

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회



거제도 외도 비너스가든 조각상

2007. Spring. Vol.14

이런 사람으로 기억되고 싶습니다

- 受天 김용오

언제고 그리울 땐 날 편히 찾을 수 있는
그런 사람이 되고 싶습니다.

비가 오고 세찬 바람 부는 칙흑의 밤이라도
친구가 전화를 하면 뛰쳐나가
조용히 친구의 애환을 경청할 줄 아는
그런 사람으로 기억되고 싶습니다.

교양이 있고 박식한 사람으로 특별히 기억되기보다는
분위기 좋은 호텔의 커피숍의 커피 한잔 보다는
시골 간이역의 자판기의 커피 한 잔을 좋아하는
그런 사람으로 기억되고 싶습니다.

삶에 힘들어 하는 사람들의
애환을 달래 주는 포장마차의 소주이듯 언제고
소주 같은 그런 평범한 사람으로 기억되고 싶습니다.

능력이 아닌 말은
비록 어눌할지라도 나를 언제고 찾을 수 있는
그런 사람으로 기억되고 싶습니다.

함께 길을 걸을 때면 보폭 또한 함께 할 줄 아는
그런 사람으로 기억되고 싶습니다.

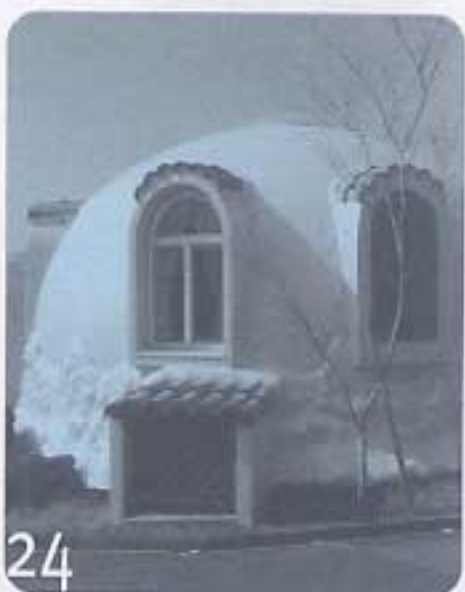
헤어질 때는 못내 아쉬워서 나의 뒷모습을 뒤돌아보며
"당신은 참으로 좋은 친구야"라고 그림을 그릴 수 있는
그런 사람으로 기억되고 싶습니다.



2007 SPRING CONTENTS



20



24



48

- 04 회장 이임사-비너스와 함께 한 시간들
- 06 신임회장 취임사-비너스회원 여러분 안녕하세요!
- 08 엄마에게 쓰는 편지
- 09 To. 이머니 전상서
- 10 가끔은 아이의 마음을 살펴 보십시오
- 12 노동영 박사 상담칼럼 만년 기념사
- 14 노동영 교수님의 상담칼럼
- 17 우리팀 자랑-부산 비너스님들의 알콩달콩 한 얘기들
- 20 탤런트 홍어진 씨 비너스와의 인터뷰
- 22 후쿠오카 시티 워크(Fukuoka City Walk) 참관기
- 24 일본 큐슈암센터 담뽀뽀회(민들레회)
- 26 비너스회원 여러분, 만나서 반갑습니다!
- 28 유해, 무해 논란 콩 바로 알고 먹기-당뇨·대장암 예방 효과
- 30 준비없이 맛있는 손님
- 32 엄마 기발'빛'는다! 에잇, 홀렁!!!
- 34 비너스 노래교실 연말 장기자랑에서 대상의 영광을.....
- 37 비너스 노래교실 '연말결선' 감동의 한마디
- 40 송년회
- 43 정기총회
- 44 서울대병원 유방센터 3주년 기념식
- 46 산하 단체팀 소개-노래교실, 산행, 요가
- 48 노동영 박사와 비너스 뮤지컬 '듀엣' 공연 보러가다
- 50 "암으로 유방 절제 댄 장에 인정" 목소리 커져
- 51 휴에서 텃글면 행복?
- 53 비너스 홈페이지 개편
- 54 비너스회 소식
- 56 편집후기-하얀 목련이 꽃망울을 터트리던 어느 날.....

비너스와

함께 한

시간들



이준희(2대 회장)

사랑하는 비너스 회원님들 안녕하십니까?

세월은 유수와 같다더니 어느새 2년이 지나, 제가 이임인사를 드리게 되었습니다.

서로의 아픔을 어루만지며 격려해주는 따뜻한 마음을 가진 비너스 회원님들의 성원에 힘입어 박경희 초대회장의 뒤를 이어 제2대 회장을 맡고 무거운 책임감을 느끼며 시작했던때가 엇그제 같습니다.

2005년 1월 호남팀 결성을 시작으로 2006년 청주팀까지 지방팀결성으로 분주하게 보내고 지방의 마라톤에 참석하여 각 지방의 회원님들과 즐거운 만남을 갖고 유방건강재단으로부터 특별상을 수상했던 일, 반월농장에서의 즐거웠던 봄야유회와 함춘후원회에서 개최한 바자회에서 팀장님, 회원님들과 함께 열심히 봉사했던 일들이 생각납니다.

처음으로 일일찻집을 기획하면서 불안했던것과 달리 기대이상의 수익금을 올려 함춘후원회와 우리 비너스의 여섯분의 회원께 회원님 모두의 따뜻한 정과 마음이 담긴 도움을 드린 일이 이제 소중한 추억이 되었습니다.

2006년 3월에는 노래교실을 만들기 위해 기획하고, 장소를 구하러 다니던 일, 힘들었지만 즐거워하시는 회원님들을 볼 때마다 보람도 느꼈습니다.

비너스 유호스피터

!요새하행은

8월에는 우리 비너스회의 숙원이던 '비너스 쉼터'가 노동영 교수님과 병원장님, 관계자 여러분들의 도움으로 개소하게 되었습니다.

서울에 연고가 없어 애태우던 지방 회원님들과 해외에 계신 회원님들이 감사하다고 할때는 정말 힘들었던 만큼 뿌듯한 보람을 느낍니다.

그밖의 베트남의 하노이, 하롱베이를 다녀온 일, 한강유람선에서의 송년회 등등... 돌이켜 보면 아쉬움도 많았습니다.

그러나 그동안 저를 지켜보시며 곁에서 용기와 격려를 아끼지 않고 도와주신 많은 분들의 얼굴이 떠오릅니다.

노동영 교수님을 비롯하여 여러 선생님들, 임원진들, 팀장님들, 회원님들께 진심으로 머리 숙여 감사를 드립니다.

저의 임기 중에 만났던 모든 분들께 감사하는 마음을 갖고 떠나겠습니다.

저는 지금 떠나지만 새로운 이병림 회장이 비너스를 위해서 저보다 더 잘 이끌어 주시리라 믿습니다.

사랑하는 비너스 회원님들!

제가 살아오면서 가장 어려웠던 고비를 넘기고 새 삶을 시작하면서 만난 우리 비너스회원님들과 함께 한 날들을 가장 소중한 시간으로 간직하겠습니다.

회원님들 부디 건강 조심하시고 가정에 늘 행복이 가득 하시기를 기원 드립니다.

감사합니다. 

비너스회원 여러분 안녕하세요!



이병림(회장)

비너스 여러분 안녕하세요.

이번에 3대 회장으로 여러분 곁에 서게 된 이병림 입니다. 그동안 회계, 총무로 여러분을 만났었는데, 이번에 제가 엄청난 승진(?)을 하게 된 것인가요.

비너스 역사 어언 7년여. 그동안 노동영 교수님을 비롯한 의사선생님 그리고 간호사 선생님들의 극진한 사랑과 보살핌으로 오늘의 비너스가 이루어진 것이겠지요.

또한 1대 박경희 회장께서 비너스의 초석을 단단히 다지셨고, 2대 이준희 회장께서 확대 발전시키신 우리비너스... 저는 비너스의 나머지 여백에 또 어떤 그림을 그려야 할지 곰곰히 생각해 보다가 5년여 전 제가 처음 비너스를 만났을 때가 생각났습니다.

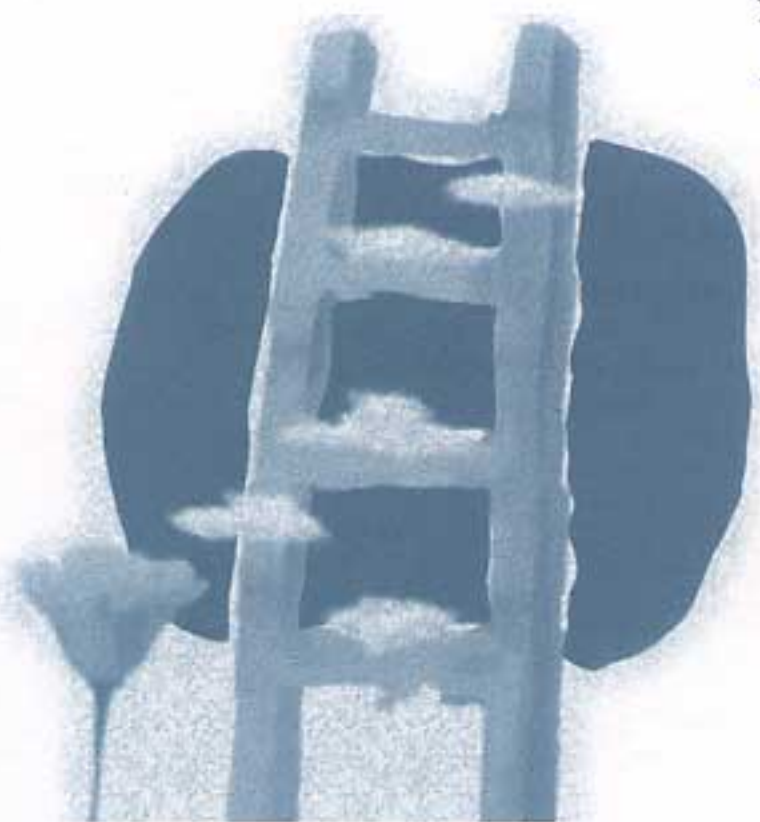
지금의 저처럼 수술한지 5년이 지나도록 견재하다는 총무의 말에 큰 충격을 받았고, 반월농장 가는 버스 안에서 옆에 앉은 선배가 향암으로 몸도 마음도 지쳐버린 제게 이걸 먹어봐라 저걸 먹으면 좋다, 하면서 안쓰러운 표정으로 위로와 용기를 주던 일. 또 제가 속해 있던 강서팀 고참언니들의 유방암 그게 뭐 그리 대수냐는 듯 천연덕스러운 담대함을 보면서 어언 5년을 비너스와 함께 지내왔습니다.

우리들이 다 그렇듯이 저 또한 비너스를 희망의 끈으로 붙잡을 수 있었기에 힘든 과정들을 견딜 수 있었고, 제가 비너스에서 겪어온 이러한 과정들이 바로 우리비너스의 존재의 이유가 아닌가 생각합니다.

비너스 여러분, 노래교실에 오셔서 목청껏 노래 부르시고, 야유회나 수련회 때는 신명나게 즐기구요. 멋진 여행으로 아름다운 추억도 함께 만들어 갔으면 합니다. 우리의 소모임과 비너스 홈페이지, 또 우리들의 소식지 등을 통하여 서로 아픈 가슴을 나누고, 그 누구도 흉내 낼 수 없는 투병생활의 선협자로서 우리의 후배들과 유용한 정보와 아름다운 사랑을 나누었으면 합니다.

여러분의 가정에 건강과 평안함이 늘 함께하시기를 기원합니다.

2007년 5월 1일 이병림 올림



우리 마음이 지쳐 있을때

우리 마음이 지쳐 있을때
 서로 마음 든든한 사람이 되고
 때때로 힘겨운 인생의 무게로 하여
 우리 서로 위안이되는
 그런 사람이 되었으면 좋겠습니다
 그리하여
 더 주고 덜 받음에 섬섬해알며
 문득스치고 지나는 먼 회상 속에서도
 우리 서로 기억마다
 맛가운 사람이 되었으며 좋겠습니다
 어쩌면
 고달픈 인생 길을가다
 어느날 불현듯 지쳐 쓰러질 것만같은 시기에
 우리서로 마음 기댈수 있는 사람이 되었으면 좋겠습니다
 슬픔이 너무 클때
 언제고 부르면 달려 올수 있는 자리에
 오랜 약속으로 머물길 기다리며
 더 없이 간절한 그리움으로
 눈 시리도록 바라 보고픈 사람
 우리 서로 끝 없이 기쁨 사람이 되었음 좋겠습니다
 - 좋은글 중에서



엄마에게 쓰는 편지

윤영은(정문숙 회원 장녀)

엄마에게 쓰는 편지가 처음은 아닌데, 쉽게 쓰여 지지가 않네요. 그리고 보니 엄마의 발병이후 5년째가 되도록 엄마의 아픈 것에 대해, 나의 마음에 대해 내가 먼저 나눈 적이 없었어요. 그것은 나에게 엄마와 빨리 헤어질지도 모른다는 두려움이었고 가능한 빨리 떨쳐버리고 싶은 것이었기 때문에 엄마의 감정을 나누고 필요를 살피기 이전에 나의 두려움을 감당하느라 애쓰고 있었다는 생각이 드네요.

이 글을 쓰면서 '나는 엄마에게 어떤 얘기를 하고 싶을까?'를 곰곰이 생각하고 있어요. 두 가지가 떠오르네요. 하나는 엄마를 사랑한다는 것과 오래도록 함께 하자는 것이에요. 나는 엄마와 함께하는 것이 무척 행복하고 삶의 커다란 즐거움이에요. 지금껏 엄마와 나누었던 사랑, 엄마가 내게 해준 이야기들, 엄마와 함께 했던 시간들이 나를 힘 있게 하고, 앞으로 나눌 사랑과 행복, 기쁨이 기대돼요. 간절한 바람이 있다면 아빠와 엄마, 남편과 저, 그리고 남동생까지, 이 땅에서 사는 동안 가족으로서 충만한 사랑을 누리길 원하는 것이에요. 오래도록, 저는 그 동안 아빠, 엄마에게 많은 것을 받았는데 이제는 기쁨, 위로, 격려를 드리는 자녀로서 성장해야겠어요. 제가 자라오면서도 엄마에게, 아빠에게 기쁨이었겠지만 이제는 내 두려움과 부모님의 두려움도 직면할 수 있는 성숙한 자녀가 되고 싶어요.

잘 할 수 있을 것 같아요. 왜냐하면 엄마, 아빠의 사랑을 받는 저이고, 저도 엄마, 아빠를 사랑하고, 남편과 저도 사랑하고, 하나님도 우리를 사랑하시니 말이에요. 사랑에는 두려움이 없고, 온전한 사랑은 두려움을 내쫓아요. 요즘 엄마를 보면 생명이 넘치는 것 같아요. 그리고 무척 즐거워 보여요. 새로운 것에 도전하고, 엄마가 좋아하는 것을 찾는 것도 좋아 보이고요. 엄마가 기뻐하는 것들을 많이 하셨으면 좋겠어요. 노래, 음악, 새로운 패션스타일 등등 말이죠. 엄마의 막강 지원군으로 있을게요.

저는 엄마가 참 자랑스러워요. 어릴 때부터 제 친구들은 엄마 때문에 저를 부러워했었어요. 그런데 지금도 주변 사람들은 엄마를 보며 저를 부러워해요. 엄마는 정말 멋지거든요. (아빠도 멋져요! 당근당근) 또 특별히 엄마의 내면이 자랑스러워요. 지금껏 엄마는 계속해서 성숙하려 노력하셨잖아요. 그런 엄마 덕에 제가 많은 칭찬을 들으며 살고 있어요. 무엇보다 제 삶이 기쁜 것이라는 것을 알게 되었구요. 저에게 행복한 삶을 선물 해주셔서 감사드려요. 삶의 고통과 즐거움을 건강하게 겪고 이기신 아빠와 엄마에게 감사드려요. 저도 저의 아이에게 삶의 아름다움과 자신에 대한 소중한 가치를 가르쳐주는 삶을 살고 싶어요. 이제 편지를 마무리해야겠어요. 가끔은 이렇게 편지를 쓰는 것이 좋은 것 같아요. 우리 안에 있는 사랑과 감사를 발견하게 되어서 참 좋았거든요. 무엇보다 제 안에 있었던 두려움을 표현하고 나니 더 이상 두렵지가 않아요.

