

세계로 뻗어나가는 오스템임플란트!

앞선기술, 우수한 품질로
글로벌 치과산업을 선도하겠습니다

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



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

OSSTEM[®]
IMPLANT

서울특별시 강서구 마곡중앙12로 3 오스템임플란트(주)

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

심의회번호 2017-GJ1-01-0003

ISSN 2465-7638

Spring & Summer 2021 VOL. 172

즐거운 치과생활

Enjoyable Dental Magazine

COVID-19 STORY

- 코로나19와 새로운 백신의 어머니
- 코로나 팬데믹 이후의 한국 경제
- 코로나 블루와 자기돌봄

치과상식

미백 - 활짝 웃는 미소를 위하여

교정 - 황금비율, 가지런한 앞니를 위하여

치아 외상의 분류와 치료 방향

아파트 층간소음, 현명한 해법은?

남도 단풍여행

COVER

코로나로 모두 힘들때 희망찬 봄을 기다리는 마음
치과의사 홍수진 작

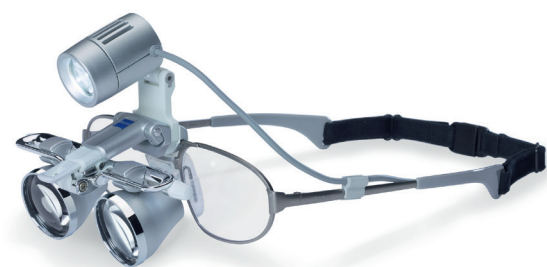
서울특별시치과의사회 Seoul Dental Association / www.sda.or.kr

You can only treat
what you see.



자이스 치과전용
미세현미경
EXTARO 300

자이스의 치과용 제품을 **GC** (GC Korea) 와 **Neo Biotech** (Neo Biotech) 에서도 경험하실 수 있습니다. 보다 나은 서비스로 든든한 파트너가 되겠습니다.



Eyemag Smart

넓은 시야 범위에서 선명한 이미지를 제공하는 루페



OPMI Pico

깊은 심도의 치과 현미경의 기준

ZEISS | 자이스

서울시 마포구 독막로 101, 201호 (상수동, BR엘리텔 2층) www.zeiss.co.kr



문의전화 : 이현성 차장
02-3140-2758



주식회사 레이
031.605.1000 / raymedical.co.kr

주식회사 레이는 17년간 세계인의 치아건강을 위한 제품만을 연구개발해 온 국내외 해외에서 인정받는 치과디지털솔루션 전문기업입니다.

건강하고 아름다운 치아를
갖고 싶은 마음
누구보다 잘 알기에,
RAY가 만들었습니다.
이제 가볍게 화장하듯 얇아
아름다운 변화를 확인해보세요.
RAYFace가 도와드립니다.



RAYFace
One-shot 3D Face Scanner

0.5초 원샷 촬영으로 치료 전·후를 비교하고,
정확하고 빠른 보철물 제작을 도와줍니다.

C O N T E N T S

Spring & Summer 2021

VOL. 172



DENTAL LIFE	‘국민훈장 석류장’ 수상에 빛나는 봉사하는 치과의사 장동호 원장
COVID-19 STORY	코로나19와 새로운 백신의 어머니 코로나 팬데믹 이후의 한국 경제 코로나 블루와 자기돌봄
DENTAL COMMON SENSE	미백 - 활짝 웃는 미소를 위하여 교정 - 황금비율, 가지런한 앞니를 위하여 치아 외상의 분류와 치료 방향
ART	생활 속의 치과, 국민과 함께하는 치과의사 클로드 모네의 처음과 끝, 마르모탕 모네 미술관

ISSUE	아파트 층간소음, 현명한 해법은?
INTERIOR	집으로 휴가 가기 프로젝트
TOUR	남도 단풍여행
HEALTH	명상과 마음공부, 그것은 우리에게 무엇을 줄 수 있는가? 성교육 언제 시작해야 하나요? 어깨나 팔이 저리고 아프다면? 현대인의 건강을 위협하는 목 디스크
ECONOMY	2021년부터 알아야 할 부동산 관련 세금
WORLD	한국이 몰라본 선진국, 호주

즐거운 치과생활

발행처 서울특별시치과의사회 서울시 성동구 광나루로 257 Tel. 02)498-9142~6 Fax. 02)498-9147 www.sda.or.kr news@sda.or.kr
 발행인 김민겸 편집인 조은영 공보위원 현석주, 엄한용, 홍현경, 이종은, 박상은, 안은진 편집부 최학주, 김영희, 신종학, 전영선, 김인혜, 양주희
 광고 황인성, 류석 Tel. 02)498-9142 제작 리즈디자인 사진 라운드테이블 인쇄 (주)비비컴
 즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

즐거운 치과생활, 이제는 온라인으로도 만나 볼 수 있습니다.



GREETING

“하얀 소의 우직함과 끈기로 달려가는 신축년,
즐거운 치과생활과 함께”



다사다난했던 2020년이 저물고 2021년 신축년, 만물이 소생하는 봄이 찾아왔습니다. 올 봄에도 어김없이 독자 여러분 곁을 찾아온 ‘즐거운 치과생활’이 통권 제172호를 맞이했습니다. ‘즐거운 치과생활’은 서울시치과의사회가 발행하고, 서울시민이 함께 읽는 국내 유일의 치과 전문 교양지입니다. 치과계의 활동과 소식은 물론, 구강건강지식 및 건강보험 혜택 등 다양한 정보를 전하며 ‘즐거운 치과생활’은 서울시민과 치과계가 소통하는 창구 역할을 자처하고 있습니다.

이번 호에서는 전 세계적 팬데믹을 일으킨 코로나19와 관련된 내용들을 만나볼 수 있습니다. 코로나와 새로운 백신, 팬데믹 이후의 한국 경제, 코로나 블루와 자기돌봄 등 코로나19 관련 주제를 전문가적 시각에서 살펴볼 수 있는 기회를 마련했습니다. 또한 층간소음, 수납정리, 부동산 세금 등 독자 여러분께서 평소 궁금해하는 분야에 대한 정보도 함께 다뤘습니다. 특히 30여 년간 한센인 환자와 중증 장애인을 대상으로 사랑의 인술을 펼쳐온 치과의사 장동호 원장의 따뜻한 이야기도 전해드릴 수 있습니다.

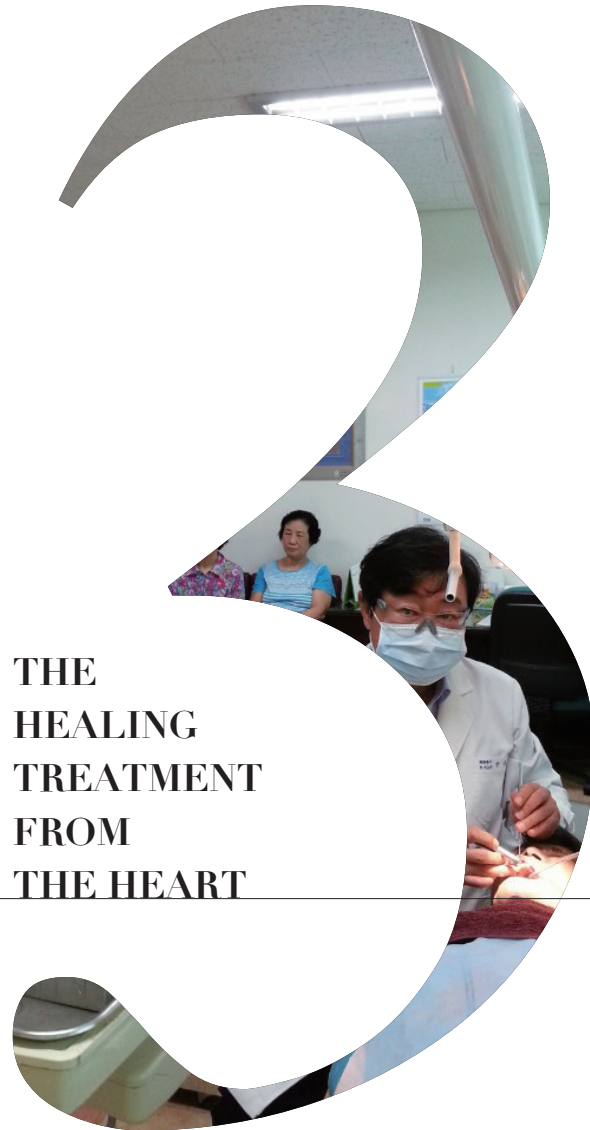
이외에 명상, 목디스크 예방 등 몸과 마음을 지킬 수 있는 팁과 자녀 성교육까지 알찬 내용을 담기 위해 노력했습니다. 뿐만 아니라 치아 외상 분류와 치료 방향 등 보다 전문적인 치과 지식도 엿볼 수 있도록 구성했습니다. ‘즐거운 치과생활’이 한 권의 잡지, 그 이상의 가치로 서울시민과 치과계를 잇는 가교가 되길 기대합니다.

지난 한 해 동안 유례없는 코로나19 상황을 겪으며 국내외적으로 많은 진통을 겪었습니다. 올해는 코로나19가 속히 진정돼 마스크를 착용하지 않는 소중한 일상으로 되돌아갈 수 있길 바랍니다. 감염병 예방은 개인위생이 중요한 만큼, 외출 후 손 씻기와 양치질을 생활화하는 것만으로도 나 자신뿐 아니라 사랑하는 사람의 건강도 지킬 수 있습니다. 부디 이를 유념해 더욱 철저한 건강관리를 하길 바랍니다. 치과계 또한 시민 여러분이 보다 안전하고, 쾌적한 환경에서 진료받을 수 있도록 최선의 노력을 다하겠습니다.

마지막으로 이처럼 쉽지 않은 상황 속에서도 ‘즐거운 치과생활’을 펴낼 수 있도록 맡은 자리에서 묵묵히 열과 성을 다해준 조은영 편집인과 편집위원들에게 감사드립니다. 또 항상 ‘즐거운 치과생활’을 애정 어린 시선으로 바라보며 아낌없는 격려와 응원을 보내주는 독자 여러분께도 진심으로 감사의 인사를 전합니다.

올해는 하얀 소의 해입니다. 농경사회부터 인간과 친밀한 동물이었던 소는 우직함과 끈기의 상징이기도 합니다. 지난해에 이어 올해도 시작이 순탄하지만은 않았지만, 하얀 소의 기운을 받아 우직함과 끈기로 어려움을 이겨내면 곧 좋은 날이 올 것입니다. 모쪼록 올 한 해 독자 여러분의 가정과 일터에 복이 가득하길 기원합니다.

2021년 3월
 서울특별시치과의사회 회장
 즐거운 치과생활 발행인 김민겸



THE
HEALING
TREATMENT
FROM
THE HEART



‘국민훈장 석류장’
수상에 빛나는

봉사하는 치과의사
장동호 원장

글 양주희 기자
jsplantory@gmail.com

사랑의 인술! 그를 이야기할 때 새삼스러울 것 없는 말이다. 그럼에도 불구하고 그의 이야기가 계속 회자되어야 하는 이유는 그의 행보를 많은 의사들이 따라 걷기를 바라기 때문이다.

“과거에 천형으로 불린 나병(한센병)은 이제 의학의 발달로 더 이상 불치의 병이 아닙니다. 정상인의 의식 전환이 무엇보다 절실합니다.”

36년간 한센인 환자 등에게 사랑의 인술을 펼쳐 온 장동호 원장이 2020년 7월 15일 정세균 국무총리로부터 행안부 선정 ‘올해의 국민추천포상 수상자’로 진료봉사 공로를 인정받아 ‘국민훈장 석류장’을 수상했다.



국민추천포상은 나눔과 배려를 실천하고 희망을 전하는 우리 사회 숨은 이웃을 국민이 직접 추천하면, 정부가 포상하는 국민참여 포상으로 그 어떤 상보다 의미가 크다 할 수 있다.

1985~

그의 수상은 지난 1985년부터 이어온 한센인 환자 대상의 사랑의 인술을 비롯해 2007년부터 전북 익산시 장애인 종합 복지관에 진료실을 개설, 저소득 중증 장애인을 위한 무료 진료를 지속적으로 펼쳐온 것에 대한 포상이다. 아울러 지역 사회에서 청소년 선도위원, 익산경찰서 자문위원, 군산 및 익산시 법원 조정위원과 범죄피해자 지원센터 이사

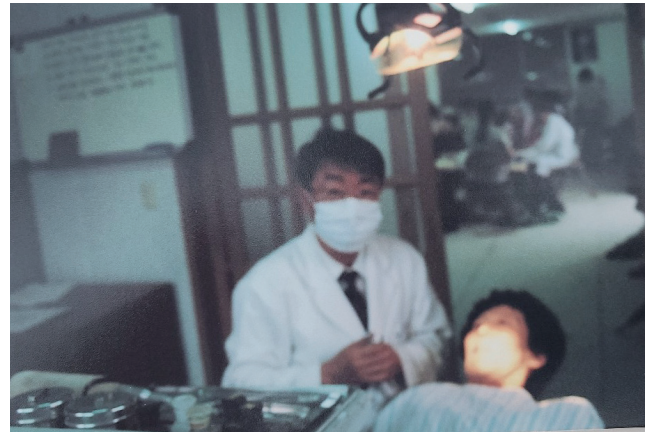


나눔과 배려를 실천하고 희망을 전하는 우리 사회 숨은 이웃을 국민이 직접 추천하는 올해의 국민추천포상 수상자로 인정받아 ‘국민훈장 석류장’을 수상했다.

로 활동하는 등 지역 내 선도적 역할로 지역 발전에 기여한 공로도 크다.

장동호 원장의 봉사 활동 시작은 원광대 치과대학 졸업 후 공보의를 하던 85년으로 거슬러 올라간다. 공보의 시절 한센인 마을에 들러 진료를 하게 되었는데 이때의 인연이 지금까지 이어지고 있다. 개원하고 있는 치과 소재는 익산이지만, 봉사 활동은 주로 전주에서 했다. 동일 지역에서 하게 되면 자칫 치과 홍보하는 거 아니냐는 오해를 살 수 있어 가급적 다른 지역에서 진료 봉사 활동을 했다.





“

36년째 만나고 있는 한센병 환자들이지만 처음에는 꺼려졌던 것도 사실입니다. 한센병이 전염성이 없지만 선입견이 있어 그랬던 것 같습니다.

”

이후 20여 곳이 넘는 보육원, 교도소, 한국어린이재단, 무의탁양로원 등 도움이 필요한 곳을 찾아다니다가 2007년 익산시 장애인 종합 복지관에서 진료실을 개설하게 되면서 저소득 중증 장애인을 대상으로 현재까지 진료 봉사를 하고 있다.

36년째 만나고 있는 한센병 환자들이지만 처음에는 그도 꺼려졌던 것이 사실이다. 한센병이 전염성이 없다 하지만 선입견이라는 게 있다 보니 그럴 만도 했을 테다.

“한센병 환자 분들이 줄을 서 계시는걸 보고 마음을 고쳐먹었죠. 피하기보다는 ‘해야겠다’는 마음이 앞섰어요. 이젠 아무렇지도 않습니다. 허허.”

그 역시 나이가 들어가다 보니 이제는 가족들 특히 아내가 그만두라는 이야기를 하고 있지만 그는 계속 이 활동을 할 생각이다. 주위를 둘러보면 어렵고 소외된 이웃들이 많고, 지역 사회의 일원으로 본인이 잘 할 수 있는 부분으로 도움을 준다는 것은 참으로 보람된 일이라는 생각 때문이다.

“사실 치과를 내원하는 대부분의 환자 분들은 손으로 틀니를 입에 넣는 게 어렵지 않지만 한센병 환자 분들은 세포가 점점 과사되기 때문에 시간이 지날수록 손, 발에 손상이 오면서 손가락을 잃는 분들도 있습니다. 그래서 손이 불편한 분들에게 틀니를 만들어 드려도 직접 넣기가 어렵다 보니 그 점이 항상 안타깝습니다.”

“

치과의사로서 핸드피스를 들 수 있고 건강이 허락되는 그날까지 열심히 할 것입니다.

”

그럼에도 불구하고 같은 울타리에 사는 분들에게 자그마한 도움을 준다는 생각에 오늘도 그의 진료 봉사 활동은 현재 진행형이다. 그가 지난 30여 년의 시간 동안 보여준 숭선수범은 동료 및 후배 의사들에게도 귀감이 되고 있는데 그의 이러한 봉사 정신의 배경에는 든든한 스승이었던 아버지가 있었다.

“아버지께서 군산에서 외과의로 도내 섬마을을 돌며 무료 진료를 하셨어요. 그 모습을 보면서 내가 할 수 있으면서 남에게 도움을 줄 수 있는 일에 대한 고민을 하게 되었습니다. 거기에 부산의 외과의사로 아름다운 선행을 베푸셨던 장기려 선생에 대한 책을 읽고 감명을 받았어요. 누구나 자신이 처한 위치에서 할 수 있는 만큼 남을 도우며 살아갈 수 있다는 걸 배웠습니다.”

그는 금전적인 면보다는 치과의사로서 남을 위해 무엇을 할 수 있다는 마음가짐을 갖고 가장 가까운 자리에서 봉사 활동을 실천하는 동료, 후배 치과의사들이 많아지길 기대한다. 더 많은 치과의사들이 자신의 능력과 힘을 사회에 환원하는 일에 동참해 주었다면 바람이라는 그의 소망은 소박했다.

“국민추천포상으로 과분한 상을 받게 되어 큰 책임감을 느낍니다. 앞으로도 큰 욕심은 없어요. 치과의사로서 핸드피스를 들 수 있는 건강이 허락되는 그날까지 열심히 해볼 생각입니다.”

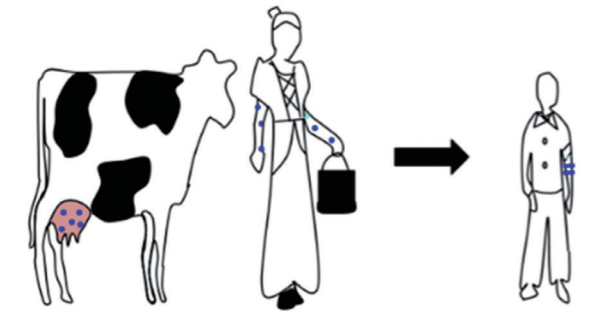
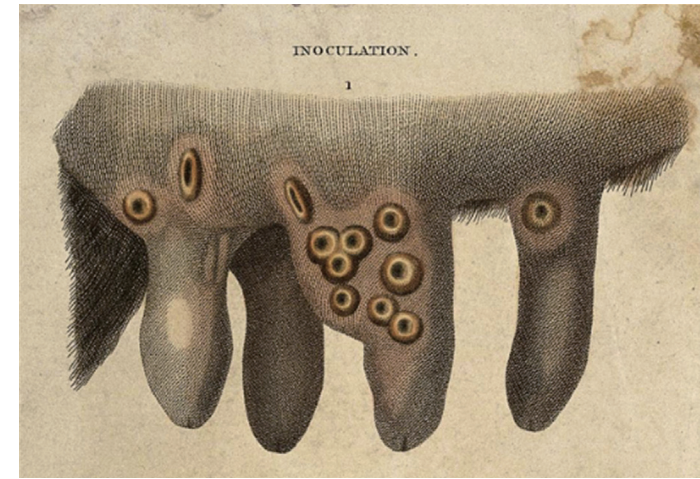
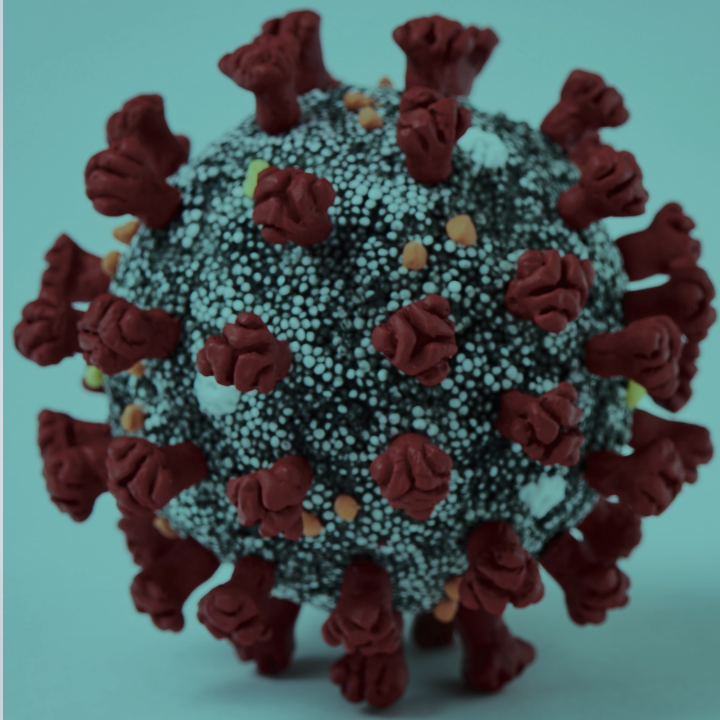
스스로와의 약속을 지키는 일이 무엇보다 가장 중요한 일이라는 장동호 원장, 그가 진정 초심을 잃지 않고 어려운 이들에게 따스함을 선물하는 사람이 아닐까?



코로나19와 새로운 백신의 어머니



글 강보승 교수
한양대의과대학 응급의학교실



Sarah Nelmes, a milkmaid infected with cowpox.

James Phipps is inoculated with cowpox pus from Nelmes.

“이봐 친구들, 굉장히 놀라운 걸 발견했네. 이거 한번 조사들 해보게!
내 동생 두 명이 이번에 천연두 접종을 했는데 한 명이 전혀 반응을 안 하는 거 아닌가.
그래서 ‘너 전에 천연두 걸린 적 있니?’ 물어봤더니 단지 소 수두에 걸린 적이 있다는구만!”

47세의 제너는 그가 스무 살 때 들은 얘기를 한 번도 잊은 적이 없다. 그는 스무 살 때 영국 사우스 글로스터셔 남쪽에서 예비 의대생으로 수련을 받는데, 한 번은 지역 의사회 저녁 미팅에서 열 살 많은 외과 의사 존 퓨스터(John Fewster)를 만난다. 존은 의사들이 모이면 빠지지 않는 토크 테마 천연두에 대한 자신이 경험한 신기한 현상을 동료들에게 소개했다. 천연두는 20세기 후반 지구상에서 사라진 전염병으로 요즘 대부분의 사람에게 낯선 병이지만, 사라지기 전 100년 동안 무려 5억 명을 죽게 했고 18세기 유럽에서는 매년 40만 명이 이 질병으로 사망한, 열이 나면서 얼굴과 몸통, 팔다리에 발진과 물집이 무수히 솟는 공포스러운 병이다. 유일한 예방책은 현재 천연두를 앓고 있는 환자의 피부 물질에서 고름을 빼내 아직 전염

되지 않은 사람의 피부에 이식하는 원시적인 예방 접종뿐! 하지만, 어김없이 비록 정도는 약해도 무시무시한 천연두 증세를 2주에서 4주 동안 경험해야 했고 무엇보다도 다른 사람을 감염시킬 위험이 있었다. 그런데 놀랍게도 이번에 천연두 접종을 받은 존 퓨스터의 동생 중 한 명은 열과 발진 은커녕 으슬으슬 춥고 삭신이 썩시는 몸살 기운도 없이 완전히 멀쩡한 것이다!

“이게 뭐지? 소 수두를 앓은 사람은 천연두에 대한 면역이 생기나?”

당시 잉글랜드 낙농업에 종사한 사람들은 소가 걸린 수두에 종종 옮았다. 특히 젖을 짜느라 직접 젖소의 유방을 만지는 사람들이 많이 걸렸다. 젖을 짰 손에 고름 색깔의 물질들이 생겨났다. 소의 수두는 사람의 천연두와 비슷하게 발진과 물질이 피부에 생기고 열이 나는 전염병이지만 증세는 훨씬 약했다.

“똑같이 면역이 생긴다면... 위험천만한 천연두 고름보다 소 수두에서 옮은 고름을 이용하는 게 더 낫지 않을까?”

잉글랜드가 낳은 위대한 의학 스승이 후학들에게 남긴 경구, “머릿속으로 생각만 하지 말고 실행에 옮겨라!” 제너는 윌리엄 하비(William Harvey)의 가르침을 따르기로 한다. 1796년 5월 14일, 잉글랜드 서쪽 시골 글로스터셔 버클리의 의사 에드워드 제너는 드디어 자신의 가설을 증명하기 위해 목장에서 소젖을 짜는 여성, 사라 넬메스(Sarah Nelmes)를 섭외한다. 그녀는 수두에 걸린 젖소의 유방을 만지다 수두에 감염된 상태로 여러 개의 고름 물질이 손 안팎과 팔에 돌아있었다. 그는 사라의 고름을 채취해서 자신의 집 정원사의 아들인 8살 소년 제임스 피프스(James Phipps)의 양쪽 팔에 바늘 같은 칼을 이용해서 접종했다. 일종의 피부 속 고름 이식 수술이었다. 오늘날도 설사 부모가 동의했다손 쳐도 아동학대로 당장 여론의 지탄을 받을, 도저히 상상도 할 수 없는 인체실험을 제너는 실행에 옮겼다. 바로 다음 날부터 제임스는 약간의 미열과 몸살 기운, 두세 군데 고름 물질이 생겼지만 금세 회복했고 그걸로 끝이었다. 그리고 약 한 달 반이 지난 7월, 이번에는 지금까지 알려진 ‘유일한 천연두 예방책’ - 위험천만한 천연두 환자의 고름 이식 - 을 소년의 팔에 시술한다. 과연 결과는 어떻게 됐을까?

놀랍게도 제임스에게는 아무 일도 일어나지 않았다. '원시' 천연두 접종을 받은 사람에게 2주에서 4주 동안 나타나는 '덜 심각한' 천연두 감염 증세가 전혀 나타나지 않았다. 제너의 가설, 소 수두의 고름으로부터 천연두에 대한 면역이 형성된 것이다. 1798년, 그는 이 결과를 자비로 출판해서 세상에 알린다. 제목은 '소 수두에 대한 고찰'. 제너는 소를 의미하는 용어로 Vaccine이라는 라틴어를 사용하는데... 이 단어를 한번 발음해보자. 어떨까? 다름 아닌 바로 '백신'이다. 이후 원시 천연두 접종은 서서히 줄어들었고 1840년 예방접종법이 제정된 후 공식적으로 금지된다. 1853년 영국은 태어난 모든 어린이에게 제너의 방법을 이용해서 예방 접종을 의무화했고 천연두는 현저히 줄어들기 시작했다.

VACCINE

- 인플루엔자 생백신
- 일본 뇌염 백신
- 홍역 백신
- 볼거리 백신
- 로타바이러스 백신
- 결핵균 백신
- 콜레라균 백신

이 글을 읽는 독자들은 위에 나열한 백신 중 최소 서너 개는 어릴 때 예방접종을 받았을 것이다. 이 백신들은 공통점이 있다. 무엇일까? 맨 위에 인플루엔자 생백신에 힌트가 있는데 바로 살아있는 바이러스라는 점이다. 생생하게 살아있는 바이러스는 앞서 '원시' 천연두 고름 접종 때 언급했듯이 몸 안에 들어가 상당한 병적 증세를 유발한다. 그리고 잘못하다가는 다른 사람에

게 전파될 수 있고, 면역력이 약한 사람은 외려 병이 생길 위험도 있다. 즉, 몸에 투여하기 전에 썩썩한 바이러스의 힘을 최대한 빼야 한다. 약화시켜야 한다. 위에 소개한 백신들은 살아있는 바이러스지만 모두 '힘 빠진' 약화된 바이러스다. 이 대목에서 반드시 소개해야 할 사람이 있다.

루이 파스퇴르
(Louis Pasteur, 1822~1895)

프랑스가 낳은 위대한 미생물학자이자 면역학의 아버지! 우리에게 우유 브랜드 이름으로 더 친숙한 파스퇴르는 에드워드 제너의 뒤를 잇는 19세기 백신 학자의 대표라고 할 수 있다. 일찍이 제너의 소 수두 고름을 이용한 천연두 백신 연구를 잘 알고 있던 그는 모든 전염병은 백신 개발이 가능하다고 제안할 정도였다.

