



2017년 24호 | 나눔과 위로가 있는 씬터 | 비너스회

나눔과 위로가 있는 씬터

비너스회

2017년 vol.24

인사말
정유년 새해를 비너스와 함께
 한국유방건강재단 이사장 | 노동영
 비너스 회원 여러분께
 서울대학교병원 유방센터장 | 한원식
 비너스와 함께 시작된 새로운 행복
 한국비너스회 회장 | 유경희

격려사
 젊어지는 습관 몇 가지
 서울대학교병원 건강증진센터교수 | 박민선

2015년 한국비너스 행사
 사랑의 우체통
 산하단체에서의 활동은 너무 행복해요
 만남이 소중한 우리팀을 소개합니다
 노동영 서울대 의대교수의 '유방 인생'

내일도 웃으세요

아름답고 행복한 내일을 위해
 한국유방건강재단이 함께합니다

이땅의 여성들이 더 아름답고 행복한 내일을 누릴 수 있도록
 한국유방건강재단이 오늘도 땀 흘리고 있습니다.
 예방검진에서 수술비 지원, 유방암 관련 연구지원, 핑크리본 캠페인까지
 모든 여성들이 가슴으로 활짝 웃는 그날을 위해 함께 합니다!



핑크리본은 유방암 예방의식 향상을 위한 상징물입니다. 한국유방건강재단은 아모레퍼시픽이 후원합니다



핑크리본 사랑마라톤(대구)



한국비너스회

나눔과 위료가 있는 쉼터

비너스희

한국비너스 2017년 봄

- 2 **인사말** 정유년 새해를 비너스와 함께 | 노동영 한국유방건강재단 이사장
- 4 비너스 회원 여러분께 | 한원식 서울대학교병원 유방센터장
- 6 비너스와 함께 시작된 새로운 행복 | 유경희 회장
- 7 **격려사** 젊어지는 습관 몇 가지 | 박민선 서울대학교병원 건강증진센터교수
- 8 한국비너스 연혁
- 10 **2015년 한국비너스 행사**
총회 / 수련회 / 메이크업 유어 라이프 / 유방암 대국민 건강강좌 / 핑크리본 페스티벌에 참가한 한국비너스합창단 / 시산제 및 지리산 강남북연합 산행 / 핑크리본 사랑마라톤 / 바자회 / 서울여대생들의 쉼터 트리 후원 / 투게더 핑크리본 콘서트 / 송년회 / 팀장워크샵
- 19 **사랑의 우체통**
비로암 근처에서 만난 귀한 꽃 “나도수정초” | 예삐
가족간의 행복지수도 높여준 나의 봉사활동 | 정지윤 감사
부산팀, 2월 이야기 | 하영 부산팀
- 22 **예삐 갤러리**
오늘은 선물이다 | 예삐
- 24 **산하단체 소개**
강남 / 강북 산행팀 / 요가팀 / 합창단
- 26 **만남이 소중한 우리팀을 소개합니다**
- 28 노동영 서울대 의대교수의 ‘유방 인생’
- 33 **건강정보**
수술 후 통증 | 황은경 서울대암병원유방센터 간호사
- 36 **Q&A** 교수님, 정말 궁금해요~ | 노동영 한국유방건강재단 이사장
- 40 서울대학교암병원 암정보교육센터
- 42 서울대학교암병원 암정보교육센터의 무료 교육 프로그램
- 44 서울대학교암병원 ‘유방·갑상선센터’를 소개합니다
- 45 한국비너스희 조직도
- 46 한국비너스희 안내 한국비너스희 안내 / 산하단체 안내 / 2017년 행사 계획 / 회원가입 안내
- 48 한국비너스 쉼터 비너스 쉼터를 이전하였습니다. / 쉼터. 사랑과 애뜻함이 피어나는 곳 | 한희숙 부회장
- 50 한국비너스 희가
- 51 편집후기

정유년 새해를 비너스와 함께



노동영
한국유방건강재단 이사장

비너스 회원 여러분들 새 해 건강 또 건강하시고 행복하시기를 빕니다.

지난 해에도, 또 새 해를 시작하면서까지 몇 몇 여인들로 인하여, 온 나라, 세계가 조용하지 않습니다. 모든 분야의 막장을 들여다보는 것 같기도 하고, 실제보다 더 부풀려지며 가공할 만큼 막장으로 치닫고 있습니다.

과연 몇 몇 주인공만이 이 사태의 책임이 있는지 질문을 하고 싶습니다. 비판, 공격의 목소리가 클수록 그 사람들은 어떤 사람들인가 들여다 보게 됩니다. 우리 모두의 책임이 맞는 것 이겠지요, 우리 모두가 성숙되지 못하고, 그런 환경을 조성하고, 토론과 비평, 소통에 익숙지 않고, 각자의 본분, 규칙을 지키는데 이기적이고, 남들에 대한 배려, 사리사욕에 어두워져서, 그냥 그러그러한 것들이 드러나지 않으면 문제가 없고, 잘 살고 잘 먹기만 하면 된다는 생각을 하고 지낸 것은 아닌가 반성을 해 봅니다. 부디 부디, 지금 일어나고 있는 일들이, 이 또한 지나가며, 우리나라가, 우리국민이 다시 태어나 성숙해지는 계기가 되기를 빌어 봅니다. 서론이 길었습니다.

저는 지난 겨울 단테의 신곡에 빠졌습니다. 지옥, 연옥, 천국을 단테가 다녀오게 되지요. 단테는 청년 시절에 이미 크게 성공하고 출세를 하였지만, 교황파가 밀리며, 파면 당하고, 젊은 단테는 피렌체서 추방을 당하고 전 이탈리아를 떠돌게 되지요. 그는 책에서 이런 글을 쓰지요. 인생의 최정점에서 문득 뒤를 돌아보니, 어둡고 무서운 숲을 헤매고 있는 자신을 발견하게 되었다. 우리 모두 뒤를 한 번 돌아 보셔요. 그리고 지옥에 다다르지요, 그 지옥의 문 앞에는 이렇게 Tm여져 있다고 합니다. 이곳에 이르는 자 모든 희망을 버릴지어다. 그렇지요, 희망이 없다는 것이 지옥이지요. 우리 청년들이 헬조선 하는 것도 희망이 없다는 것을 표현하고 있는 것이지요. 그러니 지옥은 꼭 죽어서만 가는 것이 아니라 살아서도 희망을 버린다면 그것이 지옥인 것이지요. 단테는 또 이렇게 얘기합니다. 그 무서운 숲, 지옥을 벗어나려면, 새로운 길을 찾아야 한다고. 여러분들은 어떠신지요? 혹시 어두운 숲을 헤매고 희망을 찾지 못하

고 있는 것은 아닌지요? 새로운 길, 또 희망을 찾아야 합니다. 지루하고 험한 연옥을 지나 천국으로 다
다르면 그의 첫사랑 베아트리체가 희망과 별이 가득한 천국으로 데려가지요. 서울에서는 별이 잘 보이
지 않지만, 시골에서는 별이 잘 보이지요. 그곳이 천국입니다. 우리 환우분들과 2011년 히말라야를 등
정한 적이 있지요. 같이 간 분들은 기억하시겠지만, 히말라야의 밤 하늘은 온통 별이지요. 빈 공간을 찾
을 수 없을 정도로 별이 빼곡하지요. 지금 생각하면, 그곳이 천국이었을 것이다. 라는 생각이 들어요. 아
무런 욕심도 없이 동물이나 사람이나 그냥 자연의 한 부분, 선하기만 한 그곳 사람들의 눈동자, 40의 나
이에 할아버지, 할머니처럼 얼굴이 온통 주름 천지어도, 그냥 그것이 자연인양 평안을 보여주는 곳, 얼
굴의 주름을 억지로라도 펴야만 자신이 생기는 이곳과 비교하면 아! 우리는 지금 지옥 같은 곳에서 살고
있구나 하는 생각을 떨칠 수가 없습니다. 저는 지난 히말라야 등정이 너무 너무 힘들어 다시는 네팔에
가지 않으려 했는데, 금년의 긴 연휴에 안나푸르나의 5000미터에 다시 도전해 보려고 합니다. 천국을
맛보려고 가는 겁니다.

사랑하는 환우 여러분들, 지금 죽음을 얘기하는 것이 아니라 살고 있는 이곳, 이 순간들을 살면서, 스
스로를 천국에 있는 것처럼 느끼시며 지내시라는 것을 말씀드리고 싶어서 길게 인트로를 넣었습니다.
이미 많이 힘드신 과정을 지낸 분들도 계시지만, 지금 아주 어려움 고통 속에 시간을 보내고 있는 분들
도 계실겁니다. 지옥과 천국은 본인이 정하고 본인이 생각하고, 행동하는 것에 따라 결정되어진다는 것
을 저와 함께 느끼시기를 부탁드립니다. 물론 교회 다니는 분들은 천국의 천자도 모르는 자가 척을 하고
있다고 느낄지도 모릅시다만, 신앙적이던 아니던 스스로의 믿음, 가치, 절제, 겸손, 자중자애, 사랑...
이러한 것들이 우리를 지켜내는 소중한 것들입니다. 그들을 잘 지키고, 세우게 되면 자연히 새로운 길,
희망이 따르겠지요.

저는 올 해부터는 2000년대 비너스회를 시작할 때처럼 초심으로 돌아가, 가급적 많은 시간을 회원들
과 함께 해야겠다는 결심을 합니다. 비너스회가 많이 자립하여 스스로 좋은 활동을 잘 이어가고, 회장님
들 임원분들이 개인을 희생하며 봉사하지만 힘이 많이 딸릴 것입니다 역시 의사의 관심이 함께 해야 좀
더 활성화 되고, 힘이 생기겠다는 것을 알았습니다.

새 해 다 함께 단합하며, 모두가 스스로의 천국을 만들어 보기를 기대합니다. 그러하여 비너스도 천국
이 될 것으로 꿈을 꾸어 봅니다.

비너스 회원 여러분께



한원식
서울대학교병원 유방센터장

2017년 정유년이 밝았습니다. 비너스 회원님들은 모두 건강한 한 해가 되는 것이 새해 소망이었을 것으로 생각합니다.

우리는 살면서 참 많은 일들을 겪습니다. 기쁜 일, 슬픈 일, 화나는 일 등... 좋은 일 가슴 벅찬 일은 참 금방 지나가고 잊혀지는데 힘든 일은 더욱 오래 가게 느껴지는 것이 보통이지요. 좋은 일을 더 좋게 만들고 나쁜 일을 극복하는 가장 좋은 방법은 다른 사람과 나누는 것이라고 합니다. 비너스 회원들은 유방암이라는 인생의 가장 큰 고난을 넘거나 넘고 있는 분들입니다. 유방암 치료는 참 힘듭니다. 여성성을 위협하는 수술이 있고, 고통스런 항암치료가 있으며, 또 장기간의 쉽지 않은 호르몬치료도 받아야 합니다. 어떤 때는 남편이나 자식이나 친구들도 이해해 주지 못하는 어려운 부분이 많을 것을 압니다. 이럴 때, 같은 처지의 혹은 좀 더 일찍 같은 일을 겪은 분들의 도움과 조언이 가장 큰 힘이 될 것입니다. 사람들은 놀랍니다. 유방암을 겪은 여성들이 더 활기차고, 서로 너무 가족 같고, 열정이 넘치는 모습을 보고서요. 이런 것은 인생의 가장 큰 고난을 함께 겪었던 동지애와 자신감의 발로이며, 인생을 다시 한 번 되돌아 보게 된 결과가 아닌가요 싶습니다. 비너스회가 중요한 가장 큰 이유이기도 합니다.

참 안 좋은 일은 우리나라에 유방암이 계속 급증하고 있는 사실입니다. 몇 년 전 공식적인 발표에 의하면 우리나라의 유방암 발생률이 우리보다 선진국에 훨씬 먼저 도달한 이웃나라 일본보다 더 앞질렀다고 합니다. 유방암은 왜 증가할까요? 유방암 발생에는 유전적인 요인과 환경적인

요인이 있으나, 우리나라 사람들의 유전적인 요인이 갑자기 변했을리 없으니, 서구적인 생활습관이 유방암 증가의 주된 원인이라고 할 수 있습니다. 물론 우리나라가 일본보다 더 유방암 검진률이 높은 것도 한 가지 이유일 수 있습니다. 우리나라의 유방암은 앞으로도 계속 증가할 것으로 예상되며, 우리 비너스회의 역할도 커질 수 밖에 없습니다.

다행인 것은 유방암 치료는 계속 발전하고 있으며 재발하지 않고 완치되는 여성들의 비율 또한 높아지고 있습니다. 전체 유방암의 25% 정도에 해당하는 HER-2 양성 유방암은 표적치료의 발전으로 이제 거의 정복 직전에 있다고 해도 과언이 아닙니다. 유방암의 생물학적 약점을 공격하는 약제들이 속속 개발되고 있어 호르몬치료 내성의 유방암도 컨트롤 될 날이 머지 않았고 가장 어렵다는 삼중음성 유방암의 비밀도 곧 해결될 것이라고 믿습니다.

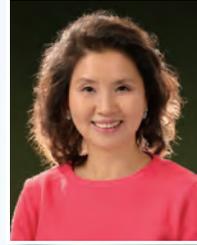
저는 유방센터장으로서 우리 서울대학교병원 유방센터 의료진의 수준이 세계 최고라고 자부하며 그것은 객관적인 생존율 데이터로도 입증되고 있습니다. 가장 최신의 신약의 국제적인 임상시험도 우리 병원에서도 이루어져 많은 분들에게 혜택이 되고 있습니다. 홍콩, 일본, 중국 등 많은 아시아 국가에서 의사들이 우리 병원의 수술과 진료 시스템을 배우러 방문하고 있으며, 이런 것은 유방암 분야에서는 참 보기 힘든 일입니다. 이제는 저희는 암의 치료 뿐 아니라 치료 후의 삶의 질을 높이는 문제에 가장 큰 관심을 갖고 노력하고 있습니다.

저는 우리가 최고라고 여기기에 항상 한 분이라도 더 우리 병원에서 치료해 드리고 싶은 마음입니다. 그러다 보니 병원의 규모나 의료진의 숫자에 비해 진료하고 수술하는 환자의 숫자가 너무 많은 것도 사실입니다. 그런 결과로 한 분, 한 분 더 깊이 살펴 드리지 못하고 긴 시간을 할애해 드릴 수 없는 것은 가장 죄송스런 부분입니다. 우리 병원을 이용하면서 느끼셨던 불편한 점이 있다면 언제든지 지적해 주시면 기탄 없이 받아 드리고 개선 하도록 노력하겠습니다.

비너스 회원님들은 부디 행복과 웃음이 함께 하는 최고의 한 해가 되기를 바라겠습니다.
대단히 감사합니다.

