

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회



12월의 엽서

이 해 인

또 한해가 가버린다고
한탄하며 우울해하기보다는
아직 남아있는 시간들을 고마워하는
마음을 지니게 해주십시오

한해동안 받은 우정과 사랑의 선물들
저를 힘들게 했던 슬픔까지도
선한 마음으로 봉헌하며
솔방울 그려진 감사카드 한 장
사랑하는 이들에게 띄우고 싶은 12월

이제, 또 살아야하지요
해야 할 일 곧잘 미루고
작은 약속을 소홀히 하며
남에게 마음 달아 걸었던
한 해의 잘못을 뉘우치며

점순히 길을 가야 합니다.
같은 잘못 되풀이하는 제가 올해도 미지만
후회는 깊이 하지 않으렵니다
진정 오늘밖에 없는 것처럼 시간을 아껴쓰고
모든이를 용서하면 그것 자체로 행복할 텐데-

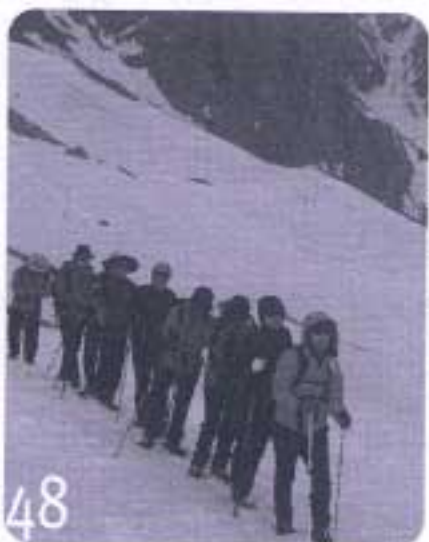
이런 행복까지도 미루고 사는
저의 어리석음을 용서하십시오

보고 듣고 말할 것 너무 많아 멀미나는 세상에서
항상 깨어 살기 쉽지 않지만 눈은 순결하게
마음은 맑게 지니도록 고독해도 빛나는 노력을
계속하게 해 주십시오

12월에 묵은 달력 떼어내고
새 달력을 준비하며 조용히 말하렵니다
“가라” 옛날이여
오라, 새날이여

나를 키우는 데 모두가 필요한
고마운 시간들이여.....

2007 WINTER CONTENTS



인사글	물 머무르고 싶었던 순간들 이병림	04
사랑의 우체통	하늘보다 위대한 우리 어머니 최재철	06
노동영 박사의 대학로 칼럼	하늘이 우리 사랑을 질투해 갈라놓을 그날까지 유영서	09
유방센터 안의 풍경	비너스와 GBCC2007을 마치며 노동영	16
우리들의 이야기 방	교수님! 제 고민 좀 들어주세요-	20
컴터소식	행복은 겉모습 순이 아니잖아요 황은경	22
수기	림프부종 마사지 방법	24
봄야유회	축하 드립니다- 김종례님 · 박경애님	26
스크랩	비너스컴터 1주년 개소식	28
공연관람	컴터 식구들과 삼성미술관 '리움' 나들이	30
우리들의 이야기	항상 감사한 나의 삶 그리고 인생 이희숙	32
현장에서 만난 여성	비너스 꽃동산에서	36
우리팀 자랑	늘어나는 암, 생물학적으로 '장수' 탓	40
현장스케치	걷기운동, 유방암 위험 20% 감소	44
여행기	연극이 끝나고 난 후- 뮤지컬 '스펫파이어그릴' 관람	48
우리들의 일일찾집	어름수련회를 다녀와서	52
생활 Jump	암세포와 친구처럼 지내요	54
산하 단체팀 소개	-유방암 환우모임 '비너스'의 고정자 씨 유인경	60
비너스 홈페이지	희망과 행복이 깃든 등지를 들고 제주탐방 고은숙	61
비너스회 소식	비너스회 울산팀을 소개합니다 울산팀장 손미정	62
편집실에서	상암 월드컵경기장 핑크리본으로 물들다	64
	환영합니다- 일본 '담뽀뽀' 회원 인터뷰	
	히말라야 고산 봉우리에 우뚝 선 비너스	
	비너스님들의 해외 나들이!	
	비너스사랑의 일일찾집 안의 풍경	
	재테크 어떻게 할 것인가	
	문지숙의 건강 필라테스 문지숙	
	요가, 우울증 · 불안감 없앤다	
	소그룹을 소개합니다	
	비너스 홈페이지 소개	
	전국 비너스회 안내 · 소그룹 소개	
	2008년 행사계획 · 비너스 회원가입 안내	
	편집후기	

물 머무르고 싶었던 순간들

회장 이병림

삼십여년전, 친구랑 둘이 단짝이 되어서 주말과 휴일이면 우리나라 구석구석을 등산과 여행으로 누비며 다녔었다.

무창포에서 난생 처음 바다를 만나던 날 밤, 민박집 옥상에 다 같이 모여서 두런 두런 이야기를 나누던 중 한 남자분이 무슨 추억에선지 "MOON RIVER"를 멋지게 부르는 것이었다. 캄캄한 바닷가의 밤, 달빛 보다는 별빛이 더 영롱하였던 것 같던 밤. 지금도 그 노래를 들으면 그때 옥상에서의 광경이 떠올라서 손길을 멈추고 멍하니 그 시절로 돌아가곤 한다.

어느 해 가을, 주왕산 등산 후 성류굴을 물어 물어 찾아 나섰다. 밤은 점점 깊어만 가는데, 지나가는 사람하나 없는 벌판을 친구와 둘이서 하염없이 걷노라니, 어디선가 문득 나타난 휘영청 밝은 보름달이 교교히 벌판을 비추고 있었는데, 그 달빛이 처절하리만치 아름다웠다. 몇 시간 인가를 달빛 속 벌판을 이리저리 헤매다가 조그만 연못이 있는 여관에 이르렀다. 연못가 평상에 친구와 마주 앉아 그 달빛 속에서 차를 마시던 아스라한 추억.

절거상으로서는 봄이었지만, 겨울의 끝자락 산속 마을 산비탈에는 아직 눈이 듬성 듬성 깔려 있을 때였다. 일년전 초여름에 갔던 어라연의 비경이 그리워져, 혼자서 며칠 동안 쉬기 위하여 다시 찾았다. 사람 사는 집이라곤 거의 없었던 한적한 마을,



개울가 바로 앞에 있던 그 집에서 동강으로 흘러들어가는 넓은 개천의 물소리가 밤이면 그리도 크게 들릴 수 없었다. 그 당시 즐겨 읽곤 했던 햇세의 "실달타"의 그 강물소리인양 밤이면 개똥철학자가 되어 귓전을 울리는 개울물 소리에 홀로 긴 밤을 지새웠었다.

강원도 삼척의 두타산 등산을 위하여 친구들 몇몇과 나섰다. 두타산입구 민박집, 캄캄한 어둠속에 잠자리를 펴고 누워서 가지고간 조그만 카세트테이프로 클래식기타연주곡을 틀었다. 다들 말없는 침묵 속에 밤은 사위어 가고 활짝 열어놓은 방문으로 흐릿한 달빛이 들어와 우리들을 비추고 있었다.

누추했지만 정갈한 이부자리, 그때 그 집 마당에 서있던 조그마한 나무들과 소박한 꽃들, 내가 좋아하는 기타 연주곡, 또 같이했던 친구들, 언제나 그 광경이 떠오르면, 눈물겹도록 그때가 그리워진다.

잠시 잠깐의 순간들이었지만, 내 가슴속 보석상자에는 영원한 머무름으로 소중한 간직되어 있는 추억들.

지금 나는 또 소중한 보석하나를 만들고 있다. 지금 비너스에서 봉사하고 있는 이 순간이 먼 훗날 가장 빛나는 보석으로, 내 인생에서 가장 머무르고 싶었던 그 순간이 되어서 마음속 깊이 간직되는 것은 아닐런지..... ♪

하늘보다 위대한 우리 어머니

최재형(채복지 회원의 아들)



나는 세상에서 가장 좋아하는 구절이 있었다.

“봉사하라, 그러면 당신은 봉사받게 될 것이다. 만일 당신이 사람들을 사랑하고 그들에게 봉사한다면 당신은 꼭 보상을 받을 것이다.” 라는 에머슨의 구절은 나에게 언제나 ‘참된 사람’이 될 수 있도록 나를 인도해주는 삶의 기둥이었다.

하지만 지금은 이 구절을 좋아하지 않는다. 나는 자랑끼리는 아니지만 지금까지 길거리에 쓰레기 한 번 버린적 없으며 누구보다 봉사하는 삶을 살았고 살려고 노력했던 사람이었다. 그런데 2004년 어느날 하늘은 나에게 ‘보상’이란 달콤한 말이 아닌 ‘시련’을 주었다. 그것도 내가 가장 사랑하는 어머니에게……. 군제대하기 불과 2달전 휴가를 나와 어머니와 함께 병원에 갔는데 청천벽력 같은 진단을 받았다. 사랑하는 우리 어머니가 유방암 진단을 받았던 것이었다.

나는 정말 그 자리에서 소리쳐 울고 싶었지만 곳곳이 참고 있는 어머니를 보면서 가슴이 찢어질 듯 한 고통을 안고 어머니를 뒤에서 멍하니 바라보았다. 병원 진료가 끝난 후 나는 “엄마, 요즘 초기에 발견된 암은 별거 아니래, 그래서 보험료도 오르고 그러잖아”라는 말로 어머니를 위로하면서 내 마음도 달래고 있었다.

내 머릿속엔 ‘어머니가 돌아가시면 어떡하지’라는 걱정과 항상 부모님 밑에서 보살핌받고 살아오면서 ‘절마 우리 어머니가 돌아가시면 나는 어떻게 살아나갈까!’라는 이기적인 걱정이 존재하였다. 이런 절박한 순간에 ‘어떻게 살아갈까’라는 이런 어리석은 생각을 하는 내가 나약하고 한심스러웠다.

이후 우리 어머니는 정말 ‘한국의 어머니는 강하다’라는 속설을 나에게 몸소 느끼게 해주셨다. 정말 소리치면서 울고 화내고 싶으셨겠지만 그 힘든 몸으로 항상 웃으시면서 아침밥도 매일 차려주시고 항암치료후 대부분의 사람들은 대인기피증으로 인해 사람들을 만나기 꺼려하시는데 우리 어머니는 더욱더 활기차고 건강하게 활동하고 이겨나가는 모습이 지금까지 조그만한 일로 힘들어 하는 내 자신에게 부끄러움과 세상 누구에게 배울 수 없는 큰 교훈을 주고 계신다.

비록 지금까지 하늘이 내린 고통에 대한 미운 감정들이 남아 있지만 하늘보다 더 위대한 우리 어머니가 건강히 내 옆에서 나를 지켜주고 계셔서 곧 조금씩 미움도 사라질 것이다.

어머니, 사랑합니다. ♡

하늘이 우리 사랑을 질투해 갈라놓을 그날까지

유영서(나은정회원 남편)



봄내음이 코끝을 간지럽히며 만물이 소생을 알리던 5월, 더없이 희망이 샘솟던 5월, 그 푸르른 5월은 내겐 너무도 잔인했습니다. 뜻밖에 당신에게 떨어진 암선고. 믿고 싶지도 믿어지지도 않았던 사실이었기에 한참을 멍하니 하늘만 바라다 보았습니다.

순간, 그 하늘은 내 발 밑에 무너져 내리더군요. 언제까지나 함께 할거라 믿었기에 무심코 보내버린 날들이..... 우리 두사람에게 얼마나 소중한 시간들이었는지 깨닫고 난 후엔, 나 자신이 한없이 원망스러웠습니다.

당신이 암이라고 내게 선포했을 때 난 믿지 않았습니다. 아니 절대 믿고 싶지 않았습니다. 우리에게 이렇듯 엄청난 아픔이 주어질 거라곤 상상도 할수 없었기 때문입니다. 그러나 그것이 곧 현실임을 깨달은 후엔 두 다리가 후들거려 그만 바닥에 주저앉고 말았습니다. 하늘이 열 개쯤은 무너져 내렸을 당신 앞에서 "나 당신 없으면 어떻게 살아... 평생 의지하고 살았는데 애들은 어찌고....." 놀이터에서 났나간 당신을 붙들고 한없이 울었던 기억이 납니다. 그만큼 내게 소중한 당신이기에 더 힘들었을 당신을 생각할 겨를도 없이 내 눈앞에 닥칠 현실이 더 압도했을 것입니다.

사랑 하나로 보금자리를 꾸민 우리 두 사람. 가까운것 없이 다 주고 싶었는데 아니 다 줄 수 있을거라 생각했는데, 어쩌면 당신을 앞세울지도 모른다는 암울한 생각이 전신을 떨게했던 것입니다. 사랑하는 당신, 다행히 수술도 잘 되고 조금씩 예전의 모습을 찾아가는 당신을 볼 때마다 하나님께 감사드립니다. 얼마의 시간이 허락될 지 모르지만 남은 인생이라도 소중하게 보냅니다. 같이 산도 타고 여행도 가고....., 속없이 불혹을 훌쩍 넘겨버린 지금. 떨어지는 낙엽을 보면 이맘때쯤, 그러니까 16년 전 우리 큰아이 가졌을 때로 기억됩니다. 부른 배를 움켜잡고 나를 따라 살겠다고, 천진난만한 얼굴로 치마를 살랑거리며 해맑게 웃어주던, 예뻐던 당신 모습이 떠올라 목이 메이곤 합니다.

내가 사랑하는 당신 전부를 주어도 아깝지 않은 사람을 지켜주지 못 했다는 죄책감에 당신이 힘들어 할 때면 내 가슴이 찢어지지만, 지나버린 날들은 되돌릴 수 없는 법. 꼭 10년 후에는 당신과 보낸 시간들이 귀한 보석처럼 촘촘히 꿰어져 잘 살아왔다고 말할 수 있었으면 좋겠습니다.

당신만 내 곁에 있었준다면 평생 노예로 살아도 행복하다던 내 마음 절대 변함없습니다. 지금 당신이 지고 있는 짐들이 얼마나 무거운지 알기에 파란 하늘을 바라다 보면 눈시울이 뜨거워집니다. 그러나 아파하고만 있기엔 하루하루가 너무도 소중한 우리 두 사람. 더 많은 시간을 당신과 함께하고 싶습니다.

사랑하는 당신, 더 깊이 사랑해주지 못 하고 원하던 삶 살지 못 하게 한 것 미안하지만, 우린 너무 사랑했기에 이 아픔을 겪는다는 핑계를 위안 삼아, 남은 날들은 더 값지게 살아갑시다. ♡

오늘 하루가 가장 큰 선물입니다

늘 반복되는 지루한 일상이지만
마음과 생각이 통하여 작은 것에도 웃음을 나눌 수 있는
소중한 사람들을 만날 수 있으니 오늘 하루도 선물입니다

늘 실수로 이어지는 날들이지만
믿음과 애정이 가득하여 어떤 일에도 변함없이 나를 지켜봐 주는
가족이 있으니 오늘 하루도 선물입니다

늘 불만으로 가득한 지친 시간이지만
긍정적이고 명량하여 언제라도 고민을 들어줄 수 있는
좋은 친구가 곁에있으니 오늘 하루도 선물입니다

늘 질투와 욕심으로 상심하는 날들이지만
이해심과 사랑이 충만하여 나를 누구보다 가장 아껴주는
사랑하는 연인이 있으니 오늘 하루도 선물입니다

그많은 선물들을 갖기에는 부족함이 많은 나 이지만
하루하루 힘들다고 투정하는 나 이지만
그래도 내가 열심히 살아갈 수 있는 이유는
이 소중한 사람들이 있기 때문입니다

그어떤 값비싼 선물보다 소중한 사람들을 만날 수 있는
오늘 하루가 가장 큰 선물입니다

-『사랑의 편지』 중에서



비너스와 GBCC2007을 마치며



서울대학교병원
유방센터 노동영 교수

노랑, 빨강 단풍이 잠시 자태를 뽐내다 낙엽으로 바닥에 뒹군다. 낙엽을 밟으면 칙칙한 냄새와 함께 옛 일들이 하나 하나 밟히며 묻히는 느낌이다. 우리 센터 안에서 바깥을 보면 대학로와, 의과 대학의 노란 단풍이 특히나 아름답게 쏟아져 보이는 곳이다.

