

MIR^{ZINE}

이러한 모든 노력을 통해 여러분께 무료로 배포되고 있습니다.



10th ANNIVERSARY
대림치과세종대학교 창립10주년

2012 WINTER



www.mirnetwork.com

미르치과네트워크

MIRZINE

www.mirnetwork.com

CONTENTS

2012 winter MIRzine

통권	제27호
발행인	박진호
발행일	2011년 12월
발행처	(주)미르네트워크 대구광역시 중구 삼덕2가 149-132
기획/편집	지크리에이티브 / 권태숙
디자인	美談
사진	Beautiful SCENE
인쇄	두원인쇄(02-2285-8812)



MIR Gallery	당신의 한 해, 그 새로운 기록이 시작됩니다	02
感性 Interview	진화하는 테크닉, 한결같은 마인드 대구미르치과병원 박광범 원장	04
Special theme	10th Anniversary of MIR 새로운 치과문화를 만들어가는 큰 별, 미르 10년의 아름다운 기록	08
	미르치과 네트워크 10주년을 축하합니다!	10
	미르를 있게 한 사람들	12
	사진으로 보는 미르 10년	14
	숫자로 보는 미르	18
블로거열전	낮설고도 익숙한 길 위, 그녀의 여행 여행작가 김진아	22
Cooking	알록달록 오색떡국 & 감칠맛 나는 떡갈비 스테이크	26
살림의 달인	상쾌하고 촉촉한 겨울 나기	28
Travel to China	눈 내리는 하얀 축제의 도시 하얼빈	30
재테크	우리 집도 가계부 한 번 써볼까?	36
문화가산책	Exhibition & Book	38
현장스케치	제9회 미르네트워크 심포지엄	40
MIR Family	무주 덕유산 워크숍을 다녀와서 송미란 전주미르치과병원 실장	42
덴탈Q&A	뛰어나온 내 입의 해결책 돌출교정 하도원 대구미르치과병원 원장	44
덴탈칼럼	원인 모를 고통의 주범, 턱관절 장애 윤창 광주미르치과병원 대표원장	47
MIR NEWS		46
고객 이벤트		50

진화하는
테크닉, CEO
한결같은
마인드

미르의 태동을 이끈 대구미르치과병원 **박광범** 원장



모랫톱을 쌓고 절벽을 깎아내리며 유유히 흐르는 강물을 보면서 그 강물의 시작이 나뭇잎에 내린 작은 빗방울이었음을 생각하는 사람이 몇이나 될까 궁금해진다. 오늘날 21개의 회원병원과 함께 우리나라 치과 업계를 선도하고 있는 미르치과 네트워크, 그 큰 강물의 시작 또한 빗방울 같은 아이디어에서 출발했다. 최상의 진료와 서비스를 구현하겠다는 이상을 안고, 뜻을 같이하는 치과 원장들에게 네트워크 설립을 제안했던 대구미르치과 박광범 원장. 미르네트워크 10주년을 맞아 박 원장으로부터 지나온 10년과 미래의 10년에 대해 이야기를 들 어본다.

“요즘은 미르치과 네트워크처럼 우수한 서비스를 제공하는 치과병원들을 비교적 쉽게 찾아볼 수 있지만 20여 년 전에는 대부분의 치과의원들이 영세했고, 진료의 전문성이나 장비의 활용 측면에서도 부족한 점이 많았죠. 어떻게 하면 이런 부분을 현명하게 극복하고, 새로운 치과 진료 문화를 창조할 수 있을까 끊임없이 고민한 결과가 미르네트워크의 탄생으로 이어졌습니다.”

미르네트워크 창립의 주역인 대구미르치과병원 박광범 원장은 사실상 미르네트워크의 태동이 2002년보다 훨씬 이전부터 시작되었다고 말한다. 박 원장은 미르라는 이름으로 네트워크가 정착되기 약 3~4년 전부터 6개의 치과병원의 대표원장과 매월 한 차례씩 모임을 갖고, 각자 경험한 것들을 진솔하게 내어놓고 토론을 해왔다. 그리고 그 여섯 병원이 모태가 되어 탄생한 것이 바로 미르네트워크다.

미르에는 특별한 에너지가 있다

“치과의사인 우리들이 각자 더 잘할 수 있는 것들을 더 열심히 하면서, 우리 고객들에게 보다 효율적으로, 양질의 진료 서비스를 제공할 수 있도록 하자는 생각에서 출발한 것이 미르네트워크였습니다. 이후 뜻을 함께 하는 동료, 후배 치과의사들이 동참하게 되어 이제 미르는 국내 20개, 해외 1개, 총 21개의 회원병원을 보유한 네트워크로 성장했지요.”

10년 간 6개 병원에서 21개 병원 네트워크로 성장한 미르, 그 숫자만 보아도 괄목할 만한 발전이라 볼 수 있다. 하지만 박 원장은 미르네트워크에는 단순히 회원 병원의 숫자만으로 설명할 수 없는 에너지가 존재한다고 말한다. 무엇보다 박 원장은 미르네트워크 회원 병원 대부분이 실제 대학병원 수준의 시설과 규모를 가지고 있다고 강조했다. 이는 박 원장을 비롯한 창립 초기 멤버들이 처음부터 모토로 내세웠던 바가 ‘최고급의 치과 진료수준, 최상의 고객응대 서비스, 최고의 접근성’이었기 때문이다. 이를 실현하기 위해서는 각 분야별로 전문 치과의사들이 있어야 했고, 숙련된 스태프들이 필요했기 때문에 자연스럽게 병원의 규모가 커지게 되었다. 초기에는 상당한 부담이 되었지만, 박 원장은 이것이 장기적으로 미르가 꾸준히 성장할

수 있었던 밑거름이라고 생각한다. 뿐만 아니라 박 원장은 21개나 되는 각 미르병의원마다 나름대로 독특한 경영철학과 개성 있는 시스템이 있다는 점도 강조했다. 그는 이런 ‘다름’을 인정하고 서로 배울 수 있는 마음가짐이 미르의 성장 동력이라고 굳게 믿고 있다.



‘사람 중심’, 변하지 않은 미르의 원칙

치과는 다른 의료업계와 뚜렷이 차별되는 부분이 있다. 바로 경제상황에 따라 진료

의 패턴이 크게 좌지우지 된다는 점이다. 벌써 여러 해 동안 세계적인 경제상황이 좋지 않아, 많은 치과들이 힘들어하고 있는 것도 사실이다. 장비의 발전과 밀접한 관련이 있는 치과의 특성상 고가의 최신 장비들을 경쟁적으로 도입하다보니 설립과 운영에 상당한 무리가 따르고, 여기에 경제위기로 수요가 급감하자 적지 않은 치과들이 무리한 시도에 나서고 있다. 수가를 낮춰서라도 더 많은 환자들을 유치해서, 혼자서라도 살아보겠다는 발상이다. 아직까지 많은 환자들이 실제 그런 수가에 포함된 저급한 치료 서비스를 생각하지 못하고 있지만 박 원장은 얼마 지나지 않아 부메랑 효과가 생길 것이 뻔하다고 말한다. 그는 치과치료란 적어도 10년, 20년을 보고 해야 하는 것인데, 내일 금방이라도 다른 곳으로 이사가버릴 듯이 진료를 하는 의사들을 보면 안타깝기 그지없다며 치과뿐만 아니라 누구나 어려운 때이므로 슬기롭게 헤쳐 나갈 방법을 찾아야 한다고 당부했다. 지금과 같은 시기가 오히려 새로운 학문이나 테크닉을 쌓아나가는 데 더 없이 좋은 기회일 수도 있다는 것이 그의 생각이다.

그의 말처럼 지난 10여 년 동안 우리나라의 치과계는 정말 많은 변화가 있었다. 치과병원의 대형화가 눈에 띄게 이루어졌고, 네트워크를 통한 교류도 그 어느 때보다 활발했다. 임플란트 시술법도 우리 치과계가 함께 공부하고, 노하우를 나누면서 성장을 견인해온 결과였다. 그러한 결실이 일부 무지한 치과의사들의 돈벌이에 매도당하고 있는 현실에 대해 박 원장은 치과의사들의 도덕적, 정신적 교육이 더 많이 이루어져야 할 부분이라고 말한다. 왜냐하면 치과의사들에게는 잠시일지 모르지만, 치료를 받는 환자들에게는 그 영향이 평생을 따라다니기 때문이다.

“지난 10년간 미르네트워크 가족들은 이런 점을 가장 중요하게 생각하면서 지내왔습니다. 그 동안 외부적인 환경은 변했지만, 미르의 경영방침에는 큰 변화가 없었습니다. 언제나 목표가 뚜렷했고 추구하는 바가 일정했기 때문에 새로운 시도나 디테일한 포인트들은 다소 변화되었을지라도 기본적인 방향은 늘 그대로였지요, 바로 ‘사람 중심’, 이것이 변하지 않은 미르의 원칙입니다.”

박 원장은 앞으로 다가올 10년도 이런 생각이 근간을 이루어야 할 것이라고 말했다. 기술과 장비

|||||



언제나 목표가 뚜렷했고 추구하는 바가
일정했기 때문에 새로운 시도나
디테일한 포인트들은 다소 변화되었을지라도
기본적인 방향은 늘 그대로였지요.
바로 ‘사람 중심’, 이것이 변하지 않은
미르의 원칙입니다.



의 진보는 언제나 우리가 배우고 극복하여야 할 과제이지만, 치과의사의 마음가짐은 예나 지금이나 차이가 있을 수 없다는 그의 말에서 기본의 중요성을 다시 한 번 깨달을 수 있었다.

미르와 함께 걸어온 10년, 그 감동의 순간들

박 원장은 미르와 함께 한 10년이 새로운 도전과 행복한 나눔으로 가득했다고 말한다. 따뜻한 마음을 가진 사람들로부터 좋은 제안을 많이 받았고, 또 대부분의 원장님들이 그런 제안을 받아들여 더 멋진 결과를 만들어내곤 했다. 우리나라 최초로 여자 실업 검도팀을 창단하여 여러 차례 국내외 우승을 일구어낸 일, 키르기스스탄의 고려인들을 찾아서 매년 30여 명의 대원들과 함께 오지를 누볐던 일, 선도적인 임상 테크닉을 전국의 치과 동료들과 나누기 위해 가졌던 미르 심포지엄들, 네트워크의 온 식구들이 함께 모여 마음껏 끼를 발산했던 용오름 축제행사 등 미르가 걸어온 발자취 하나 하나가 그에게는 말로 다 표현할 수 없는 감동의 연속이었다고 한다.

“대한민국을 넘어 글로벌 스탠더드로서 우뚝 선 미르치과 네트워크는 치과의사 개인의 우수한 실력에만 의존하는 치과 패션을 바꾸기 위해 노력하고 있습니다. 체계화된 교육 프로그램을 통해서, 또한 선배가 후배를 이끌어주는 멘토링 시스템에 의해 언제나 같은 마음가짐과 한결같은 실력을 가진 치과의사들이 활동하고 봉사하는 장을 이어가려고 합니다. 지난 10년과 마찬가지로, 앞으로의 10년도 큰 사랑을 베풀어주시길 바랍니다. 깊은 믿음으로 보답하도록 하겠습니다.”

어떤 일에서나 열심히 하는 사람들은 ‘벌써’라는 단어를 자주 사용하고, 피곤하고 힘들어하는 사람들은 ‘아직’이라는 단어를 더 많이 사용한다고 하는데, 정말 언제 이렇게 시간이 흘렀나 싶다는 박 원장. 짧지 않은 시간을 함께해준 원장님들과 스태프, 그리고 고객 분들께 다시 한 번 감사의 말씀을 드리고 싶다는 그에게서 미르인으로서의 자부심이 전해져온다.





새로운 치과문화를 만들어가는 큰 별, 미르 10년의 아름다운 기록

"빨리 가려면 혼자 가고, 멀리 가려면 함께 가라"는 말이 있습니다. 또 "머리 좋은 한 사람보다 머리 나쁜 열 사람이 낫다"는 말도 있습니다. 이 모두가 "함께 힘을 모을 때 더 큰 시너지가 창출된다"는 의미를 담고 있음은 두말 할 필요도 없습니다. 미르네트워크의 시작도 이렇게 한 목소리로, 함께 뜻을 모으는 데서 시작되었습니다.

2002년, '최상의 진료 서비스 구현'이라는 의지로 뭉친, 지역의 역량 있는 치과의사들이 뜻을 모아 출발한 미르네트워크. 치과 의료분야에 혜성처럼 등장한 미르네트워크는 10년이 지난 오늘 신개념 치과 네트워크로서, 하나의 큰 별이 되었습니다. 그 동안 미르네트워크는 최신 의학정보를 공유하고 교육을 통해 진료와 서비스의

퀄리티를 높여왔으며, 공동구매 · 공동홍보를 통해 합리적인 경영을 실천해왔습니다. 또 문화예술 지원,

의료봉사활동 등 다양한 사회사업을 통해 지역 발전에 기여하고 고객과 함께 성장해왔습니다.

이번호는 10주년을 맞이하여 더욱 찬란한 빛을 이어갈 미르치과 네트워크의 미래를 그려봅니다. 또한 새로운

치과 문화를 만들어가자고 다짐했던 첫 마음을 기억하며 그 지나온 10년의 아름다운 기록을 돌아봅니다.

치과계의 새로운 지표를 열어가고 있는 미르치와 네트워크 창립 10주년을 진심으로 축하드립니다. 환자들에게 최상의 진료 서비스 구현을 목표로 지난 2002년 출범한 미르치와 네트워크는 그동안 치과 의료 서비스에 대한 국민들의 기대 수준에 부응하며, 환자 중심 병원으로서, 질 높은 의료 서비스를 제공하기 위해 부단히 노력해 왔습니다. 최근 불법 의료행위를 일삼는 일부 피라미드형 치과들이 물의를 빚고 있는 가운데, 언제나 모범이 되고 있는 미르치와 네트워크가 앞으로도 이러한 불건전한 치과를 척결하는 데 앞장서 주시길 기대합니다. 다시 한 번 미르치와 네트워크 창립 10주년을 축하드리며, 지속적인 발전을 통해 다가올 20주년에도 큰 성과가 있기를 기원합니다. 아울러 오늘에 이르기까지 꾸준히 애써 오신 미르 네트워크 관계자 여러분들에게 조경과 감사의 말씀을 전합니다.

10 이제 얼마 후엔 2012 임진년 새해가 밝아옵니다. 다가오는 2012년은 60년 주기로 찾아오는 특별한 축복의 해입니다. 우연인지 필연인지 축복의 해에 미르치와 네트워크 창립 10주년을 맞이하게 됨을 축하드립니다. 또한 새해에는 '미르'라는 이름처럼 진정한 의미의 '승천하는 용의 해'가 되기를 희망합니다. 앞으로 다가오는 10년은 제4대 의로시스템에서 요구하는 '환자가 중심이 되는, 환자의 안전을 위하는, 의로정보를 투명화하며 윤리경영을 지향하는' 미르가 되기를 부탁드립니다. 이제 새로운 해를 맞아 모든 구성원들이 다 함께 올 해의 건배 제의 '소나무(소통과 나눔으로 무궁한 발전을 위하여)'를 외치며 내일을 준비할 수 있기를 바랍니다.

