



10년만에 당신을 만나는 미르, 선진형 치과네트워크로 성장해왔습니다.



2002년 변화의 필요성을 절감한 대구, 광주, 순천, 창원, 포항 치과원장들이 모여 결성한 미르네트워크는 10년이 지난 지금 130여명의 의료진, 830여명의 직원들이 상호 발전하는 19개 네트워크로 성장하였습니다. 특별한 마케팅을 하지 않아도 지역에서 큰 사랑을 받아온 미르만의 성장노하우와 육성된 인재들의 실무 노하우가 미르의 경쟁력을 말해줍니다.

“미르에서 치료하면 된다”는 신뢰의 근원-연구와 지식 공유

MIR는 임상과 경영에 대한 다양한 학술모임과 세미나를 통해 최신 임상연구 및 경영 지식을 공유하고 노하우를 창출합니다. 폭넓은 발전을 위해 외부의 치과 의료진, 패컬티와도 지식과 경험을 나누고 있습니다.

“미르인은 친절해”라는 인정의 근원-교육과 문화 형성

MIR는 네트워크 전직원의 정기적 교육과 다양한 문화행사, 인재양성시스템 등을 통해 미르인의 자긍심, 상호존중과 자발성 형성 문화, 고객감동 교육, 자기계발 등을 실현하고 장기근속문화를 구축해왔습니다.

“미르에는 인재들이 모인다”는 맨파워의 근원-인재 육성 & 산학협동시스템

MIR는 국내외 우수 대학들과의 연계를 통해 핵심역량 강화에 힘쓰고 장학제도를 통해 각 대학 인재를 유치하여 임상교육을 해오고 있습니다. 또한 의료기기 산업체와 공동연구, 제품개발을 추진하는 등 산업체와 상호협력 관계를 구축하고 있습니다.

“미르는 어디에 있든 미르다!”라는 경쟁력의 근원-치과의 고유성과 브랜드의 조화

MIR는 네트워크 치과 각각의 경영철학과 개성은 존중하면서 경쟁력있는 브랜드의 공동 이미지를 구축하여 브랜드 파워를 형성해온 선진형 네트워크입니다. 경영, 홍보, 교육, 임상 연구, 자재 구매 등을 효율적으로 지원함으로써 지역별 경쟁력을 확보합니다.

MIR 미르치과 네트워크

미르네트워크 경기 부천 수원 안산 / 경상 거제 경산 구미 뉴욕 대구 밀양 서대구 목포 전주 창원 포항 / 전라 목포 광주상무 순천 전주 광주영남

MIR^{ZINE}

2012 SUMMER

미르진은 미르를 찾는 여러분들께 무료로 배포되고 있습니다.



www.mirnet.or.kr

MIR 이리저리 네트워크



화분갈이

글: 여관구

매서운 추위가 겁이 나
숨죽여 있더니
동장군이 물러갔다는
이슬비에 떠내려 온 소식에
잠 눈을 비비며 손 내밀어 더듬어 보고
촉촉함이 마음에 오니
그제서야 마음껏 하품을 한다.
나는 지난해 화분 속에
분주함을 정리하고
새 양식을 넣어
또 한해의 아름다움을 뽐내주기를 소원하며
버릇없이 자란 가지를
요리조리 다듬으며 부탁해본다.
참된 삶이란 버르장머리를 고치며 사는 것이라고.

지난 4월 8일 매일신문에 게재된 경산미로 여관구 주자실장님의 시입니다.

CONTENTS

2012 summer MIRzine

통 권	제29호
발 행 인	박진호
발 행 일	2012년 7월
발 행 처	(주)미르네트워크 대구광역시 중구 삼덕2가 149-132
기획/편집	테크크리에이티브 / 권태숙
디 자 인	편집회사美談 (02.325.4209)
사 진	Beautiful SCENE
인 쇄	청송인쇄 (02.838.0851)



MIR Gallery	화분같이	02
스페셜 인터뷰	MIR 10주년 Special Interviews	04
感性 Interview	높이 날면 멀리 보지만, 낮게 날면 자세히 본다 첨단미르차과병원 박양수 원장	08

Season's Special	부드럽고 매끈한 곡선의 미학 '동그라미'	12
	동그라미 속에 숨은 지혜	14
	원만한 인간관계를 위한 노하우	16
	자구를 위한 선순환, 자원 리사이클링	18

현장스케치	2012 신입사원 워크숍	20
블로거열전	내 손으로 만들어가는 작은 행복	22
실림의 여왕	요리의 맛과 멋을 살려주는 sauce	26
Travel essay	네팔, 풍요의 여신 품으로	28
Hot or Cool	시원하고 짜릿한 즐거움이 있는 곳, 워터파크	34
문화가산책	Movie & Book	36
미르뉴스		38
고객 이벤트		42

（미르 비전 심포지엄을 준비하는 사람들）

오는 6월 30일부터 7월 1일 이틀에 걸쳐 2012 미르 비전 심포지엄이 개최된다. 이번에 개최되는 미르 비전 심포지엄은 미르네트워크 창립 10주년을 맞이하여 새로운 미르를 만들어나가기 위한 비전 선포의 자리다.

내·외부 초청인사들과 함께 나눔이라는 주제 아래, 제10회 미르 비전 심포지엄과 10주년 비전 선포식으로 구성되는 이번 행사는 지난 10년의 노하우를 나누고 상호 교류를 통해 치과계와 상생하는 건강한 네트워크로서 새로운 미르의 비전을 제시한다.

이번 심포지엄에서는 결코 쉽지 않았지만 지난 10년간 꾸준한 성장을 거듭해 온 치과 네트워크로서, 운영 노하우를 공유하기 위한 세미나가 개최되며, 다채롭게 준비한 미르네트워크 학술 프로그램도 소개된다.

이번 호에는 다가올 미르 10년의 새로운 비전 선포식을 앞두고, 미르네트워크 박진호 회장과 미르 비전 심포지엄의 진행을 맡은 대구미르치과병원 하도원 원장, 부천미르치과 김세라 부장으로부터 창립 10주년 기념 미르 비전 심포지엄을 준비하는 소감 및 추진 현황을 들어본다.

미르네트워크 창립 10주년 미르 비전 심포지엄

구분	10주년 비전 선포식	제10회 미르 심포지엄
일자	6.30.(토) 17:30~20:00	7.1(일) 11:30~16:00
장소	헤라튼워커히лл 1F 무궁화홀	코엑스 남측 컨퍼런스룸
대상	내·외부 초청인사 300명	미르 내·외부 1000명
컨셉	치과계와 상생하는 건강한 네트워크	10년간의 노하우 나눔
비고	비전 선포 및 축하공연 등	28개의 나눔 강의





먼저 미르네트워크 10주년을 축하드립니다. 감회가 새로우실 텐데 소감이 어떠신가요?
아름다운 꿈을 가진 사람들의 도전과 열정이 있는 멋진 미르의 탄생, 미르가 이룩한 지난 10년은 축복이었습니다. 10년 전, 대구와 광주에서 시작된 대형 치과병원의 탄생은 치과계에서는 의구심 그 자체였지만, 이제는 대한민국을 대표하는 치과 브랜드로 우뚝 섰습니다. 오늘날 치과계가 혼돈과 대격변의 시기를 지나고 있지만, 앞으로의 10년도 미르의 DNA는 글로벌 미르를 향해 열정적으로 도전해 갈 것입니다

지난 10년의 시간을 되돌아보면, 여러 가지 일들이 떠오를 듯합니다. 그중 기억에 남아 있는 일화를 소개해 주신다면?

미르 회원병원들의 개원식이 있던 날에는 유독 비가 내린 날이 많았습니다. 지금 생각해보면, 미르의 성공을 예고하는 상서로운 기운이 아니었나 생각됩니다. 또 미르의 종갓집이라 할 수 있는 대구미르 개원식에는 2002

한일월드컵 스페인과의 8강전이 있었습니다. 모두 모여 열광적으로 응원했는데 승리의 감동이 대단했습니다. 그 당시 승리의 열기가 우리 미르로 옮겨와 열정의 에너지가 된 것 같다는 생각이 듭니다. 언젠가 강남세브란스병원과의 협약식 자리에서 모 교수님께서 병원 관계자들에게 미르를 소개하면서 “정치인도 하지 못하는 영·호남 화합을 미르가 훌륭히 하고 있다.”고 말씀하신 적이 있는데, 화합과 결속은 미르의 훌륭한 자산이라고 생각합니다.

지나온 10년만큼이나 다가올 10년도 중요할 텐데요, 미르가 다가올 10년을 위해 중점을 두고 있는 부분이 있다면 무엇인가요?

지금과는 다른 치과계를 꿈꿀 수 있는 사람이 필요합니다. 임상, 경영, 인성, 국제적인 감각을 두루 갖추도록 젊은 후배들을 양성하여 세계에 내보냄으로써 글로벌 미르가 되겠다는 포부를 가져봅니다. 미르에는 그렇게 할 수 있는 인프라와 글로벌 네트워크가 충분히 갖추어져 있습니다. 특별한 준비가 있어야 특별한 성취를 이룰 수 있을 것입니다. 힘들겠지만 치밀한 준비로 자랑스러운 결실을 맺을 수 있도록 최선을 다할 것입니다.

미르를 믿고 사랑해준 환자분들과 고객들에게 이 자리를 빌어 감사의 말씀을 전하신다면?

환자 고객님의 신뢰와 사랑이 있었기에 미르가 대한민국을 대표하는 치과그룹으로 성장하여 10주년을 맞이했습니다. 진심으로 감사드립니다. 미르에는 소통, 공감, 배려, 사랑이라는 따뜻한 가치들이 있습니다. 앞으로도 더욱 전문적이고 인간미 넘치는 진료와 따뜻한 서비스를 제공하기 위해 최선을 다함으로써, 사랑받는 아름다운 미르가 되도록 하겠습니다. 그리고 지역사회의 어려운 이웃과 사회적 약자에게도 더 많은 관심을 기울임으로써 고객과 지역사회, 미르 모두가 행복한 세상이 되도록 열심히 노력하겠습니다.

인터뷰

하도원 대구미르치과병원 원장

10주년을 맞는 감회가 어떠신지요?

미르네트워크 가족들은 물론, 애정 어린 시선으로, 때로는 따가운 질책으로 지켜봐 주신 많은 분들의 사랑과 정성이 한 해, 두 해 쌓여 10년이란 시간이 흘렀습니다. 10주년을 맞아 새로운 비전을 제시하고 준비해야 할 중요한 시점이라고 생각합니다.

10주년 선포식이 얼마 남지 않았습니다. 어떻게 준비하고 계신가요?

프로그램과 원고를 작성하여 틈틈이 연습하고 있습니다. 공식적인 자리지만 너무 딱딱하거나 불편하지 않게, 마치 사랑채의 손님을 맞이하는 기분으로 최대한 편안하게 진행하려 합니다.



10주년 선포식을 통해 보여주고자 하는 것이 있다면 무엇인가요?

어떤 조직이든 지속가능한 미래를 위해서는 구체적인 비전의 제시와 자기 정체성의 확립이 필수적이라고 생각합니다. 이번 비전 선포식에서 꼭 해야 될 일이 있다면 바로 우리의 정체성을 세우고, 모두 함께 가슴 깊이 공유하는 일이라고 생각합니다.

다가올 미르 10년에 대한 방향 또는 기대감이 있다면 말씀해 주세요.

요즘 모두들 힘들다고 합니다. 갈수록 어려워져만 가는 치과계의 현실과 과다 경쟁으로 다들 홍보에 열을 올리고, 최신 장비와 시스템을 정비하며 수가를 조정합니다. 하지만 언제 힘들지 않다고 한 적이 있었던가요? 그럴 때일수록 더욱 중요한 것이 바로 기본이라고 생각합니다. 네트워크 구성원과 환자들의 행복한 미소를 목표로, 정직한 약속과 행동만이 최선의 방책이 아닐까요?

고객 여러분들께 감사의 말씀을 한 마디 전하신다면?

그 동안 우리의 진료철학을 믿고 자신의 소중한 몸을 맡겨 주신 환자분들께 진심 어린 감사의 인사를 드립니다. 아울러 자신이 곧 미르라는 생각으로 묵묵히 함께 해준 우리 직원들에게도 지면을 빌어 진심 어린 감사의 마음을 전합니다.



10주년을 맞는 소감이 어떠신가요?

부천미르치과에 입사한 지 만 10년! 미르네트워크도 저와 함께 10주년을 맞이하게 되었네요. 지난 10년간 미르와 함께 많은 성장을 했습니다. 뒤돌아보니 미르네트워크와 제 자신이 자랑스롭습니다. 참으로 의미 있고 소중한 시간들이었던 것 같습니다.

