



포르쉐는 Mobil 1을 권장합니다.

www.porsche.co.kr

열정은 스포츠카를 만드는 것도
스포츠카를 즐기는 것도 가능하게 합니다.

Cayenne. Enthusiast driven.

포르쉐 센터 서초에서 만나보십시오.



PORSCHE

Porsche Centre Seocho

SSCL
Tel: 02-440-0911
Fax: 02-440-0913
서울시 서초구 남부순환로 2215 1-2층

• 정부공인 표준 연비 및 등급
Cayenne Diesel 94,400,000원 배기량 2,967cc, 자동 8단 팁트로닉 S, 도심연비 9.5km/L, 고속도로연비 12.9km/L, 복합연비 10.8km/L, 복합CO₂ 배출량 및 등급 187g/km, 4등급, 공차중량 2,260kg.
Cayenne GTS 132,500,000원 배기량 3,604cc, 자동 8단 팁트로닉 S, 도심연비 6.3km/L, 고속도로연비 8.7km/L, 복합연비 7.2km/L, 복합CO₂ 배출량 및 등급 250g/km, 5등급, 공차중량 2,185kg.
Cayenne Turbo 153,500,000원 배기량 4,806cc, 자동 8단 팁트로닉 S, 도심연비 5.9km/L, 고속도로연비 8.2km/L, 복합연비 6.7km/L, 복합CO₂ 배출량 및 등급 268g/km, 5등급, 공차중량 2,260kg.
※ 위 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태·운전방법·차량적재·정비상태 및 외기온도에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다.

즐거운 치과생활

2016

Spring & Summer

Vol. 162

ISSN 2465-7638

치과의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진



DENTAL COMMON SENSE⁺

- 어린이와 청소년을 위한 건강한 치아 이야기
- 골다공증약과 턱뼈 괴사증

Simple Digital Dentistry

임플란트 표면과
바이오를 연구하는 기업이 만들고,
세계에서 사용하는

덴티스 임플란트

since 2005



(주)덴티스는 치과 임플란트를 비롯하여
첨단 디지털 의료기기를 개발 및 제조,
판매하는 임플란트 전문 기업입니다.

NAVER 덴티스 임플란트

메디안
MEDIAN

에나멜 보호와 토탈 케어를 **한번에!**

5단계 에나멜 프로텍션 시스템 8가지 토탈 케어



메디안 프로텍 치약 딥클린 | 센서티브

제품문의 080-023-5454 www.median433.co.kr

웃어봐요! 스마일~

항상 입을 가리시며 제대로 말씀하시지도
웃으시지도 못 했던 부모님,

내비게이션임플란트 디오나비 덕분에
아프지 않고,
자신감과 웃음을 되찾았습니다.

어머니, 아버지
이제 활짝, 웃으세요!

“어머니, 아버지! 스마일~”



아프지 않고 편안한 내비게이션 임플란트 **DIONAVI.**

자세한 내용은 www.dionavi.co.kr 또는 가까운 치과병원에 문의하세요!

2016

Spring · Summer

Vol. 162



Art & Dental

애틀릭스에 반하다!

Dental Volunteer

대통령 표창 수상한 치과의사 박영섭

Dental CF

재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움

Smart Photo

Dental Common Sense

어린이와 청소년을 위한
건강한 치아 이야기

Tour

3월, 경북 영주에서 봄을 만나다

The Collector

군함과 사랑에 빠지다
치과의사 차만희

Dental Food

리코타치즈 가지구이,
건포도 레이즌 오토밀쿠키

Dental Q & A

이악물기 습관에 대해 궁금해요!

Dental Essay

알면 알수록 흥미로운
전통주 이야기

Doctor's Story

중년 비만 관리,
이렇게 실천하세요!

Beauty Life

환절기, 안면홍조를 물리치자

Dental Common Sense

골다공증약과 턱뼈 괴사증

Journey

사계절 고운 빛으로 갈아입는
곤지암 화담숲을 다녀오다

Life Theme

나는 얼마나 나이 들었는가

Walk in the Seoul

어제의 서울역이
오늘의 '문화역서울 284' 로

Dentist's Story

치과 의료인을 위한 목의 스트레칭

Health Mania

효율적 운동의 시작
기본부터 차근차근!

World Tour

로맨틱한 북유럽 힐링 여행

Dental Essay

반려동물의 건강 척도,
이빨을 보면 알 수 있어요

Life Theme

백세인생! 향산화로 지키다

Dental News



발행처 서울특별시치과의사회 서울시 성동구 광나루로 257 Tel, 02)498-9142~6 Fax,02)498-9147 www.sda.or.kr news@sda.or.kr
 발행인 권태호 편집인 한송이 공보위원 최병갑, 김영, 박종진, 유영주, 이재용, 조서진 편집부 최학주, 김영희, 신종학, 전영선, 한지호, 양주희, 김준호
 광고 황인성, 김희수 Tel,02)498-9142 제작 리즈디자인 사진 라운드테이블 인쇄 (주)서울기획인쇄
 즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

즐거운
치과생활

읽는 즐거움이 가득한 치과이야기에 빠져보세요



'즐거운 치과생활' 2016년 봄·여름호를 통해 만나게 된 독자 여러분, 반갑습니다.

역사와 전통을 자랑하는 국내 유일의 치과전문교양지 '즐거운 치과생활'은 서울시치과의사회가 만들고 치과의사와 환자가 함께 보는 잡지로 오랫동안 사랑받고 있습니다. 진료실에서의 짧은 시간 동안, 독자 여러분들에게 알차고 유익한 정보를 제공하고자 이번 호에도 한 장 한 장 정성을 담았습니다.

최근 치과계에는 다양한 변화가 일어나고 있습니다. 오는 7월 1일부터는 치과 임플란트 및 노인틀니 급여적용 대상 연령이 만65세 이상으로 낮춰져 많은 어르신들이 건강보험 적용을 받게될 전망입니다.

또한 서울시의 경우 '아동·청소년 치과주치의' 사업 예산이 7억여 원 인상, 2012년 6개 구 시범사업으로 시작됐던 치과주치의사업이 지난해 정식사업으로 채택돼 10개로 확대된 데 이어 올해는 15개 구가 혜택을 받을 것으로 전망됩니다.

'즐거운 치과생활'은 이번 호에도 다양한 분야에서 활동하고 있는 치과의사들의 이야기를 담았습니다. 어린이와 청소년의 구강관리, 골다공증 환자를 위한 치과치료에 대한 정보는 물론, 봉사하는 치과의사 박영섭 원장의 이야기, 전문가 못지않은 실력 발휘를 하고 있는 치과의사 연합밴드 ATTIC SIX의 모습 등을 만나보실 수 있습니다.

치과계는 항상 국민들 곁에서 건강한 웃음과 미소를 선물할 수 있는 든든한 주치의가 되고자 노력하고 있습니다. 치과에 보다 관심을 갖고 애정 어린 시각으로 함께 해주길 바라는 마음을 전해봅니다.

이번 호에도 양질의 잡지를 만들기 위해 노력을 아끼지 않으신 한송이 공보이사를 비롯한 편집위원들께 깊은 감사를 드립니다. 또한 늘 관심을 가지고 지켜봐주시는 독자여러분의 건강과 행복을 기원합니다.

2016년 3월
서울특별시치과의사회 회장 권태호



Fall in ATTIC SIX



애틱식스에 반하다!

제6회 치과의사 밴드 연합 음악제가 애틱식스(Attic six)의 열정적인 무대를 끝으로 막을 내렸다. 대중과 소통하고 하나되는 문화의 장을 위해 마련된 음악제의 취지에 꼭 맞는 공연이었다.

공연의 여운이 채 가시기도 전, 강남에 자리한 밴드 연습실에서 멤버들과 다시 만나 음악과 인생에 대한 여러 이야기를 듣기로 했다. 공연 이후 일상으로 돌아간 그들이었지만 밴드 연습실에 모인 순간만큼은 다시 활기가 넘치고 얼굴에 시원스런 웃음이 가득했다. 일단 소개를 부탁하니 마치 아이돌마냥 각자 파트별 설명을 곁들이며 인사를 건넸다.

“안녕하세요! 베이스 이선규입니다.” “저는 보컬의 박노진입니다.”
“기타와 보컬을 맡고 있는 윤정태입니다.” “저는 박덕영이고 리드 기타와 보컬을 담당하고 있습니다.”
“드림의 흥윤기예요!”

“넌 내게 반했어!” (넌 내게 반했어),
“넌 내게 반했어!” (넌 내게 반했어).





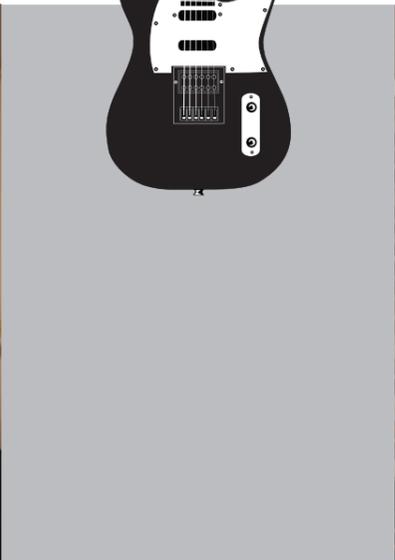
DRUM
홍윤기

BASS
이선규

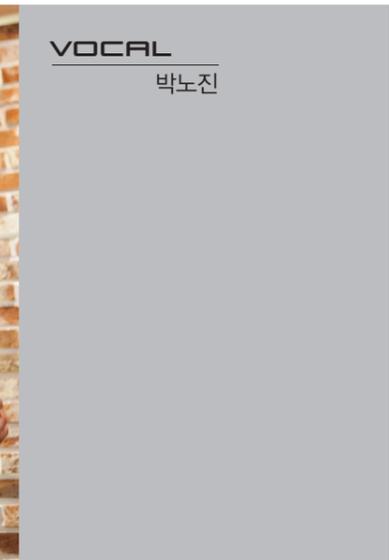


VOCAL-GUITAR

윤정태
박덕영



VOCAL
박노진



음악에 대한 열정이 가득했던 서울치대 43기 6인조는 그룹사운드 밴드를 결성하고 싶었다. 사실 이들의 밴드 결성에 대한 열망은 84년으로 거슬러 올라간다. 예과, 본과 연합 체육대회 때 장기자랑으로 83학번 동기들이 모여 밴드 연주를 하려고 했었다. 그런데 당시의 학내 분위기는 밴드에 호의적이지 못해 실제 공연으로 이어지진 못했다. 그렇게 시간이 흘렀고 2009년 6월 졸업 20주년 기념 행사를 준비하게 됐다. 기존의 틀에 박힌 행사나 모임보다는 공연장을 빌려 노래하는 친구, 연주하는 친구들을 무대에 올려 보자는 의견이 나왔고, 그때 동기 6명이 '애틱 식스' 라는 이름으로 공연을 한 것이 덴탈 밴드의 시작이 되었다. 이후 멤버 변화를 거쳐 4년 선배인 홍윤기 원장과 10년 후배인 박노진 원장이 뜻을 같이 하면서 현재 멤버로 재정비되었다.

"익히 들어서 아시겠지만, 애틱 식스라는 밴드 이름은 저희 세대만의 아날로그 감성에서 출발했다라고 보시면 됩니다. 애틱(Attic)이 다락방이라는 뜻인데, 아이들의 놀이터이자 보물창고 같은 공간이죠. 어린 시절의 동심을 잃지 말고 젊게 지내자는 의미에서 애틱을, 지금은 5인조지만 처음 시작이 6인조여서 식스로 이름을 결정했죠."

현재 애틱 식스는 5인조로 공연을 하고 있다. 키보드 연주할 사람이 있다면 언제든지 영입할 생각도 가지고 있다. 이들이 연주 활동 중 가장 중요하게 생각하는 것은 단독 공연이다. 2009년 12월을 기점으로 현재까지 세 번의 단독 공연을 했는데 멤버 만족감도 높고 주변 반응도 매우 좋았다. 그 외에 2년에 한 번씩 열리는 서울대학교 동창회 골프대회에는 초청 밴드로 꾸준히 활약하고 있다. 치과의사 밴드 연합 음악제는 두 번째로 합류했던 무대였다.

마음 맞는 동기끼리 모였다고는 해도 여러 사람이 함께 하다보면 의견 조율이 필요한 순간도 생기기 마련이다. 오랜 시간 동안 별탈 없이 지속될 수 있는 밴드 운영에 대한 노하우도 궁금해졌다. "각자의 책임감을 꼽을 수 있겠네요. 박덕영 교수는 주로 음악에 관련된 일을 전담하고 저는 홍보 및 대외 활동을 주로 하죠. 공연 잡고 섭외하는 일이 제 몫이에요. 홍윤기 선배는 정신적 지주 담당? 하하." (윤정태)

후배들의 이야기를 조용히 경청하던 홍윤기 원장이 한 마디 거든다.

"밴드 활동을 통해 제가 얻어가는 것이 더 많아요. 사람들이 치과 의사가 밴드에서 드럼을 친다고 하면 많이들 놀라요. 일반적인 시선에서 보면 스트레스 해소 차원이나고 생각할 수 있지만, 그건 기본이고 처음 시작할 때 우리 아이들이 좋아했던 것이 제일 기억에 남네요. 집에선 얘기할 시간도 이야깃거리도 없었던 아이들과 음악이라는 공통의 관심사가 생기니 대화가 되고 분위기도 훨씬 좋아졌어요." (홍윤기)

이를 듣고 있던 다른 멤버들도 고개를 끄덕이며 공감을 표현한다. 박덕영 교수는 학생들이 '교수님이 기타를?'이라며 신기한 눈으로 쳐다본다고, 그동안 엄격한 교수님으로 통하다가 학교 음악동아리 지도교수를 겸하면서 학생들과 거리감이 많이 좁혀졌다고 한다. 10년 후배이기도 한 박노진 원장 역시 선배들과의 연주 활동에서 배우는 게 훨씬 많다고 한다. 학교 선배이면서 인생 선배로서의 문제 해결이나 대처 능력 등은 배울 점이 많다.

"각자 개원한 이후로는 따로 시간을 내서 만나기는 힘들었어요. 밴드 활동의 좋은 점 중 하나가 공연을 준비하려면 연습해야 하는데 이때 모두 만나게 되는 거죠. 지리적으로도 거리가 있다 보니 밴드 공연을 안 했다면, 글썽요... 이렇게 얼굴 보고 이야기할 시간이 나 있었을까요? 애틱 식스를 매개로 함께 할 수 있는 무엇을 갖고 있다는 것이 우리 밴드가 지속되는 원동력이 아닐까 합니다." (이선규)

음악, 그 중에서도 그룹사운드라는 흔치 않은 취미로 하나가 되어 밴드 활동을 이어가고 있는 애틱 식스. 이들의 2016년은 어떤 모습일까? 홍보를 담당하고 있는 윤정태 원장에 따르면 이미 6월 동창회 골프 대회에 초대를 받은 상태라 공연 준비부터 시작할 계획이다. 이후 매년 서울시치과의사회 후원으로 열리는 연합 밴드 음악제 참여도 빼놓을 수 없다. 2, 3년 주기로 열리는 단독 공연에 대한 준비와 연습도 계속 진행중이다.

"저희가 연주하는 음악을 들으며 치과인들이 업무로 쌓인 스트레스도 날리고 함께 즐길 수 있다면 더할 나위 없이 좋겠어요. 단순히 치과의사들의 취미에만 그치는 것이 아니라 좋은 음악을 들려주기 위해 끊임없이 노력하고 있거든요. 스마일런 페스티벌이나 각종 학술대회 등에서 공연이 필요할 때 불러주시면 언제든지 달려가겠습니다. 치과계에 조금이나마 도움이 될 수 있도록 노력하는 밴드, 애틱 식스에 많은 관심 가져주세요." 

나눔을 실천하는 일, 내 인생 또 하나의 가치 치과의사 박영섭

대한치과의사협회 박영섭 부회장이 지난 연말, '대통령 표창'을 수상했다. (사)열린치과봉사회 일원으로서 북한이탈주민들을 위한 진료봉사에 꾸준히 매진해온 공로를 인정받은 것이어서 더욱 의미가 컸다. 치과계를 위해, 치과의사들의 도움이 필요한 소외계층을 위해 묵묵히, 그리고 꾸준히 이어온 그의 발자취를 따라가 봤다.



a presidential citation

열린치과봉사회, 그 깊은 인연의 시작

박영섭 부회장의 봉사활동은 1999년 (사)열린치과봉사회가 창립되면서 본격적으로 시작된다. 치과계 뜻있는 인사들이 모여 치과계를 위해 기여할 수 있는 일이 없을까를 고민하던 중, 진료봉사를 최우선 목표로 하는 단체를 만들자는 제안을 먼저 했다. 당시만 하더라도 개인, 혹은 학교 차원에서의 진료봉사가 주를 이루었고, 치과의사 단체가 주축이 돼 조직적으로 운영되는 경우는 찾아보기 쉽지 않았다.

"40대에 접어들던 나이, 인생의 가치를 고민하던 시기였다"고 당시를 회상한 그는, "치과의사로서의 재능, 그리고 사회를 위한 환원이라는 가치를 함께 실현할 수 있는 방법으로 진료봉사를 구상했고 본격적으로 체계를 만들어가기 시작했다"고 말했다. "우연히 박타데오 수녀와 연이 닿으면서, 평생 봉사에 모든 것을 바쳐온 그 모습에서 부끄러움을 느꼈다"면서 "내가 할 수 있는 부분, 나의 힘이 도움이 될 수 있는 부분이 무엇인지 고민하게 됐다"고 덧붙였다.

그렇게 시작된 진료봉사는 지금까지 16년째 꾸준히 이어지고 있다.

"봉사에 미친 사람들이란 애기마저 행복합니다"

열린치과봉사회와 함께 한 16년, 처음엔 노숙자를 위한 진료봉사부터 시작했다. 갑자기 쏟아져 나온 노숙자로 사회적인 문제가 되던 시기, 열린치과봉사회는 문래동 노숙자 시설을 찾게 된다. "처음에는 버스를 이용해 진료를 나섰고, 이후에는 정식 진료소까지 세우게 됐죠. 이제는 일본에서 한국의 진료서비스를 견학하기 위해 찾아오는 시설이 됐어요." 이후 '자유의 집'에서 '비전트레이닝센터'로, 파고다공원 앞 '노인복지센터'와 '중국동포의 집' 등 도움이 필요한 곳을 찾아 나섰다. 그리고 보철치료 등 좀더 깊이있는 치료가 필요한 경우에는 회원 치과로 노숙자들을 보내 치료를 받을 수 있도록 했다.

"단순한 치료가 아니라 사회에서 다시 자립할 수 있도록 도와야 한다는 생각이 있었기 때문에 기능은 물론 심미적인 측면에서도 많은 노력을 기울였어요. 그러다보니 보철치료까지 더 치료범위를 넓혔죠. 지금 생각해보면 정말 우리 모두 미친 듯이 봉사에 나섰던 것 같아요"라고 기억을 더듬었다.

그리고 박영섭 부회장이 심혈을 기울였던, 그리고 지금까지도 꾸준히 찾고 있는 하나원(북한이탈주민정착지원사무소)은 남다른 애정이 묻어나는 곳이다. 2003년부터 지금까지 한 주도 거르지 않고 10명 이상의 진료팀이 하나원을 찾고 있다. 2013년 4월부터는 강원도 화천에 제2진료소를 개소하고 혜택의 범위를 넓히고 있다. 하나원 관계자들이 오히려 열과 성을 다하는 진료와 그 꾸준함에 놀랄 정도다.



“치료의 경계를 넘어 마음까지 보듬는 일”

“하나원에서 만나는 북한이탈주민들은 하나 같이 많은 사연을 안고 있습니다. 죽을 고비를 몇 번씩 넘기고, 험난한 여정을 거쳐 우리나라에 들어온 사람들이죠. 그래서 이곳에선 진료뿐 아니라 속 얘기도 많이 나누게 되는 것 같아요.”

하나원 진료는 그곳만의 특수성이 있다. 일반인들이 쉽게 상상할 수 없을 정도의 험난한 여정을 거친 경우가 대부분. 그렇다보니 진료만으로는 부족함을 느낀다. 그래서 그 어느 진료보다도 많은 이야기를 나누게 된다고 한다.

“60~70년대 우리나라와 비슷한 수준의 구강상태를 갖고 있어 치료가 시급한 부분도 있지만, 하나원에서 생활하는 동안 우리나라에 적응하는 준비를 해야 하는데 그것부터 쉽지 않은 것이 사실입니다. 정신적 고통도 심해 다각적인 측면으로 보듬어야 한다는 생각이 들더군요.”

그래서 한 가지 더 착안한 사업이 있었다. 하나원에 간호조무사 양성 프로그램을 도입한 것. 제대로 된 안정적인 정착을 돕기 위한 부분이었다. “치과계에도, 북한이탈주민들에게도 필요한 일이지만, 실제로 서로의 니즈를 맞추기는 쉽지 않은 부분이 있었다” 고 아쉬움을 나타냈지만, 세심한 관심까지 기울인 의미있는 시도가 아닐 수 없다.

나눔

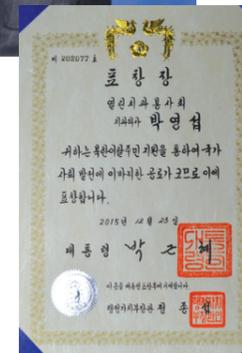
“나눔이 낳은 또 다른 나눔의 시작”

일주일은 꿈쩍없이 치과 진료실에 묶여있고, 그것도 모자라 치과계를 위한 다양한 정책활동에 나서고 있는 그이지만, 봉사에 대한 열정은 그 누구보다도 앞선다. 그리고 그 순간순간을 헛되지 않게 느끼게 해준 소중한 인연들을 기억하고 있다.

“치료를 받았던 노숙자가 어느새 사회에 정착해 여름이면 선풍기도 사오고, 가끔은 치료에 필요한 재료도 챙겨서 찾아옵니다. 그럴 때 보람을 느끼죠.” 뿐만 아니다. 하나원에서 만났던 북한이탈주민은 어느새 열린치과봉사회 후원인이 되겠다고 앞장서기도 한다. 배려를 잊지 않고 감사를 전해오는 편지들도 종종 반갑게 찾아든다.

“노숙자나 북한이탈주민들은 사회로 나가는 준비를 해야 하는 사람들입니다. 사회에 적응하고 새 삶을 찾아야 하는 사람들에게 치아상실은 큰 걸림돌이 됩니다.”

그래서 통증을 줄이기 위한 치료는 물론, 심미적인 기능회복을 위한 보철치료까지 진료의 폭을 넓히고 있다고 한다. 그리고 그러한 깊이있는 치료와 나눔은 만족도를 높이는 것은 물론, 진료봉사를 꾸준히 해나가는 그에게도 큰 힘이 되고 있다.



노숙자나 북한이탈주민들은 사회에 적응하고 새 삶을 찾아야 하기에 통증을 줄이기 위한 치과치료는 물론, 심미적인 기능회복을 위한 보철치료까지 진료의 폭을 넓히고 있다.

“평생 하나갈 일, 내 인생의 소임”

“열린치과봉사회를 함께 시작했던 선배님들, 그리고 봉사활동을 하면서 만나는 사람들을 보면서 많은 것을 배운다. 봉사를 평생 하겠다는 마음, 나도 마찬가지다. 지금은 회무에 할애하는 시간이 많지만 치과의사로서 하나갈 진료봉사, 앞으로도 끊임없이 하나갈 계획이다”

진료봉사는 어쩌면 그에게 운명같은 일이었는지도 모른다. 봉사라는 이름이 무색할 정도로 어느새 삶의 한 부분이 됐고, 치과의사로서의 일생만큼 오랫동안 함께 해야 할 일이라는 생각을 갖고 있다. 그리고 그 속에는 치과의사로서의 사회적 소명을 다해야겠다는 생각도 있다. 박영섭 부회장은 말한다. “내 가족, 내 치과가 잘 되는 것 못지않게 사회의 일원으로서 ‘우리’ 라는 개념과 공통된 가치를 함께 이뤄가는 것이 중요하다” 고.

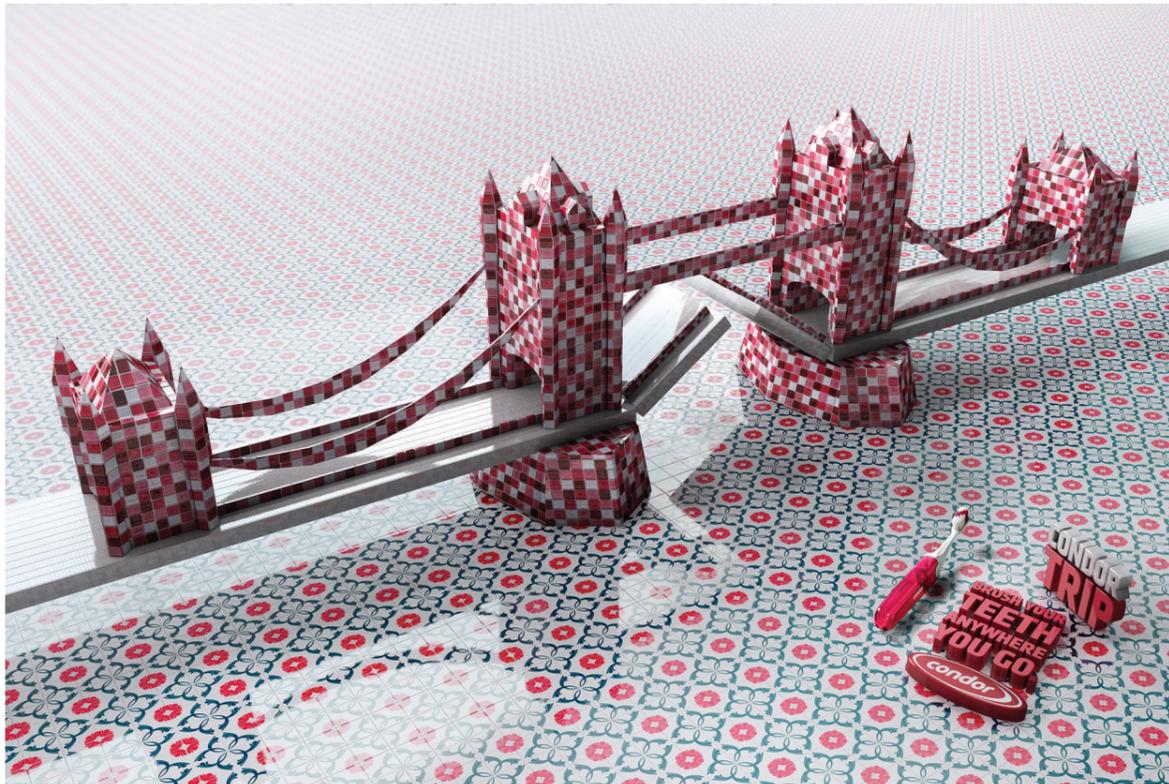
치과의사로서 할 수 있는 사회적 기여에 큰 의미를 두고 있다. “치과의사들이 국민에게 집단이기주의로 비춰진다면 개인적으로 추구하는 모든 것들이 의미없어질 수 있다” 고 밝혔다.