비너스와 함께 시작된 새로운 행복

유경희
회장



2017년이 밝았습니다.

그동안 노동영박사님, 한원식센터장님, 유방센터와 암정보센터의 선생님들, 고문님들 그리고 우리 회원님들과 함께 했었던 한국비너스의 모든 추억들이 살며시 미소 짓게 되는 참으로 행복하고 즐거운 순간의 연속이었습니다.

2008년 11월 14일 유방암 수술 후, 항암치료와 방사선치료를 마치고 비너스회원이 되면서 부터 나한테 일어나고 일어날 수 있는 대부분을 나에게 온 새로운 행복이라고 생각하며 즐겁고 보냈습니다. 총회, 소식지 발간, 산하단체 및 팀 활동, 수련회, 바자회, 유방암의식함양캠페인, 사랑의 핑크마라톤, 대국민건강강좌, 바자회, 송년회, 쉼터 운영, 흡피 운영 등의 다양한 비너스 활동을 하면서 보내고 있는 하루하루가 인생의 마지막 날인 것처럼 최선을 다하고 싶었고, 나의 미래를 알 수는 없지만 지루하지 않은 여행이라고 생각하기 때문에 한국비너스에서 함께 한 활동들이 가랑비에 옷 젖는 것처럼 나도 모르게 또 하나의 행복이 되었습니다.

이렇게 비너스에서 행복한 활동을 하면서 지내는 동안 어느덧 세월이 흘러 이제는 비너스에 들어오는 새로운 환우들에게도 혼자서 견디지 말고 함께 극복해 나가면 틀림없이 이겨낼 수 있다고 위로해 줄 수 있는 여유(?)도 생겼습니다.

또한, 우리 회원 모두는 가정과 사회에서 아주 중요한 사람이기 때문에 자기 자신을 사랑하고 자신과 연애하듯 한국비너스와 함께 행복한 마음과 열정을 가지고 당당하게 자신의 삶을 이어나가기를 진심으로 바랍니다.

회원 모두가 행복하고 열정적인 삶을 영위하는 마음을 가지고 있는 한국비너스는, 뭐든지 잘 될 것만 같은 또 한 번의 거창한 올해의 계획을 세워보면서 우리 회원들의 삶에 행복을 줄 수 있는 중간자의 역할을 할 수 있게 되기를 마음속 깊이 기대해 봅니다.

감사합니다. 그리고 사랑합니다.



젊어지는 습관 몇 가지



박민선
서울대학교병원 건강증진센터교수

누구나 100세를 준비해야 하는 시대에 가장 중요한 화두는 '건강' 이 아닐까? 여기서 건강이란 단순히 나이 보다 외모 상 젊어 보이는 것 보다는 젊어서와 같은 활력과 웃을 수 있는 여유를 가지고 독립적으로 활동할 수 있는 상태를 의미한다. 그렇다면 젊은이의 체력을 유지하는 사람들의 특징은 무엇일까?

인형 만들기, 댄스, 사진 찍기 등 즐겨 하는 일이나 취미활동이 있다는 것이다. 젊은이들과 어르신들의 일상 생활에서 가장 큰 차이는 규칙적으로 꼭 해야 하는 일의 유무에 있다. 사람은 규칙적으로 몸을 써야 건강하도록 만들어져 있는데, 하고 싶은 일이 있을 때는 그 스케줄에 맞추어 자연스레 적절히 먹고 움직이고 스스로를 관리하게 되면서 그 과정에서 건강과 즐거움을 함께 얻게 된다. 특히 더불어 함께 하는 활동이나, 남을 위한 봉사라면 금상첨화다. 똑같은 일을 해도 함께 하면 즐거움은 배가 되고, 봉사하는 과정에서 상대방으로 부터의 감사의 마음을 느끼면서 받는 마음의 보상은 모든 피로를 날려 버릴 만큼 스스로의 존재 가치를 확인시켜 주면서 힘을 주기 때문이다.

하지만 아무리 좋아하는 일이라도 체력의 바닥을 볼 정도로 지나치면 화를 부른다. 마치 운동이 지나치면 병을 부르는 것과 마찬가지로 좋아하는 일을 하는 순간에는 힘든지 모르지만, 끝내고 집에 오면 아무 것도 하기 싫을 정도가 된다면 지나친 것이다. 젊은이들의 경우는 지나친 성취욕이나 생계를 위해 어쩔 수 없이 과로하게 되는 경우가 주 원인이지만, 은퇴 후 시간이 많이 남게 되면 그 동안 건강관리를 제대로 못했다는 생각에, 소식하고 시간만 되면 운동이나 움직임을 지나치게 늘리려

고 하시는 분들이 생겨 오히려 문제가 된다. 특히 나이 든 상태에서의 갑자기 활동을 늘리거나, 지나친 활동을 하려고 하는 것은 오히려 부족함만 못하다.

그렇다면 체력이 바닥나기 시작하는 것은 어떻게 알 수 있을까?

무표정 해지거나 평상시 즐겨 하던 일에 의욕이 없어지고 이유 없이 짜증이 난다면 이미 체력이 바닥난 상태이다. 따라서 뭐든 끝까지 열심히 하는 스타일이라면 모든 일을 100% 가 아닌 50% 정도 하도록 노력해 보자. 이런 사람은 50% 정도 하려고 노력하면 체력이 80% 정도 방진된 상태인 경우가 대부분이다. 또 앉아서 하는 일을 주로 한다면 고등학교 때 50분 수업하고 10분 쉬는 것처럼, 일정 시간 간격으로 반드시 휴식 시간을 가진다. 녹초가 되어 바닥에 머리만 대면 자게 되는 정도라면 이미 지나친 것이므로, 잠자리에 들어 5-10 분 정도 지나 잠이 들 정도 적어도 10% 정도의 체력은 잠에 들 때까지 남기는 정도가 적정하다.

물론 누구나 가끔 일과 휴식, 먹고 쓰는 균형을 잘 맞추려고 노력해도 맞추지 못해 의욕이 떨어지고 화를 참을 수 없는 순간이 있을 수 있다. 이럴 땐 내 몸에 대한 관심이 부족했거나, 주변 상황이 여의치 못해 나타나는 현상임을 인식하고, 의식적으로 모든 상황에 부드럽게 대처 하도록 노력해보자. 하지만 반드시 그 후 지친 몸과 마음에 편안한 휴식이라는 보상을 주어야 건강과 활력을 유지할 수 있다. 힘이 있어야 웃을 수 있고 모든 상황에 유연하게 대처 하며 젊음을 유지할 수 있다.

'구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배'다. 오늘부터 나를 바꾸는 노력을 해보자.

한국비너스 연혁

한국비너스회는 2000년 2월 13일 창립되어 회장, 부회장, 감사, 총무, 회계 등의 임원 및 지방을 포함한 20여 개 팀의 팀장들과 함께 지방 유방암 환우들을 위한 쉼터 운영, 산하단체로는 매주 합창단의 정기적인 연습과 더불어 산악팀(강남·강북), 요가팀 등이 있으며, 각 지역 팀별로 매월 정기적인 모임을 갖고 친목과 위로를 나누고 있는 자조단체인 '비너스회'에서 비영리단체인 '한국비너스회'로 2011년 3월 29일 등록되었습니다.

2016년

- 1월 팀장회의
- 3월 한국비너스 정기 총회 | 팀장회의
- 4월 핑크리본 사랑의 마라톤(부산)
- 5월 한국비너스 합창단 암병원개원 5주년행사 특별출연 | 핑크리본 사랑의 마라톤(대전) | 팀장회의
- 6월 여름 수련회(전남 담양 일대) | 핑크리본 사랑의 마라톤(광주)
- 7월 팀장회의
- 8월 쉼터 이전
- 9월 핑크리본 사랑의 마라톤(대구) | 합창단 암정보교육센터에서의 음악풍경 참가 | 팀장회의
- 10월 한국비너스 합창단 핑크리본 참여 | 대국민건강강좌 | 투게더 콘서트를 통한 유방암 의식함양 캠페인 | 핑크리본 사랑의 마라톤(서울) | 메이크업 유어 라이프
- 11월 팀장회의
- 12월 송년회 | 함춘후원회 기부금 전달식 | 팀장 워크숍(강화도 석모도 등) | 영남팀장 워크숍 | 쉼터에 트리 후원



2015년

- 1월 팀장회의
- 3월 한국비너스 정기 총회 | 팀장회의
- 4월 핑크리본 사랑의 마라톤(부산) | 합춘바자회
- 5월 한국비너스 합창단 암정보교육센터에서의 음악풍경 참가 | 핑크리본 사랑의 마라톤(대전) | 팀장회의
- 6월 여름 수련회(강원도 일대)
- 7월 팀장회의
- 9월 핑크리본 사랑의 마라톤(대구) | 합창단 암정보교육센터에서의 음악풍경 참가 | 팀장회의
- 10월 한국비너스 합창단 핑크리본 합창제 | 대국민건강강좌 | 유방암 의식함양 캠페인 | 핑크리본 사랑의 마라톤(서울) | 바자회 | 홈플러스 걷기대회 참가 | 강남, 강북 산행팀 연합 산행
- 11월 팀장회의
- 12월 송년회 | 팀장 워크숍(강화도 석모도 등)



강남 강북 산행팀 연합 산행(홍천 내면)



2015년 유방암 의식함양 캠페인



2015년 여름 수련회(치악산)

2014년

- 1월 팀장회의
- 3월 정기 총회 | 암예방의 날 행사 | 팀장회의 | 소식지 발행
- 5월 합춘바자회 | 합창단 암정보교육센터 공연 | 팀장회의
- 6월 여름 수련회(공주, 부여권)
- 7월 팀장회의
- 8월 합창단 힐링여행
- 9월 핑크리본 사랑의 마라톤(대구) | 합창단 암정보교육센터 공연 | 팀장회의
- 10월 합창단 핑크리본 합창제 | 대국민건강강좌 | 유방암의식함양캠페인 | 핑크리본 사랑의 마라톤(서울) | 바자회
- 11월 팀장회의 | 산행팀 힐링여행
- 12월 송년회 | 팀장 워크숍



2014년 수련회 사진콘테스트 작품들



2016년 한국비너스회 행사

1 총회

우리들은 총회를 하기위하여 2월 마지막날인 29일, 날씨는 조금 쌀쌀하지만 의생명연구원강당으로 향하였다.

우리 소식지와 홈페이지를 협찬해주신 신한생명의 길혜경 지역장, 누리메디칼의 김창순대표, 비타민사이언스의 이화선대표, 하운푸드의 대표와 내빈인 라루체의 이현모매니저, 본죽 관계자분 등 그리고 한원식 센터장님, 이한별 교수님, 이임선 선생님, 한현희 선생님 등. 이병림고문, 이현숙고문 멀리서 한 걸음에 달려오신 한희숙 부회장, 부산, 대구, 창원, 충청 팀장님과 총무님 마지막으로 우리 팀장님과 회원 여러분, 그리고 임원 여러분 정말 감사드립니다.

특히, 우리의 노박사님께서는 상해 출장 관계로 1부와 2부 인터뷰를 해 주신 것은 더욱 인상적이었습니다. 박사님의 비너스에 대한 사랑을 느낄 수 있어 더욱 좋았어요. 우리 회원들이 만들어가고 있는 한국비너스는 앞으로도 더욱 발전할 것이고 영원할 것입니다.

여러분 사랑합니다. 그리고 항상 건강하세요



2 수련회

5월의 마지막날인 31일에 서울 대전 대구 창원 등에서 이른 아침부터 집을 나서서 담양을 향해 달려왔습니다. 제일 먼저 창원팀이 첫 여행지인 향토라는 식당에 도착했습니다. 그리고 그 뒤를 이어 서울서 대구서 출발한 차들이 도착해 맛있는 돼지갈비정식을 먹었습니다.

너무도 정갈하고 맛있는 점심을 먹고 죽녹원으로 향했습니다. 죽녹원을 분홍빛으로 물들이며 찰칵 소리와 하하하 깔깔깔 웃는 소리로 채웠습니다. 그 후 소쇄원이라는 예쁜 정원도 구경하고 숙소인 KT수련관에 도착해 짐도 풀고 휴식

도 취하고 예쁜 주변을 산책했습니다. 그리고 이어진 식사 시간... 너무나 맛있어서 더 먹고 싶을 정도지만 배가 불렀으므로 ㅎㅎ 그리고 워크숍 시간 서울서 달려와 주신 한재홍선생님, 최지혜선생님을 모시고 시작되었습니다. 제일 먼저 저희를 사랑해 주시는 그리고 저희가 사랑하는 노동영박 사님과의 통화 모두들 귀를 쫑긋하고 듣고 반가워서 웃고 행복해서 웃고 파이팅 해주셔서 힘을 얻었습니다. 언제나 든든하게 저희들을 응원해 주시는 박사님께 감사드립니다. 춤추고 노래하고 사진보고 감탄하고 웃고 기대하고 설레고

환호하고 그러는 시간들이 이어졌습니다. 여러가지 모습으로 망가져 주시며 웃음을 주신 두 분의 선생님 그리고 비너스회원님들 덕분에 워크숍을 즐겁게 잘 마칠 수 있었습니다 ^^ 그 후 숙소에서 특별로 이야기 꽃 피우며 느즈막한 시간에 꿈나라로 갔습니다.

다음날(6.1일) 숙소를 떠나 화염사로 향했습니다. 연기암까지 트레킹을 하고 화염사에서 점심공양을 먹었는데 처음으로 먹어보는 절 밥(비빔밥) 정말 맛있었습니다 ^^ 날씨가 정말 맑아서 모든 것이 아름답게 보이는 날이었습니다. 하얀 구름도 파란하늘도 질푸르며 그늘을 제공해 준 나무들과 신선하고 상큼한 공기 시원한 바람 계곡을 타고 흐르는 물소리. 어느 것 하나 나쁘다고 탓할게 없는 좋은 곳에서 좋은 시간을 보내니 너무 행복한 생각과 아픔 뒤 찾아온 성숙함과 변화된 나를 보며 '아픈만큼 성숙하고'라는 글이 맞는구나 하고 생각하며 집으로 향하는 버스에 몸을 실었습니다.

제가 탄 1호차 서울로 오도록 노래를 불렀는데 우리 한국비너스 회원님들 얼굴만 예쁘고 성격만 좋으신 줄 알았더니 노래까지 가수가 왔어도 울고 갔을 것 같아요. 최고였습니다 ^^

처음으로 수련회에 임원으로 다녀왔는데 가기 전 어떡해야 하나 이 생각 저 생각 했었는데 집으로 돌아오는 길 뿌듯하고 행복했습니다. 많은 분들을 알게 돼서 기쁘고 그분들을 통해 힐링하고 사랑주고 받으니 너무나도 행복했고 부자가 된 느낌이 지금도 이어지고 있습니다.