비전 선포식에서 행사 진행을 맡게 되셨는데요?

미르네트워크 박진호 회장님께서 직접 전화를 주셨습니다. 인생에서 잊지 못할 추억을 만들어주신다고 하셨는데, 그 멘트가 아직도 생생하게 제 가슴 속에 남아 있네요. 이 자리를 빌어 사회를 맡겨 주신 박진호 회장님께 감사드리며, 기대에 부응하는 진행자가 될 수 있도록 노력하겠습니다.

10주년 선포식 사회를 보면서 가장 중점을 두고 있는 부분이 있다면?

10주년 선포식에서 자리를 빛내주실 초청 인사들이 많은 걸로 알고 있습니다. 그 분들에게 우리 미르네트워크가 걸어온 10년과 앞으로 걸어갈 방향을 소개할 것입니다.

다가올 미르 10년에 대한 방향 또는 기대감이 있다면 말씀해 주세요.

빠른 의료 환경의 변화 속에서 올곧은 진료를 고집하며, 미르네트워크는 세계를 향해 전진해왔습니다. 전국의 미르치과가 진료의 표준화를 외치며 하나가 되어, 지역사회뿐만 아니라 대한민국, 나아가 세계를 선도하고자 합니다. 우리 미르치과를 다녀가신 고객들이 차이점을 느끼고, 고객 스스로가 다른 분들에게 권유하고 홍보하여 대한민국 치과의 자부심, 얼굴이 되었으면 합니다.

미르를 믿고 사랑해준 고객 여러분께 감사의 말씀을 한 마디 전하신다면?

전국의 미르치과를 찾아 준 고객님들의 믿음과 신뢰 덕분에 감격의 10주년을 맞이하게 된 것 같습니다. 항상 고객과의 약속을 소중히 여기며, 직원과 고객 모두가 행복한 병원이 되도록 더욱 더 노력하겠습니다.

높이 날면
멀리 보지만,
낮게 날면
자세히 본다

첨단미르치과병원
박양수 대표원장



“높이 날면 멀리 보지만, 낮게 날면 자세히 본다.”는 말이 있다. 미르치과 네트워크는 지난 10년 간 최신 의학기술과 임상연구, 선진화된 운영체계를 통해서 우리나라 치과의 수준을 한 단계 높여 놓았다. 괄목할 만한 성장을 이룬 지금, 미르치과에 필요한 것은 무엇일까? 올해 첨단미르치과병원 대표원장을 맡아, 병원 운영에 새로운 활력을 불어넣고 있는 박양수 원장을 만났다.

광주 첨단지구, 시원하게 탁 트인 대로변에 갤러리 같은 외관의 건물이 눈에 띈다. 바로 첨단미르치과병원이다. 첨단지구는 말 그대로 첨단과학산업단지를 조성하기 위해 세워진 계획도시로서, 광산업과 신소재 등 첨단 재료를 중심으로 한 산업체와 연구기관들이 집적해 있다. 넓은 도로와 반듯 반듯 이어지는 도시 구획들 속에서 첨단미르치과병원은 건물 자체가 하나의 예술품 같은 느낌을 준다. 2006년 7월, 전통과 현대가 조화된 디자인으로 단독건물을 짓고, 이곳에 개원한 첨단미르치과병원은 진료부터 운영 방침, 서비스에 이르기까지 모든 부분에서 예술적 가치를 지향하고 있다. 문화예술계 인사들을 초청해 병원에서 문화강좌를 열기도 하고, 지역 작가들과 활발한 교류를 실시하는 한편, 문화예술의 감동을 고객들과 함께 나누기 위한 이벤트도 시행하는 등 다양한 노력을 기울여 왔다.

“첨단미르치과병원이 문화예술을 통해 새로운 병원문화를 만들어가게 된 것은 전임 대표원장인 박석인 원장님의 영향이 컸어요. 문화예술 쪽에 해박한 지식을 갖고 활발하게 교류해 오신 분이어서, 우리 후배 원장들이 많이 배우게 되었죠.”

올해부터 새로 첨단미르치과병원의 대표원장을 맡고 있는 박양수 대표원장이 겸손하게 말한다. 박양수 대표원장의 말처럼 첨단미르치과병원이 문화예술을 통해 고객과 소통하게 된 데는 전임 박석인 원장의 공이 컸다. 하지만, 우연인지 몰라도 첨단미르치과병원에는 문화예술 쪽에 관심을 갖고 활동해온 원장들이 많았다. 대학 때 그룹사운드를 했던 이들도 있고, 여대생들에게 인기 있는 싱어 출신도 있었다. 박양수 대표원장도 대학 때 미술부에서 활동했는데, 공부하기 팍팍했던 대학 시절, 바쁜 시간을 쪼개서 즐겼던 미술부 활동은 그야말로 ‘맛있는’ 경험이고, 삶의 활력소였다고 한다.

밝은 에너지가 가득, 즐겁고 신명 나는 병원 만들기

“올해 1월부터 첨단미르의 대표원장을 맡게 되었어요. 전임 대표원장님들의 수고로 병원 체계가 잘 갖추어진 상태지만, 막상 병원 운영 전반에 대한 인수인계와 함께 다양한 실무를 수행하다보니, 전임 대표원장님들의 능력과 노고에 새삼 놀라게 되

더군요.”

건강상의 문제로, 지난 3년 간 진료 이외의 대외활동을 자제하며 지냈다는 박양수 대표원장은 덕분에 많은 것을 얻었다고 한다. 건강을 잃게 된 후, 지금까지의 자신을 되돌아보면서, 가깝지만 소외되고, 작지만 소중한 것들이 얼마나 많은지 알게 되었다는 것이다. 육체적으로 정신적으로 많이 힘들었을 때 전임 대표원장들의 헌신 덕분에 편안하게 진료에만 매진하며 지낼 수 있었기



에 감사한다는 박양수 대표원장. 건강을 되찾은 지금, 동료 원장들의 배려와 병원을 위한 노고에 감사하는 마음으로 보답하고자 대표원장 직을 맡게 되었다고 한다.

대표원장을 맡게 되면서 그는 크게 세 가지에 중점을 두어 운영하고 있다. 첫째는 고객과의 진정한 소통이다.

“그 동안 미르네트워크에서 직원교육이나 신입사원 연수, 서비스 교육 등 여러 가지 교육을 많이 실시해왔기 때문에 첨단미르치과병원 직원들에게 고객감동의 마인드는 이미 익숙한 개념입니다. 그런데, 이미 감동의 시대는 지났다고 할 수 있습니다. 이제는 고객과 감정 이입을 하고 진정한 소통을 할 수 있는 서비스가 필요하다고 생각해요.”

고객과 감정적으로 소통하기 위해서 그는 내부 직원들의 만족이 우선되어야 한다고 말한다. 직원들이 즐거우면 고객들에게도 그 밝고 행복한 에너지가 전달된다는 것이 그의 생각이다.

그래서 출근할 때나 하루를 마무리할 때, 직원들이 신나게 놀다 간다는 생각이 들 정도로 활기차고 의욕적인 분위기를 만들기 위해 노력하고 있다. 정형화된 서비스나 메뉴얼화된 고객응대에서 한 발 더 나아가, 즐겁고 신명나는 분위기 속에서 환자들도 편안함과 즐거움을 느낄 수 있는 병원을 만들고 싶다는 것이다. 이를 위해 박양수 대표원장을 비롯한 첨단미르 직원들은 머리를 맞대고 다양한 이벤트와 아이디어를 구상하곤 한다. 덕분에 각 팀이 원활하게 소통하고 애사심으로 충만하게 되었으며, 내원하는 환자들도 밝은 병원 분위기를 칭찬할 정도라고.

즐겁고 신명나는 병원 만들기과 더불어 첨단미르가 지향하는 또 하나의 목표는 환자와 의료진 모두가 만족하는 진료 체계를 구축하는 것이다. 이를 위해 첨단미르에서는 교정과와 소아치과의 경우, 해당 진료만을 시행하고 부가적인 진료는 전문 원장에게 의뢰한다. 교정과와 소아치과를 제외



한 진료과에서는 환자 전입제를 시행함으로써 원장님과 스태프가 각 환자의 진료를 토털케어 방식으로 진행하면서 필요시에는 협진을 실시한다. 병원은 전문성을 최대한 발휘하고, 환자와 보호자에게는 보다 빠른 진료, 신뢰할 수 있는 진료를 보장하기 위한 것이다.

박양수 대표원장은 첨단미르를 찾는 고객들에게, 세계에 내놓아도 손색없는 진료를 제공하기 위해 노력하고 있다고 말한다. 긍지와 자부심을 갖고 연구와 교류를 열심히 하는 한편, 고객들의 신뢰를 유지하고 지역사회로부터 받은 사랑을 되돌려주기 위해 사회봉사 활동에도 적극 참여하고 있다.

마음까지 바로잡아주는 교정 전문의

“개원의로서 진료에 임한 지 올해로 14년이 되었습니다. 교정과 진료를 담당하면서 그 동안 많은 환자들을 만나왔지요. 교정 영역은 환자와 장기간 동안 소통하여야 하고, 환자의 협조도를 더 많이 요구하는 특성이 있습니다. 또 주관적인 심미 욕구까지 만족시켜야 하기 때문에 상당히 까다로운 진료 영역입니다. 모든 진료가 그렇겠지만, 교정치료에 있어서는 마음과 마음이 통하는 게 가장 중요한 것 같습니다.” 진료의 테크닉이나 경력을 떠나 무엇보다 마음을 어루만져 주고, 마음이 통하도록 하는 것이 가장 좋은 결과를 가져오는 치료방법이라 말하는 박양수 대표원장. 실제로 교정치료는 환자와 적어도 1~2년, 길게는 3~4년까지 지속적인 만남을 갖게 된다. 성인 환자들에게는 기능적인 면이나 심리적인 면을 회복시켜 줄 수 있고, 성장기 아동의 경우에는 장기간의 교류를 통해 아이들에게 어떤 영향을 줄 수도 있는 위치에 있는 것이다. 최근 성장기 아동과 청소년들의 악골 발육이 변화되고 심미적인 욕구가 커지면서 교정에 대한 관심이 계속 증가하고 있는 상황에서, 환자들과 장기간 교류하고 접촉하는 교정과 의사로서 인성이 무엇보다 중요하다고 강조하는 박양수 대표원장. 그는 진료 외에 훌륭한 인성을 갖추어 더욱 신뢰받는 의사가 되고 싶다고 말한다. 환자의 치아뿐 아니라 마음까지 고쳐주는 치과의사, 오랫동안 환자들과 함께하며 가슴 따뜻한 에피소드를 만들어가는 의사가 되는 것이 그의 바람이다.





부드럽고 매끈한 곡선의 미학 ‘동그라미’

이탈리아 건축가 안토니오 카우디는 “직선은 인간의 것이고, 곡선은 신의 것이다.”라고 말했다. 그만큼 곡선에는 완성도 높은 아름다움이 존재한다. 우리가 살고 있는 별 지구와 은하계의 수많은 행성들이 둥근 형태로 존재하는 데는 필연적인 이유가 있지 않을까? 물방울과 동전, 맨홀 뚜껑에 이르기까지 우리 삶 속에서 만날 수 있는 다양한 동그라미 이야기를 통해 원만함과 부드러움, 순환의 사이클에 대해 생각해본다.

- 동그라미 속에 숨은 지혜
- 원만한 인간관계를 위한 노하우
- 지구를 위한 선순환, 자원 리사이클링

동그라미 속에 숨은 지혜

우리는 동그란 태양 주위에서 동글게 궤적을 그리며 도는 동그란 지구 위에서 살아간다. 또 동그란 바퀴가 달린 자동차가 달리는 세상에서 동그란 시계를 차고 동그란 동전으로 물건을 산다. 흔히들 원의 형태를 일컬어 가장 완벽한 도형이라 말하곤 하는데, 그 이유는 무엇일까? 생활 속 동그라미에 숨겨진 재미있는 이야기를 소개한다.

동글 동글한 열매들

사과, 수박, 포도, 매실... 열매들은 대부분 동근 모양을 하고 있다. 열매는 씨방이 발육하여 된 기관으로, 씨앗을 보호하는 역할을 한다. 그래서 씨앗을 보호하기 위한 최적의 형태를 취하게 되었고, 가장 안정적인 '구'의 형태를 취하게 된 것이다.

