




10th ANNIVERSARY

미르치과네트워크 창립10주년



열 살이 된 미르가 열 번째 봄을 맞이합니다.
여러분께 희망찬 새봄의 기운을 전해드립니다.

 미르치과 네트워크 www.mirnetwork.com

거제미르 경산미르 광주미르 구미미르 뉴욕미르 대구미르 목포미르 밀양미르 부천미르 서대구미르 수원미르 순천미르 안산미르 전주미르 옥포미르 진주미르 창원미르 횡단미르 포항미르

MIRZINE

2012 SPRING

미르진은 미르를 찾는 여러분에게 무료로 배포되고 있습니다.



www.mirnetwork.com

미르치과 네트워크

CONTENTS

2012 spring MIRzine

통권	제28호
발행인	박진로
발행일	2012년 4월
발행처	(주)미르네트워크 대구광역시 중구 삼덕2가 149-132
기획/편집	쥬크리에이티브 / 권태숙
디자인	美談
사진	Beautiful SCENE
인쇄	인쇄



MIR Gallery	봄 풍경을 바라 '봄'	02
Greeting Messages	Congratulations! 10th Anniversary of MIR	04
感性Interview	예술과 의술이 만나다 포항미르치과병원 노승 원장	08

Season's Special	완벽한 균형과 불안함 사이를 오가는 세모 이야기	12
	조직을 바꾸는 세 가지 비법, 트라이앵글 법칙	14
	삼각형과 함께 하는 집 안 놀이	16
	안정감의 대명사, 선명한 사진을 위한 Tripod	18

Trend	Power up 애플리케이션 Best 6	20
Cooking	딸기 무스 & 딸기 생크림 케이크	22
Health	봄날의 햇살 속에 선 당신, 그래도 우울하세요?	24
실림의 달인	주말에 끝내는 봄맞이 대청소 1박2일 대작전	26
Travel essay	남미, 열정의 대륙 파라고니아 품에 안기다	28
문화가산책	Movie & Book	34
민달칼럼	치아를 살리기 위한 외과적 술식	36
미르뉴스		38
고객 이벤트		42



Congratulations! 10th Anniversary of MIR

2002년 출범한 미르네트워크가 올해로 10주년을 맞이했습니다.

그동안 꾸준한 임상연구와 첨단 술식의 개발, 체계적이고 선진화된 운영 시스템으로 고객들과 함께해온 미르네트워크 10주년을 맞아, 전국 12곳의 네트워크 병원으로부터 받은 축하 메시지를 소개합니다.



대한민국 치과계를 이끌고 있는 미르네트워크가 태동한 지 벌써 10년이 흘렀습니다. 진심으로 미르네트워크의 10주년을 축하하며 또한 미르네트워크를 창립하고 기반을 닦아 오신 여러 선배 원장님들께 감사의 말씀을 드립니다.

10년이면 강산도 변한다는 말처럼, 그 동안 참으로 많은 변화가 있었습니다. 그리고 미르네트워크는 변화에 순응하기보다 변화를 이끌기 위해 많은 정성을 쏟았습니다. 이제는 한층 더 진화하여 지금까지의 의료 서비스 패러다임을 바꿔야 할 때입니다. 미르만의 독특하고 창조적인 문화를 만들어 나가야겠습니다. 이를 통해 앞으로의 10년 치과계의 주인공은 우리가 되어야겠습니다.

프항미르치과병원 장병성 대표원장

꿈을 향해 달려갈 수 있도록 초석이 되어준 미르네트워크 10주년을 진심으로 축하합니다. 어려운 경제상황에서도 각 지역에서 미르치과가 선전할 수 있는 것은 미르네트워크의 힘이라 생각합니다. 보이지 않는 곳에서 큰 기둥이 되어준 미르네트워크 임직원 및 각 지역의 미르치과 원장님, 그리고 직원 모두에게 응원의 메시지를 보냅니다. 향후 10년은 '미르'라는 브랜드 가치를 높이는 사업에 초점을 맞추어 나아가야 할 때라고 생각합니다. 고객의 감동을 실현시킬 수 있을 때 미르의 가치는 높아질 것이라고 믿습니다.

시시각각 변화하는 사회 환경 속에서 미르인 모두가 한마음이 되어 손을 마주잡고 힘을 모을 때, 미르가 승승장구할 수 있을 것이라 생각하며, 10주년을 계기로 다시 뛰는 미르가 될 수 있도록 여러분 모두가 산소 탕크가 되어 주시길 바랍니다.

거제미르치과병원 류상현 대표원장



10년을 지나오면서 새삼 느끼는 것은 역시 누구랑 같이 가는가 하는 것이 중요하다는 점입니다. 같은 꿈을 키우기 위해 동참해주는 젊은 후배들을 보면서 또 다른 책임감을 느끼며 지나온 10년이었다고 생각합니다. 그 동안 울비르고 침핀 진리를 따르며 미르네트워크가 성장해 왔다고 자부하면서도 아직도 아쉬움이 남는 것은 우리의 목심이 과하다기보다는 우리가 이루어낸 것을 앞으로 어떻게 더 발전시킬 것인가 하는 열정이 남아있기 때문이라 생각합니다. 이제 미르는 10년 뒤가 아니라 100년 뒤의 준비해야 한다고 생각합니다. 현실에 안주하지 않고 더욱 탄탄한 진료 시스템과 인재 교육 그리고 자연스러운 세대교체가 앞으로 우리의 과제라고 생각합니다. 100년 후의 미르, 지금부터 준비해야 합니다. 어느 한 사람과 운명을 같이 하는 미르가 되지 않게 하기 위한 준비입니다. 그 동안 많은 도움을 주신 모든 분들에게 감사드리며 그 마음을 영원히 간직하고 보답할 수 있도록 노력 하겠습니다.

대구미르치과병원 권태경 대표원장



아름다운 세상을 만들고 싶은 치과인들의 만남, 미르네트워크의 모든 가족과 함께 미르의 10주년을 진심으로 축하합니다. 지금의 미르가 있기까지 그 동안 각자의 위치에서 온갖 어려움을 이겨내고 인내한 모든 미르인에게 큰 박수를 보냅니다. 이제 10년을 넘긴 미르는 갓 걸음마를 시작한 어린아이의 모습에서 세상을 책임지는 역동적이고 성숙한 성인의 모습으로 변화해야 할 때입니다. 우리가 만들고 싶은 아름다운 세상을 위해 무엇을 할 것인가, 어떻게 실천할 것인가에 대해 다 함께 고민하고 힘을 모아야 합니다. 갈등과 불신 대신 사랑과 나눔, 서로에 대한 배려가 필요합니다. 미르인 한 사람 한 사람이 각자의 자리에서 사랑과 나눔을 실천하는 모습을 보여준다면 앞으로 10년 후에는 세상으로부터 사랑과 존경을 받는 한 차원 높은 미르네트워크가 되리라 믿습니다. 모든 미르인의 건강과 건강을 기원하며 다시 한 번 파이팅을 외쳐봅니다.

목포미르치과병원 강문성 대표원장

지금까지 성장과정을 돌아보면, 기쁜 추억은 물론이고 시련의 순간에도 미르인 모두가 함께했던 것 같습니다. 10년이라는 시간은 미르라는 공동 운명체 속에서 원장님들과 직원들의 노력이 이루어낸 결실이라 생각합니다.

나눈다는 것은 하나를 둘로 가른다는 뜻이지만, 나눔으로 인해 내가 가진 무엇인가가 작아지는 것이 아니라 다른 누군가와 더 많은 것을 함께 한다는 사실을 알기에, 모든 분들의 격려와 질타, 관심과 사랑이 미르를 움직이고 변화하는 원동력이 되지 않았나 다시금 되짚어 봅니다. 미르인의 자부심과 열의, 실질적인 임상정보 공유와 내면의 다짐이 더욱 더 크나큰 힘이 될 것입니다.

뉴욕미르치과 오혜경 대표원장



지난 10년을 되돌아보면 보다 앞선 진료 시스템을 구축하고 더 나은 진료환경을 만들기 위해 부단한 노력을 해왔다고 생각합니다. 그리고 또한 그런 모습들을 우리가 만들어 왔다고 자부하고 있습니다. 우리 모두가 그런 자부심으로 각자의 위치에서 노력하고 조금씩 더 발전할 수 있다면 지나온 10년뿐 아니라 앞으로 10년, 20년 후에도 오늘을 생각하며 뿌듯하게 웃을 수 있을 것입니다. 보다 먼 곳을 바라보면서 우리 모두 오늘 하루도 충실할 수 있는 미르인이 되었으면 좋겠습니다.

부천미르치과 서영진 대표원장



고객에게 쾌적한 환경을 제공하고, 온자서는 쉽게 이루어내지 못하는 어려운 진료를 함께 함으로써 좀 더 나은 양질의 진료를 제공하기 위해 '미르'라는 이름으로 함께한 지 벌써 10년이 되었습니다. 뒤돌아보면 아쉬운 점도 있지만, 정말 많은 것을 배우고 이루었습니다. 미르인이 함께 모여 끼와 웃음을 나누는 '용오름' 행사를 비롯해, 미르인 학술토론의 정인 '미르심포지엄'을 매년 개최함으로써 임상술식의 개발 및 연구를 바탕으로 최고의 서비스를 제공하기 위해 노력해왔습니다. 서대구미르치과병원은 미르 10주년과 더불어 병원을 이전하게 되어 어느 때보다 10주년이 뜻 깊게 느껴집니다. 새롭게 출발한다는 마음가짐으로 향후 10년 후에 미르가 최고의 치과병원이 될 수 있도록 노력하겠습니다.

서대구미르치과 박상준 대표원장



줄근하는 시간이 기다려지고 환자를 만나는 것이 즐거우며 오늘 하루 자신을 발전시키는 것이 더욱 즐거운 미르가 10주년을 맞이하게 되었습니다. 미르인 모두가 매일 새로워지는 작은 변화들을 통해 앞으로 10년, 힘차게 웅비하는 멋진 미르를 만드는 데 동참했으면 합니다.

안산미르치과병원 최흥국 대표원장

어느덧 추운 겨울이 비껴나고 따스함이 친숙해지는 계절입니다. 화분에 자그마한 싹이 올라올 때의 행복이 미르의 발자취 아닐까요? 치과는 차별화나 마케팅보다 더 중요한 것이 있다고 생각합니다. 기본적으로 갖추어야 할 것과 지켜야 할 원칙들이 있습니다. 신뢰는 기본이 지켜질 때 쌓이기 때문입니다. 그 신뢰가 무너지지 않는다면 씨앗이 자라 아름다운 꽃을 피울 수 있겠죠.

새로운 것을 제대로 배우고 학습하기 위해 고정관념을 깨는 용기 (unlearning)를 바탕으로 10년 뒤 우뚝 설 청년 미르를 기대합니다.

구미미르치과 이상화 대표원장

어렵고 힘든 주변 치과의료계 상황 속에서도 지난 10년간 '미르'라는 이름으로 공통된 가치를 추구하고자 여러 분야에서 애써온 모든 미르 가족들에게 감사드립니다. 최고의 진료 서비스, 치과 의료 기술의 개발과 교육, 미르여자검도실업팀 운영, 의료봉사, 용오름 축제, 심포지엄 등을 통해 그간 국내 최고의 치과 네트워크로 발전하게 되었음을 자랑스럽게 생각합니다.

다가오는 미래에는 그동안 내실 있게 다져온 미르네트워크 브랜드를 대한민국 표준 치과병원의 본보기로 더욱 더 강화하고자 각 네트워크 병원들이 힘을 모을 수 있도록 노력했으면 합니다.

마지막으로 아직도 치과 의료혜택을 받기 힘든 이웃에게 도움을 줄 수 있고, 이웃의 사회 환원을 위해 노력하는 미르가 됐으면 하는 바람입니다. 또한 단순히 국내가 아닌 세계에서도 통하는 미르가 되기를 기원합니다.

수원미르치과 서지훈 대표원장

해를 품은 용, 미르네트워크의 10주년을 진심으로 축하합니다.

대한민국 표준치과병원을 지향하며 2002년 5개 치과병원을 기반으로 시작한 미르네트워크가 창립된 지 어느덧 10년이란 세월이 지났습니다. 오늘날의 미르를 보며 10년이란 세월 동안 나날이 발전하고 계속 성장해 왔다는 사실을 실감하게 됩니다.

양적인 성장은 물론, 정음과 끼의 무대인 용오름축제, 신입직원 워크샵, 일취월장하고 있는 미르심포지엄 등 새로운 병원문화 창조를 위한 10년간의 노력을 바탕으로 질적으로도 크게 성장했다고 자부합니다. 향후 10년은 치과계에 더욱 빠른 변화가 예상되는 시기입니다. 하지만 처음 네트워크를 만들던 때의 첫 마음을 항상 기억하고, 원칙과 성실함을 지켜나간다면 미르네트워크는 계속 성장 발전하리라 믿습니다.

함께해 온 지난 10년을 발판 삼아 이제는 더 알차고 멋지게 성장할 '해를 품은 미르'의 생년식을 당당하게 꿈꿔봅니다.

순천미르치과병원 최철웅 대표원장



성공은 기본 좋은 것이지만, 한편으로는 빨리 있어야 하는 것 이기도합니다. 똑같은 방법으로 두세 번 성공하기란 어렵기 때문이지요. 물론 성장 중일 때 성공체험은 아무리 작은 것이라도 자신감을 불어넣어 다음도전을 향한 의욕을 북돋우므로 매우 중요합니다. 그러나 이런 성장을 계속하다보면 어떤 옷이라도 결국은 작아져서 못 입게 됩니다. 즉, 그렇게 느껴지지 않는다면 가나간 정체가 시작 되었다는 증거일수 있습니다.

