

"음식이  
다크라도  
다크거주!"



2024  
FALL • WINTER

ISSN 2465-7638

Vol. 179

Enjoyable Dental Magazine

**FOOD**

서울 수제버거 투어

**DENTAL COMMON SENSE**

소아환자의 행동유도

치과 보철물

**DENTAL LIFE**

함께하는 장애인치과진료

**TRAVEL**

베네치아

무라노/부라노/마쵸르보/리도

*Burger  
tour* 🍴



서울특별시치과의사회  
Seoul Dental Association  
www.sda.or.kr

즐거운  
치과생활

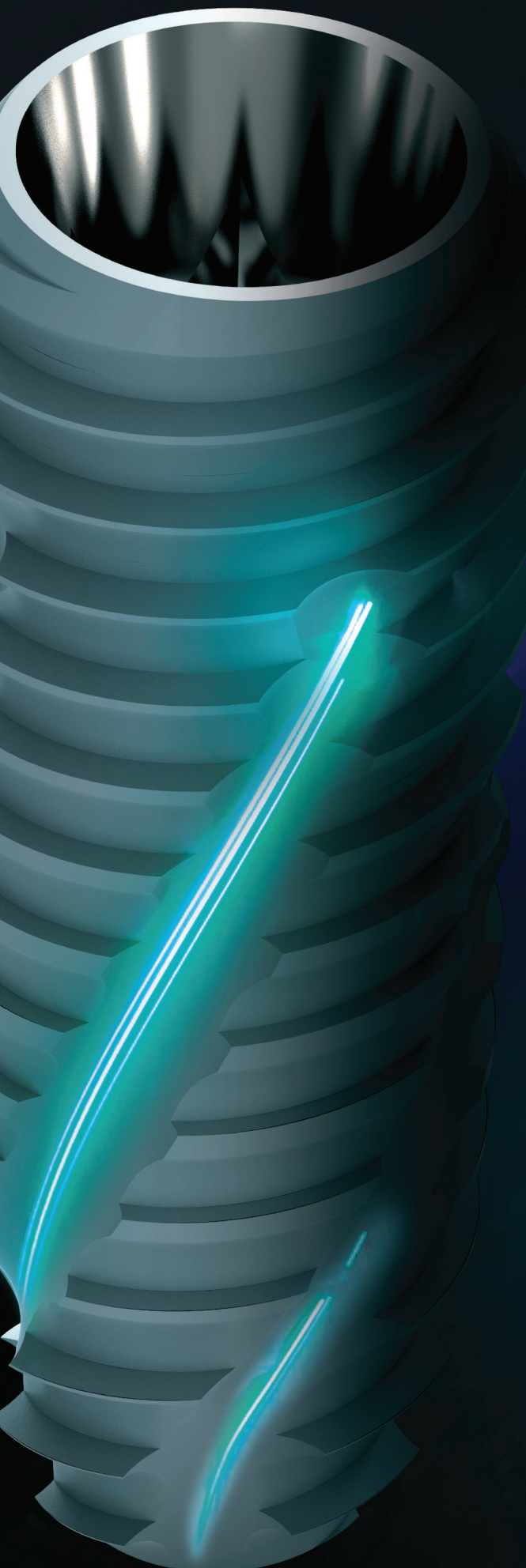


베네치아 부라노

99

서울특별시치과의사회  
창립 제 99주년





치과의료기기 임플란트 부문

# 2024 대한민국 소비자 만족 대상 수상

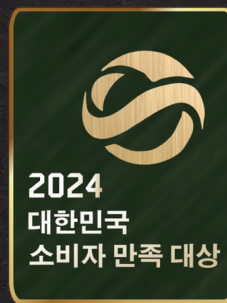
## 임플란트는 역시 코웰메디

- ✓ 대한민국 1호 임플란트
- ✓ 업계 유일 동탑산업훈장 수훈 기업 (2004)
- ✓ 30년이 넘는 임상데이터를 보유한 기업
- ✓ 미국 FDA 인증을 획득한 믿음직한 임플란트
- ✓ 다양한 증례에 최적화된 환자 맞춤 임플란트!

**Cowellmedi**  
The Pioneers in Dental Implant and E.rhBMP-2  
코웰메디임플란트

세상이 흔들려도, 당신의 임플란트는 흔들리지 않도록!

**Cowellmedi**  
The Pioneers in Dental Implant and E.rhBMP-2  
코웰메디임플란트



치아 젊음을 유지하는,  
바른 임플란트의 선택 기준

# 코웰메디로 당신의 10년이 젊어집니다.



코웰메디  
광고영상  
바로가기



### 코웰메디 임플란트

30년 이상의 장기 임상 데이터를 기반으로 품질과 안전성이 입증된 세계적 임플란트



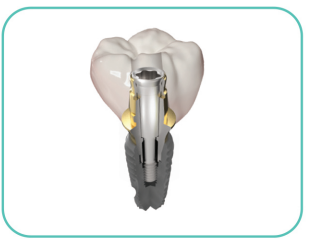
### 코웰BMP

세포를 자극하여 부족했던 잇몸 조직과 뼈를 생성할 수 있도록 도와주는 코웰BMP



### Wifi-Mesh

수술 후 세균 독소 침투를 방지하고 우수한 형상 유지력을 보이는 비흡수성 차폐막



### SFIT Ti-Base

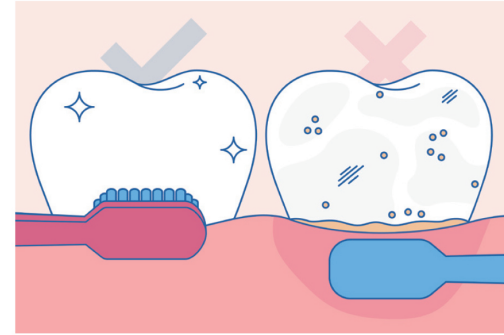
접착제를 사용하지 않는 유지 보수 간편한 임플란트 보철 시스템



# 구강건강은 전신건강에 영향을 미칩니다.

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

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



## 큐라프록스 CS5460 칫솔

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

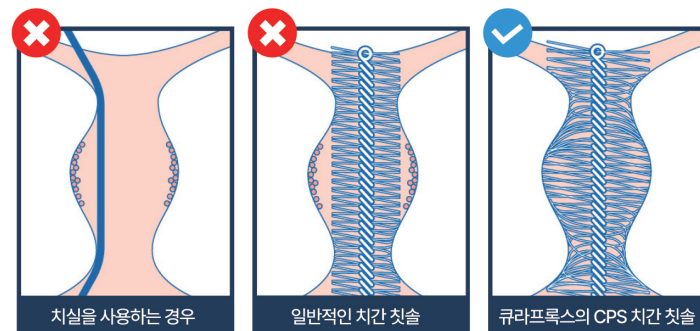
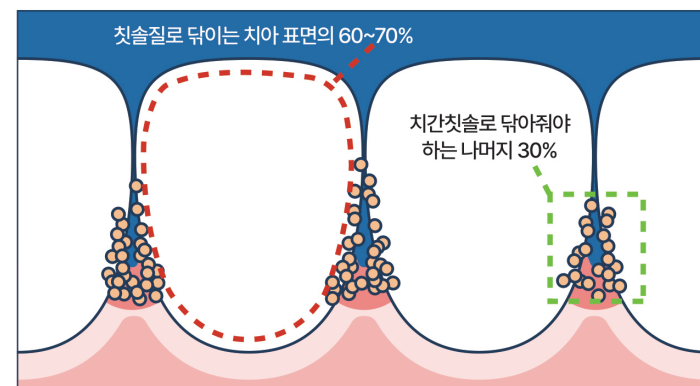


서울특별시치과의사회  
권장품

## 큐라프록스 엔자이칼 1450 치약

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

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



## 큐라프록스 CPS 치간칫솔

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



# CURAPROX

SWISS PREMIUM ORAL CARE



## 탄성있는 CUREN® 초극세모 필라멘트가 식립된 칫솔



CS 5460

0.1mm의 부드러운 극세모 5,460가닥



SMART

0.08mm의 부드러운 극세모 7,600가닥



CS 12460 Velvet

0.08mm의 부드러운 극세모 12,460가닥



Baby Toothbrush

0.09mm의 부드러운 극세모 5,500가닥



Kids Toothbrush

0.09mm의 부드러운 극세모 5,500가닥



CS1006 Single

0.1mm의 부드러운 극세모 810가닥

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

## 연마도가 낮은 데일리 불소 치약



ENZYCAL

생체친화적 효소성분 충치예방 치약  
1450 / 950 75ml



BE YOU

6가지 과일 맛의 불소 미백  
비건 치약 60ml



BIW

활성탄소 성분의 안전한  
착색제거 치약 90ml

## 수술용 CURAL® 철사에 초미세모가 식립된 치간칫솔



CPS Prime

건강한 잇몸용 치간칫솔  
06 / 07 / 08 / 09 / 11



CPS Perio

잇몸 질환용 치간칫솔  
405 / 406 / 408 / 410



CTC 202

구토반사를 최소화한  
효율적인 혀클리너

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

\*큐라프록스  
공식몰 방문하기







Mont Saint Michel



Burger Tour

## DENTAL LIFE

- 08 두 손, 하나는 나를 위해,  
하나는 남을 위해 사용하다
- 12 함께하는 장애인치과진료

## DENTAL COMMON SENSE

- 16 소아환자의 행동유도
- 20 치과 보철물

## HEALTH

- 24 중2가 되었습니다,  
새로운 시작입니다!

## FOOD

- 30 서울 수제버거 투어
- 38 집밥 상실의 시대:  
추억의 페이지를 열어드립니다
- 40 이원일 식탁 이별기
- 44 조금덜 화려하게 먹어도 괜찮아



Maison India  
Travel & Books



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

## TRAVEL

- 46 몽생통통이 아니라 몽생미셀
- 52 베네치아  
- 무라노/부라노/마썸르보/리도

## FUN & JOY

- 58 여행을 책으로 만들어요.  
메종인디아 트래블앤북스
- 62 아이와 함께 만드는 허브 리스
- 64 당신의 오늘은 어떤 모습인가요?

## 구강보건의 날

- 68 서울시치과의사회  
건치아동 선발대회
- 72 서울시치과의사회  
대학생 홍보단  
'서울덴탈프렌즈'
- 74 서울시치과의사회,  
'제79회 구강보건의 날'  
기념식 및 기념행사
- 76 치아그리기 수상작  
캐릭터 공모전 수상작





“시원한 바람과 함께  
담아낸 풍성한 이야기,  
일상 속 즐거움 찾는  
계기 되길”

어느덧 무더웠던 여름이 지나고 선선한 바람이 불어오는, 결실의 계절 가을이 찾아왔습니다. 자연은 새로운 색으로 물들어가며 우리에게 또 다른 아름다움을 선사하고 있습니다.

이러한 변화와 함께 어김없이 독자 여러분 곁을 찾아온 ‘즐거운 치과생활’이 통권 179호를 맞이했습니다. 서울시치과의사회 39대 집행부가 세 번째로 선보이는 이번 2024년 가을·겨울호는 독자 여러분께 새로운 영감과 풍성한 이야기를 전해드리고자 알차게 준비했다는 말씀을 전하고 싶습니다.

연 2회 발간하는 ‘즐거운 치과생활’은 치과의사와 환자가 함께 읽는 치과전문 교양지로, 치과계 활동과 소식은 물론 일반상식과 건강상식, 유익한 생활 정보 등 다양한 콘텐츠를 게재하고 있습니다.

우리는 바쁜 일상 속에서도 잠시 멈춰 서서 주변을 돌아보고, 삶의 작은 부분들에서 의미와 기쁨을 발견하는 것이 얼마나 중요한지를 자주 잊고 살아가곤 합니다. 이번 호에서는 삶을 풍요롭게 만드는 라이프스타일 제안부터 건강한 식생활, 그리고 트렌디한 외식 문화까지 일상에서 누릴 수 있는 다양한 즐거움을 소개하려 합니다. 여기에 더해 정신의학과 전문의가 들려주는 사춘기에 관한 이야기는 청소년들의 심리·행동적 특성에 대해 이해해보는 의미 있는 시간이 될 것입니다.

또한, 치과 어린이 환자들과의 효과적인 커뮤니케이션을 위한 소아환자의 행동유도 방법, 환자 치료에 사용되는 다양한 치과 보철물 등 치과 정보와 함께 봉사과 기부를 실천하며 이웃들에게 희망과 용기를 전달하고 있는 치과의사들의 이야기를 통해 우리 사회의 나눔의 가치를 공유하고자 합니다.

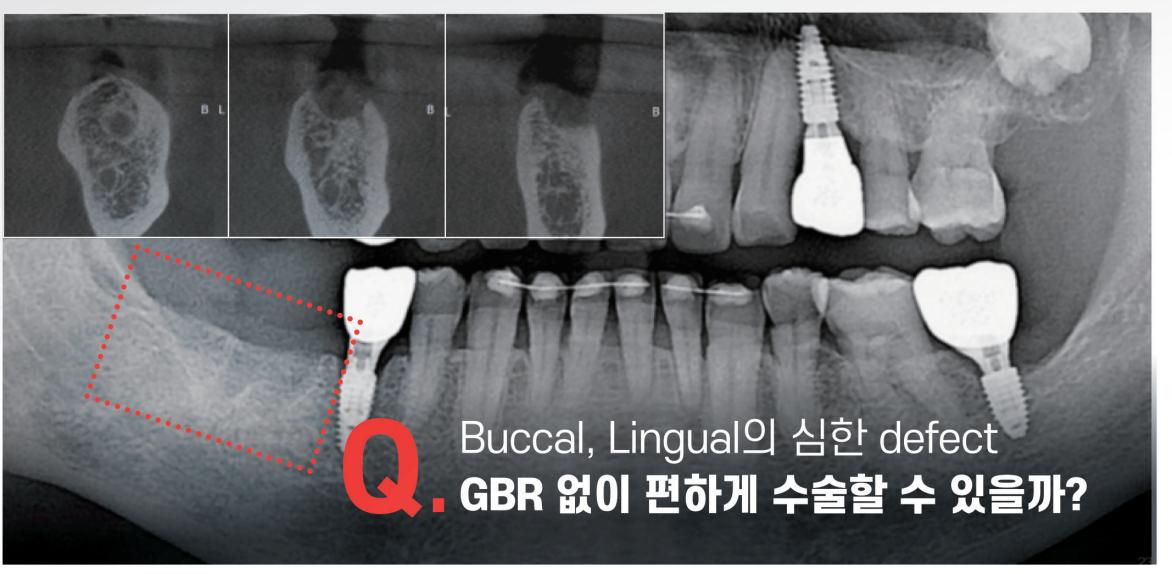
이밖에도 슬기로운 은퇴 생활을 위해 준비해야 할 체크리스트, 물 위에 떠 있는 신비로운 몽생미셀 수도원, 이탈리아의 예술과 풍경을 간접 체험할 수 있는 여행기, 인도여행 출판서점 등의 이야기는 독자 여러분의 흥미를 더해줄 것입니다.

아름다운 계절의 변화를 만끽하며 즐거운 치과생활이 전하는 이야기에 꼭 빠져보시길 바랍니다. 앞으로도 변함없는 관심과 사랑 부탁드립니다. 남은 한해도 언제나 풍성하고 행복한 시간들로 가득하시기를 기원합니다.

끝으로 즐거운 치과생활 가을·겨울호 제작에 힘써주신 박지혜 편집인을 비롯한 편집위원분들의 노고에 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

2024년 9월

강현구  
서울특별시치과의사회 회장  
즐거운치과생활 발행인



↳ **A.** 네~ 그럼요! **BD Cuff**라면 가능합니다!

결함 있는 치조골도, 얇거나 낮은 치조골도,

“Regeneration하지 말고  
Contourization만으로”  
MOLAR SIMPLE SOLUTION

**BD Cuff**<sup>®</sup>  
by MEGA'GEN





이주석 원장 \_ 가인치과의원  
제2의 고향 강릉에서 치과 의사로서 할 수 있는  
직업적 봉사 외에도 잼버리 의료팀 활동, 장학금 후원,  
음악회 기획 등 선한 영향력을 보여주고 있다.

# 두 손, 하나는 나를 위해, 하나는 남을 위해 사용하다

Text by 양주희 기자 | Photo by 라운드테이블



## 사랑과 소통으로 지역사회를 밝힌 이주석 원장을 만나다

“치과 의사의 길을 가게 된 계기는 치과 의사였던 부친과 동료분들의 삶을 가까이서 볼 수 있던 것이 큰 영향을 미쳤습니다. 정직한 노동으로 생활하며 자신의 재능과 직업으로 사회에 좋은 영향을 미치기에 치과 의사는 더할 나위 없는 직업이라고 생각합니다.”

부친의 영향으로 치과 의사가 되긴 했지만, 그로 인해, 치과 의사의 삶이 어떤지 현실을 알았기에 처음부터 큰 기대나 환상이 없었다고 한다.

하지만 이 부분이 그가 지금까지 두 손 중 하나는 남을 위해 사용하게 된 이유이기도 하다. 그는 봉사나 선행에 대해 너무 큰 대의나 사회 공헌의 의미를 두지 말라고 권한다.

처음부터 힘을 너무 많이 주면 끝까지 해내지 못하게 되는 경우를 많이 보았고, 그럴 때에는 차라리 가벼운 마음으로 발을 딛고 오랫동안 머물러 보라고 권한다.



## 유소년기의 가장 아름다웠던 추억, 잼버리 의료팀 활동으로 이어져-

유소년기의 스카우트 활동은 그의 유소년기뿐 아니라 성인이 되어 보조 지도자와 지도자 생활을 거치는 동안 매우 큰 영향을 미쳤다. 자신의 성장에 큰 도움을 얻은 고향에 보답하는 의미로 참여한 지난 3년간의 잼버리 의료팀으로의 활동은 이주석 원장에게는 굉장히 의미 있는 도전이었다.

지역 행사는 지역이 담당해야 한다는 판단으로 대한치과의사협회의 적극적인 협조하에 전북치대와 원광치대의 적극적인 참여로 함께한 잼버리 의료팀 활동은 여러 비평과 논란 속에서도 좋은 평가와 높은 존중을 얻었다.





### 미래를 꿈꾸는 후학들에게 날개를 달아주는 꿈의 조력자

이주석 원장은 총 4개의 장학금을 후원하고 있다. 그중 첫 시작은 모교인 연세치대 후배들을 대상으로 한 장학금이었다. 대학 후배 교수의 부탁으로 끝남을 정하지 않고 시작한 후원이 꽤 오랫동안 지속되었고, 그동안 많은 후배에게 전달된 장학금 후원은 2024년 올해까지 이어졌다. 그리고 올 초 연세대학교에서는 장학금의 효용이 다했다고 판단하여 장학금 지원은 종료되었다.

또 다른 장학금은 우연한 만남에서 시작되었다. 5년 전 한 치대생이 그의 치과로 치아를 구하러 왔다. 20년 동안 방문한 학생 중에서 가장 정중하고 좋은 에너지를 지닌 학생과의 만남에 감동한 이주석 원장은 그가 다니는 학교에 연락했고 그렇게 하여 그 학생의 모교인 경희치대에 지금 기한 5년을 약속하는 장학금 지원 사업을 시작하였다. 올해 2학기면 약속한 지금 기한 5년은 끝나지만 아직은 조금 더 할 수 있다는 생각이 좀 더 지금기로 했다고 한다.

### 제2의 고향 강릉에 음악의 물결을 선물하다

그는 자신을 조용한 편이지만 일을 잘 꾸미고 제법 알차게 조직적으로 잘 구성하는 재주가 있는 편이라 소개한다.

1992년 군 의무 복무를 위해 처음 오게 된 강릉. 30년을 넘게 살게 된 강릉은 그에게 고향 못지않게 소중하고 감사한 곳이 되었고 그런 지역 사회에 무엇인가 감사의 마음을 전하고 싶은 생각에 이런저런 궁리를 하게 되었다.

그러다가 오래전 자신이 경험했던 클래식 공연의 감동이 떠올랐고 연주자 섭외, 장소 섭외, 무대와 음향, 프로그램 구성, 진행 대본 등 다양한 준비를 하여 첫 공연을 시작하였다.

첫 공연의 성공적인 반응으로 1인 기획사를 만들어 공연을 지속하고 있으며 2024년 5월에는 아홉 번째 음악회로 차이콥스키 콩쿠르에서 3위 입상한 강릉 출신의 첼리스트 박상혁 군과 젊은 연주자들과 함께 '봄이다, 청춘이다! 부제하에 미술관 음악회를 행복하게 개최하기도 했다.

무지를 아는 것이  
곧 삶의 시작이다.

- 쇼크라테스



### 봉사는 작은 씨앗을 뿌리지만, 풍성한 열매를 거두는 농사와 같다

이주석 원장의 치과에서는 특수학교와 자폐 환자 보호자들 간의 네트워크를 통해 자폐 어린이, 청소년은 물론 세월이 흘러 중년이 되는 자폐 환자를 많이 만나게 된다.

한번은 자폐 어린이 진료 도중 시간이 정지된 것 같은 순간을 경험하는 일이 있었다. 수년 동안 치료를 다니면서도 눈동자를 맞추지 못하던 어린이가 처음으로 아프지 않게 해달라고 말하던 순간이었다. 오랜 치료 과정 속에서 환자가 의사를 신뢰하는 순간이었고, 이것은 자폐 환자의 부모나 의사인 그에게 매우 특별하고 놀라운 경험이었다.

봉사는 사실 열매를 기대하고 뿌리는 씨는 아니지만 이렇게 때때로 귀한 열매를 얻게 되는 순간도 있다.

### 시대도 변하고 환자도 변하지만 변하지 않는 것도 있다.

후배들에게 한마디 부탁드린다는 요청에 그는 격려의 말을 아끼지 않았다.

“무지를 알기 시작함이 지식으로 나아가는 첫걸음이라고 주장한 학자의 말대로 자신이 모름을 인정하고 필요한 정보를 받아들이는데 주저하지 말기를 추천드립니다. 또한 치과에 전달되는 전문지의 정보를 가볍게 여기지 말아 주세요. 수많은 제도와 임상의 변화와 사회의 변화가 전달되는 가장 친절한 수단이기에 그 정보에 귀 기울이길 권합니다.”

기본에 충실한 것이 가장 큰 혁신이다. 새로운 것은 익숙한 것에서부터 출발한다.

시간이 흐르며 많은 것들이 변하지만 항상 겸손하게 배우는 자세와 열린 마음이 준비되어 있다면 그 어떤 새로운 물결도 거뜬히 넘겨갈 수 있을 것이다.





1

## 함께하는 장애인치과진료



Text & Photo by  
최재영  
최재영치과의원 원장  
대한장애인치과학회 부회장

대한장애인치과학회는 2004년 10월 22일 창립 발기인 대회를 시작으로 동년 11월 27일 창립한 대한치의학회 산하 정식 학회입니다. 발기인으로 참여한 필자는 초기 학회 정보통신이사와 보험이사를 거쳐 현재 부회장으로 역임하고 있습니다. 우리 학회는 2011년 11월 일본장애인치과학회와 학술 교류 협약을 맺었으며, 2012년 10월 세계장애인치과학회 학술 대회에 참여하여 회원국으로 가입하였고, 우리나라와 일본, 대만학회가 참여하여 만든 아시아장애인치과학회도 함께하고 있습니다.

20<sup>th</sup>



2



3



4



5



6

1. 2004년 10월 대한장애인치과학회 발기인대회
2. 2024년 서울 세계장애인치과학회 포스터
3. 2016년 4월 시카고 세계장애인치과학회 한국유치단
4. 2016년 시카고장애인치과학회 전시부스
5. 2008년 일본 도쿄 아메리칸 클럽에서 메가 교수와 함께
6. 2019년 메가&최 필리핀기금 수여자 포스터 발표

2016년 필자는 시카고에서 열린 세계장애인치과학회에 서울유치단으로 참여하여 2024년 세계학회의 서울 유치를 성공하였으며, 올 9월 26일부터 29일까지 서울 메이필드호텔에서 세계장애인치과학회가 개최됩니다. '즐거운 치과생활' 애독자 여러분의 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

2016년 시카고 세계장애인치과학회 서울유치단으로 참석 시 선진국들의 장애인치과학회도 그들 국가에서는 여전히 마이너이지만 해야 하는 당위성으로 모인 각국의 장애인치과학회 회원들의 열의 만큼은 어느 메이저 학회 못지 않다는 느낌을 받았습니다. 특히 장애인의 치과치료를 위한 다양한 보조기구와 의료기기들은 그 당시 우리나라의 장애인 치과 치료 발전을 위한 유익한 밑거름이 되었다 생각합니다.

