

100% 핀란드산 자일리톨 자일리톨인가?
감미료 중 자일리톨 100%인가?
대한치과의사협회 공식인증을 받았는가?

대한민국엔 단 하나, 휘바 뿐입니다!

껌베이스 18% 기타첨가제 (후노란, CPP, 제2인산칼슘 등) 5%



(껌 100g속에 핀란드산 자일리톨 77g)

외출중에도, 음식을 먹은 후에도,
양치하고 싶을때,
롯데자일리톨 휘바



2007 | Vol. 145

서울특별시치과의사회

즐거운 치과생활

Autumn & Winter 2007
Dental + Common Sense
Cracked Tooth 금이 간 치아

Cover Story | 조여정

궁궐산책 | 운현궁

리버핑거의 부드러운 마사지 효과
 다중 식모로 깔끔하고 개운하게
 파워팁이 입안 구석구석을 말끔하게



당신의 잇몸을 생각한다면?

median
 잇몸마사지칫솔M

대한 치과의사협회 추천품

 **straumann**



신뢰와 안정성이 확실한
 Implant를 찾으십니까?

Straumann Implant

Straumann has the answer.™

Straumann Implant System – 30년 이상된 임상결과와 안정성, S.L.A Surface로 입증된 이상적인 Implant 입니다.

무엇을 망설이십니까?

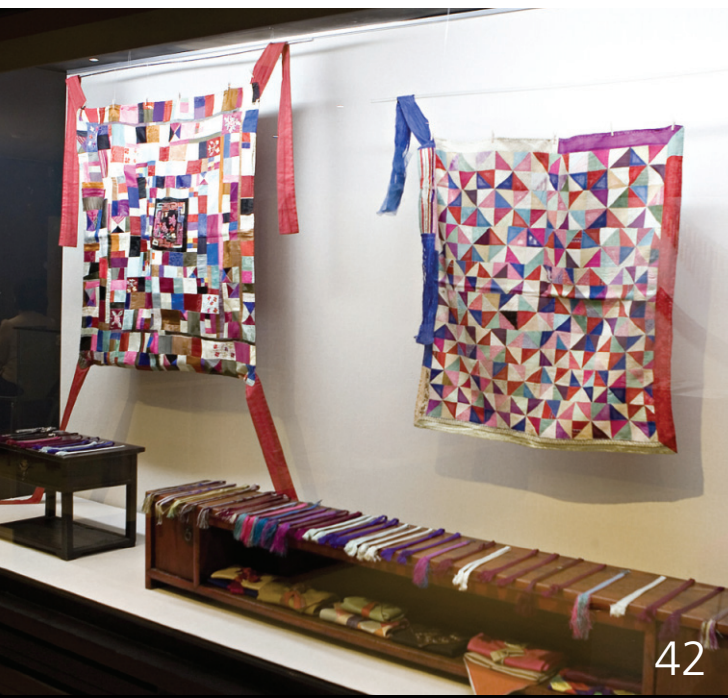
간편한 시술과 다양한 Implant, Esthetics을 위한 SynOcta 및 Solid Abutments 그리고 15년동안 Implant만을 Support하는 건설한 회사가 있습니다.



www.straumann.com
www.bitrading.co.kr



비아이
 02 3472 3761



42



18

embroidery & forest



28



22

- 8 서울특별시치과의사회 연혁
- 9 인사말
- 10 Cover Story | 건치연예인 조여정
- 12 건치아동
- 13 건치자모
- 14 나눔을 실천하는 치과의사 | 중랑구치과의사회
- 17 Tooth Mousse

즐거은 치과생활

- 18 건강산책 | Natural Being 숲
- 22 Art People | 치과의사 황광세
- 24 Journey | 파주 장단콩마을
- 28 치아에 좋은 음식
- 30 카툰
- 31 치과상식 | 금이 간 치아
- 42 자랑스러운 치과의사 | 박영숙



Cover
건치연예인 조여정



GC Tooth Mousse

치과의사 및 치과위생사의 지도하에 사용하는 구강관리제품

치아에 직접 바르는
우리가족
치아영양크림



치아에 직접 바르는 치아영양크림

시린이, 손상된 치아, 산성화된 구강을 회복시키는 CPP-ACP

GC Tooth Mousse는 CPP-ACP를 주성분으로 하는 치아영양크림으로 산성화된 구강 환경으로인해 발생하는 Caries risk를 감소시키는 새로운 개념의 구강관리제품입니다.

CONTENTS Vol.145 Autumn & Winter 2007



70 46

monaco & unhyungung

- 46 궁궐산책 | 운현궁
- 52 Dentists with Kids
- 53 역사 속 치과이야기
- 54 즐거운 치과의사 | 덴탈 에이스
- 58 촉촉한 피부미인 만들기
- 60 치주질환과 전신질환의 관계
- 68 세계 속의 치과박물관
- 70 World Tour | 아름다운 모나코에서의 단상(斷想)
- 76 자일리톨
- 78 올바른 치과상식 | 턱관절 질환에 대하여
- 84 Photo News
- 85 Dental News
- 86 편집후기
- 87 Editor's Letter



54

즐거운 치과생활



68

잇몸에직접 작용하는치약타입의

편리한 잇몸약 - 이세탁스[®] 페이스트



양치와 잇몸치료를 동시에!

약국에 있습니다!



-  **붓고 시리고 피나는 잇몸에 직접 작용합니다.**
붓고 시리고 피나는 잇몸에 직접 작용하여 건강하고 탄력있는 잇몸을 유지시켜 줍니다.
-  **3가지 천연생약성분이 자극없이 부드럽게 작용합니다.**
항균작용과 잇몸건강에 좋은 카모밀레, 라타니아, 몰약의 세 가지 생약성분이 함유되어 있어 자극없이 부드럽게 작용합니다.
-  **하루 두번 양치질로 잇몸치료가 가능합니다.**
이세탁스페이스트는 치약성분이 함유되어 있어 하루 두 번 양치질로 생활속에서 잇몸치료가 가능합니다.