모두모두 수고 많이 하셨습니다. 한국비너스 회원님들 모두 사랑합니다. 좋은 글 있어 함께 나누고 싶어 올립니다. 고맙고 소중한 한국비너스 회원님께 드리는 글입니다.

그냥 좋대!
어제는 지나가서 좋고
오늘은 뭐든지 할 수 있어 좋고
내일은 올거라 좋습니다.
— 희망의 '행운봉'



3

메이크업 유어 라이프



10월 19일 수요일에 어린이병원 1층 임상 제2강의실에서 있었습니다. 아모레퍼시픽에서 환우들에게 내면의 아름다움과 외면의 아름다움 그리고 자신감 있게 살아가라고 또 희망에 대해서 감사에 대해서 함께 배우고 나누는 행복한 시간이었습니다.

시간내내 얼굴에 웃음이 떠나지 않았고 화장하는 법을 배울 때는 진지하기까지. 배우고 나서 자기 얼굴에 화장해 보고 예쁘다고 웃고 “나 어때?” 하고 웃고 우리 비너스 회원들은 어쩔 그렇게도 다 우아하시고 예쁘신지 다들 미스코리아 같았습니다. 이어서 감사 카드를 썼습니다.

갑자기 감사 카드 쓰라는데 감동의 눈물이 가슴속 깊은 곳에서 났습니다. 모두가 그런 마음으로 감사하신 분들께 썼으리라 생각합니다. 그리고 예쁜 재활용 공병에 예쁜 다육이를 심고 이름을 지어 주었습니다. 이름은 “희망이 사랑이 소망이 환희” 등등 건강하고 싶다는 희망을 담아 지은 것 같아 보였습니다. 여자의 변신은 무죄라고 하는 말이 있듯이 들어갈 때보다 마치고 나가실 때 얼굴에 웃음꽃이 피고 볼들은 발그스레한 것이 수줍은 소녀들 같아 보였습니다.

소녀 감성으로 마음 편하게 스트레스 받지 마시고 언제까지나 예쁜 모습으로 행복하시고 건강하시길 바랍니다.^^



4

유방암 대국민 건강강좌

10월17일 의생명원구원에서 대국민강좌가 있었습니다.

유방암에 관한 치료부터 관리 복원등에 관하여 자세히 알수있는 좋은시간이었습니다.

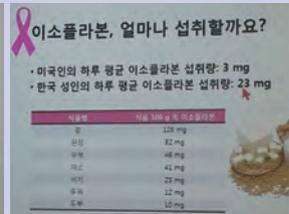
처음 진단 받았거나 치료 중이신 분들 그리고 수술한 지 오래 되신 분들에게도 다 알면 좋은 정보였고 많이 떠다니는 좋다는 자연치료제들 등 영양제에 대해 다시한번 생각하는 기회 그리고 인조유방에 관한 정보도 많은 도움이 되셨으리라 생각합니다.



기억 남는 말 하자지만 적어본다면 “그렇게 유방암에 좋다면 병원에서 판매할거라고” 하셨습니다. 그리고 유방암 이기는데 도움되는 건 비만방지하고 운동이 최고랍니다. 드시는 것도 정제되거나 농축된 것보다는 자연상태 그대로의 것으로 조리해서 드시는 것이 좋다고 합니다.

식물성 에스트로겐(콩, 석류, 아마씨) 밥이나 반찬으로 드시는 건 무관하다고 하고요 좋은 정보가 더 많이 있었는데... 많이 참여해 주셔서 감사드립니다.

비너스회원 여러분 환절기 감기 조심하시고 건강하게 지내십시오. 사랑합니다



5 핑크리본 페스티벌에 참가한 한국비너스합창단

매년 열리는 핑크리본 합창제가 올해는 핑크리본 페스티벌이라는 새로운 이름으로 다양한 장르를 가지고 나와 경연하는 핑크리본 페스티벌이 건국대 새천년 대공연장에서 9월 27일 화요일에 열렸다.

우리 한국 비너스 합창단도 송임규지휘자 이진아반주자와 함께 산골소년의 사랑이야기와 버터플라이를 노래했다. 하얀드레스를 입은 천사들이 하늘에서 내려온듯하게 정말 이쁜 우리 비너스 합창단원들 최고였다. 다른 해보다 더 재미나고 볼거리도 풍성한게 참 좋았다. 우리 비너스회원님들도 참석해 함께 관람하면 참 좋겠다는 생각이 들었다.

우리 합창단은 3등 아프로디테상을 받았다. 상금도 두둑하게 주셔서 너무 감사했다. 비가 추적추적 내리는 화요일 건국대가 들썩들썩하게 만든 우리 유방암 환우들 정말 멋졌다. 등수를 떠나 모두가 하나되어 즐긴 참 좋은시간이었다.

유방건강재단 이사장님이 우리 노동영박사님이라는게 더욱 뿌듯하고 자랑스러웠다. 유방암 환우들의 건강을 기도해본다. 그리고 지금 치료받는 분들에게 용기와 희망을 드리고 싶다. 우리 비너스 합창단 많이 사랑해주세요^^

그리고 해마다 꽃다발을 준비해 주시는 박춘숙부회장님께 감사드리고 박정화회계님 그리고 응원 와 주신 비너스회원분들께도 감사의 인사를 드립니다. 모두 건강하세요^^ 한국 비너스합창단 화이팅



6 시산제 및 지리산 강남북연합 산행

2016년 올 한해 강북산행 팀원들의 건강과 무사고를 기원하는 시산제를 3월 1일 지내고 회원들의 친목을 도모하는 기회를 갖기위하여 3월 22일부터 23일까지 1박 2일 지리산 산행을 다녀왔습니다.

구례 화엄사 노고단, 성삼재 구례 산수유축제, 천년고찰 천은사, 그리고 흐드러지게 핀 홍쌍리 홍매화, 화개장터, 최참판댁을 두루 구경하였습니다. 날씨도 좋고 특히 노고단 정상에서 봄바람을 맞으며 발 아래 펼쳐진 섬진강의 아름다운 전경을 바라보는 것은 말로 표현하기 어려운 환상 그 자체였습니다. 더불어 산채비빔밥, 흑돼지구이, 재첩국, 민물참계탕 등 지역 별미는 정말 입을 즐겁게 하였습니다. 차 안에서는 특별히 만든 떡과 푸짐한 과일 그리고 간식등으로 즐거움을 더 하였습니다. 저녁에는 오징어 무침에 목을 곁들여 산수유 막걸리로 화합을 다졌습니다.

특히 산수유 축제장에서 각설이 타령을 보면서 정말 흥에 겨워 깔딱 넘어갈 지경이었습니다. 정말 즐거운 여행이었습니다. 함께한 회원님들 수고하셨고, 건강하시길 기원합니다



7

핑크리본 사랑마라톤

핑크리본 사랑마라톤은 여성들의 소중한 유방건강을 위한 아모레퍼시픽 핑크리본 캠페인의 일환이자 참가비 전액이 한국유방건강재단의 저소득층 수술치료비 지원 사업에 기부되는 대표 여성건강 마라톤 대회입니다.

남녀노소 모두가 함께 하며 가슴으로 하나 되는 아리따운 여정, 핑크리본 사랑마라톤대회로 전국 5개 도시에서 뜻 깊은 축제의 장이 릴레이로 펼쳐지고 있습니다. 해마다 풍성하게 다가온 핑크리본 사랑마라톤에 즐거움을 더해주는 다채로운 무대 공연과 이벤트들이 올해도 어김없이 즐길 수 있도록 완주 후에 이벤트가 진행되었습니다.

크고 작은 선물을 받기 위해서 긴 줄도 마다 않고 뜨거운 햇볕 아래서의 기다림도 즐겁기만 했습니다. 둘이서 또는 혼자서, 모니터 속 자신의 얼굴이 예쁘게 변해가는 모습을 첨단기술로 체험도 했습니다.

올 해는 화장품 재활용 용기 속에 다육이등의 예쁜 식물을 심는 체험도 있었습니다. 풍성하고 즐거운 축제를 꾸민 선물과 먹을거리로 몸도 마음도 즐거운 한나절의 시간을 보냈습니다.



8 바자회

10월27일 암병원 1층에서 한국비너스 바자회가 열렸습니다. 노동영박사님 간호과장님 그리고 우리 비너스 회원분들 또 환우분들 환우 가족분들 등 많은 분이 함께 해 주시고 랑파 주자연섬유리류, 비타민사이언스화장품, 누리메디칼, 약세사리, 조청, 실리콘생활용품 등이 참여해 주셨고 견과류 모시떡 등을 판매했습니다.

회장님 임원분들 팀장님들 그리고 많은 분들이 도와주시고 함께 해 주셔서 성황리에 바자회를 마쳤습니다. 수고 많이 하셨습니다. 진심으로 감사드립니다^^ 그리고 따뜻한 마음으로 참여해 주신 모든분들께도 감사의 인사를 드리고 싶습니다. 사랑이 느껴지는 아름다운 바자회였습니다. 행복한 웃음들을 많이 보는 멋진 하루였습니다. 사랑합니다. 바자회에 발걸음 해주신 모든 분들어요.



9 서울여대생들의 쉼터 트리 후원

뜻뜻하고 사랑스럽고 예쁜 서울여대생들의 쉼터 방문. 너무나도 기분 좋음에 행복한 엄마 미소를 지었다.

예쁜 트리에 예쁜 응원 메시지 보기만해도 힘이나고 기분 좋아지는 메시지들 우리가 준비한 고구마케익과 꿀 그리고 트리 여대생들 그리고 우리 회장님 임원분들 그리고 쉼터 머무시는 분들이 어우러져 아름다운 시간이였다.

이국적인 느낌을 느끼게 해준 몽골에서 오신 분까지 ㅎㅎ 오시는길에 가져오신 맛있는 것들을 한아름 꺼내 놓으셨다.

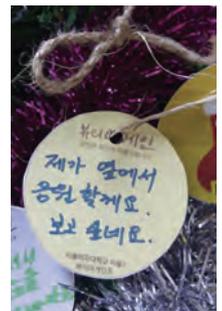
마음은 다 똑같고 느낌은 흐르다는 말이 실감나는 시간이였다.

쉼터가 크리스마스 분위기로 바뀌어서 머무시는 분들에게 행복을 줄 것이다.

모든이에게 행복한 크리스마스 즐거운 크리스마스. 올 겨울 쉼터에 머무시는 분들은

트리와 응원 메시지로 행복할 것이다.

예쁜 서울여대 사회복지학과 학생들에게 감사함을 전합니다.



10 투게더 핑크리본 콘서트

2016년 10월 7일 동대문 DDP 어울림광장에서 대한암협회가 주최하고 에스티로더, 존슨앤존스, 넥센타이어, 데비코어, 한국유방암학회, 서울시 등에서 후원하는 투게더 핑크리본 콘서트에 노동영박사님, 에스티로더 한국지사장님, 이한별교수님등 많은 후원사 관계자분들과 내빈 분들을 모시고 동대문을 분홍빛으로 물들여가며 즐겁고 행복한 콘서트가 진행되었다.

우리 한국비즈니스회 회원들도 많이 참석해서 여러 가지 행사에 참여하고 본 행사인 콘서트에서 노래를 따라 불러가며 풍선을 흔들며 손뼉도 치어가며 앵콜도 하며 즐거운 시간을 보냈다. 핑크터치 앱을 깔아서 여러가지 유방암에 관한 정보도 보고 자가검진법도 배울 수 있고 유용한 정보를 알 수 있어 여성들에게 꼭 필요한 웹이라는 생각을 가졌다.

또 핑크터치 웹에서 LED로 투게더 핑크리본 콘서트를 흔들며 신나 하셨던 우리 비너스 회원 분들의 얼굴이 스친다.저도 그분들과 함께 행복한 시간이였다.

10월은 핑크리본의 달로 여러가지 행사가 많이 있다. 많은 분들 참석해서 행복한 시간들을 함께했음 하는 바람을 글을 쓰며 가져본다. 마지막 경품권 추첨에서 우리 비너스회원들이 당첨돼서 또 한번의 기쁨을 함께했다. 어제 함께 한 가수 유성은, 알렉스, 한동근씨의 노래 들으며 참 나는 행복한 사람이구나 이런 생각을 가져왔다.



11 송년회

한국비너스 송년회가 12월 1일 명동 라루체 5층에서 노동영 대한암학회장님, 박영미 간호과장님, 이한별 교수님, 강혜영 유방센터 수간호사님, 이은신 선생님 암정보교육센터 박세연 선생님, 함춘 후원회 김종범 대리 이수연 선생님, 누리 메디칼 김창순대표 외 많은 선생님들이 모시고 멋지게 송년회를 시작했습니다.

한분 한분 오실때마다 얼굴을 봤는데 너무도 밝고 즐거운 얼굴을 하시고 서로 반가운 인사 포옹 격려들을 나누며 만나기 시작했다.

1부 이연주 회계의 사회로 시작되었습니다. 비너스를 누구보다 많이 사랑하시는 유경희 회장님의 다정하고 애교있는 인사말씀 그리고 노동영 대한암학회장님의 멋지고 사랑담긴 인사말씀 그리고 책을 내신다는 박영미 간호과장의 따뜻한 인사 말씀으로 1부를 마치고... 하나 더 추가합니다. 저희 바자회 성황리에 마친 수익금의 일부를 함춘후원회에 전달했습니다.

2부 3부 코리아이벤트 강민님의 사회로 즐거운 시간을 보냈다. 깔끔하고 신나는 진행으로 모두가 참여하며 모두가 웃을수 있는 그리고 모두가 노래하며 춤추며 퀴즈도 맞혀가며 즐겁고 행복하게 또 감동까지 있는 시간이였다.

마지막 경품 추첨을 통해 기대하며 환호하며 선물 받는 즐거운 시간을 보내고 풍선에 소망을 담아 하늘로 날리며 소망 하는것 이루어지게 기도하는 시간도 있었다. 모든 분들이 소망하는 모든 것들이 이루어지기를 바랍니다. 한국비너스 회원분들 모두 건강하시고 행복하셨습니다! 참여해주신 모든 분들께 감사드립니다. 그리고 한국비너스 회원님들 모두 사랑합니다. 더 발전하는 비너스가 되기를 기도합니다.

서로 사랑하는 비너스 서로 격려하는 비너스 행복한 삶을 살아가시는 비너스 특별한 우리 만남 비너스 화이팅입니다. 올해도 비너스를 위해 너무나도 애써주신 유경희 회장님께 감사드립니다. 그리고 박춘숙 부회장님, 한희숙 부회장님, 이화선 부회장님, 이연주 회계, 강성초 총무, 이승연 총무 한해 동안 수고 정말 많이 하셨습니다. 감사합니다.



