

나눔과 위로가 있는 쉼터

비너스회

2008 SPRING

노동영 박사의 대학로 칼럼
교수님! 제 고민 좀 들어주세요

피아니스트 서혜경 교수와 비너스 노래교실

의사들이 쓰는 병원이야기

늘 함께인 소중한 사람들에게
뉴욕의 청명한 하늘을 바라보며

대만환우회 행사를 다녀와서

2008 비너스 정기총회

풍수가 말해주는 유방암

피아니스트 서혜경 교수

KOREA
Venus
울대학교병원 유방암 환우회

나는 괜찮습니다

정용철

아무리 세상이
힘들다 해도 나는 괜찮습니다
내 마음 안에는 소중한 꿈이 있고
주어진 환경에서
날마다 최선을 다하는 내 모습이 있으니
나는 괜찮습니다.

아무리 세상이
불안하다 해도 나는 괜찮습니다.
내 마음에 작은 촛불을 하나 밝혀두면
어떤 불안도 어둠과 함께 사라지기에
나는 괜찮습니다.

아무리 큰 파도가 밀려와도
나는 괜찮습니다.
튼튼한 믿음의 밧줄을 걸었고
사랑의 닻을 깊이 내렸으니 나는 괜찮습니다

아무리 많은 사람들이 떠나간다 해도
나는 괜찮습니다.
변함없이 그들을 사랑하면서 이대로 기다리면
언젠가는 그들이
돌아오리라는 것을 알기에 나는 괜찮습니다

아무리 많은 사람들이 나를 의심하고 미워해도
나는 괜찮습니다.

신뢰와 사랑의 힘은 크고 완전하여
언젠가는 의심과 미움을 이기리라 믿기에
나는 괜찮습니다

아무리 갈 길이 멀고 험하다해도
나는 괜찮습니다.

멀고 험한 길 달려가는 동안에도
기쁨이 있고
열심히 인내하며 걸어가면
언젠가는 밝고 좋은 길 만날 것을 알기에
나는 괜찮습니다.

아무리 세상에 후회할 일이 많다고 하여도
나는 괜찮습니다.

실패와 낙심으로 지나간 날들이지만
언젠가는 그 날들을
아름답게 생각할 때가 오리라고 믿고 있으니
나는 괜찮습니다.

a poem

비너스회

비너스 2008년 봄호

동권 16호 발행인 이병림 편집위원 김정|고경자 위원 서선미·박태자·박영미 발행일 2008년 5월 20일 발행처 서울시 종로구 연건동 28번지 서울대학병원 유방센터상담실 코리아비너스(02-744-6834) 홈페이지 www.koreavenus.com 디자인 (주)새롬 02-2278-4211

spring* 2008

- 04 서울대병원 유방센터 4주년 기념식 노동영 유방센터장 "유방암 조기 발견 땀 완치 가능"
사랑의 우체통 늘 함께인 소중한 사람들에게 / 뉴욕의 청명한 하늘을 바라보며
'한·유·연'에서는 한국유방암 환우연합회
비너스 쉼터 쉼터에서의 작은 바램
건강정보 황사에 좋은 음식
- 14 피아니스트 서혜경 교수와 비너스 노래교실
2007 비너스 송년회
2008 비너스 정기총회
스포츠댄스 교실을 방문하고
- 22 현장에서 만난 비너스 편집팀에서 만난 이준희 전회장
언론에 보도된 유방센터 소식 서울대병원, 진료서 수술까지 원스톱 서비스
림프부종 마사지 방법
- 28 의사들이 쓰는 병원이야기
유방센터 서울대병원 유방센터에 12만명 다녀가다
해외의 비너스
풍수가 말해주는 유방암
유방암에 대한 인식
- 38 우리팀 자랑(대전팀·영등포팀)
산하단체팀 소개(산악회·요가교실·노래교실)
- 42 수기 목련이 새하얀 모습으로 / 인생이라는 여행에서 어느 날
유방암 관련 뉴스
여행기 대만환우회 행사를 다녀와서
일본에서 온 편지 비너스회 여러분 안녕하세요!
건강정보 햇볕 많이 쬐면 '진행성 유방암' 50% 예방
- 56 노동영 박사의 대학로 칼럼 교수님! 제 고민 좀 들어주세요
비너스회 소식(임원명단·전국 비너스회 안내·비너스 회가·소그룹 소개·2008년 행사
계획·비너스 회원가입 안내)
비너스 홈페이지
편집실에서



서울대병원 유방센터 4주년 기념식(2008년 3월 5일)

노동영 유방센터장, “유방암 조기발견 땀 완치 가능”

Q 유방암의 가장 큰 발병 원인은 무엇입니까.

A 유방암 발병 원인은 아직 명확히 밝혀지지 않았습니다. 다만 연령과 가족력, 식이, 비만 등과 같은 위험 요인이 있습니다. 따라서 예방이 가능한 위험요인을 피하는 것, 즉 자연스럽고 정상적인 생활이 매우 중요합니다. 가족력 등 위험요인이 있는 사람의 경우 더 많은 노력과 관심이 필요합니다. 다만 유방암으로 진단받은 환자의 약 70%에서는 위험 인자를 찾아볼 수가 없습니다.

Q 자각증상과 조기 진단은 어떻게 이뤄지나요.

A 유방암 초기에는 대체로 자각증상이 없습니다. 암이 자라 혹이 만져질 정도가 되면 병이 어느 정도 진행된 상태입니다. 이 외에도 유방 피부가 두꺼워지거나 크거나 모양이 변할 수도 있습니다. 피부의 색깔 또는 감각이 변하거나 유두에서 분비물이 나올 수도 있습니다. 이 경우 암과 관련 있는 분비물은 양쪽보다는 한쪽에서 주로 나오며, 한쪽의 유두에서도 여러 개의 유관보다는 특정한 한 개의 유관에서 나오는 경우가 많습니다.

Q 유방암의 경우 약 5%에서 유전적 요인이 있다고 하는데.

A 직계이거나 2대에 걸쳐 부모, 자매나 친척 중에 유방암에 걸린 가족이 있는 사람은 유방암에 걸릴 위험성이 확실히 높습니다. 어머니나 자매가 유방암에 걸렸을 경우 유방암 발생 위험도는 1.5~3배로 상승합니다. 그러나 유방암 환자 가운데 가족력이 있는 경우는 10~15%에 불과하며, 나머지의 경우 가족력이 전혀 없습니다. 유전성 유방암은 비교적 젊은 나이에 발생하며, 이들의 자녀 중 약 50%에서 유방암이 발생합니다.

Q 치료 시 주의할 점은 무엇인가요.

A 유방암은 다른 암보다 치료법이 잘 개발돼 있고, 치료 후 완치율도 비교적 높은 편입니다. 유방암 1기는 발견 즉시 잘 치료하면 10년 생존율은 85% 이상입니다. 이 경우 유방을



노동영 서울대병원 유방센터장

보존하면서 치료할 수 있습니다. 4기 유방암의 경우에도 5년 생존율은 30%에 이르고 있습니다. 유방암의 치료 방법과 치료 약제는 계속 개발되고 발전하고 있으므로, 유방암이 많이 진행됐다고 절망하기보다는 희망을 갖고 꾸준히 치료한다면 더 좋은 결과를 얻을 수 있다는 확신을 가져야 합니다.

Q 질환에 대한 예방법은 어떤 것이 있나요.

A 아직까지 유방암을 예방하기 위한 결정적인 방법은 없습니다. 따라서 규칙적인 자가검진과 정기적인 유방 검진으로 암을 초기에 발견, 치료하는 것이 가장 중요합니다. 다만, 유방암에 걸릴 가능성이 높다고 생각되는 위험군은 일반인보다 자주 검진하고 의학적으로 해당이 되는 경우라면 예방적 유방 절제술이나 예방적 화학요법의 사용을 고려할 수도 있습니다.

Q 특별히 주의해야 할 음식은 어떤 것들인가요.

A 유방암의 약 35%는 식생활과 관련이 있다고 추정하고 있습니다. 그중 가장 영향이 큰 것이 지방 섭취량입니다. 전체 섭취 열량 중에서 지방이 차지하는 비율이 30%를 초과하는 경우 유방암의 발생 가능성이 증가한 것으로 알려졌습니다. 결론적으로 동물성 지방의 섭취와 무리한 음주 습관을 자제하고, 녹황색 채소를 많이 섭취하는 것이 좋을 것 같습니다. 그렇지만, 유방암에 특별히 좋은 음식이 있는 것도 특별히 나쁜 음식이 있는 것도 아닙니다. 무엇이든 골고루 맛있게 먹는 것이 가장 좋습니다.

-매경이코노미 발체

늘 함께인 소중한 사람들에게

2030팀 김정은



누구든 그랬겠지요. 내가 암이라고...? 저 역시 제가, 그것도 이렇게 빨리 암환자가 될 거라고는 생각지 못했습니다. 평소 말수가 적고 표현을 잘 안 해서 화가 나도 늘 꺾 꺾 담아두는 제 성격 탓이었을까요? 지난 2년간은 너무나도 힘들었습니다. 임용고시..... 휴~ 교사가 되라는 아버지의 은근한 기대에 별로 적성에 맞지 않는 그 공부를 스트레스 뽕뽕 받아가며 했습니다. 아침 먹고 부실한 도시락 싸들고 독서실 가서 하루 종일 공부하고, 새벽 1시에 집에 돌아와서 새벽 6시까지 또 공부하고, 잠들었다가 아침 10시에 일어나 다시 독서실에 가는 생활이 매일 반복 되었습니다. 부실한 식사와 늘 불규칙하고도 모자랐던 잠, 울컥울컥 화가 나고 스트레스가 쌓였지만 너무 미련하게 참았나 봅니다.

부모님께 갑자기 너무 큰 짐을 안겨드려 죄송합니다. 그런데도 한 번도 제 앞에서 슬퍼하거나 눈물 흘리는 모습을 보이지 않고 제가 암환자라는 사실을 잊을 정도로 평소와 다름없이 아무렇지 않게 제 곁에 있어주는 가족에게 늘 감사합니다. 수술대 위에 누워 있을 때 처음 보는 수술장 안이 신기해서 두리번거리며 당시 인기리에 방영되던 메디컬 드라마 '뉴하트'를 생각하고 있는데 어느새 갑자기 나타난 노동영 교수님, "오늘이 발렌타인데이 이브잖아." 라고 하시며 즐겁게 들어오셨는데 기분이 너무 좋아지고 기운이 났습니다. 감사드립니다. 또 이렇게 제 2의 인생을 살게 해 주셔서 감사합니다.

암에 걸렸다는 사실을 남들에게 알리기가 꺼려져 연락도 안 받고 참 외로웠는데 비너스회에 가입한 후로 참 많이 행복해졌습니다. 호흡법으로 인해 가슴 속에 맺힌 화를 시원하게 풀어주는 요가, 토요일마다 삶의 활력소가 되어주는 즐거운 댄스스포츠, 비너스를 통해 만난 소중한 사람들, 항상 자신감에 넘치시고 함께 있으면 기운이 솟는 고정자

팀장님, 늘 열심히 기도하시며 2030에 저를 따뜻하게 맞아주신 이정화 팀장님, 우울해 하던 저에게 댄스스포츠의 즐거움을 알게 해 주신 정문숙 팀장님, 참 따뜻하고 배우고 싶은 점이 많은 현주언니, 희애언니, 선미언니, 현정 이모님... 너무 감사합니다. 비너스 식구가 되면서 혼자가 아니라는 것, 우리는 함께 극복해 나갈 수 있다는 용기를 가지게 되었습니다. 제 손을 꼭 잡아주시며 용기 주셨던 아름다운 비너스 식구들, 아직은 제 나 이 또래가 없어 유방암 친구가 있었으면 좋겠다는 생각을 가끔 하는데 언젠가 그런 친구 혹은 후배가 나타나면 그 때는 제가 그의 손을 꼭 잡고 이야기해 주겠습니다. "비너스가 언제나 함께 하니까 우리 평생 웃으면서 행복하게 살자규~~^▽^"

뉴욕의 청명한 하늘을 바라보며

안병옥회원 자녀 이양희

저는 요가교실 담당을 맡고 계신 '안병옥' 씨의 딸 레미, '이양희' 라고 합니다. 작년 우연한 기회에 큰 선물을 받고 기뻐서 날뛰던 제 모습이 아직도 생생합니다. 엄마를 다시 초대할 수 있어서지요. 저는 건강하신 엄마의 모습을 몇년 전에는 상상할 수 없었어요.

벌써 수술하신지 올해에 10년이 되는군요. 10년전, 제가 어린학생때는 암 수술하고 10년이면 안심할 수 있다는 말을 상상도 못했었지만, 이번에 다시 되짚어보니 상상도 할 수 없었던 10년이 된거죠.

이번에 공항에서 몇 년 만에 마주할수 있는 엄마의 모습은 환하게 웃고 계셨지만, 마음으로 눈물을 쏟을 수 밖에 없었습니다. 지독한 방사선치료에 고통스런 항암치료에 견뎌서 이제 10년이 지났지만, 혹독한 치료때문인지 아님, 10년이란 세월이 너무 야속했던 것인지... 엄마를 외락 껴안았을 때 또 가슴이 메어왔습니다.



“안여사!!!~~” 하고 외락 껴안았을 때 그 느낌이란……. 언제 이렇게 작았었는지…… 잘못하면 호통치던 그때의 당신의 모습은 없고 그저 절 보고 좋아서 기뻐하는 아이같은 모습에 눈시울을 붉혔습니다. 세월을 비켜갈 수 없는 탓이겠지만 많이 작아지신거죠. 이제 안으면 여리기만 해 보이고 안쓰러우니까…… 또 너무 오랜만이라……. 그래서 그런지 더욱 더 한없이 미안한 마음에 가슴이 아팠습니다.

엄만, 요가활동, 노래교실(성북구민회관, 국민체육진흥공단), 성당 레지오 활동으로 예전에 마음의 걱정은 잠시 잊으셨는지 계시는 동안 다행히 아프지도 않고(항상 비행기 장시간 타시고 일주일을 누워계셨었거든요), 무사히 잘 지냈습니다.

제가 복이 많은지 좋은 친구들, 제 주변의 좋은 분들이 엄마가 계시는 동안 계속 초대해 주시고 함께 해주셔서 그런지 더욱 더 즐겁고 하루하루 뜻깊게 보낼 수 있었습니다. 덕분에 외갓집에서 직송된 시골된장으로 맛있는 된장찌게 등등, 엄마 손 맛을 느낄 기회를 많이 아니 거의 빼앗겼지만, 제 주위의 따뜻한 사람들과 함께여서 엄마는 더 행복해 하셨습니다.

제가 좋아하는 각각의 외국식당들을 비롯해 브로드웨이, 뉴욕시티발레, 아이맥스 영화…… 맨하탄의 곳곳을 비롯해 브루클린, 롱아일랜드 그리고 나이가가라 폭포까지……. 심지어 제 포레들이 들락거리는 술집까지 아주 바쁘신 여정을 딸래미와 함께 하셨습니다.

갑자기 엄마와 했던 대화가 떠오르네요.

딸래미 “안여사, 여기 이때??”

안여사 “여기 엄마처럼 나이먹은 사람들은 없네!”

딸래미 “안여사, 여기 내포레들이 오는 맥주집이야, 엄마 친구들중에 딸래미가 가는 맥주집에 엄마데려와서 맥주 마신적 있대?? 없지?? 좋지??”

안여사 “늙은 엄마랑 이런데 오면 안 쟁피해??”

딸래미 “뭐가 쟁피해, 좋기만 하구만. 맨날맨날 이런데 안여사랑 올 수 있어. 근데, 안여사 딸래미 아니면 이런데 와 보겠어? 나 친구들 만나면 뭐하고 놀고 취미생활로 뭐하고 지내는지 궁금하잖아. 내가 어떤사람들과 지내는지 어딜 주로 가는지 그리면서?어떻게 지내는지, 엄마가 나랑 이렇게 같이 다니고 내 주변사람들하고 어울리면 엄마가 느끼잖아, 엄마가 더 마음이 편하잖아. 나

또한 내가 좋은거 보여주고 싶고, 다 느끼게 해주고 싶으니까. 안여사 내일부터 스케줄 꽉 잡혔으니까 아프면 안돼, 알았지??

안여사 “그래, 알았어. 팔래미 땀에 좋다”

그냥 그저 제가 좋으면 좋은것들... 평소 모두 제가 좋다고 느꼈었던 것을 느끼게 해드리고 싶었습니다. 엄마와 함께 여행도 다니고 얘기도 많이하고....., 나이아가라 폭포에서 그 웅대한 광경에 감동이 벅차셨는지 아니면 오랜만에 팔래미랑 지금 이 순간, 이 시간을 같이 공유하고 있다는 감성때문인지 눈물을 흘리시더군요. 정말 우리 모녀만 느끼는 우리 모녀만의 추억을 많이 만들었습니다. 떨어져 있어서 걱정만 시키고 응석만 부리고 한없이 어리기만 했던 철없던 마음여린 소녀는 이제 진짜 어른이 되서 앞으로 향해 전진해 가고 있지만, 언제나 항상 강하고 크게만 느껴졌던 엄마. 어른이 되어 돌아보니 당신은 이제 후퇴하는것 같아 그런 모습에 많이 안쓰럽고 마음이 아프기만 합니다. 한편으론 10년을 견뎌줘서 살아서 함께 숨쉬고 있어줘서 또 다행이고 다행이다. 매일을 그렇게 생각합니다.

앞으로도 지금처럼 견뎌줄거라 그래서 철없는 팔래미랑 알콩달콩 함께 할꺼라 그래주시길 오늘도 하느님께 기도합니다.

어느 덧 훌쩍 커버린 소녀는 오늘도 내일도 앞으로도 그저 감사하기만 합니다. 왜냐면 든든한 소중한 울타리가 있으니까요. 팔래미가 사랑하는 우리가족, 또 우리 주변의 따뜻한 분들 한 분씩 떠올리며 마음으로 보냅니다. 다시 한번 '참, 고맙습니다' '정말 감사합니다' 라고 생각하며 뉴욕의 청명한 하늘을 바라보며 미소짓습니다.

한국유방암 환우연합회



비너스 회장 이병림

한유연은 2006년 8월에 발족 되었으며, 2008년 4월 현재 서울, 부산, 대구, 광주를 비롯한 전국의 약 25개 병원 환우회 회원 약2천명으로 구성되어 있습니다. 우리 비너스회에서는 발족 당시 300여명의 회원이 가입하였으며, 현재 한유연 미가입 회원들께 가입을 적극 권유하고 있습니다.

