

# MIRZINE

2015 Vol. 38 \_ 가을호

미르진은 미르를 찾는 여러분들께 무료로 배포되고 있습니다

편견,  
프링클링을  
다룬다



## Contents

04 Intro \_걷다

### Message

06 Theme Column \_걷기의 의미

08 **미르 + α** \_제13회 미르치과네트워크 심포지엄  
2015년 제8회 미르치과기 전국 여자검도 선수권대회

12 **미르의 우리 문화재 보존·복원 캠페인**

14 **Interview** \_전주미르치과병원 정희웅 대표원장

### Into 'Walk'

20 **당신의 Walk** \_신발을 보면 당신이 보인다

24 **걷기 생활백서** \_걷기를 준비하는 우리들의 자세

26 **괜찮아요?** \_아이와 함께 책 속을 걸어요

### Review

28 **바람 따라 길 따라** \_걷다보면 알게 될거야 \_전주한옥마을

32 **일상의 발견** \_우리, 같이 걸을까?

### Zoom-in

34 **미르뉴스**

# MIRZINE

2015 Vol. 38 \_가을호

통권 제38호  
발행인 류경호  
발행일 2015년 9월  
발행처 (주)미르네트워크 대구광역시 중구 공평로 12 (삼덕동2가)



66

길을 걷다 보면  
한 걸음 이전과 한 걸음 이후가  
'변화' 그 자체라는 것을 느낄 수 있다.  
한 걸음 사이에 이미 이전의 것은 지나가고  
새로운 것이 다가온다.  
같은 풀, 같은 꽃, 같은 돌멩이, 같은 나무라도  
한 걸음 사이에 이미 그 자태가 변해 있다.

- 서영은의 『노란 화살표 방향으로 걸었다』 중에서

99

# 거리

해가 질 무렵,  
괴니히스베르크의 거리를 한 남자가 걸어간다.  
화색 코트를 입고, 등나무 지팡이를 든 남자는  
하루도 빠짐없이, 늘 같은 시간에 거리를 걸었다.  
날씨가 좋은 나쁜든, 그저 묵묵히…  
커다란 머리와 균형이 맞지 않는 어깨,  
보이지 않는 한 쪽 눈을 가진 남자가 거닐던 산책로를  
사람들은 훗날 '철학자의 길'이라고 이름 붙였다.  
매일 한 시간씩, 혼자서 길을 걷고  
매일 한 페이지씩 자신의 생각을 글로 풀어냈던 그 남자,  
임마누엘 칸트.

칸트가 남긴 철학은  
그가 걷는 동안 머릿속으로 키웠던 생각의 열매일지도 모른다.



꺾병에 시달리던 베토벤에게도 걷기는 중요한 일이었다.  
다른 사람과 대화가 불편할 정도로 귀가 안 들렸던 베토벤은  
하이리겐슈타트의 숲길을 거닐며 안정을 되찾곤 했다.  
자연과 무언의 대화를 나누고,  
그동안 미처 알지 못했던 아름다움을 발견한 베토벤.  
숲은 그에게 영감을 불러일으켰고,

그는 하이리겐슈타트 숲을 배경으로 교향곡 '전원'을 완성시켰다.

어쩌면 걷는다는 것은  
한 쪽 발을 다른 쪽 발 앞으로 내딛는 일이 아니라,  
그동안 스쳐 지나갔던 것들에게  
다시금 눈길을 주고,  
한 걸음 더 다가가는 행위일지도 모른다.  
그 발길은 풍경을 향할 수도 있고,  
나 혹은 타인을 향할 수도 있다.  
무엇을 향하든  
당신은 걷는 것 이상의 의미를  
발견하게 될 것이다.

# 걷기의 의미

러시아 순례자들은 기도하고 싶을 때 걷는다고 한다.  
혼자서 걸어본 사람은 안다. 걷는 게 무엇인지.  
왜 그들이 걷는 것을 기도라 하는지...

## 걷는 것

루소는 자기만의 고독을 즐긴 사람이다. 그는 길을 갈 때 누가 마차를 태워준다고 해도 거부했다. 그는 말한다. "걷는 맛을 제대로 즐기려면 혼자여야 한다"고, 시인 랭보도 어릴 때부터 걷는 것을 좋아해 열아홉 살에서 스물세 살 때까지 벨기에로, 영국으로, 독일로 여러 나라를 헤매고 다녔다. 그는 고향 샤를르빌에서 이탈리아의 밀라노까지도 걸어서 갔다. 그것도 모자라 그는 20대 중반에 다시 아프리카까지 걸어서 갔다. 그곳에서 상인들과 어울려 다니다 병이 들어 파리에 돌아와 치료받다 죽었다. 그래서 사람들은 그를 가리켜 '바람구두를 신은 사내'라고 불렀다. 카잔차키스는 젊은 시절 이탈리아 전국을 누비고 걸어 다니며 희열을 주체하지 못했다고 한다. 우리 조상들도 마찬가지다. 봄이 되면 산으로 들로 나들이에 나섰고, 혼자 있고 싶을 때면 조용히 뒷산을 찾거나 들판을 거닐었다.

## 걷기의 참맛

걷기의 맛은 길을 잃어본 사람만이 안다. 늘 같은 길을 걷다 보면 걷는 재미를 잃어버린다. 걸으면서도 걷는다고 생각하지 않는다. 그래서 길을 잃어보지 않으면 걷기의 참맛을 모른다. 안다고 생각하는 것은 관념이다. 내 몸이 느끼지 못하면 진정으로 아는 게 아니다. 봄이 와도 알지 못하고, 눈이 내려도 알지 못한다. 밖에 있는 그 어떤 것도, 내 안에 있는 그 어떤 것도, 그러므로 걷는 것이 주는 참맛은 매순간 우리를 깨어나게 하는 것인지도 모른다. 한 인디언 할아버지는 젊은이들에게 이렇게 말한다.



## 걷기의 의미

“마음이 아프고 힘들 땐 걸어라.  
뭔가를 해야 할 때도 밖에 나가 걸어라.  
혼자서 걸어라.  
구렁들 속으로, 산들 속으로.  
가슴이 강해지거라.  
그 어떤 것도 영원한 것은 없다.”

그렇게 걷기는 우리를 때로는 고독으로, 기쁨과 희열로, 내적 성숙으로 데려간다. 하지만 사람만 걷는가? 아니다. 개미도 걷고 고양이도 걷고 말도 걷는다. 그러므로 걷는 것은 인간의 고유한 행위가 아니다. 심지어 다리가 없는 지렁이나 뱀도 몸을 꿈틀거리며 움직인다. 걷지 않고는 움직이지 않고는 삶을 누릴 수도 없고, 아무것도 할 수 없기 때문이다. 그래서 모두 걷고 움직인다.

그러나 개미가 걷는 것, 고양이와 말이 걷는 것, 사람이 걷는 것은 다르다. 다른 것을 보고, 다른 삶을 살기 때문이다. 우리는 눈으로 먹이를 찾겠다고 생각하지만 발로 걷지 않으면 먹이를 찾을 수도, 곡식을 기를 수도, 식당에 갈 수도 없다. 친구를 만나려고 해도 걷지 않음 아무것도 할 수 없다. 마찬가지로 성자가 걷는 것과 아이가 걷는 것과 세일즈맨이 걷는 것은 다르다. 또 노동자가 걷는 것이 다르고, 아가씨가 걷는 것이 다르고, 군인이 걷는 것이 다르다. 바라보는 세상이 다르고 말이 다르고 삶의 향기가 다르기 때문이다.

걷는다는 것은 그저 두 발을 사용해 왔다 갔다 하는 것이 아니다. 우리는 걷기 때문에 존재하고, 사냥을 할 수 있고, 친구를 만나고 연인과 데이트를 할 수 있다. 또 기분 나면 달릴 수 있고, 산과 들에 나가 자연의 아름다움을 즐길 수 있다. 그뿐이 아니다. 나를 표현하려면 걸어서 움직여야 한다. 만나야 한다. 그러므로 걷지 않으면 '내'가 없다. 돈을 벌려고 해도 걸어서 움직여야 한다. 하다못해 절이나 교회 같은 곳에 가서 기도를 하려고 해도 먼저 걸어야 한다. 걷지 않으면 우리는 아무것도 아니다.

그런데 어찌 된 일인지 요즘 사람들은 걷는 것을 싫어한다. 걷는 것을 노동이라고 생각한다. 하지만 100년 전까지만 해도 사람들은 걷는 것을 노동이라 생각하지 않았다. 걸으면 힘이 나고, 아픈 게 없어지고, 마음이 가벼워지고, 즐거운 일이 생기고, 기쁨으로 가득 차기 때문이다. 걷는 게 힘들다고 생각되면 무릎을 구부리고 걸어 보라. 무릎을 구부린 상태로 발뒤꿈치로 착지하고 엄지발가락에 힘을 주고 걸어보라. 갑자기 걷는 게 달라질 것이다. 몸에서 힘이 나고 활력이 솟을 것이다. 내면의 수다가 멈출 것이다. 그리고 걷기의 즐거움을 다시 발견하게 될 것이다. 그것이 인류가 수백만 년 동안 걸어온 걸음이다.

걸을 때 우리는 다리와 발을 쓴다. 미국 서남부에 사는 테와족 인디언들의 말이 재미있다. 그들은 발을 '이인'이라 하는데, '놓음' 그리고 '관계'를 뜻한다. 우리가 어떤 장소에 있다는 것은 그곳의 땅과 동식물, 사람들, 그리고 그곳에 살던 조상들과 영들 속에 있다는 것을 뜻한다. 그리고 보면 발은 우리를 수많은 생명들과의 관계 속으로 인도하는 존재다. 발로 땅을 디디는 순간 우리는 수많은 존재들과 관계를 맺는다. 그런데 발을 움직이는 것은 다리다. 테와족은 다리를 '바'라고 하는데, '방향'을 뜻한다. 다리는 우리를 동서남북 여덟가지로 향하게 하는 것이다.