파스퇴르가 본격적으로 백신을 파고든 때는 1877년, 그는 당시 농부들을 괴롭히던 치킨 콜레라를 연구하고 있었다. 이 병은 조류 콜레라의 일종으로 농장에 한 번 유행하면 닭, 칠면조, 거위, 오리가 무수히 폐사하는 오늘날의 조류 독감, 조류 인플루엔자와 비슷한 임팩트를 갖는 병이었다. 소 수두나 사람 천연두처럼 피부 표면에서 고름을 채취할 수 없기 때문에 백신 재료를 확보하기가 무척 어려웠다. 하지만 이듬해 파스퇴르는 원인균을 배양하는 데 드디어 성공하고, 곧 제너가 했던 것처럼 이번에는 균을 닭에게 주입하는 실험을 한다. 어떻게 됐을 것 같은가? 치킨 콜레라균을 접종하는 족족 닭은 모두 폐사했다. 실험은 난관에 봉착한다. 그러던 중 1879년 파스퇴르는 새로 배양한 신선한 균을 최근 들어온 닭에게 주사하도록 조수에게 지시하고 휴가를 떠난다. 그런데 이 지시를 깜박 잊고 조수도 그만 휴가를 간다. 그는 돌아와서 파스퇴르의 지시가 기억이 나 부랴

부랴 실험을 하는데 새로 배양한 신선한 균 대신 한 달 동안 실험실에 방치돼있던 오래된 배양액을 주사했다. 큰 실수였다. 결과는? 접종된 닭은 경미한 증상만 보이고 곧 완전히 회복한다.

독자 여러분이 파스퇴르였다면, 휴가에서 돌아와서 어떻게 하겠는가? 조수부터 해고할까?

한 달 동안 방치된 균 배양액은 모두 죽어서 효과가 없었다고 결론 내리기 쉽지만, 파스퇴르는 흥미를 느꼈다. 그는 한 달 묵은 균이 투여된 닭에게 이번에는 원래 주려던 것 배양한 신선한 균을 주사한다. 그러자 놀라운 일이 벌어지는데 여태까지 용량과 관계없이 접종하는 족족 폐사하던 닭들과 달리, 조수의 실수로 한 달 '묵은' 혹은 '이미 다 죽은' 균이 투여된 닭은 끄떡 없는 것이 아닌가! 파스퇴르는 썩썩하던 균이 배양 물 속에서 시간이 지남에 따라 점차 독성을 잃는다고 결론 내린다. 그리고 이 점진적인 독성 상실을 '감쇠'라고 명명했다. 마침내 인공적으로 살아있는 균의 '힘을 빼고' 독성을 낮춘 '약독화 생백신 (live attenuated vaccine)'의 시대가 열린 것이다. 파스퇴르는 소 수두 고름을 이용해서 천연두 예방접종을 한 제너의 획기적인 발견을 기념하여 '힘 빠져서' 약화된 안전한 접종용 균에게 라틴어로 소를 뜻하는 Vaccine이라는 이름을 준다.

코로나19 바이러스가 탄생시킨 혁명적인 새로운 백신의 어머니, 헝가리 출신 과학자인 카탈린 카리코



화이자	바이오텍 맞춤형 메신저 RNA 주사	한 달 간격 2회 접종
모더나	맞춤형 메신저 RNA 주사	한 달 간격 2회 접종
아스트라제네카	침팬지 감기바이러스 변형 주사	한 달 간격 2회 접종
존슨앤존슨	침팬지 감기바이러스 변형 주사	1회 접종

CORONA VACCINE

헝가리 출신 과학자 한 명을 소개하겠다. 코로나 19 바이러스가 탄생시킨 혁명적인 새로운 백신의 어머니! 그녀의 나이는 65세, 올림픽 금메달리스트의 어머니이기도 하다. 1990년부터 무려 15년 동안 '억지로 갖다 붙인 무리한' 아이디어라고, 정부로부터 기업으로부터 심지어는 동료들로부터 거절당하고 외면당하고 교수직도 잃었지만, 30년 동안 한 우물을 판 끝에 마침내 인류의 코로나 팬데믹 전쟁에서 결정적 무기인 백신을 가장 빨리 대량 생산해내는데 핵심적인 이론과 설계를 제공한 생화학자. 그녀의 이름은 카탈린 카리코(Katalin Karikó)다. 2020년 12월, 영국과 미국에서 접종한 화이자·바이오텍의 백신이

바로 15년 동안 외면받아온 그녀의 아이디어에서 탄생한 백신이다. 감히 이 이름은 에드워드 제너, 루이 파스퇴르와 함께 모두의 기억 속에 남을 것이라고 확신한다. 2021년 노벨 생리의학상 0순위 후보!

이제 끝으로 그녀의 혁명적인 3세대 백신을 잠깐만 들여다보자. 제너와 파스퇴르를 기반으로 한 1세대 백신은 약화된 살아있는 바이러스 자체를 몸속에 투여해 면역반응을 일으켜서 항체를 만든다. 2세대 백신은 면역반응과 밀접 관련이 있는 바이러스 표면의 일부 조각만 몸속에 투여한다. 하지만 카탈린의 3세대 백신은 바이러스 자체가 끼어들 틈이 없다. 그냥 바이러스 표면 일부 조각의 설계도만 투여한다. 우리 몸 세포 속 공장 설계도에 따라 코로나바이러스 표면의 돌기를 자체 생산하고 면역 세포들은 외부 코로나가 침입한 줄로 착각하고 항체를 만든다. 이 설계도의 이름이 '맞춤형 메신저 RNA'다. 백신 제조 과정에서 바이러스를 배양하거나 묵히거나 접촉할 일이 없다. 매우 신속한 개발, 대량 생산이 가능하다. [3]

코로나 팬데믹 이후의 한국 경제

2020년 글로벌 경제는 COVID-19(이하 코로나) 팬데믹으로 인해 유례없는 상황을 마주했다. 2~3월 중국을 시작으로, 4~5월에는 유럽과 미국이 차례로 코로나 확산을 억제하기 위한 락다운(경제활동 봉쇄)을 했으며, 그 결과 글로벌 경제가 일시에 멈추었다. 일부 국가를 제외하면, 주요국의 2분기 GDP 성장률은 대부분 두 자릿 수 감소를 기록했다. 각국의 정부는 코로나로 인해 개인과 기업이 파산하지 않도록 막대한 재정을 투입해, 가계에 지원금과 실업수당 등 현금을 직접 지급하고, 기업에 대출을 확대, 각종 세금을 감면하는 등 지원을 했으며, 이 지원 규모는 주요 선진국들은 GDP의 10%~40%에 달했다. 한국경제는, 2020년 경기 위축 폭이 상대적으로 작게 나타났다. 코로나 확산 초기, 한국은 상대적으로 빠르게 코로나 신규확진자 수를 두자릿 수로 억제했으며, 한국의 '사회적 거리두기'의 강도는 주요국들과 비교하면 상대적으로 강도가 낮아, 경제적 피해가 크지 않았다. 주요국들이 4~5월에 행한 락다운은 '이동제한조치'로, 소비와 생산의 큰 폭 감소를 가져왔다. 국내에서도 소비활동에 제약이 있었지만, 생산시설로의 출근은 재택을 포함해 대부분 정상적으로 이루어졌다.

지난해 말 글로벌 제약사들의 백신개발이라는 긍정적 소식이 들려오며, 2021년 글로벌 경제에 대한 기대가 높아졌다. 수년이 걸릴지 모르는 백신개발의 불확실성 상태에서, 한걸음 진전을 보인 것이다. 그러나 백신개발만으로 상황이 종료되는 것이 아니다. 영국과 미국은 서둘러 백신 접종을 시작했지만, 국가 전역으로의 상용화는 시간이 걸릴 것이며, 전 세계로의 보급과 상용화까지는 수년이 걸릴 것이다.



글 오재영
KB증권 리서치센터 매크로팀

2021년 경제는 백신에 대한 기대와 코로나 확산이 공존할 것이다. 백신개발 소식은 경기회복을 일부 앞당길 수는 있지만, 여전히 몇몇 국가들을 제외하면 2021년 내에는 코로나 이전 수준으로는 회복하지 못할 것으로 전망된다. 2020년 2분기에 바로 이전 수준을 회복한 중국을 제외하면, 그 외 국가들에서는 가장 빠른 한국과 미국이 2021년 내, 그리고 유럽, 일본 등 국가들은 2022년 이후에나 이전 수준의 회복이 예상된다. 코로나 상황이 지속되는 한, 정부의 지출에도 민간의 활력이 코로나 이전으로 빠르게 개선되기는 어려울 것이기 때문이다.

한국경제는 2021년에 코로나 이전 수준을 회복할 몇 국가 중 하나로 예상된다. 2021년 한국의 3% 내외의 성장을 전망하며, 현재 추세로라면 2021년 상반기 내, 만약 코로나 재확산으로 경기가 크게 위축 시에는 2021년 후반에 코로나 이전 수준을 회복할 것이다. 이러한 상대적으로 빠른 경기 회복은 2020년 경기 위축이 상대적으로 작았던 영향도 있으며, 또한 한국경제의 수출과 투자의 회복 모멘텀 때문이다.

한국의 수출은 지난해 11월에 전년 대비 플러스로 전환했다. 이는 기존에 예상했던 2021년 초보다 회복이 앞당겨진 것이다. 데이터 사용량 증가로 반도체 수출은 2020년 7월 이후로 전년 대비 지속 증가하고 있으며, 주요국들의 재택근무 등 확대로 디스플레이, 컴퓨터 등도 함께 회복세를 보이고 있다. 또한 한국은 중국과 더불어 빠른 생산 재개를 통해, 글로벌의 생산 차질의 반사수혜도 보았다.

THE KOREAN ECONOMY AFTER THE CORONA PANDEMICS

2021년에는 반사수혜는 줄어들더라도, 글로벌 경기회복과 함께 부진했던 기계, 철강, 석유화학 등 경기 민감 업종들의 회복세도 함께 나타나, 한국의 수출은 전년 대비 8%대의 증가를 보일 것으로 예상된다. 한국 경제에서 수출 비중이 높은 만큼, 수출 회복의 효과는 클 것이다. 또한, 설비투자는 미중 무역갈등 이후 2년간 부진했지만, 2020년부터 증가로 전환했다. 반도체 수출 호조로 관련 설비투자가 증가했기 때문이며, 2021년에는 자동차와 일간 기계 등 업종에서도 수출 회복과 함께 설비투자가 개선될 것으로 예상된다.

다만, 우려되는 요인들도 많다. 코로나로 인한 소비부진 지속과 취업자 수 감소, 출산율 하락 등은 한국의 잠재성장률을 낮출 것이며, 향후 장기간 성장 추세는 이전의 2% 중반 이상의 성장을 밀릴 가능성도 높다. 코로나 이후 글로벌 경제는 이전보다 더 저성장 국면에 들어서게 할 것이다. 지난 2009년 금융위기 이후 글로벌 경제가 긴 회복의 과정에서, 이전만큼의 성장세를 보이지 못한 것처럼, 2020년 이후의 성장은 한 단계 낮아질 것이다.

코로나 이후의 저성장을 극복하기 위한 원동력으로 각 국가들은 '뉴딜 정책'을 발표했다. 이는 경제 재건을 위한 필수적인 과정이다. 각 국가의 뉴딜 정책에는, 대부분 전통적인 인프라 투자도 포함되어 있으나, 재생에너지, 전기차 등 친환경, 5G 등 첨단 IT, 데이터 부문 등에 대한 투자가 주를 이룬다. 국내에서도 '한국판 뉴딜'을 통해 5년간 130조원 이상의 투자 확대 계획을 발표했으며, 2021년부터 그 시작 단계이다. 저성장 국면에서, 새로운 투자의 원동력으로서 국가들의 투자 계획에 주목해볼 필요가 여기에 있는 것이다.

코로나 블루와 자기돌봄

CORONA BLUE



글 문지현
정신건강의학과 전문의

할 이야기가 코로나밖에 없나 싶으면서도, 지금 당장 우리 삶에 가장 큰 영향력을 미치고 있는 주제에 대한 이야기를 안 할 수는 없어서 또 하게 된다. 지겨울 수도 있겠지만 아마 많은 이들이 잘 못 들어봤을 '자기돌봄'을 배우는 기회라 생각하고 들어보면 좋겠다.

'코로나 블루'는 코로나와 우울(blue, 블루)이 합쳐진 신조어다. 코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력을 의미한다. 코로나19보다 더 전염력이 높은 것이 코로나로 인한 정신적 트라우마다. 불면, 우울감, 피로, 긴장 등 필자 역시 겪었던 증상들과 기억력 저하, 지남력 상실(시간 또는 공간 개념을 잃어버리는 현상), 환청, 공격적 분노 폭발 등 심각한 증상들이 나타날 수 있다.

실제로 우리 병원에는 코로나 선별 진료소에서 정신과 진료를 권유받고 온 사람도 있다. 열이 나고 몸이 아픈 것 같아서 진료소에 뛰어갔는데, 초창기로 검사가 지금만큼 보편화되지 않아서 실제 유증상자만을 대상으로 검사가 진행되고 있어 거절을 당했다.

다음날도, 그 다음날도 진료소를 찾아가 그 사람은 마침내 "선생님, 죄송하지만 선생님이 진료를 받으실 곳은 여기가 아니라 신경정신과인 것 같습니다"라는 이야기를 들었다.

코로나 블루는 아직 정식 질환은 아니지만, 정신적·심리적 문제가 지속되면 기존 정신과 질환들의 재발과 악화에 관여하게 되고, 내과적인 병 등 다른 질환들의 관리에도 소홀해지게 되어 악순환의 연결고리가 될 수 있어 문제다.

백신이 개발되어서 곧 잡힐 것 같으면서도, 하루가 다르게 늘어나는 환자 수를 보다 보면 가슴이 답답하고 마스크를 쓴 채 이런 저런 제한을 받는 생활을 영원히 할 것 같은 두려움에 사로잡힐 때 떠올리게 되는 글이 있다. 2015년부터 2017년에 걸쳐 압도적 베스트셀러 자리를 놓치지 않았던 책 '미움받을 용기'에 나오는 글이다.

신이여

바라옵건대 제게 바꾸지 못하는 일을

받아들이는 차분함과

바꿀 수 있는 일을 바꾸는 용기와

그 차이를 늘 구분하는 지혜를 주옵소서.

니버의 '평온을 비는 기도' 중에서 인용한 것이라고 한다. 지금 우리가 놓인 상황에 이만큼 적절한 이야기도 없을 듯 싶어 재인용해 보았다. 코로나19로 획 날아가 버리다시피 한 2020년의 모든 일들은 우리가 바꾸지 못하는 일이다. 참 아쉽게도 말이다. 그러면 우리가 해야 할 것은 차분하게 받아들이는 것이다. 우리가 바꿀 수 있는 일들은 또 따로 있다. 지금까지 익숙하게 누리던 것들을 포기하는 일이라든가, 답답하고 힘들지만 마스크 꼭꼭 챙겨 쓰고 다니는 일은 뜨거웠던 한여름엔 용기까지 필요했던 게 맞다. 마스크를 안 쓰겠다고 하다가 비행기에서 내려야 했던 어떤 이의 바이럴 영상을 본 적이 있다. 분명 꼭 필요한 비행이라 짐가방 싸들고 공항까지 나가서 귀찮은 모든 과정 다 겪은 뒤 탑승했던 걸 텐데, 출동한 경찰의 안내로 내려야 했던 사람이다. 그 사람은 자신이 용기를 냈다고 생각할지 모르지만 정확하게 이야기 하자면 '차이를 구분하는 지혜'가 부족했던 것이다.

그래서 필자는 차분하게 받아들이는 데 도움이 될 만한 방법들을 소개하고자 한다.

재난정신건강위원회와 대한소아청소년정신의학회에서 발간한 '코로나19 극복을 위한 마음건강지침'에는 "첫 번째 화살은 어쩔 수 없지만 두 번째 화살은 피해야 합니다"라는 내용이 나온다. 감염 위기 상황에서 우리가 느끼는 신체적, 경제적인 어려움은 모두 현실적 스트레스 상황에 기인한다. 이것이 첫 번째 화살이다. 감염 위기 상황에서 (그 상황에 대한 내면의 반응으로) 불안, 공포, 짜증, 혐오 등 부정적 감정과 트라우마를 경험할 수 있다. 이것은 두 번째 화살이다. 첫 번째 화살은 피할 수 없지만, 두 번째 화살은 스스로 조절하고 관리하여 피해를 최소화해야 한다.

이를 위해 꼭 필요한 것이 '자기-돌봄'이다. 돌봄이라는 말은 익숙할 것이다. 대개 어린이를 돌보거나 병약하신 분들을 돌본다는 맥락으로 알던 분들에게 "나를 돌보세요!"라는 말은 낯설게 들리기 쉽다. 그렇지만 내가 먼저 살아야 다른 이들을 살릴 수 있는 법. 내가 나를 돌아보고, 내가 나를 챙겨주는 것이 정신건강 관리의 시작이다.

그럼 나는 나를 어떻게 돌볼 수 있을까? 건물을 지을 때 기초 공사가 중요하듯, 우리 삶을 세울 때에도 기초 공사가 중요하다. 우리 삶의 기초 공사는 '먹고 자기'다. 먹지 않고 살 수 있는 사람이 없고, 잠 안 자고 살 수 있는 사람이 없다. 규칙적으로 식사하고, 규칙적으로 잠을 자야만 다른 일상이 잘 굴러간다. 아무리 바쁘고 힘들어도, 일부러 시간을 쪼개서라도 꼭 식사와 잠을 챙기길 권한다. 인생에 있어서는 굶고 짧은 것보다 가늘고 긴 게 장땡(!)이라고 생각하는 경우라면 (사실 필자가 그렇다) 더더욱 식사와 잠을 챙기길 부탁한다. 정신건강의학과에서 가장 흔한 병인 '주요 우울증'을 진단할 때, 정신과 의사들은 9개의 진단 기준 가운데 5개 이상 해당하는지 점검을 한다. 그냥 좀 우울한 것만으로 우울증을 진단한다면 우울증 진단을 안 받을 사람이 없을 테니까 말이다. 우울증이라는 병명답게 진단기준의 첫 번째와 두 번째 항목은 우울함과 재미없음이다. 그 다음 항목은 뭘까? 축이 예민한 독자들이라면 짐작했을 것이다. 먹고 자는 것에 대한 점검이 세 번째와 네 번째 항목을 차지한다. 평상시대로 잘 먹는지, 혹시 입맛을 잃어 체중까지 빠지거



나 거꾸로 너무 먹어 체중이 늘어나는지? 평상시대로 잘 자는지, 혹시 잠을 못 이루어 힘들거나 거꾸로 너무 많이 자서 일상이 흔들릴 정도인지? 그만큼 먹고 자는 게 중요하다는 뜻이다.

그 다음으로 챙기면 좋은 것은 '항상 반복되는 일정한 그 무엇'이다. 우리 뇌는 변화를 적극적으로 추구하는 성향을 갖고 있지만, 동시에 규칙적이고도 꾸준한 상태를 안정적인 것으로 인식하는 성향도 동시에 갖고 있다. 나가서 신나게 노는 것도 필요하지만 집에 돌아와서 내 방에서 안락하게 잠을 자야만 하는 것이다. 독자 여러분이 지금 놓인 장소는 어디인가? 재택근무를 하는 경우든, 중무장을 하고 출근을 하는 경우든, 여타 치과의사들처럼 감염 위험을 무릅쓰고 진료실에 임하는 경우든, 내가 늘 해와서 익숙한 삶의 토막을 지금의 삶에 유지하도록 노력해 보자. 아, 역시 대단한 것일 필요는 없다. 아침에 마시는 커피 한 잔이라든가, 일정한 시간에 일어나서 세수하는 거라든가 하는 것으로도 충분하다. 늘 들던 출근길 음악이 있으면 거기에 귀를 기울여 보자. 점심시간에 자주 가던 식당을 찾아가기 어렵다면 그 식당에서 요새 트렌드답게 포장해 먹는 것도 할 수 있다.

마지막으로 마음 관리를 위해 챙겨야 할 것은 사람들이다. 다른 사람의 필요를 생각해 보자. 이것은 그들을 위해서가 아니다. 다른 사람들을 챙기는 동안 더 행복해지는 건 나다. 다른 누군가를 위해 선물을 준비하는 기쁨이 그 선물을 받는 기쁨보다 훨씬 더 크다는 심리학 연구 결과를 본 적이 있다. 다른 사람들을 챙기되, 그들을 위해서 챙긴다고 생각하기보다 나 자신을 위해 챙긴다고 생각한다면 어떨까? 이기적으로 들릴지 모르지만, 막상 챙김을 받는 그들은 누구를 위해서였든 상관없이 행복해질 테니까. 추워지는 날 씨만큼이나 힘들어지는 이 시기에 한 사람 한 사람의 작은 행복이 모여 우리가 있는 이곳이 다 같이 행복해지기를 바란다. 📖

이 글은 서울시민 정신건강 아카데미에서 강의한 내용을 토대로 작성되었습니다.



알쏭달쏭 치과상식 A to Z

글·사진 박상은 편집위원

미백

활짝 웃는 미소를 위하여

A부장은 요즘 웃음이 어색해졌다. 며칠 전 우연히 여직원들이 “부장님 동안이신데 이가 너무 노래서 늙어 보여” 라고 대화하는 것을 들은 후부터다. 거울을 들여다보며 평소 잘 하지 않던 양치질을 열심히 해보지만 큰 변화가 없어 보인다. 얼굴에서 작은 부분을 차지하고 있어 큰 관심을 가지지 않을 수도 있지만, 치아에 콤플렉스가 있어 입을 가리며 웃거나 잘 웃지 않는 사람은 신뢰감을 줄 수 없다. 자신 있는 웃음을 가져다 줄 수 있는 하얀 치아를 가질 수 있는 방법을 소개해 보고자 한다. 치아 고유의 색은 개개인마다 다르다. 어떤 사람은 태어날 때부터 밝고 투명한 색조를 띠는 치아를 가지는가 하면, 누렇고 회색 빛이 도는 사람도 있다. 이렇게 태생적으로 가지게 되는 치아의 색은 크게 세 가지 요인에 의해 영향을 받는다.

첫 번째는 치아가 형성되는 유아기의 치아 변색이다. 불소나 테트라사이클린 등의 약물은 치아의 성분을 변화시켜 특이한 형태의 치아색을 만들 수 있다. 두 번째는 생활 습관에 의한 변색이다. 주로 치아의 표면에 색소가 침착되어 변색이 나타나게 되는데, 대표적인 성분으로는 커피나 홍차 등에 많이 들어있는 ‘타닌’과 담배에 많이 포함되어 있는 ‘니코틴’이 있다. 와인이나 카레 등의 유색소 음식에 들어있는 천연 색소 성분들도 치아의 색을 조금씩 변하게 만드는 원인이 된다. 세 번째는 노화에 의한 변색이다. 나이 들에 따라 투명도는 감소하고 색은 더 노란색을 띠는 형태로 변화하게 된다.

이렇게 변색된 치아를 하얗게 만드는 방법은 여러 가지가 있다. 가정에서 손쉽게 할 수 있는 방법은 소위 ‘민간요법’으로 바나나껍질이나 소금물, 상추가루 등을 이용하면 도움이 된다고 알려져 있다. 하지만 의학적으로 입증된 방법들은 아니므로, 효과가 명확치 않을 뿐 아니라 오히려 해로울 수도 있는 방법이다.

차나 커피를 마신 뒤 바로 양치를 하거나 물이나 구강 청결제로 입을 헹구는 방법, 우유를 약간 섞어 마시는 방법을 이용하면 변색을 예방할 수 있다. 그러나 완전치 않을 뿐더러 이미 변색된 치아를 되돌릴 수는 없다.

가장 빠르고 효과적인 방법은 치과에서 치아미백 시술을 받는 것이다. 치과에서 미백 시술을 받는 것은 ‘전문가 미백’이라는 방법으로 알려져 있는데, 보통 1회 30분 정도로 총 3회 정도 시술받으면 큰 효과를 볼 수 있다. 주로 고농도의 과산화수소 성분을 이용하여 치아 표면의 법랑질(enamel)의 착색된 부분을 씻어내는 방식이다. 치아의 색상이 누렇거나 오렌지 색을 띠는 경

우에 미백효과가 좋고, 치아색이 푸르거나 검게 변한 경우에는 효과가 적은 편이다. 간혹 치석이 많이 침착되어 있는 경우에도 치아색이 검은 색이나 갈색으로 보일 수 있으므로, 정확한 진단을 위해서는 치석제거술(스케일링)을 시행한 후에 재평가해야 한다.

미백 후에 나타날 수 있는 시린 증상 때문에 전문가 미백을 받는 것을 꺼려하는 분들이 종종 있다. 약 67%에서 약간의 시린 반응이 나타날 수 있는데, 이는 1-2일 내로 대부분 저절로 소실된다. 만약 1주일이 지나도 증상이 지속된다면 미백 치료 자체만으로 인한 경우는 거의 없기 때문에, 다른 요인을 고려해야 한다.

시린 증상 때문에 전문가 미백이 꺼리지거나, 치과를 방문할 시간을 내기가 여의치 않은 경우, 집에서 혼자 미백을 할 수도 있다. 바로 ‘자가미백’이라 불리는 시술이다. 치과에서 개개인의 치아구조에 맞춘 특수한 트레이(tray)를 제작하여 저농도의 미백제를 도포하고 하루에 1시간 정도 물고 있으면 된다. 집에서 할 수 있다는 점과 저농도의 과산화수소를 사용하기 때문에 저자극성이어서 미백 후에 나타날 수 있는 시린 증상이 적다는 것이 장점이다.

커피, 담배, 와인, 초콜릿 등의 유색소 음식을 삼가는 것이 하얀 치아를 간직할 수 있는 교과서적인 방법이다. 하지만 문제는 치아색을 변색시키는 것들이 삶의 재미와 활력을 가져다 준다는 점이다. 구더기 무서워 장을 못 담글 수는 없지 않는가? 인생의 낙도 취하고 주기적으로 치아미백을 시행받는 필자처럼 사는 삶도 있다.



▲ 시술 전
▼ 시술 후



시술 전



시술 후

교정

황금비율, 가지런한 앞니를 위하여

코로나로 시끄럽던 2020년 봄, 단아한 40대 환자가 병원에 오셨다. 처음부터 온화한 미소를 잃지 않았지만 좀처럼 웃으실 때 손을 입에서 떼는 법이 없는 것을 보고 앞니에 뭔가 사연이 있을 거라 짐작했다.

20대부터 가지런하진 않았지만 그래도 흉하지 않았던 앞니가 나이가 들면서 점점 배열이 나빠져 어느 순간부터 웃을 때 입을 가리지 않으면 웃을 수 없게 되었다고 한다. 그런데 비용도 겁이 나고, 나이 들어서 젊은 사람들처럼 시쳇말로 치아에 철도를 깔기도 민망스러울 것 같아 참고 지내왔다고.

흔히 가지런하지 않은 치아를 덧니, 옥니 등으로 표현한다. 이런 배열이상은 대부분 병적이지 않다. 다만 본인이 그런 배열이 흉하다고 느끼고, 자신감을 잃을 때는 치료의 대상이 되는 것이다. 환자 입장에서는 '심각하게 배열이 이상하고 치료가 될까?'하는 경우도, 의사의 입장에서는 '생각보다는 치료기간도 짧고 적은 비용으로 치료가 가능한 경우가 있다.'

“
치아는 일생에 걸쳐 앞으로 쓰러지려는 경향을 가지고 있다. 젊을 때는 가지런했던 배열이 나이가 들어감에 따라 나빠질 수 있으며 치아가 마모되면서 배열과 형태가 동시에 변화하는 경우도 있다.
”


치아는 일생에 걸쳐 앞으로 쓰러지려는 경향을 가지고 있다. 출산 및 호르몬의 영향으로 인해 그러한 경향은 가속화되는 경우가 있다. 즉 젊을 때는 가지런했던 배열이 실제로 나이가 들어감에 따라 나빠질 수 있다. 또한 나이가 들어감에 따라 치아가 마모되며 배열과 치아의 형태가 동시에 변화하는 경우도 있다.