“국민과 함께 하지 않으면 개원환경도 척박해지고, 사회적인 존경도 받을 수 없어질 것이다. 서로 내려놓고 함께 해야 하는 것이 치과의사로서의 소임이다” 고 말하는 박영섭 부회장의 진료봉사는 오늘도 현재진행형이다.

그리고 그 속에서 시스템적으로 사회에 기여할 수 있고, 가치를 만들어갈 수 있는 일에 앞장서고자 하는 그의 의지는 시간이 지날수록 더욱 커지고 있다. 

재미있는
광고로 표현된
입 속 즐거움

자료출처_ adsoftheworld.com / ibelieveinadv.com



여행도 치아가 건강해야 갈 수 있죠

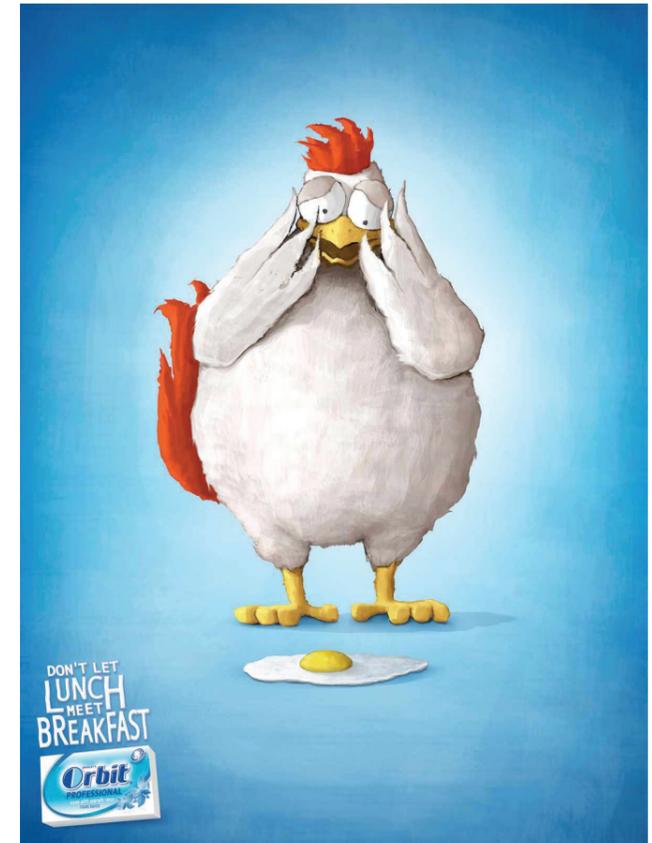
몸에서 보내는 안 좋은 신호 중 하나인 치통.
한번 시작되면 먹는 것 앞에서도 '지끈', 어딜 가더라도 '지끈'.
정말 참기 어려운 고통이 바로 치통이다.
어디든 떠나고 싶다면 치아 관리부터 잘 해줘야 즐거운 여행길에 오를 수 있다.



드라큐라의 상징인 치아가 없다니
번쩍이는 송곳니, 강한 치아의 대명사인
드라큐라도 놓친 것이 있으니 바로, 치아 관리.
늦기 전에 꼭 해야겠죠?



치실 브랜드의 샘플링을 통한 캠페인
음식과 관련된 단어와 치실 샘플을 조합해
한 장의 엽서로 만들었다.
샘플 치실을 뜯어내는 순간
음식 이름이 자연스럽게 사라진다.
치실을 사용하면 음식 찌꺼기를 없앨 수 있다는 점을
표현하고 있다.



치아 사이의 흔적은 그때그때 없애야죠
점심 시간에 아침에 먹은 걸 확인하는 기분이란...
아마도 어미 닭이 계란 후라이를 낳은 황망함이 아닐까요?

SMART PHOTO

사진 _ 인영미 치과의사



땅끝마을 해돋이



팔라우 | 설악산
단풍 | 한라산 백록담
지리산 세석 | 도쿄 오다이바



어린이와 청소년을 위한 건강한 치아 이야기



글·사진 _ 김영재 교수
서울대학교치과병원 소아치과 과장

Part I 영아기 (0-1세)

임신 중 구강관리

일반적으로 산모의 구강건강이 양호하고 적절한 구강위생관리를 한다면 임신으로 인한 병적인 변화는 발생하지 않지만 입덧이 심해 잦은 구토를 하는 경우 산에 의해 치아의 표면이 녹는 증상이 나타날 수 있고 간식섭취가 증가하고 구강위생관리에 소홀하게 되면 호르몬의 변화로 잇몸질환이나 충치가 생길 수 있다.

또한 임신 중 불량한 구강상태는 조산을 유발하고 아이의 건강을 위협할 수도 있기 때문에 임신을 준비한다면 미리 치과치료를 받는 것이 좋다. 임신 중에 치과치료가 필요하다면 임신 중기(4개월 이후)를 이용해 치료를 받을 수 있다.



산에 의해 치아가 부식되어
치아 표면이 닳은 모습



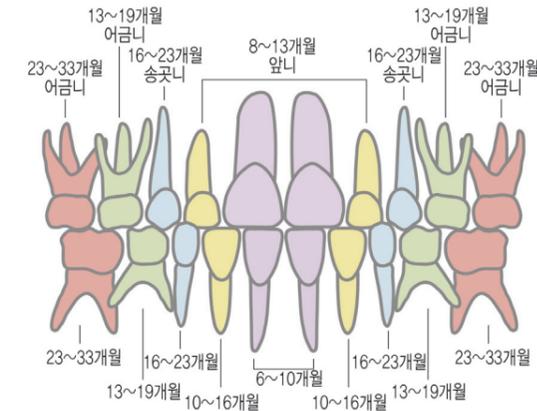
구강관리 소홀로
잇몸에 부종과 출혈이 발생



수유에 의한
유아기 우식증

모유수유와 충치

모유수유는 모유에 풍부하게 포함된 면역성분, 영양, 정서적 안정 등으로 아기에게 가장 추천되는 영양공급원이다. WHO와 unicef에서는 6개월까지는 모유만을, 6개월 이후에는 철분이 풍부한 이유식과 병행하여 24개월까지의 모유수유를 추천하고 있다. 그러나 치아가 난 이후의 제한 없는 모유수유는 유아기 우식증이라고 부르는 충치를 유발하며, 특히 밤에 젖을 물고 자는 습관이 있는 경우 매우 심하게 나타난다. 6개월 이후부터는 밤중 수유를 끊고 자기 전에 충분히 먹고 폭 자는 패턴을 만들어 주어야 한다. 수유 후에는 맹물로 입안을 헹구고 구강청결티슈 등으로 닦아 준다. 돌이 지나면 일반적인 어린이용 칫솔을 사용해서 이를 닦아 주어야 한다.



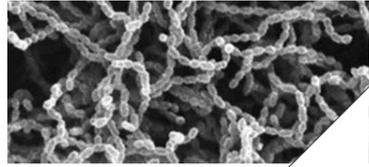
치아가 나는 시기

유치는 대개 생후 6~10개월경 아래 앞니를 시작으로 그림과 같은 순서로 나오게 된다. 그러나 이가 나는 순서나 시기는 개인차가 있으므로 너무 걱정할 필요는 없다. 아이가 돌이 되면 전체적인 치아 발육과 구강 내 이상증상 유무를 체크하기 위해서 치과에 데리고 간다.

노리개 젓꼭지

아기들은 먹기 위한 빨기 외에 단순히 빠는 행위로 만족감을 얻는 시기가 있으므로 빨고 싶은 욕구 때문에 보채는 아기에게는 젓병이나 모유를 주는 것보다 노리개 젓꼭지를 빨면서 잠들도록 하면 쉽게 재울 수 있다. 그러나 노리개 젓꼭지를 12개월 이후에도 빨면 치아나 구강구조에 영향을 줄 수 있으므로 이유식을 시작하는 시기에 노리개 젓꼭지 사용도 중지하는 것이 좋다.





충치를 유발하는
뮤탄스균



보호자에서 어린이에게로
충치균 전염

충치와 유전

충치는 유전질환이 아니다. 하지만 부모들은 아이에게 충치가 잘 생길 수 있는 치아의 형태, 치아의 성질, 타액분비와 성분, 면역체계 등의 조건을 유전자를 통해 물려 주는 것이다. 대부분 아이는 부모에 의해 충치균에 감염된다. 입맞춤, 음식물과 식기 등을 공유하면서 일어나는 충치균을 줄이기 위해 부모와 치과방문 치료를 서두르고 칫솔질을 철저하게 하는 생활습관을 확립하는 것이 필요하다.

Part II 유아기 (2-5세)

영유아구강검진

영유아구강검진은 18개월, 42개월, 54개월에 영유아건강검진 시 무료로 받을 수 있으며 국민건강보험공단 홈페이지에서 확인이 가능하다. 영유아검진 시기와 항목은 다음 표를 참고한다.

차수	검진시기 및 기간	공통항목	추가항목	
1차	일반검진 4개월(4~6개월)	신체계측 (신장, 체중, 머리둘레) 청각, 시각 등 문진 및 진찰	건강교육(안전사고 예방, 수면, 영양)	
2차	일반검진 9개월(9~12개월)		발달선별검사 및 평가 건강교육(안전사고 예방, 영양, 구강)	
3차	일반검진 2세(18~24개월)		발달선별검사 및 평가 건강교육(안전사고 예방, 영양, 대소변 가리기)	
	구강검진 2세(18~24개월)		구강검진(문진, 시진, 구강보건교육)	
4차	일반검진 3세(30~36개월)		신체계측 (신장, 체중, 머리둘레, 체질량)	발달선별검사 및 평가, 시력검사 건강교육(안전사고 예방, 영양, 정서 및 사회성)
5차	일반검진 4세(42~48개월)		청각, 시각 등 문진 및 진찰	발달선별검사 및 평가, 시력검사 건강교육(안전사고 예방, 영양, 개인위생)
	구강검진 4세(42~48개월)	구강검진(문진, 시진, 구강보건 교육)		
6차	일반검진 5세(54~60개월)	발달선별검사 및 평가, 시력검사 건강교육(안전사고 예방, 영양, 취학 준비)		
	구강검진 5세(54~60개월)	구강검진(문진, 시진, 구강보건교육)		

유아의 이닦기

학교에 들어가기 전인 미취학 시기의 어린이들은 손놀림이 미숙하여 정확한 칫솔 사용을 할 수 없어 반드시 부모님의 도움이 필요하다. 아이가 혼자 하고싶어 하더라도 다시 한번 이를 닦아주면서 아이 한번 엄마 한번 놀이처럼 하면 아이도 이닦기에 더 흥미를 가지게 된다. 이를 닦아 줄 때에는 아이를 무릎에 눕히고 위에서 내려다 보며 한 손으로는 입술이나 볼을 들어 올려 보이는 상태에서 빠지는 치아 없이 구석구석 닦아 준다.



진정법

진정법(수면치료)은 약물을 사용하여 협조도가 부족한 어린이의 두려움을 줄여주고 긴장을 감소시키는 방법이다. 사전에 적응증과 약물의 용량, 주의사항, 발생 가능한 부작용, 등에 대해 면밀한 평가가 이루어져야 하므로 전문적인 훈련을 받은 치과의사의 진료를 받아야 한다. 경험이 많은 의료진에 의해 의료진의 지시에 따라 시행된다면 성공적인 치과치료를 받을 수 있는 안전한 방법이다.



웃음가스(아산화질소)를
이용한 진정법



약물을 이용한 진정법

유치의 치료(충치치료와 신경치료)

유치는 영구치로의 순조로운 이행과 저작, 발음, 심미라는 치아의 고유기능을 유지하기 위해 충치가 발생한 경우 치료해 주어야 한다. 어린 이 치아는 크기가 작고 치질이 얇아 광범위하게 진행되기 쉬우며 영구치로 교환하는 시기까지 사용하려면 크라운을 해야 하는 경우가 많다. 유치의 크라운은 기성품으로, 어른의 보철치료와 달리 본을 뜨는 과정 없이 당일 바로 치료가 완료되며 튼튼하고 오래 가는 장점이 있다. 치아와 함께 탈락하므로 걱정하지 않아도 된다.

충치의 진행에 따른 염증이 치수까지 침범된 경우 괴사되거나 충혈된 조직을 제거하지 않으면 통증이 심해지고 유치의 아래쪽에 위치한 영구치에 나쁜 영향을 미치게 된다. 신경치료는 염증있는 부분의 치수를 제거하고 유치의 뿌리와 같이 흡수되는 재료를 채워 넣기 때문에 대개 크라운을 해야 하고 조기탈락 가능성이 있으므로 주기적으로 치과검진을 받아야 한다.



치아색 레진 치료



깊은 충치로 치수 치료 후 크라운을 한 모습

혀가 짧아요

혀의 아래쪽에는 혀와 구강저를 연결해주는 인대가 존재하는데 이를 설소대라고 한다. 이 부위가 너무 짧거나 부착된 위치가 혀 끝에 치우치게 되면 혀의 움직임을 제한하고 발음문제를 야기하기도 한다. 그러나 짧은 소대를 보이더라도 반드시 수술을 해야 하는 것은 아니며, 수술을 한다고 해서 발음이 개선되지 않기도 한다. 발음은 혀 단독으로 만들어내는 기능이 아니기 때문이다. 따라서 발음에 대한 면밀한 평가 후 필요한 경우에 한해 설소대 제거수술을 하게 되며 수술 후 꾸준한 언어치료 및 발음지도가 필요하다.



짧은 설소대



술후 혀내밀기 정도의 개선

Part III 학령기 (6-11세)

영구치 홈메우기

어금니의 표면은 매끄러운 평면이 아니라 깊고 좁은 홈이 존재하는 불규칙한 면이며, 이러한 홈부위에 미세한 음식물 찌꺼기나 세균이 침착되어 충치가 발생하게 된다. 만 6세경 유치 어금니 뒤쪽에서 나게 되는 영구치는 위치적으로나 구조적으로 충치에 취약하므로 홈메우기를 통해 충치로부터 보호해 줄 필요가 있다. 홈메우기는 치아 씹는 면의 깊은 홈을 인공적으로 메꾸어 충치가 덜 생기도록 하는 방법이나 기본적인 칫솔질과 식이조절, 불소의 사용과 같은 여러 가지 예방법과 병행되어야 완전한 충치 예방을 기대할 수 있다.



맨 뒤쪽에서 나고 있는 영구치 어금니, 위치적으로 충치에 취약함.



치아 홈메우기 후

부러진 앞니의 치료

앞니의 부러진 부위가 미세한 경우에는 거친 면을 다듬어주는 것만으로도 치료가 종료될 수 있으나, 광범위하게 부러진 경우 신경치료가 필요한 경우도 종종 있다. 만약 부러진 치아조각을 치과에 가져간다면 접착제를 사용하여 치아조각을 치아에 재부착할 수도 있다. 외상에 의해 앞니가 부러지는 손상은 매우 복잡하며 고도의 전문적인 진단과 치료가 필요하므로 최대한 빨리 전문가의 진찰을 받는 것이 중요하다.



부러진 앞니 치료 전, 치료 후

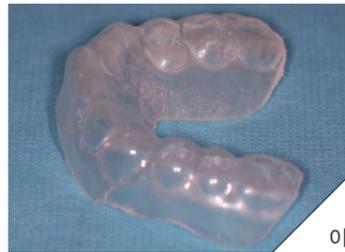
부러진 조각을 접착제를 사용하여 재부착



이갈이에 대하여

소아 청소년기의 이갈이는 성장과정 중 일시적 현상으로 나타날 수 있으며, 일정 기간 이갈이를 하다가 자연적으로 사라지는 경우가 많으므로 꼭 치료가 필요한 상황은 아니다. 단지 이갈이의 정도가 너무 심하여 치아의 손상이 염려되거나 이갈이 소음으로 주변 가족들이 힘들어 한다면 치료를 고려할 수 있다.

이갈이 치료로는 이갈이 차단장치와 약물요법이 있다. 장치는 이갈이로부터 치아를 보호하고 턱 주변 근육의 긴장도를 줄여준다. 이갈이 치료보다는 치아를 보호하는 것이 목적임을 이해해야 한다.



이갈이 차단장치



이갈이 차단장치
장착 모습

치아가 안 나와요

어떤 원인에 의해 적절한 맹출 시기를 넘어서까지 나지 않는 치아를 매복치라고 한다. 과잉치나 치아중, 낭종과 같은 병적 요인이 이가 나지 못하도록 방해하고 있는 경우이거나 치아의 위치가 정상위치에서 벗어나 엉뚱한 곳에 존재하는 경우, 치아의 뿌리가 휘어 있거나 성장이 안되고 있는 경우 등 다양하다.

매복치의 치료에는 많은 시간과 비용이 소요되며 시기를 놓칠 경우 치료가 불가능해지기도 한다. 따라서 한쪽 앞니가 난 이후 6개월 이상 반대편 치아가 나지 않는다면 치과에 내원하여 병적인 상태가 아닌지 확인해야 한다.



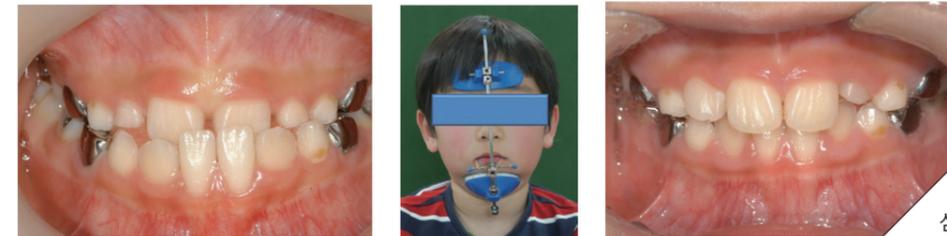
앞니 3개가 모두 나왔는데
좌측 가운데 앞니(중절치)는
매복되어 있음.



매복치의 교정치료

교정치료

일반적으로 교정치료는 언제부터 하는 것이 좋더라는 것은 없다. 환자 개개인의 치아상태와 부정교합의 특성에 따른 최적의 교정치료 시기가 있기 때문이다. 적절한 시기가 빠르게는 만 5세가 되기도 하고 초등학교 입학 직후, 4~5학년 시기 또는 중고등학생 시기이거나 18세 이후가 되기도 한다. 일반적으로 주걱턱의 교정치료는 만 6~7세 무렵 시행하는 경우가 많고 아래턱이 작은 경우에는 후기 혼합치열기에 시작하는 경우도 있으나 대개 영구치료 모두 치아를 교환한 이후에 하는 것이 일반적이므로, 시기를 놓치지 않기 위해서는 부정교합이 의심될 때 치과에서 정밀검사와 진단을 받아보는 것이다. 대개 위아래 앞니를 교환하게 되는 7~8세경 치과를 방문하면 크게 시기를 놓치는 일은 없다.



심한 주걱턱 환자에게
사용된 마스크 치료 전후

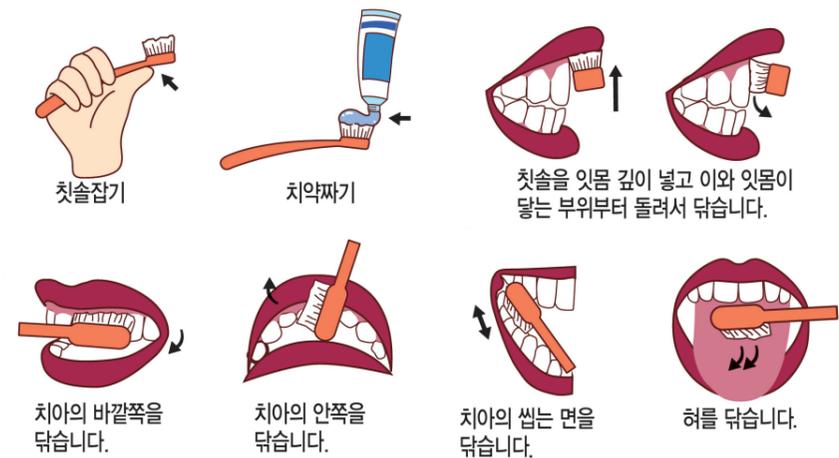
Part IV

청소년기 (12-18세)

청소년의 칫솔질

청소년기에는 칫솔질을 비롯한 구강위생관리를 스스로 하게 된다. 칫솔은 머리부분이 치아 2~3개를 가릴 정도의 크기가 적당하며 치약은 반드시 불소가 함유된 치약을 사용해야 한다.

이를 닦을 때는 한쪽 어금니부위에서 시작하여 정해진 순서대로 닦도록 습관을 들이는 것이 좋는데, 예를 들어 오른쪽 위 어금니에서 시작하여 앞니와 왼쪽 어금니를 닦고, 아래 왼쪽 어금니, 앞니를 거쳐 마지막으로 오른쪽 아래 어금니에서 마무리를 하는 식으로 순서를 정해 놓으면 빠진 곳 없이 닦을 수 있다. 대부분 청소년들은 이를 닦는 시간이 부족한 경향이 있으므로 최소 3분 이상 이를 닦도록 지도하는 것이 필요하다.



칫솔잡기

치약짜기

칫솔을 잇몸 깊이 넣고 이와 잇몸이 닿는 부위부터 돌려서 닦습니다.

치아의 바깥쪽을 닦습니다.

치아의 안쪽을 닦습니다.

치아의 씹는 면을 닦습니다.

혀를 닦습니다.

청소년의 잇몸질환

구강 위생상태가 나빠서 치아와 잇몸 부위에 다량의 치태가 침착되면 잇몸의 발적과 부종 그리고 출혈 증상을 보이게 되는데 이러한 잇몸질환은 사춘기 호르몬 변화의 영향으로 더 심해질 수 있다. 학업으로 인한 늦은 귀가, 불규칙한 식습관, 잦은 군것질과 야식 등은 잇몸질환 악화의 주범이다. 무엇보다 중요한 것은 칫솔질로 구강 청결상태를 유지하고 충분한 영양공급과 휴식을 취하는 것이며, 음주와 흡연을 멀리하는 것이 필요하다. 1년에 한 번 이상은 치과에서 정기검진과 스케일링을 받도록 한다.



청소년기에 발생한 잇몸 염증

청소년기의 교정치료

청소년기의 덧니는 적극적 교정치료로 치료 가능하며 대개 배열될 공간이 부족하여 발생하므로 때로 영구치를 빼는 것이 필요할 수도 있다. 치료기간은 대개 2~4년 소요되는데 한달에 한 두번 치과에 내원하게 되며 치료장치는 보통 고정식 장치를 사용한다. 치아마다 작은 장치를 부착하고 철사가 연결되어 있어 입안이 매우 복잡한 상황이 되며 이 기간 동안 구강 위생관리가 잘 되지 않으면 충치가 생길 가능성이 매우 높아지므로, 청소년기 교정치료 동안 가장 중요한 주의사항은 꼼꼼한 칫솔질이라고 할 수 있다.



치료 전
치료 중
치료 후

턱관절 증상

턱관절에 문제가 있으면 입을 벌릴 때 소리가 나거나, 통증, 입을 잘 벌어지지 않는 개구장애가 나타날 수 있다. 턱관절 장애의 원인으로는 외상, 치아상실, 부정교합, 이갈이나 이악물기 같은 습관, 정신적 스트레스 등을 들 수 있으며 치료는 원인과 증상에 따라 약물치료, 물리치료, 심리요법, 교합장치 장착을 각각 또는 병행하여 치료하게 된다. 턱관절장애를 예방하기 위해서는 불량한 자세, 턱을 오래 괴고 있는 습관, 이를 악무는 습관과 같이 턱관절에 무리한 힘이 전달되는 행동은 피하고 스트레스를 관리하는 생활 습관을 갖는 것이 좋다.



턱관절 증상 시 시행하는 물리치료와 교합장치

사랑니에 대하여

세 번째 어금니(제3대구치)를 사랑니라는 별칭으로 부르고 있다. 사랑니는 대부분 정상적으로 나오지 못하고, 통증, 감염, 인접치 손상 등을 초래할 수 있으므로 증상이 있는 사랑니는 발치하는 것이 좋다. 간혹 사랑니가 큰 문제 없이 정상적으로 나서 뽑지 않을 수도 있으나, 칫솔이 도달하기 어려워 충치나 잇몸질환 등이 발생할 가능성이 높으므로 세심한 관리가 필요하다. 📷



정상적으로 위치한 사랑니



기울어져 있는 사랑니로 인해 인접치에 충치가 발생한 경우



3월,

경북 영주에서 봄을 만나다

부석사, 소백산 국립공원 일대 탐방기

역사탐방동호회인 만큼 부석사와 소백산 국립공원을 돌아보면서 그와 관련된 역사적 사실과 설화를 이해하고, 봄기운을 가슴 깊이 들이마시면서 심신을 안정시킬 예정이었다. 오랜만에 만난 동호회회원들과 반갑게 인사를 나누고, 서로의 안부를 묻고, 그리고 금일 방문하게 될 답사 지역과 관련하여 김희준 강사님의 강의를 듣다 보니 어느덧 버스는 부석사 앞에 다다랐다.

“좋다...