중요한 것은 비전을 잊지 않는 자세 아닐까요?
 지금 구상중인 것이 마냥 정빛으로 보일 때 원점으로 돌아가 우리의 업을 제정의 하고 우리가 아닌 고객의 눈으로 봐야합니다. 변화는 두려운 것이며, 새로운 규칙과 질서를 필요로 합니다. 하지만 변화의 흐름을 읽고 지혜롭게 대응하여 지속가능한 성장을 이루기를 서로 기원합니다.

첨단미르치과병원 박양수 대표원장



Rather be dead than cool(열정 없이 사느니 차라리 죽는 게 낫다)
 제가 항상 마음에 두고 살아가는 커트 코베인의 말입니다.

미르가 탄생하고 10년이라는 기간 동안 흔들림 없이 함께 한 길을 걸어올 수 있었던 것은 우리 모두 열정을 가지고 있었기 때문이라 생각합니다. 지금도 미르네트워크를 만들고, 함께 가자고 결정했던 그 순간들, 그 때 원장님들의 열정이 결코 식지 않았다고 생각합니다. 어쩌면 오히려 10년이라는 세월 속에서 더 뜨거워지고 더 역동적이 되지 않았을까요?

이제 함께했던 10년을 돌아보고 다시 함께할 10년을 준비해야 할 시점이 되었습니다. 지난 10년 역사에 처음부터 함께했음을 자랑스럽게 생각하고, 앞으로의 10년도 미르의 뿌리 같은 나무로 함께 할 것을 약속드립니다.

격변하는 환경 속에서 우리에게 필요한 끊임없는 도전과 노력이 필요합니다. 혼란의 시기에 남들보다 앞서 길을 찾고, 길이 없으면 만들어 갑시다.

상원미르치과 박옥 대표원장



그 동안 미르네트워크의 발전을 위해서 함께해주시고 도와주시고 격려해주신 전국의 모든 미르가족 여러분의 노고와 열정에 진심으로 박수를 보냅니다. 10주년을 맞는 올 한해도 최상의 진료 서비스 구현을 바탕으로 미르네트워크가 지향해 온 '대한민국 치과의 표준'이 되고, 새로운 치과문화를 정착시키자던 철학을 다시금 다짐하는 시간이 되었으면 합니다. 환자들이 안심하고 진료 받는 환경을 만들어가고 네트워크의 모든 진료팀이 환자를 안전하게 치료하는 데 최선을 다한다면 다가올 10년도 가슴 뛰는 열정의 시대가 되지 않을까 생각해 봅니다. 앞으로도 변함없이 국내 치과계에서 건강한 네트워크로서의 면모를 보여줄 수 있는 미르가 되길 기원합니다.

전주미르치과병원 정희중 대표원장



미르치과를 이끌어온 원동력은 미르네트워크 가족 여러분들의 마음이었습니다. 그 마음에 감사드립니다. 지금 시점에서 미르네트워크에 바라는 점은, 혁신적인 아이디어를 통해 일반적인 병원의 이미지를 탈피하고 '미르'라는 브랜드를 고급화시키기 위한 전략과 직원교육으로 미르의 특별함과 네임밸류를 확립했으면 하는 것입니다.

10년이라는 긴 시간 동안 추억을 선물하고 배움을 가르치고 발전을 이룩하면서 지금의 미르를 만들어왔습니다.

지금 이 자리에 만족하지 않고 자만하지 않으며 앞으로의 10년 또한 가장 높은 곳에서부터 낮은 곳까지 내려앉아 따뜻함을 전하고 세상을 밝혀주는 빛이 되어 채워나가고자 합니다

전주미르치과병원 김성수 대표원장

예술과 의술이 만나다

포항미르치과병원
노충 원장



예술과 의학은 밀접한 관계가 있다. 둘 다 아름다움을 추구하며, 무언가 새롭게 만들어내는 창조, 창작의 과정을 거쳐야 하기 때문이다. 이번 호에는 문화예술을 사랑하고, 환자를 위해 언제나 창의적인 의학을 펼쳐나가고 있는 치과 의사, 포항미르치과병원 노충원장을 만나본다.

글 김유경 저유기교가

포항시 죽도동에 위치한 포항미르치과병원 10층. 진료실도 수술실도 없는데 사람들의 발길이 끊이지 않는다. 바로 차 한 잔의 여유와 함께 미술작품을 감상할 수 있는 갤러리와 각종 문화행사가 열리는 아트센터가 있기 때문이다. 특히 갤러리에서는 평소 접하기 힘든 현대미술 작품을 만나볼 수 있어 병원을 찾는 환자들과 포항 시민들의 사랑을 듬뿍 받고 있다.

현대미술에 푹 빠진 치과 의사

2007년 현재의 병원 건물로 이전하면서 갤러리를 운영하고 미술 작품들을 전시하는 데 힘썼던 이가 바로 포항미르치과병원 노충원장이다. 평소 문화 예술에 관심을 갖고 있던 노 원장은 2000년 유럽 여행을 계기로 문화 예술의 중요성에 눈을 뜨게 됐다. "유럽의 여러 나라들을 여행하면서 예술품이나 각종 문화상품을 소장하는 사람들과 작품이 활발히 거래되는 모습을 볼 수 있었습니다. 문화와 예술의 또 다른 힘을 깨닫게 된 것이죠." 이후 노 원장은 우리나라도 이제부터 문화와 예술을 키워야 한다는 생각에서 지금까지 미술품과 예술작품들을 감상하고 수집하는 데 부자를 아끼지 않고 있다.

특히 노 원장이 관심을 가지고 있는 분야는 현대미술. "현대미술이 구상보다 추상을 좋아하는 제 취향과 잘 맞는 것 같아요. 명확하지는 않지만 미지의 세계를 탐험하는 듯한 느낌이 좋아요. 정확히 드러나지는 않지만 내면에서 추구하는 무언가가 느껴지거든요." 그는 현대 미술 중에서도 앤디 워홀과 같은 팝아트 작가들의 작품을 즐겨 감상하곤 한다. 가장 좋아하는 작가 역시 대표작 'LOVE'로 잘 알려진 로버트 인디애나다.





사실 예술을 향한 노충 원장의 깊은 애정은 개인적인 취미 그 이상의 의미를 가지고 있다. 특히 치과라는 의사의 미적 감각이 중요한 분야라고 힘주어 강조하는 노 원장. 환자들에게 균형 잡힌 치아와 밝은 미소를 되찾아 주어야 한다는 사명감을 마음속에 품고 있다 보니, 내면에서부터 끊임없이 미(美)를 추구하려는 마음이 저절로 생긴 것 같다. 결국 노 원장의 예술을 향한 열정과 호기심은 환자들을 위해 진심 어린 진료를 하겠다는 의지에서 비롯된 셈이다.

끝이 없는 배움의 길

구강의과를 전공하고, 임플란트 시술을 주로 맡고 있는 노 원장은 환자들에게 언제나 최상의 진료를 제공하기 위해 최신 정보를 수집하고 공부하는 일을 멈추지 않는다. 지난 몇 년 간은 환자들의 불편함을 줄여주기 위해 수면 임플란트 연수회를 꾸준히 진행했다. “연수회를 통해 학문의 체계를 구체적으로 잡아갈 수 있었고, 임상과 이론을 더욱 견고히 하며 조화를 이뤄나갈 수 있었습니다. 특히 발표를 위해 병원 스태프들과 같이 고민하고 자료를 준비하는 동안 서로의 의견에 귀 기울이며 더욱 친밀한 관계를 맺을 수 있었지요.”

최근에는 병원 내 환자의 면역증강치료에 대해 관심을 갖고 연구하고 있다. “사실 모든 병의 근원은 면역력 저하라고 볼 수 있어요. 적절한 운동과 영양공급이 필수적이죠. 무엇보다 과도한 스트레스는 면역력을 저하시켜 많은 병을 일으킵니다.” 똑같은 수술을 받았는데도 회복하는 데 걸리는 시간은 환자마다 천차만별이다. 노 원장은 이런 현상이 모두 면역력 때문이라고 말한다. 면역증강

치료에 대한 그의 연구 활동은 수술 이후, 환자의 회복까지 세심하게 배려하여 신경 쓰고 고민한 결과다.

직원과 네트워크의 힘

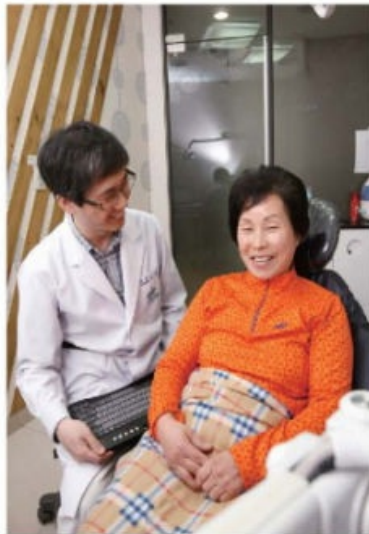
노 원장이 속한 포항미르치과병원은 현재 13명의 원장과 110여 명의 직원이 근무하는 경북 지역 최대의 치과병원이다. 포항미르치과병원의 전신인 푸른치과병원부터 자리를 지켜온 노 원장은 포항미르치과병원이 현재의 모습을 갖추기까지 열정적인 직원들의 헌신과 미르네트워크의 도움이 컸다고 말한다.

“푸른치과병원 시절, 한 번은 겨울에 배관이 얼어붙어 물이 역류하는 바람에 병원 전체가 물바다가 된 적이 있었어요. 모든 직원들이 합심해서 펌프와 걸레를 들고 물을 닦아내야만 했죠. 또 예전에는 밀려드는 환자들 때문에 밤 12시까지 진료를 한 적도 있었는데, 직원들에게 정말 미안하고 고맙습니다. 그런 과정을 겪으며 병원이 점점 성장할수록 안정된 시스템이 필요해졌는데, 때마침 미르네트워크와 병원 간의 교류를 통해서 정말 많은 도움을 받았습니다. 미르가 있었기에 오늘날의 포항미르치과병원이 있는 것이나 마찬가지죠.”

좋은 의사의 세 가지 덕목

지금까지 수많은 환자들을 만나고 치료한 노 원장에게는 잊을 수 없는 경험이 하나 있다. 예전 병원 옆 피부과에서 한 환자가 진료에 불만을 품고 병원 직원에게 상해를 입힌 사건이 발생했다고 한다. 당시 노 원장의 진료실로 피신해온 그 직원의 상처를 서둘러 봉합해주었는데, 다친 직원을 보면서 정말 안타까운 마음이 들었다고 한다. 이후 의료진과 환자와의 관계, 환자 중심 진료에 대해서 다시 한 번 생각하게 됐다는 노 원장. 그래서 그는 후배 의사에게 의사로서 늘 세 가지 덕목을 강조한다.

“첫째, 의사는 의술로써 자신을 나타내야 합니다. 무엇보다 실력을 갖추는 것이 중요해요. 환자가 원하는 것은 좋은 진료이기 때문이죠. 둘째, 환자에게 애뜻한 마음을 가져야 합니다. 환자는 의사의



의 따뜻한 손길을 원하는데, 그런 환자의 마음을 읽을 수 있어야 해요. 셋째, 인내심을 가져야 합니다. 모든 상황에서 선불리 판단하지 않고 기다릴 줄 알아야 해요. 그러면 환자와 다투는 일도 없고, 수술이 길어져도 당황하지 않고 무사히 마칠 수 있습니다.”

언제나 진료실을 찾는 환자들의 마음까지 훈훈하게 만드는 노 원장의 웃는 얼굴은 마치 모나리자의 은은한 미소를 연상시킨다. 앞으로도 노 원장이 지금처럼 양질의 진료로 시민들에게 봉사할 수 있기를 기대하며, 포항미르치과병원이 명실상부한 대한민국 최고의 병원으로 거듭나기를 바란다는 그의 소망도 반드시 이뤄졌으면 하는 바람이다.

피라미드 파워가 마이러를 만든다는 말을 들어보셨나요?

날카롭게 각이 선 삼각형 속에는 침으로 선비한 여러가지 힘이 숨겨져 있습니다.
가장 예민하고 불안정한 듯하면서도 완벽한 균형과 안정감을 가지고 있지요.
최비를 엿갈리게 하는 주식 시세표의 활활고 피란 세모들, 상위 1%의 부자들이나
조직 성공론을 이야기할 때 흔히 등장하는 피라미드 모형들, 사각대가 아니라서 더 안정감
있는 카메라의 삼각대, 공격성과 정확성이 느껴지는 세모난 화살촉, 사막 위에 세워진

거대한 삼각형 구조물, 미스터리한
분위기로 호기심을 자극하는 너무나
삼각지대의 거대한 이야기들, 그리고
평평한 양자 대립을 해결해주는
삼각구도의 사회 시스템들...

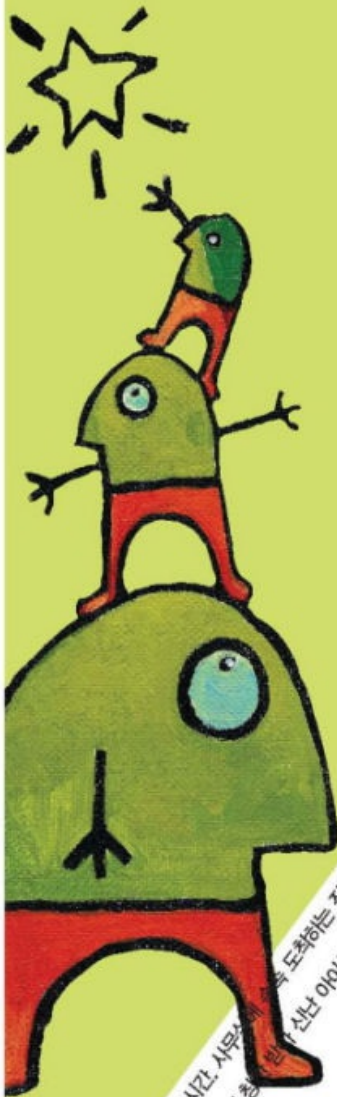
이렇게 수많은 세모 이야기들 가운데 여러분은 어떤
세모에 가장 끌리시나요? 이번호에는 성공과 상승, 안정감,
그리고 삼각형 모서리처럼 아찔은 꺾이고 덜지 않은
창의력에 관해 이야기해봅니다.

