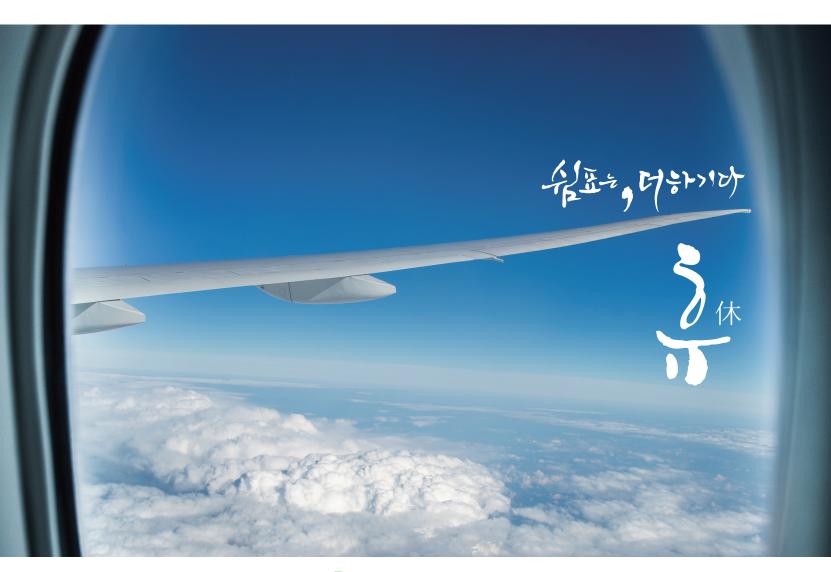
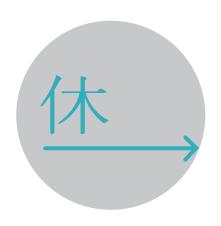
# MIRZINE

2015 **Vol. 37** \_ 여름호

미르진은 미르를 찾는 여러분들께 무료로 배포되고 있습니다









### **Contents**

04 Intro \_쉼표를 찍다

### Message

- 06 Theme Column \_휴식은 더하기다
- 08 미르의 休 +  $\alpha$  \_제10회 미르치과네트워크 해외의료봉사
- 14 Interview \_목포미르치괴병원 조세용 대표원장

### Into '休'

- 20 당신의 休 \_당신의 휴~ 스타일은?
- 24 **휴 생활백서** \_여름 안에서, 휴가 안에서
- 26 괜찮아요? \_프레드릭의 여유

#### Review

- 28 **바람 따라 길 따라** \_목포 여행
- 32 **일상의 발견** \_어떤 게 있을까 '휴' It Item

### Zoom-in

34 미르뉴스

### **MIRZINE**

2015 **Vol. 37** \_ 여름호

 통권
 제37호

 발행인
 류경호

 발행일
 2015년 6월

발행처 (주)미르네트워크 대구광역시 중구 공평로 12 (삼덕동2가)



### 쉼표를,

### 찍다.

잠에서 깨어난 남자가 피아노 앞에 앉았다.
이제껏 들어본 적 없는 아름다운 곡을 연주하기 시작한 남자,
그의 이름은 폴 매카트니다.
그는 잠에서 깬 순간 떠오른 멜로디로
'Yesterday'라는 노래를 탄생시켰다.

평범한 가정주부였던 스테프니 메이어. 그녀는 여느 날과 다를 바 없이 하루를 보내던 중, 아름다운 소녀와 뱀파이어가 이야기를 나누는 꿈을 꾸게 된다. 그 스토리를 바탕으로 쓴 소설이 바로 '트와일라잇'이다. 이주 잠깐의 수면이 그녀의 인생을 바꿔놓은 것이다. 때때로 우리는 '휴식' 속에서 독창적인 아이디어를 얻곤 한다. 연습 대신 산책을 통해 악상을 떠올린 쇼팽처럼, '생각주간'을 가짐으로써 미래의 사업을 구상한 빌 게이츠처럼, 좋아하던 등반을 하면서 기존의 제품보다 더 튼튼한 아이젠을 만들어낸 '파타고니아'사의 회장 이본 취나드처럼 말이다.

풀지 못한 문제가 있다면, 혹은 너무 앞만 보고 달려왔다면 잠시 '휴식'을 취해보는 건 어떨까? 쉼표를 찍는 순간 당신의 삶에 무언가가 더해질지도 모른다.

### 더 휴식은 **더하기**다 기

휴식에 대한 이야기 한 토막 듣는 것을 자신에게 허락해보시죠. 자신에게 친절한 것이 참 휴식의 출발점이니까요.

식의 경제적 가치를 따지는 사람이 있습니다. 휴식의 심리적 효과를 강조하거나, 휴식 없는 사회의 병리적 현상을 논하는 사람도 있죠. 쉬기가 참 힘든 세상이라는 반증입니다. 우리에게는 휴식(休息)이 필요합니다. 새로운 도약을 위해서든, 자기 치유를 위해서든, 단지 쉬어야 할 것 같아서든. 그런데 휴식에도 스트레스가 따릅니다. 어디서 어떻게 쉴까, 비용은 얼마나 들까라는 고민을 피할 수 없습니다. 교통체증과 인파에 시달리기도 하죠. 때로 잘 쉬어야 한다는 강박이 쉬기를 포기하게도 만듭니다. 쉬는 게 쉬는 거지 쉬는 데도 법이 있을까라고 반문할 수 있지만, 휴식에 대한 이야기 한 토막 듣는 것을 자신에게 허락해보시죠. 자신에게 친절한 것이 참 휴식의 출발점이니까요.

휴식이란 한자말은 참 흥미롭습니다. 휴(休)는 쉰다는 뜻입니다. 이 한자를 파자하면, 사람(人)과 나무(木)가 함께 있습니다. 나무 아래 앉거나 누워 쉬는 것이죠. 해변의 나무 그늘에 누워 부드러운 바람과 햇살을 즐기는 모습은 휴식 여행을 대표하는 이미지죠. 식(息)은 숨 쉰다는 뜻입니다. 이 한 자도 파자해 보면, 식은 나(自)의 마음(心)입니다. 숨은 곧 마음이죠. 마음에 따라 숨이 변하고, 숨에 따라 마음이 변합니다. 호흡이 마음을 다스리는 매우 효과적인 방법이라는 사실은 상식이 되었습니다. 매우 바빠 분 단위 스케줄로 움직이는 한 스님께 물었습니다. "도대체 언제 쉬시죠?"라고, 그런데 스님의 말씀이 재미있습니다. "숨 쉴 때마다 쉽니다." 바쁜 가

운데서도 표정이 맑고 활기 넘치는 비결이 거기에 있었습니다.

그러니까 휴식(休息)은 숨 쉬며 마음을 쉬는 것입니다. 그런데 나무 아래에서 그렇게 합니다. 신화 속 나무는 세속적 세계와 영적 세계를 이어주는 존재입니다. 나무 아래 정화수를 떠놓고 빌기도 했고, 보리수 아래에서 깨치기도 했으며, 올리브나무 아래에서 기도하며 하늘과 통하기도 했습니다. 이렇게 보면 나무 아래에서 숨 쉬는 것은 간단치가 않은 일입니다. 매우 일상적인 행위이면서, 영적인 것이기도 하겠습니다. 쉬다가 깨치는 일이 종종 있는 것은 우연만은 아닌 것 같습니다. 나무 아래서 숨을 쉬며 마음을 쉬는 것. 아무것도 하지 않고 휴(休)하고 식(息)하는 이 때, 우리는 자신도 모르게 참 많은 것을 하고 있는 것입니다.

사원의 종이 멈췄네 그래도 종소리는 은은히 울려나오너 저 꽃들에서

- 하이쿠 작가, 바쇼의 시



그렇다면 어떻게 해야 잘 쉴 수 있을까요?

#### 먼저, 마음이 쉬어야 합니다.

몸은 누워 쉬고 있어도, 머릿속이 복잡하고 마음이 불편하면 잘 쉴 수 없습니다. 주먹만 한 뇌가 우리 에너지의 20~30%를 쓴다고도 하죠. 억(億) 이라는 한자말이 있습니다. 수의 단위죠. 이 한자말을 풀어 보면, '사람(人)이 하루(日)에 일으키는(立) 마음(心)'이라는 뜻이 있습니다. 사람이 일으키는 마음은 그렇게 많습니다. 매 순간 일어났다 사라지죠. 이 마음이 쉬어야 참으로 쉴 수 있습니다. 평가하고 비방하고 칭찬하고 부추기는 마음의 파도가 멈출 때. 반가운 손님처럼 휴식이 찾아옵니다.