함춘후원회 기부금 전달식



12 팀장워크샵

2016년 수고하신 팀장님, 봉사자님 그리고 임원들이 함께 멋진 여행을 했습니다. 12월 6일 유난히도 맑은 공기, 알맞게 차가운 겨울바람 그리고 새파란 하늘! 겨울 중 최고의 날에 우리들은 서울서 가까운 안산 근처 섬으로 팀장워크숍을 떠났다

대부도, 선재도, 영흥도, 구봉도, 오이도...

처음으로 들린 시화방조제에 있는 '달 전망대', 파란 바닷물과 작은 섬 그리고 멋진 길이 한눈에 내려다보이는 곳에서 우리들은 사진도 찍고 구경도 하면서 한바탕 웃음으로 '달 전망대'를 떠들썩하게 만들었다.

웃음 소리는 여고시절로 되돌아 간 것처럼 까르르 하고 웃어댔다. 그리고 선재도를 지나 영흥도 수산물직판장에 있는 원주민수산에서 회와 매운탕을 맛있게 먹고(지금 생각해도 너무 맛있고 양도 푸짐했다. 특히 산낙지는~~~) 바닷가로 내려가 갯벌에도 들어가 보고 바닷 바람을 맞으며 비너스에서의 또 한 장의 추억을 만들었다. 그리고는 건어물 판매장도 돌아 보았다. 드디어 오늘의 하이라이트인 구봉도 대부 해솔1길을 걸었다. 소나무가 있는 산길을 걷는 분들과 바다로 난 길을 걷는 분들로 나뉘었다. 바다 산책로 길에는 코끼리 열차(이름이 BMW)가 있어서 그것도 타 보고 웃고 또 웃었다.

마지막으로 들린 곳은 노을이 아름다운 곳 오이도!

사진작가들이 즐겨 찾는 오이도는 노을 질 때면 커다란 카메라 든 분들을 많이 볼 수 있다.

우리도 운 좋게 붉게 물든 노을을 볼 수 있었다. 환상적이었다. 노을을 보면서 우리들은 이문세의 노래 '붉은 노을'이 흥얼거려 졌다.

"난 너를 사랑해 이 세상은 너 뿐이야 소리쳐 부르지만 저 대답 없는 노을만 붉게 타는데..."

오이도의 뚝방길을 걸으며 노을과 바닷내음을 맘껏 눈에 마음에 행복한 추억으로 담았다.

오이도에서의 아름다운 추억을 뒤로 한 채 집으로~~~ 건강하고 안전하게 잘 다녀와서 기쁘고 모든 분들이 즐겁고 행복한 여행이어서 글을 쓰는 지금 저도 행복합니다.

한 해 동안 수고해 주신 팀장님들, 봉사자분들 모두모두 감사합니다!

그리고 사랑합니다!



비로암 근처에서 만난 귀한 꽃 “나도수정초”

예뻐

석가탄신일 지산리 출발, 산길 따라 비로암 도착

등도 달고 들어 선 경내는 내가 혼자 가끔 찾는 참 좋아하는 곳 입니다.

비로암에서 점심 후 속도 캐고 극락암 쪽으로 내려가는 길에 눈에 띈 언덕 밑 빼꼼히 내민 하얀꽃!

처음엔 독버섯인가 했다

아! 이 꽃은 파란 눈을 가진 하얀 외계인

“나도수정초” 수정처럼 얼마나 맑던지 알아보니 야생초 중 보기 드문 것이란다.

(사실 귀한 꽃은 맞는 것 같은데 이름을 몰라 얼마나 안타까웠는지)

오늘은 참 좋은 꽃을 인연으로 만났다.

내일 부산은 비가 온다고 한다. 이 꽃은 비에 녹아 버린다 하니 오늘 만남이 얼마나 귀하고 감사한 만남인지...

비너스님들과 함께 나누고 싶다.



가족간의 행복지수도 높여준 나의 봉사활동

감사 정지윤



제가 암정보교육센터에서 봉사를 시작한 지 벌써 5년이란 세월이 흘렀습니다.

처음 암 진단을 받았을 때만 하더라도 암에 걸리기만 하면 다들 죽는 줄 알았던 때라 치료에 대한 두려움과 막막함이 너무나도 컸습니다.

하지만 치료를 시작하고 11년이 지난 지금, 그 때를 돌이켜보면 “괜한 걱정이었구나” 하는 마음이 들더라고요.

제가 봉사를 시작하게 된 계기도 처음 암 진단을 받은 모든 환자들이 그 때의 저와 비슷한 두려움을 안고 있을 것 같아 조금이라도 편안한 마음으로 치료를 받을 수 있게 돕고자 하는 마음 때문이었습니다.

그러나 제가 처음 봉사를 하겠다고 했을 때, 남편의 반대가 있었습니다. 환자들을 만나다 보면 상처를 받을 때도 있을텐데 건강을 먼저 챙겨야 할 사람이 무리가 되지 않겠느냐고 저를 말렸습니다.

하지만 저는 봉사할 수 있는 마음만으로도 건강을 많이 회복했다고 생각했기 때문에 시작하게 되었습니다.

막상 시작해보니 생각만큼 쉽지는 않더라고요.

힘들고 어려운 사람들을 만날 날에는 마음이 너무 아파서 잠도 못 자고 하는 날도 있었거든요.

하지만 힘든 사람들을 만나다보니까 조그마한 일에 감사하는 마음이 많이 생기면서 가족과의 대화도 더 많이 하게 되고 이해심과 서로 존중하는 마음이 더 생기다보니 가정의 행복지수는 더 높아졌습니다.

앞으로도 건강만 허락해 준다면 더 열심히 봉사할 수 있도록 노력 하겠습니다.

감사합니다.

부산팀, 2월 이야기

하 영

2월입니다.

월요일에 모임이 있었습니다

회원 한 분이 예쁜 모습으로 우리 곁에 왔구요~

입춘이라 봄을 찾는 한시를 찾아 보았습니다.

終日尋春不見春
종 일 심 춘 불 견 춘
芒鞋遍踏隴頭雲
망 혜 변 답 농 두 운
歸來笑撚梅花臭
귀 래 소 연 매 화 취
春在枝頭已十分
춘 재 지 두 이 십 분
춘 재 지 두 이 십 분

날이 다하도록 봄을 찾아도 봄을 보지 못하고
짚신이 닳도록 이랑머리 구름만 밟고 다녔네
허탕치고 돌아와 매화꽃이 피었기에 향기를 맡았더니
봄은 흠뻑 가지 위에 있었네

종일토록 봄을 찾아 온 산을 헤매다가
집에 와보니 봄은 이미 집에 와 있더라
행복은 멀리 돌아다니면서 찾을 것이 아니라
항상 희망을 갖고 주변에서 찾아야겠습니다.
많이 행복하십시~요.^^



통도사 매화



오늘은 선물이다

어느날 생각지도 않았던 친구에게서 연락이 왔다
산을 많이 다니는 친구데 교통사고로 다리를 다쳐 6개월 꼼짝 하지 못했다 한다.
그런데 통화 속 목소리는 너무 밝았다.
그 뒤 우연히 산책길에서 만났는데 친구는 산을 가기 위해 다시 걷고 있었다.
어쩔 환우들의 아픔도 누군가의 아픔도 어떻게 생각하고 바라보는가에 따라 다른 거 아닌가? 한다.
우리들의 삶! 그건 행복한 선물인 것을...
문득 어디서 본 글이 생각난다.
“어떠한 삶을 살더라도 당신은 행복할 권리가 있습니다.”
비너스님들 그리고 환우님들!
오늘이라는 선물 도착 했네요. 모두들 건강하고 행복하세요.



산하단체 소개

한국비너스 홈페이지/ 자유게시판/ 왼쪽 배너에 비너스 산하단체(강남·강북산악팀, 요가, 합창단)를 로그인 없이 클릭하시면 한국비너스의 산하단체를 방문하실 수 있습니다.

강남 / 강북 산행팀

비너스 산악팀은 2004년 2월에 첫 산행을 시작하였습니다. 회원님들의 건강과 침목을 목적으로 그동안 설악산 지리산 한라산 등을 산행해 왔습니다. 함께 산행하시면서 좋은 추억 만드시길 바랍니다.

매주 화요일 서울, 경기 인근 지역 산행을 하고 있습니다.

- ◎ **강남산악** ○ 문의: 강남 산악팀장 / 한숙희 (010-6663-6737)
- ◎ **강북산악** ○ 문의: 강북 산악팀장 / 노정희 (010-9265-7698)

강남산행팀



강북산행팀



순천만 국가정원



삼척 대금굴

요가팀

2004년 5월 20일부터 현재까지 유방암 환우들을 위한 맞춤형 요가 운동을 하고 있습니다. 지속적인 요가 운동은 부종도 예방해 준다고 하니 회원 여러분의 적극적인 참여 부탁드립니다.

매주 화요일 서울, 경기 인근 지역 산행을 하고 있습니다.

- 장소 : 지하철 4호선 돈암동 태극당 부근 ○ 시간 : 매주 월, 금 10시 50분에 시작
- 문의 : 요가팀장 안병옥(010-9095-7056)



제주도여행에서



청평강가로 봄나들이를 나왔습니다

합창단

2013년 6월 창단되어 해마다 암정보교육센터에서 수요일음악회 특별공연과 핑크 페스티벌에 참여 하면서 힐링하고 있습니다. 한국비너스회 회원님들은 누구나 환영합니다^^

- 장소 : 병원교회 3층(서울대학교병원 내 어린이병원 옆)
- 시간 : 매주 월요일 오후 1:00~3:00
- 문의 : 팀장 서승미 (010-3032-4992)



왼쪽/ 흥천에서 동네 뒷동산 정도의 봉화산 산행(?)이었지만 모두 행복했다.

오른쪽/ 너무 추워서 나무들도 예쁜 색의 털실로 옷을 입은 덕수궁 돌담길에서



만남이 소중한 우리팀을 소개합니다

강원
남양주

동해 정동 심곡바다 부채길에서
우리 강원 ♥동해 ♥남양주 언니
들과 함께한 추억여행~~~~



강동

남이섬에서.



강남

아듀! 2016년이어!



강북

언제나 오늘이 최고인 날처럼 멋지고
예쁘게 행복하렵니다. 강북팀 화이팅!



대구

어제도 오늘도
내일도...
우리는 사랑바구니.



도봉

수련회에서.



부산

부산팀 1박 2일
연말 송년회를 마치고
언양 석남사에서
한 컷!



성북

1박 2일로 산정호수에
다녀왔습니다.



인천
부천

가을의 끝을 아쉬워하며
남이섬에서 힐링.



안산

2016년을 영흥도에서
보내며...



창원

회원 집에 들러 차 마시며
수다를...



일산

4년 만에 함께 한 저희
일산팀입니다. 세월이
확 느껴지네요. 그래도
건강하면 좋지요.



충청

회원들과 좋은 곳에서
즐거운 시간을...



종로

선물은 역시 기분 좋아요.
우리 종로팀 최고!



노동영 서울대 의대교수의 '유방 인생'

한국비너스회는 유방암 수술환자들의 모임이다. 웹사이트 공식 명칭은 서울대학교 유방암 환우회. 2000년 결성된 비너스회는 온라인이 기반이지만 오프라인 활동도 활발하다. 전국 각지에 지부가 있다. 정기적으로 모임을 갖고, 정보를 교류하고 친목을 다진다. 환자를 위한 센터를 운영하고 매일 건강강좌와 노래교실을 연다. 유방암 예방 캠페인에도 앞장선다. 산하조직으로 산악팀, 요가팀, 합창단이 있다. 산악팀은 네팔 원정대를 꾸려 히말라야에 갔다 오기도 했다.

이 열혈여성들의 모임에 '복 받은' 남성 한 명이 끼어 있으니, 그야말로 청일점이다. 히말라야 원정에도 동행 했다. 국내 유방암 최고 권위자로 통하는 그는 비너스회의 구심점이자 실질적 창립자이기도 하다. 추앙 받는 정도가 교주 급이다.

비너스회 홈페이지에 들어가면, Q & A 코너에서 그의 글을 볼 수 있다. 환자들의 질문에 매일같이 올리는 답글이다. 돈도 안 되는 그 일을 꼬박 15



년간 해왔다. 노동영 서울대 의과대 교수. 지금까지 그에게 수술 받은 유방암 환자가 1만여 명이다. 각계 유명 인사들이 다 그의 환자라고 해도 그다지 과장된 표현은 아니다. 표현이 좀 야릇하긴 하지만, 가히 '젓가슴과 함께한' 인생이라 하겠다.

오후 3시, 서울대병원 본관 연구실에서 만난 그는 수술복을 입은 상태였다. 조금 전 수술을 마쳤다고 했다. 50대 초반으로 보이는 그에게 나이를 물으니, 놀랍게도 올해 1월 환갑을 맞았단다. 머리카락도 검고 술도 많고 피부도 고운데 말이다. 얼굴과 이마에 주름살도 거의 없다. 게다가 목소리도 좋다. 가벼운 울림을 주는 안정된 중저음이다. 동그란 안경이 인상을 부드럽게 하는 데 한몫한다. 동안

(童顔)의 비결을 묻자 “생각에 변함이 없다. 생각이 몸을 지배하지 않는가”라고 선승처럼 말한다. 그에겐 환갑도 별스럽지 않다.

“나이가 많아지면 위축되기 마련이다. 정년이 다가고 은퇴에 대비해야 한다. 하지만 의사 같은

전문직은 건강이 허락하는 한 계속 일을 할 수 있다. 그래서지 나이를 별로 의식하지 않는다.”

그는 유방암 한 길을 걸어왔다. 1986년 전문의를 땀으니 꼬박 30년간 이 분야에 매진한 셈이다. 서울대병원 유방센터장, 한국유방암학회 이사장을 지냈고, 현재 한국유방건강재단 이사장을 맡고 있다. 이런 공식 직함과 별개로 유방암 예방 홍보와 관련된 각종 캠페인 활동을 주도해왔다. 얼마 전엔 연예인 엄앵란씨의 유방암을 발견해 화제가 되기도 했다. 엄씨는 채널A ‘나는 몸신이다’ 촬영 중 노교수로부터 유방암 진단을 받았다.

여성의 몸이 서구화된 것이 가장 큰 원인이다. 칼로리 많은 음식을 많이 먹고, 결혼과 출산을 늦추거나 아예 안 하고, 모유 수유를 기피하기 때문이다. 술, 담배도 유방암 발병 위험을 높인다. 초경이 빨라진 점도 영향을 끼친다. 수명이 늘어난 점도 빼놓을 수 없다. 수명이 늘어난다는 건 그만큼 암 발생률이 높아진다는 걸 뜻한다. 현재 한국 여성에게 가장 많이 발생하는 암이 유방암이다. (수술 없이) 검진 단계에서 많이 잡아내는 갑상선암을 제외하면.

