

# 세계로 뻗어나가는 오스템임플란트!

앞선기술, 우수한 품질로  
글로벌 치과산업을 선도하겠습니다

우수한 기술과 품질을 개발하기 위해 부단히 노력한 오스템임플란트—  
이제 아시아 시장을 넘어 글로벌 시장을 향해 도약합니다.



FALL & WINTER 2020

Enjoyable Dental Magazine

Vol. 171

ISSN 2465-7638

서울특별시치과의사회  
Seoul Dental Association / www.sda.or.kr

MUSÉE  
RODIN

파리 로댕 미술관

면역력을 키우는  
피크닉 도시락

세상을 보는 눈 이야기

건강한 100세를 위하여 치매 피해가기

# 즐거운 치과생활



BonumSon

치과의사 손정원 작

## 오복, 없는 복도 만드는 임플란트

\*이 제품은 "의료기기"이며, "사용상의 주의사항"과 "사용방법"을 잘 읽고 사용하십시오.

OSSTEM  
IMPLANT

서울특별시 금천구 가산디지털2로 123 월드메르디앙 2차 8층

TEL : 02-2016-7000 FAX : 02-2016-7001 www.osstem.com

심약번호 2017-GJ1-01-0003



세계 1위 구강 프로바이오틱스 '프로덴티스'는 국제적인 바이오테크놀로지기업 BioGaia와 노벨 생리학상 심사본부가 있는 스웨덴 카롤린스카 의과대학의 공동연구로 개발됐습니다.

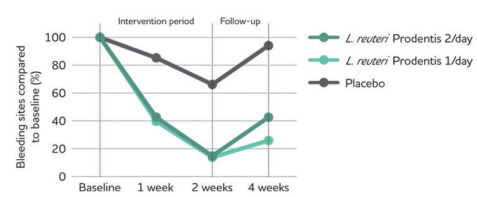
문의 및 샘플신청  
1566-9089

# 치과 질환의 주 원인이 입 속 세균이라면 해법은 단연, 입 속 세균을 조절하는 프로덴티스여야 합니다



세계 총 2,065명을 대상으로 한 42편의 임상연구로 그 효과가 입증된  
락토바실러스 루테리 '프로덴티스(ProDentis)' (*L. reuteri* DSM 17938 + *L. reuteri* ATCC PTA 5289)

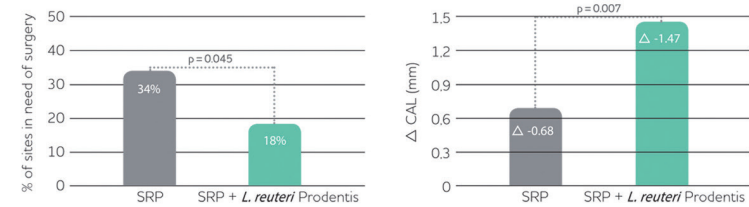
## \* 치은염 감소에 효과적입니다.



치은염이 있는 성인에게 프로덴티스가 함유된 껌을 하루 1회 또는 2회 씹게 했을 때, 치주탐침을 사용해 잇몸을 자극했을 때 출혈이 생기는 부위의 면적이 최대 85%까지 감소했습니다.

Twetman, S. et al. Short-term Effect of Chewing Gums Containing Probiotic *Lactobacillus Reuteri* on the Levels of Inflammatory Mediators in Gingival Crevicular Fluid. Acta Odontol Scand. 2009;67(1):19-24.

## \* 만성치주염 완화에 도움을 줍니다.



만성 치주염이 있는 성인에게 치주치료(SRP)를 실시한 후 프로덴티스 로젠지를 하루 1회 복용하도록 했을 때, 대조군에 비해 외과적 처치가 필요한 부위가 훨씬 적었고 임상적 부착 수준(CAL)은 크게 높은 것으로 관찰되었습니다.

Teughels, W. et al. Clinical and microbiological effects of *Lactobacillus reuteri* probiotics in the treatment of chronic periodontitis: a randomized placebo-controlled study. J Clin Periodontol. 2013;40:1025-1035.

## BioGaia Prodentis 바이오가이아 프로덴티스 프로바이오틱스

바이오가이아 ProDentis 로젠지  
1일 1회 1정, 잠들기 전 양치질 후  
혀로 굴러듯 녹여서 섭취.

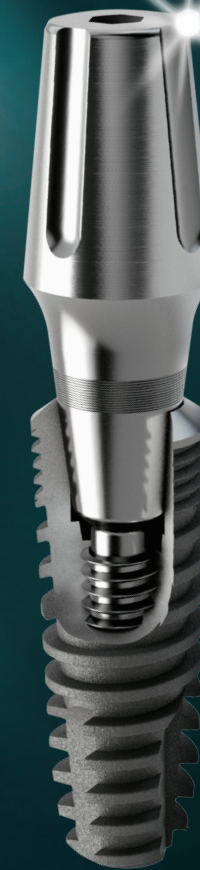
바이오가이아 ProDentis 드롭  
1일 1회 드롭 5방울을 환자의 포켓 및  
잇몸 주변에 도포.



# WARANTEC

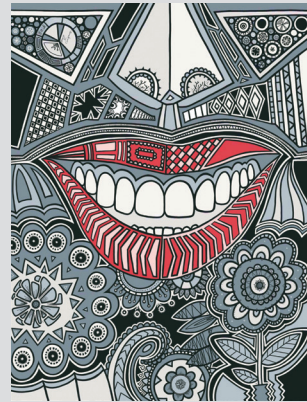
G7 Project로 연구 개발된 워랜텍 임플란트는  
20여년간 임상에서 그 품질을 인정 받았습니다.

대한민국 No.1 제약회사인 유한양행에서  
판매하고 있는 믿을 수 있는 임플란트입니다.

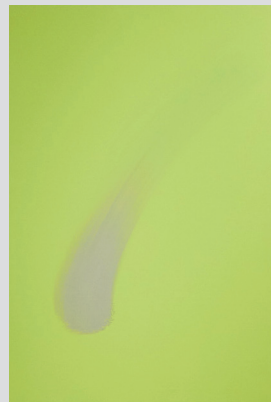


WARANTEC

# Contents



FALL & WINTER 2020



Vol. 171

## 즐거운 치과생활

발행처 서울특별시치과 의사회  
서울시 성동구 광나루로 257  
Tel. 02)498-9142~6  
Fax. 02)498-9147  
www.sda.or.kr  
news@sda.or.kr

발행인 김민겸  
편집인 조은영  
공보위원 현석주, 엄찬용, 홍현경,  
이종은, 안은진, 박상은  
편집부 최학주, 김영희, 신중학,  
전영선, 김인혜, 양주희  
광고 황인성, 류석  
Tel. 02)498-9142  
제작 리즈디자인  
사진 라운드테이블  
인쇄 (주)비비컴  
즐거운 치과생활에 게재된  
글과 사진은 무단복제를 금합니다.



즐거운 치과생활,  
이제는 온라인으로도  
만나 볼 수 있습니다.

- 04 나눔은 치유의 시작이다  
치과의사 장단
- 14 재주가 많으면 밥 굶는다
- 28 GALLERY 1707  
작가들의 작품 활동에 날개를 달다  
치과의사 홍수진
- 32 대상별로 더 좋아지는 건강보험 혜택
- 40 같은 세계, 두 개의 삶  
치과의사 김성훈
- 44 은평둘레길 - 진관사 산책
- 48 수학 선행학습은 과연 필수일까?
- 50 치과산업, 3D 프린터로 새롭게 출격하다
- 54 초보 윈드서퍼의 하루
- 58 혼란의 시대에 잘 살기, 잘 살아남기
- 62 이 세상 단 하나뿐인 작품,  
일생에 한 번쯤은 알공예를 만나라
- 68 캐나다에서 치과의사로 살아가기
- 72 아들과 성교육 말하기
- 76 <명창 이남치>에서  
<밴드 이남치>까지
- 80 입 속 건강부터 전신건강까지 지키는  
구강 프로바이오틱스

08

오복,  
없는 복도 만드는  
임플란트

10

면역력을 키우는  
피크닉 도시락

18

건강한  
100세를 위하여  
치매 피해가기

22

파리 로댕미술관  
MUSÉE  
RODIN

36

세상을 보는  
눈 이야기

“안심하고 치과진료를 받을 수 있도록  
최선을 다하겠습니다”



‘즐거운 치과생활’을 통해 만나 뵈게 된 독자 여러분 반갑습니다.  
‘즐거운 치과생활’은 서울시치과 의사회가 발행하고, 서울시민이 함께 읽는 국내 유일의 치과 전문 교양지입니다. 특히 이번 호는 올 초 새롭게 출범한 서울시치과 의사회 제38대 집행부에서 발행하는 첫 호로서 남다른 의미를 지닙니다. 앞으로도 ‘즐거운 치과생활’이 구강보건 및 치과치료 등에 대한 궁금증을 해소하는 한편, 시민들과 치과계가 활발히 소통하는 창구가 될 수 있도록 성심을 다하겠습니다. 통권 제171호를 맞이한 이번 호에서는 3D프린팅과 치과산업뿐 아니라 치과 건강 보험 혜택, 입 속 건강을 지키는 구강 프로바이오틱스 등 치과계 소식 및 시민 구강보건 향상에 적극 기여할 수 있는 내용들을 담았습니다. 특히 치과의사가 직접 임플란트에 대한 궁금증을 속 시원히 해결해주는 Q&A 코너도 마련했으며, 의료 사각지대에 놓인 외국인 노동자를 대상으로 30여 년간 진료봉사를 펼쳐온 장단 원장과 치과의사이자 전문 서적 번역가로서의 삶을 살고 있는 김성훈 원장 등 다 방면에서 활동 중인 치과의사들을 만나보았습니다.  
이외에도 알공예, 피크닉 도시락 만들기 등 흥미로운 콘텐츠를 가득 실었습니다. ‘즐거운 치과생활’을 통해 서울시민이 치과계를 더욱 이해하고, 치과계 역시 서울시민에게 한 발 더 다가가는 계기가 되었으면 합니다.  
최근 유례없는 감염병이 전 세계를 대혼란에 빠뜨렸습니다. 이러한 때일수록 보다 철저한 개인위생관리로 면역력을 강화해야 합니다. 그간 여러 연구를 통해 구강건강과 전신건강의 밀접한 연관성이 밝혀진 만큼, 외출 후 손 씻기와 더불어 양치질을 생활화하길 바랍니다. 이로써 스스로의 건강은 물론, 사랑하는 가족과 지인들의 건강을 지키고, 나아가 사회와 전 세계에서 감염병이 하루 빨리 종식되길 기대해 봅니다. 치과계는 시민 여러분이 보다 안전하고 쾌적한 환경에서 진료받을 수 있도록 최선의 노력을 다할 것을 약속드립니다.  
마지막으로 처음이라 다소 생소하고, 예기치 못한 어려움이 많았을 것임에도 맡은 바 책임감과 독자들과의 신의를 바탕으로 ‘즐거운 치과생활’ 제작에 열과 성을 다 해준 조은영 편집인을 비롯한 편집위원, 또 항상 많은 애정과 응원을 보내주는 독자 여러분께 진심으로 감사의 인사를 전합니다.  
어느 해보다 우여곡절이 많은 때가 올해인 것 같습니다. 독자 여러분 모두 건강에 유의하시길 바라며, ‘즐거운 치과생활’ 가을겨울호가 변함없이 여러분 곁을 찾아 왔듯 하반기에도 올 한 해 이루고자 했던 목표들을 향하여 끊임없이 정진하시길 바랍니다.

2020년 9월  
서울특별시치과 의사회 회장  
발행인 김민겸

# VOLUNTEER

## 나눔은 치유의 시작이다 치과의사 장단

글  
| 양주희 기자  
jsplantory@gmail.com

사진  
| 장단 치과의사

“낮선 이국에서 일하는 외국인 나그네들의 기억에  
우리나라가 조금이라도 더 따뜻하고 고마운 나라이길 바랍니다.”

낮선 땅, 한국을 찾아오는 외국인들은 해가 갈수록 많아지고,  
그 중에서도 더 나은 삶을 위해 찾아오는 외국인 노동자들 역시 늘어나고 있다.  
최근 몇 년 사이 외국인 근로자에 대한 관련법과 처우가 많이 좋아졌지만,  
특히나 의료사각지대에 놓여 고통을 호소하는 이들도 많다.  
이러한 외국인 노동자들을 위해 30년 가까이 무료 진료 봉사를 해온  
치과의사 장단 원장의 이야기를 통해 그들의 고통에 귀 기울이며  
봉사의 참된 의미를 되새겨보았다.

### 새 희망이 절실한 곳에 섬기는 마음 하나로!

스스로를 모범생이었다는 장단 원장. 막연하게 어려운 타인을 위해 사는 삶이  
어야 한다는 생각을 중학생 때부터 했었다.

“어릴 때부터 누군가를 위해 뭔가를 해야겠다고 생각했던 것 같아요. 그러다  
고등학생 때 예수님도 아픈 환자를 치료하는 의사이기도 했다는 아버지의 말  
씀을 듣고 의대 진학을 꿈 꾸었고, 합격하면 어려운 이들을 위한 치료 봉사를  
하겠다는 기도가 더해지면서 이 길을 자연스럽게 걷게 되었어요. 의대와 치대  
두 군데 원서를 냈는데, 치대에 합격하면서 치과의사로서의 삶이 시작되었죠.”

사실 치대 본과 1학년 시험기간 무렵은 너무 힘들었던 시기여서 포기할까 싶은  
생각이 들었다. 하지만 그를 필요로 하는 어려운 사람들을 치료 섬김하겠다는  
마음을 되새기며 힘든 시기를 견뎌내었다.

◀ 후배들과 함께 스탠드조명과 의자를 연결해 진료 봉사하던 시절.



“돌이켜보면 저의 어린 시절 역시 굴곡이 많았어요. 20년 이상 교편을 잡으셨던 아버지께서  
불공평한 처우로 그만두시고 이민을 준비했어요. 고향 부산을 떠나 서울로 와서 미국 비자까  
지 받아두었는데, 베트남전이 발발하면서 우리 가족의 이민이 무산되었죠. 그때 갔다면 아마  
저 역시 이민자 가족이 되지 않았을까요? 이민 준비하면서 정착한 낯선 서울에서 온 가족이  
고생을 좀 했어요. 어찌 보면 저희 부모님께서는 하나뿐인 아들의 치대 합격이 어두운 터널 같  
던 서울살이의 작은 희망빛이 아니었나 싶습니다.”

어린 나이 때부터 타지에서의 정착이 얼마나 어려운지를 체감했던 그는 타국에서 힘든 생활  
을 하고 있는 외국인 노동자들의 마음을 누구보다 더 잘 알고 있다. 그래서 오늘도 그는 먼 이  
국에서 새 희망을 찾아 떠난 이방인들에게 작은 도움이라도 되고자 노력한다.

“의료사각지대에 놓여 있다는 사실은 누구나 알고 있을 겁니다. 희년선교회에서 섬김 봉사를  
하고 계시는 선교사 말씀에 따르면 이 땅에서 같은 나라 배우자를 만나 자녀까지 낳고 살다가  
가정 파탄에 이르는 비율도 높다고 합니다. 이런 이야기를 들을 때면 의료적 지원뿐만 아니라  
다양한 분야의 지원을 통해 그들이 새 희망을 가질 수 있도록 하는게 필요하다고 봐요. 저 역  
시 함께 봉사하시는 분들에게 조금이라도 도움이 된다면 감사할 따름이구요.”

그에 따르면 외국인 노동자들이 밀집되어 있는 구로공단 등의 경우, 특히 불법체류자들은 아파  
도 평일은 밤늦게까지 일하고, 일요일은 휴진하는 병원이 많으니 제대로 된 진료를 받지 못한  
다. 시간도, 돈도 없고 언어 소통 역시 힘들다는 것도 문제다. 주로 3D업종에 종사하니 사고  
가 잦고, 산재보험 적용은 안 되니 회사 차원에서의 치료비를 지원받거나 공제는 꿈도 꾸지  
못한다. 많은 부분에서 개선이 되고 있다지만 1990년대 초에는 더 심각했던 것이 사실이다.  
당시 이러한 상황들을 안타깝게 여겼던 신학생이 1990년대 초에 구로공단에 개척교회를 세  
우면서 인하대학교 의대생의 진료 봉사료 먼저 시작하게 되었고 모임을 통해 알게 된 장단 원  
장이 치과 진료 봉사에 참여하게 되었다.

### 우리는 결국 하나! 또 하나의 고향이 되길...

1991년 시작된 외국인 노동자들이 주체가 되는 신앙공동체 희년선교회는, 희년의료공제회를  
통해 치유와 회복을 총체적으로 지원함으로써 한국 사회와 외국인 노동자 사이에 인간적 연  
대와 사회적 통합에 힘을 쓰고 있는 단체다.



1. 치과진료팀만 갔었던 태국 카렌난민촌, 산부인과 진료를 요하는 환자에게 실질적 도움을 주지 못해 협진에 대한 필요성을 느꼈던 곳.
2. 89년 7월 나무로 된 장비(컴퓨터서, 핸드피스 등)를 이고지고 진료봉사갔던 때.
3. 89년 1월, 1년차 공중보건의 때 여러 후배들과 함께 했던 충주 울릉교회 겨울진료봉사.



“(사)국제민간교류협회를 중심으로 다양한 활동을 하고 있습니다. 먼저 희년무료진료소 및 희년의료공제회의 경우 의료기관을 이용하기 어려운 외국인 노동자들을 위해서 매주 일요일 오후 내과, 치과, 한의과 등 40여 명의 전문의와 10여 개 의과대학 의대생들이 동참하여 진료하고 있어요. 특히 건강보험이 적용되지 않는 외국인 노동자들을 위해 상호부조형식의 민간의료공제회를 운영하여 협력체결된 많은 대학병원, 종합병원, 의원에서 저렴하게 진료받을 수 있도록 하고 있죠. 그 밖에 희년외국인상담소 및 쉼터(난민, 임금체불, 산업재해, 이직, 근무지갈등, 질병 등 상담 제공 및 법률 지원), 희년공동체(필리핀, 베트남, 캄보디아, 네팔, 방글라데시, 미얀마, 몽골, 아프리카 등 14개국 신앙공동체로 한국 사회적응 지원, 쉼터 제공), 네팔 평화의 집(카트만두의 보육원으로 양육·보호·교육 제공, 모명 여성을 위한 네팔어 교육) 등의 사업을 하고 있습니다.”

현재 희년의료공제회는 구로/독산 외에도 여러 곳에 지부를 두고 운영 중이다. 1992년부터 구로, 독산동에서 참여했던 그는 2015년부터는 경기도 양주진리교회에서 매월 4주차 일요일 오후에 진료 봉사를 이어오고 있다. 희년선교회에서 사용하던 치과 유니트 체어를 기증받고 개원의 중 CMF후배 치과의사가 필요 장비와 기구, 재료들을 기부했다. 물리적 거리와 봉사 참여 일정을 고려하다 보니 구로/독산 쪽은 후배에게 맡기고 장단 원장이 지속적인 봉사 섬김을 하기로 결정하면서 의정부 염광교회 의료선교팀과 현재까지 이어오고 있다.

“어떤 일이든 마음먹기에 달린 것 같아요. 저의 경우 어린 시절부터 마음 속에 지녔던 생각을 실천하고 있는 것이지만, 봉사의 시작은 그리 어려운게 아니거든요. 저의 본격적인 진료 봉사는 1985년 본과 2학년 때입니다. CMF라는 크리스천모임에서 후배들과 함께 실천하는 봉사를 하자 해서 시작했어요. 그러다 인천 염전지대 무의촌 지역에서 진료 봉사하는 선배를 통해 한 달에 한 번 토요일 오후에 가게 되었습니다. 그 이후 섬으로도 가고, 시골 오지 선교를 목표로 하는 선교회와 함께 하기도 하고, 강원도 정선 탄광지역, 충남 금산 등으로 다녔어요. 공중보건의 시절에도 후배들과 노숙자 진료에 참여했었고 태국 난민촌 단기선교진료봉사까지 제가 할 수 있는 범위 내에서 열심히 했어요. 하하”

이렇듯 여러 진료 봉사 활동을 통해 깨달은 것은 딱 하나!

“어떤 형태의 봉사 활동이라 해도 내 속에 사랑하고 위하는 마음이 없으면 아무 것도 아니에요. 결국 ‘진심’입니다.”

### 행복한 그들의 웃음, 나눔은 곧 치유

그는 학부 때부터 시작된 오랜 봉사 활동 기간 동안 다양한 환자들을 만났다. 모든 일이 소중한 추억이지만, 그 중에서도 3년 전 쯤 양주에서 진료할 때의 일이 새록 새록 떠오른다.

“양주에서 진료하는데 베트남 할머니 한 분이 오셨어요. 앞니에 착탈식임시치아를 5년 이상 끼셨는데, 부러진 거예요. 다음달 진료일에 맞춰 필요한 재료 준비해서 부러진 임시치아를 붙여 드렸고, 뺏다 꺾다 해보시더니 만족하셨는지 환하게 웃으시더라고요. 사실 첫 진료일과 다음 진료일 사이가 한 달이어서 과연 오실까 반신반의했는데 딱 맞춰서 오신 것도, 처치 후 내내 감사하다는 인사를 건네시는 할머니를 보면서 5년도 넘게 쓴 임시치아가 얼마나 소중한 것일까 하는 생각이 들었어요. 그래서 고정식 보철을 권해드렸지만 마다하셨죠. 진료 마치고 돌아오며 할머니 입장에서 생각해 보니 아무리 싸다 해도 그분에게는 큰 금액일 테고 저희 병원까지 와야 하는 등 제가 미처 헤아리지 못한 채 권유한 것 같아 안타까움과 부끄러운 마음이 동시에 들었어요.”

공중보건의 때 참여했던 다일공동체 노숙자 대상 진료 봉사 역시 기억에 남는다. 이때 얻은 교훈은 아무리 좋은 봉사도 우리가 할 수 있는 역량에 맞춰, 사랑의 마음만큼만 절제하며 봉사하자였다.

“무치악노숙자들을 위한 무상 틀니 제작이었는데, 점점 소문이 나면서 사람들이 몰려든 거예요. 틀니 제작은 4~5단계를 거치기 때문에 통상 한 달 정도 걸려요. 처음 몇 분 안 되었을 때는 제작 시스템이 원활했는데, 어느 순간 일이 꼬였죠. 기존 틀니가 있는데 새로 틀니하겠다는 사람도 생기고, 틀니 장착 후에 맞춰가는 시간도 필요한데 대기하는 사람들은 많고, 서로가 힘들어지면서 진료를 못하는 상황이 일어났어요. 결국 틀니를 기다리던 노숙자 분들의 원성을 받게 되면서 대책 회의를 통해 약속한 분들까지만 제작하는 걸로 마무리되었죠.”

한 달에 한 번 하는 봉사지만 그 역시도 힘들다 여길 때가 있다. 그럼에도 불구하고 이 일을 통해 얻는 마음의 평화가 더 크기 때문에 봉사를 이어가고 있다고. 봉사를 잘 하려면 체력도 중요하다.

50대에 접어들면서 체력이 떨어지는 걸 느낀다는 그의 주말 취미는 북한산 등반이다. 처음에는 북한산 둘레길 2시간 코스 완주도 힘들었는데 이제는 둘레길 20구간을 다 돌 만큼 체력도 좋아졌다. 더 나이들면 힘들 것 같아 1년 전 가을에는 치과 동기 4명과 함께 지리산 종주를 하기도 했다.

“최근에는 아내와 함께 베란다 꽃밭 가꾸기도 즐기고 있어요. 장미꽃 삼목도 해보고 그라나다, 유칼립투스, 페어리스타, 오색마삭줄, 세시화, 치자꽃, 안개꽃, 채송화, 아로니아, 블루베리, 포도나무, 이름 모를 다육이들까지 꽃들이 주는 잔잔한 기쁨이 있어요.”

코로나19로 인해 올해 진료 봉사는 잠정 중단 상태다. 6월부터 양주 진료소에서는 재개하려 했으나 확진자수의 재증가로 인해 여전히 휴진 중. 특히 치과 치료의 경우 비밀이 많이 될 수밖에 없다 보니 더욱 조심하게 된다. 그런 이유로 도움될 수 있는 대안을 찾고 있다. 마스크 공급이 어려웠던 코로나19 초기에는 적게나마 마스크(KF94/덴탈)를 보내는 것으로 대신하기도 했다.

“독산동 희년선교회에서는 가정의학과 선생님이 수고해주셔서 장기 복용이 필요한 내과 만성질환자들(고혈압, 당뇨 등)을 위한 비대면 문진 및 처방전을 발부해주시면 봉사자 분들이 약을 준비해서 외국인 노동자 분들에게 비대면으로 전달하고 계시죠. 다양한 대안들을 구상 중입니다.”

어느덧 2020년도 하반기에 접어들고 있다. 그는 거창한 계획을 세우기보다는 현재 하고 있는 봉사 활동이 잘 이어지기를 목표로 한다. 무엇보다 그 과정에서 만나는 한 사람, 한 사람의 마음과 삶을 살필 수 있는 사람이 되길 희망한다는 그의 개인적 바람은 같은 길을 가는 후배들과 자주 만나서 우리 삶의 다양한 부분들에 대해 함께 배워 가며, 함께 고민하고, 함께 즐거워하는, 열린 삶이라고 전한다.



“어떤 형태의 봉사 활동이라 해도 내 속에 사랑하고 위하는 마음이 없으면 아무 것도 아니다. 결국 ‘진심’이다.”



# 五福 오복 없는 복도 만드는 임플란트

글  
| 박상은 편집위원

**임플란트(Implant). 어느 순간부터 치과치료를 대표하는 고유명사가 되었다.**

**필자가 환자에게 “충치가 있습니다” 하면, “그럼 임플란트 해야 되나요?”라고 묻는 경우도**

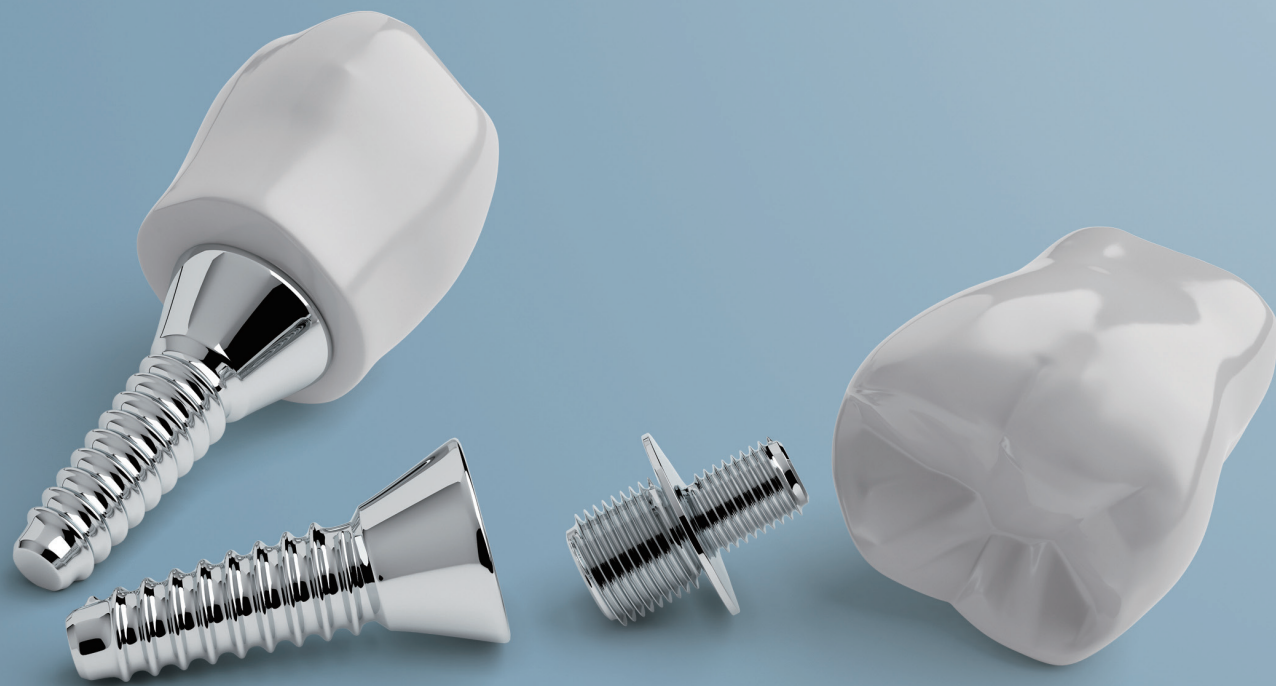
**흔히 볼 수 있다. 언젠가부터 너무 익숙하고, 잘 알고 있다고 생각하는 임플란트.**

**오늘은 임플란트에 대해 알아보려고 한다.**

“이가 없으면 잇몸으로 산다.”

한 때, 이가 빠진 상태에서는 정상적인 식사가 어려웠던 시절이 있다. 치아가 하나 빠지면 양 옆 치아에 걸쳐 쓰는 브릿지(Bridge). 브릿지에 탈이 나면 치아를 뽑고, 잇몸에 틀니로 살았던 시대가 있었는데, 요새는 인공적으로 치아를 만드는 시대가 왔다.

치아가 빠진 자리에 치아를 대신할 수 있는 인공재료로 수복하는 임플란트 치료는 현재 많이 대중화되어 가장 널리 쓰이는 치과 술식 중 하나다. 치아의 결손이 있는 부위 혹은 치아를 뽑은 자리의 ‘턱뼈’에 생체 적합성이 있는 임플란트 본체를 심어 자연치아의 기능을 회복시키는 것이다. ‘티타늄’이라는 소재가 턱뼈와 물리적/화학적으로 결합하여 치아의 뿌리 역할을 할 수 있게끔 해주고, 티타늄 소재의 인공 치아 뿌리 위에 치과보철물(크라운)을 올려 치아의 외형과 기능을 회복시켜주는 술식이다.



**Q. 그렇다면 임플란트는 언제 하는 것이 가장 좋을까?**

**A. 정답은 빠르면 빠를수록 좋다. 더 정확히 말하면 치아가 빠진 후 3-6개월 정도가 최적기다. 잇몸뼈는 치아가 빠진 후 시간이 경과할수록 폭이 좁아지며, 약해진다. 치아를 상실한 후 오랜 시간이 지나면, 뼈가 부족해 임플란트 치료에 큰 어려움이 있을 수 있다.**

**Q. 그럼, 치아를 뽑은 후 20~30년이 지났는데, 그럼 임플란트를 할 수 없는 건가?**

**A. 그렇지 않다. 오랜 시간이 지나 뼈의 양과 질이 좋지 않더라도, 뼈이식 및 골증대술을 통해 없는 뼈를 만들어 임플란트 치료를 할 수 있다. 다만 시간과 비용이 늘어나며, 환자 역시 조기 임플란트를 받는 경우에 비해 번거로움과 통증이 커질 수 있다.**

**Q. 치과에 갔더니 임플란트 비용에 별도로 ‘뼈이식술’과 ‘상악동 거상술’ 비용이 발생한다고 한다.**

**정확히 어떤 것인가?**

**A. 상술한 바와 같이 골폭이 좁고, 뼈의 양이 적은 경우에는 인공뼈를 이식하고 생체적합성이 높은 얇은 막을 덮어 뼈의 생성을 도모하는 ‘뼈이식술’을 시행한다. 또한 위 어금니의 경우 코 양 옆에 존재하는 공기주머니(상악동) 때문에 임플란트 시술에 어려움을 겪는 경우가 있다. 이 경우 ‘상악동 거상술’을 통해 임플란트를 식립할 수 있는 공간을 확보한다. 이러한 술식은 난이도가 높고, 필요한 술식 및 재료의 비용이 고가여서 대부분 추가적인 수술비용이 발생한다.**

**Q. 비용이 부담스럽다.**

**비용을 낮출 수 있는 방법은 없나?**

**A. 아직 부담이 되는 비용이긴 하나, 90년대 1치아당 4~500만원을 상회하던 술식임을 감안하면 상대적으로 가격도 많이 저렴해졌다. 우선 조기치료를 통해 앞서 말한 ‘뼈이식술’ 등의 추가치료비용을 줄이는 방법이다. 또한 고령 환자의 경우 꼭 모든 치아를 임플란트를 통해 회복하지 않는 방법도 있다. 즉, 가장 뒤 어금니 1개씩, 총 4개 치아는 회복하지 않고, 치료를 마무리하는 것이다. 젊은 환자의 경우에는 이러한 방법이 추천되지 않지만, 고령의 환자들은 가장 뒤의 치아가 하나 부족하더라도 충분한 저작과 기능이 가능하다.**

**Q. 국민건강보험 적용은?**

**A. 2014년 7월부터 어금니가 없으신 어르신들에 한해 평생 2개의 임플란트를 건강보험에서 지원하기로 하였고, 그 적용대상은 2014년 7월 기준 만 75세 이상을 시작으로, 2015년 만 70세, 그리고 2016년 7월부터는 만 65세 이상의 어르신으로 확대되었다.**

적용의 확대로 65세 이상 어르신들은 기존 140~200만원 상당의 임플란트 치료를 본인부담률 30% 수준인 약 40만원대의 비용으로 치료받을 수 있다. 선택하는 임플란트 제조사의 종류에 따라 약간의 비용차이는 있을 수 있으며, 인공 뼈이식술이나 상악동 거상술 등의 추가적인 수술이 필요한 경우 약간의 수술비용이 추가될 수는 있다. 치아가 없어 고생하고 있다면, 이차시에 얼른 치료를 받고 맛있는 음식과 함께 건강한 인생을 즐기길 바란다.

**Q. 민간 치과보험을 들었다. 적용받을 수 있는가?**

**A. 각 치과보험마다 정확한 약관은 다르다. 다만 임플란트의 경우 보험을 가입하기 이전에 치아가 없던 경우는 대부분 보험을 적용받을 수 없다. 보험을 가입한 이후 치아를 발치한 자리에 임플란트 시술을 받을 경우에 적용받을 수 있으니, 이를 꼼꼼히 확인하여야 한다.**

무엇보다도 임플란트 치료는 ‘환자 본인의 의지와 동기부여’가 중요하다. 없던 치아가 생기면서, 못 먹던 음식을 먹고, 주변지인들에게 치아를 자랑하는 등 치료 자체의 재미가 있어야 한다. 자식들의 의지와 권유로 여러 개의 임플란트 치료를 시작한 어르신들의 경우, 치료 자체를 부정적으로 생각하는 경우가 종종 있다. 100세 시대에 잘 씹고 잘 먹는 것보다 중요한 것은 없다. 가까운 치과에 방문해 현재 필요한 치료가 어떤 것인지 알아보는 것부터 시작해 보길 바란다.



# PICNIC LUNCH BOX

글·사진  
|  
김유림 대표  
마이웨딩 디자인하우스 자문위원장  
마지아앤코 대표이사(전)

## 면역력을 키우는 피크닉 도시락

### 오리와 모듬야채 구이

## DUCK

**\* 재료**

훈제오리(400g), 아스파라거스(4개),  
브로콜리(1/4개), 가지(1개), 감자(1개),  
초당옥수수(1개), 양파(1/2개),  
복숭아(1/2개), 달(1줄)

**\* 만드는 방법**

모든 야채는 버터에 볶아 소금후추  
간을 한다. 훈제오리는 프라이팬에  
양면을 구워 발사믹소스를 뿌린다.





