OSSTEM IMPLANT

"뭐가 달라도 달라졌죠!"



ISSN 2465-7638

즐거운 치과생활

Enjoyable Dental Magazine

Fall & Winter 2026
Vol. 183

입안에 불을 머금고 사는 사람들:
구강작열감증후군

성공적인 임플란트를 위한 준비
치조골 재생을 위한 영양 관리 가이드

치과가 우리 집으로 찾아온다면?

서울시치과의사회,
시민과 함께한
구강보건 대축제!

의료소외계층의
환한 미소를 지키는
든든한 등대,
영등포 치아사랑센터

IMPLANT DIET

서울특별시치과의사회
Seoul Dental Association
www.sda.or.kr



칫솔질이 바뀌면 전신 건강의 시작이 달라집니다

입속 건강은 온몸의 건강과 이어져 있습니다.

방치하기 쉬운 치주 질환(잇몸병)은 입안에만 머무르지 않습니다.
잇몸에 생긴 만성 염증은 혈관을 통해 몸 전체에 영향을 줄 수 있으며,
여러 전신질환과의 연관성이 꾸준히 보고되고 있습니다.

- **내 몸이 보내는 첫 경고신호: 잇몸 염증과 출혈**
- **건강할 때 미리 지켜야 할 치아의 주춧돌, 잇몸 건강**

구강 건강을 지키는 첫걸음은
올바른 칫솔질, 올바른 관리 도구를 선택하는 것에서 시작됩니다.



"치주질환과 당뇨, 심혈관질환, 흡인성 폐렴 등의 전신질환 및 조산과의 상관관계는 다양한 연구를 통해 보고되고 있습니다."

세균막(플라그)을 정교하게 조절하기 위해서는 칫솔모가 치아면과 잇몸에 부드럽게 밀착해야 합니다

세균막 관리를 위한 칫솔 선택 기준

세균막, 즉 플라그는 치아 표면과 잇몸 경계부에 형성됩니다.
따라서 칫솔은 단단하고 거친 것보다, 치아와 잇몸에
부드럽게 밀착되는 촘촘한 칫솔모를 선택하는 것이 좋습니다.

좋은 칫솔은 다음 조건을 갖추는 것이 중요합니다.

- 치아 표면에 고르게 닿는 촘촘한 칫솔모
- 잇몸 자극을 줄이는 부드러운 초극세모
- 손에 가볍게 잡혀 힘 조절을 돕는 손잡이 구조
- 강하게 문지르기보다 치아 하나하나를 세밀하게 닦기 쉬운 설계

큐라프록스 CS 5460은 이러한 기준을 고려해 설계된 초극세모 칫솔입니다.



올바른 도구는 올바른 방법과 함께할 때
더의미가 있습니다. 칫솔질은 힘으로 문지르는
것이 아니라, 치아와 잇몸 경계부를 부드럽고
세밀하게 관리하는 습관입니다. 작은 움직임으로
세균막을 조절하는 'SOOD 칫솔질법'을 함께 확인해 보세요.

치약은 '맛'보다 '불소 농도'와 '저자극'을 보고 선택하세요

치약을 사용하는 가장 중요한 목적 중 하나는 충치 예방입니다. 치아 표면을 단단하게 보호하고 건강한 구강 환경을 유지하기 위해서는, 연령과 구강 상태에 맞는 불소 치약을 선택하는 것이 중요합니다. 특히 충치가 자주 생기거나, 교정장치를 사용하거나, 잇몸 퇴축으로 치아 뿌리 부위가 노출된 경우에는 1,450ppm 불소 치약 사용을 고려할 수 있습니다.

큐라프록스 엔자이칼 1450 치약
- 식약처 허가 완료, 충치 예방을 위한 고농도 불소 1,450ppm 함유
- 타액의 자연 방어 작용을 돕는 효소 포뮬러
- 합성계면활성제 SLS와 강한 향을 배제한 순한 사용감
- 치아 자극을 줄인 저마모도 RDA 60

NEW 큐라프록스 1450 치약 수박/민트
- 충치 예방을 위한 고농도 불소 1,450ppm 함유
- 타액의 자연 방어 작용을 돕는 효소 포뮬러
- 어린이도 부담 없이 사용할 수 있는 수박/민트향
- 합성계면활성제 SLS와 색소 배제
- 연약한 치아를 고려한 초저마모도 RDA 40



충치가 잦은 어린이부터
치아 뿌리 부위가 드러난
성인·고령층까지,
가족의 구강 상태에
맞춰 선택할 수 있습니다.





보다 정교한 구강 관리를 위한 음파 세정과 치간 케어

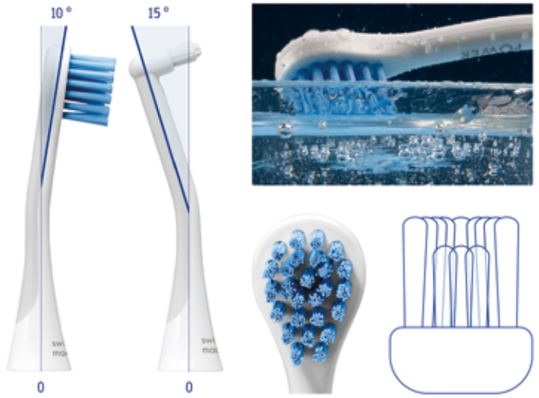
더 깊고 정밀한 관리가 필요한 순간, 음파 기술을 더하다

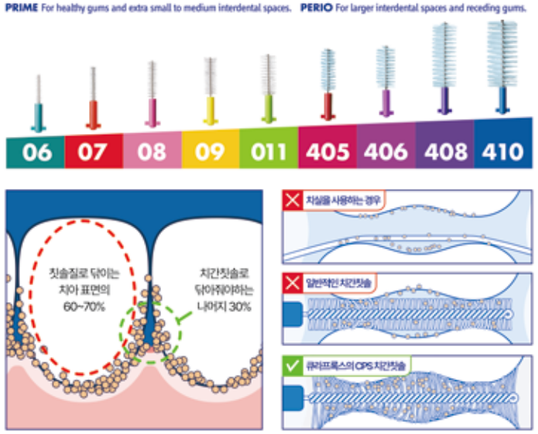
매일 하는 올바른 칫솔질은 구강 관리의 기본입니다.
다만 임플란트 주변, 교정장치 사이, 어금니 뒷면처럼 칫솔모가 닿기
어려운 부위는 일반 칫솔질만으로 충분히 관리하기 어려울 수 있습니다.

또한 잇몸이 민감하거나 손의 힘 조절이 어려운 경우에는,
강하게 문지르기보다 일정한 움직임으로 부드럽게 세정하는 방식이
도움이 될 수 있습니다.

**하이드로소닉 프로는 부드러운 칫솔모와 음파 진동을 활용해,
관리가 어려운 부위의 정밀한 홈케어를 돕는 음파칫솔입니다.**

- **손길이 닿지 않는 틈새까지, 유체역학 세정 효과**
  분당 최대 84,000회의 정교한 음파 진동이 미세 기포 수류를 형성합니다.
  칫솔모가 직접 닿기 힘든 깊숙한 공간까지 세균막을 효과적으로
  관리합니다.
- **작은 칫솔헤드, 부드럽고 풍성한 칫솔모**
  작은 헤드는 구강 안쪽까지 접근하기 쉽고 부드러운 칫솔모는
  잇몸 자극을 줄이면서 세밀한 세정을 돕습니다.
- **큐라프록스 CUREN® 칫솔모**
  고유의 탄성과 부드러움을 유지하는 큐렌 칫솔모는 빠른 음파진동에도
  잇몸 자극 없이 안전하고 편안하게 플라그를 조절합니다.
- **10°, 15° 인체공학적 헤드각도**
  정교하게 꺾인 헤드 각도로 닦기 어려운 어금니 뒷면, 임플란트 경계부,
  교정 브라켓 주변까지 정밀한 세정이 가능합니다.





치아 질환의 사각지대, 남겨진 30%의 빈틈을 채우다

치과질환의 대부분은 치아 사이 맞닿은 면에서 발생합니다.
일반 칫솔질만으로는 관리하기 어려운 30%의 사각지대,
나에게 맞는 치간칫솔로 완성하세요.

- **촘촘한 초극세모**
  치아 사이 공간을 가득 채워, 자극없이 효과적이고 부드러운 세정이 가능합니다.
- **수술용 CURAL® 와이어**
  수술용 스테인리스 스틸로 제작되어, 좁은 틈새까지 부드럽게 진입할 수 있습니다.
- **위생적이고 경제적인 클릭 시스템**
  브러시 헤드만 교체하고, 홀더는 재사용할 수 있어 친환경적이고
  경제적입니다.

치간칫솔은 무리하게 넣는 도구가 아니라, 본인에게 맞는 크기로 부드럽게
사용하는 보조 관리 도구입니다. 치과의사 혹은 치과위생사에게 처방받으세요.

1954년 설립된 Curaden AG는 구강건강을 위해 연구와 교육 그리고 제품 개발에 집중해 온 덴탈 케어의 선도 기업입니다.
큐라덴코리아는 Curaden AG의 구강위생용품 브랜드 Curaprox를 수입, 유통하며 예방치의학에 근거한 전문가분들의 교육 활동을 후원하고 있습니다.

*큐라프록스
공식몰 방문하기

Contents

Fall & Winter 2026

Vol. 183

Volunteer 04
- 사단법인 한국구라봉사회 **한충일** 회장을 만나다

Dental common sense 18
- **Implant Diet** **성공적인 임플란트를 위한 준비** 치조골 재생을 위한 영양 관리 가이드
- 입안에 불을 머금고 사는 사람들: **구강작열감증후군의 이해와 치료**

Health 22
- **기능의학이란 무엇인가:** 진단에서 기전으로, 그리고 생활습관으로
- **우울과 우울증**

우리동네치과의사회 32
- 의료소외계층의 환한 미소를 지키는 든든한 등대, **영등포 치아사랑센터**
- **동작구치과의사회**를 소개합니다

Dental life 40
- **키르에서 치과의사로 살기**
- 마음을 듣는 치과의사의 따뜻한 치과생활 **연재 시작의 글**
- **보이지 않는 눈이 보여준 마음**
- **새로운 도전! 구강을 나와서 얼굴로!~**

Issue 52
- **치과가 우리 집으로 찾아온다면?** 초고령사회, 이제는 치과가 먼저 찾아갈 때입니다

Travel 56
- 길이 만든 대륙, **유라시아**

Fun & Joy 62
- **인생서가,** 책과 커피가 있는 작은 북카페



Life 66
- 저는 불을 끄지 않는 **소방관**입니다
- 보석을 품은 얼음을 녹이는 일, **코칭의 본질**

구강보건의 날 76
- 서울시치과의사회 • 시민과 함께한 **구강보건 대축제!**
- 서울시치과의사회 대학생홍보단 **'서울덴탈프렌즈' 3기**
- 치아그리기 **수상작**







발행처 서울특별시치과의사회 서울시 성동구 광나루로 257 Tel.02-498-9142~6 Fax.02-498-9147 www.sda.or.kr / news@sda.or.kr
발행인 신동열 **편집인** 홍현경 **편집위원** 현석주, 우은정, 김상훈, 민연숙, 고승완, 이종범, 전영하 **편집부** 최학주, 김영희, 신종학, 전영선, 이가영, 양주희
광고 황인성, 김민기 Tel. 02)498-9142 **제작** 리즈디자인 **사진** 라운드테이블 **인쇄** (주)비비컴

즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다. **즐거운 치과생활, QR 코드를 스캔하면 온라인으로도 만나 볼 수 있습니다.**



"가을의 정취처럼, 일상 속 기분 좋은 즐거움이 깃들길"

선선한 바람과 높아진 하늘이 가을의 시작을 알립니다. 한 해의 결실을 돌아보게 되는 반가운 계절, '즐거운 치과생활' 2026 가을·겨울호로 독자 여러분께 즐거운 마음으로 인사드립니다.

서울특별시치과의사회가 발행하는 '즐거운 치과생활'은 올바른 구강건강 정보와 함께 일상에 유익함과 즐거움을 더하는 다채로운 이야기를 전해왔습니다. 이번 호에서는 보다 가까운 곳에서 독자 여러분의 관심과 궁금증을 살피고, 읽을수록 새로움과 활력을 발견할 수 있는 내용을 담고자 했습니다.

특히, 이번 가을·겨울호는 사람과 삶에 주목했습니다. 각자의 자리에서 자신만의 길을 만들어가는 치과의사들의 생생한 경험을 비롯해 치과를 둘러싼 다양한 직업과 현장, 그 안에서 살아가는 사람들의 따뜻한 이야기를 담았습니다. 익숙했던 치과의 또 다른 매력을 발견하고, 서로 다른 삶의 경험을 나누며 기분 좋은 미소를 지으실 수 있을 것입니다.

생활에 꼭 필요한 알찬 정보도 놓치지 않았습니다. 정확한 정보를 알기 쉽게 전하는 한편, 문화와 여행 등 일상의 여유와 즐거움을 더해줄 읽을거리도 고루 마련했습니다. 새로운 기획과 연속성 있는 콘텐츠를 통해 한 번 더 즐겁게 펼쳐보고 싶은 잡지가 될 수 있도록 세심하게 준비했습니다.

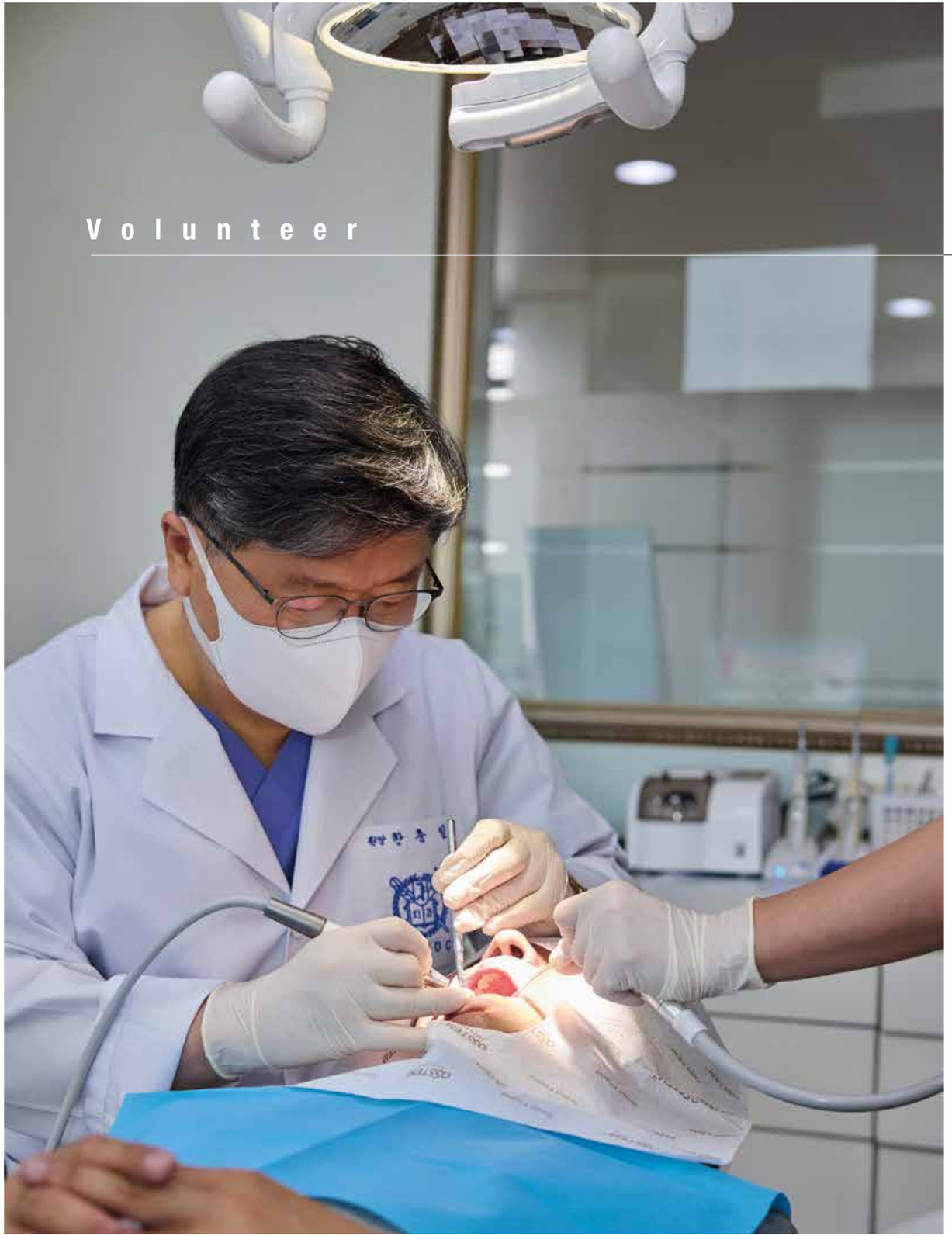
가을에서 겨울로 이어지는 시간은 한 해를 돌아보고 기분 좋은 새로운 시작을 준비하는 때이기도 합니다. 이번 '즐거운 치과생활'이 바쁜 일상 속 잠시 머물러 읽을 수 있는 더없이 반가운 읽을거리가 되고, 그 안에서 유익한 정보와 새로운 즐거움을 발견하시길 바랍니다.

앞으로도 '즐거운 치과생활'은 독자 여러분의 일상 가까이에서 더욱 유익하고 흥미로운 이야기를 꾸준히 전달하겠습니다.

끝으로, 이번 호 제작에 정성을 다해주신 홍현경 편집인과 편집위원 여러분을 비롯한 모든 관계자분께 깊이 감사드립니다.

2026년 9월

신동열
즐거운 치과생활 발행인
서울특별시치과의사회 회장



Volunteer

57 YEARS

아픔을 보듬어 온 57년, 편견을 넘어 숭고한 보건 복지로

사단법인 한국구라봉사회 한충일 회장을 만나다

글
양주희 기자

사진
한제훈 포토그래퍼

인터뷰를 열며: 동네 치과의의 온기, 그리고 57년 봉사회의 무게

환자 한 사람 한 사람을 가족처럼 돌보며 지역 주민들의 든든한 주치의로 살아온 한충일 원장을 만나, 학부시절 인연을 맺은 사단법인 한국구라봉사회에서 한센인 치과 진료 봉사를 이어왔다. 2025년부터 제4대 회장직을 맡아 봉사회의 가치와 선후배 간의 깊은 연대를 이어가고 있는 그를 만나 따뜻하면서도 깊이 있는 이야기를 나누었다.



40년 동네 주치의의 인술(仁術) — "이웃의 아픔을 함께하는 삶"

한충일 원장이 지금의 자리에서 치과병원을 운영한지는 어느덧 40년이 되었다. 빠르게 흐르는 세월 만큼 처음 개원 때와 현재를 돌아보면 감회가 남다르다는 그에게 병원을 찾는 분들은 하나하나 소중한 인연이기도 하다.

"개원 당시만 해도 이 동네는 이런저런 사유로 형편이 힘든 분들이 많았어요. 그래서 저는 대단한 치과를 만들기보다는 그저 오시는 분들 성실하고 편안하게 돌봐 드리는 동네 치과로 오랫동안 자리를 지켜보자는 마음으로 시작했어요."

오랫동안 지역 주민들과 함께 하며 일반 진료와 보험 진료에 대한 남다른 기준도 가지고 있다. 왜냐하면 예전에는 치과 진료에서 건강보험이 적용되는 부분이 요즘처럼 많지 않다 보니 대부분 비보험 진료 위주의 구조였기 때문이다. 그러나 그의 병원은 지역 특성상 보험 진료의 비중이 60% 이상을 차지했고, 매년 진행되는 세무처리 때 비중이 안 맞는다는 오해를 받아 애를 먹기도 했다. 그럼에도 불구하고 그는 환자들에게 무리한 진료를 권하지 않고 환자의 입장에서 먼저 생각하는 진료를 이어왔다.

"지금은 오랜 세월 찾아와 준 고마운 단골 환자분들이 많아요. 제 나이 어느덧 은퇴를 준비할 때라 한편으로는 참 마음이 쓰입니다. 허허"



57 years

봉사는 남을 돕는 일이 아니라, 도리어 내 삶을 더욱 풍요롭고 가치 있게 만드는 과정이라고 믿습니다.

한국구라봉사회와의 운명적 만남 —
“청춘 바친 시간, 끈끈한 선후배의 정”

한국구라봉사회와의 만남은 치대 본과 1학년이던 1980년으로 거슬러 올라간다. 순수한 열정으로 봉사회의 문을 두드렸던 젊은 치대생의 눈에 당시 설립된 지 10여 년이 된 구라봉사회의 존재감과 활동상은 남달랐다. 특히 봉사회 선후배 간의 연대감과 우의는 정말 대단하다고 느껴졌다. 아들보다 어린 졸업생 환송회나 신입생 환영회에 40대 개원의부터 은퇴한 70대 선생님들까지 참석할 정도로 학번과 세대를 초월하는 독보적 연대감이다.

“1969년 유동수 교수가 창립한 한국구라봉사회의 제4대 회장직을 2025년부터 맡게 되었어요. 제 나이 어느덧 칠순입니다만, 여전히 4대 회장을 맡게 되었지요. 저도 벌써 나이가 칠순입니다만, 여전히 청년 같은 마음으로 봉사회를 돌보고 있습니다. 우리 젊은 50~60대, 40대 후배들에게 봉사회의 숭고한 정신과 시스템을 차질 없이 잘 넘겨주는 것이 저의 마지막 임무라고 생각합니다.”

한국구라봉사회(救癩奉仕會)는 ‘나환자(한센인)를 구한다’는 뜻으로, 가장 소외된 곳에 따뜻한 손길을 전하자는 마음이 모여 구성된 단체다. 80-90년대는 서울 근교 정착촌부터 전국의 한센인 마을을 찾아다니며 주말 및 하계 진료를 했다. 손상과 장애가 있는 한센인 환자들의 구강 상태를 직접 마주하며 인간적 두려움이 있었던 것도 사실이나 틀니 진료를 통해 삶의 희망을 되찾아주는 과정을 겪으며 큰 보람을 느꼈다. 이런 시간이 더해지고 그 노력의 결과를 인정받아 아산상. 호암상 등을 수상했고 얼마전에는 후배인 신민우 원장이 서울시치과의사회 봉사상을 수상하기도 했다.





시대의 변화와 봉사회의 새로운 비전 —
“한센병 퇴치 너머, 세계로 향하는 나눔”

의학의 발전과 국가 보건 복지 제도의 확충으로 한센병 양상이 많이 바뀌면서 봉사회에도 변화가 생기고 있다. 한센병도 국가 의료보험 및 기초생활보장 혜택 등을 받게 되었고. 신규 발병률도 거의 0에 가까워지고 있다. 봉사회의 원래 목표는 상당 부분 달성되었다고 본다며 앞으로는 우리가 세계로 향하는 나눔을 실천해 나가야 할 때라고 강조한다. 최근 봉사회 내에 TF팀을 구성하여 지난 6월 강릉시, 외국인근로자지원센터와의 MOU를 통한 외국인근로자구강진료 지원사업을 시작했다. 앞으로도 국내 정착촌 봉사는 이어가되 시대 변화에 맞춘 새로운 나눔의 지평을 열고자 하는 한국구라봉사회 구성원들의 새로운 비전 제시이기도 하다.

“봉사는 남을 돕는 일이 아니라, 도리어 내 삶을 더욱 풍요롭고 가치 있게 만드는 과정이라고 믿습니다. 50년의 역사 동안 한국구라봉사회를 든든하게 지켜온 헌신과 선후배의 따뜻한 우정이, 열정 넘치는 후배님들의 발걸음을 통해 100년 그 이상으로 힘차게 이어지길 마음 깊이 기대합니다”

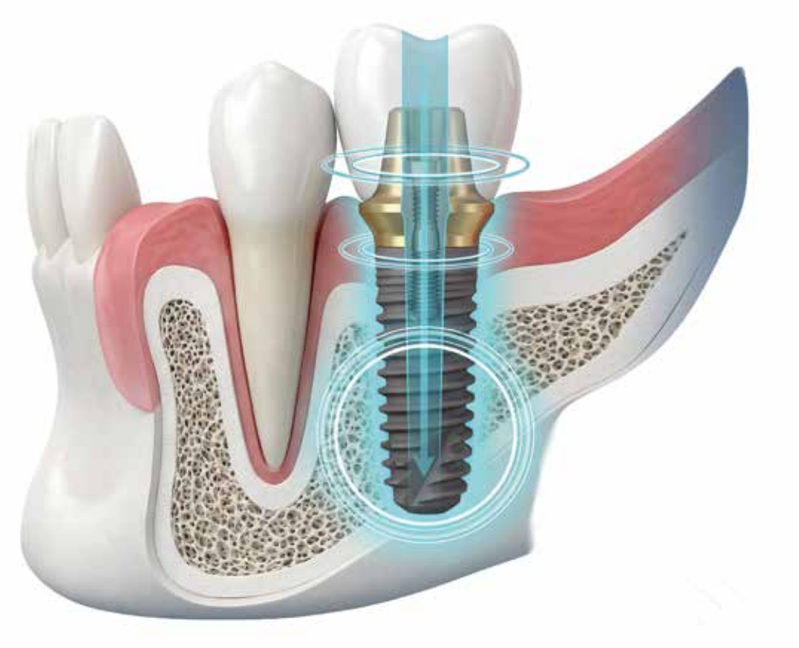
Implant Diet

성공적인 임플란트를 위한 준비

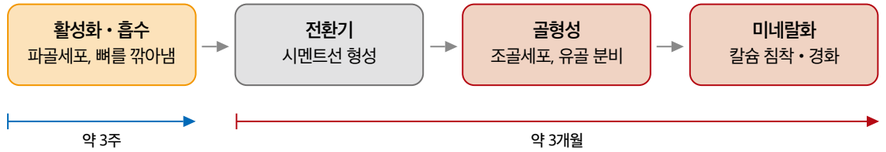
치조골 재생을 위한 영양 관리 가이드



글 • 사진
강나라 교수
순천향대학교서울병원 구강악안면외과
구강악안면외과 전문의



1 치조골은 어떻게 유지되나?



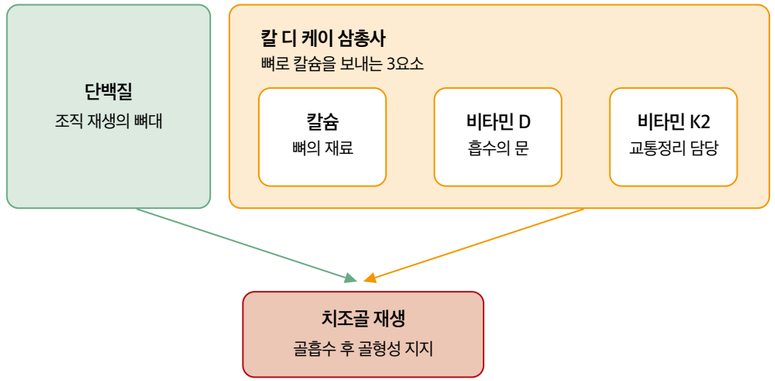
주황 = 파골세포(뼈 흡수) 계열 / 청록 = 조골세포(뼈 형성) 계열
흡수 속도가 형성 속도보다 약 4배 빠른 '속도의 갭'이 골유착 회복기간을 결정합니다.

치조골은 약 4개월마다 새로운 뼈로 재개발(remodeling)되는 역동적인 조직입니다.
이러한 재개발은 골흡수와 골형성, 두 단계로 이뤄집니다.

- 골 흡수(파골세포 작용): 약 3주 — 빠르고 공격적으로 진행
- 골 형성 · 석회화(조골세포 작용): 약 3개월 — 느리고 점진적으로 진행

흡수 속도가 형성 속도보다 약 4배 빠르기 때문에, 임플란트의 성공을 위해서는 충분한 시간(평균 8주 이상)이 필요합니다.
이 형성 단계에서 영양 공급(단백질 · 칼슘 · 비타민D · 비타민K2)이 부족하면 회복이 지연되거나 실패할 수 있습니다.

2 치조골 재개발을 위한 재료



치조골 재생에는 단백질과 칼·디·케이 삼총사(칼슘 + 비타민D + 비타민K2)가 필요합니다.

3 단백질의 전략적 섭취

조직 재생과 골형성을 위해 단백질 섭취는 필수적입니다.
하루 세 끼로 나누어 분산 섭취하면 소화 • 흡수 부담은 줄어들며, 근육 합성을 자극하는
류신(Leucine) 임계치(최소 2.5g~3g)를 채우기 위해 매 끼니 최소 20g~25g의 단백질이 공급되어야 합니다.

전술적 유연성: 비록 끼니를 제때 정확히 나누지 못했더라도 전체적인 효과가 사라지는 것은 아니므로,
하루 전체 목표량(체중 1kg당 1.2~1.6g)을 채우는 관점에서 유동적으로 최소량을 챙겨 주시면 됩니다.

1. 달걀 - 흡수율 1등 '세포 회복' 단백질

- 독보적인 흡수율(생물가 1위)

  자연계 식품 중 우리 몸에 들어왔을 때 가장 낭비 없이 고스란히 흡수되는 완전 단백질입니다.
- 가짜 배고픔 차단(그렐린 제어)

  식욕을 유발하는 공복 호르몬(그렐린)을 강력하게 눌러주어 식후 2~3시간 만에 찾아오는 '입 터짐'을 막아줍니다.
- 추천 전략

  부드럽고 씹기 편해 치과 수술 후나 몸이 약해진 회복기 영양 보충에 최고입니다.
  아침 식사나 운동 직후 '반숙 삶은 혹은 구운 달걀'이나 '달걀 프라이'로 2~3개 섭취하는 것이 가장 이상적입니다.

2. 우유 - 지속시간 1등 '근육 방어' 단백질

- 두 가지 단백질의 시너지

  우유에는 흡수가 빠른 유청(Whey)과 흡수가 느린 카세인(Casein) 단백질이 동시에 들어있습니다.
- 장시간 소화 · 근손실 방지

  유청이 빠르게 근육에 영양을 공급한 뒤, 카세인이 몇 시간에 걸쳐 아미노산을 서서히 방출합니다.
  덕분에 몸속 단백질 농도가 장시간 일정하게 유지됩니다.
- 추천 전략

  단백질 공급이 끊기는 밤 시간 동안의 근육 분해를 막기 위해 잠들기 전에 마시거나,
  식사와 식사 사이 간식 대용으로 한 잔씩 마시면 좋습니다. 칼슘 흡수율도 함께 높아집니다.

3. 콩 - 식이섬유 1등 '비움 · 대사' 단백질

- 훌륭한 식물성 단백질

  포화지방이나 콜레스테롤 걱정 없이 깔끔하게 단백질을 채울 수 있는 최고의 식물성 급원입니다.
- 장 건강과 복부 비만 관리

  식이섬유가 매우 풍부하여 장내 유익균을 키우고, 혈당을 천천히 올리며, 내장지방이 쌓이는 대사 환경을 개선합니다.
- 추천 전략

  동물성 단백질 위주의 식단에서 오는 소화 부담이나 혈관 스트레스를 줄여줍니다.
  두부, 두유, 청국장 등 다양한 형태로 점심이나 저녁
  매 끼니에 반찬으로 자연스럽게 곁들이는 전략이 좋습니다.