- 효능·효과 : 치은염·치조농루에 의한 여러 증상 (잇몸의 발적·부기·출혈·고름 등)의 완화
- 이세탁스 홈페이지 : www.isetax.co.kr
- 문의전화 : 080-023-1897(동화약품 요금부담)

편리한 잇몸질환 치료제
이세탁스[®] 페이스트

History

서울특별시치과의사회 연혁

- 1925** 경성치과의학교 제 1회 졸업생이 배출돼 함석태 · 안중서 · 김용진 · 최영식 · 박준영 · 조동철 · 김연권 등 7인이 친목단체 성격의 한성치과의사회(회장 함석태)를 조직함.
- 1942** 조선총독부의 방침에 따라 한국인만으로 조직되었던 한성치과의사회는 10월 1일 일본인 중심으로 조직됐던 경성치과의사회와 통합, 창립총회를 갖게 되었으며, 그 명칭도 경성치과의사회로 부르게 되었음.
- 1945** 해방 후 순수한 한국인으로만 회를 운영하여 오다가 12월 16일 명칭을 한성치과의사회로 개칭하고 창립총회를 개최하였음.
- 1946** 12월 22일 회 명칭을 '서울시치과의사회(회장 김용진)' 로 개칭함.
- 1952** 당시 국민의료법 제 54조에 의거, 서울특별시치과의사회가 설립되고 5월 18일 제 1회 정기총회(창립총회)를 개최함.
- 1953** 1945년 해방 후 초등학교를 비롯하여 무의촌을 순회하며 구강검사 및 무료진료를 실시하였으며, 이 행사가 정기적으로 실시됨에 따라 6월 9일을 기해 구강보건주간을 설정하고 기념행사를 개최키로 하였음.
- 1958** 본회 기관지 '치과회보' 창간.
- 1960** 11월 4일 종로구 낙원동에 소재한 치협회관에 본회 사무국을 개설함.
- 1971** 치협이 영등포구 영등포동에 회관을 신축, 이전함에 따라 본회도 함께 이전함.
- 1987** 본회에서는 매년 구강보건행사 기간(6월 9~15일 : 1주일간)을 맞이하여 각종 시상식 행사와 계몽활동을 전개함. 특히 87년부터는 '치과문화제전'을 신설했으며 치과의사와 국민들간의 융화를 다짐하는 계기를 만들기 위하여 '제 1회 치과인문화제'를 세종문화회관 전시장에서 개최함.
- 1990** '치과회보'의 내용을 개편하여 환자와 함께 보는 '즐거운 치과생활'을 매월 1회씩 발행하게 되었음.
- 1993** 치협에서 현재 위치한 성동구 송정동 소재 현 회관의 구입을 결정함에 따라 본회에서는 이와 관련, 12월 8일 임시대의원총회를 통해 현 회관으로 입주하기로 결정함. 9월 본회 기관지 '서치뉴스'를 창간하였고 공보처의 인가(94년 10월)를 받아 매월 2회씩 발행함.
- 1994** 12월 6일 성동구 송정동 소재 현 회관으로 이전입주함.
- 1996** 서울시치과의사회 회사(70년사) 및 서울치과지도(Dental Atlas)를 발간함. 소년 · 소녀가장 무료진료 결연사업을 대국민 봉사 역점사업으로 추진함. '즐거운 치과생활' 매년 1회씩 개편호 발간.
- 1997** 서울시치과의사회 인터넷 홈페이지 개설. [www.sda.or.kr]
- 2000** 9월 본회 기관지를 '서치신문'으로 변경하고 격주로 발행함.
- 2001** 6월 제 1회 서울국제치과기자재전시회 (Seoul International Dental Exhibition 2001) 개최.
- 2003** 1월 본회 기관지를 '치과신문'으로 변경하고 4월 전국배포를 실시함. 6월 구강보건주간을 맞아 장애인과 함께 하는 시민견기대회와 제 2회 서울국제치과기자재전시회 (Seoul International Dental Exhibition 2003) 개최.
- 2004** 6월 제 2회 장애인과 함께 하는 시민견기대회 개최.
- 2004** 10월 제 5회 치과인 문화제 개최.
- 2006** 6월 치아의 날 기념 '치아사랑 시민견기대회'와 제 4회 서울국제치과기자재전시회 (Seoul International Dental Exhibition 2006) 개최.
- 2007** 6월 '치아사랑 시민견기대회' 개최
올해로 창립 82돌을 맞는 서울특별시치과의사회는 산하 25개 구회, 4천여명의 회원이 있음.



2007년 통권 145호

- 발행처: 서울특별시치과의사회 서울시 성동구 송정동 81-7 (우133-837) Tel / 02-498-9142-6 Fax / 02-498-9147
Homepage / www.sda.or.kr E-mail / news@sda.or.kr
 - 발행인: 김성욱 • 편집인: 최영림 • 공보위원: 최병갑, 장정미, 장세영 • 학술위원: 김덕 • 편집부: 최학주, 김영희, 안유정, 양주희, 김준호
 - 광고: 신동언, 송재창 Tel / 02-498-9142 • 제작: 리즈디자인 Tel / 02-3462-5554 • 사진: 보물섬 IC • 인쇄: (주)서진인쇄
- 즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

Greeting



“치과, 이제 즐거운 마음으로 찾아보세요”

흔히 치과라 하면 귀를 울리는 소음, 신경을 자극하는 날카로운 통증, 그리고 어린 아이들의 울음소리를 떠올리곤 합니다.

하지만 치아건강이 오복 중 으뜸이라 할 정도로 치과는 멀리할 수 없는 대상입니다.

서울시치과의사회는 매년 2회에 걸쳐 치과의사와 환자가 함께 보는 '즐거운 치과생활'을 발간하며, 치과와 환자들의 거리를 좁히기 위해 노력하고 있습니다.

이번 호에도 올바른 치과상식, 흥미로운 이야기, 평범한 치과의사들의 살아가는 이야기를 가득 담았습니다.

즐거운 마음으로 치과를 찾을 수 있는 동행자가 될 것입니다.

'즐거운 치과생활' 2007 가을 · 겨울호를 기쁜 마음으로 전달할 수 있는 점 또한 무엇보다 큰 기쁨입니다.