그동안 한유연의 숙원사항이었던 한유연사무실이 얼마 전 여의도에 둥지를 틀게 되었습니다. 주식회사 '마콜'의 사무실내의 아담하고 예쁜 방 입니다. 그간 여러 가지 사정으로 지연되었던 한유연의 인터넷 방도 5월 30일까지는 개통이 될 것 같습니다.

또한 한유연에서는 '이마트'의 지역단체마일리지 적립제도(구입한 금액의 0.5%가 기금으로 적립됨)를 통하여 기금마련을 하고 있습니다. 이마트에서 물건을 구입하신 후 영수증을 각 팀의 팀장이나 비너스 사무실로 가져오시면 기금마련에 참여 하실 수 있습니다. 비너스 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

한유연에서는 아직 가시적인 성과는 없지만, 우리 환우들의 권익신장을 위하여 국회를 비롯한 관련 기관에 우리들의 의견을 제시하고 있습니다. 전국 여러 병원의 환우회 회장단이 모여서 일을 하다 보니 의견조율이라든가 약간의 어려움도 있지만, 토끼처럼 빨리 가지는 못해도 아주 조금씩 천천히 나아가고 있습니다. 2007년 10월부터는 비너스회 회장인 제가 한유연 회장으로 일하고 있습니다. 이제 사무실과 홈페이지도 마련되었으니, 다음 단계를 위하여 한유연 회장단에서도 매진 할 것입니다. 여러분의 많은 사랑과 관심을 부탁드립니다.

봄 비 속에 피어난 파릇한 나뭇잎을 보며 내 머리카락도 새로 나온 나뭇잎 같아 다시금 거울보며 내 모습에 감사한다. 2007년 4월 말쯤 '시작이구나 이제 치료 시작이야!'

마음의 한 구석엔 두려움 반, 공허함 반으로 가득 채우며 불안함을 안고 시작한 유방암의 치료가 사계절을 거치며 끝이 나서, 새봄을 맞았다. 1년의 치료 기간이 끝나고 검사 차 다시 찾은 쉼터에서 이제는 모자를 쓰지 않고 태양 아래를 걸으며 비워졌던 마음의 한쪽을 태양빛과 함께 따스함으로 채워본다. 많은 괴로움, 슬픔, 행복 중에서도 애써 지워 버리고 싶은 '유방암'이라는 세 글자. 그러나 유일하게 세 글자를 잃고 나를 발견했던 장소, 나에게 쉼터라는 장소가 고맙고 감사할 뿐이다. 많은 환우들을 만나며 그 속에서 웃고 울며 서로를 공감하며, 감싸 주고 안아 주는 마음의 진정한 봉사와 그리고 사랑이 가득 담겨있는 곳이 쉼터이기 때문이다. 서로를 챙기며 식사 준비도 환우를 위해서 해주고 새로 오신 환우의 두려움도 감싸주며 편안하게

쉼터에서의 작은 바램



박묘향 (중국어주)

환우의 모습을 서로서로 보며 공감대 속에서 서로의 경험담을 나누며 조금이라도 도움이 되고픈 맘에 모두들 기도하며 서로를 안아주는 곳이 쉼터이다. 노동영 교수님과 비너스의 모든 임원 분들께도 감사사를 드린다.

친척이 있어도 모두들 마음들이 편하지 않아 쉼터를 찾아오시는 환우들 속에서 나는 너무나 많은 삶의 배움을 통해 감사하고 서로의 상담자가 되어 배려하는 진정한 마음의 봉사를 배운곳이 쉼터이기에, 많은 분들에게 쉼터가 봉사의 장소, 추억의 장소, 그리고 나를 한 번 더 사랑하는 장소가 되었으면 한다. 요즈음은 쉼터가 조금 조용한 편이다. 유방암 환자 수가 줄어서 쉼터에 오시는 분이 적다면 얼마나 감사하고 고마운 일인가 노동영 교수님도 비너스의 임원들도 모두 한마음으로 바라는 마음들이시라고 전해 들었을 때 정말 감사하고 또 감사했다. 쉼터를 있게 해주신 모든 분들께 감사의 마음을 전하고 싶다. 마음의 친정인 쉼터!

언제나 모두 한마음으로 봉사하며 서로를 위해 도움을 줄 수 있는 자신을 바라보며 모든 환우들이 진심으로 건강하고 행복한 하루 하루를 보내시길 기원하고 싶다. 내가 받은 만큼 이상으로 쉼터에 오신 환우분들께 머무르는 동안 만이라도 자매처럼 지내는 이 곳 쉼터... 오늘도 감사하는 마음으로 휴식을 취한다. 창 밖의 푸르른 나뭇잎을 보며 나의 건강도 빗물 머금은 나뭇잎처럼 푸르고 아름다운 나뭇잎이 되고자 노력하겠다고 다짐해 본다.

이제 시작하시는 모든 유방암 환우분들께도 두려움이 시작되고 마음의 휴식처를 찾으시고 싶으시면 쉼터에서 휴식의 감사함과 고마움을 느껴 건강에 도움이 되었으면 하는 것이 나의 작은 바램이다.

돼지고기 ● '호흡기에 쌓인 먼지를 지방 성분이 씻어낸다'는 속설이 퍼지면서 '황사에 강한 음식'으로 자리 잡았다. 청나라 왕시웅이 쓴 '수식거음식보(隨息居飲食譜)'에는 "돼지고기는 건조한 것을 촉촉하게 하고, 더러운 것을 씻어주고, 담(痰)을 삭이고, 소화를 촉진시킨다"고 적혀 있다. '동의보감'은 돼지고기에 대해 "수은 중독과 광물성 중독을 치료한다"고 했다. 한국식품연구원에 따르면 한 달 이상 돼지고기 요리를 꾸준히 먹은 공장 근로자의 체내 납과 카드뮴이 각각 2%와 8% 감소했다.

클로렐라 ● 새로 떠오른 황사 대비 음식. 클로렐라의 성분은 간, 신장 등 장기에서 카드뮴의 독성을 중화시키고 조직 손상을 완화한다는 연구 결과가 나왔다. 클로렐라에 함유된 칼슘, 아연, 마그네슘 등이 소장에서 혈액으로 카드뮴이 흡수되지 못하도록 막는 역할을 하기 때문인 것으로 추정된다. 일본 보건환경연구소는 클로렐라, 시금치, 우엉, 양배추, 팥, 무, 당근 중에서 클로렐라의 다이옥신 체외 배출 효과가 가장 뛰어나다는 연구결과를 내놓았다.

황사에 좋은 음식



미나리 ● 황사로 인해 인후염이 생기고 편도선이 붓거나 고열 감기가 찾아온다면 미나리가 제격이다. 미나리를 흐르는 물에 잘 씻어 생즙을 내서 마시거나 차로 끓여 마시면 효과를 볼 수 있다. 미나리는 몸속의 열을 없애고 갈증을 완화하는 효과가 있다. 동의보감에 따르면 "미나리는 가슴이 답답하고 열이 날 때 목이 마르는 증상을 그치게 한다"고 했다.

마늘 ● 마늘에 들어 있는 시스테인과 메티오닌은 강력한 해독작용으로 간을 강화한다. 수은 등 중금속을 배출시키는 알리신 성분도 풍부하다. 만성피로, 어지러움, 식욕 상실, 고혈압의 원인이 되는 수은이 체내에 축적되는 것을 막으려면 유황 성분이 든 음식이 좋다. 유황 성분은 양파, 양배추, 달걀 등에도 있지만 특히 마늘에 많다. 마늘 속 유황 성분은 체내에 들어온 중금속과 결합해 담즙을 거쳐 변으로 배출된다.

도라지 ● 한약 처방에 자주 사용되는 도라지는 호흡기의 가래가 기관지 밖으로 쉽게 배출되도록 돕는다. 기침을 치료하며 폐의 기능을 회복시키는 능력도 뛰어나다.

도라지의 아리고 쓴맛을 내는 사포닌 성분은 결핵을 비롯한 여러 호흡기 질환에서 담을 제거하고 고름을 빠지게 하는 작용도 한다.

머위(관동) ● 머위는 폐 기운을 돌워주고 가래를 식이는 데 효험이 있어 호흡기 질환의 약재로 많이 쓰인다. 동의보감에서는 “머위는 폐를 녹여 주고 담을 식이며 기침을 멎게 한다”고 했다.

미역·다시마 ● 미역에 포함된 알긴산 성분은 탁월한 중금속 해독 효과가 있다. 알긴산은 일종의 식이섬유로 미역 다시마 등 해조류의 20~30%를 차지한다. 이 성분은 우리 몸에서 소화 흡수가 잘 안 되고 배설되는데 이때 변의 양을 증가시켜 스펀지가 물을 흡수하듯 중금속, 농약, 환경호르몬, 발암물질 등을 빨아들여 함께 몸 밖으로 나온다. 이밖에도 식후 한잔씩 마시는 녹차도 다양한 중금속을 흡착하는 효과가 있다고 합니다.



채소 날로 먹는 것보다 ‘찌거나 끓여 먹어야’ 영양소 풍부



채소를 찌거나 데쳐서 먹는 등 채소를 가공 조리해 먹는 것이 조리법에 따라 날로 먹는 것에 비해 채소속에 함유된 영양분을 잘 보전 영양적 가치가 더 큰 것으로 나타났다. 30일 ‘농업&식품화학誌’(Journal of Agricultural and Food Chemistry)에 이태리 연구팀이 발표한 연구결과 많은 사람들이 채소를 날로 먹는 것이 가공해 먹는 것 보다 영양적 가치가 크다고 생각하는것과는 달리 가공 처리해 채소를 먹는 것이 영양적 가치가 더 크다는 증거들이 속속 제시되고 있는 것으로 나타났다. 그러나 이 같이 조리된 채소가 더 영양적 가치가 크다는 확증은 없었던 바 이태리 연구팀은 끓이는 방법, 증기로 찌는 방법, 튀기는 조리법이 당근과 오이, 브로컬리 속 영양소에 어떤 영향을 주는지를 비교했다. 연구결과 끓이거나 찌는 조리법이 채소속 항산화성분을 잘 유지하는데 도움이 되는 반면 튀기는 조리법은 상대적으로 이 같은 항산화성분 손실을 더 크게 만드는 것으로 나타났다. 브로컬리의 경우 찌는 조리법은 실제로 항암작용이 있는 식물 성분인 글루코시놀레이트(glucosinolates)의 농도를 실제로 증가시키는 것으로 나타났다. 연구팀은 이 같은 사실을 바탕으로 채소마다 채소속 함유된 몸에 좋은 영양소를 잘 보존, 증진시킬 수 있는 조리법을 찾아 가공해 먹는 것이 좋다고 말했다.



-메디컬투데이

피아니스트 서혜경 교수와 비너스 노래교실

2006년 10월 유방암 선고를 받고 많은 사람들이 다시는 피아노를 칠수 없을거라 하였지만 2007년 노동영교수님께 수술하여 지난 22일 예술의전당 콘서트홀에서 성황리에 공연도 마친 피아니스트 서혜경교수님이 비너스노래교실에 함께 하셔서 편집팀에서 만나게 되었습니다. 같은 아픔을 안고있다는 이유하나만으로도 하나가되어 즉석에서 비너스님들에게 감동적인 연주도 해주시고 오랜시간 즐거운시간을 함께해 주셨습니다.

글 고경자 | 사진 서선미



유방암을 이겨낸 뒤 열정의 재기무대로 건재함을 알린 피아니스트 서혜경. 여덟 차례의 항암치료와 33번의 방사선 치료를 견뎌 그가 온몸으로 연주한 라흐마니노프 협주곡은 관객의 가슴을 두들겼다. 그 뒤 약 두 달 가까이 지난 지금, 그는 가슴에 유방암재단의 상징인 핑크리본을 달고 사회봉사에 혼신의 힘을 쏟고 있다. 유방암의 심각성과 예방의 중요성을 알리고자 한국 유방건강재단의 홍보대사로서의 활동을 시작한 것이다. 유방암을 이겨낸 자신의 경험을 세상과 나누고 싶은 바람에서 시작한 일이라고 했다. 그는 조기 발견만 하면 완치할 수 있는 유방암을 수치스럽게 생각한 나머지 병을 키우는 사회 분위기가 무엇보다 걱정이라고 말했다.

재발 방지를 위해 어떤 노력을 하고 있나 ●● “먹는 걸 가장 조심한다. 밀가루 음식은

절대 멀리하고 있고, 하루 세 끼 모두 210g의 현미밥과 무염 채식 반찬으로 먹는다. 사실 너무 맛없다. 아프기 전에 그렇게 좋아했던 프랑스 음식도, 스파게티도 못 먹는다. 슈크림도 한 자리에서 30개는 먹었을 정도로 좋아했지만, 이젠 입에 대서도 안 된다. 아프기 전엔 감기도 안 걸렸는데, 지금은 가벼운 감기가 기관지염으로 까지 번질 정도로 체력이 떨어졌다. 솔직히 사람 사는 게 아니다(웃음). 그래도 피아노를 칠 수만 있다면 어떤 고통이든 감내할 수 있다. 피아노는 나에게 물과 공기와도 같은 존재다.”



암 진단을 받았을 때 많이 힘들었을 텐데 ●● “나는 암과는 무관한 건강 체질이라고 믿고 과로했던 게 화를 부른 것 같다. ‘연습할 시간도 없는데 무슨 건강검진’이라고 생각했을 정도니까. 진단을 받았을 때도 믿지 못했다. 믿기 싫어서 안 믿은 측면도 있다. 어렸을 때부터 모든 것을 포기하고 오직 피아노만 갖고 닦아 ‘인제야 내가 원하는 소리를 마음대로 만들어 낼 수 있겠다’ 싶었을 때 암 선고를 받은 거다. 얼마나 억울했는지 모른다. 게다가 팔의 신경근육 까지 잘라내야 하는 유방암은 피아니스트에게 치명적이었다. 다행히 노동영 교수님과 같은 훌륭한 의료진을 만나 절제 부위를 최소화하는 수술을 받고 재기할 수 있게 됐다. 재기 연주 뒤 노 교수님으로부터 ‘오늘은 나도 기적을 이룬 날’이라는 문자 메시지를 받고 너무도 기쁘고 감사했다.”

홍보대사로서의 활동계획은 ●● “유방 건강의 중요성을 알리는 전도사로서 다양한 활동을 계획 중이다. 서울 등지에서 매년 열리는 ‘핑크 리본 사랑 마라톤 대회’에도 건강이 허락하는 한 참가하고 싶다. 앞으로 발매할 나의 모든 앨범에도 핑크리본 로고를 삽입할 거다. 우리나라에선 아모레 퍼시픽과 같은 기업에서 한국 유방건강재단을 꾸려가고 있지만, 앞으로 기업과 사회단체, 정부에서 많은 관심과 지원을 해주셨으면 한다. 미국의 경우 제럴드 포드 전 대통령의 부인이 유방암을 겪은 뒤 적극적으로 핑크리본 운동을 벌였다. 그 덕분에 유방암 재단이 거액의 기부금을 모아 많은 활동을 하고 있다.”

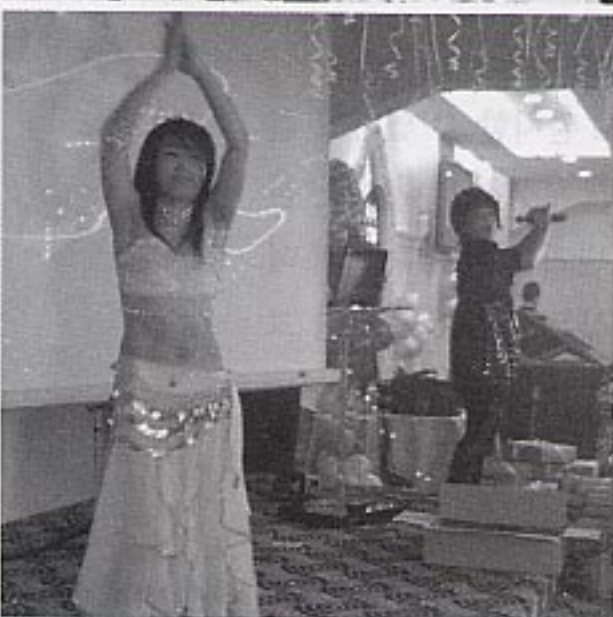
여성들에게 조언이 있다면 ●● “유방암은 조기 발견만 하면 97% 완치할 수 있다고 한다. 나도 처음에는 손가락이 찌릿하고 유방에 두 개의 멍울이 만져졌지만 무심히 지나쳤다. 참으로 후회스럽다. 자가 검진하는 법도 익히고, 정기적으로 병원 검진도 받기를 바란다. 스트레스를 많이 받아도 암이 생길 수 있으므로 아주 하기 싫은 일이나 보기 싫은 사람이 있으면 그냥 도망가라. 참다가 암에 걸리는 것보다 낫지 않나(웃음).”

-중앙일보 발췌



2007 비너스 송년회

2007년 송년회는 12월 17일 상암월드컵경기장내 컨벤션홀에서 열렸습니다. 서울은 물론 지방회원들과 모두 한마음이 되어 1부 식사시간에 이어서 2부 프로그램에서는 신영일 아나운서의 진행으로 초대손님들(탈런트 홍여진님 외)의 장기자랑과 노동영 교수님의 비장의 무기(?)를 공개하셨고 간호사 선생님들의 텔미댄스와 의사선생님들의 숨은 장기도 볼수 있었습니다. 끝으로 각팀별 장기자랑과 손에 손에 촛불을들고 서로의 건강을 기원하는 촛불 세레머니로 아쉬운 송년의밤을 마무리하였습니다. 그리고 지난해와 마찬가지로 비너스회에서 주최한 일일찻집에서의 수익금 일부를 생활이 어려운 회원님들(6분)에게 전달하였습니다.





