



조선시대 중종의 왕릉이 있는 서울 정릉 능침 앞에서 바라본 정자각과 인근 선릉역 일대의 고층빌딩들(왼쪽). 울창하게 우거진 다양한 수종의 숲 사이 산책길을 거닐며 저무는 가을을 만끽하는 시민들. 우측 숲은 고층빌딩과 최신 유행의 다양한 매장들로 대표되는 서울 서초 강남 지역에는 지역 곳곳에 자연의 힐링을 제대로 느낄 수 있는 공원과 녹지들이 있어 시민들의 사랑을 받고 있다.

사진제공 | 서울관광재단

빌딩 숲 사이 '진짜 숲' 걸으며 여유 만끽

대로 양쪽을 빼곡히 채운 고층 빌딩들과 오피스타운, 유행의 최전선을 걷는 각종 매장들. 서초, 강남은 서울의 메트로 폴리스(대도시)적 풍모가 가장 뚜렷한 곳이다. 그런데 이곳은 의외로 여유롭게 자연 힐링을 느낄 수 있는 공원과 녹지공간들도 많다. 굳이 교외로 멀리 나갈 필요 없이 일상의 분주함 사이 잠시 짬을 내면, 도심에서 저물어가는 계절의 마지막을 여유로운 산책으로 만끽할 수 있다.

선릉, 숲과 빌딩 어우러진 전망 눈길
도산공원, 산책로+문화공간 조성 293m 우면산, 등산 초보자에게 딱

●능과 능을 잇는 산책로, 선릉과 정릉
선릉과 정릉 두 기의 왕릉이 있는 묘역이다. 선릉은 성종과 정현왕후를 모신

능이고, 정릉은 성종과 정현왕후의 아들인 중종의 능이다. 숲이 우거진 산책로를 걷다 보면 자연스레 정릉, 선릉 순으로 닿는다. 정현왕후 능으로 넘어가는 언덕길은 소나무 군락지다. 정현왕후 능에서 성종 능으로 가는 길에는 활엽수가 우거졌다. 성종 능은 시야가 탁 트여 빌딩 숲을 바라보는 전망이 좋다.

●숲길과 소坪·문화공간의 공존, 도산공원

도산 안장호 선생을 기리기 위해 조성한 공원이다. 망우리 공동묘지에 안장된 선생의 유해와 로스앤젤레스에 안장된 부인 이해련 여사의 유해를 옮겨와 합장했다. 묘소를 중심으로 산책로를 등갈게 조성했다. 공원 정문 앞에는 '리버사이드길'이라 부르는 은행나무 가로수길이 있다. 도산 선생이 미국 캘리포니아주 리버사이드에서 독립운동한 것을 기념했다. 북카페 예술터, 메종 에르메스 도산파크, 설화수 플래그십스

토어 등 문화·쇼핑 공간이 있으며 입구에 도산대로의 랜드마크인 호림아트센터가 있다.

●양재시민의숲과 양재천 숲길 산책로

86아시안 게임과 88올림픽을 앞두고 양재 텔레포트 주변에 조성한 공원이다. 소나무, 느티나무, 당단풍, 칠엽수, 잣나무, 메타세쿼이아 등이 울창한 숲을 이룬다. 양재천숲길 산책로 중 강남대로인 영동1교와 논현로인 영동2교 사이의 700m 구간은 '연인의 거리'라고 부른다. 물소리 정원, 연인의 정원, 사랑의 정원, 고백의 정원 등으로 구간을 나눠 벽화, 조형물, 벤치 등을 조성했다.

●달빛무지개분수와 세빛섬, 반포한강공원

달빛무지개는 반포대교에 있는 세계에서 가장 긴 교량분수다. 조명 200여 개가 포물선을 그리며 떨어지는 물줄기를 무지개빛으로 물들인다. 지금은 코로

나19 방역에 따라 중단한 상태. 반포대교 옆 세빛섬은 복합문화공간으로 세계 최초로 물 위에 뜨는 부채 위에 건물을 짓는 플로팅 방식으로 건축했다. 반포 허밍웨이는 동작역부터 고속터미널역까지 반포천을 따라 걷는 500여m의 도보 길이다. '걸으면 낚초래가 나오는 쾌적한 길'이란 뜻이다. 양옆에 벚나무가 늘어서 가을에 단풍 터널을 이룬다. 반포한강공원과 연계해 걷기 좋다.