롤러코스터를 탈 때 떨어지지 않는 이유

짜릿한 스릴을 맛볼 수 있는 롤러코스터. 급경사를 그리며 낙하하던 열차가 순식간에 솟구치며 원을 그린다. 이렇게 거꾸로 매달린 채 달리는데도 탑승한 사람들이 아래로 떨어지지 않는 이유는 원운동을 할 때 나타나는 관성력, 즉 원심력 때문이다. 원심력은 원의 중심에서 멀어지려는 방향으로 느껴지는데, 실제로 원심력이란 어떤 힘이 존재하는 것이 아니라 관성에 의한 효과의 일종이라고 한다. 즉 열차는 원을 그리며 도는데, 사람은 가던 방향으로 직진하려고 하기 때문에 생기는 현상인 것이다. 반면, 물체를 원운동 시키기 위해서는 구심력이 필요한데, 구심력은 실제 존재하는 힘으로, 원심력과 달리 원의 중심으로 향하는 힘을 말한다.

동근 바퀴의 마찰력

물체를 운반하거나 이동시킬 때 바퀴를 달면 훨씬 수월하게 이동시킬 수 있다. 이는 바퀴의 모양이 동글기 때문에 바닥과 닿는 면적이 적고, 바퀴가 구르면서 면과 면 사이에 존재하는 마찰력의 성질이 바뀌기 때문이다. 면과 면이 접촉한 상태로 물체를 끌 때 생기는 것이 운동 마찰력이고, 바퀴처럼 구르면서 면과 면 사이의 접촉점이 계속 달라져 운동 마찰력이 작용하지 않는 것을 정지 마찰력이라고 한다. 예를 들어 굴러가는 자동차 바퀴에는 정지 마찰력이 작용하고, 브레이크를 밟은 상태로 미끄러질 때는 바퀴에 운동 마찰력이 작용한다. 이론상으로는 그렇지만, 실제로 자동차가 달릴 때는 바퀴와 길바닥 사이의 운동 마찰이 0이라고 보기 어렵고, 그래서 구르는 바퀴에 작용하는 힘을 굴림 마찰력이라고 한다.

동그랗게 맺히는 물방울

풀잎에 맺힌 이슬을 보면 동그란 모양이 너무 예쁘다. 이렇게 물방울이 동그랗게 맺히는 이유는 응집력과 표면장력 때문이다. 응집력이란 물질을 구성하는 원자나 분자가 서로 끌어당기는 힘을 말하고 표면장력이란, 액체가 표면을 작게 하려고 작용하는 장력을 말한다. 공기와 접촉한 물방울 분자들은 서로 끌어당기며 공기와 의 접촉면을 최소화 하려고 하는데, 이 때 표면장력을 최소화 할 수 있는 형태가 바로 동그라미다.

동전이 동그랗지 않았다면?

우리가 사용하는 동전은 모두 둥근 모양이다. 예나 지금이나 동양이나 서양을 막론하고 동전의 모양은 둥글다. 동전을 동그랗게 만든 이유는 마모를 줄여 내구성을 높이기 위해서다. 만약 동전이 네모나 세모, 육각형이나 팔각형이었다면 사람들 사이에서 유통되는 동안 모서리가 닳아버리고 말 것이다. 반면, 동그라미는 모서리가 없기 때문에 마모가 훨씬 덜하다. 옛날에는 금, 은, 동 등으로 만든 동전이 많았는데, 이러한 동전의 재료는 쉽게 마모되는 특성이 있었고, 매우 귀한 재료이기도 해서 일찍부터 동그란 모양의 동전이 탄생했던 듯하다.

지금까지 동그라미를 통해 학창시절 교과서에서 봤음직한 과학 원리부터 상식과 아이디어에 이르기까지 재미있는 이야기를 나눠보았다.

재미있지 않은가? 숨가쁘게 돌아가는 일상 속에서 잠시 주위를 둘러보면서, 세상에 존재하는 것들이 왜 그런 형태로 그 자리에 존재하는지 한번쯤 생각해 보는 여유를 가져보자. 글·김기찬 자유기고가

두 개의 동그라미, 망원경

먼 곳에 있는 물체를 크게 볼 수 있고, 심지어 몇 억 광년 떨어진 우주의 행성까지 관찰할 수 있는 망원경도 처음에는 두 개의 렌즈에서 시작되었다. 1608년에 네덜란드에서 안경점을 하고 있던 리프세이는 렌즈를 가지고 놀던 두 아들 덕분에 두 개의 렌즈를 이용해 멀리 있는 물체를 크게 볼 수 있다는 사실을 발견했다. 이렇게 출발한 망원경은 굴절식, 반사식, 케플러식 등 다양한 형태로 발전해 우주를 관찰하는 허블 망원경의 발명으로 이어졌다. 빛을 모아주는 두 개의 동그란 렌즈 덕분에 오늘날 우리는 우주의 신비를 풀어나가고 있는 것이다.

맨홀 뚜껑이 둥근 이유

길을 걷다 보면 도로 위에 띄엄 띄엄 흩어져 있는 맨홀 뚜껑들을 발견하곤 한다. 하나 같이 둥근 모양이다. 언젠가 TV에서 채용 면접관이 입사지원자들에게 '맨홀 뚜껑을 둥글게 만드는 이유'에 대해 질문을 던졌다는 이야기를 들은 적이 있다. 정말로 왜 맨홀 뚜껑을 둥글게 만드는 것일까? '무거워도 굴러서 운반할 수 있다' '작업자가 드나들기 좋다' 등등 많은 이유가 있겠지만 가장 설득력 있는 답은 '어느 각도에서도 맨홀 속으로 빠지지 않도록 하기 위해서'다. 무거운 맨홀 뚜껑이 밑으로 쏙 빠져 버린다면 여러 모로 곤란해지지 않을까?

**제대로 듣고
답하는 것이
커뮤니케이션의
첫 걸음**

프랑스의 어느 철학자가 사람과 사람 사이에는 보이지 않는 섬이 있다고 했다. 그래서 늘 외롭고 고독한 법이라고. 하지만 과학기술의 발달로 말미암아 세상이 더할 나위 없이 '스마트'해진 오늘날은 대화와 소통을 통해 원만한 관계 형성을 해나가는 것이 가족이나 직장의 구성원으로서 갖춰야할 최고의 가치가 되었다. 인간관계에 필연적으로 존재한다는 '보이지 않는 섬', 이를 극복하고 현명하게 메워나가기 위해서는 과연 어떤 노력이 필요할까.

최근 혼자 일하고 생활하는 사람들이 늘어나고는 있지만, 우리는 여전히 조직 속에서 관계를 만들며 살고 있다. 그런 만큼 가정이나 직장에서의 소통의 문제는 매우 중요하다. 우리 주변에는 '도대체 나는 왜 이럴까?' 심각하게 고민하는 이들이 많다. 타인과 조직에서 잘 지내고 못 지내는 것이 타고난 천성이나 성격 때문이라고 오해하는 사람들이 많은데, 이는 몇 가지 원칙에 기반을 둔 훈련으로 충분히 개선될 수 있다. 처세술의 대가라 손꼽히는 데일 카네기는 <인간관계론>이라는 저서를 통해 인간관계의 3가지 기본원칙을 서술하고 있다. 첫째, 비난이나 불평을 하지 말 것, 둘째 솔직하고 진지하게 칭찬할 것, 마지막으로 상대방의 입장에서 사물을 볼 것. 또한 인간관계를 잘 맺으려면 다른 사람들에게 순수한 관심을 기울이고 미소를 잃지 않으며 상대방의 말을 경청할 것을 조언한다. 커뮤니케이션의 기본은 사람과 사람의 대화이며 이때 중요한 것은 상대방의 이야기를 끝까지 듣는 것이다. 그리고 무엇보다 대화의 중심은 내가 아니라 상대방에게 뒤야 한다. 그렇게 된다면 더 자세하고 많은 이야기를 나누게 되고 두 사람은 자연스럽게 공감대를 형성해 관계도 한결 수월해지게 되는 것이다. 지금 누군가와 의사소통에 어려움을 겪고 있다면 상대방에게 초점을 맞춰서 듣고 청자(聽者)의 입장에서 질문도 해보자. 두 사람의 소통에 분명 변화가 생길 것이다.

원만한 대인관계 회복을 위한 노하우

둥글 둥글하게 살아가기





**단점을
장점으로
생각하는
긍정의 기법**

얼마 전 한 TV프로그램에서 “긍정적이어서 웃는 것이 아니라, 웃을 수 있기에 긍정적인 사람으로 변하게 되더라”는 말을 듣고 크게 공감을 한 적이 있다. 올해로 직장인 8년차를 맞는 K과장은 우수한 자질을 갖췄음에도 불구하고 그를 평가하는 주변의 잣대는 냉정하기만 했다. 회사에서 요구하는 업무수행능력은 뛰어날지 모르지만 자신의 일에만 파고드는 외골수 기질이다 보니 주변사람 관리를 소홀히 해 부하직원들로부터는 ‘인기 없는’ 상사로, 선배나 동료들로부터는 ‘자극히 이기적인’ 사람으로 낙인 찍혀버린 까닭이다. 만약 중요한 회의 시간 도중에 부하직원의 휴대폰 벨소리가 크게 울렸다고 가정해보자. 아마도 자리에 있던 사람들의 표정은 굳어질 것이고, 당사자는 당황해서 어쩔 줄을 몰라 할 것이다. 그럴 때 K과장이 부하직원을 꾸짖기보다 ‘최신 벨소리를 장착한 것을 보니 시대를 앞서가는 자세가 바람직하다’는 따뜻한 말 한마디를 했다면 급랭 모드였던 회의장 분위기는 한결 부드러워지고 이에 감격한 부하직원의 ‘충성도’ 또한 상승효과를 발휘하게 될 것이다.

이처럼 단점을 장점으로 180도 바꾸는 것이 긍정기법이다. 긍정적 마인드를 가진 사람은 웬지 모르게 넉넉한 마음을 가진 사람, 나이가 나보다 더 큰 그릇을 가진 사람처럼 인식되어 그의 주변에는 늘 사람들이 끊이지 않게 마련이다.

사람과 사람 사이에는 머리가 아닌 가슴이 먼저 움직여야 한다.

진실로 다른 사람에게 관심을 가지고 지속적인 관계를 유지하려는 노력을 한다면

아마 모든 사람들이 당신을 좋아하게 될 그날이 분명 찾아올 것이다

**내가 먼저
한걸음
더
다가서기**

그 사람을 알려면 먼저 친구를 보라는 얘기가 있다. 이는 곧 그 사람을 판단하는 기준이 평소 친구, 지인, 동료 등 인맥관계를 어떻게 유지해왔느냐에 초점이 맞춰져있다는 소리이기도 하다. 평소 소심하고 내성적인 성격이라 친구가 별로 없다고 생각하는 이들은 대부분 사람 사귀는 일에 있어 자신감이 부족한 편이다. 그렇다면 먼저 주변 사람들을 관찰해보는 것도 한 방법일 수 있다. 유난히 친화력이 뛰어나 무리의 중심 역할을 담당하는 이들을 살펴보면 대부분 자신이 먼저 다가섬에 있어 부담감을 느끼지 않는다는 것을 알 수 있다.

“오늘 입은 옷이 산뜻하고 화사해서 너에게 참 잘 어울려.” 같은 명랑한 인사말을 먼저 들으면 하루 종일 기분이 좋아지고, 그 사람이 환한 웃음을 보내면 나 또한 함박웃음으로 답할 수 있어 활력 넘치는 에너지를 선물 받는 느낌을 얻게 된다. 이렇게 전달받은 좋은 기운을 또 다른 사람과 함께 나눈다면 자신이 생각하는 그 이상으로 넓어지고 풍성한 나의 인간관계를 경험하게 될 것이다. 평생을 같이 갈 소중한 사람을 얻는 일은 이 세상 어떤 부귀영화를 가지는 것보다 더 큰 재산이 된다는 것을 명심하자. 사람과 사람 사이에는 머리가 아닌 가슴이 먼저 움직여야 한다. 진실로 다른 사람에게 관심을 가지고 지속적인 관계를 유지하려는 노력을 한다면 아마 모든 사람들이 당신을 좋아하게 될 그 날이 분명 찾아올 것이다. 글·이홍규 자유기고가

아껴 쓰고, 다시 쓰는 에코라이프 실천법

지구를 살리는 선순환의 고리, 리사이클

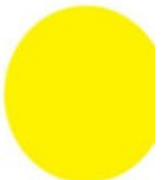
우리가 사는 지구는 지금 이 순간에도 순환하고 있다. 빗물이 바다로 흘러 다시 대기로 올라가 구름이 되듯이 말이다. 그러나 최근 갈수록 심해지는 환경오염으로 인해, 각종 환경성 질환 발생이 급격히 늘고, 삶의 터전까지도 위협받고 있다. 동맥경화에 걸린 지구의 회복을 돕기 위한 에코라이프 실천법을 소개한다.