경북대학교 치의학전문대학원 원장 **송근배**

10 그동안 전남대학교 치과대학/치의학전문대학원의 발전에 큰 기여를 해주신 미르치과 네트워크. 이 기회를 빌어 대표원장님을 비롯한 미르 전 가족분들께 감사의 말씀을 올립니다. 미르치과 네트워크는 치과계 뿐 아니라 많은 사람들이 아끼는 브랜드로 성장하였습니다. 미르가 10년 전과 다른없이 전국에서 사랑받는 이유는 '사랑중심', '사랑중심'이라는 마음가짐으로 치과병원을 운영한 결과라 생각합니다. 치과 의사 선생님도, 직원 선생님도 모두 환자를 먼저 위하는 진심이 오늘의 미르를 만든 것입니다. 미르치과 네트워크의 10주년을 축하드리며, 저나 10년의 노고에 박수를. 앞으로의 10년에 힘찬 원력을 보냅니다.

10 미르치와 네트워크 창립 10주년을 진심으로 축하드리며, 그간 국민 구강건강 증진의 소임을 묵묵히 실천해 오신 미르친들의 노고에 심심한 격려와 감사의 마음을 전합니다. 앞으로도 미르치와 네트워크가 모로지기 치과계의 질서를 선도하고 윤리경영을 실천하는 건강한 조직으로서 치과계에 대한 국민적 신뢰를 회복하는데 일조해 주시기를 당부 드리며, 우수한 치과인들을 통한 적법하고 안전한 최적인 전문 치과의료 서비스 실천기관으로 자리매김하시기를 기원합니다. 아울러 미르치와 네트워크의 역광으로 미르치와 네트워크의 미래, 더 나아가 치과계의 미래가 장족의 발전을 이룰 수 있게 되기를 바라며, 우리 대한치과위생사협회 또한 치과 전문인력인 치과위생사들의 구심체로서 일로매진할 것을 약속드립니다. “빨리 가려거든 혼자가고, 멀리 가려거든 함께 가라”는 격언처럼, 치과계와 더불어 성장하는 미르치와 네트워크 임직원 여러분들의 가정에 다가오는 임진년 새해를 맞아 건강과 행복이 충만하시기를 기원합니다.

10 우리는 살아가면서 '하고 싶은 일'과 '할 수 있는 일'을 만나게 됩니다. 그러나 이를 실천하기란 쉽지 않습니다. '하고 싶은 일'과 '할 수 있는 일'을 실천하기 위해 10년 동안 끊임없이 정진해 온 미르치와 네트워크의 창립 10주년을 축하합니다. 미르치와 네트워크는 지난 10년간 수많은 학술대회를 비롯해 여자검도선수단 창단, 고려인통기 해외의료봉사활동 등 다른 많은 네트워크들이 '하고 싶지만 할 수 없었던 일'들을 해왔습니다. 현재의 미르치와 네트워크의 행보는 분명히 후배들에게는 또 다른 이정표가 될 것입니다. 숏이 압력을 받으면 다이아몬드가 되듯이 후배들의 가슴속에 있는 빛나는 다이아몬드를 더욱 더 빛낼 수 있는 역할을 미르치와 네트워크에 기대합니다.

조선대학교 치과병원장 김병옥



미르네트워크의 10주년을 축하드립니다. 치과계의 어려운 현실을 감안하여 큰 병원인 만큼 지역사회 치과의사들과 소통하며 단순히 세 불리기에 머물지 않고 국내 치과계를 선도할 수 있는 건강한 네트워크로서 역할을 더욱 이행하여 주었으면 합니다. 더욱 발전하시기를 기원합니다.

원광대학교 대전 치과병원장 민승기



세계와 미래를 향해 비상하는 미르치과 네트워크 10년을 축하드립니다. 10년 전 미르가 첫걸음을 내디뎠을 때, 그 마음 그대로 100년을 준비하는 미르치과 네트워크가 되기를 기대합니다. 특히, 대표적인 치과그룹으로서 사회공헌에 앞장서고, 대한민국 치과의 세계화에 도전하는 글로벌 치과그룹으로 성장하시길 기원합니다

세미나리뷰 발행인 이한수



경이로움으로 치과계의 새로운 지평을 열어온 미르네트워크가 시작된 지 어느덧 10년이라는 세월이 흘렀군요. 그동안 지역사회에 새로운 치과병원 문화를 심어주고 치과 의료의 선진화를 주도하는 모습을 보며 무한한 기쁨을 느꼈습니다. 과연 그 바탕은 어디에서 시작되었을까를 생각하며 "가슴에서 우러나오는 정성으로 환자를 대하는 태도가 모든 구성원들의 기본"이라는 어느 치과위생사 선생님의 말을 떠올려봅니다. 오랫동안 치과위생사를 양성하면서 주변으로부터 많은 주문을 받는 것 중 하나가 전문지식에 더하여 환자의 이쁜 마음을 어루만져줄 수 있는 인성의 중요성입니다. 앞으로도 지성과 인성을 두루 갖춘 고품격 진료 서비스로 더욱더 확고한 네트워크가 되시길 바라며 미르네트워크의 끊임없는 발전과 여러분 모두의 행복을 기원합니다.

대구보건대학교 치위생과 학과장 조명숙



미르치과 네트워크 10주년을 포항대학 치위생과를 대표하여 진심으로 축하드리며, 더불어 그간 우리 지역뿐 아니라 전국적인 네트워크를 구축하여 2IC 치과 의료문화를 선도해 오신 박진호 회장님을 비롯한 임직원 모든 분들께 다사금 감사드립니다. 앞으로도 대한민국 대표 치과 그룹으로서 더욱 성장한 모습과 역할을 기대하면서 미르치과 네트워크의 무궁한 발전이 있길 기원합니다.

포항대학 학과장 김지화



미르치과 네트워크 창립 10주년을 진심으로 축하드립니다. 미르치과병원과 대구산업정보대학이 임상실습의 인연을 맺은 지 어느새 4년이 되었습니다. 그 동안 많은 학생들이 미르치과병원에서 임상실습의 과정을 밟아 치과위생사가 되었으며, 그 중에는 미르치과병원의 가족이 된 졸업생도 있습니다. 치위생과 학생들의 임상실습 치료에 도움을 주신 권태경 원장님, 카리스마와 따뜻함으로 학생들을 지도해 주시는 정은심 부장님, 각 진료처 치과위생사 선생님들의 노고에 감사드립니다. 앞으로도 개원하실 때의 초심을 잊지 않고 승천하는 용처럼 국내·외적으로 더욱 성장하며, 새로운 병원문화를 창조해 나가는 치과병원이 되시기 바랍니다.

대구산업정보대학 치위생과 학과장 장지연



"ring~ ring~ 행복을 드리는 미르치과병원 조애라입니다." 최근에 제가 가장 많이 듣고 또 가장 좋아하는 진주미르치과병원 조애라 선생님의 전화 응대입니다. 상냥함이 담긴 전화 멘트만으로도 고객에게 진심이 전해집니다. 여기에 미르치과병원의 소중한 힘이 담겨 있습니다. 그동안 미르치과 네트워크는 심포지엄, 전사원교육, 오픈하우스, 미르매거진, 여성실업 검토팀, 의료봉사 등 다양한 학술활동과 사회활동을 통해 어느 네트워크와는 달리 아름다운 사람의 행복을 짓는 미르치과병원만의 진정성을 보여주었습니다. 특히, 바쁘신 일정에도 강의를 허락해주시고 장학금을 보내주시는 진주미르치과병원 원장님들의 치위생과에 대한 애정은 남달리 따뜻합니다. 미르치과 네트워크 10주년을 맞아 전문 구강진료를 선도하고 지역사회 주민의 구강건강 증진을 위해 노력하시는 미르치과 네트워크의 모든 분들께 다시 한 번 축하의 말씀과 함께 건승을 기원합니다.

진주보건대학교 치위생과 학과장 강용주



대한민국 치과의 표준을 지향함으로써 치과 업계의 새로운 지평을 열어나가는 미르치과 네트워크의 그간의 눈부신 성장과 성과에 경의를 표합니다. 미르치과 네트워크는 대한검토회와 공동주최하는 <전국여자검토선수권대회>나 <시약확방자극제연대>와의 교류협력 등에서 보는 바와 같이, 의료 서비스와 더불어 국민의 건강과 행복에 밀접한 관계가 있는 체육 분야와 환경 분야에도 적극적이고 실천적인 사회적 공헌을 해나감으로써 우리들에게 큰 감동을 주고 있습니다. 미래의 10년에도 축적된 지식, 경험, 비전을 세계와 공유할 수 있는 글로벌 미르치과 네트워크로 비상할 것이라고 믿어 의심치 않습니다.

시단법인 대한검토회 회장 지승룡

미르를 있게 한 사람들

미르네트워크 창립 이전, 네트워크 시대의 서막을 연 사람들이 있습니다. 최상의 진료 서비스 구현을 통해 대한민국 치과의 표준이 되겠다는 의지로 새로운 치과 문화를 선도해 온 창립 멤버 중 창원미르 박옥 대표원장, 포항미르 노충 원장, 순천미르 이영진 원장, 광주미르 류경호 원장으로부터 미르네트워크 10주년을 맞는 감회와 앞으로의 기대를 들어봅니다.

포항미르치과병원 원장
노 충

벌써 10주년이라니, 시간이 너무 빠르다고 느낍니다. 미르가 있기에 우리의 오늘이 있지 않은가 생각합니다. 10년 전 공부에 뜻이 있어 같이 공부했던 원장님들이 지역의 최고가 되겠다는 생각으로 미르네트워크를 만들었는데, 지금도 열심히 공부하시는 원장님들을 보면, 참 기분이 좋습니다. 이처럼 미르인들의 열정이 미르네트워크 최고의 경쟁력이라는 생각이 듭니다. 여기에 하드웨어와 소프트웨어가 적절히 조화되어 있기에 오늘의 미르가 될 수 있었지요. 지난 10년을 되돌아보면, 성장위주로 달려온 10년인 것 같습니다. 앞으로는 내실을 다지는 10년이 되어야 하겠습니다. 시스템을 더욱 가다듬어 외형적인 부분뿐만 아니라 직원과 고객 모두에게 인정받는 병원이 되어야 합니다.

미르가 가진 가장 큰 장점이 있다면 '자존심' 일 것입니다. 지역 선도병원으로서, 앞으로로도 자존심을 지켜나가는 미르가 되었으면 합니다. 미래의 10년은 우리 미르가 명실상부한 대한민국 최고의 네트워크 병원의 위상을 굳건히 함으로써 질적·양적으로 최고의 명품 네트워크 병원을 만들어 나가야 할 것입니다. 이를 위해 미르 가족들은 오늘도 그리고 내일도 환자들의 건강과 행복을 위해 최선을 다할 것입니다.



창원미르치과병원 대표원장
박 옥

10년 전, 세상이 이렇게 급격하게 변하고 달라질 줄 누가 알았겠습니까? 그런 의미에서 남들이 가지 않는 길을 믿음 가진 사람들과 함께 가기로 했던 10년 전의 결정은 정말 탁월한 선택이었다는 생각이 듭니다. 우리는 이 태풍 속에서도 서로를 격려하고 도우며 곳곳이 우리의 길을 갈 수 있으니 말입니다. 그동안 미르는 저를 많이 변화시켰습니다. 미르와 함께 하면서 경제적 이익을 먼저 추구하는 치료가 아닌, 환자의 건강을 증진시키는 치료 방법을 찾기 위해 매진해 왔으며, 미르의 이름에 누가 되지 않도록 진료의 질 향상뿐만 아니라 사회에도 보탬이 될 수 있는 치과가 되기 위해 노력해 왔습니다. 환자를 생각하는 바른 진료, 고객들의 믿음, 각 네트워크 병원들 간의 소통을 통해 꾸준히 성장해 온 미르네트워크 10년! 마라톤에 비유하면 이제 출발선에 섰다고 생각합니다. 지난 10년은 앞으로의 도약을 위한 준비단계에 불과하지요. 미르의 성장은 지금부터이며 앞으로 100년 후에도 대한민국을 이끌어나가는 치과의 표준으로 자리매김하리라 믿습니다. 미르는 계속 발전하고 앞으로 나아갈 것입니다. 그리고 그 발전의 열매는 환자들에게 나누어 질 것입니다. 한국인이 가진 특유의 창의성과 재능으로 미르치과 네트워크가 세계 치과계에 큰 나무로 우뚝 섰으면 하는 바람입니다.



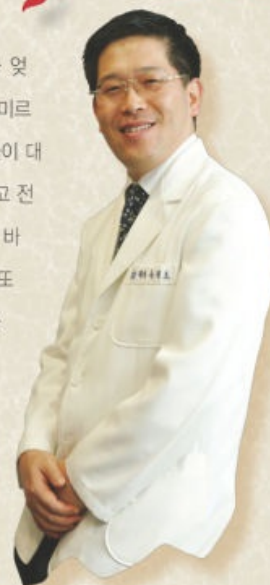
순천미르치과병원 원장
이영진

미르네트워크 10주년을 맞이하며 지나온 날들과 앞으로 나아갈 길을 생각하니, 감사하는 마음과 걱정스런 마음이 교차됩니다. 10여년 전, 네트워크 시대의 서막을 함께 했지만 오늘날 미르가 이처럼 규모 있는 치과병원으로 성장할 것이라고는 생각하지 못했습니다. 단지, 더욱 실력을 쌓고, 보다 나은 진료 환경에서 환자분들에게 최상의 진료 서비스를 제공하겠다는 열정과 의지로 가득 차 있었던 기억이 납니다. 창립 초기, 함께 했던 원장님들과는 여러 가지 어려움을 함께 극복해오면서 그동안 미운 정, 고운 정이 다 들어버린 것 같습니다. 이제 치과계의 리더로 자리매김한 미르네트워크지만, 앞으로는 지금의 규모와 환경에 맞게 극복해야 할 새로운 과제들이 생겨날 것입니다. 지난 10년 동안 미르를 이끌어온 사람들이 그러했듯 합리적이고 자유로운 영혼의 제2세대가 출현해 다가올 10년을 더욱 빛나게 해주기를 기대해봅니다. 미르의 발자취도, 미르의 미래도 모두 사람에 의해 이어져 온 것처럼 미르의 미래도 사람에 달려 있기 때문입니다. 치과의사부터 스태프, 고객에 이르기까지, 미르에는 오늘날과 같은 격변과 혼돈의 시대에 어깨동무하고 함께 갈 아름다운 사람들이 있습니다.



