 것도 원적외선 효과이다.

또 이 광선은 물분자 구조를 바꿔 주는 생명의 에너지로 숯을 물에 놓으면 산소량이 높아져 좀처럼 물이 변질되지 않는다.

원적외선은 태양광선의 일부로서 가시광선보다 파장이 크며 가시광선에 가까운 것을 근적외선, 멀리 있는 것을 원적외선이라고 한다.

즉 적외선 중 가장 먼 거리까지 파장이 미치는 적외선이다. 광선이다.

아까부터 겨드랑이가 간지럽다.

아는 것만큼 느끼고 보인다고 했던가??

숯의 효능을 되새기니 날개가 돋는 듯 몸이 가벼워진다.

숯방도 찜방인데 찜방의 백미인 미역국을 빼 놓을 수 없지. 어스름이 어두워지는 통나무집에서 서너 시간 동안 배출했던 수분을 미역국과 동치미 국수로

공급하고는 아쉽게 마무리를 했다.

깜깜해진 산길을 따라 주차장으로 나오는 길 목 옆 카페에서 80년대에 들던 투박한 음악이 흐른다. 내일 아침이면 출발선상의 달리기선수처럼 꽃잎과 새싹들이 튀어 오를 것 같다.

종일 내린 비에 젖은 외등이 수줍게 간신히 문명에서 온 마차들을 구분한다. 우리 도봉, 강북 회원님들 모시고 다시 오리라는 생각을 하며 오던 길을 되짚으며 서울로 돌아오다.

●가는 길

도봉로 → 의정부외곽도로 → 양주시청 → 롯데마트 → 회천농협에서 우회전 → 약 3키로 정도 가면 T 자도로에서 우회전 → 산길을 굽이굽이 → 왼편에 군부대 보임 → 부대 담장길 따라 500미터 정도 가면 오른쪽에 보임

●소요경비

입장료 5,000원×2인, 수건 1,000원, 미역국 4,000원, 동치미 국수 4,000원, 전동맛사지(기계) 2,000원

●만족도

★★★★★

●평가

둘이서 21,000원으로 이렇게 즐길거리 아마 힘들걸!!

비너스 건강 지킴이



웃음치료팀

- 팀장 | 이영덕(010-6763-3933)
- 일시 | 매주 금요일 오후 5시~6시
- 장소 | 서울대병원 가정의학과 (1층)
- 회비 | 회비 무료



비너스산악팀

- 팀장 | 박춘숙(010-2260-9150)
- 일시 | 매주 화요일 오전 10시~
- 장소 | 일정에 따라~
(산악일정 참조 : 예 3월, 4월 일정표)
- 회비 | 5,000원



요가팀

- 팀장 | 안병옥(011-9095-7056)
- 일시 | 매주 금요일 12시~1시
- 장소 | 혜화동 로터리 국민은행옆
아오마요가센터 4층
- 회비 | 회비 무료

노동영 박사님 상담칼럼

어떤 종류의 육류를 어느 정도 섭취를 해야 하는지...
폐경 후에는 여성 호르몬이 없어 칼슘보조제를 먹어도 뼈에 흡수가 안 되어 소용없다고...
심하게 웃거나, 하품을 하거나 하면...

Q1 수술부위 통증과 식이요법

유방암 3기로 전체절제수술과 항암치료8차후 피부극소재발로 방사선 30회 그리고 항암3차를 추가로 한 뒤 PET 검사한 결과 일단은 혈액이나 장기전이 없는 것으로 나왔습니다.

그런데 3차정도 항암치료를 더해도 되고 안 해도 되는데 선택하라고 하시더군요. 정확히 좋다고 결과가 나온게 없어서 환자가 힘들면 안 해도 된다고 하셨습니다.

그래서 앞으로 운동과 식이요법을 하려고 합니다.

현재 왼쪽 유방암절제수술후 외측 가슴부위에서 왼쪽 팔이 딱딱하고 팔을 제대로 펴지를 못합니다. 당기는 통증이 많이 심하고 수술한지 1년이 되었는데도 이렇게 딱딱한게 맞는 것인지요.

기름진 것은 좋지 않다고 하는데 사실 육류를 좋아해서 먹지 않으려고 합니다만 어떤 종류의 육류를 어느 정도 섭취를 해야 하는지 인삼이나, 치즈, 커피는 먹어선 안되는지요? 조언 부탁드립니다.

A1 극복

팔이 딱딱한 것은 초기 관리 잘못이에요. 물리 치료 받으시고, 잘 주무르고, 운동하고, 고기는 30% 정도, 드시는 것이 좋아요. 일주일에 2~3일, 치즈,

커피, 인삼 다 좋아요.

Q2 폐경후 칼슘 보조제 섭취

늘 감사드리며 사는 박사님 팬입니다.

우연히 방송에서 들었는데요. 폐경 후에는 여성 호르몬이 없어 칼슘보조제를 먹어도 뼈에 흡수가 안 되어 소용없다고 들었습니다.