Q. 유방 쪽을 전공하게 된 특별한 계기가 있다.

30년 전만 해도 유방암 발병 자체가 드물었다. 당시 그런 분야를 택하는 건 도전이고 위험이었다. 하지만 반대로 그만큼 성공할 가능성도 컸다. 사실 나도 위암이나 간암 쪽을 하고 싶었다. 그런데 그쪽 지원자가 많아 내가 양보를 해야 했다. 그게 결과적으로 잘 된 셈이다. 학회 만들고 재단 설립하고 홍보하고... 뭐든지 처음 하는 일이었다. 환자 수도 급증했다. 당시엔 한 해 3000명 정도였는데, 지금은 1만8000명에 달한다. 새롭고 창조적인 일을 한다는 데 대한 보람이 컸다. 특히도 많이 났다.

Q. 특허라니?

외과 의사지만 생화학을 공부했다. 검진 키트 등 10건 정도 특허가 있다.

Q. 유방암 발병 환자가 빠르게 증가하지 않나.

1990년대 이후 매년 6%씩 증가했다. 우리나라

Q. 결혼, 출산이 늦어지는 것과 유방암은 어떤 관계가 있다.

여성이 에스트로겐 호르몬에 오래 노출될수록 유방암 발병 가능성이 높아진다. 초경이 짧아지면 에스트로겐에 빨리 노출된다. 에스트로겐을 줄이는 방법은 임신을 하는 거다. 모유 수유도 같은 효과가 있다.

Q. 우리나라에선 유난히 40대 여성의 유방암 발병 비율이 높다는데.

맞다. 40대 후반이 많다. 서양에선 50대 후반이 많고, 일본, 싱가포르, 중국 등 아시아권에서 유방암이 갑자기 확 늘어난 나라들의 공통된 특징이기도 하다. 경제력이 커지고 영양상태가 좋아진 데 따른 현상이다.

Q. 일주일에 수술은 몇 번이나 하나.

열 명쯤. 전에는 스무 명까지도 했는데, 요즘 많이 줄었다.

Q. 절개수술에 걸리는 시간은?

한두 시간 걸린다.

Q. 30년간 이 분야에서만 일해 왔다. 그간 진료한 환자 수가 얼마나 되나.

수술 환자만 만 명이 넘는다. 외래(진료) 환자를 포함하면 40만~50만 명은 될 거다.

Q. 진찰할 때는 눈으로 보고 손으로 만지나.

그건 기본이다.

Q. 워낙 많이 보니 별 느낌이 없겠다.

그걸 궁금해하는 사람이 많다.(웃음) 진료할 때는 성적인 느낌이 들지도 않을뿐더러 그런 생각을 할 겨를도 없다. 수치심을 갖지 않게 최대한 배려한다. 반드시 간호사를 옆에 배치하는 것도 그런 이유에서다.

Q. 환자들이 여자 의사를 선호하지 않나.

아직 그렇지 않다. 여자 의사가 점차 느는 추세인 건 맞다.

Q. 서울대병원은 어떤가.

본원(本院)은 다 남자 의사다. 분당서울대병원에 여의사가 한 명 있다.

유방은 여성의 미적 상징이자 성적 상징이다. 생명의 젖줄, 생명의 근원이기도 하다. 찬미의 대상인 유방이 생명을 위협하는 존재로 바뀌는 것은 슬픈 일이 아닐 수 없다.

부적절한 표현일지 몰라도, 나는 유방암 걸린 여성을 약한 존재, 보호해줘야 할 존재로 본다. 혼자

서는 두려움을 극복하기 힘들다. 내가 비너스회라는 환자 모임을 만든 것도 그래서다. 모임에 나가 같이 어울리고 수련회 참석도 하고 등산도 같이 한다. 15년 동안(비너스회) 홈페이지에 내가 올린 답글이 4만 개가 넘는다. 한글을 쓸 줄 아는 전 세계 사람이 다 접속한다. 미국에서도, 유럽에서도, 동남아시아에서도 질문이 올라온다. 누가 내게 '의사 하면서 가장 잘한 일이 뭐냐' 묻는다면, 이 일을 꼽겠다. 매일 아침 일어나 홈페이지 들어가 질문 확인하고 답글 올리는 게 습관이 됐다. 아마도 내가 남성 비뇨기과 환자를 상대한다면 이렇게까지 하지는 않았을 거다.

Q. 여성에 대한 기사도 정신의 발로란 말인가.

그렇게 볼 수 있다. 수술할 때는 늘 음악을 틀어 놓는다. 수술 전 마취할 때는 꼭 환자 옆에 붙어있다. 여성 환자에 대한 배려다.

그가 이사장인 한국유방건강재단의 최대 후원자는 서경배 아모레퍼시픽그룹 회장이다. 미국 유학파인 두 사람은 우리나라에서도 미국처럼 유방암 환자를 돕고 연구활동과 핑크리본 캠페인을 지원하는 재단을 만들자는 데 의기투합했다. 핑크리본은 유방암을 상징하는 국제적 용어다. 1991년 미국에서 열린 유방암 환자 달리기 대회에서 주최 측이 참가자들에게 핑크리본을 나눠준 것이 계기다.

Q. 가장 기억에 남는 수술환자 사례는?

아무래도 유명인사들 수술 사례가 기억에 남는다. 그런 걸 뺀다면, 임산부를 꼽을 수 있다. 특히 막 임신한 젊은 여성이 수술 받을 때는 정말 안타

깝다. 아기를 막 낳아 새로운 삶을 시작하는 여성에게 유방암이 생기는 경우도 그렇고, 임신부는 치료도 쉽지 않다. 아기와 엄마 둘 다 살려야 하지 않나.

Q. 젊은 임신부가 절개수술을 하면 문제가 있지 않나.

일단 항암제를 쓴 다음 절개한다. 아기한테 영향이 전혀 없지는 않다. 하지만 엄마도 살리고 아기도 살리려면 그렇게 해야 한다.

Q. 완치하는 데 얼마나 걸리나.

완치라는 개념이 모호하긴 한데, 10년 정도 본다.

Q. 안타까운 사연도 많겠다.

대체로 어린아이와 관계된다. 젊은 엄마는 '아이가 대학 갈 때까지만 살게 해달라'고... 미혼인 경우에는 당사자보다 부모가 더 애탄다. 검사 도중 상태가 급격히 악화돼 다음 검사를 못 받고 죽은 환자도 있다. 남편이 찾아와 '괜찮다고 했는데, 왜 죽느냐. 잘못 검사한 것 아니냐'고 항의했다. 의학적으로 설명하려면 복잡한데, 그럴 수도 있다. 하여간 난리를 피웠는데, 나중에는 '아내가 노 박사를 그렇게 믿고 의지했으니 조화나 보내달라'고 부탁하더라. 그래서 보내줬다. 90% 이상은 우리가 예상한 대로 좋은 결과가 나오지만, 10% 정도는 예측하지 못한 상황이 벌어질 수도 있다. 안타까운 일이다.

Q. 최근 미국에서, 안젤리나 졸리 때문에 유명해진 예방적 유방 절제술이 별 효과가 없다는 연구 결과가 나왔다. 어떻게 보나.

실제로 유전자에 이상이 있으면 80% 이상 유방

암이 생긴다. 그래서 예방적 절제수술을 권고하기는 한다. 논란이 있는데, 나는 잘만 하면 예방적 절제수술이 도움이 된다고 믿는 쪽이다. 물론 연령이나 시기를 고려해 신중히 결정해야 한다.

Q. 가슴 절개는 여성에게 큰 상실감을 안길 텐데.

그런 점을 배려해 수술과 동시에 복원을 진행하기도 한다. 수술 시 성형외과 팀이 같이 들어간다. 플라스틱 보형 수술은 우리나라가 상당히 앞서가지 않나.

Q. 부작용은 없나.

없다.

Q. 나이 들어 가슴이 유난히 처지는 여성이 있다. 그것과 유방암은 관계없나.

전혀 관계없다.

Q. 자가검진법을 물어봤다. 그가 작은 모형을 놓고 설명했다.

생리가 끝난 후 4~7일 사이 가슴이 제일 부드러워진다. 그때 세 손가락으로 가슴을 만져본다. 4등분을 해 여기저기 만져보거나 원을 그리면서 만져본다. 움켜잡지는 말고, 움켜잡으면 무조건 뭔가 있는 것처럼 느껴지기 때문이다. 겨드랑이도 눌러 만져본다. 목욕탕에 가서 비누칠한 상태에서 만져보는 것도 좋은 방법이다. 비누가 예민도를 높이기 때문이다.

Q. 뭔가 딱딱한 게 만져지면 의심스러운 건가.

그렇다. 없던 게 만져진다는 건 피부에 변화가 있든지 유두가 들어갔다면 의심해봐야 한다. 평소 관심 갖는 게 중요하다. 1년에 한두 번씩 정기 검진도 받고.

Q. 분비물이 나오는 것도 징후라고 들었다.

맞다. 하지만 그게 다 암은 아니다.

Q. 남편이 도와줄 방법이나 주의해야 할 일은 없나.

더러 남편이 찾아내 병원에 오는 경우도 있다. 부인이 정기검진을 받도록 챙겨주는 게 도와주는 것이다.

Q. 여성이 성관계를 너무 안 하면 암에 걸릴 확률이 커진다는 얘기도 있던데...

잘못된 얘기다.

그는 “식습관이 가장 중요하다”고 다시 한번 강조했다. 칼로리를 과다 섭취하지 말고, 고기를 어느 정도 먹되 반드시 야채와 과일을 곁들여야 한다고 했다. 또한 술, 담배도 절제 하는 것이 좋다고 했다.

Q. 재벌가 등 부유한 집안에서 자란 사람 중에 유방암 환자가 많을 수도 있겠다.

“그런 면도 있다. 고학력에 경제력이 큰 사람들 중에서 많이 발견된다는 학계 보고가 있다. 고학력자의 경우 결혼도 늦고 아이도 안 낳거나 적게 낳는 경향이 있다. 그런 점도 영향을 끼친다.”

Q. 의술 철학이 있다면 얘기해 달라.

“의학의 본질은 질병을 치료 하는 게 아니라 인간

을 치료하는 것이다. 우리는 알파고를 보면서 인간에 대해 더 깊이 있게 생각하게 됐다. 의사는 인간을 폭넓게 봐야 한다. 문학이나 예술 등 인문학을 자주 접해야 하는 이유다. 의학의 미래는 인간에게 위협적이다. 인간성을 잃게 할 것이기 때문이다. 그런 점에 잘 대처해야 한다.

그가 자신의 후배에게 교육한다는 내용을 들려줬다.

요즘 의사가 컴퓨터만 보고 환자 얼굴을 쳐다보지 않는 경우가 많다. 암병원 원장 할 때 컴퓨터 4대로 환자 사이에 벽을 쌓은 후배 의사에게 이렇게 말해준 적이 있다. ‘네가 환자를 쳐다보지 않고 진료하는 건 후배의 직장을 없애는 것’이라고. 아픈 사람을 바라보면서 손을 잡아주는 게 의사다. 진료만 하는 건 로봇이다. 환자와 교감하지 않으면 의사 일 자체가 힘들어진다.

Q. 살아가면서 가장 소중하게 여기는 가치는 뭐가.

가치 라기보다는 좋아하는 글이 있다. 도리불연하자성혜(桃李不言下自成蹊). ‘복숭아와 오얏은 그 아름다움을 말하지 않아도 사람들이 꽃을 보려 모여 저절로 길이 생긴다’는 뜻이다.

Q. 스스로 그런 존재가 되고 싶다는 얘기가.

그렇다. 내 호도 ‘성혜’다. 장인이 지어줬다.

그의 책상 뒤편 선반에 쌓인 인형에 눈길이 갔다. 유난히 핑크빛이 많다. 유방이 두드러진 조각상도 여러 개다. 직업병이 취미가 된 모양이다.

수술 후 통증



황은경
서울대암병원유방센터
간호사

팔이 아파요

— 팔의 통증을 만드는 다양한 원인들

상담실을 찾는 가장 흔한 이유는 통증입니다. 통증은 여러 가지 이유로 사람을 힘들게 합니다. 통증 자체로도 힘든 일입니다. 그런데 이 통증이 무엇을 의미 하는지에 대한 해답을 얻기까지 느낄 두려움이 사실 더 힘들 수도 있습니다.

암 진단을 받은 분들은 대개 몸의 통증에 민감한 경우가 많습니다. 시간이 지나면 통증에 대해 어느 정도 여유를 갖게 되고 대처할 기준을 세우게 됩니다. 그래도 어떻게 해야 할지 모를 때에는 끝도 없는 불안에 떨고 있습니다. 혹시 암에 의한 것은 아닌지 하는 생각 때문입니다. 이러한 불안을 줄이기 위해 내가 가지고 있는 통증이 괜찮은 것인지 병원을 가야하는 것인지 구분할 수 있는 것이 매우 중요합니다. 또한 통증에 대해 말하기 위해서는 우리 몸 전체에 대한 주의 깊은 관찰이 필요합니다. 그냥 아프다가 아니고 어디가 얼마나 많이, 얼마나 자주, 얼마나 오래 아픈지 알아야합니다. 나의 일상생활이나 심리적, 신체적, 사회적 변화가 있었는지도 알아야 합니다.

그러나 본격적인 이야기를 시작하기에 앞서 무엇보다 먼저 얘기 드리고 싶은 말이 있습니다. 통증이 나타났을 때 혹시나 암에 의한 통증일까 하는 생각 때문에 두려워하지 않았으면 하는 바람이 있습니다. 암에 의한 통증은 지속적으로 나타나는 경우가 많습니다. 따라서 지속적이거나 반복적이지 않은 통증은 적어도 암에 의한 통증일 가능성이 적습니다. 그러나 일주일이상 지속되거나 점점 강도가 심해지면 병원을 방문해야합니다.

이제 본문으로 들어가 통증의 종류에 따른 대처방법을 알아보겠습니다. 효과적인 설명을 위해 통증 부위에 따라 나누어 설명 드리려고 합니다. 크게 수술부위 주변 통증, 팔의 통증, 신체의 허리 위쪽 부위 즉 상지 통증으로 구분하였습니다. 통증이 나타난 부위에 따라 원인과 특성이 다르고, 각각의 원인에 따라 어떻게 행동해야 할지도 다르기 때문입니다.

이제 통증 부위에 따른 특성, 통증 원인 및 대처 방법을 알아보겠습니다.