#### 명상은 마음을 쉬게 하는 좋은 방법입니다.

생각과 감정을 비운 채 고요히 쉬는 것이죠. 본래 명상은 종교 수행지들 사이에서 비전되던 것입니다. 이들은 수도원에서 평생을 명상으로 수행 했습니다. 그런데 자기 자신을 수행에 바친 사람들도 어려워하는 명상을. 수행자가 아닌 우리가, 그것도 번다한 일상 속에서 잘 할 수 있을까. 의문이 들 수 있습니다. 하지만 명상은 사실 복잡한 것이 아닙니다. 매우 단순하죠. 명상의 기본은 숨 쉬기입니다. 고르고 자연스럽고 풍부한 숨. 우리가 일상생활에서 늘 하는 호흡이 명상의 처음이자 끝입니다. 그리고 그런호흡을 유지하는 방법은 간단합니다. 바로 숨을 바라보는 것입니다. 숨쉴 때마다 숨 바라보기. 판단 없이 그냥 숨을 바라보는 것이죠. 숨이 고르고 자연스럽고 풍부할 때 마음까지 그리됩니다. 숨을 잘 쉬는 것이 휴식이고 좋은 삶이기도 합니다.

명상 외에도 일상 공간에서 할 수 있는 휴식법은 참으로 많습니다. 마음을 쉰다는 전제하에 자신에게 맞는 휴식법을 얼마든지 찾을 수 있습니다.

#### 저는 그중에서 자주 숲에 들기를 권해드립니다.

세상에서 가장 좋은 산은 뒷산이라는 말이 있습니다. 가까워서 자주 편히 갈 수 있는 곳이죠. 일상 공간 안의 자연입니다. 산에 들어 숲 속을 걷는 매우 좋은 휴식법입니다. 숲에는 천연항생제인 피톤치드, 자연의 보약인 풍부한 산소, 숲의 비타민인 음이온이 풍부합니다. 숲의 향과 색과 햇살과 바람도 심신을 평화롭게 하죠. 숲에 들면 사람의 말을 줄이고 자연이 전하는 말을 들어 보세요. 놀라운 치유의 경험을 할 수도 있습니다.

**숲보다 더 가까운 곳에서 쉴 수 있는 방법이 하나 더 있습니다. 바로 운동입니다.** 몸과 마음은 별개가 아니라서, 몸으로 마음을 돌보고 마음으로 몸을 지킬 수 있습니다. 그래서 몸을 잘 움직이는 것은 마음까지 다스리는 좋은 휴식법이 됩니다. 그리고 운동 중에는 일상생활 운동이 제일입니다. 청소, 설거지, 정리정돈 등 일상생활은 그 자체로 운동이 됩니다. 따로시간과 비용을 들이지 않아도 되는 운동이죠. 가족들과 매일 동네 한 바퀴 걸을 수 있다면 더욱 좋겠죠. 요즘 미국이나 일본에서는 주 3일 30분이상 집중해서 하는 운동도 좋지만, 일상생활이라는 운동을 조금씩 자주하라고 권한다고 합니다. 일상생활운동을 정성껏 하는 것은 운동도 되지만, 가족들에게 칭찬받고 사랑받을 수 있어 더욱 기분 좋습니다.

사실 우리 일상생활은 그 자체로 참 휴식의 여행지입니다. 마음 먹기에 따라 놀랍고 새롭고 신비한 여행지가 될 수 있습니다. 휴 식을 위해 멀리 갈 필요가 없죠. 아무리 먼 곳이라도 그곳 역시 또 다른 일상입니다. 먹고 자고 일하고 노는 일상생활의 울타리 안이 죠. 마음과 몸을 잘 쉬었던 위대한 성인들은 내가 서 있는 여기가 가장 좋은 곳이고, 내가 사는 이 순간이 가장 좋은 때라고 말합니 다. 휴식에 대해서도 그렇게 말할 수 있습니다. 멀리 따로 있는 것 이 아니죠. 우리 일상은 그만큼 넓고 깊은 것입니다.

우리에겐 휴식이 필요합니다. 시간의 점 하나를 찍고, 다시 우리의 외롭지도 슬프지도 않은 삶을 시작할 수 있는. 그리고 휴식 중에는 일상생활 지체가 휴식인 것이 최고입니다. 숨을 쉬며, 일상생활이라는 즐거운 운동을 하며, 자주 숲에 드는 것. 너무나 평범해서 오히려 비범한 휴식법입니다. 휴식에 자주 드세요. 나 자신에게 친절해집니다. 그리고 타인에게도 너그러워집니다. 그때야말로, 시인처럼, 꽃들에게서 은은한 종소리를 들을 수 있는 때입니다.

▌ 글 \_ 오원식 ▌ 저서 \_ 『아무것도 하지 않는 행복, 휴』(인물과 사상사, 2014년)

# 

제10회 미르치과네트워크 해외의료봉사



마음을 나누다. 사랑을 다하다

지난 5월 23일, 미르해외의료봉사단은 키르기즈스탄의 비나그랏드느이 (포도마을)에 도착했다. 의료봉사를 위해서였다.

의료혜택이 닿지 못하는 시골마을의 고려인들을 돕기 위해 시작한 해외의료 봉사도 어느새 10회째. 올해는 진료뿐만 아니라 그림그리기 대회, 체육대회 등 다양한 문화행사를 열어 그들에게 한 걸음 더 다가가는 시간을 가졌다. 미르해외의료봉사단은 진료를 통해 마음을 나누었고, 그들은 행복한 미소로 화답했다

### SCHEDULE

23일.

**비쉬켁공항** 도착 → 비나그랏드느이 이동



비나그랏드느이

진료(환자 수 180여 명), 그림그리기 대회, 체육대회 **알라이르차 국립공원** 산책,

키르기<u>즈스</u>탄 **국립역사박물관** 관람

24일 • 25일 •

26일.

27일.

28일



비나그랏드느이

문화행사 – 한국노래 부르기, 풍선아트, 사진 찍기 등 비쉬켁 알마딘스카야

진료(환자 수 70여 명)

비쉬켁공항 → 인천공항



**23**일 도착

### 도착, 키르기즈스탄의 땅을 밟다

이국의 땅을 밟는 일은 참으로 설렌다. 나를 기다리는 사람들을 만나기 위해 들뜬 마음 으로 발걸음을 재촉해 본다. 반가운 만남이 벌써부터 기대된다.



**24~25**일 문화행사

### 첫 만남, 마음의 문을 열다

쑥스러운 듯 미소만 짓던 아이들, 느릿느릿 노래를 따라 부른다. 어색한 듯 이내 웃음을 터트리는 아이들의 얼굴이 꽃을 닮았다.

풍선아트에서 눈을 떼지 못하는 아이들. 눈빛이 반짝거린다. '그림 그리기' 시간까지 즐거워해주니 오히려 고맙다. 체육대회를 하며 우리는 더욱 가까워졌다. 서로를 향한 마음의 문이 열리는 순간이었다.





**25~26**일 의료봉사

### 마음을 마주보다

나눔이라는 것은 참 역설적인 것이라고 소설가 짐 스토벌은 말했다. 많이 나눠줄수록 자신도 많이 가질 수 있기 때문이다. 치과 치료에 다소 긴장한 모습을 보이면서도 미소를 잃지 않는 그들을 보 며 봉사단의 마음은 더욱 풍요로워졌다.





**27~28**일 관람, 한국도착

### 마지막 날, '알라이르차' 국립공원을 거닐다

키르기즈스탄의 수도 '비슈케크'에는 '알라이르 차'라는 국립공원이 있다. 1976년 국립공원으로 지정된 '알라이르차'에서는 트레킹, 승마, 산악스 키 등 다양한 스포츠를 즐길 수 있다. 가족여행, 소풍 등으로 키르기즈스탄 사람들에게도 많은 사랑을 받고 있는 '알라이르차' 국립공원을 거닐 며 키르기즈스탄의 자연을 눈에 담았다.





사람의 모습 언제가 가장 아름다운가

### 마음과 마음을 나눌 때

- 2015 키르기즈스탄 미르치과 해외의료봉사 참여하며 -



### <u> 즈드랏스부이쎄</u> 만녕하세요 ✔

검은 머리와 갈색 눈동자가 친근하다. 내가 다가서기 전에 먼 저 나에게로 와서 웃어주는 그들. 말은 통하지 않지만 미소와 행 동으로 마음을 전할 수 있다는 것을 새삼 깨닫는 시간. 제10회 미 르치과네트워크 해외의료봉사에 참여한 이후 키르기즈스탄은 내 게 중앙아시아에 있는 하나의 독립국가라는 사실보다 고려인들 이 있는 친근한 나라라는 정겨움이 앞선다.