●짧지만 진한 도심 산행, 우면산

우면산(293m)은 서울 서초구와 과천시 하동 경계에 있는 산이다. 소가 배를 깔고 앉아 쯤는 모양이라고 우면산(牛眠山)이라 불린다. 높지 않은 산이어서 산행 거리가 짧지만 평지 구간이 거의 없고, 정상인 소망탑까지 계속 오르막이다. 전망은 소망탑보다 전망대에서 보는 것이 더 멋지다.

김재범 기자 oldfield@donga.com

날씨와 생활

11일(수)

서울	0/0	인천	0/0	수원	0/0
☀	3 15	☀	5 14	☀	1 16
춘천	0/0	강릉	0/0	청주	0/0
☀	-1 15	☀	6 17	☀	2 15
대전	0/0	전주	0/0	광주	0/0
☀	1 16	☀	2 17	☀	4 18
대구	0/0	울산	0/0	부산	0/0
☀	2 16	☀	4 16	☀	6 18
창원	0/0	제주	0/0	지역	강수 확률 (오전/오후)
☀	4 16	☀	10 16	☀	최저 최고 최고기온 C

☀ 해돋이 07:08 해질 17:24 🌙 달뜨기 01:56 달지기 15:16

산 날씨		
북한산	☀	0/16
설악산	☀	5/17
오대산	☀	-1/16
속리산	☀	-2/16
계룡산	☀	-1/16
내장산	☀	2/16
무등산	☀	1/18
주왕산	☀	-3/16
지리산	☀	1/17
한라산	☀	9/18
바다 날씨		
인천중도	☀	5/14
제주도	☀	3/16
경포대	☀	6/17
속초	☀	5/16
대전	☀	-1/16
안면도 꽃지	☀	1/16
변산반도	☀	2/16
거문도	☀	2/17
해운대	☀	6/18
제주도	☀	10/16
미세먼지		
서울	10	좋음
부산	16	좋음
대구	17	좋음
인천	11	좋음
광주	16	좋음
대전	14	좋음
경기	14	좋음
강원	12	좋음
전북	14	좋음
제주	9	좋음

스포츠동아 The sportsdonga 제3452호

발행인 이인철 편집인 이충선 편집국장 연재호 광고국장 이승욱

편집부장 안도영 사모초부장 정재우 엔터테인먼트부장 이정민
경제산업부장 양형모 사진부장 고종철 인쇄 동아일보사

광고문의 02-361-1612 구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617

www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간) 2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다. 구독료: 한달 12,000원, 1부 700원

대표전화 02-361-1610 제본·투고 02-361-1616 sol@donga.com

시술 오차율 줄인 '원가이드 임플란트'...만족도↑ 부담감↓

건강올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

치아가 빠지면 자연스럽게 음식을 씹거나 말할 때, 웃을 때 불편함이 생기며 기능적인 측면뿐만 아니라 치아를 지탱하고 있던 잇몸이 약이면서 심미적인 문제가 생기고 치료 역시 어려워질 수 있다. 이때에는 제3의 치아라 불리는 보철치사인 '임플란트'가 대안이 될 수 있다. 임플란트는 인공치근과 지대주, 보철물로 구성되어 있으며 치아가 없는 잇몸뼈에 차례로 심어 내 치아처럼 고정된 보철물을 완성시킨다. 임플란트는 턱뼈에 단단히 고정되기 때문에 본래 가지고 있던 자연치의 심미적·기능적 역할을 대신할 수 있으며 저작력도 이전과 흡사한 수준으로 회복할 수 있다.