그렇게 우리의 발과 다리, 걷기는 우리를 존재하게 하고, 생각하게 하고, 보고 싶은 사람을 만나게 하고, 자연의 못 생명들을 만나게 한다. 그리고 우리를 잠에서 깨어나게 하고, 영적 성장으로 이끈다.

글 \_ 서정록(트랜스워킹센터 대표)  
저서 \_ 『트랜스워킹』, 『지금은 자연과 대화할 때』,  
『잃어버린 지혜, 듣기』 등



# 앞으로 지향해야 할 강점에 대해 고민하는 시간

## 제13회

### 미르치과네트워크 심포지엄

9월 6일 일요일, 대구 EXCO에서 열세 번째 미르치과네트워크 심포지엄이 열렸다. '강점 혁명'이라는 주제 아래, 강의주제는 '디지털', '심미', '예방진료', '상담 노하우'로 정해졌다. 미르인들은 여러 주제의 포스터세션을 통해 서로의 노하우를 나누었다. 또한 미르의 현주소와 내일의 강점이 무엇인지도 짚어보았다. 13화째를 맞이한 이번 심포지엄은 그 명성에 걸맞게 내실을 단단히 다진 내용들로 가득했다. 참여자들의 열띤 성원이 있었기에 더욱 뜻깊은 시간이었다. 앞으로의 발전 가능성을 확인할 수 있었던 제13회 미르치과네트워크 심포지엄. 치과계 심포지엄에 한 획을 그으리라 자부한다.

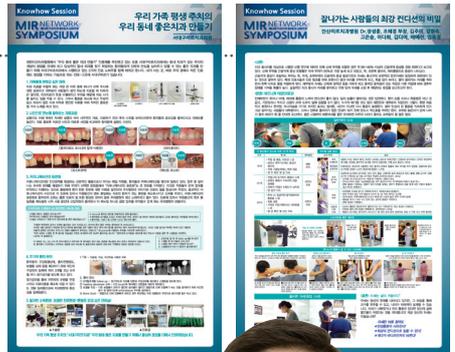


# MIR 13th D E N T A L N E T W O R K S Y M P O S I U M



이번 해에는 그동안 원장님들만 참여하던 포스터세션을 전직원에게까지 확대하여 직원들에게 포스터세션 참여는 성취감, 팀워크 등을 돌아볼 수 있는 기회가 되었다. 포스터세션은 원내에 게시할 수 있도록 배너 형태로 제작했으며, 사전 제작 후 심사위원을 위촉하여 제출자 정보를 제한한 블라인드 테스트로 공정성을 가했다.

임상포스터 11작 / 노하우포스터 12작, 총 23작으로 원장, 스태프 구분없이 지식공유를 위해 많이 참여하였다.



“우리 미르는 10년 동안 담대한 도전을 거듭하며 치과병원의 성공적인 경영 모델이 되었습니다. 하지만 현재에 안주해선 안 됩니다. 이번 심포지엄을 통해 수준 높은 진료 결과와 체계적인 병원시스템 구축을 위한 방안을 함께 고민하고 나누었으면 합니다.”



특강은 모네상스의 강신장 대표가 맡았다. 특강 주제는 '2015 나의 르네상스 만들기'였다. 강의는 '시간의 흐름에 따라 긍정적인 방향으로 익어가는 조직도 한 단계 더 나아가기 위해서는 늘 재탄생(Re-birth)하려고 노력해야 한다', '열린 소통으로 원장과 젊은 세대의 이견을 줄여서 이해의 폭을 넓히고 함께 발전하기를 바란다', '스스로 창조하는 사람이 되기 위해서 감성의 끝에서 연습을 해야 하는데, 감성의 최고 끝은 '일체화'다. 환자와의 일체화를 통해 병원의 진료서비스를 향상시키고, 스스로의 관점을 확대하라' 는 내용으로 이어졌다. 강신장 대표의 열정적인 강의는 참여자들에게 깊은 여운을 남겼다.

미르치과네트워크 심포지엄을 마치며 정희웅 위원장은 진료로 바쁜데도 불구하고 함께 심포지엄을 꾸려준 아카데미 위원들에게 감사의 마음을 전했다. 덧붙여 “심포지엄이 끝나고 병원으로 돌아가 공유한 내용을 적용해보았으면 한다. 또한 미르의 미래의 강점이 무엇이 될 수 있을지 고민해보는 시간이 되었기를 바란다. 참석해주신 870여 명의 미르인들에게 감사드린다”라고 말하며, 광주에서 열릴 2016년도 미르치과네트워크 심포지엄을 기약했다.

# 2015년 제8회 **전국** 미르치과기 여자검도 선수권대회

더위가 한풀 꺾인 가을의 문턱에서, 미르치과기 전국 여자검도 선수권대회가 열렸다. 9월 19일 토요일 서울과학기술대학교에서 개최된 여자검도 선수권대회는 건강한 기업문화 정착을 위한 미르치과네트워크의 사회공헌 활동으로, 8회째에 접어들었다. 300여 명의 선수가 모여 국내 최고의 여자검객 자리를 두고 겨뤘던 제8회 미르치과기 전국 여자검도 선수권대회! 여성검도인들의 예와 열정을 꽃피울 수 있는 축제였다.





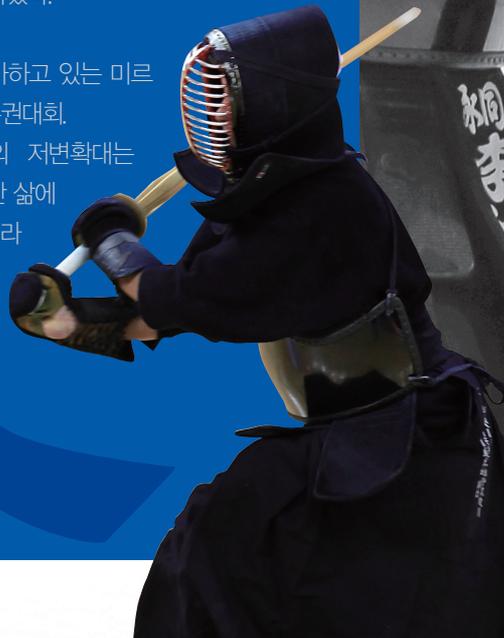
대회는 개인전과 단체전으로 나누어 진행되었다. 개인전은 초등부(저학년), 초등부(고학년), 중등부, 고등부, 대학·일반부 경기로, 단체전은 대학·일반부 경기로 치러졌다. 학생부의 참가종목이 세분화된 덕분에 검도꿈나무들은 자신의 기량을 더 자유롭게 펼쳐 보일 수 있었다. 대학·일반부 선수들의 우수한 기량은 대회에 열기를 더했다.

한편, 공정한 심사와 선수들을 우선 배려하는 진행은 참가 검도인들에게 만족감을 선사했다. 선수기념품 증정, 주차비 지원, 포토존 및 사진촬영 이벤트도 함께 진행되어 참가한 모든 사람들이 함께 즐길 수 있는 기회가 되었다.



정미혜 검도단장(창원미르치과)은 “초·중등부 종목으로 가족들이 함께 와서 하루를 즐기고 가는 모습이 미르치과기 검도대회의 순기능이 아닐까 생각한다. 여성검객만을 위한 국내 단 하나의 대회로서의 전통을 이어가기 위해 노력하겠다. 본 대회에 즐겁게 참여해주신 선수 여러분께 감사드린다”고 밝히며 대회를 마무리했다.

매해 참가선수가 증가하고 있는 미르치과기 여자검도 선수권대회. 앞으로도 여성검도의 저변확대는 물론 여성들의 건강한 삶에 큰 활력소가 될 것이라 기대해본다.



미르의 우리 문화재 보존·복원 캠페인

# 국외소재문화재, 우리가 먼저 사랑합시다

일본, 미국, 유럽 등 해외에 흩어져 있는 한국문화재의 보존·복원을 위해 미르치과네트워크는 지난 2014년부터 '국외소재문화재재단'과 손을 잡고 장기프로젝트를 진행하고 있습니다. 올해에는 '국외소재 한국문화재 보존·복원사업'을 협약하여, 우리 문화재 안전관리 지침이로 활동하고 있습니다.

최근에는 리움미술관에서 열린 '세밀가귀(細密可貴)-한국 미술의 품격'전을 관람하며, 한국문화재를 사랑하는 마음이 되새기는 시간도 가졌습니다. 이번 전시회를 통해 '세밀함이 뛰어나 가히 귀하다' 할 수 있는 우리나라 작품들을 직접 만나보았는데, 세밀하고 정교하게 새겨진 무늬가 아름다운 작품들은 관람객들의 시선을 한 번에 사로잡았습니다. 특히 손톱만한 크기의 몸통에 무늬를 새겨 넣은 선조들의 숨씨는 감탄을 불러일으키기에 충분했습니다. 하지만 전시기간이 끝나면, 한국문화재를 우리 곁에 두지 못하고 다시 타지로 돌려보내야 한다는 점이 무척 안타까웠습니다.

국외소재 한국문화재에 대한 관심이 일시적으로 끝나는 것이 아니라, 지속적으로 이어지길 바라는 마음을 담아, 전시되었던 작품 한 점을 여러분들에게 소개합니다.