스프링롤

SALMON

**\* 재료**  
오이(1개), 당근(1/2개), 파프리카(1개)  
적양배추(1/4개), 라이스페이퍼(8장)  
게맛살(8조각), 연어(훈제연어8조각)

**\* 만드는 방법**  
모든 채소는 채썰어 준비한다.  
라이스페이퍼를 찬물에 살짝 적셔  
놓고 준비한 재료를 가지런히 올리고  
곱게 말아서 모양을 잡은 후 반으로  
썰어 낸다.

제철과일요거트

YOGURT

**\* 재료**  
무기당요거트(500g), 키위(1개),  
천도복숭아(2개), 블루베리(150g),  
애플민트(5g)

**\* 만드는 방법**  
과일은 식초물에 약 10분간 담가  
두었다가 한입 크기로 썰어 낸다.  
요거트 250g에 과일 적당량 올리고  
애플민트로 가니쉬하여 마무리한다.



허브과일워터

HERB


**\* 재료**  
바질 10g, 애플민트 5g, 레몬 1/2개  
라임 1/2개, 자몽 1/4개, 정수물 1리터

**\* 만드는 방법**  
물 1리터에 레몬, 라임, 자몽 슬라이스와  
바질, 애플민트를 넣고 3시간 이상  
냉장고에 넣고 우린 후 마신다.

장어덮밥

SEA EEL

**\* 재료**  
양념장어(1마리), 깻잎(4장),  
쪽파(10g), 계란(2개), 쌀(1컵)

**\* 만드는 방법**  
양념장어는 프라이팬에 기름을 두르고  
약불에 껍질 쪽을 먼저 구운 후, 완전히  
식혀서 1.5cm 크기로 잘라서 준비한다.  
초밥은 쌀 1컵을 물 1컵으로 밥을  
지은 후, 식초/미림 각 15mg와 소금  
1티스푼으로 간을 한다. 도시락 용기에  
밥을 잘 담아낸 후 채썬 깻잎과  
계란지단을 올리고 그 위에 1.5cm로  
자른 장어를 가지런히 올린다.  
끝으로 쪽파와 깨를 올려 완성한다. 







Worambur  
Barunson

## 재주가 많으면 밥 굶는다



글·그림  
|  
손정원 치과의사

◀ 아주 심플한 만큼 함축적인 의미를 담고 있는 작품이다. 치료를 상징하는 미러, 치아. 치료는 치아의 아름다움을 피어오르게 한다는 의미로 필자가 제일 좋아하는 그림이다.

▶ 인터넷을 보면 아주 흡사한 구도의 그림을 본 사람도 있을 것이다. 아무 생각 없이 끄적끄적 그림을 그려 보던 중에, 치아 그림이 그려진 작품을 처음으로 보게 된 것이 필자가 치아를 표현하게 된 모티브가 되었다. 필자가 따라그렸던 그림은 이보다도 더욱 원작과 비슷했었는데, 한참 후 그림을 더욱 새롭게 재구성해본 작품이다. 치아를 그림으로 표현하기 시작했던 필자의 스승과도 같은 그림이기에 소개한다.

“재주가 많으면 밥 굶는다.” 어린 시절, 그리 걱정스럽지 않은 표정의 어머니는 이런 말씀을 종종 하셨다. 미술과 운동에 그리 신나하면서 공부도 제법 했으니 그랬을지도 모른다. 지금 와서 생각하면 치과의사치고는 그리 잘하는 공부도 아니었다. 그래도 참 재주가 많아 보이는 건 예나 지금이나 같나 보다. 고등학교와 대학입시 재수 시절, 그리고 치대에 진학한 이후에도 미대를 그리도 가보고 싶었다. 그 얘기를 하는 순간 어머니는 어린 시절 필자에게 농담 삼아 던지던 저 말을 생각하며 식겁하셨을 지도 모른다. 그래서 그런지 그림은 취미로 하는 거라며 타이르셨고, 필자 또한 그 꿈을 억지로 눈에서 먼 곳으로 치워버렸으나보다.



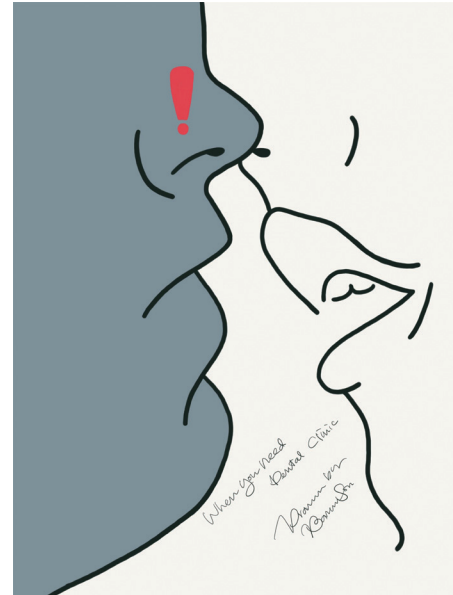
시간이 한참 흐르고 흘러 우연찮게 필자의 수중에 아이패드가 쥐어진 계기가 생겼다. 그저 생일 즈음에 진료로 고생하는 필자 스스로에게 주는 선물일 뿐이었다. 허투루 비싼 기계를 낭비하지 말자는 정도의 생각에 글씨도 써보고 그림도 그려 보기 시작했다. 그리고 그것이 오래전 하고 싶던 꿈의 한 조각 한 조각을 소환하는 계기가 되었다.

어머니가 걱정하시던 재주가 늘 신나게 한다. 숫기 없고 재주 많던 지방 출신의 치과의사는 그림으로 자신의 치과 세상을 표현함에 신나있다.

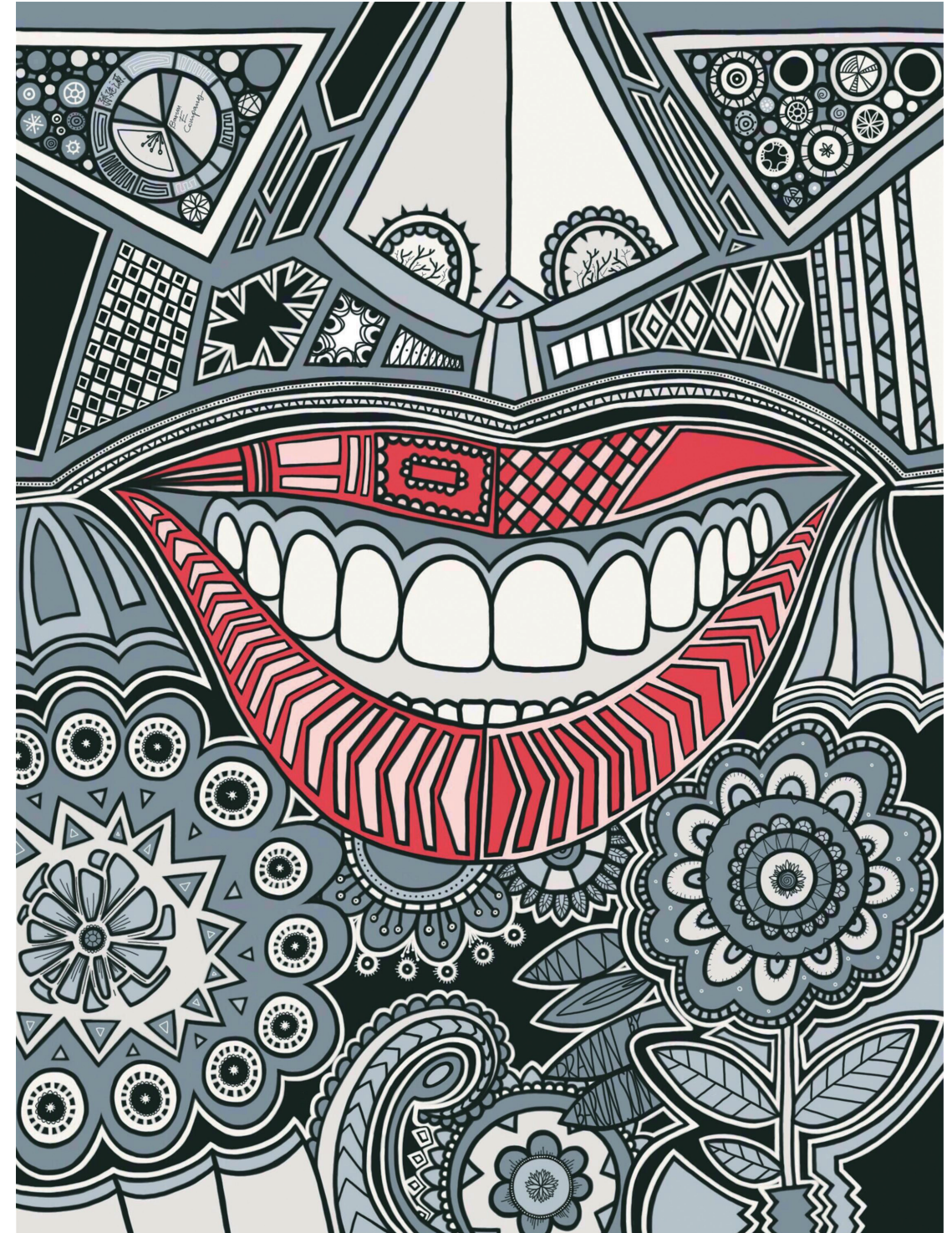
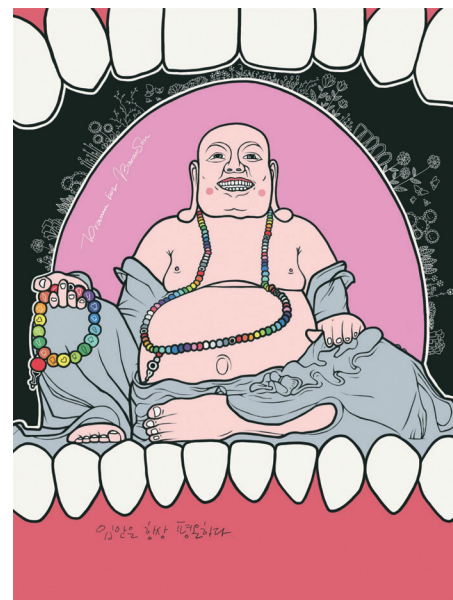


▲ 만화 캐릭터 같은 느낌의 그림으로 즐거운 치과의 고수 같은 느낌을 담아냈다. 발치의 고수가 유유히 낚시하듯 치아를 뽑는 모습을 표현했다.


▶ 베트남 호치민 인근의 사찰에서 봤던 불상을 보고 느꼈던 바를 그려냈다. 늘 아파서 오고, 불편해서 오는 환자들에게 시달리는 치과의사들이 평온한 마음으로 의술을 펼치기를 바란다는 그림이다. 여러 선후배 치과의사들의 치료로 입안이 늘 평온해지길 빈다.



▲ 다양하게 생각나는 대로, 혹은 표현하다보니 생각이 따르는 대로 그림을 그리게 된다. 치과 치료의 필요성을 시각적으로 보여주고 싶은 마음에 그렸다. 솔직한 치과 서류 봉투나 종이 가방에 이런 그림을 인쇄하면 사람들이 좋아하지 않을까란 생각으로 그려봤다.



▲ 약간 심오한 듯한 그림이다. 상악동도 있고, 입도 있고, 콧구멍도 보인다. 늘 잘 작동되고 있고, 아름답기까지 한 얼굴이라서 표현해보았다. 작가의 변이라고 이렇게까지 설명을 한 적은 없지만, 실상 그림을 그리는 중엔 뭔가를 표현하겠다는 생각보다는 스스로 무아지경에 빠져 있다. 남들에게 어떤 것을 표현한다기보다는 그냥 마음 가는 대로 그릴 때가 더욱 행복할 때가 많다.

한동안 정말 미친 듯이 밥도 잇은 채 그림을 그리며 살았다. 이런 작품을 굳이 세어보지도 않고, 잘 그릴 여유도 없게 느껴지는 시기였다. 그림을 그리며 느끼던 신념의 감정이 조금 지쳐 있었는지도 모르겠다. 이번 글을 통해 다시금 활기를 찾았으면 좋겠다. 

# 건강한 100세를 위하여 치매 피해가기



글·그림  
|  
나혜리  
성남시 중원구 치매안심센터장  
롯데의료재단 보바스 기념병원 뇌건강센터장  
성남시 노인보건센터장

## Healthcare after the Age of **100**

70대의 건강에 대해 알아보자.

사실, 대개 노년의 기준은 60대라고 생각하는데 100세까지 건강하게 장수하기 위해 70대가 중요한 이유가 있을까?

우리나라의 노인복지법에서 노인의 기준은 사실 65세로 되어 있다. 법관의 정년도 65세, 퇴직의 기준도 대부분 65세다. 그러나 우리사회가 고령화되면서, 요즘 65세는 청년이라는 말이 나올 정도로 65세 이후에도 일을 하거나 활동을 하는 경우가 많다. 그래서 요즘은 노년의 기준을 70대로 생각하는 경우가 많아지고 있고, 대한노인회에서도 노인의 기준을 65세에서 70세로 높인다는 얘기가 나오고 있다. 현재 60세 노인 인구는 1,132만명으로 전체인구의 20% 이상을 차지하며 치매 발병은 2020년 중앙치매센터 보고서에 따르면 60-64세 인구에서는 전체 2.7% 만이 치매인 반면, 65-69세는 4.2%, 70-74세는 9.0%, 75-79세는 23.3%, 80-84세는 27.2%, 85세 이상에서는 33.7%를 보이는 것으로 나타났다. 따라서 치매는 70세 이상에서 현격하게 증상이 나타나기 시작해 그 이후로는 위험률이 가파르게 증가한다.



치매 전 단계인 경도인지장애 단계에 놓인 환자는 이보다 세 배가 많은 것으로 알려져 있어 가히 치매 및 인지장애는 노인이 피해가기 어려운 질환이다. 또한 의료기술이나 환자관리기술의 발달로 평균수명이 늘어나고 있어 치매를 진단받고도 장수하는 경우가 많아 치매의 유병률은 점점 증가할 가능성이 높다. 또한 치매를 진단받고도 오래 장수할 가능성이 많다. 치매는 걸리지 않거나 걸려도 치매의 증상을 늦추는 것이 최선이라 할 수 있다. 정리하면 70세 이상에서 본격적 치매 위험의 노년으로 접어들기 시작한다고 볼 수 있고, 최근에는 100세까지 장수하는 노인이 증가하는 추세로 70대 부터 더욱더 치매를 예방하고 관리해야 100세까지 30년을 잘 보낼 수 있다는 이야기다. 뭐든 첫 단추를 잘 끼워야 한다고 한다. 노년의 첫 단추, 70대를 건강하게 잘 보낸다면 그 생활습관 그대로 100세까지 건강하게 보낼 수 있는 확률이 높아진다. 그렇다면 치매를 예방하는 방법에는 무엇이 있을까? 물론 아래의 수칙들은 70대에만 국한되어 적용되지는 않고 전 연령대에서 치매예방에 공통적이고 필수적인 요소다. 하지만 특히 고 위험군인 70대 이상에는 더욱더 지켜야 하고, 또 생활 속 치매 예방수칙 이행과 더불어 병의원, 지역 내 치매안심센터를 통한

### 인지건강수칙



출처: 대한치매학회

치매조기검진도 필수적이다. 최근 연구들에 의하면 치매 예방은 한 가지 요소보다는 여러 가지 요소가 복합적으로 작용해야 한다고 하는데 본 글에서는 특히 근거가 높은 연구결과를 토대로 하여 치매예방의 권장사항에 대해 기술하도록 하겠다.

## 기억을 돕는 12가지 지혜

- 1 소리 내어 말합니다.
- 2 반복합니다.
- 3 달력은 나의 친구입니다.
- 4 메모합니다.
- 5 가족에게 부탁합니다.
- 6 사람을 만날 때 이름을 생각합니다.
- 7 물건은 항상 일정한 곳에 둡니다.
- 8 날짜, 요일, 시간을 기억합니다.
- 9 종류별로 정리해서 기억합니다.
- 10 중요한 사건을 위주로 주의를 기울여 기억합니다.
- 11 상상하며 기억합니다.
- 12 자기 전에는 오늘 있었던 일들을 떠올려 봅니다.

나해리, 정지향, 최성혜, 나덕렬 등

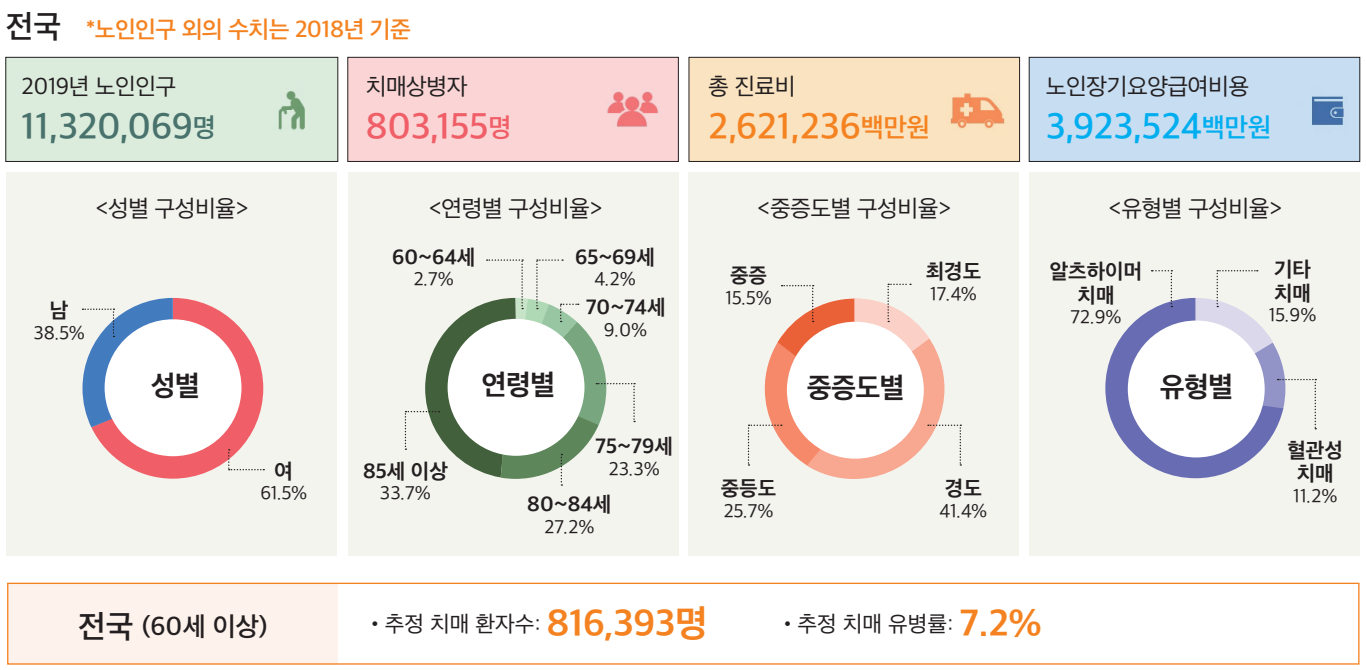
첫 번째로 중요한 것은 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 심장병, 흡연과 같은 생활습관병 특히 뇌졸중과 관상동맥질환의 위험이 되는 생활습관병의 예방과 적절한 치료이다. 이는 중년기부터 가급적 빨리 적극적으로 치료하고 예방해야 나이가 들어서, 특히 70대 이후 발생하는 치매 발병을 낮출 수 있다.

두 번째로 중요한 것은 뇌인지강화활동을 통해 치매를 예방하는 것이다. 음악, 미술, 사회활동, 배우기, 독서, 신문 보기, 사람 만나기, 기억력 훈련, 언어 훈련 등의 다양한 활동들이 모두 여기에 속한다. 나이가 들수록 뇌세포가 죽어서 머리가 나빠진다고만 생각하는데 나이가 들수록 신경세포 수가 줄어드는 것은 사실이나 뇌의 기능을 좌우하는 것은 뇌세포의 수와 무게가 아닌 뇌세포 사이의 연결고리인 시냅스다. 시냅스의 수가 많을수록 뇌기능이 좋아지는데, 이러한 활동을 하면 근육이 만들어지듯 새로운 회로가 생성되어 뇌를 젊게 유지할 수 있다. 이는 정상노인, 치매 전 단계 환자, 치매노인 모두에게 뇌기능의 악화를 막고 유지를 도우며 감정을 안정시키고 우울증을 예방하는 한편, 삶의 질을 향상시키는 긍정적인 효과가 있다. 특히 강조하고 싶은 것은 날마다 살아가면서 아무런 생각 없이 살아가는 경우가 많은데 그러지 않길 바란다. 구르는 돌에는 이끼가 끼지 않는다. 늘 오늘이 몇 년도 며칠, 몇 요일 몇 시인지, 이곳은 어디인지, 내가 바라보고 있는 저 사람은 누구인지 생각하며 저녁에는 하루에 한 일을 기억하고 내일 할 일을 떠올리며 늘 습관적으로 생각하고, 계획하고, 실천하는 생활을 한다면 그 자체로도 인지 활동이 되는 것이다.

세 번째로 중요한 것은 운동이다. 운동과 뇌인지강화활동은 가장 부작용이 없으면서 근거가 확실한 치매예방방법이다. 운동은 첫째 심폐기능을 개선하여 혈압, 당뇨, 고지혈증, 비만과 같은 생활습관병 치료 및 예방에 도움을 준다. 또한 근육, 골관절의 퇴행성 변화과정이 지연되는 효과를 볼 수도 있다. 이러한 효과는 노령자의 일상생활 능력을 높여주고 낙상 방지에도 도움이 되며 불면증, 우울증 예방에도 효과가 있다. 또한 운동을 하면 인체 내에서 BDNF라는 물질이 합성돼 신경세포생성을 돕고 뇌혈관 신생, 시냅스 가소성을 증가시키는 데에도 도움이 된다고



## 60세 이상 치매 유병률(2020년 6월 기준)



알려져 있다. 특히 이러한 운동은 노년기가 되기 전 중년기 때부터 필요하다고 알려져 있어 운동은 모든 연령대에 있어 치매 예방을 위한 중요한 요소다.

네 번째로 중요한 요소는 뇌건강에 좋은 음식을 먹고, 좋지 않은 음식은 금하는 일이다. 치매 예방에 도움이 되는 식단과 관련된 다수의 연구에서는 지중해 식단을 대표적으로 거론하고 있다. 지중해 식단은 장수 지역인 그리스 크레타섬 주민들의 전통식사로, 2010년 11월 17일 유네스코(UNESCO) 세계문화유산에 등재된 식단이다. 지중해 식단은 다양한 만성질환에 대한 보호 효과가 입증되어 있으며, 최근에는 치매 위험을 감소시킬 뿐 아니라 인지능력이 악화되는 속도를 지연시키고 나이와 관련된 인지 저하의 위험요소인 호모시스테인 수치 감소에 도움을 주는 식단으로 보고됐다. 주요 공급식품은 생선과 풍부한 식물성 식품으로 잎이 무성한 채소, 신선한 과일, 전분이 적게 함유된 채소, 콩, 씨앗, 견과류와 콩과 식물이며, 붉은색 육류를 최소한으로 섭취하되 올리브유를 주요 지방 공급원으로 사용하며, 식사와 곁들이는 가벼운 수준의 붉은 포도주를 권장한다. 특히 지중해 식단은 인지 저하에 영향을 주는 정제된 설탕, 트랜스지방을 사용하지 않는다. 한국형으로 실생활에서 응용 가능하도록 요약하면 생선을 매주 1회 이상, 채소와 과일, 우유는 매일 먹고, 수분을 충분히 섭취하며 붉은 고기의 섭취는 최소화하고 아몬드나 땅콩과 같은 견과류를 매일 한 줌 정도 먹으면서 절주하는 것이 치매 예방에 도움이 되겠다.

마지막으로 중요한 것은 치매 예방의 중요성과 필요성에 대한 올바른 인식과 예방활동에 대한 개개인의 동기 강화다. 서두에 설명했듯 대한민국은 초고령사회로 진입하고 있다. 2020년 현재 60세는 전체 인구의 20%를 넘었고, 2026년에는 65세가 전체 인구의 20%가 되는 초고령화사회가 된다고 한다. 인구의 구성도 문제지만 평균수명의 급격한 증가로 2018년 통계청 발표 기준 평균 기대수명이 여자 85.7세, 남자는 82.7세에 다다르며 가파르게 증가하고 있다. 2018년 통계청 발표 기준으로도 90세 이상의 초고령 노인은 이미 16만명 이상으로 신경과, 노년내과 등의 진료실에서는 90대가 넘는 이들 환자가 넘쳐나며 그 중 많은 환자는 치매를 앓고 있고 동시에 20년 이상 걸어서 누워서 다양한 형태로 장수하고 있다. 치매가 있으면서 장수하고 있다는 것은 장기간에 걸쳐 누군가에 의해 부양받으며 살아야야 함을 의미하며 환자 본인에게도, 가족과 사회에도 적지 않은 어려움을 안겨준다. 지금 대한민국의 우리들은 장수를 피하기 어려운 시대에 살고 있다. 또한 노화된 뇌로 장수를 하면 인지능력의 저하나 치매를 피할 수 없을 것이다. 뇌에 이상신호가 생겨도 좀 더 시냅스가 풍부한 똑똑한 뇌를 갖는다면 증상은 지연되거나 피할 수도 있다. 선진국의 경우에는 치매 예방을 위한 많은 노력들로 치매 유병률이 감소하고 있는 추세다. 따라서 우리나라도 치매를 예방하기 위한 노력들을 꾸준히 한다면 유병률이 현격히 감소할 것이다. 피할 수 없는 강, 치매 어떻게 건널까?

# MUSÉE RODIN

## 파리 로댕미술관 정원 산책

### 파리의 작은 미술관에서 만나는 위대한 예술가 이야기



글·사진  
| 안성규  
프랑스 미술관 국가 공인가이드

파리에서 가이드를 하면서 필자가 많이 받는 질문 중 하나는 “가이드님은 파리에서 어디를 가장 좋아하세요?”다. 많은 여행객이 남들 다 아는 주요 관광지나 아닌 현지인들이 살면서 가장 좋아하는 곳이 어디인지 궁금해한다. 아마도 그 곳에서 파리의 삶을 좀 더 가깝게 느껴보고 싶은 이유에서일 것이다. 과거에는 가이드만 알고 있는 숨겨진 맛집, 숨겨진 골목길, 핫한 매장들이 있었지만 이제는 인터넷 카페, 인스타를 비롯한 정보의 홍수 속에서 그런 비밀스러운 장소는 의미가 없어졌다. 가이드보다 더 많은 최신 정보를 가지고 있는 관광객들도 종종 있으니 말이다. 그런데 의외로 관광객들과 이야기를 나누다 보면 로댕 미술관이 우선순위에 빠지고 있음을 보게 된다. 루브르박물관, 오르세미술관에 비하면 작은 규모이지만 14년째 파리에 살고 있는 필자가 가장 좋아하는 장소 중 한 곳인 로댕 미술관. 한적한 곳에서 잠깐의 휴식이 필요할 때, 새로운 영감이 필요할 때 필자는 로댕 미술관의 정원을 산책한다. 알록달록한 꽃들과 깔끔하게 정리된 조경, 그리고 그 속에 전시되는 조각들과 함께 조화를 이루며 빼어난 아름다움을 선사하고 있는 이 곳을 산책하다 보면, 로댕이라는 조각가의 위대함 앞에 삶의 무겁고 복잡했던 문제들은 작아지고 좀 더 여유로운 정신 안에 영감이 들어오는 것을 경험한다. 서양미술사에서 근대와 현대를 이어주는 가장 위대한 조각가로서의 명성을 가지고 있는 로댕. 오늘은 미술관 정원에 세워진 그의 초창기부터 말년까지의 주요 작품을 감상하면서 그가 위대한 예술가인 이유를 함께 생각해보고자 한다.

- ▶ 로댕미술관 정원 속 생각하는 사람을 바라보고 있는 필자의 뒷모습.
- ▼ 비롱저택과 정원이 함께 보이는 로댕미술관 전경. 사진출처. 위키미디어



### 로댕의 위대함 #1 모든 것을 내놓고 명예만을 얻고 떠난 사람

로댕 미술관은 처음에 가발 상인의 저택으로 지어진 건축물이었는데 루이 14세의 며느리인 맨느 공작 부인(Duchesse du Maine)이 거주하면서 로코코시대 사교계의 중심지로 자리잡았다. 그녀가 1753년 세상을 떠난 후 저택의 소유주는 프랑스 전쟁 영웅인 비롱(Biron) 장군이 되고 이때 저택 정원의 모습이 완전히 바뀌게 된다. 그 때부터 미술관으로 사용되는 오늘날까지 이 건물의 이름은 ‘비롱 저택(hôtel Biron)’이라고 불리운다. 프랑스 대혁명 이후에는 대중 무도회장으로 사용되었으며, 파리에 파견된 교황의 대사 및 러시아 대사관저, 그리고 수도원 여학교 등으로 사용되다가 결국

에는 예술가들에게 싼 값에 세를 주는 아틀리에가 된다. 이 곳에서 로댕도 여러 아티스트들과 함께 작업을 했는데 그 중에는 운동주 시인이 동경했던 독일의 시인 라이너 마리아 릴케도 있었으며 그는 로댕의 비서 역할을 하기도 했다. 1911년 프랑스 정부의 계획에 따라 비롱저택은 철거의 위기를 맞이하게 되고 로댕은 그것을 막고자 다음과 같은 제안을 내놓았다.

“나의 모든 작품을 국가에 기증한다. 여기에는 석고상, 대리석상, 청동상, 석상, 테생, 그리고 예술가와 장인의 교육과 훈련을 위해 내가 그동안 심혈을 기울여 수집한 골동품들이 포함된다. 나는 이 모든 소장품을 비롱저택에 전시해 이곳을 로댕 미술관으로 정하고 내 남은 여생을 이곳에서 지낼 수 있게 해 줄 것을 국가에 요청한다.” - 오귀스트 로댕

▶ 로댕, 지옥의 문, 1880-1917.

모든 작품을 기증한다는 로댕의 제안은 1916년이 되어서야 정부에 받아들여졌고, 1917년 그의 죽음 이후 1919년 로댕 미술관으로 개관한다. 그의 손에 의해 탄생한 7천여 점의 조각, 1만여 점의 데생, 이 모든 작업을 아낌없이 내놓고 명예만을 얻고 떠난 로댕에게 미술관을 찾는 자들은 더 큰 감동을 선물로 받는다. 1차 세계대전을 거치며 현대 세계로의 큰 전환이 이루어지는 대변혁의 시기 속에서 영원한 예술의 가치를 지키기 위한 한 조각가의 위대한 헌신이 있었기에 오늘날 우리도 작품 감상을 통해 그 가치를 함께 지켜나가고 있는 것 아닐까?



### 로댕의 위대함 #2

지옥의 문이 미완성이라는 사실, 그 자체

장식조각 생활을 20년이나 하며 배고픈 무명 시절을 보낸 로댕은 1875년, 그의 나이 35살에 살롱전에 입선하여 미술계에 이름을 알리기 시작한다. 그러나 그는 이에 만족하지 않고 이탈리아로 여행을 떠나 그 곳에서 미켈란젤로 조각의 영향을 크게 받으며 영감을 얻는다. 미켈란젤로처럼 인간을 돌에서 해방시키기 위해 사실적인 표현을 하기를 원했고, 인체 근육의 움직임을 통해 감정을 표현하려 했다.

“나는 항상 근육의 움직임을 통해 내부의 감정을 표현하려 애쓴다” - 오귀스트 로댕

파리로 돌아온 이후 로댕에게 새로운 기회가 찾아온다. 1880년 프랑스 정부가 새로 건립하기로 한 장식미술관의 입구를 로댕에게 의뢰한 것이다. 로댕은 자신이 평소 즐겨 읽던 단테의 신곡을 주제로 하여 돌을새김으로 제작을 하고자 결심했다. 그러나 <지옥의 문>은 1917년 로댕이 죽을 때까지 계획된 장소에 세워지지 못한다. 1900년도 만국박람회를 맞이하면서 장식미술관 부지에 오르세 기차역(현 오르세 미술관)이 들어서게 계획으로 수정이 되어 본래의 계획이 취소되었기 때문이다. 결국 이 작품은 그의 개인적인 작품이 되어 그가 죽는 날까지 미완성으로 남게 되는데 전 세계 여러 미술관에 존재하는 <지옥의 문> 청동 작품들은 모두 그의 사후에 제작된 것이다. <지옥의 문>은 우선 점토로 작게 제작된 200여개의 작은 조각상들을 다시 석고로 제작하고, 그 후 형상을 첨가하거나 떼어내는 등 끊임없는 수정 작업을 거쳐 만들어졌다. 이 작은 조각상들은 후에 청동이나 석고, 대리석으로 독립되어 제작되기도 했다. <생각하는 사람>, <우골리노>, <돌아온 탕자>, <세 그림자>, <키스> 등의 작품이 이 <지옥의 문>에서 시작되어 나중에 독립상으로 제작된 대표작들이다.

로댕은 단테의 '신곡'에서 '지옥편'을 주제로 삼았는데, 그 내용은 단테가 고대 시인 베르길리우스의 안내를 받아 지옥을 방문하여 처절한 고통 속에서 괴로워하는 사람들을 목격한다는 이야기다.



로댕, 키스 대리석 작품, 1888-1898, 로댕미술관 비롱저택내 전시.

<지옥의 문> 속에는 고통에 몸부림치는 각기 다른 모습의 인간 군상이 얽히고 설켜 극적인 장면을 연출하는데, 각각의 요소가 신곡의 모든 스토리를 보여주는 것은 아니고 지옥의 분위기를 형상화하고 있다. 죄로 인해 고통받는 인간들의 사실적인 묘사가 아닌 문과 함께 녹아 흐르는 듯한 표현방식을 통해 그는 온 우주를 창조하고자 했으며 인류의 모든 감정과 정념을 나타내고자 했다.

로댕은 목숨이 다할 때까지 이 작품에 만족하지 않았다. 지옥의 문은 로댕에게 있어 그의 예술세계를 형성해 가는 열쇠였기 때문에 그의 변화하는 영감은 이 작품에 적용되어 조각은 끊임없이 변화를 거듭하게 되었다. 그리고 하나의 주제를 가지고 20년을 매달렸지만 완성시키지 못했기에 지옥의 문이라는 모태는 수많은 완성된 다른 창조물들을 낳을 수 있었다. 다시 말해, 지옥의 문은 로댕의 예술세계를 이루는 처음이자 마지막이며 그의 인생이 담겨져 있는 자서전과도 같은 작품이다. 지옥의 문이 미완성이라는 것은 그의 인생이 끝날 때까지 작품 창작에 대한 열정이 타올랐다는 것을 의미하는 것이고, 그렇기에 미완성이라는 그 자체가 로댕의 위대함이라고 우리는 말할 수 있다.

“그는 자기 손보다 클까 말까 한 수백점의 인물상에 인생의 모든 정념, 온갖 쾌락의 절정, 갖가지 악의 무거운 짐을 담아냈다. 그는 온몸을 비벼 대며 동물처럼 바짝 달라붙어 이빨을 드러내고 서로의 몸을 깨물면서 한 마리의 짐승처럼 뒤엉켜 지옥의 나락으로 떨어지는 육체들을 창조했다. 그 육체들은 얼굴처럼 귀를 기울이고, 무언가를 집어 던지려는 팔처럼, 육체의 사슬처럼, 화환과 덩굴손처럼 뻗어 나가고 있다. 고통의 뿌리로부터 악의 즙이 솟아오르는 인간들의 군상이 거기 있었다.” - 라이너 마리아 릴케



사진출처 : 인천용평아트센터 블로그

로댕, 지옥의 문 속, 키스

지옥의 문 속 생각하는 사람, 1880, 지옥의 문 속 우골리노.



로댕, 생각하는 사람, 청동, 1888년부터 독립된 작품으로 제작되기 시작. 로댕미술관 작품은 1904년 주물.

### 로댕의 위대함 #3

생각하는 사람을 만들어낸 로댕의 사유

로댕하면 첫번째로 딱 떠오르는 것은 <생각하는 사람>일 것이다. '저 근육질의 남자는 무슨 생각을 저리도 골똘히 하고 있는 것일까?' 누구나 어린시절부터 이 작품을 떠올리면서 한 번쯤 해보는 생각일 것이다. 사실 엉뚱한 대답을 상상하기엔 한계가 있다. <지옥의 문>을 보면 상단부에 <생각하는 사람>이 있기 때문이다. 인간의 욕심 때문에 지옥으로 떨어진 사람들을 바라보고 고민하는 단테, 혹은 로댕 자신으로 해석되는 이 형상을 로댕은 큰 사이즈의 작품으로도 제작했다. 헤라클레스와 같은 엄청난 힘을 가진 한 남자가 인간의 죽음과 운명에 대해 깊이 고뇌하고 있다. 시인 라이너 마리아 릴케가 남긴 본 작품에 대한 코멘트는 깊이 있는 감상의 세계로 우리를 이끌어 준다.

“그는 말없이 생각에 잠긴 채 앉아 있다. 그는 행위하는 인간의 모든 힘을 기울여 사유하고 있다. 그의 온몸이 머리가 되었고, 그의 혈관에 흐르는 피는 뇌가 되었다.” - 라이너 마리아 릴케



로댕, 발자크, 청동, 1898년 석고로 전시, 로댕은 살아생전에 청동으로 된 작품 보지 못한, 로댕미술관 청동작품은 1935년도에 주물됨.