온난화의 주범, 탄소 줄이기

태풍, 가뭄, 홍수 등 온갖 기상이변의 원인으로 지목되고 있는 지구 온난화, 메탄, 이산화탄소 같은 온실가스가 주원인이다. 흔히 '온실가스가 배출된다'라고 하면 화석연료를 태울 때 발생하는 연기나 자동차 매연만을 떠올리기 쉽다. 하지만 하나의 상품이 원료에서부터 폐기되거나 재활용되기까지의 과정을 살펴보면, 상상을 초월하는 온실가스가 발생한다는 것을 알 수 있다.

종이컵 한 개를 만들 때 배출되는 온실가스량은 11g, 과자 한 봉지는 무려 250g다. 제품을 만들기 위해 원료를 나르고, 가공하고, 완성된 제품을 옮기는 등 전 과정에서 배출되는 온실가스를 합쳐 탄소발자국(carbon footprint)이라고 부른다. 바로 탄소발자국을 줄이는 것이 지구 온난화를 늦추기 위한 앞으로의 과제이다.

오늘 하루 나의 탄소발자국은? 산림과학원 탄소나무계산기(http://carbon.forest.go.kr/tree_carbon_calculator)와 그린스타트(www.greenstart.kr)에서는 월별 에너지 소비량, 교통수단 사용횟수 등을 통해 일상 속에서 배출하고 있는 탄소발자국을 알아볼 수 있는 계산기와 월별 온실가스배출량을 알아볼 수 있는 가계부 서비스를 제공하고 있다. 특히 그린스타트에서는 스마트폰 애플리케이션인 'Me First'를 통해, 녹색 다이어리, 탄소성적표지 인증 제품과 친환경 제품 목록 등을 제공한다. **이제는 저탄소 제품 시대** 이미 많은 선진국에서는 상품의 탄소발자국을 제품 포장에 표



시하는 '탄소 라벨링'제도가 활성화되어 있다. 우리나라에서도 2009년 2월부터 '탄소성적표지제도'를 실시하고 있다. 2011년 현재 총 71개 기업에서 생산한 322개 제품이 전과정 평가를 통해 생산 및 수송 과정에서 배출된 이산화탄소를 표시하고 있다. 뿐만 아니라 제품 생산 과정에서 탄소 발자국을 줄인 제품에게 저탄소 상품인증을 부여하고 있다. 물건을 살 때도, 제품에 표시된 탄소 발자국과 저탄소 제품 인증마크를 꼭 확인하자. **탄소도 줄이고, 포인트도 쌓고! 탄소포인트제** 이제 온실 가스를 아낀 만큼 포인트로 돌려받을 수 있다. 전기, 상수도, 도시가스 등 에너지 사용량 절감에 따른 온실가스 감소폭에 따라 인센티브를 제공하는 탄소포인트제가 도입, 실시 중이다. 탄소포인트 홈페이지(<http://cpoint.or.kr>)에 접속하거나 참여 신청서를 작성한 후 우편, 팩스 및 전자우편 등으로 해당 지방자치단체에 신청할 수 있다. 다만, 서울시 거주자는 서울시 에코마일리지 홈페이지(<http://ecomileage.seoul.go.kr>)를 이용해야 한다. 최근 2년 간의 전기, 상수도, 도시가스 등의 평균 사용량 대비 최근 사용량 감소분을 확인하여 그린카드 포인트나, 현금, 상품권, 친환경 상품, 종량제 쓰레기봉투 등의 인센티브를 제공하고 있으니, 적극 활용해볼 것.



지구를 생각하는 소비자 되기

진짜 에코백은 따로 있다 요즘 사은품으로 에코백이 인기다. 하지만 사실 알고보면 무늬만 에코백인 경우가 많다. 에코백을 만들기 위해 새로 면화를 따고, 수입하고 운송 과정에서 많은 에너지와 온실가스가 발생하기 때문이다. 사회적기업 터치포굿(www.touch4good.com)은 선지 후 버려지는 수많은 플레카드나 필름막들을 재활용하여, 가방이나 돗자리, 필통, 파우치, 휴대폰 액세서리 등을 만들고 있다. 봉제작업은 저소득층 여성을 위한 자활사업단에 맡겨 일자리 창출을 돕는 한편, 수익의 일부는 아토피 같은 환경성 질환을 앓고 있는 어린이를 위해 쓰고 있다. <무한도전>, <북극의 눈물>, <아마존의 눈물> 등과의 협업제품도 구입 가능하다. **패션도 이제 재활용 시대** 버려진 PET병으로 옷을 만든다? 윤리적 패션기업 오르그닷(www.orgdot.kr)에서는 폐 PET병을 재활용한 재생 폴리에스테르를 비롯하여, 친환경 소재인 유기농 면, 폐기물, 옥수수 전분이 주재료인 PLA, 황마 자루 등을 소재로 한 의류와 가방, 손수건 등을 제작하고 있다. 작년 SK 와이번스 야구단 친환경 유니폼 제작으로 주목받은 오르그닷 제품은 소재뿐만 아니라 염색이나 표백은 되도록 삼가고, 되도록 수성 잉크나 천연 안료를 사용하여 환경오염을 최소화하고 있다. **우리 몸을 살리는 로컬푸드** 화학비료 1톤을 만드는데 필요한 석유는 무려 3톤. 게다가 먼 곳에서 생산된 농산물은 운송과정에서 많은 온실가스를 배출하게 된다. 이에 최근 '내 집 가까운 곳에서 친환경농법으로 재배한 농산물' 즉, 로컬푸드에 대한 관심이 높아지고 있다. 아이쿱생협(www.icoop.or.kr)이나 두레생협(www.dure.coop)과 같은 생활협동조합에서는 친환경 유기농 농산물이나 가공식품을 판매하고 있다. 생협을 이용하기 위해서는 조합원으로 가입해야 하며, 다양한 친환경 생활 관련 정보를 지속적으로 제공받을 수 있다. 글·김유경 자유기고가





2012 신입사원 워크숍 3년차로 업그레이드 해주는 비전 멘토링

지난 4월 13일~14일 1박2일에 걸쳐 전북 무주리조트에서 2012년 미르치과네트워크 신입사원 워크숍이 열렸다.

전국 미르치과 네트워크 86명의 신입사원을 대상으로 열린 이번 워크숍에서는 8명의 미가온 교육팀이 멘토로 나서 미르인의 자부심과 치과인으로서 나아가야 할 비전을 제시하는 '비전 멘토링'을 실시한 것이 특징이다.

비전 멘토링은 멘토와의 시간을 통해 1년차가 3년차의 마인드를 가지고 역량을 키워나갈 수 있도록 미르네트워크 교육팀이 전인적 코칭을 하는 프로그램. 이를 위해 미르치과네트워크 교육팀인 미가온에서 2명의 연자가 <개구리가 들려주는 올챙이 이야기>를 교차 진행했으며, 5명의 연자가 차례로 나서서 <스피치 나를 바꾸는 10분>을 발표했다.

이날 워크숍에 참석한 86명의 신입사원은 레크리에이션을 통해 전국 각 지역에서 처음 만난 동기들과 서먹함을 없애고 친분을 쌓았다. 또한 신입사원 워크숍의 전통적 순서인 역할극을 통해 신입 기간 동안 겪은 에피소드들을 공유하고 조별 활동을 준비하면서 더욱 친밀한 화합의 시간을 가졌다.

한편, 이번 워크숍에서는 입사 후 단 한 번만 참여할 수 있는 미르 배지 수여식을 통해 미르인의 자긍심을 고취시키고, 언제나 초심을 잃지 않도록 '나에게 쓰는 편지'라는 프로그램을 준비하는 등 다양하고 참신한 행사 구성으로 신입사원들로부터 큰 호응을 얻었다.

이날 참석한 신입사원들은 워크숍을 마치고 난 후 "미르의 규모를 익히 들어왔지만, 이렇게 지역과 사회를 위해 많은 일을 하고 있는지 몰랐다"며, "새로운 시작을 앞둔 사회인, 치과인으로서 앞으로 나아갈 방향을 제시해주는 의미 있는 시간이었다."는 소감을 밝혔다.



내 손으로 만들어가는 작은 행복

집 안을 아가자키하게 잘 꾸며놓은 사진이 인터넷에 올라오면 여갑없이 이런 댓글이 달리곤한다. '어떻게 이렇게 잘 꾸며놓고 사세요? 부럽네요' '전 저렇게는 못할 듯..' 등 부러움이 묻어나는 댓글이 주를 이룬다. 하지만 DIY 인테리어 블로거 강경진 씨의 블로그에는 그런 댓글보다 '따라서 만들어 봤어요!', '좋은 아이디어네요, 저도 한 번 해봐야겠어요'라는 댓글이 더 많이 달린다. 블로그를 통해 누구나 쉽게 따라할 수 있는 생활밀착형 DIY 인테리어 아이디어를 나누고 있는 블로거 강경진 씨를 만나보았다.



나는 동남아다!!

혹시 엄마들 사이에서 유행하고 있는 '동남아'라는 말의 뜻을 알고 있는가? '동남아'란 바로 동네에 남아 있는 아줌마의 준말이란단다. 내년이면 고3이 되는 딸과 한창 사춘기인 중학생 아들을 둔 엄마인 강경진 씨도 바로 동남아 중 한 사람이었다. "대학에서 시각디자인을 전공하고, 결혼 전에 잠깐 문구디자이너로 일을 하긴 했었어요. 그 때 많은 분들이 그랬듯이 저도 결혼 이후에는 전업주부로서만 지내게 됐지요."

아이들을 키우느라 바쁜 하루하루를 보내던 강경진 씨, 약 5년 전 딸과 함께 취미 삼아 리본 공예를 배우면서, 예전 기억이 새록새록 되살아나기 시작했다. 만들어만 두기에는 아까운 작품도 많았고, 잘 만들었다는 주변의 반응도 이어졌다.

'이왕 이렇게 된 거 일을 시작해볼까?' 하는 마음에 선택한 것이 바로 인터넷 쇼핑몰이었다. 사이트에 사진 올리는 것 하나도 겨우 할 정도로 모르는 것 투성이였지만, 앎을알음 배워가면서 직접 만든 리본 공예 작품을 판매하는 쇼핑몰을 야심차게 열었다.

주객을 전도시킨 블로그의 매력

쇼핑몰을 처음 운영할 때는 컴퓨터나 카메라를 다루는 것이 힘들었다. 하지만 점차 시간이 지나면서 사이트를 알리는 것이 급선무라는 것을 깨닫게 됐다. 그래서 다른 사람들처럼 블로그를 개설해서 그곳에서 기존에 만들어 놓은 리본 공예 작품도 소개하고, 쇼핑몰도 홍보하기로 마음먹었다.

주로 리본 공예와 관련된 내용을 올렸지만, 한 번은 취미삼아 정성스럽게 꾸며놓은 미니어처 가구 사진을 올리고, 소개하는 포스트를 올렸다. 그런데 그 내용이 포털사이트 메인 화면에 소개되면서 블로그가 소위 요새말로 '대박'을 치게 됐다. "사실 블로그 하면서 남편과 아이들한테 꼭 포털사이트 메인에 소개될 거라고, 농담처럼 이야기하곤 했거든요. 가족들은 물론 저도 그 말이 실현될 줄은 전혀 몰랐어요."

미니어처 가구 포스트를 보기 위해 블로그에 수많은 사람들이 찾아와 댓글을 남겼다. 하루 방문자만 17만 명에 이르는 등 예상치 못한 뜨거운 반응에 강경진 씨는 깜짝 놀라면서도 반가웠다. "사람들이 많이 찾아주고, 좋아해주니까 정말 재미있더라고요. 공감도 많이 해주시고, 이웃들도 많이 늘고요. 그 때부터 본격적으로 블로그에 재미를 느꼈던 것 같아요."

일주일에도 몇 번 씩 글을 올리면서 활발하게 블로그 활동에 나서다보니, 어느새 쇼핑몰은 뒷전이 되고 말았다. 그야말로 주객이 전도된 셈. 결국 쇼핑몰은 얼마 안 가서 접고, 블로거 활동에만 본격적으로 나서게 됐다.