서울특별시치과의사회 4천여 치과의사는 오늘도 시민 여러분의 구강보건을 위해 최선을 다하고 있습니다.

양질의 의료서비스를 제공하고, 소외된 이웃을 위해 발 벗고 나서며,

시민과 함께 하는 의료인으로 거듭나기 위해 노력하고 있습니다.

서울시립장애인치과병원 및 관내 보건소 장애인치과 등을 통해 장애인 구강증진에 기여하고 있으며,

저소득층 노인 무료진료사업을 묵묵히 수행해오고 있습니다.

시민 여러분께서 보내주신 사랑과 신뢰에 부족함이 없는 치과의사회가 되기 위해 정진하고 있으며,

여러분의 아낌없는 성원은 4천여 서울시 치과의사들에게 큰 힘이 될 것입니다.

치이는 음식물 섭취와 소화, 발음 등 일상의 중요한 부분을 차지하고 있습니다.

구강관리가 중요한 이유도 여기에 있습니다. 특히 최근에는 치과 질환이 치아뿐 아니라

전신건강에도 막대한 영향을 미친다는 연구결과가 발표되는 등 그 중요성이 입증되고 있습니다.

평소 꾸준한 구강검진과 관리로 건강한 삶을 영위하시길 바랍니다.

'즐거운 치과생활'이 치과에 대한 이해를 높이고 치과를 가깝게 느끼는 매개가 되기를 기대해마지 않으며,

그동안 '즐거운 치과생활' 제작을 위해 아낌없는 노력을 다해 오신 모든 분들께

다시 한번 감사의 말씀을 전합니다.

서울특별시치과의사회 회장 김성욱

자신있는 미소가 아름다운 건치연예인 조여정



바람이 시원한 바닷가에서 감쪽한 외모로 대중들의 사랑을 받고 있는 2007 건치연예인 조여정 씨를 만나 수상 소감과 최근 활동에 대한 이야기를 나누었다.
진행 최영림 편집인·정리 김영희·사진 한세훈

기슴 속까지 시원하게 파고드는 바닷바람과 함께 즐거운 치과 생활의 주인공을 기다린다. 얼굴 가득 환한 웃음을 머금고 차에서 내린 사람은 바로 서울시치과과사회에서 선정한 2007 건치연예인 조여정 씨다. 최근 드라마 준비로 바쁜 일정을 보내고 있다는 그녀는 뜻밖의 수상에 매우 기뻐하며 건치연예인에 선발된 소감을 밝혔다.

“원래 치아에 콤플렉스가 있었거든요. 웃을 때 치아가 크고 많이 보이면 시원스럽게 보이잖아요. 그런데 전 치아도 작고, 귀엽게만 보이는 얼굴이라 고민도 많이 했어요. 그러다 언제부터인가 자신감 있게 활짝 웃었더니 그 모습이 예쁘다고 많은 분들이 이야기해 주시더라고요. 지금은 건치연예인으로 뽑힐 만큼 제 치아가 건강하다는 인정을 받은 것 같아 오히려 기분이 좋아요.”

평소 나름대로의 치아 관리법도 있지 않을까? 그녀는 칫솔질을 꼬박꼬박 해주는 것이 제일 좋은 것 같다고 얘기한다. 드라마, 화보 촬영 등으로 정신없이 바쁘게 일하다 보면 특별히 관리를 할 시간조차 없을 때가 많기 때문에 칫솔을 꼭 챙겨가지고 다니면서 치아관리에 신경을 쓰는 편이다. 단 음식을 좋아하는 그녀에게 칫솔질은 필수. 음식을 가리지 않고 골고루 먹는 편인 그녀가 특별히 좋아하는 메뉴는 바로 닭고기가 들어 있는 야채샐러드이다. 외식을 즐기는 편은 아니지만 일정상 꼭 필요한 경우에는 샐러드를 챙겨 먹는다.

건치연예인으로 선정된 이후 그녀에게 치아 관리법을 묻는 사람들이 부쩍 많아졌다는 그녀도 한때는 치과 단골환자였다. 치아가 조금이라도 불편하면 치과를 찾았다. 요즘에도 관리차원에서 정기적으로 방문해 스케일링을 받고 있다. 이런 그녀에게 치과에서의 잊지 못할 기억 한 가지가 있다.

“보통 치료를 받으면 환자들이 소리를 지르거나 아픈 시늉을 내잖아요. 하루는 저를 치료하시던 원장님이 오히려 미안하다는 말씀을 하시는 거예요. 아무 소리가 안 들려서 얼굴에 덮은 걸 살짝 건으니까 눈물을 푹 푹 흘리고 있었다고 하시더군요. 앞으로는 소리도 좀 내라고 기절한줄 알았다며 웃으셨어요. 어릴 때는 치과라고 하면 정말 무서웠어요. 꾸준히 치과를 다니면서 관리를 받다보니 이제는 전혀 무섭지 않아요.”



그녀는 최근 화보를 통해 성숙한 이미지로 대중에게 다가서며 이미지 변신에도 성공했다는 평을 듣고 있다. MBC 일일드라마의 주연을 맡아 호평을 받았던 그녀는 차기작 준비에 여념이 없다. 가을에 선보일 드라마를 통해 좋은 역할로 시청자를 만날 준비를 하고 있으며 영화 촬영도 비슷한 시기에 시작할 예정이다. 매달 5~6편씩 뮤지컬과 연극을 보면서 연기 공부에도 소홀하지 않는다는 그녀는 건치연예인으로 선정된 만큼 앞으로도 꾸준히 치아 건강에 대한 홍보를 하겠다는 약속의 말도 잊지 않았다.

“자연스럽게, 환하게 웃으려면 치아에 제일 신경을 많이 써야 하잖아요. 치아 건강이 바로 예쁜 웃음이 되니까요. 여러분들도 저처럼 활짝 웃어보세요. 늘 건강하시고 좋은 상 주셔서 다시 한번 감사드립니다.”

