

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회



반월농장의 봄

2006. Spring. Vol.12



내 인생에 가을이 오면

나는 나에게……

물어볼 이야기가 몇가지 있습니다.

내 인생에 가을이 오면……

나는 나에게 사람들을

사랑했는지에 대해 물을 것입니다.

그때 나는…

가벼운 마음으로 대답하기 위해

지금……

많은 이들을 사랑해야겠습니다.

내 인생에…

가일이 오면 나는 나에게

열심히 살았느냐고 물을 것입니다

그때…

나에게 자신 있게 말할 수 있도록

하루하루를 최선을 다해 살아야겠습니다.

내 인생에 가을이 오면……

나는 나에 사람들에게

상처를 주지 않았느냐고 물을 것입니다.

그때? 대답하기 위해……

사람들에게 상처를 주는

말과 행동을 하지 말아야겠습니다.

내 인생에 가을이 오면……

나는 나에게

삶이 아름다웠냐고 물을 것입니다

나는 그때 기쁘게 대답하기 위해……

내 삶의 날들을……

기쁨으로 아름답게 가꿔 나가겠습니다

내 인생에 가을이 오면…

나는 나에게

어떤 열매를 얼마만큼 맺었냐고 물을 것입니다

그때……

나는 자랑스럽게 대답하기 위해

내 마음 밭에…

좋은 생각의 씨를 뿌려놓아

좋은 말과 행동의 열매를 부지런히 키워 나가겠습니다.

2006 WINTER CONTENTS



- 04 지혜가 담긴 인생의 도움말
- 05 최신치료제 건강보험 제외-암환자 고통 배가시켜서야
- 06 비너스 회원이 되기까지...
- 08 너무 고마운~
- 09 심터를 떠나면서
- 10 심터에서 찾는 보람
- 12 백두여! 오! 백두여!-서파에서 북파까지
- 16 열정이 있어 빛나는 삶 비너스
- 18 비너스 여러분~ 만나서 반갑습니다
- 20 림프부종예방법... 어렵지 않습니다!
- 22 어느 날 갑자기
- 25 88~99~하게 하소서
- 29 봄 야유회
- 31 보물찾기
- 31 즐거운 하루
- 32 우리팀을 소개합니다
- 36 베트남 여행기
- 40 노동영 박사님 상담칼럼
- 42 여름수련회
- 44 가을... 두번째 일일찾집을 열면서
- 46 겨울 식단의 특징
- 47 겨울 식탁을 차리는 체크 포인트 7가지
- 48 유방암환자 길어야 오래산다
- 49 무주 희망나눔캠프를 다녀와서
- 50 편집후기-2006년을 마무리하며...
- 51 비너스회 소식

(비너스회 소개, 2006년 비너스회 활동, 2007년 행사계획, 비너스 회원가입 안내)

지혜가 담긴

인생의 도움말

내가 남한테 주는 것은 언젠가 내게 다시 돌아온다.
그러나 내가 남한테 던지는 것은 내게 다시 돌아오지 않는다.

달릴 준비를 하는 마라톤 선수가 옷을 벗어던지듯
무슨 일을 시작할 때는 잡념을 벗어던져야 한다.

남을 좋은 쪽으로 이끄는 사람은 사다리꼴 같다.
자신의 두 발은 땅에 있지만 머리는 벌써 높은 곳에 있다.

웃음소리가 나는 집엔 행복이 와서 들여다보고,
고함소리가 나는 집엔 불행이 와서 들여다본다.

받는 기쁨은 짧고 주는 기쁨은 길다.
늘 기쁘게 사는 사람은 주는 기쁨을 가진 사람이다.

어떤 이는 가난과 싸우고 어떤 이는 재물과 싸운다.
가난과 싸워 이기는 사람은 많으나
재물과 싸워 이기는 사람은 적다.

넘어지지 않고 달리는 사람에게
사람들은 박수를 보내지 않는다.
넘어졌다 일어나 다시 달리는 사람에게
사람들은 박수를 보낸다.

느낌 없는 책 읽으나 마나,
깨달음 없는 종교 믿으나 마나,
진실 없는 친구 사귀나 마나,
자기희생 없는 사랑 하나 마나.



최신치료제 건강보험 제외 암환자 고통 배가시켜서야

이준희(회장)

나는 유방암 환우회인 '비너스'의 회장을 맡고 있다. 우리 모임의 한 회원이 3년 전 유방암 판정을 받았다. 다행히 수술이 성공적으로 끝나 암 덩어리를 제거하고, 재발을 억제하기 위한 호르몬 치료제를 복용했다.

호르몬 치료제에는 효능이 좋고 부작용이 적은 최신 치료제가 있다. 하지만 최신 치료제는 1차 치료제로 사용할 경우 건강보험 적용이 안 된다. 약값만 한 달에 18만원 가량이 들기 때문에 그는 가정 형편상 어쩔 수 없이 기존의 치료제를 복용했다. 기존 호르몬제 복용으로 얼굴의 피부가 붉게 부어오르고, 질출혈이 생기는 등의 부작용을 감수하면서 버텼지만, 최근 유방암이 재발했다. 한 번도 아니고 두 번씩이나 암을 겪고 나니, 그 환우는 이제 몸과 마음이 피폐해졌다. 암 재발 후에는 건강보험이 적용되어 최신 치료제를 복용할 수 있었다. 이후 그 환우는 전에 비해 부작용도 눈에 띄게 줄고, 상태도 많이 호전됐다. 만일 그 환우가 유방암이 재발되기 전에 최신 치료제를 건강보험을 적용받아 복용할 수 있었다면 부작용의 고통은 겪지 않아도 됐을 것이고, 암의 재발도 막을 수 있었을지 모른다. 같은 병을 앓는 환우로서 정말 안타깝다. 유방암은 다른 암에 비해 재발이 잘되고, 유방 외에 다른 곳에 전이되면 치료가 어렵다. 그래서 수술 후 1차 치료부터 효과적이고 부작용이 적은 최신 치료제를 써서 재발률을 낮추는 것이 중요하다.

이미 미국이나 일본에서는 임상을 통해 효능이 밝혀진 최신 치료제들을 환자에게 1차 치료제로 쓸 수 있도록 정책적인 지원을 아끼지 않는다. 그런데 우리나라에서는 이런 최신 치료제는 아직 1차 치료제를 쓰고 실패한 경우의 2차 치료제로만 건강보험이 적용된다. 이로 인해 많은 암환자들이 육체적 고통을 겪고 정신적으로 재발의 불안 속에 살아가고 있다.

현재 유방암은 국내 여성암 발생 1위이다. 유방암 환자가 나날이 늘고 수술 후에도 삶을 위한 투병을 이어가는 환자도 급증하고 있다. 하지만 건강보험 정책은 아직도 암환자들의 삶의 질을 외면하고 있다. 암환자들이 재발 전에 보다 좋은 치료제를 선택 복용할 수 있도록 합리적인 건강보험 정책을 바란다. 6)

2006. 조선일보 발췌

비너스 회원이 되기까지...

정문숙(노래교실 팀장)

■ 내가 유방암 진단을 받은 때가 2003년 4월 1일이다. 하필이면 만우절날. 너무 상상치 못한 일이라 실감이 나지 않아 그런지 오히려 차분한 기분이었다. 이 사실을 남편에게 바로 알리고 싶었지만 직장에서 일하다 말고 얼마나 놀랄까...! 나중에 말하기로 했다. 그 후로도 3-4일이 더 지나서야 남편에게 얘기했다. 지금 생각해 보면 그때 나보다 남편을 더 생각해 한 행동이 정상적이었을까 생각해 보았다. 나에 대한 존중보다는 남에 대한 배려(?)가 더 앞섰다. 타인을 존중 한다기보다 내 자신을 하찮게 여겼기 때문이다. 23세의 어린 나이(?)에 결혼해서 홀시 어머니를 모시고 결혼생활을 시작했다. 생활방식과 생각이 너무나 달랐다. 시어머니와 남편에겐 익숙한 것이 내게는 생소하고 맞추기도 어려웠다. 고부갈등이 생기니 남편도 힘들어했고 아이들도 어렸을 때 행복해하지 않으면서 자랐다. 주변에 가족들도 한동안 내 결혼생활로 인해 마음고생을 했다.

많지도 않은 식구인데... 나 하나만 잘 하면 아니 참으면 주위 사람들이 다 행복해질 텐데 왜 그게 잘 안될까... 노력한다고 하는데도 썩 좋아지지 않는 고부관계로 인해 결혼한 지 30여년이 흐르는 동안 점차 나도 모르는 사이에 무력감과 죄의식이 쌓여 '나는 무능하고 나쁜 며느리이고 나쁜 아내요 나쁜 엄마'라는 인식이 깊이 쌓이게 되었다.

수술과 항암치료가 끝난 지 이제 만 3년이 되어간다. 그 기간동안 외과적인 수술과 치료도 했지만 마음의 치료도 하려고 노력했다.

나를 이 지경까지 오게 한 책임이 남편에게 있다는 생각에 남편이 원망스럽기만 했다. 그동안 그렇게 산 것이 억울해서 한을 풀어내는 통곡을 하면서 마음이 아팠고, 돌아오지 않는 지난날을 되돌려 다시 잘 살아보고 싶은 마음에 눈물이 솟구쳤다. 한때는 가족이나 주변에 일어나는 모든 일이 나와는 상관없는 일이라 생각되어 의욕 없이 멍하니 하루하루를 지내기도 했다. 뭔가 마음의 치료가 필요하다는 생각을 하게 되었다. 자신을 사랑하고 돌보지 못했던 것을 후회했다. 그리고 늘 마음줄이며 살았고 지나치리만큼 자책감도 크게 느끼며 살았기에 내가 한 일에 대해 정당한 평가를 내리고 싶었다.

1000원을 빚졌으면 빚진 만큼만 괴로워하고 빚진 만큼만 갚으면 되는 것처럼 필요 이상의 짐을 지고 있다면 내려놓고 싶었다. 상담을 받고 친구와 얘기도 하고 이제는 어른이 된 아이들과도 많은 얘기를 했다. 독백하듯이 일기도 썼다. 하던 일도 다 멈추고 매일 매일이 노는 날이었다.

그러기를 2년 이상 보내면서 마음 속 깊은 곳에 웅크리고 있던 증오심과 죄책감, 원망과 후회가 얹어져 가고 있었다. 집안일이고 내 부끄러운 문제라고 생각해서 속에다 감추어 두었던 얘기들을 믿을만하고 가까운 사람들에게 쏟아내고 나니 불만으로 꽂혔던 무거운 마음이 비워져 갔다.

그러던 어느 날 우연히 밖에서 다른 사람들과 섞여있는 남편을 보니 기운 없이 축 처진 어깨와 눈에 띄게 희어진 흰머리가 눈에 들어왔다. 이제 와서 시

시비비를 가리면 뭐하나? 미워하고 무관심해져서 내 마음이 더 불편하다면 그러지 않는 게 더 낫지 않을까? 앞으로 내가 누려야 할 삶은 건강한 이들에 비하면 비교도 안될 만큼 얼마나 귀하고 소중한데... 큰 후회 남기지 않도록 내가 할 수 있는 만큼 잘 해 봐야겠다는 생각이 들었다. 그동안 꼭 참고 혼자 감당하려던 것을 남편이나 내가 감당할 만큼만 조금씩 표현하면서 고쳐나가 보기로 마음을 먹었더니, 그런 생각만 했는데도 잘 될 거란 자신감이 들었다. 비난 받는 것이 두려워서 내 의견을 내거나 나서는 걸 싫어했는데 큰 병까지 앓은 내가 무서울 게 없을 것 같았다. 싫으면 싫다고 말하고 좋은 것은 좋다고 표현을 하니, 뭘 도와줘야 될지 모르며 자신의 일도 제대로 못하고 눈치 보던 가족들도 오히려 편하게 생각했다. 내 인생의 2막이 열렸다. 1막은 부모와 결혼이 주제였다면 2막은 내가 주체가 될 것이다.

이제서야 알게 되었다. 내 인생의 주체가 나라는 걸! 하나님께서 내게 주신 날 동안 나 자신과 남을 아끼고 사랑하며 살기를 소망한다. 무슨 일이든 내가 하고 싶고 할 수 있는 일로 봉사할 곳을 찾다가 비너스에서 회장님의 권유로 노래교실팀장을 맡게 되었다. 내 인생의 2막에서 만난 비너스는 새 세상이고 새로운 만남이지만 크게 낯설지 않다. 어떻게 만난 우리들인데... 서로 말을 나눠보지 않아도 눈을 맞추면 전해지는 게 있고 통하는 게 있다. 그래서 처음 만나서도 뛰며 놀 수 있고 껴안을 수 있나보다.

이 마음은 같은 환우들끼리 동변상련의 정으로 똘똘 뭉치려는 것과는 다르다. 크나큰 어려움을 겪어내고 이겨내고 있는 우리들이 가지고 있는 깊이요 너그러움이다. 또한 앞일에 대해 결코 자만하지 않는 겸손함이 있기 때문이다. 음악은 내게 참 좋은 친구이다. 음악은 좋을 때나 슬플 때나 언제나 내 옆에

서 좋은 친구 노릇을 해주었다. 그런 음악과 더 오래 같이 있을 수 있어서 노래교실이 좋다. 매달 비너스 회원들과 함께 노래를 부르며 소리 내어 웃는 그 시간이 즐겁고 어느새 다음 시간이 기다려진다.

노래교실에서 배우는 노래는 정진선생님(비너스 노래교실 강사)이 가사와 곡을 생각하며 심혈을 기울여 선곡한 곡들이다. 그동안 여러 좋은 곡을 배웠다. 안치환의 '사람이 꽃보다 아름다워'는 고난에 굴하지 않고 꿈을 키워나가는 사람이야말로 꽃보다 아름다움다는 내용의 곡이다. 9월에 배운 노래인 이문세의 '알 수 없는 인생'은 눈부셨던 지난날은 가고 흘러간 시간 속에 변해버린 자신이지만 언젠가 웃을 날을 기다리면서 얼마나 살아보야 인생을 알 수 있을까를 노래한 곡이다. 음악을 가까이 대하면 마치 아름다운 자연을 볼 때처럼 마음이 정화되는 경험을 하게 된다. 음악은 우리에게 좋은 치료 효과가 있다고 생각한다.

