

OSSTEM[®]
IMPLANT

즐거움 치과생활

"부끄가
달라도
다르세요!"



2025 | Vol. 180

서울특별시치과의사회

즐거움 치과생활

100  Years

서울특별시치과의사회 창립 제100주년

SPRING 2025 SUMMER

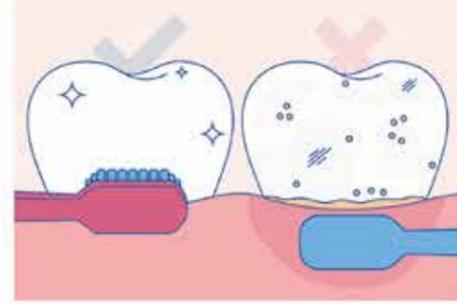
봉사는 사명감입니다 - 임인석 원장 / 치과 계약의와의 인연 / 한국 문화유산 지키미 치과 의사 함석태 / 서울대학교치의학대학원 100년의 역사
국내 제약업계 이끈 '유한양행' 100년의 발자취 / 100세 시대, 건강한 밥상의 기준을 생각하다 / 가방에 담은 것은 물건 만이 아니다
여백(餘白)위에 피어난 백 년(百年)의 가치 / 세상에서 가장 달콤한 마약, 설탕 / 허리통증의 빌런, 대요근이라고 들어보셨나요?
네? 폭력도 병이라고요? - 청소년의 파괴적 행동 장애 / 투명교정 : 과거, 현재, 그리고 미래 / 디지털 틀니는 어떤 경우에 장점이 있나요?
수학이 좋아지는 데카르트 수학책방 / 더 기묘한 미술관 고희가 그린 고갱의 그림 / 2025년 이탈리아 희년 여행 준비하기 / 후쿠오카 당일치기 설레임

ISSN 2465-7638 Vol. 180 www.sda.or.kr

구강건강은 전신건강에 영향을 미칩니다.

치주 질환(잇몸병)으로 인한 염증물질과 세균은 잇몸 내부를 통해 혈관으로 전달되고 전신으로 퍼져 나간다. 치주 질환은 잇몸이 붓고 피가 나며 잇몸뼈가 녹아 없어지는 것뿐만 아니라 당뇨병, 심장병, 뇌졸중, 치매, 고혈압 등 전신 건강에 영향을 미친다.

치주 질환은 매일매일 스스로의 관리가 치료의 핵심이며 구강 위생과 건강을 지키기 위해서는 올바른 도구를 선택해 올바른 방법으로 사용하는 것이 중요하다.



큐라프록스 CS5460 칫솔

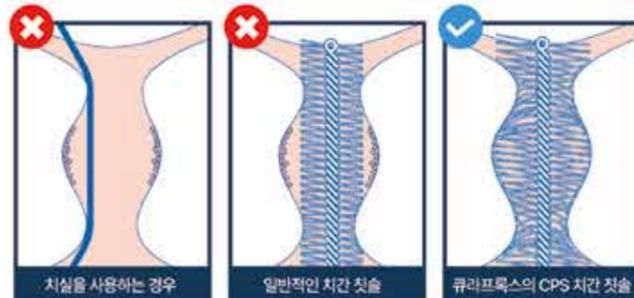
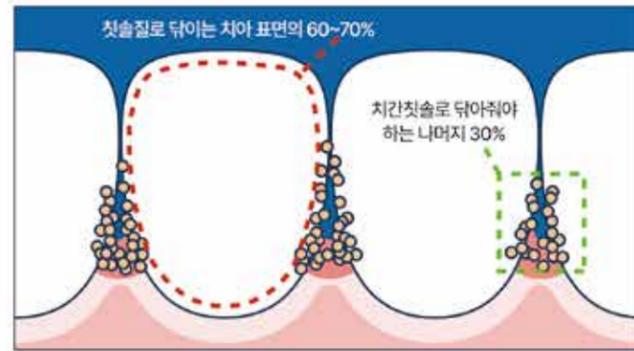
치아면의 세균막을 효율적으로 조절하기 위해서는 치아면과 잇몸에 칫솔모가 부드럽게 밀착해야 합니다. 즉, 칫솔모의 수가 많을수록 세정력이 우수합니다. 시중의 칫솔은 대개 1,000가닥의 칫솔모를 가지지만 큐라프록스 CS 5460 칫솔은 부드러운 0.1mm의 극세모가 5,460가닥 식립되어 있습니다. 현미경적인 구조인 세균막을 조절하는 것은 정교한 움직임에서 시작됩니다. 연필 잡듯이 가볍게 잡고 칫솔모의 탄력성을 이용해 보세요. 칫솔질은 치아를 문지르는 게 아니라 하나씩 정성스럽게 닦는 것입니다. (최신구강위생관리법 'SOOD'에서 인용)



큐라프록스 엔자이칼 1450 치약

치약을 사용하는 가장 큰 목적은 불소에 의한 충치 예방으로, 적극적인 충치 예방 효과를 위해서는 1,450ppm의 불소 함유량이 권장됩니다. 엔자이칼 1450은 국내 최초 허가, 등록된 고불소 치약입니다.

합성계면활성제(SLS), 강한 향 등이 전혀 포함되지 않았으며 인체 타액(침)의 효소 성분이 포함된 생체친화적인 치약입니다.



큐라프록스 CPS 치간칫솔

치과 질환의 대부분은 치아와 치아가 맞닿은 부분에서 발생합니다. 이 부분은 칫솔만으로는 관리하기 어렵기 때문에 반드시 치간칫솔을 사용해 닦아줘야 하며, 치아 사이마다 각기 다른 크기의 치간칫솔을 사용하는 것이 핵심 포인트입니다. 가급적 전문가의 처방과 지도를 받는 것을 권하며, 정확한 크기를 사용하는 경우 하루 한 번 사용하며, 넣었다 빼는 한 번의 움직임으로도 세정력은 충분합니다.



CURAPROX

SWISS PREMIUM ORAL CARE



탄성있는 CUREN® 초극세모 필라멘트가 식립된 칫솔



CS 5460

0.1mm의 부드러운 극세모 5,460가닥



SMART

0.08mm의 부드러운 극세모 7,600가닥



CS 12460 Velvet

0.08mm의 부드러운 극세모 12,460가닥



Baby Toothbrush

0.09mm의 부드러운 극세모 5,500가닥



Kids Toothbrush

0.09mm의 부드러운 극세모 5,500가닥



CS 1006 Single

0.1mm의 부드러운 극세모 810가닥

*시중의 일반 칫솔은 500-1,000가닥의 나일론 칫솔모가 식립되어 있습니다.

연마도가 낮은 데일리 불소 치약



ENZYCAL

생체친화적 효소성분 증치예방 치약
1450 / 950 75ml



BE YOU

6가지 과일 맛의 불소 미백
비건 치약 60ml



BIW

활성탄소 성분의 안전한
착색제거 치약 90ml

수술용 CURAL® 철사에 초미세모가 식립된 치간칫솔



CPS Prime

건강한 잇몸용 치간칫솔
06 / 07 / 08 / 09 / 11



CPS Perio

잇몸 질환용 치간칫솔
405 / 406 / 408 / 410



CTC 202

구토반사를 최소화한
효율적인 혀클리너

1954년 설립된 Curaden AG는 구강건강을 위해 연구와 교육 그리고 제품개발에 집중해온 덴탈 케어의 선도 기업으로 Curaden Korea는 Curaden AG의 한국지사입니다. CURAPROX는 Curaden의 구강위생용품 브랜드이며 치과의사와 함께 연구, 개발되며 스위스 본사에서 직접 생산합니다.

*큐라프록스
공식을 방문하기



CONTENTS

Vol. 180

2025 SPRING & SUMMER



100 YEARS Dental

DENTAL LIFE

- 6. 봉사는 사명감입니다 - 엄인석 원장을 만나다
- 10. 치과 계약의와의 인연

SDA 100YEARS

- 12. 한국 문화유산 지킴이 치과의사 함석태
- 16. 서울대학교치의학대학원 100년의 역사

FEATURE 100

- 22. 국내 제약업계 이끈 '유한양행' 100년의 발자취
- 26. 100세 시대, 건강한 밥상의 기준을 생각하다
- 30. 가방에 담은 것은 물건 만이 아니다
- 34. 여백(餘白)위에 피어난 백 년(百年)의 가치
- 36. 세상에서 가장 달콤한 마약, 설탕



HEALTH

- 40. 허리통증의 빌런, 대요근이라고 들어보셨나요?
- 44. 네? 폭력도 병이라고요? - 청소년의 파괴적 행동 장애

DENTAL COMMON SENSE

- 48. 투명교정 : 과거, 현재, 그리고 미래
- 54. 디지털 틀니는 어떤경우에 장점이 있나요?

FUN & JOY

- 58. 수학이 좋아지는 데카르트 수학책방
- 62. 더 기묘한 미술관 고호가 그린 고갱의 그림
- 70. 2025년 이탈리아 히년 여행 준비하기
- 78. 후쿠오카 당일치기 설레임



발행처 서울특별시치과의사회 서울시 성동구 관나루로 257 Tel.02-498-9142~6 Fax.02-498-9147 www.sda.or.kr/news@sda.or.kr
 발행인 강현구 편집인 박지혜 편집위원 엄찬용, 안병덕, 박인영, 김아현, 김형일, 황지영 편집부 최학주, 김영희, 신중학, 전영선, 이가영, 양주희
 광고 황인성, 김민기 Tel. 02)498-9142 제작 리즈디자인 사진 라운드데이블 인쇄 (주)비비컴
 즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다. 즐거운 치과생활, QR 코드를 스캔하면 온라인으로도 만나 볼 수 있습니다.

내일을 위한 20년

좋은 제품에 대한 깊은 고민은 우리의 뼈대가 되어 더 나은 덴티스를 만들어왔습니다.
20년간 함께해 주셔서 감사합니다. 앞으로도 본질을 지키며 변함없이 여러분 곁에 있겠습니다.



20th

DENTIS 20TH ANNIVERSARY

DENTIS

DENTAL / MEDICAL SOLUTION COMPANY

1899-2804 | WWW.DENTIS.CO.KR

COPYRIGHT © 2025 DENTIS CO., LTD. ALL RIGHTS RESERVED.

GREETING

인사말



강현구

즐거움치과생활 발행인
서울특별시치과의사회 회장

어느덧 겨울이 지나고, 생명력이 가득한 봄이 우리 곁에 찾아왔습니다.

햇살이 점점 따뜻해지고 꽃망울이 싹트는 이 계절에 '즐거움 치과생활 2025 봄·여름호'를 독자 여러분께 전할 수 있어 큰 기쁨과 설렘을 느낍니다.

'즐거움 치과생활'은 단순히 치과 정보를 전달하는 잡지를 넘어, 치과를 찾는 환자 여러분과 치과계가 함께 이야기를 나누는 다리 같은 존재가 되고자 노력해 왔습니다. 치과 진료실에서 시작된 작은 공감의 여러분의 삶 속에서 따스한 울림이 되길 바라는 마음으로, 한 권 한 권 정성을 다해 만들어 왔습니다.

이번 봄·여름호는 서울시치과의사회가 창립 100주년을 맞이한 해에 발간된다는 점에서 특별한 의미를 담고 있습니다. 치과의 과거와 현재, 그리고 미래를 돌아보며 숫자 '100'이 가진 무게감을 다양한 이야기로 풀어내고자 했습니다. 특히 일제강점기라는 고난의 시대에서도 한국 문화유산 지키기에 앞장섰던 치과 의사 함석태 선생의 이야기와 대한민국 치의학 교육의 뿌리라 할 수 있는 서울대학교치의학대학원의 역사를 통해 치과계가 걸어온 길과 사회적 가치를 깊이 있게 조명했습니다.

또한 디지털 틀니, 투명교정, 치과계약의 등 치과 치료에 대한 유익한 정보를 충실히 담아 독자들이 치료

에 대한 이해를 쉽게 넓힐 수 있도록 구성했고, 청소년 행동 장애, 대요근 관리, 설타이 건강에 미치는 영향까지 생활과 밀접한 건강정보를 함께 다뤄 흥미로우면서도 실용적인 내용을 균형 있게 전달하고자 했습니다.

삶에 새로운 활력을 불어넣을 여행과 문화 콘텐츠도 다채롭게 준비했습니다. 이탈리아 희년 여행과 후쿠오카 당일치기 여행은 독자 여러분께 설렘과 영감을 선사할 것입니다. 아울러 '고흐가 그린 고갱의 그림'과 독창적인 시각으로 수학의 매력을 소개하는 '데카르트 수학책방' 등 상상과 호기심을 자극하는 특별한 이야기들도 마련돼 있습니다.

봄은 설렘과 변화의 시작을 알리는 계절입니다. 새싹이 돋아나는 자연처럼, 즐거움 치과생활과 함께 일상 속에서 작은 행복과 가능성을 발견할 수 있는 시간을 가지시길 바랍니다. 앞으로도 변함 없는 관심과 사랑 부탁드립니다. 언제나 풍성하고 행복한 시간들로 가득하시기를 기원합니다.

끝으로 즐거움 치과생활 봄·여름호 제작에 힘써주신 박지혜 편집인과 편집위원분들의 노고에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

2025년 3월

서울시치과의사회 창립 100주년,
국민의 '즐거움 치과생활' 동반자로
함께합니다.

봉사는 사명감입니다

마음을 다해
봉사를 실천하는
엄인석 원장을 만나다

“
주어진 소명이죠.
그분들이 이 땅에 머무는 동안
한국이 따뜻한 기억으로
남기를 바랍니다.
배움과 나눔이 있는 나라,
고마운 나라로 기억되었으면 합니다.”

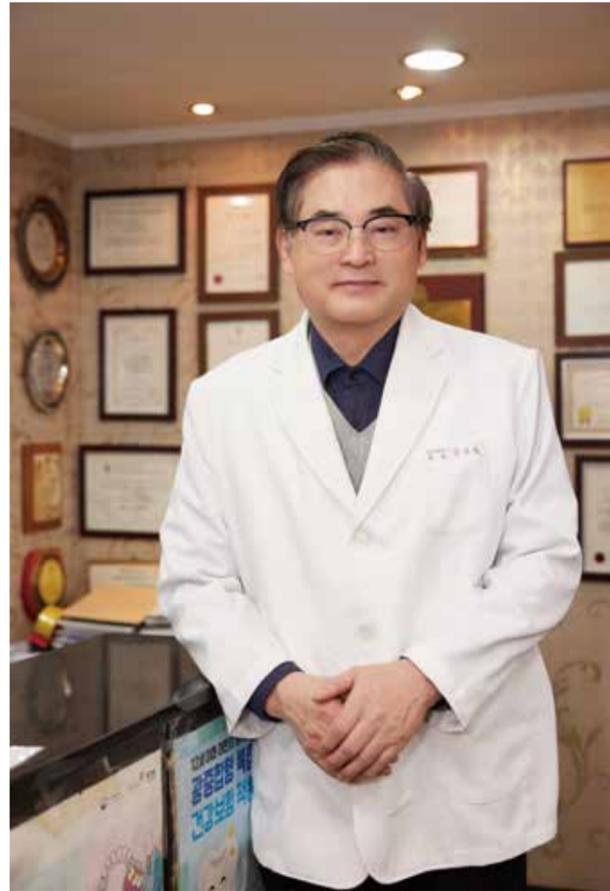


글
양주희 기자

사진
한제훈 실장

이른 아침, 병원은 여전히 분주했다. 방문한 환자와 스스럼없이 소통하며 진료를 이어가는 서글서글한 인상의 엄인석 원장은 치과대학 시절부터 시작된 봉사활동을 개원 이후로는 사비를 들여 이동 진료 장비를 구입하여 사회 취약계층을 위한 봉사활동을 꾸준히 이어오고 있다.

특히 탈북자 대상 치과치료, 지역 의료단체와 연합하여 필리핀, 러시아 등 해외 진료봉사에도 참여 중인데 이동형 치과 진료장비를 갖춘 그는 봉사의 손길에서 절대 빠질 수 없는 일원이기도 하다.



엄인석 원장 - 엄인석 치과의원

“한국을 찾는 외국인, 탈북민 등은 해가 갈수록 많아지고 있죠. 하지만 여전히 의료 사각지대에 놓여 고통을 호소하는 이들도 많습니다. 학부 시절, 교수님, 선배님들을 따라다니며 무의촌 봉사 등으로 시작하다가 소외계층을 위한 치과치료 봉사를 계속 이어오게 되었습니다.”

“섬기는 마음으로 도움이 절실한 곳을 꾸준히 다니고 있습니다.”

봉사의 시작은 어떤 계기가 있어서라기보다 그저 주어진 소명이었고, 사명감으로 시작했다는 엄인석 원장.

“행함이 없는 믿음은 죽은 것이니라”라는 말씀이 있습니다. 그저 실천하는 삶을 살았던 것 같아요. 개원하면서부터는 주변을 더 돌아보게 되었고, 여러 의료 단체들과 함께 진료 봉사를 하며 사회적 취약계층을 위한 봉사활동에 매진했던 것 같습니다.





그동안 엄인석 원장은 필리핀 바세코, 러시아 등 해외진료를 해마다 기획하여 봉사활동을 이어가고, 국내에서도 다문화 지원 센터 및 장봉도의 헤림원 봉사, 인천치과의사회 장애인 치과진료봉사, 시흥 공단의 동남아 외국인 근로자 대상 치과치료봉사 등 수많은 활동을 이어오는 중이다. 그 역시 사람이기에 때로는 힘들기도 했지만, 어렵고 힘든 사람들을 위한 치료 섬김을 통해 얻는 보람이 컸기에 그 마음을 항상 되새긴다고.

그의 병원 내부는 일반 진료실 외에도 치료봉사를 위해 자비를 들여 마련한 이동진료장비를 보관해두는 곳이 따로 있다.

“상담실이나 다른 용도로 쓰이던 곳인데 이동 진료 장비가 크기 별로 다르고 종류도 많아 보관 장소로 사용 중이예요. 특히 해외 이동 시에는 파손주의 요청을 해놔도 부서지고 망가지는 경우가 많아요. 결국 사비로 수리하거나 장비를 재구입하게 되죠.”

국내뿐만 아니라 해외 의료봉사에서 물적인적 후원이 부족한 현실이고 특히 치과의료시설이 갖춰지기 어려운 환경이다 보니 예전 의료봉사 초기에는 '발치'만 하는 정도였다고 한다. 물론 그조차도 감사하다 했던 시절이었으나 시간이 흐르고 다양한 봉사 현장에 참여하며 실질적인 도움을 더 주기 위해서는 치료 장비 지원이 절실했다.

“함께 하는 단체들 역시 고가의 의료 장비를 후원할 수가 없잖아요. 고정된 장소에 가는 것도 아니다보니 목마른 사람이 우물판다고, 이동형 치과장비를 갖추게 되었죠. 지금은 의료봉사 현장에 제 장비가 꼭 필요한 상황이라 웬만하면 참여하고 있습니다만, 잦은 이동에 따른 파손이나 고장을 수리하는 시간도 필요해서 해외 봉사의 경우 참여를 못하게 되는 경우도 있어 많이 아쉽기도 해요.”



봉사의 시작은 주어진 소명이요, 사명감이었다.

해외 의료봉사 지역 또한 의료사각지대를 위주로 매년 1,2회 순회 봉사다 보니 봉사단체 방문만 기다리고 있기에 부득이하게 갈 수 없게 되면 더 마음이 쓰인다.

“장애인, 다문화가정, 탈북민 등을 비롯해 해외 오지 주민들... 의료사각지대에 계시다는 거는 누구나 알고 계시죠. 그 외적인 환경에서도 제대로 된 돌봄을 받지 못하는 것도 현실이구요. 타국에서는 저 역시 '이방인'입니다. 각자의 자리에서 누구에게나 열린 사회적 지원에 대해 무엇이 있는지 찾아보면 좋겠어요.”

그는 매월 봉사하는 날짜만큼은 반드시 지키려고 노력한다. 먼 이국에서 새 희망을 찾아온 이들이 먹고 씹는 과정에서나마 고통을 줄일 수 있도록 말이다. 그가 가진 최고의 능력을 이웃을 위한 최선의 나눔으로 실천하는 중이다.

“저 역시 함께 봉사하시는 분들에게 조금이라도 도움이 된다면 감사할 따름입니다. 수많은 형태의 봉사가 있습니다. 하지만 내 속에 타인에 대한 사랑과 믿음, 그리고 섬기는 마음이 없다면 진정한 봉사라 할 수가 없죠. 결국 '사명감'이 지금까지 저를 버티게 한 것 같아요.”

매년 지역의 다양한 단체 및 선교회를 통해 의료봉사를 해온 공로에 대한 감사 표시로 2024년 제9회 '틀니의 날'에 감사패를 수여받기도 한 그는 오늘도 이동형 진료장비를 점검하며 봉사를 준비하고 있다.

“개인적인 바람은 장애인, 탈북민 등 취약계층을 위해 활동하는 지역 단체들에게 꾸준한 관심과 후원이 계속되는 것입니다. 의료봉사는 혼자 힘으로는 지속적일 수가 없어요. 물적·인적으로 함께 할 수 있다면 더 큰 힘이 되지 않을까 합니다. 치과치료를 받고 개운하다고 환하게 웃으며 돌아가는 분들 보면서 '아, 오늘도 잘 왔구나' 하는, 그게 바로 봉사가 아닐까요?”

**SENSE
OF
DUTY**

치과계약의와의 인연



글·사진
신지연
청담미치과 원장



필자가 치과계약으로 활동을 시작한지도 어느덧 8년차에 접어들었다. 치과계약이란 말이 생소한 분들도 계시듯하여 간단히 설명 드리자면, 계약의(구. 촉탁의)란 노인복지법에 따라 의사가 상주하지 않는 노인 요양시설 등을 주기적으로 방문하여 입소자의 건강상태를 확인하고 필요한 건강관리 등을 제공하는 의사를 의미하며, 예전에는 의사와 한 의사에 국한되어 있었으나 요양시설 입소자는 치과 내원이 어렵다보니 구강 내 환경의 악화와 더불어 전신건강이 더욱 악화되는 악순환이 있어서 2016년부터는 치과의사도 계약의를 할 수 있도록 개정되었다.

필자는 2016년 학교 선배님의 권유로 대한여성치과의사회 일을 처음 시작하였는데, 2017년부터 대한여성치과의사회 임원들이 여성과총 사업의 일환으로 송파 노인전문요양원과 남양주 에덴노인요양센터 요양보호사 교육 및 입소자들의 구강 관리, 스켈링, 의치 수리 등을 몇 분씩 분담하여 봉사를 진행하였다. 그 당시 필자는 송파에 비해 거리가 멀어 상대적으로 일손이 부족했던 남양주 에덴에 진료 가는 걸로 자원하였다. 거리가 멀긴 하였지만 어르신들의 구강건강 유지에 작게나마 보탬이 된다고 생각하니 뿌듯했다.

정기적으로 치과 검진 및 간단 치료를 해드리던 중, 에덴노인요양센터 측에서 대한여성치과의사회 임원 중 한명을 치과 계약의로 방문해 주기를 부탁하였다. 그 당시 대한여성치과의사회 회장님이셨던 박인임 회장님께서 책임자를 찾던 중 필자에게 제안을 해주셨는데, 오랜 기간 1인 개원의로서 매너리즘에 빠져가는 나에게 신선한 자극이 되겠다는 생각이 들고 보람도 있을 것 같아 치과 계약의 활동을 시작하였다.

치과계약의사의 활동으로는 구강검진 및 전문가 구강위생관리, 틀니 조정 및 관리법 지도, 연조직 병소 및 염증 처치, 구취 관리 및 구강 건조증 처치, 섭식연하지도, 간단치치 및 투약 등이 있다. 적극적인 치료는 어려운 부분이 많아 필자는 검진 및 주소 해결 위주로 계약의 활동을 해나가고 있다.

2017년 10월 25일 치과계약의 활동을 처음 시작한 이후 힘든 부분이 없지는 않았다. 요양시설에는 치매나 인지장애로 입소하신 어르신들이 대다수인데, 치매 증상이 무척 다양하다. 어떤 어르신들은 계약의 활동에 협조도 잘 해주시고, 수고한다고 음료수를 챙겨주시는 등 반갑



1. 요양보호사 교육 및 실습 후 수료식 사진 2. 요양보호사 교육 후 2인 1조로 나누어 swab 실습을 하는 모습 3. 치과 계약의 활동시 준비해가는 진료기구들이다. 4. 필자가 방문하는 요양시설에서는 입소자 개별로 틀니와 양치컵을 청결하게 잘 보관하고 있었다.

게 맞아주시는 반면, 폭력적인 성향을 가진 치매 어르신들의 경우에는 의사소통이 전혀 되지 않아 때리려고 하거나, 침을 뱉고, 급기야는 물릴뻔 한 적도 있어서 계약의 활동을 처음 하시는 분들은 주의하시도록 당부 드리고 싶다.

치매 어르신들은 새로운 사람이나 환경에 적응하지 못하므로 익숙한 환경에서 반복적으로 인내심을 갖고 치료해야하며, 칫솔교환이나 의치수리 시 사실오인이나 도난망상을 보일 수 있으므로 주의해야 한다. 또한, 진료를 거부한다면 신체를 구속하는 것은 바람직하지 않고 점진적으로 접근하여 진료를 해야 한다.

이제 치과계약의 활동 8년차에 접어드는 지금, 계약이라는 한계에도 불구하고 꾸준히 활동을 해왔던 덕분에 입소 어르신들의 구강건강 유지에 도움이 되었다고 생각한다. 코로나 팬데믹 시국에 치과계약의 활동도 수개월 중단되었으나, 보호자 면회도 안 되고 치과 내원이 불가능한 상황에서 그나마 계약의 활동을 통해 어르신들의 통증 및 불편함을 덜어드렸다는 점에서 보람도 느낀다.

한편, 필자 자신이 7년 이상 치과계약의로 활동을 하다보니 본의 아니게 전문가(?)로 인정받게 되어 이 또한 감사한 마음이다. 지난 11월 24

일에는 “식사는 하셔야죠” 국회 공청회의 패널로 참여하여 ‘치과 계약의 의사제도의 개선방향’이라는 주제로 계약의로서의 경험을 공유하고 개선방향을 제시하였으며, 2024년 8월에는 오랜 기간 노인 복지향상에 기여한 공으로 남양주시의회 의장 표창을 받은 바 있다. 이 자리를 빌어 의장상 후보로 필자를 추천해주시고, 요양시설에 방문할 때마다 늘 반갑게 맞아주시는 에덴노인전문요양센터 정현철 원장님께 다시 한 번 감사의 뜻을 전한다.

같은 장소에서 오래 개원하다보면 환자분이 친구나 가족처럼 느껴지는 순간이 있다. 어느덧 요양시설 어르신들에게도 정이 들었나보다. 어르신이 안 보이면 궁금하고 소식을 묻게 된다. 방에서 화초를 예쁘게 키우는 고운 어르신도 계시고, 소일거리로 흰 콩, 검은 콩을 일부러 섞어서 젓가락이나 손가락으로 같은 색 콩만 골라내는 전직 선생님이셨던 인텔리^^ 어르신도 계신다. 아무쪼록 어르신들이 오래오래 건강하시길 바라며, 필자도 여건이 허락하는 한 어르신들의 구강건강 및 구강관리를 책임져 드리고 싶다.

끝으로, 치과 계약의 활동을 늘 응원하고, 힘을 실어주시는 대한여성치과의사회 장소희 회장님, 김수진 수석부회장님 및 임원들께 감사드립니다. 🙏

일제강점기, 한국 문화유산 지킴이 치과의사 함석태



글·사진
권훈
미래아동치과 원장



함석태 (1889년 ~?)

1925년 한성치과의사회 초대회장
1915년 함석태 치과개원(서울삼각정)
1925~1942년 한성치과의사회 회장
(사진복원출처:치과임상 6권 1985)

1

함석태 선생에게는 '최초'라는 단어가 자주 붙어진다.¹ 한국인 최초의 치과의사(1914년), 한국인 최초의 치과 개원의(1914년), 대한민국 최초의 한국인 치과의사 단체 초대 회장(1925년). 이러한 최초라는 표현이 기록으로 증명되려면 더욱 의미가 깊다. 최초에는 언제나 선구자적인 모습이 있다. 선각자적인 행동도 있다. 그래서 최초는 지금의 우리를 있게 해준 존재이기도 하다.

일제강점기 독립운동 못지않게 중요한 것을 꼽으라면 우리나라 말과 글을 지키는 것이라 할 수 있다. 또 하나를 더 말하라면 우리 조상의 얼이 담긴 문화유산을 들 수 있다. 일제강점기 우리나라 근대의 대표적인 문화유산 수집가로 꼽을 수 있는 인물로 오세창, 박영철, 김찬영, 함석태, 장택상, 이병직, 이한복, 박창훈, 박병래, 손재형, 전형필 등이 있다. 치과의사 함석태는 개인적인 애호의 목적으로 문화유산을 수집하였다. 또한 고미술뿐만 아니라 한국 도기와 민속 공예품을 남다른 전문가적 식견과 애정을 갖고 구입하였다.