회복기 전략적 단백질 3형제

달걀 • 우유 • 콩

① 달걀 — 흡수율 1등 '세포 회복' 단백질

- **독보적인 흡수율(생물가 1위)**
  자연계 식품 중 가장 낭비 없이 흡수되는 완전 단백질입니다.
- **가짜 배고픔 차단(그렐린 제어)**
  공복 호르몬을 억제해 식후 2~3시간 뒤 찾아오는 '입 터짐'을 막아줍니다.
- **추천 전략 :** 아침 식사나 운동 직후, '반숙 혹은 구운 달걀'이나 '달걀 프라이'로 2~3개가 이상적입니다.

② 우유 — 지속시간 1등 '근육 방어' 단백질

- **두 가지 단백질의 시너지**
  빠른 유청(Whey)과 느린 카세인(Casein)이 함께 들어있습니다.
- **장시간소화·근손실 방지**
  카세인이 몇 시간에 걸쳐 아미노산을 서서히 방출해 단백질 농도를 유지합니다.
- **추천 전략 :** 잠들기 전이나 식사 사이 간식 대용으로 한 잔씩. 칼슘 흡수율도 함께 높아집니다.

③ 콩 — 식이섬유 1등 '비움 • 대사' 단백질

- **훌륭한 식물성 단백질**
  포화지방 • 콜레스테롤 걱정 없이 단백질을 채울 수 있는 최고의 급원입니다.
- **장 건강과 복부 비만 관리**
  풍부한 식이섬유가 장내 유익균을 키우고 내장지방 축적을 개선합니다.
- **추천 전략 :** 두부, 두유, 청국장 등으로 점심 • 저녁 매끼니에 반찬처럼 곁들이면 좋습니다.

✱ 요약하자면 달걀은 아침이나 운동 직후 식욕을 끄고 세포를 빠르게 회복시킬 때,
우유는 밤이나 식간에 근육이 빠져나가는 것을 오랫동안 방어할 때,
콩은 매일 식사에서 내장지방을 줄이고 장을 깨끗하게 비워낼 때 섭취하는 것이
대사학적으로 가장 전략적인 조합입니다.



4 칼 · 디 · 케이 삼총사 : 뼈 건강의 완벽한 결합

칼슘만 많이 섭취한다고 해서 뼈가 무조건 튼튼해지는 것은 아닙니다.
칼슘이 체내에 잘 들어와 뼈로 정확히 찾아가게 하려면
칼슘, 비타민D, 비타민K2라는 세 축이 반드시 동시에 작동해야 합니다.
이 중 하나라도 빠지면 뼈 건강의 밸런스가 무너집니다.

1 단계: 칼(칼슘) - 뼈의 주재료

- 역할

우리 몸의 뼈와 치아를 구성하는 핵심 골격이자 가장 중요한 기본 재료입니다.

- 문제점

아무리 좋은 재료(칼슘)가 있어도, 혼자서는 장벽을 통과하거나 뼈 안으로 스스로 들어가지 못합니다.
반드시 '디'와 '케이'의 에스코트가 필요합니다.

2 단계: 디(비타민D) - 흡수의 문을 여는 열쇠

- 역할(교통지휘 · 소장)

소장에서 칼슘이 몸속으로 흡수되도록 흡수율을 강력하게 끌어올립니다.
비타민D가 부족하면 흡수율이 10~15%에 그치지만, 충분하면 30~40%까지 대폭 상승합니다.

- 현실

한국인은 실내 생활과 자외선 차단제 사용으로 인해 성인 10명 중 6~8명(60~80%)이
결핍 상태일 정도로 부족하기 쉽습니다.

- 섭취 전술

하루 800~2,000IU 섭취를 권장하며, 연어 · 고등어 같은 기름진 생선, 달걀 노른자,
햇빛 노출 또는 보충제를 통해 채울 수 있습니다.



3 단계: 케이(비타민K2) - 길을 찾아주는 내비게이션

- 역할(교통정리 · 혈관)

몸속으로 흡수된 칼슘이 엉뚱한 혈관벽에 쌓이지 않고(혈관 석회화 방지),
뼈로 정확하게 찾아가 붙도록(오스테오칼신 활성화) 길을 안내합니다.

- 핵심 포인트

녹색 채소에 든 비타민K1과 달리, 뼈 건강에는 비타민K2 (MK-7 형태)가 특화되어 작용합니다.

- 섭취 전술

낫토(MK-7 함량 최고), 발효 치즈, 달걀 노른자, 버터 같은 동물성 발효식품에 풍부하며,
식품 섭취가 어렵다면 보충제를 고려할 수 있습니다.



임상적 주의사항 (의료진 확인 필수)

- 와파린(항응고제) 복용 환자 필수 체크

비타민K는 혈액 성분의 응고 인자 합성에도 관여합니다.
따라서 와파린 등 항응고제를 복용 중인 상태에서 K2 섭취량이 갑자기 변하면 약효에 영향을 줄 수 있습니다.

- 수술 전후 가이드

특히 임플란트나 구강 외과 수술 전후에 항응고제를 복용 중인 환자라면,
반드시 담당 의료진과 상의하여 K2 섭취량을 조정해야 안전합니다.

뼈 건강의 완벽한 결합

칼 • 디 • 케이 삼총사

칼슘만 많이 먹는다고 뼈가 튼튼해지지 않습니다.
세 축이 함께 작동해야 합니다.

1 칼(칼슘) — 뼈의 주재료
뼈와 치아를 구성하는 기본 재료지만, 혼자서는 장벽을 통과해 뼈로 들어가지 못합니다.

2 디(비타민D) — 흡수의 문을 여는 열쇠
소장의 칼슘 흡수율을 10~15%에서 30~40%까지 끌어올립니다.
한국인 60~80%가 결핍 상태.
하루 800~2,000IU, 연어 • 고등어 • 달걀노른자 • 햇빛으로 보충.

3 케이(비타민K2) — 길을 찾아주는 내비게이션
흡수된 칼슘이 혈관이 아닌 뼈로 가도록 안내합니다(오스테오칼신 활성화).
낫토 • 발효치즈 • 달걀노른자 • 버터에 풍부.

셋 중 하나라도 빠지면 뼈 건강의 밸런스가 무너집니다.

* 한 줄 요약 칼슘을 몸속으로 들이고, 뼈 속까지 안착시키는 **'칼 · 디 · 케이 삼총사'!**
특히 씹기 편해 회복기에 좋은 달걀 노른자는 비타민D와 K2를 한 번에 챙길 수 있는 아주 훌륭한 천연 급원입니다.

5 임플란트 수술 전후 단계별 식단 가이드

구분	추천 식단 가이드 (전략적 핵심)	추천 식품 구성	대사학적 및 임상적 의의
수술 전 (체력 비축)	• 충분한 단백질 및 미네랄 충전 • 무리한 다이어트 금지 및 최상의 컨디션 유지	• 칼 • 디 • 케이 삼총사: 달걀 노른자, 연어, 치즈 • 고기류, 신선한 채소	수술 전 뼈 고정력과 잇몸 치유 능력을 극대화하기 위해 미리 뼈의 재료(칼슘)와 흡수 인도자(비타민D, K2)를 보충합니다.
수술 직후 ~ 3일 (자극 최소화)	• 유동식 및 미지근한/차가운 음식 • 빨대 사용 절대 금지 (음압으로 인한 출혈 유발)	• 부드러운 죽(식혀서 섭취) • 요거트, 단호박 스프 • 우유 (식간 간식 또는 취침 전)	수술 부위의 지혈과 초기 상처 폐쇄를 돕습니다. 우유의 카세인 단백질은 밤 동안의 근손실을 방지하고 칼슘을 공급합니다.
수술 후 4일 ~ 2주 (본격 회복기)	• 부드러운 저작 식단 (Soft Diet) • 수술 반대편으로 가볍게 씹기 • 단백질 하루 목표량 (체중1kg당1.2~1.6g)	• 달걀(반숙/써니사이드업): 하루 2~3개 • 두부, 두유(콩류) • 생선살, 매쉬드 포테이토	달걀은 씹기 부담이 적어 회복기 최고의 완전 단백질원입니다. 그렐린(공복 호르몬)을 억제해 가짜 배고픔을 막고, 콜린이 체내 만성 염증을 줄여 잇몸 회복을 돕습니다.



50kg 여성 • 임플란트 회복기

하루 최소 단백질 가이드

하루 단백질 목표	끼니당 류신
60~80g	**3g** 이상

아침	달걀찜 2개 + 두부 1/4모	약 18~20g
점심	흰살생선 80g + 연두부	약 20~22g
간식	우유 1잔 또는 그릭요거트	약 8~10g
저녁	낫토 1팩 + 달걀 1~2개	약 15~18g

비타민D	비타민K2	달걀
800~2,000 IU	낫토 매일 소량	하루 2~3개

- 항응고제(와파린) 복용 중이면 비타민 K2 섭취량 조정 전 의료진 상담 필수
- 씹기 불편시 액체식 • 반유동식 위주로 구성

6. 참고문헌

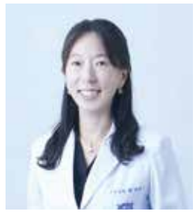
- 국민건강영양조사 (2023). 근력운동 실천율 및 비타민D 결핍률 통계. 질병관리청.
- Sievert K, et al. (2019). Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ.
- Schoenfeld BJ, Aragon AA, Krieger JW. (2013). The effect of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis. Journal of the International Society of Sports Nutrition.

- 본 자료는 일반적인 영양 정보 제공을 목적으로 하며, 개인의 건강 상태 · 복용 약물 · 수술 방식에 따라 적용이 달라질 수 있습니다. 구체적인 섭취 계획은 반드시 담당 의료진과 상의하시기 바랍니다.

입안에 불을 머금고 사는 사람들:

구강작열감증후군

(Burning Mouth Syndrome, BMS)의 이해와 치료



글·사진
박지운 주임교수
서울대학교 치과대학
구강내과진단학교실
구강내과 전문의



지글지글 끓어오르는 듯한 **작열감**, 혓바닥이 바짝 타들어 가는 듯한 **통증**, 혹은 매운 고추를 잔뜩 먹은 듯한 **화끈거리는 느낌**.
일상적인 대화를 나누거나 음식을 먹는 우리가 당연하다고 받아들이는 순간조차 힘겹게 만들어버리는 질환이 있습니다.
바로 **구강작열감증후군** (Burning Mouth Syndrome)입니다. 구강작열감증후군은 구강내 검진을 시행하였을 때 환자가 불편감을 호소하는 구강점막 상 뚜렷한 상처나 염증, 궤양이 없음에도 입안이 화끈거리고 지속적으로 아픈 만성 통증 질환입니다.
치과 진료실을 찾는 환자들 중 "혓바닥이 화끈거려 살 수가 없다", "입안이 바짝 마르고 떫은 감을 먹은 마냥 텁텁하다"라며 심한 불편감을 호소하는 이들이 생각보다 많습니다. 그러나 겉으로 보기에는 점막에 이상 소견이 없기 때문에 환자들은 주변 사람들로부터 "성격이 예민하다", "꾀병 아니냐"라는 오해를 받게 되고 이로 인해 심리적으로 위축되기도 하고 진단을 받지 못해 여러 병원을 다니며 힘겨운 시간을 보냅니다.

이 글에서는 환자의 삶의 질을 심각하게 떨어뜨리는 구강작열감증후군의 정체가 무엇이며 왜 발생하는지, 그리고 이를 진단하고 치료하기 위해 어떻게 접근해야 하는지 살펴보고자 합니다.

구강작열감증후군의 정의와 주요 증상

구강작열감증후군은 기본적으로 구강 점막에 통증을 유발할 만한 국소적 및 전신적 원인이 배제되었을 때 진단되는 질환입니다. 국제안면통증분류 (International Classification of Orofacial Pain, ICOP)에서는 구강작열감증후군을 만성 일차성 통증질환으로 분류하고 있으며 이는 증상 자체가 국소적인 점막질환이 아닌 체성감각신경의 기능 이상과 연관되어 있음을 시사합니다. 진단은 구강 점막에 명백한 병소가 없고 진단검사에서 이상 소견이 없는 상태에서 하루 2시간 이상, 3개월 넘게 지속되는 구강 내 작열감이나 통증이 존재할 경우 내리게 됩니다. 임상적으로 증가 감소를 반복하는 화끈거리는 통증, 구강건조감 (xerostomia), 그리고 미각이상 (dysgeusia) (쓰거나 금속성 맛을 호소하는 경우가 다수)이 환자들이 호소하는 3가지 대표 증상입니다.
통증이 주로 나타나는 부위는 혀의 전방 2/3와 양측 가장자리이지만 입천장, 하순 점막, 치은 등 구강 내 어디든 발생할 수 있고 안면 및 목의 피부에도 유사한 증상을 호소하는 경우가 있습니다. 많은 환자들은 아침에 깼을 때는 비교적 통증이 없거나 경미하다가 일과가 진행될수록 통증의 강도가 점차 강해져 저녁 무렵이나 밤이 되면 최고조에 이른다고 호소합니다. 흥미로운 반전으로 맵거나 자극적이지 않은 음식을 섭취하거나 외부 활동을 할 때, 누군가와 대화를 나눌 때 증상이 감소한다고 합니다. 이러한 통증 양상은 구강작열감증후군을 다른 점막 질환과 구별하는 임상적 단서가 되기도 합니다.

BURNING
MOUTH
SYNDROME

구강작열감증후군의 원인

구강작열감증후군은 원인이 명확히 밝혀지지 않은 일차성(특발성)과 특정 기저 원인에 의해 유발된 이차성 질환으로 나눌 수 있습니다.

일차성 구강작열감증후군

다양한 검사를 시행하였을 때 이상 소견이 없고 구강 점막 상 아무런 이상이 발견되지 않는 경우입니다. 최근 학계에서는 이를 신경병증성통증 (neuropathic pain)의 일종으로 바라보고 있습니다. 조직학적 연구에서 구강 점막 내 신경섬유의 밀도 감소가 관찰되어 신경 자체의 미세한 퇴행성 변화가 본질적 원인일 수 있음이 시사된 바가 있고 하행성 통증 조절계 (descending inhibitory system)의 기능 이상을 시사하는 결과들이 보고되기도 하였습니다.



● **구강 칸디다증** (사진 1)

이차성 구강작열감증후군

이 경우는 증상을 유발하는 원인이 존재하는 상태로 이를 치료하면 증상이 호전될 수 있습니다.
잘 맞지 않는 보철물로 인한 자극, 특정 치과 재료에 대한 알러지 반응, 구강 칸디다증 (사진 1) 등이 연관되어 있을 수 있습니다. 또한 혀로 치아를 반복적으로 미는 구강악습관이 점막에 반복적 미세 외상을 유발하여 증상을 일으키기도 합니다.
전신적 요인으로는 특정 영양소 결핍이 있습니다. 혈액 내 철분, 아연, 비타민 B12, 엽산 등이 부족할 경우 구강 점막의 재생이 지연되어 통증에 취약해집니다 (사진 2). 또한 당뇨나 갑상선 기능이상과 같은 내분비계질환, 폐경기를 전후한 여성호르몬의 급격한 변화도 구강 점막의 위축과 감각신경계 변화를 유발할 수 있습니다. 실제 타액분비가 감소하는 경우에도 점막 마찰이 증가하여 통증이 발생할 수 있는데 고혈압 치료제 등 구강건조를 유발하는 약물이 대표적인 경우이고 항암제와 같이 약물 자체가 신경계에 영향을 주어 작열감을 일으키기도 합니다 (사진 3).



● **전신적 요인** (사진 2)



● **타액 분비감소** (사진 3)

왜 많은 환자가 중년 여성일까?

통계상 구강작열감증후군은 전체 인구의 약 1.7%에서 관찰되며 50대 이후 중년 여성에서 압도적으로 높은 발병률을 보입니다. 남성에 비해 여성이 약 3배 이상 많이 겪는 것으로 알려져 있으며 50세를 기준으로 유병률이 약 2배 증가합니다. 여성호르몬과의 관계는 명확하지는 않습니다. 주요 환자층을 살펴보면 이와 연관성이 있음을 추정할 수 있으나 실제 호르몬 대체요법 등을 통해 구강작열감증후군 증상의 확연한 개선이 관찰되는 경우는 드물어 단독 요인으로 보기에는 어려움이 있습니다. 여성호르몬의 급격한 감소는 점막층의 위축과 연관되어 있고 에스트로겐은 직접 통증 조절에도 관여하는 것으로 알려져 있어 다양한 기전을 통해 영향을 주는 것으로 밝혀지고 있습니다.
우울증이나 불안장애는 증상에 영향을 미치는 중요한 요소로 스트레스 호르몬인 코티솔이 분비되는 경우 타액 분비가 감소하게 되고 통증 조절과 연관되어 있는 신경전달물질(세로토닌, 도파민 등)의 농도에 영향을 주어 통증에 대한 역치가 내려가는 결과가 발생하기도 합니다. 환자 상담 과정에서 극심한 스트레스를 겪은 직후부터 혀가 아프기 시작했다고 보고하는 경우를 종종 보게 됩니다.



● **구강편평태선** (사진 4)



● **진균검사** (사진 5)

정확한 감별 진단 과정

안타깝게도 환자 중 입안 점막이 아프면 이비인후과나 내과를 먼저 찾는 경우가 있습니다. 그러나 구강작열감증후군을 정확히 진단하기 위해서는 구강 구조물과 기능, 감별할 질환을 통합적으로 평가할 수 있는 치과가 가장 적합한 진료과입니다. 입안이 화끈거린다고 해서 모두 구강작열감증후군은 아니기에 감별 진단이 매우 중요합니다. 예를 들어 혀 표면에 제거 가능한 하얀 막이 통증과 동반된다면 구강 칸디다증일 확률이 높고 그물 모양의 하얀 선이나 궤양이 동반된다면 자가면역성질환인 구강편평태선(사진 4)을 의심할 수 있습니다. 또한 타액선 자체의 기능 저하로 타액분비가 크게 저하되는 쇼그렌병 역시 극심한 작열감을 유발할 수 있습니다. 따라서 이러한 질환들을 철저히 배제하는 과정이 선행되어야 합니다.

임상 검사 및 문진
혀와 점막의 상태를 육안 및 촉진으로 살피며 다른 질환이 존재할 가능성을 확인하고 통증의 양상 (발생 시기, 시간대별 강도, 악화요인, 완화요인 등)을 구체적으로 기록합니다.

타액분비율 검사
자극성 (껌 베이스 또는 왁스를 저작하며 일정 시간 동안 타액 수집) 및 비자극성 타액분비량을 측정합니다. 타액은 점막을 보호하고 윤활제 역할을 하여 타액 분비가 감소하는 경우 작열감이 배가됩니다.

혈액 검사
빈혈, 비타민 결핍, 당뇨, 갑상선 호르몬 수치 이상 등, 구강작열감과 관련성이 알려진 요소를 확인하여 전신적 원인을 가려냅니다.

진균 검사
혀 표면에서 샘플을 채취하여 칸디다 배양 검사를 통해 확인합니다 (사진 5).

미각 검사
미각신경의 기능 저하가 구강작열감 발생과 연관되어 있다는 보고들이 있습니다. 맛을 감별하는 검사로 용액이나 용지를 사용하여 시행할 수 있습니다.

구강작열감증후군의 치료

많은 환자들이 우려하는 부분이 원인이 없는데 치료가 되는지에 대한 의문입니다. 치료가 쉬운 질환은 아니지만 적절한 치료를 통해 통증을 일상생활에 지장이 없는 수준으로 조절할 수 있도록 해야합니다.

약물치료

항우울제 및 항경련제

이는 우울증 치료를 위해서가 아니라 통증 신호의 전달을 억제하기 위해 사용한다는 점을 이해해야 합니다. 많은 경우 환자들이 치과에서 우울증 약을 처방받는 이유를 이해하지 못하고 심한 거부감을 보이는 경우도 있습니다. 약물의 작용 기전을 환자에게 정확히 설명하지 않으면 치과에서 왜 정신과 약을 주느냐며 사용을 거부하는 사태가 벌어지므로 상세한 복약 지도가 필수적입니다.

클로나제팜 (clonazepam)을 도포성으로 사용하는 방법도 널리 처방되고 있습니다. 클로나제팜 정제를 입안에서 녹여 머금고 있다가 뱉어내는 방식으로 전신적 부작용을 최소화하면서 구강 내에 국소적으로 작용해 작열감을 완화하는데 도움을 줍니다.

그 외 항불안제의 일종인 아미트리프틸린 (amitriptyline)과 같은 삼환성항우울제나 가바펜틴 (gabapentin) 같은 약물을 적용할 수 있습니다. 경구복용하게 하는 경우에는 추가적인 구강건조증 유발 등 약물 부작용을 숙지하고 이를 환자에게 충분히 교육해야 합니다. 인공타액 및 국소 마취제 도포도 고려할 수 있습니다. 구강 건조가 심한 경우 점막 보호를 위해 인공타액을 수시로 사용하고 통증이 심할 경우 반복적으로 도포성 마취제를 사용하여 감각신경의 차단을 시도할 수 있습니다.

보충요법

혈액 검사 결과에서 결핍이 드러난 아연, 철분, 엽산, 비타민 B군 등을 보충해 주면 작열감이 감소하는 경우가 있습니다. 신경 보호 및 항산화 작용을 하는 알파리포산 (alpha-lipoic acid) 보충 요법이 증상 개선에 유의미한 효과가 있다는 결과들이 보고되어 임상에서 활용하기도 합니다.

인지행동요법 및 심리 상담

불안과 우울은 통증을 증폭시키는 것으로 알려져 있습니다. 많은 경우 환자들은 암에 대한 공포증을 호소하기도 합니다. 이런 경우에는 이 질환이 암으로 전환되지 않는 질환임을 확신시켜 주는 과정 자체가 매우 중요하고 이를 통해 일부 증상이 개선되는 경우도 있습니다. 환자의 정신적인 문제가 일정 수준 이상인 것으로 판단되면 정신건강의학과와의 협진을 통해 적극적으로 해당 문제를 해결할 수 있도록 의뢰해야 합니다. 최근 구강작열감증후군과 수면 문제의 연관성도 빈번히 거론되고 있습니다. 환자가 불면증 증상을 호소하는 경우 구강 증상의 개선을 위해 수면 시간과 질의 개선이 필수적임을 환자에게 설명하고 치료를 받을 수 있도록 해야 합니다.



환자가 알아야 할 관리법과 생활 습관 교정

치과에서의 전문적인 치료 못지않게 중요한 것이 환자 스스로 실천하는 생활 습관의 변화입니다. 여기에는 구강 점막에 가해지는 모든 물리적/화학적 자극을 최소화하는 것이 핵심입니다.

환자가 구강의 건조감을 호소하는 경우 수분 섭취를 증가시킬 필요가 있습니다. 다양한 타액대체재도 적극적으로 활용하도록 안내해야 합니다. 얼음을 물고 있는 것이 도움이 된다면 활용할 수 있고 껌을 씹는 것이 일시적인 증상 개선에 도움을 줄 수 있으나 이로 인해 점막이 동상을 입거나 저작근이 지나치게 피로해지지 않도록 주의해야 합니다.

치약 변경도 고려할 수 있습니다. 시중 치약에 많이 함유된 합성 계면활성제나 멘톨 성분은 일부 환자에서 자극원으로 작용할 수 있습니다. 일정기간 어린이용 치약이나 무계면활성제 치약으로 바꾸어 사용하는 것을 시도해 볼 수 있습니다.

지나치게 뜨겁거나 자극적인 음식의 섭취를 줄여야 합니다. 환자들은 이미 경험을 통해 자극적인 음식을 먹지 않는 경우가 많지만 이를 참고 계속 섭취하는 경우도 있습니다. 한동안은 가급적 부드럽고 자극이 없는 저자극식 위주로 식단을 구성해야 합니다.

술과 담배, 알코올 함유 가글 사용도 자제해야 합니다. 알코올과 니코틴은 구강 점막을 더욱 건조하게 할 수 있고 열과 화학물질에 의한 자극도 더해지게 됩니다. 시판되는 구강청결제 중 알코올이 함유된 제품은 통증을 악화시킬 수 있기에 환자에게 주의하도록 안내해야 합니다.

혀를 확인하는 습관은 가장 먼저 교정해야 하는 요인입니다. 환자들은 수시로 거울을 보며 혀를 내밀고 상태를 확인하는데 이 과정에서 혀 점막이 불필요하게 자극을 받게 되고 심리적으로는 통증에 집중하는 효과를 유발하여 악화요인으로 작용합니다. 환자에게는 적극적으로 이를 줄여나가고 관심을 다른 곳으로 돌릴 수 있는 방법을 찾도록 안내해야 합니다.

BURNING MOUTH SYNDROME

구강작열감증후군은 눈에 보이는 뚜렷한 병소가 없다는 이유로 오랜 시간 방치되거나 오진으로 여러 병원을 전전하게 하여 환자에게 고통을 주는 질환입니다. 환자들은 육체적 통증으로 시작해 정신적 소외와 우울로 이어지는 힘든 과정을 호소합니다.

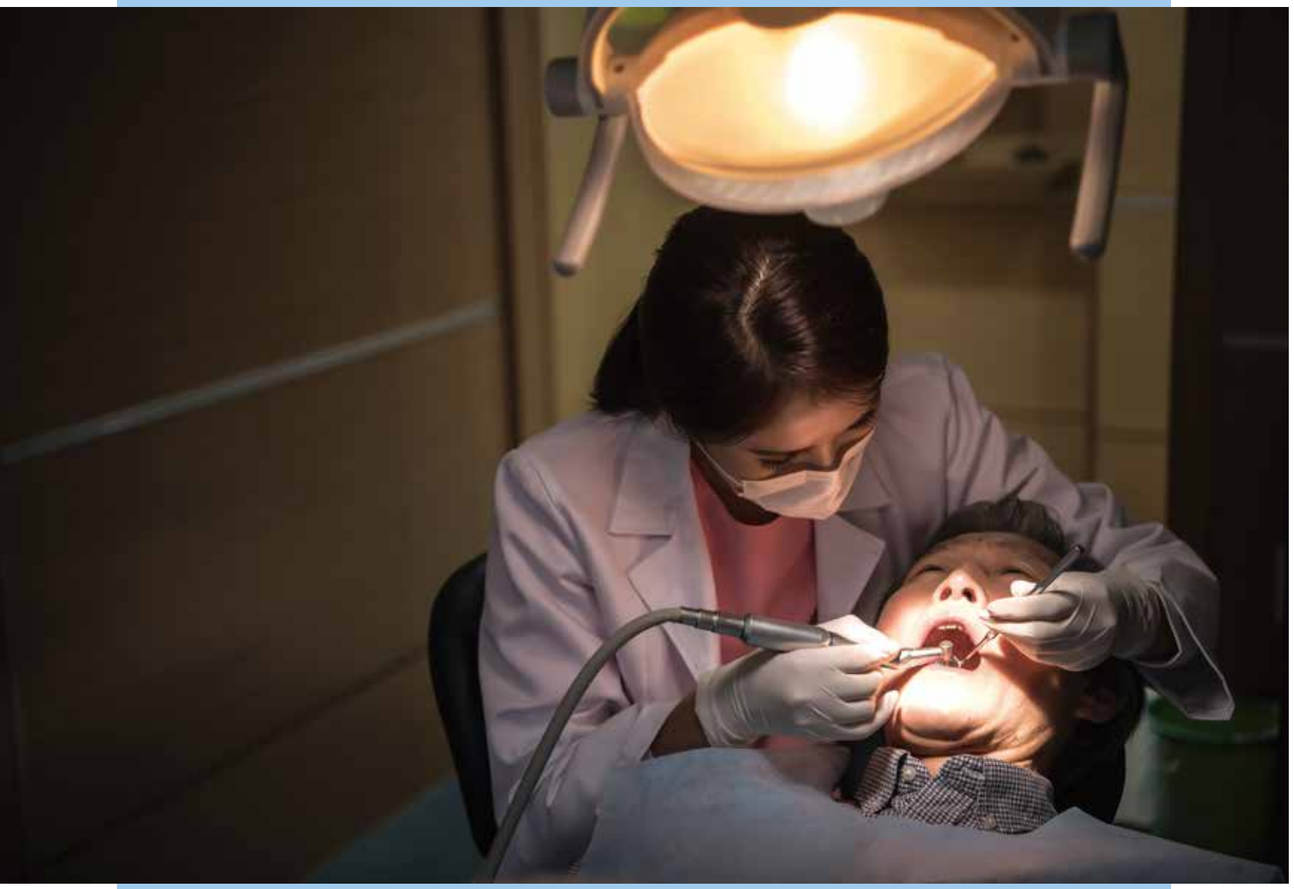
하지만 이 질환은 결코 방법이 없어 무조건 참아야 하는 병이 아닙니다. 원인을 다각도로 분석하기 위해 적절한 검사를 시행하고 약물치료와 함께 생활 습관이 교정된다면 입안에서 타오르던 불꽃도 사그라들 수 있습니다. 그 여정에 치과의사와 환자가 함께 했을 때 가장 빨리 원하는 곳에 도달할 수 있습니다.

기능의학이란 무엇인가: 진단에서 기전으로, 그리고 생활습관으로



글•사진
김경철 원장
웰케어 클리닉
연세대학교 융합보건의료대학원 초빙교수

FUNCTIONAL
MEDICINE



1 진단은 같은데 왜 치료 결과는 다를까 *

치과 진료실에서 자주 마주치는 상황입니다.
두 환자 모두 '중증 치주염' 진단. 치료 방법도 같습니다(스케일링, 루트플래닝, 항생제 처방, 정기적인 관리).
그런데 6개월 후 결과는 완전히 다릅니다. 환자 A는 호전되지만, 환자 B는 계속 악화됩니다.

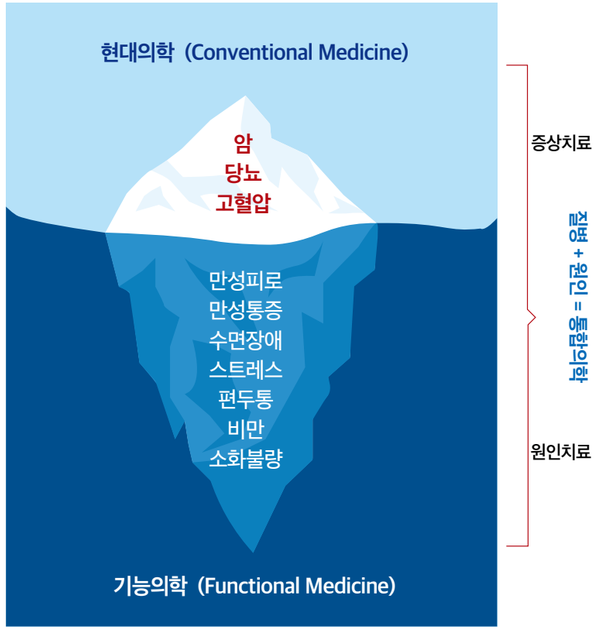
또 다른 사례를 봅시다. 75세 할머니가 임플란트 수술을 받았습니다.
수술은 완벽했고, 뼈 통합도 정상적이어야 하는데, 3개월이 지나도 회복이 더디고, 자꾸 감염 징후가 생깁니다.
반면 같은 나이의 할아버지는 같은 의사에게 같은 임플란트를 받고도 4주 만에 완전히 회복되었습니다.