초창기 일본장애인치과학회와의 교류를 통해 제도와 시스템, 학술 등의 발전을 이루었지만 지금은 우리 학회도 수여국에서 공여국으로 위상이 변화되었습니다. 그 실례로 지금은 고인이 되셨지만, 일본 학회 국제이

사로서 우리 학회와의 교류, 협력에 힘쓰신 메가 교수를 추모하며 저의 개인 기부로 시작된 메가&최 한일우호기금은 제3세계 국가의 장애인치과학문에 기여하는 치과 의사 선생님을 선발하여 2019년에는 처음으로 필리핀 치과 의사 두 분이 수상하는 기회를 가졌습니다. 코로나로 인한 국제교류 단절로 중단된 기금 수여는 2024년 올해 세계장애인치과학회 서울 개최를 기념하여 보다 많은 기금 수여자를 선정할 예정입니다. 우리 학회는 초창기부터 개원가에서 장애인 치과치료의 활성화를 위한 많은 노력을 기울여 왔으며, 그 중에서도 장애인 치과치료 가산제도의 도입, 확대 실시가 중요한 과제였습니다. 그 결과, 1995년 초진 가산 수가 1회 500원으로 시작된 장애인 가산의 역사는 2012년 10월 15개 항목 2배 가산에서 2024년 3월 27일부터 88개 항목 3배 가산으로 개원가의 장애인 치과치료에 획기적 전환점을 맞이하고 있습니다.

(참고로 '진료비=진찰료+행위료+약재료+재료대'로 구성되어 있고, 3배 가산은 행위료의 3배 가산을 의미합니다.)



# 장애인 여러분 건강한 치아로 더 밝은 미소 만드세요.



**장애인 치과주치의**가  
여러분의 건강한 일상을 지원합니다.

<b>장애인 치과주치의</b>	장애인이 선택한 치과주치의가 불소도포·치석제거 등 치아질환 예방 서비스를 제공하여 장애인의 구강건강 증진을 돕기 위한 제도입니다.
<b>이용대상자</b>	장애 정도가 심한 <b>중증장애인</b> 전체 장애의 정도가 심하지 않은 <b>경증장애인</b> 일부 (노병번·정신장애 포함)
<b>참여방법</b>	시범사업 참여 의료기관에 방문하여 신청하고 다음 서류를 작성하여 제출 ① 장애인 치과주치의 이용 신청/변경 사실 통지서 ② 개인정보 수집·이용 및 제3자 제공 동의서

**장애인 건강(치과)주치의 의료기관 찾기**

국민건강보험공단 홈페이지 [www.nhis.or.kr](http://www.nhis.or.kr) | 건강IN | 검진기관/병원찾기 | 병(의)원정보 | 장애인 건강(치과)주치의 의료기관 찾기

서비스 문의: 참여·이용 1577-1000 | 문의·비용 1644-2000 | 연계·의뢰 02-901-1305



덧붙여 2024년 2월부터는 장애인치과주치의 시범사업이 전국적으로 확대 실시되었으며, 이 또한 개원의 선생님들의 적극적 관심과 교육이 사업 성공의 필수요소라 생각되므로, 이 지면을 빌려 많은 분들의 참여 부탁드립니다.

필자는 1995년 서울시립뇌성마비복지관 치과진료실 봉사를 시작으로 1997년 개원 이래 현재까지 개원가에서 장애인 치과치료를 시행하고 있습니다. 돌이켜보면, 초창기 변변한 참고자료도 없이 장애인을 보며 두려움과 걱정을 느낀 시간도 있었지만, 지금은 그 어려운 시간 못지 않은 치과 의사로서의 자부심과 보람 또한 함께 느끼고 있습니다. 처음으로 장애인 진료를 참여하시려는 치과 의사분들께는 불소도포나 실런트, 스케일링, 유치발치 등 간단하고 부담없는 비침습적 치료부터 조금씩, 천천히, 그러나 꾸준히 해 보시기를 권해드립니다. 그렇게 하시다 보면, 충전, 발치, 보철 치료도 자신만의 노하우를 가지며 충분히 진료하실 수 있다고 생각합니다.



2

1. 장애인 치과주치의 포스터
2. 장애인치과진료 모습
3. 2024년 서울시립뇌성마비복지관 치과진료 봉사
4. 2008년 일본장애인치과학회 한국참가자



3

최소한 장애인의 치과치료 만큼은 우리 치과의사가 해결해야 한다는 사명감도 생깁니다. 끝으로 평생을 장애를 갖고 생활하시다 보니 구강관리에 관심을 가질 여유가 없어 양치관리를 소홀히 하여 말 못 할 치과질환으로 고생하시는 장애인환자분들을 많이 보게 됩니다. 그분들을 볼 때마다 저는 장애인이라는 이유로 평소 어렵더라도 양치관리를 위해 노력하는 고생이 막상 관리를 못하여 치과질환으로 치료받느라 감수하는 고생보다 훨씬 덜 한 고생이므로 평소 양치관리와 예방치료에 노력하실 것을 당부드립니다. 끝으로 장애인환자와 환자 보호자분들께 항상 행복하시고 건강하시길 응원의 마음을 보냅니다. 감사합니다.

아무리 훌륭한 외과의사라도 치과의사라면 누구나 할 수 있는 우식 충전은 할 수 없습니다. 치과진료는 치과의사만 할 수 있고, 해야만 하는 일입니다. 환자와의 신뢰와 믿음으로 각자의 병원 능력에 맞는 치료를 하나씩이라도 시술하겠다는 자세를 갖는다면, 몸은 조금 힘들지라도 마음은 편한 치과진료가 될 수 있습니다. 많은 치과의사의 참여 부탁드립니다.

더불어 '즐거운 치과생활'의 일반 애독자님들께도 장애인환자나 환자 보호자분들께서 느끼시는 어려움과 불편함을 장애인 치료를 하는 치과 의사 입장에서 누구보다 충분히 이해하고 있습니다. 치과에 내원하기 어려운 교통 환경과 경제적 부담 또한 어려운 문제며, 특히 동네 치과에서 장애인을 치료하는 곳을 쉽게 찾기가 어려운 것도 현실입니다. 설혹 장애인을 치료하는 치과를 내원하셨어도 장애인환자나 보호자분들께서 생각하시는 기대만큼 충분한 의료 서비스를 못 받으셔서 실망하신 적도 있으리라 생각합니다. 그러나 분명히 말씀드릴 수 있는 것은 속도의 문제이지 장애인치료의 발전을 위한 치과 의사분들의 노력은 한 번도 멈춘 적이 없으며, 치과계 구성원 모두의 노력으로 조금씩, 어떨 때는 예상보다 빠르게 그 결실이 오고 있다고 말씀드릴 수 있습니다. 오랜 기간 한자리에서 20년 넘게 장애인환자를 보다 보면 한 환자를 10년 넘게 주치의로서 보게 되는 경우가 많습니다. 그러다 보면 장애인환자 본인은 말 할 것도 없지만 그 보호자분들의 어려움과 헌신을 옆에서 지켜보게 되고 그럴 때마다 저도 소아마비 지체장애인의 입장에서 그분들의 마음에 숙연해지기도 합니다.

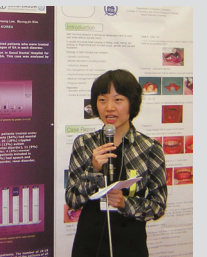
## Epilogue



4

### 황지영 선생에게

'즐거운 치과생활' 편집위원을 맡고 있는 황 선생의 원고 청탁을 받고 사진을 정리하던 중, 황 선생이 서울특별시장애인치과병원 소속으로 2008년 도쿄에서 개최된 일본장애인치과학회에 함께 참가한 사진을 봤습니다. 우리 경희치대 후배이자 장애인 치과진료라는 치과 의사 인생의 한 목표를 향해 함께 가는 동료로서 현재도 변함없이 서울특별시장애인치과병원을 지키고 있는 황 선생에게 비록 후배이지만 마음으로부터 존경과 감사의 마음을 전합니다. 우리 남은 치과 의사 인생도 변함없이 장애인 치과진료의 활성화를 위해 함께 갑시다!





# 소아환자의 행동유도

Text & Photo by  
안병덕  
편집위원

## Behavior Guidance

당연한 이야기지만 아이들은 참 다이나믹합니다(그러니까 아이들이겠죠). 진료실에 안 들어간다고 대기실에서 울고 소리치며 바닥에 드러눕던 아이가 막상 치료를 시작하면 언제 그랬냐는 듯이 잘 치료받는 경우도 있고(물론 아주 드문 경우입니다), 검진 잘 받던 아이가 치면세마와 불소도포를 시작하면 눈물이 터져서 울다가 토하기도 합니다(이건 제법 자주 있는 일이고요). 치료 받는 걸 몹시도 힘들어 하던 아이가 대견하게 치료 잘 받고 고맙다고 손편지 써줄때면 '아, 나도 이제 제법 행동조절의 대가가 돌아가는가 봐' 라는 생각에 우쭐했다가도, 지난번에 치료 잘 받았던 아이가 오늘은 너무 힘들어하고 보호안정기구까지 하면서 치료하게 되면 '아, 난 역시 아직 멀었나봐' 라는 생각에 속상해지기도 합니다. 이렇게 하루에도 몇 번씩 이런 경험을 왔다갔다 하다 보면 20여년째 소아치과 의사로 아이들을 보고 있지만 여전히 아이들을 보는 것은 쉽지 않다는 생각이 듭니다. 이렇게 다이나믹하며, 협조를 기대하기 쉽지 않은 아이들을 잘 치료하기 위해서는 아이들의 '행동유도(behavior guidance)'가 무엇보다 중요합니다. 흔히 우리가 알고 있던 '행동 조절(behavior management)'이라는 용어보다는 요즘은 '행동유도(behavior guidance)'라는 용어로 사용하는데, 의미상 큰 차이는 없습니다. 다만 행동조절은 양질의 치과 치료를 방해하는 아이들의 부정적 행동들을 잘 조절해서 좋은 치료를 해주는 데 주된 목표를 두는 개념의 용어라면 행동유도는 부정적인 행동들을 조절해서 양질의 치과 치료를 제공하는 동시에 아이와 보호자가 치과진료 및 구강건강 관리에 긍정적이며 적극적인 태도를



### 기본적인 행동유도

의사소통을 위한 여러 방법들  
탈감작(대표적으로 tell-show-do)  
긍정강화(positive reinforcement)  
주의분산(distraction)

### 전문적인 행동유도

보호안정(protective stabilization)  
진정요법(sedation)  
전신마취(general anesthesia)

가지도록 유도하는 것까지를 목표로 하는 좀 더 넓은 개념입니다. 이러한 행동유도를 위해 가장 필요한 것은 아이 및 보호자와 치과 의사 사이의 의사소통을 통한 온전한 관계의 형성입니다(그래서 너무 어리거나 발달 지연 등으로 의사소통이 어려운 경우에는 그만큼 행동유도가 어렵겠죠).

이러한 행동유도는 크게 '기본적인 행동유도(basic behavior guidance)'와 보다 '전문적인 행동유도(advanced behavior guidance)' 2가지로 구분하는데, 기본적인 행동유도는 의사소통을 위한 여러 방법들, 탈감작(대표적으로 tell-show-do), 긍정강화(positive reinforcement) 및 주의분산(distraction) 등의 방법들입니다. 기본적이라는 의미는 꼭 전문적인 소아치과 교육을 받지 않아도 할 수 있다는 의미인 동시에 소아환자를 볼 때는 항상 유념해서 하셔야 한다는 의미이기도 합니다. 전문적인 행동유도에는 보호안정(protective stabilization), 진정요법(sedation), 전신마취(general anesthesia)의 방법들이 있으며 이런 방법들은 전문적인 소아치과 교육을 받고 하셔야 합니다(전문적 행동유도까지 필요하다면 제일 마음편한 방법은 가까운 소아치과로 보내시는 거구요). 이 중에서 기본적인 행동유도의 여러 방법들과 아산화질소를 이용한 흡입진정에 대해 좀 더 자세히 알아보겠습니다.

행동유도는 어린이의 행동을 평가하고 분류해서 어떤 행동유도 방법이 아이에게 가장 적합한지 찾아가는 과정인 동시에 아이에게 맞는 행동유도를 적절히 사용해 양질의 치과 치료를 제공하는 길고도 쉽지 않은 과정입니다(가슴이 웅장해지는데, 너무 거창하게 썼나요?). 따라서 아이들의 행동 및 태도를 평가하고 분류하면서 이러한 행동과 태도에 영향을 미칠 수 있는 여러 요소들에 대해서도 고려해야 합니다. 특히, 성인환자를 볼 때와 어린이환자를 볼 때의 큰 차이 중 하나는 바로 상호관계의 차이입니다. 성인환자에서는 환자와 치과 의사 사이 일대일의 관계이지만, 어린이환자의 경우 환자, 보호자 그리고 치과 의사 사이의 삼각관계가 형성되기 때문에 환자와 보호자 사이의 관계에 대해서도 충분한 고려가 필요하며, 따라서 보호자에 대한 관리가 필요할 수도 있고 진료 중 보호자를 분리시킬 수도 있습니다.

성공적인 행동유도를 위해 가장 중요한 것은 어린이와 치과 의사 간의 온전한 관계의 형성이며, 이를 위해 가장 기본되는 것이 바로 효과적인 의사소통입니다. 효과적인 의사소통을 위해 언어적 혹은 비언어적 의사소통 방법이 모두 사용될 수 있으며 긍정적이면서도 따뜻한 태도로 아이의 발달단계에 맞는 적절한 단어를 사용해 적절한 음성으로 명료하게 의사전달을 하면 됩니다(이것저것 상황에 맞게 다 잘 하면 된다는 얘기인데, 쉽게 썼지만 쉽지 않은 건 비밀이에요). Tell-show-do(TSD)로 대표되는 체계적 탈감작 방법은 어린이들의 치과에의 불안감을 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



어린이의 발달수준에 맞는 혹은 이보다 약간 높은 수준으로 치료과정에 대해 상세하고 솔직하게 설명(tell)하고, 여러 감각기관(시각, 청각, 후각, 촉각)을 통해 보여주며(show), 설명한 범주 내에서 시술을 시행(do)합니다. 시술하는 중에도 계속적으로 지금 하고 있는 것에 대해 설명(tell)하고 보여주면(show) 더욱 효과적입니다(너무 솔직하게 마취주사기 같은 것까지 보여주시면 안돼요). 어린이들이 좋아하는 만화 등의 동영상을 보여주며 주의분산(distraction)을 유도하거나, 협조도가 증가함에 따라 어린이들의 좋아하는 장난감 등으로 긍정강화(positive reinforcement)를 유도하는 것도 효과적인 방법입니다. 이러한 여러 기본적인 행동유도 방법들로 어린이와 의사소통하며 좋은 관계를 형성하는 것이 성공적인 치료를 위해 무엇보다 중요합니다.

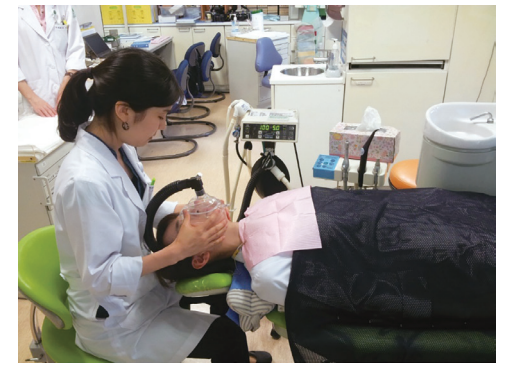
# TELL SHOW DO



여러 크기의 안면마스크 및 Nasal hood

아이들이 좋아서 고민없이 선택한 소아치과이고 처음 소아치과 레지던트가 될 때만 해도 행동조절의 대가가 되어서 울던 아이도 방실방실 웃으며 치료를 마치고 항상 웃음소리가 떠나지 않는 진료실을 상상했지만, 현실은 이러한 의사소통의 방법들만으로는 적절한 치료가 힘든 아이들도 제법 있습니다. 게다가 요즘 아이들은 대부분 금쪽이로 자라서 그런지 체중이 40~50kg 되는 초등학교 고학년 아이들 중에서도 치과치료를 심하게 거부하고, 힘들어 하는 경우도 적지 않게 있습니다. 이렇게 의사소통 및 관계형성을 위해 노력만으로는 적절한 치과치료가 힘든 상황에서 비교적 어렵지 않게 시도해 볼 수 있는 또 다른 기본적인 행동유도 방법이 바로 아산화질소-산소(N<sub>2</sub>O-O<sub>2</sub>)를 이용한 흡입진정법입니다(요즘은 치과 공포증이 있는 성인환자들을 위해 사용하는 치과도 제법 있더라고요). 머리 아픈 아산화질소의 물리적 성질이나 흡입진정을 위한 여러 기계, 장비 및 설비 등의 설명은 넘어가지만, 흡입진정에 대해 충분히 숙달되고, 진정법 중 발생할 수 있는 부작용의 대처에 대해서도 익숙해진 후 사용하셔야 합니다. 아산화질소-산소 흡입 진정법의 경우 항상 적절한 산소농도(20% 이상)가 유지되기 때문에 절대적인 금기증이 거의 없는 충분히 안전하게 적용될 수 있는 진정법이며, 특히 치과치료에 대한 불안 및 공포가 심한 환자나 구역 반사가 심해 치과치료에 어려움이 있는 환자에게 효과적으로 사용될 수 있습니다. 우선 환자에게 맞는 적절한 크기의 nasal hood나 안면마스크를 선택해 100%의 산소를 2~3분간 공급합니다(큰 아이들의 경우 5~6L/min 정도, 어린 아이들의 경우 4~5L/min 정도). 이어서 아산화질소의 농도가 30~40% 되도록 한번에 혹은 점진적(1분 간격으로 아산화질소의 농도를 10%씩)으로 아산화질소의 농도를 올려줍니다. 환자가 긴장이 풀리고 진정이 되면 아산화질소의 농도를 유지하며 치과치료를 진행합니다(아이들의 협조도가 언제 바뀔지 모르니 빨리 치료를 마치는게 중요해요).

치료 중에는 아이의 상태(얼굴색, 호흡, 맥박, 반응도 등)를 지속적으로 체크해야 하며, 일반적으로 아산화질소가 50% 이상의 농도에서 부작용의 빈도가 커지기 때문에 아산화질소는 30~40%의 농도를 유지합니다. 가장 대표적인 부작용은 구토인데, 구토가 발생하면 아이의 머리를 옆으로 재빨리 돌리고 구강 내를 흡인기로 청결히 해준 후 호흡곤란 등이 생긴다면 100%의 산소를 흡입하도록 합니다. 또한 흡입진정법 중에 기본적인 행동유도를 함께 사용하면 훨씬 효과적일 수 있습니다. 치료가 완료되면 100%의 산소를 최소 5분 동안 흡입하고 아이가 진정상태에서 정상적으로 회복한 후 집으로 귀가시킵니다.



100% 산소를 2~3분간 공급한 후 아산화질소의 농도가 30~40% 되도록 조절한다.

이런저런 어려운 상황들에 대해 얘기했지만, 실제로는 씩씩하게 치료 잘 받고 예쁘게 배꼽인사하며 가는 아이들이 훨씬 많으니까 아이들 치료를 너무 겁내실 필요는 없습니다. 소아치과의를 하면서 많이 듣는 질문 중에 하나는 "힘들게 애들 치료를 어떻게 해? 힘들지 않아?" 인데요, 아이들을 치료하는 일은 꽤 보람 되고 할만합니다. 물론 힘든 순간들도 많지만, 영유아검진 보러 엄마한테 안겨서 울고불고 소리지르던 아이가 어느 순간 혼자 덴탈체어에 누워서 크게 입 벌려줄 때의 대견함, 눈물을 참으며 치료받고 끝나고 나서 감사하다며 인사하는 아이들의 사랑스러움, 정기검진 올 때마다 훌쩍 커가는 아이들을 볼 때의 뿌듯함 때문에 아이들을 본다는 건 힘들보다는 감사함인 거 같습니다(집에서 아이들을 키우는 것과 비슷한 거 같아요). 오늘도 진료실에서 아이들을 보느라 애쓰시는 선생님들을 응원합니다. 힘내세요!! 🍓

참고문헌 1. 대한소아치과학회 편저 : 소아·청소년치과학, 제5판, Dental Wisdom, 2014.  
2. American Academy of Pediatric Dentistry. Recommendations: Best Practices, Behavior Guidance of the Pediatric Dental Patient. 2020.  
3. American Academy of Pediatric Dentistry. Recommendations: Best Practices, Use of Nitrous Oxide for Pediatric Dental Patients. 2023.  
4. American Academy of Pediatric Dentistry. Recommendations: Best Practices, Use of Protective Stabilization for Pediatric Dental Patients. 2020.



# 치과 보철물



Text & Photo by 백장현  
경희대학교치과병원 보철과 교수

치과 보철물은 치아의 일부 혹은 전체를 대체하거나 보강하기 위하여 사용되는 인공적인 수복물로, 상황에 따라 다양한 재료가 사용됩니다. 각 재료는 고유한 특징과 장단점을 가지고 있기 때문에 환자의 구강상태 및 요구를 고려하여 재료를 선택하게 됩니다.



## 금합금 (Gold)

골드는 치과 보철물 재료 중에서도 가장 오래된 재료 중 하나로, 안정적이고 내구성이 뛰어나며, 잘 부식되지 않는다는 장점을 갖고 있습니다. 또한 잇몸에 자극이 적어 생체친화성이 우수하고, 연성을 갖고 있어 치아가 맞물리는 모양대로 보철물의 형태가 조금씩 변화할 수 있어 오래 사용해도 치아건강 유지면에서 우수합니다. 그리고 치아와 비슷한 정도로 마모되기 때문에 맞물리는 반대편 치아와의 마찰도 적습니다. 다만, 뜨겁거나 차가운 음식 등 온도에 민감하고, 색상이 금색이기 때문에 주로 뒤쪽 어금니와 같은 눈에 잘 띄지 않는 부위에 사용됩니다.



# Dental Prosthesis

## 금속 + 세라믹

### PFM/PFG (Porcelain Fused to Metal/Gold)

PFM은 금속 위에 도자기를 덧씌운 보철물로, 금속의 강도와 도재의 심미성이라는 장점을 결합한 재료입니다. 즉, 내부의 금속 구조로 강도를 높이고, 외부의 도재로 치아 색상을 낼 수 있습니다. PFG는 같은 방식으로 금 위에 도자기를 덧씌워 PFM보다 높은 생체친화성과 파절에 저항할 수 있는 특징을 가집니다. 가격이 저렴하고 내구성과 안정성이 높은 편이기는 하지만, 금속구조물 때문에 잇몸의 가장자리가 검게 비칠 수 있고, 시간이 지나면서 잇몸이 줄어들면 금속이 노출될 수 있다는 단점이 있습니다. 또한 금속 위에 얇은 도자기가 올려진 상태이므로 쉽게 깨질 수 있고, 다른 재료에 비하여 온도 변화에 민감할 수 있어 최근에는 심미성이 개선된 울세라믹 크라운을 선호하는 추세입니다.





### 지르코니아 (Zirconia)

지르코니아는 최근 들어 많이 사용되고 있는 재료입니다. 강도가 매우 높고 내구성이 뛰어나며, 치아와 비슷한 색상이기 때문에 세라믹만큼은 아니지만 심미적으로도 우수합니다. 또한, 금속이 아니기 때문에 알레르기 반응이 적고, 투명도가 높아 자연 치아와 유사한 외관을 구현할 수 있습니다. 다만, 이를 악무는 습관이 있는 경우 등에는 주변이나 맞물리는 치아에 좋지 않은 영향을 줄 수 있기 때문에 다른 재료를 선택하는 것이 좋습니다.



### 세라믹 (Ceramic)

세라믹 보철물은 자연 치아의 색상과 질감을 가장 잘 재현할 수 있는 재료라 할 수 있습니다. 또한 투명도가 높아 앞니와 같은 심미적인 부위에 주로 사용됩니다. 세라믹은 생체 적합성이 높고, 금속이 포함되어 있지 않아 알레르기 반응이 적다는 장점이 있습니다. 그러나 세라믹은 다른 재료들에 비해 상대적으로 깨지기 쉬워 일정량 이상의 두께를 확보하기 위해 치아를 많이 깎아야 한다는 단점을 가집니다. 최근에는 지르코니아와 혼합된 세라믹이 개발되어 깨지기 쉬운 단점을 보완하고 있습니다.



### 포스트 (Post)

포스트는 충치제거, 신경치료 후 남은 치아의 양이 적거나 혹은 치아가 크게 손상된 경우 등에서 치아의 뿌리부분에 삽입되어 보철물을 지지하는 역할을 하는 작은 기둥입니다. 금속, 섬유 강화 플라스틱, 세라믹 등 다양한 재료로 만들어질 수 있으며, 각 재료는 사용 목적에 따라 선택됩니다. 금속 포스트는 강도가 높아 튼튼하며 보철물을 견고하게 지지할 수 있다는 장점을 갖고, 섬유 강화 복합재 포스트는 유연성이 있어 치아와 유사한 정도로 충격을 흡수할 수 있는 장점을 갖고 있습니다.