엄마 사랑해요, 아빠 사랑해요. 오래도록 사랑을 나누며 함께 살아요. <3

To. 어머니 전상서



전인선(김화자회원 며느리)

매 해 돌아오는 겨울이지만 이제 모두 지나가고 파스한 봄이 찾아왔네요. 어머니... 저 하나뿐인 며느리 인선이입니다. 20살에 "엄마, 엄마"하며 쫓아다니던 그 철없던 며느릿감이 어느덧 10년이란 세월이 흘러 어머니 손자의 엄마가 되어 있네요. 아직도 제 마음속엔 20살 때 뵈었던 그 모습 그대로인데... 너무 젊은 할머니를 만들어 드린 것 같아 살짝 죄송하기도 하구요. 엄마, 지난해 여름 기억하세요? 많은 일들이 있었지만 우리 호준이 뱃속에 있을 때가 기억나네요. 김치며, 밀반찬이며, 양념들이며 한 가득 싸오셨드랬죠. 한 시간 넘게 그 더운 여름날 운전해 오셔서 며느리 신경쓰일까봐 문앞에 살짝 놓고 가셨던 적이 있었어요. 전화라도 하시지... 아님 들어오셔서 시원한 물 한잔이라도 드시고 가시지 집 앞에서 돌아가 서서는 전화 주셨죠. 문 앞에 반찬 있다고... "요즘 시어머니들은 아들에 집 문 앞에 반찬만 살짝 놓고 가야 좋아한대..." 1년이 가깝도록 시간이 흘러도 왜 그 말씀이 기억에 남을까요. 그 말씀 하실 때 전 기분이 묘했 더랬죠. 한편으로는 쩡~한 뭔가가 있었고, 또 한편으로는 우리 엄마 어디서 그런 말씀 들으셨을까. 다 그런 것은 아는데... 내가 엄마를 불편하게 만들었을까? 하기도 했구요. (제 친구는 이 얘기 듣더니 센스쟁이 어머니시랍니다. ㅎㅎ) 강한 듯 하시면서도 한없이 맘 여리신 올 어머니... 아프셔서 수술 받으시던 때도 기억이 나네요. 항상 씩씩하시고 활기찬 모습만 뵈다가 수술 받으시고 병실로 돌아오셨을 때 마취에서 약간 덜 깨신 모습, 힘들어하시던 모습이 아직도 생생합니다. 요즘 들어 부쩍 바빠지셔서 힘들어하시는 모습 뵈면 제가 뭘 어떻게 도와드려야 하나 모르겠어요. 30여년 종손의 며느리로 사시면서 무척 힘드셨다는 것을 알면서도 이 철없는 며느리는 아직도 어머니께 힘이 되어 드리지 못하고 있네요. 말주변이 없어서 다른 집 며느리들처럼 종알종알 떠들진 못하고 표현은 못해도 제 맘속으로는 어머니를 든든한 버팀목처럼 의지하고 있답니다. 어머니, 아들만큼은 아닐지 몰라도 그보다 조금 모자란 사랑하는 마음만큼은 자신할 수 있어요(저 거짓말 잘 못하잖아요, 금방 들통나구요.) 항상 엄마, 엄마하다가 편지로나마 "어머니"라고 부르니 조금 어색하네요. 웬지 어머니라고 부르면 거리감이 생기는 것 같아서 저는 그냥 엄마라고 불러드리고 싶어요. 입에 붙어서 어머니라는 소리가 나오지도 않지만요. ㅋㅋ 엄마... 저는요 엄마의 씩씩하시고 밝은 웃음이 너무나도 좋답니다. 그 웃음 잃지 마시고 우리 식구 모두 항상 밝게 같이 살아갔으면 좋겠어요...

그러려면 무엇보다도 엄마 건강이 최고, 최우선이에요. 그래서 제가요 엄마에게 행복한 웃음 바이러스 보내 드릴게요. *^^ 자~ 받으셨죠? 우리 파이팅도 한번해요 첫째도 건강!! 둘째도 건강!! 아자아자 파이팅^^

감기 조심하시구요, 오늘은 여기서 펜을 놓을게요. 어머니 다음주에 내려가서 또 얘기해요. 좋은 꿈 꾸세요. ☆

2007. 파스한 봄날 며느리이면서 딸래미 인선 올림

가끔은 아이의 마음을 살펴 보십시오

먼저 제 소개부터 드리겠습니다. 저는 유방센터의 옆 건물, 즉, 서울대병원 어린이병원 소아청소년 정신과에서 아이들의 정신건강 문제, 특히 신체질환과 아동의 정신건강에 대해 진료를 담당하고 있는 황 준 원입니다. 두 군데 통로로 이어진 건물인지라 직접 인사 나눌 기회는 없었지만 이미 오가며 자주 뵈고 눈인사나마 나누었을 것 같아서, 원고를 부탁받고 반가운 마음에 이렇게 편지 형식으로 글을 씁니다.

이미 겪으셨거나 겪고 계시므로 잘 아시는 문제이겠지만, 유방암을 발견하고 이에 대해 치료를 받는 과정은 생각보다 험난한 과정인 것 같습니다. 일상생활에 지장을 초래할 정도로 병원에 자주 오셔야 하고, 치료 중 신체적인 부작용으로 쉽게 피곤하고 지쳐 아이들을 돌볼 겨를이 없어지고, 하시던 일을 중단하여 가게 수입이 줄고, 집안에 어머니가 계시는 시간이 줄다보니 가족들의 일과 전체가 변해야 하고... 치료 과정은 치료를 받으시는 어머님께 적응장애, 우울증, 외상 후 스트레스 장애 등 일련의 정신건강의 문제를 유발할 뿐만 아니라, 가족 전체에게 큰 스트레스를 불러 일으키는 것이 잘 알려져 있습니다.

최근 미국 피츠버그 대학 및 영국의 로얄 마스덴 병원 등에서 실시한 몇몇 연구는 특히 어머니의 유방암 치료 과정이 초등학교 연령대의 아이들의 심리에 미치는 영향에 대해 자세히 조사한 바 있어 그 결과를 이 글을 통해 소개하고자 합니다. 이 연구진들은 유방암 치료를 받는 어머니의 자녀에게 여러 정서적 문제, 특히 우울, 불안 성향이 다른 아이들보다 더 많다는 보고를 내놓은 바 있습니다. 이런 정서적 문제는 모든 자녀에게서 다 나타나는 것은 아니지만, 부모가 아이의 일과와 행동에 너무 세세하고 깊숙이 관여하거나, 상대적으로 가족이 함께 하고 서로 대화를 주고받을 기회가 더 부족할수록 더 심해진다고 합니다. 특히 아이들은 어머니의 질병이 가져 올 결과에 대한 걱정, 가족과 관련된 걱정이 급증하면서 쉽게 불안해 하지만, 부모의 눈치를 보느라 이런 걱정을 쉽게 얘기하지 못한다고 합니다.

이렇게 정서적인 문제가 생기는 경우 아이들은 다음과 같은 모습을 보이기 쉽습니다.

- 평소보다 잦은 두통, 복통, 안절부절 못함.
- 과도한 걱정 및 공포: 특히 아이들은 어두운 곳, 귀신, 벌레 등 주위 사물과 관련된 것에 대한 공포가 급증하며, 밤에 악몽을 자주 꿏니다. 또, 부모님이 자신과 함께 있지 않으면 불안해하거나 부모와 자신의 신상에 무슨 큰 일이 나면 어떡하나 하는 걱정을 쉽게 합니다.
- 행동의 변화: 쉽게 위축되며 자신감을 잃거나, 짜증과 화가 나는 일이 흔합니다.
- 퇴행: 이전에 비해 훨씬 어리게 보이는 행동, 잘 가리던 대소변 지리기 등.



황준원(서울대학교병원 소아정신과)

만일 자녀가 이렇게 정서적인 문제를 보인다면 어떻게 하면 좋을까요? 제일 먼저 할 일은 어머니 자신의 우울증에 대해 치료를 받는 것입니다. 앞서 소개한 연구에서 아이들의 정서적인 문제는 특히 어머니가 우울증을 앓을수록 심해지는 것에 비해, 어머니가 병으로 고생한 전체 기간이나 병원 입원 여부와는 별 관련이 없었다고 합니다. 유방암으로 고생하고 계시는 어머니 중 10-15%는 우울증을 경험하며, 이 중 2/3는 증상의 정도가 매우 심각하므로 꼭 어머니 스스로의 정신건강에 대해 유념하고 돌보도록 노력해야 할 것입니다.

그 다음으로는, 아이들에게 어머니의 현재 상황에 대해 일관되게 설명하는 것이 필요합니다. 많은 부모님들이 아이에게 주는 영향에 대해 걱정하면서 가급적 어머니의 상황에 대해 설명하는 것을 피하려고 합니다. 반면에, 아이들은 바뀐 일상생활과 어머니의 모습으로 이미 변화에 대해 어렵게 알게 되는데, 현재 상황에 대해 정확히 알지 못하므로 실제 어머니의 상황보다 더 크고 심각한 것으로 잘못 알고 걱정하는 경우가 많습니다. 또, 초등학교에 다니는 연령대의 아이들은 걱정이 지나치다 못해 '내가 말을 안 듣고 엄마 속을 썩여서 하느님이 벌을 주시는 거다'라는 식으로, 어머니의 질병을 자신의 잘못 때문에 생긴 것처럼 받아들일 수 있습니다. 일부 아이들은 가뜰이나 치료로 힘든 어머니에게 부담을 줄 것을 걱정하여, 자신의 최근 걱정, 고민을 숨기기도 합니다.

그러니, 한 번쯤 아이에게 "너, 엄마 요새 아픈 것 알지? 혹시, 엄마가 어떤 상황인지 너가 알고 있는 대로 설명해줄래? 너가 오해할 수 있으니까" 등으로 질문하여 아이가 인식하고 있는 바를 명확히 알고, 여기에 맞추어 어머니 상황을 현실적으로 설명하는 것이 필요합니다. 이 때 불확실한 것으로 어머니도 잘 모르시는 사항에 대해서는, '아직 확실하지 않지만 엄마랑 의사 선생님이 (그 문제를 해결하기 위해) 같이 노력하고 있다'는 취지로 말씀을 해 주십시오. 마지막으로, 이런 노력에도 불구하고 아이의 정서적 문제가 해결되지 않는다면... 이 때는 제가 여러분께 도움을 드려야 할 것 같습니다. 스트레스에 의한 아이들의 심리변화는 비교적 단기간의 치료로 호전되므로, 너무 큰 부담과 걱정을 갖고 오실 이유는 없습니다. 결론적으로, 가족의 하나됨과 평온을 위해 하루 중 '우리 식구들은 어떻게 지내는지'를 점검하고 어떻게 해야 할지 생각해 보는 시간을 가지시기를 당부 드립니다.

회원 여러분 가정의 화목과 평안을 기원합니다. ♡

노동영 박사 상담칼럼 만번 기념사



노동영(유방센터장)

질의/응답이 만 건이라..... 참으로 감개무량하다. 어디 다른 곳도 이런 데가 있나? 비너스 홈페이지와 함께 시작할 때에는 언제 들여다보고, 어떻게 답하나 참 고민도 많이 하였는데 매일 출근하자마자 습관처럼 열어 보고 답을 하니, 이제는 생활의 일부가 되어 어찌다 외국에 가서 인터넷에 한국자판이 없으면 비너스 홈페이지 접근이 안 되어, 갑갑하고 궁금하기 짝이 없다.

사실 많은 의료관련 사이트에서, 질의/응답을 요청해 오지만, 대부분 기절하고 있는 실정이다. 그만큼 쉽지 않은 일이기 때문이다. 어떤 이들은 믿어지지 않는다며, 본인이 직접 답글을 다는게 맞느냐며 의아해 하는 사람들도 많다. 그러나 이제는 답을 달 뿐만 아니라 어느새 습관이 되어 버렸다. 또한 이러한 질의/응답은 환자들에게 도움을 줄 뿐만 아니라, 나 스스로에게도, 진료 시 부족한 시간 때문에 못해주는 부분을 대신할 수가 있어 다소나마 덜 미안하고, 나에게도 바로 공부가 되는 것이다.

환자분들이 어떤 부분들을 힘들어 하고, 어떤 것들을 궁금해 하며, 어떤 생각들을 할까? 또 얼마나 불안한가? 등등 많은 도움이 되고 있다. 실제로 미국 존스 홉킨즈의 행동심리 전공 한국인 박사과정 학생이 이 질문들을 분석하여 논문을 작성하고 있다. 한국에서도 간호학을 전공하고 있는 분들이 논문을 내놓은 바 있다. 질의자분들께 일일이 감사드리는 바이다. 곧, 출판될 나의 저서도 이러한 질문들을 근간으로 집필하였다. 이러한 질문들이 정말로 소중한고, 돼지 저금통에 저축 하듯 차곡차곡 쌓이니 이렇게 큰 가치를 가지게 되는 것이다.

몇 가지, 질문하시는 분들께 일러두고 싶은 것들이 있다.

첫째, 이 칼럼이 진료를 받는 장소는 아니라는 것이다. 모든 것이 다 공개되어 있고, 개인의 비밀이 유출 될 수가 있다. 더 중요한 것은 진료가 질문으로만 이루어질 수 없다는 것이다. 자칫 그런 식으로 답을 하여, 그렇게만 받아

들인다면, 불행한 결과를 가져올 수 있기 때문이다. 또한 일부 타병원이 지적되고, 민원의 창구가 되어서도 곤란하다. 절대로 몇 마디 짧은 글로써, 그런 부분들이 공정하게 얘기되고, 또 거기에 맞장구를 들 수가 없는 부분들이다. 자칫 불합리한 오해만 가져 올 수가 있기 때문이다. 대부분, 적절히 잘 비껴가며 질문들을 잘 해주셔서 감사드리지만 어떤 경우에는 참 곤란한 경우가 생기는 것이다.

둘째, 답변 역시 절대로 진료가 될 수가 없다. 의학 드라마를 보시면 알겠지만, 얼마나 복잡한 상황들이 의료 행위에 깔려 있는지 짐작이 가능할 것이다. 왜 6년이나 의과대학을 다니고, 또 5년간 수련을 받고, 전문의를 받고도, 1-2년간 세부 전문 전공을 하고, 중늬은이가 되어 겨우, 독립한 의사가 되는지 잘 이해하여야 한다. 그만큼, 진료란 어려운 것이다. 단지 지식, 기술만으로 해결되지 않는 부분이다. 그러니, 그 답으로 많은 것을 기대하는 것은 일차적으로 접근이 잘못된 것이다. 너무 많은 것을 기대한 것이다. 왜, 답을 하며, 가끔 우스운 얘기로 비껴가는지, 얼버무리는지, 그 이면을 잘 생각하여야 할 것 같다. 많은 경우, 여러분들의 마음을 위로하는 수준이 대부분이다.

자, 그러면 어떻게 할 것인가? 많은 기대를 하지 마시라는 것이다. 일단 궁금한 것이 생기면, 먼저 기본 지식 창들에 들어가 충분히 이해를 하고, 다른 유사한 질문들이 없는지 훑어보고, 그런 후에 자신만의 질문을 아주 핵심 있게 하면, 그만큼 더 건질 수가 있는 것이다. 좋은 질문에, 좋은 답이 나오는 것이다. 답을 받은 후

에 본인이 주치의와 어떻게 상의해야 할지를 결정한다면, 이 상담 창을 가장 잘 이용한 사람이 될 것이다. 즉, 스스로 골라서 떠먹는 음식이 제일 맛있는 것이다. 다시 얘기하지만, 이러한 질의/응답의 한계를 명확히 아시라는 것이다.