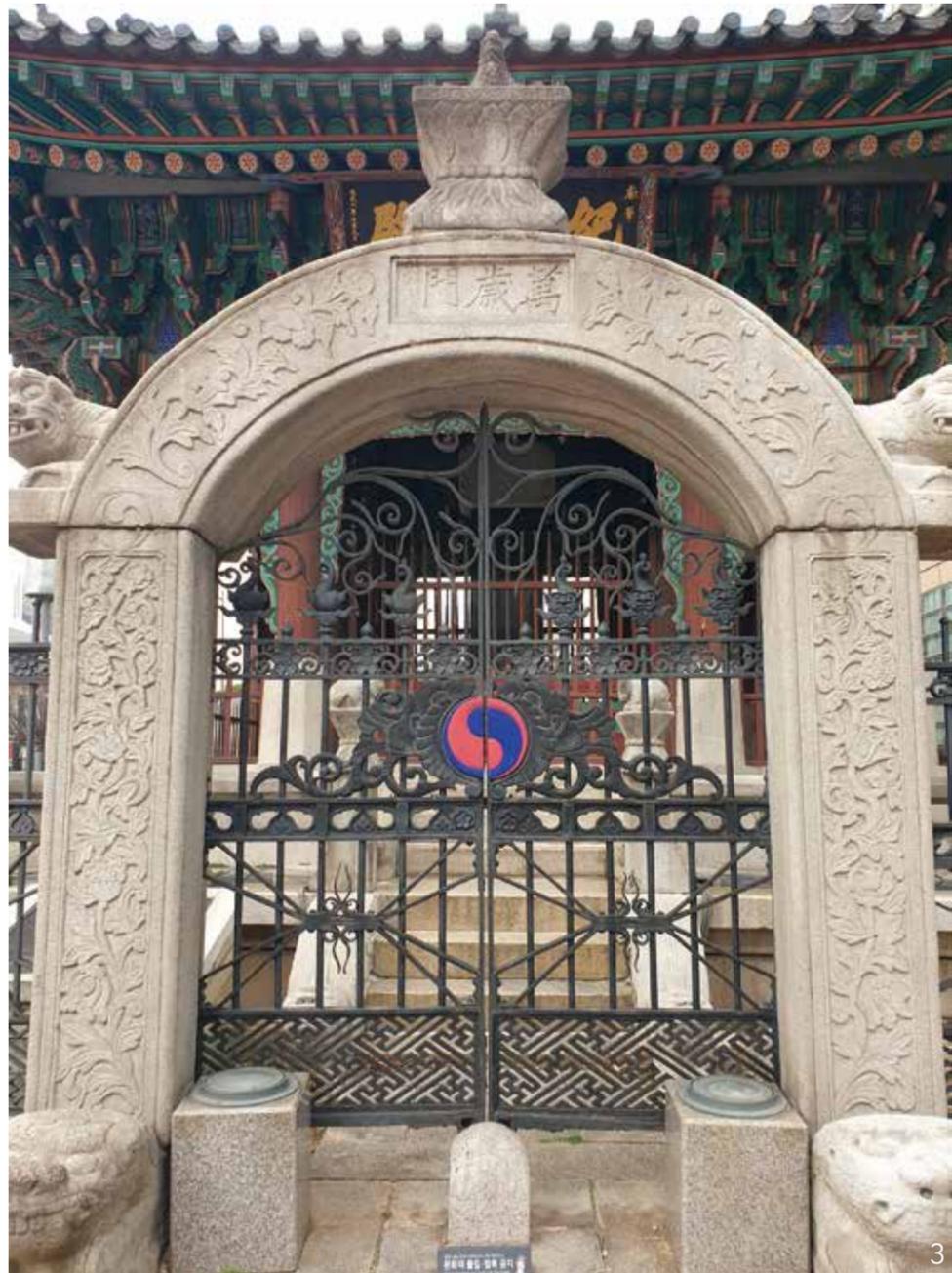


2

함석태는 문화유산 애호가임과 동시에 우리나라 문화유산이 일본인의 손으로 들어가는 것을 차단하는 문화유산 수호자 역할까지 수행한 셈이다. 나라를 빼앗긴 상태에서 우리의 문화유산까지 일본으로 건너가는 것을 막고 싶었던 것이다. 일제강점기 전형필이 우리나라 문화재를 보호하기 위해 막대한 사재를 털어 문화유산 지킴이를 자처한 덕분에 지금 우리가 접하는 문화유산이 얼마나 중요한가를 쉽게 느낄 수 있다.

일제강점기 우리나라 문화유산을 지키는 독립운동도 무장 독립투쟁 못지않게 중요했다. 함석태는 자신의 직업과 직업으로 인한 경제적 여유를 통해서 독립운동가를 직, 간접적으로 지원하는 독립운동을 하였을 뿐만 아니라, 문화유산 지킴이를 자처한 독립운동에도 참여했다. 다만 전형필만큼 여유롭지는 못해서 자신의 능력 범위 안에서 문화유산을 수집하였다. 더욱 안타까운 것은 1944년 소개령에 의해 소장품을 싣고 고향인 평안북도 영변으로 갔다가 북한 공산 정권 수립 이후 소장품을 가지고 월남하던 중 평안남도 진남포에서 체포되어 북한 당국에 미술품을 전량 압수당한 것으로 보인다.

함석태의 손자 함각의 회고 중에 필자가 주목하는 부분이 있다. “지금 광화문 교보문고 옆에 있는 비각의 절체문도 사실은 할아버님이 보관하고 계셨던 것이다. 일제 때 철(鐵)이 남아나지 않을 무렵 할아버지가 애써 구하신 것으로 알고 있다.”



3

함각이 회고한 광화문 비각의 절체문에 관한 이야기는 기록으로도 확인할 수 있다. 한국 근대기를 대표하는 소설가 상허(尙虛) 이태준(1904-?)은 1942년 춘추 8월호에 '도변야화'에서 삼각정 토선 함석태 덕 철문쪽에 관한 이야기를 하였다.^{2·3}

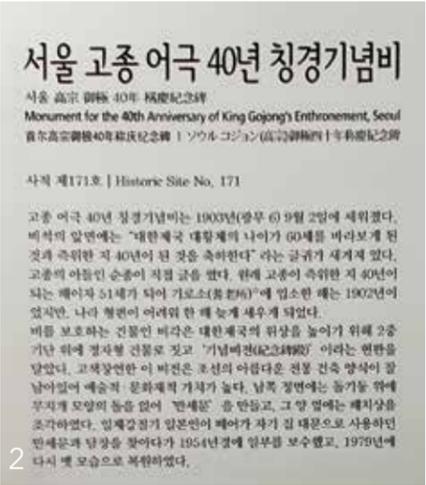
“한 서울 안에 제짜기리 있으면서 떨어진지 삼십여 년을 그저 만나지 못하는 슬픈 짝들이 있다. 삼각정 토선 덕 철문쪽과 본정 삼정목 어느 부호집에서 있는 만세문들이다. 원래 광화문 네거리 동북부에 있는 비각의 정명 울타리요 문이었다. 길을 넓히느라고 뜬 경매할제 토선(함

석태의 호)께서 그 문쪽의 공예성의 우수함을 보고 철공소로 가 부서질 것을 구해 내인 것이었다. 그때는 하숙 시대라 문만도 파출소 뒤에다 여러 달을 두었다 하니 그 거창한 울타리며 석물들까지 샀어도 거두지 못했을 것이다. 울타리와 석물은 어느 철공소로 갔었는데 그 철공소에 별장 문을 맞추러 왔던 진고개 부호가 그 울타리에 흥미를 가진 것이다. 돈이면 으레 될 줄 믿고 토선께 문쪽까지 교섭이 왔으나 벽체에 있는 개인의 별장을 꾸미려는 것이라 그 물건에 대한 심경이 양편이 너무나 거리가 있었다. 여러 번 거액으로 탐내 왔으나 토선은 굳게 문쪽을 보관해 온 것이요. 저쪽도 별장에는 단념하고 진고개 저의 집 울타리로 써 버린 것이다.”

最初

韓國人
齒科醫師

1. 한국 문화유산 지킴이 치과의사 함석태
2. 이태준 : 도변야화, 춘추, 1942
3. 청경기념비 만세문과 절체문



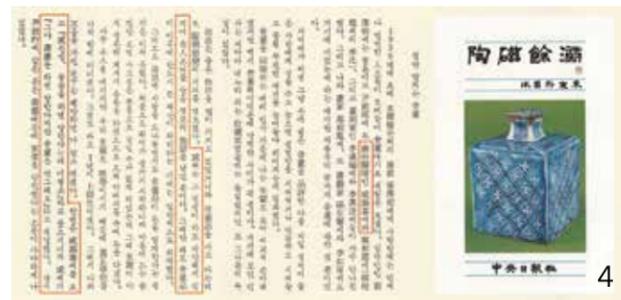
1. 창경기념비 전경
2. 서울 고종 어극40년 창경기념비 안내문
3. 조선일보 1989년 2월 28일
4. 박병래 : 도자어적, 중앙일보사, 1974

광화문 비각의 공식 명칭은 고종 어극 40년 창경기념비다.¹ 창경기념비는 1903년 세워졌는데, 광화문 길을 넓히느라 기념비와 기념비전을 제외한 울타리와 문이 철거되었다. 기념비가 세워진지 10년이 안되어 비각 철문쪽은 경매에 넘어가 철공소에 팔려 갈 운명이었는데 함석태가 극적으로 구해내 자신의 집 문에 부착한 것으로 보인다. 다행스럽게 이태준이 그토록 안타까워했던 비각의 철문쪽과 만세문은 광복 후 서로 만나게 되어 현재의 자리에 복원되어 있다.² 함석태의 안목이 우리의 소중한 문화유산을 지켜낸 것이다. 그래서 함석태에게 우리 문화유산 지킴이라는 호칭은 부족함이 없어 보인다.

함석태는 고종창경기념비 철문쪽에 남다른 집착을 가졌을까? 정말 그 문쪽의 공예성의 우수성 때문에 그랬을까? 필자는 다른 관점에서 해석하고자 한다. 창경기념비는 고종이 즉위한지 40년이 된 것을 기념하기 위해 세워졌고, 기념비 글씨는 고종의 아들인 순종이 직접 썼다. 기념비를 보호하는 건물에는 조선시대 건물의 품격을 표현하는 단어중에서(전,당,합,각,재,헌,루,정) 최고의 명칭인 전(殿)을 붙여 기념비전(記念碑殿)이라고 한다.

고종창경기념비와 그것을 보호하는 기념비전에는 대한제국의 마지막 황제 두 명의 숨결이 담겨있다. 그래서일까? 나라를 잃은 조선 사람들의 첫 번째 저항으로 손꼽히는 3.1 운동이 일어났을 때 시위에 참여한 수많은 민중들이 독립 만세를 외치면서 고종 창경기념비전에 모여든 모습이 외국 선교사 사진으로 전해지고 있다.³ 창경기념비를 역사적 관점에서 볼 때 함석태가 지켜낸 기념비전 철문쪽은 단순한 공예품이 아니다. 함석태는 애국 애족의 정신으로 우리의 얼이 담긴 문화유산의 일부를 보존한 것이다.

의사이자 문화재 수집가인 박병래(1903-1974)는 자신의 저서 '도자어적' 글중에 하나인 '금강산 연적'에서 함석태가 감탄할 정도로 골동에 애착을 가졌으며, 그는 골동에 정혼(精魂)을 기울였으며 함석태를 골동 전문가로 극찬하였다.⁴ 또한 함석태가 특히 작은 물건을 좋아해서 바늘통이며 담배물부리 같은 것을 잔뜩 사모았다고 하였다. 함석태의 골동 수집의 규모가 엇보이는 회고다. 박병래의 글 중에 한 문장이 필자의 이목을 집중하게 하였다. "함씨가 중학동의 십자각 대문쪽을 샀던 일도 잘 알려진 일이다". 애석하게도 십자각 대문쪽에 관한 부연 설명이 전혀 없다. 십자각의 대문쪽은 철제가 아닌 목공예품으로 추정된다. 광화문은 경복궁의 정문으로 나라의 권위를 상징한다. 광화문에서 좌



우로 시작하는 경복궁 담장의 좌, 우측에 십자각이 있었다. 좌측은 서십자각, 우측은 동십자각이다. 두 개의 십자각 건물은 경복궁의 망루이다. 궁궐의 궁은 임금의 거처이고, 겹은 출입문 좌우에 설치된 망루(望樓)다. 망루는 적이나 주위의 동정을 살피기 위하여 높이 지은 다락집인데 경복궁 내외를 감시하기 위해 설치된 건축물이다. 즉 궁 밖의 상



5. 현재의 동십자각 모습
6. 광화문 근처에 있는 서십자각 터
7. 동아일보 1923년 9월 9일
8. 매일신보 1929년 5월 11일



황을 감시하기 위해 보초를 서는 곳이다. 경복궁의 전체 모습을 보면 동십자각과 서십자각이 얼마나 중요한 건축물인지 알 수 있다. 지금은 동십자각은 도로에 섬처럼 서 있고,⁵ 서십자각은 그 터에 표시석만 있다.⁶ 따라서 함석태가 구입한 십자각 대문쪽은 경복궁 서쪽에 있는 망루인 서십자각인 것 같다.

함석태는 1923년 전차 부설공사로 철거되는 서십자각을 안타깝게 바라보다가 서십자각의 대문쪽이라도 보존하기 위해 구입한 것으로 추정된다. 서십자각이 사라지게 된 이유는 너무 어이가 없다. 광화문 앞이 마지막 정거장이었는데 조선총독부가 경복궁안에서 치루는 큰 행사 즉 '조선부업품공진회'가 개최될 예정이었다. 이때 행사장 출구를 경복궁의 서문인 영추문으로 잡았다. 행사 때 사람들이 영추문으로 많이 나오게 될 것이 예상되어 총독부는 광화문 앞까지만 오던 전차를 영추문까지 연장 설치하게 되었고, 그 과정에서 서십자각을 완전히 헐어버린 것이다.⁷ 광화문에서 출발한 전차가 서십자각에서 오른쪽으로 틀면서 전차 길을 놓아야 했는데 서십자각 앞의 길이 좁고 굽이가 심해 십자각과 경복궁의 담장을 헐어 버린 것이다.

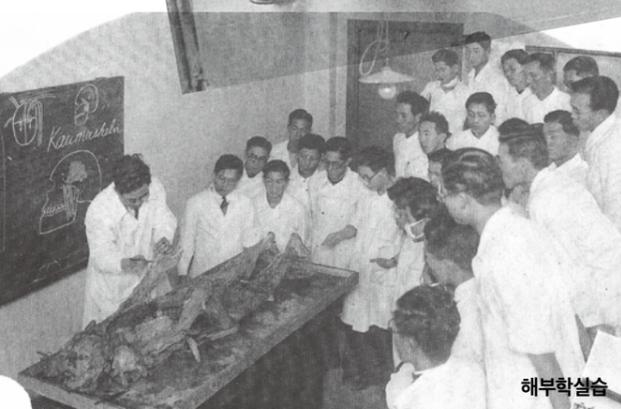
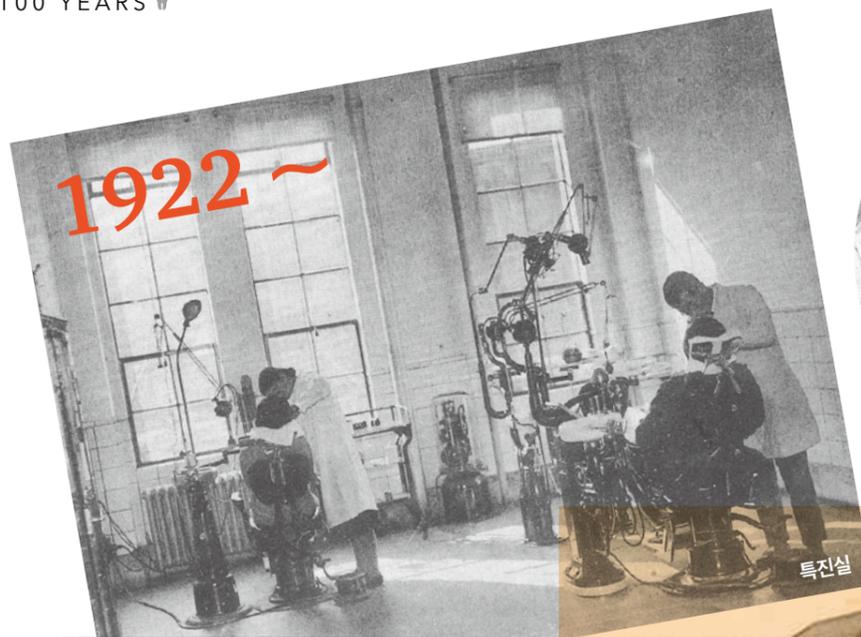
함석태는 고작 큰 행사 하나를 치르기 위한 방편으로 궁궐의 망루와 담장을 헐어버리는 조선총독부의 만행을 목도해야만 했던 상황이었다. 그는 서십자각 대문쪽이라도 자신의 삼각동 집에서 보관해오다 일제 소개령 때 함석태가 평안북도 영변으로 잠시 피신할 때 가지고 간 트럭 3대에 실려서 북한으로 간 것으로 보인다. 그 후로 함석태 소장품은 모두 서울로 돌아오지 못한 상황이 되었다.

현존하는 동십자각은 있어도 없는 것 같은 느낌이 드는 건축물이다. 왜냐하면 도로 한 가운데 섬처럼 홀로 서 있기에 멀리서 바라만 봐야하는 문화유산이다. 오랜 기간동안 이러한 문제점을 지적되었지만 지금도 동십자각의 모습은 여전히 그대로다. 마치 원래부터 이렇게 도로 한 가운데 있었던 것처럼 말이다. 동십자각이 현재의 모습으로 남아있게 된 이유도 서십자각이 허물어진 이유와 비슷하다.

1929년에 경복궁에서 '조선박람회'가 개최되었다. 그 당시 신문 기사에 의하면 조선총독부는 조선박람회를 개최하면서 동십자각에 연결되어 있던 담장을 헐었다.⁸ 이유는 박람회 입장자를 위해 동십자각만 남기고 경복궁 담을 헐어내고 이 자리에 새 길을 낸 것이다. 이때부터 동십자각은 길 한가운데에 놓이게 된 것이다.

광화문은 경복궁의 정문으로 우리나라의 상징적인 건축물이다. 광화문 좌우에 있는 서십자각과 동십자각은 광화문과 한 세트다. 3개의 건축물에는 대한민국의 혼이 담겨있다고 생각한다. 그래서 함석태는 서십자각 문쪽에 남다른 마음을 가지고 있었던 것으로 보인다.

치과의사 함석태를 포함한 일제강점기 우리 문화유산을 지켰던 여러분들 덕분에 현재 대한민국은 문화보국(文化保國)이다. 즉 문화를 통해 우리나라를 지키는 것이다. 2025년에는 대한민국 치과계에 100주년 기념행사가 열린다. 일제강점기 한국 문화유산 지킴이 역할을 톡톡히 했던 치과의사 함석태의 위대함이 더욱 부각되기를 소망한다. 



100 years ANNIVERSARY

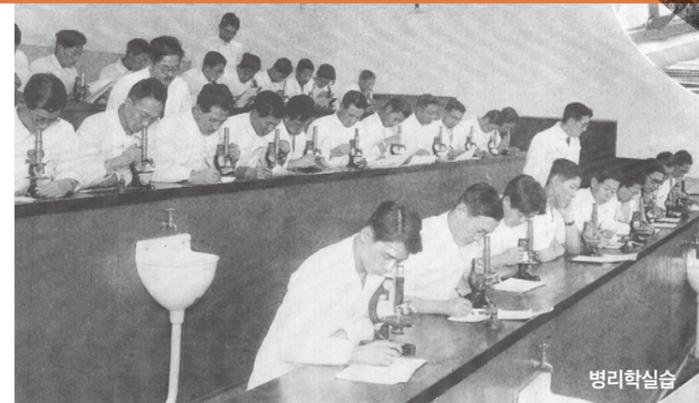
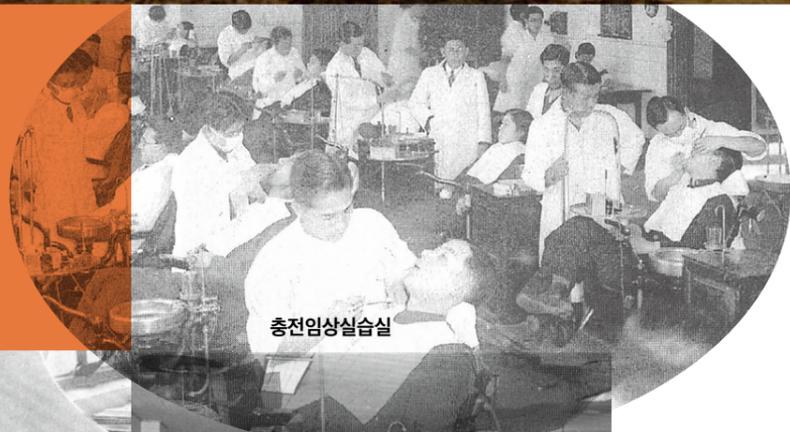
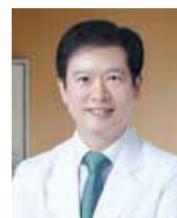


사진 제공 : 서울대학교치의학대학원



새롭게 바뀐 서울대학교 치의학대학원 조감도

대한민국 치의학 교육의 중심 : 서울대학교치의학대학원 100년의 역사



글·사진
박지만
서울대학교치의학대학원
치과보철학교실 교수

서울대학교치의학대학원은 대한민국 최초로 치의학 교육을 시작한 학교다. 1922년 개학 이래 약 50년간 우리나라에서 유일하게 치과의를 배출한 교육기관이었으며, 현재까지 100년이 넘는 기간 동안 수많은 인재들을 배출하며 우리나라는 물론 전 세계 치의학 발전에 크게 기여하고 있다. 서울시치과사회 창립 100주년을 기념하여 치과 의사가 되는 과정의 변모를 서울대학교치과대학의 역사를 통해 알아본다.

치의학 교육의 태동과 식민지 시대의 변화

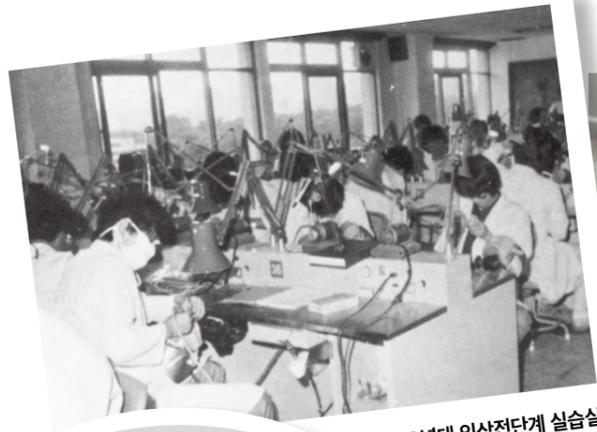
1922년 4월 1일, 조선총독부의 설립 인가를 받아 경성치과의학교가 개교했다. 초기 교육 과정은 2년 야간제였으며, 입학정원은 50명이었다. 입학시험은 물리, 화학, 미술 세 과목으로 이루어졌고, 하루 3~3시간 30분가량 수업이 진행되었다. 하지만 독립된 교사를 확보하지 못해, 조선총독부 의원 건물과 경성의학전문학교 교사를 함께 사용해야 했다.

1923년, 학제가 3년 주간제로 변경되면서 교육 과정이 개편되었다. 1년 반 동안 기초치학을, 나머지 1년 반 동안 임상 실습을 진행하는 체계로 변화하였고, 졸업생들은 국가시험 없이 졸업시험만 통과하면 한국과 만주에서 개업할 수 있는 자격을 부여받았다.

1925년에는 제1회 졸업생 28명이 배출되었는데, 이 중 한국인은 23명, 일본인은 5명이었다. 일본인보다 한국인 졸업생 수가 많았던 이유는 당시 치과계의 전망이 밝지 않아 일본인 학생들의 지원율이 상대적으로 낮았기 때문이었다.

1930년대 들어서면서 학교의 교수진과 시설이 향상되었고, 입학 경쟁률이 높아졌다. 이에 따라 일본인 학생의 입학 비율이 증가하였으며, 소수의 대만인 학생도 입학하게 되었다. 1934년에는 일본 문부성의 지정학교로 인정받기 위해 남녀공학제가 폐지되었고, 이후 여학생의 입학이 금지되었다.

당시 치의학 교육은 독일식 치의학을 기반으로 한 일본식 교육제도를 따랐다. 학생들은 기초치학, 임상치학, 기초의학, 일반과학 외에도 일본어, 독일어, 교련 등의 과목을 필수적으로 이수해야 했다. 졸업시험을 통과하면 국가시험 없이 자동으로 면허가 부여되었으나, 학년별 진급시험과 졸업시험이 엄격하여 높은 수준의 교육이 유지되었다.



1980년대 임상전단계 실습실



2019년 임상전단계 실습실



종합진료실

해방 후 한국 치의학 교육 체계 확립

1945년 해방 이후 미군정은 대학 운영을 맡았으나, 치의학에 대한 이해도가 부족해 한국인 교수진의 도움을 받을 수밖에 없었다. 결국 1945년 11월 1일 '경성치과대학'이 개교하면서 한국인 중심의 교육체제가 마련되었다.

이 시기에 한국 최초의 치의학 관련 종합잡지 '조선치계'가 창간되었고, 이후 '구강과학회'로 개명되며 치과의사들의 정보 공유와 학술적 발전을 도왔다.

1946년 8월 22일, 서울대학교가 공식적으로 설립되면서 경성치과대학은 서울대학교치과대학으로 편입되었다. 이 과정에서 여학생의 입학이 허용되면서 교육의 성평등이 이루어졌다.

1950년 한국전쟁 발발 이후 서울대학교치과대학은 부산으로 피난하여 학업을 지속했다. 1951년 전신연합대학이 설치되어 서울의대, 세브란스의대, 서울여자의과대학, 이대의대, 서울치대 등 5개 대학의 의학계열이 통합적으로 운영되었다. 이듬해인 1952년, 서울대학교 대학원 치의학과가 개설되면서 구강외과학 전공 2명이 대학원에 입학했다. 이는 대한민국 치의학계에서 대학원 교육이 시작된 역사적인 사건이었다. 같은 해, 서울대학교 대학원에서 대한민국 최초의 치의학 박사인 이춘근 박사가 배출되었다.

전후 복구와 치의학 교육의 발전

전쟁이 끝난 후 서울대학교치과대학은 미국의 원조를 받아 재건되었다. 당시 한국은 전쟁으로 인해 교육 인프라가 붕괴된 상황이었지만, 치과대학도 예외가 아니었다. 이에 따라 미국 정부는 한국의 교육 및 의료 발전을 위한 '미네소타 프로젝트'를 추진했고, 그 일환으로 미네소타대학교치과대학 맥크리어 학장이 서울대학교치과대학을 방문하여 실정을 조사하고 원조 계획을 세웠다.

이 프로젝트를 통해 서울대학교치과대학의 교수진들이 미국으로 연수를 가게 되었고, 최신 치의학 기술과 연구 방법론을 배우고 돌아와 한국의 치의학 교육 발전에 기여했다. 또한 미국식 치의학 교육 모델이 서울대학교에 점진적으로 도입되면서 교육과 연구의 수준이 높아졌다.

1959년에는 서울대학교문리과대학에 치의예과가 신설되면서 치과대학의 교육 연한이 6년으로 연장되었다. 기존의 4년제에서 벗어나, 2년 동안 기초 전공 및 교양 과목을 이수하는 예과 과정을 거친 후, 본과에서 4년간 본격적인 치의학 교육을 받도록 하는 체제가 마련되었다.

이러한 변화는 학생들에게 보다 깊이 있는 기초 과학 및 의료 교육을 제공하고, 임상 실습을 강화하는 계기가 되었다. 또한 치과의사가 되기 위한 기본적인 소양을 갖추도록 하는 데 중요한 역할을 했다.

1970년대에는 한국의 치의학 교육 과정이 기존 미국식 모델을 그대로 따르는 것에 대한 반성이 이루어졌다. 이에 따라 1971년 서울대학교 교과과정 위원회가 결성돼 △임상 실습 강화 △공중중구강보건 실습 확대 △타 의료 직군과의 협력 교육 도입 등 급변하는 진료 환경에 대응하고 타 의료 직군과 협조할 수 있도록 하는 등 다양한 교육 과정을 추가했다.

이는 한국 치의학 교육의 체계를 더욱 발전시키는 기반이 되었다.