Special Theme divider

완벽한 균형과

불안함 사이를
오가는

세모 이야기



조직을 바꾸는 세 가지 방법 트라이앵글 법칙

하루의 시작을 알리는 이원 출근 시간 사무실 불평등만이 가득한 일터인가? 아니면 출근 시간 아이처럼 해맑게 웃고 있는가? 출근길 풍경은 한 조직의 흥망성쇠를 예견할 수 있는 바로미터다. 지금 당신이 속한 조직의 출근길 모습은 어떠한가?

“한 명의 천재가 만 명을 먹여 살린다?”
몇 해 전 국내 굴지의 한 재벌 총수는 이렇게 말하며 기업 간 인재 모시기 경쟁을 촉발시켰다. 또한 직원의 능력을 극대화시키겠다며 직원능력평가, 성과급제도와 같이 조직 내 경쟁을 심화시키는 방안들도 속속 도입했다. 하지만 최근 2008년 미국발 경제위기, 2011년 유로존 붕괴 우려 등 대내외 경제위기 상황을 맞이하면서 이런 경쟁들이 오히려 직원의 사기를 떨어뜨리고, 조직의 비효율을 불러일으켰다는 뼈아픈 지적이 이어지고 있다. 위기 상황에서 개인과 조직 모두가 살아남기 위해서는 뛰어난 재능을 가진 한 사람보다 끈끈한 팀워크와 주인의식으로 똘똘 뭉친 직원들이 더욱 필요한 법, 어떻게 하면 무너져가는 팀워크도 살리고, 조직도 살릴 수 있을까.

조직을 망치는 세 가지 징후

미국 경제전문지 포춘이 선정한 '위기 때 꼭 알아야 할 경영 구루(guru; 스승) 10인' 중 한 사람인 패트릭 렌시오니는 망해가는 조직에는 개인의 삶과 조직을 파괴하게 만드는 징후 3가지가 나타나기 마련이라고 경고한다.

1. 익명성

조직의 구성원들이 자기 자신을 다른 구성원들과 다를 바 없는 그저 수많은 사람들 중 하나 즉, 'one of them'에 불과할 뿐이라고 생각할 때, 개인과 조직은 위험에 빠진다. 익명성의 멧에 빠진 개인은 조직 내 자기 자신의 존재 가치를 깨닫지 못하기 때문에, 지금 하고 있는 업무가 자신이 아닌 어떤 누가 대신 해도 상관없는 일이라는 생각에 빠지기 쉽다. 즉, 어떤 일을 하든지 자신의 일에 만족할 수 없고, 책임감 없이 업무에 임하게 되기 십상인 것이다.

2. 무관함

사람들은 자신이 누군가에게 도움이 되는 존재이며, 다른 사람의 삶에 영향을 주는 중요한 존재라는 사실을 깨달을 때 행복을 느낀다. 반대로 지금 자신이 하고 있는 업무가 다른 사람들과는 아무런 상관이 없고, 아무런 도움도 되지 못한다고 느낀다면 무의미함, 허

2. 타인의 삶에 영향을 미쳐라

무엇을 할 때 다른 사람에게 도움이 된다는 보람과 긍지라고 답하는 경우가 대부분이다. 따라서 현재 자신이 하고 있는 일이 타인의 삶에 영향을 미치고 있다는 사실을 확인시켜주는 것이 무엇보다 중요하다. 지금 맡고 있는 업무가 누구를 돕고 있는지, 어떻게 돕고 있는지 스스로 질문하게 함으로써 업무의 중요성을 몸소 깨달을 수 있도록 하자. 조직의 관리자가 직원들에게 업무의 중요성을 일깨워주지 못한다면 그것은 바로 일을 통한 성취감을 얻지 못하도록 방해하는 것과 다를 바 없다.

3. 객관적이고 올바르게 평가하라

3. 무평가

불공평한 대우를 받는 것만큼, 한 개인을 무능력하게 만드는 일도 없다. 조직 내 자신의 업무를 평가하는 수단이 마련되어 있지 않거나, 업무에 대한 평가가 단순히 몇몇 사람들의 의견이나 상사의 일시적인 감정에 따라 이뤄진다면 어떤 개인도 일에 만족감을 느낄 수 없을 것이다. 또한 객관적으로 평가한다면 고객 만족과 같이 당장 수치로 환산되기 어려운 부분에 우수한 자질을 보이는 조직원을 지나치게 과소 평가하게 될 뿐만 아니라, 조직원 스스로 무능력하다고 느낄 수도 있다.

공정함은 건강한 조직이 갖추어야 할 최고의 덕목 중 하나다. 최대한 객관적으로 올바르게 평가하기 위해 노력하되, 일정한 기준을 정해놓고 드러난 수치만으로 무리하게 비교 평가하는 것은 오히려 불공정하다는 인식을 심어줄 수 있다. 그러므로 내부 자료뿐만 아니라 수치로 드러나지 않은 헌신이나 희생 혹은, 고객의 평가와 같은 비정량적인 요소도 포함하여 평가하는 방법을 모색해야 한다. 또한 업무평가를 굳이 승진이나 성과급과 같이 금전적인 보상과 연관 지으려 하기보다는 조직원의 사기를 진작하고, 개인이 업무에서 성취감을 느끼게 하기 위한 용도로 활용하는 것이 훨씬 효과적이다.

개인을 살리고 조직도 살리는 트라이앵글 법칙

참고 : <트라이앵글 법칙>
(패트릭 렌시오니, 리더스북)

조직원 각자가 열정과 자신감을 가지고 즐겁게 자신의 업무에 임하면서, 생산성 향상까지 이뤄내는 조직이 된다면 '꿈의 직장'이라 해도 손색이 없을 것이다. 패트릭 렌시오니는 위의 세 가지 문제점을 해결하고 개인과 기업 모두 꿈꾸는 이상적인 조직을 만들기 위한 방안으로 세 가지 비법을 제시한다.

1. 진심이 담긴 관심을 기울여라

각 구성원 모두가 조직에 없어서는 안 될 중요한 사람이라는 점을 인식하는 것이 필요하다면, 조직원 개개인에 대한 따뜻한 관심이야말로 조직 내 자신의 존재 가치를 깨닫고 열정적으로 업무에 임하게 만드는 동기유발 요인이라고 할 수 있다. 상사 혹은 부하직원과의 대화 속에서 업무를 통해 개인적으로 이루고자 하는 바가 무엇인지, 요즘 무엇을 하며 어떻게 살고 있는지 등 친밀감과 공감대를 형성할 수 있는 이야기들을 나눠보자. 관심을 받은 조직원들은 자신을 'one of them'이 아닌 'only one'이라고 생각하게 될 것이며, 곧 자신의 이름을 걸고 책임감 있게 업무에 임하는 모습을 확인할 수 있을 것이다.

쓱쓱 솟아라! 우리 아이 창의력 삼각형과 함께 하는 집안 놀이

"맨홀 뚜껑이 왜 둥근 모양인지 그 이유를 말해보세요." 몇 해 전 화제를 모았던 한 글로벌 기업의 면접 질문이다. 대학 입시에서도 창의력을 갖춘 지원자를 위한 다양한 전형이 마련되고 있다. 최근 '창의적인 인재'에 대한 수요가 늘어난 만큼 창의력에 대한 부모들의 관심이 뜨거워지고 있다. 주변에서 쉽게 구할 수 있는 도구를 이용해 우리 아이 창의력을 키워주는 놀이를 소개한다. 글 김유경 자유기고가

아빠, 엄마와 함께 몸을 움직이고 노는 것은 아이의 성장에 매우 중요하다. 놀이 과정에서 아이 스스로 관찰하고 생각하면서 창의력을 키울 수 있으며, 아이와의 잦은 신체접촉을 통해 균형있는 신체 발달은 물론, 정서 안정의 효과도 거둘 수 있기 때문이다.

엉금엉금 기어서 가자 • 삼각형 통과하기

준비물 • 신문지, 가위, 리본이나 줄, 투명 셀로판테이프

순서 ❶ 신문지를 반으로 접은 후, 아이가 통과할 수 있을 정도의 크기로 정삼각형, 이등변삼각형, 정사각형, 직사각형, 원, 타원 등을 그리고 도형의 모양대로 오려낸다. ❷ 거실 한 쪽 벽에서 다른 쪽 벽까지 줄을 연결한다. ❸ 연결된 줄에 접힌 신문지를 걸쳐 놓는다. ❹ 부모가 말하는 도형을 찾아, 신문지를 통과하도록 한다.

효과 • 아이가 놀이과정에서 각 도형의 특징과 차이점을 스스로 파악함으로써, 창의력의 기초인 관찰력을 다질 수 있으며 자연스럽게 도형에 대한 이해도 높일 수 있다.

어디어디 숨었나? • 삼각형 찾기

준비물 • 포스트잇, 펜

순서 ❶ 정해진 시간 안에 집 안 물건 중에서 삼각형 모양으로 된 것을 찾도록 한다. ❷ 아이가 찾은 물건 중에서 삼각형이 아닌 물건이 있다면, 왜 삼각형이 아닌지 아이와 같이 토론해본다. ❸ 찾은 물건 위에 포스트잇을 이용해 물건의 이름을 쓰도록 한다.

효과 • 삼각형과 아닌 것의 차이점을 탐구하면서 창의력의 기본요소인 사고력을 키울 수 있으며, 동시에 물건의 이름과 용도를 배울 수 있다.



지금으로부터 약 5천년 전 중국의 '텐'이라는 사람이 처음 고안했다고 전해지는 텐그램(Tangram). 우리나라에서는 조선 정조 때 '칠교놀이'라는 이름으로 전해져 주로 궁중에서 궁녀들이 즐겼다고 한다. 정사각형을 7조각으로 잘라낸 후, 7조각만으로 여러 가지 모양을 만드는 텐그램은 사교의 유연성과 독창성을 길러주어 아이들의 창의력을 증진시키는데 효과적인 놀이도구 중 하나다.



큰 직각이등변삼각형 2조각 + 중간 직각이등변삼각형 1조각 + 작은 직각이등변삼각형 2조각 + 평행사변형 1조각 + 정사각형 1조각 = 총 7조각

만들어 보기



달리는 사람



집



타조



달팽이

누가 누가 먼저 떨어지나 · 삼각형 회전기 만들기

준비물 ● A4 종이, 가위, 투명 셀로판테이프, 클립

순서 ● 1 A4 종이를 잘라 직사각형을 만든다(가로 14cm×세로5cm). 2 가로방향으로 직사각형을 3등분 하는 선을 긋는다. 3 첫 번째 선은 왼쪽에서 두 번째 선은 오른쪽에서부터 가위로 자르되, 마지막은 1cm 가량 남겨 둔다.



4 번과 2번을 투명 셀로판테이프로 연결한다. 5 만들어진 삼각형 회전기를 공중에 높이 던져 어떻게 떨어지는 관찰한다. 6 더 크거나 작은 회전기를 만들어 크기에 따른 변화를 관찰한다. 7 셀로판테이프 대신 클립을 사용했을 때의 변화를 관찰한다. 8 거실 바닥에 과녁을 만든 후, 떨어진 위치마다 점수를 매기는 게임을 해본다.

효과 ● 삼각형 회전기가 회전하면서 떨어지는 모습은 단풍나무 씨앗이 날리는 모습과 매우 유사하다. 단풍나무 씨앗이 회전을 이용해 바람을 타고 보다 멀리 퍼져나감으로써, 원래 나무에서 떨어져 별이 잘 드는 넓은 곳에 뿌리를 내릴 수 있다는 점을 설명하면서 자연 현상에 대한 호기심을 유발하고, 비슷한 점을 가진 대상을 서로 연결시키는 연상 능력을 함양할 수 있다.

참고 : <머리 좋아지는 과학놀이 200> (질 프랑켈 하우저 노브)

안정감의 대명사, 선명한 사진을 위한 TRIPOD



다리가 세 개라서 이름붙여진 삼각대. 그런데 사진 촬영에 이용되는 삼각대는 왜 다리가 세 개일까요? 최소의 효과로 카메라를 안정감 있게 지탱하기 위한 것이기도 하고, 지형이 평탄하지 않은 곳에서 사용하기에 가장 적합하기 때문일 것입니다. 게다가 삼각일 때 부피와 무게 또한 최소화할 수 있죠. 물론 모노포드도 있지만, 모노포드만으로는 카메라에서 손을 뗄 수가 없습니다. 이와 같은 안정감이 바로 삼각형의 매력 가운데 하나입니다. 삼각대를 활용해서 흔들림없이 선명한 사진을 얻는 법을 비롯해 다양한 삼각대 활용 방법을 소개합니다.

디지털카메라의 대중화 덕분에 요즘 사람들에게 사진 촬영은 그야말로 일상이 되었다. 아마추어 사진 동호회도 매우 활성화되어 있고, 다수의 블로거들도 전문가 못지않은 촬영 실력을 뽐낸다. 하루하루가 다르게 치가는 아이들의 성장 사진, 여행이나 가족 나들이를 기념하는 사진, 맛집 음식 사진에 이르기까지 그야말로 요즘 사람들은 포토홀릭의 세대라고 해도 과언이 아닐 만큼 사진 찍는 재미에 푹 빠져 있다.