이 아름다운 계절에는 누구나 철학자가 된다. 문득, 비너스 산악회와 10월 들어 같이 오른 대청봉 산행이 생각난다. 오색에서 한시간 이상 늦게 출발한 우리 남자 세명은 비너스를 따라 잡기 위해 달려 올라 가야 했고, 한시간만에 뒷 꿈무늬와 합류하였다. 그때의 감격, 어둑어둑 힘들게 삼삼오오 대청봉을 밟으며, 설악산의 정상에 섰다는, 드디어 해 내었다는 흥분에, 소리를 지르던 그 순간, 산장에서 한시간여나 늦게 도착한 후미의 비너스를 걱정하며, 발을 동동 구르던 일들, 각자 정성스레 싸온 밑반찬에, 햇반을 데워, 도란 도란 식사를 하던 일, 모두 산장에서 이른 잠에 잠이 안와 뒤척이며, 얘기하다가 다른 사람에게 편지 듣던 일, 우리는 모두 하나가 되었다.

다음날 아름다운 설악의 이른 단풍을 보며, 가슴 깊이 치미는 심정, 우리는 같이 가고 있구나, 이렇게 가슴 벅차게 아름다운 풍경을 다른 사람과 함께 느낄 수가 있었으면, 우리 모두 아픔은 잊어 버리고, 오로지 맑은 공기와 함께 희망이라는 명약을 다 같이 복용하고 갈 수 있었으면... 한 해가 또 마무리되고 있다. 다사다난하였고, 특히나 금년에는 Global Breast Cancer Conference를 전 세계 환우들과 같이 학술대회에 연계하였다. 의학자들이 추구하는 학문이 결코, 책장에서 돌아다니는 것이 아니라, 바로 우리 환자들의 치료와 권익을 목표로 하고 있다는 점을 온 세상에 알린 소중한 학술 대회였다. 전 세계에서 1004 명이 등록하였고, 그 중에서도 환우들이 200 여명 등록하여 명실상부한 다학제(multidisciplinary) 학회로 모두가 서로를 이해하며 연구할 수 있는 좋은 자리였다. 특히 미국 수잔 코멘재단의 점심 강연에서는 환자의 권익을 위해 얼마나 많은 일을 해야 하는지 잘 소개해 주었고, 또한 환자 자신들도 숨어 있을 것만 아니라 스스로 사회



음 다음 순서가 뭐였더라~

마이크 테스트! 마이크 테스트!

를 향하여 당당히 나서야 함을 가르쳐 주었다. 이번에 일본, 중국, 대만, 홍콩 등 아시아 국가에서는 한국인들의 저력을 다시 한번 느끼며, 우리 한국이 이러한 방향을 잡고 주도해 나갈 수 있음을 통감하고, 또 인정할 수가 있는 자리가 되었다. 앞으로 2년 후인 2009년에는 더욱 좋은 주제와 방향성을 가진 학회로 깊이 있는 의견의 교류를 꾀하고자 한다. 우리 비너스들도 아시아 국가들의 환우들과 적극적인 교류를 통해 서로의 문제를 이해하고 해결하는데 국경이 없음을 인식하고 공동 노력을 통해 보다 더 좋은 권익 신장과 아울러 봉사할 수 있는 기회로 삼았으면 하는 소망이다.

외국도 마찬가지이지만 특히 신약을 씌에 있어 많은 제약을 받는 것이 사실이다. 또한 장애, 재건 문제 등, 국가 비용이 많이 드는 부분들을 어떻게 슬기롭게 해결해야 하는가 등도 같이 궁리해 보아야 할 것이다.

최근에는 환자들의 삶의 질에 관한 부분이 제일 중요한 관심사의 하나이다. 즉 이전에는 환자의 생명만 구하는 것이 의술이 가지는 최대의 목표이었다면 이제는 환자가 치

료 후에 얼마나 육체적, 정신적, 사회적으로 건강한 삶을 영위할 수 있게 하느냐가 더 중요한 부분으로 차지하게 된 것이다.

그만큼 환자의 치료 성적이 아주 좋아졌다는 의미가 되겠으나, 누구나 예외 없이 암 진단을 받으면 정신적으로 황폐화가 되고, 벼랑 끝에 서게 됨은 어쩔 수가 없을 것이다. 누구의 탓도 아닌데, 자신과 주위를 원망하고, 부정하고, 앞이 캄캄해질 것이다.

이런 때 신뢰와 함께 자신감을 불어 넣어줄 의료진, 든든한 가족, 친구들의 역할이 아주 중요할 것이다. 이제 의료진도 어느 특정 의사가 고친다고 하기보다는 각 분야의 모든 의사, 간호사, 의료 전문가들이 받들어 지켜보고 지지해 주고자 한다. 절대로 환자가 외롭게 되어서는 안 된다, 가족은 물론이고 의료진도 그와 같이 가고 있음을 보여 주어



나도 주겠지~

야 할 것이다. 이러한 부분들이 학문적으로 정리되고, 다루어져 더 좋은 의료 서비스가 배풀어 지게끔 다 같이 노력해야 할 것이다.

특히나 이곳 새내기 환자들은 우리 비너스환우들이 근처에서 지지해 주고 있는 것이다. 비너스들이 그 어려움을 극복하고 다시금 더 건강하고 자신있게 환생하는 것을 보면 대견스럽기도 하고, 우리가 다 같이 방향을 잘 잡아가고 있구나 하는 긍지를 가지게 된다.

때로는 회장님을 비롯한 집행부의 임원, 지역회원들이 이마에 땀을 송송 맺으며 봉사하는 것을 보면 안쓰럽기도 하나, '아! 저런 식으로 승화할 수가 있구나' 하며 감격과 찬사를 보내게 되는 것이다. 얼마나 순수한 봉사인가? 바로 이러한 것들이 우리가 길게 혹은 짧게 살면서 어떻게 살 것인가에 대한 답을 얻은 것이 아닌가하는 생각이 든다.

아무쪼록 우리 비너스들도 이번 학회를 통해 비너스가 하고 있는 일들을 학문적으로 잘 정리할 수 있는 계기가 되었으면 한다. 이미 상담 창은 국내 뿐 만 아니라 국외에서도 환자들의 요구분석에 귀한 자료로서 연구가 되고 정리되고 있다, 이뿐만 아니라 등산, 노래, 요가 등의 비너스 활동이 얼마나 긍정적인 영향을 미치는지, 또 어떠한 활동들을 개발함으로써 삶의 질을 더 개선할 수 있을 지, 또 배우자는 어떠한 행동 방식으로 변해야 하는지 등을 우리 연구 간호사들과 전문 의료인의 도움을 받아 스스로 한번 연구해 보면 어떨까하는 욕심이다.

비너스가 나서면 언제든 무엇이든 도와주는 사람들이 줄을 선다. 그만큼 긍정적인 평가를 받고, 또 좋은 사회 공헌을 하기 때문이다. 앞으로 더욱 스스로와 남을 돌보며 행복하고도 긍정적인 삶과 그 내용을 개발하는 데에도 노력해야 하겠지만, 더불어 연구하는 여유를 가졌으면 하는 바람이다. 사랑하는 비너스의 무궁한 영화와 발전을 기원합니다. ♡



교수님! 제 고민 좀 들어주세요~

Q.1 건강보조제 팔았는데요. 어머니께서 지금 3기 진단받으시고 아직 수술 전이시고, 항암을 먼저 하고 있는데요. 이모께서 늙은 호박이랑 도라지, 민들레, 쑥, 대추를 고아서 팩으로 보내주셨어요. 한약이 아니라서 먹어도 될것 같기도 하고 안될것 같기도하고... 먹어도 될까요?

A.1 나중에 드셔요, 특히 민들레 등 생약은 간에 부담을 주어, 약을 제 때 못 투여하는 수가 생겨요. 나중에 끝나고.

Q.2 블랙커피 작년에 생로병사의 비밀이란 TV 프로그램을 통해 알게 되었는데요. 네 시간 간격으로 하루 네 잔 마시는 블랙커피가 유방암위험을 낮춰준다고하네요. 정말 그렇게 효과가 있다면 이미 발병한 사람에게도 좋은 건지요. 그리고 비너스소식 유방관련뉴스에 보니 까 운동이 재발방지에 좋다고 하는데..., 실내운동도 효과가 있는지요. 저희집은 거실과 부엌이 일자로 탁 트여있어서 거실끝에서 부엌끝까지 그냥 집에 있는 차림 그대로 맨발로 한 시간 가량 왔다갔다 하다가 제 자리 걸음도하고..., 그렇게 운동하거든요. 아프고나서 살이 많이 찌서 다이어트겸 하고 있는데 다이어트에도 건강증진에도 도움이 되는지 많이 궁금해요. 그리고 마지막으로 지난번 상담때 임파선 붓는 이유가 암이 아닌 가래뿔 때문일수도 있다고 하셨었는데..., 유방암 환자가 가래뿔 때문에 임파선이 붓는거라면 위치는 어디쯤이고 가래뿔이 생기는 이유가 무엇인지요? 낱말사전을 찾아봐도 신통한 답이 없어서요. 너무 여러가지 질문 죄송합니다. 그럼, 오늘도 행복하세요.

A.2 커피에 관한 얘기는 가볍게 받아 들이시고, 한두잔 정도 하시구요. 운동은 어떤 형식도 좋아요. 다소 땀이 살짝 나는 정도가 좋아요. 다이어트에도 좋구요. 가래뿔은 알아듣기 쉽게 얘기하는 것이구요. 어떤 경우인지는 의사가 잘 들여다 보아야 해요. 아무나 알 수 있는 것 아니에요. 이상하다 생각하면 병원으로.

Question & Answer

Q.3 항암중에 칼슘과 비타민제. 선생님 안녕하세요. 늦은 나이에 아직 아이가 없어서 항암으로 인한 폐경을 막기 위해 졸라덱스를 맞고있는데요. 참 그 주사 맞을때부터 허리, 발목, 무릎관절이 아파서 걸을때 많이 불편하고 앉아 있어도 허리가 아파 불편했거든요. 그런데 항암제가 탁솔로 바뀐뒤엔 더 심하게 아픈거 같아요. 팔 다리도 많이 붓고요. 아픈 와중에도 운동은 게을리 하지 않았는데 탁솔 맞은후로 체중은 3키로나 늘었어요. 현재(50키로) 산부인과생해서 칼슘약을 먹으면 관절 아픈데 조금은 도움이 될꺼라구 하시는데... 항암중에 칼슘약이나 비타민제를 복용해두 괜찮을까요? 나이드서 머리가 하얀 어머니 앞에서 다리 아프니 허리아프니... 하는것이 부끄럽구 죄송스러워 얼른 빨리 나아서 건강해져야 겠어요. 선생님 칼슘약 먹어두 괜찮을까요?

A.3 네, 괜찮기는 하지만, 지금 아픈 것은 그런 논리는 아니에요. 소화가 안 되면 다 끝난 다음에 드세요.

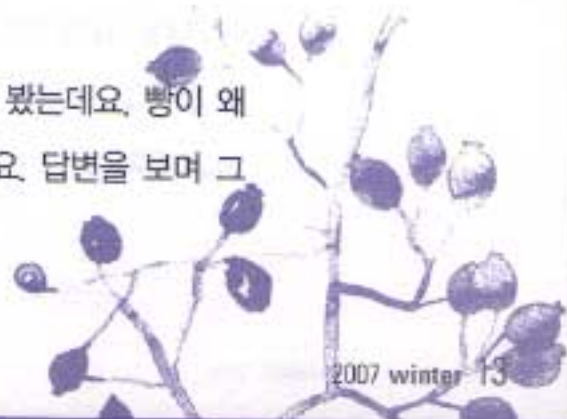
Q.4 홍삼과 콩. 얼마전 유방암 강의 갔다가 들었는데요. 홍삼과 콩에 식물성 호르몬이 들어 있다고 하면서 먹어라 먹지마라 얘기는 안하고 말끝을 흐리더라구요. 저같이 화레스톤 먹고 있는사람은 외부에서 약으로 억제하는데 호르몬이 들어있는 음식을 안먹어야 하나요. 얼마전 생로병사에서는 콩이 오히려 유방암 예방한다고 화면에 그분도 콩을 엄청먹는데요. 저 또한 콩을 무척좋아합니다. 홍삼은 면역력 높이는데 좋다고 해서 먹으려구요. 박사님도 통쾌한 답변 부탁드립니다

A.4 드세요, 맘 놓고, 그 식물성에스트로겐은 사람의 에스트로겐을 대체하는 효과가 있어, 인체의 강한 에스트로겐의 힘을 약화 시키지요, 다만 엑기스로 고용량으로 드시는 것은 문제가 있을 수 있어요, 음식으로는 얼마든지 드세요

Q.5 타목시펜과 비타민. 선생님 날씨가 많이 추워졌어요. 건강챙기시고 감기조심하세요. 다름이 아니라 타목시펜하고 비타민제 같이 복용한지 2년이 넘었네요. 전 아무생각없이 같이 복용했는데(항상 아침에 비타민제랑 같이 복용)안 좋다고 하네요. 타목시펜하고 시간을 두고 복용하라는데 그게 맞는건가요? 답변 부탁드립니다~

A.5 최근 그부분에 대해 너무 과장하는 것 같은데(방송등으로), 같이 드셔도 되요. 빠지는 것보다 낫지요.

Q.6 식생활. 교수님! 상담코너를 읽다가 빵이 안좋다는 선생님의 답변을 봤는데요. 빵이 왜 안좋은지요? 제가 수술하기 전부터 빵순이라고 불릴만큼 빵을 좋아했거든요. 답변을 보며 그





래서 이런 병이 생겼나 하는 생각도 들고(물론 빵때문에 꼭 생긴것 아니라는 걸 알지만요), 수술한 후인 지금고 항암할때 빼고는 그 후부터는 안먹어야지 안먹어야지 하면서도 너무 좋아했던지라 자주 먹게 되거든요. 참았다가도 손이 한번 가면 몇주 동안 유혹을 뿌리치지 못하고 케익이나 빵류를 몇 주를 간식으로 먹게 되고 몇년이 지난 지금은 약간 걱정도 무뎌지게 되서 아무런 생각없이 손이 자주 가게 됩니다. 이러면 진짜 안되는 거지요?

A.6 빵이 안좋다고 한 적은 없는 것 같은데요. 빵의 첨가물과 과당 때문에 빵순이 정도는 곤란하고, 가끔 맛있게 드시는 빵은 문제 없어요. 좋고 안 좋고가 어디있어요? 적절히 드세요. 하지만 자연식과 신선한 채소 과일도 적절히 드시면서 간식하세요.

Q.7 복분절제후 성형수술되나쇼? 안녕하세요. 저는 4년전에 유방암 부분절제로 수술했습니다. 한쪽이 거의 남자가슴처럼 작아서 콤플렉스를 느낍니다. 혹시 유방확대수술해도 되나요. 부작용없이 하는 방법이 있으면 알고 싶습니다.

A.7 할 수 있어요. 부작용이 없는 것은 지구상에는 없어요. 어떤 일이든지요. 돈이 많아도 부작용, 없어도 부작용. 달나라 가서 받으시면... 담당 샘과 상의해 가장 잘 맞는 방법을 구하세요.

Q.8 부끄러운 질문.... 박사님 안녕하세요, 항상 저희들을 위해 힘써주셔서 너무너무 고맙습니다. 저는 유방암으로 1기환자입니다. 수술한지는 2006년 8월에 했습니다. 다름이 아니라 부끄러운 질문이지만 저희같이 수술한 환자들은 부부생활을 하면 안된다고 주위에서 말이 많은데 정말 하면 안되는지 저는 하기 싫지만, 남편은 건강하니까 갈등이 많이 생깁니다. 박사님 죄송합니다. 꼭 답변 부탁드립니다. 안녕히 계십시오.

A.8 누가 그런 천벌 받을 얘기를... 그분은 자기가 안 하니까 남도 못하게 하려 그런 얘기를 퍼뜨리는 거예요. 가까이 하지 마세요, 사탄일지 몰라요. 전혀 근거도 없고, 오히려 안하면 건강이 나빠진다고요?