전국 미르치과병 · 의원에서 자원한 20여 명의 의료봉사단이 떠난 곳은 키르기즈스탄 비나그랏드느이(포도마을)의 작은 학교 의료봉사단은 치과의사, 치과위생사, 진행스텝, 화가 등으로 구성 되어 진료봉사 외 다양한 문화나눔 활동을 함께 했다.

성글성글, 길게 땋은 머리를 왕리본으로 묶어 맨 여학생들은 성 큼성큼 먼저 다가와 우리에게 팔짱을 끼며 말을 걸고, 함께 사진 을 찍어달라며 놀라울 정도로 환영을 해준다.

반면 축구를 좋아해서인지 남자아이들은 대부분 경쾌한 스포 츠머리에 건강하게 그을린 피부색인데 알밤만 한 이 남자아이들 의 첫 눈빛은 경계심이랄까, 뭔가 세다. 하지만 머지않아 알게 된 사실. 그것은 경계가 아니라 먼저 다가오기 쑥스러워 데면데면해 한 것이라는 걸, 30분도 채 지나지 않아 들판에 핀 꽃을 꺾어다 신사처럼 두 손으로 선물하고 가는 아이들을 보니 그 질문이 생각

난다. 사람의 모습은 언제가 가장 아름다운가. 라는 물음에 프랑 스인들이 말했었지. 소녀의 모습에서 가끔 소년이 후루룩 쏟아질 때, 소년의 모습에서 종종 소녀가 넘쳐날 때라고…

### 랏 브스뜨레체 <sub>반갑습니다</sub> ₩



통역의 도움을 받아 〈학교 종이 땡땡땡〉 노래를 러시아어로 적 어다 한 소절씩 불러주니. 반나절도 지나지 않아 온 운동장의 아 이들이 합창을 시작한다. 햇살을 받아 반짝반짝 빛나는 눈빛을 하 고 그 작은 입을 오물거리며 어설픈 발음이지만 우리의 노래를 함께 부르던 그 순간, 동요 한 곡을 같이 부르는 것이 이렇게 벅 찰 수 있을까.

동행했던 한희원 화가님. 김해성 화가님이 옷소매를 걷어붙이 자 금세 고흐가 그렸던 별이 빛나는 그 밤하늘이 알라아르차의 설산과 함께 비낫그랏드느이 학교 하얀 벽돌 위에 옮겨 담아진다. 음악을 연주하는 소년. 소녀와 꽃, 동식물이 이어서 자리를 잡고, 어린이들의 동심이 벽화를 닮아 자라날 수 있도록 키르기즈스탄 의 순수한 자연을 그리는 그림대회도 진행되었다. 자연에서 자라 그런지 맑은 색감을 뽐내던 아이들의 그림.



이어서 진료나눔을 시작해야 했기에 학교 강당에서 환자들을 맞이하기 시작했다. 현지에서 유학하고 있는 학생들의 도움으로 문진하며 치과진료를 시작했는데 비나그랏드느이와 비쉬켁 알마 딘스카야에서 이틀간 진료 본 환자 수는 250여 명에 달한다. 통역이 있어 서로의 뜻을 전하는 편리함은 이루 말할 수가 없지만, 진료 외적인 표현, 그러니까 감사하다거나, 무서우니 손을 잡이달라거나 하는 등의 상황은 바디랭귀지로 어느 정도 가능했다. 그것은 언어 이상의 커뮤니케이션이었기에 눈빛으로 마음이 전해지는 순간이었다.

진료를 하다 보면 모든 상황이 쉬이 흘러가지만은 않는다. 주어 진 시간과 재료, 기구 등 시간의 제약과 한정된 준비물을 가지고 치료를 해야 하기 때문에 부득이하게 발치를 하거나 부수적인 치 료를 더 많이 해주지 못하는 안타까운 경우도 더러 있었다.

어느새 깜깜한 저녁이 되어 진료를 마치려고 밖을 보니 아직도 기다리는 줄이 여전했다. 짧은 시간에 치료를 전부 완성시켜주지 못하고, 또 계속적인 관리를 못해주는 형편에서 이게 무슨 의미일 까 하는 생각이 들기도 했지만 진료를 기다리는 그들을 보며 지금 우리가 할 수 있는 최선을 다하는 것이 진정한 나눔이 아닐까 생각해 보았다. 진료를 받은 것에 감사해하는 그들을 보며 나눌수 있어 감사한 마음을 느낀 하루들이었다.

### 빠까, 더자프뜨라 다음에 또 봐요 T

평소 직무가 교육기획이다 보니 진료실 분위기를 접할 기회가 제한적인 것이 사실이다. 이번 기회에 아파하는 환자를 안심시키 면서 빠르고 분명하게 묵묵히 한명, 한명 최선을 다해 진료하는 진료팀의 풍경을 보고 나니, 새삼 미르의 근간을 이루는 원장님들 과 스텝들이 굉장해 보였다.

이 의미있는 진료나눔이 가치를 더할 수 있도록 잘 끌어주신 박석인단장님을 비롯하여 최재욱원장님, 진필선원장님, 배원수 원장님, 윤상혁원장님과 치위생사 선생님들, 진행스텝들 그리고 이상원실장님. '함께 나누다'를 알려준 2015년 제 10회 미르치과 네트워크 해외의료봉사단에 이 자리를 빌어 감사를 전한다.

사전적으로 나눈다는 것은 하나를 둘 이상으로 가른다는 뜻이 있다. 하지만 '나눔'은 나눔으로 인해 내 것이 적어지는 것이 아니 라 둘이 더 많은 것을 함께 한다는 뜻임을 미르의 해외의료봉사 를 통해 알게 되었다.

나눔으로 인해 충만한 행복을 느끼는 4박 6일이었다. 우리 모두가 늘 아름다움으로 빛나는 사람이 되기를 바라면서.

글 미르치과네트워크 변영예









### 진료란 보는 것이 아니라 먼저 다가가는 것

목포미르치과병원 대표원장 조세용



### 하모니를 이루다

목포미르치과병원은 2003년 '목포미르치과의원'으로 개원하여. 2009년 '목포미르치과병원'으로 확장되었다. 규모가 커진 만큼 더 좋은 진료와 서비스를 제공하기 위해 지속적으로 노력해왔다. 그 덕분에. 현재는 지역민들이 먼저

인정하는 병원으로 자리매김했다. '기본과 원칙에 충실한 치과'를 운영하기 위해 힘쓰는 조세용 대표원장. 그가 가장 중요하게 생각하는 부분은 바로 '신뢰'라고 한다.

"환자 분들에게 진료에 대한 믿음을 심어주는 것은 무척 중요한 일입니다. 물론, 신뢰라는 것은 쉽게 쌓이는 것이 아니지요. 저는 내부적으로 먼저 신뢰가 쌓여야 환자 분들에게도 믿음을 줄 수 있다고 생각합니다. 조직이 원활하게 하모니를 이루어야. 환자 분들도 마음 편히 진료를 받을 수 있지 않겠어요?"

직원들 간의 화합, 믿음, 소통을 중요하게 여기기에 조세용 대표원장은 직원들을 위한 다양한 프로그램을 마련하고 있다. 칭찬하는 문화를 만들어 칭찬직원을 선정하기도 하고, 볼링대회, 등산, 심포지엄, 신입직원 워크숍, 맛기행 멋기행, 체육대회 등 다양한 행사를 개최한다. 또한 '직원 소리함'을 설치해 직원 한 사람 한 사람에게 귀 기울이는 시간을 갖기도 한다고. 실제로 목포미르인들을 만났을 때. 결속력이 느껴졌던 것도 모두 이러한 노력의 결과가 아닌가 싶다. 앞으로도 조세용 대표원장과 함께 발맞추어 나아갈 목포미르치과병원의 하모니를 기대해본다.