메탈 or 골드 포스트



화이버 포스트

세라믹 포스트

이와 같이 치과 보철물에는 다양한 재료가 사용되며, 각 재료는 고유한 장점과 단점을 가지고 있습니다. 치과의사는 환자의 구강 상태 및 요구에 따라 가장 적합한 재료를 추천합니다. 따라서 보철물 치료를 받기 전, 자신의 상황에 맞는 최적의 재료를 선택하기 위해 치과의사와 충분한 상담을 진행하는 것이 중요합니다. 또한 항상 구강 건강을 유지하고, 필요할 때 적절한 치료를 받는 것이 건강한 치아를 유지하는 비결입니다. 📖



# 중2가 되었습니다, 새로운 시작입니다!



Text by  
문지현  
미소의원 원장  
정신건강의학과 전문의

“우리 아이는 성품도 착하고 순한 편이라서 설마 그 유명한 중2병을 거칠까 했거든요. 그런데 드디어 말로만 듣던 ‘문 광!’과 함께, 대발작, 소발작을 차례로 겪고 말았네요. 애가 정말... 내가 아는 내 아이가 맞나?”

“애기처럼 항상 내 품을 파고들던 애였는데, 가까이만 다가가도 문 닫고 나가라고 소리를 질러요. 자존심도 상하고, 배신감도 느끼고. 자식은 배신 당하기 위해 키운다는데 아무리 그렇다 해도 그렇지.”

올해도 어김없이, 새롭게 중2가 된 아이들의 부모님들이 전해주는 이야기들입니다. 북한에서 쳐들어오지 못하는 게 무서운 중2들 때문이라는, 우습지도 않은 이야기들을 주고 받는 건 나만 겪는 고통이 아니라는 위로를 주기 때문이겠죠?

부모님이 알고 있던 사랑스럽고 귀여운 우리 아이가 무시무시한 모습으로 변화 과정을 겪을 때 사람들은 중2병이라는 이름으로 부릅니다. 이 이름이 어디에서 왔나 했더니, 1999년 일본의 개그맨이 라디오 방송에서 “중학교 2학년생이면 누구나 할 법한 행동이 있다”며 이야기한 게 시초였다고 합니다. 처음 쓰일 때부터 웃음과 비웃음을 뒤섞은 표현인 셈이죠. 일종의 멸칭이기도 해서, 여기서는 꼭 필요한 경우에만 ‘중2병’이라는 표현을 쓰려고 합니다. 이 ‘병’의 특징은 감정/정서의 과잉과 반항입니다. 낙엽만 굴러가도 웃는다는 표현을 국어 선생님에게 처음 듣던 중학생 시절이 떠오르네요. 뭘 소리인지도 잘 모르는데 다들 배꼽을 잡고 웃어서, 선생님이 “그것 봐, 선생님 말이 맞지?” 하셨던 기억까지 새록새록 납니다. 이런 건 정서의 과잉 상태에서 나타나는 현상입니다. 시인이 아닌 사람이 시를 쓴다면 그 사람은 중학생일 거라는 이야기도 들어보셨을지 모르겠습니다. 반항 역시 무시할 수 없는 증상입니다. 항상 무언가에 화난 사람처럼 부루퉁하고 있거나, 사소한 일에도 발끈하면서 대듭니다. 여태까지 고분고분하던 성격이었던, 아니면 원래도 삐딱한 면이 있었든 가리지 않고 반항기가 올라옵니다.

**10대는 ‘인간답다’고 말하는 기능의 대부분이 집중적으로 발달하는 시기입니다.**

“내 자식인데도 그 속을 모르겠으니, 머릿속이라도 들여다보면 알 수 있을까요?”

역시 중학생 자녀를 둔 엄마로부터 받았던 질문입니다. 그래서 이번 글에서는 아이들의 머릿속을 들여다보는 시도를 하려고 합니다. 바로 뇌과학을 통한 접근이지요. 갓난아기들의 뇌는 아주 작습니다. 아기들이 무럭무럭 자라나 어린이가 되고 청소년이 되면 뇌 역시 무럭무럭 자라납니다. 그런데 뇌의 크기만 커지는 게 아니라 뇌를 이루고 있는 세포들의 배열 자체가 천지개벽 만큼이나 달라지는 게 아기에서 어린이, 청소년을 지나 어른으로 넘어가는 과정 가운데 나타납니다. 뇌에서 일어나는 변화를 이해하기 위해서는 가지치기 장면을 떠올려 보면 좋습니다. 나무의 가지치기를 본 적 있으시죠? 송덩송덩 잘려 나가는 가지들, 남은 나무들은 앙상하니 정말 불품없고 초라하기까지 합니다. 1차 가지치기는 0세부터 만3세 사이에 나타납니다. 이때는 운동과 언어 기능의 발달에 주안점을 두고 가지치기가 진행되지요. 그래서 이 시기에 어린 아이들이 말을 배우고, 기다가 걷고, 마침내 뛰기까지 하는 변화를 보입니다. 이후 뇌는 잠시 쉬는 것처럼 보이다가, 10대가 되면서 2차 가지치기에 들어갑니다. 이때 가장 많은 변화를 겪는 곳은 전두엽인데, 주안점은 사회성, 고위 인지 기능, 충동 조절 등입니다. 소위 ‘인간답다’고 말하는 기능의 대부분이 집중적으로 발달하는 시기가 이때입니다.



- 사회성
- 고위 인지 기능
- 충동 조절



전두엽에 대한 이야기가 나온 김에,  
전두엽의 역할을 좀 더 들여다보고 가도록 하죠.  
아래는 서울대병원 소아청소년 정신건강의학과 김봉년 교수의 저서  
'10대 놀라운 뇌 불안한 뇌 아픈 뇌'에서 발췌한 내용입니다.

# 5

전두엽의 주요 역할은 5가지로 볼 수 있습니다.

- ① **상황에 대한 이해력** : 자신이 처한 상태, 분위기를 이해하는 능력입니다.
- ② **감정 조절** : 분노, 시기심, 충동 등 부정적 감정을 조절할 수 있는 능력이며 바로 위에 소개한 상황에 대한 이해력이 발달하면서 이렇게 할 수 있는 힘이 생깁니다.
- ③ **계획 및 문제 해결 능력** : 미래지향적으로 생각하면서 여러 변수를 예측하고, 그에 맞게 적절히 수정해 나가는 능력입니다.
- ④ **충동 조절과 주의집중력 조절** : 공부할 때 중요한 능력이죠? 집중해서 사고하면 몰입과 창의력도 함께 발달합니다.
- ⑤ **결과를 예측할 수 있는 능력** : 선택과 행동이 불러올 결과를 예측하고 준비합니다.

자, 이렇게 중요한 5가지 역할 모두가 흔들리는 시기가 도래하였으니  
이름하여 10대, 그중에서도 중2! 전두엽의 가치치기는 10대 초반부터 시작해서  
30대 초반까지 지속되는 장기간에 걸친 프로젝트입니다만, 10대 초반에 가치치기의  
50% 정도가 일어난다고 하니 이때의 변화 속도는 그야말로 어마무시하겠지요.  
위에서 소개한 5가지 능력이 뿌리부터 흔들리는 10대 초반, 어떤 모습을 보일지 상상해 보시겠어요?

- ① **상황에 대한 이해력이 떨어져서** 이게 무슨 상황인지 판단부터 못합니다.
- ② **감정 조절이 안됩니다.** 어떻게 보면 감정 조절을 하고 싶지도 않아 보입니다.  
분노 폭발, 유치한 질투, 마구잡이 충동이 들쭉거립니다.
- ③ **계획 및 문제 해결 능력이 작동하지 못합니다.** 이 부분은 참 안타깝죠.  
가장 미래를 생각해야 할 시점에 가장 그 힘이 약하다니 말입니다.  
그렇지만 미래를 위한 준비 과정이라 생각한다면 조금은 이해할 여지가 생기지 않을까요?  
밝은 조명이 필요해서, 더 밝은 조명으로 교체하는 동안에는 빛이 비치지 않는 것과 마찬가지로 상황입니다.
- ④ **충동 조절과 주의집중력 조절을 잘 못합니다.** 가뜰이나 충동이 치밀고 올라오는 때에  
주의집중력도 떨어지다 보니 문제가 많습니다. 만일 ADHD처럼 충동과 주의집중력 조절에  
문제가 있는 병까지 가지고 있는 10대라면 스스로 생각할 때에도 한숨이 나올지 모릅니다.
- ⑤ **결과를 예측할 수 있는 능력이 떨어집니다.** 자기가 이런 선택을 하고 저런 행동을 할 때  
어떻게 굴러갈지 모르니까, '흑역사'라고 불리는 인생의 오점을 남길 수 있는 절체절명의 시기가 이때입니다.



그래서 여러분 주변에서, 귀엽고 사랑스러운 어린이 티를 벗으면서 부정적인 정서 그 자체로 수렴되는 것 같은 청소년들을 본다면 “흠, 아이들이 잘 자라고 있구나”로 반응해 주시면 좋겠습니다. 다행이라면 이 시기를 거치면서 여러 가지 시행착오를 겪은 뒤 (제발 너무 심한 시행착오만은 피해 주기를...) 가치치기가 마침내 끝난다는 점입니다. 어디로 튈지 모르는 무시무시한 10대들은, 다시금 부모님과 세상 사람들과 대화하고 교류하는 청년으로 돌아올 것입니다. 그때까지 어른들이 해줄 수 있는 것은, 그 시기를 먼저 지나던 내가 가장 바랐던 것입니다. 기억을 더듬어 보세요, 10대 시기의 내가 많이 하던 말이요 그건 “날 좀 그냥 내버려 두라고!”가 아닐까요?

밤낮으로 출렁거리는 감정과 정서의 홍수, 사회로부터의 압력과 또래들의 자극 가운데 이미 잔뜩 뒤흔들려 어지러워하고 있는 아이들은 본능적으로 “가만히 두는 것”을 바란답니다. 물론 위험 가운데 뛰어들어 허우적거리고 있는 아이들을 내버려 두자는 건 아니지요. 상황에 따라 판단해야 하고 대처해야 하는 것들이 다 다르겠지만, 기본적으로 가져야 할 주변의 자세는 “아이들을 기다려 주자, 스스로 균형 잡고 다시 일어설 때까지 기다려 주자.”라고 생각합니다. 대부분의 아이들은 이리 저리 흔들리다가 자신만의 안정 지점을 발견하면서 서서히 혼란의 시기를 마무리합니다. 우리들도 그랬잖아요, 그러니 혼란의 시기를 지나는 아이들에게 조금의 여유와 시간을 주면서 기다려 주는 용기를 내보길 기대합니다. 10대 청소년 아이들은 자신만의 힘을 가지고 있거든요. 넘어서더라도 일어나는 그 힘을 기대하며, 아이들을 이해하면 제일 좋겠지만 이해하지 못하겠으면 이 시기가 끝난다는 것이라도 믿으면서 오늘을 견뎌 주시길 바라봅니다.



# Oral Cavity Information

서울특별시치과의사회

## 식품별 충치유발지수

### 충치 유발지수란?

충치를 발생시키는 정도를 숫자로 나타낸 지수.

- ✓ 1부터 50까지 숫자로 표기.
- ✓ 숫자가 클수록 충치의 발생 정도가 높음.
- ✓ 당 함유가 높거나, 치아에 달라붙어 구강에 머무는 시간이 길수록 큼.

서울특별시치과의사회

### 식품별 충치 유발지수!

식품	충치유발지수
젤리	46
카라멜	38
과자	27
초콜릿	15
요거트	14
아이스크림	11
라면	10
우유	6

서울특별시치과의사회

### 악화될수록 까다로운 충치!

충치는 발병 후 악화될수록 치료가 까다롭고 어려워지기 때문에

유발 지수가 높은 음식에 대한 주의가 필요하며 정기적인 치과 검진을 통해 관리하는 것을 권장 드립니다!

서울특별시치과의사회



서울 수제버거 투어  
 집밥 상실의 시대: 추억의 페이지를 열어드립니다  
 이원일 식탁 이별기  
 조금 덜 화려하게 먹어도 괜찮아

서울시치과의사회에서 알려드리는 알쏭 달쏭 궁금한 구강정보!

# 서울시치과의사회 인스타그램을 방문하시면 더 많은 구강정보를 얻을 수 있습니다.







즐거운 치과생활

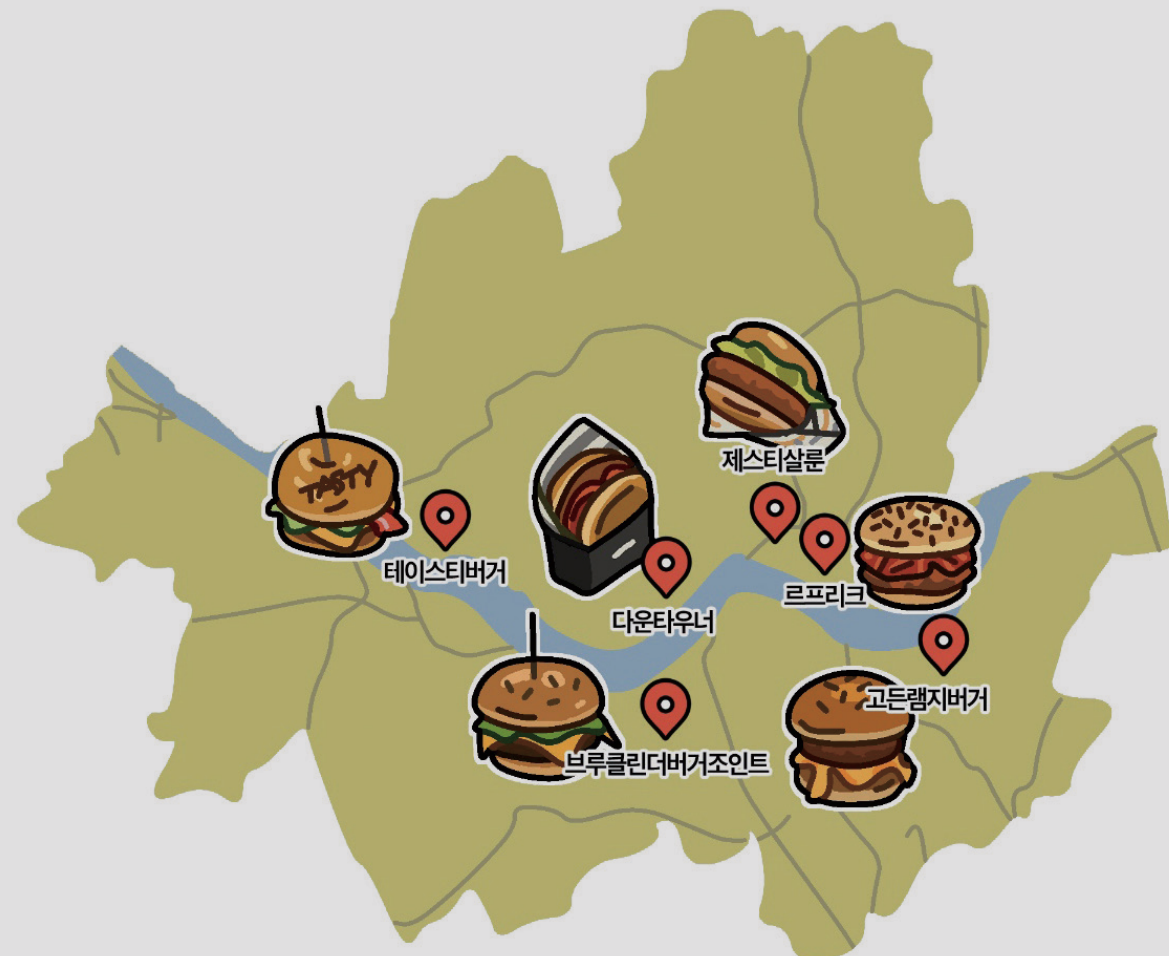
# 서울 수제버거투어

지극히 개인적인 수제버거 이야기!

Go go!!

Text by  
김아현 편집위원

Photo by  
엄찬용 편집위원



## 3 months

자그마치 3개월의 긴 여정이 끝이 났다. 버거집 선정에서부터 방문 일정, 평가항목, 평가기준, 필명 정하기 등 어느 것 하나 쉬운 것이 없었다. 하지만 그 과정에서의 즐거움이 쓸쓸했기에, 먹는 즐거움을 인생 가장 큰 낙으로 알고 사는 멤버들의 성원으로 이렇게, 여기에, 그 결과를 내놓을 수 있게 되었다.

**작성 방법은** 1. 먼저 인터넷에서 추천하는 수제버거집을 정리한 뒤, 추가로 망xxxx/식x에서 추천하는 곳을 각각 장소/상호명 부분에 색을 입히고 2. 그 다음 가격별로 나누고 3. 마지막에 별점별로 정리하였다. (2024년 1월 31일 네이버 최종검색)

별점별로 정리된 것을 살펴보면 재미있게도 가격이 높은 곳들은 별점 표기가 없었다. 가게에서 막아둔 것인지 아니면 사람들의 방문이 적었던 것인지... 그렇게하여 가격, 별점으로 정리하고 세 곳 모두의 추천을 모두 받은 곳을 정리해보니 총 13군데가 선정되었다. 게다가 네이버지도에 모두 표시해 보니 어느 정도 지역별 분포가 잘 되어 있었다.

### \* 방문 순서와 일정

중복 선정된 13개 중, 멤버들의 선호를 반영하여 총 6개가 선정되었다. 대중적인 의견이라는 게 있다는 것이 느껴지는 게, '모두의 픽'으로 결정된 여섯 군데가 거의 만장일치로 선정되었다는 것이다.

### \* 수제버거 평가 방법(항목, 점수기준)

수제버거 시식 후 평가방법에 대한 논의가 가장 중요한 부분이었다. 수제버거 평가항목을 만들기 위해 선정된 점포 외에 지역, 가격 중복으로 안타깝게 탈락한 곳을 사전답사하여 어떤 부분들이 평가되어야 할지를 면밀하게 검토하였다.

## 6 Places

### 방문할 수제버거집 선정하기

우선, 수제버거집이 이렇게 많을 줄이야!!! 정리를 해보겠다고 나섰지만 감이 잘 오질 않아서 인터넷으로 수제버거에 대한 정보를 최대한 긁어모았다. 그리고선 이것들을 엑셀에 정리하기 시작하였는데, 최종 선정을 위한 엑셀파일은 '버전4'까지 출시되었다.

점포에 대한 일반정보와 개별평가 항목은 투어 당일엔 한정된 것이지만 각 점포는 최소 4명의 위원이 방문하여 각 메뉴에 대해 교차평가하였다. 평가에 참여한 위원들은 미슐랭가이드(?)를 위한 검토 과정에 비견할 만한 섬세하고 냉정한 평을 하였다는 후문이 있을 정도이다. 평가 항목의 평가 결과는 '별점'으로 표시하고 자세한 이해를 위해서 설명을 삽입하였다.

### 결정된 평가 항목 리스트

일반정보	개별평가 항목
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찾아가는 길</li> <li>• 방문시간</li> <li>• 웨이팅</li> <li>• 인테리어</li> <li>• 주문 방식</li> <li>• 메뉴 구성</li> <li>• 준비 시간</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 먹기 전 배고픔 정도(허기도)</li> <li>• 맛</li> <li>• 비주얼</li> <li>• 배가 불러도 먹을 수 있을까</li> <li>• 버거 사이즈 만족도</li> <li>• 감튀(감자튀김)</li> <li>• 밀세(밀크셰이크)</li> <li>• 편의성</li> <li>• 필요한 냅킨양</li> <li>• 종합평</li> </ul>

### 별점과 평가 결과의 의미

별점	평가 결과
★☆☆☆☆ 1점	먹은 것을 후회, 다시는 안 먹을 것임
★★☆☆☆ 2점	그냥 참고 먹을 수 있음
★★★☆☆ 3점	즐기면서 먹을 수 있음
★★★★☆ 4점	이것은 먹어봐야지!
★★★★★ 5점	한 개 더 먹거나 테이크아웃 하고 싶음





테이스티 버거 ★★★★★



더블치즈 버거 ★★★



에그마니 버거 ★★★



크라켄 ★★★



고구마 프라이즈 ★★★



허니갈릭프라이즈



## 상수역 테이스티버거 🍷

- 📍 **찾아가는 길** 서울 마포구 독막로 67-11 행운빌딩 1층 (상수역 1번출구 200미터)
- 🕒 **운영시간** 11:30~22:00
- 👤 **특징** 가수 테이의 버거집
- 🕒 **방문시간** 평일 목요일 저녁 7시
- 👤 **웨이팅** 없었음, 좌석을 붙여 달라고 요구가 가능한 정도
- 👤 **인테리어** 1인석 4개 2인석 5개 4인석 2개
- 👤 **주문 방식** 키오스크/세트구성에서 교차 안됨/밀세가 없다는게 특징
- 👤 **메뉴 구성** 버거4종, 사이드 6종/먼치킨버거, 칠리치즈프라이즈는 메뉴 준비중
- 🕒 **준비 시간** 세트 10분 정도/단품은 5분 미만

### 눈에 띄는 한라디

#### 테이스티버거

대표 버거로 추천받았으며 패티가 부드럽고 juicy했음.  
다시 온다면 이것을 또 먹을거 같음. 빵은 버터향이 나는 부드러운 빵

#### 종합평

가수 테이의 가게로 알려진 매장으로 그 분을 만날 수 있을까에 대한 기대를 갖고 있었음. 저녁 시간이라서 허기가 좀 있는 상태였고, 한 개 정도는 먹을 수 있다는 결론. 맛에 대해서는 전반적으로 평균이상, 대표 메뉴인 테이스티버거에 대한 반응이 좋았음. 번외로 코우슬로가 맛있다는 의견이 있었고 못내 밀세가 없는 것이 아쉬움으로 남음.



쉐이크 ★★★



브루클린웍스 ★★★★★

## 서래마을 브루클린더버거조인트 🍷

- 📍 **찾아가는 길** 서울 서초구 서래로2길 27 (고속터미널역 5번 출구에서 990m)
- 🕒 **운영시간** 11:00 ~ 21:30
- 🕒 **방문시간** 월요일 저녁 7시
- 👤 **웨이팅** 전혀 없었음
- 👤 **인테리어** 미쿡 스타일, 브루클린 감성
- 👤 **주문 방식** 전통적으로 테이블에서 서버를 통한 주문
- 👤 **메뉴 구성** 버거 13종, 밀크셰이크 13종
- 🕒 **준비 시간** 10분

### 눈에 띄는 한라디

#### 브루클린 웍스

사이즈가 넉넉해서 130g로 주문하면 충분.  
기대했던 수제 버거 맛인데 좀 짭짤했고, 먹기가 편해서 좋았음.

#### 종합평

전형적인 미국형 손바닥 사이즈만한 버거크기여서 저녁시간 배가 많이 고픈 상태였음에도 불구하고 한 개 먹고 넉다운됨. 메뉴이름은 각 버거의 특징을 살린 네이밍으로 찰떡이었음. 모두가 원하고 바라던 밀크셰이크는 종류가 다양해서 주문 전 상당한 고민이 필요할 정도였음. 또 온다면 가게명이 브루클린인만큼 '브루클린웍스'와 그날 끌리는 밀세 어떤 것을 골라도 맛있는 조합이 될 것이라고 생각함.



치즈스쿠트 ★★★★★



칠리치즈프라이즈 ★★★★★



넵킨플리즈 ★★



빅피쉬버거 ★★



프렌치프라이즈



고구마프라이즈







와사비쉬림프 ★★★★★



트리플루콜라쉬림프 ★★★



핫 치폴레



## 성수 제스티살룬

눈에 띄는 한라디

### 와사비쉬림프

와사비로 느끼함을 많이 잡아줌. 통새우 식감이 좋음.  
트리플향은 처음만 나오 소스에 묻혀버림.  
루콜라의 상큼함이 아쉬움.

### 종합평

좀 지나긴 했지만 이영자리스토에 업로드 되어 있는  
버거집으로 새우버거계에 레퍼런스가 된 것 같음.  
평가단이 조금 연식이 있어서 '새우버거'라고 하면  
'x데리아'였는데, 이곳의 새우버거 먹고서는 엄지척을 했음.  
새우버거와 와사비는 궁합이 좋았지만  
트리플에 대해서는 그 역할이 의문스럽다고...  
또한 루콜라가 좀 더 많이 있었다면...이라는 의견이 다수였음.