비너스 건강 노래교실은 비너스 환우들에게 노래를 통해 희망과 용기를 주고 친목을 도모하며 삶의 질을 향상시키기 위해 노동영 교수님께서 만드시고, 비너스와 아스트라제네카가 후원하고 있는 모임이다. 매달 네 번째 토요일에 혜화동에 있는 올림픽 기념 국민 생활관 소극장에서 오전 11시부터 오후 3시경까지 진행한다. 프로그램 내용은 노동영 교수님의 강의와 노래교실 및 우리에게 유익한 건강 강좌, 점심식사가 있다. 비너스 회원이라면 누구나 참석할 수 있는데 매달 안내문을 회원에게 발송하고 있다. 참석 의사가 있으시면 비너스 임원이나 노래교실팀에 문의하여 우리에게 주어진 특혜를 많은 회원이 누리기를 소망한다. 새롭게 열려진 내 인생의 2막과 이제는 나의 가족이 된 비너스와 함께 웃는 날이 많아지기를 기대하면서...

너무 고마운

손미숙(쉼터)

쉼터에 맨 처음으로 입소하게 되었다. 꼭 내 집처럼 낯설지 않고 포근하고 아늑함이 묻어 나왔다. 내가 절실한 필요한 시점에서 이 혜택을 받게 되서 너무 기쁘고 참 운이 좋은 것 같다. 모르는 이들은 별게 온 좋다고 얘기할 수 있겠지만 내가 마음 편히 쉴 수 있는 곳이 있다는 자체가 행복하다. 남편도 가족도 그 어느 누구도 대신 아파해 줄 수 없는 우리의 아픔을 여기에 오는 이들은 피를 나누지 않아도 한 가족이 될 수 있다.

맨 처음 들어온 나는 방장이라는 감투를 얻게 되었다. 비록 나이는 제일 어리지만...



식구들이 많아서 식사 당번도 정하고 시장도 함께 보러 다니고 우리들의 합숙 생활이 그렇게 시작되었다. 밤이면 모여앉아 이야기꽃이 핀다. 수줍은 소녀 같지만 요즘 유행하는 마빡이 춤도 흥내를

잘 내는 공주언니, 미스라서 항상 비싸게 기슴도 보여주지 않는 언니, 웃는 모습이 마치 애기처럼 귀여운 언니, 빨간 바바리를 입고 멋진 쇼를 보여줘서 모두가 한바탕 웃게 만든 언니, 시간가는줄 모르고 깔깔깔 웃음 치료가 된다.

한달 반이란 시간이 어찌 흘러 갔었는지도 모르게 훌쩍 가버렸다.

쉼터에서의 시간들을 잊을 수 없을 것 같다.

쉼터를 위해 힘써 주신 노동영 교수님 그리고 비너스 회장님과 자원봉사자님들 고맙습니다. 어느새 온통 산과들에는 단풍이 물들었네요.

우리들의 마음속에도 언제까지나 예쁜 모습으로 사랑으로 남을거예요. 환우 여러분 씩씩하게 행복하게 살아갑시다. 파팅!

심터를 떠나면서

황인순(심터)

청 천벼락 같았던 유방암선고... 눈앞이 캄캄했다 남의 얘기였을 땐 별거 아닌 것 같았는데 막상 내 일이 되고 보니 온 세상이 무너지는 듯했다 수술은 얼떨결에 했지만 항암은 많이 힘들었다. 주사를 맞고 온 며칠은 정말 죽을 것만 같았다. 지나고 보니 정말 그렇게 힘들었을까 하는 생각이 든다. 이제는 방사선이 문제였다. 방사선은 매일매일 치료하기 때문에 왔다 갔다 하는 것이 큰 문제였다. 치료비도 만만치 않을 텐데 교통비도 그렇고... (집이 충남공주) 날마다 차타는 것도 힘들 것 같았다 시누이와 동생이 서울에 있긴 하지만 서로 불편할거고 번쩍번쩍 민둥산이 머리 때문에 더 싫었다. 방사선 날짜가 코앞에 닥쳐왔다 모든 불편을 감수하고 동생네 있기로 결정했다 몇 번을 계산하고 궁리해도 그 길밖에 없었다 그런데 아주 좋은 소식이 왔다

심터 개소식! 심터를 마련했으니 방사선 치료 중 그 곳에서 지내라 했다

그 순간만큼은 모든 걱정이 다 해결 된 것 같았다. 9월 6일 심터 입소하는 날 심터 문을 여는 순간 마음은 더 밝았다

깨끗한 집이며 새것 같은 물건들! 며칠은 둘이서 조용히 보내고 한명 두명... 생활도 좀 익숙해졌다. 마음도 편해지고 아주 재미있었다. 웃고 떠들다보면 하루가 어떻게 갔는지도 모른다.

“하하 호호” 어떤 치료약보다 효과가 100%이다.

심터를 마련해주신 노동영 박사님을 비롯하여 모든 분들께 정말 감사하고 또 감사드립니다.

우리가 어디 가서 이렇게 터놓고 얘기하고 웃을 수 있을까?

노래방에서 너무 더워 가발을 벗었는데 종업원이 들어와 놀란일...

노래교실 가서 맘껏 울고 웃던 일... 행사장 갔던 일 등등, 재미있는 일이 너무 많았다

난 고마운 일이 하나 더 있다. 집이 나서 못 만지던 컴퓨터를 배웠다

메일도 보내고 검색도 하고 재미있었다. (조금밖에 못하지만)

답답할 텐데 자세히 가르쳐준 동생들도 고마웠다

심터는 나에게 정말 좋은 곳 이었다 그동안 한술밥 먹고 지내던 환우들과도 정이 많이 들었다

심터를 떠나도 늘 생각나겠지...



쉽터 이용하시는 환우분 모두가 나처럼 편히 지내고
즐거운 추억도 많이 많이 만들었음 좋겠다!
나도 열심히 잘 챙겨 먹고 운동 열심히 하고 착한일
도 많이 해서...
노박사님도 오래오래 뵙고 정들었던 환우들과 오래
도록 만나야지!
환우 여러분 모두도 그렇게 하세요. 



쉽터에서 찾는 보람



황태숙(자원봉사팀)

쉽터 봉사를 하기위해서 간호사님에게 교육을 받고 쉽터 개소식에 맞추어 살림 도구들을 들여
놓고 입소자들을 위해서 예쁘고 편리하게 집단장을 했다. 딸을 시집보내는 엄마의 마음으로
조금은 설레이기도 하면서 여러 봉사자들과 함께 쉽터 꾸미는 일을 열심히 도왔다.

드디어... 첫 입소자들이 들어왔고, 4년 전 내가 치료를 받으며 고통스러웠던 순간들이 떠오르면
서 동병상련의 아픔때문인지 입소자들을 보면서 안쓰러운 마음이 들었다. 또, 한편으로는 지방에
있는 환우들이 편안하게 쉬면서 치료를 받을수 있는 공간이 마련되어서 얼마나 다행이고 기쁜일인
지 모른다. 봉사를 하면서 느낀점은 편안한 공간에서 치료를 받아서 그런지 환우들 모두가 한결같
이 표정이 밝고 명랑해 보였다.

깔깔거리며 큰 소리로 웃을 때에는 암 환자라는 생각까지도 잊어버리고... 가끔씩 모자와 가발을
벗고 있을 때에는 민둥머리도 어찌나 예뻐보이던지^^ 치료를 받으며 힘든 점을 질문해 올때는 나의
경험을 토대로 많은 대화를 나누었다.

두려움에 떨지 말아라. 건강하고 행복해 지기위한 하나의 과정이다. 정감어린 경험담과 삶의 지

해... 첫째... 나를 사랑하고 앞으로 살아가는데 있어서 온전한 우선순위를 확실하게 정해야한다. 그래야지 나도 행복하고 내 주변 사람들도 그런 나를 보며 행복해한다.

지금은 비록 두렵고 힘들지만 이 어려운 고통을 이기고 나면 지금의 이 언니처럼 다른 환우들의 위해서 봉사도 할수있고 암 환자 이전보다 더욱 활기찬 생활을 할수있다고 이렇게 자신있게 말할수 있는것에 참으로 감사한다고...



무엇보다도 비너스 센터를 마련해주신 노동영 교수님과 병원 관계자분들 비너스 임원진 모든 분들의 노고에 다시한번 감사를 드립니다.

그리고 입소하신 분들이 한결같이 이렇게 아늑한 곳에서 편안하게 치료받을수 있게 되어서 기쁘다는 이야기를 들을때에는 봉사를 하는 나의 마음도 너무나 흐뭇했다. 시집간 딸들이 내 집에와서 편안해 하는것처럼 내 마음도 그러했다.

환갑이 넘어선 지금의 나이에 누군가를 위해서 보람있는일을 하는구나! 생각하면 더욱 더 잘해야지... 하는 마음이 든다.

나의 삶은 기적이다! 더불어사는 인생...

나를 아끼고, 서로를 사랑하고, 동병상련의 정을 느끼면서 더욱더 씩씩하게...

이글을 쓰고 있는 자신에게 바램이 있다면 이곳에 머물렀던 나의 후배(환우)들이 환자가 아닌 봉사자의 자격으로 이곳에서 다시만나 지금의 나처럼 새로운 희망을 전염 시키는 '희망의 바이러스'가 되었으면 하는 나의 작은 소망이다

큰 소리로 외칩니다!

모두들 힘내시고 꼭 승리의 깃발을 힘차게 흔들리시기를 바랍니다.

가을의 마지막 문턱에서...

백두여! 오! 백두여!

- 서파에서 북파까지

김지윤(팀장)

보무도 당당히 힘차게 1,246개의 계단을 오른다.

이미 시작된 인파로 긴 계단위에 인간 떼가 드리워져 있다.

마침 휴일을 맞아 관광 온 중국인들로 발 디딜 틈 없는 백두산(중국인들은 장백산이라 부른다) 서파 입구에 5호경계비가 서 있다.

비석 앞, 뒤로 중국과 북한의 국경이다.

백두산 천지도 국경이 가로 지른다.

본디 물은 하나이나 뱉지 않는 애꿎은 경계로 60%는 중국물이요,
40%는 북한(우리) 물이다.

1962년에 양국이 맺은 조약이란다.

이 모순으로 3시간 비행 6시간 버스로 이동,

잠시 토끼잠(한 시간 반 정도 잤다)을 자고 다시 7시간을 버스로 이동하여서

비로소 이곳에 이르러 백두산을 오르기 시작한다.

마천우

해발 2,459m

백두산에서는 해발 2,500m(북한산 봉우리 800m내외)가 되지 않으면 '봉'이라는 명칭을 얻지 못한다.

애석하게도 마천우는 41m가 부족하여 16개의 봉우리에 속하지 못했다.

목장같은 큰 초원을 비스듬히 오르는 저 편에 마천우가 천지를 힘차게 감싸고 있다.

백두산 종주를 염두에 두고 내공(?)을 쌓아 온지 8개월...

그리 힘들 것 같지는 않은 자신감이 있기는 하지만 아직 긴장을 늦출 수는 없다.

아무에게나 허락을 하지 않는다는 천지,

그 천지가 마천우 밑에서 뽀얀 낮빛으로 나를 반긴다.

그 감격도 잠시 곧 구름 속으로 천지가 숨는다.

그 아쉬움을 바람에 실 새 없이 떨고 있는 두메양귀비꽃이 채워준다.

가늘게 떨고 있는 여기 저기 이름모를 많은 들꽃들,

첫 날 밤 신랑의 손길을 기다리는 수줍은 신부 족두리위의

청옥, 홍옥, 비취, 밀잠, 산호, 호박... 그것들의 색을 닮은 들꽃들이 쉼 없이 잔잔히 흔들리며 기운을 준다.

특히 눈에 띄는 두메 양귀비 비칠듯한 어린 꽃잎이 그 세찬 비 바람 구름을 이기고 백두를 지키고 있다.
참으로 기특하다.

잔설 속에서도 꽃을 피우는 강인함과 햇병아리를 닮은 어린 노랑꽃빛이 초례 단장한
신부처럼 곱다.

시시 때때도 불어오는 천지의 광풍에 맞서기 보다는 관목의 틈새에 바짝 몸을 낮춘 채
나름대로의 삶을 현명히 부지하는 모습이 애처로우면서도 차라리 감동을 준다.

돌의 크기가 족히 3-4십 센티는 되어 보이는 너덜바위들.

중심을 잡지 않으면 어느 방향으로 넘어져 발목을 다칠지 모르는 위험한 길에서도
눈길은 바쁘다.

천지 쪽의 가파른 절벽과 기기묘묘한 바위들 보라

수줍게 설 새 없이 흔들리며 피어있는 갖가지 들꽃들 보라

날아가는 구름 사이로 살짝 보이는 천지 보라

넓디 넓은 광대한 백두산 자락 보라.

온 몸을 휘 감고 흘러가는 구름과 함께 어느덧 청석봉을 오른다.

청석봉

해발 2,662m

백두 봉우리 중 가장 험하다는 봉우리다. 날카로운 바위들로 이루어진 너덜 지대다.
가파르기도 하지만 세석(잔돌)이 깔려 있어 매우 미끄럽고 위험하고 좁다란 능선을
아슬아슬 지나야한다

여기부터 스틱을 꺼낸다.

아직 버틸 만은 하지만 갈 길이 멀기에 체력 안배를 위해서 준비를 한다.

산허리를 내려서니 애국가가 나올 때 보았던, 귀순한 북한 동포가 운영하는

냉면집에서 보았던 둥그런 천지가 그 곳에 있다.

순간 몸 안 저 깊은 곳부터 뜨거움이 치 받는다.

야! 여기가 천지구나!

내가 천지에 서 있구나!

성모님, 부처님, 예수님... 내가 알고 있는 모든 신들에게 감사를 드린다.

순간 떠오르는 얼굴들이 많다.

주위에 사람들이 없었더라면 아마 목 놓아 울었을지도 모르겠다.

이럴 때 딱 한 마디로 표현할 수 있는 헌법에 정해놓은 말이 있었으면 참 좋겠다.

가슴은 터지는데, 목구멍에서 토할 듯 솟구치는데 세치 짧은 혀로는 도저히 언급이 안된다.

비칠 듯 투명한 물빛은 아니었지만 천지를 둘러싸고 있는 봉우리들의 능선과
비록 얇은 구름이 깔리긴 했지만 분명 그것은 천지였다.
수목생장한계선(1,800m)을 훨씬 넘은 이 곳에 낮은 나무가 남작 옆드려 있어 다가가
보니 철쭉이다.

맞아!! 사진에서 보는 철쭉이 양탄자처럼 깔려 있었지!

이 곳에서 점심 도시락을 펼쳤다.

밥을 먹다가도 천지를 내려다보면서 또 다시 울컥한다.

내가 천지를 보며 밥을 먹는 호사를 누리다니!...

천지신명이시여!감사합니다.

여기 저기 일행들이 모여 웅기종기 모여 있는 모습들이 커다란 버섯 무리 같다.