셋째, 응답자는 질문하는 분들을 사랑하고 있다는 것이다. 그렇지 않고서는, 유료화되어 있는 다른 여러 질의/응답 사이트를 마다하고, 이곳에서 즐겁게 답을 달 이유가 없지 않겠는가. 그래서 간혹 실망스럽고 섭섭한 답이 나오더라도, 실망을 하면 안 된다는 것이다. 답을 하는 사람이 불가능한 상황이라 이해 할 수밖에 없는 것이다. 즉, 기꺼이 답을 달고 있는 사람에게, 지나치게 감정적으로 실망을 표현하면, 그 답도 역시 성실해 질 수가 없다는 것이다. 그도 하나님 밑에 있는 동급의 인물이기 때문이다. 용원을 해주어야 한다.

스스로 행하는 일이니, 스스로 성실하게끔, 격려를 해주어야 한다. 다시 한번 더, 상담창의 한계를 잘 이해 해 주기를 바란다. 반드시, 결국은 담당 선생님과 만나 어려움을 해결하여야 마지막 답을 얻을 수가 있다는 것을 결론으로 내리고 싶다.

그동안 질문하여 주신 분들, 또 질문 올리실 분들, 모두 사랑합니다. 당신들은 나의 선생님이기도 합니다. 진심으로 오래 오래 건강하시고, 정신적, 사회적 건강도 잃지 않기를 바랍니다. 

질의/응답 10,000 건을 넘기며

2007년 2월 노동영

노동영 교수님의 상담칼럼

- 호르몬제복용을 계속하면 추후 임신이 가능한지...
- 유방석회화소견
- 수술 및 항암후 직장생활
- 타목시펜 복용 후 질출혈
- 수술 후 재수술

Q1 호르몬제 복용을 계속하면 추후 임신이 가능한가요?

박사님, 저는 2006년 7월 좌측 유방 조직검사상 암세포가 발견되어 서울 ○○병원에서 수술을(부분절제술)을 받고 수술 후 최종 진단이 상피내암으로 나왔었고, 방사선치료 30회를 한후 호르몬제 화레스톤을 복용하고있습니다. 근데 약 설명서를 인터넷과 가까운 병원에 가서 효과랑 부작용을 여쭙어 보았는데 너무 걱정되는건 전 아직 미혼이고 결혼할 계획도 있는데 현재 생리가 불규칙적이고 많이 날짜가 길어지는게 너무 불안합니다. 설명서에는 폐경후 유방암 치료제로 쓰인다고 하는데 젊은 여성의 경우는 폐경이 아니므로 젊은 여성의 경우는 다른 호르몬제가 국내에 쓰는 치료제가 있는지 이 호르몬제를 계속 복용시 임신이 가능한지 너무 궁금합니다. 부탁드립니다.

A1 항호르몬제이구요.

상피내암이라면, 예방적으로 쓰는 것이구요, 따라서 아기를 꼭 가져야 한다면 덜(협상)이 가능할 것 같아요, 반드시 불임이 되는 것은 아니므로(30% 정도) 감수 하신다면 둘다 다 걸어 볼 수도 있구요. 귀하의 철학이 결정하는 것이지요. 그 약은 타목시펜과 구조도 거의 같고, 약 적용도 유사한데 우리나라에 허가를 받을 때 이상하게 폐경후로 식약청에서 인가를 받았어요, 폐경 전에도 마찬가지로 쓸 수 있어요. 굳이 바꿀 필요는 없어요.

Q2 유방석회화소견

안녕하세요. 저는 37세 한 아이를 둔 엄마입니다. 유방암검사시 유방석회화 소견을 받고 대학 병원에 가서 확대 촬영을 했습니다. 석회화가 너무 여러군데 많이 퍼져있는 것을 제눈으로도 확

인할 수 있었습니다. 만약 악성이면 유방절제술을 받아야 한다고 하고 조직검사를 하려면 가슴이 변형되어 할 수가 없으니 6개월 후에 다시 촬영을 해보자고 하네요. 6개월을 기다리려니 무척이나 답답하고 만약 악성인것을 6개월동안 그냥 방치해두는 것이 아닌가 하는 생각에 불안해서 그냥 지낼수가 없습니다. 진작에 선생님 예약을 하려고 했는데 선생님은 암이라고 확정받은 환자만 진료를 보신다고 하고... 일단 질문드리고 싶은것은 석회화가 유방 전반적으로 분포되어있는 경우에 악성인지를 알아보기 위한 다른 방법은 없는건지요. 만약 악성일 경우 가슴 절제외엔 방법이 없는지요. 촬영한 것을 갖고 서울대학병원으로 가서 다시 진료를 받는게 좀더 빨리 알아낼수 있는 방법인지요. 물론 사진을 보지 않고 이렇게 질문드리는 것이 무례한 것인지는 알지만 이렇게나마 선생님과 소통할 수 있는 창구에 감사드립니다.

A2 그래도 샘께서...

암으로 의심되는 부분은 없으니 바로 조직 검사 안 하시고 6개월 후에 보자고 하시는 것 같아요. 많이 불안 하시면 다른 병원에 사진 들고 가서 2차 의견 드리 보세요. 기다리는 것도 좋은 진단 방법의 하나이지요.

Q3 수술 및 항암후 직장생활

안녕하세요, 교수님. 제가 이번에 수술 및 항암4차를 드디어 끝내고 이주일 만에 직장에 복귀했습니다(전이는 없고 암은 7센티였습니다). 지금은 마지막 항암 끝난지 3주 지난상태이고

요. 일주일 동안 직장생활을 해보니 많이 피곤하긴 하더군요. 그래도 회사에서 여러가지 배려를 많이 해주시고 업무도 쉬운걸로 배정해주셔서 비교적 편안한 직장생활을 하게 될 것 같습니다. 주말은 쉬고, 한달에 1-2회는 별도로 휴가를 갈 수 있고요..... 제가 교수님께 드리고 싶은 질문은요.

첫째, 항암 끝나고 일년은 쉬어야 한다는 주위분들의 의견이 있어서 휴직을 약 3-6개월정도라도 내야해야 할지 몰라서 이렇게 문의드립니다(집에서 노는것도 답답해서 계속 일하고 싶긴 하지만 일을 해서 재발이 된다면 쉬어야 할 것 같아요...).

둘째, 이 피곤함이 언제까지 지속될지.....

셋째, 그리고 항암독을 빨리 배출하려면 이찌해야 할지 모르겠습니다. 교수님 항상 건강하셔서 앞으로도 많은 환우들께 새생명 주시길 바랍니다~^^

A3 일하시는 것은 건강에 좋지요.

일을 해서 재발 등등은 잘못된 생각이지요, 하지만 지나치게 피곤하고 스트레스를 받으시면 안 되지요. 많이 피곤 하시면 3-6개월이라도 좀 요양을 하시지요. 공기 좋은데서 물, 야채 등 많이 드시고, 넘 복잡하게 생각마시고...

Q4 타목시펜 복용 후 질출혈

안녕하세요. 선생님께 상피내암 수술받고 타목시펜 복용한지 채 한달이 되지 않았습니다. 이렇게 빨리 질출혈이 생길 수도 있나요? 생리가 돌아온 거면 좋을텐데 비치는 색깔이 평소와 달

리 분홍에 가까운 선홍색이라 질출혈인가 의심이 되세요. 만약 생리가 아닌 질출혈이 확실하다면 산부인과 진료를 바로 받아보는 게 좋을까요? 아님 4월말로 잡힌 선생님 진료때까지 좀 지켜봐도 괜찮을지요. 동시복원을 했기 때문에 당장 담주 월요일에도 성형외과 외래는 잡혀있습니다만... 참고로 저는 70년생이고 지난 12월 자궁경부암 검사는 받은 적이 있습니다. 감사합니다.

A4 약의 부작용이에요.

그러다가 원상으로 오든지, 멎든지 하지요, 아주 오랫동안 심하면 병원에 가시구요.

Q5 수술 후 재수술

안녕하세요, 박사님. 2주 전 쯤, 고모가 유방암 1기로 수술을 하셨습니다. 종양 크기가 0.7cm로 작은 편이라 수술은 간단하게 마쳤는데요. 수술 후 조직검사 결과 암세포가 또 발견되서 3월 9일 날 재수술을 해야한다는 소식을 들었습니다. 수술 당시에는, 수술 부위를 종양보다 크게 절제해서 급속으로 냉동을 시킨 후, 암세포가 발견되는지 전이여부를 보고 암세포가 없을 경우에만 수술을 마친다고 하셨거든요. 그런데, 조직검사 결과 후 또 암세포가 발견되었다고 수술을 해야한다니, 당혹스럽습니다. 서두가 너무 길었죠? 질문 좀 드릴게요. 제 생각으로는, 이번에 발견된 암세포는 종양은 아닌 것 같은데 국소재발이나 전이가 아니라 원래 발병되었던 것의 연장선인 셈인거죠? 그럼 이번에도 암세포 주위를 넓게 절제하는 시술을 하게 되는건가요? 그리고 이번에 발견된 암세포 때문에 병기에 변화는 없는건가

요? 또 수술 이후에, 항암치료도 받아야 하는지도 궁금합니다.

A5 네, 바로 그점이 의사가 설명하기 참 힘들어요.

보존 수술이란 여러가지로 쉽지 않은 대목이 많지요. 첫째 일년에 약 1% 정도의 국소 재발을 예상해야 하구요. 수술도 수술장에서 동결 조직 검사를 했을 때는 암 세포가 안찾아 지다가, 이후 고정된 조직에서는 찾아지는 수가 있어요. 그 때는 다시 수술을 해야 하지요. 미국에서는 많은 병원들이 아예 동결 조직 검사를 안하고, 최종으로 나오면 또 입원시키고, 그래서 두 세번 입원 퇴원은 드물지 않지요. 최근 우리나라는 보존술이 너무 홍보가 되어(나도 그 주변 중 하나), 수술이 잘 되었는데도 전절제가 되면, 수술 후 회진을 하면 입을 꼭 다물고 저를 노려 보는 분들이 적지 않지요. 참 하늘이 원망스럽지요. 난 하나님, 부처님께서 시킨대로 한 죄 밖에는 없는데, 어쨌던 노려보고 그런 것은 다 좋지만, 그러다 보니 전 세계적으로 의사의 재량이 적어지고, 무리를 해서라도 보존을 하게 되는 경우가 많지요. 유럽은 국소 재발율이 30%를 넘을 정도라고 하지요. 어쨌던 그래도 국소 재발은 다시 치료의 기회가 생기지요. 전체적인 생존율은 차이가 없구요. 잘 이해가 되셨어요? 그 샘의 문제가 아니라 그런 것이예요. 

부산 비너스님들의 알콩달콩 한 얘기들

박경애

봄 소식과 함께 우리 회원들이 모였습니다. 서로의 따뜻함을 충분히 느낄 수 있는 밝은 모습의 우리들은, 2003년 5월 첫 부산 모임을 시작으로 초창기 멤버들도 대부분 지금까지 변함없이 참석하고 신입회원들도 그렇게 들쭉날쭉 하진 않죠. 그 이유는 회장님 이하 회원님들 모두 한마음으로 잘 지내고, 좀 불편한 마음이 있어도 서로 이해와 배려를 하고 있기 때문이죠. 자! 지금부터 우리들의 알콩 달콩한 얘길 들어보아요.

회장님의 생활부터 소개하죠. 이른 아침 금

강공원을 1시간 걷고 하루를 시작합니다. 칠순을 바라보는 모습친곤 젊고 건강한 이유가 모두 규칙적인 생활 덕분이죠. 그리고 겸소하고 소박한 모습을 보며 저희들은 대단한 분이라고 모두들 존경하죠. 부산 비너스를 위한 배려또한 최고! 회장님 왈 “칠순 땀 부산 회원들과 함께 멋진 파티를 하자” 하며 저희들을 아끼시죠.

두 번째로 자랑 이름이 같은 경에 언니는 이렇게 이야기하죠. “(환자라는) 생각을 안하는 것, 즉 병원 갈 때가 되면 환자였구나 하고 생각하자” 란 아주 쉽고 단순한 결론에 모두들 공

감. 살과의 전쟁 때문에 스트레스 받지만 새 회원이 오면 안쓰러워 여러 가지 경험들을 얘기해 준다고 정신이 없죠. 그리고 카리스마가 대단한 옥란 언니 저와 같이 산행을 우선으로 하고있고 무슨 일이든 적극적으로 참여하는 열성을 보이죠.

이번 모임엔 창원, 진해, 울산, 거제, 통영, 의령 회원님들이 참석 못했네요. 의령에 사는 금순 언니 “언제든지 놀러와”라고 파



사랑이 꽃보다 아름다워~



누가 제일 예뻐요~?

뜻한 배려를 하구요. 그럴 때면 모두들 “네”라고 합창을 합니다. 창

원에 사는 미경

인 아이들이 어려서 점심을 먹자마

자 다시 집으로 가곤 합니다.

진해 화숙이랑 같이 고속버스를 타러 가는 뒷모습을 보면 부산 비너스에 대한 열정이 얼마나 대단한지……. 이렇게 멀리서 찾아오는 회원님들을 떠올리면, ‘내가 만일 멀리 살고 있으면 참석했을까?’라는 생각에 가슴이 따뜻해집니다.

피자와 스파게터를 즐겨 먹는 노미림 교수는 항암 투병 중에 박사 논문 준비하여 무사히 통과 했구요. 우리들이 “그런 음식들을 너무 즐기시는 건 아니예요?”라고 하면 “옛날 보단 횡수를 즐겼고, 먹지 못한 스트레스보다 즐겁게 먹는 것이 좋겠지.”라더군요. 참! 한 가지 생각나는 게 있네요. 금순 언니가 병원에서 봤는데, 한 여자 분이 울먹이면서 이러더래요. “그렇게 좋아하던 라면, 커피 먹지 않고 조심했는데, 재발 할 줄 알았으면 먹을걸.” 그래요. 제가 첫 모임에 나와 커피를 먹으면 회원님들이 왜 먹냐구 말렸는데, 웬걸 지금은 식사 후 따뜻한 커피가 기본

이죠. 또 한가진 오늘 방사선 치료 중인 새 회원 한 분이 오셨는데, 우리들이랑 금방 친해져 오래된 친구같은 모임 분위기에 좋아라하더군요.

2년 전 부산 핑크마라톤에 예쁜 가발 쓰고 처음 참석한 재옥 인 우리 팀 먹거리 이야기는 절대 빠지지 않죠. 야무지게 집에서 쑥이랑 무청들을 직접 말려 보관해 먹구요. 썸바퀴, 민들레를 캐러 다닌다고 얼굴이 까맣게 타기도 했죠. 우리들 산행할때 여러 가지 얘기로 즐겁게 해 주는 성희는 “현미를 집에서 직접 발아서 켜 먹는데 넘 신기하고 재미있어” 해요.

항암 치료 끝난지 1년 된 태숙 인 새내기지만 새로 난 머릿결 이 너무 예뻐 “비결은?” 하고 물으니 “호호 항암을 넘 열심히 받았어, 그래” 하며 밝게 웃더군요. 참석하는 회원 중에 산행 팀이 반 이상이라서 인지 전체 모임 후엔 헤어지기 싫어 범이사 기슭 작은 찻집으로 장소를 옮겨 또 수다를 떨죠. 매주 목요일이면 만나는 데 말이죠.



달콤한 휴식~!

부산 총무인 희숙인 오늘 3차 항암 치료 때문에 참석 못했는데 희숙씨 대신 총무 맡은 미숙인 “희숙씨가 얼마나 힘든지 해보 니 알겠어. 우리들은 연락만 받고 회비내고 투정만 한 부분이 좀 미안해.” 하더군요.