저는 1년 10개월 전 수술 받고 1차 항암한 후 폐경이 됐어요. 젊을 때부터 먹어야 한다는데 원래 우유도 많이 마시고 멸치 등 신경 써서 먹는 편이라 칼슘을 약으로 먹지는 않았는데 수술 후 종합비타민과 칼슘을 먹기 시작했어요.

그런데 저는 이제 여성호르몬도 없어 칼슘섭취가 몸에서 반응이 없다면 먹을 필요가 있을까요?

칼슘을 석류제품(여성호르몬 역할-여성호르몬은 아니지만요)과 같이 먹으라고 하던데요. 호르몬 수용체가 음성인 사람도 효과를 볼 수 있을까요?

A2 그렇지 않아요

칼슘과 비타민을 드시면 되요, 여성호르몬과는 다른 과정이에요. 그냥 드시는데로 하삼

Q3 타목시펜의 작용

박사님!

에스트로겐 양성인 사람들 타목시펜 복용하잖아요? 앞으로 암이 생기는 것을 방지해주는 역할이 있다고 하구요.

기존의 보이지 않던 미세 암세포가 못 자라게 하는 역할도 한다고 하던데요. 못 자라게만 하는 건가요? 아니면 그 미세 암세포를 죽여주는 역할도 하나요? 만약 살상시키지 못한다면 그 미세 암세포가 나중 나중엔 문제를 일으킬 수도 있지 않을까요...? 늘 감사드리며 진지한 답변 부탁드립니다.

A3 그럴지요

하지만, 그건 알 수가 없지요. 일어나도 아주 드물게 일어 나구요. 잘 이해하고 계세요. 모든 것이 계산대로, 그렇게 되는 것은 아니에요. 즉 타목시펜을 쓴다고 완전히 예방되는 것은 아니지요. 안 쓰는 분보다 다소 적다는 것이지요.

Q4 수술부위(가슴)의 통증

심하게 웃거나, 하품을 하거나 하면.....
갑작스레 수술부위(가슴)에 접히는 부분요... 여기가 무지 당기고, 순간적으로 근육통 같은 게 느껴집니다. 어떨 땐 걸린다거나 경련 같은 느낌도 들구요.
웃거나 하품하는 건, 그래도 비교적 수술 부위와 멀리 떨어져 있는데, 유독 수술부위가 아픈 건 왜 그런가요? 문제가 있는 건 아니겠지요?

맛있는 점심 먹고, 봄 햇살에 노근하니 하품하다 아파서 잠이 깨 버렸습니다. ^^*
참, 수술한지 2년 4개월 정도 되었는데요, 예전엔 이런 적 별로 없었거든요.

그런데, 요즘은 자주 그래요... -_-

별 일 아니겠지요?

건강하세요, 교수님!!

A4 그럴 수

가끔 그런 분들 제법 계세요. 이 홈페이지를 뒤져 보셔도 제법 찾으실 수 있어요. 신경들이 재생되며, 장난 치는 거예요. 지속적으로 아프시면 병원에 오세요. 통증 치료 받으시게

Q5 한약재.....

안녕하세요. 번덕스런날씨에 황사에, 바람까정... 감기조심 하셔야 겠어요.

선생님!!!
유방암 3기에 림프절 9개절개, 항암8차, 현재 방사선 35회중 반 했습니다.

방사선을 하니 피로가 쉬오는것 같아요.
매일 받으려 하니 사람맘이 간사하다고 그도 힘드네요.

저희언니가 참봉어를 한약재와함께 다려서 가져와서 괜찮다고들하니 먹으라며 놓고 갔는데 방사선 중에 먹어도 괜찮은지 궁금해요.

식품류인 아마씨와 비타민C, 종합비타민도 함께 먹고 있는데..... 방사선과 선생님께서는 그건 먹어도 상관없다 하시던데..... 어떤 것은 안좋은건지 제대로 알고 싶습니다. 늘 ~~ 수고에 감사드립니다.

A5 그런 것 없다니까요.

좋고, 나쁜것 따지지 마시고, 자기만의 이론을 가지셔야 되요. 책들 참고 하시구요. 물론 참봉어 드시구요. 좋고 나쁜게 어디 있어요? 다 좋은데...

부채춤 공연을 마치고...

김숙자(영등포 팀장)

2월이 다 지나가는 어느날이었습니다. 이준희 회장님으로부터 전화가 왔습니다. 4월 4일 그랜드 하얏트 호텔에서 공연이 있는데 3월 한 달시간을 내달라는 부탁이었습니다.

저는 원래 운동쪽 가고는 거리가 멀고, 특별히 하는 것은 없지만 매일매일 바쁘게 지내는지라 거절을 하였지만, 회장님의 간곡한 부탁에하기로 했습니다.

2003년 한 해를 시작하는 1월에 유방암 2기 진단을 받고, '암=죽음'이라 생각하며 "왜 하필 나지?" 세상을 원망하며 분노까지 일어나 견디기 힘겨운 나날을 보내며 계획된 수술과, 항암치료, 방사선치료를 받았습니다.