총 길이 14키로 종주인데 우리 내 산처럼 능선을 따라가는 것이 아니라 봉우리를 처음부터 오르고 끝까지 내
리고를 네 번 반복해야 한다며 어두운 밤길을 내려가지 않으려면 서둘러야 한다고 중국교포 3세 가이드가
채근을 한다.

한하 계곡

여기부터 심상치 않은 무릎 통증이 시작되었다.

호흡 조절도 마음대로 되지 않는다. 큰일이다.

아직 반도 못 온 거 같은데... 일행과 멀어지기 시작한다.

작년에 지리산 종주를 가뿐히 해 났다는 자신감으로 훈련을 게을리 한 결과가 나타나고 있다.

예기치 못한 지난밤의 수면 부족(한 시 간 반 정도 잤다)도 원인중 하나 일거고

무엇보다 고도(2500m)가 체력을 급히 끌어 내린다.

그래도 끝없이 펼쳐진 푸른 초원과 설새 없이 이어지는 키 작은 들꽃들이 응원을 해 준다.

저 초원 끝으로 만주 벌판이 이어진다는데 이 즈음부터는 말을 달려야 어울릴 것 같다.

먼저 내려온 일행들은 천지의 물이 땅속으로 스며들어

흐르는 실개천에서 등산화를 벗고 발을 담근다.

산행에서의 물은 참으로 신선하고 반갑다.

오래 담그기 내기들도 해 보지만 10초를 못 넘긴다.

겨우 합류한 일행과의 거리를 생각해서 쉬지 않고 바로 백운봉으로 향한다.

발을 담그는 대신 유일하게 백두에서 먹을 수 있는 물이라는 계곡물에

준비해 간 찬물용 커피의 호사를 누린다.

“나와 보라 그래, 천지계곡물에 커피 타 마신 사람 있냐구?”

내리막에는 무릎의 고통이 소름끼치더니 오르막에는 끊어질 듯한 허벅지의 통증과 폐부를 찌르는 가쁜 호흡이 걸음을 멈추게 한다.

양 스틱에 몸을 의지하고 가만히 바람소리를 듣는다.

한 쪽 귀로 들어 온 바람이 속세에 잔뜩 부대낀 잔재들을 반대편으로 밀고 나간다.

바람결이 거친 숨에 혈떡이는 어깨를 토닥인다.

다시 기운을 채워 겨우 숨을 고르고 고개를 드는데 무엇인가 휘리릭 지나간다.

다람쥐보다는 크고 토끼보다는 조금 작은 듯 하다

소리를 내어 울 수 있는 '우는 토끼' 란다.

이 허허 벌판에서 저 여리고 작은 것들이 무얼 먹고 살아갈까?

발걸음은 점점 무거워 지고 바람도 더 거세진다.

구름 덮인 천상화원 들꽃 길을 꿈인 듯 생시인 듯 아무 생각 없이 걷고 또 걷는다.

녹명봉 과 마지막 차일봉을 지나니 또 한번의 초록 물감을 뿌려놓은 듯한 초원이 펼쳐진다.

넘어가는 해가 비추어진 초원은 또 다른 풍경을 안겨준다.

생각 같아서는 맨발로 달리고 뜬 초원이지만 대신 푹푹 동공 속에 가슴 속에 새긴다

언제 또 오랴?

또 온다한들 하늘이 허락한 날씨 조건을 또 받을 수 있을까?

서서히 어둠이 다가오자 드디어 나무들이 보이기 시작한다.

본격적인 하산 길로 들어선 것이다.

오른쪽엔 장백폭포, 왼쪽의 천지를 꼭 닮은 소천지를 지나니 나무들이 제법 우거진다.

이 즈음 부터는 아예 진통제를 털어 넣으며 고통을 참으며 일행과의 간격을 유지 했다.

내가 늦으면 이 많은 사람들이 같이 캄캄한 산 속에서 같이 떨어야 하므로...

앞서 가던 선두그룹을 뒤에 놓고 나를 비롯한 연장자와 무릎 부상자를 맨 앞에 세우고 대열을 정열한 뒤 칠
흙같이 어두운 밤길을 37명이 10여 개의 랜턴으로 서로를 독려해 주며 한 발 한 발 내 딛는다.

8월임에도 백두의 밤은 잠시 쉬어도 등쪽의 땀을 식혀 금방 서늘한 기운이 돈다.

나무뿌리에 미끄러지며 넘어지며 두 시간여를 내려오는 동안 우리는 한 민족임을 확인했고 완전히 하산해서
는 동행이든 아니든 같이 종주를 마쳤다는 감격에 다시 하나가되었다.

오전 10시 반에 출발하여 14km의 장정이 10 시간 만에 막을 내리는 순간이었다.

한 쪽 가슴 베어내고 그 보다 더 소중한고 더 많은 것을 얻고, 느끼며 감사히 살고 있고 있습니다.

비로소 이제 사람을 알고 자연을 알고 참됨을 조금씩 알아 갑니다. ♡

열정이 있어 빛나는 삶

비너스

고은영(외과 전임의)

베스트셀러 '연금술사'로 유명한 작가의 그리 유명하지 않은 소설 '베로니카 죽기로 결심하다'라는 책이 있습니다. 지금으로부터 5년 전, 정신 없던 외과 주치의 시절이었습니다.

8월 무렵 여름 휴가를 받았었고 제주도 여행을 가기 전 서점에 들렀습니다. 무더운 날씨에 몸과 마음도 지쳐 있었던 그 무렵 '죽기로 결심하다'라는 제목이 눈에 들어 왔습니다. 베스트셀러 칸에 꽂혀 있었던 책도 아니었는데 그 책이 눈에 크게 들어 왔던 걸 보면 제 마음이 꽤 힘들었던 시기였나 봅니다. 읽은 지 오래되어 가물가물한 기억을 따라 가보면 26살 젊은 여자, 베로니카가 주인공이었습니다. 그녀는 살아가는 데에 딱히 부족한 것도 없었고 당장 그녀의 목을 죄여 오는 생활고나 머리를 파고드는 지독한 문제 따위는 없었습니다. 단지 그녀에게는 한 가지가 부족했습니다. 열정, 삶에 대한 열정이 없었습니다. 지금 죽어도 딱히 아쉬울 것도 없는, 더 산다고 해도 뭐 새로운 것 없는 삶... 그래서 그녀는 죽기로 마음먹었습니다. 혹 스스로 생을 끝내는 과정에서 마음이 바뀔까봐 수면제를 한 알씩 한 알씩 먹기

로 했습니다. 먹다가 마음이 바뀌면 그만 먹으면 될테니까요..... 그렇게 베로니카는 나른한 오후에 수면제를 한 알 한 알 삼키면서 열정 없는 삶을 끝내기 시작했습니다.

베로니카가 눈들 뜬 곳은 깊은 산 속 어느 정신 병원이었습니다. 깊은 잠에서 깬 그녀는 담당 의사로부터 죽음을 선고 받습니다. 과다 복용한 약물로 인해 그녀의 심장이 망가져서 그녀는 곧 죽을 것이라는 사실이었지요. 스스로 생을 마감하려던 그녀는 이제 어쩔 수 없이 죽음 앞에 놓이게 되었습니다. 더 이상 죽음에 대한 선택권은 그녀의 손을 떠난 것이지요.

병원의 한적한 생활 속에서 그녀는 젊은 청년을 만나게 됩니다. 그 청년은 아마도 어떤 정신 질환을 앓고 있었겠지요. (기억이 가물가물하네요) 베로니카는 멍한 눈빛의 그 청년과 가까워지게 되었고 그 청년이 치는 피아노 소리에서 삶에 대한 열정을 느끼게 됩니다.

그녀는 스스로 생을 마감하려고 한 결과 어쩔 수 없이 시한부 죽음 앞에 오게 되었습니다.

그러나 그 짧은, 남은 시간 속에서 그녀는 이전에 느끼지 못했던 삶에 대한 열정을 느끼게 된 것이지요. 아이러니하게도 말입니다.

그녀는 얼마 남지 않은 삶이지만 열정에 찬 삶을 보내야겠다고 마음먹습니다. 단 하루를 살더라도 열정에 가득 찬 행복한 삶을 살기로 말입니다. 그래서 그녀는 그 청년과 함께 정신병원을 탈출합니다.

베로니카는 어떻게 되었을까요? 삶의 끝에서 만나게 된 열정, 그 열정을 안고 그녀는 짧은 시간을 어떻게 살았을까요?

그런데, 베로니카가 몰랐던 사실이 있었습니다. 베로니카의 담당 정신과 의사는 아주 새로운 시도를 그녀에게 했습니다. 약물로 심장이 망가졌다는 것은 그녀에게 삶에 대한 열정을 주기 위한 하나의 거짓말이었습니다. 의사는 베로니카가 도망가는 것을 창문너머로 지켜보고 있었습니다. 막을 수도 있었는데도 말이에요. 그 거짓말을 통해 베로니카는 삶이 절실했고 절실한 하루하루 속에서 의미와 사랑을 찾을 수 있었고 열정을 찾을 수 있었던 것이었습니다.

단순한 '자살'에 관한 이야기일 것이라고 읽기 시작했었는데 '죽음'에 관한 회색빛 이야기가 아니라 '희망'에 관한 반짝반짝 빛나는 이야기였습니다. 당시 제 능력의 한계와 많이 아파하는 환자들의 모습에서 희망과 열정을 잃고 의기소침에 있던 저에게 새로운 다짐을 하게 해주는 이야기였습니다. 아마 제 이야기를 듣고 그 책을 읽으신다면 어찌면 다른 내용일지도 모르겠습니다. 저

에게는 삶에 대한 열정이라는 부분이 너무 크게 다가와서 이렇게 기억하고 있는 것일 수도 있습니다.

지난 수개월 동안 유방센터를 오고 가면서 또 여러 행사에서 비너스님들을 만나면서 저는 수년 전에 읽었던 책을 다시 떠오르게 됩니다. 그 팬 눈으로 읽고 머리로 이해했었는데 요즘엔 몸으로 느끼고 마음으로 깨닫게 됩니다. 우리가 살아가는데 삶에 대한 열정이 얼마나 중요한지를 말이에요. 비너스님들의 열정에 찬 모습 속에서 예전에 머리에 떠올랐던 생각들이 요즘엔 마음에 새겨집니다. 우리가 똑같이 일 년을 살아도 그 기간은 사람마다 다른 것 같습니다. 우리가 실제로 느끼는 삶은, 또 뭔가를 이룰 수 있는 삶의 시간은 물리적인 시간에 각자의 열정을 곁한 시간인 것 같습니다. 절망 속에서 무의미하게 무감각하게 보낸 1년의 시간보다 열정 속에서 보낸 행복한 하루가 우리 자신은 물론 주변 사람들과 우리가 살아가는 세상에는 훨씬 값지고 긴 시간인 것 같습니다.

이곳에서 삶에 대한 열정을 찾은 베로니카들을 만나게 되어 정말 행복합니다. 그들과 함께 지내면서 좌절하기 쉬운 직업이지만 저는 하루하루 열정을 다시 충전할 수 있어 정말 감사합니다. 앞으로도 이곳에서 열정의 힘을, 열정의 아름다움을 느꼈으면 합니다. 여기 비너스님들이 열정 속에 살아가는 한 이곳은 늘 반짝반짝 빛날 수 있을 것 같습니다. 반짝반짝 빛나는 여러분들의 하루하루가 절망에 빠진 다른 사람들을 반짝반짝 빛나는 삶으로 이끌테니까요. ♥

비너스 여러분~

만나서 반갑습니다

제 작년 겨울에 딸 아이가 폐렴으로 입원했었는데, 아이를 퇴원시키고 나자 긴장이 풀렸는지, 감기로 시작한 폐렴에 중환자실 신세를 지게 되었습니다.

침상 곁엔 늘 만일의 사태를 대비한 기구들이 준비되어 있어서 두렵고 불안한 마음이 들긴 했어도 '좋아 지겠지... 과정일 뿐이야' 라고 생각하며 하루 하루를 보냈던 적이 있습니다.

나중에 알고 보니, 그 때 주치의 선생님께서는 남편에게 나쁜 상황이 될 수도 있으니 마음의 준비를 하라고 했습니다. 당시 남편이 얼마나 힘들어 했었을까 헤아려 보면 지금도 미안한 마음이 듭니다.

또한 자식 하나를 먼저 보낸 부모님께서는 얼마나 큰 불효였을까 생각하면 지금도 아찔하기만 합니다.

내 삶은 나 혼자만의 것이 아니고 함께하는 사랑하는 가족, 사랑하는 사람들과 함께 한다는 것을 그 때 다시 한 번 느끼게 되었습니다.

지금도 중환자실에서의 기억은 달갑지만은 않지만 서른 중반에 '인생'에 대해서 다시 깊이 생각해 보는 시간이 되지 않았나 싶습니다.

비너스와의 첫 만남은 비너스 봄 야유회 답사로 시작되었습니다.

꽃이 만발한 반월 농장은 비너스와의 인연을 축하 하듯 아름다운 봄을 선물해 주었습니다. 또한 핑크리본 마라톤 등 지방 행사 때 가족처럼 반겨주시고 챙겨 주시던 우리 비너스님들께도 다시 한 번 감사의 인사를 드립니다.

8월엔 비너스 쉼터가 문을 열게 되었고, 11월부터는 가정의학과 이임선 간호사님이 웃음치료도 해 주셔서 매주 화요일은 너무도 즐거운 쉼터가 되었습니다. 지난 주에는



이기복
(유방센터 간호사)

쉼터에서 자원봉사 하시는 비너스님들과 김장을 했습니다. 모인 분들 모두 아마 몸살이 나지 않았나 싶습니다. 늘 부종 걱정이 많으신데도 팔을 걷어 부치고 내 집 살림 하듯이 김장하신 자원봉사 하신 비너스님들 정말 수고 많으셨습니다.

100포기가 넘게 했지만 여럿이 함께 하니 힘들다기 보다 함께 해서 즐거운 마음이 더 컸습니다.

즐거움이 넘치는 비너스 건강 노래 교실, 시청을 핑크빛으로 아름답게 물들인 점등식 그리고 따뜻한 마음을 나누었던 일일 찻집...

우리 주변에는 이렇게 아름다운 마음들이 있어 행복합니다.

이번 송년회에도 좋은 뜻으로 도움을 많이 주신 여러분들이 계셔서 얼마나 감사한지 모르겠습니다.

함께하는 비너스가 있어 자랑스럽고 또한 저 역시 비너스를 알게 되어 행복해졌습니다.