그만큼 사진을 보는 사람들의 눈도 높아졌다. 이제 사람들은 사진을 볼 때 의도되지 않은 미세한 흔들림에도 신경이 쓰인다. 쉽게 찍고, 바로 확인하고, 쉽게 지워버릴 수 있는 디지털 카메라 덕분에 이런 현상은 더 심해졌다.

흔들림 없이 선명한 사진을 얻는 법

멋지게 구도를 잡고, 신경 써서 촬영한 사진이 흔들렸을 때는 아쉬움이 크다. 카메라는 심장이 뛰고 숨을 쉬고, 셔터를 누르는 작은 움직임에 의해서도 흔들릴 수 있다. 또 피사체의 움직임에 의해서도 흔들린다. 셔터 스피드가 느리면 흔들수록 흔들림 확률은 커지는데, 보통 셔터스피드가 1/60초 이하로 내려가면 흔들림 확률이 높아진다. 이럴 때 삼각대를 사용하면 흔들림 없이 선명한 사진을 얻을 수 있다. 이밖에도 삼각대가 필요한 순간들은 많다.





1 망원렌즈를 사용할 때

망원렌즈는 흔들림에 취약하다. 망원렌즈로 원거리에 있는 피사체를 촬영할 때는 삼각대가 필수이다.

2 야경이나 일출 등 빛의 양이 부족한 경우

빛의 양이 부족할 때는 조리개를 열거나 셔터스피드를 느리게 해주어야 충분한 빛을 확보할 수 있다. 야경이나 일출, 낙조 등을 촬영할 때, 조명이 어두운 실내에서 촬영할 때는 삼각대가 큰 도움이 된다.

3 의도된 장노출 사진

비닷가에 밀려오는 파도, 쏟아지는 폭포의 물줄기, 바람에 흔들리는 나무, 사람들이 분주하게 움직이는 거리 등 사진을 통해 어떤 흐름이나 움직임을 표현하고 싶을 때 의도적으로 장노출 사진을 촬영하는 경우가 있다. 이럴 때 삼각대 사용은 필수적이다.

4 접사

근접한 거리에서 디테일한 부분까지 살려 촬영하는 접사. 접사 촬영시에는 조리개를 조여야 선명한 사진이 나오기 때문에 삼각대를 이용하는 것이 좋다.

5 셀카를 찍을 때

가족 여행 사진에 아빠가 등장하지 않는 이유는 카메라 너머에서 사진을 찍고 있기 때문일 것이다. 이럴 때 삼각대가 있으면 촬영자도 추억 속에 함께 남아 있을 수 있다. 사진을 찍어줄 사람이 없을 때도 삼각대만 있으면 셀프 촬영이 가능하다.

6 동영상 촬영

동영상 촬영 시에도 다양한 방법으로 삼각대를 활용할 수 있다. 촬영자가 피사체를 따라 움직이거나 피사체를 중심으로 앵글을 회전시키는 등 다양한 촬영 기법을 구사하는 데 있어서 삼각대가 지지대이자 콤파스의 역할을 하기 때문에 영상이 불안정하게 흔들리는 것을 막아준다.

이처럼 삼각대를 활용하면 보다 폭넓고 다양한 촬영의 즐거움을 누릴 수 있다. 요즘은 가격대, 크기와 무게, 알루미늄이나 카본 등 재질, 헤드의 방식 등에 따라 매우 다양한 종류의 삼각대가 판매되고 있다. 삼각대를 구입할 때는 무조건 비싼 것을 선호하기보다는 자신의 카메라나 촬영 방식에 잘 맞는 것을 선택해야 한다. 초경량 삼각대는 중대형 카메라를 지지하기에는 무리가 있지만, 콤팩트형 카메라를 사용하는 사람이라면 굳이 크고 무거운 삼각대를 구입할 필요가 없다. 다양한 각도에서 연출하고 싶은 사람이라면 자유자재로 움직이는 스핀이더 포드를 활용하는 것도 좋을 것이다. 사진을 잘 찍는 사람들은 자신이 원하는 이미지를 얻기 위해 장비를 적절하게 활용하곤 한다. 카메라가 가지고 있는 다양한 기능과, 렌즈, 스트로보, 필터, 삼각대 등을 잘 활용해 오랫동안 기억될 수 있는 이미지를 창조해보자.



1

어디서든지 메모를 확인한다! Evernote

오늘 가야 할 거래처 정보를 스마트폰에 입력해둔 김 차장. 가는 길에 스마트폰을 "말아서 잠금 해제"한 김 대리는 당황하고 말았다. 스마트폰 배터리 아이콘이 깜박거리며 전원이 나가기 일보 직전이었던 것.

"스마트폰에서 작성한 메모를 언제 어디서나 확인할 수 있다면 얼마나 좋을까?"

Evernote는 아이폰은 물론 안드로이드, Palm, Blackberry 계열 스마트폰에서 작성한 메모를 언제 어디서든지 확인할 수 있는 애플리케이션이다. 메모 작성과 동시에 자동으로 동기화가 이뤄져, 인터넷 접속이 가능한 기기만 있으면 Evernote 내 계정에 들어가 작성된 메모를 확인할 수 있다. 문자는 물론, 사진, 음성을 기록할 수 있을 뿐만 아니라, 다른 사람들과 공유 설정이 가능한 것도 장점.

대용량 파일도 편리하게 공유한다! Dropbox

용량이 큰 사진이나 PDF 파일을 주로 받는 일이 잦은 민 대리. 언제나 스마트폰 저장공간이 모자라 자료를 지웠다 다시 저장하곤 한다. 특히 난처한 순간은 의견 중 갑작스럽게 사무실 컴퓨터에 저장된 파일을 보내달라는 요청을 받을 때다.

"스마트폰으로 쉽게 파일을 저장하고 공유할 수는 없나요?"

Dropbox는 대표적인 클라우드 스토리지 서비스 애플리케이션으로 Dropbox가 설치된 컴퓨터에 저장된 파일들을 언제 어디서든 확인하고, 원하는 곳으로 전송할 수 있도록 돕는다. 또한 Public 폴더에 저장된 파일의 링크 주소를 복사하면, 이메일이나 트위터, 페이스북을 통해 파일을 쉽게 공유할 수 있다. 2GB까지 저장 공간이 무료로 제공되며, 친구 추천으로 용량을 늘릴 수도 있으니 참고할 것.

2



Power up 애플리케이션 Best 6

어느 새 성큼 다가온 스마트폰 사용자 2천만 명 시대. 사무실에서, 버스나 지하철에서도, 심지어 길거리에서도 끊임없이 스마트폰을 만지작거리는 사람들을 볼 수 있게 됐다. LTE 서비스, 쿼드코어 CPU 도입 같이 좀 더 빠른 스마트폰을 위한 성능 경쟁도 그만큼 더욱 치열해지고 있다. 하지만 스마트폰의 진가는 하드웨어 성능보다는 다양한 애플리케이션에서 드러나기 마련. 때로는 사전으로 때로는 가게부로, 심지어 다이어트 코치나 뷰티 컨설턴트로 활용할 수 있는 스마트폰 애플리케이션 6가지를 소개한다.

글 김유경 자유기고가



3

각국 사전을
내 스마트폰 속에!
오프라인 사전

해외출장 갈 때마다 한국의 인터넷 환경이 그렇다는 박 과장. 비행기 안이나 인터넷 접속이 어려운 곳에서 낯선 단어를 사전에서 찾아야 할 때면 대략 난감이다.

“아예 사전을 다운받아서 검색할 수는 없을까?”

오프라인 사전은 영어-한국어를 포함하여 아랍어, 히브리어, 포르투갈어 등 40여 가지 다언어, 동의어 사전을 제공하며, 그 중에서 자신이 원하는 사전 데이터베이스만 설치해서 사용하면 된다. 영어-기타 외국어, 불어-기타 외국어 사전이 대부분이라는 점은 아쉽지만, 인터넷 접속 없이 기타 외국어를 영어로 변환할 수 있다는 것만으로도 유용하다는 평가.

작심삼일은
이제 그만!
눔(noom)
다이어트 코치

매일 다이어트 할 것을 다짐하는 여대생 최 모 양. 그러나 애써 세운 다이어트 계획은 3일을 넘기지 못하기 일쑤다. 하루하루 늘어나는 뱃살을 빼고 싶지만, 혼자서는 도저히 할 수 없다는 결론에 이르렀다.

“누가 내 다이어트 좀 도와주세요!”

눔 다이어트 코치는 체중감량을 위한 개별 다이어트 계획을 제공하는 동시에, 매일 해야 할 다이어트 과제를 제시해준다. 또한 섭취한 칼로리, 운동량, 체중 변화를 기록할 수도 있고, GPS와 가속기를 이용한 운동 정보 측정도 가능하다. 미국 전역에서 10개월 간 10만 명을 대상으로 테스트한 결과, 매주 평균 0.45kg의 감량 효과를 보였다.



5

자외선으로부터
피부를 보호하자!
피부예보++

피부가 유난히 민감한 이 대리. 조금만 건조하거나 햇볕을 오래 쬐면 피부가 붉게 변하는 탓에 여직원들보다도 일기예보에 귀를 기울이며, 피부 관리에 신경 쓰는 편이다. 올해 봄에도 황사가 극성을 부릴 것이라는 전망에 이 대리는 한숨부터 내신다.

“날씨와 피부 관리, 한 번에 잡을 순 없을까?”

피부예보++는 설화수, 헤라, 라네즈 등 국내 유명 화장품 브랜드를 거느리고 있는 아모레퍼시픽에서 내놓은 뷰티 애플리케이션. 현재 날씨 정보와 함께, 한국인의 피부 특성과 기후 정보를 종합하여 산출해낸 피부지수(건조, 번들거림, 자외선, 오염, 민감)를 이용해 사용자의 피부 상태를 알려주고, 해결책까지 제시해준다. 특히 자외선 차단제를 덧바를 시간을 알려주는 UV Timer 기능이 눈길을 끈다.

신용카드 혜택
100배 즐기기!
체리피커

신용카드 포인트 적립과 할인 혜택에 뒤늦게 눈 뜨는 주부 이 모 씨. 지갑 속 카드는 늘어가지만, 정작 카드사에서 정한 이용금액 기준을 채우지 못해 혜택을 못 받는 경우가 더 많아졌다. 설상가상으로 내야 할 카드 대금만 많아져, 아끼기는커녕 오히려 자를만 늘었다.

“이제는 과소비도 막고 카드 혜택도 받고 싶어요!”

이용 실적은 미미하면서도 혜택이나 부대 서비스만 쏙쏙 챙기는 소비자를 의미하는 용어이기도 한 체리피커(cherry picker)는 신용카드 사용내역을 한 눈에 살펴볼 수 있는 애플리케이션이다. 신용카드사에서 보내주는 SMS 메시지를 카드별, 월별로 합산해서 정리해줄 뿐만 아니라, 카드별로 혜택을 받기 위한 최소 이용금액을 함께 보여줘 효과적이지를 계획을 세우는 데도 도움을 준다.

4



6



빨갛고 싱싱한 딸기와 하얗고 부드러운 생크림의 만남

딸기 무스 & 딸기 생크림 케이크

딸기는 빨갛고 양중맛은 모양과 신뜻한 맛으로 언제 먹어도 질리지 않는 과일입니다. 한 입 베어 물면, 싱그러운 향과 과즙이 입 안을 가득 채우곤 하지요. 차가운 물에 가볍게 씻어 딸기 본연의 맛을 즐기는 것도 좋지만, 가끔은 색다른 방법으로 요리해보세요. 딸기와 찰떡궁합인 생크림을 이용해 봄날 오후에 잘 어울리는 간식을 만들어보았습니다.



딸기무스

재료: 딸기 150g, 플레인요거트 80g, 설탕 30g, 휘핑크림 50g, 판 젤라틴 5g 장식용 딸기 1개, 휘핑크림 약간

- 1 찬물에 10분 정도 불린 판 젤라틴은 물기를 제거한 후 전자레인지에 10초 정도 돌려 녹여둔다.
- 2 생크림은 소량만 필요하므로, 만들기 번거롭다면, 베이커리에서 판매하는 것을 이용하는 것이 간편하다.
- 3 잘 씻은 딸기는 강판에 갈아 으깨어 과육이 완전히 분해되지 않도록 한다.
- 4 ③의 딸기 간 것에 플레인요거트와 분량의 설탕을 넣고 설탕이 녹을 때까지 잘 저어준다.
- 5 녹여둔 젤라틴을 ④에 넣어 가볍게 섞은 다음 생크림을 조금씩 넣어가며 저어준다.
- 6 디저트 컵에 ⑤의 딸기 무스를 8부 정도 채우고 적당한 굳기가 될 때까지 냉장고에 한두 시간 넣어둔다.
- 7 냉장고에서 꺼낸 딸기 무스 위에 생크림과 딸기를 장식한다.