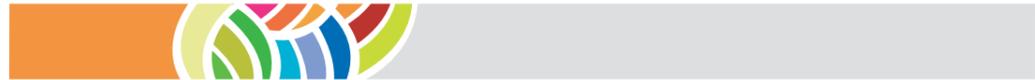
걸으면서 공기가 다른 게 느껴지네” - 부석사

아침에 비소식이 있어서 걱정스러웠던 것과는 달리 영주의 날씨는 너무 좋았다. 햇볕이 뽕뽕하여 걸치고 온 걸옷이 조금은 덤다고 느껴질 정도로. 버스에서 내려 조금은 가파른 길을 걸으니 태백산부석사라고 쓰인 문이 우리를 반겼다. 부석사도 서울과 마찬가지로 봄기운이 불어오는 중이었다. 겨울을 막 지나 사시사철 푸른 소나무를 제외한 나머지 나무들의 가지는 아직 앙상했지만, 땅에는 연녹색 새싹들이 솟아올랐다. 문 옆에 심어진 산수유의 노란 꽃은 햇볕을 받아 더욱 빛났다. 조금 가파른 자갈길을 걸으며 천왕문을 지나려고 하는데 부석사 안내소에서 한 분이 안내를 해주시겠다고 먼저 우리에게 말씀을 주셔서 부석사에 대한 안내를 듣게 되었다. 천왕문을 넘어 우측으로 20걸음을 걷고 난 후 안내원의 설명이 시작되었다.



“어휴 선생님, 오랜만에 뵙네요.
그간 잘 지내셨어요?” - 여행의 시작

3월의 기운이 고개를 슬쩍슬쩍 내미는 서울. 대한여자치과의사회 소속 역사탐방동호회 회원들이 탑승한 버스가 경북 영주를 향해 달려갔다. 경북 영주에 있는 부석사를 돌아보고, 소백산 국립공원을 답사하면서 우리 문화 유적지의 숨결을 느껴볼 계획이었다. 우리의 자랑스러운 문화유산을 보다 정확하게 이해하고 우리의 문화유산에 대해 자부심과 애착을 갖고자 설립된 역사탐방동호회는 2008년 김명원 선생이 설립한 이래 7년째 이어지고 있다. 이번 답사의 목적은 크게 두 가지, 역사 탐방과 힐링이다.



부석사는 676년 신라 문무왕의 뜻을 받들어 의상대사가 창건한 절이라고 한다. 당시의 신라는 삼국 통일을 이룬 직후로, 전쟁으로 인하여 백성들이 고통 받고 있었다. 대부분의 화염종은 비로자나불을 모시는데, 고통 받는 삶을 사는 백성들을 위로하고자 부석사는 화염종임에도 불구하고 백성들을 위로하는 부처님인 아미타불을 모셨다고 한다. 부석사는 통일신라시대에 창건된 이후 그 맥이 끊어지지 않고 고려시대, 조선시대를 거쳐 현재 까지 이어져 우리가 그 모습을 고스란히 눈에 담을 수 있었다. 부석사는 5점의 국보와 6 점의 보물을 보유하고 있었는데 그 수가 우리나라의 사찰 중에서 가장 많다고 한다. 천 왕문을 들어서면 무량수전까지 계단들이 쪽 펼쳐져 있는데, 계단의 개수는 총 108개로, 불교에서 이야기하는 백팔번뇌의 수와 일치한다. 안내원은 그 계단을 한 걸음 한 걸음 천 천히 오르면서 우리들의 마음을 돌아보고, 108개의 계단을 모두 오른 후에는 평온한 마 음이 되기를 바란다는 말도 잊지 않았다. 천왕문을 지나 계단을 오르면 범종각이 있는데, 범종각을 기준으로 북동쪽에는 2층으로 된 누각이 있었다. 1층에는 '안양문' 이라는 현판 이 걸려있었고, 2층에는 '부석사' 라는 현판이 걸려있었다. 안양문에서 안양의 뜻은 '극 락' 이라고 한다. 안양문은 삼봉 정도전 선생이 세운 문인데, 불씨잡변이라는 책을 지을 정도로 강력하게 불교를 억누를 것을 주장한 그였지만 고려시대 백성들의 삶에 강하게 자리 잡고 있었던 불교를 외면할 수는 없었던 모양이었다. 설명을 하던 중, 안내원께서는 안양문 2층의 틈새로 우리의 시선을 이끌었다. 누각의 다섯 틈새로 무량수전의 벽과 햇 빛이 비치고 있었는데, 주황색 벽과 햇빛, 그리고 그림자가 오묘하게 조합하여 마치 다섯 분의 부처님이 장삼을 입고 좌상을 하고 있는 것처럼 보였다. 여기저기서 그 모습에 탄성 을 내뿜었다. 저마다 한 목소리로 옛 사람들은 어떻게 저렇게 만들 수 있었을까 감탄을 쏟아냈다. 안양문에 머물렀던 사람들의 시선을 다시 범종각으로 옮긴 후, 안내원은 마지 막으로 범종각에서 남자 모습의 용과 여자 모습의 용을 발견할 수 있기를 바란다고 수수 께끼 아닌 수수께끼를 남기고 설명을 마쳤다.



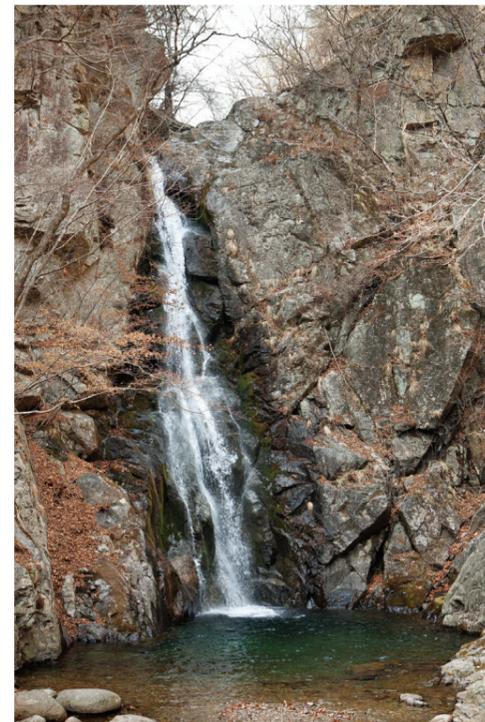
설명이 끝나자 우리는 천왕문으로 다시 돌아가 계단을 올라 범종각으로 가기 시 작했다. 범종각은 종이 있어야할 곳이었는데, 종은 없고 큰 복인 대고와 물고기 모양의 목어만 있는 것이 특징이었다. 한 계단 한 계단, 범종각의 열 한 계단 중 다섯 계단을 오르고 뒤를 돌아 천장을 바라보니 그 천장에 남자용과 여자용이 있 었다. 남자용은 짙은 눈썹에 조금은 사나운 표정을 짓고 있는데 반해, 여자용은 온화한 표정을 짓고 있었다. 저마다 범종각 천장에 있는 두 용을 보고 찾았다고 외치며 찾지 못한 회원들에게 위치를 가리켜 알려주었다. 범종각을 지나 계단을 천천히 오르니, 많은 사람들에게 알려진 무량수전이 그 모습을 드러냈다. 스님의 불경 소리가 은은하게 퍼지고 있는 무량수전 안에는 신도들이 도를 닦고 있었다. 소설로도 지어질 정도로 유명한 무량수전 배흘림기둥을 바라보며 그 멋과 안정 감에 다들 심취했다. 배흘림기둥을 눈으로 살피기도 하고, 기둥에 등을 기대보기도 하고, 손으로 쓸어보기도 하며, 저마다 배흘림기둥에 대한 소감을 한 마디씩 이야기했다. 무량수전을 둘러보고 우측으로 걸어 동쪽에 세워진 석탑을 지나 선비화가 있는 곳으로 향했다. 선비화는 사람들의 손이 타서 손상되지 않도록 하기 위해 잘 보관 되어 있었는데, 전하는 말에 따르면, 이 선비화는 의상대사가 잤고 다니던 지팡이 였다고 한다. 그 지팡이를 땅에 꽂았더니 꽃이 피고 잎이 났으며, 그 이상의 크기 로는 자라지 않는다고. 그 신비한 나무를 한 번씩 바라본 후 부석사의 나머지 곳 곳을 차근차근 둘러보았다.





“봄의 산은 사람들도 별로 없고 쓸쓸해 보이지만
봄의 산대로의 운치를 가지고 있어 좋다” - 소백산 국립공원

소수서원 근처 식당에서 점심을 해결하고 잠시 쉬 후 소백산 국립공원으로 발걸음을 향했다. 생태 탐방로를 따라 희방폭포에 갈 예정이었다. 탐방로 곳곳에는 소백산에 살고 있는 동·식물과 관련된 팻말들이 있었는데, 동·식물의 사진과 함께 그것의 이름이 무엇인지 맞출 수 있는 문제가 쓰여 있었다. 팻말의 문제를 풀어보며 자연이 만든 길을 천천히 걷고 또 걸었다. 손잡고 나란히 걸으며, 조금 힘들어하는 사람의 등을 밀어주며, 또 서로의 일상을 공유하며 서울의 공기를 뱉어내고 소백산의 맑은 공기를 가슴에 담았다. 곧 있으면 터질 것만 같은 목련 몽우리가 가는 길 곳곳에서 우리를 반겼고, 강바닥이 흰히 비칠 정도로 깨끗한 물이 흐르는 계곡의 물소리가 우리의 귀를 사로잡았다. 여름의 산처럼 푸른 것도 아니고, 가을의 산처럼 울긋불긋하게 화려한 것도 아니지만 봄의 산은 쓸쓸한 멋이 있었다. 쉬이 표현할 수 없는 봄 산의 운치, 소백산에서 우리는 봄과 마주하고 있었다.



“햇빛 아래 경치가 정말 아호네, 아호아” - 희방폭포

안내 팻말을 따라 걸으니 희방폭포가 눈앞에 나타났다. 기대했던 것보다는 작은 물줄기의 폭포. 하지만 실망하는 사람은 없었다. 햇빛을 받아 한 줄기의 폭포는 하얗게 빛났다. 고고히 쏟아져 내리는 그 물줄기 앞에서 사람들은 그 모습을 제각각 눈에 그리고 사진에 담았다. 희방폭포를 보고 조금 더 산을 올랐다. 산을 오르면서 구름다리를 건너는데, 여기저기서 경치 한 번 끝내준다는 말이 새어나왔다. 구름다리 아래로 폭포가 보였고, 폭포의 물줄기가 계곡을 따라 시원시원하게 흐르고 있었으며, 겨울을 지난 낙엽이 산을 가득 덮고 있었다. 눈앞에 펼쳐진 한 컷의 산이 그야말로 장관을 이루고 있었다. 아호라는 말이 절로 나올 정도로, 그 경치를 한 동안 넋을 놓고 바라보며 힐링을 한 후, 우리는 서울로 돌아가기 위해 버스로 향했다.

“일석이조의 역사탐방” - 여행의 마무리

일상 속에서의 바쁜 삶은 잠시 접어두고 역사탐방을 하며 힐링도 겸한 오늘의 여행. 모처럼의 등산이라 다들 힘들고 지칠 법도 한데 그런 기색은 없었다. 맑은 공기를 마실 수 있음에 감사했으며, 모두가 우리 문화유산에 대해 조금 더 알 수 있게 되어 유익한 시간을 보냈노라고 이야기하였다. 얼굴에는 만족스러운 표정이 가득했다.

혹여나 우리 역사에 대하여 관심이 있거나, 힐링이 필요한 사람이 있다면 경북 영주로 떠나기를 권한다. 부석사를 돌아보고 소백산 국립공원을 걸으면, 어느새 가슴 가득 봄기운을 안고 있는 나의 모습을 볼 수 있을 것이다. 마치 우리처럼 말이다. 



군함과 사랑에 빠지다

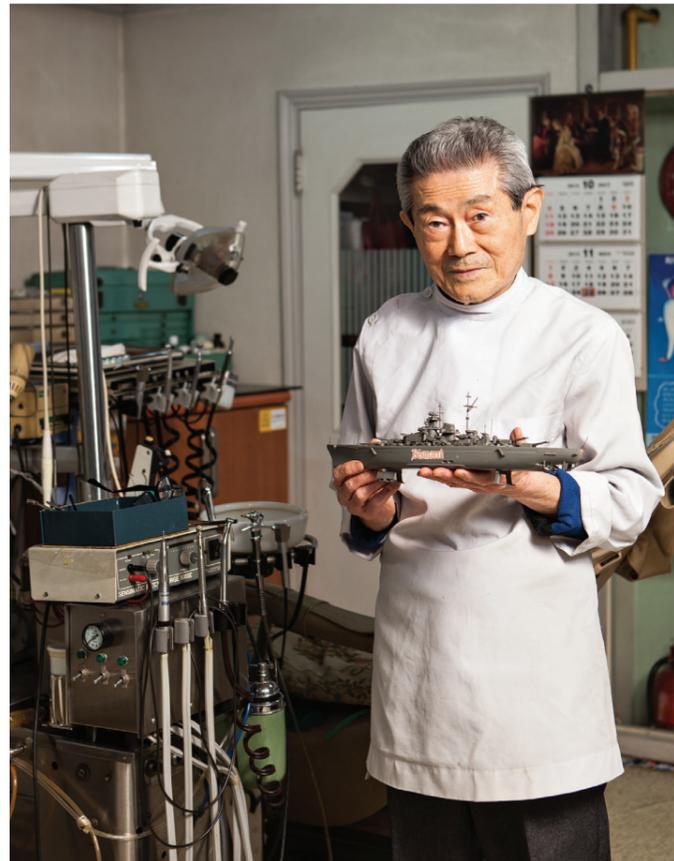
치과의사 차만회

흑석동의 한 상가건물에 자그마한 치과가 자리하고 있다.

건물 2층에 자리한 치과로 들어서면 오래되고 낡았지만 그만큼 차곡차곡 쌓인 세월의 정을 먼저 만날 수 있다.

그곳에서 1961년 개원한 이래 50여 년의 시간을 묵묵히 지키며

치과 진료를 계속하고 있는 차만회 원장을 만났다.



올해 나이 79세. 자그마한 체구지만 형형한 눈빛에 인자한 웃음을 짓고 있는 차만회 원장은 흑석동 일대에서는 꽤 소문난 치과의사다. 그런 그에게 유능한 치과 선생님이라는 타이틀 외에도 유명한 게 하나 더 있는데 바로 군함 모형 수집가라는 점이다. 실제로 차과 문을 들어서자마자 제일 먼저 눈에 들어오는 것이 오른쪽 벽면을 가득 채운 다양한 군함모형들이었다. 더 놀라운 사실은 병원 대기실 한 칸을 차지하고 있는 이 모형들이 전부가 아니라는 것.

“그 동안 수집한 개수는 글썽요... 이제는 기억도 가물가물하네요. 낡고 오래된 것은 버려가면서 관리하고 그랬는데도 집 안 창고에 아직 가득히 보관되어 있거든요. 집사람이 꽤나 싫은 눈치예요. 허허.”

차과 대기실 진열장에 전시된 군함 모형들은 상태가 양호하면서도 이야기가 있는 것들이다. 일일이 조립하는 과정에서 그와 시간을 가장 많이 보낸 수집품들이라 보니 애정 또한 남다르다.

“지금은 수집품들을 쌓아둔다고 종종 눈총을 받지만, 수집에 한창 빠져있을 때는 지금보다 더 싫은 소리를 많이 들었어요. 연애 기간에도 데이트보다는 원하는 수집품 구하러 다니는데 시간을 더 많이 썼어요. 결혼 후에는 퇴근하고 들어오자마자 군함 모형을 붙잡고 조립하느라 씨름을 하고 있으니 얼마나 싫었겠어요. 지금 생각하면 미안한 일이었죠.”

무엇이 이토록 군함 모형에 빠지게 만든 것일까? 거기에는 오래 전 이루어지 못했던 그의 꿈이 담겨있었다. 원래 그는 해군사관학교를 다녔다고 한다. 1년 정도 다녔는데 적성에 맞지 않는 것 같아 자퇴하고, 치과 대학 입시를 준비했다. 이후에는 치열했던 치과대학 공부에 잠시 잊고 있다가 개원을 하고 난 뒤 어느 순간 해사를 다녔던 시절이 떠올랐다고 한다. 그때부터 군함 모형을 찾아 다니기 시작했다.

“항공모함 모형부터 시작한 수집이 다양한 군함, 잠수함, 군용헬기 등으로 이어졌어요. 요즘에야 국산 모형들도 많아졌지만 수집 당시에는 수입상으로부터 들어오는 일본산 모형이 전부였어요. 그걸 사려고 명동을 수십 번도 더 찾아 다녔죠. 이후에는 수입상에게 미리 부탁을 해놓고 입고되었다는 연락을 받으면 진료도 일찍 끝내고 달려갔어요. 주말은 거의 명동에서 살았고요. 그 정도로 빠져 있었죠.”

그렇게 수집된 군함 모형들과 미니어 모형들은 세월의 흔적을 고스란히 엮은 채 차만회 원장과 함께 하고 있다. 오래 전이기는 하지만 이색 수집가로 모 방송국 프로그램에 소개될 정도였다.

“남들 눈에는 독특한 취미를 가졌구나 정도겠지만, 차과에 내원한 환자들에게선 오히려 꼼꼼한 치과 선생님이라는 말을 많이 들었어요. 대기실에서 기다리며 정교하게 조립된 군함 모형들을 살펴보면서 ‘아, 이 선생님은 치료도 정확하고 꼼꼼하게 하시겠구나’ 라는 생각을 한대요. 저로서는 아주 좋은 칭찬이죠.”

지금은 나이가 들어 아끼는 모형들을 중심으로 보관하고 관리하는 정도에서 만족하고 있다. 자식들이 어릴 때는 아빠와 함께 놀이하듯이 조립하곤 했는데 장성한 후에는 관심도 시들해져서 이제는 그만의 추억이 되는 것 같아 아쉬울 따름이라고.

“단순히 완제품을 사들이고 수집하는 것이 아니라 조각조각으로 나뉜 모형을 가지고 와서 설명서를 보며 일일이 조립해 탄생시키는 것이라 애정이 담길 수밖에 없죠. 또한 손으로 정교하게 다뤄야 하는 작업이라 실제 차과 진료에 도움도 많이 되었어요. 군함과 사랑에 빠질 만했죠.”

비행기의 이착륙이 가능한 항공모함, 전투력이 탑재된 전함 등 특징이 나 형태, 역사가 다르기 때문에 모형을 수집하면서 세계사 공부도 저절로 되었다. 하지만 독특한 나만의 것을 수집하기에는 어려운 점이 있기 마련이다. 그에게 가장 큰 어려움은 자금과 시간이었다고 한다. 특히, 시간은 조립에 필요한 것이 아니라 내가 원하는 물건을 갖기 위해 공을 들이는 시간을 의미한다. 그럼에도 불구하고 군함 모형 수집을 위해 들인 시간과 노력이 아깝게 느껴지지 않는 것은 현재까지 건강하게 차과 진료를 계속 할 수 있는 원천이라고 생각하기 때문이다. 촬영을 위해 꺼낸 모형들을 아이 다루듯 조심스럽게 다시 진열장에 넣어두면서 그는 말한다. 자신처럼 원가에 빠지고 싶다면, 먼저 ‘정말 내가 원하는 것인가’를 생각하라고. 





- 보라색 가지에 들어있는 안토시아닌 성분은 혈관 속 노폐물을 배출함과 동시에 잇몸 염증에 의한 통증을 줄이는데 도움을 준다.
- 건포도의 천연 당분이 박테리아가 치아에 붙는 것을 막아주고 플라그를 억제한다.

리코타치즈 가지구이

재료 : 우유 1000ml, 생크림 500ml, 레몬즙 3큰술, 소금, 가지 1개, 토마토소스 1컵, 블랙올리브 5개, 파마산 치즈, 바질잎 약간씩

만드는 법

1. 가지는 얇게 슬라이스 한 후 기름을 두르지 않은 그릴팬에 소금, 후추를 뿌려 구워준다.
2. 우유, 소금을 냄비에 넣고 끓여오르면 레몬즙을 넣고 몽글몽글해지면 거즈에 걸러 리코타치즈를 만든다.
3. 구운 가지에 만든 리코타치즈를 넣고 돌돌 말아 그라탕 그릇에 담은 후 토마토소스, 블랙올리브 파마산가루를 뿌려 200°C의 오븐에서 15분 구워준다.
4. 바질잎을 뿌려 내면 완성!

레이즌 오트밀 쿠키

재료 : 버터 90g, 흑설탕 50g, 물엿 20g, 달걀 1개, 박력분 100g, 오트밀 130g, 베이킹소다 1/2작은술, 건포도 1/2컵, 소금, 시나몬가루 약간

만드는 법

1. 실온상태의 버터에 흑설탕, 물엿을 넣고 섞은 후 달걀을 넣고 재빠르게 섞는다.
2. 박력분, 베이킹소다, 소금을 체에 친 후 1의 반죽에 오트밀, 건포도와 함께 넣어 주걱으로 섞어 반죽을 만든다.
3. 만든 반죽을 한 수저씩 오븐팬에 떼어낸 후 180°C 오븐에 20분 구우면 완성!



Dental FOOD

토마토소스가 들어간
리코타치즈 가지구이,
건포도 레이즌 오트밀쿠키

이악물기 습관에 대해 궁금해요!

CLENCHING



글 _ 유영주 편집위원

1. 이악물기(clenching)란 무엇인가요?

위아래 치아가 맞닿아 있는 상태에서 저작근에 힘을 주어 치아들을 강하게 깨물고 있는 습관을 말합니다. 수면 시에 무의식적으로 이악물기가 계속되는 경우에는 아침에 일어나서 양쪽 턱 근육이 뻘근하게 느껴지거나 입이 잘 안 벌어지는 경우도 있습니다. 스트레스를 받으면 스트레스를 완화시키는 방법 중의 하나로 이악물기 습관이 나타난다고 합니다. 현대사회에서 스트레스를 유발하는 환경에 접하는 경우가 많이 늘어나면서 스트레스로 인한 이악물기 습관을 가진 사람들이 점점 더 늘고 있습니다. 이악물기를 하게 되면 보통 평상시 음식을 씹을 때의 힘 보다 5배 이상의 강한 힘(50kg 이상)이 치아에 가해지기 때문에 힘을 주어 물고있는 습관이 계속되면 치아나 턱관절, 주위 안면근육까지 안 좋은 영향을 주어 다양한 증상이 나타나게 됩니다.

2. 이악물기 습관으로 인한 증상은?

치경부 마모(cervical abrasion)

강하게 무는 힘이 치아에 가해지면서 잇몸 경계선 부분의 치아 에나멜이 깨져 나가게 되고 치아에 홈이 파이게 됩니다. 파인 부분에 음식물이 잘 끼거나 시린 증상이 나타날 수 있어 치아색의 재료로 메워주는 치료를 합니다. 이악물기에 의한 마모일 경우 치료를 하더라도 습관이 고쳐지지 않고 계속되면 충전물이 쉽게 탈락할 수 있습니다.



치아 균열(crack)

치아를 악무는 힘에 의해서 치아표면에 금이 가거나 깨져서 씹을 때 심한 통증이나 시린 증상을 호소하는 경우가 발생합니다. 심한 경우 내부까지 균열이 가서 신경치료 후 보철치료까지 해야 하는 경우도 있습니다.



턱관절장애

지속적으로 이악물기가 계속될 경우 턱관절에 강한 힘이 가해져서 턱관절 부위의 통증이 발생되기도 하고 입을 벌리거나 다물 때 턱관절에서 소리가 나고 입이 잘 벌어지지 않는 등 다양한 증상의 턱관절장애가 나타날 수 있습니다.

사각턱

양쪽 턱부위에 위치한 저작근에 계속 힘이 가해져 근육이 발달하게 되고 점점 근육이 커져 사각턱이 발달하게 됩니다.

전신증상

심할 경우 어깨 결림, 편두통, 만성두통, 이명, 목디스크 등 전신증상이 동반될 수 있습니다.

3. 이악물기, 어떻게 치료해야 하나요?

본인 스스로가 이악물기 습관이 있다는 것을 인지하고 힘을 주어 이를 다물 때마다 열린 턱근육의 긴장을 풀고 물고 있는 입을 벌리는 연습을 합니다. 수면 중 이악물기가 심할 경우 잠자기 전에 가벼운 마사지나 찜질로 근육을 이완시켜줍니다. 평소에 자주 목 돌리거나 어깨 돌리기 등 가벼운 운동으로 근육긴장을 풀어주도록 합니다.

스플린트

수면 중 이악물기가 매우 심할 경우 환자의 교합에 맞게 제작된 스플린트를 착용하면 치아가 서로 맞물리는 것을 막아주어 치아와 턱관절에 강한 힘이 작용하는 것을 방지하여 손상을 막을 수 있습니다.



보톡스

저작근이 심하게 발달한 경우 보톡스를 주사해서 근육의 힘을 약하게 하여 이악물기 습관을 줄이는 방법입니다. 이런 경우 사각턱이 가름해지는 미용효과까지 얻을 수 있습니다. 



인생은 목적에 도달하는 것이라기보다는 그 과정 자체다 술도 마찬가지다

요즘 TV예능을 들여다보면 먹방과 요리사들이 대세이다. 음식은 배부르면 그만이라는 생각에서 벗어난 것일까? 식재료 자체가 쥐고 있는 본연의 맛을 충실히 살려준다는 맛집들도 인기다. 사람들이 제 입 속에 무엇이 들어가는지, 어떻게 조리가 되는지 궁금해 하고, 이해해가는 모습은 무척이나 좋아 보인다. 그동안 우리들은 우리 입 속으로 들어가는 것들이 어디서 생산되어 어떻게 내 입 속까지 들어오는지 모른 채 그냥 먹어왔던 것 같다. '내가 지금 먹고 있는 것이 내 몸을 만들고, 내가 보고 읽고 있는 것이 내 정신을 만든다'는 말이 있을 정도이니, 나의 몸을 생각하는 만큼, 나의 입 속에 들어오는 것에 관심을 기울여야 할 때이다.