그리고 얼마전 회원이 된 계속 인 2002년 부산대에서 수술을 했는데 이번엔 친언니가 유방암 으로 서울대에서 수술을 하고 항 암치료를 한다고 언니 걱정이 많 아요. 하지만 첫 산행에 와서 너무 재미있다고 하면서 다음엔 도토리묵을 준비 한다고 들떠있 네요. 이렇게 보면, 유럽 갔다온(유방암 수술이 란 말을 밖에서 할 땐 요렇게 쓴답니다) 회원들 모두 나름대로 한 개성, 한 솜씨 하는 것 같아 요. 참! 그리고 보면 부산대에서 수술한 회원 한 사람 더 있네요. 산행팀과의 인연으로 부산 비너스회까지 가입하여 열심히 춘미씨, 산행에 처음 와 멋지게 불러 주던 노래도 일품이었고, 또 작년 한농 마을 갈 때는 아침 일찍 출발한다 고 아침밥으로 주먹 찰밥을 작은 나뭇잎에 포 장해 손에 묻지 않게 하나씩 준비해와 모두들 놀람 반 감탄 반이었죠.

그리고 얼마전 울산 팀장이된 경화씨 수애, 복선인 모임에선 조용하고 얌전하다가 회원들 끼리 의견이 맞지 않아 시끌 시끌 하면 결론을 내릴수 있게 이야기들을 정리 해주죠.

어때요, 우리들 얘기(?) 그동안 핑크마라톤, 야유회, 수



다함께 걸~치~~

련회, 산행 등 같이 또는 따로 만남이 있었지만 항상 변함없는 우정을 나누었던 것은, 같은 아 픔을 나눈 인연 때문이라고 생각이 드네요.

이제 4월이면 ‘부산 핑크리본 사랑마라톤’ 행사가 있죠. 부산 산행팀 벌써 연습할 계획도 세워 놓았고 코치님(?) 도 모셔 놓았답니다. 작 년 행사후 모두들 몸살도 하고 근육이 뭉쳐 한 동안 힘들어 했지만 비너스의 행사이기에 모두 들 기다리죠.

전 이 글을 쓴 후 문득 이런 생각을 해보 니 다. 우리들이 유방암 수술과 항암을 이겨낸 시 간들이 지금 생각해 보면 그렇게 특별하지도 어렵지도 않았다고 느껴집니다.

환우님들! 당신의 작은 꿈, 여러가지 계획들 그리고 1년 후의 모습을 생각하며 가슴을 활짝 열고 한번 소리내어 웃어 보아요.

그리고 전국 비너스회원님들 건강하고 행복 한 삶 누리세요. ♡



탤런트 홍여진씨 비너스와의 인터뷰

노란 개나리꽃이 꽃망울을 터트리던 4월 첫째주 월요일

“사람이 꽃보다 아름답다”라는 노래가 실감이 날 정도로 화면보다 실물이 훨씬 미인인 탤런트 홍여진님을 서울대 유방센터 비너스 사무실에서 인터뷰를 하였다.

그전날 캄보디아에서 촬영을 마치고 돌아와서도 전혀 피곤한 기색도 없이 바쁜 방송스케줄이 있음에도 비너스 소식지와 인터뷰를 위해 쾌히 승낙해 주었다.

그를 처음 만났을 때 나온말은 “어머 화면보다 실물이 훨씬 미인이시고 젊으시네요~”였다.

2005년 10월 한국유방건강재단이 주최하는 핑크리본 마라톤에 참가 했을때 유방암 자가진단 교육을 받고 가슴을 만져봤는데 멍울같은게 잡혀서 검진을 받았더니 유방암 진단이 나왔다.

그래도 불행중 다행으로 상피내암으로 다른 환자들에비해 조기발견으로 서울대 노동영교수님께 수술과 항암치료로 완치가 가능했다고한다.

유방암 수술후 달라진점은 생활습관을 바꾸었다.

“평소에 고기를 너무 좋아했어요. 그리고 미국에서 살았기 때문에 인스턴트 음식도 많이 먹는 편이고... 하지만 지금은 식습관을 바꾸어서 고기보다는 야채와 과일을 그리고 양파즙과 홍삼, 추어탕 등을 자주 먹는편이에요”

그리고 운동도 더욱 열심히 한다고 한다. 미스코리아 출신인 그는 몸에 군살 하나 없이 날씬하다.

“헬스를 아주 오래전부터 했어요. 20대부터 운동을 쉬지 않았어요. 수영이 팔운동에 좋다고해서 수술후에 수영과 스트레칭을 하루도 빠짐없이 합니다. 그리고 제가 등산을 너무 좋아해서 시간나면 친구들과 산에 오릅니다. 나이가 드니까 실내보다는 야외나 산이 더 좋고 편해요. 그리고 걷기도 시간나는대로 꾸준히 하고 있습니다.”

수술받은 후 결심한 것이 한가지 있다면...

암에 대해 알리는일을 하고 싶다는 것. 그는 수술후 처음엔 인터뷰하는 것을 꺼려했었다.

암으로 고통받는 사람들이 너무 많은데, 자신의 증세는 너무 가벼워 얘기를 꺼내는 것조차 죄송스러운 마음에 사양했다고한다. 그러나 조기검진의 중요성을 스스로 절감한후부터 마음을 바꾸었다. “건강의 중요성은 다들 인식하면서 실천하는데는 인색한 것 같아요. 그리고 요즘은 암환자들에게 정보가 너무 없다는 것을 새삼 느낍니다. 부종 때문에 운동을 해야되는데 구체적인 운동방법이 제시된 책이나 정보가 거의 없어요. 그래서 전문가의 조언을 얻어서 암수술후 재활운동에 관한 프로그램을 비디오로 제작할 계획이에요. 제경험을 공유하고 싶고, 이로인한 수익금은 모두 유방암으로 고생하는 환우들에게 쓸 예정입니다” 이제 그에게 연기는 삶의 모든 것이 되어버렸다.

그는 “지금 주어진 역에 최선을 다하는 게 남은 생에 대한 보답이라 생각한다”고 말했다.

그 동안 생활하면서 어려움이 있을 때마다 스트레스를 받곤 했는데 이게 면역력을 떨어뜨려 암이라는 불행이 찾아왔는지도 모르겠다”며 “지금은 완치라는 기쁨과 함께 연기도 할 수 있으니 자연히 내 몸에 면역력도 높아진 것 같다”고 건강에 자신감을 내비쳤다.

지금 그는 서울 강남에서 가족이나 직장인이 와서 즐길 수 있는 고급 노래방 체인도 운영하고 있다. 일을 마치면 주로 그곳에가서 손님을 맞는다고 한다.

글/고경자, 사진/서선미





FUKUOKA CITY WALK **참관기**

- 후쿠오카 시티 워크

이병림(비너스회 회장)

3월 8일

오전 11시 일본 후쿠오카 공항도착. 공항 안내센터의 여직원이 쫓아 나와서 버스를 붙잡아주고 우리 일행이 무사히 타는 것을 보고서야 손을 흔들며 미소 짓는다.

쿠로가와 온천까지 가는 동안 내내 그러했던 일본인의 친절(상술이라고도 하지만), 버스를 이리저리 3번, 택시를 또 갈아타고서야 오후 6시경 목적지인 "ASO FARM LAND"에 도착.

325개 돔 형식의 집들이 우주선 같기도 하고, 핑크색 돔은 어찌 보면 비너스의 예쁜 가슴처럼 보이기도 한다.

이러한 돔형식의 집들은 자연환경 보호차원에서 나무 등 천연재료를 전혀 사용하지 않았고, 스티로폼과 시멘트 등으로 지었으며 중간에 기둥이 전혀 없기 때문에 넓직한 공간활용이 가능하다는 회사측의 자랑.

3월 9일

2,000여평 위에 지어진 수십개의 노천탕을 아침, 저녁으로 드나들며 온천욕을 즐기다 수건으로 없는 가슴을 요리조리 숨겨가며 온천하는 나와, 전절제의 가슴을 당당히

드러내고 왔다 갔다 하는 우리 동료. 내가 본받아야 할지, 아님 보기 민망하니 수건으로 좀 가리고 다니라고 권해야 할지 판단이 서질 않는다. 각자 제멋대로 할 수밖에...

ASO FARM LAND는 건강 랜드라는 명성에 걸맞게 온천과 맛있는 먹거리, 게다가 티끌하나 없는 것 같은 투명한 공기로 가득하다.

3월 10일

새벽 4시부터 기상하여 택시와 일반열차 그리고 신간선으로 행사지인 후쿠오카로 향하다. 오전 10시 드디어 한원식 교수를 하카다 기차역에서 만나 주최측에서 제공하는 시티투어 버스에 오르니 홍콩과 일본의 환우들이 반긴다.

주북주북 내리는 빗속에서 신사, 카넬시티, 후쿠오카시내 등을 구경한 후 오후 5시경 심포지움 장소인 JAL호텔로 향하다.

홍콩의 환우모임인 연강회와 후쿠오카의 민들레회는 이전부터 교류가 있는 상태였고, 작년에 민들레회가 홍콩으로 갔을때 아주 극진한 대우를 받았다고 민들레회의 회장이 사진까지 보여주며 열심히

설명한다.

민들레회의 말차 시음에 이어 일본과 홍콩 그리고 한국 등 3개국에서 행해지고 있는 유방암 조기 발견을 위한 여러 가지 활동상황 등을 사진과 함께 설명.

특히 일본의 나가사키시에서는 유방암 조기검진을 위하여 핑크빛으로 온통 장식한 전차나 버스를 몇 개월씩 운행하기도 하고, 시내 곳곳에 핑크리본 자판기를 설치하여 땀지 및 소품 등을 판매하고 있다고 한다.

이렇게 적극적이고 활발한 캠페인 덕분에 2003년에는 1.3%였던 맘모그라피 검진율이 2006년도에는 10%로 증가하였는데, 향후 검진율 50%로 목표를 세워 놓고 열심히 활동하고 있다고 하여 우리들의 부러움을 사기도 하였다.

3월 11일

드디어 이번 행사의 하이라이트인 “후쿠오카 시티 워크”, 의사와 환자의 함께 걷기 행사. 5, 10, 15km의 3가지 코스. 우리 일행 6명중 나랑 동료 한명은 10km를, 한원식 교수를 비롯한 4명은 5km를 걷기로 하고 출발. 일본은 고령화 사회라더니 참가자 중에는 단연코 할아버지들이 많은 것 같다. 약간 쌀쌀하긴 했지만 비온 후의 바닷가를 걷자니 콧노레가 절로 나올 정도로 상쾌하다. 중간 중간 “간바레” “간바레(힘내세요)” 하며 자원봉사자들이 열심히 격려해 주었다.

행사장인 야후돔으로 다시 돌아오니 수십개의 단체가 각종 행사를 벌이고 있었다. 북을 치며 돌아오는 선수들을 격려해주는 팀, 스포츠 마사지 팀, 근육을 풀 수 있게 경쾌한 음악과 함께 체조를 시키는 팀, 기타 등등 여기저기를 기웃기웃하며 우리도 함께 즐겼다.



몇 번 인가의 일본여행에서 늘 느끼는 점은 역시 일본은 선진국이구나 하는 점. 시내버스를 타고 가는데 운전기사들이 신호등이 걸리면 꼭 시동을 끄곤 하는 것 이었다. 기사에게 물어보니 공기오염 때문에 그리하는 것이라나.

또한 유방암 환우들도 질병에서 극복이 되고나면 다른 여성을 위한 조기검진 캠페인에도 적극적으로 동참하는 것을 보면서, 5년이 지난 지금까지 주위 친구들에게 유방암 환자였다는 것조차 제대로 알리지 못하고 있는 내가 정말 부끄러웠다.

항상 여행에서 돌아올 때는 아! 이번에 돌아가면 이렇게 해야지 하고 결심하곤 했었는데, 이번에도 “그래 이제 돌아가면 나도 좀 달라져야지” 이런 생각을 하며 서울로 향하는 비행기에 올랐다. 

2007년 3월 15일 글 이병림

일본 큐슈암센터 담뽀뽀회(민들레회)

게이코나시다(유방암 환우회 회장)



후쿠오카 ASO FARM LAND의 돔 형식의 집

한국의 비너스 여러분 안녕하세요!

우리 담뽀뽀회(민들레회)는 일본의 후쿠오카에 있는 큐슈 암센터의 유방암 환자들의 모임으로서 2002년 9월에 시작되었습니다.

매달 한 번씩 봉사자들이 정기적인 모임을 갖고 지난 달의 활동에 대하여 돌아보고 또 앞으로의 행사 등에 대하여 의논합니다. 큐슈 암센터의 입원 환자, 외래 환자 그 외 외부환자까지도 포함하여 특정한 주제 없이 자유스런 분위기로 “좌담회”를 개최하고 있습니다. 각자 자기소개를 하면서 자신의 근심걱정을 이야기하기도 하지만, 우리의 질병이외의 재미있는 이야기도 하면서 즐거운 한때를 보냅니다. 처음 참가할 때는 아주 어두운 표정으로 한숨과 눈물을 짓기도 하지만, 좌담회가 끝나고 돌아갈 즈음에는 “오늘 모임에 참가해서 정말 즐거웠습니다”하면서 밝은 미소를 지을 때는, 우리 봉사자들도 이런 모임을 만들기를 참 잘했구나 하는 생각과 더 큰 자극이 되곤 합니다. 우리의 좌담회에는 가끔씩 암센터의 선생님도 참가하여 새로운 소식이나 정보교환 등 외래 진료시간에는 나눌 수 없는 여러 가지 질문시간을 갖기도 합니다.

그 외에 당일치기 온천여행, 꽃놀이 그리고 신년회등도 개최하고 있습니다. 특히 온천여행을 가서는 월 1회

의 좌담회에서는 다 풀지 못한 이야기 보따리를 마음껏 풀고, 맛있는 음식도 먹으면서, 혼자서 들어가려면 용기가 필요한 온천에 여럿이 들어가서 몸도 마음도 느긋하게 쉬면서 언제나 마음 한구석에 웅크리고 있는 불안한 마음을 짧은 시간동안이나마 잊어버리고, 나는 혼자가 아니구나 하는 것도 다시금 실감하면서 생활의 활력소를 듬뿍 담아 온답니다.

유방암 검진 홍보활동의 일환으로서 큐슈암센터 선생님과 함께 초등학교, 중학교 PTA, 공민관, 보건소, 그리고 복지센터 등에서의 강연회에서 유방암 체험자로서 우리의 소중한 경험담을 이야기합니다. 의료진으로서의 이야기가 아닌 체험자의 이야기를 듣고는 “아! 정말 남의 일만이 아니라 내게도 닥칠 수 있는 일이구나” 하고 생각하여 즉시 검진을 받겠다는 참가자들의 말에 무한한 보람을 느끼고 있습니다.

유방암에 걸렸다는 사실은 슬픈 일이지만, 병에 걸리지 않았다면 만날 수 없었던 많은 사람들을 만나고 이전에는 생각지도 못했던 커다란 생의 목표를 갖게 되어서 진심으로 감사하고 있습니다.

비너스 회원 여러분의 건강을 기원합니다.



비너스회원 여러분, 만나서 반갑습니다!

와토 타카코 (유방암 환우회 회장)

● 아케보노회의 역사

아케보노회는 1978년에 설립되었습니다. 제가 신문에 글을 실어 사람들을 모았고 처음에는 17명의 회원으로 시작되었습니다. 2008년에는 창립 30주년을 맞이합니다. 일본 전국에 지부가 40곳, 회원은 약 4,000명으로 해외에 거주하고 있는 사람들도 있습니다. 그 중에는 서울에 거주하는 '신'씨라는 회원도 있습니다.