찾아가는 길	서울 성동구 서울숲4길 13 1층(독섬역 8번 출구에서 467m)
운영시간	11:30 ~ 21:00
방문시간	저녁 7시
웨이팅	웨이팅 있음
인테리어	캐릭터 제티가 눈에 띈
주문방식	직접 주문
메뉴구성	새우버거2종 비프2종 프라이즈4종 (당일 비프버거 주문 불가, 감자튀김 다 떨어져서 못 먹음)
준비시간	10분 미만



## 성수역 르프릭

눈에 띄는 한라디

### 시그니처버거

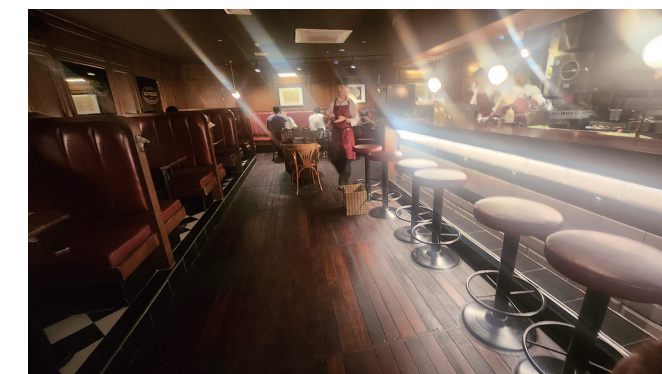
일반적인 햄버거집과는 다른 인테리어와 다른 비주얼의 햄버거.  
맛도 통념을 깨는 핫치킨 버거(생각보다 매콤함)~~호불호가 갈릴듯!

### 종합평

포탈사이트 별점이 상당히 높아서 기대가 높았음.  
내수빌 핫치킨버거 그리고 스몰플레이트가 맛있는 곳이라고  
하는데 '매운맛'에 대한 역치가 이 버거에 대한 평가를 좌우할 듯.  
맵짤이들은 치킨 맛을 느끼기도 전에 미각을 잃는 느낌이라고  
'맵짤이 금지' 스티커가 필요할 정도. 하지만 맵짤이라도  
통념을 깨는 모든 조건이 한번쯤은 경험해보고 싶은 호기심을  
강하게 자극함. 이번에도 그래서 그 많은 경쟁을 뚫고 선택되었음.



찾아가는 길	서울 성동구 연무장5길 9-16 블루스톤타워 B103 (성수역 4번 출구에서나와서 공원을 지나면 바로, 243m)
운영시간	11:30 ~ 21:00
방문시간	평일 저녁 7시
웨이팅	쇼파 5개, 바 6석
인테리어	어두운 와인바 분위기, 오픈키친
주문 방식	테이블에서 주문
메뉴 구성	시그니처 버거와 스페셜버거(누룽지)
준비 시간	두 개다 동시에 준비하는데 10분



시그니처버거 ★★★





스파이시 fold포크 ★★★★★



크리스피 치킨 ★★★★★



쉬림프 디럭스 ★★★★★



트리플 포테이토 ★★★



아보카도



헬스키친 ★★★★★



1966 ★★★★★



쉬림프 ★★★★★



포레스트 ★★★★★



야드버드 ★★★★★



어니언링 ★★★

## 한강진역 다운타운너

### 눈에 띄는 한마디

#### 스파이시 fold포크

여기는 육류 맛집인가? 닭이든 돼지이든 맛있게 잘한다.  
두꺼운 치킨이 바삭하고, 살살 잘게 찢은 돼지고기는 양념이 잘 배어서 달고 맛있음.

### 종합평

다운타운너 도착까지의 험한 거리 풍경이 입맛을 돋우는 데 한몫하는 듯.  
버거 각각에 대한 점수는 다르지만 전반적으로 호평임.  
가장 껌데기인 번의 크기부터 내용 구성까지 만족한다는 의견이 많았음.  
전체적으로 슬림하면서 부담없이 여러개를 먹을 수 있다고 함.  
특히 '쉬림프디럭스'는 별점이 높았는데 새우패티는 생물새우의 식감으로  
입안에서의 즐거움을 더해줬다고 함. 버거에 정신이 팔려서 밀세가 없건말건.

- 📍 찾아가는 길 서울 용산구 대사관로5길 12 1층 다운타운너 한남점 (한강진역 도보 12분)
- 🕒 운영시간 11:00 ~ 21:00
- 🕒 방문시간 평일 저녁 7시
- 🕒 웨이팅 5분
- 🏠 인테리어 주황색 타일 + 파란색 테이블이 인상적
- 📝 주문 방식 직접 주문
- 🍽️ 메뉴 구성 햄버거 8종 감튀 2종 사이드
- ⏱️ 준비 시간 10분이면 6개 다 나눔


## 잠실역 고든램지버거

### 눈에 띄는 한마디

드디어 기대하고 기대하던 고든램지 버거, 기대를 만족시키기에 충분한 맛.  
일반적인 햄버거와는 다른 맛, 햄버거라기 보다는 고기/새우 요리를 먹은 느낌.  
그런데 가격까지 생각해보면 약간 고민이 되긴함. 한번 시도해도  
절대 후회하진 않을듯한데 또 갈까?? 에서는 약간 가우뚱 해짐.  
밀세러버인 본인이 드디어 밀세를 만나서 넘 좋았는데 과일 밀세는 밀세보다는  
요거트 느낌이 좀 아쉬웠음(꼭 밀세를 마시겠다면 바닐라 추천).  
오히려 맥주가 생각보다 맛있어서 놀람.

- 📍 찾아가는 길 서울 송파구 올림픽로 300 롯데월드몰 지하층 (잠실역 10번 출구에서 14m)
- 🕒 운영시간 10:30 ~ 22:00
- 🕒 방문시간 평일 저녁 7시
- 🕒 웨이팅 테이블링 예약, 5인 이상은 유선전화로 예약해야 함
- 🏠 인테리어 시코르 부티매장 같아서 지나쳐버림
- 📝 주문 방식 테이블에서 주문 가능, 후불제
- 🍽️ 메뉴 구성 버거 8종 프라이즈 4종 밀세 5종 등 종류가 너무나 많음
- ⏱️ 준비 시간 주문하면 10분 정도

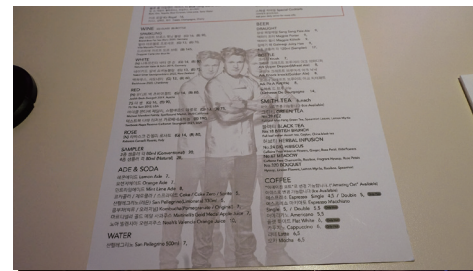
### 종합평

괜히 비싼게 아니라는 것을 실감하게 하는 고급진 맛. 테이블웨어 세팅부터 서빙까지  
나무랄 데가 없는 곳. MSG가 들어있다면 고려했어서 자연 그대로의 건강한 맛을 내는  
고퀄리티 것임에 믿어 의심치 않음. 모든 메뉴가 버거라기 보다는 요리에 가까웠는데  
그 중에 최고는 1966버거였음. 소고기 스테이크를 빵위에 얹어서 단백질과 탄수화물의  
균형을 맞추어 건강한 한끼가 되도록 하는 좋은 의도가 느껴졌음(노피셜).  
한 번쯤은 와 보면 기대를 1000프로 충족하겠지만 한번 먹어보면 또 올 때는  
가격 때문에 무지하게 고민을 할 듯. 

밀크셰이크 ★★★★★



스위트포테이토 ★★★★★





## 집밥 상실의 시대: 추억의 페이지를 열어드립니다



Text & Photo by  
이원일 셰프

“오늘 저녁은 멸치육수 내서 칼국수나 해먹자.”

글쓴이의 돌아가신 외할머니는 우리집 주방에서는 중대장, 아니 대대장 격이었다. 대대장님, 할머니의 지시가 떨어졌으니 선임하사 격인 글쓴이의 어머니는 머릿속 매뉴얼 페이지를 펼쳐 꺼내어 분주히 움직이기 시작한다. 물론 나, 글쓴이는 오늘은 무슨 일을 도와 맛난 걸 먹을지 뜰 망똥망한 눈으로 어머니의 입만 쳐다보며 지시를 기다린다.

냉장과 바로 옆 한 칸만 열리는 찬장을 열면 맨 윗 단에 늘 중력밀가루가 보관되어있다. 어머니는 사용한지 20년은 족히 넘었을 반질반질한 양푼에 눈대중으로 밀가루를 탈탈 털어넣고 소금 한 숟가락, 식용유 한 바퀴를 휘두르고 나에게 양푼을 안겨준다.

“물 맞춰서 부어줄 테니까 거실 가 앉아서 손으로 잘 젓고 있어.”

아무래도 오늘 반죽은 내 담당인 것 같다. 국민학교(내가 졸업하고 초등학교로 명칭이 바뀌었다.) 3학년이었으니, 갓 열살을 넘긴 아이가 말기에는 팔이 꽤나 아픈 일이었지만 손에 질척하게 묻어나던 반죽이 반질반질 쫄깃한 한 덩어리로 바뀌는 신기한 반죽치는 일이 나는 참 즐거웠던 아이였다.


물을 머금었다 말랐다를 반복하며 우리집 칼질을 받쳐왔던 나무도마는 찝통한 다리높이만큼 슬쩍 휘어 가운데 자리는 까실까실 나무가 일어나 있었다. 하지만 할머니의 오래된 한식도 칼 곡선에 꼭 맞춘 듯 휘어진 도마에서 애호박이 할머니의 ‘딱딱딱딱!’ 칼질 소리에 맞춰 채썰어져 나오니 풋풋한 애호박 향이 진동을 하고, 진한 멸치육수 향과 섞여 집안을 가득 메운다. 아무래도 몇 주 전에 좋은 육수멸치를 들여다 내장도 다 빼내어 다듬고 콩콩 싸매어 냉동칸에 넣어 두시더니, 그 멸치를 발발발발 끓여 진하게 멸치육수를 내셨나보다.

덧가루 넉넉하게 뿌려 흥두께로 밀가루 반죽을 얇게 밀어낸다. 오늘 칼국수면 칼판은 어머니가 잡으셨다. 또각또각 칼질로 면을 썰고 손으로 후두둑 털어내니 쫄쫄한 칼국수가 진한 멸치육수에 들어갈 준비를 마쳤다. 유월 망종이 지나 햇보리가 나올 때면 그걸로 풀죽을 쑤어 어린잎 열무를 들여다 짱한 열무김치를 담가 놓는다. 할머니가 잘 익은 열무김치를 한 보시기 꺼내시는 동안 어머니는 칼국수를 육수에 넣고 호로록 끓여내신다.

언제 준비하셨는지 같이 푹 끓여낸 감자가 칼국수 국물을 걸쭉하게 만들었다. 갓 끓여내 김이 모락모락 이는 멸치칼국수를 한 탕기씩 받아들고 열무김치 보시기 올려진 식탁에 온 식구가 둘러 앉았다.

글쓴이의 머릿속에 저장되어 있는 ‘집밥’편 폴더에서 ‘멸치칼국수’ 파일을 열어 보면 아무리 간단히 정리해도 이만큼이다. 어쩌다 보니 빵집 사장이기도 한 글쓴이의 반죽 레시피노트 한 권에는 소금을 넣은 밀가루 반죽은 글루텐이 잘 잡혀서 쫄깃하다는 경험치가 자연스레 묻어있다. 식용유 한 바퀴 획 두른 반죽은 손에서 반죽에 잘 떨어지기도 하지만 면의 윤기도 좋아지고 맛이 참 고소하다. 날이 더워지면 보리를 베어 햇보리가 나오고 눈에 물을 대어 모내기를 준비한다. 보리풀죽으로 열무김치를 담그면 잘 삭지도 않고 김치국이 짱하다. 내장 빼고 콩콩 매어 냉동칸에 육수멸치를 보관하면 1년이고 잘 먹는다.

이 모든 것들.. 요리사로 살아갈 것을 알고 가르쳐주신 건 아니겠지만, 정말이지 나는 음식으로 할 수 있는 조기 교육은 최고급으로 받았다. 한끼 한끼 그저 맛나게 먹으려 준비한 집밥이었는데 이제와 생각하니 다 엄청난 추억이고 내 기억속 경험자산인 거다. 나의 기억 조각들에는 할머니와 어머니 손맛의 깊은 향과 진한 맛이 각인되어 추억의 페이지마다 늘 그들이 따뜻하게 웃고 계신다.

많은 사람들이 ‘왜 집밥이 중요하냐?’고 나에게 왕왕 묻는다. 위 이야기를 대본도 없지만 막힘없이 쭉 해드리고 나면, 울컥 눈물을 훔치시는 분들이 꽤나 많다. 잊고 살았던 집밥 추억의 페이지를 내가 다시 열어드린 것 뿐이다. 외할머니와 어머니 그리고 내 손은 모양새부터 주름의 깊이까지 참 많이 닳아있다. 그 손맛까지 이어받았는지 요리사로 살아가는 글쓴이 인생의 참 많은 영감이 어린시절 경험했던 집밥에서 나왔다. 이제 갓 한 살을 넘긴 내 아들이 요리사로 살아가길 바라는 건 아니지만, 내 손 모양을 쏙 빼 닮은 저 아이의 인생에 집밥의 좋은 추억은 꼭 남겨주고 싶다. 이 아이 기억의 조각 속에 내가, 나의 어머니가, 나의 할머니가 맛있는 향과 진한 맛으로 추억될 수 있도록. 





# 이원일 식탁 이별기

## 離別記

Text by  
박인영 편집위원

Photo by  
엄찬용 편집위원



지나간 추억에는 아련함이 묻어있다.  
옛 연인을 생각하면 후회와 아련함이 함께 올라온다.  
더 이상 가질 수 없는 것에 대한 미련일까?

이 글을 보시는 독자분들께 우선 죄송하다는 말씀을 먼저 드립니다.  
이번 글에서 소개해 드리는 이원일 식탁은  
이 세상에 존재하지 않는 식당이 되었습니다.  
아쉽게도 해외에서의 새로운 도약을 위해 영업을 종료하였습니다.



이원일 식탁은 MZ세대와 외국인 관광객들에게 핫플 레이스로 떠오르는 한남동카페거리에 위치하고 있습니다. 식당은 아담했고 간판도 참 귀엽습니다. 내부로 들어가면 카운터식으로 되어있는 좌석이 메인입니다. 한식에서 카운터식으로 되어있는 식당은 여기가 최초라고 합니다.

전과 같은 요리는 카운터에서 직접 조리해주어서 음식이 만들어져가는 과정과 구워져가는 냄새를 맡아서 그런지 더욱 식욕이 더 증폭되더군요. 다른 음식들도 카운터에서 한번 더 마무리된 후 제공되니 음식이 식을 틈이 없네요

깔끔한 기본세팅입니다. 메인으로 사용되는 식기들은 귀한 놋그릇으로 나오니 한식과 매우 잘 어울리고 음식이 쉽게 식지 않아서 좋았고 대접받는 기분이 들었습니다.

메뉴는 한식이 기본이고 종류가 많지 않아서 음식 고르는 수고를 많이 하지 않아서 좋았습니다. 대신에 다양한 주류들이 있어서 고르는 재미가 있습니다. 이원일 셰프님이 직접 찾아서 제공되는 전통주들이 꽤 있어서 다른 곳에서 접하지 못했던 전통주들을 만나는 재미와 설렘이 있습니다.

이원일 셰프님이 직접 조리해주셨습니다. 음식에 대한 설명을 친절하게 잘해주셔서 방송을 들으며 먹는 기분이었습니다. 방송에서 보는 것처럼 매우 유쾌해서 음식에 감칠맛을 더해주는 것 같았습니다.

서울 수제버거투어를 마치고 이원일 식탁을 방문하게 되는 일정이 확정됐을 때 TV 프로그램 '냉장고를 부탁해'를 통해서 친숙한 이원일 셰프님의 음식을 직접 먹어볼 수 있다는 것만으로도 설레고 기쁜 마음이 들었습니다. 어떤 메뉴들이 우리의 혀를 기쁘게 해 줄지 저도 모르게 손가락들이 네이버 검색엔진을 돌리고 있었습니다. 검색을 해본 결과 메인메뉴가 계절의 변화에 따라 전국각지의 좋은 재료를 사용하는 신선로 요리인데 평소에는 접해보지 않은 음식이어서 궁금증과 설렘이 더 커졌습니다.







작금채소  
김치저나

삼향주 / 해창막걸리  
고기육전

### 작금채소

계절 채소를 들깨멸치액젓양념과 참기름에 버무려 황태겉질부각을 얹어 나옵니다. 신선한 채소의 상큼함과 새콤달콤한 양념의 맛에다가 황태겉질부각이 바삭한 식감과 고소함을 더해주면서 화룡점정 해줍니다.

### 김치저나

김치전인데 바로 눈앞에서 바로 구워서 따끈따끈하게 제공되는 점이 아주 맘에 들었습니다. 일반적인 김치전처럼 밀가루나 부침, 튀김가루가 들어가는 것이 아니고 감자앙금을 베이스로 만들었다고 합니다. 감자전을 먹는 것처럼 겉은 바삭하면서 속은 쫄깃한 맛을 느낄 수 있습니다. 위에 채소무침을 올려서 느낄 수 있는 맛을 잡아줍니다.

### 삼향주 · 해창막걸리

전에 잘 어울리는 술이라고 제일 먼저 삼향주가 나왔습니다. 청주의 일종으로 12도 짜리 술이었는데 살구, 복숭아, 배의 세 가지향이 난다고 해서 삼향주라고 합니다. 보통 전통주들은 향이 없는데 세 가지의 향을 느껴 보면서 마시니 재미도 있고 술이 약하신 분들도 도전해 볼 수 있을 정도로 가볍게 마실수 있습니다.

삼향주에 이어서 해창막걸리도 같이 나왔습니다. 일반 막걸리보다 걸쭉한 12도짜리 막걸리입니다. 감미로 없이 빚어낸 막걸리라 단맛을 내기 위해 더 많은 양의 쌀과 시간이 들기에 다른 막걸리 대비 가격이 비싸서 막걸리계의 에르메스라는 애칭이 있습니다. 탄산이 있고 새콤한 맛이 있어서 요쿠르트 같은 느낌도 있어 매콤한 요리에 잘 어울릴 것 같네요.

왼쪽이 삼향주이고 오른쪽이 해창막걸리입니다. 사진으로만 봐도 막걸리의 진한 맛이 느껴지네요.

### 고기육전

일반적인 육전처럼 홍두깨살을 계란에 묻혀 제공되는 것이 아니고 우삼겹과 표고버섯을 파전처럼 부쳐서 나오는 육전입니다. 역시 여기도 채소 무침이 느끼함을 잡아주고 있습니다. 우삼겹이 들어가서 바삭함과 고소함을 업그레이드해 주는 느낌입니다.

### 늑간살화로구이

화로에 구운 갈비사이에 있는 늑간살과 버섯, 미늘쭈를 볶아서 함께 나왔습니다. 같이 제공되는 소스는 3종으로 어간장, 소금, 된장인데 개인적으로 어간장이 제일 맛있었고 맛은 상상되는 그 맛입니다. 어찌 보면 이날 먹은 음식 중에 제일 평범했지만 아는 맛이 무섭죠.

### 고흥유자주 · 미상 25

바로 어울리는 술 두 가지가 나왔습니다. 첫 번째로 나온 고흥유자주는 유자의 산지인 고흥에서 나오는 유자로 만든 술인데 12도입니다. 입에 가져다 대는 순간 진한 유자의 향이 코와 입안에 가득해지는 풍미를 느낄 수 있게 됩니다. 달달해서 술을 잘못 먹는 사람들도 편하게 마실 수 있는 술입니다. 찾아보니 8도짜리도 있네요. 유자의 그윽한 풍미를 느끼기에 그만입니다. 두 번째로 미상 25도가 나왔는데 멀리 제주에서 나온 술로 굴증류수라고 합니다. 25도로 도수가 좀 높은 감이 있지만 달지 않고 끝 맛에 굴 향이 스치는 느낌이 일품입니다. 위스키를 좋아하는 분들이라면 한번 도전해 보직한 전통주입니다.

### 대동여지도 팔도경기

먼저 신선로를 위한 겨자소스가 준비되고 메인메뉴인 신선로가 나왔습니다. 신선로에 담겨나온 냉채스타일의 여름한정메뉴입니다. 어복쟁반의 냉채판이라고 해야 하나요? 아롱사태수육, 닭가슴살, 양무침에 각종채소와 절임들이 들어가 있습니다. 여기에 시원한 평양냉면 육수가 담겨 나옵니다. 건더기를 건져서 겨자소스에 찍어먹으면 됩니다. 먹으며 시원한 육수를 곁들이면 이게 바로 여름별미가 아닐까 하는 생각이 듭니다.

추가로 메밀냉면을 먹을 수 있습니다. 예전에는 평양냉면의 맛을 잘 알지 못했는데 나이가 들어감에 따라 자극적인 맛보다 승승한 평양냉면의 매력을 조금씩 알아가고 있습니다. 먹을 때는 잘 모르지만 생각나는, 또 먹고 싶어지는 음식이죠. 갑자기 평양냉면 같은 사람이 되고 싶다는 욕심이 생기네요.

메뉴는 다양하지 않지만 하나하나 맛들이 풍부하고 재료 하나 소스 하나 식기까지 정성으로 준비한 것들이 마음까지 따뜻하게 해주었고 음식에 어울리는 전통주들을 하나씩 접하다 보니 시간이 금방 흘러가고 몸과 마음이 든든해졌습니다. 눈과 입과 코가 즐거운 데다가 이원일 셰프님의 유쾌한 설명까지 들으니 귀까지 즐거운 저녁시간을 보내게 되었습니다.

영업종료를 며칠 앞두고 방문하게 되어 다른 신선로 메뉴를 먹어보지 못하게 되어서 너무 아쉬웠고 이런 한식이라면 세대를 아우르고 다른 나라에서도 충분히 성공할 수 있지 않을까 하는 생각이 듭니다. 해외에서의 성공소식을 기대하겠습니다. 이원일 식탁 화이팅!! 🍴



늑간살화로구이  
고흥유자주 / 미상 25  
대동여지도 팔도경기  
평양냉면



# 조금 덜 화려하게 먹어도 괜찮아



Text & Photo by  
윤혜자 작가



^ 김장은 모여서 같이 담가야 맛있고 즐겁다

“당신이 무엇을 먹는지 말해 달라. 그러면 당신이 어떤 사람인지 말해 주겠다.” 지금으로부터 약 180년 전 프랑스 법관이며 미식이 장 양념을 브리야사바랭이 했다는 이 말은 여전히 유효할 뿐 아니라 현재의 식생활이 그 사람의 미래까지 바꾼다는 통찰을 담았다. 실제로 우리는 먹는 음식을 통해 체형과 건강 그리고 그 사람의 삶의 태도까지 예측 가능하다. 그럼에도 우리는 먹는 음식을 통해 자신을 표현하고, 동시에 그것이 우리의 건강을 결정짓는다는 사실을 잊곤 한다.

윤혜자\_ 출판기획자로 책 쓰기 워크숍을 진행하는 책 쓰기 코치다. 결혼 후 꾸준히 음식 공부를 하며 인스타그램 썬비테이블(@savvy\_table)에 기록했다. 이 기록을 기반으로 <부부가 둘 다 잘 먹었습니다>를 썼다.



^ 장 담그는 재료는 의외로 단순해 소금과 메주만 있으면 된다

## 오늘 당신은 무엇을 먹었나요?

나는 음식 활동가 고은정 선생님께 음식을 배웠다. 밥하는 법부터 김치 담는 법과 장 담그는 법을 배운 뒤 내 식생활은 완전히 바뀌었다. 그리고 제로웨이스트 실천가이며 동물권보호 활동가이며 비건인 배우 임세미 씨를 이웃 친구로 두며 채식이 주는 다양한 매력은 물론 환경의 이로움에 대해 더 깊게 알게 되었다.

이런 나의 음식에 대한 태도 변화는 10년째 꾸준히 올리고 있는 인스타그램 계정 ‘썬비테이블(@savvy\_table)’에 그대로 기록되었다. 이 계정은 현재 1만 개에 육박하는 음식 사진이 있다. 내가 다니는 음식점을 비롯하여 차려먹는 밥상까지 음식과 관련된 나의 10년간의 변화를 한눈에 보는 작은 식문화 역사관이라 해도 과언이 아니다. 결혼 초기에 올린 밥상 사진을 보면 정말 가관이다. 영양은 물론 차림도 엉망이기 때문이다. 그러나 음식을 배운 후 내 밥상은 확연하게 변했다. 매일 밥상을 스마트폰으로 찍고 글을 써서 인스타그램에 올리다 급기야 <부부가 둘 다 잘 먹었습니다>라는 책을 내기에 이르렀다. 알고 보면 매우 만만한 게 한식이며 누구라도 우리처럼 단순하게 먹기를 소망하는 마음에서 책을 썼다.

