

“ 뭐가 달라도
다르겠쥬! ”



오스팀임플란트 OF모델
김태연, 김다현

OSSTEM[®]
IMPLANT

ISSN 2465-7638

VOL. 174

즐거운 치과생활

Spring & Summer 2022

Enjoyable Dental Magazine

SENSITIVE

시린 치아
참지 말고
치료받아야

Skin Care

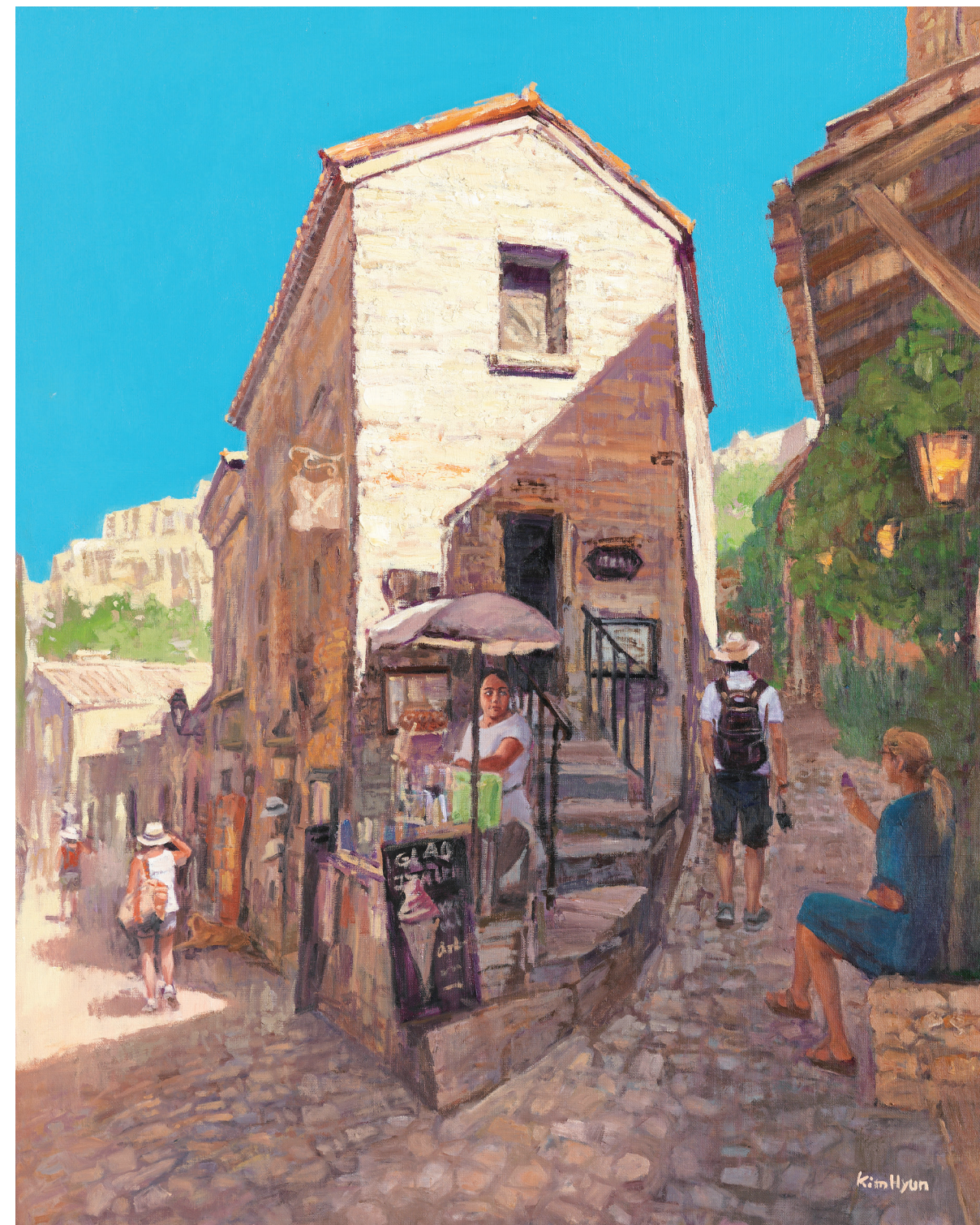
봄철 피부관리

위스키의
세계 속으로

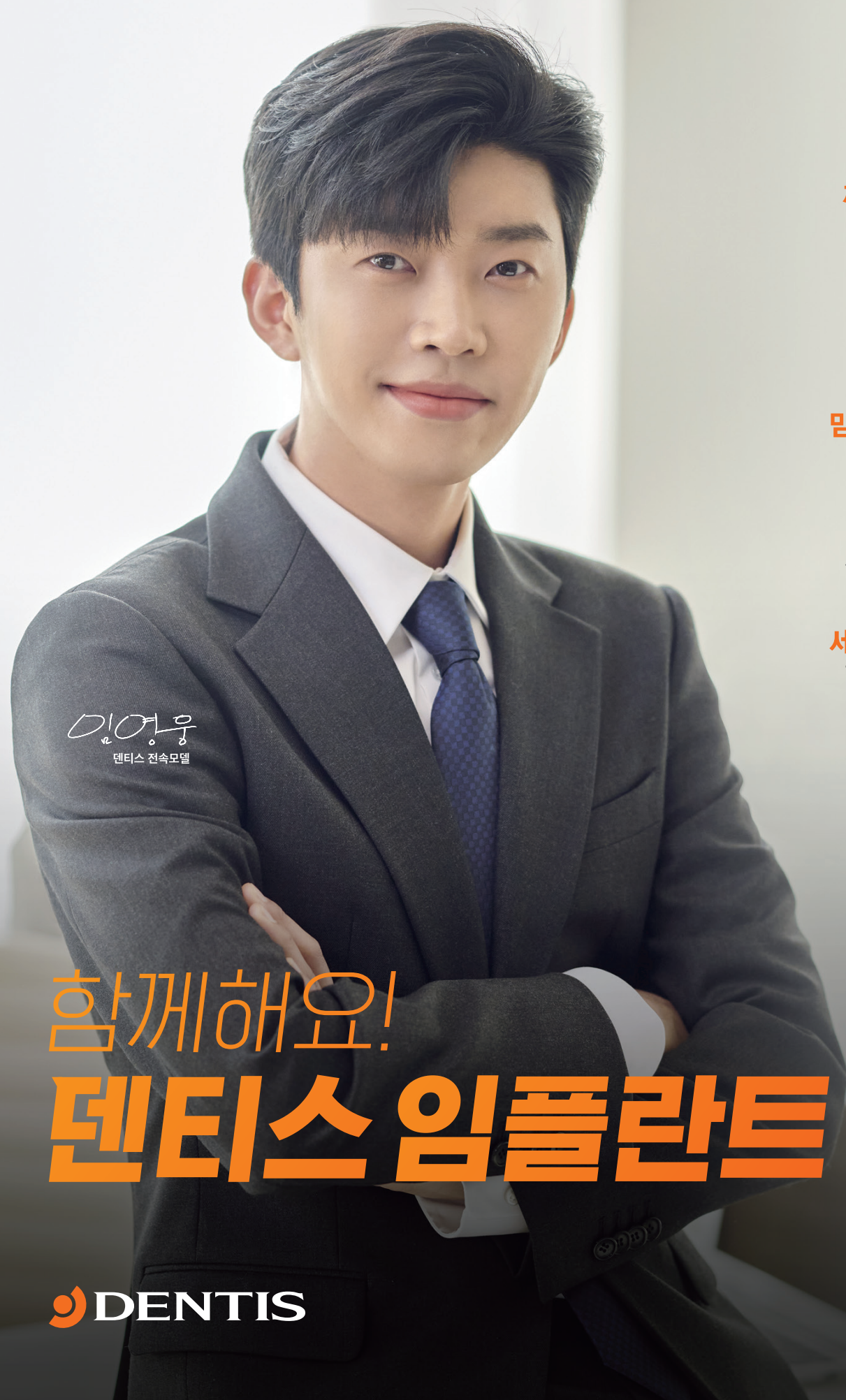
꽃길을 걷다

나에게도
구강암이?

남성갱년기



COVER
생 폴의 거리 / 치과의사 김현



깨끗하다
초순수
클린 공정



믿을 수 있다
16년 이상
임상 검증



세계적이다
70여 개국
세계 수출

이영우
덴티스 전속모델

함께해요!
덴티스 임플란트



DENTIS

RAY Smiler



통증없이 편안하게 시작하는 투명교정

부드럽게 착용할 수 있는 특수소재로 제작된 레이스마일러를 통해
조금씩 변하는 나를 경험해보세요.

www.raymedical.co.kr



2022 Together

정직과 신용의 상징 유한양행이
치과 선생님들과 함께 하겠습니다.



ASTRA TECH
IMPLANT SYSTEM



Original Implant

국내 대다수의 임플란트 제조사에서
개념을 모방하는 근본의 임플란트



일관성 있는 완성형 임플란트

최초 개발 후 현재까지 약 35년 이상
주 개념을 그대로 유지하고 있는
전세계 유일한 제품



믿을 수 있는 제품

보건복지부 지원하에
1997년부터 연구 개발한 임플란트



국내 유일의 제품

2001년 제품 출시 후 변하지 않는
디자인과 표면처리가 유지된 제품

WARANTEC



가장 존경 받는 기업 18년 연속 1위, 유한양행이 공급합니다.

제품문의 : 02-828-0745

즐거운
치과생활

VOL. 174

발행처

서울특별시치과의사회
서울시 성동구 광나루로 257
Tel. 02)498-9142~6
Fax.02)498-9147
www.sda.or.kr

news@sda.or.kr

발행인 김민경

편집인 조은영

편집위원 현석주,

엄찬용, 홍현경,

이종은, 박상은, 손병진

편집부 최학주, 김영희,

신종학, 전영선, 김인혜,

양주희

광고 황인성

Tel. 02)498-9142

제작 리즈디자인

사진 라운드테이블

인쇄 (주)비비컴

즐거은 치과생활에 게재된

글과 사진은 무단복제를

금합니다.

QR CODE

www.sda.or.kr

02-828-0745

www.sda.or.kr

02-828-0745

www.sda.or.kr

02-828-0745

www.sda.or.kr

02-828-0745

www.sda.or.kr

02-828-0745

www.sda.or.kr

02-828-0745

www.sda.or.kr

02-828-0745

www.sda.or.kr

02-828-0745

CONTENTS

Spring & Summer 2022



Dental Life	06	봉사하는 치과의사
Dental Common Sense	10	시린 치아 참지 말고 치료받아야
Art	14	나에게도 구강암이?
	22	프랑스 모더니티의 영광, 오페라 가르니에
Life	28	그림과 함께 하는 여행기
	34	꽃길을 걷다
	40	우리옛돌박물관과 길상사 나들이

Health	46	남성갱년기
	50	혹시 당신, 사이코패스?
	54	손가락이 안 펴져요! 그건 바로 방아쇠 수지
	56	봄철 피부관리
Fun & Joy	60	위스키의 세계 속으로
	66	골린이 치과의사의 백들이 탈출기
Education	70	일상 속 양자역학
	74	나는 함께 읽는다
Economy	78	상속세 및 증여세의 절세와 관련하여

AI 가격비교 치과재료 플랫폼

이제 메디밸류에서 클릭만으로 다양한 치과재료의 가격비교와 주문을 쉽게 이용해보세요



Data - feeding system

의료재료데이터 피딩시스템 구축



가격 비교 플랫폼

의료재료 실시간 가격비교와 최저가 구매 스토어 제공



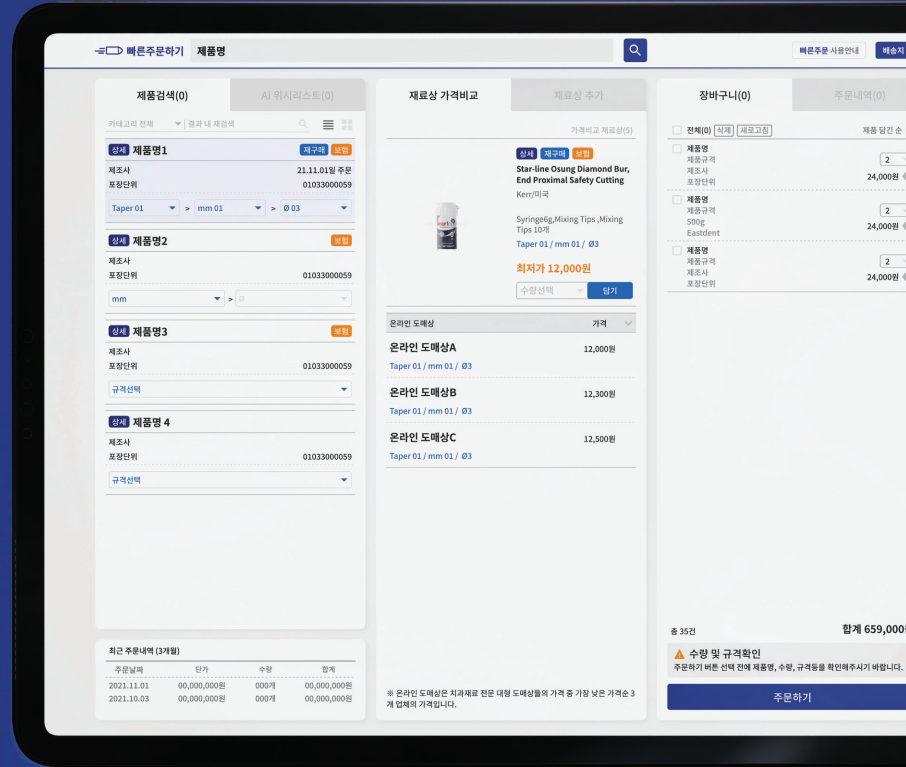
구매 자동화 솔루션

인공지능을 통한 구매 자동화 솔루션 제공



A/S 통합 채널

치과 장비 직, 간접 A/S 제공



메디밸류 이용 전
1,000만원 (월)

재료비 절감율
40%↓

메디밸류 이용 후
600만원 (월)

재료비(월)

1600여곳의 치과와 함께합니다

지역별 담당자가 배정, 기자재 운영 관리 솔루션 제공



GREETING

일상으로의 완전한 회복,
그다음을 생각합니다



2022년 3월
서울특별시치과의사회
회장 김민겸

‘즐거운 치과생활 2022 봄·여름호’를 통해 만나뵙게 된 독자 여러분, 반갑습니다. 봄기운 완연한 3월, 새로운 잡지로 인사를 드립니다. 겨우 내 움츠렸던 어깨를 활짝 펴고 새봄을 맞이하는 설렘처럼 여러분께 싱그러움을 전하는 매체가 되기를 기대합니다.

‘즐거운 치과생활’은 서울특별시치과의사회가 만들고 한 자와 치과의사가 함께 보는 치과전문교양지입니다. 이번 호에도 치과의사로 구성된 편집위원들이 하나하나 생각하고 만들어낸 풍성한 읽을거리로 찾아갑니다.

흔히 앓고 있는 질환이지만 정확히는 알지 못했던 구내염의 모든 것, 시원한 음료를 기본 좋게 들이키고 나서 찾아오는 시린 증상, 우리의 일상과 가까운 치과 질환에 대한 궁금증을 해소하실 수 있습니다. 또한 미술, 홈가드닝, 위스키, 골프, 그리고 봄철 피부관리 등 풍성한 의학정보까지 다양한 정보가 포함되어있는 만큼 흥미롭게 읽어내려갈 수 있을 것입니다.

또한 우리 사회를 위해, 이웃을 위해 나눔을 실천하고 있는 치과의사들의 의미있는 동행도 만나보실 수 있습니다. 이러한 이야기와 함께 치과가 더이상 두려움의 대상이 아니라 소소한 이야기를 나누는 즐거운 현장으로 다가갈 수 있기를 기대합니다.

우리의 일상은 코로나 이전과 이후로 나뉘다 할 만큼 많은 변화를 겪고 있습니다. 꼬박 2년을 넘긴 코로나19 상황은 여전히 진행 중입니다. 그러나 이제 우리는 온전한 일상 회복, 그리고 그 이후를 내다보는 준비를 해야 할 때입니다. 일상의 제약 속에서도 각자의 위치에서 많은 희생을 감내해온 우리 모두에게 따뜻한 위로와 격려를 전하며, 소중했던 일상으로의 복귀를 기원합니다.

2022년 봄 여름, 우리에게 새로운 희망과 새로운 기운이 솟아날길 기대합니다. 그리고 가까운 동네치과에서 마스크 속 숨어있던 구강관리도 받아보시고, 밝은 미소를 나눌 수 있는 시간이 성큼 다가오길 바라봅니다.



외국인 근로자를 위한 무료치과 진료봉사를 실천하는 함께ASIA (& 양현봉 대표)



1 토요일 오후의 동대문 인구는 평소와 다를 바 없이 바빠 발걸음을 옮기는 사람들로 가득했다. 분주히 흐르는 시간을 뒤로 하고 한적한 느낌의 골목안 건물 5층으로 들어섰다. 매주 토요일 오후 3시부터 8시까지 무료치과진료봉사로 외국인 근로자들을 맞이하는 이곳은 '함께아시아' 사무국이다.

글 양주희
기자

함께아시아

한국에 거주하는 외국인근로자와 난민들에게 무료치과진료를 실천하는 비영리민간단체로, 2017년 3월 현재의 위치에 진료소를 개원했다. 이때 함께 한 단체는 가연, 따비에(미안마 난민 지원NGO), 동북회(장애인의료지원활동), 의연OB(경희대의료연구회봉사팀)이고, 치과의원 15곳, 기공소 3곳, 치과기기업체 1곳의 참여로 이뤄졌다. 또한 2018년도에 비영리민간단체로 정식 등록했다. 모든 진료는 무료 지원이며, 사전예약을 해야만 진료가 가능하다. 치과진료 상담, 치과질환치료는 기본이지만 특히 보철치료(크라운, 브릿지, 틀니)에 중점을 두고 있다. 치과의로 사각지대에 놓여 있는 외국인근로자와 난민, 그 가족들을 대상으로 하며 1년 이상 국내 체류자여야 한다.

1. 오후 3시 양현봉 대표이사를 필두로 진료에 여념이 없는 사무국
2. 진료실 옆 대기 공간에서 사전예약한 이주노동자들이 문진을 기다리고 있다
3. 사람들의 발걸음으로 분주한 주말 오후 종로에 위치한 함께아시아 사무국 현판



즐겁고 밝은 분위기의 진료소

진료소 입구부터 이미 8명 정도의 진료 예약자들이 대기하고 있었고, 진료소 내부는 환하고 밝은 분위기로 의료진 도착 전 사무국장의 일사분란한 움직임 속에 진료 준비로 여념이 없었다. 예약 순서대로 들어오는데 체온을 측정하고 백신 접종 여부를 확인한다. 첫 방문자인 경우에는 기본적인 문진을 먼저 한다. 한국어와 영어로 소통하며 이날도 친구 소개로 처음 방문했다는 외국인이 긴장된 표정으로 상담을 하고 있었다. 한국에 온 지 10년이 되었는데 8년 전 치과 방문 이후 치과 진료를 받은 적이 없으며 이런 곳이 있었다는 사실에 꽤나 놀라고 기대하는 눈치였다. 이곳을 처음 찾는 외국인들의 경우 지인의 소개도 있지만 페이스북으로 접하고 오는 경우도 많다고 한다.

“의료 사각 지대에 놓인 이주 노동자와 난민들을 위한 휴머니즘을 바탕으로 모인 치과의료인들이에요. 타국에서 일하시는 분들에게 따뜻한 마음과 행복한 미소를 함께 나누자는 취지로 모였죠.”

진료소에서 만난 함께아시아 대표이사 양현봉 원장은 시종일관 즐거운 표정과 활기찬 목소리로 현장 분위기를 이끌어가고 있었다.

양현봉 원장의 말에 따르면 점점 늘어나는 한국 내 이주민. 한국 사람들이 꺼리는 업무 현장에서 많은 일들을 하고 있지만 건강에 관련된 기본적인 처우 개선은 아직 멀기만 하다. 함께아시아를 생각할 당시에는 막연히 도와줘야겠다는 마음이 앞섰고 뜻을 함께 하는 다른 봉사팀이 모여 접근성이 좋은 지하철역 근처 사무실을 물색하다 이곳에 자리하게 되었다.

“무료치과의료봉사는 많은 곳에서 이뤄지고 있긴 합니다. 저희는 보철치료에 중점을 두고 있어요. 치과 진료 받아보셔서 아시겠지만 최소 세 번 이상은 진료가 필요한 상황이 많아요. 보철치료가 필요한 경우 특히 더 그렇고, 보험급여가 없는 이주노동자들의 경우 부담이 클 수밖에 없죠.”

치과 진료는 시작하게 되면 만만찮은 비용도 부담이 되고, 언어적 소통 문제로 병원을 찾는 것도 쉽지 않다. 이러한 어려움을 겪고 있는 외국 인근로자와 난민들을 조금이라도 돕기 위해 설립된 터라 양현봉 원장과 함께 봉사하고 있는 치과 의사와 스태프들은 토요일 오후를 이곳에서 보내는 것을 당연하게 생각한다. 해외 언론에도 소개된 이후로 많은 이주민들에게 알려져 최근에는 격주 일요일도 진료소를 운영하고 있다. 최소 1개월 전에 예약해야 진료를 볼 수 있고 매주 10여 명의 환자가 방문한다.



1

1. 사진으로 남기는 진료기록으로 재능기부로 이뤄진다. 본인 얼굴이 나오는 사진은 가져갈 수도 있다.
2. 진료 시작 전 사전 회의를 하는 중
3. 토요일 진료 봉사 선생님들과 치위생사, 실습인턴들이 환자 기록을 꼼꼼히 체크하며 진료중이다



2

“보철치료로 충분히 치료가 가능한 상황임에도 통증이 심하고 치료 기간이 길어지면서 비용이 들어간다는 이유로 발치한 경우가 많아요. 안타깝죠. 고민하다 찾게 되는 곳이니만큼 만족할 만한 진료가 될 수 있게끔 하는 것이 저희 몫인 것 같아요.”

코로나19로 인해 운영을 못한 적도 있었는데 그로 인해 고통받는 이주민들을 더 외면하고 있을 수 없어서 제한된 인원을 예약 받는 것으로 진료소를 다시 개방했고 작년 10월부터는 코로나 이전처럼 운영하고 있다.

“비영리단체로 회원은 100여 명 정도 됩니다. 전적으로 회원들의 회비와 후원사들의 기부 등으로 운영되고 있어요. 이주노동자들은 한국에서 번 돈을 다 본국의 가족에게 보내는 상황이 태반이에요. 그들에게 병원은 본국보다 더 먼 곳일 수밖에 없죠.”



3

사는 게 바빠서라는 말은 내외국인을 막론하고 누구나 할 수 있다. 그러나 이주노동자들에게 생존은 고통보다 더 우선된다. 이는 함께아시아가 이들을 더 외면할 수 없는 이유이기도 하다.

“제도권 밖에서 어려움을 겪고 있는 이주노동자들을 위해 함께아시아를 비롯한 여러 단체에서 진료지원을 하고 있긴 하지만 앞으로는 공적 의료 체계에 단계적으로 유입되어 일하는 만큼 정당한 처우를 받도록 해야 한다고 봅니다.”

주말 시간을 이곳에서 보내는 사람들.. 때로는 게으름을 피우고도 싶고 다른 핑계거리를 찾아보기도 하지만 결국 같은 이유로 마음을 다잡게 된다.

“따뜻한 미소로 감사를 전하는 이주민들의 표정만으로도 보람을 느껴요. 이제는 토요일 오후 이곳에 있지 않으면 ‘마음이 불편’해요.”

시린 치아

참지 말고 치료받아야

글/사진 박상은
편집위원



추위가 끝나고 선선해지는 봄날이다. 더운 날씨에 시원한 음료와 음식을 찾다 보면 치아의 시린 증상도 심해지는 경우가 많다. 날씨 탓에 면역체계가 조금 저하되는 것도 있지만, 차가운 공기와 음식이 직접 입안으로 들어올 때 치아들이 자극을 받기 때문이기도 하다. 특히 치아에 구조적인 문제가 있을 경우, 양치할 때, 차가운 물, 얼음뿐만 아니라 대기 중의 찬 바람에도 시린 증상을 느끼게 된다.

대부분 나이가 들면 치아가 시린 증상을 피할 수 없는 숙명이라 생각하는 경우가 많다. 특히 여름철 차가운 과일을 먹을 수 없을 정도로 시린 경우도 있다. 그러나 상당수의 시린 증상은 가벼운 치료만으로도 개선될 수 있다.

치아의 시린 증상을 야기하는 원인은 치아우식증(충치), 치경부(치아-잇몸 경계부위) 마모증이나 치경부 굴곡파절증 중증의 잇몸질환(풍치) 등 꽤 다양하게 있지만, 그중에서도 가장 흔하게 나타나는 것이 치경부 마모증과 치경부 굴곡파절증이다. **치경부 마모증**이란 치아와 잇몸 경계부위의 치아 일부가 떨어져 나간 것을 가리키며, 칫솔질을 세게 하는 등의 외부적인 요인에 기인한 경우가 많다. 치아와 칫솔의 마찰이 강력하게 일어나면서 닳아 없어지는 것이다.



한편, **치경부 굴곡파절증**은 치아를 꽉 물거나 이를 가는 습관 때문에 치아의 일부가 부러져서 나오는 증상이다. 치경부 마모증은 둥글둥글한 형태로 치아가 닳아가는 반면, 치경부 굴곡파절증은 치아가 부러진 것이기 때문에 뾰족한 형태로 떨어져 나오게 된다. 이렇게 떨어져 나간 부위에 칫솔이나 차가운 물 혹은 차가운 바람 등이 닿을 경우, 굉장히 시린 증상을 느끼게 된다.

실제로 집에서 거울을 보고 자가진단을 할 수 있을 정도로, 이 두 가지 증상의 차이는 명확한 편이다. 손톱 끝으로 치아의 파인 부분(혹 잇몸이 패인 부분이 라고 오해하는 경우도 있다)을 살짝 만졌을 때, 시린 증상이 나타난다면 치경부 일부가 떨어져 나온 것이고, 그 형태가 모서리가 없이 둥글다면 치경부 마모증, 모서리가 있고 날카롭다면 치경부 굴곡파절증일 가능성이 매우 높다.



치경부 굴곡파절증은 턱관절에서 시작하는 근골격계(씹는 근육)와 치아와의 부조화에서 기인하는 경우가 많다. 씹는 작용의 원리는 근육이 턱관절과 아래턱을 움직이는 것이고, 최종적으로는 치아들끼리 맞부딪혀 씹게 되는 것이다. 여기서 치아는 상대적으로 크기가 작는데 씹는 근육이 발달한 경우, 치아에 너무 과도한 힘이 작용하여 치아의 제일 약한 부위가 떨어져 나오는 치경부 굴곡파절증이 가장 빈번하게 나타난다. 주로 동그란 얼굴 혹은 네모난 아래턱 얼굴을 가진 사람들에게서 이런 증상이 잘 발생하는데, 이는 볼 아래쪽에 씹는 근육이 위치하여 근육이 발달한 사람들은 볼 아래쪽이 통통하게 보이기 때문이다.

근육을 통해 음식물을 씹을 때 치아는 적게는 20kg, 많게는 100kg의 힘을 받기 때문에 굉장히 많은 하중을 견뎌야 한다. 그러나 치아가 버틸 수 있는 한계를 넘어서는 힘이 계속적으로 가해지면 앞서 살펴본 바와 같이 치아의 가장 취약한 부분인 치아-잇몸 경계부위(치경부)의 일부가 떨어져 나오게 되는 것이다. 또한 씹는 근육을 비정상적으로 강하게 만드는 행위, 이갈이나 이를 악무는 습관 등이 있는 사람도 이렇게 치경부 굴곡파절증이 빈번하게 나타난다. 이를 갈 때나 이를 악물 때에는 씹을 때 작용하는 힘보다 약 2~3배의 강한 힘이 작용하게 된다. 치아로서는 어떻게 버틸 방도가 없다.



이런 치경부 마모증과 치경부 굴곡파절증은 원인에 따라 진단이 다르고, 진단에 따라 치료방법이 다르다. 치경부 마모증은 주로 칫솔 등의 외부적인 자극 때문에 치아가 닳아 없어지는 것이므로, 근본적으로는 칫솔질 할 때 힘을 빼는 것이 중요하다. 최대한 미세하고 가는 모를 이용하는 것이 좋고, 저자극성 치약을 이용하는 것이 도움이 된다. 그리고 이미 닳아 없어진 부분은 치아색 재료로 복원해 때워주는 것이 시린 증상을 해결하는 데 도움이 된다.



한편, 치경부 굴곡파절증은 근골격계의 문제를 동반하기 때문에 근본적으로는 식이습관부터 바꿔야 한다. 질기고 단단한 음식(오징어, 땅콩, 깍두기 등)은 최대한 피해야 하고, 보톡스와 같은 약물치료를 병행해 근육의 힘을 약화시켜줄 필요가 있다. 그리고 이갈이나 이 악무는 습관이 있을 경우, 치과용 스플린트 등의 특수장치를 반드시 착용해야 한다. 그래야만 치아가 더 파절되지 않고 보호될 수 있다. 그리고 현재의 시린 증상 개선을 위해 치아색 재료로 복원해 때우는 것이 필요하다.

충치로 인해 치아가 시린 경우라면 충치치료 또는 신경치료를 통해 시린 증상을 해결할 수 있다.



기존 충치치료 내면이 썩거나, 틈이 생기 생긴 경우 시린 증상을 유발할 수 있으며, 내면을 제거하고 적절한 진단을 통해 처치를 받으면 시린 증상을 완화할 수 있다.

또한 치아 자체에 크랙이 발생한 경우 그로 인해 온도 자극과 씹는 자극에서 시린 증상이 발생할 수 있는데, 이러한 경우 전문가의 진단하에 적절한 처치를 받는 것이 중요하다. 특히 크랙(치아 갈라짐)의 경우 치아가 부러질 수 있어 증상이 생기면, 즉시 가까운 치과를 찾는 것이 좋다.



흔히 풍치라 말하는 치주질환(잇몸질환)의 경우 잇몸에 염증이 발생함에 따라 잇몸의 높이가 낮아져 잇몸과 뼈로 보호돼야 할 치아의 뿌리(치근)가 노출돼 시린 증상을 유발하는 경우다. 이 경우 치료가 어렵고, 치주질환이 심한 치아의 경우 발치가 필요할 수도 있다. 잇몸병에 가장 효과적인 것은 예방치료이다. 주기적인 치석제거와 잇몸치료를 통해 발생 자체를 막는 것이 최선의 치료이다.



스스로 신체 구조의 평형관계를 찾아가는 것, 그리고 그 평형관계를 유지하기 위해 노력하는 것이 무병장수 100세 시대에 건강한 치아로 평생 살 수 있는 지름길이 아닐까.

나에게도 구강암이?

2030 세대에서 구강암으로 오인할 수 있는 구강 연조직 질환들



구강암이란?

구강암이란, 구강 내에서 발생하는 모든 암을 가리키는 말이다. 잇몸과 입천장을 비롯해 혀와 혀 밑 부위, 볼 점막, 입술 및 인두 등 구강 내 거의 모든 영역에서 구강암이 발생할 수 있으며, 이 가운데 혀에서 생기는 설암이 가장 흔하다. 1997년 세계보건기구(WHO)의 연간 보고에 따르면, 사망자 수를 기준으로 할 때, 구강암은 치명적인 암 순위 7위에 해당한다고 한다. 2016년 우리나라 보건복지부 암 통계 자료를 보면, 대한민국 남자를 기준으로 10번째(2.1%)로 많이 발병하는 암이다.

Tongue Cancer

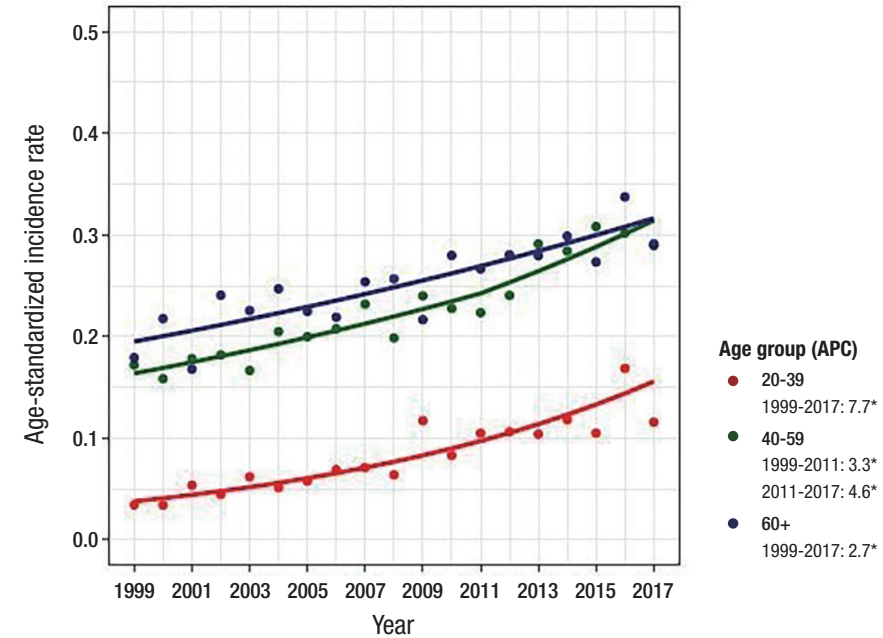
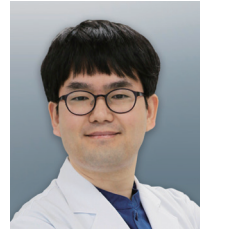


그림 1. 연도에 따른 연령별 설암 발생률

출처: Jung et al. The emergence of oral cavity cancer and the stabilization of oropharyngeal cancer: Recent contrasting epidemics in the South Korean population. Cancer 2021;127:1638-164



글 김문종
관악서울대학교치과병원
구강내과 교수

다양한 발암 물질들이 구강암 발생과 관련이 있다고 알려져 있지만, 가장 대표적인 원인은 흡연과 음주이다. 특히 흡연자는 비흡연자에 비해 구강암 발생률이 5~10배 정도 높다고 하며, 매일 5잔 이상의 음주를 하는 경우 구강암 발생률이 5~6배 상승한다. 또한 장기간의 흡연과 음주에 노출이 구강암 발생 증가와 관련이 있다. 이외에도 불량한 보철물에 의한 만성적인 구강 연조직의 자극도 백반증과 같은 전암 병소를 거쳐서 구강암으로 이어질 수 있다.