최근에는 최소 절개, 최소 출혈, 최소 통증 등을 이끌어내는 원가이드 임플란트가 선호되고 있다. 노년층 환자 사이에서도 활발히 시행되고 있는 원가이드 임플란트는 수술 결과의 성공률을 향상시킬 수 있도록 환자의 상태에 맞는 원가이드를 장착하고 시술을 시행하는 방법으로 오차율을 획기적으로 낮췄다. 환자의 3D CT 데이터와 구강 데이터를 바탕으로 뼈, 잇몸, 신경을 종합적으로 고려해 컴퓨터 모의 수술을 하며, 최적의 임플란트 수술 위치를 설계한 후 3D프린터를 이용해 가이드를 제작하는 과정으로 진행된다. 3번 드릴링으로 임플란트를 식립할 수 있는 만큼 잇몸 뼈가 약한 노년층을 비롯

해 상악 전치부, 구치부, 무치악 등 구강 환경적으로 일반 시술에 어려운 경우에도 정교하게 식립할 수 있다. 식립 후에는 즉시 임시 보철까지 장착하므로 시술시간이 짧고 수술 후 통증이 적어 바로 식사 등의 일상생활이 가능하다.

원가이드 임플란트 시술 전에는 잇몸의 건강 상태는 어떠한지, 뼈의 양은 충분한지, 인공 치근을 심은 위치에서부터 고정력까지 우수하도록 수술은 잘 이뤄졌는지, 심미 보철은 정밀한 수준으로 제작됐는지 등의 다양한 요소를 종합적으로 고려해야 만족스러운 결과를 얻을 수 있다.



평택 서울분치과 박경호 원장

DMZ 창작뮤지컬 '원더티켓' 28일 공개

문화체육관광부와 한국관광공사는 DMZ 접경지역 관광 활성화를 위해 제작한 창작 뮤지컬 '원더티켓-바람이 들어준다면'(이하 원더티켓)을 28일 온라인으로 공개한다. '원더티켓'은 DMZ 접경지역 자유의 다리에 서있는 녹슨 기관차와 임진강 평화누리 바람의 언덕을 소재로 한 작품이다. 윤도현(주인공 풍백 역), 이황의(노신사 역), 정준하(기억의 환승역장 역), 전민지(해나 역) 등이 출연한다. 공연은 임진강 평화누리에 설치한 대규모 야외무대에서 펼쳐진다. 뮤지컬에 첨단 정보통신기술을 접목해 혁신적인 무대를 시도한 점이 특징이다. '원더티켓'은 28일부터 네이버TV, V라이브, 유튜브를 통해 송출되며, 12월31일까지 무료로 시청할 수 있다.