수술 부위 주변 통증

수술부위 통증은 보통 세 가지 원인으로 나타납니다. 신경손상에 의한 통증, 상처 문제로 나타나는 통증, 대흉근 단축에 의한 통증입니다. 각각의 원인에 의한 통증의 특성과 대처방법을 살펴보겠습니다.

신경손상에 의한 통증

‘쓰라리다(고춧가루 뿌린 느낌이다)’, ‘콧콧 쑤신다’, ‘전기 오는 느낌이다’, ‘감각이 없어졌다.’, ‘살짝만 스쳐도 아프다.’, ‘민감해졌다.’, ‘뭔가 피부에서 다니는 느낌이다(또는 물이 흐르는 느낌).’등을 호소합니다. 그러나 신경만 손상된 것이어서 겉으로 보기에는 아무문제가 없어 보입니다.

“팔 안쪽이 스치기만 해도 무척 아픕니다.”

“물을 마실 때 수술부위가 시린 것 같습니다. 바람이 불어도 시린 느낌이 나요. 그래서 따뜻하게 보호해주고 싶어요.”

“수술한 가슴이랑 반대쪽 가슴까지도 깜짝깜짝 놀라게 뜨끔뜨끔합니다.”

“수술한 쪽 팔 안쪽에 살짝만 스쳐도 무척 아파요. 그런데 겉으로 보기에는 멀쩡해요.”

이러한 통증들은 보통 수술하고 2-3개월 정도 지나면 많이 좋아집니다. 그렇지만 오래갈 수 있는 통증이 있습니다. 감각이 없어진 증상과 콧콧 쑤시거나 전기 오는 느낌입니다. 감각이 없는 증상은 일 년 넘게 갈 수도 있습니다.

콧콧 쑤시거나 전기 오는 느낌은 몇 년이 흘러도 피곤할때 기분이 우울할때 날씨가 궂을때 다시 나타날 수 있습니다. 이러한 통증은 아플 땐 깜짝 놀랄 정도로 아프지만 관찮을 땐 아무렇지도 않은 듯 좋아지고 통증이 간헐적으로 하루 5-6회 정도 까지도 느낄 수 있습니다. 이런 경우 당황하지 마시고 며칠 기다려보면 대체로 좋아 집니다. 다만 일주일 이상 지속되거나 강도가 점점 심해지면 진료를 보셔야합니다.

수술 전 또는 후에 항암화학요법을 받은 경우 양쪽 손끝이 저린 증상이 나타날 수 있습니다. 항암화학요법을 받았고 양쪽 손끝이 다 저리시다면 항암화학요법에 의해 말초신경손상이 생겨 나타난 증상일 가능성이 높겠습니다. 이 증상이 있으신 분은 발끝도 저린 경우가 많이 있습니다.

상처 문제로 생기는 통증

“수술한지 한 달 되었습니다. 한 달 정도 되었으니 자연스럽게 써야한다는 생각에 팔운동도 좀 무리해서 하고 (통증이 있어도 참으면서) 팔을 움직인 후 수술부위랑 겨드랑이에 뭉치는 통증이 생겼습니다.”

“수술부위에 팽창감이 생겼어요. 아파서 잠을 자기가 어렵습니다. 그 부위에 단단한 것이 만져져요. 병원에 가야하나요?”

주로 수술 직후에서 두 달 정도 사이에 있을 수 있는 일입니다. 수술부위 통증이 심해지고, 통증 때문에 잠을 자기 어렵고, 지속적으로 아프다면 상처문제인지 의심해볼 수 있습니다. 이러한 경우 병원에서 처치를 받으면 통증이 줄어듭니다.

그런데 많은 분들이 수술 받았는데 아픈 건 당연한 거라 여기고 참으십니다. 그로인해 오랜 기간 아프고 잠도

못자고 피곤하고 우울함이 반복됩니다. 치료를 받으면 해결될 문제를 계속 가지고 있게 됩니다. 물론 상처가 아무는 데에도 그냥 두는 것은 좋지 않습니다. 따라서 이러한 경우 병원에 꼭 연락을 해야 합니다.

이와 같은 문제가 나타나는 가능성을 줄이기 위해 수술직후에는 운동의 범위를 제한합니다. 상처가 아물어야 하기 때문입니다. 실밥을 제거하기 전까지는 45도 이내에서만 움직이는 것이 좋습니다. 이후 상처가 아물 때까지는 90도 이하에서만 팔을 움직이는 것이 좋습니다.

이렇게 수술 직후 상처가 잘 낫기 위해 마음껏 팔 운동을 할 수 없고, 이로 인해 근육통이 나타날 수 있습니다. 이 경우 상처부위를 제외하고 아픈 곳을 자주 가볍게 무물러주거나 따뜻한 수건을 대주면 도움이 됩니다. 이때 수술부위 주변 감각이 떨어져 피부에 화상을 입을 수 있으므로 너무 뜨겁지 않게 시행합니다. 그리고 부종이 나타날 수 있으므로 온요법(따뜻한 수건을 대어주는 것)을 10분 이내로 시행하는 것이 좋습니다.

수술 직후의 통증

가끔씩 수술한 쪽 팔과 상처부위가 잡아당기듯 또는 찌릿하게 아픈 것은 지켜보아도 됩니다. 이러한 증상은 몇 년이 지난 후에도 나타날 수 있습니다.

그리고, 수술한 쪽 팔의 안쪽이 쓰리듯 아프거나, 손끝의 감각이 무뎠으며 저린 증상은 주로 수술 후 며칠 안에 나타날 수 있으며 시간이 지나면 사라질 수 있습니다.

상처가 잘 아물지 않는 이유로는 주로 수술직후부터 팔을 많이 움직인 경우입니다. 이런 경우 보통 아파도 참고 움직였다는 표현을 하십니다. 따라서 통증이 나타나지 않는 범위까지만 움직이시는 것이 중요합니다. 또는 당뇨, 고혈압과 같은 질환이 있을 때에도 상처 낫는 속도가 느려집니다.

“수술한지 한 달 되었는데 활동을 수술 전 만큼 다 하거든요. 그런데 움직이고 나면 콧속 찌시면서 아파요. 활동을 해도 되는 것인지 걱정이 되요.”

다 나은 것 같은 마음에 활동을 예전만큼 다 하지만, 하고 나면 아파서 답답하실 수 있습니다. 그러나 수술한 지 한두 달 안에 이러한 일이 나타나는 것은 당연합니다. 아직 상처가 완벽하게 나은 상황이 아니기 때문입니다. 그러니 앞으로 한 달 후 일 년 후를 위해 조금만 더 천천히 활동을 늘려가 주세요. 아프지 않을 만큼만 활동을 하셔야 합니다. 시간이 지나면 예전만큼 다 하실 수 있습니다.

대흉근 단축

“수술한지 6개월이 지났습니다. 그런데 팔을 올리거나 팔을 뒤로할 때 가슴이 당겨서 불편합니다.”

수술이나 방사선 치료에 의한 앞가슴 근육의 손상이 있을 수 있습니다. 또 상처를 보호 해야한다는 생각으로 웅크리는 자세를 오랜 기간 취하면 앞가슴 근육이 단축되는 경우가 있습니다. 이 경우 수술한 쪽 팔을 올리거나 가슴을 쪽 펼 때 불편감을 느낄 수 있습니다. 이러한 일들을 최소화하기 위해 상처가 나으면 가슴을 쪽 펴는 운동을 해야 합니다. 또 의식하지 못하게 나도 모르는 새 웅크린 자세를 취하고 있는 경우가 많습니다. 따라서 의식적으로 자세도 바르게 유지하는 것이 좋습니다.

교수님, 정말 궁금해요~

서울대학교암병원장 노동영 교수



1 Q 양쪽 전절제 수술로 항호르몬제를 복용하고 있고 발톱 침투 현상으로 항생제를 먹고 있는 상태에서 하필이면 독감까지 걸렸습니다. 여러가지 약복용에 두려움이 느껴집니다. 그 상태에서 또 치료약을 먹어도 괜찮은지 속상한 맘에 이렇게 박사님께 하소연합니다, 어찌 하오리까?

A 네, 괜찮아요. 드세요. 꼭 쉬시고, 수분 충분히 섭취하고, 그리 심리적으로 위축될 필요 없어요. 다들 그러면서 사는 것이니까요. 화이팅 하시고, 새 해 건강히 복 많이 누리며 사세요.

2 Q 교수님 안녕하세요 요즘 들어서 조금만 아파도 자꾸 죽음을 생각 하게 됩니다 우울증이 온 걸까요? 유방암에 걸리고 나서는 각종 건강 염려증에 내게 닥쳐 올 죽음 까지... 모든게 자꾸 걱정이 되고 내가 죽으면 어린 우리 아들은 누가 돌볼것인지... 종교도 있고 죽음에 대해서 달관 하려고 크게 마음 먹어도 자꾸 움츠려 듭니다 누구나 태어나면 언젠가 죽음을 맞이 하겠지만... 저는 암 때문에 비참하게 죽고 싶지는 않습니다 아침 부터 기운 빠지는 이야기 해서 죄송 해요 내년에는 더욱 큰 자신감과 용기로 또 한 해를 보내고 싶어요 모두 모두 건강 하세요 교수님도 건강하시구요

A 네, 죽음을 두려워 하지 않는 인간은 한 명도 없지요, 두려움이 많을 수록 종교에 의지하게 되고, 누구나 다 우울해 지고,, 하지만 그러한 것이 정상적인 생활을 방해하고, 건강에 영향을 미친다면, 치료를 받아야 해요.

3 Q 유방암 1기인데 지난주에 삼성병원 건강검진에서 양성석회와 조직검사 권유받아 했더니 0.5cm 암이 오른쪽 가슴 3시 방향에 나왔대요. 1월 2일 수술할거라는데 궁금한 점이 있어서요.

조직검사후 가슴이 많이 아파요. 혹시 암을 건드려서 더 퍼지지는 않는지... 검사전에는 만지거나해도 아무렇지 않았는데...병을 더 키우는건 아닌지 걱정입니다. 온열요법은 하지 말라고 하는데 전 운동후 뜨거운 탕에 들어가 땀을 빼는것을 좋아하는데 계속해도 되는지요. 0.5mm밖에 안되는데 꼭 수술해야 하는지요. 좀더 관찰후 크기가 작아질수도 있지 않을까요? 추적 관찰후 하는 다른 방법은 없을까요? 내일은 핵의학검사와 여러가지 검사하는데요. 만약 크기가 작아지면 수술안해도 되나요? 그리고 수술전에 다시 한번 초음파로 크기를 볼수 있나요? 처음하는 수술이라 정말 겁이 납니다.

A 수술, 어떤 형태로던 해야 해요. 영상에 안 보인다고 세포가 없어졌다고 예기할 수 없지요. 온열 하지 마시고, 그냥 수술 시기 되면 받고, 남들처럼 의사 샘이 시키는대로 하세요.

4 Q 유방암 2b 림프절 전이 1개. 부분 절제를 했구여. 항암 4회를 받고 방사선을 하게 됩니다. 28회를 하고 집중치료 8회 총 36회를 하게 됩니다. 수술한 곳과 방사선 치료 하는 곳이 달라서 고민입니다. 수술한 병원에서는 방사선 한달을 하자고 하셨거든요. 그런데 집이랑 가까운 곳에서 방사선을 할려구 하니 36회를 해야 겠다네여. 밍게 보이기 싫어서 아무말도 하지 않고 나왔는데 많이 받아도 상관이 없는지 궁금합니다.

A 아, 두 가지는 횡수에만 차이가 있지 총량은 별 차이가 없어요. 맘 편히 하지는 대로 하세요. 방법의 차이뿐이지요. 물론 장단점이 다 있구요.

5 Q 늘 감사의 맘을 전하는 환우입니다. 썩쓰러운 질문 드립니다. 호르몬 과다로 타목시펜 2년째먹고 있습니다. 2기 유방암 전절제구요. 에스트로겐 과다 분비면 부부잡자리는 되도록 안하는게 좋은건가요?

A 아무런 상관없어요. 사랑과 스트레스 잘 푼다면, 더욱 건강해 지겠지요. 그 호르몬과는 무관하니...

6 Q 안녕하세요. 저는 6년전 점액성 유방암으로 진단받고 수술후 항암4회 방사선치료33회를 하고 타목시펜 5년 복용을 하였고요~ 1년에 한번 정기검진을 하고 있습니다. 수술당시 실리콘 삽입 복원수술을 하였는데 최근에 생리할때 증상처럼 수술하지 않은 가슴에 약간의 통증이 있구요. 수술한 가슴은 유두랑 전체적으로 닿으면 빠근하다고 해야 할까요? 표현하지 못할 약간의 통증이 있는데 불안해서 문의드려요.

A 암과 무관하구요. 일시적이고 세월이 가져다 주는 통증인 셈이지요. 하지만 많이 불편하면 무엇이 되었던 병원에 가셔야지요.

7 Q 전절제 복원한 유방의 암 재발과 전이가 궁금합니다. 박사님 전절제 후 뱃살 동시 복원 했습니다. 제가 어제 수술후 첫 6개월 검진을 다녀왔습니다. 그런데 제 생각과는 다르게 수술 안 한쪽 가슴 엑스레이만 찍었어요. 수술 한쪽 가슴에는 재발이나 전이가 생기지 않는건 아닐것 같은데 제가 잘못 알고 있는건가요? 궁금증을 해결해 주세요. 감사드립니다.

A 전절제 수술한 쪽은 방사선 촬영대신 초음파를 통상 하지요

8 Q 항암을 꼭 받아야 할까요? 상피내암으로 알고 수술을 받고나니 2.0센티 유방암이라고 합니다. 항호르몬과 방사선 치료 예정이구요. 항암은 유전자검사가 있고 그검사를 받고 항암이 효과가 있을지 없을지 알고 항암을 할지 말지를 결정할수 있다고 하는데요. 그 검사를 해서 항암을 할지 안할지 결정하라는 건 저는 항암을 꼭 하지 않아도 된다는 뜻이겠조? 저는 항암을 안받고 싶고 남편은 꼭 항암을 하라고 해서... 어찌할지 모르겠습니다. 교수님의 고견 듣고 싶습니다

A 남편 얘기보다, 의사의 얘기를 들으세요.