광주미르치과병원 원장
류경호

‘미르’라는 이름 아래 힘을 모은 지가 몇 그제 같은데, 벌써 10년이 되었군요. 미르네트워크 창립 당시에는 치과병의원들이 대부분 작은 규모였는데, 더욱 대형화되고 전문화된 병원을 만들면서 패러다임이 바뀌어야 한다는 필요성을 느꼈습니다. 또한 우리가 얻은 이익을 지역 주민들과 함께 나눌 수 있는 방법에 대해서도 고민하게 되었죠. 경영에 대한 생각, 이익의 분배에 대한 논리 등 혼자서 고민하기에는 너무 큰 시안들이 많았기 때문에 함께할 연합체가 필요했습니다. 이렇게 탄생한 미르네트워크는 10년이 지난 지금 외형적으로는 회원 병원이 3배 이상 늘었고, 주위의 우려를 불식시키며 지역 최고의 치과병원으로 자리매김 했습니다. 사람과 원칙을 중요시하고 나눔을 생각하는 경영철학과 최고의 진료수준이 빛을 발한 결과가 아닌가 생각되어 마음이 뿌듯합니다. 미르의 장점은 항상 함께 고민하고 연구하는 자세, 이익 추구에 앞서 최상의 진료를 목표로 하는 진료 마인드가 아닐까 합니다. 앞으로도 미르치과 네트워크가 초심 그대로 한결같이 정도를 지향하는 조직이 되었으면 좋겠습니다.



사진으로 보는 미르 10년

2002년 창립 이래, 지난 10년간 미르네트워크는 첨단 의학정보 공유 및 연구개발 노력을 통해 대한민국 최고의 치과 네트워크로 자리매김했습니다. 뿐만 아니라 미르만의 조직문화를 형성하고, 고객과 함께 소통하며, 지역발전을 위한 다양한 활동을 펼쳐왔습니다. 미르네트워크 10년의 역사를 사진과 함께 돌아봅니다.



전국 미르 가족이 하나 되는 성대한 축제, 용오름

2004년부터 이어져 온 용오름 체육대회는 전국 각지의 네트워크 병원이 한자리에 모여 끼와 웃음을 나누는 화려하고 성대한 축제입니다. 미르인의 땀과 웃음, 환호가 어우러지는 체육대회부터 유명 가수들을 초대한 흥겨운 공연까지, 다채로운 행사를 통해 전국 미르 가족들은 서로 이해하고 소통하며 화합을 다져왔습니다.



미르기 전국여자검도선수권대회

여성 실업팀으로는 전국 최초로 '미르검도단'을 창단했던 미르네트워크는 2008년 이래 매년 '미르기 전국여자검도선수권대회'를 개최함으로써 기업이익의 사회 환원 및 검도 인구의 저변 확대를 위해 힘을 기울여왔습니다.

미르치과 네트워크 심포지엄

2003년 8월 31일, 서울 인터컨티넨탈 호텔에서 열린 제1회 미르치과 네트워크 심포지엄을 시작으로 지난 2011년 10월 9일 제9회 심포지엄에 이르기까지 그동안 치과 임상 사례 및 학술정보 공유를 위해 꾸준히 노력함으로써 치의학 발전을 선도해왔습니다.



나눔으로 세계를 잇는 미르치과 네트워크 해외의료봉사활동

미르치과 네트워크는 의료 소외지역에서 고통받는 사람들을 위한 해외의료봉사활동을 꾸준히 펼쳐왔습니다.

2004년부터 꾸준히 이어져온 키르기스스탄 고려인 돕기 의료봉사를 통해 미르치과 네트워크는 누구나 질병의 고통없이 행복한 삶을 누릴 수 있는 따뜻한 나눔의 세상 만들기에 동참해왔습니다.



MIR갤러리

대구미르치과병원과 포항미르치과병원에 마련된 품격 있는 예술공간 MIR갤러리를 통해 지역작가 발굴, 자원 및 다양한 작품 전시회를 개최함으로써 고객들과 문화적 소통을 이어온 미르, 미르치과 네트워크는 이처럼 지역문화 발전과 고객들의 행복한 문화생활을 위해 노력해왔습니다.



스포츠 행사 후원을 통한 건강한 사회 만들기

미르치과 네트워크는 스타투어 골프대회를 비롯한 골프대회를 후원함으로써 스포츠를 기반으로 건전한 사회환경 조성에 기여해왔습니다.

전사원 역량강화교육

보다 나은 서비스, 진보된 의료기술, 효율적인 경영을 실천해 나가기 위해 미르치과 네트워크는 전국 네트워크 병원을 대상으로 전사원 역량강화 교육을 실시해 왔습니다. 국내 최고의 강사진과 함께 하는 1박2일의 직급별·과장별 교육을 통해 미르인들은 자발적인 동기를 얻고 성장발전의 의지를 다져왔습니다.

숫자로 보는 미르

그동안 고객들은 물론, 치과 관련 업계에서도 그 업적과 성과를 인정받아온 미르네트워크. 미르를 상징하는 여러 가지 숫자를 통해 지난 10년간 미르네트워크가 일궈온 결실과 미르의 오늘을 살펴봅니다.

2 Galleries, 1 Arthall

대구미르치과병원과 포항미르치과병원에 마련된 미르갤러리와 진주미르치과병원의 미르아트홀은 고객과 문화적 소통을 이어가기 위한 예술공간입니다. 지난 10년간 미르갤러리에서는 50여 차례의 전시회가 개최되는 등 지역작가 발굴과 지역문화 발전에 기여해왔습니다.

4th Championship Series

2008년 제1회 개최를 시작으로 검도 인구의 저변 확대에 기여해 온 미르치과기 전국여자검도선수권대회가 지난 2011년까지 4회에 걸쳐 열렸습니다. 미르검도단을 통해 국가대표 여성검도인을 배출하고, 국내외의 다양한 대회에서 수상실적을 이어온 미르네트워크는 여자검도선수권대회 개최를 계기로 건전한 스포츠 문화 창달을 위해 한 걸음 더 나아가고 있습니다.

5th Volunteer Medical Service in Kyrgyzstan

아직도 지구촌 어딘가에서는 마취제가 없어 온몸을 묶어놓고 이를 뽑아야 하는 사람들이 있습니다. 미르네트워크에서는 중앙아시아 키르기스스탄에 거주하는 고려인 돕기 해외의료봉사활동을 통해 따뜻한 나눔을 실천하고 있습니다. 2003년 키르기스스탄에서 처음으로 시작된 해외의료봉사활동은 그 동안 5차례에 걸쳐 이루어졌으며, 이제는 캄보디아를 비롯해 지구촌의 소외된 이웃들로 확산되고 있습니다.

6th Workshop for new recruits

지난 2011년 3월 미르치과 네트워크는 6번째 신입사원워크숍을 가졌습니다. 그동안 다양한 장학제도와 치과대학 출장을 통해 지역 인재양성에 힘써 온 미르치과 네트워크 병원들은 우수한 역량을 갖춘 스태프를 선발해 왔으며, 실력과 인성을 두루 갖춘 진정한 미르인으로 거듭날 수 있도록 신입사원 워크숍과 단계적인 교육을 실시하고 있습니다.



9th Symposium

미르네트워크 심포지엄이 지난

10월 9일 대전에서 그 9번째 학술대회를 성황리에 개최하였습니다. 지난 10년

간 미르치과 네트워크는 최신 의학정보 및 임상 사례를 공유하는 각종 세미나

와 심포지엄을 다양하게 개최함으로써 해외에서도 벤치마킹 하러 찾아올 만큼

실력 있는 의료진과 서비스 마인드로 정평을 얻고 있습니다.

10Years

2002년 출범한 미르네트워크! 지역 치과병원들의 자발적인 움직임에 의해 출발한 것이 미르네트워크의 시작이

었습니다. 그리고 10년 후인 2012년 미르네트워크는 선진화된 치과 진료 문화를 선도하는 업계의 큰 별로 인정받고 있습니다.

20Networks

전국 도처에서 고객들의 구강건강을 지키기 위해 힘쓰고 있는 미르치과 네트워크 회원 병원이 경상도

지역에 11개, 전라도에 5개, 경기도에 4개 등 총 21개에 달합니다. 10년간 회원 병원이 약 400% 가까이 증가한 것은 미르네트워크의 진료 철

학과 경영 마인드가 그만큼 많은 공간을 불러일으키며 인정받고 있음을 보여줍니다.

80-130 dentists

미르치과 네트워크에는 대표·공동 원장이 80여 명에 달합니다. 여기에 페이닥터 포함 130여 명의 의료진이 지역 주민의 구강 건강을 지키기

위해 최선을 다하고 있습니다.

850People

2011년 말 현재 전국 각지에서 일하는 미르인이 850여 명에 달합니다.

850 미르인은 상호 교류와 협력을 통해 보다 질 높은 의료 서비스와 고객감동을 실천해 나가고 있습니다.



눈으로 펼쳐지는 환상의 세계!



제19회 태백산 눈축제

The 19th Mt. Taebaek Snow Festival

2012. 1.27금 ~ 2.5일(10일간)

태백산도립공원, 황지연못, 오투리조트, 시내일원



주최 태백시 주관 태백시축제위원회

후원 문화체육관광부 농림수산식품부 산청군 강원도 한국관광공사 한국지역진흥재단 한국관광진흥재단 NH KATA

문의 태백시청 관광문화과[033-550-2085, 2081~3] 관광안내소[033-550-2828] 태백산도립공원[033-550-2741~4]
<http://festival.taebaek.go.kr/event/snow/2011/pages/>



아침고요수목원



별꽃이 수놓은 정원에서 보내는 로맨틱한 하루

오색별빛정원전

2011. 12. 03 ~ 2012. 03. 01



개장시간 : 오전 9:00 ~ 오후 8:30

점등시간 : 일 몰 시 ~ 오후 8:30

* 금, 토, 공휴일 전날은 오후 9시까지 연장

* 입장은 폐장 1시간 전까지 가능

문의 : 1544-6703

경기도 가평군 상면 수목원로 432 (행현리 산 255번지)



여행가, 블로거
김진아
blog.naver.com/
sogreen78

낮설고도 익숙한 길 위, 그녀의 여행

"까익! 여행은 교통사고 같은 것이었다." 여행가 김진아는 그렇게 말한다. 6년 전, 곧 서른이 된다는 고민, 결혼에 대한 고민, 미래에 대한 고민, 그리고 일상에서 스물 아홉의 여자가 느끼는 여러 가지 번민을 뒤로 하고 그녀는 남극으로 가는 비행기에 올랐다. 그것은 대학을 졸업하고, 남들이 부러워하는 대기업에서 책상머리에 앉아 보냈던 그녀의 20대를 생각할 때 어쩌면 반란과도 같은 결정이었다. 그리고 2012년, 여전히 길 위에 있는 여행가 김진아를 만났다.

나에게도 그런 시간들이 있었다. 꼬박꼬박 연금을 넣고 의료보험료로 꽤 많은 돈을 원금에서 저당 잡혀있던 시절이.... 남들이 좋아할 만한 회사를 다녔고, 차곡 차곡 통장에 돈이 들어가기 시작했지만, 그럼에도 나의 삶은 서글프고 우울하게만 느껴졌다. 얼마 되지 않는 통장의 잔고, 의료보험 카드가, 연금의 액수가, 주택청약부금 통장이, 회사의 이름이 나를 대신할 수는 없었다. 그게 바로 안락하고도 진통제 같은 일상을 버린 이유였다.

여행가 김진아, 어느 글에서 그녀는 길 위의 여행가로 살게 된 계기에 대해 이렇게 썼다. 2006년 회사를 그만두고 떠난 남극여행이 그녀의 삶을 완전히 바꿔놓았다. 대학을 졸업하고 5년 동안 직장생활을 하면서 그런 삶만 있는 줄 알았는데, 남극여행에서 전혀 다른 삶의 방식으로 살아가는 사람들을 만난 것이다. 남극의 여름에는 남극에서 일하고, 북극이 여름이 되면 북극으로 가는 사람이 있는가하면, 세계 각지를 돌아다니며 일을 하는 사람도 있었다. 일정한 시간에 고정된 일을 하며 살아야만 살 수 있는 게 아니란 걸 그때 처음 알았다고 한다. 더욱이 무거운 배낭을 메고 걷기만 11일, 그렇게 다다른 남극점에서 느낀 성취감은 무슨 일을 하더라도 잘 살 수 있을 것이라는 자신감과 용기를 주었다고 한다.

느릿느릿 일상처럼, 그녀의 여행법

마음에 드는 딱딱한 매트리스를 가진 침대를 만나거나, 매일 산책해도 질리지 않을 만큼의 햇빛과 나무 그늘이 있거나, 부드러운 맛의 그라나 진한 커피와 크로와상인 있는 곳이라면 한 번 정도는 일상처럼 여행을 한다. 배낭을 다시 꾸릴 걱정을 하지





"Take nothing,

Leave nothing,

Keep nothing but...

그러나 막상 길을 떠나면

모든 것들이 길 위에 남겨지고,

모든 것들을 길 위에서 얻게 된다."



않아도 되고, 매일매일 빨아야 하는 양말 빨래에서 조금은 물러서 있어도 용서가 되는 삶의 방식이다.

그녀의 글에서 느껴지는 것처럼 김진아 식의 여행은 느리고, 때로는 일상처럼 잔잔하다. 왁자지껄한 시장 어귀에서 팟타이(태국의 볶음국수)를 먹으며 시장 사람들의 일상에 섞여보기도 하고, 강가에서 차를 마시며 아이들의 노는 모습을 관찰하기도 한다. 좁은 골목길을 천천히 걸어다니며 채소를 두는 노인들과 남의 집에 걸린 빨래와 햇볕 아래 즐고 있는 게으른 고양이들을 카메라에 담기도 한다. 달경거리는 로컬 버스를 타거나 관광객들로 북적이는 사원의 숨겨진 뒷마당에서 책을 읽으며, 계절이 바뀌고 물이 흐르는 것처럼 자연스럽게 여행을 즐기고 있다.

"20대에는 새로운 것, 가보지 않은 나라, 낯선 풍경 등 좀더 자극적인 것을 찾아다녔는데, 어디든 사람 사는 풍경은 다 비슷하더군요. 지금은 새롭고 자극적인 곳보다는 오히려 갔던 곳을 다시 가는 경우가 많아요. 현지인들과 친구가 되기도 하니까 더 그렇죠. 20대의 여행이 뜨겁고 정열적이었다면 30대의 여행은 좀더 폭넓고 따뜻한 느낌이 들어요."

그녀가 가장 좋아하는 여행지는 네팔. 지금까지 다섯 번 정도 네팔을 찾았다. 길 위에서 만난 여행친구와 함께 하거나 서울에서부터 지인과 동행한 적도 있고 혼자 간 적도 있다. 매번 다른 방식으로 네팔을 찾았지만 갈 때마다 다른 느낌을 받는다고 한다.