Q.9 난소세 혹사.... 유방암 3기입니다. 1년이 넘고 정기 검진도 2번, 자궁내막이 두꺼워서 수술한지 4개월 되었구요. 한달전 산부인과 검진을 받았는데 아무 이상이 없다더니 오늘 검진을 받으러 갔습니다. 근데 오른쪽 난소에 2센티정도 되는 혹이 있다고 합니다. 2달있다 다시 보자 하고 하는데 겁이납니다. 박사님 전 현재 타목시펜 복용도 3개월째 안하고 있습니다. 내일 외과 검진 후 다시 복용하고 복근에 주사도 맞는다고 하더군요. 어떻게 해야될지 잠도 안오고 눈물만 납니다. 등산도 열심히 다니고 음식 조절도 하는데 체중은 줄을 생각도 안하고 진짜 찹찹 산중이네요. 도대체 어떻게 하면 좋을까요. 최근에는 허리도 아파오고 무릎도

아프던데 겁이 많이 나네요. 뼈 전이도 겁나고…… 박사님 어떻게 하면 좋을까요. 시원한 답변 부탁드립니다.

A.9 난소에 혹이 있으면 어때요? 원래 그곳에는 항시 물혹이 있는 자리인데. 녀 걱정마시고, 소설가가 되려고 하지 않는다면, 그냥 담담하…

A.10 허셉틴? 허셉틴에 관한 질문이 참으로 많은데요. 저는 2004년 3월에 수술했습니다. 그때 허셉틴에 관한 얘기는 듣지도 못했는데, 저는 2기로 항암 4차하구 방사선하구 타목시펜을 먹구 있어요. 허셉틴이 무엇이길래 이렇듯 관심이 많은지요. 좋은 치료제라면 저는 혜택을 못 받은건가요. 궁금합니다

A.10 하하하, 그렇군요. 다들 그 얘기니. 그 약의 임상시험이 끝난지가 얼마 되지 않았고, 처음에는 전이 암에만 효능을 인정 받았는데, 아주 최근 수술후 보조요법으로도, 허투라는 유전자 있는 사람에게는 다소 득이 된다는 보고 땀이예요. 그렇다고 일률적으로 다 쓸 수도 없고 필요도 없어요. 너무 맘 조리지 말아요. 난 옛날에 미국 이민 가는데 배타고 일주일을 토하며 갔는데, 비행기란 놈이 나타나 반나절에 LA까지 그럼, 다시 한국에 돌아와서 비행기를 다시 타고 미국에 갈 수는 없는 일, 동요 마시고.

Q.11 슈방수술후 온천가능하나요? 작년 10월에 유방부분절제 받고 항암4차, 방사선 31회 받은 환자입니다. 방사선 치료가 끝난 후 의사선생님께서 온천, 사우나, 찜질방은 평생 가지 말라고 하셨는데, 다른 병원을 다니는 환자들말로는 그런 말씀을 들은 적이 없다고 하셔서 혹시나 하는 마음에 여쭙습니다. 아주 많이 즐기는 정도는 아니지만 이번 휴가때 온천에 갈 일이 생길 거 같아서요. 수술이나 방사선 치료를 받은 후 뜨거운 곳에 가면 많이 위험한가요? 물에서 건져내니깐 짐 찾아 달란다고 한편으로는 너무 사치스러운 생각이긴 하지만 "평생"이라는 단서가 너무 슬퍼서요.

A.11 으음, 왜 그리 엄한 주문을 하시는지 여쭙어 보았어요? 재발 등과는 상관 없구요. 보존한 유방이 뜨거운 물을 만나면 더 뽕뽕해 진다는 이유인데, 우리병원에서 특히 강조하는 부분이지요(대부분의 다른 의사들은 별로 상관없이, 물과 무관하게 어느정도 단단해지니, 온천하라고 하지요). 나는 좀 단단해져도 상관없다고 생각하면 마음대로 하시구요. 제 개인적인 생각은 한 일년은 피부의 손상이 심하였으니 너무 뜨거운곳은 피하는 것이 좋을 것 같구요. 이후는 굳이 가신다면, 찬 수건을 가슴에 얹고 탕이나 사우나에 들어가면 어떨까요? 사실 우리나라같은 목욕문화에 평생 이것은 너무 가혹하지요. ♡



행복은 걸모습 순이 아니잖아요



옷만 벗지 않으면 다른 사람과 똑 같아요. 그렇게 될거예요. 이제 막 진단을 받은 분에게 선배 환자분들이 하시는 말씀입니다. 그렇지만 이제는 환자분들 스스로 이렇게 말씀하시는 날이 오면 좋겠습니다. 옷을 입어도 벗어도 다른 사람과 똑 같아요. 한번은 이런 일이 있었습니다. 근무시간이 다 끝나갈 무렵, 한 나이 지긋하신 분이 상담실 문을 두드렸다. 나중에 알고 보니 아는 후배의 어머니이셨는데 그 때 당시에는 그런 사실을 몰랐다.

환자 들어가도 되요?

간호사 네, 들어오세요.

환자 유방암 진단을 받았어요

간호사 네 그러셨군요.

(중략)

환자 수술 하면서 가슴을 다시 만드는 수술을 해야할까요?

간호사 (속으로 조금 놀라며... 연세가 꽤 들어보이고 마른 체형에 어딘지 아파보였기 때문) 특별한 이유라도.....

환자 목욕탕이나 사우나를 자주 가는데 다른 사람들이 놀랄까봐서요... 나는 괜찮은데... 다른 사람들이 흉칙하게 볼 것 같아서요.

간호사 (사실 환자분들이 가장 맘껏 가고 싶어하는 곳은 목욕탕, 사우나라는 것은 익



유방센터 상담실
황은경 간호사

히 알고 있다. 그리고 그곳에 가지 못하는 이유도 비슷하다) 그러니까 다른 사람들이 바라보는 시선 때문에 다시 가슴을 만드는 수술을 원하신다는 거지요?

환자 네

간호사 환자분의 모습이 변화되는 것이 싫어서 그러신 것은 아니구요?

환자 네. 전 그런거 없어요.

간호사 그렇다면 꼭 하셔야한다고 권장해 드리고 싶지 않습니다. 왜냐하면 목욕탕에서 다른 사람들이 이상한 시선으로 바라보는 것은 환자분의 문제가 아닌 다른 사람의 문제... 사회적인 문제이기 때문입니다. 낙인이라고 하지요. 변화되어야 할 것은 환자분이 아닙니다. 다른사람... 사회이지요. 게다가 환자분은 연세가 있으시고 다른 질환도 있는데, 재건 수술은 사실 통증도 있고 어려운 수술입니다.

만약 20-30대의 환자분이면 하라고 했을 것입니다. 환자분이 연세가 있기 때문에 여성으로서의 미가 중요하지 않다고 말씀드리는 것은 아니고... 신체적인 상태가 재건을 하기에 젊은 사람보다 어려울 수 있을 것 같아서 드리는 말씀입니다. 지금은 비록 환자분이 마음 편하게 목욕탕에 갈 수는 없지만 언젠가는 사회적인 인식이 변화되어 자연스럽게 받아들일 날이 올 것입니다. 그러한 변화의 중심이 되어야하는 것은 환자분들입니다. 그러기 위해서는 우선 본인이 당당해지셔야합니다.

질병에 의해서 또 하나의 큰 상처를 안고 살아 오셨던 환자분들... 이제는 더 이상 환자분들이 질병에 의한 상처 이상의 상처를 받지 않았으면 합니다. 유방암 환자는 강합니다. 신체적으로 심리적으로 힘든 과정을 이겨내셨기 때문입니다. ♡

림프부종 마사지 방법



① 쇄골주변 마사지 : 쇄골 안쪽 들어간 곳을 눌렀다 떼어주는 동작을 10-15회 반복합니다.



② 수술하지 않은 쪽 겨드랑이 마사지 : 수술하지 않은 쪽 겨드랑이를 눌렀다 떼어주는 동작을 10-15회 반복합니다.



③ 수술한 쪽 겨드랑이에서 수술하지 않은 쪽 겨드랑이로 조금씩 이동하며 피부를 밀어줍니다. 이 동작을 5-7회 반복합니다.



④ 수술한 쪽 서혜부 마사지 : 눌렀다 떼어주는 동작을 10-15회 반복합니다.



⑤ 수술한 쪽 겨드랑이에서 수술한 쪽 서혜부까지 조금씩 이동하며 피부를 밀어줍니다. 이 동작을 5-7회 반복합니다.



⑥ 어깨 끝에서 쇄골 쪽으로 10회 정도 마사지합니다.



⑦ 팔의 위쪽 즉 팔꿈치에서 어깨까지, 바깥쪽을 위쪽으로 밀어주며 마사지합니다. 이 동작을 5-7회 반복합니다.



⑧ 팔의 위쪽 즉 팔꿈치에서 어깨까지, 안쪽에서 바깥쪽으로 밀어주며 마사지합니다. 이 동작을 5-7회 반복합니다.



⑨ 손목에서 팔꿈치까지 조금씩 밀어주며 마사지합니다. 이 동작을 5-7회 반복합니다.



⑩ 손등을 위쪽 방향으로 조금씩 밀어주며 마사지합니다. 이 동작을 5-7회 반복합니다.



⑪ 손바닥은 양옆으로 밀어주며 마사지합니다. 이 동작을 5-7회 반복합니다.

• 가볍게 그렇지만 피부가 늘어날 정도로 마사지합니다. • 몸통 마사지를 먼저 한 후 팔 마사지를 합니다. • 천천히 느긋하게 마사지합니다. • 다음의 마사지는 하루에 1-2회 시행합니다. • 1회에 10-15분 정도의 시간이 소요됩니다. • 반드시 순서대로 하셔야합니다.

화장품, 유방암 위험 높여 -립스틱·매니큐어 함유된 화학성분 탓



립스틱과 매니큐어를 많이 바르면 유방암에 걸릴 위험이 커진다는 연구결과가 나왔다. 미국 필라델피아 폭스체이스 암센터 조스 루소 연구팀은 쥐를 이용한 동물실험에서 립스틱과 매니큐어에 함유된 부틸벤질프탈레이트가 유방 조직의 유전적 변이를 일으켜 유방암 위험을 높였다고 《BMC유전체학(BMC Genomics)》최근호에 발표했다.

부틸벤질프탈레이트(BBP·butyl benzyl phthalate)는 화장품이나 플라스틱 원료로 많이 사용되고 있지만, 남자의 정자를 손상시키는 환경호르몬이자 발암의심물질로 안전성 논란이 끊이지 않는 화학물질이다.

연구팀은 어미 쥐에게 BBP를 먹인 뒤 새끼 쥐에게 모유수유를 하게 해 간접적으로 BBP를 먹게 했다. 어미 쥐가 먹은 BBP 분량은 미국 환경보호국이 허용하는 수준이었다.

그 결과 암컷 새끼 쥐의 젖샘 세포조직에서 유전적 변이가 나타나 잠재적인 유방암 발병 위험이 증가한 것으로 드러났다. 이번 연구결과는 BBP가 성인보다 성장기에 있는 여성에게 더 위험할 수 있다는 사실을 보여준다.

루소 박사는 "BBP가 유방 조직에 영향을 준다는 발표는 이번이 처음"이라며 "여자 어린이들이 어렸을 때 BBP에 노출되면 유방에 어떤 변화가 생기는지 연구를 진행할 계획"이라고 말했다. 국내 식품의약품안전청은 BBP에 대한 안전성 논란이 계속되자 화장품에 대한 사용을 중지 시킨다는 계획이다.

식품의약품안전청 화장품평가팀 손경훈 씨는 "현재 화장품의 BBP 사용은 허용되고 있지만 지난 8월 BBP 사용금지를 포함한 화장품 관련법을 입안 예고 했고 올해 안에 BBP 사용이 금지될 계획"이라며 "화장품은 특정 성분에 문제가 발생하면 조사를 벌여 금지조치를 내리고 있는데 BBP도 마찬가지"라고 설명했다.

축하드립니다



역시 멋진 비너스님~ 추카추가~~~~

◎◎“김종례님 장한 어머니상 축하드립니다.” 비너스 편집팀 감사드리구요. 좋은 일은 많이많이 홍보해주세요.

-용산팀 회원

◎◎어머 축하 축하 드려요. 김종례님과 비너스 전체의 영광이기도 하네요. 역시~ 우리 비너스는 달라요~

-핑크리본

비너스 용산팀이시고 전 감사이셨던 김종례님께서 5월 8일 어버이날에 '장한 어머니상'을 수상하셨습니다. 김종례님께 진심으로 축하드립니다.



장한 어머니들~



10월 유방암 인식의 달을 맞이하여 분당서울대학교병원 유방센터에서 유방암 환우들에게 삶의 의욕을 고취시키고, 일반인들에게는 유방암에 대한 관심과 조기검진의 중요성을 일깨우기 위해 마련된 체험 수기 공모전에서, 우리 비너스 부산팀 '예삿(박경애)'님께서 장려상을 수상하셨습니다. 모두 축하해 주세요.

◎◎부산 예삿님 축하 축하 합니다~. 수상하신 여러분도 축하드립니다. 체험수기가 남의 일 같지않고... 몇번을 읽어도 지겹지 않고 현실이 마음에 와닿는군요~. 오늘은 그 당시~님 많이 울었던 나의 투병 시절이 생각나곤 하네요. 예삿님 11월 모임에서 만나요~

-부산아지매

여자의 질투심

아내가 남편에게 물었다,

"자기 결혼전에 사귀던 여자 있었어? 솔직히 말해봐, 응?" "음, 있었어."

"정말? 사랑했어?" "응, 뜨겁게 사랑했어."

"보보도 해봤어?" "해봤지~"

아내는 드디어 열이 받쳤다, "지금도 그여자 사랑해?"

"그럼 사랑하지, 첫사랑인데..."

완전히 열이오른 아내가 소리를 뻘 질렀다,

"그럼 그년하고 결혼하지 그랬어... 응?"

그러자 남편 왈

"그래서 그년하고 결혼했잖아."



위더스팜

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



쉼터



축하합니다~

아름다운 그대들... 멋있어요~

비너스 '쉼터'가 첫돌을 맞이했어요

비너스 쉼터가 지방 환자분들의 진료 편의를 돕기 위해 문을 연 지 1년이 되었습니다.

많은 환자분들이 쉼터에서 쉬면서 어려운 치료 과정을 이겨나갈 수 있는 위로와 힘을 얻으셨다고 하신 말씀에, 다시 한 번 쉼터의 소중함을 느끼게 되었습니다.

이러한 아름다운 자리가 마련될 수 있었던 것은 서울대학교병원의 지원, 노동영 교수님과 쉼터 봉사를 실천하고 있는 비너스회의 노력이 있었기 때문이라고 생각합니다.

앞으로도 쉼터가 위로와 희망을 주는 따뜻한 보금자리가 될 수 있도록 끊임 없는 관심과 성원 부탁드립니다.

십터식구들과 봉사자분들이 삼성미술관 ‘리움’에 다녀왔답니다

삼성미술관 ‘리움(Leeum)’은 서울의 도심, 한강이 내려다 보이는 남산 자락에 위치해 있습니다.