이와같은 것들이 저의 생활방식을 바꿔놓았습니

다. 식생활은 물론이고, 전혀하지 않았던 운동을 시작하고 가끔은 비너스 산악회 회원들과 함께 등산도 하고있습니다.

3월 한 달은 이런것들을 잠시 접어두고 부채춤 연습을 하기로 하여 2월 28일 6명의 회원들이 회장님을 모시고 부천 연습장에 모였습니다.

작년부터 틈틈이 연습해오던 회원도 있었고 저처럼 처음하는 회원도 있었습니다.

이런 상황인데 한달간 연습하여 무대에 설 수 있느냐고 부회장님의 따님인 김유미 선생에게 말했더니 가능하다는 거였습니다.

우리들은 3월 2일부터 일주일에 2시간씩 3번 연습을 하기로 하고 결정을 하게 되었습니다.

부채를 펴고 접는 것부터 배우기 시작했습니다.



처음에는 떨어뜨리기도 하고, 부채를 펴는 것도 쉽지가 않았습니다. 그러다보니 본인도 모르게 힘을 주어 팔과 손이 아팠습니다.

그러나 시간이 지나면서 하나하나 동작을 배우니 재미있고 즐거웠습니다.

또한, 빨리 습득해야 하기에 우리 6명은 토요일, 일요일에는 그 주에 배운 동작과 순서를 잊지 않기 위해서 각자가 집에서 연습을 했습니다.

3월 중순쯤되니 순서는 거의 다 외우게 되었고, 그렇게 되자 손동작, 발동작, 표정 하나까지 신경쓰며 배워갔습니다. 연습을 하는 선생님과 회원들은 하나가 되었고 발표회가 다가오자 매일 연습을 하였습니다.

드디어 공연날...

부천연습실에서 일단 모여 한번 더 맞춰 본 후에 의상 등을 챙겨 모두들 설레이는 마음으로 남산에 있는 하얏트 호텔로 향했습니다.

대기실에서 미리 준비한 김밥으로 점심을 대신하고 분장을 하면서 긴장이 되기 시작했습니다.

5시에 무대로 올라가 그동안 배운 것들을 잊지 않고 잘 해야지 마음속으로 다짐하며 리히설을 했습니

다. 우리 회원들이 긴장 하고 떨자, 회장님과 부회장님께서서 긴장하는 것 같아 보이지 않는다고 격려하시며 이가 보일정도로 활짝 웃으라는 조언도 해주셨습니다.

7시에 영어로 모든 행사가 진행되는 가운데 저희들의 차례가 되었습니다.

비너스.....????

무대위에 올라 음악에 맞춰 연습한대로 공연을 시작했습니다.

중간중간에 객석에서 박수 소리가 들려왔습니다. 그 순간 힘들게 연습한 보람이 있구나! 하는 생각이 스쳐갔습니다.

내가 아프지 않았다면 이런 자리에 설 수 있었을까? 아프지 않았다면 더 좋았겠지만, 아픔을 안고 사는 우리들을 다시 즐거이 살 수 있도록 해주신 의사 선생님들과 가족 모두를 위해서 열심히 살아야겠다고 다짐합니다.

끝으로...

저희에게 소중한 새로운 경험을 할 수 있도록 도와주신 아스트라제네카, 회장님, 부회장님 그리고 미숙한 저희들을 지도해 주신 김유미 선생님 모두에게 감사드리며 힘찬 박수를 보냅니다.



우리팀 소개

수원, 안양, 과천팀

자연과 문화를 사랑하는 비너스의 밝은 미소들... 만나면 항상 즐겁고 유쾌한 인사와 웃음이 끊이질 않는다. 서로에게 조금이라도 즐거움을 더 선사하기 위해 늘 싱싱한 아이디어를 생각한다.

벚꽃과 진달래가 만발한 봄날의 하루를 보람 있게 보내려는 수원, 안양, 과천모임에서는 4월 정기모임을 과천에 있는 국립현대미술관으로 떠났습니다.

약한 황사와 다소 바람이 불기는 했지만 세계적인 현대미술의 거장들의 작품을 감상한다는 설렘과 행복을 담은 우리의 의지를 단념시킬 수는 없었습니다.

독일작가 게르하르트 리히터와 A.R. 펑크의 작품관람과 함께 늘 서로에게 사랑을 건네듯 예쁘게 전해지는 이야기들은 봄날의 하루를 아지랑이처럼

렘 아른하게 흐르게 했습니다.

우리 모임은 지난 3월에는 강촌에서 자전거도 타고 폭포수도 구경하면서 자연을 사랑하였으며, 4월에는 뮤지컬 아이다 공연과 과천국립현대미술관을 관람하여 명실공히 자연과 문화를 사랑하는 모임으로써 성장하고 있습니다. 또한 서로에게 밝은 미소와 함께 이 시대를 살아가는 어머니 혹은 아내로서의 역할에서도 항상 좋은 이야기를 나누고 있는 밝은 미소를 가진 모임입니다.