로댕, 칼레의 시민들, 청동, 1889년 석고상으로 최초 전시, 1895년 칼레시에 청동상 세워짐.

거칠면서도 꿈틀거리는 듯한 근육에서 긴장된 힘이 느껴진다. 미술관에서 많은 관광객들이 이 작품 앞에서 조각의 자세를 따라하며 사진을 찍는데 막상 완벽하게 자세를 취하는 사람은 찾기 어렵다. 비슷하게 했다 하더라도 몸이 고이면서 힘겨워한다. 일반적으로 쉽게 따라할 수 있는 편한 자세는 아니라는 것이다. 이는 이탈리아 르네상스의 거장 미켈란젤로의 영향을 확실히 받았음을 보여준다. 왜곡이 있는 포즈이고 과장된 근육이지만 이를 통해 인간이 가지는 고유한 성질, '사유'를 강조하고 있다. 즉, 모든 힘을 다해 사유하는 한 남자의 온 몸이 머리가 되었고, 그 근육질 안에서 꿈틀거리는 혈관의 피가 뇌가 되었다는 말은 단순히 '사람이 생각하고 있다'보다는, '생각이 육체로 표현된다'라는 의미를 가지는 것이다. 이 위대한 사유를 해낸 로댕 역시 진정 생각하는 사람이었던 것이 분명하다.

#### 로댕의 위대함 #4

#### 세상의 소리보다 내면의 소리에 대한 확신으로 새 시대를 여는 리더

1347년 백년전쟁 시 프랑스 북부 칼레(Calais)시는 영국군에게 완전히 정복당한다. 영국의 왕 에드워드 3세는 도시를 위해 대표로 희생할 여섯 명이 있다면 그들만 죽이고 나머지 시민들을 살려주겠다고 제안한다. 도시를 위해 목숨을 내놓기로 결정한 여섯 명의 영웅들, 그들은 모두 도시의 상위계층들이었다. 노블레스 오블리주(Noblesse oblige)의 이야기를 담고 있는 이 작품은 당시 큰 논란의 대상이 되었는데 로댕이 제작한 작품이 건립 추진 위원회가 바라는 영웅상과는 너무나 거리가

멀었기 때문이다. 한없이 초라한 모습으로 공포에 떨고 있는 여섯 명의 사람들. 그러나 로댕의 내면의 소리가 말하는 영웅의 모습은 바로 이러한 현실성을 가진 인간들의 모습이었고, 그 공포와 절망을 딛고 한걸음 내딛는 인간들의 모습은 대중들에게 큰 감동을 안겨주어 로댕은 이 작품으로 인해 더욱 위대한 조각가의 반열로 올라가게 된다.

로댕의 예술세계를 이루는 대작들을 보면 그것이 발표되었을 당시 큰 이슈가 되었고 때로는 스캔들이 일어나기도 하였다. 그런데 작품을 의뢰한 측과 갈등이 생겨 많은 공격을 당했다 하더라도 시간이 조금 흘러 대중들과 평론가들은 결국 로댕의 손을 들어주었다. 하지만 그들에게도 끝까지 받아들여지지 못한 작품이 있었는데 그것은 바로 <발자크>상이다. 이 작품은 1891년 프랑스 문인협회의 회장이었던 에밀 졸라가 이 모임을 창설한 대문호 발자크를 기리고자 의뢰한 기념상이었다. 로댕은 이 일을 맡은 것에 대해 영광스럽게 생각하였으며 최선의 노력을 기울일 것을 약속했다. 그는 발자크의 고향 구석구석을 다니면서 많은 자료를 수집하여 육체와 개성을 파악해 갔으며 발자크의 작품을 탐독하며 인물의 정신 세계를 이해하고자 노력했다. 당대 최고의 조각가가 이정도의 노력을 했다면 이를 바라보는 문인협회에서는 얼마나 큰 기대를 했었을까? 그러나 마감기한을 결국 지키지 못하고 처음 살롱전에 출품된 발자크의 석고 조각은 충격 그 자체였으며 심한 혹평을 받는다. 문인협회뿐만 아니라 대중, 기자들까지 '상식을 벗어난, 동

사진출처\_영찬용 편집위원 블로그

보, 괴물, 거대한 태아' 등으로 비난을 하며 공격을 퍼부었다. 하지만 이런 반응들에 대해 로댕은 다음과 같이 대응했다.

“만일 진실이 몰락할 수밖에 없는 운명을 타고난 것이라면 후세인들은 나의 <발자크>를 파괴할 것이다. 그러나 진실은 영원한 것이므로, 나는 나의 작품이 받아들여지리라 장담할 수 있다. 사람들이 바웃는 이 작품, 마음먹은 대로 부수기가 여의치 않으니까 기를 쓰고 조롱하는 이 작품은 나의 필생의 역작이며 미학적 동력이다. 이것을 창조한 날부터 나는 새로운 인간이 되었다.” - 오귀스트 로댕

미완성같은, 소위 덜떨어지게 생긴 듯한 발자크상에 대해 쏟아지는 세상의 시끄러운 소리 따위는 아랑곳하지 않는 저 자신감 넘치는 로댕의 말은 그에게 들려오는 강력한 내면의 소리가 있었기에 가능했던 것이다. 작품에 대해 릴케는 아래와 같이 코멘트를 남겼다.

“풍성한 머리털 속에서 자신의 창조적 열정으로 끓어오르는 얼굴, 그 얼굴은 근본적인 힘으로 타오르고 있었다. 그것은 생산적인 힘으로 넘쳐흐르는 발자크, 시대를 창조하고 술한 운명을 쏟아 낸 사람의 얼굴이었다.” - 라이너 마리아 릴케

로댕을 사로잡은 것은 눈에 보이지 않는 발자크 내면의 힘, 그의 에너지였던 것이다. 그 넘쳐나는 힘을 표현하고자 인물의 외형을 모방하지 않고 파격적인 단순화와 왜곡의 방법을 사용했다. 그런데 19세기가 저물어가고 20세기를 맞이하는 시점에서 회화의 영역에서도 큰 변화가 일어나고 있었다. 빛의 순간성을 담아내며 사물의 생동감을 불어넣어주는 인상주의도 무르익어갔는데 지베르니에서 활동하던 모네의 수련그림도 점점 추상에 가까운 형태를 띠어 갔다. 사과정물로 유명한 세잔은 대상을 단순화시키며 사물의 본질을 이끌어내는 시도로 피카소의 등장을 예고했다. 지금은 리노베이션으로 그 모습을 볼 수 없지만 2년 전까진 오르세미술관 인상주의 전시실 마지막 공간에는 모네의 <루앙 대성당> 연작 시리즈와 로댕의 <걷는 사람>이 함께 전시가 되고 있었다. 모네의 그림에서는 빛에 의해 시시각각 변하는 '성당의 일부분'이, 로댕의 조각에서는 '얼굴 없는 사람의 모습'이 단순화되어 표현되는데 두 작품 모두 어떤 '형태의 일부분'이라는 공통점을 보여주고 있다. 이는 1840년 같은 해에 태어난 동갑내기 두 예술가가 조각과 회화 각각의 영역에서 현대예술의 길을 열어주는 리더가 됨을 보여주고 있는 것이다. 발자크상으로 인해 로댕이 공격을 당할 당시 모네가 로댕에게 쓴 편지를 보면 아래와 같은 내용이 등장한다.

“실것들 떠들라고 하십시오. 당신은 전무후무한 업적을 쌓았으니까요.” - 클로드 모네

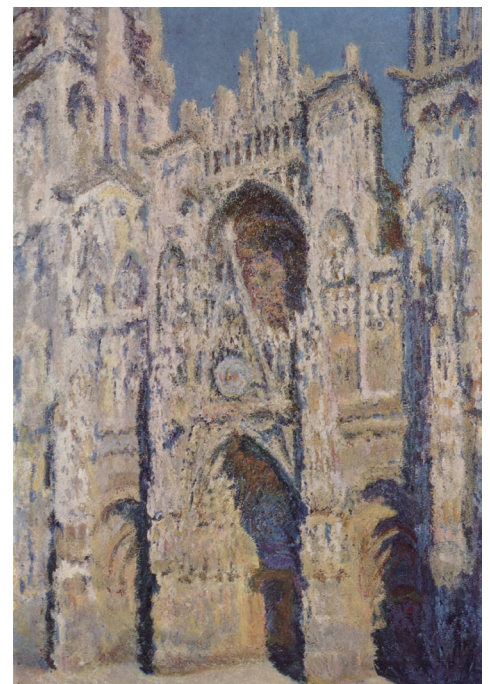
#### 결론. 로댕의 위대함은 새로운 영감을 준다

아름다운 로댕미술관의 정원은 급변하는 세상을 살아가는 우리들에게 편안한 사유의 환경을 마련해 줌과 동시에 영감의 원천이 된다. 모든 것을 쏟아붓는 열정, 목표를 정해 놓고 끈질기게 나아가는 집념, 깊게 생각하는 사유의 힘, 그리고 내면의 소리에 귀를 기울이는 자기 확신. 오늘 이야기한 이 네가지 요소뿐만 아니라 무한한 생

명력, 순수함, 걱정, 자유로움, 섬세함을 품고 있는 그의 작품세계 안에서 우리는 조각가의 위대함을 발견할 수 있다. 파리에 방문하면 꼭 로댕미술관에서 여유있는 산책의 시간을 가져보시길 추천한다. 독자 여러분 자신이 또 한 명의 '생각하는 사람'이 되어 파리 여행의 큰 행복을 누리는 시간이 되리라 필자는 확신한다.



로댕, 걷는 사람, 청동, 1907년. 사진출처\_안성규가이드



클로드 모네, 루앙대성당(햇빛 강한 오후), 1893, 오르세미술관. 사진출처\_위키피디아

## GALLERY 1707

작가들의  
작품 활동에  
날개를 달다

치과의사 홍수진



글  
|  
김인혜 기자  
kih@sda.or.kr

홍수진어린이치과 입구로 들어서면, 알록달록한 미술 작품들이 전시된 흰 공간이 나타난다. 미술에 남다른 재능을 가져 예원학교를 졸업했지만 치과의사로 진로를 전향해 치과대학에 진학하고, 개원의로서의 삶을 살던 홍수진 원장. 그러던 중 동문전에 참가해 동문들을 만난 후 갤러리 오픈의 꿈을 키우게 됐다고. 갤러리의 명칭은 오픈일인 2017년 7월을 본따 'GALLERY 1707'로 정했다.



Flowers from "a tribute to Keith Haring"  
(Acrylic on canvas, 2016년, 65.1×80.3).  
장르는 pop art이며, 홍수진 원장의  
Keith Haring 헌정 전시 작품.  
꽃을 모티브로 Keith Haring의 작품을  
패러디했다.



홍수진어린이치과 입구 쪽에 마련된  
전시 공간 'GALLERY 1707'의 내부 모습.



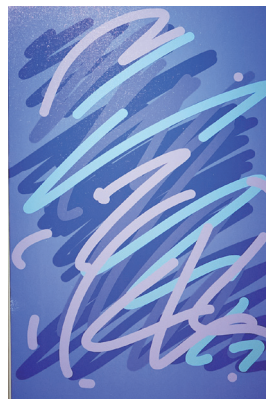
GALLERY 1707

'2019 미술주간 가이드북' 등에 소개되기도 한 GALLERY 1707은 개성 있는 작가와 작품들을 발굴하는 한편, 다양한 기획 및 전시를 통해 독특하고 창조적인 예술 공간으로서 주목받고 있다. "GALLERY 1707이 작가들이 작품을 소개하는 공간은 물론, 그들의 작품활동에 날개를 달아줄 수 있는 진정성 있는 공간이 되길 바란다"며 웃는 홍수진 원장을 직접 만나보았다.

### Q. GALLERY 1707을 운영하게 된 계기?

예술특수중학교인 예원학교에 진학하길 원하는 부모님의 뜻에 따라 초등학교 6학년 여름방학 때부터 입시미술을 시작했다. 약 3~4개월 후 소묘, 수채화 실기시험을 치렀고, 합격통지를 받아 예원학교에 진학할 수 있었다. 그 이후에도 자연스럽게 미술을 전공할 것으로 생각했는데 치과의사로 진로를 변경해 일반고교과정을 거쳐 서울대치과대학에 진학했다. 그리고 지난 1997년에 개원해 현재까지 치과의사로서의 삶을 살아가고 있다. 그러던 중 지난 2017년 예원학교 동문전에 출품하면서 여러 동문을 만났고, 다양한 작가들의 활동을 지원할 수 있는 갤러리를 오픈하고 싶었다고. 이렇게 오픈한 GALLERY 1707은 특유의 분위기를 지니고 있다. 이러한 분위기에 걸맞는 작가나 작품들을 직접 발굴하기도 하며 다양한 전시를 선보일 수 있도록 노력하고 있다. 특히 육아 등으로 경력에 단절된 작가들의 작품 소개함으로써 재기할 수 있는 기회를 제공하기도 한다. 코로나19 사태로 전 세계적 팬데믹 상황인 지금은 환자들이 보다 안전하게 진료를 대기할 수 있는 공간으로 활용하고 있다. 작품은 'Spring'을 주제로 밝은 색감을 주로 활용해 직접 그린 추상화들을 전시했다. 이를 통해 코로나19라는 어려운 상황 속에서도 다함께 힘을 내자는 의미를 전달하고 싶었다. 코로나19가 장기화되고 있기 때문에 당분간 직접 그린 작품들로 전시를 진행하며 환자들의 대기 공간으로 이용하려 한다.





▲ Hermes(2020년, Digital printing).  
홍수진 원장이 스마트폰으로 그린 작품 중 하나.  
그는 이 작품을 통해 Hermes 브랜드의  
감성이 생각난다며 작품명을 'Hermes'로 지었다.

▶ Untitled(2020년, Digital printing).  
역시 스마트폰으로 완성한 작품.

**Q. 미술에 각별한 애정을 갖고 있는 것 같다.**

사실 개원 후 미술에서 손을 놓고 있다가 지난 2006년 말쯤부터 다시 시작했다. 원체 실물을 보고 그림 그리는 것을 좋아해 꽃 정물화를 그렸다. 하지만 꽃이 금방 시들 뿐더러, 남편이 실물과 똑같은지 틸틈이 확인하면서 혼수를 두는 통에 정물화보다는 추상화를 그리기로 마음 먹었다(웃음).

주로 틸틈이 갤럭시 노트로 그림을 그린다. 아이디어나 아이템 구상을 따로 하지 않고 손이 닿는 대로 그리다보면 어느새 5분도 채 걸리지 않아 한 작품이 완성된다. 지난 2009년 대한민국 국전에서 입상을 했고, 서울뿐 아니라 미국 마이애미, 뉴욕, 이탈리아 볼로냐 등에서 전시를 개최한 바 있다. 지난 미국 전시 때 왠지 모르게 공간이 행한 느낌을 받았다. 이에 그날 밤 숙소에서 즉시 작품 몇 점을 더 완성해 보다 다채롭게 전시 공간을 채웠다. 손이 닿는 대로 빠르게 그림을 그리는 습관 때문에 가능한 일이었다.

나에게 있어 그림은 인생의 돌파구다. 즉, 스스로의 틀을 깰 수 있는 수단이라고 말하고 싶다. 머릿속에 떠오르는 무언가가 없다 해도 손이 가는 대로 거침없이 표현한다. 또 무의식적으로 표현하고 싶은 모든 것들을 자유롭게 그려내기 때문이다.



'GALLERY 1707'를 지나 내부로 들어서면 만나볼 수 있는  
홍수진어린이치과.

**Q. 좋아하는 작가와 작품이 있다면.**

미국 작가인 키스 해링(Keith Haring)의 팝아트를 좋아한다. 그는 1958년에 태어나 1990년에 세상을 등졌다. 한창 이던 시절에 요절했다는 것에 대한 안타까움에 그를 위한 헌정 전시를 기획하기도 했다. '만약 그라면 이 꽃을 어떻게 그렸을까'에 대해 끊임없이 고민하며 키스 해링의 시각에서 재해석한 작품을 그렸다. 그린 후에도 작품에 대한 애착이 남달라 누구에게도 판매하지 않으려 했는데 한 친구가 그 작품을 너무나도 좋아하기에 눈물을 머금고 판매했다(웃음).

**Q. GALLERY 1707에서 진행한 전시회 소개.**

△성석진 조예전 '달의 공간'-투영되다 △신혜 '눈' △최문선 'PURPLE RAIN' △임창준 '라 베르나, 오상의 카이로스' △김경아 '같음과 다름' △이정승원 '가시나무' △김형석 '12th Solo Exhibition' △조은영 '이행적 공간' △김경원 '애성(哀性)\_사랑밖에 난 몰라' △유선 'Scents of China' 등의 개인전과 △신지원·황정우 'SCAPE' △최정화·맥커슨 'STAY PLAYFUL' 등 그룹전을 통틀어 총 31회의 전시를 진행했다.

▶ 'GALLERY 1707'의 분위기와 잘 어울리는 치과의 인테리어적 요소들이 눈에 띈다.

**Q. GALLERY 1707을 운영한 후 삶의 변화?**

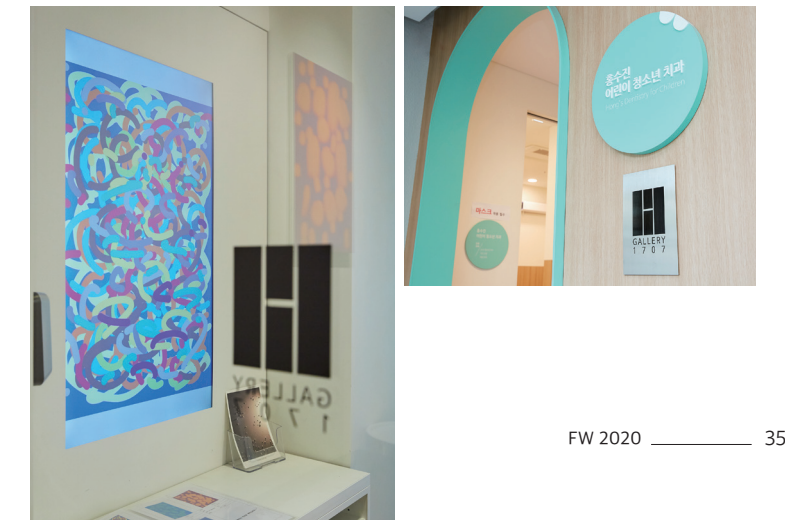
매일같이 반복되지만 긴장의 끈을 놓을 수 없는 치과진료를 하는 일상 속에서 스트레스를 해소할 수 있는 유일한 공간이 GALLERY 1707이다. 각 전시를 시작할 때마다 작은 음악회 등 오프닝 행사를 연다. 이때 작가 뿐 아니라 예술을 비롯한 다양한 분야의 사람들과 소통하는 시간은 매우 즐겁다. 또 아침에 치과의 문을 열 때마다 다양한 작품들이 나를 반겨준다. 이는 신선한 활력으로서 하루 온종일 마음을 따뜻하게 한다.

**Q. 미술에 입문하고 싶은 사람들에게.**

치과의사가 단번에 탄생하는 것이 아니듯, 미술작가도 기초를 탄탄히 다져야 한다. 추상화라고 해서 아무렇게나 그리는 것 같지만, 기본 데생 실력을 탄탄히 다져야 좋은 작품을 그려낼 수 있다. 치과의사가 기초를 다지지 않고 오로지 스킬로만 임상을 해낼 수 없는 것과 마찬가지로. 이에 미술의 기초를 충분히 익히길 바란다. 미술에 입문 시 데생, 정물화, 수채화를 마스터한 후에 그리고 싶은 분야를 해나가면 훨씬 수월할 것이다.

**Q. 작가로서 이루고 싶은 목표는.**

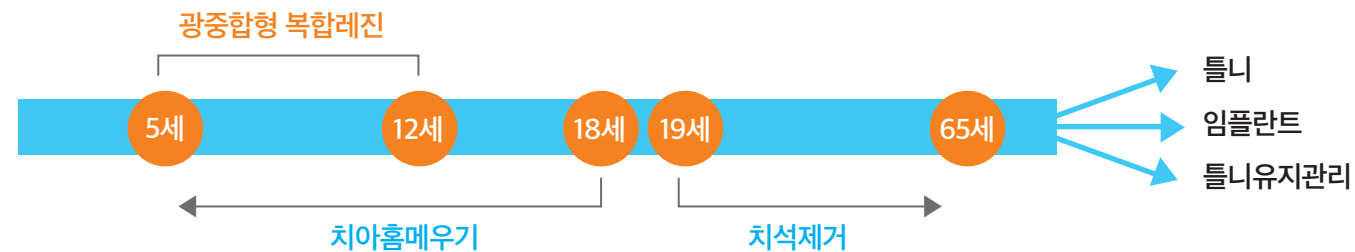
매년 나이가 들어감에 따라 치과의사로서의 은퇴를 생각하게 된다. 점점 치과의 평수를 줄이고, GALLERY 1707의 공간을 넓혀갈 계획이다. 지금처럼 GALLERY 1707을 운영하며 작가들을 발굴하고 소통하는 한편, 작품에서 전해져오는 이야기들과 마주하며 살아가고 싶다. GALLERY 1707이 작가들에게 새로운 도전과 용기를 주는, 그들의 활동과 작가로서의 삶을 응원하는 진정성 있는 공간이 되길 바랄 뿐이다. 또 그림을 그리는 그 자체로 행복을 느낀다. 이에 계속 그림을 그리면서 나의 작품을 마음으로 좋아해주는 사람을 만난다면 그것으로 만족한다.



# Health Insurance

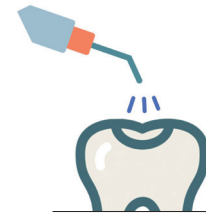
대상별로  
더 좋아지는  
건강보험 혜택

건강보험의 나이별  
특별한 혜택 놓치지 마세요



글·그림  
강호덕  
서울시치과사회 보험이사

건강보험은 대부분의 경우 가입자 전체에게 동등한 혜택을 제공하고 있다. 하지만 대상별로 특별한 건강보험 적용 혜택을 주는 경우도 있다. 특히 치과치료 중에서 특정 연령에서만 건강보험 적용을 받을 수 있는 항목들이 있는데, 이러한 항목들은 해당 연령이 아니면 건강보험이 적용되지 않으므로 적용시기를 놓치지 않도록 확인이 필요하다.



## 1 광중합형 복합레진 치료 (만 5~12세)

2019년 1월 1일부터 광중합형 복합레진 충전치료에 건강보험이 적용되었다. 광중합형 복합레진 충전은 충치 치료 시 복합레진에 광중합형조사기를 사용하여 빨리 굳히는 치료 방법으로 치아보존에 유리하고 심미성이 좋은 치료법으로 실제 영구치 충전 처치에 가장 많이 사용되는 치료이다. 구체적인 적용 대상은 만 5세 이상 12세 이하 아동의 영구치 전체이며, 치수병변이 없는 치아우식증(충치)이 있는 영구치의 충치 치료를 위해 실시한 경우 건강보험이 적용된다. 치아우식증이 아닌 치수염, 치아의 마모, 침식, 파절 등으로 광중합형 복합레진 충전을 실시한 경우 건강보험 적용 대상이 아니다. 또한 제3대구치(사랑니)의 경우도 보험대상이 아니다. 만약, 아동의 성장발육 속도가 빨라 만 5세 이전에 맹출된 영구치에 대하여 충전을 시행한 경우에는 별도로 인정 가능하다. 광중합형 복합레진 충전은 1일 최대 4개 치아까지 보험 적용되며, 구강건강 상태 및 장애 등의 사유로 전신마취 또는 진정요법을 이용한 행동조절을 시행한 경우는 하루 4개 치아 이상도 보험적용이 가능하다.



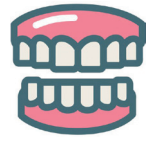
## 2 치아홈메우기 (만 18세 이하)

치아홈메우기(치면열구전색술)는 어금니 표면에 형성된 홈에 실란트(Sealant)를 메워 음식물이 끼어 세균이 증식하는 것을 막아 충치 발생을 예방하는 치료이다. 구체적인 적용 대상은 18세 이하 영구치 중에서 제1대구치와 제2대구치다. 6~7살이 되면 첫 번째 영구치인 제1대구치가 맹출하게 되는데, 이러한 어금니의 씹는 면에 있는 깊은 홈에 끼는 음식물이나 세균 등을 칫솔질만으로 완벽하게 제거하기 어려워 충치가 잘 생길 수 있다. 치아홈메우기는 치아를 삭제할 필요가 없고, 마취를 하지 않아도 통증 없어 아이들도 쉽게 받을 수 있는 치과 치료이다. 다만 충치를 예방하기 위한 것이라 충치가 있는 치아는 적용 대상이 아니다. 치아홈메우기는 수 년 정도 지속되며 경우에 따라 그 수명이 다르기 때문에, 치과에 주기적으로 방문해서 재시술이 필요한지 체크받는 게 좋다. 일반적으로 건강보험의 본인부담률은 30%인 데 비해 치아홈메우기의 경우는 본인부담률이 10%이기 때문에 적은 비용으로 충치를 예방할 수 있는 효과적인 예방치료다. 실제로 건강보험심사평가원의 보고에 따르면 2009년 12월에서 2010년 12월 사이 1년간 6세에서 14세 이하의 치아홈메우기 보험적용 대상 11만명의 어린이 중 31.4%에 해당하는 약 3만5천명에서 충치 치료 치아대상이 감소하였다고 그 효과를 보고하고 있다.



## 3 치석제거 (만 19세 이상)

기존에는 추가적인 잇몸치료나 수술을 동반한 치석제거의 경우에만 보험 적용이 가능했었다. 하지만, 현재는 19세 이상인 경우는 후속 처치 없이 치석제거만으로 치료가 종료되는 경우에도 연 1회에 한해 보험적용을 받을 수 있다. 하지만 '구취 제거, 치아 착색물 제거, 치아 교정 및 보철을 위한 치석 제거 및 구강 보건 증진 차원에서 정기적으로 실시하는 치석제거'는 예방진료로 건강보험 적용이 되지 않는다. 2011년 건강보험통계연보에 따르면 치은염 및 치주질환이 외래 다발생 질병 가운데 2위를 차지하였으며, 치은염이 심혈관질환은 물론 당뇨, 뇌혈관질환, 조산, 발기부전 등 전신질환에 영향을 미친다는 연구결과도 있는 만큼 정기적인 치석제거는 건강을 위해 필수적이다. 치주질환의 원인은 치석이라고 할 수 있는데, 치석은 음식물의 찌꺼기(치태)가 치아에 붙고, 그 찌꺼기가 시간이 흐르면서 침의 성분과 결합하여 단단한 물질로 변한 것을 말한다. 이러한 치석은 잇몸에 염증을 일으키고, 잇몸 염증이 지속되면 치아를 잡아주는 뼈(치조골)까지 녹여서 결국 이가 흔들려서 빠지게 되는 치주질환을 야기하게 된다. 특히 잇몸은 한번 내려앉으면 다시 재생되지 않기 때문에 미리미리 관리하는 것이 필요하다. 더군다나, 양치질을 열심히 해도 침성분의 차이 및 형태학적 구조로 인하여 치석이 잘 생기는 사람들이 있기 때문에 양치질만으로 평생 건강한 치아를 유지하기 쉽지 않다.



**4**  
틀니  
(65세 이상)

틀니는 65세 이상의 노인이 건강보험 적용 대상이다. 치아가 하나도 없는 완전무치악 환자의 경우는 완전틀니가, 치아가 일부 없는 부분무치악 환자의 경우는 부분틀니가 보험 적용이 가능하다.

또한 완전무치악의 경우는 재료에 따라 레진상과 금속상 중 선택이 가능하다. 부분무치악의 경우 클라스프(고리) 유지형 부분틀니만이 보험적용 가능하며, 임플란트 오버덴처 틀니 및 특수 유지 장치를 이용한 부분틀니에 대해서는 건강보험이 적용되지 않는다.

65세 이상 노인 틀니의 보험적용과 관련된 궁금한 점들에 대해 구체적으로 알아보자.

**Q. 틀니가 불만족스럽거나 분실하였을 경우 7년 이내 재제작이 가능한가요?**

**A.** 불만족, 개인의 부주의 및 분실 등의 사유로 새로 틀니를 제작할 경우에는 건강보험 적용이 되지 않으며, 틀니 비용의 전액을 부담해야 합니다. 다만, 잇몸의 급격한 변화 등의 경우에는 7년 이내에도 한 번 더 제작이 가능합니다.

**Q. 틀니를 만드는 중간에 치과를 변경할 수 있나요?**

**A.** 틀니를 본격적으로 만들기 전에 시술동의서와 사전등록 신청서를 작성하게 되는데, 이를 작성하고 나면 중간에 치과를 변경하기 곤란합니다. 따라서 진료 초기에 신중하게 치과를 선택해야 합니다.

**Q. 틀니 수리는 어떻게 받을 수 있나요?**

**A.** 틀니 장착 후 3개월 동안 6회까지는 무상 수리가 되며, 진찰료만 부담하면 됩니다. 3개월이 지난 경우의 틀니유지 관리는 별도 기준에 의해 건강보험이 적용됩니다. 완전틀니를 제작한 치과에서 지속적으로 수리를 받는 것이 좋으나 이사, 여행 등으로 동일 치과 내원이 어려울 경우에는 다른 치과에서도 가능합니다.



**5**  
임플란트  
(65세 이상)

임플란트 건강보험 혜택을 받기 위해서는 65세 이상이어야 한다. 또한 치아가 1개 이상 있어야 하며, 치아가 전혀 없는 상태라면 건강보험 적용이 불가능하다. 1인당 평생 2개까지만 보험적용이 가능하다.

보험적용이 되는 임플란트는 반드시 분리형 식립재료(고정체와 지대주가 별도로 분리된 타입)를 사용하도록 되어있다. 또한, 임플란트 상부보철물의 종류는 PFM crown(비귀금속 도재관)만 가능하며, 이외의 금, 지르코니아 등의 다른 재료는 보험적용이 불가능하다.

틀니와 마찬가지로 임플란트의 경우도 본격적인 치료 이전에 시술동의서와 사전등록신청서를 작성하게 되는데, 이를 작성하고 나면 중간에 치과를 변경하기 곤란하다. 따라서 진료 초기에 신중하게 치과를 선택해야 한다.

임플란트 진료 시 주의할 사항도 있다. 혈전(피덩어리)을 예방하기 위한 목적으로 아스피린을 장기 복용하는 분들의 경우 혈액의 응고 작용을 방해해 정상적인 지혈이 되지 않는 결과를 초래하기도 해 아스피린 복용을 잠시 멈추는 게 좋다.

골다공증 치료를 위해 약을 복용하거나 주사를 맞는 환자 중 일부는 임플란트 식립 후 뼈에 문제가 생길 수 있다. 골다공증 치료를 받고 있으면 꼭 치과의사에게 알려주어야 한다. 고혈압이나 당뇨 환자의 경우 혈압이나 당 측정 수치가 얼마나 되는지도 치과의사에게 꼭 알려주어야 한다. 고혈압이나 당뇨를 앓고 있다 하더라도 임플란트 시술이 불가능한 것은 아니지만 수술 후 지혈이 안 되거나, 수술 부위가 정상적으로 치유되지 않는 경우가 발생할 수 있기 때문이다. 특히 음주와 흡연은 수술 결과와 회복에 안 좋은 영향을 미친다는 것도 기억해두어야 한다.

# Health Insurance

**6**  
틀니유지관리  
(65세 이상)

틀니 유지관리 보험적용 대상자는 65세 이상의 틀니 장착자이다. 만약 착용 중인 틀니가 보험적용 이전에 제작한 틀니더라도 틀니유지관리는 보험적용을 받을 수 있다.

건강보험으로 적용받은 경우는 틀니 장착 후 3개월(최대 6회)의 무상 유지관리 기간이 종료되는 시점부터 보험이 적용된다. 틀니유지관리는 기존 틀니의 수명을 연장해 주는 치료이다. 따라서 틀니유지관리는 틀니를 새로 다시 제작하는 경제적 부담을 줄이고, 재제작으로 인한 불편이 발생하지 않도록 해주는 치료라고 할 수 있다.

다만, 현재 건강보험이 적용되지 않는 임플란트 오버덴처 틀니 및 특수 유지장치를 이용한 부분틀니에 대한 유지관리는 건강보험이 적용되지 않는다.

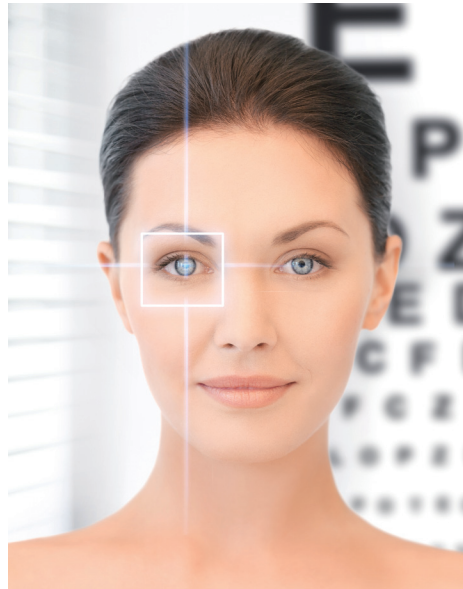
각 유지관리 항목별 건강보험 적용 인정 횟수가 정해져 있어, 각 적용횟수를 초과한 경우에는 요양급여비용 전액을 환자 본인이 부담해야 한다. 항목별 연간 건강보험 적용 인정 횟수에 따라 회계연도 기준으로 산정되며, 국민건강보험공단의 등록시스템을 통하여 각 수진자별 급여 적용 횟수관리가 이루어진다.

- \* **첨상(리라이닝):** 잇몸과 틀니 사이의 간격을 일부 조정하는 행위
- \* **개상(리베이싱):** 잇몸과 틀니 사이의 간격을 전체 조정하는 행위
- \* **조직 조정(연질이장재 적용):** 잇몸과 틀니 사이를 부드럽게 해주는 행위
- \* **인공치 수리:** 틀니의 인공치아가 파절되거나 탈락 시 수리해주는 행위
- \* **의치상 수리:** 틀니의 잇몸부분의 파절시 수리해주는 행위
- \* **의치상 조정:** 잇몸에 닿는 틀니 부분을 조정해주는 행위
- \* **교합조정:** 윗니와 아랫니가 잘 맞물릴 수 있도록 조정해주는 행위
- \* **클라스프 수리:** 부분틀니의 금속 고리부분이 파절되었을 때 수리해주는 행위

현재 정부는 국민들의 의료비 부담을 줄이기 위해 건강보험의 보장성을 강화하는 정책을 추진 중이다. 지금까지 함께 살펴본 치과치료항목들도 이전에는 보험적용이 되지 않던 비급여 항목들이었지만 최근 들어 정부 정책에 따라 보험적용이 가능해진 항목들이다. 하지만 이러한 항목들은 특정 연령에만 혜택이 주어질 뿐만 아니라 적용 기준이 복잡하다. 이에 좀 더 관심을 갖고 관련 혜택을 놓치지 않도록 해야겠다. 📖



대상별로 더 좋아지는 건강보험 혜택



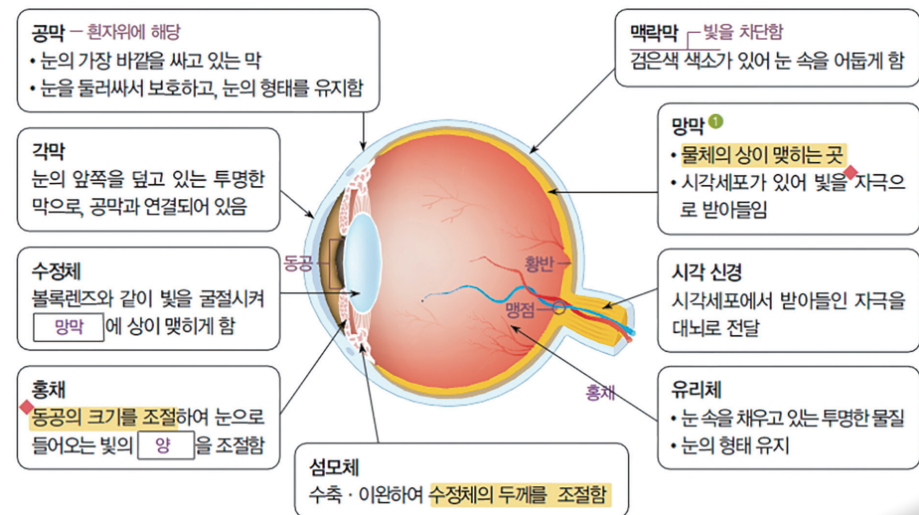
## 세상을 보는 눈 이야기

인간의 여러 감각 중 무엇이 제일 중요할까? '몸이 천 냥이면 눈이 구백 냥'이란 속담처럼 시각이 매우 중요하다. 지금부터 안과 책에는 잘 나오지 않지만 나이가 들어가며 겪게 되는 눈 불편함과 눈 질환에 대해 이야기해보려 한다. 또 우리가 눈에 대해 잘못 알고 있는 사실들에 대해 올바르게 이해하는 시간이 되길 바란다.