## 나전대모칠국당초문반화형합

螺鈿瑠璃漆菊唐草文半花形盒

시대 : 고려

소장처 : 미국/메트로폴리탄미술관(The Metropolitan Museum of Art)

이 합은 중앙에 원형합을 중심으로 반화형 합 4개가 감싼 형태로, 방향의 상자에 담겨 있었던 반화형 합 4개 중 하나로 추정된다. 국립중앙박물관에는 이 자합과 유사한 형태의 고려시대 청자모 자합이 있으며, 일본 국립동경박물관에는 고려시대의 지타(紙胎) 주철새우문오합이 있어 이 합 of 원형을 추정할 수 있다. 고려 경함이나 석관 양식에서 볼 수 있는 모각은 운두를 가진 뚜껑 양식을 보이며, 밀착 구연부에 반턱이 있어 뚜껑이 꼭 물리도록 되었다. 뚜껑은 두께가 약 1cm, 바닥 두께는 약 0.5cm로 재는 위치에 따라 약간의 차이를 보인다.



| 나전대모 국당초문 원형합



| 나전대모 국당초문 화형합

비림이 머무는 계절  
가을의 기쁨이  
마음을  
뜨겁게  
뜨겁게

THE GLOBAL STANDARD  
MIR DENTAL NETWORK \_ MIRZINE \_ AUTUMN



MIR DENTAL HOSPITAL

# 보이듯 보이지 않게 끊임없이 정진하다

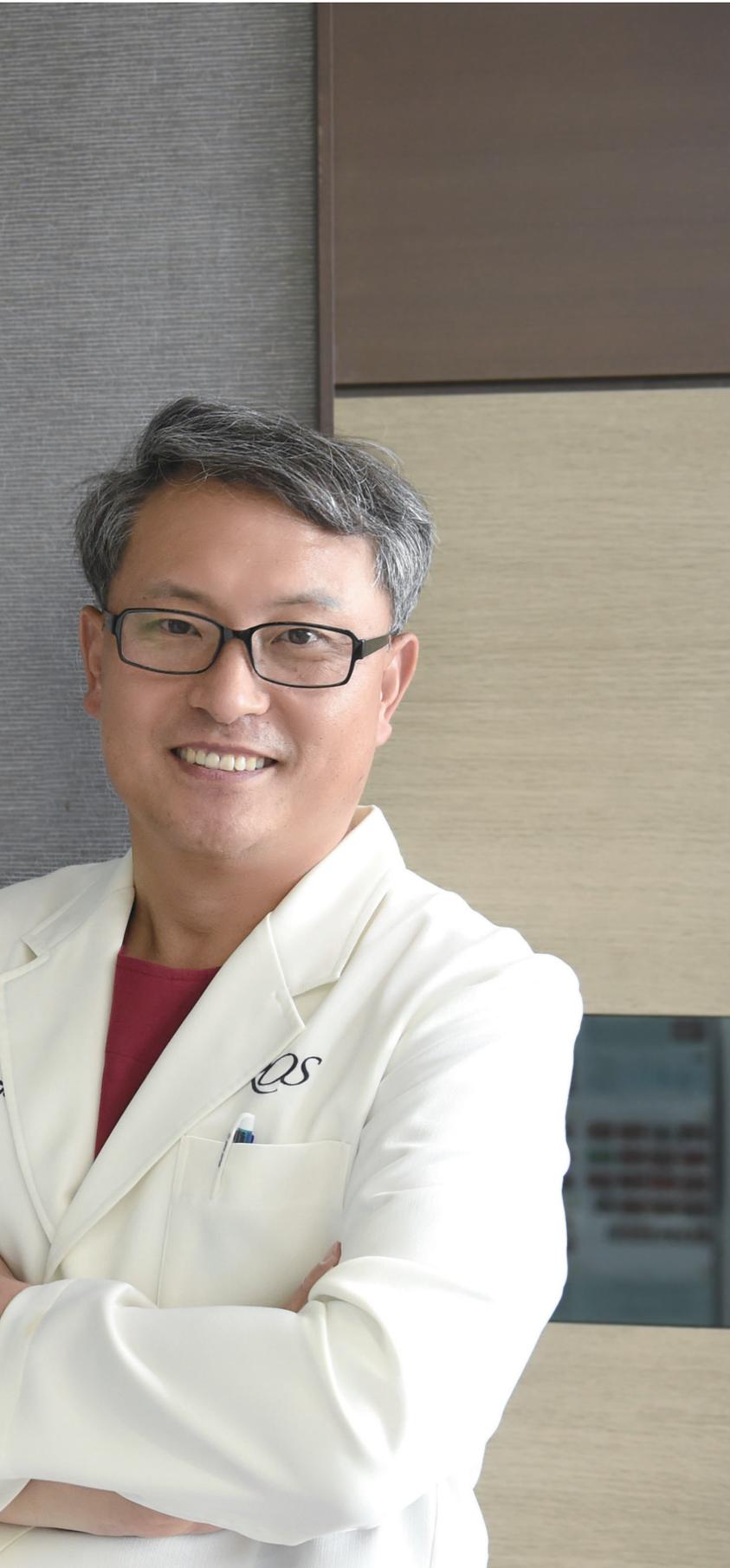
전주미르치과병원 대표원장

—  
정 회 웅

가을이 오는 길목,

전주시 완산구에 위치한 전주미르치과병원을 찾았다. 아늑하고 깨끗한 병원 안.  
고객을 응대하는 전주미르인들의 미소가 보는 이의 기분까지 즐겁게 만든다.  
점심시간인데도 병원을 찾는 고객들의 발길이 이어지고, 고객을 위한 진료 역시  
쉬지 않는다. 바삐 움직이며 진료실에 들어가는 치과의. 그에게 시선을 빼앗겼다.  
인터뷰의 주인공, 정회웅 대표원장이다.





## 사람이 제일 중요하죠

‘사람이 중요하다’라는 경영철학 아래, 전주미르치과병원을 이끌어가고 있는 정희웅 대표원장. 그는 조직의 방향을 결정하는 것은 다름 아닌 ‘사람’이라고 말한다.

“무엇보다 사람이 가장 중요하다고 생각합니다. 병원을 처음 열 때부터 어떤 스태프들과 함께해야 할지 많이 고민했지요. 저와 같은 가치관, 같은 마인드를 가진 사람과 함께 병원을 운영하고 싶다는 생각이 컸습니다. 마음이 맞는 사람들과 함께라면, 조직은 저절로 좋은 방향으로 나아가게 될 테니까요.”

정희웅 대표원장의 뚜렷한 가치관 덕분일까. 전주미르치과병원에는 유독 장기근속자들이 많다. 스태프와 의료진 간의 결속력은 두말할 필요 없이 뛰어나다. 오랜 기간 동안 쌓아온 신뢰가 그들을 더욱 끈끈하게 만들었다고. 정희웅 대표원장이 스태프들에게 예절과 진료 책임감에 대해 철저히 교육하고, 스태프들이 그를 잘 따라준 결과이다.

“저희 병원에는 우수한 스태프 분들이 많습니다. 각각의 분야에서 100% 전문화된 분들이지요. 완벽한 진료를 하기 위해 최선을 다하고 있는 의료진과 스태프 분들에게 늘 감사한 마음을 가지고 있습니다.”

평소, 정희웅 대표원장은 사람들 특히 스태프들에게 ‘감사’를 표현하려고 노력한다. 최근 스태프와 가족들이 함께 야구를 관람하고, 친목을 다진 일 역시 감사한 마음을 표현하는 그만의 방법이다.



66

일부러 시간을 내서 온 환자 분들을  
그냥 보낼 수가 없어서 점심시간이 걸리면  
같이 식사를 하고 치료를 해드렸어요. 그것이  
환자를 보는 자세, 마음, 배려라고 생각했지요

99



## 점심시간이 따로 없어요

스태프와 의료진 간의 관계가 단단해지면, 진료의 질부터 달라진다. 그것은 결국 고객들에게 최상의 응대, 최상의 진료로 전달된다. 고객을 먼저 생각하는 진료를 하고자, 항상 노력하는 정희웅 대표원장. 그에게는 점심시간이 따로 없다. 다른 전주미르인들도 마찬가지다. 멀리서 찾아오는 고객들을 배려하는 마음으로 점심시간을 따로 정해놓지 않았다.

“1988년부터 1991년까지 공중보건의를 했습니다. 환자 분들이 대부분 시골 할머니, 할아버지였죠. 치료를 받기 위해 멀리서 오시는 경우가 많았습니다. 일부러 시간을 내서 온 환자 분들을 그냥 보낼 수가 없어서 점심시간이 걸리면 같이 식사를 하고 치료를 해드렸어요. 그것이 환자를 보는 자세, 마음, 배려라고 생각했지요. 저는 당연히 해야 할 일이라고 생각했지만 그분들은 고마움의 표시로 감이나 사과 같은 농작물을 가져다주시곤 했습니다. 30년이 다



되어 가는데 아직도 그 기억이 생생하네요. 그때의 경험들이 있었기에 지금까지 초심을 유지하고 있는 것 같습니다.”

마음을 다해 진료하는 치과의, 정희웅 대표원장. 그의 진가는 고객이 먼저 알아봤다. 공중보건의 시절 진료를 봐주던 고객은 물론이거니와, 그들의 아들, 손주들도 멀리서 정희웅 대표원장을 찾아오고 있다. 국내뿐 아니라 국외 고객들의 방문도 잦다.

“호주에서 온 환자가 있었어요. 호주 교포였는데, 임플란트 복합치료를 한 달 받고 네 달 뒤 다시 와서 나머지 치료를 받았습니다. 캐나다, 미국에서 오기도 하고요.”

이국땅의 병원까지 찾아와 장기간 치료를 받는 게 쉽지는 않았을 터. 정희웅 대표원장을 향한 고객들의 믿음이 느껴지는 대목이다. 자신이 세운 가치관을 꾸준히 지켜나갔기에, 정희웅 대표원장은 다른 누구도 아닌 환자로부터 인정을 받고 있다.