앞으로도 늘 지금처럼 서로에게 사랑을 통해 마음을 주고 받을 수 있는 그런 모임이 되도록 수원, 안양, 과천 모임은 행복하게 생활하겠습니다.

팀장 오늘 바람이 부는 날씨에도 많은 인원이 참



석해 주셔서 고맙습니다. 모처럼만에 미술관에서 그림을 보니 너무 좋습니다. 오늘 하루를 즐겁고 신나게 스트레스를 훌쩍 풀어버리는 하루가 되었으면 좋겠네요...

호진 같은 아픔을 겪은 사람으로써 내 혈육과 같은 끈끈한 정을 느끼며, 오랜 세월 동안 건강하고 완쾌된 모습을 꼭 보고 싶습니다. 더 나은 미래를 위해 파이팅!!

희선 지적인 욕구를 충족시키는 하루였다. 너무 좋아~~

한순 오늘 미술관에서 관람을 한다고 너무 좋아서 어젯밤에 잠을 설쳤다. 비록 몸은 아~우~ 피곤하지만, 너무 좋아~

소영 모처럼의 미술관 나들이로 여유롭고 행복한 하루였습니다.

정민 그림과 미술관의 벚꽃을 벗삼아 즐거운 하루를 보냈다. 영화 속의 하루처럼 행복한 시간들이었습니다.

순녀 봄 첫나들이에 오랜만에 미술관을 찾았습니다. 모든 자연의 기운들이 새생명처럼 우리의 몸

과 마음속에 생기를 불어 넣는 것 같네요. 자연의 섭리처럼 우리도 모두 건강하기를 빌게요.

인숙 아픔의 인연으로 만나 이 모임에 오니 친연니 동생처럼 너무 좋고 즐겁습니다.

태자 사월 정기모임을 앞두고... 지난달 황사로 너무 고생을 많이 한 탓일까? 다행히 바람은 많았지만, 벚꽃이랑 봄꽃들이 우리를 반겨주고, 현대 미술관작품을 관람하고, 담소도 나누며 모두가 한마음 너무 다정다감한 인연들인 것 같아요

미혜 제주에서 이사 와서 또 다른 비너스 여러분을 만나서 넘 기쁘고 반갑습니다. 제주에서와는 달리 많은 문화적 혜택을 누릴 수도 있고 또 많은 정보도 얻을 수 있어 행복하네요. 바다 건너와서 참 많이 출세했네요...^^*

그 외에도 4월 정기모임에 참석하지 못한 많은 회원분들께서도 아쉬운 맘을 뒤로하고 인사를 전해주셨습니다.

비너스 수원, 안양, 과천 모임 파이팅!!



알아두면 유익한 생활의 지혜

01 가구 낙서는 치약으로

가구의 크레파스 낙서를 지우려면 부드러운 천에 치약을 묻혀서 닦으면 깨끗하게 지워진다.

02 냄비 자국은 마요네즈가 약

니스 칠을 한 마루바닥이나 책상 등에 뜨거운 냄비를 올려놓으면 자국이 생겨 보기가 좋지 않다. 이 때에는 마요네즈를 바르고 약 30분 후에 걸레로 닦아내면 자국이 없어진다.

03 신발 속 냄새, 레몬조각 하나로

발에 땀이 많이 나는 사람은 여름이 오기도 전에 벌써 발 냄새로 고생한다. 무좀이 있는 경우에는 더하다. 이 때 상큼한 레몬조각 하나를 넣어두면 다음날 신발 속 냄새가 싹 사라져 상쾌하게 신을 수 있다.

04 주방의 찌든 때는 알루미늄 호일로

싱크대 구석의 찌든 때, 부엌칼, 식쇠 등의 얼룩이나 녹은 알루미늄 호일을 묻쳐서 닦으면 새것처럼 깨끗해진다.

05 머리카락에 붙은 검은 무스로

검이 묻으면 잘 떨어지지 않아 대개 가위로 잘라내게 된다. 하지만 머리카락에 바르는 무스를 검이 묻은 부분에 듬뿍 바른 후 여러 번 문지른 후에 빗으로 빗으면 간단히 떨어진다.

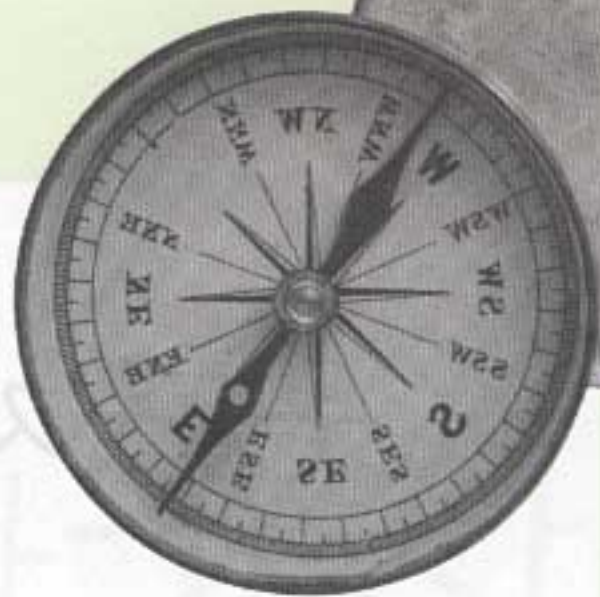
06 와이셔츠 찌든 때는 샴푸로~!