글·그림  
|  
장호상  
안과 전문의

### 눈의 해부학적 구조



### 눈알(eyeball) 이야기

눈은 여러 가지 막으로 덮인 구조다. 크기는 24mm 전후로 탁구공보다 작다.

- 1) **각막**: 흔히 '검은자'라고 한다. 사실은 투명한 막이지만 눈 안쪽이 어둡기 때문에 그렇게 보인다.
- 2) **결막**: 보통 '흰자'라고 한다. 사실은 투명한 막이지만 밑에 흰 공막이 비춰보여서 흰자라고 부르게 됐다.
- 3) **공막**: 흰색의 질긴 막이다. 진짜 흰자에 해당한다.
- 4) **맥락막**: 공막과 망막 사이 막을 말한다.
- 5) **망막**: 제일 안쪽 막으로, 황반 변성, 녹내장 등이 발생하는 곳이다.

일반인들은 각막, 결막, 망막 이렇게 3가지만 알고 있어도 눈 구조에 대해 이해하기 쉬운 것이다.

### 아이들 시력 이야기

아이들이 성장하면서 몸도 커지지만 안구도 커지게 된다. 흔히 근시라고 하는 것이 '축성근시'다. 축성 근시는 영양부족으로 생기는 것이 아니라, 안구가 앞뒤로 커져서 생기는 것이다. 그러므로 눈 영양제는 소용이 없다. 즉, 눈 영양제를 먹어서 손해 볼 것은 없지만 근시 진행을 막지는 못한다.

몸의 성장처럼 안구의 성장도 20세 정도에 멈추게 되며, 근시는 안구의 성장이 멈추는 20세까지 진행 되는 것이 보통이다. 그래서 라식 같은 수술도 20세 이후에 하라고 하는 것이다. 최근에 발표된 논문 내용 중 흥미로운 사실은 아이들 근시 진행을 억제 하는 중요한 요소 중 하나가 햇빛이라는 것이다. 이 말은 햇빛을 직접 보라는 것이 아니고 야외 활동을 많이 하라는 의미다. 요즘 같은 우리나라에서는 어려운 일이다. 간혹 부모님들 중 '아이가 안경 껴더니 눈이 점점 나빠졌다'면서 안경 착용을 꺼리는 부모님들이 있다. 안경을 껴서 눈이 나빠지는 게 아니라 눈이 점점 나빠지니 안경이 점점 두꺼워지는 것이다. 신발을 신어서 발이 커지는 것이 아니라 발이 커지면서 신발 사이즈도 커지는 것처럼 말이다.

### 눈꺼풀 이야기

환자들이 흔히 "눈꺼풀이 떨리는데 마그네슘이 부족해서 그런 것이지요?"라고 묻는다.

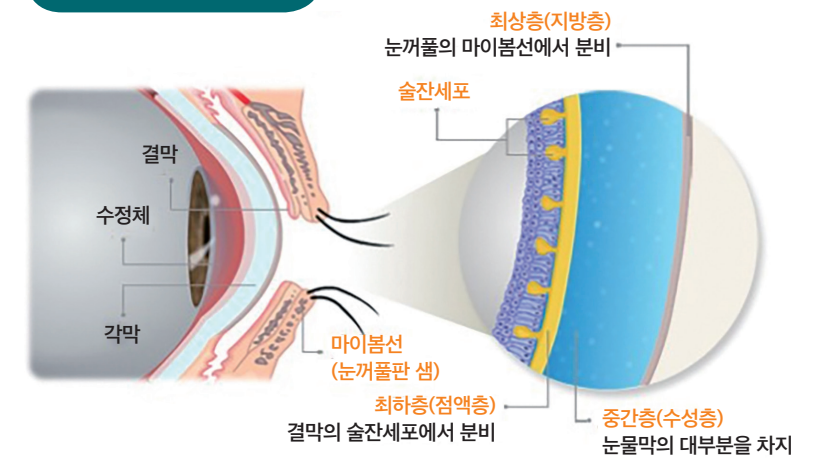
모든 병의 원인은 여러 가지가 있으며 치료 원칙은 가장 흔한 원인부터 치료하는 것이다. 눈꺼풀 떨림 원인 중 마그네슘 부족은 큰 비중을 차지하지 않는다. 어디서부터 잘못되었는지 한국 사람들은 마그네슘 부족부터 찾는 경우가 많다. **그 이유는 대중매체에 의해 원인이 잘못 알려진 경우가 많고, 의사와의 상담 없이 마그네슘을 사먹는 경우가 많기 때문이다.**

눈꺼풀 떨림의 흔한 원인은 안구 건조, 알레르기, 수면 부족, 카페인 과다 섭취, 스트레스 등이다. 무턱대고 마그네슘부터 먹을 것이 아니라 치료도 이 원인 순서대로 하면 대부분 치료가 된다. 간혹 마그네슘을 먹어서 좋아졌다는 사람도 있다. 그 사람은 마그네슘 안 먹고 휴식만 취해도 좋아졌을 가능성이 아주 높았을 것이다.

### 눈물 이야기

눈물은 3가지 층으로 되어 있다. 안구건조는 눈물 생성이 줄어서라기보다는 눈물 증발이 많아서 생기는 증상이다. 물론 나이가 들어갈수록 생성이 줄기도 한다.

### 눈물막의 구성



\* 눈물막 3층 중 어느 한 층이라도 문제가 생기면 전체적인 눈물막의 질이 떨어지게 된다.

눈물 증발이 많은 이유는 강한 자극과 집중 때문이다. 눈은 집중을 하게 되면 깜박임이 줄어들게 된다. 눈꺼풀이 주기적으로 깜박여주어야 눈 표면에 눈물을 고루 발라주게 되는데 이런 깜박임이 감소하면 눈물 층이 깨지면서 건조증이 심해지게 된다. 이때 오히려 반사적인 눈물이 증가하여 눈물을 흘리는 경우도 있다. 환자들 중 "나는 눈물이 많이 나는데요, 그래도 건조한 건가요?"라고 말하는 게 이러한 경우다. 눈에는 질질 흘리는 반사적 눈물이 필요한 것이 아니라 축축한 기본 눈물이 필요한 것이다. 직업적으로 불빛, 열 같은 강한 자극이나 pc, 현미경 같은 집중하는 일에 노출되어 있으면 건조가 심해진다.

안구 건조는 인공 눈물사용이 기본적인 치료 방법이다. 그리고 눈 깜박임을 자주 해 주면 좋다. '깜빡'보다는 '꿈빡'이 좋다. 의식적으로 집중하는 중간 중간 눈을 꿈빡해 주면 효과가 좋다. 마치 식빵에 잼을 바를 때 여러 번 골고루 발라 주듯이 눈 꿈빡을 여러 번 해주면 눈 표면에 눈물이 고루 발라지게 된다. 구강이 건조한 사람이나 말을 많이 하는 사람이 혀를 내밀어 입술에 침을 고루 발라 주듯이 눈도 그렇게 의식적으로 해주면 좋다.

또한 예전 어머니들이 '먼 산 바라, 초록색 바라' 말하곤 했는데 다 이유가 있는 것이다. 초록색을 보라는 말은 진짜로 초록색을 보라는 것이 아니고 멀리 나무를 보라는 말이다. 물론 초록색이 다른 색에 비해 눈의 피로를 풀어 주는 것은 사실이지만, 가까운 거리의 초록색은 별 의미가 없다. 먼 산, 먼 나무를 보면 눈 긴장이 풀리고 눈 깜박임이 늘어서 안구 건조에도 좋고 노안에도 좋다. 창 밖, 저 멀리를 자주 바라보면 좋다.



### 노안 이야기

노안은 카메라로 치면 줌 기능이 빠꺼거리는 것이다. 멀리 보고 바로 가까이 보고하는 전환이 빨리 되지 않는다. 노안은 또래와 동시에 눈에 찾아온다. 40세 이상이 되면 누구에게나 찾아온다는 말이다. 마치 흰머리와 눈가 잔주름이 누구에게나 비슷하게 생기는 것과 같다. 하지만 본인 눈의 굴절 상태(근시나 난시나 원시나)와 하는 일에 따라 노안의 느낌을 더 받느냐 덜 받느냐 하는 차이가 난다. 이런 이유로 “난 노안이 아직 안 왔는데” 또는 “난 노안이 너무 빨리 왔어”라고 하는 말은 같은 나이임에도 느낌을 달리 말하는 것이다.

치과의사라고 해서 노안이 빨리 오거나 심하게 오거나 그러지는 않는다. 근거리 작업을 많이 하는 직업군은 강한 불빛으로 건조증이 심해질 수 있고, 건조가 심해지면 보는 상이 흐려질 수 있다. 또 치과의사의 경우엔 눈과 치아 사이 거리 때문에 구강 내 어금니를 치료할 때와 앞니를 치료할 때 상이 달라질 수 있고, 이러한 구강이라는 특수한 구조를 관찰하다 보니 노안을 보다 심하게 느낄 수 있는 조건인 것이다.

#### Q 여기서 퀴즈 하나.

다음 중 노안이 제일 심하지 않은 사람은 누구일까?  
(단 나이가 같고 눈 굴절 상태가 같다는 조건이다.)

- 1) 컴퓨터 많이 보는 연구원
- 2) 바느질하는 사람
- 3) 치과의사
- 4) 한량

답은 4번이다. 나이가 같고 굴절 상태가 같으면 노안은 공평하게 온다. 하지만 근거리 작업을 많이 안 하는 사람은 노안을 많이 느끼지 못한다. 눈이 일을 하지 않기 때문이다.

#### 요즘 노안의 가장 큰 적은 무엇일까? 바로 유튜브 시청이다.

다음은 40세 이상 환자와 안과의사와의 흔한 대화 내용이다.

**환자:** 눈이 뻑뻑하고, 모래 들어 간 것 같고, 침침하고 피곤해요.

**안과의사:** “안구건조증과 노안입니다. PC나 핸드폰, 아니면 가까운 작업 많이 하시죠? 돋보기는 착용하시나요?”

**환자:** 아, 네. 많이 봐요. 돋보기는 안 끼는데요. 아직 그 정도는 아닌데요.



불편을 줄이기 위해서는 안과 검진을 통해 노안을 진단받고 본인 스스로 받아들이야 한다. 노안은 창피한 것이 아니다. 나이가 들어감에 따라 인정하고 받아들이면 편안해진다.

노안 치료는 당연히 돋보기다. 보통 사람들이 돋보기를 꺼리는 이유는 돋보기 끼는 것을 창피해하거나, 돋보기를 끼면 더 나빠

진다고 생각하는 경우 또는 귀찮아서다. 특히 기존에 안경 끼던 사람들은 안경 거부감이 적으나 눈이 좋았던 사람들은 안경에 대한 거부감이 더 커서 돋보기 사용을 꺼려하기도 한다.

### 비문증(날파리증) 이야기

눈 앞 시야에 여러 가지 모양의 부유물 같은 것이 떠다니는 현상이다. 대부분은 나이가 들어 생기는 증상으로 본인에게만 보인다. “눈 앞에 날파리가 날아다녀, 아지랑이가 떠다녀, 나이 들면 다 그래.” 많은 사람들이 이렇게 서로 말하는 증세다. 원인은 여러 가지가 있지만 크게 치료가 필요한 것과 그냥 놔두면 되는 것 2가지로 요약할 수 있다. 하지만 치료가 필요한 것 중 ‘망막 열공’이란 것이 있는데 이것은 망막에 구멍이 생기는 것으로 조기 발견하지 못하면 망막 박리로 진행하여 실명할 수도 있는 무서운 질환이다. 쉽게 말하면 비문증은 별것 아닌 것과 아주 큰일 나는 것, 이렇게 나눌 수 있으므로 반드시 검사를 해야 한다. 산동 검사라는 간단한 검사를 통해 진단 가능하다.

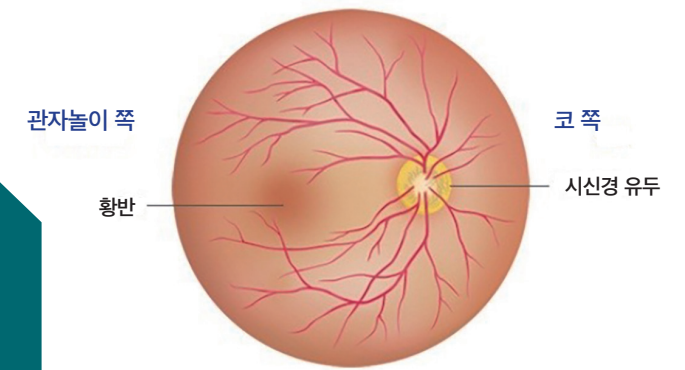
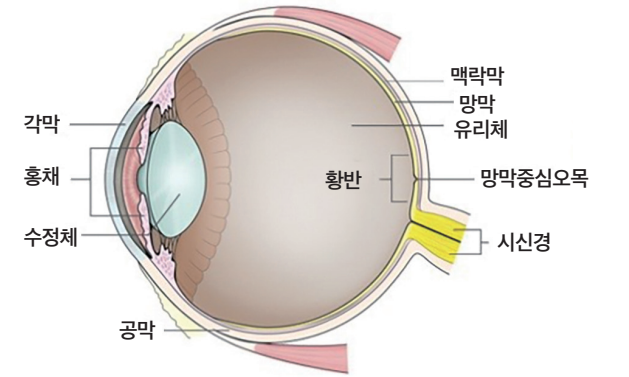
### 백내장 이야기

백내장은 카메라의 렌즈가 뿌옇게 되는 것처럼 수정체에 혼탁이 오는 질환이다. 사실 백내장은 누구에게나 나이가 들면 다 생기기므로 걱정할 질환이 아니다. 50세가 넘으면 수정체 혼탁이 서서히 생기기 시작한다.

소수에서는 당뇨, 자외선, 스테로이드 복용 등 특별한 이유로 생기기도 한다. 어떠한 경우든지 치료는 적절한 시기에 수술하는 것이며 수술하면 시력을 원래대로 되돌릴 수 있다. 백내장이 녹내장으로 진행되기도 하지만, 우리나라에서는 요즘 그런 일은 없다고 봐도 된다. 그러므로 백내장은 걱정할 질환도 아니고 예방할 수 있는 질환도 아니다.

### 황반 변성, 녹내장 이야기

나이 들어가면서 눈에 생기는 3대 질환으로 백내장, 황반 변성, 녹내장을 꼽을 수 있다. 3가지 질환 중 황반 변성과 녹내장은 진행을 더디게 할 수 있지만, 완치되거나 진행을 막을 수는 없는 질환이다. 이 질환은 대개 시력 감소가 서서히 나타나며, 한쪽 눈에 심하게 생기더라도 인지를 못하는 경우가 많다. 또한 나이 들어서 그러려니 하고 시력감소를 받아들이는 경우도 많다. 그래서 조기 진단이 매우 중요하나 검사를 받지 않아 조기 발견이 잘 되지 않는 질환이다. 특히 녹내장은 생기는 시점 자체가 젊은 나이에 생기는 경우가 많은데, 증세 없이 지내다가 중년에 발견되는 사례도 의외로 많다. 특히 고도근시인 사람들은 반드시 조기에 검사해야 한다. OCT라는 안구 단층 촬영으로 조기 진단이 수월해졌다.



간단하게 눈 이야기를 마무리하며, 다음은 안과에서 환자들이 아주 많이 하는 말이다. 재미삼아 OX로 답해보길 바란다.

#### 1. “노안이 50세에 왔는데요.”

본인의 굴절 상태나 하는 일에 따라 그렇게 느끼는 것이다. 쓰고 있는 안경을 벗어 머리에 올리고 핸드폰을 보면서 “난 잘 보여, 노안 안 왔어”라고 하는 사람도 많다. 핸드폰이 잘 보인다고 하는 환자들도 막상 돋보기를 썩워 주면 글씨가 진하게 보임에 놀라는 사람도 많다.

#### 2. “눈이 너무 건조해서 슬퍼도 눈물이 안나오.”

감정의 눈물과 눈을 적시는 기본 눈물은 서로 다른 의미다.

#### 3. “인공 눈물 넣어도 소용없어요. 더 좋은 약 없어요? 약이 나쁜 건가요?”

이런 경우 대부분 눈을 너무 많이 사용하고 있는 것이다. PC를 오랫동안 보고 일하다가 좀 쉬어야겠다고 하면서 핸드폰을 들여다보고 있는 경우도 많다.

#### 4. “노안이 갑자기 왔어요.”

노안은 갑자기 오는 현상이 아니다. 본인이 그렇게 느끼는 것이다. 노안은 나이에 맞게 서서히 온다. 노안과 원시를 헷갈려 하는 사람도 많다. 아마 같은 볼록 렌즈를 사용하다 보니 그렇게 혼동하는 것일테다. 원시는 굴절 이상인 것이고, 노안은 원근 조절력 이상으로 온다.

#### 5. 50-60대인 사람이 “난 백내장 없지요?”

백내장은 일정 나이가 되면 모두 생긴다. 그 나이에 눈가에 주름 있다고 말하지 않듯이 백내장이 심하지 않으면 보통 의사가 진료 중에 환자에게 말해주지 않는 것뿐이다.

#### 6. “눈 영양제를 먹으면 눈이 좋아지나요?”

흔히 눈 영양제라는 약에 포함된 루테인, 지아잔틴, 오메가 3, 비타민 A 등은 눈에 좋은 성분이지만 영양이 부족해서 눈에 질환이 생기는 경우는 요즘엔 거의 없다. 눈 영양제를 먹음으로 인해 눈의 피로를 줄이고 눈에 좋은 영양분을 은행에 저금해 놓는 심정으로 꾸준히 먹는 것이다. 모든 영양제 섭취에서 제일 중요한 것이 무엇일까? 그것은 꾸준히 먹는 것이다. 쉬운 것 같지만 아주 어려운 일이다.

#### 7. “제 시력이 마이너스될 정도로 나쁜가요?”

마이너스는 눈이 나쁘다는 것이 아니라 근시란 의미다. 근시에 붙여진 부호다. 원시는 플러스로 나타낸다. 마치 남자는 ♂, 여자는 ♀ 정도의 의미로 보면 된다.

### 맺음말

인간의 여러 감각 기관들 중 눈, 코, 귀처럼 쌍으로 존재하는 것이 있다. 이렇게 쌍으로 존재하는 것들은 어느 한쪽 기능이 서서히 떨어져도 눈치를 못 채는 경우가 종종 있다.

이런 낭패를 방지하기 위해 눈을 번갈아가면서 감아 보는 것이 눈 건강 진단에 중요할 때가 있다. 늘 두 눈을 뜨고 생활하다보니 한쪽 눈에 큰 질환이 생겨서 시력이 저하되더라도 이를 늦게 인지하는 경우가 종종 있다. 눈 영양제보다도 더 좋은 것은 정기적인 안과 검진이다. 특히 40세, 50세 이상에서는 망막 검사가 아주 중요하다. 단 10분밖에 걸리지 않는 망막 검사로 황반변성과 녹내장을 조기 발견할 수 있다.

우리 눈이 불편한 이유는 질환이 있는 경우와 혹사를 하는 경우, 크게 2가지로 나눌 수 있다. 눈 입장에서 보면 혹사란 안경이나 돋보기 없이 근거리 작업을 오래 하는 것이다. 요즘은 특히 핸드폰이나 컴퓨터 사용이 늘어나면서 눈의 불편함을 호소하는 환자들이 늘어나고 있다. 여러분의 눈 건강은 어떠한지 생각해 보길 바란다.

# DENTIST TRANSLATOR

## THE GREAT CHALLENGER



같은 세계,  
두 개의 삶  
치과의사 김성훈



사진  
|  
김성훈 치과의사

자신이 가진 직업군에서 일정한 인지도를 얻는다는 것은 참 어려운 일이다. '1만 시간의 법칙'을 종종 이야기하곤 하는데 어떤 분야의 전문가가 되기 위해서는 최소한 1만 시간 정도의 훈련이 필요하다는 법칙이다. 1만 시간은 매일 3시간씩 훈련할 경우 약 10년, 하루 10시간씩 투자할 경우 3년이 걸린다. 그만큼 한 분야의 전문가가 되어 대중의 인정을 받는 일이 쉽지 않다는 것을 알기에 오늘 만날 이 사람이 같은 세계에서 두 개의 삶을 균형있게 살아가는 방식이 궁금한 이유다.

### 치과의사이자 번역가, 김성훈

경희대학교 치과대학을 1996년도에 졸업, 구강내과를 전공하고 페이닥터로 일하던 중 2009년 봄, 진료의로서의 치과의사 생활은 접고 번역가로만 활동하다가 3년 전부터 구강검진의를 병행하고 있다. 그가 치과의사로 일하다가 번역가라는 직업으로만 살았던 이유는 의외였다.

“페이닥터로 일하는 동안 치과의사라는 삶이 나와 맞지 않는 것 같다는 생각이 들었어요. 그래서 과감히 치과의사를 관두고 번역활동만 하며 지냈어요. 3년 전부터 오전에 구강검진의로 같이 일하고 있는데, 이런 말씀 드리는 게 만나 싶지만 왜 치과의사라는 일이 나와 맞지 않는 것인지는 여전히 스스로에게 질문 중이에요.”

치과의사와 번역가를 병행하고 있는 지금도 늘 스스로에게 질문하고 나름의 가설을 세워보며 해답을 찾고 있지만 아직까지 뾰족한 답은 구하지 못한 상태. 그에게 치의학은 학문적으로만 접근하면 재미를 느낄 수 있는 특성이 정말 많은 분야다. 하지만 임상이나 개원 같은 실무적 부분으로 접근하려면 맞지 않는 옷을 걸친 것처럼 스트레스가 많이 느껴진다. 처음 치과의사를 그만두고 싶어했을 때는 학문적 접근

글  
|  
양주희 기자  
jsplantory@gmail.com

과 임상적 접근 사이에서 드는 회의감이 극에 달한 상태라 어떤 탈출구가 있지 않고서는 버텨내기 힘들 것 같았다.

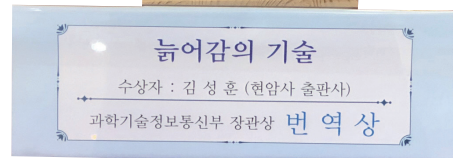
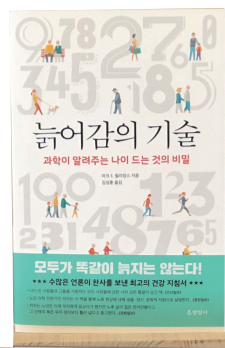
“그때 어렵듯이 번역가에 대한 로드맵을 머릿속에 그리고 있었던 것 같아요. 학부 때 선배님 부탁으로 원서 리포트 번역을 대신 해줬을 때나, 재시험이나 과제로 번역 과제를 받았을 때를 돌이켜보면 영어를 우리말로 번역하는 작업은 정말 재미있었어요. 강원도에서 공보의를 했었는데 플라이 낚시가 취미였어요. 그때까지만 해도 플라이 낚시는 우리나라에서 낫설던 때라 관련 자료가 거의 없었다고 보면 돼요. 취미를 더 잘 하기 위해 공부도 할 겸 찾았던 인터넷 자료나 원서들을 틈틈이 번역해서 당시 유행했던 하이텔에도 올리고 홈페이지도 만들어서 번역본을 올렸는데 플라이 낚시 동호인 사이에서 이름이 알려지게 되었어요.”

남다른 취미가 그를 또 다른 직업의 길로 이끈 셈이다. 인터넷 당시 기자가 가져온 자신의 자료양에 스스로도 놀랐을 정도였다. 그래서일까, 내내 고민하고 있던 치과 의사의 삶을 벗어나기 위해서는 번역가의 길을 선택하는 것에 망설임이 없었다.

“주변에서 가끔 물어봐요. 외국어 잘하는 비법이 뭐냐고. 그런 이야기를 들을 때면 좀 부끄럽기도 해요. 사실 외국에서 살았던 적도 없고 영어 공부도 고등학교 졸업 후에 따로 해본 적 없이 번역가의 길로 뛰어든 거라서요. 영한 번역만 하고 있는데, 번역일을 하면서 새삼 느끼는 것은 우리말 구사 능력의 중요성이예요.”

어찌 보면 그의 잠재된 언어 능력이 번역 관련 학습을 거치면서 극대화된 것은 아닐까? 단순히 영어 실력만으로 시작할 수 있는 일이 아니기에 그는 인터넷 번역 카페에 가입해 번역 공부를 시작했다. 이후 번역 에이전시에서 진행하는 강좌를 수강했고, 과정을 이수한 이후 바로 일감을 받게 되었다. 스스로를 운이 좋다고 평한 그는 치과 의사를 그만

두고 한 달여 간 백수로 지낸 이후에 받은 첫 일감이라 기쁘기도 하면서 안도의 한숨을 내쉬었다며 크게 웃었다.



## 언어의 마술사, 번역가

치과 의사 출신이란 점은 번역가로 자리잡는데 큰 도움을 줬다. 자연스레 의학, 과학 관련 서적 번역일을 중심으로 하게 되었다. 지금은 출판 번역에 집중하고 있지만 살아숨쉬는 구어체 번역에도 관심이 많아서 영상 번역도 공부를 하고 있다. 언젠가는 영화 엔딩 크레딧에 이름을 올릴 수 있기를 희망한다. 그의 번역서는 두 손으로 꼽을 수 없을 정도로 많은데 그 중 기억에 남는 책은 어떤 것일까?

“과학서로 가장 기억에 남는 책은 『구름 읽는 책』(도요새)입니다. 구름에 대해 과학적이면서 인문학적으로 접근한 서적으로 번역하면서 원저자의 유려한 글솜씨에 감탄을 거듭했어요. 어렵고 난해한 책이 좋은 게 아니구나를 느끼게 해준 책입니다. 『암연대기』라는 책도 기억에 남아요. 물리학을 전공한 저자 조지 존슨이 아내가 암에 걸린 일을 계기로 암의 본질을 파헤치기로 결심하고 써 내려간 책이죠. 암에 관한 과학적 사실과 가족에 대한 문학적 감성이 잘 어우러진 책이라 느꼈습니다. 소설 중에는 『도살자들』과 정말 즐겁게 읽었어요. 스릴러 소설인데 등장하는 여주인공의 캐릭터가 매력적이기도 하고, 저 개인적으로는 무엇보다 찰진 대화체를 번역하는 재미를 느낄 수 있어서 좋았습니다.”

번역가로 10년 가까이 일하는 동안 가족을 비롯해 주변인들의 수많은 시선과 질문을 견뎌야했던 그다. 치과 의사를 그만두면서 부모님에게 바로 말씀드리지 못했던 이유도 ‘치과의사란 좋은 직업을 마다하고 번역일을 뛰어드는 괴짜’라는 시선 때문이었다. 결국 들켜버렸지만 그의 선택을 이해하고 인정해주셨다. 때문에 항상 감사함을 품고 일한다. 그의 노력은 실력으로 인정받게 되면서 2018년 『늬어감의 기술』이라는 책을 번역해서 36회 한국과학기술도서상에서 번역 부분 과학기술정보통신부장관상을 수상하게 된다. 출판사에서 출품을 했는데 수상까지 이어져서 자신의 번역에 더 큰 책임감을 느끼는 계기가 되었다.

“사실 번역가는 외로운 직업이에요. 치과 의사로는 환자를 만나거나 직장 생활을 하게 되면 여러 사람들과의 사회적 접촉이 필수죠. 반면 번역은 혼자만의 작업이다 보니 생활에 특별한 이슈가 없는 편이에요. 혼자서 일정 관리부터 작업까지 하고 에이전시와 연락하는 게 대부분이죠. 제 성격이 혼자 있는 시간을 좋아하다 보니 어쩌면 번역가는 제 삶의 맞춤형장 같다고 할까요? 거기에 지금까지 70권 넘게 작업하면서 마감을 한 번도 어긋나지 않았고, 편집자를 저의 첫 독자라고 생각하며 노력한 것이 이쪽 분야에서 신뢰를 얻는 데 큰 역할을 한듯합니다.”


그가 하는 일을 보며 번역가를 꿈꾸는 이들도 분명히 있을 것이다. 그런 이들에게 그는 이렇게 조언한다. 그가 시작한 시기와 달리 지금은 치의학이나 일반의학 분야에 대한 국제 교류도 많아지고 우리나라 위상도 높아진 만큼 치과 의사 혹은 의사가 번역가로 일을 한다면 블루오션이 될 것 같다고. 의학 전문 번역가들이 있기는 하지만 전문 용어나 지식에서 미흡한 번역들이 눈에 띄는 것도 사실이기 때문이다. 앞으로 번역가에 대한 처우나 인식이 개선된다면 실제 전문가들의 번역가 병행이 늘어나고, 이는 독자들이 좋은 번역서를 접하게 되는 순기능으로 이어질 것이다.

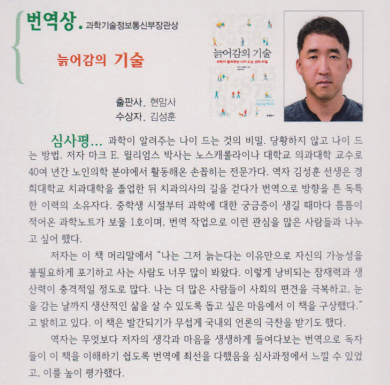
## 두 개의 삶, 균형의 추를 맞추려면...

그에게 있어 번역은 한 단어로 정의할 수가 없다. ‘날말이라는 블록으로 이야기를 쌓아올리는 레고놀이’이기 때문이다. 원문을 해체하고 우리말로 다시 문장을 구축해가는 작업을 하다보면 마치 놀이를 하듯 쉽게 빠져드는 재미가 있다.

“영어와 우리말의 구조가 다르고, 언어 감각이 달라서 글로 옮기기가 막막할 때가 있어요. 그러다가 돌파구를 발견하면서 느끼는 짜릿한 쾌감은 해보지 않고서는 설명이 안 됩니다. 지금의 제 삶 역시 마찬가지입니다. 치과 의사로서의 삶과 번역가로서의 삶, 이 두 개의 추를 균형있게 맞춰 나가는 일은 늘 순제거거든요. 지루한 듯 창조적인 즐거움이 바로 번역에 있어요. 치과 의사란 일도 마찬가지예요. 루틴하게 흘러가는 일상이지만 그 일을 통해 얻는 것들도 있거든요.”

현재 그의 삶의 추는 어느쪽으로 기울어져 있을까? 그는 매순간 균형을 이루며 살아가는 것에 고민에 고민을 더하고 있다.

“원래 과학자가 꿈이었고 번역도 과학 분야가 주를 이루죠. 언젠가는 제 손으로 과학서적을 한 권 써보고 싶다는 생각을 합니다. 중학생 시절부터 일기 쓰듯이 과학적 의문점을 써놓은 게 있는데 그걸 토대로 가능성을 타진해보려고 해요. 이렇게 말씀드려 놓으니 번역가로서의 이루고 싶은 꿈만 있는 것 같네요. 하하. 치과 의사로서는 지금의 시간에 충실하는 것이 목표입니다. 아울러 코로나19로 인해 비밀 감염이 특히나 우려되는 동료 치과 의사들이 안전하게 이 시기를 잘 이겨내시길 바라는 마음이에요.” 같은 세계 속에서 두 개의 삶을 살아가는 그에게 균형의 추를 물어본다는 것은 어찌 보면 어리석은 일일지도 모르겠다. 누구에게나 삶에 대한 고민은 늘 있는 법이니까. 



## dentist & translator

“ 2018년 『늬어감의 기술』이라는 책을 번역해서 36회 한국과학기술도서상에서 번역 부분 과학기술정보통신부장관상을 수상하게 된다. ”





“ 이말산이라는 지명은 산에 말리화(茉莉花), 즉 자스민이 많아서 붙여진 이름이라고 한다. ”



## 은평둘레길 진관사 산책

클  
|  
안은진 편집위원

2020년 6월 13일 토요일 진료를 마치고 전속력으로 뛰어 약속역에 도착했지만 간발의 차로 3호선 상행선을 놓치고 말았다. 오후 3시까지 구파발에 도착해야 하는데 토요일이라 배차간격이 길어서인지 다음차가 36분에나 도착한다. 그럼 오후 3시5분은 되어야 구파발역 2번 출구에 도착할 수 있기에 초조한 마음으로 다음 열차에 올랐다. 그래도 지난 5월부터 토요일 진료를 오후 4시에서 오후 2시30분까지 하기로 바뀌어서 이번 즐거운치과생활 편집위원회 산행을 함께할 수 있음에 감사했다. 역시나 부지런한 편집위원회 위원장 및 위원들과 사진작가는 벌써 도착해 있었다.



### 3코스 이말산묘역길

거리: 2.7km

소요시간: 1시간 코스

구파발역 - 진관근린공원(이말산)  
- 하나고등학교 - 진관사 입구(은평한옥마을)

우리가 도착한 구파발역 2번 출구에서 바로 뒤돌아가면 은평둘레길 제3코스인 이말산 묘역길로 올라가는 계단이 있다. 구파발역을 출발해서 진관근린공원(이말산)과 하나고등학교를 거쳐 은평한옥마을에 이르는 약 2.7km의 코스인데, 우리는 한옥마을을 지나 진관사까지 가보기로 하고 계단을 오르기 시작했다. 예상보다 가파른 계단을 오르는데 더운 날씨에 마스크까지 끼고 있으니 숨이 차올랐다. 다행히 그 다음 코스부터는 완만한 오르막길이어서 안도의 한숨을 내쉬며 부드러운 이말산 흙길을 따라가기 시작했다. 숲이 우거져 있어 그늘이 많아 생각보다 다닐 만했다.





오랜만에 자연을 접해서인지 우거진 수풀들의 종류가 궁금해졌다. 휴대폰 카메라로 식물 사진을 찍으면 즉시 그 종류를 알려주는 네이버 앱의 스마트 렌즈 기능을 알게 된 우리들은 “세상 살기 좋아졌구나” 하면서 이 나무, 저 나무를 찍어보며 걸어가다. ‘이말산(荊萊山)’이라는 지명은 산에 말리화(茉莉花), 즉 자스민이 많아서 붙여진 이름이라고 한다. 자스민이 어디에 있나 눈을 씻고 찾아봐도 식물에 대해 잘 알지 못하는 우리의 안목으로는 찾을 수 없었다.

이말산에는 비문을 제대로 갖춘 공녀의 묘가 남아 있어서인지 ‘공녀’라는 테마로 산책길이 조성되어 있었다(조선시대에는 성저십리(城底十里)라고 해서 도성으로부터 십리 이내에는 묘를 쓸 수가 없었다는데, 이말산은 바로 성저십리의 경계 밖에 위치하였기 때문에 조선시대 도성 서쪽의 대표적인 매장지로서 특히 내시, 공녀, 역관, 의원 등 중인계층의 묘가 집중돼 있다고 한다). 공녀에 대한 여러 안내문 덕분에, 왕실의 의식주를 책임지며 각 처소에서 다양한 일들을 도맡아 했던 왕조시대 여성 공무원이자 전문직 여성들이었던 공녀에 대해 보다 잘 알게 되었다. 공녀의 자격, 공녀의 계급을 비롯해 영조의 어머니였던 숙빈 최씨, 너무나도 유명한 장희빈 이야기 등이 표지판에 잘 설명되어 있었다. 그리고 인조, 효종, 현종, 숙종을 모셨던 모상궁 임씨의 묘가 이말산에 모셔져 있다는 내용도 있었다. 길을 가다 보면 여기저기 방치된 듯한 묘들도 많이 보였다. 후손들이 없는 내시나 공녀들의 묘들은 결국 관리가 안 되었을 테니 말이다.