### 보이지 않는 곳에도 '신뢰'를 담다

목포미르치과병원은 홈폰서비스, 뮤직서비스, 죽서비스. 임플란트 시술보증. 원스톱서비스 등을 소홀히 하지 않으며. 기본에 더욱 충실한 서비스를 고객들에게 제공하고 있다. 최근에는 정확한 진단을 통해 현재 자신의 구강상태가 어느 정도인지를

정확하게 판단하고, 예방적 치료를 할 수 있는 '평생 구강건강관리 프로그램' 운영에 힘쓰고 있다고. 이런 노력 덕분에 목포미르는 보건복지부와 의료기관인증원으로부터 의료기관 평가인증을 획득하기도 했다. 의료기관평가인증은 의료 기관의 환자 안전과 의료서비스 질 향상을 위해 정부에서 인증하는 의료기관 인증제다.

"고객의 편의를 도모하기 위해 노력한 것들이 바탕이 되어 의료기관평가인증을 받을 수 있었습니다. 현재에 만족하지 않고 고객 분들의 피드백에 귀 기울였기에 인증을 획득할 수 있었던 게 아닌가 싶습니다. 인증 획득을 발판 삼아 우리 병원은 앞으로도 초심을 잃지 않고, 고객 분들에게 만족을 드리기 위해 노력할 것입니다."

조세용 대표원장은 노력에 노력을 더한 고객서비스를 강조한다. 이러한 그의 마음은 보이지 않는 곳에도 닿아있다. 현재, 목포미르치과병원에는 멸균소독을 전문으로 하는 직원이 상주하여 교차감염을 철저히 예방하고 있다한다.



목포미르치과병원은 큰 규모만큼이나 다양한 디지털장비들도 구비하고 있다. 임플란트의 골유착정도를 테스트하는 오스텔멘토 및 임플란트 수술 전용 투시장비인 드림레이를 비롯한 캐드캠, 미세현미경, 물방울레이저 등이 바로 그것이다. 고객서비스뿐만 아니라 진료시스템 또한 완벽하길 바란다는 조세용 대표원장. 고객을 생각하는 마음과 더불어 프로다운 면모까지 엿볼 수 있었다.

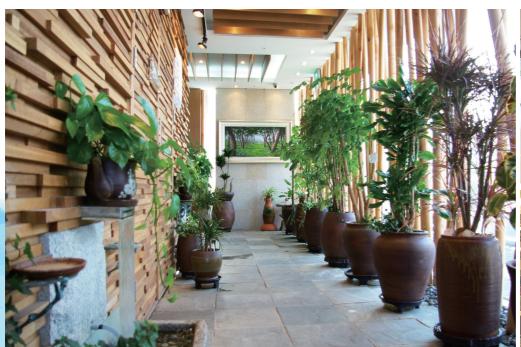
### 따뜻한 손길이 닿다

30여 년 동안 치과의로서의 길을 걸어온 조세용 대표원장은 그동안 환자들의 입장에 서서 진료를 하기 위해 힘써왔다.

"90년대 초반에 한 환자 분을 만났습니다. 다른 병원에서 발치를 해야 한다는 말을 듣고 큰 상심을 했던 분이었어요. 어떤 사람에게는 발치가 별일 아닐 수도 있겠지만, 그분께는 아주 큰일이나 다름없었죠. 저한테도 그 마음이 전해져왔습니다. 그래서 제가할 수 있는 범위 내에서 최선을 다해 신경치료를 해드렸습니다. 다행히 치료가 잘 되었고, 그분은 발치를 하지 않았습니다. 그때 맺은 인연이 25년이 지난 지금도 이어져오고 있습니다."

치료를 끝낸 고객은 그 후로도 자녀들의 치료를 위해 병원을 찾았다. 시간이 많이 흘러 이제는 손자들도 조세용 대표원장을 찾고 있다고. 상대의 입장을 이해하고 배려하는 조세용 대표원장의 진심이 있었기에 삼대가 병원을 찾는 인연이 맺어질 수 있었다.

조세용 대표원장의 고객중심주의는 병원 곳곳에서도 찾아볼 수 있었다. 거동이 불편한 환자들을 위해 2, 3층에는 휠체어를, 여러 명의 아이들을 데리고 방문을 해야 하는 부모를 위해 4층에는 유모차를 마련하고 있다. 고객소리함을 비치해 고객들과의 소통에도 관심을 기울인다. 층층의











고객서비스뿐만 아니라 진료시스템 또한 완벽하길 바란다는 조세용 대표원장. 고객을 생각하는 마음과 더불어 프로다운 면모까지 엿볼 수 있었다.

계단마다 설치되어 있는 안전그물막은 특히 눈길을 끈다. 계단을 이용하는 고객들의 안전까지 생각하는 목포미르치과병원, 작은 것 하나에도 그들의 따뜻한 손길이 닿아있는 듯하다.

따뜻한 마음은 병원 밖으로까지 뻗어갔다.

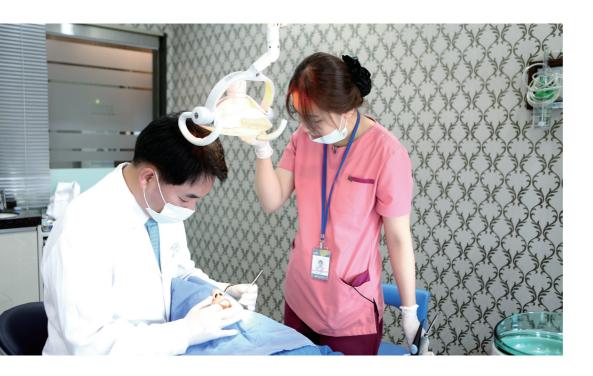
"지금까지 진료를 하면서 열악한 환경으로 인해 치료시기를 놓치는 안타까운 사연들을 많이 봐왔습니다. 이런 분들에게 작게나마 도움을 드리고 싶어 의료봉사활동을 하고 있습니다. 의료 분야가 아니더라도, 지역업체와 협력하여 집 수리와 전기공사도 하고 있고요. 어려운 상황에서도 저희를 반갑게 맞아주시고 즐거워해주셔서. 개인적으로 상당히 보람을 느끼고 있습니다."

의료봉사활동을 통해 한 단계 더 성장하는 것 같다고 말하는 조세용 대표원장. 그는 봉사활동뿐만 아니라 지역 내 구강보건을 활성화시키기 위해 MBC교양강좌를 통해 정기적으로 세미나를 개최하고 있다.

### 행복은 전달된다는 마음으로

좌우명을 묻는 질문에 조세용 대표원장은 '내 주위에 행복을 전달하기 위해서는 나 스스로가 행복해야 한다'라고 답했다.

"감정이라는 것은 숨기려고 해도 속여지지 않고 저절로 전달되는 것 같습니다. 내 주변 사람들이 행복하길 바란다면 나부터 행복해야 하는 게 맞는 거겠죠. 그래서 저는 제 자신을 먼저 사랑하기로 했습니다. 자신을 사랑하지 않으면 인생의 목표도 희미해지고, 소중한 것을 많이 놓치게 되는 것 같습니다. 때문에, 자신을 사랑할 수 있는 일들을 찾아 지금부터 실천에 옮기는 것이 좋지 않을까 생각합니다. 저는 여행도 그중 한 방법이라고 생각합니다. 여행을



하면서 자신에 대해 좀 더 몰두하는 시간을 가지고 휴식을 취하는 거죠. 휴식을 취하면서 나 자신에 대해 고민하고, 반성하는 시간을 가지다 보면 이해의 폭도 넓어질뿐더러 주변 사람들과의 관계에도 긍정적인 영향을 줄 거라 생각합니다."

주변 사람들 중 특히 직원들에게 늘 감사하는 마음을 가진다는 조세용 대표원장. 그에게 '행복'은 한 조직을 이끌어가는 리더가 가져야 할 덕목이자, 자신이 소중하게 여기는 가치를 실현할 수 있도록 하는 원동력인 것이다.

### 미르가족에게 한마디

"사랑하는 미르가족 여러분! 우리 미르인들에게는 다른 곳과 비교할 수 없는 풍부한 경험과 훌륭한 지혜, 젊은 도전정신을 가지신 분들이 많은 것 같습니다. 이러한 정신을 토대로 명품을 추구하는 미르가 되도록 앞으로도 최선을 다했으면 합니다. 지금

이 순간이 최고의 순간임을 다시 한 번 느껴보시고 후회 없는 선택과 삶을 영위하시길 바랍니다. 혼자 가면 빨리 갈 수 있지만 함께 가면 더 멀리 갈 수 있다고 합니다. 서로서로 도와가면서 더 멀리 바라보면서 함께 걸어갔으면 합니다."



내 주변 사람들이 행복하길 바란다면 나부터 행복해야 하는 게 맞는 거겠죠. 그래서 저는 행복하기 위해 제 자신을 먼저 사랑하기로 했습니다.