와이셔츠 목둘레와 소매 안쪽의 찌든 때는 솔로 문질러도 잘 안 빠진다. 이럴 때 목과 소매에 샴푸를 발라 두었다가 세탁하면 잘 빠진다.

07 물 뿌리면 웬만한 주름은 펴져

웬만한 주름은 스프레이로 물을 뿌려 걸어두면 밤사이에 다 펴지게 된다. 또는 여행용 트렁크에서 꺼낸 양복이 주름투성일 땐 욕조 안





에다 따뜻한 물을 그대로 둔 채 양복을 옷걸이에 걸어두면 된다. 욕실의 수증기가 주름살을 말끔히 제거해준다.

08 식초를 넣어 스타킹 발냄새를 싹~
스타킹을 오래 신으면 발냄새가 스타킹에 밴다. 그래서 냄새를 없애고 싶으면 스타킹을 빨래 물에다가 식초를 한 두방울 타서 빨면 말끔히 냄새가 제거된다.

09 부엌의 기름 냄새는 녹차 잎으로!!
음식냄새나 기름 냄새가 부엌에 배어 있을 때는 창문을 열어 놓아도 소용이 없을 때가 있다. 이 때 녹차 잎을 냄비에 살짝 볶아 그 향기를 집안에 골고루 쏘여주면 좋다. 그러면 찌든 냄새가 쉽게 가시게 된다.

10 다리 피로는 더운 물에 발 담그기
다리의 피로를 풀어주는 가장 쉬운 방법은 더운 물에 발을 담그는 것이다. 세숫대야에 물을 붓고 다리를 담근 채 마사지를 해주면 피

로가 쉽게 풀린다.

11 이를 하얗게 만드는 양치법

상추를 말려서 가루로 만들어 양치할 때 문혀서 양치하면, 하얗게 된다.

12 우울한 기분 탈출법

먼저 우울한 곡을 듣고, 차츰 밝고 경쾌한 곡으로 바꿔간다. 우울 상태에 빠진 사람들은 밝고 경쾌한 음악에 대해 거부반응을 일으키기 쉽다. 하지만 우울한 음악은 자신의 기분과 맞기 때문에 쉽게 동조하게 된다. 현재의 감정상태와 공감이 될 수 있는 음악을 먼저 들어 그 감정을 충분히 승화시킨 후 밝고 경쾌한 음악을 듣게 되면 우울증에서 벗어날 수 있다.

편집부

웃자웃자



•지독한 건망증 증세

01 계단에서 굴렀다. 훌훌 털고 일어났다. 근데... 내가 계단을 올라가고 있었는지, 내려가고 있었는지 도무지 생각이 안 난다.

02 작업실에 가려고 집을 나서다가 잊은 것이 있어서 다시 집에 갔다. 근데...

내가 뭘 가지러 왔는지 생각이 나지 않는다. 한참을 고민하고 찾다가 우산 하나를 가져왔다. 그날은 하루 종일 햇빛이 짹짹했고, 그날 도시락이 없어서 점심을 굶어야만 했다.

03 작업실에서 핸드폰 쓰려고 가방 속에서 핸드폰을 꺼냈다. 그리고 내 손에 들려진 것은 우리 집 무선전화기였다.

04 외출하려고 나섰다가, 몇 번이고 집에 돌아왔다. 이유는 다.....

“어머, 내 시계...”

“어머, 내 지갑...”

“어머, 내 핸드폰...”

“으휴~ 이번에는 또 뭐야? 엄마...”

“오, 오늘... 금요일이지? 토요일에 가는 날인데...”

(과당)

05 친구에게 전화를 걸었다. 근데... 내가 누구에게 전화를 걸었는지 기억이 안난다. 미치겠다.

“여보세요?”

“네, 거기 누구네예요?”

“글쎄요!”

다음날 한 친구...

“너 어제 우리 집에 전화했었지?”

“(뜨끔) 아, 아니... 그게 너네 집이었니?”

“웃기고 있네... 남에 집에 전화해서 누구냐고 묻는 애가 너 말고 더 있냐?”

154쪽 6월 15일

웃자웃자

•대략 난처하게 했던 상황들

01 어떤 사람이 길을 물어서 열심히 가르쳐 주었는데 나중에 생각해보니 잘못 알려준 거였을 때... (난처하다기보단... 엄청 미안함)

02 길에서 자동차 유리 노려보면서 머리 만지고 있는데 자세히 보니 안에 사람이 타고 있었을 때

03 친구 집 가서 큰일 보는데 번기가 막혀 버렸을 때

04 멀리 보이는 사람이 엄마인줄 알고 반갑게 달려갔더니 웬 낯선 아줌마가 있었을 때

05 개학하고 학교 갔는데 친구들 이름이 갑자기 생각이 안날 때

06 실컷 싸돌아다니고 집에 돌아와 보니 콧구멍 근처에 코딱지가 덜렁거릴 때

07 길가다가 누가 날 불러서 뒤돌아봤더니 핸드폰으로 통화하고 있던 거였을 때(눈 마주치면 대략 어색...)

