

"치과도
다크저우!
다크저우!"



- 아름다운 배움, 따뜻한 동행: 삶의 마지막까지 '나답게' 사는 법
- 세상에 '막 뽑아도 되는' 이빨은 없다
- 발바닥이 아프다! 족저근막염이 뭐죠?
- 어금니 앞니 저광화(MIH)
- 연령별 구강건강관리 가이드

기다림의 시간에 건네는 교토

구강건강은 전신건강에 영향을 미칩니다.

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

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



큐라프록스 CS5460 칫솔

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



큐라프록스 CPS 치간칫솔

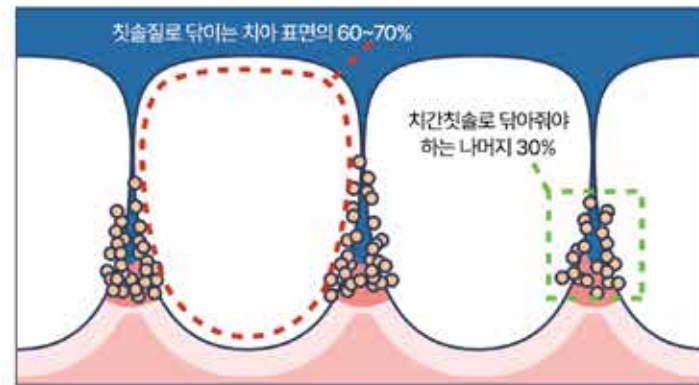
치과 질환의 대부분은 치아와 치아가 맞닿은 부분에서 발생합니다. 이 부분은 칫솔만으로는 관리하기 어렵기 때문에 반드시 치간칫솔을 사용해 닦아줘야 하며, 치아 사이마다 각각 다른 크기의 치간칫솔을 사용하는 것이 핵심 포인트입니다. 가급적 전문가의 처방과 지도를 받는 것을 권하며, 정확한 크기를 사용하는 경우 하루 한 번 사용하며, 넣었다 빼는 한 번의 움직임으로도 세정력은 충분합니다.



큐라프록스 엔자이칼 1450 치약

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

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



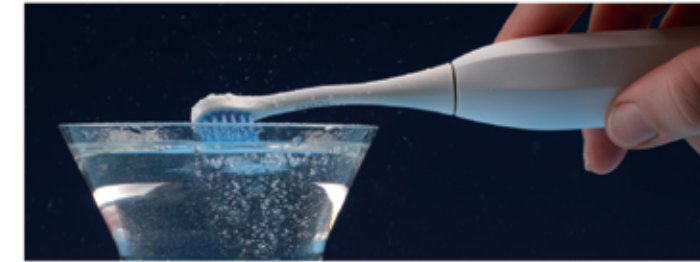
효과적인 전동칫솔의 선택 기준과 사용방법

전동칫솔의 선택 기준 - 하이드로소닉 음파 방식

단순한 칫솔모의 기계적 움직임만이 아닌 칫솔모의 진동으로 입안에서 강한 수류를 만들어 칫솔모가 닿지 않는 부위까지 세정 가능한 음파 방식, 하이드로소닉을 선택하는 것이 좋다.

진동수는 분당 60,000번 이상이어야 수류에 의한 추가 세정효과를 기대할 수 있다.

빠르고 정밀한 칫솔모의 움직임이 강력한 음파 진동을 만들어내고, 이 진동은 치약과 타액이 혼합된 액체를 빠르게 움직이며 미세 기포와 수류를 형성해 치아 사이, 잇몸 경계부, 브래킷 및 임플란트 주변까지 세정 효과를 전달합니다.



하이드로소닉 음파전동칫솔

하이드로소닉은 분당 최대 84,000번의 진동으로, 기계적인 세정 효과와 더불어 유체역학 원리를 활용한 음파 세정을 구현합니다.

큐라프록스 하이드로소닉 음파전동칫솔은 단순한 회전 중심의 기계식 전동칫솔보다 더 섬세하고 부드러운 사용감을 제공하여, 세심한 관리가 필요한 분들께 특히 권장 드립니다.

작은 칫솔헤드, 부드럽고 풍성한 칫솔모

칫솔은 머리 부분이 작고, 칫솔모는 부드러워야 하며 칫솔모의 숫자는 최대한 많아야 합니다.

큐라프록스는 효율적인 칫솔질을 위해 물방울 모양의 작은 헤드와 특허받은 CUREN® 필라멘트를 적용했습니다.

CUREN® 필라멘트는 나일론보다 훨씬 부드럽고 고유의 탄성을 유지해 분당 84,000번의 빠른 진동에도 잇몸이나 치아에 자극을 주지 않습니다. 또한 하이드로소닉만의 10도 또는 15도의 인체공학적 각도 설계로 헤드가 닿기 어려운 부분까지 손쉽게 도달할 수 있게 도와주며, 이는 세정력의 차이를 만듭니다.



최대 84,000번의 움직임, 하이드로소닉 유체역학, 작은 헤드에 부드러운 큐렌 칫솔모

HYDROSONIC PRO (하이드로소닉 프로)



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

*큐라프록스 공식몰 방문하기



| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>4 치아로 세상을 치유하는 의사 공윤수 원장</p> | <p>8 방문치과진료가 가능해진다는데...</p> | <p>10 우리가 지켜야 할 마지막 운기</p> | <p>12 아름다운 배웅, 따뜻한 동행: 삶의 마지막까지 '나답게 사는 법</p> |
| <p>60 기다림의 시간에 건네는 교토</p> | <p>56 암보셀리 사파리, 느린 창조의 리듬을 건다</p> | <p>16 발바닥이 아프다! 족저근막염이 뭐죠?</p> | <p>20 난독증과, 해도 안되는 것과, 하면 되는 것 또는 해야 하는 것에 대한 이야기</p> |
| <p>48 산 마리노 공화국 이탈리아 안의 또 다른 작은 나라</p> | <p>46 그리스 로마 신화 속의 꽃 이야기 에코와 나르키소스</p> | <p>24 어금니-앞니 저광화(MIH)</p> | <p>28 연령별 구강건강관리 가이드</p> |
| <p>42 오직 '이것'만 취급하는 전문서점 사진책방 '이라산' 그림책방 '곰곰'</p> | <p>38 세상에 '막 뽑아도 되는' 이빨은 없다</p> | <p>32 고양이가 있는 그림</p> | |

“새봄의 숨결과 함께 일상 속 따뜻한 온기가 더해지길”

겨울의 끝자락을 지나 따스한 기운이 서서히 번지는 계절입니다. 움츠렸던 가지마다 새싹이 돋고, 다시 시작하는 설렘이 일상 곳곳에 스며드는 봄입니다. 이처럼 새로운 희망이 움트는 시기에 2026년 '즐거운 치과생활 봄·여름호'를 독자 여러분께 전하게 되어 기쁘고 감사한 마음입니다.

서울시치과의사회가 연 2회 발행하는 '즐거운 치과생활'은 국내 유일의 치과전문 교양잡지로, 치과치료에 관한 정확한 정보를 쉽고 친절하게 전달하고자 꾸준히 노력해 왔습니다. 치과를 찾는 환자와 가족들이 대기실에서 자연스럽게 접하는 즐거운 치과생활이 건강한 삶을 위한 안내서이자 따뜻한 교양서로 자리매김하길 바라는 마음입니다.

이번 2026 봄·여름호에서는 연령대별 치아관리 정보를 중심으로, 소아치아 물성 장애 등 실생활과 밀접한 치과상식을 폭넓게 다루었습니다. 성장기 어린이부터 중장년, 노년에 이르기까지 각 시기에 맞는 구강관리의 중요성을 짚으며, 일상 속에서 실천할 수 있는 구체적인 방법을 담았습니다. 더불어 학습장애, 족저근막염 등 전신 건강과 관련된 의학 정보를 함께 소개해 독자 여러분의 건강한 삶에 도움이 되고자 했습니다.

특히 올해 시행되는 돌봄통합지원법과 관련해 제도의 취지와 방향을 이해하기 쉽게 정리했으며, 최근 관심이 높아지고 있는 완



화의료에 대한 이야기도 함께 담았습니다. 치과 영역을 넘어 우리 사회가 함께 고민해야 할 건강과 돌봄의 문제를 짚어보며, 보다 넓은 시야에서 삶의 질을 생각해보는 계기가 되길 바랍니다. 아울러 여행 탐방기와 미술 작품 이야기, 동네책방을 찾아가는 소소한 기록까지, 바쁜 일상 속에서 잠시 숨을 고를 수 있는 여백도 마련했습니다. 치과 대기실에서 우연히 펼친 한 페이지가 작은 위로가 되고, 새로운 관심과 영감으로 이어지길 기대합니다.

새로운 계절의 시작과 함께, 이번 봄·여름호가 독자 여러분의 일상에 작은 변화와 따뜻한 울림으로 남기를 바랍니다. 늘 보내 주시는 관심과 성원에 깊이 감사드립니다. 앞으로도 즐거운 치과생활이 치과계와 사회를 잇는 가교로서, 유익함과 품격을 겸비한 매체가 되도록 최선을 다하겠습니다.

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

2026년 3월

강현구
즐거운 치과생활 발행인
서울특별시치과의사회 회장



필리핀 산지에서 성북구 골목까지, 한센인에서 장애인까지, 치아로 세상을 치유하는 의사

공윤수 원장

필리핀 산지에서 시작된 치과의사의 소명

공윤수 원장(59·미보치과)에게 봉사는 선택이 아닌 운명이었다. 2000년 12월, 그는 필리핀으로 떠났다. 기독교 선교사로서 산지족 마을을 찾아다니며 구호품을 나누고 문명화 교육을 진행했다. 그러나 현지에서 그를 가장 필요로 한 것은 치과진료였다. “제대로 된 의료기관이 없었어요. 치아를 살리는 게 아니라 죽이는 치료, 발치만 해야 했습니다.” 9년간의 선교 생활 동안 그는 열악한 환경에서 할 수 있는 최선을 다했지만, 마음 한편에는 늘 아쉬움이 남았다. 그 아쉬움은 훗날 해외 6개소에 치과진료소를 설립하는 원동력이 되었다.

글
양주희 기자

사진
한제훈



필리핀 갈라오칸에서 진료하는 장면들





캄보디아 캄뽕스프에서 진료한 장면들

필리핀 블라칸에서 진료한 장면들

People of Dream



공윤수 원장이 집필한 책과 직접 제작한 천연치약이 비치되어있다

6개국 치과진료소, 의료 사각지대를 밝히다

귀국하여 2010년 서울 성북구에 미보치과를 개원한 공윤수 원장은 2013년부터 본격적으로 해외 의료봉사 인프라 구축에 나섰다. 필리핀 깔라오칸시 한센인 거주지역을 시작으로 가나 테마 시, 캄보디아 캄뽕스프와 프놈펜, 다시 필리핀 산안토니오와 블라칸까지. 그가 설립에 기여한 간지 치과진료소는 총 6곳에 이른다. 2017년 이후에는 건강보험심사평가원, 한국보건 의료정보정책연구원 등 국내 주요 기관과 협력해 치과뿐 아니라 내과, 가정의학, 한방까지 아우르는 대규모 의료봉사를 주도했고, 2022년에는 필리핀 판디 지역에 모자보건센터와 도서관 설립에도 기여했다. 이 활동은 2024년까지 이어지며 올해도 계획되어 있다.

국내 의료 사각지대를 향한 따뜻한 손길

“치과치료는 비용이 많이 들고 시기를 놓치면 회복이 어렵습니다. 돈이 없어서 치료받지 못하는 사람이 단 한 명이라도 없어졌으면 합니다.”

해외만큼이나 공윤수 원장의 국내 봉사 이력도 두텁다. 그는 미보치과를 개원하면서부터 기초생활 수급자, 편모·부자 가정, 의료 사각지대의 무의탁 노인과 소년소녀 가장에게 무료 치과진료를 제공해왔다. 성북구장

애인복지재단과 협력해 중증장애인을 직접 방문하고, 외국인 노동자와 지역 구민을 위한 무료 구강검진도 꾸준히 실시했다.

또한 저소득층을 위한 기금마련 음악회를 개최해 후원 티켓 판매 수익금 1,000여만 원을 불우이웃돕기에 기부하고, 성적이 우수하면서도 봉사에 적극적인 저소득층 자녀에게 장학금을 지원하는 등 재능 기부와 나눔의 선순환을 실천하고 있다.

그의 치과는 봉사를 위한 단순한 무료 진료에 그치지 않는다. 최신 장비와 시설을 갖추는 데도 아낌이 없다. “봉사라고 해서 치료의 질이 낮아져서는 안된다”는 것이 그의 원칙이다.

은둔형 쌍둥이 자매, 다시 세상으로

수많은 환자 가운데 공윤수 원장의 기억에 가장 깊이 남은 이들은 음악을 하던 쌍둥이 자매다. 개인 사정으로 사회와 단절된 채 오랜 시간 은둔 생활을 하던 그들은 극심한 저체중과 영양실조로 치아 대부분이 빠질 위기에 처해 있었다. 마취조차 감당하기 어려운 체력이었지만, 공 원장은 여러 기관과 협력해 틀니부터 임플란트까지 장기간에 걸친 치료를

진행했다. “무조건 무료로 해드린 게 아닙니다. 나중에 건강을 회복하면 재능으로 봉사하며 갚으라고 했어요.” 치아뿐 아니라 삶의 의지를 되찾도록 격려한 그의 진심은 두 자매가 다시 세상 밖으로 나올 수 있는 힘이 되었다. 공 원장에게 치료란 단순히 치아를 고치는 일이 아니다. “환자의 마음을 먼저 주는 의사가 되고 싶습니다.”

봉사를 지속하는 힘, 철저한 자기 관리

17년 넘게 국내외 봉사를 이어올 수 있었던 비결은 무엇일까. 공 원장은 “몇 년 전까지만 해도 혈압, 당뇨, 고지혈증 약을 한 움큼 먹었다”고 털어놓았다. 하지만 지금은 직접 농사지는 유기농 식재료를 식단을 관리하고, 헬스와 탁구 등 꾸준한 운동으로 건강을 유지하고 있다. 일과 봉사를 모두 소화하기 위해 스스로를 다스리는 것이다.

치아를 살리고, 환자의 마음을 어루만지며, 국경을 넘어 의료 사각지대를 밝히는 공윤수 원장. 그의 여정은 ‘치과의사가 된 것이 감사하다’는 한마디로 요약된다. 공윤수 원장의 봉사는 끝이 아니라 오늘도 여전히 현재 진행형이다.





노인요양시설에서 어르신들의 구강검진을 하고 있는 모습



방문치과진료가 가능해진다는데...



글·사진
곽정민
사과나무치과병원
예방치과 과장

필자는 2주일에 한 번씩 어머니가 계시는 요양시설에 가서 함께 식사도 하고 이야기도 나누며 시간을 보내고 온다. 더 자주 찾아가고 싶은 마음은 굴뚝같지만, 이리저리한 핑계로 2주일에 한번 밖에 가지 못해 항상 마음이 무겁다. 어머니가 식사를 하고 나면 나의 전공을 살려 아주 자세하게 칫솔질을 해드린다. 칫솔, 치약, 4종류의 치간칫솔, 치실, 혀클리너까지 모두 사용하여 입안을 닦아드리다 보면, 이전 식사 후에 칫솔질로 제거되지 않은 음식물 잔사들이 많아서, 그것들을 다 제거하고 나면 내 마음이 다 개운하다. 이렇게 해드려도 치아 목부분이 썩거나 해서 치과진료를 1년에 한 번은 받으셔야 한다. 필자는 또한 근무하고 있는 병원의 연구소에서 어르신들에게 구강위생관리를 해드렸을 때, 폐렴발생, 인지 기능, 미생물 분포가 어떻게 변화하는지를 알아보기 위해 치과위생사들과 함께 노인요양시설을 방문하여 연구를 진행하고 있다.

2026년에는 돌봄통합지원법이 발효되어 3월 27일부터는 방문진료가 가능하다. 지금까지 의료법에서 방문진료를 금지하지는 않았으나, 일회성인 왕진에 가까웠다면 이제 집이나 요양시설 등 병원이 아닌 곳에서도 방문진료를 받을 수 있는 법적·제도적 기반이 생긴 것이다. 필자의 나이가 되면 양가 부모님들이 거동이 불편하거나 인지기능에 장애가 있는 경우가 대부분이다. 집에서 돌봐드리며 단기요양센터에 가시는 경우도 있고, 노인장기요양시설(흔히 요양원이라고 불리는)에서 기거하시는 경우도 있다. 뇌혈관질환이나 파킨슨병 등으로 손 움직임이 둔해지거나, 치매 등의 인지기능 저하로 인해 칫솔질을 제대로 하지 못하는 경우가 족이나 요양보호사가 도와드리게 되는데, 치과전문인력이 아닌 이상 그 한계가 매우 분명하다. 따라서 요양시설이나 주거시설에 치과전문인력인 치과의사, 치과위생사가 방문하여 위생관리를 해드리고 필요한 경우 치료해드리는 일은 어르신의 건강에 매우 중요한 일이다. 그리고 노년의 삶의 질에 구강건강이 가지는 또 다른 중요한 측면이 있다. 우리는 거동이 불편한 상태로 주변 사람들에게 의존적인 채로 오래 살고 싶어하지는 않는다. 독립적으로 보행하고 식사하며 화장실 문제를 해결하는 일이 가지는 의미는 마지막까지 존엄한 삶을 살고 싶어하는 인간의 본성에 가까운 일인 것이다. 따라서 정상에서 노쇠를 지나 의존적인 상태를 거쳐 죽음에 이르게 되는 노령의 사이클에서 노쇠와 의존적인 삶의 기간을 줄이는 일은 평균수명이 길어진 현대 인류의 숙원인 셈이다. 여기에 구강건강이 큰 위치를 차지한다. 식욕이 저하되거나 구강기능이 악화되어 영양섭취가 원활하지 않으면 근육량이 감소하고, 이는 운동 부족으로 이어져 식욕이 더욱 저하되며, 낙상이나 골절 등으로 이어져 급속한 노화와 기능저하로 연결된다. 이러한 프레일 도미노의 가장 중요한 관문이 구강기능저하라고 주장하는 논문이 매우 많다. 노쇠하거나 의존적이지 않은 상태의 삶을 길게 영위하기 위해 전문가의 도움이



살림의료복지 사회적협동조합 내, 살림재택의료센터와 살림치과의 협진 장면

절대적으로 필요하다. 이것이 노년의 삶에서 구강건강이 가지는 또 다른 하나의 측면이다. 치아가 아프거나 틀니가 잘 안 맞는 등의 치과치료 영역과 함께 구강이 노쇠하지 않도록 입술과 혀 근육을 강화하고, 삼키는 근육을 강화시켜 사레를 덜 들게 하며, 구강건조도 관리하는 등 종합적인 구강기능관리를 해드리는 것이 노년의 건강을 지키는 데 결정적인 역할을 한다.

치과의사들에게도, 환자나 보호자들에게도 아직 낯설고 생소한 방문치과진료가 잘 정착되려면 제도적인 준비와 함께 칫솔에 배부르기 어렵다는 것을 인정하는 분위기도 필요할 듯하다. 장비도 충분히 가져갈 수 없어 방사선사진 등 진단설비의 도움도 받기 어려우며, 보조인력의 충분한 도움도 기대하기 어려운 상황에서 하는 방문진료는 완벽보다는 최선을 지향할 수밖에 없다. 환자나 보호자의 입장에서든 완벽한 치료보다는 증상의 완화나 불편의 개선을 우선으로 한다는 마음으로 방문치과진료를 대하는 것이 필요할 것이다.

거동이 불편한 어르신을 한 번이라도 치과진료에 모시고 간 경험이 있는 분들은 방문치과진료가 절실하다는 데에 동의할 것이다. 뽕족한 치아를 가는 보험진료를 하는 데 드는 비용이 몇천원이라면 앰블런스로 이동하는 비용만 20만원 가량이 들며, 휠체어에 옮겨 타거나 진료의자에 옮겨 앉을 때 성인 가족 2인 이상이 필요하다. 그정도의 경제적 여유도, 가족도 없는 어르신들은 매일 불편한 치아를 감내하며 지내고 있다.

치과의사에게도 적절한 보상과 보람을 주면서, 환자나 보호자도 필요한 치과진료를 누릴 수 있도록, 방문치과진료제도가 잘 정착되기를 바라는 마음이다.



우리가 지켜야 할 마지막 온기

페르디난트 호들러 <제네바 호수의 일몰>
캔버스에 유화, 61x90cm, 1915년, 취리히 미술관

호들러는 그의 마지막 연인이 암에 걸리자
곁에서 돌보며 죽음을 기록합니다.
1915년 그녀가 떠나고 그녀의 방에서 보이는
레만 호수를 그린 작품입니다.

병원을 다니다 보면 알게 된다.
사람의 삶은 어느 날 갑자기 끊어지는 것이 아니라 천천히 천천히,
그러나 분명하게 결을 바꾸어 가며 자신의 끝을 향해 걸어간다는 것을.
죽음은 어느 날 갑자기 현관문을 두드리는 낯선 불청객이 아니라,
오래전부터 보이지 않는 속도로 조용히 우리 곁을 따라오던 동반자다.



글
김범석 교수
서울대병원 혈액종양내과

얼마 전 만났던 60대 후반의 구강암 환자도 그랬다. 종양은 수차례 치료에도 완전히 가라앉지 않았고, 더 이상의 수술이나 항암치료는 어려웠다. 그때사납게 붉게 성난 암덩어리는 다시 자라고 있었고, 목부위의 통증은 음식 한 숟가락도 허락하지 않았다. 입으로 음식을 삼킬 수 없고 몸무게가 빠지자, 나는 영양공급을 위해 위루술(gastrostomy, 위장에 구멍을 내서 음식을 입이 아닌 뱃줄로 공급할 수 있도록 하는 시술)을 권했다. 이 결정이 쉽진 않았다. 어떤 환자는 “그렇게 해서라도 하루라도 더 살고 싶다”고 말하고, 어떤 환자는 “그렇게까지 하고 싶지 않다”고 말하기 때문이다.

그는 한참 동안 침묵했다.
그러더니 천천히 고개를 저었다.