박경호의 운수 좋은 날

쥐	소	호랑이	토끼	용	뱀
행운색: 흰색 길방: 서 오늘의 마음: 갈등	행운색: 적색 길방: 남 오늘의 마음: 소심한 날	행운색: 검정 길방: 북 오늘의 마음: 상쾌	행운색: 검정 길방: 북 오늘의 마음: 자유 추구	행운색: 적색 길방: 남 오늘의 마음: 겨우 해결	행운색: 노랑 길방: 중앙 오늘의 마음: 가시밭길
신용과 책임 있는 자세로 과감하게 선두에서 확고한 자기 노력이 뜻을 실현할 수 있게 할 것이다. 마음속에 갈등이나 번민이 따르니 변화나 변동 상황에서 자제하여 무난한 인간관계를 유지할 필요가 있다. 머리를 쓰라. 이룬다. 오늘은 재실일이다. 재실일에는 인간관계나 명예에 관한 일들이 자주 발생한다. 자존심으로 인한 마찰이다.	심사숙고해서 경계방동을 삼가야 할 시기이다. 경솔히 나아가면 산에 산이 중첩하는 난관에 부딪힌다. 정지해야 할 때는 정지해라. 태연하고 여유 있는 마음으로 차분히 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것이 중요하다. 오늘은 도화일이며 소파에게 종사하는 사람은 두각을 나타내는 날이다.	의욕이 충만한 가운데 자신의 일이나 문제 등이 현실로 돌입되는 시기이니 현 상황에서 확고이나 변화를 시도하기 위하여 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 최후까지 노력하면 달성된다. 오늘은 장성일이다. 자기가 속한 분야에서 일가견을 이루기 위해 출사하는 날이다. 지나치게 설치면 실수한다.	항상 자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하여 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 신경이 많이 쓰이는 때이다. 의욕이 저하되는 모습을 타인에게 들릴 수 있으니 크기의 정신이 필요할 때다. 무리하면 스스로 상처이다. 오늘은 육해일이다. 남의 눈치를 보지 않는다. 일단 본인이 행하는 것은 무조건적이다. . 쥐띠와 상의하라.	의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾도록 하라. 한편 변화의 과정에 있어서 독자적인 행동보다는 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 오늘은 재실일이다. 영리한 두뇌와 수완으로 실력자를 움직여 엄청난 이득을 꾀하는 기운이다. 너무 욕심을 부리지 마라.	자신의 뜻을 이루기에는 보이지 않는 장애가 많고 고심하게 되며 주위로부터 구설이 뒤따라기도 하니 특히 근신하여야 한다. 때사에 많은 애로가 따르니 성급하게 나서지 말고 돌파구를 찾도록 노력하라. 장애를 봐서 거레에 투자하라. 오늘은 도화의 날이다. 일확천금을 바라하는 기운이다. 인간 재물수 실이나 가정불화가 있을 수 있다.
말	양	원숭이	닭	개	돼지
행운색: 청색 길방: 동 오늘의 마음: 힘 넘친다	행운색: 적색 길방: 남 오늘의 마음: 힘찬 하루	행운색: 노랑 길방: 중앙 오늘의 마음: 해뜨기 직전	행운색: 검정 길방: 북 오늘의 마음: 소망 많다	행운색: 적색 길방: 남 오늘의 마음: 허무한 마음	행운색: 흰색 길방: 서 오늘의 마음: 평화롭다
별로 진척이 없는 시기이므로 무엇을 이루기에는 시간적인 여유를 필요로 한다. 보다 긍정적이고 진취적으로 생각하여 현 위치에서 좀 더 높은 자리로 도약하려는 노력이 있다면 곧 이 위기는 극복 되겠다. 소극적으로 행동하라. 오늘은 장성일이다. 장성이 인정이다. 즉 서류나 계약과 관계가 있는 날이나. 매사 꼼꼼히 살펴라.	금전적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따른다. 자신의 명예에 관한 행동이나 금전관계도 원활하나 과감한 행동이나 처세는 심사숙고 해야 한다. 서류상의 문제는 정확한 확인 및 보관이 필요하다. 수입이 늘어 기쁘다. 오늘은 육해일이며 양띠에게는 인정이다. 즉 서류나 계약과 관계가 있는 날이다. 매사 꼼꼼히 살펴라.	차지 인간관계에서의 트러블로 인해 끈고한 지경에 놓이게 되며 그로인한 심리적인 갈등과 마찰로 의욕이 저하될 우려가 있다. 다소 여유를 얻으며 생각지 않은 만남이 연출된다. 지출이 많을 때이다. 자제하라. 오늘은 재실일이며 원숭이띠에게는 관찰이다. 관찰은 직업문제이다. 손재수가 있을 수 있는 날이다.	지금까지 쌓아올린 공이 인정을 받으며 문서적인 측면의 일에 발전의 계기가 조성되어 인사이드, 확장, 변경 등에 좋은 결실을 맺게 된다. 자격증의 취득에 있어서도 기대 이상의 결과를 얻는다. 마음을 비우고 조용히 관망하라. 오늘은 도화의 운이다. 이성 관계에 있어서 문제가 있을 수도 있으니 조심하라.	오늘의 형상은 저녁놀이 산천초목을 아름답게 장식하는 것이다. 세상은 바빠 돌아가는 데 나만 홀로 무인도에 떨어져 있는 것 같다. 물질이나 금전적으로 충분치 못해도 호화롭고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 검소 하라. 오늘은 장성일이며 개띠에게는 인수이다. 화제가 장성을 만났다. 재능이 빛을 보는 날이다.	성급함보다는 안정을 추구하면서 주위의 자문이나 조언을 귀담아 두는 것이 도움이 된다. 가능한 한 타인의 일에는 개입을 삼가라. 물질이나 금전적으로 충분치 못해도 호화롭고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 검소 하라. 오늘은 장성일이며 돼지띠에게는 인수이다. 화제가 장성을 만났다. 재능이 빛을 보는 날이다.