리본 공예에서 목공, 인테리어까지

처음에는 리본 공예 방법에 대한 글만 올리다가 다른 사람들의 블로그를 방문하면서 관심분야가 조금씩 넓어지기 시작했다. 작은 소품공예 위주에서 리폼, 목공, 그리고 인테리어까지 자꾸 스케일이 커졌다. 다른 사람에게 보이기 위한 것이 아닌 스스로



DIY 인테리어 블로거
강 경 진
[blog.naver.com/
kkj4343](http://blog.naver.com/kkj4343)



만들고 싶고 관심이 가는 분야에 도전한 것이기 때문에 힘들거나 어렵다기보다는 재밌고 신나는 작업이었다.

강경진 씨의 블로그 '새미의 데코앤티하우스'에는 헤어 액세서리, 티 매트, 시계부터 리폼한 양철 바구니와 테이블, 포인트 벽지를 이용한 인테리어 방법까지 다양한 DIY와 인테리어 정보들이 가득하다. 무엇보다 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 이용하여 어렵지 않게 따라할 수 있는 방법을 소개한다는 점에서 더욱 관심을 모으고 있다. "저도 다른 사람들이 만들어 놓은 것 보면서 따라할 엄두가 안 날 때가 있어요. 도구나 재료 구하기도 어려우면 그냥 보는 것에 그치게 되더라고요. 저는 그것보다는 많은 사람들이 따라하면서, 실질적으로 도움이 되는 정보를 공유하고 싶었어요."

특히 주부라는 점이 도움이 될 때가 많다. 많은 블로그 방문자들은 실생활의 필요에 의해서 만들거나 불편한 점을 개선한 비닐봉투함, 화분, 휴지걸이 등에 많은 공감을 보내왔다. 가족들도 새로운 작품이 하나 들씩 늘어가는 것에 관심을 보이며, 얼마의 블로그 활동을 적극 지지하고 나섰다. 예전에는 별다른 관심을 보이지 않던 남편도 페인트칠을 할 때 팔을 건어붙이고 도와주는 등 강경진 씨의 블로거 활동에 있어 가족은 든든한 지원군이 되어주고 있다.

블로그로 달라진 삶의 태도

블로그를 하면서 리폼에 관심을 갖게 된 이후, 강경진 씨는 예전 같으면 그냥 버렸을 물건도 '어떻게 하면 바꿀 수 있을까?'

를 고민하는 버릇이 생겼다. "일상 속 물건들이 나를 특별해 보이면서, 숨겨진 매력들이 보이기 시작하더라고요," 모든 사물의 독특한 개성과 나름의 의미를 찾게 된 것이 블로그 활동의 큰 수확 중 하나다. 다 먹은 맥주캔은 때론 미니 화분으로 때론 캔들 홀더로 변신한다. 산에서 주워온 나뭇가지는 훌륭한 액세서리 거치대로, 도마는 칠방수납함으로 변신하는 등 전혀 다른 모습과 역할로 재탄생되곤 한다.

또 하나 바뀐 것이 선물에 대한 생각이다. "예전에는 집들이를 가거나 선물을 해야 할 때, 어떤 것을 사야 할까 고민했었거든요. 이제는 어떤 것을 만들어 줄까 고민하게 돼요. 그 사람을 생각하면서 정성이 담긴 선물을 해줄 수 있어서 참 행복해요," 블로그를 하면서 친해진 사람들에게 이벤트를 열어 직접 만든 작품들을 나눠주곤 하는데, 받은 사람은 감사의 표시로 재료 같은 것을 보내주는 등 서로 나누는 기쁨을 새삼 깨닫고 있다. "남편은 다른 사람 주기 아깝다고도 하는데, 집에 쌓아 놓으면 뭐해요. 필요한 사람에게 가는 것이 좋지요. 세상이 각박하다고는 하지만 블로그를 통해서 이렇게 서로 정을 나누면서 아직 세상은 살 만하다는 것을 느껴요."

강경진 씨에게 있어 블로그는 세상에 단 하나 뿐인 나만의 것을 만들고, 다른 사람들과 함께 새로운 DIY 인테리어 정보를 나눌 수 있는 열린 공간이다. 앞으로도 삶을 조금 더 풍요롭게 할 수 있는 창조적이고 따뜻한 아이디어가 샘솟는 곳이 되길 기대해 본다. 글·김유경 자유기고가

새미의 인테리어 tip

예쁘게 보이는 것만이 인테리어의 목적은 아니다. 지금 우리 집에 필요한 것이 무엇인지 먼저 곰곰이 따져보는 것이 중요하다. 새로운 물건으로 채우려고 하기보다는 버려지는 물품이나 한 번 사용하고 버리는 물건을 리폼하는 것도 좋은 방법. 잊지 말아야 할 것은 도전해볼 만한 것에서부터 시작하는 것이 중요하다는 점. 그래야 일회성 관심에 그치지 않고 꾸준히 해나갈 수 있다.

리폼 따라하기

1. 편리한 욕실용품 수납함 만들기

준비물 : 맥주 PET 2개, 칼, 아크릴 물감, 바니쉬, 압착 고무고리, 플라스틱 끈

1 페트병의 밑에서 1/3 부분을 칼로 오려낸 후, 물이 빠질 수 있도록 아래쪽을 적당히 잘라낸다. 2 잘라낸 페트병 양 옆을 가위로 볼록 솟은 고리 모양으로 오려내고, 펀치로 구멍을 뚫어 고리 부분을 만든다. 3 잘라낸 페트병을 아크릴 물감으로 여러 번 칠하고 꾸민 후, 바니쉬(코팅제)로 마무리한다. 4 페트병 양 옆고리에 플라스틱 끈을 묶어 고정하면, 압착 고무고리와 연결한다.



2. 자연에서 온 액세서리 거치대

준비물 : 나뭇가지 3개, 아크릴 물감, 작은 나무토막, 본드, 조각칼

1 지지대용 나뭇가지 2개를 끝이 살짝 Y형로 벌어지도록 다듬고, 걸이용 나뭇가지 하나를 일자형으로 다듬는다. 2 다듬은 나뭇가지와 작은 나무토막을 아크릴 물감으로 칠한다. 3 조각칼로 나무토막에 지지대가 설 수 있는 작은 홈을 파고, 본드로 붙여 지지대를 고정한다. 4 나무토막에 스탠살을 넣어 꾸민 후, 걸이용 나뭇가지를 얹어 완성한다.





칠리 소스



크림 소스

요리의 맛과 멋을 살려주는 sauce

요즘에는 사람들의 입맛이 많이 세계화되었다. 가정식, 이른 바 집밥에서도 외국 식재료가 빈번히 상에 오르고, 또 주부들도 다른 나라의 요리 한두 가지 품은 꿰고 있을 정도다. 간장이나 된장, 고추장 같은 양념을 주로 이용하던 한국 요리에 서양의 소스를 접목하기도 하고, 또 서양 요리에 우리나라 전통 소스를 활용하기도 한다. 말하자면 퓨전의 시대다. 그래서인지 가까운 마트에만 나가도, 요리에 그냥 뿌려주기만 하면 그만인 수십 가지의 소스들이 진열대를 빼곡히 채우고 있다. 집에서 만들어 먹을 수 있는 간단 레시피와 시판 소스를 맛있게 즐기는 방법 등 요리의 맛과 멋을 결정하는 소스 활용법을 알아본다.

굴 소스 중국 요리에 널리 사용되는 굴 소스는 생굴을 소금물에 담가 발효시킨 다음, 위의 맑은 물을 떠내고 간장 상태로 만든 것이다. 특유의 향과 감칠맛이 있어 소량만 넣어도 깊이 있는 맛을 낼 수 있다. 발효 소스이기 때문에 집에서 직접 만들어 먹기는 쉽지 않고 시판 제품을 이용할 것을 권한다. 고기를 재거나 볶음밥, 버섯 볶음 같은 볶음 요리를 할 때 조금씩 첨가하면 음식의 맛을 살릴 수 있다. 두반장과 굴 소스를 2:1의 비율로 섞어 돼지고기, 피망, 당근, 양파 등을 함께 볶아주면 중식당에서 맛볼 수 있는 고추장채를 똑딱 해낼 수도 있다.

마요네즈 소스 어린 시절부터 흔하게 먹어온 마요네즈 소스는 케첩과 함께 우리나라에 성공적으로 정착한 서양 소스 중 하나이다. 고소하고 부드러운 맛 때문에 남녀노소에게 모두 인기 있으며 시저 샐러드, 코울슬로 샐러드, 사우전 아일랜드 샐러드 등 다양한 샐러드 드레싱으로 활용할 수 있다. 시판 제품이 보편화되어 있지만, 재료나 레시피가 간단하므로 직접 만들어서 그때 그때 사용하기 좋다. 계란 노른자 한 개, 식용유 100ml, 식초 1큰술에 소금과 설탕, 흰 후추를 조금씩 넣고 핸드 블렌더에 드르륵 돌려주면 그만이다.

허니 머스터드 소스



오리엔탈 소스





마요네즈 소스



우스터 소스

발사믹 소스 이탈리아어로 '향이 좋다.'는 뜻을 가진 발사믹은 포도즙을 나무통에 넣고 숙성시킨 최고급 포도 식초이다. 그 자체로도 맛과 향이 좋아 올리브 오일에 발사믹을 약간 섞어 그대로 빵을 찍어 먹거나 올리브 오일에 발사믹과 깨, 바질 등을 섞어 샐러드 드레싱으로 간편하게 이용하기도 한다. 좀더 풍미와 감이가 있는 맛을 즐기려면 발사믹을 냄비에 넣고 양이 절반으로 줄어들 때까지 졸인 다음 올리브 오일과 와인, 소금, 후추를 넣고 거품기로 저어 발사믹 소스를 만든다. 샐러드 외에 스테이크, 카프레제 등에도 잘 어울린다.

칠리 소스 토마토 소스에, 남미에서 생산되는 고추인 칠리를 넣은 것으로, 서양 요리는 물론, 멕시코, 중국, 베트남 등 세계 각국의 다양한 요리에 두루 사용된다. 매콤한 향과 산뜻한 맛으로 닭고기나 새우 요리, 샐러드, 월남쌈 등에 곁들여 먹기 좋은 소스다. 집에서 손쉽게 만들려면 케첩을 이용하면 되는데, 칠리새우처럼 중화풍의 맛을 내려면 두반장과 고추씨 기름, 마늘, 식초, 정종, 꿀이나 물엿 등을 섞어 만들고, 멕시코풍의 맛을 즐기려면 케첩에 핫 소스나 타바스코 소스, 식초, 물엿, 파슬리 가루, 다진 피클 등을 넣어 만든다.

허니 머스터드 소스 양겨자 가루에 와인, 식초, 소금, 후추를 넣어 만든 디종머스터드. 디종머스터드는 강한 향과 특유의 톡 쏘는 맛으로 육류 요리에 특히 잘 어울린다. 샐러드나 아이들 간식에 이용하고 싶다면, 디종 머스터드에 허니 머스터드 소스를 만들어보자. 마요네즈와 꿀, 디종머스터드를 1:1:1로 넣고, 레몬즙 한두 숟가락 넣어 섞어주면 초간단 홈메이드 허니 머스터드 소스가 완성된다.

우스터 소스 양파, 당근, 사과, 마늘 등 채소를 삶은 물에 육계, 정향, 후추 등 향신료를 넣고 소금과 물엿을 첨가해 끓인 것으로, 저장해놓고 먹을 수 있는 서양 요리의 대표적인 소스다. 19세기에 영국 우스터 시에서 처음 만들어졌기 때문에 우스터 소스라는 이름이 붙었다. 새콤하면서도 짭짤한 우스터 소스는 우리나라의 간장처럼 수많은 요리에 응용된다. 시저 샐러드 등의 샐러드 드레싱을 만들 때, 오므라이스 등 밥과 야채를 볶을 때 조금씩 사용하면 좋다. 육류나 생선 요리에도 폭넓게 사용된다. 심지어 '블러드메리'라는 칵테일에도 우스터 소스가 들어간다고.

오리엔탈 소스 생채소와 찰떡궁합인 오리엔탈 소스는 서양 요리의 프렌치 드레싱에 간장과 마늘, 깨 등을 첨가한 것이다. 간장과 올리브 오일, 식초를 2:1:1로 섞어주고 마늘, 설탕, 깨, 후추 등을 첨가한다. 설탕 대신 매실청이나 유자청을, 식초 대신 레몬즙을 넣으면 맛과 향이 더 좋아진다. 오리엔탈 소스는 양상추나 어린 잎 같은 채소와 특히 잘 어울리며 두부, 비식한 튀김 요리에도 그만이다.