이제는 더욱 편안해진 길 위에서

남극을 떠나 몇 달간 칠레와 아르헨티나 등 남미를 여행하고 돌아온 그녀는 여행하는 사람으로 살아가기로 한다. 그리고 시간이 허락하는 대로 스페인, 인도, 네팔, 태국, 캄보디아 등 세계 여러 곳으로 여행을 이어왔다. 그렇게 마음이 원하는 대로 머물고 떠나오기를 벌써 6년. 그러나 여행이 항상 쉽지 만은 않았다. 여행자들에게 가장 힘들 때는 아플 때다. 밥이나 김치가 없어도 한두 달은 너끈히 버티는 그녀지만, 아무도 없는 낯선 나라에서 장염으로 며칠 동안 물 한 모금 못 넘기고 누워있었던 때는 누군가 서울에 있는 자신의 방으로 순간이동이라도 시켜줬으면 좋겠다고 생각한 적도 있었다고 한다. 또 한 가지 어려움은 여행하는 사람으로서 관조하면 될 것을, 그녀가 사람들의 삶에 너무 쉽게 공감하고 흔들린다는 것이다. 그녀는 배고픈 아이들을 보면 마음 아프고, 들넉에서 일하는 허리 굽은 아낙네들 때문에 눈시울이 뜨거워지는 사람이기 때문이다. 그렇게 마음이 힘들어지면 집으로 돌아와야 할 시간이다.

경제적인 면이나 체력적인 면이나 늘 쉽지만은 않은 여행이지만, 아름다운

순간들과 힘든 순간들이 버무려진 길 위에서 얻은 것이 있다면 “하고 싶은 것들을 할 수 있는 용기, 그리고 무엇이든 할 수 있는 자유”라고 말하는 여행가 김진아. 그녀는 자신이 여행에서 얻은 것을 사람들에게도 보여주고 싶어서 잡지 매체에 여행에 관한 글을 쓰고, 《시간멈춤》이라는 여행서를 출판했으며 사진 전시회를 열었다. 또 여러 곳에서 강연을 하고, 청소년들이나 장애인, 마음의 병을 가진 이들의 치유여행을 돕는 일도 해왔다. 안정된 삶을 버린 대신 그녀는 마음으로 꿈꿨던 새로운 시도를 실행에 옮기며 살고 있는 것이다.

앞으로도 계속 여행을 하며 살아가고 싶다는 그녀는 언젠가 북극점으로 새로운 도전의 여행을 할 생각이다. “Take nothing, Leave nothing, Keep nothing but... 그러나 막상 길을 떠나면 모든 것들이 길 위에 남겨지고, 모든 것들을 길 위에서 얻게 된다”는 그녀의 말처럼 길 위에 선 그녀의 여정이 앞으로도 자유롭고 행복하게 이어졌으면 하는 바람이다.

여행가의 배낭

50리터 배낭 하나 꾸려 매고 떠나면 한 달이고 두 달이고 길 위에 머무르는 여행가 김진아. 그녀의 배낭 속엔 무엇이 들어있을까 궁금해진다. 작은 침낭과 캐논용 컵, 여행자들끼리 음악을 나눠 들을 수 있는 이어폰 분리기, 선물처럼 마신다는 몇 개의 커피믹스, 일기장과 엽서 등 손때 묻은 물건들... 그녀는 눈에 띄는 몇 가지 물건들을 살짝 공개한다.



작고 가벼운 몇 권의 핸드북 한국에서 가져가는 책은 읽고 가벼운 사집이나 핸드북 한두 권이 전부다. 그녀처럼 걷기 좋아하고 짐을 기린다면 배낭의 무게에 신경쓰지 않을 수 없다. 그러다보니 책도 현지에서 구입하는 경우가 많다. 특히 가이드북은 한글 번역본보다 정확하기 때문에 거의 현지에서 구입하는 편이라고. **일기장** 밤이면 여행가는 낯선 게스트하우스에 짐을 풀고 일기를 쓰곤 한다. 여행지에서 느끼는 상념이나 소소한 일상을 적은 글들은 여행을 돌아와서 이들에게 영감을 주는 한 권의 책으로 태어나기도 한다. **여행의 기록** 그녀는 여행의 기록을 위해 종종 메모를 하고 사진을 찍는다. 이렇게 여행지에서 만나고 기억하는 것들이 그녀의 여행의 기억 속에 티투투 새겨지고, 사람들과 공유된다. **배낭 속 친구** 철쭉같은 반길, 발밑을 비춰주는 헤드랜턴만큼 든든한 것도 없다. 배낭 속에서 처음 만난 여행자와 친해지는데 카드놀이 만한 것도 없다. 또 홀로 깨어 있는 낯선 밤, 스피커 볼륨을 높이고 음악을 들으며 외로움을 즐기는 일만큼 소중한 것도 없다. **통 달린 모자와 바틱 바지** 햇빛을 가리는데 필요한 챙 달린 모자와 안 입은 듯 편안한 바틱 바지는 그녀의 여행에서 빠질 수 없는 아이템이다. **소통을 위한 시간** 몇 달씩 길 위를 떠돌다보면 고향의 친구들에게 그리움을 전하고, 또는 길 위에서 만났던 사람들과 마음을 나누는 시간은 중요하다. 그녀의 배낭 속에는 언제나 엽서와 편지지가 한 자리를 차지하고 있다. 깨알 같은 글씨 사이에서 두고 온 마음과 떠나보내는 마음의 아름다운 소통이 이루어진다.



알록달록 오색떡국

& 감칠맛 나는 떡갈비 스테이크

"떡국 한 그릇 먹으면 나이 한 살 더 먹는다"는 말에 떡국 많이 먹고 빨리 어른아 되고 싶던 시절이 있었습니다. 그런데 언제부터인지 나이 드는 것이 그다지 기쁘지만은 않게 느껴집니다. 그래도 해마다 설날이 가까워지면 풀깃한 가래떡과 딱끈한 떡국이 생각나는 것은 어쩔 수 없는 일인가 봅니다. 친한 사귄육수에 보인 떡살을 넣어 풀끈 떡국도 좋지만, 가끔은 매년 먹는 떡국을 좀 색다르게 즐길 수 없을까 하는 생각을 하게 되지요. 눈 내리는 겨울날의 식탁, 방학을 맞은 아이들과 재미있는 오색떡국을 즐겨 보는 것은 어떨까요? 구수한 멸치육수로 끓인 오색떡국에 아이들이 좋아하는 떡갈비를 곁들이면 더 맛있는 밥상이 될 듯합니다.



오색떡국

Ingredient : 멸치육수 3컵, 오색떡국떡 250g, 국간장 1큰술, 파·마늘·소금·후추 약간, 고명(달걀 1개, 구운 김 1/2장)

Recipe :

- ① 색깔과 모양이 재미있는 오색떡국떡을 찬물에 담가 잠시 불려줍니다.
- ② 적당히 달아오른 냄비에 멸치를 넣고 수분을 날린 뒤 물을 붓고 끓여 멸치육수를 만듭니다. 육수가 끓어오르면 뚜껑을 열고 끓이되 너무 오래 끓이지 않도록 합니다.
- ③ 3컵 분량의 육수에 오색떡국떡을 넣고 국간장 1큰술을 넣어 끓여줍니다.
- ④ 떡이 적당히 익으면 파, 마늘을 넣어주고 소금, 후추로 마무리합니다.
- ⑤ 미리 부쳐 식혀둔 달걀지단을 얇게 채썰고, 구운 김을 가위로 썰어 고명으로 올립니다.

tip 달걀지단 잘 부치는 방법

떡국이나 만둣국 등 각종 요리에 고명으로 쓰이는 달걀지단, 생각보다 쉽지 않죠? 기포가 생기거나 찢어지기 심상하고, 조금만 방심하면 밑면이 갈색으로 변해버리곤 합니다. 달걀지단을 빛깔 곱고 깔끔하게 부쳐내려면 녹말물을 이용하는 것이 좋습니다. 흰자와 노른자를 분리한 뒤 물:녹말가루를 2:1로 하여 만든 녹말물을 노른자에 1작은술, 흰자에 1큰술 정도 넣어 섞어줍니다. 기름을 두른 뒤 뒤야낸 팬을 약간만 달구어 낮은 온도에서 지단을 부치는데, 한쪽 면이 익으면 뒤집어준 뒤 반대쪽 면은 여열로 익혀줍니다. 이렇게 완성된 지단은 반드시 식은 뒤에 썰어야 깔끔한 모양이 나온다는 점, 명심하세요! 한 번 만들 때 넉넉하게 부쳐 랍에 싸서 냉동실에 보관하면 필요할 때마다 편리하게 사용할 수 있습니다.

떡갈비

Ingredient : 소갈비 300g, 양념(다진 마늘 1.5큰술, 다진 파 1큰술, 진간장 2큰술, 설탕 1큰술, 청주 1큰술, 참기름 1.5큰술, 통깨·후추 약간)

Recipe:

- ① 잘게 다진 소갈비에 분량의 양념을 섞어 2/3만 넣고 2시간 정도 재워둡니다.
- ② 팬을 달군 후 재운 고기를 적당한 크기로 떠내고, 수저로 살짝 눌러가며 부칩니다.
- ③ 밑면이 적당히 익어 고기가 흐트러지지 않을 때 조심스럽게 뒤집은 다음, 남은 양념을 발라가며 조금 더 구워주면 완성됩니다. 단, 이렇게 스테이크 모양의 떡갈비를 만들 때는 고기를 잘 때 키워나 배 등 연육작용을 하는 양념을 많이 넣지 않아야 부서지지 않고 잘 부쳐집니다.
- ④ 기호에 따라 돈가스 소스나 우스터 소스를 곁들여도 좋습니다.



상쾌하고 촉촉한 겨울 나기

가온이 뚝 떨어지면 매서운 찬바람에 집안에서 시간을 많이 보내게 됩니다. 창문을 꽁꽁 닫고 찬바람이 들어오지 않게 통새도 막고 점검합니다. 이 덕분에 밀폐된 실내의 건조함은 물론 각종 유해물질이 빠져나갈 틈이 없어 우리 건강에 적신호를 보내기 쉽게 되지요. 눈이나 코가 따갑고 매운 증상은 겨울철에 흔히 겪기 쉬운 실내공기 오염으로 인한 피해입니다. 겨울철에 실내공기 오염을 방지하면 감기와 같은 호흡기 질환은 물론이고 현기증, 구토, 기침, 천식, 알레르기, 기관지, 폐질환 등의 증상이 나타나게 됩니다.

이를 방지하기 위해서는 무엇보다 잦은 환기가 필요하며, 춥다고 집안에만 머무르지 말고 잠깐 나가 맑은 공기를 마시는 것이 좋습니다. 이밖에 녹색식물을 키우는 것도 좋은 방법이 될 수 있지요, 건강하게 겨울을 보내는 생활의 지혜를 알아봅시다.



하루에 2번 30분 창문을 열자

춥다고 창문을 닫고 지내면 겨울철 각종 난방기구에서 새어나오는 좋지 못한 오염물질에 노출될 우려가 많다. 특히 겨울철에는 집먼지진드기 등이 성행하기 쉬워 아토피 피부염을 비롯한 알레르기성 질환에 걸리기 쉽다. 이를 방지하는 가장 좋은 팁은 창문을 열어 환기를 자주 해주는 것이다. 환기는 실내공기와 외부공기를 완전히 바꾼다는 마음으로 배란다와 반대편 창문을 10분 이상 활짝 열어둔다. 최소한 오전과 오후 하루 2번은 환기를 해주는 것이 좋는데 너무 이

르거나 늦은 시간은 오염된 공기가 지상으로 깔리기 때문에 오전 10시 이후나 낮시간대를 이용하는 것이 좋다.

실내에서 전기스토브 등 난방기구를 이용할 경우는 창문을 약간 열어 두고 외부 공기가 계속 들어오도록 해주는 것이 좋다. 창문을 닫고 자낼 경우 난방기구에서 나오는 이산화탄소가 밀폐된 공간에 쌓이면서 두통을 유발한다.

겨울철 적정 실내온도를 지키라는 캠페인은 자주 보았을 것이다. 전문가들이 권장하는 겨울철 실내온도는 18~20도로 약간 춥게 느껴질 정도가 적당하다. 실내에서도 스웨터를 걸쳐입는 정도가 건강하게 겨울을 나기 위한 적당한 온도다. 이유는 겨울철에 더욱 번성하는 각종 미생물이 살지 못하게 하기 위해서다.

실내·외의 온도 차이는 5도 정도가 가장 이상적이다. 겨울철 실내와 실외의 온도 차이가 크면 감기 등 호흡기 질환에 걸릴 우려가 높다. 특히 기관지 천식이 있는 사람은 실내환경에 더욱 세심한 주의를 기울여야 한다.

실내 온도는
18~20도를
유지하라

천연 가습기로 촉촉한 실내 공기 만들기

건조해지기 쉬운 날씨에 습도 유지 또한 중요하다. 습도는 55%를 유지하는 것이 좋다. 건조한 실내의 습도를 조절하기 위해 가장 흔하게 사용되는 방법은 가습기다. 그러나 최근에는 가습기 살균제의 독성 물질로 인한 폐질환 사망자가 나오는 등 가습기를 사용하기가 꺼려지는 것이 사실이다. 가습기를 이용할 경우는 사용과 정지를 주기적으로 반복하고 가습기의 수증기를 직접 쐬지 말아야 한다.