발암 물질에 대한 장기간의 노출에 의해 발생하기 때문에, 구강암은 대부분 40대 이상에서 발생하며(91%), 60대에서 가장 발생 빈도가 높다고 한다. 또한 남성이 여성에 비해 2~6배 정도 더 많이 발생하는데, 음주와 흡연에 대한 노출 빈도와 관련이 있을 것으로 여겨진다. 20~30대에서는 구강암 발생이 드물지만, 발생하는 경우 높은 심각도를 보이기에 주의

해야 한다. 최근 연구결과에 따르면, 우리나라의 구강암 발생률은 매년 조금씩 증가하고 있으며, 특히 2030 세대에서 설암의 가파른 증가 추세를 보이고 있기 때문에 젊은 층에서도 관심을 가질 필요가 있다(그림 1).

구강은 별다른 도구 없이도 검진이 가능하며, 필요 시 치과에서 간단하게 조직검사를 시행해 구강암 여부를 감별할 수 있다. 따라서 다른 암에 비해 조기 발견이 용이한 편이다. 정기적인 구강검진을 통해 조기 발견 후 즉시 치료가 이뤄진다면 최소한의 후유증을 동반하며 완치하는 것이 가능하다(완치율 80~90%). 그렇지만 조기 발견을 못 할 경우 심각한 후유증을 가져오게 되는데, 구강암 발생 부위 때문에 암 치료 후에도 저작, 발음, 연하 등의 기능 손상이 나타날 수 있으며, 여기에 더해 원상회복이 어려운 심각한 얼굴 외형 손상이 동반될 수 있다. 이는 사회로의 건강한 복귀를 어렵게 함은 물론 정신적 장애까지 동반하게 된다.

2030 세대에서 흔히 볼 수 있는 궤양성 구강 연조직 질환들

그림 2. 구강 내 발생한 구강암



잇몸에 발생한 구강암



임플란트 수술 후 잘 낫지 않는
잇몸 궤양이 구강암으로 진단된 증례



혀에 발생한 구강암

만약 위와 같은 증상들이 구강 내에 나타난다면 구강암을 의심해 볼 수 있다. 3주 이상 낫지 않는 구강 내 궤양 및 부종, 구강 내 백색, 적색, 혹은 흑색 반점의 발생 및 증가, 한쪽 코가 지속적으로 막혀 있으면서 이상한 분비물이 동반된다면 적극적인 검진이 필요하다(그림 2). 이러한 경우 통증이 동반되기도 하지만 초기에는 오히려 통증이 없는 경우도 많기 때문에 아프지 않다고 안심할 수는 없다.

하지만 3주 이상 지속되는 구강 내 궤양이 있다고 해서 반드시 구강암을 의심해야 하는 것은 아니다. 구강궤양은 다양한 원인에 의해 발생할 수 있다.

2030 세대에서 가장 흔하게 볼 수 있는 구강 궤양성 병소로는 **재발성 아프타성 구강궤양**이 있다.

환자들이 흔히 구내염, 헛바늘이라고 표현하는 질환으로, 구강 내 소견은 한 개부터 수 개의 1cm 이하의 작은 궤양들이 나타나는 것이며(minor type), 종종 더 큰 궤양이 발생하는 경우도 있다(major type). 이러한 궤양들은 구강 내 단단하지 않은 점막들(입술, 볼 점막, 혀 하방)에서 주로 발생한다(그림 3). 증상은 10~20대부터 시작해 빈번하게 발생하는 경향을 보인다.



그림 3. 재발성 아프타성 구강궤양
입술에 발생한 재발성 아프타성 구강궤양

재발성 아프타성 구강궤양은 건강상에 특별한 이유가 없이 발생하는 경우가 대부분이며, 염증 반응이 쉽게 야기되는 유전적인 특징을 가진 사람에게서 주로 나타난다. 즉, 재발성 아프타성 궤양이 빈번하게 일어나는 환자들은 일반인에게는 별다른 문제를 일으키지 않는 약한 외상에도 염증 반응이 더 격렬하게 일어나면서 궤양의 형성으로 이어지게 된다. 입술을 깨무는 등 구강 점막에 자극을 주는 안 좋은 습관이 있거나, 스트레스가 증가하는 것이 염증 반응을 더 악화시킬 수 있기 때문에 재발성 아프타성 구강궤양의 발생에 영향을 미칠 수 있다.

대부분의 재발성 아프타성 구강궤양 환자들은 매년 3~4번 정도 구강궤양이 발생하며, 한 번 발생 시 2~6개 정도의 병소가 구강 내에 나타난다. 많은 경우 minor type으로 발생하며, 별다른 치료 없이도 궤양 발병 후 일주일 뒤부터 회복되어 10~14일 내에 사라진다. 현재로서는 아예 발생하지 않도록 완치할 수 있는 방법은 없지만, 구강궤양으로 인한 불편감이 심한 경우 궤양의 발생 빈도와 기간, 통증 강도를 줄이는 목적으로 약물치료를 시행할 수 있다.

기본적인 치료 방법은 강력한 소염제인 스테로이드를 바르거나 가글하는 것이며, 증상 개선이 충분하지 않은 경우 단기간 스테로이드를 복용하는 것이 필요할 수 있다. 종종 환자들이 알보칠을 사용하는 경우들이 있는데, 알보칠은 궤양을 화학적으로 태워서 통증 감소를 유도하는 약물로, 궤양 부위에만 정확하게 소량 적용하는 경우 치유에 도움이 될 수 있다. 그렇지만 인접 정상 조직에도 바르거나 과량을 잘못 적용하면 정상 조직에 광범위한 화학적 손상을 야기할 수 있기 때문에 정확한 적용이 어렵다면 사용하지 않는 것을 권유한다.

만약 2~3주 이상 구강궤양이 지속된다면 암성 궤양(cancerous ulcer) 가능성을 확인할 필요가 있으며, 이때 정확한 진단을 위해 조직검사를 시행할 수 있다. 하지만 2~3주 이상 지속되는 구강궤양이라고 해서 반드시 구강암으로 볼 수는 없다. 재발성 아프타성 구강궤양의 크기가 큰 경우(major type), 궤양에 이차 감염이 발생하는 경우, 그리고 염증 치유를 방해하는 전신질환이

있는 경우(당뇨, 빈혈, 면역억제제 복용 등) 한 달 이상 지속되는 경우도 나타날 수 있으니 병소 지속 시간만으로는 구강암 여부를 가릴 수 없으며, 구강 연조직 질환의 진단에 익숙한 치과 의사의 검사가 동반되어야 한다.

또한, 심한 재발성 아프타성 구강궤양의 경우 궤양의 치유와 재발이 연속적으로 이어질 수 있다. 이 경우 구강 내 이곳저곳에서 다발적으로 구강궤양의 발생과 치유가 나타날 수 있는데, 다발성 구강궤양으로 고통을 받는 기간이 한 달 이상이라고 하더라도 개개의 구강궤양은 2주 이하로만 발생한다면 구강암 가능성은 매우 낮다고 볼 수 있다.

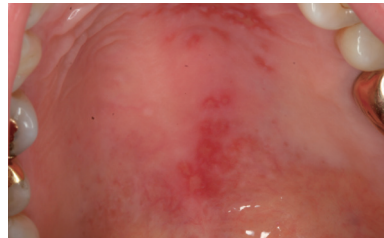
2030 세대에서 흔히 나타날 수 있는 또 다른 구강궤양의 원인은 **구강 헤르페스 감염**이다.

주로 단순포진 바이러스(Herpes simplex virus) 감염에 의해 나타나는데, 처음 바이러스에 노출되는 청소년기에는 별다른 증상 없이 지나가는 경우들이 많지만, 신체 내 신경 조직에 바이러스가 잠복하고 있다가 특정 조건이 되면 활성 상태가 되어 질환을 일으키게 된다. 신경 조직에 잠복한 바이러스는 여러 가지 요인에 의해 재활성화될 수 있다. 면역 기능이 저하되거나, 스트레스가 심한 경우에 나타날 수 있다. 야외에서 햇빛을 많이 받은 경우에 입술에서, 치과치료를 받은 후에 구강 내에서 발생하기도 한다. 여성의 경우 궤양의 발병이 생리주기에 영향을 받을 수 있다.

구강암의 전조 증상, 백반증

재발성 아프타성 구강궤양과 비슷한 구강궤양이지만 몇 가지 점에서 차이를 보인다. 구강 헤르페스 감염은 수포가 먼저 발생하고, 이것이 터지면서 궤양으로 이어진다. 하지만, 입술에서는 구강 헤르페스 감염에 의한 수포를 자주 볼 수 있지만, 구강 내에서는 물집이 즉시 터지는 경우가 많아 확인하기 어렵다. 재발성 아프타성 구강궤양은 단단하지 않은 점막에서 발생하지만, 단순 헤르페스 감염은 입천장이나 잇몸과 같은 단단한 점막, 입술과 같이 햇빛에 노출되는 부위에서 주로 발생한다. 신경 조직에 있던 바이러스가 나오는 것이기 때문에 좌측이나 우측 한 쪽에만 발생하는 것도 특징이다. 구강 내 소견을 보면 1~5mm 크기의 작은 궤양이 다발성으로 발생하는 것을 볼 수 있다(그림 4).

그림 4. 단순 헤르페스 감염



입천장 좌측에만 발생한 단순 헤르페스 감염에 의한 다발성 궤양



상악 우측 잇몸에만 발생한 단순 헤르페스 감염에 의한 다발성 궤양

단순 헤르페스 감염은 보통 2주 정도 지나면 자연스럽게 사라진다. 구강궤양으로 인해 식사 등이 어려운 경우 통증 완화와 빠른 회복을 위해 항바이러스제와 진통제를 처방하기도 한다. 입술에 발생한 단순 헤르페스 감염의 경우 항바이러스 연고를 바르는 것이 도움이 된다. 이외에도 얼음을 물고 있는 것이 통증 완화와 수분 공급에 도움이 될 수 있다.

구강 전암 병소(oral precancerous lesion)란, 정상 구강조직에 비해 구강암이 될 가능성이 유의하게 높은 병소를 가리키는 말이다. 이러한 구강 전암 병소에는 백반증(leukoplakia), 홍반증(erythroplakia), 그리고 만성 과증식성 칸디다증(chronic hyperplasti candidiasis)이 있는데 이 가운데 백반증이 가장 흔하게 관찰되며, 전체 구강 전암 병소 중 85%를 차지한다. 백반증은 '임상적으로 문질러서 없어지지 않으며, 다른 특이 질환으로 진단되지 않은 백색 반점'으로 정의된다. 여성보다 남성에서 더 많이 나타나며, 구강 내에서 가장 많이 나타나는 부위는 볼 점막이다. 하지만 이외에도 구강 점막 어디에서나 나타날 수도 있고, 형태와 크기도 매우 다양하다(그림 5). 대부분은 형태적 이상 소견 외에 통증이나 기타 증상을 동반하지 않는다.

그림 5. 구강 백반증



혀의 좌측면에 발생한 백반증



하악 우측 어금니 잇몸에 발생한 백반증

다양한 인자들이 백반증의 원인 요소도 제시된 바 있다. 바이러스와 칸디다 감염과 같은 생물학적 요인, 잘 맞지 않는 보철물이나 이악물기 등에 의한 점막 손상과 같은 기계적 요인, 그리고 약물에 의한 화학적 요인들이 언급된다. 특히 중요하게 다뤄지는 원인 요소는 구강암과 마찬가지로 장기간의 흡연과 음주이다. 하지만 아직 명확한 원인은 밝혀지지 않았으며, 위에서 언급한 여러 요소들이 복합적으로 작용하여 나타나는 것으로 추측된다.

백반증에서 가장 중요한 것은 구강암으로의 변화, 즉 악성 이행 위험도이다. 백반증은 특정 질환을 지칭하는 용어가 아니며, 정확한 실체를 아직 모르는 백색 구강 병소를 모두 통틀어서 가리키는 용어이다. 따라서 모든 백반증이 다 구강암으로 이행되는 것은 아니며, 보고에 따르면 평균 4~5% 정도의 백반증이 구강암이 된다고 한다. 비록 높은 수치는 아니지만, 매년 정상 성인의 암 발생률이 10만명 당 1명임을 감안하면 백반증이 있는 경우 암 발생 위험도가 5,000배가 높다고 할 수 있다. 임상적으로 볼 때 혀나 혀 밑에서 발생한 경우, 적색 병소나 궤양을 동반한 경우, 표면이 균일하지 않은 경우에 악성 이행 위험도가 더 높다고 한다. 정확한 진단은 조직검사를 통해 알 수 있으며, 조직 병리학적으로 고도의 상피 이형성을 보이는 경우 악성 이행 위험도가 높다고 판단할 수 있다.

백반증에 대한 명확한 치료 방법은 아직 정해지지 않았다. 가장 중요한 것은 백반증을 유발할 수 있는 원인 요소를 제거하는 것이다. 여기에는 잘 맞지 않는 보철물을 교체하고, 금연과 금주, 구강 위생 증진 등이 포함된다. 최대 30%에서 원인 요소가 사라지면 백반증도 서서히 사라진다고 한다. 특히 흡연자가 흡연을 중단하는 경우 최대 60%에서 백반증의 소멸을 관찰할 수 있었다는 보고도 존재한다. 이와 함께 악성 이행 여부를 확인하기 위한 주기적인 내원을 통한 추적 관찰이 필수적이다. 흡연과 음주를 하는 환자, 악성 이행도가 높을 것으로 보이는 임상적 특징을 동반한 백반증에서는 더욱 그러하며, 필요 시 주기적인 조직검사를 통해 확인할 필요가 있다. 조직검사 결과에서 악성 이행과 관련된 상피 이형성 소견이 관찰된다면 백반증의 외과적 절제를 시행할 수 있다.

백반증으로 오해할 수 있는 구강 점막 병소들

하지만 모든 구강 내 백색 병소가 반드시 백반증인 것은 아니다. 기본적으로 구강 점막은 내부의 혈관 분포 때문에 분홍빛을 보이게 되지만, 다양한 조직 변화로 인해 백색으로 보일 수 있다. 구강 점막의 색을 백색으로 보이게 하는 변화로는 구강 점막 상피의 비후, 점막 상방부 물질의 피개, 점막 하방 혈관 밀도 감소가 있다.

생리적 과각화증은 구강 점막 상피의 비후로 인해 나타나는 대표적인 구강 점막 백색 병소이다. 피부에 굳은살이 생기듯이, 반복적인 마찰과 자극에 대한 반응으로 점막 상피가 두꺼워지는 것이다. 생리적 과각화증은 불투명한 백색의 균일한 병소가 뚜렷한 경계를 가지는 것으로 보이며, 보통 자극과 관련된 부위에 단일 병소가 나타난다(그림 6). 대개는 별다른 증상을 보이지 않기 때문에, 직접 인지하지 못하고 타인이나 치과 검진 중에 발견하는 경우도 많다.

그림 6. 생리적 과각화증



볼 점막에 선명하게 보이는 백선



볼 점막에 나타난 또다른 생리적 과각화증 증례

생리적 과각화증 가운데 가장 흔하게 볼 수 있는 것이 백선(linea alba)이다. 백선은 양측 볼 점막에 치아 높이로 흰색의 띠 모양으로 생기며, 주로 이악물기와 이갈이 같은 구강 악습관이 있을 때 발생한다. 생리적 과각화증은 구강 악습관 외에도 날카로운 치아면, 잘 맞지 않는 보철물 등 구강 점막에 자극을 줄 수 있는 다양한 원인에 의해 발생할 수 있다. 교정용 브라켓을 장착한 경우에도 자극으로 인해 구강 점막 등에 생리적 과각화증이 생길 수 있다.

생리적 과각화증은 자극원과 백색 병소의 위치를 근접시켜 일치되는 것을 확인함으로써 진단이 가능하다. 이는 자극에 대한 생리적인 반응이기 때문에 별다른 치료가 필요하지 않으며, 자극원에 대한 조절 시 수 주 안에 감소하거나 사라지기도 한다. 단, 생리적 과각화증으로 의심되는 병소의 경계가 불분명하거나 궤양을 동반하는 경우, 혹은 일반적으로 생리적 과각화증이 생기기 쉽지 않은 입천장 후방, 혀 밑 등에서 발생하는 경우 백반증일 가능성을 고려해야 한다.

모설(hairy tongue)도 구강 점막 상피 비후로 나타나는 백색 병소 가운데 하나이다. 병명 그대로 혀에 털이 난 것 같은 소견을 보이는데, 주로 중심부에 두껍게 나타나고 가장자리로 갈수록 얇아진다. 착색 여부에 따라 회백색에서 흑색까지 다양한 양상으로 나타나며, 혀 닦는 기구 등으로 닦으면 표면이 일부 벗겨지는 것을 확인할 수 있다(그림 7).

그림 7. 모설



모설은 실제로 혀에 털이 난 것은 아니고, 외부 자극에 의해 혀 표면 상피가 증식되면서 모상유두가 광범위하게 신장됨으로써 마치 털이 난 것 같은 형태를 보이게 된다. 주로 구강 내 상주 세균 가운데 하나인 칸디다(candida)와 관련되어 있으며, 흡연자이거나 구강 위생이 불량한 경우 많이 발생한다. 장기간의 항생제 복용으로 인한 구강 내 상주 세균총 균형 상실 역시 모설로 이어질 수 있다. 치료는 금연과 함께 환자의 구강 위생을 개선하는 것이다. 이와 함께 혀 닦는 기구를 이용해 양치 시 혀를 주기적으로 닦는 것이 도움을 줄 수 있다. 칸디다증이 강하게 의심되는 경우 항진균제를 추가로 사용해 볼 수 있다.

백색 해면상 모반(white sponge nevus)은 드물긴 하지만 백반증으로 오해하기 쉬운 병소이다. 보통 양쪽 볼 점막에 백색 병소가 두텁고 주름진 형태로 나타나며, 문질러도 벗겨지지 않는다(그림 8). 형태적으로는 백반증을 강하게 의심할 수 있지만, 이 병은 유전 질환이기 때문에 가족에게서 같은 병소가 나타나는 것을 확인함으로써 진단할 수 있다. 별다른 증상을 보이지 않는 양성 질환이기 때문에 치료는 불필요하다.

그림 8. 백색 해면상 모반



같은 환자의 양측 볼 점막에 동일하게 나타나는 백색 해면상 모반

그림 9. 위막성 칸디다증



혀에 발생한 위막성 칸디다증



입천장에 나타난 위막성 칸디다증

점막 상방부 물질의 피개로 인해 나타나는 백색 병소 가운데 가장 대표적인 것은 **위막성 칸디다증**이 있다. 구강 검사 시 백색의 반점이 혀, 입천장, 볼 점막 등에 다발성으로 나타나는 것을 볼 수 있으며, 거즈 등으로 문지르면 쉽게 제거되고 하방에 홍반성 혹은 궤양성 구강 점막 소견을 관찰할 수 있다(그림 9).

위막성 칸디다증은 구강 내 상주 세균인 칸디다의 급성 감염에 의해 나타난다. 주로 면역억제제를 투여받거나, AIDS 등으로 면역 능력이 갑자기 소실되거나, 광범위 항생제 장기 투여에 의해 구강 내 상주 세균총 균형 상실이 있는 경우에 발생한다. 표면의 백색 병소는 제거가 가능하기 때문에 백반증과는 쉽게 구별이 가능하며, 항진균제 처방과 함께 면역력 저하와 관련된 전신적 요인의 관리가 함께 필요하다.


구강 점막에 **화학적 화상**을 입는 경우에도 점막 상방부 물질의 피개로 인한 백색 병소가 나타날 수 있다.

구강 점막에 화학적 화상이 나타나는 것은 드문 일이지만, 아스피린과 같은 약물을 잇몸 밑에 넣어두거나, 알보칠을 잘못 사용했을 때 발생할 수 있다. 병소는 얇은 백색의 막으로 보이며, 힘을 가하면 가볍게 벗겨져서 하방의 통증성 궤양을 볼 수 있다(그림 10). 자극이 반복되지 않으면 쉽게 치유가 되는 편이다.

그림 10. 알보칠에 의한 볼 점막의 화학적 화상



간혹 구강 내에 나타나는 **반흔 조직**을 백반증으로 오인하는 경우도 있다. 구강 점막에는 피부의 흉터와 같은 반흔 조직이 생기는 경우는 흔치 않지만, 외과적 수술과 같은 큰 조직 손상 후에는 콜라겐성 결체조직으로 치유되어 점막 하방 혈관 밀도 감소에 의한 백색 병소가 종종 발생할 수 있다. 사랑니 발거 이후 제2대구치 후방 잇몸이나 편도선 절제 후 주변부에서 외과적 수술 후에 발생하는 반흔 조직을 관찰할 수 있다. 이러한 경우는 수술 여부를 확인함으로써 쉽게 알아낼 수 있다.

구강암은 무서운 질환이기는 하지만, 정기적인 검진을 통해 조기 발견하면 치유가 가능하다. 따라서 정기적인 치과 방문과 검진을 통해서 구강 내 이상 소견 여부를 파악하고, 흡연과 음주, 잘 맞지 않는 보철물과 같은 구강암의 원인 요소들을 적극적으로 없애으로써 즐거운 치과 생활, 일상생활을 누릴 수 있을 것이다. 

미술관 산책

프랑스 모더니티의 영광, 오페라 가르니에



오페라 가르니에 정면 (출처 : 위키미디어)



글 / 사진 안성규
프랑스 미술관 국가 공인가이드

Opéra Garnier

세계에서 가장 특별한 오페라 하우스

전 세계의 주요 대도시 어디를 가나 그곳에는 음악당이 있다. 우리가 그곳을 가는 이유는 주로 클래식 음악회 또는 오페라 등을 보기 위해서일 것이다. 그런데 파리의 오페라 하우스는 공연을 보지 않더라도 많은 여행자들이 찾는 곳이다. 나 역시 여행자들에게 시간이 허락만 된다면 꼭 한 번 들어가 볼 것을 강력히 추천하고 있다. 이곳은 단순한 공연장을 넘어 흥미로운 스토리텔링이 있고 화려한 볼거리가 넘쳐나는 장소이기 때문이다. 파리 오페라에서 우리는 음악을 이야기함은 물론 문학, 건축, 회화, 조각 등 다양한 장르의 인문학과 예술을 이야기할 수 있다. 일종의 박물관과 같은 이곳에서 우리는 역사 속의 위대한 예술가들을 만난다.

1860년대 역사 속으로

프랑스는 1848년 2월 혁명을 통해 두 번째 공화국을 맞이했다. 루이 필립 왕이 폐위되고 빈 체제가 완전히 붕괴됨에 따라 프랑스 땅에 왕은 더 이상 존재하지 않게 되었으며 초대 대통령으로 나폴레옹 3세가 당선되었다. 그는 우리가 잘 아는 보나파르트 나폴레옹 1세의 조카로 국민의 전폭적인 지지를 얻으며 국가의 수장이 되었다. 새로운 프랑스를 만들려는 그의 야심은 결국 그를 공화국에 대한 쿠데타를 일으키도록 이끌었으며, 1852년에 황제의 자리에 오르게 되어 독재정치를 시작했다. 나폴레옹 3세는 당시 파리가 속해 있는 일드프랑스 지역 도지사였던 오스만 남작과 함께 도시 재정비 사업에 착수하였다. 어둡고 약취가 나는 좁은 중세 분위기의 도로들과 건물들을 철거하고 넓은 대로와 주상복합 형태의 근대식 건물을 새롭게 건축했다.

사실, 넓은 대로를 낸 가장 큰 이유는 시민들이 바리케이드를 치지 못하게 하여 정부에 대한 저항을 막는 것이었는데 이는 결국 변화하는 시대에 부합한 도시의 모습을 갖추게 된 결과를 낳았다. 이제 파리는 완전히 새로워졌다.



인상주의 화가 카미유 피사로(Camille Pissarro), <오페라 대로>, 1898, 캔버스에 유화, 랭스 보자르 미술관 소장

도시 재정비 사업이 한창이었던 1858년 1월 14일, 오페라 극장에서 황제를 암살하기 위한 폭탄 투척 사건이 일어났다. 죽을 고비를 넘긴 나폴레옹은 이를 계기로 기존의 오페라 극장 대신 새로운 오페라 극장 건설을 추진하였다. 변화한 도시에 걸맞은 새로운 건축물이 필요했던 것이다. 정부는 1860년 새로운 오페라 극장 설계 공모전을 열었는데 여기서 청년 건축가 샤를 가르니에(Charles Garnier, 1825~1898)의 응모작이 당선되었고 건축은 본격적으로 시작된다. 1861년부터 시작된 건축은 1870년 프러시아 전쟁과 1871년 파리코뮌 사태로 인해 중단되기도 하였으나, 우여곡절 끝에 1875년 1월 5일 개관하여 세계 최고 오페라 하우스의 탄생을 전 세계에 알렸다.

샤를 가르니에와 그의 건축 세계

이 새로운 오페라 하우스는 파격 그 자체였다. 나폴레옹 3세의 황후였던 외제니는 이 건축물을 보고 투덜거리면서 다음과 같이 건축가에게 질문을 던졌다. “아니 이건 도대체 뭐죠? 르네상스도 바로크도 아닌, 그렇다고 고전주의도 아닌 이 건축 양식은 도대체 뭐란 말입니까?” 이에 대해 가르니에는 “이것은 나폴레옹 3세 양식입니다”라고 답하였다. 이 대화가 진짜 역사적인 사실인지, 누군가 지어낸 것인지 분명하지는 않다. 하지만 이 대화 속에서 젊은 건축가의 패기와 지혜 그리고 야망을 단번에 알아차릴 수 있다. 황후가 말한 바와 같이 이곳은 수 세기에 걸친 미술사의 여러 양식들이 혼합되어 있다. 그러나 건물의 외관과 내부에서 이러한 특징이 무질서하게 나타나는 것이 아니라 압도적인 화려함 가운데 자연스럽게 녹아져 완전히 새로운 근대적 건축미를 뽐낸다.

오페라 내부로 입장하면 만나는 대계단과 중앙 홀은 다채로운 색깔의 최고급 대리석으로 제작되어 부드럽고 우아하면서도 고급스러운 아름다움을 선사한다. 그리고 과거 연회가 열리기도 했으며 오늘날에는 공연 중 인터미션 때 삼페인을 한잔 마실 수 있는 공간인 대 휴게실이 콘서트홀 반대편에 위치하고 있는데, 이곳이 오페라 극장 내에서 가장 화려한 장소이다. 베르사유 궁전의 거울의 방을 연상케 하는 이곳은 금박과 금색의 페인트로 치장되어 사치스럽다는 생각마저 들게 한다.

나폴레옹 3세가 태양왕 루이 14세의 영광에 뒤지지 않으려는, 아니 오히려 그것을 뛰어넘고자 하는 자신의 야망을 이 장소에서 드러내는 듯한 느낌을 준다. 아마도 건축가가 얘기한 나폴레옹 3세 양식이라는 말의 의미는 바로 황제의 야망과도 관련된 것이 아니었을까?

Jean-Louis-Charles Garnier



오페라 대 휴게실



오페라 내부 중앙 대 계단

<오페라의 유령>의 배경

우리에게는 뮤지컬과 영화로 더 친숙한 <오페라의 유령>은 프랑스 작가 가스통 르루(Gaston Leroux)가 집필하여 1910년도에 출판된 소설이다. 극장 내에서 관리자들에게 협박편지를 보내어 권력을 휘두르며 유령 행세를 하는 에릭과 프리마돈나 크리스틴, 그리고 그녀를 사랑하는 라울 자작과의 삼각관계 안에서 벌어지는 다양한 사건들이 즐거리를 이룬다. 특히 아름다운 선율이 울려 퍼지는 뮤지컬은 오늘날에도 스테디셀러로서 전 세계인들에게 사랑을 받으며 여전히 공연되고 있다. 흥미로운 점은 소설가가 파리 오페라 가르니에의 역사 속에서 실제 있었던 사건들을 소재로 하여 글을 썼다는 것이다.

작품 속에서 유령은 극장 지하의 호수에서 살고 있는데 실제로 오페라 건물 지하에는 큰 호수가 있다. 가르니에가 건축을 시작할 당시 땅 아래 지하수가 흐르는 것을 발견하였고 건축의 기반을 튼튼히 하기 위해 벽을 쌓아 호수를 건설하였다. 또한 소설 속에서 유령이 공연장 내 샹들리에를 끊어 떨어뜨리는 장면이 나오는데, 이것 역시 1896년 5월 어느 저녁 공연에서 샹들리에의 평형추 한 개가 떨어져 한 명이 사망했던 사건이 모티브가 된 것이다. 이 사망 사건 후 극장 측에서는 샹들리에의 모든 평형추를 제거했으며 다시는 이와 같은 사건이 발생하지 않았다고 한다.

나는 오페라에서 공연을 볼 기회가 생겨 좌석을 예약할 때 주로 측면 박스석으로 예약한다. 뭔가 아늑함이 있어서 좋기도 하고 유령이 자신만의 자리를 위해 항상 비워 두라고 명령했던 좌석도 바로 2층 5번 박스석이었기 때문에 이곳에 앉아 있으면 더욱 소설 속 주인공이 된 듯한 느낌을 받는다. 옛날 영화 속에서 오페라 공연장의 모습이 나오는 장면들을 보면 왠지 꼭 박스석이 포커스 되고 있지 않은가? 기왕이면 분위기 있게!



공연장과 샤갈의 천장화

거대한 샹들리에가 있는 약 2,105석의 공연장 내부는 말발굽 모양의 이탈리아 양식으로 설계되었다. 관람석은 전체적으로 붉은색과 금색으로 되어있는 보석 상자와 같은 느낌을 주는데 특히 붉은색이 주요 색으로 정해진 것은 건축가의 의견이 반영되었기 때문이다. 가르니에는 공연장에 온 여성 관객들이 돋보여야 한다고 주장했으며 붉은색이 조명과 함께 얼굴에 반사되면 여성들이 더욱 젊고 화사하게 보일 수 있다고 생각했다.

이 붉고 우아한 극장을 더욱 특별하게 해주는 것이 있다. 이것은 파리 오페라가 미술관이 될 수 있는 이유가 되기도 하는 마르크 샤갈(Marc Chagall, 1887~1985)의 천장화이다. 1960년대 프랑스의 문화부 장관이었던 앙드레 말로는 그의 친구였던 샤갈에게 오래전 이 프로젝트를 제안하였고 1963년 당시 77세의 노화가 다른 3명의 조수들과 함께 약 8개월간에 걸쳐 220제곱미터의 거대한 작품을 완성시켰다. 이듬해인 1964년 9월 23일 새로운 천장화를 축하하는 오프닝 세레머니가 열렸으며 이로 인해 기존에 존재하던 르네브브(Lenepveu)의 천장화는 가려졌다.

그림을 보면 크게 5가지의 원색으로 된 구역에 에펠탑, 개선문, 오페라 등이 그려져 있어 자칫 파리의 주요 장소를 테마로 한 것인가 하는 오해를 할 수도 있다. 그러나 이 작품은 서양 음악사를 빛낸 음악가들과 그들의 작품 세계를 보여주는 주제를 가지고 있다. 그림 구역별로 좀 더 자세히 들여다보자.

공연장 내부 모습



“10년 전에 앙드레 말로 씨가 나에게 파리 오페라 하우스의 새 천장화를 그려 달라고 제안했다. 나는 고민에 빠졌고, 감동했다. 나는 나 자신에 대해 의심을 품었다. 밤이나 낮이나 나는 오페라 하우스에 대해 생각했다. 나는 건축가 가르니에의 천재성에 깊은 감명을 받았다. 나는 뒷부분에서 배우와 음악가들의 창작활동을 아름다운 꿈속의 거울에 비친 것처럼 묘사하고 싶었고, 아랫부분에서는 관객들의 의상이 일렁이는 것을 표현하고 싶었다. 이론이나 방법 같은 것에 구애받지 않고 새처럼 자유롭게 노래하고 싶었다. 오페라와 발레 음악의 위대한 작곡가들에게 경의를 표하고 싶었다. 나는 정성을 다해 작업에 임했다. 프랑스가 아니었다면 색채도, 자유도 없었을 것이다.”
- 1964년, 마르크 샤갈

파란색 구역
붉은색으로 칠해진 그림은 모차르트의 오페라 <마술피리>에 등장하는 '악사 새'이다. 아래에는 러시아 작곡가 무소르스키의 오페라 <보리스 고두노프>를 묘사하고 있다. 두 오페라 사이 중간에 녹색으로 그려진 부분은 샤갈의 고향인 러시아의 비테브스크의 건물의 모습이다.