발사믹 소스



꿀 소스



언제나 그리움의 대상이었던 네팔의 히말라야. 인도에서 네팔로 넘어가는 로컬 버스에서 두근거리는 마음으로 네팔의 그 깊숙한 품에 안기기를 기다린다. 산스크리트어로 '풍요의 여신'을 뜻하는 안나푸르나를 걸을 생각을 하니 몸은 버스 안이지만 벌써부터 두 발이 가만 있지 못하고 동동거린다. 인도와 네팔의 국경지대를 넘어서자 인도의 습한 기운이 사라지고 히말라야 깊숙한 곳으로부터 피어올랐을 한 움큼의 시원한 바람이 가슴을 두드린다.

"나마스떼!" 길거리에서 만나는 아이들은 동그란 입을 모아 하나같이 어여쁜 인사를 건넨다. "내 안의 신이 당신 안의 신에게 인사해요."라는 깊은 뜻을 담고 있는 인사 "나마스떼". 어린 아이들의 맑은 눈망을 같은 올림, 무성한 초록 잎을 품은 싱그러운 네팔의 인사. 나는 네팔에서 줄곧 "나마스떼"라는 인사를 주고받을 때마다 가슴이 쿵닥거려곤 했다.

네팔 히말라야 트레킹 지역은 크게 다섯 개의 지역으로 나눌 수 있다. 안나푸르나 지역, 에베레스트 지역, 랑탕 지역과 그 외 네팔 서쪽과 동쪽의 산군으로 나뉜다. 그 중에서도 안나푸르나 일대 트레킹은 다양한 자연 환경과 여러 가지 코스로 많은 트레커들이 찾는, 네팔 히말라야에서 가장 인기 있는 코스다. 네팔 중부의 여행 도시인 포카라를 기점으로 안나푸르나 베이스캠프까지의 트레킹, 길게는 안나푸르나 일대를 원형으로 도는 라운드 트레킹 등이 있으며, 이 중에서도 푼힐 트레킹 코스는 비교적 짧은 일정으로도 안나푸르나 일대의 아름다운 절경을 가장 잘 보여주는 코스 중 하나이다.

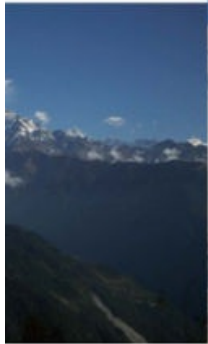
비교적 짧은 일정과 평이한 난이도로 고봉들의 다양한 모습을 만날 수 있는 푼힐 전망대 코스를 선택해 트레킹에 나섰다.



네팔, 풍요의 여신 품으로

안나푸르나 푼힐 트레킹





안나푸르나 산군 지역의 여행 초입 마을인 포카라 시내에 즐비하게 들어선 장비점에서 미처 준비하지 못한 장비들을 보충하고, 간식과 필요한 물품들을 준비해 트레킹이 시작되는 마을 나야풀로 향한다. 낡은 로컬버스를 타고 구불구불 산길을 오른다. 버스에서 어디가 어디인지 몰라 내릴 준비도 하지 못하고 있는데 친절해진 현지인들이 '나야풀'이라고 외쳐준다. 드디어 안나푸르나 품에 안길 시간이 된 것이다.

나야풀을 떠나 간드룩 마을로 향하는 길은 우리네 시골 풍경과 참 닮아 있었다. 트레커들을 상대로 하는 자그마한 가게들이 드문 드문 서 있었고, 분주하게 발을 일구는 여인네들의 손길은 움직이기 바빴다. 끝없이 이어진 흙길과 돌계단 길은 산 속의 작은 마을들을 연결해주고 있었다.

느릿한 걸음으로 파란 하늘과 하얀 설산을 즐기며 걷는다. 서두를 필요 없이 천천히 안나푸르나를 즐기는 것이다. 간드룩 마을의 롯지(산장)에 도착하니 해가 뉘엿 뉘엿 지려고 맞은편 안나푸르나 남봉 봉우리가 붉게 물들기 시작한다. 간드룩은 훈힐, 안나푸르나 베이스캠프, 탐푸스로 가는 길목에 위치한 마을로 꽤 큰 마을을 형성하고 있다.



안나푸르나의 롯지는 몸을 뉘일 수 있는 침대가 들어찬 방으로 구성되어 있다. 롯지의 방들은 난방시설이 전혀 되지 않는다. 히말라야의 태양이 사라지고 찬 기운이 몰려오면 유일한 난방 기구인 난로나 화덕이 있는 식당 주변으로 트레커들이 모여들어 그 분위기가 아늑하다.

트레커들이 함께 모인 산장의 식당에서 현지식으로 저녁식사를 함께 했다. 한나절을 걷다가 맞이하는 히말라야 저녁 만찬은 꿀맛이었다. 스페인에서 온 커플과 미국 출신의 부녀, 한국에서 온 두 명의 트레커들이 전부였다. 아늑하면서도 수다스럽고 정겨운 저녁 시간이었다. 식탁 밑에 화덕은 따뜻했고, 서먹해진 분위기는 이내 사라지고 서로의 트레킹 얘기로 식당에는 웃음꽃이 만발했다.

식사가 끝나고 주방에서 시린 물에 손 담그며 일하던 어린 일꾼들이 몸을 녹이기 위해 식당으로 몰려와 한 바탕 노래가 펼쳐지고 있었다. 다양한 언어로 불려지는 다양한 나라의 노래들. 안나푸르나의 첫 밤이 그렇게 히말라야의 노래들과 함께 별빛이 되어 흐르고 있었다.

날이 밝아 다시 간드룩을 떠나 훈힐 전망대 바로 아래 자리한 마을 고래빠니를 향해 걷는다. 가파른 경사도의 흙길과 계단이 계속되고 계곡 사이 그늘진 곳으로 향할 때는 곳곳에 눈과 얼음이 섞여 제법 미끄럽다. 나야풀에서 시작해 간드룩, 고래빠니로 이어지는 트레킹 코스 중 가장 이동거리가 길고 가파른 코스이기도 하다.

나는 잠시나마 일상에서 벗어나 히말라야 안나푸르나의 품을 걸으며 가슴에 낀 까만 때를 한 울, 한 울 걷어 내고 있는 느낌으로 길을 걸었다. 걸으며 일상에서 쌓인 모든 마음의 짐을 하나씩 내려두고 있었다. '이렇게 걷다 보면, 숨이 턱까지 차오르고 심장이 터질 듯 힘드네 서로 상처 주고, 상처 받고, 더 많이 가지려 애쓰면서 우리는 얼마나 많은 날들을 보냈을까', '이렇게 걷다 보면 지극히도 단순한 것이 사는 일인데...', '라면서 마음으로 스스로에게 소곤거리고 있었다. 누군가 그랬다. 히말라야에 가는 것은 새로 태어나기 위함이라고. 서울로 돌아가면 고래빠니로 향하며 마음을 다해 걷던 나 자신을 잊고 바쁘게 살아갈 것이라는 걸 너무나도 잘 알고 있었지만 그 순간만큼은 새롭게 태어나고 있었던 것이다. 그건 어쩌면 히말라야이기에 가능한 일인 것이다.





기나긴 산행 끝에 도착한 고래빠니 마을에는 심상치 않은 구름이 몰려와 한치 앞도 안보일 만큼 시야를 잔뜩 가리고 있었다. 고래빠니는 3,210m의 푼힐 전망대 바로 밑에 위치한 푼족 마을로 아름다운 안나푸르나 일대의 일출을 보기 위해 가장 많은 트레커들이 다녀간다는 마을이기도 하다. 구름이 잔뜩 낀 늦은 오후의 날씨 덕분에 트레커들은 마을 뒷지 식당에 웅기종기 모여 난로를 통해 나오는 온기를 나누고 있다. 다음 날 푼힐 전망대로 향할 때만 큼은 날씨가 맑아지기를 서로 기원하며 시간을 보내고 있었다.

이른 밤, 푼힐 전망대로 향하기 위해서 서둘러 잠자리에 들었지만 쉽게 잠이 오질 않는다. 앞도 보이지 않을 정도로 가득한 구름이 걷히기는 할지 걱정이 이만저만이 아니었다. 그토록 그리워하던 안나푸르나 푼힐의 해돋이인데 이렇게 쉽게 거절당할 수는 없었다. 걱정스러운 마음에 깊은 잠에 들지 못하고 이리저리 뒤척이며 날씨를 확인해야만 했다. 뒤척이며 눈을 뜰 때마다 침대 옆으로 난 창문을 내다보았다. 그러다 12시가 조금 넘은 시간 문득 창밖의 밤하늘을 보고 너무나도 깜짝 놀랐다. 늦은 오후부터 내내 잔뜩 찌푸리고 있던 하늘이 순식간에 맑아진 것이었다. 마치 구름 따위 없었는 듯 시치미 톡 때고 장난을 치는 것만 같았다. 하

늘은 맑고 투명했다. 히말라야의 별들이 반짝이고, 건너편 눈 덮인 능선은 마치 풍요의 여신, 안나푸르나가 그린 그림과 같았다. 하얀 설산과 그 위로 총총 투명하게 빛나는 별무리. 아무래도 안나푸르나 여신이 깨어있는 자들에게만 전네는 히말라야의 선물인 것만 같다.

새벽길을 헤치고 수많은 트레커들이 부지런을 떨며 랜턴 하나에 의지해 어둠이 까맣게 내려앉은 산을 오른다. 이토록 많은 사람들이 무얼 보려고 철쭉 같은 어둠을 뚫고 걷고 있을까. 안나푸르나의 해돋이를 맞이하기에 가장 아름답다고 소문난 그 곳. 3,210m의 푼힐 전망대로 향하는 트레커들이었다. 고래빠니에서 푼힐 전망대가 있는 곳까지 어둠을 헤치고 한 시간 정도를 걸었을까. 푼힐의 꼭대기에 드디어 도착했다.

차디찬 공기 속에서 붉은 해가 떠오르길 수많은 트레커들이 기다리고 있었다. 그들이 기다리고 있던 것은 안나푸르나 고봉들 위로 솟아오르는 둥그런 태양 하나였을까 아니면, 히말라야 안나푸르나 구석 구석 빛이 발하는 순간이었을까.

코끝이 차가워진 트레커들 뒤편으로 붉은 빛을 띤 수많은 봉우리가 하나씩 고개를 내밀기 시작한다. 어디선지 모르게 떠오른 불



은 태양이 고봉들을 하나씩 차례 차례 비추며 밤새 어둠에 떨었던 시린 푸름에 따뜻한 온기를 불어 넣고 있었다. 안나푸르나, 마차푸차레, 다울라기리, 넬기리, 히운출리... 이름도 다 외지 못할 그 많은 봉우리들과 히말리야의 구석 구석에 빛을 선사하고 있었다. 안나푸르나 산군들에 둘러싸여 잊지 못할 해돋이를 두 눈으로, 마음으로 담아오는 순간들이다.

붉은 해는 높이 떠올라 동그란 모양이 안타깝게 이내 사라지고야 말았다. 일제히 아쉬움을 연발하며 박수로 그렇게 안나푸르나의 해돋이를 마치고 있었다. 그리고는 서둘러 고래베니 마을로 발걸음을 옮기기 시작했다. 안나푸르나 품에 제대로 안기고 싶다면 여기서 놓치지 말아야 할 것들이 있다. 해가 떠오른 후에 변하는 땅 위 모든 것들의 기지개, 일출 후 온 세상이 두루두루 빛나는 그 순간들. 나는 그 순간을 혼자 만끽하고자 서둘러 내려가는 트레커들을 보내고 한참을 그곳에 앉아 있었다. 안나푸르나가 건네는 풍요로운 인사를, 히말리야 사이로 번지는 따스한 기운을 내내 품고 있었다. 글/사진 • 김진아 여행작가

안나푸르나 문힐 트레킹 정보

시기 트레킹 시즌은 봄인 4~5월, 가을과 초겨울인 10~2월까지

교통 여행도시인 포카라를 기점으로 트레킹이 시작된다. नेपाल의 수도인 카트만두까지 항공편(국적기 직항 및 태국을 경유하는 항공편 이용)을 이용한다. 카트만두에서 포카라까지는 국내 항공편을 이용하거나 장거리 버스를 이용한다. <항공> 인천 → 카트만두 (7시간) / 인천 → 태국 방콕 → 카트만두 (7시간 이상) / 카트만두 → 포카라 (45분)

<버스> 카트만두 → 포카라 (8시간) / 포카라 → 니야몰 (1시간 30분)

산장(숙지) 숙식을 제공하는 안나푸르나의 롯지는 호화로운 산장을 생각해서는 곤란하다. 짐을 잘 수 있는 침대로로 구성된 방은 난방시설이 되지 않고, 식당에만 큰 난로와 화덕이 있어 트레커들이 저녁마다 모여 온기를 나누고 대화를 나눈다. 대양열을 이용해 뜨거운 물을 제공하는 산장도 있다.