“선생님... 저는 제 몸에 또 하나의 구멍을 만들고 싶지 않습니다. 억지로 이어 붙인 삶 대신, 제가 견딜 수 있는 시간을 살고 싶습니다.”

그 말은 어떤 절망보다 고요했고, 어떤 희망보다도 단단했다. 그는 치료의 가능성이 아니라 삶의 결을 바라보고 있었다. 그 담담함 안에서 자신의 마지막을 스스로 정리하려는 마음이 느껴졌다.

그 순간 나는 다시 생각했다. 존엄이라는 것은 결국 자신의 남은 시간을 자기다운 방식으로 받아들임에서 비롯된다는 것을. 생명이 다하는 마지막 순간까지 자기 선택을 품고 살아가는 힘이라는 것을. 그리고 그 수락이 흔들리지 않도록 누군가 곁을 지켜주어야 한다는 것을.

많은 사람들이 오해하는 것과 달리 완화의료는 ‘포기’나 ‘중단’이 아니다. 완화의료는 고통을 줄이고, 삶의 질을 우선시하며, 환자가 남은 시간을 자기다운 모습으로 살아낼 수 있도록 돕는 또 하나의 적극적인 치료이다. 완화의료는 생명을 포기하는 치료가 아니라 삶을 다듬어 가는 치료다.

완화의료로 방향을 돌린 뒤 그의 표정은 조금씩 부드러워졌다. 적극적으로 통증 조절을 했고, 불면을 가라앉히는 약을 쓰면서 그는 한두 시간씩 잠을 잘 수 있게 되었다. 음식은 여전히 삼키기 어려웠지만 입술에 물을 몇 방울 적시는 일만으로도 그는 안정을 찾았다. 그의 시간은 길지 않았다. 그러나 그 짧은 속에는 그만의 평온이 있었다. 마치 마지막에 이른 삶이 스스로의 부피를 줄이고 남겨야 할 본질만 조용히 남기는 듯했다.

환자들이 두려워하는 것은 죽음 그 자체가 아니다. 통증으로 나다움을 잃는 것, 마지막 순간을 타인에게 맡기는 것, 고통과 혼란 속에서 이별조차 제대로 하지 못하는 것, 죽기 전에 혼자 외로운 것, 그 두려움들이 환자들의 마음을 흔든다.

완화의료는 바로 이 지점에서 의미를 갖는다. 완화의료의 본질은 “죽음을 잘 맞이하게 돕는다”가 아니라, “남은 하루를 잘 살아가도록 돕는다”이다. 의사는 종종 의학적 정답을 찾으려 하지만 삶의 마지막에서 필요한 것은 상대의 마음이 머무는 자리를 함께 바라보는 일이다. 딱딱한 의학의 언어보다 함께 하는 천천한 숨결이 더 많은 것을 말해준다.

임종 하루 전, 목소리가 나오지 않아서 그는 펜을 들고 천천히 한글자씩 써내려갔다. “선..생..님.. 저는.. 이제... 괜..찮..아..요..” 그 말은 삶을 길게 산 사람이 아니라, 삶을 깊게 산 사람만이 할 수 있는 말이었다.

완화의료는 나와는 상관없는 먼 미래의 이야기처럼 느껴질 수 있다. 내 환자분들도 모두 그렇게 말했다. 하지만 우리는 모두는 언젠가 반드시 ‘삶과 죽음의 질문’과 만난다. 생각하고 싶지 않아도 우리는 언젠가 자신의 마지막 장면을 맞이한다. 그 장면이 소란스럽지 않고, 두려움보다 평온이 앞서며, 고통보다 자기다운 숨결이 남기를 바란다면, 그리하여 혼자보다는 함께로 남길 바란다면, 존엄한 임종과 완화의료는 지금 우리 사회가 가장 조용하게, 그러나 가장 진지하게 되돌아봐야 할 질문이 아닐까? 남은 시간을 자기다운 고포로 채워 놓고, 꺼져가는 생명 안에 담긴 온기를 지키기 위해 우리는 무엇을 해야 할까?

“
완화의료는
생명을 포기하는
치료가 아니라
삶을 다듬어 가는
치료이다.”

아름다운 배웅, 따뜻한 동행:

삶의 마지막까지 '나'답게 사는 법

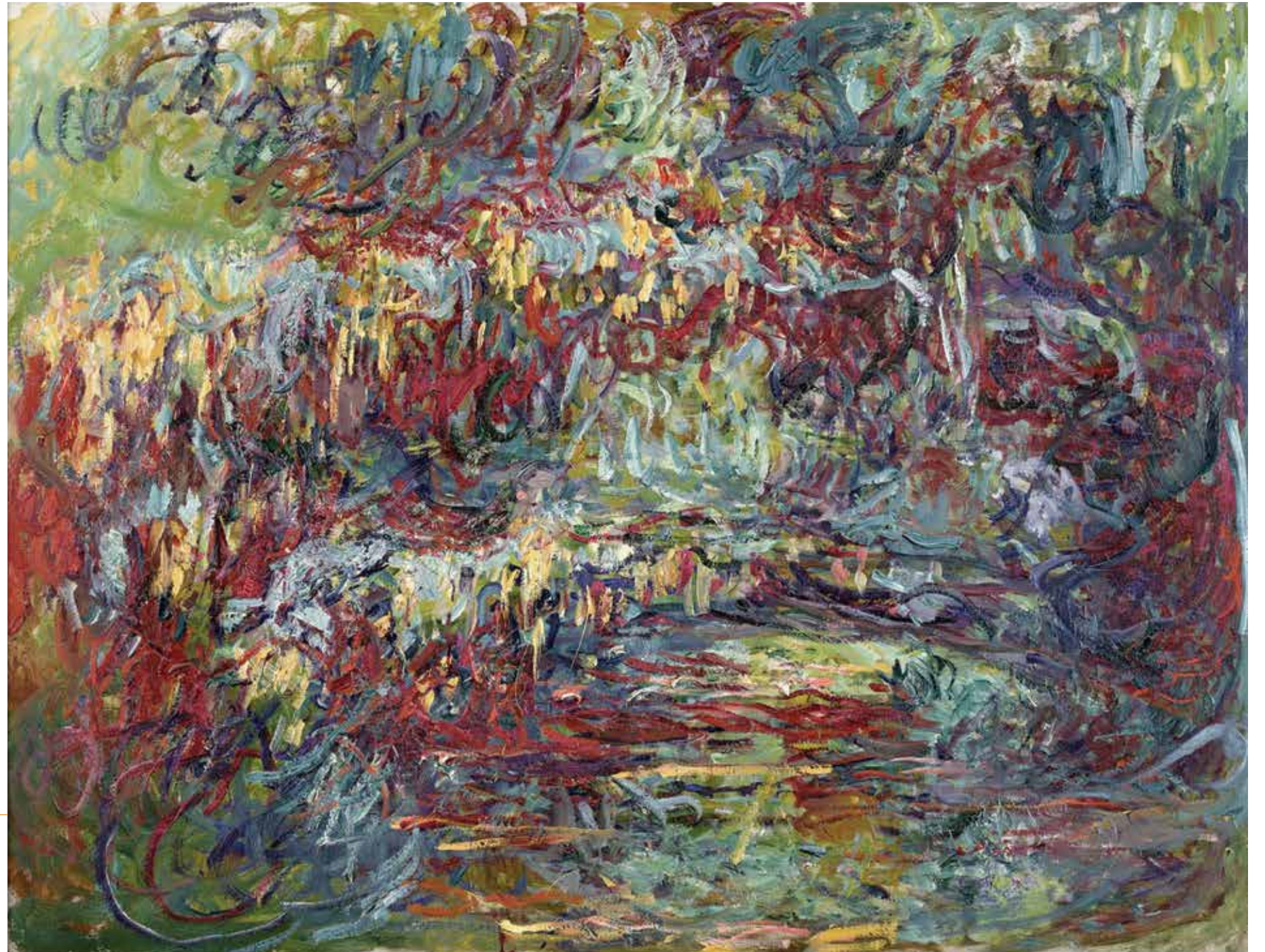


글
김대균 교수
가톨릭대학교 인천성모병원
권역별호스피스센터장/교수

치과 대기실에 앉아 진료 순서를 기다리다 보면, 문득 '씹고 뜯고 맛보고 즐기는' 평범한 일상이 얼마나 소중한지 새삼 깨닫게 됩니다.

치아 하나만 불편해도 온 신경이 곤두서고, 먹는 즐거움이 순식간에 사라지기 때문입니다. 하물며 우리 인생의 마지막 페이지를 써 내려가야 할 시간이 온다면 어떨까요?

우리는 누구나 삶의 끝을 맞이합니다. 하지만 '죽음'이라는 단어는 여전히 멀리하고 싶은 이야기이고, 입 밖으로 꺼내는 것조차 꺼려지는 금기어처럼 느껴집니다. 오늘은 치아 건강을 위해 미리 검진을 받고 치료를 결정하듯, 삶의 존엄한 마무리를 위해 미리 알아두면 좋은 이야기, 바로 호스피스·완화의료에 대해 나누어 보려 합니다.



클로드 모네 <일본식 다리>
캔버스에 유채, 89 × 100 cm,
1918-1924년경, 마르모탕 모네 미술관

지베르니 정원의 일본식 다리를 주제로 한 말년의 연작 중 하나이다. 시력 저하 속에서도 빛과 색채의 변화를 탐구하며 형태를 해체해, 현대 추상회화로 이어지는 표현 방식을 보여준다.

렘브란트 <63세의 자화상>
캔버스에 유채, 86 × 70.5 cm,
1669년, 내셔널 갤러리

세상을 떠나던 해에 그린 마지막 자화상 가운데 하나로, 노년의 자신의 모습을 숨김없이 담았다. 깊은 명암 대비와 거친 붓질을 통해 삶의 무게와 예술가로서의 성찰을 절제되게 표현한다.



호스피스, '포기'가 아니라 '최선의 선택'

진료실에서 환자와 보호자들을 만나면, '호스피스'라는 말 앞에서 눈시울이 붉어지는 경우를 자주 봅니다. "이제 병원에서 해줄 게 없다는 뜻인가요?", "죽으러 가는 곳 아닌가요?". 하지만 이것이 바로 호스피스에 대한 가장 흔하고도 큰 오해입니다.

호스피스·완화의료는 치료를 포기하는 곳이 아닙니다. 완치를 목표로 하는 치료가 더 이상 환자에게 도움이 되지 않을 때, 고통을 줄이고 삶의 질을 지키기 위해 시작하는 가장 적극적인 돌봄입니다. 의미 없는 연명

치료로 힘든 시간을 늘리기보다, 통증·숨 가쁨·불안 같은 고통스러운 증상을 전문적으로 조절해 남은 시간을 조금이라도 편안하게 보내도록 돕습니다.

통증이 줄어들어야 비로소 환자는 가족의 얼굴을 바라보고, 손을 잡고, "사랑한다"는 말을 건넬 수 있습니다. 삶을 정리하고 관계를 마무리할 힘도 그때 생깁니다. 실제로 통증이 잘 조절된 환자들이 그렇지 못한 경우보다 삶의 만족도가 높고, 때로는 생존 기간도 더 길다는 연구 결과도 있습니다. 호스피스는 죽음을 앞당기는 곳이 아니라, 삶을 끝까지 살 수 있도록 돕는 공간입니다.

미리 나누는 대화, 가장 따뜻한 배려

치과 치료를 결정할 때 치과의사 선생님의 충분한 설명과 상담이 필요 하듯, 삶의 마지막 의료 결정 역시 본인의 가치와 선택이 존중되어야 합니다. 2018년부터 시행된 ‘연명의료결정법’은 임종 과정에 있는 환자가 심폐소생술, 인공호흡기, 혈액투석, 항암제 투여 등 의미 없는 연명의료를 원치 않을 경우 이를 거부하거나 중단할 수 있도록 법적으로 보장하고 있습니다.

그러나 중요한 것은 서류 한 장이 아닙니다. 내가 의식을 잃거나 판단력이 흐려지기 전에, 가족과 함께 “내가 어떤 마지막을 원할지”를 이야기 해보는 과정이 훨씬 중요합니다. 의료진, 환자, 가족이 함께 대화하며 방향을 정하는 것을 ‘공동의사결정’이라고 부릅니다.

“나는 기계에 둘러싸여 억지로 숨만 쉬는 건 원치 않는다.”, “가능하면 집에서 너희들 곁에 있다가 가고 싶다.” 이런 대화는 불길한 이야기가 아닙니다. 오히려 남겨질 가족들이 결정의 순간에 느낄 혼란과 죄책감을 덜어주는, 가장 지혜롭고 사랑이 담긴 준비입니다.

“못 드셔서 돌아가시는 게 아닐까?” 너무 걱정하지 마세요

가족들이 가장 힘들어하는 순간은 환자가 음식을 거의 드시지 못할 때입니다. 하지만 임종이 가까워질수록 우리 몸은 자연스럽게 많은 영양과 수분을 필요로 하지 않게 됩니다.

이 시기에 억지로 음식이나 영양제를 투여하면, 오히려 몸이 붓고 가래가 늘어 호흡이 힘들어질 수 있습니다. 탈수 상태에서는 통증을 완화하는 호르몬이 분비되어 환자가 더 편안해지기도 합니다. “왜 안 드시냐”고 다그치기보다, 환자가 원할 때 좋아하는 음식을 아주 조금 맛있게 하는 것만으로도 충분합니다.

병원비 걱정은 덜고, 집처럼 편안하게

“호스피스 는 비싸지 않을까?” 걱정하는 분들도 계십니다. 다행히 말기 암 환자의 경우 호스피스 입원에 건강보험이 적용됩니다. 과거 월 수백만 원에 달하던 간병비 부담도 ‘호스피스 보조활동 인력’ 제도를 통해 하루 4천 원 내외(월 10~12만 원)로 크게 줄었습니다. 4인실 기준 월 입원비와 간병비를 합쳐도 큰 부담 없이 이용할 수 있습니다.


또 병원이 답답하다면 의료진이 집으로 찾아오는 ‘가정형 호스피스’를 이용할 수도 있습니다. 의사, 간호사, 사회복지사가 집으로 방문해 통증을 조절하고 수액 처치를 해주기 때문에, 익숙한 내 집에서 가족과 함께 지내며 편안한 임종을 맞을 수 있습니다.

마지막까지, 삶을 사랑하는 방법

호스피스 병동에서는 종종 조용한 기적 같은 장면들이 펼쳐집니다. 평생 표현하지 못했던 “사랑한다”, “고맙다”, “미안하다”는 말을 나누고, 험클어진 관계를 회복하며, 가족사진을 찍는 따뜻한 풍경이 펼쳐집니다. 삶의 마무리는 단순히 심장이 멈추는 생물학적 사건이 아닙니다. 사랑하는 사람들과 함께했던 시간을 추억하고, 서로의 온기를 나누며 인생을 완성하는 소중한 과정입니다.

오늘 치과진료를 마치고 집으로 돌아가신다면, 가족의 손을 잡고 이렇게 말해보는 건 어떨까요?

“오늘도 함께여서 참 고마워.”

그 한마디가 언젠가 우리 모두가 맞이할 마지막 순간을, 조금 더 따뜻하게 만들어줄 첫걸음이 될지도 모릅니다. 

Hospice Care

에드바르 몽크 <시계와 침대사이의 자화상>
 캔버스에 유채, 149.5 × 120.5 cm, 1940-1943년, 몽크 미술관

시계와 침대 사이에 선 자신의 모습을 통해 시간과 죽음을 상징적으로 드러낸 말년의 자화상이다. 삶의 끝을 앞둔 인간의 고독과 존재에 대한 사유를 담담하고 직접적으로 표현한다.



발바닥이 아프다! 족저근막염이 뭐죠?



글·사진
정현석 원장
재활의학과전문의
바른성모재활의학과의원



족저근막

발뒤꿈치 뼈인 종골내측에서 발바닥뼈의 머리인 중족골두까지 이어지는 기다란 근막이 족저근막이다.

발바닥이 아파서 병원을 찾는 환자에게 가장 흔하게 붙는 진단명은 바로 **족저근막염**이다. 아침에 일어나 첫 발을 디딜 때 느끼는 찌릿한 통증, 오래 앉아 있다가 일어날 때 발뒤꿈치의 날카로운 불편감을 경험해 본 적이 있다면 한 번쯤 이 병명을 들어 보았을 것이다.

족저근막염은 발을 많이 써야 하는 운동선수들에게 자주 발생하며 선수생활에 특히 치명적인 병이다. 국가대표 마라토너였던 황영조씨는 한번 찢어진 족저근막이 다시 재발해서 결국 30세가 되기 전 조기 은퇴했던 안타까운 사연도 있다. 그만큼 이 병은 초기에 적절한 치료가 중요하다. 하지만 발바닥 통증을 호소하는 모든 환자가 족저근막염은 아니다. 실제로 발바닥 통증으로 병원을 찾는 환자 중 50% 정도만이 진짜 족저근막염에 해당한다는 보고도 있다. 발바닥 통증의 원인은 생각보다 다양하지만 유독 족저근막염이 유명해진 이유는 그만큼 일상생활을 괴롭히는 통증의 강도가 크고 방치하는 경우 회복까지 걸리는 시간이 만만치 않기 때문일 것이다. 그래서 필자는 이 진단명을 설명할 때 “이 질환이 중증 질환은 아니지만 난치 질환입니다.” 라고 설명하곤 한다.

**FOOT
CARE**



족저근막염이란 무엇일까요?

족저근막염은 말 그대로 발바닥 근막에 생긴 염증이다. 족저근막은 발뒤꿈치뼈에서 시작해 발가락 쪽으로 부채처럼 퍼져 있는 두꺼운 섬유띠로, 발의 아치를 유지하고 걸을 때 충격을 흡수하는 중요한 구조물이다. 이 근막에 반복적인 미세 손상이 누적되면 염증과 퇴행성 변화가 발생하고 그 결과 통증이 생기게 된다. 특히나 체중이 실리는 발뒤꿈치 안쪽에서 통증이 가장 흔하게 나타난다.

족저근막염 환자들은 아침에 일어나 첫 발을 디딜 때, 오래 앉아 있다가 갑자기 걸을 때, 또는 장시간 서 있거나 많이 걸은 다음 날 등에서 통증이 심해지는 전형적인 양상을 보인다.

이는 근막이 쉬는 사이에 수축해 있다가 다시 활동할 때 갑자기 체중이 실리며 미세손상 부위가 다시 벌어져 자극되기 때문이다.

누가 잘 걸릴까요?

족저근막염은 40~60대에서 가장 흔하지만, 최근에는 젊은 층에서도 증가하는 추세다.

유병률은 성인의 약 7~10%, 즉 열 명 중 한 명은 일생에 한 번쯤 경험할 수 있는 비교적 흔한 질환으로 발을 많이 쓰거나 발의 구조가 약한 경우 발생하기 쉽다. 장시간 서서 일하거나, 달리기, 등산, 골프, 테니스 등 발을 많이 쓰는 운동을 즐기는 경우, 성지순례나 올레길 걷기 등 단기간 갑작스럽게 운동량이 증가하는 경우 등에서 잘 발생하며 발의 구조가 취약하여 체중의 충격이 발 전체에 잘 분산되지 어려운 평발이나 요족에서도 잘 걸리게 된다. 또한 단시간에 체중이 증가하거나 발에 불편한 신발을 신고 있거나 중년 이후 체중이 늘고 운동을 간헐적으로 몰아서 하는 경우에도 족저근막염이 생기기 쉬운 조건이 된다.

진단은 어떻게 할까요?

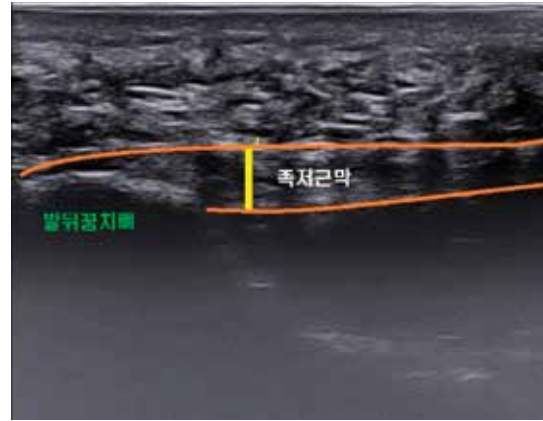
이 질환은 대부분 문진과 신체 진찰만으로도 임상 진단이 가능하다.

발뒤꿈치 안쪽을 눌렀을 때 특정 부위에 뚜렷한 통증인 압통이 있고, 아침 첫 발을 디딜 때 통증이 뚜렷하다면 임상 진단은 비교적 명확한 편이다. 다만 정확한 진단을 위하여 X-ray, 초음파 검사를 일반적으로 시행하며 치료에 대해 반응이 미약한 경우 MRI 검사까지 시행하여 스트레스 골절, 지방패드 위축, 신경 포착 증후군, 아킬레스건 문제 등이 동반되었는지 감별이 필요할 수 있다.



X-ray에서 관찰되는 족저근막의 골극

노란 화살표는 종골(발뒤꿈치뼈)에 생기는 골극으로 X-ray에서 뾰족한 가시처럼 보이게 되며 이는 족저근막염이 반복되면서 족저근막의 부착부위에 석회물질이 침착되어 발생하게 된다.



초음파에서 관찰되는 족저근막염 환자의 두꺼워진 족저근막

정상 성인의 족저근막의 두께는 보통 2~3mm 정도인데 족저근막염 환자의 경우는 4mm 이상으로 두꺼워져 있기 쉬우며 해당 환자의 경우 5.4mm로 두꺼워져 있음이 관찰된다.

치료는 어떻게 하나요?

족저근막염은 초기에 휴식만으로도 호전될 수 있는 질환이다.

하지만 증상이 진행되었을 때 치료 없이 방치할 경우 6개월에서 1년 이상 통증이 지속되는 경우가 흔하고, 통증으로 인하여 보행 패턴이 비효율적으로 변형되면 무릎·고관절·허리 통증으로 이어지기도 한다. 따라서 “그냥 두면 낫겠지”보다는 적절한 시기에 치료를 시작하는 것이 훨씬 현명한 선택이다.