연구 중심 대학으로의 변화와 교육과정 개편

1980년대 초 신군부는 급진적인 교육 개혁을 단행했으며, 7.30 교육 개혁 조치를 통해 대입 본고사가 폐지되고, 졸업정원제가 도입되었다. 졸업정원제는 졸업정원의 30%를 초과하여 학생을 합격시킨 후, 일정 시점에서 강제 탈락시키는 제도로, 이는 학생들 간 경쟁을 더욱 심화시켜 학생들을 탈정치화 하려는 목적이었다. 하지만 목적과 달리 이 시기 대학생 수가 급격히 증가하면서, 학생들의 단체 활동과 민주화 운동이 활성화되는 계기가 되었다. 또한 의과대학과 치과대학을 포함한 의약계열 학문이 더욱 연구 중심으로 변화하기 시작했다.

1983년 서울대학교는 '발전 10개년 계획'을 발표하였으며, 이를 통해 치과대학을 학부 중심 대학에서 대학원 중심 연구 기관으로 전환하는 방향이 제시되었다.

이 과정에서 대학원 과정이 더욱 강화되었고, 박사 과정 졸업생들이 증가하면서 치의학 연구 수준이 높아졌다. 이를 계기로 치과 임상 교육과 기초 과학 연구가 균형을 이루게 되었다.

1993년 5월, 서울대학교병원 치과진료부 건물이 준공되었으며, 이에 따라 학생들을 위한 종합진료실 운영이 본격화되었다. 또한 전공의 책임 교수제, 연구 전임의 제도 도입, 진료과 신설 및 치과병동 운영 등이 이루어졌다.

이 시기에는 임상 교육 과정이 개편되었으며, 기존 3학기 동안 이루어지던 임상 실습이 최소한 4학기 이상으로 늘어났다. 또한 실기 교육이 기존의 실습 위주에서 직접 임상 실기 교육 체제로 전환되었으며, 이를 위해 학생중앙진료실이 설치되었다.

대한민국
치의학 교육의
새로운 백년을
준비합니다



치의학전문대학원 체제의 도입

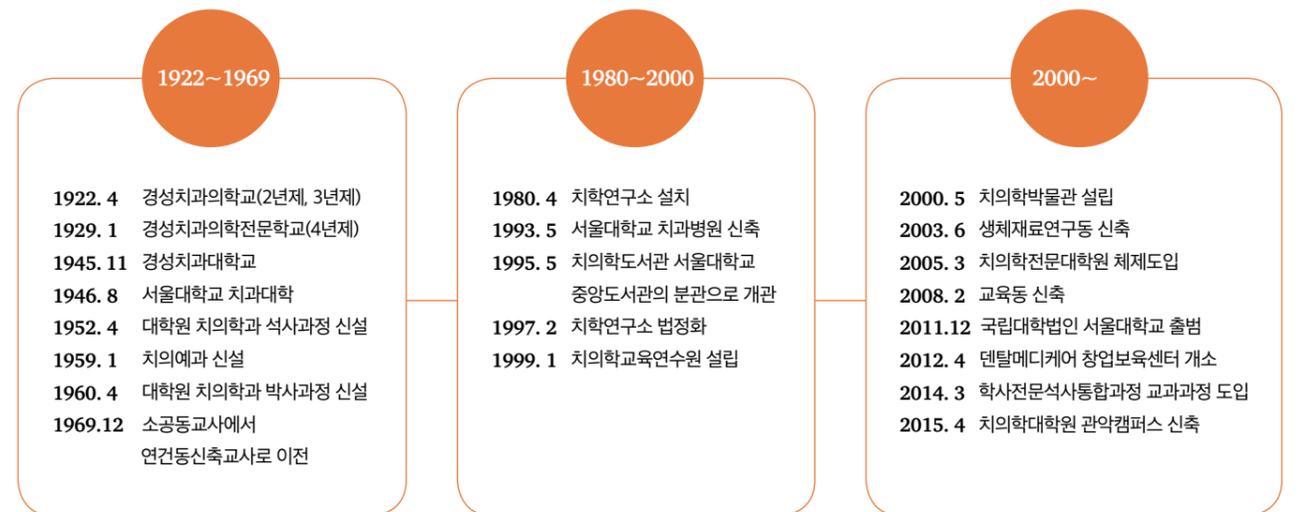
2002년, 서울대학교치과대학은 치의학 전문대학원 체제로 전환하기로 결정했다. 이에 따라 기존의 학부 과정(6년제)에서 벗어나, 치학을 보다 전문적으로 연구하는 대학원 과정으로 변화하게 되었다.

이전의 4년제 또는 6년제 학부 과정에서 4+4 전문대학원 체제로 전환하는 과정에서 △다양한 학문 분야의 기초 지식을 갖춘 인재 양성 △의료 선진국 학제와 균형을 맞춘 글로벌 경쟁력 강화 △치의학 교육의 학문적 연구 역량 강화 등의 목표가 설정됐다.

그러나 이러한 변화는 학부 과정의 축소로 인한 혼란과 기존 교육 체계와의 충돌을 초래했다. 교수 요원의 확보, 새로운 교육 과정의 정립, 재정적 지원 문제 등이 발생하며 내부적으로 갈등이 심화되기도 했다.

2010년, 정부는 '의·치학 교육제도 개선지침'을 대학에 통보하며 다시 2+4 학부체제로의 회귀를 요구했다. 서울대학교 치의학대학원은 완전히 학부 과정으로 돌아가는 대신, '3+4 학석사 통합과정'을 도입하여 현재까지 운영하고 있다.

HISTORY



100 years ANNIVERSARY

1925 한성치과의사회

~

2025 서울특별시치과의사회

한성치과의사회는 한국인으로만 구성된 단체로서 경성치과의학교 제1회 졸업생의 제안으로 1925년에 설립되었다. 당시 한성치과의사회 외에도 경성치과의사회(1912년 설립)와 조선치과의사회(1921년 설립)가 있었는데 이 두 단체는 일본인 치과의사에 의해 설립된 단체였다.

한성치과의사회 설립 당시 회원은 함석태, 안중서(경성치과의학교 제1회 졸업), 김용진(경성치과의학교 제1회 졸업), 최영식(경성치과의학교 제1회 졸업), 박준영(경성치과의학교 제1회 졸업), 조동흠, 김연권으로 총 7명이었으며, 이중 함석태가 초대 회장으로 추대되었고, 안중서가 총무로 선임되었다. 친목을 도모하고 치의학 지식을 나누고자 설립된 한성치과의사회는 시간이 지나면서 회원이 증가하였고, 회의 체계도 확립되었다. 이후에는 친목뿐만 아니라 한국인 후진 양성, 학술연구, 구강위생계몽, 무료검진, 회원복리를 위해 활동하였다.

출처: '우리나라 치의학 교육, 그 100년의 역사'에서 발췌



한성치과의사회
초대회장 함석태



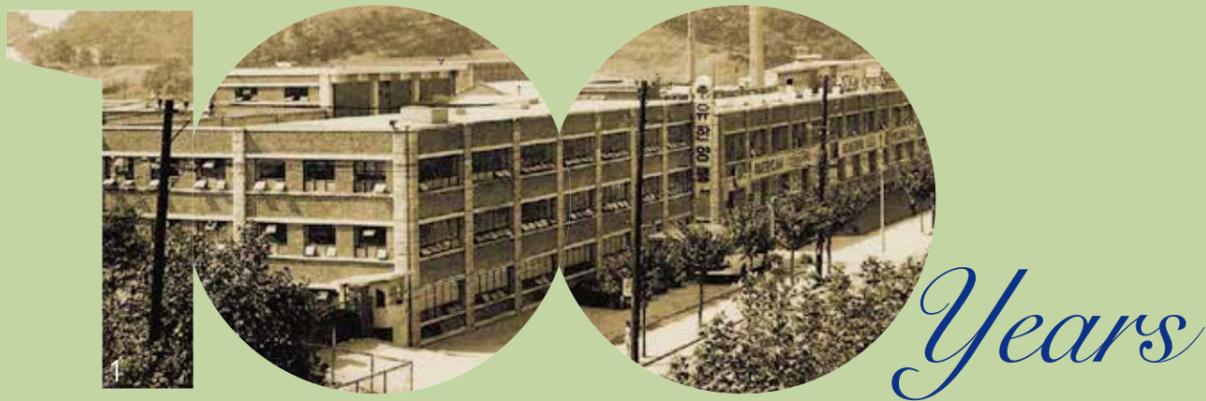
FEATURE 100

국내 제약업계 이끈 '유한양행' 100년의 발자취
100세 시대, 건강한 밥상의 기준을 생각하다
가방에 담은 것은 물건만이 아니다
여백(餘白)위에 피어난 백 년(百年)의 가치
세상에서 가장 달콤한 마약, 설탕

100 100 YEARS Dental

국내 제약업계 이끈 '유한양행' 100년의 발자취

정리
이가영 기자



1926년, 일제강점기 혼란 속에서 대한민국이 경제적·사회적으로 고통받던 시기, 유한양행은 '건강한 사회를 만들겠다'는 창립자 유일한 박사의 비전 아래 설립됐다. 당시 조선은 기본적인 의료 시스템조차 제대로 갖추지 못했고, 대부분의 의약품을 외국에서 수입해야만 했다. 이렇듯 암담한 현실에서도 유일한 박사는 독립된 의약품 제조 기반을 마련하고, 국민 건강 수호에 기여하기 위해 유한양행을 설립했다.

오는 2026년, 창립 100주년을 앞두고 있는 유한양행은 오랜 시간 동안 대한민국 제약산업을 이끌고, 국민의 삶을 높이는 데 기여해왔다. 오늘날 국내뿐 아니라 글로벌 무대에서도 눈부신 활약 중인 유한양행, 그 100년의 여정을 하나씩 되짚어 본다.



1. 과거 유한양행 본사 전경
2. 1936년 주식회사 발족을 마치고

출처: 유한양행 홈페이지 내 유일한 박사 온라인 기념관 자료실(나라사랑의 참기업인 유일한, 위대한 선각자 유일한 박사), 유한양행 지속가능경영보고서 2023-2024



시대를 앞선 참경영인 유일한 박사

유한양행 창립자 유일한 박사는 아홉 살이라는 어린 나이에 미국으로 건너가 경영학과 교육을 공부하며 서구식 선진 경영 철학을 접했고, 1916년 미시건대학교 경제학과에 입학했다.

3.1운동 직후인 1919년 4월 '제1회 한인자유대회'가 필라델피아에서 개최됐는데, 이 대회에서 당시 대학 졸업반이던 유일한 박사는 재미 한인대표로 '한국 국민의 목적과 열망을 성명하는 결의문' 작성의 기초위원회 위원장으로 활약하기도 했다.

대학 졸업 후 미국서 식품회사를 설립해 큰 성공을 거뒀지만, 1925년 귀국했을 때 국권을 침탈당한 채 빈곤과 질병 속에서 고통스러워하는 동포들의 현실을 보고 이를 타개하겠다는 굳은 결심을 하게 된다.

당시 유 박사는 민족의 어려운 현실에 도움을 줄 수 있는 기업을 설립하겠다는 의지를 품었고, '건강한 국민만이 장차 교육도 받을 수 있고, 나라도 되찾을 수 있다'는 신념으로 제약업을 택했다. 그리고 마침내 1926년, 유한양행을 설립하게 된다.

유일한 박사는 '우수 의약품 공급'을 목표로 미국의 선진 의약품을 수입·판매하기 시작했다. 1930년대에는 미국 애보트社와 합작으로 중국 대련에 약품 창고를 세우고 만주지역으로 사업영역을 넓혀가는 한편, 안티푸라민을 자체 개발해 판매하는 등 제약기업으로 본격적인 성장을 이뤘다.



3. 유일한 박사 4. 유일한 회장의 집무 모습 5. 창립 당시부터 1929년까지 사옥이었던 덕원빌딩 6. 유한공업고등학교 실습 광경

창립 10주년을 맞이한 1936년에는 '주식회사 유한양행'을 발족, 개인 기업을 법인으로 전환함으로써 '기업은 개인의 것이 아닌 사회와 직원의 것'이라는 경영철학을 구체화했다.

태평양 전쟁이 발발한 1942년, 유일한 박사는 미육군전략처 한국 담당 고문으로 활동하며 재미 독립운동가들과 힘을 합해 로스엔젤레스에 '한민국방경위대'를 편성했다. 1945년에는 12개국 대표 160명이 개최한 태평양문제연구회 총회에 참여, 국제사회에 대한민국 독립의 당위성을 알리기도 했다.

유일한 박사에게 기업활동은 그 자체가 교육사업이자 공익사업이었다. 귀국 후부터 시작된 장학·공익사업은 회사가 안정기에 접어들며 본격화됐다. 1952년 고려공과기술학교를 설립하고, 1960년대에는 유한중학교, 유한공업고등학교를 설립해 기술인재 양성에 힘썼다. 나아가 항구적인 교육장학사업과 사회원조사업을 위해 유한양행 주식 등 자신의 재산을 출연, 1970년 '한국사회 및 교육원조신탁기금(현 유한재단 및 유한학원)'을 발족했다.

1971년, 76세를 일기로 영면에 든 유 박사는 자신의 소유주식 전부를 이 기금에 기증했다. 이는 자신의 모든 소유를 자식들에게 대물림하지 않고 사회발전에 쓰도록 한, 이른바 '전 재산 사회 환원'이라는 미증유의 사건으로 기록되며 사회에 큰 귀감이 됐다.

유한양행 도전과 성장

창립 초기 유한양행은 자본과 기술 모두 열악한 상황에서 다소 어려움을 겪기도 했다. 당시 의약품 생산 기술은 대부분 해외에서 독점하고 있었고, 조선 내에서 관련 기술을 확보하기란 쉬운 일이 아니었다. 하지만 유한양행은 국제 기술을 도입하고, 국내 생산 기반을 다지기 위한 도전을 멈추지 않았다.

1930년대 유한양행은 항생제와 비타민제를 포함한 필수 의약품 생산에 성공하며 국민적 신뢰를 얻기 시작했다. 이는 단순한 기업의 성장을 넘어, 국민 건강을 보호하고 조선 제약산업의 자립을 가능하게 한 발판이 됐다는 평가를 받고 있다.

이와 더불어 수많은 '최초' 기록을 세우기도 했다. 1940년대에는 국내 최초로 항생제를 도입하며 감염병 치료의 새로운 길을 열었고, 이후 소염제, 해열제 등 국민 건강에 필수적인 의약품의 대량 생산에 성공했다.

1950~60년대는 대한민국이 전쟁의 상흔 속에서 경제적 재건을 이뤄가던 시기였다. 당시 열악한 의료 환경 속에서 기초 의약품은 국민이 가장 필요로 했던 것이었는데, 이 시기 유한양행은 대중적 의약품을 보급하며 국민 건강을 지키는 데 중요한 역할을 했다.

1970년대에는 자체 기술력을 기반으로 한국 최초의 신약을 개발하며 기술적 독립을 이뤄냈다. 대한민국 제약업계가 외국 의존에서 벗어나 독립적인 연구개발 능력을 갖추는 데 중요한 전환점이 됐다.

1990년대에 들어서면서 글로벌 시장으로 도약하기 위한 전략을 본격적으로 추진했다. 특히 항암제, 항바이러스제와 같은 고부가가치 의약품을 개발, 글로벌 제약사들과의 기술 협력을 강화함으로써 대한민국 제약업계가 국제적으로 인정받는 계기를 마련했다.

2000년대 이후 유한양행은 글로벌 제약사에 신약 기술을 수출하며 연구개발(R&D) 능력을 세계적으로 인정받았고, 글로벌 헬스케어 시장에서 기업의 입지를 더욱 공고히 했다.



1. 1937년 창립기념식
2. 낙성식에서의 테이프 커팅식
3. 1929년부터 1932년까지 사옥이었던 YMCA 건물

기업의 사회적 책임과 지속 가능 성장

유한양행은 창립 초기부터 기업의 이익 일부를 사회에 환원하는 원칙을 고수해왔다. 단순한 자선 활동에 머무르지 않고 △장학 사업 △의료 캠페인 △복지 지원 등 다양한 형태로 이뤄졌다. 특히 유한양행의 장학 사업은 경제적으로 어려운 환경에 처한 학생들에게 교육기회를 제공하며, 수많은 인재를 양성하는 데 기여했다. 유일한 박사의 철학을 바탕으로 한 사회 환원 활동은 오늘날까지도 유한양행의 중요한 경영 철학으로 자리 잡고 있다. 매년 수익의 일정 비율을 사회에 환원하며, 기업과 국민이 함께 성장할 수 있는 환경을 만들어가고 있다.

최근에는 ESG(환경·사회·지배구조) 경영을 통해 지속 가능한 기업으로 자리매김하고 있다. 친환경 패키징 개발을 통해 탄소 배출 등 환경 영향을 최소화하고 있고, 의료 취약계층에 의약품 지원과 무료진료를 제공하고 있다. 장학 사업과 인재 양성 교육 및 진로 체험 프로그램을 통해 사회적 책임을 실천 중이며, 지역사회와의 상생을 위한 봉사활동과 사회공헌활동 역시 적극적으로 추진하고 있다.

지배구조 측면에서는 ESG 위원회를 설립하는 등 투명한 경영을 실현하고 있다. 정기적인 교육과 감사를 통해 윤리적인 기업 문화를 정착시킴으로써 이해관계자들에게 신뢰받는 기업으로 거듭났고, 환경, 사회, 지배구조 전반에서 긍정적인 변화를 만들어내고 있다.



"100년의 유산 위에 미래를 설계하다"

유한양행은 2026년 창립 100주년을 맞아 그간의 성과를 돌아보며, 새로운 100년을 준비하고 있다. 유일한 박사가 강조한 '인류 건강과 행복을 위한 헌신' 정신은 여전히 유한양행의 중심에 있다. 앞으로도 유한양행은 국내를 넘어 글로벌 제약 시장에서의 새로운 역사를 만들어간다는 계획이다.

100년이라는 시간 동안 대한민국 제약산업의 기틀을 다지고, 국민과 함께 성장해온 유한양행의 발자취는 대한민국 산업 발전의 역사로 남았다. 앞으로의 유한양행의 행보가 더욱 기대되는 대목이다.

1926 ~ 1957
국민건강에 기여하는 기업 씨앗을 뿌리다

- 1926 - 유한양행 창립
- 1932 - 서대문구 신문로 2가 6(현 종로구 신문로)에 본사 사옥 신축
- 1933 - 만주 대련에 유한창고 설치
 - 최초의 자체개발 의약품 안티푸라민 생산 및 판매
- 1936 - 법인체를 주식회사로 변경
 - 국내 최초 근대적 제약공장 소사공장 준공
 - 주식회사로 변경하고 경기도 소사에 공장을 건립
- 1938 - LA에 출장소 설치
- 1939 - 중국 천진에 사무소 설치
 - 만주 봉천에 출장소 설치
- 1941 - 유한무역공사 설립
- 1942 - 본사를 소사공장으로 이전

연혁

1958 ~ 1979
유한정신 경영으로 꽃을 피우다

- 1958 - 유한의 정신과 신조 발표
 - 국내 최초 종업원지주제 도입
- 1962 - 제약업계 최초 주식 상장
- 1968 - 동탑산업훈장 수훈(모범납세업체)
- 1969 - 전문경영인 제도 도입
 - 유한김벌리 주식회사 설립
- 1971 - 창립자 유일한 박사 영면, 전 재산 사회환원
- 1975 - 노동조합 출범
- 1977 - 유한코러스 주식회사 설립
 - 군포공장 준공

1980 ~ 2014
대한민국 최고의 제약기업 결실을 맺다

- 1980 - 유한화학공업 주식회사 설립
- 1982 - 유한스미스클라인(현 유한메디카) 설립
 - 유한에스피(현 한국머크) 설립
 - 유한사이나미드 주식회사(현 한국화이자제약) 설립
- 1983 - 은탑산업훈장 수훈(노사협력 우수업체)
 - 한국안센 주식회사 설립
- 1984 - 중앙연구소 준공
- 1985 - 국내 최초 KGMP(우수 의약품 제조 및 품질관리기준)적격업체 지정
 - 제약업계 최초 KGLP(의약품 안전성 시험관리기준) 적격시험기관 지정
- 1997 - 본사 신사옥 준공(서울시 대방동)
 - 제약업계 최초 KGSP(의약품유통품질관리기준) 적격업소 지정
- 1998 - 국내 상장기업 최초 스톡옵션제도 도입
 - 중앙연구소 준공 이전(경기도 용인)
- 2006 - 오창공장 준공 이전(충북 청주)
- 2007 - 자체개발신약 '레바넥스정' 출시
- 2010 - 제약업계 최초 정년연장 및 임금피크제 도입
- 2012 - 혁신형 제약기업 인증
- 2014 - 제약업계 최초 매출 1조 원 달성

2015 ~ 현재
인류의 건강한 삶을 위해 세계로 뻗어 나간다

- 2016 - 이문은시아 합작투자 법인 설립
- 2017 - 국가생산업대상 종합대상 대통령 표창 수상(산업통상자원부)
 - 제54회 무역의 날, 2억 불 수출탑 수상
- 2018 - 퇴행성디스크 치료제 YH14618 기술수출(스페인바이오파마, 2,400억 원 규모)
 - 비스페포페암 치료제 레이저티닙 기술수출(안센바이오테크, 1조 4,000억 원 규모)
- YUHAN USA 설립
- YUHAN HONG KONG 설립
- 2019 - 비알코올성 지방간염 치료제 'NASH' 기술수출(길리어드, 9,000억 원 규모)
 - 비알코올성 지방간염 치료제 'NASH' 기술수출(베링거인겔하임, 10,050억 원 규모)
- YUHAN ANZ 설립
- 류신(칭다오)건강유한공사 설립
- 레이저티닙 다국가 임상 3상 식약처 승인
- 2020 - 위장관 치료제 기술수출(프로세사, 5,000억 원 규모)
- 2021 - 국내 31호 혁신신약 폐암 치료제 '렉라자 정' 출시
- 2022 - 레이저티닙 1차 치료제 제3상 임상시험 Top-line 결과 도출
- 2023 - 렉라자정 품목허가 변경승인(1차 치료제)
- 2024 - 한국에서 가장 존경받는 기업 All Star 21년 연속 선정 및 제약부문 21년 연속 1위
 - 렉라자+리브리반트 병용요법, 미국 식품의약국(FDA)·유럽집행위원회(EC) 승인

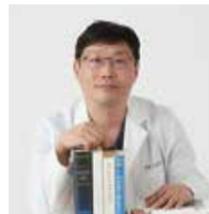


동작구에 위치한 유한양행 본사 전경

100th ANNIVERSARY



100세 시대, 건강한 밥상의 기준을 생각하다



글
김형찬
다연한의원 원장



“잘 드셔야 해요. 병이 가볍든 중하든 체력이 받쳐줘야 빨리 나아요. 먹는 게 부실하면 몸도 부실해지고, 몸이 부실하면 병이 오래가요~”

“뭘 먹어야 잘 먹는 걸까요? 그런데 솔직히 먹고 싶은 것도 없고, 맛있는 줄도 모르겠어요. 무엇보다 나 먹자고 뭐 차려 먹기가 너무 귀찮아요.”

“뭘 먹으면 좋다, 이런 것 너무 챙기려고 하지 마시고요. 일단 때마다 새로운 반찬 한 가지는 해먹는다. 이것만 지켜보세요. 몸이 자꾸 묵어 가는데, 냉장고에 몇날 며칠 묵혀둔 음식만 드시면 더 빨리 늙어요.”

치료를 하면서 위와 비슷한 대화를 하루에도 꼭 몇 번씩은 하게 된다. 한의원에는 수술이나 대증약만으로는 불편함이 해소되지 않는 만성질환과 퇴행성질환 환자가 많은 편이다. 대체로 고령의 분들이 많은데, 이런 분들의 치료에 가장 걸림돌이 되는 것이 바로 체력이고, 약해진 체력의 중심에는 부실한 식사가 있다. 어르신들에게 잘 드셔야 한다고 말씀드리면, 뭘 먹어야 건강에 좋은 것인지 묻는 분들이 많다. 그러면서 텔레비전이나 유튜브에서 본 식재료나 영양보충제를 말씀하시기도 하고, 자식들이 사다 준 기능성식품을 먹고 있다고도 하신다. 하지만 이런 것들은 기본적인 영양섭취가 잘 되고 있을 때나 도움이 될 뿐, 실제 건강에는 광고 문구와 같은 효과는 나지 않는다. 집의 기둥이 무너졌는데, 멋진 벽돌을 몇 개 쌓았다고 해서 집이 튼튼해지지 않는 것과 마찬가지다.

노화라는 큰 흐름에 대비하기 위해서는 그 효과가 느리더라도 꾸준히 노력하는 것 외에는 다른 방법이 없고, 질 좋은 식사는 그 중에서도 큰 비중을 차지한다. 사람은 먹지 않고는 살 수 없고, 우리가 먹은 음식이 에너지를 만들어내는 연료이자 몸을 구성하는 재료가 되기 때문이다.

그럼 건강하게 오래 살기 위해서는 뭘 먹어야 할까?

각종 채널에서는 기적과 같은 효능을 지닌 성분, 그것과 관계된 식재료와 제품들을 소개하지만, 노화에 따른 문제를 특별한 한 가지로 해결한다는 것은 말이 되지 않는다. 사람마다 타고난 바와 현재의 상황 그리고 살아온 인생이 다를 뿐더러, 좋다는 것들을 다 챙겨 먹는 것도 사실상 불가능하기 때문이다. 개인적으로는 체질에 따른 식단도 아주 병이 중하지 않는 이상 환자들에게 권하지 않는다. 일차적으로는 꾸준히 실천하기 힘들고, 대체로 사람을 편협하게 만들기 때문이다. 또한 뭘 먹어야 하고, 뭘 먹지 말아야 한다는 강박이 도리어 스트레스가 되는 경우도 많이 봤다. 이런 극단적인 식단은 휘어진 나무를 바로 잡을 때 잠시 필요할지는 몰라도, 건강을 관리하는 일상의 방법이 될 수는 없다.

탈무드에서 ‘물고기가 아니라 낚시를 하는 법을 가르치라’고 한 것처럼, 뜻하지 않게 오래 살게 된 요즘 사람들에게 중요한 것은 건강한 음식을 선택하는 기준이라고 생각한다. 그리고 이 기준은 조금 느슨해야 한다. 너무 타이트하고 엄격한 잣대를 들이대면 꾸준히 실천할 수 없고, 내가 음식을 먹는 것이 아니라 음식에 나를 맞춰 살게 되는, 주객이 전도된 상황이 벌어지기 때문이다.



콜리와 같은 십자화과 식물을 즐겨 먹으면 좋다. 과거에 비해 더 많은 인공적인 화학물질에 노출되고 있고, 나이가 들수록 몸 안에서 발생한 독소들의 처리가 중요해진다. 이때는 기준을 기준으로 하고 다음과 같은 음식을 자주 먹을 것을 환자들에게 권하고 있다.



음용 가능한 깨끗한 물을 나에게 필요한 만큼 마시고, 신선한 식물성 기름을 자주 먹기를 권한다. 모든 생명은 물에서 시작되었고 우리 몸의 2/3 이상도 물이다. 실제로 만성질환자나 고령자의 경우 검사를 해보면 물이 부족한 경우가 많다. 또한 수분섭취를 음료나 차로 하는 경우도 많은데, 음료나 차는 기호식품으로 섭취하고 가능한 상온이나 약간 따뜻한 맹물로 하는 것이 수분섭취의 기본이다. 그래야 우리 몸이 소화 과정 없이 쉽게 흡수할 수 있다.



좋은 건강을 위한 음식의 첫 번째 기준은 집밥이다.

하루 한 끼라도 직접 밥을 해먹는 것은 건강을 돌보는 데 매우 중요하다. 내가 어렸을 때만 해도 식사는 해먹는 것이 기본이었고, 외식은 아주 가끔, 그리고 배달음식은 정말 드문 경우였다. 하지만 우리사회가 빠르게 산업화되면서 이제는 정반대의 상황이 벌어졌다. 외식과 배달 음식이 주가 되었고, 집밥이 특별한 것이 되었다. 식재료가 가진 본연의 맛과 향보다는 가공된 맛과 향에 입맛이 길들여지고, 내가 먹는 음식의 식재료가 어떻게 생겼는지, 또 어디서 어떻게 자라서 여기까지 오게 되었는지에 관한 감각을 완전히 잃게 되었다. 뭘 먹으면 건강에 좋다는 식의 자극적인 정보에 솔깃하게 되는 것도, 내가 먹어야 할 건강한 음식에 대한 본능적인 감각을 잃었기 때문일지도 모른다. 마트에 가거나 혹은 인터넷으로라도 장을 봐서 식재료를 다듬어 한 끼를 차리는 행위는 잃어버린 감각을 회복하는 가장 강력한 처방이 된다. 자연스럽게 제철 식재료를 알게 되고, 음식을 먹는 과정 속에서 건강한 맛에 대한 감각이 자연스럽게 깨어난다. 이것 자체로도 건강에 유익하고, 상업음식을 선택할 때도 취사선택을 할 수 있는 힘이 생긴다. 이 힘이 있어야 음식 선택의 기준이 셀럽이나 SNS의 리뷰가 아닌 내 자신이 될 수 있다.

건강한 음식의 두 번째 기준은 제철 식재료와 간단한 조리법이다.