- 9 **Q** 박사님 안녕하세요. 글을 읽다보니 호르몬 양성이니 음성이니 하는 것들이 많이 보이던데요. 조직검 사지를 보니 ER- 80% of the tumor cells express nuclear signals of mederate intensity PR- negative 이렇게 되어있는데 이는 양성인지요 음성인지요? 답변 진심으로 감사드릴게요.
A 호르몬수용체가 양성이네요. 프로그스테론은 음성이고, 항호르몬제가 해당이 되구요. 아자
- 10 **Q** 안녕하세요 박사님. 저는 2012년 상피내암으로 왼쪽 5시방향 부분절제하고 지금은 놀바덱스 하루 한 번 복용중입니다. 가끔씩 가슴 통증이 있긴 했는데 요즘은 수술한 쪽 겨드랑이 약간 아래서부터 왼쪽가슴 1/4분면쪽에 찌르는 듯한 통증과 빠근함이 자주 있고, 왼쪽옆으로 돌아 누울때 통증과 불편감이 있습니다. 1주일이상 지속되고 있구요. 수술당시도 가슴통증 때문에 발견한 것이어서 걱정이 되네요...검사는 4월 예정인데 어떻게 하면 좋을까요? 바쁘신 중에도 친절한 답변 늘 감사드립니다.
A 흠, 가끔씩 있는 가슴통의 여장 같은데, 많이 불편하고 불안하면 검사를 당겨 하세요.
- 11 **Q** 안녕하세요 타목시펜 복용중이고요 다름이 아니라 유방암환자는 살찌는게 더 안좋을까요 아님 식이요법이 더 중요할까요? 저는 먹는건 가리지 않고 조금씩 다 먹는 편이구요. 밀가루 음식과 튀김 종류는 전혀 먹음 안되나요?
A 살 안찌는게 좋아요. 밀가루 음식, 튀김 즐겁게 드세요. 그것만 먹는 것은 아닐터... 유방암 걸린 것도 억울할텐데 맛있는 것도 못먹게 하고, 그리 벌 받을 필요 없어요. 조화롭게. 이곳의 먹는 것 검색해 보세요.
- 12 **Q** 안녕하세요? 저는 유방암 3기로 선항암 8회, 수술(전절제, 작년5월) 방사선 28회 호르몬양성이라 놀바덱스복용 중이고 허투양성 허셉틴 18회 중 11회까지했습니다. 제가 치질수술을 해야 할것 같은데 허셉틴 5월말에 끝나고 나서 수술해도 될까요? 허셉틴 중에는 더 안되겠지요?
A 네, 그러세요. 허셉틴 중에도 피수치가 문제없으면 가능해요
- 13 **Q** 안녕하세요. 다름이 아니오라 현재 타목시펜만 복용중입니다.수술한지는 3년6개월 되었고 1월 초 혈액검사를 했는데 비타민D 부족으로 햇빛을 많이보고 .영양제 복용하라는데... 교수님 천연 비타민D 영양제좀 추천해 주세요... 인터넷상에는 이것저것 좋다하는데 합성비타민도 많다고 하고, 불안해서요... 직장인이라 햇빛도 볼 시간도 안되고 음식으로도 한계가 있어서요.
A 그냥 복합비타민 드세요. 괜찮아요. 차라리 시간만 되면 야외에 나가 햇빛 쏘이세요.

14 Q 수술한 지 8년째됩니다. 어제부터 수술하지 않은 한 쪽 유방 가슴위쪽에 통증이 느껴집니다. 여태껏 느껴보지 않은 통증(1년쯤 배란기때 유선통과는 다름)이며, 이를때 동일하게 빠근하게 느껴집니다. 검진을 신청 해봐야겠지요. 놀란가슴 선생님께 우선 상담해봅니다.

A 일 이주 지나보श्य. 흔한 통증으로 생각되고, 지켜 보시고, 오래 지속되면 검진 당겨하시고... 아님...

15 Q 1월 9일이 수술 한달 짜인데 3일 전, 운동이 과했는지 수술 실밥 부위가 딱딱하게 뭉쳤습니다. 어떤 조치를 취해야하나요?

A 발갈게 아프지 않으면 몇 일 더 지켜 보시고, 괜찮아지면 다음 방문 때 보여주시고, 아님 병원에...

16 Q 안녕 하세요? 목 인파선에 재발이 되어 치료중인데 팔부종이 왔어요. 그래서 팔 마사지 치료를 받으려고 하는데 목에 혹이 있는 상태에서 마사지를 받을 경우 혹에 자극이 되어 다른 곳으로 암이 퍼지지 않을까 걱정이 되는데 마사지 받아도 되는지요? 또 한가지 질문이 있는데 건강음료 엔슈어를 먹고 있는데 당분이 15그램이 첨가 되어있는데 괜찮은지요? 새해에도 행복한 한해 되세요

A 팔 마사지 자체가 암을 퍼뜨리지는 않지요. 하지만 주치의와 상의하시고, 엔슈어도 다른 음식을 들지 못하는 상태에서는 좋지만, 많이 드는 상태에서 그것을 굳이... 상의하श्य.

17 Q 힘든 일이 생기면 애기들이 엄마를 찾듯 여기 환우들은 늘 교수님부터 떠올릴 것 같습니다. 저 또한 또 달려 왔습니다. 유방암1기 호르몬은 음성이지만 허투가 강양성으로 나왔습니다. cmf12번 (큰것하나 작은것하나), 허셉틴 12차까지 하고 심장초음파에서 수축이 조금 덜 된다 하시면서 무슨 수치인지는 잘 모르지만 수치가 낮아 한 달 쉬어야 한다는 이야기를 들었습니다. 중간에 쉬어도 심장이 빨리 괜찮아지지 않으면 중단 될 수도 있다고들 합니다. 제가 어떻게 해야 할까요? 항암을 할 수 있는 체력에 감사해야 하는건데...

A 네, 쉬면 되श्य. 그것 남자 군대 가듯이 의무적으로 맞는 것 아니어요. 맞게 되면 맞고, 아니면, 안 맞고... 새 해 복 많이 받으श्य.

서울대학교암병원 암정보교육센터

서울대학교암병원 암정보교육센터는 어떤 곳인가요?

암정보교육센터는 암병원 3층(교육실은 암병원 2층)에 위치하며, '암 치료 여정의 동반자로서 암 정보와 교육의 기준을 제공한다'는 미션 아래 서울대학교암병원이 보유한 우수한 암 정보를 체계적으로 정리하고 관련 교육 프로그램을 개발하여 각 환자와 가족에게 맞춤형으로 제공함으로써 암 치료 결과와 환자의 삶의 질 향상을 도모하고 있습니다.



암정보교육센터는 대국민 암예방 335 캠페인을 벌이고 있습니다.

- 335란, 암 예방을 위해 금연, 금주와 함께 ▶영양 3·5(하루 3끼 균형 잡힌 식사에 5가지 이상 채소 섭취하기), ▶운동 3·5(하루 30분씩 일주일에 5번 운동하기), ▶체중 3·5(체질량지수 23이하로 유지하고 25절대 넘지 않기)의 3가지 3·5를 실천한다는 내용입니다.
- 암정보교육센터는 봄과 가을에 암환우와 함께하는 암 예방 335 걷기대회를 하고 있습니다. 2016년에는 국립 현충원, 인사동 색다르게 걷기, 남산둘레길, 안산 자락길 걷기로 4회 진행 하였습니다.



암정보교육센터 이용안내

- 문의 : 02-2072-7451
- 위치: 암병원 3층 중앙내과센터 앞 (교육실은 암병원 2층)
- 이용시간: 평일 오전 9시~6시(토, 일, 공휴일은 휴무)

암정보교육센터에서는 환우 자원봉사자님의 상담 봉사가 이루어지고 있습니다.

- 2011년 7월 한국비너스희와 협약을 체결한 이래로 지금까지 한국비너스희 회원님들을 포함하여 환우 자원 봉사자님들께서 암환자와 가족을 대상으로 1:1 상담 봉사를 하고 있습니다.



암정보교육센터는 월 1회 암병원 음악풍경을 개최하고 있습니다.

암정보교육센터는 암 치료 과정에서 발생하는 스트레스를 완화시켜 정서적 안정감을 제공하고 치료과정에 활기를 불어넣기 위해 암병원 음악풍경을 월 1회 개최하고 있습니다. 한국비너스희 합창단은 2016년에도 3월과 9월에 아름다운 목소리로 연주하였습니다.



암환자와 가족을 위한 책 '암에 대해 알아야 모든 것'을 발간하였습니다.

서울대학교암병원은 2016년 암병원 5주년을 맞이하여 서울대학교 병원이 수십년간 축적한 암 정보를 바탕으로 '암에 대해 알아야 할 모든 것'을 발간하였습니다. 이 책에는 암에 대한 일반적인 의문과 오해, 치료 방법 뿐 아니라 진료실에서 자세히 들을 수 없는 일상에서의 관리 방법이 포함되어 있습니다.

- 구입처 : 서울대학교병원 편익점, 인터넷 대형서점 등



서울대학교암병원 암정보교육센터에서의 무료 교육 프로그램

암정보교육센터의 다양한 무료 교육 프로그램을 소개합니다.

암정보교육센터의 교육은 서울대학교암병원 2층 교육실에서 진행됩니다.

예약
YES

예약이 필요한 다음 프로그램은 매월 25일 전후에 환자 우선으로 선착순 방문/전화 예약을 받으며, 미 예약 시 참여가 제한됩니다. 매월 일정이 변경될 수 있으므로 암정보교육센터 교육 프로그램 월별 일정표를 꼭 확인하시기 바랍니다. • 전화 : 02-2072-7451 • 홈페이지 <http://cancer.snuh.org/edu/>



웃음치료 ● 매주 금요일 오후 5시~6시

소리 내어 웃다보면 자기도 모르게 기분이 좋아지게 되며, 불안, 우울, 스트레스를 감소시키는 등 다방면에 효과가 있다고 합니다.



요가 ● 매주 (수) 오전 10시~11시/11~12시, (목) 오전 11시~12시

암환자에게 맞춘 요가는 굳어 있던 근육을 풀어줌과 동시에 마음의 안정을 찾아 줄 수 있어 치료과정에 활기를 줄 수 있습니다.



음악치료 ● 첫째 주/셋째 주 (월) 오전 11시~12시

음악은 혈압, 심장 박동, 호흡수, 뇌파, 피부 반응에 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며, 면역체계에도 긍정적 영향을 미친다고 합니다. 음악을 통해 자신의 감정을 표현해 보는 시간입니다.



미술치료 ● 매주 (화) 오전 10시 30분~12시

미술치료는 미술활동을 통해 치료과정에서 발생하는 말로 표현하기 힘든 느낌, 생각들을 표현하며 기분의 이완과 감정적 스트레스를 완화시키는 시간입니다.



무용치료 ● 매주 (화) 오후 4시 30분~5시 30분

무용치료는 마음에서 우러나는 몸의 움직임을 해봄으로써 스트레스를 완화시키고, 암 치료 시 정서적, 신체적 표현을 긍정적으로 변화시킬 수 있도록 돕는 시간입니다.



더 아름다운 나로 변신! ● 매월 세 번째 (월) 오후 4시~5시

1부: 항암치료 중 탈모관리/2부: 퍼스널 컬러 컨설팅

암치료 과정에서 나타나는 탈모, 피부색 등 외모변화는 자존감을 떨어뜨려 치료과정을 더 힘들게 합니다. 건강한 외모관리 방법과 자신에게 잘 어울리는 컬러를 알려드리는 교육입니다.



캘리그래피-쓰담이의 마음밥글씨 ● 월 1회 월요일 오후 3시~5시

마음속의 생각을 써봄으로써 감정을 순화시키고 활기를 가져올 수 있도록 에너지를 확인하는 시간입니다.

예약
NO

비예약형 교육 프로그램의 경우, 별도의 예약 없이 암정보교육센터 월별 교육일정표에서 날짜와 시간을 확인하시고 교육실로 가셔서 강의를 들으시면 됩니다.

- 암 치료 종료 후 식사관리 / 월요일 오후 1시~2시
- 계절별 암예방 식단 / 목요일 오후 1시~2시
- 암환자에게 도움이 되는 사회복지정보 / 첫째 주 월요일, 오후 2시~3시
- 암환자와 가족의 대화기술 / 셋째 주 월요일 오후 2시~3시
- 암환자의 팔과 어깨문제 예방 / 둘째 주 월요일 오후 3시~4시
- 암성통증 조절을 위한 진통제 그리고 중재적 시술 / 셋째 주 금요일 오후 3시~4시
- 항암치료 중 가발관리 / 넷째 주 월요일 오후 2시~3시
- 항암치료 중 피부관리 / 격월 마지막 주 금요일 오전 11시~12시
- 갑상선암을 넘어서: 수술 및 치료 / 목요일 오후 2시~3시30분
- 후두암환자를 위한 음성재활교육 / 수요일 오후 1시~3시(동절기, 하절기 방학기간 있음)
- 암치료종료 후 생활관리(강의)+환우와의 대화-암치료종료 후 환우 대상 / 첫째주 화요일 오후 2시~4시
- 항암치료 시 증상관리(강의)+환우와의 대화-암종별 / 둘째주 화요일 오후 2시~4시
- 항암치료 시 증상관리(강의)+환우와의 대화-전이 및 재발암 환우 대상 / 셋째주 수요일 오후 3시~5시

서울대학교암병원 '유방·갑상선센터'를 소개합니다



서울대암병원이 어린이병원 별관에 위치한 '유방센터'의 대대적인 리모델링을 마치고 업그레이드된 환자중심의 의료 서비스를 제공한다. 서울대암병원 유방센터는 지속적인 성장을 통해 연 4만명 이상의 외래환자 진료, 연 1200례 이상의 유방암 수술 시행 등 풍부한 치료경험을 쌓아 왔다.

2004년 국내 최초로 유방질환 환자를 위한 원스톱·협진 시스템을 기반으로 개소한 후 유방암 치료와 연구에서 세계적인 성과를 올리고 있는 유방센터는 이번 리모델링을 통해 시설을 확충하고 환자들에게 향상된 토탈케어를 제공하게 됐다.

어린이병원 별관 2층에 새로 자리 잡은 유방센터는 진료실을 5곳으로 늘리고 소수술실을 확장해 환자들이 보다 빠르고 편리하게 진료를 받고 양성 유방질환의 경우 진단이 내려진 당일 수술을 받을 수 있도록 했다. 초음파검사·유방촬영(맘모그램) 등의 검사를 진료 당일 시행하도록 유방영상검사 공간을 보충했으며 총생검(총조직검사)도 당일 가능하도록 해 치료 효과를 높이고 환자들의 불편을 줄였다. 또 12월 3층의 유방센터 전용 단기병동이 문을 열면 환자들의 입원 대기기간도 단축될 것으로 보인다.