핫케이크 믹스를 이용한 딸기 생크림 케이크

재료: 핫케이크 믹스 300g, 우유 1컵, 달걀 2개, 생크림 400g, 딸기 10~15개

- 1 딸기는 잘 씻어 물기를 제거하고, 넉넉한 두께로 저민다.
- 2 볼에 분량의 우유와 달걀을 넣고 달걀이 잘 섞이도록 젓는다.
- 3 핫케이크 믹스를 체에 내려 ②에 넣고 섞는다.
- 4 적당히 달구어진 프라이팬에 기름을 두르고 카친타일로 살짝 닦아낸 다음 ②의 반죽을 국자로 둥글게 떠 넣고 약불로 굽는다.
- 5 반죽 밑면이 연한 밀크커피 색이 되면 뒤집어서 반대쪽을 구운 다음, 팬에서 꺼낸다.
- 6 핫케이크가 너무 뜨거우면 생크림이 녹아버리고, 너무 차가워지면 식감이 단단해지므로, 적당한 온도로 식혀둔다.
- 7 핫케이크→ 생크림→ 저민 딸기→ 생크림→ 핫케이크 순으로 여러 장을 쌓아 올린다.
- 8 가장 윗면에 생크림을 펴 바르고 장식용 딸기를 올린다.

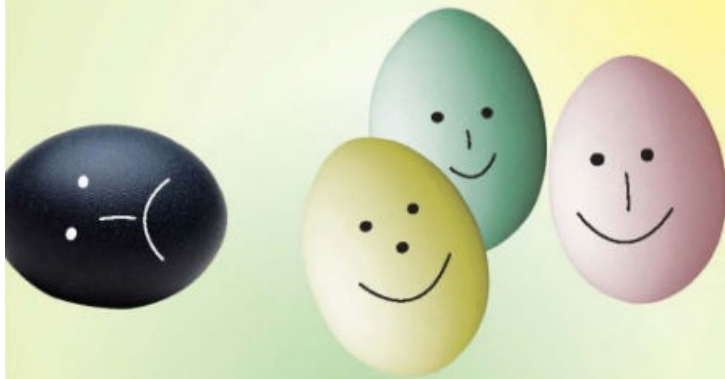
Cooking tip 생크림 만드는 법

베이킹을 전문적으로 하는 사람들은 핸드 믹서기를 이용해 생크림을 만들지만, 핸드 믹서기가 없는 초보 주부들은 좀처럼 엄두가 나지 않는다. 하지만 생크림은 재료가 간단하고 약간의 노동력만 더하면 집에서 충분히 만들 수 있다. 거품기를 이용해 생크림 만드는 법을 소개한다.

재료: 액상 휘핑크림 3컵, 설탕 1/4컵(기호에 따라 증감, 보통 휘핑크림 양의 8~10%), 얼음

- 1 먼저, 커다란 볼에 얼음을 채우고, 그 안에 조금 더 작은 크기의 볼을 넣어 차갑게 한다.
- 2 안쪽의 볼에 마트에서 파는 액상 휘핑크림 3컵과 분량의 설탕을 넣는다.
- 3 거품기로 30분 정도 빠르게 저어 휘핑크림이 부풀어오르게 한다.
- 4 내용물의 온도와 젓는 속도에 따라 시간에 약간의 차이가 있지만, 거품기를 들어올렸을 때 휘핑크림 표면에 작은 뿔이 생길 정도면 완성된 것이다.

화창한 날씨, 눈부신 햇살에 기분 좋아지고 의욕이 솟아오르는 봄입니다. 그런데, 쏟아지는 봄별 속에서 환하게 웃는 사람들을 보며 오히려 상대적으로 더 짙은 외로움과 우울감을 느껴본 적은 없으신가요? 예전보다 삶은 더 풍족해졌지만, 사람들이 느끼는 마음의 허기는 더 심해져가는 것만 같습니다. 주위를 둘러보면 생각보다 많은 사람들이 우울증으로 고통 받고 있으니 말입니다. 지금 여러분은 어떠신가요? 오늘은 여러분의 마음 건강을 돌아보세요.



봄날의
햇살 속에 선
당신,

그래도 우울하세요?

우리는 누구나 일상 속에서 우울감과 행복감을 반복적으로 경험하며 살아간다. 하지만 피로감과 무력감, 우울감 등이 한동안 나아지지 않고 지속된다면 한번쯤 우울증이 아닌가 생각해볼 필요가 있다. 우울증은 스트레스와 밀접한 관련을 갖고 있는 질환이다. 스트레스를 받게 되면 우리 몸에서 스테로이드 호르몬이 분비되는데, 이 스테로이드 호르몬이 과도하게 분비되면 '세로토닌'이라는 신경전달물질의 분비를 감소시킨다. 뇌에서 분비되는 세로토닌은 사람의 감정과 인체의 기능을 원활하게 유지하는 데 관여하는 물질이다. 따라서 극심한 스트레스나 만성적으로 계속되는 스트레스에 의해 세로토닌 분비가 감소되면 몸이 쉽게 피곤해지고, 무기력해지면서 사소한 일에도 매우 짜증이 나며, 때로는 폭력적인 상태로 돌변하기도 한다. 신진대사와 감정 조절에 이상이 생기는 것이다. 이렇게 우울증이 점차 심해져도 의형적으로 뚜렷한 증상이나 환부가 드러나지 않는 질환이다보니 본인이 자각하지 못하거나 주위에서도 이해하지 못하는 경우가 많다. 그리고 결국은 극단적인 선택을 하는 사람들도 생기고 있다. 하지만 우리가 주목해야 할 것은 우울증이 생물학적 질환이라는 것이다. 전문가의 진단 아래, 세로토닌을 높여주는 약물치료를 하면 생각보다 쉽게 일상생활로 돌아갈 수 있다. 문제는 자신 또는 가족에 대한 관심이다. 평소보다 심한 우울감이 지속되거나 일상생활에 지장이 있을 정도라면 한번쯤 우울증 자가진단 테스트를 해보자. 이제부터 우울증을 마음의 병으로 치부하지 말고, 스트레스 관리를 통한 적극적인 예방과 적절한 치료로 마음 건강을 지켜내자.

(출처: 보건복지부)

우울증의 자가 검진을 위한 여러 척도 중 가장 널리 쓰이는 Zung의 우울척도

항 목	아니다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 나는 매사에 의욕이 없고 우울하거나 슬플 때가 있다.	1	2	3	4
2. 나는 하루 중 기분이 가장 좋은 때는 아침이다.	4	3	2	1
3. 나는 갑자기 얼마동안 울음을 터뜨리거나 울고 싶을 때가 있다.	1	2	3	4
4. 나는 밤에 잠을 설칠 때가 있다.	1	2	3	4
5. 나는 전과 같이 밥맛이 있다(식욕이 좋다).	4	3	2	1
6. 나는 매력적인 여성(남성)을 보거나, 앉아서 얘기하는 것이 좋다.	4	3	2	1
7. 나는 요즘 체중이 줄었다.	1	2	3	4
8. 나는 변비 때문에 고생한다.	1	2	3	4
9. 나는 요즘 가슴이 두근거린다.	1	2	3	4
10. 나는 별 이유 없이 잘 피로하다.	1	2	3	4
11. 내 머리는 한결같이 맑다.	4	3	2	1
12. 나는 것처럼 어려움 없이 일을 해낸다.	4	3	2	1
13. 나는 안절부절 해서 진정할 수가 없다.	1	2	3	4
14. 나의 장래는 희망적이라고 생각한다.	4	3	2	1
15. 나는 전보다도 더 안절부절 한다.	1	2	3	4
16. 나는 결단력이 있다고 생각한다.	4	3	2	1
17. 나는 사회에 유용하고 필요한 사람이라고 생각한다.	4	3	2	1
18. 내 인생은 즐겁다.	4	3	2	1
19. 내가 죽어야 다른 사람들 특히 가족들이 편할 것 같다.	1	2	3	4
20. 나는 전과 다름없이 일하는 것이 즐겁다.	4	3	2	1

해석

총점은 80점 → 50점 미만 : 정상 → 60점 미만 : 경증의 우울증 → 70점 미만 : 중증도의 우울증 : 전문
기의 정신건강상담 필요 → 70점 이상 : 중증의 우울증 : 전문의 상담 및 진료 필요

우울증 예방과 도움을 받을 수 있는 곳

우울증에 대한 정보와 상담을 원하는 이는 보건복지가족부 희망의 전화 129, 정신건강상담전화 1577-0199를 이용할 수 있다. 또한, 해피마인드(www.mind44.co.kr), 블루터치(www.blutouch.net)에 접속하면 사이버 상담이 가능하다. 직접 내방이 가능한 경우에는 가까운 정신보건센터를 방문하거나 정신과 병·의원을 내원하여 상담 또는 진료를 받을 수 있다.

※ 정신보건센터 현황: 보건복지가족부 홈페이지(www.mw.go.kr) 정보마당 → 사전정보공표 → 사전정보공표자료 → 단순참고자료

주말에 끝내는 봄맞이 대청소 1박2일 대작전



모든 일에 계획이 있듯, 봄맞이 대청소도 계획을 세우고 시작해야 효과적으로 할 수 있다. 무리하게 날을 잡아 하루에 끝낸다는 생각, 혼자서 다 해치우겠다는 생각은 버리는 것이 좋다. 가능하다면 주말이나 공휴일로 날을 잡아 토요일엔 침실과 거실, 배란다, 일요일엔 주방과 욕실 등으로 일정을 짜서 가족들과 함께 하도록 한다. 주중에 준비할 일은 비닐 물건을 정리하고 청소도구를 확보하는 정도로 충분하다. 자, 그럼 토요일, 일요일 이틀에 걸쳐 끝내는 봄맞이 대청소 1박2일 작전을 시작해보자.

Saturday

침실: 가장 먼저 침실을 청소한다. 세탁소 옷걸이나 긴 막대에 물걸레를 감고 스타킹을 씌워 장롱 위의 먼지를 쓸어내고, 가능하다면 장롱 위에 신문지를 깔아 다음 번 청소가 용이하도록 한다. 침구류와 커튼은 세탁하고, 세탁이 어려운 매트리스는 쿨은 소금을 뿌려 30분 간 두었다가 진공청소기로 빨아들인 후 햇볕이 들고 통풍이 잘 되는 곳에 한나절 쬐 세워두었다가 방망이로 두드려 집먼지 진드기를 다시 한 번 제거한다. 매트리스를 넣어놓은 동안, 침대 밑을 자루 달린 걸레로 구석구석 청소하고, 형광등과 장롱 문, 손잡이 등 평소 소홀했던 부분도 꼼꼼히 닦는다.

거실: 모처럼의 대청소인 만큼 소파나 테이블을 들어내고 구석구석 청소하는데, 들어내기 어려운 소파라면 긴 막대에 물걸레와 못 쓰는 스타킹을 씌워 소파 밑의 쌓인 먼지를 쓸듯이 닦는다. 천 소파인 경우에는 쿨은 소금을 뿌리고 20~30분쯤 두었다가 막대 등으로 두드린 다음, 진공청소기로 먼지가 달라붙은 소금을 빨아들인다. 가죽 소파는 미지근한 물에 중성세제를 풀어 닦아주고 가죽 보호제, 광택제 등으로 마무리한다. 벽지의 일각이 산경 쓰인다면 물걸레에 세제를 소량 묻혀 얼룩진 부분만 살살 닦는다. 단, 실크벽지가 아닌 합지는 물에 약하므로 주의한다. 거실 매트나 카페트도 천 소파의 경우와 마찬가지로 쿨은 소금을 뿌린 다음 청소기로 빨아들인다.

베란다: 베란다를 청소할 때 가장 부담스러운 곳이 바로 방충망이다. 방충망은 바깥쪽에 신문지를 붙이고 안에서 진공청소기로 먼지를 빨아들인 후 세제를 묻힌 스펀지로 닦으면 깔끔해진다. 고층 아파트의 구조상 바깥쪽을 닦기 어렵다면 세탁소 옷걸이를 길게 펴서 물걸레를 감고 스타킹을 씌워 닦아내면 된다. 먼지가 켜켜이 앉은 블라인드는 축축하게 젖은 목장갑을 끼고 걸을 따라 쓱쓱 훑어준다. 목장갑을 이용하면 화초 이파리의 먼지도 손쉽게 닦아낼 수 있다.

다음으로 청소기 노즐을 분리해 창틀의 먼지를 빨아들인 후, 따뜻한 물걸레로 닦는다. 각진 부분이나 모서리 부분은 나무젓가락에 걸레를 씌워 닦아내면 편리하다. 방충망과 창틀을 청소하고 마지막으로 유리창을 닦는데, 유리 세정제를 뿌리고 신문이나 키친타월 등으로 닦는다.

현관: 베란다 청소가 끝나면 현관과 신발장을 청소한다. 신발장의 신발 중 운동화처럼 세탁 가능한 신발은 세탁한다. 알코올을 묻힌 걸레로 신발장 선반을 닦은 다음, 먼지를 제거한 신발들을 차례로 정리한다. 겨울 부츠는 신문을 알아 넣어 구부러지지 않도록 하고, 자주 신지 않는 구두 속에도 동그랗게 만든 신문지를 넣어둔다. 현관 바닥은 빗자루로 쓸고 세제 푼 물을 발라두었다가 타일 줄눈 사이 사이까지 솔로 박박 닦아낸다.

Sunday

주방: 아침을 먹고 나서 냉장고의 내용물을 꺼내고 청소를 시작한다. 김치냉장고를 비롯해 냉장고의 냉동실은 잠시 전원을 차단해 내부의 성에를 제거한 다음, 알코올을 묻힌 스펀지로 닦아낸다. 냉장고 청소를 마치고 음식을 다시 정리해 넣다보면 이래저래 설거지 거리가 생기기 마련이다. 설거지를 마치고 난 후 그릇의 물기가 마르는 동안 배기후드와 가스레인지의 닦는다. 후드는 베이킹 소다와 물을 1:1로 섞어 충분히 분무한 후 키친타월을 붙여 30분 정도 놓아두었다가 솔로 문지른다. 개수대의 배수구는 베이킹 소다를 뿌린 후 식초를 부어 두었다가 배기후드와 싱크대 상판 청소가 끝날 무렵 주방세제와 넣은 칫솔을 이용해 닦는다. 싱크대 상판은 레몬조각으로 문질러 닦는다. 부엌칼도 레몬조각을 이용하면 살균은 물론, 탈취도 된다. 시간 여유가 있다면 식기와 수저들도 한꺼번에 끓는 물에 삶아 소독해준다. 세균 번식이 쉬운 행주는 삶고, 도미는 굵은 소금을 뿌려두었다가 솔로 문질러 닦은 다음, 식초 몇 방울 떨어뜨린 물에 행귀 통풍이 잘 되는 곳에서 건조시킨다.