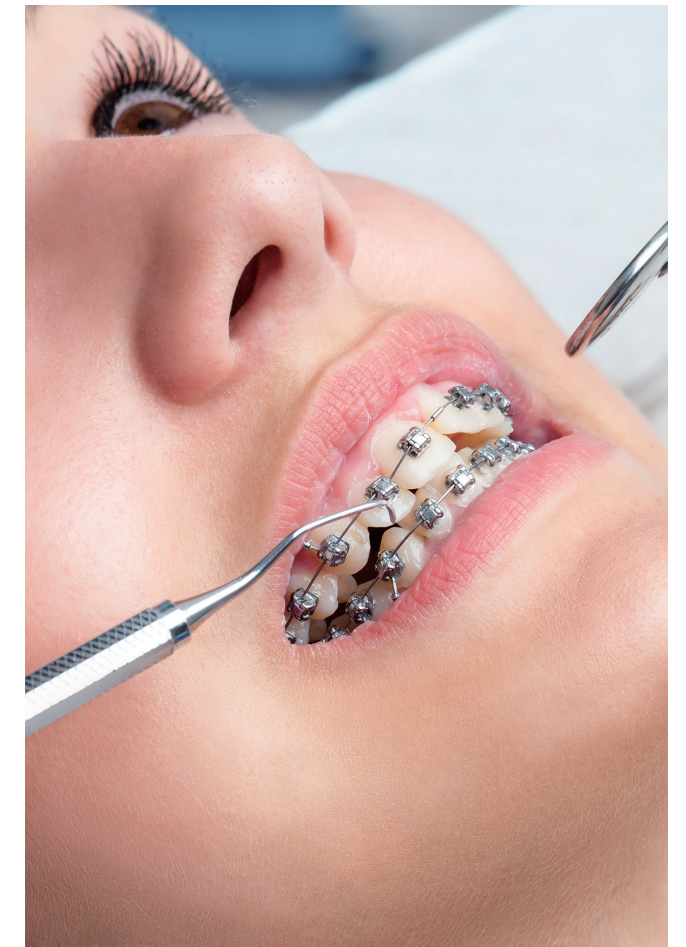
그렇다면 이런 배열이상을 방지하고 또 치료할 방법이 있을까? 우선 현재의 배열이 나쁘지 않다면, 보이지 않은 치아 뒷면에 유지장치를 붙여 치아의 쓰러짐을 방지하는 것이 큰 도움이 된다. 출산과 연령 증가에 따른 치아의 쓰러짐을 방지하며, 가지런한 앞니를 유지하여 치주적 문제도 예방할 수 있다.

앞니의 배열이 좋지 않다면, 예전처럼 전체교정이 아닌 부분적으로 치아를 가지런하게 할 방법들이 있다. 6개의 앞니에만 아주 작은 크기의 장치를 붙여 앞쪽 치아의 배열을 고르게 하는 경우 크게 힘들이지 않고 가지런한 치아를 가질 수 있다. 또한 치아 뒷면에 장치를 붙이는 소위 '부분 설측 티끌 교정'을 통해 남들에게 교정 중임을 알리지 않고 치아 배열을 개선할 수 있다.

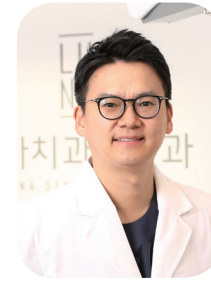
청소년이나 젊은 20~30대가 아니면 사회적으로 치아에 붙어있는 고정식 교정장치를 꺼려 하는 경향이 있다. 이를 위해 치아에 철사를 붙이지 않고 꺾다 뺐다 할 수 있는 투명한 아크릴장치를 주기적으로 교체하며 하는 '투명교정'이 있다.

물론, 기존의 전체적인 교정보다 상대적으로 저렴하고 치료기간이 짧은 부분 교정치료지만, 치열이 비정상적으로 어긋나거나 어금니를 포함한 전체적인 개선이 필요할 경우에는 부분교정이 아닌 전체교정이 올바른 방법이다.

비싸고 오래 걸린다는 편견에서 벗어나 생각보다 쉽고 짧은 시간에 치열을 개선할 수 있는 여러 방법이 있다. 치아는 문제점을 인지한 상태에서 방치해두면, 시간이 지남에 따라 그 문제는 더욱 안 좋은 방향으로 진행된다. 가벼운 마음으로 가까운 치과에 방문해 현재의 상태를 개선할 수 있는 방법을 알아보는 것을 추천한다. 



치아 외상의 분류와 치료 방향



글·사진 조성근 원장
루나치과보존과치과의원
치과보존과 전문의
서울시치과의사회 정책이사

1 진탕 Concussion

치아 자체는 이상이 없지만, 치아를 지지하는 주변 조직에 가해지는 손상으로 치아가 흔들리거나 위치가 변하지는 않지만, 치아를 건드리거나 두드리면 통증이 발생한다. 육안으로 큰 문제가 없기 때문에 그냥 지나치는 경우가 많다. 하지만 치과에 내원하여 방사선 검사를 통해 치아 뿌리에 금이 간 치근 파절 등의 가능성을 배제해야 한다. 진탕의 경우 특별한 치료를 필요로 하지는 않지만, 시간이 지나면서 치아 신경(치수)이 죽어 치아 변색이 발생할 수 있기 때문에(그림 1), 1개월, 3개월 후 치수생활력 검사¹를 시행해야 한다. 이 검사에서 음성 반응을 보일 경우 신경치료가 필요할 수 있다. 외상을 받은 후 적어도 1주일 정도는 부드러운 음식을 섭취하며 치아에 자극이 가해지지 않도록 주의해야 한다. 중요한 것은, 오늘은 괜찮나 확인하기 위해 치아를 매일 두드려 보면 안 된다. 멀쩡한 치아도 매일 두드리면 문제가 생길 수 있다.



그림 1. 변색된 치아

필자가 대학병원에 근무할 때, 응급실 당직을 서는 날이면 거의 매일 치아 외상으로 환자들이 내원하였다. 침대에서 떨어지거나 집에서 장난치다 얼굴을 부딪혀 앞니를 다치거나 잇몸에 상처를 입은 아이들부터, 자전거를 타다 넘어지면서 치아가 부러지거나 늦은 밤 음주 상태에서 넘어져 다친 환자까지... 최근 퍼스널 모빌리티(Personal Mobility)라고 불리는 전동 휠이나 전동 킥보드, 그리고 전기 자전거까지 보급화되면서 크고 작은 사고들 발생이 증가하는 추세고,

많은 경우 안면부를 다치게 되는데 특히 치아의 파절이나 탈구를 동반하는 경우가 많다. 헬멧과 같은 개인보호 장구를 착용해도 치아를 보호하기는 힘들기 때문에 치아는 외부 충격을 고스란히 받아들일 수밖에 없다. 운동을 전문적으로 하는 경우, 마우스가드(mouth guard)를 착용하여 치아를 보호할 수 있지만, 일상적인 생활에서 항상 마우스가드를 착용하기는 쉽지 않기 때문에 다치지 않도록 스스로 조심하는 수밖에 없다. 사고는 늘 예고없이 찾아오기 때문에, 치아 외상이 발생했을 때 대처 방안과 치료 방법, 그리고 예후에 대해 어느 정도 숙지하고 있어야 당황하지 않고 대처할 수 있을 것이다. 이번호에서는 치아외상의 종류와 치료 방법에 대해 알아보려고 한다.

¹ 치아 신경(치수)이 살아있는지 확인하는 검사로, 전기자극검사(Electric pulp test)나 온도자극검사(thermal test) 등을 통해 치수 생활력(vitality)을 확인할 수 있다.

2
아탈구
Subluxation

육안상으로 치아의 위치는 변화가 없어 보이지만, 치아가 흔들리는 느낌인 동요도(mobility)가 증가한다. 보통 아탈구 발생 시 치아와 잇몸 사이의 경계부위에서 출혈이 발생하는 경우가 많다(그림 2). 초기 치수생활력 검사에서 음성 반응을 보이는 경우가 있지만, 일시적인 손상일 수 있기 때문에 무조건 신경치료를 할 필요는 없으며, 진탕과 마찬가지로 정기 검사를 통해 치아 신경이 죽었다고 판단될 경우에만 신경치료를 진행해야 한다. 치아가 흔들리는 정도가 심하지 않을 경우 특별한 치료가 필요하지는 않지만, 동요도²가 심할 경우 치과의사의 판단 하에 치아를 고정시키는 잠간고정술(splint)³을 시행할 수 있다.



그림 2. 정출된 치아(노란색)와 아탈구(파란색)가 발생한 치아



그림 3. 정출된 치아의 방사선 사진



그림 4. 정출된 치아를 재위치시키고 잠간고정술을 시행한 결과

3
정출
Extrusion

치아가 완전히 빠지지 않는 않지만, 육안상으로 치아가 길어져 보이며 심하게 흔들리며, 치아를 건드리기만 해도 심한 통증을 발생시킨다(그림 2, 그림 3). 치과에 가능한 한 빨리 내원하여 마취 후 치아를 재위치시키고 잠간고정술을 시행해야 한다(그림 4). 치과 내원이 여의치 않을 경우, 손가락으로 치아를 가능한 한 원래 위치로 밀어 넣어 주고, 최대한 빨리 치과에 내원해야 한다. 치근(치아의 뿌리) 성장이 완전히 이루어지지 않은 초등학교 저학년의 경우 설불리 신경치료를 하면 안 되며, 가능한 한 빨리 치아를 재위치시키고 고정한 후 정기적으로 검사해 치근이 정상적으로 성장하고 있는지 확인해야 한다. 치근 성장이 완료된 성인의 경우, 치아가 정출되면 신경이 손상되고 회복이 어려운 경우가 대부분이다. 이 경우 신경치료가 필요하며, 치료 없이 방치할 경우 치아 변색이 나타날 수 있다.

² 치아가 흔들리는 정도(mobility)

³ 동요도가 심한 치아를 주변 치아와 함께 묶어 고정시키는 술식

4
측방변위
lateral luxation

치아의 축 방향이 아닌 다른 방향으로 치아가 이동해 발생한 손상을 의미한다(그림 5, 그림 6). 즉, 치아가 외력을 받아 입 안쪽으로 밀려 들어가거나 바깥쪽으로 빠뜨려져 나온 경우로, 대부분의 경우 치아를 잡아주는 잇몸 뼈인 치조골의 골절을 동반한다. 측방변위가 발생하면 치근이 치조골 내로 밀려 들어가 치아 동요도는 거의 보이지 않고, 따라서 재위치시키기가 쉽지 않다. 가능한 한 빨리 치과에 내원하여 마취 후 치아를 재위치시킨 후 잠간고정술을 오랫동안 시행해야 한다(그림 7). 성인의 경우 신경치료를 받아야 하는 경우가 많다.

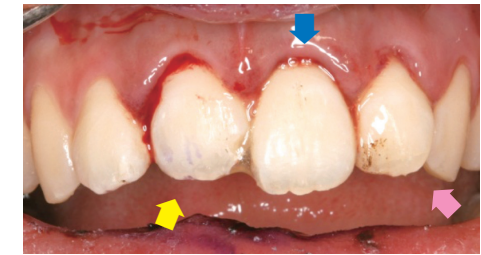


그림 5. 함입된 치아(노란색)와 아탈구가 발생한 치아(파란색), 그리고 측방변위가 발생한 치아(빨간색)

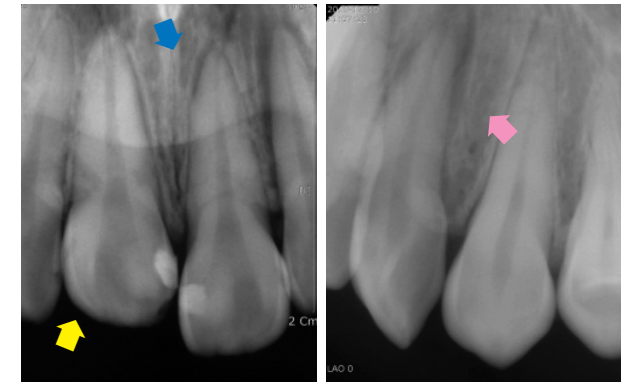


그림 6. (그림 5) 환자의 방사선 사진



그림 7. (그림 5) 환자의 잠간고정술 시행 후

5
함입
Intrusion

치아 축 방향으로 치아가 밀려 들어간 손상을 의미한다(그림 5, 그림 6). 증상이나 치료 방법은 측방변위와 유사하다. 유치나 치근의 성장이 완료되지 않은 미성숙영구치(초등학교 저학년)의 경우 시간이 지나며 치아가 재위로 돌아오는 자연적 재맹출을 기대할 수 있지만, 치근성장이 완료된 성인의 경우 인위적으로 재위치시켜야 한다. 외상을 받은 지 얼마 되지 않았을 경우 마취 후 강제로 치아를 끄집어 내는 외과적 정출술을 시도할 수 있으며, 오랜 시간이 지났다면 교정적으로 치아를 재위치시킬 수 있다. 측방변위와 마찬가지로 대부분의 경우 신경치료가 필요하다.

6
탈구
Avulsion

치아가 뿌리까지 완전히 빠진 손상을 의미한다(그림 8, 그림 9). 탈구된 치아는 치근부위는 절대 만지지 말고 치관(머리) 부위를 잡아야 한다. 치아 오염이 심하지 않다면, 흐르는 찬물에 가볍게 10초 정도 세척 후 원래 자리로 재위치시킨다(그림 10). 가능하다면 보호자나 주변 사람의 도움을 받는 것이 좋다. 치아를 재위치시킨 후 거즈나 손수건 등을 물어 치아 위치를 유지하며 바로 치과에 내원하는 것이 좋다. 만

약 치아 오염이 심하거나 위와 같은 응급 조치가 불가능하다면, 탈구된 치아는 식염수나 우유에 보관해야 하며, 불가능할 경우 입안에 넣어 치과에 내원해야 한다. 절대로 수돗물에 넣어 운반하거나 휴지 등으로 감싸면 안 된다. 치근이 건조된 상태로 1시간 이상 경과되면 치과에 내원하여도 치아 재식은 거의 불가능하다. 탈구된 치아는 적절한 용액에 넣어 30분 이내 치과 내원해야 예후가 좋다. 야간에 탈구가 발생하였을 경우, 가능한 한 빨리 치과 응급실에 내원해야 한다.



그림 8. 상악 중절치 치아의 탈구

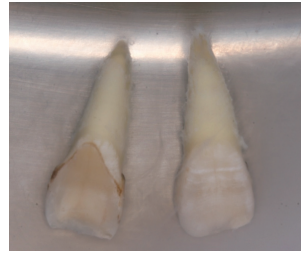


그림 9. 탈구된 치아들



그림 10. 탈구된 치아를 재위치시킨 결과

7
치관의
파절

1) 불완전 파절 Infarction

치아가 외상을 받아 부러지지는 않았지만, 표면에 파절선이 관찰되는 경우이다(그림 11). 대부분 통증을 유발하지는 않지만 찬 자극에 시린 증상을 나타낼 수 있다. 보통 치료가 필요하지는 않지만, 정기적 검진을 통해 치수 생활력 검사는 시행해야 한다.



그림 11. 불완전 파절이 발생한 치아와 파절선을 확인하기 위한 방법

2) 법랑질 파절 Enamel fracture

치아가 경미하게 파절된 경우를 의미한다(그림 12). 불완전 파절과 마찬가지로 통증을 유발하는 경우는 많지 않으며, 찬 자극에 시린 증상이 심해질 수 있다. 치아가 물리적으로 손상이 되었고, 그 범위가 넓지 않기 때문에 대부분의 경우 복합레진을 사용하여 당일 치료가 가능하다(그림 13).



그림 12. 법랑질 파절이 발생한 치아



그림 13. 파절 부위를 당일 복합레진으로 치료한 결과

3) 법랑질-상아질 파절

enamel-dentin fracture

더 넓은 범위로 파절된 경우로, 치아 신경이 노출되지는 않았지만 시린 증상 또는 통증이 발생하는 경우가 많다(그림 14). 통증이나 시린 증상이 심한 경우 신경치료가 필요할 수 있다. 만약 치아 파절편을 가지고 있다면, 치아에 재부착할 수 있으며, 그렇지 않을 경우 범위에 따라 복합레진 또는 크라운으로 치료가 가능하다(그림 15).



그림 14. 법랑질-상아질 파절이 발생한 치아



그림 15. 파절 부위를 복합레진으로 치료한 결과

4) 법랑질-상아질-치수 파절 enamel-dentin-pulp fracture

치아가 부러져 치아 신경(치수)이 노출된 경우이다(그림 16, 그림 17). 신경이 노출되었다 하더라도, 미성숙 영구치의 경우 선불리 신경치료를 진행하지는 않고, 치수 복조술이나 부분 치수 절단술을 시행하여 치수 생활력을 유지시켜 이후 치근이 계속해서 성장할 수 있도록 해주는 것이 중요하다. 성인의 경우 대부분 근관치료를 필요로 한다. 파절부위는 범위에 따라 복합레진 또는 크라운으로 수복이 가능하며, 파절편이 있는 경우 파절편 재부착이 가능하다(그림 18).



그림 16. 법랑질-상아질 파절이 발생한 치아와 그 파절편



그림 17. 노출된 치수(신경) 조직



그림 18. 파절편 재부착 술식으로 치료한 결과

8
치관-치근
파절

crown-root
fracture

치아의 파절이 치근까지 진행된 경우로, 치근의 어느 정도까지 파절이 진행됐는지에 따라 예후가 결정된다(그림 19). 파절편 재부착은 어려운 경우가 많고, 많은 경우 신경치료 후 크라운 치료, 또는 포스트(post)를 이용한 크라운 치료가 필요하다. 치근 깊은 곳까지 파절이 진행된 경우 발치 후 임플란트 치료가 필요할 수도 있다. 하지만 환자가 미성년자인 경우, 임플란트 치료는 어려운 경우가 많고, 외과적 또는 교정적으로 치아를 정출시키는 술식을 통해 치아를 보존할 수도 있다(그림 20, 그림 21).



그림 19. 치관-치근 파절이 발생한 치아



그림 20. 외과적 정출술을 위해 치아를 발치 후 180도 회전시켜 재식을 시행



그림 21. 외과적 정출술 후 잠간교정술 시행



9
치근파절
root fracture

육안상으로 치아는 멀쩡해 보이지만, 방사선 검사를 통해 치근이 부러진 경우를 확인할 수 있다(그림 22). 치아는 동요도를 보일 수 있으며 일시적인 치아 변색(붉은색이나 회색)이 발생할 수 있다. 외상 후 치근 파절을 인지하지 못하고 넘어가는 경우도 많으며, 이 경우 추후 치아가 변색되어 치과 내원하여 치근 파절을 확인하기도 한다(그림 23). 치근의 어느 부위에서 파절이 발생했는지에 따라 예후가 결정된다. 치조골 내 깊은 곳에서 파절이 발생한 경우 예후가 좋으며, 파절 부위가 치관측(머리쪽)에 가까울수록 예후가 좋지 않다. 치아 보존이 가능하다고 판단되면 신경치료가 필요하며, 변색된 치아는 실활치 미백으로 회복이 가능하다(그림 24).



그림 22. 방사선 사진으로 확인한 치근 파절



그림 23. 치근 파절로 인한 치아 변색



그림 24. 신경치료 후 실활치 미백을 한 결과

지금까지 치아 외상으로 발생할 수 있는 문제점들에 대해 알아보았다. 가장 중요한 점은, 외상으로 치아를 다쳤을 경우, 겉으로 봐서 큰 문제가 없어 보인다고 그냥 지나치지 말고 반드시 치과에 내원하여 검사를 받아야 한다는 것이다. 외상으로 치아 신경이 서서히 죽어가며 치아 변색을 발생시키는 경우가 많은데, 치아 변색이 발생한 경우 추후 신경치료 후 미백치료 또는 크라운 치료를 받아야 하는 경우가 많기 때문이다. 또한 치과에 내원하여 검사를 받았다 하더라도 시간이 지나면서 서서히 신경이 죽는 경우가 발생할 수 있기 때문에 치과에서 정해주는 정기검진일에 반드시 내원하여 치수 생활력 검사를 시행해야 한다.

외상이 발생하지 않도록 평소 조심하고, 필요한 경우 마우스가드와 같이 치아를 보호해 주는 장치를 착용해 예방을 하는 것이 가장 중요하며, 예상치 못한 치아 외상이 발생했을 경우 당황하지 말고 응급 대처 방법을 알고 있어야 할 것이다.

생활 속의 치과, 국민과 함께하는 치과의사

“돈이 다가 아니더라... 치아관리 잘하라.”

노년에 접어들어 중장년을 돌아봤을 때 아차 싶은 항목이 돈 말고 뭐가 있을까? 위 말은 모 금융회사 미래설계 연구소가 노후 자금을 알차게 모아놓은 중산층 고객 980명을 추려 “평생 가장 후회하는 게 무엇인가”, “가장 뿌듯한 건 무엇인가” 등을 세세하게 따져 묻고 결과를 일곱 가지 층위로 압축해서 나온 후회하는 내용 중 하나다. 갈수록 수명이 길어지고 있는 만큼, 우리는 우리 자신이 지금 생각하는 것보다 오래 살 가능성이 높다. 일찌감치 차근차근 준비해야 마지막 10년이 재앙이 되지 않는다. 이런 내용의 설문조사 결과, 첫 번째가 치아 안 상하는 사람은 없다. 벼락치기가 안 통하는 부위... 한 번 망가지면 큰 목돈이 드니 미리 관리하자가 이유였다. 자세한 내용을 살펴보면 가장 골치 썩는 건강 문제는 꼭 암이나 치매같은 큰 병이 아니었다.

살아오면서 건강과 관련해 가장 후회하는 것을 묻자 남녀 모두 치아관리 잘못된 것을 가장 많이 꼽았다. TV엔 암, 치매보험 광고가 넘치지만 정작 노년에 접어든 사람들이 더 관심 있는 건 따로 있다는 얘기가.

왜 치아가 그렇게 중요할까? 그 이유는 다음과 같이 설명하고 있다. 우선 암에 안 걸리는 사람은 있지만 치아에 문제가 없는 사람은 흔치않다. 또한 치아는 벼락치기가 안 된다. 젊어서부터 꾸준히 관리하는 수밖에 없다. 마지막으로 한 번 망가지면 목돈이 들고, 조금만 아파도 밥 한 끼 먹는 게 엄청난 스트레스가 된다가 큰 이유였다.

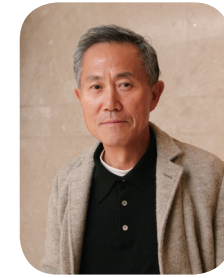


참고로 나머지 내용의 제목을 살펴보면,

- 취미를 만들어라.
- 자식과 대화해라.
- 더 많이 저축해라.
- 과외 하나 줄여서 연금 하나 들어라 등이다.

공감하는 바가 많은 내용이지만 실제 생활하면서 실천하기가 쉽지는 않다. 이런 내용을 미루어 볼 때 치과의사나 보건정책당국이 해야 할 일이 많은 듯하다. 국민의 건강은 정책이 좌우하며 선택과 집중의 결정체라고 생각한다. 해결책은 설문에서 언급한 것처럼 젊어서부터 꾸준히, 한 번 망가지면 목돈 든다, 고통이 심하다 등에 답을 해야 한다. 건강한 치아관리를 위한 정책은 젊어서부터 꾸준히 할 수 있는 제도적 장치가 마련돼 있다. 예를 들면 정부에서 시행하는 영유아검진, 학교검진, 직장검진, 생애주기별검진 등 각 연령별, 신분 등에 따라 대한민국 국민이면 누구나 무료검진을 받을 수 있다. 그러나 생애주기별 검진의 수진률을 살펴보면 의과는 80%대이나 치과는 30%대에 불과하다. 이 검진을 통해 기본적인 구강건강에 관한 내용을 알 수 있으면 또한 조기진단이 가능하며 어느 정도 초기치료의 필요성도 안내받을 수 있다. 그러나 관심도가 떨어진다는 것은 홍보 부족과 빈약한 검진내용에 있는 듯 하다. 이 안타까운 현실의 내면을 알고 보면 다음과 같이 분석이 가능하다.

대부분의 국민들이 충치갯수, 치면치태의 유무 등 단조로운 검사에 크게 필요성을 느끼지 못하고 있다. 의과에서 하는 것처럼 다양한 검사와 결과에 대한 분석을 원하고 있다. 그러나 치과검진의 경우 현행법으로는 더 이상 해줄 것이 없다. 이러한 욕구를 충족시킬 수 있는 방법이 없는 것도 아니다. 의과 검진의 필수항목인 방사선검사와 액체생검(혈액,소변)과 같이 파노라마방사선검사와 타액검사의 추가로 보다 정확하고 실질적인 구강악안면의 건강유지와 증진 그리고 예측과 예방에 큰 도움이 될 것이다. 한 번 망가지면 목돈 든다. 이 말은 현실이다. 방법은 의외로 간단할 수도 있다.

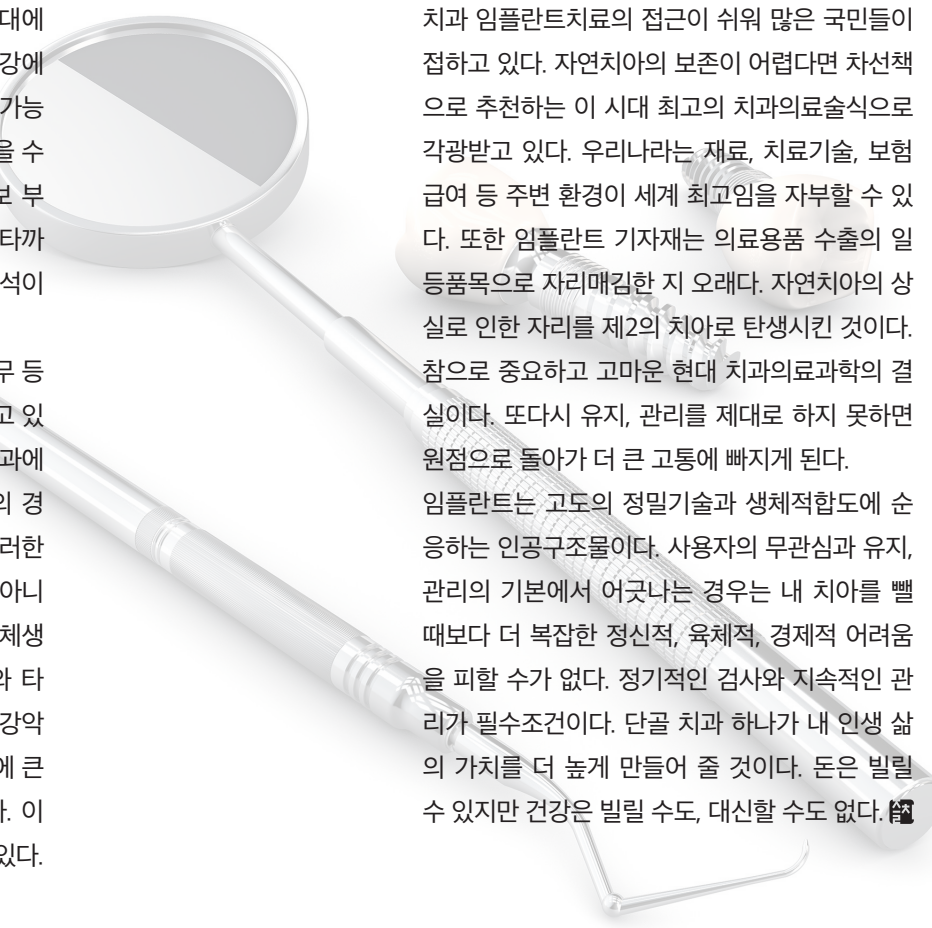


글 나성식 원장(나전치과)
남북치의학교류협회 공동대표
한국금연운동협의회 부회장
경희대학교치과대학 외래교수

자동차와 비교를 해보면 이해가 쉬울 수도 있다. 자동차의 연료주입은 기본이다. 주기적으로 엔진 오일, 부동액, 워셔액 등을 교체 내지는 보충해야 한다. 또한 타이어, 배터리 등의 점검 및 교환도 필수다. 기본적으로 안전운행과 대물 및 인명사고에 대비한 보험에도 가입해야 한다. 마지막으로 정해진 기간 내에 정기검사를 받아야만 운행할 수 있다. 이와 같은 과정을 소홀히 했다가는 사고 내지는 목돈이 든다. 더 이상의 설명이 필요 없이 누구나 꼭 해야 하는 필수조건이다.