Interview



건강하고 예쁜 이, 살인미소가 따로 없네~

건치아동 금상
한경호(남), 장태윤(여)

바쁜 아이들의 일상에서 치아 관리까지 하려니 신경 쓸 것들이 한두 가지가 아니다. 하지만 원칙만 제대로 지켜 나간다면 우리 아이들의 치아를 건강하고 예쁘게 만드는 일만큼 쉬운 것도 없다. 올해 건치아동 선발대회에서 금상을 받은 두 남녀 어린이를 만나 평소 치아 관리를 어떻게 하고 있는지 들어보았다.

건치아동 선발대회에서 금상을 받게 되어 무척 기뻐하는 한경호 군과 장태윤 양은 씩씩하고 예쁜 초등학교 5학년 학생들이다. 조용한 말투로 수상 소감을 전한 한경호 군은 평소 올바른 칫솔질이 제일 중요하다는 어머니 말씀을 잘 듣고 실천하는 학생이다. 장태윤 양 역시 치과와 학교에서 배운 대로 아침저녁으로 꼬박꼬박 칫솔질을 열심히 한다.

“음식 찌꺼기가 이 사이에 끼면 세균이 많이 생긴대요. 그때는 칫솔 대신 치실을 사용하고 칫솔질 할 때는 칫솔모를 수직으로 세워서 닦아요. 그렇게 하면 전동칫솔로 하는 것보다 훨씬 효과적이라고 어머니께서 말씀해 주셨어요. 그리고 다니는 치과에서도 칫솔질의 중요성을 알려주셨고요.”

평소 인스턴트 음식보다는 생선류를 잘 먹는다는 한경호 군은 이가 조금이라도 아프거나 이상하면 어머니와 함께 치과를 찾는다. 스스로 관리하는 것도 중요하지만 치과에서 정기적으로 관리를 받는 것도 필요하다는 어머니의 가르침에 잘 따르는 편이다. 특히 한경호 군의 경우에는 자기 전에 물구나무를 3~4분씩 하는데, 집중도를 높일 뿐만 아니라 이빨 안 갈게 되고 치아 교정 효과도 있다는 말에 더 열심히 하고 있다고. 장태윤 양은 방학 때마다 정기적으로 치과에 가서 검사하고 관리를 받고 있는데, 특히 단 음식은 좋아하지 않는다고 한다.

“평소에 거울을 자주 보면서 치아 상태를 살펴보는 편이에요. 거울을 자주 보니깐 이 상태도 알게 되고 얼굴도 예뻐지는 것 같아서 기분 좋아요.”

이번 대회에서 금상을 받으면서 친구들의 부러움을 사고 있다는 한경호 군과 장태윤 양은 건강하고 예쁜 미소를 만들려면 매일 3·3·3 법칙(하루 세번 식사 후 3분 이내에 3분 동안 칫솔질)을 잘 지켜서 치아를 관리하는 것이 중요하다고 입을 모았다.

“건강하고 예쁜 이, 칫솔질만 잘 해도 살인미소 안 부러워요!”

건치자모 오복상
윤영숙(모), 육준서(자)



골고루 잘 먹고 칫솔질을 열심히!

진행_양주희 · 사진_김도훈

건강한 치아는 건강한 삶을 유지하는 기본 조건이다. 치아 미인이 건강 미인이라는 말이 있을 만큼 깨끗하고 가지런한 치아의 아름다움은 첫 인상을 결정하는 중요한 요소이기도 하다. 올해 서울시치과사회에서 개최한 건치자모 선발대회에서 오복상을 수상한 윤영숙·육준서 모자를 만나 건치 비결에 대한 이야기를 나누었다.

환한 미소로 취재진을 반긴 윤영숙 씨는 수상 소감을 묻는 기자의 질문에 “큰 기대를 안 하고 갔던 대회였는데 이렇게 큰 상을 받게 되어 기쁘고 감사하다”는 말로 인사를 대신했다. 대회 당일 때마침 휴무였던 남편이 함께 선발대회에 갔었는데, 남편의 응원 덕분에 상을 받게 된 것 같아 더욱 기뻐했다고 한다.

“예전에 다니던 치과의 원장님께서 제 구강상태를 아시고 추천을 해주셨어요. 준서도 검사를 받은 적이 있는데 치아 상태도 좋으니 이런 기회에 참가해보는 것이 좋겠다고 하셔서 신청하게 되었어요.”

참가 동기를 설명하는 윤영숙 씨 옆자리를 앉전하게 지키고 있던 준서도 귀여운 말투로 자기는 혼자서도 칫솔질을 잘 한다며 자랑스럽게 이야기를 했다. 평소 준서를 위한 특별한 치아 관리법이 있느냐는 질문에 윤영숙 씨는 “아이들 치아 관리는 항상 힘들다”며 “준서의 경우 아침, 점심 식사 후에는 반드시 직접

칫솔질을 하게끔 하고 자기 전에는 엄마가 꼼꼼하게 닦아준다”고 한다. 가끔 남편이 해줄 때도 있는데 준서가 같은 남자라서 그런지 아빠가 해주는 걸 더 좋아하는 것 같다고 하자 준서는 하얀 치아를 드러내며 씩스러운 듯이 웃었다.

어느 아이들처럼 단 것을 좋아하는 준서를 위해 될 수 있으면 치아에도 좋고 건강하게 클 수 있는 음식을 해주려고 한다는 윤영숙 씨는 치약을 고를 때도 꽤 고민을 하는 편이다.

“준서는 아직까지 어린이 치약을 쓰고 있거든요. 어른 치약으로 바꿔 볼까 하는데 삼킬 위험성도 있고 해서... 제가 직접 어린이용 치약을 써보니까 많이 단 것 같아요. 어린이용 치약도 용도나 증상에 따라 다양하게 나왔으면 좋겠어요.”

경찰이 되고 싶다는 준서는 또래 남자 아이들처럼 활동적이고 힘 쓰면서 노는 걸 좋아한다. 둘째 아이 때문에 시간적 여유가 별로 없는 윤영숙 씨는 다행히 남편이 준서와 잘 놀아주고 챙겨주어 늘 고마운 마음이라고.