글 _ 조남익 치과의사



한국은 전 세계적으로 유명한 술 소비국가이다. 나 또한 대학교에 입학한 이후 이런 저런 모임에서 많은 술을 마셔왔다. 그러나 정작 그 술이 무엇으로 어떻게 만들어지고, 내 입 속으로 들어가는지는 궁금해하지 않으면서 무작정 마셨던 것 같다. 그러던 와중에 프레시안 인문학 학습원에서 열린 막걸리학교에 다니면서, 전통술들에 대해 배우게 되었고, 나의 음주 인생은 바뀌었다. 막걸리는 그저 장수막걸리만 있는 줄 알았었는데, 전국에 수 천 가지의 막걸리가 있다는 것과 그 맛이 각기 다르다는 점은 가히 충격적이었다. 막걸리학교에서 배운대로 막걸리나 청주, 소주 등을 마실 때, 훌쩍 마셔 버리기보다는 혀 위에 올려놓고 온 신경을 허끝에 집중하여 맛을 구분하려 애쓰고, 코에 힘을 주고 심호흡을 하면서 코 속으로 넘어오는 향기를 맡으려고 하며, 목구멍으로 넘어가는 순간의 그 질감을 느끼려 애쓰다 보니, 술 마시는 순간순간에 더 집중하게 되면서, 다양한 전통주들의 맛과 향기에 더욱 빠지게 되었다. 사실 희석식 소주를 마실 때에는 사람들이 모여서 무슨 술을 마실까 고민하는 일없이 무슨 안주를 먹을까만 고민하였다. 소주는 안주를 위한 도구이거나, 취하기 위한 도구였을 뿐, 그 자체를 즐기기가 어려운 술이었다. 소주를 마셨는데 취하지 않으면, 돈 아깝게 왜 마시냐는 말이 나올 정도였다. 그러나 전통주를 마시면서부터는 그 맛과 향을 느끼고 즐기게 되었고 그 취해가는 과정을 누릴 수 있게 되면서, 오히려 취하여 그 즐거움을 놓치게 될까봐 걱정하게 되었다. 몇 년 전 지금은 고인이 되신 신영복 선생님의 강의를 들었다. 그 중에 이런 말씀이 있었다. '인생은 목적에 도달하는 것이라기보다는 그 과정 자체다.' 예전에는 서울에서 부산까지 가려면, 중간에 있는 모든 도시들을 거쳐서 보름의 시간을 들여서 걸어갔다. 그 과정자체가 여정이 되는 것이었다. 하지만 기차와 자동차가 나오면서, 이젠 그 과정은 없어지고, 누가 빨리 결과에 도달했는가 하는 속도전만 남았다. 우리들은 어떻게 빨리 목표에 도달하는가에 관심이 있었지, 그 과정은 어떻게 지나가는지 몰랐다. 오히려 그 과정은 지루하고, 힘들어서 빨리 탈출하고 싶은 곳이었다.

“The journey is the reward.”

그 여정이 바로 보상이다.

얼마 전 치과대학 동아리 후배들을 만난 적이 있다. 재학생들이 하나 같이 하는 말은 치대 생활이 너무 지겹고 힘들어서, 빨리 졸업하고 싶다는 것이었다. 그 꽃다운 나이에, 어찌 보면 인생의 최고 황금기인 나이에, 그 시간을 즐기지 못하고, 빨리 벗어나야 하는 것이라고 생각하는 것 같아 안타까웠다. 그날도 재학생들에게 전통주를 사주면서 과정 자체를 즐길 수 있기를 당부하였다. 스티브 잡스도 그런 말을 했다. “The journey is the reward.” 라고 말이다. 맛의 3요소는 단맛, 신맛, 쓴맛이다. 전통주의 술맛을 구분할 때뿐만 아니라 커피나 와인, 다른 음식들을 구분할 때에도 이 3가지 맛의 강약과 조화로우움을 가지고 구분한다. 전국에서 생산되는 수 천 가지의 막걸리와 수 백 가지의 청주, 소주들도 맛으로 보면, 이 세 가지 안에서 분포한다.





내가 좋아하는 단맛의 막걸리는 '느린마을 막걸리'와 '공주알밤주'이다. 프리미엄급으로 치면 '자희향 탁주'이다. 단맛이 부드럽고, 자극적이지 않아서, 별다른 안주 없이 막걸리만 마셔도 좋을 만한 막걸리다. 마치 짜장면을 먹을 때 별다른 반찬이 필요 없는 것과 같은 느낌이다. 젊은 여성들이나 술을 별로 안 마셔본 분들도 좋아할 만한 술맛이다.

내가 생각하는 신맛의 강자는 '부산 금정산성 막걸리'이다. 신맛의 프리미엄급은 '복순도가 막걸리'이다. 주된 맛은 신맛이지만 세지 않고, 자두와 같은 과일 신맛이 나서 상큼한 목넘김이 장점이다. 식전주로 입안을 상큼하게 만들기 좋은 막걸리이고, 입맛 당겨주는 맛이다. 마치 회덮밥에 초고추장을 얹어 비벼 먹으면, 없던 입맛도 되돌아오게 만드는 그런 상큼함이다.

쓴맛을 즐긴다고 하면 이상할 수 있다. 사실, 이 쓴맛을 감추려고 인공감미료를 넣는 막걸리가 많다. 하지만, 무감미료에 쌀로 만든 씹쓸한 막걸리 맛을 보여주는 것들도 꽤 많다. '송명섭막걸리', '해창막걸리'가 대표적인 것 같다. 이런 막걸리는 처음에는 이걸 무슨 맛으로 먹나 싶다가도, 애정을 가지고 한참 마시다 보면, 그 쓴맛 뒤에 따라오는 미묘한 단맛을 느끼게 된다. 마치 현미밥을 입에 넣고 오래 씹으면 단맛이 생기는 것과 비슷하다. 게다가 이런 막걸리는 거의 모든 안주와 잘 어울린다. 오히려 안주의 맛을 살려준다. 이런 막걸리를 마실 때에는 마치 현미밥을 먹는 느낌이다. 처음엔 어색하지만, 그 매력에 푹 빠지게 된다. 맛의 삼각형 각 꼭지점에 위의 막걸리들이 위치하고, 거의 대부분의 막걸리들은 그 사이 어느 지점에서 맛의 지도를 그리고 있다. 여행지에서 만나는 그 지역 술들을 마시면서 맛을 구분지어보는 것 또한 여행의 묘미가 되었다.

쌀을 찌서 고두밥을 만든 후, 물과 누룩을 섞어서 발효를 시키면, 탄수화물이 당당류로 분해가 된 후에, 알코올 발효가 일어나서 술이 된다. 그러면서 탄수화물 이외의 성분들은 가루처럼 밀로 가라앉고, 맑은 술을 위로 뜨게 된다. 그렇게 위에 떠오른 맑은 술은 청주라고 부르는데, 보통 15도 내외의 도수를 보인다. 막걸리는 맑은 술만 거른 것이 아니라, 굵은 체에 걸러내어 탁하게 된 술을 일컫는 말이다. 보통 거를 때 물을 첨가하여서 6도 정도의 알코올 도수가 된다. 이렇게 나온 탁주나 청주를 끓여서 알코올을 분리하여 따로 담으면 40도 이상의 전통소주가 된다. 탁주와 청주와 소주는 한 몸에서 나온 형제나 다름없다. 막걸리학교의 막걸리과정을 끝낸 후 명주과정까지 들었더니, 한국 전통주의 매력에 더욱 빠지게 되었다.

조남익 원장과의 술술 토크~

술~술~ 들어간다!

전통주를 비롯해 다양한 술에 조예가 깊다고 들었다

2009년 막걸리학교 과정을 들으면서 시작되었다. 무심코 마셨던 술에 많은 이야기가 담긴 것을 알게 되면서 막걸리 학교를 시작으로 맥주, 명주, 전통주 학교를 비롯해 양조장 기행까지 다녔다. 그러다보니 술에 대한 책도 여러 섭렵하고 남들 앞에서 강의할 기회도 얻다 보니 그런 이야기를 듣는 것 같다

술을 직접 담그기도 하는지 궁금하다

막걸리를 한 번 담가 봤는데, 보통 일이 아니다. 쉬운 방식을 따라가면 맛이 떨어지고 복잡한 과정을 거치려면 시간을 맞춰야 하는 등 여간 까다롭지 않다. 결국 포기하고 여러 양조장을 다니며 명인들의 술을 제 값 주고 사 먹는 현명한 소비자가 되기로 했다. 과거에 비해 요즘은 택배가 발달해 다양한 지역 명인의 막걸리나 전통주를 쉽게 구할 수 있어 나같은 막걸리 애호가에게는 큰 혜택이라 할 수 있다.

맥주 공부도 많이 해서 그 분야 지식도 상당하다고 들었다

맥주에 대한 기록은 수메르 문명 때부터 정말 잘 되어 있다. 보리 종류부터 맥주를 만든 양, 맥주를 계급별로 배급한 양까지... 책 몇 권만 읽어 보면 그 흐름을 쉽게 알 수가 있다. 맥주 공부에 한창이던 2014년에 2주 일정으로 체코와 독일로 맥주 투어를 했었다. 체코의 양조장에서는 맥주 제조법을 둘러보며 시음도 하고 500년된 호프집에서 맥주를 마셨고, 독일 뮌헨에서는 옥토버페스트를 방문해서도 아침부터 맥주를 마셨는데 그 때 맥주에 대한 감이 왔다. 이후 맥주에 관한 강의도 여러 차례 하게 되었다.

술과 제대로 친해지려면 어떻게 하는 것이 좋은가

무작정 들이키는 것보다 술은 알고 먹으면 더 맛있다. 그래서 맥주가 발전하는 역사에 대해 공부하다 보니 우리 막걸리나 전통주의 이야기 거리가 많이 부족하다는 생각이 들어 안타깝다. 그 기원과 종류 등에 대해 체계적인 데이터가 있다면 더 많은 사람들이 공감하고 이해하게 될 것이고, 그러다보면 술과 제대로 친해질 수 있지 않을까?

치과의사라는 본업 외에 꿈꾸고 있는 일이 있다면?

장기적으로는 작은 양조장을 하고 싶다. 법대 교수였던 아는 분이 지금은 흥천에서 양조장을 운영 중이다. 60항아리 정도 만들어 네 달 숙성시키고 한 달에 15항아리 정도만 프리미엄 막걸리로 판매하고 있다. 하루 20~30분 자신이 좋아하는 일을 하고, 나머지 시간은 연구하고 여유롭게 보내는 모습이 부럽더라. 수입이 적더라도 여유롭게, 느리게 살고 싶은 생각이다. 그리고 내가 만든 막걸리의 가치를 알아주는 몇 사람만 있어도 그리 살면 좋지 않을까?

지역마다 명인들이 담그는 많은 청주들이 있다. 서천군 '한산소곡주' 나 해남 '진양주', 담양 '대동대암술', 당진 '면천두견주', 문경 '호산춘', 경주 '교동법주', 김천 '과하주', 의왕 '천비향' 등을 마셔보면 청주의 다양하고 깊은 맛을 느낄 수 있을 것이다. 물론 그 술의 유래와 역사를 알게 되면, 더욱 사랑하게 될 술들이다. 소주는 몽골에서 전파되어 온 술이다 보니, 몽골과의 역사적인 사건들과 관련이 많다. 안동도호부가 있었기에 '안동소주'가 발달했고, 탐라총관부가 있었기에 '제주소주'가 발달했다. 삼별초의 진도성을 진압한 후 진도사람들이 끌려갔다가 되돌아오면서 '진도홍주'가 발달했다. 소주 중에서 육당 최남선이 조선 3대 명주라고 칭한 술이 있다. 감홍로, 이강주, 죽력고이다. 소주를 내릴 때, 여러 가지 약재들을 섞어서 맛과 향을 첨가한 소주인데, 그 맛과 향을 보면, 양주는 비교가 안 될 정도이다.

유홍준의 책에 보면 '사랑하면 알게 되고 알게 되면 보이구나'라고 했다. 맛과 향을 느끼면서 과정을 즐길 수 있는 전통주를 사랑하고, 더 알게 되면서, 점점 더 그 매력을 보게 된다. 각각의 술의 매력을 어떤 음식과 함께 하면 좋을까 연관 지어보는 것도 점점 더 즐거운 일이 되는 것 같다.



중년 비만 관리, 이렇게 실천하세요!



글_ 심경원 교수
이대목동병원 가정의학과

중년 이후의 나잇살은 빼기 힘들다고 하고, 심지어 굶어도 잘 빠지지 않는다고들 한다. 20대에는 한 끼만 굶어도 잘 빠지던 체중이 40대부터는 아무리 끼니를 줄이고, 운동을 해도 좀처럼 20대의 체중과 몸매로 돌아가기 힘들다고 한다. 이유는 20대와 4~50대는 비만의 원인부터 차이가 있고, 연령에 따른 신체 조건이 다르기 때문이다. 하루에 소모되는 에너지의 대부분을 차지하는 기초대사량이 줄고, 실제 나이가 들수록 차를 이용한다든지 활동량도 줄기 쉽다.

또한 노화에 따른 체성분의 변화가 있어 나이가 들수록 근육은 줄고 체지방이 늘어난다. 특히 여성의 경우 출산이나 폐경 이후 이러한 변화가 뚜렷이 나타나면서 흔히 물만 먹어도 살핀다는 표현들을 한다. 평균적으로 인체는 10년을 기준으로 대사량은 약 10% 정도의 차이를 보여 20대에 비해 50대에는 약 30%의 에너지를 소비하지 못하고, 지방으로 축적하게 된다.

따라서 무조건 굶는 다이어트는 효과가 떨어질 뿐 아니라 근육감소로 이어져 건강은 물론 다이어트에도 불리하게 작용한다.

그렇다면 40대부터는 어떻게 빼야할까? 대부분의 사람들이 잘 알고 있듯이 다이어트의 성패는 저녁에 달려있다. 우리 몸의 생체리듬은 저녁 시간대가 되면 신체가 필요로 하는 에너지의 양이 크게 줄어 과잉 섭취된 에너지는 체내에 축적되기 쉽고, 특히 건강에 해로운 내장지방을 축적시키는 효소나 호르몬이 활성화되면서 복부비만이 된다. 더욱이 밤에는 활동량도 현저히 주는 것이 사실이므로 저녁식사의 관리가 중요하다.



OBESITY MANAGEMENT

지방은 적고, 섬유질과 단백질은 풍부하면서도 포만감은 있지만 부담스럽지 않은 즉, 건강에 좋은 식사는 다이어트에도 유리하게 작용한다. 무조건 식사량을 줄이는 것이 아니라 저녁이나 밤에 먹을 일부분을 조금 일찍 먹는다는 생각으로 다이어트를 하면 된다. 물론 처음엔 식욕이나 식습관을 바꾸는 일이 결코 쉽지 않다. 보통 우리의 식습관이나 생활습관이 바뀌려면 100일정도 걸린다고 일부 영양학자들은 주장한다. 필자의 경험으로 분명한 개인차가 있지만 평균 3개월에서 100일 정도를 잡으면 될 듯하다. 재미있는 것은 우리가 새 체중에 적응하는데도 보통 3개월에서 6개월이 걸리기 때문에 이 기간을 잘 관리하는 것은 요요를 예방하는데 중요하다.

OBESITY MANAGEMENT

저녁식사를 가볍게 하라는 것은 영양가 없는 식품을 소량 먹으라는 것과는 전혀 다른 말로 질 좋은 영양은 충분히 섭취할 수 있어야 한다. 즉 가공되지 않은 자연식품, 정제되지 않은 거친 식물 위주로 하고 단백질 보충을 위해서는 콩, 두부, 생선, 달걀, 해산물 등이 좋다.

아침엔 먹고 싶은 음식을 점심엔 단백질, 저녁엔 저염식을 하는 것이 효과적이다. 잘못된 점심 습관 즉, 대충 면 등 밀가루 음식으로 때우다든지 하는 것은 저녁 과식으로 이어져 다이어트를 망치게 된다.

점심엔 포만감을 지속시키고 영양불균형을 유발하지 않도록 고단백 식사를 하는 것이 좋다. 고기나 생선 등을 먹기 힘들다면 달걀로 대체하는 것도 좋고, 늦더라도 챙겨 먹도록 한다. 또 저녁엔 칼로리만 의식해서 밥에 김치만 먹는 여성들이 많다. 그런데 붓고 살도 잘 빠지지 않는다 고들 한다. 실제 두부만 먹는 두부 다이어트는 살이 잘 빠지지만 순두부 찌개나 두부 김치를 먹고 살을 뺀 사람은 거의 없다. 바로 염분의 차이 때문이다. 짠 음식은 부종이나 혈압 상승의 원인이 되지만 식욕을 촉진시켜 과식의 원인으로도 작용한다. 뚱뚱한 사람일수록 소스나 간장에 찍어먹는 것을 좋아한다. 이런 습관 대신 고유의 음식 맛을 즐기고 심심하게 먹다보면 더 쉽게 살을 뺄 수 있을 것이다.

비만의 원인이 70% 이상은 생활습관인 만큼 생활습관의 교정만으로도 충분히 다이어트에 성공할 수 있다. 자신을 비만하게 만드는 원인이 무엇인지 식사일지나 운동일지 등으로 생활 습관을 점검해 보는 것이 다이어트에 성공할 수 있는 지름길이다. 저마다 원인은 다르겠지만 뚱뚱한 사람일수록 끼니 수가 적고 불규칙하게 자며, 한 번에 특히 저녁에 몰아먹는 경향이 있다. 규칙적인 수면습관은 규칙적인 식사를 위한 기본이며, 식욕 조절 물질인 렙틴이나 그렐린에도 긍정적인 영향을 주기 때문에 잠만 잘 자도 살이 잘 빠진다는 말이 어느 정도는 사실이다. 게다가 야식의 유혹을 물리치는 가장 좋은 방법도 일찍 잠자리에 드는 것. 저녁때 토마토나 바나나, 상추 등은 숙면에 도움이 되고 포만감도 주니 잠이 잘 오는 천연식품을 이용해보는 것도 도움이 될 수 있다.

다이어트를 시작했다면 식사는 같은 시간 같은 장소에서 규칙적으로 하는 것이 좋고, 혼자 식사하기 보다는 여럿이 함께 먹을 것을 권한다.

혼자 먹는 식사는 절제가 힘들고, 여럿이 먹는 식사보다 10분정도 빨리 먹게 된다. 다이어트 중에는 되도록 천천히 먹어야 한다는 사실은 잘 알려져 있다.

약, 운동, 유행 다이어트, 금식만으로는 살을 뺄 수 없다. 체중 감량의 근본적인 해결책은 바로 본인의 잘못된 습관에 있다.

저녁식사 다이어트는 비교적 흔하고 많은 원인이 잘못된 저녁 습관 때문이라는 가정 하에 설명한 것으로 이외에 활동량이 거의 없거나 야행성 혹은 직업적으로 야간 근무자 혹은 식사 장애, 스트레스성 폭식 등 원인에 따른 치료를 해야 할 것이다.

위에 언급한 내용들은 다이어트 방법의 일부에 지나지 않지만, 이것만 몸에 배도 상당한 감량 효과가 있을 것이다. 매번 새로운 방법으로 무리한 다이어트를 시도하기 보다는 평생 실천할 수 있는 방법으로 지속하는 것만이 요요 없는 다이어트 성공에 이르는 길이다.

그러므로 이번 기회에 잘못된 습관을 바로 잡아 평생을 이어 갈 수 있는 날씬한 습관으로 바뀌시길 바란다. 



특하면 빨개지는 **'안면홍조증'**

환절기가 되면 더욱 심해지는 붉어짐 증세.

심해지면 대인기피증까지 유발하기도 한다.

단순히 얼굴이 빨개지는 것에 그치지 않는 환절기 최대고민,

피부홍조! 그 예방법과 관리에 대해 알아본다.



환절기

안면홍조를

물리치자

건조하고 일교차가 심한 봄철과 쉽게 열이 오르는 여름철, 안면홍조로 걱정만 늘어간다. 갑자기 붉어지거나 열감이 나타나는 바람에 괜한 오해를 받기도 여러 번. 약간의 온도 변화나 감정 변화에도 얼굴이 상기되니 점점 자신감을 잃게 되고 소극적으로 변하는 나를 발견한다. 때아닌 '춘x병'이 외모 콤플렉스까지 이어진다. 이러한 안면홍조의 주된 이유로는 확장된 혈관에 있다. 정상적인 경우에는 급격한 온도 변화에 혈관이 확장되더라도 붉어졌다 금세 돌아오기 마련이지만 안면홍조가 있는 이들은 미세한 자극에도 민감하게 반응하고 회복되는 시간이 오래 걸린다. 특히 나이가 들어가면 정상이었던 피부였어도 노화가 시작되면서 진피 아래 혈관을 감싸고 있는 콜라겐이나 탄력섬유의 변성으로 인해 혈관이 확장, 얇은 안면홍조가 생기기도 한다. 이 외에도 잦은 자외선 노출이나 여드름 흉터나 상처 회복을 위해 시판하는 스테로이드 연고를 남용하는 경우에도 혈관 확장이 발생할 수 있다.



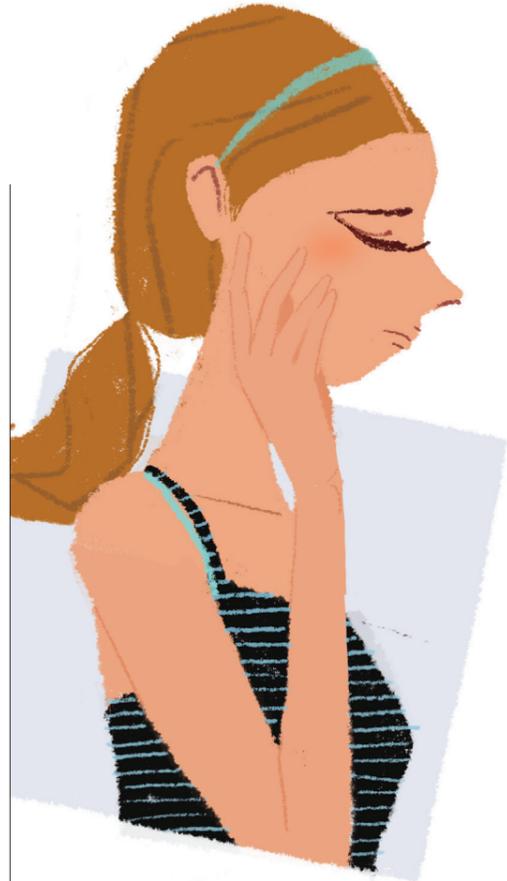
안면홍조를 예방하려면?

1. 사계절 필수품인 자외선 차단제를 잊지 말자. 특히 UVA, UVB를 모두 차단해주는 제품을 사용하는 것이 좋다.
2. 스킨, 토너 등은 알코올 성분이 함유되어 있지 않은 제품으로 바꾸고, 손목 안쪽 등에 피부 민감성 테스트를 해본 다음 따갑거나 가렵지 않은지 확인해보고 사용한다.
3. 과도한 스크럽이나 심한 피부 마사지는 피하는 것이 좋다.
4. 스테로이드 연고의 남용을 삼가도록 한다.
5. 여드름이나 염증성 피부질환은 안면홍조로 이어질 경우가 많으니 반드시 전문가의 도움을 받아 치료하는 것이 좋다.

생활 속 관리법

1. 심한 온도 변화에 노출되지 않도록 조심한다. 추운 곳에서 따뜻한 곳으로 들어가야 할 때는 미리 얼굴을 감싸거나 살짝 비벼주는 것으로 온도를 높인다. 마스크나 스카프를 활용하는 것도 좋다.
2. 사우나, 찜질방에서 장시간 머무는 것을 피한다.
3. 맵고 뜨거운 음식, 커피, 음주, 담배 등은 증상을 더욱 악화시키니 가급적 삼간다.
4. 적당한 운동을 규칙적으로 하는 것이 피부 스트레스를 줄여주어 안면홍조 관리에 도움이 된다.
5. 체내 노폐물 배출과 원활한 혈액순환으로 몸속에 열이 쌓이지 않도록 하는 음식을 섭취하는 것도 좋다. 녹색 채소류, 해조류, 우유 및 유제품, 홍삼 등이 효과적이다. 

골다공증약과 턱뼈 괴사증 알고 계신가요?



글 · 사진 _ 홍종락 교수
삼성서울병원 구강악안면외과

골다공증약을 장기간 복용해온 분들은 턱뼈가 잇몸 밖으로 노출되는 턱뼈 괴사를 주의해야 한다. 구강이 건강한 상태에서는 잘 나타나지 않지만, 치아나 잇몸이 아파서 치과 치료를 하게 될 때에 나타날 수 있으므로, 자신이 먹고 있는 약을 정확히 알고 치과 치료 전에 의료진에게 알릴 수 있어야 예방이 가능하다. 턱뼈 괴사증이 무엇인지, 골다공증약 중에서 어떤 약들이 이러한 부작용을 갖고 있는지 등 진료실에서 많이 받는 질문을 통해 알아보려고 한다.

1. 지금 먹고 있는 골다공증약이 위험한 약인가요?

2008년 보건복지부 조사자료에 따르면 골다공증은 50세 이상의 여성 중 32.6% 남성은 4.9%에 이를 정도로 대표적인 여성의 노인성 질환이다. 폐경기 이후의 여성호르몬의 감소에 따라 뼈 대사 활동에 문제가 생겨서 칼슘의 저장소인 뼈에서 칼슘이 빠져 나가는 것이다. 90년대 중반까지는 비타민 D와 칼슘의 보충이 치료법이었으나, 이후에는 뼈를 파괴하여 칼슘이 빠져나가게 하는 역할을 하는 파골세포에 직접적으로 작용하는 비스포스포네이트(bisphosphonate) 계열의 약제를 사용하게 되었다. 특히 먹는 비스포스포네이트 약제는 골다공증 치료 효과가 강력하여, 골다공증 치료에 새로운 전기를 맞게 된다. 대다수의 여성이 폐경 후 골감소증이나 골다공증으로 치료제를 먹는다면 비스포스포네이트 계열의 약제이다. 하지만 최근 비스포스포네이트 약제의 장기간 사용과 관련된 턱뼈 괴사증(bisphosphonate related osteonecrosis of the jaws: BRONJ, 비스포스포네이트 관련 약골 괴사증) 사례가 잇달아 보고되면서 장기간 안전성에 대한 고찰이 필요한 상황이다.

턱뼈 괴사증은 2003년과 2004년 사이에 미국의 Marx를 비롯한 3명의 구강외과 의사들이 독립적으로 암환자에서 발생한 비스포스포네이트 관련 턱뼈 괴사증 104례를 보고하면서 알려지기 시작했으며, 이후 전세계와 국내에서도 사례가 보고되고 있다. 이러한 턱뼈 괴사증은 그 본질이 아직까지 정확하게 알려져 있지 않았으나, 비스포스포네이트 투여 환자들 중 스테로이드 투여 등 몇 가지 위험인자가 있을 경우에 잘 발생하는 것으로 알려져 있다. 비록 턱뼈 괴사증은 임상적으로 드물게 발생하는 것으로 알려져 있으나 일단 발생하고 나면 그 치료에 여러가지 어려움이 있기 때문에 고위험군의 환자에 있어서는 예방이 최우선적인 방법이다.