장비 구입 & 대여 안나푸르나 트레킹의 시작 마을이 되는 여행 도시 포카라에는 수많은 등산용품점이 있어, 저렴한 가격에 장비를 구입하거나 트레킹 일정 동안 대여도 가능하다.



Tip

트레킹 중간에 통행료를 지불하라는 마오이스트를 만날 수 있다. नेपाल의 반정부군 세력으로 중국 마오쩌둥의 공산주의를 고수하는 자들인데, 트레커들로부터 통행료를 걷어 그들의 활동 비용으로 충당한다. 마오이스트를 만나면 되도록 그들이 요구하는대로 주는 것이 가장 안전하며 영수증을 받아 다른 마오이스트를 만난다면 영수증을 제시하면 된다. 단, 요구하는 금액이 터무니없이 많거나 자신이 가진 비용이 부족할 때는 일정 금액을 줄이는 것으로 타협을 보도록 한다. 자신의 짐을 메고 트레킹을 하는 것이 부담스럽다면 포카라에서 미리 포타니 가이드를 고용해 함께 산행을 하는 것이 좋다. 포타를 동반할 경우 짐의 무게에 부담 없이 트레킹에만 전념할 수 있으며 가이드를 동반할 경우 현지 의사소통과 문화를 더욱 쉽게 이해할 수 있는 장점이 있다. 자신의 체력과 여행 목적에 맞게 선택할 수 있다. 단, 포타와 가이드는 비교적 만만한 곳에서 소개받아 처음부터 동행하는 것이 바람직하다. 간혹 열정이 앞서 홀로 짐을 메고 출발했다가 지쳐서, 중간에 포타니 가이드를 자칭하겠다는 사람들에게 짐을 맡기게 되면, 중행당치는 경우가 간혹 있으니 주의하자. 일정이 여유롭다면 하루 정도는 포탈 전경대 밑 마을인 고래베니에 머물면서 해돋이를 두 번 보는 것도 색다른 경험이 될 수 있다. 낮 시간에는 트레커들이 떠난 한적한 고산 마을의 풍경을 만날 수 있으며, 고래베니 초등학교 아이들의 순수한 모습을 만날 수도 있다.

문힐 트레킹 추천 일정 (4박5일)

<1일> 포카라 - 니야몰 - 간드록 <2일> 간드록 - 타다비니

<3일> 타다비니 - 고래베니 <4일> 고래베니 - 티케둥가

<5일> 티케둥가 - 니야몰 - 포카라

Hot or Cool



시원하고 짜릿한
즐거움이 있는 곳,

워터파크

바야흐로 여름이다. 뜨거운 태양이 아글거리고, 시원한 물가가 그리워지는 계절이다. 온통 세상을 달구는 더위 속에서 즐기는 물놀이는 여름철의 가장 큰 즐거움일 것이다. 그래서 모두들 계곡으로, 바다로 물을 찾아 여행을 떠난다. 그런데, 최근에는 산과 바다에서 좀처럼 느끼기 어려웠던 익사이팅한 물놀이의 진수를 한자리에 모아놓은 워터파크가 인기다. 잘 갖추어진 편의시설과 더불어 시원하고 짜릿한 즐길거리가 우리를 기다리고 있기 때문이다.

집채만 한 파도가 덮쳐오는 파도 풀, 아찔한 높이에서 미끄러져 내려오는 워터 슬라이드, 튜브를 타고 물살에 몸을 맡기며 동실동실 떠다니는 유수물까지... 생각만 해도 익사이팅한 물의 모험이 기다리고 있는 곳. 워터파크, 그 인기 때문인지 해마다 워터파크 숫자가 꾸준히 늘어나 요즘은 그야말로 워터파크의 춘추전국시대라 해도 과언이 아닐 정도로 많은 물놀이 시설이 등장했다. 그 중 가장 눈길을 끄는 Big3를 꼽는다면 용인 캐리비안 베이, 홍천 비발디 오션월드 그리고 천안 휴러클리조트의 테인패밀리워터파크일 것이다. 올해를 책임질 초절정 워터파크 Big3를 소개한다.

우리나라 워터파크의 원조, 캐리비안 베이

우리나라에 오늘날과 같은 워터파크 붐을 몰고온 주인공은 바로 캐리비안베이. 캐리비안베이는 세계적으로 손꼽히는 규모와 명성을 자랑하는 워터파크의 원조다. 시속 90km의 체감 속도를 즐기며 360도 회전의 묘미를 맛볼 수 있는 아쿠아루프, 90도 경사면을 타고 공중으로 솟구치는 타워부메랑 등 짜릿하고 스릴 넘치는 시설은 가히 압권이라 할 만하다. 올해 유아를 위한 수면실과 수영실 등 편의시설을 대폭 개선했다는 것도 캐리비안 베이의 장점 <http://www.everland.com>



드라마틱한 즐거움이 있는 곳, 비발디 오션월드

캐리비안베이가 스케일과 익사이팅함으로 인기 있다면, 좀더 드라마틱한 즐거움으로 승부하는 곳이 비발디 오션월드이다. '이집트 사막의 오아시스'라는 콘셉트 아래 거대한 스프링크스와 피라미드, 록소르신전 등을 형상화한 이곳은 24m 높이의 거대한 파도풀, 23m 높이의 워터 슬라이드 등 한층 세련된 다이내믹함을 선사한다. 그래서인지 지난해 전 세계 워터파크 중 방문객 수 5위를 차지하며 점점 더 높은 인기를 구가하고 있다.

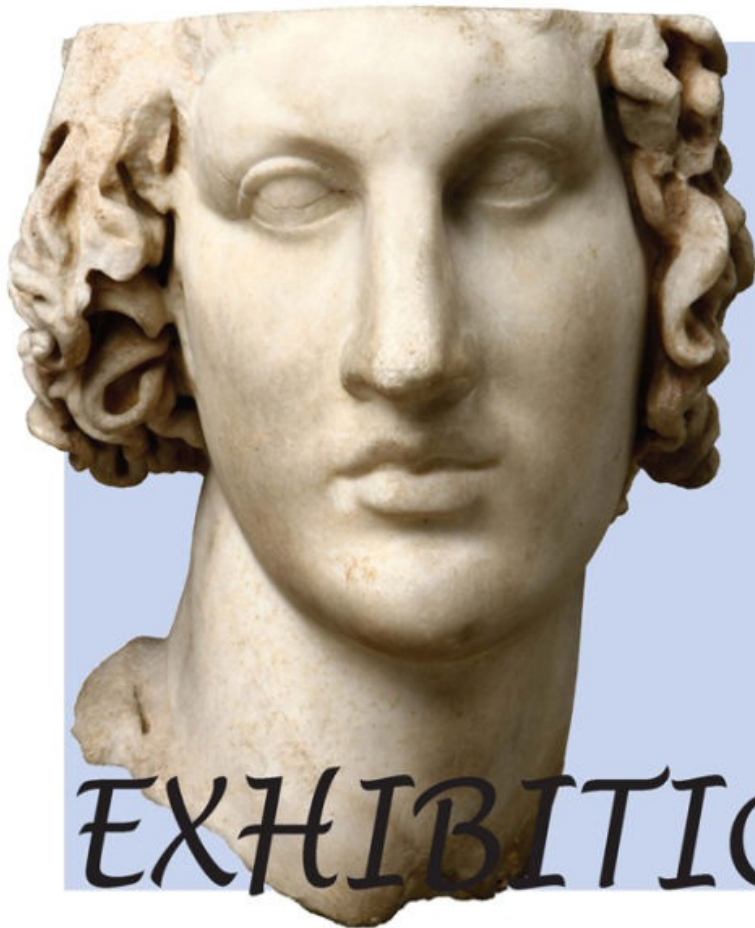
<http://www.daemyungresort.com>

워터파크의 새로운 강자, 테딘패밀리워터파크

국내 초대형 워터파크 Big3 중에서 시설의 깨끗함만으로 보자면, 천안 휴러클리조트의 테딘패밀리워터파크를 따라갈 곳이 없다. 중부권 최대 규모로 알려진 테딘워터파크는 2010년 개장한 워터파크의 신형 강자이다. 테디베어를 메인 캐릭터로 내세워 친근함을 강조하고 있는 이곳은 로마, 스페인, 핀란드, 베네치아, 산토리니 등 유럽 각국의 다양한 문화를 테마로 하고 있다. 특히 371m에 달하는 국내 최장의 급류 유수물은 워터파크 마니아들을 사로잡고 있다. <http://www.tedin.co.kr>

이와 같은 초대형 워터파크를 이용할 때 가장 부담이 되는 것이 있다면 가격! 하지만 방문 시기와 제휴 카드 할인을 최대한 활용하면 저렴한 가격으로도 즐길 수 있다. 사전에 홈페이지를 방문해 이용 방법과 할인 정보를 미리 알아두도록 하자.

한편, 최근 젊은 층은 물론, 가족 단위 여행객들에게 워터파크가 인기를 끌면서 리조트나 스파, 텐션에 이르기까지 워터파크를 겸한 숙박시설도 늘고 있다. 리조트와 결합된 초대형 워터파크들은 유아들을 위한 시설이나 각종 편의시설이 잘 갖추어져 있지만 사람이 많아 복잡하고 이용료 또한 만만치 않다는 부담이 있다. 한편, 스파에 마련된 워터파크는 신나는 물놀이를 즐기며 온천욕으로 건강과 미용까지 챙길 수 있는 것이 장점이다. 대형 워터파크를 찾아가든 집 근처의 소규모 워터파크를 찾아가든 중요한 것은 아이들에게 신나는 여름을 선물하는 것이 아닐까 한다. 이번 여름 가족, 친구, 연인들과 함께 워터파크에서 'Hot'한 여름을 즐겨보자. 글·박상호 자유기고가



EXHIBITION



이stanbul의 황제들 터키문명전

●전시기간 : 2012.5.1~9.2 ●관람시간 : 9:00~18:00(일/공휴일은 19시 수/토는 21시까지) ●전시장소 : 서울 국립중앙박물관 기획전시실(서울 용산구 서빙고로 137) ●관람요금 : 일반 12,000원 / 청소년 10,000원 / 초등학생 8,000원 ●문의전화 : 1666-4392

2008년 <황금의 제국, 페르시아>, 2009년 <파라오의 미라>에 이어, 국립중앙박물관에서 준비한 세 번째 세계문명전 <터키문명전>이stanbul의 황제들이 찾아왔다. 동서 문명의 교차점이자, 다양한 종교와 문화가 찬란하게 꽃피운

터키 문명의 진수를 잘 보여주는 문화재 187점이 전시되고 있다.

1부에서는 황금의 손 미다스 왕이 살았던 프리기아 시대의 청동 물병, 트로이 시대의 금 귀걸이, 철제 무기로 주변을 지배했던 히타이트 제국의 문서 등 기원전 3000년 전 터키 고대 문명에서 내려오는 신화와 전설을 담고 있는 유물이 전시된다.

2부에서는 알렉산드로스 대왕의 동방 원정 이후 번성했던 헬레니즘 양식의 조각상이, 3부에서는 콘스탄티누스 대제의 동로마 제국 시절 유물이, 4부에서는 오스만 제국 시절 절대권력을 과시했던 술탄(황제)의 화려한 사생활을 엿볼 수 있는 장신구들이 전시되어 있다. 보석장식이 돋보이는 칼과 터번, 은으로 만든 커피 향로, 주전자, 잔 받침 등의 소장품이 선보인다.



BOOK



상처받지 않고 사람을 움직이는 관계의 심리학 나는 까칠하게 살기로 했다

양창순 지 | 선추리원

아무렇지 않게 내뱉는 다른 사람들의 말 때문에, 하루에도 몇 번씩 우울해진다는 A씨, 내 마음을 몰라주는 사람들이 아속하기만 하다. <나는 까칠하게 살기로 했다>는 인간관계에 대한 두려움을 없애주는 힘이 '건강한 까칠함'에 있다고 말한다. '있는 그대로의 나'를 솔직하게 드러내보이되, 그런 내 모습을 거부당하고 상처받는 것에 대한 두려움을 내려놓아야 한다는 것. 이외에도 상처받지 않고 상대방을 움직일 수 있는 관계의 법칙, 우리를 힘들게 하는 여러 심리적 요인들을 다양한 임상 사례와 심리학 이론을 통해 쉽고 재미있게 소개하고 있다.