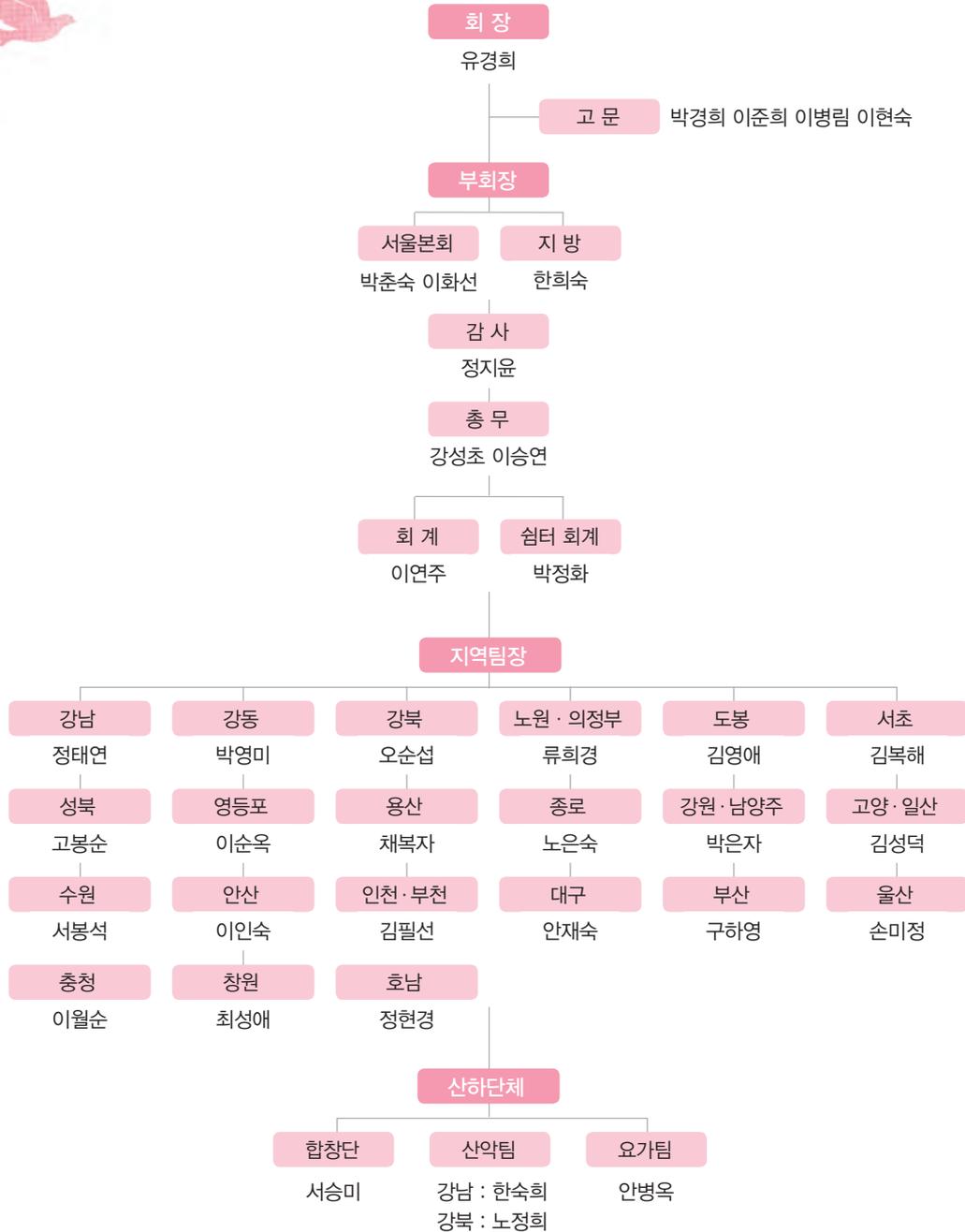
유방센터는 이같은 공간정비와 시설확충으로 검사·치료·건강관리·재활을 한 번에 제공하는 원스톱 토탈케어를 강화했으며 특히 암치료 외에도 유방재건술·재활 및 정신건강과 관련된 서비스를 빠르고 편리하게 받을 수 있도록 했다. 원무데스크도 센터 안에 위치해 환자 편의를 향상시켰다.

한편 유방센터는 개소 이후 지속적인 성장을 통해 연 4만명 이상의 외래환자 진료, 연 1200례 이상의 유방암 수술 시행 등 풍부한 치료경험을 쌓아 왔으며 일본·미국·유럽 보다 높은 91.9%의 5년 생존율을 기록하는 등 세계최고 수준의 유방암 치료 결과를 보이고 있다.

노동영 서울대암병원장은 “국내 최초의 명실상부한 유방질환 전문센터로서 유방암 치료의 수준을 한 단계 끌어올린 유방센터가 리모델링을 통해 다시 태어났다”며 “새로운 환경과 시설에서 환자 중심의 진료를 제공할 것”이라고 밝혔다.

2017년 2월 기준

한국비너스회 조직도 (직함 및 가나다 순)



한국비너스회 안내

한국비너스회는 회원들의 친밀한 만남과 소중한 인연을 위해 팀별 모임을 갖고 있습니다.

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

임원 명단

회 장	유경희	010-2867-4406		
부 회 장	박춘숙	010-2260-9150	이화선 010-2862-5902	한희숙(부산) 010-3882-5082
감 사	정지윤	010-3484-8084		
회 계	이연주	010-6830-7120		
심 터 회 계	박정화	010-7446-3245		
총 무	강성초	010-2460-2005		
	이승연	010-4161-7421		

전국 한국비너스회 팀장

강 남 팀	정태연	010-2741-2643	고양·일산팀	김성덕	010-3477-0301
강 동 팀	박영미	010-3707-7609	수 원 팀	서봉석	010-5472-5284
강 북 팀	오순섭	010-3103-8474	안 산 팀	이인숙	010-8921-1745
노원·의정부팀	류희경	010-9905-8316	인천·부천팀	김필선	010-2794-0662
도 봉 팀	김영애	010-7272-3767	대 구 팀	안재숙	010-4282-4550
서 초 팀	김복해	010-6440-4413	부 산 팀	구하영	010-2481-1615
성 북 팀	고봉순	010-3759-5816	울 산 팀	손미정	010-3553-6149
용 산 팀	채복자	010-3939-4016	창 원 팀	최성애	010-3112-1864
영 등 포 팀	이순옥	010-7122-2727	총 청 팀	이월순	010-4411-8072
종 로 팀	노은숙	010-7327-9333	호 남 팀	정현경	010-3666-0906
강원·남양주팀	박은자	010-3363-6591			

산하단체 안내

활발한 활동을 펼치고 있는 한국비너스회의 산하단체를 소개합니다. 한국비너스회의 산하단체들은 매주 정기적인 모임을 갖고 다양한 활동을 펼치고 있습니다.

- 강 남 산 악 팀장 한숙희 010-6663-6737
- 강 북 산 악 팀장 노정희 010-9265-7698
- 요 가 팀장 안병옥 010-9095-7056
- 합 창 단 팀장 서승미 010-3032-4992

한국비너스회 회원가입 안내

회원은 회보를 받아보실 수 있으며, 각종 행사에 참여할 수 있습니다. 나눔과 위로가 있는 한국비너스회에 참여하여 상호 지원활동을 통해 건강하고 유익한 삶을 영위하시길 바랍니다.

- 가 입 비 30,000원
- 연 회 비 40,000원(수도권을 제외한 지방팀은 2만원)
- 입 금 계 좌 국민은행: 274301-04-083900
예금주: 한국비너스회(입금하신 후 부회장 또는 총무에게 연락하시면 가입이 완료됩니다.)
- 가 입 문 의 부회장 박춘숙 010-2260-9150
총 무 이승연 010-4161-7421
회 계 이연주 010-6830-7120

2017년 행사 계획

- 1월 • 팀장회의
- 2월 • 정기총회
• 소식지 발행
• 흙피 개편
- 3월 • 팀장회의
- 4월 • 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(부산)
- 5월 • 팀장회의
• 수련회
• 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대전)
- 6월 • 핑크리본 사랑의 마라톤(광주)
- 7월 • 팀장회의
- 9월 • 팀장회의
• 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(대구)
• 합창단 암정보교육센터 공연
- 10월 • 합창단 핑크 페스티벌 참가
• 대국민건강강좌
• 유방암의식함양캠페인
• 핑크리본 사랑의 마라톤 대회(서울)
• 바자회
- 11월 • 팀장회의
- 12월 • 송년회
• 팀장워크샵



비너스 센터를 이전하였습니다.

이전보다 쾌적하고 이용하시는 분들의 불편함이 없으시게 싱크대, 욕실 등등 모두 수리해서 보다 나은 환경에서 치료 기간 중 편리하고 깨끗한 환경에서 지내실수 있도록 만들어 놓았습니다^^

비너스 센터는 유방암 수술후, 항암, 방사선, 외과적 치료가 필요하신 지방 환자분들을 위해 마련된 집으로 비너스회에서 운영 · 관리 합니다. 입소에 대해 궁금하신 점은 아래 담당자에게 연락주시면 자세한 설명과 안내를 받으실수 있습니다.

입소문의

- 회장 유경희(010-2867-4406)
- 센터회계 박정화(010-7446-3245)





쉼터. 사랑과 애뜻함이 피어나는 곳

한희숙 부회장



남녘엔 벌써 매화꽃과 산수유가 봄소식을 알리며 만개한 요즘. 비너스 총회 겸 진료가 있어 자주 이용하는 쉼터에 들렀다. 지방에서 가는 나에게 너무 많은 도움과 편안함을 주는 안식처이다.

지난 겨울 독한 감기 끝에 건강이 많이 좋지 않아 식사를 제대로 할 수 없는 상태였었다.

그런 저를 위해 임원님들과 회원님께서 반찬과 맛있는 미역국을 직접 끓여주시며 잘 먹어야한다고 친절엄마같이 따뜻하게 챙겨주셨다. 함께 방사선하며 있던 신입회원들도 걱정 말, 어떻게 하면 잘 이겨낼 수 있는 방법과 운동방법 등 자세히 잘 알려주며, 다독여주는 아름다운 모습이 저를 또 한번 감동시키는 순간들이었다.

그토록 힘들어 애쓰는 저에게 그 다음날도 맛있는 먹거리를 싸들고 와서 챙겨주시는 사랑하는 언니. 아우님들

많은 위로와 많은 힘을 주신 고마운 이들에게 어떻게 감사함을 전해야 할지... 쉼터에서 이런 편안함과 사랑 가득 넘치는 대화로 또다시 희망이란 겁나는 치료도 무난히 견딜 수 있게 용기와 큰 희망을 주신 분들 때문에 저도 빨리 나아가서 이분들처럼 작은 봉사라도 해야겠다는 마음을 가져본다, 비너스! 정말 사랑스럽고, 다정하고 서로를 위로해주는 포근한 모임인 것 같다. 진정 본인의 일인양... 아픔을 진심으로 나누어 갖는 고운 마음씨들 정말 감사했습니다.

쉼터에 머무는 동안 저 역시 새로운 신입 회원이 오시면 따스함을 나누어 드릴 겁니다.

한국비너스 회가

경쾌하게

이준희 작사
강순미 작곡



비 너 스 — 밝 은 미 소 내 일 의 용 기 와 회 — 망



우 리 의 그 — 소 망 이 루 어 지 리 어 제 의 아 픔 과 슬 픔 멀 — 리



사 라 지 고 행 복 이 어 오 라 오 라 — 새 롭 게 찾 아 온 삶 감 사 하 며 다 — 함 께



비 너 스 — 빛 — 내 리 — 비 너 스 — 소 — 중 한 우 — 리 의



만 — 남 아 름 답 고 찬 — 란 한 그 대 비 너 스 —

비너스 밝은미소 내일의 용기와 희망
우리의 그 소망 이루어 지리
어제의 아픔과 슬픔 멀리 사라지고 행복이여 오라오라
새롭게 찾아 온 삶 감사하며 다함께 비너스 빛내리
비너스 소중한 우리의 만남
아름답고 찬란한 그대 비너스

smkang 2010

예뵘

조각 조각 일상들이 모여 완성된 비너스 소식지. 환우와 유방암에 관심 있는 사람들에게 나의 사진과 글이 회보지에 조금 이나마 작은 도움이 되어 감사하다.

빼고니아

2016년 한 해를 뒤돌아보니 참 많이 웃고 많이 감사하고 행복한 시간들 이었네요. 대구비너스님들의 아름다운 모습을 담아 알릴 수 있어서 즐거웠습니다. 한국비너스님들 올 한해도 쭉욱 행복하세요.

김영애

2016년 처음 암선고를 받던 때의 기억이 새롭습니다. 2016년에 올라온 노 동영박사님의 Q&A를 읽다보니 우리 비너스회원님들의 불안, 걱정하는 맘이 전해지고 같은 경험을 갖고 사는 동지같은 느낌을 받았습니다. 서로에게 작은 위로가 되고 희망이 되는 비너스회가 되길 바랍니다~^^



이연주, 이경희, 유경희(왼쪽부터)

독일 127년 전통의
세계가 호평하는 메디컬 과학

누리메디칼



- 국내 식약청(KFDA) 의료기기 인증
- 국내 품질보증시스템 GIP 인증
- 보건복지부 건강심사평가원 치료재료고시



라셀브라

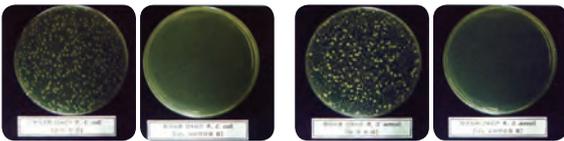
씨지브라

누리메디칼 항암가발

항암제 투여로 가발이 필요하신 분들을 위해 특별히 제작되었으며,
은을 나노 단위로 인모에 증착 코팅시키는 최신 첨단기술을 응용한 은나노코팅 가발입니다.

- 혈액순환 촉진 및 내분비 활동 증대
- 비람이 불어도 자연스러운 헤어 연출
- 비듬균, 곰팡이균, 알레르기 균등 멸균
- 탈취효과로 쾌적한 상태유지
- 앞이나 라인을 자연스럽게 연출
- 가볍고 통풍이 잘되는 원단 사용
- 원격외선 방사

KTR 한국화학융합시험연구원



좌측 대조군(시중유통 가발) 우측 실험군(은나노 가발)

착한가게 협약식



한국비즈니스회의 환우분과 어려운 환우분에게 착한가게를 운영함으로써 상호 긴밀한 협력과 지원을 통하여 나눔을 나누는데 기여하고자 협약을 체결하였습니다.

1. 한국비즈니스회원은 10% 할인 (항암가발, 인조브라, 인조유방 등)
2. 어려운 환우 50% 할인 (주치의 및 임원들 추천후)
3. 가발 재구매시 50% 할인



예약/상담/구입 안내 **02-588-1979**

서울시 서초구 강남대로 55길 24 814(서초동, 풍림아이원 매직)

(구)서울시 서초구 서초동 1321-9 풍림아이원 매직 814호 (2호선 강남역 7번출구)

www.nurimedical.co.kr