노란색 구역
아랫부분 파란 호수 위에 여자와 하얀 백조가 있다. 이는 차이콥스키의 발레 <백조의 호수>를 묘사하는 것이며 그 위 여인들이 춤을 추는 모습은 아돌프 아당의 발레인 <지젤>에 등장하는 '농민의 춤'을 보여준다.

초록색 구역
오른쪽 상단에 크게 그려진 연인은 베를리오즈의 <로미오와 줄리엣>을 의미하며, 대각선 반대 아랫부분의 또 다른 커플은 바그너의 오페라 <트리스탄과 이졸데>를 묘사한다. 그 사이 중앙 부분에는 개선문과 콩코드 광장이 표현돼 있다.

빨간색 구역
파란색 에펠탑과 그 왼쪽 아래 마들렌느 성당이 눈에 띈다. 에펠탑 오른쪽 상단에 새가 한 마리 그려져 있는데 이는 스트라빈스키의 <불새>를 표현한 것이며, 에펠탑 왼쪽 부분은 모리스 라벨의 <다프니스와 클로에>를 묘사한다. 염소지기와 양치기 소녀의 사랑 이야기이다.

하얀색 구역
오른쪽 하단부 파란색으로 칠해진 그림은 클로드 드뷔시의 <펠레아스와 멜리장드>를 묘사한다. 그 왼편에는 오페라 가르니에가 그려져 있는데 프랑스 작곡가인 장 필리프 라모의 음악세계, 특히 프랑스 국민적 오페라의 기틀을 세운 업적을 기린다.

카르포의 조각 <춤>

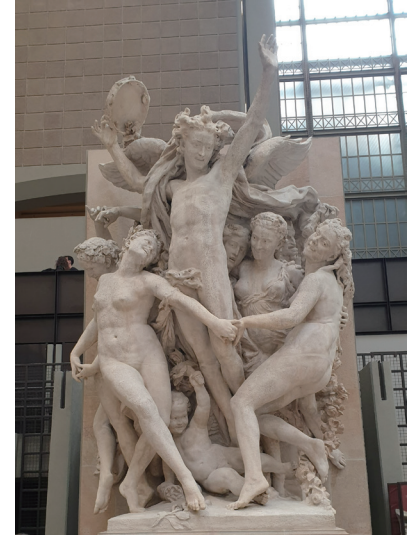
샤갈의 그림뿐 아니라 이곳에서 만날 수 있는 유명한 조각이 있다. 샤갈의 천장화 하얀색 구역에 그려진 오페라에서도 나타나고 있는 장 밥티스트 카르포(Jean-Baptiste Carpeaux, 1827~1875)의 1869년작 <춤>이다. 나폴레옹 3세 치하에서 이루어진 파리 재 정비 사업 때 근대식 건물들이 새롭게 많이 지어지면서 장식 조각이 많이 이루어졌는데 이 오페라도 건축되면서 여러 조각가들이 장식에 참여하게 되었다. 이 중 가장 화제가 되었던 작품이 카르포의 <춤>이다. 건물 파사드에 있는 다른 차분한 조각들과 달리 이 조각은 남녀가 벌거벗은 채 손을 잡고 쾌락적인 미소를 띠며 춤을 추는 모습을 보여주는데, 이것이 당시 보수적인 파리 시민들을 불쾌하게 하였다. 그리하여 이 작품은 거센 철거 요청에 잉크병 투척 세례까지 받는 수모를 당하기도 하였고 원작에 그 흔적이 아직도 남아 있다. 원작은 보호를 위해 1964년 루브르 박물관으로 옮겨졌으며 현재는 오르세 미술관에서 전시되고 있다. 현재 오페라에 장식되어 있는 것은 1963년 복제된 조각이다.

최고의 감동은 오페라에서 나오면서 경험한다

우리는 왜 유럽의 도시들을 방문하는가? 로마로는 고대 로마제국의 역사와 유물을 보기 위함이며, 피렌체로는 르네상스 시대의 역사와 예술을 만나기 위함이다. 알프스의 멋진 풍경을 보기 위해 우리는 스위스를 방문하고 가우디라는 전설의 건축가를 만나기 위해 바르셀로나로 여행을 떠난다. 그렇다면 파리는 무엇을 보러 가는 것인가? 그래, 바로 에펠탑으로 상징되는 19세기 후반 아름다운 시절, 즉 벨에포크(Belle époque)로 시간 여행을 떠나기 위함이다.



오페라 가르니에 내부 대 휴게실에서 창문을 통해 바라본 오페라 대로 모습



오르세 미술관에서 전시 중인 원작



오페라 가르니에 정면 우측에 장식된 복제 조각

파리에 10년 넘게 살면서 이 도시가 가진 아름다움 때문에 눈물이 찼끔 날 만큼 감동을 받은 몇 번의 순간들이 있다. 그 중에 한 번이 바로 오페라에서 공연을 보고 나온 후 내 앞에 펼쳐진 오페라 대로의 야경을 바라보았을 때이다. 수도 없이 지나가며 바라보았던 풍경이었는데, 이날은 왜 달랐을까? 오페라 가르니에 안에서 역사, 건축, 문학, 예술, 그리고 음악까지 근-현대의 문화를 입체적으로 경험하면서 나는 비로소 프랑스 모더니티의 영광이 무엇인지 그 진정한 의미를 머리가 아닌 가슴으로 이해했기 때문이다. 걸만 보고 가는 여행이 아닌 들어가서 경험하는 여행, 그때 진짜 감동이 찾아온다.

From
Stuttgart
to
Verona



글/그림 김현
치과의사



Kim Hyun

레 보드 프로방스

슈투트가르트에서 베로나까지

당연하게 여겼던 많은 것들이 코로나19로 인해 지금은 너무나 소중하게 느껴진다. 보고 싶은 얼굴들을 만나는 것, 함께 맛있는 음식을 나눠먹는 것, 여럿이 모여 좋아하는 노래를 소리 높여 부르는 것 등등. 끝없이 셀 수 있을 것 같은 많은 아쉬운 것 중에서도 가장 간절한 것은 아마도 여행일 것이다. 좋은 사람들과 함께 떠나는 여행만큼 행복한 일이 또 있을까? 낯선 도시의 역사와 사람들, 그들의 음식과 문화예술을 기꺼이 즐거운 마음으로 받아들이면서 신선한 감각을 느끼게 된다. 또 이런 생생한 경험은 우리가 그 순간 살아있음을 깨우쳐 주기도 한다. 그런데 어느새 이런 즐거움을 맛보지 못한 채 2년의 시간이 흘렀다. 한국문화관광연구원의 설문조사에서 코로나19가 종식되면 가장 하고 싶은 것 1위가 '여행'으로 꼽혔다.



한낮의 뜰, 아를

많은 이들과 같은 마음으로 여행을 그리워하며 사진첩을 펼쳐보다가 문득 그 순간 그 장소에서의 기억들이 떠올랐다. 머리카락을 스치는 미풍과 따사로운 햇살, 광장에서 웅성거리는 사람들의 목소리, 노천카페에서 풍기는 달콤한 커피 향과 음악 소리... 이런 기억들을 캔버스에 옮겨보아야겠다는 생각을 했고, 코로나 직전인 2019년 봄과 여름에 다녀왔던 두 차례의 유럽여행을 그림에 담았다. 모든 것이 정체된 힘든 시기에, 감상하는 이들이 여행자가 되어 각자의 행복했던 여행의 추억을 떠올렸으면 하는 취지로 두 번의 전시회를 가졌다.

첫 번째 여행은 2019년 6월 중순에 독일, 스위스, 이탈리아 북부를 네 커플이 네 대의 자동차로 드라이빙하는 투어였다. 맨 처음 프랑크푸르트에 도착해 전통 독일식당의 시원한 Paulaner 맥주 한잔과 슈니첼로 안전하고 즐거운 여행을 기원하며 9일간의 여정을 시작했다. 저녁식사 후 산책을 하며 둘러보니, 뢰머광장 주변으로 레고블럭을 닮은 건물들이 다닥다닥 붙어 일렬로 늘어서 있었고, 반대편으로는 흐르는 강물을 따라 해 질 무렵의 주황빛 벽돌 건물이 따스한 빛을 뿜어냈다. 강가의 거위들도 지는 해를 물끄러미 바라보는 참 평화로운 풍경이었다.



강변의 오후

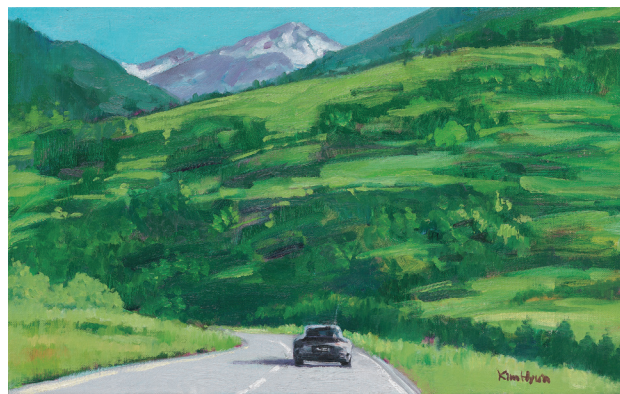


생 모리츠

다음 날 일찍 복잡하기로 유명한 프랑크푸르트 역에서 기차를 타고 슈투트가르트로 이동했다. 슈투트가르트는 인구 6,000만 정도로 독일에서 6번째 큰 도시인데, 발레리나 강수진이 오랫동안 활동했던 곳이라 그런지 왠지 친근감이 느껴졌다. 이곳은 대표적인 대학도시일 뿐 아니라 무엇보다 세계적인 명차들의 전시관과 박물관이 있는 곳으로 유명하다. 자동차박물관에 도착해 본사 직원의 가이드 투어를 함께했다. 거대한 공간에 전시된 마차처럼 생긴 초창기 차에서부터 미래형 콘셉트카까지 탐나는 많은 차들을 감탄하며 바라보았다.

박물관 안의 예쁜 레스토랑에서 점심을 마친 후 설레는 마음으로 이번 여행의 발이 되어줄 네 종류를 렌트해 스위스 국경까지 약 3시간 정도 아우토반을 달렸다. 독일의 고속도로는 길이 아주 탄탄하고 매끄러워 운전하기 좋은 조건을 갖췄고, 운전자들이 양보도 잘 해줘 가끔 고속주행도 가능했다. 국경을 지날 때는 차에 탄 채로 조그만 초소 같은 곳에서 간단한 신분증 확인만 하고 통과했다. 집들의 모양이 조금 바뀌었을 뿐 독일과 거의 비슷한 스위스의 산골마을을 지나 오후 5시쯤 드디어 취리히에 도착했다.

쿤터에서



나에게 '취리히'는 여고시절 읽었던 시 한 구절로 기억되는 도시다. 고트 프리드 벤의 "당신은 취리히는 뭐 별난 도시인 줄 아십니까? 언제나 경이로움과 성스러움으로 가득찬?"이라고 한 구절에서 취리히는 아득히 먼 미지의 도시였고, 가슴 설레고 신비로운 장소로 느껴졌다. 물론 반대의미이겠지만 항상 경이로움과 성스러움으로 가득할 거란 상상을 했었던 바로 그 취리히에 드디어 도착했다. 호텔에 짐을 풀고 주변 도로를 걸어 과일을 파는 식료품 가게에 가서 특이한 모양의 과일을 몇 가지 사왔다. 나는 여행을 가면 꼭 그 지역의 식료품 가게에서 과일을 사서 맛본다. 이국적인 모양의 과일은 맛도 향도 조금씩 우리 것과 달라서 항상 여행의 즐거움을 실감나게 한다. 다르다는 것이 주는 신선함일 것이다. 기차길이 여러 개 보이는 야외 카페에 나와서 해 질 무렵의 커피 한잔과 음악을 즐겨본다. 저녁 바람이 상당한 기세로 불었고 시차 때문에 피곤함이 몰려와서인지 일찍 잠자리에 들면서 다음날 만날 취리히를 설레는 마음으로 기대했다.

드디어 해가 밝아 오전에는 전철을 타기도 걷기도 하면서 취리히 도시 투어를 했다. 리마트강을 따라 자전거를 타는 젊은이들의 활기찬 모습과 두 개의 종탑으로 유명한 중세 건축물인 그로스 뤼스터가 조화롭게 어울린 모습이였다. 역시 특별한 사람들이 사는 특별한 도시는 아니었지만, 아직도 취리히가 조금 다르게 느껴지는 이유는 '쿤스트하우스 취리히' 때문이 아닐까 한다. 사실 규모가 그리 크지 않아서 처음엔 별 기대를 하지 않았었는데, 알베르토 자코메티의 대규모 작품들과 뭉크의 컬렉션, 코코슈카, 로스코, 피카소, 모네, 또 스위스 현대 미술가들의 훌륭한 작품들을 감상할 수 있어서 가슴이 벅차올랐다. 시간이 그렇게나 빨리 지나는 줄 몰랐고 정말이지 밖으로 나가기가 싫었던, 인생 미술관이였다. 아쉬움을 가득 안고 그곳을 떠나면서 반드시 다시 오리라 다짐을 했고, 취리히의 그 경이로움과 성스러움이 바로 '쿤스트하우스 취리히'가 아닐까 하는 생각이 들었다.

오후에는 Julia Pass의 그림 같은 풍경을 통과하며 알프스산맥을 지나 생 모리츠를 향했다. 얼음이 녹아 만들어졌다는 비취색의 물줄기가 쏟아져 내리는 물길 옆으로 아름다운 길이 펼쳐졌는데, 이곳이야말로 카브리올레가 진가를 발휘하는 코스였다. 얼음 가득한 봉우리에서 불어오는 서늘하고 신선한 바람을 온몸으로 만끽하면서 목청껏 노래 부르며 달리다 보니 잡다한 생각, 근심들이 청량한 공기 속으로 다 사라져 버렸다.

그림엽서나 달력에 나올법한 아름다운 풍경을 바라보며 달리다 보니 어느새 스위스 영가딘 산맥의 남쪽에 위치한 대표적 휴양지 생 모리츠에 도착했다. 마치 동화 속 하얀 성처럼 생긴 Kempinski 호텔의 모습이 색색의 깃발과 함께 오랜 시간 운전해 온 우리를 반갑게 맞아주었다. 허기진 우리 일행은 구수한 빵을 먹기 위해 식당으로 가는 길에 생 모리츠 호수를 따라 걸었다. 해가 서서히 지면서 맑디맑은 호수의 표면이 점점 푸른빛으로 물들고, 강 주위 집들에서 밝혀지는 불빛이 호수에 떨어지면서 보석처럼 빛나는 아름다운 광경을 만들어냈다. 호수 주변에 피어 있는 이름 모를 하얀 꽃들도 저녁의 푸른빛을 머금고 안개처럼 뽀얗

고 몽롱한 빛을 뽀얗내고 있었고, 해가 떨어지면서 호수뿐 아니라 우리도 점점 더 질푸르게 물들어갔다. 생 모리츠가 겨울 스포츠로 유명한 곳이라 그런지 호텔 안에 걸린 그림들도 스키 타는 사람들을 그린 개성 있고 현대적인 작품이 많았는데, 모두 훌륭해서 컬렉터의 안목을 칭찬해 주고 싶었다. 편안한 밤을 보내고 다음 날 일찍 아침 산책을 나갔을 때 안개가 걸린 아름다운 산의 신성해 보이는 모습은 또 한 번 감탄을 불러 일으켰다. 스위스는 정말이지 자연의 축복과 같은 곳이었다.

이제 스위스 국립공원을 지나 이탈리아를 향해 움직였다. 국경을 지나 이탈리아 땅에 접어들자 도로가 어느새 바뀌었다. 약간 울퉁불퉁한 노면과 관리가 잘 되지 않는 듯한 느낌이 좀 아쉬웠다. 공룡이 떠오르는 '티라노'라는 이름의 높은 산 아래 마을을 지나는데, 자동차 도로와 거대한 나무들을 실어 나르는 기차길이 나란히 달리는 특이한 길을 만났다. 오래된 건물들과 하늘을 가릴 만큼 높은 산, 기차의 경적소리가 어우러져 기억에 오래도록 남아 있다.

티라노





밀라노 대성당

가르다 호수에서 향긋한 커피 한잔을 즐긴 다음 이번에는 로미오와 줄리엣의 배경이 되었던 도시 '베로나'로 향했다. 베로나에서 성대한 '오페라 축제'가 열리는 기간이었기 때문에 우리도 오페라 '아이다'를 예약해 두었다. 베로나 곳곳에 오페라 축제를 알리는 조형물과 현수막들이 가득했다. 거대한 스피크스 모형이 전 세계에서 오페라 애호가들이 찾아오는 축제의 위상을 보여주는 것 같았다. 실제로 한 달 동안 오페라만을 위해 이곳에 머문다는 한국분도 있었다.

오페라 공연이 저녁이었기 때문에 그 전에 밀라노에 다녀오기로 했다. 밀라노에 도착해 지하 주차장에서 걸어 나오자마자 비가 퍼붓더니 조금 있으니 큰 것은 타구공만 한 우박들이 하늘에서 떨어졌다. 그렇게 큰 우박은 태어나서 처음이었는데, 신기하기도 했지만 맞으면 엄청나게 아플 것 같아 밖으로 나오지도 못하고, 주차장 입구에서 바닥에 튕기며 떨어지는 우박을 구경했다. 다행히 몇 분 만에 감쪽같이 우박은 그쳤지만, 빗방울은 계속 떨어졌고 아름다운 밀라노 대성당도 비에 젖어 있었다.

보슬비를 맞으며 대성당 꼭대기에 올라가서 밀라노의 전경을 바라보는 것도 꽤 운치가 있었다. 날씨가 변화무쌍해서 밀라노 도심을 걸어 다닐 때는 비가 그쳐서 화려한 패션의 도시를 잘 감상할 수 있었다. 명품숍이 가득한 거리에서는 눈이 휘둥그레질 정도로 잘 차려입은 사람들을 보면서 멋쟁이들의 도시라는 것을 실감했다. 가는 곳마다 북적이는 관광객들의 활기찬 모습들을 보니 "도시의 공기는 사람들을 자유롭게 한다"라는 속담이 떠올랐다. 마치 도시로 도망쳐 366일을 일하면 노예 신분이 해방되었던 중세의 농노라도 된 듯이, 모두가 힘든 일상에서 벗어나 도시의 자유를 만끽하는 모습이었다. 우리도 맛있는 점心和 약간의 쇼핑을 즐기면서 밀라노의 여유와 풍요를 조금 누리 보았다.



베로나에서

밀라노를 다녀온 날 오후에 '아이다' 관람을 위해 베로나 아레나로 향했다. 이곳은 콜로세움처럼 생긴 고풍스럽고 거대한 석조 원형극장이었는데 공연을 보러온 엄청난 인파가 벌써 극장 앞을 가득 채우고 있었다. 원형극장 맞은편으로는 사람들 가득한 카페가 쪽 늘어서 있었고, 멋진 제복을 입은 경찰들이 키가 크고 매끈한 갈색 털을 가진 말을 타고 거리를 유유히 거닐고 있었다. 긴 줄을 선 끝에 드디어 원형극장 안으로 입장해 자리를 잡고 앉아 주위를 둘러보니, 젊은 사람들부터 노년의 관객들까지 저마다 최고의 정장을 갖추고 있었다. 가장 멋지고 아름다운 모습으로 오페라를 즐기기를 위한 마음이 느껴졌고 바로 이것이 축제라는 것을 실감했다. 거대한 북소리가 오페라의 시작을 알렸고, 출연진과 무대장치들의 규모에 압도될 만큼 대단한 공연이었다. 그런데 아름다운 노래와 살랑살랑 불어오는 초여름의 향긋한 바람은 피곤한 나의 눈꺼풀을 한없이 아래로 잡아당겼고, 참으로 교양 없게도 그만 그 멋진 공연장에서 꾸벅꾸벅 졸기 시작했다. 허벅지를 꼬집으면서 겨우겨우 버텨낸 생애 최고의 오페라 '아이다'는 이런 이유로 오래 잊히지 않을 것 같다.

베로나에서 우리가 머무는 곳은 Tommasi 와인으로 유명한 와이너리 호텔이었는데, 이탈리아 영화에 나오는 장면처럼 긴 야외 테이블에서 여럿이 모여 와이너리의 다양한 와인을 곁들인 풍성한 식사를 즐길 수 있었다. 그 시간은 기분 좋게 불어오는 미풍과 즐거운 대화, 그리고 부드러운 와인 한 잔이 어우러져 잊을 수 없는 좋은 추억으로 남아 있다.

다음날엔 트렌토, 볼치노, 카스텔 벨로의 아름다운 길을 두세 시간 달려 메라노까지 이동했다. 크고 작은 이탈리아의 도로마다 국민차로 불리는 색색의 알파로메오를 마주했는데, 그 모습이 꼭 만화 속 귀여운 모기를 닮아 그림에 담아두었다.

메라노는 조용하고 깨끗한 작은 마을인데, 이곳에는 '씨씨'라는 이름의 아주 맛있는 레스토랑이 있다. 꽃들이 만발한 골목길을 걸어 빨간 스푼 여러 개가 장식된 노란 페인트칠의 작은 집이 바로 이곳인데, 주인이자 셰프의 친절한 설명과 함께 오랜 시간 동안 요리한 정성이 가득 담긴 음식들을 맛볼 수 있었다.

메라노를 출발해 오스트리아 외츠탈러 알프스산맥을 드라이브 해서 다시 스위스의 장크트 갈렌에 도착했다. 숲속에서의 힐링을 위해 지어진 호텔에서 여행의 아쉬운 마지막 밤을 보내고 다음 날 다시 슈투트가르트로 향했다. 슈투트가르트에서 차를 반납하고, 몇 가지 작은 기념품을 사면서 색달랐던 자동차 여행의 기억을 소중히 간직하기로 했다.

2019년의 두 번째 여정은 한여름의 남프랑스와 파리 여행이었고, 어쩌면 특별할 것 없는 여행이야기지만 좋았던 기억들, 그때의 웃음 띤 얼굴들, 초록의 싱그러움과 빛나던 물결들을 그림 안에 담아내려고 노력했다. 모두가 지치고 고립감을 느끼는 이 시기를 잘 극복하고, 마음만 먹으면 언제 어디든 여행할 수 있는 날이 빨리 오기를 바란다. 오늘도 나는 더 많은 여행이야기를 캔버스에 마구마구 그려 넣을 수 있기를 손꼽아 기다리고 있다. 📖

알파 로메오, 카스텔 벨로



꽃길을 걷다



글/사진 조유나
치과의사



‘플랜테리어’ 코로나19로 인해 집에 있는 시간이 많아지고 재택근무도 많아진 요즘, 집안을 편안하고 개인의 취향에 맞추어 멋지게 고치고, 유행에 따라 공기정화 겸 식물을 키우는 집들이 많아지며, 식물로 인테리어를 하는 것을 일컫는 신조어이다. 플랜테리어란 단어는 최근에 만들어진 단어이지만, 예전 드라마나 몇십 년 전의 영화를 보더라도, 집에서 난의 잎이나 작은 화초의 잎을 닮아주며 대화를 하는 장면들이 많은 것을 보면, 집안에서 식물을 키우는 것은 그리 최근의 일도 아닌 듯하다. 필자만 해도 그렇다. 어릴 적, 집에 온갖 화초를 키우고 마당에도 수시로 연못을 팠다 메웠다 하시며 가드닝에 조예가 있으셨던 아버지께서 멀리 출장이라도 가시면, 저녁마다 전화로 난에 물을 줬는지를 체크하셨다. 마당에는 그 시절 시골집들이 그렇듯, 보라색 화사한 등나무가 마당 가득 그늘을 만들어, 봄이면 등나무 꽃향기에 취한 벌에 쏘여 통통 붓기가 일상이었고, 석류나무와 대추나무, 작은 뽕나무 등 사시사철을 제대로 느끼게 해주는 화단이 있었고, 집안에 작은 테라스에는 아버지의 수많은 난과 분재들이 가득했다. 어느 날은 아버지께서 애지중지하시던 분재에 작은 애기사과가 달린 걸 보고, 너무나 먹음직스럽고 탐스럽게 생긴 그 자그마한 사과를 언니와 둘이 몰래 따먹고는 신나게 몽둥이찜질을 당했던 일도 있었다. 쉰 살이 된 언니는 아직도 아빠가 자식보다 애기사과를 더 예뻐했다며 서운한 마음을 말할 정도다.



필자의 환상적인 꽃길인
옥상 제라늄 하우스

언제나 일상처럼 옆에 있었던 식물들은 있어도 있는지 모르고 없어도 없는지 모르는 존재가 되어, 바쁜 삶 속에 존재감 없이 살기도 죽기도 했다. 그러다 나의 마음속에 식물이라는 뚜렷한 존재감이 느껴지기 시작한 시기는 힘든 수련 기간이었다. 인턴이 되고, 새벽부터 다음날 새벽까지, 하루 5~6시간을 제외한 나의 모든 생활이 병원에서 이뤄지며, 담당교수님 섹터 창가에 작은 허브를 키우기 시작하면서 식물과의 밀당이 시작되었다. 힘들고 바쁜 와중에도 간간이 애플민트에 코골을 대고 잎사귀를 살살 만져주면 향긋한 풀내음이 올라오며, 잠시나마 병원을 떠나 한적한 숲길에서 숨을 돌리고 있는 듯한 마음의 휴가를 주곤 했다. 물론 그 시절 허브와의 싸움은 밀당보다는 자연발생설을 맹신하고 싶을 정도로 진딧물에게 일방적인 패배를 당하긴 했지만, 20년이 지난 지금은 제법 노련한 식집사가 되어, 다른 꽃님이나 식집사들에게 조언을 해주는 자칭 식물고수가 되었다.

노련한 식집사가 되기까지, 아카데미상을 거머쥔 수상자처럼 감사의 말을 전하자면... “이미 죽은 나의 식물들에게 이 상을 드리고 싶습니다. 또한 앞으로도 죽어갈 식물들에게 미리 감사의 말씀을 드리고 싶습니다.” 그렇다, 식물을 키우기란 경험과 노력, 그리고 끊임없는 관심일 뿐, 타고난 재능이란 없는 것 같다. 또 사랑 없이 저절로 잘 크는 만능작물도 없다는 것을 인지해야 한다.

근처 카페나 레스토랑, 여느 잡화를 파는 매장을 가더라도 쉽게 접할 수 있는 몬스테라나 여인초 등의 실내식물들을 보면 잡지에 나오는 집처럼 소파 옆에 놔두고 싶은 생각이 들거나, 병원에 선물로 들어온 돈나무나 고무나무들이 시들시들한 것을 보면 인터넷이나 마트 등에서 식물영양제를 사다가 꽃아보고는 했을 것이다. 해보고는 싶은데, 잘해주고 싶은데, 뭘 어찌 해주는 것이 좋은지 모르는 초보 식집사분들을 위해 요즘 유행하는 식물과 식물 키우기에 대해 간단히 소개하고자 한다.

식물의 종류를 나누자면 무슨 목, 무슨 과 이런 전문적인 부분을 기대할 수도 있으나, 전공자가 아닌 취미 식집사로서, 키우는 장소에 따라 간략히 분류해 보겠다. 키우는 장소로 식물을 나누어 설명하는 이유는, 식물을 키우는 8할 이상은 환경이기 때문이다. 내가 하는 것이 아닌 자연이 하는 것이 식물 키우기이고, 그 좋은 환경을 찾아주고 맞춰주는 것이 식집사의 일이라는 것이 가장 중요한 포인트이기 때문이다.

우리가 쉽게 접하고 키우는 식물들을 크게 세 분류로 나눠보면, 첫 번째는 집 밖의 야외 정원에서 키우는 침엽수나 활엽수, 월동이 가능한 꽃나무들과 장미, 수국, 야생화 등이 있으며, 두 번째는 집안의 실내습도에서 키우는 월동이 안 되는 허브류와 제라늄, 사랑초, 꽃나무, 여러 관엽식물이 있고, 세 번째는 높은 습도와 적정한 온도에서 키우는 것이 추천되어 전용 온실이 필요한 안스리움, 필로덴드론, 베고니아 등의 관엽식물들이 있다.



필자의 옥상정원

식물전용등과 제라늄 양육을 위한 선반으로 가득한 필자의 꽃방



물론 이러한 환경은 절대적인 것이 아니며, 다소 맞지 않는 환경에서도 정성으로 부족한 환경을 커버하며 키울 수 있고, 그렇게 키우고 있는 사람들도 많다. 그러나 분명한 것은 맞지 않는 환경에서 정성으로만 채우면, 식물이 잘 자라기 쉽지 않아 식집사에게 좌절감과 포기를 불러오는 경우가 많으므로, 경험이 많은 이들만 그렇게 키우고 있음을 알아야 한다.

첫 번째 분류의 야외에서 키우는 식물들은 테라스나 정원이 있는 집에서만 가능하므로, 대부분의 집에서는 키우기 쉽지 않다. 꽃을 좋아하는 대부분의 꽃님(꽃을 좋아하고, 꽃을 위주로 키우며 SNS 활동을 하는 사람들은 서로를 '꽃님'이란 호칭을 사용한다)들은 꽃이 아름다워 관상 가치가 높은 수국과 장미를 특히 좋아하는데, 이런 종류의 화초를 집안에서 키우기란 매우 힘들다. 수국의 꽃은 봄이나 길어도 초여름까지만 볼 수 있으므로 꽃이 없는 계절에도 계속 관리하기란 공간적인 어려움이 있다. 장미도 온갖 병충해에 취약하여 농약 없이는 키우기 힘든 화목류이다 보니 대부분의 꽃님들은 한두 해 키우다가 포기하게 된다.

그렇다 보니 대부분의 식집사(고양이를 키우는 사람을 고양이 집사라고 부르듯, 식물을 키우는 사람은 식집사라고 부른다)들은 집안에서 키울 수 있는 두 번째 종류의 식물을 주로 키우게 된다.



1

집안에서 키우며 그 아름다움을 사계절 유지하는 대표적인 식물로는 제라늄이 있다. 동네 화원에서 파는 제라늄의 경우 개량종으로 병에 잘 견디고, 크고 화려한 꽃을 피우기 때문에 길거리에 꽃을 내놓고 키우는 가게들에서 쉽게 볼 수 있다. 소위 '국민제라'라고 불릴 정도로 보급형 제라늄이다.

제라늄 애호가들은 이러한 국민제라보다는 유럽제라늄을 수입해 와서 보급된 종류들과, 제라늄끼리 교배하여 새로운 품종을 만들어내고 각기 원하는 이름을 붙여 재배하는 k제라늄, 러시아에서 만들어낸 러시아제라늄들을 주로 키운다. 필자 또한 주 종목이 제라늄이기도 하다. K제라늄은 k푸드, k방역 같이 한국형 제라늄이란 뜻으로, 유럽제라늄과 구분짓기 위해 제라늄 애호가들이 붙인 이름이다. 보다 더 예쁜 색상과 화려한 꽃을 만들어내기 위해, 예쁜 제라늄끼리 수정을 시켜 발아, 파종 후 재대로 된 꽃을 보기까지 1~2년의 시간이 걸리는데, 그렇게 만들어낸 품종 중 예쁜 꽃이 나오면, 원하는 이름을 붙여주고 친한 꽃님들에게 나눠주거나 분양을 하여 보급시킨다. 제라늄은 파종으로는 똑같은 모양의 품종을 유지할 수 없고, 줄기를 잘라

2



3

1. 식물전용등과 제라늄 양육을 위한 선반으로 가득한 필자의 꽃방
2. 높은 습도와 높은 온도가 중요한 안스리움과 필로덴드론을 위해 2개의 가습기와 서큐레이터와 식물등으로 꾸며준 따뜻한 욕실
3. 꽃보다 잎이 아름다운 팬시제라늄

흙이나 지피 등에 심어 뿌리를 받아 개체수를 늘리는 삽목의 방식으로만 똑같은 품종을 유지할 수 있다. 이렇게 만들어진 k제라늄은 20만원에서 1만원까지 유행의 정도나 보급된 정도에 따라 가격이 형성되어 거래되고 있다. 그렇다 보니 집안 베란다정원을 가꾸는 많은 식집사들이 제라늄을 키우며 아름다운 꽃을 1년 내내 감상하기도 하고, 수익도 얻을 수 있는 좋은 재테크수단으로 여기기도 한다. K제라 이외에도 스테이크(식물 제테크)에 쓰이는 제라늄으로는 팬시 제라늄이 있는데, 잎의 색이 초록이나 연두색의 한가지 색이 아니고 흰색, 노란색, 분홍색, 붉은색, 보라색 등 여러 무늬가 있어, 꽃 없이 잎만으로도 충분한 관상 가치가 있는 제라늄을 팬시제라늄이라고 부르며, 팬시제라늄은 유럽의 영국이나, 스웨덴, 독일, 네덜란드 등에서 만들어져 수입된 품종이다. 이러한 팬시는 잎의 화려한 정도나 보급된 정도에 따라 300만원 넘게 거래되기도 한다. 제라늄은 예쁘면 예쁠수록 번식하기 어렵고, 쉽게 죽기 때문에 가치가 잘 떨어지지 않아, 국내에 많이 보급되지 않은 품종의 제라늄을 수입하기 위한 구매대행도 많이 하고 있는 추세이다.