이 차이는 왜 생길까요? 현대의학은 정밀한 진단 기술을 가졌습니다.
치주 검사, X-ray, 임상 증상, 혈액 검사 등 모든 것을 통해 정확히 진단합니다.
하지만 현대의학이 답하지 못하는 질문들이 있습니다:

- 같은 진단인데 왜 환자마다 증상의 심각도가 다를까?
- 왜 어떤 환자는 치료가 잘되는데 어떤 환자는 계속 재발할까?
- 동일한 치료를 해도 결과가 왜 다를까?
- 이 질환의 근본 원인이 정말 구강 위생뿐일까?

이 질문들의 답을 찾기 위해 등장한 의학 패러다임이 바로 '**기능의학(Functional Medicine)**'입니다.

*통합의학 = 현대의학 + 기능의학



- 정상적인 생리기능을 방해하는것을 제거하고 (**Re**move)
- 적절한 건강에 필요한 것을 넣어주어 (**Re**inoculate)
- 인체 스스로 치유 능력을 회복할 수 있도록 (**Re**pair)
- 생리적인 균형을 이루도록 도와주는데 있다 (**Re**balance)

- Jakob Kornberg

2 기능의학의 핵심: 진단이 아닌 '기전'을 본다

기능의학은 2015년 미국 기능의학회에서 정의한 의료 모델입니다. 그 핵심은 세 가지입니다:

첫째, '**기전(Mechanism)**'을 찾습니다. 진단명이 아니라 "왜 이런 증상이 생겼는가"를 추적합니다.

둘째, **개인의 다양성(Biochemical Individuality)**을 존중합니다.

같은 약물, 같은 음식, 같은 운동도 사람마다 다르게 반응합니다.

셋째, **몸을 통합적**으로 봅니다. 구강은 장, 신경계, 면역계, 호르몬계와 모두 연결되어 있습니다.

현대의학 vs 기능의학의 접근:

- **현대의학:** "환자의 증상이 무엇인가?" → "진단 기준에 맞는가?" → "진단 이름 붙이기" → "그 진단명에 따른 표준 치료"
- **기능의학:** "증상의 근본 원인은 무엇인가?" → "이 환자의 생리적 시스템에서 어떤 기전이 실패했는가?"
  → "이 환자의 고유한 특성과 기전에 맞는 치료"

구체적 예시를 봅시다. 같은 '치주염' 진단을 받은 세 환자의 경우:

- **환자 A** (40대 직장인): 스트레스 + 불규칙한 생활 + 과도한 정제 탄수화물 섭취
  → 장내미생물 불균형 → 만성 염증 상태 → 구강 내 염증 악화 → 잇몸 질환
- **환자 B** (65세 남성): 20년간의 항생제 과다 사용 + 높은 염증 마커 + 잦은 수면 부족
  → 면역 체계 불안정 → 구강 감염 취약성 증가 → 잇몸 질환
- **환자 C** (50대 여성): 턱관절 불균형 + 좌우 부정렬
  → 저작 근육의 비대칭적 과사용 → 만성 턱 긴장 → 혈류 순환 장애 → 국소적 염증 → 잇몸 질환

같은 진단, 완전히 다른 기전입니다.
따라서 치료도 달라야 합니다.

환자 A는 생활습관과 장 건강 관리,
환자 B는 면역 재구성과 스트레스 관리,
환자 C는 턱관절 교정과 구조적 재정렬이 중심이 되어야 합니다.

이것이 바로 '개인의 다양성'을 존중하는 기능의학입니다.

3 노인 임플란트 성공의 열쇠: 장 건강과 면역 기능

앞서 언급한 75세 할머니와 할아버지의 임플란트 회복 속도 차이는 사실 임플란트 기술의 문제가 아닙니다.
그것은 '면역 기능'과 '장 건강'의 차이입니다.

임플란트 후 2-3개월간 골 통합(Osseointegration)이 일어나려면 무엇이 필요할까요?

첫째, 영양분이 필요합니다.
특히 단백질, 비타민 D, 아연, 칼슘이 골 형성의 주요 재료입니다.

둘째, 장의 흡수 능력이 중요합니다.
이 영양분들을 제대로 흡수해야 합니다.
그런데 장내미생물이 불균형이거나 장벽이 손상되어 있으면 흡수가 제대로 안 됩니다.

셋째, 염증 조절이 필수입니다.
골 통합은 미세한 염증 반응을 필요로 하지만, 과도한 만성 염증은 오스테오클래스트(뼈를 분해하는 세포)를 과도하게 활성화시켜 임플란트 실패로 이어집니다.

넷째, 면역계의 균형잡힌 조절이 필요합니다.
과도한 면역 반응은 거부 반응을 일으키고, 부족한 면역은 감염을 초래합니다.

기능의학에서 본 두 환자의 차이:

할머니의 경우: 20년 전부터 소화가 안 좋았고, 자주 항생제를 복용했으며, 만성 스트레스가 있었습니다.
결과적으로 그녀의 장은 '누수 상태(Leaky Gut)'이고, 장내미생물 다양성이 현저히 낮았으며,
염증 마커(CRP)가 높았습니다. 추가로 비타민 D 수치가 낮고, 단백질 섭취도 부족했습니다.
이 모든 인자들이 겹쳐서 임플란트 골 통합이 지연되고, 감염에 취약해진 것입니다.

할아버지의 경우: 평생 규칙적으로 식사했고, 항생제도 필요할 때만 사용했으며,
매일 산책하고 명상으로 스트레스 관리를 잘했습니다. 그의 장은 건강했고, 장내미생물 다양성도 높았으며,
염증 마커는 낮았습니다. 비타민 D 수치도 정상이었습니다. 따라서 임플란트 골 통합이 신속하게 일어나고,
감염 위험도 낮았던 것입니다.

따라서 치과 의사는 임플란트 수술 전에 다음을 확인해야 합니다:

- 환자의 염증 마커는 어떤가?(CRP, ESR 검사)
- 장 건강은 어떤가?(소화 증상, 영양 흡수 상태)
- 비타민 D, 아연, 단백질 섭취는 충분한가?
- 최근 항생제 사용은 있었나?(장내미생물 회복 시간 필요)
- 만성 스트레스나 수면 부족은 없나?

이 모든 요소들이 '최적화'된 상태에서 임플란트 수술을 하면,
성공률이 현저히 높아질 뿐만 아니라 회복 속도도 빨라집니다.
3-4주의 사전 관리만으로도 임플란트 결과를 크게 개선할 수 있습니다.
이것이 기능의학적 치과진료입니다.

4 마인드-바디 의학과 생활습관: 심리, 기전, 예방

기능의학이 강조하는 '마인드-바디 연결(Mind-Body Connection)'은
단순한 개념이 아니라 생물학적 현실입니다.
신경-면역-내분비 축이 연결되어 있어서,
당신의 생각과 감정이 신경계를 통해 즉시 면역계와 호르몬 체계에 영향을 미칩니다:

- **만성 스트레스 → 코르티솔 증가 → 면역 억제 + 염증 증가 → 구강 감염 취약성 + 잇몸 염증 악화**
- **불안/우울증 → 세로토닌 감소 → 장내미생물 불균형 가속화 → 장 누수 → 만성 염증 → 구강 질환 악화**
- **수면 부족 → 성장호르몬 감소 + 염증 사이토카인 증가 → 조직 회복 능력 저하 → 임플란트 골 통합 지연**

질병의 기전을 결정하는 가장 큰 요인은 '생활습관(Lifestyle)'입니다.
우리가 매일 하는 선택들이 모여 우리의 기전을 결정합니다:

- **식단 루틴:** 하루 세 끼가 무엇으로 이루어져 있는가는 장내미생물, 염증 마커, 혈당, 에너지 수준을 결정합니다.
- **수면 루틴:** 충분하고 질 좋은 수면 (7-9시간)은 호르몬, 면역, 신경계의 모든 회복을 담당합니다.
- **운동 루틴:** 규칙적인 신체 활동은 미토콘드리아 기능, 뇌 건강, 면역 체계를 강화합니다.
- **마음 루틴:** 명상, 호흡, 스트레스 관리는 장-뇌축을 안정화시키고 만성 염증을 줄입니다.

따라서 '명상, 호흡 운동, 심리 상담, 스트레스 관리'는 단순한 '웰빙'이 아니라,
구강 건강을 좌우하는 치료의 핵심입니다.
노인 임플란트 환자가 수술 전에 명상을 배우고 수면을 개선하면, 그것만으로도 회복률이 크게 향상됩니다.

기능의학의 치료 철학: "치료는 진단 이후가 아니라 예방 단계에서 시작된다"



5 치과 의사의 새로운 역할: 통합 의료의 최전선

21세기 의료는 '무엇인가'를 아는 것만으로는 부족합니다.
'왜인가', '어떻게인가', '개인마다 어떻게 다른가'를 알아야 합니다.

기능의학은 이 질문들의 답을 제시합니다
- **왜인가?** → 기전(Mechanism)을 찾고 파악하기
- **어떻게인가?** → 구조가 기능을 결정한다는 원칙을 적용하기
- **개인마다 어떻게 다른가?** → 생화학적 개성(Biochemical Individuality)을 존중하면서
- **나머지는?** → 마인드-바디 연결, 통합의료(Integrative Medicine)를 실천하기

입은 몸의 '거울'입니다.
치과의사는 환자의 건강을 가장 먼저 만나는 전문가입니다.
잇몸이 자주 붓고, 혀가 하얗고, 입이 마르고, 냄새가 나며, 두통이나 불안감까지 있다면
이것은 입의 문제가 아니라 '몸 전체의 기전이 실패하고 있다는 신호'입니다.

최고의 치과 치료는 '이미 생긴 질병을 치료하는 것'이 아니라, 다음을 모두 포함합니다.

① 질병의 기전을 정확히 파악하고
② 구조적 불균형 (특히 좌우 대칭성)을 바로잡고
③ 환자의 생활습관 (식단, 수면, 운동, 스트레스)을 개선하며
④ 장 건강과 면역 기능을 최적화하고
⑤ 심리 건강까지 챙기면서
⑥ 질병의 기전이 시작되지 않도록 예방적으로 돕는 것입니다.

노인 환자가 임플란트 수술을 계획 중이라면: 수술 전에 장 건강을 확인하고, 영양 상태를 최적화하고,
스트레스를 관리하고, 수면을 개선하세요. 그것만으로도 성공률이 현저히 높아집니다.

당신의 환자 중 "왜 이렇게 자꾸 문제가 생길까"라고 답답해하는 사람이 있다면, 다음을 물어봐주세요.
- 이 질병의 기전이 무엇인가?
- 턱과 안면의 구조적 불균형은 없는가?
- 최근 스트레스나 수면 문제가 있는가?
- 소화 문제나 장내 증상이 있는가?
- 항생제를 최근에 사용했는가?
- 정신 상태는 어떤가?

당신이 '치과의사' 대신 '환자의 전체 기능을 회복시키는 통합 의료 전문가'라고 생각하면,
환자의 결과는 완전히 달라질 것입니다. 그것이 21세기 치과 의료의 미래입니다.



우울과 우울증

한 번 상상해봅시다. 지금은 기원전 1만 년입니다. 아직 농업은 시작되지 않았고 150여명의 무리가 수렵과 채집으로 생활하는 중입니다. 그러던 중 정착지에 먹을 것이 부족해져 새로운 곳을 찾아 이동하다 무리의 일원이었던 당신은 우연히 낙오해 버렸습니다.

아마도 당신은 무리를 찾아 합류하기 위해 탐색을 시작할 겁니다. 하지만 아쉽게도 무리를 찾는데 실패했습니다. 이제 허허벌판에 당신 혼자뿐입니다. 주변에는 당신을 노리는 맹수들이 있고 먹을 것은 어디에 있을지 감도 오지 않습니다. 이제 어떻게 해야 할까요?

누군가는 살아남을 모든 가능성을 떠올리며 모험을 떠날 것이고 누군가는 모든 걸 포기하고 주저앉아 숨을 곳부터 찾을 겁니다. 모험을 떠나는 사람은 투지와 고양감으로 충만하겠지만 그 자리에 주저앉은 사람은 절망스러운 우울감에 빠져 있을 겁니다.

인간의 감정을 단순히 이성적 판단을 방해하는 불필요한 부산물로 여기지 않고, 개체가 주어진 환경에서 생존과 번식에 유리하게 대응하도록 만드는 적응기제로 보며 이런 심리 기제가 진화적으로 선택되어 현대인의 마음에도 남아있다고 설명하는 학문을 진화심리학이라고 합니다. 리처드 도킨스의 기념비적인 저서 '이기적 유전자' 이래 많은 학자들이 인간의 심리를 이해하는데 의미 있는 이정표로 삼았던 학문적 관점이기도 합니다.

당장 멋있어 보이는 건 적극적으로 행동하며 모험을 떠나는 사람이지만 적극적인 사람이 오래 살아남는다는 보장은 없습니다. 경우에 따라서는 모든 걸 포기하고 주저 앉아버리는 것이 살아남는 방법이 되기도 합니다. 인간은 무리를 지어 사는 동물이고 개개인의 신체능력은 여러 맹수들에 비해 열악하기에 무리에서 낙오된 인간이 섣불리 행동하다 맹수 등에 희생되는 것보다 무리가 찾으러 올 때까지 구조를 기다리는 게 생존에 유리할 수 있다는 논리입니다. 이처럼 우울이라는 감정도 생존과 번식에 도움이 되는 측면이 있기 때문에 진화적 선택에서 살아남아 현대에 전해지고 있다는 해석이 진화심리학적 관점입니다.

진화심리학에서는 우울을 일종의 절전모드로 이해합니다. 주변환경이 너무 척박하거나 도저히 이길 수 없는 스트레스 상황에서 우리 몸이 최후로 선택하는 에너지 보존용 버티기 전략이 우울 감정이라는 설명입니다. 우울한 사람은 잘 움직이지 않습니다. 보통은 잘 먹지도 않고, 누굴 만나고 싶어하지도 않습니다. 최대한 에너지 소비를 줄이고 상황이 나아질 때까지 버틸 수 있도록 도와줍니다.

Depression

우울증



글·사진
노재우 원장
서울탑정신건강의학과의원

우울감에 대해 조금 더 살펴보겠습니다. 본격적인 절망감, 무기력감 등의 우울 상태에 빠지기 전 공격성이 불거지는 경우가 있습니다. 한 번 더 상상해보겠습니다. 길을 잃고 3일을 굶으며 들과 산을 헤매던 당신은 간신히 사과나무를 발견했습니다. 그 마저도 한 알 밖에 남지 않아 실망스럽긴 하지만 찬밥 더운밥 가릴 상태가 아닙니다. 그렇게 사과나무를 향해 달려가던 중 누군가가 길을 막습니다. 상대도 며칠 굶었는지 상태가 말이 아닙니다. 눈을 부라리며 위협합니다. 어떻게 하시겠습니까? 상대에게 '먼저 발견하셨으니 드시지요'하고 다시 굶어가며 헤매시겠습니까? 아니면 죽자살자 싸워보겠습니까? 공격성은 자원에 대한 접근이 방해받고 있을 때 발현되는 감정입니다. 방해를 제거하고 필요한 자원에 접근하기 위해서는 두려움에 위축돼서도 상대를 측은히 여겨 쉽사리 양보해서도 안됩니다. 몸에 힘이 들어가고 주먹을 불끈 쥐게 됩니다. 이제 살든지 죽든지 사생결단이 남아있을 뿐입니다. 다른 상황이 생길 수도 있습니다. 멀리서 사과나무를 발견하고 기쁜 마음에 다가가던 중 나무 주변을 어슬렁거리는 호랑이를 발견했습니다. 아무리 3일을 굶어 사과를 먹고 싶어도 잡아 먹히고 싶지 않은 마음을 뛰어넘진 못합니다. 이젠 살았구나 하는 안도감이 절망감으로 변하고 온몸에 힘이 빠집니다. 어찌나 실망했는지 식욕도 없어지고 만사가 귀찮아집니다. 특별히 떠오르는 생각도 없는데 눈물이 핑 돕니다. 이제 더 움직이고 싶지도 않고 잡아 먹힌다고 해도 어쩔 수 없다는 생각까지 듭니다.

어쩐지 후자의 감정상태는 앞서 봤던 자포자기한 원시인과 비슷합니다. 에너지 소비를 최소화하고 버티기 모드에 돌입한 상태입니다. 운이 좋아 굶어 죽기 전에 호랑이가 다른 곳으로 이동해준다면 사과를 먹고 살아남을 지도 모릅니다.

자원에 대한 접근 가능성에 따른 감정의 변화를 보면 접근이 방해받고 있을 때는 짜증, 분노 등 공격적인 감정이 올라오다 접근 가능성이 차단되어 버리면 좌절감, 무기력감 등 우울 감정에 휩싸입니다. 분노와 좌절감은 감정의 연속선, 즉 같은 스펙트럼 상에 존재한다고 할 수 있는데 이는 임상적으로 우울증 초기에 많은 환자들이 짜증이 늘어나는 주관적인 경험을 하는 것과 일치합니다.

우울이라는 감정이 인류의 생존에 기여한 진화적 배경을 이해했다면 이제는 자연스러운 감정상태인 '우울'과 치료를 필요로 하는 질병 상태의 '우울증'을 구별해볼 필요가 있습니다. 이를 위해 본질적으로 질병이란 무엇인가에 대한 정의부터 되짚어보겠습니다.

생물학적으로 질병이란 신체기관의 손상 혹은 기능이상으로 항상성(homeostasis)이 무너져 개인이 온전히 기능하지 못하고 고통받는 상태로 정의됩니다.

이런 관점에서 우울증이란 감정반응을 담당하는 신체기관의 기능이상으로 항상성이 무너져 개체가 온전히 기능하지 못하고 고통받는 상태로 정의할 수 있습니다. 감정반응을 담당하는 신체기관은 의문의 여지없이 뇌(brain)입니다. 우울증의 생물학적 정의를 조금 더 구체화하면 뇌의 기능 이상으로 쉽게 우울한 상태에 빠져들어 온전히 기능하지 못하고 고통받는 상태라 할 수 있습니다.

종종 진료실에서 우울증에서만 느낄 수 있는 특별한 감정이 있을 것이라 생각하는 환자를 만나게 됩니다. 하지만 우울증에서만 느낄 수 있는 특별한 우울한 감정 같은 것은 없습니다. 열악하고 절망적인 상황에서 느끼는 자연스러운 감정이 우울이라면 그렇지 않은 상황에서도 쉽게 우울감을 느끼게 되는 상태가 우울증입니다. 그래서 우울증 환자는 평상시 화나거나 슬프지 않았던 환경과 상황에서 쉽게 화가 나고 슬픔이 느껴진다고 호소하곤 합니다.

뇌는 수많은 신경세포들이 회로를 이루며 구성되어 있습니다. 이런 회로들은 영역별로 특정 기능을 담당하기도 합니다. 시각 정보는 후두엽에서, 청각 정보는 측두엽에서 주로 처리됩니다. 감정 반응은 주로 뇌의 중심부에서 처리됩니다. 변연계와 기저핵이라는 부분이 일차적인 감정 반응을 담당합니다. 불안, 공포, 슬픔과 같은 부정적 감정 뿐 아니라 즐거움, 다행감, 극치감 등 긍정적 감정도 이 영역에서 처리됩니다. 우울은 여러가지 부정적 감정의 집합으로 짜증, 슬픔, 무기력, 공허감, 허무감 등 넓은 스펙트럼을 지닌 감정이고 이와 연관된 뇌의 영역도 광범위해 기저핵과 변연계를 중심으로 전두엽과 소뇌까지 관여한다고 알려져 있습니다. 이 영역들의 기능이상이 우울증 병리의 핵심이라고 할 수 있고, 기능이상을 확인하고 회복시키는 것은 진단과 치료의 핵심이 될 것입니다.

뇌의 기능 이상을 밝혀내려는 뇌신경학 연구는 상당한 진전이 있습니다. fMRI를 비롯한 기능 영상검사, 사건관련뇌전위(event-related potential(ERP)) 등의 전기생리학, 세포내 신호전달체계 등을 연구하는 분자생물학 분야 등에서 쉽게 우울해지는 뇌의 특성들을 찾아내고 있습니다. 하지만 이런 연구결과를 임상에서 활용하는 것은 우울증의 넓은 스펙트럼과 연구에 활용된 도구들이 지닌 해상도의 한계 등으로 제한됩니다. 우울증 발현양상이 다양한 것에 비례해 그때그때 관여하는 뇌의 영역도 다양하고 통계적으로는 정상과 우울증 환자에서 차이를 보이는 검사가 개개인 간에서는 분명한 차이를 가려내지 못하기도 합니다. 더구나 해상도를 높이겠다고 여러가지 검사를 시행할 때 드는 비용을 고려하면 생물학적 지표만으로 우울증을 진단하기에는 아직 시기상조입니다. 그래서 실제 임상에서는 병원을 방문한 환자의 병력을 청취해 환경과 주관적으로 경험하는 정서적 어려움을 종합적으로 평가해 진단하게 됩니다. 종합적이라는 표현은 일견 믿을 만하다는 인상을 주지만 임상가의 판단이 들어가다 보니 주관성이 개입할 여지가 있습니다. 미국정신의학회의 진단 및 통계 편람을 활용하는 등 진단적 객관성을 확보하기 위한 노력을 하고 있지만 앞으로의 발전이 요구되는 부분입니다.

우울증으로 진단되었다면 치료는 어떻게 진행될까요?

많은 정신건강의학과에서는 우울증 환자에게 약물을 처방합니다. 간혹 어떤 환자는 인간의 정신이 약이라는 물질로 조종당하는 느낌이 불편하다고 하지만 인간의 정신에 영향을 미치는 물질의 역사는 유구합니다. 가장 오랜 역사를 가진 물질은 알코올이 아닐까 합니다. 인간의 정신 상태를 빠르고 분명하게 변화시키는 알코올의 작용은 고대인에게도 신비로웠을 테니 포도주에는 독자적인 신이 깃들었다 믿었을 법도 합니다. 오메가-3를 포함한 많은 영양제들은 뇌기능의 향상 또는 보존을 표방합니다. 뇌혈관과 뇌세포를 보호하고 개선해 치매 등의 퇴행성 질환을 예방해 주길 기대하며 찾는 영양제입니다. 알게 모르게 우리는 뇌에 영향을 미치는 물질과 가까이 있습니다. 필요 없는 상황에서도 약물에 의지하는 약물 남용은 경계해야 하겠지만 필요한 상황에서까지 거부하는 건 합리적이지 않습니다. 우울증에 사용하는 약물의 작용 방식을 생각하면 거부할 이유는 더 줄어듭니다.

현재 우울증에 가장 많이 사용하는 약물은 선택적 세로토닌 재흡수 차단제(SSRI)입니다. 신경세포간 연결 부위인 시냅스에서 세로토닌 신호를 높이는 게 작용의 원리입니다. 높아진 세로토닌 신호는 시냅스 후 신경세포의 세포내 신호전달체계에 작용해 세포핵에서의 여러 단백질 합성을 조절합니다. 결과적으로 신경세포는 막단백질 등의 조성이 바뀌며 반응성이 변화합니다. 수일 혹은 수주에 걸쳐 일어나는 세포수준에서의 변화가 모여 개체에서는 상황에 대한 감정반응의 민감도가 변화하게 됩니다. 기분이 쉽게 우울하게 되던 사람이 그렇지 않게 됩니다. 요약하면 우울증 약은 신경세포의 반응성을 변화시켜 쉽게 우울해지지 않도록 해줍니다. 세로토닌 외에도 도파민, 노르에피네프린 등 여타 신경전달물질에 작용하는 여러 약물이 다양한 스펙트럼의 우울증의 치료에 사용되고 있습니다. 간혹 항우울제를 '기분을 좋게 해주는 약'이라 생각하는 사람들이 있지만 항우울제는 직접 기분이 좋아지게 하는 게 아니라 반응성을 조절해 상황에 적절한 정상적인 감정반응을 회복시켜주는 게 그 효과의 핵심입니다. 당연히 의존의 문제에서도 자유롭습니다.

약물 이외의 치료 방법도 있습니다. 과거에는 정신과 하면 정신분석으로 대표되는 정신치료가 치료의 핵심으로 여겨졌던 시기도 있습니다. 긴 소파에 기대어 앉아 대화를 통해 무의식을 탐색하곤 했던 방식입니다. 비용, 시간, 보험 이슈 등의 문제로 예전보다 보편성은 줄었지만 현재도 여러 병원과 기관에서 시행되고 있는 치료법입니다. 정신치료에는 인지행동치료라는 좀 더 구조적인 방법도 있습니다. 생각을 이용해 감정을 조절하려는 시도로 요약할 수 있는 이 치료법은 분명한 지침과 반복된 연습을 통해 증상을 개선시킬 수 있습니다.

> 운동은 초기 우울증 증상이 악화되는 것을 예방하는 데 도움이 됩니다.



치료실에서 할 수 있는 치료 외에 우울증에서 빠져나오기 위해 스스로 할 수 있는 최선의 방법을 하나만 꼽으라고 하면 운동을 꼽을 수 있습니다. 하지만 우울감이 무기력, 무의욕, 자포자기의 심정이라는 것을 고려하면 쉽게 우울하게 되어 많은 시간을 우울한 상태에 머물러 있는 환자가 스스로 의욕적으로 운동을 시작하고 유지해 나가는 걸 기대하기는 어렵습니다. 그렇기 때문에 운동은 평소 혹은 초기 우울증에서 증상이 악화되는 것을 예방하는데 더 빛을 발합니다.

예방 얘기가 나왔으니 우울증을 예방하는데 도움이 되는 방법을 좀 더 살펴볼까 합니다. 그 전에 어떤 경우에 우울증이 쉽게 생기는지 생각해보는 게 도움이 될 것 같습니다. 반복해서 장기간 우울감을 느낄 경우 쉽게 우울감을 느끼는 상태가 되기 쉽습니다. 실험적으로 물에 빠져 벗어나려고 발버둥을 치는 쥐를 반복해서 물에 빠뜨리면 나중엔 물에 빠져도 벗어나려는 시도를 하지 않습니다. 이를 학습된 무기력이라고 하며 우울증 발생 기전의 하나로 설명합니다. 반복되는 학교폭력으로 좌절감에 빠진 청소년은 그 상황에서 벗어난 후에도 한참을 쉽게 우울해하고 무기력감에 빠져 있곤 합니다. 지속되는 고강도의 업무로 어느 순간 아무 것도 할 수 없을 지경이 되어버리는 번아웃 증후군도 우울증의 한 형태입니다. 반복해서 경험하는 스트레스 상황은 분명하게 우울증의 유발 요인입니다. 따라서 환경을 조절할 수 있다면 스트레스를 덜 받는 환경으로 바꿔주는 게 좋겠습니다. 학교폭력이나 가정폭력 등을 감내하지만 말고 주변에 도움을 청하라는 교육은 환경에 적극적으로 대응할 수 있게 도와줍니다. 사회적 고립을 포함한 생활 환경도 중요한 스트레스 요인으로 우울증의 위험과 연관됩니다. 원만한 가족관계, 직업활동, 사회적 모임, 교우관계 등은 우울증의 위험을 경감시킵니다. 하지만 우리가 환경을 언제나 뜻대로 바꿀 수 있는 건 아닙니다. 그러므로 환경에 저항하는 힘을 키우는 것 또한 예방에 중요합니다. 앞에서도 언급한 운동은 항우울제 만큼이나 효과가 있다고 알려져 있습니다. 운동으로 야기되는 뇌의 기능적 변화는 항우울제를 먹었을 때와 비슷하다는 연구결과도 있습니다. 건강한 정신은 건강한 신체에 깃든다는 말이 괜히 있는 것이 아닙니다. 반대로 여러 질병은 우울증의 위험 요인이 됩니다. 몸이 아프면 마음이 쉽게 힘들어진다고 말할 수도 있겠습니다. 규칙적인 생활도 중요합니다. 불규칙한 수면리듬과 식사 간격은 스트레스 호르몬 등의 분비를 촉진합니다. 스트레스 호르몬은 단기적으로는 말초에 에너지 공급을 늘려 비상상황에 대비하도록 돕지만 장기적으로는 뇌세포를 포함한 여러 장기들에 무리를 초래해 여러가지 질병의 원인이 되기도 합니다. 음주도 정신적 저항력을 떨어뜨리는 역할을 합니다. 영화나 드라마 등에서 크게 스트레스를 받은 등장인물이 종종 술집을 찾아 술을 마시는 모습이 그려지곤 합니다. 일상생활에서도 크게 힘든 일을 당하면 술을 찾는 사람들이 많습니다. 하지만 술은 신경안정제로 일시적인 신경억제작용만을 합니다. 부정적인 감정을 당장은 잊게 해주지만 그 시간은 길지 않습니다. 얼마나 많이 마셨는지에 따라 다르지만 보통은 아침도 되기 전에 내성과 금단증상이 시작됩니다. 특히 술을 마시고 느꼈던 고양감, 안도감, 쾌감이 클수록 다음 날 밀려드는 우울감과 무기력감의 깊이는 깊어지곤 합니다. 신경세포의 생성과 가소성을 돕는 신경영양인자(BDNF)를 억제해 장기적으로 뇌의 위축을 초래하기도 합니다. 이런 변화들은 우울과 같은 정서적 문제 뿐 아니라 치매와 같은 인지적 문제를 유발할 수 있습니다. 백보 양보하더라도 술은 고통을 잊기 위해 마시는 것이 아니라 여러사람들이 모여 즐거움을 나누기 위해 부작용에도 불구하고 특별히 즐기는 것이 되어야 합니다.

지금까지 우울이라는 감정과 우울증이라는 질병에 대해 전반적인 내용을 살펴보았습니다. 인간의 마음을 단순히 모호한 영혼의 영역으로 치부하지 않고 과학적 연구 대상이자 치료의 대상으로 보려는 관점이 독자 여러분께 어떻게 다가갔을 지 궁금합니다. 아무쪼록 정신의학에서 감정을 바라보는 관점과 그 감정과 연관된 기능이상으로 질병을 바라보는 관점이 잘 전달되었기를 바랍니다. 우울증 예방에 도움이 될 방법들이 그리 대단치 않은 것들이라 실망하신 분도 계실 겁니다. 하지만 건강은 가끔 하는 특별한 방법이 아니라 매일 하는 평범한 방법들로 지키는 것이란 사실을 떠올리시고 아는 것보다 중요한 건 결국 실천이라는 평범한 진실을 되새겨 주시면 좋겠습니다.

Dental Care Center

#001



의료소외계층의 환한 미소를 지키는 든든한 등대,

영등포 치아사랑센터





글•사진
최인호 초대센터장 | **김준영** 센터장

안녕하십니까.
영등포구치과의사회 복지이사이자 영등포 치아사랑센터장을 맡고 있는 김준영입니다. 서울특별시 여러 선생님들께 저희 영등포구치과의사회가 오랜 시간 이어온 나눔의 활동인 '영등포 치아사랑센터'를 소개해 드리고자 이 글을 씁니다.
영등포 치아사랑센터는 영등포 지역에 거주하는 의료소외계층과 노숙인분들께 치과 진료 혜택을 제공해 온 봉사단체입니다. 지난 19년 동안 많은 회원 선생님들과 유관 기관의 협력 속에서 오늘에 이르렀으며, 그 의미 있는 여정을 이 자리를 빌려 함께 나누고자 합니다.

