

비/너/스 Magazine

(제8호)



비너스와 세 해를 보내면서

노 동영(서울의대 일반외과 교수)

비너스회는 2000년 2월에 설립되어 이제 3년째를 맞으며 전국적으로 14개 팀으로 구성된 대 조직으로 성장 하였다.

이제 20~30대 팀도 결성한다고 들었다.

돌이켜보면 몇몇 뜻있는 분들이 의과대학, 간호대학 교수님들의 비호를 받으며 아주 조심스럽게 출범 하였다.

"잘 할 수 있을까, 무슨 도움을 받을 수 있을까, 폐단만 많아지는것이 아닌가? 등등 복잡한 생각으로 많이 망설였다. 하지만 기우였다.

회장을 비롯한 핵심 멤버들을 중심으로 모두가 하나가 되어 서로를 위해 무엇을 할까, 무엇을 하면 더 위안과 행복을 느낄까하는 고민속에 매일 아침에 일어나면, 비너스만 생각하는 사람들이 되어 버렸다.

유방암에 걸리지 않았다면 얼마나 무미하고 의미 없는 세상이었을까.

이렇게 자신 있게 이야기를 전하는 분들도 있다.

아무도 관심을 가지지 않았던 시기, 후원사와 같이 남산의 핑크 조명 행사를 벌이고, 힘든 마라톤을 하며 술선수범하며 자원봉사를 하고 또 불편하여도 미디어에 나가 당당하게 자기를 소개하고 다른 환우들의 용기를 북돋우는 일들을 기꺼이 해왔다.

강좌, 총회, 모임에는 서로 참석을 격려하고 궁금한것들을 해결하려나서기도 했다. 상담센터가 생기자 앞다투어 자신의 경험담과 병의 극복을 위한 조언을 들려주려 자진하여 강사로 나오기도 했다.

또 일본의 거대 환우조직인 아께보노와 교류하기위해 직접 동경에 가서 일본인 환우들과 행사를 같이 하기도 했다.

드디어 올해 봄에는 비너스의 홈페이지를 만들어 어느곳보다 활발한 온라인 교류를 하고있다.

매년 봄 가을로 있었던 야유회와 워크숍은 지금 생각해도 즐거운 추억의 현장들이었다.

영산홍이 어우러져있는 반월농장, 내가 본 바다중에 제일 좋았던 안면도의 한 해변. 또 명성황후 생가에 , 목욕탕에...세상에서 좋다는데는 다 다닌것 같다. 내가 참석하지 못한때도 많은데 그런때는 밤 기차, 부산 바다등등..회원들이 다니는 데마다 에피소드를 만들어 나에게 자랑스레 전해준다. 나는 그 얘기를 들을때면 너무나 행복하다.

어느 후원의사는 "비너스회원들 정말 환자 맞아?"하고 웃으며 묻기도 한다. 어떤 종류의 모임보다도 표정이 밝기 때문이다.

물론 걱정하고 불안해하고 두려워해봐야 아무소용없다는것을 너무나 잘 아는 분들만 모여 있는지도 모른다.적어도 그런분들이 비너스에 가입하면 다 해결이 되어서 일 것이다.

생각해 보면 어떻게 합창단 만들 생각을 다 했을까. 너무나 대견하고 자랑스럽고 사랑스러운 일이다. 이들의 합창을 들은 사람들은 모두 이구동성으로 "저 밝은 표정좀봐"라고 얘기들 한다. 나는 개인적으로 비너스와 가장 가까운 인연으로, 내 작품들이 모두 행복하고 정말 아무일없이 만수무강 하였으면 하고 빌고 있다. 밤낮없이 일과의 대부분을 그와 관련된 일로 보내고 연구하고 고민에 빠져 지내지만 난 그 일 들이 너무나 보람있다. 대부분 결과들이 좋고 또 이렇게 비너스가 내 곁에 있기 때문이다. 언제나 "박사니~임"하는 전화를 받을때면 그냥 피로가 풀려 버린다.

그리고 난 결심한다. 비너스의 좋은 후원자가 되리라고....

우리 비너스는 실제로 많은 후원자들이 있다. 일일이 열거하기도 힘들지만, 또 순서를 잘못 말했다간 껄뽀죄에 해당될것같아 그냥 재단과 후원사 관계자분들, 교수님들, 개원 원자님들, 목사님, 그리고 환우분들, 등등..

(난 왜 등등에 들어가냐고 하시면 제가 미안)너무나 자랑스럽고 사랑스럽기 때문에 모두 발벗고 나서는 것일 것이다.