우리집에선 설탕과 화학조미료가 사라진 지 오래다. 간장, 된장, 소금과 질 좋은 들기름과 올리브 오일이면 별다른 조미료가 필요하지 않다. 건강한 제철 식재료를 가급적 간단하게 조리한 한식으로 하루 한 끼는 반드시 집밥을 먹으려 한다. 식재료는 동네 마트에서 사기도 하지만 유통 과정이 단순할수록 좋은 농수산물은 가급적 페이스북이나 인스타그램으로 알게 된 농부님들과 제철의 식재료를 직거래로 구매한다. 이 때 절대로 욕심을 내지 않는다. 제철 식재료는 그 당시 먹어야 가장 맛있다. 내가 좋아하는 식재료라도 냉장고나 냉동실에 오래 보관하면 처음의 맛이 아니다. 제철의 식재료를 그 계절에 먹을 만큼만 사서 먹으면 음식 쓰레기 배출도 자연스럽게 준다. 냉동실에 쌓아놓는 식재료가 적어지니 냉장고 사이즈도 줄일 수 있다.



^ 장은 된장과 간장이 한 항아리에서 나온다

## 무엇을 어떻게 먹어야 행복한가?

제철음식의 매력은 무엇일까? 첫째, 신선하고 맛있다. 둘째, 영양소가 풍부하다. 셋째, 환경에 좋다. 그리고 경제적이다. 그런데 무엇보다 계절에 따라 우리가 원하는 음식은 신기하게도 다르다. 날이 더워 찾았던 시원한 성질의 오이는 찬바람이 불면 묘하게 손이 가지 않는다. 대신 가을의 채소로 폭 끓인 된장국에 자연스럽게 손가락이 간다. 그러니 올 가을엔 제철 식재료를 일부러라도 찾아서 먹어보자. 배, 사과, 감, 밤, 대추, 전복, 대하, 삼치, 꼬막 등 맛있는 것도 참 많다.

무엇을 어떻게 먹어야 행복할까? 답은 간단하다. 자연이 주는 제철음식을 최대한 활용하는 것이다. 제철음식은 자연이 주는 선물로, 그 시기에 가장 신선하고 영양이 풍부하다. 이를 잘 활용하면 건강과 행복이 따라온다.

나는 어느 순간 아파트를 벗어나 개인주택에서 살고 싶었다. 그 이유 중 하나는 ‘장독대’였다. 아파트 베란다에서 익어가는 장과 환기가 잘 되는 마당이 있는 주택의 장독대에서 햇볕을 제대로 받고 맛이 깊어지는 장은 비교할 수 없다. 우여곡절 끝에 개인주택으로 이사하고 해마다 친한 친구들을 불러 모아 김장을 같이 하고 장을 담갔다.




건강한 식생활은 우리의 몸과 마음을 모두 건강하게 하며 관계까지 좋게 만든다. 제철음식으로 차린 건강한 한식 밥상은 단순히 먹는 행위를 넘어, 우리 삶의 질을 높이는 중요한 요소다. 그러니 오늘 저녁, 제철음식으로 차린 건강한 한 끼를 즐겨보는 건 어떨까?



## 조금 특별한 가을 한 끼, 연근우엉버섯술밥

가을은 역시 뿌리채소가 맛있는 계절이다. 내가 종종 해먹는 ‘연근우엉버섯 술밥’을 제안한다. 말 그대로 우엉과 연근 그리고 버섯을 양껏 넣고 밥을 짓는 것이다. 다시마와 버섯으로 낸 물로 밥물을 잡았다. 밥의 감칠맛과 향이 좋아진다.

1. 연근은 납작하게, 우엉은 채 썰고 소금을 살짝 뿌리고 들기름으로 가볍게 볶는다.
2. 1)에 불린 쌀과 간장 2 작은술을 넣어 섞고 밥물을 붓는다. 술밥을 할 땐 센 불로 시작하고 밥물이 끓어 물과 쌀의 높이가 같아지면 아주 약한 불로 유지한다. 나는 2인분의 밥을 지을 때 인덕션의 불세기 7로 시작해 (불세기가 9까지 있음) 3으로 줄인 후 13분간 유지한다.

치과의사들은 인간의 수명 연장에 큰 역할을 해왔다. 예전에는 치과 질환으로 시작된 염증이 다른 병으로 번져 사망하는 경우가 많았다. 치과 기술의 발달로 이런 어이없는 죽음은 줄어들었다. 그러나 치과의사들이 앞서서 먹는 이야기를 한다면 어떨까? 하는 상상을 해본다. 음식은 단순히 배를 채우는 것 이상으로 우리의 삶과 건강에 큰 영향을 미치기 때문이다. 



1. 장가르기로 나온 된장
2. 장가르기로 나온 간장
3. 연근우엉버섯술밥으로 차린 밥상



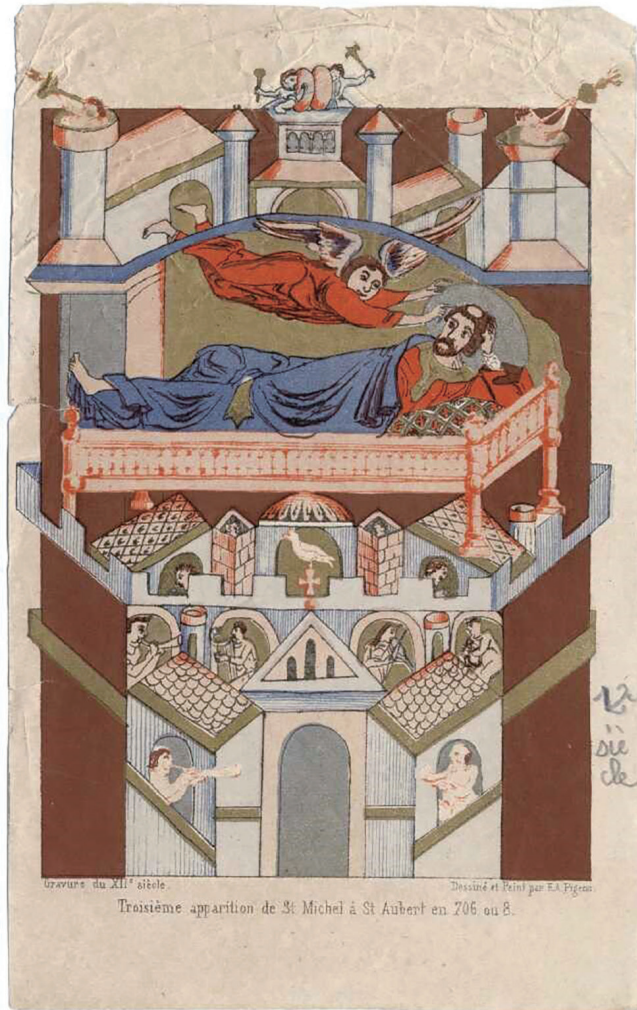
몽생통통이 아니라 몽생미셸

# Mont Saint Michel

Text by 진병관 문화해설사  
Photo by 엄찬용 편집위원







미카엘 천사로부터 세 번째 계시를 받는 오베르 주교

## 천사의 계시

몽생미셸의 아주 오래전 이름은 몽 톰브(le Mont-Tombe)라 불렸다. 산을 뜻하는 몽(Mont)과 무덤을 뜻하는 톰브(Tombe)를 합쳐 무덤 산이라 불리던 곳이었다.

6세기 때부터 사람들과 떨어져 기도하고 싶었던 은둔의 신자들이 모여들어 작은 예배당을 만들고 지냈던 곳이었다.

그러다 708년 몽 톰브의 건넌마을 아브랑슈의 오베르 주교의 꿈에 천사 미카엘이 나타난다. 꿈속에 천사는 저기 보이는 몽 톰브에 자신을 기리는 성당을 지으라고 계시를 내린다.

바다 한가운데 홀로 서 있어 접근하기에도 힘든 돌섬에 성당을 지으라는 계시를 오베르 주교가 처음부터 믿었을 리 만무하다. 얼마 후 다시 꿈속에 나타난 미카엘의 계시에도 그는 반신반의하며 망설이자, 세 번째 꿈속에서는 그의 의구심을 떨쳐버리려 미카엘은 손가락을 들어 주교의 머리에 하얗고 강한 빛을 쏘아 구멍을 냈다고 전해진다.

드디어 미카엘의 이야기가 정확한 계시라고 믿게 된 오베르는 수소문 끝에 492년 이탈리아 몽 가르강(mont Gargan)성전을 본떠 동굴 형태의 예배당을 만든다.

이후 대천사 미카엘의 프랑스어 버전 미셸(Michel), 산을 뜻하는 몽(Mont), 성스럽다는 생(Saint)을 합쳐 성스러운 미카엘의 산이라는 '몽 생 미셸(Mont Saint Michel)이라 불리게 된다.

이미지 출처

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Aubert\\_d%27Avranches#/media/Fichier:Troisi%C3%A8me\\_apparition\\_de\\_saint\\_Michel\\_%C3%A0\\_saint\\_Aubert\\_en\\_706.jpg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aubert_d%27Avranches#/media/Fichier:Troisi%C3%A8me_apparition_de_saint_Michel_%C3%A0_saint_Aubert_en_706.jpg)



진병관

기묘한 미술관, 위로의 미술관의 저자  
프랑스 공인 문화해설사

프랑스는 세계 최대 관광 대국이다.

코로나 시국 이전 2019년 통계에 의하면 매년 8,900만 명이 넘는 관광객이 프랑스를 방문하고 있다.

수도인 파리에선 약 1,700만 명이 찾았으며 그중 700만 명이 에펠탑을 반드시 보러 간다. 그리고 남프랑스와 더불어 프랑스를 찾는 관광객이 꼭 방문하는 곳이 노르망디 끝자락에 위치한 몽생미셸섬이다.

몽생미셸섬은 파리를 기준으로 약 360km 떨어진, 서울과 부산 거리보다 조금 더 먼 곳에 있어 쉽게 다녀올 거리는 아니다. 게다가 0.97km의 작은 크기에 사는 인구도 25명밖에 되지 않는 작은 섬이다.

그럼에도 불구하고 연간 약 300만 명이 방문하는 명실상부 프랑스 최고의 명소로 손꼽힌다.

많은 이들이 외지고 먼 이곳을 찾는 이유는 딱 하나다.

대천사 미카엘의 계시 하나만으로 섬 위에 지어 올린 수도원을 방문하기 위해서다.

천공의 섬이라 불리는 몽생미셸에는 어떤 이야기가 담겨있는지 1,300년 전의 중세 유럽으로 떠나보자.



## 프랑스 최고(最古)의 수도원

933년 바이킹의 후예들이 자리 잡은 노르망디가 이 지역을 점령하며 노르망디의 공작들은 이 예배당의 중요성을 재빨리 알게 된다.

966년에는 리처드 1세의 후원으로 베네딕도회 수도사들이 관리를 시작했고 많은 귀족의 후원을 받으며 돌섬 위에 건물을 증축하기 시작한다.

11세기와 12세기에 걸쳐 거대한 예배당을 포함한 로마네스크 양식의 수도원을 꼭대기에 건설한 후 돌섬을 따라 세 개의 층으로 구성된 수도원 건물들을 짓게 된다. 암벽 지형에 맞춰 수도원을 지어야 했기에 당연히 수도원은 불규칙한 건축양식으로 건설된다.

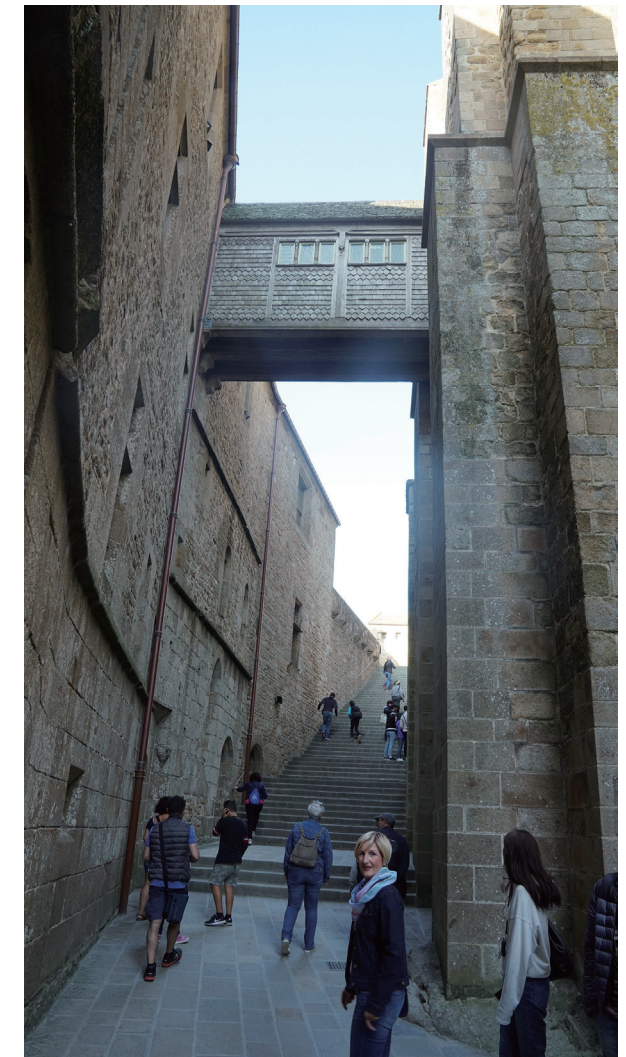
정복왕 윌리엄이 노르망디 공작으로 영국을 점령한 이후 노르망디는 영국과 프랑스 사이에 비정상적인 관계에 놓인다. 프랑스 왕 필립 오귀스트는 노르망디를 다시 한번 프랑스 영토로 편입시켰고, 이때 화재에 휩싸였던 몽생미셸을 복원하는 데 지원을 아끼지 않는다.

필립 오귀스트의 후원으로 재건된 곳이 현재 몽생미셸에 남겨진 부분 중 가장 아름답다고 여겨지는 북쪽 부분이며, 라 메르베유(경이로움)라 불린다.

또, 몽생미셸은 흑사병이 프랑스를 휩쓸 당시 많은 신자가 찾았던 곳으로도 유명하다.

6세기 말 교황 그레고리오 1세가 로마에 흑사병이 심해 희생자가 늘어나자, 하느님의 자비를 간청하기 위해 3일간 참회 기도를 드리고 시내 행진에 친히 참여한다. 기도 행렬이 순례를 마치고 돌아가던 도중, 교황은 대천사 미카엘이 손에 든 칼을 칼집에 넣으며 전염병을 끝낼 것이라고 말하는 환시를 목격한다. 그가 환시를 본 곳에 교황은 미카엘 천사상을 세우라 했고 그곳이 현재 로마에 위치한 천사의 성이다.

대천사 미카엘은 전염병으로부터 우리를 지켜주는 천사라는 것을 알고 있었기에 흑사병이 프랑스를 휩쓸 당시 수많은 이가 미카엘의 계시로 만들어진 몽생미셸을 찾았던 것은 우연이 아니었을 것이다.





## 굴복하지 않는 프랑스의 상징과 흥망성쇠



몽생미셀은 프랑스 민족의 자긍심이기도 하다. 섬 밖에서 몽생미셀을 바라보면 수도원이라기보다 성에 가깝게 느껴진다. 14세기 116년간 이어졌던 백년전쟁 시 전략적 요충지로 여겨져 영국군과 치열한 전투를 벌였던 곳이다. 당시 섬을 지키기 위해 지어진 부분이 성처럼 보인다. 노르망디 전 지역을 영국이 함락했지만, 몽생미셀만은 프랑스 최고의 장군 '베르트랑 뒤 게클랑'에 의해 지켜지며 프랑스인들에게는 외적으로부터 지켜낸 저항의 상징이자 자존심 같은 곳으로 여겨진다.

수도원은 백년전쟁 이후 회복했지만 밝음이 있으면 어둠이 있기 마련이다.

수도원의 이권을 두고 갈등이 잦아졌고 1789년 대혁명의 불길이 이곳까지 다가와 모든 교회의 재산은 국가로 귀속되며 접근이 어려운 바다 가운데 있는 섬, 그 위의 수도원을 반혁명 군을 가둬두는 감옥으로 사용한다.

시간이 흘러 1836년 대문호 빅토르 위고를 비롯한 많은 지식인이 몽생미셀 복원을 위해 노력을 하며 1863년 문화재로 지정이 되고, 다시 옛 영광의 모습을 찾아가는 복원 공사를 시작해 지금까지도 과거의 모습을 찾아가는 작업이 이어지고 있다.

1966년 베네딕토 수도회의 수도사들이 다시 수도원을 찾아 머물다 2001년부터 지금까지 예루살렘 형제회 수사와 수녀들이 종교적 소명을 이어가는 수도원의 모습을 이어가고 있다.

### 몽생미셀의 자연환경

몽생미셀섬은 대서양과 맞닿은 곳에 있어 1년 내내 바람이 강하고 비가 잦은 곳으로 유명하다.

여름에 방문한다고 하더라도 반드시 우비나 우산을 권한다.

또 유럽에서 조수간만의 차가 15m 정도로 가장 큰 곳으로 썰물이 되면 4만 5,000 헥타르의 갯벌이 펼쳐진다. 과거 순례자들은 이 갯벌을 건너 섬으로 들어왔다. 섬에 도착하는 것만으로도 신의 보호를 받았다고 느낄 정도로 위험천만한 여정이었지만 구원을 받기 위한 그들의 열망을 꺾을 수 없었다.

19세기 복원 공사 시 제방길을 만들어 접근을 쉽게 했지만 퇴적되는 모래 때문에 섬이 아닌 육지와 합쳐질 것이라는 연구 결과에 따라 10년간의 공사를 통해 제방을 제거하고 셔틀버스를 통해 접근하는 등 2015년 마무리를 해 자연 친화적인 모습으로 탈바꿈했다.

1년 중 45일 정도 12.9m 이상의 수위가 되는 날을 '대만조라 부르며 날짜와 물이 들어오는 시간을 잘 맞추면 완벽하게 섬이 되는 몽생미셀의 가장 특별한 모습을 볼 수 있다.



몽생미셀을 방문하는 방법은 여러 가지가 있다. 가장 대중적인 것은 파리에서 출발해 당일로 다녀오는 투어프로그램에 참여하는 것이다. 시간이 부족하거나 체력적 부담을 덜 느끼는 여행자에게 권한다. 그러나 서울과 부산 거리를 하루 만에 버스나 미니밴으로 다녀오는 것이 쉬운 여정은 아니다.

천년의 유구한 역사가 담긴 몽생미셀을 제대로 즐기고 싶다면 그곳에서 1박 이상 머무는 것을 권하고 싶다.

호텔은 섬 안에도 있지만 몽생미셀을 바라보고 있는 섬 밖의 호텔을 권한다.

1박 이상을 하려는 여행자 중 운전하는 것을 줄이고 싶다면 파리에서 브르타뉴 렌(Rennes)으로 가는 TGV 기차를 이용하면 2시간 이내에 도착하게 된다. 기차역에서 차량 렌트 후 1시간 운전으로 몽생미셀에 도착할 수 있다.

또는 파리에서 렌트를 한다면 중간중간 지베르니, 옹플뢰르 또는 르망, 사르트르 같은 작은 마을을 둘러 여유롭게 가는 방법도 있다.

사람이 많이 찾는 성수기에 방문이 예정되어 있다면 반드시 레스토랑 또한 예약해야 한다. 섬 안에 가장 유명한 레스토랑은 '라 메르 폴라르'라는 곳으로, 성지순례를 오는 이들이 비바람이 거센 갯벌을 건너와 머물며 먹던 수플레 오믈렛이 유명하다. 프랑스 대통령들도 방문하면 꼭 들렀다 가는 곳이다.

또 소금기를 먹은 풀밭에서 풀어 키운 양을 이용한 양고기 요리도 유명하다. 고기의 이름도 미리 간이 되었다는 '프레-살레(Pré-Salé)'로 섬밖에 유명한 레스토랑이 있다.



### 여행자를 위한 팁

몽생미셀에는 오늘도 사람이 많다.

한때 야경이 유명해 인스타그램의 성지로도 불렸지만, 이제는 더 이상 조명을 화려하게 비추주지 않는다.

진정한 몽생미셀의 아름다움은 모든 사람이 떠난 늦은 밤이나 아직 사람이 방문하기 전인 이른 아침이다.

오랜 시간 많은 이들의 바람이 남겨져 있는 곳이다.

종교 유무를 떠나 몽생미셀을 방문했다면 천천히 이곳의 적막을 느끼며 산책과 명상을 권하고 싶다.

프랑스의 어떤 곳에서도 느낄 수 없었던 마법 같은 시간이 되리라 믿어 의심치 않는다.

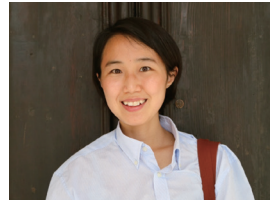


# 베네치아

- 무라노
- 부라노
- 마쭌르보
- 리도



Text & Photo by  
김혜지  
유료자전거나라 이탈리아



Lido  
Mazzorbo  
Burano  
Murano



세상의 다른 곳(알테르 문디 Alter Mundi), 누구나 한 번쯤 여행하고 싶어 하는 수상도시 베네치아. 이민족들의 침략으로 인해 육지에 살던 사람들이 아드리아 해의 갯벌로 피난 와서 정착한 도시. 베네치아 본섬이라 부르는 역사지구는 크고 작은 섬들이 다리로 연결되어 있어 도보 이동도 충분히 가능하지만, 짧게는 10분, 길게는 1시간 넘게 배를 타고 이동해야 만날 수 있는 섬들도 있다.

첫 번째 피난지였던 토르첼로(Torcello) 섬, 베네치아를 대표하는 와인 생산지 마쭌르보(Mazzorbo) 섬, 주민들의 공동묘지로 사용되는 산 미켈레(San Michele) 섬, 그 밖에도 고급 호텔 체인에서 통째로 매입하여 호텔로 활용되거나 예술가들의 아지트로 사용되는 섬, 흑사병이 창궐하면 시체를 모아두던 섬 등 다양한 섬들이 있다. 이렇게 저마다의 이야기를 갖고 있는 섬들을 구경하는 것도 베네치아 여행의 큰 재미다. 베네치아를 찾는 관광객들에게 가장 잘 알려진 유리공예 무라노 섬, 알록달록 부라노 섬, 베네치아 국제영화제가 열리는 리도 섬을 소개하고자 한다.







## 유리공예 무라노

베네치아 골목길을 걷다 보면 유리공예 기념품 가게들을 자주 만나게 된다. 컴퓨터 앞에 두어도 좋을 것 같은 아기자기한 사이즈부터 호텔 로비에 설치할 법한 거대한 샹들리에에 이르기까지 그 종류도 참 다양하다. 무라노 섬은 베네치아 본섬 기준 북동쪽에 위치한 섬이며 산 마르코-산 자카리아 정류장에서 숫자 7번 수상 버스를 타고 약 25분정도 이동하면 만날 수 있다.

과거 베네치아 본섬에도 수많은 유리공방이 있었지만, 여러 차례 발생했던 화재의 원인이 유리공방의 화로로 지목되면서 1291년을 기준으로 베네치아 본섬의 유리공방들을 무라노 섬으로 옮기라는 베네치아 공화국 법이 발표되게 된다. 본섬에 흩어져 있었던 장인들이 한 곳으로 모이니 장인들 간의 기술교류도 활발해졌고, 유리공예 장인들의 기술이 다른 지역으로 빠져나가지 않도록 관리하기에도 좋았다. 처음에는 꽃병이나 접시, 컵 위주로 만들었다가 오늘날에는 호텔이나 기업을 상대로 하는 조명들을 주로 생산하고 있다.

유리공예 산업이 돈이 된다는 소문이 퍼지자 다른 지역에서 생산되는 제품들과 하나 둘 경쟁이 심화되기도 했었고, 1797년 나폴레옹의 공격으로 베네치아 공화국이 무너지면서 무라노 섬의 유리공예 산업이 위기에 처하기도 했었다. 다행히도 1920년대부터 유리공예 산업이 다시 부활하기 시작했으며, 현재 51개의 유리공방이 무라노 섬에서 제품을 생산 중이다. 다양한 예술가들의 스튜디오가 있으며, 5유로~10유로를 지불하면 유리공예품을 만드는 모습을 직접 곁에서 지켜볼 수도 있다. 무라노 섬의 유리 박물관에서는 과거부터 현재에 이르기까지 무라노 섬의 유리공예의 역사를 살펴볼 수 있다.