08 독서실에서 기지개 피다가 방구를 켜올 때

09 방금 생각한 걸 까먹었을 때

10 지하철에서 그냥 가만히 서 있었는데 앞에 있던 아줌마가 갑자기 "학생 이러지마" 할 때

‘세계 여성의 날’ 기념캠페인 - 울산대학교 강의를 마치고

‘꿈’을 위하여 ‘HQ’를 높이려

제98주기 ‘세계 여성의 날’을 아주 뜻깊은 날로 보냈다. 이 땅의 한 여성으로 살아가면서도 세계 여성의 날이 정해진지 100년 가까이 되었다는 것을 그동안 모르고 지냈었는데, 이번에 강의준비를 하면서 자세히 공부를 하게 되었고 여성으로서 더욱 자부심을 갖게 되었다.

김명자(홍보강사, 비너스회원)

‘세계 여성의 날’은 1908년 3월 8일, 미국 뉴욕에서 1만5천여명의 섬유산업 여성 노동자들이 정치적 평등권 쟁취와 노동조합결성, 임금인상을 요구하며 가두시위를 벌인 것이 시발점이 되었다. 그 다음해인 1909년에는 미국 전지역 2만여 여성노동자들이 세계 모든나라에서 여성의 정치적 권리를 인정할 것을 요구하게 되었고, 1910년 덴마크 코펜하겐에서 열린 제2차 여성운동가대회에서 독일의 노동운동지도자 ‘클라라 제트킨’의 제창에 따라 제정되었다.

과도한 작업량, 위험한 작업환경, 여성과 임신에 유해한 작업금지, 산전산후 8주간 출산휴가, 모성에 대한 보호조치들, 인간답게 살 권리를 요구했던 여성노동자들의 투쟁... ‘빵과 참정권’의 요구... 바로 이런 힘이 여성의 날을 탄생시켰고, 그후 국제적 연대 운동이 일어났고, 각국에서 여성들의 지위향상과 남녀차별철폐 등 여성운동이 활기를 띠기 시작해 현재까지 매년 3월 8일을 기해 세계적으로 기념대회가 이어져왔다고 한다.

오늘날 여성이 여성으로서 인간답게 권리를 누리며 살아갈 수 있음에는 이것이 밑거름이 되었고 오랜 세월 이런 맘의 대가를 치러왔었구나 생각하니, 가슴이 뭉클해지기까지 했다.

울산대총여학생회 주관의 ‘세계 여성의 날’ 기념행사의 일환으로 ‘유방암 예방 및 자가검진 홍보강의를 하게 된 것은 아주 특별한 시간, 특별한 만남이었다. 서울에서 고속버스로 새벽을 깨우며 달려다. 회장님과 총무님은 비행기로 날아오시고, 부산팀이 달려오고, 울산팀이 모두 나와 반겨주고 동행하여 세계 여성의 날 기념 울산대에서의 유방암 예방홍보 캠페인의 자리를 빛내 주셨다

총여학생회 회장은 남학생들까지도 참석하게 했는데 아주 바람직한 일이라고 생각했다.

이 땅을 살아가는 사람으로서 남녀가 따로 일 수 있겠는가! 함께 배우고 함께 극복하고 함께 행복해야지~~ ‘맘’ 이야기가 가슴에 와 닿지 않을 수도 있는 젊은남녀청년들에게 어떻게 이야기를 풀어 갈까? 나로서는 좀 고민이 됐지만... 그래서 제목을 ‘꿈을 위하여 HQ를 높이려’로 바꿨다. 꿈-목표-비전-사명을 말하는 사람은 많으나 이루는 사람은 많지 않은 세상이다. 나를 미치게 만드는 인생 목표를 세우자. 목적이 이끄는 삶을 살자. 문제는 집중력! 윈스턴 처칠이 말했던 ‘Never Never Never Give up!’을 인용하며 포기하지말고 10년만 집중

해보라는 말과 함께 성공적인 삶을 위해서는 가장 기본이 되는 것이 건강이다. 건강이 받쳐주지 않으면 이를 수 없다.

'HQ'는 물론 'Health Quotient(건강지수)'를 일컬음이며, 'Happy Quotient(행복지수)'와 이어짐을 말하며 한번 사는 인생-귀한인생 살길 바라는 축복의 말도 덧붙였다. 그리고 '유방암 자가검진을 습관화 하는 것은 자신의 생명을 건지는 습관을 가지는 것과 같다'는 강의를 했다.