설립 배경

영등포 치아사랑센터의 출발은 2007년으로 거슬러 올라갑니다. 그해 제51차 정기총회에서 취임한 최인호 회장은 취임 일성으로 영등포구의 어려운 주민을 돕는 봉사단체 설립을 공약하였고, 치과의사로 성장하기까지 사회로부터 받은 혜택을 나누자는 취지에서 치과의료 취약계층을 위한 무료 진료 봉사단체 설립을 제안하였습니다.
같은 해 3월 임시총회에서 영등포 치아사랑센터 설립이 정식으로 결의되었고, 설립추진위원회가 꾸려지며 첫걸음을 내디뎠습니다. 이후 전 회원에게 공문과 온라인 카페를 통해 설립 취지를 알리고, 후원금과 치과 기자재 기부를 요청하는 한편, 자원봉사자 모집과 진료 장소 확보를 위한 협의가 이어졌습니다.

진료 장소를 찾기까지

그러나 순탄치만은 않았습니다. 영등포구청과 보건소에 진료 장소와 대상자 선정을 요청하였으나, 조선족·다문화가정·불법체류자 등은 행정력이 미치기 어렵고 장애인·노숙자·독거노인 등은 개인정보 문제로 대상자 파악이 쉽지 않다는 현실적인 어려움에 부딪혔습니다. 지역 주민센터나 복지관과도 협의를 이어갔지만, 업무시간 종료 후 진료해야 하는 문제와 시설 관리 인력 부재로 난항을 겪었습니다.
전환점은 2008년 1월 영등포구 의약단체장 간담회였습니다. 이 자리에서 치아사랑센터의 설립 취지와 어려움을 전해 들은 국민건강보험공단 영등포북부지사의 정상훈 지사장이 적극적으로 호응하면서 논의가 급물살을 탔습니다. 같은 해 2월 제52차 정기총회에서 복지위원회 설치와 예산 편성이 결의되었고, 이후 수차례의 협의 끝에 영등포구치과의사회와 건강보험공단 영등포북부지사 간 설립 MOU가 체결되었습니다.

북부지사는 약 15평 규모의 진료 공간을 마련하고 건보공단 서울지역본부의 지원(약 1,500만원)을 이끌어냈으며, 영등포구치과의사회는 그동안 모금한 후원금과 기부받은 치과 기자재(유니트체어 2대, 스탠다드 X-ray, 컴프레샤, 센트럴석션 등)에 더해 약 2,500만원의 예산으로 진료실 인테리어와 기자재 설치를 진행했습니다. 이렇게 진료기관 개설 신고를 마치고 진료 대상자 선정까지 마무리하며 설립 준비가 완료되었습니다.

개소식, 첫걸음을 내딛다

마침내 2008년 7월 7일, 영등포 치아사랑센터가 문을 열었습니다. 개소식에는 서울시치과의사회 최남섭 회장, 대한치과의료정책연구소 안찬영 부소장, 영등포구 김혜숙 보건소장, 건강보험공단 서울지역본부장 등 많은 내외 귀빈과 회원, 북부지사 직원들이 함께해 뜻깊은 첫걸음을 축하했습니다.



2008년 7월 7일, 영등포 치아사랑센터 개소식

영등포 치아사랑센터 한눈에 보기

위치	서울특별시 영등포구보건소 구강보건실 (영등포보건소 내)
진료일시	매주 목요일 오전 8시 30분
진료대상	영등포구 거주 의료소외계층, 노숙인, 장애인, 독거노인, 재외교포 등
주요진료	무료 틀니(국부의치·총의치) 시술, 스케일링 등 간단한 치주치료
운영주체	영등포구치과의사회, 국민건강보험공단 영등포북부지사, 영등포구보건소

시행착오와 개선

개소 이후 본격적인 진료봉사가 시작되었지만, 예상하지 못한 시행착오도 있었습니다. 진료 대상자는 건보공단 차상위계층 조합원으로 제한되었고, 처방전 발행이 어려워 발치 등 외과 수술과 치주 치료가 제한되었으며, 자원봉사자가 매주 바뀌다 보니 근관치료처럼 여러 차례 내원이 필요한 진료는 일관성을 유지하기 어려웠습니다.
이에 초대 센터장을 맡은 최인호 회장을 중심으로 복지위원회에서 여러 차례 논의한 끝에, 실행 가능한 충전치료·스케일링 등 간단한 치주치료와 국부의치·총의치 시술 중심으로 진료 범위를 조정하였습니다.
연말에는 건보공단 감사 결과 광중합레진충전술과 의치시술이 비급여 항목에 해당해 지원금(연간 600만원) 지급 규정에 맞지 않는다는 지적을 받아 지원이 중단될 위기도 있었습니다. 복지위원회는 논의 끝에 보건소 무료 틀니시술 의료기관으로 등록된 회원들이 보건소 지급 진료비의 10% 이내에서 자발적으로 후원하는 방식으로 운영비를 마련하며 위기를 넘겼습니다.
이후 매년 진료 방법을 개선하고 자원봉사 치과의사들의 치료술식을 표준화하여, 매주 담당 의료진이 바뀌더라도 마치 한 사람이 진료하는 것처럼 치료의 일관성과 질을 높여 나갔습니다.

성장과 확대

봉사 실적이 쌓이고 지역사회에 입소문이 나면서 한강케이블 TV 인터뷰와 건강보험공단 기관지 특집 보도를 통해 치아사랑센터의 활동이 알려지기 시작했습니다.
2012년 7월 1일 틀니 보험제도가 시행되자 복지위원회는 일반 진료를 줄이고 무료 틀니 시술 위주로 운영 방향을 재정비하였습니다. 진료 대상 또한 건강보험 차상위계층뿐 아니라 장애인, 독거노인, 노숙자, 재외교포까지 확대하며 명실상부한 무료 틀니 봉사단체로 자리매김하였습니다.

사회적 인정

이러한 헌신은 여러 차례 사회적으로 인정받았습니다. 2014년 3월 서울시치과의사회 총회에서 의료봉사상(단체)을 수상하였고, 2024년 4월에는 대한치과의사협회 정기총회에서 윤광열 의료봉사상을 수상하며 받은 상금 1,000만원을 센터 운영비 계정에 적립하였습니다. 같은 해 6월에는 '영등포 치아사랑센터의 밤'을 열어 16년간 함께한 자원봉사자들을 초대하고 그동안의 노고를 함께 나누었습니다. 그리고 2026년 4월, 그간의 공로를 인정받아 보건복지부장관 표창을 수상하였습니다. 이는 센터를 거쳐 간 모든 봉사자와 회원들이 함께 만든 결실이라고 생각합니다.

시련과 재도약

2020년에는 코로나19 팬데믹으로 진료봉사가 일시 중단되었다가 2022년 다시 운영을 재개하였습니다. 그러나 2023년 3월, 건강보험공단 서울지역본부의 조직 개편으로 북부지사가 이전하면서 진료 공간을 비워주어야 하는 어려움을 겪기도 했습니다.
이후 당시 김동환 회장을 중심으로 새로운 진료 공간을 찾기 위한 노력이 이어졌고, 마침내 2025년 3월 영등포구보건소와 협약을 체결하며 '영등포보건소 치아사랑센터'로 새롭게 문을 열게 되었습니다. 진료 시간도 매주 목요일 오전 8시 30분으로 개편되었고, 두 분의 치과위생사의 도움을 받아 이전보다 더 안정적이고 쾌적한 환경에서 진료를 이어가고 있습니다. 또한 영등포구청과 구의회에서도 센터의 활동을 높이 평가하여 매년 예산을 편성해 지원하겠다는 뜻을 전해왔습니다.



2026년 4월, 보건복지부장관 표창

Dental Care Center

	진료횟수	총진료	틀니시술	봉사 의료진 수
2008년	41회	717명	51악	82명
2009년	90회	1,512명	76악	180명
2010년	59회	445명	59악	88명
2011년	26회	136명	14악	52명
2012년	35회	213명	22악	70명
2013년	34회	156명	31악	67명
2014년	37회	222명	39악	74명
2015년	32회	169명	21악	61명
2016년	36회	246명	28악	72명
2017년	34회	194명	23악	68명
2018년	35회	215명	47악	70명
2019년	40회	243명	59악	80명
2023년	26회	177명	22악	52명
2025년	27회	138명	36악	27명

19년의 성과

지난 19년간 영등포 치아사랑센터를 거쳐 간 연 인원은 약 5,000명, 시술한 국부의치·총의치는 582악에 이르며, 보험수가로 환산하면 약 7억원 상당의 치료 혜택을 전한 것으로 집계됩니다. 연도별 진료 실적은 다음과 같습니다.

기억에 남는 순간들

19년의 시간 동안 많은 사연이 쌓였습니다. 카자흐스탄 알마티에서 오신 한 50대 여성은 젊은 시절 치주질환으로 치아를 모두 잃고 20여 년을 죽으로 끼니를 해결하다가, 틀니를 처음 장착하던 순간 눈물을 흘리셨습니다. 어린 시절 형편이 어려워 치과 치료를 받지 못해 일찍 무치악이 된 한 어르신은 틀니 시술 후 고맙다는 인사를 몇 번이고 전하셨습니다. 처음에는 불편함에 항의하셨다가, 이 진료가 회원들의 순수한 재능기부로 이루어진다는 설명을 듣고 나서 오히려 미안해하시던 분도 기억에 남습니다. 이런 순간들은 봉사자들에게도 큰 보람으로 돌아오고 있습니다.
내년이면 영등포 치아사랑센터가 설립된 지 스무 해가 됩니다. 최인호 초대 센터장과 2대 최종기 센터장을 비롯한 역대 회장님들, 그리고 많은 회원 선생님들과 북부지사·보건소 관계자분들의 헌신이 있었기에 가능했던 결과라고 생각합니다.

함께해 주시길 바라며

앞으로도 영등포 치아사랑센터가 지역사회에서 가장 소외된 이웃들에게 미소와 희망을 전하는 등대 역할을 이어갈 수 있도록, 더 많은 선생님들의 관심과 참여를 부탁드립니다. 해외 동포, 다문화가정 등으로 진료 대상을 넓혀가고, 뜻을 함께하는 회원들이 더 많이 자원봉사에 참여할 수 있기를 바랍니다.

**"시작은 미약하지만,
그 끝은 실로 창대하리라."**

영등포구치과의사회 복지이사
영등포 치아사랑센터장 김준영 드림

Dental Association

#002



구민의 미소를 지키는
아름다운 동행,

2026년 2월 정기총회

동작구치과의사회를 소개합니다!



글•사진
허지아 원장
동작구치과의사회 공보이사

40여 년의 역사,
동작구민의 구강 건강을 책임져온 든든한 버팀목

동작구치과의사회는 지난 1980년 창립 이래, '구민의 구강 보건 향상'과 '회원 간의 권익 보호 및 화합'이라는 가치를 내걸고 쉼 없이 달려왔습니다. 현재 동작구 관내 약 170여 명에 달하는 역량 있는 치과의사 회원들이 뜻을 함께하며, 명실상부 지역사회를 대표하는 의료인 단체로 자리매김했습니다.

단순히 치아를 치료하는 치과의사들의 모임을 넘어, 동작구치과의사회는 지역 주민의 든든한 이웃으로서 늘 가까이에서 호흡해 왔습니다. 시대가 변하고 의료 환경이 바뀌어도 변치 않는 사명감으로 동작구의 보건 의료 한 축을 단단히 지탱하고 있습니다.

소통과 신뢰로 다져온 발자취,
170여 명의 회원이 만드는 즐거운 구회

동작구치과의사회의 가장 큰 원동력은 바로 '소통'과 '결속력'입니다. 오랜 전통을 자랑하는 만큼 선배 의료인들의 고귀한 경험과 후배 의료인들의 젊은 열정이 가장 이상적으로 조화를 이루는 구회로 정평이 나 있습니다.

현재 동작구치과의사회는 조서진 23대 회장님을 중심으로 한 집행부를 필두로, 회원들이 치과의사의 본분인 '환자 진료'에만 온전히 집중할 수 있도록 다방면의 회무를 추진하고 있습니다. 특히 개원 환경이 갈수록 척박해지는 요즘, 구회 차원에서 반모임과 구모임을 적극적으로 활성화하여 회원 간의 정을 나누고 불법 의료 행위 근절, 비급여 보고제 대응 등 개원가의 실질적인 고충을 해결하는 해결사 역할을 톡톡히 해내고 있습니다.

2021년 가을 여행





2025년 10월 가을 산행

더욱이 코로나 19가 기승을 부리던 시기에도 온라인 송년회를 여는 등 회원 간의 소통의 끈이 끊어진 적이 없습니다.







2026년 2월 조서진 회장님 취임사
2026년 5월 동작구 여자치과의사회 점심 모임
2026년 4월 원로 원장님들과의 이야기마당

2020년 온라인 송년회





2025년 9월 장학금 수여식

동작구치과의사회 장학회

동작구치과의사회의 수많은 활동 중 가장 빛나는 보석은 단연 '동작구치과의사회 장학회'입니다. 서울시 25개 자치구 치과의사회 중에서 자체적인 장학회를 결성해 정기적으로 장학금을 수여하는 곳은 동작구를 포함해 단 3개구 밖에 존재하지 않습니다.

그중에서도 동작구치과의사회 장학회는 1999년 발족 이후 한 해도 거르지 않고 이어져 와, 서울시 전체 구회 중 '가장 오래되고 가장 모범적으로 운영되는 장학회'라는 독보적인 명성을 자랑합니다. 지난 26년간 총 382명의 장학생에게 1억 9,100만 원의 장학금을 전달하였습니다. 전 세계를 덮친 코로나 19의 위기 속에서도 결코 멈추지 않고 철저한 방역 지침을 준수하며 대면 장학금 수여식을 이어갔습니다.

이 장학금이 더욱 특별한 이유는 외부의 지원금 없이, 오롯이 관내 치과의사 회원들이 십시일반 자발적으로 모금한 정성으로 재원을 마련하기 때문입니다. 매년 동작구청 및 관내 학교에서 추천받은 우수 중·고등학생들에게 수여되는 장학금은 지역 청소년들이 경제적 어려움 없이 꿈을 펼칠 수 있는 든든한 사다리가 되어주고 있습니다.



2026년 3월 어르신 틀니 교육

소외된 이웃에게 건네는 따뜻한 손길, 장애인 진료 봉사와 구민 건강 지킴이

동작구치과의사회의 이웃 사랑은 장학사업에만 머무르지 않습니다. 이들은 보이지 않는 곳에서 의료 소외계층을 위한 헌신적인 봉사를 이어오고 있습니다.

가장 대표적인 것이 '장애인 치과진료 봉사'입니다. 스스로 구강 관리가 어렵고 일반 치과의원 방문이 쉽지 않은 관내 장애인들을 위해 동작구치과의사회 회원들은 동작구보건소 등과 연계하여 정기적인 재능 기부 진료 봉사를 펼치고 있습니다. 이 공로를 인정받아 보건소 등 유관 기관으로부터 다수의 감사장을 받기도 했습니다. 이외에도 구민들을 대상으로 한 구강보건의 날 행사 지원, 올바른 칫솔질 교육, 어르신 대상 틀니 교육 등 '구민 구강건강, 수명연장'을 위한 예방 중심의 사회공헌 활동에도 앞장서고 있습니다.



2025년도 치과위생사 재취업과정 공고

지역사회 일자리 창출부터 유관기관 협력까지, 상생의 네트워크 구축

동작구치과의사회는 지역 경제 활성화와 상생을 위한 거버넌스 구축에도 매우 적극적입니다. 치과 개원가의 고질적인 문제인 '인력난'을 해소하는 동시에, 지역 주민들에게 양질의 일자리를 제공하기 위해 동작구청 및 동작여성인력개발센터 등과 손을 잡았습니다.

경력 단절 여성이나 재취업을 희망하는 구민들을 대상으로 치과 진료 보조 인력 양성 교육을 지원하고, 수료생들에게 관내 치과의원 현장 실습 및 정규직 채용 기회를 제공하는 등 '구민 재취업과 치과 인력난 해소'라는 두 마리 토끼를 모두 잡는 모범 사례를 만들어냈습니다.

또한 서울시치과의사회와의 긴밀한 공조를 통해 치과의료계 전체의 발전과 정책 제안에도 목소리를 높이고 있습니다.

"힘든 일은 반으로, 기쁜 일은 배로"… 더 밝은 미래를 향한 동행

"선배님들께서 만들어 주신 소중한 전통을 바탕으로 더 많은 회원들이 편하게 참여하고 소통할 수 있는 따뜻한 동작구치과의사회를 만들어 가겠습니다."는 23대 조서진 회장님의 취임 인사말에서 알 수 있듯이 앞으로도 동작구치과의사회는 회원 간의 끈끈한 결속력을 바탕으로 의료 전문성을 더욱 강화하는 한편, 지역사회의 가장 어두운 곳을 밝히는 등불 역할을 멈추지 않을 것입니다. 동작구치과의사회가 지난 40여 년간 보여준 행보는 단순한 의료인 단체의 활동을 넘어, '노블레스 오블리주'의 진정한 실천이었습니다. 26년간 이어져 온 장학사업의 깊은 울림처럼, 이들이 흘린 땀방울은 동작구 청소년들의 미래가 되었고, 구민들의 건강한 미소가 되었습니다.

동작구치과의사회가 만들어갈 더 따뜻하고 건강한 내일을 기대합니다.

동작구치과의사회 공식 홈페이지
www.dda2875.com

회원 가입 및 관내 우수 치과의원 안내,
다양한 회무 소식 확인 가능

Бишкек
비슈케크

키르에서 치과의사로 살기

오래된 것과
최신의 것이
공존하는 곳에서



글·사진
이성종
통합치과발전센터
카리스마치과





비슈케크의 한 치과 진료실. 환자가 진료의자에 앉으면 먼저 CT를 확인하고, 필요하면 구강스캐너로 치아를 스캔한다. 화면에는 환자의 구강 구조가 3차원 이미지로 떠오르고, 보철물은 디지털로 디자인된다. 기공실에서는 3D 프린터와 밀링머신도 사용된다. 한국의 어느 디지털 치과 이야기가 아니다. 키르기스스탄에서 내가 함께 일하고 있는 카리스마치과의 일상이다.

한국에서 키르기스스탄의 치과를 생각하면 낡은 장비와 오래된 치료법을 먼저 떠올리는 분들이 많을 것이다. 물론 이곳에는 아직 부족한 부분이 많다. 그러나 현장에 들어와 보면 그 생각은 절반만 맞다. 이곳에는 오래된 방식과 최신의 방식이 동시에 존재한다. 어떤 곳에는 과거의 교육과 진료 방식이 그대로 남아 있지만, 또 다른 곳에서는 한국의 일반적인 치과보다 더 빠르게 디지털 장비를 받아들이고 있다.

나는 이곳의 치과를 보며 자주 이런 생각을 한다. 발전이 늦은 것이 아니라, 발전의 순서가 다르다고. 우리는 보통 한 나라의 의료가 오래된 단계에서 최신 단계로 차근차근 올라간다고 생각한다. 하지만 키르기스스탄에서는 어떤 단계가 아예 건너뛰어지기도 한다. 대표적인 예가 아말감이다. 한국 치과의사라면 오래된 아말감 수복물을 제거하거나 교체하는 일이 익숙하지만, 이곳에서는 아말감 치료를 받은 환자를 거의 보기 어렵다. 아말감이 널리 쓰이기 전에 레진 수복의 시대가 먼저 들어왔기 때문이다.

치기공 환경도 이곳의 진료 양상을 다르게 만들었다. 정밀한 보철물을 안정적으로 제작하는 기공 시스템이 충분히 발전하지 못하다 보니, 상대적으로 의사가 직접 충전하고 수복하는 치료가 많이 발달했다. 한국에서는 보철치료로 이어졌을 만한 케이스도 이곳에서는 직접수복으로 해결하려는 경향이 있다. 그것이 항상 더 좋은 선택이라는 뜻은 아니다. 다만 제한된 환경 속에서 현지 의사들이 선택해 온 현실적인 길이고, 그 안에서 나름의 임상 경험과 기술이 쌓여 왔다.



이곳에서 필요한 것은
단순한 기술 이전이 아니다.
임상적으로 생각하는 법,
환자를 이해하는 법,
근거를 가지고 치료를 선택하는 법을
함께 세워 가는 일이다



반대로 아직 더 세워져야 할 영역도 분명하다. 특히 치주질환은 더 많은 교육과 인식 개선이 필요하다. 국가병원 안에 치주과가 따로 자리 잡지 못한 현실도 있고, 환자들 역시 잇몸질환의 심각성을 늦게 깨닫는 경우가 많다. 충치나 통증은 바로 불편을 만들지만, 잇몸질환은 조용히 진행된다. 그래서 치아가 흔들리고 나서야 병원을 찾는 환자도 적지 않다. 의사들 사이에서도 치주치료를 독립된 전문 영역으로 이해하는 문화는 아직 충분히 자리 잡지 못했다.
교육의 영역에서도 고민이 있다. 임상과 교육이 충분히 연결되지 못한 경우가 있고, 오래전에 배운 내용을 반복하는 방식에 머무는 경우도 있다. 장비는 빠르게 들어오지만, 그 장비를 제대로 사용할 진단 능력과 치료계획, 환자 설명 문화가 함께 자라지 않으면 진정한 발전이라고 말하기 어렵다. 그래서 이곳에서 필요한 것은 단순한 기술 이전이 아니다. 임상적으로 생각하는 법, 환자를 이해하는 법, 근거를 가지고 치료를 선택하는 법을 함께 세워 가는 일이다.
내가 지금 섬기고 있는 통합치과발전센터는 바로 그 역할을 감당하고자 한다. 이 일은 내가 처음 시작한 일이 아니다. 2000년, 문OO 선생님이 키르기스스탄에서 통합치과발전센터를 시작하시며 이곳 치과 진료와 교육 사역의 문을 여셨다. 당시에는 지금보다 장비도, 재료도, 인력도, 시스템도 훨씬 부족했을 것이다. 그럼에도 문 선생님은 이 땅에서 치과를 통해 사람을 섬기고, 현지 의료가 발전할 수 있는 길을 열어 오셨다. 지금 우리가 하고 있는 일은 그 오랜 헌신 위에 세워진 것이다.

나는 가정의학과 전문의인 아내, 당시 초등학생이던 아들과 함께 2018년에 키르기스스탄에 입국했다. 2020년부터는 통합치과발전센터의 디렉터로서 교육과 사회공헌 사업을 기획하고 운영해 왔다. 처음에는 진료 컨설팅과 교육, 야간코스 강의를 중심으로 섬겼고, 최근에는 현지 면허를 취득하여 카리스마치과에서 합법적으로 진료하고 있다.
통합치과발전센터는 단순한 치과 병원이 아니다. 환자를 치료하는 곳이면서 동시에 현지 치과의사, 인턴, 레지던트, 펠로우들이 배우고 훈련받는 임상 교육의 장이다. 좋은 치과 진료는 한 명의 의사가 손기술만 좋다고 이루어지지 않는다. 진단, 치료계획, 감염관리, 환자 설명, 보철과 기공, 행정까지 함께 움직여야 한다. 통합치과발전센터는 이런 전체적인 성장을 목표로 한다.
통합치과발전센터에서 2년에서 7년간 훈련받은 현지 치과의사들이 실제로 일할 수 있는 장을 마련하기 위해 2008년에는 카이로스치과가 문을 열었다. 이후 2015년 카리스마치과, 2023년 카이로스프로치과가 차례로 세워졌다. 현재 여러 클리닉이 서로 협력하며 진료, 교육, 사회공헌 사업을 함께 감당하고 있다. 그중 카리스마치과는 젊은 현지 의사들이 한국인 치과의사들의 지도 하에 진료를 하는 가장 중요한 임상 현장이기도 하다.

또 하나의 중요한 교육 과정은 야간코스이다. 낮 동안 각자의 병원에서 환자를 본 외부의 젊은 의사들이 저녁에 다시 모인다. 피곤할 법도 하지만, 그들은 더 정확하게 진단하고 싶어 하고, 환자에게 더 좋은 치료를 제공하고 싶어 한다. 야간코스에서는 진단, 국소마취, 치과 응급, 소아치과, 보철, 임플란트, 치주, 외과 등 실제 임상에서 필요한 주제들을 다룬다. 강의만 하는 시간이 아니다. 현장에서 만난 케이스를 놓고 함께 생각하고, 왜 그런 진단을 내렸는지, 왜 그 치료 순서를 선택해야 하는지 함께 나누는 시간이다.
하지만 치과의 발전은 장비와 교육만으로 완성되지 않는다. 치과의료가 필요한 사람에게 실제로 닿아야 한다. 키르기스스탄에는 치료가 필요하지만 경제적 이유로 병원 문턱을 넘지 못하는 사람들이 있다. 통증을 오래 참고 지내다가 더 이상 견딜 수 없을 때 병원을 찾는 환자도 많다. 그래서 통합치과발전센터의 또 다른 중요한 일은 무료진료이다. 무료진료는 단순히 치료비를 받지 않는 일이 아니다. 의료가 필요한 사람에게 치과가 먼저 다가가는 일이다.
특히 장애인 진료는 나에게 많은 것을 생각하게 한다. 장애가 있는 환자들은 치과에 오는 과정부터 쉽지 않다. 이동의 어려움, 의사소통의 어려움, 진료에 대한 두려움, 보호자의 부담이 함께 있다. 나는 키르기스스탄에 오기 전 서울시립장애인치과병원에서 근무한 적이 있다. 그때의 경험이 이곳에서 이렇게 쓰일 것이라고는 생각하지 못했다.







장애 학생들을 진료할 때는 단순히 치아만 보는 것이 아니라, 어떻게 설명할지, 어떻게 안심시킬지, 치료 이후 관리를 어떻게 도울지 함께 고민해야 한다. 장애인 진료에는 기술뿐 아니라 기다림과 배려, 팀워크가 필요하다. 우리는 매달 아동 시설과 성인 시설을 정기적으로 방문하고 있다. 지속적으로 만나기 때문에 일회성 방문으로는 하기 어려운 신경치료도 가능해진다. 더 의미 있는 것은 이 진료가 외부인의 일방적인 봉사가 아니라, 현지 의료진이 주도적으로 참여하는 진료라는 점이다.

물론 이곳에서의 삶은 쉽지 않다. 언어와 문화의 차이, 환자의 경제적 부담, 교육 시스템의 한계, 행정적인 어려움이 있다. 그러나 바로 그 환경 속에서 기본의 중요성을 더 깊이 배우게 된다. 좋은 장비도 중요하지만, 결국 치과 진료의 중심은 정확한 진단, 깨끗한 술식, 정직한 설명, 환자를 향한 책임감이다.

개발도상국에서 한국인이 진료하면 돈을 많이 벌 수 있을 것이라고 생각하는 분들도 있을지 모르겠다. 하지만 현실은 그렇지 않다. 먼저 러시아어로 면허시험을 통과해야 하고, 환자들의 경제적 상황도 한국과 다르다. 사명감이 아닌 다른 목적으로 이곳에서 치과의사로 일하려 한다면 쉽게 권하고 싶지는 않다.

나는 이곳에서 은퇴를 앞둔 문OO 선생님, 은퇴 후 오신 변OO 선생님, 치위생사 김OO 선생님, 치기공사 한OO 선생님, 행정 유OO 선생님과 함께 일하고 있다. 우리는 현지 기준의 최소 급여를 받고 있지만, 그마저도 병원에 다시 기부하고 있다. 이러한 재투자와 외부의 지원을 통해 치과는 다시 성장하고, 교육과 사회공헌 사업도 지속될 수 있다.

내가 이곳에서 중요하게 생각하는 것은 새로운 일을 내 이름으로 만드는 것이 아니다. 이미 26년 동안 이어져 온 치과 사역의 정신을 잘 이해하고, 그 기초 위에서 다음 세대의 현지 의사들이 성장하도록 돕는 것이다. 한 명의 외국인 의사가 모든 환자를 치료할 수는 없다. 그러나 현지 의사들이 세워지고, 그들이 다시 좋은 진료를 이어 간다면 더 많은 환자들이 도움을 받을 수 있다.

키르에서 치과의사로 산다는 것은 낯선 땅에서 오래된 방식의 치료만 하는 삶이 아니다. 이곳에는 오래된 것과 최신의 것이 공존하고, 부족한 부분과 빠르게 변화하는 부분이 함께 있다. 어떤 영역은 아직 더 배워야 하고, 어떤 영역은 이미 단계를 뛰어넘어 다음 시대로 들어가고 있다. 그 사이에서 내가 해야 할 일은 한국의 기준으로 부족한 것을 지적하는 것이 아니라, 이곳의 현실을 정확히 이해하고 필요한 부분을 함께 세워 가는 것이다. 그래서 나는 한국에서 개원하고 있을 때보다 더 많이 공부하고 있으며, 앞으로 학위과정도 계획하고 있다.

환자에게 국제적인 수준의 치료를 제공하는 일, 젊은 의사들과 함께 배우는 일, 치과의료가 닿기 어려운 사람들에게 조금 더 가까이 다가가는 일. 이 세 가지는 서로 다른 일이 아니다. 모두 키르기스스탄 사람들이 더 좋은 치과 진료를 받을 수 있도록 돕는 하나의 길이다. 그것이 내가 키르에서 치과의사로 살아가는 이유이다.









마음을 듣는 치과의사의 따뜻한 치과생활

치과는 치아를 치료하는 곳일까요, 마음을 만나는 곳일까요.



글
김상훈 편집위원
수상한 화평치과 저자

치과를 떠올리면 많은 사람이 비슷한 장면을 떠올립니다.
하얀 진료실, 치과용 의자, 윙윙거리는 기계 소리, 그리고 긴장한 얼굴.
치과는 아픈 이를 치료하는 곳이라는 인식이 너무나 당연합니다.

저 역시 치과대학을 졸업하고 개원했을 때는
좋은 치료를 하는 것이 좋은 치과의사의 전부라고 생각했습니다.
정확하게 진단하고, 정성껏 치료하고, 오래 사용할 수 있도록 만드는 것이
가장 중요한 역할이라고 믿었습니다.

하지만 20년이 넘는 시간 동안 수많은 환자를 만나면서
한 가지 사실을 깨닫게 되었습니다.

환자들이 치과에 오는 이유는 치아 때문만이 아니라는 것입니다.



어떤 분은 어린 시절 치과에서 겪은 두려움을 안고 들어오셨고,
어떤 분은 경제적인 부담 때문에 치료를 미루며 마음의 짐을
지고 계셨습니다. 또 어떤 분은 가족을 잃은 슬픔을 이야기했고,
어떤 분은 직장에서 받은 상처를 털어놓았습니다.
치과 의자에 앉아 입을 벌리기 전에 이미 마음부터 열어 보이시는
분들이 생각보다 많았습니다.

그때부터 저는 조금씩 진료의 순서를 바꾸기 시작했습니다.
먼저 치료를 설명하기보다 이야기를 들었습니다.
먼저 치아를 보기보다 표정을 살폈습니다.
먼저 입안을 들여다보기보다 마음의 불편함을 이해하려고
노력했습니다.

신기하게도 마음이 편안해진 환자는 치료도 훨씬 잘
받아들이셨습니다. 긴장이 줄어들었고, 의료진과의 신뢰도
깊어졌습니다. 같은 치료를 해도 결과가 달라지는 순간들을
경험했습니다. 좋은 치료는 손끝에서만 시작되는 것이 아니라,
공감에서 시작된다는 사실을 깨달았습니다.