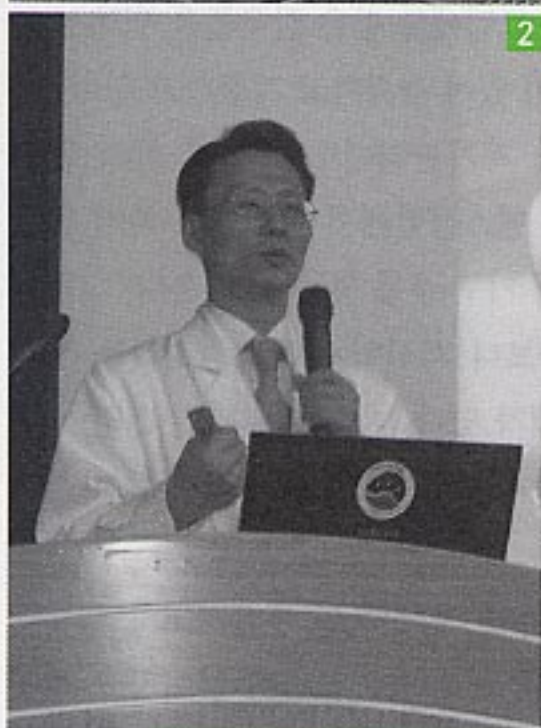
2008 비너스 정기총회

2008년 3월 4일 오후 2시 서울대병원 본관 지하1층 A강당에서 비너스 정기총회가 열렸습니다. 지난 한 해를 되돌아보고 또 다른 새해를 준비하기 위해 서울을 비롯하여 각 지방의 비너스 회원님들께서 많이 참석하셨습니다. 개회사에 한 해 2007년도 결산보고 및 사업보고가 있었고 2008년도 예산 및 사업계획 보고도 있었습니다. 2부 순서에서는 서울대병원 가정의학과 조비룡 교수님께서 '구구팔팔'의 묘약을 처방해 주셨고 노동영 교수님의 비너스에게 주시는 주옥같은 말씀과 김명자회원의 웃음치료 시간이어 끝으로 각 지역 소모임에서 수고하여 주시는 팀장님들의 소개가 있었습니다.





1. 서울대학병원 비너스회 정기총회
- 2.3. 교수님의 열강 모습~ 감사해요~~
4. 아이, 부끄러워라~
5. 진지한 경청의 모습



스포츠댄스 교실을 방문하고

석촌 호수의 벚꽃이 유난히도 활짝 피던 날 잠실 송파연수원에
위치한 비너스 스포츠댄스 교실을 방문하였다



64세의 나이가 믿기지 않을 정도로 젊고 열정적으로 스포츠댄스를 지도하고 계시던 이복자 선생님이 편집팀을 반갑게 맞아주셨다

2006년 6월에 노동영 교수님께 유방암 수술을 받고 지난해 8월에 41년 동안 체육교사로 몸 담았던 교직에서 정년퇴직한 후 비너스 회원들의 건강과 생활의 활력소를 찾아주기위해 이곳 연수원에서 매주 2째주와 4째주 토요일 오전 10시부터 12시까지 스포츠댄스를 지도하고 뿐만 아니라 꿈나무 육성을 위

해 초,중고생 등도 지도하고 있다 비록 유방암수술 후 여성의 상징인 한쪽가슴의 일부를 잃은 아픔의 고통도 있었지만 그럼에도 같은 환우들을 위해서 봉사할 수 있는 일이 있어 감사하고 기쁘다고 한다.

그뿐만 아니라 자기관리에도 게을리 하지 않고 매일 1시간 이상 헬스클럽에서 남자들도 하기 힘들어하는 여러 가지 기구 운동 등을 하고 온다. 그렇게 바쁘게 생활하다보니 자신이 유방암환자라는 생각조차 잊어버릴 때가 있다. 욕심이 있다면 건강이 허락하는 날까지 즐거운 마음으로 봉사하며 살고 싶다고 한다.

회원1 유방암수술 후 한동안 우울하고 그랬는데 스포츠댄스를 배우고부터는 잡념이 없어지고 정신 건강에 좋고 환자라는 생각을 잊게 해주는것 같아요

회원2 저는 수술 후 자주 스트레스를 받아 힘들고 했는데 스포츠댄스를 배우고 나서는 컨디션도 좋아지고 다이어트도 자동으로 되는 것 같아서 좋아요

글 고정자 | 사진 박태자



유머

뻔한 거짓말 베스트 15위까지

- 15위 • 간호사 • 이 주사 하나도 안 아파요...
- 14위 • 여자들 • 어머 너 왜 이렇게 이뻐졌니?
- 13위 • 학원광고 • 전원 취업 보장... 전국 최고의 합격률!
- 12위 • 비행사고 • 승객 여러분, 아주 사소한 문제가 발생했습니다.
- 11위 • 연예인 • 그냥 친구 이상으로 생각해 본 적 없어요
- 10위 • 교장 • (조회때) 마지막으로 한마디만 간단히..
- 9위 • 친구 • 이건 너한테만 말하는 건데...
- 8위 • 장사꾼 • 이거 정말 밑지고 파는 거예요...
- 7위 • 아파트 신규 분양 • 지하철 역에서 걸어서 5분 거리.
- 6위 • 수석 합격자 • 그저 학교 수업만 충실히 했을 뿐이에요
- 5위 • 음주운전자 • 딱 한 잔밖에 안 마셨어요
- 4위 • 중국집 • 출발했어요. 금방 도착해요
- 3위 • 옷가게 • 어머 너무 잘 어울려. 맞춤옷 같아요
- 2위 • 정치인 • 단 한 푼도 받지 않았어요...
- 1위 • 자리 양보 받은 노인 • 에구... 괜찮은데.

년센스

- 가수 비의 보디가드는 • 비 만관리
- 가수 비가 LA에가면 • LA갈 비
- 개가 사람을 가르친다를 4자로 줄이면 • 개인지도
- 사람이 몸무게가 가장 많이 나갈때는 • 철들때
- 아홉명의 자식을 세자로 줄이면 • 아이구
- 쥐가 네 마리 모였을때 두자로 줄이면 • 쥐포
- 형과 동생이 싸울때 가족들은 모두 동생편만 든다 이것을 간단하게 말하면 • 형편없는 세상
- 비아그라를 되도록 빠르게 삼켜야한다 왜 그런가? • 그렇지 않으면 목이 뻑뻑해질테니깐 ㅋㅋ



이준희(2대 회장)

편집팀에서 만난 이준희 전회장

비너스 회원이라면 누구라도 그러하듯이 어느 날 갑자기 찾아온 유방암환자라는 주홍글씨가 늘 우리들 가슴 깊은 곳에 자리 잡고 있어 때로는 절망하고 또 때로는 스스로를 위로하면서... 그럼에도 동병상련의 특별한 인연으로 맺어진 비너스회가 있음에 다시 찾은 삶의 그림을 열심히 그려가고 있다

오늘의 주인공 이준희 전 회장은 1997년 12월 유방암 판정을 받고 노동영 교수님께 수술받고 올해로 만 10년이 되었다. 처음 유방암 판정을 받았을 때의 절망감과 치료가 끝났을 때 재발의 두려움에 대한 또다른 공포로 힘들었던 때도 있었지만 비너스회를 만나 박경희 초대회장에 이어서 비너스 2대 회장을 역임하면서 지방 환우들을 위한 쉼터와 일일찻집 수익금 일부를 형편이 어려운 환우들에게 지원하는 일 등등... 특유의 카리스마로 비너스를 자리매김하는데 많은 공헌을 하였다.





비너스뿐만 아니라 사회봉사에도 많은 관심을 갖고 최근에는 어린이 인형극에도 도전하여 보육원과 시립어린이 도서관에서 자선공연도 하였다. 그리고 유방암 조기검진에 대한 필요성을 홍보하기 위해 유방암예방 홍보강사교육도 받고 앞으로 조기 자가 검진에 대한 홍보도 하려고 한다.

나무는 열매를 보기 위해 꽃을 버려야하고 강물은 바다를 보기 위해 자신을 버려야하듯 비록 여성의 상징인 한쪽가슴을 상실하여 몸과 마음이 고통스러웠던 때도 있었지만 하루하루를 감사하면서 늘 새로운 것에 도전하면서 열심히 살아가다보니 어느새 10년이라는 시간이 흘러 눈앞에 와있었노라고 목련꽃보다 더 환하게 웃고있었다.

글 고경자 | 사진 박태자 서선미



서울대병원, 진료서 수술까지 원스톱 서비스

내 몸에 맞는 병원 탐방(85) / 서울대병원 유방센터(www.breastsnu.org)

직장인 김옥진씨는 지난 8월 가슴에 멍울이 만져지는 것을 발견하고 회사 근처 병원을 찾았다. 조직검사결과 유방암으로 진단받았다. 하루빨리 수술을 받아야 한다는 의사의 다급한 설명을 들었지만, 차일피일 미루다 해를 넘기고 말았다. 김씨가 이처럼 결심을 망설이는 이유는 가슴을 도려내야 한다는 믿기 어려운 사실과 복잡한 병원절차 때문이다. 결혼을 앞둔 30대 초반 여성에게 ‘가슴’의 의미는 자신의 인생을 통째로 걸 만큼 절실하다.

그러나 우리나라에서 유방암은 여성 암 발병률 중 1위를 차지할 정도로 흔한 질병이다. 그것도 20대를 포함한 젊은 층 환자가 많은 것이 특징이다. 다행인 것은 유방암은 다른 암과 달리 치료 경과가 좋은 편이라는 것. 일찍 발견하면 완치도 가능한 질병이라는 것이 전문가들의 공통된 의견이다.

유방의 구성은 일반적으로 유엽과 유관, 지방조직으로 나눌 수 있다. 유방암의 80% 정도는 유관세포에서 발생한다. 특히 여성 호르몬인 에스트로겐이 유방암과 직접적인 관련이 있는 것으로 알려졌다.

치료는 보통 유방 전부 또는 일부를 잘라내는 절제수술과 방사선, 항암, 호르몬 요법이 있다. 조기 발견환자에 대해서는 여성호르몬의 작용을 차단하는 약물을 사용하며, 이 경우 일반적으로 5년 정도 약물을 복용하면 완치가 가능하다.

김씨처럼 몸과 마음 이중의 고통을 받고 있는 유방암 환자들이 믿고, 편히 상담받을 수 있는 곳이 어딜까.

국내 유일의 진료전문 센터

2004년 3월 국내 처음으로 문을 연 서울대병원 유방센터는 환자 접수부터 진료, 수술은 물론 재활까지 원스톱 처리가 가능한 곳이다. 특히 자체 상담실을 통해 환자들의 수술 전후 고민과 궁금증에 대해 다양한 정보를 제공해준다.

센터장을 맡고 있는 노동영 교수는 “서울대병원 유방센터는 국내 유일의 진료전문 센터로, 유방암 관련한 각과의 진료와 치치가 동시에 이뤄질 수 있도록 의료진을 집약시켜놓았



다”며 “특히 진료 후 바로 유방 촬영 및 초음파 검사가 가능하고, 그 결과도 즉시 확인할 수 있어 치료 효율을 대폭 끌어올릴 수 있다”고 말했다.

실제로 자체 수술실을 운영하고 있는 이곳에는 종양내과와 영상의학과, 방사선종양학과, 재활의학과, 성형외과, 신경정신과 등 유방 관련 전문의들이 대거 포진해있다. 따라서 유방암의 집약적, 다학적 통합진료와 치료가 가능하다.

이외에도 유방센터에서는 유방암 환자들의 교육을 비롯해 유방암 관련 기초연구와 임상연구, 임상실험, 유방암 예방 캠페인 등을 수행하고 있다.

특히 유방암 환자들의 모임인 ‘비너스회(www.koreavenus.com)’와 연계해 유방암 치료뿐 아니라 치료를 앞둔 환자들 마음의 고통까지 덜어주는 데 앞장서고 있다.

노 교수는 유방센터의 그동안 성과에 대해 “원스톱 진료서비스와 전문화로 환자들의 만족도가 높아진 것이 가장 큰 성과”라며 “소문 탓인지 외래 환자 방문객 수가 매년 30% 정도 증가하고 있다”고 말했다.

실제로 2006년 한 해 동안 서울대병원 유방센터를 방문한 환자 수는 모두 3만5000여명에 달했다. 이는 전년 방문객 2만7000명보다 29% 늘어난 수치다.

한편 환자들이 급속히 늘어나면서 장소 부족과 상담·수술 지연 등 부작용도 많이 발생하고 있다. 노 교수는 “국내 최초 진료전문 센터에 걸맞은 집중진료가 원활치 못해 늘 아쉬움이 많다”며 “인력 재배치 등 운영의 묘를 살려 문제를 해결해 나가겠다”고 밝혔다.

그는 이어 향후 계획에 대해 “병원의 국제화에 가장 관심이 많다”며 “미국 등 선진국 병원과 연구실적, 임상실험 정보 등을 유기적으로 교환해 유방질병에 관한 한 세계 최고 수준의 의술을 확보하겠다”고 말했다.

손오공이 속옷가게에 가서 점원에게 말했다.

오공 누나 팬티 7장 주세요.

점원 어머, 오공이는 돈이 많나봐

오공 뭘요~, 월화수목금토일 하루에 하나씩
입어줘야줘~.

점원 생긴것 만큼 깨끗하구나.

잠시후 저팔계가 들어와서 말했다.

팔계 누나 팬티 3장만 주세요.

점원 아까 오공이는 7장 사갔는데 3장만 사?

팔계 네. 이틀에 한번씩 갈아 입으려구요.

이번엔 사오정이 들어와서 목소리를 짹 갈며
말했다.

오정 누나 팬티 4장만 주세요.

점원 어머 오정아 니가 팔계보다 1장 더사가
는구나~.

그러자 오정이는 어깨에 힘을 뻗 주며 하는말

오정 봄여름가을겨울로 갈아 입어야죵~!

옛날 어떤나라에 왕이 있었다.

그 왕에게는 개가 있었는데 그 개는 고개를 끄
덕이는 것 밖에 재주가 없었다. 그래서 왕은
개가 너무나도 한심해서 개에게 도리도리를
시키는 사람한테는 엄청난 상금을 준다고 했
다. 당연히 여러사람이 와서 해봤지만 실패하
고 돌아갔다.

그런데 어느날, 어떤 사나이가 와서 자기가 개
에게 도리도리를 시켜본다고 했다. 왕은 설마
했는데, 사나이가 개에게 말을 걸었다.

“안녕^^ㅋㅋ” 개——

그순간 사나이가 엄청난 파워로 개에게 펀치
를 날렸다.

피~~~억! 깨갱~~ 순간 개는 왕의 뒤에 숨었
다. 그리고 나서 사나이가 ——;

“야... 또맞을래?^^ㅋ”

그러자 개가 도리도리를 했다 ^^;;

사나이는 엄청난 상금을 타고 짹싸게 튀어갔
다. 그런데 부작용이 생겼다!

두 달정도 지나니 개가 이번엔 도리도리 밖에
못하는 것이다. 그래서 또 고개를 끄덕이게 하
면 전보다 더 많은 상금을 준다고 했다. 그러
자 또 예전에 그 사나이가 와서 개에게 이렇게
말하자 개가 다시 끄덕였다.

사나이가 한말은

“야, 너 나 알지?”

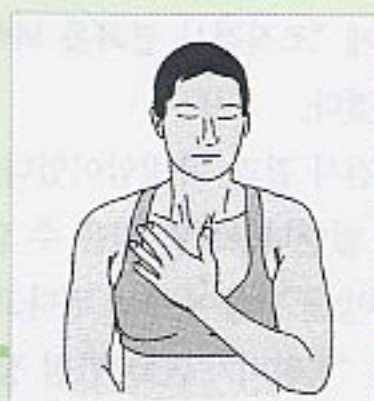
림프부종 마사지 방법



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 하셔야 합니다.

○ ● 20대 후반의 여성 정모씨가 진료실 문을 두드린 것은 작년 이맘 때쯤이다. 6개월 전부터 왼쪽 유두(乳頭)에서 핏빛 분비물이 나왔다고 했다. '괜찮아지겠지' 하고 비티다가, 유두 밑에 꽤 큰 덩어리가 만져지자 병원을 찾은 것이었다. 불안해하는 환자에게 "조직검사 결과를 봐야만 알 수 있다"며 안심시키려 했지만, 그녀의 표정은 어두워졌다.

조직검사 결과, 유방암이었다. 한쪽 유방을 완전히 도려내야 하는 상태였다. "가슴을 완전히 없앤다구요?" 믿을 수 없다는 표정으로 그녀는 울었다. 복부의 근육을 떼어다 새로 유방을 만들어 주면 된다고 설명했다. 그녀는 안도하는 표정이었지만 이내 고개를 숙였다. "병원비가 2000만원 정도 들 것"이라는 추가 설명 때문이었다. 그녀는 작은 회사에 다니며 홀어머니를 모시고 있어 그럴 여유가 없다고 말했다.

유방을 잘라내는 암 수술은 보험이 되지만, 새로 유방을 만들어 주는(재건) 수술은 보험 인정을 받지 못하는 것이 현실이다. 치료가 아니라 '성형'으로 여겨지는 탓이다.

의사들이 쓰는 병원이야기

- 암 도려낼 땐 보험... 가슴 재건수술은 비보험
- 유방암 환자의 이중고통
- 20대 후반 여성 환자 돈 때문에 성형 포기
- 효과좋은 신약 나와도 기존약 다 써보기전엔
건강보험 혜택 못받아



매년 발생하는 1만여명 정도의 유방암 환자 중 절반 이상은 가슴을 잃는다. 이 중 많은 이들이 비싼 수술비 때문에 젊은 나이에 한 쪽 가슴 없이 살아간다. 이들의 좌절감을 누가 헤아릴 수 있을까?

정씨는 결국 유방 재건수술은 포기한 채 가슴 한쪽을 도려냈다. 수술 후 그녀는 “어차피 작은 가슴이라 별로 아깝지도 않아요”라며 담담하게 농담까지 던졌다. 수술 이후 머리카락이 다 빠지는 힘든 항암치료를 겪으면서도 그녀는 밝은 표정을 잃지 않았다.

그런데 또 한 가지 고민이 생겼다. HER-2 라는 암유전자가 그녀의 암 조직에서 많이 발견됐기 때문이다. 유방암이 재발할 위험이 높다는 뜻이다. 이 유전자를 억제할 신약은 이미 개발돼 있다. 그리고 신약을 쓰면 완치는 아니더라도 재발 위험을 상당히 줄일 수 있다. 약을 권하고 싶었지만 문제는 역시 돈이었다. 한 다국적 제약회사가 개발한 이 약을 쓰려면 1년간 치료비로 수천만원을 환자가 부담해야 한다. 기존의 다른 치료법을 써서 모두 실패해야 비로소 이 약에 대한 보험 혜택을 받을 수 있기 때문이다.