“준서가 유일하게 잡곡을 안 좋아해요. 치아에 콩이 좋고 하던데 두부는 먹어도 콩은 싫어하거든요. 하지만 우리 가족 모두 건치가족이 되려면 노력해야죠. ‘건치가족’ 선발대회는 없나요? (웃음)”



토요일은 이웃과 함께 나누는 기쁨, 즐거운 마음

중랑구치과의사회

진행_양주희 • 사진_김도훈

봉사라는 생각은 하지 않아요.
그냥 제가 할 수 있는 거니까요.
많은 선생님들이 하고 계실 거예요.
결이로 드러나지 않을 뿐이죠.

중랑구치과의사회의 봉사활동은 7~8년 전 구청에서 하던 장애인 진료에서 시작되었다. 그런데 주5일제로 바뀌면서 구청에서의 활동은 자연스럽게 없어져 버렸고, 새로운 곳을 찾던 중 신내노인요양원 원장 수녀님의 요청으로 2004년 3월부터 이곳에서 봉사활동을 시작하게 되었다. 신내노인요양원은 대부분 무의탁 노인들이 입소하여 생활하는 곳으로, 현재 8명의 치과의사들이 한달에 한 번씩 돌아가면서 활동에 참여하고 있다.

노인요양원에 계시는 할아버지, 할머니들을 대상으로 하다 보니 틀니 관련 진료가 우선이다. 현재까지 만들어 드린 틀니는 부분틀니, 완전틀니 등 상악 하악 합쳐서 80개 정도이다. 특히 전임 회장이 의욕적으로 추진해 그 대상자가 많이 줄어서 이젠 1년에 10개 정도 하고 있다.

“매주 토요일마다 와서 기본적으로 충치치료, 발치, 잇몸치료를 하고 있습니다. 주력으로 하는 일이 바로 틀니를 만들어 드리는 거예요. 요양원의 경우 입소하고 퇴소하는 일이 반복되니까 새로 오신 분들 중에 틀니가 필요한 분들이 계속요. 그래서 꾸준히 이어 오고 있습니다.”

치과 진료 봉사를 하면서 가장 어렵다고 생각되는 부분은 바로 낙후된 진료 시설이다. 특히 유니트체어는 치과 진료에 있어서 필수 의료 기기이지만, 고가의 장비라 선뜻 구비해놓기가 어렵다. 중랑구치과의사회는 올해 신내노인요양원에 유니트체어를 새로 들여 놓았다. 중랑구치과의사회의 봉사활동에 뜻을 같이 하는 의료기업체로부터 기증을 받은 것이다. 또한 서울시치과의사회에서 우수구회로 표창을 받은 장려금과 중랑구 치과의사들의 지원금을 모아서 핸드피스와 마이크로 모터도 새로 구입해 사용하고 있다.

“이 요양원에 있던 유니트체어가 15년 정도 된 거였어요. 이번에 좋은 뜻으로 기증을 해 주신 스카이덴탈에 감사드리고 저희 역시 좋은 일을 하게 되어서 뿌듯합니다.”

현재 중랑구치과의사회 회장을 맡고 있는 한재범 원장은 자원봉사자 중에 치과위생사가 없다는 점이 아쉬운 부분이라고 한다. 매주 두



신내노인요양원 수녀님과 자원봉사자들

명의 치과의사들로 구성해 2인 1조가 움직이는 것을 원칙으로 하고 있지만, 경우에 따라 한 명의 의사가 오기도 한다. 그럴 경우 치과위생사가 함께 오면 할아버지 할머니들 스케일링도 정기적으로 해드릴 수 있어 훨씬 도움이 되기 때문이다. 연세가 드신 분들은 잇몸이 좋지 않기 때문에 6개월에 한 번씩 정기적으로 스케일링을 하는 것이 좋다. 재정적 지원 역시 부족한 게 사실이라, 봉사활동을 하는 치과의사들이 사비로 부담하는 경우가 많다.

8명 정도가 꾸준히 활동하고 있어서 운영에 큰 문제는 없어요. 입퇴소가 빈번한 편이라 새로 입소하신 분들을 검진해서 틀니를 만들고 기본적인 치과 치료를 하고 있으니까요. 그리고 워낙 협조를 잘 해주셔서 저희가 오히려 고마울 따름입니다.”


이곳에서 봉사활동을 시작한 지 2년 정도 되었다는 안병주 원장은 한 달에 한 번 정도 와서 하기 때문에 큰 어려움은

없다고 한다. 봉사라고 생각하기보다는 나누는 기쁨을 먼저 생각한다면 어려운 일이 아니기 때문이다. 치과에서는 진료가 일로 느껴지지만, 이곳에 와서는 마음가짐이 달라진다는 안병주 원장은 누구라도 할 수 있는 일하기에 좋은 일을 할 수 있는 기회가 생긴다면 꼭 한번해보길 권한다.

치과의사로서 사회에 봉사하고 자기의 달란트를 환원하는 것이 당연한 일기에 그저 할아버지, 할머니

들이 즐거워하시는 모습에 덩달아 기분이 좋아진다는 한재범 원장은 나중에 기회가 되면 틀니를 만들 수 있는 장비를 장만해서 산간오지를 다니며 틀니를 필요로 하는 어르신들께 도움을 전하는 것이 꿈이다. 더 나아가 은퇴한 선배들이나 뜻 맞는 동료와 함께 모임을 만들어 의료 봉사를 하는 시스템도 만들고 싶다고 전한다.

“중랑구치과사회에서 지금 추진 중인 계획으로 자선 음악회도 있습니다. 우리 중랑구치과사회에서 연말에 청소년을 위해 준비하고 있는 행사예요. 치과의사들이 주축이 되어서 문화행사를 주최하는 거죠. 구민들을 위한 치과의사들의 다양한 활동 영역을 보여줌으로써 사람들에게 좋은 이미지를 심어줄 수도 있고, 저희 역시 멋진 추억 하나 만들고 무료 진료 뿐만 아니라, 지역 주민들과 함께 하는 이런 행사들도 봉사의 하나라고 생각합니다.”