사랑니 발치 후 치조골이 노출되어 치유되지 않는 턱뼈 괴사증 초기 환자의 모습(좌)

골다공증 약을 중단하고 소독약 가글을 하면서 감염을 예방하고 관찰하였음. 9개월 후의 치유 모습(우)

비스포스포네이트 (상품명)	주 적응증	용법	투여경로
알렌드로네이트 (포사맥스)		1주에 한 번	
리세드로네이트 (악토넬)	골다공증	1주에 한 번	경구
이반드로네이트 (본비바)		1개월에 한 번	
졸렌드로네이트 (조메타)	골 전이암	3주에 한 번	주사
표적치료제 (상품명)	주 적응증	용법	투여경로
데노수맙 (엑스지바)	골 전이암	4주에 한 번	
데노수맙 (프롤리아)	골다공증	6개월에 한 번	피하주사

2. '왜' 골다공증약이 턱뼈 과사증을 일으키나요?

턱뼈 과사증의 발병 기전이 완전히 밝혀진 것은 아니지만, 골다공증약(비스포스포네이트)이 파골세포의 활동을 억제함으로써 턱뼈의 미세구조가 바뀌고, 신생혈관의 형성도 억제하여 턱뼈를 과사시키는 것으로 추정하고 있다. 골다공증약으로 인해 턱뼈의 내부 구조와 혈관에 이상이 있는 상태에서 염증이나 외상이 발생하면 과사증이 일어날 수 있다. 다른 뼈보다 턱뼈가 비스포스포네이트에 10배 이상 민감하여 턱뼈가 가장 과사증이 많이 일어난다고 알려져 있다. 골다공증약이 저절로 과사증을 만드는 것은 아니다. 먹거나 주사로 맞은 골다공증약이 턱뼈에 흡수되어 있다가 발치나 염증 등으로 턱뼈에서 나오면서 혈관 및 연조직에 나쁜 영향으로 인해 뼈를 노출시키면서 과사를 만드는 것이다. 따라서, 잇몸이나 치아가 건강한 상태에서는 잘 나타나지 않지만, 치아나 잇몸이 아파서 치과 치료를 하게 될 때에 발병하게 되므로, 턱뼈 과사증을 일으키는 골다공증약을 복용하기 전부터 치과적 관리를 하는 것이 중요하다.



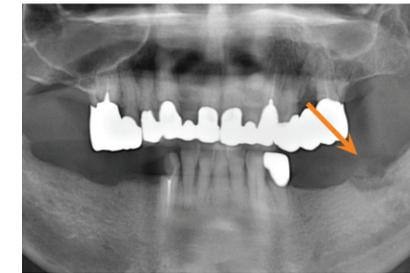
사랑니를 발치한 후, 잇몸 하방으로 뼈가 노출이 되어 있으며, 주변과 상방으로 고름이 나오는 누공이 형성된 모습. 초기의 턱뼈 과사증이 진행된 상태이며, 이때부터는 증상도 느끼고 과사된 뼈의 수술이 필요할 수도 있음.

3. 턱뼈 과사증은 어떤 증상이 있나요?

가장 큰 특징은 입 안에서 치조골이 노출되어, 2개월 이상 하얗게 뼈가 보이는 것이 지속되는 것이다. 초기에는 증상 없이 뼈만 보이는 경우가 가장 흔하고, 진행이 되어 염증이 심해지면 고름이 입 안이나 턱 밑으로 나오기도 한다. 이때부터는 턱이나 잇몸에 심한 통증을 호소하게 된다. 최근 연구에 의하면 턱뼈가 노출되기 전에 전구 증상으로 충치가 없고 치주염도 없는데, 특별한 이유 없이 치아가 아프고 흔들리는 느낌이 나거나, 감각이 무뎠어지기도 한다. 이때 치과의원에 내원하면 환자도 어느 부위인지 뚜렷이 설명하기 어렵고, 특히 골다공증약 복용 사실을 알리지 않으면 치주염 등으로 발치하기 쉽고, 이럴 경우 턱뼈 과사증이 일어날 수도 있다.

4. 발치 후 턱뼈 과사증이 발생할 가능성은?

미국 구강악안면외과학회의 자료에 따르면, 비스포스포네이트 계열의 골다공증약 복용에 의한 턱뼈 과사증의 연간 발병율은 10만명 당 0.7명이며, 호주의 역학조사 연구에 의하면 주회 포사맥스(성분명:알렌드로네이트)를 복용할 경우 발병율이 0.01~0.04%이지만, 발치를 할 경우 0.09~0.34%로 증가할 것으로 추정된다. 경구용 골다공증약을 복용하는 사람들은 동반 질환이 없는 한, 발생 가능성이 그리 높지는 않다. 그렇지만 경구용 약을 3년 이상 복용하는 사람들이 치과 치료를 받는다면, 치과의사에게 알리는 것이 안전하다. 2010년 미국 보험회사인 카이저가 자신들의 고객 정보를 이용하여 경구용 골다공증약을 먹는 사람들이 4년 이상 복용하게 되면 이때부터 턱뼈 과사증 발생율이 0.21%로 급증한다고 보고하였고, 복용 기간이 길수록 발생율은 증가한다고 다른 연구에서도 일관되게 보고되고 있기 때문이다. 경구용 골다공증약의 복용 기간이 길지 않아도 동반 질환으로 인해 비스포스포네이트 계열의 골다공증약 복용에 의한 턱뼈 과사증이, 다른 사람보다 잘 발생하는 경우는 **당뇨 또는 면역 기능이 억제되는** 약을 투여 받고 있는 사람(류마티스, 전신성 홍반성루푸스 등) 등이다. 이에 해당하는 사람들은 장기간 복용자가 아니더라도, 치과 치료 전 병력을 알리는 것이 좋다.



틀니 장착 후 발생한 잇몸의 상처가 낫지 않고 잇몸뼈 노출로 이어져 턱뼈 과사증이 발생한 경우



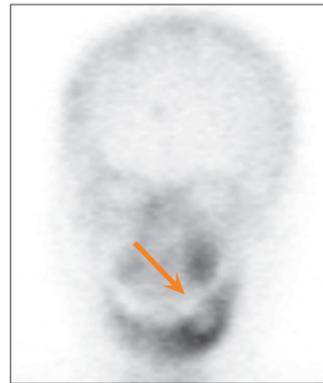
구강위생 및 약물 처치 이후에도 호전되지 않고 8개월 후 급격히 진행된 모습. 턱뼈 과사증 발생 후 세균감염이 발생하면 염증 반응에 의해 과사증이 진행됨.

5. 먹는 골다공증 약보다 주사가 더 안전한가요?

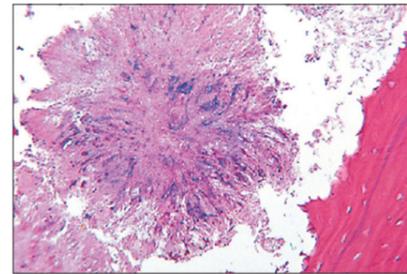
그렇지 않다. 주사제제가 먹는 약보다 발병율이 더 높고 위험성도 증가시킨다. 비스포스포네이트의 경구약제는 흡수율이 매우 낮아 생체 이용률이 대개 1% 이하이며, 위장장애로 인해 공복 상태에서 다량의 물과 같이 섭취하여야 하는 단점이 있으며, 용법을 준수하여도 상부 위장관 이상 증세가 있는 경우 주사제제를 선택하게 된다. 또한 암 환자를 치료하는 과정에서 암이 뼈로 전이되는 경우 극심한 통증이 발생하고 쉽게 골절되므로, 비스포스포네이트 주사제제를 사용하게 된다. 주로 유방암, 전립선암, 다발성 골수종이 뼈로 전이될 가능성이 높은 질환이다. 이러한 주사제제는 매달 투여하거나 2~3개월 간격으로 투여하기도 하는데, 골흡수 억제 효과가 먹는 약에 비해서 10배 이상 강력하기 때문에, 암환자 치료에서는 먹는 약보다는 주사 약을 주로 사용한다.

6. 다른 약들도 턱뼈 과사증을 일으킬 수 있나요?

비스포스포네이트 계열의 골다공증약 이외에도 표적 치료제로서의 골흡수억제제인 데노수맙, 혈관생성 억제제 및 VEGF 표적 약물 등 다양한 암 치료에 쓰이는 약제들도 턱뼈 과사증을 일으킬 수 있다. 비스포스포네이트 제제처럼 데노수맙(denosumab) 또한 골흡수를 억제하기 위해 개발된 제제이지만 작용 메커니즘은 확연히 다르며 파골세포의 활성을 직접적으로 조절하는 monoclonal 항체이며, 최종적으로 골흡수를 억제하게 된다. 국내에 출시된 엑스지바(Xgeva)와 프롤리아(Prolia)는 모두 데노수맙 성분이지만 적응증이 다르며 엑스지바는 고형암의 골전이 환자에서 골격계 증상의 발생 위험을 감소시킬 때, 프롤리아는 폐경 후 여성 골다공증 치료에 사용한다. 프롤리아는 피하로 6개월마다 투여될 때, 골다공증 환자에서 척추나 엉덩이 골절의 위험이 축소되고, 엑스지바는 매달 투여됐을 때 종양 관련 합병증을 감소시키는 데 효과적이다. 데노수맙의 턱뼈 과사증 위험성은 주사용 비스포스포네이트 골다공증 약과 유사하다. 다만 연조직 독성은 비스포스포네이트 골다공증 약보다 매우 적다. 글리벡으로도 잘 알려져 있지만 다양한 Tyrosine kinases 억제제들이 암 치료를 위해 혈관생성 억제제 및 VEGF 타겟 약물 등으로 개발되어 왔다. 그러나 이 약제들이 턱뼈 과사증을 유발할 수 있다는 사실이 발표된 바 있다. 이에 따라 2014년부터 턱뼈 과사증의 병명이 '비스포스포네이트 관련 약골 과사증'에서 '약물 관련 약골 과사증'으로 바뀌게 되었다. 턱뼈의 구조를 바꾸는 골 대사 관련 약물이나 혈관을 표적으로하는 표적치료제 들이 속속 개발되면서, 이제는 골다공증 보다 전이된 암 치료 환자가 턱뼈 과사증에 더 위험한 상황이 되었고, 이러한 치료를 받는 경우에는 골다공증 치료 환자와 마찬가지로 치과 치료 전에 반드시 알려야 한다.



핵의학검사는 진단에 중요한 역할을 담당함.

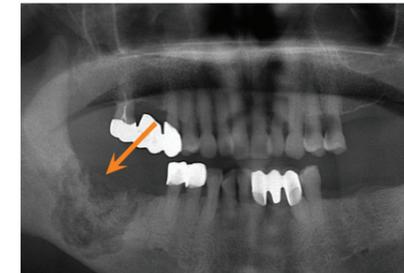


턱뼈 과사증이 발생한 뼈 조직 사진. 죽은 뼈에서 발견되는 방선균종의 모습으로, 때로는 각종 세균이나 곰팡이도 발견됨.

7. 턱뼈 과사증 관련 약물 복용 시 치과 치료는 어떻게?

턱뼈 과사증을 일으키는 약물을 일시적으로 중단하는 것이 턱뼈 과사증을 예방하는 중요한 방법으로 보고되고 있다. 다만 어느 정도까지 중단할 수 있는지, 그리고 약물을 중단할 경우 종양의 골 전이에 따른 합병증이나 골절 위험성이 높아지는 문제 등은 담당 진료과 의사와 충분히 상의하고 결정해야 한다. 또한 치과 수술 후 구강세균 감염의 방지를 위해 치과치료 전 필히 스케일링 등을 통해 감염의 위험성을 제거해야 한다. 술전 중 술후에 항생제 투여가 필요하며 발치의 경우 봉합을 실시하여 치조골의 노출을 최소화하는 것이 술후 구강세균 감염의 기회를 줄이고 턱뼈 과사증 위험성을 낮출 수 있다.

턱뼈 과사증은 치료가 쉽지 않아 예방이 중요하며, 치아나 잇몸이 아파서 치과 치료를 하게 될 때, 자신이 먹고 있는 약을 정확히 알고 치과 치료 전에 의료진에게 알릴 수 있어야 예방이 가능하다.



어금니 발치 후 치조골이 노출되어 치유되지 않고 턱뼈 과사증이 진행되어 골수염 및 하악골 골절 증상을 나타내는 환자의 방사선 사진 (좌) 진행된 턱뼈 과사증의 입안 모습 (우)

치과의원에서의 골다공증약 관련 턱뼈 과사증 예방

3년 미만 투여한 환자로서 다른 위험인자가 없는 경우

- 계획된 발치 및 치주 수술을 실시한다.
- 임플란트는 실시할 수 있지만 계속 비스포스포네이트를 복용할 경우 턱뼈 과사증의 발생 위험에 대해 환자와 의사 모두 알아야 하고 추적 관찰한다.

3년 미만 투여한 환자로서 스테로이드를 동시에 투여하고 있는 경우

- 침습적인(뼈가 노출되는) 수술이 필요할 경우, 약 3개월 전부터 비스포스포네이트 투약 중단을 고려한다.
- 뼈가 완전히 치유된 다음 다시 비스포스포네이트를 투여한다.

3년 이상 투여한 환자

- 발치 및 치주 질환은 가능한 비수술적 치료로 대체한다.
- 뼈가 노출되는 수술이 필요할 경우, 약 3개월 전부터 비스포스포네이트 투약 중단을 고려한다.
- 발치가 필요하다면 외상을 최소화하여 시행한다.

사계절
고운 빛으로
갈아입는
곤지암 화담숲



약속의 다리

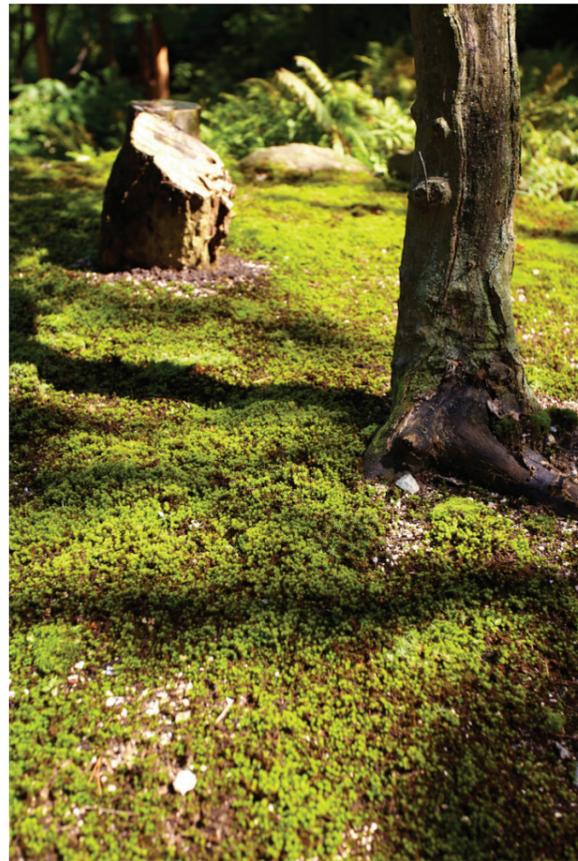
글 _ 손병진 치과의사
사진 _ 손병진 / 곤지암 화담숲 제공



화담숲의 가을



화담숲 산책길

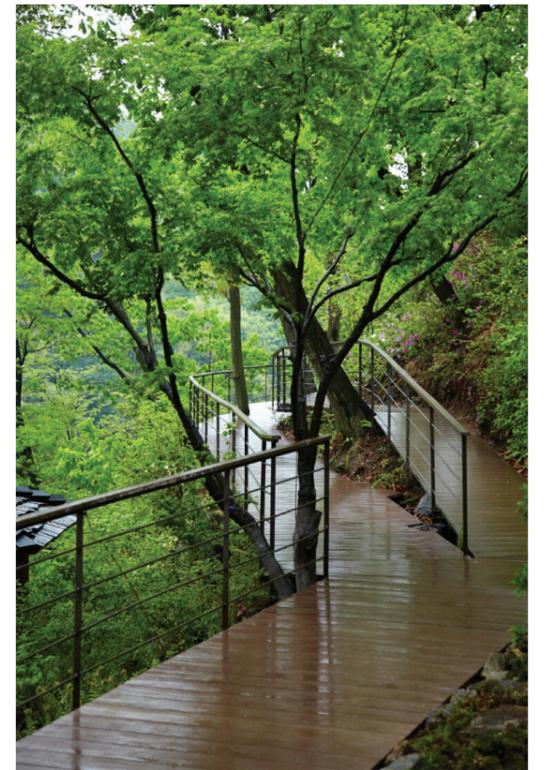


화담숲 이끼원

여행이란 떠난다는 것 자체로도 특별하지만, 더 나아가 색다른 경험과 마음의 풍요로움을 얻을 수 있다. 그리하여 우리는 사계절 고운 빛으로 하늘마저 물들이는 곤지암 화담숲으로의 여행을 계획했다. 동작구치과의사회 회원들이 주축이 되어 그들의 가족과 함께 아름다운 화담숲으로 걸러 투어를 떠났다.

가족을 동반했거나 혼자 왔거나 각 회원들은 삼삼오오 화담숲으로 모였다. 나는 열한살 아들 녀석과 함께였다. 서둘러 도착한 화담숲의 아침은 생각보다 쌀쌀한 기운이었고 오들오들 떨어오는 것도 참으며 뒤통에 오는 회원들을 기다렸다. 드디어 오늘 여행에 참가하는 이들이 모였고 우리는 화담숲 트래킹을 시작했다.

말이 트래킹이지 등산로를 따라 이어지는 나무데크길은 아이들도 걷기 편하게 되어 있었다. 유모차나 휠체어를 타고도 경치를 충분히 감상할 수 있을 것 같았다. 게다가 화담숲이라는 이름에 걸맞게 자연을 친구 삼아 같이 온 아들과 정겹게 이야기를 나누며 걸어 다니기도 그만이었다. 테마별로 정성스레 가꿔 놓은 곳곳을 감상하다 보면 자연이 뿜어내는 에너지와 다양한 색채의 향연에 금세 취하게 된다.



화담숲 산책길



트래킹 초반부에 이끼원이 있었는데 지속적인 가뭄으로 인해 이끼들이 많이 말라 있어 매우 안타까웠다. 그러나 다양한 빛깔의 옷을 입은 이름 모를 많은 나무들을 배경삼아 다른 회원들과 사진도 찍고 수다도 떨다 보니 어느새 우리의 걸음은 하얀 껍질의 자작나무 숲에 이르렀다. “와, 정말 예쁘다~” 저절로 터지는 탄성에 서로 눈이 마주치고 얼굴에는 함박웃음이 맺혔다. 이게 바로 행복이고 힐링이구나를 느끼는 순간이었다.

그렇게 쉬엄쉬엄 걸은 지 40여 분이 지나 전망대가 눈에 들어왔다. 이곳에서 우리는 각자 챙겨온 간식과 음료를 꺼내 놓고 휴식을 취했다. 잘 따라와준 아들 녀석을 기특해 하면서 기괴한 돌들이 전시되어 있는 암석원으로 발길을 재촉했다. 나이가 백 살이 넘은 분재들로 즐비한 멋진 분재원을 지나니 원앙부부들이 연못에서 노닐며 우리를 반겨주었다.

이번 여행에서 가장 기억하고픈 일은 바로 아들과 함께 한 시간이다. 사진도 찍고 그동안 바쁘다는 이유로 하지 못했던 진지한 대화도 자연 속에 있다 보니 스스럼없이 나눌 수 있었다. 그저 어리다고만 생각했던 아이에게도 초등학교 4학년만의 고민과 번뇌가 있다는 사실에 새삼 놀라기도 했지만 나 역시 그 시절이 있었기에 앞으로는 더 많이 이해할 수 있도록 노력해야겠다는 생각이 들었다.

어느덧 시간은 흘러 산책과 같은 트래킹이 끝나고 미리 예약해둔 식당에서 맛있는 점심식사 시간을 가졌다. 화담숲 옆으로 리조트가 있어 잔디밭에서 아들과 캐치볼도 하고 배드민턴도 치면서 시간을 보냈다. 다른 회원과 가족들 역시 즐거운 시간을 보내며 화담숲에서의 여행을 마무리하고 있었다.

서울로 돌아오는 내내 조수석에서 깊은 잠에 빠져든 아들 녀석을 보면서 나 역시 오랜만에 즐거운 시간을 보냈다는 생각에 뿌듯해졌다. 북한산이나 관악산 등산이었다면 쉽지않은 산행코스로 인해 아이나 여자 회원들은 힘들었을텐데 화담숲은 그런 면에서 보면 남녀노소 상관없이 숲의 매력에 흠뻑 취할 수 있는 곳이라는 생각이 든다. 다음에는 온 가족 모두 출동해 화담숲의 또 다른 매력을 찾아보고자 한다. 끝으로 사계절 내내 고운 빛을 선물해주는 매력만점 화담숲으로의 여행을 기획하고 준비한 동작구치과의사회 및 이사진들에게 깊은 감사를 전하는 바이다.

나는 얼마나 나이 들었는가

[셀프 노화 측정 리스트]

아래 12항목 질문을 읽고 체크하세요. 각 답변에 따른 점수를 더해 결과를 참고하세요. ①번은 1점, ②번은 2점, ③번은 3점



1. 당신 스스로 얼마나 늙었다고 느끼고 있습니까?

- ① 나이보다 젊게 느낀다 (1점)
- ② 나이만큼 늙었다고 느낀다 (2점)
- ③ 나이보다 좀 늙었다고 느낀다 (3점)

2. 당신의 피부는 어떻습니까? (주름살, 처짐이 많는지 등)

- ① 아주 좋다
- ② 보통 정도이다
- ③ 꽤 거칠고 좋지 않다

3. 당신의 자세는 어떠합니까?

- ① 똑바른 편이다
- ② 보통 정도이다
- ③ 앞으로 굽어 있다

4. 당신 몸의 유연성은 어느 정도입니까?

- ① 한쪽 다리를 탁상 위(80~100cm)에 올려놓고 손가락으로 발가락을 잡을 수 있다
- ② 한쪽 다리를 탁상 위에 올릴 수는 있으나 발가락을 손으로 잡을 수는 없다
- ③ 다리를 탁상 위에 올릴 수 없다

5. 당신의 체중은 어떠합니까?

- *정상체중 = 자신의 키에서 100을 뺀 후 나온 값에 0.9를 곱합니다.
- ① 정상 체중에서 2.5kg 위 아래
 - ② 정상 체중에서 4~8kg 초과
 - ③ 정상 체중에서 9kg 이상 초과

6. 당신의 정신적인 노화에 대한 태도는 어떤 편입니까?

- ① 아주 적극적이다
- ② 그저 그렇다
- ③ 아주 소극적이다

7. 당신의 신체 기능 상태는 어떤 편입니까?

- ① 5km 이상도 문제없이 걸을 수 있다
- ② 5km 정도는 걸을 수 있다
- ③ 1.5km 정도도 걷기가 어렵다.

8. 당신은 어떤 병을 갖고 있습니까?

- ① 종합 진단 결과 이상은 없는 것으로 나타났다
- ② 당뇨병, 혹은 고혈압이 있는 것으로 나타났다
- ③ 심장병, 혹은 폐에 종양이 있는 것으로 나타났다

9. 당신은 얼마나 많은 약을 먹고 있습니까?

- ① 어떤 약도 먹고 있지 않다
- ② 한 가지 약을 먹고 있다
- ③ 두 가지 이상의 약을 자주 먹고 있다

10. 당신의 사회 활동 정도는 어떠합니까?

- ① 직장생활 혹은 자원봉사 활동을 계속 하고 있다
- ② 1주에 40시간 미만으로, 파트타임 일을 하고 있다
- ③ 집에서 별일 없이 지내거나, 살림만 하고 있다

11. 당신의 에너지 정도는 어떤가요?

- ① 온종일 왕성하며 잘 때까지 피곤을 느끼지 않는다
- ② 낮에 일하는 동안은 별 피로감을 느끼지 않으나, 일이 끝나면 맥이 빠진다
- ③ 오후 2시가 넘어서면 피곤을 느끼기 시작한다

12. 당신의 성생활은 어떠합니까?

- ① 1주일에 2회 이상 성생활을 한다
- ② 1주일에 1회 정도 성생활을 한다
- ③ 1개월에 1회 정도 성생활을 한다

[나의 노화 정도는?]

12~16점 : 축하합니다! 당신의 생리적 나이는 호적의 나이보다 젊습니다.
 17~27점 : 당신의 생리적 나이는 호적의 나이 수준이며 결코 안심할 정도는 아닙니다. 왜냐하면 이 정도로 계속 살아간다면 당신은 결국 일반적인 노화 과정을 밟게 될 테니까 말입니다.
 28~34점 : 당신은 호적의 나이보다 노화가 많이 진행되어 있는 상태이므로 위험수위입니다. 하루빨리 자신의 생활습관과 식사습관에 대해 점검하고 개선하는 것이 필요합니다.

참고도서:
 125세까지 걱정말고 살아라
 (유병팔/에디터)에서 발췌



어제의 서울역이
오늘의 **‘문화역서울 284’** 로

기차역.
많은 사람들이 오고 가는 이곳에서 느끼는 감성은 계절과 상관없이 남다르다. 여행을 가기도 하고, 누군가를 배웅하거나 마중하기도 하는 등 각자의 사연으로 매일 이야기가 달라지는 곳이 바로 기차역이다. 서울에도 이런 역사들이 여러 군데 있다. 그 중에서도 오늘 나는 우리나라에서 가장 오래된 ‘그곳’ 으로 산책을 떠나려 한다.