치료의 핵심은 염증을 가라앉히고, 굳어진 근막을 다시 유연하게 만드는 것이다.

통증과 염증을 조절하기 위해 소염진통제를 등의 약물치료가 일차적인 치료이며, 최근에는 약물치료와 함께 체외충격파 치료를 시행한다.

체외충격파 치료는 손상된 조직에 에너지를 전달하여 노폐물을 배출하고

조직의 회복을 촉진시키기 때문에 만성 족저근막염에서 효과적인 치료가 된다.

또한 초음파 유도 하에 주사치료를 시행하기도 하는데 주사제로 스테로이드 주사를 시행하면

통증 완화에 도움이 되지만 발바닥의 지방패드 위축을 일으킬 위험이 있으므로 선호되는 치료법은 아니다.

그 외에도 깔창을 이용하여 발의 아치를 지지해 주는 것도 재발 방지에 도움이 된다.

하지만 회복과 예방을 위해 가장 중요한 것은 아킬레스건 스트레칭이다.

갑자기 웬 아킬레스건이냐 할 수 있겠지만 아킬레스건과 족저근막은

하나의 장력시스템으로 이뤄져있다. 아킬레스건이 탄력을 잃었을 때

족저근막에 가해지는 충격이 증가하며 따라서 아킬레스건의 탄력을 회복시키면

족저근막으로 가해지는 충격도 줄고 당겨지는 힘인 장력도 줄어들게 된다.

그래서 아킬레스건 스트레칭이 족저근막염 치료에서 가장 중요한 요소다.

특히 잠자기 전과 아침 기상 직후 스트레칭이 중요하다.

운동의 강도는 아프지 않을 만큼만 아니라 통증이 시작되는 지점에서

조금 더 늘려주는 것이 포인트다.



아킬레스건 스트레칭을 위한 준비자세

벽을 손으로 짚고 팔꿈치가 적당히 구부러질 만큼 벽에서 가까운 곳에 서는 것이 좋고, 앞발은 벽에서 반 뽕 정도 떨어지고 뒷발은 앞발의 끝 지점에 위치 하면 된다.



뒷발의 아킬레스건 스트레칭의 바른 자세

상체에 힘을 빼고 벽으로 기대면 머리와 가슴, 팔이 다 벽에 밀착되는 것이 좋으며 이때 타원으로 표시된 부위에 확실한 힘이 빠져야한다. 앞발의 무릎이 벽에 닿고 뒷발의 무릎은 최대한으로 펴야한다. 이때 화살표 부위에서 스트레칭이 되는 느낌을 받으면 바른 자세다. 날숨과 함께 스트레칭을 하는 것이 좋으며 종아리가 스트레칭이 되는 느낌을 받은 상태로 약 30초 가량 유지하고 발을 바꿔가며 양발을 각각 10회 이상 시행하는 것이 좋다.

대부분의 환자는 비수술적 치료로 충분히 호전된다.

6개월 이상 적극적인 치료에도 호전이 없을 경우에 한해 수술을 고려해볼 수 있지만 실제로 수술까지 가는 경우는 매우 드물다.



무엇보다 중요한 것은 예방!

족저근막염에서 가장 중요한 치료는 바로 예방이다. 발바닥 통증이 시작되면 발에 가해지는 스트레스 즉 운동량을 즉시 줄이고 휴식을 취하는 것이 중요하다.

하지만 요즘처럼 건강한 삶에 대한 관심이 증가하고 러닝과 기타 다양한 운동들이 유행하면서 운동량을 기량 이상으로 늘리고 작은 손상이 왔을 때 쉬지 못하는 환자들을 종종 보게 된다. 이런 경우 호미로 막을 것을 가래로도 못 막는 사태가 유발되기 십상이므로 반드시 증상이 호전될 때까지 휴식을 취할 것을 권고한다.

또한 일상생활이나 운동시에 적절한 운동화를 신는 것 역시 중요하다. 이는 발에 가해지는 부담을 줄여주고 족저근막에 누적되는 스트레스 또한 감소시켜준다. 체중 역시 족저근막염 발생에 중요한 요소다. 이는 체중이 증가하면 당연히 그에 따른 체중부하가 늘고 족저근막에 전해지는 압력이 비례하여 증가하기 때문이다. 따라서 족저근막염 예방을 위해서는 과체중인 경우 체중을 감량하는 것이 도움이 된다. 충격흡수가 잘 이뤄지는 신발을 굳이 신지 않고 맨발 걷기 운동을 하는 경우 잠깐씩은 괜찮지만 일정하게 많은 양의 운동이 누적되면 이 역시 발에 무리가 가게 된다.

그래서 황토길 걷기, 모래밭 걷기 등 맨발 걷기를 할 때는 발에 무리가 되는 것은 아닌지 살펴가며 하는 것이 중요하다. 그래서 ‘단순 통증’이 ‘만성 족저근막염’으로 넘어가지 않도록 항상 관심을 기울여야 한다.

발은 하루 종일 우리 몸의 체중을 묵묵히 견디는 존재다. 평소에는 소중함을 잘 느끼지 못하다가 아파 봐야 비로소 알게 된다.

오늘 하루 집에 들어가 잠시 신발을 벗고 수고 많은 당신의 발바닥에 애정 어린 관심을 가져보길 권한다.



부끄러운 고백으로 이야기를 시작하려고 합니다. 이렇게 말하면서 생각해 보니 안 부끄러운 고백이라는 것 자체가 없을 것 같다는 엉뚱한 생각도 들기는 드네요. 그건 제가 노래를 무척 못한다는 사실입니다. 겸손에서 비롯된 발언이 아닙니다. 교회에서 다함께 찬송가를 부르는 시간에 제가 벅찬 마음으로 크게 노래하면 옆에 앉은 가족들이 돌아보면서 킁킁 웃습니다. 처음에는 자존심이 많이 상했는데, 이제는 그러거나 말거나 하게 되기는 했습니다만 그래도 기분이 좋은 건 아닙니다. 어린 시절부터 노래는 나와 거리가 멀었습니다. 가끔 영화나 드라마에서 수줍어하던 사람이 등 떠밀려 나와서 노래를 하는데 좌중을 휘어잡는 노래 솜씨를 보여주는 장면이 있습니다. 그런데 저의 경우에는 수줍어하던 사람이 등 떠밀려 나와서 노래를 하는데 본인도 민망하고 괴롭지만 듣는 사람들이 민망하다 못해 더 안타까워하는 장면으로 끝납니다.

난독증이 제목인데 뜬금없이 왜 노래 못하는 고백이냐고요? 난독증(dyslexia)과 음치(amusia)는 서로 다른 영역에서 나타나지만, 뇌 기능의 특정 부분에서 발생하는 처리 결함이라는 같은 맥락에서 이해할 수 있기 때문입니다. 제 자신을 음치라고까지 말하는 건 마지막 자존심이 용납하지 않기 때문에 그렇게 하지 않겠습니다. 그렇지만 글을 잘 못 읽는 것과 노래를 잘 못 하는 것은 서로 닮은 부분이 많이 있습니다. 난독증과 음치라는 두 현상 모두, 선천적 또는 발달상의 문제로 인해 특정 정보를 처리하고 인식하는 데 어려움을 겪는 인지적 또는 신경학적 장애로 간주될 수 있습니다.



우선 난독증에 대해 좀 더 자세한 설명을 해보겠습니다. 난독증은 특정 학습장애(specific learning disorder)라는 병의 한 종류입니다. 학습장애는 말 그대로 '공부를 힘들어하고 못하는' 병입니다. "엇, 혹시 우리 아이가?" 라고 생각하는 부모님이 계시다면, 그런데 학교에서 선생님에게 연락받은 것이 아니라 '아, 우리 애는 왜 내가 하던 것만큼 공부를 잘하지 못하지?' 하는 속상함 끝에 하신 생각이라면, 아마 학습장애가 아닐 가능성이 매우 큼니다. 보통 학습장애는 학교에 들어가서 공부라는 것을 하기 시작할 때, 도저히 따라가지 못하는 모습을 본 선생님들이 부모

님에게 알려주면서 진단됩니다. 그렇지만 우리나라는 선행학습의 왕국임을, 부모님이신 여러분 모두가 잘 알고 계실 겁니다. 초등학교에 들어가서 읽고 쓰고 셈하는 것이 아니라 미리부터 교육을 통해 읽고 쓰고 셈하기를 마치고 들어가기 때문에, 초등학교 들어가서 선생님이 발견하기 이전에 각종 다양한 사교육 과정에서 알게 될 수도 있습니다. 학습장애에는 3가지 종류가 있습니다. 읽기 장애(앞에서 말한 난독증의 정확한 명칭입니다), 쓰기 장애, 수학 장애입니다. 읽는 것과 쓰는 것, 수학(산수)은 모두 일종의 기술입니다. 기술을 배우는데 잘 되지 않는 것이 병입니다. 3가지 가운데 가장 흔한 것은 읽기 장애이며, 우리나라 역학 연구에 따르면 4-10%의 유병율을 가진다고 합니다. 여자애들보다 남자애들에게 2-3배 정도 많으며, 한 가지 장애만 가지는 경우도 있지만 서로 다른 장애를 동시에 갖고 있는 아이들도 있습니다.

“
난독증은 특정 학습장애라는 병의 한 종류입니다. 학습장애는 말 그대로 '공부를 힘들어하고 못하는' 병입니다.

그렇다고 학습장애를 가진 아이들이 머리가 나쁘냐 하면 그렇지 않습니다. 지능이 낮아서 읽기 쓰기를 못하면 지적 장애(intellectual disability, 지적 발달 장애 라고도 합니다)로 진단을 하지요. 학습장애를 진단받는 아이들은 지능이 정상이지만 특정한 기술, 읽기라든가 셈을 하는 것을 잘 못합니다. 읽는 것과 듣는 것은, 어떤 면에서 매우 비슷해 보이지만 엄연히 다른 뇌의 영역을 사용합니다. 마치 제가 말을 하는 것에는 아무런 문제가 없고, 심지어는 강의를 할 때에도 전혀 막힘없이 술술 제 이야기를 풀어낼 수 있지만 막상 노래를 하라고 하면 입이 꼭 닫히는 것과 비슷합니다.

난독증과, 해도 안되는 것과, 하면 되는 것 또는 해야 하는 것에 대한 이야기



글
문지현
 미소의원 원장
 정신건강의학과 전문의

DYSLEXIA



부모님들이 아이에게 공부를 열심히 하고 잘하도록 격려하는 이유는 많
이 있지만, “엄마 아빠가 너 잘 되라고 하는 거지! 나중에 너 하고 싶은
거 하면서 살라고 하는 거지!” 같은 대사 안에 부모님의 바람이 다 들어
있습니다. 같은 이유로 학습 장애를 가진 사람들은 공부를 안하는 것도
아니고, 하기 싫은 게 아닌데 성적이 떨어지다 보니 이후 더 발전적인
학습을 할 수 있는 기회를 잃습니다. 하고 싶은 것을 하면서 살 수 있는
삶에서 점점 더 멀어지는 것입니다. 저에게 있어서의 노래처럼, 잘 못하
는 건 갈수록 더 하기 싫어집니다. 공부를 못하니까(대부분의 공부와 읽
기와 쓰기를 토대로 한다는 점을 기억해 보세요) 공부를 하기가 싫어지
는 겁니다.

자, 이야기가 옆길로 섰네요. 다시 난독증, 더 정확하게는 읽기 장애에
대한 설명으로 돌아갑시다. 읽기 장애를 가진 사람은 글씨와 소리 사이
에 존재하는 연관성을 인식하고 기억하는 것이 안 됩니다. 보다 전문적
인 용어로 말하자면 ‘음운 인식 (phonemic awareness) 능력의 부족’이
핵심적인 문제입니다. 언어의 소리 단위의 음소(자음, 모음)를 지각하고
조작하는 능력이 결핍되어 있는 것입니다. 예를 들어 ‘고양이’라는 단어
를 생각해 보시죠. 보통의 우리는 고양이, 하면 깊게 생각할 필요 없이
단어 한 덩어리로 읽으면서, 이미 머릿속에는 고양이의 이미지와 특성
까지 떠올립니다. 이건 우리가 어렸을 때 우리의 엄마 아빠가 정말 열심히

히 우리들에게 “고양이, 고. 양. 이. 고양이가 야옹~”처럼 가르쳐주신 덕
분입니다. 태어나면서부터 ‘고양이’란 단어를 알고 있었던 게 아니니까
요. 한글을 배우기 시작하던 그 옛날을 떠올려 볼 수 있으세요? 또는 우
리 아이들이 한글을 깨우쳐 가던 모습을 떠올려 보세요. 처음에는 ㄱ+
ㄴ+ㅇ+ㅏ+ㅑ+ㅓ+ㅕ 식으로 분해해서 읽고 쓰는 법을 익혀 갑니다. 이
렇게 분해하는 작업을 해독(decoding)이라고 하는데, 글자를 소리로 연
결하는 해독이 안되는 것은 읽기 장애의 핵심 특성 중 하나입니다. 그
래서 읽기 장애 아이들에게 고양이라는 단어를 읽게 하면 ‘기야고’ 또는
‘양이고’처럼 읽게 되기 쉽습니다. 그러면 아이도, 어른도 맨붕에 빠집니
다. 아이 입장에서는 ‘고양이가 야옹, 은 알겠는데 기야고는 또 뭐지?’ 하
는 거고, 어른 (대부분의 경우 부모님) 입장에서는 ‘이렇게 쉬운 단어도
못 읽는 거야??’ 하는 겁니다.

“우리 아이가 음운 인식 능력이 부족하구나. 우리 아이를 잘 도와줘야겠
다.” 이렇게 흘러갈 수 있다면 참으로 좋겠지요. 그렇지만 당황하고 속
상한 엄마 아빠는 대부분 “이게 왜 기야고야! 고양이지!” 하면서 아이를
야단치기 쉽습니다. 그러면 똑같이 당황하고 속상한 아이는, 기어들어
가는 목소리로 다시 읽는 시도를 하는데 “양.이.고...”처럼 읽게 되기가
쉽죠.

기어들어가는 소리... 라는 부분을 쓰는 순간에, 갑자기 고등학교 음악
시간에 ‘오 솔레미오’를 부르던 제 모습이 떠오르네요. 얼굴이 빨개져
서 모기만한 소리로 “오 솔레미오~ 스타프론떼아떼(?)” 쥐어짜는데 음
악 선생님이 한숨을 내쉬던 기억, 자리로 들어가서 앉는데 툭 던지는 말
씀, “반장, 연습 안했어?” “... 아뇨. 했는데요.” 맞습니다, 정말 열심히 연
습했습니다. 제 댄에는 말이죠. 그런 저와는 달리, 지금도 기억에 생생한
우리 반 합창 지휘자인 애는 얼마나 노래를 잘하던지. 실기 시험을 보는
중이란 걸 잊을 정도로, 칸초네의 물결에 선생님과 아이들이 모두 빠져
들 만큼 탁월하게 아름다운 ‘오 솔레미오’를 선보였습니다. 노래를 마친
뒤 멋지게 인사할 때 모두 함께 열혈 박수를 쳤습니다. 그 때 제가 한 생
각이 바로 이것입니다. “아, 해도 안 되는 게 있구나.”

다행히 저는, 노래를 잘 못해도 고작해야 가족과 친구들의 놀림을 받는
것 외에는 큰 문제가 없는 삶을 살았습니다만, 읽기 장애를 가진 아이들
의 삶은 그렇게 녹록지가 않습니다. 단어 하나를 읽으려고 해도 더듬더
듬 하는데 그걸 문장으로, 한발 더 나아가 문단으로 읽어야 한다면? 그
리고 읽는 데서 끝나는 정도가 아니라 이해를 해야 한다면? 현직 교수
님들도 읽고 이해하기 어려운 수능 국어를 공부해야 한다면? 아, 물론
대학은 안 가도 됩니다. 그런데 부모님이 사주신 최신형 휴대폰, 다 아는
기능 말고 다른 기능은 없나 보려니까... 기능 설명 영상 링크를 타고 들
어가서 보는데 중요한 내용들은 자막 처리로 들어갑니다. 네, 또 읽고 이
해를 해야 하는 거지요.


학습 장애라는 문제를 가진 아이들이 공부를 못 해서 큰일이라기보다,
아이들의 마음이 엉망이 되는 게 더 큰일입니다. 학교에서 성적이 뒤떨
어지는 건 말할 것도 없고, 아이들이 기가 죽습니다. 의욕을 잃어버리
고 의기소침해집니다. 만성적인 절망감과 함께 친구 관계도 어려워집니
다. 그러면 안 된다고 분명히 배움에도 불구하고 공부 못하는 친구에 대
한 또래의 차별이 존재하니까요. 주의력 결핍 과잉행동 증후군(ADHD),
의사소통 장애, 품행 장애, 우울증 등을 앓을 가능성도 커집니다. 청소년
으로서 학습장애를 갖고 있다면 학교에서 중도 탈락할 가능성이 높아지
고, 성인으로서 학습장애를 갖고 있다면 취업과 사회 적응에 문제가 커
집니다. 그래서 이 글 제목의 뒷부분이 들어갔습니다. “하면 되는 것, 또
는 해야만 하는 것.”

학교 성적을 위해서만이 아니라 삶을 위해서 학습 장애를 가진 아이들
은 도움을 받아야 합니다. 해도 안 되는 거 아니냐고요? 물론 제가 지금
부터 성악 레슨을 받는다고 해도 고등학교 시절의 지휘자 친구처럼 노
래를 하기는 힘들 겁니다. 그렇지만 지금보다는 조금이나마 나아지지
않을까요? 읽기 장애도 마찬가지입니다. 학습 장애를 갖지 않은 90%의
아이들처럼 유창하게 글을 읽고 학교에서 잘 나가지는 못하겠지만, 아
이들의 삶의 질이 달라집니다.

‘해도 안 되는 것’이
많은 세상이지만,
한편으로
‘하면 되는 것’이 있습니다.

한글은 영어와 마찬가지로 자모 문자 체계(alphabetic writing sys-
tems)를 가지고 있는 언어라서, 글자와 소리의 대응 관계를 하나하나
학습해야 합니다. 읽기 장애와 같은 어려움을 가진 아이들의 핵심 문제
가 음운 인식이 안 되는 것이라고 했죠? 그래서 이에 대한 집중적 훈련,
즉 체계적인 파닉스(Phonics) 교육이 필요합니다. 그리고 어떤 병이든
그렇겠지만, 일찌감치 발견해서 전문적인 지도와 심리 및 정서 지원을
병행하면 예후는 비교적 좋은 편입니다. 가벼운 정도의 장애를 가진 아
이들이라면 초등학교 1-2학년 이후로는 보충 학습이 더 필요없는 상태
가 될 수 있습니다. 초등학교 3학년(만 10세)까지만 진단되어도 적절하
고 집중적인 치료와 교육을 통해 학습 능력이 향상되고 자존감도 높아
질 수 있습니다.

‘해도 안 되는 것’이 많은 세상이지만, 한편으로 ‘하면 되는 것’이 있습니
다. 그리고 어떤 시점에서는 ‘해야만 하는 것’이 있지요. 이걸 학습 장애
이야기만이 아닙니다. 다른 병도 그렇죠. 치과의사 선생님이 아닌 제가
제일 흔하게 알고 있는 치과적 병인 충치 같은 거요. 열심히 이를 닦아
도 충치를 100% 막을 수는 없더라고요. 하지만 정기적으로 치과에서
검사하고 관리하는 건 할 수 있습니다. 그리고 충치로 진단을 받았다면,
치료는 꼭 해야만 하는 것이 되지요. 읽기 장애를 포함한 각종 학습 장
애도 마찬가지입니다. 공부를 열심히 한다고 해도 성적이 안 오를 수도
있습니다. 이게 ‘해도 안 되는 것’이지요. 하지만 학교에서 내주는 숙제
를 한다든지, 제 시간에 학교에 등교하는 것 등은 ‘하면 되는 것’에 들어
갑니다. 만일에 학습 장애로 진단이라도 받는다면? 열심히 치료를 받는
것은 ‘해야 하는 것’에 해당될 겁니다.

“제가 변경할 수 없는 일들을 받아들일 수 있는 마음의 평온함을, 제가
변경할 수 있는 일들을 변경하는 용기를, 그리고 그 둘의 차이점을 아는
지혜를 제게 허락하소서(라인홀드 니이버, 지혜를 구하는 기도)”처럼,
해도 안 되는 것은 평온하게 받아들이고, 하면 되는 것 또는 해야 하는
것은 용기 있게 하면서, 이 둘 사이의 차이를 지혜롭게 헤아리는 여러분
의 삶을 응원합니다. 



아이의 어금니와 앞니에 얼룩이 보인다면? 어금니-앞니 저광화(MIH)

유치가 빠지고 영구치가 나오는 시기, 부모님들은 아이의 영구치를 기대감 속에 바라봅니다. 하지만 하얗고 반짝여야 할 치아가 누렇게나 하얀 반점이 있고, 어딘가 푸석푸석해 보인다면 부모님들은 깜짝 놀라게 됩니다. 이제 막 나온 치아가 벌써 충치가 생긴 걸까? 하는 의문과 함께, '내가 양치질을 잘못해줘서 벌써 썩은 건 아닐까?' 하며 자책하시는 경우도 많습니다.

MOLAR-INCISOR HYPOMINERALIZATION



글·사진
김현태 교수
서울대치과병원 소아치과



1. 어금니-앞니 저광화(Molar-Incisor Hypomineralization, MIH)란?

MIH는 비교적 최근에 정의된 임상 개념입니다.

전신적 원인으로 인해 하나 이상의 제1대구치(큰어금니)와 절치(앞니)에 발생하는 법랑질 저성숙을 의미합니다.

명칭은 다소 낯설지만, 소아치과 진료실에서는 생각보다 흔히 접하는 질환입니다.

이환 범위와 중증도에 따라 다르지만, 심한 경우 과민증, 통증, 치아우식 진행, 파절 등으로 이어져 아이의 삶의 질에 악영향을 줄 수 있습니다.

2. 발생 원인

MIH는 단일 원인이 아닌, 유전적 소인과 환경적 요인이 복합적으로 작용하는 다인성 질환으로 이해됩니다.