과거, 현재, 미래의 예술과 문화를 아우르는 문화공익단지로, 스위스의 건축가 마리오 보타가 우리나라 전통 도자기에서 영감을 얻어 설계한 ‘MUSIUM 1’은 한국 전통미술을



두 귀 쫑긋~ 두눈 찡긋~~



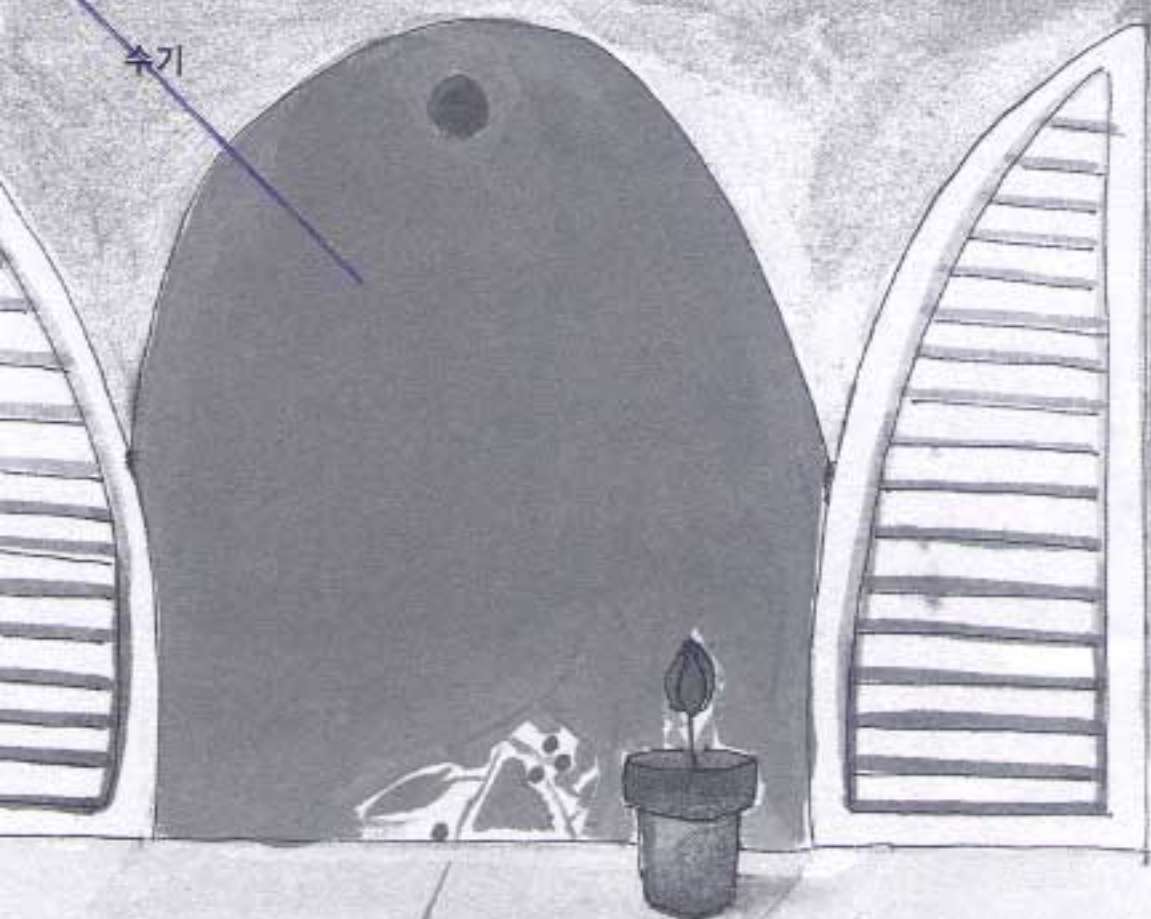
긴장된 모습이지만... 마음은부드러운거... 맞죠~



전시하는 고미술관이며, 프랑스의 건축가 장 누벨이 혁신적인 재료와 디자인으로 구현한 ‘MUSIUM 2’는 현대미술 상설전시공간입니다.

기획전시 기능과 교육기능을 동시에 담당하는 삼성아동교육문화센터는 네덜란드 건축가 렘 쿨하스가 미래의 예술과 문화를 담아낼 공간이라는 성격에 걸맞게 실험적으로 연출했습니다.

세계적 건축가 세명의 서로 다른 개성이 표현된 건물들이 어우러져 새로운 미감을 창출해내는 삼성미술관 ‘리움’~. 깊이있는 문화체험의 장소였습니다.♡



항상 감사한 나의 삶 그리고 인생

이희숙

큰아이 대학 졸업하고 아이 따라 부천으로 이사 간 이듬해 2003년 유방암 수술을 받은지 12년이 지났건만 다른 쪽 유방에 또 이상이 생겼습니다. 정말 하늘이 원망스러웠습니다. '어찌 세상에 이런 일이...' 하는 탄식이 들었습니다. 나머지 유방 절제 수술을 받고 힘든 나날을 보내었지만 어찌 하겠습니까? 그래도 다행인 것은 수술 후 항암치료를 안했다는 것이 또 감사한 마음이 들더군요.

남다르게 부부애가 좋아 감사하고 아이들이 성인이 될 때까지 내가 살아주어서 감사하고 하루하루 감사의 생활을 하다 보니 긍정적인 생각을 하게 되더군요.

병원에 다니면서 많은 환자들을 만나게 됩니다. 많은 환자들의 얼굴 모습은 우울하고 힘이 없더군요. 이럴 때는 다가가서 생글생글 웃으며 말해줍니다. 나의 힘들었던 일을 말해주면서 희망을 주지요. 우리가 힘든 것은 사실이지만 그 누구도 해결해 줄 수 없다고... 시간이 흐르면 해결되고 사랑하는 가족이 있기에 해결된다고... 나 자신이 힘들어하면 주변의 사람들도 힘들어하게 되고 처음에는 안됐다고 말하고 측은해하지만 시간이 흐르면 우울한 사람 옆에서 다들 멀어진다는 것을...

그러나 상황은 끝나지 않더군요. 2004년 갑자기 남편의 장에 이상이 생겨 병원에 가니 대장암 3기... 정말 하늘이 노래지더군요. 제가 두 번의 유방암 수술 받은 것도 모자라 남편까지 암이라니 무엇을 어떻게 해야 할지 판단이 서질 않더군요. 그 후 남편은 수술 받고 항암치료까지 했습니다. 항암치료 중 너무 힘들어 하는 모습을 보았지만 어떻게 도와줄 수가 없더군요. 아내에게 희망을 주던

남편이었는데... 다행히 건강했던 체질이라 항암치료를 무사히 마칠 수 있었는데 정신적으로 너무 힘들어하는 모습에 아내인 내가 도와줄 수 있는 방법은 자신감뿐이었습니다.

아내로서도 강해지더군요. 힘들어하는 남편에게 "여자인 나도 치명적인 수술을 두 번이나 받고도 이렇게 씩씩한데 이겨내지 못할게 뭐가 있어?" 라고 용기를 주었습니다. 시간이 흐르니 육체적, 정신적으로 이겨낼 수 있었고 열심히 살 수 있게 되었습니다.

그래도 간간히 우울한 마음이 생겨 해결방법을 스스로 찾아보니 일을 다시 해야겠다는 생각이 들더군요. 우연히 인터넷을 하다 산모도우미 하는 일을 찾게 되었어요. 한 단체에 가입하여 산모도우미 일을 하게 되면서 또 다른 보람을 찾게 되더군요.

아침이면 갑상선, 혈압약, 항암제, 부종약을 한 주먹씩 복용하면서도 생활의 일부분이라 생각을 하니 모든 것이 다 정상적으로 돌아갑니다. 우리부부 항상 서로가 서로를 아껴주고 사랑하는데 이제 내나이 56세, 남편나이 59세, 무엇을 더 바랄 것이 있겠습니까?

그러나 인간의 생활은 새옹지마, 아들이 장성해서 결혼을 하겠다고 하더군요. 결혼을 승낙하고 날짜까지 잡았는데 신부의 어머니가 혈액암이라 하더군요. 그 동안 아들에게도 부모의 여러번의 수술 때문에 미안했는데 또 아들에게 이런 시련이 오다니... 아들이 결혼을 망설이더군요. 저 역시 망설여지면서 '인간의 도리란 무엇일까?' 를 생각해 보았습니다. 그동안 부모 때문에 힘든 시련도 있었지만 '아가씨를 사랑하느냐고?' 물어보았고 정말 사랑한다면 결혼해라고 했습니다. 인간은 언제 인가는 죽는데 시기가 빠르고 늦고 할 뿐이고 너의 십자가이니 받아들이라고 했습니다. 결국 아들은 결혼했고 손주도 보았습니다. 손주가 행복 그 자체이더군요.

지금 사돈은 항암 투병중입니다. 다행히 사돈도 항상 긍정적이고 감사하는 마음을 갖고 있으니 곧 회복될 것이고 또한 착한 며느리, 너무도 마음씨 착한 우리 며느리도 얻었고, 보물단지인 손주, 이 모든 것이 감사하고 행복합니다. 이렇게 생각이 들 수 있는 것은 저의 다섯 가지 생활신조 때문인 것 같습니다.

1. 단순하게 분수처럼 살자
2. 모든 것에 감사하자
3. 있는 그대로 인정하고 긍정적인 생각을 하자
4. 사랑하자
5. 희망을 갖자

이 다섯가지 마음이라면 어느 정도 투병생활은 이겨낼 수 있으리라 믿습니다.
모든 환우들이여 "화이팅~" ♪



비너스 꽃동산에서



누가 누가 잘하나~

비가 내린다는 일기예보에 조금은 염려스러운 마음도 있었지만 늘 그랬듯이 비너스 행사에는 기상청의 예보를 비웃기라도 하듯이 하늘도 우리 비너스님들을 어여삐 여기사 다행히도 메마른 대지를 촉촉히 적실 정도의 이슬비만 잠깐 내려주었기에 기대했던만큼 행복하고 여유로운 하루를 보낼 수 있었답니다.

예전보다 더 화려한 게스트(마지막 승부를 부른 가수 김민교, 부초의 주인공 가수 박윤정, 개그맨이신 김정렬·김보화 그리고 kbs의 아나운서 김동우)들과 같이 하나가 되어 목젓이 보이도록 웃고 떠들다보니 그날 하루는 우리가 비너스라는 사실조차 잊게해 준 하루였답니다.

자연식으로 꾸며진 맛난 점심을 먹고난 후... 너도나도 보물찾기에 비너스 동산을 속대밭으로 만들고(?) 나뭇가지 속에 숨겨진 보물을 찾고는 어린아이마냥 즐거워하며 잠시 동심으로 돌아갈 수 있었답니다.

마지막에 서로서로 손을 잡고 만남의 노래를 부르면서 내가 살아있음에 지금 이순간 누릴 수 있는 행복함에 가슴뭉클함을 느끼면서... 너무도 예쁜 진달래 꽃동산을 마련해주신 박사님과 임원진, 팀장님들의 노고와 함께한 모든 비너스님에게도 감사와 고마운 마음을 전합니다.

글 고경자 | 사진 박태자·서선미



나무길이 만큼 뻗어 나가리



천진난만한 형님들 핫팅!



와 이리 좋노!



내 손가락이 더 예쁠걸?



예쁘게 찍어줘요



으리차차 으리차차!



부초를 부르는 가수 박윤경님의 열창



개그맨 김정렬님도 한 곡~



금강산도 식후경



가수 김민교님과 비너스 백댄서들~



꽃보다도 더 아름다운 비너스들

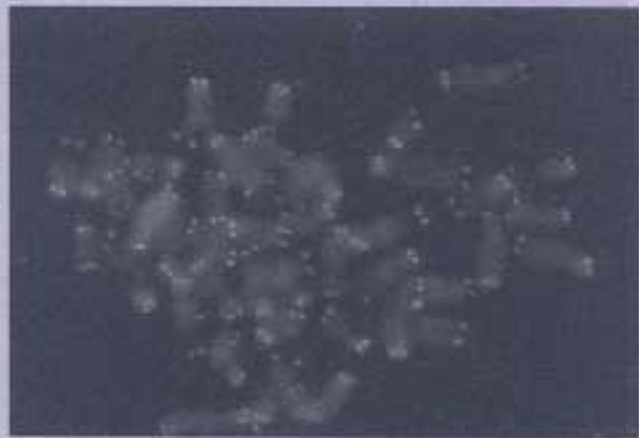


마지막 승부를 열창하는 가수 김민교님과 비너스들의 합창 ^^

• 동아일보

늘어나는 암, 생물학적으로 '장수' 탓

최근 암 환자가 과거보다 늘었다는 얘기가 많다. 산업화로 더 잘살게 되긴 했지만 공기가 나빠지고 스트레스도 많이 받는 지금의 환경이 예전보다 못하기 때문일까. 일면 맞는 듯하다. 공해나 스트레스가 심할수록 암을 일으키는 물질이 많아지니까 말이다.



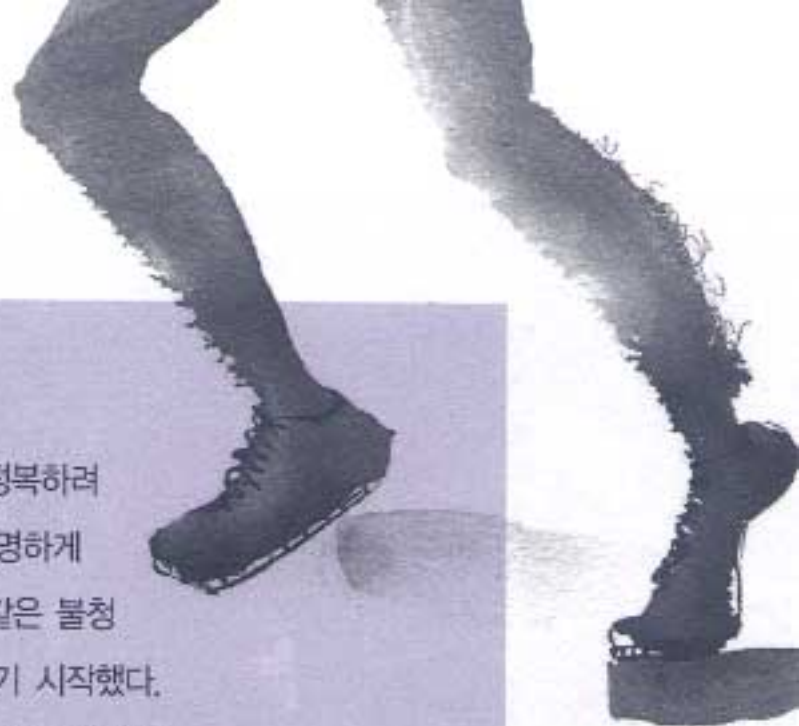
그러나 암의 발생 원인을 연구하는 분자생물학자들의 의견은 사뭇 다르다. 과학적으로 암은 '유전자 불안정성의 질환'이다. 즉, 우리 몸속 세포의 생로병사를 결정하는 여러 분자에 돌연변이가 많이 생기고 그 돌연변이가 가속되는 현상이 암이란 것이다.

암세포는 계속 증식할 뿐 아니라 혈관을 따라 이동하며 다른 기관에 침투해 들어가 자리 잡고 제2의 암세포로서 다시 증식한다. 정상 세포가 이렇게 암세포로 바뀌려면 생명 활동에 결정적인 한 유전자에서 돌연변이가 시작돼 적어도 수백, 수천 개에 달하는 유전자가 변해야 한다. 이를 일컬어 '유전체 불안정성'이라고 한다.

이는 세포가 상당 기간 분열을 계속해야 일어날 수 있는 일이다. 적어도 최초의 돌연변이부터 20~30년은 걸린다. 따라서 인간의 수명이 40년 정도라면 암에 걸릴 확률도 낮다. 최근 암이 증가한 듯 보이는 것은 의학의 발달로 수명이 길어져 생긴 일일 것이다. 생명과학의 발달로 조기진단 기법이 개발된 것도 한 이유다. 옛날 같으면 암인 줄 몰랐던 증상도 이제는 잘 진단할 수 있으니 암 환자가 늘어난 듯 여겨지는 것이다.

특수한 경우를 제외하고 암은 노화의 결과라고 볼 수 있다. 최근 분자생물학자들은 염색체 말단인 '텔로미어(사진의 노란 부분)'에 매료됐다. 텔로미어가 짧아지는 게 바로 노화현상인데 암세포가 텔로미어의 길이를 계속 유지하면서 성장한다는 사실을 알아냈기 때문이다. 사람의 텔로미어는 T자처럼 생겼다. 이 구조가 망가지면 유전자 손상이나 돌연변이의 직접적인 원인이 될 수 있다는 사실도 밝혀졌다.

癌



분자생물학은 암을 연구하면서 발달했다고 해도 과언이 아니다. 암을 정복하려는 과학자의 열정이 유전자 생성이나 세포 분열 등의 메커니즘을 규명하게 했다. 이 과정은 몸속에서 늘 일어나는 일이지만 잘못됐을 때 암세포 같은 불청객이 탄생한다. 이제 텔로미어와 노화, 암의 관계에 대한 비밀이 풀리기 시작했다. 암을 극복하려는 열망이 획기적인 차세대 항암제 개발 비법까지 선물하게 될 것이다.