매일매일 깨끗하게 닦아주는 것도 빼먹지 말아야 한다. 일주일에 한 번 물과 식초를 4:1의 비율로 섞어 작동하면 살균 효과가 있다. 촉촉한 실내를 유지하는 천연 가습기 중 가장 손쉬운 방법은 젖은 빨래를 널어놓고 말리는 것이다. 젖은 빨래 속 수분이 실내 공기 중으로 습기를 옮겨 적당한 실내 습도를 유지해준다. 이때는 세탁시 세제나 표백제, 섬유유연제의 사용을 최소한으로 하는 것이 좋다. 어항이나 수족관, 솥을 이용한 방법도 손쉽게 이용하기 좋다. 최근에는 친환경적인 천연 가습기를 만드는 아이디어도 많다. 달걀 껍데기나 휴지를 이용한 천연 가습기로 촉촉한 실내 환경을 만들어보자.

tip_ 천연 가습기 만들기

달걀 껍데기로 만드는 천연 가습기 요리하고 버리기 쉬운 달걀 껍데기를 이용해 가습기를 만들어보자. 요리할 때 달걀 껍데기 뒷부분에 구멍을 내어 달걀을 깨내 쓴다. 위쪽 구멍을 이용해 달걀 안쪽을 깨끗하게 닦아준다. 안팎을 닦은 달걀에 물을 가득 채워준다. 그릇에 달걀을 담고 수경식물 등으로 장식하면 완성된다. 달걀 껍데기는 우리 눈에 보이지 않지만 미세한 숨구멍들이 송송 뚫려 있다. 깨끗한 달걀 껍데기에 물을 채우면 달걀 껍데기가 숨을 쉬면서 습기를 내뿜는 가습기 역할을 톡톡히 한다. **초간단 재료로 손쉽게 휴지 가습기** 가습기 살균 걱정 없는 초간단 휴지 가습기는 두루마리 휴지와 나무젓가락만 있으면 준비 완료다. 만드는 방법은 플라스틱 통이나 대야 등 물을 담을 수 있는 용기에 나무젓가락을 올린다. 두루마리 휴지를 적당한 길이로 뜯어 나무젓가락 위에 걸쳐준다. 이때 휴지가 바닥에 여유 있게 잠길 정도로 길이를 조절한다. 휴지는 발광제 등을 사용하지 않은 천연 제품이 좋다. 팔팔 끓인 물을 한 김 식힌 다음 따듯할 때 용기에 붓는다. 물의 용량은 용기의 1/3 정도가 적당하고, 휴지가 젖어지지 않을 정도로 조심조심 붓는다. 이 상태로 조금 두면 물에 잠긴 휴지가 아래부터 서서히 물을 빨아들여 전체가 촉촉하게 젖게 된다. 젖은 휴지가 마르면서 공기 중으로 수분을 증발시키기에 습도가 높아지는 원리다. 뒷부분의 젖은 휴지는 마르면서 수분을 증발시키고 아랫부분의 휴지는 물기를 계속 빨아들이기 때문에 용기의 물이 마르기 전까지 계속 습도를 조절할 수 있다. 공기와 닿는 부분이 넓을수록 가습 효과도 커진다.

하얼빈

도시
하얀
눈
내리는
축제의



하. 얼. 빈...

그 이름이 정말 마음에 들었다. 나의 경우, 웬지 모르지만,

이름이나 명칭에 반해버리는 경우가 많은데, 하얼빈이 바로 그런 도시였다.

이름만으로도 충분히 매혹적이고, 발음할 때의 어감도 좋았다. 그래서 오래전부터 언젠가 꼭 한 번 가보고 싶다는 로망을 품고 있었다.

겨울이면 매일매일 비 오듯 눈이 내리고 러시아와 가까워 중국 속 러시아의 느낌을 충분히 느낄 수 있는 하얼빈으로 어느 겨울, 여행을 시작하기로 했다.

“하얼빈에서는 모두 털옷과 털 모자를 쓰고 다닌대.” “거리가 모두 빙판이래.” “겨울 내내 폭설이래.”

“겨울 외에는 별로 볼 것도 없는 곳이래.” “겨울에는 대목이라 엄청 비싸대.”

주변에서 들려오는 민거나 말거나 한 정보를 밀친 삼아 하얼빈으로의 여정에 나섰다. 결론부터 말하자면 정보는 대부분 맞았다. 사실 모두 털옷을 입고 다니는 것은 아니었지만 적어도 솜으로 만든 옷은 입고 다녔다. 거리는 대부분 빙판이라 초행자들은 뛰지 말고 걸어야 한다. 폭설은 아니지만 내가 머문 5일 동안 아침부터 저녁까지 이슬비처럼 깨알 같은 눈이 계속해서 내리고 있었다. 그리고 세계 3대 눈 축제 중 하나인 하얼빈빙등제 말고는 큰 볼거리가 없는 것도 사실이다. 하지만 겨울에 하얼빈을 방문하는 것이라면 하얼빈빙등제 하나로도 충분하고 남음이 있다. 이 눈 축제 하나로 하얼빈 시가 1년을 먹고 산다는 말이 있을 정도다. 입장료도 만만치 않다. 하지만 눈 축제를 보고 나온 사람이라면 그 정도는 아깝지 않다고 생각하게 된다. 어쨌든 하얼빈은 겨울이 길고, 밤이 길며, 겨울철 온도가 영하 20도를 밑도는 차가운 도시임에는 틀림없다.

자, 지금부터 하얼빈으로의 겨울 여행을 시작해 보자.



하얼빈의 랜드마크,

소피아 성당 聖索菲亞教堂과 중앙대가 中央大街

하얼빈에 도착하면 여행자들이 가방을 내리기도 전에 가장 먼저 찾는 곳이 성 소피아 성당이다. 초록색 둥근 지붕에 빨간 벽돌로 지어진 중국의 건축물이라고 믿기에는 어려운 이 독특한 건축물은 1907년 제정 러시아가 중국 동북 지역을 침략한 후 부설한 교회당이다. 다시 말해 러시아인들에 의해 비잔틴 양식으로 지어진 건축물인 것이다. 소피아 성당은 중국 침략의 역사를 말해주고 있으며 근대역사의 중요한 증거자료가 되고 있다. 중국인들에게는 슬픈 역사의 흔적이겠지만 지금 소피아 성당은 하얼빈으로 해마다 엄청난 관광객이 찾아오게 만드는 큰 자원이 되고 있다. 성당 내부는 지붕에서 느껴지는 원형 돔 형식과 아치형의 기둥으로 만들어졌으며 웅장함과 거룩함이 느껴진다. 초창기 소피아 성당의 모습과 현재까지의 모습들이 사진과 모형으로 전시되어 있다.

성당 밖으로 나오면 넓은 분수광장이 펼쳐지는데 겨울에는 얼음 조형물이 세워지고 여름에는 공원 한가운데 작은 분수들이 올라와 아이들의 놀이터가 된다. 대로 지하



에는 의류, 식품, 러시아 기념품 등 잡화를 판매하는 대형 지하 쇼핑센터가 자리하고 있다. 소피아 성당에서 도보로 약 20분쯤 걸어가면 하얼빈의 명동이며 러시아 거리라고 일컫는 중앙대가가 나타난다. 총 길이 1,450m의 중앙대가는 보행자 전용 도로로 1898년에 건설되었으며, 1925년 지금의 이름으로 불리게 되었다. 마치 러시아의 이름 모를 거리를 배회하는 듯한 착각에 빠질 정도로 길 양쪽에는 중국적 이면서도 러시아적인 건축 양식이 조화롭게 자리하고 있다. 하얼빈에서 가장 큰 고급 백화점과 다양한 상점과 카페, 바들이 즐비한 이곳은 러시아인 관광객들 때문에 마치 영화 속에 들어와 있더라도 한 것처럼 미국적인 정취를 불러일으킨다. 그들은 러시아 영화에서처럼 밍크 코트에 밍크 모자를 쓰고 그들의 언어로 이야기를 나누며 거리를 걷는다.

안중근 의사의 애국정신과 잔혹했던 731부대

하얼빈에는 한국인이란 곡 가 봐야 하는 장소가 있다. 바로 <안중근 의사 기념관>이다. 모두들 잘 알고 있겠지만 하얼빈은 안중근 의사가 이토 히로부미를 저격한 역사적인 곳이기도 하다. 1879년에 태어나 1910년 31살의 나이에 맞은 안타까운 순국은 많은 것을 느끼게 한다. 기념관은 안중근 의사의 가계도와 일생, 애국 사상으로 가득하며 안중근 의사가 이토 히로부미를 저격하는 장면을 모형으로 재현의 놓아 당시의 상황을 간접적으로 느낄 수 있다. 영상실에서 안중근 의사의 일대기를 시청하고 나면 안중근 의사가 처형당한 여순감옥의 기억이 오버랩 되면서 나도 모를 가슴의 울림이 웅웅~ 하고 소리내어 운다. 기념관 마지막에는 관련 서적을 판매하고 있어 책 한 권을 사들었다. 중국어가 대비 비싼 책이지만 판매수익이 기념관을 유지하는데 사용된다고 한다. 하얼빈 시에서 약 1시간 정도 차를 타고 이동하여 <731부대>에 도착했다. 일본이 중국 침략 시 중국인과 조선인을 상대로 수없이 많은 인체실험을 했던 곳. 가이드의 설명을 들으니 더욱 그들의 만행에 소름이 끼치고 눈물이 났다. 731부대는 일본 관광객들에게는 공개되지 않았다고 한다. 지금은 신청하면 입장이 가능하다고 하는데 이런 일을 자행한 일본인들이 과연 이 장소를 아무렇지 않게 둘러보고 갈 수 있을지는 의문이다. 아마 방문했다면 그들 또한 눈물 흘리고 자신의 선조들이 행한 일에 크게 사죄하지 않을까 싶다. 그곳에서 억울하게 숨을 거둔 영혼들에게 고개를 숙인다.



겨울 하얼빈의 하이라이트, 하얼빈빙등제 哈爾濱冰燈祭

매년 1월 5일부터 2월 5일까지 한 달간 열리는 하얼빈빙등제는 하얼빈얼음축제·하얼빈눈축제를 일컫는 말이다. 1963년부터 열리기 시작했지만 1985년 공식적으로 개최되어 전 세계에 개방하게 되었다. 세계 3대 눈 축제 중 하나인 빙등제는 자오린공원에서 열리며 개최 기간에는 전 세계의 유명 얼음조각가들의 작품이 전시된다. 조각물은 영하 20℃ 이하의 추운 날씨에서 얼어붙은 송화강의 단단하고 하얀 얼음을 이용해서 만드는데, 세계의 유명 건축물이나 동물·여신상·미술품 등의 모형이 주를 이룬다. 오후 4시가 되면 얼음 조각 안의 오색등에 불이 켜진다. 그 모습이 신비하고 아름다운 장관을 연출해, 건축·조각·회화·춤·음악 등이 고루 어우러진 예술 세계를 보여준다. 몇 년 전에는 한국의 남대문이 조각되어 많은 조명세례를 받기도 했다. 그밖에 얼음으로 만들어진 바와 음식점, 카페는 사람들로 가득하며 잠시 몸을 녹일 수 있는 따뜻한 공간들도 마련되어 있다. 빙설제는 빙등제와 가까운 송화강 북쪽에 있는 태양도공원에서 열린다. 내용 면에서는 빙등제와 비슷하데, 다른 점이 있다면 얼음이 아니라 눈으로 만든 조각품이 전시된다는 것이다. 새하얀 눈이 빛과 어우러지면 마치 다이아몬드 가루를 뿌려 놓은 듯 환상적이 모습으로 변신한다. 그 반짝임에 눈을 돌 수 없을 지경이다. 빙등제 기간은 중국 국내 관광객은 물론이고 세계 각지의 관광객들이 하얼빈으로 몰려드는 최성수로 방을 구하는 일도 쉽지 않다. 만약 빙등제를 볼 계획이라면 반드시 2~3개월 전에는 예약을 해야만 한다.

겨울이 아닌 겨울에 하얼빈을 방문했다면 태양도공원에 위치한 <태양도 빙설 예술관>을 찾아가자. 2001년에 정식 개방한 예술관으로 총 면적 5,000㎡에 아가자기하고 다채로운 빙설 세계를 경험할 수 있다. 실내온도가 영하 10~15도이므로 반드시 입구에서 방한복을 대여해야만 한다.





하얼빈에서 맛보는 소소한 즐거움



하얼빈에 가면 한번쯤 동북호림원에 둘러보자. 면적 36만 km²에 이르는 동북호림원은 중국 동북지방은 물론이고 세계에서 가장 큰 호랑이 번식지로 1년 내내 호랑이들이 자유롭게 뛰어 노는 곳이다. 처음 16마리로 시작한 호랑이가 지금은 지속적인 노력과 연구를 통해 1000여 마리로 늘었다고 한다. 공원 내부는 보호 유리차와 철창으로 만들어진 차를 타고 구경을 하게 되며 곳곳에서 호랑이들을 만날 수 있다.

하얼빈 여행에서 또 하나의 즐거움이 있다면 바로 <동방교자왕>의 교자를 맛보는 일이다. 교자는 우리나라의 속이 꽉 찬 만두로 보면 된다. 수십 가지의 다양한 소와 쫄쫄한 만두피의 맛은 식감을 자극한다. 중국 음식이 맞지 않는다고 하는 사람들도 동방교자의 맛을 잊지 못하는 것을 보면 최고의 음식 중 하나가 아닌가 싶다. 아무리 좋은 것을 봐도 식욕이 채워지지 않으면 잘 느끼지 못한다. 하얼빈의 음식이 크게 다양하지는 않지만 동북지역의 음식이 향신료를 적게 사용하기 때문에 제법 우리 입맛에 잘 맞는다. 특이한 러시아 음식도 있고 제빵 기술도 발달했으니 음식에 대한

스트레스는 없을 것이다. 물론 주변에 한국식당도 많다.

하얼빈 여행의 핵심은 아무리 추워도 겨울에 펼쳐지는 빙등제에 있다. 이번 겨울 멋진 여행을 계획한다면 하얼빈 빙등제를 즐겨보도록 하자. 아름다운 얼음과 눈의 세계를 볼 수 있다는 것 자체만으로도 큰 기쁨이 될 것이며 좋은 리플레이시가 되리라 믿는다.

자, 따뜻한 오리털 점퍼와 내복, 털 달린 어그부츠 그리고 카메라를 준비해 겨울여행을 떠나보자.

Korea
Sparkling

14th INJE ICEFISH FESTIVAL

맛있는빙어! 신나는겨울!



2012 제14회

인제빙어축제

inje festival.co.kr



2012년 1월 28일(토) ~ 2월 5일(일) 9일간
인제군 남면 인제대교 일대



주관 인제군문화재단
inje cultural foundation

후원 인제군 INJE COUNTY 강원도 한국관광공사 K water

협찬 인제관광 인제관광 인제관광 인제관광 인제관광

문의 033.461.0373

우리 집도 가계부 한 번 써볼까?

2011년 한 해를 마무리하는 연말연시, 반토막난 펀드와 벌써부터 바닥을 보이는 월급통장을 보면 한숨이 먼저 나오는 사람들이 많다. 가뜰이나 한 번 오른 장바구니 물가는 떨어질줄 모르고, 예고 없는 증시 추락으로 잘나가던 펀드 수익률도 마이너스에서 벗어나지 못하고 있는데다가 신문과 방송에서는 유로존 위기, 경기 침체라는 단어들만 들려오니 있으니 답답할 노릇이 아닐 수 없다. 2012년에 살림살이가 나아질 거란 기대를 일찌감치 접었더라도 아직 포기하기엔 이르다. 자신에게 맞는 가계부를 골라 쓰면서 불필요한 지출을 줄여나가자. 2012년 연말은 웃으며 맞이할 수 있을 것이다.



다이어리 겸 종이 가계부로 하루를 정리하자



예전 가계부를 쓰던 어머니들은 시장에 다녀오자마자 가계부를 먼저 펼쳤다. “오이는 500원, 양파는 1,000원...” 요 즈머리 영수증을 주고받는 일이 드물었던 20~30년 전만해도 물건 가격을 잊어버리기 전에 기록해야 했기 때문이었다. 그에 비하면 요즘은 가계부 쓰기가 많이 편해졌다. 웬만한 가게라면 영수증을 항상 발급하기 때문에 하루만 지나도 지갑에 영수증이 넘쳐나기 일쑤다.