내 전신건강에 직결되는 입안건강에는 얼마큼이나 관심을 두고 있었는지, 정기적으로 치과를 방문했는지 생각해보면 많은 것을 느낄테다. 요즘은 치과 임플란트치료의 접근이 쉬워 많은 국민들이 접하고 있다. 자연치아의 보존이 어렵다면 차선책으로 추천하는 이 시대 최고의 치과의료술식으로 각광받고 있다. 우리나라는 재료, 치료기술, 보험 급여 등 주변 환경이 세계 최고임을 자부할 수 있다. 또한 임플란트 기지재는 의료용품 수출의 일등품목으로 자리매김한 지 오래다. 자연치아의 상실로 인한 자리를 제2의 치아로 탄생시킨 것이다. 참으로 중요하고 고마운 현대 치과의료과학의 결실이다. 또다시 유지, 관리를 제대로 하지 못하면 원점으로 돌아가 더 큰 고통에 빠지게 된다.

임플란트는 고도의 정밀기술과 생체적합도에 순응하는 인공구조물이다. 사용자의 무관심과 유지, 관리의 기본에서 어긋나는 경우는 내 치아를 뺄 때보다 더 복잡한 정신적, 육체적, 경제적 어려움을 피할 수가 없다. 정기적인 검사와 지속적인 관리가 필수조건이다. 단골 치과 하나가 내 인생 삶의 가치를 더 높게 만들어 줄 것이다. 돈은 빌릴 수 있지만 건강은 빌릴 수도, 대신할 수도 없다.



Claude Monet

클로드 모네의 처음과 끝, 마르모탕 모네 미술관

파리의 작은 미술관에서 만나는 위대한 예술가 이야기 #2



마르모탕 미술관 뒤뜰 정경



마르모탕 미술관 전시실



글·사진 안성규
프랑스 미술관 국가 공인가이드

미술관으로 가면서

파리에 여행을 와서 경험하는 기쁨 중에 하나는 미술사에 큰 획을 그은 위대한 예술가들의 작품과 그 인생을 만나는 것이다. 그중 전 세계인들의 큰 사랑과 관심을 받는 화가 중 한 명은 19세기 인상주의의 대가, 클로드 모네이다. 수련을 그린 화가로 우리에게 잘 알려진 모네는 기존의 고전주의적 예술을 과감히 탈피하고 완전히 새로운 빛의 순간성을 화폭에 담아냈다. 짙고 거친 붓 터치들로 표현되는 자연과 인물의 형태는 깨지고 흐트러지나 그 안에 담겨 있는 형형색색의 물감들은 마치 드뷔시 피아노 연주에 맞춰 몸을 흔드는 듯하다. 이러한 모네 예술의 아름다움을 경험하기 위하여 파리의 여행객들은 오르세 미술관을 방문하고 특별히 수련 파노라마 대작을 보기 위해 오랑주리 미술관을 찾는다. 더 나아가 그의 생가인 지베르니의 정원을 방문하여 화가의 인생과 예술세계를 더욱 깊이 이해하면서 큰 감동을 받는다. 그런데 사실 파리에서, 아니 전 세계에서 모네의 작품이 가장 많은 미술관은 파리 16구 에펠탑 근처에 위치한 마르모탕 미술관이다. 이곳은 상대적으로 성수기에도 한가한데 여기에선 관광객뿐 아니라 파리의 할머니, 할아버지들이 삼삼오오 모여 함께 감상하는 모습을 많이 볼 수 있다. 여행으로 인해 지친 우리의 몸과 영혼을 힐링시켜 주는 한적하면서도 아늑한 공간과 그 안에 전시되는 작품들은 클로드 모네의 초창기부터 죽기 전까지 즉, 모네 예술의 처음부터 끝까지의 이야기를 우리에게 들려준다. 자, 미술관에 도착했다. 대표 작품을 감상하며 그의 예술 인생을 돌아보자.

프랑스 역사가 폴 마르모탕(Paul Marmottan)은 아버지 쥘 마르모탕(Jules Marmottan)으로부터 물려받은 본 건물을 확장하여 자신의 소장 컬렉션을 이곳에 보관했다. 폴의 유언에 따라 이곳에 소장되고 있는 작품들과 건물은 프랑스 학사원에 유증이 되었고 1934년 마르모탕 미술관으로 탄생되었다. 이후에도 여러 기증자들에 의해 컬렉션은 점점 풍성해지는데 1966년 클로드 모네의 둘째 아들이었던 미셸 모네(Michel Monet)가 아버지로부터 물려받은 많은 작품을 기증함에 따라 세계 최고의 모네 컬렉션을 구축하고 있는 미술관이 되었다.

M U S É E
M A R M O T T A N
M O N E T



인상, 해돋이, 1872, 캔버스에 유채, 50x65cm, 출처: 안성규

인상주의의 시작, '인상, 해돋이'

자연의 풍경이 인물의 배경 차원을 넘어 본격적으로 작품의 중심적인 주제가 된 것은 19세기 초 자연주의에 이르러서다. 밀레, 코로, 루소 등의 화가들은 빛을 관찰, 연구하면서 대자연의 아름다움을 섬세하게 표현하였다. 이에 영향을 받아 자연을 표현하지만 자연주의의 사실성과는 분명히 다른 예술, 인상주의(Impressionisme)가 드디어 도래했다. 대상에 대한 객관적 표현이 아닌 어떤 대상을 보고 화가가 느낀 주관적인 느낌대로 그림을 그렸던 에두아르 마네를 시작으로 하여 피사로, 모네, 르누아르, 드가 등 많은 화가들이 동시대에 쏟아져 나왔다. '인상주의'라는 말이 아직 존재하지 않았던 시절. 1874년 '무명 화가, 판화가, 조각가 협회 독립전시'가 사진작가 펠릭스 나다르의 아틀리에에서 열리게 되었고 여기에 모네도 참여했는데 이때 "인상, 해돋이"도 전시되었다. 이 작품은 어린 시절 모네가 외젠부댕에게 그림을 배웠던 르아브르(Le Havre) 바닷가의 해돋이 모습을 그린 것으로, 제목에서 알 수 있듯이 모네는 해돋이의 사실성을 그려낸 것이 아닌, 해가 떠오르면서 그의 눈에 담긴 변화하는 빛의 순간성을 포착하여 표현했던 것이다. 그런데 비평가이자 기자였던 루이 르로이(Louis Leroy)는 본 작품을 보고 "인상적이다"라며 비아냥거리면서 이것은 아기 수준의 벽지만도 못한 그림이라고 신랄하게 비판하였다. 또한 이러한 스타일의 그림을 그렸던 작가들을 'impressioniste'라고 부르기까지 했는데 이는 결과적으로 '인상주의'라는 예술 사조의 이름을 낳게 만든 사건이 되었다. '19세기의 중심이 되는 예술사조의 이름을 탄생하게 한 작품을 만날 수 있다'라는 것만으로도 우리가 이 미술관을 꼭 방문해야 하는 중요한 이유가 되지 않을까?

파리 풍경

1874년 1회 인상주의 전시를 통해 모네를 비롯한 독립적인 화가들은 자신들의 예술세계를 보다 적극적으로 세상에 알리기 시작했지만 몇몇 깨어있는 비평가들을 제외하고 주변의 반응은 싸늘하였다. 경제적으로 극심한 고통을 느끼면서도 모네는 이에 굴하지 않고 창작의 열정을 계속해서 불태웠는데 자연의 풍경뿐만 아니라 근대화되어 가는 파리 도심에 매력을 느껴 여러 작품을 남겼다. 그중 대표적인 것이 바로 생 라자르 역(Gare de Saint-Lazare) 시리즈이다. 근대 공업기술의 산물인 기차역을 그리면서 모네는 기차에서 뿜어져 나오는 수증기와 빛에 집중하였다. 철도 근로자들과 빨간 신호등, 기관차, 그리고 지금은 사라진 '유럽 다리' 모두 자욱이 공기 중에 떠다니는 증기로 인해 세부묘사가 생략되어 흐릿하다. 당대 시인이자 지식인이었던 샤를 보들레르가 1863년 선언한 '덧없고 순간적인 근대성'을 잘 보여주는 도시 풍경의 걸작이다.



유럽다리, 생라자르역, 1877, 캔버스에 유채, 65x81cm, 마르모탕미술관 소장

“

이 그림들에서는
기차의 굉음이 들리는 듯하고
증기가 거대한 역사를 뒤덮으며 뭉실뭉실 떠가는
광경이 눈에 선하다.
여기, 이 아름답고 날찍한 근대적 화폭들 안에
바로 오늘날의 그림이 담겨 있다.
- 에밀 졸라, <마르세유의 신호대>, 1877년 4월 19일 -

”

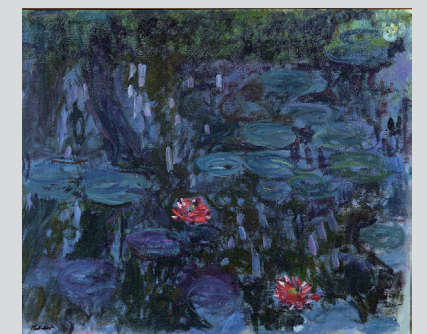
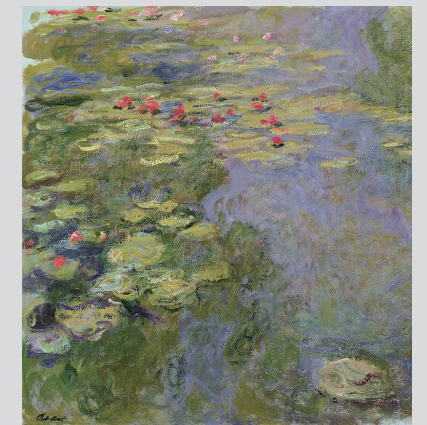
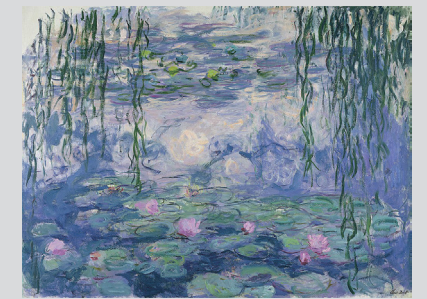


수련, 저녁 효과, 1897, 캔버스에 유채, 73x100cm

지베르니와 수련

파리와 베티유(Vétheuil)를 비롯한 여러 파리 근교를 오가며 활동을 하던 모네는 마침내 1883년 노르망디 지역이 시작되는 곳에 위치한 지베르니(Giverny)에 정착을 하였다. 그 사이 그에게는 많은 일들이 있었다. 1878년 둘째 아들 미셀이 탄생하여 기쁨을 맛보지만 그 이듬해인 1879년 사랑하는 아내 카미유가 죽음을 맞이해 모네는 절망의 나락으로 떨어진다. 그러나 어려운 고비가 있을 때마다 그의 곁에는 경제적으로 또는 정신적으로 그를 지지해 주는 바지유, 마네와 같은 친구들이 있어 다시 일어설 수 있었다. 또한 1880년대에 들어와 후원자 뒤랑 휘엘의 적극적인 도움과 전시회들의 성공으로 인해 모네는 경제적인 안정이 찾아오게 된다. 이후 남은 반평생을 지베르니에서 정원을 가꾸며 살게 되는데 이곳에서 그의 마스코트와 같은 수많은 수련 작품이 탄생하였다. 오르세, 오랑주리 미술관뿐만 아니라 전 세계 미술관에서 우리는 모네의 수련을 만날 수 있지만 이곳 마르모탕 미술관에 가장 많은 작품이 전시가 되고 있다. 1897년 그려진 이 그림에서도 볼 수 있듯이 그의 수련 그림엔 수평선이 없다. 캔버스를 가득 채우는 물, 수중식물 그리고 물에 반영되는 하늘이 있을 뿐이다. 빛, 바람, 물에 의해 계속해서 변화하는 수면의 순간성은 이제 한 폭의 그림이 되어 영원성을 가진 아름다움으로 존재한다. 마르모탕 미술관의 하이라이트라 할 수 있는 6개의 대형 작품의 파노라마 전시는 잊지 못할 감동을 우리에게 선사한다.

마르모탕 미술관에 전시되고 있는 다양한 수련 그림들

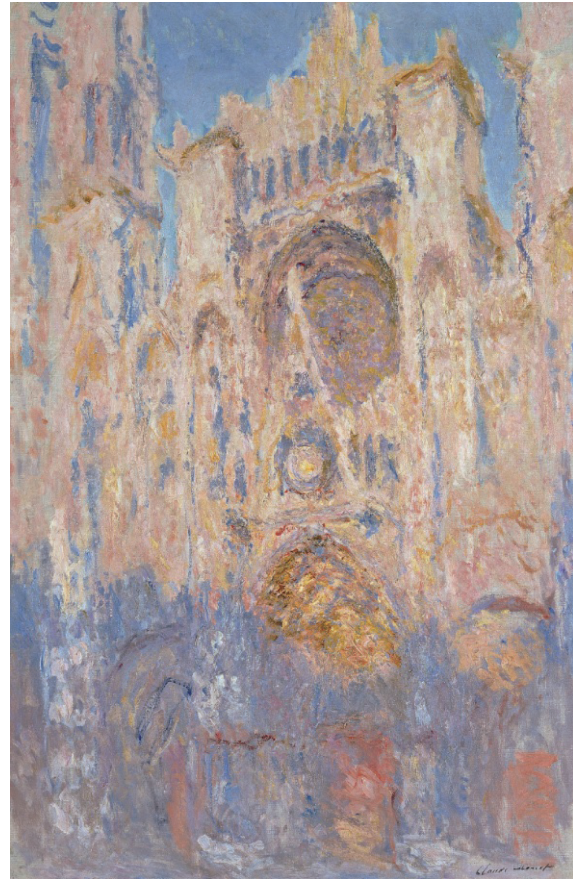


<수련>, 1916-1919, 캔버스에 유채, 150x197cm

<수련>, 1903, 캔버스에 유채, 73x92cm

<수련이 있는 연못>, 1917-1919, 캔버스에 유채, 130x120cm

<수련, 버드나무의 반영>, 1916-1919, 캔버스에 유채, 131x155cm



루앙 대성당, 해질녘, 1892, 캔버스에 유채, 100x65cm

루앙 대성당 연작

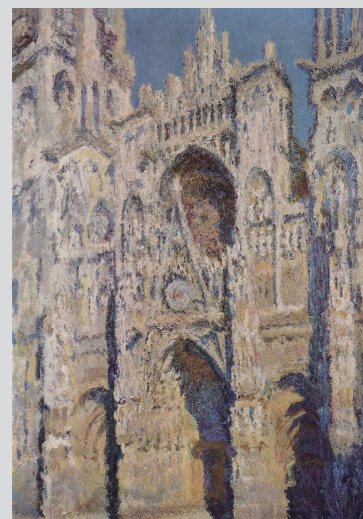
모네는 지베르니에 정착을 한 이후에도 프랑스 내 다른 지역과 런던, 북유럽 등을 다니며 작품 활동을 했는데 그중 프랑스 루앙에서 그린 대성당 연작이 특별히 우리의 눈길을 사로잡는다. 1892년에서 94년까지 몇 차례에 걸쳐 대성당 맞은편에 작업실을 마련하고 30점에 달하는 연작을 제작했다. 아침, 점심, 저녁, 맑은 날, 흐린 날, 환경에 따라 시시각각 변하는 대성당의 모습은 고정된 것이 아니라 빛에 의해 달라진다는 것, 다시 말하면 빛이 대상의 본질임을 모네는 그림을 통해 증명해 내는 듯하다. 마르모탕 미술관에서 만나는 이 작품은 하루의 끝에 태양의 효과를 보여준다. 파리의 노트르담 대성당과 마찬가지로 성당 정면 파사드는 서쪽을 바라보기 때문에 해 질 녘 강렬한 태양이 성당을 비추고 있는 상황임을 이해할 수 있다. 햇살이 닿는 돌들은 분홍색, 베이지색, 노란색이 어우러져 마치 녹아 흐르는 듯한 모습으로, 이에 대비하여 아래쪽 그림자는 보라색과 파란색으로 표현된다. 대성당이 스토리를 가지는 작품의 목적이 아니라 회화적 표현을 위한 수단이 되고 있으며 그것을 연작이라는 작업을 통해 더욱 극대화하는 화가의 행위는 다가올 현대 예술이 어떤 방향으로 갈 것인가를 미리 예고해 주었다고 말할 수 있다.

“ 밤새워 악몽만 꾸 적도 있소.
대성당이 내 위로 무너져 내리는데,
아 그게 푸른색이며 분홍색, 아니면 노란색으로 보이지 뭐요.
(1892년 4월 3일 알리스에게 보내는 모네의 편지 중) ”

파리 오르세 미술관에 전시 중인 다른 루앙 대성당 그림들

루앙 대성당.
정면에서 본 정문. 갈색 조화 (흐린날)
1892, 캔버스에 유채, 107x74cm

루앙 대성당.
정면과 생로망 탑. 파란색과 금색의 조화 (맑은날 낮)
1892-93, 캔버스에 유채, 107x73cm



노란색과 보라색 아이리스, 1924-1925, 캔버스에 유채

노란색과 보라색 아이리스

1926년 12월 5일 인상주의의 대가 클로드 모네는 세상을 떠났다. 말년에 백내장으로 인해 시력을 거의 잃다시피 한 상황에서도 작품 제작의 열정은 식지 않았으며 1차 세계대전 당시 상처받은 프랑스인들을 생각하며 제작한 인생 역작, 대 수련 파노라마는 지금도 오랑주리 미술관에서 전 세계인들에게 큰 울림을 주고 있다. 마르모탕 미술관에서는 그가 세상을 뜨기 바로 전인 1924-25년작, '노란색과 보라색 아이리스'를 만날 수 있다. 알록달록한 색의 조화도 매력적이지만 무엇보다도 시점이 신선하다. 웬지 파란 하늘이 반갑다. 지베르니에서 그려진 많은 작품들을 보면 수련과 물 그리고 물에 비친 하늘이 그려지면서 화가의 시점은 주로 아래를 향하고 있었는데 여기서는 아래에서 위로 하늘을 올려보는 시점이다. 죽기 전까지 모든 열정을 불태우며 물의 반영을 그리던 화가가 이제는 담담히 하늘을 바라보는 마음의 여유가 생겼던 것일까? 아니면 이 땅에서 할 일을 다하고 이제 떠날 때가 왔음을 느끼며 하늘을 바라보았던 것일까? 조금은 떨리는 손으로 붓을 들고 이젤 앞에 앉아 고개를 들어 하늘을 바라보고 있는 백발의 예술가를 떠올려보니 그의 위대함 앞에 필자의 고개는 숙여진다.

지베르니 정원에 있는 일본식 다리가 그려진 작품을 감상하는 여성



지베르니 작업실에서 오랑주리 미술관 파노라마 대작을 그리는 모네

미술관을 나가며

백 년 전 지베르니의 아틀리에에서 작업을 하던 모네는 자신의 예술이 후대에 지구촌 곳곳에서 이토록 사랑받을 것이라고 생각을 했을까? 그가 남긴 많은 작품들은 시공간을 초월하여 작가와 오늘을 살아가는 우리를 이어주는 다리가 되고 있다. 세계대전 이후 상처받은 프랑스인들을 위로해 주었을 뿐 아니라 지금 이 시대에도 미술관을 찾는 모든 사람들의 영혼의 안식처가 되어주니 기쁘고 감사한 일이다. 모네 예술의 처음과 끝을 경험하는 마르모탕 미술관. 그의 예술은 오래전 끝이 났지만 그의 작품은 이토록 아름다운 공간에서 영원히 빛날 것이다.



출처: 안성규

Noise Complaint Issues

아파트 층간소음, 현명한 해법은?



글 김명준 교수
서울시립대학교 건축학부

‘아파트공화국’... 2007년 발레리 줄레조라는 프랑스 여성학자가 오랫동안 한국의 아파트 현상을 연구하고 출간한 책의 제목이다. 그동안 여기저기서 비판적인 시각으로 아파트를 언급할 때 사용되어져 온 용어이기도 하다. 「건축법」에서 규정하고 있는 공동주택 용도에 해당하는 건축물은 아파트, 연립주택, 다세대주택으로 구분된다. 1980년대 후반부터 본격적으로 지어지기 시작한 공동주택은 우리나라 전체 주택의 76%를 차지하고 있다. 이 중에서 아파트 비율이 약 80%, 연립주택과 다세대주택이 나머지 20%이다(통계청, 2019). 3집 중 2집 정도가 아파트인 셈이다.

고밀의 아파트가 주거문제 해결에 기여하여 왔다는 점은 부정하기 어렵지만, 우리가 잃은 것 또한 적지 않다. “효율성과 경제성에만 주목하여 주거용 건물을 기계적으로 배치하는 아파트는 모두에게 맞추었지만 누구에게도 맞지 않는 집이며, 공간적 사회적 소통 부재로 이어지는 얼굴 없는 이웃이 모인 공간(박철수, 2013)”이라는 아파트에 대한 건축학자나 사회학자들의 시선에 쉬이 공감하게 된다.



○ 아파트 층간소음 현황과 문제점

층간소음은 아파트 생활을 해본 사람이라면 누구나 한번쯤 겪어보았을 것이고, 아파트 하면 떠오르는 단어일지도 모르겠다. 층간소음으로 인한 이웃간의 분쟁이 입주인 개인의 문제가 아닌 커다란 사회문제로까지 이어지고 있다. 위아래층 세대 간의 소음을 일컫는 층간소음뿐만 아니라 벽을 사이에 둔 이웃집과의 소음을 일컫는 벽간소음, 반력견에 의한 층간소음 등의 신조어까지 생겨나면서 이웃간 소음 문제에 대한 범위와 정도가 점차 커지는 양상을 보이고 있다. 최근에는 코로나19 유행에 따라 재택근무, 재택수업의 확산으로 집에 머무는 시간이 늘어나면서 층간소음 민원도 늘어났다고 한다.

층간소음 피해의 약 70%는 아이들 뛰는 소리나 발걸음 소리라고 한다(한국환경공단, 2020). 그러나 실제로는 아랫집, 윗집 모두가 서로 피해자라는 인식을 갖는 경우가 많다. 아랫집에서는 윗집에서 유발된 소음으로 엄청난 스트레스를 받는다고 주장한다. 반면 윗집은 소음이 나지 않도록 최대한 조심하며 생활하고 있는데 아랫집이 너무 예민하다고 피력하기도 한다. 이웃간의 조그만 다툼이 어느 순간 적대적인 관계에 이르게 되기도 한다. 이처럼 층간소음이 문제로 제기되는 사례는 많이 보아왔지만, 매끄럽게 해결되었다는 소식은 좀처럼 접하기 어려운 듯하다. 피부로 와 닿는 획기적인 해결책은 없는 것인지? 층간소음으로 인해 크고 작은 스트레스를 받고 있는 많은 사람들이 궁금해 하는 부분이다.

○ 외국의 층간소음 규제

미국 뉴욕시의 경우 타인의 생활을 방해하는 정도의 지속적인 소음발생을 금지하고 있으며, 몇 차례 경고 이후 위반횟수에 따라 약 50~150만원의 벌금을 부과한다. 독일은 연방질서 위반법에 따라 공공이나 이웃을 괴롭히거나 타인의 건강을 해칠 수 있는 불필요한 소음의 배출은 위법이라 정하고, 위반 시 약 600만원 정도의 과태료를 부과하고 있다. 또한 공해방지법에서는 밤 10시부터 다음날 오전 7시까지의 수면을 방해하거나 악기연주와 같은 고소음 유발행위를 금지하고 있다. 공동주택이 기본적으로 소음에 취약한 특성을 지니고 있음을 고려하여, 선진국에서는 소음을 일으키는 행위를 법이나 공동주택 규약 등으로 규제하고 있는 것이다.

우리나라는 경범죄처벌법상 ‘인근소란’ 행위를 한 사람에게는 10만원 이하의 벌금 또는 구류로 처벌한다는 규정이 있다. 그러나 소리크기, 지속시간 등을 명확하게 규명하기 어렵기 때문에 처벌로 이어지는 경우는 드물다. 소음기준 위반여부를 객관적으로 규명할 수 있는 체계를 정비하고, 예방적인 차원에서라도 선진국처럼 처벌규정을 강화해야 한다는 필요성도 꾸준히 제기되고 있다.

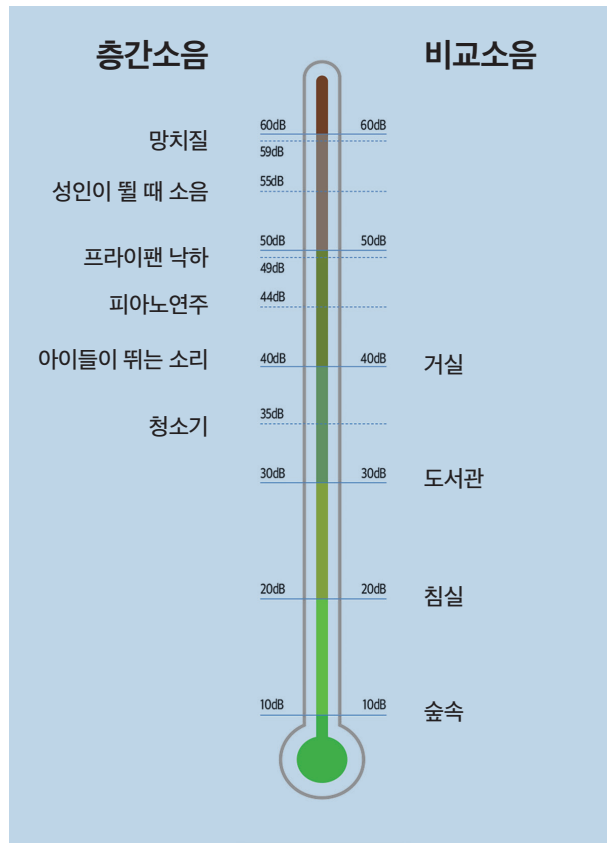


오후 10시부터 다음날 오전 6시까지 금지·자제행위

 뛰거나 문을 콩 달는 행위	 망치질, 가구 수리하는 행위	 TV, 오디오 등을 크게 트는 행위	 피아노 등 악기를 연주하는 행위
 헬스기구 등 운동기구 사용 행위	 세탁, 청소 등 소음을 발생하는 가사일	 주방, 욕실 등 소음을 발생시키는 행위	 기타 소음으로 피해를 끼치는 행위

층간소음의 영향은 소음을 유발시키는 정도, 유발된 소음에 대해 사람이 느끼는 정도 그리고 아파트 구조체가 소음을 전달시키는 정도에 따라 달라질 수 있다. 결국 층간소음을 줄이는 해법은 건축적으로 접근하는 방법과 사람을 중심으로 접근하는 방법으로 구분하여 고려할 수 있으며, 정부, 주택건설업체, 입주자 모두의 노력이 필요하다.

비교소음표로 한 눈에 보는 데시벨(dB) 크기!



○ 지속적인 아파트 소음저감 기술개발 노력 필요

먼저 건축적으로 접근하는 방법으로서, 아파트 구조체가 소음을 쉽게 전달시키지 않게 건물을 짓는 것이다. 정부에서는 2005년부터 층간소음을 고려하여 바닥구조 성능기준을 만들었고, 그 후 몇 차례 기준을 강화하는 방향으로 법을 개정하여 왔다. 이는 신축주택이라는 생산품에 대한 일종의 제조기준이라고 볼 수 있다. 대부분의 국가에서는 성능기준을 강제성이 없는 권고치로 채택하고 있지만, 우리가 법으로 성능기준을 규제하고 있는 것은 아파트가 주류인 우리

나라의 특성을 반영한 것이라 생각된다. 여기에 2022년 하반기부터는 사후성능평가제도가 도입되어 성능기준이 강화되는 방향으로 법이 개정될 예정이라고 한다. 이러한 흐름에 따라 주택건설업체에서도 비용을 더 부담하더라도 층간소음을 줄이기 위한 기술개발을 보다 적극적으로 모색할 것으로 예상된다.

뛰거나 보행 시 발생한 소음이 아랫집에서 조금이라도 더 작게 들리게 아파트를 짓는 것이 층간소음 해법에 있어 우선적이며 필요불가결한 요소이다. 그러나 이는 거주자가 할 수 있는 일이 아니라 주택건설업체가 실현하고 정부가 확인해야 하는 몫이다. 다만 단독주택과는 달리 공동주택은 바닥과 벽 하나를 사이에 두고 이웃세대가 함께 생활해야 한다. 그런 까닭에 일정 가능한 범위 내에서 소음을 줄일 수는 있어도 완벽하게 소음을 차단하는 것은 현실적으로 한계가 있다는 점은 우리 모두가 인지할 필요가 있다.