특히 제1대구치와 영구 절치의 석회화가 진행되는 임신 말기부터 생후 3~4세까지의 전신 질환이나 환경적 요인이 영향을 미치는 것으로 보고됩니다. 조산, 저체중 출산, 생후 3년 이내 고열을 동반한 질환, 환경호르몬 노출 등이 관련 요인으로 언급되고 있으나, 특정 단일 요인은 아직 규명되지 않았습니다.

3. 구별해야 할 질환

일반인뿐만 아니라 MIH 임상 경험이 많지 않은 의료진조차 MIH를 초기 치아우식이나 다른 질환과 혼동하기 쉽습니다.

1) 초기 우식(충치): 주로 구강 위생 불량으로 인해 잇몸과 치아 경계 부위에 생기는 탈회 현상입니다.

반면, MIH는 치태가 잘 끼지 않는 치아의 씹는 면(교두)이나 평활면 등에서도 발생할 수 있습니다.

2) 치아 불소증: 불소 과다 섭취로 발생하며, 경계가 불분명한 백색 선이나 구름 모양을 띠는 것이 일반적입니다.

불소증 치아는 오히려 충치에 강한 저항성을 보입니다.

3) 법랑질 형성부전(Amelogenesis imperfecta, AI): 유전적 원인으로 모든 치아에 전반적으로 형성 부전이 나타나며 가족력이 뚜렷합니다. 반면 MIH는 특정 치아(제1대구치와 앞니)에 국한되어 나타납니다.



하악 좌측 제1대구치에서 MIH로 인해 심한 치질 파괴가 관찰됩니다.



4. 증상 및 문제점

MIH에 이환된 치아의 대표적인 증상은 과민증(Hypersensitivity)입니다. 다공성인 법랑질을 통해 외부 자극이 신경으로 빠르게 전달되어, 일상적인 식사나 칫솔질을 할 때도 통증을 느낄 수 있습니다. 이 경우 아이들은 통증 때문에 양치질을 기피하고 치과진료 자체를 두려워하게 됩니다. 이는 결국 플라크 침착과 충치의 급속한 진행으로 이어져, 광범위한 치관 파괴를 초래하기도 합니다. 치아 우식 병소가 발생하지 않더라도 MIH치아는 정상적인 저작력에도 치아의 일부가 깨지거나 마모되어 떨어질 수 있습니다. 치아 표면이 무너지는 경우에는 우식이 더욱 빠르게 진행될 수 있습니다. 또한 해당 치아는 만성적인 치수 염증 상태일 가능성이 있어 국소마취가 잘 듣지 않는 경우가 많습니다. 이로 인해 아이들의 행동 조절이 어려워져 치료 과정이 힘들어질 수 있다는 문제도 있습니다.

5. 치료 방법

- 1) 법랑질 파괴 없이 색조 변화만 있는 경우: 치질을 최대한 보존하고 강화하는 것이 목표입니다. 정기적으로 불소 바니쉬를 도포하여 법랑질 표면을 단단하게 만들고, 시린 증상을 완화하는 데 중점을 둡니다.
- 2) 법랑질 파절(깨짐)이 발생한 경우: 손상된 치질을 수복해야 합니다. 심하지 않은 파절의 경우 복합레진이나 글래스아이오노머 수복을 시행할 수 있습니다. 저광화된 법랑질은 복합레진 접착력이 떨어지므로, 건강한 법랑질이 나올 때까지 변색된 부위를 제거해야 합니다. 특히 제1대구치(어금니)가 심하게 손상된 경우에는 기성금속관(Stainless steel crown, SS Crown) 수복이 필요합니다. 6~8세경에는 제1대구치가 완전히 올라오지 않은 상태이므로, 기성금속관을 씌워 외부 자극을 차단하고 시린 증상을 없애며 추가적인 치아 파괴를 막아야 합니다. 성인이 된 후에는 금이나 세라믹 크라운으로 교체할 수 있습니다.
- 3) 매우 심각한 손상의 경우로 예후가 불량한 경우: 제1대구치의 보존이 불가능할 정도로 파괴가 심하다면 발치를 고려하기도 합니다. 적절한 시기에 발치하여 뒤에 있는 제2대구치가 자연스럽게 앞으로 이동(근심 이동)하여 자리를 채우도록 유도할 수 있습니다.
- 4) 앞니의 경우: 기능적인 목적보다는 심미적인 이유로 치료를 시행하며, 최대한 자연 치질을 보존하는 방향으로 접근합니다.



기성금속관(Stainless steel crown, SSCrown)으로 대구치부위를 수복한 모습.

6. 예방법 및 관리

MIH는 발육성 질환이므로 조기 발견과 정기 검진이 예후를 결정합니다. 제1대구치가 올라오는 만 6세 무렵에는 부모님의 세심한 관찰이 필요합니다.

- ① 새로 나온 치아가 누렇게나 크림색, 갈색 반점이 보이는 경우
- ② 아이가 양치할 때 유독 놀라거나 피하려고 하는 경우
- ③ 어금니나 앞니 끝이 부스러진 것처럼 보이는 경우

위와 같은 증상이 있다면 빠른 시일 내에 치과에 내원해야 합니다. 가정에서는 고농도 불소치약을 사용하고, 치과에서 정기적인 불소 도포를 받는 것이 필수적입니다. 가정에서 CCP-ACP와 같은 예방 제품 사용도 도움이 됩니다.

가장 중요한 것은 '관리'입니다. MIH는 치아우식처럼 관리 소홀로 생기는 후천적 질병이 아니라, 치아가 나올 때부터 존재하는 선천적/발육성 질환입니다. 자녀가 MIH로 진단되었다고 해서 부모님께서 자책하실 필요는 없습니다. MIH는 무서운 병이라기보다 조기에 발견하면 충분히 관리할 수 있는 질환입니다. 정확한 지식을 바탕으로 경험 많은 소아치과 의료진과 함께 적극적으로 관리한다면, 약한 치아라도 건강하게 유지하고 사용할 수 있습니다.



청소년기
(13~19세)



잇몸 관리와 외상 예방이 치아 수명을 좌우하는 시기

청소년기는 충치보다 잇몸 염증이 문제되기 쉬운 시기입니다.
호르몬 변화로 잇몸이 민감해지고, 교정치료와 불규칙한 생활습관이 겹치면서 구강 관리가 어려워집니다. 이 시기의 대표적인 예방술식은 청소년 스케일링입니다.
성인 스케일링과 달리, 잇몸 염증을 조기에 억제하고 관리 습관을 잡아주는 데 목적이 있습니다. 교정치료 중인 경우에는 교정 장치 주변 구강위생 관리 프로그램이 예방의 핵심이 됩니다.
이는 단순한 세정이 아니라, 교정 후 치아 표면 손상과 탈회를 예방하기 위한 관리입니다. 또한 스포츠 활동이 활발한 청소년에게는 마우스가드 제작이 중요한 예방술식입니다.
치아 외상은 한 번의 사고로 평생 문제를 남길 수 있기 때문에, 예방의 의미가 매우 큼니다. 이 시기의 예방은 치아를 오래 쓰기 위한 방향을 결정짓는 관리라 할 수 있습니다.

성인기
(20~50세)



충치보다 중요한 것은 잇몸과 보철물 관리

성인기 구강건강의 핵심은 치주질환 예방입니다.
잇몸병은 통증 없이 진행되는 경우가 많아, 예방과 유지관리가 무엇보다 중요합니다. 가장 기본이 되는 예방술식은 정기적인 스케일링입니다. 이는 치료가 아니라 관리이며, 치주질환의 가장 효과적인 1차 예방 수단입니다.
잇몸 상태에 따라서는 치주 유지관리(SPT)가 함께 시행됩니다. 이는 잇몸 염증을 안정적으로 유지하고, 치아를 오래 사용하기 위한 예방적 관리 프로그램입니다.
성인기에는 이갈이와 턱관절 문제 평가도 중요한 예방 요소입니다. 필요한 경우 마우스피스(스플린트)를 통해 치아 마모와 보철물 손상을 예방합니다. 임플란트나 크라운 같은 보철물이 있는 경우, 보철물 주위 예방 관리는 필수적입니다.
관리가 부족하면 자연치보다 더 빠르게 문제가 생길 수 있습니다. 성인기 예방은 곧 치료비와 시간, 불편함을 줄이는 가장 현실적인 선택입니다.

중·장년기
(50세 이상)



예방은 치아를 넘어 '삶의 질'을 지키는 관리

중·장년기에 들어서면 구강건강은 단순한 치아 문제가 아니라, 전신건강과 직접적으로 연결됩니다.
씹는 능력이 떨어지면 영양 섭취가 제한되고, 이는 전반적인 건강 상태에 영향을 미칩니다. 이 시기의 핵심 예방술식은 치주 집중관리 프로그램입니다. 잇몸뼈 소실 속도를 늦추고, 가능한 한 자연치를 오래 유지하는 것이 목표입니다.
임플란트가 있는 경우에는 임플란트 유지관리가 예방의 중심이 됩니다. 임플란트 주위염은 조기 발견과 관리가 무엇보다 중요합니다.
또한 약물 복용 증가로 인한 구강건조증 관리 역시 중요한 예방 영역입니다. 침 분비를 촉진하고, 충치와 구취 위험을 줄이기 위한 생활 지도와 관리가 함께 이뤄집니다.
이 시기에는 검진 주기를 3~6개월로 단축하여, 문제가 커지기 전에 관리하는 예방 중심 진료가 필요합니다. 중·장년기 예방은 건강한 노년을 준비하는 과정이라 할 수 있습니다.

| 연령대 | 예방 관리의 핵심 목적 | 주요 예방술식 | 예방으로 기대되는 효과 |
|--------------------------|------------------------|--|--|
| 유아기 (0-6세) | 충치 예방 + 구강기능 정상 발달 | • 불소도포 • 부모 마무리 칫솔질 지도 • 수유·식이 습관 상담 • 구강호흡·혀 기능 평가 | • 젓니 충치 예방 • 정상적인 얼굴·치열 발달 • 치료 개입 최소화 |
| 아동기 (7-12세) | 영구치 보호 + 성장기 치열 안정 | • 실란트(치아 홈 메우기) • 고농도 불소도포 • 전문가 칫솔질 교육(TBI) • 교합·성장 평가 | • 영구치 충치 예방 • 교정 치료 감소 • 평생 치아 상태의 기반 형성 |
| 청소년기 (13-19세) | 잇몸염증 억제 + 외상 예방 | • 청소년 스케일링 • 교정 중 구강위생 관리 • 스포츠 마우스가드 제작 • 식습관·음료 관리 상담 | • 사춘기 치은염 예방 • 교정 후 탈회 예방 • 치아 외상 위험 감소 |
| 성인기 (20-50세) | 치주질환 예방 + 보철물 수명 연장 | • 정기 스케일링 • 치주 유지관리(SPT) • 이갈이·턱관절 평가 및 스플린트 • 임플란트·보철물 주위 관리 | • 잇몸병 진행 억제 • 보철물 장기 유지 • 치료비·치료 횟수 감소 |
| 중·장년기 (50세 이상) | 치아 유지 + 저작력·전신건강 보존 | • 치주 집중관리 프로그램 • 임플란트 유지관리 • 구강건조증 관리 • 3-6개월 정기검진 | • 자연치 유지 기간 연장 • 저작력 보존 • 건강수명 증가 |

마무리

예방술식은 '지금의 관리'가 아니라 '미래를 위한 선택'이고, 연령별 구강건강관리는 단절된 관리가 아니라, 연속적인 예방의 흐름입니다. 각 시기에 맞는 예방술식을 이해하고 실천한다면, 치과치료는 최소화되고 구강건강은 오래 유지될 수 있습니다. 치과는 문제가 생겼을 때만 찾는 곳이 아니라, 문제가 생기지 않도록 관리하는 곳이어야 합니다.

고양이가 있는 그림



연 날리는 고양이들

루이스 웨인, 1880년~1900년경, 베들렘 정신의학 박물관



글·사진
박송이
프랑스 공인 문화 해설사
가이드랩 공동대표

푸른 하늘 아래, 넓은 들판에서 고양이들이 연을 날리고 있다. 웃음기 가득한 얼굴로 연날리기에 집중하고 있는 고양이들의 움직임에는 이 순간의 즐거움이 그대로 담겨있다. 그러나 힘차게 비상하는 연과 에너지 넘치는 고양이들의 이미지와는 달리, 아이러니 하게도 이 그림을 그린 화가의 삶은 그리 아름답지만은 않았다.

‘고양이 화가’로도 불리는 영국 태생의 화가 루이스 웨인은 1860년, 런던에서 6남매 중 장남으로 태어났다. 섬유 거래상이었던 아버지가 일찍 세상을 떠나며 유일한 아들이었던 그는 스무살에 가장이 되어 어머니와 다섯 여동생을 책임져야 했다. 루이스는 태어날 때부터 구순구개열이었고 건강하지 못한 탓에 학교에 자주 가지 못하는 학생이었다. 다행히도 교회용 직물을 디자인하던 어머니의 성향을 닮아 그림에 재능이 있었기에 웨스트 런던 예술학교에서 수학하고 그곳에서 보조 교사로 근무하기도 했다. 이후에는 프리랜서 삽화가로 활동하며 경력을 쌓았다.



고양이들의 크리스마스 파티,
루이스 웨인, 1885년, 빅토리아 & 앨버트 박물관

대단히 여유롭지는 않았지만, 가족들과의 삶에 집중하던 루이스 웨인은 여동생들의 가정교사였던 10살 연상의 에밀리 리처드슨과 부부의 연을 맺게 되었다. 하지만 행복도 잠시였다. 아내가 유방암 판정을 받은 것이다. 그러던 어느날, 루이스와 에밀리는 비오는 날 집 앞에서 울고 있던 하얀털과 검은털이 섞인 고양이를 보게 되었고, 그 고양이를 구조해 함께 살기 시작했다. 길고양이 출신의 ‘피터’는 한없이 낙약해졌던 에밀리의 삶에 큰 기쁨과 위로가 되어주었다. 이 모습을 곁에서 지켜보던 그는 고양이를 그리며 자신의 새로운 작업을 개척해 나갔다.

‘내 경력과 예술의 시초는 피터로부터 시작되었다.’라고 말했을 정도로 루이스 웨인에게 큰 영감을 주었던 피터 그림 이후로, 그는 평범한 삽화에 그치지 않고 고양이들을 의인화하며 특유의 유쾌하고 재치 있는 분위기를 만들어냈다. ‘고양이 화가’의 위대한 시작은 사랑하는 사람에게 웃음을 선사하고 싶었던 마음에서 출발한 셈이다. 마침내 1885년 12월, 루이스 웨인은 ‘고양이들의 크리스마스 파티’라는 작품을 통해 하루 아침에 유명인사가 되었다. 150여마리의 고양이가 크리스마스 파티를 즐기는 대작은 소개된 즉시부터 영국 전역에서 폭발적인 인기를 얻었다.

피터, 루이스 웨인, 1880년대 중반경, 빅토리아 & 앨버트 박물관



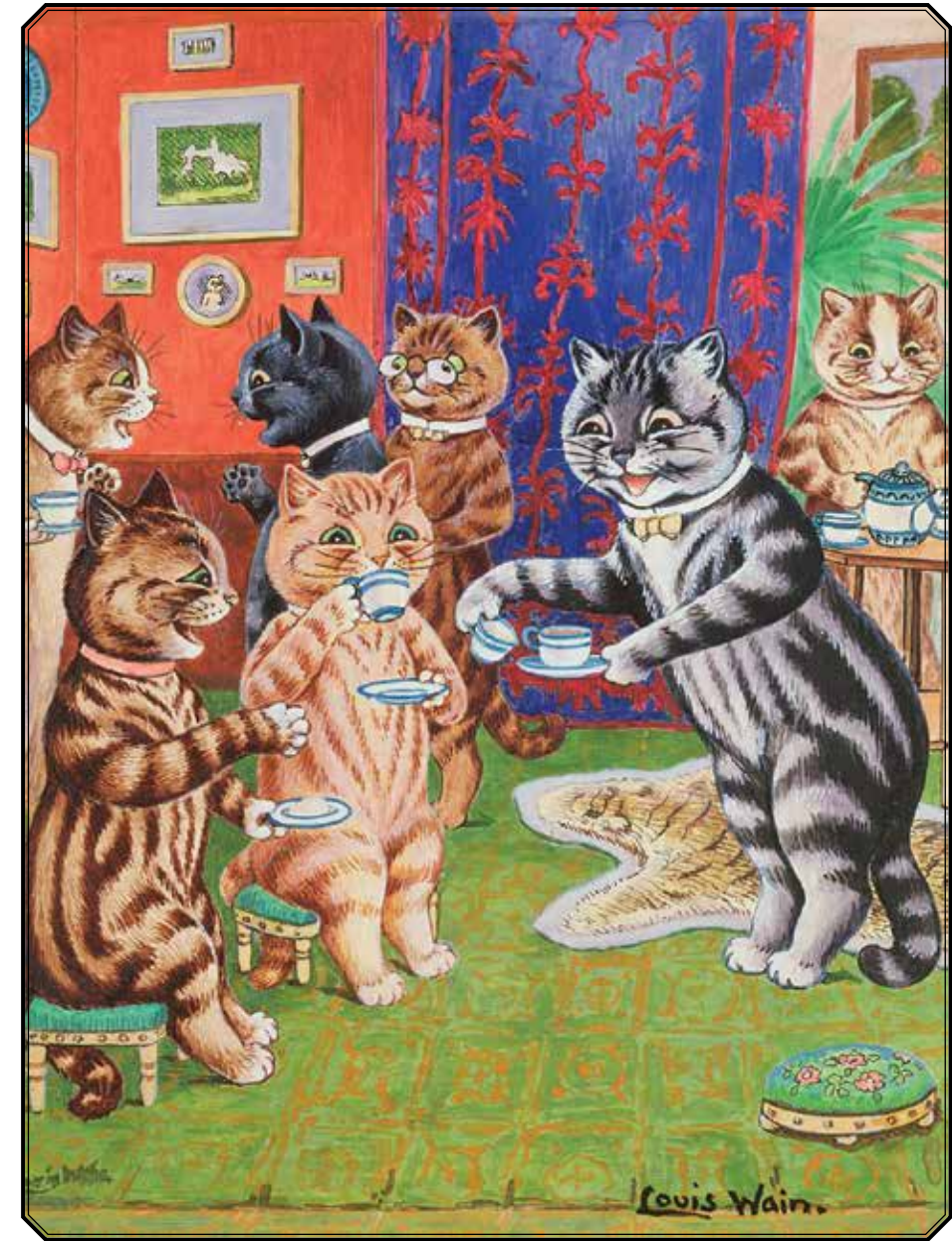


휴가 시간

루이스 웨인, 연도 미상, 해리스 뮤지엄&아트 갤러리

고양이 '피터'와 남편의 재능이 꽃을 피우는 모습은 에밀리에게도 마지막 위안이 되었다. 하지만 바로 다음 달인 1886년 1월, 에밀리는 끝내 병마와의 싸움에 이기지 못하고 3년여의 투병 끝에 루이스의 곁을 떠났다. 아내를 잃고 심리상태가 불안정해졌음에도 불구하고 루이스 웨인의 사람처럼 옷을 입고 두 발로 서서 움직이는 동물 그림은 사람들의 사랑과 관심을 받았고 그의 이름은 점점 널리 알려지기 시작했다. 특히 고양이들이 여름휴가를 떠나거나 티타임을 즐기는 모습 등은 유럽 전역에 고양이에 대한 친근한 이미지를 만들어내는 데에 지대한 영향을 끼쳤다. 루이스 웨인의 고양이 그림이 이토록 큰 인기를 끌기 전까지, 고양이는 유럽 문화에서 다소 부정적인 이미지였던 것이 사실이다. 중세 유럽에서

고양이는 악마와 불운의 상징으로 여겨졌다. 특히 흑사병이 창궐하던 당시에는 그 원인을 찾지 못하고 오히려 고양이를 학살하여 병을 키우는 비극이 이어졌다. 르네상스 시대를 거치며 과학적인 인식이 발달한 후에야, 비로소 고양이는 혐오의 대상에서 작고 귀여운 동물로 인식되기 시작했고, 17세기 귀족들의 부를 상징하는 '애완동물' 시절을 거쳐 19세기에 비로소 루이스 웨인의 그림을 통해 오늘날의 친근한 캐릭터가 확립되었다. 이렇듯 고양이는 시대와 문화에 따라 인간에게 박해받기도, 사랑받기도 해왔다. 특히 서구권에서 고양이에 대한 대중적인 인식이 전환된 데는 분명히 루이스 웨인의 그림이 큰 영향을 주었다.

