

# 함께 달리고 함께 나누며 경험한 치유



2025년 11월 1일 MY HOPE 운동 크루 창단식 후 김희정 서울아산병원 유방외과 교수(왼쪽 맨앞)와 크루원들이 서울아산병원 인근 성내천 뚝방길을 뛰고 있다.

보스톤 연수 중 깨끗한 하늘과 사람들에 끌려 달리기를 시작했다. 쌀쌀한 날씨와 청명한 하늘을 만끽하며 달리는 시간은 연수생활의 좋은 친구가 되었다. 하지만 한국에 돌아오자 다시 바쁜 일상이 시작됐고 운동을 할 시간과 마음의 여유를 허락하지 않았다. 어느날 문득 그때의 쌀쌀한 바람이 그리워졌다. 다시 달리기를 해보자.

집에서 병원까지 약 10km. 조금만 서둘러서 나오면 낭비하는 것 같은 도로 위의 시간이 마법처럼 다른 시간으로 바뀌었다. 떠오르는 일출을 보며 감동하고, 도로 옆의 꽃들과 탄천의 청둥오리, 왜가리가 신기해 잠시 걸음을 멈추며 행복을 느꼈다. 해외 학회를 갈 때도 꼭 운동회를 챙겨가게 되었고, 해외 의학자들과 함께 큰 발표를 마치고 나서 달리기를 하는 것이 나에게 주는 큰 호사였다.

코로나19로 모든 것이 중단되었던 시절에 등산을 좋아하시는 시어머님과 함께 산에 올랐다. 어머니가 무척 좋아하시는 것을 보며 누군가와 함께하는 것이 진정으로 그 사람을 위해 할 수 있는 것임을 느꼈다. 그래서 친한 친구가 암 진단을 받고 마지막 항암치료를 마친 날 함께 청계산에 올랐다. 그날의 등산을 통해 친구도 나도 많은 위로를 받았다. 누군가와 같이 하면 더 큰 힘을 낼 수 있다는 것을 체험했고 많은 조언과 충고보다 함께하는 것이 진정한 위로라는 것을 알게 되었다. 내가 느낀 기쁨과 고마움을 환자들과도 나누고 싶다는 생각이 들었다.

## 유방암 환자들과 시작한 달리기

그동안 진료실에서 만나는 환자들에게 꼭 운동을 할 것을 당부해 왔다. 그러다 문득 ‘환자에게 운동하라고만 하지 말고 함께 달리면 어떨까’하는 생각이 들었고, 2023년 유방암 환자들과 함께 달리는 ‘부지런 크루 (Breast Cancer Go Run : BrGRUN)’를 시작했다.

자주 만나지는 못하지만 SNS로 각자 해가 뜰 때 달리는 일출런, 강아지 모양의 코스를 달리는 멍멍이런, 한 달간의 달리기 기록을 인증하는 런말정산 등 재미있는 챌린지를 이어갔다. 한 참가자는 매일매일 달리며 인증샷을 올리더니, 1년 만에 10km 마라톤에 참가했다. 항암치료 중 참가해서 단 1km를 뛰어본 참가자도 치료를 계속할 커다란 힘을 얻었다고 했다. 이런 경험은 내게도 새로운 도전을 시작할 힘을 주었고, 유방

암 환자뿐만이 아닌 젊은 암환자를 위한 새로운 프로그램을 기획하는 계기가 되었다.

### 젊은 암 환자를 위해 운동 크루를 시작하다

“내 인생이 멈춘 것 같아요.” 젊은 암환자들이 자주 하는 말이다. 갑자기 나타난 암이라는 무서운 질병, 빠르게 진행되는 검사와 항암치료로 이어지는 순간은 영화처럼 선명히 기억에 남지만 암 투병으로 일상이 완전히 중단된 상태에 머물러 있는 것이다. 특히 20~30대에 발병한 젊은 암환자들은 학업, 취업, 결혼, 출산 등 인생의 중요한 활동들을 더 이상 계속할 수 없고 어찌하면 포기해야 한다는 두려움과 걱정이 앞선다. 그들의 인생이 다시 움직이기 위해서는 내가 경험한 ‘함께의 힘’이 효과적이겠다는 생각으로 젊은 암환자를 위한 ‘MY HOPE’ 운동 크루를 시작했다.


MY HOPE 운동 크루는 같은 투병 경험을 가진 젊은 암환자들이 소통을 통해 함께 이겨낼 수 있도록 돕는 암을 진단 받은 젊

은 청년들의 통합지원 프로그램이다. 걷기, 달리기, 등산, 스케이 트보드 등 평소 취미로 하거나 함께 하고 싶은 운동을 주제로 참가자들이 자발적으로 9개 크루를 만들어 2025년 11월 1일 창단식을 시작으로 6개월간 활동했다. 의료진과 참가자들이 함께 걷고 달리며 자유롭게 의견을 나누기도 했다. 내가 책임교수를 맡고 있는 암교육정보센터에서 매달 크루 활동을 체크하는 동시에 필요한 교육과 상담도 지원했다.

### 용기를 준 MY HOPE 운동 크루

온라인과 SNS에 익숙한 젊은 세대에게 참가자들은 다양한 활동을 더하며 서로의 치료과정을 도왔다. 매일 목표로 한 운동량 달성 인증샷을 찍어 공유하거나 온라인에서 유행하는 챌린지를 하는 등 즐겁게 활동했다. 심지어 약을 잘 챙겨먹기 위해서 매일 시간을 정해서 약을 먹고 인증사진을 올리는 크루도 있었다. ‘약을 잘 먹는게 중요합니다’라는 말보다, 스스로 그것을 즐겁게 극복하려고 하는 지혜라는 생각이 든다.

등산 크루로 활동한 한 참가자는 평소 등산을 하며 꾸준히 건강을 관리했는데, 유방암을 진단받아 실망감이 더 컸다고 한다. 그런데 크루 활동을 하면서 실망감을 극복하고 다시 등산을 즐길 수 있게 됐다며 ‘투병 과정이 힘들지만 이 과정을 슬프지 않게, 즐겁게 보낼 수 있다는 것을 많은 사람들이 알았으면 좋겠다’고 했다. 또 다른 참가자는 치료 때문에 힘든데 직장도 그만두게 되어 더 힘들었지만 이런 마음을 다른 사람과 공유할 수 있어서 좋았다고, 크루 활동이 용기를 줬다며 고맙다는 영상을 만들기도 했다.

MY HOPE 크루는 4월 30일 해단식을 끝으로 활동을 종료했고, 곧 2기를 모집할 예정이다. 6개월의 한정된 시간이었지만 스스로 도전하는 용기와 투병과정을 즐겁게 보내는 지혜는 큰 감동을 주었다. 해단식 이후에도 그들은 크루들과 함께 걷고, 달리고, 산에 오르고, 또 스케이트보드를 타며 서로를 위로하고, 다른 젊은 암 환자들을 위로할 것이다. 뜻하지 않은 질병으로 멈춰버린 이들의 인생이 다시 움직이는 순간을 볼 수 있는 행운에 감사하며, MY HOPE 운동 크루 참가자 모두의 삶이 아름답게 꽃피우기를 응원한다.  글 김희정 서울아산병원 유방외과 교수



창단식에 참석한 서울아산병원 암병원 의료진과 암 환자, 암 환자의 가족, 친구들.