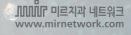
### 미르여름부채를 나눠드립니다.

여름철 실내온도를 적정온도로 유지하고 손부채를 이용하여 이산화탄소 배출량을 줄이도록 노력합시다.

※ 필요하신 분은 데스크에 문의하시기 바랍니다.

#### 에너지절약, 대한민국을 뛰게 합니다!

미르치과네트워크에서는 에너지 관리공단과 산업통상자원부가 시행하는 에너지 절약 캠페인에 동참하기 위해 시원한 손부채를 무료로 나눠드리고 있습니다.

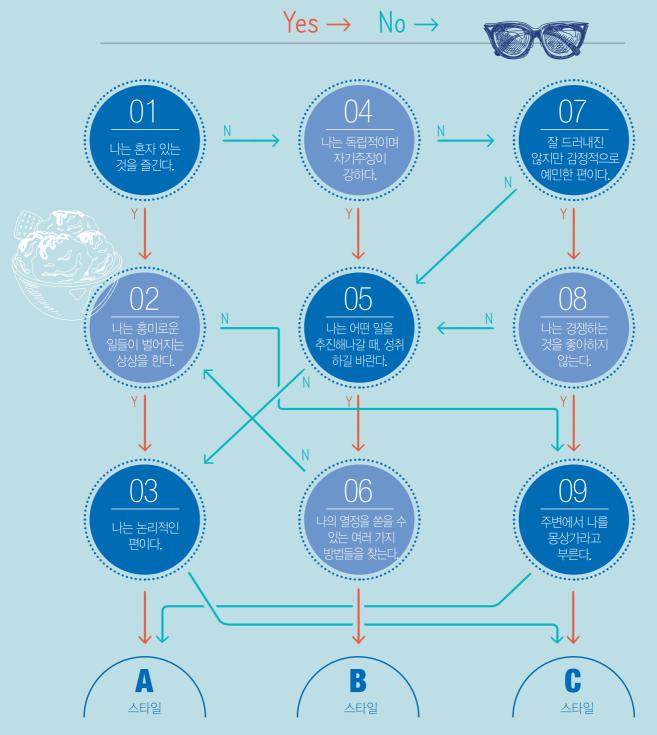






### 내게 맞는 휴가 선택

### 재미로 보는 휴~스타일 Test





### 스스로에게 몰입하는 당신은 **탐구가**



집중력이 뛰어나고 신중한 당신. 여러 사람들과 한데 어울 리기보다는 혼자서 명상하는 것을 즐긴다. 관찰력이 좋기 때문에 분석력 또한 뛰어나다. 외부에서 즐거움을 찾기보다는 자신의 내면에 귀 기울이는 시간을 갖는 데서 즐거움을 얻는다. 사적인 공간에서 안정감을 느끼는 당신에겐 집에서 보내는 휴가가 제격. 아늑한 집에서 시간을 보내는 동안, 지칠 대로 지친 당신의 몸과 마음은 충분히 충전될 것이다.

### Q 집에서 뭘 할까?

A 이른바 '방콕' 여행에서는 가만히 있는 것도 휴식이다. 그동안 보지 못했던 TV 드라마를 봐도 좋고, 미뤄뒀던 독서를 해도 좋다. 하지만 뭔가 새로운 취미활동을 하고 싶다면, 홈가드닝을 추천한다. 화분에 흙을 넣고, 식물을 심는 과정은 마음의 안정을 주기 때문이다. 또한 내가 심은 화분들로 꾸며진 작은 정원은 또 다른 휴식처가 되기에 충분하다. 비교적 집중력이 필요한 퍼즐페인팅을 해보는 것도 좋겠다. 화려한 색채가 내뿜는 에너지를 느끼며, 직접 그린 작품을 가져보라.





### 당신은 새로운 재미를 추구하는 **열정가**



모든 일에 긍정적인 당신. 어떤 어려운 일이 닥치더라도 낙천적으로 대처하는 편이다. 색다른 것에 관심이 많고, 자유분방하기 때문에 지루하거나 틀에 박힌 것을 싫어한다. 조용한 것보다는 활동적이고 시끌벅적한 분위기를 즐긴다. 계획적인 것보다는 즉흥적인 것을 즐기는 당신에겐 발길 닿는 대로 떠나는 해외 배낭여행이 제격. 이국의 풍경을 감상하고, 새로운 사람들을 만나는 해외 배낭여행이 당신의 삶에 활기를 불어넣어 줄 것이다.

### Q 배낭여행 어디로 갈까?

A 라오스를 추천한다. 고요와 활기가 공존하는 라오스는 배낭여행객들의 천국으로 유명하다. '꽃보다 청춘'에서 때문지 않은 천혜의 자연환경으로 시선을 사로잡기도 했던 이곳은 '뉴욕타임스'가 선정한 '죽기 전에 꼭 한 번 가봐야 할 여행지'이다. 특히, 라오스의 방비엥이라는 지역은 다양한트레킹 프로그램을 만나볼 수 있어 배낭여행객들의 사랑을받고 있다. 세계에서 샌드보드를 즐기기에 가장 좋은 곳으로꼽히는 페루의 이카사막으로 가보는 것도 좋겠다. 모래언덕위를 달리며, 짜릿한 스피드를 즐겨 보라.





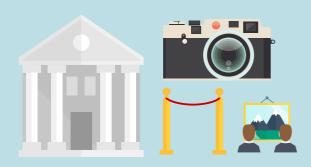
### 예술적 감각이 돋보이는 당신은 예술가



자신의 감정에 솔직한 당신. 다소 개인적인 성향이 있지만, 감수성이예만하다. 기존의 것을 거부하고 새로운 것을 추구하는데, 창의력 또한 뛰어나다. 이성보다는 감성이 앞서며, 주변 사람들에게 몽상가라는 말을 자주 듣는다. 표현력이 풍부하며 자기성찰적인 구석이 있다. 아름다움과 조화로움에 민감한 당신에겐 예술작품과 함께하는 휴가가 안성맞춤. 예술작품을 감상하는 동안 자신도 모르게 예술적 영감(靈感)을 떠올리는 당신을 발견하게 될 것이다.

### Q 감성, 어디서 충전할까?

A 강원도에 위치한 '뮤지엄 산(SAN)'을 추천한다. 관광공사가 추천한 여행코스로도 선정된 바 있는 '뮤지엄 산'은 자연과예술, 문화가 조회를 이루는 '전원형' 미술관이다. 세계적인 건축가 안도 다다오가 설계한 건축물과 주변 자연환경 덕에 공간 자체가 예술작품 같은 느낌을 준다. 전통과 현대가어우러진 문화의 장소이자, 예술인들의 만남의 장소로도 잘알려진 경인미술관도 좋을 듯하다. 전통적인 정취가 가득한미술관에서의 작품 감상은 남다른 분위기를 선사한다.





TIP

### 나도 **번이웃증후군**일까?

burnout syndrome

번아웃증후군은 한 가지 일에만 몰두하는 사람이 신체적·정신적으로 극도의 피로감을 느끼고 결국엔 무기력, 자기혐오, 직무 거부 등에 빠지는 증상을 뜻한다. 이 증상은 오랜 기간에 걸쳐 나타나기 때문에 바로 인지하기가 쉽지 않다고 않다.

심각한 상황에 빠지기 전에, 자가진단으로 번아웃증후군을 점검해보고, 잠깐의 휴식으로라도 번아웃증후군을 떨쳐 내보자!

아침에 일어나면 답답하고 한숨이 나온다. 자주 깜빡거리고 기억력이 감소한다.

전에는 넘어갔던 일들 때문에 지금은 짜증이 나고 화가 난다.

어디론가 훌쩍 떠나버리거나 도피하고 싶다.

원하던 일을 이뤄내도 성취감이 없다.

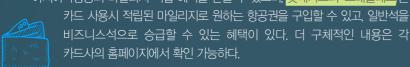
- 세 가지 이상에 해당한다면, 번아웃증후군을 의심해봐야 한다.



휴가의 시즌, 여름이다. 휴가 계획으로 몸도 마음도 들뜨는 이 계절, 귓가에는 파도소리가, 눈앞에는 꿈에만 그리던 여행지가 펼쳐져 있는 것만 같다. 이젠 정말 休~ 해야 할 시간! 지금껏 열심히 달려온 당신의 완벽한 휴가를 위해 준비했다. 휴가 가는 당신을 위한 이모저모!