어느덧 진관사로 향하는 방향을 알려주는 이정표가 나왔다. 살짝 오르막길이라 긴장했는데 곧 내리막길로 바뀌었고, 어느새 저 멀리 병풍처럼 펼쳐진 북한산의 화강암 연봉들과 그 아래 자리잡은 은평한옥마을이 보였다. 올라갈 때는 힘들었지만, 남성미를 뿜어내는 북한산을 보니 해발 132.7m의 낮은 이말산은 엄마 품 같이 푸근한 산이었다고 나 할까...

1. 테마 <공녀>에 대한 여러 표지판들.
2. 북한산 아래 자리잡은 은평한옥마을.
3. 코로나 사태로 휴관 중인 ‘셋이서 문학관.’
4. 해탈문을 들어서면 서서히 보이는 진관사.
5. 홍제루 옆 석조를 지키는 귀여운 스님인형들.
6. 사찰음식이 유명한 진관사답게 거창한 장독대.
7. 90년만에 발견된 진관사 태극기.(등록문화재 제458호)



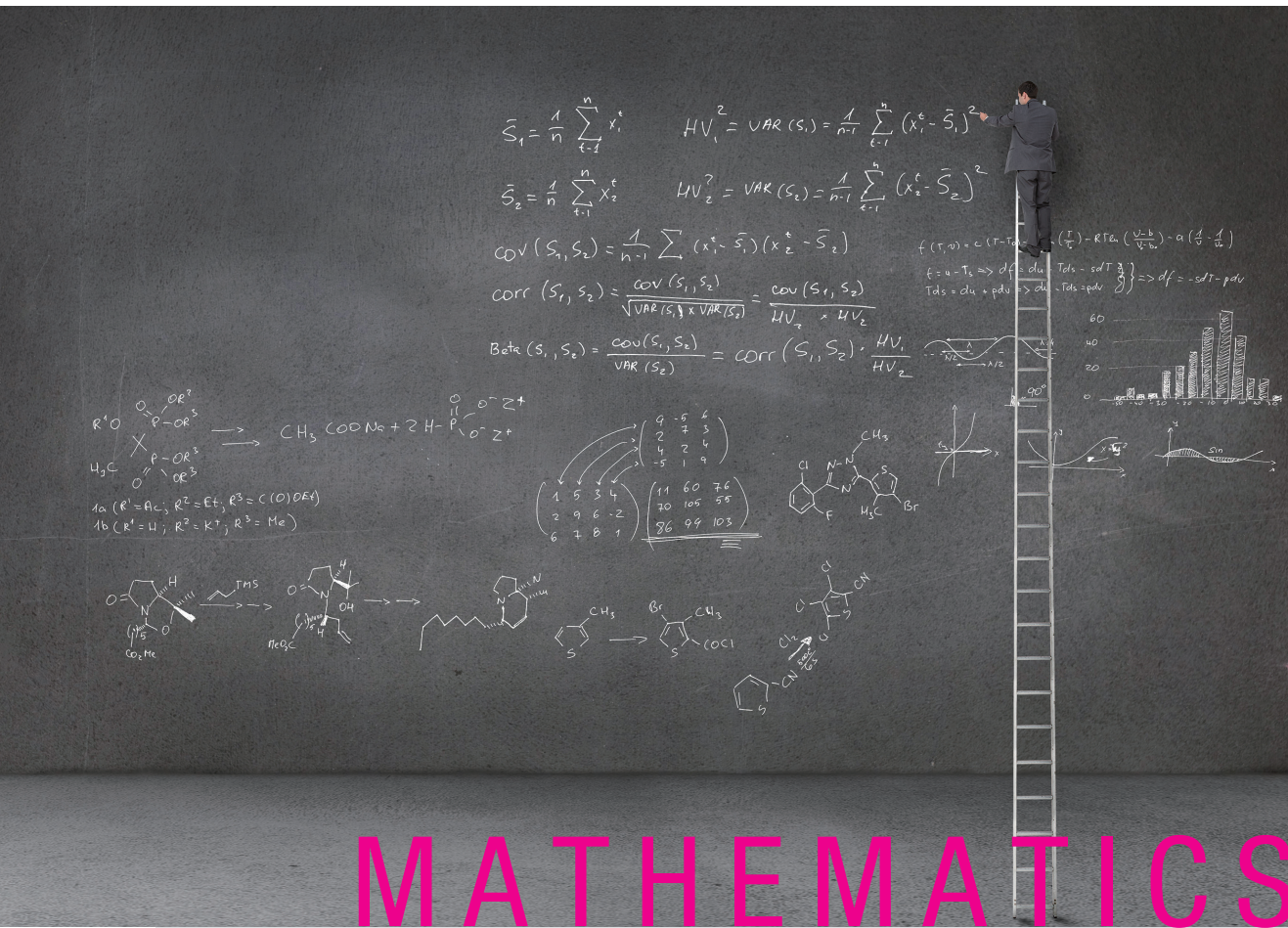
1시간 30분 정도의 산행 후 이말산을 내려오면 우측 뒤편에 자사고로 유명한 하나고등학교가 보이고, 큰 길가 횡단 보도를 지나면 은평한옥마을이다. 가까이 가면 갈수록 지은 지 얼마 안 된 새 것 느낌이 물씬 났다. 북촌이나 서촌의 전통한옥마을보다는 현대적인 분위기여서 살짝 실망할 수도 있을 것 같다. 그래도 한옥에서 살아보고 싶은 마음이 샘 솟게 하는 곳임에는 분명하다. 10여년 전 은평뉴타운 개발을 처음 시작할 때, 한옥마을 토지 분양이 되지 않아 분양가를 처음보다 훨씬 낮추었다는 기사를 본 적 있다. 지금은 수십 억원을 호가한다는 얘기에 ‘한옥에 살면 불편할거야’라며 이슥우화 속 신 포도 여우가 되어버렸다.

원래는 은평한옥마을의 ‘팔동동’에서 팔갈국수를 먹고 지역 명소인 ‘북한산 제빵소’에 들를 계획이었다. 직원들이 강추해준, 인스타에서 유명한 ‘1인1잔’이라는 카페에 들러 북한산을 바라보며 커피 한 잔하고 싶기도 했지만, 코로나19 바이러스로 인한 생활방역지침을 지키기 위해 아쉽게도 계획을 수정했다. 마침 한옥역사박물관과 ‘셋이서 문학관’도 코로나 바이러스 때문에 휴관 중이기도 했다.

은평한옥마을에서 15분 정도 더 걸어 들어가면 진관사가 나온다. 진관사는 북한산 서쪽에 자리잡은 천년 고찰이다. 고려시대 거란의 침입을 막아낸 제8대 임금 현종이 왕위에 오르기 전 자객들로부터 자신을 여러 차례 구해준 진관대사를 위해 지었다고 한다. 일제강점기 때 상해임시정부와 독립운동가들의 비밀거점으로도 활용되는 등 독립운동사에 아주 큰 역할을 했다고 전해진다. 안타깝게도 한국전쟁 때 대부분의 전각들이 소실됐는데, 다행히 보존되었던 칠성각(七星閣)에서 항일투사인 백초월 스님이 숨겨놓은 걸로 추정되는 태극기와 신문자료들이 발견됐다고 한다. 한옥마을에서 진관사로 가는 길목에 이 태극기에 대한 안내문과 비석을 볼 수 있다. ‘하마(下馬)’라는 표지석에 이어 극락교와 해탈문을 지나면, 작은 정원을 둘러싼 대웅전과 진관사의 전각들이 보인다. 우리는 홍제루 옆에 앉아서 대웅전과 명부전을 바라보며 한 텀포 쉬어 가기로 했다. 작은 화단에 심어진 다양각색의 귀여운 꽃들을 사진으로 남기며.

저녁은 간단히 연신내 쪽에서 먹기로 하고 하나고등학교 앞에서 버스를 탔다. 15분 정도 걸려 도착한 연서시장에서 먹음직스러운 먹거리들을 구경하다가 들어간 족발집에서 맛있는 막걸리 한 잔 하면서 일정을 마무리했다. 🍷





## 수학 선행학습은 과연 필수일까?



클 | 지형욱  
은평하이스트  
고등부 수학과 팀장

평소 학부모들과 상담을 하면서 가장 많이 듣는 질문 중 하나가 선행학습과 관련된 질문이다. “우리 애가 이번에 성적이 떨어졌는데 아무래도 선행학습을 좀 더 많이 해야 하지 않을까요?”, “우리 애 친구가 지금 고3 내용까지 수학을 다 끝내고 다시 복습을 하고 있는데 우리 애가 너무 뒤처지는 건 아닐까요?”와 같은 질문이다. 사교육 시장이 보편화되면서 선행학습을 시키는 것이 당연시되고, 선행시기가 점점 당겨지고 있다. 일단 이렇게 선행학습이 필수적인 것으로 여겨지게 된 원인에는 크게 3가지가 있다고 생각한다. 첫째는 선행학습을 어떤 시기에 얼마나 해야 효율적이고 올바른 것인지에 대한 기준이 명확하지 않은 것, 둘째는 일부 학원들의 보여주기식 선행학습과 진도경쟁, 셋째는 학부모들의 수학 선행학습에 대한 욕심, 이 3가지에 의해 점점 수학은 선행학습이 중요하다는 관념이 자리 잡고 굳어지게 된 것이라 본다.

이렇다 보니 주변 친구들보다 진도가 느린 학생은 내가 너무 느린 게 아닐까 하는 불안감을 갖는 것 또한 사실이다.

그렇다면 수학 선행학습을 하는 것이 그렇게 필수적인 것이며, 과연 생각하는 것만큼 수학 성적에 영향을 미치는 것이 사실일까? 결론을 얘기하자면 ‘개개인마다 정답이 다르다’이다. 예를 들어 특목고 진학을 목표로 하는 친구들에게는 수학 선행학습은 필수적일 것이다. 과학이나 외고의 경우 내신 자체가 일반 교과과정을 뛰어넘는 심화내용을 다루고 있기 때문이다. 또한 머리가 굉장히 좋은 학생이라 한두 번 정도 수업을 듣고 문제를 풀었을 때 본인의 것으로 만들 수 있는 능력을 가진 친구들에게는 선행학습은 굉장히 유용한 무기가 될 수 있다고 생각한다.

하지만 보편적으로 봤을 때, 본인의 능력에 맞춘 것이 아닌 남들 진도에 맞춰서 선행학습을 하는 것은 굉장히 비효율적이며, 오히려 학생에게 수학이 어려운 것이라는 인식을 심어주어 흥미를 잃게 만드는 역효과를 낳는 경우도 있어 안 좋은 결과를 초래하는 경우가 더 많다. 현재 내신수학의 교과과정은 어느 정도 단계적인 구조를 이루고 있어 고1과정에서 배운 내용이 고2수학 문제에 적용되고 응용되어 나오며 이는 고3수학까지 이어지게 되어 있다. 이 때문에 학부모나 학생들은 고2수학을 선행하게 되면 고1수학 내용 복습이나 심화문제 풀이에 도움이 될 것이라 생각한다. 하지만 실제로 고2 때 배우게 되는 로그나 수열, 미적분 같은 내용들은 고1수학 문제를 푸는데 거의 도움이 되지 않을 뿐더러, 고1과정의 내용들이 완벽히 정리되고 숙지되지 않은 상태에서의 고2수학 선행은 오히려 개념에 혼동을 가져오게 되고, 고1과정과 고2과정을 둘 다 놓치게 되는 결과를 초래할 수도 있다. 오히려 선행학습을 하는 시간에 현행단계의 내용 이해와 공식 숙지를 완벽히 한 후 해당 심화문제를 많이 접하고 반복하는 쪽이 내신성적 관리에 효과적일 것이다.

고등수학(상)을 예로 들자면 이는 고등수학의 시작점이며 고1-1학기 과정으로 편성되어 있는 내용으로 고등수학에서 다루는 다항식연산, 방정식, 부등식, 도형 등 일반적인 내용들이 종합되어 있는 고등수학의 기본서라고 할 수 있다. 이 과정은 기본이라고는 하지만 양도 방대하고 고2, 고3수학의 모든 내용, 문제풀이에 적용되는 내용들을 다루기 때문에 최소 6개월은 투자를 해야 여기서 나오는 내용들의 정확한 이해와 공식 숙지, 다른 문제들에의 적용 등이 가능하다. 하지만 중학생을 대상으로 고등수학 선행을 하는 학원 거의 모두가 수학(상)을 2개월에 끝내고, 그것도 한 번 끝낸 상태로 2학기 과정인 수학(하)로 넘어가는 경우가 대부분이다. 이렇게 선행학습을 빠른 속도로 끝낸 후에 학생들의 숙지도에 따라 다시 복습을 하든가, 계속 선행을 진행하든가 하게 되는데 이런 학생들을 대상으로 수학(상)의 기본적인 내용들을 질문해보거나, 중간 난이도 정도의 문제로 테스트를 보면 30%도 제대로 숙



“반복적인 문제풀이식 학습보다는 꼼꼼한 내용 이해와 수준별 문제풀이를 통해 현행단계의 실력을 내실 있게 탄탄히 다지는 쪽이 바람직하다.”

지 못한 학생이 대부분이다. 2개월 만에 빠른 속도로 진도를 돌리고 다시 돌아와서 복습을 한다고 해도 개념정리를 정확히 하지 못하고 문제풀이만 반복하는 것이 대부분이고, 또 복습을 하게 되면 한 번 공부했던 부분을 다시 하는 것이기 때문에 본인이 알고 있는 내용이라는 착각이 들어 더욱 꼼꼼한 공부를 하지 못하게 되는 것이다. 결국 실제 고등학교에 입학해서 고등수학(상)을 다시 공부하게 되면 거의 처음 공부하는 것과 다를 바 없는 백지상태로 시작하게 되는 경우도 부지기수이다.

이렇듯 무분별한 선행학습은 확실히 장점보다는 단점이 훨씬 많은 것이 사실이다. 하지만 앞서 말했듯이 선행학습은 무조건 나쁘기만 한 것이 아니라 개개인마다 정답이 다르다. 즉, 선행학습을 고려하는 학부모나 학생들은 우선 수학의 기본습득 능력이나 기본기, 투자 시간 등을 잘 고려해서 학생이 진도의 속도에 치중하지 않고 꼼꼼히 공부할 수 있으며, 한 번 습득한 내용을 나중까지 잘 가지고 갈 수 있겠다는 판단이 드는 경우에만 선행학습을 권장한다. 그 외 거의 대다수 학생들의 경우 보여주기식 선행학습보다는 현행학습이 훨씬 중요하며, 특히 반복적인 문제풀이식 학습보다는 꼼꼼한 내용 이해와 수준별 문제풀이를 통해 현행단계의 실력을 내실 있게 탄탄히 다지는 쪽이 바람직하다고 할 수 있겠다.

이상 수학 선행학습에 대한 필자의 견해를 마치며, 현재 많은 학부모들과 학생들이 가지고 있는 ‘선행학습을 많이 하면 우수한 학생이 다’는 생각보다는, ‘본인에게 맞는 정도, 그리고 꼼꼼한 내용이해를 동반한 선행학습이 중요하다’는 생각을 가졌으면 한다. ✎

# 3D 치과산업, 3D 프린터로 새롭게 출력하다



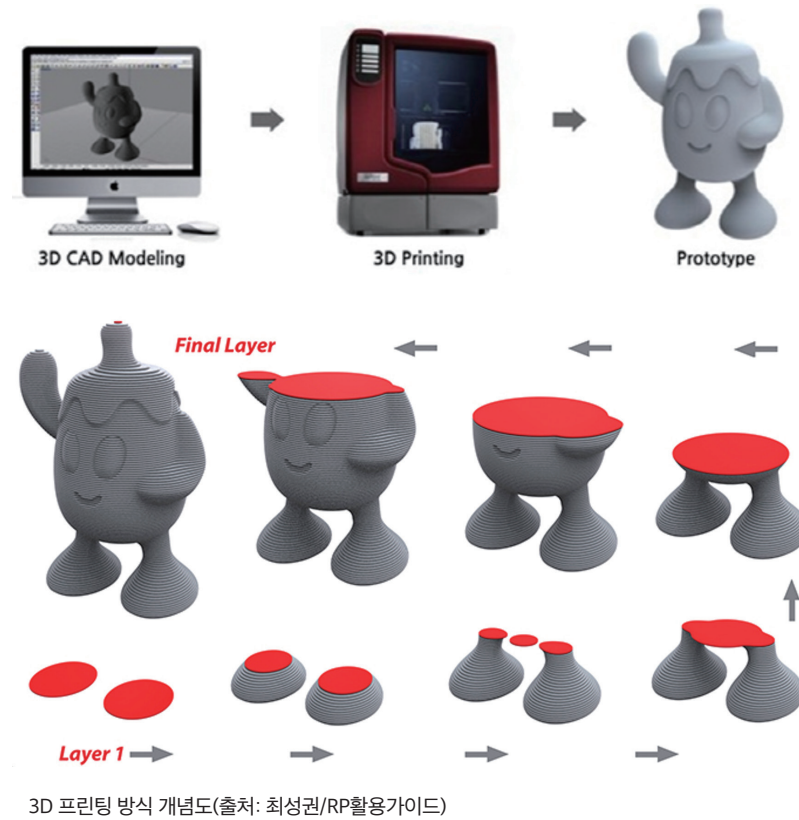
영화 '빅히어로'(Big Hero 6) 장면

영화 '빅 히어로'(Big Hero 6)를 보면 천재 공학도 '히로'는 형과 함께 만든 로봇 '베이맥스'에 3D 프린팅을 활용해 만든 갑옷을 장착하여 슈퍼히어로로 만든다. 이는 영화 장면이라 과장된 것이 아니다. 1980년대 3D 프린팅 개념이 처음 제안된 이래로 지난 수십 년간 3D 프린팅 기술은 꾸준히 발전되어 왔으며, 산업 전반에 파고들어 영화와 같이 실제 사용 환경에 적용되고 있다.

치과 산업도 예외는 아닌데 다품종 소량생산과 개인맞춤형 제작이 용이한 3D 프린팅의 특징과 치과 산업의 특이성이 맞물려 그 적용이 꾸준히 확산되는 추세이다. 3D 프린팅 기술 적용으로 인한 치과계의 변화와 향후 전망을 살펴보자.

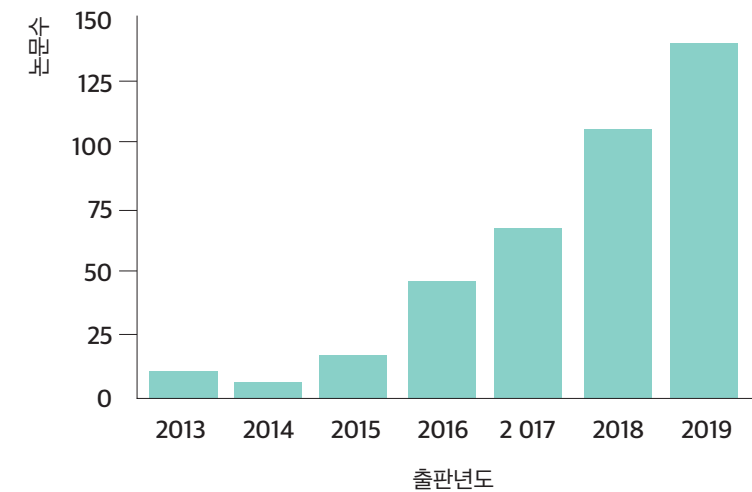
## 3D 프린팅과 치과 산업

3D 프린팅이란 기존의 2D 프린팅과는 다르게 프린터로 3차원 물체를 제작하는 기술을 의미한다. 3D 프린터에 컴퓨터로 제작된 3차원(3D) 모델을 입력하면 액체, 분말, 필라멘트 형태의 재료를 한 층씩 쌓아 입력된 3D 모델 그대로의 물체를 제작한다. 최초의 3D 프린터는 40여 년 전인 1983년 미국 3D Systems 공동 창업자인 Charles W. Hull에 의해 이루어졌다.



3D 프린팅 방식 개념도(출처: 최성권/RP활용가이드)

이후 4차 산업혁명의 대두로 빠른 제조 시간, 복잡한 구조 구현과 같은 장점들이 부각되면서 점차 다양한 산업군들로 적용이 확장되어 가고 있다. 3D 프린팅은 크게 사용 소재(플라스틱, 금속, 세라믹 등)에 따라 방식이 분류되고, 같은 소재를 사용하더라도 출력 방식에 따라 다르게 분류된다.



3D 프린팅을 다룬 치의학 논문 추이(출처: Web of Science)

이렇듯 3D 프린팅 출력 방식이 다양하므로 사용 목적에 부합되는 3D 프린팅 방식 선정이 필요하다. 따라서 다양한 3D 프린팅 방식에 따른 치과 분야의 적용 사례 및 가능성에 대해 소개하고자 한다.

현재 3D 프린팅은 치과 산업 중에서도 치아 교정 및 임플란트와 같은 고부가가치 분야에 주로 적용되고 있다. 이에 따라 치의학 분야에서도 3D 프린팅과 관련된 연구가 증가하는 추세에 있는데, 고려대학교 신소재공학부 김웅 교수는 3D 프린팅된 치아 모델이 기존 공법에 버금가는 치수 정확도 및 기존 공법 대비 더욱 우수한 재현성을 보였다고 학계에 보고한 바 있다. 이와 같은 연구 결과에 힘입어 치과 산업으로의 3D 프린팅 기술 적용은 앞으로 더욱 증가될 것으로 예상된다.

## 고르지 못한 치아들, 3D 프린팅으로 가지런히

치과 분야에서 3D 프린팅이 가장 활발하게 적용되고 있는 곳은 치아교정 및 보철 치료이다. 기존 석고를 활용한 보철 제작 기법의 경우 환자의 구강정보 보관이 용이하지 않고 파손의 우려도 있었으나, 3D 데이터로 환자의 구강을 스캔하고 3D 프린팅으로 환자 맞춤형 디지털 크라운, 브릿지 및 보철물 등을 구강 내 즉시 장착될 수 있는 상태로 제작한다면 시간과 비용 모두 획기적으로 절감이 가능하다.



Candid의 투명교정기(출처: Candid Care Co.)

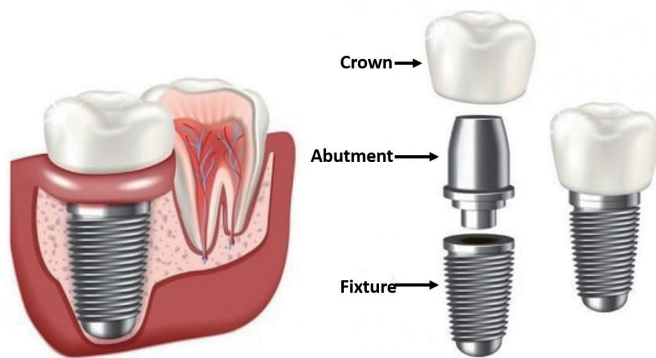
치아교정 방식 중 투명교정은 투명한 레진(강화 플라스틱) 틀을 환자 개인별로 맞춤 제작하여 교정하는 방식으로 교정기가 외관상 두드러지지 않아 심미성이 우수한 교정 방식이다. 투명교정은 치열이 움직이는 치료 단계에 따른 수정된 교정 틀이 반드시 필요하기 때문에 제조 시간이 짧고 개인맞춤형 제작이 가능한 3D 프린팅 기술을 적용하기에 용이하다.

미국의 스타트업 기업인 Candid는 약 1,900달러의 비용으로 3D 프린팅을 통해 제작된 맞춤형 투명교정기를 제공하고 있다. 우리가 흔히 알고 있는 치아교정과 달리, Candid의 치아교정은 환자가 치과에 직접 방문하지 않아도 진행이 가능하다. 환자는 치과를 방문할 필요 없이 Candid사로부터 키트만 주문하여 치아 본을 따 보내기만 하면 된다. 이후 Candid에 소속된 치아교정 전문가가 수령한 치아 본을 검사하고 맞춤형 교정 계획을 세워 3D 프린팅한 후, 환자 맞춤형 투명교정기를 환자에게 보내 교정이 이뤄진다. 기존과 다른 간소화된 절차에 교정 비용 또한 저렴한데, 일반적인 미국의 교정 비용이 7,000달러에 달하는 것을 고려하면 약 70% 이상 저렴하고, 집에서 환자가 손쉽게 사용 가능하다는 것 역시 큰 장점이다.

국내 벤처기업인 비즈텍코리아(대표 박지중)에서도 투명교정기 제작용 3D 프린터 및 소재를 개발했다. 3D 프린터로 투명교정기를 제작하기 위해서는 소재가 핵심인데 교정을 가능케 하기 위한 고탄성의 3D 프린팅 소재가 필요하다. 박 대표는 한국과학기술연구원(KIST) 고분자 연구팀과 3년간의 공동연구를 통해 3D 프린팅이 가능한 고탄성 실리콘 소재를 개발하였으며, 3D 프린팅으로 치아 위치별로 탄성도를 달리 적용할 수 있어 교정하고자 하는 부분에 탄성을 높여 포인트 교정이 가능하도록 설계가 가능하다.

### 3D 프린터가 만들어내는 인공치아

치과용 임플란트는 고정체(Fixture), 지대주(Abutment), 보철(Crown)로 구성되어 있으며, 이 부품들은 각각 치아의 뿌리, 고정체와 크라운 연결, 인공치아의 역할을 수행한다. 임플란트 부품은 부품의 종류, 강도, 심미성에 따라 금속(티타늄), 골드, 세라믹, 지르코니아로 사용 소재가 나뉘는데 이 중 지르코니아는 현재 우수한 내구성과 자연치아와 유사한 심미성을 갖고 있어 다른 재료들에 비해 선호도가 높다. 하지만 지르코니아는 지나치게 강한 기계적 물성으로 인해 맞물리는 치아에 충격을 주고 마모를 일으킬 수 있으며, 현재의 절삭 제조방식으로는 정교한 형상 가공이 어렵다는 단점이 있다.



치과용 임플란트의 구조(출처: PURE Prosthodontics)

따라서 자연치아와 유사한 물성을 갖는 소재와 정교한 형상 가공은 임플란트 산업의 대중화를 위해 풀어야 할 숙제인데, 이에 따라 다양한 소재 활용이 가능하고 치아 형상에 제약이 없는 3D 프린팅 방식이 임플란트 분야에서도 각광받고 있다. 그 예로 영국 Renishaw에서는 품질관리 인증 및 생체적합 테스트의 기준에 합격한 치과용 임플란트, 보철물을 제작/판매했으며, 미국 3D Systems에서도 의료용 부품으로 EU, 미국, 캐나다 세 국가에 코발트-크롬으로 제작된 치과용 부품 크라운을 제작 지원한 바 있다.



3D 프린팅으로 제작된 인공치아(출처: 센트럴)

국내 기업인 센트럴도 3D 프린팅을 활용한 개인 맞춤형 임플란트를 개발해 기존 3~6개월 소요되던 임플란트 치료 과정을 획기적으로 단축할 수 있다고 알린 바 있다. 3D 프린팅을 활용해 기존 고정체, 지대주, 보철로 구성된 임플란트 방식이 아닌 실제 치근과 동일한 형상을 티타늄 재질로 제작하여 치주골에 삽입하는 방식으로, 별도의 외과 시술 없이 발치와 동시에 당일 시술이 가능했다. 기존의 임플란트 방식은 구조물 사이에 박테리아 감염의 위험도 있고 고정체와 지대주 사이에 힘이 집중되어 지대주의 파손 위험이 있었으나, 3D 프린팅한 임플란트는 기존 치근형상에 맞추어 제작되기 때문에 이러한 문제점들의 개선이 가능했다. 또한 3D 프린팅한 임플란트의 표면에 미세한 구멍들을 구현한 치근 구조를 고안하여 표면적을 넓혀 골유착 성능도 향상시킬 수 있었고, 기존의 복잡한 다층 구조물도 필요하지 않아 치료비용 및 시간을 획기적으로 줄일 수 있었다. 위의 기술 또한 임상실험을 거쳐 국내에 상용화된다면 임플란트 시술 방식에 커다란 변화를 가져올 수 있을 것으로 기대된다.

### 3D 프린팅이 새롭게 그려나갈 치과산업의 미래

들쭉날쭉한 치아가 고민이던 김모양, 치아 교정에 도전해보려고 해도 직장생활로 인해 시간적 여유가 없으며 몇 년간 보철을 끼고 다닐 것을 생각하면 쉽게 도전하지 못하고 있다. 그러나 최근 3D 프린팅 기술이 급격하게 발전하고 있는 이후로 치과에 가지 않고 집에서 쉽게 치아 교정을 받을 수 있게 된다. 구강 구조를 3D 스캐너로 스캔하고 치과 전문의에게 보내면 투명교정 3D 모델을 보내주고 집에서 쉽게 출력하여 장착한다. 이는 더 이상 먼 미래의 모습이 아니다. 3D 프린팅 기술은 치과 산업의 이러한 변화의 중심에 서 있다.

국내에서도 광주 테크노 파크와 같은 연구단지를 중심으로 다양한 곳에서 치과 분야에 3D 프린팅 적용을 위한 연구가 이뤄지고 있으며, 식품의약품안전처에서는 치과용 부품의 까다로운 요구조건 만족을 위해 주문제작서를 기반으로 설계를 검증하고 제조 및 후처리(후가공, 세척, 멸균)를 한 후 품질이 확보된 제품을 조달하는 것을 제조 절차로 규정하여 3D 프린팅 치과용 부품의 치과 산업으로의 적용에 앞장서고 있다.

그러나 3D 프린팅 기술을 실제 치과 산업에 적용하고 있는 해외 선진국들에 비해 국내 3D 프린팅 기술은 상용화에 이르기까지 아직 초기 단계에 있다. 3D 프린팅 기술을 치과 산업에 활발히 적용하기 위해서는 3D 프린팅용 다양한 소재의 개발, 그 소재에 맞는 3D 프린터 장치 및 소프트웨어 개발이 선행되어야 한다. 또한, 3D 프린팅으로만 가능한 기존에 존재할 수 없었던 신개념의 구조설계 등 다양한 분야에 대한 R&D가 유기적으로 이루어져야 하는데 융복합 연구가 열악한 국내 R&D 생태계 구조는 3D 프린팅 기술의 치과 산업 적용을 가로막는 장애물로 보인다.

소재 및 구조, 장비 및 소프트웨어를 아우르는 활발한 융복합 R&E를 통해 3D 프린팅 기술의 치과 산업 적용을 가로막는 한계점들이 극복한다면 치아뿐만 아니라 치아 보조용품 등 다양한 치과용 부품들이 빠른 시간 안에 환자 개인맞춤형으로 제작 및 조달되는 미래를 앞당길 수 있을 것으로 기대된다. 또한 3D 프린팅 기술로 소비자가 불편함 없이 사용할 수 있도록 생체에 적합한 특성을 가진 소재 및 구조들이 개발된다면, 기존의 치과용 부품보다 더 활용가치가 높아질 것으로 생각된다. 3D 프린팅과 더불어 로봇 및 인공지능 등 4차산업혁명 기술들이 접목되는 치과 분야의 건강하고, 하얗고, 밝은 미래가 기대된다.

# Windsurfing



## 초보 윈드서퍼의 하루

윈드서핑, 필자에게도 처음에는 낯선 느낌이었다. Surfing이란  
은 다른 건가? 그저 골프를 운동이라고 생각하며 연습장과 필드  
를 오가며 운동하던 필자에게 윈드서핑(windsurfing)이라는 글  
자가 어느 날 갑자기 다가왔다.  
사전을 찾아보니 surf는 '해변가로 밀려오는 큰 파도'라고 한다.  
그리고 그 파도의 경사면에 요리조리 묘기스럽게 파도를 타는  
서핑은 들어본 적이 있다. 근데 그 서핑과는 완전 다른 모양새를  
갖는 윈드서핑이란 파도에 바람을 더한 그 무엇이었다.

글·사진  
|  
현석주 편집위원



### 윈드서핑과의 첫 만남

지난날 밤에서 묵었던 리조트에서 해양스포츠 체험 프로그램을  
진행했는데, 그 프로그램을 통해 윈드서핑을 처음 접했다. 체험한  
것이 처음이었고, 가까이서 달리는 모습을 본 것도 처음이었다. 바  
람 속에서 큰 돛을 연결한 보드 위에서 너무나 편안하게 바다 위를  
미끄러져 나가는 모습이 필자에게는 매우 인상적이었다. 하지만  
실제로 체험 프로그램에서 직접 보드 위에 올라서 보니 보여지는  
것과는 너무나 다른 상황에 당황했다. 생각보다 파도 위에서 넘실  
거리는 보드(1) 위에서 가만히 서있기조차 힘들었다. 이런 필자의  
옆으로는 화려한 색상의 세일(2)을 갖춘 윈드서핑이 파도를 가르며  
속도를 내고 있었다. 눈을 떴기 힘들 정도로 매력적이었다.



(1) 윈드서핑 시에 사람이 올라서서 타는 널찍한 판대기.  
(2) 윈드서핑에서 바람을 안고 조정할 수 있는 돛.

**건강은 기본, 역동적이며 스릴 있다!**

뜨거운 한여름의 수상스포츠 중에서 역동적이며 스릴이 있는데 가장 덜 위험한 분야로 무엇이 있을까. 만약 스피드를 즐긴다면, 그리고 건강해지고 싶다면 윈드서핑에 관심을 가져도 절대 후회하지 않을 것이다. 운동도 되고, 매력적이다.

무동력으로 단지 바람만으로 시속 60km 이상 달리며 자유자재로 방향 전환도 가능하고, 간단한 장비로 더위까지 날릴 수 있는 무적의 스포츠다. 윈드서핑으로 바람을 가르며 질주하는 모습을 보는 것만으로도 마음속에 탄성과 두근거림을 제어하기 힘들 것이다. 생각보다 체력이 필요하긴 한데, 그 만큼 윈드서핑을 하면 체력이 점점 강해져 보다 건강해질 수 있다. 또한 전신의 양방향 운동이라서 허리와 코어근육을 튼튼하게 단련시킬 수 있다. 자세에 약한 치과 의사들이라면 이 운동으로 허리를 강화할 수 있다.

특히 스피드를 넘나드는 종목이므로 플레이닝(planing)<sup>(3)</sup>이 걸리는 것을 느끼는 순간 새로운 세계에 빠져든다. 골프에서 모든 샷이 같을 수 없듯이, 윈드서핑에서도 그 날의 날씨, 특히 바람에 따라, 본인의 컨디션, 장비에 따라 매번 다른 세일링(sailing)이 된다. 또 물 위를 미끄러지는 이동감과 속도감으로 몸 안의 스트레스의 대부분도 날려버릴 수 있다.

<sup>(3)</sup> 윈드서핑 시 어느 정도의 스피드 이상이 되면 물 위를 살짝 떠서 달리게 되는데 이 상태를 "플레이닝이 걸렸다"고 한다.

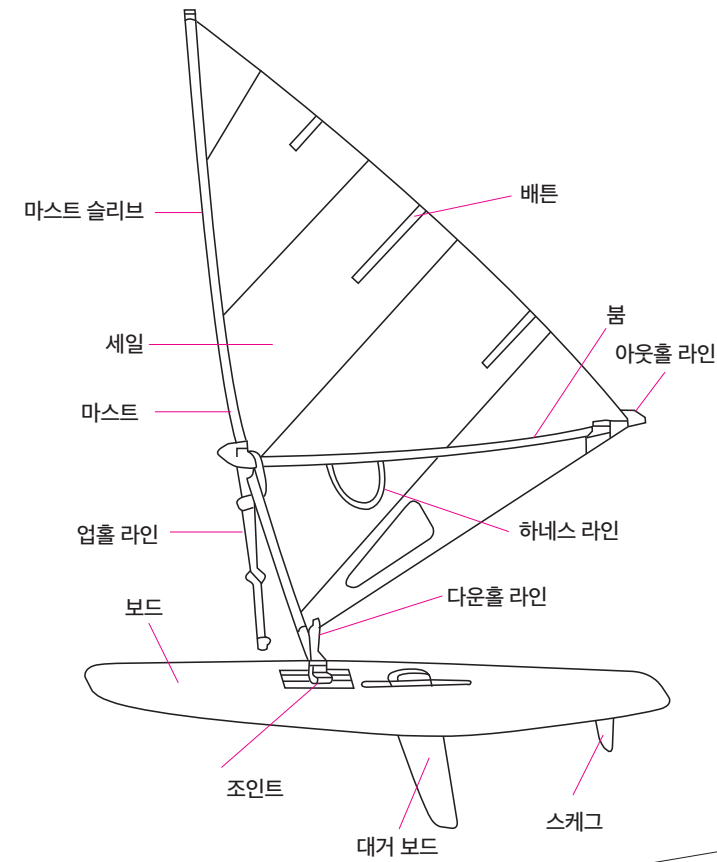


**요트와 서핑의 조화, 윈드서핑의 역사**

누가 언제 이런 스포츠를 개발했는지 궁금했다. 1965년 미국 펜실베이니아 주에서 S. Newman Darby는 '세일 보딩'이란 기사를 낸 것이 처음이라고 한다. 실제적인 틀은 남가주의 서퍼, 항공설계자, 사업가 세 명이서 1968년에 유니버설 조인트를 개발하여 특허를 받은 것이 현재의 기초가 되었다고 한다.