글_ 김영 편집위원

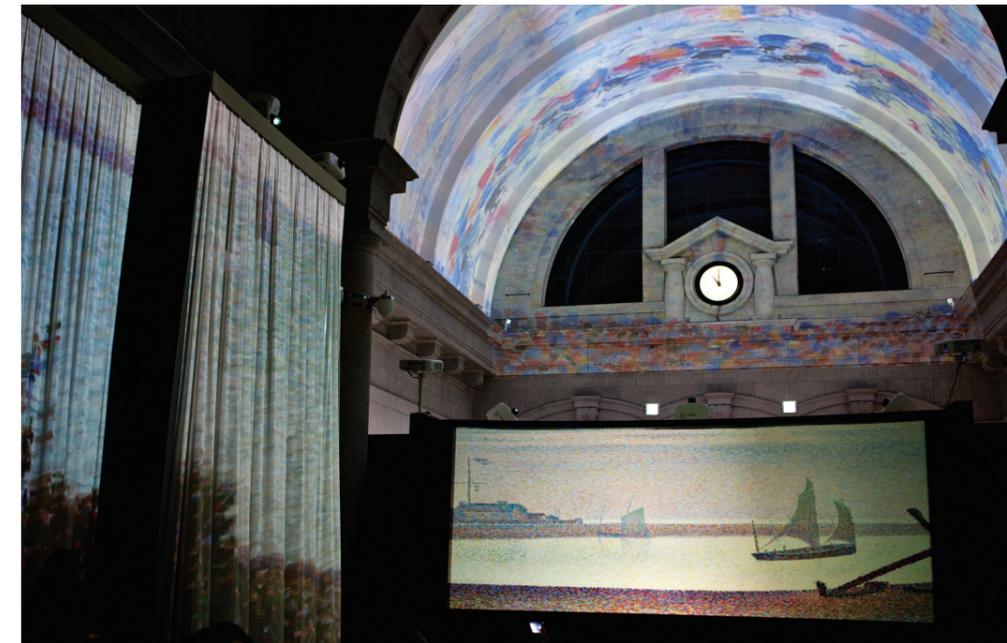


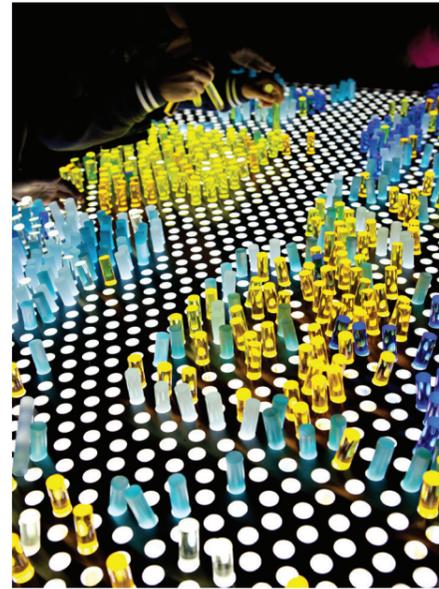
서울시 중구 봉래동2가 122번지

대한민국 근현대사의 주요무대이자 교통과 교류의 관문이었던 구 서울역(사적 284호)의 주소다. 꽃샘추위가 봄날의 햇살을 시샘 하듯 쌀쌀한 바람을 뒤로 하고 찾은 구 서울역사 외관은 학창시절 기차를 타러 가던 내 기억 속 옛 모습 그대로였다. 4월 중순까지 열리는 ‘반 고흐 인사이드: 빛과 음악의 축제’ 전시 배너가 건물과 어우러져 방문객을 맞이하고 있었다.

1900년 서울과 인천을 잇는 경인선이 첫 개통되면서 생겨난 서울역은 우리나라 최고(最古)의 역사로 항상 사람들로 분주했던 곳이다. 시골 간이역처럼 작았던 건물은 발전과 증개축을 거쳐 1925년 일제강점기에 이르러 현재의 건물 형태가 되었다고 한다. 명절이 되면 만남과 설렘의 장소로 오랜 시간 사랑을 받았던 서울역 건물은 서양에서 18세기 이래 유행했던 절충주의 양식을 따르고 있다. 이는 제국주의 침략 세력의 상징이기도 한 이 건물의 대부분이 사실은 국적 없는 절충주의 양식을 선보였다는 것을 의미한다. 기차역으로 이용할 때는 몰랐는데 이번에 이곳을 찾게 되면서 이런저런 자료들을 검색했고 그동안 놓치고 있던 역사 공부도 하게 되었다.

구 서울역사가 세워질 당시, 1층은 르네상스 궁전이나 관청 건물인 팔라초에서 보이는 모습을 따랐고, 1층 윗부분과 2층은 붉은 벽돌로 쌓았으며 각 층을 나누는 분할선과 벽 모서리에는 화강석을 끼워 장식했다. 건물 가운데에 큰 중앙홀이 자리하고 그 앞으로 2층 높이의 큰 현관을 바깥으로 돌출시켜 입구로 정했다. 홀의 좌우에는 2층 높이의 걸채를 연결하고 다시 2층 건물을 덧붙인 형식이다. 현관의 지붕 구조가 독특하다고 생각했는데 등글게 올린 궁륭(穹窿 Vault) 방식이라





고 한다. 지붕의 좌우에는 채광창이 솟아오른 탑을 세우고 그 위에 돔(dome) 모양의 구리판 지붕을 덮었는데 천연 슬레이트와 동판으로 처리했다고 한다. 당시에는 거대한 규모, 풍부하면서도 정교한 장식들로 꾸며진 매우 진귀한 건물로 여겨졌다 하는데 복원된 지금의 모습 만으로도 그 때 사람들이 느꼈을 놀라움이 충분히 전해진다. 1950년 한국 전쟁을 거치며 많은 부분 파괴되기도 했고 수리를 받고 보수를 거치며 2003년까지 역사로서 기능을 수행하던 이곳은 신 역사 준공을 기점으로 더 이상 기차역의 용도로는 사용하지 않게 되었다.

문화역서울 284

구 서울역사는 이제 사적 제284호에 걸맞도록 원형 보존을 통한 복합문화공간으로 변신했고, '문화역서울 284' 라는 새 이름도 얻었다. 지난 2009년부터 2년여의 복원 공사를 거쳐 새롭게 재탄생된 공간인 만큼 다양한 상설 전시와 문화예술공연 등이 열린다. 누구에게나 열려있는 역동적이고 개방된 복합문화공간을 표방하고 있다. 실제로 내가 방문한 날도 전시가 한창 진행중이어서 많은 사람들이 1, 2층을 두루 오가며 문화역서울의 이모저모를 감상하고 있었다. 중앙홀을 가득 채운 반 고흐와 관련된 미디어 아트에 마음을 뺏기다가도, 문화 재로서의 모습과 가치가 그대로 보존된 건물 내부의 아름다움으로 시선이 머물렀다. 가히 문화와 시민을 하나로 이어나가는 공간이라는

생각이 들었고, 왜 그동안 관심을 두지 않았을까 하는 미안함마저 생겼다. 12개의 석재 기둥과 돔으로 구성된 중앙홀 양측으로 두 곳에 매표소가 있었는데 지금은 매표소(티켓박스)와 물품보관소로 나눠 사용 중이다. 복도를 따라 가면 전시실이 위치하고 있는데 옛 1, 2등 대합실, 부인대합실, 귀빈실, 역장실 등이 자리한다. 모두 준공 당시의 사진첩을 근거해 원 모습을 복원해 놓았다. 당시의 문, 장식, 커튼 등이 그대로 남아있어 옛날 영화의 한 장면을 보는 듯 했다. 2층 계단을 올라서면 따스한 햇살을 품은 두 개의 복원전시실이 인사한다. 복원전시실은 원래 옛 이발실이 탈바꿈한 곳으로 이곳에서는 구 서울역사를 복원하면서 나온 부자재들과 역사적 자료들을 살펴볼 수 있다. 복원전시실 맞은 편으로 대식당 그릴(우리나라 최초의 양식당), 세미나실, 구 회의실 등이 자리하고 있었는데 때마침 전시 중인 반 고흐의 작품 영상이 내부 벽면과 조화를 이루며 관객들을 맞이하고 있었다. 오늘의 문화역서울 284는 과거 각기 다른 용도로 쓰인 공간을 그대로 복원하면서 예전에 머무르지 않고 현재를 살아가는 우리와 소통하고 즐기며 공존하고 있는 것 같았다. 창 밖 너머로 보이는 건물 외벽의 빨간 벽돌과 파란 돔 지붕은 어제의 서울역을 이야기한다. 창문 안 세상은 지금을 살아가는 우리가 문화와 예술이 어우러진 문화역서울을 만나고 있다. 있는 그대로 남겨두고 옛 것을 보존하는 일, 그리고 과거와 현재, 미래를 이어가는 일은 그리 어려운 일이 아닐 거라는 생각이 들었다. 세월의 흔적이 오래된 건물로만 기억하고 그동안 무심히 지나쳤던 옛 서울역. 다시 찾은 오늘, 나는 이곳이 그 어느 곳보다 아름다운 공간이라 느꼈다. 그리고 어제와 오늘을 이으려 노력했던 이들에게 새삼 감사를 전하며, 누구에게나 열려 있는 이 공간을 또 찾을 것이다. [문]



촬영 및 자료 협조
문화역서울 284

치과 의료인을 위한 목의 스트레칭

목의 통증은 팔을 과도하게 사용하거나, 시각적으로 정확도를 요구하는 직업에서 높은 빈도로 나타나며, 어깨의 통증과 동반되는 경우가 종종 있으므로 목과 어깨의 통증을 같은 범주로 보기도 한다. 경추는 7개의 관절로 구성되어 눈이 적절하게 기능을 할 수 있도록 유연하고, 목 주위 근육의 균형에 의해 안정된 상태를 유지한다. 머리와 목의 무게는 체중의 약 9%에 해당하며, 자세의 변화에 따라 목이 지탱하는 무게가 변하게 된다. 목의 구조는 상대적으로 불안정해지기 쉽기 때문에 앉거나 서고, 잠을 잘 때와 같은 일생생활의 습관적인 자세, 불편하고 긴장된 고정 자세로 작업을 하는 경우와 교통사고에 의한 편타성 손상이나 머리에 가해지는 타격 같은 외상에 의해 손상을 받기 쉽다. 직업이나 생활 습관으로 인한 만성적인 통증의 예방과 치료에는 '올바른 자세와 생활 습관의 교정 및 자가 운동법'의 꾸준한 실천이 가장 효과적이다. '자신의 신체를 돌보는 일은 자신의 책임'이라는 인식을 갖고, 수시로 목을 스트레칭하고 스트레스를 관리하면, 목의 통증에서 해방될 수 있을 것이다.

글·사진 _ 최병갑 편집위원



STRETCHING The Neck

1. 목의 통증과 근육의 통증유발점
2. 목의 운동과 근육의 기능
3. 목의 스트레칭
4. 목의 스트레스 관리를 위한 스트레칭
5. 목의 통증을 위한 맥켄지 요법

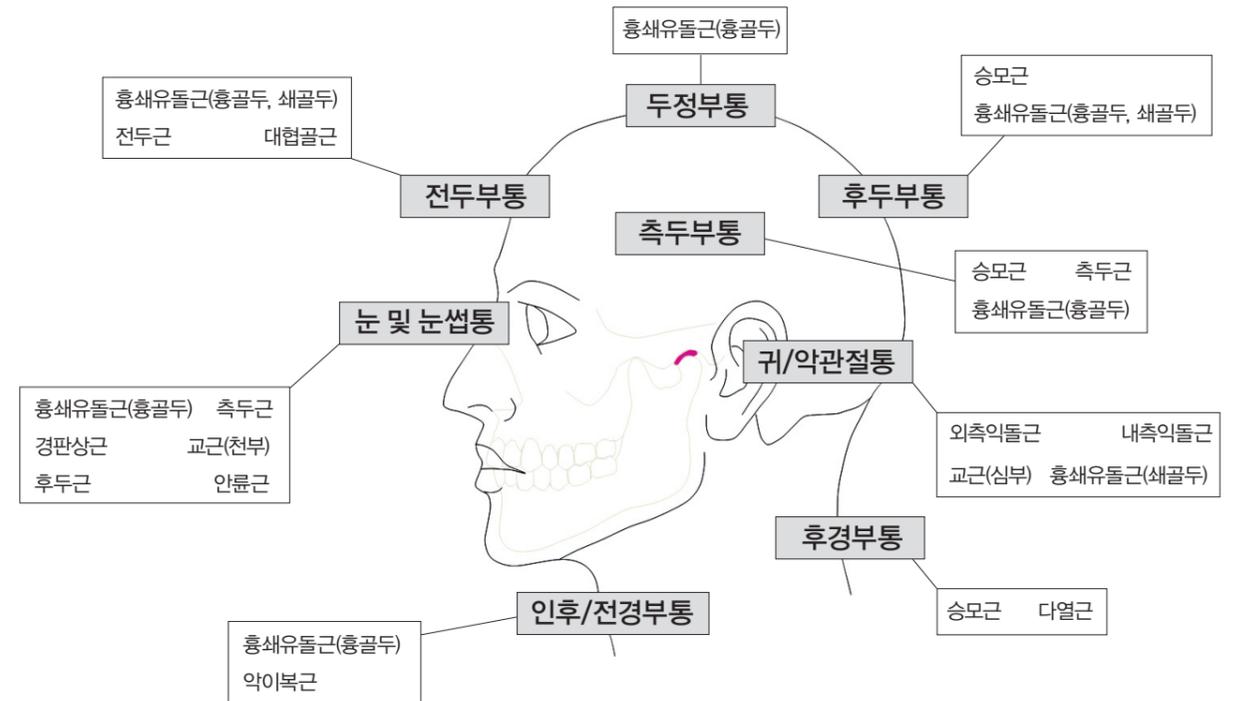
1. 목의 통증과 근육의 통증유발점

목의 통증은 일반적으로 등 상부와 어깨의 통증유발점으로 인해 유발되고, 대부분의 두통은 턱과 목, 등 상부 근육의 통증유발점이 원인이며, 만성 두통의 궁극적인 원인은 후경부 근육보다 승모근인 경우가 보다 빈번하다.

Travell and Simons 박사에 의하면, 근육의 통증유발점에 의한 연관통(referred pain)은 원인이 되는 부위에서 멀리 떨어져서 다양한 형태로 나타나며, 일반적인 상식의 범주를 벗어나기도 한다.

머리와 목의 통증유발점은 치아의 통증, 과민성 치아, 귀의 통증과 막힌 느낌, 눈의 통증과 충혈, 상악동의 통증과 콧물의 배출, 목의 뻣뻣함, 만성 감기, 목의 따끔거림 등을 일으킬 수 있다. 또한 목 근육의 통증유발점은 현기증과 균형의 문제를 일으키며, 눈이 침침해지고 글씨가 떠다니는 것처럼 보일 수 있다.

목의 통증은 초기에는 목의 중앙이나 근처에서 시작하여 어깨와 견갑골 아래를 지나 팔굽과 손목 및 손의 저림, 감각의 둔화와 통증으로 진행될 수 있고, 두통을 동반하기도 한다. 이러한 근육의 통증유발점은 꾸준한 자가 마사지와 스트레칭에 의해 제거됨에 따라 통증의 범위가 점차 줄어들게 되고, 연관통에 의한 증상도 사라지게 된다.

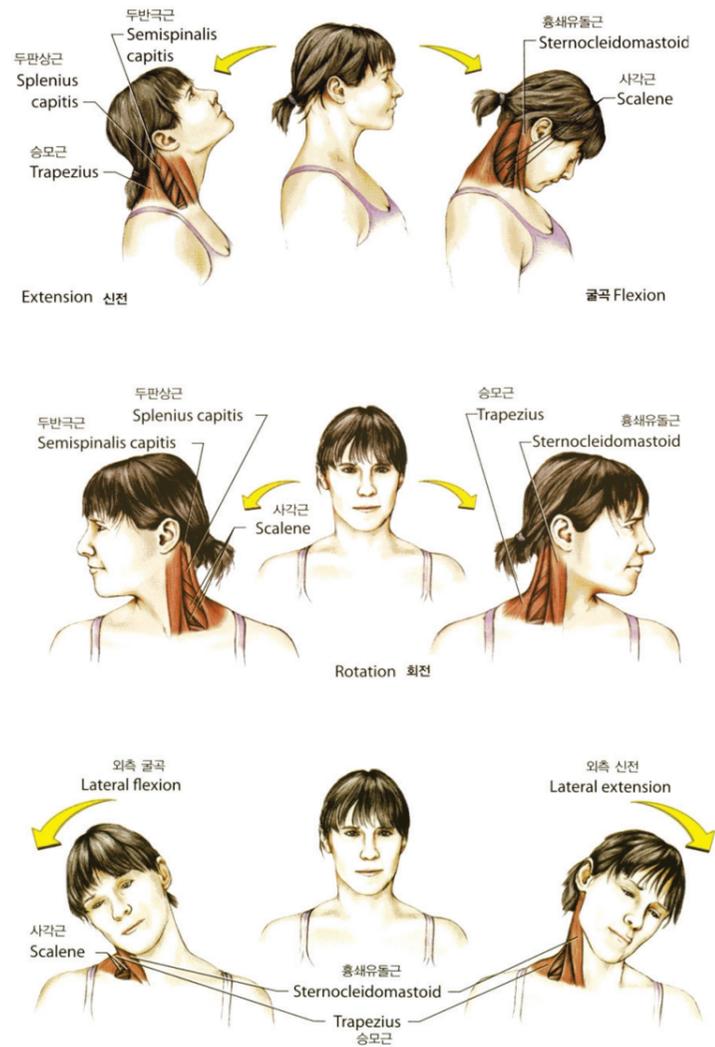


머리와 목 근육의 통증유발점에 의한 연관통의 양상

2. 목의 운동과 근육의 기능

목의 운동은 굴곡(앞으로 굽힘), 신전(뒤로 젖힘), 회전(좌우로 돌림), 측방굴곡(귀가 어깨에 가까워지도록 옆으로 굽힘), 측방신전(귀가 어깨에서 멀어지도록 옆으로 늘임)으로 구성되며, 이러한 운동을 일으키는 주된 근육은 다음과 같다.

목의 굴곡		사각근, 흉쇄유돌근
목의 신전		두최장근, 두반곡근, 두판상근, 승모근
목의 회전		두최장근, 사각근, 두반곡근, 두판상근, 흉쇄유돌근, 승모근
목의 측방(외측)굴곡		두최장근, 사각근, 두반곡근, 두판상근, 흉쇄유돌근, 승모근
목의 측방(외측)신전		두최장근, 두반곡근, 두판상근, 흉쇄유돌근, 승모근



- 목의 운동과 근육의 기능
- (a) 목의 신전과 굴곡
 - (b) 목의 회전
 - (c) 목의 측방 굴곡과 신전

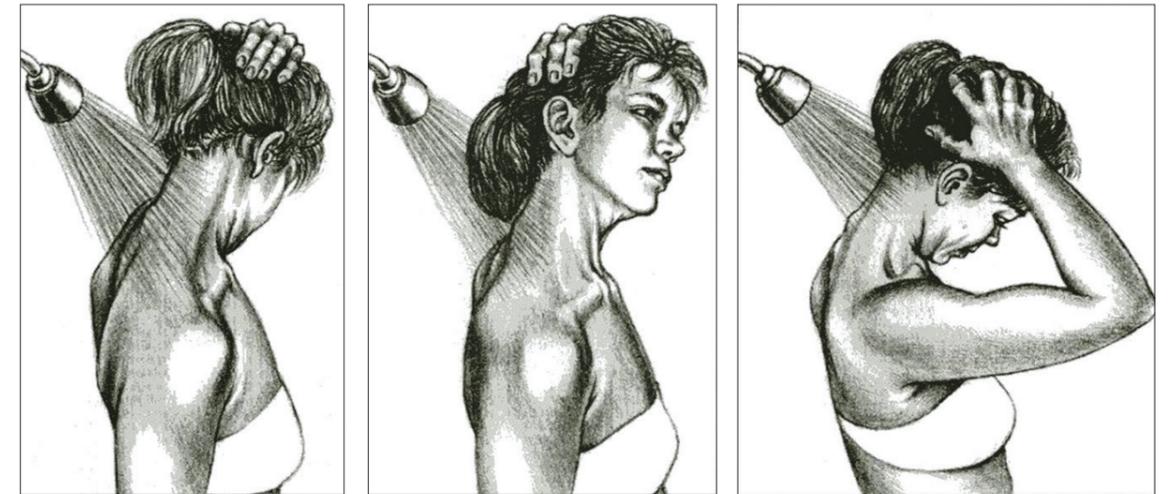
(스트레칭 아나토미, 아놀드 G, 벨슨, 주코 코코넨 지음 오재근, 이종하, 한규조 옮김 2009, 푸른솔에서 인용)

3. 목의 스트레칭

어떤 근육을 스트레칭하려면 그 근육의 운동 방향과 반대되는 방향으로 움직여 근육이 늘어나도록 해야 한다. 근육의 스트레칭은 좌우 양쪽을 연속적으로 시행하여 주동근과 길항근이 모두 늘어나서 근육의 균형이 유지되도록 한다.

목의 주요 근육은 목의 회전 운동과 연관되어 있으므로 먼저 목의 굴곡과 신전을 위한 스트레칭을 하여 유연해진 다음에 측방운동을 포함하는 굴곡과 신전 스트레칭을 시행한다.

과도한 스트레칭으로 인해 목의 뻣뻣함과 통증이 더 심해질 수 있으므로 통증이 심하지 않은 범위 내에서 스트레칭을 시행하도록 주의하고, 점차 운동 범위를 늘이도록 한다. 따뜻한 욕조 안에서나 따뜻한 물로 샤워를 하여 근육이 이완된 상태에서 목의 스트레칭을 시행하면 보다 효과적이다.



우측 견갑거근

우측 승모근

후경근과 후두하근

따뜻한 물로 샤워를 하는 동안 목 근육의 스트레칭을 하면 보다 효과적이다.

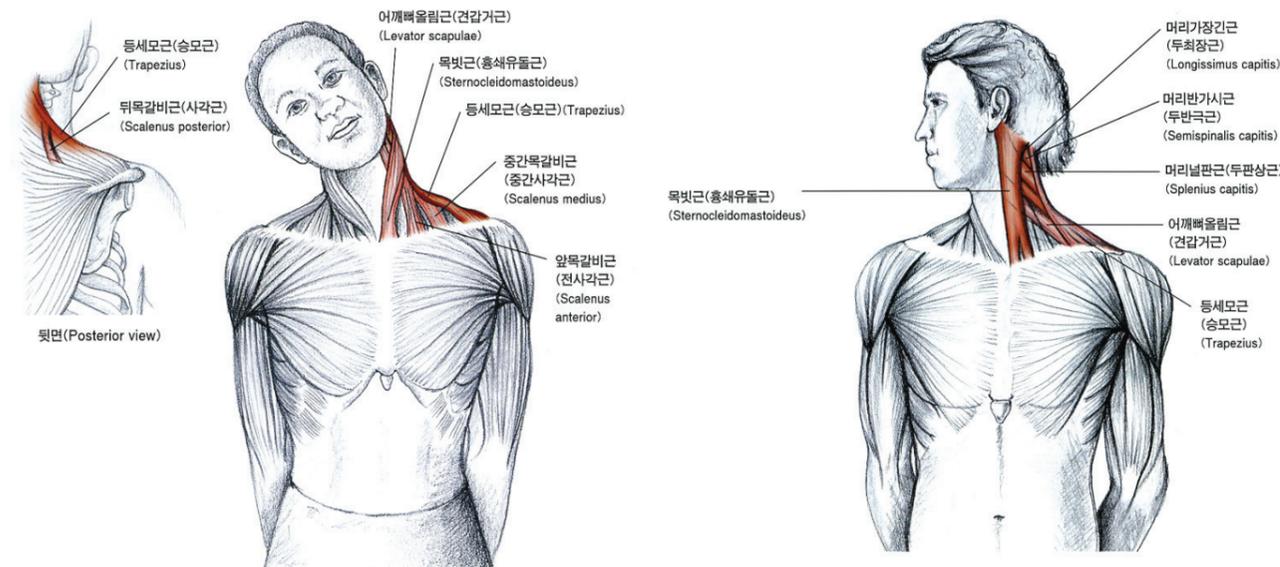
(Travell J.G. and Simons D.G. : Myofascial pain and dysfunction / The trigger point manual, 1983, Williams and Wilkins, Baltimore에서 인용)

4. 목의 스트레스 관리를 위한 스트레칭

로빈 맥켄지(Robin Anthony McKenzie)는 허리와 목 통증의 치료로 세계적인 권위를 인정받은 뉴질랜드 출생의 물리치료사이다. 1950년대 말부터 목과 허리의 통증을 환자 스스로 관리할 수 있도록 개발한 자가 치료법은 <맥켄지 운동법>이라 불리며 현재까지 널리 사용되고 있다.

평상시 목의 스트레스를 관리하는 방법은 다음과 같다.

1. 장시간 앉아 있을 때는 허리에 요추 반침(lumber roll)을 하고, 턱을 끌어당긴 후 똑바로 앉는다.
2. 목을 앞으로 숙이지 않도록 정기적으로 체크한다.
3. 매 시간마다 <턱 당기기>와 <목의 신전 운동>을 한다.
4. 격렬한 활동 후에는 <턱 당기기>와 <목의 신전 운동>을 5~6번 한다.
5. 앉아서 휴식하는 경우에는 목을 앞으로 내민 자세를 취하지 않도록 한다.
6. 어색한 자세로 또는 비좁은 공간에서 고정된 자세로 작업하는 경우에는 올바른 자세를 수시로 취하며, <목의 회전 운동>, <턱 당기기>, <목의 신전 운동>을 5~6번 반복 한다.