## 최고 수준의 진료가 기본입니다

스태프들에게 고객 중심 마인드를 강조하는 정희웅 대표원장. 마인드 이전에 진료 퀄리티는 기본으로 따라와야 한다고 그는 말한다. 진료 퀄리티를 유지하기 위해 전주미르치과병원의 진료시스템은 치료 방법 및 용도 등에 따라 세부적으로 나뉘어 있다. 기능적으로도 우수하고, 보기에도 좋고, 오래가는 치아를 만들기 위한 하드웨어다. 이것이 정희웅 대표원장이 강조하는 것이고, 이를 위해 병원 시스템도 맞춰진 것.

위생감염관리 부분 역시 정희웅 대표원장이 크게 신경 쓰는 부분이다. 그는 미르네트워크의 침단멸균 감염방지 시스템을 통해 멸균소독에 힘쓰는가 하면 천장에 환기장치를 달아 청정한 실내공기 유지에 관심을 기울인다.

“천장에 있는 도트무늬 흡들이 환기구입니다. 시간마다 자동으로 환기가 되지요. 최고 수준의 진료를 위해서 깨끗한 근무환경은 필수라고 생각합니다.”

가장 기본적인 것에 관심을 기울이고, 그것을 충족시키는 것. 정희웅 대표원장은 자신만의 방식으로 평범하지만 지키기 어려운 진리를 실천해 나가고 있다.





◀ 성과는 노력한 만큼  
얻게 되는 것이죠

27년째 치과의로써 길을 걸어온 정회웅 대표원장은 끊임없는 자기계발로 임플란트, 치주, 보철 분야에 강자가 되었다. 해외에도 정평이 나 있을 정도. 정회웅 대표원장은 UCLA 치주과 방문교수로 활동했고, LA에서 치과의사들을 대상으로 강의를 하기도 했다. 미국 하버드대학교 치과대학에서 세계적 석학들을 대상으로 강의를 펼쳤고, 미국에서 네 명의 치과의사들이 찾아와 그에게 강의를 받고 직접 시술을 참관하기도 했다. 화려한 이력에도 불구하고 정회웅 대표원장은 학술활동과 자기계발에 열정을 쏟는다. '이만하면 됐다'라는 문장은 정회웅 대표원장의 사전에는 없는 말이라고.

“학술활동을 열심히 하는 편입니다. 전문가로서 인정받기 위해서 필수적인 부분이라고 생각합니다. 전문성이 없다는 것은 곧 차별성이 없다는 말과도 같지요. 차별성은 곧 경쟁력이고요. 일정이 바쁘기는 하지만 힘든 순간들도 결과적으로는 저에게 자양분이 되는 것입니다.”

‘MBC 라디오 치과상담’에 꾸준히 출연하는 이유도 다른 데 있지 않다. 방송을 통해 다시 한 번 스스로를 트레이닝시킬 수 있기 때문이라고.

“MBC 라디오 치과상담은 청취자 분들이 질문을 하면 제가 바로 답변을 내놓아야 하는 프로그램입니다. 어떤 질문이 들어올지 모르는



MIR

Cherishes its patients and  
will do its best to help them



66

전문성이 없다는 것은  
곧 차별성이 없다는 말과도 같지요.  
**차별성은 곧 경쟁력**이고요.  
일정이 바쁘기는 하지만 힘든  
순간들도 결과적으로는 저에게  
자양분이 되는 것입니다

99

상황인 거죠. 그렇기 때문에 준비를 더욱 철저히 합니다. 성심성의껏 답변을 하고, 청취자가 만족할 때 저는 한 뼘 더 성장했다고 느끼곤 합니다. 병원 일만으로도 바쁘지 않느냐고 묻는 사람들도 있습니다. 물론, 바쁘지요. 하지만 대가 없이 그냥 바란다고 해서 좋은 일이 생기진 않잖아요. 아무것도 하지 않고 실력이 늘길 바라는 건 욕심일 뿐이니까요.”

정희웅 대표원장이 현재 행하고 있는 활동은 손에 꼽을 수 없을 정도로 다양하다. 그는 국내 치과의사들을 대상으로 강의를 하고, 여러 학회에도 나간다. 미르아카데미 위원장을 맡았는가 하면, 전북지역에서는 치과임플란트협의회에서 꾸준히 활동을 하고 있다. 올해 9월에는 전북대학교 치의학전문대학원 학생 4명과 Externship 학외연수를 다녀왔고, 10월에는 제55회 대한치주과학회 종합학술대회 연자로 초청받아 Peri implantitis에 관해 강의를 할 예정이다. 보일 듯 보이지 않게 끊임없이 정진해나가는 정희웅 대표원장. 오늘보다 더 빛날 그의 내일을 기대해본다.



## 미르 가족에게 한마디

“젊다고 하면 젊은 나이지만, 되돌아보면 지금까지 걸어온 길도 짧지만은 않은 것 같습니다. 무엇보다 마무리가 중요할 텐데요. 치과의사의 길에 접어든 이상 자기계발은 필수인 것 같습니다. 이만큼이면 됐다가 아닌 환자를 보는 마지막 날까지 전문성을 더욱 발전시켜야 할 것입니다. 그런 의미에서 우리 미르가 자기계발을 통해 서로에게 도움이 되는 커뮤니티가 되었으면 하는 바람입니다. 더불어 대한민국 치과계에 한 획을 그을 수 있도록 함께 노력하며 같은 길을 걸어갔으면 합니다.”

신발을 보면 당신이 보인다

고흐의 그림 <구두 한 켤레>는 그가 걸었던 길과 풍경, 걷는 동안 만났을 사람들을 상상하게 만든다. 한 사람의 신발이 우리로 하여금 많은 것들을 떠올리게 하는 것이다. 신발은 어쩌면 나도 몰랐던 나의 어제와 오늘을 비추는 거울인지도 모르겠다. 신발을 보면 당신이 보인다.

<참고도서> 오원교 『걸음미인』 (느낌이있는책)

# 신발 굽으로 알아보는 걸음걸이 & 성격 유형

A

## 바깥쪽이 닳는 유형

양발을 좌우로 크게 벌리는 팔자걸음

한 가지 일에 골몰하면 다른 것들은  
잊어버리는 몰두형



B

## 안쪽이 닳는 유형

발끝이 안쪽으로 향하는 안짱걸음

섬세함으로 주변 사람을 대하는  
배려형



C

## 뒤쪽이 닳는 유형

뒤꿈치를 끄는 걸음

느긋함을 즐기는 낙천적인  
몽상가형



D

## 앞쪽이 닳는 유형

체중이 앞쪽으로 실리는 걸음

말보다 행동으로 보여주는  
행동형



E

## 한 쪽만 빨리 닳는 유형

한 쪽에만 힘이 실리는 불균형 걸음

주관이 뚜렷하고, 생각이 깊은  
신중형



F

## 고르게 닳는 유형

균형 잡힌 11자형 걸음

누구와도 친구가 될 수 있는  
너그러운 상냥형



# 어떻게 걸어야 할까?



## A 바깥쪽이 닿는 유형

팔자걸음을 고치려면 일자걸음으로 걷는 연습을 해야 한다. 원래 걸을 때 발끝은 살짝 바깥쪽을 향해야 하는데, 팔자걸음은 발끝이 너무 벌어지는 걸음걸이이므로 발끝을 정면으로 향하게 하고 걷도록 한다. 또한 팔자걸음은 체중이 발바닥 바깥쪽에 실리므로 의식적으로 발바닥 안쪽에 힘을 실으면서 걷도록 한다.



## B 안쪽이 닿는 유형

발목과 허리 통증을 불러일으키는 안짱걸음을 교정하기 위해서는 넓적다리의 근력을 키우는 것이 중요하다. 시간 날 때마다 넓적다리 안쪽과 엉덩이 아래쪽에 힘을 주고 모으는 연습을 해야 한다. 넓적다리에 힘을 주지 않고, 양 무릎만 억지로 붙여가며 걸으면 무릎이 더 약해지고 벌어질 수 있다는 점을 명심하자.



## C 뒤편이 닿는 유형

발을 내디딜 때 뒤꿈치를 끌며 걷는 유형이다. 신발이 지면에 닿을 때 뒤꿈치에 힘이 많이 들어가므로 종아리에 무리를 주고, 무릎 통증을 유발한다. 보폭을 넓게 하면 종아리 통증이 더 심해질 수 있으니, 보폭을 줄여 걷는 것이 좋다.





### 앞쪽이 닳는 유형

평소 자세가 좋지 않아 등이 굽었다면 체중이 앞쪽으로 실리게 된다. 대부분 시선도 아래로 향한다. 시선을 전방 10~15m에 두고 걸으면 가슴과 등이 펴지면서 체중이 앞쪽으로 실리게 되는 걸 막을 수 있다. 종아리 근육이 뻣뻣한 상태인 경우가 많으니, 종아리 스트레칭을 꾸준히 해야 힘줄에 무리를 주지 않는다.



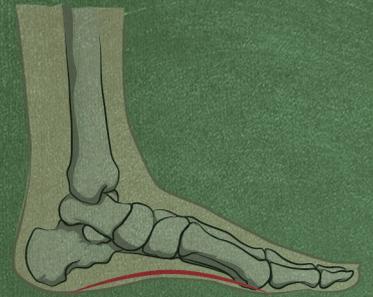
### 한 쪽만 빨리 닳는 유형

골반좌우 균형이 다른 경우, 양측 다리 길이가 다른 경우, 척추측만증일 경우 신발은 한 쪽만 빨리 닳는다. 좌우 균형이 다른 경우, 한쪽 근육은 자주 사용하여 과긴장 상태가 되고, 반대쪽은 근육이 약화되면서 피로와 통증, 소화기능 장애, 심한 생리통 등이 동반될 수 있으므로 전문가와의 상담이 필요하다.