사춘기 내 아이와 마음이 통하는 비폭력대화 아이는 사춘기 엄마는 성장기

이운정 지/캐서린 한 김수 | 한겨레에듀

사춘기 아이는 어디로 뿔지 모르는 럭비공과 같다. 하루에도 몇 번씩 반역을 부릴 때면 자연스레 연성이 자꾸 높아지기 마련이다. NVC(비폭력대화) 국제 인증 트레이너 과정을 밟고 있는 지지는 사춘기 자녀를 둔 부모라면 한 번쯤 고민해봤을 자녀와의 갈등을 '비폭력 대화(NVC)'로 해결하는 과정을 구체적인 사례 중심으로 풀어낸다. '엄마의 일기'와 '아이의 일기'에서는 같은 상황을 바라보는 엄마와 아이의 시각 차를 드러내고, 'NVC 생각'을 통해 비폭력대화 방식으로 갈등을 풀어나가는 방식을 보여준다. 특히 독자들이 실생활에 적용할 수 있도록 각 장 마지막의 '연습하기'를 워크북 형식으로 수록해 놓았다.



청소년 문학의 새 지평을 열다 시간을 파는 상점

김선영 지 | 자음과모음

제1회 자음과모음 청소년문학상 수상작. 심사위원들이 만장일치로 당선작으로 뽑은 <시간을 파는 상점>은 '시간'이라는 소재를 다루면서, 다분히 철학적이고 관념적일 수 있는 이야기를 놀랍도록 편안하고 재미있게 풀어낸다. 추리소설 기법을 활용해, 끊임없이 호기심을 유발시키고 끝까지 긴장감을 놓을 수 없게 만든다. 뿐만 아니라 각 문장과 어휘마다 청소년 독자의 이해를 돕기 위한 작가의 깊은 배려가 묻어난다.

MIR NEWS

미르네트웍

제4회 미르치과기 친선 골프대회



4월 7일부터 8일까지 이틀에 걸쳐 경남 남해 힐튼 C.C에서 미르치과기 친선 골프대회가 개최됐다. 전국 각지의 미르치과기에서 총 32명, 8개 조가 참가한 가운데 진행된 이번 골프대회에서는 광주미르 윤창 원장이 메달리스트를, 거제미르 권순찬 원장이 우승을 차지했다. 단체로는 광주미르가 우승, 목포 미르가 준우승을 했다.

제7회 신입사원 워크숍



4월 13일~14일 양일간 무주 덕유산리조트에서 신입사원 워크숍이 열렸다. 이번 워크숍에서는 86명의 신입사원을 대상으로 8명의 미가온 교육팀이 멘토로 나서, 미르인의 자부심과 치과인으로서는 나아가야 할 비전을 제시함으로써 신입사원들로부터 큰 호응을 얻었다.

순천미르 전직원 백운산 산행



순천미르가 5월 16일 개원 14주년을 맞이했다. 순천미르는 개원 14주년 기념으로 다음날인 5월 17일 전 직원 백운산 산행을 실시했다. 이날 산행과 함께 여직원 발아

구대회를 개최했으며 우승팀에게는 여수엑스포 입장권이 부상으로 주어졌다.

- ▶ Dr.이영진 팀 워크숍: 지리산 한화프라자
- ▶ <병아리때 뽕뽕뽕> 어린이 구강검진
- ▶ 순천청암대 조수현 교수 초청 강의(발반사교육)

전주미르 전주기전대학 치위생과 장학증서 전달식

전주미르는 지난 5월 17일 Dr.오상훈이 참석한 가운데 전주기전대학 치위생과와 장학증서 전달식을 가졌다. 그 동안 전주미르치과병원원은 지역 치과계 발전과 우수인재 양성을 위해 다양한 지원을 펼쳐 왔다.

- ▶ 개원 5주년 기념 윤효간 콘서트 <피아노와 이빨>
- ▶ Dr.정화웅 <닥터MBC> 방송 출연
- ▶ 제2회 미국치과의사팀 연수회

포항미르 신축건물 기공식



포항미르가 지난 4월 19일 8층 규모의 신축건물 기공식을 가졌다. 진료실 확장과 기공소 마련을 위한 이번 신축건물 건축을 통해 포항미르를 찾는 환자들이 보다 넓고 쾌적한 환경에서 질 높은 진료와 서비스를 제공받을 것으로 기대된다.

- ▶ 포항시청 장학재단에 1,000만 원 장학금 기탁
- ▶ 제 19회 미르 정기 연주회 <플룻 연주회 '피리'> 초청공연
- ▶ Dr.노충 진료팀 워크숍: 경주 남산 아유회
- ▶ 어린이날 댄싱 노래 경연대회

목포미르 상반기 소아치과 견학 실시



목포미르는 4월 12일부터 상반기 소아치과 견학을 시작했다. 매주 수요일에 실시되는 소아치과 견학은 PT를 이용해 화면이 움직이는 생동적인 공연 〈밤새 이빨들이 도망갔어요〉와 페이스페인팅, 구

강검진, 퀴즈 및 상품증정 사진촬영 등 다양한 프로그램으로 구성되어 있다.

- ▶ KBS 의료봉사활동: 강진 칠랑면
- ▶ 홈페이지 새 단장, 4월 초 오픈
- ▶ 어린이날 〈병아리떼 뽕뽕뽕〉 행사 진행
- ▶ 공동 원장단 제주도 워크숍

부천미르 근로자의 날 आय회



부천미르 직원들이 지난 5월 1일 근로자의 날을 맞아 आय회를 다녀왔다. 파주 통일전망대 및 평화누리공원에서 진행된 आय회에서 직원들은 친목을 다지고 화합을 도모하며 즐거운 시간을 보냈다.

- ▶ 윤호간 피아노와 이빨 공연

광주첨단미르 어린이 구강건강 지킴이 활동



광주첨단미르가 지역 어린이들의 구강건강 지킴이로서 활발한 활동을 실시하고 있다. 지난 4월부터 지역 내 유치원과 어린이집 견학을 실시하고 있으며 5월 5일 어린이날에는 〈병아리떼 뽕뽕뽕〉 행사를 통해 구강검진 행사를 시행했다.

- ▶ 인디언수니, 바닥 프로젝트 초청 문화강좌
- ▶ Dr.김대업 2012 Basic Endodontic Course 강의

경산미르 매일신문에 직원 시 소개

지난 4월 6일 매일신문 자상 백일장에 경산미르 여관주 주차실장의 〈화분같이〉라는 시가 게재되었다. 평소 시를 통해 감성을 키워 온 여관주 주차실장은 〈빛방울〉, 〈나를 먹어버린 나의 귀〉 등의 시로 여러 차례 신문에 소개된 바 있다.

밀양미르 승강기 입구에 홍보용 DID 설치

밀양미르에서는 지난 5월 1일 고객들이 이용하는 엘리베이터 입구에 홍보용 모니터 DID를 설치 완료했다. 앞으로 밀양미르는 DID를 이용해 엘리베이터 이용 고객들에게 적극적인 홍보를 해나갈 계획이다.

광주상무미르 감염관리 의료정보 회의 개최



광주상무미르가 지난 4월 20일 감염관리 의료정보 2분기 회의를 가졌다. 회의 결과에 따라 5월 초 직원들을 대상으로 자궁경부암 예방 백신인 가다실 추가 3차 접종이 이뤄졌으며, 신입직원들에게도 B형 간염 백신 3차

접종을 실시했다.

- ▶ 한국전기공사협회 광주시회 업무협약식 체결
- ▶ 병아리떼 뽕뽕뽕 행사 진행
- ▶ 네덜란드 치과 의사 방문 병원 투어
- ▶ 고구려대학 치위생과 학생 실습

진주미르 〈피아노와 이빨〉 공연



진주미르가 5월 11일 직원 및 지역주민들을 위해 피아니스트 윤호간과 함께한 〈피아노와 이빨〉 공연을 열었다. 이번 공연은 진주 관객 1,200명이 관람 정도로 뜨거운 반응과 감동 속에서 성공적으로 이뤄졌다.

- ▶ 보건대학 치과위생학과 치과견학 및 설명회
- ▶ Dr.김연화(임플란트과), Dr.김옥준(치아교정과) 취임
- ▶ Dr.허준용 메가젠 루마니아 학회 참석

안산미르 10주년 원내 워크숍 개최



안산미르는 지난 3월 24일 창립 10주년 원내 워크숍을 개최했다. 이날 김홍근 수석은 〈상당, 그 불변한 진실에 관하여〉라는 주제로 팀 세미나를 진행해 최종국 대표원장으로부터 감사장을 받았다.

대구미르 네덜란드 치과의사팀 병원 투어



5월 16일~17일 양일간에 걸쳐 네덜란드 치과의사 5명이 대구미르를 방문해 병원 투어를 실시했다. 이번 방문한 네덜란드 치과의사팀은 박광범 원장의 수술을 직접 참관하는 기회를 가졌다.

- ▶ 〈대구 디지털 치과 가공소〉 오픈
- ▶ 무료 구강검진 버스 오픈 및 미르봉사단 발대식
- ▶ 동영 사랑도 무료 구강검진
- ▶ 10주년 기념 전직원 필리핀 워크숍



사진작가 홍경표

손잡고 걷다 보면 언젠가는...

우리에게도 좋은 날이 올 거야.
고기보다 야채가 몸에 좋은 거야.
과자 음료수 많이 먹으면 배 아파.
면으로 된 옷이 얼마나 좋은 건데.
큰오빠 선우는 오늘도 동생들을 다독입니다.

아빠 없이, 지적 장애를 가진 엄마와
동생들을 책임져야 하는 선우...

가난 때문에 일찍 철이 든 아이,
선우에게 힘을 주세요.
아이의 어깨를 다독여 주세요.



정기후원신청 (매월 3만원)
후원금은 국내 빈곤가정 아동 지원에 사용됩니다.

1599-0300 www.gni.kr

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

 굿네이버스
Good Neighbors

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 청단미르 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, 나에게는 특별한 이름

Opinion is the Best!

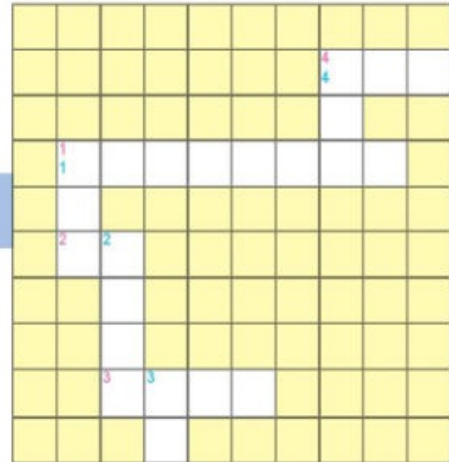
미르가 여러분에게 특별한 이름으로 기억된 적 있으셨나요?

진료후기나 칭찬, 혹은 따뜻한 제안들을 소개해주세요.

* 이벤트에 응모해주신 분 중에 10분을 선정하여 문화상품권을 보내드립니다.

* 2012.7.2 ~ 2012.8.20

* 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. 2012년 6월 30일부터 7월 1일까지 코엑스에서 열리는 미르네트워크 창립 10주년 기념행사는?
2. 국민의 대표로 구성된 입법기관. 또는 00의원들이 00의사당에 모여서 하는 회의.
3. 동풍이 말의 귀를 스쳐간다는 뜻으로 남의 말을 귀담아 듣지 아니하고 지나쳐 흘러 버림을 이르는 고사성어.
4. 집안 살림의 수입과 지출을 적는 장부.

[세로]

1. 생일을 맞은 사람이나 출신한 사람들이 주로 먹는 국.
2. 기둥 둘레의 원판 위에 설치한 목마에 사람을 태워 빙글빙글 돌리는 놀이기구. Merry-go-round
3. 미르치과네트워크가 피아니스트 윤요간과 함께하는 공동 문화 캠페인 <피아노와 00>
4. 주로 여자가 장식으로 손가락에 끼는 두 짝의 고리. 생000.

당첨을 축하합니다

2012 미르매거진 봄호 퀴즈 당첨자가 선정되었습니다. 미르네트워크 홈페이지

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



을 담은

당신의 이야기를 기다립니다.

미르진에 여러분의 감성을 뽐내주세요!

가을의 풍성함을 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]
- 10주년을 맞은 미르에 축하인사
 - 가을과 관련된 추억
 - 치아에 관련된 모든 질문
 - 기타 함께 나누고 싶은 이야기
 - 미르를 찾아 기분 좋았던 경험
 - 사랑하는 가족 이야기
 - 미르 방문기, 혹은 진료 후 느낀 점

[접수마감] 2012. 8. 20(토) 14:00

[접 수 처]

접 수 처	홈페이지	이메일
주 소	www.mirnetwork.com	mirnw@mirdental.co.kr
비 고	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.

[문 의] 053-212-2084