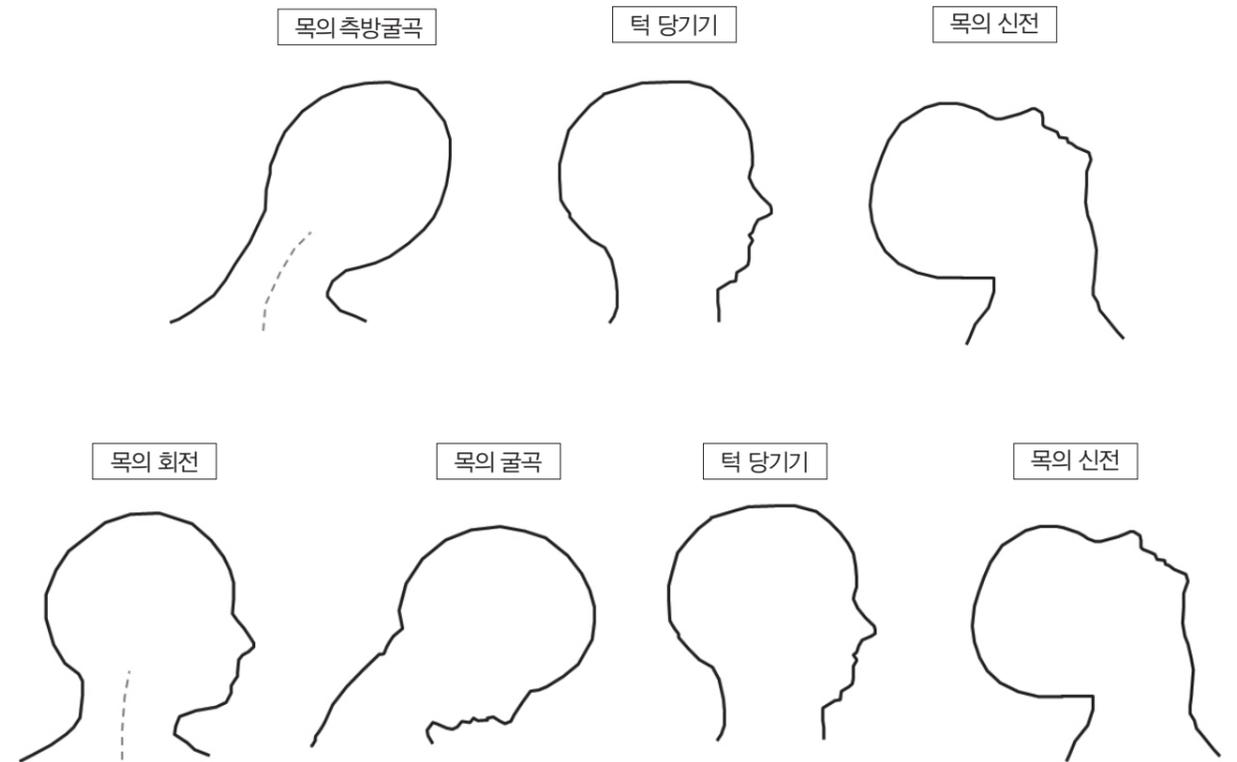


목의 측방 신전과 회전에 의해 스트레칭되는 근육

(도해 스트레칭 해부 Brad Walker 지음 김범수 외 12인 옮김 2008, 영문출판사에서 인용)

5. 목의 통증 해소를 위한 맥켄지 운동법

1. 앉고 서고 눕는 어떤 경우에도 항상 자세를 바르게 교정하여 좋은 자세를 유지한다.
2. 목의 통증이 심하면 <앉은 자세에서 턱 당기기>와 <앉은 자세에서 목의 신전운동>을 한다.
3. 어느 한쪽이 통증이 더 심하고 좋아지지 않으면 <목의 측방 굴곡 운동>을 하고, <앉은 자세에서 턱 당기기>와 <앉은 자세에서 목의 신전운동>을 한다.
4. 심한 통증이 가라앉으면, <목의 회전 운동>과 <목의 굴곡 운동>을 한 후, <턱 당기기 운동>과 <목의 신전운동>을 한다.
5. 목에 통증 또는 뻣뻣함이 없는 경우는 하루에 2번씩 <목의 굴곡 운동>을 한 후, <턱 당기기 운동>과 <목의 신전운동>을 한다.
6. 재발되어 처음의 증상이 나타나면, 규칙적으로 자세를 교정하고, <턱 당기기 운동>과 <목의 신전운동>을 한다.
7. 운동은 한번에 10회씩 반복하며, 하루에 6~8회 실시한다.



목의 통증 해소를 위한 맥켄지 운동법

fitness

효율적 운동의 시작

기본부터 차근차근!

남들은 하나도 제대로 하기에다 벽차다는데 오늘 만난 이는 치과의사라는 본업에 충실할 뿐만 아니라 헬스마니아로서의 그를 보여주는 일에도 거침이 없다. 특히 근육질의 단단한 체구에서 뿜어져 나오는 에너지는 헬스 트레이닝을 꽤 오랫동안 했을 것이라 짐작케 한다. 치과의사이자 헬스마니아인 이혁상 원장을 만나 이제 막 운동을 시작하고자 하는 이들을 위한 효과적인 운동법에 대해 들어보았다.

글·사진 _ 이혁상 치과의사

“치과의사로 일하다 보면 일종의 직업병이 생기기 마련이죠. 일반 회사원들과 크게 다를 바 없어요. 움직임이 별로 없고 제한된 자세로 인해 어깨 결림이나 목의 통증 등이 수반되죠. 게다가 여러 외부 활동이나 모임에서 일어나는 잦은 음주나 과식 등도 체형 변화나 건강 이상에 영향을 끼치게 되고요. 저 역시 이런 부분을 극복하고자 달리기부터 시작해 운동을 접하게 되었어요.”

본격적으로 헬스 트레이닝을 시작한 지는 3년 남짓. 가장 쉽게 시작할 수 있는 달리기를 선택해 일과 운동을 병행했는데 시간, 체력, 정신적으로 부담이 되었다고 한다. 체중은 감량 되었으나 피치 못할 사정으로 달리기를 못하는 경우가 생기면 오히려 스트레스가 쌓이고는 했다. 그렇게 딜레마를 겪던 어느 날 친구 따라 시작한 퍼스널 트레이닝(이하 PT)의 매력에 빠지게 되었다. 무엇보다 자신의 성격과 운동이 잘 맞았다. 그날그날 몸 상태에 따라 진행되는 운동 처방과 식이요법에 맞춰 하다 보니 체중 감량 이상의 재미를 느끼게 되었다. 점차 동작 횟수도 늘고 바벨의 무게도 높이면서 알 수 없는 성취감까지 얻을 수 있었다.

“여기서 제가 말씀드리고 싶은 것은 자신의 성격, 체력에 맞는 운동을 찾아야 한다는 것이죠. 그리고 운동 자체가 세수하고 밥을 먹는 것처럼 일상의 한 부분이 되어야 합니다. 그런 부분에서 PT는 처음 운동을 시작하는 사람들에게는 가장 효율적인 접근방법이라고 생각합니다.”

그 역시 자신에게 맞는 운동을 찾은 덕분에 운동은 하루의 스트레스를 푸는 빠질 수 없는 일과가 되었다. 무엇보다 ‘반드시’ 라는 강박을 없애는 순간 오히려 몸에 밴 습관이 되었다. 운동으로 자연스럽게 건강을 유지하고 본업인 치과의사 일도 즐겁게 할 수 있게 되었다고 강조한다. 그가 말하는 효율적 운동의 시작은 아주 간단하다. 자신에게 맞는 운동, 기본부터 차근차근이다.



1. 나에게 맞는 운동을 찾아라

자신의 업무 환경과 성향에 맞는 운동을 찾아야 한다. 아무리 인기가 있고, 건강에 좋은 운동이라 해도 나와 맞지 않다면 아무 소용이 없다. 그리고 무엇보다 내가 재미있게 할 수 있는 것이나를 생각해야 한다. 그래야 꾸준히 계속할 수 있다.

2. 혼자보다는 둘이서, 그리고 뛰어난 코치와 함께!

혼자서 운동을 하다 보면 효율적으로 지속할 수가 없다. 부상을 당하거나 자칫 게으름을 피우기도 쉽다. 혼자보다는 둘이서 하게 되면 심리적 경쟁심과 의욕이 생겨나 재미있게 할 수 있다. PT를 받는다면 트레이너가 운동 자세가 지루하지 않도록 개별 프로그램을 맞춰 주기 때문에 훨씬 효과를 볼 수 있다.

3. 회복기를 반드시 고려하라

PT를 예로 들면 동작 횟수나 바벨 무게를 늘려가는 것만큼이나 회복기를 가지는 것이 정말 중요하다. 이는 모든 운동에서 고려해야 할 사항이다. 이혁상 원장 역시 혼자 달리기를 했을 때 부상이 잦았던 이유가 체력적 회복기를 갖지 않았기 때문이라고 강조했다.

4. 마우스 피스로 안전하게!

헬스 피트니스뿐만 아니라 모든 운동은 힘을 쓰면서 악관절에 저절로 힘이 들어간다. 이로 인해 치아와 턱근육에 손상이 가게 된다. 외국에서는 이미 보편화된 운동 보조 기구인 마우스 피스 장치를 두려워하지 말자. 부상을 막고 더 큰 힘을 쓸 수 있게 해 운동 능력을 향상시켜준다.

집에서도 할 수 있는 피트니스 동작

push up

1. 푸쉬업(Push up)

푸쉬업은 너무나 어렸을 때부터 다들 해 본 운동이지만, 또 정확한 자세를 배우지 않고 해 와서 제대로 하지 못하는 운동이기도 하다. 푸쉬업은 팔의 폭과 자세에 따라 몇 가지로 나눌 수 있지만 가장 기본이 되는 푸쉬업을 해 보도록 하자.



팔은 어깨 너비보다 살짝 넓게 벌린다. 양 손은 평행한 것보다는 약간 벌어지게 짚는다.



머리부터 발끝까지 일직선이 되도록 몸통, 배, 엉덩이, 허벅지에 강하게 힘을 준다. 가능하면 그 일직선이 꺾이지 않도록 한다.



팔을 굽힐 때 역시 몸통의 일직선이 유지 되도록 한다. 완전히 내려가서도 그 일직선은 유지가 되어야 하며, 시선은 편안하게 바닥을 바라본다.



팔을 펼 때는 두 팔로 지면을 강하게 밀어낸다. 이 때도 마찬가지로 몸통, 배, 엉덩이, 허벅지에 주고 있는 힘을 유지해서 전체의 일직선이 무너지지 않도록 유의한다.

모든 운동이 그렇듯 푸쉬업은 몇 개를 하느냐보다 정확한 자세가 중요하다.

wall squat

2. 월 스퀴트 (Wall Squat)

스쿼트는 쉽게 말하면 앉았다 일어나는 운동이지만, 푸쉬업과 마찬가지로 정확한 자세로 하지 않으면 하는 의미가 없는 운동이다. 정확한 자세를 유도하기 위해 벽을 마주보고 하는 스퀴트를 월 스퀴트라 한다. 벽을 바라보고 있으면 자세를 잡기는 편하지만 코어 근육이 단련되지 않은 상태라면 뒤로 넘어지기 쉽다. 처음에는 뒤로 넘어져도 다치지 않도록 쿠션이나 매트 등을 반드시 바닥에 깔고 운동을 하는 것이 좋고, 무리하지 말고 균형을 잡을 수 있을 만큼만 앉는 것이 바람직하다. 매일매일 하다 보면 어느 순간 완전히 앉을 수 있는 자신을 발견하게 될 것이다. 🏠



벽을 바라보고 선다. 다리는 어깨 너비로 벌리고, 두 발은 60도 정도로 벌린다. 발 끝은 벽에 닿도록 한다. 양 손은 짝 펴고 벽에 살짝 닿도록 한다.

앉을 때 무릎은 가급적 앞으로 나가지 않도록 하고(벽이 있어서 앞으로 나갈 수가 없기도 하다.) 엉덩이를 뒤로 빼며 쪼그려 앉는다. 이 때 무릎은 벌린 발의 각도와 같은 정도로 벌리며 앉아야 한다.

벽에 손이 닿은 채로 허리와 허벅지에 힘을 주며 일어난다. 벽이 있기 때문에 자세가 틀어지기 쉽지 않지만, 앞서 말한 것과 같이 벽이 있어서 3에서 완전히 앉기 힘든 면도 있다. 과욕을 부리지 말고 앉을 수 있을 만큼만 앉고, 매일매일 하면서 조금씩 더 앉을 수 있도록 노력해보자.

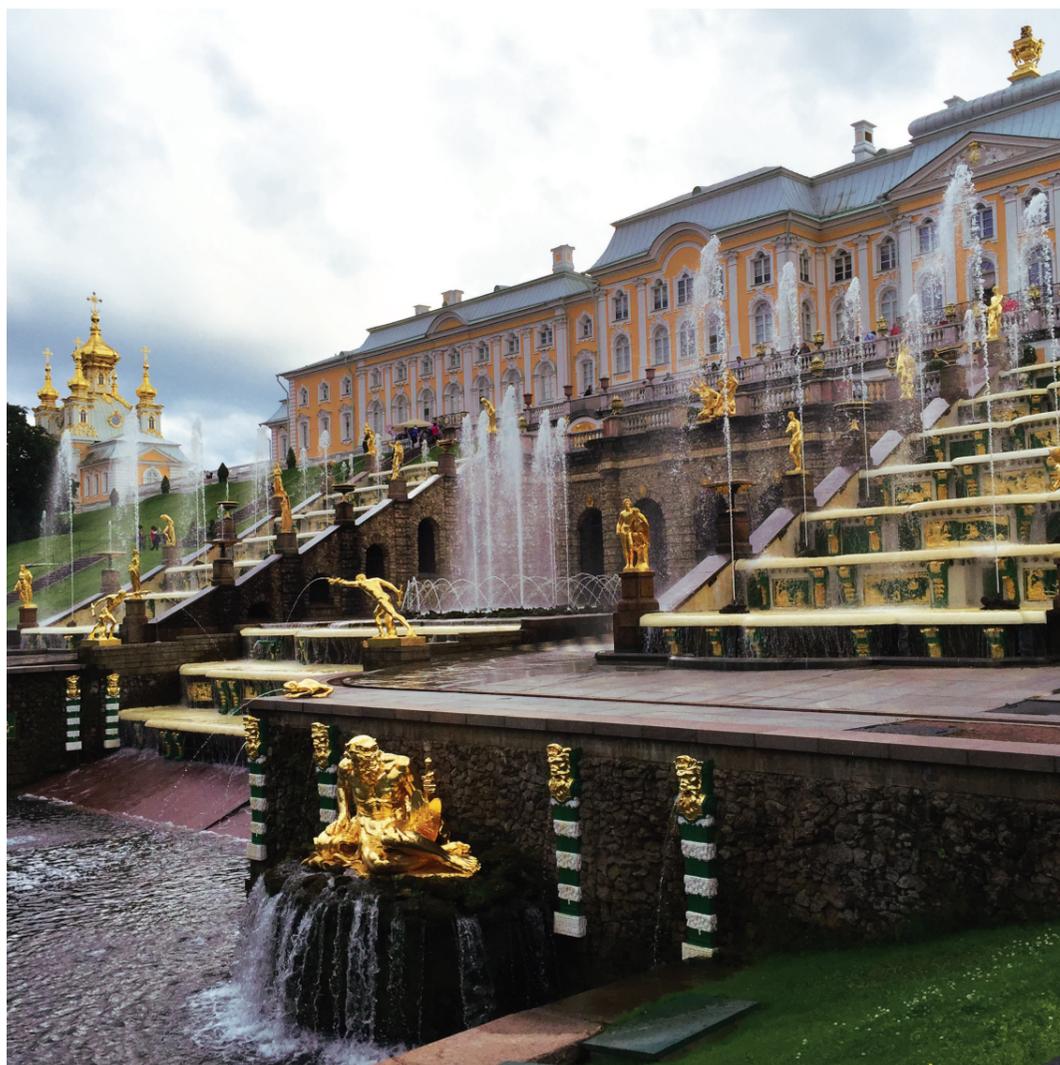
로맨틱한 북유럽 힐링 여행

대학원 입학에 결심하고 치과를 그만둔 지 거의 한 달 즈음이 되었을 때 문득 입학일까지 남은 시간 동안 여행을 가야겠다는 생각이 들었다. 그렇게 해서 정해진 여행지는 북유럽. 무척 더웠던 여름 날씨를 피하고 싶었던 마음도 있었기에 내 여행지는 북유럽으로 결정되었다.

글·사진 _ 장의영 치과의사



Hermitage Museum
상페부르크



페테르고프궁전(peterhof)
상페부르크



Hermitage Museum
상페부르크



7월말, 성수기의 시작이라 여행 자체가 힘들 수 있을 거라는 우려와 달리 항공권과 호텔 예약은 순조롭게 진행되었고 간단한 여행 일정 외에 별다른 계획이나 사전 조사도 없이 거의 막무가내식 북유럽 여행을 시작했다. 북유럽을 간다고 하니 주변에서 꼭 가 봐야 하는 곳이라고 알려준 러시아 상페부르크(St. Petersburg)를 첫 번째 방문지로 정했다. 그 외 북유럽 2개국(4개 도시: 덴마크 스톡홀름과 코펜하겐, 노르웨이 오슬로와 베르겐)을 들리고 마지막으로 귀국길에 네덜란드 암스테르담을 경유하는 일정이었다. 도시와 도시 사이에는 시간 절약 위해 비행기를 타고 이동하였다. 상페부르크는 화려한 유적들과 에르미타지 박물관(Hermitage Museum)의 어마어마한 소장품을 보기 위해서라도 생애 한 번은 꼭 가야 하는 도시였다. 특히 에르미타지의 미술품들은 다빈치, 피카소같은 유럽화가들의 작품부터 세계 각국 작가들의 현대미술에 이르기까지 다양했고, 내부의 인테리어는 매우 화려했다. 에르미타지 박물관만 며칠을 둘러보아도 시간이 부족할 것 같았다. 다음 일정은 호텔 컨시어지에서 추천을 받아 메인로드에 있는 관광버스 집합소에 가서 페테르고프(Peterhof)행 버스를 타고 투어를 했다. 상페부르크에서 버스로 꽤 먼 거리를 달려 도착했는데 궁전 안에 분수가 150개가 넘고 그 모양, 테마가 가지각색으로 되어 있었다. 모터없이 중력만 이용해 그 당시에 만들어졌다는 설명을 들으니 정말 놀라웠다. 잘 꾸민 정원과 호수는 아름답기 그지없었고, 바로 크양식의 궁전도 화려한 볼거리로 가득 찼다. 금세 반나절이 지나 돌아 오는 길에는 마린스키 극장(Marinsky theater)에서 내려 예약해 두었던 '로미오와 줄리엣' 공연을 즐겼다. 휴가철이라 주연을 맡은 프리마돈나가 휴가를 가서 대역이 주인공을 하는 바람에 큰 감명을 받지 못했다. 그래도 러시아에서의 발레는 중요한 문화 자산이기에 현지에서 공연을 보았다는 것에 의미를 두기로 했다. 상페부르크는 길게 펼쳐지는 메인로드를 중심으로 레스토랑 및 각종 가게들이 늘어서 있고 호텔에서 30분 내외 거리에 있어 도보로 이곳저곳을 구경하면서 지냈다. 루블화 하락으로 물가가 매우 쌀 것이라 기대했으나 생각만큼 싼 편은 아니었다. 러시아 관광객들이 더 많은 도시처럼 느껴졌고 워낙 유명 관광지엔 변화가 가다 보니 치안 문제는 없어 보였다.



올드타운
스톡홀름

상떼부르크를 뒤로 하고 다음 여행지는 덴마크의 스톡홀름이다. 공항에 도착하자마자 안내소에서 대중교통과 어지간한 관광지는 다 갈 수 있는 스톡홀름 카드를 샀다. 숙소는 스톡홀름의 올드 타운인 감라스탄(Gamla Stan)으로 정했다. 호텔에 도착하니 금발과 파란 눈의 전형적인 스웨덴 청년이 반갑게 맞아준다. 예약자명만 확인하고는 객실로 바로 안내해줘서 살짝 당황했다. 저녁은 론리플래닛 추천 레스토랑에서 해결했다. 식당의 역사가 자그마치 300~400년으로 스웨덴에서 가장 오래된 곳으로 안티크한 분위기에 음식도 너무 맛있었다. 서비스 역시 훌륭했다. 스톡홀름을 다녀온 많은 사람들이 가장 인상 깊은 곳으로 꼽는 곳이라는 감라스탄 지구는 대부분의 빌딩이 18~19세기에 지어진 것으로 세계대전 때에도 다른 도시와 달리 부서지지 않고 잘 보존되어 있다. 그 중 가장 눈에 띄는 것은 왕궁(Royal Palace)이었다. 도시의 길 대부분은 자갈로 깔려 있고 좁은 골목마다 늘어선 오래된 건축물의 아름다움을 감상하며 걷는 기분은 직접 느껴보지 않고는 표현하기가 힘들다. 구불구불 이어진 골목길은 여유롭게 산책하기에 그만인

다. 아가지기한 기념품에서 스칸디나비아 작가들의 예술품에 이르기까지 다양한 제품을 판매하는 가게들이 좁은 골목길을 따라 이어지고 그 사이사이에 레스토랑이 있었다. 모퉁이를 돌 때마다 교회나 박물관 건물이 아름다운 자태로 인사를 건넨다. 스톡홀름에서의 이틀날은 미리 예약해둔 4시간짜리 푸드 투어로 시작했다. 올드 푸드 마켓을 돌면서 가이드의 설명에 따라 준비된 샘플러들을 맛보는 것이다. 북유럽은 연어를 비롯한 신선한 생선 요리가 발달했고, 치즈나 햄 종류도 다양하다. 특이하게도 사슴으로 만든 햄도 맛볼 수 있다. 올드 푸드 마켓을 나와서는 가이드의 설명을 들으며 역사적인 장소로 도보 여행을 계속했다. 7~8군데 정도의 식당을 둘러 맛을 보았고 마지막으로 올드 타운에 있는 카페에서 맛있는 케이크와 커피를 마시며 피카(Ficca: 오후에 즐기는 티타임과 유사함)를 즐겼다. 호주, 미국, 영국, 일본에서 온 10명 정도의 사람들과 함께 하니 더욱 재미있고 즐거운 시간이었다.

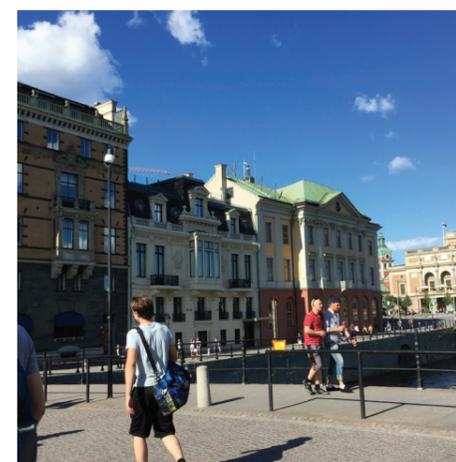
덴마크의 다음 여행지인 코펜하겐에서는 신 카를스베르크 글립토테크 미술관(Ny Carlsberg Glyptek Museum)이 인상적이었다. 미술관의 건립자이자 칼스버그의 2대 사장인 칼 야콥슨(Carl Jacobson)의 그림, 조각품 등 개인 컬렉션들이 전시되어 있다. 박물관 중앙에 아자수 정원과 카페가 있었는데 때마침 클래식 뮤직 콘서트가 열리고 있어 귀가 즐거웠다. 전시실은 매우 조용했고 방문객도 그리 많지 않았다. 나중에 들으니 한 달여 전에 2인조 도둑이 들어 로댕의 조각품을 훔쳐 달아났다고 한다. 보안도 느슨하고 사람도 많지 않다 보니 일어난 일이 아니었나 하고 조심스럽게 생각해본다. 드가나 로댕의 조각품들도 다수였는데 그 유명한 로댕의 생각하는 사람을 실제로 볼 수 있다는 사실이 신기했다. 미술관 규모는 그리 크지 않아서 돌아보는 데 시간이 많이 들지는 않았다.

NORTH EUROPE HEALING TRAVELNOTES

Denmark



칼스버그미술관
코펜하겐



올드타운
스톡홀름



코펜하겐에서의 여행 중 기억할 만한 또 한 가지는 바로 캐널 투어(Canal Tour)이다. 도시를 관통하는 수로를 배를 타고 가면서 구경하는 것으로, 상상했던 것보다 작은 인어 아가씨 동상을 만나기도 했다. 수로 위의 수많은 다리 아래로는 터널이라고 하기에는 좁은 구멍(?)이 있는데 숙련된 선장에게는 아무 것도 아닌 듯 부드럽게 지나갔다. 물론 아슬아슬했지만 말이다. 만약 코펜하겐을 여행하고자 한다면 먼저 캐널 투어로 도시 전체를 한 번 훑고 나서 그 중 흥미로웠던 곳을 골라 다시 가보는 것도 좋겠다. 돌아오는 길에 덴마크의 아이콘 중 하나인 니하운(Nyhavn)거리를 걸어 다녔다. 니하운은 '새로운 항구'라는 의미를 지닌 곳으로 형형색색의 집과 레스토랑들이 많았다. 유명하다는 코버 하운 케이(Kober havn K)의 데니쉬와 커피를 맛보았다.



Canal Tour
코펜하겐

아름다웠던 덴마크를 떠나 노르웨이에 도착했다. 한국에서 출발하기 전 미리 예약해둔 넛셸 인 노르웨이 투어(Nutshell in Norway tour)로 여행은 시작되었다. 버스, 기차, 배로 이동하면서 피오르드(Fjord)를 감상하기 좋은 코스로, 오슬로에서 베르겐행으로 한나절 정도 걸리는 일정을 선택했다. 5시간 동안 타고간 기차에서는 옆 좌석에 오슬로 주재 일본대사관의 외무부 직원이 즐거운 말동무가 되어 주었다. 내가 일어를 전혀 못해서 영어로 이야기를 나누었는데 지금까지 만난 일본인 중에서 영어 실력이 가장 뛰어났다. 누군가와 이런저런 이야기를 나누며 창 밖으로 펼쳐지는 한여름의 설산과 피오르드 물줄기를 감상하던 그 순간은 아직까지도 이채로운 기억이다. 그리하여 도착한 베르겐에서는 대낮의 광장에서 따사로운 햇살을 즐기는 노인들의 모습을 마주했다. 음악에 맞춰 흥겹게 춤추는 그들을 보면서 북유럽 노년층의 여유를 엿볼 수 있었다. 북유럽의 물가는 매우 비싸다. 그래서 여행을 하면서 돈의 가치에 대한 감각을 잊어야 소비가 가능했다. 늦은 밤 비도 오고 짐까지 있어 어쩔 수 없이 1킬로미터도 안 되는 거리를 택시로 이동한 적이 있었는데 우리 돈으로 4만 원 정도를 지불했다. 그때 이후로 택시 타는 것은 아예 생각도 못했다. 레스토랑의 경우 메뉴 하나에 음료 하나 주문하면 기본 4만 원 정도. 우리나라 물가의 2배 이상이라고 생각해야 한다. 그럼에도 불구하고 나의 여행은 계속되었고, 베르겐에서 가장 인상깊었던 곳은 브리겐스 박물관(Bryggens Museum)이었다. 박물관 자체는 협소했지만 가이드가 설명해준 고고학적 유물과 그것에 얽힌 베르겐 역사는 흥미로웠다. 베르겐 역시 유네스코 지정 문화 유산인데, 이 도시가 1400년대 중세시대에는 노르웨이의 수도였다는 것과 유럽국가와의 교역으로 독일 상인들이 유입되면서 벌어지는 에피소드가 굉장히 많다는 것을 알 수 있었다. 그 중에서도 노르웨이 현지인에 대한 차별 방식이 특이했는데 거꾸로 매달아 놓고 생선 찌꺼기를 태워 그 냄새를 맡게 하는 것이었다고 한다. 해산물이 유명한 나라답게 수산시장(Fish market)에서는 현지에서 바로 잡은 다양한 해산물들을 그 자리에서 맛볼 수도 있다.