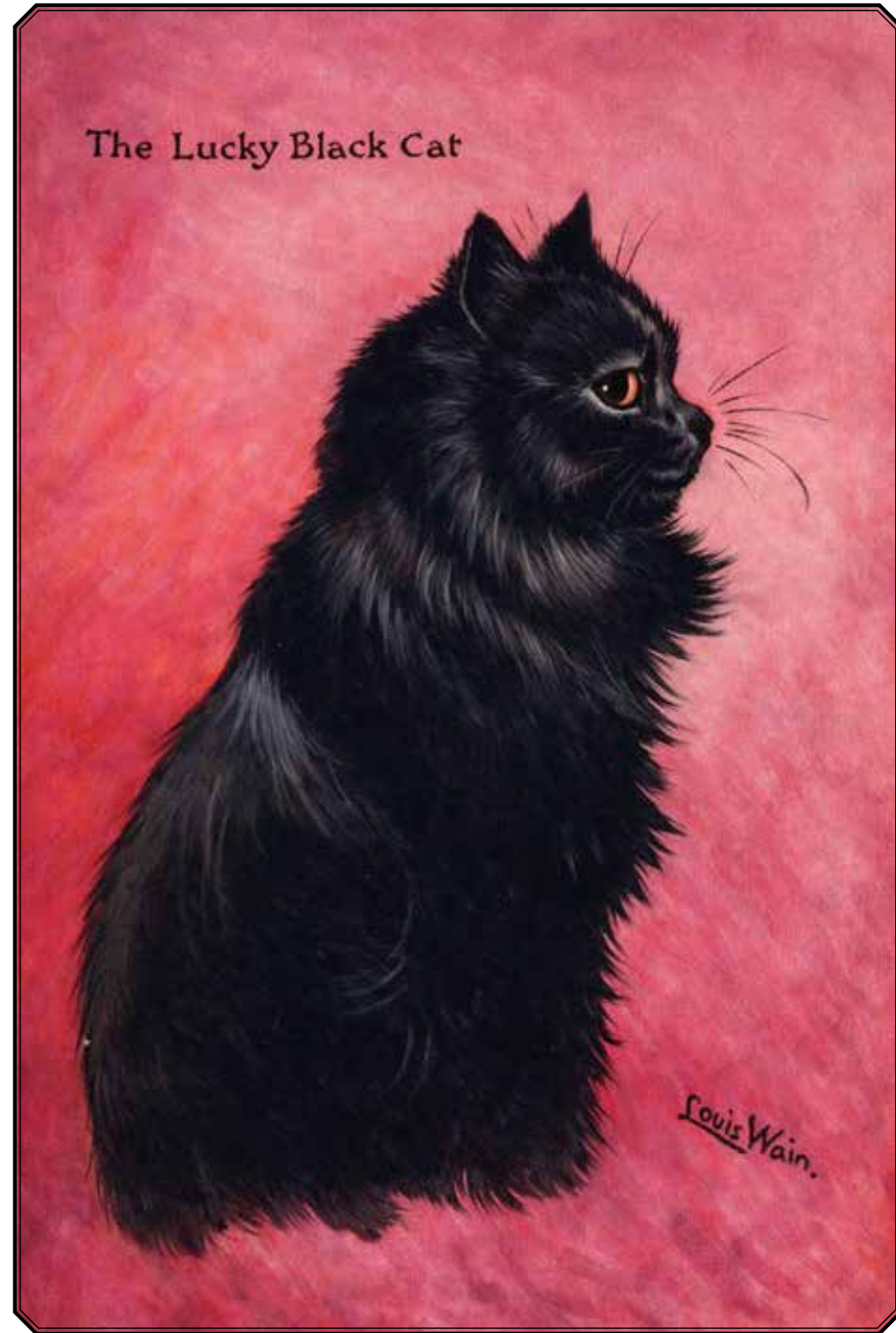


고양이들의 차 파티

루이스 웨인, 연도 미상, 빅토리아 & 앨버트 박물관

루이스 웨인은 예술가로서 뛰어난 능력을 갖췄지만, 그 외의 관리적인 측면이 너무도 부족했다. 당대 최고의 인기를 구가하는 작가였지만 그림의 저작권에 대한 개념이 전혀 없어, 출판사나 엽서 제작사에 저작권까지 모두 파는 방식의 계약을 이어갔다. 수백만 장의 엽서가 팔려나가고, 루이스는 나날이 유명해졌지만, 막상 그에게 정산되는 인세는 거의 없다시피 했다. 게다가 아내가 세상을 떠난 이후, 어머니와 다섯 여동생의 생계를 책임져야 했던 그는 늘 경제적으로 궁핍할 수밖에 없었다. 특히 막내동생이 정신 질환을 앓으며 병원에 입원해 있는 상태였다. 루이스는 매일 그림을 그리느라 바빴지만, 그에게 주어진 삶의 무게는 혼자서 견딜 수 있는 것이 아니었다.

결국 1907년, 누적된 빚 때문에 채무 불이행 소송까지 당하게 된 그는 이러한 경제적 압박에서 벗어나고자 뉴욕으로 혼자 길을 떠났다. 미국에 도착한 그는 '세상에서 가장 유명한 고양이 화가'라는 별명으로 언론에도 자주 소개되며 최고의 대우를 받았다. 유명 신문사에 만화를 연재하며 새로운 시작을 알린 그의 작업에 미국인들도 열광했다. 그러나 작업의 대중성과는 별개로, 뉴욕 사교계에서 그의 평판은 그리 좋지 못한 편이었다. 그는 공식적인 자리에서 자주 뉴욕과 미국 문화에 대해서 노골적인 비판을 숨기지 않았고, 일각에서는 오만한 영국 화가라는 비난을 받기도 했다.



The Lucky Black Cat

Louis Wain.

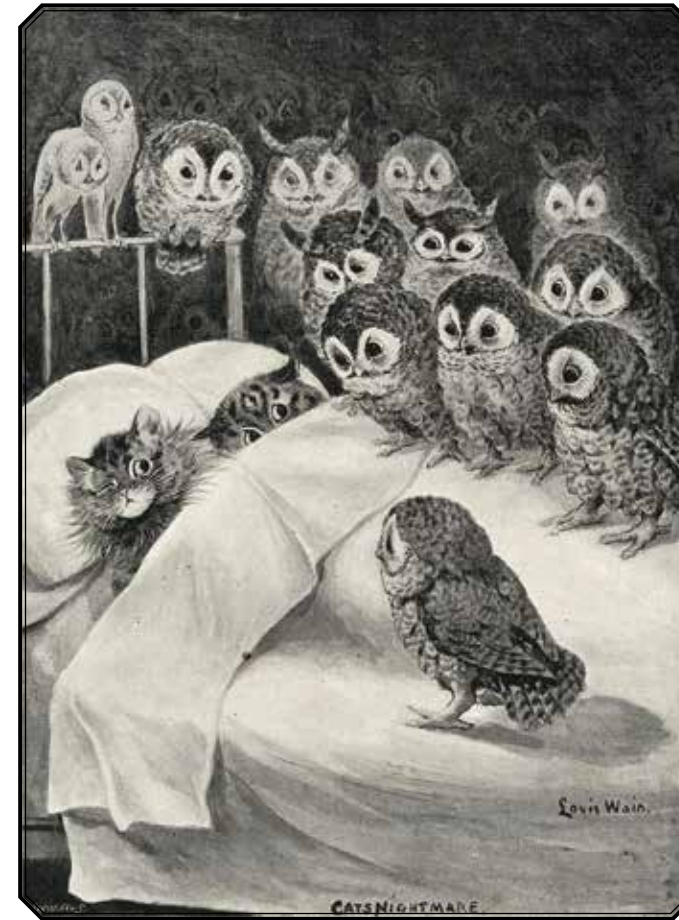
행운의 검은 고양이

루이스 웨인, 1905~1910년 경, 빅토리아 & 앨버트 박물관

이 무렵, 루이스 웨인은 새로운 램프를 제작하는 사업을 제안받고 전 재산을 투자하는 우를 범하고 만다. 하루에 수십 장씩 삽화를 그리며 벌었던 돈을 모두 잃고, 빈털터리가 된 그에게 설상가상 어머니의 사망 소식이 도착했다. 인생의 반전을 기대한 미국행이었으나 되려 가진 모든 것을 잃고 귀국하게 된 그의 삶은 심연으로 침잠하기 시작했다. 어머니의 죽음과 잇따른 여동생들의 사망, 질병 소식과 1차 세계대전으로 닥친 생활고는 그를 더 깊은 수렁으로 밀어 넣기 시작했다. 1910년대 후반부터 루이스는 누군가 자신을 지켜보고 있다거나, 누이들이 돈을 훔

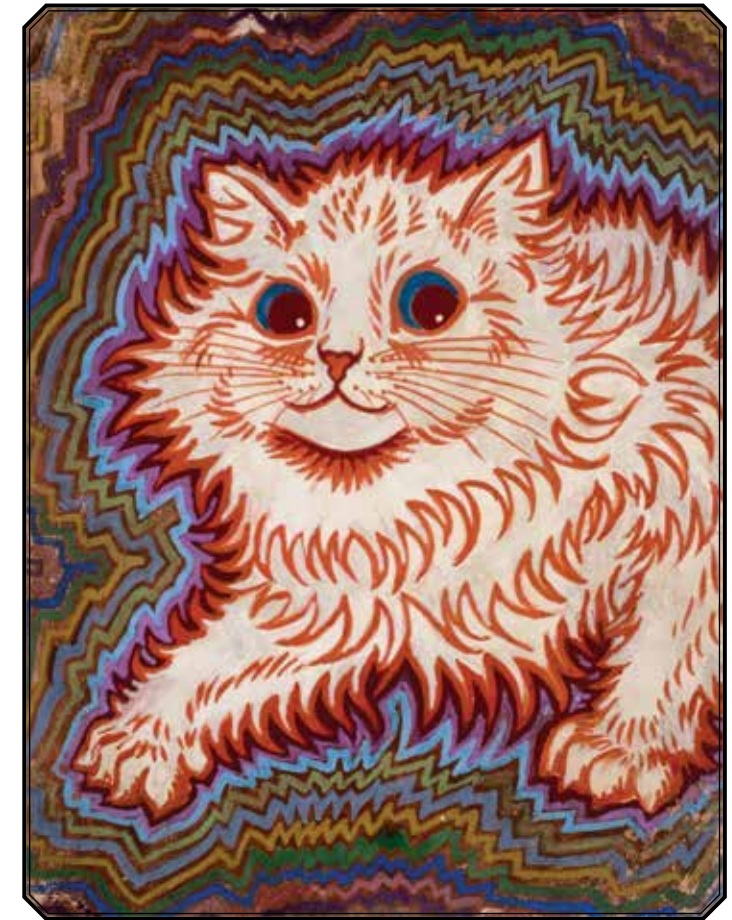
쳐 간다는 등의 망상에 사로잡히며 급기야 폭력적인 성향을 보이기 시작했다. 결국 1924년에는 가난과 조현병 증상으로 인해 가장 가난한 사람들이 모인다는 스프링필드 정신병원에 입원까지 하게 된다.

한때 최고의 인기를 구가하며 사람들의 사랑을 받았던 루이스 웨인의 소식에 영국 대중들은 큰 충격을 받았다. 귀엽고 재치 있는 고양이 그림으로 사람들의 삶에 기쁨을 주던 화가의 삶이 그토록 비참해졌다는 사실에 영국 총리와 예술가들이 그의 상황을 개선할 수 있도록 발 벗고 나서 모



고양이의 악몽

루이스 웨인, 1890년, 빅토리아 & 앨버트 박물관



만화경 고양이


루이스 웨인, 1925년~30년경, 웰컴 컬렉션

Louis Wain

금 활동을 벌였다. 다행히도 많은 사람이 루이스의 형편을 안타깝게 여겨 그를 위한 기금 마련에 적극적으로 동참했고, 1925년에는 정원이 아름답기로 유명한 베들렘 왕립 병원으로 옮겨 보다 쾌적한 환경에서 치료와 작업을 병행할 수 있었다.

정신병원 시기의 작품에서는 마치 고양이에게서 전기가 흐르는 것처럼 표현했는데, 루이스는 말년에 실제로 고양이가 전기적인 에너지를 발산한다고 믿었다. 이 파동은 고양이를 중심으로 사방으로 뿔어나가며 마치 만화경 속을 들여다보는 듯한 인상을 준다. 보라색과 노란색, 주황색과 파란색 같은 강렬한 인상의 보색은 사이키델릭한 예술의 선구적인 형태를 선보인다. 한때는 루이스 웨인의 그림이 정신질환에 의해 점차 추상화되고 복잡해진다고 분석하는 이들도 있었으나, 이는 제대로 된 작품의 제작 연도 기록이 남아 있지 않아서 벌어진 잘못된 분석이었다.

루이스 웨인이 정신병원에 입원한 상태에서도 사실적인 고양이 그림과 '만화경 고양이'를 동시에 그렸다는 기록들이 확인된 것이다. 그림 스타일이 변한 것이 질병에 의한 퇴화가 아니라 기존의 틀을 깬 새로운 도전이었다는 점은 그가 얼마나 특별한 화가였는지를 다시금 생각하게 한다.

루이스 웨인은 평생 고양이를 소재로 인간 삶의 다양한 일면들을 따뜻하고 익살스럽게 담아냈다. 괴로운 상황 속에서도 그의 손끝에서 태어난 고양이들은 둥근 눈 속에 세상을 향한 호기심을 가득 담고 있다. 현실의 벽 너머에서 그가 발견한 만화경 속 세상처럼, 우리가 마주한 새로운 해역시 무한한 가능성의 패턴을 빛내며 우리를 기다리고 있다. 고양이의 발걸음처럼 가볍게, 하지만 누구도 따라 할 수 없는 나만의 걸음을 향해 힘찬 첫발을 내디뎌본다. 



치과수의사 김수미 원장이 강아지를 치료하고 있는 모습

세상에 ‘막 뽑아도 되는’ 이빨은 없다



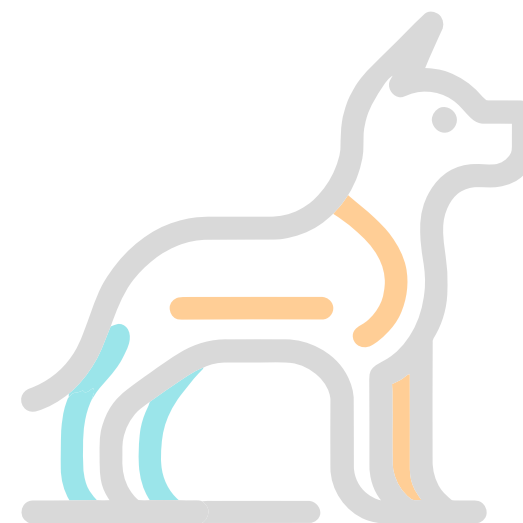
글·사진
김수미 원장
동물치과병원 케어덴

사람 치과의사로 8년간 진료를 하다 3년 전 수의치과를 개원했습니다. 개원 당시 제가 그렸던 동물치과의 진료 풍경은 지금과는 다소 달랐습니다. 미용 목적의 치료는 좋겠지만, 기본적인 진료 철학과 술식은 사람 치과와 크게 다르지 않을 것이라 생각했습니다. 신경치료 후 레진과 크라운을 통해 치아를 보존하는 진료가 동물치과에서도 일상이 될 것이라 예상하였습니다.

그러나 현실은 예상과 달랐습니다. 개원 초기 몇 달간의 진료기록을 돌아보면, 레진이나 크라운 치료보다 발치에 훨씬 더 많은 시간을 할애하고 있었습니다. 보호자 대부분은 부러진 치아에 대해 주저 없이 “뽑아주세요”라고 말했고, 치아 보존 가능성에 대한 질문은 드물었습니다. 발치는 가장 빠르고 확실한 해결책으로 받아들여지고 있었습니다.



치과 개원의 시절 진료하는 모습



다행히 최근 1년 사이 진료실의 분위기는 점차 변화하고 있습니다. 부러진 치아를 대하는 보호자의 인식이 빠르게 개선되면서, 발치보다는 레진이나 크라운 치료를 먼저 고려하는 보호자가 눈에 띄게 증가하였습니다. 비용과 시간, 마취에 대한 부담을 감수하면서까지 “살릴 수 있는 방법이 있다면 시도해 보고 싶다”고 말하는 보호자도 적지 않습니다. 반려동물의 치아 역시 적극적인 치료와 보존의 대상이 될 수 있다는 인식이 서서히 자리 잡고 있는 것입니다.

이러한 변화 속에서 케어덴은 치아를 살리기 위한 선택지를 넓히는 데 집중해 왔습니다. 사람 치과에서 비교적 최근 도입되어 보존치료 영역에서 활용도가 높아진 MTA(Mineral Trioxide Aggregate)를 비롯해 치주 조직과 골 조직 재생을 위한 GTR(Guided Tissue Regeneration) 술식도 적용하며, 동물 환자의 치아를 최대한 보존하기 위해 노력하고 있습니다. 이는 단순히 통증을 제거하는 데서 그치는 것이 아니라, 병원을 찾은 아이에게 가능한 오래 기능하는 치아를 남겨주고자 하는 진료 철학의 연장선입니다.



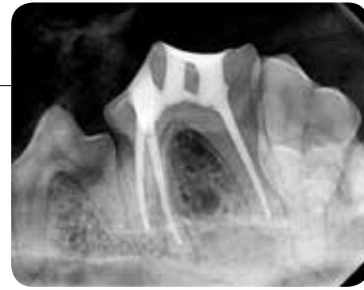
동물치과병원 케어덴 수술실

그럼에도 불구하고 여전히 많은 사람들은 동물의 치아에 큰 가치를 두지 않습니다. 동물은 씹지 않고도 음식을 섭취할 수 있고, 치아의 심미적 가치는 낮다고 여겨지기 때문입니다. 부러진 치아를 살리는 데 드는 비용 또한 부담으로 작용합니다. 결국 많은 경우, 이러한 치료는 ROI(Return on Investment)가 낮은, '수지 타산이 맞지 않는 치료'로 인식되고 있습니다.

그러나 이는 분명한 오해입니다. 개와 고양이 역시 잘 씹습니다. 어떤 개는 오래 씹고, 어떤 개는 덜 씹을 뿐입니다. 적절한 음식을 급여하고 치아에 문제가 없다면, 씹지 않고 삼키기만 하는 동물은 없습니다. 만약 아이가 갑자기 음식을 덜 씹거나 한쪽으로만 씹는 모습을 보인다면, 대부분은 치아 문제로 인한 불편감이 원인입니다. 불편하지만 이를 말로 표현하지 못할 뿐입니다.

특히 임상에서 흔히 부러지는 치아가 열육치(裂肉齒, Carnassial tooth)라는 사실은 이를 잘 보여줍니다. 열육치는 동물의 어금니 중 고기를 자르고 찢는 데 특화된 치아로, 상악의 마지막 소구치(P4)와 하악의 첫 번째 대구치(M1)가 가위처럼 맞물려 기능합니다. 이는 동물에게 '씹기'가 얼마나 중요한 기능인지, 그리고 그 기능을 상실했을 때 삶의 질이 얼마나 크게 저하되는지를 상징적으로 보여주는 치아입니다.

강아지 신경치료



강아지 크라운

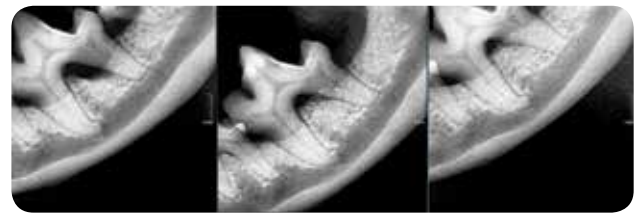


강아지 MTA를 적용한 Vital Pulp Therapy



부러지거나 마모되어 신경이 노출된 치아에서, 이 사진은 발치가 아닌 conventional endodontic treatment의 대안으로 시행한 MTA(Mineral Trioxide Aggregate)를 이용한 Vital pulp therapy를 보여줍니다. 적절한 케이스에서는 신경을 제거하지 않고도 치아를 기능적으로 보존하는 선택이 가능합니다.

강아지 GTR



치주 조직과 치조골이 손상된 경우,

이 사진은 발치가 아닌 조직 재생을 목표로 시행한 GTR(Guided Tissue Regeneration) 치료를 보여줍니다. GTR은 차단막과 골이식재를 이용해 연조직의 침입을 막고, 치주인대와 치조골의 재생이 일어날 수 있는 환경을 조성하는 술식입니다. 적절한 케이스에서는 발치 없이도, 치아를 지지

하는 조직을 재생시켜 치아를 기능적으로 보존하는 선택이 가능합니다. 최근 수의치과 연구에서는 개에게 GTR 시행 시 수직 골 결손에 대해 약 90% 이상의 임상적 개선이 보고되어, 적절한 환자 선택과 술식이 동반될 경우 지지 조직 재생을 통한 치아 보존이 충분히 가능함을 뒷받침합니다.

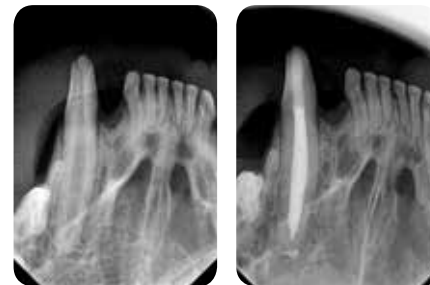
씹는 행위는 단순한 섭식 이상의 의미를 가집니다. 터그 놀이나 사냥놀이 역시 씹는 기능과 밀접하게 연관되어 있습니다. 씹는 행동이 스트레스 반응을 완화하여 스트레스 관련 호르몬의 증가를 억제하는 효과가 보고된 바 있으며, 중추신경계의 다양한 보상·스트레스 관련 회로와도 연관성이 제시되고 있습니다. 반려견이 종일 개껌을 물고 있는 이유는 배고픔 때문이 아니라, 그 행위 자체가 심리적 안정과 만족을 제공하기 때문입니다. 즉, 동물에게 씹는 행위는 생존을 넘어 '행복'과 연결된 행동이라 할 수 있습니다.

진료실에서 다음과 같은 말씀을 들은 적이 있습니다. "친구들이 너무 유난 떠는 거 아니냐고 말해서 속상했어요." 양쪽 어금니의 크라운 치료를 진행한 보호자가 진료 마지막 날 전한 말이었습니다. 잘 보이지도 않는 개의 치아 치료에 시간과 비용을 들이는 일이 주변 사람들에게는 '유난'으로 비쳐졌던 것입니다. 동물치과 진료를 하며 종종 접하는 이야기이지만, 여전히 쉽게 익숙해지지 않습니다. 그럼에도 불구하고 케어덴은 부러진 치아를 살리기 위해 최선을 다할 것입니다. 크라운 치료에 대한 불신으로 충분히 보존할 수 있는 치아를 포기하는 일이 없도록, 수의치과 최초로 '크라운 평생 보증' 제도를 도입한 것도 같은 이유입니다.