-이현숙(서울대 생명과학부 교수)

걷기운동, 유방암 위험 20% 감소

연합뉴스

격렬한 운동이 아닌 빠른 걸음걷기정도으로도 유방암위험을 상당히 줄일 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 미국 프레드 허치슨 암센터 예방실장 앤 맥티어넌 박사는 미국의학협회지(JAMA) 최신호 인터넷판에 발표한 연구보고서에서 "여성건강조사에 참여하고 있는 50-79세 여성 7만4천여명의 조사자료를 분석한 결과 매주 2-3시간 빠른 걷기 운동을 하는 여성은 움직이지않는 여성에 비해 유방암위험이 18% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다. 이런 걷기운동을 매주 10시간 이상하는 여성은 유방암위험이 22%감소, 운동량이 많다고 유방암위험도 그에 비례해 크게 줄어드는 것은 아닌 것으로 생각된다고 맥티어넌 박사는 말했다.

특히 이런 걷기운동을 하면서 체질량지수(BMI)가 24이하인 여성은 유방암 위험이 30%까지 줄어든 반면 걷기운동을 해도 BMI가 28이 넘는 여성은 유방암 위험감소를 기대할 수 없는 것으로 밝혀졌다.

BMI는 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 수치로 18.5-24.9가 정상이고 25-29는 과체중 30이상은 비만으로 분류 된다. 맥티어넌 박사는 그렇다고 과체중·비만여성이 운동을 할 필요가 없다는 것은 아니며 이들이 운동으로 살을 빼기만 하면 유방암 위험에 관한 한 가장 큰 운동의 혜택을 받을 수 있을것이라고 말했다.

체중과잉은 에스트로겐과 인슐린 같은 호르몬의 분비를 증가시킴으로써 암 발병위험을 높이는 것으로 생각된다고 맥티어넌 박사는 설명했다.

-연합뉴스 한성건 기자



연극이 끝나고 난 후 - 연극배우 이주실님과 함께

글 고경자 | 사진 박태자 · 서선미



햇살이 따사롭던 8월 어느 날, 비너스님들이 충무아트홀에서 뮤지컬 '스핏파이어그릴'을 관람하였다.

그날의 공연이 다른때와는 의미가 달랐던 것은 공연의 주인공이신 연극배우 이주실님도 우리와 같은 유방암 환우라는 공통점을 안고있음에도 열정적인 그녀의 연기가 더없이 감동적이었다.

공연이 끝나고난후 이주실님께서 반갑게 우리를 맞아주시면서 하시는 첫마디는

“제가 남 같지않죠? 저도 아시다시피 한쪽 가슴이 없거든요~ 그러고보니 우리는 같은 유방암 동지네요~” 하시는 말씀에 같이 한 바탕 웃을수 있었다.

그녀가 유방암 선고를 받은 것은 93년 11월, 14년전 함께 목욕하던 딸이 '유방에 뭐가 만져진다'고 한 말에 놀라 병원을 찾았다. 유방암 3기 말, 오른쪽 유방과 가슴 근육, 겨드랑이 림프절을 도려

냈다. 수술 후 몸무게는 40kg 이하로 떨어졌고 항암 치료로 머리카락이 빠지거나 구토증이 가시지 않았다. 그러나 그녀는 두 딸을 비롯한 세상 인연과 이별연습을 하기 시작했다. 사진도 그때 다 불태워버려 지금 남은 것이 한 장도 없다. 괜히 남겼다가 딸들이 보고 슬퍼할까 봐 두려웠다고 했다.

두 딸을 캐나다에 있는 남동생의 곁으로 보내 버렸다. 엄마 때문에 웃고 싶어도 크게 웃지 않는 딸들을 보면서 '이렇게 놔두면 안되겠다' 싶어 멀리 보냈다고 했다. 주변을 정리하면서 이씨의 마음은 오히려 편해졌다. 병원에 가서 정기적으로 약을 타올 뿐 별다른 치료를 병행하지 않았지만, 연극에 대한 열정은 전만큼 왕성했다.

“죽을까 봐 연연해하면서 허둥대고 사는 것이 싫었어요. 그저 가는 날까지 즐겁게 사는 거죠. 무대에 서면 암에 대한 고통을 싹 잊어버려요. 몸이 허락하는 한 연극도 하고 공부도 계속 할 예정이에요.”



편집팀과 이주실님



김치 치즈!! 스마일~



여름수련회를 다녀와서





왼쪽 상 정일철 비너스 회장님 멋있어요~ 왼쪽 하 미소 짓는 아름다운 여유를 가지고 차~즈 1 멀리 양구름이 함께... 찰칵
2 2007년 한 더위를 보내면서 다함께 3 멋있게... 남는건 추억과 한장의 사진

지리산 산행 계획을 접고, 9월 1일 나는 비너스 수련회에 참석하였습니다.

서울대병원 함춘회관 앞에 도착하니 우산 아래로 환한 미소를 짓는 비너스 회원들이 한둘씩 모여면서 무주행 비너스호는 빗속을 가릅니다.

우리의 첫 목적지 상수 허브랜드에 도착하여 허브랜드에 관한 사장님의 설명을 듣고 빨강색, 분홍색의 예쁜 허브 꽃잎과 함께 허브특유의 향이 담긴 비빔밥을 맛있게 먹고 허브랜드 쇼핑을 하고, 로즈마리, 라벤더 등 우리가 알지 못했던 여러 종류의 허브 식물과 허브비누, 허브로 만든 고추장등 다양한 생

필품을 구경하고 향긋한 허브차도 마셔보고...

다음 코스로 대통령의 별장이 있는 곳 청남대. 꼭 가보고 싶었던 청남대 코스였는데 비가 많이 와서, 다음 기회에 들러야 하는 아쉬움을 남긴 채 우리는 무주리조트로 향했습니다.

숙소에서 잠시 동안의 휴식을 취하고 드디어 고대하던 저녁행사가 시작... "그릴 리가 올라리요" 라는 마당극 관람과, 소아정신과 교수님의 명강의에 이어, 화려한 조명과 함께 색시한 뒷태를 뽐내면서 등장하는 우리의 정진선생님, 드디어 유쾌 발랄한 비너스의 밤은 시작되었습니다. 디스코 댄스와 함께

회원 모두가 한데 어우러져 원을 그리면서 신나는 열차를 만들고 저마다의 춤사위로 한껏 흔들면서 시작한 비너스 수련회의 밤.

노래교실 언니들의 현란한 의상의 댄스는 춤치인 나를 절로 흥겹게 만들어 율동을 따라하게끔 합니다. 이복자 선생님의 스포츠 댄스, 유연한 몸동작으로 다리를 켜~ 켜~ 뻗으시는 것을 보고 우리 노동선장님도 다리를 뻗어보시는데, 이복자 선생님의 연세를 가늠할 수 없는 힘차고 강렬한 스포츠 댄스 시간 즐거웠습니다.

그 다음으로 빼 놓을 수 없는 비너스 노래방 노동영 선생님의 영원한 18번 '꽃밭에서' 시작한 노래교실, 한원식 교수님의 분위기 있는 노래와 한분 선생님의 '몰래한 사랑' 멋드러진 노래 실력을 보았고, 이어지는 팀장님들의 흥겨운 노래와 댄스, 마지막으로 지나칠수 없는 정진 선생님 노래 마징가 제트를 야동 가사로 개작해서 부르는 부분은 얼마나 유쾌했는지 모두들 박장대소를 하였습니다.

오늘 낮에는 비가 와서 힘들게 구경을 했지만 오늘밤 신은 이렇게 또 다른 유쾌한 선물을 주셨습니다. 내일은 비가 오지 않도록 신에게 기도하면서~ 이렇게 비너스 수련회 밤은 깊어만 갑니다.

다음날 아침에 일어나보니 어제까지도 그칠 것 같지 않았던 비가 그치고 안개들만 자욱하게 저쪽 하늘로 물러가고 있는 게 보였습니다. 어제 흥겨웠던 걸 예상한 아침식사 메뉴로 황태 해장국을 먹은 뒤, 우리는 곤돌라를 타고 덕유산을 오릅니다.

덕유산 곤돌라는 두 번째인데도 스틸이 느껴지고, 무서움을 핑장히 타는 옆자리의 언니에게 바깥 좀 내다보라고 슬쩍



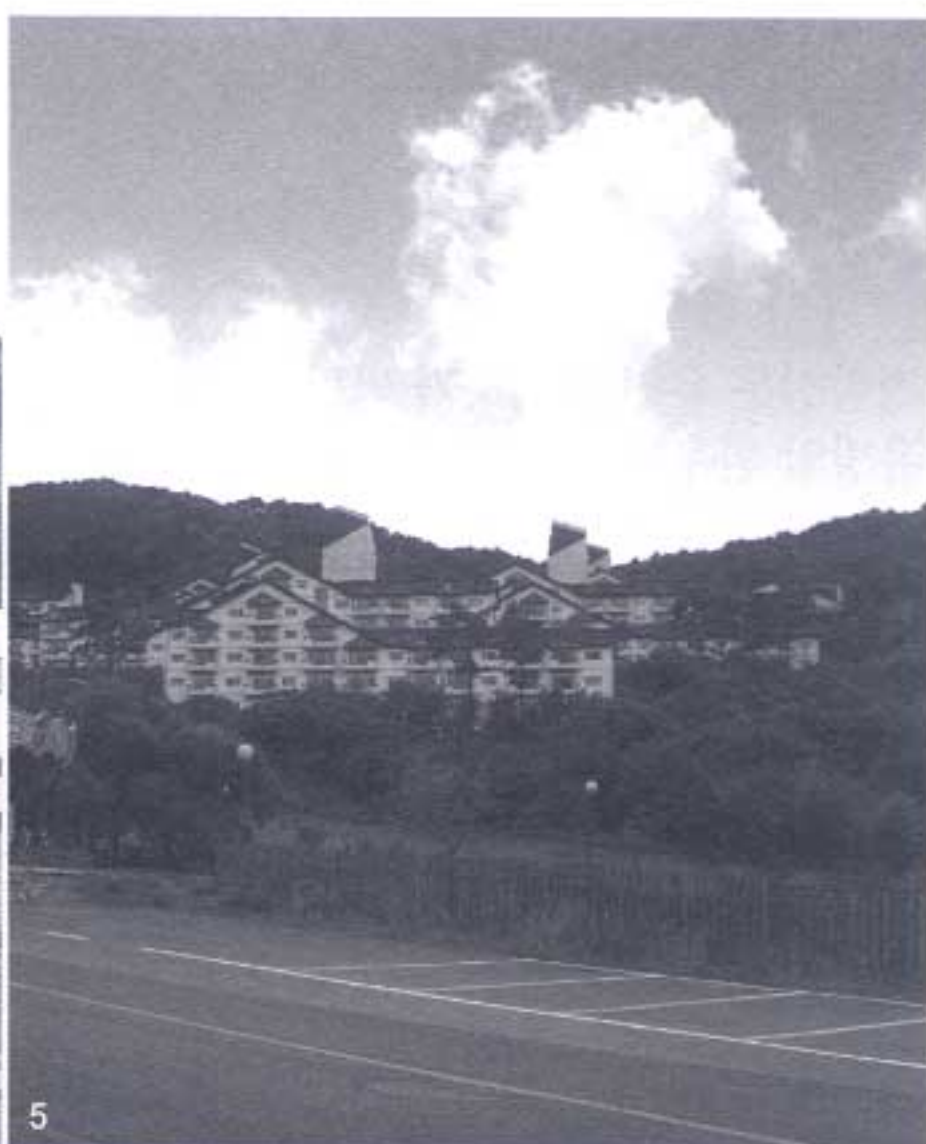
- 재 앉으시고
- 교수님! 노래 한 곡만~



3



4



5

1 나처럼 해봐~ 요렇게 2 오후 공중 부양 3 덕유산 정상에서 4 빨리 찍고 풍선 날려야지
5 저 푸른 초원위에 그림같은 집을 찾고

장난도 쳐 봅니다. 안개가 많이 끼어 아름다운 덕유산의 산세를 자세히 볼 수는 없었지만 산기슭을 따라 흐르는 물소리가 맑고 시원하게 들려왔습니다. 30분 남짓 올라간 향적봉에서 언니들과 함께 지금의 건강하고 예쁜 모습을 남기려 멋진 포즈도 취해 봅니다.

수련회의 마지막 코스인 금산 인삼시장을 향하여 가는 도중에 산기슭을 빙글 빙글 돌아 적상산 전망대에 줄지어 올랐습니다. 경관이 얼마나 수려한지요!

이후 금산 인삼시장 앞에서의 인삼튀김 그 맛은

정말로 "good"이었습니다. 차안에서 언니들의 재미난 수다를 들으면서 유쾌하고 행복한 비너스 수련회는 마무리가 됩니다. 내년에도 꼭~ 꼭~ 건강한 모습으로 수련회에 참여할 수 있기를 소원하면서, 우리 비너스를 행복하게 만들기 위해서 수고하신 모든 분들께 감사하다는 말과 함께 이제 활기찬 한주를 보내려 합니다.

우리가 보내고 있는 소중한 즐거웠던 순간순간들을 다시금 되새기고 싶어서 후기 올립니다.

— 2007년 9월 3일 <비너스 홈페이지에서 발췌>

글 막내 비너스 | 사진 박영미

경향신문 유인경 기자가 만난
유방암 환우모임 '비너스'의 고정자 씨

암세포와 친구처럼 지내요

글 유인경 선임기자 | 사진 박재찬



여성에게 '가슴'은 그저 몸의 한 부분이 아니다. 아이에게 젖을 물린다는 모성의 역할 외에도 여성적인 매력을 가장 상징적으로 나타내는 곳이다. 그래서 대부분 가슴 절제수술을 받아야 하는 유방암 환자들은 다른 암에 비해 몸과 마음의 고통이 더 크다.

10월은 유방암 인식의 달. 2000년에 발병한 유방암 환자는 5401명이었으나 2004년에는 9667명으로 늘었다. 4년 만에 약 2배나 증가한 셈이다. 또 지난 5년간 한국의 유방암 발병률은 세계 평균의 20배에 달하는 데다 최근 연간 발생 환자 수는 1만명을 넘어섰다. 유방암 환자들은 암 자체에서 오는 신체적인 고통 외에도 여성의 상징인 가슴을 잃은 아픔으로 2중의 고통을 겪는다. 최근 한국유방암학회가 조사한 결과에 따르면 유방암 환자의 73%가 치료를 위한 가슴 절제를 고유의 여성성 상실로 인식했고, 86%가 가슴 상실을 장애로 느끼는 것으로 나타났다. 게다가 언제 암이 재발될지 모른다는 공포도 환자를 힘들게 한다. 조사에 따르면 유방암 환자 10명 중 8명이 재발 공포로 우울증을 경험한다고 한다. 전문가들은 "세계의 암 통계에서 유례가 없는 일"이라고 입을 모은다.

유방암은 이렇게 급속도로 늘고 있지만 조기발견만 하면 95% 이상의 높은 치유율을 보인다. 10월에 접어들면서 유방암에 대한 의식을 환기하기 위해 곳곳에서 다양한 행사가 펼쳐지고, 세계의 대표적 건축물은 핑크빛 조명으로 물들여진다. 10월 한 달만이라도 유방암 자기진단이나 정밀검사 등을 통해 몸을 돌보라는 메시지다.

오늘의 주인공 고정자 씨(50세)는 2005년에 유방암 2기로 판정돼 수술을 받았다. 수술

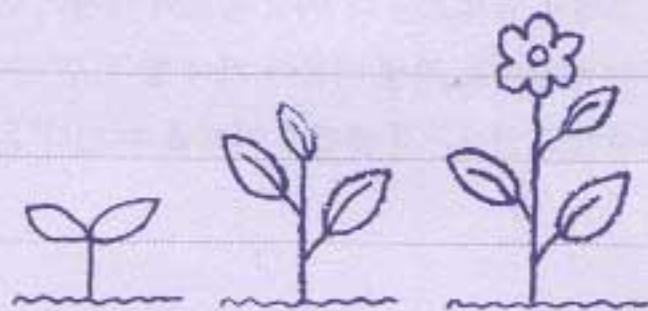
을 했지만 여전히 조심해야 하는 처지다. 하지만 요즘 유행하는 세련된 호피무늬 블라우스를 입고 환하게 웃으며 나타난 고정자씨는 “유방암에 걸린 후 더 밝고 즐겁게 산다”고 했다. 그는 현재 유방암 환우들의 모임인 ‘비너스’에서 활동하며 인터넷 홈페이지를 관리하고 다른 환자들을 위한 상담 등 자원봉사 활동을 펼치고 있다. 10월은 유방암 관련 행사가 많아 가장 분주한 달이기도 하다.