하루 종일 쓴 영수증을 그냥 버리지 말고, 지출 내역을 되짚어보면서 하루를 정리해보는 습관을 들여 보자. 따로 일기를 쓰지 않더라도 영수증만 제대로 확인하면, 오늘 내가 어디에서 누구와 무엇을 했는지 저절로 정리할 수 있다. 나도 모르게 새는 돈을 잡을 수도 있으니 그야말로 일석이조다.

tip

오픈마켓이나 각종 문구쇼핑몰 등에서 3,000~20,000원대의 종이 가계부를 선보이고 있다. 예전 금전출납부부터 캐릭터나 디자인이 가미된 캐시 북까지 다양한 종류가 마련되어 있다. 연말연시에는 무료배송, 할인 등의 행사도 진행되고 있으니, 취향에 따라 골라보자. 여성 잡지에서 별책부록으로 제공하는 가계부나 금융기관에서 나눠주는 가계부를 활용하는 것도 한 가지 방법.

<오픈마켓> G마켓 / www.gmarket.co.kr • 인터파크 / www.interpark.com • 11번가 / www.11st.co.kr

<문구쇼핑몰> 1300K / www.1300K.com • YES24 / www.yes24.com



알아서 계산해주는 똑똑한 가계부

1) Excel 서식 가계부 ○○ 대출금 이자, 카드 대금, 각종 보험료, 애들 학원비에 부모님 용돈까지... 가계 규모가 커질수록 단순히 지출 내역만 관리만하는 가계부로는 효율적인 지출 관리가 어려워진다. 예상치 못한 지출에 대비하면서, 중장기적인 수입, 지출 관리가 필요하다면 Excel 서식을 활용한 가계부를 사용해보자. 수입, 지출 내역을 항목별로 입력만 하면 하루에 쓴 비용을 자동으로 합산할 수 있다. 뿐만 아니라 Excel 프로그램에 내장된 각종 함수를 이용하면 각 항목 별 수입, 지출 현황을 월별로 정리할 수도 있고 복잡한 계산도 손쉽게 할 수 있다.

tip

문서 서식 사이트에 회원으로 가입하면, 무료로 배포하는 Excel 서식 가계부를 다운로드 받을 수 있다. 이밖에 카페나 블로그에서도 개인이 직접 제작한 Excel 서식 가계부를 배포하고 있다. 여러 가지 복잡한 기능이 포함된 것보다는 자신에게 필요한 항목이 잘 정리된 파일을 선택하는 것이 좋다.

〈무료 서식 사이트〉 예스폼 / www.yesform.com ● 비즈폼 / www.bizforms.co.kr

- 2) 온라인 가계부 ○○ 어디서나 내 가계부를 확인하고, 지출내역을 추가하고 싶다면 포털사이트나 금융기관에서 제공하는 온라인 가계부를 이용해보자. 인터넷에 접속해서 직접 지출 내역을 입력할 수도 있고, Excel 서식을 이용해 한번에 입력도 가능하다.

tip

포털사이트 중에는 영수증을 스캔하면 인식하는 서비스를 제공하는 곳도 있고, 금융기관에서 제공하는 온라인 가계부 중에는 자신의 은행 거래 내역과 카드 사용 내역을 자동으로 불러오는 기능을 제공하는 곳도 있어, 보다 손쉽게 가계부를 작성할 수 있다.

〈포털사이트〉 네이버 가계부 / moneybook.naver.com ● 네이트 가계부 / moneybook.nate.com

〈금융기관〉 국민은행 / www.kbstar.com ● 하나은행 / www.hanabank.com

3. 이제 가계부도 스마트시대

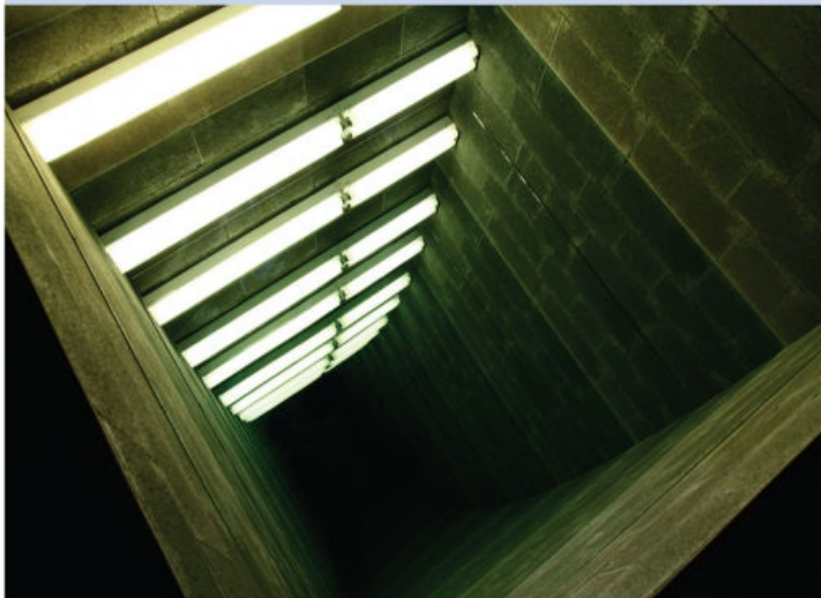
스마트폰으로 안 되는 것이 없는 요즘, 가계부 정리와 지출 관리에 유용한 무료 어플리케이션들이 속속 쏟아져 나오고 있다.

- 1) 위플 가계부 (아이폰) ○○ 입력 방법이 간편하면서도, 일간·주간·월간 지출 내역 및 카드별 지출 내역 등을 일목요연하게 살펴볼 수 있어 인기를 끌고 있는 대표적인 무료 가계부 어플리케이션. 미리 예산을 입력해두면 초과한 항목을 확인할 수 있어 계획적인 지출을 돕는다.
- 2) 체리피커 (아이폰, 안드로이드폰) ○○ 신용카드나 체크카드 사용 내역을 바로 확인할 수 있도록 발송되는 SMS 문자 메시지를 활용하여, 카드 사용내역을 자동으로 정리해주는 무료 어플리케이션. 지금까지 카드 사용 액수도 한눈에 확인할 수 있어, 무분별한 카드 소비를 막아준다. 수신된 문자 메시지를 내용을 정리하는 것이기 때문에 카드정보나 개인 정보가 유출될 위험도 없다는 것이 가장 큰 장점이다.

tip

가계부나 지출 관리 어플리케이션은 아직까지 안드로이드폰용 어플리케이션보다는 아이폰용 어플리케이션이 종류도 더 많고, 기능도 뛰어난 편이다.

EXHIBITION



마법 같은 환상의 세계 《놀이의 순간》展

◎전시일정 : 2011년 12월 22일~2012년 2월 15일 ◎관람시간 : 11:00~19:00(매
표마감 18:30) ◎전시장소 : 예술의전당 한가람미술관 ◎관람요금 : 일반 8천
원, 학생 및 청소년 5천원

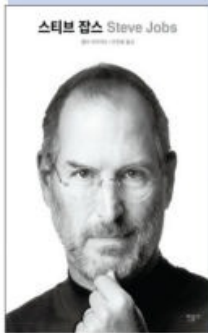
조금만 움직여도 눈앞에 보이던 형상이 사라진다. 어떤 작품 앞에서는 마치 자신이 땅 속으로 깊이 떨어질 것 같은 착각이 들기도 한다. 보는 위치와 움직임에 따라 작품은 매순간 다른 모습으로 다가와 보는 이를 당황하게 만든다. 이 모두가 일루전이 보여주는 착시현상 때문이다. 예술의전당 한가람미술관에서 2012년 2월 15일까지 개최하는 《놀이의 순간》展은 최근 들어 많은 주목을 받고 있는 '환영'(illusion)에 관해 집중 조명한다. '착시'나 '왜상'과 관련이 깊은 일루전은 감상자들에게 대단히 흥미롭게 다가간다.

《놀이의 순간》展은 뉴욕을 거점으로 활발한 활동을 보여주는 해외의 젊은 작가와 국내의 작가들이 같이 참여한다. 이번 전시에서는 11명의 작

가가 모여 다양한 시지각적인 놀이를 제안하는데, 이들은 자신들의 특별한 재능을 대중들에게 소개하고 소통하려는 데 관심이 많다. 이들이 보여주는 새로운 시도로 인해 세상은 늘 새롭게 변화하는 장소로 바뀌게 된다. 참여작가들은 현대미술을 통해 우리가 실제로 세상을 바라보는 방식과는 다른 다양한 시각과 갖가지 방법으로 일상을 재구성해 보여준다. 그들은 세상과 사물을 바라보는 피상적인 관점, 진부하고 낡은 방식들을 벗어나 각자 새로운 방식으로 세상을 이야기한다. 이 전시는 우리가 세계를 고정된 시점에서만 바라보고 있는 것은 아닌지, 또는 원래의 모습을 전혀 알아보지 못하고 있는 것은 아닌지 한번쯤 생각해볼게 해줄 것이다.



BOOK



세상을 바꾼 혁신의 아이콘, 스티브잡스의 공식 전기 스티브잡스 Steve Jobs, the Exclusive Biography

월터 아이작슨 지/만진환 역 | 민음사

2011년 10월 5일, 애플의 공동 창업주이자 전 CEO, 21세기를 움직인 혁신의 아이콘 스티브 잡스가 우리 곁을 떠났다. 평생을 신비주의로 일관하던 그가 죽음을 앞두고 남긴 유일한 공식 전기가가 바로 이 책 《스티브 잡스》이다. 이 책은 스티브 잡스가 유일하게 자신의 이야기를 꺼내놓은 처음이자 마지막 기록이며, 프레젠테이션 말미에 늘 입을 열어 사람들에게 기대에 차게 했던 최후의 “And One More Thing”이다. 부모 집의 조그마한 차고에서부터 시작해 세계 최고의 회사가 된 애플의 놀라운 성장 비밀, 애플 1에서 시작해 매킨토시와 토이 스토리를 거쳐 아이폰과 아이패드에 이르는 혁신적 제품들의 탄생 비화, 그리고 애플의 CEO 사임 이후 두 달여에 걸친 그 마지막 순간까지, 이 책에는 21세기를 새롭게 그려 나간 창조자 스티브 잡스의 모든 것이 담겨 있다.

인간은 왜 웃는가에 대한 유쾌하고 문학적인 탐구 웃음 Le rire du Cyclope

베르나르 베르베르 지/이세욱 역 | 열린책들

프랑스인에게 가장 사랑받는 연예인 1위, 국민 개그맨 다리우스가 분장실에서 변사체로 발견된다. 분장실 문은 안으로 잠겨 있고 침입의 흔적조차 없다. 유일한 단서는 그가 사망하기 직전 목소를 터뜨렸다는 것뿐. 두 사람의 기자가 갖가지 모험과 위기를 헤쳐 나가며, 그의 죽음 뒤에 놓인 의문을 추적하는데... 《개미》의 작가 베르나르 베르베르의 신작 장편소설 《웃음》은 범죄 스릴러, 유머집, 역사 패러디의 속성을 혼합적으로 갖고 있는 독특한 작품이다. 작품의 중심 소재는 유머의 생산과 유통이지만, 유머는 이 작품에서 단순한 소재 그 이상의 역할을 한다. 유머는 이 작품의 배경이자 화두인 동시에 작품의 결을 만드는 화법이며 형식 그 자체다. 작품 전체가 하나의 거대한 농담을 지향하듯 발랄하고 유쾌하게 달려간다.



법륜 스님에게 듣는 지혜로운 육아법 엄마 수업

법륜 지/이순형 그림 | 휴(休)

이 책은 자녀 문제로 괴로워하는 부모에게 법륜 스님이 주는 다정한 조언이자 지혜로 가득 찬 양육 지침서이다. 오늘날의 부모들은 자신의 자녀를 예쁘고, 건강하며 잘 듣고 공부도 잘하는 ‘엄친아’로 키우고 싶어 한다. 그래서 좋은 옷을 입히고, 값비싼 음식을 먹이며 과외를 시키고 유학을 보내야만 부모 노릇을 잘하고 있다고 생각한다. 《엄마 수업》의 저자인 법륜스님은 이러한 부모들의 생각이 착각이라고 충고한다. 아이가 행복하도록 도와주는 것이 부모가 자녀에게 할 수 있는 최고의 선물이며 자녀를 이해하기 위해 무조건적인 헌신이 아닌 ‘지혜’가 필요하다고 말한다. 법륜스님은 책을 통해 부모와 아이의 관계 특성, 상황별·시기별로 아이를 올바르게 키우는 방법 등 자녀를 올바르게 사랑하는 지혜를 일러주고 있다.



미가온 교육팀

최상의 진료 서비스 실현을 위한 학술교류의 장 제9회 미르네트워크 심포지엄

지난 2011년 10월 9일 대전 DCC(대전컨벤션센터)에서 제9회 미르네트워크 심포지엄이 열렸다. 미르네트워크 심포지엄은 최상의 진료 서비스 구현을 목표로 임상 및 서비스의 발전 방안에 대한 의견을 교류하는 학술의 장으로서 올해로 9회째를 맞이하는 미르네트워크의 전통 있는 학술대회이다.



850여 명의 미르인이 참여한 가운데 개최된 이번 심포지엄은 예년에 비해 임상부문을 한층 강화하여 초청특강 대신 임상강연의 클래스를 늘린 것이 특징이다. 미르네트워크는 이번 심포지엄의 완성도를 높이기 위해 진료과목별로 세션을 늘리고 원장과 직원들이 함께 토론하는 학술교류의 장을 목표로 20명의 연자들이 6개월 동안 '진료실 내의 소통'을 주제로 강연 콘텐츠를 준비했다.

임플란트 보철, 교정, 소아치과 등 진료과목별로 심도 있는 강연이 이뤄졌는데, 임플란트 보철에서는 면역이 저하된 환자의 임플란트 치료(Dr.노충), 교합력에 대한 보톡스효과의 임상보고(Dr.정화웅) 등의 강연이, 교정과에서는 투명 비닐 트레이를 이용한 광증합 간접접착술(Dr.하도원), 안면 비대칭의 분석을 위한 3차원적인 재구성(Dr.박희주) 등의 강연이 이뤄졌다. 소아치과에서도 상악 전치부 치관파절 환자의 치료(Dr.방석윤)를 비롯해 다양한 내용의 주제발표가 이어졌다.

파트별 전문 인력과 스페셜 게스트까지 모두가 함께한 소통의 시간

또한 이번 심포지엄에서는 보험청구 극복, 근관치료청구가 즐거워요(고경희), 시너지효과를 나타내는 커뮤니케이션(곽정미), 그땀 미처 몰랐던 근·골격계 이야기(한민희), 환자와 통하였습니까?(최진영) 등 자유주제의 강연도 준비되었다.