○ 이웃과의 소통과 공동체 의식 필요

공동주택은 이웃에 대한 배려와 이해가 기본적으로 필요한 곳이다. 먼저 내가 사는 이곳이 이웃과 함께 살고 있는 공동주택임을 잊지 않아야 한다. 내 집이라는 생각만 가지고 생활할 때 이웃간의 분쟁은 줄어들지 않을 것이다. 역지사지(易地思之)하는 입장에서 이웃끼리 소통하고 배려하는 공동체 의식을 갖는 것이 층간소음 문제해결의 실마리가 된다.

어느 매스컴에서 한 석좌교수의 일화를 소개한 내용이 기억난다. 층간소음으로 시달리던 그는 어느 날 우연히 놀이터에서 윗집 아이를 만나게 되었고, 어떻게 하다 이런저런 얘기를 나눈 적이 있었다고 한다. 그 후로 그분은 아이가 뛰어들어도 소음을 인식하기보다 먼저 아이 얼굴이 생각 나서 웃음짓게 되었다는 것이다. 일면식 없던 이웃이 아는 사람이 되면서 생긴 변화라는 것이다(주간조선, 2020).

참고자료

- 통계청, 『2018 인구주택총조사』, 2019.8
- 박철수, 『아파트: 공적 냉소와 사적 정열이 지배하는 사회』, 도서출판 마티, 2013.6
- 한국환경공단, 『층간소음 이웃사이센터 2020년 1분기 운영결과』, 2020.4
- 주간조선, 『인터뷰』 60대 미식부부의 특별한 맛집 이야기, [2596호], 2020.2.24

위층으로 이삿짐 사다리가 놓이면 어떤 이웃이 올라 맘졸이게 되고, 이사 후 이웃집에 딱 하나 돌리는데도 어찌 생각할까 주저하게 되는 것이 현실이다. 그러나 엘리베이터에서 작은 인사라도 나누고, 필요할 때 열림버튼이라도 눌러주는 성의와 작은 배려가 이웃과 소통을 시작하는 일이 아닐까싶다. 언제라도 이웃과 소통을 할 수 있다는 믿음이 있다면 크고 작은 소음은 무더지기 시작할 것이기 때문이다.

○ 층간소음 분쟁시의 대응

층간소음의 해결을 법과 제도에만 의지하고 호소할 일은 아니다. 개개인이 소음에 대해 느끼는 정도가 다르고 법을 통해 소음을 규제하는 데는 한계가 있기 때문이다. 거주자 스스로 이웃을 배려하려는 노력이 필요하다.

하지만 만일 층간소음 분쟁이 발생될 경우 직접 이웃을 찾아가 해결하려는 것은 삼가해야 한다. 불쑥 찾아가 당사자끼리 만나게 되면, 서로의 입장만 주장하게 되어 언쟁이 생기기 쉽다. 감정적인 대응은 2차 범죄로 이어지는 문제를 일으킬 수도 있다. 자제하고 제3자를 통해 문제해결의 실마리를 찾는 것이 무엇보다 중요하다.

한국환경공단에서는 다음과 같이 단계별로 층간소음 민원의 중재방법을 소개하고 있다. 1단계로는 이웃간 분쟁이 생기면 관리주체인 아파트 관리사무소나 경비직원에게 민원을 전달하고 중재를 요청하는 것이다. 이때 관리주체에게 민원관리대장에 조치사항을 기록하도록 요청하면 향후 동일민원이 발생할 경우 진행 상황을 빠르게 파악하는 데 도움이 될 수 있다. 2단계는 아파트단지의 '층간소음관리위원회'에 분쟁조정을 요청하는 방법이다. 공동주택관리법에 의거하여 관리사무소장, 동 대표, 경륜있는 입주자 등으로 구성되어 있는 '층간소음관리위원회'를 통해 조사와 갈등중재를 요청할 수 있다. 2단계까지의 노력에도 불구하고 해결되지 않는다면 마지막으로 공공기관의 도움을 받을 수 있다. 한국환경공단 층간소음 이웃사이센터, 중앙환경분쟁조정위원회, 서울시 층간소음 상담실 등이 도움을 받을 수 있는 공공기관이다.

1 관리사무소, 경비직원 (화목한 공동주택을 위한 갈등 예방활동)

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 층간소음 발생 시 | 1. 발생 사실 확인 > 직접 방문 |
| | 2. 민원 전달 > 전화 또는 대면 |
| | 3. 조치사항 기록 > 민원 관리대장으로 관리 |

2 층간소음 관리위원회 (갈등 완화를 위한 분쟁 조정방법)

- 층간 분쟁 > 층간소음 관리위원회 > 분쟁 조정 (조사, 갈등 중재)

층간소음 관리위원회구성(총 5인 이상 구성)
 관리사무소장, 동별 대표자 1인, 선거관리위원회 위원 1인,
 부녀회 또는 노인회 회원 1인, 입주자 중에서 경륜이 있는 1인
 이상 총 5인 이상으로 구성합니다.

3 이웃사이센터 · 경찰서 · 환경분쟁조정위원회

(공공기관을 활용한 조정방법)

단계	담당기관	처리방법 / 중재근거
1	아파트관리사무소	아파트 관리규약에 따른 제재 및 중재 아파트 공동 관리규약
2	이웃사이센터	전화상담, 현장진단으로 분쟁해결 유도 소음진동관리법 등
3	경찰서	고의적인 경우 범칙금 최고 10만원 경범죄 처벌법
4	환경분쟁조정위원회	전문가 현장조사 및 피해배상 환경분쟁 조정법

층간소음 분쟁 발생 시 도움 받을 수 있는 연락처

- | | |
|--------------------|--------------|
| ● 이웃사이센터 | 1661-2642 |
| ● 중앙환경분쟁조정위원회 | 044-201-7999 |
| ● 중앙공동주택관리 분쟁조정위원회 | 031-738-3300 |
| ● 서울특별시 층간소음 상담실 | 02-2133-7298 |

완벽하게 소음을 차단하는 공동주택이란 어쩌면 이상에 가까울지도 모르겠다. 비록 내 윗집과 아랫집, 옆집이 모두 비워져 있더라도 정도의 차이는 느낄 수 있을 테지만 소음으로부터 완전히 자유로울 수는 없다. 결국 아파트라는 공간에서 층간소음의 가장 좋은 해법은 소통할 수 있는 이웃이 되는 거라는 어느 시민의 말에 전적으로 공감하게 된다.

Tidy up

집으로 휴가 가기 프로젝트

글·사진 이정은 편집위원

코로나 팬데믹 이후 외부 활동이 제한을 받게 되면서, 자연스럽게 가정에서 할 수 있는 일들이 늘어나고 있다. 집밥이 대세가 되어 식품업계에서도 이를 돕는 간편 가정식의 출시가 늘고 시장도 확대되고 있으며, 체육시설을 가지 않고 집에서 할 수 있는 홈트레이닝 콘텐츠들도 다양해지고 있다. 사무실에 나가지 않고 집에서 근무하는 재택근무 비중도 늘어나고 있으니, '집'의 의미와 가치가 점점 중요해지는 요즘이다.

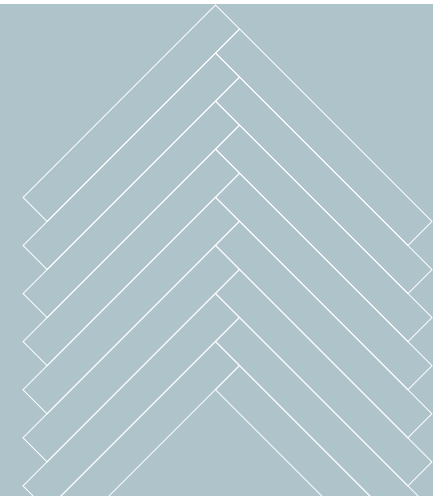


소득수준이 높아질수록 대중의 관심도가 의, 식, 주의 순서로 변화한다고 한다. 국민소득 3만2,000불의 삶의 질이 중요한 시대이기도 하고, 코로나라는 외부요인과 겹쳐져 안락한 집에 대한 관심이 그 어느 때보다 높아진 것 같다.

깨끗하게 정리정돈된 주거환경은 누구나 바라는 사항일 것이다. 그러나 집은 모델하우스가 아니고 온 식구가 각자의 영역에서 또는 함께 생활을 영위하는 곳인 만큼 항상 호텔의 정리정돈된 상태를 기대하기는 어려운 일이다. 그래서 요즘은 바쁜 현대인을 위한 집정리 서비스가 각광받으며 수납정리 산업도 새로운 틈새 시장으로 떠오르고 있다.

약 5년 전, 40여년이 돼가는 낡은 아파트를 구매하여 '집으로 휴가 가자'는 컨셉으로 아파트 골조만을 남기고 대대적인 인테리어를 진행하였다. 거실에 보일러 시공이 되어있지 않았기에 보일러 시공부터 진행해야 하는 난감한 상황이었는 데, 철거 당시 양상한 뼈대만 남긴 아파트 공사현장은 아파트를 짓는 건지 인테리어 공사를 하는 건지 혼돈스러울 만큼 날 것 그대로였다.

아파트의 답답한 낮은 층고를 개선하기 위해서 천장을 없애 층고를 확보하고 노출된 천정과 파이프라인, 일부 벽은 페인트시공을 하였다. 조명은 목공작업을 통해 간접조명으로 해결하였다. 베란다 확장 시 장점과 비확장 시 장점을 동시에 충족시키고자 폴딩도어를 설치해서 여름에는 열어서 개방감을 주고 겨울에는 닫아서 열손실이 되지 않도록 했다. 바닥은 헤링본스타일로 시공하여 휴가 가기 컨셉에 충실하도록 했다.



INTERIOR

인테리어가 완성되어 쾌적하고 깔끔한 집으로 퇴근하는 길은 정말 휴가지에 놀러가는 느낌을 주었고 실로 주거 만족도가 높은 생활을 할 수 있었다. 그러나 아이들이 자라면서 생기는 여러가지 짐들 또는 미처 정리되지 못한 작아진 옷들, 읽을 시기가 지난 책들... 처음 휴양지 컨셉은 사라지고 집 속에서 잠만 자고 몸만 빠져나와 출근하는 느낌이었을까? 이사한 지 5년도 지났으니 집정리가 필요하다고 느끼고 있었고 때마침 집에 귀한 손님초대도 계획되어 있었기에 전문가의 도움을 받는 대대적 집정리를 진행하기로 결정하고 알아보았다. 업체는 매칭 플랫폼을 이용하여 원하는 조건에 맞는 전문가를 찾아내는 방식으로 선정했다. 이때 기존 사용자들의 후기를 참고하여 선정하는 것이 중요하다. 정리는 하루 8시간 기본으로 진행됐고 5명의 수납정리 전문가들이 한 팀으로 방문하였다. 업무 대부분은 현재 사용하지 않는 제품을 버리는 것이었는데 이 때 집주인의 신속한 판단이 중요하다. “버릴까요? 남길까요?” 끊임없는 질문에 “예, 아니오”를 신속 정확하게 결정해 주어야 하기 때문이다. 다양한 현장 정리 노하우가 있어서 그런지 집안의 수납 가구의 이동 및 재배치에 대한 조언을 들 수 있었고 수납정리 노하우들을 설명하면서 일을 진행해서 원칙만 잘 알고 있다면 유지하는 것이 어렵지 않게 느껴졌다.

정리서비스 과정을 지켜보면서 수납정리의 핵심은 첫째로 적절한 공간 분할을 통한 지속 가능한 유지이다. 이때 요긴하게 사용되는 품목이 다양한 사이즈의 수납 바구니이다. 싱크대 서랍이나 옷장, 아이들 책상 서랍 등등 어디에든지 다양도로 사용되는 수납 바구니를 충분히 활용한다는 점이다. 특히 높은 싱크대 선반에는 바구니를 이용해서 넣고 빼는 것이 인접한 물건들을 흐트러뜨리지 않고 사용하기에 용이하다. 수영복이나 스키소품 등과 같은 계절용품들도 수납바구니를 활용하면 바구니만 빼서 찾고 넣고 할 수 있으므로 정리 상태를 유지하기가 쉽다. 아이들 책상의 작은 소품들은 작은 수납용기를, 큰 소품들은 큰 수납용기를 이용하면 크기별로 수납이 가능하므로 사용이 편리하다. 이때 플라스틱 생수병을 잘라서 크기별 수납용기로 활용하기도 한다.



“당신이 사는 방이 당신 자신이다”

두번째 가급적이면 싱크대나 식탁 위, 책상 위에 놓여지는 물건을 최소화하고 서랍장이나 싱크대 상판 등의 수납공간에 넣어야 한다는 것이다. 물론 살림을 하다보면 쉽지 않은 것이 사실이지만 서랍과 수납장에 넣고 사용하는 습관을 들이는 것이 중요하고, 접시류와 그릇류를 분류해서 자주 사용하는 식기는 가장 아래칸에, 잘 사용하지 않는 식기는 가장 위칸에 보관하는 것이 사용상 편리하다. 주방에서 가장 골치거리인 수납그릇들의 보관일텐데 싱크대 서랍 가장 아래 보관하면 서랍형이라서 사용도 편리하고 요즘은 유리소재 수납용기를 많이 사용하므로 하중을 견디기에도 적절할 것이다.

세번째 지난 1년간 사용하지 않는 물품들을 어떻게 처리할 것인가 하는 것이다. 전문가들은 1년 동안 입지 않은 옷, 쓰지 않은 제품은 과감히 처분하라고 조언한다. 물론 개인의 성향에 따라 다르겠지만 수납공간의 70-80%만 채운다는 원칙을 가지고, 계획소비를 진행하고 1년 이상 사용하지 않은 옷이나 제품들을 정리해 나간다면 깔끔한 상태를 유지할 수 있을 것이다. 나가는 게 있어야 새로 들어올 여지도 있는 것이니까. 철 지난 겨울옷은 압축팩을 활용해 부피를 줄인 후 옷장 가장 안쪽에 보관 후 때가 되면 꺼내 사용하면 용이하다. 아이들 옷 정리에도 바구니를 활용하면 효율적이다. 티셔츠를 접어 바구니에 세워 보관하면 하나씩 꺼내더라도 나머지 티셔츠가 흐트러지지 않게 되므로 깔끔하게 유지할 수 있다. 양말과 속옷도 바구니에 각각 분리해 두면 정리 정돈이 편리해진다.

작가 마쓰다 미쓰히로는 저서 '청소력'에서 다음같이 말했다

“당신이 사는 방이 당신 자신이다.”

환기를 시키고, 더러운 오염을 청소하고, 정리정돈하는 청소의 힘을 통해 마음속 마이너스 에너지를 지워낼 수 있다고 설명하며 청소라는 행위에 힘이 있다고 한다.

전문업체의 서비스를 선택해도 좋고, 시간을 들여 스스로 꾸준하게 계획을 나눠서 정리해도 좋다. 분명한 점은 정돈된 공간이 주는 안정감과 쾌적함은 '집이 휴양지'라고 느끼기 충분하다는 것이다. 오늘도 퇴근 후 집으로 휴가를 떠나야겠다. 🏡



남도 단풍여행

글·사진 엄찬웅 편집위원

Mapletrip

코로나19로 인해 쉽사리 여행 한 번 가기 힘든 시절이 되어 버렸지만 지난해 가을 주변에 단풍을 보니 그냥 지나칠 수 없다 싶어 아내와 함께 내장산에 다녀왔다. 단풍 보러 매년 교토에 다녀오다가 지난해는 코로나19로 인해 포기하고 있던 찰나, 동네 단풍들을 보니 단풍 여행을 그냥 지나칠 수 없었다.

7년 전쯤 내장산에 다녀온 적이 있다. 그때는 새벽 KTX를 타고 정읍역에 내려 시내버스로 내장산에 갔다. 대중교통을 이용해 당일치기로 다녀온 터라 이동의 제약이 많아 아쉬움이 컸다. 이번에는 자차를 이용해 보고 싶은 곳들을 여기저기 자유롭게 다녀올 수 있어서 더 만족스럽고, 풍성한 여행이 될 수 있었다.

일을 마치고 정읍까지 자차를 이용해서 이동한 다음, 정읍 시내에 새로 생긴 호텔에서 숙박 후 다소 쌀쌀하지만 맑고 화창한 아침 일찍 내장산으로 향했다. 이른 아침, 아직은 사람들의 발걸음이 뜸한 내장산 진입로에 들어서니 7년 전 혼잡했던 정읍 시내버스 속에서는 느낄 수 없었던 고요와 여유, 아름다움을 느낄 수 있었다.

Mapletrip

내장사 진입로는 코로나19로 인한 사회적 거리두기로 인해 들어가는 길은 시냇가를 따라 조성해 놓았고, 나올 때는 도로를 따라 나오도록 구분해 놓았다. 시냇가 길을 따라 들어가면 제일 먼저 눈을 사로잡는 곳은 향토자유수호기념비 주위다. 붉다 못해 불타오르는 것만 같은 단풍들이 기념비 주위를 둘러싸고 있었고, 지나가는 사람들마다 발걸음을 멈추고 너도나도 사진을 찍기 여념이 없었다.

내장산은 케이블카가 있어서 산위에서 멋진 전경을 손쉽게 볼 수 있다. 케이블카는 편도 혹은 왕복으로 발권 가능하며, 시간관계상 왕복으로 발권하고 올라가보았다. 케이블카 정거장에서 이 길이 맞나 싶은 길로 10여분을 내려가면 전망대가 나온다. 다시 정거장으로 돌아갈 때, 같은 생각을 하는 많은 사람들이 “이 길이 맞냐”고 물어봤다. 기왕이면 알아 보기 쉬운 표지판을 설치해주면 좋겠다는 생각도 들었다. 전망대 2층에 올라가니 출사 나온 많은 카메라들이 이미 자리를 잡고 있었고, 그 틈바구니 속에서 사진을 찍으며 내장산의 단풍을 감상했다. 우리가 걸어왔던 단풍길은 우화정까지 붉은 띠를 띠고 있다가 우화정을 지나고 나서는 불이 번지듯 단풍이 번져 있었다. 다른 쪽으로 눈을 돌리면 서래봉아래 벽련암도 보인다. 내장사 입구에서 벽련암, 원적암까지 원적골 자연관찰로가 있는데 시간의 여유가 된다면 두어 시간 편안히 산책하기 좋은 코스다.



내장사는 고창 선운사의 말사로 백제 의자왕 때 벽련암 자리에 처음 세워졌고, 현 내장사에는 영은사로 세워졌다고 한다. 그 이후 여러 번 소실, 재건축을 반복하다가 6.25 때 전소되어 1957년에 다시 지었다고 한다.

내장사 들어가는 입구에 있는 우화정(羽化亭)은 정자에 날개가 돌아서 승천했다는 전설이 있는 정자로 맑은 호수에 단풍과 함께 비치는 모습이 아름다운 곳이다.

내장산 단풍의 백미는 우화정부터 매표소까지 이어지는 도로 양쪽에 이어지는 단풍나무 터널들이다. 20~50년 정도 된 단풍나무들로 이어진 터널길로 단풍잎이 작고, 붉은 색이 선명해서 단풍터널길을 지날 때 햇빛에 비치며 나타나는 각양각색 붉은 빛의 향연에 넋을 잃게 만든다.

단풍터널에서 나와 다음 여정인 백양사로 향했다. 내장사에서 백양사까지는 자차로 30분 정도 걸리고, 내장산을 끼고 도는 내장산단풍고개길로 넘어갔다. 내장산단풍고개길은 내장산을 전체적으로 내려다 볼 수 있다. 많은 전설과 이야기를 품은 듯한 산세를 바라보며 내장산을 넘어갈 수 있는 고갯길이다.

내장산 단풍이 화려함의 극치를 보여준다면, 백양사의 단풍은 물에 비치는 은은한 단풍의 아름다움을 느낄 수 있다.

입구에서 백양수변길을 따라가다 보면 출사 나온 사람들이 군데군데 보이는데 그곳이 아름다운 포인트임을 알려준다. 물에 은은하게 단풍이 비치는 모습들을 바라보면 마치 유화로 터치해 놓은 듯한 질감과 아름다움이 느껴진다.

1. 내장산 전망대에서 바라본 우화정과 단풍터널
2. 내장산 향토자유수호기념비
3. 서래봉과 벽련암
4. 우화정
5. 내장사입구
6. 내장산 단풍터널길





1

백양사에서의 백미는 백학봉과 쌍계루, 단풍이 한 번에 물에 비치는 모습이라고 할 수 있다. 쌍계루 앞 징검다리에서는 많은 사람들이 카메라를 놓고 기다리다가 바람이 잦아드는 순간 요란한 셔터소리와 함께 여기저기서 사진을 확인하며 나오는 감탄사를 쉽게 들을 수 있다.

백양사는 백제 무왕 때 백암사로 창건되어 고려시대에 정토사로 개칭됐다. 조선선조 이후 백양사로 불리게 됐다. 전설에 따르면 환양선사가 금강경을 설법하였는데 하얀 양이 나타나서 설법을 들으며 눈물을 흘렸다고 한다. 범회가 끝난 뒤 꿈에 흰 양이 나타나 원래 천인이었다가 죄를 지어 짐승이 되었는데 설법을 듣고 다시 천인이 됐단다. 그리고 아침에 나가보니 흰 양 한 마리가 죽어있었고, 그 이후에 백양사(白羊寺)로 불리게 되었다고 한다.




2

1. 백학봉과 쌍계루
2. 백양사
3. 선운사 계곡에 비친 단풍
4. 선운사 대웅전

백양사 단풍은 내장사의 단풍만큼 화려하지는 않지만 아름답다고 말하기에는 부족함 없이 붉은 빛을 내고 있었다. 마지막 일정으로 선운사로 향했다. 백양사에서 선운사까지는 1시간 정도 걸리며 고창 선운사도립공원 내에 위치하고 있다. 선운사는 내장사, 백양사와는 다르게 많은 은행나무들이 반겨 주었다. 다만 은행나무 잎들이 이미 많이 떨어져 있어 아쉬웠다. 은행나무의 노란 잎 사이에서 빨간 단풍나무들이 노랑 바탕에 빨간 포인트를 준 것 같이 들어앉아 있다.

선운사는 예전에 '도솔산'이라고 불리던 선운산에 위치하고 있다. 선운사는 백제 위덕왕 때 검단선사가 창건한 사찰로 정유재란 때 본당을 제외하고는 모두 불타버렸던 것을 광해군 때 대웅전, 만세루, 명부전 등을 건립했고 대웅전은 보물 제290호로 지정돼 있는 고찰이다.

이곳 역시 물에 비친 단풍이 아름다운 곳이며 여기저기 단풍들이 붉게 물들어서 눈을 즐겁게 해주고 있다.

하루 만에 내장사부터 시작해 백양사, 선운사를 돌아보는 일정으로 산행 없이 산사만 보다 왔지만, 다른 느낌으로 다가오는 단풍을 바라보는 즐거움이 크기에 피곤함을 모르고 다녔다. 화려함이 넘치는 내장사, 쌍계루와 백학봉이 아름다운 백양사, 그리고 고즈넉한 고찰의 선운사 모두 각각의 개성이 넘치는 곳이었다. 각각의 사정과 시간, 형편에 따라 선택과 집중을 해도 좋은 여행이 될 수 있을 것이다. 



3



4

명상과 마음공부, 그것은 우리에게 무엇을 줄 수 있는가?



글 나승훈 원장
월치과

몸이 많이 아프거나 사는 게 매우 힘들어지면 변화를 원하게 된다. 바뀌지 않으면 안 되겠다는 절박함이 생긴다. 어쩌지 못하게 아프니 그제야 돌아보게 된다. 고난이 기회가 되고, 선물이 될 수 있다는 걸 체험하게 되었다. 아프지 않았다면 왜 아프게 되었는지 진지하게 돌아보지 못했을 것 같다.

명상과 마음공부는 필자에게 변화를 주었다. 개인적으로는 인생의 전환점이었다. 변화는 내 생각과 감정에 대한 인식의 변화였다. 이걸 이래야 하고, 저건 저러면 안 된다고 생각하는 고정관념들. 그 생각들에 반응한 감정들, 그리고 그동안 억눌러 왔던 감정의 침전물인 무의식들이 내 안에서 어지럽게 드러나 세상과 반응하고 있었고 괴로움의 원인인 것 같았다. 그 반응에서 한 발짝 물러나 지켜볼 수 있다는 사실을 알게 되었다. 그리고 조금 자유로워졌다.

3년 전 갑상선항진증 진단을 받았다. 증상이 심하여 일상생활과 진료가 힘들어 가까스로 버티고 있는 정도였다. 매일 아주 심한 몸살에 걸려 있는 상태와 비슷했다. 15년 전 개원 이후 내내 힘들어했던 병원 스트레스와 사기 비슷한 일로 1년 넘게 마음과 몸이 고



생을 한 상태였다. 진단을 받고 약을 복용했지만 6개월 동안 증상은 호전되지 않았다. 매우 힘들었다. 진료받는 내분비내과 선생님은 세포 곳곳에 쌓여 있는 호르몬이 곧바로 줄지는 않기 때문에 시간이 필요하다고 했다. 그리고 비교적 젊은 나이의 남성 갑상선항진증 환자는 완치율이 낮다고 하였다. 약을 평생 먹어야 할 수도 있다고 했다.

몸과 마음이 바닥을 치고 있었다. 삶의 의미도, 재미도 없어졌다.

몸이 너무 힘드니 안 좋았던 식습관을 자연식 위주로 바꾸었고 식사량을 줄이고 밀가루를 끊었다. 40년 과민성대장증후군이 바로 사라졌다. 몸의 자세, 순환이 개선되는 운동이 필요하다고 생각이 들었다. 용기 내어 평소에 관심은 있었지만 선뜻 경험해보지 못한 요가를 등록하고 바로 시작했다. 마사지, 반신욕으로 몸의 순환을 개선하려고 했다. 요가를 배우자 필자의 몸에 대해 더 잘 알게 되었다. 몸의 에너지가 원활하게 흐르는 느낌이 들었다. 골반이 전방으로 말려져 있고 둥근 어깨와 거북목이 개선되었다. 몸을 그동안 돌보지 않아 목과 등, 허리가 휘어 있어 순환이 잘되지 않았으니 몸에게 미안해졌다. 힐링 마사지로 복부의 장기들에 기구나 손으로 눌러주고 풀어주면서 많이 피로해져 있다는 걸 알게 되었다. 자세와 마사지로 풀어주니 훨씬 몸이 가벼워졌다. 감사한 시간이었다. 생활을 매우 단순화해서 어쩔 수 없는 만남만 가지고 다른 약속은 잡지 않았다. 10시 전에 취침했다. 몸만 생각했다. 상태는 기복이 있었지만 점점 좋아졌다.

요가를 배우면서 요가 수업 마지막에 에너지 명상이라는 걸 알게 되었다. 몸으로 느끼는 에너지의 감각은 눈에 보이지 않는 것들에 대한 관심을 다시 가지게 되었다. 몇 년 전에 주 1회 4시간, 6주 명상코스를 경험해 본적이 있었지만 그 뒤로 이어지지는 못했다.

MEDITATION



갑상선약을 매일 4알씩 복용하고 건강을 챙기면서 상태는 호전되어 갔다. 육체의 건강한 느낌을 알게 되면서 건강하지 못한 상태를 민감하게 느끼게 되었다. 스트레스를 받을 때 몸의 긴장과 위축이 잘 느껴지면서 예전에는 인지하지 못하고 놓치던 몸의 신호를 알아차리게 되고 무시하지 않게 되었다. 생활습관이 다시 나빠지려고 하면 바로 불편하게 느껴져 회복하고 싶어진다. 그렇게 몸 관리는 선순환되었다. 그런데 좀 나아지는 듯하다가 멈추었다. 힘든 마음은 그대로였다. 몸과 마음이 긴밀하여 서로 영향을 준다.