욕실: 욕실은 습기가 많아 타일 줄눈 사이와 실리콘 마감 부분에 곰팡이가 생기기 쉽다. 곰팡이가 있는 부분은 톱질로 만 키친타월에 락스 등 욕실용 살균제를 충분히 적셔 한나절 동안 붙여 놓았다가 떼어내고 솔로 문질러 닦는다. 욕실 청소는 샤워기-세면대-욕조-변기-벽과 바닥 순으로 진행한다. 샤워기는 대야에 베이킹 소다와 물을 1:1로 풀어 30분 정도 담기두었다 솔로 문지르고, 물대로 얼룩진 수도꼭지는 치약을 문혀 닦는다. 욕실 거울은 유리세정제를 뿌려 닦고, 욕실 배수구는 빨래 삶은 물을 흘려보내면서 닦으면 묵은 때를 깔끔하게 제거할 수 있다.



남미, 열정의 대륙
파타고니아 품에 안기다

남미 최고봉 아르헨티나 아콩카구아
BC 트레킹 & 멘도자 와인축제 여행



한반도의 약 75배에 이르는 광활한 땅, 아르헨티나. 거대한 나라만큼이나 아르헨티나는 서로 다른 면모를 품고 있다. 남미 특유의 열정이 돋보이는 분위기의 도시 중심가와 전원적인 시골 풍경, 국립공원, 빙하와 폭포, 야생동물이 있는가 하면, 어느 한 지역은 굉장히 덥고 또 다른 지역은 얼음이 얼 정도의 추운 기후를 나타내기도 하는, 다양한 매력이 있는 곳이다.

북에서 남으로 이르는 길이만 해도 8,000km가 넘는 안데스산맥의 중간 지점에 미대륙 최고봉인 아콩카구아가 위치하고 있다. 빙하와 바람의 산, 마치 우주의 한 공간을 연상케 하는 풍광을 자랑하는 아콩카구아 트레킹을 하지 않고서는 아르헨티나를 만났다고 할 수 없을 것이다. 아콩카구아는 철저히 보호, 관리되고 있는 미 대륙 최고봉으로 높이 해발 약 6,962m의 산이다. 안데스산맥에 속한 산맥은 칠레와 아르헨티나에 걸쳐 있으며 산은 아르헨티나에 위치하고 있다. 칠레 국경과는 불과 5km 떨어져 있다. 미 대륙 최고봉답게 수많은 빙하를 가지고 있는데, 특히 북동쪽과 동쪽에 많으며 4,000m 고지 윗부분은 만년설과 빙하로 뒤덮여 있다.

남미에 우뚝 솟은 아콩카구아를 생각할 때마다 나의 심장은 심하게 두근거렸다. 어떤 이들은 지루하고 칙박하기만한 산이라고, 재미라고는 하나도 없는 황량한 산이라고 얘기하기도 했지만 안데스의 최고봉은 자꾸만 나에게 손짓을 해댔다. 거대한 산군의 파노라마는 아콩카구아를 찾는 트레커들만이 누릴 수 있는 특권이니까.

별빛처럼 새겨진 아콩카구아의 첫 밤

초겨울로 접어드는 아콩카구아는 한산했다. 등반도 트레킹도 모두 비수기로 접어드는 길목이었다. 트레킹 시작점인 푸엔테 델 잉카에도 사람은 드물었고 황토빛 온천수만이 커다란 소리를 내뿜으며 아래로 아래로 흘러가고 있었다. 아콩카구아가 훤히 보이는 공원 입구에서는 갈색으로 변해가는 늦은 초목 들과 아콩카구아 꼭대기에서부터 흘러 왔을 빙하수가 굽이치는 어마어마한 계곡을 만날 수 있었다.

아콩카구아에는 두 개의 베이스캠프가 있다. 북면의 플라자 데 물라스와 남면의 콘푸렌시아가 그곳인데 양쪽 길 모두를 가보고 싶었던 나는 갈림길인 콘푸렌시아를 가지 삼아 두 곳 모두를 다녀오기로 했다. 콘푸렌시아는 북면 베이스캠프로 올라가는 중간 지점

Travel to China



으로 트레커와 등반가가 몰리는 성수기에는 대단히 마을을 연상하게 할 만큼 크고 작은 텐트들이 많다고 한다. 그러나 초겨울의 콘푸렌시아에는 등반을 마치고 하산하는 막바지 등반대 몇 명과 단출한 트레커들 몇몇 뿐이었다. 텐트에서 맞이하는 아콩카구아의 첫 밤, 수많은 별이 새겨진 남미의 밤하늘, 무서운 속도로 떨어지는 별뚱별이 유난히 마음에 남는 밤이다.



황량한 풍경과 모래바람 속을 걷다

콘푸렌시아에서는 고소 적응을 위해 메디컬센터에서 반드시 검사를 통과해야만 베이스캠프로 향할 수 있었다. 고산증으로 몇 명의 여행자가 목숨을 잃었기에 생긴 국가적인 조치라고 한다. 그도 그럴 것이 이곳에서 북면 베이스캠프인 플라자 데 물라스까지는 하루 종일 걸어야 하는 먼 길인데다가 고도만 해도 1,000m 이상 차이가 나기 때문에 고소 적응은 필수다. 다행히 의료진의 OK 사인이 떨어져 아콩카구아 품에 안겼지만, 고소 적응이 되지 않아 몇 날 며칠을 그곳에 머물거나 아예 더 이상의 등반이 허락되지 않는 경우도 있다고 한다.

“모래바람, 너무해.”라고 중얼거리며 더디고 느린 발걸음을 땅에서 떼어 놓기 시작했다. 오른쪽으로는 아침 햇살을 받으며 아콩카구아의 남벽이 약 올리듯 근엄한 태도로 내려다보고 뒤틀어진 퇴적암들이 지천으로 널려 이곳이 지구인지 외판 행성인지 구분이 되지 않는다. 왼편으로는 말라버린 강바닥이 끝없는 모래바람을 일으키며 우리를 밀어내고 있었다.

이 끝도 없는 모래계곡, 발걸음마다 일어나는 모래바람 속에서 사람들은 무슨 생각을 하며 걸었을까. 나란히 걷고 있는 저 걸동무는 무슨 생각을 하며 느린 발걸음을 떼고 있는 것일까. 우리는 왜 눈도 못 뜰 지경으로 불어대는 모래바람 속을 묵묵하게 걷고 있는 걸까. 늘 답은 없었고, 갖가지 생각들이 모래바람과 함께 일어나고 사라지기를 반복했다.

한 번도 똑같은 얼굴을 보여주지 않는 산

오후가 되자, 말라버린 강바닥은 이내 빙하 녹은 물로 질척해지기 시작한다. 얼마나 많은 걸음을 떼고 뒷기를 반복했을까. 멀리서 알록달록한 텐트들이 가장 눈에 먼저 들어온다. 플라자 데 물라스 베이스캠프가 눈앞에 선다. 하지만 이제부터 본격적인 오르막의 시작이었다. 코앞의 베이스캠프에 도착하기까지 네 시간 이상이 걸렸다. 가파른 경사에 숨은 거칠어지고 고소 증상으로 벌써부터 온 몸은 늙은 소 마냥 무겁고 느리기만 하다. 시계는 여섯 시를 넘어섰지만 저녁 아홉시가 넘어서야 해가 뉘엿뉘엿 지기 시작하니 서두를 필요는 없었다.

3월, 겨울이 가까워질수록 기온은 빠른 속도로 푹푹 떨어졌다. 식수로 사용하기 위해 수통에 받아둔 물은 이미 얼어버렸고, 연신 텐트를 때려대는 바람소리가 심상치 않았다. 손끝이 아릴 정도의 갑작스러운 차가움, 막바지 등정 소식을 기다리는 등반대원들의 수다와 끊이지 않는 나지막한 기타 소리, 플라자 데 물라스 베이스캠프 위로 붉은 석양에 물드는 아콩카구아의 한 자락이 아련하게 다가온다. 미 대륙 최고봉에 서서히 어둠이 내려앉고 주위는 산 너머 세상과 이곳 세상이 구분이 안 될 정도로 캄캄해졌다. 결국 산에서는 산과 산 아래 세상으로 구분되기 마련이다. 그래서 산 속에서는 산 아래 생각을 잠시 접을 수 있게 된다. 미 대륙의 최고봉은 이렇게 애써 발걸음 해준 트레커들이나 등반가들에게 캄캄한 산의 밤을 선물한 셈이었다. 베이스캠프보다 더 높은 곳, 그곳에는 또 다른 세상이 존재할지도 모를 일이었다. 플라자 데 물라스에서 대서운 바람과 함께 등침한 나의 꿈은 그곳보다 높은 세상에 다다른 것이었다. 내내 깨고 싶지 않은...

플라자 데 물라스 베이스캠프에서 내려가는 길목에 자리 잡은 물라스 호텔에 들었다. 한국원정대의 자취에 반가워하면서 따뜻한 차 한 잔과 함께 아콩카구아 스탬프가 찍힌 엽서를 한국으로 보내는 일도 꽤 애뜻한 여행자의 재미이다. 두 베이스캠프의 갈림길인 콘푸렌시아까지 다시 길을 향한다. 황량하고 건조한 평지 위로 한 페의 물라가 먼지바람을 일으키며 짐을 나르고 있었다.

또 다른 베이스캠프인 프란시아로 가는 길은 우주의 행성 위를 걷는 기분이다. 뼈죽뼈죽 빙하가 집어 삼킬 듯 솟아오르고, 건조함에

Tip

아르헨티나는 칠레보다도 소맥치기가 극성. 와인축제 기간 거리를 가득 메운 시가행렬은 그야말로 주의를 기울여야 할 정수입증 있지 않자. 트레킹은 건조함과 먼지와의 싸움이므로 바림막이를 준비하고 고스에 대비해 출발 전부터 많은 수분을 섭취하자.

아콩카구아 트레킹 추천 일정 (3박 4일)

- 1일 ● 엔도자 → 푸엔타 델 잉카, 온천 다리 관광 후 트레킹 시작 → 입산사무실 → 콘푸렌시아, 1박
- 2일 ● 콘푸렌시아 → 북면 베이스캠프, 플라자 데 무라스, 1박
- 3일 ● 플라자 데 무라스 → 플라자 데 무라스 호텔 → 콘푸렌시아, 1박
- 4일 ● 콘푸렌시아 → 남면 베이스캠프, 프렌시아 → 콘푸렌시아 → 하산 신고 → 푸엔타 델 잉카 → 엔도자

길러진 검은 땅 위로 지라도 나무를 하늘이 깔라곤 있었다. 이 풍경들 뒤로 허한 구름을 내뿜는 아콩카구아의 웅장함을 만날 수 있다. 아무리 건조해도, 아무리 모래바람이 극렬해도 나는 산이 좋았다. 아무리 오래 바라보고 있어도 구름 한 조각, 바람 한 자락 내내 같은 모습에 있었기 때문이다. 일상이 사라진 무의미한 감정들이 이곳에서는 열광적 비워지고, 그 빈자리에 따스함이 채워진다.

이제 다시 잘 아래로 내려가는 시간. 타박타박 팔 없이 홀로 잔디를 밟음을 피세가며, 포털 뒤편으로 아콩카구아를 남긴 채 자꾸 자꾸 돌아보며 안테스 산맥에 안릿을 고한다. 내가 내려온 무의미한 일상의 기억은 그곳에서 모래바람과 함께 어디론가 흘러갔을까. 황량한 우주 행성라도 같은 곳에서 종종 비더니고 있을 내일의 자갈한 기억들이야. 언덕.



남미의 열정을 보여준 멘도자의 와인 축제

트레킹 후 지친 몸을 달래기 위해서는 남미의 대표적인 잠자꾸어 음식, 아시아와 함께 안테스의 켈살과 병하를 품은 와인을 맛보아야만 한다. 아르헨티나의 북부 멘도자 주는 만년산을 지천에 둔 안데스산맥의 고원지역에 위치한다. 오랜 내내 건조한 기후로, 포도 생산에 최적의 조건을 가지고 있다. '와인벨트'라 불리는 지역으로 세계적으로 유명한 트라피체 와인의 멘도자에서 생산되는 와인이다.

이러한 포도 수확의 고마움을 표시하고 축하하기 위해 1936년부터 시작된 와인축제는 그 지역에서 가장 정숙하고 아름다운 치너를 뽑아 여왕으로 추대하고 1년 동안 삼기는 것을 전통으로 삼고 있다. 멘도자 주민들은 자신들의 자산들의 자문에서 포도 여왕이 탄생하는 것을 최고의 영광으로 여겨 해가 갈수록 그 열기가 더해졌고, 지금은 전 세계적인 축제로 발돋움 하고 있다.