글을 쓴 한원식 교수는 현재 서울대병원 외과 교수로 있습니다.

암 도려낼 땐 보험... 가슴 재건수술은 비보험

유방암 환자의 이중고통

20대 후반 여성 환자 돈 때문에 성형 포기

효과 좋은 신약 나와도 기존약 다 써보기전엔 건강보험 혜택 못받아

좋은 약이 있다고 환자에게 알리는 것조차 부담스러웠다. 자칫 의사가 비싼 약만 권하는 것처럼 오해 받을 수도 있기 때문이다. 외제 고급차가 좋다고 우리 모두 외제차를 타라고 권유할 순 없다. 하지만 사람의 목숨이 달린 일은 다르지 않은가?

최근 새로운 항암제들이 속속 개발되고 있지만, 약값은 천정부지로 올라가는 추세다. 나중에는 정말 돈 많은 사람만 제대로 된 암 치료를 받을 수 있는 세상이 오지 않을까 걱정스러울 정도다.

결국 정씨는 돈 때문에 신약 치료를 받지 못했지만 지금까지 암은 재발되지 않았고, 직장에도 복귀했다. 하지만 그녀는 앞으로 그 혼한 대중탕에도 못 갈 것이다. 결혼 문제, 항암치료로 인한 불임 문제 같은 더 복잡한 문제에도 부딪히게 될 것이다. 실제로 젊은 나이에 유방암을 앓은 여성들은 대인 관계나 사회생활에 어려움을 겪고, 정신적으로 더 큰 상처를 입는다는 보고도 있다.

우리나라 유방암 환자는 전체 여성 암 환자 6명 중 1명꼴이다. 암으로 가슴을 잃고 마음의 상처마저 끌어안은 채 살아가야 하는 이 많은 여성들의 아픔을 달랠 길이 없는지 국가차원의 고민이 필요한 때다.

-조선일보 발췌

서울대병원 유방센터에 12만명 다녀가다



4주년을 맞은 서울대병원 유방센터가 개소 이후 총 12만여명의 환자들을 진료한 것으로 나타났다.

5일 서울대병원 유방센터는 개소한 2004년 2만 1468명이 방문했으며, 이어 2005년에는 2만 7405명, 2006년에는 3만 5428명, 2007년에는 3만 6988명이 다녀갔다고 밝혔다.



센터 측은 “종양내과, 방사선종양학과, 영상의학과, 성형외과, 재활의학과 등의 핵심의료진을 중심으로 협진시스템을 구축하고 있다”며 “효율적인 유방암치료를 위해 매주 2~3회 관련 과가 모여 회의도 진행한다”고 강조했다. 또, “검사부터 항암제 치료, 수술까지 센터 내에서 원스톱으로 진행하고 있다”고 덧붙였다.



지난 3일 있었던 4주년 기념식에서 노동영 유방센터장은 “완치된 환자들을 보면 기쁨과 보람을 느낀다”며 “유방암 수술을 앞둔 환자 뿐 아니라 치료이후 사회생활을 앞두고 있는 환자에게도 희망과 용기를 심어줄 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했다.



한편, 유방센터는 세계유방암대회 참여, 핑크리본캠페인 등 다양한 유방암 예방 홍보사업을 벌이고 있다. ‘비너스’라는 유방암환우회를 통해 웃음치료, 건강상담 등을 진행하며 환자간 친교 및 건강증진도 도모하고 있다는 것이 센터 측의 설명이다.

-머니투데이

해외의 비너스

홍콩에 거주하고 있음에도 서울대 노동영 교수님께
수술을 하고 정기검진을 하기위해 잠시 귀국한 김미리 회원
(48세)을 편집팀에서 만나보았다

주황색 상의가 따사로운 봄
햇살만큼 화사하게 잘 어울리
는 김미리 회원을 강남의 커피
숍(홍콩으로 돌아가기 위해 공
항터미널에서 약속)에서 처음
만났을 때 그녀는 커피대신 손
수 끓였다는 야채스프와 찐 고구
마를 가방에서 웃으면서 꺼내보
였다 홍콩에서 한국으로 나올 때도 잊지 않고 챙겨
가지고 다닌다고한다



▲좌측부터 박태자, 고경자, 김미리, 서선미

2006년 여름 우연히 멍울이 만져져 종합검사에서
가슴이 치밀 유방이라는 진단을 받고 대수롭지 않게
생각하고지내다 2007년 5월에 다시 유방암판정을
받고 서울대 노동영 교수님께 4.9cm크기로 오른쪽
전 절제 수술을 받고 홍콩에서 8번의 항암과 30번
의 방사선치료를 하였다

처음 치밀 유방 진단을 받았을 때 좀더 정밀 검사
를 해보지 못한 것이 지금도 아쉬움으로 남는다...

수술 후 그녀는 식단부터 바꾸었다. 홍콩에서 패
스트푸드점을 운영하다보니 인스턴트 위주의 식단
이 발병의 원인이 되지않았나 하는 생각에 쌀밥에서
현미잡곡밥과 야채와 과일위주의 식단으로 바꾸었
다. 그리고 즐겨먹던 빵대신 현미로 가래떡을 만들
어서 간식으로 먹고 요구르트도 집에서 직접 만들어
먹는다. 그리고 야채스프를 신처럼 생각하고 하루도
빠지지 않고 먹고 있다고 한다 (웃음)

모든 치료가 끝나고 난 후 처음유방암진단을 받고
치료를 받았을 때보다 더 고통스러웠다 앞으로 의료

진의 보호나 도움없이 혼자 견
뎌야 하고 재발에 대한 두려움
등으로(외할머니도 유방암)힘
들었지만 비너스 홈페이지등
을 통해서 위로를 얻고 나름대
로 자신감도 생기게 되었다

“한 가지 아쉬운 것은 한국
의비너스회모임처럼 홍콩에서

환우회모임이 아직 활성화 되지못했기 때문에 환우
들끼리의 교류가 많지 않아요. 그래서 한국의 비너
스 회 회원들이 너무 부럽네요“

그리고 너무 매스컴이나 정보에 연연하는 것 보다
는 자신이 나올 수 있다는 신념을 가지는 것 또한 중
요한 것 같다고 한다. 지금도 가장 가슴 아픈 일은
항암3차 중에 한국에 계시던 친정어머니가 위독하
다는 소식을 듣고도 홍콩에서 너무 힘들게 항암을
하던 중이라 어머니의 임종을 지켜드리지 못한 것이
못내 마음이 아프다고 한다.

처음 유방암판정을 받았을 때는 현실로 받아들이
기가 힘들고 괴로웠지만 생각을 바꾸어서 감사하는
생각과 자신감을 가지고 생활하다보니 유방암이 결
코 공포의 대상만은 아닌 것같다고한다.

수술한지 얼마되지않은 자신이 이런 자리에 나오
는 것조차 조심스럽고 한편 쑥스럽기도 하지만 앞으
로 치료를 시작하는 환우들에게 조금이라도 도움이
되었으면 하는 바람이라고 환하게 웃으면서 그녀는
홍콩행 비행기에 올랐다.

글 고경자 | 사진 박태자



風水_{풍수}가 말해주는 유방암

— 유방암 관리를 위한 건강풍수와 인테리어

賢汕 박재희

초등학교 사회교과 시간에 처음 배운 것이 인간생활의 기본적 생활요소인 ‘의·식·주’였던 것으로 기억됩니다. 이 세가지 항목은 개인마다 느끼는 중요 순위가 틀릴 것인데, 사회활동을 중시하는 사람은 ‘의’가 최우선시 될 것이고, 건강을 원하는 사람은 ‘식’으로, 자산증식이나 안정을 중요시 하는 사람은 ‘주’로 나누어 생각하는 경향이 있습니다. 그러나 곰곰이 생각해 보면 사회 활동력도, 건강도, 재산도 의·식·주를 각각 떨어트려 놓으면 무언가 엇박자이고 부족하다는 느낌을 주게 됩니다.

우리가 어떤 결과를 이루기 위한 과정을 말할 때

“‘삼박자’가 딱딱 맞아야 일이 이루어지지”라는 말을 쓰곤 하는데, 그럼 한국인들은 건강을 유지하고 회복하기 위해 의·식·주 삼박자를 맞추고 있을까요?

건강은 운동과 함께 ‘식’으로만 유지하고 ‘의’와 ‘주’는 나의 격을 높이기 위한 과시적 수단으로만 이용하지는 않았을까요? 언제부턴가 풍수인테리어의 유행이 일었지만 풍수지리의 학문적 가치는 발휘도 하지 못한 채, 그마저도 부를 축적하기 위한 관심사로만 이슈가 되었던 것이 전부가 아니었는가 생각됩니다.

우리가 살고 있는 지구라는 커다란 공간 내에서도 각자가 살고 있는 주택의 주거공간은 각각 다릅니다. 그리고 주택 내에서도 나와 가족들이 생활하고 숙면을 취하는 공간이 각각이 나뉘어져 다른 위치에 배치되어 있습니다. 그런데, 내가 위치한 장소가 건강을 유지하기 위한 하늘의 기운(에너지)과 땅의 기운을 얻을 수 있는 위치였는지 생각해 본적이 있을까요? 실제 눈으로 보이지 않는 것이니 만큼 믿지 못할 미신으로 생각하거나 재미삼아 지면상의 글을 읽어본 정도가 전부일 것입니다.

건강을 찾고자 하는 비너스회 회원님들은 이 글을 보며 어떠한 생각을 하고 있을까요? 본 칼럼에서는 유방암 관리에 대해 풍수지리와 역학적 특성에 따른 해답을 드리고자 합니다.

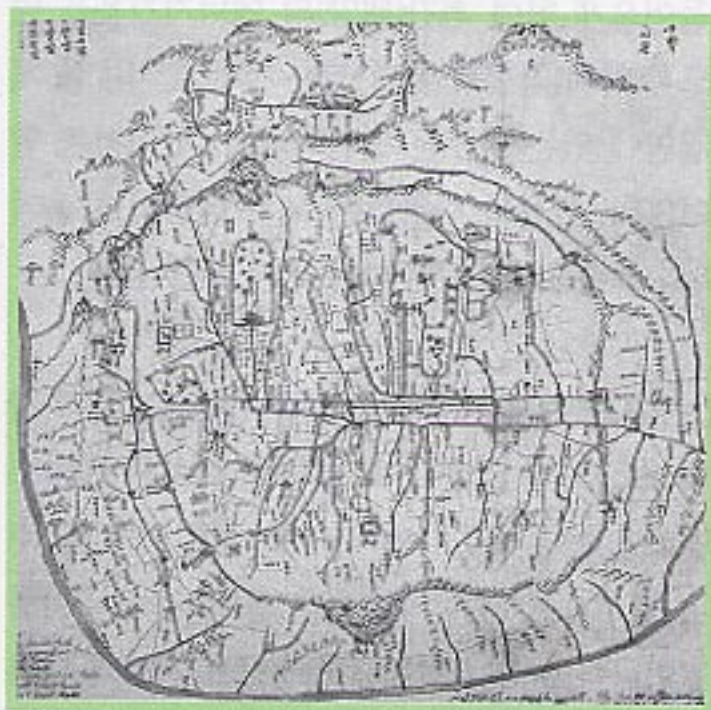
음양오행은 천지자연을 뜻하며 하늘과 땅, 그리고 자연과 인간의 모든 구성체의 본질적 요소를 포함합니다. 오행에는 목기, 화기, 토기, 금기, 수기의 기운이 우주 안에 가득 차 있는 만물에 녹아 오행 가운데 그 하나 하나의 특성에 속하게 됩니다. 그래서 사람도 태어나는 순간 년, 월, 일, 시의 각 기운에 따라서

체질과 성격, 그리고 운명까지 결정되어지는 것입니다.

타고난 체질과 운명의 결정체를 반영하여 나이가 몇 살이면 어디에 어떻게 병이 오는지, 그리고 길흉 화복과 부귀와 빈천은 어떻게 다가올 것인지를 예측하여 나 자신을 깨닫고 올바른 삶의 대처와 앞으로 발생할 수 있는 질병의 예방과 치료를 할 수 있게 되는 것입니다.

풍수지리도 내가 살고 있는 터가 음양오행의 천간(天干)과 지지(地支)가 지니고 있는 성질과 작용을 확인하여 나 자신에게 미치는 천기와 지기 중 어떤 기운이 강하고 어떤 기운이 약한지를 판단하여 나의 타고난 오장육부의 허증과 실증을 파악하여 풍수의 생명에너지장의 흐름과 바람과 물의 영향에 따라 나의 건강을 지키고 회복할 수 있게 되는 것입니다.

유방암의 경우에는 토기운이 크게 작용하는데, 토의 기운은 다른 오행의 중심에 해당하여 목, 화, 금, 수기에 영향력을 받아 발생하기도 하며, 토기 자체의 결함에 의해 생기기도 하여 질병발생의 위험도가 다른 질환에 비해 크다고 할 수 있습니다. 즉, 토는



수선전도



서울시 전경

모든 기운을 수장하는 위치에 있어 토기가 실하여 무너지면 다른 모든 오행에 문제가 발생하여 여러 가지 질병이 나타나기도 합니다. 한의에서의 토의 성격은 욕심이 많으며 남에 대한 의심이 많고 만족해하지 못한 성격을 지니고 있으며, 반대로 토기가 허하면 비위가 작고 허약하며 멀미를 자주하고 소화능력이 떨어지게 되고, 항상 걱정을 많이 하게 됩니다. 따라서 유방암 환자는 항상 즐거워하는 마음가짐과 깊은 생각에 빠지지 않도록 노력해야 합니다.

유방암이 발병한 환자의 지형적(집터) 특성을 보면, 배산(背山: 집 뒤의 산이나 언덕)의 지기에너지장에 바람과 물 등에 의한 나쁜 영향을 받거나 특히, 배산을 형성하기위해 지기에너지장이 역성(逆成)을 띠는 지형에서 살고 있는 경우, 발생하는 질환입니다. 일반인들이 이를 판단하기는 어려우므로 일단 해당질환이 발생하면, 자는 방향을 반대로 하거나 방을 옮겨서 자보는 임시 처방책을 해보시기 바랍니다. 일단 유방암이 발생한 환자였다면 치료 후, 기존에 잠을 취하던 공간을 그대로 이용한다면 또다시 재발할 여지를 갖고 가는 것이므로 이는 꼭 피해야 되는 것입니다.

풍수인테리어는 30도 각도로 빗겨 치는 빗살무늬의 체크무늬를 집안에 사용해서는 안됩니다. 이는 30도 각도의 빗살무늬는 해살(害殺)을 입게 되어 집안에 환자가 있는 경우, 해당 환자에게 가장 나쁜 영향을 미치게 되며, 십자모양의 부딪히는 90도 각도의 무늬도 충살(衝殺)이나 형·파살(刑·破)을 입게 되어 온몸이 아프거나 찌르는 듯한 고통이 가중될 수 있습니다. 색상은 토기운을 관장하는 황토색이나 노란색 계열이 좋으나 각 개인의 체질적 특성에 따라 달라질 수 있으므로 가급적 색상이 뚜렷하지 않거나 회색계열의 색상은 피하는 것이 좋습니다. 물론 '의(衣)'에도 똑같이 적용하여 이와 같은 색상의



머리맡 문창들은 좋지 않다

계열이나 체크모양의 옷은 자제토록 하고 치료 후에는 가로줄만 있는 옷은 피해서 입도록 해야 합니다.

그리고 지금과 같은 봄에 꼭 유의해야 할 사항은 봄은 만물의 전령들이 기운을 충만 하는 계절입니다. 가정에 아프신 분들도 집안 창문을 통해 햇빛이 많이 들어오게 하여 천간(태양)의 에너지기운을 많이 받도록 하며(직접적 햇볕 쬐는 것은 금기), 봄 계절의 집안에 있는 나무는 인간과 같이 있어서는 안되므로 30cm이상의 나무류는 모두 베란다로 옮겨 인간과의 생활공간과 구분하여 두기 바랍니다.

인간은 자연에게 거짓행위를 하여도 자연은 인간에게 거짓을 하지 않습니다. 자연의 이치를 올바르게 이해하고 실천에 옮긴다면 건강한 삶을 영위할 수 있습니다. 무자년 봄은 새로움을 찾기 위해 준비하는 기간입니다. 비너스회원님 가정에도 건강과 행복이 충만하시길 기원합니다.

우리 가운데 상처 없는 새가 어디 있으랴

정채봉

상처를 입은 젊은 독수리들이 벼랑으로 모여들기 시작했다.

날기 시험에서 낙방한 독수리.

찍으로부터 따돌림을 받은 독수리.

윗 독수리로부터 할키를 당한 독수리.

그들은 이 세상에서 자기들만큼 상처가 심한 독수리는 없을 것이라고들 생각했다.

그들은 사는 것이 죽느니만 못하다는 데 금방 의견이 일치했다.

이때, 망루에서 파수를 보고 있던 독수리 중의 영웅이 쏜살같이 내려와서 이들 앞에 섰다.

“왜 자살하고자 하느냐?”

“괴로워서요, 차라리 죽어 버리는 것이 낫겠어요”

영웅 독수리가 말했다.

“나는 어떤가? 상처 하나 없을 것 같지? 그러나 이 몸을 보라”

영웅 독수리가 날개를 펴자 여기저기 빗금 진 상흔이 나타났다.

“이것은 날기 시험 때 솔가지에 찢겨 생긴 것이고 이건 윗 독수리한테 할키 자국이다.

그러나 이것은 겉에 드러나 상처에 불과하다. 마음의 빗금 자국은 헤아릴 수도 없다”

영웅 독수리가 조용히 말했다.

“일어나 날자꾸나. 상처 없는 새들이란 이 세상에 나자마자 죽은 새들이다.

살아가는 우리 가운데 상처 없는 새가 어디 있으랴!”