### 신용카드 혜택 여기여기 모여라

신용카드 혜택은 여행 가기 전에 꼭 알아봐야 하는 사항이다. 어떤 신용카드는 여행을 할 때 더 유용하게 쓰이기 때문! 올해 휴가철 신용카드 혜택에 대해 알아봤다. 우선, 삼성카드의 'THE 1'카드'는 서울 신라호텔, W서울 워커힐, 롯데호텔 부산 등 국내 주요 호텔과 인천공항에서 발레파킹 무료 서비스를 제공한다. 그외에도 인천공항 내 주요 식음료 매장, 김포공항 국제선 식음료 매장에서는 10~20% 할인을 받을 수 있다. 현대카드의 'T3 에디션2'는 대한항공. 아시아나항공의 마일리지 적립 혜택을 받을 수 있으며, 롯데카드의 '트래블패스'는



### 이렇게 편한 서비스라니 'IATA fast travel



국제항공운송협회의 '패스트 트래블'은 승객들의 공항 대기 시간을 줄이는 것은 물론, 전 세계 항공사들이 정시운항을 하는 데 도움을 주기 위해 시행하고 있는 프로그램이다. 우리나라에서는 아시아나항공과 대한항공이 '패스트 트래블'을 대표적으로 시행하고 있다.

아시아나항공은 인천·김포공항 출발 국제선 항공편에 탑승하는 승객들을 대상으로 인터넷이나 스마트폰을 통해 사전에 탑승권을 발급받은 후 공항 카운터에 들르지 않고 바로 출국을 할 수 있는 <mark>'인터넷·모바일 탑승권</mark>'을 전면 실시하고 있으며, 셀프 체크인 후 짐까지 혼자 부칠 수 있는 <mark>'셀프백드롭 카운터</mark>'도 실시 중이다.

대한항공 또한 셀프 체크인, 셀프 예약변경, 자동 수하물 위탁 등의 프로그램을 실시 중이다. '패스트 트래블' 외에도 항공사 탑승수속, 수하물 탁송, 출국심사 등을 빠르고 편하게 처리할 수 있는 '도심공항서비스' 또한 여행객들의 관심을 받고 있다.







Tropical Paradise



항공권은 휴가를 계획하는 시점에서 2~3개월 전에 예약하는 것이 가장 좋다. 항공사는 출발을 약 2개월가량 남겨둔 시점에 티켓을 15~20% 할인해 판매하기 때문이다. 또한 여행 출발 시점을 정할 때 주말과 목요일은 피해야 한다. 목요일 출발상품이 나머지 요일 출발상품보다 많게는 10만 원가량 비싼 것으로 나타났기 때문이다. 예정에 없던 휴가가 갑자기 생겨 급작스럽게 여행을 떠나게 된 경우라면 '떨이 항공권'을 구입하는 것도 도움이 된다. '떨이 항공권'은 갑작스레 취소된 항공권을 지칭하는 것으로 출발을 앞두고 발생한 자리이니만큼 당연히 값이 쌀수밖에 없다. 떨이 항공권을 찾을 때는 전문 사이트를 이용하는 것이 도움이 된다.

### 환전수수료도 아껴야지



환전할 때는 조금 번거롭더라도 주거래은행을 이용하는 편이 바람직하다. 비행기를 탑승하기 직전 마지막으로 환전할 수 있는 공항 내 은행창구의 환전수수료가 가장비싸기 때문이다. 주거래은행이 아니더라도 환전수수료를 아낄 수 있는 방법이 있다. 바로 사이버환젠, 인터넷이나 스마트폰을 이용하면 최대 70%까지 환전수수료를 아낄수 있다. 또한 공동구매 형식으로 환전할 수 있는 제도인 외환은행의 환전클럽을 이용할 경우 최대 70%의 환율우대를 받을 수 있다.

### 해외여행. 안전도 중요하



해외여행 전 반드시 다운로드해야 할 필수 애플리케이션이 있으니 바로 외교부가 제공하는 '해외안전여행'이다.

해외여행 주의사항뿐 아니라 위급 상황 때 대처방법도 알기 쉽게 카툰을 통해 알려준다. 분실·도난·소매치기·강도, 길 잃음·구조요청, 체포· 구금·피랍·테러, 운항지연·결항 등 긴급 상황에 대한 세부적인 대처법도 요긴하다. 꼭 외워둬야 할 영사 콜센터 번호들도 국가별로 찾아볼 수 있게 되어 있으며, 110여 개국의 경찰·화재·구급차 신고번호도 일목요연하게 정리되어 있다.



## 프라미트릭의 이기유



서울 은평구에 '프레드릭'이라는 작은 책방이 있습니다. 그 책방 주인은 작가이자 칼럼니스트이자 기획자이자 번역가이자 그림책 강사이기도 합니다. 아낌없이 그림책을 선물하는 넉넉한 마음에 유머 감각까지 갖춘 만능 재주꾼이지요. 그런데 왜 책방 이름을 '프레드릭'으로 지었을까요?

글\_김은아

마음문학치료연구소 소장, 행복한그림동화책연구소 소장

"프레드릭 넌 왜 일을 안 하니?" "겨울을 위해 햇살과 색깔을 모으고 있어."

세계적인 그림책 작가 레오 니오니의 대표작인 '프레드릭'은 출간 이후 40년이 넘도록 세계 독자들의 사랑을 받고 있습니다. 농부들이 이사를 가면서 버려진 헛간은 텅 비어 먹을 게 없습니다. 그래서 들쥐들은 부지런히 겨울을 날 준비를 하지요. 모두들 바삐 움직이며 옥수수와 나무열매, 짚을 모으는데 그 옆에서 딴청을 피우는 한 마리 들쥐가 있었으니 그이름이 바로 '프레드릭'입니다. 다른 들쥐들이 "프레드릭, 넌 왜 일을 안하니?"라고 물으면 춥고 어두운 겨울을 위해 햇살과 색깔을 모으고 있다는 등, 긴 겨울에는 이야기가 금방 동이 나니까 얘깃거리를 모으고 있다는 등, 간 건물을 한 채 게으르게 앉아 있기만 합니다.

겨울이 되었습니다. 처음에는 모아 둔 열매와 곡식이 넉넉했지만 곧 다 떨어져 버리고 없습니다. 돌담 사이로 찬바람이 스며들고 침묵이 이어졌습니다. 들쥐들은 프레드릭이 모아 놓은 햇살과 색깔, 이야기를 기억해냅니다. 프레드릭은 친구들의 눈을 감게 하고 찬란한 금빛 햇살과 아름다운 색깔을 마음속에 떠올리게 하지요. 그리고 멋진 이야기를 들려줍니다. 들쥐들은 감탄의 박수를 치며 이렇게 말합니다. "프레드릭, 넌시인이야!"

추위와 배고픔을 견디게 한 금빛 햇살과 아름다운 색깔은 예술이 아니었을까요. 그렇게 들쥐들은 몸과 마음이 쉬는 겨울을 보냈을 테지요.



'내 아이가 빈둥거리고 있을 때 다른 집 아이는 책을 보고 있을 텐데, 선행학습을 하고 있을 텐데, 영어를 배우고 있을 텐데…….' 부모의 불안을 먼저 떨쳐 버리자.

힘들고 바쁜 세상일수록 우리 주위에는 따뜻한 감수성을 가진 사람이 필요합니다. 계절을 노래할 줄 아는 사람, 꽃 한 송이의 향기에 취할 줄 하는 사람, 엉뚱한 생각을 할 줄 아는 사람, 휴식을 즐길 줄 아는 사람. 우리 아이들이 이런 사람이 되려면 프레드릭과 같은 쉼이 필요합니다. 하지만 요즘 아이들은 휴식은커녕 어른들보다도 더 바쁘게 지내는 경우가 많습니다. 부모의 마음속 깊이 자리하고 있는 불안이 아이의 일상을 바쁘게 하는 게 아닐까요. 내 아이가 빈둥거리고 있을 때 다른 집 아이는 책을 보고 있을 텐데, 선행학습을 하고 있을 텐데, 영어를 배우고 있을 텐데…….

누구나 살면서 인생의 춥고 어두운 겨울날을 몇 번은 거칩니다. 그럴 때 어떤 사람이 더 잘 이겨낼까요? 휴식이 주는 여유로움을 느끼면서도 다채로운 자기 삶의 이야기를 부지런히 모아 둔 프레드릭 같은 사람이 위기 상황에 유연하게 대처할 확률이 높습니다. 당연히 앞만 보고 달려가는 사람보다 속도는 느리겠지요 일의 결과도 더디게 나타날 수 있고요. 하지만 쉬지 않고 달리는 사람은 언젠가는 고꾸라지게 돼 있습니다. 몸을 혹사시킨 탓에 건강을 잃을 수 있고, 마음의 병을 얻을 수도 있고요. 그래서 어른들도, 아이들도 때로는 온전한 휴식을 취해야 하는데 이는 부모의 의식적인 노력이 수반되지 않으면 불가능합니다.