요트와 서핑이 절묘하게 조합된 이 스포츠는 요트처럼 고정된 마스트도 아니며 유니버설 조인트로 세일을 조정하며 세일링할 수 있다는 것이 매력이다. 요트의 키가 없으므로 자신의 몸을 메카닉의 일부로 하여 세일링하는 것이다.

1984년 처음으로 LA올림픽에서 정식종목으로 채택되어 현재까지 이르고 있다. 우리나라에서는 88년 올림픽 때부터 홍보되어 지금에 이르고 있다고 한다.



**Windsurfing**

**윈드서핑, 물아일체의 경지로 이끌다**

윈드서핑은 운동이 매우 많이 된다. 골프와는 확연히 비교가 된다. 등근육과 팔 힘, 그리고 코어가 단단해진다. 코어가 받쳐줘야 이 운동을 즐길 수 있는 것이다. 처음에 균형을 잡을 수 있고, 세일을 물에서 끌어올릴 수 있는 힘만 있다면 생각보다 배우기는 쉽다. 테크닉과 예민한 부분은 고민할 필요가 없다. 내 몸을 바람에 맡기지만 하면 되기 때문이다. 잠깐 탔는데 몇 시간이 훌쩍 지나간다.

내 몸을 바람에 맡기고 나면 가속되는 스피드에 어느새 물과 나 그리고 바람만 세상에 남은 초아의 세계로 들어간다.

모든 스포츠의 장비가 그러하듯이 끝이 없다. 아마추어로 바람을 즐길 정도의 장비라면 그리 부담이 되진 않을 것이다. 처음엔 강습용 렌탈 장비를 쓰다가 하나하나 중고로 써보고, 나중에 본인에게 맞는 장비를 알 수 있는 때에 새 제품을 구입하는 것이 오히려 클럽 전문가들의 조언이다.

필자는 이제 얼마 되지 않은 윈드서핑 초보로, 윈드서핑 전문 교육을 꾸준히 받은 것도 아니고, 치과진료도 해야 하는 주말 윈드서퍼다. 주말이면 가까운 뚝섬으로 달려가 바람을 맞으며 질주하고 바람이 약한 날은 클럽 사람들과 이런 저런 이야기를 나누며 시간을 보내기도 한다. 이 글을 올리면서 윈드서핑에 관심 갖는 분들이 좀 더 생각하고 즐겼으면 좋겠다.

지금 창문 밖 나뭇가지의 흔들림이 바로 윈드서핑이 당신을 부르는 바람의 손짓임을 혹시 느꼈는지 모르겠다. 🌬️

**궁금해! 윈드서핑의 원리는?**

윈드서핑은 비행기가 뜨는 원리와 마찬가지로 세일(돛) 바깥 쪽과 안쪽의 길이 차이로 인한 양력이 발생하며 세일이 앞으로 나아가게 되므로 보드와 사람이 같이 움직이게 된다. 따라서 세일 각도와 앞뒤의 위치에 따라 진행방향을 조정할 수도 있다.

**물과 바람만 있으면 어디든 OK!**

현재 우리나라에서 탈 수 있는 곳이 한강 지구, 시화호 그리고 전국적으로는 부산 송정 지구, 거제도, 울산, 제주도 등이다. 사실 물과 바람만 있으면 어디서나 탈 수 있다. 그리 멀지 않은 곳에 물과 바람은 항상 있다. 필자는 거의 뚝섬에 위치한 서울 윈드서핑장을 이용한다. 여러 개의 클럽, 동호회 등이 자리 잡고 있어 누구나 쉽게 접해 볼 수 있다.

## Wellbeing

혼란의 시대에 잘 살기,  
잘 살아남기

글  
|  
문지현  
정신건강의학과 전문의



“  
여행은 그 시간이 지나면 끝나버리기 때문에  
적응될 틈이 없어서 기억 속에서 행복도를  
그대로 유지하는 효과가 있다.”



코로나19 바이러스로 온 세상이 멈춘 것 같은 때에도, 그 덕분에 가능한 일들이 있어서 다행이라는 생각을 해보았는가? 예를 들면 자가 격리를 경험한 사람들이 너도 나도 뱉어내는 “아픈 것보다 혼자 있는 게 더 힘들었다”는 고백을 들으면서, ‘아, 우리는 혼자 살아갈 수 없는 존재구나’ 같은 깨달음을 갖게 된 다든가. 원망하고 탓하는 거센 파도 가운데도 서로를 위하고 격려하는 사람들을 보면서 느끼는 잔잔한 감동처럼 말이다. 소수의 사람들에게만 공개되던 공연이나 강의를 대중에게 미디어를 통해 공개되는 것도 덕분이라고 할 수 있겠다. 필자 역시 이 기회에 미국 예일대학교에서 가장 인기 있다는 심리학 강의를 청강할 수 있었다. 이름하여 ‘웰빙의 과학(The Science of wellbeing)’이다. 산토스 교수가 2018년에 시작한 이 강의는 폭발적인 인기를 끌면서 예일대 학생들 4명 가운데 1명이 들을 정도의 유명세를 누렸다. 강의에는 행복에 대해 우리가 잘못 갖고 있는 생각들, 행복할 거라고 기대하는 데 있어서 우리가 얼마나 엉터리 같은지, 어떤 것들이 우리들을 실제로 행복하게 만드는지 등의 내용이 담겨 있다. 좀 더 구체적으로 예를 들자면, 좋은 집에 살거나 원하던 대학에 합격하면 행복할 거라 생각하지만 실제로 그 집에 살아 보거나 그 대학에 합격해서 다니다 보면 우리는 금방 그에 적응하기 때문에 처음 기대한 것처럼 행복하지 않다고 한다. 좋은 쪽으로든, 나쁜 쪽으로든 적응하게 될 거라는 걸 우리들은 새카맣게 모르고 있기 때문에 복권에 당첨되는 일 이후 아주 오랫동안 행복할 거라고 예상한다. 하지만 막상 복권에 당첨된 뒤에는 그 상태에 적응이 되어 버리기 때문에 몇 달만 지나도 행복감이 평균 수준으로 돌아온다. 그래서 행복하고 싶다면 눈에 보이지 않는 것에 돈을 쓰는 것을 권한다. 왜냐하면 눈에 보이는 것에는 그만큼 적응이 더 빨리 되기 때문이다.

## Wellbeing


500만원짜리 시계를 살 것인가, 500만원짜리 여행을 갈 것인가 고민하는 사람을 생각해 보자. '시계는 오래 가니까'라고 생각해서 시계를 택한다면, 바로 그 이유 때문에 행복도가 떨어진다고 한다. 여행은 그 시간이 지나면 끝나버리기 때문에 적응될 틈이 없어서 기억 속에서 행복도를 그대로 유지하는 효과가 있다.

비교가 사람들을 얼마나 어리석게 만드는지에 대한 이야기도 재미있다. 하버드대 학생들과 교직원 등을 대상으로 한 유명한 연구가 소개된다. 5만 달러의 연봉과 10만 달러의 연봉 가운데 자기 마음대로 선택할 수 있다면 당연히 많은 쪽을 택해야 하는데도, 그 똑똑하다는 하버드대 사람들 중 절반 이상이 5만 달러 연봉을 선택한다. 왜일까? 내 연봉이 5만 달러일 때 다른 사람들은 연봉이 2만 5천 달러이고, 내 연봉이 10만 달러일 때 다른 사람들 연봉이 20만 달러라는 조건을 두었기 때문이다. 두 배나 많은 수입을 포기할 만큼 사람들은 비교에 형편없이 약하다. 이 강의가 인기를 끈 이유 중에는 행복에 대해 연구 대상으로만 접근하는 게 아니라 실제로 행복해지는 연습을 하도록 숙제를 내 준다는 것에 있다. 돈을 주고도 못 산다는 게 행복인데 행복해질 수 있는 방법을 연습까지 시켜준다니 혹하지 않은가? 그런데 매주 주어지는 행복의 연습들이 그렇게 대단한 것들이 아니다. '예일대학교'라는 태그가 붙으니 무언가 있어 보이는 것인지, 아니면 옛날부터 내려오는 이야기들에 틀린 것이 없어서인지는 잘 모르겠다. 교회 모임 등에 참석해 본 사람이라면 이미 수없이 들어봤을 법한 과제들이 주어진다.

첫 번째로 소개된 행복해지는 연습은 매일 감사 일기 쓰기다. 방법도 어렵지 않다. 매일 저녁 5~10분 정도의 시간을 내서 감사하는 것 다섯 가지를 적어보는 것이다. 엄청난 일도 좋고, 자잘한 일도 좋다. 그렇지만 실제로 '글로 적어야' 한다. 주의를 기울여서 감사의 감정을 경험해야 한다. 스스로 누군가에게 고마움을 느낀다면 고마운 사람의 모습을 떠올리면서 그 사람 이름을 적어보는 식이다.

그 외 행복해지기 위한 훈련으로는 다음과 같은 것들이 있다.

- **친절:** 일상적으로 하던 것 외에 매일 하나씩 친절을 행동을 하기, 다른 사람을 실제로 돕거나 영향을 미칠 수 있어야 한다.
- **사회적 연결:** 사람들과 더 많은 시간을 보내기, 내가 마음 쓰고 있는 사람들과 시간을 들여서 진정성 있게 연결하기. 연구 결과에 의하면 심지어 길에서 낯선 사람과 이야기하는 것도 충분히 기분을 개선시킬 수 있다고 한다. 우리나라와는 문화적 배경이 다르기 때문에 약간 불편하게 들리긴 한다. 우리나라에서는 길을 가는데 말을 시키면 이상한 사람으로 오해받을 수 있기 때문이다. 그렇다면 약간 변형해서, 편의점에서 물건을 살 때 평상시보다 더 친절하게 인사 한마디를 덧붙이는 정도도 좋을 것이다.
- **마인드 컨트롤:** 명상-우리 마음을 빼앗아가는 온갖 생각들로부터 주의를 돌려서 특별한 한 점(single point)에 집중하는 연습이다. 이 한 점에는 자신의 호흡, 신체 감각, 특별한 생각(감사합니다 또는 사랑합니다 같은) 등이 들어간다. 이 역시 하루에 10분만 시간을 투자해도 충분하다고 한다.

어떤가? 필자는 마치 수능 만점의 비결을 물었더니 학교 수업 열심히 받고, 예습과 복습을 충실히 했다는 모범 답안을 들은 것 같은 기분이 들었다. 강의의 처음과 마지막에는 현재 경험하고 있는 행복도를 점검해 볼 수 있는 간단한 자가테스트가 있다. 진료실에서 간단한 테스트를 할 때에는 그에 대한 신뢰를 엄청나게 보이는 필자도, 막상 나의 행복도를 점검하면서는 '과연 이렇게 임의로 체크하는 게 신뢰성이 얼마나 있을까?', '처음 대답할 때나 나중에 대답할 때나 거기서 거기, 비슷하게 대답한 것 같은데?' 같은 뼈뺀 생각을 하게 됐다. 테스트 결과, 약간이긴 하지만 강의를 듣기 시작하던 초반에 비해 많은 영역에서 행복도가 높아진 것으로 나왔다. 이것이 정말로 필자가 강의를 통해 더 행복해져서인지, 아니면 행복이라는 감각에 대해 조금 더 예민해졌기 때문에 나온 결과인지는 잘 모르겠다. 한편으로 행복에 대한 강의가 폭발적인 인기를 얻는 것이 행복에 목마름을 느끼는 사회현상을 반영하는 것 같아 씁쓸한 생각과, 그럼에도 딱딱한 이 시대에 단순히 살아남기만 하는 것이 아니라 잘 살아남고 잘 살기까지 한다면 참 좋겠다는 생각이 동시에 들었다. 잘 사는 것, 이것이 바로 웰빙이니까. 





# 이 세상 단 하나 뿐인 작품, 일생에 한 번쯤은 알공예를 만나라



글·사진

|

김귀선

알공예 작가, 알공예 교육강사, 알공예박물관 운영  
前 일본도교 EggMasters과정 졸업

# crafts



▼ 다양한 자연의 알로 완성된 김귀선 알공예 작가의 작품.



진짜 알 껍질 맞아요? 깨어지지 않아요? 알 작품을 마주하게 되면 직접 보고 있으면서도 이런 질문을 던진다. 연약한 것으로만 알고 있던 알이 어떻게... 하는 순간 알공예에 대한 호기심과 관심이 시작된다. 닭, 거위, 타조, 오리, 메추리 등 조류의 알 껍질을 이용해 다양한 선을 긋고, 자르고, 장식의 재료를 더해 하나의 작품을 완성한 것이 알공예다. 약하다는 선입견을 깨고 치밀한 커팅과 풍성한 장식을 해 놓은 알 작품을 외국 서적을 통해 처음 보게 되었다. 압도적인 섬세함과 화려함의 극치인 작품이었는데 알이지만 보석이었고 보석인 것 같았는데 정말 알이었다. 책을 통해 본 지 몇 년이 지나고서야 그것이 진짜 자연의 알로 작품을 만드는 알공예라는 것을 알았다. 대륙의 황제로부터 화려하고 다양한 알공예 선물을 받았던 여인은 얼마나 행복했을까?

세계사의 소용돌이 속에서 못 영웅들의 마음을 사로잡았다던 클레오파트라의 진주 장식 타조 알 그릇은 언제나 볼 수 있을까? 알공예에는 아직도 밝혀지지 않은 이야기도 독특한 점도 많다. 특히 세상에 나와 똑같은 사람이 절대 있을 수 없듯이, 조류의 알도 쌍둥이처럼 비슷한 것은 있어도 똑같은 것은 찾을 수 없다. 더구나 사람의 얼굴처럼 좌우는 물론이고, 상하도 대칭이 아니다. 같은 색상, 비슷한 무게의 계란을 이미 선별해 놓은 박스에 익숙해 똑같은 거라고 착각할 뿐이다. 동일한 제작 과정과 재료를 사용한다 해도 이 세상 단 하나의 작품만이 존재할 수 있다. 이 점이 자연의 소재를 이용한 알공예의 절대적인 가치와 매력이다.

## 인류의 역사와 함께해 온 조류의 알 '살아있는 보석'

조류의 알은 오랜 시간 인간의 역사와 함께했다. 탄생과 풍요, 희망의 상징이었던 새들의 알은 자체만으로 귀하게 여겨 살아있는 보석으로 표현되기도 했다. 알공예가 어디서 어떻게 시작되었는지는 아직도 의견이 분분한데 그 중 두 가지를 소개한다. 첫째, 알공예는 유럽에서 러시아 다음으로 땅이 넓다는 우크라이나 지방에서 알을 염색하는 것에서 시작되어, 부활절 계란 장식에 영향을 주면서 전해져 왔다는 설이 있다. 둘째, 고대 중국의 유적에서 나온 붉은 염색 알, 고대 이집트의 왕묘 등에서 발견된 장식된 타조 알 등을 알공예의 역사로 봐야 한다는 설도 있다. 우리나라의 경주 천마총에서도 천년을 훨씬 넘은 계란이 발견되었고, 경주 박물관에 전시되어 있는 것을 직접 본 적이 있는 필자로서는 후자에 한 표를 던지고 싶다. 또한 수천 년 전부터 알은 그 자체만으로 소중하게 여기던 것이라, 껍질마저도 장식을 더해 남기는 인간의 지혜를 자극했을 수도 있어 그 역사는 더 오랜 것으로도 추측할 수도 있다. 알은 일반인에게 그렇게 흔한 것이 아니었는데, 산업혁명을 시작으로 축산업이 발전하게 되고



▶ 거위알로 만든 작품.

여러 종류의 알들이 조금씩 시간 차를 두고 넉넉해지게 되었다. 이 시기를 지나 대륙 국가인 호주나 미국 등에서 알을 소재로 다양한 형태의 알공예를 시작했던 것이, 1990년대 초부터 미국과 일본을 통해 우리나라에도 알려지게 되었다. 세계적으로도 아직은 자료와 사료(史料)가 부족해서 외국인 선생님들을 통해 작품 제작 과정은 배울 기회가 있었지만 체계화된 이론을 배울 기회가 없어 아쉬움이 많다.

### 사람의 치아와 알 껍질이 닮았다?

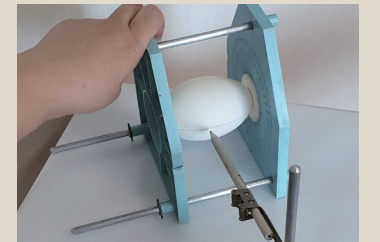
치과의사들이 매일같이 접하는 사람의 치아와 알의 껍질은 유사성분이 많다는 것을 신문에서 읽은 적이 있다. 알은 두께가 얇을 뿐 원 성분은 단단한 물질로 구성되어 있다. 특히 타조 알 표면의 큐티컬 층은 이의 상아질과 비슷한 것으로 알고 있어, 스케일링 후 반질반질 잘 다듬어진 치아를 볼 때면 건강한 타조 알 껍질이 연상되어 괜히 기분이 좋아지곤 한다. 건강 상태가 좋지 않은 조류가 낳은 알은 껍질 내, 외부가 퍼석퍼석하고 약해서 다듬기도 힘들고 광택도 나지 않는다는 걸 알기 때문이다. 또한 알과 이는 강한 재질이지만 조금만 방심하면 허물어지거나 깨어져 신중히 다루어야 한다는 점도 닮았다. 충격 시 금이 잘 생기고 부서지는 등 비슷한 성질의 것이라 다루는 기구도 겹치는 것이 많다. 치과의사 중에는 알 작업 시 치과 기구를 사용하는 것이 신기해 알공예에 관심을 가졌다는 미국 교포 여자 분이 있다. 적지 않은 연세에 작품 만드는 과정을 취미로 배우다가 개인 전시회도 열고, 알공예를 가르치는 일에도 재미를 붙여 월 한두 차례 강의도 하고 있는 것으로 알고 있다. 초기에는 알에 작은 구멍이나 섬세한 커팅을 할 때 치과용 기구를 사용하여 작업하는 경우가 있었고, 필자 역시 외국에서 알 작업을 배울 때 에어 펌프기에 연결된 치과용 커팅기계를 사용한 적이 있었다. 하지만 비용이 부담스러워, 여러 가지 시행착오 끝에 지금은 공업용 기구만으로도 알 작업에 큰 지장이 없을 정도가 되었다. 고가의 의료 기구에 비할 수는 없겠지만 경제사정이 여

### 따라해보세요! 알공예하기 STEP BY STEP

알은 둥글고 풍요로운 선이 특징이라 무언가를 담을 수 있는 보석함으로 많이 남아 있고 만들어지는데, 알공예 체험 활동에 이용되는 작품 완성과정을 간단히 소개해보기로 한다.



1. 알 고르기



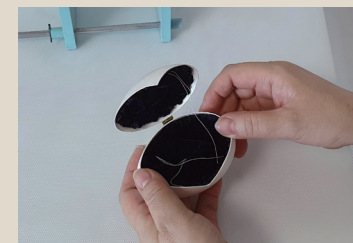
2. 제도기로 중심선 긋기



3. 원하는 선을 그리고 커팅하기



4. 붓질하기



5. 보석함 안감 만들기



6. 원하는 그림을 그리거나 붙여서 표현하기



7. 커팅된 알의 단면을 보호하고 장식의 기능을 더하기 위해 금색 브레이드 붙이기



8. 좌대와 손잡이를 고정시켜 완성하기



“  
치과의사는  
손가락의 섬세함을 진료에  
많이 이용하다보니 감각이  
뛰어나다고 들었다.  
기구 및 도구 사용도  
익숙하니, 취미 생활로  
어떤 공예를 선택하든  
누구보다도 잘 해낼  
것이라는 생각이 든다.”

유롭지 않은 공예작가로서는 이마저도 감사할 따름이다. 그런데도 1년에 한두 차례 치과를 갈 때면, 짧은 대기시간에도 잘 세팅되어 있는 치과용 기구들에 유난히 눈길이 가는 것은 어쩔 수 없는 버릇으로 남아 있다. 맞는 말인지 모르지만 치과의사들은 첨단 장비도 물론이지만, 손가락의 섬세함을 진료에 많이 이용하다보니 특히 그 쪽 감각이 뛰어나다고 들었다. 작고 단단한 치아를 치료의 목적으로 구멍을 내고 갈고 자르고 원상회복시키는 과정이 업이고, 도구 사용도 익숙하니, 취미 생활로 어떤 공예를 선택하든 누구보다도 잘 해낼 것이라는 생각이 든다.

**알공예 작가로서의 소회와  
알공예박물관에 대한 포부**

모르는 외국인에게 오랜 시간 답장 없는 편지를 보냈던 시간이 있었다. 제목과 표지만 보고 선택해야 했던 고가의 외국 서적이 도착에만 몇 달씩이나 걸렸지만 원하던 내용이 아닌 책이 더 많아, 빠듯한 형편에 자책의 시간을 보낸 적도 있었다. 경제적, 시간적으로도 결코 부유하지 않던 시기에 결혼한 여자가, 어린아이의 엄마가, 전업

주부가 당장 경제적 도움으로 연결되는 것도 아니고, 제도권 교육의 학위도 아닌 것을 외국까지 나가 배우겠다는 결정을 했었다. 더구나 대학에서의 전공도 전혀 관계없는 역사였다. 정상이 아님을, 분명 욕심이고 사치고 허영임을 자신이 알고 있음에도 멈추지 못하는 두렵고 외로운 시간을 보내기도 했었다. 그것을 이기는 것은 처절한 기도와 같은 간절함밖에 없었다. 몇 차례의 포기 와 갈등, 설득의 시간들을 보내야 했다. 책 한 권의 사연을 남기고, 외국 선생님을 통해 알 작업을 배울 수 있었다. 당시 필자의 환경으로는 실로 행운이고 또 기적이었다. 외국 서적을 통한 독학이 배움의 시간과 비용을 단축시켜 주었다. 답장 없던 손 편지로 시작된 인연의 재미(在美) 일본인 선생님은 멘토가 되어 주었다. 2002년, 흔쾌히 무료 대관을 해준 1층 미술관에서 개인전을 열고, 대학 평생교육원에서 알 작업을 가르치기 시작했다. 유명 문화센터, 대기업 등 분에 넘치는 자리에 초대받아 강좌도 진행했다. 알공예는 사람이 아님에도 참 고운 인연처럼 위로가 되어주었고, 능력 이상의 길로 이끌며 지금까지 함께하고 있다. 공예는 다른 일을 하면서라도 이것만은 평생할 거라는 자기 확신이 없으면 선택

하기 힘든 분야다. 알 작업에는 절대적인 노동과 시간이 필요한 반면 경제적 불안감을 감수해야 한다. 내공이 약한 나는 버티는 힘으로 다시 일어서곤 한다. 사람이 사람 아닌 것에 반할 수도 있다는 것을 알공예를 통해 알았다. 긴 시간 알을 품고 살았다고 생각했는데, 오히려 알들이 부족한 나를 키워 왔다는 것을 최근에야 깨달았다. 외국인 선생님의 알 모양 에그 빌딩 설계도를 처음 보던 날도 그랬고, '김귀선 Fancy Egg Art 개인전'을 처음 열던 그날의 전시장에서도 알공예박물관은 필자의 꿈이었다. 알공예박물관은 자연의 알을 소재로 커팅과 장식을 한 작품과 자료를 볼 수 있는 공간으로 한국은 물론이고, 세계에서도 처음으로 만들어진 알공예 전문 개인 박물관이며 공식명칭은 알공예박물관, 영어로는 에그아트박물관, Eggart Museum을 사용한다. 수백 점의 알 작품 보관 장소였던 곳을 전시장, 작업실, 소규모 체험공간으로 꾸미고, 사이사이 작업 진행 중인 작품과 자료를 재료와 함께 볼 수 있게 했다. 알 작업을 통해 직접 만든 작품 외에도 기증 작품, 기증이 약속된 작품도 있다. 외국에서 수집된 금속, 도자기, 목재, 파라핀, 유리 등으로 만든 알 모양 작품들도 비교를 위해 전시해 두고 있다. 이 세상 단 하나의 작품을 수백 점 볼 수 있는 유일한 장소로 오피스텔에서 하우스뮤지움으로 운영하고 있다. 원래의 장소는 20년 넘게 사용했던 작은 작업실을 확장 공사해 사용할 계획이었는데, 준비하던 해에 큰 지진이 연달아 일어났고, 복잡한 공사기간 중 파손이나 분실, 보



관의 문제도 불안했다. 원상회복이 쉽지 않은 알 작품은 보관과 운반이 생각보다 훨씬 까다롭다. 강도 7 정도의 지진에 견뎌낼 수 있고, 보안체계가 갖추어진 새 오피스텔에 급히 작품들을 안전하게 옮기기로 했던 것이 원래의 장소로 돌아가지 못하고 지금의 장소에서 오픈하게 됐다. 하버드대학으로 유명한 미국 동부의 보스턴에서 잠시 직장생활을 했던 적이 있었는데, 하우스뮤지움, 홈뮤지움의 개념을 그때 알게 됐다. 주택 한 공간에서 할머니로부터 물려받은 그림 몇 점도 갤러리가 되고, 집안의 훈장 몇 점으로도 하우스뮤지움을 운영하고 있었다. 외국의 개인 박물관은 이런 형태로 시작된 것이 꽤 있는 것으로 들었다. 하우스뮤지움 형태를 몰랐다면 알공예박물관은 공간 확보 때문에 아주 늦어졌거나, 아예 꿈을 접을 수도 있었다. 장소보다 내용물인 콘텐츠에 집중하기로 결정하면서 '오피스텔 하우스뮤지움'이라는 세상에 없는 것을 만드는 용기를 낼 수 있었다. 공간이 좀 더 확장된다면 알이 가진 탄생의 의미를 살려 스몰웨딩 장소로도 제공해 볼 생각이 있다. 어려운 시기를 버텨오느라 필자 자신도 모르게 우울증을 앓았고 알 작업을 통해 스스로 치료되었다는 것도 훗날 알았다. 집중력 장애아나 인지장애를 앓는 어른들의 치료에 알 작업이 이용된 사례도 있어 재능 기부를 통한 예술 치료 봉사프로그램에도 관심을 갖고 있다. 알공예박물관을 찾는 이들은 "어떻게 이런 멋진 일을 할 수 있느냐"며 진심으로 격려한다. 필자 역시 방문객들이 알작품들을 보면서 그들의 내재된 열정과 어쩌면 잊고 지내던 꿈들을 상기해 내기를 바란다. 그것이 개인 박물관의 순기능이라고 확신한다. 이제까지 해 왔던 알 작업들이 무엇으로 남을지 필자도 잘 모른다. 미래는 알고 가는 것이 아니라 믿고 가듯이 알공예를 믿고 가려 한다. 현재 60세를 바라보는 나이지만, 언젠가 할 거면 지금하고, 누군가 해야 한다면 내가 할 생각으로 알공예박물관을 시작했다. 알 작품이 화려하고 풍요로워 보이다 보니, 모르는 사람들은 내가 부자일 거라는 오해를 가끔씩 한다. 그래서 세상 행복한 최고의 알부자가 되기로 진작 결정했다. 📖

- ◀ 왼쪽부터  
에뮤알, 메츄리알,  
거위알, 오리알,  
타조알 소재의 작품.
- ▼ 알공예박물관.





# 캐나다에서 치과의사로 살아가기

## Canada Winnipeg

낮 기온이 30도를 육박하는 6월 초 정오쯤 안은진 원장님(출처 편집위원)으로부터 여러 통의 페이스북 메시지를 받았다. 서울시치과의사회에서 발행하는 치과잡지 '즐거운 치과생활'에 치과의사로서 캐나다에서 살아가는 이야기를 간단하게 글로 써 줄 수 있냐는 내용이었다. 쌍둥이 엄마로, 개원의로 바쁘게 살아가는 안 원장님의 문자가 반갑기도 했지만 글재주도 없는 필자에게 한국시간으로 새벽 1시 넘어 문자를 준 것을 보면 거절할 수 없는 상황인 듯하여 얼떨결에 승낙을 해버렸다.

필자는 2016년 2월 29일 한국에서 만 17년 동안의 치과생활을 마무리하고, 2016년 5월 중순 캐나다 위니펙에 이민 와서 치과의사로서 제2의 전성기를 맞이하며 살고 있는 평범한 여성치과의사다. 캐나다 치과의사 시험은 2013년 봄 한국에서 필자를 포함해 8명의 치과의사 선생님들과 스터디 클럽을 만들어 준비했다. 족보도 없이 AFK라는 필기시험을 준비하느라 10개월을 소요했다. 2014년 2월 필기시험, 6월 실기시험을 패스하고 마지막 관문인 2015년 3월 캐나다 치과의사 국시에 합격했다. 실기시험이 가장 어려운데 실제로 실기시험은 두 달밖에 준비할 시간이 없어 합격한 건 거의 기적이었던 것 같다. 다행히 8명의 스터디 멤버 모두 합격해서 한국에 있는 2명을 제외한 6명이 캐나다, 밴쿠버, 토론토 등 각지에서 치과의사로 열심히 활동하고 있다.

한국에 있는 많은 이들에게 위니펙이라는 도시는 많이 생소할 것 같다. 필자가 거주하고 있는 위니펙은 캐나다에서 가장 가운데 위치한 매니토바의 주도로서 위니펙 광역인구가 82만명(2020년) 정도로 캐나다에서는 7번째로 큰 도시다. 또 우리에게 익숙한 곰돌이 푸우의 고향이기도 하고, 매니토바 북쪽으로는 북극곰이 서식하는 처칠이 위치해 있다. 몇 년 전 TV 예능프로그램 무한도전팀이 북극곰 촬영 차 위니펙에 들른 적도 있었다. 특히 다운타운은 백년 전 지은 건물과 현대식 건물이 공존해서 실제로 많은 할리우드 영화의 촬영지가 되기도 한다.

인구로 볼 때 한국으로 비교하면 충청북도 충주나 부천시 정도인데 코스트코가 3개 있고, 한국의 이마트 같은 대형 마트가 매우 많다. 필자가 사는 동네에서 차로 오분 거리에 IKEA를 비롯한 쇼핑몰도 있어 생활하기에 매우 편리하다.

캐나다의 주마다 특색 있는 자동차번호판을 만나볼 수 있다. 필자가 살고 있는 매니토바 번호판에는 'Friendly Manitoba' 라고 적혀 있다. 이처럼 주민들이 정말 순하고, 친절하다. 한국에서 한번도 운전한 적 없는 필자가 캐나다에 와서 처음 운전을 하는데, 경적소리를 거의 들을 수 없을 정도였다. 주차를 못하면 주차를 도와주기도 하고, 눈길에 차가 멈추면 내려서 도와준다. 남녀 노소할 것 없이 주위에 도움이 필요한 사람이 있으면 서로 도와준다. 요즘 코로나19(COVID-19) 때문에 비교적 인종차별이 없는 캐나다의 몇 도시에서도 아시안 인종을 대상으로 하는 범죄가 발생하고 있는데, 아직까지 필자가 사는 동네는 괜찮다. 또한 매니토바에는 호수가 정말 많다. 그 수로는 십만개가 넘을 정도다. 매니토바 북쪽으로 비행기를 타고 가면 다도해와는 비교가 안 될 정도의 엄청나게 작은 섬들이 호수와 어울려 있는 장관을 볼 수 있다.



클·사진  
| 양은정  
캐나다 치과의사

▲ 작년 여름 가족과 함께 한 퀘백여행.

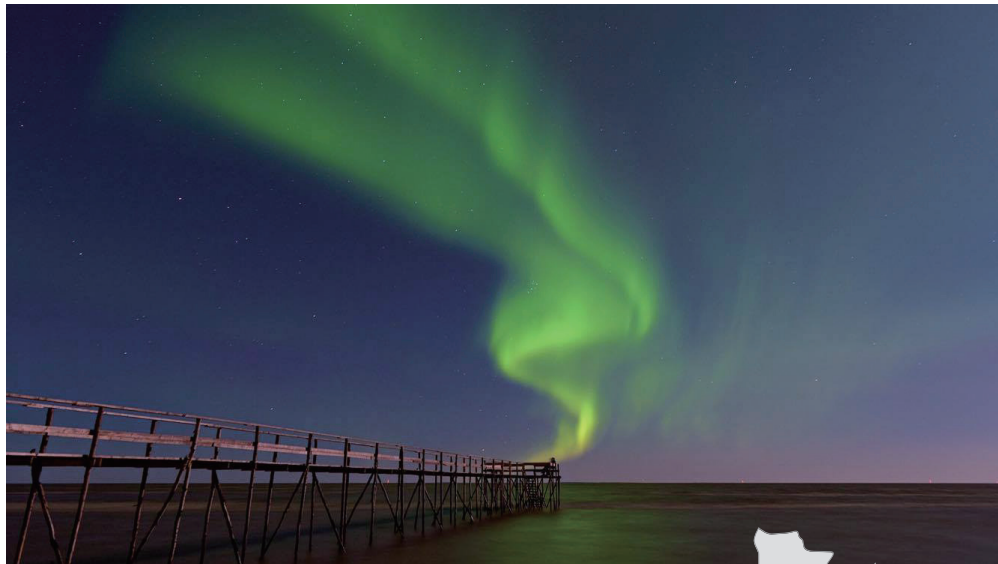
▼ 2018년 12월 말 집앞에서 촬영한 빙기둥.



“ 캐나다 치과의사 시험은 2014년 2월 필기시험, 6월 실기시험을 패스하고 2015년 3월 캐나다 치과의사 국가고시에 합격했다. ”

진료실에서 방호복을 입고 있는 필자





◀ 위니펙에서도 볼 수 있는 오로라.

▼ 토론토에서 아들과 함께.



▲ 집앞 공원전경.  
▼ 캐나다 구스가족.

필자가 사는 위니펙에도 동네마다 호수가 없는 동네를 찾아보기 힘들 정도로 크고 작은 호수가 엄청 많다. 바다같이 광활한 호수가 많다 보니, 이곳 사람들은 여름에 호수를 바다 삼아 수영이나 제트스키, 카약, 낚시 등 다양한 수상 스포츠를 즐긴다. 또한 캠핑문화가 잘 발달돼 있어 주말에는 보트나 캠핑 카 혹은 트레일러를 끌고 캠핑 가는 사람들을 많이 볼 수 있다. '키지지'라는 캐나다 중고사이트에 들어가 보면 한국에서는 자동차도 드물던 1970~80년식 캠핑 트레일러가 아직도 매매사이트에 올라오는 걸 가끔씩 볼 수 있다. 우리가족도 작년 여름 지인들과 함께 캠핑 트레일러를 장만해 주말에 근교 캠핑장에 가서 캠핑을 하고 온다. 트레일러 안에 퀸침대, 이층침대, 소파, 주방, 샤워시설이 다 있어 호텔보다 훨씬 더 편하고 좋다. 여름에는 캠핑으로 미국이나 캐나다를 여행하고, 추운 겨울에는 멕시코나 캐리비안에 가서 휴양을 하는 게 여기 사람들이 휴가를 즐기는 방법인데 올해는 코로나19 때문에 매니토바 주 안에서만 있어야 할 듯하다.