공연이 시작되기 전, 거리에서는 일성기간 동안 후보자들의 시가 행렬이 펼쳐지는데, 그야말로 열광의 도가니다. 후보들이 선물로 던져주는 와인이나 포도, 참외, 수박 등 과일에 맞아 부상을 당하는 관중들이 속출해도 아랑곳하지 않는다. 우리는 축제의 하이라이트를 기다리는 모든 사람들이 모이는 대규모 공연장으로 향했다. 이미 공연장 입구에는 수많은 차명과 인파들이 뒤섞여 움직이기 힘들 정도였다. 티켓을 구하지 못한 인근의 주민들은 공연장 밖 높은 곳에 올라가 망원경을 동원하는 열정을 보였다. 공연 시간이 다가옴수록 거대한 규모의 스탠드가 사람들로 빈틈 없어 쑥 들어차고 그 화려한 시야를 알리는 선명한 색깔이 하늘에 붉은 기운을 퍼뜨린다. 그리고 모두가 하나 되어 '비노 멘도자(멘도자 와인)'을 외친다.





아콩카구아 BC 트레킹 및 멘도자 여행 정보

시기 연중 방문 가능하나 아르헨티나의 여름에 해당되는 11월 초부터 3월 말까지가 최적기

- 트레킹 가능 시기 : 12월부터 3월 말까지
- 교통 멘도자 항공 경로 : 인천 → 미국 또는 캐나다 경유 → 칠레 산티아고 또는 아르헨티나 부에노스 아이레스 → 아르헨티나 멘도자
- 칠레에서 육로 교통 : 산티아고에서 6시간 장거리 버스 운행
- 아콩카구아 국립공원까지 교통 : 멘도자 버스터미널 → 푸엔테일링카, 페닌틴테스, 2시간 소요
- 경비 트레킹 임선료 : 100~200페소 (시기 및 기간에 따라 다름)
- 외인숙제 : A석 기준 40페소 (2007년 기준)
- 와이너리투어 : 30페소 인팜 (머무는 숙소나 관광정 보센타에 문의) (참고, US \$ = 약 3,100페소)

추천 준비물

- 선크림 : 연일 뜨거운 태양에 반사되는 강한 자외선을 피하기 위한 필수품
- 선크림스 : 눈부신 태양, 모래바람을 차단하기 위한 남미 여행 필수품
- 보온을 위한 우모, 장갑, 양말
- 얇은 마스크 또는 바라클라바(인면 마스크) : 트레킹 시 먼지와 바람으로부터 보호

남미의 보랏빛 열정, 하얗게 빛나는 아콩카구아

포도 여왕 선발에 앞서 펼쳐지는 뮤지컬 공연은 포도의 파종에서 수확까지의 과정을 신나는 춤과 노래로 표현하고 있었다. 몇 백 명의 인원이 한 무대에 올라 포도 알갱이가 되기도 하고, 와인이 되기도 하면서 놀랄 만한 규모와 화려한 색채로 두 눈을 사로잡았다. 스페인어를 몰라도 눈과 귀가 즐겁고, 그 분위기에 취해버리니 와인이 따로 필요 없었다.

드디어 축제의 하이라이트인 포도 여왕 선발대회가 시작되자, 앞자리 멘도자 주민들이 흥분을 감추지 못해 자리에서 일어나 환호하는 틈에 내 정신까지 속 빼놓을 정도였다. 멘도자 주의 여러 지역에서 선발된 약 열 명의 선발자 중 단 한 명의 포도여왕을 선발하는데, 그 과정에서 남미 특유의 느긋한 성품을 엿볼 수 있다. 무대에 오르는 각 후보자들의 지역 이름이 호명될 때마다 관객들은 환호로 그들의 후보자를 지지하고, 함성과 박수 소리의 크기로 여왕을 선출한다. 무려 후보자 한 명당 60번의 이름이 호명되는 것이다. 나와 일행들도 미친 듯이 환호를 지르고 박수로 축제를 즐겼다. 수십 번의 호명에 박수와 함성으로 우리의 목은 이미 쉬었고 손바닥은 퐁퐁 부었다. 그런데도 변함없이 지치지 않고 환호와 박수를 보내는 그들의 열정에는 두 손을 들고 밀었다. 이것이 남미의 열정일까, 포도주를 물처럼 마시는 그들에게서만 나오는 보랏빛, 안데스의 힘일지도 모르겠다. 마침내, 포도 여왕이 선발되고 커다란 환호성과 함께 붉은 빛의 커다란 불꽃이 터지면서 여왕의 탄생을 축하한다. 축제는 끝났지만 각 거리의 모든 술집과 레스토랑에는 흥분을 가라앉히지 못한 현지인들과 여행자들로 밤새도록 시끌벅적했다. 멘도자를 떠나기 전, 아르헨티나 친구가 일하는 와이너리에서 수도꼭지를 들고 통째로 와인을 마시는 행운을 얻었다. 아콩카구아의 기운을 듬뿍 받아 안데스 방하에서 녹아내린 물을 포도가 흡수하여 다시 와인으로 돌려주는 그 달콤한 맛. 그곳에서 우리는 이미 포도에 취해 있었고 도시 전체는 보랏빛으로 물들어 있었다. 그리고 끝없이 펼쳐진 포도밭의 배경에는 아콩카구아가 하얗게 빛나고 있었다. 부엌 비노, 멘도자!

EXHIBITION



국내 최대 규모 3D 입체미술관 부산 트릭아이미술관

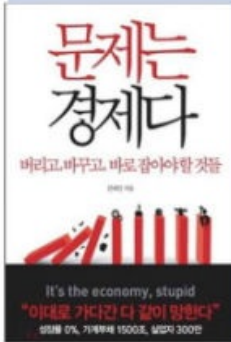
◎전시기간 : 연중무휴 ◎관람시간 : 10:00~20:00 ◎전시장소 : 부산트릭아이 미술관(부산광역시 동래구 온천동 137 하심정 지하 1, 2층) ◎관람요금 : 일반 12,000원 / 어린이, 청소년 10,000원 / 65세 이상 50% 할인, 36개월 미만 무료 ◎문의전화 : 051-557-1577

금방 떨어질 것 같이 아슬아슬한 절벽 위, 거꾸로 뒤집혀 버린 방 안, 진짜처럼 보이는 이 상황들이 모두 그림이라면? 원근법과 착시효과를 이용한 눈속임 그림, 일명 트릭프리뷰 작품을 전시하는 상설미술관이 최근 문을 열었다. 1500평의 규모에 총 13개 상설 전시장과 갤러리를 갖춘 부산 트릭아이미술관은 유명 명화작품을 보다 친숙하게 느낄 수 있도록 착시효과를 이용해 재탄생시킨 레오나르도 다빈치의 <모나리자>, 산드로 보티첼리의 <비너스의 탄생> 등을 비롯하여 기하학적 무늬를 반복함으로써 마치 그림이 움직이는 듯한 효과를 주는 옵티컬 아트 작품을 전시하고 있다.

또한, 3차원 입체영상을 경험할 수 있는 3D & 홀로그램관, 특수 조명과 안경을 이용해 마치 수족관 안에 들어와 있는 것 같은 착각을 불러일으키는 아쿠아리움관 등 상상력과 오감을 자극하는 미술체험을 제공한다.



BOOK



버리고, 바꾸고, 바로잡아야 할 것들 문제는 경제다

선대인 지음 / 웅진지식하우스

상위 1%가 나머지 99%를 지배하는 착취적인 경제 구조에 반기를 든 'Occupy Wall Street' 운동이 전 세계로 확대되는 가운데, 우리나라도 소득불균형과 경제양극화가 심각한 사회 문제로 떠오르고 있다. 동아일보, 미디어다음 기자로 활동하다가 현재 세균학 명당 대표이자 인기 팟캐스트 방송 <나는 꼴시리다>에 출연하고 있는 저자 선대인은 현 경제 위기를 둘러싼 10가지 요인을 분석하며, 10년 후 찾아올 한국 경제의 암울한 미래상을 예견한다. 동시에 '속지마, 경제 모르면 당한다'는 구호와 함께 앞으로 나아가야 할 정책 방향과 개인의 경제 전략을 알기 쉽게 조언하고 있다.

대한민국 남자를 읽는다 남자의 물건

김정운 지음 / 간세기록스

높은 지위, 경제적 풍요, 행복한 가정을 위해 브레이크 없이 열심히 달리는 대한민국 남자들은 때로 불안하고 외롭다. 저자 김정운은 책 전반부 내내 특유의 날카로운 통찰력과 따뜻한 시각으로 관계에 지친 남자들의 외로운 내면을 위로한다. 후반부에서는 차범근의 계란받침대, 문재인의 바둑판, 조영남의 인경 등 각계각층 13인의 특별한 추억이 담긴 물건을 통해, 인생에 대한 그들의 이야기를 진솔하게 풀어내고 사소한 일, 물건에서 얻는 작은 행복을 통해 인생을 풍요롭게 살 것을 주문한다.



유럽 미스터리 소설의 진수 바람을 뿌리는 자

넬레 노에하우스 지 / 김진아 역 / 북로드

<바람을 뿌리는 자>는 냉철한 카리스마가 넘치는 수사반장 보현슈타인과 남다른 직관으로 사건을 해결하는 감성적인 피아 형사 콤비를 주인공으로 한 타우누스 시리즈의 신작으로, 베스트셀러 <백설공주에게 죽음을>을 뛰어넘는 방대한 스케일과 분량에도 불구하고 저자만의 치밀한 구성으로 독자들의 눈길을 사로잡는다. 몽곽발전소 건설을 둘러싸고 벌어지는 음모와 배신의 소용돌이 속에서 무관해 보이던 사건들이 하나로 이어지며 충격적인 반전으로 이어진다.

치아를 살리기 위한 외과적 술식

치근단 수술, 외과적 정출술

일반적으로 충치가 심하거나 외상을 받아서 치아신경이 죽게 되면 근관치료를 통해서 치아를 보존하게 된다. 하지만, 여러 가지 이유로 정상적인 근관치료가 불가능 할 때는 미세 현미경을 이용한 치근단 수술을 하여 치아를 살릴 수 있다.

치근단 수술방법은 염증조직을 제거하는 '치근단 소파술'과 염증의 원인이 되는 치아 뿌리를 잘라내는 '치근단 절제술'을 동시에 시행하게 된다. 의도적 재식술도 치근단 수술의 범주에 포함된다.

그러면, 어떤 때 치근단 수술이 필요할까?

근관치료 후에도 치근단 염증이 치유되지 않고 증상이 남아 있을 때, 근관충전 시 저충전 혹은 과충전 되었는데 근관을 통해서 수정할 수 없을 때, 근관이 석회화 되어 더 이상의 근관치료가 어려운 경우, 치아뿌리 끝이 심하게 굽어 일반적인 근관치료로 접근이 어려운 경우, 신경관 내에 제거할 수 없는 이물질(부러진 기구 등)이 있는 경우, 근관치료 시 포스트를 장착하여 재치료가 불가능한 경우 등에서 치근단 수술이 필요할 수 있다.

이제부터 외과적 술식을 통해 소중한 치아를 보존한 몇 가지 사례를 소개하자 한다.



포항
미르치과병원
이경애 원장

CASE 1

15세 여자 환자로, 평소 앞니 부분이 붓고 고름이 나와 의뢰된 경우로 중절치 부위의 오래된 보철과 방사선 사진 상 근관 내 포스트가 보여 치근단 수술을 한 경우다.

술후 기존 보철물 또한 별 문제없이 사용하고 있으며 기존 병소가 안정적으로 치유되는 모습을 볼 수 있다.



(술전)

(술후)

CASE 2

18세 여자 환자로, 잇몸이 가끔씩 붓고 치열이 불규칙하여 내원했다.

방사선 사진 상 양측 측절치 부위에 큰 치근단 병소가 존재하는 것을 볼 수 있다. 치근단폭도가 심하고 병소가 커서 근관치료 후 치근단 수술을 병행하였다. 치후 심미성 개선을 위해서 상악 전치부는 올세라믹 보철수복을 시행했다.



(술전)

(술후)

CASE 3

16세 남자환자로, 외상으로 이가 부러져 응급으로 내원했다.

치관 부위가 부러져 통상적으로는 치아를 살리기 힘든 경우로, 인위적으로 발거하여 치아를 노출시킨 후 보철수복을 시행한 경우다. 치아를 외과적으로 정출시켜서 치근면을 노출시키고 통상적인 근관치료 및 보철수복을 시행하여 치아를 보존했다.



(술전)

(술중)

(술후)

치아를 살리기 힘든 경우에는 임플란트라는 대안이 존재하지만 위의 사례들에서 볼 수 있듯이 상악 전치부위에서 생물학적, 심미적 요소를 고려했을 때 가능한 자연치를 보존하는 것이 여러 모로 유리할 것이다.

MIR NEWS

미르네트워크

미르네트워크 정기총회 개최

2012년 1월 14일 대전 인터시티호텔에서 미르네트워크 정기총회가 개최됐다. 약 70여 명의 미르치과병원 원장단이 참석한 가운데 열린 이번 정기총회에서는 2012 사업보고, 대표원장 이취임식, 상임위원회 소개, 안건 상정 및 논의, 병원 소개 등이 이루어졌다. 특히 미르네트워크 10주년 맞이 소통의 장으로 마련된 이번 정기총회에서는 최태산 동산대학교 상담심리학과 교수가 '소통'이라는 주제로 특강을 실시해 원장단의 호응을 얻었다.

2012 팀장교육 '팀장공감'



2012년 2월 28일 미르치과 네트워크 팀장 교육이 실시됐다. '팀장공감'이라는 명칭으로 열린 이번 교육에는 각 병원 신입팀장 및 예비팀장 42명이 참석했다. 좌담회, 직급교육, 상담교육 등 병원 운영 및 관리에 도움이 되는 프로그램으로 구성된 이번 교육에 대해 참석자들은 "같은 고민을 가진 팀장들이 함께 공감하고 서로에게서 배울 수 있어 더욱 의미 있는 자리였다."고 입을 모았다.