● 아케보노회의 활동

-양대목적

1) 환자간의 교류

유방암 수술 후, 암의 충격에서 벗어나 신속하게 사회로 복귀하기 위해서는 환자간의 교류가 반드시 필요합니다. 그것은 같은 경험을 하였기에 서로가 서로의 불안과 고뇌를 이해할 수 있기 때문입니다. 아케보노회는 뉴스레터와 회원 명단을 만들어 전국에 있는 회원들의 마음의 연결고리 역할을 하고 있습니다. 또한 각 지부마다 강연회, 식사회, 온천여행 등을 통한 교류의 장을 만들고 있습니다.

2) 일반 여성들의 유방암 조기발견 계발활동

일반 여성들에게 유방암 체험자들의 메시지를 전하면서 유방암의 조기발견치료의 중요성을 알리는 운동을 전개하고 있습니다. 매년 어머니 날(5월 둘째 주 일요일)에 아케보노회 회원들과 가족들, 친구들, 의사, 간호사 등 많은 관계자들이 거리로 나가 "유방암 자가검진"을 장려하는 휴대용 휴지를 나눠주고 있습니다. 전국 35개의 현에서 동시에 실시하며, 이 사회활동은 올해로 23회째를 맞이합니다. 작년에는 전국에서 약 800명이 참가했습니다.

아케보노회에서는 그 외에도 많은 활동을 하고 있습니다만, 오늘은 여기까지만 하겠습니다.

그보다도 한국과 일본의 유방암 환자들이 함께 손을 잡고 무엇을 할 수 있는지, 미래에 대한 이야기를 합시다.

한국과 일본은 거리적으로도 가깝고, 얼굴도 비슷하고, 한글은 잘 모르지만 일본사람은 한국드라마와 김치를 사랑합니다. 무엇보다도 가깝고도 가까운 이웃나라이기 때문에 더 많은 교류와 정보교환이 이루어져야 합니다. 한국의 병원은 대부분 전자시스템이 도입되고, 선생님들도 선진의를 익히고, 치료에도 최신 방식이 활용되는 등 일본보다 훌륭한 의료환경이 갖춰져 있다고 하여 부러움을 감추지 못했습니다.

하지만 환우회의 활동에 있어서는 일본의 아케보노회가 선구자적인 입장이라 생각됩니다. 30년 전부터 활동하면서 일본사회에서도 높은 평가를 받고 있습니다. 이러한 양국의 우수한 점을 서로 알려주며, 함께 배워가며, 양국의 환자들을 위해 환우회가 나아갈 수 있는 방법을 찾아갑시다.

2007년 10월 11일~13일에 서울에서 열리는 한국암협회 등이 주최하는 제1회 국제회의에 저와 대만대표가 초대를 받았습니다. 이 회의에 아케보노회 회원들을 대거 이끌고 참가하려고 합니다. 한국, 대만, 일본의 유방암환자들이 한자리에 모여, 즐겁고 유익한 교류의 장을 만들어갔으면 좋겠습니다. 감사합니다. ♡

“암은.....”

제가 만든 '암 환자에게 보내는 사랑의 말'을 비너스회 여러분들께도 보냅니다.

- 01 죽음과 직면하게 한다 02 생명의 소중함을 알려준다
- 03 삶을 되돌아볼 수 있는 기회를 준다 04 겸손함을 가르쳐준다
- 05 틀판에 핀 잡초의 생명마저도 사랑하게 한다 06 심라만상(森羅万象)에 감사의 마음을 갖게 한다
- 07 가족의 따뜻함과 소중함을 다시금 알게 한다 08 참된 것과 거짓된 것을 식별할 수 있는 힘을 준다
- 09 세상에 물욕보다 소중한 것이 있다는 것을 가르쳐준다 10 소원했던 친구를 떠오르게 한다
- 11 '곤경에 처했을 때의 친구가 진정한 친구이다'의 의미를 재확인시켜준다
- 12 타인의 고통을 나의 고통으로 느끼게 된다
- 13 스스로의 어리석음과 나약함을 인정할 수 있는 용기를 준다
- 14 누군가를 위한 일을 하는 것이 중요하다는 것을 가르쳐준다
- 15 망설임을 뿌리칠 수 있는 힘을 준다 16 정말로 하고 싶었던 일을 찾게 해준다
- 17 인간은 누구나 죽는다는 당연한 사실을 들이댄다
- 18 세상에 나왔을 때와 마찬가지로 세상을 떠날 때도 혼자라는 것을 알려준다
- 19 살아가는데 필요한 것은 산소 다음으로 '희망'이라고 속삭인다
- 20 '비록 내일 지구의 종말이 온다고 해도 나는 오늘 한 그루의 사과나무를 심겠다'의 참뜻을 생각하라고 한다"



유해, 무해 논란 콩 바로 알고 먹기

당뇨 ● 대장암 예방 효과

얼마 전 호주 암 협회(NSWCC)가 '콩 음식은 종양 성장을 촉진하기 때문에 암 환자들은 먹어서는 안 된다'고 경고했다. 이 발표는 논란을 불러일으켰다. 콩은 '밭에서 나는 쇠고기'라 불릴 만큼 우수한 단백질 공급원으로 알려져 있다. 또 색소성분인 이소플라본은 여성 호르몬의 구조와 비슷해 '식물성 에스트로겐'으로 불리는 항암 성분이다. 과연 콩의 진실은 무엇인가.

암협회, 종양촉진 경고'는 오해

논란의 실체=대한의사협회는 NSWCC 발표가 콩 성분으로 만든 건강보조식품에 대한 것이어서 콩 자체가 암 환자에게 해롭다는 말은 아니라고 해석했다.

실제 NSWCC 홈페이지(www.cancercouncil.com.au)에 있는 발표 내용 가운데 문제가 된 문구를 해석하면 "유방암 환자의 경우 일반적인 건강식단을 유지하면서 적당한 양의 콩 식품을 먹을 수 있다. (다만) 콩에서 특정 성분을 추출한 콩 보충제는 아직 안전성에 대한 임상연구가 충분히 실시되지 않았기 때문에 복용을 피해야 한다"고 되어 있다.

콩 식품과 콩 보충제를 구분하지 않고 콩으로 된 모든 것이 암 환자에게 해롭다는 해석은 오해였다.

서울대병원 외과 노동영 교수는 "밥, 반찬, 떡, 국, 찌개 등 콩이 들어간 음식을 먹는 것은 특별한 문제가 되지 않는다"면서 "최근 서구에서 콩에 대한 관심이 늘어나면서 콩 추출물로 만든 건강보조식품에 문제를 제기한 것"이라고 말했다.

국립암센터 명승권 전문의도 "콩이 좋다고는 알려져 있지만 아직까지 사람에 대한 대규모의 임상시험을 통해 특정 추출물이 정말 항암 효과가 있는지 등이 증명되지 않았기 때문에 논란이 일고 있다"면서 "일반 식품으로서의 콩의 긍정적 효과는 알려진 대로라고 봐도 좋다"고 말했다.

아시아, 서양보다 유방암 적어

콩 식품 섭취 OK=아시아인이 서양인에 비해 유방암이나 전립샘암이 적은 이유에 대해 외국 전문가들은 콩을 주목한다.

특히 동양 여성의 유방암 발생률이 미국 여성의 10~25%로 낮은 것은 콩 속에 들어 있는 이소플라본 때문일 거라고 추측하고 있다. 이소플라본은 두부, 된장, 두유 등 여러 종류의 콩 가공식품 중 순두부에 많다. 노란콩보다는 검정콩에 많다. 하지만 간장이나 콩기름류에는 들어 있지 않다.

콩에 함유된 올리고당은 장 속에 좋은 세균인 비피더스균이 잘 자라도록 돕는다. 비피더스균은 장운동을 촉진시켜 변비를 없앤다. 발암물질 생성을 억제해 대장암을 예방하기도 한다.

콩에 듬뿍 들어 있는 섬유질은 소화기를 튼튼하게 만든다. 콩에 들어 있는 단백질의 일종인 클라이신과 알지닌은 혈중 인슐린을 낮춰 당뇨병 예방에도 좋다.

인 성분 많아 콩팔환자엔 제한

이상적인 섭취=하루 권장 콩 식품의 양은 두유 2, 3컵, 두부 반 모, 콩가루 반 컵, 콩 반 컵 정도다.

콩의 단점은 껍질이 단단해 소화가 잘 되지 않는 것이다. 콩 속에는 '트립신인히비터'라는 단백질이 있는데 이것은 체내 소화 효소인 트립신 활성을 억제해 단백질 소화를 방해한다. 날콩을 먹었을 때 설

사를 하는 것도 이 때문이다.

하루 전에 불린 다음 삶아 먹으면 소화가 잘된다. 갈아먹을 때는 콩가루가 공기에 노출되면서 지방이 산화되기 때문에 비린내가 잘 난다. 따라서 일단 콩을 갈았으면 실온에 방치하지 말고 빨리 먹도록 한다.

을지대 식품영양학부 서정숙 교수는 "콩 성분에는 인이 많이 들어 있기 때문에 콩팥이 안 좋은 사람이 많이 먹으면 콩팥에 무리를 줄 수 있고 칼슘 배설을 촉진해 칼슘 부족이 생길 수 있으므로 피하는 게 좋다"면서 "병원에서도 콩팥질환 입원 환자에게는 콩 섭취를 제한하고 있다"고 말했다.

콩과 어울리는 식품은 다시마다. 콩에 함유된 사포닌이 요오드를 배출시키므로 요오드 함량이 풍부한 다시마를 함께 먹는 것이 좋다. 된장을 먹을 때는 부추와 함께 먹으면 좋다. 나트륨 함량이 높고 비타민

A, C가 부족한 된장에 함께 넣고 끓이면 부족한 비타민을 보충하는 데 도움이 된다.

두유가 아이의 머리에 좋다고 '주식'으로 먹이는 사람도 있는데 칼슘 부족으로 뼈의 성장이 늦어질 수 있다는 점을 염두에 뒀야 한다. 두유는 우유의 보충제 개념으로 먹이는 게 좋다. 유아용 두유는 아이의 연령대별로 제품화되어 있다. 



이진한 기자 · 의사 likeday@donga.com
© 동아일보 & donga.com

준비없이 맞이한 손님

김성열(성북팀장)

비너스 회원님들 안녕하세요.

저는 성북팀장을 맡고 있는 김성열입니다.

원고를 쓰라고 제안을 받았을 때 무엇을 어떻게 써야 할 지 망설였습니다.

벌써 9년이란 시간이 흘러 갔습니다. 너무 오래된 지난날들을 생각하니 너무 가슴이 아파옵니다. 9년전만 하더라도 비너스도 없었고 회원들 모임도 없어서... 아무 상식없이 암이라는 손님을 맞이하게 되었습니다.

항암 1차를 맞고 와서 먹지도 못하고 잠도 못자고 기운도 없어서 거울을 보니 머리끝도 볼 수도 없고 얼굴은 통통붓고 창백했습니다. 그래서 미장원에 가서 파마도 하고 예쁘게 화장도 하고 병원에 다니자고 미장원에 가서 파마를 하였습니다. 파마를 하고 집에 와서 머리를 빗으니 머리가 몽팡 빠지는 것이었습니다. 너무 놀라 책을 보니 항암제를 맞으면 휴유증으로 머리가... 그렇게 상식도 없이 아는것도 없이 항암치료를 했답니다.

항암이 끝나고 보니 그때부터 우울증이 오더군요.

나만 외롭고 황량한 사막에 서서 갈길을 잃어버린것 같았고 다시는 되돌릴 수 없는 시간을 그리워하며 내힘으로는 어쩔 수 없는 상황이 된것에 대한 좌절감과 아무것도 예측할 수 없는 미래에 대한 두려움... 인생의 끝을 맞이해야 한다는 현실이 날 우울증 환자로 만들었습니다. 잠도 못자고 먹지도 못하고 하늘을 봐도 눈물이 나고 눈이와도, 비가와도 눈물이 났습니다. 세상에서 나만 불행한것 같고 다른 사람들은 다 행복한데 왜 나만 이렇게 쓸쓸하고 외롭고 슬픈지 그 마음이란 이루 말할 수 없었습니다.

그러다 비너스 모임을 시작한다는 소식을 듣고 회원가입을 하고 교수님과 회장님과 여러 회원님들과 일본 여행을 다녀오면서 마음을 가다듬고 열심히 노력하며 '그래 이대로



왼쪽 따님이 넘 미인이시네요~ 오른쪽 형님! 눈썹 뜨세요^^

살다 죽어도 후회없는 삶을 살아보자 결심을 했습니다.

그러다 보니 우리가족 우리 애들한테도 신경이 가더군요.

예쁘게 크고 어찌나 공부도 잘 하던지 엄마 속을 하나도 썩이지 않고 옆에서 든든한 후원자가 되어서 한마디 하면 두마디를 하지 않고 엄마를 이해하고 돕는 모습을 볼 때 새삼 보람을 찾고 하루 하루 살아가는 목적을 찾고, 고마움을 알고 기쁨을 알고 남을 이해할 줄 알고 용서할 줄 알고 남을 아끼며 깨닫는 법을 배웠습니다. 이제 제 인생은 다시 태어났습니다. 지금은 회장님을 모시고 쉼터 봉사를 하고 있습니다.

제주도에 계신 분이 있어 밀감도 먹고, 태백에 계신 분이있어 황태도 먹고 서산에 계신 분이 있어 고구마도 먹는답니다. 쉼터가 있어 이렇게 지방에 계신분들이 모여 희망을 갖고 치료를 받는 모습을 볼 때 '역시 우리는 행복한 사람들이구나'

역시 비너스 모임은 참 좋은 모임이라는 것을 새삼 느낍니다.

우리 성북팀 회원님들한테도 너무 고맙고 보잘것 없는 사람을 믿고 서로 의지하며 무슨일이 있으면 서로 돕고 서로 행복해하며 슬픈일이 있을 때 서로 위로하고 서로 아파하는 모습을 볼 때 정말 고맙습니다.

이제 우울증도 떨쳐 버리고 애들도 다 출가시키고 아무런 걱정없이 웃음치료와 등산과 요가 치료도 받고 노래교실, 스포츠 댄스도 하면서 즐거운 새 인생을 살아간답니다.

'지나간 어제 일은 후회하지 말고, 돌아오는 내일을 걱정하지 말고, 오늘 기쁘게 즐겁게 행복하게 살라'는 노래교실 선생님의 말씀을 되새기며 소중하게 살고자 합니다. ♪

엄마 가발 벗는다! 에잇, 홀렁!

김문선

“눈 뜨세요, 눈 떠보세요, 숨쉬세요, 숨 크게 쉬세요.” 간호사의 긴장된 목소리가 아련하게 들려왔다. 그 목소리가 내 귀에 들리는 순간 난 청각보다 더 빠르게 반응하는 왼쪽 가슴과 팔의 통증을 온몸으로 느꼈다. 마치 내 몸의 모든 세포가 그 부분에만 있는 것처럼, 모든 감각이 그 쪽에만 있는 것처럼 그 통증은 내 온 몸의 세포들을 집중시키고 있었다. 그 순간 한가지만 생각났다. ‘내 딸...내 아이...살아야돼...난 살아야돼! 숨! 숨! 숨을 쉬자!’

딸아이의 모습이 제일 먼저 머리속을 채웠다. 그 아이, 내가 지켜주어야만 하는 아이. 난 딸의 웃는 모습을 떠올렸다. 찢어지는 통증 속에서 내 입가에 웃음이 번지는 걸 느낄 수 있었다. 숨을 쉬었다. 하지만 숨은 쉽게 넘어오지 않았다. 큰 무게가 가슴을 짓누르고 목이 꼭 막혀 있는 느낌이었다. 온몸의 힘을 모아 난 나오지 않는 목소리를 끄집어내었다.

“가...래...요...”

그야말로 산모의 진통처럼 가래를 뱉고서야 겨우 겨우 한 숨을 내 쉴 수 있었다. 어려운 숨을 한번 한번 들일 때마다 내 머리는 딸 아이의 웃는 모습과 살아야된다는 생각뿐이었다. 그리고 빨리 가족들이 있

는 곳으로 돌아가고 싶었다. 부모님과 남편을 보면 이 통증도 가라앉을것 같았다.