유방암에 대한 인식

- 유방암 환자 부부 및 일반인 남성 조사결과

○● 유방암 환자 부부 조사 개요

조사목적 : 국내 유방암 환자 부부의 유방암에 대한 인식 조사

조사기간 : 2007년 8월 1일 ~ 8월 25일

조사대상 : 서울 및 경기 지역 14개 병원에서 치료받고 있는 유방암 환자 및 배우자 370명

조사방법 : 조사기간 내에 병원에 내원한 환자부부를 대상으로 설문

주최 : 한국 유방암학회, 한국아스트라네네카 공동

• 환자 73% 유방 절제로 여성으로서 매력을 잃게 된다고 인식



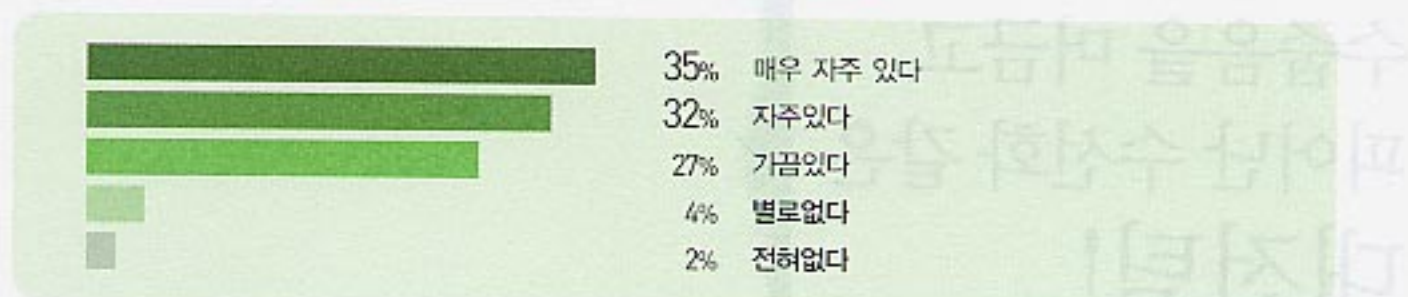
• 환자 87% 유방 상실은 장애에 해당된다고 인식



• 환자 76% 유방암 진단 후 배우자에게 유방암 진단 사실, 가장 먼저 알림 배우자(76%) 친자매(8%) 친구(7%) 자녀(6%) 친정 어머니(2%)

• 환자 45% 유방암 치료 과정 중, 배우자의 심리적 위안이 가장 절실 심리적 위안(45%) 초기 진단 도움(26%) 가사 및 자녀 교육 분담(20%) 경제적 지원(9%)

- 배우자 94% 조기 진단 돕지 못한 것에 대해 미안하게 느낀다



- 배우자 58% 아내의 유방암 진단 전, 유방 건강 관련해 아내와 대화하지 않았다

- 배우자 66% 아내와 유방건강에 대한 대화를 하지 않는 가장 이유 : 유방암 등 유방 건강 관련 지식이 없어서(66%) 유방 건강은 여성의 문제라는 생각 때문에(16%) 아내와 대화 할 시간이 부족해서(6%) 아내의 건강에 관심이 없어서(3%)

- 배우자 31% 유방 절제로 여성으로서 매력을 잃게 된다고 인식

○● 결론

- 유방암으로 인한 가슴 상실은 여성미의 절단이며 장애이다

>> 유방암 환자 73%가 유방 절제로 인해 여성으로서 매력을 잃는다고 답변, 일반 남성(51%)이나 유방암 환자 배우자(31%)보다 높음

>> 87%는 유방 상실은 곧 장애라고 인식

- 배우자에게 가장 원하는 도움 : 심리적 위안 > 조기 진단 도움 > 가사 및 자녀 교육 분담 > 경제적 지원

행복한 유방암환자 부부를 위한 부부지침서

○● 남편을 위한 지침

- ① 묵묵히 들어줘라
- ② 유방암 자가 진단법을 익혀 진단을 도와줘라
- ③ 병원에 같이 가라
- ④ 부부관계를 기피하는 아내를 이해하되, 사랑의 표현을 아끼지 말라
- ⑤ 가사 노동이나 자녀 교육의 부담을 덜어 줘라
- ⑥ 아내를 안아주고 웃게 하라

○● 아내를 위한 지침

- ① 남편의 행동과 말투에 속단하고 상처받지 마라
- ② 자신의 상황을 이해해주는 친구를 만들어라
- ③ 남편에게 삶의 희망을 얻고 있음을 표현하라
- ④ 매일 아침마다 '잘 해내고 있다'고 자신을 칭찬하라
- ⑤ 생활의 방식을 변화시켜라
- ⑥ 주치의와 상담하고 그의 권고를 100% 따르라

수줍음을 머금고 피어난 수선화 같은 대전팀!

처음엔 몇명 안되었지만 요즘은 20명정도나 되는 적지 않은 인원입니다. 신입회원들이 들어오면 모두가 안타까워하고 속상해 하지요. 아픈사람이 생기는건 정말 반갑지 않은일 이거든요. 개개인의 사정으로 자주 만나지는 못하지만 잊지 않을만큼은 만나 서로 좋은 정보도 교환하고 하하호호 웃고 떠들다 보면 시간이 언제 그렇게 많이 갔는지 모르게 훌쩍 간답니다. 행사때마다 있는 듯 없는 듯 조용한 우리팀...

잘보이려고도 나서려고도 하지않는 그냥 구경꾼인가봐요. 구경꾼이 아닌 참여하는 팀이 되길바래요. 만나면 등산을 하든지 맛난거 먹고 수다만떨다 헤어졌는데 요즘은 노래방도 간답니다. 진짜 얌전했었는데 쪼매 발전했지요. 봄이면 대전에 내려오셔서 강의올 해주시는 노박사님을 대전에서 뵈때는 마음이 뿌듯하답니다. 서울이나 다른데서 뵈때와 느낌이 다르답니다.(한식구 같은느낌)

작년 수련회 덕분에 답사 다니느라 바쁘기도 했지만 즐거웠답니다. 그덕에 사과밭 체험도 하는 즐거움까지 누렸답니다. 그런 행사가 가끔 대전에서 있으면 좋겠습니다. 그래야 서울분들도 가끔 지방구경도 하잖아요. 희망사항 이겠지요!!!!!!

만발했던 꽃잎도 떨어지기 시작하고 어느덧 푸른잎들이 온산을 뒤덮는군요. 온갖 나무들이 무성한 옷을 입고 있을 때쯤이면 아유회 간다고 야단이겠지요. 우리 대전팀도 랜드카 타고가서 또 다른팀보다 얌전히 있다가 올겁니다. 6월엔 대전에서 마라톤을 하지요. 마라톤땀 쏘 얌전히 있음 안되겠지요? 대전팀의 본가니까요 오시는 손님도 대접해야되고... 비너스 여러분 대전에서 만나요 기다릴게요!



글 황인순(대전팀 회원)



우리 영등포팀은 영등포구와 구로구 관악구에 사시는 분들이고 회원은 16명 정도로 매월 셋째주 수요일에 만납니다 매월 만나면 연령층도 다양하여 20대 회원부터 60대 회원까지 모임겸 등산도 하면서 정보교환과 친목도모도 하고 년중 1회 여행도 가고 있습니다. 작년에는 안면도 꽃지 해수욕장에 1박 2일로 단합대회도 다녀왔습니다. 그리고 경조시등 서로서로 챙겨주면서 위로하고 가족같이 지내고 있습니다. 앞으로도 자랑할일들이 많이생기도록 더많이 노력하겠습니다.

양옥석(영등포팀 팀장)

서로 서로 챙겨주고
위로하는 가족같은
영등포팀!





산악회

2004년 1월 9일에 '비너스 산악회'가 만들어진 후
 어언 5년이 지났습니다. **비너스
 산악회는 매주 화요일 10시**에 모
 여서 서울내의 산은 물론 경기도에 있는 산
 까지 거의 가보지 않은 곳이 없는데요, 그래서
 계절을 제일 먼저 느끼고 보는 우리 등산팀이 아닌가
 생각합니다. 각자 도시락을 싸와서 펼쳐놓으면 모든 신
 토불이 요리가 다 모여 있고, 그것들을 먹으며 한바탕 웃
 고 나면 웃음치료가 저절로 될 정도인데요, 자신들의 건
 강을 위해 시작했지만 이제는 산이 좋고 아름다운 자연
 에 도취되어 저절로 발걸음이 산으로 향하게 되는 것 같
 습니다. 요즈음 산악회 팀원들은 더욱더 산의 소중함을
 느끼며 화요일을 기다립니다. 앞으로 더 많은 회원들이
 참석하여 건강도 다지고 좋은 시간으로 만들어 나가길
 기대합니다.



모든 병의 근원인 스트레스를 해
소시켜주고 척추를 포함한 각 관절을
유연하게해주는 요가는 유방암환자들의 회
복에 도움이된다는 연구결과도 나왔듯이 스트레
칭에도 많은도움이 된다. **요가교실은 매주 금요일 오전 12시부터 1시까지 광장동센터**에서 운동을
하고 운동이 끝나고나면 회원들끼리 오순도순 식사도하고 서로
서로 정보교환도 하면서 즐겁게 지내고 있습니다.

요가교실



산하단체팀 소개

노래교실

2006년 3월에 시작으로 매
월 4째주 토요일 11시에서 3
시까지 장소는 혜화동 올림픽기
념국민생활관에서 열리고요, 1부 순서는
노동영 교수님의 건강강의와 정진 선생님의 새
로운 노래와 유머로 우리를 즐겁게 해주신답니다. 오
후 2부 순서는 정성껏 준비한 간단한 점심식사 후 건강강
좌와 유익한 프로그램(임파부종 웃음치료, 요가, 스포츠댄스
등) 다양한 프로그램이 준비되어있고 연말에는 연말 결선 노
래와 장기지랑을 통해서 각팀의 침묵도모와 솜씨를 뽐낼 수
있는 즐거운 프로그램이 준비되었답니다. 물론 푸짐한 상품까
지도있고요, 앞으로 우리 회원님들을 위해서 건강과 행복을
주는 노래교실이 되도록 더욱더 많이 노력하겠습니다.



목련이 새하얀 모습으로

황인순 (대전팀)

목련이 새하얀 모습으로 방긋 웃어주면 길가던 행인도 씨~익입가에 미소가 번진다. 풀리지 않을 듯 꿈꿨던 겨울은 간곳없고 어느새 새싹이 뿔족뿔족 수줍게 고개를 내미는 아름다운 계절이 왔다. 계절이 그러하듯 영영 풀리지 않을 듯 얼어붙었던 나의 마음도 이제는 많이 풀려서 지금은 편안한 마음이 조금씩 자리를 잡아 가고있다. 2년전의 나의 모습은 억울함과 분노로 툭툭뭉친 굳은 얼굴이 있었다.

2005년 2월 오른쪽 다리가 땡기고 통증이 심해서 힘들었다. 이 병원 저 병원 다녀도 소용없었다. 그러던중 큰아들의 권유로 종합검진을 하면서 거금을들여 암검사도 했다. 아무이상 없다고했다. 그럭저럭 11월이 되면서 어깨와 목까지 통증이 뻗

다. 겨드랑이 멍을이 잡혀 검사를 받았는데 유방암 이란다. 그냥 눈물만 자꾸나고 아무생각도 나지 않았다. 솔직히 믿기지 않았다.

3월에 검사했을때 아무이상 없다고 했는데 그럴 리가..... 조금은 운이 좋았는지 이분야에서 권위 있으신 노박사님을 만나 수술을 아주 예쁘게 해주셨다. 노박사님 만나려고 큰아들이 애를 많이썼다.

수술 끝나고 경황없이 얼마간 지나고 정신을 가다듬고 보니 녀 억울한 생각이 들었다. 암을 찾아내기 위해 거금을 들여 검사할때는 괜찮다더니 불과 10개월만에 암 진단을받고 그것도 초기가 아니고 림프절에 주렁주렁 전이가된 3기말이라니 도무지 이해가 되지않았다. 암에 걸린것보다 검사했을때 발견못해서 진행이 많이 된것이 너무나 억울하고 분할수가 없었다. 어떻게야 분함이 풀릴까? 분한 마음은 날이 갈수록 더했지만 아무리 애를써도 방법이 없었다. 수술하고 항암치료하고 방사선치료 받고 비너스행사도 다니고, 그럭저럭 1년이 지났다.

꿈꿨던 풀리지 않을것 같았던 마음도 조금씩 녹기 시작했다. 그래! 처음에 발견 못한것도 암에 걸린것도 피할수 없었던 운명이겠지, 마음을 비우고나니 너무 편했다. 이렇게 편한걸 이미 벌어진일에 연연한 날들이 어리석었다. 하지만 인간이기



에……. 고마우신 노박사님께 감사드리고, 마음에 치료까지 할수있게 도와준 비너스센터도 고마워 정말 잊을수 없을것같다. 유방암이 안걸렸다면 상상도 못할일들이 아주많다. 세상에서 최고인 것 처럼 나를 생각해주는 남편때문에 지난 2년동안의 일들은 나하고 상관 없는일 처럼 느껴진다. 유방암이 걸림으로써 삶에 질이 향상 된다고 하시던 노박사님의 말씀도 종종 실감난다. 처음들었을때 개뿔

병걸렸는데 향상은 무슨 했지만 지금은 이해가 된다. 시간만 있으면 밖으로 바람쐬러 데리고 나가고, 파프리카, 딸기, 사과……. 싱싱한 과일을 생산지에서 왕창 사다주는 남편때문에 얼굴도 너무 좋아졌다. 난 과일을 다른사람들이 생각하는것 보다 훨씬 많이 먹는다. 남편이 마음씨 주니 지금은 행복하고 마음이 편하다. 앞으로도 난 계속 행복한 날들만 있을거라고 믿는다.

분당 서울대병원 수기웅모 당선작

인생이라는 여행에서 어느 날

박경애 (부산팀)

2년 여 간의 힘든 투병 생활이 끝난지 벌써 3년이 지났습니다. 유방암 진단과 함께 전 절제 수술, 그리고 항암까지의 시간들. 지금 돌이켜 생각해 보면 그 2년은 마치 제 인생에서 공백과도 같았습니다. 수술 이후 2년간은 많은 유방암 환자들과 그리 다르지 않을 겁니다. 힘든 항암 치료와 그 뒤에 오는 고통스러운 부작용등. 이젠 아주 오래된 먼 일 처럼 느껴집니다.

이 모든 것의 시작은 5년 전이었습니다. 2002년 4월의 어느 날 저녁이었죠. 텔레비전을 보고 있던 중 우연히 생각나서 유방암 자가진단을 하다가 가슴에 콩알처럼 딱딱한 것이 만져졌습니다. 다음 날 부터 유방암 검사와 수술, 그리고 항암까지 정신없는 나날이 이어졌습니다.

유방암 발병까지는 10년간의 잠복기를 거친다고

들 합니다. 저는 40대 초반에 '급성 신우신염'으로 입원했는데 의사 선생님 말씀이 치료를 소홀히 하면 다른 큰 병이 올 수 있으니 조심하라고 하시더군요. 지금 생각해 보면 40대 초반이고 건강에는 자신 있었던 저이기에 그때 의사 선생님 말씀을 새겨들지 않은 것이 큰 실수였습니다. 저의 두 꼬맹이들 뒷바라지에 시어른 모시고 사느라 어쩔 도리가 없었겠죠. 아마 주부님이라면 누구나 공감 하실 겁니다.

그 뒤 발병 3년 전부터는 감기로 자주 병원을 다녔고, 그때마다 링거를 맞아야지만 회복이 되곤 하더군요. 발병 1년 전에는 다시 신장염이 재발되어 6개월 가까이 치료를 받는다고 하루도 거르지 않고 주사를 맞고 약을 먹어야 했습니다. 그렇게 앓는 동안에도 저는 단순하게 생각 하였고, 하지만

결국 저는 생각하지도 못했던 유방암 진단을 받게 되었습니다. 수술이 끝난 후 정신없이 항암치료를 받던 어느 날 이었습니다. 멍한 상태에서 정신을 차리고 처음으로 가슴을 살짝 보았습니다. 흠할 줄 알았는데 아니었습니다.

‘수술 상처가 의외로 깨끗하구나.’

저는 거울 속에 비친 제 모습을 보면서 예상외로 너무나 담담했습니다. 발병하기 전에 텔레비전에서 항상 봐 왔던 암 환자들의 비참한 모습과는 달라보였습니다. 저는 ‘그래, 1년만 확실히 보내면 다신 이런 일 없을 거야.’ 하며 스스로에게 다짐하였습니다.

그렇지만 항상 그렇게 담담할수만은 없었습니다. 수술 상처를 이상하게 쳐다 볼 사람들의 시선이 두려워 이제 더 이상 공중목욕탕에 갈 수 없다는 생각이 들었을 때, 어깨가 결려서 물리치료를 받으러 정형외과에 갔을 때 물리치료사가 제가 유방암 환자라는 것을 알고 난후 웬 마스크를 쓰고 전염병환자처럼 대할 때, 이런 생활 속에서 마주치는 사소한 사건들은 저를 의기소침하게 만들곤 했습니다. 남편과 두 딸은 엄마가 평상시와 다르지 않다는 생각을 할 수 있도록 도와주었지만, 되려나 자신은 유방암이라는 큰 병 때문에 이제 제가 정상인과는 다르다는 생각이 시간이 지날수록 깊어졌습니다.

사실 유방암 환자들은 모두들 식이요법에만 신경 쓰는 게 사실입니다. 제 경우도 마찬가지였죠. 저도 그동안 식생활과 생활습관을 완전히 바꾸는데만 신경을 썼습니다. 아침 식사로는 밥 대신 과일과 떡, 달걀을 먹고, 그 뒤 한 시간 동안 집 뒷산에서 운동을 했습니다. 점심, 저녁도 평소에 즐겨

먹던 라면이나 기름기 많은 고기 요리는 먹지 않고, 된장국이나 생선, 신선한 채소 위주로 식단을 짰습니다. 그 좋아했던 과자, 인스턴트 커피도 끊고, 간식으로는 고구마나 수박, 생야채를 먹기 시작했습니다. 40분 간의 저녁 산책 후 언제나 반신욕을 했고, 혹 체력이 떨어지면 삶아서 기름기를 뺀 수육이나 맑은 고깃국으로 일주일에 한 번씩 보충하곤 했죠. 정말로 규칙적으로 열심히 살아왔습니다.

항암 치료가 끝난 후 1년 뒤, 우연히 부산 비너스 모임에 가입하게 되었습니다. 그 곳에서 저와 같은 회원들을 만나 여행도 함께 다니는 등 즐거운 시간을 보냈습니다. 그런데 모임에 다니면서 문득 이런 생각이 들었습니다. 우리 환우들의 성격에 공통적인 점이 있었습니다. 어떤 일이 생겨도 자기가 나서서 해결해야 하고, 남에게 속상한 애길 들었을 땐 화를 내지 못 하고 속으로 끙끙 앓기만 하는 거죠. 지도 마찬가지로였습니다.