치과의사는 치아를 치료하는 전문가이지만, 환자는 치아만
가진 존재가 아닙니다. 한 사람의 삶이 있고, 가족이 있고,
직장이 있고, 아픔과 기쁨, 불안과 희망이 함께 있습니다.
우리는 매일 그 한 사람을 만나고 있습니다.

그래서 저는 자신을 스스로 '마음을 듣는 치과의사'라고
부르기 시작했습니다.

특별한 치료법이 있어서가 아닙니다. 조금 더 오래 듣고,
조금 더 이해하고, 조금 더 기다리는 연습을 했을 뿐입니다.
그런데 그 작은 변화가 환자뿐 아니라 저 자신과 직원들,
그리고 병원의 분위기까지 바꾸어 놓았습니다.

이번 연재에서는 거창한 이론을 이야기하려는 것이
아닙니다. 진료실에서 실제로 만났던 사람들의 이야기,
환자와 함께 웃고 울었던 순간들, 직원들과 함께
성장했던 경험들, 그리고 치과가 조금 더 따뜻해질 수
있었던 작은 실천들을 나누려고 합니다.

'즐거운 치과생활'이라는 이름에는 참 따뜻한 의미가
담겨 있습니다. 즐겁다는 것은 일이 쉽다는 뜻이 아닙니다.
서로를 이해하고, 함께 성장하며, 환자의 미소를 보람으로
느낄 수 있을 때 비로소 즐거운 치과생활이 시작됩니다.

저는 아직 배우는 치과의사입니다. 매일 새로운 환자를
만나며 새로운 삶을 배우고, 때로는 제가 위로를 드리러
갔다가 오히려 위로받고 돌아오는 날도 많습니다.
그래서 이 연재는 정답을 알려드리는 글이 아니라
함께 걸어가는 이야기였으면 좋겠습니다.

치과는 치아를 고치는 공간을 넘어 사람을 회복시키는
공간이 될 수 있습니다. 그리고 그 변화는 거창한
기술이 아니라, 한 사람의 이야기를 끝까지 들어주는
작은 마음에서 시작됩니다.

앞으로 이 연재를 통해 진료실에서 만난 따뜻한 순간들과
사람의 마음을 움직였던 이야기들을 여러분과 함께
나누고 싶습니다. 마음을 듣는 치과가 많아질수록
환자는 더 행복해지고, 치과에서 일하는 우리도
더 행복해질 것이라 믿습니다.

그 첫걸음을 여러분과 함께 시작해 보려 합니다.

마음을 듣는 치과의사의
따뜻한 치과 생활

보이지 않는 눈이 보여준 마음

우리 병원에는 가끔 시각장애인 환자분들이 오신다.
처음 문을 열고 들어올 때 그분들은 언제나 조심스럽다.
도우미의 팔을 꼭 붙잡고, 한 발 한 발 내디디며,
병원 안의 공기를 더듬듯 걸어오신다. 처음엔 그 모습이 낯설었다.
좁은 진료실, 날카로운 기계음, 밝은 조명… 시각이 아닌 감각으로
모든 걸 느껴야 하는 그분들에겐 얼마나 낯설고 두려운 공간일까.
그런데 놀랍게도 그분들은 언제나 가장 먼저 웃는다.

"정말 감사합니다. 이렇게 도와주시니 너무 든든해요."
짧은 한마디지만 그 말이 내 마음에 오래 남는다.
그 '감사합니다'에는 단순한 인사 이상의 무언가가 담겨 있다.
마치 우리 병원을 믿는 마음, 그리고 사람에 대한 따뜻한 신뢰가
스며 있는 듯하다. 그분들의 인사를 들을 때마다 마음이 숙연해진다.
눈으로는 볼 수 없지만, 마음으로는 세상을 환하게 보고 있는 분들이라는 걸 느낀다.



진료실로 들어오면 낯선 기계음이 들리고,
의자 등받이가 천천히 내려간다.
"놀라지 마시고요. 이제 등받이가 뒤로 넘어갑니다."
"조금 시끄럽고 진동이 있습니다.
불편하시면 말씀하시거나 왼손을 들어주세요."
이런 말을 하며 나는 평소보다 더 천천히,
더 부드럽게 진료를 진행한다.
눈이 보이지 않으니, 청각과 촉각이 더 예민해진다.
흡입기 소리, 기계의 진동, 기구가 닿는
미세한 감촉 하나에도 환자분은 반응한다.
그럴수록 나는 더 세심해진다.
'지금 어떤 느낌일까? 이 소리는 불안하지 않으실까?'
그분의 눈이 되어, 그분의 마음을 대신 읽어내야 한다는
책임감이 생긴다.

그런데 역설적으로, 그분들로부터 오히려 '평온함'을
배운다. 어둠 속에서도 그들은 흔들리지 않는다.
"원장님, 저는 원장님만 믿어요."
그 한마디에 가슴이 먹먹해진다.
진료 도중에도 순간순간 생각한다.
'보이지 않는데도 이렇게 믿어 주는 이 신뢰,
나는 얼마나 진심으로 사람을 대하고 있을까?'

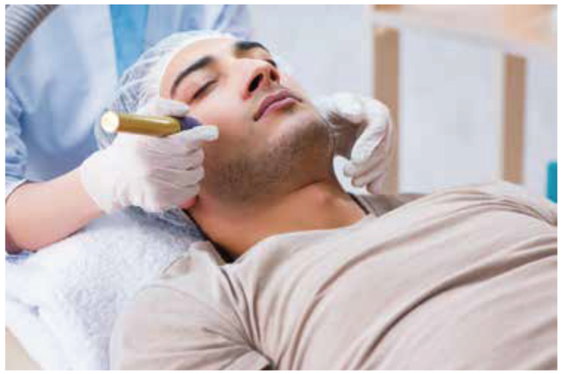
시각장애인 환자분들은 늘 도우미와 함께 오신다.
그들의 손을 잡고 병원 문턱을 넘는 도우미분들의
모습은 참 따뜻하다. 한 손에는 가방을 들고,
다른 손으로는 환자의 손을 꼭 잡고,
"조심하세요. 한 발짝 더 앞으로요. 여긴 턱이 있어요."
그 짧은 말들 속에 다정함이 스며 있다.
나는 진료를 마치고 도우미분께
"정말 고생 많으셨습니다."
라고 인사한다. 그럴 때마다 그들은 말한다.
"아닙니다. 제가 더 감사하죠.
선생님이 이렇게 잘해주시니 안심이에요."
그 말을 듣는 순간, 깨닫는다.

세상에는 화려하지 않아도, 매일 누군가의
어둠 속을 밝혀주는 사람들이 있다는 것을.
그분들의 친절은 아무 대가도 없지만,
누군가에게는 세상을 살아갈 용기가 된다.
시각장애인 환자분이 진료를 마치고 나갈 때,
항상 같은 자리에 서서 다시 한번 고개를 숙여 인사한다.
"정말 감사합니다. 다음에도 잘 부탁드릴게요."
보이지 않는 눈이지만, 그 눈은 나보다 더 깊이,
더 멀리 세상을 보고 있는 것 같다.

눈으로 세상을 보는 사람은 풍경을 본다.
하지만 마음으로 세상을 보는 사람은 관계를 본다.
그분들이 전해준 '감사'와 '신뢰'는
단순한 인사가 아니라 우리가 서로를 믿고
살아갈 수 있게 해주는 마음의 언어다.
시각장애인 환자분들은 나에게 단순한 환자가 아니다.
그분들은 내가 왜 이 일을 하는지를
다시금 깨닫게 해주는 스승이다.
보이지 않는 그들의 눈을 통해, 나는 '보는 법'을 배운다.
겉모습이 아닌 마음을 보고, 말이 아닌 진심을 듣고,
치료가 아닌 치유를 배우는 시간이다.

나는 강자에게는 단호하되,
약자에게는 더욱 다정한 사람이 되고 싶다.
그들의 '약함'을 내 품으로 따뜻하게 감싸안을 수 있고,
내 손끝에서 그들이 안심과 평화를 느낄 수 있으면
좋겠다.
비록 나는 세상을 두 눈으로 볼 수 있지만,
그분들의 '보이지 않는 눈'이 전해주는 마음은
오늘도 나를 더 겸손하게, 더 따뜻한 의사로 성장시킨다.
어쩌면 그 눈은, 우리가 미처 보지 못하는 세상의
가장 깊은 곳을 조용히 바라보고 있는지도 모르겠다.





새로운 도전!
구강을 나와서 얼굴로!~

젠틀맨치과의원
신기욱 원장

작년 말, 기존 동네 치과를 10년 정도 하다가 접게 되었습니다. 제 주변을 보면, 보통 10년 정도 개원을 하게 되면, 타성에 젖게 되고, 뭔가 새로운 변화를 생각하게 됩니다. 만족하면 만족한 대로. 불만족하면, 불만족한 대로. 자신을, 병원을 되돌아보게 됩니다.

서울이었지만, 번화가는 아니었고, 주택가의 항아리 상권과 같은 곳에서 작은 동네 치과를 하면서, 10년이 지나니, 똑같은 생각이 들더군요. 뭔가 변해야겠다는 생각도 들고요. 현 위치에 확장을 할까? 번화가로 나가서 치과를 크게 할까? 그리고 잠시 쉬고 싶은 생각도 들고요. 그래서 이리저리 생각이 많아지는데... 당시 위치에서는 구시가지라서. 몇 개월 동안 주변을 알아봐도 치과 확장을 할 장소가 전혀 없었습니다.

그래서 '치과를 옮겨야겠다.'라는 생각을 가지고. 결국 인수를 넘기게 되었습니다. 인수 후 휴식 시간을 갖는 상황이었습니다.

쉬는 기간 어느 주말에 고등학교 후배를 만났는데. 수염 레이저 제모를 받으러 간다고 하더라구요.

"그걸 왜? 면도하면 되지."

후배 말이 '레이저 제모를 받으면, 면도를 할 필요가 없어서 편하고, 깔끔하고, 지금 8번 정도 받아서 면도 거의 안한다고.'.

Laser Hair Removal

신기해서 저도 따라가봤지요... 따라갔다가, 거기 병원의 실장님 말씀에 혹해서 수염 제모를 하게 되었습니다. 얼굴에 리도카인 마취 크림을 바르고. 20~30분 기다렸다가.. 드디어 입장.. 레이저 제모를 받고. 진료가 끝났습니다. 뭐 평이하죠...

그런데.. 레이저 제모 받는 그 상황.. 아프더라구요. 레이저 슛할 때마다. 피부가 전기 고문하듯이 찌릿찌릿 하는데.. 그것도 얼굴이라.. 더 아픔... 게다가 입술 근처의 인중은 그야말로 전기 고문 수준... 엄청 아팠습니다. 윽윽 거리면서 받았어요...

끝나고 나서, 후배한테 "너 이거 안아프냐? 어떻게 참냐?" 물어보니..

"깔끔해지는데 그 정도는 참아야죠.. 뭐 별거라고."

저는 '절대 별거가 아닌데.. 무지하게 아픈데.. 다음에 이거 무서워서 또 어떻게 받나?'라는 생각이 가득.. 그러면서도 '얼굴이면, 치과의사 주된 영역이고. 치과의사 입장에서 안 아프게 할수 있겠는데..' 이런 생각이 들었습니다.

제모는 보통 4주 단위로 합니다. 4주가 흘러서, 병원을 제모하러 가야 할 때.. 약속 시간 1시간 전에 근처의 치과의사 친구한테 찾아가서,

"얼굴 한쪽만 마취해줘. 왼쪽만 마취해줘."

친구가..

"왜? 뭔데 한쪽만 마취해 달라는거야?"

자초지종을 설명했더니..

"재밌는 실험이네.."

하면서, 왼쪽 얼굴만 마취하고 제모하러 갔습니다.

참고로 그렇게 왼쪽 얼굴만 마취하면.. 왼쪽 입술이 처지고, 왼쪽 마우스코너만 축 내려가서.. 입 돌아갑니다.
아무튼 그렇게 하고서, 레이저 제모를 받았는데... 왼쪽은 마취 한 실험군. 오른쪽은 마취 안 한 대조군..

결과는 예상대로였습니다.. 왼쪽은 아픔이 전혀 없음... 오른쪽은 여전히 무지무지 아픔... '치과의사가 얼굴에 마취해서 제모하면, 통증이 급격히 감소하는구나.'라는 결론과 더불어... '오??? 이거 충분히 경쟁력 있겠다.'라는 생각이 들었습니다.

그 다음.. 엉뚱한 꿈과 계획을 세워서 진행하기 시작했습니다. 어차피 치과 접고 휴식 기간이라... 시간이 많이 있어서...

일단 가장 중요한 레이저 기계!! 판매 회사에 전화해보니, 처음에는 난감해하더라구요.

"치과의사에게 판매한 전례가 없다."

그렇지만. 치과의사인 제 입장에서 대법원 판결문 2013도 7796 "치과의사의 안면부 레이저 시술은 면허 범위에 포함된다."는 것을 근거로 제시하였습니다.

결국 레이저 계약을 했습니다. 간단하게 계약을 썼다고 하지만, 거의 2달에 걸쳐서, 유관기관에 문의를 하고, 변호사를 만나서, 법률 자문을 통해서 성사된 것입니다. 성사되기까지, 대법원 판결이 엄청난 도움이 되었습니다.

이후는 입지 찾기. 피부 미용 술식인 관계로, 제가 예전에 치과를 했던, 구시가지 항아리 상권과는 정반대인 중심지의 교통이 편리한 20~30대 위주의 상권을 찾았습니다. 예전 치과 시절과 비교해서 임대료가 꽤 비싸서 좀 놀랐습니다. 어쩌겠습니까? 교통 좋은 중심지에 위치해야 하니까요.

이후 인테리어 수소문해서, 인테리어를 하구요.. 그 사이에 인테리어 비용이 참 많이 올랐더라구요.. 우여곡절 끝에 개원을 하게 되었습니다.

제모만 하는 치과로...

정말 6개월 만에 미용치과를 개원한건가? 돈키호테인가? 싶기도 하겠지만.

사실 제가 10년 전 쯤에 피부 미용에 꽂혀서 열심히 배운 적이 있습니다. 보톡스, 필러, 리프팅, 백옥주사, 물광주사 여타 등등.. 열심히 배웠고, 한 1년 정도 치과에서 시행했습니다.



그런데. 당시는 환자들의 호응이 낮았습니다. 피부과가 익숙하지 않은 사람들이 치과에서 피부미용 치료를 하는 사람이 대부분이었습니다.

그리고 환자들이 가지고 있는 생각은 "한 번 해보자. 여기서 괜찮으면, 진짜 피부과 가서 돈써야지." 딱 이런 느낌. 이런 느낌이었습니다. "치과에서 하는 건 입문이고, 효과가 괜찮으면, 그 다음부터 전문적인, 피부과 가서 받겠다."

그걸 느끼고서, 피부미용 진료를 접었습니다. 10년 동안 안했습니다.

그래서 이번에는 일반적인 치과진료를 최소한으로 하겠다는 생각으로 개원하게 되었습니다. 치과 진료를 최소한으로 하겠다는 생각을 가지고 있으니, 직원 구인 할 때, 선택의 폭이 넓어졌습니다.

그렇지만, 기존의 동네 치과에 있을 때는 마케팅에 신경을 거의 안 썼는데, 피부미용은 마케팅에 상당한 신경을 써야 한다는 것이지요. 마케팅을 해본 경험이 없어서, 어떻게 해야 할까? 하는 생각이 들었는데. 어려운 점이 있습니다.

첫째는 치과에서 피부미용 한다고 했을 때, 환자들에게 어떻게 광고할 수 있는가? 치과는 입 안에서만, 진료 하는거 아닌가? 이러한 인식을 가지고 있는게 힘든 점입니다.

두번째는 치과의사끼리 경쟁이 아니라. 의사와 한의사들과도 경쟁을 해야 하는데.. 차별화를 어떻게 할 것인가?

그리고 세 번째는 마케팅을 하기 위해서는 치과의사협회 심의를 통과해야 하는데.. 평균적인 심의 기간이 한의사 협회는 2주, 의사 협회는 4주, 치과의사 협회는 12주 이렇게 되어 있어서, 치과의사협회의 긴 심의 기간으로 인해서, 의사협회, 한의사협회에 비해서 매우 더디다는 겁니다. 개원했지만, 이 글을 쓰는 현시점에도 광고 심의가 아직도 대기 중인 상황입니다. 왜 유독 치과의사협회만 느린지, 답답합니다.

여러 가지를 고려해서 차별화한점이 수면마취 없이 단순한 구강 마취로 통증이 획기적으로 감소한다... 치과의사는 아주 작은 세밀한 진료를 보지도 않고, 손의 감각으로만 한다. 즉, 얼굴은 말할 것도 없다... 이걸 컨셉 삼아 시작하고 있습니다.

오는 신환들한테 꼭 물어 보는게 "여기서 선택하신 이유를 말씀해 주세요." 물어보면, 아픈 게 싫다는 사람이 꽤 많아요.. 그래서 치과마취가 유용한 차별화 아이템입니다. 앞으로 어떻게 전개될 지는 지켜봐야 하죠. 어쨌거나, 기존의 일반적인 치과의사에서 얼굴 분야를 하는 새로운 세상으로 문을 열고 들어간 상황입니다.

뭐 아직까지는 기존에 치과하던 시절에 비해서, 획기적이다 할 만큼은 아니지만, 점차 잘 개선되리라는 기대를 가지고 하고 있습니다. 새로운 도전이고, 그 도전 때문에, 무미건조한 삶에서, 또 하나의 활력으로 작용하는 것 같습니다. 앞으로 어떻게 될지, 저도 궁금합니다. 이만 마무리 합니다.

치과가 우리 집으로 찾아온다면?

초고령사회, 이제는 치과가 먼저 찾아갈 때입니다



글•사진
서혜원
따뜻한치과병원 대표원장,
대한치매구강건강협회 총무이사

"치과가 우리 집으로 찾아온다면?"

이 질문에 고개를 갸웃하셨다면, 여러분은 이가 아플 때 치과에 갈 수 있는 자유를 누리고 있는 행운아일지 모릅니다. 하지만 이가 아프면 당연히 치과에 가야 한다는 상식이 전혀 통하지 않는 세상이 우리 곁에 분명히 존재합니다. 집 밖을 나가는 것 자체가 거대한 장벽인 중증 장애인, 와상 환자, 치매 어르신, 장기요양 대상자들의 이야기입니다.

이들이 겪고 있는 문제는 결코 남의 일이 아닙니다. 우리나라는 세계 유례없는 빠른 속도로 초고령사회에 진입했습니다. 초고령사회를 맞아 누구나 "내가 살던 집에서 건강하게 늙어가기"를 소망하지만, 이 평범한 소망을 가로막는 가장 거대한 복병이 바로 '구강건강'의 악화입니다.

치아가 무너지면 먹지 못하고, 먹지 못하면 급격히 쇠약해져 결국 집을 떠나 병원이나 요양원에 갈 수밖에 없습니다. "이가 없으면 잇몸으로 먹는다"는 옛말은 초고령사회라는 현실 앞에서 더 이상 통하지 않습니다. 그렇다면 구강건강은 왜 이토록 노년의 삶을 유지하는 데 결정적인 역할을 할까요?



노년기 구강건강이 중요한 세 가지 이유

첫째, 건강한 치아로 잘 씹어야 전신이 건강합니다.
치아가 부실해지면 가장 먼저 식사가 달라집니다. 딱딱한 음식은 피하고 부드러운 음식 위주로 식사를 하게 되면서 단백질과 비타민 섭취가 부족해지고 영양상태가 악화됩니다. 영양상태가 악화되면 근육량이 감소하는 근감소증으로 이어져 낙상 위험이 증가하고 면역력 저하로 질병 회복 속도도 느려집니다. 또한 잇몸의 만성 염증은 당뇨, 고혈압, 뇌혈관질환과 같은 전신질환을 악화시키는 주요 인자이기도 합니다. 즉, 노인의 구강건강은 치아 몇 개의 문제가 아니라 건강하게 오래 살아가기 위한 출발점입니다.

둘째, 구강건강은 치매와 밀접한 연관이 있습니다.
치매는 누구나 가장 두려워하는 질병입니다. 치매에 걸리면 인지기능과 기억력뿐 아니라 먹고 씹고 말하는 일상적 기능에도 문제가 생깁니다. 여러 연구 결과에 따르면 잔존 치아 수가 적은 사람은 인지기능 저하 위험이 약 48%, 치매 발생 위험은 약 28% 높은 것으로 보고된 바 있습니다. 치아 상실이 치매의 직접적 원인이라 단정할 수는 없지만, 저작기능 저하로 인한 뇌 혈류량 감소, 영양불량, 만성 염증 등이 복합적으로 작용해 치매 위험을 높이는 것으로 알려져 있습니다.

셋째, 구강건강은 흡인성 폐렴을 예방합니다.
노인에게 폐렴은 매우 위험한 질환입니다. 특히 음식물이나 침이 기도로 넘어가 발생하는 흡인성 폐렴은 노인의 주요 사망 원인 중 하나입니다. 입안을 깨끗하게 관리하지 못하면 치태와 혀 표면에 세균이 증식하고, 이 세균이 침과 함께 기도로 흡인되면 폐렴 위험이 높아질 수 있습니다. 반대로 구강이 깨끗하게 관리되면 흡인성 폐렴 발생을 줄이고 예방할 수 있습니다. 실제로 1999년 세계적 의학저널 Lancet에는, 요양시설 노인에게 전문적인 구강관리를 실시하자 폐렴 발생률과 사망률이 눈에 띄게 줄었다는 연구 결과가 발표되어 큰 주목을 받은 바 있습니다.

결국 구강건강을 지킨다는 것은 단순히 아픈 치아를 치료하는 것만이 아니라, 잘 씹고 잘 먹고 잘 말하며 건강하게 살아가기 위한 기본 조건입니다. 그러나 정작 치과 진료와 구강 관리가 가장 절실한 사람일수록 치과에 오지 못하는 아이러니한 현실에 놓여 있습니다. 이제는 새로운 질문을 던져야 합니다.

"환자가 치과에 올 수 없다면, 치과가 먼저 찾아갈 수는 없을까?"
바로 이 질문에서 방문치과가 시작됩니다.



초고령사회 선배, 일본의 방문치과제도

우리보다 앞서 초고령사회에 진입한 이웃 나라 일본은 어떨까요? 국가가 의료보험(건강보험)과 개호보험(장기요양보험)을 연계한 '재택치과의료(在宅歯科醫療)'라는 일상적인 돌봄 시스템을 정착시켰기 때문에, 일본의 환자와 보호자들은 거동이 불편해져도 치과치료를 받을 수 있습니다. 1980년대 후반 도입된 이 제도는 수십 년간 현장의 피드백을 바탕으로 수정·보완을 거듭하며 매우 체계적이고 안정적인 시스템으로 자리잡았습니다. 환자와 보호자의 관점에서 일본의 방문치과는 세 가지 뚜렷한 특징을 갖습니다.

1. "필요할 때 찾아온다". 방문치과로 등록된 동네 치과의원이 지역 곳곳에 자리잡고 있어, 방문 진료를 신청하면 치과의사가 자택이나 요양시설을 정기적으로 찾아 검진과 예방 관리를 제공하므로 질환을 조기에 관리할 수 있습니다.

2. 안방 침대가 곧 진료실. 여행용 캐리어 크기의 이동식 치과 장비가 보편화되어 있어, 환자가 누워있는 안방 침대 옆에서 충치치료, 발치·신경치료, 틀니 조정까지 동네 치과의원 수준의 치과 진료를 상당 부분 받을 수 있습니다.

3. 의과·간호·영양·재활이 함께하는 다학제 협력. 치과의사, 치과위생사는 물론 의사, 방문간호사, 영양사, 재활치료사, 케어 매니저가 하나의 팀으로 소통합니다. 예컨대 방문간호사가 어르신의 식사량 감소를 발견하면 즉시 치과의사와 공유하고, 치과의사는 원인을 파악하고 틀니를 조정하며 삼킴 재활 훈련을 지도합니다. 이러한 협력을 통해 어르신이 삶의 마지막 순간까지 먹는 즐거움을 누리며 존엄한 일상을 지킬 수 있도록 돕고 있습니다.

현재 시행 중인 우리나라 방문치과제도

사실 우리나라에서도 찾아가는 치과 진료는 오래전부터 다양한 형태로 이루어져 왔습니다. 의료취약지역에는 공중보건의나 보건소 치과 인력이 이동진료버스를 이용하여 방문진료를 해왔고, 전국 각지에서는 수많은 치과의료인들이 장애인시설, 노인요양시설 등을 방문하여 자발적인 진료 봉사활동을 해오고 있습니다. 하지만 이와 같은 비정기적·봉사 활동의 형태만으로는 현실적 한계가 존재합니다. 다행히 최근 이를 보완할 다양한 방문치과제도가 하나 둘 마련되고 있습니다.

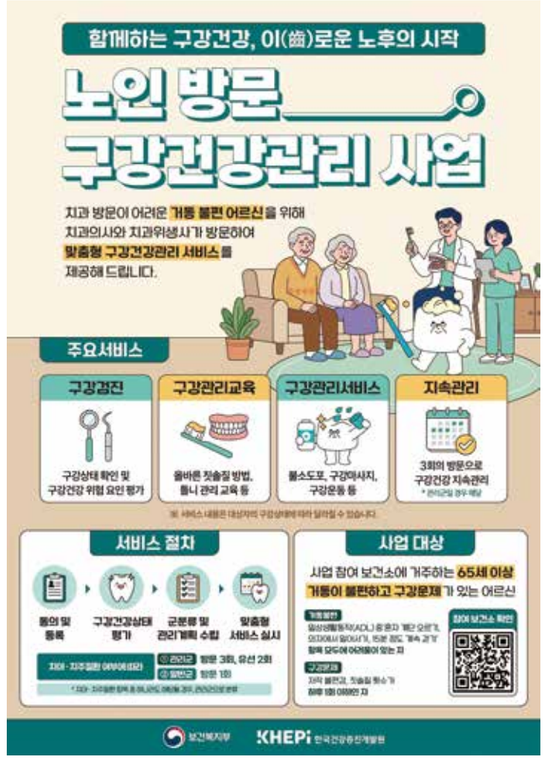
첫째, 노인요양시설(요양원)의 '계약치과의사' 제도입니다.
노인요양시설은 입소자에 대한 의료서비스 제공을 위해 계약의사를 두도록 되어 있으며, 치과의사 역시 요양원 계약의사로 참여할 수 있습니다. 계약치과의사는 정기적으로 시설을 방문해 입소자의 구강상태를 확인하고 필요한 구강진료와 관리, 교육 등을 시행합니다. 아직은 진료 장비를 이용한 본격적인 치과치료까지는 어렵지만, 구강질환을 조기에 발견하고 적절한 치료로 연결하는 중요한 역할을 하고 있습니다.

둘째, 노인장기요양보험의 '방문간호'입니다.
방문간호는 중증 장애, 와상 등의 이유로 병원 방문이 어려운 재가 장기요양 대상자에게 간호사 또는 치과위생사가 직접 방문하여 제공하는 간호 및 구강간호를 의미합니다. 방문구강간호를 받으려면 먼저 치과의사가 대상자를 검진한 후 '방문간호지시서'를 작성해야 하며, 이를 바탕으로 치과위생사가 가정을 방문해 구강위생관리를 비롯한 구강간호를 제공합니다. 방문구강간호는 치과 방문이 어려운 대상자의 통증과 불편을 줄이고, 필요한 치과 치료로 이어질 수 있도록 돕는 중요한 연결고리 역할을 합니다.



셋째, 보건소 '노인 방문 구강건강관리 사업'입니다.
2026년 현재 전국 106개 보건소에서 거동이 불편한 취약계층 어르신을 대상으로 운영 중입니다. 치과의사가 대상자의 구강 상태를 면밀히 평가해 맞춤형 관리 계획을 수립하면, 치과위생사가 가정을 주기적으로 집중 방문(단계별 3회 관리 등)해 전문 구강건강관리를 수행하고, 마지막에 최종 재평가를 거치는 방식으로 진행됩니다. 맞춤형 관리는 물론 보호자와 돌봄 종사자 교육도 함께 실시하며, 향후 민간 치과의원으로의 치료 연계 징검다리 역할을 한다는 점에서 정책적 의미가 큽니다.

넷째, '사회복지시설 출장 구강검진제도'입니다.
2026년 1월부터 노인요양시설(요양원 등), 주야간보호센터, 장애인복지시설 등에 치과의사가 직접 출장 방문해 국가구강검진을 시행할 수 있게 되었습니다. 치매나 거동의 어려움으로 수년간 치과를 방문하지 못했던 어르신과 중증 장애인도 시설 안에서 구강검진을 받게 되어, 구강건강 상태를 파악하고 구강암 의심 병변이나 치과 질환을 조기에 발견하는 첫 관문이 열리게 되었습니다.



향후 우리나라 방문치과제도가 나아갈 청사진

지금까지 소개한 우리나라의 현행 방문치과제도는 아쉽게도 본격적인 치과진료나 지속적인 구강관리를 제공하는 데에는 아직 미치지 못하고 있습니다. 다행히 올해 3월 27일부터 시행된 「의료·요양 등 지역돌봄의 통합지원에 관한 법률(돌봄통합지원법)」을 계기로, 치과계와 정부는 방문치과진료와 방문구강관리를 본격 시행하기 위한 구체적인 준비에 들어갔습니다. 앞으로의 방문치과제도는 두 가지 방향을 향해 추진될 예정입니다.

첫째, '안전한 현장 치료 환경'의 구축입니다.
앞으로의 방문치과는 검진 단계를 넘어, 와상 환자나 중증장애인, 치매 어르신이 본인의 생활 공간에서 안전하게 치료받을 수 있도록 실질적인 진료 체계를 갖추어야 합니다. 이를 위해 현장 감염 관리 기준 정교화, 안전성이 검증된 이동형 진료 장비 도입, 현장에서 시행 가능한 필수 진료 범위의 제도화가 함께 추진될 예정입니다.

둘째, '팀 협업 체계'의 구축입니다.
치과치료를 잘 받더라도 거동이 힘든 어르신과 장애인의 구강관리라는 숙제는 고스란히 가족과 요양보호사의 몫으로 남습니다. 게다가 구강 질환은 당뇨·고혈압 등 전신 질환, 영양 불균형과도 얽혀 있어 한 번의 치과 방문 치료 못지않게 매일의 지속적인 관리가 중요합니다. 미래의 방문치과는 치과 단독이 아닌 방문 의사, 방문간호사, 요양보호사, 사회복지사 등 관련 종사자들이 함께 환자의 구강 상태를 살피고 정보를 공유하는 긴밀한 팀 협업 체계를 만들어 나가는 것을 지향합니다. 이를 통해 보호자의 돌봄 부담은 줄어들고, 지역사회 안에서 중단 없는 구강 통합 돌봄이 실현될 것입니다.



초고령사회, 이제는 치과가 먼저 찾아갈 때입니다

우리나라의 방문치과는 분명 변화하고 있습니다. 불과 몇 년 전까지 봉사활동에 의존했던 영역이, 이제는 국가 정책과 통합 돌봄 안에서 정식 의료 체계로 자리 잡기 시작했습니다.