### 고르게 닳는 유형

11자형 걸음의 경우 신발 굽이 전체적으로 고르게 닳는다. 일반적으로 등을 펴고, 턱을 약간 가슴 쪽으로 당기고, 시선을 전방 10~15m에 두고 걷는 자세를 올바른 걸음걸이라고 하는데, 현재 그렇게 걷고 있다면 지속적으로 유지하는 데 노력을 기울이길 바란다.



### 걸음걸이 증상, 체크해보세요

- ❶ 조금만 걸어도 피곤해지거나 관절에 통증을 느낀다.
- ❷ 허리가 자주 아프다.
- ❸ 발목을 자주 삐끗한다.
- ❹ 자주 어깨가 뻣뻣하고 목이 결린다.
- ❺ 걷고 나면 치마의 방향이 한 쪽으로 돌아가 있다.
- ❻ 한 쪽 방향으로만 가방을 메고, 다른 쪽으로 메면 불편하다.
- ❼ 조금만 서 있어도 앉고 싶거나 다리가 잘 붓는다.
- ❽ 사진을 찍거나 거울을 보면 고개가 비뚤하다.

1~3개 : 걸음걸이 **경계경보**

4~6개 걸음걸이 **적색경보**

7~8개 걸음걸이 **위험천만**





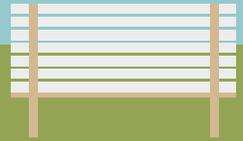
우리는 매일 걷는다.

등교를 하거나 출근을 하기 위해, 친구 혹은 연인을 만나러 가기 위해... 제각각 다른 목적을 가지고 걷는다. 우리는 건강을 위해서도 걷는다. 콜레스테롤 및 중성지방 감소, 뇌기능 활성화, 스트레스 해소 등 걷기의 효과는 다양하다. 우리 몸에 좋은 데다, 남녀노소 누구나 쉽게 즐길 수 있는 걷기! 걷기를 위해 우리는 무엇을 준비해야 할까.

〈참고도서〉 김사라 \_ 『걷기 다이어트』 (리스컴)

자 세





remember!

## 내 발에 맞는 신발 신기

걸을 때 가장 중요한 아이템은 누가 뭐래도 신발이다. 신발은 통풍이 잘 되고, 발등 부분이 부드러워야 한다. 굽은 2~3cm가 적당한데, 굽이 아예 없으면 발이나 발목이 아플 수 있다. 무엇보다 신발은 나에게 잘 맞는 게 중요하다. 아무리 비싸고 좋은 신발도 나에게 잘 맞지 않으면 무용지물! 직접 신어보고 가벼운 것으로 고르는 게 좋다. 최근에는 힘이나 압력의 세기를 측정할 수 있는 촉각센서를 활용해 걸음걸이 자세를 확인하고 교정할 수 있게 도와주는 스마트 신발과 깔창도 등장했다. 올바른 보행습관을 가지고 싶다면 추천해본다.

## 준비 운동과 마무리 운동은 꼭!

걷기가 아무리 가벼운 운동이라 해도 갑작스럽게 하면 심장과 관절에 무리를 줄 수 있다. 어깨 돌리기, 무릎 돌리기, 앉았다 일어나기 등 간단한 스트레칭으로 근육을 푼 다음 걷기를 시작하자. 걷기가 끝난 후에는 축적되어 있던 피로물질을 순환시키는 마무리 운동을 해야 한다. 특히 파워워킹을 한 후에는 5~10분 동안 스트레칭을 하여 근육과 심폐기능을 휴식시켜주어야 한다. 마무리 운동이 끝나면 미지근한 물로 샤워하는 것이 좋다.



## 속설은 속설일 뿐!

오래 걸으면 다리가 굽어진다? 절대 아니다. 종아리 근육이 발달하기는 하지만 지방이 아니기 때문에 운동 후 마사지로 잘 풀어주면 오히려 종아리 근육의 탄력을 높여주고, 매끈하고 균형 잡힌 다리를 만드는 데 도움이 된다. 무조건 오래 걸으면 살이 빠진다? 대답은 NO! 아무리 오래 걸어도 천천히 걷는다면 다이어트 효과는 기대할 수 없다. 같은 거리라도 파워워킹을 한다면 15~20분만 지나도 땀이 나고 체내 지방은 연소된다. 체중 감량을 위해 걷기를 선택한 것이라면, 땀이 날 정도로 강도를 높여서 걸어야 효과를 볼 수 있다.



## 계절에 따라 유연하게 대처하기

여름에는 공기가 선선한 아침 6~8시, 저녁 7~10시에 걷는 게 좋다. 옷은 땀 흡수와 배출이 잘 되어야 한다. 햇볕이 강한 시간대는 되도록 피하는 게 좋지만, 어쩔 수 없는 상황이라면 모자와 선글라스, 자외선 차단제를 꼭 챙기도록 하라. 겨울에는 보온이 잘 되고 땀 배출이 좋은 옷을 고르고, 두꺼운 옷을 한 벌 입기보다는 얇은 옷을 여러 벌 껴입어야 한다. 일교차가 심한 환절기에는 기온이 많이 내려가 있는 아침보다는 저녁에 운동을 하는 것이 좋다.

## 수분 섭취는 걷기 20분 전에

물 한 잔이 우리 몸에 제대로 흡수되기까지는 약 20분이 걸리므로, 걷기 전에 미리 미지근한 물을 마시는 것이 좋다. 걷는 중에 갈증이 느껴지면 참지 말고 물을 조금씩 나누어 마시도록 하라. 갈증을 오래 참으면 수분 부족으로 신진대사가 느려지고 몸도 쉽게 피로해지기 때문이다. 수분은 근육 속의 피로 물질을 몸 밖으로 배출하여 오랜 운동 후에 오는 근육통을 막아준다는 사실도 잊지 말자.

걸을 때 들으면 좋은 BGM



Tip

1. 윤건 \_ 겹다
2. 온유 \_ 산책
3. Feist \_ The park
4. 김동률 \_ 출발
5. Mocca \_ Happy!
6. The Beatles \_ Here comes the sun
7. Justin Bieber \_ Mistletoe
8. 에피톤 프로젝트 \_ 긴 여행의 시작
9. Epic45 \_ Summers first breath

## 아이와 함께 책 속을 걸어요

산책은 휴식을 취하거나 건강을 위해 천천히 걷는 일입니다. 그래서 화가 났을 때 산책을 하면 마음이 진정되는 것은 물론이고, 하루의 일과와 나의 삶을 돌아보는 성찰의 시간이 되기도 하지요. 그렇다면 아이들에게 산책은 어떤 의미일까요? 단순히 바람을 쐬 수 있는 바깥나들이일까요? 저는 아빠·엄마와 함께 하는 안전한 세상 구경이라고 말하고 싶습니다. 주로 집 인근이 산책 장소가 되므로 나를 둘러싼 이웃과 지역 사회를 직접 경험할 수 있는 사회 공부의 연장이고 이는 문화지능(Cultural Intelligence)을 높여주는 좋은 방법입니다.

교육학자인 홍지연 박사는 그의 저서 『책걷기』(예담Friend, 2010)에서 문화지능이란 ‘어떤 문화를 보다 거시안적인 통찰력으로 이해하고 수용하는 지능’이라고 했습니다. 그래서 문화지능이 높을수록 현재로 제한되는 시간적·공간적 제약을 뛰어넘어 통합적 사고와 총체적 이해, 그리고 상생의 실천이 가능한 글로벌 리더가 될 수 있다고 덧붙입니다.

그런데 산책한다고 아이의 문화지능이 높아질까 하는 의구심이 생깁니다. 글로벌한 마인드가 형성되는 데도 순서가 있습니다. 나로부터 출발해 내가 속한 가족의 문화, 내가 살고 있는 우리 동네의 문화, 지역사회의 문화, 대한민국 문화에 대한 인식으로 점차 확장되어 갑니다. 그리고 차츰 이웃 나라, 먼 나라에 대한 관심과 이해를 통해 건강한 세계관을 형성해 갑니다. 따라서 우리 동네 산책은 유아와 아동 초기 자녀들의 문화지능을 높여주는 작은 출발인 셈이지요.

홍지연 박사는 문화지능을 높이는 또 다른 방법으로 책걷기를 강조했습니다. 이는 **책읽기의 연장으로 책 속을 천천히 걷는 것을 뜻합니다.** 책 읽기 방법 중 가장 효과적이면서 통합적인 사고와 행동을 가능케 하는 읽기 방식으로 책의 내용과 줄거리 등은 물론이고, 그 책을 쓴 시대적 배경과 역사를 온몸으로 느끼면서 살았던 글쓰이의 문화까지 직접 체험함으로써 아이의 생각이 바뀌고, 사람이 바뀌고 인생이 바뀌는 독서체험이라는 것이지요.

그렇다면 책걷기는 어떻게 하는 걸까요? 어떤 책을 선택하든 아이가 재미있고 즐겁게 읽을 수 있도록 도와주는 것이 우선입니다. 그리고 아이의 마음속에 좋아하는 작가를 향한 동경심을 키워 주세요. 모든 책에는 반드시 작가 정보가 3~4줄 정도 들어 있는데 학력과 이력, 작품 제목을 나열해 놓았던 과거와는 달리 요즘 어린이책 중에는 작가 정보를 개성 있게 풀어 놓은 작품들이 많습니다.

글\_ 김은아

마음문학치료연구소 소장, 행복한그림동화책연구소 소장

어느 날, 콧구멍을 파다가 문득 깨달았어요. 이 세상에 참 많은 것이 엉뚱소니란 것을. 그렇지만 내가 할 수 있는 게 별로 없었어요. 나중에 화장실에서 똥을 누다가 문득 또 깨달았지요. 엉뚱소니를 엉뚱소니가 아니게 할 수 있다는 것을. 그래서 난 예술가가 되었고 이 책을 만들었습니다.