제철 식재료가 가진 가장 큰 장점은 맛있고 영양이 풍부하고 저렴하다는 것이다. 나는 건강을 위해 사과와 당근을 일 년 내내 먹으라는 말에 반대한다. 사과와 당근의 제철에는 그것을 먹어야겠지만, 다른 계절에는 더 좋은 영양을 품은 맛있는 다른 식재료들이 더 많은데 왜 그것을 고집해야 할까. 인간은 계절마다 나오는 다양한 식재료들을 먹는 환경에 적응하며 진화해 왔다. 일 년 내내 같은 것을 먹는 것은 산업이 만들어낸 결과물이지만 자연스럽거나 이로운 것은 아니라고 생각한다. 인공적인 영양제는 더 말할 것도 없다. 철마다 나오는 다양한 식재료들을 가능한 간단하게 조리해야 영양의 손실을 피하고 자주 해먹을 수 있다. 가공식품이 유해한 것은 식재료가 가진 영양을 가공과정에서 다 잃고, 그것을 보충하기 위해 인위적인 맛과 향을 더하기 때문이다. 유익함은 잃고 유해함을 더했으니, 많이 먹으면 건강에 해로운 것은 당연하다. 또한 조리법이 간단해야 일상에서 자주 해먹을 수 있다. 방법이 복잡하고 특이한 재료가 많이 들어가면, 잔칫날 음식은 될 수 있어도 매일 먹는 일상의 음식은 될 수 없다.

이와 함께 좋은 기름도 중요하다. 우리 몸을 이루는 세포들은 물 위에 떠있는 섬과 같은데, 이때 세포주변의 기름성분이 막을 형성해서 물과 경계를 만든다. 세포막의 건강은 세포전체의 건강과 직결되는 문제고, 좋은 기름은 세포막을 건강하게 만든다. 한 때 크릴오일이 유행한 것도 이런 이유 때문이다. 하지만 굳이 이런 동물성 기름이나 영양보충제를 복용하지 않아도 우리에게 좋은 기름의 재료가 있다. 바로 들깨다.

들깨를 가열하지 않고 저온압착한 생들기름을 환자들에게 자주 권한다. 샐러드 드레싱으로 쓰고, 나물을 무쳐도 좋다. 몸이 건조하고 진액이 부족한 노인분들에게는 공복에 한술가락씩 드시는 것도 권하기도 한다.

우리 몸 속 환경을 생각하면, 물과 기름은 건강을 돌보는 음식의 가장 기본이라고 생각한다.

다음으로는 가능한 채식 중심으로 식사를 하고, 우리 몸에 산화적 스트레스를 일으킬 수 있는 철분을 많이 함유한 붉은고기는 적게 먹길 권한다. 고기를 먹고 싶다면 가능한 구워먹거나 튀겨 먹지 말고, 삶거나 끓이거나 찌서 먹을 것을 권하는 편이다. 이와 함께 우리 몸의 해독과정에 도움이 되는 파와 부추 그리고 마늘과 같은 오신채와 양배추나 브로

마지막으로 전통적인 발효식품을 즐겨 먹으면 좋다. 된장, 청국장, 한식간장, 고추장 그리고 김치는 대표적인 발효식품들이다. 이 식품들의 건강에의 유용함은 다양한 연구들에 의해 밝혀지고 있다. 이와 더불어 음식을 만드는 데 건강하고 맛있는 소스가 될 수 있다. 합성화학물질과 설탕과 소금 범벅의 양념에 길들여진 현대인의 입맛과 몸을 해독하는데 우리 전통발효식품이 최고의 약이 될 수 있다.

건강에 좋은 음식이라는 질문을 받을 때마다 떠오르는 문구가 있다. 바로 추사 김정희의 '대팽고회'가 그것이다.

대팽고회는 '대팽두부과강채大烹豆腐薑菜 고회부처이녀손高會夫妻兒女孫'의 줄임말이다. 김정희가 말년에 쓴 글로, '훌륭한 요리는 두부와 오이와 생강과 나물이고, 최고의 모임은 부부와 아들딸과 손자와의 만남이다'라는 의미다.

나는 이 '대팽고회'를 '가족이 모여 소박하게 즐기는 집밥이 최고의 음식'이라고 해석한다. 건강을 위한다는 명목으로 더 좋은 것, 남이 먹지 못하는 것 그리고 더 특별한 것을 찾으면서 정작 제일 중요한 것은 놓치고 있는 것은 아닐까. 현대인의 건강에 가장 중요한 것은 새롭고 특별한 것이 아니라 우리가 잃고 잊어버린 소박하지만 본질적인 것의 회복이라고 생각한다.

고가의 선물세트가 아니라 손수 장을 봐서 지은 소박한 한 끼가 최고의 약이자 선물이다.

BAG



1



2



3

가방에 담는 것은 물건 만이 아니다

세상의 모든 것은 연결되어 흘러간다



글·사진
황원민
주식회사 포벨 대표

가방은 소지품을 넣고 안전하게 운반하는 것을 목적으로 한다. 세월이 흘러도 그 목적은 변하지 않는다. 익숙함에 속아 눈치채지 못한 것일 뿐, 우리가 들고 다니는 가방엔 문화, 라이프 스타일과 취향까지 녹아 있다.

유럽에서 생활 혹은 여행을 해본 경험이 있다면 쉽게 이해할 수 있다. 유럽의 경우 가방의 입구를 뚜껑, 지퍼 등으로 단단히 잠가야 한다. 빈틈이 조금이라도 보이면 훔쳐가기 때문이다. 한국의 경우는 어떨까? 카페에 가만히 앉아 창밖을 바라보며 사람들을 관찰해 보면 가방을 제대로 닫지 않고 다니는 사람들이 굉장히 많다. 심지어 몇몇은 가방에서 짐이 떨어질 것만 같다. 치안에서부터 비롯된 문화의 차이다. 한국에선 카페, 음식점, 공원 벤치 등에서 자리를 맡는다면 가방을 두고 잠시 자리를 비우기도 한다. 그럼에도 훔쳐가는 사람이 거의 없다. 외국에선 절대 상상하지 못하는 행위다. 그런 이유로 한국 문화에서 비롯된 가방 디자인, 가방의 사용법은 보다 자유로운 편이다.

* 스위스 금속 장식 브랜드
'아미애트'의 장식 디자인엔
대부분 비밀번호, 열쇠가 달려있다.

치안 외에도 재밌는 문화 차이가 있다. 대한민국은 IT 강국이다. 일부 외국인인 서울을 미래 도시라 표현하기도 한다. IT의 발전에 따라 사람들의 생활도 많이 바뀌었다. 그에 맞춰 가방도 바뀐다. 가방에 넣는 내용물을 한 번 살펴보자. 2000년대 초반만 해도 가방에 짐을 많이 넣고 다녔다. 학생들은 여러 권의 책을, 직장인들은 두꺼운 서류를 넣고 다녔다. 현대 사회에서는 패드, 태블릿PC, E-BOOK 등 작은 기계 하나로 해결된다. 그만큼 가방에 넣는 내용물의 부피와 무게가 많이 줄었다. 생활이 변화한 만큼 우리의 가방도 다양하게 변화하는 것을 다시금 느낄 수 있다.

1. 포벨이 추구하는 심플함을 표현한 PORTO BAG
입구가 체인 2줄로 막혀있다.

수강생 작품

- 2. '내가 좋아하는 숫자 3' - 333 BAG
크기가 크지만 뚜껑이나 지퍼가 따로 없는 디자인
- 3. 남편을 위한, 간단한 수납이 가능한
CLUTCH BAG과 SUNGLASS CASE SET



1

당신의 가방엔 무엇이 담겨있나요?

멀리서 바라본 대한민국에서의 삶은 대체로 비슷하다. 학창 시절에는 학업에 몰두하고, 20대에는 스펙업과 취준에, 취업하고 나면 사회에 발맞춰 적응하느라 바쁘다. 우리는 정신 없이 달리는데 익숙하다. 다들 빨리 달려가니까. 나만 안 뛰면 뒤처지는 것 같으니까. 우리는 어디로 달리는지 모른 채 뛰기 바쁘다. 그렇게 '나'를 방치한 채 앞으로 달리는 데만 몰두하던 사람들은 뒤늦게 '공허함'을 느낀다.

현대에 들어서는 주 4~5일, 워라벨 등을 외치며 공허함을 없애기 위해 '나만의 시간'을 가지려고 노력한다. '멍... 멍... 멍...' 그거 어떻게 하는 걸까? 그렇다. 시간적 여유를 가져도 막상 '나를 찾기'란 쉽지 않다. 나를 찾으려면, 나를 찾는 사람들이 모여 있는 곳으로 가는 것을 추천한다. 공간과 주변 사람들이 주는 힘이 있으니 말이다. 포벨 가죽 공방 정규반은 나를 찾아보고 가죽 작품, 가방에 표현한다고 말한다. 자신에 대해 고민해 보는 시간을 갖고, 선생님과 대화하며 조금씩 더 깊게 나를 찾는 방식을 배운다. 그렇게 찾은 내가 좋아하는 질감, 색깔, 라인, 포인트 등을 디자인 요소요소에 담아 가방을 만들며 여기저기 흩어져 있는 나를 모아본다. 그렇게 작품이 하나, 둘, 쌓여가면 점점 선명해지는 나를 발견할 수 있다. '어? 나. 이런 거 좋아했네!'라며 몰랐던 나를 발견하곤 한다. 내가 선명해지는 것뿐인데, 이 작은 변화에 정신적 여유와 안정감이 생긴다. 평소에 정신없이 지나가는 출퇴근길도, 앞만 바라보며 달려가던 약속 장소도 조금씩 달리 보인다. 목적지로 가는 길 곳곳에 숨어있는 재밌는 요소들이 눈에 보이고, 그런 요소들을 어떻게 가방에 담아 만들어볼까? 상상을 하기 시작한다. 지루하던 일상에 에너지가 생기는 것이다.

수강생 작품

1. 노란 SUPER CUB의 라인을 담은 만든 CUB BAG
가방에 들어간 곡선의 라인을 오토바이에서 가져왔다.
2. 결혼을 축하하는 마음을 담아 만든 마시마로 백
머릿속으로 상상한 라인을 그려보니 캐릭터 마시마로의 라인을 닮았다.
뚜껑을 경첩 형태로 구현한 것도 포인트!
3. '가을날 길 걷다 문득, 맘에 들어온 나뭇잎'을 담은
가죽참과 가을을 걸친 BAGPACK



2



3

그렇게 점점 짙어지는 나만의 색깔. 개성 있는 나만의 색을 담은 가방과 다양한 작품. 만들고 끝내기엔 너무 아쉽다. 포벨은 그런 수강생들의 작품들을 한데 모아 사진으로 담고 전시를 하며 선보이기도 하고 페어, 플라마켓에도 나가 판매도 한다. 외부의 시선이 아닌 온전히 나에게 집중했을 뿐인데, 오히려 많은 사람들이 그 가치를 바라본다. 판매를 목적으로 만든 작품은 아니지만, 가방에 담긴 나의 이야기와 가치를 인정받아 사람들에게 칭찬을 받고 판매까지 이뤄졌을 때, 지금까지 느껴보지 못했던 감정, 높아지는 자존감을 느낄 수 있다.

포벨은, 가방을 만들면서 수강생들이 자신을 담을 수 있게 도와준다. 가방, 이제는 더 이상 타인에게 자랑하기 위한 아이템이 아닌, 나를 찾고 가방에 담는 것이다. **📷**

입이 가치를 부여하는 행위라면, 취미는 나를 찾아가는 행위다. - 포벨



4

4. 2023. 05. 02 포벨 수강생 작품, 스튜디오 촬영 현장. 각자의 스토리가 담긴 작품들을 사진으로 담아드리는 프로젝트.

5. 2023. 11. 01 ~ 11. 29 포벨 전시회 '가죽과 공예에 대하여' 장소: 산울림cafe

6. 2023. 11. 30 ~ 12. 03 서울 핸드메이드페어 - 핸드메이드에 관심이 많은 사람들에게 작품을 선보인 포벨 & 수강생



5



6

여백(餘白)위에 피어난 백 년(百年)의 가치 서울시치과의사회 창립 100주년



글·사진
연지영
네덜란드 국가공인 플로리스트

꽃의 여백과 백이라는 숫자가
만나는 지점에는
특별한 의미가 담겨 있습니다.
같은 백이라는 발음인데
두 의미가 지닌 뜻은 참 다릅니다.
여백(餘白)의 '餘'는 남을 여,
'白'은 흰 백으로, 남은 공간이나
흰 여지를 뜻합니다.
반면 100년/백 년(百年)의
'百'은 일백 백, '年'은 해 년으로,
긴 시간의 흐름과 완성된 가득참을
생각나게 합니다.



꽃 작품에서의 여백은 단순한 공간이 아닌
니다. 그것은 꽃을 더욱 돋보이게 하고, 그
아름다움 속에 담긴 이야기를 해석할 여지
를 제공합니다. 백이라는 숫자도 마찬가지로
입니다. 단순한 세 자리 숫자가 아니라, 무
수한 순간과 가능성을 품은 상징입니다.

꽃의 여백은 무엇을 담을지에 따라 작품의
완성도를 좌우합니다. 이는 백이라는 숫자
가 새로운 시작을 예고하며, 과거의 성취와
미래의 희망을 연결하는 역할을 하는 것과
같습니다. 여백 속에서 꽃은 피어나고, 백이
라는 숫자는 그 안에서 의미를 찾아갑니다.

꽃 작품의 여백이 그 아름다움을 완성하듯,
백이라는 숫자는 우리에게 시간을 초월한
깊은 메시지를 전합니다. 여백은 단순한 공
백이 아니라, 가능성과 성취를 위한 무대입
니다. 백은 그 위에 피어나는 꽃이며, 새로
운 역사의 출발점이기도 합니다.

꽃 작품의 여백이 꽃의 아름다움을 완성하
듯, 서울시치과의사회의 백 년은 여백 속에
서 성취와 가능성을 키워왔습니다. 이 순간
을 함께 기념하며, 앞으로의 여정에서도 서
울시치과의사회가 환한 빛과 희망의 중심
에 서기를 바랍니다.

서울시치과의사회 창립 100주년을 다시 한
번 진심으로 축하드리며, 밝은 미래를 향한
도약을 응원합니다. 🌸

작품 만드는 과정

재료 : 화병 또는 접시, 침 봉, 1-2개의 곡선이 있는 소재 모두 가능
첫 튜립의 길이는 화병인 경우 화병 높이의 2~3배 길이
접시인 경우 접시 넓이의 2~3개 길이를 가장 큰 길이의 꽃으로 정한다.
그 다음부터 8:5:3의 황금 비율로 꽃의 길이를 자른다.
직선 보다는 곡선이 있는 튜립(TULIPA)이나 칼라(ZANTEDESCHIA)
또는 안스리움(ANTHURIUM)이 적당하다.

WHITE
SPACE

白色 SUGAR

세상에서 가장 달콤한 마약, 설탕



글
김의동
청구치과 원장

30대 중반까지도 아메리카노 커피는 쓰다고 먹지 않았다. 하루에도 두세 잔씩 믹스커피를 먹고, 아침을 빵으로 대신할 때는 빵보다 더 달 달한 커피우유를 함께 먹었다. 하지만, 나이가 들면서 안 아프던 곳들이 하나둘 아프기 시작하고 피부에 뭐가 나면 잘 없어지지 않았으며 만성적인 피로감에 건강에 대한 불안감은 조금씩 커져 갔다. 수십 년째 당뇨를 앓고 있는 아버지와 믹스커피도 쓰다고 설탕을 더 타서 드시는 어머니에게 자란 나는 치과대학에 들어오기 전에 이미 상당수의 충치를 앓았고, 어느 날 우연히 설탕 중독에 대한 책들을 접하면서 나의 건강 문제도 설탕에서 비롯된 건 아닐까 하는 생각이 들었다.

현대 사회에서 설탕이 건강에 이롭지 않다는 사실은 대부분의 사람들이 알고 있다. 하지만, 설탕의 위해의 심각성과 끊기 어려운 중독성에 대한 인식은 사람마다 크게 차이가 난다. 분명한 것은 대부분의 국가에서 산업화와 함께 설탕의 대규모 생산과 소비가 이루어지면서 예전에는 보기 드물었던 당뇨병과 심장질환, 비만 등의 만성질환이 10-20년의 시차를 두고 폭발적으로 증가했으며, 현재의 우리는 정도의 차이는 있을지언정 상당수의 사람들이 설탕 없이는 살기 힘든 설탕 중독 상태에 있다는 사실이다.

식생활에서 설탕에 대한 입장은 몇 가지로 나누어 볼 수 있다.

첫째, 설탕이 건강에 해롭다는 사실을 믿지 않거나, 다소 해롭더라도 설탕 섭취를 줄일 생각이 없는 이들도 있다. 아직 건강한 젊은이들에게서 많이 볼 수 있고, 과도한 설탕 섭취가 건강에 심각한 위협이 될 수 있다는 사실을 믿고 싶지 않아 하거나, 알아도 이미 중독된 단맛을 결코 포기할 수 없는 부류다. 마치 담배나 술이 해로운 줄 알면서도 쉽게 끊지 못하는 것처럼.

둘째, 설탕의 위해를 알고 있고, 때로는 갈등하고 좌절하며 포기하더라도 설탕 섭취를 줄이는 것이 바람직하다고 생각하는 이들도 있다. 가장 많은 수의 사람들이 여기에 속한다고 생각하고, 설탕의 가장 두드러지는 특성인 달콤함의 쾌락과 설탕이 들어가지 않은 식품을 찾기 어려운 환경 때문에 설탕을 끊지 못한다.

셋째, 설탕을 완전히 끊었거나 완전히 끊지는 않더라도 단맛의 유혹에 흔들리지 않고, 설탕처럼 과도하고 인공적인 단맛을 좋아하지 않게 된 이들도 있다. 이들은 설탕이 건강에 좋지 않다는 사실 때문이기도 하지만, 대체 식단과 가공되지 않은 자연산 식품들의 거칠면서도 담백하고 깊이 있는 풍미를 즐길 줄 알게 되어 설탕의 단순하고 강렬한 단맛을 오히려 느끼고 불쾌하게 감작한다.

첫째와 둘째를 가르는 것은 설탕의 위해성을 얼마나 잘 알고 있느냐, 또는 믿고 있느냐 하는 인식의 문제, 두뇌의 문제이고, 둘째와 셋째를 가르는 것은 미각과 취향이 바뀌느냐 바뀌지 않느냐 하는 실천과 감각의 문제, 몸의 문제이다.

$C_{12}H_{22}O_{11}$

인식의 문제부터 간단히 살펴보자. 설탕의 위해성의 가장 뚜렷한 증거는 치아에 발생하는 충치인데, 세균이 설탕을 대사하는 과정에서 나오는 산으로 도자기처럼 단단한 치아도 부식시키는 질환이 충치임을 떠올려 보면, 몸 안에서 세균이 설탕을 대사하는 과정에서 생성된 산이 우리 몸에 어떤 영향을 미칠지는 대략 예상할 수 있다. 또한 설탕은 각종 유해균과 곰팡이, 암세포를 과증식시키고, 지속적인 당분의 과다 섭취는 인슐린 수용체의 민감성을 저하시켜 인슐린의 기능을 떨어트리는 인슐린 저항성을 유발한다. 인슐린 저항성은 당뇨병과 대사증후군의 전조로 여겨지며, 뇌에서는 알츠하이머, 신장에서는 만성 신장 질환을 촉진한다.



다음으로 설탕의 중독성은 어떻게 나타날까? 설탕 섭취를 통해 혈당 수치가 상승하면 이를 조절하기 위해 인슐린이 분비되고, 인슐린이 도파민의 수용체를 자극하여 도파민의 분비가 증가한다. 이는 마약의 작용 기전과 유사하며, 높아진 인슐린 수치는 렙틴의 수치도 증가시킨다. 주로 지방세포에서 분비되는 호르몬인 렙틴은 식욕억제와 대사증가를 촉진하는데, 렙틴의 수치가 지속적으로 높아지면 렙틴 저항성이 생겨서 끊임없이 음식을 더 갈망하게 된다. 분명히 배가 부르는데도 특정 음식(특히 가공식품)을 지속적으로 먹고 있는 자신을 발견할 때가 있지 않은가?

실천의 문제는 어떻게? 설탕의 위해성과 중독성에 대한 정확한 정보를 취득한 후에는 자신의 입맛을 바꾸어보려는 노력과 실천이 실제로 설탕 섭취를 줄일 수 있는가를 판가름하는 관건이 된다. 평생을 단 맛에 길들여져 온 사람이 하루아침에 설탕을 끊는 것은 불가능에 가깝고, 의지만으로 끊으려는 노력은 오래 가기 어렵다. 끊어야 할 음식은 무수히 많지만, 끊는 것 못지않게 몸에 좋은 음식 섭취를 늘리고 건강한 취향과 미각을 살리려는 노력이 중요하다. 다행히 우리의 미뢰는 2주마다 재생해서 건강한 지방과 미네랄, 단백질의 섭취를 늘리고 설탕 섭취량을 크게 줄이면 미각이 훨씬 민감해져서, 예전에 쓰게 느껴지던 음식들이 맛있게 느껴지고 달디 단 음식들이 싫어질 수 있다.

설탕을 뺀 건강한 메뉴를 다양하게 개발하고 만들어 먹는 것은 실제로 설탕 중독에서 벗어나기 위한 핵심이다. 설탕 중독을 다른 책들에서 건강한 식단의 예시와 레시피가 거의 빠지지 않는 이유다. 본인이 직접 만들어 먹든 가족이 만들어 주든, 문제는 직접 재료를 구입하고 조리해야 한다는 점이다. 외식이나 구입해서 먹는 것으로는 설탕이 들어가지 않은 것을 찾기도 어렵고, 설사 찾더라도 많지 않아서 그것만 계속 먹는 것은 그리 바람직하지도, 가능하지도 않다. 먹지 말아야 할 것들을 아는 것도 중요하지만, 건강에 이로운 음식들을 많이 알고 다양하게 조리하고 충분히 즐기며 느끼려고 노력하는 것. 그리하여 실제로 자신의 입맛과 감각을 바꾸어 내고, 궁극적으로는 변화하는 자신의 몸을 감각하게 되는 것이 훨씬 더 중요하다. 자신의 입맛과 취향을 바꾸는 것이 실천의 문제, 더 나아가 감각과 체화와 몸의 문제라고 언급한 이유다.

설탕이 때로는 술이나 담배, 심지어는 도박이나 마약보다도 끊기 어려울 수 있는데, 이는 사람이 술, 담배, 도박, 마약 없이는 살 수 있어도 음식 없이는 살 수 없기 때문이 아닐까? 술, 담배, 마약 등은 우리가 환경을 바꾸고 최대한 접촉 면적을 줄이는 노력은 가능하지만(그렇다고 쉽게 끊을 수 있는 것은 아니지만), 음식을 아예 끊을 수는 없다. 그리고 음식을 섭취할 때마다 우리는 단맛, 설탕의 유혹에 노출된다. 간식을 포함하면 적어도 보통 하루에 네댓번을 무언가 먹게 되는데, 그때마다 우리는 설탕의 유혹에 노출되는 셈이기 때문이다.

참고서적 1. 설탕중독. 낸시 애플턴. 2011 2. 설탕이 문제였습니다. 캐서린 바스포드. 2018 3. 설탕을 고발한다. 게리 타우브스. 2019 4. 커피, 설탕, 차의 세계사. 이윤실. 2013 5. 음식중독. 마이클 모스. 2023 6. 설탕중독. 대릴 지오프리. 2024

또한 설탕은 술, 담배, 도박, 마약처럼 해로운 것으로 인식되지는 않아서 상대적으로 단 것을 즐기는 것을 당연시하는 문화가 존재하고, 단 것을 좋아한다고 해서 비난받지도 않는다. 비만에 대해 비판적으로 바라보는 시각은 존재하지만(이것이 옳다는 의미는 아니다), 단 것에 대한 선호는 아직 당연스럽게 여겨진다. 그렇기 때문에 설탕 중독을 심각하게 받아들이지 않고, 설탕 중독을 끊기는 더욱 어렵다.

한때, 중세 시기에는 약으로 처방되기도 했고 은과 같은 가치의 사치품 대접을 받던 설탕은 어쩌면 세상에서 가장 달콤한 마약으로 보는 것이 정확한 판단이 아닐까? 1970년대에 치과의사협회에서 '설탕은 아편이다'라는 구호로 설탕 섭취를 줄이자는 캠페인을 했다던데, 어쩌면 지금 시기에도 건강한 먹거리와 관련해서 가장 중요한 일은 바로 설탕 섭취를 줄이는 일인지도 모른다.

1년여 기간 동안 설탕 섭취를 줄이려고 다각도로 노력하면서 오랜 세월 좋아하던 믹스커피를 끊었고, 에스프레소에도 설탕을 넣지 않고 먹는다. 탄산음료나 과자를 먹을 때가 없지는 않지만 내 돈으로 사 먹는 일은 사라졌고, 체중은 단 것을 줄이고 탄수화물을 줄이는 것만으로도 3-4kg정도 자연스러운 감량이 이루어졌다. 몸이 가벼워지면서 러닝을 새로이 시작하게 되었고, 단맛에 구애받지 않고 예전에는 싫어했던 씹쌀하고 담백한 식재료들을 즐길 줄 알게 되었다. 누구든 설탕을 획기적으로 줄이면 분명히 입맛이 바뀌고, 새로운 미각과 좀 더 건강한 삶이 찾아오게 될 것이라고 감히 말씀드린다. 🍵





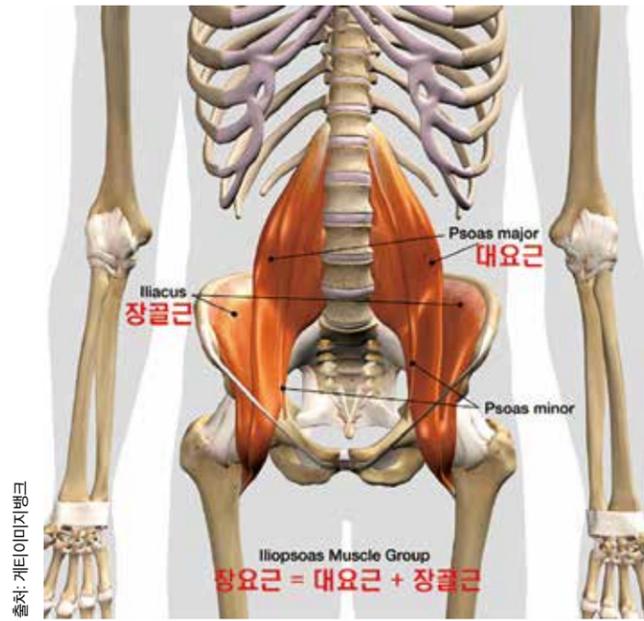
허리통증의 빌런 대요근이라고 들어보셨나요?



글·사진 정현석 바른성모재활의학과 대표원장

월요일 아침, 억지로 몸을 일으켜 침대를 나서려고 하니 허리가 이상하다. 아래 허리가 빠근하고 찌릿하며 구부리거나 펼 때마다 이전에 경험하지 못한 통증이 느껴진다. 이거 웬지 운전도 못 할거 같고 그렇다고 대중교통 이용은 더 힘들 거 같아 고민하다가 결국 조심스럽게 운전을 해서 출근은 했지만 오전에는 통증으로 일하는 등 마는 등 겨우 버티고 오후는 결국 병가를 쓰고 말았다. 이게 말로만 듣던 허리디스크인건 아닌지 걱정이 된다. 디스크 걸리면 되게 고생하고 비싼 수술이나 시술을 받아야 한다던데, 친구 제훈이가 허리디스크로 오랫동안 고생했다던 이야기도 떠오르며 생각이 많아진다. 결국 오후에 가까운 병원에 방문하여 엑스레이 검사와 진찰을 받고나니 다행히 디스크 가능성은 적고 대요근 통증이라고 설명을 듣고 허리에 주사를 맞고 나서 한결 나아졌다. 그런데 나는 무리한 운동도 안 했고 다치지도 않았는데 왜 이렇게 아픈걸까?

흔히 '허리 통증' 하면 제일 먼저 떠올리는 것이 바로 '디스크'일 것이다. 하지만 허리 통증으로 병원을 찾는 사람의 5%에서 10% 정도만이 실제 추간판 탈출증(디스크 탈출증)이라는 연구결과가 있다. 실제로 허리 통증을 일으키는 질환 중 큰 비중을 차지하는 것은 대요근 관련 통증이다. 연구에 따르면 요통 환자 중 15%에서 30% 정도로 디스크 탈출증의 3배나 된다. 그리고 실제 임상에서 마주치는 요통 환자 중 대요근 통증의 비율은 30% 이상이라고 생각된다. 대요근 통증이 이렇게 흔한 것은 대요근이 우리 몸에서 아주 중요한 역할을 하면서 동시에 현대사회에서 학생들이나 직장인들이 책상에 앉아 장시간 공부하거나 업무하는 것 또는 장시간 운전하는 것이 대요근 통증의 주요 원인이기 때문이다. 그리고 이러한 생활 패턴이 변화하지 않는다면 날이갈수록 대요근으로 인한 허리통증은 증가하리라 생각된다.