## Murano



## Burano

### 알록달록 부라노

무라노 파로(Murano Faro) 정류장에서 출발하는 12번 수상버스를 타고 약 25분 정도 이동하면 만날 수 있는 부라노 섬. 2,000여 명의 주민이 거주하고 있는 이곳은 집집마다 다양한 색상의 페인트가 칠해져 있어서 이를 배경으로 사진 촬영하려는 관광객들로 늘 북적인다. 집들이 이렇게 알록달록한 이유에 대해서는 명확하게 기록해 둔 문서를 찾을 순 없지만, 안개가 자주 끼는 지역 특성상 어부들이 자신의 집을 잘 찾을 수 있도록 본인의 집을 색칠한 것에서 유래되었다는 설이 가장 유력하다.

남자아이가 태어나면 어부로, 여자아이가 태어나면 레이스를 만들며 살아왔던 부라노 섬. 지금도 날씨가 좋은 날이면 어르신들이 삼삼오오 모여 레이스를 만드는 모습을 볼 수 있다. 한 때는 교황청 및 유럽의 왕실에서 부라노 섬을 직접 방문하여 레이스로 된 의상이나 테이블보를 요청할 만큼 인기가 있었다. 과거 주력 생산품은 테이블보였으나 오늘날에는 스카프, 부채, 아기옷, 소소한 기념품 등 다양한 제품들을 선보이고 있다. 레이스 박물관도 있으니 관심이 있다면 한번 방문해 보는 것도 좋다.

우리나라 관광객들에게는 2012년 5월 11일에 발매된 가수 아이유의 <하루 끝> 뮤직비디오 촬영장소로 알려지면서부터 부라노 섬이 더욱 유명해지게 되었다. 최근에는 인스타그램, 유튜브 등에 이 곳의 모습들이 소개되면서 사진 촬영을 하러 많이 방문하고 있다.







## Mazzorbo



### 베네치아 와인 생산지 마쥬르보

부라노 섬과 다리 하나로 연결되어 있으며, 걸어서 5분이면 만날 수 있는 마쥬르보 섬.

베네치아 석호 내의 유일한 와인 생산지이며, 포도밭을 가로지르는 산책로는 누구에게나 상시 오픈하고 있다. 이런 곳에서 과연 와인 생산이 가능할까라는 생각이 들기도 하지만, 이탈리아의 유명 와인 생산자인 비솔(Bisol) 가문이 한 때 사라졌던 베네치아의 도로나(Dorona) 포도 품종을 되살려 와인을 생산하고 있으며 여러 차례 시행착오 끝에 해마다 최대 약 4,000병 정도만 한정 생산하면서 750ml 보다 작은 500ml 1병에 약 20만원정도(150~190유로)의 가격에 판매되고 있다.

바닷바람을 막기 위해 벽돌담으로 둘러싸인 땅에 포도를 심고, 주변에는 채소를 재배하여 자신들이 운영하는 레스토랑 베니싸(Venissa)에서 소비하고 있으며, 이 곳 레스토랑은 미술랭 1스타 식당으로 선정되었다. 관광객으로 북적이는 베네치아 본섬에서 잠시 벗어나 포도밭 가까이에서 한적한 기분을 만끽하며 와인을 마시고, 잠시 쉬어 갈 수 있는 아주 비밀스럽고 평화로운 섬이다.

## Lido

### 베니스 국제영화제가 열리는 리도

베네치아 리도 섬만의 특별한 점은 자동차가 다닐 수 없다는 점이다(우리나라 제주의 우도처럼, 차를 실을 수 있는 17번 수상버스가 리도-트론게토 정류장을 오고간다).

리도 섬은 베네치아 본섬과 아드리아해 사이에 위치하며, 약 12km에 걸쳐 길쭉하게 펼쳐져 있는 섬으로 자연 방파제의 역할을 한다. 리도 섬 내에는 버스나 택시 같은 운송수단도 있다. 여행자들은 리도 섬 수상버스 정류장 근처에 있는 자전거 대여소를 활용할 수 있으며 자전거를 타고 리도 섬을 좀 더 특별하게 즐길 수 있다. 도로를 따라 가로수가 가지런히 정돈되어 있고 해변에는 고급 휴양주택이 줄지어 있어서 지중해의 부유한 휴양 도시 같은 느낌도 든다. 베네치아에서는 리도 섬의 해변에 가야 비로소 파도치는 바다를 만날 수 있는데, 겨울에는 황량하고 스산한 분위기지만, 여름철이 되면 해수욕과 태닝을 즐기려는 사람들로 북적인다. 노벨문학상을 수상한 독일의 문학가 토마스 만(Thomas Mann, 1875-1955)이 베네치아 리도 섬의 바인스 호텔(Gran Hotel de Bains)에 머물며 <베네치아에서의 죽음>이라는 소설을 썼고, 그 밖에 요한 볼프강 괴테, 고든 바이런 등의 시인과 작가들이 이곳에 머물며 작품에 영감을 받았다. 많은 사람들이 해수욕을 하기 위해 찾는 곳이지만, 해마다 9월에는 전 세계 유명 인사와 배우, 영화감독들이 리도 섬으로 모인다. 1932년에 제1회를 시작으로 세계에서 가장 오래된 국제영화제로 손꼽히는 베네치아 국제영화제가 리도 섬에서 열리기 때문이다. 베를린, 칸과 더불어 세계 3대 영화제로 불리기도 하는데 1987년에는 대한민국 배우 강수연이 임권택 감독의 <씨받이>로 여우주연상을 받았으며, 2012년에는 <피에타>의 김기덕 감독이 최고 영예인 황금사자상을 받았다. 재미있는 것은 1942년까지 최고 영예인 황금사자상의 이름이 '무솔리니상'으로 불리다가 제2차세계대전 이후 황금사자상으로 이름이 변경되었다는 점이다.

베네치아에는 이처럼 본섬 외에도 저마다의 이야기를 갖고 있는 섬들이 있다. 베네치아를 방문할 예정이라면 조금 더 여유있게 일정 계획을 세워서 베네치아 본섬의 박물관, 미술관도 입장해 보고 위에서 언급한 다양한 섬들도 방문해 보는 것을 추천한다. 📌





# 여행을 책으로 만들어요

여행이 책이 되고,  
책이 여행이 되는 공간  
인도여행 출판서점,  
메종인디아 트래블앤북스



Text & Photo by  
전윤희  
메종인디아 트래블앤북스 대표



내 여행의 시간은 길고, 또 그 길은 멀니다.

나는 태양의 첫 햇살을 수레로 타고 출발해,  
수많은 행성들에 자취를 남기며  
광막한 세계로 항해를 계속하였습니다.

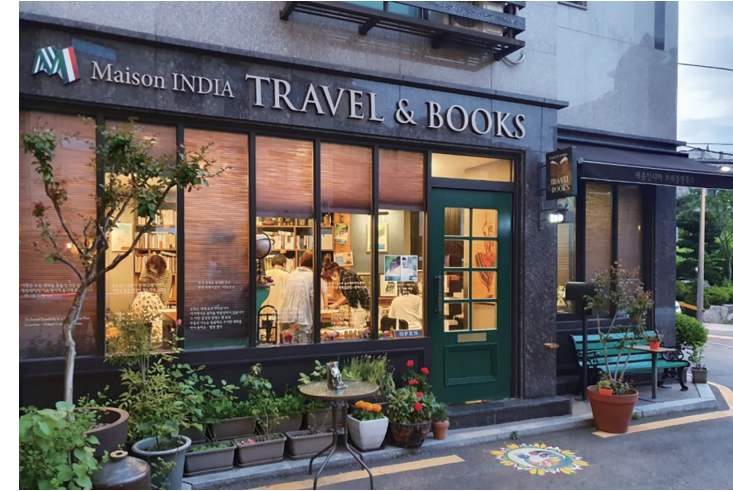
당신에게 가장 가까이 가기 위해서는  
가장 먼 길을 돌아가야 하며,  
가장 단순한 곡조에 이르기 위해  
가장 복잡한 시련을 거쳐야만 합니다.

여행자는 자신의 집에 이르기 위해  
모든 낯선 문마다 두드려야 하고,  
마침내 가장 깊은 성소에 도달하기 위해  
모든 바깥세상을 헤매다녀야 합니다.

눈을 감고 '당신이 여기 계십니다' 하고 말하기까지  
내 눈은 멀고도 오래 헤매었습니다.  
'아, 당신은 어디에?' 하는 물음과 외침이 녹아  
천 개의 눈물의 강이 되고,  
'내 안에 있다!' 라는 확신이 물결처럼 세상에 넘칠 때까지.

기탄질리12 by 라빈드라나트 타고르  
(아시아 최초 노벨문학상 수상 인도작가)

# Maison India Travel & Books



서울 방배동의 막다른 골목에서 동네사람들과 여행자들이 함께  
꾸민 어린 왕자의 계단 옆에서 8살이 된 메종인디아는 겨울이  
면 두 달간 문을 닫고 곰처럼 겨울잠을 자면서 가장 많은 생각과  
탐험을 합니다. 매년 겨울마다 '무엇을 더 잘하고 무엇을 덜 할  
것인가' 라는 가장 단순한 곡조를 찾아서 덧셈과 뺄셈의 미학에  
빠져들죠. 작년에 이어 올해도 아쉽지만 인도 짜이와 커피는 꿀  
일 수 없겠구나 싶은 결론에 이르렀고, 그렇게 또 메종인디아는  
책을 더 읽고 쓰고 책과 함께 여행을 더 하는 분주한 봄을 보내  
고 여름을 맞이했습니다.

열 한 평 작은 공간에 오시는 분들의 이유가 제각각 다 달라요.  
여느 때처럼 햇볕이 화사하고 뽕송할 때 가볍게 차 한 잔 하러  
산책 나오신 분들의 발걸음을 자주 돌리게 해서 많이 죄송했던  
최근 1년이에요. "당분간 여행과 책만 판매하는 서점입니다." 하  
면 주저하다가 그래도 책 한 잔 하고 가는 것으로 발걸음을 성큼  
들어놓으시는 분들에게는 얼마나 가슴 뜨겁게 감사한지 몰라요.  
이렇게 크고 작은 상심과 기쁨의 순간들이 '인도여행 출판서점'  
이 된 메종인디아를 이제 금방 10년이 되어가는 공간으로 여물

게 하고 있어요. 어여쁜 햇살이  
나른하게 책방 창가로 쏟아지  
는 오전에 보글보글 끓어오르  
는 차 주전자에서 아지랑이가  
피어 오르고, 동네 어린이집 꼬  
마들이 아장아장 산책을 다녀  
가고, 동네 고양이는 무심한 듯  
슬쩍 지나가는 모습이 참 예쁜,  
이 작은 모서리 공간에서 수많  
은 문화예술 프로그램과 인도-  
한국/네팔/부탄/스리랑카 여행  
을 중흥무진 만들고 출판까지  
하고 있는 메종인디아는 종종  
'마법의 공간'이라고 불리기도  
해요. 여행이라는 미지의 광야  
에 책이라는 무한한 세상이 더  
해지니 마법 같은 일이 자주 일  
어나는 것 같아요.



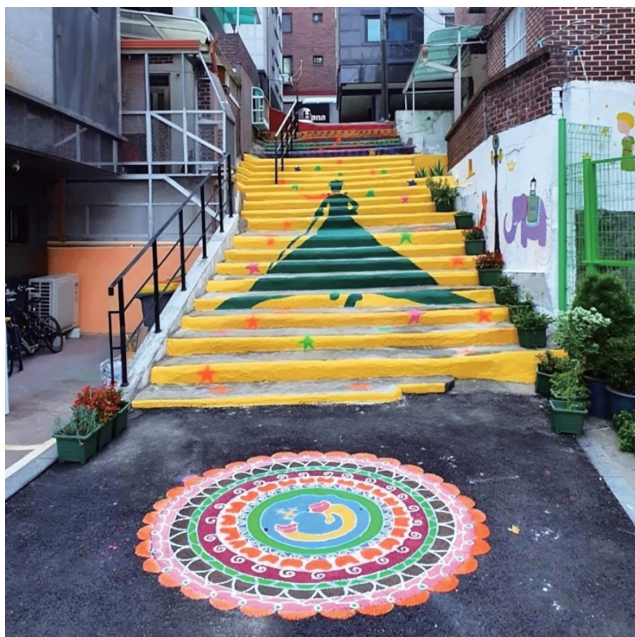




메종인디아 입구에 그린 랑골리(Rangoli)

메종(Maison)은 프랑스어로 '집'이라는 뜻이에요. 인도의 집 메종인디아로 들어오는 초록문 앞에는 인도의 국조인 공작을 그려 놓은 랑골리가 있어요. 랑골리(Rangoli)는 인도 전통미술 중 하나로, 쌀가루에 색을 입혀 집 마당이나 대문 앞 골목을 전통 문양과 그림으로 장식하는 기법이에요. 화려한 색깔과 조형미가 돋보이는 랑골리는 '오시는 분들을 환영하고 축복한다'는 의미이자, '손님은 곧 신과 같다'라는 의미를 가지고 있어요. 보면 볼수록 더 보고 싶고, 아무도 감히 전부 돌아봤다고 말할 수 없는 인도의 놀라운 매력에 빠져서 주제가 있는 여행을 기획하고 진행한 지 시간이 꽤 많이 흘렀던 8년 전 어느 날 이 막다른 골목의 오래되고 낡은 회색빛 계단이 그저 좋아서 겁없이 그 옆에 책방을 차렸어요. 오랫동안 하던 여행업에 문화공간 트래블카페, 책방을 더한 후 코로나시대를 지나며 지금은 8권의 책을 낱은 출판사까지 하고 있으니 그야말로 여행이라는 종합예술을 이제 조금 완성한 기분이 듭니다.

메종인디아는 문명의 발상지로서 오랜 역사와 문화의 다양성을 대표하는 인도를 호불호가 강한 편견, 선입견으로부터 자유롭게 고대부터 동시대 현대까지 보다 올바르게 세련되게 잘 보여드리고 싶어요. 그래서 서가에는 인도의 전통 철학, 역사, 문화, 예술 관련 인문학 서적과 여행, 문학, 아트북 등을 다양하게 두었어요. 그중 남인도 첸나이의 작지만 세계적인 출판사 <타라북스>는 메종인디아 사랑 하는 문장 '우리는 작게 존재하기로 했습니다.' 라는 가치를 걸고 소외되었던 인도 소수민족 예술가들과 여성들을 찾아가서 오랜 시간 대화하고 교류하며 지역의 많은 장인과 협업하면서 만든 핸드메이드 아트북으로 전 세계의 사랑을 받고 있는데요, 메종인디아 서가의 한 부분을 크게 차지하고 있는 인도의 멋진 출판 친구입니다.



**왜 인도인가? 라는 질문을 자주 받아요.**

남녀의 사랑을 쉽게 설명할 수 없는 것처럼, 어떤 나라와의 인연도 말로 설명할 수 없는 어떤 운명 같아요. 가끔 엄마 손 잡고 오는 동네의 4살 꼬마 친구가 어느 날 질문했어요. "인도는 몇 개의 언덕을 넘어야 갈 수 있나요?" 인도는 비행기 타고 8시간 날아가면 된다고 그냥 간단히 대답할 수 없어서, '나 자신이 되기 전에는 알 수 없는 어떤 끌림의 언덕을 몇 번을 넘고 또 넘어야 갈 수 있는 곳이야' 라고 속으로 대답 했어요.

메종인디아는 지금까지 가슴에 수많은 명장면을 간직하고, 언제나 새로워서 더 재밌는 여행을 하려고 해요. 가수 하림과 함께한 동네책방 음악회, 골목여행, 동네학여행, 우아한 흥차여행, 시네마 트래블, 필사여행, 명작클럽(고전읽기 책모임), 가로세로 미술여행, 인도문학 영어독서클럽, 아트앤북스 클럽, 인도-네팔-부탄으로 떠난 명상여행, 1만 달러의 모험(인도-파라-쿠바 41일간의 드로잉여행), 히말라야에서 알프스까지(바람과 함께 하나 되어, 자전거 캠핑여행), 드로잉 트래블러(인디아 로맨스) 책 등은 두고두고 가슴에 남는 명 장면 이죠. 메종인디아가 만든 여행을 함께 하신 후 "분명 여럿이 함께 했는데, 마치 혼자 자유 여행을 다녀온 기분이예요." 라고 여행자들이 남겨 주신 말씀은 메종지기 가슴에 새겨진 최고의 찬사이자 명 장면입니다.

인도와 한국을 오가는 여행을 주로 만드는 메종인디아는 올해는 한국인보다 더 한국인 같은 인도스님의 이야기와 네팔 여행소설을 출판할 거예요. 히말라야를 가장 선명하게 볼 수 있는 계절이 오면 여행소설 신간을 들고 네팔로 북트레킹을 떠날겁니다. 그리고 이 여름이 끝나갈 즈음엔, 가난의 불평등 함수를 풀어낸 인도 수학자의 교육 여행 스토리를 번역 출판한 책 <SUPER 30>이 한국관광공사의 후원으로 대한민국으로의 교육여행이 되어 책의 주인공과 함께 우리나라에 옵니다. 멀리 꿈만 같던 책의 이야기가 여행이라는 멋진 현실이 될 때마다 메종인디아는 무한한 행복과 감사함 속에 광막한 세계로 향해를 계속합니다. 그리 하여 그 여행에서 솟아나는 샘물 같은 이야기와 여행지의 고유한 가치가 담긴 문화유산을 가꾸는 책을 만듭니다. 📖

“가슴에 명 장면 하나쯤 남기기 위해 여행을 떠난다”  
- 이병률

메종인디아 트래블앤북스  
서울시 서초구 방배로 23길 31-43, 1층  
www.instagram.com/maison\_india1





## 아이와 함께 만드는 허브 리스



Text & Photo by  
연지영  
네덜란드 국가공인 플로리스트



습하고 무더운 여름이 지나고 선선한 가을이네요. 가을은 낙엽이 떨어지고 시원한 바람이 불어오는 아름다운 계절입니다. 바람에 흩날리는 낙엽과 풍성한 수확물은 우리에게 많은 영감을 주기도 하죠. 가을이 오면 '벌써 올 한해가 거의 지나가는구나'라는 시간의 아쉬움이 들기도 하는 계절입니다. 바쁜 일상에 이 계절을 더 특별하게 만들기 위해 아이와 함께 허브리스(Herb wreath)를 만들어 보는 건 어떨까요?  
보통 어린이 꽃 수업을 생각하면 비싼 비용을 내서 해야 할 것 같지만, 의외로 간단한 재료로 가능하답니다.  
허브리스는 몸에 좋은 허브를 이용해서 향긋한 냄새와 함께 눈도 즐겁게 해줍니다. 자, 그럼 아이와 함께 즐겁게 만들 수 있는 허브리스 만드는 방법을 소개합니다.

예로부터 유칼립투스오일은 강력한 항염증 및 항균 특성을 가지고 있어 호흡기 문제를 완화하는 데 도움을 주고, 특히 기침, 감기, 기관지염, 천식 등의 증상을 완화시키는 데 효과적입니다. 유칼립투스에서 나는 상쾌한 향기는 정신적 피로를 회복시키고 집중력을 높이는 데 좋다고 알려져 있습니다. 서늘하고 통풍이 잘 되는 곳에 걸어 두시면 몇 개월 동안 향도 즐기고 눈도 즐거울 거예요.

또 하나의 팁을 드리자면 같은 방법으로 크리스마스에 편백(Chamaecyparis obtuse)이나 측백나무로 재료를 바꾸어서 장식하면 크리스마스 리스로 만들 수 있어요. 생각보다 집에서 쉽게 만들어볼 수 있답니다. 바쁜 일상이지만 아이와 함께 같이 만들면서 추억을 하나 더 추가해보세요. 🌿

< 재료만 바꾸어서 만든 크리스마스 리스

### 준비물



- **생화 유칼립투스(Eucalyptus) 블랙잭** (인터넷으로 구매 가능 - 한 단에 1만원)  
한 단으로 리스 가장 작은 사이즈를 만들 수 있어요.  
화분 말고 생화 한 단으로 구매하세요. (네이버 피오니 가든팜 등에서 구매 가능)
- **나무 리스틀 지름 10~13cm**  
(인터넷 또는 동네 꽃집에서 3,000원 정도에 구매 가능)  
리스틀을 큰 걸 선택할 경우 유칼립투스 양이 더 많이 필요해요.
- **가위** (정원 가위가 가장 좋지만 없으면 잘리는 일반 가위도 가능해요)
- **리본과 액세서리** (선택 사항) - 다이소 또는 인터넷에서 구매 가능



### 제작 과정



- 1 유칼립투스를 일정 길이로 (대략 10-12cm) 잘라줍니다.  
줄기에서 대략 4-5cm 정도 잎사귀를 떼고 깨끗하게 다듬어줍니다.



- 2 유칼립의 줄기가 리스 사이사이 공간에 시계 반대 방향으로 향하게 꽂아줍니다.  
이때 유칼립 줄기가 리스 사이에 단단히 고정되게 꽂아야 나중에 마르면서 줄기가 리스에서 빠지지 않아요.  
처음부터 뻑뻑하게 채울 필요없이 균일하게 모든 리스 사이사이에 유칼립을 채워 나가면 돼요.



- 3 벽에 걸 걸이를 만들어줍니다. 리스를 다 만들고 고리를 만들면 모양이 변하기 때문에 중간에 모양을 보고 리스 걸이를 만듭니다. 리본이나 끈은 다 가능해요.  
얇은 끈을 벽 걸이의 길이에 따라 조절해서 끈과 끈 사이로 넣고 한 방향으로 잡으면 쉽게 만들 수 있어요(사진 참조).



- 4 빈 곳 사이사이에 리스 틀이 보이지 않도록 유칼립을 풍성하게 채워줍니다.  
유칼립이 마르면서 부피가 줄어서 풍성하게 채워야 나중에 마른 후에도 모양이 예쁘게 남아있어요.



- 5 맘에 드는 리본이나 소품을 달아주시면 더 예쁘답니다.





# 당신의 오늘은 어떤 모습인가요?



Text by  
**최한아**  
부지점장 / 치과위생사  
現 MetLife생명 VITA gency

하루 24시간 1,440분 바쁘게 돌아가는 일상 속에서 당신의 오늘은 어떤 모습인가요?  
하루를 살아가면서 누구보다 바쁘고 치열하게 살아가는 요즘,  
문득 나의 오늘은 어떤 모습인가를 생각해 보곤 합니다.  
학창시절에는 대학입학과 취업이라는 목표로 바쁜 오늘을 살아내고  
취업이나 각종 사회 활동을 하는 시기에는 여러 목표와 결혼, 주택 마련, 자녀교육 등의  
미션을 해결하며 정신없이 살아가는 것이 오늘날 우리의 모습인 것 같습니다.  
연초가 되면 새로운 1년의 계획을 세우고 또 정기적인 건강검진을 통해  
몸의 이상 여부를 점검하는 것처럼 나와 우리의 다가올 내일도 계획을 세우고  
정기적인 점검을 하는 것이 반드시 필요합니다.

우선 몇 가지 질문을 해볼까요?

1. 현재 내 나이 70세, 이번 달 수요일 오전 11시라고 한다면 나는 어느 곳에서 무엇을 하고 있을지 한번 생각해 볼까요?  
(주거환경, 여행, 취미 등 가능하면 구체적으로)
2. 30년이 지난시점에서 과거를 돌이켜 봤을 때 어떤 일들을 성취했길 바라나요?
3. 30년이 지난시점에서 과거를 돌이켜 봤을 때 어떤 점이 아쉬웠을까요?

나의 내일에 관한 질문에 대한 답변들을 해보면서 미래의 나의 모습을 생각해 본다면  
오늘을 어떤 모습으로 살아갈지 올바른 방향성을 세우는 데 도움이 될 수 있습니다.

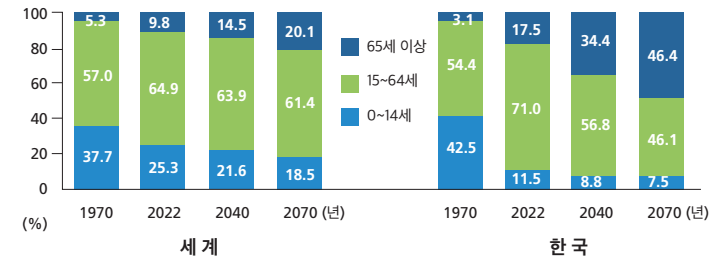
연일 뉴스에 나오는 저출산, 고령화같은 이야기가 아직도 나의 이야기는 아닌  
다른 사람들의 이야기처럼만 들리시나요?  
통계청 자료에 따르면 세계의 인구구조에 비해 한국의 인구구조는  
빠르게 늙어가고 있습니다. [표1]

생산 가능인구(Working age population)가 적어지고  
고령화 된 인구의 비율이 급격히 늘어나면서 이제는 우리의  
내일은 우리 스스로가 준비하고 책임져야하는 현실입니다.  
먼저 퇴직을 맞이하고 은퇴라는 열차에 탑승하신  
선배세대들의 모습들을 살펴보면 단순히 경제적 준비  
뿐만 아닌 건강 및 심리적인 부분까지도 준비해야 즐겁고  
슬기로운 은퇴생활이 될 수 있습니다.  
은퇴 후 소득이 줄어들거나 소득이 완전히 단절 된 후에도  
소비는 계속되기 때문에 본인과 가족의 상황에 맞는  
계획된 준비가 필요합니다. 국민연금, 퇴직연금,  
개인연금 등 다양한 연금 소득원과 임대소득 또는  
기타소득 등으로 은퇴 이후에 가용할 수 있는 소득을  
준비하는 것이 무엇보다 중요합니다.  
하지만 여기서 놓치지 말아야 할 것은 이 소득들을 언제까지  
사용할 수 있을지의 문제입니다.  
100세 시대가 현실이 되고 있는 요즘 마지막이 언제일지 알 수 없다 보니  
마르지 않는 샘물같은 소득들이 필요합니다.