이렇게 몸의 생활습관은 바뀌었지만 필자의 감정습관은 바뀌지 않았다. 원망, 증오, 자기연민, 죄의식, 분노, 우울, 질투, 사소한 조바심, 미묘한 초조함 등 고통스런 감정들이 되풀이됐다. 끝없이 닥치는 문제들, 선택의 순간에 손해 볼까 봐 걱정하고 불편한 상황은 회피하며 다른 즉각적 즐거움으로 보상하는 충동적 행동을 반복하기도 했다. 그러한 감정습관이 몸의 증상으로 자주 드러났다. 아니 잘 느껴졌다. 목과 어깨가 경직되고, 복부가 뭉치고, 가슴이 막히는 감각을 이전보다 잘 느꼈다. 머리로 열이 올라오고 두통도 다시 생기고 손, 발, 배가 차가워졌다. 몸의 각 부위의 통증과 감기를 달고 살던 예전으로 돌아가기는 싫었다.

감정습관의 변화를 위해 마음공부와 명상을 했다. 명상을 집 근처에서 배웠다. 관련 유튜브도 보고, 마음이 가거나 우연히 알게 된 서적들을 매일 읽었다. 책들에서는 생각과 감정이 내가 아니라고 했다. 우리는 이미 완전하다고 했다. 불교철학(불교신자는 아니다. 불교는 종교가 아닌 삶의 방법을 말하고 있다고 생각한다)에 관심이 있어 이전에 가끔씩 읽어 보았었다. 그러다 지인의 추천으로 평소 좋아하는 법륜스님이 이끄는 정토회 불교대학에 다니게 됐다. 스님의 법문은 종교 초월적이다. 그곳에서도 5분 정도 짧게 명상의 시간을 가졌다. 불교대학에 모인 분들과 이야기 나누는 시간은 서로에게 스승이 되었다.

그리고 집 앞 도서관에서 독서토론편모임에 등록하였다. 그동안 필자의 독서 편식을 해결하고 한 번쯤은 해보고 싶었지만 미루었던 경험을 하고 싶었다. 다양한 분야의 책들(주로 인문학과 문학이었다)이 선정되었다. 타인의 다양한 견해가 나의 틀을 깨는 데 도움이 되었다.

개인적으로 좋아하게 된 유명한 서구 영적지도자들의 영성 책들에서는 예수님의 말씀과 다양한 인류의 스승들의 가르침을 전하고 있다. 마음 공부에 대한 지식을 넓히고 깊이 공감하며 가슴으로 이해할 때 몸으로 느끼는 명상이 단단해진다.

호흡명상은 단순하지만 어려웠다. 호흡을 느끼면서 생각을 멈추거나 그저 바라만 보라는데 생각이 제멋대로 일어나서 통제가 되지 않았다. 진짜 미친 원숭이 같았다. 내 생각을 내가 어찌할 수 없다는 무력함마저 느꼈다. 이는 시간이 지나고 반복하여 익숙해지면서 차츰 나아졌다. 내 마음을 관찰하는 관찰자가 되어보기로 했다. 관찰은 생각의 차원이 아니다. 느낌에 가깝다. 몸의 감각 차원으로 이해하는 게 낫다. 머리로 하다가는 관찰이 아니라 예전처럼 평론가, 심판관이 되기 쉽다.

타인이나 상황에 관심을 가지듯이 스스로의 반응 자체에 관심을 가지며 관찰한다. 관찰하면서 판단하거나 분석하지 않아야 한다. 토를 달면 안 된다. 그저 바라만 보며 의식을 호흡이나 감각으로 몸에 뿌리 내리는 게 좋다. 생각을 지켜보고, 감정을 느끼고, 반응을 관찰한다. 반응들은 관찰만으로도 조금씩 달라진다. 처음 변화된 경험은 운전하면서 적응해 보았다. 운전하다가 육하던 습관이 확연히 줄어들었다. 효과가 매우 빨랐다.

마음공부와 명상을 하면서 조금 묘한 체험이 있었다.

1) 9시쯤 잠자리에 들면 새벽 3~4시 사이에 저절로 눈이 떠졌다. 이전에는 늦게 잠들어서 늦게 일어나게 되어 일어날 때 항상 힘들었다.

새벽에 일어나서 명상을 하려고 앉았는데 갑자기 나도 모르게 “감사합니다”라고 나지막하게 입 밖으로 소리 내어 서너 번 말을 하게 되었다. 이상하고 민망했지만 신기했다. 진심으로 나오는 말이었다. 무언가 부족함 없이 충만하고 평화로움 안에 있는 감사함 그 자체였다. 어떤 조건도 떠오르지 않았다. 지금은 몸이 아픈 상태이고 단지 일찍 자고 일어났을 뿐이었다. 해도 뜨기 전 이른 새벽에 느껴지는 원인 모를 감사였다. 대상이 없는 순수한 감사였다. 한 달 정도 반복되었고 생생했다. 그리고 사라졌다. ‘내 안의 또 다른 나인가?’라는 생각이 들었다.

2) 명상을 배우던 중 죽음명상을 체험해 보았다. 본인 스스로 임종의 순간을 생생하게 그려보고 느낌으로 상상해 보는 가상 체험 명상이다.

차분하게 몸의 긴장 없이 누워 천천히 이완하면서 인생의 마지막 순간을 상상하면서 가보는 것이다. 최대한 구체적이고 생생하게 떠오르는 대로, 되도록 만들지 않고 따라간다. 장소, 분위기, 냄새 등의 감각이 느껴지기도 한다. 어느 숲속의 집에 누워있었다. 장소는 맘에 들었다. 그곳에 아내와 자식들이 흐느끼고 있었다. 무겁게 내려앉았다. 동시에 자신에 대한 연민이 일었고 ‘너 참 수고했다’라고 필자 스스로에게 이야기했다. 눈물이 흘렀다. 지난 삶을 돌아보며 마지막 순간에 중요한 것들이 정리되었다.

죽음명상은 현재 필자가 신경 쓰고 집중하는 것들을 사소하게 만들었다. 그저 미루고 당연시하던 것이 중요했다. 얼마나 사랑을 주고 함께 나누었는지가 다였다. 죽음명상은 지금 내가 무엇을 진정 원해야 하는지 알려주었다. 시간이 지나면서 잊어버리고 눈앞의 이들에 휩싸여 버리지만 가끔씩 떠올려 보며 마음을 다잡는 계기가 되고 자극이 된다.

경험으로 보면 나의 하루 중 오만가지(뇌과학 연구에 따르면 하루 평균 오만번의 생각이 측정됨) 생각의 90% 이상이 과거와 미래를 왔다 갔다 하면서 쓸데없이 후회를 하거나 미래 걱정의 반복이다. 10% 이하만이 필요한 생각들 같다. 5% 미만일 수도 있다. 머릿속에서 끊임없이 자율주행하고 있는 생각들이 보이기 시작했다. 우리는 생각이 없어지면 위험해지거나 멍청해 보이거나 실수할 것만 같다. 하지만 실제로 우리에게 적절한 생각은 상황에 직면했을 때 바로 이루어지는 생각들이다. 감정개입이 적고, 담백하고, 힘 있는 생각들이 우리에게 유용한 도구로서의 생각이다. 가끔씩 매우 적절한 행동을 할 때 생각이 없는 상태, 무아지경에서 행동하게 되는 경험이 있다. 몰입이다. 몰입할 때 생각이 없는 무심의 상태다. 무언가에 내맡겨진 듯한, 시간도 멈춰버린 듯한 상태. 그래서 상쾌한 느낌이다.

생각의 포로에서 빠져나올 수 있는 첫 번째 시도는 ‘내가 생각에 사로잡혀 있다는 사실’을 알아차리는 것이다. 그러면 조금 자유로워진다. 알아차리기 전보다 생각의 영향력이 떨어진다. 잘 알아차리려면 명상으로 단련된 이완된 집중의 힘이 필요하다. 자유란 이런 의미에서 보면 생각으로부터의 자유다. 생각이 사라지면 무엇이 남을까? 주의할 점은 멍때리기는 생각과 주의 집중까지도 사라진 상태다. 생각만 사라지고 우리의 주의, 의식은 선명하게 살아 있어야 한다. 그럴 때 후회, 걱정, 기대가 사라지고 지금 이 순간의 기쁨, 수용, 자유, 평화가 남는다. 생각은 지금 있는 그대로의 현실을 부정하고 이상을 세워두고 쫓는다. 거기서 생기는 괴리감이 고통의 원인이 된다. 그렇게 과거에 만들어 쌓아둔 고통과 지금 만들고 있는 고통이 생긴다. 우리는 고통과 통증을 구분해야 한다. 생각은 갈망하거나 혐오하거나 무관심 중 하나로 분별하면서 반응한다. 갈망은 불건전한 욕망, 이름 그대로 채워지지 않는 욕망이다. 이런 욕망은 일시적으로 성장 동기처럼 보이지만 뒤에 부작용을 낳는다. 그것은 만족을 모르는 끝이 없는 욕구의 연속이다.



목표를 이루면 아주 잠시 만족했다가 익숙해지면 따분하고 공허해한다. 그럼 다른 욕망으로 바로 갈아탄다. 그러면 늘 현재를 불만족스럽게 만든다. 더 큰 쾌락을 갈망하게 된다(그 근간에는 내가 사랑받지 못할 거란, 내가 부족한 사람이란 믿음이 있다. 두려움이 깔려 있다). 이것은 패턴이 되고 반응공식이 되어 현재를 생생하게 살아가지 못하게 한다.

불건전한 욕망은 쾌락, 욕심, 탐욕, 불만족 등이고 건전한 욕망은 사랑, 자비, 연민, 창조성, 지혜 등에서 기인한다. 유쾌한 경험을 즐기는 것은 좋은 것이다. 다만 욕망이 그 쾌락을 움켜쥐고 '좀 더'를 원할 때 문제가 된다. 갈망이 되는 것이다. 우리의 욕망들에 솔직해지고 용감하게 인정해야 한다. 풍요롭고 즐거운 것을 원하는 것은 자연스럽고 당연한 욕망이다. 하지만 그것에 휘둘릴 때, 더 큰 자극을 원할 때, 두려움에서 기인한 비교우위를 위한 목적일 때 주인 자릴 내주게 되고 끝없이 목마른 아귀가 된다.


자신이 가진 것은 좋아하지 않고, 못 가진 것만 원한다. 이것을 완전히 뒤집어 가진 것을 원하고, 못 가진 것은 원하지 않아 본다면 어떨까? 그렇게 못 가진 것을 원하지 않는다면 무기력해지지 않을지, 낙오하지 않을지, 기대와 욕망 없이 어떻게 행동할지 의문이 들고, 욕망은 발전의 원동력이라고 생각할 수 있다. 이것은 집

'즐거운 치과생활' 다음호에서는 명상의 종류와 방법, 경험들에 대해 이야기해 본다.

착과 열정을 혼동해서 생기는 오해다. 건전한 욕망인 열정에는 결과에 대한 지나친 기대가 없다. 현재를 감사하고 있으며 과정이 이미 보상이고 목적이기 때문이다. 결과는 기다릴 뿐이고 선물이다. 집착이 동기인 갈망으로 행동하면 당장은 성장 동력으로 보이지만 그 과정이 효율적이지 않다. 불필요한 감정에너지의 소비가 생긴다. 그 뒤에 부작용이 따른다. 부작용이란 짧은 만족후에 찾아오는 끝없는 불만이고 행복을 유보하는 불만족이다. 반면 부작용 없음은 지금 당장 이 순간의 기쁨이다. 갈망이 아닌 건전한 욕망으로 행동하면 부작용이 적다. 집착 없이 하되 최선을 다해 몰입해서 열정적으로 행위한다. 그러면 걱정, 기대, 불안의 불필요한 에너지 낭비 없이 최대 효율로 행동하게 된다. 행동하기 전에 내가 어떤 존재, 마음상태로 하는지가 중요하다. 혐오와 무관심도 마찬가지로 부작용을 낳는다.

어떠한 불운이 어떻게 다른 행운의 씨앗으로 변할지 아무도 모른다. 새옹지마다. 우리 모두 인생에서 그런 경험들이 많다. 나쁜 게 꼭 나쁜 것만은 아니게 된다. 우리의 시각, 인식은 제한적이고 근시안적인 경우가 많다. 그래서 우리가 그 최종결과를 앞서 판단할 수 없다. 옳고 그름, 좋고 싫음의 판단을 유보해본다. 이렇게 하려면 습관적으로 순식간에 이뤄지는 판단, 분별반응에서 잠깐의 간격이 생겨야 가능하다. 우리는 보통 심호흡을 해본다든지, 잠깐 시간을 가지면서 시도를 해왔다. 시원치 않았다. 생각의 포로에서 생각의 주인으로 나오지 못했기 때문이다. 생각으로 생각을 비우려는 것은 경찰서장이 불을 질러놓고 방화범을 잡는 꼴이다. 생각이 아닌 몸의 느낌에 집중, 유지하며 반응 없이 머물러 본다. 생각이 일어나도 바라볼 수 있으면 좋다. 그러다 생각은 더 잠잠해질 것이다.

생각의 늪에서 빠져나와 삶을 있는 그대로 살기 위한 방법 중 하나가 명상이다. 명상은 우선 몸을 이용해 고요히 주의력을 안정시켜 생각을 그대로 알아차리는 과정과 같다. 생각으로 고요히 하려고 하면 다시 생각의 늪에 빠지게 된다. 우선 몸으로 내 의식을 돌려야 한다. 호흡만을 가만히 느껴보거나 몸으로 느껴지는 감각을 왜곡 없이 오롯이 느껴본다. 더 깊어지면 몸의 감각도 사라지고 깊은 평화로움을 느끼게 된다고 한다.

우리가 원하는 바른 것을 얻으려 노력하지 않아도 그것은 이미 우리 안에 깃들여 있다. 단지 헛된 것을 하지 않으면 된다. 사랑으로 존재할 것인가, 두려움으로 존재할 것인가. 머리가 아닌 가슴으로, 온몸으로 느껴보자. 그리고 행동한다. 그 행위 안에 우리의 존재 목적이 녹아있다. 

Sex education

성교육 언제 시작해야 하나요?



필자가 부모에게 가장 많이 받는 질문 중 하나가

“성교육 언제 시작해야 하나요?”다.

이 글을 읽는 독자들은 언제 시작해야 한다고 생각하는지 궁금하다.

이 답은 아마 성교육의 범위를 어디부터 어디까지라고

생각하는지에 따라 달라지지 않을까?



글 김유현 대표
꿈다락상담교육센터

성교육 안에는 많은 내용이 내포되어 있다. ‘몸교육’, ‘연애’, ‘성인지’, ‘성평등’, ‘미디어리터러시’, ‘성폭력예방교육’ 등 우리의 일상생활 안에 밀접한 연관이 있다. 그래서 아이들에게도 다섯 살 때쯤 받은 성폭력예방교육인 “안돼요”, “싫어요”, “하지 마세요”를 이야기하면 ‘아하!’라고 인지한다.

물론 이 교육은 잘못된 교육이다. 어느 어린이가 어른이 몸을 만지거나 데리고 가려고 하는데, 저렇게 이야기할 수 있을까? 거기다가 신나고 리듬감 있게 소리치는 교육을 한다. 차라리 “도망갈 수 있다면 도망가라”, “크게 소리를 질러라”, 그것도 아니라면 “살아만 있어도 된다”가 답이다.

최근 어린이들에게는 ‘동의’라는 개념을 가르치고 있다. 무엇이 핵심인가? 말을 하지 않는다면 동의가 아니다. 동의란 상대의 어떠한 강압도 없는 상태에서 나의 의사를 명확하게 전달할 수 있는 것이다.

성교육에는 나이가 없다. 다섯 살부터 여든 살까지 모두 성교육이 필요하다. 즉 우리 모두는 나이와 상관없이 성적인 존재다.

성교육은 모든 연령에게 필요한데, 언제 시작해야 하는가? 부모가 대답하기 어려울 때가 시작하기 가장 좋은 시기다. 그리고 시작하고 나면 내 아이의 변화에 따라 성교육을 주기적으로 받는 것이 좋다.

대부분 초등학교 고학년이 되어서 하는 성교육 수업은 사춘기의 몸의 변화에 초점이 맞춰져 있다. 그러나 최근 진행했던 7세 교육은 남·녀 어린이들이 동물들의 교미 모습을 보고 놀이터에서 흉내를 내는 것을 발견한 동네 엄마들이 놀라서 부모들에게 상황을 전달했고, 남·녀 어린이 4명과 수업이 진행되었다. 7세의 성교육 수업에서 무엇을 배울까? 바로 동의와 에티켓이다. 친구가 하는 행동이 좋았는가? 싫었는가? 등 나의 감정과 생각을 친구에게도 이야기할 수 있고, 부모에게도 이야기할 수 있어야 한다. 동물들의 교미의 모습을 왜 우리가 따라했더니 어른들이 놀랐는지도 아이들과 이야기해 볼 문제이지 않을까? 무조건 나쁘다고만 해서는 아이들을 이해시키기는 어렵다. 이렇듯 아이들과 성교육을 진행하는 내용은 무궁무진하다.

어린이가 청소년이 되고 연애를 하고 나면 과연 1회 교육으로 끝내도 될 것인가라는 고민도 부모의 몫이다. 개인적으로는 6개월~1년에 한 번쯤은 수업하는 것을 권하고 싶다. 아이들은 계속 성장하고, 그들이 겪을 많은 상황과 변화가 기다리고 있기 때문이다.

부모가 여자아이와 남자아이를 다른 눈으로 바라보고 있지는 않나요?

여자아이 성교육을 하다보면, 생식기에 대해 유난히 부끄러워한다. 여자 아이들에게 남자 아이들의 생식기를 물어보면 “고추”, “음경”이라는 대답이 바로 나오는데 반해, 본인들의 생식기에 대해서는 아직도 “소중한 곳” 또는 “몰라요”라는 대답이 압도적으로 많다. ‘잠지’든 ‘음순’이든 명칭을 가르쳐 주자. 왜 생식기만 “소중한 곳”이라고 부르는가. 아이들의 눈, 코, 입, 기타 등등은 소중한 것 아니냐고 부르는가. 아이들의 눈, 코, 입, 기타 등등은 소중한 것 아니냐고 부르는 이유는 왜 알려주지 않는 것인가? “소중한 곳”이라고 부르는 이유로 아이들은 성폭력을 경험하게 되면 나의 소중한 것을 잃었다고 생각하는 경우가 꽤 많다. 신체의 다른 곳을 다쳤을 때와 똑같이 생각할 수 있도록, 부끄러워하지 않을 수 있도록 생식기의 정확한 이름을 알려주자.

필자의 딸은 얼마 전 ‘Why의 사춘기의 성’이라는 책과 ‘girl’s talk’라는 성교육 책 두 권을 동시에 들고 나오며 따지듯이 물어본 적이 있다. “엄마 어떤 게 진짜야?” 아이가 들고 나온 페이지는 바로 생식기가 그려져 있는 페이지였다. 아이에게 손거울 하나를 쥐어주며 “둘 다 틀렸어. 네 생식기를 봐봐. 그게 진짜야~.”라고 이야기 해주었다. 아이는 “엄마 거길 왜 봐?” 라고 다시 되묻는다. 글을 읽는



독자들도 절반 이상이 아마 ‘굳이 거길 왜 봐?’라고 생각할지도 모른다. 생각해보면 남자아이들은 생식기의 구조상 늘 볼 수 있다. 소변을 볼 때도, 씻을 때도. 그런데 왜? 여자들은 내 생식기를 죽을 때까지 한 번도 보지 않는 것일까?

내 아이가 궁금해 하면 유별나다고 걱정한다. 유별난 것이 아니다. 호기심이 많은 아이일 뿐이다. 보고 난 후 아이의 소감이 별거 없었다. “진짜 두 권 다 잘못 그렸어. 왜 그렇게 그렸지?” 호기심을 인정해주고, 호기심을 풀어주는 것이 더 큰 호기심으로 만들지 않는 것이다.

딸의 자위에 대해서도 많은 부모들이 경악을 한다. 여자가 무슨 자위를 해? 왜? 아들의 자위는 당연하다고 생각하고, 언제할지 궁금해 하고, 안 하면 안 되는 건지. 내가 어떻게 눈치 챌 수 있는 것인지를 궁금해 하면서 딸이 자위를 하는 것에 대해 고민 상담을 하는 경우 엄마들은 굉장히 큰 문제처럼 안고 온다.

딸과 아들은 다르지 않다. 기관의 모양과 이름이 다를 뿐이지 여성도 성적인 쾌감을 느끼기 위해 자위를 할 수도 있다. 그러나 많은 엄마들이 “저 때 안 그랬어요”라고 이야기한다. 우리는 성에 대한 교육을 제대로 받지 못하였고, 지금처럼 많은 미디어를 접한 적도 없고, 여성은 순결해야 한다고 교육받은 세대였다.

나와 딸을 동일시하지 말고, 인정할 부분은 인정해주면 좋겠다.

아이들은 아직도 “생리하면 키 안 크죠?”라고 묻는다.

‘생리’하면 뭐가 떠오르나요? 핏덩이? 생리대? 생리파티? 이제 제발 “생리하면 키 안 크는데...”라는 말은 그만두길 부탁드린다. 초등 고학년 친구들의 성교육 질문 1위이다. 집에서 얼마나 많은 이야기를 들었을까. 생리하면 2년 뒤에 키가 멈춘다는데... 생리 시작하자마자 키 크는 게 멈춘다는데... 전 더 크고 싶어요...

생리하는 것도 아이들에게는 기대되는 일이 아니라 늦게 찾아오길 바라는 일이다. 왜? 친구들이 너무 불편하다고 이야기하고, 엄마들이 생리통으로 아파하는 것을 보고, 또래 친구들의 경험담 그리고 엄마들의 걱정 어린 한마디 “키 안 크는데...” 때문이다. 이 말은 부디 속으로 하면 좋겠다. 의례 습관처럼 하는 저 말에 아이들은 절망한다. 키가 그렇게 중요한가? 하이힐을 신어도 되고, 작아도 당당하기만 하면 되지 않을까? 여자치고 큰 키인 필자는 단 한 번도 내 키에 만족하며 살지 못했다. 오히려 ‘5cm만 작았으면 좋겠다. 그러면 남자 품에 속 안길텐데’라는 생각을 하면서 20대를 지나왔

다. 다시 생각해보면 좋겠다. 아이들에게 키보다 더 중요한 것들을 놓치고 가고 있지는 않은지 말이다.

지금은 아이들의 몸이 잘 성장하고 있음을 알려줘야 할 때이자, 마음도 잘 성장할 수 있도록 도와줘야 하는 시기가 아닐까?

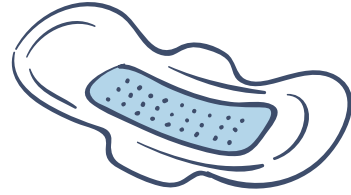
그 불편한 '생리' 조금은 편안하게 해주면 좋겠다. 첫 번째로 '생리파티.' 어느 집은 엄마가 불편해서, 어느 집은 아이가 싫어해서 넘어가기도 한다. 그 판단은 아이에게 맡기길 바란다.

작년에 중1 아이들 성교육을 하면서 한 친구가 본인은 초경을 한 날이 자살하고 싶었던 날이라고 말했다. "왜?"라는 질문에 아이는 "나는 부끄럽고 어떤 감정을 가져야 할지도 모르겠는데 엄마가 동네 이모들에게 자랑을 하는 것도 너무 창피했고, 그 자랑에 동네 이모들이 보낸 꽃바구니도 너무 화가 났다"고 했다. 마지막으로 정말 아빠에게는 이야기하고 싶지 않았는데, 아빠가 장미꽃 100송이와 팔찌를 사주고 왔다고 한다. 아빠랑은 인사만 하는 대면대면한 사이였는데, 아빠가 사온 선물을 보니 죽고 싶더라.

반대로 초등학교 6학년 여자친구는 자기는 정말 생리를 기대하고 있었고, 생리를 하니까 집안 식구들이 축하해주고, 본인이 기획한 파티를 열었다고 한다. 그 중에 가장 기뻐한 일은 남동생이 "생리를 하면 어른이 된 거라고 엄마가 알려줬어, 나도 누나를 존중하게"라는 카드를 보고, 자기도 남동생의 뭉정을 기다리고 있다고 한다.

같은 생리를 경험하면서도 아이들은 모두 다 다른 감정을 가지고 지나간다. 그 아이들의 감정이 어떻게 존중해 주는 것. 그것이 '존중파티'의 의미가 아닐까.

두 번째로 '생리대.' 생리대의 종류가 얼마나 많은지 아마 마트만 가 봐도 알 수 있을 것이다. 일회용 생리대, 유기농 일회용 생리대, 입는 생리대, 면 생리대, 생리팬티, 탐폰, 생리컵까지. 어떤 것이 좋고 나쁜지는 집마다 다를 것이다. 팁을 주자면, 엄



마가 면생리대를 사용하지 않는데, 아이에게 면생리대를 권하지 말자. 그 면생리대 누가 빨아줘야 하는가? 아마도 엄마일텐데, 본인이 안 쓰는데 1년 이상 빨아주는 엄마를 아직은 만나보지 못했다. 대부분 포기했다.

일회용 생리대와 유기농 일회용 생리대도 마찬가지다. 물론 몸에는 유기농이 좋은 건 사실이다. 하지만 비용을 가지고 잔소리를 할 것 같으면 일회용 생리대를 권한다. 또한 아이들이 편해 하는 것, 스스로의 몸에 맞는 것이 있다. 직접 여러 가지를 사용하게 해 본 후 내 아이에게 가장 잘 맞는 것이 무엇인지 아이들에게 물어보는 것도 방법이 될 수 있을 것이다.

세 번째로 '생리통.' 아직도 "생리통에 약을 먹으면 내성이 생겨서 안 돼!"라고 말하는 양육자가 있다. 생리통에 먹는 진통제. 잘 생각해 보면 한 달에 얼마나 되겠는가? 그 정도로 내성이 생기지 않는다. 아픈 것을 꺾어내게 하지 말고, 아프면 아프지 않도록 약을 먹이자. 아이들이 생리통의 두려움에서 벗어나도록. 만약 생리통이 매우 심하고, 오래 지속된다면 병원 진료를 권하고 싶다. 요즘 청소년들은 학교나 학원 등 장시간 앉아 있는 시간이 많고 학업 스트레스로 인해 간혹 자궁에 문제가 생겨서 그런 경우도 있으므로 한번 확인해 보는 것이 좋겠다.

그리고 생리가 시작된다면 산부인과는 자연스럽게 갈 수 있는 곳이라는 것을 알려주면 좋겠다.

넌 사랑받는 존재라는 것을 알려주자.

성교육=성관계가 아니다. 집에서 할 수 있는 가장 좋은 교육은 네가 부모에게 사랑받고 있다는 것을 알려주는 것이다. 매년 생일이 돌아오면 우리집은 의례적으로 아이들의 어린시절 사진을 꺼내놓고 이야기를 나눈다. 아이를 임신했던 순간부터 태교여행을 하던 사진들 그리고 아이의 탄생과 성장하면서의 사진들... 아이들은 매년 듣는 이야기인데도, 매년 다른 이야기를 유도해 내기도 한다. 팁이 있다면, 여자아이에게는 출산의 과정에서 "힘들어 죽을 뻔했다"로 끝내지 않기를 바란다. 딸들은 "난 결혼을 하지 않을 것이고, 아이를 출산하지 않을 거야"라고 이야기를 하지만 '내가 그것을 경험할 수도 있을 것'이라는 인지를 하게 된다. 그렇기 때문에 출산을



하지 않는 아들과는 다른 감정으로 그 이야기를 받아들여지게 된다. "아이를 낳는 것이 쉽지는 않지만, 네가 엄마 품에 안겼을 때 너무 행복해서 힘든 건 잊었어", "참을 만하니까 엄마는 돌을 낳았지"라는 말로 대신하는 것을 추천한다.

내가 태어날 때 엄마는 어떤 기분이었는지, 엄마랑 아빠는 무슨 이야기를 나눴는지, 나는 언제까지 우유를 먹었는지, 기타 등... 최근에는 사진과 관계가 없더라도 엄마 아빠의 연애 이야기까지, 뭐든 좋다. 아이가 자라면서 가장 행복했던 순간, 마음 아팠던 순간, 힘들었던 순간순간을 끄집어내 이야기해 준다면, 아이는 그 자체로 '나는 사랑받는 존재'로 인식할 것이다. 부모의 연애 이야기 역시 아이들의 이성에 대한 가치관을 확립하는 데 좋은 토대가 될 것이다.