“2005년 3월에 샤워를 하다가 가슴에 골프공 만한 멍울이 만져졌어요. 동네 병원에서 검진을 받고 1주일 후에 찾아갔더니 의사 선생님이 유방암인 것 같다고, 종합병원에 가보래요. 곧바로 서울대 노동영 교수를 찾아갔는데 암세포의 크기가 커서 가슴 절제수술을 해야겠다고 하더군요. 암이란 사실보다 가슴을 절제해야 한다는 게 더 충격이었죠.”

다행히 다른 곳에 암세포가 전이되지 않고 위치도 좋아 전체가 아니라 부분절제 수술을 했다. 그후 38회의 방사선치료를 받았다. 쪼그라든 가슴, 자고 일어나면 승렁승렁 빠져나가는 머리카락... 자신의 몸과 얼굴을 보는 것이 두렵고 싫었다. 유방암 환자들이 암보다 우울증으로 더 고통을 받는다는 말이 실감났다. 하지만 ‘생각’을 바꾸었다.

“피할 수 없으면 즐기라는 말이 있잖아요. 유방암을 현실로 받아들이기 싫었고 모든 게 꿈이었으면 좋겠다고 생각했어요. 하지만 비탄에 빠져 있을 수만은 없어서 ‘오늘까지만 울자’ 하고 샤워기 틀어 놓고 펄펄 울었어요. 그 다음부터 안 울어요. 오히려 집안에 거울을 더 많이 걸어뒀어요. 변한 내 모습에 익숙해져야 하니까요. 그때 내가 나를 피하면 죽는 수 밖에 없다는 절박한 마음이 들었거든요. 그래도 다행히 제가 뒤짚구여서 두상이 흉하진 않더군요. 도올 김용옥 선생도, 내가 좋아하는 가수 춘자도 머리를 뽕뽕 깎아서 나도 동참한다고 생각했죠. (웃음) 머리를 가리는 두건도 색색가지 천을 끊어다 직접 만들어서 옷 색깔에 맞춰 썼어요. 다른 환우들이 예쁘다고 하면 나눠주기도 했죠. 항암치료를 하는 것도 ‘내가 언제 이렇게 훌륭한 의사들을 자주 보겠냐’며 기쁘게 다녔어요.”

치료 후가 수술보다 더 고통스러웠단다. 재발에 대한 공포, 또 의료진의 보호나 도움없이 혼자 견뎌내야 했기 때문이다. 하지만 잘 치료해준 의사들이 고맙고 그 지긋지긋한 항암과 방사선 치료를 이겨낸 자신이 대견했다. ‘또 재발할지도 모른다’는 공포로 자신을 괴롭히기보다는, ‘언제 또 아플지 모르니 매일 감사하며 살자’고 긍정적으로 생각을 바꾸었다고 했다. 생각을 바꾸니 행동이 달라지고 삶도 변했다. 고씨는 새로 태어났다는 생각으로 남



을 위한 자원봉사를 하기로 했다고 한다. 유방암 수술 후 도시락을 5개씩 싸들고 동네 독거 노인들을 찾아갔다. 매일 식사를 챙겨드리고 말벗도 돼 주었다. 또 투병기간 동안 열심히 컴퓨터를 배워서 음악과 사진 올리는 법을 배운 후, 유방암 환자들의 홈페이지에 글과 음악을 올렸더니 '편집담당을 해달라'는 연락이 왔다. 유방암 환우들은 대부분 중년이어서 인터넷과 컴퓨터에 익숙하지 못하다고 한다. 고씨는 "글과 음악을 올리면 '고맙다'는 댓글이 많이 올라온다"며 "나도 팬들이 꽤 많다"고 즐거워 한다. 요즘엔 요가도 배우고 장구에도 도전할 계획이다.

"처음부터 긍정적이고 낙천적인 성격은 아니었어요. 예전엔 매사 철저하고 집착하는 완벽주의자였죠. 방사선 치료를 받은 후 옷을 벗고 거울을 봤을 때의 충격은 말로 표현하기 어렵죠. 머리카락은 물론 온몸의 털이 다 빠지고 피부도, 손발톱도 까맣게 변하고 가슴은 쪼그라들고... 살아있는 사람의 모습이 아니었어요. 같이 치료를 받던 환우들이 백혈병 등 후유증이나 다른 암에 걸려 하늘나라로 떠났다는 소식이 들려오는 것도 너무 고통스럽죠. 어제 만났는데 오늘 죽었다는 전화를 받으면 '나도 곧 죽는 게 아닐까'란 두려움에 온몸이 떨렸어요. 하지만 걱정하고 고민한다고 해결될 건 없어요. 어떤 일이 일어났느냐가 아니라 제가 어떻게 받아들이느냐가 중요하기 때문에 마음과 생각을 바꾼 겁니다."

암보험도 들지 않아 치료비 때문에 집도 줄여야 했다. 하지만 고씨는 얻은 것이 더욱 많다고 한다. 경제적으로 풍요로웠을 땐 항상 뭔가 부족하고 더 채우려고 아등바등했지만 이제 과거의 반도 안되는 크기의 집에서 더 편안하고 풍족함을 느낀다고 했다. 유방암에 걸려 외모도, 성격도 변해가는 아내와 엄마를 동요하지 않고 깊은 사랑으로 감싸준 가족들에 대한 애정도 더욱 커졌다. 돈이든 마음이든 자신을 도와준 친지들에 대한 감사함도 그를 지켜주는 힘이다.

"한가위는 아니지만 매일 '더도 덜도 말고 오늘날만 같아라'라고 기도해요. 암세포에게 '내 몸에서 나가지 않아도 괜찮으니깐 더 이상 커지지 말고 그대로 있어줘'라고 부탁하죠. 소망도 소박해요. 제가 찜질방 가는 걸 무척 좋아하는데 우리 아들들이 장가가서 손자랑 같이 찜질방에 올 때까지만 살았으면 좋겠어요. 찜질방에서 손자들 땀 닦아주고 삶은 계란이랑 식혜 먹여주는 게 꿈이에요. 그 꿈이 이뤄지는 날까지 항상 감사하고 즐겁게 살려고 해요."

그에게 암세포는 더 이상 공포의 대상이 아니다. "삶과 세상에 대한 감사함을 느끼게 해주는 선생이고 평생 더불어 가야 할 친구"란다. 오늘도 고씨는 "생각을 긍정적으로 바꾸면 유방암도 얼마든지 즐겁게 이겨낼 수 있다"는 희망의 메시지를 다른 환우들에게 전하며 살고 있다. ♡

- 경향신문 2007년 10월 11일 발췌글

견잡을 수 없는 행복감

몇 년 전 어느 날

기적과 같은 일을 경험한 적이 있습니다.

햇살이 가득한 일요일 점심 때 음악을 틀어 놓고
야채들을 썰고 있는 중이었습니다. 그런데 갑자기
가슴에서 달콤한 기운이 흐르면서 견잡을 수 없는
행복감이 부드럽게 밀려오는 것이었습니다.

변한 것은 아무것도 없었습니다. 어떤 일이
생긴 것도 아니었습니다. 나는 그때
가슴에서 흘러넘치는 무한한
행복감을 맛보았습니다.

-이은정의 『명상시대』 중에서

달콤한 기운이 몸을 휘감을 때가 있습니다. 따지고 보면
사실 별일이 아닌데도 그렇습니다. 단지 손을 잡았을 뿐인
데, 잠깐 머리를 안거나, 무거운 어깨를 어루만졌을 뿐인
데, 온 몸의 세포가 뜨거워지며 견잡을 수 없는 행복감에
왈칵 눈물을 쏟게 됩니다. 세상을 사는 행복이 어쩌면 거
기에 있지 않나 싶습니다. 함께 숨쉬는 것만으로 감사하
고, 서로의 세포가 이렇게 펄펄 살아있는 것만으로도 더없
이 행복합니다.

희망과 행복이 깃든 동지를 들고 -비너스회 제주모임

제주팀장 고은숙

차가운 바람이 휘몰아치는 2005년 12월의 어느 날, 서울대학교병원에서 노동영 박사의 집도로 왼쪽유방 절제 수술을 받은 후 박사님의 배려로 제주 대학교병원에서 생각하기도 싫은 지긋지긋한 항암치료가 거의 끝나갈 무렵이었습니다. 앞으로의 나의 몸 관리를 어떻게 해야 할지 망설이고 있는데 문득 서울대학교병원 유방센터에서 설명들은 비너스회 생각이 떠올랐습니다.

비너스회에 가입하면 선후배들에게서 많은 정보를 얻을 수 있기 때문일까? 지체없이 수소문하여 박혜순 팀장에게 전화를 하여 비너스회 가입절차를 상세히 들었지만 식발한 머리가 아직 자라지 않아 창피하기도 해서 몇 개월 있다가 가입하기로 하였습니다.

그러나 그것도 잠시 꼭 같은 입장인 사람끼리 모임인데 창피가 있을 수 없지 않은가? 그래서 그달 모임에 참석하고 정식으로 가입하게 되었습니다. 처음 참석이라서 한번도 본 적이 없는 얼굴 들이었지만 마음은 하나로 통하고 많은 이야기를 나눌 수가 있었습니다.

제주비너스회 모임은 2005년 1월 29일, 10명의 회원으로 첫 만남을 시작하였다고 합니



물чит오름 산행길에서 "가거들랑 온저옵서예~"



다. 팀장은 서울대학교병원에서 수술한 박혜순씨가 맡아 2년 동안 팀의 화합과 친목도모를 하는데 초석을 다져 놓았습니다.

그 후 2007년초 총회에서 자체회장을 두기로 하여 제일 나이가 많은 오유정 언니가 맡아 동생들을 잘 이끌어 주고 있고, 저가 총무 겸 팀장을 맡아 현재에 이르고 있으며 2년 10개월 동안 회원들의 변동도 있었지만 12명의 회원이 한마음 한뜻으로 오붓한 모임으로 발전해 나가고 있습니다.



물찾오름 정상에서
"좀 숙여줘잉~~~~~ 나도 좀 나오게~"

우리들의 모임은 매월 모여서 한 가족처럼 서로의 정보를 교환하며 희망과 용기로 웃음을 잃지 않은 화기애애한 시간을 갖고 식사도 함께 하고 있습니다. 금년 5월부터는 매월 둘째주 금요일에 운동을 겸하여 오름 등반을 하고 하산 후에 식사와 모임을 갖고 있습니다.

긴 숲속을 나무와 같이 호흡하며 거닐고 오름 정상에 오르면 확 트인 들판을 따라 한가로이 노니는 소와 말, 그리고 대지를 노랑게 물들인 유채꽃, 누렇게 익어가는 곡식들, 고요하고 평화로운 농촌의 풍경을 보노라면 나도 모르는 사

이에 낭만에 빠져 모두가 가슴을 활짝 펴고 야호를 외치곤 한답니다.

이렇게 한달에 한번 즐거운 하루를 시간 가는 줄 모르고 지내고 나면 그간의 피로가 확 풀려버리는 기분이 랍니다. 그렇지만 아쉬움도 있습니다. 제주는 섬이다 보니까 교통편과 과다한 경비 등으로 중앙단위 각종행사에 참석하지 못하여 아쉽고 죄송할 따름입니다.

그나마 비너스임원진들의 각별한 노력과 배려로 지난 10월 28일부터 6일간 중국여행을 제주에서 박혜순 전팀장과 제가 동행하여 즐거운 시간을 보낼 수 있어서 보람으로 생각하고 있습니다. 앞으로 가능하면 중앙행사에 많은 회원이 참석할 수 있는 여건이 조성 되었으면 하는 바람을 가져 봅니다.

이제 비너스회 제주모임은 희망과 행복의 깃든 동지를 들고 항상 웃음과 용기가 솟아나는 그런 모습으로 탈바꿈 하기 위하여 노력 하고자 합니다. 아름다운 자연이 살아 숨쉬는 환상의 섬 제주 비너스회에 많은 관심과 격려를 보내 주시기 바랍니다. ♡

비너스회 울산팀을 소개합니다

울산팀장 손미정

국화향 가득 가슴을 물들게 하고 드높은 하늘과 기분 좋은 바람이 불어오는 11월!
오래간만에 단풍에 취하고 가을을 느끼고 싶어 산행에 올랐습니다. 울산 근교의 웅기마을을 지나면 주왕산 부럽지 않은 '대운산'이라는 산세가 좋은 곳이 우리의 발길을 멈추게 합니다. 이제 두번째 산행이지만 모두 열심히(?) 산을 올랐고, 언니들의 밝은 옷차림에서도 가을이 흠뻑 왔는 것 같습니다.

항상 웃음이 입가에 머물러 있는 울산팀은 매달 셋째주 금요일의 정기모임과 매달 둘째 주 금요일의 산행으로 마음의 여유와 낭만을 느끼고 있으며 취업을 하신 분은 산행의 아쉬움을 달래기 위해 정기모임에는 꼬~옥 참석해 함께 시간을 보냅니다.

물과 간식을 조금씩만 챙기라고 했는데 언제나 풀어보면 한 보따리입니다. 떡, 과일, 커피, 밤, 고구마, 호박전... 언니들의 푸짐한 인심들을 많이 먹었습니다. 힘겹게 산을 오르기보다는 천천히 올라가 산에서 오래 있자는 뜻으로 이야기 보따리를 전부 풀어 놓습니다.

박정화 비너스란 이름아래 모인 우리들은 보통 인연이 아니지요. 암환자가 되어 어려움을 겪었고 또 현재도 겪고 있지만 좋은 인연을 만난 건 행운(?)이라 해야 할까요? 우리 모임이 오랫동안 즐겁고 좋은 만남이 되길 바랍니다.

한정애 바쁘게 여기 저기 모임도 많이 가고 놀러도 많이 다니니 내가 환자였는지 가끔씩 잊어버리더라고요. 너무 깊이 생각 마시고 이렇게 좋은 공기, 좋은 사람들 만나는 것이 저의 건강 비결인 것 같아요.

류예지 평소 운동부족으로 힘겹게 산을 올라 왔지만 기분이 너무 좋고 상쾌해~!. 다음 달에는 내가 일등으로 올라 갈 수 있도록 노력 많이 할게!!

변애숙 깊어가는 가을 정취를 비너스 식구들과 함께 할 수 있어서 너무 즐거운 하루였어요. 비너스 아자! 아자! 파이팅!! 다들 건강하세요.

전필예 산 속의 음이온이 우리의 몸과 마음을 더욱 건강하게 해주는 것 같아. 저 단풍에 취하고 싶어라~~

손미정 별로 하는 일도 없는데 항상 수고한다 해주고 예뻐졌다 얘기 해주니.... 어찌 기분이 좋지 않을 수 있나요. 10년, 20년..., 50년 후에도 건강하고, 밝은 얼굴로 항상 만났으면 좋겠어요. 모두들 LOVE하세요~~

나머지 분들은 모두 한마디씩 할 때마다 고개를 끄덕이고 '맞다, 맞다' 박수도 쳐 주십니다. 나이가 어린 저에게 울산탐장의 중책이 주어졌지만 언니들이 너무나도 잘 도와주어서 이제는 신나기까지 합니다. 아마 오래도록 기억에 남을 경험이 될 것 같습니다.