### 휴식에 대한 우리들의 자세

#### 01 불안해하지 말 것

아이가 아무것도 하지 않는다고 불안해하지 말자. 아무것도 하지 않는 게 아니라 온전히 쉬고 있는 거라고 생각하자.

### 02 멍 때린다고 핀잔 주지 말 것

'멍 때리기 대회'라고 들어본 적이 있는가. 2014년 10월 27일 오후 서울광장에서 제1회 멍 때리기 (아무 생각 없이 넋을 놓고 있기) 대회가 실제로 열린 바 있다. 왜 요즘처럼 바쁜 세상에 이런화당하 대회가 역력을까?

뉴턴의 만유인력의 법칙, 아르키메데스가 발견한 부력의 원리는 사과나무 아래서 멍 때리던 순간, 목욕탕에서 아무 생각 없이 앉아 있던 순간에 탄생했다. 아무것도 하지 않고 넋을 놓고 앉아 있는 순간은 결코 무의미한 시간이 아니라 오히려 머리가 휴식하고 생각을 재정비하는 창조의 시간이 될 수 있음을 기억하자.

### 03 시(동시) 읽기에 도전하기

운율이 느껴지는 시(동시)를 함께 소리 내어 읽거나 서로에게 읽어주는 시간을 가져 보라 문학치료사인 라이터는 시 낭송은 함께 하는 이들 사이의 유대감을 형성시킬 뿐만 아니라 시를 들으면서 음악성에 반응하게 된다고 했다 또한 시의 리듬이 인간의 심장박동과 비슷할 수록 심리적 안정감이 더 커지므로 시의 리듬을 체험하는 일이 매우 중요하다고 했다. 이러한 무학치료의 워리를 가족의 휴식에 적용해 보자.

#### 〈참고자료〉

레오 니오니 『프레드릭』(시공주니어).

이봉희 \_ 「시/문학치료와 문학수업, 그 만남의 가능성 모색」(한국문예비평연구 20권) 신동원 \_ 「멍 때려라」(센추리원)

### MOKPO

아름다운 항구 도시 걸리다, 목표

바람이 분다. 파란 물결이 일렁이고, 바다 내음이 코끝을 스친다. 때때로 우리는 끝없이 펼쳐진 바다 앞에 이르러서야, 여름을 실감하곤 한다. 힘차게 부서지는 파도 속에서 여름의 역동을 보게 되는 것처럼…













목포요트마리나

유달산 잔디 위에 놀던 옛날도 동백꽃 쓸어안고 울던 옛날도 그리운 내 고향 목포는 항구다 목포는 항구다 추억의 고향

- 이난영의 '목포는 항구다' 중에서



개항한 지 110년이 훨씬 넘은 유서 깊은 항구도시, 목포. 그래서인지 목포는 팔팔한 날것을 떠올리게 한다. 목포항을 바쁘게 오가는 어부들에게서 느껴지는 힘 또한 목포의 '그것'과 닮아있다.

생동감 넘치는 항구와는 달리. 목포의 거리는 역사의 진한 향기를 품고 있다. 곳곳에 자리 잡은 옛 건물들을 보고 있으면 '목포는 항구다' 노랫말이 축음기를 타고 흘러나올 것만 같다. 옛 기억을 간직한 목포의 골목길… 그 틈에서 온갖 풍파를 이겨낸 세월의 힘, 보이지 않는 내공이 느껴진다.

목포에는 섬이 많다.

그중에서도 특히 외달도는 여름철 피서객들에게 사랑 받는 섬으로 알려져 있다. 바다 한가운데 우뚝 솟아 있는 사랑의 섬, 외달도는 고하도와 달리도 등과 함께 목포의 6개 유인도 중의 하나다. 목포시에서 6km 떨어진 섬으로 전체 해안선의 길이가 4.1km에 불과해 걸어서도 섬 전체를 둘러볼 수 있다. 선착장을 중심으로 오른편과 왼편으로 백사장과 갯벌이 펼쳐져 있는데, 물이 빠지고 나면 갯벌 체험을 즐길 수 있다.



외달도의 가장 큰 자랑은 해수를 끌어와 만든 해수풀장이다. 커다란 두 개의 풀장은 해수를 이용해 바다 냄새를 맡으며 수영을 즐길 수 있다. 한편, 외달도는 푸르게 반짝이는 바다, 해수욕장의 고운 모래톱, 아름다운 낙조 등 경관이 아름다워 '우리나라 우수마을'과 '우리나라 100대 아름다운 섬' 으로 지정되기도 했다.

※해수풀장 개장시간: 7월 초~8월 말 (09:00~19:00) 유료입장



**외달도 가는 길** 배 타는 곳: 목포연안여객터미널 목포  $\rightarrow$  달리도  $\rightarrow$  율도  $\rightarrow$  외달도 (신진페리 2호)

목포 → 외달도	외달도 → 목포
07:00	07:50
10:30	11:20
13:30	14:20
16:30	17:20

**소요시간** 약 **1시간** 소요 문의 신진해운 061) 244-0522, 242-1067





















#### 목포 시민들의 자랑, 유달산

'유달산에 오르지 않고 목포에 다녀왔다 말하지 말라'라는 말이 있다. 목포에서 유달산이 얼마나 큰 자랑인지를 알려주는 말일 것이다. 목포의 상징으로서, 목포 시민들뿐만 아니라 관광객들의 사랑도 함께 받고 있는 유달산. 임진왜란 때 이순신 장군이 거적을 둘러 군량미가 산더미처럼 쌓인 것으로 보이게 했다는 노적봉을 바라보며 유달산 등반은 시작된다. 일제강점기 때 포를 올려 정오를 알린 오포대를 지나면 이난영의 ' 목포의 눈물' 노래비가 나온다. 노래비를 지나면 목포 시내가 훤히 내려다보이는 유선각에서 잠시 쉬어갈 수 있으며, 잘 정비되어 있는 등산로를 따라 올라가다 보면 어느새 유달산의 정상에 다다르게 된다.

### 아픈 역사를 간직한 **목포근대역사관**

유달산 자락에는 일제강점기 때 지어진 건물들이 많이 남아 있다. 대표적인 건물로는 목포근대역사관이 있다. 목포근대역사관은 현재 1 관과 2관으로 나누어져 있는데, 1관은 일본영사관으로 사용되었던 곳이고, 2관은 동양척식회사 목포지점으로 사용되었던 곳이다. 1관의 전시관에는 목포시민들의 애환이 담긴 유물과 자료 100여 점이 보관되어 있고, 2관에는 독립을 향한 우리 민족의 치열한 구국운동의 숨결을 느낄 수 있는 사진 자료들이 전시되어 있다.



#### 이국적인 분위기가 물씬~! 목포요트마리나

목포시를 해양관광 중심도시로 발전시켜나가기 위해 2009년 준공된 목포요트마리나는 대지 면적 15,545㎡ 규모로, 삼학도에 위치해 있다. 이국적인 분위기를 느낄 수 있는 목포요트마리나는 요트 세일링뿐만 아니라 다양한 해양레저를 즐길 수 있는 곳이다. 한편, 목포요트마리나가 위치한 삼학도 일대에서는 매년 목포항구 축제가 열리고 있는데, 올해는 7월 24일부터 7월 28일까지 '항구, 축제를 열다!'라는 주제로 펼쳐질 예정이다.



# 어떤게 있을까 휴 It Item

생각만으로도 행복한 휴~ Time! 그 시간을 더욱 즐겁게 만들어줄 아이템이 있다. 뱅글 랭귀지, 스택와인, 무드램프 등등… 당신이 유용하게 쓸 수 있는 '휴' 아이템이다.



### 뱅글 랭귀지

해외여행을 하다 보면 누구나 한 번씩은 의사소통의 불편함을 겪게 된다. 뱅글 랭귀지는 여행지에서 언어가 안 통하는 상황에서 간단한 아이콘을 보여줌으로써 의사소통을 가능케 하는 아이템이다.