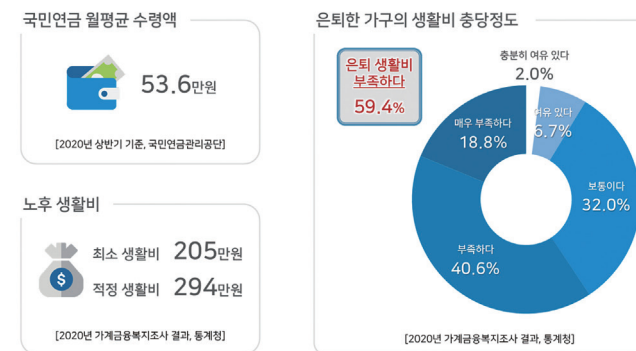
## 세계와 한국의 인구 구조 [표1]

자료출처 및 포괄범위 한국은 통계청의 [장래인구추계], 이외의 국가는 유엔의 [세계인구전망]에 기초하여 작성됨.  
\*중위가정 추계 -통계청, [장래인구추계: 2020~2070년], 2021년 12월

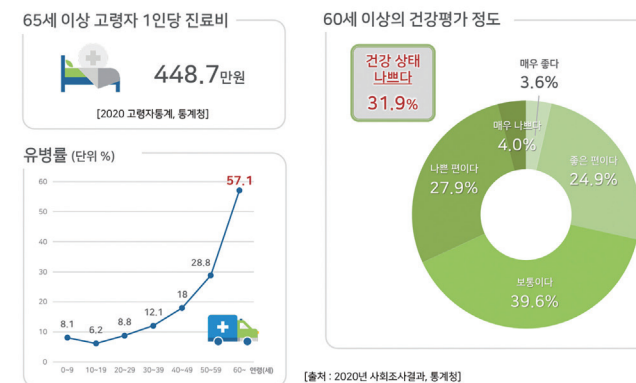


또한 소득과 함께 점검해야 할 것은 지출에 대한 부분입니다.  
한번 늘어난 소비는 갑자기 줄이기 쉽지 않기에 지출에도 계획이 필요합니다.  
그렇지 않으면 예상치 못한 상황들로 주변사람에게 폐를 끼치는 상황들이  
발생할 수 있기 때문입니다.  
또한 인플레이션 역시 생각해야 할 중요한 요소입니다.  
과거 짜장면의 가격이 1970년도에는 100원, 2000년도에는 3천원이었고,  
2024년에는 평균 7천원이라고 하는데 우리의 은퇴 시점의 물가는  
어느 정도일지 상상만해도 걱정이 앞섭니다.  
통계 자료들을 살펴보면 막상 은퇴를 하고 보니 생활비가 부족하다고 답한  
비율이 전체 응답자의 59.4% (2020 가계금융복지조사결과, 통계청)이고  
가장 기본적인 소득인 국민 연금의 월평균 수령액도 53.6만원  
(2020 고령자통계, 통계청)이라는 통계를 보면 좀 더 객관적이고  
전략적으로 은퇴에 대한 계획과 준비를 시작해야 합니다. [표2-1]

## 은퇴준비현황 / 경제적 [표2-1]



## 은퇴준비현황 / 건강 [표2-2]

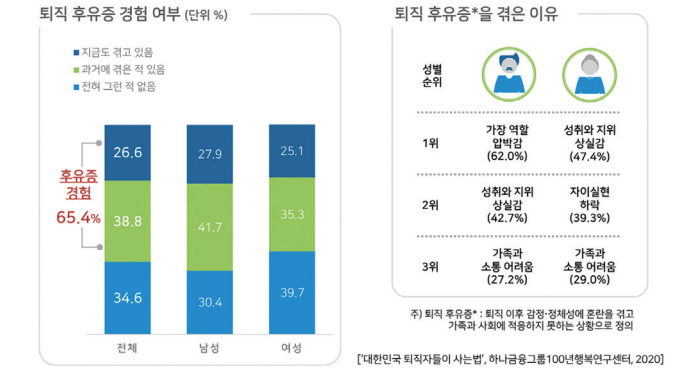


이런 경제적인 부분과 함께 은퇴 후 만날 수 있는 여러 상황들 중  
건강과 사회적 관계에 대한 부분들도 놓쳐서는 안될 것입니다.  
하나의 예로 오복 중 하나인 치아건강 역시 예방적으로 잘 관리하고  
미리 치료받는다면 은퇴 이후에 큰 비용을 들여 치료 받으며 고생하지  
않고 자연스럽게 평생 잘 씹고, 뜯고, 맛보고, 즐기면서 건강한 생활을  
누릴 수 있을 것입니다.

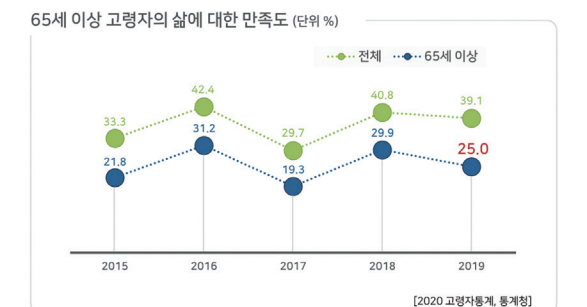
65세 이상 고령자들의 1인당 진료비 [표2-2] 역시 은퇴 이후 큰 지출의  
주범인 것을 보면 노화와 동반된 질병들을 피할 수는 없겠지만 예방 및  
조기발견 등을 통하여 삶의 질 향상을 위해 적극 노력해야 할 것입니다.

마지막으로 현역에서 퇴직을 한 후 퇴직 후유증 등을 경험하거나  
신체의 노화 등으로 인해 삶의 만족도가 떨어지는 경우들이 많습니다.  
경제적인 문제뿐 아니라 은퇴 후 수많은 시간을 보낼 때 그 시간을  
함께 할 수 있는 가족, 친구, 사회적 관계 등에 대한 준비들 역시 오늘부터  
해야하는 것을 잊지 않아야 할 것입니다. [표3]  
멀게만 느껴지는 은퇴 열차탑승 시간이 아직 많이 남았을 거라고  
생각하며 준비를 미루게 되는 오늘이지만, 반드시 다가올 은퇴에 대해  
오늘 잠시 시간을 내어 위의 질문에 대한 답을 스스로 찾아보며  
나의 오늘의 모습은 어떤 모습이어야 할지 생각해 보는 시간을 갖기를  
힘차게 응원해봅니다. [표3]

## 은퇴준비현황 / 심리적 [표3]



고령자(65세 이상) 중 자신의 현재 삶에 만족하는 사람은 4명 중 1명 수준 [2019년 기준]






# Oral Cavity Information

## 남들보다 충치가 잘 생기는 이유!?

나는 왜 충치가 잘 생기지?

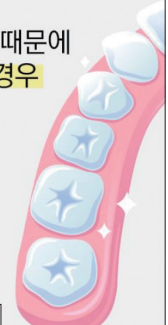


알아보러 가기 GO

## 더 깊고 좁은 치아 표면의 틈


개개인마다 치아의 표면 형태도 다르기 때문에 치아 표면의 오목한 틈이 더 깊고 좁을 경우 충치가 더 잘 발생할 수 있습니다!

※ 상대적으로 어른보다 아이의 틈이 더 깊고 좁은 경우가 많습니다.



## 유전적, 환경적 영향에 의한 경우

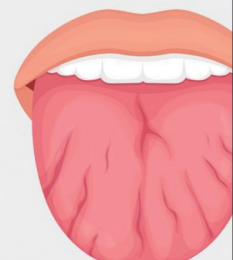
유전적인 영향이나 치아 바깥 면인 법랑질의 강도가 약한 경우, 세균과 음식물이 붙어있기 쉬운 상태가 되어 충치가 잘 발생할 수 있습니다!



## 구강이 건조한 상태인 경우

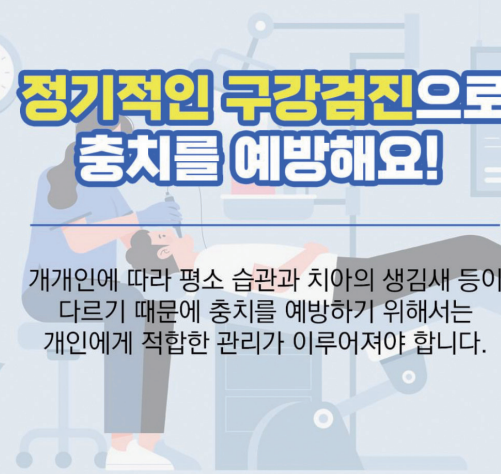
침은 세균 감염 방지와 치아에 음식이 들러붙는 것을 막아주는 역할을 합니다.

구강이 건조해 침 분비량이 부족한 경우 상대적으로 충치 발생 가능성이 높습니다.



## 정기적인 구강검진으로 충치를 예방해요!

개개인에 따라 평소 습관과 치아의 생김새 등이 다르기 때문에 충치를 예방하기 위해서는 개인에게 적합한 관리가 이루어져야 합니다.



서울시치과의사회에서 알려드리는  
알쏭 달쏭 궁금한 구강정보!

# 서울시치과의사회 인스타그램을 방문하시면  
더 많은 구강정보를 얻을 수 있습니다.



창립 제99주년  
서울시치과의사회와 함께한  
**구강보건의 날**

이모저모



서울시치과의사회 건치아동 선발대회  
서울시치과의사회 대학생 홍보단 '서울덴탈프렌즈'  
서울시치과의사회, 서울시민과 함께 '구강보건의 날' 빛내다  
치아그리기 수상작  
캐릭터 공모전 수상작





## 서울시치과의사회 건치아동 선발대회

Text & Photo by  
이가영 기자  
young@sda.or.kr



### “건강한 치아를 위한 습관, 친구들과 함께 나눌래요”

서울시치과의사회가 지난 6월 7일, 서울 코엑스에서 '제79회 구강보건의 날' 기념식 및 기념행사를 개최했다. 이날 기념식의 하이라이트는 단연 '건치아동 선발대회' 시상식이었다.

건치아동 선발대회는 아이들의 일상 속 구강건강 생활 실천 분위기를 조성하기 위한 대회로 구강보건의 날 행사의 큰 축을 담당해 왔다. 코로나19 팬데믹으로 인해 지난 2019년을 끝으로 잠정 중단된 상태였으나, 엔데믹 전환에 따라 올해 본격적으로 재개되며 기분 좋은 새 출발을 알렸다.

앞서 서울시치과의사회는 지난 5월 23일, 연세대치과병원에서 '제79회 구강보건의 날 기념 건치아동 선발대회'를 실시했다.

서울시 학생주치의사업 및 서울 25개구 치과의사회 추천 등으로 선발된 구대표 40여명을 대상으로 구강검진과 면접을 실시하고, 아동들의 치아 건강상태와 구강관리 습관 등을 꼼꼼히 확인했다.

서울시를 대표하는 건치아동을 선발하는 만큼 △치아상태 △안면골격 및 발육 △치주건강 등 20여개 항목에 대한 종합적인 평가가 이뤄졌다. 이어진 인터뷰에서는 아동들이 평소 구강관리를 어떻게 하고 있는지, 치아건강 중요성에 대해 얼마나 인지하고 있는지 등을 파악했다.

그 결과 △서울창일초등학교 박지민 △서울북가좌초등학교 이도윤 △서울고은초등학교 방가는 △서울잠일초등학교 최시우 △서울흥인초등학교 고아라 △서울수유초등학교 김태윤 어린이 등 6명이 서울시 대표 건치아동으로 최종 선발됐다.

'제79회 구강보건의 날 기념식'에서는 건치아동 선발대회 금상과 은상, 동상에 대한 시상도 이뤄졌는데, 이중 서대문구 대표 이도윤 어린이(서울북가좌초등학교)와 도봉구 대표 박지민 어린이(서울창일초등학교)가 각각 금상 수상의 영예를 안았다.



▲ 지난 5월, 서울시치과의사회가 건치아동 선발을 위한 구강검진과 인터뷰를 실시했다.

은상에는 방가는 어린이(서울고은초등학교)와 최시우 어린이(서울잠일초등학교), 동상에는 고아라 어린이(서울흥인초등학교)와 김태윤 어린이(서울수유초등학교)가 이름을 올렸다.

이와 함께 금상 수상자들의 건강한 구강관리 비법과 생활 습관이 눈길을 끌었다. 평소 양치질과 치실 사용을 생활화하며, 친구들에게도 건강한 치아관리 방법을 전파하고 있다는 도윤이와 지민이, 두 어린이의 이야기를 들어봤다.

▲ 지민이(왼쪽 사진)와 도윤이(오른쪽 사진)가 건치아동 선발대회 인터뷰에서 답변을 하고 있다.







**Q. 건치아동 선발대회 금상 수상, 소감이 어떤가요?**

**박지민** \_ 도봉구 대표로 선발됐을 때에는 마냥 기뻐요. 그것만 됐어도 좋았는데 이제 서울시 대표가 됐다고 하니 너무 행복해요.  
**이도윤** \_ 서대문구 대표만 해도 만족했는데, 이렇게 좋은 자리에서 수상을 하게 돼 영광이에요.

**Q. 평소 주위 사람들이나 친구들의 건강한 구강을 위해 조언을 하기도 하나요?**

**박지민** \_ 밥을 먹은 후에는 꼭 양치를 하고, 양치가 끝나면 치실을 꼭 해야 한다고 이야기해요. 간혹 점심시간에 양치를 하지 않는 친구들이 있는데, 그런 친구들에게는 점심시간에도 칫솔을 가져와서 양치를 하라고 얘기해주는 편이에요. 가끔 제가 치실을 쓰는 걸 본 친구들이 치실이 무엇인지, 어떻게 사용하는지 같은 것을 물어보기도 해요. 그러면 친구들에게 치실 사용법을 알려주고요.  
**이도윤** \_ 탄산음료를 좋아하는 친구가 있는데, 그 친구한테 물이나 다른 음료를 먹어보는 건 어떠냐고 조언을 해준 적이 있었어요. 처음에는 '난 탄산음료 마시는 게 더 좋아라며 싫어했는데, 왜 탄산음료를 먹으면 안 되는지 꾸준히 설명해주니까 조금씩 줄여나가는 것을 볼 때 굉장히 뿌듯했어요.

**Q. 평소 치아 관리에 대해 궁금한 것이 생기면 어떻게 해결하나요?**

**박지민** \_ 유튜브 영상을 찾아보다거나 책을 봐요. 제일 먼저는 엄마께 여쭙고요. 만약에 문제가 생기면 치과를 찾아 치과 의사 선생님께 치료를 받아요.  
**이도윤** \_ 작은 궁금증이 생기면 인터넷 검색이나 유튜브를 통해 해결해요. 요즘에는 챗GPT에게 물어보기도 하고요. 하지만 꼭 필요할 때에는 치과에 가요.

**Q. '서울시 대표 건치아동'으로서, 앞으로 '이것만은 꼭 지키겠다'는 것이 있나요?**

**박지민** \_ 양치를 세 번 꼭꼭 하는 거요. 예전에는 혀 뒤쪽이나 입천장, 어금니 부분을 꼼꼼히 닦는 것을 좀 힘들어했거든요. 그런데 요즘에는 칫솔을 입 안쪽까지 넣어서 구석구석 꼼꼼하게 잘 닦고 있어요. 앞으로도 이 습관을 유지하고 꼭 지켜나갈 거예요.  
**이도윤** \_ 지금처럼 하루 세 번 꾸준히 양치질을 하고, 치실도 사용할 거예요. 지금은 가끔 탄산음료 같은 걸 섭취할 때가 있는데 그것도 좀 자제해야 할 것 같아요.

**Q. 주변 사람들이나 친구들 반응은 어떨 것 같아요?**

**박지민** \_ 도봉구 대표가 됐을 때는 친구들이 '설마 서울시 대표까지 되겠어?'라고 생각했을 것 같아요. 학교에 가서 친구들에게 이 소식을 알리면 정말 깜짝 놀랄 것 같아요.  
**이도윤** \_ 처음에 제가 서대문구 대표가 됐다고 했을 때 담임 선생님께서 '평소에도 잘하긴 했는데 이렇게까지 잘할 줄 몰랐다고 하시면서 놀라셨어요. 그때는 지금보다 더 많이 놀라실 것 같아요. 친구들도 마찬가지로요.'

**Q. 2차 선발에서 여러 번 구강검진을 받았는데 무섭진 않았어요?**

**박지민** \_ 의사 선생님 여섯 분이 검진을 해주셨는데 친절하게 잘해주셔서 무섭거나 힘들지는 않았어요. 오히려 치아 관리를 하는 데 더 좋은 기회가 될 수 있을 거라는 생각이 들었어요.  
**이도윤** \_ 도래 친구들이 같이 있어서 그런지 무서운 느낌은 없었어요. 의사 선생님들이 다정하게 말도 걸어주시고, 꼼꼼히 봐주셔서 힘들지 않았어요.



**이도윤 어린이 어머니**

도윤이는 구강관리를 정말 열심히 하고 있어요. 따로 연습을 시키는 것도 아닌데 곧잘 하더라고요. '구강건강'이 중요하다는 것을 인지한 후부터 치아 관리에 영향을 많이 받은 것 같아요. 아기 때부터 치과를 왜 가야 하는지, 어떤 음식을 먹으면 내 치아에 어떤 영향을 끼치는지 등 개념이 빨리 서더라고요. 제가 치아가 건강하지 못해서 그런지 어려서부터 치아 건강에 심혈을 기울인 부분은 있었어요. 그와는 별개로 일단 아이의 식습관 자체가 젤리나 단 음식 자체를 잘 먹지 않고, 치과 의사 선생님들이 나오는 유튜브도 찾아보면서 치실을 사용한다거나, 여행 갈 때도 치실을 꼭 챙긴다거나 하는 습관이 몸에 배어 있는 것 같아요.



**박지민 어린이 어머니**

사실 지민이가 구 대표로 선발됐다는 것도 너무 감사히 생각했는데, 서울시 대표로 선발됐다고 해서 '이게 웬일인가?' 싶었어요. 평소 구강관리에 대한 교육을 엄하게 시키는 것도 아니었는데 잘 성장해준 아이에게 고맙죠. 어릴 때부터 양치질 같은 것을 싫어한 적이 없었어요. 아기 때는 제가 아이 양치질을 도왔지만, 어느 새부터 혼자서도 잘하던 터라 딱히 관여하지 않았는데 이후에는 치실도 꼬박꼬박 사용하더라고요. 치실을 학교에 챙겨가기도 하고, 어느 아이들과 달리 치과에 가는 것을 무서워하지도 않았어요. 엄마로서 참 기특하게 생각하고 있어요.

이도윤·박지민 어린이가 보여준 올바른 구강관리 습관과 실천력은 도래 아이들뿐 아니라 어른들에게도 구강건강의 중요성을 되짚어보는 기회를 제공했다. 서울시 대표 건치아동으로 선정된 도윤이와 지민이의 밝은 미래를 응원하며, 아이들의 이야기가 많은 이들의 구강건강 생활 실천에 작은 변화를 불러일으키는 계기가 되길 기대해 본다.





## 서울시치과의사회 대학생 홍보단 '서울덴탈프렌즈'

서울덴탈프렌즈는 서울시치과의사회와 함께 시민에게 구강건강의 중요성을 홍보하고, 치과 의사 직역에 관한 다양한 소식을 전달하고 있는 대학생 홍보단입니다.  
 ▲구찌 ▲따옴표 ▲양치해조 ▲치카특별시 ▲DP 등 총 5개 팀이 소속돼 있고, 치과계 홍보를 위한 SNS 활동이나 콘텐츠 제작 등을 수행하고 있습니다.  
 올해 초 결성 이후 반년이 넘는 시간 동안 서울덴탈프렌즈로 활동하며 참 많은 것을 경험했고, 느꼈고, 즐겼습니다. 즐거운치과생활을 통해 서울시치과의사회 대학생 홍보단 '서울덴탈프렌즈(이하 설덴프)'의 이야기를 들려드리고자 합니다.



Text by  
**안수호**  
서울덴탈프렌즈 '따옴표' 팀장  
단국대학교 치과대학 치의예과

Text arrange & Photo by  
**이가영** 기자  
young@sda.or.kr



## Seoul Dental Friends

### 예비 치과의사, 서울시치과의사회와 만나다

설덴프 소속 '따옴표' 팀은 단국대학교치과대학 치의예과 학생들로 구성되어 있습니다. 치과대학 생활을 하며 지역별로 치과의사회가 존재한다는 사실 정도는 알고 있었지만, 주요 업무 등 자세한 내용은 잘 알지 못했습니다. 그저 막연하게 미래를 생각해보며 '치과의사가 되면 치과의사회에 가입할 수도 있겠다'는 생각 정도였던 것 같습니다.  
 그러던 중 치의학이라는 전공을 살려 특별하고, 보람 있는 일을 해보고 싶다는 생각이 들었고, 서울시치과의사회에서 홍보단을 모집한다는 소식을 알게 됐습니다. '시민 구강보건 인식 향상에 이바지한다'는 점이 크게 와닿았고, 마음 맞는 동기들과 함께 홍보단에 도전하게 됐습니다.  
 설덴프 참여가 확정되고, 처음으로 치과의사회관에 방문했을 때가 기억 납니다. 오리엔테이션에서 서울시치과의사회에 대해 보다 자세히 알 수 있었는데, 특히 세계 최대규모 행사인 SDEX 홍보 영상을 시청했을 때가 가장 기억에 남는데요. 서울시치과의사회가 매년 국제행사를 개최하고 있다는 점에서 놀랐고, 동시에 팀원들과 SDEX 전시회를 구경할 생각이 마음이 들뜨기도 했습니다.

### 구강보건 홍보? 톡톡 튀는 'MZ 아이디어'로 풀자!

서울시치과의사회는 국민 구강건강관리를 위해 힘쓰며 다양한 활동을 하고 있습니다. 이에 발맞춰 설덴프 각 팀은 서울시치과의사회 소식을 전달하기 위한 효과적인 홍보 수단을 찾고자 했습니다. 특히 6월 9일 구강보건의 날을 맞아 매년 서울시치과의사회가 개최하는 구강보건의 날 기념행사에서 직접 홍보부스를 담당 운영하게 됐습니다.  
 따옴표 팀은 두 가지 콘텐츠로 홍보부스를 구성했는데, 먼저 '치BTI'를 개발해 부스 방문자들에게 제공했습니다. 지금까지도 큰 인기를 얻고 있는 'MBTI'를 보면서 많은 사람들이 '나 자신'에 대해 알아보고 싶고, 무언가 명시화된 결과를 얻고 싶어 한다고 생각했습니다. '구강관리 영역에도 MBTI를 도입해보면 어떨까?' 생각했고, 구강관리 습관을 크게 네 가지 기준으로 나눠 치아 MBTI, 즉 치BTI를 만들어 냈습니다. 이를 통해 새로운 방식으로 구강관리에 관한 이야기를 전달하고자 했습니다.  
 두 번째로는 치아 퍼즐 맞추기를 진행했습니다. 맨 처음 주제를 선정할 때 팀원들과의 대화 도중 느낀 점은 치과대학에 재학 중임에도 치아에 대해 아직 잘 모르는 부분이 있다는 것이었습니다. 일반 시민들은 더욱 치아 관련 지식을 접하기 어려울 것 같아 이를 효과적으로, 그리고 즐겁게 전달하려고 노력했습니다. 재치와 보건지식을 모두 담아내는 게 쉬운 일은 아니었지만, 서울시치과의사회 임원분들의 도움으로 내용을 다듬어가며 아이디어를 맞춰갈 수 있었습니다.