- 박연철의 『피노키오는 왜 엉뚱소니를 꿀꺽했을까』 중에서

콧구멍을 파다가, 똥을 누다가 깨달음에 이른 작가는 도대체 어떤 사람일까 호기심이 생깁니다. 그런데 ‘엉뚱소니’라는 단어가 걸리네요. 그렇다면 아이와 함께 모르는 단어를 국어사전에서 찾아봐야겠지요. ‘엉뚱소니’는 ‘의문스럽게 남을 속이거나 골리는 짓 또는 그런 솜씨’를 뜻합니다.

아이에게 작가에 대한 이야기를 쉽고 재미있게 들려주면 일찍부터 작가와 책에 대한 흥미가 유지되는 장점이 있습니다. 또 한 권의 책을 보고 나서 같은 작가의 다른 책을 몇 권 더 읽으면서 상호작용을 하면 일찍부터 좋아하는 작가가 생기면서 어렵게나마 작가관이 형성되기도 하는데 이는 이후의 독서 능력 향상에 큰 도움이 되지요.

보다 적극적인 책견기는 아이가 좋아하는 작가들 책을 중심으로 읽으면서 책의 배경과 역사 및 문화 전체를 조망해 나갈 수 있도록 책견기 여정을 짜는 것입니다. 도서관에서 마련하는 작가 강의 듣기, 책을 주제로 한 행사에 참여하기, 작가들의 삶과 문학 세계를 볼 수 있는 문학관이나 특색 있게 운영하는 북 카페와 서점 탐방하기도 책견기의 일환입니다.

아이가 초등학생이 되면 책견기 할 지역의 문화적 배경과 역사를 알아보는 등 사전 정보 수집을 함께 하는 일이 어느 정도 가능해지는데 이러한 경험은 과정 중심의 독서 교육으로서 매우 필요합니다. 어딜 가든 허용되는 범위 안에서 사진을 찍고 수집에 감상을 남기는 일도 잊지 마시고요. 이는 아이에게 또 다른 즐거움이자 포트폴리오를 만들어 가는 과정입니다. 사진을 찍고 컴퓨터에 폴더별로 정리해서 보관하는 일은 자료의 분류와 보관, 활용 능력을 높여줍니다.

이처럼 책견기는 문화지능을 높여주는 좋은 방법이지만 집에서 책을 보는 것보다 시간과 비용이 많이 들어서 부모에게는 부담이 될 수 있습니다. 하지만 책견기를 오랜 기간 해온 사람으로서 충분히 투자할 만한 가치가 있음을 강조하고 싶습니다.

## 아이와 책 견기 하기 좋은 곳

- 📖 그림책방 피노키오 ..... 서울시 연남동
- 📖 베로니카 이펙트 ..... 서울시 마포구
- 📖 인문카페 창비 ..... 서울시 마포구 서교동
- 📖 프레드릭 북카페 ..... 서울시 은평구
- 📖 초방책방 ..... 서울시 서대문구
- 📖 카페 콤마 ..... 서울시 마포구 서교동
- 📖 남이섬 그림책도서관 ..... 경기도 가평군
- 📖 뿌띠 프랑스 생텍쥐페리 기념관 ..... 경기도 가평군
- 📖 파주어린이책잔치 ..... 경기도 파주출판문화도시
- 📖 파주북소리 ..... 경기도 파주출판문화도시
- 📖 김유정 문학촌 ..... 강원도 춘천시
- 📖 박경리문학관 패랭이꽃 그림책버스 ..... 강원도 원주시
- 📖 고 권정생 선생 살던 집과 권정생어린이나라, 일직교회 ..... 경북 안동시 일직면
- 📖 객주문학관 ..... 경북 청송군
- 📖 주실마을과 조지훈 문학관 ..... 경북 영양군
- 📖 순천시립 그림책도서관 ..... 전라남도 순천시
- 📖 최명희 문학관 ..... 전북 전주시
- 📖 훈불문학관 ..... 전북 남원시

간다  
천변  
가게  
필거야

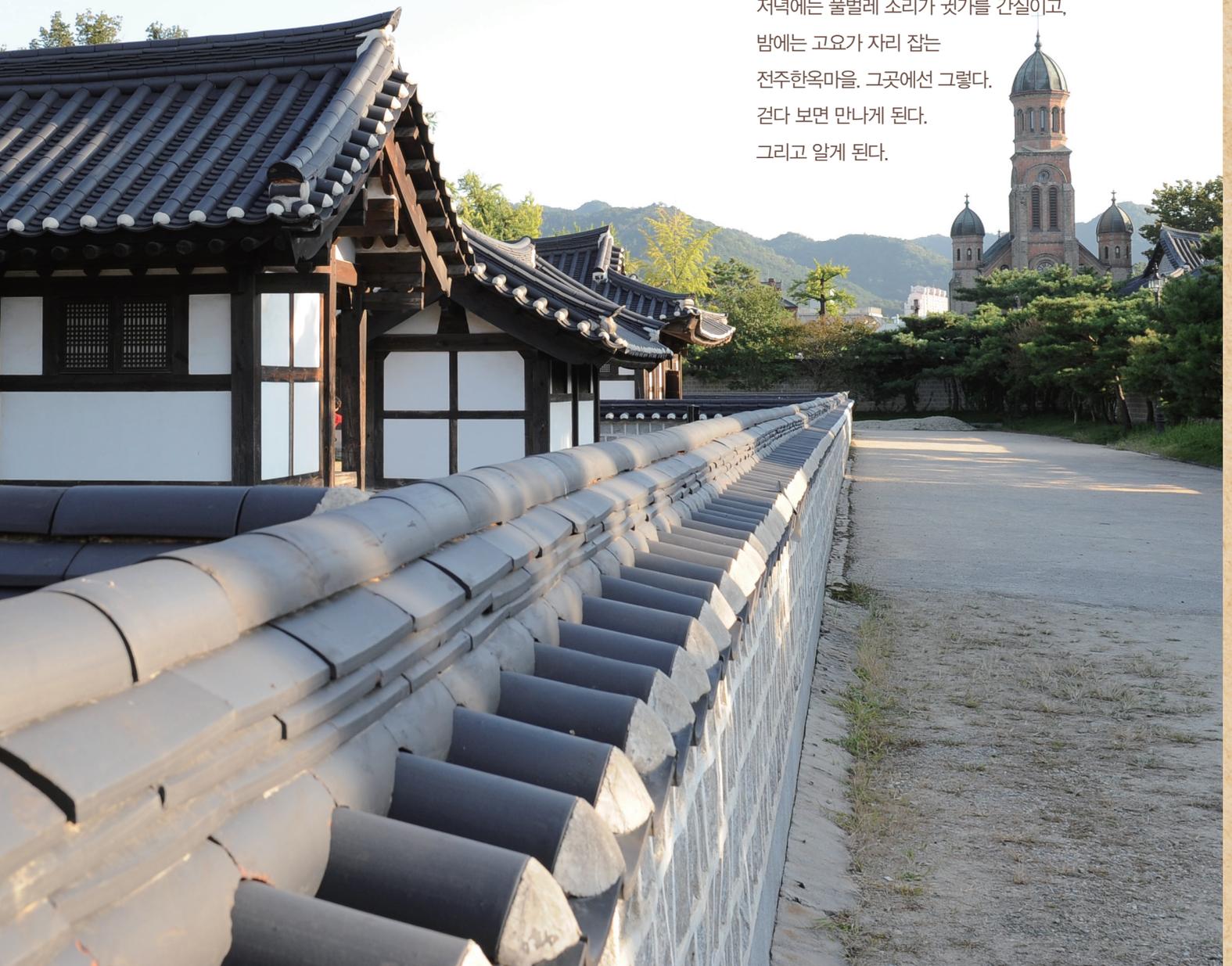


## 전주 한옥 마을

작고 여유로운 길을 걷는다.

발길 닿는 대로 걷다 보면 발견하게 되는  
또 다른 길들... 길들이 품고 있는 풍경에는 각각의  
이야기가 담겨 있다. 걷다 보면 뜻밖의 선물과  
마주치기도 한다. 전주향교, 오목대, 경기전,  
최명희문학관, 전동성당, 맛집까지. 손으로 꼽을 수  
없을 만큼 다양하다.