중랑구치과사회의 이러한 시도는 보다 폭넓은 지역 봉사활동을 위한 시작이다. 그동안 다소 수동적으로 운영했다면 앞으로는 더욱 능동적으로 참여할 수 있는 기회로 만들고자 하며 큰 성취를 꿈꾸기보다는 작은 실천으로 많은 사람들과 기쁨을 나누고 싶다는 치과의사들. 진료 중간 중간 인터뷰에 응하면서도 환한 웃음으로 어르신들을 대하는 모습에서 나누는 기쁨이 무엇인지를 알 수 있었다. 

중랑구 청소년을 위한 자선바자회

중랑구치과사회가 주최하고, 치과의사들로 구성된 핑크리본(28'S)가 기획하는 불우청소년돕기 자선공연

▶ 일시 2007년12월 21일(금)19:00 ~ 21:00

▶ 장소 중랑구민회관

▶ 대상 중랑구 지역 내 청소년 및 치과의사가족

신내노인요양원 봉사 치과의사 명단 : 강복희, 김윤만, 선민권, 안병주, 정현구, 한재범, 허준호, 허훈

치아에 팩을 하면 충치균이 달아난다

최근 들어 건강보조기능성 식품시장이 크게 팽창하고 있다. 체지방 연소 또는 혈압 상승을 억제하는 기능으로 펩타이드음료가 사랑받고 있으며, ‘카테킨’, ‘아미노산’ 또는 ‘콩단백질’을 함유하고 있다는 음료수도 다양하게 시판되고 있다. 일반인들의 건강에 대한 관심이 높고, 다양한 기능성 식품으로 장기적인 관점에서 의료비를 절약할 수 있을 것이라는 기대가 커지고 있는지 보여주는 예라고 할 수 있다.


치과에서도 충치 또는 Tooth Wear를 예방하는 다양한 제품들이 속속 출시되고 있다. 치과 또한 단순히 아픈 치아를 치료하는 곳이라는 이미지에서 벗어나 구강건강을 유지 관리하는 기능이 더욱 중시되고 있다. 이러한 관점에서 치과적 질환이 없는 ‘비환자’를 대상으로 한 진료의 중요성, 충치로 발전되기 전 처치를 어떻게 할 것인가에 대한 관심이 보다 구체화되고 있다.

특히 적극적인 에나멜 케어를 실시하고 환자의 구강 내 건강을 유지하기 위해서는 치아에 유익한 CPP-ACP를 함유, 치질의 탈회를 억제하고 재석회화를 촉진하는 Tooth Mousse가 효과적이라는 연구결과가 국내 여러 학회지에 소개되면서 관심을 모으고 있다.

CPP-ACP란, 우유단백질의 분해물질인 Casein Phosphopeptide(CPP)와 비결정성인산칼슘(ACP)의 복합체로 칼슘과 인을 고농축으로 구강 내에 공급하는 기능이 있으며, 재석회화 촉진효과, 탈회 억제효과, 산을 중화하는 완충기능으로 충치예방 효과를 기대할 수 있다.

Tooth Mousse에는 타액에 비해 칼슘은 약 190배, 인 20배 이상 풍부하게 함유돼 있으며, 세균번식으로 인해 산성화되는 입속환경을 중화시켜주는 기능을 한다. 딸기, 바닐라, 복합과일, 민트, 메론 등 5가지 맛으로 어린이들도 흥미롭게 사용할 수 있는 장점도 있다.

Tooth Mousse는 지금까지 충치를 예방하는 방법으로 활용돼 오던 불소도포 등의 방법과 함께 사용할 수 있다. 불화물을 사용한 후에 치아에 미네랄 팩을 한다는 느낌으로 사용하면 된다. 우유 단백질 알레르기가 있는 경우를 제외한 남녀 노소 누구나 사용할 수 있다.

제품의 효과를 최대한 살리기 위해서는 타액의 분비량이 적은 수면시간을 이용하는 것이 좋다. 취침 전 칫솔질을 통해 정성스럽게 플라그를 제거하고, 팩하는 느낌으로 Tooth Mousse를 도포하면 충치예방에 좋은 효과를 얻을 수 있다. 



Tooth Mousse 이렇게 사용하세요!

- 식후 칫솔질 한 다음
- 밤, 잠들기 전
- 교정장치를 장착 중인 환자
- 입안이 산성으로 변하기 쉬운 환자나 부위
- 치아에 백색 반점이 발생한 환자



Natural Being 숲, 건강하고 행복하게

일상의 고단함을 잊으려 찾아 나선 여행길에서 오히려 피로가 쌓였던 경험은 없었는지... 과거에는 여행을 다니다기보다는 여행이 사람을 끌고 다녔다면 최근 들어서는 많은 사람들이 건강과 마음의 여유를 찾기 위해 스스로 여행지를 선택하고 있다. 자연의 청정함이 주는 꿀맛 같은 휴식과 더불어 숲의 향을 마시며 건강까지 생각할 수 있는 곳이 바로 휴양림이다. 고된 치과 업무를 잠시 뒤로 하고 떠난 치과의사와 직원들... 주말을 맞아 초등학교 은사가 경영하는 황성 자연휴양림에서 자연 그대로를 느끼고 즐겼던 숲 이야기를 지금부터 시작한다. 진행 양주희 · 사진 김도훈

숲에서 건강까지 생각합니다

웰빙을 넘어 이제는 내추럴빙이라는 신조어까지 등장했다. 한 마디로 자연과 더불어 살자는 말이다. 매일 아침 또는 주말에 많은 사람들이 산이나 자연을 찾아 심신을 단련하고 있다. 숲이 사람의 건강에 미치는 영향에 대해 이의를 제기하는 사람은 없을 것이다. 숲이 질병에 효과가 있다는 첫 보고는 1900년대 초 미국 뉴욕시의 폐병 환자 집단 수용 병원에서 환자 일부를 뒤뜰 숲에 텐트를 치고 치료했는데 이때 환자들의 회복 속도가 놀랍도록 빠르게 호전되면서 부터였다.

그렇다면 숲이 왜 건강 효과와 질병 예방과 치료, 현대병의 첫째 원인인 스트레스 해소에 결정적 도움이 되는 것일까? 여기에는 의학적 측면과 심리적 측면으로 나누어 얘기할 수 있다.