### 모두 함께 즐긴 '구강보건의 날', 설렘과 보람 가득

지난 6월 7일, 구강보건의 날 기념행사 현장에 설레는 마음을 품고 도착했습니다. 현장에서의 변수가 생각보다 많아 당황한 순간도 있었지만, 설덴프의 팀워크와 서울시치과의사회 직원분들의 도움으로 유연하게 넘어갈 수 있었습니다.  
 부스를 진행하며 가장 보람 있었던 순간은 어린 친구들이 부스에 왔을 때였던 것 같은데요. 치아의 기능에 대한 설명에 호기심을 보이며 집중하고, 양치질을 잘하겠다고 다짐하는 모습이 너무도 귀여워 여전히 눈에 아른거립니다. 일반 시민뿐만 아니라 치과 의사 선생님들이나 치위생학과 학생들이 부스를 방문해 치아 퍼즐을 풀던 순간도 재미있는 기억으로 남아 있습니다. 저희 팀이 마련한 상품을 획득하겠다는 목표로 열정적으로 게임에 임하던 모습이 아주 인상 깊었습니다.  
 생각보다 많은 분들이 부스를 방문해 주셔서 설 틈 없이 바쁘기는 했지만 시민과 함께한 이번 부스 행사는 치과의사로서의 미래를 살릴 수 있는 좋은 기회로, 오래오래 가슴 속에 남아 있을 것 같습니다.

### 작은 생각들을 모아 우리만의 이야기로

따옴표는 대화나 생각을 표시하고, 강조할 때 사용합니다. 작은 따옴표는 주로 생각을, 큰 따옴표는 주로 대화를 표현합니다. 설덴프의 '따옴표' 팀은 이처럼 작은 따옴표 속의 생각을 모아 큰 따옴표 속의 대화로 우리만의 이야기를 전달하려고 합니다. 구강보건에 대한 생각들을 모아 다양한 콘텐츠를 통해 여러 사람들에게 전달하는 것이 따옴표의 목표입니다.  
 '구강보건'이라고 하면 많은 분들이 어려워하고, 개인의 노력으로 할 수 있는 일이 많지 않다고 착각하곤 합니다. 구강보건에 대해 누구나 쉽게 접근할 수 있도록 일상생활의 자그만 습관, 실천할 수 있는 예방법 등을 소개해 드리는 활동을 하고자 합니다. 치과에 대해 생각해보라고 하면 아이들에게는 무서운 기계소음이, 어른들에게는 값비싼 진료가 먼저 떠오릅니다. 이런 인식을 개선해 치과에 대한 인식이 친숙해지고, 구강보건에 더 관심을 가질 수 있도록, 그리고 서울시치과의사회를 비롯한 치과계 다양한 소식을 전달할 수 있도록 활동할 것입니다. 다음 활동, 다음 콘텐츠에서도 색다른 아이디어로 찾아오겠습니다. 감사합니다. 📄





서울시치과의사회와 서울시민이 함께한 구강보건의 날 기념행사가 뜨거운 열기 속에 성황리에 마무리됐다.

첫 영구치가 나오는 6세의 '6'과 어금니를 뜻하는 구치의 '9'를 딴 6월 9일 구강보건의 날은 구강보건에 대한 국민의 관심을 높이고, 구강건강 수준을 향상하기 위해 지난 2016년 법정기념일로 제정됐다.

서울시민 구강건강 증진에 앞장서고 있는 서울시치과의사회(회장 강현구)는 매년 구강보건의 날을 즈음해 구강건강의 중요성을 알리기 위한 다양한 행사를 이어 오고 있다. 올해 역시 구강보건의 날을 기념한 다채로운 이벤트로 시민들에게 색다른 즐거움을 선사했다.

서울시치과의사회는 지난 6월 7일, 서울 코엑스에서 '제79회 구강보건의 날 기념식 및 기념행사'를 개최했다. 이번 행사는 코로나19 엔데믹 전환 이후 모처럼 마련된 대국민 행사로, 다양한 구성과 색다른 콘텐츠를 통해 풍성한 볼거리를 제공했다.

먼저 코엑스 401호에서는 구강보건의 날 기념식 및 시상식이 열렸다. 행사에서는 서울시치과의사회가 진행한 구강보건의 날 기념 온·오프라인 시상과 유공자 표창 등이 진행됐다.

이날 서울시치과의사회는 국민 구강보건 향상에 힘쓴 △성동구보건소 최윤선 주무관 △마포구보건소 장영은 주무관 △서울시교육청 보건안전진흥원 김영은 주무관 △성동광진교육지원청 류혜림 주무관 △서울시보건교사회 류정은 재무이사 △카이아이컴퍼니 정미리 이사 등 6인을 구강보건 유공자로 표창했다.

치아사랑 퀴즈대잔치와 치아그리기 등 온라인 이벤트에 대한 시상도 진행됐다. '치아마을에 ○○○이(가) 쿵!'을 주제로 열린 치아그리기 대회에서는 신유이 학생(금나래초등학교)이 대상을 차지했다. 최우수상은 김재희·백윤지 학생, 우수상에는 김연수·김재범·강태연·김다은 학생이 이름을 올렸다.

캐릭터 공모전에서는 구강관리와 치아건강의 중요성을 '토끼'와 '치솔'로 개성있게 표현한 '건토와 솔치(유성훈)'가 대상에 선정됐다. 건토와 솔치는 향후 서울시치과의사회와 구강보건의 날 등 다양한 홍보에 활용될 예정이다.

매년 큰 관심을 받고 있는 '치아사랑 온라인 퀴즈대잔치'는 올해 역시 2만5,000여명의 참여로 인기를 이어갔다. 서울시치과의사회는 정답자 중 690명을 추첨해 커피상품권(1만원)을 전달했다.

## 서울시치과의사회, '제79회 구강보건의 날' 기념식 및 기념행사

Text & Photo by  
이가영 기자  
young@sda.or.kr

**첫 영구치가 나오는 6세의 '6'과 어금니를 뜻하는 구치의 '9'를 딴 6월 9일은 구강보건의 날이다**

기념식 후 코엑스 1층 동편 로비에서는 구강건강의 중요성을 강조한 다양한 콘텐츠와 프로그램이 방문객들의 발길을 사로잡았다. 홍보부스에서는 서울시치과의사회를 비롯한 서울시치과기공사회, 서울시간호조무사회 등 치과계 유관단체가 무료 구강검진과 틀니 무료세정, 혈압·당뇨 체크 등 건강관리 서비스를 제공했다.

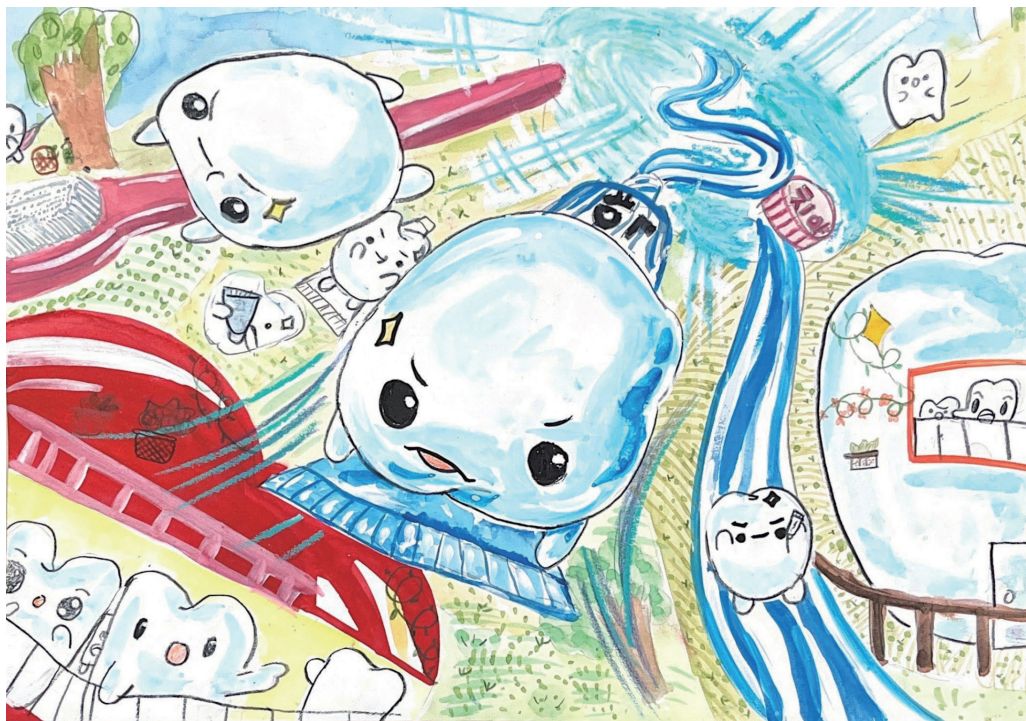
또한 서울시치과의사회 대학생 홍보단인 '서울덴탈프렌즈'가 △구강보건 상식 퀴즈와 보물찾기를 결합한 '놀러오세요. 구강보건의 숲' △치아모형 퍼즐게임 '치아라이드' △성격유형검사(MBTI)를 변형한 치아건강관리유형검사 '치BTI' 등 시민과 함께하는 특색있는 콘텐츠를 선보여 시선을 끌었다. 각 부스는 남녀노소 시민들의 참여로 인산인해를 이뤘고, 구강보건에 관한 유익한 정보를 제공하는 동시에 재미와 교육을 겸비한 콘텐츠로 큰 호응을 이어갔다. 서울시치과의사회 강현구 회장은 "구강보건의 날을 맞아 치과인과 시민이 함께하는 축제의 장이자, 구강보건의 중요성을 되새기는 의미있는 시간으로 행사를 준비했다. 코로나로 중단됐던 건치 아동 선발대회를 재개하고, 시민들의 참여로 더욱 빛을 발할 다채로운 이벤트를 마련해 보다 특별한 즐거움을 선사하고자 노력했다"면서 기념행사에 함께해준 모든 분들께 깊이 감사드리며, 앞으로도 서울시치과의사회는 국민 구강건강 수호를 위해 최선을 다할 것을 약속한다"고 전했다.

한편 올해 구강보건의 날 행사는 내년 서울시치과의사회 창립 100주년을 앞두고 개최돼 더욱 의미를 더했다. 서울시치과의사회는 올해 행사를 전초전으로, 내년에는 더욱 풍성하고 다채로운 기념행사를 예고하며 기대감을 한층 높였다.



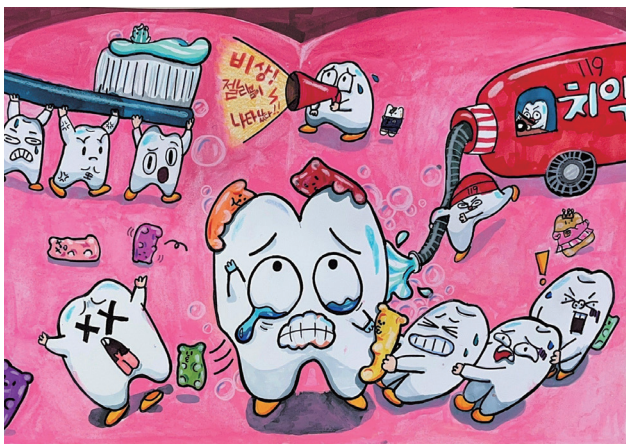
# Art

## 치아그리기 수상작



### 대상 치약블랙홀을 타고 온 치약용사

이빨나라에 블랙홀을 타고 온 치약용사가 치약 비행선을 타고 곳곳을 지나갈 때마다 이빨나라가 깨끗해지는 상상을 해보았어요! \_\_\_\_\_ 금나래초등학교 3학년 신유이



### 저학년 최우수상 치아나라에 젤리곰이 쿵!

치아나라에 불청객 젤리곰이 나타났어요. 끈적끈적 달라붙어 치아를 못살게 구는 젤리곰을 떼어내기 위해 치약과 칫솔 구급대원들이 나타나 도와주고 있어요. 젤리곰은 너무 귀엽지만 조심해야 해요. \_\_\_\_\_ 신월초등학교 3학년 김재희



### 고학년 최우수상 치아마을을 구하러 간 치아영웅

썩은 치아들을 구하기 위해 썩은 치아마을로 간 치아영웅을 표현해봤어요! \_\_\_\_\_ 신창초등학교 5학년 백윤지



### 저학년 우수상 치아마을에 와작와작 간식이 쿵!

치아마을에 와작와작 달콤한 간식들이 들어왔어요! 아주 맛있지만, 양치질을 하지 않으면 충치가 생긴답니다. 간식을 먹고 나면 꼭 양치질을 해야 한다는 사실! 잊지 말아요! \_\_\_\_\_ 흥연초등학교 3학년 김연수



### 저학년 우수상 치아나라에 사과가 쿵!

치아들이 아주 좋아하는 건강한 과일인 사과들이 굴러들어 왔어요. 모든 치아들이 반기며 환영하고 있어요. 사과는 치아의 치석을 없애는 데 도움을 주고, 비타민이 많아 건강하게 해준대요. 제가 제일 좋아하는 과일인 사과를 먹고 건강해질거예요. \_\_\_\_\_ 신월초등학교 3학년 김재범



### 고학년 우수상 치아마을에 치약이 쿵!

치아나라에 치약용사들이 찾아왔어요. 치약용사들은 나쁜 악당들이 병들고 아픈 치아들을 괴롭히지 않도록 맞서 싸우며 지켜줄거예요! \_\_\_\_\_ 신월초등학교 4학년 김다운



### 고학년 우수상 치아마을에 외계행성이 쿵!

치아마을에 충치를 만들어 외계행성이 쿵! 착륙했다. 마을을 지키던 우파루파 수호신들이 그들을 물리치려 열심히 맞서 싸우는 중이다. \_\_\_\_\_ 오문초등학교 6학년 강태윤



# Character

## 캐릭터 공모전 수상작

## 대상



건강한 구강을 지켜나가는  
치아를 닦은 귀여운 토끼 건토

2024 Oral Health Day  
Character Contest

칫솔치약 나라에서 온  
호기심 많은 아기고래 솔치

### Character Information

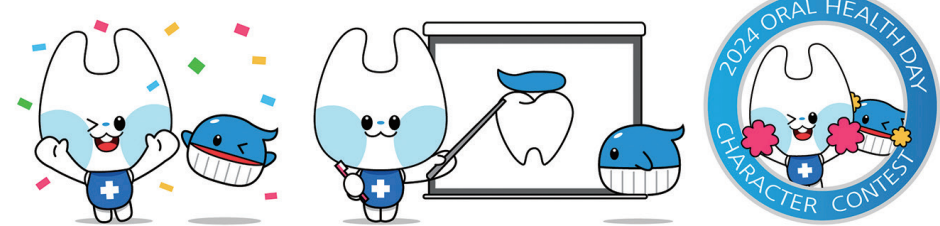
**치아를 닦은 토끼 건토**

- 6월 9일 구강보건의 날에 태어난 토끼
- 구강건강의 중요성을 알리기 위해 노력중
- 치아를 닦은 외모와 치실기법이 포인트

**칫솔치약 아기고래 솔치**

- 칫솔치약 나라에서 온 아기고래
- 노는 것을 좋아하고 호기심 많은 성격
- 칫솔에 치약을 얹은 외모가 포인트

### Character Application



### Character Mock-up



건토와 솔치(유성훈)

### 이바

**기본형**

**이바** ■ ■ ■ ■

아주 먼 사람들이 사는 행성에서 태어난 외딴 행성 여행을 떠난 중 지구에 불사된 채였다. 행성과 지구의 차이를 좋아하는 이바는 다시 달로 가기 위해 사람들의 이빨에 있는 세균을 모아 연료를 만들면서 이기 많은 사람들이 지구를 떠나는 것을 도왔다. 지구의 이빨과 지구 사람들의 이빨을 비교하여 관찰하는 이바에게 신물을 주기도 한다. 사람들과 지구 여 물리에서 지구의 문화를 좋아하는 것도 있고 행적은 지구 생활을 하고 있다.

**이름명**

이바의 옆에 지구에 떨어진 외계 공작자 탐상 이바의 옆에서 세운 작은 건물 도파우기도 하고 지구 아이들과도 잘 노는 것만 같아 보인다.

**응용형**

세탁기도

이바(이빨)가 치아 건강 관리에 관심을 가질 수 있도록 재미있고 흥미로운 문장을 가지고 있는 캐릭터가 있으면 하는 생각이 있었고 포스터는 구강 건강을 지키는 데 도움이 될 수 있는 캐릭터를 활용함으로써 구강보건의 날을 홍보하는데 효과적이고 사람들이 지루하지 않게 사용할 수 있도록 디자인을 고민하여 디자인을 제작하게 되었습니다.

이바(김민수)

### 새로운 구강보건 캐릭터 '아치'를 소개합니다

안녕하세요?  
치아를 사랑하는 건강한 어른보이 '아치'예요!  
건강하게 치아 관리할해서 나이 들어서도 꼭 동안코어가 되게요~  
아치와 함께 치아건강 잘 지키기 약속해요!

앞모습

뒷모습      옆모습(우)      옆모습(좌)

응용형1. 전문치료      응용형2. 알치예요      응용형3. 나이올라

아치(김미진)

### 치럽이와 치키

**기본형**

**치럽이**

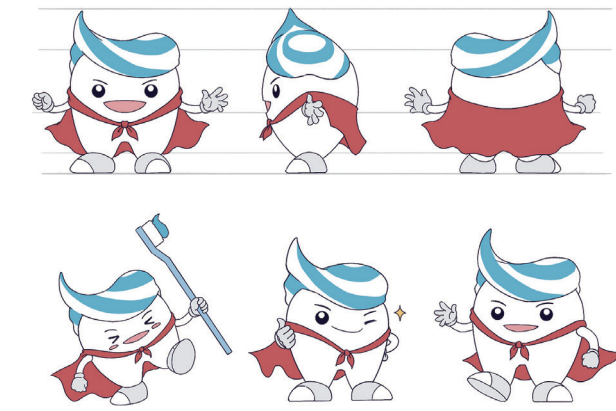
**치키**

**응용형**

사탕바

구강보건의 날 캐릭터 '치럽이'와 '치키'는 구강을 보호하고 치아를 건강하게 유지하는 데 도움이 됩니다. 구강보건의 날을 기념하여 치아를 닦고 구강건강을 지키는 데 도움이 되는 다양한 캐릭터를 소개합니다. 구강보건의 날을 기념하여 치아를 닦고 구강건강을 지키는 데 도움이 되는 다양한 캐릭터를 소개합니다. 구강보건의 날을 기념하여 치아를 닦고 구강건강을 지키는 데 도움이 되는 다양한 캐릭터를 소개합니다.

치럽이와 치키(김강민)



김나혜

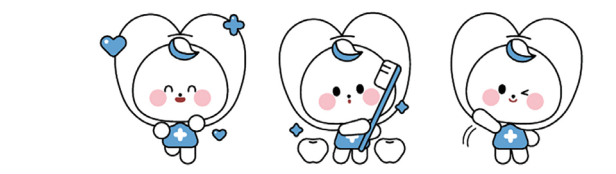
**푸카**      TURN A ROUND

회고 순수한 이빨요정

COLOR

● ● ●

APPLICATION



푸카(김나현)



편집 후기



김형일 편집위원

이번 호는 햄버거를 비롯한 음식을 주제로 생생한 탐방기가 특징인데 여러 편집위원들과 맛집 투어를 한다는 기본으로 많은 시간을 같이 하며 즐겁게 만들어본 것 같습니다. 이번 즐거운 치과생활 속에 즐거운 미식 생활이 잘 스며들어 있다고 느껴지는건 저뿐만이 아니겠죠? 이번 호도 반복되는 일상 속에 조그만 여유와 심을 드릴 수 있기를 진심으로 기대합니다



안병덕 편집위원

햄버거집 투어, 이원일 셰프와의 저녁식사 그리고 (부끄럽지만) 행동유도에 관한 글까지 전보다 조금(?)은 더 만드는데 열심이었던 즐거운 치과생활입니다. 여름이라 지치고 불경기라 더욱 지치는 요즘이지만 즐거운 치과생활이 자그마한 활력을 드리길 바랍니다. 모두 즐거운 여름휴가 보내세요!!



엄찬용 편집위원

늘 시작할때는 힘들고 쥐어 짜는 고통에서 시작하지만 진행하면서 즐거움을 느끼고 마무리할때는 보람을 느끼는 즐거운 치과생활입니다. 이번호하면서는 햄버거집 탐방하면서 새로운 곳과 맛을 알아가는 즐거움까지 배가 되었네요. 어느덧 절반을 돌아온 편집부인데 남은 여정도 즐거움으로 만들어가길 바랍니다.



황지영 편집위원

함께한 세 번째 즐거운 치과생활입니다. 시답지 않은 농담에도 웃어주고, 작은 아이디어를 커다란 영감인 것처럼 서로 받아들여 주는 동료들이 있어서 더 즐거운 치과생활이 될 수 있었습니다. 신나게 투어를 제안해 놓고는 막상 시간에 쫓겨 참여가 적어 죄송했지만, 꼭 차게 채워진 글들을 보니 기쁜 마음입니다. 그럼 다음 즐거운 치과생활에서 다시 뵙겠습니다!



김아현 편집위원

편집본을 보고 있으니, 언제 이렇게 다 만들었을까 싶습니다. 호기심에 꺼내들었던 수제버거 투어를 하느라 다른 편집위원들과 자주 만나서, 서울의 곳곳을 오랜만에 방문하였습니다. 20대 대학생 때 돌아다니던 곳들에 있자니 그곳에 어울리지 않는 건 아닌지 걱정은 되면서도 새로운 공기를 느낄 수 있어서 좋았습니다. 치과 밖에서 본업처럼 성실하게 동참해주신 위원들께 감사드립니다. 다음 투어는 어디로 할까요??



박인영 편집위원

이번호는 좋아하는 음식인 수제버거투어를 하게 되어 더욱 즐거웠습니다. 이원일셰프님의 맛있는 음식과 어울리는 전통주들, 좋은 분위기도 너무 좋았습니다. 글을 보시면서 저희가 느꼈던 소소한 즐거움들을 함께 느껴보시길 바랍니다.

편집인의 글



박지혜

서울특별시치과의사회 공보이사  
즐거운 치과생활 편집인

무덥고 힘든 여름이 지나 가을이 왔습니다. 가을이 되면 시원한 바람과 함께 한층 맘이 여유로워지고, 한해의 과반이 훌쩍 넘어가는 시점에서 연초에 세웠던 목표를 채워가는 결실과 함께 풍요로워집니다. 아직 좀 부족하다 싶으면 다시금 맘을 다잡는 시기이기도 하구요.

이번 호는 풍요로움과 어울리는 '음식'을 소주제로 정하였습니다. 현직 셰프님, 음식을 좋아하시는 작가님 등 음식을 다양한 관점에서 볼 수 있는 글을 모아 보았습니다. 탐방 주제도 '수제 햄버거 맛집 탐방'으로 정하여, 장소를 선별하고, 직접 방문하여 맛 평가를 한 후 의견을 종합하여 탐방기를 완성하였습니다. 이 과정에서 정말 수고 많이 해주신 '햄버거 특별위원회' 위원장님 김아현 위원과 전회 출석에 높은 수준의 사진을 찍어 주신 엄찬용 위원님, 맛 평가에 진심이었던 모든 위원님들께 박수를 보냅니다. 여섯 차례에 걸친 맛집 탐방이 먹방 크리에이터가 직업이 아닌 저희로서는 시간 내기도, 열심히 먹기도 결코 쉬운 작업은 아니었습니다. 같이 하기에 할 수 있는 새로운 경험이었습니니다.

불과 몇 년 전까지만 해도 모이는 일조차 조심스러웠는데, 젊은 사람들이 많은 장소에서 회의하는 광경 자체가 새삼 일상의 소중함을 느끼게 해주네요.

이번 구강보건의 날 행사도 코로나 때문에 한동안 열리지 못했던 건치아동 선발대회, 일반인 대상으로 한 여러 가지 다채로운 행사가 열렸습니다. 건치아동 수상자의 귀여운 모습, 구강보건의 날 행사에 열심히 참여한 대학생 홍보단 모습들도 소중한 기록으로 남을 것입니다. 올해 행사를 바탕으로 내년 서울치과의사회 창립 100주년에는 더욱 알찬 행사가 열리기를 기대합니다.

어느덧 즐거운 치과생활도 세 번째 결실을 맺게 되었습니다.

책을 만들면서 책을 읽고, 기록하는 것의 의미를 생각해 봅니다.

우리가 듣는 음악, 영화도 처음엔 몇 장의 악보와 대본에서 비롯되는 것처럼, 우리가 읽고 쓰는 사소한 것들이 알게 모르게 맘에 스며들고, 호기심을 갖게 하고 다른 사람에게 감동을 줄 수 있는 무언가로 커지게 되는 상상을 하게 됩니다.

즐거운 치과생활 독자 분들도 좋은 계절 맘에 스며드는 좋은 책 한권 만나시길 바랍니다.