저에겐 한번은 이런 일이 있었습니다. 남편 사업이 조금 힘들 때였죠. 당시 갑자기 두통이 심했던 적이 있었습니다. 저는 요가 때문이라고 생각했는데, 우연히 간 병원에서는 스트레스 때문에 혈압이 높아져서 두통이 온 것이라고 하더군요. 남편이 힘들어하는 모습을 보고 내색은 하지 않으면서도 신경을 많이 썼던 것이었습니다. 또 이런 일도 있었습니다. 한 번은 저녁 식사를 한 후 산책을 하고 있는데 갑자기 눈물이 나오는 것이었습니다. 유방암 환자인 제가 정상인과는 다르다는 생각에 순간적으로 눈물이 나온 거죠. 그렇게 그땐 자주 울었습니다. 저도 당시엔 이유를 몰랐는데, 지금 생각해 보면 아마도 환우들이 겪는 우울증 이었던가봅니

다. 저는 그때야 알았죠. 대부분의 병이 스트레스에서 온다는 것을. 그때부터 성격을 바꾸기로 했습니다.

전 평소 산을 좋아했는데 그때부터 혼자 등산을 본격적으로 해 보았습니다. 좋아하는 취미 중에 하나를 택해 자신을 완전히 맡겨 보는 방법이 좋을 것 같아 해보았는데 웬걸 효과가 있는 것 같았습니다. 자연 속에서 혼자만의 시간을 가지면서, 어떤 장에도 혼자서 이겨낼 수 있으리라는 힘도 생기는 것 같았습니다.

그 뒤, 저는 비너스 회원들과 산악회를 결성했습니다. 1주일에 한 번씩 만나 산행을 하며, 서로 힘들었던 이야기도 나누고 건강에 대한 정보도 서로 교환을 했죠. 원래 사람을 만나는 것을 별로 좋아하지 않았던 저였지만 같은 처지에 있는 사람들을 만나서 허심탄회하게 이야기를 하다 보니, 이제는 성격이 바뀌어 새로운 사람을 만나는 것이 두렵지 않게 되었습니다.

그리고 친구들과 노래교실에 나가기도 했습니다. 노래 부르는 것은 좋았는데 노래교실 진행자가 하는 야한 멘트 이야기에 처음에는 얼굴이 화끈! 처음엔 적응이 안 되어 웃지도 않고 멍쩍어 했죠. 하지만 지금은 다릅니다. 고지식했던 성격이 껴끔 바뀌어 어떤 분위기에 가도 잘 적응할 수 있는 여유를 가지게 되었습니다.

자 보세요, 어떤 약, 어떤 좋은 건강식품보다 가족 또는 자신의 삶에서 희망을 얻는 것이 더 좋은 약이 아닐까 생각합니다.

지금 유방암이라는 병과 싸우시는 분들에게 말씀드리고 싶네요, 혹 가족이 환우의 마음을 알아주지 않는다고 힘들어하지 마세요. 아무리 가족이라



도 유방암 수술 그리고 항암과 방사선 치료를 하지 않았는데 어떻게 알 수 있겠어요?

일요일이면 같이 산행 해 준 남편, 서울에 있지만 자신들을 위해 열심히 노력하고 있는 대학원생과 대학생인 두 딸, 가족은 말보다 이런 모습으로 저에게 힘이 되어 주었습니다.

지금 생각해 보면 5년이 어떻게 지나 갔는지 모르겠습니다. 항암 치료 후 머리카락이 빠질 때까지만 해도 다시는 본래의 모습으로 돌아오지 않을 거란 생각이 들었지만, 지금 저는 언제 그랬냐는 듯 건강도 되찾고 옛날의 제 모습으로 돌아왔습니다.

이제는 제가 평소 하고 싶었던 일들도 하나씩 계획을 세워 하고 있습니다. 이 글을 쓰는 것도 계획의 일부분 이구요. 그리고 나름대로 기쁨을 찾고 있는 이 시간들이 저에겐 너무나 소중한 감사합니다.

그래요, 스스로 찾아보는 거예요. 우리 환우님들에게 들려오는 다른 사람의 식이요법, 운동 등 여러 가지 이야기들은 참고는 할수 있지만 정신없이 기웃거리진 마세요. 그러다 소중한 시간이 다 지나 버리면 어떻게 해요.

우리들 모두 파이팅!

칼슘 강화우유 '유방암' 뼈 전이 예방

골격이 튼튼할수록 암이 전이될 위험이 적은 바 칼슘이 강화된 우유를 마시는 것이 암이 퍼지는 것을 막는 가장 좋은 방법이 될 수 있는 것으로 나타났다.

호주 앤잭연구소(ANZAC Research Institute) 연구팀이 유방암 전이를 가진 쥐를 이용 진행한 연구결과 칼슘 부족이 진행성 유방암이 뼈로 전이되는 경향을 높이는 것으로 나타났다.

'미 암연구협회저널'에 발표된 연구결과 따라서 칼슘 섭취가 유방암이 뼈로 전이되는 것을 막는데 도움이 될 수 있고 치료동안의 보조치료로 효과적일 수 있는 것으로 나타났다.

연구팀은 진행성 유방암 환자의 약 70% 가량에서 뼈에 2차적 전이암을 갖는 다며 이 같은 암전이가 기존 뼈를 파괴하는 대사과정을 유발 통증과 장애를 유발 한다고 말했다. 연구팀은 이 같은 뼈의 파괴와 이로 인한 뼈의 재생이 암 세포가 자라기 더 좋은 환경을 만드는 악순환을 낳는다고 말했다. 이 같이 뼈의 파괴와 재생성이 암 전파에 어떤 영향을 주는 지를 알기 위해 연구팀은 쥐를 대상으로 저칼슘과 고칼슘 식을 하게 한 후 비교 연구를 진행했다.

연구결과 뼈의 파괴, 재생의 과정을 조절하는 화학적 인자와 무관하게 식이중 칼슘 부족이 암 세포증식을 높이고 암 세포에 의해 더욱 많은 뼈가 전이되게 만든 것으로 나타났다. 연구팀은 많은 노년 여성들이 칼슘 섭취 부족과 비타민 D 부족으로 인한 칼슘 저하를 앓고 있으며 이로 인해 유방암이 뼈로 전이될 높은 위험을 갖고 있다고 말했다.

연구팀은 체내 칼슘과 비타민 D 상태가 암 전이에 어떤 영향을 주며 이 같이 부족한 칼슘과 비타민 D를 보충해 주는 것이 유방암 환자에서 중요한지를 알기 위한 추가 연구가 필요하다고 말했다.

- 메디컬투데이

면역력을 높이는 음식과 건강 따로 있다

면역력이란 이물질이나 외부로부터의 세균, 바이러스 등에 대한 인체 방어 시스템을 말한다. 면역력이 떨어지면 감기에 자주 걸리거나 눈이나 입에 염증이 잘 생기는 등 외부로부터의 감염에 약해지기도 하고 면역력의 증가는 암 발생을 억제하기도 한다. 면역력을 강화시키기 위한 음식에는 어떤 것들이 있을까? 면역력을 높이는 식습관에 대해서 알아본다.

발효식품을 먹는다

우리나라의 김치나 된장, 청국장, 간장과 같은 발효식품은 살균과 정장효과는 물론 항암효과까지 높은 것으로 알려졌다. 발효식품을 이용한 음식을 자주 식탁에 올리는 것이 바람직하다.

◎김치

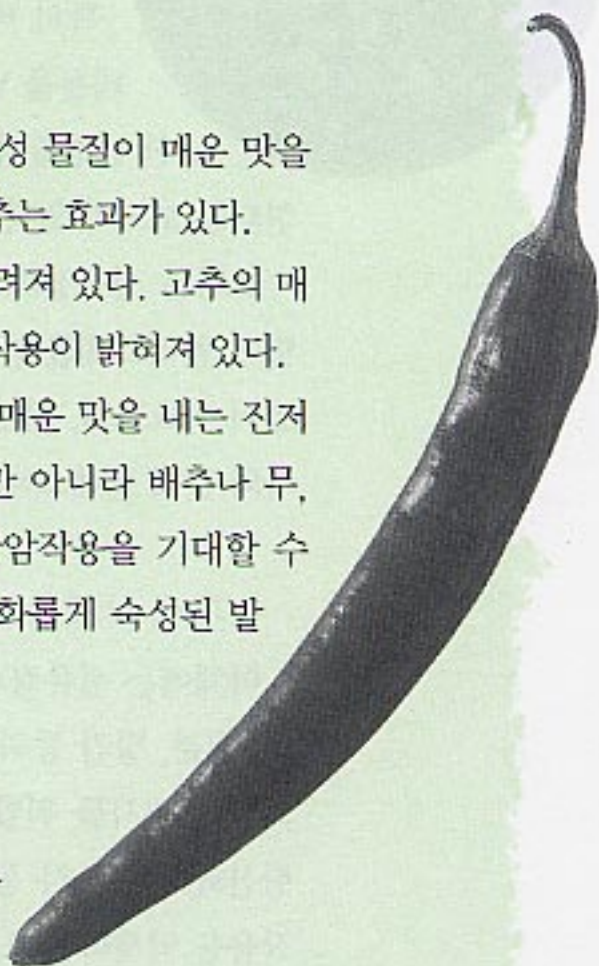
김치에서 빠지지 않는 재료인 마늘은 알리신이라는 휘발성 물질이 매운 맛을 내는데 알리신은 살균과 정장효과가 있고 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있다.

무는 비타민 C와 수분이 풍부해 면역력을 높여준다고 알려져 있다. 고추의 매운 성분인 캡사이신은 진통작용이 있고 항암효과와 항산화작용이 밝혀져 있다.

생강은 디아스타제와 소화효소가 들어있어 소화를 돕고 매운 맛을 내는 진저롤과 쇼가올 성분으로 인해 살균, 항균 작용을 갖는다. 뿐만 아니라 배추나 무, 파 등의 야채는 무기질과 비타민이 풍부해 항산화작용, 항암작용을 기대할 수 있고 아울러 앞에 말한 여러 재료들로 구성된 양념들이 조화롭게 숙성된 발효식품이 김치이다.

◎된장과 청국장

전통 발효식품으로 발효물질인 콩은 혈중 콜레스테롤 수



치를 낮춰 심혈관 질환의 예방에 효과가 있고 암세포의 발생과 성장을 억제해 항암 효과가 있다고 보고됐다.

특히 재래식 된장은 백혈구의 양을 늘려 면역력을 높이는 것으로 알려져 있다. 또한 된장의 주원료인 콩에는 식물성 여성 호르몬이 풍부해 유방암과 대장암, 골다공증을 예방하는 효과도 있다.

간장의 핵산 성분에는 면역기능을 개선하는 효과가 있는데 특히 묵은 간장과 전통 간장에는 핵산이 풍부하게 들어 있다.

현미와 잡곡을 먹는다

우리가 주식으로 먹는 쌀에는 면역력 강화성분이 들어 있고 현미, 수수, 보리, 기장, 메밀 등의 잡곡에는 면역력을 높이고 몸의 저항력을 키워 주는 효과가 있다.



쌀보다는 현미와 같은 통 곡식이 좋으며 잡곡을 섞어 먹으면 효과가 배가 된다. 현미에는 각종 비타민과 미네랄이 함유돼 있는데 특히 비타민 D가 풍부해 골다공증의 예방에도 효과적이며 콜레스테롤을 낮추고 인슐린 분비가 적어 성인병 예방에도 도움이 된다. 또한 신경활성물질이 들어 있어 신경의 활동에 도움이 되고 대장암을 억제 한다는 보고가 있다.

보리는 섬유질과 단백질이 함유된 알칼리성 식품으로, 토코트리에놀 성분이 있어 콜레스테롤을 낮추고 칼슘, 섬유질, 비타민 B가 흰쌀보다 10배 이상 들어 있어 이뇨효과, 피부미용, 혈당조절, 장운동 개선에 효과적이다. 콩은 앞서 말한 바와 같이 콜레스테롤을 저하시키고, 암예방 및 뇌에도 좋은 고급영양소다.

녹황색 야채를 섭취한다

야채에는 섬유질과 비타민 A, B, C, 칼슘과 칼륨, 인, 철분, 망간 등의 무기질이 함유돼 있어 우리 몸의 신진대사를 원활하게 해주는 효과가 탁월하고 항산화작용 특히 몸에 유해한 활성산소의 발생과 작용을 억제하는 효과가 뛰어나다.



풍부한 섬유질은 유해 물질을 분해하고 배출하는 효과가 있다. 특히 농약을 사용하지 않고 재배한 유기농 채소에는 이러한 성분이 훨씬 많이 함유된 것으로 밝혀지고 있다.

고기를 좋아하는 사람들은 특히 보라색 빛이 나는 브로콜리, 켈리플라워 등을 많이 섭취해야 하는데 니트로사민, 벤조파이렌, 나이트라이츠 등의 발암물질을 억제하는 효과가 탁월하다. 실험에 의하면 비타민 C, E는 니트로사민의 생성을 억제한다는 결과도 있다.

버섯은 항암작용이 뛰어나다



버섯에는 우리 인체에 여러 가지 약리작용을 하는 성분이 많이 함유돼 있다. 버섯의 다당류 성분인 글루칸(glucan) 성분은 인체의 면역력을 증진시키고 활성산소를 제거해 산화작용을 하며 항암능력을 향상시킨다.

이 성분은 정상적인 세포조직의 면역기능을 활성화시켜 암세포의 증식 및 발현을 억제한다. 습기가 많은 곳에서 보관된 땅콩, 곡물 등에 곰팡이가 생기면 아플라톡신(Aflatoxin)이란 오염물질이 생겨 암이 발생할 수 있다. 버섯, 홍차, 커피, 코코아 등은 이런 작용을 억제한다.

이런 음식들을 통해 면역력을 키우고 건강한 삶에 도움을 줄 수는 있으나 이는 어디까지나 식품 섭취를 통한 건강 보조 수단의 일부일 뿐이고 음식의 종류 못지 않게 운동과 소식, 규칙적인 습관은 면역력 증가와 건강한 삶의 중요한 방법이다. 무엇보다 음식에 대한 맹신으로 지나친 편식을 하게 되면 오히려 건강에 해가 되고 특히 질병이 있는 사람은 몸에 좋은 음식이라고 평소에 먹지 않던 음식을 갑작스럽게 많이 먹거나 검증되지 않은 음식물을 함부로 먹어 간에 부담이 되지 않도록 해야 한다.



- 고려대 안산병원 가정의학과 김정환 교수

대만 환우회 행사를 다녀와서

김현미 인천팀



예쁘게 찍어주삼~



의사 선생님들의 색소폰

인천 공항을 출발하는 타이완 국적의 타이항공에 우리 일행은 탑승을 했다. 인천 공항을 이륙한지 3시간여 만에 도착을 알리는 기내 방송이 들린다. 타이완에 도착하니 비가 억수로 퍼붓고 있었다.

우리 일행을 마중나왔을 거라는 얘기에 이리저리 눈길을 돌리고 있는데 저만큼 어느 총각과 여자분이 꽃 목걸이와 'VENUS' 라는 피켓을 들고 서 있는 것이 보였다. 누군지도 모르고 반가운 마음에 우린 포옹을 나누었다. 대만 유방암 연합회에서 나온 사람들이었다. 여자분 이름은 케이티 유머가 풍부한 재미있는 사람이었다. 거의 두시간 반동안 빗속을 달려 숙소인 호텔에 도착했다.

"드디어 5박6일의 일정이 시작되는구나"

다음날 같은 호텔내에 있는 세미나실에서 행사가 진행 되었다. "애고 애고 이를 어쩐다냐?" 도통 알아 들을수 없는 짜라대는 저들의 중국말!!! "휴 큰일이다 알아 듣지 못하는 저 중국말을 어이할꼬!!" 가끔씩 한문으로 나오는 자막으로 내용파악하고 눈치와 감으로 듣고 아르바이트 학생이 하루 나와 회장님에게 영어로 설명해 주는것을 컨닝하고... 그런대로 3일을 지내다 4일째 되는날 오후 우린 집단 이탈을 하기로 공모했다. 행사장 앞에 위치한 소고백화점에 가서 향기좋은 녹차를 싹틔워 마시고 아이쇼핑을 즐기고... "키득키득!!" 마지막날 핑크파티에서 현직 의사 선생님들의 색소폰 소리가 일품이었다.

잠시후 공주님 의상으로 한껏 차려입은 여인들이 한사람 한사람 모델처럼 사뿐사뿐 걸어와 인사를



행복한 날..., 내가 너무 멋지죠

아름다운 우리옷!!!

하는 것이었다. 알고보니 유방암이 재발한 환우들이었다. 그 모습이 어찌나 서럽고 아름답던지..., 눈물이 솟구쳐 나왔다. 아마도 같은 아픔을 갖었기 때문이리라. 우리의 민족의상인 한복은 핑크 파티장에서 인기짱이었다.

우여곡절 끝에 행사는 끝났고 다음날부터 타이완관광이 시작되었다. 잘못알고간 일기덕에 여름옷만 한아름가져갔으나..., 섬지방 특유의 바닷바람이 세게 불어 너무도 좁게 느껴졌다. 덕분에 한국에서 입고간 단벌로 열흘을 견뎌낸 한국인의 의지여~ㅋㅋㅋ!! 타이루거 협곡(?) 하늘을 찌르는 듯한 돌벽, 천길낭떠러지 협곡엔 물소리가 공명이 되어 천지가 흔들리는 듯한 소리가 났다. 돌벽에 부딪혀 나오는 공명소리다!

겹겹이 겹쳐진 높은 돌산에 가려진 고구마 모양을 한 타이완의 좁은 하늘이 시야에 들어온다. 이 산들은 대리석과 화강암으로 이루어져 있었다. 웅트림하는 구곡을 보고 지구생성의 의미와 자연의 힘이 이렇게 거대한 것인가? 우주의 생명이란 이렇게 끈질긴 것인가? 하는 생각을 잠시 해본다. 동베이지아오(?) 기암해안은 각종 기괴한 바닷모양의 바위들이 즐비했다. 타이페이 국제 금융센터가 있는 타이페이 101빌딩은 바닥이 유리로 되어있어 무지 무서웠다. 그 위에서 아래를 내려다 보니 모든 것들이 다 개미처럼 보인다. 고궁 박물관에 전시되어있는 그 수많은 유물들을 도대체 장계석 총통은 어떻게 본토에서 빼내왔을까. 어쨌든 대만의 국내선 비행기도 타보고 택시, 버스, 지하철 등 대중교통도 골고루 이용해보고, 우여곡절 끝에 대만 환우회 행사는 이렇게 끝이났다.