앞으로 치과에 가고 싶어도 가지 못하는 사람들은 점점 더 늘어날 것입니다. 이들이 원하는 것은 아플 때 참지 않고 치료를 받을 수 있고, 맛있는 음식을 가족과 함께 웃으며 먹을 수 있는 평범한 일상입니다. 단지 치과에 갈 수 없다는 이유로 이러한 일상을 포기하게 두는 것은 환자와 가족 개인이 아닌 우리 사회가 함께 풀어야 할 숙제입니다.

방문치과는 단순히 진료 공간을 병원 밖으로 옮기는 일이 아닙니다. 소외된 이들에게 치과 진료의 기회를 돌려주고, 구강건강을 통해 전신 건강과 삶의 존엄을 지키도록 돕는 '가치 의료'입니다. 치과는 더 이상 환자를 기다리기만 해서는 안 됩니다. 이제는 필요한 사람에게 먼저 다가가, 삶의 마지막 순간까지 먹는 즐거움과 행복한 미소를 지켜주어야 합니다.

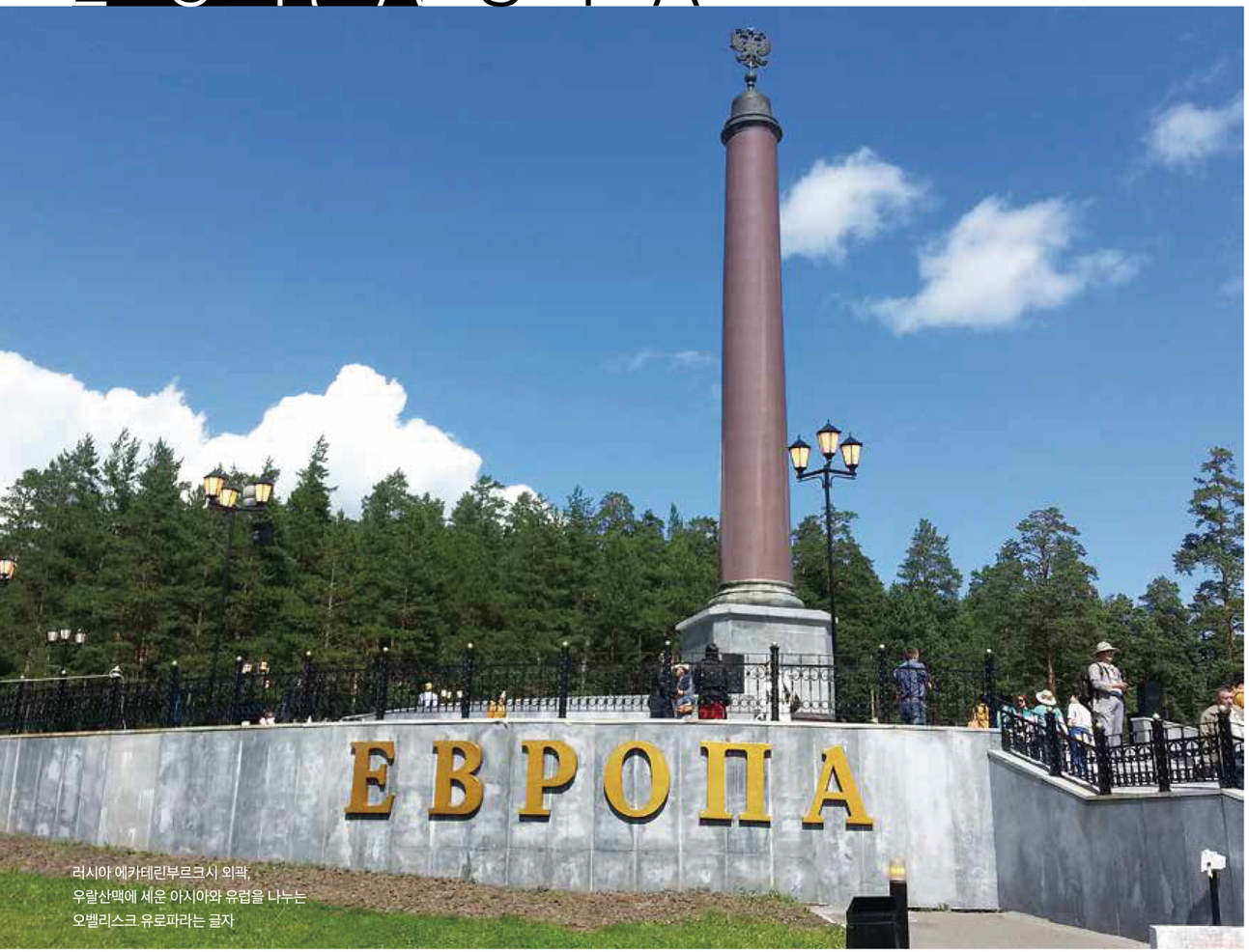
"집에서 치과치료를 받는다"는 말이 더 이상 특별하지 않은, 누구에게나 당연한 일상이 되는 날이 오기를 기대합니다.

길이 만든 대륙, 유라시아

EURASIA

유라시아!

언젠가부터 우리에게 익숙해진 말이다. 실크로드와 몽골초원은 물론이지만, 바이칼호와 파미르고원, 사마르칸트와 흑해나 카프카스같은 이름도 더 이상 낯설지만은 않다. 이제 많은 한국인이 유라시아를 알고 싶어 하고, 직접 가보고 싶어 한다. 그런데 유라시아는, 특히 우리에게 처음 다가온 유라시아는 단순한 여행지가 아니다. 인류 문명과 세계역사뿐 만 아니라 한민족이 살아온 긴 역사와 두터운 문화의 뿌리를 이해하고, 오늘날 세계가 움직이는 모습을 살펴볼 수 있는 거대한 공간이다.



러시아 에카테린부르크시 외곽,
우랄산맥에 세운 아시아와 유럽을 나누는
오벨리스크.유로파라는 글자



글•사진
윤명철
역사학자, 시인
동국대학교 명예교수
사마르칸트대학 교수



천산 아래에 이식 고분군들 ▶

유라시아라는 용어는 '유럽(Europe)' 더하기 '아시아(Asia)'의 합성명사이다. 서양인, 특히 러시아인의 마음이 투영된 용어이다. 유라시아는 지구에서 가장 넓은, 인류의 주요한 문명들이 발생하고 성장한 공간이다. 동쪽의 한반도와 일본열도, 만주와 바이칼 알타이 시베리아에서 서쪽으로 가면서 중앙아시아와 서아시아, 동유럽과 지중해 연안까지 이어진다. 또한 남쪽으로는 동남아시아와 인도양을 품고, 북쪽으로는 툰드라와 북극해에 닿는다.

이 광대한 땅에는 세상에서 볼 수 있는 거의 모든 자연환경이 함께 존재한다. 끝없이 펼쳐진 초원, 물 한 방울 찾기 어려운 사막, 울창한 침엽수림, 만년설이 덮인 고산지대, 넓은 평야와 거대한 강, 수많은 섬과 바다가 서로 이어져 있다.

이미 200만 년 전에 호모에렉투스가 도착했고, 호모사피엔스는 10여만 년 전부터 이 복잡한 자연환경에서 적응하며 드라마틱하게 살아왔다. 후기 구석기 시대부터는 평야를 찾아 밀과 벼 등의 농사를 지었고, 초원에서는 가축들을 기르며 이동했다. 숲에서는 사냥과 채집을 하고 강을 교통로로 이용했다. 사막에서는 오아시스를 찾아 마을과 도시를 만들었으며, 해안과 섬의 주민들은 배를 타고 바다를 건넜다.

따라서 유라시아는 다양한 생태지역으로 구성되어 하나의 생활방식이나 하나의 문화로 설명할 수 없다. 농경인과 유목인, 수렵인과 어민, 산악인과 해양인이 서로 다른 모습으로 살아온 복합적인 공간이다. 하지만 이들은 완전히 떨어져 살지 않았다. 구석기 시대에도 수천 킬로미터를 오고가면서 서로 필요한 물건을 교환했고, 기술과 지식을 배웠으며, 신앙과 예술을 주고받았다. 때로는 전쟁을 벌였고, 때로는 혼인하고 동맹을 맺었다. 낯선 문화가 만나 새로운 문화로 바뀌기도 했다. 그러므로 유라시아는 단절된 대륙이 아니라 연결된 세계였다.

길은 문명의 혈관이었다

유라시아를 이해하는 가장 좋은 방법은 '길(道, road, route)'을 살펴보는 것이다. 인간은 길을 찾고 만들면서 사냥도 하고, 농사도 짓고, 물건을 주고 받을 수가 있었다. 당연히 유라시아 세계에는 무수히 많은 길들이 있었다. 우리는 흔히 '실크로드'라는 말을 사용한다. 중국에서 생산된 비단이 중앙아시아와 서아시아를 거쳐 유럽까지 전달된 길이라는 뜻이다. 독일의 지리학자인 페르디난드 폴 리히트호펜이 1877년에 출판된 "중국"이라는 책에서 '대실크로드(Great silk road)'라고 칭했다. 이후 워낙 유명해져서 마치 실크로드만이 유라시아에서 유일한 길인 것으로 오해한다. 하지만 실제로는 수많은 길이 동서와 남북으로 얽혀 있었다. 초원에는 말을 탄 유목인들의 길이 있었고, 사막에는 오아시스를 연결한 대상(caravan)들의 길이 있었다. 북쪽의 삼림지대에는 강과 숲을 이용한 모피의 길이 있었으며, 남쪽의 바다에는 계절풍을 따라 항해한 해양의 길이 있었다. 더 북쪽에는 순록을 따라 이동한 툰드라 길과 얼음 위를 오간 북극권의 얼음길도 있었다. 나는 유라시아의 동서 교통망을 크게 여섯 종류로 구분한다. 초원의 길, 사막과 오아시스의 길, 숲과 강의 길, 툰드라의 길, 얼음의 길, 바다의 길이다. 이 길들은 서로 독립된 것이 아니라 수많은 지선으로 연결된 거대한 망을 이루었다. 그 가운데 가장 빠르고 강력한 길은 '초원의 길(Steppe road)'이었다.

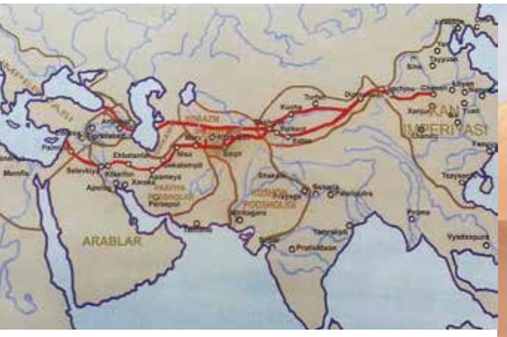


이식고분군 발발

부여의 땅인 만주 북서부에서 몽골 초원과 알타이 산맥을 지나 카자흐스탄, 카스피해 북쪽, 흑해 북안과 동유럽 평원까지 거대한 초원지대가 이어진다. 9000km가 넘는 세계에서 가장 길고 넓은 초원의 회랑(steppe belt)이다. 이 길의 주인공은 말이었다. 인간은 대략 5000년 전부터 말을 타고 장거리 이동을 시작하면서 유라시아의 기본 성격을 변화시켰다. 사람들은 먼 곳까지 빠르게 이동할 수 있었고, 가축과 상품, 무기와 정보를 동시에 운반할 수 있었다. 기원전 12세기 전후부터 스키타이와 흉노, 돌궐과 몽골 같은 초원 세력들이 차례차례 거대한 제국을 건설할 수 있었던 것도 말과 초원의 길 덕분이었다. 이 길은 전쟁의 길이기도 했지만 무역의 길이었다. 말과 가축, 청동기와 철기, 황금제품과 모피가 오갔다. 동쪽과 서쪽에서 일어난 각종 정보들도 이 길을 따라 빠르게 전달되었다.

Oasis road

초원보다 남쪽에는 사막과 '오아시스의 길(Oasis road)'이 있었다. 고비 사막과 타클라마칸 사막, 카라쿰 사막과 키질쿰 사막 같은 거대한 사막은 인간의 이동을 막는 장벽처럼 보인다. 하지만 사막에도 물이 솟는 오아시스가 있었다. 사람들은 오아시스를 중심으로 농사를 짓고 도시를 세웠다. 그리고 도시와 도시를 연결하며 '대상(caravan) 무역'을 발전시켰다. 중국 서부의 둔황과 투르판, 카슈가르, 중앙 아시아의 타슈켄트와 사마르칸트, 부하라와 메르브 같은 도시들이 그 길에서 성장했다. 낙타를 이끈 대상들은 비단과 향료뿐 만 아니라 보석과 유리제품을 운반했다. 불교와 조로아스터교, 마니교와 이슬람교 같은 위대한 종교도 주로 이 길을 따라 전파되었고, 페르시아나 중앙아시아의 음악과 춤, 회화와 조각, 천문학과 의학은 동쪽인 한반도까지 많이 전달됐다. 이 길에서 중요한 역할을 한 사람들은 중앙아시아의 상인들인 소그드인들이다. 여러 언어를 사용하며 동아시아와 서아시아를 연결하면서 물건만 판매한 것이 아니라 문화와 정보를 운반한 국제인이었다.



▲ 사마르칸드 중심의 실크로드
(아프로시압 박물관)



▶ 투르판 근처의 사막,
소설 '서유기'에 나오는 화염산의 모델





◀ 만주의 최북단인 막하의 타이가

▶ 바이칼 신앙

Taiga road

유라시아의 북쪽에는 '숲과 강의 길(Taiga road)'이 있었다. 발해의 땅인 동만주와 연해주에서 바이칼호와 시베리아를 지나 우랄산맥, 마지막에는 핀란드 지역에 이르기까지 광대한 침엽수림이 이어진다. 흔히 '타이가'라고 부르는 지역이다. 이곳 주민들은 사냥과 채집을 하며 살았고, 귀중한 모피를 다른 지역에 판매했다. 타이가에서는 육로보다 강이 중요한 교통로였다. 아무르강과 레나강, 예니세이강과 오비강을 비롯한 수많은 강이 남북과 동서를 연결했다. 여름에는 배를 타고, 겨울에는 얼어붙은 강 위로 썰매를 이용했으니 그들에게 강은 단순한 물길이 아니라 사람과 물자가 움직이는 자연의 도로였다. 9~10세기 경에 바이킹들은 서쪽의 강길을 이용해 카프카스 산맥 지역을 통과해 이란이나 동로마제국까지 호박을 수출했다.

Tundra road

그보다 더 북쪽에는 '툰드라의 길(Tundra road)'과 '얼음의 길(Ice road)'이 있었다. 자연환경은 혹독했지만 이곳 역시 사람이 살지 않는 빈 공간은 아니었다. 주민들은 순록을 기르고 썰매를 이용했으며, 강과 해안, 얼음 위에서 생활의 길을 만들었다.

Ice road

그리고 유라시아에는 바다(ocean ,sea)들이 있었다. 바다는 대륙의 끝이 아니었다. 오히려 육지와 육지, 섬과 섬을 연결하는 또 하나의 길이었다. 동아지중해(남해 서해 동해 동중국해)해와 남중국해, 인도양과 아라비아해, 페르시아만과 홍해, 지중해와 흑해는 서로 다른 지역의 사람들을 이어주었다. 전기구석기 시대부터 사람들은 해안을 따라 이동했고, 이미 7만년 전부터 배를 이용해 해협을 건너 섬으로 건너갔다. 조선술과 항해술이 발달하면서 바다의 길은 더욱 넓어졌다. 동남아시아의 향신료, 아프카니스탄의 청금석, 인도의 후추와 면직물, 아라비아의 향료, 중국의 차와 도자기 등이 해양교역망을 따라 이동했다. 그래서 나는 유라시아는 대륙만으로 이루어진 세계가 아니다. 육지의 길과 바다의 길이 함께 네트워크로 연결된 '해륙 유라시아'였다.



북시베리아 타이가와 얼은 강

서로 다른 삶이 만나 문명이 되다

유라시아의 역사는 이동만으로 이루어진 것은 아니다. '이동'과 '정착'이 함께 작용했다. 농경인들은 한 곳에 정착해 마을과 도시를 건설했다. 유목인들은 계절에 따라 가축과 함께 움직였고 때에따라서 정착생활을 했다. 해양인들은 항구도시에서 바람과 해류를 이용해 언거리 항구와 섬들을 오갔다. 또한 거대한 숲의 주민들은 동물과 강의 흐름을 따라 이동하고 정착했다. 이들은 서로 다른 생활방식을 가졌지만 서로를 필요로 하는 '상호부조 시스템'을 운영했다. 농경인에게는 말과 가축, 모피와 금속이 필요했다. 유목민에게는 곡식과 옷감, 차와 도자기등이 필요했다. 해양인들은 육지 깊숙한 곳에서 생산된 상품을 항구로 운반했고, 먼 바다에서 들어온 물건을 내륙으로 전달했다.

인류역사를 살펴보면 전쟁 중에도 무역이 완전히 중단되는 경우는 드물었다. 정치적으로는 적대하더라도 생활에 필요한 물건은 교환해야 했기 때문이다. 때문에 유라시아 세계에는 경쟁과 충돌만이 아니라 협력과 상호의존의 질서도 존재했다. 나는 이러한 현상을 '환류(circulation system)'라고 부른다. 사람과 물건, 기술과 신앙이 한쪽 방향으로만 이동(feed back)한 것이 아니라 여러 방향으로 끊임없이 돌고 또 되돌아왔기 때문이다. 중국에서 출발한 비단이 서쪽으로 이동했지만, 서아시아와 중앙아시아의 유리공예와 금속기술, 음악과 춤은 동쪽으로 전달되었다. 문화도 마찬가지였다. 인도에서 발생한 불교는 중앙아시아를 거쳐 중국과 한반도, 일본까지 전파되었으며, 각 지역의 전통문화와 만나 새로운 모습으로 변화했고, 다시 역으로 전달됐다. 그러고보면 유라시아 문명은 소위 '4대 문명'처럼 몇몇 나라나 민족들이 만들어낸 것이 아니다. 수많은 주민이 말과 피까지 섞여 가면서 오랜 세월 서로 영향을 주고받으며 함께 만들어낸 공동의 역사였다.



▲ 무역품목인 침향(중국 광주시 고선박물관)

▼ 고구려 통구 12호분 벽화 개마무사 전투도



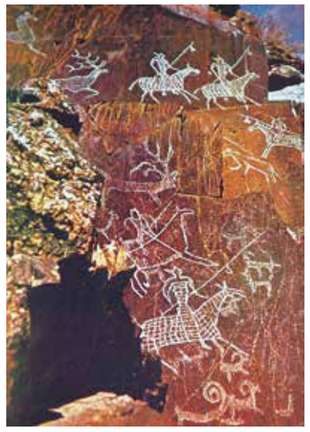
우리는 유라시아의 동쪽 끝에 있었다.

그렇다면 한국인은 왜 유라시아를 알아야 할까? 아니 어떻게 알아야할까?.
최근에 들어서 우리는 정체성이 중국이나 일본에 의해서 많이 왜곡됐다고 느낀다. 실제로 잘못 알려진 부분들도 많다. 예를 들면 오랫동안 한반도 안에서 농사를 지으며 살아온 민족이라는 주장이다. 적어도 발해가 멸망하기 전까지 우리가 활동했던 공간은 한반도와 넓고 다양한 생태의 만주, 그리고 삼면의 해양이다. 물론 농경은 우리 역사에서 중요하지만 축산업,광업, 어업 그리고 무역업 등 산업이 발달했다.
한반도 북부와 만주 지역은 농경지인 동시에 드넓은 초원과 대삼림, 긴 강과 바다가 만나는 곳이었다. 북쪽으로는 몽골 초원과 알타이 초원, 시베리아 타이가로 이어졌고, 서쪽으로는 요동과 중국 북부를 거쳐 오아시스 지대인 타클라마칸 사막, 중앙아시아 방면으로 연결되었다. 동쪽으로는 연해주와 동해, 남쪽으로는 한반도와 일본열도로 이어졌다. 당연히 고조선과 부여, 고구려 사람들은 말도 잘 탔고, 사냥과 목축을 했으며, 강과 바다를 이용해 무역도 벌였다. 청동기문화가 발달하고, 하늘과 해신앙, 천손건국신화, 기마문화 등 각종 유목문화의 영향이 여러 분야에서 발견된다. 신라와 가야의 문화에도 마찬가지이다. 신라 고분들에서 발견된 황금관과 로마 양식의 유리그릇들, 계립로 14호분의 황금보검과 말갖춤은 우리 역사가 수천 km 떨어진 초원과 중앙아시아 문화권과 연결되었음을 보여준다. 가야의 철과 해양무역 또한 동아시아의 넓은 교통시스템 속에서 이해해야 한다.

EURASIA



▲ 신라 금관총의 금관과 내관



▲ 울란우데 박물관 돌궐 기병 암각화



▲ 이식 고분군에서 발굴된 황금인간

한민족은 배운 것과 달리 유라시아 문명의 변방에 고립된 존재가 아니었다. 우리는 유라시아 동쪽 끝에서 대륙과 해양을 연결한 중요한 구성원이었고, 언어, 혈연, 신앙, 문화 등 여러면에서 유라시아 세계와 직접 연결됐었다. 비록 늦은감이 있지만, 유라시아를 이해한다는 일은 단순히 먼 나라의 역사를 배우는 흥미로운 일만이 아니다. 우리 문화의 뿌리와 성격, 심지어는 기질 등을 더욱 넓은 시야에서 살펴보는 일이다. 한반도라는 작은 공간에 갇힌 역사에서 벗어나, 만주와 초원, 시베리아와 중앙아시아, 바다를 함께 바라보아야 우리의 역사도 온전히 보인다.

다시 유라시아로

나는 젊은 날인 1980년대 초부터 오랫동안 유라시아의 여러 지역을 여행하고 탐험했다. 말을 타고 만주와 몽골의 초원을 지나갔고, 자동차와 열차를 이용해 중앙아시아와 시베리아를 거쳐 동서를 횡단했다. 또한 배를 타고 90일 동안 유라시아의 해양을 항해했고, 뗏목탐험을 하면서 한반도의 바다와 동아시아 해양을 탐사하기도 했다. 파미르 고원의 높은 길에 올랐으며, 바이칼호와 알타이산맥, 사마르칸트와 흑해 연안의 유적들을 찾아다녔고, 몇 년 전부터는 유리시아 세계의 정중앙인 우즈베키스탄 사마르칸드 대학교 고고학과에 있다.
이 길고 긴 과정에서 깨달은 것이 있다. 유라시아는 결코 책이나 지도 위에서 이해해서는 부족하다는 사실이다. 바람과 추위, 사막의 열기와 고산의 희박한 공기, 초원의 거리감과 바다의 파도를 몸으로 느낀다면 그 곳에서 살아온 사람들의 역사가 보다 더 잘 보인다.
'길(도, road)'은 단순히 땅 위에 난 흔적이 아니다. 떠난 사람과 남은 사람, 정복자와 상인, 순례자와 망명자, 승려와 예술가의 다양한 실존들이 겹쳐 있다. 길을 따라 제국이 일어났고, 종교들이 전파되었으며, 문화가 만나 섞이며 새로운 문명이 탄생했다.

앞으로 '유라시아 오딧세이아'에서는 파미르고원과 중앙아시아의 오아시스 도시, 알타이와 바이칼의 초원과 삼림, 몽골과 만주, 시베리아와 동아시아의 바다를 차례로 찾아갈 것이다. 상상을 초월하는 대자연과 다양한 사람들, 흥미를 불러 일으키는 역사와 문화를 살펴본다.
그리고 그것이 우리와 어떤 관계를 맺었는지도 구체적으로 이야기하려 한다. 유라시아는 지나간 과거의 공간이 아니다. 오늘날에도 세계의 정치와 경제, 교통과 자원, 문명과 종교가 충돌하고 만나는 중심 무대이다. 러시아에 이어 중국은 일대일로정책을 광적으로 추진하면서 중앙아시아와 유럽을 잇는 철도와 도로들을 건설하고 있다. 또한 북극항로와 새로운 해양교통망도 열리는 중이다. 방식도, 주체도, 물건들도 달라졌지만 과거의 길들이 오늘의 길로 되살아나는 중이다. 유라시아를 다시 바라보는 일은 인류가 걸어온 길을 되짚는 일이며, 우리가 어디에서 왔고 앞으로 어디로 가야 하는지를 묻는 일이다.
이제 유라시아의 길을 따라 여행을 시작한다.
그 첫 목적지는 세계의 지붕, 파미르이다.

인생서가

책과 커피가 있는 작은 북카페





인생서가는 강릉 강원대학교 뒷길, 원룸 골목에 자리 잡은 작은 북카페입니다.
이곳에 오신 손님들이 가장 많이 하는 말씀은 "죽음 관련한 책들이 이렇게 많은 줄 몰랐어요."입니다.
<행복한 삶 그리고 고요한 죽음>, <죽음을 생각하는 시간>, <죽음을 인터뷰하다>, <죽음수업>, <죽음의 격>, <나는 친절한 죽음을 원한다>, <죽음이란 무엇인가>, <죽음 연습> 등… 인생서가의 책장에는 온통 죽음이 가득합니다.
엘리자베스 퀴블러 로스와 데이비드 케슬러의 <인생수업>이라는 책이 있습니다. 죽어가는 사람들 수천명을 만나서 이야기를 나누었던 저자는 후회없는 삶을 위해 죽어가는 사람들에게서 인생을 배워야 한다고 합니다.
그들의 가르침은 단순합니다. "사랑을 미루지 말고, 지금 당장 가슴 뛰는 삶을 살며, 남의 눈치 보지말고 자기 자신으로 살며, 용서하는 삶을 살라." 많은 사람들이 자신은 죽지 않을 것처럼 오늘을 살아갑니다.
그래서 소중한 사람과, 귀한 시간을 함부로 하거나 낭비합니다. 그리고 죽음 앞에서 후회하죠.

Memento mori.
Carpe diem.

"죽음을 기억하라. 오늘을 살라."

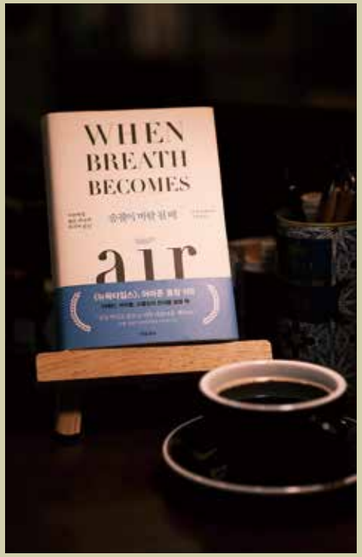
인생서가가 손님들에게 전하고자 하는 것은 단순합니다. <Memento mori. Carpe diem.> "죽음을 기억하라. 오늘을 살라." 일상을 바쁘게 살아가던 사람도 잠시 멈춰서 "맞다. 나도 언젠가 죽지. 오늘을 온전히 살려면 어떻게 해야할까?"를 깨닫고 고민하기를 바랍니다. "이렇게 사세요. 이게 정답입니다."라고 말하고 싶지는 않습니다. 누군가의 정답이 다른 사람에게는 실패와 좌절이 될수도 있기에, 각자가 자신만의 답을 찾길 바랄 뿐입니다. 그래서 인생서가는 단순히 책과 커피를 파는 북카페가 아닌, 죽음을 기억하고 나의 인생을 사색하는 공간을 추구합니다.

나그네교회

인생서가는 주중(수~토)에는 북카페로 운영되고, 일요일은 예배를 드리는 교회 공동체로 모이는 공간입니다. 교회 이름은 나그네교회입니다. 이 땅에서 영원히 거주하는 사람이 아니라, 잠시 머물다 가는 나그네임을 잊지 말자는 의미이기도 하고, 나와 너(네) 사이에 그가 계시다는 의미이기도 합니다.

나그네교회는 일요일 오전 11시에 모여서 예배를 드리고, 함께 식사를 나누고, 책을 읽거나 소풍을 가기도 하는 신앙공동체입니다. 주중에는 새벽예배나 수요예배, 금요철야 같이 모이는 공동체보다는 흩어지는 교회로서 각자의 가정과 일터에서 신앙을 삶으로 증명하기를 지향합니다.

인생서가의 벽에는 천상병 시인의 <귀천>이라는 시의 마지막 연이 적혀있습니다. "나 하늘로 돌아가리라 / 아름다운 이 세상 소풍 끝내는 날, / 가서, 아름다웠더라고 말하리라" 이 땅에서의 삶이 언젠가 끝나는 나그네로서, 매일 죽음을 기억하고 오늘을 살라는 인생서가의 사색과 나그네교회의 정신을 말해주는 시라고 생각합니다. 언제가 될지 모르겠지만 이 세상 소풍 끝내는 날을 위해, 오늘도 아름답게 살아가는 사람들이 되길 바랍니다.



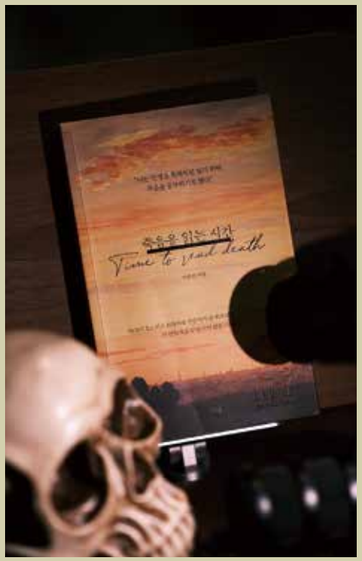
*** 숨결이 바람 될 때** (폴 칼라니티, 흐름출판)

용감한 인생 (케냐, 콜롬비아, 브라질 블렌드)

"여느 때처럼 나는 통증을 느끼며 깨어났고, 아침을 먹은 다음엔 할 일이 아무것도 없었다. '나는 계속 나아갈 수 없어.'라고 생각하는 순간, 그에 대한 응답이 떠올랐다. 그건 내가 오래전 학부 시절 배웠던 사뮈엘 베케트의 구절이기도 했다. "그래도 계속 나아갈거야." 나는 침대에서 나와 한 걸음 앞으로 내딛고는 그 구절을 몇 번이고 반복했다. "나는 계속 나아갈 수 없어, 그래도 계속 나아갈거야(I can't go on. I'll go on.). 그날 아침 나는 결심했다. 수술실로 다시 돌아갈 수 있도록 노력하기로. 왜냐고? 난 그렇게 할 수 있으니까. 그게 바로 나니까."

폴 칼라니티는 스탠퍼드 대학 병원에서 신경외과 레지던트를 하며 박사 후 연구원으로도 일했습니다. 미국 신경외과 학회에서 수여하는 최우수 연구상을 수상하기도 하며, 최고의 대학병원들에서 교수 자리를 제안 받았던 때에 암이 찾아왔습니다. 눈앞에 펼쳐진 꽃길을 걸어보지 못한 채, 36살의 나이에 세상을 떠난 그가 암과 함께 싸우면서 남편으로서, 의사로서, 아빠로서의 솔직한 마음을 담아낸 글을 읽다보면, 그의 삶이 참 용기있었다고 느껴집니다. 강할 때가 아닌 약할 때에 진정한 용기를 낼 수 있는 걸 깨닫게 해줍니다.
<숨결이 바람 될 때>를 읽으며 함께 마시기 좋은 커피로 '용감한 인생'을 추천합니다. 처음 입에 들어올 때는 개성이 강하게 느껴지며, 입안에 머물 때는 달콤상큼한 과일의 맛과 향이 어우러진다. 한모금 마신 후에 느껴지는 강렬한 바디감을 통해 마음 속에서 새롭게 피어나는 용기를 느낄 수 있습니다. '용감한 인생'과 함께 폴 칼라니티가 고통 속에서도 계속 나간다 말했던 용감한 고백을 내 입으로도 소리내어 말해보면 어떨까?