아이가 사랑받는 존재로 성장한다는 것, 자아존중감이 높아지며, 자아존중감이 높은 아이들은 스스로를 함부로 대하는 것에 예민한 감수성을 가질 수 있다.

우리집 과연 성평등한가?

누군가 필자에게 "성교육을 왜 하는 거야?"라고 묻는다면, 필자는 "그래도 내 딸은 좀 더 나은 삶을 살길 바라서"라고 대답한다. 교육을 받는 많은 아이들은 우리집이 불평등하다고 이야기한다. "엄마랑 아빠는 나랑 오빠가 똑같이 목욕 후에 벗고 나오는데, 나만 옷을 입으라고 해요."

가족 중 한 사람이라도 불편하다면 모두 함께 옷을 입어야 하는 것이 맞다.

"우리 아빠는 집에서는 밥도 잘하고 설거지도 잘하는데, 할머니네만 가면 텔레비전만 봐요."

"엄마랑 아빠가 함께 일하는데, 엄마는 집에 와도 바쁜 것 같아요. 아빠가 도와주지 않아요."

도와주는 것이 아니고, 함께 하는 것이다.

우리집을 한번 살펴보고, 미디어에서도 한번 찾아보고, 아이들과 이야기 나눠 보면 좋겠다.

아이와 함께 성폭력에 대해 이야기할 때...

나도 모르게 피해자 탕을 하는 건 아닌지 다시 한번 되짚어보자. 많은 사람들이 아직도 "거봐. 짧은 치마를 입고 다니면 불법촬영을 당하는거야", "그러니까 늦게 다니면 안 돼", "그러게 누가 술을 취할 때까지 마셔", "저것봐, SNS하면 저렇게 되는거야" 등 폭력의 탕을 피해자로 돌린다. 그 어떤 폭력도 피해자가 잘못된 것은 없다. 짧은 치마? 성폭력 피해자는 청바지를 입어도 당한다. 여성은 늦게 다니고 술도 마시지 말아야 한단 말인가? 가해자들이 잘못된 것이다. 가해자가 나쁜 놈인 것이다.

가해자들의 잘못된 가치관이 만들어 낸 범죄이고, 잘못된 통념을 가진 범죄라면 그들이 처벌받으면 된다. 아주 강하게 말이다.

무엇보다 중요한 것은 아이 옆에 든든하게 있는 부모도 필요하지만, 아이 옆에서 친구처럼 이야기를 들어줄 수 있는 열린 마음을 가진 부모가 필요하다. 부모에게 말하지 않아 피해가 점점 커지는 아이들을 많이 만나게 된다. '부모님께 혼날까 봐', '부모님이 실망할까 봐'가 그 이유이다. 이런 사례를 많이 봐서인지 필자는 뜬금없이 자녀들에게 "엄마 무조건 네 편이야", "세상 모든 사람들이 다 등을 돌려도 엄마 네 편~"이라는 말을 은근 슬쩍 흘린다.

어린 시절 필자의 엄마가 늘 내게 해주던 말이 얼마나 힘이 되었는지 너무 잘 알고 있기 때문이다. 사춘기가 되어 멀어지고 있는 자녀에게 오늘은 사랑스런 한마디 "그래도 네가 참 좋아"라는 말로 한 걸음 다가서는 것이 가정에서 할 수 있는 첫걸음이 아닐까? 📖

어깨나 팔이 저리고 아프다면? 현대인의 건강을 위협하는 목 디스크

Cervical herniated nucleus

나날이 발전해가는 과학기술로 인해 현대인의 삶은 더욱 편안하고 윤택해지고 있다. 하지만 역설적으로 이런 문명의 발전이 현대인의 건강을 위협하는 질환을 증가시키고 있는데 그 중 하나가 목 디스크다. 불과 몇 년 전만 해도 목 디스크는 주로 고령에서 흔하게 발생하는 질환이었다. 하지만 스마트폰과 컴퓨터 사용량의 증가로 인해 목 디스크는 이제 젊은 층에게도 흔하게 발생하는 질환이 되었다. 실제로 건강보험공단 통계자료에 의하면, 20대의 목 디스크 환자 비율이 4년간 꾸준히 상승하는 것으로 나타났다.



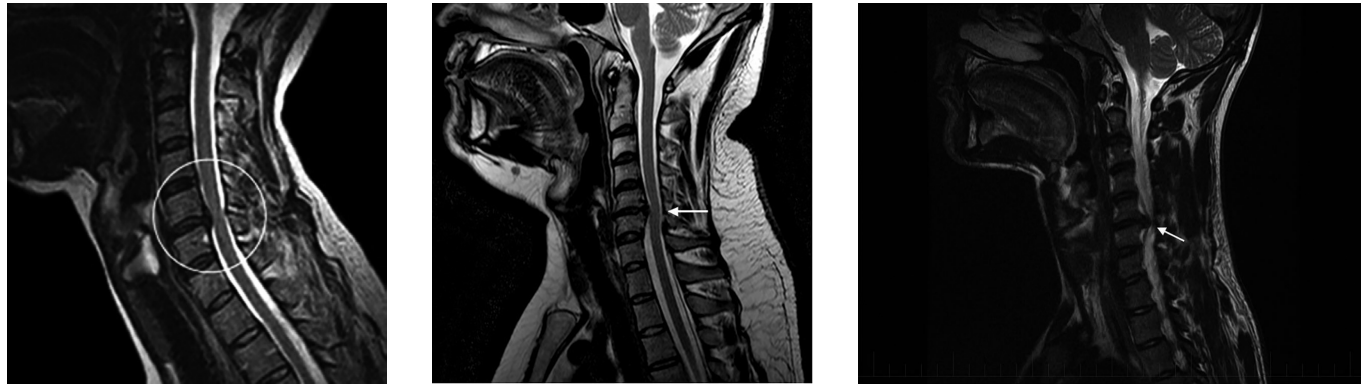
글·사진 박세환 전문의
삼성의료원 정형외과학교실



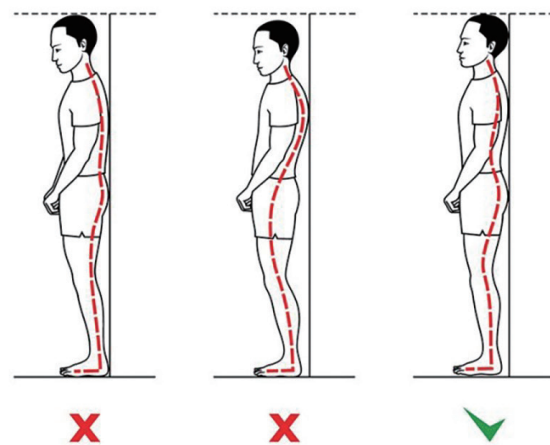
척추는 우리 몸의 중심을 지탱하는 중요한 구조물로서 총 33개로 구성되어 있는데 목뼈, 즉 경추는 그 중 가장 위쪽의 7개를 말한다. 경추 사이에는 충격을 흡수하는 역할을 하는 일종의 쿠션과 같은 연골 조직이 있다. 이를 경추 추간판 또는 목 디스크라고 한다. 우리가 흔히 “목디스크가 있다”고 하는 것은 경추 추간판이 후방으로 탈출해 주변을 지나가는 신경을 압박하여 증상을 유발하는 상태를 말한다. 목 디스크는 일종의 퇴행성 질환이다. 디스크는 내부의 수핵과 그것을 싸고 있는 섬유막으로 구성되어 있는데 나이가 들면 디스크의 수분 함량이 감소하며 탄력성이 줄어 푸석푸석하게 변한다. 때문에 힘을 효과적으로 흡수하지 못하게 되고, 가벼운 외상이나 나쁜 자세에 의하여 디스크 내부의 수핵이 섬유막을 찢고 밀려나와 목 디스크가 발병하게 된다. 빠르게는 20세 이후부터 디스크의 퇴행성 변화가 시작된다. 우리의 목은 약 5kg 무게의 머리를 지탱하고 있는데 고개를 아래로 숙이게 되면 각도에 따라 2~5배 가량 체중 부하가 늘어나게 된다. 이때 경추 사이에 있는 디스크는 과도한 압력을 받을 수밖에 없고, 이는 디스크의 퇴행성 변화를 촉진시키게 된다. 장시간 컴퓨터, 스마트폰을 사용하는 사람이나 직업적으로 고개를 오래 숙이고 일하는 사람에게서 목 디스크가 잘 생기는 것은 이러한 이유 때문이다.



목 디스크의 증상은 디스크가 빠져나온 방향과 정도에 따라 다르지만 가장 대표적인 증상은 어깨와 팔, 손의 저린 증상이다. 저린 증상은 팔 전체에 나타나기도 하나 어깨나 팔, 손 중 한 곳에 국한되기도 한다. 신경이 눌린 정도가 심하거나 장기간 압박이 지속되는 경우 팔의 감각이 저하되며 힘이 빠지는 증상도 발생할 수 있다. 팔의 저린 증상이 없이 목 뒤가 아프거나 뻣뻣하게 느껴지는 것도 목 디스크의 증상일 수 있다. 디스크의 수핵이 뒤로 빠져나가 척수를 누르는 경우를 척수증이라고 하는데 이 때는 하지에까지 영향을 주어 다리에 감각이 떨어지거나 힘이 없고 걸을 때 중심을 못 잡고 비틀거리는 증상이 발생할 수 있다. 아주 심한 경우에는 사지 마비 및 대소변 장애까지도 발생할 수 있다.



대부분의 목 디스크는 비수술적 치료로 좋아질 수 있다. 탈출된 디스크는 수개월이 지나면서 몸 안에서 저절로 흡수되어 자연치유되는 경우가 많다. 자연회복기간 동안에 발생하는 증상의 조절이 목 디스크 치료의 주된 역할이다. 대개의 증상은 약물치료로 조절이 가능하다. 약물 치료로 증상 조절이 부족한 경우에는 주사치료를 시행해 볼 수 있다. 가느다란 바늘을 신경이 눌린 부분까지 삽입하여 약물을 주입하는 것인데 약물이 아픈 부위에 직접적으로 작용하여 증상 조절에 효과적이다. 3개월 정도의 비수술적 치료에도 호전을 보이지 않는 경우에는 수술적 치료를 고려하는데 가장 보편적인 방법은 목의 앞쪽에서 디스크를 제거하고 빼이식을 하는 방법이다. 디스크가 여러 부위에서 발생한 경우에는 목의 뒤쪽에서 접근하여 눌린 신경을 풀어주는 것이 효과적이다. 최근에는 내시경을 이용한 방법도 시도되고 있으나 신경 손상 위험이 있어 많이 시행되지는 않고 있다. 비수술적 치료를 시도하지 않고 바로 수술을 해야 하는 경우가 있는데 약물로 조절되지 않는 심한 통증이 있는 경우, 근력이 떨어지는 경우, 척수가 압박되는 척수증의 증상이 보이는 경우다. 이런 경우에 시간을 끌면 회복이 불가한 신경 손상이 남을 수 있어 빠른 수술적 치료를 요한다. 수술 후에 회복은 빠른 편으로 수술 직후부터 보행이 가능하며 일상생활이 가능하다. 대개 2개월 정도가 지나면 약물 투여 없이도 이전 생활로 완전히 복귀할 수 있다.

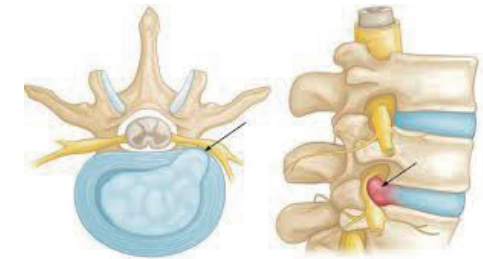
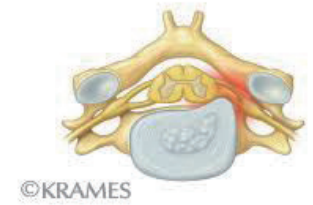
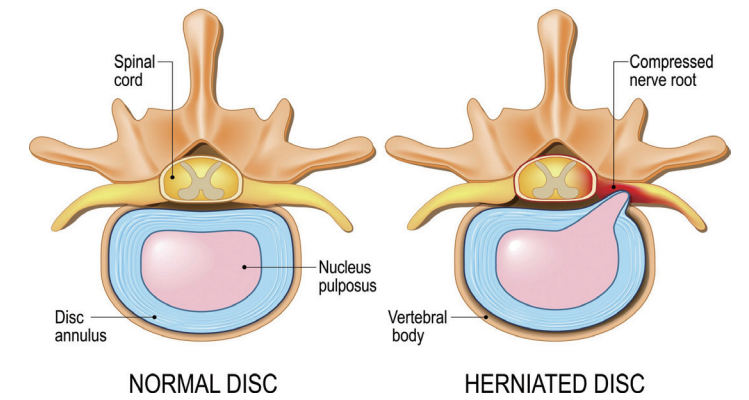


치료보다 더욱 중요한 것은 목 디스크의 예방이다. 목 디스크는 대부분이 잘못된 자세와 습관이 원인이 되는 경우가 많으므로 생활 습관 교정이 가장 효과적이다. 평소 목을 앞으로 빼고 구부정하게 있는 자세는 목 디스크에 부담을 줘서 퇴행성 변화를 촉진시킨다. 의식적으로 어깨를 펴고 목을 일자로 세우고 다니는 것이 매우 중요하다. 스스로의 자세를 점검하는 방법은 벽에 등과 엉덩이를 대고 똑바로 섰을 때 뒤통수가 벽에 닿는지를 보는 것이다. 뒤통수가 벽에 닿지 않는다면 자신도 모르게 목을 앞으로 빼고 다니는 나쁜 습관이 있는 것이다. 이런 사람들은 뒤통수가 벽에 닿도록 억지로 자세를 취하면 굉장히 어색하고 불편해 하는데 사실 그것이 목 입장에서는 가장 자연스럽게 편한 자세이며, 남들이 보기에도 예쁜 자세이다. 직업상 어쩔 수 없이 장시간 고개를 숙이고 일해야 한다면 중간중간 꼭 고개를 뒤로 젖히고 스트레칭을 해주는 것이 좋다.

치과에서 근무하는 의료진의 경우 장시간 고개를 숙이고 진료를 봐야 하는 업무 특성상 목 디스크의 위험이 높을 수 밖에 없다. 2019년 치과의사 1만1,000명을 대상으로 한 연구에 따르면, 치과의사의 목 디스크 위험도가 일반 인구에 비해 2배 가량 높은 것으로 나타났다. 목 디스크는 고개를 숙일 때 증상이 악화되기 때문에 한번 목 디스크가 발생하면 장기간 업무에 큰 지장을 받게 될 수밖에 없다. 따라서 꾸준한 스트레칭과 바른 생활습관을 통한 예방이 더욱 중요하다.

목 디스크는 현대인의 건강을 위협하는 질환으로 발병 시에 삶의 질이 심각하게 떨어질 수 있지만 조기에 진단하면 충분히 쉽게 치료하고 예방할 수 있는 질환이다. 하지만 증상이 비슷한 어깨 회전근 파열이나 근막통증후군 등으로 잘못 진단하고 잘못된 치료를 받고 있는 경우도 많다. 그러므로 의심되는 증상이 있다면 척추 전문의의 진료를 받고 자신의 목을 점검해 볼 필요가 있다. 📺

Spinal disc herniation



목 디스크를 예방하는 생활 습관

- 스마트폰, 컴퓨터를 볼 때 목과 허리를 곧게 펴기
- 틈틈이 목을 뒤로 젖히고 스트레칭하기
- 의자에 앉을 때 엉덩이를 의자 깊숙이 넣어 등 전체가 의자에 닿도록 앉기
- 엷드린 자세로 책 등을 보지 않기
- 높은 베개 대신 자신의 신체에 맞는 적절한 높이의 베개 사용하기

2021년부터 알아야 할 부동산 관련 세금

거의 매월 단위로 발표되는 부동산 정책과 관련해 이제는 현업에서 실제 업무를 담당하는 세무사, 회계사들조차도 양도소득세 상담은 꺼리고 있는 실정이며, 7.10 대책에 따른 법 개정 이후에는 취득세조차 여러 케이스가 발생되고 있다. 이에 간단하게나마 지면을 빌어 2021년부터 변경되는 부동산(주택)에 대하여 정리해 보려 한다.

주택을 보유하기로 결정하고 매수 계약을 하면서부터 세금은 계속 따라오는 항목이다. 취득할 때 취득세가 발생하며, 보유 중에는 재산세와 종합부동산세가 발생한다. 보유 후 처분하게 될 때에는 양도차익에 따른 양도소득세가 발생한다.



글 김성일 회계사
동원회계법인

주택을 취득할 때 발생하는 취득세

주택 취득 방법에는 유상 매매, 무상 매매 (상속, 증여), 원시취득 등이 있다. 2020년 6월 17일 및 2020년 7월 10일 대책(7.10 대책)에서 제시되고 개정된 지방세법에 따르면 취득대상 주택이 조정대상지역이나, 비조정대상지역이나에 따라서, 또한 취득대상 주택이 기존 주택을 포함하여 몇 번째 주택이나에 따라서 세율을 다르게 적용하도록 개정됐다.

먼저 유상 매매거래에 따른 취득세율을 살펴 보자. 취득 대상 주택이 조정대상지역의 주택으로서 세대가 보유하는 세 번째 주택(과 그 이상)인 경우에는 12%의 취득세율(지방교육세와 농어촌특별세 별도, 이하 동일)을 적용한다. 다만, 조정대상지역의 주택을 두 번째로 취득하는 경우에는 기존과 동일하게 거래금액에 대하여 1~3%의 세율을 적용해 취득세를 납부하고 처분기한 중에 처분을 하지 못하는 경우 8%의 세율을 적용한다.

취득대상 주택이 비조정대상지역의 주택으로서 세대가 보유하는 세 번째 주택의 경우에는 8%의 취득세율을, 네 번째 및 그 이상의 주택을 취득하는 경우에는 12%의 세율을 적용한다. 또한 무상 매매 중 증여에 의한 취득의 경우에도 조정대상지역의 주택으로서 공시가격 3억 원 초과 주택을 증여로 취득하는 경우에도 12%의 세율이 적용된다. 이상의 사례를 요약하면, 아래와 같이 정리할 수 있다.

취득방법	기존 주택 포함 주택 수	조정대상지역	비조정대상지역
매매	1주택	1~3%	1~3%
	2주택	1~3% (*)	1~3%
	3주택	12%	8%
	4주택 이상	12% (**)	12%
증여		12%	3.5%

(*) 조정대상지역의 주택 보유 중 조정대상지역의 주택을 신규 취득하는 경우에는 1년 이내 처분, 그 외의 경우에는 3년 이내 처분하여야 하며, 처분 기한을 충족하지 못하는 경우에는 8%의 세율로 추정함.
(**) 1세대 1주택자의 주택을 배우자 또는 직계존비속이 증여로 취득하는 경우에는 3.5%의 세율을 적용함.

위 표를 적용함에 있어 세대의 기준이 어떻게 되는지, 조합원 입주권, 오피스텔, 주택의 분양권 등이 주택 수에 포함되는지의 여부 등도 개정 법률에 따라 개정되었으므로 신규 취득 시 주택의 수를 계산함에 있어 세심한 주의가 필요하다.

주택 보유 중 발생하는 재산세와 종합부동산세

주택 보유 중 발생하는 세금은 재산세와 종합부동산세가 있다. 과세기준일인 매년 6월 1일을 기준으로 그 주택을 소유 중인 사람에게 부과되는 세금이다.

다만, 시장에서 거래되는 금액(시가)이 아닌 공시가격을 기준으로 하며 그 공시가격에 대해서도 공정시장가액비율이라는 법률상의 비율을 곱한 과세표준 금액을 사용한다. 정부 발표에서 공시가격을 시가 대비 최대 90%~100%까지 올린다는 발표가 있었고, 이에 따라 공시가격은 매년 상승하도록 되어 있다.

재산세는 물건별로 부과되며, 과세표준 금액에 따라 0.1~0.4%의 세율이 부과되도록 되어 있다. 또한 재산세에 추가하여 지방교육세 및 도시계획세 등이 부가적으로 발생한다.

기준연도	2021	2022	2023	2024	2025
공시가격(예상)	1,100,000,000	1,200,000,000	1,300,000,000	1,400,000,000	1,500,000,000
과세표준	660,000,000	720,000,000	780,000,000	840,000,000	900,000,000
재산세	2,640,000	2,880,000	3,120,000	3,360,000	3,600,000
지방교육세	528,000	576,000	624,000	672,000	720,000
도시계획세	924,000	1,008,000	1,092,000	1,176,000	1,260,000
합계	4,092,000	4,464,000	4,836,000	5,208,000	5,580,000

뉴스에 매번 등장하는 시가 15억 원, 공시 가격 10억 원(2020년 기준) 내외의 1주택자에게 부과되는 재산세는 매년 공시가격이 1억 원씩 상승해도 409만 원(2021년 예상)에서 558만 원(2025년 예상) 정도로 예상돼 민감도가 크지 않을 것으로 보인다.

종합부동산세는 세대별과세가 위한 판정을 받음에 따라 각 개인이 소유하는 공시가격을 합산하여, 6억 원을 초과하는 부분에 대하여 과세한다. 다만, 1세대 1주택자의 경우에는 9억 원을 초과하는 부분에 대하여만 과세한다. 종합부동산세 역시 공시가격 기준에서 6억 원을 차감하고,

공정시장가액비율(2021년 95%, 2022년 100%)을 곱하여 과세표준을 산출하고, 여기에 세율을 곱해 종합부동산세액을 산출한다. 추가적으로 재산세 중복분을 차감하여 산출세액을 계산한 후 1세대 1주택자에 적용하는 세액공제를 반영하고, 농어촌특별세를 추가하면 최종 납부하게 될 종합부동산세가 산출된다. 이렇게 계산과정이 복잡하고 용어들이 낯설기 때문에 종합부동산세에 대해서 특히 두려움이 큰 것 같다.

1세대 1주택자가 단독명의로 소유하는 경우에는 9억 원 공제와 함께 장기보유에 따른 세액공제, 고령자에 대한 세액 공제 등을 추가로 적용 가능하여 공동명의로 오히려 불리한 부분이 일부 있었다. 이에 최근 법률 개정을 통하여 단독명의 9억 원 공제와 장기보유 공제를 선택하거나, 공동명의를 적용하여 각 6억 원을 공제하는 방법을 선택할 수 있도록 개정됐다. 5년 이상 10년 보유에 해당하는 20%의 장기보유공제를 적용하여 연도별 금액을 비교해 보면 다음과 같다.

Case 1

**단독명의
+5년 장기보유공제
적용 시**

기준연도	2021	2022	2023	2024	2025
공시가격(예상)	1,100,000,000	1,200,000,000	1,300,000,000	1,400,000,000	1,500,000,000
과세표준	190,000,000	300,000,000	400,000,000	500,000,000	600,000,000
세율	0.6%	0.6%	0.8%	0.8%	0.8%
산출세액	684,000	1,080,000	1,640,000	2,200,000	2,760,000
장기보유공제	(136,800)	(216,000)	(328,000)	(440,000)	(552,000)
납부할 세액	547,200	864,000	1,312,000	1,760,000	2,208,000
농어촌특별세액	109,440	172,800	262,400	352,000	441,600
합계 세액	656,640	1,306,800	1,574,400	2,112,000	2,649,600

Case 2

**공동명의로
적용 시**

기준연도	2021	2022	2023	2024	2025
공시가격(예상)	1,100,000,000	1,200,000,000	1,300,000,000	1,400,000,000	1,500,000,000
1인당 과세표준	-	-	47,500,000	95,000,000	142,500,000
세율	-	-	0.6%	0.6%	0.6%
산출세액	-	-	171,000	342,000	513,000
장기보유공제	-	-	-	-	-
납부할 세액	-	-	171,000	342,000	513,000
농어촌특별세액	-	-	34,200	68,400	102,600
합계 세액	-	-	205,200	410,400	615,600

위 사례에서 살펴보는 것처럼 공시가격 15억 원 내외의 주택에 경우에는 공동명의로 보유 시 과세표준의 감소 효과(본인, 배우자 각자 6억 원 공제 가능)로 인해 종합부동산세 계산이 유리한 것으로 나타난다. 다만 한 가지 유의할 사항은 공동명의로 유리한 것으로 보인다고 하여 기존 단독명의 보유 주택을 공동명의로 변경하는 것을 고려하는 경우가 많다. 단독명의 주택을 공동명의로 변경하는 경우에는 증여세(물론 6억 원까지는 배우자에게 증여 시 증여세가 발생하지 않습니다)와 증여에 따른 취득세를 고려하여야 하므로 반드시 세무전문가와 상담 후 결정하기 바란다.



주택 처분 시 발생하는 양도소득세

2021년 1월 1일 이후 적용되는 세법에 따라서 양도소득세는 세율 변경을 포함하여 크게 3가지로 나누어 설명할 수 있다. 먼저 첫 번째로 1세대 1주택 9억 원 이하 비과세 적용 시 9억 원 초과 부분에 대하여 장기보유공제의 계산방식이 달라진다.

2020년 내 매도의 경우에는 취득시점과 관계없이 보유기간 중 거주 2년만 충족하면, 9억 원 초과 과세 부분에 대하여 최대 80%의 공제가 가능했다. 그러나 매도 시점이 2021년 1월 1일 이후가 된다면 실거주 2년 이상을 충족한 경우에 한하여, 보유기간에 따른 장기보유공제 4%/1년(최대 40%)과 거주기간에 따른 장기거주공

제 4%/1년(최대 40%)을 분리해 적용하게 된다. 이 규정은 조정대상지역 지정 전에 취득한 주택에 대해서도 적용되는 것이다. 9억 원 이하 비과세 요건 적용 시에 실거주 조건과 9억 원 초과 과세 부분에 대한 실거주 조건을 구분하여 생각해야 하겠다.

Case 분석 >

**8억 원에 매수하여
15억 원에 매도할
수 있는 10년 보유,
1주택자의 거주기간에
따른 예상 양도소득세**

기준연도	비거주	거주 2년	거주 5년	거주 7년	거주 10년
매도가격	1,500,000,000	1,500,000,000	1,500,000,000	1,500,000,000	1,500,000,000
취득가격	800,000,000	800,000,000	800,000,000	800,000,000	800,000,000
양도차익	700,000,000	700,000,000	700,000,000	700,000,000	700,000,000
과세대상차익	280,000,000	280,000,000	280,000,000	280,000,000	280,000,000
장기보유공제율	20%	48%	60%	68%	80%
장기보유공제금액	56,000,000	134,400,000	168,000,000	190,400,000	224,000,000
과세표준	224,000,000	145,600,000	112,000,000	89,600,000	56,000,000
세율	38%	35%	35%	35%	24%
누진공제	19,400,000	14,900,000	14,900,000	14,900,000	5,220,000
양도소득세	65,720,000	36,060,000	24,300,000	16,460,000	8,220,000



계산의 단순화를 위하여 기본공제(250만원) 및 지방소득세(양도소득세의 10%)를 생략했는데, 거주기간에 따른 양도소득세 차이를 확인할 수 있다.

2021년 이후 적용되는 양도소득세와 관련하여 살펴볼 두 번째는 최종 1주택의 보유기간과 관련한 내용이다. 2019년 2월 12일 소득세법에 따라 개정됐으나, 유예기간을 거쳐 2021년 1월 1일 이후 매도하는 경우부터 적용한다. 거주기간에 대한 내용은(해석이 나오지 않았기에) 별론으로 하고, 비과세를 위한 보유기간 2년의 판단에 대해서만 설명하겠다. 기존에는 양도소득세 비과세를 판단함에 있어 최초

취득일(매수 잔금일과 등기접수일 중 빠른 날) 기준으로 판단했기에 매수 계약서상 잔금일 기준으로 보유기간을 판단하면 됐다. 그러나 다주택자가 다른 주택을 매도하고, 최종 1주택만 남은 경우에는 다른 주택을 매도한 시점부터 최종 1주택의 보유기간을 새로 계산한다. 이 때 다주택자는 2주택자도 해당한다.