이러한 제라늄 이외에도, 베란다에서 잘 크며 많이 키우는 식물로는 사랑초나 툴립 등의 구근식물, 사철 푸르른 울마, 작년부터 선풍적인 인기를 끈 칼라디움, 베고니아, 다육식물, 온갖 초화류들이 있다. 다만

모든 식물은 환기가 제일 중요하기 때문에 베란다를 확장해 거실이 된 환경에서는 잘 크지 못하고, 확장하지 않은 베란다에서 창문을 열어 자주 환기하고, 서큐레이터나 선풍기 등으로 환기를 도와주어야 곰팡이병, 응애 등의 병충해가 발생하지 않는다. 해가 잘 들지 않는 서향이나 북향 베란다에서는 해를 대신할 식물등 없이는 잘 크지 못한다. 같은 베란다에서 키우더라도, 식물마다 물주는 시기와 키우는 환경, 조심해야 할 병충해, 시비할 영양소 등이 각기 다르기 때문에, 많은 식물을 키우는 베란다 정원을 가꾸는 경우에는 세심한 관리와 주의가 필요하다.

꽃보다는 잎의 색과 모양을 관상하는 식물을 관엽식물이라고 부르는데, 이중 몬스테라나 고무나무, 야자수 등 크기가 큰 관엽식물의 경우 대부분 너무 강한 직광보다는 간접광을 좋아하기 때문에 베란다에서도 잘 자라지만, 실내에서도 무난히 자란다. 그러나 실내라 해도 해가 스쳐가는 정도의 광량은 필요하므로, 심하게 어두운 자리나 환기가 안 되는 환경에서는 잘 자라지 못한다. 광량과 환기뿐 아니라, 식물에게는 흙의 영양소 또한 중요하므로 적절한 분갈이와 시비가 필요하다. 대부분의 초보 가드너들이 하는 실수가 이런 관엽식물들을 인테리어의 소재로만 여겨, 해가 없는 자리에 둔다거나 적절한 분갈이를 해주지 않고 가끔 물만 주고 키우는 경우가 많다. 이런 식물들은 시간이 지나면 시들시들 힘이 없게 되는데, 원인을 알지 못하는 식집사들은 물을 너무 안 줬나 하는 생각에 물을 과하게 급작스럽게 많이 주기도 하고, 부러부러 영양제를 주기도 한다. 이미 영양분이 부족한 환경에서 뿌리가 말라버린 식물들의 경우, 갑자기 물을 많이 주게 되면 물을 흡



1

수하지 못하므로 축축한 흙 안에서 뿌리가 썩어 식물이 죽거나, 급작스런 과영양에 삼투압 현상으로 뿌리의 수분이 밖으로 빠져나와 말라죽기도 한다.

혹시라도 집이나 병원에 말라가고 있는 식물이 있다면, 해는 잘 들어오는지, 환기는 잘되고 있는지, 온도는 적당한지 먼저 확인해 주어야 한다. 대부분의 관엽식물은 아열대나 열대지방이 원산지이기 때문에 추운 환경에서는 잘 자라지 못하므로 에어컨 바로 밑에 있거나, 추운 날 출입구 바로 앞에 있다면 이 역시도 식물에는 좋지 않다. 이런 환경들을 체크해 보고 좋은 자리로 옮겨줄 수 있다면, 옮긴 후 물과 영양을 과하지 않게 주며 서서히 회복시켜주는 것이 좋다. 만약 좋은 자리로 옮길 수 없는 경우라면, 근처 화원에서 새 흙으로 분갈이 후 어느 정도 요양을 시켜준 후 다시 데려오면 죽지 않고 지낼 수는 있다.

세 번째로 온실에서 키우는 관엽식물은 근래 젊은 식집사들 사이에서 선풍적인 인기를 끌고 있어서, 이런 식물들을 거래하는 사이트도 많고, 키우는 애호가들의 카



2

페나 밴드, 인스타그램 등 SNS를 통한 활동도 활발하다. 안스리움이나 필로덴드론 등의 식물들은 열대식물이기 때문에 높은 습도와 높은 온도를 좋아하고, 심지어 100%에 가까운 습도에서 번식이 잘되기 때문에 베란다나 실내에서 키우기도 하지만, 대부분의 애호가들은 온실에서 키우게 된다. 작은 아크릴 온실에서 시작해 온실용 유리가구에 식물등과 서큐레이터, 가습기와 온습도기 등을 설치해 키우는 분들이 많고, 부업이나 사업으로 대량 재배하는 사람들은 방이나 집안 전체를 온실화하여 키우기도 하고, 비닐하우스에서 재배하기도 한다.

이러한 안스리움이나 필로덴드론은 미국적인 느낌을 주기 때문에 키우고자 하는 사람들이 늘어난 추세이고, 특히 같은 종의 식물이라도 잎의 색이 다양해서 관상 가치가 높은 바리에가타(variegata=variegated leaf)들은 싸게는 십만 원 단위에서, 비싼 품종들은 몇 천 만 원의 고가에 거래되고 있다.

안스리움과 필로덴드론 등의 열대식물은 베트남이나 태국, 인도네시아 등지에서 직수입하기도 하고, 유럽에서 수입하기도 한다. 그러나 우리나라 농업에 영향을 주는 병충해가 같이 묻어 수입된 개체가 검역과정에서 발견되면 그 품종 자체의 수입이 중단되기도 하고, 중단된 품종이 2년여의 전문적인 검사과정을 통해 수입중단이 풀리면 갑자기 많은 개체가 시장에 풀리기도 한다. 또한 대량수입을 하는 업체나 개인이 한 번에 많은 물량을 수입하면 급작스럽게 가격이 다운되기도 하고, 비싸게 들었다가도 번식이 잘되는 품종은 몇 달 만에 저가에 거래되기도 한다. 번식은 식물마다 방법이 다르긴 하지만, 대부분 새순이 나오는 마디를 잘라, 여러 가지 방법으로 뿌리

를 받고 새잎을 받는 순화과정을 밟는다. 요즘은 조직배양묘라고 하여 조직배양이 가능한 시설에서 대량으로 레어템이 재배되어 시장에 보급되기도 하므로, 급작스럽게 가격이 무너지기도 한다.

식물시장의 상황이 이렇게 변화가 많다 보니, 식물을 재테크의 수단으로만 보고 진입하는 분들은 대부분 오래 못 견디고 결국 포기하는 경우가 많다. 식물은 돈보다는 열정과 끈기를 가지고 관심과 사랑으로 키워야 하는 생명체이기 때문이다.

애플민트에서 시작된 나의 가드닝은 왜 진땀물이 생겼는지, 어떻게 치료할지, 어떻게 키울지를 고민하게 만들었다. 각기 다른 식물들을 어떤 환경에서 어떻게 키우는 것이 좋을지 식물들과 대화하고, 공부하고, 실험해보고, 결국은 이사 가는 집마다 베란다나 테라스가 있는지를 먼저 보게 되었고, 어느 순간부터는 야외 테라스가 반드시 있는 집으로만 이사를 가게 되었다. 집을 고르는 가장 큰 기준이 식물이 된 것이다.

이러한 필자의 식물 사랑은 식물이 삶의 활력소요 상처를 치유해주는 마데카솔이기 때문이다. 식물의 새잎이 날 때, 새 뿌리가 날 때, 그리고 너무나 예쁜 꽃을 피우는 파종기가 탄생하여 나의 이름을 딴 이름을 붙여주었을 때 어느 때보다도 큰 만족감을 느낀다. 식물은 많이 주면 많이 주는 대로, 적게 주면 적게 주는 대로 받는다. 물론 힘들어하기도 하고 죽기도 하지만, 내가 기올이는 관심과 사랑에 뿌리와 잎과 꽃으로 화답한다.

치과의사들은 환자 한 명 한 명을 치료할 때마다 어떤 치료법이 좋을지 고민에 고민을 거듭하고, 잠도 못 자고 치료결과가 좋기를 기도하기도 한다. 환자들이 “감사합니다”, “원장님 덕분에 잘먹고 있어요”라는 인사를 할 때, 예측한 치료결과가 나오고 만족스러운 그림이 나올 때, 기쁘고 보람을 느낀다. 그러나 환자들은 진심을 다해도 알아주지 않을 때도 많고, 최선을 다해도 최선의 결과가 나오지 않을 때도 있다. 결과를 보장하지 못한 채 과정 과정에 열심을 다할 뿐이다.

그러나 식물은 식집사가 해준 과정 과정에 따라 모두 좋은 결과로 보여주고, 얼마나 공부하고 노력한 지에 비례한 결과를 나타낸다. 심지어 물을 주지 않고 관심을 기울이지 않아 시들해지고 죽어가더라도 절대로 컴플레인으로 힘들게 하지도 않으며, 추운 겨울 제 몸이 우선이라 환기를 적게 해준다고 바로 화를 내지도 않고, 환경에 적응하기 위해 나름의 최선을 다해 살아간다. 진료에 지치고, 병원 경영에 힘들고, 노고에 비해 사회적으로도 좋은 시선을 못 받으며, 이게 치과의사라는 직업이려니 혼자 묵묵히 견디는 치과의사들에게, 식물은 최고의 치료제이며 마음을 다독여주는 최고의 환자이다.

필자는 식물들을 키우며, 다른 식집사들과의 교류도 많아졌고, 어려운 식집사나 사회약자들을 도와주는 수단과 서로를 위로해주는 선물이 되기도 했으며, 식물들을 키우며 얻은 수익이 제법 되기도 했다. 물론 치과의사로서 느끼는 힘든 부분을 이겨내고, 사회생활을 하며 생겼던



3



4

1. 잎이 멋진 관엽식물
2. 무늬가 멋진 바리에가타
3. 필자의 파종으로 키워 직접 이름을 지어준 '르본플뢰르' 제라늄
4. 필자의 환상적인 꽃길인 옥상 제라늄 하우스

상처들을 치유하는 데 도움이 되기도 했고, 스스로 느끼는 자부심 또한 높아졌다.

눈을 들어 주변을 보면 우리 주위에 한 번의 시선, 한 번의 손길을 간절히 기다리고 있는 어여쁜 식물들이 있다. 큰 포부나 대단한 각오가 아니더라도, 단 5분만 시간을 내어 우리의 마음에 작은 위안이 되어주는 식물들에게 말을 걸어 본다면 언제가 꽃길을 걷고 있는 우리의 모습을 볼 수 있게 되지 않을까. 🌿



우리옛돌박물관과 길상사 나들이

글 현석주
편집위원

요즘은 코로나19로 인한 사회적 거리두기도, 확진자에 대한 숫자 세기도 점점 느껴진다. 백신 맞은 지는 꽤 되어서 불안감은 적지만 그래도 아직은 마음이 편하지 않다. 언제 또 확산되어 사회적 거리두기 등 제약이 많아질 수 있으니까.

서울 근교에 코로나19도 날려버리고 기분도 전환할 수 있는 곳. 그런 곳이 있을까? 사람도 좀 적고 알려지지 않은 숨은 곳이면 더 좋고. 우리옛돌박물관? 아마 이런 곳이 있나 하고 핸드폰으로 손이 가서 이미 검색하고 있을 수도 있다. 늦가을 단풍을 즐길 수도 있는 곳이라 하여 일요일 점심에 편집위원들과 함께 방문해보기로 하였다.

오늘은 만나기로 한 날이다. 아침에 이것저것 일을 본 후 약속시간이 다되어 내비게이션을 찍어보니 성북동쪽이다. 4호선 한성대입구역에서 가깝다. 안국동 북촌 거리를 지나 단풍나무 사이로 구불구불 길을 따라 올라간다. 점점 올라가는 것을 보니 성북동 북악산 자락의 높은 곳에서 내려다보는 전경도 기대된다. '오늘 미세먼지 최고'라는 날씨예보가 라디오에서 흘러나온다. 흐흫.

대한민국의
수북강녕과 길상을 기원하는
박물관으로써
한국의 아름다움을
재발견하시기 바랍니다"라는
문구가 눈에 들어온다.



길상사의 단풍과 잘 어울리는 운치있는 구름다리

성북동 고급 주택 사이사이를 지나 썩 나타난 박물관의 모습은 고즈넉하고 돌의 무게감을 나타내듯 뭔가 안정적인 느낌이다. 베이지색 대리석으로 마감된 건축물이 오래된 돌들과도 어울릴 것 같다.

아직은 코로나19 상황. 체온 체크하고 QR 체크하고 입장한다. 유물을 설명해주는 프로그램이 있었으나 코로나로 중단된 상태라고 한다. 이런 박물관은 설명을 듣는 재미도 쓸쓸할 텐데 아쉽다. 해설사가 다시 가동되면 한 번 더 와볼까 하는 생각을 가지고 입구를 지난다. 옛돌박물관이라, 무엇이 안에서 기다리고 있을까 그리고 어떻게 이런 박물관이 생겼을까 하는 물음표가 먼저 켜진다.



박물관의 소개 글을 인용한다.

“우리옛돌박물관은 국내외로 흩어져있던 한국석조유물을 한자리에 모아 건립한 세계에서 하나밖에 없는 석조전문박물관입니다. 박물관에는 일본으로부터 환수한 문화재를 전시한 환수유물관부터 시작해서, 문인석, 장군석, 동자석, 벽수, 석탑, 불상 등 다양한 돌조각을 전시하고 있습니다. 석조유물뿐만 아니라, 규방문화의 결정체인 전통 자수작품과 한국을 대표하는 근현대작가의 회화작품도 함께 전시하며 다양한 볼거리를 제공하는 우리옛돌박물관은 전통과 현대가 공존하는 공간이기도 합니다.”

이 박물관은 1978년부터 석조유물을 수집하기 시작해 2000년 경기도 용인에 개관한 국내 최초의 석조유물 전문박물관인 세종옛돌박물관에서 출발해 2015년 북악산과 한양도성 사이에 자리한 성북동 언덕에 우리옛돌박물관으로 재개관했다. 현재 석조유물 1250점, 자수작품 280여 점, 근현대 회화 100여 점을 전시하고 있다고 한다.

“우리옛돌박물관은 대한민국의 수북강녕과 길상을 기원하는 박물관으로써 한국의 아름다움을 재발견하시기 바랍니다”라는 문구가 눈에 들어온다. 자 그럼 들어가 볼까. 주머니에서 손을 빼고 걸음을 옮긴다.

박물관은 △환수유물관 △동자관 △벽수관 △자수관 △근현대회화관, 그리고 야외전시관으로 구성돼 있다.

입구에 들어서자마자 인왕산 그림이 대신 안내를 해 준다. 거친 터치로 옛돌 박물관의 기운을 자아낸다고 할까. 단풍이 살짝 든 그림 속 나무들이 시간의 일치감을 느끼게 한다. 실내에서도 단풍이 느껴진다.

바로 오른쪽으로 '환수유물관'이 보인다.

“환수유물관 / 바다를 건너온 돌사람, 고궁의 품에 안기다.”

일제시대에 일본으로 문인석, 동자석 등 돌문화 자체가 넘어가거나 돌문화 기술자들도 꽤 도입한 것으로 안다. 그 유물들을 되찾아 우리의 옛 기운 정신을 되살리려는 노력의 흔적이 보이는 전시관이다. 환수해온 유물들의 테마가 '돌상'인 것 같다. 큰 전시공간에 한가득 어른 키만한 돌상들이 서 있다.

어두운 조명이 더더욱 우리네 아픈 역사를 후벼내기도 하고 어둠에 감춰버리고 싶기라도 한 것처럼 잔잔히 말 없는 돌상들을 비춘다.

2층으로 올라간다. 2층에는 뭐가 있을까. 궁금한 생각의 길이를 천천히 길게 가지려고 계단으로 올라간다.

'자수관'이라는 안내문이 보인다. 자수관? 자수라면 형형색색 색실로 그림이나 문양을 수놓는 것인데 돌문화와 어울리는 부분이 있는 걸까? 호사스런 빨강 노랑 색깔에 시선이 빼앗겨 생각은 멈추고 맘에 드는 문양 앞에 서게 된다. 보자기 자수라는 것도 있는데, 강원도 자수 보자기는 행운과 다복을 기원하는 문양이란단다. 그중에 눈에 드는 것은 베개 자수. 베개 커버에 문양을 넣은 것인데 현대인들도 숙면이 중요한데 잠을 잘 자는 것이 건강에 중요하다는 것은 예나 지금이나 같은 듯 하다.

주로 일본에서 환수한 문인석들. 우리네 아픈 과거를 침묵으로 보여주는 것 같다.



박물관 입구의 인왕산 그림



한국 석조조각 기술의 우수성을 보여주는 문인석

요즘엔 목을 잘 받쳐주는 경추베개니, 메모리폼베개니, 꿀수면을 기원하는 많은 베개가 소재나 모양쪽으로 발달했다면, 예전에는 베개에 그려 넣는 자수 문양으로 꿀수면을 기원한 것 같다.

여러 가지 문양들을 자수했는데 그 문양에 따라 기원하는 바가 약간씩 달랐다.

부귀를 뜻하는 모란과 생명의 창조와 번영을 상징하는 연꽃을 수놓아 길상의 의미를 담았다고 한다. 딸기, 포도와 같은 과일을 수놓아 다산을 기원하고 희(禧), 다남자(多男子), 수복강녕(壽福康寧) 등의 글자를 수놓아 행복과 평안을 빌었다고 한다. 십장생은 무병장수를 바라는 마음을 담았다.

나한테 고르라면 마음을 차분하고 안정되게 하는 단색의 베개가 좋을 텐데 예전에는 화려하고 문양이 많은 베개가 문화였던 것 같다. 바로 옆의 전시관으로 발걸음이 옮겨진다. 함박눈이 가득 쌓인 소나무 그림이 보인다. 사계절에 따라 달라 보이는 박물관이다.

그 옆에 '동자관'이라는 곳으로 들어가 본다.

“동자석. 16~18세기 중반까지 서울과 경기지역을 중심으로 왕실 가족과 사대부 묘역에 조성된 석물이다. 쌍상투를 들고 천의를 입고 지물을 들고 있는 어린아이의 모습으로 공손히 시립하여 엄숙한 묘역에 활력을 불어넣는 존재이다. 동자석의 조성 초기에는 불교 동자상과 같은 장식적인 표현이 두드러지며 생동감이 강조된 모습이었으나, 서서히 단정한 모습의 유교적 시동상의 모습으로 형태가 변화된다. 17세기 이후로는 점차 문인석과 혼합되는 양상을 보이는 등 조선후기로 갈수록 동자석 고유의 특징이 사라진다.”

그중에서 제주동자라고 이름 지어진 돌상이 보인다. 제주동자는 현무암으로 만들어진 동자석은 연꽃을 들고 있거나 제기차기를 하는 모습이 많다. 그 역할 또한 무덤의 수호신, 마을의 지킴이 등으로 다양하다고 한다.

동자석은 손에 다양한 물건을 들고 있다. 꽃을 들고 있는 것은 무덤 주인의 극락왕생을 빈다는 의미가 있고, 술이나 떡을 들고 있는 동자석은 무덤 주인이 생전에 좋아했던 물건을 들고 있는 것이라 해석이 되며 무덤을 수호하는 의미로 방망이를 들고 있는 동자도 있다. 불로장생의 상징인 복숭아를 두 손에 들고 있는 동자상의 모습도 보인다.

내가 동자석을 만든다면 어떤 모습의 동자를 만들까 생각하며 다음 길로 옮긴다.

요즘의 피규어와 비슷하지 않을까 생각한다. 자기가 좋아하는 물건이나 인물, 캐릭터를 형상화하여 현실화한 것이 캐릭터며 피규어지만, 피규어는 본인이 되고 싶은 형상이거나 자신인 경우일 것이다. '동자석이지만 귀여워 보이진 않네'라는 생각과 함께 지나간다.

다음 전시실에는 '벽수관'이란 안내판이 보인다. '벽수'는 '장승'의 사투리란다.

인용해본다.

“벽수는 경상도와 전라도에서 장승을 부르는 명칭으로 순우리말이다. 장승은 나무로 만든 목장승과 돌로 만든 돌장승 두 가지가 있다. 목장승은 비바람에 쉽게 썩어 주기적으로 교체했기 때문에 그 과정에서 원래의 모습에 다소 변화가 생길 수 있으나, 돌장승은 한번 세우면 반영구적으로 전승되기 때문에 조형성이나 미의식에 대해 다양한 접근이 가능했다. 사람의 얼굴을 한 장승을 마을 입구에 세워두면 전염병을 가져오는 역신이나 잡귀들이 겁을 먹고 마을로 들어오지 못한다고 믿었으며, 재화를 막고 복을 가져다주는 신비스러운 힘이 있다고 여겨 마을의 벽수에게 여러 가지 크고 작은 소원을 정성스레 빌었다. 또 벽수는 전문적인 장인이 아닌 마을 주민 중에서 견문이 있거나 장승을 만들어본 경험이 있는 사람이 제작한 것으로 형태 또한 정형화되어 있는 것이 아니라, 주민들 공동의 요구에 따라 그때그때 만들어졌다. 따라서 우리 민초들의 삶과 가장 가까이에 있었던 석조물이며, 그들의 희로애락이 그대로 드러난 천진한 표정, 해학적 표현 등이 특징이다.”





길상사 극락전



벽수가 많을수록 가뭄이나 역병 등의 재난 상황이 많았을 것이라는 추측도 해본다. 마을 평민들의 힘으로는 어쩔 수 없기에 벽수라도 만들어 안녕과 평안을 지키려는 심정이 담긴 구조물인 듯하다. 마음을 달래는 구조물이다. 코로나19가 창궐하는 현세에도 백신을 만들고 진단키트를 만들고 치료제를 연구한다. 하지만 코로나 시국 2년 동안 벽수 시절과 달라진 건 별로 없는 것 같다. 카운팅하고 백신은 만들었지만, 아직도 걸리면 어쩌나 하는 불안감은 그때나 매한가지이니까. 집 앞에 코로나가 범접하지 못하게 벽수 한 쌍을 세워두고 싶은 심정이다. 얼굴은 석굴암의 부처님 얼굴처럼 평안한 인상에 한 손에는 바이러스를 날려주는 부채와 한 손에는 바이러스가 소멸되는 만파식적 피리를 들고 우직하게 마주보고 서 있는 벽수를 상상해 본다.



야외전시관으로 나온다. 관솔대 하마비 등 널찍한 야외에 여러 가지 모양의 돌상들이 늘어서 있다. 여기도 제주 동자석이 보인다. 제주 돌하르방이 생각한다. 조선시대 때 제주에 전염병과 흉년이 자주 들자 중국의 웅중석을 들여와 세워 원귀가 드나들지 못하도록 했다는데. 그 맥락이 같은 것 같다. 아마 아무리 문명이 진화하고 과학이 발전해도 인간의 곁에는 의지할 만한 정서적인 무엇인가를 곁에 두고 싶어하는 마음은 없어지지 않을 것 같다.

박물관 건물을 둘러싼 야외전시관을 산책한다. 북악산 높은 등줄기에 자리 잡고 있어서 날씨가 청명한 날엔 박물관에서 아래를 내려다보는 전경이 좋을 것 같다. 정원이 잘 다듬어진 주택들이 저마다 서울뷰를 내려다보며 뽐내고 있는 듯하다. 봉준호 감독의 기생충에 나올만한 저택들이다. 인간은 왜 미술을 할까. 왜 뭘 그리고 조각하며 수를 놓을까. 무엇을 기원하고 무엇을 갖고 싶어서일까? 아니면 그 대상이 결국 자신인 걸까? 하는 질문을 남기고 박물관을 나온다. 미세먼지를 뚫고 저택들 사이 골목으로 내려오면서 다음 일정한 '길상사'란 곳으로 이동한다. 그래도 아직 가을인데 단풍놀이를 할 수 있을까 하는 기대감으로 입구 종무소에서 또 한 번 체온측정과 QR체크를 하고 입장한다.

길상사는 1987년에 김영한이라는 분이 서울 3대 요정인 대원각을 운영하다가 법정스님의 말씀에 감동하여 법정스님에게 음식점을 기부하고 불도량으로 청하여 1997년에야 시주를 인정하여 창건된 절이다. 길상사라는 이름은 김영한 씨의 법명인 길상화를 따서 지었다 한다. 옛돌박물관에서 들었던 길상과 길상사가 같은 의미라는 점을 되뇌이며 절 내부의 아름다리 단풍을 느껴본다.

이쁘다. 선명한 빨강이면서도 눈에 피곤함을 주지 않는 단풍잎들이 아직은 절 내부의 길상을 기원하듯 자태를 유지하고 있다. 노란 은행잎들이 있으면 더 예쁠 텐데, 떨어져 치워진 은행잎들의 덧없음도 보인다. '서울에 이런 곳이 있구나' 하면서 둘러보니 포토존 아닌 곳이 없다. 좀 늦은 단풍 시기임에도 이쁘다. 사람도 그리 북적이지 않는다. 한적한 느낌인데 뭐랄까 처음부터 도량으로 지어진 게 아니어서 그런지 수도하고 고행하고 고독한 분위기가 덜하다. 화려함까지는 아니지만, 한복의 옷고름이 살짝 훑날리는 것 같다. 절 내의 둘레길을 따라 올라가 본다. 저절로 더 이쁜 포토존이 있을 것 같은 마음에 계속 이리저리 둘러보고 걸어 다니게 된다. 언덕 끝에 자리 잡은 조그만 암자가 하나 보인다. 진영각?

吉祥寺

길상사는 1987년 서울 3대 요정인 대원각을 법정스님의 말씀에 감동하여 음식점을 기부하고 불도량으로 청하여 시주를 인정하여 창건된 사찰이다.

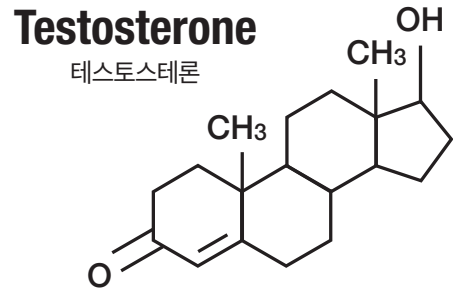


길상사 단풍의 절정을 가능하게 해주는 석탑과 단풍잎.

진영각은 법정스님의 생전 유품들이 보관되어있는 암자이다. 쓰시던 면도기, 세숫대야도 있다. 이혜인 수녀와 주고받으신 편지, 책, 메모들도 보인다. 바로 옆에 법정스님의 유골을 모시고 있다는 안내문도 보인다. 잠시 법정스님이 설파하신 '무소유'란 단어가 떠오른다. 김영한은 무소유의 진리를 깨달은 것일까? 그래서 대원각을 시주한 것일까? 내 마음을 소유한 것이 무소유인지 않을까 하는 생각이 든다. 진영각에서 다시 극락전으로 내려오는 길은 단풍과 고즈넉한 암자들에 어울려 가을답게 수놓아져 있다. 내려오면서 생각해보니 '벽수'의 한자와 '법정'의 한자도 비슷하다. 무언가 바라지만 결국엔 무소유로 돌아가는 것이 일맥상통한 느낌이다. 갑자기 출출하다. 내려가는 길에 간단히 막걸리 한잔에 오늘 풍광을 안주 삼아 이야기하다 가려 한다. ☺



남성갱년기



남성갱년기의 정의

남성에서는 여성의 폐경기처럼 생리가 중단되고 갑자기 여성호르몬이 급격히 감소하는 것과 같은 현상은 나타나지 않는다. 그러나 30세 이후부터 연령증가에 따라 혈청 남성호르몬 수치가 지속적으로 서서히 감소하며, 젊었을 때에 비해 상대적으로 남성호르몬 결핍상태에 놓이게 된다. 남성다움을 잃게 되고 남성호르몬의 표적장기인 뼈, 근육, 중추신경계, 생식계에 변화가 나타나는데, 이것이 부분적으로 남성호르몬 감소와 관계가 있다.

50대 남성에서 신경과민, 우울증, 기억력감퇴, 집중력감퇴, 쉽게 피로해짐, 불면증, 현기증, 안면홍조, 발한, 성욕감퇴 등의 증상이 나타난다고 하여 이러한 현상을 '남성갱년기'라고 부르기도 한다. 그러나 이러한 모든 증상은 일부 남성에서만 일어나므로 적절한 용어로 볼 수 없다. 또한 여성의 폐경기에 대칭적 용어로 '남성폐경'이란 용어도 남성갱년기를 적절히 대변할 수 없다. 몇몇 학회에서 제시한 partial androgen deficiency in aging male(PADAM), androgen decline in aging male(ADAM), late-onset hypogonadism(LOH) 등의 용어도 남성갱년기를 정확히 표현하지 못한다는 지적이 있다.

일반적으로 갱년기 증상은 노화와 함께 테스토스테론, 부신 남성호르몬, 성장호르몬, 멜라토닌 등의 호르몬 감소가 종합적으로 작용함으로써 나타난다. 이러한 호르몬의 감소나 갱년기 증상의 정도는 개인에 따라 각각 다를 수 있으므로, 어느 한 가지 호르몬치의 측정만으로 갱년기를 진단하기는 어렵다. 그렇지만 일반적으로 50세 이상의 남성이 각종 갱년기 증상을 호소하면서 혈중 테스토스테론치의 저하를 보일 때 남성갱년기로 정의하고 있다.

남성갱년기의 역할

노화로 인한 남성호르몬의 감소는 다양하게 나타나는데 먼저 총 테스토스테론은 매년 0.8%가 감소하여 55~60세에는 유의하게 나타나고 75세에는 30세의 60%정도로 감소한다. 이는 연령증가에 따른 성호르몬결합글로불린(sex hormone-binding globulin, SHBG)이 증가하기 때문인 것으로 추정되며, SHBG의 증가는 성장호르몬(growth hormone, GH)과 인슐린양성장인자(insulin-like growth factor-1, IGF-1)의 감소와 연관이 있는 것으로 알려져 있다. 한편 유리 테스토스테론의 감소는 총 테스토스테론보다 더 일찍 감소하고 더욱 현저하여 매년 1.4%씩 감소하여 75세에는 30세의 40%밖에 되지 않는다고 보고돼 있다.

건강한 40~69세의 남자 415명과 한 가지 이상의 질병을 가진 1,294명을 대상으로 시행한 역학조사에 의하면 남성은 해마다 유리 테스토스테론은 1.2%씩, albumin-binding testosterone은 1.0%씩 감소를 나타내고, SHBG는 1.2%씩 증가하여 결과적으로 총 테스토스테론은 매년

0.4%씩 감소되었다.

이러한 남성호르몬의 감소는 성기능, 골대사, 근육질과 신체 지방분포의 변화, 기분과 인지능력 등에 영향을 미친다. 한편, 연령이 증가함에 따라 인슐린저항성과 고혈압이 현저하게 증가하고 젊은 남성에서는 2% 정도인 대사증후군이 고령군에서는 40%까지 증가하게 되는데, 대사증후군도 낮은 테스토스테론과 높은 성호르몬결합글로불린이 관련이 있는 것으로 알려져 있다.

노화에 따른 테스토스테론의 변화에 대한 대단위 임상 연구는 그리 많지 않을 뿐만 아니라 대부분의 연구가 어떤 한 시점에서 대상군의 혈청 호르몬 수치를 측정된 단면연구이기 때문에 대상군의 수나 검사 방법 등에 따라 그 결과도 다양하다. 일반적으로 총 테스토스테론과 유리 테스토스테론은 연령이 증가함에 따라 감소되지만, 개인차가 심하여, 80세 이상의 15%에서는 정상 성인보다 높은 20nmol/L 이상의 테스토스테론을 나타내기도 하며, 일부 건강한 성선기능저하증 환자들에서는 유리 테스토스테론이 40~60대보다 60~80대에 감소하지 않고 오히려 20% 이상 증가하기도 한다.

이처럼 폐경 후 여성과는 달리 모든 건강한 남자들이 나이가 든다고 해서 모두 성선기능저하가 발생하는 것은 아니며, 개인별로 차이를 나타내게 된다. 이러한 개인차는 유전적 소인이 60%를 차지하고 체질량지수, 인슐린저항성, 식이, 스트레스 및 흡연 등의 생리적 요인과 금, 만성 질환, 약물 등이 복합적으로 작용하기 때문이다.

국내에서 40세 이상의 남성을 대상으로 인터넷을 이용한 대규모 설문 조사를 시행한 결과 남성갱년기 설문지에 응답한 5,795명 중 64.6%인 3,744명이 남성갱년기 증상이 있는 것으로 나타났으며 연령대별 양성비율은 40대 57.1%, 50대 68.4%, 60대 81.4%, 70대 이상 90.1%로 나타났다. 한편 남성갱년기 증상 중에서는 발기력 감소가 55.0%로 가장 많았으며, 체력 및 지구력 감소(51.5%)와 성욕 감소(49.9%)도 높은 응답률을 보였다. 이러한 인터넷 설문결과를 우리나라 연령대별 인구비(40~49세 : 40%, 50~59세 : 27.5%, 60~69세 : 17.9%, 70세 이상 : 14.6%, 통계청 인구 추계 참조)로 보정하면 우리나라 40세 이상 남성에서 갱년기 증상의 발현율은 69.4%로 인터넷 설문조사 결과인 64.6%보다 약간 높은 것으로 추산된다.