아는 사람이든 모르는 사람이든 앞에 나서서 '나는 암환자다' 말하고 다닌다는 것은 분명코 쉬운 일은 아니다. 그럼에도 불구하고 암극복의 경험과 함께 건강한 사람들을 향해 건강 잘 챙기라고 외칠 수 있음에 감사한다. 나를 다시 살리시고 새로운 삶을 살게 하신 하나님께, 그리고 나를 수술해주시고 아낌없는 격려와 용기를 주시며, 당신의 작품이라며 사랑해주시는 노동영박사님께 다시 한번 감사드리며, 가장 가까이서 늘 나를 도와주는 한결같은 사랑의 사람 남편에게, 나의 희망동이 아들 한길에게 넘~고맙다.

회장님과 비너스님들, 함께해 주시고 늘 성원해주신 모든 분들께 감사의 마음을 전하고 싶다. 특히 이번 강의를 통해 "울산팀 비너스님들~! 특별히 준비해주신 꽃다발 감사합니다" 홍보 강의후에 꽃다발은 처음 받아봐서...^^ 겉으론 어색해했지만 마음엔 감동으로 가득했었다. 또한 울산 해물찜도 못잊을 맛이요, 정자바닷가 몽돌해변도 못잊을 추억이요, 토종의 맛 자연식 보리밥 찜밥... 아~ 또먹고 시포랑~! ㅎㅎㅎ

우린 그날도 함께 할 수 있음에 감사하고 서로 격려하면서 웃고 또 웃는 시간을 가졌다.

행복한 사람이 웃는 게 아니라, 웃는 사람이 행복



한 사람이다.'는 말이 있다. 가진 것이 많다고 다 웃는 것이 아니다. 웃을 수 없는 상황-그럼에도 불구하고 웃는 사람이 있는데... 진정으로 웃는 사람이 인생을 잘 사는 사람이 아닐까? 오늘도 우리가 웃음으로 집 안에 해가 뜨고, 오늘 우리가 아픔을 딛고 일어서 이런 캠페인을 벌이는 것 또한 밑거름이 되어 우리의 아들딸들이 좀 더 건강하고 행복한 삶으로 나아가는 것이 아닐까?

멋진 여성들의 모임- 비너스 핫팅~!!

여러부~운~!! 모두모두 더욱 건강하세요~!!

행복하세요~!! 하하하~웃으면서~!!

Be Happy~!! HaHaHa~!!

2006년 3월 8일 울산에서

비너스회 소개

01

임원 소개

회 장 이준희(016-209-9676) 부회장 한옥선(011-769-0021)
 회 계 강순연(016-283-4880) 감 사 김종례(017-223-4141)
 총 무 이병림(019-211-9090) 서 기 김은영(010-2742-0294)

각 지역 팀장

지 역	이 름	연 락 처
강남, 서초	이 춘 자	017-226-4659
강서, 양천	김 명 경	011-520-9009
강동, 성남	김 인 희	011-9278-1152
도봉, 강북	김 지 윤	011-344-6331
성 북	김 성 열	016-839-6861
종로, 동대문	김 명 숙	011-742-4779
영등포, 구로	김 숙 자	018-232-2895
의정부, 노원	김 화 자	011-9742-7125
용산, 성동, 마포	송 양 순	011-349-5929
일산, 고양	최 현 숙	011-9288-5844
2030	강 화 진	011-9953-9485
부천, 인천	이 분 이	011-9913-3128
수원, 안양	김 형 숙	011-394-3849
안산 산본	신 은 애	010-4555-4907
경기, 안성	이 영 숙	011-9112-0525
남양주, 강원	김 복 순	016-373-1345
충청, 대전	김 상 옥	011-9414-1353
호 남	김 옥 순	010-6403-8908
대 구	장 춘 화	011-9356-1917
울 산	박 경 화	011-9303-6397
부 산	한 희 숙	011-882-5082
제 주	박 혜 순	011-9662-2481

비너스 산하단체

산악 팀장 박춘숙(010-2260-9150) 요가 팀장 안병옥(011-9095-7056)
 편집 팀장 장은미(010-7210-1006) 웃음치료 팀장 이영덕(010-6763-3933)

비너스 회가

어제의 슬픔은 저 멀리~ 희망이여 오라~

정명환 작곡

비너스 화안한 미소 내일의 용기와
희망 어제의 슬픔은 저 멀리
희망이여 오라 새로이 즐기는
새 삶 겸손한 여인의 마음 소중한
우리의 만남 아름다운 비너스

비너스 화안한 미소 내일의 용기와
희망 어제의 슬픔은 저 멀리
희망이여 오라 새로이 즐기는
새 삶 겸손한 여인의 마음 소중한
우리의 만남 아름다운 비너스

2005년 비너스회 활동

02

- 12월** 제주여행(한라산등반), 3박4일
노동영박사 「유방암」 출판기념 및 비너스 송년
의 밤 (12월 19일)
- 11월** 수첩 제작(3차)
소식지(11호)
- 10월** 제1회 일일찾집(불우이웃돕기, 10월 4일)
시청앞 핑크리본 캠페인
서울 상암 핑크리본 마라톤 참가 (10월 16일)
상암~한국유방건강재단으로부터 '비너스회 특
별상수상' (10월 16일)
- 09월** 울산팀 결성 (9월 13일)
원자력병원 유방암 환우회 '새빛회' 창단 참가
핑크리본 대구 마라톤 참가
- 08월** 21~22 여름수련회 (부산 해운대)
노동영박사 '유방암을 이기고 생명을 지키는
밥상' 감수출판