난 그 분들이 아니면 비너스가 이렇게 크지 못 했을거라고 생각한다.

우리 모두 다시한번 감사 드려야 한다.

마지막으로 비너스회원님들 모두 더욱 더 사랑 합시다.

서로 이해하고 아껴주고 삼 년 전에 시작하던 때처럼 서로 부족하면 격려해주고 감싸주고 하는 마음들이 몇해가 지나도 변치 맙시다.

조직이 커지면 소홀히 하는 부분들이 생기게 마련입니다.

이런 와중에 불행에 빠지는 분들이 있으면 저와 함께 최선을 다해 도움시다. 밝은 분위기에서도 소외되고 그늘에 계시는 분들을 그 밝은 곳으로 안내해 주시기를 부탁 드립니다.

내년 부터는 꼭 서울에서만 행사를 하지 마시고 지방분들이 많이 참석하도록 전국 방방곡곡에서 만납시다.

그리고 발리에 잘 다녀 오십시오.

햇살이 머무는 창

유방암 생존자의 일상생활 관리

비너스

*수술한 팔 관리 : 팔 부종을 감소하기 위한 전략

- 무거운 물건을 들거나 운반하지 않는다.
- 물리치료 운동이든 집안 일이든 계속해서 팔을 움직여야 한다.
- 가능한 자주 팔 전체를 심장보다 높게 들어 올린다.
- 팔에 직접 열을 가하지 않도록 한다.(뜨거운 설거지 물, 장시간 다림질)
- 사우나를 즐긴다면 처음 몇 분간만 하고, 그 후에 찬물로 샤워한다.
- 애완동물이나 곤충에 물리거나 가시에 찔리지 않도록 한다.
- 가방 등은 수술 받지 않은 어깨에 맨다.
- 음식 조리시 화상에 유의하고 자극적인 음식은 맨손으로 조리하지 않는다.
- 필요하면 작업용 장갑이나 고무장갑을 착용한다.
- 매니큐어 바를 때 큐티클을 잘라내지 않도록 한다.
- 반지, 시계, 팔찌 등 손과 팔의 혈액순환을 방해하는 것은 사용하지 않는다.
- 주사나 혈액검사, 혈압을 잴 때에는 수술 받지 않은 팔을 이용한다.
- 상처로 인하여 염증이 생기고 피부에 열이 나고 팔이 부으면 병원을 방문한다.
- 운동은 항상 양쪽 팔을 함께 병행하여 균형을 맞추도록 한다.

* 통증

- 통증 시작 시 바로 약을 복용하라.
- 통증이 없어야 더 적극적이고 충만한 삶을 영위할 수 있다.
- 진통제 중독을 걱정하지 말라
- 대부분의 주심이나 통증은 암 재발을 의미하지 않음을 기억해라. 며칠 후에도 증상이 사라지지 않으면 의사를 방문하도록 하라.
- 암 재발의 신호일지 모르는 신체변화의 유의하고 이를 발견하면 즉각 의사에게 보고하라

(스포츠)

- 강도 : 운동 중에도 대화가 가능하고 등에 땀이 나는 정도. 운동 후에는 충분한 휴식이 필요하고 자기의 기본체력에 맞게 점차 운동량을 늘려야 한다.
- 종류 : 수영(수술 후 전신운동으로 좋다.)/걷기(수술이나 치료 직후 체력이 약화되었을 때 시작하는 운동)달리기, 자전거 타기(건강이 어느 정도 회복되었을 때 시행한다.), 에어로빅 등.

- 주의할 점 : 팔에 무리를 주지 않도록 유의해야 한다. 예를 들어 종종 유방 수술 후에 권장하는 수영을 심하게 하는 것은 가벼운 골프게임을 하는 것보다 팔에 무리가 더 갈 수도 있다.

* 감정관리

- 감정을 올바르게 느끼는 방법이란 없고, 어떤 감정이 옳다 혹은 그르다라고 할 수도 없다. 다만 자신의 감정을 자신에게 유익하도록 취급하는 것과 이를 배우는 것이 중요하다.
- 감정관리의 핵심은 자신의 감정을 가족, 친구, 의료진, 환우상담인 등과 이야기하는 것이다.

1) 재발에 대하여 적극 대처하라

- 재발을 두려워하는 것은 실제적인 것이고 또 당연한 것이다. 대부분은 재발에 대한 생각이 결코 사라지지 않는다고 한다. 그러나 시간이 지나면서 이 두려운 생각은 덜 자주 나타남을 인식하라.
- 식사와 운동으로 몸을 관리하자.
- 유방 자가검진 등을 통하여 지속적으로 몸을 관리하여 마음을 편안하게 하라.
- 규칙적으로 외래를 방문하라.