2006년 7월, 서른 여덟해를 살아오면서 가장 큰 위기의 산을 넘은 날이었다. 세번의 항암화학요법을 받은 후의 유방암 수술이었다. 수술차에 누워 수술을 기다리는 순간 난 무서웠다. 안하고 싶다고 말하며 도망가고 싶었다. 처음보는 낯선 병원의 수술실, 차가움, 앞으로 내게 일어날 일들에 겁이났다. 하지만 씨늘한 대기실에서 차가워진 내 손과 발을 주무르시는 어머니의 근심 가득한 얼굴을 보며 난 애써 웃었다. 아버지의 따뜻한 손도 잡았다. 남편의 굳어진 얼굴과도 눈을 맞추었다. 그리고 들어간 수술실에서 담당선생님의 차분하고 따뜻한 목소리로 부분 절제가 가능하겠다는 말을 들으며 어지러움과 함께 잠이 들었다. 잠. 그래, 이 모든 것이 잠이었다면, 잠을 자다 꿈을 꾸는 것이면 좋겠다고 수없이 바랬었다. 꿈, 꿈이었으면 좋겠어. 정말 꿈이라면, 꿈이라면 좋겠다고 수없이 바랬었다. 악성 종양이라는 진단을 받았을 때, 하염없이 떨어지는 주체할수 없는 눈물을 흘리며 얼마나 바랬었는지. 어린 딸의 티없이 노는 모습을 보며 얼마나 바랬었는지... 꿈이라

면, 눈을 뜨면 사라질 꿈이라면 얼마나 좋을까! 그동안 힘들게 앞만보고 살았던 나의 시간들, 집과 직장, 일과 육아의 어려움 속에 날 돌보지 못한 후회가 가슴을 찢었고 앞으로 내게 일어날 두려운 일들을 생각하며 미련과 원망의 많은 눈물을 흘렸었다. 5센티 이상인 유방암이라는, 꿈이 아닌 현실 속의 내 모습을 받아들이고 힘을 내기까지 근 일주일이 걸렸다. 그칠줄 모르는 눈물속에 여러 검사를 하며 병원을 오가는 동안 차츰 마음도 가라앉고 관련 서적과 자료를 찾아가며 난 아이를 생각하고 마음을 다잡았다. 그리고 크기가 작지 않은 종양을 줄이기 위해 먼저 항암치료 후에 수술을 받는 진료과정을 거쳤다. 지금은 수술후 1번의 항암요법과 방사선치료를 남겨놓고 있다. 수술전에도 수술후에도 병기는 중요하지 않다며 정확한 숫자를 알려주지 않으신 집도의선생님의 말씀을 처음엔 오해도 하고 궁금해 하기도 했지만 지금은 그 말씀이 맞다는 생각을 한다. 병이 초기이든, 아니든 건강을 회복해야만 하는 나의 목표에는 달라지는 것이 전혀 없으며, 내 영혼의 삶이 주님께 달린 이상 그 숫자의 의미가 내게 없음을 생각하게 되었다.

어제 오후 내내 맞은 다섯번째의 항암주사때문에 이른 새벽에 잠이 깨어 글을쓰는 지금 내 옆에서 곤히 자는 딸과 남편이 있다. 딸의 예쁜 얼굴을 보며 난 그 아이가 진정 티없이 밝고 건강하게 자라기를 기도한다. 항암제를 맞은 후 자른 머리를 보며 처음에는 엄마 머리 다 어디갔냐고 깔깔대며 웃더니만 나 중에는 조그만 목소리로 '나 엄마 머리 없는 거 싫다'

하던 아이. 그래서 구입한 가발을 보며 자기도 써보겠다고 호기심을 보이던 아이. 딸과 나는 가발을 번갈아 써보며 재미있어했다. 동네을 벗어나며 차안에서 답답한 가발을 잠시 벗을 때 '엄마 가발 벗는다! 에잇, 훌렁!' 하는 소리에 자지러지는 웃음을 내게 선사하는 아이. 엄마가 많이 아파보이면 혼자서 먹은 밥과 반찬을 말없이 쟁크대에, 냉장고에 어른스레 넣어놓고 슬며시 옆으로 와 내 팔을 주무르는 여섯살 아이. 그래서 날 웃기기도 울게도 하는 나의 사랑스런 아이.

'10월의 어느 멋진날'이라는 노래가 있다. 그 가사중에 '살아가는 이유 꿈을 꾸는 이유 모두가 너라는 걸' '네가 있는 세상 살아가는 동안 더 좋은것은 없을꺼야'라는 부분을 부를 때마다 딸아이의 얼굴이 떠오르며 난 흐르는 눈물을 멈출수가 없다. 내 마음을 모두 담아낸 것 같아서인 듯하다.

내가 엄마이기 때문에 지금까지의 힘든 길을 견딜 수 있었고 웃을수 있었다. 또 앞으로도 그렇게 이겨낼 것이다. 답답한 가발을 훌렁 벗어던지는 그날, 다시 건강한 모습으로 딸의 손을 잡고 땀 것이다. 그리고 사랑할 것이다. 나를 사랑하고 가족을 사랑하고 이웃을 사랑하고 주님을 사랑하며 섬길것이다. 그러한 가운데 쉬지 않고 기도할 것이다. 오래도록, 아주 오래도록 딸을 옆에서 지켜줄 수 있는 엄마가 되길, 그 아이의 아이들이 태어날때 딸의 손을 힘 있게 잡아주고 태어난 아이들이 건강하게 무럭무럭 자라는 모습을 볼수 있을 때까지. 나의 어머니가 그러하셨던 것처럼. 

비너스 노래교실 연말 장기자랑에서 대상의 영광을.....



이옥수(의정부·노원팀)

길고도 지루했던 겨울의 문턱을 막 지나서
봄오리가 갓 피어나려 기지개 켜는 봄의 서곡
이 시작되었습니다.

나뭇잎 사이로 투명하게 반짝이는 햇살과
때아닌 소나기, 부드러운 크림향으로 갈피갈
피 채워진 오랜 일기장 같은 아름다운 시간들
의 회상에 잠겨 봅니다.

지금도 그때의 추억을 떠올리면 가슴이 설
레이고, 입가에 잔잔한 미소가 붙어 납니다.
그때란 '2006년 12월 30일 노래교실 연말 장
기자랑 대회' 때 입니다. 인생을 살아가면서
여러 가지 기억과 추억이 있겠지만, 아련하고
로맨틱한 추억보다도 재미있고 색다른 추억
을 기억하며 그런 기쁨에 전율해본적이 있으
신지요?

저는 분명히 있었다고, 아니, 앞으로도 많이
있을 거라고 감히 이야기 하고 싶습니다. 그
것은 '비너스'라는 위대한 모임이 있기에 가
능한 것입니다.

마치 고교시절 소풍을 앞두고 장기자랑을

준비하는 그런 순수한 열정과 설레임의 순간
이었습니다. 비너스에 유익한 프로그램이 많
이 있지만 그중 하나 부각될만한 것이 '노래
교실'이라 생각합니다. 노래야말로 긍정의 힘
을 온몸 세포 세포에 전달하여 면역력을 증강
시키는 가장 효과적인 수단인 것입니다.

매월 실시하는 노래교실에 참가하여 스트
레스 확 날려버리고 솟아나는 엔돌핀으로 생
활의 활력을 찾으며 생활하던중 연말이 다가
오자 장기자랑을 한다니 우리의 열정적인 팀
웍을 다시 한번 발휘할 수 있는 절호의 기회라
생각하며 연습에 임했습니다. 처음에는 '마빡
이'로 하자고 결정했습니다.

그러나 대사를 관객에게 전달시키기에는
무리여서 취소하고 그 다음에 결정한 것은
'국악 구구단'이었습니다. 구구단을 국악풍으
로 변화시킨 음악에 맞춰 안무를 곁들여서 하
는 것입니다.

연습날짜를 정해서 팀장님 댁으로 모였습
니다. 공기 좋고 전원생활이 느껴지는 곳이었

습니다. 토속의 향이 물씬 묻어난 맛있는 점심을 먹고, 컴퓨터에서 '국악 구구단' 음악을 들으며 안무를 생각해내고 연습해야 하는데 안타깝게도 컴퓨터가 고장중이라 난감했습니다. 그래서 양주의 다른 지역에 사시는 회원택으로 가기로 했습니다.

장사 하시느라 바쁘신 다른 회원에게 차량 지원요청을 하자 두말 않고 오셔서 우리를 다른 장소로 이동시켜 주셨습니다.

본격적인 연습이 시작되었습니다. 우선 음악을 신중히 듣고, 안무를 생각하고, 의상들을 생각했습니다. 수줍고 소극적인 상태에서 약간씩의 의견차를 극복하며, 하나하나 체계가 잡혀감을 느끼며, 깔깔대고 웃고, 더워서 쉬고, 또 연습하다 웃고, 출연 순서 정하고, 한복의상 입어보고, 그 모습이 우스워서 또 웃고..... 너무나 즐거운 시간이었습니다.

지절로 웃음치료가 되었습니다. 오늘 연습은 조금 흡족하지 않더라도, 우리는 무대체질이라 무대에 서면 끼가 발동될 것이라고, 틀

림없이 잘할것이라고 굳게 믿으며, '대상'을 염원하여 집으로 각자의 발길을 돌렸습니다.

장기자랑 대회 당일이 되자 조금 일찍 모여 연습하려 했는데 그게 안 되어서 서로의 끼만 믿으면서 떨리는 가슴을 안고 미리 무대뒤로 가서 의상입고, 분장하고....., 만반의 준비를 다 했습니다. 저는 왜 그렇게 떨렸는지 우왕청심환 준비 안한 것을 후회했습니다.

앞의 순서들이 지나가고 드디어 우리팀 차례가 되었습니다. 음악의 시작과 함께 6명이 순서대로 무대로 나갔습니다. 6명의 의상 컨셉이 모두 다르고 분장도 조금씩 달랐습니다.

제가 제일 망가진 자태로, 뺨속에 무언가를 넣어서, 임신부이면서 약간은 모자란 사람으로 분(扮)했습니다. 모두들 꽃 한송이 씩을 꽃고, 뭔가 온전한 사람들 같지 않게, 코믹한 모습으로 많이 망가져 보이게 했습니다. 6명 각각의 엉덩이에는 중간에 뒤로 돌아 엉덩이를 흔들면서 우리팀을 각인시키기 위해 '얼' '씨' '구' '의' '정' '부'라 쓴 마크도 붙였습니다. 역시 우리는 무대체질이었습니다. 국악



노원, 의정부팀에게 대상의 영광을~



노래하는 곳에~

구구단 음악에 맞춰 한바탕 춤을 추고 나자 앵콜 음악으로 설운도의 '상하이 트위스트'가 나오니, 숨겨져 있던 끼를 마음껏 발휘하여 무대 위를 누볐습니다. 저는 더욱 더 망가져 갔습니다. 관람석에서 웃음과 환호가 나왔습니다. 한판의 굿잔치를 끝낸 듯, 가쁜숨을 몰아 쉬며 제자리로 돌아갔습니다.

모든 순서는 끝나고, 드디어 수상자 발표시간이 되었습니다. 계속 호명되지 않았지만 설마하는 기대감으로 대상의 순간을 기다렸습니다. 시상자이신 노교수님께서 단체 대상은... '의정부, 노원팀!' 이라 하셨을때 우리팀 모두는 "와" 하고 환호성을 질렀습니다. 모두 무대위로 달려나가 선물(우리에게 꼭 필요한 것임)도 받고, 멋진 기념사진 촬영도 했습니다. 기쁨에 가득찬 환희의 순간이었습니다. 서로를 축하하며 수고의 말을 아낌없이 해주었고, 가장 멋진날의 주인공이길 가슴깊이 새겨 넣었습니다.

우리 의정부, 노원팀은 해 내었습니다. 혼자가 아닌 여러명의 협동심으로 하나가 되었습니다. 과거의 아픈자들이 아닌 희망과 기대를 가지고 즐거움을 창조하려는 그래서, 다른 이들도 즐거울 수 있는 공감대를 형성했음에 더욱 의미를 두었습니다.

미흡한 점도 있었겠지만, 그래도 제게 "멋지게 잘 했다"라는 칭찬과 격려의 말씀을 들려주셨던 모든 분들께 감사를 드립니다. 이런 기회를 주신 노래교실 팀장님과 심사를 해주셨던 분들께 감사하며 비너스를 탄생시켜 주



아이 좋아라~!

신 노동영 교수님께 진심으로 감사드립니다.

형식과 체면을 중요시하던 제게 그런 장벽을 무너뜨리게 해준것이 비너스였습니다. 제게 그런 숨겨진 열정과 끼가 있었는지 미처 몰랐습니다. 암 판정 받기전의 삶이 보통의 삶이었다면 암 판정이후의 삶은 저에게 새로운 인생관을 갖고 매사에 감사하고 열심히 살수 있게 해주는 원동력인 비너스와 더불어 제2의 황금기를 맞이하게 해 주었습니다.

우리는 모두 힘든 역경의 순간속에서 고통과 절망을 딛고 일어나 이제는 한단계 승화된 인생으로 진입하고 있는 중입니다. 즐거움은 누군가가 찾아 주는 것이 아니라 자기 자신이 발견하고 만끽하는 것입니다. 저는 지금 창문 너머로 새어 들어오는 따스롭고 화사한 햇살의 기운을 받으며 기쁨에 가득찬 미래를 상상하면서 살아있다는 것 자체의 기본적인 것에 감사드리고 있습니다.

비너스 인이여! 영원히 즐겁고 행복하시기를 간절히 바랍니다.

비너스, 파이팅 !!! ☆

비너스 노래교실 '연말결선' 감동의 한라다



노래교실 넘 즐거웠습니다(정말 많이 웃었습니다). 웃음 바이러스 많이 전해주신 정샘 고맙습니다. 점심도 정말 맛있었습니다. 노박사님께 수술받길 잘 했다고 오늘 다시 새삼 느꼈습니다.

오늘같이 좋은날이 많았어요!! 환우님들에 무애와 우리를 위해 늘 애쓰시는 분들이 자랑스럽습니다.

항상 애쓰시는 선배님들 존경스럽고 부럽습니다. 나쁜일은 모두 잊고 새해에는 좋은일만 있으시기 바랍니다.

새해 복 많이 받으세요!!!!

- 비너스회원



상도타고 기념촬영도~ 찰칵~!



누구 선물이 더 클까?



차렷!

오늘도 내가 살아있음에 감사함을 느끼게 하는 하루였습니다. 비너스 노래교실 연말결선 제목만큼이나 틈마다 숨은 실력을 발휘하고... 모두가 하나가 되어 웃을수있었던 한마당이었습니다.

굳이 말씀하시지 않아도 우리와 같은 장소에 계시다는것 만으로도 희망을 주시는 비너스호의 노선장님 녀 감사드립니다.



작년에 왔던~♪ 각설이~♪



신고샹이 우르르~♪

오늘도 역췌 우리를 실망시키지않으시고... 프로그램 내내 우리를 즐겁게 해주신 정진샘도 녀님 감사드립니다. 그래서 프로는 아름답다고 했나요?ㅎㅎ. 이번 노래교실 행사 준비하시느라 몇날몇일 수고하신 노래팀장님, 물심양면으로 도와주신 회장님 부회장님, 언제나 뒤에서 묵묵히 힘든일 도와주

시는 총무님... 그리고 맛있는 음식 손수 준비해주신 부팀장님과 선순님 정말 수고많으셨어요. 그리고 연습하느라 조금은 힘들었지만... 우리님들 앤돌핀 100% 몰려드리려 최대한으로 땀가져주셔서 대상까지 받으신 우리 노원. 의정부팀 화이팅이야요~~ㅎㅎ. 물론~~~우리 비너스님들 모두 파이팅이구여~~ㅎㅎ

- 하얀민들레



아이! 재밌있어~

그럼 아줌마는……

어느 버스안에서 갑자기 빈자리가 나오자
우리의 용감한 아줌마 빈 자리 앞에 있던
여학생을 과감히 밀치고 자리를 차지 하였
습니다.