BOOK & COFFEE



*** 죽음을 읽는 시간** (이유진, 오티움)

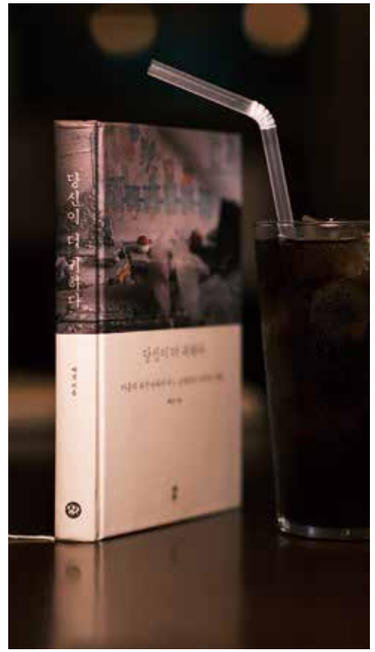
달콤한 인생 (다크 블렌드 원두, 휘핑크림)

"잃어가면서 살고 있다는 것을 안다면 지금 내 곁에 있는 존재들이 고맙고 애틋해진다. 나의 죽음을 생각한다면 내 삶을 한 번쯤 더 돌아보고 남은 삶을 의미 있는 순간으로 채워갈 의지를 품어보게 된다. 결국 덜 아픈 이별을 위해 나의 현재에 집중하고 지금을 소중하게 여기고 있다면 당신은 이미 잘하고 있는 것이다."

저자인 이유진 작가는 한국에서는 정신과 전문의로 살다가, 미국에서는 호스피스 완화의료 세부 전문의가 되었고, 현재는 캘리포니아 산호세에서 정신과의사로 살아가고 있습니다. <죽음을 읽는 시간>은 이런 독특한 이력의 그녀만이 가질 수 있는 시선과 경험들이 녹아있습니다. 인생을 마치 각자의 노트를 써내려가는 것과 같다는 그녀의 비유는 지금 내 인생은 어디 쯤에 있는지를 생각하게 해주며, 일상에서 만나는 사람들의 소중함을 깨닫게 해주기도 합니다. 또한 건강한 노년이란 건강한 관계에 달려있음을 깨닫게 해주기도 합니다.
<죽음을 읽는 시간>를 읽으며 함께 마시기 좋은 커피로 '달콤한 인생'을 추천합니다. 다크 블렌드 원두를 진하게 내리고, 그 위에 달콤한 크림을 올린 커피입니다. 달콤한 맛은 진한 다크원두와 함께 있을 때 더욱 달달합니다. 달콤한 인생도 마찬가지 아닐까요? 나의 계획이나 예상과 달리 힘들고 고통스러웠던 경험들 위에 기쁜 일들이 얹어져서 인생은 달콤해집니다. 꽃길만이 아니라, 가시와 자갈, 흙길도 걸어야 꽃길의 향기로움도 알 수 있습니다. <죽음을 읽는 시간>을 읽으며 죽음에 대한 생각을 하고, 달콤한 인생을 마시며, 오늘의 달콤함을 누릴 수 있지 않을까요?

*** 당신이 더 귀하다** (백경, 다산북스)

딱! 괜찮은 인생(콜롬비아, 브라질, 과테말라 블렌드)



"구급차를 타기 시작한 뒤로 세상이 살 만하다는 생각은 무너졌다. 특히 소설에나 나올 법한 비참한 사람들을 볼 때 그랬다. 그건 이따금 불행한 삶과는 달랐다. 기본값이 불행인 삶이었다. 말 많은 사람들은 그들의 불행에 특별한 이유가 있다고 떠벌렸지만 내가 보기에 거기엔 아무 이유도 없었다. 그냥 자기도 모르게 불행 가운데 던져진 삶이었다. (…) 나는 예전에 그런 사람들이 세상에 몇 없다고 생각했다. 보지 못했기 때문이었다. 그러나 그들은 너무 창피하거나 슬퍼서, 아파서, 내 발아래 그늘 속에 숨어 있다는 걸 구급차를 타면서 알았다. 그리고 그 수는 셀 수 없이 많았다. 하늘에는 영광, 땅에는 평화, 그 아랜 지옥이었다."

저자는 의사 못지 않게 죽음과 가까운 직업인 '소방관'입니다. 응급 현장에서 얻은 트라우마로 인해 불안장애를 겪게 되고, 이를 극복하기 위해 글쓰기를 시작했다고 합니다. 그가 겪은 현장의 이야기들은 기본값이 달랐습니다. 이 사회의 어둡고 축축한 곳을 향해 달려가서 피와 똥을 닦아내는 그의 이야기를 들으면 그것이 마치 다른 나라의 이야기처럼 느껴지기도 합니다. 책방의 한켠에 앉아서 이 이야기를 편하게 읽어도 되나 싶을 정도입니다. 그와 동시에 선한 사람이 현장에서 느낀 부끄러움을 나도 함께 느낄 수 있습니다.
<당신이 더 귀하다>를 읽으면서 마시기를 추천하는 커피는 '딱! 괜찮은 인생'입니다. 콜롬비아, 브라질, 과테말라의 원두를 블렌딩한 이 원두는 밸런스가 참 좋습니다. 어느 한쪽으로 치우치지 않았고, 완벽한 육각형을 이루는 커피입니다. <당신이 더 귀하다>의 저자는 어둡고, 고통스러운 현장에 있는 사람들을 향해 "당신이 더 귀합니다"라는 메시지를 전하고 싶어합니다. 이 커피를 마시며, 나도 "당신의 삶이 딱! 괜찮아지길 바랍니다."라고, 백경 작가와 함께 마음을 전하고 싶습니다.



Fall & Winter 2026

Program

자신의 인생을 돌아보며 이야기를 나누고 에세이를 쓰는 **<인생, 참 쓰다>**
혼자서는 도저히 읽어낼 엄두가 나지는 않지만 한번쯤은 들어본
벽돌책 같은 고전을 낭독으로 독파하는 **<진짜 독(讀)하다>**
독서를 하며 마음에 드는 문장들을 손글씨로 쓰고 나누는 **<필사적人>**
삶과 죽음을 이야기해주는 책과 고전들을 읽는 책모임 **<한낮의 여유>**

위와 같은 프로그램들을 운영하며, 독서와 글쓰기를 통해 삶을 깊게,
풍성하게 생각하는 모임들을 만들어가고 있습니다.

인생, 참 쓰다	매주 수요일 오전 10:30~12:00
진짜 독(讀)하다	매주 수요일 오후 7:00~8:00
필사적人	매주 목요일 오전 10:30~12:00
한낮의 여유	매주 목요일 오후 2:30~4:00



FIRE FIGHTER



새로운 사람을 처음 만나는 낯선 자리에서 제 직업을 소개할 때, 혹은 오랜 친구들이 자신의 아이들에게 나를 "소방관 이모야"라고 소개할 때면 어김없이 흥미로운 풍경이 펼쳐집니다. 어른이든 아이든 할 것 없이 순식간에 눈을 동그랗게 뜨고는, 호기심과 약간의 동경이 섞인 목소리로 약속이나 한 듯 같은 질문을 던지곤 합니다.

"진짜로 불 끄는 일을 하시는 거예요?"

"이모, 진짜 매일 불 끄러 가요?"

이런 질문을 받을 때마다 어디서부터 설명을 시작해야 할지 잠시 아득해집니다.

결론부터 말씀드리면, 현재 저는 불을 끄는 일을 하지 않습니다.

대부분의 사람들이 '소방관'이라는 단어에서 붉은 소방차와 거친 화염 속으로 뛰어드는 영웅을 떠올리는 것은 당연한 일입니다. 화재 진압은 소방의 가장 상징적인 역할이니까요. 하지만 불을 끄는 것 외에도 무수히 많은 중요한 업무가 있다는 사실을 모르는 시민들을 마주할 때면 마음 한구석에 씁쓸함이 남기도 합니다. 그래서 저는 애초에 화재라는 비극이 시작되지 않도록 '불이 나지 않게 만드는 소방관'도 있다는 것을 세상에 알리고 싶어, 이 '불 안 끄는 소방관'의 이야기를 시작하려 합니다.



저는 불을 끄지 않는 소방관입니다

글·사진 **한선정**
관악소방서 예방과 화재안전조사관

한선정 관악소방서 예방과 화재안전조사관

물론 제가 처음부터 불을 끄지 않는 소방관이었던 것은 아닙니다. 제 11년의 소방관 커리어 중 전반부 5년은 현장을 누비며 약 2,000건의 출동을 기록했고, 직접 소방호스(수관)를 움켜쥐고 시뻘건 불길을 진압했던 경험도 또렷이 남아있습니다. 그러나 지금, 나의 명함에는 예방과 '화재안전조사관'이라는 다소 낯선 직함이 적혀 있습니다.

'화재안전조사'를 쉽게 말하자면 '우리가 매일 이용하는 건물의 소방시설이 유사시 제 역할을 할 수 있도록 유지되고 있는지 점검하는 일'입니다. 현재 이 글을 읽고 계신 여러분이 오늘 아침 이용했을 병원, 아이를 맡기는 어린이집, 어젯밤 찾았던 노래방과 음식점 같은 다중이용업소들이 문을 열기 전, "이곳은 안전합니다"라는 첫 도장을 찍어주는 사람이 바로 화재안전조사관인 저입니다.

출근과 함께 점검 대상 리스트를 정리하며 하루를 시작합니다. 도면과 건축물대장을 챙기고 가방을 채우는 것은 무거운 수관이 아닌 드라이버, 전압측정기, 감지기 테스터기 같은 현장 점검 장비들입니다.

요즘 저의 주된 일과는 고시원 전수조사입니다. 제가 근무하는 관악구에는 서울시 전체 고시원의 약 16%에 달하는 800여 개가 밀집해 있습니다. 지난 2018년 11월, 종로구의 한 고시원에서 화재가 발생해 7명이 사망하고 11명이 부상을 입는 참사가 있었습니다. 그 가슴 아픈 사고 이후 법이 강화되어 간이스프링클러 설치가 의무화되었지만, 여전히 열악한 곳이 많습니다. 오래된 고시촌은 영업주 대다수가 고령이어서 내 건물에 어떤 소방시설이 있는지조차 모르는 경우가 허다합니다.

> **화재안전조사는 우리가 매일 이용하는 건물의 소방시설이 유사시 제 역할을 할 수 있도록 유지되고 있는지 점검하는 일입니다.**



그곳에서 우리 화재안전조사관들의 임무는 단순히 법적 잣대를 들이대며 잘못을 찾아내고 과태료를 부과하는 '적발자'가 아닙니다. 영업주분들에게 앞으로 최소한 스스로 할 수 있는 관리법이 무엇인지 차근차근 알려드리는 '안전 동반자'가 되어야 합니다. 매번 우리가 상주할 수 없기에, 생업의 현장에서 안전에 대한 작은 의무감을 품어주기를, 이 좁은 방들이 무사하기를 마음속으로 기도하며 발걸음을 옮깁니다.

사실 소방시설 보완을 안내하다 보면 날 선 반발을 마주하기 일쑤입니다. "우리는 몇 년 동안 아무 이상 없었다", "왜 이렇게 자주 오냐"며 방문을 거부하는 분들에게 "단속이 아닌, 사장님의 안전을 도우러 온 것"이라며 오랜 시간 설득하곤 합니다.

한번은 고시원 점검 도중 갑자기 날카로운 화재경보음이 울린 적이 있었습니다. 경보 위치를 확인하기 위해 수신기 쪽으로 다급히 뛰어가는데, 굉음에 놀라 방에서 튀어나오는 사람들과 엉켜 큰 사고가 날 뻔했습니다. 다행히 진짜 화재는 아니었습니다. 비좁은 방 안에서 헤어드라이어를 사용하다가 열기와 먼지로 인해 천장의 감지기가 오작동한 헤프닝이었습니다. 가슴을 쓸어내리며 놀란 입주자들을 진정시키고 주의를 주었지만,







성인 한 명이 겨우 지나갈 만한 좁은 복도에 한 평 남짓한 방들이 빽빽하게 붙어있는 모습을 보면 다시금 아찔해집니다. 이곳에 불이 나면 얼마나 치명적일지 뼈저리게 알기에, 저의 눈길과 서류를 체크하는 손길은 타협 없는 꼼꼼함을 넘어 집요해질 수밖에 없습니다.

일종의 직업병처럼 이제는 건물에 들어서면 소방시설의 오류가 한눈에 들어옵니다. 관내 한 의료기관을 점검할 때의 일입니다. 전문 공사업체가 시공했으니 문제없을 거라 믿었던 공간이었지만, 제 눈에는 스프링클러의 살수반경이 어색해 보였습니다. 즉시 복도 폭과 헤드 간 거리를 정밀 계산했고, 기준치 미달을 잡아내어 그 즉시 시정명령을 내려 기준에 맞게 재설치하도록 지도했습니다. 모두가 '정답'이라고 믿고 지나치는 공간에서 숨어있는 치명적인 '오답'을 찾아내는 것, 그것이 현장을 바라보는 저의 시선입니다.

우리의 발걸음은 관할 구역인 관악구의 울타리 안에만 머물지 않습니다. 국가적 행사나 대규모 축제가 열릴 때면 소방관들의 신경은 거꾸로 팽팽하게 조여집니다. 얼마 전 광화문에서 BTS의 컴백 공연이 열렸을 때가 그랬습니다. 하필 비슷한 시기, 서울 중심가 캡슐호텔 화재로 인명피해가 발생하면서 서울시 전체 숙박시설에 3일간의 '긴급 특별 안전점검 및 소방안전교육' 명령이 내려졌습니다.

단 3일이라는 짧은 기간 동안 관광 중심지인 종로와 중구 일대의 수많은 숙박업소를 점검하기 위해, 각 소방서의 화재안전조사관들이 긴급 지원을 나갔습니다. 명동 일대를 돌며 휴대용 비상조명등 배터리, 완강기 지지대의 견고함, 비상구 통로 적치물 등을 샅샅이 체크했습니다.

땀을 뻘뻘 흘리는 우리에게 시원한 음료수를 건네주시는 시민들의 격려 한마디에 피로는 눈 녹듯 사라지고 가슴속에 뿌듯함이 차올랐습니다. 내 가슴에 새겨진 'K-소방'의 자부심을 걸고 전 세계의 팬들이 축제를 안전하게 즐기고 무사히 집으로 돌아갈 수 있도록 배경을 만드는 것, 그것이 우리의 숨은 긍지이자 보람이기 때문입니다.

전국동시지방선거 투표소 점검 때도 마찬가지였습니다. 단 하루뿐인 선거일이지만 시민들이 안심하고 주권을 행사할 수 있도록, 60개 투표소와 개표소를 사전에 점검하며 대피로와 소화기를 확인하고 유사시 관계자가 소방시설을 즉각 사용할 수 있도록 교육하는 보이지 않는 책임감을 다합니다.

물론 늘 훈훈한 일만 있는 것은 아닙니다. 때로는 거친 언성이 오가고 온몸의 긴장감이 극도로 치솟는 거친 생업의 현장과 마주해야 합니다. 노래방, 유흥업소, 음식점 등 다중이용업소를 운영하려면 소방서로부터 '완비증명서'를 발급받아야 합니다. 이 증명서 없이는 단 하루도 장사를 할 수 없기에, 영업주들에게 이 과정은 생계가 달린 가장 민감한 문턱이기도 합니다.

한번은 성인 PC방 점검 당시, 미비한 간이스프링클러 설치를 지적하자 우락부락한 체구의 영업주가 돌변했습니다. 고함을 지르며 눈앞에서 멀쩡한 모니터를 주먹으로 내리치고 상스러운 욕설로 위협을 가했습니다. 무서움이 왜 없었겠습니까. 하지만 안전이 담보되지 않은 매장에 증명서를 내어줄 순 없었고, 내 손으로 부실한 매장에 증명서를 내어준다면 훗날 이 안에서 벌어질 참사의 공범이 되는 것과 같았습니다.

"사장님, 이러셔도 법적 기준이 완비되지 않으면 증명서는 나갈 수 없습니다."

단호하게 대처하며 오랜 실랑이를 벌인 끝에 결국 소방시설을 보완하겠다는 확답을 받아냈습니다.

> 내 마음의 이정표가 되어주는
> 단 하나의 문장이 있습니다.
> **'안전에는 예외가 없다.'**

또 다른 노래방 완비증명서 현장에서도 비슷한 일이 있었습니다. 미비한 소방시설을 지적하자 영업주가 "이러면 장사를 하지 말라는 거냐"며 거칠게 항의했습니다. 대화가 통하지 않는 흥분 상태의 영업주를 뒤로하고, "미비된 내용을 문서로 남겨둘 테니 차분히 확인하시고 다시 연락해 주십시오"라는 말을 남긴 채 영업장을 나왔습니다. 다음 날 영업주와 재소통하여 안전시설을 보완하겠다는 확답을 얻어내기도 했습니다.

현장에서 이런 모진 소리를 들을 때면 '내가 너무 야박하게 군 것은 아닐까, 그분들에게는 생계가 달린 일인데 내가 너무 숨통을 조인 건 아닐까' 깊은 고민에 빠지기도 합니다. 하지만 그럴 때마다 내 마음의 이정표가 되어주는 단 하나의 문장이 있습니다.

'안전에는 예외가 없다.'

소방시설이 완벽하게 설치되어 있어야만, 그 매장을 이용하는 우리 이웃과 아이들, 그리고 불특정 다수의 시민들이 무사히 집으로 돌아갈 수 있기 때문입니다. 소방관의 타협은 곧 시민의 재난으로 직결된다는 사실을 매 순간 잊지 않습니다.

참 다행스럽게도 최근에는 화재에 대한 시민들의 안전의식이 눈에 띄게 높아졌습니다. 복도 적치물이나 방화문 개방에 관한 민원 신고도 활발해졌습니다. 복도의 짐이나 활짝 열어둔 방화문은 유사시 생명을 위협하는 치명적인 장애물이 됩니다. 무조건적인 처벌보다는 현장에서 왜 물건을 두면 안 되는지 설득하고 교육하며, 때로는 단호하게 법적 조치를 취해 경각심을 심어주고 있습니다.

얼마 전, 우리 소방서에서는 관내 특급·1급 대형 건축물 소방안전관리자 200여 명을 모시고 대규모 집중 교육을 실시했습니다. 연단에 올라 그분들의 눈을 하나하나 맞추며, 평소 화재안전조사 시 적발되었던 사례들을 가감 없이 털어놓았습니다. 그분들이 현재 어떤 법적 근거 위에 서 있으며, 매일 써 내려가는 안전 일지 한 줄이 얼마나 중대한 무게를 지니고 있는지 경각심을 일깨웠습니다.

그리고 교육의 마지막, 진심을 담아 마지막 메시지를 전했습니다.

"화재는 전혀 예상하지 못한 순간에 우리를 찾아옵니다. 여러분이 관리하시는 건물 속의 소방시설들은 평소에 '사용하지 않기 위해 유지하는 것'이 아닙니다. '언젠가 반드시 작동해야 할 단 한 번의 순간'을 위해, 오늘 숨 쉬듯 점검하고 유지해야 하는 생명의 줄입니다."
묵직한 침묵 끝에 교육장을 나서는 관리자들의 눈빛은 이전보다 한층 단단하고 비장했습니다. 그 확신에 찬 눈빛과 마주친 순간, 화재안전조사관으로서 밀려오는 안도감과 벅찬 보람이 가슴 가득 차올랐습니다.

이 모든 일련의 과정들이 바로 '불을 끄지 않는 소방관'이 매일 마주하는 일상입니다. 사방이 화염으로 가득 찬 현장으로 뛰어들어 사람을 구해내는 소방관의 모습은 숭고하고 영웅적입니다. 그리고 그 화려한 영웅의 뒤편에는, 애초에 그런 비극이 세상에 만들어지지 않도록 도시의 보이지 않는 핏줄을 매일 점검하고 법을 수호하는 예방 소방관들이 있습니다.

오늘 밤 당신이 누리는 평화로운 일상이라는 기적, 그 뒤에는 복도 끝 소화기 속에서, 천장의 작은 감지기 너머에서 보이지 않게 안전을 이어 붙이는 '불 안 끄는 소방관들'이 늘 함께하고 있습니다.





COACHING

보석을 품은
얼음을 녹이는 일,
코칭의 본질



글·사진
송수용 대표
한국인재인증센터





어느 토요일 저녁 9시, 모르는 번호로 전화가 왔습니다. 잠시 망설였지만 이상하게도 받아야 할 것 같았습니다.

"저는 건축사업을 하는 사람입니다. 사업을 하다 빚이 10억이나 생겼습니다. 너무 힘들어 단톡방에 죽고 싶다는 글을 남겼는데, 한 지인이 송수용 코치님께 꼭 전화해보라고 했습니다."

그 말을 듣는 순간 가슴이 먹먹해졌습니다. 얼마나 힘들었으면 처음 보는 사람에게 전화를 걸었을까요.

저는 그분과 1시간 20분 동안 이야기를 나누었습니다. 놀라운 일이 일어났습니다. 한 시간 전까지 죽고 싶다는 생각밖에 없었다던 분이 10년 후 자신의 모습을 그리기 시작했고, 10억의 빚을 어떻게 갚아나갈 것인지 스스로 방법을 찾아가기 시작했습니다.

대화를 마칠 무렵 그분이 물었습니다.

"코치님, 어떻게 제가 지금 빚을 갚을 방법과 10년 후의 비전까지 이야기하게 된 거죠?"

저는 이렇게 대답했습니다.

"사장님, 그 답은 원래 사장님 안에 있었습니다. 다만 10억의 빚이라는 현실에 압도되어 가능성과 잠재력이 얼어 있었을 뿐입니다. 저는 그 얼음이 녹도록 작은 거울 하나를 비춰드렸을 뿐입니다."

이 경험을 통해 저는 코칭의 본질을 다시 생각했습니다. 코칭은 답을 알려주는 일이 아닙니다. 그 사람 안에 이미 존재하는 가능성을 믿고, 자신의 답을 발견하도록 곁에서 함께하는 일입니다.

컨설팅은 해결책을 제시하고, 상담은 상처의 원인을 들여다보며, 멘토링은 경험과 지혜를 나눕니다. 반면 코칭은 경청하고 질문합니다.

"당신이 정말 원하는 것은 무엇입니까?"
"당신에게는 어떤 가능성이 있습니까?"
"이제 무엇을 선택하시겠습니까?"

**견디기 힘든 현실에 압도되어
내면에 있던 가능성과
잠재력이 얼어 있었을 것이다.
나는 그 얼음이 녹을 수 있도록
작은 거울을 비췄을 뿐이다.**



코칭의 핵심 기술은 경청과 질문, 피드백입니다. 그중 제가 가장 깊이 감동한 것은 경청입니다. 코칭에서의 경청은 말을 잘 듣는 것을 넘어 마음을 듣는 일입니다. 말로 표현하지 못한 생각과 감정, 욕구와 간절함까지 알아차리는 것입니다.

코칭에서는 이것을 '입으로 경청하기'라고 표현합니다. 상대의 말에 담긴 핵심과 마음을 다시 말로 표현하며 되돌려주는 것입니다.

좋은 경청은 한 사람의 내일을 다시 엽니다.

사람은 자신의 마음을 누군가가 정확히 알아주었다고 느낄 때 비로소 마음의 문을 엽니다.

코칭의 핵심 기술에는
경청, 질문, 피드백이 있다.

필리핀에 고등학교 3학년 아들을 유학 보낸 한 어머니가 저를 찾아왔습니다. 어느 날 아들이 전화로 외쳤습니다.

"내가 엄마 때문에 아무것도 못 하고 3년씩이나 여기서 썩고 있다고!"
어머니는 큰 충격을 받았습니다. 평소 같았으면 야단쳤겠지만, 그렇게 하면 관계가 완전히 끊어질 것 같았습니다.

저는 말씀드렸습니다.

"이번에는 아들의 말 뒤에 숨어 있는 마음을 들어보시면 어떨까요?"

어머니는 코칭 대화를 배운 뒤 필리핀으로 갔습니다. 공항에서 자신을 마중 나온 아들에게 단 한마디를 건넸습니다.

"아들, 많이 힘들었지?"

그 한마디에 아들의 마음이 열렸습니다. 아들은 세 시간 동안 자신의 이야기를 쏟아냈습니다. 어머니는 조언하지도, 야단치지도 않았습니다. 그저 아들의 마음을 들었습니다. 이후 두 사람의 관계는 가까워졌고, 아들은 미국의 우수 공과대학에 4년 장학생으로 선발되었습니다. 사람을 변화시키는 것은 때로 훌륭한 조언이 아닙니다.

'당신의 마음을 알고 싶습니다. 당신의 이야기를 듣고 있습니다.' 그 마음 하나가 얼어붙은 마음을 녹일 수 있습니다.

경청만큼 중요한 것이 질문입니다. 좋은 질문은 사람 안에 숨어 있는 가능성을 깨웁니다. 코칭의 GROW 모델은 목표, 현실, 대안, 의지를 따라 질문하며 스스로 답을 찾도록 돕습니다. 현재의 문제보다 원하는 목표를 먼저 묻는 것이 특징입니다.

"지금 상황이 어떻습니까?"보다 먼저 묻습니다.

"당신은 정말 어떤 삶을 살고 싶습니까?"

문제부터 바라보면 사람은 현실에 갇히기 쉽습니다. 그러나 원하는 미래를 먼저 바라보면 보이지 않던 가능성과 방법이 보이기 시작합니다.

얼마 전 양평 DID코칭센터 미담헌에서 '후회하지 않는 인생'을 주제로 모닥불 온기 캠프를 열었습니다. 참가자들은 모닥불을 둘러앉아 자신의 삶을 이야기했습니다. 누구도 판단하거나 조언하지 않았습니다. 그저 서로의 이야기를 마음으로 들었습니다.

질문을 나눈 참가자들은 감사로 하루를 시작하고, 다른 사람의 성장을 돕고, 말한 것을 행동으로 옮기겠다는 결단을 남겼습니다.

존 휘트모어는 코칭의 본질을 '자각과 책임'이라고 설명했습니다. 사람은 스스로 깨달은 만큼 변화하고, 자신이 선택한 일에 책임감을 가지고 행동하기 때문입니다.

사람은 누구나 보석을 품고 있습니다. 다만 실패와 상처, 두려움과 걱정, 견디기 힘든 현실이 그 보석을 얼음 속에 가두어 놓을 때가 있습니다. 그럴 때 필요한 것은 누군가의 정답이 아닐지도 모릅니다. 나를 판단하지 않고 이야기를 들어주는 사람, 내 안에 가능성이 있다고 믿어주는 사람, 내가 스스로 답을 찾도록 좋은 질문을 건네주는 사람. 어쩌면 우리에게 필요한 것은 그런 한 사람인지도 모릅니다.

저에게 코칭은 보석을 새로 만들어주는 일이 아닙니다. 이미 그 사람 안에 있는 보석을 발견하고, 그것을 감싸고 있는 얼음이 천천히 녹도록 곁을 지켜주는 일입니다. 얼음이 녹으면 보석은 스스로 빛을 냅니다 .그래서 오늘도 저는 한 사람을 만나러 갑니다. 그 사람의 이야기를 마음으로 듣고, 그 안의 가능성을 믿으며, 자신의 빛을 다시 발견하도록 곁에 있기 위해서입니다. 그것이 제가 코칭을 하는 이유이며, 앞으로도 오래도록 걸어가고 싶은 길입니다.

DO IT, DONE



코칭 강의 체험담

얼음 속 보석을 꺼내는 사람

COACHING



글·사진
우은정 편집위원

카리스마와는 거리가 먼 소박한 동네치과 원장이, 이 참에 리더십을 다시 배워보겠다며 설레는 마음으로 병원 문을 나섰다. 퇴근시간대의 강남역은 역시 젊음의 거리다. 그 활기찬 분위기에 어느새 하루의 피곤함도 잊고 토즈 강의실로 발길을 재촉한다. 미리 준비된 정갈한 도시락으로 시장한 배를 달래면서, 과연 이 강의는 나에게 어떤 도움을 주려나 한껏 기대에 부풀어본다.

코칭: 얼음 속 보석 꺼내기

이번 수업의 제목이었다. 뭔가 뚱딴지 같은 말인데?! 이 수업을 듣고 나면 코칭이 왜 얼음 속 보석꺼내기라고 하는 지 알게될 거라고 자신하는 송수용 강사님의 말씀에 귀가 더 쫑긋해진다.

같은 시공간에 있어도 받아들이는 것은 사람마다 다를 것이다. 내게 인상 깊었던 내용을 위주로 즐치 독자 여러분들과 나누고자 한다.

세상에는 100% 성공이 보장된 일은 없다. 특히나 누군가에게 어려운 부탁을 할 때는 더더욱 그렇다. 강사님이 한 음식물처리기 제조업체의 부사장으로 있던 때의 경험담이다. 성능은 세계 최고 수준이나 생김새가 “쓰레기통” 같아서 상품성이 떨어지는 것이 문제였다. 난관을 돌파하고자 서점을 찾았다가 글로벌 디자인 전문기업 (이노디자인(주)) 김영세 대표의 책을 우연히 읽게 되었다. 절박한 마음으로 무작정 김영세 대표를 찾아갔는데, 기적처럼 회사 엘리베이터에서 마주쳤다. 도움을 청한 끝에 제품 디자인은 새롭게 태어났고 사업 역시 큰 성공을 거두었다.

성공 여부는 누구도 장담할 수 없다. 하지만 시도조차 하지 않는다면 성공 확률은 영원히 0%다. 상대가 내 부탁을 들어줄지 말지는 상대가 결정할 일이지, 내가 미리 포기할 이유는 없다. 결국 내가 할 일은 0%를 50%로 만드는 것이라는 발상의 전환을 주는 말씀이었다. 도전하여 50%를 만들어낸 자에게만 그 너머의 100% 성공도 바라볼 수 있는 것이다. 진인사대천명(盡人事待天命). 슬그머니 안주하고 싶은 중년의 꼬꼬마 원장에게 다시금 도전정신과 패기를 심어주는 말씀이었다.



강의는 도전정신으로 시작하여 곧 오늘의 주제 '코칭'으로 옮겨갔다.

50을 바라보는 나이가 되니, ‘어쩌다 어른’이 아니라 나이에 걸맞은 성숙한 어른이 되고 싶다는 마음이 커진다. 강의를 듣다 보니 막연하게 생각해왔던 성숙함의 모습이 바로 코칭형 리더십과 닮아있다는 것을 깨달았다.

코칭이란, 상대가 자신의 얼음(=인생의 문제)을 스스로 깨뜨리고 보석(=해결책, 자신의 정체성)을 찾도록 하는 것이다. 그러기 위해서 코치는 대화를 주도하기보다 상대의 말을 경청하고 적절한 질문과 피드백을 준다. 사람은 그 과정에서 자신의 문제를 객관화할 수 있어 최상의 해결책을 스스로 찾아내게 된다는 것이다. 코칭형 리더십은 이렇게 공감, 경청, 인정과 칭찬, 질문, 피드백이라는 5가지 코칭 기술을 바탕으로 한다. 리더가 답을 제시하는 대신, 구성원이 스스로 잠재력을 발견하고 성장하도록 돕는 수평적 리더십이다. 가정과 직장에서 MZ세대와 더불어 행복하기를 원하는 우리 어른들에게 꼭 필요한 리더십이라는 생각이 들었다.