앞으로도 저는 동물의 행복한 삶을 위해 치아를 최대한 보존하는 진료를 이어갈 것입니다. 이것이 치과의사이자 수의사라는, 흔치 않은 이력을 가진 사람이 할 수 있고 또한 해야만 하는 역할이라 믿기 때문입니다. 세상에, 그냥 막 뽑아도 되는 이빨은 없습니다. 그 대상이 사람이든, 동물이든 마찬가지입니다. 🐾



고양이 송곳니파절



고양이 송곳니가 파절되어 신경이 노출된 경우,

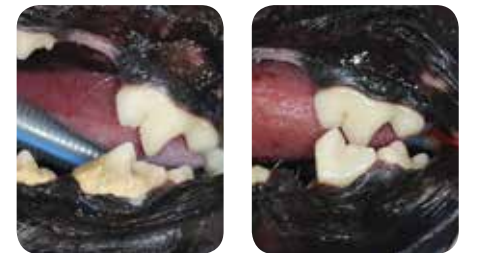
과거에는 증상이 없으면 지켜보거나, 문제가 생겼을 때 발치를 선택하는 경우가 많았습니다. 이 사진은 그러한 접근에서 벗어나, 신경치료(conventional endodontic treatment) 후 레진 수복을 통해 치아를 보존한 케이스를 보여줍니다. 적절한 케이스에서는 발치를 미루는 것이 아니라, 조기에 신경치료를 시행함으로써 통증과 합병증을 예방하고 치아를 기능적으로 유지할 수 있습니다.

치주치료(큐렛)



보존이나 재생치료만큼이나 중요한 건, 기본적인 치주 치료를 얼마나 성실하게 하느냐라고 생각합니다. 이 사진은 개에게 시행한 치주치료(큐렛)입니다. 필요한 경우에는 오픈플랩으로 치근면과 치조골 상태를 직접 확인하고, 염증 조직을 정리한 뒤 치주 환경을 최대한 안정적으로 만들어 줍니다. 치아를 살리는 치료는 어떤 한 가지 고난도 술식으로 완성되지 않습니다. 기본적인 치주치료가 제대로 이루어질 때, 보존 치료나 재생 치료도 의미를 가질 수 있습니다.

Hemisection



치주염으로 인해 치근의 절반이 심하게 손상된 경우, 모든 치아를 한 번에 발치하는 대신 손상된 뿌리는 제거하고, 남길 수 있는 뿌리는 신경치료 후 기능적으로 사용하는 Hemisection을 선택할 수 있습니다. 사람 치과에서는 임플란트라는 대체 수단이 보편화되면서 보존치료 같은 치료가 점차 줄어든 것이 사실입니다. 하지만 동물에서는 임플란트가 현실적인 대안이 되기 어렵고, 특히 열육치(carnassial teeth)는 씹는 기능에서 차지하는 비중이 매우 크기 때문에 가능한 한 자연 치아의 기능을 보존하는 치료가 더욱 중요합니다. 이 케이스에서는 예후가 안 좋은 치근만 제거하고, 보존 가능한 치근은 신경치료를 시행해 씹는 기능을 일부라도 유지할 수 있도록 했습니다.



서가에는 사진사의 흐름을 짚는 고전적인 작업부터 실험적인 독립 출판물까지 폭넓은 스펙트럼의 사진집이 놓여 있다. 유명 작가의 대표작부터 다른 곳에서는 쉽게 마주치기 어려운 개성 있는 책들도 자연스럽게 섞여 있다. '특이한 책이 많다'는 방문객의 반응은 이라선이 가장 반기는 평가다. 낯설과 호기심이 공존하는 지점에서 사진책의 매력이 시작된다고 믿기 때문이다.

이라선이라는 이름에는 '아름다움을 찾아 떠나는 배'라는 뜻이 담겨 있다. 책을 통해 잠시 다른 풍경으로 이동하는 경험, 사진을 매개로 자신의 감각을 다시 들여다보는 시간을 전하고자 하는 바람이다.

사진을 좋아하는 이들에게는 신뢰할 만한 서가로, 사진을 잘 모르는 이들에게는 부담 없이 다가갈 수 있는 입구가 된다. 고요한 공간에서 사진책 한 권을 펼쳐 드는 경험. 이라선은 그 단순한 행위를 의미 있게 만들어주는 특별한 책방이다.



[책 추천]

손주를 향한 사랑을 담아 만든 동물 책. 이 책은 거창한 계획이 아닌 광고 전단지나 신문 리플렛, 우표, 잡지 조각을 하나씩 오려 붙이는 일에서 시작됐다. 손주들의 할머니는 거실 한편에서 사부작 사부작 동물의 몸을 만들었고, 손주가 태어날 때마다 한 권씩 스크랩북이 늘어났다. 그렇게 쌓인 결과물이 다섯 권이 됐다. 책 속 동물들은 우리에게 익숙한 이미지와는 다르다. 정형화된 사진 대신 어디서 왔는지 알 수 없는 이미지 조각들이 겹쳐지며 하나의 동물이 완성된다. 광고지 문구, 빛바랜 인쇄물의 색감, 테이프 자국까지 그대로 남아 있어 생생하면서도 어딘가 유쾌한 느낌을 준다. 낯선 방식이지만 이상하리만큼 친숙하다. 가족에 대한 애정에서 출발했지만, 세대와 취향을 넘어 누구나 즐길 수 있는 동물 책이 됐다.

사진책에 대한 인식도 자연스럽게 확장한다. 전문 사진가의 촬영물은 아니지만, 수집한 사진과 이미지로도 하나의 사진책이 될 수 있음을 보여준다. 오래된 인쇄물, 길거리 포스터처럼 시간의 흔적이 남은 사진들이 새로운 맥락으로 엮인다. 낡고 해진 이미지들은 오히려 이 책만의 얼굴이 된다. 페이지를 넘기다 보면 웃음이 난다. 동물의 몸은 엉뚱하고, 색감은 자유롭고, 구성은 예측할 수 없다. 그렇다고 복잡하지는 않다. 아이도 어른도 부담 없이 볼 수 있는 리듬을 유지하는 것, 이 책의 가장 큰 장점이다.



사진을 읽는 서점 **이라선**
아름다움을 찾아 떠나는 배

북촌의 골목을 따라 걷다 보면 발걸음이 자연스레 느려지는 곳이 있다. 통유리 너머로 한옥 지붕이 보이고, 그 풍경을 배경 삼아 조용히 책장이 늘어진 공간. 도시 중심부에 있으면서도 외부 소음과는 일정한 거리를 둔 서점 '이라선'이다.

이라선의 공간은 직사각형 구조의 열린 형태로, 시야가 트여 있어 책장 사이를 거닐며 자연스럽게 시선이 흐른다. 통창 너머로 들어오는 빛과 한옥 지붕의 선이 공간 안으로 스며들면서 실내와 외부의 경계를 부드럽게 흐린다.

이라선을 이끄는 김진영 대표는 이 공간을 '책을 판매하는 장소'로 규정하지 않는다. 사진을 매개로 대화를 나누고, 감상의 결을 공유하는 곳에 가깝다.

사진집이 낯설다고 느끼는 방문객에게도 이라선은 그 문턱을 낮춘다.

Easy Like Sunday

일요일처럼 편안한

글 이가영 기자

어린이부터
어른까지
모두를 위한
그림책방 곰곰



글·사진
전미경 대표
그림책방 곰곰

그림책방 곰곰은 오른쪽으로는 연남동 경의선 숲길공원이 있고 왼쪽으로는 벚꽃길이 있는 아름다운 골목에 있습니다. 그렇지만 자동차나 자전거를 타고 빠른 속도로 지나가면 우리 책방을 발견하지 못할 수도 있습니다. 골목에서도 더 안쪽에 숨어 있는 듯한 작은 책방이거든요. 온라인으로 책을 주문하면 다음 날, 심지어 당일 집으로 책이 배달되는 시대에, 동네 책방을 찾아오는 사람들은 어떤 사람들일까요? 동네 어린이 손님부터 먼 지방에서 버리고 찾아온 가족 손님들까지 상대하면서 내가 파는 것이 책만은 아니구나 느꼈습니다. 책과 함께 책에 대한 경험이라는 걸 알았습니다. 특히 어린이 손님들의 경우 보호자와 함께 책을 들춰 보고 이야기를 나누면서 집으로 데려갈 책을 정하는 경험은 그 과정 자체로 어린이에게 행복감을 줍니다.

한편, 예쁜 가게가 있어서 다가왔다가 '애기들 책' 파는 곳이라며 돌아서는 사람들이 없지 않지만, 우리 책방 손님 반 이상은 성인들이 본인을 위해, 또는 성인인 친구나 가족을 위해 그림책을 사러 옵니다. 이렇게 그림책은 단지 '애기들 책'이 아니라 어린이부터 어른까지 모두가 즐길 수 있는 장르입니다.

동네 책방이 좋은 점은 동네에서 책을 매개로 한 문화행사를 접할 수 있다는 점입니다. 곰곰은 북클럽 두 개를 운영하고 있으며, 다양한 북토크나 강좌를 열고 있습니다.

그렇지만 뭐니 뭐니 해도 책방 주인에게 책을 디테일하게 추천받을 수 있다는 점이죠. 인생 단계 별로 많이 추천하는 책들을 소개해 봅니다.



이같이 하는 어린이들에게는 《이파라파 나무 나무》(이지은 글·그림)를 추천합니다. 이 책이 처음 나왔을 때 책방 문을 열고 들어오는 어린이들이 표지에 딱 찬 털송송이 괴물을 향해 직진하던 모습들이 아직도 잊히지 않습니다. 그림책 속 어른들은 괴물의 이파라파 나무 나무라는 외침을 공격의 언어로 읽었지만, 털송송이가 '이빨이 너무나 아픈' 어린이라는 걸 알아낸 건 어린이 캐릭터였습니다.



나만 불행한 것 같은 청소년들에게는 《불행이 나만 피해 갈 리 없지》(정미진 글·김소라 그림)를 권합니다. 불행이 언제쯤 끝날지, 아니 끝이란 것이 있을지 궁금한 청년들이 친구들에게 곧잘 선물하는 그림책입니다.



《파랑 오리》(릴리아 글·그림)는 기억이 소멸되어 가는 노년의 부모를 돌보는 그림책입니다. 울고 있는 새끼 악어를 외면하지 못한 오리는 악어의 엄마가 되어 줍니다. 그리고 성장한 악어는 엄마에게 받은 보살핌을 오리 엄마에게 돌려줍니다.



《내 마음이 편한 곳으로》(메 글·그림)는 삶의 마지막인 죽음의 문제를 다루고 있습니다. 화자가 죽는 사람 본인인어서 꽤 여운이 많이 남습니다. 죽음을 통해 삶을 돌아볼 수 있는 책입니다.



그리스 로마 신화 속의 꽃 이야기

에코와 나르키소스

유럽에서는 그리스 로마 신화를 빼면 박물관의 그림 절반이 사라질 정도로, 서구 문화와 예술의 뿌리입니다. 우리가 일상에서 사용하는 영어 단어의 어원조차 그리스 로마 신화에서 시작된 경우가 많습니다.

봄이 오면 화려한 노란색으로 가장 먼저 존재감을 알리는 **봄의 전령, 수선화(Narcissus)**. 그 흔한 이름 속에 '자기애(自愛)'라는 치명적인 꽃말이 숨어 있다는 사실을 알고 계셨나요? 우리가 흔히 사용하는 심리학 용어 '나르시시즘(Narcissism)'의 어원이 바로 이 그리스 로마 신화 속 미소년 나르키소스(Narcissus)에서 나왔답니다.



글·사진
연지영
네덜란드 국가공인 플로리스트

NARCISSUS

신화 요약: 메아리가 된 짝사랑과 자기애의 비극

신화의 이야기를 모르는 독자분들을 위해 그 비극적인 서사를 짧게 들려드릴게요. 숲의 요정(니프) 에코는 제우스의 외도를 돕다가 헤라 여신의 노여움을 사 '남이 한 말의 마지막 부분만 따라 할 수 있는' 저주에 걸립니다. 한편 나르키소스는 매우 아름다웠지만, 자신을 사랑하는 모든 이들의 구애를 오만하게 거절합니다. 에코는 나르키소스에게 첫눈에 반했지만, 저주 때문에 그의 마지막 말만 되풀이하며 마음을 고백하지 못하고 외면당합니다. 슬픔에 잠긴 에코는 몸이 아되어 가다가 목소리(메아리)만 남게 됩니다. 나르키소스에게 거절당한 연인들의 기도를 들은 복수의 여신 네메시스는 나르키소스에게 저주를 내립니다. 그는 연못에 비친 자신의 모습에 반해 열렬히 사랑하게 되지만, 손에 닿지 않는 환영에 괴로워합니다. 결국 나르키소스는 연못가를 떠나지 못한 채 시름시름 앓다 죽었고, 그가 죽은 자리에서는 수선화(Narcissus)가 피어났습니다.

그림 속 드라마: 존 윌리엄 워터하우스의 시선

존 윌리엄 워터하우스(John William Waterhouse, 1849-1917)는 이 드라마틱한 신화를 매력적인 그림 《에코와 나르키소스 - Echo and Narcissus, 1903》로 우리에게 보여줍니다.

1. 덧없는 아름다움과 소멸의 상징: 나르키소스

물에 비친 자신의 모습은 나르키소스에게 환상이자 이뤄질 수 없는 사랑의 대상입니다. 이는 **자신을 아는 것과 자기애의 차이**를 보여주는 은유이기도 합니다. 그는 물의 표면만을 보았을 뿐, 그것이 진정한 자신이 아님을 깨닫지 못합니다. 그의 **붉은색 의복**은 그의 격렬하고 불타는 듯한 자기 욕망을 상징합니다.



나르키소스

2. 응답 없는 헌신의 비극: 에코

수선화가 나르키소스의 자기 집착을 상징한다면, 그 옆에 웅크리고 앉아있는 에코는 이와 극명하게 대비되는 **또 다른 비극의 상징**을 제공합니다. 워터하우스는 **웅크린 몸짓과 슬픈 시선**을 통해 응답받지 못하는 짝사랑의 고통을 표현합니다.



에코

- **색채의 대비:** 나르키소스의 강렬한 붉은색과 대비되는 에코의 **연한 핑크빛** 의상은, 한쪽의 불타는 자기애와 다른 쪽의 조용하고 헌신적인 사랑 사이의 **감정적 불균형**을 암시합니다.
- **물이라는 경계:** 두 인물은 시냇물이라는 물리적 경계를 사이에 두고 시각적으로 분리되어 있습니다. 이는 그들의 **감정적 단절과 소통 불가능**을 극적으로 강조합니다. 나르키소스는 그녀를 외면하고, 에코는 그에게 다가갈 수 없습니다.

수선화, 봄날의 유쾌한 '아는 척'

수선화는 워터하우스의 그림처럼 비극적인 사연을 품고 있지만, 현실의 수선화는 화사한 노란 빛으로 우리에게 봄의 생기와 활력을 불어넣어 줍니다. 언젠가 수선화가 만개한 모습을 만날 때는 잠시 멈춰 서서 꽃잎을 바라봐 주세요. "아, 저 꽃이 그 자기애의 상징이구나!" 하고 친구나 연인에게 속 아는 척하며 재미 있는 대화를 시작해 볼 수도 있을 겁니다. 물론, 나르키소스처럼 연못에 너무 오래 빠져 주변을 외면하는 실수는 하지 마시고요! 복잡한 신화는 잠시 접어두고, 울봄 수선화가 전하는 밝고 건강한 에너지를 마음껏 만끽하시기를 바랍니다! 봄꽃처럼 활기 넘치는 하루 되세요. 🌸



수선화

산 마리노 공화국

이탈리아 안의 또 다른 작은 나라

San Marino

유럽의 여러 나라중에서 이탈리아는 유독 여러 번 여행 오시는 분들이 많다. 처음에는 로마, 피렌체, 베네치아, 밀라노, 나폴리처럼 큰 도시만 여행하다가 두 번째부터는 주변의 작은 도시들도 여행을 하게 된다. 각 도시마다 역사와 문화, 음식 등 저마다 색깔이 있다 보니 하나의 나라를 여행하면서 마치 여러 나라를 여행하는 듯한 느낌을 받게 된다.

그 중에서도 눈에 띄는 곳이 있는데, 이탈리아 영토 안에 있지만 또 다른 작은 나라라고 불리우는 '바티칸 시국' 그리고 '산 마리노 공화국'이다. 바티칸의 경우 로마에 머무는 동안 하루의 시간을 투자하여 바티칸 박물관, 시스티나 소성당, 베드로 성당, 베드로 광장을 묶어서 투어나 자유관광으로 방문하는 여행객분들이 많아서 이미 널리 알려져 있지만, 산 마리노 공화국에 대해서는 아직 생소한 분들이 많은 듯 하여 이번 글에서 다뤄보고자 한다.



산 마리노 공화국은 어디에 있나?

산 마리노 공화국에 가려면 기차를 타고 피렌체와 베네치아 사이에 위치한 볼로냐까지 이동한 후, 또 다른 기차로 갈아타고 남동쪽으로 내려 가면 아드리아 해의 항구도시 리미니 마을에 도착하게 된다. 리미니 기차역에서 나오자마자 횡단 보도 건너편에 산 마리노 행 버스티켓을 파는 곳이 있고, 3~5분 정도 걸어가면 나폴레옹 호텔이 있는데 그 호텔 앞 버스 정류장에서 산 마리노 셔틀버스를 탑승할 수 있다. 이렇듯 산 마리노 공화국 위치 자체가 여행객에게는 접근성이 좋지 않기 때문에 산 마리노 San Marino 이름 자체가 생소한 분들이 많을 거라 생각한다.



글·사진
이상호
이탈리아 공인가이드
유로자전거나라 이탈리아



오늘날, 여행지로서의 산 마리노 공화국

여행지로서의 산 마리노 공화국은 어떤 매력이 있을까?

첫째, 산 정상에서 내려다 보이는 멋진 풍경

해발고도 약 739m에 이르는 티타노 산에는 3개의 탑이 있다. 셔틀버스를 타고 오르막 길을 오르는 순간부터 멀리 보이는 3개의 탑은 산 마리노 공화국의 상징이기도 하다. 산이나 언덕 위에 형성되어 있는 마을들은 외부의 침입을 방어하기에 유리했으며, 오늘날에는 관광객이 주변을 내려다 볼 수 있는 좋은 전망대가 되었다. 맑은 날 입장하여 멀리 바라보면 아드리아 바다까지 보이기도 한다. 셔틀버스에서 내려 조금만 걸어 올라가면 사방이 다 전망대이기 때문에 체력적인 부담없이 남녀노소 누구나 방문할 수 있다.

둘째, 유네스코 세계문화유산

2008년, 산 마리노 역사지구와 티타노 산 전체가 세계문화유산으로 등재되었다. 중세 시대부터 공화국의 독립성을 지금까지 유지해 오는 것만으로도 대단한데, 유네스코의 체계적인 문화재 관리와 복원, 보존 기술이 더해지면서 해가 거듭될수록 더 많은 관광객이 산 마리노 공화국을 찾아 오고 있다.

셋째, 이탈리아보다 낮은 세금으로 쇼핑에 유리한 구조

부가가치세가 이탈리아보다 낮게 책정되어 있어서, 향수, 화장품, 시계, 선글라스, 전자제품 등의 가격이 이탈리아에서 구입하는 것보다 상대적으로 저렴하게 구입할 수 있다. 리미니-산 마리노를 오가는 셔틀버스 노선 중간에 산 마리노 아울렛 앞에서 내려주기도 하니 관심있는 분들은 참고하면 된다. 대부분의 여행객은 일정상 아울렛은 건너뛰고 산 마리노 역사지구 내 기념품가게에서 판매 중인 다양한 기념품들을 둘러본다.

넷째, 독립된 나라로서의 산 마리노 공화국

여권도장, 우표, 엽서, 주화

디지털 사회가 되면서 손글씨로 엽서 쓰는 일이 많이 줄어들었지만, 다른 나라를 여행할 때 낭만 있는 기념품 중 하나가 나라의 랜드마크가 담긴 엽서와 우표다. 이를 구입해 짧게 여행소감을 기록한 뒤 우체통에 넣고, 여행이 끝난 뒤 일상으로 돌아갔을 때 받아보면, 또 다른 즐거움을 느낄 수 있다. 로마 내에 있는 바티칸에서도 많은 분들이 기념으로 엽서를 보내곤 하는데 산 마리노 공화국에 방문하게 된다면 잠깐 시간을 내어 한번 시도해 보자. 관광안내소(인포메이션)에서 5유를 지불하면 여권에 도장도 찍어주니 참고하자.

산 마리노 공화국은 어떤 곳인가?

‘세계에서 가장 오래된 공화국’이라는 타이틀이 붙어 있는 산 마리노 공화국. 오늘날 크로아티아, 몬테네그로 일대에 달마티아(Dalmatia) 라고 불리는 지역 출신의 석공 마리노는 서기 301년 로마 제국시대 숙련된 석공과 조각가들이 로마 황제의 명령으로 방어시설을 확장하는 공사현장에 동원된다. 이 때 그는 리미니 인근 건설현장으로 가게 된다. 기독교인들에 대한 박해가 있었던 시기였기 때문에 마리노는 리미니 남서쪽에 위치한 티타노 산으로 숨어들었다. 자신을 따르던 몇몇의 신자들과 함께 작은 공동체를 꾸려 세속 권력과 종교 권력으로부터 자유롭게 살고자 한 것이 오늘날 산 마리노 공화국의 시작으로 보고 있다.

산 마리노 수도원에서 885년에 남긴 기록이 산 마리노와 관련 가장 오래된 문서이며, 1243년에 기록된 두 명의 대표(Capitani Reggenti)가 나라를 운영하는 제도는 오늘날까지 이어지고 있다. 나폴레옹 시대, 이탈리아 통일, 2차 세계대전 등 시대의 풍랑 속에서도 독자적인 나라로서의 기능을 잘 유지했으며, 1992년에는 유엔에 정식 가입하며 완전한 ‘주권국가’ 지위를 다시 한 번 더 확립했다.