출처: 게티이미지뱅크

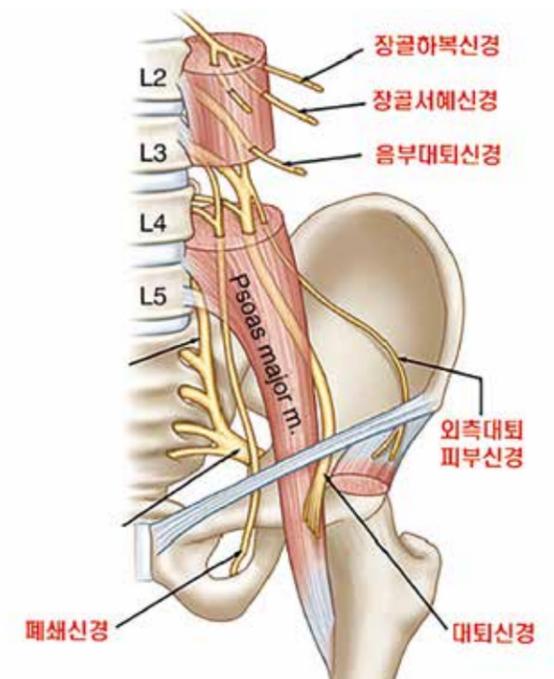
대요근은 허리에서 흉추 12번에서 요추 4번의 가로돌기 및 척추 디스크에서 시작하여 대퇴뼈의 작은 돌기에 부착한다. 대요근은 장골근과 함께 장요근의 구성요소이며 골반의 굽힘에 주된 역할을 한다. 우리가 장요근 통증보다 대요근 통증이라고 표현하는 것은 대요근이 장골근보다 허리 통증에 많이 관여하여 치료의 대상도 장골근보다는 대요근이 주로 되는 까닭이다.



대요근이 요통을 주로 일으키는 기전은 크게 3가지인데,

첫 번째는 대요근이 요추와 대퇴 사이의 골반 관절에서 굽힘근으로 작용하면서 적절하게 수축과 이완을 반복해야 하는데, 앞서 이야기 했듯이 현대사회에서 앉아서 생활하는 시간이 길어진 탓에 대요근이 수축된 상태로 지내는 시간이 월등히 많아지고 이로 인해 단축(짧아짐)이 발생하게 된다. 이는 대요근 자체의 통증도 유발하지만 반대작용을 하는 길항근인 대둔근의 긴장도를 올리기도 한다. 그래서 아래 허리와 엉덩이가 계속 긴장된 상태를 유지하게 되어 통증을 유발한다.

두 번째는 대요근이 척추뼈의 가로돌기뿐 아니라 척추 디스크에도 부착되어 있어서 대요근의 단축이 디스크에 장력으로 작용한다는 점이다. 대요근이 긴장되고 단축이 일어나면 디스크 탈출증이 없는 경우에도 요추 디스크가 장력을 받아 요추 디스크에 질환이 있을 때 느끼는 통증과 비슷한 통증을 느낄 수 있다.



출처: Google

세 번째는 대요근이 근육으로서의 기능만 가지는 것이 아니라 요추 신경총(신경들로 구성된 그물 같은 얽기)의 통로가 되기 때문에 요추 신경총에 해당되는 대퇴신경, 폐쇄신경, 외측 대퇴피부신경, 장골서혜신경, 장골하복신경, 음부대퇴신경이 이 근육의 내부를 통과하게 되고 대요근이 비정상적으로 수축 혹은 단축하게 되면 해당 신경들을 보호해야 할 책임을 가진 대요근이 도리어 단단하게 수축함으로써 신경들의 자극이나 포착을 일으킬 수 있다. 그렇게 되면 골반과 허벅지에서 통증, 저린감 혹은 이상감각을 유발한다.

그렇다면 급성으로 발생한 대요근 통증을 완화하기 위한 올바른 치료 방법은 무엇일까?

첫 번째로는 대요근을 진정시키는 것이다. 비스테로이드성 진통소염제와 근이완제로 통증을 줄이고 수축된 대요근을 일부 이완시킨 상태로 휴식을 취해야 한다. 아픈 상태에서 스트레칭이나 운동을 권하는 경우가 있는데 대요근에 무리한 자극은 통증을 악화시키기 쉽다. 휴식의 바른 형태는 바로 누워있거나 바른 자세로 서 있는 것이며 통증이 심하지 않다면 걷는 것도 괜찮다. 실제로 허리통증이 심할 때 서있거나 걷는 것은 무리가 없으나 일어날 때 혹은 누울 때 등 자세를 바꿀 때에 요통이 심한 것을 경험할 수 있다. 그래서 대요근이 적절하게 늘어난 상태에서 휴식을 취할 수 있게 바로 눕거나 서있는 자세 혹은 천천히 걷는 자세를 유지하는 것이 필요하다. 또한 누워만 있지 말고 걷기도 필요한 것은 계속 누워 지내면 허리 및 골반 근육에 적절한 자극이 없어서 근육이 약해질 수 있기 때문이다. 이렇게 며칠간 휴식과 약물치료를 진행하였을 때도 호전이 없다면 보다 적극적인 치료가 필요하다.

대요근은 척추에서도 가장 안쪽에 위치하기 때문에 마사지나 물리치료로 치료가 어려우며 8cm 심부까지 도달하는 집중형 충격파나 초음파와 특수 촬영을 이용한 주사치료가 대요근 치료에 효과적이다. 충격파는 주사의 공포가 있는 경우에 적용하며 치료에 대한 부담감이 적게 치료를 진행할 수 있다. 충격파 치료의 원리는 수축한 근육과 자극된 신경에 음파의 형태로 에너지를 전달하게 되면 혈류가 증가되면서 노폐물이 배출되고 조직이 재생되게 되는 것이다. 이는 또한 근육의 이완을 촉진하게 된다. 대요근은 심부에 위치한 근육이지만 집중형 충격파를 이용하여 정확한 위치에 적용하게 된다면 좋은 치료 효과를 낼 수 있다. 하지만 충격파는 치료에 대한 반응이 나타나기까지 시간이 더 걸리는 편이며 비급여 치료이기에 비용이 더 발생하게 된다.

주사치료의 경우는 병원에 따라 스테로이드를 이용한 주사 치료를 진행하거나 포도당을 이용한 비스테로이드 치료를 진행하며 본인은 포도당을 이용한 비스테로이드 치료로 대요근 치료를 진행하고 있다. 포도당은 c-fiber라고하는 통증을 전달하는 신경의 TRPV1 receptor(통증신호를 느끼는 감각수용체)에 작용하게 되는데 이 수용체를 down-regulation(진정)시키는 효과가 포도당주사제에 있다. 이는 통증에 예민해진 신경을 정상화시켜 대요근을 회복시키는 효과가 있다.

대요근 치료를 위한 요추 초음파



1. 그림에서 노란 동그라미는 요추뼈를 주황 동그라미는 대요근을 가리킨다.

2. 주사치료를 위해 바늘이 대요근까지 잘 도달하는 것을 녹색 선으로 가리키고 있다.

3. 포도당 용액이 대요근내로 잘 주입된 것을 특수영상촬영을 통해 확인한 사진이다.

LUMBAGO

또한 앞서 이야기했듯이 대요근에는 요추 신경총이라고 하는 허리와 골반 및 다리로 내려가는 복잡한 신경망이 존재하며 대요근의 수축 및 통증은 요추 신경총에 자극을 주게 된다. 그래서 대요근의 통증을 치료하는 것은 요추신경총이 받는 자극을 정상화 시키는 것이기도하다.

그리고 대요근 통증에 있어 치료보다 중요한 것은 예방이다. 현대인의 일상생활은 학업으로 20년, 직장생활로 20년 등 장시간 책상에 앉아 있는 경우가 많고 또한 장시간 운전하는 경우가 많다. 가능하면 장시간 앉아있거나 운전하는 것을 피하고, 앉아있는 사이에 30초씩이라도 서서 허리를 회전시키거나 굴곡 신전하여 대요근에 이완과 수축의 자극이 고르게 유지되어야 한다. 그리고 대요근이 단축되는 느낌을 받는다면 적절한 스트레칭을 통해 대요근의 단축을 해결 및 예방하여야 한다.

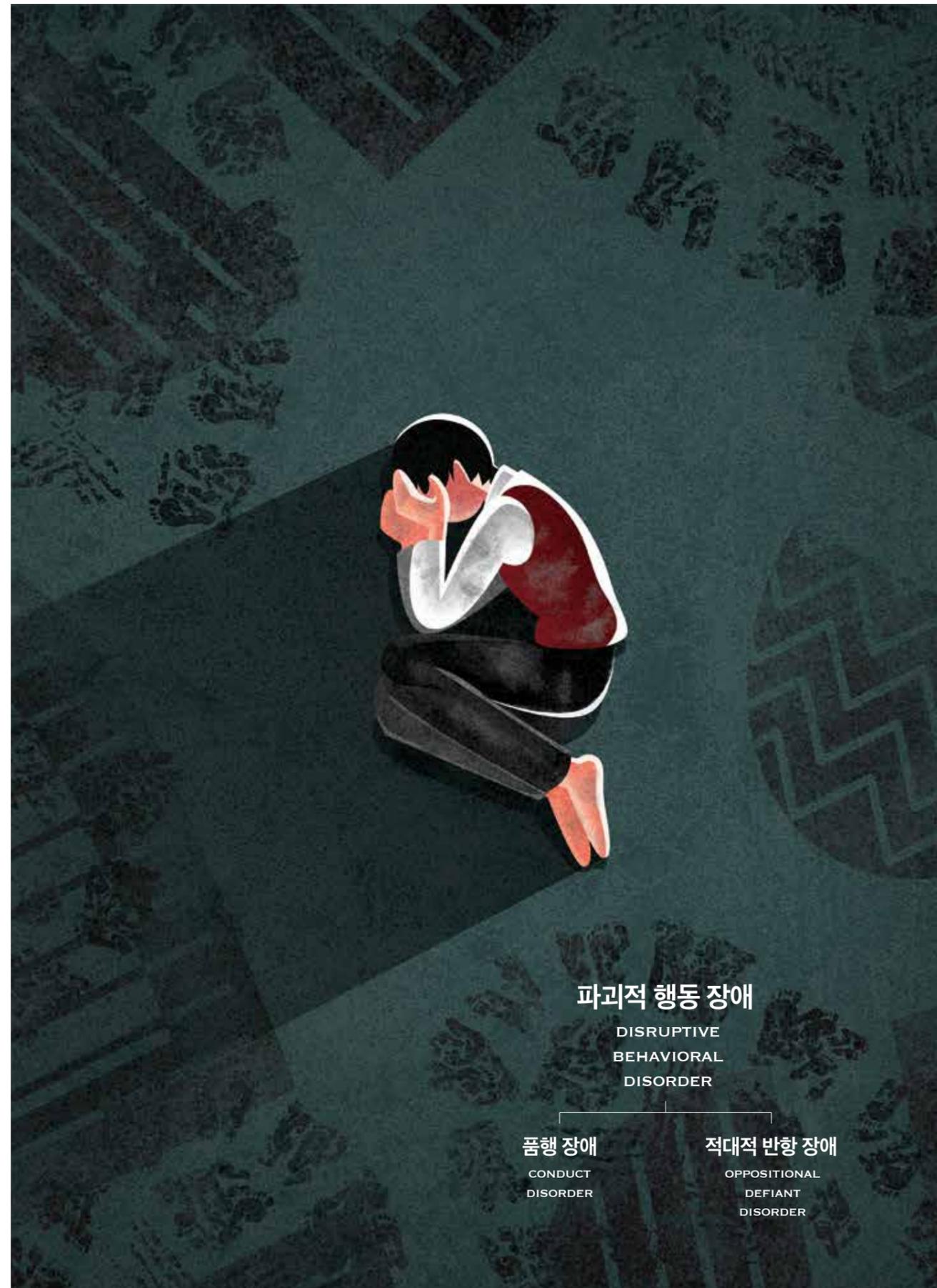
‘지피지기면 백전백승’이라는 말이 있다. 건강한 허리 생활을 위해서 “요통의 빌런인 대요근이란 무엇인지?” “대요근이 어떻게 통증을 유발하는지?” “대요근이 아프게 되면 어떻게 치료하는지?”에 대해 알아보았다. 이제는 요통이 생기기 전에 대요근에 가해지는 스트레스를 줄여주고 만약 허리가 아프다면 디스크를 먼저 떠올리기 보다는 혹시 대요근 때문은 아닐까 라고 생각하며 대요근 스트레칭 및 적절한 치료를 통해 건강한 허리 생활을 지켜나가길 바란다.

대요근 스트레칭 자세



1. 스트레칭 하려는 대요근쪽(우측)의 다리는 엉덩이 뒤로 직각으로 무릎을 굽히고 반대쪽 다리는 앞으로 직각으로 무릎을 굽히면 준비자세가 끝난 것이다.

2. 몸의 중심을 앞으로 굽히며 우측 골반 앞쪽에서 긴장감을 느끼면 된다. 이때 천천히 숨을 내쉬며 시행해야 하고 한번 스트레칭 할 때 10초 이상 유지하며 좌우 3회씩 3세트 정도 시행하는 것을 추천한다.



파괴적 행동 장애

DISRUPTIVE
BEHAVIORAL
DISORDER

품행 장애

CONDUCT
DISORDER

적대적 반항 장애

OPPOSITIONAL
DEFIANT
DISORDER



글
문지현
미소의원 원장
정신건강의학과 전문의

네?

폭력도 병이라고요?

- 청소년의 파괴적 행동 장애 -

시절이 하수상해서 온갖 흉흉한 일들이 뒤범벅되어 있는 이 때, 이 지점에서조차 폭력과 분노를 마주치고는 자동적으로 멈칫할 여러분들께 조심스럽게 이야기를 건넵니다. 결론부터 말씀드리자면 네, 그렇습니다. 폭력은 병입니다. 학교에서 나타나면 학폭, 집에서 나타나면 가정 폭력이라고 부르는 현상은 병의 증상이 맞습니다. 멈칫하실 걸 알면서도 폭력이 병이란 이야기를 하는 이유는, 모르지기 병이란 치료의 가능성을 생각하는 개념이기 때문입니다. 이가 아픕니다. 그런데 이게 그냥 아픈 게 아니라 총치라는 병 때문입니다. 그러면 어떻게 하죠? 네, 치료하면 됩니다. '벌레 먹은 이빨'을 갈아내고 때우던지, 썩 뽑아내든지 어떻게든 방법을 찾아 치료하면 더 이상 아프지 않을 겁니다. 그래서 파괴적 행동 장애(disruptive behavioral disorder)라는 '병'을 말씀드리는 건 희망을 붙잡으려는 시도입니다. 폭력으로 가득 찬 것처럼 보이는 세상, 아무런 대책도 없는 것처럼 느껴지지만, 아직 우리가 치료를 제대로 못해서 그런 거지 치료할 방법만 찾는다면 조금이라도 살기 좋은 세상으로 바꾸어 갈 수 있을 것입니다. 혹은 그렇게 바꾸어 갈 수 있으면 좋겠습니다.

파괴적 행동 장애는 주로 소아 청소년에서 진단되는 병입니다. 나이가 들어서 폭력적인 행동을 보인다면 행동 장애로 진단하지 않습니다. 그런데 지금 폭력적인 사람의 과거를 들여보니 어려서부터 그랬다고 한다면 추측건대 행동 장애가 있었을 거라 짐작합니다. 품행 장애(conduct disorder)와 적대적 반항 장애(oppositional defiant disorder) 두 가지가 대표적인 병인데, 둘 중 그나마 조금 '순한 맛'인 적대적 반항 장애부터 설명해 드리겠습니다.

이 병은 반항적, 공격적 행동이 특징입니다. 그러면 반항적, 공격적인 행동은 다 병일까요? 그렇지 않습니다. 만약 충분히 어린 아이들이라면 충동적이거나 반항적인 행동이 정상일 수도 있습니다. 아무리 모범생 소리를 듣는 분들이라 하더라도 유치원 때 친구를 때리거나 울면서 장난감을 집어던진 기억은 잘 더듬어보면 있을 수 있습니다. 대

부분의 아이들은 성숙해가면서 더 적절한 표현 방법을 배우게 됩니다. 그런데 적대적 반항 장애는 그렇지 않습니다. 권위상에 대한 부정적, 불순종적, 적대적 행동을 합니다. 그뿐 아니라 실수에 대해 책임을 지지 않고, 타인에게 탓을 돌립니다. 분노와 원망 상태로 넘어가기가 매우 쉬워서, 어른들과 쉽게 다투고 쉽게 화냅니다. 그래도 이들은 물리적 폭력이나, 심각한 파괴 행동을 심하게 보이지는 않아서 '순한 맛'이라고 표현했습니다. 이후 이야기드릴 '매운 맛' 품행장애는 심하고 반복적인 공격성이 특징이고, 자신 뿐 아니라 남도 다치게 하고, 다른 사람의 권리를 더 빈번하게 침해한다는 면에서 차이가 있습니다.

적대적 반항 장애의 원인으로는 생물학적, 기질적, 심리적, 학습 이론 등이 있습니다. 위험 요소로는 어린 시절의 물리적/ 성적/ 정서적 학대, 방임, 과하게 엄하고 처벌적인 훈육 등이 있습니다. 즉 타고난 유전자 또는 뇌 자체가 반항적인 아이들이 있는데 심리적으로 힘든 상황에서 자라면서 폭력을 보고 배웠을 것으로 추정합니다.

진단기준으로는 다음 8가지 증상 가운데 4개 이상에 해당하는 증상이 적어도 일주일에 한번 이상 (5세 이상인 경우), 6개월 넘게 나타날 때 진단합니다.

8가지 증상은 생각보다 별로 세지 않은 것들이라, 우리 애도 이거 아닌가? 싶어서 가슴 철렁할 분들도 계시지 않을까 싶습니다.

1. 욕 하고, 쉽게 화내고
2. 분노와 원망을 보이고
3. 권위상과 다투고
4. 권위상 또는 규칙이 요구하는 것을 거부하고
5. 일부러 다른 사람을 화나게 만들고
6. 실수나 행동에 대해 다른 사람을 탓하고
7. 원망을 품고 있거나
8. 원한을 품고 있는 것입니다.



이런 행동들 때문에 대인관계나 학업 수행이 어렵습니다. 또래 친구들도 이런 특성을 가진 아이들을 거부하여 외톨이가 될 수 있습니다. 욕 하는 사람을 좋아하는 친구는 아무도 없으니까요. 지능이 낮은 것이 아닌데도 협조가 안되고, 학교에 오지 않거나 도움을 받아들이지 않는 등의 문제로 성적이 나쁩니다. 이러한 아이들은 자존감이 낮고, 좌절을 견디는 힘이 약해서 분노 폭발 외에도 우울감 등의 증상을 자주 보입니다.

취학 연령의 어린이 가운데 부정적인 성향을 가진 아이들은 미국의 경우 대략 16~22%로 추정된다고 합니다. 일주 계산해 보면 5~6명에 1명 정도 이런 아이들이 있는 셈이죠. 대개 8세부터 눈에 띄는데 12세 이후로는 적대적 반항 행동이 줄어들어서 2~16% 정도로 추정합니다. 사춘기 이전에는 남학생들에게 많지만 사춘기 이후에는 성별 비율이 거의 비슷하다고 합니다.

그러면 이번에는 매운 맛 버전인 품행장애를 말씀드리겠습니다. 여기서 잠시 알고 넘어가면 좋겠는 것이, 매운 맛과 순한 맛이 전혀 별개의 것이 아니라는 점입니다. 적대적 반항장애로 시작했는데 갈수록 증상이 심해지면서 품행장애로 넘어가는 경우가 있습니다. 순한 맛인 줄

알았는데 먹다 보니 매운 맛이라고 느끼는 경우랄까요?

품행장애의 가장 두드러진 특징은 공격적인 행동입니다. 아동기 초기부터, 또래와 가족 구성원의 권리 침해를 보입니다. 사실 품행장애가 병인지 아닌지에 대해서는 정신과 의사들 사이에도 의견이 분분합니다. 지나치게 엄한 훈육이나 위협적인 환경 등, 부정적 사건에 대한 부적응적 반응이라고 주장하는 이들도 있습니다. 대부분의 정신과 질환처럼 생물학적, 기질적, 심리적 원인과 함께 학습에 의한 효과도 있을 것으로 생각합니다. 여기에서 다들 한번쯤 들어보셨을 ‘미디어 폭력’을 보고 배우는 학습 효과가 등장합니다. TV, 게임, 뮤직 비디오 등 미디어 폭력에 만성적으로 노출되다 보면 아동의 공감 수준이 떨어진다고 합니다. 상대방을 때릴 때 ‘이렇게 때리면 많이 아프겠지?’ 같은 공감 없이 작동하지 않는다는 거죠. 그래서 미디어 폭력은 공격적 행동이 발생할 수 있는 위험 요소가 됩니다. 어디 미디어뿐일까요? 어린 시절의 학대, 지나치게 엄하거나 처벌적인 양육, 가족 불화, 적절한 부모의 돌봄이 없는 등 다양한 부정적 학습을 통해 품행장애가 발생할 것으로 추측합니다. 품행장애를 가진 청소년은 반사회성 성격 장애를 가진 성인으로 성장하기 쉽습니다. ADHD, 우울증, 학습장애 등 다른 병들과 연관될 가능성도 높습니다.

품행장애의 DSM-5 진단 기준은 앞의 적대적 반항장애에 비해 훨씬 복잡하고 다양하게 심각한 증상을 포함합니다. 지난 12개월 간에 걸쳐 다음의 15가지 증상 가운데 적어도 3가지의 지속적인 행동이 나타나야 하고, 그 중에 적어도 하나는 지난 6개월 간에 나타나야 합니다. 정신과 의사가 아니라면 15개 증상을 다 기억하기 어려우니 대략 4가지 정도의 큰 제목만 알고 있어도 되겠습니다.

첫째, 사람들에게 물리적으로 공격적이거나 해치겠다고 위협합니다.

동물에 대한 공격성도 포함됩니다.

둘째, 자기 것이든 다른 사람의 것이든 파괴합니다.

셋째, 절도 또는 사기의 문제를 저지릅니다.

넷째, 연령에 적절한 규칙을 수시로 어깁니다.

예를 들자면 무단외박, 무단결석, 가솔 등의 문제를 일으킵니다.

품행장애 아이들이 한부모 가정 출신인 경우가 많아서, 혼란스러운 가정환경 때문에 품행장애가 생기는 것 아니냐는 시각이 있습니다. 그렇지만 연구 결과에 따르면 이혼 그 자체만으로는 위험 요소가 아니라고 합니다. 도리어 신체적, 언어적 폭력이 심하게 나타나는 엄하고 처벌적 훈육이 품행장애의 원인으로 꼽히기 때문에, 상대 배우자가 폭력적으로 자녀 양육에 임할 때 문제가 커지는 걸 막기 위해 이혼하는 게 낫겠다는 결정을 할 수도 있습니다. 그러나 이혼한 부모 사이에 적개심, 원한과 원망이 지속될 경우 부적응적 행동이 나타날 가능성이 높아진다는 점은 알고 계셔야 할 것 같습니다.

품행장애 청소년은 술과 담배로 대표되는 물질 문제(substance problem)를 갖기 쉬운데, 물질을 사용한다면 비행과 공격적 행동이 더 심하게 나타날 수 있고, 지속적인 물질 남용은 품행장애를 촉진 및 확장시킬 수 있습니다.

그러면 서두에 이야기드렸듯이, 이런 문제를 가진 아이들이나 청소년들을 대체 어떻게 할 수 있을 것인가? 치료를 생각하기에 희망이 있다고 말씀드렸으니 정신과 의사들이 생각하는 희망의 방향을 소개해 보겠습니다. 행동 문제의 핵심은 감정 조절입니다. 감정 조절은 사회적 적절성과 연관되는데, 건강한 아이라면 학령 전기에서도 이런 모습을 보입니다. 어린이집에서 화가 난다고 물건 집어던지는 아이가 있지만 씩씩거리면서도 참는 아이를 볼 수 있습니다. 감정 조절이 잘 안되는 아이일수록 공격성을 보일 가능성이 높습니다. 이를 거꾸로 접근해 볼까요? 공격성을 보이는 아이들에게 감정 조절을 할 수 있게 도우면 아이들이 좋아집니다.

행동 문제를 가진 많은 아이들이 주변 어른들의 충동 조절 못하는 모습을 보고 따라하는 것일 가능성이 높습니다. 소위 모델링이죠. 만성적으로 폭력, 학대, 방임에 노출된 경우, 특히 어린 연령부터 그런 경험을 한 경우에 공격성을 보이게 될 가능성이 매우 높습니다. 심하

품행장애를 가진 청소년은 반사회성 성격 장애를 가진 성인으로 성장하기 쉽습니다.

ADHD, 우울증, 학습장애 등 다른 병들과 연관될 가능성도 높습니다.

게 학대 받은 어린이와 청소년은 과각성(hypervigilant)을 보이기 쉽다고 합니다. 바스락, 하는 소리에도 깜짝 놀라 펄쩍 뛰는 게 과각성입니다. 겁이 많은 강아지가 크게 짖는다는 이야기 들어보셨나요? 과각성 때문에 무난한 상황을 위협받는 것으로 인지하면서 폭력으로 방어하고 있는 중일 수 있습니다. 이런 문제를 가진 어른으로 자라나지 않기 위해, 유치원에 다닐 때부터 시작하는 지속적인 예방 개입이 공격적 행동의 경과와 예

후를 개선한다고 합니다. 실제로 미국의 연구에서 파괴적 행동 장애를 가진 가능성이 있는 아이들에게 10년간 개입을 시도하는 연구를 시행했습니다. 다양한 개입이 이루어졌는데 이를테면 부모의 행동을 관리하고 (폭력 행동을 조심시켰죠) 아이들에게 사회 인지 훈련을 하고 (재가 저렇게 하는 건 네가 싫어서가 아니야, 식으로 가르쳤을 겁니다) 책을 읽히고 가정 방문이나 멘토링 등으로 밀착 관리를 했더니 품행장애로 발전할 가능성이 확실히 낮아졌다고 합니다.

그 외에도 유치원 나이의 아이들에게 하는 문제해결 훈련, 초등학교 고학년 아이들을 대상으로 하는 분노 조절 프로그램 역시 도움이 되었다고 합니다. 이 프로그램이 어떻게 구성되어 있는지 궁금하지 않으신가요? 저는 궁금하던데요! 핵심적인 요소는 역시 감정 인식 및 조절입니다. “아, 내가 지금 화가 났구나!” 하는 것을 깨닫는 게 첫 단추입니다. 그래서 아이들을 게임에서 일부러 지게 하거나, 이런 저런 상황에 놓이게 한 뒤 묻습니다. “너는 지금 기분이 어때니?” 지금 느끼는 게 분노인지, 짜증인지, 섭섭함인지, 속상함인지 구별할 수 있으면 조절할 수 있는 가능성도 커집니다. 그 외에도 분노 관리, 주의를 다른 곳으로 돌리기, 혼잣말하기, 목표 설정하기 등이 프로그램에 포함되어 있습니다.

만일 행동 문제가 심각해서 자기 자신이나 다른 사람을 다치게 할 정도라면 약물 치료도 도움이 됩니다. 행동 장애를 가진 아이들의 뇌에 대한 연구 결과 도파민을 노르에피네프린으로 변환시키는 효소(dopamine β-hydroxylase)의 혈중 농도가 낮다든지, 혈중 세로토닌 농도가 높다든지 하는 보고가 있습니다. 실제로 임상에서 세로토닌이나 도파민에 작용하는 약물 처방을 할 때 도움을 받는 아이들이 있습니다.

이제 글을 접으면서, ‘파괴적 행동 장애’라는 병명을 다시 한 번 생각해 봅시다. 분노와 공격성으로 파괴하는 게 많지만 가장 크게 파괴하는 건 자기 자신이 아닐까요? 비단 이런 문제를 가진 청소년들만의 이야기가 아니죠. 순간 욕 하는 것 때문에 자신과 다른 사람들의 삶을 돌이킬 수 없이 망쳐놓는 일, 이제 그만 보고 들으며 살고 싶은 마음 뿐입니다.

투명교정 : 과거, 현재, 그리고 미래



1. 투명교정의 역사

치아 교정은 1800년대부터 지금까지 여러가지 치아를 움직일 수 있는 장치들의 발달과 함께 발전되며 지속되어 왔습니다. 그럼에도 1990년대까지도 기존의 금속 와이어와 여러 종류의 브라켓을 이용한 전통적인 방법이 치아교정의 대부분을 차지하였습니다.

1990년대 후반, 치아 교정 분야는 획기적인 변화를 맞이했습니다. 흥미롭게도 이 혁신은 치과 전문의가 아닌 스탠퍼드 MBA 과정을 밟던 두 명의 경영학 석사 학생에 의해 시작되었습니다. 이들은 기존 교정 장치가 주는 불편함과 심미적 한계를 해결하고자 투명 교정 장치라는 새로운 개념을 제시했습니다. 의료 소비자의 관점에서 기존 장치의 이물감과 비 심미성을 개선하기 위해, 신소재를 활용한 교정 치료법을 고안한 것이 그 시작이었습니다.