올해가 비너스를 알아가고, 준비하는 시간이 되었다면 다가오는 2007년은 비너스와 함께 더욱 더 의미 있는 시간이 되었으면 합니다.

많이 배려해주시고 격려해 주시는 노동영 교수님과 비너스를 위해 늘 애쓰시는 이준희 회장님과 임원진 여러분, 그리고 한 분 한 분 소중한 우리 비너스 회원 여러분께 감사의 마음을 전합니다.

세상은 '꽃 보다 아름다운 우리 비너스'가 있기에 더욱 더 아름답습니다.

오늘도 비너스 안에서 행복하세요. ♡

림프부종예방법... 어렵지 않습니다!



황은경(유방센터 간호사)

림프부종은 의료인이 아닌 환자분들에게는 생소한 개념이어서 림프부종이 나타날까봐 막연한 두려움을 갖는 경우가 많습니다.

심지어는 림프부종이 재발이나 전이와 관련되어 있다고 생각하는 경우도 있습니다. 그러나 수술에 의한 림프부종인 경우 재발이나 전이와 상관이 없으므로 걱정하지 않아도 됩니다. 다만 부어 있다는 그 자체가 불편할 따름입니다.

그렇다면 림프부종이란 무엇일까요? 림프부종이란 선천적 또는 후천적으로 림프선에 결함이 생김으로서 나타나는 부종을 말합니다. 유방암 수술시 겨드랑이 림프절을 절제함에 의해 후천적인 결함이 생깁니다. 연구마다 차이가 있지만 유방암 수술 환자의 약 20%에게서 림프부종이 나타난다고 합니다. 그렇지만 수술의 기술이 발달되고 예방 교육도 강화되고 있으므로 점점 줄어들 것으로 생각합니다. 부종이 나타날 수 있는 부위는 수술한 쪽 상체 즉, 수술한 팔, 어깨, 가슴 그리고 등이며, 림프부종이 있을 경우 무거운감, 저린감, 통증 등의 신체적인 증상, 위축감, 우울감 등의 심리적인 증상이 나타날 수 있습니다.

림프선은 우리 몸의 순환을 담당하는 기관 중의 하나로 조직에서 쓰고 남은 찌꺼기를 흡수해서 다시 심장으로 되돌아가는 길을 말합니다. 이 길에는 림프절이 있어서 나쁜 이물질이나 암세포를 탐식하는 기능을 가지고 있습니다. 따라서 유방암 수술할 때 유방암 세포가 림프절에 전이되어있을 가능성을 생각하여 치료 및 진단의 목적으로 겨드랑이 림프절을 절제하는 것입니다. 이 경우 겨드랑이 림프절의 팔에서 생성된 림프액을 흡수하는 기능이 저하되므로 어떤 계기가 있을 경우 많은 림프액이 생성될 경우 팔에 림프액이 정체됩니다. 이에 의해 수술한 쪽 팔에 부종이 생기는 것입니다.

림프부종이 나타나는 계기가 되는 요인으로는 과도한 일이나 운동, 계속적인 열 공급, 감염입니다. 보통 림프부종은 수술한 직후보다 시일이 지나서 나타나는 경우가 많은데 이는 수술 직후에는 팔을 잘 안 쓰다가 시간이 지나면 팔을 과다하게 쓰기 때문입니다. 특히 명절이나 이사와 같이 팔을 많이 쓰는 시기에 발생하는 경우가 많습니다.

집안의 작은 일을 하거나 운동을 하는 것은 보통 부종의 원인이 되지 않고 팔을 전혀 쓰지 않는 것

보다 좋습니다. 오히려 부종을 예방할 수 있습니다. 그러나 과다한 일, 과다한 운동은 부종의 원인이 됩니다. 팔을 쓰지 않았어도 많이 걷는 등 전신 운동을 오래하는 것도 림프액을 많이 생성하므로 부종의 원인이 될 수 있습니다.

그렇지만 일을 하거나 운동을 하는 중간에 쉬어 주면 부종이 생기지 않습니다. 쉬는 동안 림프액이 다시 흡수되기 때문입니다. 그런데 어느 정도 움직인 후 어느 정도 쉬어 주어야 하는지는 사람에 따라 차이가 나기 때문에 본인이 조금씩 운동량을 늘려가면서 판단해가야 합니다.

예를 들어 저희 환자분 중 팔의 둘레가 7cm가 차이가 나는 분이 있었는데 그 부종을 다 뺐습니다. 우선 자가마사지와 붓대법을 열심히 하였고, 붓대를 감은 상태에서 등산을 했는데 30분을 하고 나면 오히려 부종이 빠지고 40분을 하고 나면 부종이 증가하는 것을 알아내었습니다. 그래서 그 분은 등산을 30-40분 사이로 하고 쉬어주는 방법으로 운동을 하셨습니다. 물론 환자분에 따라 적당한 운동시간이 20분이 될 수도 1시간이 될 수도 있습니다.

여기서 중요한 사실은 본인의 팔의 상태를 알아냈다는 것입니다. 환자분들도 이러한 방법으로 본인의 팔의 상태를 알아내어 이에 맞추어 일을 하거나 운동을 한 후 쉬어주면 부종이 생기지 않을 것입니다. 이를 위해서 일이나 운동의 양을 조금씩 늘려가면서 알아내어야 합니다. 그리고 가족분들이 많이 도와주는 수술 후 치료시기에 조금씩 움직여가며 알아내는 것이 좋을 것 같습니다.

또 걸레를 짜거나 무거운 물건을 드는 등 한번에 많은 힘을 가하는 활동을 하는 것도 부종의 원인이 됩니다. 한편 찜질방이나 반신욕과 같이 열을 가하는 활동을 오랜 시간 계속하는 경우에도 부종이 나타날 수 있습니다. 그러나 10분이나 15분 정도 있

다가 다시 나와서 쉬어준 후 다시 들어가는 것은 괜찮습니다. 수술한 쪽 가슴은 감각이 저하되어 있으므로 너무 뜨거운 열을 가하면 자칫 데일 수 있으므로 조심해야 합니다.

그리고 마지막으로 수술한 쪽 팔에 감염이 되는 경우가 있습니다. 상처 자체가 부종을 만드는 것은 아니지만 그 곳을 통해 균이 들어가 감염이 되면 부종의 원인이 될 수 있습니다. 그러므로 작은 상처가 났다고 하더라도 소독도 잘 해주고 씻어주면 부종이 나타나지 않습니다. 마늘이나 고추를 다듬을 때 작은 상처가 만들어지고 균이 들어가면서 부종이 생길 수 있으므로 가급적 장갑을 끼면 좋습니다. 그리고 수술한 쪽 팔에는 일부러 상처를 만드는 일 즉 주사, 채혈, 침을 맞는 것은 피하는 것이 좋습니다.

그밖에도 스포츠, 경락마사지를 수술한 쪽 팔이나 겨드랑이부위에 받는 것은 림프선을 더 파괴하는 원인이 되므로 피하는 것이 좋습니다.

그리고 수술한 쪽 팔을 심장보다 높이 들어주는 것은 중력에 의해 림프액을 심장으로 되돌려보내므로 좋습니다. 그렇지만 항상 높이 들고 있는 것이 아니고 쉬거나 잘 때만 자연스럽게 높여주면 됩니다. 그렇지만 팔을 높이고 자는 것에 신경이 쓰여 수면을 방해한다면 잠을 편안히 자는 것이 더 중요합니다. 그리고 보습성이 있는 비누를 이용하거나 로션을 발라주어 피부를 보호하는 것이 좋습니다.

그리고 림프선이 피하지방층에 존재하여 체중이 많이 증가하면 림프선이 있을 공간이 좁아질 수 있으므로 림프부종에 좋지 않습니다. 그렇지만 가장 중요한 것은 수술하기 이전의 생활을 가급적 유지하는 것입니다. 그러면서도 부종이 나타나지 않도록 지혜로운 생활을 하여야겠습니다. 

어느 날 갑자기

김은옥(회원)

“내가 죽지 않고 살아서 여호와와 행사를 선포하리로다. 여호와께서 심히 나를 정책하셨어도 죽음에는 붙이지 않으셨도다” (시편 118편 17절~18절)

유방암 진단을 받고 어쩔 줄 몰라 헤맬 때 미국에 계신 형님께서 주신 성경구절이다. 읽고, 또 읽고 가슴이 너무 아파 찢어지는 것 같으면서도 난 이 구절 속에서 구원을 찾았다. 그리고 이 구절에 매달려 여기까지 왔다.

“초음파를 해 보시죠. 왼쪽 유방이 좀 이상합니다” 서울대학병원 강남센터에서 건강검진 결과를 보는 날이었다. 이때만 해도 난 무심했다. 32년 전에도 같은 쪽에 멍울이 생겨 병원을 찾았을 때 의사는 말했었다. 양성인 것 같지만 그래도 떼어내라고. 난 그때 첫애를 임신 중이었고 4개월째 접어들고 있어 수술하자는 소리에 잔뜩 겁먹었었다. 두 밤을 병원에서 보내고 실낱같이 가느다란 한줄기 흔적(그렇다 굵긴자국 같았다)을 가슴에 남기고 퇴원했고 여태껏 잊고 살아왔다. 경험자의 여유로움에 사실은 초음파도 망설였는데……

차가운 젤리로 범벅이 된 내 양쪽 가슴을 두서(?)없이 횡단하며 내 눈에는 그저 까만 물결이 흘러졌다 모아졌다 하는 어떤 한 부분에 화살표를 찍으며 의사선생님은 말했다. “여기가

좀 이상해요. 아직은 단정지어 말할 수는 없지만 조직검사를 해 보아야 합니다” 내 손을 잡아 꼭 짚어 짚어준 그곳에 무언가가 느낌이 있었다. 섬찔했다. 옷을 입으며 마음이 바빠졌다. 2주후로 잡힌 날까지 기다릴 수가 없었다. 다음날 청담여성클리닉 권박사께 예약이 잡혔다. 내가 가져 간 초음파 필름을 보시던 선생님이 다시 한 번 초음파를 하자고 하셨다. 다시 어제와 같은 수순이 지나고 왼쪽뿐이 아닌 오른쪽에도 이상이 잡히니 양쪽 다 조직검사를 해보라고 하셨다. 가슴을 내 놓은채 침대에 누운 나는 화면만 바라보았다. 가늘고 긴 바늘인가. 수도 없이 들락날락하며 애벌레 같은 조직을 떼어 작은 병에 담는 동작을 나는 그냥 절망적으로 세고 있었다. 왼쪽 12번, 오른쪽 8번이었지 아마.

이틀 후 권박사님과 마주 앉았다. “우려했던대로 양쪽 다 암입니다.” 하얀 백지에 그림까지 그려가며 설명해 주시는 의사의 말쑈는 하나도 들리지 않았고 보이지도 않았다. ‘암!’ 내가 암에 걸렸단다. 그것도 양쪽 다. 아무런 느낌도, 감정도 없이 그냥 난 멍하게 앉아 있었다. 순간 핸드폰이 울렸다. 남편이었다. 난 그냥 울었다. 수화기에 대고 막 울었다.

미국에서의 오랜 생활을 접고 이제 막 시작

한 한국에서의 첫 시작이 암과 함께라니. 그냥 슬프고 황량했지만 침착해야했다. 아직도 미국엔 사업체와 집이 있고 의료보험도 완벽하고, 의료진이나 시설이 한국보다 좋은 것도 사실이며 또 조카가 미국 4대 암센터에 속하는 메이요클리닉의 의사라 곧 바로 그 병원에 예약이 되었다. 비행기표를 예약하러 가면서 난 망설였다. 유방암만큼은 우리나라도 선진국에 뒤지지 않으며, 수술 후 항암, 방사선 그 오랜 치료기간에 무엇보다 심리적 안정이 제일인데 집이 아닌 곳에서의 그 삭막함과 외로움은 치료에 도움이 되지 않는다면 예를 들면서 까지 설명해 주시던 권박사님의 말씀이 뇌리를 떠나지 않았다. 결국 미국행을 포기하고 노동영박사님과의 만남이 시작되었다.

드디어 입원을 했다. “빠른 쾌유를 빕니다”라고 써 붙인 플라스틱 조각 밑에 커다랗게 써 있는 ‘김은옥’이란 세글자와 등록번호, 여/59세, 담당의사 노동영, 주치의 정규환.

내가 어느새 오십하고도 아홉해를 넘겼으며 지금 이렇게 두 개의 혹을 가슴에 달고 이 자리에 와 있는 걸까. 나는 어떻게 되는 걸까. 어디로 가고 있는 걸까. 눈감으면 모든게 끝인데 왜 이리 생의 자락을 더 붙잡고 싶은 건지. 내일 아침 회진에 만날 노박사님과의 만남이 기쁘이고 희망이었으면 하는 바람으로 눈을 감아 본다.

평상시에도 나는 혈관을 가늘고 깊어 간호사들이 애를 먹는다. 양쪽 가슴을 함께 수술하려니 혈관을 발에서 찾았다. 두 번씩이나 다른 인턴선생으로 바뀌는 동안 난 정신을 잃

었나 보다. 혈관을 찾는 동안 내가 발버둥을 쳐 양쪽에서 사람이 붙잡아 겨우 바늘을 꽂았는데 나는 전혀 기억이 없다.

눈부신 수술실의 조명도 잠깐이고 눈을 뜨니 회복실에 있었다. 난 종양내과로 보내졌다. 암환자 확인 절차를 밟았고 처방이 내려졌다.

20여개의 의자가 놓여있고 나와 같은 처지의 환자들이 힘없이, 민둥머리로 눌러쓴 모자도 보이면서 팔에, 발에 주사기를 꽂고 주렁 주렁 여러 개의 주머니들을 달고 있었다. 내 이름이 불리고 첫줄, 첫 의자에 앉혀졌다. 수술보다도 두렵고 무서웠던 발에 꽂는 주사였기에 죽음 그 자체였는데 간호사의 친절과 조심스러운 손놀림이 생각보다 너무나 편안했다. 진정제, 진토제, 5-FU, Adria-Mycin, Cytosan 순으로 약 1시간 15분이 걸렸다. 이제 한번 끝났다.

눈을 뜨니 아무렇지도 않다. 이런 건가? 나는 좀 특별한 건가? 항암이 시작되면 난 아주 죽는 것으로 생각했다. 그래서 미국에서 언니가 만사를 제쳐두고 나를 위해 나왔고 큰아들, 동생, 목사님까지도 나오셨다. 생각보다 쉽게 고비를 넘기나 보다 했다.