### 스택와인

작고 귀여운 글라스에 담긴 스택와인. 와인의 코르크를 제거할 필요도 따로 컵을 준비할 필요도 없다. 여러 명이 한 잔씩 가볍게 나눠 먹기 좋은 컵 모양의 용기에 187ml 용량이 4개의 패키지로 이루어져 있어. 야외에서 가족, 연인. 친구들과 함께 즐기기 좋다.



### 블루투스 스피커

야외활동 시 빠지면 아쉬운 것이 바로 음악 감상이다. 주먹보다 작은 크기의 블루투스 스피커에서 흘러나오는 음악으로 캠핑이나 피크닉에 활력을 더할 수 있다.



### MIR News

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



MIR, 행복한 미소를 향한 정직한 약속 the global standard



6월 1일 \_ 브레인데이 (알기 쉬운 치주과학: Dr.서진희)



6월 16일 \_ 소방서 직원 초빙 소방교육



- 3월 6일 \_ 서비스 교육(외부연자)
- 4월 3일 \_ '치과감염예방과 관리' 강의 (신성대학교 윤경옥 교수)
- 4월 17일 \_ '치과감염예방과 관리' 강의 (신성대학교 윤경옥 교수)









4월 27일 \_ 서비스교육(외부연자)

▶5월 15일 \_ 임플란트와 유지관리 보험청구 세미나(덴탈토크 대표 조미도)





5월 27일, 6월 3일 \_ 치주와 외과의 보험 청구 세미나(임경은 실장)

▶ 4월 17일 \_ 손씻기 교육



4월 29일 \_ 예방진료 교육



### 5월 27일 \_ 소방안전 교육





### 5월 28일 \_ 주차장 사고예방 교육



6월 27일 \_ CPR 교육



진주 미르



원장 및

▶ 4월 8일 \_ Dr.조상호 TBC 건강365 방송





목포 미르

- 6월 11일 \_ Dr.유민기 '보험 틀니, 보험 임 플란트'라는 주제로 MBC 건강교실 강연
- 6월 11일 \_ Dr.이동균 '치과질환은 예방이 우선이다'라는 주제로 MBC 건강교실 강연
- 5월 13일, 27일, 6월 17일 \_ Dr.박채희 '설마 우리아이가 부정교합? 소아교정 전문의에게 듣다'라는 주제로 전주 지역 마트문화센터(홈플러스, 롯데마트) 강의



5월 20일 \_ Dr.박채희 '설마 우리아이가 부정 교합? 소아교정'이라는 주제로 직원 교육



5월 21일 Dr.정회웅 '입안이 건조하다면 구강건조증을 의심해보자'라는 주제로 닥터MBC 방송녹화



- 5월 20일, 29일, 6월 19일 유지선 치과 위생사 '엄마랑 아가랑 함께 배우는 구강건강관리법'이라는 주제로 전주 지역 마트문화센터(홈플러스, 롯데마트) 강의
- 4월 3일 ~ 5월 29일 \_ MBC 라디오 치과
  - 4월 3일 \_ Dr.김종환(치주질환)
- 4월 10일 \_ Dr.박채희(성장기 교정치료)
- 4월 17일 \_ Dr.허선(신경치료)
- 4월 24일 \_ Dr.정회웅(예방치료)
- -5월 1일 Dr.김종환(사랑니)
- 5월 8일 \_ Dr.박채희(성인교정)
- 5월 15일 \_ Dr.정회웅(심미보철)
- 5월 22일 \_ Dr.김종환(시린 이)
- 5월 29일 \_ Dr.허선(스케일링)
- 6월 25일 Dr.박채희 '소아교정'이라는 주제로 닥터MBC 방송녹화



- ▶6월 13일~14일 \_ Dr.허준용 2015년 YESDEX 영남권국제학술대회 포스터 발표
- 6월 13일~23일 \_ Dr.윤순옥 인도 트위드코스 지도의 참석
- 3월 31일 \_ 배원수 대표원장 국내외 의료 봉사 및 지역사회 인재 발전을 위한 장학금 기탁 등의 공로로 '경상북도지사 표창패' 수상



- 원내
- ▶ 3월 16일 \_ 미르 소방훈련 (전직원 소방훈련 동참)



4월 8일 \_ 초등학교 구강검진 실시



### 4월 27일 \_ 템포러리 경진대회 시상



4월 27일 \_ 원내 예방센터 수료증 전달



▶ 4월∼현재 \_ 매월 행복바이러스 직원 시상



5월 \_ 소아치과 견학



### 5월 \_ 예방센터 인테리어 완성



- 5월 30일~6월 20일 \_ 소이치과 대기실 공사 6월 8일부터 \_ 전자차트 데모 일정 (덴탑 정보)
- 6월 21일 \_ 원내 수관 청소 6월 30일 \_ 볼링대회



5월 9일 \_ Dr.서영진 생일 기념행사



5월 11일 \_ Dr.배영호 생일 기념행사



### 순천 미르

### ▶ 5월 15일 \_ 스승의 날 행사









전직원 해외 워크숍



▶ 릴레이 스마일 뱃지 착용



▲ 4월 21일 \_ USC 교수진 방문



▶ 4월 1일~10일 \_ 유치원 견학 시행



4월 24일 \_ 병원 전체 헌혈 실시



▶ 5월 16일~17일 \_ 개원 17주년 기념 1박2일 통영여행



4월 4일~5일 \_ 병원 내 인테리어, 장비 수리 5월 8일 \_ 병원 홍보 사진 촬영 ▶ 5월 28일 \_ YWCA 감사패 전달 (이주여성 무료 임플란트)

진주 미르



6월 14일 \_ 에어컨 종합세척, 대청소, 수관 소독, 지하 물탱크 청소



▶ 4월 25일~26일 첨단미르 워크숍



2014년 12월 22일~2015년 1월 24일 포항대, 대구보건대 2학년생 치과위생사 실습



4월 20일~22일 \_ 제2회 포항미르치과 병원 탁구대회





후원 & 봉사



- 6월 20일 \_ KBS 행복나눔봉사 (해남군 산이면)
- 5월 13일 \_ Dr.신흥식 '구강보건교육' 위해 노인정 방문(매월 수요일 1회 방문)



3월 24일, 4월 21일, 5월 20일, 6월 23일\_ Dr.김종환 전주시 치과의사회 노인구강 건강 관리사업(장소: 서원경로당)



6월 4일 \_ Dr.정회웅 전주기전대학 학사 학위 전공심화과정 장학금 전달



2월 23일~28일 \_ Dr. 박석인 네팔 의료봉사



▶5월 8일~15일 \_ Dr. 박석인 네팔 지진 긴급구호



2월 16일~23일 \_ 필리핀 의료봉사



매월 셋째 주 토요일 \_ 지역민(새터민, 장애인, 노숙인 등) 대상으로 한 의료봉사



문화 행사

▶5월 4일 \_ 갤러리미르 아름다운 숙명展 오픈식 진행



4월 29일~5월 12일 \_ Dr.노창세 갤러리 인덱스 초대전 및 출판기념회 (노창세 전 : 벚꽃 야화)

> 진주 미르



5월 13일 \_ 제26회 미르치과병원 정기연주회 '조윤범의 파워클래식' 개최





#### 참여작 선정은 가을호까지 계속 진행됩니다. 독자 여러분의 많은 참여바랍니다.

#### 응모방법

- 1. 예쁘게 키운 새싹을 사진(과정)과 사연을 mirnw@mirdental.co.kr로 보내주세요.
- 2. 블로그, 페이스북, 트위터, 인스타그램에 #미르치고새싹이벤트 해시태그를 해주세요. \*\*참여하신 분 중 선정하여 소정의 선물을 보내드립니다.





진주미르치과병원 안소현님

새싹 키우는 진행과정을 **동영상으로 찍어주셨습니다.** 스마트폰으로 QR 코드를 스캔해보세요.



#### 첨단미르치과병원 김**복**미님







자라는 과정 >>>



진주미르치과병원 한구점님



자라는 과정 >>>



목포미르치과병원 이설민님





창원미르치과 김수형님







세계적인 피아니스트 아르투르 슈나벨은 이렇게 말했다.
"내가 치는 음표는 다른 피아니스트와 다를 게 없다.
하지만 음표 사이의 정지, 그렇다. 바로 그곳에 예술이 존재한다."

- 사라 밴 브레스낙의 『혼자 사는 즐거움』 중에서

음악에서 쉼표는 다른 음표들을 빛나게 만들고 음악 자체를 만들어준다. 인생에서의 쉼표, 휴식 역시 '나'를 완성해주는 중요한 요소이다.

MIR, 행복한 미소를 향한 정직한 약속 | the global standard