글 이준형
비뇨기과 전문의
서울우리비뇨의학과 원장



남성갱년기의 증상

남성갱년기 증상은 여성갱년기와 달리 모든 남성에게서 일정한 시기에 전형적인 증상이 발생하기보다는 점진적으로 서서히 나타나고 개인차가 심하다는 것이 특징이며, 증상의 정도도 전형적인 성선기능저하증보다 뚜렷하지 않다.

(1) 성적 증상

1 성기능의 변화

테스토스테론의 감소와 성욕 및 성기능 사이의 관계는 다른 증상보다 뚜렷한 편으로 성욕감퇴가 대표적인 증상이다. 성욕감퇴는 노화로 인해 테스토스테론이 점진적으로 감소하게 되면서 갱년기 남성 대다수에서 관찰되는 것으로 알려져 있다. 테스토스테론은 발기보다 성욕과 더 연관성이 있는 것으로 알려져 있지만, 발기력 역시 노화와 더불어 전반적으로 저하되는 양상을 보인다. 갱년기 남성에서는 성행위 시 흥분하기까지나 발기 시작까지의 시간이 길어지며 사정하기까지의 시간도 길어지는 경향을 나타낸다. 또 발기가 되더라도 발기 강직도가 약하고 발기 지속시간이 짧아지며 극치감이 감소하고 사정 시 사정액의 양이 줄어들거나 사정하지 않고 극치기나 해소기에 도달하는 경우도 나타나게 된다. 야간 및 조조발기의 횟수 및 강도도 줄어들며, 성행위 횟수도 줄어 주 1회 이상의 성행위 빈도를 보이는 경우는 40대 후반 남성에서는 95% 정도로 나타나지만, 60대 후반에서는 28% 정도로 감소한다.

2 생식기능의 변화

남자는 출생 시 약 7억 개의 Leydig cell(남성호르몬 분비세포)를 가지고 있지만, 20세 이후에는 매년 약 600만 개씩 세포가 줄어들고 이는 테스토스테론의 생산 저하로 이어진다. 하지만 테스토스테론의 감소가 정자의 운동성을 포함한 수정능력이나 임신율에 미치는 영향은 아직 확실한 결론이 나지 않은 상태이다.

(2) 신체 증상

1. 체형 및 근골격의 변화

남성갱년기에서는 제지방 체중의 감소와 근육량의 감소가 흔하게 나타난다. 근육량은 20세와 80세 사이에 약 35~40% 가량 감소하며, 체지방은 18~85세 사이의 남성을 대상으로 조사한 연구에서 노화에 따라 18%에서 36%로 2배 이상 증가하는 것으로 나타났다. 이로 인해 체중감소, 조기피로, 쇠약감, 보행속도의 감소, 육체활동력의 저하가 흔히 나타나게 된다. 하지만 이 또한 테스토스테론의 변화가 이 같은 신체 변화에 어느 정도의 영향을 미치는지는 아직 확실하지 않다.

2. 골밀도 저하

노화에 따라 골밀도는 감소하게 되고 이로 인해 골다공증 및 척추나 고관절의 골절 빈도가 증가한다. 그러나 테스토스테론의 감소와 어느 정도 연관성이 있는지는 근거가 부족한 상황이다.

3. 대사성 질환의 위험도 증가

테스토스테론 감소는 동맥경화증의 증가나 경동맥혈관 두께 증가와 관련성이 있는 것으로 알려져 있다. 또한 심혈관 질환이나 인슐린저항성 및 제2형 당뇨, 고혈압 질환이 나타날 위험도도 증가하게 된다.

4. 성장호르몬 분비 감소

성장호르몬은 65~86세에 24~34세 때 비해 50% 이하로 감소한다.

5. 기타 증상

피부의 두께가 감소하고 윤기가 감소하며, 겨드랑이털이나 음모가 감소하거나 여성형 유방을 나타내기도 한다.

(3) 정신-뇌신경학적(심리적) 증상

상실감, 우울증, 화를 잘 냄, 성급함을 동반한 기분의 변화, 불안, 신경쇠약, 기억력이나 집중력의 저하, 공간지각저하 등이 대표적으로 나타나게 된다. 실제로 남성갱년기 환자에서는 심리적, 육체적, 사회적 면을 총괄하는 건강 관련 삶의 질 지수가 현저히 저하됨을 흔히 볼 수 있다.

남성갱년기의 진단

(1) 병력청취

기저질환 및 복용 중인 약물에 대한 정보는 환자의 테스토스테론 수치를 평가하는 데 매우 유용하다.

(2) 임상 증상과 진단설문지

전술한 증상에 대한 평가 및 진단을 위한 설문지를 사용한다.

설문지

(Questions Used as Part of the Saint Louis University ADAM Questionnaire)

1. 나는 성적 흥미가 감소했다.
2. 나는 기력이 몹시 떨어졌다.
3. 나는 근력이나 지구력이 떨어졌다.
4. 나는 키가 줄었다.
5. 나는 삶에 대한 즐거움을 잃었다.
6. 나는 슬프거나 불안감이 있다.
7. 나는 발기의 강도가 떨어졌다.
8. 나는 최근 운동할 때 민첩성이 떨어졌다.
9. 나는 저녁식사 후 바로 졸립다.
10. 나는 최근 일의 능률이 떨어졌다.

1번 또는 7번이 해당되거나, 나머지 문항 중 3가지가 해당되면 남성갱년기로 판정

(3) 신체검사

심혈관계, 구해면체반사, 항문괄약근 긴장도, 고환과 음경의 민감도, 회음부의 rkrarkr 등 간단한 신경학적 검사와 고환용적, 치모, 여성형 유방 등에 대한 검사로 일차와 이차성징을 관찰해야 한다. 테스토스테론 수치는 고환의 발육상태나 용적과 관계가 있는데 고환은 18세 정도가 되면 성의 크기에 도달하고 점차 그 크기가 감소하게 된다.

(4) 호르몬 검사

테스토스테론 수치 측정을 위한 혈액은 오전 7~11시 사이에 채취해야 하며 박동성 분비를 고려해 최소한 3개의 샘플을 20~40분 간격으로 혹은 2개의 샘플을 1, 2주 간격으로 채취하여 각각 혹은 동량을 혼합한 혈액의 농도를 측정하는 것이 가장 이상적이다. 하지만 실제 임상에 거의 불가능한 상황이며, 단면적인 측정으로 해석을 해야 하는 경우가 대부분이다.



남성갱년기의 치료

(1) 남성호르몬 보충요법

1. 경구약제


효과를 나타내는 데 많은 용량이 필요할 뿐만 아니라 생체에서의 활성도를 예측하기 어려운 단점이 있다.

2. 주사제

다른 제제들에 비해 약물 작용시간이 길고, 가격이 저렴하며, 용량 조절이 용이한 장점이 있다.

3. 경피용 제제

피부에 부착하는 패치 제제 및 젤타입의 도포용 제제가 있다.

남성호르몬 보충요법은 많은 장점이 있는 치료법이지만 그에 따른 부작용 및 금기증도 있으므로 치료는 전문의와 충분한 상의가 필요하다. 

혹시 당신, 사이코패스?



글 문지현
정신건강의학과 전문의
미소의원 원장

“저 사람은 사이코패스 기질이 다분해”

“아니야, 내가 보기엔 사이코패스보다는 소시오패스 같아”

정신과 진단에 사용되는 전문용어가 일반적으로 사용되는 경우는 흔하다. 기분 이 오르내리는 상태를 말하는 ‘조울증’이라든지, 기억이 깜빡거리는 걸 표현하는 ‘치매’처럼 말이다. 그렇지만 ‘사이코패스’, ‘소시오패스’처럼 갑자기 사람들의 주목을 받고 상당히 ‘적확하게’ 쓰이는 경우는 그렇게 많지 않은 것 같다. 무슨 얘기냐면, 남들(또는 본인)이 조울증 같다 해서 조울증인 사람은 흔치 않은 반면, 사이코패스나 소시오패스는 실제 진단기준에 상당히 부합하는 경우가 많다는 뜻이다.

정신과 질환을 진단하는 기준인 DSM-5(진단 및 통계 편람5)에는 사이코패스라는 진단은 없다. 그와 제일 가까운 진단명으로는 반사회성 인격장애를 꼽을 수 있다. 그럼, 반사회성 인격장애의 진단 기준을 살펴보자.



- A. 다른 사람의 권리를 무시하고 침해하는 광범위한 패턴이 15세 경부터 나타나는데 아래 기준의 3가지 이상이 들어간다.
1. 체포당할 수 있는 행동을 반복적으로 하는 등 사회적 기준을 따르거나 법을 지키지 못한다.
 2. 개인적 이득을 얻거나 즐거움을 얻고자 반복적으로 거짓말을 하고 가명을 사용하며 사기를 친다.
 3. 충동적이어서 계획을 세우지 못한다.
 4. 쉽게 자극받고 공격적이어서 반복적으로 싸우고 공격한다.
 5. 자신을 포함해 사람들의 안전에 대해 부주의하다.
 6. 지속적으로 무책임해서 꾸준하게 일을 지속한다거나 경제적인 의무를 지키지 못한다.
 7. 다른 사람을 다치게 하거나 학대하고 물건을 빼앗은 것에 대해 무관심하고 합리화를 하는 등 후회를 하지 않는다.
- B. 이 진단을 받는 사람은 적어도 18세가 넘어야 한다.
- C. 15세 이전에 시작된 품행 장애의 증상이 있어야 한다.
- D. 조현병이나 양극성 장애의 기간에만 나타나는 것이어서는 안 된다.

진단기준이 꽤 길어서 읽어 내려가는 동안 복잡하게 느껴질지 모르겠지만, 어둠의 세계에서 활약(?)하는 사람들을 떠올려 보면 금방 그림이 그려질 것이다. 반사회성 인격장애는 조직폭력 중에서도 비교적 아래 계단에 있는 분들을 묘사하고 있다고 생각하면 된다. 옥해서 치고받고 싸운 뒤 경찰서에 드나드는 사람들 말이다.

반사회성 인격장애의 진단기준에도 나와 있듯이, 어려서 착하고 말 잘 듣는 어린이였다가 느닷없이 비뚤어지는 사람들은 흔치 않다. 품행 장애는 학교와 사회에서 심각한 말썽을 일으키는 아이들을 진단하는 기준인데, 대개 18세 이전에 품행 장애를 진단받은 아이들이 성인 이후 반사회성 인격장애로 이어진다고 본다.

사이코패스나 소시오패스는 반사회성 인격장애와 똑같은지는 않지만, 일부분이 겹치는 모습이라고 보면 된다.

이런 사람들이 나타내는 문제 행동이 타고 난 것이냐, 아니면 양육과정 가운데 영향을 받은 것이냐 하는 것은 끊임없는 논쟁의 대상이 되었다. 소위 ‘천성’이나 양육이나(Nature vs Nurture)의 구도인 것이다. 최근의 연구 결과로는 천성 쪽으로 기울고 있지만, 양육적인 측면을 완전히 무시할 수 없는 것이 현실이다. 평범하고 일상적인 사람이라면 옥해서 다른 사람을 때릴 수는 있지만 들끓는 감정이 가라앉으면서 죄책감을 느끼는 게 정상적인 반응이다. 그런데 반사회성 인격장애나 사이코패스, 소시오패스를 가진 사람들은 죄책감의 자리가 비어있다.

아이들은 자라면서 “그렇게 하면 안 돼!” 또는 “응, 그래~ 그렇게 해야지!” 하는 이야기들을 듣는다. “동생들 때리면 안 돼!”, “친구 장난감을 뺏으면 안 돼!” 같은 부모님과 주변 사람들의 반응을 보면서, 해서는 안 될 행동이 무엇인지 배운다. “선생님 말씀 잘 들어야지”, “친구랑 사이 좋게 놀아야지” 같은 반응을 보면서, 어떤 행동을 해야 인정받고 칭찬을 받을지 배운다. 처음에는 부모님의 이야기가 우리 바깥에 있지만, 시간이 지나면서 점차 내면화되는데 이것을 초자아라고 이해하면 쉽다.

반사회성 인격 등의 문제를 가진 사람은 초자아에 맹점이 있다고 본다. 양심이나 죄의식과 관련되는 초자아가 형성되는 단계부터 문제가 생겼다고 보는 것이다. 이들은 부모의 반사회적 행동을 보고 배우거나-아버지가 어머니를 때리는 걸 보는 것이 끔찍하고 싫었지만 자기도 모르게 다른 사람을 그렇게 때려도 되는 대상으로 보듯이- 열악한 환경 가운데 살면서 죄의식이 내재화되는 기회를 잃었다고 생각한다.

원래 사람들은 함께 어울려 살아야 하는데 어떻게 이렇게 말 그대로 ‘반-사회적’ 사람들이 살아남는 걸까? 이를 ‘무임승차 전략’이라는 명칭으로도 부르는데, 이런 전략을 잘 사용하는 사람들이 살아남아 그런 경향성을 유전했다고 생각하는 것이다. 즉, 임진왜란 때 앞장서서 싸웠던 분들은 다들 돌아가시고, 숨어서 살아남은 사람들의 유전자가 우리에게 내려왔을 가능성이 크다는 것이다. 이렇게 호혜평등의 법칙을 깨고 사회적 규칙을 최대한 이기적으로 이용하는 극단적인 경우가 반사회성 계열의 문제로 나타난다.

그러면 사이코패스와 소시오패스는 무슨 차이가 있을까? 움트 매거진 Mind Up 8호에 실린 전덕인 교수(한림대 정신건강의학과)가 정리한 표가 잘 되어 있어서 인용한다.

사이코패스	소시오패스
유전적 또는 생물학적 요인을 타고남.	환경적 요인이 보다 크다.
반사회성 인격장애의 3~15%	반사회성 인격장애의 30%
누구와도 인간관계를 맺지 않는다.	가족이나 같은 집단 정도와만 유대관계를 가진다.
어릴 때부터 충동성, 타인의 고통에 무관심, 잦은 반사회적 행동, 죄책감 결여 등이 보인다.	과거의 안 좋은 경험들이 감정 반응을 둔화시키고 공격성을 용인한다.
덜 충동적이고 지역사회에 잘 숨어 있어서 쉽게 노출되지 않는다.	더 충동적이어서 그 결과 더 잘 체포된다.
쉽게 흥분하지 않고 분노 폭발을 적게 한다.	쉽게 흥분하고 분노를 터뜨린다.
후회나 양심의 가책은 거의 없다.	양심의 가책은 일정 부분 느끼기도 하지만, 일반 타인에게는 아니고 특정 그룹에게만 가진다.
직장 생활은 안정적으로 했을 수도 있고 아닐 수도 있다.	대부분 직장 생활을 제대로 유지하기 힘들다.
덜 충동적이며 더 계획적이다. 자신을 잘 숨길 줄 알며 자신의 행동을 무마하기 위해 사과도 한다.	지나친 과시와 충동적이고 위험한 행동을 보인다. 결과를 잘 생각하지 않으며 남들의 눈치를 보지 않는다.

PSYCHOPATH
HJ A 9 O H C Y 2 9
SOCIOPATH
HJ A 9 O I C O 2

이번에는 사이코패스 진단에 가장 흔히 쓰이는 표를 한번 보자.

	전혀 아니다 (0)	조금 그렇다 (1)	정말 그렇다 (2)
1 말을 잘하고 매력적인 외양의 소유			
2 자신을 지나치게 중요하다고 생각한다.			
3 자극을 요하거나 쉽게 지루함을 느낀다.			
4 병적으로 거짓말을 일삼는다.			
5 교활하며 남을 잘 조종한다.			
6 후회나 죄책감을 느끼지 못한다.			
7 깊은 감정을 느끼지 못한다.			
8 냉담하고 타인에 대한 연민이 없다.			
9 남에게 기생하며 살아간다.			
10 자신의 행동을 잘 조절하지 못한다.			
11 상대를 가리지 않고 난잡한 성행위를 한다.			
12 어릴 적부터 비행을 저질렀다(동물학대 포함).			
13 장기적 목표가 비현실적이다.			
14 충동적이다.			
15 무책임하다.			
16 자신의 행동에 책임지려 하지 않는다.			
17 단기간 지속된 결혼생활을 여러 번 겪었다.			
18 비행 청소년이었다.			
19 조건부 석방을 파기한 적이 있다.			
20 여러 범죄에 두루 능하다.			

총점이 40점에 가까울수록 사이코패스 성향이 높다.

이 검사는 자가진단이 아니며, 대상자를 면담한 전문가들이 진단하는 검사다.

많은 정신과 진단 척도가 그렇듯이, 이 척도 역시 애매하게 느껴지는 부분이 있는 게 사실이다. 심지어는 이 척도를 개발한 Robert D. Hare 박사조차도 이것만으로 사이코패스를 진단할 수 없다고 말한 바 있다. 진단 척도 말미에 붙어있는 단서, “자가진단이 아니며 전문가들이 진단하는 검사”라고 하는 점만 보더라도 일반적인 사람들이 스스로를 살펴보며 “헉, 말을 잘하고 매력적인 외양의 소유? 이건 완전 나인데? 그럼 나 사이코패스?” 이렇게 생각해서는 안 된다는 것을 짚고 있다.

앞에서 이야기한 것처럼, 사이코패스는 천성적인 측면, 즉 태어날 때부터 가지고 있는 뇌의 이상으로 인한 가능성이 높다고 한다. 사이코패스를 대상으로 한 뇌파 연구 결과를 살펴보면 이들은 깨어 있을 때도 각성도가 상대적으로 떨어지는 수가 많다고 한다. 살짝 잠이 덜 깬 상태 같다고 생각하면 이해가 잘 될 것이다. 이들은 쉽게 지루해하고 무료해하는 경향이 있어서 웬만한 자극에 쉽게 놀라지 않는데, 그렇다 보니 더 센 자극을 찾아 돌아다니게 되고, 점점 더 위험한 행동을 일삼게 되는 것이 뇌파 연구를 통해 얻는 결론이다. 그래서 일반적인 사람들라면 기겁을 할 만한 유희 낭자한 장면에서도 리어 정신이 깨어나는 기분이 들면서 차분해지는 것이다. 이때 맛본 기분 좋은(?) 각성 상태를 다시 경험하고자 반복적인 범죄 등을 하게 된다고 한다.

이렇게 생각하면 이미 유전자 단계에서 결정이 났으니 사이코패스인 사람들을 타할 것도 없겠다는 결론에 도달할 것 같지 않은가? 그렇지만 유전자 탓만 해서는 안 되는 법. 왜냐하면 유전자는 환경적 요인으로 충분히 통제 가능하기 때문이다.

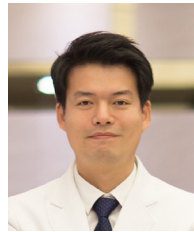
하지현 교수(건국대학교 정신건강의학과)는 “인간의 삶은 유전적 토양이란 텃밭에서 환경적 요인과 적절한 상호작용에 의해 만들어진다”고 말했다. 그가 말하는 가장 강력한 환경적 요인은 ‘희망’이다. 이렇게 복잡다단한 상호작용 속에 현재의 내가 존재하는 바, 의지와 희망, 그리고 노력이 있다면 변화할 수 있다는 것이다.

여러분이 오늘 폼여야 할 의지와 희망은 무엇인가? 또 내가 해야 할 노력은 무엇인가? 모두 다른 대답이 나오겠지만, 그 대답이 향하는 방향은 건강한 하나이기를 기대해 본다. 📖

손가락이 안 펴져요! 그건 바로 ‘방아쇠 수지’

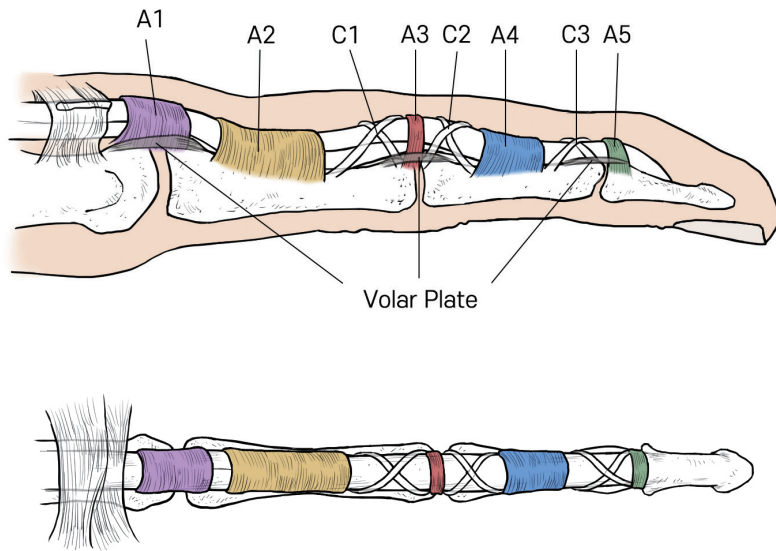
Trigger finger

평화로운 주말 오후 비스듬히 소파에 누워 유유자적 스마트폰을 하며 유튜브를 시청하는데, 어라? 손가락이 좀 이상하다. 손가락 하나가 잘 구부러지지 않고 억지로 구부리면 또 잘 펴지지 않는다. 그리고 손가락과 손바닥이 만나는 지점에서 딸깍하며 걸리는 느낌도 든다. 마치 무엇인가 손가락을 붙잡고 있는 것 같다. 웬지 좀 아프기도 하고 손가락이 자주 걸리는 느낌이 들어 불편하다.



글 정현석
재활의학과 전문의

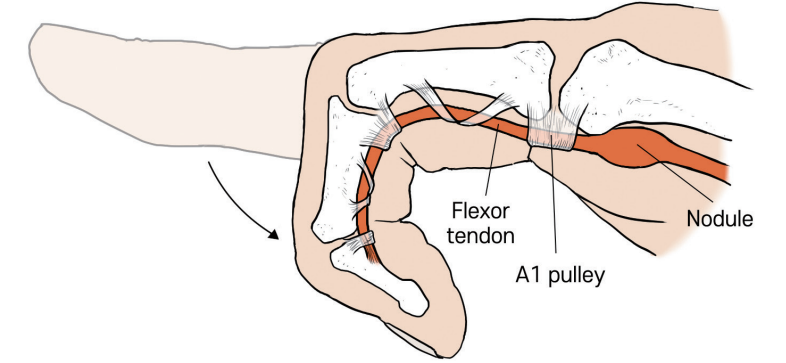
만약 당신이 이런 상황을 경험한다면 방아쇠 수지를 가지고 있을 가능성이 높다. ‘방아쇠 수지’란, 손가락을 구부리는 손가락 굽힘 힘줄의 비대(두꺼워짐) 혹은 힘줄이 지나가는 통로인 A1 도르래(손가락 굽힘 힘줄을 잡아주는 고정 도르래 역할을 하는 A1~A5 도르래 중 첫 번째)의 두꺼워짐에 의해 발생하며 이렇게 되면 손가락 굽힘 힘줄이 원활하게 움직이지 못하고 A1 도르래에 자주 걸리는 현상이 발생한다. 이때 펴지지 못하고 구부러진 손가락의 모양이 총의 방아쇠에 얽어진 손가락의 모양과 같아서 방아쇠 수지라고 부른다.



[그림]
손가락 굽힘 힘줄이 A1 도르래부터 A5 도르래를 거쳐 손가락의 마지막 뼈인 원위지골에 부착되는 모습이 보이며 손가락을 구부릴 때마다 힘줄이 도르래 사이를 왕복하게 되는데, A1 도르래에서 움직임이 가장 많고 힘이 크게 걸리기 때문에 힘줄이 두꺼워지거나 A1 도르래가 두꺼워지는 경우가 많다.

원인

방아쇠 수지는 50~60대에 흔한 질환으로 여성에서 남성보다 6배 정도 잘 발생하며, 유병율이 2~3%가량 되지만 당뇨가 있다면 10%까지도 상승한다. 일부 가족력, 염색체 이상 등으로 발생할 수도 있지만 많은 경우 손을 많이 쓰는 것이 원인이다. 예를 들자면 운전 등 손가락을 구부린 채로 장시간 일하거나 드릴처럼 반복적으로 진동하는 기계를 사용하는 직업을 가졌을 때 잘 발생하고, 골프나 테니스 등 단단한 그립을 쥐는 운동을 하는 경우도 잘 생긴다. 또한 당뇨, 통풍, 신장질환, 류마티스 관절염이 있는 경우에도 잘 발생한다.



[그림2]
두꺼워진 힘줄이 A1 도르래를 통과하지 못해 구부러진 손가락을 펴지 못하고 있다.

진단

방아쇠 수지는 증상이 뚜렷하게 나타나는 경우 신체진찰만으로 진단할 수 있다. 전형적인 증상인 손가락을 구부리거나 펼 때 힘줄의 걸림과 풀림의 순간에 발생하는 딸깍음(click) 또는 힘줄이 도르래의 원위부에 걸려서 손가락을 구부리지 못하는 경우에 진단이 된다. 필요에 따라 초음파 검사나 MRI를 통해 힘줄의 비대나 A1 도르래가 두꺼워진 것을 보고 확인할 수 있다.

치료

기본적으로 방아쇠 수지는 손가락을 움직이지 않고 안정을 취하는 것이 중요하다. 심하지 않은 경우 소염진통제를 포함하는 약물치료와 파라핀 등의 물리치료로도 반응을 보이며 통증이 심하거나 불편감이 지속되는 경우 국소마취제, 염증을 줄여주는 스테로이드제를 이용한 주사치료 등을 적용하면 좋은 결과를 기대할 수 있다. 또한 두꺼워진 힘줄에 맞춰 A1 도르래도 점차 늘어나기에 시간이 흐르면 증세가 좋아지는 경우도 많다.

하지만 심각한 염증이 있거나 힘줄의 비후가 심한 경우 비수술적 치료로 호전이 안 될 수 있기에 이럴 때는 수술적 치료가 고려된다. 수술은 국소마취 상태에서 손바닥에 1cm 정도를 절개하여 힘줄이 지나가는 통로인 A1 도르래를 절개해 열어 주는 비교적 간단한 수술이며, 수술을 하면 힘줄이 걸릴 것이 없어서 증상이 호전된다.

그리고 방아쇠 수지 환자들 중에 마사지를 한다며 손바닥의 A1 도르래 주변의 아픈 위치를 반복적으로 누르거나 문지르기도 하고, 움직임 운동을 위해 걸리는 손가락을 스스로 구부리고 펴는 행위를 반복적으로 하기도 하는데, 이는 오히려 힘줄과 A1 도르래에 마찰 자극을 주어 병변이 더 악화될 수 있다.

원인이 되는 작업환경이나 취미생활을 지속해야 하는 경우 손가락 굽힘 힘줄에 무리가 가지 않도록 주기적으로 스트레칭을 해주거나 힘을 빼고 가볍게 쥐는 동작을 취하려고 노력하지 않는다면 치료되었다 하더라도 재발하기 쉽고 해당 손가락을 수술하였더라도 다른 손가락에도 또 발생할 수 있기에 지속적인 주의가 필요하다. 자가 운동은 악력으로 손의 악력을 키우는 것이 좋고 작업이나 운동 시에 주기적으로 반대 손을 이용하여 부드럽게 손가락을 뒤로 젖히는 스트레칭을 하면 손가락 굽힘 힘줄의 유연성이 좋아져 도움이 된다.



Moisturizing

봄철 피부관리

“

따뜻한 봄이 왔다.
새들은 즐겁게 아침을 노래하고
시냇물은 부드럽게 속삭이며 흐른다.
갑자기 하늘에 검은 구름이 몰려와
번개가 소란을 피운다.
어느덧 구름이 걷히고
다시 아늑한 봄의 분위기 속에서
노래가 시작된다. ”

비발디 '사계' 중 봄 1악장 소네트



만물이 태동하는 봄이다.
새로운 시작, 활기, 새싹 등 좋은 의미를
많이 갖고 있는 계절이지만 비발디의 '사계'에서
표현하듯, 실제로는 변화무쌍하며 심술궂은
계절이다. 기상청 통계에 따르면 최근 10년간
봄철 평균최고기온과 평균최저기온의 차이는
10도내외로 일교차가 매우 크다.
또한 봄철 황사일수도 4.6일로 다른 계절에
비해 3배 이상 길다. 이렇게 쉽지 않은
날씨이지만 겨울동안 움츠려 지내던
생활에서 벗어나 꽃구경, 근교 나들이 등
야외활동 시간이 늘어나는 계절이다.
이러한 점에서 봄은 피부에겐 시련의
계절이라 할 수 있다. 큰 일교차로 인해
쉽게 건조해지고 각질이 발생하며, 황사 및
미세먼지로 인해 모공이 막혀 여드름과
같은 트러블이 생기기도 한다.
잦은 야외활동으로 노출된 자외선은
우리 피부에 색소 병변뿐 아니라
피부 노화 및 여러 피부 질환을 유발할 수 있다.
이러한 여러 위험들에 대해 적절하게
대응하지 못하면 피부의 민감도가 증가하며
피부 노화가 남들보다 더 빨리 진행될 수
있기에 기본적인 봄철 피부관리에 관해
이야기해 보고자 한다.



김 방찬일
피부과전문
휴먼피부과 서울대점 원장

보습



건강한 피부관리의 시작은 보습에서 시작한다.
봄철에는 급격한 온도 변화 및 바람으로 인해 피부가 건조해지기 쉽다.
건조해진 피부는 단순히 당기는 증상뿐 아니라 붉어지고 각질이 벗겨지고
화끈대는 느낌이 발생하기도 한다. 이러한 증상들은 손상된 피부 장벽을
회복시켜주는 보습제를 충분히 도포해서 조절할 수 있으며
본인의 피부타입에 맞는 유·수분 균형을 맞춰주는 제형의 보습제를
바르는 것을 추천한다.
예를 들어 피지 분비가 많은 피부 타입은 가급적 로션으로 된 보습제를
바르는 것을 권장하며, 건조감이 심한 경우 크림으로 된 보습제를
바르는 것이 좋다. 건조한 실내는 바람직하지 않으며, 습도를 55% 내외로
유지하는 것이 중요하기에 가습기의 사용을 추천한다.
충분한 수분 섭취 역시 피부 보습에 도움이 된다.
세계보건기구(WHO)에 따르면 하루 물 섭취 권장량은 1.5~2L다.
권장량 이상의 미지근한 물을 충분히 섭취하되, 여러 번에 걸쳐
나눠 마시는 게 좋다.





세안

올바른 세안은 보습만큼이나 중요하다.

특히 봄철엔 미세먼지, 꽃가루, 공해물질과 피부 분비물로 더러워진 피부를 깨끗하게 해줘야 한다.

모공에 침투한 먼지들은 모공을 막고 정상적인 피지 분비를 방해하여 여드름을 유발한다.

올바른 세안을 위해 먼저 손을 깨끗이 씻은 다음, 미온수를 이용해 얼굴을 적셔준다.

이 과정을 통해 모공을 열어준 다음 자신의 피부타입에 맞는 세안제를 이용하여 세안한다.

코팅을, 턱은 피지분비가 많은 곳이므로 손가락 끝을 이용하여 꼼꼼하게 세안한다.

피지 분비가 많은 경우 폼 타입의 세안제를 추천한다. 보통 폼 타입 세안제가 모공의 노폐물을 잘 제거하지만

이와 동시에 정상 피부에 함유된 지질 성분들도 제거한다. 그렇기 때문에 폼 타입의 세안제를 생각없이 사용하면

세안제로 인해 자극, 건조증이 유발될 수 있음에 유의해야한다. 세안제 선택에 정답은 없다고 생각한다.

어떠한 세안제를 사용하더라도 관찮지만 세안 후 피부가 당기거나 따갑고 화끈대는 증상이 없어야

올바른 세안을 했다고 할 수 있다. 외출 후에는 옷에 묻은 먼지를 잘 털고 몸을 청결하게 해줘야 하며

모발과 두피에 묻은 먼지를 제거하기 위해 머리를 감는 것이 좋다.

자외선 차단



봄은 실제 날씨가 덥지는 않으나 의외로 자외선 지수가 높기 때문에 기미, 주근깨, 잡티 등의 색소 병변들이 악화된다. 또한 자외선은 잘 알려진 피부 노화의 원인이기 때문에 언제나 주의해야 한다. 자외선을 효과적으로 차단하기 위해서는 햇볕이 강한 시간대에 야외활동을 자제하고, 외출 시 모자, 선글라스, 양산 등을 이용하여 1차적으로 자외선을 차단한다. 이런 물리적 차단에 자외선차단제를 병행해야 효과가 좋다. 자외선차단제를 선택할 때는 UVA, UVB를 모두 차단해야 한다. 일반적으로 PA ++ 이상, SPF 30 이상의 자외선차단제를 사용할 것을 권장한다.

500원짜리 동전 크기 정도의 양을 외출하기 최소 30분 전에 충분히 발라주고, 2~3시간마다 덧바르는 것이 중요하다. 또한 구매한지 6개월이 지난 자외선 차단제는 가급적 사용을 자제하고 새 제품을 구매하는 것을 추천한다.



변화무쌍한 계절인 봄철 소중한 내 피부를 관리 하기 위한 기본적인 방법에 대해 알아보았다.