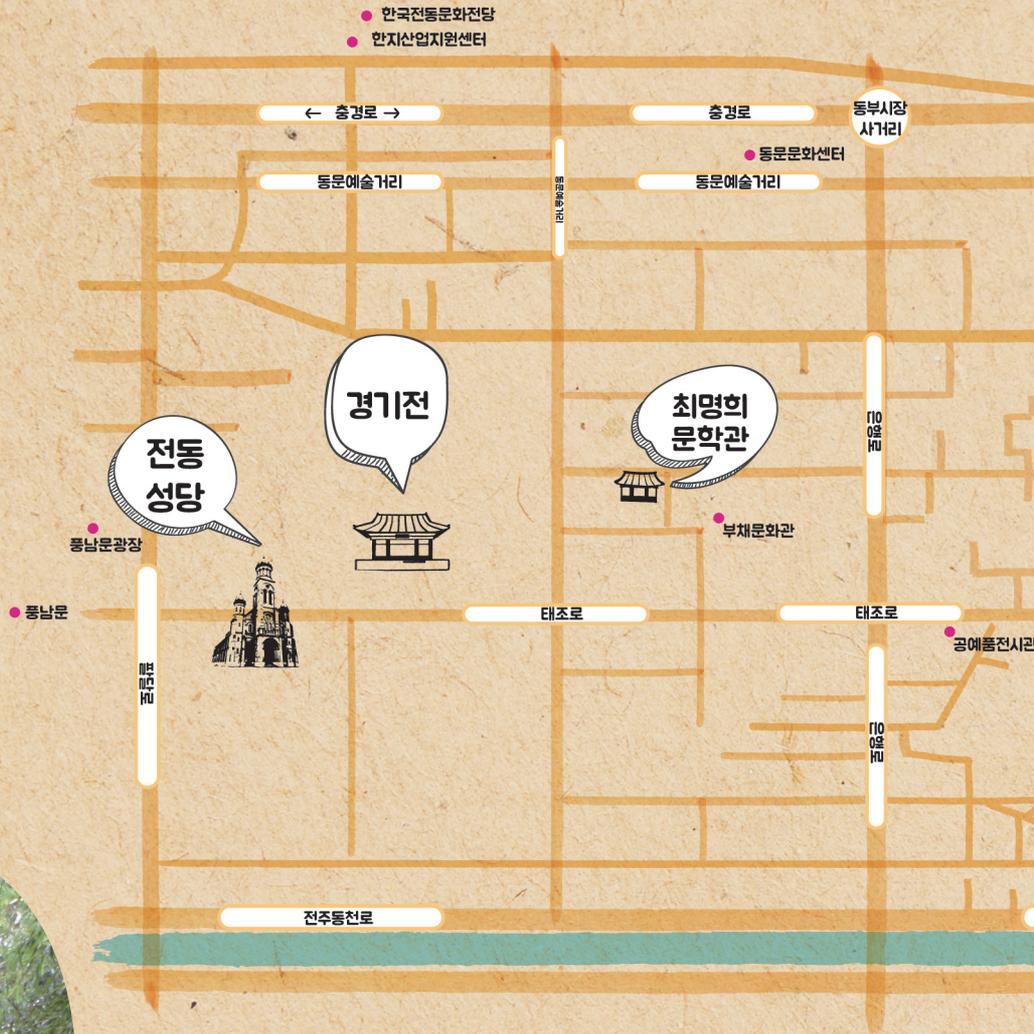
낮에는 담장 낮은 한옥집에서 옛이야기가 흘러나오고,  
저녁에는 풀벌레 소리가 귓가를 간질이고,  
밤에는 고요가 자리 잡는  
전주한옥마을. 그곳에선 그렇다.  
걷다 보면 만나게 된다.  
그리고 알게 된다.





“고궁의 뚝은 지붕 너머로 새파란 하늘이  
 씻은 듯이 시리다. 우선 무엇보다도  
 그곳에는 나무들이 울창하게 밀밀하였으며,  
 대낮에도 하늘이 안 보일 만큼 가지가  
 우거져 있었다. 그 나무들이 뿜어내는 젖은  
 숲 냄새와 이름 모를 새들의 울음소리며,  
 지천으로 피어있는 시계꽃의 하얀 모가지.  
 우리는 그 경기전이 얼마나 넓은 곳인지를  
 짐작조차도 할 수 없었다.”

- 최명희의 「만종」 중에서



### 조선왕조의 상징

## 경기전



‘경사스러운 터에 지어진 궁궐’이라는 뜻으로 1410년에 창건된 경기전은 조선을 건국한 태조 이성계의 대표적인 유적이다. 사적 제339호로 지정된 경내에는 보물 제931호로 지정된 이성계 어진(왕의 초상화)과 유형문화재 제16호로 지정된 조경묘가 있다. 왕의 위엄과 기품을 간직한 경기전. 그곳에 들어서면 곧게 뻗은 나무들이 곳곳에서 방문객을 맞는다. 경기전 서문 쪽에는 은행나무들이 가득 들어서 있는데, 가을엔 낙엽지는 풍경이 장관을 이룬다.

경기전 내에서 방문객들에게 가장 사랑받는 포토존은 대나무숲이다. 비교적 짧은 길이긴 하지만 드라마나 영화 촬영장소로 잘 알려져 있다. 최근에는 드라마 ‘보통의 연애’와 영화 ‘광해’의 주인공들이 걷거나 뛰는 장면을 촬영했다.



## 작가가 다시 살려온 집

### 최명희문학관

최명희문학관은 2006년 어느 봄날, 전주한옥마을에 들어섰다. 문학관은 1층 전시관인 독립채와 기획전시장인 비시동락지실로 이루어져 있다. 1층 전시관에 들어서면 가장 먼저 키만큼 쌓아올린 원고지가 눈에 들어온다. 평생 쓴 것의 3분의 1 정도 된다는 원고 더미에서 치열했던 작가의 문학혼이 느껴진다. 이밖에 최명희 작가가 친구들과 주고받았던 편지와 엽서, 만년필 등의 유품도 눈여겨볼 만하다.

전시관 한 쪽에는 '다 같이 쓰는 필사' 코너가 있다. 여러 사람의 손을 거쳐서 한 편의 소설이 완성되는 과정이 인상적이다. 아담한 마당에는 본인에게 편지를 써서 1년 뒤에 받아보는 프로그램도 마련해두었다. 문학관에서 나오면, 멀지않은 곳에 그녀의 생가터와 혼불문학공원도 있으니 둘러볼 만하다.



전주한옥마을주차장    전주한옥마을주차장

전주전통술박물관    리베라호텔

전주명품관    오목대

전주동천로

## 시대의 빛을 담은

### 전동성당

우리나라에서 가장 아름다운 성당 중 하나로 꼽히는 전동성당은 우리나라 천주교의 첫 순교자가 나온 곳이다. 호남지역의 서양식 근대 건축물로는 가장 오래된 것으로 알려진 전동성당을 보고 있으면 로마네스크 양식의 웅장함이 묻어난다. 특히 12개의 창이 있는 종탑부와 8각형 창을 낸 좌우 계단의 돔이 눈길을 사로잡는다.

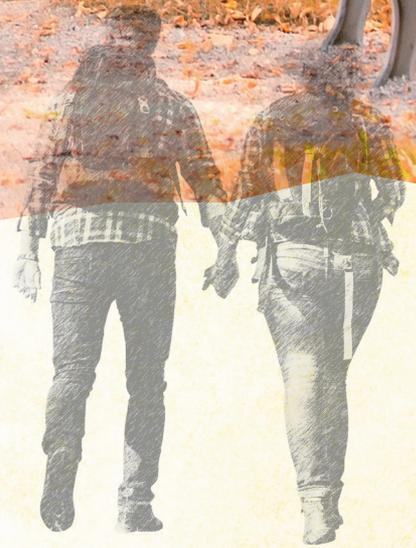
내부는 물론 외벽을 따라 한 바퀴 걸으면, 전동성당이 가진 아름다움을 선명하게 느낄 수 있다. 화강암 기단 위에 쌓아올린 붉은 벽돌은 가을하늘과 어우러져 한 폭의 그림처럼 빛난다.

가장 아름다운 교회라는 명성에 걸맞게 전동성당은 영화 촬영지로도 인기가 높다. 영화 '태극기 휘날리며'의 일부분과 영화 '악숙' 중 남녀 주인공의 슬픈 결혼식 장면이 이곳에서 촬영되었다.



# 우리, 같이 걸을까?

좋은 길은 좋은 사람과 함께 걷고 싶어진다. 함께 걸으면 발걸음은 가볍고, 시간은 금세 지나간다. 좋은 사람과 같이 걸으면, 한 걸음 한 걸음 발을 댄 자리에 추억이 알알이 새겨진다는 것을 우리는 알고 있다. 소중한 추억에 특별함을 더할 걷기축제에 대해 알아보았다.



## 느릿느릿, 슬로시티를 지나다 청산도 가을의 향기 축제

홈페이지 | <http://cheongsando.or.kr>

아시아 최초 슬로시티인 청산도에서는 분홍빛 코스모스가 만발하는 **10월** 가을의 정취와 여유를 만끽할 수 있는 '가을의 향기' 축제가 열린다. 슬로길 걷기를 비롯하여, 청산도만의 특색 있는 프로그램이 펼쳐질 예정이다. 가을날, 청산도에서의 걷기여행은 바쁘게 살아온 삶의 심포가 될 것이다.



## 시와 낭만이 있는 고개를 넘다 영덕블루로드 달맞이여행

홈페이지 | <http://tour.yd.go.kr>

'시와 낭만이 있는 추억의 달맞이 고개'를 테마로 한 '2015 영덕 블루로드 달맞이여행'은 영덕의 청정 바다와 달빛이 부서지는 밤바다, 불 밝힌 고깃배를 소재로 한 아간 체험프로그램이다. 예로부터 내려오던 전통놀이인 달맞이를 다시금 체험할 수 있는 다양한 행사가 준비되어 있으며, 달빛을 맞으며 고개를 걷는 낭만도 즐길 수 있다. 블루로드 달맞이여행은 **9·10월**, 걷기 좋은 가을날 열린다.



## 사랑 담은 옛길을 거닐다 문경새재 달빛사랑여행

'문경새재 달빛사랑여행'은 야간에 행해지는 체험형 축제이다. 이번 행사는 각조별로 문경시 문화관광해설사의 안내에 따라 문경새재를 관광하면서 제기차기, 고무줄놀이, 소원지 쓰기, 맨발 걷기, 발 씻어주기, 사랑하는 사람 이름으로 3행시 짓기, 선비복 체험, 소리북 만들기 등 각종 체험을 하고, 다채로운 공연을 관람할 수 있다. 연 5회 치러지며, 올해는 5월 30일, 6월 27일, 8월 29일, 9월 12일, **10월 24일**에 열린다.

문의처 | <http://www.mgntour.co.kr>



## 놀다가젠, 이 길에서! 제주올레 걷기축제

홈페이지 | [www.jejuolle.org](http://www.jejuolle.org)

제주 자연이 가장 빛나는 계절 가을에 열리는 '제주올레 걷기축제'는 걷기 여행을 사랑하는 여행자들과 지역민들이 함께 즐기는 축제이다. 올해 6회째를 맞는 2015 제주올레 걷기축제는 '놀다가젠, 이 길에서!'라는 테마로, **10월 30일부터 31일**까지 이틀 동안 제주올레 20코스, 21코스를 하루 한 코스씩 걸으며 진행된다. 더불어 다양한 문화예술체험 프로그램도 준비되어 있다.