공감과 경청은 올바른 관계 정립을 위한 첫 단추인 것 같다. 딸에게 "힘들었지."라는 공감 한마디를 건네는 순간, 굳게 닫혀 있던 마음이 열리기 시작했던 경험이 있다. 그러나 마음이 없이는 공감의 말이 쉽게 나오지 않는다는 것도 알기에, 진정성 있는 열린 마음을 먼저 챙겨야겠다고 다짐해본다.

경청의 중요성은 누구나 알지만 제대로 실천하기란 쉽지 않다. 행간을 읽어내는 것이 제대로 된 독서이듯, 입밖으로 드러나지 않는 내면의 소리를 듣는 것이 제대로 된 경청이라 한다. 목소리의 떨림이나 어조, 표정이나 제스처 같은 비언어적 정보까지 놓치지 말아야 하다니 얼마나 집중을 요하는 과정인가 싶다.

경청의 대가로 우리가 얻는 유익은 실로 크다고 할 수 있겠다. 사람의 속마음, 욕구, 의도를 꿰뚫게 되므로 본질을 파악하는 통찰력을 얻는다. 사람들은 보통 본질을 파악하지 못한 채 겉으로 드러난 현상만 가지고 판단하기 때문에 미흡한 의사결정을 하게 된다. 우리도 그렇지 않은가? 진료실에서 방금 처음 만난 환자와 CC(Chief Complaint)에 대해 짧은 시간동안 대화할 때에, 그 내용을 경청하는 것은 당연하고, 환자의 표정, 말투나 태도 등으로 성향(character)이나 생활 습관까지 파악하는 것은 매우 중요하다. 정확한 진단이 쉬워지고 치료 과정도 수월해지는 것을 우리는 다 경험해 보았을 것이다. 여담으로, 요즘 한참 주가를 올리고 있는 삼성그룹의 창업자 이병철 회장이 이건희 회장에게 강조한 한 가지가 바로 경청이었고, 이건희 회장이 다시 이재용 회장에게 강조한 것도 바로 경청이었다고 하는 이야기도 놀라웠다. 세기의 리더들이 올바른 의사결정을 위한 초석으로 다름 아닌 경청을 최고로 꼽고 있다는 점 말이다.

또한 경청은 인정과 칭찬과 함께 상대방의 자존감을 올려주고 상대로부터 호감과 신뢰를 얻을 수 있다. 수업 마지막에는 실제로 인정과 칭찬 기술을 실습하는 시간을 가졌다. 최근에 뿌듯하게 느낀 일을 내가 발표하고, 다른 편집위원님들이 경청한 후 인정과 칭찬의 글을 포스트잇에 적어와 내게 읽어주었다. 사춘기 딸아이를 이해하기 위해 치과 문을 한 나절 닫고 심리강의를 한 한기 들으러 다녔는데, 덕분에 아이와 많이 가까워졌고 집에서 웃는 모습을 자주 보고 있다는 것을 발표하였다. 어찌 보면 대단할 것 없는 일이지만, 개원의의 입장에서 또 부모의 입장에서 공감하고, 진심 어린 인정과 칭찬을 해주셨기에 내 자존감이 높아짐을 느꼈다. 동시에 그 분들에 대한 동질감과 호감이 생기는 것을 분명히 체험하게 되었다.

강남역으로 향하던 나는 카리스마 넘치는 여장부 스타일의 리더십을 배우러 간다고 내심 기대했었다. 돌아오는 길에 생각해보니 따뜻함으로 상대의 마음을 무장해제 시키는 코치형 리더십이 내가 진정 도전해보고 싶은 모습인 걸 깨달았다. 파랑새 이야기에서처럼 내가 소망하는 리더십은 거창하거나 먼 곳에 있지 않았다. 매일 만나는 가족, 직원, 환자와의 대화에서 발휘할 수 있는 것이 코치형 리더십이고, 그것은 공감, 경청, 인정과 칭찬으로 시작된다. 공감은 닫힌 마음을 여는 마중물이 되고, 경청으로 보다 활짝 열리게 할 수 있으며 통찰력을 얻어 인정과 칭찬으로 그 사람의 마음을 확실히 얻는다. 상대의 마음을 얻음으로써 인생의 많은 문제를 해결할 수 있다는 걸 우리는 안다. 앞으로 진료실에서도, 직원들과의 대화에서도, 가족과의 일상에서도 코칭형 리더십을 조금씩 실천해보고 싶다. 어쩌면 '얼음 속 보석을 꺼내는 일'은 거창한 기술이 아니라, 오늘도 누군가의 이야기를 끝까지 들어주는 것에서 시작되는지도 모르겠다.



서울시치과의사회·시민과 함께한

구강보건 대축제!

서울숲 팝업스토어부터 구강보건 기념식까지 '풍성'

글·사진
이가영 기자







서울숲 가득 메운 시민들… 구강보건 축제로 자리매김

서울시치과의사회는 지난 6월 6일부터 7일까지 서울숲 일대에서 팝업스토어를 운영하며 대시민 구강보건 캠페인을 펼쳤다.

행사장에는 무료 구강검진과 상담, 서울시치과의사회 대학생홍보단 서울덴탈프렌즈(설덴프) 3기가 기획한 체험부스, 오드유스와 함께하는 이벤트, 건토·솔치 포토존 등이 마련됐다.

행사장을 찾은 시민들은 체험 프로그램에 참여하며 올바른 구강관리 방법을 익히고, 무료 검진을 통해 자신의 치아와 잇몸 상태를 확인했다. 특히 어린 자녀를 동반한 가족을 비롯해 친구와 연인, 외국인 관광객 등 다양한 시민의 참여가 이어졌다.







서울시치과의사회(회장 신동열)가 제81회 구강보건의 날(6월 9일)을 맞아 서울숲 대시민 캠페인과 기념식을 잇달아 개최했다.

6월 6~7일 서울숲에서 진행된 팝업스토어에는 체험 프로그램과 무료 구강검진, 홍보 이벤트 등이 마련됐다. 가족 단위 방문객을 비롯해 친구, 연인, 외국인 관광객 등이 행사장을 찾았으며, 구강보건의 날 홍보대사인 걸그룹 오드유스(ODD YOUTH)와 서울지부 공식 캐릭터 건토·솔치도 함께했다.

구강보건의 날인 9일에는 기념식을 열고 구강보건 유공자와 건치아동, 치아그리기 공모전 수상자들을 격려했다.









설덴프 체험부스 인기…
놀이로 배우는 구강관리

설덴프 3기가 운영한 체험부스에는 이틀간 약 1,500명이 참여했다. '치아보건즈' 팀은 '치아 요정의 집'을 주제로 치아 상식 퀴즈와 치아 던지기, 건토·솔치 찾기 등의 미션을 진행했다. 참가자들은 미션을 수행하며 고체 가글과 치실, 자일리톨 껌, 미니 치약 등을 모아 구강보건 키트를 완성했다.

'이(齒)로운 사람들' 팀은 바다 탐험 콘셉트의 '구강대모험 : 잃어버린 보물을 찾아서'를 선보였다. '6.9초 문을 열어라', '구강정밀 OX 탐사', '입 속 보물 건지기 대작전' 등을 통해 구강보건의 날의 의미와 구강건강 상식, 올바른 식습관을 전달했다.

어린이와 보호자들은 함께 미션을 수행하며 구강관리 방법을 익혔으며, 여러 차례 부스를 다시 찾는 참가자들도 있었다.

무료 구강검진·상담…
직접 확인한 구강건강

서울시치과의사회 임원진은 구강카메라를 활용해 시민들의 치아와 잇몸 상태를 확인하고 무료 상담을 진행했다.

검진 결과를 토대로 충치 발생 가능성과 잇몸 건강, 칫솔질 방법 등을 설명하고 개인별 관리 방법과 주의사항, 정기검진의 필요성을 안내했다. 시민들은 현장에서 자신의 구강 상태를 확인하고 평소 관리 습관을 점검했다.

오드유스·건토·솔치 총출동…
행사장 분위기 '활기'

구강보건의 날 홍보대사인 걸그룹 오드유스는 시민들과 체험 프로그램에 참여하며 구강보건의 날을 알렸다. 현장에서는 홍보대사 위촉식도 진행됐다.

서울지부 공식 캐릭터 건토와 솔치도 포토존과 사진 촬영 이벤트를 통해 시민들을 만났다. 특히 어린이와 가족 단위 방문객들의 참여가 이어지며 행사장에 활기를 더했다.







구강보건의 날 기념식 개최…
유공자·건치아동 한자리

서울숲 행사에 이어 6월 9일에는 '서울시치과의사회와 함께하는 제81회 구강보건의 날 기념식'이 개최됐다. 이날 지역사회 구강보건 향상에 기여한 유공자에 대한 감사장 수여와 건치아동 선발대회, 치아그리기 공모전 시상이 진행됐다.

유공자 감사장은 김선영 주무관(광진구보건소), 최정민 주무관(노원구보건소), 김형인 보건급식팀장(북부교육지원청), 김영선 재무이사(서울시보건교사회), 정미리 이사(카이아이)가 받았다.

건치아동 선발대회에서는 김유하 학생(서울안암초등학교)과 박연후 학생(서울옥정초등학교)이 금상, 양준우 학생(서울노일초등학교)과 홍승아 학생(서울금복초등학교)이 은상, 송은지 학생(서울구암초등학교)과 김주아 학생(서울신서초등학교)이 동상을 수상했다.

치아그리기 공모전에서는 강준혁 학생(서울장안초등학교)이 대상, 경이안 학생(서울송천초등학교)이 최우수상을 차지했다. 우수상은 송이수 학생(서울공연초등학교), 기다솜 학생(서울방학초등학교), 강지원 학생(서울계남초등학교), 정이루 학생(서울창도초등학교)이 받았으며, 김주훈·김다원·김연우·김주은·장하준·박서령·김준혁·박은수·이정아·함도윤 학생이 장려상을 수상했다.





"시민과 더 가까이"…
구강보건사업 지속 추진

서울시치과의사회는 이번 행사를 통해 시민들에게 구강보건의 중요성을 알리고 치과계와 시민이 소통하는 자리를 마련했다.

신동열 회장은 "올해 행사는 시민들이 직접 참여하고 즐기며 구강건강의 중요성을 체감할 수 있었다는 점에서 의미가 크다. 치과계와 시민들이 함께 소통하며 구강보건의 가치를 나누고 구강보건의 날의 의미를 되새기는 시간이 됐다"고 말했다.

이어 "구강건강은 건강한 삶의 토대이자 삶의 질을 좌우하는 중요한 요소"라며 "초고령사회에 접어든 지금 구강보건은 사회 전체가 함께 관심을 갖고 실천해야 할 중요한 과제다. 앞으로도 구강보건의 가치와 중요성을 널리 알리고 시민과 더욱 가까이 소통하며 건강한 지역사회를 만드는 데 힘을 보태겠다"고 밝혔다.



구강보건에 청춘의 감각을 더하다!

서울시치과의사회 대학생홍보단 '서울덴탈프렌즈' 3기

온·오프라인 누비며 맹활약…
'구강보건 홍보대사'로 시민과 호흡

서울시치과의사회 대학생홍보단 '서울덴탈프렌즈(이하 설덴프)' 3기는 통통 튀는 아이디어와 실행력을 바탕으로 시민과 치과계를 잇는 역할을 맡았다. SNS 콘텐츠를 직접 기획·제작하고 서울시치과의사회의 다양한 사업과 현장을 경험하며, 시민들이 구강건강 정보를 쉽고 친근하게 접할 수 있는 방법을 고민해왔다.

특히 구강보건의 날 행사는 설덴프 3기의 역량이 빛난 무대였다. 단원들은 시민 참여형 부스의 아이디어 구상부터 체험 프로그램 기획, 행사 당일 운영까지 적극적으로 참여했다. 구강보건 퀴즈와 미션 등 곳곳에 참신한 감각을 더하며 시민들에게 올바른 구강관리 정보를 전달했다.

온·오프라인을 오가며 시민들과 접점을 넓혀온 설덴프 3기. 열정과 아이디어로 뭉친 단원들에게 이번 활동은 어떤 경험으로 남았을까. 이하은·김현정·박성준 단원의 이야기를 들어봤다. [편집자주]









■ 이하은(이로운사람들) ■

"지루한 정보 전달 No!
구강보건에 재미를 입히다"

치위생학과 학생으로서 졸업 후 구강보건 증진에 어떻게 기여할 수 있을지 고민하던 시기에 설덴프를 알게 됐다. 서울시치과의사회 홈페이지에서 '건강하게, 아름답게, 서로 함께'라는 슬로건과 봉사 정신을 접했고, 직접 활동하며 경험을 쌓고 싶어 지원했다.

설덴프로 활동하면서 건치아동 선발대회와 치아그리기 등 시민 대상 행사부터 교양잡지 '즐거운 치과생활' 발간까지 서울시치과의사회의 다양한 사업을 알게 됐다. 설덴프에서는 월별 테마와 유행하는 소재를 활용한 카드뉴스를 제작하며 구강건강 정보를 알렸다.

가장 기억에 남은 활동은 구강보건의 날 행사였다. 내가 속한 '이(齒)로운 사람들' 팀은 시민들이 부담 없이 참여하고 즐기면서 구강보건 지식을 얻어갈 수 있는 부스를 목표로 했다. 팀원들과 온라인 화상회의를 이어가며 어떤 정보를 어떻게 전달해야 친근하고 재미있을지 고민했고, 아이디어를 실제 프로그램으로 구체화했다.

행사에서는 '6.9초 맞추기 게임'으로 6월 9일 구강보건의 날을 알렸다. 충치와 치주염, 구취, 식편압입, 지각과민증 등에 도움이 되는 음식과 그렇지 않은 음식을 소개하고, 뜰채를 이용해 구강건강에 좋은 음식을 골라보는 프로그램도 운영했다. 시민들의 반응도 좋아 준비 과정에서 세웠던 목표가 현장에서 잘 구현됐다는 생각이 들었다.

이틀간의 부스를 준비하고 운영하며 아이디어를 실제 프로그램으로 구현하는 과정과 협업의 중요성을 배웠다. 무엇보다 시민들에게 구강보건 정보를 재미있게 전달할 수 있었다는 점이 가장 큰 보람으로 남았다.



■ 김현정(상악하악) ■

"현장에서 만난 구강보건의 가치…
시민과 더 가까이"

설덴프에 지원하게 된 계기는 서울시장애인치과병원 봉사활동이었다. 뇌병변 장애 아동 보호자와 이야기를 나누며 치료 가능한 의료기관이 제한적이고 병원을 오가는 데 많은 시간이 소요되는 현실을 접했다. 이후 대한의료통합봉사회 청년발언대에서 장애인의 의료 접근성과 구강건강을 주제로 기사를 작성했다.

글을 통해 구강보건 문제를 알리면서 실제 현장에서 시민들과 직접 소통하고 싶다는 생각이 커졌다. 그러던 중 설덴프를 알게 됐고 서울시치과의사회의 구강보건 활동을 시민들에게 전달하고자 지원했다.

활동을 시작한 뒤에는 서울시치과의사회의 역사와 주요 사업을 공부하고 카드뉴스를 제작했다. SIDEX에도 참여해 다양한 치과 의료기기와 최신 기술, 학술 포스터 등을 살펴보며 치과계에 대한 이해를 넓혔다.

구강보건의 날에는 '이(齒)로운 사람들' 팀의 부스 운영을 도우며 시민들과 직접 소통했다. 바다탐험대를 콘셉트로 참가자들이 자신의 구강 고민을 확인하고 구강건강에 도움이 되는 음식과 생활습관을 찾아가는 프로그램이었다. 나는 참가자의 구강 고민을 확인한 뒤 도움이 되는 음식과 생활습관이 담긴 팸플릿을 설명하고 전달했다.

현장에서는 생각보다 다양한 구강 고민을 가진 시민들을 만났다. 특히 '구강건강에 좋은 음식 건져 올리기' 미션에서 실패한 뒤 다시 도전하거나 일행과 힘을 합쳐 끝까지 도전하는 아이들의 모습이 기억에 남았다. 시민들과 함께 웃으며 구강보건 정보를 전달할 수 있다는 점에서 큰 보람을 느꼈다.

전문적인 질문에 충분히 답하지 못했던 경험을 통해 정확한 정보를 전달하려면 탄탄한 지식이 필요하다는 점도 체감했다. 설덴프 활동은 관심을 가져왔던 구강보건을 현장에서 직접 전달하고 스스로도 더 깊이 공부할 수 있었던 경험으로 남았다.



■ 박성준(팀이득) ■

"함께여서 더욱 빛나…
시민들 웃음에 '무더위'도 싹~"

설덴프 모집 공고를 보기 전까지 서울시치과의사회는 이름 정도만 알고 있었다. 치과의사들이 모인 전문조직이라는 이미지가 강했지만, 이전 기수의 활동 기록과 캠페인 사진을 보면서 시민의 일상 가까이에서 구강건강을 알리는 단체라는 사실을 알게 됐다.

평소 건강관리에 관심이 많았고 구강건강은 먹고 말하고 웃는 일상과 밀접하게 연결돼 있다고 생각해왔다. 마침 설덴프 모집 공고를 접했고, 친구들과 시민들에게 치아건강 상식을 재미있게 알려보자는 데 뜻을 모아 지원했다.

가장 기억에 남은 활동은 구강보건의 날 행사였다. 우리 팀의 부스 아이디어가 최종안으로 선정되지는 않았지만 다른 팀과 함께 시민 참여형 부스를 준비했다. 구강보건 퀴즈와 구강보건용품 키링 만들기 체험 운영을 도왔으며, 물품 준비와 동선 점검, 역할 분담을 거치면서 하나의 아이디어를 현장에서 구현하기 위해 세심한 준비가 필요하다는 점을 배웠다.

행사 당일은 무더운 날씨로 체력적으로 쉽지 않았지만 단원들이 서로 빈자리를 채우며 부스를 운영했다. 예상보다 많은 외국인 방문객이 찾아와 해외 거주 경험을 살려 영어로 행사를 안내하고 퀴즈를 진행하기도 했다.

특히 아이들의 모습이 기억에 남았다. 과학 교육봉사 경험을 살려 아이들의 눈높이에 맞춰 설명했고, 퀴즈를 풀고 상품을 받은 뒤 즐거워하는 모습을 보며 피로도 잊을 수 있었다. 이날의 경험이 아이들에게 치아를 잘 관리해야겠다는 기억으로 남는다면 충분히 의미 있다고 생각했다.

설덴프 활동을 통해 구강보건 정보를 시민들에게 쉽고 흥미롭게 전달하는 일의 매력을 알게 됐다. 현장에서 건넨 설명과 직접 만든 콘텐츠가 누군가 자신의 치아를 한 번 더 돌아보는 계기가 됐다면 그것만으로도 보람 있는 활동이었다.

치아그리기 공모전 주제:
내가 직접 설계하는 반짝반짝 치아 아파트



대상

강준혁
서울 장안초등학교(5학년)

"건강한 치아 아파트"는 사람들이 치아를 깨끗하게 관리하면서 행복하게 사는 모습을 상상하며 그린 그림입니다. 치아 안에는 가족들이 즐겁게 생활하고 있고, 위에는 놀이터도 만들어 모두가 건강하고 신나게 지낼 수 있게 표현했어요. 양치질을 열심히 해서 달콤한 음식들과 충치 세균들로부터 우리를 지키고, 안전하고 튼튼한 치아를 지키자는 의미를 담았어요.



최우수상

경이안
서울 송천초등학교(3학년)

반짝 반짝 치아아파트는 이웃 모두가 깨끗한 치아 아파트의 축제를 열어요~치아 아파트에 사는 주민 모두가 노력하여 지켜낸 반짝아파트랍니다.

우수상



강지원 | 서울 계남초등학교(3학년)

건강한 치아를 하나의 아파트 집으로 만들어 우리가 매일 실천해야 할 치아 관리법을 표현했어요. 첫째, 치약과 칫솔로 칫솔질을 열심히 합니다. 둘째, 단 음식은 금지! 초콜렛, 쿠키, 캔디 같은 단 음식은 멀리 날려버리고 채소 영양소를 채워 치아를 건강하게 만들어요. 셋째, 물이나 가글 용액으로 가글을 자주해서 치약으로 닦아내기 힘든 입안의 구석구석을 청소해요. 이 세가지 원칙을 지킨다면 치아 아파트는 건강하고 깨끗하게 유지될 거에요!



송이수 | 서울 공연초등학교(5학년)

손상된 치아가 치과치료를 통해 다시 튼튼해지는 과정을 '아파트 건축 현장'에 비유했어요. '치아 리모델링'이라는 설계도처럼, 치아를 단순히 닦는 대상을 넘어 정교하게 관리하고 보수해야 할 소중한 건축물로 표현했답니다.



기다솜 | 서울 방학초등학교(4학년)

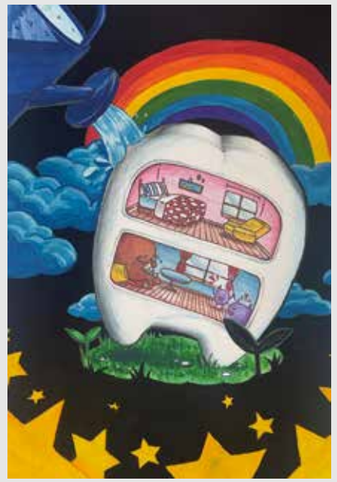
깨끗하고 반짝반짝한 치아를 만들기 위한 요소인 불소, 치실, 양치질. 이 세 가지를 그림에 넣어 더욱더 깨끗하고 반짝반짝한 치아를 표현했어요. 또한 충치를 치료하는 모습도 그려 그림에 생동감을 더했답니다.



정이루 | 서울 창도초등학교(1학년)

치아를 귀여운 캐릭터로 표현해 건강한 치아 관리의 중요성을 담은 작품이에요. 밝게 웃는 치아들과 칫솔, 치약을 통해 올바른 양치 습관을 재미있게 나타냈으며, 무지개와 반짝이는 배경으로 건강한 치아가 주는 행복과 즐거움을 표현해봤어요.

장려상



1



2



3



4



5



6



7



8



9

1. **김주훈** | 서울 용마초등학교(6학년)
2. **김다원** | 서울 누원초등학교(5학년)
3. **김연우** | 서울 태릉초등학교(4학년)
4. **김주은** | 서울 수락초등학교(4학년)
5. **장하준** | 서울 미양초등학교(4학년)
6. **박서령** | 경기 함현초등학교(3학년)
7. **김준혁** | 서울 홍연초등학교(2학년)
8. **함도윤** | 서울 계남초등학교(2학년)
9. **박은수** | 서울 홍연초등학교(2학년)
10. **이정아** | 서울 은정초등학교(2학년)



10

편집 후기

EDITOR'S
POSTSCRIPT



서울시치과의사회의 "즐거운 치과생활"이라는 잡지는 1년에 두번 발간하는 잡지입니다. 편집위원으로서 글들을 섭외하고 정리하고 수정하면서 서울시 치과회원들에게는 좀더 실질적이고 도움이 되는 지식들을 전달하고 이 잡지를 접하는 환자들에게는 유익하고 공감되는 이야기들로 잡지를 꾸밉니다. 언제나 느끼는 점이지만 즐치는 가장 최신의 색감으로 현 트랜드의 실질적인 정보들을 담아내고 있는 것 같습니다. 역대급으로 무덥고 습한 2026년 여름을 즐치와 함께하면서 소소하게 청량한 행복을 느낍니다.
현석주 편집위원



서울시 치과의사들과 환자들을 위한 '즐거운 치과생활'이란 잡지의 편집위원을 시작하며 첫 활동의 결과물을 보게 되니 설레임이 가득합니다.
제 자신의 성향에 반하여 대외활동을 의도적으로 하려고 시작한 작업이었는데 함께 하시는 의원님들과도 참신한 관계도 맺게 되고 글을 의뢰하면서 오랫만에 지인과 연락도 하면서 관계를 다지게 되는 귀한 시간이었습니다. 읽는 독자분들에게도 글감들과 새로운 관계가 형성되는 시간이길 소망해 봅니다.
민연숙 편집위원



편집위원으로 처음 참여하며 글쓰기에 서툰 점이 걱정이었습니다. 이번 호에서는 영등포 치아사랑센터의 19년 활동을 소개한 원고를 다루었습니다. 의료소외계층을 위한 무료 진료봉사가 시작된 배경부터 현재에 이르기까지의 과정을 정리하면서, 오랜 기간 이어져 온 회원분들의 노력을 새삼 확인할 수 있었습니다. 부족한 솜씨였지만 이번 편집 작업이 무사히 마무리되어 다행이라 생각합니다.
고승완 편집위원



치과에서의 바쁜 일상을 잠시 벗어나, 뜻을 함께하는 동료들과 머리를 맞대고 새로운 프로젝트를 만들어가는 시간은 오랜만에 느껴보는 신선함이었습니다. 코칭 수업을 편집위원들이 다함께 받았는데, 제가 이것을 소감문으로 정리해 보았습니다. 저의 글이 한 귀퉁이를 채우는 것도, 추억을 공유하는 좋은 분들을 얻은 것도 모두 즐거운 일입니다.
다양한 온라인 정보가 넘쳐나는 시대지만, 치과 대기실에서 편안히 펼쳐보는 종이책만의 따뜻한 매력은 여전히 특별하다고 생각합니다. 이 한 권에 담긴 작은 설렘과 정성이 독자 여러분께도 따뜻하게 전해져, 다음 호를 기다리게 만드는 반가운 잡지로 오래도록 사랑받기를 바랍니다.
우은정 편집위원



치과의사는 하루에도 많은 환자를 만납니다. 시간이 흐르며 깨달은 것은 환자는 치아만 치료받으러 오는 것이 아니라, 자신의 마음도 함께 들고 온다는 사실입니다.
그래서 '마음을 듣는 치과의사의 따뜻한 치과생활' 연재를 시작했습니다. 진료실에서 만난 작은 이야기들이 누군가에게 위로와 희망이 되기를 바라는 마음입니다.
이번 호에는 송수용 코치님의 코칭 이야기도 함께 담았습니다. 좋은 치과는 뛰어난 기술뿐 아니라 사람을 존중하고 함께 성장하는 문화에서 시작된다고 믿습니다.
앞으로도 진료실에서 만난 따뜻한 이야기들을 진심을 담아 전하며, 이곳이 모두 함께 성장하는 소통의 공간이 되기를 바랍니다.
김상훈 편집위원



서울특별시치과의사회에서 발간하는 '즐거운치과생활'의 편집위원으로 함께할 수 있는 소중한 기회를 주셔서 진심으로 감사드립니다.
한 권의 소식지가 독자들에게 전해지기까지는 수많은 사람들의 보이지 않는 노력과 정성이 담긴다는 것을 잘 알게 되었습니다. 그 뜻깊은 과정에 함께할 수 있어 큰 영광으로 생각하며, 지금까지 묵묵히 소식지를 만들어 오신 모든 분들께 깊은 감사의 마음을 전합니다.
많은 분들에게 치과는 여전히 어렵고 낯설며, 때로는 두려운 공간으로 느껴집니다. '즐거운치과생활'이 치과를 조금 더 친숙하게 이해하고 편안하게 다가갈 수 있도록 돕는 따뜻한 길잡이이자 친구 같은 소식지가 되기를 바랍니다. 저 또한 독자들의 눈높이에서 공감과 신뢰를 전할 수 있는 소식지를 만드는 데 작은 보탬이 될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
전영하 편집위원



서울시 치과의사회의 "즐거운 치과생활"이라는 예쁜 잡지가 치과에 내원한 환자들의 읽을 거리라는 것도 모르고 편집 위원이 되어 어느새 잡지 한 권이 나왔습니다.
한 권의 잡지가 독자 여러분을 만나기까지는 참 많은 사람의 고민과 정성이 담기는 것 같습니다.
처음으로 여러 전문가 분들에게 원고 청탁도 해보고 글을 읽어보며 오타도 수정해보고 디자인 선택도 해보았습니다. 그간 이 일들을 해오신 여러분들의 수고와 노력에 박수를 보냅니다.
아무리 유익한 글도 독자에게 자연스럽게 다가갈 때 비로소 의미가 있다고 생각합니다. 이번 즐치를 통해서 유익한 정보도 얻고 잠시나마 미소 지을 수 있는 시간이 되기를 바랍니다.
글을 써 주신 여러분들과 즐치가 세상에 나오게끔 도와주신 많은 분들께 감사드립니다.
이종범 편집위원

편집인의 글

EDITOR'S NOTE



홍현경
즐거운 치과생활 편집인
서울특별시치과의사회
공보이사

2026년, 제40대 서울시치과의사회의 새로운 시작과 함께 『즐거운 치과생활』 편집인을 맡게 되었습니다. 좋은 분들과 함께 한권, 또 한권을 만들어가는 소중한 인연을 얻게 되어 설레고 감사한 마음입니다. 50대를 맞이한 지금, 이렇게 뜻을 함께하는 사람들과 새로운 가족 같은 인연을 맺는 일이 얼마나 큰 행복인지 새삼 느끼고 있습니다.
이번 호를 준비하며 동료 치과의사 선생님들의 이야기를 조금 더 가까이 전하고 싶었습니다. 대기실에서 『즐거운 치과생활』을 펼쳐 보시는 분들께도 치과를 조금 더 친근하게 느끼실 수 있도록, 우리 동네 치과의사들이 어떤 마음으로 진료하고, 살아가는지 자연스럽게 소개해 드리고 싶었습니다.
매 호 소개되는 '우리동네 치과의사회' 코너를 관심 있게 봐주시면 좋겠습니다. 어쩌면 여러분의 치과 선생님을 여기에서 찾아볼 수도 있으니까요.
이번 호에서는 임플란트 시술 전후에 환자분이 스스로 챙길 수 있게, 도움이 될만한 식이요법을 소개했습니다. '구강작열감증후군'을 다룬 글을 통해서 혼자 답답해하며 힘드셨을 분들에게 작은 답이나마 드리고 싶었습니다. 또한 '방문치과제도'를 통해 치과의사와 환자가 함께 알아두면 좋은 내용도 담았습니다.
여행에 관심이 많으시다면 윤명철 교수님의 중앙아시아 이야기도 꼭 읽어보시길 권합니다. 단순한 여행기가 아니라 역사와 문화 속으로 떠나는 특별한 여정이 될 것입니다. 앞으로 이어질 연재에서도 새로운 즐거움을 발견하시길 바랍니다.
'구강보건의 날' 기사에는 시민 여러분과 조금 더 가까이에서 만나고자 했던, 제40대 서울시치과의사회의 따뜻한 진심도 담았습니다.
마지막으로 '마음을 듣는 치과의사의 따뜻한 치과생활' 코너를 추천드려 봅니다. 그 안에는 여러분의 치과 선생님들이 전하고 싶은 보석 같은 진심이 담겨 있습니다.
앞으로도 대기실에서 부담 없이 펼쳐 읽을 수 있는, 더 가깝고 더 따뜻한 『즐거운 치과생활』을 만들어 가겠습니다. 감사합니다.