의학적 측면으로는 피톤치드(phytoncide)와 '음이온' 및 테르펜계 물질을 들 수 있다. '피톤치드'는 사람의 몸에서 생기는 노폐물을 배출시키고 신진 대사의 활성화, 동맥경화나 소염, 심폐기능 강화 등 다양한 치료 효과가 있다. 또한 인간에게 해로운 균을 살균하는 효과가 있다. '음이온'은 알려진 대로 여러 가지 생태 효과를 주는데, 대표적으로 혈액 정화, 정신 안정, 면역력 강화, 폐기능 강화, 세포의 활성화 등이 있다. 수목의 향기와 수액에 포함된 '테르펜계'는 주로 피부 자극제, 소염제, 소독제, 완화제 등에 큰 효과가 있다. 이러한 유익한 물질들은 체내에 자연스럽게 흡수되는 식물성 천연 물질이기 때문에 약물 투여 요법에 비하여 부작용을 걱정하지 않아도 된다. 위에 열거한 연관된 치료 효과는 심폐기능, 순환기와 소화기 계통, 피부 관계 등에 고루 작용하여 탁월한 효과를 낸다. 심리적 측면에서는 복잡하게 얽힌 현대사회, 도시의 소음, 탁한 공기, 별집 같은 아파트, 콘크리트 환경에서 생을 영위해야 할 대다수의 사람들에게 건강의 질을 높이고 삶을 재충전할 수 있는 기회를 제공한다.



phytoncide

사람의 몸에서 생기는 노폐물을 배출시키고 신진대사를 활성화하며, 동맥경화나 소염, 심폐기능을 강화하는 등 다양한 효과가 있다.





숲; '수풀'의 준말

숲은 녹색의 바다, Green Shower

숲은 맑은 물과 어우러져 시각적 효과와 정신적 안정, 그 요함을 선사하는 녹색의 바다이다. 또한 '번스타인'이란 환경 심리학자에 의해 사용된 '산림 자극'이란 말도 있는데, 숲의 역할을 심리적 복리증진으로 도시 자극과 반대되는 의미로 적은 인구 밀도, 낮은 수준의 소음과 움직임, 미세한 변화율을 일컫는다. 도시인들은 24시간 내내 심리적 육체적 위협과 스트레스 자극을 받고 있다. 숲은 스스로 대응 행동을 유발시킬 수 있고, 이로 인하여 그러한 자극과 위협이나 스트레스를 감당하거나 피할 수 있는 능력을 길러준다. 실제로 병원에 입원한 환자의 회복 속도도 주위의 환경, 즉 병실 창을 통하여 우거진 숲이 보인다거나 숲 속에 위치한 병원일 경우 놀랄 정도로 빠르다고 한다. 숲에서 얻는 건강요법 중 가장 큰 것이 바로 삼림욕으로, 병의 치료나 건강을 위해서 숲 속을 산책하거나 몸을 많이 드러내어 숲 기운을 쐬는 일을 일컫는다. 삼림욕이 우리나라에 도입된 것은 1983년경이다. 삼림욕은 나무나 숲이 우거진 곳이면 어디나 가능하며 침엽수 지대건 활엽수 지대건 어디나 좋으나 작은 공원의 조경수나 가로수 밀 등은 삼림욕이 아니며 되도록 우거진 자연휴양림이면 더욱 좋다. 숲 속으로 100m 정도 들어가 가벼운 산책을 하거나 편히 앉아 심호흡을 하면 유산소 활동에 도움이 된다.

숲이 건강에 좋다는 것은 상식을 넘어 과학적 연구 결과로도 입증되고 있다. 특히 어린이의 경우 진해작용, 심폐기능 강화, 신선한 공기, 안정적 공간을 제공하므로 정서적 안정과 더불어 병에 대한 면역력도 높여준다. 많은 사람들이 자연휴양림을 찾아 '숲'이란 공간에서 느낄 수 있는 마음의 여유와 함께 자연과 하나 되는 소중한 시간을 만들어가기를 바란다.

치과의사가 추천하는 숲여행지 횡성자연휴양림

신라시대 왕실의 휴양터였다는 사적이 있는 이 곳 저고리골은 호랑이가 사람을 잡아먹고 저고리만 남겨놓았다고 해서 붙여진 지명으로 산세가 깊고 인적이 드문 청정지역임을 짐작하게 한다. 산과 물이 있는 곳이면 자연이 주는 건강 선물을 받을 수 있겠지만 특히 횡성자연휴양림에는 자연의 건강 선물과 함께 심신의 피로를 풀 수 있는 휴식의 공간이 자연과 어울려 있다는 특징이 있다. 서울시 치과의사회 최영림 공보이사(사진1)가 추천한 횡성자연휴양림은 계곡을 따라 숲 환경을 훼손하지 않은 상태로 방갈로와 케빈이 자연 속에 조화롭게 숨어 있어 아늑한 휴식 공간을 제공하며 통나무집, 황토 흙집 등 숲속의 집 40개 동이 어우러져 있다. 경희대 부속 초등학교장을 지내고 현재 한국스카우트 서울 북부 연맹 이사로 재직 중인 이의영 씨의 숲 철학이 휴양림 곳곳에 배어있다. 휴양림 주위에는 곳곳에 꾸밈없는 자연이 살아 있으며, 산책로를 따라 걷다보면 시원한 약수터가 나오고 호명산 정상(537m)까지 등산도 할 수 있다. 또 다른 산책로에선 고인돌단지, 삼한시대 석탑, 고대제단, 석인상 등이 사람의 손길이 닿지 않은 채로 보존되어 있어 세월의 신비를 느낄 수 있게 한다.



Recreation Forest


“휴양림과 함께 한 지 벌써 6년째네요. 제가 한 40년 가까이 보이스카우트 운동을 했어요. 지금도 연맹 이사로 일을 하고 있고요. 보이스카우트 운동을 하다보면 외국에 갈 일이 많아요. 외국에는 청소년들에게 개방하는 다양한 형태의 휴양림이 있어요. 우리나라는 지금까지도 산을 보호하고 숲을 아낀다며 ‘입산금지’만 권장하느라 숲과 함께 자연친화적 생활을 할 수 있는 곳이 부족하다고 생각해 왔어요.”