철푸덕!! 승리의 쾌감!! ㅎㅎ

여학생... 어이가 없는 표정으로 쳐다봤습니다.

그러자 아줌마하는말...

"이 가시나가 어디서 눈을 뚱그렇게 뜨고 쳐다봐!"

그러자 여학생이 하는말

"그럼 아줌마는 눈 네모나게 뜨실 수 있어요?"



★하룻밤 임대료~★

직장의 상사인 맹부장은 새로 들어온 여 사원이 너무 마음에 들었다.

그래서 끈질기게 달라고 설득한 끝에... 천만원 을 주기로 하고 하룻밤을 보냈다.

그런데... 맹부장이 여사원에게 건네준 봉투에는... 5백만원 밖에 들어 있지 않았다.

화가 난 여사원...

여사원은 다른 사람의 양목도 있고 해서 부장을 한적한 곳으로 불렀 내었다.

"짐을 빌려주면 돈을 천만원을 주겠다고 하시더니 왜?~ '하룻밤'에 안되나요~!"

그러자 맹부장이 말했다.

첫째, 짐이 새 짐이 아니고~ 둘째, 짐이 너무 추웠고~ 셋째, 짐이 너무 컸다..."

그 말을 들은 여사원은 이렇게 말했다.

첫째... 짐이 새 짐이어야 한다는 조건은 계약 당시에 없었고 둘째, 보일러가 있었는데
부장님이 사용법을 몰랐으며 셋째, 짐이 큰것이 아니라 가구가? 작았어요~~!"



송년회



2006년 송년회는 12월 22일 세모에서 운항하는 “한강 유람선”에서 아름다운 한강의 야경을 바라보며 열렸습니다. 이번 송년회에서는 비너스회에서 주최한 일일찻집에서의 수익금의 일부를 어려운 회원님들(6분)에게 전달하였고 그 외의 다양한 행사들로 즐거운 시간들을 보내었습니다. 다음은 송년회를 마치고 홈페이지에 올리신 회원님들의 감동의 한마디를 모아보았습니다.

이수연

너무 즐겁고 흥겨운 송년회였어요. 한강유람선을 타 본것도 처음이었지만, 유람선에서의 야경은 정말 아름다웠어요. 시어른을 모시고 사는처지라서 선뜻 시간을 내기가 쉽지않았지만 용기를 내어서 신청을 했는데...정말 참석하기를 천번 잘했다는 생각이 들어요. 안갔으면 후회할뻔 했어요.

그 많은 준비를 어떻게 하셨는지...황금같은 요즘의 시간을 비너스에서 보내주신 서수남씨, 김보화씨, 감동



이예요. 서수남씨는 감기로 고생하시면서도 참석하시고, 김보화씨의 재담에 모두들 흥겨워하고, 시원한 강바람을 맞으며 정말 내가 살아있고 살아야 한다는 사명감(?)이 가슴에 밀려오는 느낌을 받았어요. 일일찻집의 수익금의 일부를 형편이 어려운 우리 비너스회원을 돕는것은 참신했어요. 면에서 찾을것이 아니라 가까운 곳을 살핀다는 의미로 마음이 훈훈했어요 내년의 일일찻집에는 많이 협조할게요~ 정말 행운의 산타클로스 였어요.



비너스의 활동을 보고 이제 우리 비너스가 유방암환자들의 작은 단체가 아니라는 생각을 해 봅니다. 내 생애 최고의 밤을 보내게 해주신 박사님, 비너스에게 감사를 드립니다. 아픔, 절망을 풍선에 띄워 날려보내고 하늘을 쳐다보니 마음이 시원해지는것 같았어요. 너무 감사하고 좋았어요. 비너스 화이팅~~



MC 김태승

귀한 행사에 초대해 주셔서 감사합니다. 진행을 맡아본 전문MC 김태승입니다. 최교수님, 노교수님, 회장님이하 임원님들 그리고 전국의 비너스회원여러분들 행복하시고 건강하시기를 바랍니다. 행복하기때문에 웃는 것이 아니라 웃으면 복이 온다했듯이 어떠한 어려움과 좌절 역경속에서도 위를 바라볼 수 있다면 우리는 일어설 수 있습니다. 제가 말씀드린것 처럼 1)알맞은 식이요법 2)적당한 운동 3)긍정적인 사고로 7330 9988하시자구요 아셨죠? 행복하세요? 오~에 잊을 수 없는 아름다운 밤의추억으로 2007년 핫싸 파이팅! ☆





1. 사랑하는 비너스 여러분~ 2. 신임회장 인사드려요 3. 너무들 심각하세요~ 4. 우리는 다정한 신·구 회장



정기총회*

2007년 2월 27일 오후 2시에 간호대학 신관 103호에서 비너스 정기총회가 열렸습니다. 지난 한 해를 되돌아보고 또 다른 새해를 준비하기 위해 비너스 회원님들께서 많이 참석하셨습니다.

개회사에 한 해 2006년도 결산보고 및 사업보고가 있었고 비너스를 위해 헌신적으로 봉사하셨던 이준희 전 회장님의 이임사가 있었습니다. 또한 새롭게 비너스회를 이끌어갈 실 이병림 신임회장님의 인사말씀 및 임원, 팀장 소개가 있었고 2007년도 예산 및 사업 계획 보고가 있었습니다.

2부에서는 서울대학교병원 신경정신과 함봉진 교수님의 강의와 쉼터 및 소그룹(노래교실, 산악팀, 쉼터자원봉사팀, 요가팀, 편집팀) 소개가 있었습니다.

마지막으로 노동영 교수님의 말씀으로 정기총회를 마치게 되었습니다.

유방센터 개소 3주년 기념식

식순

4시	개회 및 2006년 오발센터 경과보고노동영교수님
4시 30분	원장님 격려사병천장님
	향후 발전 방향 토의참석자
5시	센터 투어 및 소개
	cocktail 파티 - 오발센터

서울대병원, 유방센터 3주년 기념식 (2007년 3월 7일 16시)
외래환자 22% 증가... 외과 중심 관련과 협진강화

서울대병원(원장 성상철)은 최근 유방센터 3주년 기념행사를 가졌다.

이날 행사에는 성상철 원장과 최국진 명예교수를 비롯하여 노동영 센터장, 유방암 환우회 모임인 비너스회원 등 관계자 40여명이 참석해 기념식을 축하했다.

유방센터는 지금까지 총 3만 3,744명의 외래환자가 방문했으며 입원환자 수는 2005년 859명에서 2006년에는 1,050명으로 22.2% 증가했다. 수술의 경우 유방보존술이 404건에서 601건으로 두드러지게 높아졌다.

서울대병원
유방센터 3주년
기념식

연구부문에서도 지난해 SCI 논문 9편 등재 등 국내외에 총 27편의 논문을 발표하는 등 단일 센터로써 진료와 연구 분야의 활발한 업적을 보이고 있다는 평가이다.

이날 노동영 센터장(외과 교수)은 “외래진료는 물론 검사와 항암제 치료, 양성종양의 경우 수술까지 센터내에서 가능하다”며 “외과를 중심으로 유방암 관련 진료과 간 협진으로 환자의 만족도를 극대화시키고 있다”고 말했다.

한편, 유방센터는 종양내과, 방사선 종양학과, 종양정신과, 진단방사선과, 성형외과, 재활의학과 등과 협진체계를 구축하고 매주 2~3회 관련 교육을 실시하고 있다.

—매디게이트 뉴스 발췌 (이창진 기자) · 사진/고경자





여기들 보세요 칠각!



위하여!



비너스 왕비들과 병원장님~



병원장님~

노래교실

정문숙(노래교실 팀장)

2006년 3월에 시작해서 매월 넷째주 토요일 11시부터 3시까지
장소는 혜화동 올림픽기념국민생활관에서 열리고요...

1부 순서는 노동영 교수님의 건강강의와 정진 선생님의 새로운 노래와 유머로 우리를 즐겁게 해주신답니다.

오후 2부 순서는 정성껏 준비한 간단한 점심식사 후 건강 강좌와 유익한 프로그램(임파부종
웃음치료, 요가, 스포츠댄스 등)다양한 프로그램이 준비되어 있고 연말에는 연말 결산 노래와
장기자랑을 통해서 각팀의 친목도모와 솜씨를 뽐낼 수있는 즐거운 프로그램이 준비되어 있답
니다. 물론 푸짐한 상품까지
도 있고요...

앞으로 우리 회원님들을
위해서 건강과 행복을 주는
노래교실이 되도록 더욱더
많이 노력하겠습니다~~~
감사합니다



산행

박춘숙(산행팀장)



움츠렸던 만물이 용솨음치고 기다리지 않아도 돌아오는 봄이 오는 소리... 우리의 가슴에
들려오는군요. 새싹이 돋아나고 개나리가 피어나는 봄이 어느샌가 성큼 다가 왔습니다.

환우 여러분~ 우리 함께 산행해요~~

매주 화요일 산행을 같이하면서 아픔과 슬픔을 함께 나누고 산 정상에서 모든 시름을 날
려 보내세요. 가끔 노교수님도 산행팀과 함께 산행도 한답니다.

환우님들 건강을 위하여 참석하세요. 비너스 화이팅 !!!

요가

안병옥(요가 팀장)

날씨가 화창하다. 4월이다. 따스해지는 것은 물론이고 은근 슬쩍 졸리는게 새침한 봄이 처녀마냥 시샘부리는 것처럼 느껴진다.

차창 밖으로 스쳐가는 풍경과 저 멀리 피어난 개나리 동산을 보고 있으면 내가 환자들을 위해 봉사한다는 생각으로 요가센터를 찾아 무료 요가팀을 만들던 몇 년전 이 생각난다. 그리고보니 벌써 올해로 만 3년이다.

요즘은 황사 때문에 나도 그렇지만 많은 분들이 불편하실거라 생각한다. 숨쉬는것도 문제이지만 나쁜공기를 흡입함으로써 몸속에 쌓이는 노폐물들이 문제다. 이것들은 점차적으로 우리의 몸을 좀먹게 한다. 요가의 효과는 널리 알려져 있지만 의외로 많은 사람들은 그것을 잘 알지 못한다. 우선은 입증된 효과들을 말하고자 하면

신체 본래의 기본능력을 회복 시키고 보존시켜 잠재능력을 개발하고 일상적인 생활속의 반복된 동작에 의해 변형된 체형을 고정하고 균형있는 몸매를 유지 시켜준다. 또 인체내에 충분한 산소를 공급함으로써 혈액을 맑게 해주고 좌뇌와 우뇌의 균형을 도와주며 호르몬 분비를 원활하게 하여 건강하고 아름답게 만들어 준다. 호흡과 요가 동작(아사나)을 통해

모든 질병의 근원인 스트레스를 해소시키고 척추를 포함한 각 관절을 유연하게 해준다. 호흡을 통해 폐활량을 늘려주고 폐기능을 향상시키며 호흡과 명상으로 집중력 인내력이 생기며 차분하고 긍정적인 성격으로 변하는데 도움을 준다

이렇게 대표적인 효과를 정리해 볼 수 있으며 이

밖에 요가가 유방암 환자들의 회복에 많은 도움이 된다는 연구 결과들도 여러차례 발표된 적이 있다.

하지만 내 개인적인 생각으로 알려진 효과보다 더 효과있는 것은 요가를 하러 가면 웃음으로 서로 반겨주는 우리 요가 선생님들과 팀원들의 환한 미소인 것 같다. 서로 웃으며 반겨주고 항상 서로 보듬어주고 아껴주는... 그런 고마운 분들 덕분에 나는 더 더욱 건강해지고 행복함을 느낀다. 언제나 아름다운 그 미

소를 보기 위해 오늘도 나는 설레이는 마음으로 요가센터로 발걸음을 옮긴다.

우리 요가교실은 매주 금요일 오전 11시부터 1시까지 운동을 하고 운동이 끝나면 회원들끼리 오순도순 식사도 하고 서로 서로 정보교환도 하면서 즐겁게 지내고 있습니다.





노동영 박사님과 비너스 뮤지컬 '듀엣' 공연 보러가다

하루 하루 다르게 봄을 알려주는 꽃망울들이 저마다의 모습을 뽐내면서 마음을 설레이게 하네요. 우리의 마음을 설레이게 하는 이 봄에 우리님들에게 조선일보와 뮤지컬 평론가가 선정한 뮤지컬 베스트 1위의 코메디 뮤지컬 '듀엣' 공연이 한국유방건강재단과 '듀엣'의 주인공이신 배우 최정원 님의 배려로 좀더 저렴한 비용으로 많은 환우분들에게 관람하실 수 있는 기회를 주셔서 많은 분들이 뮤지컬을 관람할수 있었답니다.

그리고 배우 최정원 님은 앞으로도 기회가 되면 비너스님들이 자주 좋은 공연을 관람할수 있도록 도와주신다고 약속하셨습니다. 공연이 끝난후 노동영 박사님과 비너스회원분들과도 기념촬영을 하였습니다. ♡



“암으로 유방 절제 땀 장애 인정” 목소리 커져

“유방 재건·성형 수술비 1500만원, 의보 처리돼야”... 유방암학회는 국회에 관련 법 개정안 제출 일부 전문가는 “국가재정 고려해 융통성 있게 의료보험 혜택을 적용” 주장유방암에 걸려 암을 절제하느라 한쪽 유방을 떼어낸 여성이 있다고 하자. 이 여성을 장애인으로 봐야 할까. 유방 절제는 담낭이나 위를 절제한 것과 어떻게 다른 것인가.

지난 11월 30일 우리나라 최초의 여성 헬기조종사인 피우진(41) 육군 중령이 예비역으로 전역했다. 유방암에 걸려 유방을 절제했다는 이유였다. 그는 2002년 유방암으로 한쪽 유방 절제수술을 받은 뒤, 평소 군사 훈련을 받게 불편하다면서 다른 쪽 유방도 잘랐다. 그러나 국방부에서는 군인사법에 따라 심신장애등급 2급 판정을 내린 뒤 퇴역 처분을 했다. 피 중령은 이에 불복, 퇴역 처분을 취소해 달라고 국방부 인사위원회에 소청을 냈지만 기각됐다. 피 중령은 유방 절제 후에도 불편 없이 하늘을 날았지만 군은 4년이 지나고야 군인사법 시행규칙을 들며 전역 통고를 내린 것이다.

국방부는 “군인으로서 철야훈련, 당직근무 등을 감내하기에 무리가 있다고 판단한 결정”이라고 밝혔다. 하지만 여성·인권 단체들은 “피우진 중령의 강제 퇴역은 부당하다”며 “전역 결정을 철회할 것을 촉구한다”고 했다.

유방암 전문가들은 “유방 절제술을

받더라도 대부분의 경우, 운동이나 수행 능력에 아무런 문제가 없다”고 지적했다. 서울아산병원 성형외과 유방성형·재건 클리닉의 이택종 교수는 “국가배상법과 노동법 등에서 장애등급 판정 요령을 찾아봐도 유방 절제에 대한 언급이 없다”며 “만약 피 중령이 유방 복원술을 받아서 유방을 되찾는다면 장애등급을 재판정할 용의가 있는가”라고 말했다.