즉, 2주택을 보유한 사람이 2019~2020년 중에 어느 주택을 양도소득세를 납부하면서 매도했다면, 남은 1주택의 비과세를 위한 보유기간은 매도 시점으로부터 새롭게 계산하므로, 이전 매도시점으로부터 2년이 지나야 비과세가 가능하다. 다

만, 보유하고 있는 두 개의 주택이 일시적 2주택을 만족하는 두 개의 주택에 대해서는 본 개정 규정을 적용하지 않는다. 여기서 주의할 점은 ‘일시적 2주택’이라 함은 다른 조건을 만족하는 경우에 종전의 주택을 먼저 매도하는 경우를 이야기한다. ‘일시적 2주택’에 해당하더라도 신규주택을 먼저 매도하는 경우에는 2주택자(=다주택자)로 판단하고, 보유기간을 새로 계산하는 조건에 해당한다.

다음으로 지난해 12월을 기준으로 3주택자의 경우를 살펴보겠다. 3주택자가 하나의 주택을 매도하여 2주택자가 되는 경우가 있겠다. 이 때는 실물이 2주택이 있으므로 ‘최종 1주택’의 적용대상이 되지 않는

것이고, 매도하지 않은 2주택에 대해서 마침 ‘일시적 2주택’의 적용이 가능하다면, 예외 적용이 되어 보유기간을 새로 계산하지 않는다. 그러나 3주택자가 2개의 주택을 과세로 매도하여 최종 1주택이 된다면, 보유기간을 새로 계산하게 된다.

마지막으로 2021년 6월 1일 이후 적용되는 양도소득세율 개정에 대해 살펴보겠다. 2019년 12월 16일 대책에서 세율변경이 이야기됐으나 국회일정 등으로 개정되지 못하고, 2020년 7월 세법개정안에 따라 개정이 되었으며, 유예기간을 거쳐 2021년 6월 1일 이후 매도하는 경우부터 적용된다. 현재는 조정대상지역의 분양권의 경우에만 50%의 세율을 적용하고, 그

외 지역 분양권의 경우에는 보유기간에 따라 세율을 적용한다.

그러나 2021년 6월 1일 이후 매도하는 경우에 1년 미만 보유의 경우 70%의 세율을, 1년 이상 보유의 경우에는 60%의 세율을 적용한다. 또한 주택, 조합원의 입주권의 경우에는 현재 1년 이상 보유 시 기본세율을 적용하나, 개정규정에 따르면, 2년 이상 보유하여야 기본세율을 적용하며, 1년 이상 2년 미만 보유 시에는 60%의 세율을 적용한다. 요약하면 아래 표로 정리할 수 있다.

또한 이와는 별도로 조정대상지역에서 매

보유기간 구분	현재			개정	
	주택 외 부동산	주택/입주권	분양권	주택/입주권	분양권
1년 미만	50%	40%	조정대상지역 50%,	70%	70%
2년 미만	40%	기본세율	그 외지역 주택 외	60%	60%
2년 이상	기본세율	기본세율	부동산 세율	기본세율	

도하는 주택에 대해서는 종과세가 적용이 되며, 1세대가 보유하고 있는 주택 수를 계산함에 있어 주택, 조합원 입주권 및 2021년 1월 1일 이후 취득하는 분양권도 포함하여 종과세율 적용 대상 주택 수를 계산하게 된다. 또한 종과세율에 적용되는 세율도 기존 기본세율+10%(2주택자), 기본세율+20%(3주택자)에서 2021년 6월 1일 이후 매도하는 경우에 기본세율+20%(2주택자), 기본세율+30%(3주택자)로 추가된다.

주택은 의식주 항목 중 하나로서 개인이 삶을 영위함에 있어 반드시 시장에 참여하여야 하는 항목 중 하나다. 의사 결정과

정에 있어 금액이 크기 때문에 고려해야 할 사항이 많은 것은 당연하다. 또한 주택을 보유하기로 결정했다면, 그와 관련한 세금은 피할 수 없다. 뉴스나 기사에서 연일 사상최대의 세 부담 등의 항목이 부담스러운 것도 사실이다. 그러나 앞서 살펴본 대로 1주택자의 경우에는 종부세의 부담은 크지 않으며(개인의 소득금액, 경제활동 지속 여부 등에 따라 클 수도 있다), 양도세 또한 일시적 2주택까지는 상당부분 절세가 가능하다.

다만, 2주택 이상 보유의 경우에는 취득시점부터 보유, 처분 시까지 각 단계마다 높은 세율을 부담해야 한다. 특히 일정금액

의 투자수익이 발생한다 하더라도 처분 시 양도소득세 종과적용 등 다음 단계의 의사결정이 쉽지 않은 것이 현실이다. 따라서 2주택 이상을 보유하게 되는 경우에는 예상 투자 수익 및 투자금액에 대한 회수 전략 등에 대한 충분한 고민을 한 후에 의사결정하길 바란다. 고민 과정에서는 반드시 다수의 세무전문가의 조언을 통하여 혹시 놓치는 부분이 없는지 체크를 하는 것이 좋다.



지속성장과 AAA신용등급

호주는 6개의 주(State)와 준주(Territory)로 나뉘어져 있으며, 한반도 면적의 약 35배(남한의 80배)가량 넓은 국토에 우리나라 인구의 1/2 수준인 약 2,565만명(2020년 기준)이 살고 있다. 주마다 공휴일이 다를 정도로 주정부마다 정책이 상이하다. 특히 시드니가 주도인 뉴사우스웨일즈(NSW)주는 호주 경제 규모의 1/3을 차지하는 주로서 정부채권 신용등급 AAA (Triple A)를 오랜 기간 유지하고 있다. 인당 GDP가 6만불에 육박하는 NSW주는 600여개 글로벌기업이 터를 잡고 있다. 삶의 질이 높은 나라로 손꼽히는 호주에는 200년 역사상 3번의 불황이 있었다.

1974년 석유파동이 있었고, 1980년대 초 전 세계 인플레이션 및 가뭄에 따른 불황이 있었다. 마지막 경기불황은 1990년대 초였으나 중국의 급속한 경제 성장에 호주 원자재 수출이 호조를 보여 경기를 회복하였으며 이후 30년간 지속 성장을 유지하게 된다.

경제 회복 탄력성을 키우기 위해 2010년부터 광산업에 편중된 경제 구조를 서비스업으로 넓혀 지속 가능한 성장구조로 재편해 왔으며 해외로부터의 지속적인 인구 유입은 노동 시장 안전성뿐만 아니라 서비스 산업 활성화에 기여했다. 중국과 미국, 양국과 친밀한 관계를 유지하며 균형 있는 외교 전략을 펼쳐 온 것도 호주의 안정적인 성장을 지탱했다.

하지만 2020년에는 이러한 모든 상황들이 달라졌다. 수개월간 지속된 역대급 산불과 심각한 가뭄에 코로나 상황까지 이어지면서 호주는 30년 만에 불황을 겪게 되었다. 2008년 전 세계 금융위기 속에서도 건실한 재정시스템과 중국의 원자재 수요 및 내수 경기부양책으로 슬기롭게 위기를 대처한 유일한 선진국이었으나, 이번 팬데믹만큼은 예외가 되지 못했다. 팬데믹 초반부터 대도시를 중심으로 시작된 정부의 Lock down 방침으로 필수 비즈니스를 제외하고 많은 기업들이 영업 중단에 어려움을 겪었다. 그럼에도 불구하고 호주 정부 특유의 단호한 리더십으로 2020년 12월 기준 일일 코로나 확진자 수는 한 자리수를 유지하면서 안정국면에 들어서고 있다.

Australia

한국이 몰라본 선진국,
호주



글 김유진
주호주대사관
뉴사우스웨일즈(NSW)주정부 무역투자 진흥관

인권 선진국

호주는 장애인, 노약자, 성소수자의 천국으로 알려질 정도로 인권 선진국으로서의 면모를 여실히 보여준다. 고령화사회가 되어가는 동시에 급속도로 증가하는 인구 수를 대비하여 호주 정부가 교통·사회 인프라에 투자하는 규모는 그야말로 어마어마하다. NSW주만 국한해서 보더라도 향후 4년간 1,000억 호주달러를 투자할 예정이다. 이러한 사회기간사업에는 장애인과 노약자를 위한 과할 정도의 테스트와 안전점검이 요구되어 프로젝트 비용은 타국에 비교하면 월등히 비싸다.

호주 조직은 직원에 대한 건강안전기준(WHS : Work Health Standard)이 한국의 경우와 비교했을 때 상상을 초월하는데, 예를 들어 재택근무를 신청하는 직원의 근무환경에 대하여 거실 바닥이 미끄럽지 않은지, 조명은 눈을 피로하게 하지 않는지, 소음이 심하지 않은지, 의자와 책상의 높낮이는 적절한지 등 수십 가지를 체크하도록 내부 시스템이 갖추어져 있다.

호주의 한 조직 인사팀장이 직원들이 넘어져서 다치는 확률을 줄이기 위해 여성의 하이힐 착용을 금지시키고 싶었으나 여성들의 반발로 인하여 실현할 수 없었다는 일화가 있다. 새로운 사무실을 선정할 때, 비가 올 때 젖은 우산을 넣을 수 있는 봉지를 건물에서 제공하는가가 체크리스트에 포함되어 있기도 하다. 우산에서 떨어진 빗물에 혹여나 직원들이 미끄러워 넘어질 수도 있기 때문이라고.

안전에 대한 기준이 이토록 높다보니, 매일 코로나 확진자가 한자리 수일 때도 대부분의 호주기업들은 직원들에게 재택근무를 권장했다.

직원의 안위를 최우선으로 생각하는 호주의 조직문화는 'Family Comes First'라는 가족중심적인 가치가 당연시된다. 자연스레 유연근무시간제, 파트타임 전환, 육아휴직, 유급연차 가불제도 등이 다양하게 도입되어 있다. 호주조직에서는 직원들이 2~6주 정도 장기(?)휴가를 가는 경우를 자주 볼 수 있다. 휴가 중인 직원이 휴가를 온전히 즐길 수 있도록 휴가 중인 직원에게 이메일이나 전화를 하지 않는 것이 불문율이다. 근무할 때는 대부분의 직원들이 막간을 활용해 샌드위치로 점심을 때우는 등 점심시간을 온전히 챙기지 않고 업무에 열중하는 경우가 다반사이다. 일할 때는 집중해서 일하고 쉴 때는 확실히 쉰다는 주의다.

Family Comes First

동성애 간의 결혼을 합법화한 호주는 성소수자인 LGBT(Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender)들을 위한 'Wear Purple Day'를 정부에서 공식적으로 축하하면서 전체 공무원들이 보라색 옷을 입거나 보라색 리본을 달고 출근할 것을 권장하며 이날을 즐겁게 기념하고 있다. 지구상에서 성소수자가 가장 살기 좋은 나라(LGBT Friendly)로 선정될 만 하다.

과거에 핍박을 받은 호주원주민(Aborigine)은 호주 인구의 약 3%인데 이들을 위한 피해보상 및 삶의 질 개선을 위한 정책에도 힘쓰고 있다.

조용한 교육강국

호주의 노벨수상자 수가 16명이나 된다는 것을 아는 사람은 많지 않다. 인구 수 대비 노벨수상비율이 세계 최고 수준임에도 호주사람들은 굳이 이것을 널리 알리려고 노력하지 않는다. 노벨평화상 하나가 수상이력의 전부인 우리나라로서는 이해가 되지 않는 부분이다.

전 세계인이 매일 사용하는 와이파이도 호주의 과학연구기관 CSIRO에서 개발되었다는 사실도 대부분은 모른다. 비행기 사고를 추적할 수 있는 블랙박스도 호주의 발명품이고, 스마트폰 시대에 없어서는 안 될 지도앱의 시초 구글맵 또한 구글사의 호주팀에서 개발한 것이다.

대학에 진학하는 학생들이 많지 않아도 수준 높은 학업성과를 달성하는 원동력은 생활밀착형 실용적인 교육 커리큘럼과 아이들의 창의력을 자극하는 광활한 자연환경 덕분이 아닐까 싶다.

대부분의 호주 인구는 시드니, 멜버른, 브리즈번, 퍼스, 아들레이드 등 도시에 편중되어 있다. 이 때문에 호주의 교육기관에서는 인구 저밀도 지역에 살고 있는 국민들의 학습·의료 수요를 만족시키기 위하여 오랜 기간 비대면 원격교육의 노후를 쌓아왔다.

호주 정부는 시골(Region)에 사는 학생들을 위한 원거리 통신 및 온라인 교육 분야에 예산을 편성하여 일찍부터 에듀테크 산업발전의 토대를 마련해 코로나시국에 원격 교육전환이 순조로웠다. 언제나 취약계층(minority)을 위한 인프라에 과감하게 투자하는 호주정부를 보면 진정한 인권 선진국임을 느낄 수 있다.



코로나 확산 이전, 호주에서는 매년 살기 좋은 도시로 손꼽히는 대도시 교육기관들이 우수한 교육 콘텐츠를 내세워 많은 유학생들을 유치해왔고 1,100여개의 온라인 수업 업체가 호주 전역과 해외에 있는 학생들의 학습 수요를 충족시키고 있었다. 또한 호주와 인접한 아시아 국가들은 호주 유학 산업의 시장이자 에듀테크 산업의 시장이기도 하다.

호주 학교는 학생들이 다음 7가지 일반적인 기능 발달과 2가지 기술을 습득할 수 있도록 교육 커리큘럼을 구성한다.

(자료 : 호주교육부)

일반 커리큘럼	기술 커리큘럼
<ul style="list-style-type: none"> • 문해력 (Literacy Capability) • 수리력 (Numeracy Capability) • 정보통신기술 능력 (Information and Communication Technology Capability) • 비판적이고 창의적인 사고력 (Critical and Creative Thinking) • 사회 적응력 (Personal and Social Capability) • 윤리 (Ethical Understanding) • 다문화 포용력 (Intercultural Understanding) 	<ul style="list-style-type: none"> • 디지털 기술 (Digital Technology) 컴퓨터와 정보시스템을 활용하여 디지털 솔루션을 만들고 활용하는 능력 • 디자인과 기술 (Design and Technology) 디자인을 생각하고 기술을 활용하여 문제해결 능력을 갖추는 능력

호주 정부는 위 커리큘럼을 뒷받침하기 위해 학교에서 정보통신기술 활용능력을 배양할 수 있는 정규 교육과정을 지원한다. 2017년 Austrade 조사에 따르면, 호주 학교는 평균 학생 1명당 컴퓨터 1대를 보유하고 있다.(OECD 평균은 5 명당 1대)

호주 학교는 에듀테크 인프라가 어느 정도 잘 갖추어져 있지만 많은 학교에서 학생들이 노트북 등 본인 소유의 디지털기기를 학교에 가져올 수 있도록 허용하는 Bring Your Own Device 방식을 적용한다. 이 개념은 학생과 보호자가 학교와 가정에서 동일한 디지털 기기를 사용하여 학습의 연속성을 높일 수 있도록 한다.

비싼 기회의 땅

다양한 인종이 살고 있는 호주는 글로벌 제약회사의 임상시험의 장으로 최적화되어 있는 곳이기도 하다. 코로나 팬데믹으로 인하여 세계 유수 제약회사 및 보건연구기관의 임상시험 수요가 늘어나면서 호주 보건산업의 성장이 예측된다.

올해 호주가 겪은 3대 재난(가뭄, 산불, 코로나) 모두 기후환경의 변화가 원인이므로 호주정부는 그 어느 때보다도 신재생에너지 및 저탄소정책에 열을 올리고 있다. 또한 급격하게 늘어나는 인구에 대비하기 위해 역대급의 대규모 인프라 프로젝트가 계획대로 진행되고 있어 수많은 한국기업들이 호주시장에 관심을 보이고 있다. 해외기업들의 호주 진출을 환영하는 호주정부는 투자유치를 위해 다양한 서비스를 제공하고 있어 향후 한-호 경제협력은 더욱 가속화될 것으로 기대된다. 🇦🇺



아동치과주치의 시범사업, 광주광역시-세종시 선정

보건복지부(장관 권덕철·이하 복지부)가 시행하는 아동치과주치의 시범사업 대상지역으로 광주광역시와 세종특별자치시가 선정됐다. 복지부는 지난해 11월 27일부터 12월 18일까지 3주간 참여지역 신청을 받은 결과 3개 지역이 참여했고, 12월 24일 지역선정 심사위원회를 통해 이같이 결정했다고 밝혔다. 광주광역시는 저소득층 아동을 위한 치과주치의사업 운영 경험이 있고 우수한 지역 인프라를 갖췄다는 점, 세종특별자치시는 다양한 구강보건사업을 시행하고 사업추진 의지가 높은 점이 선정이유로 꼽혔다. 아동치과주치의사업은 그간 서울을 시작으로 부산, 인천, 울산, 경기도에서 4학년을 대상으로 시행돼 왔고, 복지부가 주관하는 시범사업은 올해가 처음이다. 복지부는 선정된 지역의 초등학교 4학년 아동을 대상으로 올해 상반기부터 6개월에 1회 정기적인 예방중심의 구강관리서비스를 3년간 받을 수 있도록 지원한다. 구체적으로는 6개월에 1회 정기적으로 치과를 방문하고, 통증 및 질환이 발생되기 전 예방 목적의 치면세마와 불소도포를 하게 되며, 본인부담률 10%가 적용된다. 복지부 이소란 건강정책국장은 "선정된 지역에서 사업 운영이 잘되어 아동치과주치의제도가 자리잡을 수 있도록 관리해 나갈 계획"이라고 밝혔다. 한편 지난해 6월 8일부터 부산광역시, 대구 남구, 제주 제주시 거주 중증장애인과 소재 치과 병·의원을 대상으로 운영 중인 장애인 치과주치의 시범사업에 대한 평가도 주목된다. 장애인 치과주치의는 중증 장애인을 대상으로 연 1회 우식·결손치아, 치석·치태 등 구강건강 상태, 구강관리 습관 등을 평가하고 종합관리계획을 수립하는 한편, 연 2회 불소도포와 치석제거 및 구강보건교육으로 구성된 구강건강관리서비스 패키지를 제공해 중증 치아질환을 예방한다. 복지부는 오는 6월 시범사업 종료 후 성과를 평가해 전국 확대 및 개선 방향을 모색할 예정이다.

불법사무장치과 근절! 1인1개소법 보완입법 최종 통과

의료인 1인1개소 개설 및 운영 원칙을 위반한 경우 제재와 처벌의 법적 근거를 신설한 보완입법이 지난해 12월 2일 국회 본회의에서 최종 통과됐다. 지난 2011년 12월 28일 의료법 33조 8항, '1인1개소법'이 통과된 이후 9년 만이다. 이날 국회 본회의에서는 1인1개소법 보완입법으로 '국민건강보험법 일부개정법률안'과 '의료법 일부개정법률안'을 재석의원 대다수의 압도적 찬성으로 가결했다. 지난해 1인1개소법을 위반했거나 사무장병원을 운영해 환수조치를 당한 의료기관들이 건강보험 급여비 환수조치가 부당하다며 국민건강보험공단(이하 건보공단)을 상대로 낸 소송에서 건보공단의 패소가 잇따른 바 있다. 특히 지난해 5월 30일 대법원은 의료법 33조 8항 즉, 1인1개소법 위반 의료기관이 제기한 요양급여 비용환수처분 취소와 진료비지급보류정지처분 취소청구 등에 관한 3건의 최종 판결에 대해 모두 의료기관의 손을 들어줬다. 대법원은 관련법을 위반했다고 하더라도 지급된 급여비를 건보공단이 환수하는 것은 권한 밖이라는 요지의 판단을 내린 것이다. 이에 1인1개소법 위반, 불법사무장병원 문제의 근본적 해결 및 사전 방지를 위해서는 관련법을 보완하는 것이 유일한 방법이라는 데 치과계는 물론, 의료영리화 저지에 동참한 시민사회에서 공감대가 형성됐다. 지난 수년간 의료영리화 저지를 위해 앞장서 싸워온 치과계는 이번 보완입법 통과를 적극 환영, 불법사무장치과를 근절하는 데 실질적 성과를 낼 수 있을 것으로 기대했다. 한편 1인1개소법 보완입법은 오는 6월 30일 본격 시행된다.

서울치과의사회 구강보건의 날 기념식 '6월 9일'

서울특별시치과의사회(회장 김민겸·이하 서울치과의사회)가 '서울치과의사회와 함께하는 제76회 구강보건의 날 기념식'을 오는 6월 9일에 개최기로 했다. 장소는 기념식 개최 방향 등 전반사항을 종합적으로 고려해 결정할 예정이다. 서울치과의사회는 매년 6월 9일 구강보건의 날을 맞아 기념식은 물론 대국민 구강건강검진, 건치아동 선발, 구강보건 OX퀴즈, 마술쇼 등 다채로운 행사를 진행해왔다. 하지만 지난해는 코로나19 지역사회 감염 예방 및 정부 방역지침 이행에 따라 기념식 및 행사 규모를 대폭 축소하고, 소외계층 아동에게 구강용품을 전달하며 나눔 실천에 나섰다. 서울치과의사회 구강보건의날행사준비위원회(위원장 염혜웅)는 코로나19 속에서도 구강보건의 날을 시민들에게 효과적으로 홍보할 수 있는 방안과 많은 시민이 함께할 수 있는 다양한 온라인이벤트를 검토하고 있다. 또한 서울치과의사회가 매년 구강보건의 날을 기념해 개최해온 건치아동 선발대회는 코로나19 예방 차원에서 생략하기로 했다. 서울치과의사회 김민겸 회장은 "코로나19로 올해 구강보건의 날 행사 준비가 쉽지만은 않겠지만 많은 국민에게 구강건강의 중요성을 환기시키는 알찬 행사가 될 수 있도록 만전을 기할 것"이라고 말했다. 한편 치과계가 국민 구강보건 향상을 위해 연중 행사로 치러온 6월 9일 구강보건의 날은 지난 2016년 법정기념일로 제정된 바 있다.



코로나 검체채취에 치과공보의 투입

전국 각지에서 코로나19 선별검사에 치과공중보건의를 한시적으로 투입했다. 세종특별자치시(시장 이춘희)는 코로나19 검사 역량 강화를 위해 지난해 12월 14일부터 기존 의과 공보의에 이어 치과 공보의도 선별검사를 하도록 근무명령을 내렸다. 의료법 제59조에 따른 것이다. 중앙방역대책본부 지침에 따르면 코로나19 검체 채취는 의사, 간호사, 임상병리사가 하도록 돼 있지만 치과의사도 선별검사에 필요한 해부학적 이해, 감염병에 대한 지식 및 술기능력을 갖추고 있으며, 미국, 일본 등에서도 치과의사가 참여하고 있다는 점을 이유로 설명했다. 이에 세종시보건소에서는 의사 1명, 의과 공보의 8명, 그리고 치과 공보의 3명 등 12명이 선별검사에 투입됐다. 또한 대구광역시(시장 권영진)도 지난해 12월 29일부터 달성군보건소에서 근무하는 치과공보의 2명을 선별진료소에 파견, 검체 채취 업무를 수행토록 했다. 이에 대구광역시치과의사회(회장 이기호)는 코로나19 최전방에서 업무 수행 중인 치과공보의를 직접 찾아가 격려의 메시지를 전하기도 했다. 이러한 소식이 전해지자 대한치과의사협회(회장 이상훈·이하 치협)는 환영의 뜻을 밝혔다. 치협은 "치과의사는 전신해부학, 두경부해부학, 생리학 및 이비인후과학을 이수해 호흡기 관련 해부학 및 감염기전을 충분히 숙지하고 있는 만큼 검체 채취는 물론 감염관리업무 수행에 충분한 자격을 갖고 있다"고 강조했다. 또한 "코로나19라는 유례없는 국가적 재난 상황을 맞아 온 국민이 건강과 안전을 위협받고 있는 상황"이라며 "공중보건치과의사뿐 아니라 전국의 치과의사들은 국민을 위해 최선의 역할을 수행하고자 노력할 것"이라고 밝혔다.



EDITOR'S POSTSCRIPT



편집위원 현석주
 코로나19가 이제는 좀 잦아들었으면 하는 바람뿐인 요즘입니다.
 편집회의를 비대면으로 할 만큼 회의도 조심스럽네요.
 그 와중에도 재미와 유익함이 가득한 또 한 권의 즐거움
 독자 분들과 함께 즐기고 싶습니다. 코로나 특집은 이번 호가 마지막이길...

편집위원 엄찬용
 금방이라도 끝날 것만 같았던 코로나로 인하여 2020년은
 순삭이 되어 버리고 2021년이 되었습니다. 진료실에서만 쓰던 마스크가
 일상이 돼 버린 요즘 사람내음 맡으며 함께하는 시간들이 그리워집니다.
 마음에 여유와 미소를 주는 '즐거운 치과생활'이 되기 위해 애써 주신
 위원장님과 편집위원님들의 수고가 헛되지 않기를 바랍니다.

편집위원 홍현경
 새봄이 오기 전에 '굿바이 코로나' 가 될 거라 믿고 싶었습니다.
 이번 2021 봄·여름호에 실리는 코로나 특집 기사를 끝으로 진짜 '안녕'입니다.
 읽을거리가 가득가득한 이번 호는 개인적으로 주변에 나눠주고 싶기도 합니다.
 Zoom 온라인 편집회의를 통해 작업진행하느라 애로사항이 많으셨을
 우리 조은영 공보이사님께 감사말씀 드리며, 편집위원님들의 수고에
 다시 한번 감사드립니다.

편집위원 이종은
 우울한 소식들로 가득한 시대에 조금이라도 위로가 되기를 바랍니다.
 삶의 모습은 달라졌지만 여전히 우리의 일상은 계속되고 있고,
 그 중심에는 가장 중요한 삶의 가치들이 더욱 빛나고 있으니까요.
 2021 새봄 선물같은 즐거움 다가가길 소망합니다
 The show must go on!

편집위원 박상은
 활자를 읽기만 하며 몇 년을 살았던 것 같습니다.
 글을 쓰고 다듬는 즐거움을 '즐거운 치과생활'을 통해 다시금 느끼는 것 같아
 행복했습니다. 비록 환하게 웃으며 왁자지껄 떠들 수 없는 시기이지만,
 한 권의 책을 위해 소통하는 즐거운 시간이었습니다.
 어려운 시기에도 미소를 잃지 않고 힘써 주신 위원장님과
 편집위원님들께도 감사의 인사를 드립니다.

편집위원 안은진
 잃어버린 2020년이 될 줄은 꿈에도 몰랐습니다.
 우울한 상황은 진행 중이지만 매일 다시 뜨는 태양을 보며 희망을 가져봅니다.
 부디 2021년 '즐거운 치과생활'이 회원님들에게 작은 위로가 되기를 바랍니다.
 어려운 환경 속에서 힘써 주신 위원장님과 편집위원님들 수고 많으셨습니다.

현석주
 홍현경
 박상은

엄찬용
 이종은
 안은진

EDITOR'S NOTE

저희 모두의 마음과 노력을 담아 '즐거운 치과생활' 2021년 봄, 여름호 편을 보내드립니다.
 서툰고 부족했던 첫 번째 편보다 더 나은 결과물을 내고자 긴장을 하며 모두 한마음으로
 노력을 했습니다. 최선을 다했기에 아쉬움이 남긴 하지만 보다 나은 발전을 위해
 담아두고자 합니다.

앞으로도 새로운 이슈와 밝고 즐거운 테마로 독자 여러분들이 웃음 지을 수 있는 내용으로
 채우고자 합니다. 활기차고 새로운 희망을 담은 내용으로 독자들에게 활력이 될 수 있도록
 노력하려고 합니다. 집단 지성의 도움을 받아 수준 높은 치과 정보와 다양한 생활 정보로
 독자 여러분들이 기다리는 '즐거운 치과생활' 로 거듭 발전하겠습니다.

이번 호에서는 코로나19로 인해 다들 지쳐 있는 상황이지만 더 밝고 희망찬 내일을
 기대하고자 하는 의미를 담아 편집했습니다. 독자 분들이 자유롭게 여행할 수 있는 날을
 소망하며 소개하고자 했습니다. 희망찬 봄날을 기다리는 마음을 표지에 담아보았습니다.
 마지막 페이지를 넘기며 아쉬움과 함께 다음 호에 대한 기대를 가질 수 있으면 했습니다.

누가 뭐라고 할 것도 없이 편집위원들이 각자의 역할을 분담한 듯 모든 일이 수월했습니다.
 편집위원들 덕분입니다. 고맙습니다.

행복한 다음 여정이 기다려집니다.



서울특별시치과의사회 공보이사
 즐거운 치과생활 편집인 조은영