비너스회 여러분 안녕하세요!

일본유방암환우회 담뽀뽀회 회원 니시다 케이코

- 후쿠오카**는 지금, 벚꽃이 만개해 대단히 좋은 계절입니다. 작년(2007년 10월)은 서울 상암 월드컵경기장에서 행해진 핑크리본 사랑마라톤대회에 참가해서 감사합니다. 비너스회 분들에게 각자 한사람씩 손을 잡아 주셔서 핑크빛으로 물든 5킬로의 거리를 무언의 이야기를 나누면서 걸었습니다. 하지만, 왠지 서로 알 것 같은 기분이 들었습니다. 분명히 마음이 통했다고 생각합니다. 비너스회 여러분들의 따뜻한 대접을 받아 저희들에게는 너무 감동스런 여행이었습니다.
- 올해 1월** 저희들 유방암 환자들을 위해서 선생님이랑 많은 스태프 분들에 의해 매년 열리고 있는 위주큐슈 2008에 참가하기 위해서 후쿠오카에 방문해주신 서울대학교의 한원식 선생님, 비너스회, 이병림 회장님, 환자분들 또 그 가족 분들과 오랜만에 재회를 했습니다. 그리움과 기쁨으로 생각지 않게 서로 껴안아 눈시울이 뜨겁게 되었습니다. 그날 밤의 회식은 나베(찌게)를 둘러싼 식사였습니다. 한 교수님이랑 이 회장님의 즐거운듯한 미소에 저희들도 기뻐했습니다.



니시다 케이코

- 아미카스**에서 열린 '위주 큐슈 2008(여름수련회)'에서는 한 교수님의 발표, 이 회장님의 비너스회의 활동보고가 있었습니다. 봄야유회, 해외여행, 노래교실, Oneday Cafe(일일찻집), 송년회 등의 연간행사 외에 등산그룹, 요가그룹과 즐거운 일이 많이 번성하였고, 그리고 수술 후의 환자분의 간호 등 여러가지 대처에 감복하였습니다. 저희들 담뽀뽀회는 아직도 멀었으며 발 밑에도 미치지 못합니다.
- 귀국하신** 일본 후쿠오카의 중심지, 텐진과 카나루시타를 안내했습니다. 스시랑 다코야키 계다가 노점상 라면이랑 오텍, 대단히 맛있다고 기뻐했습니다. 한국에도 맛있는 음식이 많이 있습니다만, 후쿠오카도 여러 가지 맛있는 음식이 있습니다.
- 서로 이야기**기한 말은 한국어와 일본어라고 하는 언어의 벽은 있었지만, 같은 인간으로서 환자로서 마음의 아픔이랑 생각은 같아 마음의 벽은 없다고 생각합니다. 다음에 만날 것을 기약하며 조금이라도 한국어를 배워 이야기 할 수 있었으면 합니다. 앞으로도 비너스회의 여러분과 여러 가지 교류가 유지 될 수 있는 것을 진심으로 기원합니다. 여러분의 건강을 기도 드립니다.



햇볕 많이 쬐면 '진행성 유방암' 50% 예방

햇볕에 자주 노출될 수록 체내 비타민 D가 증가 진행성 유방암 발병 위험이 감소될 수 있는 것으로 나타났다.

서던 캘리포니아대와 웨이크포레스트대 연구팀의이 '미역학저널'에 발표한 연구결과 이마가 검어질 정도로 햇볕에 자주 노출되는 여성들이 진행성 유방암 발병 위험이 50% 가량 낮은 것으로 나타났다.

연구결과 이 같은 차이는 햇볕 노출에 의해 체내 비타민 D가 많이 특히 많이 생산되는 피부가 흰 여성에서 더욱 현저했으며 유방암이 여름에 진단됐는지 겨울에 진단됐는지에는 영향을 받지 않는 것으로 나타났다.

또한 이 같은 차이는 진행성 유방암을 가진 여성에서만 나타난 바 연구팀은 비타민 D가 유방암 세포가 성장 유방을 넘어 다른 곳으로 전이되는 것을 막는데 있어서 중요할 수 있다고 말했다.

연구팀은 햇볕에 자주 노출되는 것이 인체가 햇볕 노출에 의해 더 활성화된 형태의 비타민 D를 생성하는 바 이로 인해 유방암 발병 위험이 줄어든다고 말했다.

연구팀은 햇볕 노출뿐 아니라 멀티비타민, 지방이 많은 생선, 우유등의 강화 식품및 일부 시리얼, 과일주스 섭취를 토해 비타민 D를 얻을 수 있는 바 유방암 위험을 줄이기 위해 지나치게 햇볕을 쬌는 것은 피부암 발병 위험이 높아질 수 있으므로 주의해야 한다고 말했다.

- 메디컬투데이

행복한 사람이 더 건강, 이유는?

행복감을 느끼면서 사는 사람들이 더욱 건강하다는 사실이 또 한번 입증됐다.

3일 영국 칼리지 런던 연구팀이 '미역학저널' 최신호에 발표한 50~74세 연령의 약 3,000명의 건강한 성인남녀를 대상으로 진행한 연구결과 행복감을 가진 사람들에게서 고혈압, 복부 비만, 면역력 저하 등을 유발하는 스트레스 호르몬인 코티졸이 감소된 것으로 나타났다.

또한 긍정적인 생각을 더 많이 가진 여성에서 심장병이나 암을 유발할 수 있는 체내 광범위한 염증이 있음을 암시하는 두 종의 단백질인 C반응 단백질과 인터루킨-6의 혈중 농도가 낮은 것으로 조사됐다.

과거 연구결과 행복한 사람들이 만성적으로 스트레스를 받는 사람이나 적개심, 염세주의적 사고를 가진 사람에 비해 더욱 건강한 것으로 나타난 바 있다.

그러나 이 같은 현상에 대한 이유는 불확실한 가운데 한 가지 가능성은 행복한 사람들이 더욱 건강한 생활습관을 가질 가능성이 크다는 주장이 제기됐으나 이 후 진행된 모든 연구결과가 이에 부합하지 않아 왔다.

연구팀은 그러나 이번 연구결과를 통해 행복감이 인체내 스트레스 호르몬 및 염증을 줄이는 등의 생물학적 과정의 변화를 통해 건강을 유지하게 만들 수 있는 것으로 나타났다고 밝혔다.

-고려대 안산병원 가정의학과 김정환 교수



교수님! 제 고민 좀 들어주세요

먹을거리에 대한 여러 의견들 찜질방도 괜찮은지요? 복원수술에 대하여 알려 주십시오. 면역치료요법 방사선 치료 부위가... 머리 염색해도 될까요? 호르몬 치료 백혈구 수치와... 석회화 소견시 어깨아래 통증에 관해



서울대학교병원
유방센터 노동영 교수

Q01_ 먹을거리에 대한 여러 의견들 안녕하세요? 교수님! 정말 너무 궁금한데 사람마다 얘기가 달라서 이렇게 여쭙어 봅니다. 참고로 전 종양의 크기가 너무 커서 선헤암중입니다. 이런 외종에도 항암후 입맛이 돌아오면 순대, 칼국수, 라면, 사탕, 쿠키 등을 자주 먹는데 누구는 상관 없다고 하고 누구는 절대 안된다고합니다. 또 누구는 들기름, 들깨도 먹으면 안된다고 극구 말리네요. 생로병사라는 책에서 봤다구요. 그런데 제가 들기름 참기름은 오메가6여서 오히려 나쁘고 들기름이 좋다고 들었거든요. 과연 어느말이 맞는지 너무 궁금합니다. 선생님의 조언을 듣고 싶습니다.

A01_ 참기름을 사발 때 드시지 않으면, 매일 비벼서 드시지 않으면 참기름을 드셔도 상관 없어요, 좋고 나쁜 것은 없다고 제가 골백번도 더 얘기하지요. 육류도 적당히 드셔 두어야 되요, 너무 편식만 마시고, 특히 편식에 고기만 든다던지, 버터, 참기름만 든다던지 그런것이 문제이겠지요. 맘 편히 드시던대로 하고, 언제 시간되면 상담센터 방문하세요.

Q02_ 찜질방도 괜찮은지요? 선생님, 저는 2006년 왼쪽 가슴을 모두 절제하고 항암 6차 치료를 하였습니다. 몇개월전 부터 오른쪽 팔이 아파 사용하지를 못하는데, 정형외과에서는 노화 현상이라고만 하지 별 다른 설명이 없습니다. 주위에서 오십견을 앓은 사람들의 얘기를 들어 보니 저와 증상이 같은데 뜨거운 찜질방 또는 사우나에 가면 좋아진다고 합니다. 그런데 예전에 들기름은 유방암 환자는 뜨거운 사우나 같은데 가면 안된다는 말을 들은 것 같습니다. 사우나나 찜질방에 가도 괜찮은지요? 새해부터 귀찮게 해드려 죄송합니다.

A02_ 좋아요, 가세요. 암이 한참 진행중일때는 피하시고, 치료 후에는 가세요, 보존하여, 방사선 후에는 너무 뜨거운곳은 피하던지, 찬 수건을 대던지 하세요, 특히 시술 후 한 일년동안은, 일종의 화상을 입은 것이니까요.

Q 03_ 알고싶어요. 선생님, 추운겨울에 따뜻한 말씀 늘 감사드립니다. 저는 타목시펜 3년반 먹고 있는데요(46세). 생리는 이년째. 한달에 딱 하루로 줄었지만, 아직은 있습니다. 제가 실수로 약복용을 하지 않았을 때 신체반응이 다른걸 느꼈는데요, 이런말 드리기엔 조심스럽습니다. 민망한 질문이지만 그약이 성욕을 억제하는지요? 마음은 그렇지 않은데, 신체적으로 성욕이 없어졌어요. 몸이 반응을 안하니 배우자에게 맞춰주기도 힘듭니다. 남편에게 미안한 마음이 듭니다. 원인을 알아야 고칠수도 있다는데... 심리적으로도 건강하고 몸건강도 잘 회복되었는데요, 왜그럴까요. 호르몬을 차단한다는 의미가 거기까지 영향을 주는지요? 저만 그런지 아니면, 그런 데이터가 있는지 궁금합니다. 어디서도 하지못할말, 털어놓을곳이 있어 감사드립니다.

A 03_ 네, 그 약의 영향 플러스 심리적인 것이예요. 하지만 심리적인 것이 더 큰 원인이지요. 황은경 간호사가 좀 더 자세한 상담(02-2072-2713)과 답을 줄 거예요.

Q 04_ 지압은 해로운가요? 유암암 3기로 선항암 4번에 2007년 11월 수술하고 현재 탁솔 4회중 3회까지 맞았습니다. 탁솔후 손발이 너무 저려 전문가에게 지압을 몇차례 받았더니 저림 현상이 많이 없어졌습니다. 몸도 좀 가벼워졌구요. 그런데 오늘 들으니 지압은 전이와 재발을 촉진시킨다고 받지 말라고 하네요. 정말 그런가요?

A 04_ 암이 있는 부위를 지압등으로 물리적인 힘을 가하면 그러하겠지요, 하지만 치료가 다 끝난 다음은 괜찮아요. 살살 하라고 하시고, 멍이 잘 들수 있기 때문에...

Q 05_ 복원수술에 대하여 알려 주십시오. 2007년 5월에 수술을 받았는데 유방복원에 대해서 여쭙고 싶습니다.

①복원시기는 수술후 얼마나 지난 후에 하는것이 적당한지 ②복원시 입원을 해야하면 며칠이나 해야 하는지 ③비용은 의료보험처리가 되는건지 ④복원시 어느부위의 이식을 받는건지 궁금합니다. 그저 미용의 개념만이 아니라 생활상의 불편한 점이 너무 많은데 이런 부분을 조금이나마 해소해 보고자 하오니 조언 부탁드립니다.

A 05_ 저희는 복부의 근육과 피부를 옮기는 수술을 하구요, 천오백 만원 정도 들구요, 7-10일 정도 입원하구요, 원칙적으로 6개월 정도 지나면 언제든지 가능하지만, 병기 등을 고려하고, 항암 치료 등을 생각해 1-2년 지난 후에 하는 수가 제일 많아요, 주치의와 상의해야 되요.

Q 06_ 면역치료요법 선생님 안녕하세요! 명절 잘 보내셨는지요, 항상 친절하 답변 감사드립니다. 선생님 면역치료요법이 뭔가요? 저는 32살 2기초(2.9cm)(에이디마이신·알키록산4번, 제넥송4번) 2월 5일 모든 항암을 끝내고 앞으로 방사선치료만 남겨두고 있습니다(호르몬수용체는 음성이어서 하질 않구요). 면역치료요법이 뭔가요. 비용도 고가인데다가 자기 피에서 면역력이 좋은걸 뽑아넣는다고 하는거기에서도 좀 반신반의하고 선생님도 면역치료요법을 치료항목에 넣어서 하시나요? 치료를하면 어떤 효과를 볼수 있는지 재발을 방지할 수 있나요, 자세히 좀 알려주세요.

A06_ 저희는 굳이 면역강화제를 처방하지는 않아요, 세계적으로 근거가 약하기 때문이지요. 일반적으로 식이, 운동 등으로 면역력을 강화시켜 보세요. 공짜예요.

Q07_ 방사선 치료 부위가... 선생님! 수술한지 1년 하고도 3개월된 환자입니다. 임파부종때문에 가뜩이나 신경 쓰이는데 방사선 부위가 빨갛게 허물이 벗겨지고 굵은 상처처럼 울긋불긋 합니다. 방사선생에게 여쭙봤더니 엑스클리어 바르라고 해서 한 한달정도 발랐는데 아무 차도가 없어서 오늘 후시딘을 함 발라보았는데 괜찮은지요? 요즘 주에 한번 대중목욕탕 가서 습사우나를 해서인지 아님 뜨거운 물로 샤워해서인지 꼭 화상입고 껍질 벗겨지는 것처럼 됐어요. 전절제 했거든요. 가끔은 집에서 반신욕도 하구요. 다 안좋은걸 제가 하고 있나요? 엑스클리어 연고를 계속 발라줘야 할까요? 오늘 후시딘 한번 바른건 괜찮겠조?

A07_ 후시딘 아무 상관 없구요, 너무 뜨거운 것은 피하는 것이 좋겠지요, 피부가 일단 한번 화상을 입은 후이니깐. 미지근하게 담그시고, 연고를 좀 발라 보세요.

Q08_ 호르몬 치료 하지 않는다면 너무 위험한가요? 이곳에서 이런 저런 정보들을 많이 얻어가고 있습니다. 감사합니다. 제가 젊은 나이(29세)에 암 크기는 작지만 임파전이 1개로 유방암 2기에 걸려 방사선과 항암치료를 마쳤습니다. 그런데 호르몬 수용체 양성이라 호르몬 치료를 5년동안 해야 한다고 합니다. 아직 미혼인데 생리가 불규칙해지고 생리가 돌아와도 임신이 잘 안될 수 있다고 하네요. 앞으로 결혼해야 하는데 이 얘기는 남자친구에게 차마 못하겠어요. 만약 호르몬 치료를 하지 않는다면 너무 위험한 선택인가요?

A08_ 네 어려운 문제이군요, 유방암만을 생각하면 당연히 들어야 하겠지요. 그 이익은 실제 개개인 별로 따지기는 참 힘들구요. 사실 난소를 제거하는 경우가 있을 정도로 또 중요한 면이 있구요, 그러다 보면 아가는... 하지만 그렇다고 꼭 불임이 되는 것은 아니지요. 마찬가지로 그 약을 든다고 반드시 생명이 보장되는 것은 아니구요, 그러니, 귀하와 상대방의 철학적인 판단이 중요하겠지요. 저는 의사 입장외에는...

Q09_ 질문입니다. 아버지께서 대장암으로 치료하신지 1년이 지나고 다시 간으로 전이 되어 치료하셨습니다. 그 뒤 갈비뼈 부분을 심하게 다치셨는데 바로 그 자리에 뼈사진 결과 뼈전이라며 다시 항암을 하셔야 된다는데요. 다치셔서 뼈에 골절이라고 생각했는데 사진상 변화가 있어서 전이된것이라는데 왜 하필 다친 그자리인지... 우연인지 암환자들은 다치지도 말아야 하나요. 그럼 그자리가 약해져서 암세포들이 자라게 되는건가요. 정말 머리가 멍합니다 어떻게 이럴수 있는지 다른곳은 검사상 이상이 없다는데... 선생님 뼈를 다치게 되면 그곳에 암세포가 자랄수도 있나요? 그리고 다른곳도 아프거나 다치면 그럴수도 있나요?

A09_ 음, 그 순서가, 다쳐서 전이가 된 것이 아니라, 전이가 된 상태인데 모르다가 그곳이 쉽게 손상으로 부러지는 것이라고 알면 되요. 잘 치료 받으면 되요.

Q 10_ 우리 환자에겐 전기가 들어간 침대는요? 유방암 수술한 환자입니다. 시간은 좀 지났는데요, 작년 침대를 구입했습니다. 솿 침대거든요, 냄새도 없고, 전자파도 차단되었다는데 지금 쓰고 있는데 우리환자에겐 안좋다고 하여서 질문드립니다. 전 너무 잘 사용하고 있거든요, 솔직히 신랑보다 더~ 좋습니다. 외출했다가 빨리집에 가서 씻고 따끈따끈한 침대 생각만하면 피로가 잘 풀리거든요. 모든 침대(전원)가 우리한테 나쁜가요?

A 10_ 근거가 약한 얘기에요, 좋으시면 맘 편히, 즐겁게, 이용하세요, 그런식의 전자파 얘기 들이대면 우리 모두 지하 땅굴에서 불도 안 켜고 살아야 되요, 그게 좋으시다면...

Q 11_ 알고 싶어요. 저는 유방암3기로 교수님께 양쪽유방 전절제 수술한 환우입니다. 이제 항암 2번, 방사선치료 남겨두고 있습니다. 그런데 타목시펜 복용효과에 대하여 궁금하여 질문 드립니다. 타목시펜의 효능은 수술하지 않은 다른쪽 유방의 유방암 재발을 방지하기 위한 걸로 알고 있습니다. 저와 같이 양쪽 유방을 다 절제한 환자에게는 타목시펜복용이 어떤 예방효과를 위한 것인지 알고 싶습니다. 늘 하는 질문이 답답한 질문들 이지요, 죄송합니다. 그래도 알고 싶습니다. 친절하 답변에 감사드립니다.