이 아이디어는 이후 3D CAD/CAM 기술의 발전과 복합수지 재료 개발과 결합되면서 현대 투명 교정 장치의 기반을 마련했습니다. 지금은 전세계적으로 널리 사용되고 있으며, 교정치료의 핵심 분야 중 하나로 자리 잡았습니다. 투명교정 장치는 환자에게 더 나은 편안함과 미적 만족감을 제공하며, 치과 기술과 치료 접근 방식에 새로운 가능성을 열어주었습니다.



글·사진
이근혜
워싱턴치과 교정과
치과의원 원장

**INVISIBLE
ORTHODONTICS**

2. 투명교정의 장점과 적용

투명교정은 기존 교정 장치에 비해 어떠한 장점이 있을까요?

▶ 심미성

투명한 소재로 만들어져 착용 시 거의 보이지 않아 심미성이 높기 때문에 환자분들의 미적 만족도를 높여주는 장점이 있습니다. 기존 교정장치는 아무리 심미적인 장치 (예: 세라믹 교정장치)를 쓴다

하더라도 교정장치를 장착한 모습이 눈에 띄어 환자분이 웃을 때나 말할 때 신경을 쓰게 되는 경우도 꽤 있지만, 투명 교정장치는 거의 장치를 장착한 모습을 알아보기 어렵습니다.



전통적인 브라켓을 장착한 모습



투명 교정 장치를 장착한 모습

▶ 탈착 가능

식사나 양치 시 장치를 쉽게 제거할 수 있어 위생 관리가 용이합니다. 개인적으로는 이 부분이 가장 마음에 드는 장점인데요. 왜냐하면 치아에 부착하는 기존 교정 장치는 장치를 장착하고 양치 관리가 잘 안되면

잇몸에 염증을 일으키거나 충치가 생기기 쉬운 환경이 되는 경우가 많고 이로 인해 만족스러운 치아교정 결과의 기쁨을 다 누리지 못하거나 충치나 잇몸치료가 필요한 경우가 다소 생기기 때문입니다.



전치부 탈회, 충치



전치부 치은부종

▶ 편안함

금속 와이어와 브라켓이 없어 환자가 장치 착용 시 이물감과 철사 찔림 또는 브라켓으로 연조직이 헐게 되는 경우가 발생하지 않습니다.
 사실 환자분의 입장에서는 눈에 띄지 않는 심미성 다음으로 만족스러운 부분이라고 볼 수 있습니다.
 입안은 점막으로 이루어져 있는 예민한 기관이므로 아무리 친화적 디자인의 장치를 쓴다 하더라도 이물감에서는 자유로울 수 없기 때문입니다.

그렇다면 투명교정으로 쉽게 치료할 수 있는 케이스는 어떤 것이 있는지 보겠습니다.
 아래 그림들은 투명교정으로 치료하기 좋은 사례입니다.

• 앞니 사이 틈

앞니가 벌어지면 미용적으로도 신경 쓰일 뿐 아니라 발음도 부정확해집니다.
 이런 경우 투명장치로 치아를 모아주어서 이 사이 틈을 닫아줄 수 있습니다.



• 앞니 공간 부족

위 케이스와는 반대로 치아가 배열될 공간이 부족해 치아배열이 불규칙한 경우
 투명교정 장치로 치아가 배열될 공간을 만들어 주어 바르게 치아 배열을 할 수 있습니다.



• 보철을 위한 공간 확보

치아가 결손되어 있는 경우 결손 부위에 보철적 치료를 하게 됩니다.
 그러나 장기간 치아가 결손된 경우 공간이 불규칙하게 치아가 배열되므로
 더 많은 부위에 보철치료가 필요하거나 혹은 보철치료 후 심미적인 모습을 만들기 어려운 경우
 보철치료 전 투명교정으로 치아배열을 재정렬해준다면 훨씬 심미적 치료가 가능합니다.



• 개방 교합

위 아래 치아가 제대로 물리지 않는 경우
 앞니로 음식을 끊어 먹기가 어렵다고 불편감을 호소하는 경우가 많습니다.
 게다가 발음도 부정확하게 되는 경우가 있는데
 이런 부정교합 역시 투명교정 장치로 간단히 교정할 수 있습니다.



3. 투명교정의 단점

그러나 모든 치료가 장점만 있는 것은 아닙니다. 투명교정에도 몇 가지 단점과 제한점이 있습니다:

▶ 복잡한 케이스에는 한계

심한 부정교합이나 특정 교정 문제의 경우 기존의 치아에 부착하는 교정 방법이 더 효과적일 수 있습니다. 그러나 요즘 근래에는 치아 이동을 시뮬레이션 하는 기술적 발전과 투명교정장치 소재의 발달로 인해 다소 어려운 케이스라도 투명교정으로 효과적 치료가 가능한 경우가 점점

점 더 많아지고는 있어서 치료를 염두에 두고 계신 분이라면 나의 상태가 투명교정으로 효율적으로 치료가능한지 담당 치과의사와 의논해서 결정하시는 것이 가장 좋습니다.

▶ 장치 장착의 협조도

위와 같이 다양한 부정교합에서 효과적 치료 장치로 사용가능한 투명교정 장치이지만, 투명장치는 환자가 직접 빼고 끼 수 있는 장치라서 혹여라도 장치를 착용하지 않는 시간이 길어질 경우 치료 효과가 떨어지거나 이로 인해 치료기간이 너무 길어질 수 있습니다. 따라서 환자

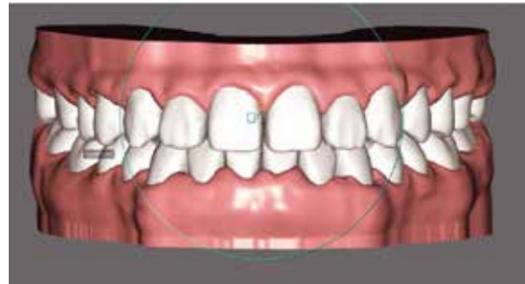
가 장치를 잘 끼우는 협조도가 성공적인 치료에 무엇보다 중요합니다. 추천되는 장치 장착 시간은 수면 시간을 포함해 하루에 22시간 정도 장착해 줘야 최상의 결과를 얻을 수 있습니다.

4. 투명교정의 발전과 미래

앞서 언급한 것처럼 AI와 디지털 기술의 접목으로 인공지능과 빅데이터를 활용한 정밀한 치료 계획 수립과 시뮬레이션이 가능 해졌습니다.



환자의 처음 구강 상태



CAD/CAM 프로그램으로 진행한 시뮬레이션

옆페이지 그림처럼, 환자의 초기 구강 상태를 기반으로 치료 후 결과를 예측하고 시뮬레이션하는 기술이 점점 발전하고 있습니다. 특히 최근에는 AI를 활용한 치료 계획이 높은 정확도를 보여주며, 더 다양한 케이스에 효과적으로 적용되고 있습니다. 또한, 연구와 개발이 지속되면서 복잡한 치아 배열 문제에도 대응할 수 있는 제품들이 출시되고 있습니다.



투명 교정 장치는 이제 성장기 어린아이들에게도 적용되며, 경우에 따라 부족하거나 남은 맹출 공간을 조정하여 치아 맹출을 원활하게 유도하는 치료에도 활발히 사용되고 있습니다. 어린이의 경우 장치만 잘 착용한다면 양치 관리를 쉽게 할 수 있는 장점이 있어 보호자들에게도 좋은 선택지가 될 수 있습니다. 최근에는 단순히 치아 맹출 공간을 확보하는 것뿐만 아니라, 성장 교정 치료에도 본격적으로 도입되고 있습니다.

또한, 투명 교정 장치의 소재도 꾸준히 발전하고 있습니다. 투명교정 장치의 물성이 개선됨은 물론, 생분해 가능한 친환경 소재도 개발되어 기존 합성수지 장치의 환경문제도 해결해가고 있는 추세입니다. 이러한 기술과 재료의 발전은 투명 교정 치료를 더욱 효율적으로 만들어 환자의 편의성을 높이고, 치료 기간을 단축하는 데 크게 기여하고 있습니다.

5. 투명교정을 고려하고 있다면

교정 치료를 시작하기 전에 담당 치과 의사와 충분히 상담하여 투명 교정이 본인에게 적합한 치료 방법인지 확인하는 것이 중요합니다. 또한 치료 효과를 극대화하려면 정해진 착용 시간을 잘 지킬 수 있을지 스스로 점검해 보아야 합니다(물론, 대부분의 환자분들은 연령에 상관없이 장치를 잘 착용하시곤 합니다).

투명 교정은 교정 치료의 새로운 패러다임을 열며, 많은 분들에게 자신감 있는 미소를 선사하고 있습니다. 기술의 발전으로 투명 교정은 더 많은 사람들에게 혜택을 제공하며, 누구나 쉽게 접근할 수 있는 치료로 자리 잡아가고 있습니다.

만약 교정을 고민 중이라면, 투명 교정도 한번 고려해 보시는 것을 어떨까요? 본인의 치아 상태가 투명 교정에 적합하고, 장치를 정해진 시간 동안 꾸준히 착용할 수 있다면, 투명 교정은 편리함과 심미성을 겸비한 현대적인 치료 옵션이 될 것입니다. 

**INVISIBLE
ORTHODONTICS**

디지털 틀니는 어떤경우에 장점이 있나요?



글·사진
노관태
경희대학교 치과병원 보철과 교수

DIGITAL DENTURE



1. 전용소프트웨어로 디자인하고 3D프린팅 또는 밀링으로 제작되는 디지털 틀니

이번 글에서는 디지털 틀니의 특징과 장점에 대해 설명하고자 합니다.

틀니는 치아가 모두 빠졌을 때, 잇몸 위에 인공치아를 올려 음식을 씹고 말할 수 있게 해주는 장치입니다. 디지털 틀니는 전통적인 틀니와 달리 3D 스캐너, 컴퓨터 설계 프로그램(CAD), 3D프린터와 밀링 기계 같은 첨단 장비를 이용해 더 빠르고 정밀하게 제작되는 틀니입니다.¹

치주염과 치아동요가 심해 모든 치아의 발치가 필요하였고, 임플란트치료를 하기전 임시틀니가 필요했던 환자분입니다. 치아의 동요가 심하여 전통적인 인상재를 이용한 본을 뜨지 않고 구강스캐너로 입안을 촬영하여 디지털 틀니를 제작하기로 하였습니다. 이런 경우 발치 우려없이 구강스캐너로 편안한 진료환경에서 구강내 본을 뜰 수 있는 것이 장점입니다. 구강스캔 데이터 상에서 디자인 하여 심미적인 디지털 임시틀니를 제작하였으며 환자분은 매우 만족하셨습니다.²



2. 잔존치의 동요가 매우 심했으며 전통적인 인상채득과정 없이 구강스캐너로 입안을 스캔하여 디지털 틀니를 제작하였습니다.

전통적인 틀니 제작과정에서는 환자가 4~5회 내원하지만 디지털 틀니를 통해 환자 내원 횟수를 2~3회로 단축할 수 있습니다. 고령으로 건강문제가 있는 환자분들의 경우 치과 방문 횟수를 줄이면 환자와 보호자에게 큰 도움이 될 수 있습니다.

새 틀니 제작을 원하시는 경우 기존 틀니가 괜찮다면 스캔데이터를 활용하여 쉽게 정밀한 디지털 틀니를 제작할 수 있습니다. 기존 틀니를 복제하여 유사한 형태로 제작하였기 때문에 환자분들은 보다 빨리 새로운 틀니에 적응하실 수 있는 장점이 있습니다.

80세가 넘는 고령환자분으로 기존에 사용하던 임시틀니를 수정한 후 복제하여 두번 내원에 디지털 틀니를 장착하였습니다.³ 환자도 만족하시고, 동행하는 보호자 분들도 매우 기뻐하셨습니다.

디지털 틀니는 전용 소프트웨어로 디자인한 후 3D 프린팅이나 밀링 기계를 통해 균일한 품질로 제작됩니다. 손으로 만드는 틀니에 비해 오차가 적고 잇몸과의 적합성이 뛰어납니다. 따라서 일반적인 틀니에 비해 잇몸 등에 상처가 생길 가능성이 적습니다.



3. 두번 내원에 완성한 디지털 틀니. 내원이 어려운 건강이 좋지않은 고령환자분들에게 치료단계를 줄이는 것은 도움이 됩니다.

디지털 틀니의 가장 큰 장점은 틀니데이터와 환자의 스캔데이터가 디지털 파일로 저장된다는 것입니다.⁴ 환자분이 틀니를 분실하였거나 틀니가 파손된 경우 언제든지 데이터를 불러와 다시 제작할 수 있어 환자분의 불편감을 줄일 수 있는 장점이 있습니다.

앞으로 스캐너와 3D 프린터의 성능이 발전하고, 인공지능기술로 틀니 디자인 과정이 자동화되면 환자 진료시간과 제작시간은 줄어들 것이라 생각합니다. 이를 통해 환자들은 더 편리하고 정밀한 치료를 받을 수 있을 것입니다.



4. 틀니제작에 필요한 데이터가 파일로 저장되므로 필요한 경우 언제든지 틀니를 다시 제작할 수 있습니다.

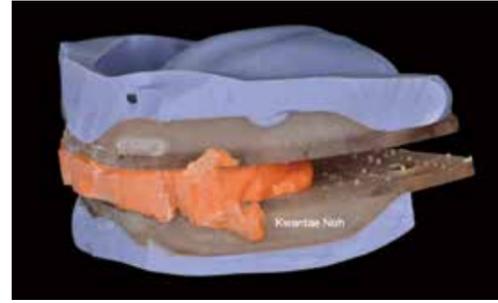
디지털 틀니 제작 과정

상황에 따라 다양한 방법으로 디지털 틀니를 제작할 수 있습니다. 기존 틀니가 있는 경우 기존 틀니의 정보를 참고하여 제작할 수 있고 틀니가 없는 경우 새로 제작하는 경우도 있습니다. 여기서는 기존 틀니가 없거나 기존틀니가 있지만 수직고경(높이)이나 인공치 위치가 좋지 않은 경우 새로 제작하는 과정을 소개하고자 합니다. 디지털 틀니를 제작하는 방법에 관해서는 여러가지 방법이 있는데, 여기서는 내원횟수를 줄여 심미적인 덴처를 제작할 수 있는 필자의 방법을 소개하고자 합니다.

첫째날 인상채득과 교합채득을 같이 시행합니다. 무치악 인상을 채득하는 방법에는 구강스캔을 하는 방법과 인상재로 인상을 채득하는 방법이 있는데 필자는 인상재로 인상을 채득한 뒤 이를 스캔하는 방법을 선호합니다. 구강스캔에 비해 해부학적 구조가 잘 나와 인공치를 위치시키기 쉽고, 안정된 의치를 제작할 수 있는 장점이 있습니다. 알지네이트로 채득하는 경우 인상재의 점도를 적절히 조절하면 관찰은 인상을 짧은 시간에 채득할 수 있습니다.⁵



5. 시린지를 이용하여 채득한 무치악 인상



6. 인상채득 당일 SPLITRAY를 이용하여 교합채득 한 사진

상하악 인상채를 스캔한 후 이 스캔데이터를 바이트에 정렬하고 전용 소프트웨어를 이용하여 틀니를 디자인 합니다.^{7,8}

왁스림 등의 치아 위치에 대한 정보 없이 악궁을 분석하여 심미적인 치아배열을 완성합니다. 이후 3D 프린팅 또는 밀링하여 디지털 틀니를 제작합니다. 일반적으로 국내에서 최종틀니는 밀링으로 제작하며 임시틀니는 3D 프린팅하여 제작합니다.

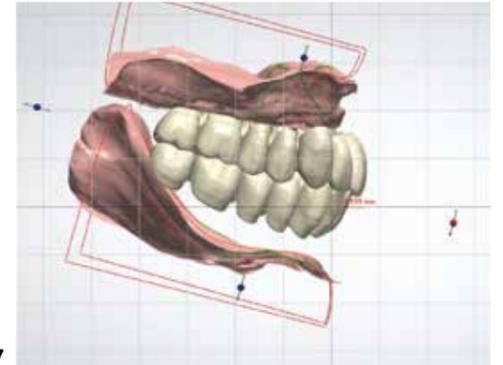
3D프린팅 하여 제작한 의치이며 환자의 구강내에서 심미적으로 적합되는 모습입니다.⁹

이 글에서 디지털 틀니를 임상에 다양하게 적용하는 증례들을 소개하고 심미적인 디지털 틀니를 빠른시간에 제작하는 방법에 관해 간략하게 소개하였습니다. 독자분들이 디지털 틀니를 이해하는데 조금이나마 도움이 되길 바랍니다. 

DIGITAL DENTURE

인상을 채득한 후 당일에 교합채득을 합니다. 현재까지는 인상채득 당일 교합채득은 어려우나 필자가 개발한 트레이(SPLITRAY, 아직 미출시)를 이용하면 무치악, 부분 무치악 환자의 교합채득을 당일에 시행할 수 있습니다.⁶

이 트레이는 1차 교합채득 후 가운데를 분리하여 2차 정밀 교합채득을 하도록 설계되었습니다. 상하악이 결합되어 있어 교합채득 간격이 균일하게 되고, 교합고경이 상실된 대부분의 부분무치악 환자의 교합채득도 할 수 있는 유일한 방법입니다.



7

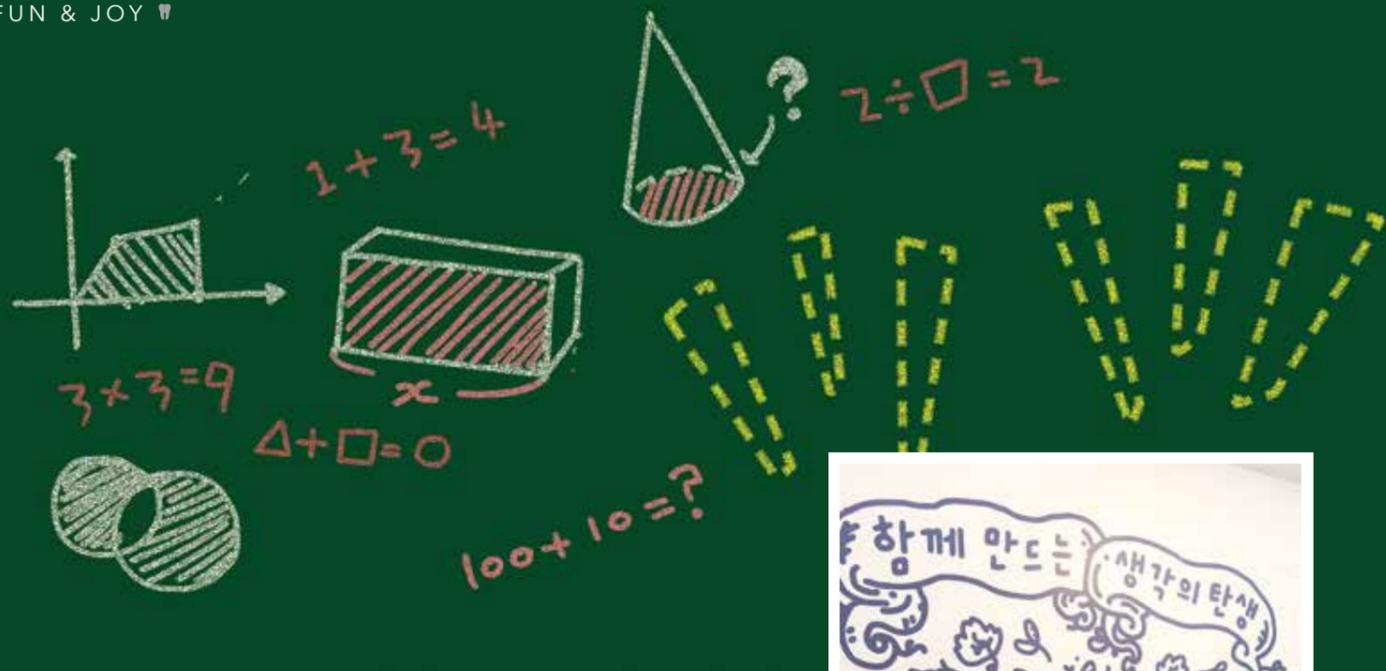


8



9

내원횟수를 줄여 제작한 디지털 틀니 장착 모습



수학이 좋아지는 데카르트 수학책방

수학이 좋은 사람들에게겐 해방구,
수학이 싫은 사람들에게겐 상담소,
데카르트 수학책방

“수학이 좋아서 수학 전문 책방을 차렸어요.”

왜 하필이면 수학책방이냐고 묻는 분들에게 드리는 말씀입니다. 데카르트 수학책방을 운영하는 두 책방지기 중 강미선은 수학교육학을 전공한 박사이며, 30여 권의 수학책을 낸 수학 전문 저자입니다. 수학이 좋아서 어딜 가든 수학자의 흔적을 찾아다녔고, 언젠가 만들 수학책방에 걸 수 있도록 학자 초상화도 그렸습니다. 정유숙은 국어교육과 불어불문학을 전공한 문과 출신이지만 20년간 수학학원을 운영하며 수학의 매력에 흠뻑 빠졌습니다. 수학도 좋아하고 책도 좋아하는 두 사람이 의기투합하여 2022년 겨울, 대한민국 최초 수학전문 서점을 열었습니다. '수학책은 자고로 창밖에 나무가 많고 계절별로 아름답고 서정적인 분위기가 물씬 풍기는 곳에서 읽어야 제맛'이라는 생각에, 봄에 벚꽃이 창을 가득 메우고 왜가리가 노니는 모습이 잘 보이는 곳에 터를 잡았습니다.



글·사진
강미선 & 정유숙
데카르트 수학책방 공동 대표



“책방 이름이 왜 데카르트인가요?”

데카르테에 대해 철학자로만 알고 있는 분도 있고 수학자로만 알고 있는 분도 있습니다. 어쨌든 데카르테를 모르는 분들은 없을 것입니다. 문이과 모두 아는 인물이며 대수와 기하를 통합하여 해석학을 창시한 데카르트야말로 누구나 드나드는 대중적인 수학 책방을 만들어 수학에 대한 인식을 긍정적으로 바꾸려는 우리의 염원에 딱 맞는 이름입니다.

“우리가 안 하면 누가 할까?”

대형 서점에서 수학 문제집들은 좋은 자리를 차지하고 있지만 수학교양서는 구석 서가에서 얼마간 꽃혀있다가 한 번도 펼쳐지지 못한 채 치워집니다. 그 모습이 늘 안타까워 '수학책들에게 환한 별을 쬐어주고 사람들과 실컷 만나게 해 주고 싶다'는 열망을 수학 교양서 전문 책방에서 실현하고 있습니다. 데카르트 수학책방에는 수학 그림책, 수학 동화, 수학 역사, 수학 에세이, 수학 철학 등 다양한 장르의 수학책이 있습니다. 학기용 수학 문제집이나 전집류는 없습니다. 수학 문제집은 없는 수학 단행본 전문 책방을 하겠다고 했을 때, 도대체 누가 그런 책방에 가겠냐며 말리는 분들이 많았습니다. 하지만 현재 만 2년을 넘게 활발히 운영하고 있고, 지난 6월에는 2호점인 목동점까지 열었습니다. 수학을 잘하는 비법이나 수학학습 로드맵을 기대하고 책방을 찾는 분들도 있지만, 책방지기들과 자연스럽게 수학이나 수학교육에 대한 진솔한 이야기를 나누다 보면 수학을 대하는 마음이 달라지기를 기대합니다.





“문제없는 수학책방”

데카르트 수학책방의 서가는 연령대나 장르별이 아니라 ‘수학에 자신감 갖기’, ‘수학에 빠져들기’, ‘수학과 화해하기’, ‘수학 더 넓게 보기’ 등 단계를 하나씩 밟아가며 수학을 알아가도록 되어 있습니다. 손님이 오면 책방지기들이 직접 맞이하며 이런 저런 대화를 나누면서 그 분에게 맞는 책을 골라 드립니다. 수학이 좋은 이들에게 데카르트 수학책방은 안심하고 실컷 수학 이야기를 할 수 있는 안전한 해방구 같은 곳이고, 수학이 싫었거나 여전히 두려운 이들에게는 수학과 한발짝 더 다가갈 수 있게 하는 따뜻한 곳으로 기억되는 책방이 되고 싶습니다.

“쓸모있는 자”

수학을 배우는 최종 목적이 대학 입시이고, 수학 공부를 못하면 쓸모없는 아이 취급을 받기도 하는 이 시대에 데카르트 수학책방은 ‘쓸모’에 대한 새로운 인식을 만들어가고 있습니다. 보통 막대 자에는 눈금이 있지만 수학에서 작도를 할 때 사용하는 막대 자에는 눈금이 없습니다. 자의 본래 역할이 길이를 재는 게 아니라 직선을 긋는 것이기 때문이지요. 눈금이 없어도 쓸모가 있는 자. 이 자에 자기 이름을 쓰면 ‘쓸모있는 자, 000’이 됩니다. 이 세상 사람 누구나 쓸모가 있습니다.

“수학으로 맺어진 사이”

데카르트 수학책방에는 떡볶이 동아리, 디저트 동아리, 뮤지컬 동아리 등 온 세상에 수학이 존재한다는 것을 체험하는 다양한 수학 동아리가 있습니다. 지도교사와 동아리 회원 모두 책방 손님입니다. 한 기수 동아리 활동을 마치면 <대수동 데이>라는 축제를 엮습니다. 2025년에는 전국을 돌며 팝업 매장을 열어 직접 손님들을 찾아갈 예정입니다.



쓸모있는 자

데카르트 수학책방

- 주소 : (본점) 서울특별시 서대문구 불광천길 116, 2층
(목동점) 서울특별시 양천구 목동동로 C상가 116호
- 전화 : 02-6082-1166
- @descartes_mathbookshop

100과 관련된 수학책 추천

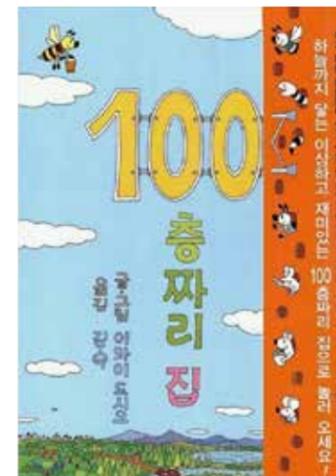
서울시치과의사회 창립 100주년을 축하드리며, 100과 관련된 수학책을 소개합니다.



『1부터 100까지 숫자책』

어맨다 우드, 마이크 졸리 글 / 앨런 샌더스 그림 / 최용석 역 | 풀과바람 | 2020년 02월 25일

복잡하면서도 예쁜 일러스트를 감상하며 즐겁게 수를 세어보는 책입니다. 예를 들어 ‘건망증이 심한 과학자가 로봇 몸속에 남겨 둔 19개의 공구 찾기’도 있어요. 1부터 20까지의 자연수는 모두 나오고 20 다음에는 50과 100으로 건너뛵니다. 한 권 안에 많은 내용이 있어서 여러 번 다시 보면서 숨은그림찾기 놀이도 하고 나만의 이야기를 만들어 관찰력과, 상상력을 키울 수 있습니다. 수 세기를 이제 막 배우기 시작한 유아에게 읽어주기용으로 추천합니다.



『100층짜리 집』

이와이 도시오 저/김숙 역 | 북뱅크 | 2009년 06월 25일 | 원제 : 100かいだてのいえ

수 세기를 충분히 하는 것은 수 개념 형성에 매우 큰 도움이 됩니다. 이 책은 100층 집에 살고 있는 누군가로부터 쪽지를 받은 주인공이 1층부터 100층까지 올라가는 이야기로 시작합니다. 100층까지 가는 동안 자연스럽게 100까지 모두 셀 수 있고, 아이들이 좋아하는 10종류의 친근한 동물들이 나와서 수학에 대한 친근한 느낌을 갖게 해줍니다. ‘17층에 사는 다람쥐에서 무슨 말을 할까?’하는 상상력 놀이를 하며 읽으면 매우 좋습니다. 위로 펼쳐는 양장본이고, 이 책은 100층 시리즈(총 6권) 중에서 첫 책입니다.