6번의 항암주사와 33번의 방사선 치료 기간중 백혈구 수치가 모자라 단 1번 연기된 적을 빼고는 난 씩씩하게 해냈다. 자주 찾아왔던 메스꺼움과 토약질, 정신없이 어지러워 머리도 못 들었던 나날들. 산에 오르다 주저앉아 나무를 붙잡고 울던 일, 아침이면 손과 발이 부어올라 너무나도 아파서 노인걸음으로

영금 영금 기던 일, 이 모든 아픔보다 더 큰 아픔은 알고도 멀어져 간 친구에 대한 서운함이 었다. 허지만 난 가발을 쓰고, 모자를 쓰고 평양으로 금강산으로 일본으로 다녔다.

마지막 방사선 치료를 마치는 날을 얼마나 기다렸던가. 기분이 날아갈 것만 같았다. 이제 온전히 다 치료한 것으로 믿고 싶다.

치료를 다 마치고 남편과 같이 미국의 병원으로 갔다. 의사선생님으로부터 치료 잘 받았다는 소리를 듣고 싶어서 일게다. 모두가 다 좋은 상태라 한다. 그리고 앞으로 재발할 확률은 30%정도란다. 예상했던 이야기이지만 또 다시 새로운 생활이 시작되는 기분이다. 30이라는 숫자를 되새기면서 가만히 생각해 보면 재발할 확률이 나에게는 100%일 수도 있고 전혀 아프지 않을 수도 있다.

암의 발병원인이 무엇인지는 모르지만, 나와는 아무 상관이 없는 요인으로 다시 재발한다면 내가 할 수 있는 일은 아무것도 없다. 다만 운 좋기만 기다리는 것뿐이다.

그러나 재발이 나의 일상이나 환경 때문에 영향을 받는 일이라면, 더구나 스트레스가 제일 나쁘다면 그것은 내가 해결해야 할 숙제이다. 내 스스로 마음가짐을 잘 가져야겠다는 생각이다. 이 세상 어느 누구도 생활속에서 힘들지 아니한 자가 있을까. 미국 병원을 떠나 귀국 비행기 안에서 장고의 상념에 들어갔다. 앞으로 어떻게 살아갈까. 무엇이 제일 중요할까. 음식은 유기농만 먹어야 되겠지. 가족들에게는 앞으로 어떤 일도 안 할 거라고 선언해야겠지. 등산도 일주일에 몇 번은 해야겠

지. 봄이면 산나물도 좋다는데 야외도 훌훌 다닐까. 돈 걱정은 하지 말아야지..... 할 일과 해서는 안 될 일을 구분하니 머리가 혼란스럽다. 종류도 너무 많다. 어휴 이러다가 이게 바로 스트레스가 되어 사람 돌아버리겠다. 긴 생각은 결국 하나의 생각으로 방향이 잡힌다. 신앙에 기반을 둔 감사하는 마음, 가능한 데로 버리고 단순히 사는 마음, 어린이처럼 천진난만하게 사는 마음으로 살아가자.

쉽게 표현하면 '세상의 모든 끈을 놓아 버리는 것'이다. 마음이 밝아질 것 같고, 여유가 생길 것 같고, 암 예방에 좋다는 각종 선전물에 속지 않을 것 같고, 예뻐져 주위의 사랑을 더 받을 수 있겠고 그래서 다시는 아픈 일이 없을 것 같다. 한없이 약해진 환자의 마음은 의사의 말 한마디에 죽고 사는 영향을 받을 수 있다. 그런 의미에서 노교수님과 권박사님의 만남은 나에게 커다란 행운이었다. 환자와 의사간에는 신뢰가 무엇보다 중요하다. 지금도 그 믿음에는 변함이 없다.

끝으로 혼자가 아니라는 것을 느끼게 해준 친지들에게 고마운 마음 전하고, 예쁜 모자 하나 안 사줬다고 투덜땀지만 6개월간의 긴 투병기간중 하루도 빠짐없이 병원에 함께 동행해 준 나의 남편에게 두 손 가득 사랑을 보낸다.

이제 난 다음 구절로 이어간다.

"주께서 내게 응답을 주시고 나의 구원이 되셨으니 내가 주께 감사하리로다" (시편 118편 21절)

88~99~하게 하소서

고경재(회원)

먼저 오늘 이 시간 이런 글을 쓸 수 있음에 감사드립니다. 거의 모든 분들이 그랬듯이 우연이 가슴에 멍울이 만져져서 대수롭지 않게 혹시나 하는 마음에 병원을 찾아가서 검사결과 들은 말은 그야말로 청천벽력 이라는 말이 이럴 때 쓰는 말이겠지요...

일주일 후에 결과 보러오라고 하시던 의사 선생님은 이를 후 친절하게도 직접 전화를 걸어주셨다.

저... 어떡하죠..... 왜요... 선생님.....

웬지 불길한 생각이 들었다. 분명 일주일 후에 결과가 나온다고 했는데.....

“별로 좋지 않은 소식을 전해드리게 되어서...” 선뜻 말을 못하신다. “혹시... 제가 암... 인가요...” “저도 아니기를 바랐는데 결과가...”

그 다음은 아무 기억도 나지 않는다.

“그래도 지금부터라도 열심히 치료하시면 좋아질 수 있다” 라고 위로의 말씀을 하시는 것 같은데... 도무지 내가 지금 무슨 말을 듣고 있는지.....

순간 나의 눈에는 견잡을 수 없이 눈물만 흘러내렸다. “아니아~ 지금 나는 꿈을 꾸고 있는 거야” 아니 지금 이 상황이 꿈이기를 바랬다. 머릿속이 하얘진다는 말이 이럴 때 인가 보다.

문득 며칠 전 TV건강 프로그램에서 서울대 노동영 교수님이 유방암에 대해서 강의하시는 것을 무심코 보던 일이 생각났다. 맞아! 동네 병원이라 오진일수도 있다는 바람으로 다시 서울대 유방센터를 찾아가 검사를 하였

다. 검사 결과 나오는 일주일이 왜 그리도 길고 하루하루가 왜 그리 고통스러운지...

드디어 조마조마하는 마음으로 진료실을 들어갔다... “결과가 나왔는데요... 결과는 먼저 병원에서의 결과와 똑같고요... 암세포 사이즈가 커서 거의 가슴을 절제.....”

이거는 또 무슨 청천벽력같은 소리란 말인가... 앞이 캄캄했다.

그다음 많은 말씀을 하신 것 같은데 도무지 생각이 안난다. 집에 돌아오는 길에 많은 생각들이 머리속을 스친다... 막둥이 녀석, 아직 학교 졸업도 못했는데... 그리고 큰아들 장가갈때 엄마가 없으면 안될텐데..... 그래도 나름대로는 열심히 산다고 살았는데... 정말 내가 지금 꿈을 꾸고 있다는 것을 간절히 믿고 싶었다.

암크기가 커서 항암주사를 3번을 먼저 맞고 나서 수술을 하고 방사선 38번에 다시 항암주사 3번이라는 과제가 주어졌다. 항암주사의 주의사항을 의사선생님이 아주 담담하게 말씀해주신다.

“이주사의 부작용은 먼저 머리가 100% 빠지고요, 그리고 관절통도 있고, 구토 등...”

정말 갈수록 태산이라는 말이... 그중에서 머리가 빠진다는 말에 난 영화나 드라마 속에서 보았던 암에 걸렸던 주인공들의 모습이 떠올랐다.

“선생님! 모든 사람들이 다 빠지나요?”
“네... 거의 다라고 보시면 됩니다”

처음 암이라는 진단을 받았을 때의 충격도

충격이지만, 나도 어쩔 수 없는 여자는 여자인가보다. 머리가 몽땅 빠진다는 선생님의 말씀이 더 충격이었으니까!

드디어 말로만 듣던 공포의 항암주사가 시작되었다. 팔다리가 쭈시고 속이 미식거리고... 그것보다 나는 아침에 눈을 뜨면 한 움큼씩 빠져나오는 머리카락을 보는것이 더 괴로웠다...

그게 보기 싫어서 두 눈 딱 감고 아예 밀어버렸다. 거울 속에서 나는 너무도 낯선 외계인을 보았다. 지금까지 치료하는 동안 가장 힘들었던 때는 아마 그 순간 이었던 것 같다... 식구들 들을까봐 샤워기를 틀어놓고 한 참을 울었다.

거울을 보는 것조차 두려웠다... 너무도 낯선 내모습에.....

더욱더 괴로웠던 것은 내 마음이 너무 힘들고 고통스러운데... 그런 나를 보는 가족들이 더 마음 아플까봐. 식구들 앞에서는 차마 내색하지 못하고 태연한 척 씩씩한 척 해야 하는 것이었다.

뚜렷한 종교가 없었던 나는 부처님과 하나님께 간절히 기도 드렸다

부처님! 하나님! 부처님~ 하나님이 정말 계신다면 저좀 도와주세요.....

그때처럼 신에게 간절히 기도드려본적도 없었던 것 같다.

잠잘 때도 7월 복중에 머리에 두건을 쓰고 자고.....

잠결에 그 두건이 벗겨질까봐 잠도 제대로

잘 수가 없었다...

내가 보아도 너무 낯설고 흉한 모습을 가족들에게 보여주기가 싫고 그 모습을 보고 더 마음 아파할까봐.....

잠결에도 문득 문득 깨어서 머리에 두건을 확인하고 잠을 다시 잘 정도로...

그렇게 하루하루 거울속의 내 모습은 그야말로 전형적인 암환자의 모습을 갖추어가고 있었다. 의식적으로 거울 보는 것을 피하게 되고, 차라리 집안에 있는 거울을 모두 없애 버리고 싶은 마음뿐이었다.

옆친네 뒤킨다고... 같이 투병을 시작했던 환우를 먼저 하늘 나라로 보내게 되었다.

그때의 충격은 이루 말로다 표현할 수가 없었다. 내마음은 점점 움추려들게되고 이렇게 우울증이겠구나 하는 생각에 겁이 덜컥 났다.

치료 중에 간호사 선생님께서 "환자들이 암보다 더 힘들어 하는 것은 암 투병 중에 오는 우울증"이라고 하는 말을 들은 적이 있었다. 먼저 친구도 심한 우울증으로 힘들어하는 것을 보았기 때문에 순간 정신이 번쩍 들었다. 암이란 이렇게 고약한 녀석을 만나서 고생하는데 거기다 우울증까지 더해진다면.....

그때 나는 두 아들 녀석들이 군에 입대했을 때 무사히 군 복무를 마치기를 간절히 바라는 어미의 마음으로 "너희들이 피할 수 없으면 즐기라"는 글을 무수히 보냈고... 제대 후 아들놈들이 "엄마가 보내주신 그 글이 많

은 도움이 됐노라고" 했던 말이 생각났다.

그래!! 이제는 "피할 수 없으면 즐기라"는 그 말을 아들들이 아닌 내 자신의 일이라고 생각했다. 나는 곧바로 욕실의 거울부터 찾았다. 내가 내모습에 익숙하지 않으면 아무 것도 할 수 없을것 같아서 의식적으로 피하던 거울 속에 비친 내 모습을 정말 이를 악물고 바라보았다는 표현이 맞을것같다. 그런데 눈에서는 하염없이 눈물이 흘러내렸다. 나는 속으로 말했다. 여기서 내가 지면 안된다 안된다. 그리고 앞으로 "눈물도 오늘까지만 오늘까지 만이다"라고 샤워기를 틀어놓고 정말 앞으로는 울고 싶어도 못울것 같아 실컷 울었다.

그 시간 이후 나는 생각을 먼저 바꾸기로 했다. 그래!! 내가 전염병에 걸린 것도 아닌데...

오기가 났다. 잠잘 때도 쓰고 자던 두건도 벗어버리고, 거울도 수시로 들여다보면서.

그 전에는 몰랐는데 민둥머리가 되고나서 자세히 보니 내가 약간 뒷짱구라서 여간 귀여울 수가 없었다. 차츰 차츰 나 혼자서 거울 보는 횟수도 늘어나고...

거울 속에 비친 내 모습에서 이런 모습에라도 살아있음에 감사한 생각이 들었다.

얼마전만해도 거울 속에 비친 내 모습에 외계인이 따로 없다 라고 생각했는데...

이렇게 생각을 바꾸니까 비록 민둥머리지만 너무도 귀엽고 그런대로 봐줄만한 얼굴이 보여졌다. 그리고보니 가수 '춘자'도 도올선생님도 나와 헤어스타일이 같았다.

그렇게 생각을 바꾸니까 그렇게 힘들게만
생각되던 항암치료도 즐거운 마음으로 하게
되고 처음에는 음식도 삼키기 힘들었지만,
생각을 바꾸니 음식을 먹는 것도 신기할 정
도로 아주 잘먹게 되었다. 몸에 좋다는 쑥을
캐다가 개떡도 만들어먹고 버섯종류가 좋다
기에 온갖 버섯을 다 넣어서 나만의 만두도
만들어 먹었다. 오히려 병원 가는 날이 기다
려질 정도였다.

왜냐하면, 그나마 병원가는날은 나름대로
한껏 맛을 부릴 수도 있었으니까...

비록 두건과 모자 속에 감추어진 민둥머리
지만... 덕분에 6번에 항암과 수술, 그리고
남들보다 더많은 방사선 38번을 한번도 거
르지 않고 무사히 잘 마칠수 있었고, 마지막
치료가 끝나는 날 나는 다시는 울지 않겠노
라는 나 자신과의 약속을 어기고 그 어려운
과정을 잘 이겨낸 내 자신에게 감사하고 고
마워서 기쁨의 눈물을 흘렸다.

그후에도 나는 운동도 하고, 요가와 웃음
치료 프로그램에도 빠지지 않고, 환우들과의
모임도 적극적으로 참석하면서 지금 막 치료
를 시작하는 환우들을 위해서 병원봉사도 하
면서...

그전에는 느껴보지 못했던 모든 것에 감사
하는 마음이 생겼다.

낮에 무심코 올려다본 하늘이 넘 맑아 순
간 저 하늘을 볼 수 있음에 감사하며...

내가 하늘에서 땅을 내려다보는 것이 아니
고...

땅에서 저 하늘을 볼 수 있음에 또 한 번
감사드리고...

지난 일 년 갑자기 찾아온 암이란 녀석은
나에게 너무 많은 것을 빼앗아갔지만...

하나를 잃으면 하나를 얻는다고...

내가 암이란 녀석을 만나지 않았으면 나는
평생 저 하늘을 바라보면서 행복하다라는것
을 느끼지 못했을 것이다.

나는 오늘도 학교 운동장을 돌면서 속으로
외쳤다. 88~99~하게 하소서(내자신이 88
살까지 자~알 살아줘서 구우~웃 (good)하
고 웃으면서 갈수있게 해달라고... ㅎ)그런
생각을 하면서 걸으니까 생각만 해도 마음이
행복해졌다.