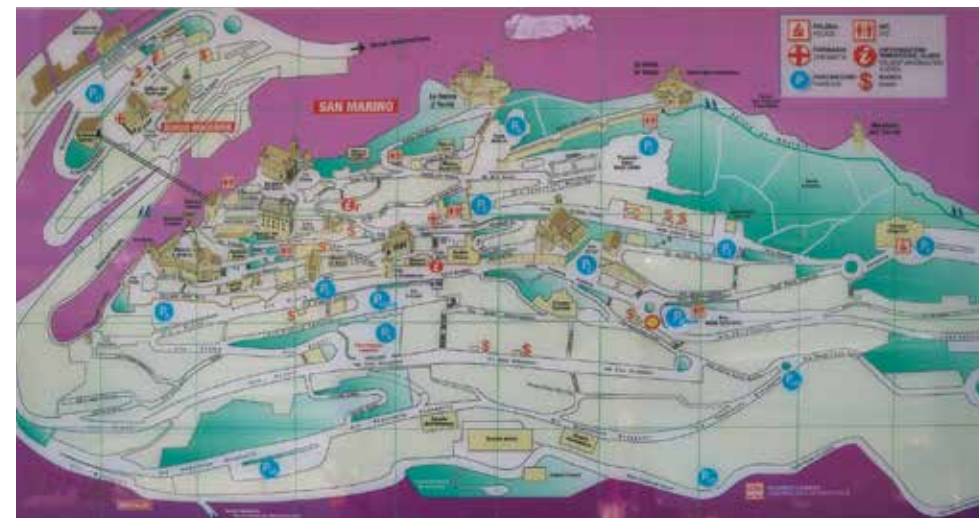
Repubblica di San Marino





산 마리노 공화국에서 가볼 만한 곳

산 마리노 역사지구는 크기가 크지 않기 때문에 방문객들은 보통 반나절(4~6시간) 정도의 시간으로 둘러보게 되는데, 온전하게 하루를 쓸 수 있다면 점심식사도 하고 기념품도 구경하고 보다 더 여유롭게 둘러볼 수 있다. 리미니에 숙소를 구한 뒤, 셔틀버스 왕복으로 산 마리노 역사지구를 다녀오는 것이 일반적이나 산 마리노를 방문할 계획이 있다면 참고하자.



첫째, 관광안내소(인포메이션), 우표/주화 박물관

5유로를 지불하면 여권에 산 마리노 공화국 도장을 찍을 수 있고, 지도도 얻을 수 있으며, 탑을 포함한 역사지구 내 대부분의 장소를 입장 할 수 있는 패스권을 구입할 수 있다. 거리만 둘러보고 풍경만 구경해도 좋지만, 이왕 방문했다면 실내 입장지도 몇 군데 들어가 보는 것도 추천한다. 관광안내소 내부는 우표/주화 박물관과 연결되어 있다. 산 마리노 공화국의 지난 엽서와 우표, 주화 등을 살펴볼 수 있다. 30분~1시간 정도면 둘러볼 수 있다.

둘째, 3개의 탑 (전망대)

현재 3개의 탑 중에 3번째 탑은 닫혀 있고 첫번째·두번째 탑만 입장할 수 있다. 티타노 산에서도 가장 높은 곳에서 주변 풍경을 내려다 볼 수 있으며, 탑 내부는 또 하나의 미니 박물관 역할을 하고 있다. 첫번째 탑과 두번째 탑의 거리가 멀지 않아서 5~7분 정도 도보로 이동 가능하다.



셋째, 산 마리노 공화국 궁전과 자유의 광장

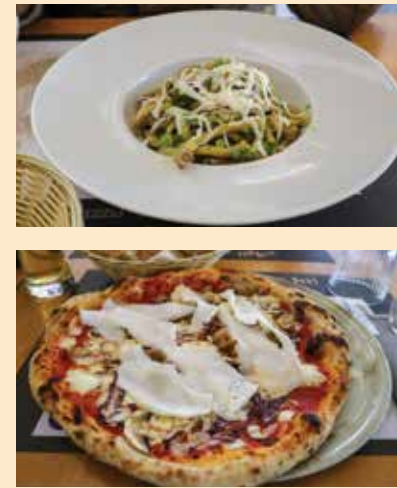
산 마리노 공화국에서 ‘국회의사당’ 역할을 담당하고 있는 건물. 각종 국빈 방문과 의식 행사의 장소이자 6개월 임기의 국가 원수(캡타니 레젠티 Captani Reggenti)의 집무 공간이 있는 곳이다. 입장하면 대의회 홀 등을 둘러볼 수 있다. 공간은 그리 크지 않아서 10~15분 정도면 관람 가능하다. 궁전 밖 자유의 광장에서 근위대 교대식(4월~9월)이 진행되는 모습도 시간이 맞다면 한번 살펴보자.

이 밖에도, 국립박물관(Museo di Stato), 성 프란체스코 미술관(Pinacoteca San Francesco) 등 패스로 입장 가능한 곳들이 더 있으니 시간 여유에 따라 추가로 입장에 둘러봐도 좋을 것 같다.

케이블카 : 보르고 마조레(Borgo Maggiore), 산 마리노 역사지구를 연결해 주는 케이블카

왕복 5유로에 케이블카도 탑승할 수 있다. 특히, 대중교통 여행자가 아닌 렌터카 여행이라면 케이블카와 연결된 아랫쪽 지역에 차를 주차해 두고, 케이블카로 올라오는 것도 하나의 방법이다.

보르고 마조레는 과거 산 마리노 최대의 전통시장이 열리던 장소였으며, 오늘날에도 지역 특산물, 식품, 일상용품 등이 판매되는 곳인데 방문하는 관광객이 적어서 산 마리노 사람들의 로컬 생활을 볼 수 있는 곳이다. 시간만 괜찮다면 관광객이 몰려있는 산 위의 역사지구를 벗어나서 점심식사도 하고 커피도 한잔 마셔보는 것도 좋다.



산 마리노 공화국의 대표 음식

산 마리노 공화국은 이탈리아와 유사한 식문화를 갖고 있으며 특히 에밀리아 로마냐 주 영역 안에 위치 하다보니 이와 관련된 음식들도 함께 살펴볼 수 있다. 티타노 산에 위치한 산 마리노는 산악지대에서 먹는 음식들도 일부 살펴볼 수 있으며, 규모가 작지만 자체적으로 와인도 생산하고 있으니 식사 때 한번 도전해 보거나 선물용이나 기념품으로 한번 구입해 보는 것도 좋다.

산 마리노에서 주로 먹는 Passatelli (파사텔리) 파스타는 호불호가 있어 선뜻 추천하기는 어렵지만 Torta Tre Monti (토르타 트레 몬티)라고 부르는 얇은 와플 웨이퍼층으로 만든 디저트가 있으니 식당에서 해당 디저트를 팔고 있다면 한번 도전해 보자!



San Marino

이탈리아 5대 관광도시(로마-피렌체-베네치아-밀라노-나폴리)를 비롯하여 접근성과 인지도가 높은 도시가 많아 항상 후순위로 밀리거나, 이름 자체를 처음 들어본다는 사람이 많은 산 마리노 공화국. 전체 인구수가 약 3만 4,000명에 불과한 작은 나라지만 세계에서 가장 오래된 공화국이라 불리는 만큼 이탈리아 여행 시, 일정에 여유가 있다면 한 번쯤 방문해 볼만한 곳이라 생각된다.

피렌체와 베네치아 사이에 위치한 볼로냐에 숙소를 두고 하루 일정으로 리미니, 산 마리노 공화국을 묶어서 당일치기 여행으로 다녀오거나, 리미니에서 1~2박 머물며 산 마리노 공화국도 다녀오고 근처에 라벤나도 다녀오는 일정으로 계획해도 좋다.

(리미니-산마리노 버스로 약 50분 / 리미니-라벤나 기차로 약 40~45분)



암보셀리 사파리, 느린 창조의 리듬을 걷다

눈을 뜨면 새로운 기술이 쏟아지는 시대다.
AI와 로봇, 전기차가 주도하는 광속의 흐름 속에서 오전의 상상은 오후의 일상이 된다.
뒤처짐에 대한 막연한 두려움이 우리를 잠식할 때,
케냐의 암보셀리(Amboseli)는 우리에게 전혀 다른 시간의 흐름을 제시한다.
그곳은 인간의 속도가 아닌, 창조의 리듬으로 걷는 땅이다.



글·사진
Jenna Ahn
케냐 선교사



Kenya
Amboseli
Kilimanjaro



킬리만자로 배경의 코끼리



킬리만자로와 코끼리 떼



암보셀리 호수와 킬리만자로



얼룩말 떼

Kilimanjaro



모습을 드러내는 킬리만자로와 사자들

케냐를 돕기 위해 아니, 함께 도우며 살기 위해 도착한 우리가 가장 자주 듣게 되었던 말은 단연 “폴레 폴레(Pole pole)다. ‘천천히’를 뜻하는 이 짧은 음절은 늘 마음이 급한 방문자들을 향해 현지인들이 건네는 다정한 핀잔이자 환대다. 이 말은 단순히 게으름을 변명하는 수사가 아니다. “서두름에는 축복이 없다(Haraka haraka haina baraka)”는 그들의 오랜 속담처럼, 인생의 귀한 선물은 오직 천천히 걷는 이의 발치에만 머문다는 삶의 지혜가 응축된 이야기다. 암보셀리의 초원은 바로 그 느낌의 축복이 실현되는 성소다.

전 세계 사람들은 동물원이 아닌, 창조의 모습이 살아있는 생명을 목격하기 위해 이곳으로 모여든다. 한정된 시간 안에 더 많은 것을 보고픈 욕망으로 가득 찬 방문객들에게 가이드는 다시 한번 ‘폴레 폴레’를 외친다. 만물은 창조하신 이의 속도로 유유히 흐르는데, 그들을 쫓는 사파리 차량만이 ‘게임 드라이브(Game Drive)’라는 명목하에 먼지를 일으키며 속도를 낸다. 그러나 우리는 곧 깨닫는다. 속도를 낸다고 해서 더 많은 비밀을 엿볼 수 있는 것은 아님을. 사파리는 인간의 의지가 아닌, 자연이 허락하고 동물이 제 모습을 열어주는 만큼만 누릴 수 있는 기다림의 미학이다.

Amboseli



구름을 벗어난 킬리만자로

수많은 이들이 암보셀리를 가슴에 품는 결정적인 이유는 킬리만자로(Kilimanjaro)에 있다. 조용필의 노랫말 속에 흐르던 그 신화적인 공간, 만년설을 머금은 봉우리를 배경으로 거니는 야생의 풍경은 그 자체로 경이롭다. 새벽녘, 구름 뒤에 몸을 숨겼던 킬리만자로가 붉은 빛을 받으며 그 웅장한 자태를 서서히 드러낼 때, 우리는 숨을 멈춘다. 그것은 서두르는 이들에게는 결코 허락되지 않는, 오직 천천히 기다린 자만이 맞출 수 있는 영광이다. 인간의 속도로는 결코 당도할 수 없는 창조자의 영역임을 다시금 절감한다.

암보셀리 사파리의 진짜 주인공은 코끼리 무리다. 암보셀리의 코끼리 무리에서 우리는 함께 창조되어진 창조의 원형을 목격한다. 거대한 코끼리들은 가장 작고 약한 새끼의 발걸음에 맞춰 자신의 보폭을 정한다. 빨리 가기 위해 약자를 뒤처지게 하는 것이 아니라, 돌아가더라도 모두가 함께 가는 길을 택한다. 느리지만 단단한 그들의 행렬 속에서 다음 세대가 길러지고 공동체가 세워져 가는 거룩한 흐름을 배운다.

암보셀리에서의 시간은 얼마나 많은 동물을 보았는가, 혹은 운 좋게 킬리만자로를 마주했는가 문제로 수렴되지 않는다. 그것은 앞만 보고 질주하던 인간에게 ‘멈춰 서야 비로소 보이는 것들’이 있음을 일깨워주는 시간이다. 급변하는 세상의 정보에서 시선을 돌려, 내 영혼의 시작점이 어디인지를 묻게 하는 시간이다. “나는 어떻게 시작되었는가, 그리고 이 땅과 나는 지금 어디를 향해 가고 있는가”

태초의 고요가 흐르는 암보셀리의 지평선 끝에서, 우리는 비로소 광속의 불안을 내려놓고 창조주의 느린 보폭에 나의 발을 맞추어 본다. 🌿

기다림의 시간에 건네는 교토

우리의 여섯 번째 즐거움을 준비하며, 교토로

Kyoto

글
황지영 편집위원

사진
엄찬용 편집위원

병원 대기실에서 잠시 진료를 기다리는 시간은 길게 느껴지기 마련입니다. 이 짧지 않은 시간을 조금 더 편안하게 채워 주는 것이 우리가 만드는 즐거움의 역할이 아닐까 생각합니다. 이번 여섯 번째 즐거운 치과생활을 준비하며, 우리는 자연스럽게 마무리하는 여행이라는 생각을 떠올렸습니다. 그동안 즐거움에는 늘 편집위원의 탐방기가 실려 왔고, 당일 치기 후쿠오카와 경주 1박 2일의 여정으로 우리의 탐방기는 그 공간과 시간을 넓혀왔습니다. 이번에는 조금 더 멀리, 그리고 조금 더 천천히 걸어보기로 했습니다. 그렇게 선택한 곳이 바로 교토였습니다.

이번 여행은 즐거운 치과생활을 함께 만들어 온 동료들과의 시간이라는 점에서 아주 특별했습니다. 특히 이번 교토 탐방은 준비 단계부터 한 분의 선생님이 중심이 되어 적극적으로 이끌어 주셨고, 그 덕분에 우리는 다함께 교토를 바라볼 수 있었습니다. 그 분이 계시지 않았다면 교토의 2박 3일은 아마 전혀 다른 색을 띠게 되었거나, 어쩌면 실현 불가능한 탁상공론으로 끝났을지도 모르겠습니다.

다행히도 우리는 함께였고 저는 그 일행 중 한 명으로, 그 시간의 공기를 담은 그 분의 사진의 힘을 빌려서 이렇게 글로 옮겨 봅니다.



첫째 날
하늘 건너
새로운 도시로

첫째 날은 이른 아침 김포공항에서 함께 모여 시작되었다. 하늘을 가로 지르며 도착한 간사이공항에서 무거운 짐을 호텔 이송 서비스에 맡기고, 잠시 숨을 고를 틈도 없이 하루카에 몸을 실었다.

열차가 교토역에 도착하고 나서야 바라본 하늘은 늦가을을 닮은 기대 이상의 푸르름으로 이제부터의 시간을 환영하듯 우리를 맞이하고 있었다. 그제야 여행이 시작되었다는 실감이 났다. 공항과 열차를 지나 목적지에 무사히 닿기까지의 긴장이 풀리며, 정말 교토에 도착했다는 설렘이 스며 들기 시작했다.

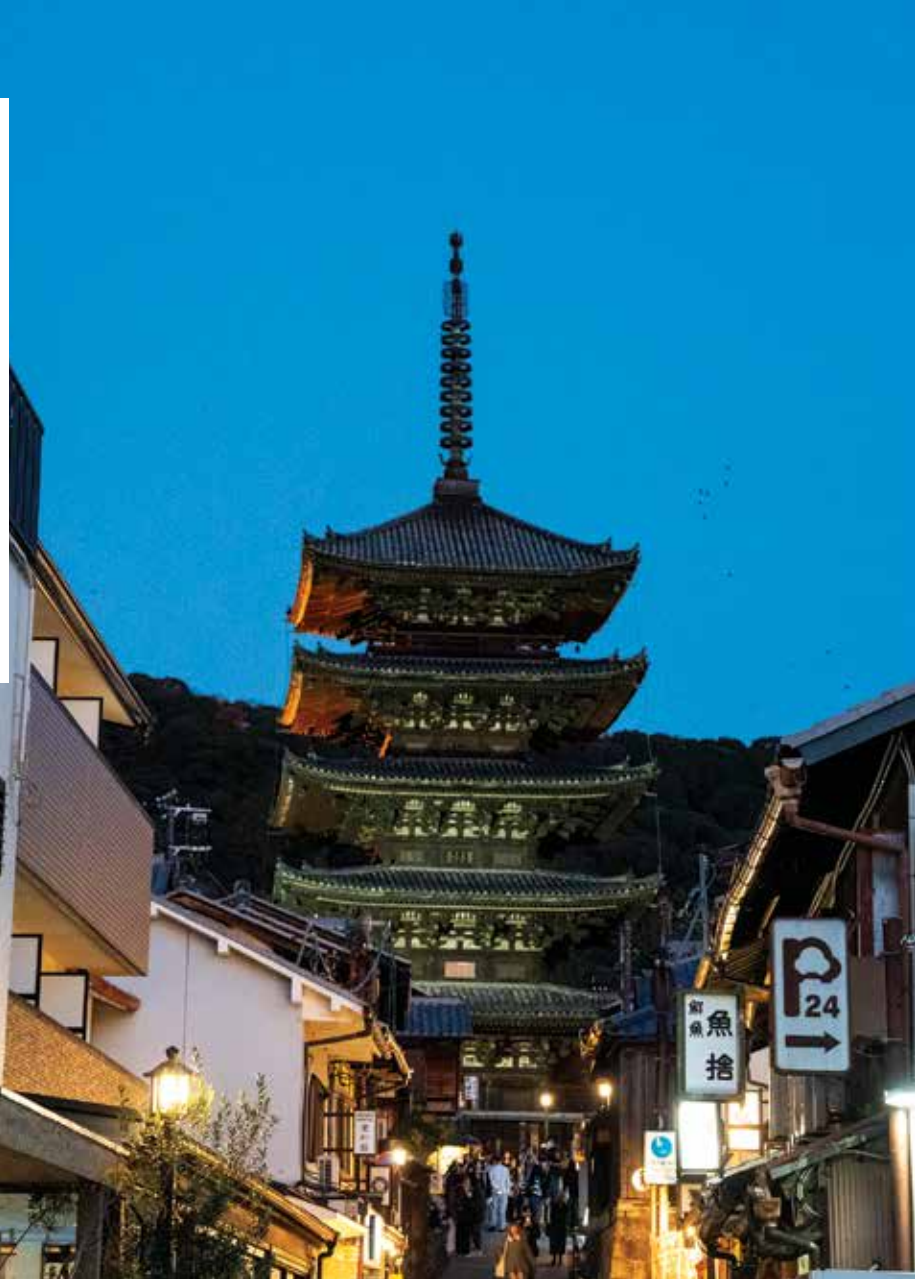


기요미즈데라 - 초겨울의 고요함

기요미즈데라는 여러 여행자들의 사진으로 이미 알고 있던 장소였다. 그러나 초겨울의 기요미즈데라는 알고 있던 이미지보다 훨씬 차분한 얼굴을 하고 있었다. 나무 사이로 스며드는 빛, 높은 곳에서 내려다본 교토의 풍경은 생각보다 담담했다. 사라진 단풍의 색깔에 못내 아쉬워하는 이들도 있었지만, 그래서 사람들로 북적이는 성수기와 달리, 이른 겨울의 기요미즈데라는 비교적 차분하고 무채색에 가까운 색으로 자리하고 있었다.

힘든 사람들의 기도를 귀 기울여 듣고, 그 간절한 마음을 헤아려 사람들을 구원하고 올바른 길로 인도한다는 관세음보살이 함께 하는 곳 사찰이어서일까. 이곳에서 가장 오래 마음에 남은 장면은, 낙수 앞에 선 사람들이었다. 저마다의 바람을 품은 채 차례를 기다리고, 마침내 그 자리에 올라 물을 받아 마신다. 건강과 장수와 학업성취를 돕는다는 세 개의 물줄기는 다양한 마음들을 모두 담고 흐른다. 우리도 역시 줄을 이어 물을 받아 마셨다. 소원을 맘속에 담으며 차가운 물로 손을 닦고 입을 적셨다.





기요미즈데라에서 기온으로

사찰을 내려와 기온으로 이어지는 거리에는 전통적인 건물들과 색색의 가게와 물건, 음식들이 가득했고, 그 사이를 걷는 사람들까지 모두 풍경의 일부처럼 느껴졌다. 진열된 물건을 고르는 사람들, 길가에서 주위를 둘러보며 잠시 멈춰선 사람들, 느린 걸음 속에서 웃음과 이야기를 흘리는 사람들, 그 모든 움직임이 겹쳐져 하나의 거리를 완성하고 있었다. 무엇보다 교토의 상징처럼 느껴지는 다양한 디저트 가게들이 눈길을 끌었는데, 말차와 호지차를 활용한 디저트 가게를 지나치지 못하고 잠시 머물며 함께 나누어 먹었다. 바에서 직접 다완에 차선으로 차를 풀어내며 거품을 내어 만들어주는 모습이 시선을 사로잡았다. 깊은 차의 풍미와 우유가 만난 따뜻한 호지차 라테와 차가운 초록의 말차 아이스크림은 순식간에 입속으로 녹아들어갔다. 정해진 저녁식사시간을 알려주시는 엄격한 그 분의 말씀이 아니었다면, 아마도 나는 이 거리에서 빠져나오지 못했을 것 같다.



이즈츠야 - 교토의 맛을 만나다

하나미코지도리의 전통 목조건물 사이를 걸어 다다른 이즈츠야에서의 저녁 식사는, 교토다운 음식을 첫날에 경험하게 하고 싶다는 그분의 의도가 자연스럽게 전해지는 시간이었다. 좋은 식재료의 본연의 맛을 지나치지 않으면서도 정갈하게 살린 코스 요리는, 눈으로 먼저 맛보고 입으로 다시 음미하게 만들었다. 한 접시 한 접시가 과하지 않았고, 그래서 오히려 더 집중하게 되었다. 함께 걸들인 술과 나눈 대화, 이른 아침부터 시작된 여정을 함께한 사람들과의 조용하고 편안한 시간은 여행의 첫날을 부드럽게 마무리해 주었다. 이 식당의 시그니처라는 튀김 소면은 촉촉함과 바삭함이 어우러진 식감, 그리고 깊은 국물 맛으로 기억에 남았다. 한천 같은 젤리 디저트로 이어진 마무리는 입안에 오래 남는 풍요로움을 더해 주었고, 교토 여행의 첫날을 함께하기에 더없이 잘 어울리는 저녁이었다.





둘째 날
후시미나리
빗속에서
더 선명해진 길

후시미나리에서의 여정은 빗속에서 시작되었다. 잠시 내리던 비에 날씨를 걱정했지만, 이내 그 걱정은 다른 감각으로 바뀌었다. 길과 건물을 축축하게 적신 비가 붉은 도리이의 색을 오히려 더 또렷하게 드러내고 있었기 때문이다. 풍요와 행복을 빌어준다는 이나리 신, 그리고 그 신의 사자인 여우상들이 머무는 건물들을 하나씩 지나 산길로 들어섰다. 사람들의 소원과 감사가 담긴 붉은 도리이가 끝없이 이어졌고, 그 사이를 걷는 우리의 발걸음도 자연스럽게 이어졌다. 비에 젖은 돌길 위에서 말수는 더욱 줄어들었다. 같은 풍경이 반복되지만 지루하지 않았고, 오히려 마음이 차분해졌다. 우리는 각자의 속도로 걷고, 잠시 멈춰 사진을 찍으며, 그 순간을 차곡차곡 사진 속에 담아 갔다.