보습 및 세안, 자외선 차단을 통해 건강한 피부를 유지하는 데 힘써야 할 것이다.

피부만 챙긴다고 건강한 피부가 될 순 없다. 적당한 운동과 휴식, 충분한 수분공급,

항산화에 도움이 되는 비타민 섭취, 균형 잡힌 식습관 및 규칙적인 생활, 숙면을 통해 외부 환경으로부터

우리 몸에 오는 스트레스와 피로를 적절히 대응해서 건강한 상태를 유지할 수 있도록 신경써야 한다.



여드름



봄철 외부 환경의 급격한 변화는 2030세대에게 여드름을 유발할 가능성이 높다. 특히 피지분비가 많은 경우 다음의 방법들을 참고하는 것이 좋다. 아침 저녁으로 세안을 해주고 땀을 흘린 후에도 세안을 하는 것이 좋다. 세안은 앞서 언급했듯 부드럽고 자극 없게 해줘야 한다.

'Oil free' 또는 'non-comedogenic' 이라고 기재되어있는 제품(세안제, 보습제, 화장품 등)을 사용해 모공을 막지 않는 것이 좋다. 취침 전에는 반드시 화장을 지우고 세안을 해야 한다.

무엇보다 여드름이 악화됐을 경우 손으로 뜯거나 짜는 행위는 2차 감염의 위험이 있어 피해야 한다.



Aqua Vitae

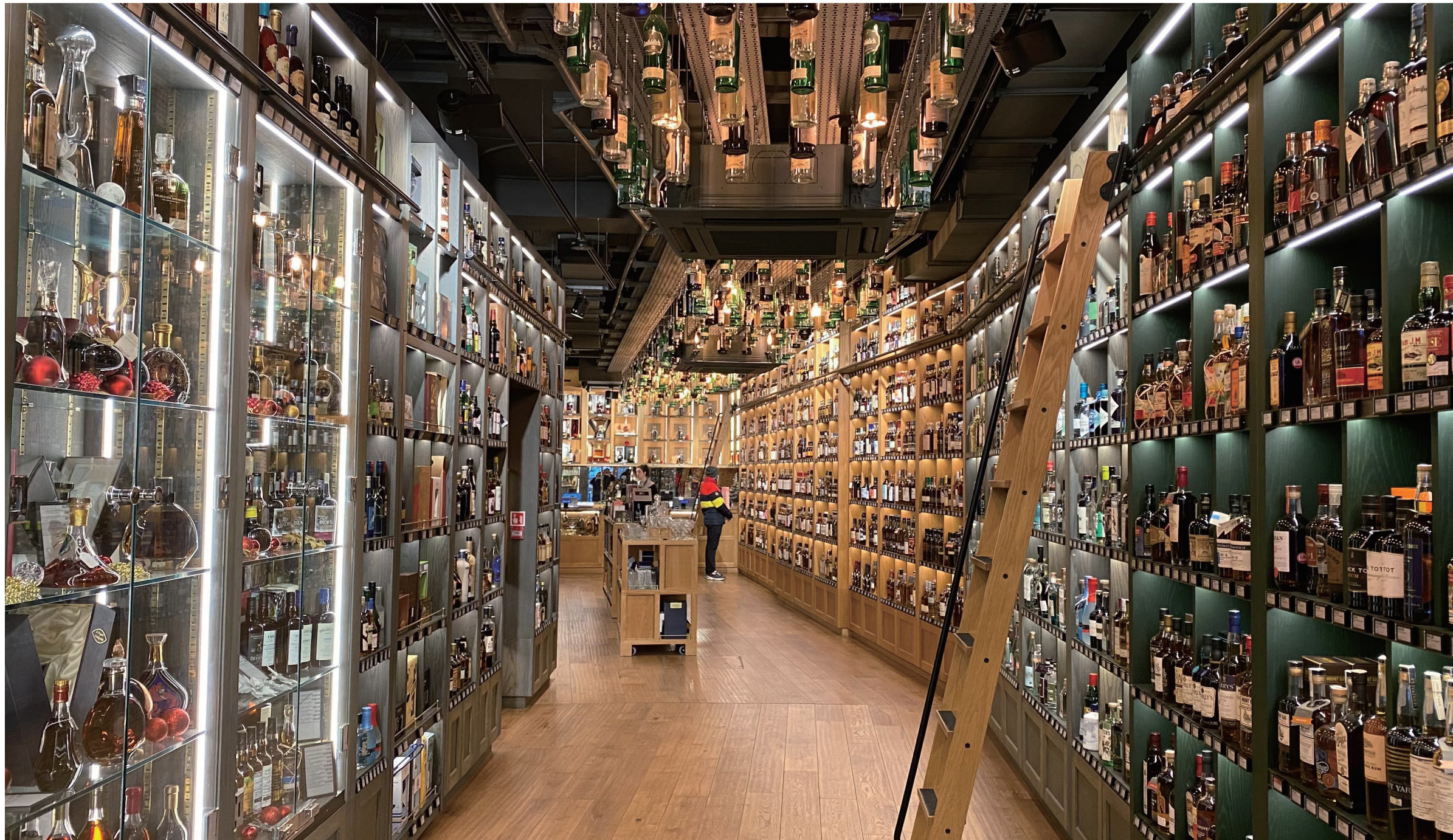
아쿠아 비타(생명의 물)

위스키의 세계 속으로



글/사진 윤상인
미술해설가
아트클럽 대표

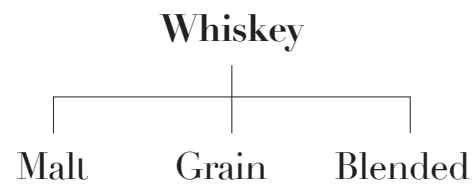
이 세상에는 수많은 종류의 음식과 술이 존재한다. 모든 문명이 시작하면서 그들의 경험과 지식의 축적은 고스란히 그들의 식음료 문화로 자리잡는다. 나는 개인적으로 여행을 할 때 가장 우선시 하는 게 바로 음식과 술이다. 이는 각 지역의 자연환경에 따라 다르게 발전했기 때문에 여행지마다 대표적인 음식과 술을 즐기다 보면 지역 특성을 쉽고 즐겁게 알아 볼 수 있기 때문이다. 본 글에서는 지역 특성에 지대하게 영향을 받아 다채로운 맛을 지니고 있으며 인생에서 이것이 빠지면 즐거움이 반으로 줄어들지도 모르는 필자가 모시는 주(酒)님 중 위스키에 대한 이야기를 해보려고 한다.



세상에는 크게 두 종류의 술이 존재한다. 발효주와 증류주이다. 일반적으로 보리를 발효해 맥주를 만들고, 포도를 발효해 와인을 만든다. 발효야말로 자연이 인간에게 준 축복이라 할 수 있다. 이렇게 과일이나 곡식을 발효해서 만든 술의 한계는 높은 알코올을 얻을 수 없다는 것이다. 그리하여 인간은 '증류'라고 하는 또 하나의 신비스런 방법을 노력을 통해 배웠다. 모든 액체는 각각의 비등점을 가지고있다. 물은 섭씨 100도에서 끓는다는 것은 일반적인 상식이다. 그렇다면 알코올은 몇 도에서 끓을까? 인간들이 고민하고 연구한 끝에 알코올의 비등점이 78도라는 것을 알게 되었다. 이제 다른 비등점을 이용해 발효주에서 순수 알코올을 뽑아낼 수 있는 방법을 알게 되었다. 일반적으로 증류기술은 중동에서 시작되었다고 알려졌고, 이 증류기술을 페트릭 성인이 아일랜드에 전파하면서 위스키의 역사가 시작되었다는 게 일반적인 견해이다.

위스키는 두 가지의 표기법이 있다 하나는 'Whisky'이고 다른 하나는 'Whiskey'이다. "둘 중 무엇이 맞는가?"라는 논쟁이 있기도 한데 이는 영어권 나라들의 스펠링 차이일 뿐이라고 얘기하는 전문가들이 많다. 스코틀랜드, 캐나다, 일본에서는 'Whisky', 미국과 아일랜드에서는 'Whiskey'라고 표기하는데 미국 위스키 브랜드이지만 'Whisky'로 표기하는 경우도 있다.

위스키는 우리에게 양주로 통하는 술이자 비싼 술의 대명사이다. 이런 이미지를 만들기까지 큰 공을 세운 두 브랜드가 한국인들에게 가장 많이 알려진 '발렌타인'과 '시바스 리갈'이 아닌가 한다. 필자는 몇 해 전 한국을 방문하기 위해 런던 히드로공항 면세점 위스키 코너에 갔었다. 직원이 나를 보고 어느 나라 사람냐고 물기에 한국사람이라고 했더니 '발렌타인 30년'을 들고 오는 것이다. 한국사람의 발렌타인 사랑은 세계적으로 유명하다는 것을 알게 된 순간이었다.



위스키를 원료로 분류하자면 크게 '몰트 위스키', '그레인 위스키', '블렌디드 위스키' 3종류로 나눌 수 있다. '몰트 위스키'는 보리만으로 만들어진 것이고 이 중 한 증류소에서 나온 몰트 위스키를 '싱글 몰트 위스키'라고 한다. '그레인 위스키'는 보리 외의 곡물로 만들어지고 하나 이상의 '몰트 위스키'와 하나 이상의 '그레인 위스키' 원액을 섞어 만들어진 것이 '블렌디드 위스키'이다. 한국인들의 오랜 사랑을 받아온 발렌타인과 시바스 리갈은 '블렌디드 위스키'에 속한다.

위스키의 고급스러운 풍미의 매력에 한번 빠지면 한동안은 헤어 나오기 쉽지 않다. 코에 전달되는 과일, 바닐라, 오크 등의 향과 혀에 묵직하게 느껴지는 풍미는 한가지로 정해지는 것이 아니다. 위스키가 만들어지는 환경, 그 환경에서 자라난 재료, 재료를 이용해 만들어지는 여러 단계의 과정, 이 모든 것을 만들어내는 사람 등 많은 것들에 의해 위스키의 향과 풍미는 완성된다.

여기에서 우리는 향과 풍미를 조절하는 제조과정을 알아보자.

위스키 제조과정

위스키는 크게 몰팅, 킬닝, 분쇄, 당화, 증류, 숙성, 병입의 단계를 거쳐 만들어져 우리에게 도달한다.

1. 몰팅(Malting)

보리를 물에 2~3일 담궈 싹을 자라게 하는 작업이다.

일반적으로 몰트는 보리의 싹을 애기한다.

즉, 싱글 몰트 위스키는 보리의 싹으로만 만든 위스키를 말한다.

2. 킬닝(Kilning)

보리에서 싹이 자라는걸 멈추게 하는 작업이다.

바닥에 싹이 자란 보리를 깔고 불을 때 1~2일 보리를 건조시키는 작업이다. 이때 이탄(Peat)을 사용하면

위스키에서 피트향이 나게 된다.

3. 분쇄(Milling)

건조된 보리를 빻아주는 작업이다.

4. 당화(Mashing)

분쇄한 맥아를 뜨거운 물에 넣어 당분화시키는 작업이다.

이때 효모를 같이 삼입하는데 이 효모가 죽지 않게

온도(10~37도 사이)를 잘 조절한다. 이 효모들이

당분을 알코올로 바꾸는 작업을 해준다.

여기까지를 보리맥주, 보리덧이라 부른다.

5. 증류(Distillation)

당화작업을 끝낸 보리맥주는 5~10도 정도의

알코올이 포함되어있다. 이 보리 맥주를 증류기에 넣고

2~3번 정도 증류해 순수한 알코올이 50~70도가

될 때까지 증류를 한다. 이때 증류기의 재질, 증류기의 종류,

증류기의 길이와 각도에 따라 위스키의 풍미와 맛이 결정된다.

6. 숙성(Aging)

이렇게 증류한 보리 알코올은 무색의 마시기 힘든

거친 알코올이다. 이 거친 알코올을 부드럽게 하기 위해선

숙성 과정을 거쳐야 한다. 숙성 과정이란 오크통에 위스키를 담아

서늘하고 공기가 잘 통하는 장소에서 보관하는 것을 말한다.

이 과정이야말로 위스키의 마법이 일어나는 과정이다.

보통 버번 오크를 주로 사용한다. 미국에서 버번(Bourbon)을

담았던 오크를 수입해서 그 통에 원액을 담아 숙성시킨다.

쉐리, 포트, 꼬냑을 보관했던 오크를 쓰기도 하는데

어떤 오크통을 사용했는지는 위스키라벨에 잘 표기 되어있다.

일반적으로 쉐리 오크는 버번 오크보다 10배 이상 비싼 가격을

자랑한다. 쉐리 오크에서 숙성한 위스키는 훨씬 더 부드럽고,

붉은빛갈의 색을 띤다. 오크통의 크기도 참 다양하다.

하지만 작은 오크통에서 숙성한 위스키는 큰 오크통에서

같은 기간 숙성했을 때보다 훨씬 더 깊은 숙성이 이루어진다.

이유는 위스키가 오크통 표면에 닿는 면적이 많기 때문이다.

위스키의 숙성기간이 길수록 가격이 상승하는 건 매우 상식적인

일이다. 위스키 숙성 과정에 있어 인간이 막을 수 없는 부분이

자연적으로 증발하는 증발량이다. 보통 일년에 2~3%의 손실이

발생한다. 이 손실 양을 '천사의 몫(Angel's sharing)'이라 부른다.

스코틀랜드는 기후적으로 손실이 가장 적게 발생하는 지역 중

하나이다. 예를 들어 일년에 2%의 증발량이 발생했다고

가정하면 30년이 지난 후 남은 위스키액은 주입했을 때

대비 반도 남지 않게 된다. 이것만이 아니다. 직원들은 일을

하면서 위스키를 조금씩이라도 맛보고 싶은 유혹을 뿌리치지

못할 것이다. 그래서 천사의 몫 말고도 '악마의 몫

(Devil's Sharing)'이 존재한다.

이렇게 숙성기간을 끝낸 위스키는 필터링 작업을 거쳐

(물론 이걸 싫어하는 사람들이 있기 때문에 필터링을 하지 않는

경우도 있다-라벨에 표기되어 있음) 도수를 적당하게(40~45도)

맞추고 색을 내기 위해 위해 카라멜을 섞은 후 병입된다.

가끔 위스키 중에 CS라고 표기된 것이 있다.

이는 Cask Strength의 줄임말로 오크통에서 빼낸 위스키에

물을 섞지않은 알코올 도수 그대로를 병입한 위스키이다.

이번엔 위스키를 생산하는 지역을 알아보자. 위스키를 생산하는 지역은 그리 많지않다. 세계 5대 생산지는 아일랜드, 스코틀랜드, 미국, 캐나다, 일본이다. 최근에는 인도, 대만, 남아프리카 공화국 등에서 신생 제조업체들이 늘어나고 있다. 이 중에서 우리가 일반적으로 가장 많이 접하는 위스키는 스코틀랜드 위스키일 것이다. 그래서 이번에는 스코틀랜드의 위스키를 알아보기로 하겠다.

'스카치 위스키'는 제조부터 생산까지 전과정이 스코틀랜드에서 이루어지고 최소 3년의 숙성기간을 거친 위스키를 말한다. 스코틀랜드에서는 3년이 지나야만 '위스키'라고 부를 수 있는 규정이 있다. 그리고 스카치 위스키인데 라벨에 년도가 표기 되어있지 않다면 3년 이상 10년 이하의 숙성을 거친 위스키라고 볼 수 있다. 스코틀랜드에는 180여개의 도가들이 지금도 존재하고 위스키를 생산하고 있다. 이 위스키 도가들은 각자 자기들이 위치한 지역의 보리, 환경, 물, 자연을 최대한 활용하고 그들의 장점을 극대화하여 위스키를 생산해내고 있다. 스코틀랜드 위스키 생산 지역의 특성과 그곳에서 만들어지는 위스키들을 이해하면 나의 입맛에 맞는 위스키를 선택하는 데 도움이 될 것이다.



스코틀랜드 위스키는 **스페이사이드, 하일랜드, 로우랜드, 아일랜드, 아일랜드, 캠벨타운** 이렇게 6개의 지역에서 생산된다.

스페이사이드(Speyside)

이 지역은 크지 않지만 스페이강(Spey River)이 흐르는 지역에 위치한 60여 개의 도가들은 최상급의 위스키를 생산한다. 천혜의 자연을 바탕으로 풍미가 매력적이고 마시기 쉬운 부드러운 위스키를 생산하는 곳으로 유명하다. 우리가 알고 있는 고급 위스키의 대부분은 바로 이 스페이사이드 지역에서 생산된다.

위스키의 향 - 사과, 바닐라, 오크, 견과류, 말린 과일

대표 위스키 - 맥칼란, 글렌피딕, 발베니, 글렌리벳, 아버라우

같이하면 좋은 음식 - 스테이크, 양고기, 치즈, 다크 초콜릿(카카오 함유량 70% 이상)

하일랜드(highland)

하일랜드는 스코틀랜드 위스키 생산 지역중 가장 큰 지역에 해당한다. 그러다 보니 하일랜드의 최남단 위스키들은 로우랜드 위스키와 비슷한 풍미와 맛을 지니게 된다. 하일랜드 지역의 가장 큰 특징 중 하나는 사용하는 증류기의 목이 좁고 길다는 점이다.

이로 인해 가장 순수한 알코올과 정제된 풍미를 갖는 것이 특징이다.

위스키의 향 - 과일케이크, 몰트, 오크, 마른 과일, 스모크, 헤더꽃(스코틀랜드에서 볼 수 있는 보라색 꽃)

대표 위스키 - 글렌모렌지, 달모어, 오반, 달위니

같이하면 좋은 음식 - 과일, 치즈, 생선요리

아일랜드(Islay)

개인적으로 가장 좋아하는 위스키를 만드는 지역이며, 존재하는 도가의 개수는 10개 이하로 크지 않은 지역이다. 스코틀랜드의 서쪽 끝에 위치한 섬으로, 아마도 아일랜드에서 위스키를 만드는 법이 처음으로 이곳을 통해 스코틀랜드에 정착했을 것이라는 설이 지배적이다. 사람들이 많이 살지 않고, 지금도 방문이 힘든 지역이다. 그로 인해 오염되지 않은 천혜의 자연을 갖고 있다.

다른 지역들보다 질 좋은 이탄을 많이 보유하고 있는 지역이라 도가들의 90%는 이탄향이 강한 위스키를 생산한다. 이 이탄향은 호불호가 분명히 갈린다.

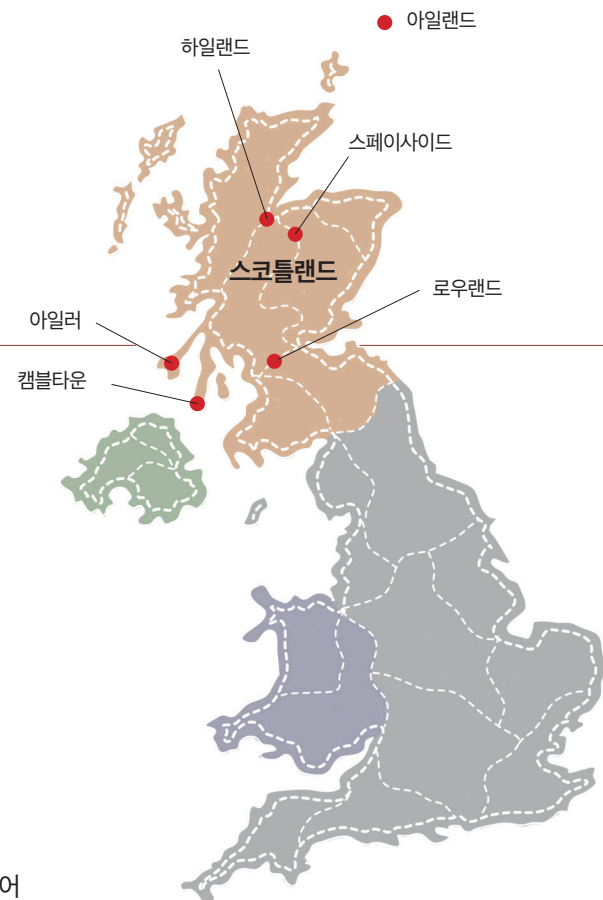
하지만 한번 마시면 자꾸 생각나는 묘한 매력을 지닌 위스키이다.

이 지역에서 생산되는 라프로익(Laphroig)은 대부분의 블렌디드 위스키를 만들 때 중요한 베이스가 된다.

위스키의 향 - 스모크, 해초, 바닷물, 사과

대표 위스키 - 라가볼린, 라프로익, 아드벡, 부나하벤(유일하게 이탄향이 없음), 보우모어

같이하면 좋은 음식 - 생굴, 회, 훈제연어



로우랜드(Lowland)

스코틀랜드에서 가장 남쪽에 위치한 지역으로 5개 정도의 도가가 운영되는 크지 않은 지역이다. 이 지역 위스키의 가장 큰 특징은 부드럽고 꿀 향이 나는 향기로운 위스키를 생산한다는 것이다. 위스키를 처음 접하는 사람들에게 추천 할 만한 위스키를 만나볼 수 있는 지역이다.

위스키의 향 - 계피, 크림, 카라멜

대표 위스키 - 오켄토션, 아일사 베이, 블래드노흐

같이 하면 좋은 음식 - 수육, 제육볶음, 대부분의 음식과 잘 어울린다.

아일랜드(Island)

스코틀랜드의 북서쪽 끝에 모여있는 섬들에서 생산되는 위스키이다. 지역의 특성상 거칠고 강한 위스키를 만들어낸다. 해초양과 바닷물의 짠맛이 위스키에도 베어있는 듯하다. 무엇보다도 바닷바람을 맞으며 오크통에서 거친 날씨를 이겨낸 위스키라서 그런지 아주 애착이 가는 위스키이다.

위스키의 향 - 바닷물, 오일, 후추, 스모크

대표 위스키 - 탈리스크, 하일랜드 파크, 주라

같이하면 좋은 음식 - 생굴, 회, 훈제연어

캠벨타운(Campbeltown)

5개 이하의 적은 수의 도가가 남았고, 일반적으로 접하기 쉽지 않은 위스키이다. 로우랜드 위스키처럼 마시기 쉬운 위스키를 생산하는 지역이다. 아일랜드섬과 스코틀랜드 본섬 사이에 위치한 조그마한 캠벨타운에서 생산된 위스키를 발견하면 꼭 접해보기를 권한다.

위스키의 향 - 바닐라, 토피, 스모크

대표 위스키 - 스프링뱅크, 글렌가일

같이하면 좋은 음식 - 돼지 족발, 보쌈

지금까지 알아본 스카치 위스키들은 싱글 몰트 위스키이다. 싱글 몰트 위스키의 이름은 생산지역 이름을 사용하고 블렌디드 위스키-조니워커, 발렌타인, 원저 등-는 상표이름을 지어 사용한다. 위스키 강의를 할 때 “싱글몰트 위스키는 무조건 블렌디드 위스키보다 좋습니까?”라는 질문을 받는다. 이 질문에 나름 애 주가로서 이렇게 답하고 싶다. “블렌디드 위스키는 음악으로 비유하자면, 오케스트라 연주라고 보면 좋을 것이다. 다양한 악기가 모여 다양한 매력을 발산하는 것처럼 말이다. 그리고 싱글 몰트 위스키는 오케스트라가 아닌 악기 하나를 가지고 연주하는 독주연주회에 가깝다.”

무엇보다 본인의 입맛에 맞는 위스키를 선택하는 것이 가장 중요하다. 생산지역의 특성이나 제조 과정 등을 이해하고 접한다면 조금 더 쉽게 본인의 위스키를 찾을 수 있을 것이다. 지금 당장은 코로나바이러스로 인해 해외여행이 어렵지만 해외여행이 가능해질 때 위스키의 맛을 찾아 본고장으로 떠나본다면 위스키와 훨씬 더 가까워질 것이다.

끝으로 스코틀랜드인들의 위스키에 관한 속담 하나를 들려주며 글을 끝내려 한다.

“세상에 나쁜 위스키는 없다. 좋은 위스키와 더 좋은 위스키가 있을 뿐이다.”



GOLF Beginner

골린이 치과의사의

백돌이 탈출기

얼마 전까지만 해도 재난 상황이나 위기 상황에서 고위 공무원이나 정치인들이 골프를 치고 있었다는 이유만으로 사회적 지탄을 받았었다. 그러나 코로나 이후로 골프 관련 방송이 많이 늘어난 것만 봐도 요즘엔 골프와 관련된 사회적 인식이 많이 바뀐 것 같다.

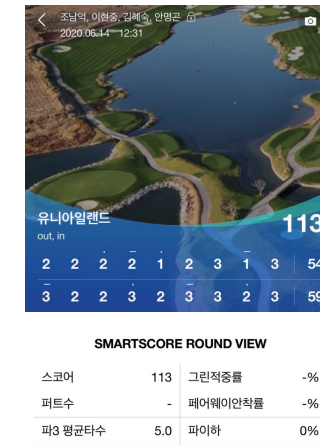
나도 보통의 사람들과 마찬가지로, 지금까지는 골프에 대한 안 좋은 선입견을 갖고 살면서, 골프를 멀리하고, 평생 안 쳐야겠다는 생각도 하고 있었다. 대학교 신입생 오리엔테이션에 강사로 초빙돼 오셨던 분이 백기완 선생이었고, 그분께서 “이 좁은 땅에서 살면서, 이렇게 많은 나무를 자르고 산을 파고 농약을 많이 뿌려서 지하수를 오염시킨다”고 이야기해 주셨던 기억이 강하게 남아있는 것을 보면, 그때 들었던 마음이 오래 남아있었나 보다.

다른 치과의사들처럼 공보이나 군의관을 갔다면, 그 시기에 골프채를 잡아봤을 수도 있었겠지만, 치과대학 졸업 후 6개월 공익근무요원을 다녀오게 되고, 바로 폐이닥터로 취직했다가 개원을 하게 되면서, 골프 연습을 할 만한 시간과 여유가 없었던 것 같다. 또한 내가 주로 만 나던 건치 선생님들도 골프를 안 치던 상태였기에, 골프는 나에게겐 먼 이야기가 되었다.

2020년 코로나로 인해 모든 모임이 사라지고, 치과 퇴근 후 개인 시간이 많아지면서 이참에 뭔가 운동을 시작하면 좋겠다는 생각을 하게 되었고, 예전부터 함께 골프를 치고 싶다고 하던 기공소장이 중고골프채를 선물로 주어, 이웃 원장님이 추천해주는 프로를 소개받아 4월 중순에 실내 골프 연습장을 등록하고 레슨을 받기 시작했다.

처음에 딱딱이만 할 때는 어깨도 더 아픈 것 같고, 허리도 더 아픈 것 같고, 운동은 안 되는 듯 했다. 한 달이 지나 7번 아이언 풀샷을 해서 거리가 130m가 나가도록 칠 수 있게 될 때부터는 더 재미도 나고 운동도 되는 것 같았다. 한두 시간 동안 열심히 치다 보면, 온몸이 땀으로 흠뻑 젖어서, 평소 운동량이 적었던 나에게겐 충분한 운동량이 되었다.

6월 14일 친한 형님 누님들과 8명이 강화 유니아일랜드C.C.에 모여 첫 라운딩을 했다. 드라이버와 7번 아이언만 연습하고 나간 것이었는데, 드라이버가 연습한 대로 잘 나갔고, 7번 아이언도 잘 맞아서, 그린 주변에서 왔다 갔다 한 것을 빼면, 113타를 기록하며 나름 만족스러운 결과를 받았다. 오히려 구력이 10년 넘는 선배들의 드라이버샷이 밖으로 휘어 나가는 것을 보면서, 왜 저렇게 칠까 생각도 들었다. 그 다음 주 서산 로얄링스에서 111타를 기록하고, 그 다음 주에 솔트베이C.C.에서 103타를 기록하니, 주변에서는 잘 친다고 하였지만, 나는 원래 이러러니 했었고, 몇 번 안에 100타를 깨는 건 쉬운 죽 먹기로 보였었다. 두 달 만에 골프를 이렇게 잘 치는 이유가 뭐냐고 하면, “어릴 적에 자치기를 잘 해서 그런가 보다”라고 우스운 대답을 하고 했었다.



글/사진 조남익
연세조아치과의원 원장



문제는 그다음부터였다. 얼른 잘 치고 싶은 욕심에 힘줘서 무리하게 연습을 했더니, 손가락 마디마디가 아파왔고, 옆구리가 아파왔다. 프로 선생님이 드로우를 쳐봐도 되겠다면서 스윙을 조금 바꿨는데, 이때부터 공이 와이파이처럼 휘고 대중없이 날아가기 시작했다. 스윙이 흔들리면서, 다시 예전처럼 칠 수도 없게 되었고, 새롭게 배운 대로 쳐도 공이 안 맞기 시작했다. 그 후 몇 달 동안 다시 110개가량 치게 되었고, 필드에 나갈 때의 기대감은 매번 실망으로 되돌아오게 되었다. 금방 90대에는 갈 줄 알았는데, 100개 깨기가 정말로 어려웠다. 10월 초 1박 2일로 DLS 골프모임 따라서 여수 경도 세이지우드C.C.에 갔을 때도 106, 110타를 기록했다. 역시나 더블 보기 플레이어의 성적이었다.

2020년 마지막 라운딩으로 잡은 11월 18일, 솔트베이C.C.에서 전반 49개를 기록하여, 후반에만 이대로 쳤으면 하는 마음이 들었다. 17홀까지 95타였고, 파4인 18홀에서 파를 기록해야 99타가 되는 것이었다. 드라이버와 세컨샷이 잘 맞아서 2온이 된 상황에서 그 홀이 빅홀컵이 있는 홀이었다. 홀이 크니 자신감을 가지고 무조건 지나가게 치자는 마음으로 쳐서 파를 기록하여, 2020년 마지막 라운딩에서 처음으로 100타를 깨보고서 시즌을 마감했다(멀리건을 두세 번 받긴 했지만, 심리적으로 일단 한번 깬다고 생각하고 넘어가고 싶기도 했다).

10월 중순 즈음, 내가 골프에 재미를 느끼면서, 아내에게 추천했고, 연습장을 따라다니던 초등학교 4학년인 막내딸도 해보고 싶다고 하여, 연습장을 함께 다니게 되었다. 막내가 선수 반에서 제대로 해보고 싶다고 했다. 학교도 안 가고 하루 종일 핸드폰만 하는 것보다는 나올 것 같고, 지금 어느 정도 골프 실력을 올려 놓으면 평생 재미있게 놀고 살 수 있겠다 싶어, 영종도 드림골프 연습장에 있는 Team W 아카데미에 입학시키고, 하루 8시간 연습을 하도록 했었다. 그 막내딸을 데려다주고, 데려오고, 중간에 기다리면서 프로들에게 레슨받는 장면들을 옆에서 보면서, 나도 공부가가 많이 되는 것 같았다.

2021년 3월 하순에 인천시치과의사회 전임 이사들 몇 명이 제주도 라헨스C.C.에 1박 2일로 갔는데, 후한 OK를 받으면서 98,97타를 기록했으니, 실제로는 여전한 '백돌이'였다. 2021년 4월 14일 인천 그랜드 C.C.에서 91타를 기록하며 라이프 베스트를 기록했다. 평평한 평지 골프장이고 좀 쉬운 골프장이지만, 어프로치가 딱딱 붙어주면서 라베가 나왔다. 그 후 포천 푸른솔에서 96, 스카이 72 클래식에서 93, 부여 백제에서 94, 스카이밸리에서 97타를 기록하면서, 2021년 전반기에는 보기-더블보기 블레이어(99타 내외)가 된 것 같았다.

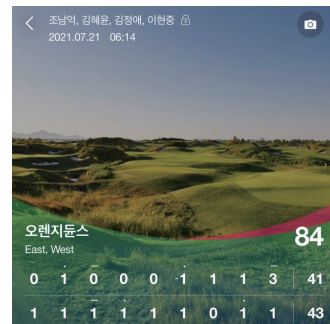
6월 13일 영백회 골프모임에 따라가서 씨닝포인트C.C.에서 낮에 라운딩을 했는데, 라운딩 2시간 전 근처 스크린 골프장에서 김지학 선배님을 만나 샷게임, 어프로치에 대한 특강을 듣고 연습을 하고 갔다. 점수는 샷게임이라고 진지하게 가르쳐 주셨는데, 라운딩 직전에 듣고 연습한 것이 그날 당일의 실전에서는 효과가 나오지 않았던 것 같다. 그 후, 드라이버와 아이언보다는 샷게임 위주로 연습을 했다. 벌리고 치던 발도 모으고, 구부리던 팔도 펴고, 선배님께 배운 어프로치 연습을 많이 했다.

7월 21일 인천 오렌지 둔스에서 뭔가 홀린 것 같은 신들린 날을 느꼈다. 전반 8홀까지 2오버를 기록했고, 9홀에서 트리플 보기를 기록하면서 전반을 41타로 마무리했다. 최고 기록이었다. 치는 나도 신기할 정도로 공이 똑바로 날아갔다. 드라이버는 거의 다 살아서 날아갔고, 세컨샷이 미스가 거의 안 나면서 그런 방향으로 향해갔다. 어프로치도 핀 근처로 향했고, 퍼팅도 잘 붙었다. 후반 9홀에 꾸준한 보기 플레이어가 되어, 43타를 기록하여 합계 84타로 지금까지 깨지지 않는 라이프 베스트 기록을 세웠다. 그 후 9월 5일 H1C.C.에서 86타, 9월 19일 비에이비스타에서 88타, 11월 7일 서원 힐스에서 89타를 기록하면서 안정적인 보기 플레이어가 된 것 같았다. 하지만 올림픽C.C.에서 춤고 바람이 많이 불던 날 105타를 기록하기도 하고, 솔트베이에서 95타도 기록하는 등 90타를 전후로 ±5타 정도 치는 실력이 된 것 같다.