캐나다가 땅덩어리로 보면 남한의 백배 정도 되며, 세계에서 두번째로 크다. 동서로 4시간 30분의 시차가 있고, 기후도 지역마다 조금씩 차이가 난다. 겨울에 비가 많이 와서 '레인쿠버'라 불리는 밴쿠버, 도시가 지루하고 할 게 없어 '데드먼트'이라 불리는 에드먼튼, 겨울에 춥다고 '윈터팩'이라 불리는 위니펙 등 도시마다 애칭이 있다. 토론토가 습한 한국 겨울날씨와 비슷하다면 필자가 사는 위니펙은 겨울은 영하 20도 이하로 내려갈 때가 있지만 기후가 건조해서 생각보다 추운 느낌이 덜하다. 또한 남방이 엄청 잘되어 있어서 겨울에도 보통 반팔을 입고 생활한다. 2018년 여름과 작년 12월 한국에 다녀온 적이 있는데 여름엔 너무 더웠고, 겨울에는 오히려 한국이 너무 추워서 엄청 고생했다. 겨울에는 실내에서 스케이트를 타거나 농구, 배구, 배드민턴 등 실내운동과 얼음낚시, 스키 등을 즐기며 보낸다. 겨울이 한국보다 좀 더 긴 게 흠이긴 하지만, 여름은 정말 환상 그 자체다. 30도가 넘으면 적도 있지만, 그날에 들어가면 매우 시원하고 기후가 건조해 피부가 끈적이지 않는다. 집이 나무주택이라 에어컨을 안 틀어도 시원하게 지낼 수 있다. 또 여름에는 보통 10시까지도 환해 늦게까지 야외활동도 가능하다.

엘로우나이프나 처칠을 가지 않고도 오로라를 볼 수 있는 곳이 위니펙이다.

캐나다에서 가장 많이 볼 수 있는 꽃이라 하면 민들레요, 가장 많은 새는 캐나다 구스다. 아파트에 사는 이들을 제외하고는 집집마다 있어야 할 필수품이 잔디 깎기와 바비큐 그릴이다(우리집은 신랑이 눈 치우는 게 힘들다고 별로 자주 오지도 않은 눈 때문에 눈 치우는 기계도 장만했다). 최소 2주에 한 번은 앞뒷마당 잔디를 깎아야 하고, 잔디에 물도 주어야 하고, 잔디가 죽으면 흙이랑 씨를 사다 뿌려야 하는 등 정성을 들여야 한다. 잔디관리를 잘 해주지 않으면 제일 많이 보이는 잡초가 민들레다. 한국에서는 민들레 차도 마시고, 뿌리로 김치도 담가먹는 사람들도 있었지만 여기서는 잔디에 민들레가 있으면 엄청 게으른 사람이고 옆집 잔디에도 민들레가 퍼질 수 있어서 시간만 되면 잔디관리에 많은 시간을 쏟는다. 뒷마당에는 텃밭을 만들어 열무, 깻잎, 상추, 미나리 등 채소를 길러 먹기도 한다. 부촌으로 가면 정원관리가 엄청 잘되어 있고 잔디관리만 하는 직업이 따로 있을 정도로 캐나다 생활에서 가드닝은 떼려야 뗄 수 없는 관계인 것 같다.

'캐나다 구스'라고 한국에서도 한참 유행했던 캐나다 아웃도어 브랜드 이름처럼 캐나다에서 구스는 한국에서 비둘기 보듯 흔한 새다. 구스는 겨울 되기 전 남쪽으로 날아갔다가 봄만 되면 기가 막히게 다시 캐나다로 날아온다. 봄 동안 새끼를 얼마나 많이 낳는지, 가끔 캐나다 구스 가족이 새끼들 데리고 옆집 가족들과 단체로 도로를 무단횡단하는 경우에는 교통이 잠시 마비되는 경우도 꽤 많다. 우리집에서 도보 일본거리에 있는 호수에서는 펠리칸과 청둥오리도 보인다. 지난주에는 여우랑 스텝크도 우리동네에서 발견되었다고 하는데, 사슴도 흔하게 볼 수 있다. 토끼들은 증조할미토끼 때부터 우리집 뒷마당에 터를 잡고 살고 있다. 뒷마당에 산딸기, 상추, 열무같은 과일채소들을 심었는데 이놈의 토끼들이 누구 먹으라고 딸기도 꼭 반쯤 남겨놓고 이것저것 뜯어먹는다. 이전에 한 번 토끼 잡으려고 쥐덫도 사봤는데 귀여운 토끼가 아닌 '이웃집 토로'에 나오는 토로같이 덩치가 엄청나고 발가락은 공룡발가락 같이 엄청 크고 길어 포기해 버렸다. 캐나다는 땅덩어리가 커서 그런가 웬만한 것들도 엄청나게 크다. 지인들과 낚시를 한 적 있는데 60cm 정도 되는 메기가 여기에서는 작은 축에 속하는 거라 몇 마리 잡아서 전기 톱으로 정리하고 조리해 아주 맛있게 먹었던 기억도 있다.

캐나다에서 치과 의사로 한국과 다른 점이 있다면, 첫 번째로 시간이 매우 여유롭다. 한국에서처럼 하루에 많은 환자를 보는 시스템이 아니다. 여기 사람들이 순하기도 하고, 필자가 개원의가 아닌 면도 있었지만 한국에서 받은 스트레스와 비교한다면 여기서 받는 건 10~20% 정도밖에 되지 않는 것 같다. 덩치가 큰 남자 환자들이 한국인들보다 의외로 겁이 엄청 많은 편이다. 치과비용이 한국에



동네 캠핑장에서.

비해 상당히 비싼 편이라(대구치 신경치료하고 크라운까지 하는 경우 250만원 전후 치료비가 나온다) 직장인들의 경우 대부분 초과보험을 갖고 있지만 일년에 보험 한도액이 정해져 있어(\$1,500 전후가 가장 보편적) 브릿지나 임플란트를 한 환자는 거의 찾아보기 힘들고 올해는 신경치료받고 내년에 크라운을 하는 식으로 나누어 치료받기도 한다. 캐나다 영주권자나 시민권자들에게는 메디칼 의료비가 무료지만 관광비자로 있어 보험혜택을 받지 못하는 경우에는 미국처럼 응급실 가서 응급진료만 받아도 비용이 100만원 이상 나온다. 의료비가 워낙 비싸다 보니 캐나다에서는 건강검진을 1년에 한 번씩 받거나 치과의 경우 스케일링을 1년에 두 번 정도 받게 해서 더 큰 질환으로 진행되지 않도록 예방 위주의 진료 시스템을 권장하고 있다.

시간이 워낙 여유가 있다 보니 코로나19 사태 이전까지 거의 매일 헬스장에서 요가, 헬스, 줌바 운동을 하며 여가 생활을 즐기곤 했다. 3월 중순부터 6월 초까지 코로나19로 인해 치과는 물론 학교, 은행, 레스토랑, 쇼핑몰 등 캐나다 대부분의 시설이 섣달날부터 두 달 반 넘게 집에만 갇혀 있는 감옥 아닌 감옥같은 생활을 하게 됐다. 캐나다 정부에서는 코로나19로 인해 일을 못하게 된 경우 1인당 4주마다 2,000캐나다 달러 혹은 '티'라는 고용보험 혜택을 주고, 고용주에도 고용인의 급여 75%를 정부에서 보조해주거나 여러 가지 금융 혜택을 제공하고 있다. 하지만 아직까지 확진자가 하루 500명 이상 나오고 있는 중이다. 필자의 개인적인 생각으로는 도시 전체를 섣달날하고 여러 가지 금융혜택을 제공하기보다는 한국처럼 마스크를 많이 비축해서 적극적으로 마스크 쓰기를 권장했다면 지금보다는 경제적 손실이 좀 더 적고, 코로나19 사태에도 현명하게 대처할 수 있지 않았을까 하는 아쉬움이 남는다. 아무쪼록 전 세계적으로 하루 빨리 코로나19 사태가 진정돼 한국에 있는 치과 의사 선생님들도 이전과 같은 생활을 할 수 있길 희망한다.

# 아들과 성교육 말르기

## 부모 편



글·그림  
|  
이시훈  
와이미 성교육 대표강사

소중한 우리 아이들의 성 관련 질문이나 변화에 꽤나 곤란한 상황을 마주해보았을 부모들이 많을 것이다. 아이들 성교육이 쉬운지, 어떻게 무엇을 어디까지 하면 될지 확신이 있는지에 대한 질문에 시원하게 답하지 못할 수도 있다. 그럼에도 대부분의 부모가 '성교육은 필요하다'는 것에 공감할 것이다.



male  
female

“ 우리가 할 수 있는것은 성에 대한 기본적인 가치기준을 세워 주고, 수단인 미디어와 상황을 판단할 수 있도록 돕는 정도다. ”

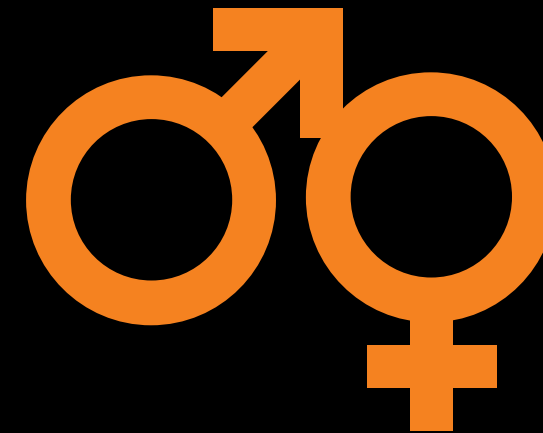
사회 곳곳에서 발생하는 여러 이슈들을 보면 성교육을 하지 않을 수 없는 상황이다. 성 관련 이슈들을 보고 듣다 보면 어지러울 정도고, 이해조차 되지 않는 사건사고들의 연속이다. 그런데 막상 집에 가서 우리 아이를 보면 아이의 똥, 방구, 설사에도 3분씩 웃고, 아직 내 눈에는 핏덩이 시절이 겹쳐 보이며 갓난아기처럼 보인다. 아이한테 도대체 어떻게 올바른 성의 기준을 잡아줘야 하는 걸까?

우리 아이들이 언젠가 음란물, 포르노를 보게 되는 순간이 올 수 있고, 자위행위나 성관계에 대해 자세히 아는 날이 올 것이다. 사회적 존재가 되어가니까 말이다. 과장되고 왜곡된 내용을 전달받고 혼탁해질까 염려되어 언제까지 “저 형이랑 놀지마라, 저 언니랑 놀지마라, 스마트폰 막아놓겠다”라고 할 수도 없는 노릇이다. 우리가 세상을 송두리째 바꾸지는 못한다. 우리가 할 수 있는 것에 집중해야 한다. 성에 대한 기본적인(최저선을 지키는) 가치기준을 세워 주고, 수단인 미디어와 상황을 판단할 수 있도록 돕는 정도다. 성과 관련된 사회적 지형, 문화를 인지하고 바뀌어나갈 수 있도록 노력해보면 좋겠다.

### 부모의 시선부터 바꾸자. 유아적 존재가 아닌 성적 존재로 인정하는 것이 시작점이다.

‘아직도 같이 자자고 꼬르르 오는 존재’ or ‘발기 하루 3번 이상 하는 성적 존재.’

우리 아이는 어느 쪽에 더 가깝다고 느끼니까? 솔직히 ‘같이 자자고 꼬르르 오는 존재’로 보이시거나 아직 조금은 더 그렇게 보고 싶으실 수도 있다. 필자부터도 실제 아이들 만나면 너무 예뻐 죽겠다. 그래도 아이를 ‘발기 3번 이상 하는 성적 존재’ 쪽으로 봐야 한다. ‘아직도 같이 자자고 꼬르르 오는 존재’로 바라보면 성교육에 있어서 전혀 도움이 되지 않는다. 물론 아이를 다 컸다면서 하숙생 취급하듯이 밥만 주고 “저리가~”하라는 말은 아니다. 하숙생에게 샤워시간 길어졌다고 “네가 수도세 낼 거야? 나와”하고 문을 두드리거나, 하숙생의 음모를 보면서 한 가닥 나면 “가지고 와보세요~ 이야. 어느새 숲이 되셨네요?” 이런 말을 하지 않는 것처럼, 아이를 성적인 존재로 인정하고 존중해주어야 한다. 아이를 유아적 존재로 바라보면, 거기서 멈춘다. 부모가 아이를 성적인 존재로 바라봐주고, 인정하고 존중해줘야지 아이가 그곳까지 커나갈 수 있다.



### 일상에서부터 부모가 할 수 있는 성교육

첫 번째로, 우리 아이가 아직 훌러덩 벗고 나오는 것은 좋지 않다. ‘우리 아이는 아직 아기대(옷 벗고 활보함)’라고 생각하거나 ‘우리 애는 아직 뭘 잘 몰라서 집에서 편하게 다닌다’라고 느낄 수 있지만 점차 지적해주는 걸 추천한다. 아이가 벗고나오는 이유는 ‘성에 대해 뭘 몰라서’라고 보기 어렵다. 하던 대로 하는 것이다. 관성같은 거다. 우리가 늘 가던 마트와 주유소가 편한 것처럼 아이들도 벗고 나오는 게 익숙한 것이다. 조금 쉽게 말하면 ‘엄마니까, 아빠니까’ 그 앞에서만 벗고 다니는 것이다. 이것이 당장 문제가 되지는 않는다. 아이가 미치지 않고서야 교장실 앞에서 옷을 벗고 다니지 않는다.

다만 이런 인식이 아이에게 형성되어 고착화된다면 굉장히 위험하다. ‘엄마 앞인데 뭐 어때~’, ‘가족끼리 이 정도는 자연스러운 것 아닌가?’라는 인식과 태도가 여자친구, 남자친구, 애인에게도 이어질 수 있다. 여친, 남친, 애인은 준가족의 테두리에 넣는 존재다. 아주 가까운 사이니까 극도로 가까운 영역에 넣어 놓고 인지한다. 물론 연애 초기에는 조심할 것이다. 그런데 꽤나 사귀 후에 문제가 발생하는 경우가 많다. ‘가족끼리 이 정도는 자연스러운 것 아닌가~’하며 손을 뻗어 스킨십하던 게 ‘우리가 애인이고 며칠 째 사졌으면 이 정도 스킨십은 당연한거 아니냐~’로 이어져서 손을 뻗는다. 그 상대방의 대답은 “NO!”일 수 있다. 우리 아이가 밖에서 여친, 남친, 애인에게 즉, 다른사람에게 “NO!”라는 표현을 들었다면, 이미 늦었다. 상황은 발생했고 수습해야 한다. 그런데 상대방은 부모처럼 ‘때가 되면 알아서 조심하겠지’ 같은 관용이 있지 않다. 아이가 밖에서 다른 존재한테서 “NO!”라는 대답을 들었다면 이미 ‘데이트 폭력가해자’, ‘성적동의 의사여부 미질’의가 되는 것이다. 대가가 크다.

지금처럼 예민한 시대에 어찌보면 당연한 걸 당연하다고 느끼기 시작한 문화에서 굉장히 안일한 접근이다. 아이가 가족을 어떤 태도로 대하는가가 사회적 존재로서 어떤 태도를 가지는가로 이어지듯이 가족을 먼저 성적으로 존중하고, 조심해야 사회의 다른

존재들도 존중할 수 있다. 어렵게 말하면 아이에게 성인지각수성, 젠더감수성을 키워줘라, 나와 타인의 경계를 구분 지을 수 있도록 해주라고 한다. 고차원적인 방법들 많다. 그것보다 쉽고 일상적으로 '아들과 엄마', '딸과 아빠'라는 관계에서 우리가 친밀한 사이지만 이제는 '상대방이 여성으로서, 남성으로서 불편할 수 있겠구나'를 스스로 자각하게 해주는 게 가장 좋은 시작점이다.

필자의 팀은 샤워기용, 베스비치처럼 큰 수건류를 사주는 것이다. 그리고 "샤워 후 몸을 가운데로 가리고 나오고, 방에 가서 옷으로 갈아입어"라고 말해준다. 욕실 안에서 옷 다 갈아입고 나오는 것은 축축하기도 하고 사실 좀 어렵다. 여기서 표현하는 방식에 팀을 드리자면 '엄마로서' 말하면 효과가 떨어진다. '여성으로서' 표현해줘야 한다. 엄마로서 '이건 이제 안 돼'라고 하면 아이는 (세상 미운 7살 표정으로) "왜에에에? 엄마 나 이제 징그러워? 나 안 사랑해?"라고 한다. 아이 입장에서는 인지부조화가 온다. 당연한 것이다. "엄마로서는 사랑하고 너무 보고싶어, 우리 딸, 아들 몸! 그런데 내가 여성으로서 조금 불편해." 이런 식으로 표현해야 한다. 주어를 엄마가 아닌 여성으로 바꾸어서 표현하자. 이라도 말을 듣지 않으면 "여성으로서 신고할 수도 있어. 기분나빠. 화나." 이렇게 감정이 들어간 말로 표현해서 감정이 느껴지도록 해줘야 한다. 단, 주의할 점은 엄마, 아빠도 샤워 후 욕실에서 가운데 입고 나와야 된다. 아이가 "엄마, 아빠는 벗고 다니면서 왜 나만 입으래!"라고 하면 할 수 있는 일이 없다.

**두 번째로,** 부모가 자연스럽게 몸을 보여주고 스킨십하는 건 '이제는' 좋지 않다. 우리집은 자연스럽게 혹은 원래 스킨십 많지 않다 같은 '선호, 비선호'의 영역이 아닌 인지과정과 사례로 이해했으면 좋겠다. 현재 3, 40대인 세대가 자라면서 성을 인지해나가는 과정에서는 엄마와 아빠가 자연스럽게 보여주고 성에 대해 너무 감추지 않으려는 과정들이 효과적이었다. 15년도 더 된 이야기다. 2020년 현재를 살아가는 우리 아이들. X세대나 Z세대가 아니라 모모세대 혹은 MZ세대라고 표현하기도 한다. 미디어가 엄마의 기능을 대신할 수 있다(모어모바일). 쉽게 말하면 미디어가 너무 많아졌다. 우리아이에게 폰을 안주고 패드 사용시간을 조절한다고 해도, 학교에 가면 친구들의 폰과 미디어기기가 너무 많다. 수업 때도 미디어 기기를 활용한다. 핵심적인 변화 한 가지 더, 성에 대한 관용도가 쉬워졌다. 한마디로 성에 대해 강한 이야기도 쉽게 노출되는 사회적 분위기다. 정리하면, 많아진 미디어 기기를 통해 성에 대한 자각적이고 확인되지 않은 콘텐츠들이 의도치 않게 나타난다. 우리 아이들은 이미 그렇게 성에 대해 대대화하고 인지하게 된다. 쉽게 말해 주말 6시에 TV만 켜도 여성가



B-B (the birds and the bees): (아이에게 해주는) 성교육, 기본적인 성 상식

슴이 예쁘게, 남성복근이 멋있게 나온다. 지나가는 버스 광고판이나 유튜브 광고에서는 말해봐야 입 아플 정도다.

이런 전반적인 상황 속에서 우리 아이들은 이미 인지하고 있다. 남자아이를 기준으로 하면 '여성 몸이 나와 다르구나. 가슴이 예쁘네. 다리가 예쁘네' 등이다. 왜냐하면 미디어에서 그렇게 묘사하고 대대화해서 만들어내기 때문이다. 이러한 상황에서 엄마 아빠가 편하게 벗고, 몸을 아무렇지 않게 보여주며, 스킨십을 스스럼없이 하는 것은 아이를 시험에 들게 한다. 현명한 부모라면 아이를 구태여 함정같은 상황에 놓지 않을 것이다. 어렵게 말하면 '성적인 대대화'할 만한 빌미를 주지 말라는 뜻이다. 최근 수년간 문제가 됐던 '엄마 직캠 사건'이 있다. 초등학교 4, 5, 6학년 학생들이 샤워하는 엄마를 유튜브 라이브 등으로 방송해 문제가 됐다. 이 아이들은 상황에 놓인 것이다. 엄마는 샤워 후 옷을 벗고 나오고, 유튜브에서는 옷을 입지 않은 여성을 촬영해 올리면 환호하고 리액션을 해준다. 또 아이에게는 핸드폰이 있으니 '찍어볼까? 유튜브에 올려볼까? 가슴에 손도 대볼까?'라는 생각이 드는 것이다. 방심하지 말고, 우리 아이를 안 좋은 상황에 두지 말아야 한다. 시험에 들지 않도록 하자.

그렇다면 어떻게 해야 할까? 모든 스킨십을 막을 수는 없다. 그렇게 삭막하게 살아가는 것을 추천하고 싶지는 않다. 부부끼리 하는 스킨십은 길에서 할 수 있는 정도 수준의 스킨십을 하고, 아이와 스킨십은 미디어에서 인지시키는 자극적인 신체부위(가슴, 입술, 엉덩이 등)는 안 닿도록 하자. 스킨십의 종류를 바꿔야 한다. 입뽕뽕을 볼뽕뽕로 바꾸고, 정면에서 앞으로 파악 가슴이 맞닿도록 안는 걸 옆으로 안고, 손잡고 깍지 끼기 등으로 바꾸자.

### 음란물의 실재와 아이들의 입장


음란물은 참 어렵고 숙제와 같은 주제다. 우리 아이가 음란물을 한 번도 안보고 살아 갈 수 있을까? 음란물의 옹고 그름을 논하기 전에 아이들이 처한 환경과 문화에서 피할 수 있을까? 그렇다고 그냥 막 보도록 방치해야 할까? 그대로 방관한다면, 디지털성범죄를 위시한 각종 이슈와 상황들에 아이들이 휘말려 건잡을 수 없게 될 수 있다. 예전처럼 "다들 보면서 크는 거지. 다 그런거야"라고 한다면, 우리 아이는 미성년자 성착취물, 음란물 단독방 유포, 리벤지 포르노, 몰카, 음란물 모방, 반인륜적 엽기적인 성행위(수간 등) 등 돌이킬 수 없는 선까지 다다르게 될 지도 모른다. 부모가 할 수 있는 시작점에서는 이 방법을 추천한다. 현재 시점에 우리 아이는 아예 음란물에 노출이 안 됐을 수도 있고, 노출됐는데 숨기는 정도일 수 있고, 과하게 몰입해 있는 상태일 수도 있다. 아이마다 현재 시점의 상황과 경험이 다를 것이기 때문에 '아이의 음란물 인지 첫 순간'으로 돌아가서 아이에게 '위로'부터 해주면서 시작하길 추천한다. 아이마다 야한 그림 정도인지 아니면 성기 묘사까지 된 음란물인지는 차등을 두자. 우리들에게도 '첫 순간'이 있었다. 과정이 자의였든, 타의였든 그 때 기분이 긍정적이었는가? 놀랍고, 죄책감이 들고, 그러면서 두근거리기도 하고, 재차 생각나서 괴롭기도 하고 복잡한 감정들이 일었다. 부모에게도 첫 순간이 있었고, 부모도 썩 유쾌하지 않았음을 고백하면서 아이를 위로해주자. 아이와 부모가 같은 경험을 했고, 비슷한 감정을 느꼈으며 아이가 특별히 잘못을 한 게 아니라 부득이하게 겪은 상황이므로 앞으로 충분히 풀어낼 수 있다고 말하면 아이의 마음을 열 수 있다.

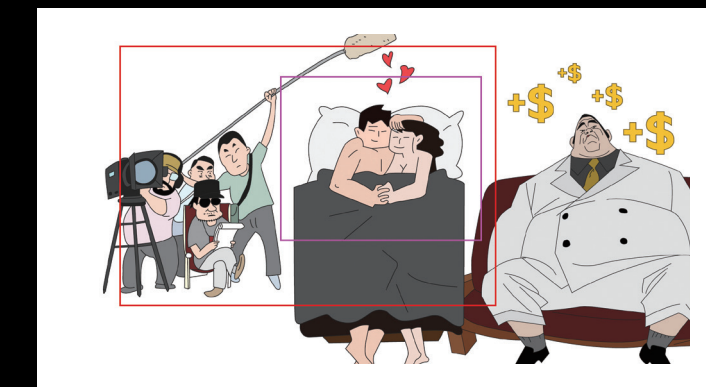
앞의 과정을 통해서 아이들이 들을 준비가 되어 있다면 앞으로의 상황을 함께 같은 편에 서서 고민해보자고 하자. "그런데 그거 계속 생각나거나 하지 않아? 그리고 앞으로 또 그렇게 노출되는 상황이 생길 수 있는데 어떻게 하면 좋을까 같이 고민해보자! 우리는 같은 편!"이라는 느낌으로 말이다.

아이의 상황마다 다른 구체적 이슈들은 이렇게 대응하자. 음란물을 찾기 위해 검색한 흔적(방문기록, 접속기록 등)이 있거나 사진이나 영상을 보관하고 있는 경우라면, "법적인 선을 넘으면 안 돼. 불법촬영물 제작, 음란물 유포, 음란물 모방 등 법적으로 처벌되는 사례가 있단다. 단체 채팅방에 야한 사진이나 영상 혹은 주소를 올리면 5년 이하 징역, 2,000만원 이하 벌금에 처해진다. 심지어 친구가 음란한 자료를 올렸는데 거기에 동조하거나 호응하면 위험하다. 당연히 친구 몸 등을 성적 수치심이 들도록 확대해서 촬영하거나 녹음해도 성폭력특별법(카메라 등을 이용한 행위)에 의해 처벌된다. 야동에서의 상황을 따라한다고 지나가는 여성

의 가슴을 만지거나 바지를 내리거나 하면 당연히 성추행, 성폭력, 경범죄, 공연음란죄 등이 되는 거지"라고 얘기해주자. 그리고 야동 등의 음란물이 얼마나 허구인지 과장된 내용인지 디테일하게 설명해주는 것이 필요하다.

게이트키퍼를 활용해보면 좋다. 영화나 드라마 촬영장소를 묘사해주는 것도 소격효과가 있다. 아이에게 "드라마 장면 안에 아이언맨 배우 로버트 다우니 주니어와 수트가 있지? 이 프레임 밖에 뭐가 있을까? 감독, 배우, 스태프 80명? 그밖에는 세트장 건물, 그 다음에는 제작사와 사장님들? 그밖에는 우리 관객들까지 있지? 거리를 뒤서 보면 이렇게 큰 세계 안에 클로즈업된 작은 부분이야. 우리 그것을 세공된 안에서만 즐기지? 그건 괜찮지. 그러나 그것을 현실에서 옮기는 건 안되겠지? 아이언맨 따라하겠다고 수트 입고 옥상에 올라가서 날려고 하다가 떨어지면 안 되는 것처럼 말아야"라고 설명해 줄 수 있다.

방어기제가 세고, 고집이 세서 본인도 다 안다고 바둑바둑하는 경우에 따라서 일본음란물의 제작 실태를 말해주기도 한다. 상당수 음란물 제작사가 조직폭력집단과 연관이 있다는 것, 배우들 상당수가 자금적으로 종속관계에 놓였거나 협박당하는 사례가 많았다는 것을, 심지어 촬영장 한쪽에 흉터 가득한 조직폭력집단이 쫓 서있고 그 앞에서 촬영을 하고 우리가 그걸 보는 거라고. 여배우들 팔에 주사자국 흉터자국이 있는 경우가 많다고 말이다. 마지막으로 아이에게 "음란물 안에는 퍼포먼스가 가득하지? 어떻게든 뛰는, 너희를 말로 어그로를 끌어서 구매로 이어지게 해야 되니까. 그 퍼포먼스를 알면 그들이 하는 건 플레이라고 볼 수 있지? 그런데 너와 너의 애인은 나중에 플레이를 할거야, 사랑을 할거야? 엄마, 아빠는 우리 딸과 아들이 진정한 사랑을 하는 사람, 사랑을 표현하는 사람이 되길 바란다"고 말하자. 



# Pansori epic chant



## <명창 이남치>에서 <밴드 이남치>까지

지난해 TV프로그램 '미스트롯'을 시작으로 올해 '미스터트롯'까지 대중적인 성공을 거두면서 트로트 열풍이 불고 있다. 그 중심에는 판소리를 전공하다가 트로트로 전향한 가수가 있다. 그런가 하면, 음악경연 프로그램에 출연해 판소리 창법으로 가요를 부른, 국립창극단에서 활동 중인 젊은 소리꾼도 있다. 그 웅장한 고음에 관객들이 전율하고 환호한다. 전공 서적에서만 보았던 옛 대가의 이름을 그룹명으로 삼아, 독특한 복장을 한 채 네온사인이 번쩍이는 무대에서 <수궁가>의 대목인 '범 내려온다'를 후크(hook)로 읊조리기도 한다.

글·사진  
|  
이선희  
판소리 명창  
이화여자대학교, 한국예술종합학교,  
중앙대학교, 단국대학교, 백석예술대학교 출강



2019 국립극장  
송년판소리 정광수제  
수궁가의 한 대목을 부르는 모습.



판소리가 이토록 여러 분야와 장르를 오가며 사람들의 관심을 받은 것이 언제였는가? 80년대 중반까지만 해도 안방극장에서 판소리를 쉽게 들을 수 있었고, 판소리를 하는 명창의 모습도 심심찮게 볼 수 있었다. 명절 때면 소리꾼들이 등장하는 TV창극이 인기를 끌었다. 이처럼 당시만 해도 국악방송이나 국악 전문 프로그램이 아니어도 판소리가 대중매체에 자연스럽게 녹아 있었다. 그때만 해도 시청자들의 수요가 있었기 때문이다.

그러나 당시 판소리는 '벽'도 함께 있었다. '전통 음악'이라는 자존심으로 세운 높고 견고한 벽은 대중적인 영역이 섞여드는 것도, 다른 장르와 협업하는 것도 상상조차 할 수 없게 만들었다. 이는 판소리뿐만 아니라 창자 역시 마찬가지였다. 소리꾼이 가요를 부르거나 다른 영역으로 발을 넓히더라도

하면 '실력 없는 소리꾼이 자본주의에 물들어 다른 장르나 기웃거리는' 것으로 폄하하기 일쑤였다. 개그 프로그램에 이름난 명창이 등장했을 때나 촉망받던 소리꾼이 영화 <서편제>에 배우로 출연했던 당시 국악계에 불어닥친 엄청난 반향을 떠올려보면 알 수 있다. 그렇기에 판소리가 지금처럼 스스로 벽을 허물고 개방적이 된 것은 유래를 찾기 힘든 일이다. 그리고 이런 움직임은 무척 고무적이다.

판소리는 조선 중기부터 시작된 것으로 알려져 있다. '유진한'이라는 충청도 출신 양반이 쓴 남도 여행기에서 발견된 것이 판소리 최초의 기록이지만, 실제 연행(演行)된 것은 그 이전부터라는 것이 정설이다. 판소리는 오랜 세월, 여러 사람의 입을 통해 전해지는 과정에서 중흥으로 뼈와 살이 붙어 지금에 이르렀다. 발생 당시에는 백성들의 감정을 표출할 수 있는 유일한 통로이기도 했다. 현실에서는 할 수 없는 나라님 욕도 판소리로는 할 수 있었고, 탐관오리와 거만한 양반을 응징하는 것도 판소리에서라면 얼마든지 가능했다. 창자의 노래 속 인물에 동화되어 같이 울고 웃었다. 잠시 암담한 삶과 현실을 잊기도 하면서, 시쳇말로 '사이다를 들이켠' 것처럼 대리만족을 느낀 것이다.



춘향과 이몽룡의 첫만남 장소인 남원 광한루.





대중의 공감을 사는 것이야말로 판소리의 매력이자 명맥을 유지해온 원동력이다




고창판소리박물관에서.

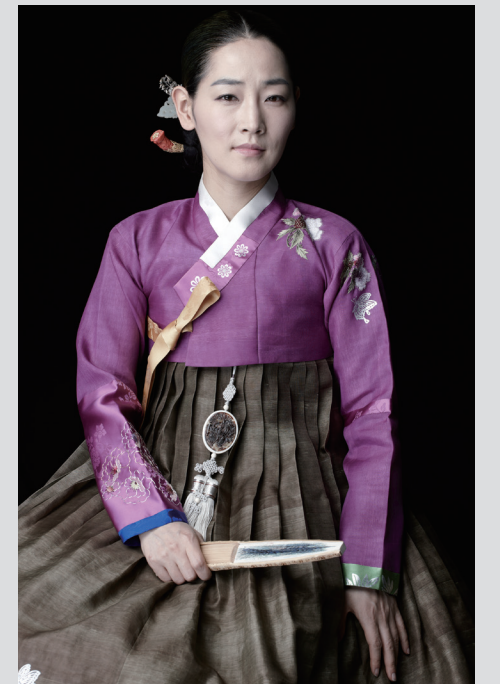
다양해졌다. 특히 요즘 세대는 스스로를 표현하는 데 익숙하고, 공급자이자 수요자로서 다양한 문화를 받아들이는 데에도 관대하다. 판소리 창법을 터부시하거나 잘못된 발성 습관이라 여기던 시대는 지났다. 오히려 개성으로 받아들이는 분위기가. 하지만 국악을 베이스로 다양한 음악이 쏟아져 나오고 있는 현실을 우려하는 시선도 있다. 과연 이것이 발전이라고 할 수 있느냐는 질문에 답할 수 있어야 하지만 이런 질문에는 누구도 선뜻 답하기 어렵다. 그러나 한 가지만은 분명하다. 지금의 변화는 긍정적이라는 것이다. 일단 변화를 해야 발전이든 후퇴든 할 것 아니겠는가? 무의미한 논쟁에서 벗어나 오늘날의 변화에 이어 다가올 또 다른 변화들을 위해 판소리가 해야 할 일은 무엇인가를 생각해봐야 할 때다. 사회는 앞으로도 계속해서 변할 것이다. 하지만 예나 지금이나 앞으로나, 귀천을 떠나 누구든 삶은 죽음으로 귀결된다. 삶에서 겪는 일련의 경험도,



이렇게 무릎을 탁 치게 만드는 것, 대중의 공감을 사는 것이야말로 판소리의 매력이자 명맥을 유지해온 원동력이었다. 하지만 조선 말기, 나라가 어지러워지고 외부 문물이 유입되면서 판소리를 즐기는 형태에도 변화가 생기기 시작했다. 1인의 창자와 고수로만 구성되던 소리판에 입체창과 창극이라는 형태가 생겨났고, 악기까지 더해지면서 연극적인 요소가 강화됐다. 연행 장소 또한 사랑방에서 무대로 옮겨갔다. 이후 판소리는 시대의 흐름에 따른 시련을 겪었다. 산업화가 급속도로 진행되면서 사회는 빠르게 발전해갔지만, 판소리는 그 변화를 따라가지 못했다. 더 이상 그 시대 사람들의 공감대를 건드릴지 못하게 된 것이다. 더욱이 시대가 변할수록 즐길거리는 다양해졌고, 사람들의 관심사는 변해갔으며, 소비하는 문화

역시 달라졌다. 이 과정에서 서양 음악에 비해 국악을 등한시하는 분위기가 생겨나면서 판소리는 어렵게 명맥을 이어왔다. 그 와중에 전통적인 가치와 보존만을 강조하며 스스로를 고립시키기까지 했다. 판소리가 그렇게 자존심을 내세우는 동안 대중의 관심은 더욱 멀어져갔고, 점점 전문가의 영역이자 어려운 분야라는 인식이 생겨났다. 아무리 '우리 것은 좋은 것이여'를 외치고 나라에서 '판소리의 해'를 정해 관심을 호소해도 사람들의 공감대를 끌어내지 못했으니 대담 없는 메아리에 불과했다. 그렇다면 이렇게 고립되어 가던 판소리는 언제부터 그리고 어떻게 경계를 허물고 유연해지기 시작한 것일까? 우선 인스타그램과 유튜브 등을 통한 1인 미디어 시대가 열리면서 개개인이 자신을 표현할 수 있는 통로가

느끼는 감정도 대체로 비슷하다. 이런 감정들, 즉 사람을 사람답게 하는 인류의 보편적인 가치를 노래하는 것이 판소리다. 보편을 노래하려면 고립될 것이 아니라 스스로 벽을 낮추고 다양하게 교류해야 한다. 또한 창작이 한순간의 유행에 휩쓸리지 않도록 전통의 중심은 흔들리지 않아야 한다. 그리고 전통은 창작에게 끊임없이 영감을 주는 화수분이 되어야 한다. 그래야 뒤이어 따라올 변화 앞에 온전히 또 다른 무언가를 내주면서도 전통이 전통으로서의 위상을 지킬 수 있다. 전통을 지키는 것만이 유일한 길이라 여기던 시대는 지났다. 그러나 전통에 답이 있다는 사실에는 변함이 없다. 이제 그 어느 때보다도 전통과 창작의 균형이 중요해진 시대다. 전통으로서의 가치는 지키되 스스로 고립되지 않고 다양하게 교류하는 것. 어렵지만 오늘날 판소리와 국악계가 해내야만 할 과제다. 