(사진제공=사단법인 제주올레)



## 세계인과 하나 되어 걸다 한국국제걷기대회

홈페이지 | <http://www.walking.or.kr>

국내 참가자들뿐만 아니라, 전세계 걷기 동호인들이 참가하는 '한국국제걷기대회'는 걷기를 통해 가족 및 친구 간의 우정과 사랑을 확인하는 걷기한마당 축제이다. 일본, 스위스, 벨기에 등의 걷기 동호인들과 국내 참가자들이 함께 발맞추어 걷게 될 '한국국제걷기대회'에서는 걷기를 통해 세계인과 하나가 되고, 친교를 맺는 시간을 경험할 수 있다. 대회는 **10월 24일부터 25일** 이틀 동안 열린다.

\* 축제 일정은 주최 측의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



## 산 넘고 물 건너 숲길 따라서 광릉숲 문화축제

홈페이지 | <http://www.kfcf.kr>

'광릉숲 문화축제'는 다양하고 희귀한 식물자원이 잘 보존되어 있는 남양주시의 광릉숲과 봉선사 앞에서 열린다. 유네스코 생물권 보존지역으로 지정된 광릉숲에는 식물 865종, 곤충 3,925종, 조류 175종 등 모두 5,710종의 생물이 살고 있는데, 축제는 이러한 생물들이 어울려 숨 쉬고 있는 숲길을 걸으며 진행된다. 올해 축제는 9월에 열렸다.

# MIR News

미르는 의료 및 사회봉사, 미르갤러리, 미르아카데미 등 여러 분야에서 활발히 활동하고 있습니다. 다양한 활동을 펼치고 있는 미르의 소식을 전합니다.



## 미르 Together

### 미르아카데미 세미나

- 7월 5일 교정세미나(대전) Dr.류경훈
- 7월 11일 교합세미나 5회차(대전) Dr.조경안
- 7월 25일 임플란트연수회(서울) Dr.최진
- 7월 26일 레진핸즈온코스(대구) Dr.조상호
- 8월 22일 임플란트연수회(서울) Dr.최진
- 8월 23일 레진핸즈온코스(서울) Dr.조상호



### 7월 14일 정기이사회



### 9월 6일 제13회 미르치과네트워크 심포지엄 (대구 EXCO)



### 9월 19일 \_ 제8회 미르치과기 전국 여자 검도 선수권대회



## 미르 교육

### 치과건강보험 및 금연치료 교육



### 7월 6일 \_ 브레인데이 (계속 관리 프로그램 : Dr.이동균)



8월 14일 \_ 브레인데이  
(금연 교육 : 정혜란 교수)



8월 28일 \_ 예방 교육



7월 \_ 원내 세미나(Dr.신흥식)



8월 \_ 원내 세미나(Dr.송승희)



6월 29일 \_ 주차장 교육



7월 28일 \_ 전 직원 서비스 교육



7월 8일 \_ 전 직원 상담 교육



7월 3일, 10일, 17일, 24일 \_  
'JCI-진료정책'을 주제로 금요세미나



원장 및  
사원 활동

8월 15일 \_ Dr.박인향 '치아교정으로 건강  
미리 지키기'라는 주제로 TBC  
건강365 방송



8월 26일, 9월 2일 \_  
Dr.정희웅 Externship Course 진행  
(대상 : 전북대 치의학전문 대학원 4학년 7명)



10월 24~25일 \_ Dr.정희웅 'My protocol  
to manage peri-implantitis'라는 주제로  
제55회 대한치주과학회 종합학술대회 연자

7월 3일 ~ 8월 28일 \_ MBC 라디오 치과 상담

- 7월 3일 \_ Dr. 박채희(소아 청소년 교정)
- 7월 10일 \_ Dr. 정희웅(일생동안 계속되는 세균과의 관계)
- 7월 17일 \_ Dr. 허선(구취의 원인과 치료)
- 7월 24일 \_ Dr. 김중환(흡연과 구강건강)
- 7월 31일 \_ Dr. 박채희(치아 교정에 대한 진실과 오해)
- 8월 7일 \_ Dr. 정희웅(식습관, 식생활과 구강질환의 관계)
- 8월 14일 \_ Dr. 허선(사랑니)
- 8월 21일 \_ Dr. 김중환(틀니)
- 8월 28일 \_ Dr. 박채희(덧니 교정)

8월 29일 \_ 전북치과의사회 제26차 치아의 날 행사 기념식에서 조보배 팀장 모범직원상 수상



진주 미르

Dr. 허준웅 경남학술대회에서 '치조골 퇴축이 심한 환자의 임플란트 치료 임상 증례' 포스터 발표

원내 주요활동

미군부대 트라이케어(미군사령관 참석) 원내 투어 진행



매월 \_ 행복바이러스 직원 시상



7월 29일 \_ 에어컨 세척

7월 30일 \_ 실내 공기 검사

8월 20일 \_ MBC 건강교실



8월 \_ 생일 기념행사



8월 \_ 전직원 회식 및 실습생 송별회



6월 19일 \_ 승진 대상자 독후감 발표





# 가족들의 야구장★나들이

전주미르치과병원  
진료팀 변선희

나에게는 정말 오랜만의 야구 관람이다. 전주미르인들을 위해 정화웅 대표원장님께서 가족과 함께하는 야구장 나들이 이벤트를 준비해 주셨다. 우리가 보기로 한 게임은 8월 22일 KIA vs 한화의 경기이다. 비가 온다는 일기예보가 있어 혹시라도 취소가 되지 않을까 걱정했지만 야외활동을 하기에 더없이 좋은 날씨라 설레는 마음으로 광주를 향해 달렸다.

올 시즌 두 번째 매진경기라서 그런지 경기장은 관람객들로 북적거렸다. 경기장 주변 교통체증이 심해서 경기가 시작하기 전에 겨우 자리에 앉을 수 있었다. 자리를 잡은 후 우리는 모두 응원에 열을 올렸다. 동료, 가족이 함께 응원을 하니 더욱 즐거웠다. 모두가 함께여서 더 의미가 있는 시간이었고, 단합된 우리의 마음을 확인할 수 있는 하루였다.



지난 5월 16일, 개원 11주년을 기념하는 의미에서 1박2일로 용인 고기리에 워크숍을 갔다. 매년 보라카이, 용인, 카리반을 빌려 뚝치는 시간을 보냈는데, 올해 워크숍도 우리에게 좋은 추억을 선물했다.

'함께 땀 흘리며 즐기자'라는 콘셉트를 정해 이번 워크숍에서는 체육대회를 열었다. 네 팀으로 나누어 피구, 닭싸움, 카드뒤집기, ox퀴즈 등 다양한 프로그램을 진행했다. 수원미르인 모두, 승부욕을 발휘해가며 열심히 즐겼다. 너무 열심히 했는지 영광의 상처도 생겼다. 평소, 자주 마주치지 못했던 다른 진료팀들을 비롯해 신입선생님들과 함께했기에 더욱 의미 있는 시간이었다. 대회가 끝나고 우승팀에게는 상금이 수여되었다.

저녁에는 상주수여식(10년 근속 김기해 부장님)과 함께 바비큐파티를 열었다. 즐거웠던 하루를 마무리하며 모두 잠을 청했고, 다음날 아침에는 일찍 일어나서 등반을 했다. 길이 험해서 힘들긴 했지만 수원미르인들과 함께했기에 내려오는 내내 발걸음이 가벼웠다.

# 개원 11주년 기념 워크숍

수원미르치과병원



# 미르치과의 새싹튀우기

작은자연을 미르와 만들어 보세요.

참여작 선정은 가을호를 마지막으로 마감되었습니다.  
독자 여러분의 많은 관심과 참여에 깊이 감사드립니다.

광주상무미르치과병원  
강애란 님



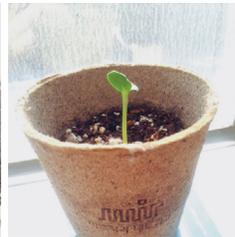
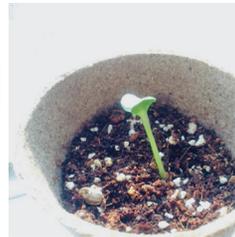
## 1 토마토

자라는 과정



## 2 해바라기

자라는 과정



목포미르치과병원  
서소현 님



자라는 과정





적어도 걷는 순간만큼은  
'강 같은 평화'가 찾아들었다.  
걷기는 마음의 상처를 싸매는 봉대,  
가슴에 흐르는 피를 멈추는 지혈대 노릇을 했다.  
자연이 주는 위로와 평화는 훨씬 따뜻하고 깊었다.  
보이지 않던 꽃들이, 눈에 띄지 않던 풀들이,  
들리지 않던 새소리가 천천히 걷는 동안에  
어느 순간 마음에 와 닿았다.

- 서명숙의 『놀멍 쉬멍 걸으멍 제주 걷기 여행』 중에서

**MIR, 행복한 미소를 향한 정직한 약속**  
**the global standard**

거제미르치과병원 거제아주미르치과병원 경산미르치과병원 구미미르치과의원 구미뉴욕미르치과의원 광주상무미르치과병원 광주첨단미르치과병원 대구미르치과병원 목포미르치과병원 밀양미르치과의원  
부천미르치과의원 서대구미르치과의원 서울미르치과의원 수원미르치과의원 순천미르치과병원 안산미르치과병원 전주미르치과병원 진주미르치과병원 창원미르치과의원 통영미르치과의원 포항미르치과병원