- * 시리즈
100층짜리 집 / 지하 100층짜리 집
바다 100층짜리 집 / 하늘 100층짜리 집
숲속 100층짜리 집 / 늪 100층짜리 집



『즐거움 없는 수학』

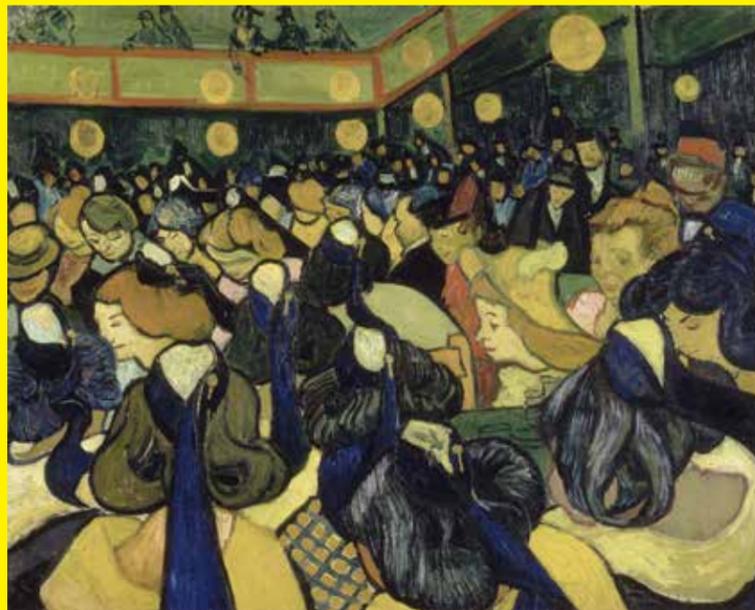
송명진 저 | 블랙피쉬 | 2024년 10월 02일

0부터 100까지 자연수와 관련된 재미있는 이야기 속에 수학적인 내용도 들어있는 독특한 책입니다. ‘아무 것도 없음’을 뜻하는 0을 시작으로 자연수 하나하나에 얽힌 이야기를 풀어가다가 ‘최고, 완성’을 뜻하는 100에서 끝납니다. 100점은 꽉 찬 만점(滿點)이고, ‘백성(百姓)’은 100가지의 성씨를 가진 다양한 사람이며, ‘백화점(百貨店)’은 백가지 물건을 파는 곳이니 없는 게 없지요. 수학과 관련해서는 1+2+3+4=10이고, 1³+2³+3³+4³=100이라는 것, 123-45-67+89=100처럼 1부터 9까지의 자연수를 순서대로 사용하면서 그 사이에 덧셈과 뺄셈만 넣어 정답이 100이 되게 하는 11가지 방법 만들기 퀴즈가 들어있습니다.

수학의 본질은 그것의 자유로움에 있다.

게오르크 칸토어(1845~1918)

더 기묘한 미술관 고흐가 그린 고갱의 그림



〈아를의 댄스홀〉 빈센트 반 고흐, 캔버스에 유화, 65×85.5cm, 1888년, 오르세 미술관

Gogh Vincent Van Gogh



글·사진
진병관
프랑스 공인 문화 해설사

댄스홀에 춤을 추러 온 이들이 가득하다.

그림은 굵은 윤곽선을 강조해 화면을 구분한 후 안에 색을 담아 평면적인 느낌이 든다. 고갱과 그의 친구들은 인상파들이 눈에 보이는 순간의 빛을 표현하려 보이는 대상을 제대로 그리지 못한다고 생각했다. 그들은 윤곽선을 먼저 그리고 구분된 넓은 면에 인상주의가 해체한 색채를 그려 넣는 방식을 이용했다. 이를 중세 시대 칠보 공예의 기법 클루아조네(Cloisonné)에서 이름을 가져와 클루아조니즘(Cloisonnisme)이라 불렀다. <아를의 댄스홀>은 클루아조니즘이 표현된 작품이지만 고흐가 그린 작품이다. 그는 왜 자신이 그리던 방식이 아닌 고갱이 그리던 방식으로 그림을 그려 그에게 건넸던 것일까?



〈노란 집〉 빈센트 반 고흐, 캔버스에 유화, 72×91.5cm, 1888년, 반 고흐 미술관

노란 집

1888년 2월 고흐는 파리를 떠나기로 한다. 그가 왜 아를이라는 도시를 선택했는지는 알 수 없다. 단지 일본 판화에서 보았던 더 밝은색과 푸른 하늘을 찾고 싶어 했고, 파리의 긴 겨울과 동료 화가들 간의 성공을 위한 반목과 갈등에 실망감을 토로하고는 했다. 그에게 아를은 새로운 생활을 시작할 수 있을 것 같은 기회의 땅이었다. 적응을 위한 겨울을 보내고 봄이 오자, 그는 아를의 이곳저곳을 찾아 본격적으로 그림을 그린다. 그리고 5월이 되자 고흐는 머물던 호텔에서 벗어나기 위해 자신만의 작업실을 찾는다.

그가 찾은 노란 집은 꿈속의 집과는 거리가 멀었다. 오랜 기간 누구에게도 임대되지 않아 건물 벽의 노란 페인트가 떨어진 낡고 허름한 집이었다. 그러나 고흐는 그곳이 마음에 들었다. 저렴한 월세에, 네 개의 방을 침실과 작업실로 나누어 쓰면 자신이 꿈꾸던 화가 공동체를 만들기에 안성맞춤이라 생각했다. 여기에서는 숨 쉬고 명상하며 그림을 그릴 수 있을 것이라는 기대감에 폭 빠져 동생 테오의 의견을 듣기도 전에 계약을 마무리하고, 처음으로 자기만의 세계를 만들어간다. 그리고 집에 생기를 불어넣기 위해 창문과 문을 수리한 후 건물 외벽은 신선한 버터 색으로, 문은 초록색으로 칠한다. 한곳에 자리 잡지 못하고 떠돌던 그에게 노란 집은 천국 그 자체였다.



〈15송이 해바라기가 있는 꽃병〉
빈센트 반 고흐, 캔버스에 유화, 92.1×73cm, 1888년, 런던 내셔널 갤러리

어느 정도 정리된 5월 말, 마침내 고흐는 자신이 꿈꾸던 화가 공동체를 위해 폴 고갱에게 아를로 초대하는 편지를 보낸다. 자신이 아를에 방 네 개짜리 집을 빌렸으며 남부에서 작업할 마음이 있다면 내려오라 전한다. 고갱도 잘 알고 있는 화상, 고흐의 동생 테오가 보내주는 보조금으로 지낼 수 있을 것이고 테오에게 한 달에 한 점씩 그림만 보내면 된다는 내용이 담겼다. 하지만 고흐의 기대와는 다르게 고갱은 건강 상태가 정상이 아니라는 등 돈이 부족하다는 등 이런저런 핑계를 대며 확답을 피한다.

그동안 고흐는 아를의 여름을 그렸고 고갱이 올지도 모른다는 마음에 작업실을 온통 해바라기로 그리는 것은 어떨지 상상을 펼치다, 자신만의 공간이 아니니 그럴 수는 없다며 벽화가 아닌 캔버스에 해바라기를 여러 점 그린다. 고갱을 기다리는 고흐의 마음은 시간이 갈수록 커져만 갔다. 그리고 5년 같은 다섯 달이 지나 10월 초 드디어 고갱이 아를로 가겠다는 소식을 전한다. 고흐는 기쁨에 들떠 집 밖 공원 풍경을 그린 그림 〈연인과 푸른 전나무가 있는 공원: 시인의 정원 III〉과 여름에 완성한 〈해바라기〉를 함께 고갱 침실에 걸어둔다.

두 화가

1888년 10월 23일, 고흐는 문을 열고 들어온 고갱의 모습에 당황한다. 그는 지난 몇 달간 몸이 아프다는 이유로 아를에 오지 않았지만, 눈앞의 고갱은 건강하고 활기찬 모습이었다. 게다가 그가 도착하고 며칠이 지나지 않아 테오가 고갱의 〈브르타뉴의 소녀들〉을 꽤 비싼 가격에 팔았다는 소식과 함께 500프랑을 우편환으로 보내왔다. 고흐는 평생 만져보지 못한 큰돈이었다. 고흐는 고갱을 동경하는 마음이 들면서도 비교가 되어 자꾸 위축되는 기분이 들었다. 고갱도 당황하기는 마찬가지였다. 정리가 되었다던 노란 집의 작업실은 무엇 하나 정돈되지 않은 모습이었다. 마개를 닫지 않고 던져 놓은 튜브 물감들과 피우다 버린 파이프 담배까지, 작업실에는 혼돈만이 가득했다.

서로의 첫인상은 기대와 달랐지만, 둘은 곧 함께 작업을 시작한다. 고흐는 그가 좋아한 밀레의 작품처럼 드넓은 들판에 씨 뿌리는 농부를 그렸고, 자신의 작품도 언젠가 빛을 볼 것이라 여겼다. 하지만 고갱은 들판이 아닌 레 알리스캉(Les Alyscamps)이라 불리는 고대 로마 유적지로 그림을 그리러 나섰다. 고흐는 아를에 온 지 7개월이 지나도록 한 번도 레 알리스캉을 그린 적이 없었다. 그곳은 관광객이 많아 고흐는 일부러 피해 다니던 곳이었다. 그뿐 아니라 고갱은 행동 또한 거침이 없었다. 고갱은 아를에 온 지 일주일도 되지 않아 고흐가 자주 가던 카페 주인 마리 지누 부인의 초상화를 그리기 위해 그녀를 노란 집으로 데려온다.

〈연인과 푸른 전나무가 있는 공원: 시인의 정원 III〉 빈센트 반 고흐, 캔버스에 유화, 73×92cm, 1888년, 개인 소장





〈아들의 여인〉
빈센트 반 고흐, 캔버스에 유화, 92.5×73.5cm, 1888년, 오르세 미술관

사실 고흐도 오랫동안 그녀를 마음에 두었고 그녀를 그리고 싶어 했지만, 거절이 두려웠는지 쉽게 말을 걸지 못했다. 고흐는 아를에서 모델을 구하지 못해 늘 힘들었고, 아를 전통 복장을 하고 포즈를 취하기로 한 여인에게 돈까지 줬지만 끝내 나타나지 않는 곤란한 일도 겪었다. 지누 부인은 노란 집에 들어와 고흐와 마주 앉아 그를 '폴 선생님'이라 부르며 포즈를 취한다. 하지만 옆에 앉은 고흐에게는 시선을 주지 않았다.

**VINCENT
VAN
GOGH**

GAUGUIN



〈아들의 밤의 카페〉
폴 고크, 캔버스에 유화, 73×92cm, 1888년, 푸시킨 미술관

고흐는 고크와 그녀의 옆에 앉아 허겁지겁 빠른 속도로 그림을 그린다. 한 시간도 되지 않는 짧은 시간 동안 고크가 간단한 스케치를 하는 사이, 고흐는 그녀에 대한 동경과 호기심이 섞인 마음으로 유화를 완성한다. 고흐가 그린 부인의 초상화에는 우산과 장갑이 놓여 있고, 부드러운 미소와 여인의 고결함이 느껴진다. 반면 고크가 그린 부인의 미소는 좀 더 가볍고 마치 추파를 던지는 듯하다. 또 그녀의 뒤로는 고흐의 지인들과 술에 취한 이들이 탁자 위에 굴러떨어져 있다. 두 화가가 한 여인을 두고 함께 그렸지만, 같은 공간, 같은 상황에서도 많은 것이 달랐다.

물과 기름

고흐는 고크를 좋아했고 동경하기도 했다. '상상만으로 그림을 그려 보라'는 고크의 조언을 받아들여 고흐는 자신의 방식과 고크의 방식을 조합한 포도밭의 수확 장면을 그린다(아이러니하게도 이 작품이 고흐 살아생전 유일하게 판매된 작품이다).

그러나 시간이 흐를수록 둘의 관계는 갈등이 심해지고 다툼이 잦아진다.

고흐는 고흐가 바라본 빛과 색채는 물론 아를을 무시하는 말을 쏟아내다. 브라타뉴가 프로방스보다 훨씬 훌륭하고, 아를보다 퐁타벤이 진정한 화가의 천국이며 심지어 아를은 남부에서 가장 지저분한 곳이라는 말까지 서슴없이 한다.

고흐는 야외에서 바라본 세상을 유화로 그리려 했고 고크는 간단한 스케치 후 실내에서 자신이 본 세상을 돌아보고 섬세하게, 천천히 작업에 옮기는 방식을 더 좋아했다. 고크는 즉흥적인 고흐의 작업 방식에 동의하지 못했고, 고흐가 화가 공동체의 꿈에 부풀어 칠한 노란색에 대해서도 돌아보면 모조리 온통 노란색이라며 욕설과 함께 경멸이 가득한 마음을 숨기지 못한다. 게다가 존경하는 선배 화가를 두고도 언쟁한다. 고흐는 바르비종파의 샤를-프랑수아 도미니와 테오도르 루소를 존경했지만, 고크는 장-오귀스트-도미니크 앵그르와 라파엘로 산치오가 더 훌륭하다며 부딪친다. 둘의 관계는 악화일로로 걷고 있었다.

〈붉은 포도밭〉 빈센트 반 고흐, 캔버스에 유화, 75×93cm, 1888년, 푸시킨 미술관



고흐가 그린 고갱의 그림

고흐는 고갱의 조언을 무시하고 다시 자기만의 방식으로 돌아갔고, 오히려 고갱의 작업에 간섭한다. 여기에 더해 정리 정돈을 잘 하지 않는 고흐의 생활 습관까지 다툼의 원인이 되며 둘은 모든 것에 사사건건 논쟁하며 조롱 섞인 말을 건넨다.

고갱은 고흐에 대한 감정을 담아 초상화 한 점을 그리는데, 그것이 바로 <해바라기를 그리는 반 고흐>다. 해바라기와 노란색이 가득한 캔버스에 그림을 그리는 화가의 표정은 우울하다 못해 원숭이 같은 생김새로 그려져 있다.

그림을 본 고흐는 분노했고, 고갱 또한 테오에게 아를을 떠나야겠다고 편지를 보낸다.

고흐는 불안감에 휩싸였다. 누군가와 친밀한 관계를 맺어 본 적이 없었기에 그에게도 고갱과의 생활이 쉽지만은 않았다. 하지만 자신이 꿈꾸던 화가 공동체와 고갱을 잃고 싶지 않았다.

그는 고갱에게 매달린다. '퐁타벤펬에서 그렸던 그림보다 아를에서 그린 작품이 훨씬 좋다', '떠난다면 돈이 더 많이 들 것이다'라며 갖은 말로 설득하지만, 고갱의 마음을 되돌릴 수는 없었다.

고흐는 마지막 심정으로 고갱을 향한 자신의 마음을 하나의 그림 <아를의 댄스홀>로 대신한다.

일반적으로 후배 화가는 존경하는 선배의 그림을 보고 연습하며 자신의 화풍을 만들어간다. 고흐와 고갱 둘은 모두 정식적인 미술 교육을 받지 못한 화가였다.

고흐는 고갱을 자신이 보고 배워야 할 선배라고 생각했던 것일까?

고흐는 고갱과 헤어지고 싶지 않았다. 오랜 시간 그를 기다렸고, 이제 아를에서 함께한 지 두 달이 조금 지났을 뿐이다. 고흐는 붓을 꺼내 고갱의 그림을 그렸다.

자신이 원하던 방식이 아닌 고갱이 조언했던 방식의 그림, 고갱을 존경하는 그림을 그린 것은 자신을 내려두겠다는 뜻이었을까?

고흐가 고갱과 화해하고 싶은 마음이 통했을까, 둘은 잠시 화를 가라앉히고 한 걸음 물러나 남프랑스의 파브르 미술관이 있는 몽펠리에로 여행을 떠난다. 그리고 여행을 다녀온 며칠 후 고갱은 아를을 떠나겠다는 계획을 철회한다.

<해바라기를 그리는 반 고흐> 폴 고갱, 캔버스에 유화, 73×91cm, 1888년, 반 고흐 미술관



진병관 작가는 파리 루브르 박물관, 오르세 미술관에서 해설사로도 활동하고 있으며, 그의 흥미로운 미술 이야기는 베스트셀러 <더 기묘한 미술관>, <기묘한 미술관>, 따뜻한 미술 이야기는 베스트셀러 <위로의 미술관>에서 만날 수 있다.



<아를의 댄스홀> 빈센트 반 고흐, 캔버스에 유화 65×85.5cm, 1888년, 오르세 미술관

하지만 아를을 떠난 두 남자

날씨가 좋지 않았던 12월 23일, 격렬한 말다툼 후 고갱은 집을 나와 공원을 지나고 있었다. 곧 고흐가 쫓아와 떠날 것인지 물었고 그럴 것이라고 답한다.

고흐는 집으로 돌아와 자기 귀를 잘라냈고, 잘린 귀를 신문지에 싸서서 고갱이 있을 만한 곳을 찾아다니다 고갱이 좋아하던 여인이 일하는 곳으로 가, 문을 지키고 있는 남성에게 그녀에게 자신을 기억해 달라는 메시지와 귀가 담긴 보따리를 건넨다.

사실 둘 사이에 변한 것은 없었다.

고흐는 고갱이 자신을 더 잘 이해해 줄 것이라 기대했지만, 고갱은 잠시 출발을 연기했을 뿐이었다.

테오의 결혼 소식을 들은 고흐는 홀로 된다는 불안감에 잠식된다. 그는 고갱이 아를에 있어야 하는 이유를 이야기하다가 함께 전시회를 기획하지는 허무맹랑한 계획을 말하더니 갑자기 비난을 쏟아내고는 했다. 그러다 한밤중에 고갱이 떠날까 두려워 방문 앞을 서성였다. 고흐의 정신적 불안감은 잦은 환각 증상을 보였고, 그를 점점 망상으로 끌고 갔다.

결국 다시 둘은 멀어져갔고, 고흐가 저지른 일대의 사건을 뒤로 하고 고갱은 아를을 영원히 떠난다.

고흐는 퇴원 후 다시 혼자가 되었다. 이후 몇 번의 발작 증상이 찾아왔고, 아를 주민들의 적대적 시선을 이겨낼 힘도 없었다. 그들은 이후 다시는 만나지 못했지만 해가 바뀐 1월, 고갱은 고흐에게 해바라기 그림에 대한 찬사와 함께 자신에게도 해바라기를 그려 줄 수 있는지를 묻는 편지를 보낸다. 고흐는 고갱의 요청을 여전한 희망으로 생각했고 그를 기쁘게 해주고 싶었다. 그러나 고흐의 정신 상태는 나아질 기미를 보이지 않았고 희망의 상징이었던 해바라기는 고갱에게 가지 못한 채, 5월이 되자 고흐는 노란 집을 청산하고 생폴 드 모졸 요양원으로 향한다. 고갱 또한 인간의 순수함이 남아있다고 생각한 저 멀고도 먼 남태평양의 타히티섬으로 떠난다.

어디서는 착한 고흐, 나쁜 고갱이라는 말을 하기도 한다. 그렇게 생각할 수도 있지만, 인간은 누구나 관계를 통해 성장한다. 그러나 모든 관계가 긍정적이지만은 않다. 때로는 불편한 관계를 통해서도 우리는 성장한다.

고흐와 고갱이 그러했을 것이다. 서로 같은 생각으로 함께 지내려 했던 것이 아니었기에 시작부터 둘은 어긋나 있었다. 하지만 고흐는 자신의 방식을 내려두고 화해의 그림 <아를의 댄스홀>을 그렸고 고갱은 고흐의 상징과 같은 <해바라기>를 그려달라 했다. 둘은 서로를 시간이 흐른 뒤 완전히 인정했고 더 나은 예술세계로 한 걸음 더 나아갔다.



2025년
이탈리아 희년
여행 준비하기

Jubileo

호빌레오(스페인어) - 희년



글·사진
김혜지
유로자전거나라 이탈리아





희년에
방문해
볼 만한 곳



ROME

희년(Jubileo)이란?

2025년은 가톨릭의 중요한 희년으로, 사전적 의미는 '기쁨의 해'라는 뜻이며, 25년 주기로 돌아오는 기념일을 의미한다. 교황 보나파시오 8세(Boniface VIII)가 1300년에 첫 희년을 선포하면서, 100년마다 희년 행사를 열 계획이었으나, 1350년에 교황 클레멘스 6세(Clement VI)가 50년 주기로 단축했다. 1470년 교황 바오로 2세(Paul II)가 25년 주기로 단축한 후, 오늘에 이르기까지 매 25년마다 열리고 있다. 또한 교황이 재임기간 중에 특별 희년을 선포 할 수도 있다.

프란치스코 교황은 지난 2015년에 '자비'의 특별 희년을 선포한 적이 있으며 2025년 정기 희년의 주제는 '희망'으로 정했다. 신자들에게 '두려움과 낙담으로 얼룩진 세계에서 기쁘게 희망을 전하는 사람이 되자'고 요청했다. 전쟁과 사회적 혼란 속에서 오늘을 살아가는 우리 모두에게 희망의 한 해가 되기를 바란다. 지난 2015년 특별희년 기간 동안에는 로마에 약 2,000만명의 방문객이 찾아왔는데, 이번 2025년 정기 희년에는 약 3,200만명~3,500만명의 순례자와 관광객이 로마를 방문할 것으로 예상하고 있다. 희년은 가톨릭에서 매우 중요한 행사이며, 영적 쇄신의 시기이다.

2025년 희년 주요일정

이번 정기 희년은 2024년 12월 24일부터 시작하여 2026년 1월 6일까지 진행된다. 희년을 맞이하여 전 세계의 가톨릭 신자들이 로마와 바티칸을 방문하고 종교적 성지 순례와 특별 행사에 참여 할 것으로 예상된다. 특히 부활절(4월), 성탄절(12월)을 비롯한 가톨릭 행사 기간에는 더욱 더 붐빌 것으로 예상된다. 방문자가 늘어난다는 의미는 관광비용의 상승을 의미하기도 하기 때문에 만약 이 기간에 이탈리아 여행을 계획하고 있다면 주요 입장지(박물관, 미술관, 유적지 등등), 숙소, 기차 등을 미리 예약하는 것을 권장한다.

- 희년 시작: 2024. 12. 24 / 종료: 2026. 01. 06
- 부활절 주간: 2025. 04. 13 ~ 04. 20
- 성 베드로와 성 바오로 대축일: 2025. 06. 29
- 성모 승천 대축일: 2025. 08. 15
- 크리스마스 및 연말 미사: 2025. 12. 24 ~ 2026. 01. 01

로마(바티칸)

로마 4대 대성당에서는 희년 기간 동안에만 특별히 개방되는 문이 있는데, 희년 기간에 방문한 신자들은 이 문을 통과 할 수 있다. 이 때 열리는 문을 '거룩한 문(Porta Santa)'이라 부르며 가톨릭 신자들이 이 문을 통과한다는 것은 지은 죄를 용서받고 새로운 영적 여정을 시작하는 것을 의미한다. 성당 방문 시 단정한 복장을 착용해야 하며 반바지, 슬리퍼, 민소매, 짧은 치마는 금지되어 있다.



1

로마 4대 대성당 (4곳 모두 무료입장)

CATHEDRAL

- 1. 성 베드로 대성당
Basilica di San Pietro in Vaticano (St. Peter's Basilica)
- 2. 산 조반니 인 라테라노 대성당
Basilica di San Giovanni in Laterano (St. John Lateran)
- 3. 산타 마리아 마조레 대성당
Basilica di Santa Maria Maggiore (St. Mary Major)
- 4. 성 밖의 바울 대성당
Basilica di San Paolo fuori le Mura (St. Paul Outside the Walls)



출처: 위키피디아



출처: 위키피디아

출처: 위키피디아



ASSISI

아씨시

이탈리아 중부 움브리아(Umbria)지역에 위치한 아씨시는 성 프란치스코와 성녀 글라리를 중심으로 하는 중요한 순례지 중 하나다. 로마와 피렌체 사이에 위치해 있으니 이동하는 중에 1박 또는 2박 정도 머물면서 잠시 쉬어 가기도 좋다. 교황으로 선출되면 세속의 이름을 내려두고 평소 존경하는 성인의 이름을 교황의 이름으로 쓸 수 있는데, 현재 교황인 프란치스코 교황의 경우 이 곳 아씨시의 프란치스코 성인의 이름을 사용하고 있다. 로카 마조레에서 내려다 보이는 아씨시의 풍경, 수바시오 산에서 채굴된 분홍빛 돌로 쌓아 올린 성당과 다양한 건축물, 프란치스코 성당 내에 그려진 조토의 프레스코화, 프란치스코 성인의 발자취를 따라가보는 여정 등으로 아씨시 여행을 구성할 수 있다.





LORETO

로레토

이탈리아 중부 마르케(Marche)주에 위치한 로레토는 가톨릭 신자들에게 세계적으로 중요한 순례지 중 하나로 손꼽히며 성모 마리아의 집을 보존하고 있다. 이 집은 나사렛에서부터 옮겨온 것으로 추정되며, 성가족(성모 마리아, 성 요셉, 어린 예수)이 함께 살았던 집이기도 하다. 성모 마리아가 태어나고, 천사 가브리엘로부터 수태고지를 받기도 했던 특별한 집이다. 성모 마리아의 집은 산타 카사 대성당(Basilica della Santa Casa) 내부에서 보호되어 있다.

로마에서 로레토까지는 기차(1일 1회), 버스(1일 2회)를 타고 약 4시간에서 4시간 30분 정도 소요된다. 자동차가 있다면 로마에서 로레토까지는 약 3시간 정도 소요된다. 로마에서 로레토를 지나 아씨시 그리고 로마로 이동하는 렌터카 여행으로 구성할 수도 있다.



VIA FRANCIGENA

이탈리아 성지순례길, 비아 프란치제나

순례길이라고 하면 우리나라 사람들에게는 스페인 산티아고 순례길이 대표적으로 잘 알려져 있다. 이탈리아에도 순례길이 여럿 있는데 이탈리아 알프스 발레다오스타 지역에서 시작해 토스카나를 거쳐 로마로 향하는 비아 프란치제나(Via Francigena), 성 프란치스코의 발자취를 따라 아씨시에서 로마로 향하는 프란치스코의 길(Cammino di San Francesco), 이탈리아 중부를 가로질러 로레토 성모성지로 향하는 순례길인 비아 라우레타나(Via Laetana) 등이 있다. 순례길은 가톨릭 신자가 아니더라도 누구나 여정을 떠날 수 있으며 걷는 시간 동안 자신의 삶을 되돌아 볼 수 있는 소중한 시간이 된다.



2025년 이탈리아 여행을 준비한다면.

최근 이탈리아에서는 희년이라는 큰 행사를 준비하며 주요 관광지마다 대대적인 보수작업을 진행했다. 워낙 오래된 건축물들이 많아서 평소에도 정기적으로 보수 작업을 진행하고 있었는데 이번에는 특히 순례객들의 대규모 방문을 대비하고자 화장실, 휴식 공간, 접근성 개선(장애인을 위한 시설) 등 현대적 시설을 추가하고, 순례자와 관광객의 편의를 위해 도로, 대중교통, 안내 표지판 등의 도시 인프라를 구축하는 작업을 부지런히 진행했다. 많은 순례객들과 관광객들이 이탈리아로 모일 예정이라 혼잡하겠지만, 25년에 한번 오는 특별한 시간인 만큼 2025년에 이탈리아를 찾는 모든 여행객에게도 평생 잊지 못할 추억이 될 것이라 생각한다. 종교적인 배경을 떠나 로마의 주요 성당에서 성문을 통과해 보거나 교황의 미사에 참여해 보는 것도 좋은 기회가 될 것 같다. 교황의 메시지처럼 전쟁이 만연하고 불확실한 사회를 살아가는 우리 모두에게 희망의 해가 되기를 바란다.

추천도서 : 비아 프란치제나 순례길의 여정을 담은 책 <로마로 가는 길, 김혜지 지음>



후쿠오카 당일치기의 설레임

FU KU OKA

15년 간 개업의로써 매일매일 바쁘게 진료하며 토요일 진료와 주 2회 야간 진료까지 하다보면 주중 하루 휴일이 생겼을 때 단순히 집에서 쉬는 것보다도 일상을 벗어나 그 휴일을 최대한 활용하여 알차게 보낼 수 있는 일이 무엇일지 계속 고민할 수 밖에 없게 되는 것 같다. 그러던 중 즐거운 치과 생활 편집 위원들 (본인도 편집 위원으로 소속되어 활동 중, 이하 출처 편집 위원들이) 정기 편집 회의에 모여 당일 탐방이라는 주제로 이야기를 하게 되었다. 편집 위원들 중 한명이 마침 당일 해외 여행의 경험을 소개해 주시며 최적의 후보지로 일본 후쿠오카를 적극 추천해 주셨다. 이를 계기로 출처 편집 위원들이 당일 하루 후쿠오카로 다녀오는 일정을 가지게 되었다.