- 07월** 대구팀 결성 (7월 9일)
1개월간 홍보강사 교육참가 (화, 목)
- 06월** 핑크리본 대전 마라톤 참가
- 05월** 핑크리본 광주 마라톤 참가
서울대학교 분당병원 '비너스회' 창단 참가 (5
월 17일)
봄 야유회 (5월 1일, 반월농장)
- 04월** 소식지(제10호)
함춘후원회 주최 바자회 참석 (병원 본관앞 주
차장)
핑크리본 부산마라톤 참가
- 03월** 유방센터개소 1주년 기념(유방센터 3층)
- 02월** 제5차 정기총회 (회장 이·취임식, 2월 17일,
함춘회관강당)
- 01월** 제주팀 결성 (1월 29일)
호남팀 결성 (1월 22일)

2006년 행사계획

03

01월	유방센터 확장 기념식	08월	여름 수련회 노래교실
02월	제6차 비너스회 정기총회	09월	일일 찻집 대구 핑크리본 마라톤(9월 17일) 노래교실
03월	비너스건강노래교실 OPEN(매월 넷째주 토요일)	10월	핑크리본의 달 행사 서울 핑크리본 마라톤(10월 15일) 노래교실
04월	부산 핑크리본 마라톤(4월 23일) 바자회 자원봉사(함춘후원회 주최) 노래교실	11월	비너스 해외여행 노래교실
05월	비너스 봄 야유회(반월농장) 광주 핑크리본 마라톤(5월 28일) 노래교실	12월	송년회 노래교실
06월	대전 핑크리본 마라톤(6월 11일) 노래교실		
07월	노래교실		

※ 상기일정은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

비너스 회원가입 안내

04

- 가입비 | 30,000원
- 연회비 | 40,000원
- 입금계좌 | 국민은행 (994401-01-129813)
예금주 : 비너스(이준희)로 입금 후 회장
과 회계에게 연락하면 가입됨
- 회 장 | 이준희 016-209-9676
- 회 계 | 강순연 016-283-4880
- 비너스 사무실 전화 | 744-6834
- 회원은 회보를 받아보실 수 있으며 각종 행사에 참여
할 수 있습니다.
- 나눔과 위로가 있는 비너스회에 참여하여 상호 지원
활동을 통해 건강하고 유익한 삶을 영위하시기 바랍
니다.

따스한 봄 햇살의 5월을 맞이했습니다.

언제나 그랬듯이.....

무엇을 새롭게 시작하는 것에 두려움도 있었고 설렘도 있었습니다.

때로는.....

오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하는 것에 힘겨운 일도 많았지만.

재주도...

능력도...

아무것도 없으면서 비너스 소식지 만드는 일에 뛰어 들었을 때는

그저 낯감하기만 했습니다.

‘책임감’이라는 것이 얼마나 중요한 것인지에 대해서도 절감하며

젊은 열정 하나만으로 작년 겨울에 이어서 이번 봄 소식을 탄생시킨 것에

참으로 보람되지 않을 수 없답니다.

물론...

저를 포함한 운영씨, 미해씨, 게다가 홀몸이 아니었던 영미씨가

드디어 3월 말에 예쁜 공주를 순산하면서 완전히 회복 되지 않은 몸임에도 불구하고

지금까지 함께하여 주심에 다시 한번 지면으로나마 고마운 마음을 전합니다.

사람들이 살아가면서 제각기 겪는 아픔이야 다 있을진데.

우리들이 겪는 아픔은 그 누구들과는 조금은 다르다고 봅니다.

하지만.....

있는 것이 있다면 얻어지는 것이 있다는 진리를 알고, 믿으며

‘오늘은 다시 오지 않는다’라는 마음으로

우리 회원 모두가 하루하루를 아름답고 예쁘게 수놓으며 살아갈 수 있게 되기를

갇절히 바랍니다.

편집부(장은리, 김은영, 이미해, 박영리)

당신의 가슴이 행복하면
세상도 행복해집니다



여성의 아름답고 건강한 미래-
한국유방건강재단이 지켜갑니다

모든 여성이 가슴을 활짝 펴고 사는 세상을 위해!

한국유방건강재단은 유방암 예방과 치료에 앞장서고 있습니다

예방검진에서 수술비 지원, 유방암 관련 연구지원, 핑크리본 캠페인까지

유방암 걱정 없는 여성의 행복한 내일을 지켜가고 있습니다



한국유방건강재단

Korea Breast Cancer Foundation

www.kbct.or.kr

핑크리본은 유방암 예방의식 향상을 위한 상징물입니다. 한국유방건강재단은 태평영어 후원합니다.