둘째 날 저녁
젊은 에너지가 머무는 식탁

후시미나리에서 충분히 걷고 교토 시내에서 각각의 시간을 보낸 뒤에 만난 저녁 식사는, 교토의 또 다른 얼굴을 보여 주었다. 덴푸라 텐노메시는 오랜 역사와 전통의 도시 교토 안에서, 조금은 다른 젊은 감각이 느껴지는 공간이었다.

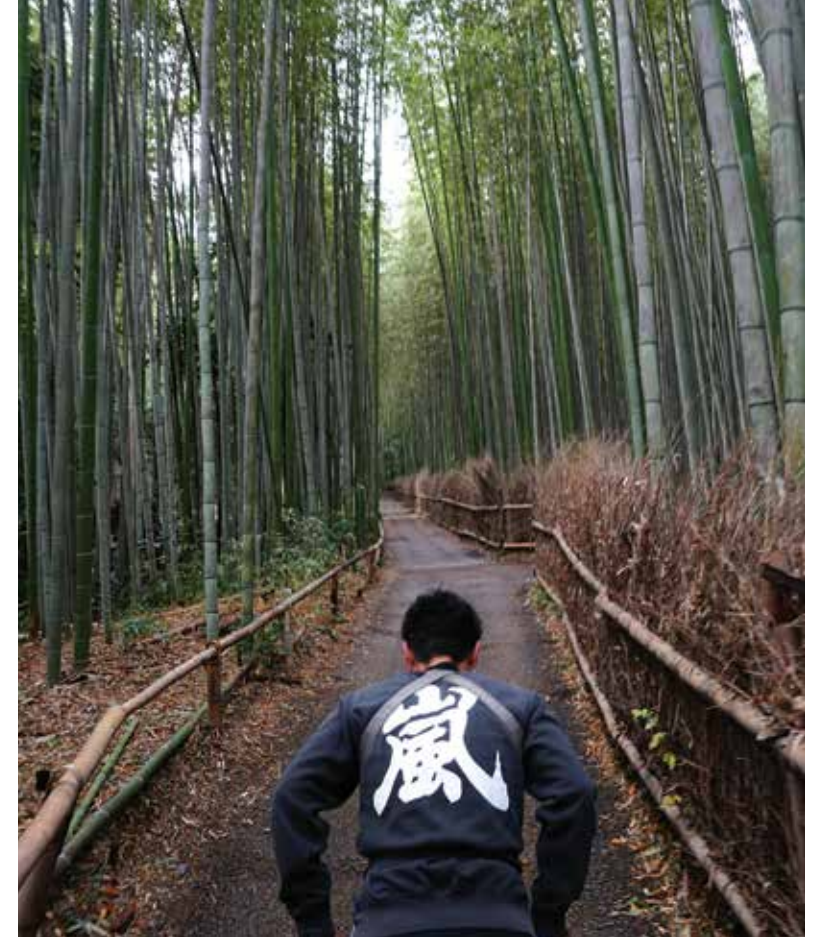
외국 손님을 맞이하는 데 익숙한 젊은 식당 호스트들의 파이팅 넘치는 에너지가 공간을 채우고 있었다. 밝은 인사와 경쾌한 움직임 속에서, 이어지는 튀김 요리 코스는 놀라울 만큼 정갈했다. 바삭한 식감 뒤에 남은 담백함이, 하루의 피로를 부드럽게 정리해 주었다. 화려하지 않지만 흐트러짐 없는 한 접시 한 접시. 그 젊은 에너지와 단정한 요리가 어우러져, 교토라는 도시가 가진 매력을 다시 한 번 느끼게 해 준 저녁이었다.



마지막 날
바람에
실려 가다



마지막 날, 100년을 넘게 교토 시내를 운행하고 있다는 작은 노면전차인 란덴열차를 타고 아라시야마역에 도달했다. 역 주변의 작은 상점들을 구경하면서 도게초교가 바라보이는 강변에 줄지어 서있는 인력거에 올라탔다. 아라시야마의 대나무숲(치쿠린)과 인근의 한적한 주택가를 천천히 돌아보는 짧은 코스였지만, 그 짧음이 오히려 인상 깊었다. 인력거를 움직이는 가이드의 움직임에 따라가게 되는 시선과 바람의 방향, 인력거 바퀴의 움직임, 인력거를 바라보는 주위 사람들의 시선과 주위 상점가 사람들의 눈인사. 인력거 위에서 바라보는 거리와 숲이, 조금 높은 자리에서, 그리고 부드러운 속도 위에서 다시 새롭게 펼쳐졌다. 약하게 흠뻑리던 비는 인력거의 속도감과 바람을 만나 오히려 기분 좋은 느낌을 주었다.



대나무 숲을 지나는 순간에는 잠시 현실에서 한 발 떨어진 기분이 들었다. 마치 히메사마(공주님)가 된 것처럼, 바람과 초록의 결 사이를 지나고 있다는 생각이 스쳤다. 이야기를 나누다 고개를 들면 하늘이 보였고, 대나무가 만들어 낸 선들이 시야를 가득 채웠다. 대나무 숲 한가운데서 우리는 잠시 모여 하늘을 올려다보며 사진을 찍었다. 그 짧은 순간의 웃음과 시선, 같은 방향을 바라보던 기억이 지금도 선명하다.

2박 3일의 교토 여행은 그렇게 마무리되었습니다. 짧은 시간이었지만 충분히 함께할 수 있었고, 그래서 어쩌면 더 강렬한 아쉬움이 마음속에 남았습니다. 하지만 이 아쉬움이 아마 다시 떠나는 순간을 준비하게 만들어주는 힘이 될 것 같습니다. 다음에는 함께 떠나보실까요?



**서울시치과의사회 12차 간호조무사
치과취업과정, 50명 수료**
치과 취업-진료시스템 긴급지원서비스 참여 지원

서울시치과의사회(회장 강현구)가 진행한 제12차 간호조무사 치과 취업과정이 마무리됐다.

지난해 9월 15일부터 19일까지 5일간 총 15시간의 이론 및 참관수업이 이뤄졌고, 이 과정을 통해 50명의 수료생이 배출됐다.

서울시치과의사회 조정근 부회장은 “간호조무사들이 치과 영역에 관심을 갖고 치과계에서 활동할 수 있도록 지원하고자 연2회 교육을 진행하고 있다”면서 “서울시치과의사회 학술위원회가 제작한 양질의 교재와 현직 치과의사들의 수준 높은 강연, 그리고 오스템임플란트 중앙연구소에서의 모델치과 실습까지 알차게 치러졌을 것으로 기대한다”고 전했다. 무엇보다 “교육과정을 이수한 수료생들이 치과계 일원으로서 함께 성장하길 바란다”며 “치과 취업 연계 및 서울지부 진료시스템 긴급지원서비스 참여 등도 적극 지원하겠다”고 밝혔다.

서울시간호조무사회 김지연 회장은 “간호조무사 대상 전문교육과정을 지속적으로 시행하고 있는 서울시치과의사회에 감사드린다”면서 “꾸준한 자기개발을 통해 치과에서 역량을 발휘하길 바란다”고 응원했다.

한편, 제12차 간호조무사 치과취업과정은 △치과 진료보조 개론 △치과 진료보조 실무 △모델치과 견학 및 실습강연을 진행했고, 서울시간호조무사회 김미영 학술이사가 치과에서 근무하는 선배 간호조무사로서의 생생한 경험담을 전달했다.

과정이 마무리된 후에는 수료생 대상 교육 평가를 진행해 차기 과정에 반영키로 했으며, 수료생이 희망하는 근무지역과 해당 구회 수요 조사를 통해 취업이 이뤄지도록 돕고 있다. 곧바로 치과취업이 어려운 경우라도 서울지부가 운영하는 진료시스템 긴급지원서비스에 참여하며 치과경험을 쌓을 수 있도록 지원하고 있다.

김영희 기자



동작구치과의사회 '2025년도 장학금 수여식'
26년 이어진 따뜻한 나눔 “작은 씨앗, 든든한 밑거름 되길”

동작구치과의사회(회장 이태희)가 지난해 9월 24일 동작구청 신청사에서 '2025년도 장학금 및 장학증서 수여식'을 개최했다.

1999년 장학회 발족 후 시작된 장학사업은 올해로 27년째 이어지고 있다. 지역 청소년들의 성장을 꾸준히 응원하는 대표적인 사회공헌 활동으로 자리 잡았다.

행사에는 서울시치과의사회 강현구 회장, 동작구 박일하 구청장, 동작구보건소 이경주 소장, 장학회 초대 위원장인 이준기 고문과 안정모 운영위원을 비롯해 역대 회장단과 임원진이 참석해 장학생들을 격려했다.

특히 과거 장학생이 대학생으로 성장해 행사에 함께하며 눈길을 끌었다. 그는 “장학금은 단순한 금전적 지원이 아니라 누군가 나를 지켜보고 응원하고 있다는 따뜻한 신뢰의 표시였다”며 “이 자리에 있는 후배들 역시 받은 사랑을 다시 사회에 환원할 수 있는 사람이 되길 바란다”는 메시지를 전해 큰 울림을 선사했다.

동작구치과의사회는 관내 16개 중학교에서 추천받은 남학생 5명, 여학생 9명 등 총 14명이 선정했다. 학업 성적은 물론 성실성과 모범적인 품행을 두루 갖춘 학생들로, 각 50만 원의 장학금이 전달됐다.

동작구치과의사회 이태희 회장은 “작은 씨앗으로 시작한 장학회가 이제는 동작구회 전통으로 뿌리내렸다”며 “이 장학금은 학생들의 가능성을 믿고 응원하는 치과의사들의 마음이자, 여러분이 꿈을 향해 나아가는 길에 든든한 동반자가 되기를 바라는 격려”라고 전했다.

박일하 동작구청장 또한 “지역 청소년을 위한 치과의사회의 꾸준한 나눔이 동작구의 긍정적인 힘이 되고 있다”며 학생들의 밝은 미래를 응원했고, 서울시치과의사회 강현구 회장도 “오랜 기간 이어진 장학사업이 지역사회의 귀감”이라며 학생들에게 학업 정진을 당부했다.

동작구장학회 초대 위원장인 이준기 고문은 “동작구치과의사회가 있는 한 이 장학회는 결코 멈추지 않을 것”이라며 후배 치과의사들에게 장학회의 지속적인 운영을 당부했다.

한편, 지난 1999년 장학회 발족 후 지금까지 동작구치과의사회 장학금 지원혜택을 받은 학생은 380여명으로, 총 누적 금액은 1억9,200여만원에 달한다.

이가영 기자



**서울시치과의사회 대학생 홍보단
'셀덴프' 3기 공식 출범**
특특 튀는 아이디어로 시민-치과계 이을 것

서울시치과의사회(회장 강현구) 공식 서포터즈인 대학생 홍보단 '서울덴탈프렌즈(이하 셀덴프)'의 세 번째 여정이 시작했다.

서울시치과의사회는 지난 1월 23일 셀덴프 3기 발대식을 열고, 힘찬 새 출발을 알렸다. 이 자리에는 3기 홍보단원들과 서울시치과의사회 조정근 홍보담당 부회장, 심동욱·김현수 홍보이사가 참석했다.

앞서 서울시치과의사회는 서류심사, 면접 등 선발 과정을 거쳐 △상악악 △이(齒)로운 사람들 △치아보건즈 △이(齒)득 등 총 4개 팀을 셀덴프 3기 공식 활동팀으로 선정했다.

셀덴프 3기는 서울시치과의사회의 주요 사업과 치과계 소식을 시민들에게 알리는 역할을 맡는다. SNS를 비롯한 온라인 플랫폼에서 카드뉴스와 영상 쇼츠 등 다양한 형식의 콘텐츠를 통해 시민들과 보다 가깝게 소통하는 데 초점을 맞춘 예정이다. 치위생학 및 보건정책관리학과 학생들이 참여하는 만큼 구강보건 분야의 전문 지식을 바탕으로 콘텐츠를 제작하고, 타 전공 학생들의 참신한 아이디어를 더해 전달력을 높일 계획이다.

이들은 분기별로 설정된 주제에 따라 과제를 수행하게 된다. 이를 통해 구강보건의 중요성을 보다 쉽고 친숙하게 전달하고, 재미와 참여를 유도하는 다양한 콘텐츠로 대중의 관심을 끌겠다는 목표다.

서울시치과의사회는 셀덴프 활동을 통해 구강보건 정보에 대한 시민 접근성을 높이고, 디지털 환경에 맞는 소통 방식으로 치과계와 대중을 잇는 가교 역할을 강화해 나간다는 방침이다.

서울시치과의사회 조정근 홍보담당 부회장은 “활동 기간 동안 다양한 창작물을 직접 만들어 보며, 치과 분야를 보다 가깝게 알아가는 시간이 되길 바란다. 개인적으로는 새로운 분야를 접하는 즐거움이 있을 것이고, 혹여 치과 관련 진로나 꿈을 품고 있다면 한 걸음 더 가까워지는 계기가 될 수 있을 것”이라고 말했다. 이어 “자신의 생각과 콘텐츠를 사람들에게 알리고, 그 메시지가 어떤 공감과 반응을 얻는지 경험해 볼 수 있는 소중한 시간이 되길 기대한다”며 “셀덴프 3기의 출발을 진심으로 환영한다”고 단원들을 격려했다.

이가영 기자



돌봄지원법 시행령·시행규칙 제정안 공포
대상자 선정은 지자체장·복지부 협의

보건복지부(장관 정은경·이하 복지부)가 지난해 12월 9일 '의료·요양 등 지역 돌봄의 통합지원에 관한 법률 시행령 및 시행규칙' 제정안을 공포했다. 지난 2024년 3월 26일 법률이 제정되면서 하위법령에 위임한 내용을 구체화한 것.

시행령 및 시행규칙의 가장 핵심은 대상자 선정이다. 제정안에 따르면, 통합돌봄 대상자는 65세 이상의 자, 장애의 정도가 심한 장애인으로 등록된 장애인 중 복지부 장관이 정하는 자 및 취약계층 등에 해당하는 사람으로서 지자체장이 복지부 장관과 협의해 인정하는 사람으로 규정한다고 시행령에 명시했다.

또한 통합돌봄 신청은 대상자 본인이나 가족·친족 및 후견인이 읍·면·동 주민센터 또는 국민건강보험공단 지사를 통해 할 수 있도록 했고, 대상자가 퇴원하는 의료기관, 재가노인복지시설, 장애인복지관 등 보건복지부장관이 인정하는 기관·시설의 업무담당자도 본인·가족 등의 동의가 있을 경우 통합지원을 신청할 수 있도록 시행규칙에 포함시켰다.

시장, 군수, 구청장은 돌봄통합지원의 필요도를 종합적으로 판정하기 위한 조사업무의 일부를 국민건강보험공단이나 국민연금공단에 위탁할 수 있다. 또한 국민건강보험공단, 국민연금공단, 중앙 및 시도 사회서비스원, 한국장애인개발원을 전문기관으로 지정하는 내용을 포함했다. 이 외에도 기본계획과 지역계획의 수립·변경에 관한 절차, 전산처리 및 공유되는 정보의 범위 등 통합돌봄 시행에 필요한 세부사항도 구체화했다.

한편, 돌봄통합지원법은 보건의료와 건강관리, 장기요양, 일상생활 돌봄, 가족 지원 등이 포함되며, 보건의료에는 '방문구강관리'도 명시됐다.

김영희 기자



지난 6년동안 12권의 즐거운 치과생활 한쪽 끝마다 저의 흔적을 남길 수 있어서 저에게는 큰 즐거움과 영광이었습니다. 즐치와 함께했던 소중한 시간들은 책을 통해서 그리고 기억에서 꺼내어 볼 때마다 미소를 지을듯합니다. 더구나 이번호는 가장 좋아하는 교토로 마무리하게 되어 더 큰 기쁨이었습니다. 앞으로 즐치가 더욱 발전해 나가길 소망해봅니다.

엄찬용 편집위원 *



즐거운 치과생활과 함께한 지도 어느덧 3년, 여섯 번째 책을 끝으로 이 여정을 마무리하게 되었습니다. 아이디어를 하나하나 모아가며, 어떻게 하면 더 많은 분들의 손에 닿고 시선을 사로잡아 다양한 이야기들과 즐거움을 전할 수 있을지 끊임없이 함께 고민해왔습니다. 그 과정에서 쌓인 결과물들을 이렇게 책으로 만나 간직할 수 있게 되어 더욱 감사한 마음입니다. 새로운 사람들을 만나고 새로운 작업을 이어가면서 많이 배우고 또 즐거운 시간을 함께할 수 있어 진심으로 행복했습니다. 즐치를 통해 맺게 된 소중한 인연의 끈을 오래도록 간직하겠습니다. 함께 해주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다. 새로운 색깔로 이어질 다음 회기의 즐거운 치과생활을 기대하며, 아쉬운 작별 인사를 전합니다.

황지영 편집위원 *



즐거운 치과생활 뒷면에 이름을 올릴 수 있었던 지난 3년은 즐겁고 행복한 시간이었습니다. 아쉬움이 없을 순 없지만 적어도 후회가 남지는 않습니다. 훌륭한 동료와의 만남, 좋은 글과 아름다운 사진이 단조롭고 평범한 제 일상을 조금 더 풍요롭고 여유롭게 만들어 주었습니다. 즐거운 치과생활을 접하신 모든 분들에게 즐치가 소소한 즐거움이 되었기를 소망합니다. 감사합니다.

안병덕 편집위원 *



3년전에 저의 첫 편집 후기는 편집과정이 무엇인지도 모르고 우연한 기회에 참여하게 되었다는 내용이었습니다. 3년이 지나 마지막 6권째 발행을 앞두고 있는 지금에서는 우리 위원들과의 만남이 우연이 아닌 필연으로 다가옵니다. 편집 과정을 통해 저의 단조로운 진료 생활이 풍요로움과 여유를 가지게 되고 정말 말 그대로 즐거운 치과 생활을 할 수 있어서 편집 위원장님 및 위원님들에게 큰 감사를 드리고 싶습니다. 아무쪼록 즐거운 치과생활 잡지를 통해 진료 생활 속에서 가져보는 또 하나의 즐거움이 아니라 기대되고 기다려지는 큰 즐거움이 되기를 소망합니다.

김형일 편집위원 *



치과의사로 살면서 일상이 지루하고 루즈해지고 있었는데 3년동안 편집위원님들, 공보이사님과 소식지를 만들면서 제 인생에 반짝거리는 추억들이 쌓였네요. 결과물이 나오는 부서라서 더 힘이 나고 보람 있었습니다. 좋은 인연들을 선물처럼 주신 하나님께 감사드립니다♡

박인영 편집위원 *



처음 개업을 할 때 선배에게 물어봤습니다. 마음 맞는 동료를 만나는 것이 최고의 개업의 생활이라고 하셨는데 3년전, 우연히 즐치 위원들을 만났습니다. 없는 시간을 쪼개서 만나 회의를 하고, 여행문 기고를 위해 7명이 같이 오프를 맞추어 여행도 갔습니다. 여러분을 위한 즐거운 치과생활 잡지를 만드는 동안 저도 즐거운 치과생활을 할 수 있었습니다. 저희가 계획하였던 6권 중, 이제 마지막 6번째 권이 발행되었습니다. 마음과 마음을 꼭꼭 눌러 담았으니 즐겁게 읽어보시기 바랍니다. 궁금하시겠지만 7번째부터는 프린팅 하지 않고 저희만 읽게 되겠네요. 언제나 약간은 화사하게 무탈한 한해 보내시길 바랍니다.

김아현 편집위원 *

박지혜

즐거운 치과생활 편집인
서울특별시치과의사회 공보이사



어느덧 3년 임기의 마지막 즐거운 치과생활을 마주합니다.

누구나 손쉽게 영상을 소비하는 세상에서 굳이 한 장 한 장 손으로 넘겨야 하는 종이 잡지를 만든다는 것은 어쩌면 시대를 거스르는 것이었을지도 모릅니다.

즐거운 치과생활은 치과대기실에서, 원장실에서 독자 여러분께 잠시 멈출 수 있는 여유를 드리고 싶었습니다.

골목 어귀의 독립책방들을 탐방하며 대형 서점이나 알고리즘이 추천해주지 않는 본인 고유의 취향을 느낄 수 있었습니다.

주인의 고집스러운 큐레이션이 담긴 서가 사이를 거닐며, 종이책은 단순히 정보를 전달하는 매체가 아니라

누군가의 세계를 온전히 공유하는 소중한 매개체임을 다시금 깨달았습니다.

이런 소중한 깨달음은 이번호의 메인 주제인 완화 의료와 노년 돌봄과도 맞닿아 있습니다.

존엄한 죽음을 맞이하는 것은 지금 주어진 삶을 묵묵히 살아내며 마지막까지 나답게 마무리하는 것을 의미하듯,

독자분들도 책을 읽으면서 철나의 화려함 보다는 삶의 마지막까지 이어지는 은은한 온기를 느낄 수 있었으면 좋겠습니다.

천년의 세월을 간직한 교토의 고즈넉한 풍경 또한 '느림의 미학'을 담고 있었습니다.

우리의 마지막을 정리하고 즐거움을 나누기엔 더없이 좋은 탐방이었습니다.

감성적인 글과 심혈을 기울인 사진으로 교토의 멋과 맛에 취해 보시길 바랍니다.

즐거운 치과생활을 만드는 여정이 녹록지는 않았으나 편집위원들의 역량 덕분에 훌륭히 마무리 할 수 있었습니다.

혼자가 아닌 함께 일귀년 이 책은 독자뿐만 아니라 만드는 이에게도 커다란 성취감을 안겨주었습니다.

단조로운 일상 속에서 편집회의가 늘 새로운 활력소가 될 수 있도록 함께해 주신 편집위원님들께 다시 한 번 깊이 감사드립니다.