운동장에 노는 아이들까지도 너무 사랑스
러워 보였습니다...

이제 수술 받은지 일년 밖에 되지 않은 새
내기가 감히 이런글을 올리는것조차 많이 망
설였지만 지금도 막 사형선고와도 같은 암진
단을 받고 투병을 시작하는 환우 여러분들에
게 조금이나마 힘이 되었으면 하는 작은 바
램으로 글을 올렸습니다.

환우 여~~러분~

우리모두 88~99~하소서~~~

아자! 아자! 파이팅~~~



1 우리 다같이 김~치 2 "하나 둘" "하나 둘" 3 멋쟁이 "감남팀" 4 "으쌔" "으쌔" 이유~ 힘들어

봄 야유회

한혜진(회원)

비너스에 가입하고 세번의 야유회에 참석을 했습니다. 작년보다 물해가... 물해보다는 내년이... 점점 좋아지고 발전해가는 우리 비너스가 자랑스럽습니다. 비걱정을 비웃기라도 하듯 하늘은 맑게 개이고 아래지방의 걱정도 아랑곳없이 비너스여인들의 맑은 웃음소리가 하늘에 메아리쳤습니다.

잘생긴 레크레이션 젊은오빠의 매끄러운 진행으로 시작된 게임. 젊은 우리선생님들의 몸을던지며 대기있는 동작이 이어질 때마다 응원과 함께 어울어진 웃음들... 훌라후프를 돌리며 승부에 욕심아닌 열성으로 열심히 하는 우리 회원님들... 이긴팀에서 일어나는 왁~~ 함성... 진팀에서는 안타까운 얼굴들... 서수남님의 열창에 함께 댄스퀸(?)들의 댄스가 이어지고, 김보화님의 재치있는 입담에 입다물 줄 모르고 어린아이처럼 즐거워하는 우리 원자 맞나요~

가수가 되어도 손색이 없는 선생님들의 노래실력... 우리가 언제 선생님들의 노래를 들을 기회가 있



서수남 오빠~~~~

을까요. 노래교실 정진선생님의 화끈한 물동(?)과 노래는 언제나 우리를 열광의 도가니로 몰고 가지요. 맛있는 부페로 점심을 먹고나니 보물찾기시간... 하나라도 찾으려고 눈을 벌겍게 찼지만 아쉽게도 하나도..... 내게 그런 행운이 몰까 포기하는데 옆에있던 회원이(이름도 모름) 산이름이 적힌 하얀 종이를 주는것이 아닌가! 두장을 찾았는데 나누어 갖자며..... 역시 우리 비너스는 뭔가 달라요 다르구나...

작은 성의이지만 고마운 마음이 오래도록 기억에 남을것같아요. 각 팀의 장기자랑은 완전히 동심의 세계로 빠지게 했답니다. 팀원들의 협동심을 유감없이 발휘(?)하게 한 한마당이였지요. 중간에 어울어진 꼭지점댄스는 모든 회원들을 한마음으로 만든것 같아요. 노동영 박사님도 같이 하시고 다른 선생님들도 모두 같이하는 한마당의 잔치였어요. 더운날의 수박이 그렇게 꿀맛일줄은 예전에는 미처 몰랐어요. 시기적절하게 돌리는 수박맛이 정말 시원했답니다. 머니 머니 해도 머니쥬~~~~

시상식이 양권이었쥬. 즐거워하는 녀들을 보며 함께 한다는것이 얼마나 위로가 되고 용기를 얻는지... 정말 준비를 알차고 짜임새있게 하셧어요. 만남의 노래를 부르며 서로를 얼싸안을때 눈물을 흘리는 녀들을 보며 가슴이 뭉클 했어요.

아! 이것이 살아있다는 증거구나! 동질감이 느껴지는 동지애구나!

비너스회가 있어 내가 이런 감동을 느끼는구나!!!

우리를 위해 애써주시는 박사님, 선생님들, 회장님, 임원진들, 팀장님들, 비너스회원님들... 정말고맙습니다~~



1 "아유, 허리아" 2 다같이 손들어 "압" 3 나 따라 해봐요, 요렇게~
4 언제나 멋지신 우리 교수님 5 "헉!!!" 6 가워~ 바워~ 보!!!



1 금강산도 식후경



2 다같이 기념촬영 '찰칵'

보물찾기

회원 (게사판에서 발췌)

어렸을적에 초등학교 3학년쯤 이었나... 소풍을 가서 보물찾기를 하느라고 돌뿌리 풀뿌리를 들춰가며 열심히 찾던 생각이 아련한데...

이번 야유회에 보물찾기가 있다는 얘기를 듣고 옛날 추억이 떠 몰라 나도 모르게 미소를 지었답니다. 그때 받은 상품이 공책2권 이었던것 같은데 얼마나 좋았던지...

준비하느라 수고하신 임원진님들, 팀장님들... 노동영 박사님~ 정말 고맙습니다~ 내일 다시한번 아련한 추억에 살포시 빠져 보렵니다.

즐거운 하루

사랑

참으로 오랜만에 마음껏 웃고 즐거운 하루였어요. 목적이 보이도록 웃고 떠들다보니 하루가 그렇게 빠를수가 없었어요. 더도 덜도 말고 어제만 같았으면 좋겠어요. 너무 목심인가요 ㅎㅎ

그런데 박사님은 아직도 순진(?)하신것 같아요. '박사님 사랑해' 라는 노래를 듣고 얼굴이 빨개지시는... 미소녀 같아요 ㅎㅎ. 정말 후회없는 하루였어요. 감사합니다. 비너스 사랑해요~ 수고 많으셨습니다~

박사님, 회장님, 임원진님들 팀장님들... 특히 임무를 다하시는 우리회계님~~ 점심은 드셨나요~ 모두 모두 사랑합니다.

우리팀을 소개합니다



- 팀명 | 강서팀(팀장 : 김명경)
- 팀원 | 29명(신입 2명)
- 모임 참여 | 15 ~ 20명
- 모임 장소 | 문산 맥금동 숲가마 프로방스

가을에 햇살과 벼가 무르 익어가는 들판에 구절초향기와 함께 가양대교를 타고 파주 문산 맥금동으로 향하는 열두분의 해바라기는 하늘을 날것같이 기분 좋은 마음으로 이런 날만 있었으면 좋겠다고 노래를 하며 매끄럽게 달리는 자동차 안에서 마냥 즐겁기만 했

습니다. 코스모스는 가녀린 목들미를 내밀고 방긋방긋 웃는 모습은 우릴 한층더 신나게 했습니다. 구수한 청국장, 순두부찌게 파전으로 고픈 배를 채우고 스트레스 받은 몸을 땀으로 1차 씻어내고 정자에 삼삼오오 둘러앉아 후식으로 준비한 황도 복숭아, 포도로 입가심을하고 그간 지내왔던 얘기로 왁자지껄 야단법석..... 아픈 고통으로 얼룩진 그들은 누구하나 찾아 볼 수 없는데 사후세계로 가고 나면 남은 가족은 어떻게 살 것인가 대해서 말이 옮겨졌다.

유승옥 오히려 곁에서 힘들어하는 자신보다 돈 많고 잘해주는 새엄마, 새마누라 얻으면 신이 나서 잘만먹고 잘사는 사람 많아 (아이구 억울해) 그 꼴 못보니까 오래 살자고 그래 그래 맞아 하하 호호

이정숙 항암중일때 늦게 귀가하는 남편 정말 원망스럽고 스트레스 많았다. 지금은 참 잘한다.(여보 고마워)

김영순 바쁜일 때문에 오랜만에 참석했는데 정말 반갑고 건강한 모습들 보기 좋다. 오랜만인데 한 말씀하세요. 남편 자식 모두 각자 인생들 잘 살고 있어니까 나만 건강하면 만사 오케이 이것저것 바쁘게 일 찾아 열심히 살다 보면 잊고산다.

김근숙 등산 열심히 다니고 바쁜 일상을 보내

다 보니 사후 세계는 잊고 산다 죽는 사람만 억울하니까 신나게 살자한다

이진숙 남편도 남편이지만 아들 하나 달랑 있는데 장가 가는 것 보구 가야 할텐데 마음에 걸려서 난 못가 팔팔구구까지 살 것이다. 아들 빨리 장가 보내고싶다. 색시구함 연락 주세요.

이정숙 여동생이 암으로 세상을 떠났다 한다 모두가 숙연해졌다. 우리가족은 유전적인 요인이 크다며 긴 한숨과 함께 눈시울을 적신다. 정숙언니는 비너스 슈퍼맨 노 박사님께서 일으켜 세우기 때문에 그냥 못가 맞다 맞아 언니! 동생 뒤편까지 오래 살 거예요.

박용순 나죽고 나면 새장가를 가던 말든 관심 없다. 남편 이런말 들으면 엄청 섬섬해 하신



단다. 우리 둘 오래오래 살아야 공짜 비행기 많이 타고 여행 다니지 나 혼자 뭘 재미로 살아야한데... 언니는 좋겠습니다. 저승길까지 함께 하실 형부가 계시어. ㅎㅎㅎ

김복주 유방암 환자가 제일 고통이 따른다는데 정말일까? 빨리 좋은 방법이 나왔음 한다. 늘 기도 하며 열심히 살 궁리에 정신이 없다.

최경애 아직 난 청춘인데 고통 없는 세월이 빨리 빨리 흘러갔으면 좋겠다.

● 화제 1순위 - 부동산

정윤자 2010년이후에 인구비례를 해본 통계자료 정보를 볼 때 부동산시세가 그간에 조정을 받아서 요즘처럼 이상기류는 많이 꺾일 거라며 부동산 많이 있는 사람은 현찰 만들기에

바쁘다 한다. 정말 그럴 가능성은 충분한 것 같아 긍정 하는 눈빛이다.

유승옥 분당 집을 사고파는데 남편이 뭐하려고 신경 써가며 그러느냐고 할 때 기가 죽더라. 죽을 사람 취급받는 것 같아서 서운했다.

김주순 우리는 건강 해야 하니까 즐겁고 행복하면 되지 난 부동산무관심 직업이 보험이니까 보험이나 잘했습 좋겠다.^^ 필요 하신 분 연락바람

김명경 모든 것은 마음의 작용이라지만 몸이 아플때 마음도 따라 아픕니다. 우리 프로방스로 옮길까요? 이순간을 그 무엇에 비유해도 걸림없는 대자유인이 되어 즐겁게 보내자구요! 항상 사랑하고 언제 어디서나 가장먼저 생





각되는 사람이 되어살자구요 오늘 하루만 산
다 해도.....

강서팀은 어느팀보다도 자랑할 만 합니다.
어제보고도 오늘 그리운 60대후반인 어머니
와 같은 연배가 높으신 분과 30대가 함께 한
자리에 있어도 화합이 함께 있고 서로가 서로
를 존중하고 깎듯한 예의는 신뢰의 바탕에서
인격이 잘 형성되신 분들께서 모인 자리인 것
이 틀림없습니다.

2년 가까이 팀원계신 모자라고 어설픈 저
를 그래도 믿어주시고 열심히 일할 수 있도록

용기를 북돋아주시던 모습들이 한분 한분 아
름다운 모습들이 떠오릅니다. 진정으로 고개
숙여 감사의 인사를 올립니다.^^ 좀더 함께
할 수 있는 시간을 갖지 못해 죄송하고 아쉬
움이 있지만 내일에 태양이 우릴 반기고 있음
을 잊지 마시고 새벽 1시에 문자 메시지를 보
내도 웃으며 받아주시던 큰 언니 모습들이 너
무 고맙고 그립습니다.

강서팀 여러분 진정으로 사랑하며 존경합
니다. 건강하고 용기를 잃지 마시고 가내 항
상 길상하시길 조용히 두손 모아 미력한 팀장
김명경 합장합니다. ♥

베트남 여행기

김현미(회원)

인천공항에 도착하니 아는 얼굴들이 보인다. 반가움에 달려가 하이파이브를 하고 총무님의 인원 점검과 화물을 붙이고 7시 30분 비행기로 하노이를 향해 출국. 베트남 노이바이 공항에 도착했다. 비행기에서 내리자 후덥지근한 열풍이 몸에 감긴다. 하노이 노이바이 공항은 70년대 김포 공항의 규모와 시설이었다. 공항에는 가이드가 마중나와 있었고 우린 일행이 많은 관계로 두 대의 버스에 나누어 타고 숙소로 향했다. 호텔은 생각보다 좋았다. 에어컨도 빵빵하게 나오고……

26일 아침, 몇 명을 제외하곤 모두들 토끼잠을

잔 눈치다. 머릿속이 멍하니 쉽게 개일 것 같지 않다. 호텔에서 현지식으로 아침식사를 하고 육지의 하롱베이라 불리는 팜콤 관광에 나섰다. 팜

콤은 세 동굴이란 뜻이다. 작은 삼판배에 나이를 가늠할수 없는 40대 정도의 여자가 노젓는 배에 두 명씩 올라타고 약 2km의 수로를 따라 주위의 자연 경관 관광에 나섰다. 물결을 거스르며 앞으로 나아가자 멀리에서 또는 가까이 아름다운 풍경들이 지나간다.

천국에 이르는 길이 이길과 비교가 될까? 묘한 기분에 휩싸인 나는 일종의 카타르시스를 느꼈다. 뱃사공 여인은 눈길만 마



위 기념촬영해요~ 아래 노를 저어라 "영차"

주쳐도 선함을 가득담은
눈빛으로 함박 웃어준다.

현지식으로 점심 식사를 하고 하롱베이로 출발
하노아에서 하롱베이까지는 버스로 4시간 걸린다는 가이드의 말이다. 하롱베이에 도착후 한정식으로 저녁식사중 타국에서 생신을 맞이한 우리들의 지주인 회장님의 생신 축하 노래를 불렀다. 여러분께 너무 고맙고 잊지 못할 거라고 회장님이 눈물을 보이셨다. 식사가 끝나고 발 맛사지를 받았다.



위 하하~ 호호~~
아래 우와~! 오빠들 어디가는걸까?

27일 아침, 맛사지로 여독을 씻어버린 탓인지 모두들 편안한 밤을 보낸 눈치다. 하롱베이는 화룡의 베트남식 발음으로 용이 내려온 곳이라는 뜻이다. 바다 건너에서 침략해온 적을 막기위해 하늘에서 용이 내려와 베트남을 구했다는 전설에서 유래한 지명이라한다. 무려 3000여개의 섬들이 솟아나 있고 너무도 많은 섬들 때문인지 바다인지 호수인지 구분이 안된다.