A 11_ 좋은 질문이에요, 그 목적도 있지만, 재발과 전이를 억제하는 효과도 있어요. 귀하는 후자에 속하지요, 즐겁게 드세요, 내일이 주말이지요? 여행이라도...

Q 12_ 언제부터 일은 할 수 있는지요? 안녕하세요, 유방암 수술을 앞두고 있습니다. 초기라곤 하지만 걱정되네요, 궁금한 게 있어요. 제 직업은 댄스스포츠 강사예요, 복지회관이나 주민자치센터에서 일합니다. 수술 후에도 제가 하던 일을 계속할 수 있는 건지요, 만약 할 수 있다면 언제부터 가능 할까요, 전 제일을 좋아하거든요. 20년 가까이 에어로빅 지도자와 10년 정도 댄스지도자로 일해 왔어요, 운동은 제 생활이고 즐거움인데 말이지요.

A 12_ 얼마던 할 수 있지요, 수술하는 날 만 빼놓고는 다 할 수 있어요, 이곳의 노래교실 소개의 이복자 선생님(스포츠댄스)을 열어 보세요.

Q 13_ 백혈구 수치와... 바쁘신 가운데 정성어린 답변 주시는 박사님 존경합니다. 어제 항암 5차하기 위해 혈액 검사를 했는데 백혈구 수치가 1100밖에 안되었어요. 수치 올리는 약을 주사 맞고 먹는 약을 받아왔는데 1주일 후 다시 가기로 했죠, 그런데 한 번도 이런 수치가 안 나오다가 나오니 겁이 나네요, 어떤 선생님은 입원해서 치료해야 하는 것 아닌가 이렇게 말씀하시네요. 제가 5차는 입원하루에 약이 바뀐다고 겁을 잔뜩 먹고 예민하기는 좀 했지만 밤에 자는 데 뭘 식은땀인지 그리고 이것이 혈소판 수치인지 뭔지 자세히 말씀을 안해주시던데요. 전에는 500이상이던 하나의 수치도 170이라고 하면서 의사 선생님이 저보고 백혈병 환자 수준이라고 해서 제 마음이 너무 좋지 않았습니다. 너무 채식 위주로 식사를 해서 그런가요. 남은 1주일 동안 어쩌면 좋을까요?

A 13_ 네 긴장하지 마시고, 육류도 좀 드시며, 꼭 쉬세요, 전쟁 중에 장병들이 쉬어서 다시 싸울 수 있게...

Q 14_ 검사결과 안녕하세요? 다름 아닌 일년전 유두에서 검은 핏물이 나와 모 대학병원에서 검사를 받았습니다. 검사결과 별 문제가 없다고 하여 별다른 처방 없이 1년 후 다시 검사를 받기로 하고 1년이 지난 지금 다시 검사를 하였는데... 가슴에 몽우리가 2개 생겼는데 아무 이상 없으니 6개월 후 다시 검사를 하자고 하시네요. 계속 기다려야 하는지, 또한 유두에서 또 검은 핏물이 나옵니다. 이 또한 문제가 없다고 하는데 걱정이 됩니다. 아무 문제가 없는데, 검은 핏물이 나올 수도 있는지, 2개의 몽우리는 더 지켜봐야하는지... 교수님께 진료를 받아 보고 싶은데 넘 오래 기다려서리 이렇게 글로 먼저 올립니다.

A 14_ 핏물이 나는 것은 지켜 볼 수도 있고, 수술로 제거할 수도 있지요, 몽우리도 별것 아닌 것 같아 보이는데, 우리 센터에 오셔서 의견을 들어 보세요. 의사는 저만 있는 것이 아니니, 염려 놓으시고...

Q 15_ 석회화 소견시 일년전에 유방암 검사를 하다 물혹이 있다는 걸 알게 되었습니다. 그리고 여성 클리닉에 가서 x-ray인지 검사를 했는데 석회화가 넓게 퍼졌다고 합니다. 물혹도 되게 많구요. 그런데 육안적으로 봤을 나이가 29살이구요. 젊은 편이고 석회화 모양을 보니 유방암은 아닌거 같다고 하시면서 6개월마다 추적검사를 하자고 하셨습니다. 만약 물혹 제거는 맘모톰인가로 해서 제거하면 된다고 알고 있는데 석회화는 어떻게 제거 하면 되나요? 외과적인 수술을 해야 하나요? 그리고 석회화가 생기는 이유는 무엇인가요? 칼슘 침착인가요? 만약 유두를 많이 만지다고 해서 칼슘이 침착되서 석회화가 쌓이지 않나요? 집안에서도 이런 병변있는 사람이 없는데... 저는 27살때부터 석회화가 유방 전체적으로 넓게 퍼져있다고 하시던데 왜 그런가요? 유방 절제술은 겁나고 젊은 나이에 하려니 겁도 나구요. 어떡하면 좋아요?

A 15_ 네 그 샘이 시키는 대로 하시면 되요, 그러다 필요하면 조직 검사를 하실 거고, 암이 아닌데 전체 절제할 필요는 없지요. 석회화라고 다 암은 아니지요, 아닌게 더 많구요. 세포의 분비물이 굳어서 칼슘 등이 침착되며 생기는 것이구요. 넘 걱정 마시고, 의사가 시키는대로...

Q 16_ 궁금해요. 선생님! 오늘 뵈고 너무 반가웠어요. 호르몬수용체가 없는 사람은 생리가 없는 것이 오히려 다행인가요? 아니면 관계가 없는건가요? 저는 수술한지 일년반인데요. 두달전에 생리가 없어졌어요. 저는항암을하지못했어요. 불량환자라고 하신 기억하시지요. 항상 건강하세요.

A 16_ 네 좋은 거예요, 하지만 정답은 이 세상에 그리 좋은것도 나쁜 것도 없다는 것이지요. 부처님 말씀

Q 17_ 어깨아래 통증에 관해. 안녕하세요? 존경하는 박사님. 다음주면 박사님을 뵈게 될텐데 그때까지 소설쓰기 싫어 이렇게 여쭙니다. 항암후 방사선 끝난 지가 50여일 지나고 있는데 수술한 가슴뒤 등쪽에 약간의 통증이 느껴져서요. 부위명칭이 견갑골(?)인지 정확히는 모르겠고 어깨 아랫부분입니다. 가만히 있을 때는 괜찮은데 누르면 아프네요. 방사선 후유증으로 봐야 하는 건지 요? 뼈스캔과 MRI등은 다음 달에 잡혀있습니다. 곧 만나 뵈고 진료를 받을 텐데, 왜이리 요즘엔 모든게 그냥 넘겨지지 않는지 모르겠습니다. 그럼 오늘도 행복한 하루 보내세요.

A 17_ 네. 그래요, 수술과 방사선의 후유증으로 보여요, 시간이 지나며 좋아져요, 심하게 아프면 타이레놀이라도 드시고...

Q 18_ **비타민C와 칼슘을 매끼마다 먹고 있는데 괜찮은지요?** 저는 방사선치료 한지 1개월 모자라는 1년이 되어 가는데 비타민과 칼슘 섭취에 대해 걱정도 되고 궁금도 해서 문의 드립니다. 비너스회에는 참석은 못하지만 항상 마음은 있어 별날이 있겠지요. 교수님 건강하세요. 저희들한테 많은 힘과 위안이 되셔서 얼마나 감사한지요! 꼭 알려 주세요 생리를 안 하는데 나중이라도 하게 되는지, 하고 안하는 것은 유방암수술과 치료와는 아무런 상관이 없는지요? 다른 사람들은 호르몬제를 복용하는데 저는 처방이 없었는데 이유도 모르겠고 안 먹어도 되는지요? 온몸이 다 아프고요, 40대초반이에요. 감사합니다.

A 18_ 네 드셔요, 일부러라도 드셔요, 생리는 그냥 하면하고 말면 마는 것이예요, 이곳 검색의 생리를 쳐 보셔요 흔한 질문이니까, 그리고 호르몬 수용체가 없으면 항호르몬제 안 주어요.

Q 19_ **궁금합니다.** 박사님 수고가 많으십니다. 저는 수술 항암 딱 1년 됐고 항암 후유증으로 뼈마디 많이 아팠고 지금은 많이 좋아 졌지만 지금도 아프고(골다공증, 관절) 없습니다.

질문① 수술 이후 아주 건강하고 최상의 컨디션을 유지하고 있는데도 조금 무리했다하면 피곤이 많이 오는데 암 환자라서 그러는지 궁금합니다.

질문② 그리고 적혈구 수치는 본래 정상 상태로 안올라 가는지도 궁금합니다.

질문③ 앉았다 일어날 때마다 발목 무릎 아직도 아픈데(지금은 걷고있는 운동만 하는데) 앞으로 하이킹과 에어로빅 같은 조금 무리한 운동을 해도 괜찮은지 답변해 주시면 감사하겠습니다.

A 19_ 학생 때 공부 잘 하셨을 것 같아요.

답① 치료의 후유증이에요, 다소 피곤감이 빨리 오지요, 하지만, 정신력, 몸의 조절로 극복 가능하고 시간이 지나면 없어져요.

답② 수치가 골수의 상태에 따라 아주 늦게 돌아올 수 있지요. 의사 샘과 상의 하세요.

답③ 그럼요 앞으로 에어로빅, 스포츠 댄스 등 다 할 수 있어요.

Q 20_ **유두를 짜면 맑은 물이 나옵니다.** 선생님, 그간 안녕하세요. 며칠전부터 오른쪽 유두가 가끔씩 쓰리고 아렸는데(수술을 받은 쪽은 왼쪽입니다), 그래서 오늘 유두를 짜보니 맑은 물이 조금씩 나옵니다. 몇 일전 의료보험공단에서 나오는 건강진단에서 유방 초음파를 했는데, 아무 이상이 없었는데, 왜 그런지 잘 모르겠네요. 무엇 때문에 이러는지 궁금해서 글을 올립니다. 저는 52세구요, 2006년도 5월에 박사님께 왼쪽 전절제 수술을 받고, 6차 항암까지 받은 후 6개월마다 정기적 검사를 받고 있습니다(수술전 폐경이 되었습니다). 음성 환자 이구요, 올 2월 종양내과 검사 상 이상이 없고 4월 14일이면 박사님 진료가 있습니다. 앞당겨 가 봐야 할지 고민되네요. 항상 좋은 답변 감사드리고 건강하세요.

A 20_ 신경 쓰지 마시고, 담 방문 때까지 놓아 두셔요, 물론 많이 불편하고, 평평 나오면 당겨 오시구요, 자꾸 짜지 마시고...

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	송복순(011-442-4682)

전국 비너스회 안내

지역(팀)	이름(팀장)	연락처	지역(팀)	이름(팀장)	연락처
강 남	이 춘 자	017-226-4659	안 산	임 선 우	017-217-8675
강 동	이 현 숙	011-243-1298	수 원	하 봉 화	016-9236-0246
강 서	민 순 옥	018-243-8235	고양·일산	권 연 화	019-209-7333
강 북	강 성 초	010-2460-2005	인천·부천	정 윤 미	010-3314-2778
도 봉	김 지 윤	011-344-6331	대 전	김 상 옥	011-9414-1353
성 북	김 성 열	016-839-6861	청 주	백 옥 예	016-446-7565
영등포	양 옥 석	010-3722-2834	대 구	장 춘 화	011-9356-1917
용 산	채 복 자	011-760-5638	울 산	손 미 정	011-553-6149
종 로	김 정 희	011-761-7541	호 남	김 옥 순	010-6403-8908
2030	이 정 화	010-2293-9382	부 산	한 희 숙	011-882-5082
노원·양주·의정부	김 화 자	011-9742-7125	제 주	고 은 숙	064-751-4319
강원·남양주	김 복 순	016-373-1345			010-5755-4319

비너스 회가

어제의 슬픔은 멀~리 행복이여 오라~~



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

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(010-2557-7575)

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 일일차집 / 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

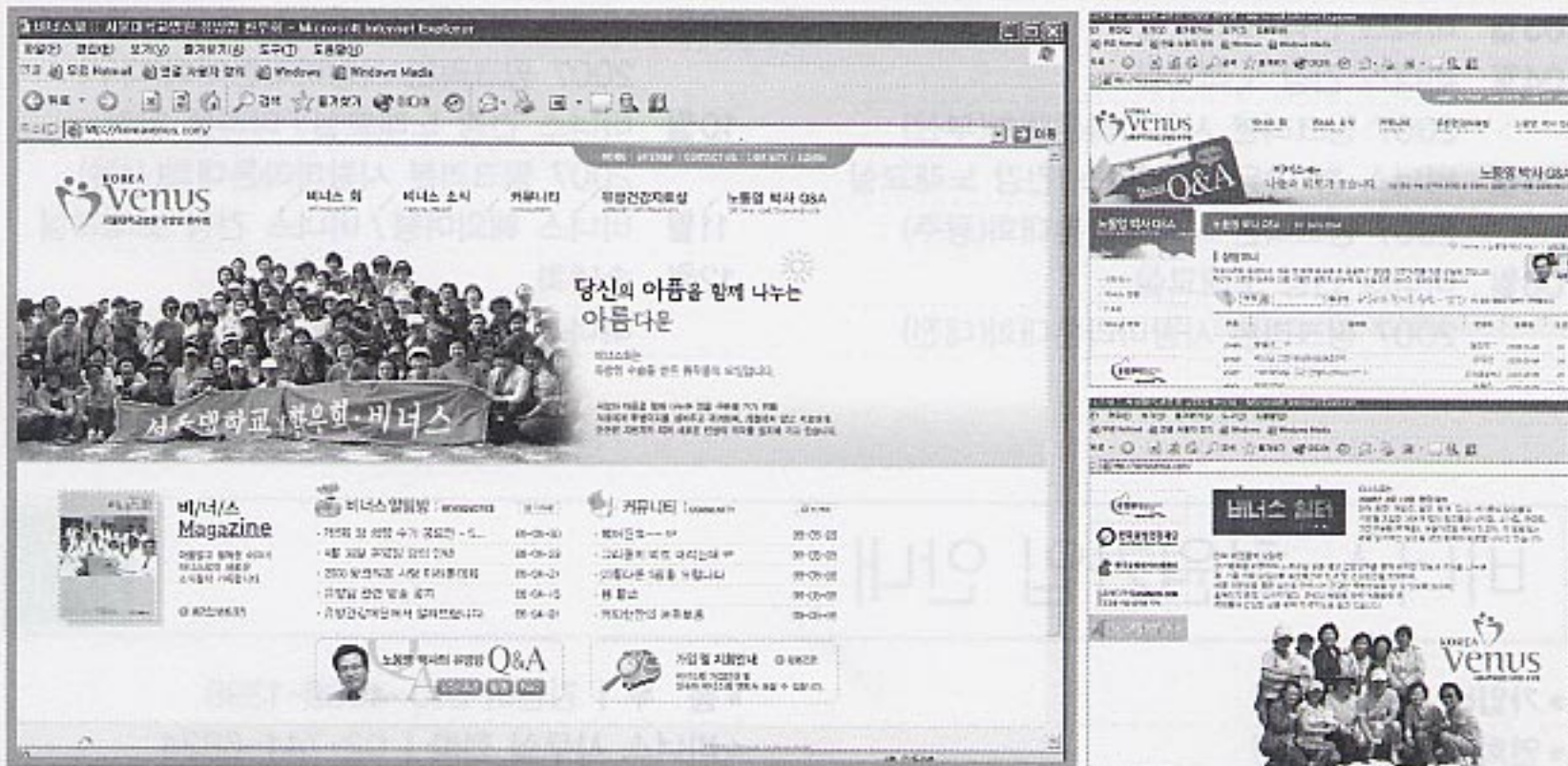
04

- 가입비 | 30,000원
- 연회비 | 40,000원
- 입금계좌
국민은행 : 488402-01-168170
예금주 : 비너스(이병림)로 입금 후 부회장 또는
총무에게 연락하시면 가입됩니다.
- 부회장 | 박춘숙 010-2260-9150

- 총 무 | 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 영위하
시길 바랍니다.

www.koreavenus.com

비너스 홈페이지가 새롭게 단장하였습니다. 비너스회 소식, 회원게시판, 유방건강자료실, 노동영 박사 Q&A, 비너스 Magazine 등. 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.

편집실에서

열여섯 번째 밥상을 차렸습니다. 비너스 소식지 상차림을 오늘 마무리 하였습니다. 우리 님들이 주신 재료로 나름대로는 맛있는 만찬이 되도록 최선을 다하였지만, 님들의 입맛에 맞을지..... 밥상을 차릴 때 마다 매번 지난번 보다는 더 맛난 상을 차리고픈 욕심을 부려봅니다. 혹여 부족한 밥상이 되었더라도 님들의 따뜻한 사랑이라는 조미료가 첨가된 비너스 소식지 밥상이 되기를 바라면서..... 밥상이 차려지도록 좋은 재료를 정성껏 보내주신 님들과 상을 차리기까지 늘 곁에서 힘이 되어주시는 우리 편집 팀의 선미, 태자, 영미 씨 그리고 이기복 간호사 선생님께도 지면으로나마 감사의 마음을 전합니다.

-고

진주의 뭉뚱이와 우아함은 피할 수 없는 상처가 있었기에 그럴듯..... 상처를 이겨낸 우리 비너스님들도 더욱 아름답습니다.

-서

하얀 목련이 꽃망울을 터트리고 활짝 웃어주던 삼월이 지나고 벌써 계절의 여왕 오월의 지나가려 하는 걸 아쉬워하면서..... 오월 이십사일은 반월 농원 꽃잔치가 열리네요. 그대까지 자알 계시다가 웃는 얼굴로 꼭 만나요.

-태

- 팀장 고경자

- 위원 서선미 · 박태자 · 박영미





2008 핑크리본 캠페인



내 가슴愛 핑크리본

‘우리나라 여성암 발병률 1위 유방암’

미리미리 예방하는 것이 최선입니다

2008 핑크리본 캠페인과 함께

당신의 가슴을 지켜주세요

핑크리본은 가슴 사랑의 첫 번째 약속입니다

함께해요, 핑크리본! 약속해요, 여성건강!



한국유방건강재단

Korea Breast Cancer Foundation

한국유방건강재단은 태평양이 후원합니다

www.kbcf.or.kr

핑크리본캠페인은 유방암 예방의식 향상과 조기검진의 중요성을 계몽하는 활동으로 여성들이 직접 참여하는 행사입니다