인원은 많지 않지만 서로 위해주고 이해해주고 함께 기뻐해주고 마음 아파해주는 따뜻한 우리 울산탐... 나이가 많으면 많을수록 적으면 적을수록 걱정이지만 항상 긍정적인 생각과 사랑하는 마음만 있다면 우리들의 삶도 행복의 길목에 서 있지 않을까요? '좋은 약을 먹기보다는 좋은 음식을 먹는게 낫고, 좋은 음식을 먹기보다는 걷는게 더 좋다'고 합니다. 모두들 행복하세요. ♪



예쁘게 찍어줘~용~

상암 월드컵경기장 핑크리본으로 물들다





아모레퍼시픽이 주관하는 '핑크리본 사랑 마라톤대회'가 지난 10월 14일 서울 상암 월드컵경기장에서 열렸다. 이번 대회는 올해 다섯번째로 개최됐다. 이번 서울대회에는 영화배우 김태희와 조인성, 문근영씨도 모습을 드러냈다. 또 가수 채연, 박현빈 등이 초청 공연을 펼쳤으며, 각종 이벤트를 통한 푸짐한 행사도 마련됐다. 이외에도 유방질환 무료상담소를 운영하고, 상담 후 검진 필요자에 한해 '맘모버스(유방암 검진 버스)'에서 유방암 무료 검진 기회도 제공됐다. 본 대회의 참가비(1만원)는 전액 한국유방건강재단에 기부돼 유방암 예방과 치료

방법 개발 등에 쓰이게 된다. 2001년부터 시작돼 올해로 7회째인 '핑크리본 사랑 마라톤 대회'는 유방암 예방의 중요성을 홍보하기 위한 '핑크리본 캠페인'의 일환으로, 한국유방건강재단이 주최하고 아모레퍼시픽이 주관하며, 보건복지부, 여성가족부, 한국유방암 학회 등이 후원한다. 대회 참가비가 전액이 한국유방건강재단에 기부되는 새로운 기부 형태를 확립해 아름다운 세상을 만드는 나눔 문화 확산에 기여하고 있다. 2006년 대회의 경우, 5개 대회 총 2만 7300여명이 참가해 대회 참가비 2억 7,300만원이 한국유방건강재단에 전달됐다. 이날 서울대회기부금은 8,570만원을 전달하였다.

- 편집부





환영합니다!

핑크리본 사랑마라톤에 일본 유방암환우회 담포포회 회장님과 회원들이 참가하여 비너스회 회원들과 즐거운 시간을 함께할 수 있었습니다.

편집팀은 그 중 니시다 케이코라는 회원과 만나 보았습니다.

편집팀 ㉠ 수술은 몇 년도에 하셨나요?

니시다케이코 ㉡ 수술한지 올해 8년째입니다.

전부 제거는 하지 않고, 부분 절제를 하였습니다.

편집팀 ㉢ 운동과 식이요법은 어떻게 하고 계시나요?

니시다케이코 ㉣ 수술 후에, 특별히 운동은 하지 않았습니다.

음식은 주로 자연식으로, 야채를 먹는 편입니다.

그리고 수술후 달라진점은 매사에 감사하는 생각과 긍정적인 생각을 많이하고 있어요.

편집팀 ㉠ 일본에도 유방암 환우회가 많이 있나요?

니시다케이코 ㉡ 일본에도 아게보노회라는 모임이 있습니다.

담포포회는 국립규슈암센터의 한국의 비너스회와 같은 모임이지요..

한국은 이번이 첫번째 방문입니다,

비너스 회원님들의 적극적으로 활동하시는 모습이 인상적이었고 감격스럽고 좋은 추억이 되었습니다.

2009년에도 다시 꼭 참가하고 싶습니다.

시티워크가 내년 2, 3월경에 후쿠오카에서 주최 예정인데, 비너스 회원분들이 꼭 방문하여 주시면 감사하겠습니다.

편집팀 ㉢ 함께해 주셔서 감사합니다.

국경을 초월해서 같은 유방암 환우라는 것만으로도 왠지 가슴이 뭉클해지네요.

내년 후쿠오카에서 열리는 시티워크에도 비너스 회원님들과 다시 만날 수있기를 바라겠습니다

글 고경자 | 사진 서선미



1 담포포 회원들과 함께 2 역시 들던대로 한국
여인네들 예쁘네 그치? 3 자~ 여기를 보세요



히말라야 고산봉우리에 우뚝선 우리 비너스

정상을 향해

비너스의 부회장이며 호남팀장이신 김옥순님께서 6월 19일부터 7월 3일까지 광주 백일홍회
원 3명과 서울 루산악회(의정부 성모병원 백혈병 환우회 6명)과 파키스탄 장수마을 훈자
와 히말라야 날타르 고산봉우리에서 우리 비너스를 대표해서 "비너스 화이팅"을 힘차게
외치고 오셨습니다.



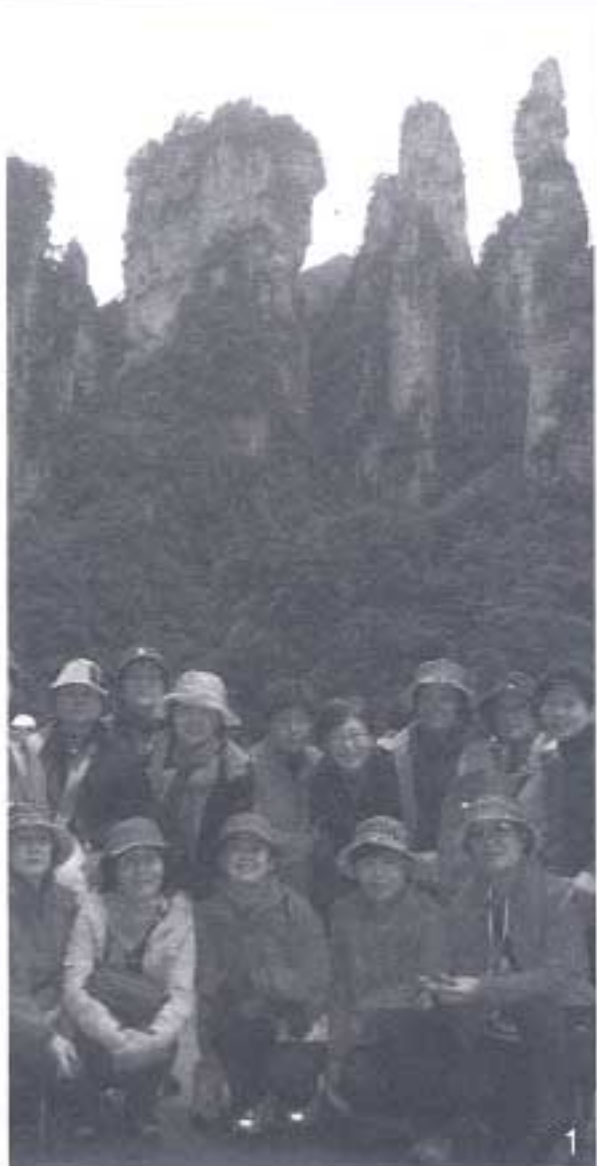
정상에서





1 비너스 라이팅 2 정상을 눈앞에 두고 3 감~차~ 4 날타르 선장과 칠경





1 우리도 모자 챙길걸 그랬지?
2 셋다 현지인? ^^ ㅋㅋ 푸훗
3 자~ 눈감으신 분 눈 좀 뜨시
고 여길 보세요 하나 둘 칠러!



비너스님들의 해외나들이

꽃보다 더 아름답고 가을 단풍보다 더 아름다운 우리 비너스님들이
10월 28일부터 11월 2일까지 중국 장가계 원가계로
해외나들이를 다녀왔습니다





4 잔잔한 휴식 5 까꿍! 6 후회없도록 최대한 감쪽하게 7 하늘 높이 솟아리
8 자연이 만든 예술 작품!





백의의 선생님도 참석

비너스 사랑의 일일찻집 안의 풍경

—2007년 11월 15일 서울대병원 임상의학연구 1층



이렇게 웃을까요?



풍선보다 내가 더 예쁘지



모두 집중!!



전자현미경실 애구 님도 찍어주라 ^^



우리도 찍어줘요



꽃보다내가더예쁘지!!



아이 좋아라~

재테크 어떻게 할 것인가

누구나 부자가 되고 싶은 꿈을 가지고 있다. 이미 목표한 금액만큼 벌어서 부자의 반열에 오른 사람도 있고, 아직 만족하지 못하고 더 큰 부자가 되기 위해 애쓰는 사람들의 모습도 주변에서 흔히 볼 수 있다. 부자가 되려면 어떻게 해야 될까?

지난 10월 세계지식포럼에 참석한 글로벌리더 183명이 “부” 창조를 위해 제시한 키워드는 아시아, 모바일, 금융, 인재육성과 리더십, 기후변화와 에너지였다. 다시 말해 새로운 부 창조 방정식은 “미래의 부 = 아시아+모바일+금융+사람+환경”이다. 즉 부자가 되려면 이들 5대 키워드를 어떻게 활용하느냐가 관건이라는 이야기다. 재테크 관점에서 눈여겨 볼만한 키워드는 “아시아”와 “금융”이다. 우선 “아시아”를 생각해 보자. 글로벌 리더들은 미래의 먹줄거리는 아시아에서 나온다고 못 박았다. 2040년 중국이 세계 1위 경제대국이 된 데 이어 2050년 인도가 미국 경제를 추월하는 아시아 세기가 된다. 이때가 되면 아시아는 세계 인구 중 60%가 모여 사는 세계의 중심이 된다. 아시아를 외면하면 돈을 벌 수 없다.

두 번째로는 “금융”이다. 주민(Zhu Min)중국은행 부행장은 “전 세계 부의 창조 동력이 금융 분야에서 가장 활발히 일어나고 있다”고 강조 했다. 즉, 미래의 부 창출 동력은 금융이다. 돈이 사람을 대신해 일하는 투자 시대를 열어야 하며, 투자 없이 성과를 기대할 수는 없다는 것이다.

과거처럼 확정금리 금융상품으로만 운용하는 것이 아니라 적극적으로 투자금융상품을 통해 자산증식을 도모해야 된다는 것이다. 요즘 1년물 정기예금 금리가 약 6% 정도이지만, 물가상승률과 세금을 감안한다면 실질수익률은 고작 1% 내외이다. 자산증식 수단으로는 만족할 만한 수준이 못 된다. 따라서 자산의 일정부분은 투자상품으로 눈을 돌릴 수 밖에 없다.

분산투자란 서로 투자자산을 하나의 상품에 모두 투자하지 않고 다른 위험을 가진 자산으로 나누어 투자하는 것을 의미한다. 분산투자를 하는 이유는 위험을 줄이고 수익을 안정적으로 확보하기 위함이다. 이러한 분산투자의 대표적인 상품이 바로 펀드이다. 펀드는 개인이 분산하여 투자하기 어려운 여러 종류의 투자 상품을 하나의 펀드로 투자하여 위험을 줄일수 있는 것이다. 만약 펀드에 전혀 가입한 경험이 없는 경우, 처음에는 적립식펀드로 운용하면서 경험을 쌓다가 어느 정도 자신감이 생기면 일부 목돈을 투자하는 방법으로 투자 범위를 넓혀 나가는 것이 바람직하다.

만약 어떤 중년의 고객이 “목돈 3천만과 월 3십만원씩 저축하려고 한다면서 수익이 많이 나는 상품을 추천해 달라”고 한다.”면, 어떻게 포트폴리오를 제안해야 될까?

먼저 금융자산은 얼마이고, 현재 어떻게 운용하고 있으며, 부동산과 기타 다른 자산은 있는지, 금융자산 중에서 투자 상품은 어느 정도로 가입하고 있는지, 마지막으로 노후 대책은 별도로 준비



하고 있는지 등을 물어본 다음에 고객의 투자성향에 따른 적절한 포트폴리오를 제안하게 된다. 그러나, 여기서는 여러 가지 상황을 단순화 하고, 단지 목돈은 자산증식 관점만, 월 적금은 노후대비 관점만 고려한다면 다음과 같이 추천해 드리고 싶다.

투자목적	투자 종류	금 액	비 고
자산 증식	예금 상품	10,000,000	3개월, 6개월, 1년 단위로 운용
	국내 주식형펀드	10,000,000	운용사, 과거수익률, 수수료 등을 고려
	해외 주식형펀드	10,000,000	성장성이 높은 브릭스나 아시아 지역 투자펀드
노후 대비	변액연금보험	월 3십만원	보험사 및 운용사의 운용능력 등 고려

먼저 목돈의 1/3은 확정금리 상품에 가입하여 안정적으로 운용하되, 금리가 상승추세라면 3개월 또는 6개월 단기로 운용하고, 금리가 보합 또는 하락 추세라면 1년 단위로 운용하는 것이 좋다. 그리고 국내외펀드에 각각 1/3씩 분산하여 투자할 것을 권해 드리고 싶다. 국내형 펀드는 채권형보다는 혼합형이나 주식형으로 가입하되 자산운용사의 평판, 과거수익률, 수수료 등을 감안하여 선택하고, 해외 주식형펀드는 성장성이 높은 브릭스나 아시아지역에 투자하는 펀드에 가입할 것을 추천한다.

마지막으로 월 적금은 노후대비를 위한 금융 상품에 가입할 것을 꼭 권해드리고 싶다. 노후에 소득 없이 생활하는 기간이 늘어났을 뿐만 아니라 자녀에게 부양을 기대하기도 쉽지 않다. 노후생활에 대한 막연한 계획만 가지고는 노후가 고생스러울 것은 자명한 사실이다. 노년의 풍요로운 생활을 영위하기 위해서는 좀더 꼼꼼하고 철저한 준비가 필요한 시대이다. 투자개념에서 빼놓을 수 없는 자산이 있다. 그것은 바로 자기자신에 대한 투자이다. 건강을 유지하기 위한 노력과 투자, 자기개발을 위한 투자는 부동산이나 금융상품에 투자하는 것보다 수십배 나은 성과를 얻을 수 있다. 자기 자신이 가장 잠재력 있고 투자가치가 높은 자산이기 때문이다. 또한 부자가 되기 위해서는 부자가 되려는 본인의 의지와 실천이 가장 중요하지 않을까? — 기업은행 목동 웰빙지점 PB팀장 외영은



유방암 수술후에 도움되는 운동

문지숙의 건강 필라테스

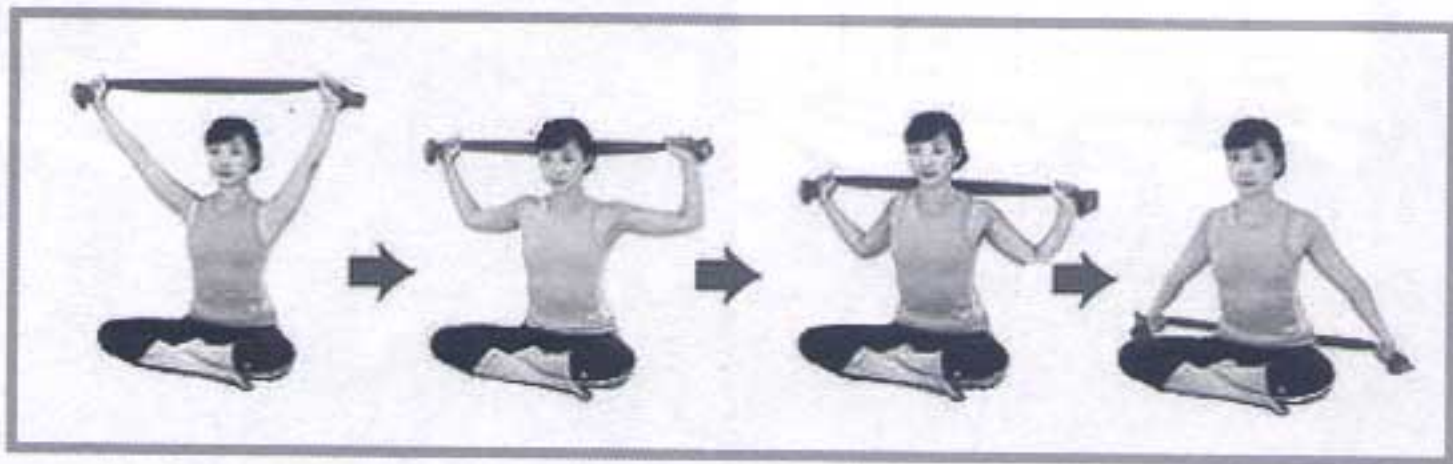
문지숙 문지숙의 필라테스 대표, 미국 폴스타 필라테스 국제에듀케이터

필라테스가 어떠한 운동인지에 관하여 많은 사람들이 궁금해 한다. 어떤이는 요가와 비슷하다고 하고 또 어떤이는 단지 스트레칭을 하는 운동 정도로 알고 있으나 사실상 우리 몸의 수많은 관절을 효율적이고 안전하게 사용할 수 있는 운동이라고 할 수 있다.