하롱베이에 솟아있는 섬들은 대부분 석회암 동굴이다. 오랜세월 사람의 손을 타지 않다가 뒤늦게 그 아름다움이 전해져 1994년 유네스코가 지정한 세계문화유산이 되었다고 한다. 유람선을 타고 하롱베이에 몸을 띄운 우리들은 그 아름다

움에 넋을 빼앗기고 말았다. 에메랄드빛 바다 한가운데 외롭게 또는 다정하게 떠오른 기기묘묘한 바위와 석굴, 이토록 기막힌 절경이 있었던가?

육지의 하롱베이라 하는 땀곰과 비슷한 산새였으나, 시야가 넓은 까닭에 하늘나라 바다에 들어선 느낌이었다. 어떤 수식어로도 그 아름다움을 표현하긴 힘들다.

우리나라의 금강산, 중국의 계림과 같이 동양 3대 절경속에 속한다는 하롱베이, 생과사는 물론 사

랑과 미음 원망 갖가지 이유를 붙여 매달리는 사람들의 욕심이 그렇게 한심해 보일수가 없었다. 3000여개의 섬중 하나인 티톱섬에 내렸다. 100여개의 계단을 올라가면 디엔궁 '하늘의 성' 이라는 천궁동굴이 나온다. 동굴안은 생각보다 덥고 건조했다. 동굴벽은 사람들이나 동물처럼 보이는 거대한 그림이 그려져 있고 제멋대로 자라난 종유석과 석순들이 조각품들처럼 펼쳐져 있다. 이진 어머니의 심벌, 이진 남근 이진 남녀가 키스하는 모습 이진 선녀와 나뭇꾼이고..... 웃기는건 원형이 아닌 그림자까지도 근사한 이름을 붙여가며 설명하는 가이드의 모습이 열심이다. 티톱섬 전망대 관광후 모터 보트를 탔는데 너무도 신이



1 "와" 여기가 어디지? 2 호수야? 바다야??? 3 베트남 유람선에 승선 4 맛있는 열대과일 사세요~

나서 소리소리 지르고 나니 가슴이 뻥 뚫린 이 시원함, 다시 유람선에 오르자 점심 식사가 나왔다.

다금바리 회를 비롯해 씨푸드 일색이다. 이름을 알 수 없는 여러종류의 해산물과 형형 색색 아름다운 열대과일이 푸짐하다. 몇 명의 형님들은 베트남 소주 한잔 걸쳤겠다, 이어 몸풀기 작업에 들어갔다. 백임희 형님을 시작으로 춤을 추다 그 흥에 테이블로 올라가 가이드와 한판 춤 사위가 벌어졌다. 모두들 즐거워 했고 행복에 충만한 모습이다. 유람선에서의 여섯시간은 참 아름답고 행복한 기억으로 내 가슴에 각인 되었다.

28일 하노이로 출발 거리는 온통 오토바이로 점령당해 있었다. 여자들도 상당수가 오토바이를 몰았는데 수건을 대각선으로 접어 코와 입을 가리고 다니는게 인상적이었다. 베트남 여인들의 미의 기준은 흰 얼굴이라 한다.

하노이에는 크고 작은 호수들이 많았다. 또한 식민지 나라의 가슴아픈 흔적으로 프랑스식건축물들도 많았다. 우리나라와 비슷한 역사를 가난 베트남, 선한 백성들이 외국의 침략에 시달렸고 왕권다툼으로 백성은 늘 뒷전이였으며 남북이 분단됐던 상황까지 참 많이도 닮았다.



위 배안에서 잠시 휴식
아래 저건 뭐지?!

우리나라의 1970년대와 2000년대가 공존한다는 베트남 하지만 그건 경제적인 잣대일뿐 우리나라의 70년대보다 훨씬 낙후된 모습들이었다. 그런데도 그들은 여유로와 보였다.

우리의 무엇이 그들보다 낫단 말인가?

하노이의 홍강을 지나면서 붉은 바탕에 노란 별무늬 베트남 국기가 걸린 집이 자주 눈에 띄었다. 여기가 사회주의 국가라는걸 깨닫게 해주는 유일한 표시였다. 하노이 시내 중심가에 있는 호암끼엠 호수를 지나 바딘 광장에 있는 베트남의 영웅 호치민 영묘를 관람하러 갔지만 허용되지

않았다. 국가적인 행사가 있을때는 관람불가라는 가이드의 설명이다. 1969년에 사망한 호치민은 시신을 방부처리해 유리관속에 모셔놓고 근위병 네명이 지키고 있다고 한다. 해마다 한번씩 러시아로 공수돼 새로 방부처리를 해 온다는 호치민의 유해, 호치민은 어떤 압력에도 굴복하지 않고 소신있는 지도로 평생을 독신으로 지냈다 한다. 다음 코스를 마치고 오는길에 운 좋게도 호치민 영묘 광장에서 사진을 찍을수 있었다. 하노이의 근사한 식당에서 만찬을 즐기고 수상 인형극을 관람했다. 두 마리의 봉황이 쫓고 쫓기는 사랑을 하는 내용인 것 같았다. 더 보고 싶었지만 시간 관계로 20분정도 관람으로 아쉬움을 달래야 했다. 비행기를 타기위해 버스가 속력을 냈다. 현지 시각 밤 11시 30분 한국행 비행기에 모두 탑승했다. 4시간 30분여의 비행끝에 인천 공항에 도착했다.

벗어두었던 두꺼운 옷으로 갈아입고 나니 한국에서의 내 생활이 피부에 감겨왔다. 누가 그랬더라? 여행은 돌아오기 위해 떠나는 거라고.....

노동영 박사님 상담칼럼



노동영
(유방센터장)

Q1 호르몬 수용체가 양성이라는데...

저는 지난 주에 다른 병원에서 수술받았습니다. 1기이고 임파선 전이는 없는데 호르몬 수용체가 양성이라 항암치료와 방사선, 타목시펜을 복용해야 할 거라고 하시더군요. 저는 32 살이구요. 아이를 더 낳을 생각은 없습니다. 제 생각엔 제가 몸이 너무 약하고 난소도 좋지 않은 편이라 방사선 치료만 받고 꾸준히 건강관리 하면서 살고싶은데요.. 호르몬 수용체가 양성이면 꼭 항암이나 항호르몬 치료를 받아야 하는지 궁금합니다. 항암이나 호르몬제의 부작용이 두렵기도 하구요.

A1 젊어서

네, 반드시 받으셔야 되요. 다행히 병기가 초기이어서, 예방하는 것이예요. 샘의 말씀을 따르세요

Q2 생리가 조금 나와요

박사님 2005년 4월1일에 유방 부분절제 수술을 받고 항암, 방사선 치료 끝내고 지금까지 화레스톤을 복용중입니다. (2a기였구요) 항암 1차 이후 생리

가 끊긴 후 여태껏 없었는데 오늘 (11월15일) 아주 조금 비추거든요. 너무 놀라 글을 올립니다. 생리가 나오면 치료에 지장이 있다는것 같았서요. 생리가 나오면 어떻게 되는지요

A2 생리대

하시던 대로, 이전같이 하시면 되요. 누가 치료에 지장이 있다고 했는지 저에게 데려 오세요. 간첩이예요. 다시 또 없어지곤 해요.

Q3 늘어난 체중

교수님께 수술받은것을 행운이라고 생각하고 항상 감사하는 마음으로 지내는 을보입니다. 항암 마지막을 남겨두고있습니다. 그런데, 항암중 갑자기 체중이 10kg이 늘었습니다. 갑자기 늘어난 체중때문에 힘든점이 많습니다. 허리도 아프고, 숨도가빠르고, 옷도 맞질않습니다. 그래서, 항암마치고 레이저로 체중조절을해볼까 하는데 가능한지요? 처음으로 늘어난 체중이라 스트레스도 많습니다. 추워진 날씨에 감기 조심하세요.

A3 그런식으로

아니, 상식적으로 살을 빼셔야지요. 레이저가 만병통치로 아시는 분들이 많아요. 레이저는 스타워즈에서 칼싸움할 때 쓰는 거예요. 뱃살을 싹둑 자르는 모양이지요? 그러지 마시고, 운동과 장기적인 다이어트로 서서히 빼세요. 반드시 빼셔야 되요. 에스라인까지는 안되더라도

Q4 독감예방주사 관련

지난 여름 유방암 부분절개 수술을 하고 방사선, 항암치료를 올해 1월에 끝냈습니다. 현재 노바텍스를 복용중인데 독감예방주사 맞아도 되는건가요? 병원가서 항암제 복용여부 말하지않고 주사 맞아도 되나요? 답변 부탁드립니다.

A4 그럼요

맞으세요. 그런 예기할 필요 없어요. 독감 예방 잘하시고, 그것 맞았다고 안 걸리는 것은 아니니, 조심하시구요

Q5 운동에 대해 여쭙고 싶어요

저는 작년 11월 3기 진단을 받고 완전 절제수술을 받았거든요. 수술전에 배웠던 골프를 다시 하고싶은데 혹시 팔에 무리를 줄까봐 걱정이되서요 다시 시작해도될까요? 또 한가지 블랙커피도 마시면 안되나요?

A5 다돼요. 별받는 것 아니에요.

골프도 서서히, 몸의 상태에 맞추어 다시 시작하시고, 자신을 가지시고, 블랙 커피, 나쁘다는 근거 없어요. 너무 많이 드시지는 말구요.

Q6 궁금합니다

선생님 안녕하세요?

46세. 2년전 1기진단. 임파전이없고 부분절제수술후 항암없이 방사선,타목시펜복용중입니다. 처음엔생리가불규칙하고 하루로 단축되더니 몇달전부터 규칙적으로 하고있어요. 생리가 다시돌아오는건 약에 내성이생겨서 효과가 떨어지는것인지요.

약먹고 생리가없어지는 사람보다 재발율이 높다는게 사실인지 궁금합니다.

A6 부질없는 짓이지요. 다소 생존율이 떨어진다면 어찌게요? 그럼 남자가 여자보다 수명이 짧다고 하는데, 모든 남자는 성전환을 하여야 하나요? 그리 걱정할 정도의 차이가 아니니 잔 머리, 잔계산이 정신 건강을 해쳐 수명이 짧아 지는 것보다 훨씬 영향이 덜 하니 걱정 마시고, 그냥 지나세요. ☺

여름수련회

김경숙(회원)

해마다 여름수련회는 빠지지않고 가려고 하고 또 갔지요, 갈 때마다 기대이상이었지만, 이번처럼 속이 꽉 차고 알찬 수련회는 없었던것 같아요.

전라도를 구석구석 살펴보니 여행의 참 묘미를 만끽했고, 예향의 진수를 골고루 관람하고 느끼고 함께 어우러져서 한마음으로 뭉치니 서울과 지방이라는 거리를 초월해 유방암환우라는 울타리 안에서 허물없는 친구처럼... 십년지기처럼 친한 감정이 뭉실뭉실 솟아오르는것을 느꼈답니다.

사물놀이에서의 흥겨움은 오래도록 기억에 남을것 같습니다. 보성녹차밭도 좋았고 백양사의 맛있는 점심도 못잊을 추억이요.

백아산의 한우고기맛은 어디에 비교하리요~

강천사의 모래체험은 정말 백미이어라~

산속의 모래체험 ㅋㅋㅋ 죽여주었지라~~

폭포도 환상이어라~

회장님, 임원님들. 이렇게 좋은 프로그램으로 수련회를 마련하시느라 얼마나 수고가 많으셨는지요.

감사드려요~~~~

박사님께서 우리를 위해 바쁜시간을 내주시고 함께 어울려주셔서 정말 기뻐요. 감사드려요~~~~~

비너스 회원님들 건강하시고 다음에 또 만나요.

비너스 화이팅!!!!!!!!!!



풍물단도 잠시휴식





회장님~~



우와~ 고추장, 된장먹는 소리!!



풍악을 울려라~



백아산 식당앞에서



멋지신 우리 박사님들...



버스안에서~



순창 고추장 단지 앞에서



가을... 두번째 일일찻집을 열면서

박태재(수원 과천팀)

어느새 입동이 지나고 첫 눈이 살짝 휘날립니다.

작년 테이크아웃점을 경영하기위해서 에스프레소 머신을 구매하였습니다. 오월 말 개업을 하고 조그마한 내 가게를 한다는 기쁨에 가슴이 설레었습니다. 그러나 마음 한 쪽엔 걱정이 있었습니다. 언제부턴가 왼쪽가슴에 만져지던 멍울이 더 크게 느껴지고 친구에게 만져보게 했는데... 깜짝 놀라는 친구의 표정에서 불안함이 묻어납니다.





다음 날 당장.

병원가자던 친구와 함께 병원문을 두드리고 큰 병원 가서 조직검사 해봐야겠다던 선생님의 말씀과 그 순간 스쳐 지나가는 불길한 예감을 애써 지우려고 내 마음을 진정시켜봤지만 자꾸 눈물이 납니다.

“아프면 안돼”

나 진짜 아프면 안되는데... 가장이었던 난, 씩씩하게 정말 열심히 살아왔는데 이제 건강마저 잃으면 어떡하나 싶은 생각에, 아들 얼굴과 남편의 얼굴이 교차하고 오래전 먼저 가버린 남편이 보고싶었습니다. 힘들고 외롭던 그 순간에 혼자가 아닌 지금, 내 곁에 함께 있어준 친구가 얼마나 큰 위안이 됐는지 모릅니다.

숙아 정말 고마워! 그리고 벌써 일 년이 지나고 그 때 구매한 커피머신이 이렇게 좋은 일에 요긴하게 쓰일 줄 몰랐네요. 운반하던 과정에서 힘들고 어려웠지만 봉사한 하루가 뜻 깊고 좋은 일에 쓰인다는 행복함에 즐겁게 봉사한 하루였습니다. 방사선 이 후에 찾아온 원팔의 부종 때문에 많이 걱정했는데 즐겁게 일한 탓일까..... 그 날은 팔도 붓지 않았습니다. “할렐루야”

모두가 각자 맡은 자리에서 열심히 함께한 비너스 환우들이 너무 아름답게 보였습니다. 한 사람 한 사람, 더 좋은 생각과 함께 동참하면서 다같이 한 마음 되어 아름다운

비너스의 모습을 보여주는 우리 환우들이 정말 대단하다고 생각합니다.

올 봄 언젠가 불우 환우 바자회때에도 많은 보람을 느끼고 기회가 되면 또 동참하리라 생각했는데... 이렇게 건강해져서 필요로 하는 일에 커피머신과 함께 봉사하게 되어서 너무 기뻐합니다.

형숙 언니! 그 날 너무 수고하셨습니다...