뿐만 아니라 2011년에 창단된 4개 모임에서 新병원문화 창조를 위한 그동안의 연구 성과를 바탕으로 포스터를 제작, 발표하는 기회도 가졌다. 미르식(경영지원팀)에서는 DDIS의 구성, 치과 주요장비의 유지관리와 응급조치요령, 비용절감을 위한 MRO시스템과 재고관리에 대한 준비를, 미다숨(진료선임팀)에서는 고객이 이해하기 쉬운 진료 리플렛, 미르해(디자인팀)에서는 고객에게 신뢰를 줄 수 있는 내부 마케팅 아이টে에 대한 포스터를 준비해 많은 참가자들의 호응을 이끌어냈다.

이처럼 준비된 강연 외에도 스페셜 게스트로 감염관리팀이 발표를 준비했으며 진주미르치과병원 사진동호회에서 촬영 자원봉사를 실시하는 등 볼거리와 들을 거리가 풍성한 축제였다는 평가를 받았다. 이번 심포지엄 개최와 관련하여 박진호(미르치과네트워크 대표)는 "미르치과 네트워크의 현주소를 파악하고 보다 수준 높은 임상 및 서비스의 발전 방안에 대한 토론의 열정을 엿볼 수 있었다"고 밝혔다. 또 권태경 학술위원장은 "진료실 내의 소통을 주제로 임상 및 경영 노하우를 볼 수 있는 의미있는 자리였다"며 "미르 창립 10주년을 맞는 2012년 제 10회 심포지엄도 이번과 같은 뜨거운 학술교류의 장이 되길 바란다"고 전했다.



무주 덕유산 워크숍을 다녀와서

일상 밖에서 바라본 삶과 사람들 글 송미란 전주미르치과병원 실장

길 떠나는 날의 설렘 #No. 01

알람 소리에 일어나보니, 새벽 5시 20분경. 아직 밖은 깜깜했다. 몸살기가 있었던 터라 몸이 많이 무거웠다. 정신을 가다듬고, 겨우 배낭을 챙겨 메고 병원 앞에 도착하니 모두들 삼삼오오 모여 있었다. 이른 아침, 차가운 새벽공기가 코끝을 찡하게 했지만, 알 수 없는 설렘으로 기분은 좋아졌다. 오랜만에 산행이라 기대감을 가지고, 버스에 올랐다. 우리 일행을 태운 버스는 목적지인 덕유산을 향하여 경쾌하게 질주하기 시작했다. 버스 안에서 정희웅 원장님의 인사말이 끝나고, 입담의 귀재인 진료지원팀 채희성 선생님의 진행으로 일반산식을 맞추는 퀴즈 이벤트가 시작되었다. 퀴즈를 맞추는 사람들의 기쁨의 함성과 다양하게 준비된 선물까지, 그동안 쌓여있던 스트레스들이 가을 낙엽처럼 바람에 날아가 버렸다.

#No. 02 덕유산의 장중한 품 속을 걷다

2시간여 끝을 달려 도착한 곳은 무주 덕유산. 덕유산은 태백산맥에서 갈라진 소백산맥이 서남쪽으로 뻗으면서 소백산, 속리산 등을 이루고 다시 지리산으로 가는 도중 그 중심부에 빚어놓은 또 하나의 명산이다. 주봉인 향적봉을 중심으로 1,300m 안팎의 장중한 능선이 남서쪽으로 장장 30여 km를 달리고 있으며 그 가운데 덕유산 주봉을 비롯해서 동쪽에는 지봉, 북쪽에는 칠봉이 자리하고 있다. 버스에서 내려, 먼저 전체 기념사진을 촬영한 후 덕유산의 대문격인 삼공탐방지원센터에서 등산을 시작했다. 좌로는 구천폭포, 우로는 연화폭포가 어우러진 풍경은 그야말로 장관이었다. 지난여름 무더위에 지친 초록들이 어느새 이토록 곱게 물들어 있다니, 너무나도 아름다운 자태에 감탄사가 절로 나왔다. 덕유산 단풍을 구경하며, 원장님들과 스태프 선생님들과 자연의 아름다움을 배경삼아 걷는 길이 더없이 좋았다. 평소 시간이 없어 나누기 힘들었던 이야기꽃을 피우며, 서로를 위로하고 격려하는 많은 대화가 이어졌다. 특히 오상훈 원장님께서 허리가 많이 안 좋으셨음에도 불구하고 스태프들과 시간을 함께하기 위해 아픈 허리에 보호대를 착용하고 두 개의 지팡이에 의지하며 열심히 산행을 감행하셨다.

일상의 활력을 주는 비타민 같은 시간 #No. 03

전주미르치과병원의 소문난 막걸리 애호가, 정희웅 원장님께서 딱 한 잔씩만 마시자며 막걸리를 권하셨다. 산에서 즐기는 막걸리 맛은 일품이리며, 너무나도 맛있게 들이키는 모습이 마치 후덕한 시골 아저씨를 연상케 했다. 빈틈 없고 완벽하게만 보이는 평소의 모습과 다른 자



연인의 면모를 엿볼 수 있어서 좋았다. 등산 후기로 사진 콘테스트가 있다는 소식에 모두들 작품 사진들을 만들어 보려고 야단법석이었다. 울긋불긋 가을풍경과 각양각색의 포즈를 렌즈에 담느라 하나 같이 즐거운 표정들이었다. 손정호 과장님께서 한 방울의 막걸리도 남기지 않으려고 막걸리 병을 입에 대고 털어 넣는 것이 특히 기억에 남는다. 주말 산행 후 세미나실에 각양각색의 포즈를 담은 사진들이 사진 콘테스트를 위해 전시되었다. 산행의 기쁨도 있지만, 사진을 보는 즐거움 또한 좋았다. 한 동안 이 즐거움의 에너지로 행복한 시간을 보낼 수 있을 것이다. 그 동안 지친 일상 속에서 힘들고 어려운 일들도 많았는데, 이번 산행을 계기로 일상에서 조금 벗어나니 평소 느끼지 못했던 나의 일이 새삼 소중한고 감사하게 느껴진다. 서로서로 소통하고 공감하는 가운데 배려하고 사랑하는 마음을 배울 수 있었던 산행이었다.

#No. 04 산행과도 같은 우리네 인생길

흔히 우리네 인생길을 산행에 비유하곤 한다. 때로는 내가 선택한 이 치위생사의 길에 대해 허무한 마음이 들 때도 많았다. 긍정적인 사고와 감사하는 마음을 가지면 행운이 주어지고, 부정적인 사고와 불평불만만 가지면 불운이 주어진다고 한다. 또한 성장은 순간순간 최선을 다할 때 이루어진다고 한다. 그렇기 때문에 우리가 성장하기 위해서는 한 자리에 머물러 있기보다 자기계발에 시간을 투자하고 끊임없이 도전해야만 할 것이다. 고된 산행이 끝나고 얻을 수 있는 뿌듯함처럼, 나도 언젠가 내가 선택한 이 일에서 성취감을 맛볼 수 있을 것이다. 작게는 병원에서 서로가 한 가족이고, 크게는 미르네트워크 전체가 한 가족인 것처럼 먼저 모범을 보이고 양보하고 내것을 내려놓는 자세가 행복한 직장생활의 기본이지 않을까 싶다.

얼마 전 정희용 원장님께서 문자 메시지로 보내주신 글이 떠오른다. 짧지만, 마음을 움직였던 그 글의 감동을 다시 꺼내어 보며 이 글을 마칠까 한다.

도종환 시인의 처음 가는 길

“아무도 가지 않은 길은 없다. 다만 내가 처음 가는 길일 뿐이다.
누구도 앞서 가지 않은 길은 없다. 오랫동안 가지 않은 길이 있을 뿐이다.
두려워 마라. 두려워하였지만 많은 이들이 결국 이 길을 갔다.
죽음에 이르는 길조차도 자기 전 생애를 끌고 넘은 이들이 있다.
순탄하기만 한 길은 길 아니다. 낯설고 절박한 세계에 닿아서 길인 것이다”



하도원
대구미르치과병원
원장

튀어나온 내 입의 해결책 돌출교정

흔히 울퉁불퉁하거나 덧니가 있어 교정을 한다고 생각하지만, 이가 비교적 가지런하더라도 남 모르게 고민을 갖고 계신 분들이 많습니다. 바로 튀어나온 돌출입 때문인데요. 이런 경우, 코를 높이거나 턱 끝에 보형물을 넣어 상대적으로 입이 들어가 보이게 성형을 하시는 분들도 있지만, 대부분 성형치료 후 어색한 외모와 여전히 볼록해 보이는 입 때문에 다시 교정치과를 찾는 분들이 많습니다. 돌출입을 해결하는 가장 쉽고 올바른 방법은 바로 치열교정을 통한 치료입니다. 이번 호에는 대구미르치과병원 하도원 원장이 돌출교정에 대한 궁금증을 풀어드립니다.

Q 튀어나온 입 때문에 남들의 시선이 신경 쓰여요.

돌출입을 가진 분들은 통명스러운 인상 때문에 흔히 주위에서 화가 나가거나 불만이 있는 것처럼 보인다는 말을 많이 듣게 되어 스트레스를 받곤 합니다. 입술과 앞니는 말을 할 때 계속 움직이는 부분이어서 쉽게 시선을 끌게 되는데, 이 부분이 돌출되어 있으면 더욱 강조되어 보입니다.

Q 내 입이 튀어나왔나요? 확인할 수 있는 방법을 알려주세요.

자신의 입이 튀어나왔는지 확인하는 가장 간단한 방법은 연필이나 자 등을 자신의 코끝과 턱 끝에 동시에 닿게 해 보는 것입니다. 이때 한국인 평균치는 아랫입술이 연필과 자에 살짝 닿고 윗입술은 약간 뜨는 정도입니다. 자신의 아래, 위 입술이 연필과 자에 깊숙이 눌린다면 그만큼 입이 많이 나왔다는 증거입니다. 보통 아래 또는 위 입술이 3mm 이상 돌리게 되면 교정치료를 권장합니다.

Q 돌출입, 무조건 많이 넣고 싶은데, 얼마나 넣을 수 있나요?

자신의 입이 튀어나왔다고 생각하시는 분들 중에는 치과에 오셔서 입을 무조건 많이 넣어달라고 하시는 분들이 계십니다. 하지만 몇 년 전 돌출입을 턱수술로 해결한 모 여자 연예인의 합죽한 모습이 마스크를 탄 이후로는 입을 너무 많이 넣어도 좋지 않다는 것을 많은 분들이 알게 되었습니다. 교정치과에서는 측모 x-ray, 측면 사진, 구강모형 등을 채득하여 정밀 진단한 다음, 환자분의 얼굴과 구강 구조에서 가장 바람직한 입술의 위치를 정하게 됩니다.

Q 어떻게 치료하나요?

입의 돌출도가 적고 치아가 많이 울퉁불퉁하지 않은 경우는 이를 뽑지 않고 교정하는 경우도 있지만, 대부분 돌출교정은 상하 좌우 작은 어금니를 하나씩 뽑고 그 공간을 이용해서 앞니를 뒤로 당기는 방식으로 입술을 넣게 됩니다. 비교적 최근에 개발된 교정용 마이크로임플란트(어금니 잇몸뼈에 식립하여 앞니를 뒤로 당기는데 사용하는 작은 임플란트)를 사용하면 많은 양이라도 원하는 만큼 입을 넣을 수 있습니다. 이 방법은 시술도 간단하고 통증도 거의 없기 때문에 돌출입 교정에 보편적으로 사용되고 있습니다. 치료기간은 상태에 따라 수개월 정도의 차이는 나지만, 대략 평균 2년 전후가 걸리게 되며 보통 4주에 한 번씩 치과에 내원하여 치료를 받게 됩니다. 최근에는 교정과 함께 아래 위 턱 전방부를 수술하는 방법을 병행함으로써 치료기간을 6개월에서 1년가량까지 단축시키는 술식도 시행되고 있으니 돌출입으로 고민하시는 분들은 더 이상 망설이지 말고 교정치과를 찾아 상담을 받아보시기 바랍니다.



치료전



치료후



치료전

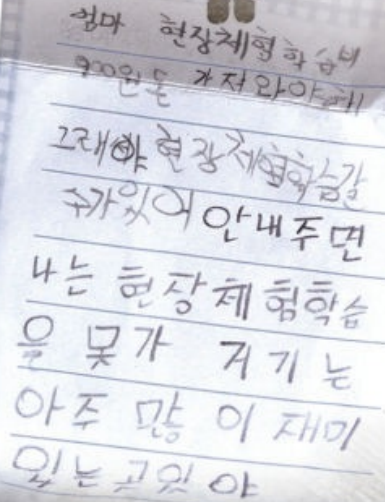


치료후

저는 시한부 선고를 받은 엄마입니다

시도 때도 없이 복부를 옥죄어오는 통증에
그날도 무심결 약을 집어 들었습니다.
그러다 발견했습니다.
구석진 곳에 덩그러니 놓여있는 사랑하는 아들 민호의 편지.

체험학습비 900원을 부탁하기 위해
민호는 얼마나 고민하며 이 편지를 썼을까요.



엄마 현장체험학습비
900원도 가져와야겠지
그래야 현장체험학습감
짜있어 안내주면
나는 현장체험학습
을 못가 거기 논
아주 많 이 재미
있는 곳이야

“엄마, 나 두고 어디 가면 안돼. 알았지?”

저는 살고 싶습니다.
민호를 위해 너무도 살고 싶습니다.
그러나 형암치료는 엄두도 내지 못할 형편입니다.

언제 비워줘야 할지 모르는 빈집에서라도
민호와 함께 할 수만 있다면,
그럴 수만 있다면 얼마나 좋을까요.

**당신의 작은 나눔이
어려운 이웃에게 큰 희망이 됩니다**



Photo by 김영식

국내빈곤아동 후원신청 (매월 3만원) **1599-0300** www.gni.kr

굿네이버스는 1991년 한국인이 설립하여 국내 44개 지부 및 해외 28개국에서 전문사회복지사업과 구호개발사업을 수행하고 있는 국제구호개발NGO입니다.