이번 결정에 대해 수많은 유방암 환자와 유방암 전문의는 또 다른 의미에서 군의 결정에 동의할 수 없다는 입장이다. 아이러니컬하게도 유방암 환자들은 그간 솔하게 “유방암 환자를 장애인으로 봐야 한다”고 주장해왔다. 한국유방암학회도 암 관리법 제6조에 “유방암 환자를 비롯한 암환자들에 대해 장기적인 치료가 필요한 경우, 장애인으로 규정할 수 있다”는 내용을 넣은 개정안을 만들어 국회에 제출했다. 한국유방암연합회의 김종현 회장은 “유방암 환자들은 유방암에 대해 장애 판정을 받고 그에 대한 의료 혜택을 원한다”며 “그러나 피우진 중령의 경우처럼 차별을 하기 위한 경우에만 장애를 인정하는 건 있을 수 없는 처사”라고 했다. 그렇다면 유방암 환자들이 장애인으로 판정 받고자 하는 이유는 무엇일까. 유방암 환자들에게 가장 중요한 것은 암을 떼어내고 완치되는 것이다. 그 다음의 최대 현안은 바로 유방 재건수술이다. 암에 걸린 유방을 떼

어낸 뒤 원래 모양의 유방을 만드는 성형수술이다.

유방암 수술을 하게 되면 대부분 한쪽 유방의 일부나 전부를 절제하게 된다. 요즘엔 의료 기술의 발달로 암 절제수술을 하면서 동시에 유방 복원수술을 하기도 한다. 한쪽 가슴이 잘려나간 채로 지내는 환자보다는 유방 재건·성형수술을 받는 환자 비율도 높아지는 추세다. 하지만 우리나라의 사정은 미국 같은 선진국에 크게 못 미치는 수준이다. 미국에선 유방암 환자 세 명 중 한 명이 유방 재건·성형수술을 받지만 한국에선 열 명 중 한 명 선이다.

이유는 한쪽 유방의 재건·성형수술에만 1000만~1500만원에 이를 정도로 많은 비용이 들기 때문이다. 유방암 환자들은 장애인 판정을 받지 못했기 때문에 유방 재건·성형수술에 대해 의료보험 혜택을 못 받고 있다.

여성에게 가슴은 신체 장기 이상의 의미를 갖는다. 때문에 유방 재건·성형수술을 받고 ‘여성성(女性性)’을 지니기를 간절히 바라는 이들이 많지만, 비싼 수술 비용 때문에 엄두도 못 내는 환자가 태반이다.

유방암 환자에게 한쪽 유방이 없는 것은 신체의 장기 상실과는 다르다. 이들은 “암을 제거하느라 유방을 떼어낸 뒤 유방을 다시 만드는 성형수술을, 단순 미용을 위한 성형수술과 같은 것으로 분류해선 안 된다”고 주장한다. ♡

흙에서 뒹굴면 행복?

“세균이 우울증방지 면역강화”

흙을 가까이 하며 사는 것이 행복을 증대시킬 수 있다는 연구결과가 나왔다고 영국 <비비시>(BBC) 인터넷판이 1일 보도했다. 흙에서 흔히 발견되는 세균이 우울증을 방지하고, 면역체계를 강화하기 때문이다.

크리스 로리 박사가 이끄는 영국 브리스톨 대학 연구팀은 과학잡지 <뉴로사이언스> 최근호에서, 흙에서 쉽게 발견되는 세균인 마이코박테륨박테에 노출된 쥐의 뇌에서 세로토닌이라는 화학물질이 더 많이 분비됐다고 밝혔다. 세로토닌 분비의 부족은 우울증과 연관이 있다.

또 마이코박테륨박테는 결핵균 계열에 속하는 박테리아로 면역 체계의 가동을 촉진하는 기능이 있는 것으로 알려져 있다. 즉 면역체계와 두뇌에서의 세로토닌 분비가 연관이 있다는 설명이다. 이번 연구결과로 마이코박테륨박테로 치료받은 암 환자들이 삶의 질이 높아졌다고 느낀 사례의 원인을 설명할 수 있다고 방송은 전했다.

로리 박사는 방송과 인터뷰에서 “이번 연구결과는 몸과 두뇌가 어떻게 대화하는지, 건강한 면역 체계가 왜 정신건강 유지에 중요한지 이해를 도왔다”고 평가했다. 그러나 전문가들은 이 균이 세로토닌 분비를 자극해 우울증을 치료할 수 있는 특성이 있는지 규명하기 위해서는 더 많은 연구가 필요하다고 말했다.

2007년 4월 2일 한겨레 신문 발췌 (한겨레 박현정 기사)

어느날 밤 경찰이

유홍가를 순찰하고 있었다.
저쪽에서 비틀거리며 오던 여인이
갑자기 주저앉더니
일을 보기 시작했다.
경찰은 미소를 지으며 여인에게
다가가 경범죄를 적용시켜
2만원의 벌금을 부과시켰다.
근데, 그뒤에서는
남자가 일을 보고 있었다.
남자에게 다가간 경찰은
남자에게
4만원의 벌금을 부과시켰다.
순간 남자는 화를 내며 말했다.
아니, 저여자는 2만원이고,
나는 왜 4만원이요?
그러자 경찰이 웃으며 하는말...
:
당신은 흔들었잖어 ㅋㅋㅋ



유홍가
밤돌링
유보영



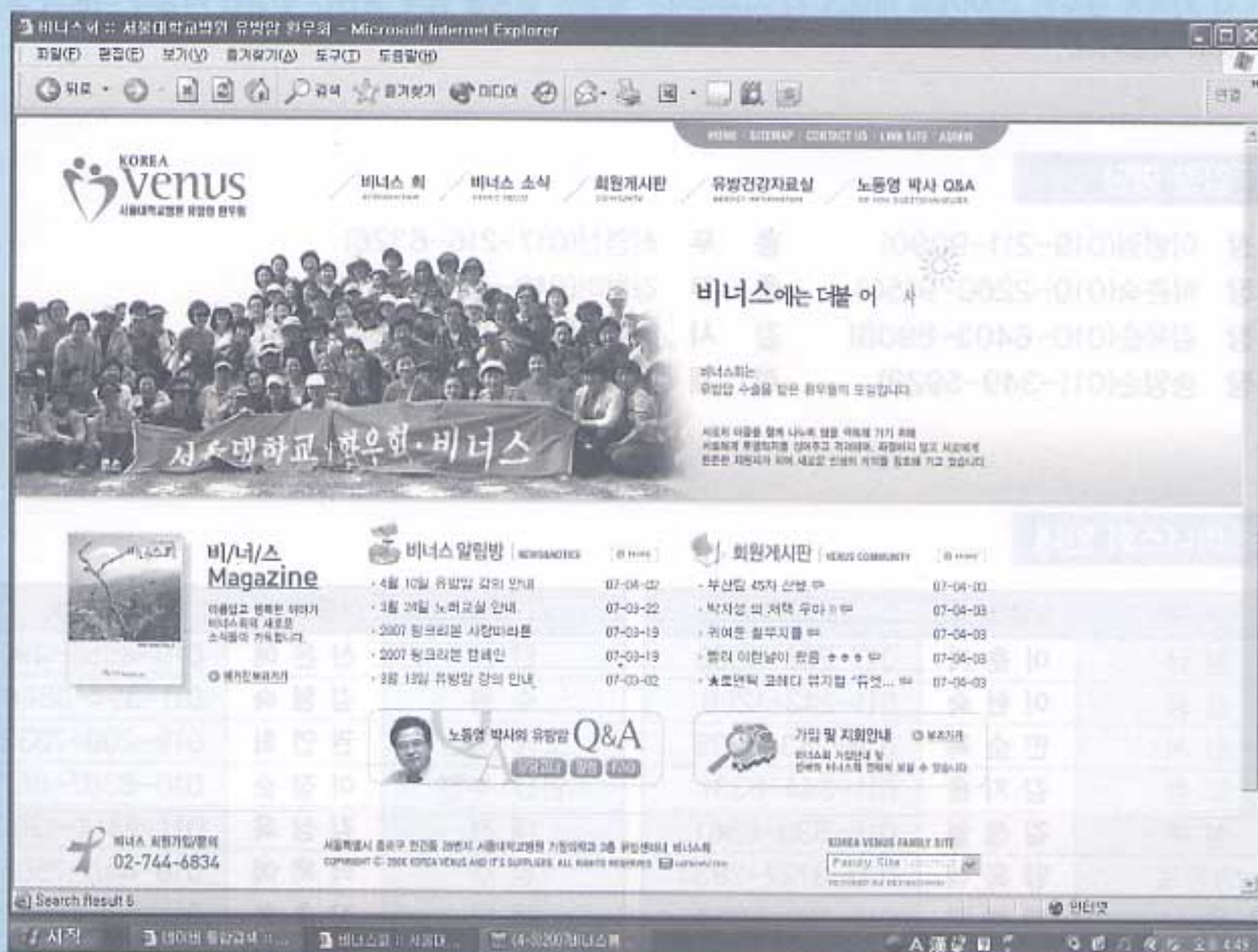
계란만한 가슴

여자의 가슴을
정말 중요시 생각하는
사람이 있었다.
그래서 가슴이 없는 여자는
거들떠 보지도 않았다.
그런 어느날 그사람이
어떤 여자를 만나게 되었다.
그들은 진도가 발달하여
연인 사이까지 가게 되었고,
그사람은 그녀에게
가슴에 대해 물어 보았다.
“..저기 가슴 사이즈가 어떻게 되세요?”
“아.. 별로 크지않아요”
“한 수박 크기만 하신가요?”
“아뇨 그정도는 아니고요”
“그럼 한 사과정도?”

“그정도도 안되고요”
“계란 정도는 되시겠죠?”
“네 그정도는 될꺼 같아요”
남자는 계란 크기면
충분하다는 생각에
그여자와 결혼을 했다.
결혼직후 스킨십을 위해
그녀의 가슴을 만졌지만
아무것도 잡히지 않았다.
그래서 남자가 말하였다.
“아니 가슴이[계란 사이즈]
라면서 왜 가슴이 없는거죠?”
“왜요~[계란 사이즈]인데?”
“아니[계란이]이만 합니까?”
“아, 저는[계란 후라이]
말하신줄 알았어요!...”

비너스 홈페이지 개편

www.koreavenus.com



비너스 홈페이지가 새롭게 단장하였습니다.

비너스회 소식, 회원게시판, 유방건강자료실, 노동영 박사 Q&A, 비너스 Magazine 등등
좋은 정보들이 많이 있으니 자주 방문하여 주시고 글도 많이 올려 주세요

새로이 꾸민집~~축하합니다~

더 아기자기하고 깔끔하니 정감있으면서도 세련된 느낌이네요~

알차게 꾸민만큼 더욱 위로와 사랑이 넘치는 공간이 되길...

비너스회원을 비롯 이곳을 둘러가는 모든분들의 입가에 웃음꽃이 필수있기를...

더 많은 정보와 나눔으로 힘을 얻는터가 될수 있기를...

더욱 번창하는 비너스 되세염~~~

-감미미-

전국 비너스회 안내

01

● 비너스회는 회원들의 친밀한 사귄과 나눔을 위해 팀별 모임을 갖고 있습니다.

– 각 지역에 분포된 20여개의 비너스 각 지회에서는 활발한 활동을 통해 팀원간 친밀한 사귄과 나눔의 모임을 갖고 있습니다.

임원 명단

회 장	이병림(019-211-9090)	총 무	최영신(017-216-6326)
부 회장	박춘숙(010-2260-9150)	총 무	김현미(010-4509-1398)
부 회장	김옥순(010-6403-8908)	감 사	최현숙(011-9288-5844)
부 회장	송양순(011-349-5929)	회 계	이옥수(018-311-2262)

전국 비너스회 안내

지역(팀)	이름(팀장)	연락처	지역(팀)	이름(팀장)	연락처
강 남	이 춘 자	017-226-4659	안 산	신 은 애	010-4555-4907
강 동	이 현 숙	011-243-1298	수 원	김 형 숙	011-394-3849
강 서	민 순 옥	018-243-8235	고양·일산	권 연 화	019-209-7333
도 봉	김 지 윤	011-344-6331	인천·부천	이 정 순	010-6367-8577
성 북	김 성 열	016-839-6861	대 전	김 상 옥	011-9414-1353
영등포	양 옥 석	010-3722-2834	청 주	백 옥 예	016-446-7565
용 산	채 복 자	011-760-5638	대 구	장 춘 화	011-9356-1917
종 로	김 명 숙	011-742-4779	울 산	박 경 화	011-9303-6397
2030	박 경 래	010-4708-4705	호 남	김 옥 순	010-6403-8908
의정부·노원	김 화 자	011-9742-7125	부 산	한 희 숙	011-882-5082
강원·남양주	김 복 순	016-373-1345	제 주	박 혜 순	011-9662-2481

비너스 회가

어제의 슬픔은 멀~리 행복이여 오라~~



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

소그룹 소개

02

- 활발한 활동을 펼치고 있는 비너스회의 소그룹을 소개해 드립니다.
- 비너스회의 각 팀들은 매월 정기적인 모임을 갖고 다양한 활동을 펼치고 있습니다.

소그룹 소개

노래교실 팀장 정문숙(017-260-2875) 요가교실 팀장 안병옥(011-9095-7056)
산행팀 팀장 박준숙(010-2260-9150) 편집팀 팀장 고경자(016-557-7575)

2007년 행사계획

03

01월 비너스 건강 노래교실	2007 핑크리본 사랑마라톤대회(대전)
02월 제7차 비너스 정기총회	07월 비너스 건강 노래교실
03월 비너스 건강 노래교실	08월 비너스 여름수련회 / 비너스 건강 노래교실
노래교실 봉사단 창단	09월 비너스 일일찾집 / 비너스 건강 노래교실
04월 비너스 건강 노래교실	2007 핑크리본 사랑마라톤대회(대구)
2007 핑크리본 사랑마라톤대회(부산)	10월 비너스 건강 노래교실 / 마라톤 참가
05월 비너스 봄 야유회 / 비너스 건강 노래교실	2007 핑크리본 사랑마라톤대회(서울)
2007 핑크리본 사랑마라톤대회(광주)	11월 비너스 해외여행 / 비너스 건강 노래교실
06월 비너스 건강 노래교실	12월 송년회 / 비너스 건강 노래교실

비너스 회원가입 안내

04

- 가입비 | 30,000원
- 연회비 | 40,000원
- 입금계좌
 - 국민은행 : 488402-01-168170
 - 예금주 : 비너스(이병림)로 입금 후 부회장 또는 총무에게 연락하시면 가입됩니다.
- 부회장 | 박준숙 010-2260-9150
- 총무 | 김현미 010-4509-1398
- 비너스 사무실 전화 | 02-744-6834
- 회원은 회보를 받아보실 수 있으며, 각종 행사에 참여할 수 있습니다.
- 나눔과 위로가 있는 비너스회에 참여하여 상호 지원활동을 통해 건강하고 유익한 삶을 영위하시길 바랍니다.

하얀 목련이 꽃망울을

터트리던 어느 날.....

유방암이라는 아주 고약한 녀석을 만나서
절망하던 때가 엊그제 같은데
그 날 절망속에 보았던 목련은 2년이 흐른 오늘도
어김없이 환한 얼굴로 나를 반겨주네요...
순간 내가 살아있음에 다시 한 번 감사드립니다

수술과 치료가 끝난 후 나도 무언가 새로운 일에 도전해보고 싶어
혼자서 끙끙거리며 배운 실력으로
비너스 홈페이지 가끔 글과 음악을 올리고...
얼떨결에 비너스 소식지 만드는 일을 맡게 되면서...
누군가 "아무것도 모르면(무식하면.....ㅎ) 용감하다고"
책을 만드는 작업이
처음엔 얼마만큼 힘든 작업인지도 모르고 용기하나만 믿고 시작했다가
결코 쉬운일이 아님에 힘겨운 날도 있었지만...
그럼에도.....
이렇게 열 네번째 소식지가 탄생하게 되어서 참으로 보람되지 않을 수 없답니다...

열 네번째 소식지가 나오기까지 도움을 주신 회원님들과 선생님들.....
그리고 곁에서 늘 힘이 되어 주시는 이기복 간호사님과 우리 편집팀의 영미씨
선미씨 태자씨 께도 지면으로나마 다시 한번 고마운 마음을 전합니다...

- 팀장 고정자
- 위원 박태자 · 서선미 · 박영미