2) 자신에게 친절하라

- 인간의 가치는 "내가 누구인가?"에 달려 있지, 내가 무엇을 하는가 혹은 내 몸에 무엇이 생겼는가가 아님을 명심하라.
- 해야만 하는데 할 수 없는 것을 자신에게 강요하지 말고 할 수 있는 것과 하기를 원하는 것에 초점을 맞추라
- 흉하게 보인다고 말하는 대신 멋진 부위를 최선으로 만드는 방법을 생각하라.

3) 타인을 도와라

- 타인에게 다가감은 잡념으로 인한 스트레스를 감소시킨다.

4) "싫어!", "아니야!"라고 말하는 것을 두려워하지 말라

- 타인의 도움에 대하여 공손하지만 강력하게 거절하는 것은 나의 삶을 통제하는 데 도움을 준다.

5) 우려하는 것에 대하여 이야기하라

- 이야기하는 것이 우려를 없애는 가장 좋은 방법이다.
- 친밀한 사람에게는 병원 방문 결과에 대하여 이야기하라.

"다 괜찮은데" 소리는 가족이나 친구들을 안심시킨다. 일부에서는 환자에게 물어보는 것은 환자를 너무 다그치는 것이 되지 않을까 두려워 묻기를 꺼린다. 그러나 가족들은 환자에게 무엇이 일어나는지 알지 못해 안절부절해하고 좌절하기도 한다.

6) 때로는 양보하라

- 모든 논쟁이 이길 만한 가치가 있는 것은 아니다.

7) 충분한 운동을 하라

- 운동은 자신의 긴장과 공격성을 긍정적으로 없애는 훌륭한 방법이다.

8) 취미, 모임 등 즐거운 시간을 마련하라

- 친구와 웃고 놀라. 유방암이 아닌 다른 얘기를 나누라.
- 재미있는 소설책이나 음악에 빠지라.
- 재미있는 영화를 즐겨라.
- 일기, 시, 수필 등 글쓰기를 하라.

9) 우선순위를 정하라

- 절대로 슈퍼우먼이 되려고 하지 말라.

10) 긍정적인 것에 초점을 맞추라

- 퇴보하거나 우울하다고 느끼면 내가 자랑할 만한 것 모두를 생각해 보라.

11) 가능하면 종교생활을 하라

12) 적절하게 먹어라

13) 충분한 휴식을 취하라

14) 적어도 하루에 한번은 웃어라

15) 혼자만의 시간을 가지라

16) 가족간의 역할분담과 도움을 요청하라

- 환자는 이제 병원도 가야 하고 쉬기도 해야 한다. 가족들만의 힘으로 힘들면 주위 친척들의 도움을 받는 것이 좋으며 오히려 주위 사람들은 기꺼이 도움이 되고 싶어한다.

17) 자녀들에게는 어떻게 알려야 하나

- 자녀의 나이에 따라서 솔직하게 말하는 것이 오히려 쉬울 수 있다.
- 어린아이는 보통 몸의 아픈 부분이 있으면 건강해지기 위해서 제거해야 한다고 설명하면 자연스럽게 받아들인다.
- 수술상처를 보고 싶어하는 아이들을 너무 몰아 세우지 말고, 만약 아이에게 당신의 벗은 상체를 보이는 것이 걱정스러우면 아이에게 그렇게 말하고 목욕탕을 혼자 사용한다.

* 유방암 이후의 건강한 삶

- 수술 이전과 이후의 삶이 같은 사람이 되라.
- 서로 사랑하고 사랑 받고, 생산적인 충만한 삶을 살라.

1) 축하하기

- 살아있다는 것을 단순히 즐기라!
- 긍정적인 것에 초점을 맞추라!
- 매일 웃을 거리를 찾아내라!
- 인생을 축하할 모임을 자주 가지라!
- 여행을 떠나라!

2) 원하는 것을 하라

- 새로운 것에 도전하라!
- 하고 싶지 않은 것은 "싫다."하고 말하라!
- 하고 싶은 것은 "하고 싶다."고 말하라!

3) 자기 반성의 기회를 가지라

- 최고로 성공한 것을 기억하라.
- 오늘의 너는 누구인가?
- 나는 내가 상상했던 나인가?
- 하지 못한 것들인데 하길 원하는 것이 있는가? 그렇다면 시도하라.
- 목표가 멀더라도 꿈을 이루려고 노력한다는 것이 중요하다.