이 운동은 독일태생의 조셉 필라테스(Joseph Pilates, 1881~1967)에 의해 개발된 몸의 긴장을 풀어주는 동시에 강화시키는 운동법으로 남녀 노소 누구나 자신의 몸 상태에 맞게 특별한 능력이나 제한된 시간 없이 할 수 있도록 고안되었다. 우리 몸 중에서 특히 '파워하우스'라고 불리는 부분을 강화시켜 신체를 올바르게 정렬시킨다. 파워하우스란 복부와 등, 허리, 골반저를 이르는 말로 이것을 제대로 사용할 때 근육끼리의 균형, 즉 구체적인 근육강화와 유연성을 동시에 부여하여 가장 이상적인 상태로 몸을 유지할 수 있도록 해준다.

정확한 자세를 통한 올바른 호흡은 필라테스 프로그램의 중요한 핵심으로 운동 시 근육에 산소를 원활하게 공급함으로써 폐활량을 높여주고 근 강화와 유연성 특히 복부와 허리근육의 상호작용을 돕고 나아가 정신적인 스트레스 조절까지도 가능하다고 할 수 있다. 또한 신체의 밸런스를 유지시켜주며 근지구력을 향상시켜 몸속의 작은 근육까지도 사용할 수 있는 현대인에게 가장 필요한 운동이라고 할 수 있다.

일반적으로 유방암 환자들은 수술 후에 수술로 인하여 심리적인 위축감으로 움직임을 최소화하는 경향이 있다. 이 현상으로 신체기능이 퇴화되어 또 다른 통증을 유발하게 된다. 예로 수술 후 어깨근육에 심한통증을 느끼거나 허리 통증, 심한 편두통 및 팔의 통증 등을 호소하는데 이는 수술과 상관없이 수술 후 잘못된 자세에서 오는 현상이라고 할 수 있다.



대표적으로 견갑골(등 뒤쪽에 있는 날개뼈)의 움직임이 제한되는 경우가 가장 많은데 이러한 현상이 나타나는 가장 큰 원인은 수술한 쪽의 팔을 사용하지 않아서 팔, 어깨, 견갑골 주변의 근육이 수축되어 통증을 유발하는 것이다. 이 통증으로 인하여 자세는 더욱 나빠져 결국 허리통증과 심한 두통까지도 동반하게 된다. 수술 후 일정시간이 지나면 정신과 육체의 조화로운 건강을 위하여 반드시 운동이 필요하다. 이때 운동은 호흡과 함께 하는 유산소 운동으로 몸속의 작은 근육을 인지시켜 작은 근육들이 큰 근육을 지탱할 수 있게 도와주어야 한다. 수술 후 가장 효과적인 운동으로 우선 세 가지 움직임을 권장하고자 한다.

운동1 호흡하기 갈비뼈와 횡경막을 이용한 호흡법으로 심장과 골반의 안쪽 깊은 곳까지 마사지 하는 효과가 있으며 운동 시 근육에 산소를 최대로 공급하고 모든 몸속 기관들의 순환을 원활하고 편안하게 해준다. 호흡은 반드시 코로 들이마시고 입으로 내쉬며 코로 들이마실 때 갈비뼈가 팽창하고 입으로 내쉴 때 갈비뼈와 복부를 함께 수축한다.

운동2 호흡과 함께 걷기 기본적으로 걸을 때 뒤꿈치부터 디디며 발가락 끝에 힘을 주어 발가락으로 바닥을 밀어내듯이 걷는다. 이 걷기는 동물의 움직임과 같으며 요즘 흔히 말하는 마사이 족의 워킹과도 같다. 걸을 때 양팔은 보폭에 맞게 자연스럽게 앞뒤로 스윙하며 움직여 준다.

운동3 타올 엑서사이즈 이 운동은 타올이나 밴드를 이용하여 견갑골의 유동성을 주며 거드랑이 아래쪽에 위치한 전거근과 팔의 삼두박근을 강화시키는 운동으로 어깨 통증의 원인이 되는 승모근의 움직임을 줄여줄 수 있는 운동으로 <그림 1>과 같이 양팔을 함께 사용할 수도 있고 또는 한팔씩만 당겨서 구부릴 수도 있다. 처음 시작 시 양쪽 어깨가 귀쪽으로 올라갔다가 전거근을 이용하여 어깨만 내려놓기를 6~8회 반복한 후 <그림 1>과 같이 움직인다.

위의 세가지 움직임을 지속적으로 반복할 경우 어깨와 등의 통증을 줄여주며 견갑골의 움직임을 향상시켜 두통해소와 허리통증이 완화됨을 느낄 수 있다.

식물도 사랑하는 마음으로 물을 주고 가꿀 때 아름다운 꽃을 피우듯이 매일매일 나의 신체의 아름다운 곳을 찾아 사랑하는 긍정적인 사고로 신체에 자신감을 가질 수 있도록 노력할 때 스스로가 변화하는 것이다. 이 변화가 생활에 활력소가 되는 동시에 삶의 질을 향상시켜 줄 것이다.



▲ 와우~ 유연한 몸놀림

◀ 뚝뚝~ 하늘까지

요가, 우울증 · 불안감 없앤다

요가가 뇌속의 1차적 차단성 신경전달물질인 '감마-아미노낙산(gamma-aminobutyric acid : GABA)' 농도를 높여 우울증 치료 효과가 있는 것으로 나타났다. 보스턴 대학 연구팀이 '보완대체의학저널(Journal of Alternative and Complementary Medicine)' 연구결과 요가가 'GABA' 저하와 연관된 우울증 · 불안장애등에 치료효과가 있을 수 있는 것으로 나타났다.

국제보건기구에 의하면 전 세계 발병 질환의 약 15% 가량이 정신질환이며 이 중 우울증과 불안장애가 주를 이루는 가운데 두 질환은 'GABA' 저하와 연관된 것으로 알려져 있다. 현재까지는 이 같은 'GABA' 수치를 높이는 약물로 이 같은 질환이 성공적으로 치유되고 있다.

이번 연구에서 연구팀은 'MRSI(magnetic resonance spectroscopic imaging)'를 이용 8명의 참여자의 요가전과 요가후 1시간 후의 'GABA' 농도를 비교했다. 또한 11명의 참여자는 요가를 하지 않게 한 후 MRSI 영상을 비교했다. 연구결과 요가를 한 사람들이 한 시간후 영상에서 'GABA' 수치가 27% 가량 높아진 것으로 나타났다.

연구팀은 요가가 우울증, 불안장애, 간질과 연관된 증상 개선 치료효과가 있다고 말하며 이번 연구결과가 'GABA' 시스템이 약물과 행동요법에 의해 어떤 영향을 받는지에 대한 이해의 폭을 넓혀 'GABA'가 저하되어 발생한 질환의 치료에 대한 새로운 치료법 개발에 도움이 되기를 바란다고 말했다.

-메디컬투데이 오윤정 기자

콩쥐, 팥쥐의 브라



콩쥐 새어머니가 브라지어 4개를 사서 팥쥐에게 3개를 주고 미안한지 콩쥐에게 1개를 주었다. 콩쥐는 갈아임을 브라지어가 없어 밤에 빨래해 말려 다음날 입었다. 어느날 빨래하던 콩쥐가 피곤해 졸다가 브라지어를 놓쳐버렸다. 브라지어는 멀리 연못에 흘러가 밑으로 가라앉고 말았다. 콩쥐가 울자 산신령이 나타났다.

"너는 왜 처량하게 울고 있느냐?"

"브라지어가 가라앉아 버렸어요"

산신령은 물속으로 들어갔다. 잠시후 산신령은 금실로 찬란한 금색 브라지어를 들고 나타났다.

"이 브라지어가 너의 것이냐?"

"...아니옵니다"

"그러면 이것이 니 것이냐?"

"...아니옵니다"

또다시 물속에 들어간 산신령은 남은 브라지어를 들고 나타났다.

"이것이 니 것이냐?"

"예 맞아요"

"음... 참으로 착한 처자로다 옛다 이거 다가

저가거라, 허허허"

콩쥐는 의외의 수확을 얻었다.

며칠후 사실이 팥쥐에게 드러났다. 욕심많은 팥쥐는 콩쥐에게 듣고는 방으로 돌아와 고민에 쌓였다.

"그래 내 3개의 브라지어를 묶자, 그러면 나는 3개씩 얻을 수 있겠지."

그날 저녁 팥쥐는 3개로 묶은 것을 가지고 계곡으로 빨래를 하러갔다. 콩쥐처럼 그연못에 도착하였고 역시 산신령을 만나게 되었다.

"이 금색 브라지어가 니 것이냐?"

"예예예... 아니요"

팥쥐는 자신의 허벅지를 꼬집었다.

"여기서 욕심을 부리면 안돼지, 금도끼 은도끼를 생각해야지!"

산신령이 마지막으로 3개로 묶인 브라지어를 들고 나왔다.

"이것이 니 것이냐?"

"됐대!!! 예 제 것이예요!!"

산신령이 팥쥐에게 의아해 물었다.

"아니... 그럼 니 젖은 개젖이냐?"

소그룹을 소개합니다

●●●요가교실

매주 수요일과 금요일 광장동 요가 센터에서 12시부터 1시까지 운동을 하고 운동이 끝나면 회원들끼리 오순도순 식사도 하고 서로서로 정보교환도 하면서 즐겁게 지내고 있습니다.

팀장 | 안병옥

문의 | 011-9095-7056



아이쿠... 힘들어!

●●●산행팀

매주 화요일 산행을 같이하면서 아픔과 슬픔을 함께 나누고 산정상에서 모든 시름을 날려 보내세요. 산행 장소는 비너스 홈페이지 게시판에 월별로 공지하고 있습니다. 환우님들 건강을 위하여 우리함께 산행하세요~

팀장 | 장윤이

문의 | 019-9310-5557



여기를 보세요~

●●●노래교실

매월 넷째주 토요일 11시에서 3시까지 장소는 혜화동 올림픽기념국민생활관에서 열리고요. 1부는 노동영 교수님의 강의와 정진 선생님의 새로운 노래와 유머로 우리를 즐겁게 해주시고, 2부는 점심식사 후 여러 가지 유익한 프로그램(스포츠댄스, 웃음치료 등)이 준비되어 있습니다.

팀장 | 정문숙

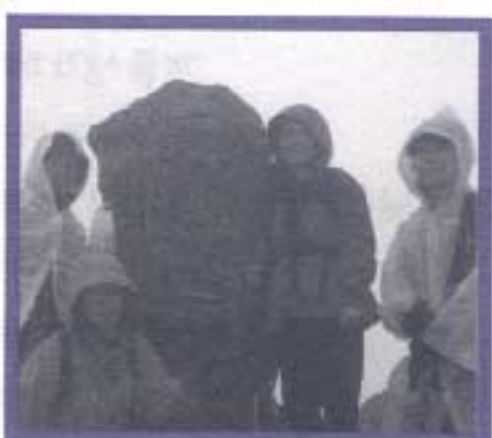
문의 | 017-260-2875



아아~ 부끄러워~~~~



다같이 명-상~



야-호!!!



아싸~ 신난대!

비너스 홈페이지

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~.

Home > 회원게시판 > 자유게시판

힘들었던 이야기, 궁금했던 소식, 또 누군가를 격려하는 이야기들을 남겨주세요~. 비너스의 '자유게시판'은 여러분의 목소리를 기다리고 있습니다.

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)

부회장 박춘숙(010-2260-9150)

총 무 김현미(010-4509-1398)

부회장 김옥순(010-6403-8908)

감 사 최현숙(011-9288-5844)

부회장 송양순(011-349-5929)

회 계 이옥수(018-311-2262)

전국 비너스회 안내

지역(팀)	이름(팀장)	연락처
강 남	이 춘 자	017-226-4659
강 북	이 안 미	019-9010-0525
강 동	이 현 숙	011-243-1298
강 서	민 순 옥	018-243-8235
도 봉	김 지 윤	011-344-6331
성 북	김 성 열	016-839-6861
영등포	양 옥 석	010-3722-2834
용 산	채 복 자	011-760-5638
종 로	김 명 숙	011-742-4779
2030	박 경 래	010-4708-4705
노원·의정부	김 화 자	011-9742-7125
강원·남양주	김 복 순	016-373-1345

지역(팀)	이름(팀장)	연락처
안 산	신 은 애	010-4555-4907
수 원	하 봉 화	016-9236-0246
고양·일산	권 연 화	019-209-7333
인천·부천	이 정 순	010-6367-8577
대 전	김 상 옥	011-9414-1353
청 주	백 옥 예	016-446-7565
대 구	장 춘 화	011-9356-1917
울 산	손 미 정	011-553-6149
호 남	김 옥 순	010-6403-8908
부 산	한 희 숙	011-882-5082
제 주	고 은 숙	064-751-4319
		010-5755-4319

비너스 회가

어제의 슬픔은 멀~리 행복이여 오라~~



비너스 밝~은 미소 내일의 용기와 확~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)
산행팀 팀장 장윤이(019-9310-5557)

요가교실 팀장 안병옥(011-9095-7056)
편집팀 팀장 고경자(016-557-7575)

2008년 행사계획

03

01월 비너스 건강 노래교실
02월 제7차 비너스 정기총회
03월 비너스 건강 노래교실
04월 비너스 건강 노래교실
2007 핑크리본 사랑마라톤대회(부산)
05월 비너스 봄 야유회 / 비너스 건강 노래교실
2007 핑크리본 사랑마라톤대회(광주)
06월 비너스 건강 노래교실
2007 핑크리본 사랑마라톤대회(대전)

07월 비너스 건강 노래교실
08월 비너스 여름수련회 / 비너스 건강 노래교실
09월 비너스 일일찻집 / 비너스 건강 노래교실
2007 핑크리본 사랑마라톤대회(대구)
10월 비너스 건강 노래교실 / 마라톤 참가
2007 핑크리본 사랑마라톤대회(서울)
11월 비너스 해외여행 / 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.



대학로에 황금빛으로 물들인 은행잎들이 지난해와 같은 모습임에도 유난히 예쁘게 느껴지는 것은... 비너스가 되고 난 후 세 번째의 가을을 볼 수 있음에 더 감사했인지도 모르겠습니다.

작년에 이어 두 번째로 소식지 작업을 하면서 이번에는 지난해보다 좀더 잘 만들고 싶은 부담감으로 어느새 가을이 왔다가 가는 줄도 모르게 가을의 끝자락에 온 것 같네요...

오늘 소식지 따깡을 하면서 보도위에 수북이 쌓여있는 낙엽들을 보면서 모처럼 한가롭게 가을을 느껴보았습니다. 어쩌면 소식지가 우리 녀들에게 읽혀질 때는 대학로 은행나무에 새하얀 눈꽃이 피어 있을지도 모르겠네요...

물해에도 최고는 되지 않더라도 최선을 다한 만큼의 소식지가 되었으면 하는 욕심을 부려보면서... 열다섯 번째 소식지가 나오기까지 최선을 다하도록 많은 도움을 주신 회원님들과 선생님들...

♥ 그리고 곁에서 늘 힘이 되어 주시는 우리 편집팀 식구들에게도 (선미 씨 · 태자 씨 · 영미 씨) 치면으로나마 감사의 마음을 전합니다. -고

☼ 따뜻함이 정겨워지는 계절입니다. 코끝 상큼한 바람결에 따뜻한 봄빛을 떠올리면 이 계절 잠시 행복해지겠지요. 녀들과 함께 하렵니다. -서

★ 사람들은 누구나 고뇌를 가지고 살아갑니다. 옛일은 좋았던 기억만... 오늘과 내일을 생각하며 열심히 타이핑... -박

☾ 뒤편 날씨는 춥지만 비너스 소식지 안의 문기는 따뜻하기를 바랍니다. -미

팀장 고정자

-위원 서선미 · 박태자 · 박영미



내 가슴愛 핑크리본

'우리나라 여성암 발병률 1위 유방암'

미리미리 예방하는 것이 최선입니다

2006 핑크리본 캠페인과 함께

당신의 가슴을 지켜주세요

핑크리본은 가슴 사랑의 첫 번째 약속입니다

함께해요, 핑크리본! 약속해요, 여성건강!



한국유방건강재단

Korea Breast Cancer Foundation

한국유방건강재단은 태광양이 후원합니다

www.kbcf.or.kr