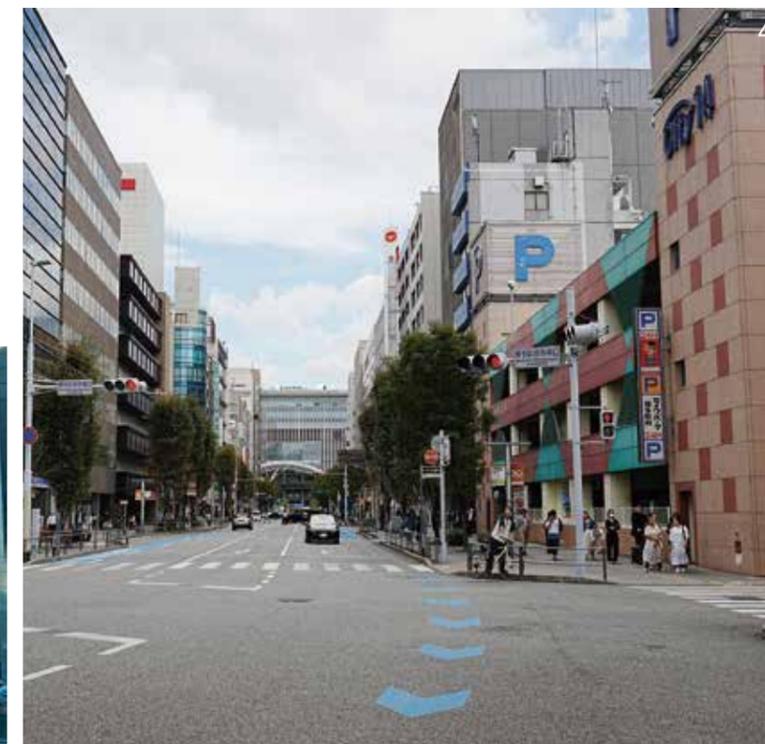
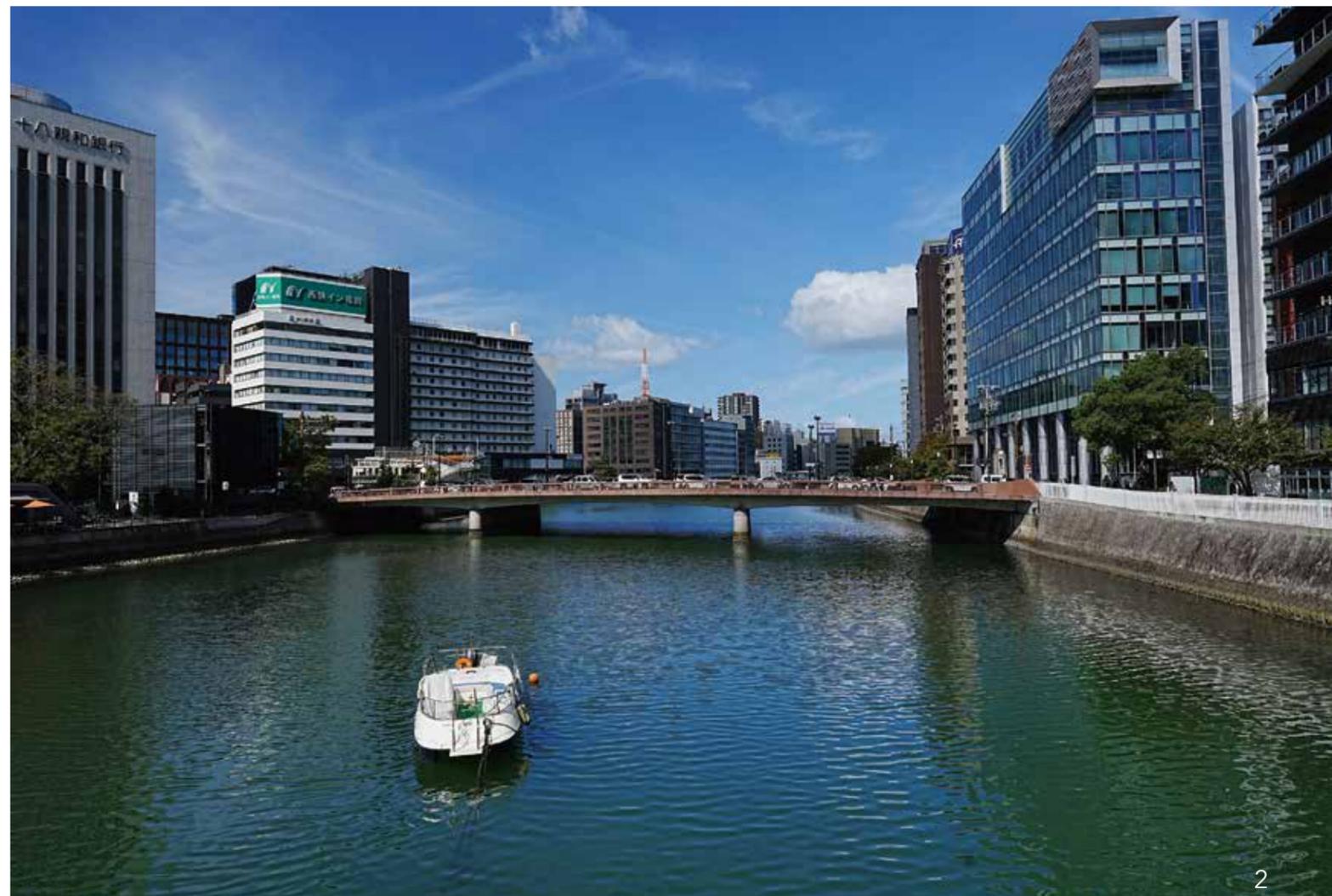
글 김형일 편집위원 사진 엄찬용 편집위원

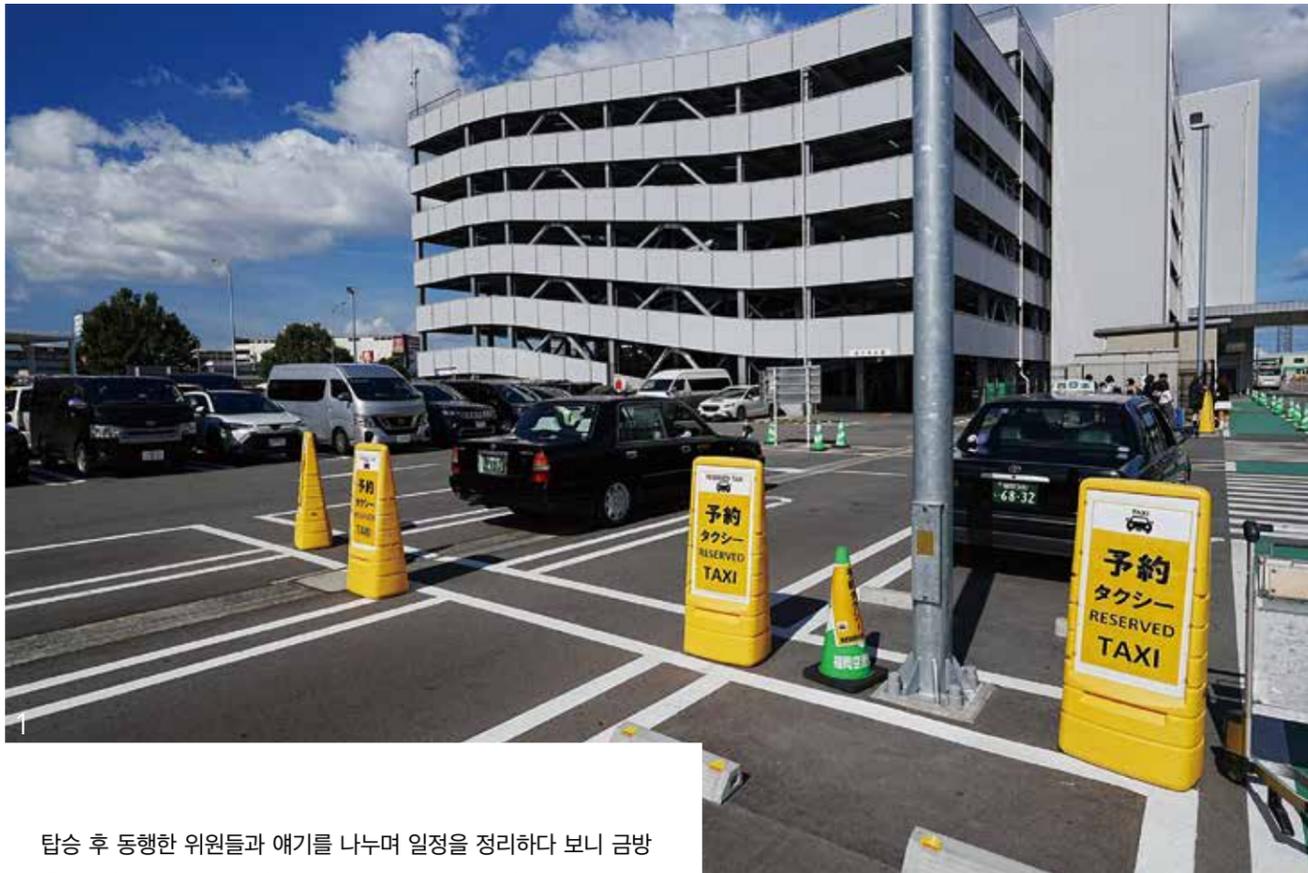
후쿠오카는 시내에서 공항이 가장 가까운 규슈의 대표적 관광 도시고 규슈에서 가장 인구가 많은 시(市)다. 후쿠오카시가 속한 후쿠오카현은 일본 규슈 북부에 위치하며 규슈 최대 현이자 중심지다. 교통의 중심이기도 해서 명실상부한 규슈의 수도와 같은 지역이다. 한국인 관광객들이 오사카, 도쿄에 이어 세 번째로 많이 찾는 일본 유수의 관광지이기도 하다.

인천 ~ 후쿠오카 비행 시간이 김포 ~ 제주도 구간과 매우 유사한 약 80 분 정도라는 사실을 알고 자연스럽게 제주도 당일치기 같은 기대를 가지게 되었다. 하루 일정을 많이 경험하면서도 다음 날 진료 및 다른 일정에 큰 영향을 주지 않아야 되므로 체력적으로 무리한 새벽 출발과 심야 도착을 하지 않는 일정으로 결정했다. 인천에서 오전 8 ~ 9시 정도에 출발하고 저녁 8 ~ 9시 정도에 다시 인천으로 돌아오는 계획으로 비행기를 알아보고 현지 탐방 일정을 짜게 되었다.

새벽 일찍 일어나 공항 버스를 타고 인천 국제 공항에 오전 6시에 도착할 때만 하더라도 아침 일찍이라 출국 수속에 매우 여유가 있을 거라고 생각을 했지만 실상은 완전 반대라 적잖이 당황했다. 공항은 많은 사람들로 붐비고 있었고 이른 아침부터 출국 수속을 하느라 수속 줄도 매우 길게 늘어져 있었다. 사전에 신청해서 만든 인천공항 스마트패스로 그나마 출국 대기 시간을 줄일 수 있었던 건 다행이었다. 국제선은 이른 아침에도 매우 붐비기 때문에 많은 여유를 부릴 수 없다는 지인의 경험담을 확연히 느끼면서 인천 공항의 하루 시작이 얼마나 역동적인지 속으로 감탄을 할 수 밖에 없었다.

1. 이번 여행을 함께한 즐거운 치과생활 편집위원들
2. 후쿠오카 나카 강변의 화창한 날씨와 경관
3. 인천국제공항에서 출국을 기다리며
4. 후쿠오카 시내 전경 차선이 우리와 반대방향으로 되어있다.

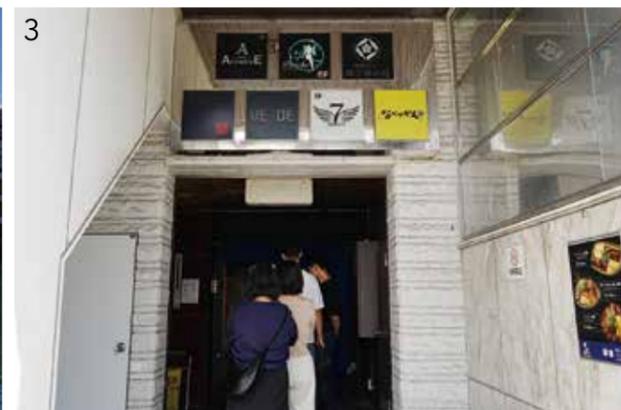




탑승 후 동행한 위원들과 얘기를 나누며 일정을 정리하다 보니 금방 후쿠오카 공항에 도착했다. 오전 9시 대에 다른 비행기가 없었는지 나가자마자 기다림 없이 입국 수속이 신속하게 이루어져 공항 밖으로 나올 수 있었다. 마침 현지 날씨가 매우 화창하고 햇빛도 따사로운 정도로 좋아서 모든 편집 위원들이 기분 좋게 일정을 시작할 수 있었다. 모두 아침 일찍부터 움직이느라 약간 출출한 상태라 이른 점심을 먹는 것으로 첫 일정을 가지게 되었다. 공항에서 식당으로 이동할 때 우버로 호출한 일본 택시 2대로 나눠서 이동했는데 공항 밖 바로 근처에 있는 우버 택시 탑승장을 쉽게 찾을 수 있어서 이용하기 편리했다. 요즘 일본 우버에서 사용자 활성화를 높이기 위해 할인 쿠폰을 쉽게 얻을 수 있게 해놓아서 상대적으로 할인된 저렴한 금액으로 택시를 이용할 수 있었다.

후쿠오카 공항에서 이동할 때 알게 된 놀라운 점은 공항에서 시내 접근성이다. 그 거리가 약 3.5 km 밖에 안되는 짧은 거리라 대중 교통을 이용하더라도 이동 시간이 약 15분 정도로 여타 다른 공항과 시내 사이의 이동 시간이 보통 1시간 정도 걸리는 걸 감안하면 시간 활용성에서도 당일 여행의 큰 장점으로 나타나는 부분이다.

1. 후쿠오카 공항 우버 택시 승차장
2. 후쿠오카 나카 강변의 화창한 날씨
3. 우나기노 에이토 식당 입구와 대표 메뉴



4. 한글로 자세히 적혀 있는 히츠마부시 식사 방법과 히츠마부시 세팅 5. 히츠마부시 6. 떡푸딩

즐치 편집위원들과 후쿠오카의 유명 음식 중 장어 덮밥(우나기야)을 맛보기로 하고 처음 결정한 식당이 요시즈카 우나기야라는 식당이었으나 마침 휴무일이라 이 식당과 가까우면서도 나카 강변에 위치하고 있는 우나기노 에이토를 이용하게 되었다. 현지 유명 식당은 당연히 많은 사람들이 원하는 데 비해 좌석이 부족하기 때문에 미리 예약을 하는 것이 필수이겠지만 우리 일행은 공항에서 나오는 시간을 알 수 없어서 예약 없이 식당으로 갔었다. 다행히 개점 시간보다 일찍 도착해서 영업 시작 후 얼마 지나지 않아 일행 모두 넉넉히 앉을 수 있는 개별 룸으로 응대를 받을 수 있었다. 크게 2가지 방식의 장어 덮밥이 있는데 히츠마부시는 구운 장어를 잘게 썰어 밥 위에 얹고, 고명과 함께 먹는 방식이다. 보통 3단계로 나누어 먹으며 처음에는 그냥, 두 번째는 다양한 고명을 얹어, 세 번째는 오자초케(차나 육수)를 부어 먹는 음식이다. 세이로부시는 장어를 찌는 방식으로 만든 요리이며 장어를 나무 찜기(세이로)에 넣어 찌서 만들었기 때문에 부드럽고 촉촉한 식감이 특징이다. 일행 모두 한국에서 익숙하게 맛본 장어덮밥의 맛과 비교해 보기 위해 히츠마부시를 선택해서 식사를 하였다. 장어의 익힘과 양념이 익숙한

맛이라 친숙하게 다가왔고 계란말이는 매우 부드러워서 입에 넣으면 금방 사라지는 느낌이었다. 특히 밥이 인상적이었는데 양념이 된 쌀밥이 장어의 맛을 가리지 않으면서 잘 푼구어주는 조화가 뛰어나서 입 안에서 섞이는 즐거움이 뛰어났다. 후식으로 일본 떡을 이용한 푸딩이 나왔는데 정갈한 디저트로 마무리가 좋았다.

점심 마무리로 먹은 푸딩의 단 맛이 입 안에서 계속 맴돌아서 그랬을까? 하카타역으로 걸어가는 도중 더욱 달달함이 당겼는지 수플레 팬케이크 전문점에 걸린 메뉴 사진을 보고 일행 모두 발걸음을 멈추고 흘러든 듯이 들어가게 되었다. 마침 우리가 들린 곳이 츠바키사롱(하카타점)이다. 최근 일본에서는 팬케이크가 유행하는 디저트인데 츠바키사롱은 수플레 팬케이크로 특별히 유명하다. 부드럽고 폭신한 질감을 가지는 팬케이크 위에 여러 종류의 토핑이 올라가 다양한 맛을 녹여내고 있었는데 촉촉함, 달달함과 계란의 부드러움까지 느끼게 만들어 먹자마자 정말 순식간에 접시를 비우게 만들었다. 현재 일본에서 꽤 많은 사람들에게 사랑받고 있는지를 느낄 수 있었다.

7,8. 일본에서 유행하는 디저트인 수플레 팬케이크 9. 팬케이크 전문점 츠바키사롱



후쿠오카 하카타역은 서부 일본에서 가장 큰 철도역 중 하나로 후쿠오카 시의 중심부에 위치에 있고 시내 여기저기를 다니기에 아주 편리한 위치에 있다. 주변에 다양한 호텔, 식당, 상점 등이 밀집해 있을 뿐만 아니라 역 자체가 매우 규모가 큰 복합물이다. 우리 일행은 하카타 역에 있는 한큐백화점 지하에서 일본 여행 기념으로 구매하게 된다는 가프러스크를 비롯하여 여러 선물용 과자를 구매하고 지하철을 이용하여 텐진으로 이동했다.

일본 문화에서 절대 빼놓고 말할 수 없는 부분이 바로 일본 애니메이션이다. 일본은 가히 애니메이션의 천국이라 말할 수 있을 정도로 수많은 애니메이션이 제작, 유통, 방영되고 이와 관련된 산업이 매우 크게 발전되어 있다. 일본 애니메이션은 일본 전통과 현대 문화를 반영하고 사회, 정치적 문제를 다룰 뿐만 아니라 전세계 영화를 비롯한 여러 문화 산업에 지대한 영향을 미치면서 많은 이들의 사랑을 받고 있다. 일본 애니메이션 관련 피규어, 캐릭터 소품, 만화책, 배지 등 다양한 제품을 한 번에 구경하며 쇼핑할 수 있는 굿즈샵으로 유명한 곳이 애니메이

트이다. 후쿠오카 애니메이트를 둘러보기 위해 텐진역 인근 최대 쇼핑 몰인 파르코 백화점에 들렀다. 백화점 내 애니메이트를 둘러보고 나니 위, 아래 층으로 짱구 매장과 일본 캐릭터 전문 파크인 키디랜드도 있어서 얻어갈런 기분으로 즐겁게 다양한 캐릭터 및 소품 구경과 선물 구매를 할 수 있었다.

텐진역 앞 케고공원을 지나서 일본내 대형 할인 센터로 유명한 돈키호테 텐진점에 들렀다. 유사한 할인 체인점으로는 100엔 전문점, 다이소가 유명하다. 다이소는 현재 한국에도 들어와 엄청난 가성비로 유명세를 얻고 순식간에 전국 여러 지점이 생겨 있는 상태이다. 주로 생활용품과 가정용품에 집중하는 다이소와는 달리 돈키호테는 더 넓은 범위로 패션, 가구, 가전제품까지 포함해서 할인 판매한다. 제품 범위가 넓다 보니 다이소 보다는 판매 가격이 더 높을 수밖에 없다. 일행이 각자 흩어져 쇼핑 삼매경에 빠져 있었는데 주로 먹거리, 간식 위주로 구매하게 되었다.



1. 파르코 백화점 짱구매장
2. 돈키호테 텐진점
3.4. 후쿠오카 하카타역



5. 하카타엔 스키야키 입구 6,7. 흑모화우 스키야키와 자세히 적혀 있는 한글 메뉴 8. 케고 공원에서 즐거운 치과생활 편집위원들과 한 컷

수 시간 동안 계속 걸으며 관광과 쇼핑을 하다 보니 이른 점심과 디저트의 에너지가 빠르게 고갈되며 다리가 슬슬 피곤해지고 배가 고파지게 일행 모두 이른 저녁을 먹기로 했다. 사실 공항으로 돌아가는 시간을 고려했을 때 이 때쯤 식사를 하기로 미리 계획을 정해 놓았었는데 타이밍이 기가 막히게 내 몸이 식사와 휴식을 원하게 되다보니 가볍고 빠른 발걸음으로 이동할 수 있었다. 하루 피로를 풀며 따뜻한 음식을 먹기로 계획하고 선택한 음식이 일본의 전통적인 전골 요리 스키야키였다. 이 음식은 간장을 기반으로 한 달콤하고 짭짤한 소스가 담긴 냄비에 소고기, 양파, 버섯, 두부, 당면, 배추, 파, 시금치 등의 재료를 넣고 끓이고 난 후 각자 먹을 양을 직접 덜어서 날달걀에 찍어 먹는 것이 일반적이다. 마침 돈키호테 텐진점에서 도보로 3~4분 정도 거리에 있어 쇼핑하고 가기에 좋은 식당으로 하카타엔 스키야키를 예약해서 방문하게 되었다. 이 식당은 흑모화우(黒毛和牛)라는 현재 일본내 와규의 대부분을 차지하는 품종의 소고기를 사용한다. 이 품종이 일본에서 매우 고급스러운 소고기이고 풍부한 마블링과 부드러운 육질로 맛이 뛰어나다고 해서 일행 모두 한국에서 먹어봤던 한우 스키야키에 비해 더 맛있지 않을까하는 은근한 기대를 가지게 되었다. 주문 과정에서 우리는 한글로 자세히 설명된 메뉴를 이용할 수 있었고 QR을 이용한 주문 방법이 인상적이었다. 그릇에 덜어 먹으며 고기의 맛을 느껴보니 흑모화우가 상대적으로 지방 함량이 많아서 그런지 확실히 부드럽게 느껴지긴 했지만 특별히 한우에 비해 우수한 풍미를 가진다고 느낄 수 없었고 오히려 한국식 스키야키와 전체적인 유사함이 더 많이 느껴져 매우 친숙한 맛으로 맛있게 먹을 수 있었다. 게다가 수제 파전과 명란젓 튀김을 반찬으로 곁들이고 사누키 우동 사리까지 냄비에 넣어 먹으니 정말 다들 배부르게 먹고 기운을 차릴 수 있었던건 덤이었다.



일행 모두 저녁 8시 출발 비행기 시간에 늦지 않기 위해 우버 택시를 이용해서 서둘러 후쿠오카 공항에 도착하고 신속한 출국 수속을 통해 무사히 인천까지 돌아올 수 있었다. 하루를 돌아보면 순수하게 후쿠오카에서 체류한 시간이 9시간 정도로 그리 길지 않은 시간이었는데 주로 텐진 지구 중심으로만 선택을 해서 당일 치기를 다녀온 셈이었다. 짧은 시간과 제한된 장소이었지만 새로운 분위기를 느끼고 맛있는 음식을 맛보고 다양한 상점과 백화점으로 색다른 쇼핑을 즐길 수 있었다. 나의 일상에서 벗어나 하루를 완전히 바꾸기에 충분했고 내 스스로 하루를 멋지고 특별하게 보냈다는 생각도 들었다. 후쿠오카는 당일 치기 여행지로 꼭 경험해볼 만한 멋지고 기분 좋은 장소이다. 다음에는 지금보다 조금 더 익숙하고 편안한 마음으로, 여행 시간도 좀 더 할애해 후쿠오카의 다른 매력적인 지역들도 탐방해보고 싶다. 마지막으로 이런 일정을 같이 계획하고 동행하며 좋은 시간을 만들어준 모든 즐치 편집위원들에게 깊은 감사를 드린다. ✎

Editor's POSTSCRIPT

편집 후기



엄찬용 편집위원

즐거운 치과생활 편집도 어느덧 반이 지나고 후반부로 들어서고 서울시치과의사회는 벌써 100년이 되어 세월의 속도를 알게 만들어주세요. 100년을 기념해서 여러가지 콘텐츠를 준비해보았습니다. 여러 글들을 통해서 과거에 감사하고 미래를 준비할 수 있는 시간을 가지길 소망해봅니다.



박인영 편집위원

위원님들과 당일치기 후쿠오카여행이 잊지 못할 추억이 될 것 같아요 엄찬용 위원장님. 김아현 위원장님 수고해주셔서 감사합니다~ 다음 탐방도 벌써 기대됩니다♡



김아현 편집위원

벌써 네번째 작품(?)입니다. 이미 5번째도 준비에 들어갔습니다. 진료실 밖 풍경이 여러번 바뀌었습니다. 시간의 흐름을 즐겨 운치과생활 탐방기를 통해 느끼고 있는데, 다음엔 어디로 가게 될까요?? 기대해주세요^^



황지영 편집위원

서울시치과의사회 창립 100년의 해를 맞이하여 100과 관련한 다양한 주제들을 찾고 모색하면서, 또 다른 재미를 함께 하는 이번호였습니다. 편집위원들과 함께 한 당일치기 여행이라는 색다른 경험은 즐거움을 준비하는데 있어서 더 큰 에너지가 되었습니다. 최근 가장 신나게 웃는 일들이 즐치와 함께 하는 일들임에 분명합니다. 지난 세권의 책 옆에 꽃힐 네번째 책의 여정에 함께 해주신 모든 분들과 이 책을 함께 즐겨주실 모든 분들에게 정말 감사합니다.



안병덕 편집위원

즐거운 치과생활(즐치)을 만들기 전에는 저도 주의깊게 보지 않아 잘 몰랐었는데, 찬찬히 즐치를 보게되니 재미있고 유익한 기사들이 제법 많이 있습니다. 꼭 필요한 치과/의과 지식부터 우리 삶을 보다 풍요롭게 해줄 여행/문화/취미 관련 기사까지 종류도 다채롭구요. 특히나 이번호와 다음호에서는 100주년을 기념해 100과 관련된 전문적이면서도 또 한편으로는 재미난 내용들을 다루려고 하는데 여러분들께 잘 전달되었으면 하는 바램입니다. 모쪼록 모두 즐거운 치과생활 하시기를 기원합니다.



김형일 편집위원

올 해가 서울시치과의사회 100주년이라 이를 기념하면서 의미있는 즐거운 치과 생활을 만들어 봅니다. 멋지고 뛰어난 위원들과 함께 하면서 특별함이 더해진 편집이 이뤄지지 않았나 싶습니다. 이번 호는 제가 처음 써본 여행 후기(후쿠오카 당일치기)로 마무리되는데 제 글이 금번 즐치의 특별함을 퇴색시키지 않을까 걱정이 앞서지만 이런 기념호에 우리 위원들과 함께 할 수 있어서 매우 감사하게 생각합니다.

EDITOR'S LETTER

편집인의 글



박지혜

즐거운 치과생활 편집인
서울특별시치과의사회 공보이사

'100'은 우리 생활 속 곳곳에서 여러 의미로 쓰이고 있습니다.

대부분의 시험에서 다 맞은 경우를 대개 100점이라고 표현합니다. 1을 백분율로 따지면 100%입니다. 한자 백이나 영어의 hundreds엔 숫자 100 외에도 많다는 뜻으로 사용하기도 합니다. 한 세기는 100년이고, 물의 끓는 점은 100도입니다. 우리 막내는 칭찬스티커 100장을 모으면 작은 장난감 한 개가 생깁니다.

'100'을 기념 하는건 이와 같이 꼭 차고 이루어 냈다는 의미와 시작의 의미가 동시에 있기 때문일 것입니다.

올해는 서울시치과의사회 창립 100주년이 되는 해입니다. 이번호에는 그 시초가 되는 한성치과의사회 초대 회장인 함석태 선생님 이야기와 몇 년 전 100주년을 맞이 했던 서울대치의학 대학원 역사를 통해 우리나라 치의학 100년 역사를 돌아보며 지난 100년의 의미를 되새기려 하였습니다.

소주제 '100'에서는 여러 가지 의미의 '백'으로 100년 기업, 100세 시대, bag, 白 등과 관련된 글을 모아 보았으니 글을 읽으면서 이 글은

어떤 의미의 '백' 인지 생각해 보시면 더욱더 재미있게 보실 수 있을 것입니다.

지난 3권에 걸쳐 장애인치과 진료에 관한 글을 올린 것에 이어 앞으로 3권의 책에서는 2026년 시행을 앞두고 있는 '돌봄통합지원법'에 관련된 글을 싣고자 합니다. 구강 돌봄에 대한 인식이 치과계에서도 많이 부족한 만큼 실제 우리나라나 외국의 활동의 예를 통하여 관심을 가지게 되는 계기가 되었으면 합니다. 이번호에는 현재 우리나라에 9분밖에 안 계시는 치과계약의 중의 한 명이신 신지연 선생님의 글을 통하여 노인요양 시설에서의 치과 의사의 활동을 담아보았습니다.

이탈리아 여행기에서 보면 2025년은 가톨릭의 기쁨의 해인 '희년'으로 올해의 주제는 '희망'이라고 합니다. 서울시치과의사회도 지난 100년을 기념하며 희망차고 새로운 100년을 맞이 하는 만큼 더 큰 의미로 다가오네요. 즐거운 치과생활 독자분들 모두 올해는 '희년'이 되었으면 합니다.

마지막으로 점점 더 책 만들기에 진심이 되어가고 후쿠오카 당일치기 여행까지 함께하게 된 우리 편집위원님들께 감사의 말씀을 전합니다.