골프는 치면 칠수록 신기하고 독특한 운동이라는 생각이 든다. 남자와 여자, 노인과 아이도 함께 즐길 수 있으니 쉬운 운동 같은데, 몇 십 년을 매일같이 연습해도 실력이 잘 늘지 않는 어려운 운동 같기도 하다. 경기 규칙이 간단하여 서로 싸울 일도 없고, 단순하고, 조용해 보이는, 어찌 보면 걷기 운동 같은 운동인데, 이 작은 공을 400m 거리에 있는 그 조그마한 구멍에 4번 만에 넣는다는 게 참 어려운 운동이라는 생각도 든다.

날아오는 공을 둥근 막대기로 치는 야구에 비하면, 가만히 땅에 놓여있는 공을 판관한 막대기로 치는 것이니까, 훨씬 쉬워 보이는데 공이 선을 넘어가서 파울이 되면 다시 공격 기회를 주는 야구에 비해, 벌타를 주기 때문에 더 어려운 것 같고, 치고 달리는 야구에 비해 치기만 하면 되니 쉬워 보이는데, 공수 변환 없고 쉬는 시간 없이 계속 걷고 쳐야 하니 어려운 것 같다.

결과적으로는 공이 제대로 잘 가기만 하면 되니 몸을 잘 쓰는 게 중요한 것 같은데, 마음의 미묘한 변화가 몸으로, 어깨로, 팔로, 손으로, 골프채로 전해지면서 결과에 큰 영향을 미치기 때문에, 마음을 잘 쓰는 게 중요한 것 같기도 하다.



SMARTSCORE ROUND VIEW			
스코어	84	그린적중률	-%
퍼트수	-	페어웨이안착률	-%
파3 평균타수	3.5	파이하	34%



골프를 연습하면 할수록 떠오르는 것이 있다. 바로 '거꾸로 자전거 타기-신경가소성(뇌의 변화력)' 동영상이다. <https://www.youtube.com/watch?v=QqmliktzBQs> 아래의 글을 읽기 전에 이 동영상을 먼저 보면, 인간의 뇌 인지와 몸의 반응에 대해 좀 더 이해가 쉬울 것 같다.

이 영상에서 다음과 같이 이야기한다.

1. 지식은 이해와 동일하지 않습니다.
2. 머릿속 사고방식이 한번 고착되고 나면 그것은 잘 바뀌지 않습니다. 바꾸고 싶다는 마음이 있어도 잘 안 바뀝니다.
3. 진리는 정해져 있습니다. 내 생각에 상관없이 세상을 해석할 때에는 주의해야 합니다. 왜냐하면 당신은 그것을 편향된 시각으로 바라보고 있기 때문입니다. 당신이 그 편향성을 생각하든 하지 않든 상관없이 말입니다.



지구에서 일어나는 일반적인 물리 법칙에 맞게 우리 몸은 적응하고 습관을 만들어 왔다. 그것을 우리 머릿속 사고방식에서는 일정한 패턴으로 만들어버려서, 아무 생각 없이도 우리는 그런 행동을 자연스럽게 하게 되어있다. 권투선수가 주먹으로 강한 타격을 주려 할 때, 야구선수가 날아오는 야구공을 세계 때려서 홈런을 치고 싶을 때, 빨랫방망이로 빨래를 세계 때리고 싶을 때 등등 우리는 무언가를 세계 때려서 멀리 보내고 싶을 때는 몸이 앞으로 가면서 때리게 돼 있다. 몸이 뒤로 가면서 때리면, 약하게 때리고 싶을 때이다.

그런데 골프는 그동안 우리가 살아왔던 사고방식과 완전히 반대의 사고를 요구한다. 공을 세계 쳐서 멀리 보내고 싶으면, 몸이 따라 나가면 안 되고, 제자리 축을 지키거나, 아니면 약간 몸을 뒤로 빼면서 쳐야 제대로 세계 맞으면서 멀리 나간다. 그동안 익숙하게 사용하던 우리 몸을 완전히 반대로 써야 하는 거다. 배드민턴이나 테니스 라켓을 들고 공을 쳐서 높이 띄우려고 할 때, 우리는 몸을 뒤로 빼면서 라켓을 위로 향하게 하면서 공을 치게 된다. 몸을 앞으로 가면서 공을 칠 때는 세계 쳐서 빠르고 멀리 가게 할 때이다. 그런데 어프로치를 하면서 샌드웨지를 들고 공을 띄우려고 하면, 초보들은 당연하게도 몸을 뒤로 빼면서 공을 위로 쳐서 띄우려고 한다. 하지만 오히려 공은 더 안 맞고 안 뜨게 된다. 골프에서 공을 띄울 때는 왼발 쪽으로 몸을 앞으로 가면서 공을 내려쳐야 오히려 공이 잘 뜨게 된다. 골프채를 하늘로 들려고 하지 말고, 오히려 다운 블로우로 내려쳐야 공이 더 잘 뜬다. 드라이버 치는데, 몸이 자꾸만 따라가고 엎어 치려고 했고, 어프로치로 공을 띄우고 싶을 때는 자꾸만 몸이 뒤로 가면서 채를 위로 들려고 했었다. 이 사실을 모를 때, 나는 내 몸 하나 컨트롤하지 못하나 자책하기도 했고 실망하기도 했었다. 하지만 이젠 이게 당연한 현상이라 생각하니, 마음도 편하고, 여유가 생겼다.

거꾸로 타는 자전거처럼 이처럼 지금까지 우리가 써왔던 몸과 반대로 써야 하는 운동인 것이다. 무심하게 힘을 빼고 쳐야 하는 이유도 그 이유인 것 같다. 생각하고 의도 할수록,

몸에 힘이 들어가게 되고, 우리는 평소에 우리에게 익숙한 방법대로 몸과 힘을 쓰게 되어서, 골프공을 제대로 치지 못하는 것 같다. 아는 것과 할 수 있는 것은 또 다른 문제다. 거꾸로 자전거의 핸들을 반대로 돌려야 자전거가 쓰러지지 않는다는 것을 아는 것과 그렇게 할 줄 아는 것은 다르고, 연습을 통한 몸의 습득과정이 필요한 것처럼, 골프도 연습을 통한 몸의 습득과정이 필요하다. 골프도 어차피 끝이 없는 운동이다. 90타를 깨면 싱글 치고 싶고, 싱글 치면, 언더를 치고 싶고, 언더 치는 사람들은, 더 언더를 치고 싶어하니, 끝이 없는 운동이다.

몇 타를 칠 수 있을 때까지 몸의 습득과정과 연습을 해야 할까? 욕심은 끝이 없으니, 어느 정도에서 만족을 해야 나도 편하고, 골프도 편할 것 같다. 스트레스 없는 취미 생활이 될 것 같다. 돈과 행복이 연관이 있지만, 정비례가 아니듯, 골프 점수와 골프 행복도 마찬가지로 같다고 생각한다. 늦은 나이에 시작한 만큼, 욕심을 더 내려놓고, 좀 더 즐겁게 즐길 수 있는 취미 운동이 되었으면 좋겠다.

얼마 전 대학 동기 형과 후배들과 오랜만에 만나서 잔디를 밟고 골프를 치면서 중간중간 옛날이야기를 나누니, 예전에 함께 등산하고 축구 하면서 놀던 추억까지 살아나서 행복한 시간을 보냈었다. 그날의 스코어는 전혀 문제가 아니었다. 2주 전에는 대 선배님과 형수님 부부와 우리 부부가 모여서 함께 골프를 칠 수 있었는데, 나이 차이와 처음 만난 어색함은 별로 없고, 금방 친해지게 되는 느낌이 들어서 골프 후의 뒤풀이까지 더 행복한 시간이 되었다.

더 낮은 점수에 대한 욕심과 스트레스를 버리고, 보기 플레이어로서 90타 정도 치면서, 함께 하는 사람들과 행복한 시간을 보내는 것, 이 정도면 나에게만 만족할 만한 행복한 골프 생활이 될 것 같다.



양자역학 맛보기

일상 속 양자역학

양자역학을 쉽게 이해할 수 있는 방법은 없다. 듣는 이가 똑똑하나 똑똑하지 않냐의 문제가 아니다. 오히려 똑똑한 사람일수록 설명을 더 받아들이지 못하는 경우가 많다. 직관적이지 않을뿐더러 기존 상식을 무너뜨리는 현상을 실존하는 물리 법칙이라고 설명해야 하니 가르치는 사람도 퍽 난처하다. 이해하지 못한다고 해서 자신을 비관하지 말자. 오히려 본인이 너무 똑똑해서 못 받아들인다고 생각하자. 그 유명한 아인슈타인(Albert Einstein, 1879~1955)도 끝내 양자역학을 받아들이지 못한 채 고인이 되었다.



글/그림 재상훈
Nanyang Technological University, Singapore 교수

QUANTUM MECHANICS

고등학교 교과과정에서는 물리2 심화과정으로도 양자역학을 깊이 들어가지 않는다. 수식으로 양자역학을 기술하는 데 있어 필연적으로 미적분과 확률함수, 파동방정식 등이 쓰이기 때문에 다루고 싶어도 다룰 수 없을뿐더러 가르치는 사람이나 듣는 학생에게도 보통 일이 아니기 때문이다. 일반적으로 대학에서 ‘현대물리’라는 수업으로 처음 접하게 되고, 이후 전공·심화과정과 대학원 과정에서도 계속 접하게 되는데, 세계 어느 대학교 물리학과에서나 가장 악명 높은 수업이 되기 마련이다. 미디어에서는 마치 불가사의처럼 언급하기 때문에 많은 사람들이 양자역학이 최근 대두된 연구 분야라고 인식하지만, 이는 사실이 아니다. 양자역학은 이미 그 이론적, 실험적 검증이 끝난, 무섭도록 정교하고 완벽한 물리 이론으로, 인류는 지난 100년 동안 이를 이용해 과학, 공학, 통신, 기술, 산업 분야, 그리고 이와 연결되는 사회 전체 영역에서 눈부신 발전을 이룩해냈다.

물질이 가질 수 있는 에너지의 양이 연속적이지 않고 불연속적이라는(이는 마치 자동차가 10km/h의 배수로만 달릴 수 있다고 하는 것과 비슷하다) 것이 1800년대 후반 과학계의 수수께끼였다. 이는 그 당시까지 주류를 이루던 고전역학(古典力學, Classical Mechanics)으로는 설명되지 않는 미지의 영역이었고, 초기에 이 불연속적인 물리량을 설명하기 위해서 1900년 플랑크(Max Planck, 1858~1947)는 에너지의 최소 단위를 표현하는 양자(quantum)라는 개념을 최초로 사용하여 양자역학(量子力學, Quantum Mechanics)라는 이름의 이론이 시작되었다.

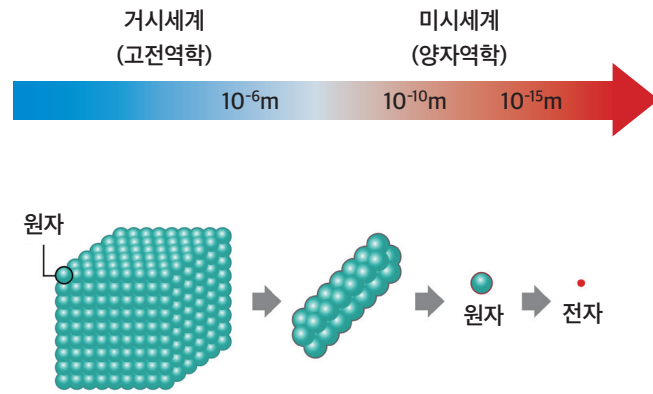
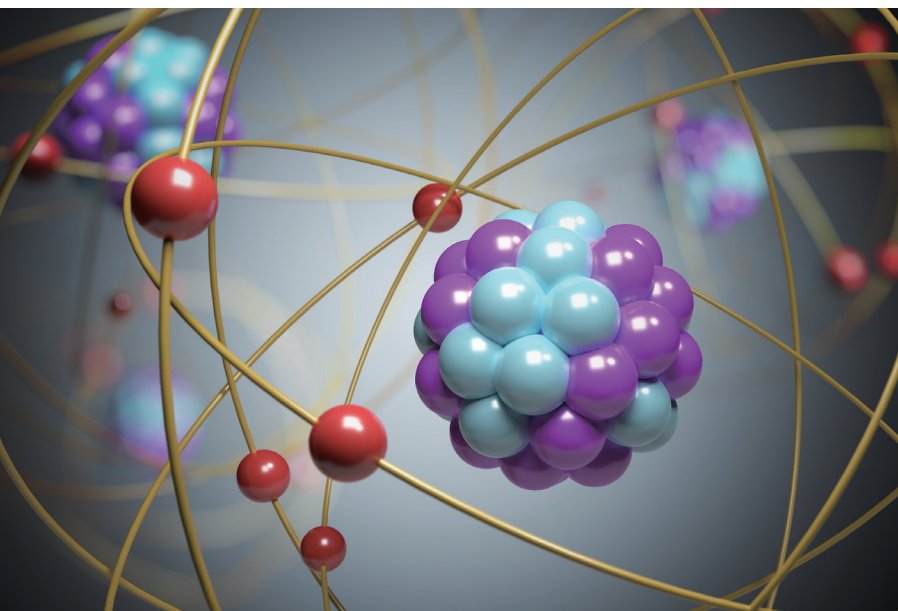
전자를 발견한 톰슨(J.J. Thomson, 1856~1940)이 1904년에 원자핵과 전자를 이용한 원자 모형을 제안하고, 그 이후부터 전자의 파동적 특성, 불확실성의 원리, 전자 존재의 확률성 등의 주요 이론들이 1940년대까지 계속해서 발전하면서 지금의 양자역학이 정립되었다고 볼 수 있다. 여기서 짚고 넘어갈 것이 양자역학에서 쓰이는 한자 ‘양’은 ‘헤아릴 량(量)’으로, 둘이나 쌍을 나타내는 ‘두 량(兩)’이 아니다. 초기에는 원자 혹은 분자가 가지는 에너지의 양이 양자화 되어있다는(셀 수 있다는) 것을 나타내고자 했던 시도였으나, 후에 전자의 다중적인(입자적인 특성과 파장적인 특성을 동시에 가지는) 특성이 발견되면서 미시계 입자의 양면적인 특성이 부각돼 명명부터 헛갈리는 이가 많았고, 이런 알쏭달쏭한 점들이 오히려 양자역학이라는 학문을 더욱더 직관적이지 않게 만들었다.

초창기 양자역학은 당시 알려진 물질을 이루는 가장 작은 단위, 원자를 이해하려는데 집중하였는데 이는 원자 단위 미시세계를 이해하지 못하면 그에 근간을 둔 다른 물리 현상들은 설명할 수 없다고 인지했기 때문이다. 그래서 대개 양자역학 수업에서 가장 먼저 나오는 문장은 ‘세상의 모든 것은 원자로 이루어져 있다’이다. 숨으로 마시는 공기도 원자집단이고 우리가 살고있는 지구의 모든 것이 원자로 이루어져 있다. 일반적으로 우리는 이를 받아들이고 살고 있지만, 이를 깊게 생각해볼 기회는 드물다. 이를 이해하지 못해도 세상 사는 데 전혀 문제가 없기 때문이다. 오히려 이해했다면 불행해질 정도다. 삼라만상을 깨우친 재능으로 물리학자의 삶을 살아야 하기 때문에.

그래서 태초에 원자가 있고 그 안에는 원자핵과 그 주위를 둘러싼 전자가 있다. 원자핵과 전자도 움직인다. 우리가 알고 있는 '움직인'다는 개념과 크게 다르지는 않지만, 그 움직임의 형태가 우리가 익숙한 움직임들과는 다를 뿐이다.

1900년대 초의 과학자들이 관측한 전자의 움직임은 파동 같은 성질을 보이는 동시에 입자 특성을 지니기도 했다(마치 빛이 파동과 입자의 특성을 동시에 지닌 것처럼 전자에서도 비슷한 현상이 일어났다. 빛은 광자(photon)라는 입자로도 볼 수 있다). 본디 만물의 움직임을 방정식으로 쓸 수 있도록 하는 것이 뉴턴역학으로 대변되는 고전역학이었기 때문에 이 과학자들도 미시세계의 입자의 운동을 방정식으로 표현하고자 했다.

하이젠베르크(Werner Heisenberg, 1901~1976), 슈뢰딩거(Erwin Schrodinger, 1887~1961), 보른(Max Born, 1882~1970), 디랙(Paul Dirac, 1902~1984) 등 양자역학의 영웅들의 숏한 노력과 논쟁 끝에 태어난 이 새로운 이론의 골자는 원자를 구성하는 전자는 너무 작아서 그 위치를 확인하려는 행위 자체가 그 움직임에 영향을 미치기 때문에 그 움직임과 존재를 파동함수 및 확률 분포라는 방식으로 기술한다는 것이다. 이는 지금도, 그리고 당시에는 더욱 파격적인 주장이었고, '전자의 존재를 확률로 표현한다는 불확실한 발상은 인정할 수 없다'는 집단과의 확률론적 대결정론적 해석의 사고 언쟁으로 번지며 숏한 비화를 남겼다.

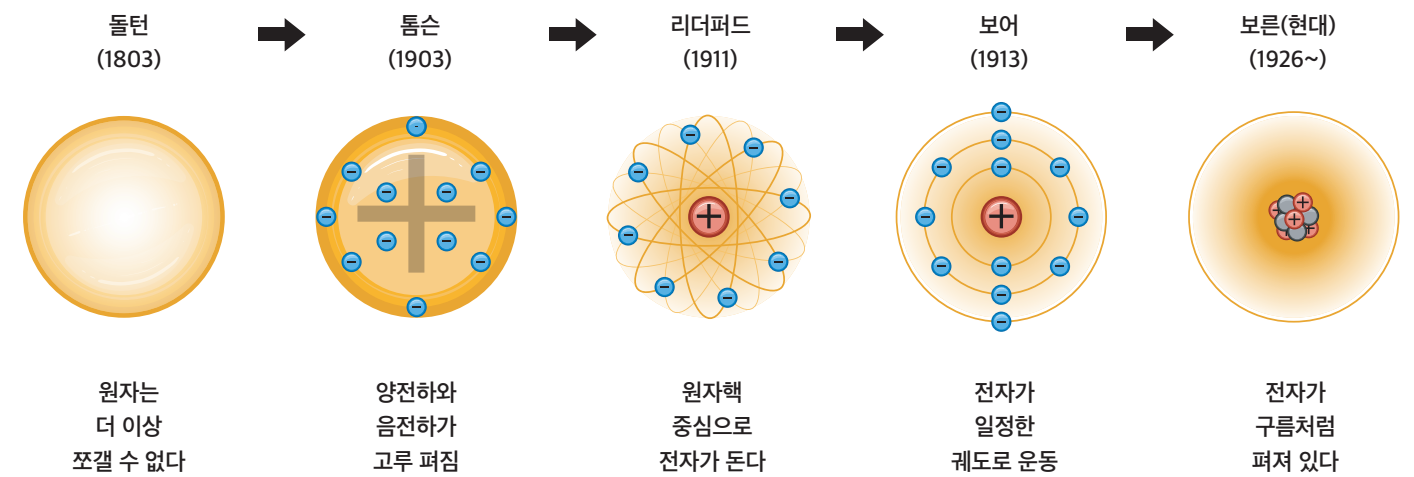


일례로 그의 이름을 딴 방정식으로 입자의 파동성을 기술해 양자역학 탄생의 공로를 인정받아 훗날 노벨상을 수상한 슈뢰딩거조차 본인이 만들어낸 파동함수가 전자의 존재 확률을 나타내는 확률 함수라는 보른의 해석에 적극적으로 반대했고, 이때 언쟁 중에 나온 유명한 사고 실험 중 하나가 그 유명한 '슈뢰딩거의 고양이'이다.

슈뢰딩거와 아인슈타인은 50%의 확률로 터질 수 있는 독성 물질과 고양이를 방안에 넣어 놓으면 이때 고양이의 생사 유무는 확인하기(측정하기) 전까지 모르지만 그렇다고 고양이가 죽어있지도 살아있지도 않은 상태(여러 상태가 공존하는 것을 중첩이라고 한다)이고, 확인한 후에야 생사가 결정되는 것은 아니라는(고양이의 생사는 이미 확인 전부터 결정되어 있다는) 결정론적인 입장으로 보른에게 반박했다. 물론 보어(Niels Bohr, 1885~1962) 등 양자역학을 대변하는 과학자들은 반대하는 측이 제안하는 모든 사고 실험을 다양한 방식으로 재반박할 수 있었다고 한다.

신·구 과학자 연합의 전설적인 무용담에 살이 붙고 더 붙어서 실로 양자역학은 받아들이기 더 어려운 이론으로 치부되었지만(특히 당대 최고 천재로 대접받던 스타 과학자들은 오히려 양자역학을 인정하지 않으려는 편에 섰다), 양자역학은 미시입자의 운동을 설명하고 그로부터 비롯되는 모든 물리 현상들을 설명할 수 있는 너무나도 아름다운 이론이다. 경제학에서도 거시경제학과 미시경제학이 있고 생물학에서도 생체 시스템과 세포학을 연구하는 것처럼 물리학에서도 뉴턴역학으로 대변되는 고전역학이 있는 동시에 미시세계를 기술하는 양자역학이 존재하는 것이다.

원자 모형의 발전



양자역학이 정립되지 않았다면 반도체 기술에 관련된 모든 전기장치(트랜지스터, 집적회로, 컴퓨터, 스마트폰, TV, 레이저) 및 통신기술 등은 없을 것이다.

이렇게 어렵게 치부되던 양자역학이 우리의 삶에 얼마나 자연스럽게 녹아들어 있는지에 대해 설명하면서 이 글을 마무리짓고자 한다.

이미 양자역학은 이론 물리학의 영역에만 있지 않다. 양자역학을 기반으로 원자가 결합해서 존재하는 분자의 구조와 기본적인 물성을 정확하게 이해할 수 있게 되었다. 전자 현미경, 초전도 자석, 나노기술, 재료과학의 영역에서부터 DNA 및 거대분자를 포함하는 각종 화학 반응을 이해하는 현대 화학분야 및 분자생물학도 양자역학 없이는 상상하기 힘들다. 특히 양자역학이 정립되지 않았다면 현재 인류에게는 반도체 기술에 관련된 모든 전기장치(트랜지스터, 집적회로, 컴퓨터, 스마트폰, TV, 레이저) 및 통신기술 등이 없을 것이다.

또한 양자역학은 분광학, MRI검사, 분석·치료 등의 의학 장치를 발전시켰고 생·의학 분야의 엄청난 변화를 가져왔다. 촉매와 태양전지, 핵연료의 사용과 제어 같은 에너지 기술도 양자역학의 이해 없이는 불가능했을 것이다. 우주의 기원과 블랙홀을 설명하는 데에도 양자역학이 그 근간에 있고 최근 들어 주목받는 AI, 자율주행, 우주 기술과도 떼려야 뗄 수 없다.

그뿐만 아니다. 미래의 핵심 기술로 양자컴퓨터 및 양자암호·통신 기술을 들어본 적이 있을 것이다. 이름 자체에 '양'자라는 말을 넣을 정도로 보다 노골적인 이 기술들은 미시입자의 양자역학적인 특성을 보다 더 직접적으로 사용하겠다는 현재 과학·공학자들의 포부를 보여주고 있다. 전자의 얽힘(전자들이 서로 영향을 미침)과 중첩이라는 원초적인 양자특성을 기반으로 기존의 연산속도와 안정성을 훨씬 뛰어넘는 전혀 새로운 방식의 연산장치 및 통신기술을 개발하는데 그 목표를 두고 있다. 특히 양자컴퓨터는 현재 과학·공학계의 수많은 인재들이 매달리고 있는데도 불구하고 수년 안에 구현하는 것이 과연 가능할지조차 모를 정도로 어려운 기술로 여겨진다. 하지만 양자컴퓨터가 개발되기만 한다면 인류가 가보지 못한 영역으로 한 단계 더 이끌어 줄, 인류 역사상 가장 큰 파급력을 지닐 장치가 될 것이라고 기대한다. [출처]

나는

함께 읽는다

새벽 5시 30분, 알람이 정확하게 울어댄다.
 실은 5시 27분쯤 실눈을 뜨고 있었지만 침대의 온기와 포근함에서 도저히 나올 용기가 나지 않는다. 겨우 부스스한 머리에 목이 잔뜩 늘어난 흰둥이 잠옷을 입고 비척비척 침대에서 빠져나온다.
 일단 조용히 거실로 나와 불을 켜고, 고양이 똥을 치운 다음 보리차를 끓인다. 따뜻한 차 한 잔에 떠지지 않던 눈을 부비적거리며 오늘의 독서모임 발제를 끄적거리려본다.

좀 있으면 일어날 아들들을 위해 쌀을 씻고, 보리를 불려둔다. 동이 뜨기 전의 어둡시니한 이 느낌, 사방이 고양이 발소리조차 들리지 않는 적막하고 고요한 이 시간을 난 정말 사랑한다. 그렇게 일어나기가 싫어 꿈틀대다가도 막상 거실로 나오면 이리 상쾌하다니, 거참.
 머리를 질끈 묶고 눈곱만 떼어 낸 채로, 둘째 놈 책상에 앉아 줌(ZOOM)으로 온라인 접속을 한다. 회의실을 열어두고 55분, 잠시 후 6시면 온라인 독서 모임을 위해 회원님들이 입장할 시간이다.



글 손경아
 서울상계초등학교 교사

칼같이 시간을 지켜 하나 둘씩 등장한다. 눈이 붓고, 얼굴에 화장기 하나 없이, 내복 바지에 티셔츠만 대충 꿰어 입고 다들 늘어지게 하품을 하면서 입장하지만, 목소리만은 활기차다.
 “안녕하세요! 어? 오늘 배경이 바뀐 걸 보니, 집이 아니신가 보네요?”
 “맞습니다. 여행 중입니다. 어때요? 너무 아름답죠?” (스마트 폰 카메라가 들썩거리며 풍경을 전송한다)
 자랑하는 회원님의 뒷 배경에 온통 바다의 푸르름이 담겼다. 독서모임의 클래스가 이 정도다. 심지어 2박 3일 여행을 가셔도 새벽에 로비에서 독서모임에 참여하는 센스라니!
 “부러워서 오늘 독서모임 못하겠는데요! 우리 온라인 독서모임도 코로나 끝나면, 여행 가서 합시다. 한 번은 만날 때도 되지 않았나요?”
 다들 징글징글한 코로나 때문에 1년째 얼굴을 온라인으로 보고 있다. 심지어 전국 회원들 자랑하는 이 독서모임은 올해 근무지가 바뀌어 서로 만날 수 없어 온라인 독서모임으로 방향을 틀었다.
 사실 어제까지 아이가 아파서 밤새 뒤척이는 걸 보고 겨우 잠 들었다. (코로나인가 싶어 전전긍긍했다)
 직장에서는 갑자기 공문들이 쏟아지는데, 자질구레한 사건 사고는 이어지고, 회의는 갑자기 두 건씩 열리고, 물품 구입과 검수, 확인, 배부까지 줄줄이 이어지면서 화장실 한 번도 가지 못하고 그저 화석인 양 컴퓨터 앞에 좀비처럼 붙박이가 되어 문서 작성을 하느라 어깨가 무너졌었다.
 아픈 아이를 건어 먹이려고 죽도 썬고, 과일도 잔뜩 사서 킁킁 들고 오고, 고양이들이 똥 실수를 해서 바닥을 절절 기어 다니며 걸레질까지 싹싹 다시 하고(우리 고양이들이 더러운 것이다. 대부분 고양이라는 생명체는 똥 처리가 깔끔하다고 하니 믿어보시길) 빨래를 건어다 예쁘게 개켜 아들놈, 내꺼, 신랑꺼 구분해서 넣고, 친정엄마 집에 들렀다가 공과금까지 내드리고 오느라 정신이 하나도 없었다. 물먹은 숨처럼 비척거리며 눈이 이미 반쯤 감긴 상태로 저녁을 먹었다. 그래도 빠질 수 없어서 모처럼 운동까지 다녀와서 쓰러질 듯 잠들었다가 깨보니 지금, 바로 오늘 새벽인 것이다.

어젯밤 알람 설정을 하다가 멈칫 스키는 생각.
 ‘무슨 영화를 보겠다고 내가 이 나이에 새벽에 일어나서 독서모임을 하나! 잠이나 더 잤음 좋겠는데.’ 찢찢 혀를 차며 잠들었다.
 딱 잠긴 목소리에 몸은 천근만근 최악의 컨디션이었다. 그런데 독서모임이 시작되고 온라인에서 회원들을 만나서 근황을 이야기하는 순간 갑자기 묘하게 명랑해지면서 에너지가 샘솟는 느낌이 들기 시작했다. 본격적으로 책을 열어 인상 깊었던 부분, 가장 좋았던 문장을 꺼내놓고, 최근 트렌드와 기사와 책 속 궁극증을 함께 나누며, 자신의 경험까지 덧붙이며 웃고 즐기다 보니, 어느새 부엌에 동이 터온다. 아들놈들도 하나둘 떡진 머리로 슬금슬금 방문을 열고 기어 나오기 시작한다. 시계를 보니 어느덧 출근 시간이 임박했다. 마음이 조급해진다.
 “아악, 오늘도 발제를 2개박엔 못했네요! 다음에는 시간을 넘기지 않아야 할 텐데, 죄송해요~.” 다들 뭐 준 것도 없는데 서로 고맙고, 뭐 먹은 것도 없는데 배부르듯 뿌듯하고, 씻지도 않았는데 상쾌한 기분으로 온라인 독서모임을 마치고 안녕을 고한다.
 어제의 숨처럼 축축 처지는 내 모습은 온데간데없고 룰루랄라 힘차게 아침 준비를 하고 청소기를 돌리며, 화장도 하고 출근 준비도 한다. 여전히 마음속에는 생각의 여운이 머무른다. 새벽 독서모임에서 회원들이 무심코 던진 문장들을 떠올리며 홀로 생각하고, 묻고, 답을 찾아 나간다. 그런 과정들이 너무나 즐겁고 뿌듯하고 기특해서 나 스스로가 못 견디게 자랑스러운 순간으로 금요일 아침을 열게 되면 주말이 다 즐겁다.
 이것은 리얼 온라인 독서모임 일상입니다. 이해를 돕기 위해 저의 하루를 가감 없이 일기 형식으로 소개해 드렸습니다. 이미 눈치채셨겠지만 저는 책을 사랑하고, 독서를 즐깁니다. 몸이 바닥으로 꺼지는 것처럼 피곤하다가도 책 속의 한 문장에 위로받고, 울고 웃습니다.
 갑자기 나오는 먼 얘기로나, 또는 ‘그래서 어쩌라고!’하는 원성이 들리는 듯합니다. (살려줘요)
 요즘 같은 바쁜 세상에 인터넷에 떠돌아다니는 가십도 헹기 어렵고, 하루가 멀다하고 쏟아지는 정치, 경제 기사와 넘쳐나는 영상 보기에 눈이 핑핑 돌아가는 분주한 21세기에 책이라고? 네, 지금부터 그 고리타분하고 진부하기 이를 데 없는 책 이야기를 하려고 합니다.
 부끄럽지만 저는 「단지 함께 읽었을 뿐인데」라는 책을 썼습니다. 열씸구 자랑하나 싶을 겁니다. 이 책은 부제로 「너와 내가 우리가 되어 성장하는

기적의 책 읽기'라 명명하였습니다. 바로 그 기적의 중심에 제가 있기에 책 이야기를 열 수 있는 용기를 내봅니다.

오래전부터 글쓰기를 좋아했습니다. 뒷담화가 한 트럭 담긴 일기며 엽기 동화며, 자화자찬 에세이며 심지어 동서양을 넘나드는 유치함의 끝판왕 판타지까지 끄적거리며 노트 여기저기를 가득 채우곤 했습니다. 혼자 숨어서 볼 때마다 쿡쿡 웃음이 나는 것까진 좋았지만 차마 부끄럽고 남사스러워서 누구에게 보여줄 수나 있었겠습니까? 그랬던 제가 책을 내게 되었어요!(대체, 이게 머선 일이고?) 바로 독서모임 덕분입니다. 과연 무슨 일이 있었던 걸까요?

아프리카의 성자라 일컬어졌던 엘버트 슈바이처 박사는 화려했던 자신의 생을 포기하고 의사가 되어 아프리카로 들어가 평생을 그곳에서 가난한 원주민들과 살았지요!(금수저가 왜?) 그런 그에게 사람들은 대체 그 이유가 뭐냐고 묻습니다. (그러게 도대체 왜?)