포항미르 신입직원 교육 실시



포항미르치과병원이 1월 11일까지 신입직원 교육을 완료했다. 지난 연말 17명의 신입직원을 채용한 포항미르치과병원은 2주간의 교육을 통해 직장 윤리의식, 의사소통, 소독, 환자 맞이 등 원활한 업무 적응에 도움이 되도록 했다.

- ▶ 포항대, 대구보건대 실습생 교육 및 실습 (1/2~2/24)
- ▶ 포항대학 치위생과 졸업생 장학금 및 환환 증정 (2/10)

전주미르 방송 출연 통해 구강건강지킴이 활동



전주미르치과병원이 방송 활동을 통해 지역주민들에게 치아 건강상식과 올바른 정보를 전하고 있다. 지난 1월 7일에는 Dr.오상훈이 <굿모닝! 닥터 MBC>에 출연했으며, 1월 17일에는 Dr.정희용이 1월 4회 방송되는 닥터 MBC <건강365> 1

분 칼럼 의학상식에 출연했다.

- ▶ 개원 5주년 (1/27)
- ▶ 통합치과전문임상의 수련병원 지정

순천미르 국세청장 모범 납세자 표창장 수여



지난 3월 5일 제46회 납세자의 날 행사에서 순천미르치과병원 이 국세청장으로부터 모범 납세자 표창장을 수상했다. 이날 국세청은 한자민, 장혁 등 연예인을 포함해 선진납세문화를 정착시키는 데 기여한 기업 및 개인 등 모범 납세자 800여 명을 선정해 포상했다.

- ▶ 대표원장 Dr. 이재순 → Dr. 최철용
- ▶ 사랑의 열매 정기후원으로 헌관 수여 - 순천 제 27호점(2/25)
- ▶ 신생아 살리기 모자 뜨기 30명 (2/27)
- ▶ 초록우산 어린이재단 정기 후원으로 헌관 수여 (2/27)

부천미르 전직원 대상 수요 세미나 개최

부천미르치과병원이 지난 2월 15일부터 전 직원 대상 수요 세미나를 진행하고 있다. 직원들은 매주 수요일마다 서비스, 임상, 리더십 등 자유로운 주제발표를 실시한다. 보험 청구, 서비스 강화 등 다양하고 유익한 내용의 발표가 이어지고 있어 상호 정보교류와 직원 간 결속에 도움이 될 것으로 기대된다.

▶ 개원 10주년 (3/1)

광주상무미르 류경호 원장 IR52 장영실상 수상



상무미르치과병원 류경호 원장이 메가젠 애니릿지 시스템의 우수성을 인정받아 지난 2월 22일 한국산업기술진흥협회로부터 IR52 장영실상을 수상했다. 메가젠 애니릿지 시스템은 기존 임플란트에 비해 정확한 위치에 손쉽게 시술할 수 있고 환자의 회복기간도 빠른 것이 장점이다.

- ▶ 대표원장 Dr. 윤 창 → Dr. 류경호
- ▶ Dr. 최 진 진료 시작
- ▶ KBS TV 가이드 취재, KBS 홈페이지 동영상 기재

대구미르 Dr. 박인항 TBC클리닉 건강365 출연

지난 2011년 12월 24일 Dr. 김광호가 TBC클리닉 건강 365에 출연해 치아성형과 잇몸성형에 대해 소개했다. 1월 14일에는 Dr. 박인항이 같은 방송에서 양악수술과 교정치료에 대해 설명했다. Dr. 김광호와 Dr. 박인항이 출연한 방송은 TBC 대구방송 홈페이지에서 다시보기 할 수 있다.

목포미르 남도 멋기행 (맛따라 멋따라 유랑기행)



지난 3월 3일~4일 이틀에 걸쳐 목포에서 남도 멋기행 행사가 열렸다. 미르네트 워크 원장 및 가족들이 참석한 가운데 열린 이날 행사에는 인삼 구기자 동동주와 홍어, 낙지, 전복, 매생이 등 남도 특산물을 이용한 별미 식사가 제공되었다. 여기에 진도군립민속예술단 초청공연까지 더해져 그야말로 맛과 멋이 함께 어우러진 시간이었다.

- ▶ 4층 대기실 및 소아 대기실 리모델링
- ▶ Dr. 서진희, Dr. 김유강 진료 시작 (1/16)
- ▶ Dr. 조세용 목포시 치과의사회 종회 회장 취임식 (2/20)

진주미르 미르아트홀 사진전

진주미르치과병원 내 미르아트홀에서 지난 3월 10일부터 19일까지 김만호 작가의 <파도소리> 사진전이 열렸다. 조약들과 파도가 빛어내는 아름다운 조국을 보여준 김만호의 작품들이 관객들에게 깊은 인상을 남겼다.

- ▶ 미르아트홀 정경섭 미술전시 초대전 (2/4~2/11)
- ▶ 감염관리위원회 B-CLASS 멸균기 구입
- ▶ Dr. 허준용, Dr. 윤순옥 진주MBC <좋은 아침입니다> 라디오 방송 (2/13, 2/27)

광주첨단미르 박양수 대표원장 취임



첨단미르치과 대표원장에 Dr. 박양수가 새로이 취임했다. 신임 박양수 대표원장은 그동안 첨단미르치과병원을 이끌어온 박석인 원장의 뜻을 이어, 더 크게 성장하고 더 많은 사랑을 베푸는 미르로 만들어가겠다고 밝혔다.

- ▶ Dr. 문병준 미국 UCLA 연수 후 진료 시작 (1/3~부터)
- ▶ 제7회 첨단미르치과병원기 생활체육 배드민턴대회 (3/24~3/25)

창원미르 신생아 살리기 모자 뜨기 캠페인 참여



창원미르치과병원 직원들이 <신생아 살리기 모자 뜨기 캠페인>에 참여했다. 신생아 살리기 모자 뜨기 캠페인은 전 세계에서 저체온증으로 생명을 위협받는 영유아를 살리기 위해 털모자를 직접 뜨서 (save the children)의 해외 사업장에 보내주는 참여형 기부 캠페인이다.

경산미르 화합과 소통을 위한 전직원 워크숍



지난 2월 7일 휘닉스파크에서 경산미르치과병원 직원들이 전 직원 워크숍 행사를 가졌다. 이번 워크숍은 직원들 간의 화합을 도모하고 공감대를 형성하기 위해 마련되었다. 워크숍에 참석한 직원들은 "모처럼 병원을 벗어나 동료들과 마음을 열고 소통할 수 있었던 기회가 되었다"고 말했다.

- ▶ 신생아 살리기 모자 뜨기 캠페인 참여 (25개 전달)


수원미르 개원 8주년 기념 전직원 워크숍



수원미르치과병원이 지난 2월 29일~3월 1일, 설악대명리조트로 1박2일간의 전직원 워크숍을 다녀왔다. 개원 8주년을 기념하기 위해 마련된 이번 워크숍에서는 서지훈 대표원장의 취임식이 있었다. 직원들은 함께 설악산을 등반하면서 수원미르치과병원의 성장과 발전을 기원했다.

미르진과 굿네이버스가 함께하는 희망학교 찾기 캠페인





굿네이버스는 가수 이승철씨와 함께 아프리카 희망학교 지원 사업을 진행하고 있습니다. 희망학교는 아프리카 아이들이 꿈을 키워 빈곤을 벗어나도록 지원합니다.

“아이야, 이제 더 큰 **희망**을 꿈꾸렴”

황량한 사막 한가운데 쓰러질 듯한 움막 하나, 그 안에서 들리는 우렁찬 목소리
벽돌 두 개를 의자 삼아, 앉아 썼다 지웠다를 반복해 다 헤쳐버린 공책을 붙들고도
해맑게 웃으며 꿈을 말하던 아이들.

사막 한가운데서 희망을 보는 순간, 나는 다짐했습니다.
모래바람과 비를 막아주는, 더 많은 아이들이 맘껏 꿈을 키워갈 학교를 만들어 주리라.

그 후 1년, 희망학교가 문을 열었습니다. 아이들은 지금 그곳에서 미래를 꿈꾸고 있습니다.

- 가수 이승철

이승철씨와 함께 아이들에게 희망을 선물해주세요!



 굿네이버스
Good Neighbors



정기후원신청 (매월 3만원)

1599-0300 www.gni.kr

굿네이버스는 1991년 한국인이 설립하여 전세계 29개국에서 전문사회복지사업과 구호개발사업을 수행하고 있는 국제구호개발NGO입니다.

www.mirnetwork.com



For bright Teeth

하얀 치아가 당신을 빛나게 합니다



미르치과네트워크
MIR DENTAL NETWORK

거제미르 경산미르 광주미르 구미미르 뉴욕미르 대구미르 목포미르 밀양미르 부천미르 서대구미르
수원미르 순천미르 안산미르 전주미르 옥포미르 진주미르 창원미르 첨단미르 포항미르

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, 나에게 특별한 이름

Opinion is the Best!

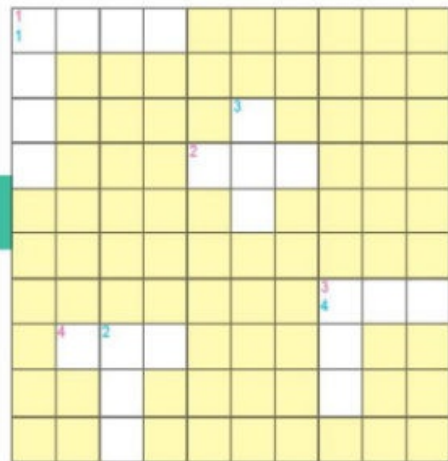
미르가 여러분에게 특별한 이름으로 기억된 적 있으셨나요?

진료후기나 칭찬, 혹은 따뜻한 제안들을 소개해주세요.

* 이벤트에 응모해주시는 분 중에 10분을 선정하여 문화상품권을 보내드립니다.

* 2012.3.26 ~ 2012.4.21

* 당첨자 발표 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. 야구를 직업으로 하는 선수들로 구성된 각 팀이 펼치는 야구 리그전 형식으로 시즌 동안 시합을 벌여 우승을 겨룬다.
2. 봄에 산이나 들에 돌아나는 나물
3. 일반적으로 구성원의 친목 도모와 화합을 위하여 함께 가지는 모임
4. 경북 보령시 북구에 있는 동(洞)으로 현재 보령미르치과병원이 위치해 있다.

[세로]

1. 영어로 'propose'이며, 사전적 의미로는 제안하다는 뜻이 있으나 연인관계에서는 사랑을 고백하거나 청혼을 할 때 이 표현을 쓰기도 한다
2. 밥을 담은 작은 그릇, 혹은 식사를 말한다. 예) 밥 소꿉 000
3. 높이 약 3m에 달하는 대표적인 봄꽃으로 샛노란 색이 인상적인 쌍떡잎식물이다
4. 2월~3월에 피는 꽃으로, 영문명은 Narcissus. 그리스 신화에서 연못 속에 비친 자기 얼굴의 아름다움에 반한 청년이 물속에 빠져 죽었는데 이 꽃이 피었다고 한다. 꽃말은 자기주의, 또는 자기애.*

당첨을 축하합니다

2012 미르매거진 겨울호 퀴즈 당첨자가 선정되었습니다. 미르네트워크 홈페이지

www.mirnetwork.com을 방문하셔서 나도 행운의 주인공이 될 수 있는지 확인해보세요~



봄 풍경을 바라 '봄'

설악은 봄바람이 불기 시작하면
단단한 땅을 뚫고 어린 싹이 모습을 드러냅니다.
견고한 나무껍질을 뚫고 꽃봉오리가 돌아옵니다.
자세히 보지 않으면 놓치기 쉬운, 가슴 벅찬 봄의 순간들

시나브로 물들어가는 연둣빛깔 들을 바라보라고,
꽃불이 붙은 듯 붉게 타는 진달래 능선을 바라보라고...

봄을 '봄'이라 부르는 이유는
고개를 넘어 그렇게 싱그러운 초록을 한껏 바라보라는 뜻이 아닐까요?

흙 냄새 물씬 나는 봄비 속에서 선명함을 더해가는 초록들
진정 봄인가 봅니다. 우리네 꿈도 봄처럼 그렇게
연둣빛 희망으로 살포시 물들어갔으면 좋겠습니다.

여름을 담은 당신의 이야기를 기다립니다

미르진에 여러분의 감성을 뽐내주세요!

여름의 시원함을 전해줄 여러분의 이야기, 미르를 찾아 기분 좋았던 경험, 사랑하는 우리 가족 이야기, 감동이 있는 여러분의 마음 어떤 짧은 시, 글, 사진 등 미소를 표현하는 감성은 어떤 것이든 좋습니다. 여러분과 함께 만들어가는 미르진에 많은 참여 바랍니다.

- ▶ 출품자격 : 고객님, 직원 등 미르를 사랑하는 모든 분들.
- ▶ 공모부문 : 에세이, 시, 질문, 진료후기, 사진
- ▶ 주 제 : 미르를 찾아 기분 좋았던 경험
 - 여름과 관련된 추억
 - 사랑하는 가족 이야기
 - 치아에 관련된 모든 질문
 - 미르를 방문기, 혹은 진료 후 느낀 점
 - 기타 함께 나누고 싶은 이야기

▶ 접수마감 : 2012.4.28까지

▶ 접수처 :

접수처	홈페이지	이메일
주소	www.mirnetwork.com	mirnw@hanmail.net
비고	메인화면 우측에 있는 배너를 클릭, 온라인 접수창을 통해 참여	제목에 [원고모집]을 기재

게재된 이야기의 주인공에게는 소정의 상품을 보내드립니다.
시상 및 보다 자세한 내용은 www.mirnetwork.com에 있습니다.
문의 : 053-212-2084