# Oral Probiotics

당신의 입 속에는 건강한 세균이 살고 있습니까?

입 속 건강부터 전신건강까지 지키는 구강 프로바이오틱스



글·사진  
|  
허정욱  
부산 구치치과병원 대표원장  
치의학 박사 PH.D

### 입 속 병원균이 온몸을 아프게 한다

세계 인구의 절반에 달하는 약 35억 명의 사람들이 구강질환을 치료 받지 않고 방치한 채 살고 있을 정도로, 구강질환은 만연한 질병이다. 우리나라의 경우 만 12세 아동의 영구치 충치 경험지수(DMFT index)가 OECD 국가 중 평균 1.2개보다 높은 1.8개로 최하위권이고, 성인의 3분의 1이 잇몸질환을 앓고 있는 것으로 집계됐다. 게다가 최근 10년 사이 특히 치은염, 치주염 같은 잇몸질환 비율이 급증했다. 잇몸질환으로 병원을 방문한 환자 수가 2010년 790만 명(16.2%)에서 2018년 1,560만 명(30.6%)으로 두 배나 증가한 것이다.

충치, 치주염, 임플란트 주위염, 구내염 같이 가장 흔히 발생하는 구강질환은 모두 입 속 세균에서 비롯된다. 특히 치주염은 치아를 지지하는 잇몸 조직이 파괴되는 감염성 염증 질환으로, 나이가 들수록 유병률이 높아지고 세계 인구의 10%에서 많게는 절반까지를 괴롭히고 있는 것으로 추정된다. 치아 표면에 자라는 세균막(biofilm)을 양치질 등으로 꾸준히 벗겨내지 못해 이것이 오래 축적되면, 이에 대한 면역성 염증 반응으로 조직 파괴가 일어나는 것이다. 더 큰 문제는 입 속에서 이렇게 활발하는 병원균들이 염증 부위를 '창문' 삼아 온몸으로 파고드는 데 있다.

지난 10여년 동안 구강질환과 전신질환 간의 관계를 밝힌 많은 연구 결과가 있다. 치주염 환자의 잇몸에서 염증이 생긴 표면을 합치면 거의 44cm<sup>2</sup>에 이르고 한다. 어른의 손바닥 넓이에 가까운 이 상처는 입 속 세균과 염증 매개체들이 온몸의 심혈관계로 탈출할 수 있는 '창문'이 되어 버린다. 치주염과 당뇨병, 치주염과 심혈관 질환 간의 관계는 이미 여러 연구에서 증명돼 왔다. 소위 '레드 콤플렉스(Red Complex)'라고도 불리는 잇몸질환의 주 원인균들이 당뇨병 전 단계(Pre-diabetes) 상태의 환자들에서 높이 검출되기도 했으며, 경동맥경화증 환자의 치태(plaque)에서 가장 많이 추출되는 병원균 중 하나가 치주염 원인균인 포르피로모나스 진지발리스(Porphyromonas gingivalis)였다는 연구 결과도 있다. 이 포르피로모나스 진지발리스는 심지어 알츠하이머 환자의 뇌 조직에서 발견되기도 했다.

충치 유발균도 위험하기는 마찬가지다. 세균성 심내막염의 원인균 중 하나가 충치 원인균인 스트렙토코쿠스 뮤탄스(Streptococcus mutans)이며, 역시 충치를 유발하는 푸소박테리움 뉴클레아툼(Fusobacterium nucleatum)은 대장암 부위 상피세포에도 부착해 대장암의 진행을 악화시키는 것으로 알려졌다. 푸소박테리움 뉴클레아툼은 또한 조산의 원인이 되기도 한다.

### 밖으로 열린 소화기관, 입 - 그 속의 미생물총

구강 마이크로바이옴(oral microbiome)은 입 속에 존재하는 공생균(commensal bacteria)과 병원균(pathogenic bacteria)을 아우른 미생물총의 생태학적 집단을 일컫는 말이다. 입 속 미생물총은 우리 몸에서 장 다음으로 다종다양하다. 무려 1,000종에 이르는 다양한 박테리아가 입 속에 기거하는데, 타액 1ml 또는 치태 1mg에서 발견되는 박테리아 숫자만 10<sup>8</sup>-10<sup>9</sup>개에 달한다.

오랫동안 구강질환은 특정 박테리아나 박테리아 군(群)이 야기한다고 여겨져 왔고, 따라서 항염치료야말로 지당한 해법이었다. 그러나 잇몸병에서 보이는 조직 변화는 단순히 병원균 자체만의 영향이 아니라 그에 대한 우리 몸의 숙주 반응이라는 증거가 속속 드러나기 시작했다. 즉, 치은염이 만성 치주염으로 진전될지 여부를 결정하는 것은 단일한 '독성 인자(virulence factors)' 때문이 아니라 치은염 발생 초기의 숙주-면역 반응에 기인한 세균 항상성의 파괴 때문이라는 것이다.

이처럼 다양한 미생물들 간에 이루어지는, 그리고 미생물과 숙주 사이에서 이루어지는 역동적이면서 균형적인 상호작용이 구강 마이크로바이옴의 안정성을 유지시킨다. 그러다 환경에서 오는 스트레스가 이 항상적 균형의 역치를 넘어서면, 유지돼 왔던 미생물총 내 힘의 구도를 어지럽히고, 결국 균형형(eubiosis) 상태는 불균형(dysbiosis)으로 뒤집어지며 구강질환을 촉발하게 된다.



▲ 2018년, 2019년 한국에서 구강프로바이오틱스에 대해 강연하는 덴마크 코펜하겐 대학 스반뎀 트윗트만(Svante Twetman) 명예교수와 벨기에 루벤대학의 Wim Teughels 교수.

▼ 스웨덴 바이오가이아 프로바이오틱스 연구소



## Oral Probiotics

### ‘프로바이오틱스’ - 항생제와 안티플라크, 구강세정기를 넘어서

치과에서 항생제는 구강 감염에 대한 예방 또는 치료 목적으로 자주 처방되고 있지만, 항생제는 우리 몸의 감염된 부위에서 먼 곳곳에 서식하는 미생물총까지 생태적으로 교란시키고 미생물총에서 항생제에 대한 저항성을 촉발시킬 수도 있다. 항생제 내성을 지닌 미생물과 관련된 모든 유전자들의 집합을 ‘레지스톰(resistome)’이라 칭하는데, 음식뿐만 아니라 다양한 약물이 우리 몸에 진입하는 입구가 되는 구강이 우리 몸의 마이크로바이옴에 항생제 내성을 퍼뜨릴 수 있는 저수지 역할을 할 수 있다는 사실이 최근 주목받고 있다. 실제로 입 속에서는 인체의 그 어느 곳보다 레지스톰이 가장 풍성하게 검출되었다.

한편, 치과 밖에서는 ‘안티플라크(anti-plaque)’ 성분을 함유한 제품이나 구강세정기, 전동칫솔 같은 기계적 세척 도구가 대표적인 구강위생 방법으로 흔히 사용된다. 하지만 이런 수단들도 입 속 치태 또는 구강 미생물의 ‘양’을 줄일 뿐 구강건강에 이로운 박테리아를 보존하며 입 속 세균총의 생물학적 평형에 도움이 된다는 보장은 없다. 이에 항생제 사용을 최소화하면서도 질병과 관련된 박테리아 종을 ‘제거’하는 게 아니라 세균총의 생태학적 ‘균형을 회복’시키는 새로운 치료법이 연구되기 시작했고, 그 대표적인 전략으로 손꼽히는 것이 바로 구강 프로바이오틱스(Oral Probiotics)다.

프로바이오틱스는 ‘적정량 복용하면 숙주의 건강에 이로운 효과를 발휘하는, 살아있는 미생물’로 정의된다. 프로바이오틱스의 효능은 이미 염증성 장 질환(IBD) 같은 위장병을 중심으로 많이 밝혀져 왔지만, 동시에 구강 마이크로바이옴의 변화와 숙주의 반응에서 유발되는 충치, 잇몸병 같은 구강질환을 예방하고 치료할 수 있는 잠재력 또한 활발히 연구, 검증되고 있다.

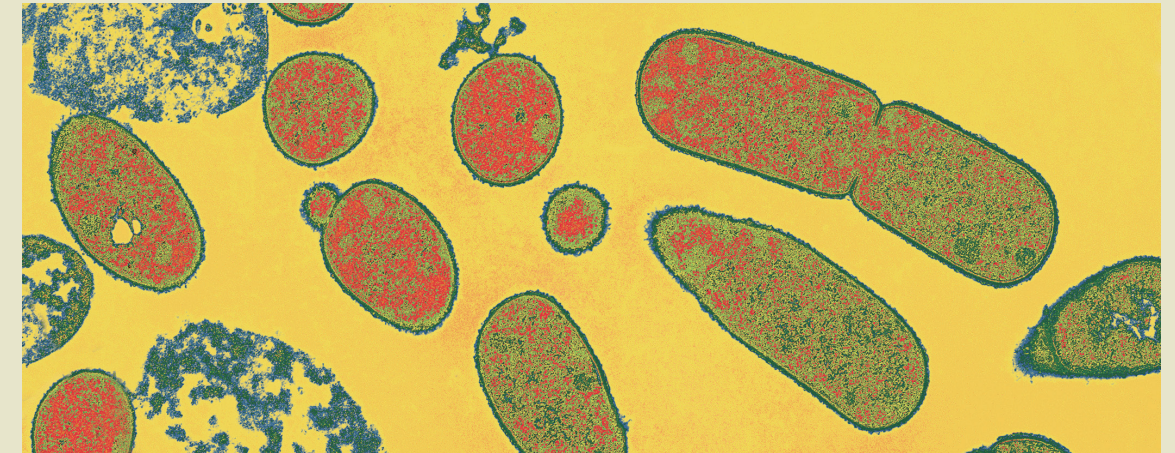
### 구강 프로바이오틱스가 유해균과 경쟁하는 방식

프로바이오틱스는 입 속에서 크게 두 가지 방식으로 작용한다.

**1** 프로바이오틱스는 치태 속에서 누가 먼저 자리를 잡고 부착하느냐 혹은 성장에 필요한 영양분을 누가 먼저 흡수할 것인가를 두고 다른 박테리아들과 ‘직접’ 겨룬다. 병원균들이 우세적으로 집락을 형성하는 것을 방해하는 것이다. 다른 구강 박테리아를 억제하는 항균물질을 생산하는 것도 프로바이오틱스의 중요한 메커니즘 중 하나다. 가령, 유산균(lactic acid bacteria)은 유기산, 과산화수소, 펩타이드, 박테리오킨(bacteriocin) 같은 다양한 항균 인자를 생성하는 것으로 알려져 있다.

**2** 숙주의 선천 면역과 후천 면역기능을 조절하는 등 입 속에서 ‘간접적인’ 활동을 벌인다. 유산균은 대식세포, T 세포 같은 면역세포들과 작용해 사이토카인(cytokine)의 분비와 그로 인한 영향에 변화를 줄 수 있다. 가령, 락토바실러스(Lactobacillus) 속(屬)의 균들은 치은염 환자의 치은열구액(이와 잇몸 사이 흡고인 액체)에서 IL-9라는 사이토카인의 분비를 일시적으로 감소시킨다. 또 다른 종의 프로바이오틱스 균들은 뮤신(mucin) 생성과 장벽 기능(barrier function)을 강화해, 숙주 방어 펩타이드(HDP)를 상향조절하고 혈관신생과 상처 치유를 촉진하기도 한다.

## 대표적인 구강 프로바이오틱스



### (1) 바이오가이아 프로덴티스

세계 프로바이오틱스 시장을 주도하는 대표적인 기업 중 하나인 스웨덴 바이오가이아(BioGaia)사의 프로덴티스(ProDentis™)는 1990년 안데스 산맥에 사는 페루 여성의 모유에서 추출한 락토바실러스 루테리(L. reuteri) DSM 17938과 구강건강 상태가 탁월했던 일본 여성의 입 속에서 추출한 락토바실러스 루테리 ATCC PTA 5289라는 두 개의 균주(菌株, strain)를 함유한 구강 전문 제품이다. 바이오가이아의 락토바실러스 루테리 균은 이제까지 전 세계 전 연령층을 아울러 총 1만 8,000명을 대상으로 200편이 넘는 임상연구가 진행된, 세계 최다 수준의 연구 결과로 뒷받침되고 있는 프로바이오틱스다.

프로덴티스는 충치를 예방하고 구취를 줄이기도 하지만, 특히 잇몸병 예방에 효과가 있는 것으로 보인다. 만성 잇몸병을 앓는 사람들에게 락토바실러스 루테리가 함유된 껌을 꾸준히 씹게 했을 때 탐침 후 출혈(bleeding on probing, 치아와 잇몸 사이에 치주낭 측정기를 넣었을 때 피가 나는 현상) 정도와 치은열구액 속 염증 지표가 크게 낮아졌다는 연구 결과가 있고, 만성 치주염이 있는 환자들에게 스케일링과 잇몸치료(scaling & root planning)를 실시한 뒤 프로덴티스 로젠지 정을 하루 2회 12주 동안 복용하게 했을 때 그렇지 않은 환자들에 비해 염증으로 깊어진 치주낭이 훨씬 크게 감소한 것이 관찰되기도 했다.

2016년 ‘국제임상치주학회지(Journal of Clinical Periodontology)’에는 독일 뷔르츠부르크 대학병원 치주병학과 울리히 슈라겐하우프(Ulrich Schlegelhauf) 교수팀이 진행한 실험 결과가 게재됐다. 임신성 치은염이 있는 임신 3기 초의 여성 45명을 대상으로 프로덴티스 로젠지 정 효과의 효과를 확인한 연구로, 출산 시까지 약 3개월 동안 프로덴티스 정을 하루 2회 복용하도록 한 실험군 여성들에서 치은염 지수(gingival index)와 치면세균막 지수(plaque index)가 통제군에 비해 유의하게 낮아진 것이 확인됐다. 슈라겐하우프 교수의 말대로 “구강유산균 락토바실러스 루테리를 섭취하는 것이 올바른 칫솔질과 치실 사용, 정기적인 치과 검진과 더불어 임신부의 구강건강을 지키고 건강한 출산을 돕는 데 도움이 될 수 있다”는 것이 밝혀진 셈이다.

# Oral Probiotics



## L. reuteri Prodentis

구강 프로바이오틱스 락토바실러스 루테리( L.reuteri )  
염증 완화에 대한 연구 결과

논문 01



논문 02



1. Twetman, S. et al. (2009) Short-term effect of chewing gums containing probiotic Lactobacillus reuteri on the levels of inflammatory mediators in gingival crevicular fluid. Acta Odontologica Scandinavica 67, 19-24.  
2. Teughels, W. et al. (2013) Clinical and microbiological effects of Lactobacillus reuteri probiotics in the treatment of chronic periodontitis: a randomized placebo-controlled study. Journal of Clinical Periodontology 40, 1025-1035.

구강 프로바이오틱스 락토바실러스 루테리의 염증 완화 효과에 대한 연구 결과.

프로덴티스는 현재 ETC 제약 제품처럼 우리나라를 포함 세계 곳곳의 치과 병원에서 판매되고 있다. '토탈 헬스 프로그램(Total Health Program, THP)'이라는 예방치과 진료가 활성화된 일본의 경우, 병원 홈페이지에서 각종 진단검사 프로그램과 함께 프로덴티스 요법을 적극 소개하고 있는 병원도 많다.

### (2) 오라제닉스 프로바이오라

미국 생명공학제약사 오라제닉스(Oragenics)에서 선보이는 프로바이오라(ProBiora) 제품 라인에는 모두 '프로바이오라3(ProBiora3)'라고 명명된 특허 받은 조성물이 함유돼 있는데, 이 조성물을 구성하는 프로바이오틱스는 건강한 구강에서 추출한 3종의 균주, 스트렙토코쿠스 오랄리스(S. oralis) KJ3, 스트렙토코쿠스 우베리스(S. uberis) KJ2, 스트렙토코쿠스 라투스(S. rattus) JH145다. 특히 프로바이오라3에 포함된 균주 중 하나인 스트렙토코쿠스 라투스 JH145에는 충치 원인균인 스트렙토코쿠스 뮤탄스(Streptococcus mutans) 수치를 감소시키는 효과가 있다고 알려져 있다.

### (3) 블리스 테크놀로지스 프레쉬브레스 & 투스가드

뉴질랜드의 구강 프로바이오틱스 전문회사 블리스 테크놀로지스(Blis Technologies)에서 생산하는 대표적 제품 프레쉬브레스(Fresh-Breath)와 투스가드(ToothGuard)는 각각 특허 받은 프로바이오틱스 균주 BLIS K12™와 BLIS M18™을 함유하고 있다. BLIS K12™는 입 속과 후두에서 발견되는 스트렙토코쿠스 살리바리우스(S. salivarius) K12™로 구취의 주된 원인 인자인 휘발성 황화합물(VSC) 수치를 줄여주는 것으로 드러났다. 역시 구강에서 발견되나 아주 극소수의 사람들에게서만 검출할 수 있는 스트렙토코쿠스 살리바리우스 M18™은 치태를 감소시키고 충치를 예방하는 것으로 알려져 있다.

### (4) 그 외

대만 징유생명공학(景岳生技)에서 판매하는 구강 프로바이오틱스 제품 덴탈락(Dental-Lac®)은 락토바실러스 파라카세이(Lactobacillus paracasei) GMNL-33라는 균주를 함유한다. 일명 ADP-1으로 불리는 이 균주는 입 속에서 충치 원인균 스트렙토코쿠스 뮤탄스의 성장을 억제하는 것으로 드러났다.

국내 기업인 오라팜에서는 일명 oraCMU™, oraCMS1™라 불리는 웨이셀라 시바리아(Weissella cibaria) CMU와 웨이셀라 시바리아 CMS1 균주가 함유된 제품 오라덴티와 그린브레스를 선보이고 있다. 오라덴티는 잇몸건강을, 그린브레스는 구취 억제를 타겟으로 하고 있다.

일본 와카모토제약(わかもと製薬株式会社)에서는 락토바실러스 살리바리우스 WB21이라는 프로바이오틱스 균주를 함유한 구취 억제 제품 아반비즈(AVNATBISE)를 내놓고 있다.

### 질환의 '결과'가 아니라 '원인'을 치료하라


'오랄 프로바이오틱스 테라피: 즉시 실천 가능한 미생물요법(츠지무라 스구로(辻村 傑)외 저, 허정욱 역, 대한나래출판사, 2019)'의 책임 편집을 맡기도 했던 일본 치과 의사 요시노 토시아키(吉野 敏明)는 일찌감치 일명 '요시노 메소드(Yoshino Method)'라는 이름으로 중합효소 연쇄 반응(PCR) 기법을 활용한 구강 미생물 검사를 실시한 바 있다. 국내에서는 현재 진단 및 솔루션 전문기업 덴오믹스(Denomics) 등에서 제공하는 박테리아 진단 서비스/키트의 초기 모델로, 치과에서도 질환의 '결과'로 나타난 증상을 치료하는 데만 급급하는 대신 질환의 '원인'을 억제하는 예방 진료에 관심을 쏟아야 한다고 보았던 그의 철학이 그에서도 드러난다.



Oral Probiotics Therapy 강연 중인 허정욱 원장.

'오랄 프로바이오틱스 테라피'에는 그가 2015년 일본치주병학회에서 발표한 내용도 소개돼 있다. 그는 치주염 치료에 항균요법을 사용할 때의 위험을 인지하고, 대신 환자들에게 락토바실러스 루테리 균을 함유한 프로덴티스 정을 하루 3회, 3주간 복용하도록 하는 실험을 진행했다. 그 결과 항균요법에서처럼 총 균수 자체가 크게 변동되지는 않으면서, 포르피로모나스 진지발리스 같은 '레드 콤플렉스' 균들의 총 균수 대비 비율이 유의미하게 감소한 것이 관찰되었다. 그는 "약품이 아닌 건강기능 '식품'인 프로덴티스는 항생제처럼 현기증, 구토, 위장장애 등의 부작용이 전혀 없고, 총 균수의 저하 없이 유해균만을 감소시켜 양호한 구강 내 미생물총의 획득에 성공한 것"이라고 전했다.

흔히 논의되는 치과의 미래상은 '정밀 치과(Precision Dentistry)'이자 '개인화된 치과(Personalized Dentistry)'다. 환자 각각에 집중한 '개인화된' 모니터링과 치료, 환자의 구강 상태를 분석하고 그에 맞는 정교한 해법을 제공하는 '정밀'한 진단과 처방에 대한 요구가 커졌다. 다행히 지난 십여 년 사이 크게 발전한 구강 마이크로바이옴에 대한 지식 덕분에, 이 같은 예방치과 진료의 전략 옵션을 궁구할 가능성도 커졌다.

이렇게 구강 마이크로바이옴의 미생물학적/면역학적 측면이 매일의 진료 환경에 도입된다면, 구강질환의 기저에 있는 생물학적 메커니즘과 생태학적 관점에 대한 의사들의 인식 역시 확대될 것이다. 치과의사들은 이제 질환의 결과만이 아니라 질환의 원인을 다루게 되고, 치과 치료의 패러다임 자체가 바뀔 수 있다. 치과의사들이 지금껏 축적된 생물학적 지식을 환자의 권익을 위해 사용할 수 있는 역량을 갖추게 된다면, 진정한 '정밀 치과'와 '개인화된 치과' 역시 가능케 될 것이다. 

**SIDEX 2020, 철저한 방역 속에서 안전하게 치러져**



17회를 맞이하며 대한민국 치과계 최대 종합학술대회 및 기자재전시회로 기록 돼온 SIDEX가 올해 '코로나19'라는 예기치 못한 상황 속에서도 안전하게 마무리됐다.

지난 6월 5일부터 7일까지 코엑스에서 개최된 SIDEX 2020은 코로나19 사태가 발발한 후 치과계에서 치러진 첫 학술대회로서 3일간 100여명의 서울시인력이 배치돼 방역 감독에 나서는 한편, 개막 첫날 일간지, 방송국, 치과전문지 등 70여 명의 기자가 몰릴 정도로 세간의 관심과 크고 작은 우려 속에서 진행됐다.

하지만 치과의사들의 성숙한 방역의식으로 거리두기가 철저히 지켜지고, 마스크에 페이스필드와 라텍스 글러브 착용, 가림막까지 세심하게 준비된 SIDEX 현장이 기사화되며 우려가 불식되기 시작했다. 특히 현장을 직접 방문한 강남구청장은 정부 방역지침 이상의 철저한 방역, 이를 잘 지키는 치과의사들의 수준 높은 의식에 감탄하기도 했다.

만일의 경우를 대비해 행사 종료 후 2주가 지나는 시점까지도 예의주시했던 SIDEX 조직위원회는 안전하게 마무리됐음을 최종 확인했으며, 행사 기간 중 가동된 방역시스템 홍보영상을 제작해 적극적으로 알렸다. 이에 SIDEX의 방역매뉴얼은 뒤이어 개최되고 있는 치과계 학술행사 주최 측이 가장 먼저 참고하는 핵심 매뉴얼이 되고 있다.

하지만 코로나19 대응을 완벽히 해냈다는 것만으로 SIDEX의 성공을 단언하기는 어려웠다. 우선 SIDEX를 찾아준 참가자들에게 만족할 만한 행사를 보여주지 못했다. 전시부스가 크게 축소됐고, 위기도 적지 않았다. 당초 8,000명에 달하는 치과의사가 사전등록을 완료했으나, 외풍의 영향으로 최종등록 인원은 5,400여명, 실참가자는 4,500여명으로 집계됐다. 참가자들은 "코로나19에 대한 감염 우려보다는 치과계에 활력을 주는 행사가 되길 바라는 기대감이 컸다"며 아쉬움도 전하기도 했다.

이에 서울시치과의사회 및 SIDEX 조직위원회는 공식 입장문을 발표하고 감사의 뜻을 전함과 동시에 새로운 도약을 약속했다. "SIDEX 2020이 개최 후 2주를 넘기며 안전하게 마무리됐다"면서 "코로나19 확산에 따른 우려가 커지는 가운데서도 SIDEX를 믿고 방역지침을 철저히 지켜준 치과인 여러분 덕분에 성공적으로 마무리될 수 있었다"고 전했다.

한편 서울시치과의사회 및 SIDEX 조직위원회는 코로나19 상황을 예의주시하며 내년 SIDEX 개최 준비에 만전을 기하고 있다.

**서울치과의사회, 구강보건의 날 소외계층 아동에 '온정 나눔'**



서울특별시치과의사회(회장 김민겸·이하 서울치과의사회)가 6월 9일 구강보건의 날을 맞아 사회 소외계층에 온정의 나눔을 펼쳤다.

서울치과의사회는 지난 6월 6일 코엑스에서 '서울시치과의사회와 함께하는 제 75회 구강보건의 날 기념식'을 개최하고, 지역아동센터 서울지원단(단장 박영선)에게 소외계층 아동을 위한 구강용품 전달했다.

이날 '덴티가드 랩마스터Ph 치약·칫솔 세트, 최신 구강건강 상식이 담긴 '치아건강 365' 책자가 전달됐다. 특히 치약·칫솔 세트는 대웅제약이 구강보건의 날 취지에 적극 공감하고, 소외계층 아동들의 구강건강을 위해 후원한 것으로 의미를 더했다.

서울특별시와 서울치과의사회가 지난 2012년 아동 치과주치의사업을 시작하며 지역·민·학 전문가들로 구성된 지역아동협의체는 지역아동센터 아동의 치료료 등에 나서고 있다. 이번에 전달된 구강용품 역시 지역아동협의체의 지원단을 통해 소외계층 아동들에게 전해질 예정이다.

서울치과의사회 김민겸 회장은 "그간 서울치과의사회는 서울시, 서울시교육청과 함께 구강보건의 날 기념식 및 다양한 행사와 더불어 견치아동 선발대회 등을 진행해왔다. 특히 서울시민을 대상으로 한 구강검진은 행사 기간 중 큰 호응을 받기도 했다. 이에 올해도 다채로운 이벤트 및 부스행사로 시민 곁에 찾아올 예정이었으나 코로나19로 인한 예기치 못한 상황에 기념행사를 축소하고, 소외계층의 구강건강 챙기기에 중점을 뒀다"면서 "이번 구강용품 전달로 어려운 환경에 놓인 아동들에게 환한 미소를 선물할 수 있길 바란다"고 전했다.

지역아동센터 서울지원단 박영선 단장은 "사회적으로 소외받는 아이들을 위한 구강용품 지원에 진심으로 감사드린다"며 "이번 후원은 많은 아이들이 구강보건의 중요성을 알고, 지속적으로 구강건강관리를 하도록 하는 계기가 될 것"이라고 말했다.

**치과계 성평등 '대여치 여성인권센터' 앞장!**



치과계의 성평등 문화를 선도해나갈 여성인권센터가 새로운 출발을 알렸다. 대한여자치과의사회(회장 이민정·이하 대여치)는 지난 7월 16일 치과의사회관에서 '여성인권센터(센터장 광정민) 발족식'을 개최했다.

이날 대여치 이민정 회장은 "여성 인권 보호를 위한 활동 중 하나로 여성인권센터를 발족하게 됐다"면서 "여성인권센터는 앞으로 각종 성범죄로부터 여성 치과 의사를 보호하고, 진료와 학업에 집중할 수 있도록 노력하겠다. 또 여성이라는 이유만으로 차별받을 수 있는 불평등한 제도와 관례를 개선해 나갈 것"이라고 말했다.

이어 광정민 센터장은 대여치 여성인권센터의 활동 방향으로 △인권 침해 사례 해결에 적극 노력 △여성인권 침해 예방을 위한 연구조사 △성폭력 예방 교육 등으로 성평등 문화 확산 △다양한 방향의 전문가 및 단체와 적극 협력해나갈 계획임을 밝혔다.

한편 이날 발족식에 이어 대여치 김현미 법제이사가 '치과의사에게 필요한 성인지감수성'을 주제로 발표해 눈길을 끌었으며, 한국여자의사회 주영숙 의권위원장이 의권위원회의 활동들을 소개하기도 했다.

**복지부, 아동치과주치의사업 시범사업 도입**

정부 주도의 아동치과주치의사업이 시범사업을 시작한다. 보건복지부(장관 박능후·이하 복지부)는 지난 5월 15일 건강보험정책심의위원회 결과를 발표했다. 지난 2012년 서울시와 서울시치과의사회의 주도로 첫선을 보인 학생 및 아동치과주치의사업이 모델이 된 것. 시범사업은 내년 초등학교 4학년이 되는 학생들을 대상으로 3년간 시행된다. 또한 현재 아동치과주치의사업을 시행하지 않는 지자체 중에 대상 지역을 선정한다는 계획이다.

구강검진 기관으로 지정된 치과의원 중 아동치과주치의 교육과정을 이수한 치과의원이면 참여 가능하며, 아동은 해당 기관 중 원하는 치과를 선택해 주치의 계약을 맺는 방식이다.

참여 아동은 6개월에 1회, 정기적인 예방 중심 구강관리서비스를 3년간 받게 된다. 주치의는 문진, 시진, 구강위생검사를 통해 아동 구강건강상태 및 구강관리 습관을 평가하며 그 결과에 따라 구강관리계획을 수립, 칫솔질 교육, 치면 세마, 불소도포가 이뤄진다.

**영화배우 김태우 씨, 구강보건 캠페인 재능기부**



서울시치과의사회(회장 김민겸·이하 서울치과의사회)가 '6월 9일 구강보건의 날' 대국민 홍보에 나섰다.

서울치과의사회는 매일 CBS 캠페인을 통해 다양한 구강보건 정보 등을 안내하며 국민 구강건강 증진에 앞장서고 있다. 이번 캠페인은 법정기념일인 6월 9일 구강보건의 날을 맞아 국민들에게 구강건강 관리의 중요성을 환기시키고자 마련됐다.

특히 서울치과의사회는 올해 코로나19 예방 차원에서 구강보건의 날 현장 이벤트 및 부스행사를 진행하지 않기로 한 만큼, 보다 활발한 대국민 홍보를 펼쳤다. 이에 이번 CBS 캠페인도 서울치과의사회 김덕 부회장과 함께 영화배우이자 텔런트인 김태우 씨가 참여, 홍보 효과의 극대화를 꾀했다. 김태우 씨는 "천문: 하늘에 묻는다", '창궐', '징비록' 등의 영화에서 명품급 연기를 선보이며 많은 이들의 사랑을 받고 있다.

지난 5월 10일까지 CBS 캠페인을 진행한 김덕 부회장은 "지난 2016년 법정기념일로 지정된 '구강보건의 날'은 첫 영구치가 나오는 시기인 만 6세의 '6'과 구치의 '구'를 숫자화한 6월 9일"이라고 소개하며 서울치과의사회의 '구강보건의 날' 온라인 이벤트 참여 방법 등을 안내했다.

아울러 바통을 이어받아 5월 11일부터 CBS 캠페인에 참여한 김태우 씨는 "평소 양치와 함께 치실, 치간칫솔 등을 사용하며 구강관리에 힘쓰는 편이다. 많은 국민이 구강건강의 중요성을 알리는 구강보건의 날에 대해 알고, 지속적인 구강관리를 실천하는 데 조금이나마 도움이 되고자 캠페인에 참여했다"면서 "구강보건의 날, 가까운 치과에서 구강검진을 받고 건강한 치아를 유지할 수 있길 바란다"고 말했다.

한편 서울치과의사회의 CBS 대국민 캠페인은 매일 오후 6시 58분 CBS 음악 FM(93.9Mhz) '배미향의 저녁스케치' 1부 마지막에 송출된다.

진찰료를 포함한 1회 서비스 비용은 총 4만5,780원으로 책정됐다. 아동치과주치의 관리료 5,210원(본인부담 10%), 충치예방관리료 2만6,010원(본인부담 10%)이 신설됐고, 진찰료 1만4,560원(본인부담 30%)이 포함된 것으로, 환자부담은 총 7,490원이다.

복지부는 "아동의 충치예방에 효과가 좋은 불소도포는 그간 비급여(관행수가 평균 3만원)였으나 아동치과주치의사업에서는 본인부담금 기준 약 1,500원으로 가능하다"고 밝혔다.



편집위원 **엄한용**

공보이사님 덕분에 좋은 분들을 만나게 되고 즐겁게 첫번째 즐거움을 만들어 낼 수 있어서 감사합니다. 편집이란 일이 처음이라 부족한 점이 많았지만 다른 편집위원님들의 활약으로 멋진 즐거움이 나오게 되어 기쁩니다. 일신우일신하면서 더 나은 즐거움이 되도록 노력해보겠습니다.

편집위원 **현석주**

코로나19로 비대면, 언택트가 정상이 되어버린 뉴노말의 시기라고들 하네요. 그럼에도 달라지지 않고 그대로인 것도 있습니다. '즐거운 치과생활'이 묵묵히 또 발간되어 우리 곁을 지킵니다. 소소한 일상에서 작고 뿌듯한 행복을 느낄 수 있다는 것은 그런 작은 행복에 감사할 수 있는 마음에서 시작하는 게 아닐까 합니다. '즐거운 치과생활'의 글들을 잠시 시간내어 읽으면서 감사와 소확행의 진동을 느껴보심이 어떨까요.



편집위원 **홍현경**

매번 처음은 서투르고 낯설고, 그렇지만 설레어서 좋았습니다. 3년을 매번 설레길 기대하며 첫 발을 띄어봅니다.



편집위원 **이중은**

따로 또 같이. 공보이사님과 여러 편집위원님들의 수고가 하나로 어우러져 '즐거운 치과생활'이 완성되었습니다. 즐거와 함께할 3년의 시간을 기대해봅니다.



편집위원 **박상은**

부족한 실력을 채워주시는 공보이사님과 편집위원님들께 감사드립니다. 차려진 밥상에 수저만 올린 느낌이지만, 열정으로 빛은 한 권의 책에서 뿌듯함을 느낍니다. 즐거와 함께 성숙하겠습니다.



편집위원 **안은진**

웃기만 스쳐도 인연이라는데, 3년이나 함께하게 된 편집위원님들과 보이지 않는 단단한 인연의 끈으로 만나게 되었나 봅니다. 부족한 실력이지만, 이번 2020년도 가을, 겨울호처럼 다채로운 이야기가 가득한 '즐거운 치과생활'을 만들도록 힘을 보태겠습니다. 남은 여정이 정말 기대되네요!



곰곰이 돌이켜보았습니다. 두려움이 앞서 주저했는데, 집안 일이며 치과 일이며 일상에 치여서 엄두도 못 내던 저의 모습이 6개월도 채 안되었는데, 어느새 '즐거운 치과생활' 2020년 가을, 겨울호 편을 발간합니다.



지난 4개월여 동안 정말 행복했습니다. 좋은 분들을 만났고 그분들이 끝까지 함께 해주셨습니다. 좋은 분들 덕분에 어느 순간부터인가, 이 과정을 즐기기 시작했고, 처음 해보는 잡지 편집을 정말로 잘 하고 싶다는 생각이 들었습니다.

치과의사들뿐만 아니라 일반인들까지 즐겁게 읽을 수 있는 잡지를 만들고 싶었습니다. 나이가 드셔서 눈이 안 좋은 분들도 좀 더 편하게 읽을 수 있도록 해봤습니다. 재미있으면서도 유익한 잡지가 되기를 바랐습니다. 올해는 코로나19로 인해 모두가 어렵고 힘든 시기입니다. 그래서 더욱 더 모든 편집위원들이 최선을 다했습니다. 즐겁고 행복하게 읽으셨으면 하는 바람입니다.

매 순간 친근함으로, 또 즐거운 유머로 분위기를 밝게 해주며, 배려해주신 선배, 후배들 그리고 동료들 덕분에입니다. 특히 조언을 아끼지 않은 차 선배, 매 회의 시 어려울 때마다 웃음을 뺏겨 터트려 주셨던 저희 무지개 팀 분들 고맙습니다. 모든 순간들이 추억으로 남을 것 같습니다. 적극적으로 응원해준 남편, 군복무 중인 든든한 아들, 친구같은 귀염둥이 딸에게도 자랑하고 싶습니다.

편집인 **조은영**  
서울특별시치과의사회 공보이사



장소 제공  
로알라운지