 굿네이버스
Good Neighbors



원인 모를 고통의 주범, 턱관절 장애

일반적으로 알고 있는 치아와 잇몸의 치료 외에도 치과에서는 턱관절, 턱 근육과 같은 주변 조직들에 관련된 질환의 치료까지 담당하고 있습니다. 턱관절은 양쪽 귀의 바로 앞에 서 턱뼈와 머리뼈를 연결하는 관절이며, 모든 턱 운동의 중심축으로 작용합니다. 턱에 부착되어 있는 턱 근육들은 턱을 움직이게 하고, 위치를 조절하는 역할을 합니다. 턱관절과 턱 근육은 치아와 밀접한 관련을 가지고 음식을 씹거나 말하는 것과 같은 기능을 수행할 때 매우 중요한 역할을 합니다. 입을 벌릴 때 아프고, 턱을 움직일 때 귀 앞에서 '뚝' 하거나 바스락 거리는 소리가 난다면 우선 턱관절 장애를 의심해 보아야 합니다. 턱관절 장애의 발생 초기에는 소리가 나는 것 외에 별다른 증상이 없지만, 점차 진행됨에 따라 가끔씩 턱이 걸리는 느낌이 들기도 합니다. 더 많이 진행되면 갑자기 입이 벌어지지 않으면서 턱관절에서 심한 통증을 느끼게 되는 상황이 발생할 수 있습니다. 일반적으로 턱관절 장애는 턱 근육의 이상과 동반되어 나타나지만 턱 근육의 이상만으로도 턱을 움직일 때 통증을 보입니다. 음식을 먹을 때, 말할 때 심한 통증과 제한이 있고 두통 등의 증상들이 동반되면 일상생활에 큰 지장을 초래하게 됩니다.



윤 창
광주미르치과병원
대표원장

턱관절, 예방과 조기치료가 중요하다

턱관절 장애의 원인은 매우 다양하므로, 일단 장애가 진행된 상태에서는 그 원인이 무엇인지 찾아내기가 여간 어렵지 않습니다. 대부분 생활습관이나 자세와 같은 여러 가지 원인들이 복합적으로 작용하기 때문입니다. 턱관절을 구성하는 조직은 일단 망가지면 원상회복이 매우 어렵기 때문에 무엇보다도 예방과 조기치료가 중요합니다. 턱관절 장애를 예방하기 위해서는 원인이 될 수 있는 나쁜 습관들을 고쳐야 합니다. 단단하거나 질긴 음식을 지나치게 즐겨먹지 않아야 합니다. 음식은 좌우 양쪽으로 몇 번씩 번갈아 씹어주는 것이 좋습니다. 앞으로 손톱이나 볼펜 등을 물어뜯는 습관, 턱을 괴고 공부하거나 텔레비전을 보는 자세, 엎드려 자거나 지나치게 높고 딱딱한 베개를 사용하는 습관은 좋지 않습니다. 어떤 일에 집중하거나 긴장할 때 혹은 습관적으로 무의식 중에 위아래 이를 꽉 물고 있는지 주의 깊게 살펴보고, 가능하다면 씹을 때 외에는 턱의 긴장을 풀고 알파벳 'M'을 발음할 때 위아래 이가 떨어지는 정도를 유지하는 것이 좋습니다. 스트레스는 증상이 나타나게 할 수 있는 결정적인 촉발제의 구실을 할 수 있습니다. 스트레스를 받지 않는 것도 중요하지만 피하거나 적절히 해소할 수 있는 방법을 찾아 실천하는 것이 중요합니다. 턱을 움직일 때 통증을 동반하지 않는 가벼운 잡음 정도는 위의 주의사항을 지켜주고, 관절의 이상은 별로 없으나 약간의 통증이 있는 경우 휴식과 턱 주변에 따뜻한 찜질이 증상 완화에 도움이 될 수 있습니다. 이보다 더한 증상이 있거나 증상이 며칠 동안 계속될 경우 전문가의 진단을 받는 것이 좋습니다.



MIR NEWS

미르네트워크

유엔사막화방지협약 제10차 총회

유엔사막화방지협약 제10차 총회(UNCCD)가 지난 10월 10일~21일 아시아 최초로 경남 창원컨벤션센터에서 개최됐다. (주)미르네트워크가 후원하는 (사)사막화방지 국제연대가 부산 부경대학교와 함께 SLM EXPO에 전시부스로 참여했으며 미르네트워크에서는 칫솔 기념품을 증정했다.

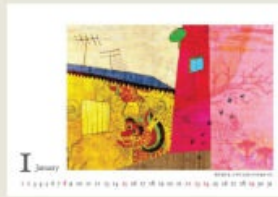
2011 하반기 이사회



지난 2011년 12월 3일~4일 1박2일간 대전 대청호반에서 미르네트워크 박진호 회장, 대구미르치과병원 박광범 원장 등 22명의 원장들이 참여한 가운데 미르네트워크 하반기 이사회가 개최됐다. 이번 이사회에서는 MIR 브랜드 확대 및 이사회 운영정책과 이사회 운영규정에 관한 안건이 논의됐다. 이사회에서 논의된 결과, 미르네트워크는 이사회 운영정책과 관련

하여 창원미르 정미혜 원장을 위원회장으로 하는 상임위원회를 구성하기로 했다. 상임위원회는 권태경 원장(대구), 장병성 원장(포항)을 중심으로 하는 영남권, 정희웅 원장(전주), 윤창 원장(광주)을 중심으로 하는 호남권, 신홍식 원장(부천)을 중심으로 하는 경기권 등 3개의 위원회로 구성된다.

2012년 미르 달력 발송



2012년 흑룡의 해 임진년을 맞아 새로운 미르달력이 선보였다. 미르네트워크 10주년을 맞아 고객의 신뢰와 사랑에 보답하는 의미에서, '더불어 행복하기'라는 테마로 제작된 올해 달력은 이선영 작가의 따뜻한 인간미가 묻어나는 일러스트 작품으로 구성되었다. 종전 치과로서의 면모에 맞게 역사성을 담고 있는 일러스트 작품들은 모던하면서도 정겨운 민화 분위기로 도시와 도시 끝목의 일상을 따뜻하고 행복한 느낌으로 표현하고 있다.

창원미르 개원 5주년 기념 제주도 워크숍

창원미르치과병원이 개원 5주년을 기념하여 지난 11월 5일부터 6일까지 1박2일간 제주도 워크숍을 다녀왔다. 이번 워크숍에는 창원미르치과병원에 몸담았던 전(前) 직원을 비롯해 전(全) 직원이 참석해 화기애애하고 단합된 모습을 보여줬다.

부천미르 청소년 복지에 기여한 공로로 부천시장 표창장 수상

지난 11월 15일 부천미르치과병원이 그동안 1388청소년지원단으로 활동하면서 청소년 복지 향상을 위해 열정적이고 헌신적인 노력을 기울인 공로를 인정받아 부천시장 표창장을 받았다. 1388청소년지원단은 위기청소년을 조기에 발견하고 위험에 노출된 청소년을 지원하는 등의 역할을 수행하기 위해 지역사회, 학교, 청소년 단체 및 기관, 공공기관, 약국, 병원, 게임방, 학원 등의 자발적 참여로 운영되고 있다.

밀양미르 게이트볼대회 개최



밀양미르치과가 지난 10월 20일 개원 1주년 기념 게이트볼대회를 개최했다. 밀양미르치과는 대회에 참석한 어르신들께 구강용품 세트를 선물하는 등 주민들의 애정과 격려에 감사

하는 뜻을 전했다. 2010년 10월 23일 개원한 밀양미르치과는 지난 1년 동안 우수한 진료와 서비스로 지역 주민들에게 인정받는 치과로 자리매김해왔다.

전주미르 하반기 워크숍 & 사진 콘테스트



전주미르치과병원은 지난 10월 29일 전직원을 대상으로 한 하반기 워크숍을 다녀왔다. 무주 구천동 백련사에서 진행된 이번 워크숍은 2인1조의 팀으로 퀴즈쇼를 진행하는 레크리에이션 시간을 비롯해 다양하고 풍성한 이벤트로 시종일관 유쾌한 분위기에서 진행됐다. 한편, 전주미르치과병원은 워크숍에서 돌아온 뒤 하반기 워크숍 사진 콘테스트를 갖고 대상 1명, 우수상 2명에게 상품을 증정하기도 했다.

진주미르 초록우산어린이재단 후원



진주미르치과병원과 초록우산어린이재단 진주평거종합사회복지관(관장 김근용)은 지난 11월 11일 후원금 지원과 무료 치과 치료에 대한 협약을 체결했다. 초록우산어린이재단과 3년째 후원 협약을 이어오고 있는 진주미르치과병원은 이번 협약으로 매월 50만 원의 후원금과 50만 원 상당의 무료 치료를 제공함으로써 연간 총 1,200여 만 원의 지원을 할 예정이다.

광주상무미르 Dr.정철웅 출판기념 초청강연회



지난 10월 22일 서울대학교 치과병원 8F 강당에서, 10월 29일에는 전남대학교 치과전문대학원 5F 대강당과 광주 조선대학원 대강당에서 정철웅 원장 출판기념 초청강연회가 열렸다. 한편, 정철웅 원장은 광남일보(<http://www.gwangnam.co.kr>)에 자연치아와 유사한 지르코니아 보철 관련 칼럼을 게재하기도 했다.

목포미르 체어 쿠션시트 교체

목포미르치과병원이 더욱 편안해졌다. 목포미르치과병원은 지난 10월 11일 오랫동안 누워있어야 하는 환자들을 위해 원내 체어를 쿠션감이 좋은 고급 체어시트로 전면 교체했다. 이로써 목포미르치과병원을 찾는 고객들은 임플란트 시술을 비롯해 치료시간이 길어지는 치료를 받으면서도 한층 편안함을 느낄 수 있을 것으로 기대한다.

분당미르 이정삼 원장 메가젠 밀라노 심포지엄 참석

분당미르치과병원 이정삼 원장이 지난 11월 10일~14일까지 이탈리아 밀라노에서 열린 제8회 메가젠 임플란트 인터내셔널 심포지엄에 참석했다. "Solved & yet to be solved in implant dentistry"를 주제로 열린 이번 심포지엄은 (주)메가

젠임플란트(대표: 박광범)에서 개최한 메가젠 심포지엄을 메가젠 임플란트의 인기가 높은 유럽으로 자리를 옮겨 개최한 행사로 전세계 20개국 500여 명의 치과의사들이 참석한 가운데 성황리에 개최됐다.

광주첨단미르 2011 캄보디아 의료봉사 사진전시회 개최



지난 10월 10일부터 22일까지 광주첨단미르치과병원에서 2011 캄보디아 의료봉사 사진전시회가 개최되어 병원을 찾는 환자와 가족들로부터 큰 관심과 호응을 얻었다. 광주첨단미르치과병원은 아미안과, (사)희망나무, 조대병원 내과 외과진과 함께 지난 7월 13일~18일 캄보디아 캄퐁창으로 의료봉사를 다녀온 바 있다. 이번 사진전시회는 당시 의료봉사 기간 동안 촬영한 사진을 전시함으로써 소외된 이웃에 대한 관심을 이끌어내기 위해 마련됐다.

포항미르 경북어린이 바둑대회 개최, 포항미르치과병원 후원



제7회 경북일보사장배 경북어린이 바둑대회가 지난 11월 12일 오전 포항미르치과병원 10층 아트센터에서 열렸다. 이 대회는 지역 어린이 바둑인재 양성과 바둑 저변 확대를 위해 경북일보가 주최하고 포항시바둑협회가 주관했으며 포항미르치과병원의 후원으로 개최됐다. 200여 명의 학생들이 열띤 경쟁을 벌인 가운데, 대회 최고상인 경북교육감상에 최강부 계림고 박용현 군이, 유단자부 양덕초등학교 김동주 군이 수상의 영예를 안았다.

대구미르 대만치과 의사 대상 세미나 개최

대구미르치과병원에서 대만 치과의사들을 대상으로 한 세미나가 열렸다. 대구미르치과병원을 방문한 대만 치과의사 30여 명은 병원 투어를 통해 선진화된 시스템과 경영기법을 벤치마킹하고, 박광범 원장의 임플란트 Open Surgery를 지켜보는 기회를 가졌다.

순천미르 10주년 워크숍 개최



순천미르치과병원이 10주년을 맞아 지난 11월 5일 순천시 청소년수련소에서 워크숍을 개최했다. '상당'이라는 주제로 마련된 이번 워크숍에서는 목포미르치과병원 정혜란 실장과 대구미르치과병원 김연우 부장이 강연했다.

미르와 함께하는 방법을 소개합니다

진행 중인 퀴즈 및 칭찬 이벤트는
미르네트워크 홈페이지에서 참여하실 수 있습니다.

당첨자 발표 및 더 자세한 사항은 미르네트워크 홈페이지에서 확인하세요.

www.mirnetwork.com

검색창에서 **미르네트워크** 를 치세요.

이벤트

하나

미르, 나에게는 특별한 이름

2012년은 미르치과네트워크 10주년을 맞이하는 해입니다.

진료후기나 칭찬, 혹은 10주년 축하메시지를 보내주세요.

늘 여러분과 함께하는 미르의 열 살을 축하해주세요..

* 이벤트에 응모해주신 분 중 10분을 선정하여 문화상품권을 보내드립니다.

* 2011. 12. 26 ~ 2012. 2. 4

* 당첨자발표 **www.mirnetwork.com**

이벤트

둘

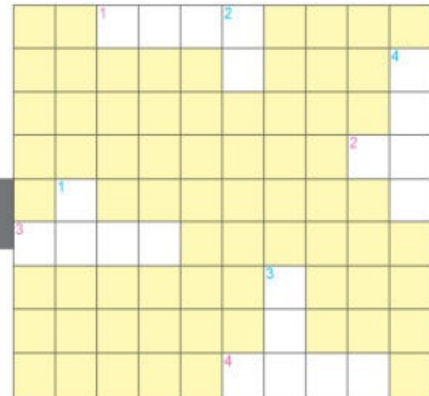
미르를 알자, MIR QUIZ

당신의 미르, 알고 계신 것보다 더 많은 일을 하고 있습니다.

항상 미르를 믿고, 사랑해주시는 여러분들을 위해 작은 퀴즈 코너를

마련하였습니다. 아래의 힌트를 보고 정답을 작성하신 다음, 미르네트워크

홈페이지에서 이벤트에 응모해 주세요.



[가로]

1. 새로 맞이 하는 해의 운세나 혹은 보는 일.
2. 까마귀과로 설날 이 새가 올면 반가운 손님이 온다는 길조의 상징
3. 바람을 이용하여 연을 하늘 높이 띄움. 또는 그런 놀이
4. 날짜별로 간단히 메모를 할 수 있도록 묶어놓은 수첩

[세로]

1. 음력 1월 1일 정월 초하룻날로 우리민족의 가장 큰 명절
2. 정월 초하룻날에 하는 새해의 첫인사. 남녀노소 새옷으로 같이입고 차례를 지낸뒤 자리를 정리하고 하는 큰절로 인사 드리는 것.
3. 해가 막 솟아오르는 때. 또는 그런 현상
4. 전국 20여개 치과병원이 모여 브랜드 'MR'를 공유하며 지역민의 구강보건 증진에 힘쓰는 선진형 치과네트워크, OOOO네트워크

당첨을 축하합니다

2011 미르매거진 가을호 퀴즈당첨자가 선정되었습니다. 미르네트워크 홈페이지

www.mirnetwork.com을 방문하셔서 나도 방문하셔서 행운의 주인공을 확인하세요!