그러자 그는, “어느 따뜻한 봄날 우리 집 정원에서 별을 찌고 있는데, 너무도 행복했습니다. 문득 나는 이렇게 행복하데 그렇지 못한 불행한 사람들이 얼마나 많은가 생각하게 되었습니다. 그리고 그 순간 나는 세상에 얼마나 많은 빛을 지고 있는가 깊이 성찰하게 되었습니다. 그리고 그 빛을 값오려 아프리카에 오게 되었습니다.”(말씀의 향기, 2017. 11.22. 천주교 주보에서 발췌)라고 말합니다.

뜬금없지만, 저는 이 부분을 읽으면서 마음속으로 큐피트 화살이 날아와 꽂히는 듯한 강렬한 경험을 하게 됩니다. 그리고 비로소 결심하게 됩니다. “어느 따뜻한 봄날 우리 집 마당 평상에서 별을 찌며 책을 읽고 있는데, 너무도 재미있었습니다. 문득 나는 이렇게 재미있는데 이렇게 재미있다는 걸 모르는 사람이 얼마나 많은가 생각하게 되었습니다. 그리고 그 순간 내가 재미있게 읽어 왔던 책들에게 얼마나 많은 빛을 지고 있는가를 깊이 성찰하게 되었습니다. 그리고 그 빛을 조금이나마 값기 위해 독서 모임을 하게 되었습니다.” 라고 말이지요!

거창하고, 위대하고, 유명하고, 걸출한 독서모임은 대단히 대단한 독서모임 전문가들이 이끌어 나가리라 믿고 저는 주변에서부터 소소한 독서모임을 꼼질꼼질 열기 시작했어요.



일단은 신랑이랑 책을 나눠 읽고 삶을 변화시키는 대화를 공냥공냥 나누기 시작했고(부부독서모임), 아들놈들과 함께 가족 모두가 한 권의 책을 돌려 읽으면서 가치관을 공유하고, 궁금증을 서로 묻고 답하고, 미래에 대한 계획과 꿈을 공유하는 가족 독서모임도 열었습니다.

교사라는 직업의 장점을 토대로 아이들과 함께 독서모임을 이끌면서 책을 통한 다양한 만남을 경험하도록 했지요. 조직의 변화를 위해서, 아이들의 미래를 위해서, 교육의 미래를 위해서(너무 거창했나요?) 아래로

부터의 변화가 필요하다는 판단하에 선생님들과 함께 자생적인 독서모임을 오프라인에서 시작했습니다. 공부가 부족하고, 아이들과 관계가 서먹하여 학교에 적응하지 못하는 아이들을 위한 미니 독서모임도 운영 중입니다. 오래된 도반들과는 거리상의 약재를 극복하고자 온라인에서 화상으로 일주일에 1회, 매주 금요일 온라인 독서모임을 진행하면서 계속해서 만나고 있습니다. (아까 보셨죠?) 듣기만 해도 가슴이 답답하시죠?

“아니 그럼 그 많은 책을 언제 읽나요? 하루가 얼마나 빨리 지나가는데.” 맞습니다. 저도 하루가 너무나 초스피드로 흘러갑니다. 그러나 마라토너들이 하루에도 몇 수십 킬로미터의 땀박질을 하면서도 지치지 않고 계속해서 기록을 경신하듯, 책을 읽을수록 생각의 근육들이 늘어나고 뇌 속의 시냅스들이 촘촘하게 얽히고설킸어서 읽기가 수월해지고, 속도도 빨라지고, 주제에 대한 깊이 있는 이해가 가능해지더군요. 책을 오래 읽다 보면 어느 순간 ‘척이면 착’ 책의 목차만 얼핏 봐도 내용이 짐작이 가고, 내가 꼭 필요한 책을 서가에서 쓱쓱 골라낼 수 있게 되면서 자꾸만 똑똑해지는 착각에 빠집니다. (착각이 맞습니다) 일하는 엄마로서 아침부터 호다닥 거리면서 출근 준비에 애들 등교 준비까지 너무나 하루가 짧운데 저라고 시간이 넉넉하겠습니까? 그래서 저는 짬짬이 독서를 활용합니다. (1000권의 책을 읽었다던 전ানা 작가님께서도 이 방법을 말씀하시더군요!) 새벽에 일어나 짬짬이 30분 읽고, 아침에 10분 출근해서 읽고, 아이들에게 읽어주면서 읽고, 밥 끓는 동안 서서 5분, 욕수 내면서 10분, 머리 말리면서 3분 이런 식으로 말이죠. 감질나게 읽다가 주말이 오면 대청소를 끝내고 드디어 2~3시간 길게 읽을 수 있는 자유가 주어집니다. 그동안 못 갔던 도서관에 들러 서가를 두루두루 살피며 읽을 책을 골라내다 보면 1~2시간은 훌쩍 지나갑니다. (도서관 런웨이가 저의 오랜 취미입니다)

아니, 그렇게 바쁘다면서! 매일 발을 동동 구르며 업무 폭탄과 출근 시간에 허덕인다면! 아이 둘의 엄마이자 직장인으로서 힘겹게 버틴다면! 굳이 독서모임까지 해서 일을 늘릴 필요가 있을까요?(주변에서 가장 많이 듣는 말입니다.)

“책이 좋으면 혼자 그냥 책을 읽는 게 낫지 않니? 독서모임 하는 시간을 줄여서 그 시간에 책을 읽으면 2~3권은 더 읽지 않을까?”라는 뽀족한 물음도 자주 접합니다. 달리기 좋아하는 사람들은 말하죠, 달려봐야 안다고. (이해하려고 노력 중입니다.) 게임 좋아하는 사람들은 말하죠, 게임도 해봐야 재미를 안다고. (도전해보고 있습니다.) 책도 그래요, 일단 기본 10권을 읽어보고 구력이 붙으면 그때부터는 ‘어라? 생각보다 재미있는데?’라는 생각이 들기 마련입니다. 그런데 달리기 좋아하는 사람들 보면 왜 때로 몰려다닐까요? 하물며 자전거 동호회, 오토바이 동호회, 등산모임 등은 주변에서 흔히 볼 수 있습니다. 심지어 게임에서조차 청소년들은 물론 초등학교 ‘잼미니’라 불리는 아이들조차도 길드를 맺어서 함께 공동 대응하며 롤게임을 할 정도니까요.

책도 마찬가지입니다. 반드시 함께할 수 있는 모임이 필요합니다. 같이 읽고, 나누고, 기록하고, 토의 토론하고, 정리하고, 삶으로 가져올 때 비로소 내 것이 되는 것이지요. 사람들은 흔히 읽고 거기서 끝냅니다. 정말 가슴 뭉클하고 인생책이라 여기며 소중히 아끼던 책들도 이사할 때 제일 먼저 버려지고, 책장에 먼지를 뒤집어쓰고 꽃히는 순간 주인공 이름, 작가 이름 따위 기억 저편으로 사라진 경험 있으시죠? 우리의 목표는 **다독이** 아닙니다. 뽐내고 잘난 체하기 위해 읽는 독서는 오히려 독신을 날지요. 내 생각을 깨우고, 오래도록 기억하고, 마지막으로 그 기억들을 삶으로 가지고 와서 변화시키기 위해, 성장하기 위해서 독서의 지지자들이 함께하는 모임이 필요한 것입니다.

오늘 오후 미친 듯이 공문처리를 하고 있는데 푹푹 문 두드리는 소리가 났습니다. “누구세요?”하고 문을 여니, 한글을 익히지 못한 우리 반 여자 친구의 학습 상담사 선생님이 서 계셨습니다. “선생님, 요즘에 서하에게 무슨 일이 생긴 거죠? 표정이 달라졌고, 무엇보다 조조조잘 말이 늘었어요. 궁금한 것들이 늘어나서 매일 질문을 해요! 한글도 거의 다 읽고, 이제는 어려운 겹받침에 들어갔습니다. 단기간에 이렇게 된 것은 선생님 덕분이예요!”하며 놀라워하셨습니다.

저는 부끄러웠습니다. 제가 아니라 책 덕분이었으니까요. 제가 해준 것이라고는 방과 후에 한 시간씩 매일 만나서 책을 함께 나눠 읽고, 이야기를 나누고, 책으로 놓고, 책으로 생각한 것뿐이거든요. 그런데 불과 한 달도 되지 않아서 그토록 소심하고 조용하고, 자신감이 부족하여 아무것도 궁금해하지 않던 표정 없던 아이가 깔깔 웃고, 묻고 또 물으며 어느 아이들처럼 장난치며 어울리는 모습으로 변모했던 것입니다. 책의 힘은 이토록 놀랍습니다. 그저 읽고, 머무르고, 내 경험과 함께 나누고 말했을 뿐인데 아이에게 삶의 기쁨과 호기심의 씨앗을 심어줄 수 있었으니까요. 이것이 독서모임의 힘이지요. 혼자 하면 어렵습니다. 곁에서 나를 지켜봐 주고, 들어주고, 응원해주고, 궁금해 해주고, 나의 성장을 바라보고 응원해줄 수 있는 ‘격려자’가 필요합니다. 만약, 그런 사람들이 곁에 있다면 여러분의 삶은 반드시 변화하게 됩니다. 저 역시 그랬으니까요!

책의 힘은 놀랍다.
그저 읽고, 머무르고,
내 경험과 함께
나누고 말했을 뿐인데
아이에게 삶의 기쁨과
호기심의 씨앗을 심어줄 수 있었다.

책을 쓰고 싶다는 오랜 소망을 실천으로 옮긴 것은 독서모임에서 「닉 소프의 나는 아주 작은 것부터 시작했다」를 읽었기 때문입니다. 「40세에 은퇴하다」를 읽고 시골구석으로 들어가 가족들과 전원 속에서 2년의 시간을 보냈습니다. 그때부터 친환경, 미니멀 라이프, 쓰레기 없는 삶에 대한 책을 닦치는 대로 읽게 되면서 반성하며 살고 있습니다. 실천을 위해 냉장고 없이 1년 살기를 시작한 것도 책의 영향입니다. 탄수화물 위주의 식단에서 고지방을 먹던 제가 「지방의 누명」이라는 책을 읽고 건강한 몸만들기를 위해 식단을 바꾸기 시작했지요. 분명 살면서 30년 넘게 책을 읽어왔지만, 제 생활을 흔드는 이런 변화와 성장의 기록들은 최근 3~4년 동안 일어난 일입니다. 그 시기는 정확히 독서모임을 시작한 시기와 일치하니 신기하죠? 그래서 제가 [책 읽기의 기적]으로 명명하게 된 것이지요!

나 혼자서 생각하고 머무르는 것과 타인과 함께 고민하고 다짐하며 한 발씩 나아가는 것은 엄청나게 큰 차이를 보여줍니다. 여러분에게도 그런 변화의 불씨를 지퍼드리고 싶습니다. 이야기보따리를 풀자면 너무나 많은데, 해드리고 싶은 말이 너무나 많은데, 좁은 지면에 다 넣을 수 없어 저의 소소한 체험을 저의 저서에 담아두었습니다. 시작하고 싶은 마음이 생기셨다면, 꼭 제 책을 한번 읽어보세요! (강요 아닙니다) 그럼, 차 한 잔과 은은한 음악을 준비하고 함께할 여러분과의 만남을 기다리겠습니다.

상속세 및 증여세의 절세와 관련하여



글 김성일
공인회계사
리셀 세무회계 대표



INHERITANCE TAX & GIFT TAX

기본개념 - 상속세와 증여세

부자들만 내는 세금이라고 생각했던 상속세와 증여세가 어느새 우리 곁으로 다가왔다는 것을 주변 분들의 사례에서 새삼 느끼고 있다. 2021년 11월 15일 발표된 KB 부동산의 월간주택가격 동향에 따르면 서울 시내 아파트 평균 매매가격이 12억을 상회하고 있다. 서울 시내에서 매매되는 평균 아파트 1채를 대출없이 소유하고 있는 개인이 사망하는 경우, 배우자가 있는 경우에도 과세 대상이 될 수 있는 것이다.

먼저, 상속세와 증여세의 기본개념과 계산 방식에 대해 살펴해보도록 하겠다. 상속세는 사망한 피상속인의 상속재산을 민법상 상속인들이 연대하여 납부하는 세금이며, 증여세는 거래의 명칭/형식/목적과 관계없이 직접 또는 간접적인 방법으로 타인에게 유형/무형의 재산을 또는 이익을 이전(移轉)하거나 타인의 재산가치를 증가시키는 부분에 대한 세금을 의미한다.

상속세는 상속재산 그 자체에 과세되는 것이고, 증여자는 수증자(증여를 받는 사람)가 어느 정도의 재산을 증여받았는지에 따라 과세한다. 따라서 자연스럽게 재산이 상속/증여의 재산이 많은 경우 상속의 방법으로 재산이 이전되는 경우 세금부담이 급격히 늘어나게 되어 있다. 이 부분에 대하여 과세 방법 변경을 고려해야 한다는 기사가 몇 차례 보도됐으나, 2022년 세법 개정에는 반영되지 않았다.

또한 상속/증여 대상 재산에 대하여 아래의 세율을 적용해 계산한다.

과세표준	세율	누진공제
1억 원 이하	10%	-
5억 원 이하	20%	10,000,000
10억 원 이하	30%	60,000,000
30억 원 이하	40%	160,000,000
30억 원 초과	50%	460,000,000

실전 사례 - 상속세

각 가계 재산에서 절반 이상(59%, 2021 한국 부자 보고서, KB 금융지주)을 차지하고 있는 부동산(주택)을 위주로 상속이 이루어지는 경우 세금계산이 어떻게 되는지 살펴보자.

일반주택 A를 소유하고 있는 김상속 씨가 부모님으로부터 상속주택 B를 상속받는 경우

상속주택 B를 포함한 상속재산에 대하여 상속개시일로부터 6개월 이내에 상속세 신고 납부를 진행해야 한다. 이때 주택에 대해서는 상속세법에서 언급하고 있는 규정대로 그 금액을 평가해 신고해야 하는데, 그 기준은 상속개시일 전후 6개월의 매매, 감정가액 등을 기준으로 하며, 해당 금액이 없는 경우 기준시가로 평가할 수 있다.

상속세와 관련한 신고가 완료되면, 일반주택 A와 상속주택 B를 소유한 1세대 2주택자가 되지만, 조건을 만족하는 경우에는 양도소득세가 비과세 될 수 있다. 먼저 양도소득세 정의하고 있는 상속주택의 정의를 만족해야 한다. 이때 B를 상속인들이 공동으로 상속등기를 진행하는 경우에는 B의 지분이 가장 큰 사람의 소유로 하는 것이며, 지분이 동일한 사람이 2명 이상이면 해당 주택에 거주하는 자, 나이순으로 공동상속주택을 소유한 것으로 보는 사람을 정한다.

㉠ 6개월 이내 매도해야 양도소득세가 없다는 의미

앞서 살펴본 대로 상속이 발생하는 경우 상속개시일로부터 6개월 이내 신고 납부를 완료해야 한다. 이때 매매사례가액을 반영해야 하므로, 해당 상속주택 매도 시 취득금액과 양도금액이 동일해지므로 양도소득세가 발생하지 않는 것이다.

㉡ 6개월 이후 매도하는 경우

상속주택을 먼저 매도하는 경우에는 매도금액과 취득금액의 차이를 양도차익으로 하여, 양도소득세를 계산해야 한다. 다만, 보유기간을 계산할 때는 피상속인의 취득 시점을 기준으로 하기에 단기매매에 따른 세율은 적용되지 않는다. 또한 조정대상지역 내의 상속주택이라 하더라도 상속개시일로부터 5년 이내 매도하는 경우에는 종과세율이 적용되지 않는다.

㉢ 일반주택을 '먼저' 매도하는 경우

일반주택과 상속주택의 특례 조건에 따라 일반주택을 먼저 매도하는 경우에는 이를 1세대 1주택으로 보아 12억 이하 비과세가 적용 가능하다. 반드시 순서를 지켜야 한다. 2021년 1월 1일부터 적용되는 이른바 최종 1주택의 규정에 따라 상속주택을 먼저 매도하는 경우에는 매도 시점부터 새로 2년을 보유(또는 거주 2년)해야 일반주택에 대한 비과세가 가능한 것이다.

상속세를 계산함에 있어서는 법률상에서 이야기하고 있는 세대의 판단, 상속주택의 정의에 만족하는지 여부, 평가금액을 어떻게 진행해야 하는지 등에 대하여 세부적으로 전문가의 검토가 필요하다. 다만, 상속개시가 된 후 세무대리인을 찾게 되면, 발생한 내역에 대해서 신고 부분에 대하여만 도움을 드릴 수 있다.

먼저 상속재산의 과세대상금액(과세표준)을 구하는 방법을 살펴보자.

상속세의 과세표준은 상속세 과세가액에서 공제금액을 차감하여 계산하는데, 이때 과세가액은 피상속인 명의의 모든 재산에 추정/간주상속재산과 사전증여재산을 합산해 계산한다.

'추정/간주상속재산'이라함은 상속재산을 줄이기 위해 처분한 재산이나 부담한 채무내역 중 용도가 확인되지 않는 금액으로 상속개시일 기준 1년 이내 2억 원, 2년 이내 5억 원의 금액을 상속재산에 합산한다. 사전 증여재산의 경우에 상속인들에게 10년, 피상속인들에게 5년 이내 증여한 재산의 경우 상속세를 줄이려는 의도가 있다고 판단해 상속재산에 합산한다.

이렇게 계산된 상속세 과세가액을 기준으로 채무금액, 공과금, 장례비용 및 배우자 공제, 일괄공제(5억 원) 등을 반영해 과세표준 금액을 계산하게 된다.

증여재산의 경우에는 증여재산의 증여자별로 10년간 증여한 재산을 합산해 증여재산가액으로 하고, 해당금액에 채무 금액 및 증여재산공제금액을 차감하여 계산한다. 증여재산공제금액은 배우자 기준 6억 원, 성인 직계비속/직계 존속 5,000만 원, 미성년 자녀 2,000만 원, 그 외 친족 등을 1,000만 원을 기준으로 한다.

이렇게 계산된 과세표준 금액에 각 세율을 곱하여 산출세액을 계산한 금액을 상속세는 상속인들이 연대하여, 증여세는 수증자가 납부하게 된다. 상속세 및 증여세는 산출세액이 크기 때문에 분할납부뿐만 아니라, 연부연납을 신청할 수도 있으며, 연부연납을 신청하는 경우에는 5년간 6회에 걸쳐 분할납부가 가능하다. 상속세의 경우에는 10년간 11회에 걸쳐 분할납부가 가능하도록 2021년 세법 개정이 이루어져, 2022년 상속개시분부터 반영된다.



실전 사례 - 증여세

서울 시내 매매 평균 금액인 12억 원(2021년 공시가격 9억 원)의 아파트를 증여하는 경우 그 세금에 대해 살펴보자.

① 취득세

2020년 7월 10일 대책 등으로 인해 무상취득 중 증여에 따른 취득세율이 개정되었다. 증여의 취득세는 '과세표준X세율'로 계산되는데 조정대상지역에서 공시가격 3억 원을 초과하는 주택을 증여받는 경우 '공시가격 X12.4%'의 취득세율이 계산된다. 기준 금액은 2021년 세법 개정으로 2023년 1월 1일 이후 증여하는 경우에는 공시가격이 아닌 시장가격 기준으로 12.4%의 세율이 적용된다. 다만, 1세대 1주택자가 배우자 또는 직계존비속에 증여하는 경우에는 종전대로 3.8%의 세율이 적용된다.

② 증여세

증여세는 증여받은 재산에 대해 과세되는 것으로, 매매사례가액 12억 원의 재산을 증여받는 경우 앞에서 살펴본 세율표에 따라 증여세가 과세된다. 다만, 증여세는 증여받는 사람이 증여받은 금액을 기준으로 계산하므로, 증여받는 명의가 늘어나게 되면, 그만큼 납부해야 할 증여세액은 줄어든다.

12억 원의 재산을 성인 자녀 1인이 증여받는 경우(단독증여)와 성인 자녀 1인과 그 배우자가 증여받는 경우

수증자	단독증여	공동증여	
	성인 자녀 1인	성인 자녀 1인	그 배우자
증여금액	1,200,000,000	600,000,000	600,000,000
증여공제	(50,000,000)	(50,000,000)	(10,000,000)
증여재산 과세표준	1,150,000,000	550,000,000	590,000,000
세율	40%	30%	30%
누진공제	160,000,000	60,000,000	60,000,000
산출세액	300,000,000	105,000,000	117,000,000

명의를 나누는 것만으로도 7,800만 원 정도 세금이 줄어드는 것을 확인할 수 있다.

증여받은 재산을 양도하는 경우 - 이월 과세와 관련하여

우리 세법에서는 세법을 줄이기 위한 의도적인 거래의 경우, 그 의도를 부인하는 여러 규정을 두고 있다. 그와 관련된 이월과세의 규정에 대해 살펴보겠다.

양도일로부터 소급하여 5년 이내 배우자가 직계존비속으로부터 받은 증여재산을 양도하는 경우에는 그 취득가액을 증여금액이 아닌 증여자의 최초 취득금액으로 한다. 이 부분과 관련해 증여받은 주택은 5년 이내에는 매도가 가능하지 않다고 이해하는 경우가 많다. 정리하면 매도가 금지되지는 않으며, 양도소득세 계산을 함에 있어 증여금액을 인정하지 않겠다는 의미이다.

사례를 들어보겠다. 6억 원에 취득한 주택C를 증여세 및 취득세를 부담하고 자녀에게 8억 원으로 평가하여 증여 후 5년 이내에 15억 원으로 매도하는 경우를 보자. 이때 자녀 기준은 취득금액 8억 원, 매도금액 15억 원으로 계산해야 하나 5년 이내 매도하는 경우에는 취득금액을 6억 원으로 매도금액을 15억 원으로 계산한 양도소득세를 계산, 신고, 납부해야 하는 것이다. 이때에도 자녀의 비과세 조건은 그대로 적용하는 것으로 최근 개정된 12억 원 이하 비과세를 적용해 비과세 조건을 만족한다면, 실제 세 부담을 그리 크지 않을 수 있다.

부모-자식 간 거래에서 유의할 점

많이 실수하는 부분 중 하나가 부모-자식 간 거래에서 세금을 조금 줄여보고자 시장가격보다 낮게 거래하는 경우다. 이 부분에 대해서도 세법은 규정을 두고 있다.

① 부모-자식 간에 양도거래를 진행하는 경우

양도거래라 함은 대금이 지급되는 거래를 의미한다. 이때 부모의 주택 등을 자녀가 매수하는 경우, 매수금액에 해당하는 만큼의 대금이 부모에게 지급돼야 하고, 부모는 부모 기준으로 양도소득세를 신고, 납부하게 된다. 물론 비과세 기준을 충족하면, 비과세 적용이 가능하다. 다만, 여러 사정 등으로 시장가격보다 낮게 거래하려는 의도가 있기 마련이고, 이때 과도하게 낮게 거래(30%, 또는 3억 원 중 적은 금액)하는 경우에는 매수자인 자녀 기준에서 증여세 문제가 발생할 수 있다. 금액기준으로 자녀의 증여세 문제가 없는 경우에도 부모의 양도세 기준은 시가 대비 5% 정도의 금액 조정만을 허용한다. 따라서 세부적인 검토가 필요하겠다.

② 부모-자식 간에 증여거래를 진행하는 경우

이 경우에는 증여세 신고를 진행해야 하고, 증여금액을 얼마로 할 것인지 판단을 해야 하는바, 앞서 살펴본 대로 증여금액은 매매사례가액 등을 반영하도록 돼 있다. 매매사례가액보다 낮은 금액으로 증여 신고를 하는 경우에는 과소신고에 따른 가산세 문제가 발생할 수 있다. 따라서 증여거래를 진행하는 경우에는 이 부분을 잘 판단해야 하겠다.

마치며

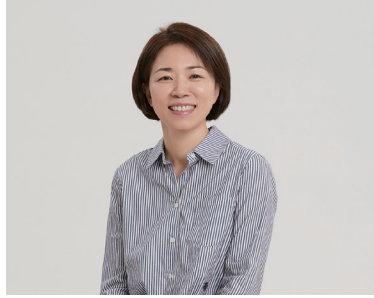
상속증여의 경우에는 좀 더 이른 시간부터 준비를 해야 한다. 실제 상속이 개시되거나, 증여가 진행돼버린 경우에는 세무대리인이 적용할 수 있는 범위가 제한적이기 때문이다. 따라서 다수 세무전문가의 조언을 통해 충분한 검토를 거친 후 상속 또는 증여를 진행하는 것이 좋다. ☞

Editor's Postscript



즐거운 치과생활이 발행되어 읽을 때마다 마음속으로 공감내지 감동이 되는 부분도 있고 실용적인 지식도 폭넓게 얻게 되어 좋습니다. 진료뿐 아니라 색다른 취미생활을 누리는 분도 지면으로 접하며 나를 돌아보는 시간도 갖게 되어 더욱 좋은 것 같습니다. 다음 호가 벌써 기다려지네요.

현석주 편집위원



2022. 임인년 '검은 호랑이의 해' 입니다. 지난 2년은 기억속에서 지워졌지만 올해부터는 다시 기억해보려고 합니다.^^ 가을 월드컵도 한참 남은 듯 하지만 절대속도 말고 상대속도 체감으로는 '곧'일 듯합니다. 2022 봄·여름호 '즐거운 치과생활'을 여유있게 읽어보시며 올해의 다짐과 기대를 다시한번 챙겨보는 시간이 되시길 권해드립니다.

홍현경 편집위원



즐거운 치과생활과 함께 한 지가 엇그제인것 같은데 벌써 4번째 호가 나오게 되었습니다. 모두의 정성과 땀으로 열심히 만든 즐거운 치과생활이 즐거움뿐만 아니라 슬기로운 치과생활이 되는 데도 큰 도움이 되길 바랍니다.

엄찬용 편집위원



2022년 따뜻한 봄·여름에 맞추어 신선하고 트렌디한 내용을 담아내기 위해 우리 편집위원들이 머리를 맞대고 고민하며 나온 2022 SS호! 매 페이지마다 정성을 다해 준비했습니다. 읽으면서 마음이 행복해지시면 좋겠습니다.^^♡

손병진 편집위원



'즐거운 치과생활'이 읽혀지는 누구에게나, 치과가 즐거운 추억의 장소가 되기를 바라는 마음으로 준비했습니다. 좋은 팀워크를 보여주는 편집위원님들과 편집장님께 감사드립니다.

이종은 편집위원



매년 싱그러운 봄에 즐거운 치과생활을 받아봅니다. 항상 아쉽지만, 한편 뿌듯함에 새책을 볼 때마다 웃음짓습니다. 또 책장 한켠에 즐거운 치과생활이 꽃혀감에 마음이 풍요로워집니다. 따뜻한 마음으로 읽음의 즐거움을 느껴보십시오.

박상은 편집위원

Editor's Note



벌써부터 두근두근, 다음 호가 기다려집니다. 회의 전에 비대면으로 수시로 소통을 하면서 의견을 취합하며 준비를 했습니다. 대면 회의 때는 최소한의 시간 내에 일사천리로 진행되었습니다. 그간 편집위원들과 손발을 맞추어온 시간들 덕분에 발걸음이 가벼워졌습니다.

2022년 봄·여름호 즐거운 치과생활이 또 한 권의 책으로 완성되었습니다. 2022년에는 안정된 삶과 희망찬 목표를 향해 달려가자는 마음으로 콘텐츠를 모아봤습니다. 희망차고 긍정적인 의미를 담으며 밝은 분위기로 만들고자 했습니다. 편집위원들과 옛돌 박물관과 길상사 산책 탐방을 즐겁게 다녀왔습니다. 가까이에 있지만 알려지지 않은 이 곳을 소개하여 많은 독자들이 언제든지 편하게 다녀올 수 있었음 하는 바람입니다.

이번 호에서는 지난 호보다 더 알차게 더 발전된 모습으로 편집하기위해 노력하다보니 원고 내용을 줄여야하는, 그런 상황까지 있었습니다. 행복한 과정이었습니다. 그런 만큼 독자 분들도 그 노력을 느끼며 즐겁게 읽을 수 있을 거라 믿습니다.

즐거운 치과생활이 완성되기까지 물심양면으로 도와주신 모든 분들께 감사의 마음을 전합니다.

서울특별시치과의사회 공보이사
즐거운 치과생활 편집인 조은영



간호조무사 치과취업과정 3월, 9월 계속

서울시치과의사회(회장 김민겸)가 연2회 진행하고 있는 '간호조무사 치과취업과정'이 인기리에 계속되고 있다. 서울시치과의사회는 간호조무사의 치과취업을 장려하고, 관내 치과병원의 구인난 해소를 위해 과정을 운영하고 있다. 지난해에도 82명의 수료생을 배출하고 취업연계도 진행해왔다. 간호조무사의 경우 다양한 의료영역으로 취업이 가능하지만, 근로 환경 및 근무조건 등에서 치과의 강점이 인정받고 있다. 다만, 간호조무사 자격취득까지 치과 관련 전문교육을 이수할 기회가 적은 것이 치과취업의 문턱을 높이고 있다는 판단으로 시작한 교육은 매회 업그레이드되며 실무형 교육으로 자리 잡아가고 있다. 특히 서울시치과의사회 이사·위원 등 현직 치과병원 원장들이 직접 강의에 나서는 것은 물론, 취업 후에도 유용하게 활용할 수 있는 양질의 직무교육 책자도 좋은 평가를 받고 있다. 서울시치과의사회는 올해 3월과 9월에도 '간호조무사 치과취업과정' 교육을 진행한다는 계획이다. 3월 교육은 21일부터 25일까지 진행되고, 9월에도 이어갈 예정이다.



어려운 이웃 위한 나눔의 손길 이어져

서울시치과의사회는 서울시 관내 25개 구회 치과의사회로 구성돼 있다. 각각의 지역에서 지역민과 함께 하고있는 치과의사회는 매년 다양한 기부 및 나눔행사를 이어가고 있다. 동작구치과의사회는 지난해 9월 22년째 이어온 '장학금 및 장학증서 수여식'을 개최했다. 관내 각 중학교에서 타의 모범이 되는 학생을 추천받아 학생들의 꿈과 학업을 지원하는 사업으로, 이날도 15명의 학생에게 장학금이 전달됐다. 22년간 총 327명에게, 금액으로는 1억6,350만원이 지원됐다. 마포구치과의사회는 1997년 소년소녀가장돕기운동으로 시작된 희망장학금 전달식을 지난해 12월 진행했다. 23개 중학교에서 장학생을 선발해 총 1,150만원을 지급했다. 이 자리에서는 2013년 중학생으로 마포구치과의사회의 장학금을 받고 현재 의대 본과에 재학 중인 학생의 감사인사도 전해져 감동을 줬다. 은평구치과의사회도 지난해 12월 10번째 장학금 및 장학증서 수여식을 진행했다. 십시일반 회원들의 정성을 담은 장학금은 관내 17개 고등학교에서 추천받은 학생들에게 격려와 희망을 전했다. 올해 1월에는 '2022년 희망을 뿜뿜 겨울나기' 사업에 동참한 관악구치과의사회 소식도 미담이 됐다. 관악구치과의사회는 지난 1989년부터 소년소녀가장을 위한 장학금 지급사업을 시작, 1997년부터는 관악구청을 통해 꾸준히 장학금을 전달해오고 있다. 치과의사회 및 치과의사단체의 기부와 나눔실천은 오늘도 계속되고 있다.



간호조무사 및 예비간호조무사 치과취업과정 제6차

3월 21일^월 ~ 25일^금 | 간호조무사회관(용산구 한강로3가) 오스텝임플란트 중앙연구소

신청 3월 16일(수)까지 서울시치과의사회 홈페이지에서 신청 www.sda.or.kr

교육과정 3월 21일(월) ~ 25일(금) 10시~13시

교육일	연자	교육내용	교육장소
3/21/월	김용호 원장	치과진료보조의 개념과 실무	간호조무사회관
3/22/화	김희진 원장	기구와 장비 그리고 소독	간호조무사회관
3/23/수	김용호 원장	치과 견학 및 기구 소독 실습	오스텝임플란트 중앙연구소
3/24/목	홍중현 원장	치과 진료시 간호조무사의 역할	간호조무사회관
3/25/금	최성호 원장	치과 보험청구와 치과임플란트	간호조무사회관
	서울시간호조무사회	치과에서 근무하는 선배 간호조무사 특강	간호조무사회관

- 취업연계**
- 교육수료증 수여
 - 교육수료 후 수강생 구인 희망치과 안내
 - 취업 1개월 후 축하 선물 발송(스타벅스 3만원 권)

- 대상** 간호조무사 자격 소지자(취득 예정자 환영)
나이제한 없음(경력단절자, 타과근무 간호조무사 환영)
- 수강료** 3만원(교육신청 시 입금계좌 안내)
※ 교육수료 후 전액 환급
교육자료 및 간식 제공
- 장소**
- 간호조무사회관 강의실 3층(서울 용산구 한강대로15길 11)
 - 1호선 용산역 ①번출구 도보 5분
 - 4호선 신용산역 ③번출구 도보 5분
 - 오스텝임플란트 중앙연구소(서울 강서구 마곡중앙로 12로 3)
 - 9호선 마곡나루역 ②번출구 도보 3분



★ 7차 교육 과정 2022년 9월 26일~30일(예정)

주최 서울특별시치과의사회

후원 SLPNA 서울시간호조무사회
Seoul Licensed Practical Nurses Association