피오르드
노르웨이

러시아 상페부르크에서 시작되었던 나의 북유럽 여행은 이렇게 끝이 난다. 북유럽 여행을 통해 느낀 점은 바로 국민의 행복지수가 높은 만큼 대부분의 사람들이 그들의 삶에 만족하는 듯 했고, 영토 크기 비례 인구수가 적은 만큼 심한 경쟁심이 없다 보니 상대적으로 삶 자체가 여유로워 보였다. 물론 내 개인적인 생각이긴 하지만... 수입의 절반이 세금이라고 하지만 연금이나 의료혜택을 포함한 복지혜택이 잘 되어 있어서 미래에 대해 크게 걱정할 필요가 없으니 주어진 일에 최선을 다하며 건강에 대한 관심도 꽤나 높았다. 짧게나마 둘러본 북유럽은 내 마음의 힐링 여행지로 충분히 로맨틱했고 감성 충만한 시간이었다. 갑작스레 떠났지만 이 정도면 꽤나 성공적이었던 북유럽 여행이 아니었을까? 그래도 10년쯤 후에 다시 한 번 가보고 싶다. 그때는 이번에 놓친 오로라 구경도 할 수 있지 않을까? 🇳🇴



반려동물의 건강 척도, 이빨을 보면 알 수 있어요

수의사 김춘근



치통만큼 참기 힘든 고통도 없지 않을까? 사람은 치통이다 싶으면, 고통을 줄이고자 진통제를 먹는되거나 심할 경우 치과를 찾아 전문적인 치료를 받는다. 함께 살아가는 반려동물의 경우에는 어떨까? 설령 통증이 있어도 외관상으로 드러나지도 표현하지도 않기 때문에 평소에 자주 살펴보는 것 외에는 알 길이 없다. 최근 들어 국내 수의 의료도 세분화되고 전문적으로 변화하고 있다. 그 중에서도 수의치의학 분야를 선도하는 곳이 있으니 바로 동물치과전문병원이다. 동물들에게 ‘빛이 나는 이’를 선물하고 싶다는 마음으로 작년 1월에 개원했다는 수의사 김춘근 원장을 만나 반려동물과 이빨, 사람만큼이나 중요한 구강 건강 관리에 대한 이야기를 들어보았다.



인터뷰 당일에도 병원은 이미 고양이와 보호자가 검사와 치료 대기 중이었다. 먼저 양해를 구하고 고양이의 진료 과정을 함께 하기로 하고 사 이사이 김춘근 원장과 이야기를 나누었다.

“세살짜리 고양이 이빨 상태가 어떤지 검사를 하려고 내원하였습니다. 사람들의 치과 내원과 달리 수의치과는 검사만 해도 이에 따르는 준비가 필요해요. 사람처럼 가만히 있지 않아서 호흡마취는 기본이고, 그에 따른 바이탈 체크 등을 위한 장비 확인 등이 필요하죠.”

실제 병원 내부는 기존의 동물병원과는 달랐다. 입구에 들어서자마자 마주하는 곳은 바로 오픈 된 수술실. 치과진료부문을 특화 시킨 병원답 게 동물전용 유닛, 개스 마취, 디지털 X-레이 장비 등 최적화된 시설을 갖추고 있다. 예약 시간에 맞춰 내원한 반려동물과 그 가족을 위해 무엇보다 조용하고 쾌적한 분위기를 제공하는 고객 배려가 돋보였다. 통유리로 된 수술실 창 너머로 치료 과정을 모두 지켜볼 수 있기 때문에 반려동물 가족들 역시 불안함을 덜 느끼는 것 같았다.

국내 1호 동물치과전문병원의 시작은 어디서부터였을까? 수의학과는 해부학, 병리학 등과 같은 의료 기초 과목을 배운 다음, 각종 동물의 질병을 진단, 치료하기 위한 거의 모든 분야의 전문 과정을 수학한다. 1995년 개원한 김춘근 원장은 수의내과를 기본으로 진료를 시작했고, 이는 당시 동물병원 개원의 대부분이 비슷한 경우였다. 개원해 진료를 하던 중에 이빨이 아파 내원한 강아지가 있었는데 당시에는 동물 치과 치료 연구가 활발하지 않은 때라 적절한 치료를 해줄 수가 없었다. 이를 안타깝게 여겼던 그는 수의치의학 분야를 좀더 집중해서 연구하기로 마음 먹었다. 김춘근 원장은 스스로 그 길을 개척해 나갔다. 어렵게 자료를 구해 연구했고 임상을 통해 진료 노하우를 쌓으며 석·박사 학위 모두 수의치의학 논문으로 받았다.

“현재 수의사의 실정상 모든 과목의 모든 동물을 봐야 해서 집중이 어려울 수밖에 없어요. 미국이나 유럽은 과목별 수의전문의가 있고 치과 전문병원도 있어요. 저도 일반 수의과 외에 치과진료를 계속 해오다 보니 치과전문병원은 꼭 필요하겠다는 생각이 들었어요. 치과 진료가 필요한 동물 환자들이 늘어난 것도 있죠. 일반 동물병원 내원 동물의 절반 이상이 치과 질환을 호소합니다.”

때마침 검사 준비가 되었다는 호출에 수술실로 가는 그를 따라 나섰다. 호흡 마취에 들어간 고양이의 구강을 벌려 이빨 상태와 치주 등을 면밀히 관찰했다. 검사 결과는 염증으로 인해 일부 이빨의 발치가 불가피하다는 것. 보호자에게 설명하고 동의를 얻은 다음 곧바로 수술 준비에 들어갔다.

동물들은 치과 질환이 전신으로 이어지는 경우가 많기 때문에 동물치과진료를 하기 위해서는 전신 질환에 대한 많은 지식과 경험이 필요하다. 소견견들은 치주염이 생기면 잇몸을 파고 들어 코나 입에 구멍이 생기기도 하고, 고양이들은 구내염에 걸리면 3분의 1정도가 평생 문제를 달고 산다고 봐야 한다. 진료 시기를 놓치거나 방치하면 그만큼 예후가 좋지 않다. 그래서 사람이나 동물이나 평소의 치아 관리가 중요하다.

“동물 치과 질환 예방을 위한 특별한 방법은 바로 칫솔질이에요. 사람도 마찬가지잖아요. 거기에 보호자의 관심과 노력이 무엇보다 필요합니다. 칫솔질은 생후 10주~3개월 사이에 시작해서 어릴 때부터 적응을 시키는 것이 좋아요. 동물용 치약은 먹어도 괜찮으니 간식 삼아 조금씩 먹이다가 손가락을 사용해서 닦아주고, 익숙해졌다 싶을 때 칫솔을 사용합니다. 최소한 2일에 1회 정도는 꼭 해주세요. 그런데 치석이 일단 생기면 바로 내원하셔서 치료를 받게 해야 합니다.”

내원한 동물 환자들이 치료를 통해 달라지는 모습을 보면서 이 일을 시작한 것에 큰 보람을 느낀다는 김춘근 원장. 현재 한국수의치과협회장이라는 중책을 맡아 국내외에 한국 수의치의학의 우수성을 알리는 일에도 힘을 쏟고 있다. 각종 포럼이나 교육을 통해 그동안의 임상 사례와 연구 결과 등을 공유해 수의학 및 수의치의학의 보다 나은 발전을 위해 노력 중이다.

“사람도 치아 건강이 오복의 시작이라고 하잖아요. 반려동물들도 마찬가지입니다. 동물들이 열이 나거나 잘 먹지 않으면 나이 들어 그런가 하고 지나칠 것이 아니라 한 번 더 살펴 보세요. 그저 늙어서 그런 게 아니고 아프기 때문입니다.”

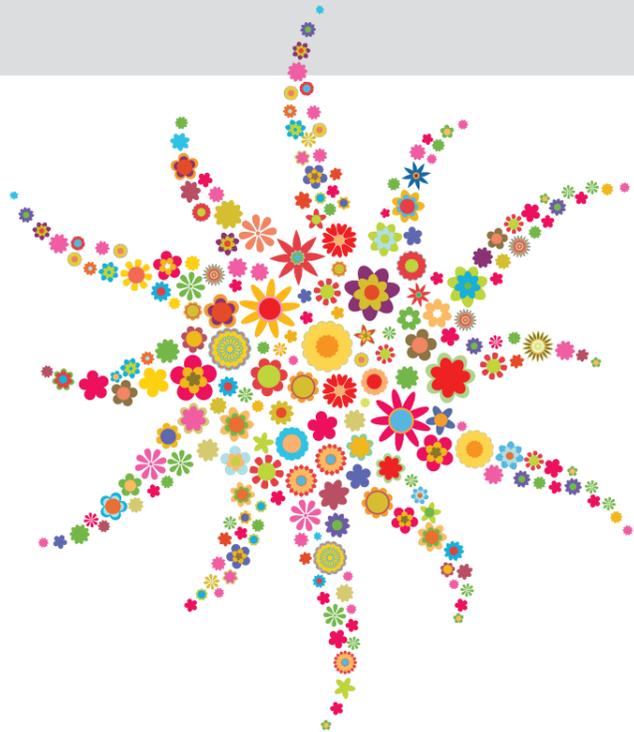
그 사이 고양이의 수술 준비가 끝나고, 그는 다시 스케일링부터 시작해 발치 수술을 이어갔다.

백세인생!

항산화로 지키다

100

인간은 왜 늙는가. 아이러니하게도 노화와 질병의 주범은 바로 '산소'다. 한 마디로 '산소 때문에 살고 죽는다' 라고 할 수 있다. 일명 '산소의 모순(paradox)' 이다. 일반적으로 사람은 음식을 섭취할 때 호흡을 통해 산소 역시 들이 마시면서 에너지를 만들어낸다. 이때 완전 연소가 되지 않고 독성 산소가 발생하는 것이 문제가 된다. 호흡과정에서 몸 속으로 들어간 산소가 산화 과정에 이용되면서 여러 대사 활동에서 생성되어 생체조직을 공격하고 세포를 손상시키는 산화력이 강한 산소가 바로 '활성산소'이다. 현대인의 질병 중 90%가 활성산소와 관련이 있다고 알려져 있는데 암, 동맥경화, 치매, 파킨슨병, 당뇨, 혈관 질환과 같은 고위험군 성인병을 비롯해 아토피, 자외선이나 방사선에 의한 질병 등을 유발한다. 따라서 이러한 질병을 미리 예방하려면 몸 속의 활성산소를 없애주는 것, '항산화' 생활이 필수다.



친구보다 더 젊어 보이고 싶다면 항산화를 위한 하루 계획표를 실천하자

Good Morning!

항산화를 위한 건강 보조제도 많지만 그 무엇보다 효과가 큰 항산화제는 바로 '컬러 푸드' 인 과일과 채소다. 사과, 토마토, 블루베리, 바나나, 브로콜리, 검은콩 등 천연 컬러 푸드를 빼놓지 않고 먹는다면 그야말로 '굿모닝' 이 아닐 수 없다. 제철 과일과 채소를 챙겨 먹되 비슷한 색보다는 다양한 색깔을 섞어 먹는 것이 좋다. 특히 과일의 당분과 산성을 생각해서 저녁보다는 아침이 좋고 150~200g 내외의 양이 알맞다. 때에 따라 견과류나 플레인 요거트를 곁들여도 좋다.

Sun Block!



봄여름을 맞이해 점점 달아오르는 태양빛으로부터 피부를 보호할 시기다. 노화의 시작이 가장 먼저 드러나는 피부의 산화를 예방하기 위해서는 자외선 차단이 필수다. 자외선 차단제는 햇빛으로부터의 피부 보호뿐만 아니라 주름 개선이나 항산화를 위해서라도 사계절 휴대해야 하는 기본 스킨 케어 제품이다. 지난해 우리에게 울버린으로 잘 알려진 배우 휴 잭맨은 기저세포암 진단을 받았다고 하면서 자신의 인스타그램에 자외선차단제의 중요성을 일깨웠다. 자외선은 세계보건기구가 지정한 1급 발암물질이다. 자외선도 A, B, C 유형으로 나뉘는데 자외선 C는 오존층에 막혀 지상까지 내려오지 못한다. 자외선 B는 맑은 날이면 오존층을 뚫고 내려온다. 자외선 B는 홍반이나 화상을 일으키기도 하고 피부암까지 유발하는 위험군으로 7, 8월 여름 한낮이 자외선 B의 천국이다. 자외선 A가 가장 무서운 존재인데, 오존층, 흐린 날, 자동차 유리 등도 막을 수 없다. 자외선 A는 피부 깊숙한 곳까지 침투해 색소침착을 일으키는데 이것에 반복적으로 노출되면 진피 속 콜라겐 변성까지 이어져 결국 피부 노화를 촉진시킨다. 야외활동이 빈번한 5~9월이 위험시기이지만, 사계절 내내 자외선 A는 반드시 차단해야 할 존재라고 할 수 있다.



Eat Like a Bird!

과식하는 습관에서 소식으로 바꾸는 것이 항산화의 시작이다. 소식(小食)이나 절식(節食)이 노화를 늦추는 비법이라는 것은 과학적으로도 입증된 사실이다. 삼시세끼를 하되 자연식으로 적게 먹거나 1일 1식 등을 지키는 사람이 점점 많아지고 있는 것만 보아도 알 수 있다. 물론 이를 실행해본 사람들의 경험담이 천차만별이고 조언이나 의견이 다르다. 그럼에도 불구하고 소식은 항산화 실천에 있어 필요하다. 평소 식사량의 30%를 줄이는 것부터 시작하자. 공기와 그릇은 작은 것으로 준비하고 찌개를 냄비째로 먹거나 반찬을 통에 담긴 그대로 먹는 습관부터 버린다. 이때 좋은 방법은 식판이지만, 식판이 없다면 쟁반에 상을 차린다. 그리고 가장 맛있는 음식만 먹는다. 회사에서의 식사나 간식도 마찬가지다. 상자에 담긴 채로, 밥술을 부여안고 먹지 말고 배달 음식을 지양하는 것만으로도 소식을 통한 항산화 생활이 시작된다.

No Stress!

과도한 스트레스와 잦은 음주, 흡연은 항산화의 주범이다. 스트레스로 촉진되는 활성산소는 내 몸을 노화의 지름길로 인도한다. 분노, 불안 등의 감정은 아드레날린을 분비시켜 세포 및 장기의 산화를 일으킨다. 마음을 다잡는 연습과 노력이 필요하다. 스트레스 완화를 핑계 삼아 술과 담배를 하게 되면 오히려 활성산소 폭탄을 지니게 되는 것과 같으니 자제해야 한다. '화내면 무엇하리, 내 몸이 더 중요한 것'을 명심하자.



Good Evening!

가급적 저녁식사는 가볍게 하도록 하고 규칙적인 운동을 병행하도록 한다. 적당한 운동은 신진대사와 혈액순환을 자극해 몸의 '항산화' 에 도움을 준다. 무리한 운동보다는 유산소 동작을 포함한 자신만의 운동을 찾아 하루에 30~40분 정도로 주 3회 지속적으로 하는 것이 바람직하다. 또한 숙면을 위해 밤참이나 카페인 섭취는 가급적 지양하는 것이 좋다. 🍵

Dental News

치과계 문화단체 뛰어난 실력 선보여

진료 외에도 다양한 문화활동을 하고 있는 치과의사들에 대한 대중들의 관심이 높아지고 있다. 치과의사로 구성된 대표 문화단체인덴탈씨어터, 덴탈코러스, 연합밴드가 그동안 갖고 닦은 실력을 선보였다.

먼저 치과 의사 연합밴드 음악제가 지난해 11월 21일 열려 치과인의 뜨거운 열기를 뽐냈다. 덴타폰, 디디에스, 애틱시스, 자일리톨, 몰라스, 바이톨즈는 자작곡을 비롯해 다양한 음악을 선보였다.

멋진 연극무대를 선보인 '덴탈씨어터'가 지난해 11월 26일부터 29일까지 4차례에 걸쳐 헨리크 입센 작품의 '인형의 집'을 선보였다. 이어 멋진 하모니를 들려주는 덴탈코러스가 지난해 11월 29일 정기연주회를 가졌다. 특히 이번 연주회를 통해 거둔 수익금 전부 사회복지법인 안나의 집을 위해 기부, 추운 겨울 마음을 따뜻하게 했다.

치과의사라는 직업과 함께 문인으로서의 창작활동을 이어가고 있는 대한 치과의사문인회도 올해 말 '치인문학 6호' 발간을 앞두고 있는 등 치과의사들의 역량이 돋보이고 있다.



서울시 학생주치의 사업, 7억원 증액... 15개 구로 확대

2016년 서울시 '아동·청소년 치과주치의' 사업 예산이 7억여원 인상됐다.

서울시의회는 지난해 15억500만원이었던 예산을 올해 22억4,800만원으로 7억7,300만원 증액을 결정했다.

이로써 2012년 6개 구 시범사업으로 시작됐던 치과주치의사업이 지난해 정식사업으로 채택돼 10개로 확대된 데 이어 올해는 15개 구가 혜택을 받을 것으로 전망된다. 대상 구는 자치구선정위원회에서 결정될 예정이며, 사업 추진을 희망하는 학교에 대해 우선 시행할 것으로 보인다.

서울시치과 의사회 김성남 치무이사는 "당초 서울 전역, 전 학년을 대상으로 시행하는 것이 사업모델이었던 만큼 앞으로도 지속적인 확대를 위해 노력하겠다"며 "시민들이 보다 사업에 대한 필요성을 공감하고 사업 확대 요구에 나설 수 있도록 효과적인 홍보 방안도 고민 하겠다"고 전했다.



'우리동네 좋은치과' 캠페인 참여자 1,200명 돌파

대한치과의사협회(회장 최남섭·이하 치협)가 동네치과 주치의 개념 도입과 건전 치과의료질서 확립을 위해 가동중인 '우리동네 좋은치과' 캠페인 참여 회원이 1월 기준 1,200명을 돌파했다.

이같은 치과계의 성원에 힘입어 치협은 올해부터 우리동네 좋은치과 캠페인을 새롭게 정비했다. 치협 측은 " '우리동네 치과 의사 실명제' 캠페인을 자매 캠페인으로 구성, 회원들이 이 캠페인 참여를 통해 우리동네 좋은치과 캠페인의 정신을 구현해 나가기로 했다"며 "기존 캠페인이 추진하고 있는 진료실명제와 주치의 개념을 극대화하고 이를 구체화하여 국민들에게 보다 명확한 의미를 전달하기 위함"이라고 설명했다.



청계산서 치과 의사 화합 다져

아름다운 청계산을 기억하고 환경을 보존하기 위한 치과 의사 등반대회가 8년째 이어졌다.

서울시치과 의사회(회장 권태호) '청계산 환경지킴이 자연사랑·치아사랑 회원등반대회'가 지난해 9월 20일, 회원과 가족 300여명이 참여한 가운데 개최됐다. 치과 의사들은 약 4시간에 걸쳐 봉오재, 목배등갈림, 485봉싯터, 이수봉에 이르는 코스를 완주했다. 또한 청계산 코스를 함께 등반하며 화합을 다지고 등산로 곳곳에 버려져있는 쓰레기를 주우며 청계산 자연보호에 나섰다. 권태호 회장은 "진료의 부담을 떨쳐버리고 오랜만에 가족, 동료들과 함께 산행을 즐길 수 있었던 매우 뜻 깊은 시간이었다"고 만족감을 표했다.



함께 뛰고 함께 웃은 스마일 Run!

구강암 및 얼굴기형으로 고통 받는 환자들을 후원하는 '2015 스마일Run페스티벌'이 지난해 9월 13일 독점한강공원 수변무대에서 개최됐다.

스마일Run페스티벌은 구강암 및 얼굴기형의 위험성을 알리고 경제적인 어려움으로 치료를 포기한 이웃들에게 새로운 삶을 되찾아 주고자 대한치과의사협회(회장 최남섭)가 지난 2010년부터 개최해 온 대회다. 이날 대회는 역대 최대 규모인 3,200여명이 참여한 가운데 하프코스를 비롯해 10km, 5km, 가족걷기 등 다양한 코스가 마련됐다. 치과인을 비롯해 일반 시민, 연예인 등이 참여했으며 이날 대회를 통해 모금된 후원금 전액은 구강암 및 얼굴기형 환자들을 위해 사용된다.

Postscript by The Staff

편집위원 김영

20년 전 같이 일했던 치과위생사가 즐거운 치과생활에 나온 제 편집후기와 사진을 보고 연락처를 수소문해서 전화를 했더랬습니다. 이처럼 후기까지 꼼꼼히 챙겨보는 치과계 독자들이 있다는데에서 잡지를 만드는 보람을 느낍니다. 웬지 이번호는 손가락 하나 얹은 기분이지만 그만큼 더욱 더 스텝분들의 내공이 느껴집니다.

편집위원 조서진

바쁜 일상을 살다보면 정신없이 시간만 지나가고 남는 것이 없다는 생각으로 허무함을 느끼곤 하는데, 즐거운 치과생활 편집작업을 통해 많은 사람들의 노고로 멋진 작품이 만들어지는 것을 지켜보면서 뿌듯함과 새로운 기쁨을 만끽합니다. 많은 노고로 만들어진 2016년 봄·여름호도 많은 분들께 즐거움과 기쁨을 주었으면 좋겠습니다.



편집위원 최병갑

생로병사라는 인생의 본질을 중년이 되어 자신의 몸에서 느껴지는 변화로 실감하게 됩니다. 의사의 정년은 내원하는 환자의 숫자에 의해 자연스럽게 정해진다고 하지요. 건강때문이 아니라 스스로 원하는 시기에 은퇴할 수 있는 체력을 만들고자 합니다.



편집위원 유영주

이번 봄·여름호 즐거운 치과생활도 치과의사, 환자 누구에게나 흥미있고 도움이 될 수 있는 내용들이 가득 담긴 것 같아 뿌듯한 마음입니다. 매번 더 발전된 모습을 보일 수 있도록 노력하고 있는 공보이사님 이하 편집위원 분들 모두모두 수고 많으셨습니다.



편집위원 박종진

새로운 호의 시작을 할 때면 많은 지면을 제대로 채울 수 있을까 걱정이 앞서는데 이제 또 하나의 결과물이 나왔네요. 더 이상 찾을 수 없을 것 같았던 오랜시간 봉사하시는 분들, 아마추어를 넘는 실력의 취미를 가진 분들, 치과의사이면서도 다른 결의 삶을 사는 분들이 주위에 많이 계심에 안도하며 감사드립니다. 그리고 중반을 넘어가는 시점에도 지지치 않고 열정을 불태우시는 위원님들에게도 박수를 보내드리고 싶습니다.



편집위원 이재용

이번호에는 편집위원으로서 많이 참여하지 못하게 된 것 같아 굉장히 죄송스럽습니다. 애주가들을 위한 전통주에 관한 콘텐츠도 있고, 방송에 나왔던 턱뼈 과다증에 대한 것도 다루고 있어 좀더 다채로워진 느낌이 듭니다. 서울의 숨은 명소를 찾는 코너에서의 서울역 방문기도 나들이객들을 위한 좋은 정보였다고 생각합니다. 다음호에도 공보이사님을 도와 좀더 재미있고 알찬 내용의 '즐거운 치과생활'을 만들도록 노력하겠습니다.

Editor's LETTER



한반도를 강타한 연일 계속되는 역대급 한파와 폭설로 발목이 묶이고 전 국민의 마음도 꽁꽁 얼어붙게 한 지난 겨울이었습니다. 겨우내 움츠린 몸과 마음을 펴고 건강한 생활을 위해서는 잘 먹고 즐거운 마음을 가지는 게 무엇보다 중요하고 이에 '즐거운 치과생활'이 여러분의 건강한 삶에 도움이 되기를 바랍니다.

'즐거운 치과생활 봄·여름호'에서는 평생의 치아 건강을 좌우하는 영아기부터 청소년기까지 치아건강 관리와 치료에 대해 다루었고, 요즘 관심이 높아지고 있는 턱뼈 과다증과 관련된 골다공증 약과 치과 치료시 주의점에 대해 다루었습니다. 탈북주민을 위한 치과진료 봉사활동으로 대통령 표창을 수상하신 자랑스러운 박영섭 선생님을 비롯하여, 다양한 취미활동을 즐기는 치과의사들의 모습도 실었습니다. 천만이 넘는 반려견 시대에 건강을 위해서는 반려견의 치아건강이 우선이라 수의 치의학이 전공하게 된 특별한 이야기도 실었습니다. 그 외 치과 상식, 의학 상식, 건강관리법, 여행 등 다양한 내용들이 있습니다.

환자와 치과의사가 함께 구독하는 '즐거운 치과생활'이 독자과 함께한 지 20여 년이 되었습니다. 국민의 구강 건강을 위하여 올바른 치과 상식과 좋은 정보를 제공하고, 모두가 공감대를 형성할 수 있는 재미있는 볼거리들로 여러분께 더욱 가까이 가도록 노력하겠습니다.

'즐거운 치과생활 봄·여름호'에 도움 주신 모든 분들께 감사드리고 다음 호에는 더 유익한 내용들로 다가가겠습니다. 감사합니다.

서울특별시치과의사회
공보이사
편집인 **한승이**



우리동네 좋은치과 2016년 캠페인이 더욱 새로워 집니다!

우리동네 좋은치과! 캠페인은 우리동네 치과의사 실명제!
캠페인을 지향합니다.



진료실명제는 '약속'입니다.



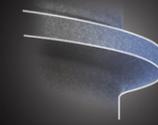
SIS SHINHUNG
IMPLANT
SYSTEM

S I M P L E
P R O T O C O L
E A S Y
P L A C E M E N T
B E T T E R
S T A B I L I T Y

NEW **S** WAVE

Tapered-Straight-Tapered Design

Immediate Placement & Loading 에도 흔들리지 않는
초기 고정력 부여



Speed & Stability of
Thread Design



Self Cutting Edge

Luna **S**

Sola **S**

SHINHUNG

080-819-2261