회장님... 그리고 수고한 비너스 여러분, 정말 수고하셨습니다. 커피 맛이 좋다는 노동영 교수님의 말씀에 보람을 느끼고 알차게 보낸 하루가 행복했습니다. 내년에도 또, 아라비가 커피향이 그윽한 그 날을 기억하면서... 비너스 여러분 건강하세요!!

겨울 식단의 특징

- 추위를 이길 수 있도록 지방과 단백질이 풍부해 열량을 많이 내는 음식들을 주로 선정했다.
- 추운 겨울엔 뜨거운 국물이 최고이므로 몸을 녹여주는 국물음식들을 많이 소개했다.
- 겨울은 전골이 계절이라고 해도 과언이 아니다. 특히 야채가격이 비싼 계절이므로 조금씩 남은 야채와 고기를 모아 온 가족이 모이는 주말 식탁에 전골을 끓일 수 있게 식단을 짰다.
- 겨울의 또 다른 특징은 토속찌개의 맛이 각별한 계절이라는 것. 청국장찌개, 늪은호박김치찌개, 비지찌개 등으로 진한 손맛을 즐길 수 있도록 했다.



겨울 식탁을 차리는 체크 포인트 7가지

겨울에는 찬바람 때문에 행동도 빨라지고 그만큼 식욕도 늘게 된다. 속이 비면 더 출게 느껴지니 든든하게 식사를 할 수 있도록 신경 써야 한다. 지방과 단백질이 풍부한 식품을 늘 식탁에 올려 영양을 충분히 섭취할 수 있도록 한다. 따끈하고 영양이 풍부한 음식으로 추위도 이기고 입맛을 돋운다.

02 남은 찬거리로 영양이 풍부한 찌개를 끓일 수 있다.

식품이 쉬 상하지 않아 오래 보관할 수 있으니 조금씩 남은 찬거리를 모아 두었다가 집탕찌개를 끓이거나 명절 때 남은 전으로 생선전찌개를 끓여도 좋다. 이러한 요리들은 여러 가지 재료를 넣어 끓이므로 균형 잡힌 영양식이면서 재료에 구애받지 않아 만들기도 쉽다.

04 사골국물을 넉넉히 끓여두었다가 국이나 찌개에 쓴다.

겨울철에는 진한 맛도 부담스럽지 않다. 음식이 쉬 상하지도 않으므로 사골을 한 토막 사다가 뽀얗게 국물을 내어 곰국을 끓이면 별다른 반찬 없이도 영양이 풍부하고 든든한 한끼 식사가 된다. 사골국물을 곰국 끓일 때보다 좀 연하게 우려두었다가 떡국을 끓이거나 미역국, 배추국, 무국, 우거지국 등으로 다양하게 이용한다.

06 콩나물과 두부를 많이 사용한다.

겨울철에 제맛이 나는 야채는 고작해야 시금치, 배추, 무 뿐이고 다른 싱싱한 채소는 비쌀 뿐 아니라 제철야채에 비해 영양도 떨어진다. 차라리 일년 내내 값싸고 맛있는 콩나물과 두부를 자주 이용해 음식을 만들어 본다. 국이나 찌개의 건지로 넣거나 콩나물국, 콩나물무침, 두부조림, 두부찌개 등 여러 가지 조리법으로 다양하게 응용해 본다.

01 국물이 있는 음식을 마련한다.

겨울철의 따끈한 음식으로 찌개와 전골을 꼽을 수 있다. 구수한 맛이 일품인 곱창에 여러 가지 야채와 내장을 넣고 갖은 양념하여 끓인 내장전골, 새우와 게를 넣어 시원하게 끓인 해물전골 등은 추위에 언 몸을 확 풀어준다. 쌀뜨물에 된장을 풀어 구수하게 끓인 해물된장찌개, 청국장찌개, 구수한 콩비지 찌개는 날씨가 추워지면서 더 맛있는 음식들이다.

03 우거지, 시래기, 김치도 훌륭한 찌개거리다.

요즘은 사시사철 모든 식품을 구할 수 있으나 추워지면 아무래도 비싸고 맛이 덜하다. 김장김치로 덮어두었던 우거지나 말려둔 시래기, 김장김치 등을 송송썰어 국이나 찌개에 넣으면 따로 장을 보지 않고도 구수한 맛을 식탁에 올릴 수 있다.

05 값싼 생선과 해조류로 반찬 값을 절약한다.

바닷물이 차가워지면서 신선한 해조류가 시장에 많아진다. 값도 싸고 영양도 풍부하므로 무침, 전골, 국 등에 다양하게 이용한다. 가자미와 동태도 겨울 식탁에 빼놓을 수 없는 생선이다.

07 묵은 김치, 남은 가래떡을 알뜰히 이용한다.

겨울이 지날 무렵이면 묵은 김치로 찌개나 국, 무침 등을 만들어 알뜰히 이용한다. 설을 쇠고 남은 가래떡은 잘 보관해두었다가 떡볶이를 만들어 주거나 말랑말랑하게 구워서 아이들 간식으로 주면 좋다. 또한 전골이나 찌개에 국수 대신 넣으면 국물 맛이 한결 구수해지고 건지도 무침해진다.

식품영양정보센터

유방암환자 걸어야 오래산다

출처 : 내일신문 시카고 로이터=연합뉴스

1주일 5일 이상, 하루 30분 이상 규칙적으로 하면 적당 최소한 하루 한 시간씩 걷는 유방암 환자들은 전혀 운동을 하지 않는 환자에 비해 이 병을 극복할 가능성이 더 큰 것으로 나타났다. 미국 보스턴 브리검 부인병원의 미셸 홈즈는 미의학협회저널에 발표한 보고서에서 “육체적으로 활동적인 여성들이 유방암 및 암의 재발로 인한 사망 위험을 낮출수 있다는 것을 발견했다”고 밝혔다. 홈즈와 동료 연구진은 이 병원의 여성 간호사 건강 조사에 참여하고 있는 유방암 환자 3000명의 지난 18년간 의료데이터를 분석했다. 분석 결과 일주일에 3-5시간 걷는 유방암 환자는 전혀 운동을 하지 않거나 일주일에 1시간 미만 운동하는 환자에 비해 사망 위험이 절반으로 떨어졌다.

일주일에 1시간씩 걷는 약한 운동만으로도 유방암 환자의 생존율은 올라갔다. 그러나 일주일에 5시간이상 운동량을 늘린다고 해서 생존 효과가 추가로 상승하지는 않았다. 규칙적으로 운동은 종양의 성장을 촉진하는 여성호르몬 에스트로겐의 생산을 감소시킴으로써 유방암 환자의 생존율을 끌어올리는 것으로 보인다고 연구진은 설명했다. 하지만 연구진은 유방암에 걸린 여성들이 하루 2시간쯤 운동량을 줄이는 경향이었고, 비만인 유방암 환자들은 훨씬 더 운동량을 줄인다는 실망스런 상황을 목격했다. 홈즈는 많은 여성들이 유방암에 걸린 후 운동량을 줄여 생존 가능성을 떨어뜨리고 있다면서 “운동이 유방암을 포함해 많은 질병을 예방하는데 중요한 역할을 한다는 것은 잘 알려진 사실”이라고 강조했다. 그는 “일주일에 5일 이상, 매일 30분 이상 과격하지 않게 적당한 강도로 운동하는 유방암 환자들은 더 오래살 수 있을 것이라고 말했다.”

무주 희망나눔캠프를 다녀와서

편집팀

조금은 들뜬 마음으로 우리 서울대비너스가 아닌 전국의 유방암환우들과의 조금은 어색하면서 서먹한 만남을 시작으로 서울을 출발... 버스안에서 어색함을 달래려 서로의 노래실력을 뽐내면서 우리는 조금씩 서로가 같은 아픔을 갖고있다는 이유만으로도 금새 가까워짐을 느낄 수 있었답니다.

숙소에서 짐을 풀고 대연회장에 모여 이번 희망나눔캠프를 후원해주신 유방건강재단의 이사장이신 최국진 박사님의 인사말씀을 시작으로... 뽀식이 이용식 아저씨의 유쾌한 개그로 한바탕 우리들을 웃음의 도가니로 몰아넣어 주시고 서울여대 영양학과 이미숙 교수님의 '올바른 식이요법'으로 유익한 정보를 들을 수 있었고 곧이어 희망수기 시상식에 우리 서울대 비너스에서 고정자님과 김명자님이 은상과 동상을 받게 되어서... 진료가 끝나신 후 급하게 오셔서 참석해주신 우리선장님께(박사님 죄송) 마음속으로 감사드렸습니다.

덕분에 이렇게 상도 받게 되고..... ㅎㅎ 우리가 만약 비너스가 아니었다면 감히 이런 상을 받을 수가 있었겠어요!~ㅎㅎ

저녁 식사후 MBC여성시대 공개방송이 시작되고 수기당첨자들의 사연과 중간 중간 인기가수들의(젊은오빠들 '캔'과 젊은언니 서영은, 그리고 짝꿍만 젊은오빠 김범룡님과 짝꿍만 젊은언니 신호범님)의 열정적인 무대에 우리 전국의 환우들을 열광의 도가니에... 잠시 우리가 비너스라는 것도 잊었습니다. 물론 우리 박사님께서 유익한 정보도 말씀해주시고요~~

다음날 아침 곤도라에 탑승하여 덕유산에 올라 정상까지 산행 후 자연의 아름다움에 다시 한번 감탄하면서 나도 몰래 감격의 눈물이 핑그르..... 지금 이 순간 살아있음에 감사하면서.....

잠시 후 350개의 핑크 풍선에 소망을 담아 날리면서 이곳에 참석하지 못한 모든 환우들까지 건강해지기를 기원하며 우리환우들을 위하여 이런 자리를 마련해주신 유방건강재단에도 다시 한번 감사를 드립니다. ㅎㅎ

2006년을 마무리하며...

비너스 소식지가 어느덧 13호를 맞이하게 되었다.
매번 만들 때마다 지난호보다는 더 잘 만들고 싶은
목심이 앞서지만 마치고 나면 항상 아쉬움이 남는다.
이번에도 역시 많은 아쉬움이 남지만
다음호에는 더 좋은 내용으로 비너스 소식지가 만들어지기를
간절히 바라는 마음이다...

책 만드는 데 도움을 주신 회원분들과 선생님들...

그리고 바쁜 수술일정에도 마감시간 직전까지 원고를 보내주신
고은영 선생님께도 다시 한번 감사드립니다.

그리고,

갠기에도 불구하고 교정보느라 수고해주신
박영미님께도 감사드립니다.

- 편집팀

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)

각 지역 팀장

지 역	이 름	연락처
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

지 역	이 름	연락처
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
청 주	백 옥 예	016-446-7565

비너스 산하단체

산 악 팀 장 박춘숙(010-2260-9150)

요 가 팀 장 안병옥(011-9095-7056)

편 집 팀 장 장은미(010-7210-1006)

웃음치료팀장 이영덕(010-6763-3933)

노래교실팀장 정문숙(017-260-2875)

비너스 회가

어제의 슬픔은 멀~리 행복이여 오라~~

비너스 밝~은 미소 내일의 용기와 희~망
 어제의 슬픔은 멀~리 행복이여 오라
 새롭다! 찾아온 삶~은 감사로 모두어 빛내리
 소중한 우리의 만~남 (아름다)운 ~ 비너~스



2006년 비너스회 활동

02

- | | |
|---|---|
| <p>01월 유방센터 확장기념식(비너스 사무실)</p> <p>02월 제6차 비너스 정기총회(간호대 강당 신관)</p> <p>03월 비너스 건강 노래교실 OPEN
자원봉사팀 결성</p> <p>04월 부산 핑크리본 마라톤(23일)
합춘후원회 바자회 참가(자원봉사)
비너스 건강 노래교실(매월 넷째주 토요일)</p> <p>05월 광주 핑크리본 마라톤(28일)
비너스 봄 야유회 및 비너스 건강 노래교실(20일, 반월농장)
소식지 봄호 발간</p> <p>06월 대전 핑크리본 마라톤(11일)
비너스 건강 노래교실(올림픽기념관)</p> <p>07월 비너스 건강 노래교실(올림픽기념관)</p> | <p>08월 비너스 여름수련회(27~28일, 화순리조트)
쉼터 개소식(22일)
비너스 건강 노래교실 및 여름수련회</p> <p>09월 대구 핑크리본 마라톤(17일)
비너스 건강 노래교실</p> <p>10월 서울 핑크리본 마라톤(15일)
비너스 건강 노래교실</p> <p>11월 비너스 일일찻집(임상의학연구소 1층)
비너스 베트남 여행(25~29일, 하노이 하롱베이)
비너스 건강 노래교실(청주팀 결성)</p> <p>12월 송년회(22일, 한강유람선)
소식지 겨울호 발간
비너스 건강 노래교실(연말 결선 대회 - 올림픽경기장)</p> |
|---|---|

2007년 행사계획

03

- | | |
|--|---|
| <p>01월 비너스 건강 노래교실</p> <p>02월 제7차 비너스 정기총회</p> <p>03월 비너스 건강 노래교실
노래교실 봉사단 창단</p> <p>04월 비너스 건강 노래교실
마라톤 참가(부산, 광주)</p> <p>05월 비너스 봄 야유회
비너스 건강 노래교실</p> <p>06월 비너스 건강 노래교실</p> <p>07월 비너스 건강 노래교실</p> | <p>08월 비너스 여름수련회
비너스 건강 노래교실</p> <p>09월 비너스 일일찻집
비너스 건강 노래교실</p> <p>10월 비너스 건강 노래교실
마라톤 참가</p> <p>11월 비너스 해외여행
비너스 건강 노래교실</p> <p>12월 송년회
비너스 건강 노래교실</p> |
|--|---|

비너스 회원가입 안내

04

- 가입비 | 30,000원
- 연회비 | 40,000원
- 입금계좌
 - 국민은행 : 994401-01-129813
 - 예 금 주 : 비너스(이준희)로 입금 후 회장 또는 회계에게 연락하면 가입됨
- 회장 | 이준희 016-209-9676
- 회계 | 강순연 016-283-4880
- 비너스 사무실 전화 | 744-6834
- 회원은 회보를 받아보실 수 있으며, 각종 행사에 참여할 수 있습니다.
- 나눔과 위로가 있는 비너스회에 참여하여 상호 지원활동을 통해 건강하고 유익한 삶을 영위하시길 바랍니다.



위더스팜

인조유방의 효시인 Trulife사의 제품은 여성의 체형에 가장 적합하도록 개발되었으며 수영이 가능한 제품으로 **항암제 공급업체인 '위더스팜'**이 최상의 서비스를 제공하고 있습니다.