퇴직 후 어떤 일을 할까 고민하던 이의영 씨(사진2)는 강원도가 고향이기도 했고 평소 자연을 좋아하던 터라 횡성에 있던 본인 소유의 임야를 휴양림으로 개발하였다. 하계 휴가철에 많이 찾게 되는 휴양림 중에서도 개인 휴양림은 여러 면에서 유지 관리비가 많이 들어가지만, 그는 숲을 공유하는 기본 원칙을 지켜나가는 것이 더 중요하다고 생각한다.

“숲은 앞으로 더욱 선진화되어 발전할 겁니다. 독일의 경우 휴가철이면 80% 이상이 숲으로 간다고 해요. 그만큼 숲이 건강에 도움이 된다는 것이죠. 이곳을 일정 거리를 두고 단지별로 띄엄띄엄 조성한 이유는 도심에서 찾아오는 휴양객들이 좀 더 숲과 가까워지길 바라기 때문이에요. 산을 생긴 대로 최대한 건

드리지 않고 통나무집들을 만드느라 인부들이 처음에는 무척 고생했어요. 사람이 만들지만 원래 있었던 것처럼 하기가 어디 쉽겠어요? 허허.”

80년대부터 지속적인 수종 개량을 통해 지금의 휴양림을 만들었으며 이곳을 우리나라 후손에게 제대로 잘 물려주고 싶다는 바람과 함께 앞으로도 휴양객들이 편하게 쉬고 다시 찾아올 수 있는 곳으로 만들고자 한다. 앞으로 숲 학교를 만들어 여행 사람들의 쉼터 역할뿐만 아니라 배움의 장이 되길 바란다는 그는 야생화 단지를 만들고 싶다는 자신의 꿈을 현실화시키기 위해 계속 노력하고 있다.

숲길에서 마주친 꽃들과 동식물, 새들의 지저귀음을 들으며 10년 후 숲이 더 우거진 이곳 횡성자연휴양림의 모습을 상상해 본다. 

횡성자연휴양림 www.hengseong-rf.co.kr



Wooden Craft

나무와 교감하는 치과의사 황광세

나무는 금속이나 돌에 비하여 비교적 다루기가 쉬워 이를 이용한 공예도 다양한 편이다. 크게는 건축물부터 작게는 퇴침이나 목기에 이르기까지 나무는 우리의 생활과 밀접한 관계를 가지고 있다. 치과의사라는 타이틀을 가진 그가 우연한 기회에 접하게 된 목공예... 그의 별난(?) 인생의 시작이었다.

진행_김준호 • 사진_김도훈

그저 취미인데 거창하게 인터뷰할 게 뭐가 있느냐며 쑥스럽게 인사를 건넸다. 깔끔한 병원 내부에 작품이 한두점 밖에 없는 이유에 대해 진료가 없는 토요일에 공방에 가서 작업을 하기 때문이라고 한다.


원래 미술작품에 관심이 많던 그가 목공예와 처음 인연을 맺은 계기는 경기도 광주 쪽에서 생활하던 중, 독일의 유명한 '헤켈레'라는 회사에서 전 세계 지점망을 통해 목재나 페인트, 여러 금속 제품을 판매하면서 그 지역 주민들에게 하고 있는 목공예 교육에 참여하면서부터였다. 평소 만드는 것에 취미를 가지고 있던 터라 쉽게 배울 수 있었다. 목공예에 빠져들면서 마치 나무와 연애하는 기분마저 든다는 황광세 원장. 만들고 싶은 것이 생각나면 거기에 알맞은 나무를 골라 다듬고, 깎아 내고 하면서 많은 시간을 나무와 보내는 것은 마치 설레는 연애와 같다고.

겉으로 보기에는 딱딱한 나무지만 공예를 하다보면 오히려 따뜻함을 느낄 만큼 부드럽다. 나무도 수 백 가지 종류가 있는 만큼 우리나라에도 다양한 색깔을 갖춘 나무들이 들어오고 있고, 작품 의도에 따라 쓰이는 나무의 종류도 각각 다르다. 가구의 경우 오리나무를 주로 사용하고, 장신구처럼 소품들은 아주 딱딱한 호두나무나 잣나무, 흑단을 골라서 쓴다.

“공방에 나오는 사람들은 본인들이 원하는 걸 만들곤 합니다. 그때그때 도전하고 싶은 분야가 달라지기도 하고요. 저 같은 경우에도 지금까지는 가구나 소품 같은 걸 만들었는데 요즘 들어서는 십자가 모양이 조형적 매력이 있다는 생각에 많이 만들어 보고 있어요. 작품수가 많아지면 작은 전시회라도 열 생각입니다.”

목공예를 한다고 하면 주변에서 부상을 걱정하는 사람들이 많다. 실제로 공방에 있는 기계들이 거의 제재소 수준으로 위험하기도 하다. 소도구로 작업할 때는 큰 문제가 없지만, 톱날이 큰 기계를 조작할 때는 특별히 조심해야 한다. 여러 면에서 직업이 치과의사라는 점이 도움이 되기도 한다. 기본적으로 공구 자체가 치과에서 사용하는 것과 비슷한 부분도 있고, 만드는 과정이 치과에서 필요로 하는 기술적인 면과도 부합되어 좀 더 쉽게 다룰 수 있기 때문이다.

작품 활동을 하면서 아직 마음에 쏙 드는 것을 만들지 못해 아쉽지만, 만들면서

느끼는 즐거움은 매우 크다. 정확성을 요구하는 목공예이지만, 그만큼 나무와 가까워지는 게 좋다는 그는 낚시꾼들이 물고기 낚는 일에 세월 가는 것을 모르듯이 목공예 작업을 하다보면 하루가 금방 간다고. 특히 여러 가지 정교한 작업들이 치과 의사라는 직업과도 맞아 떨어지는 면이 있으니까 동료나 후배들에게도 권해보고 싶은 취미 활동이다. 은퇴 후에도 작품 활동을 계속 하고 싶다는 황광세 원장. 채 마무리 못한 작업을 위해 공구를 들고 다시 나무를 다듬기 시작했다. 



병풍 칸막이

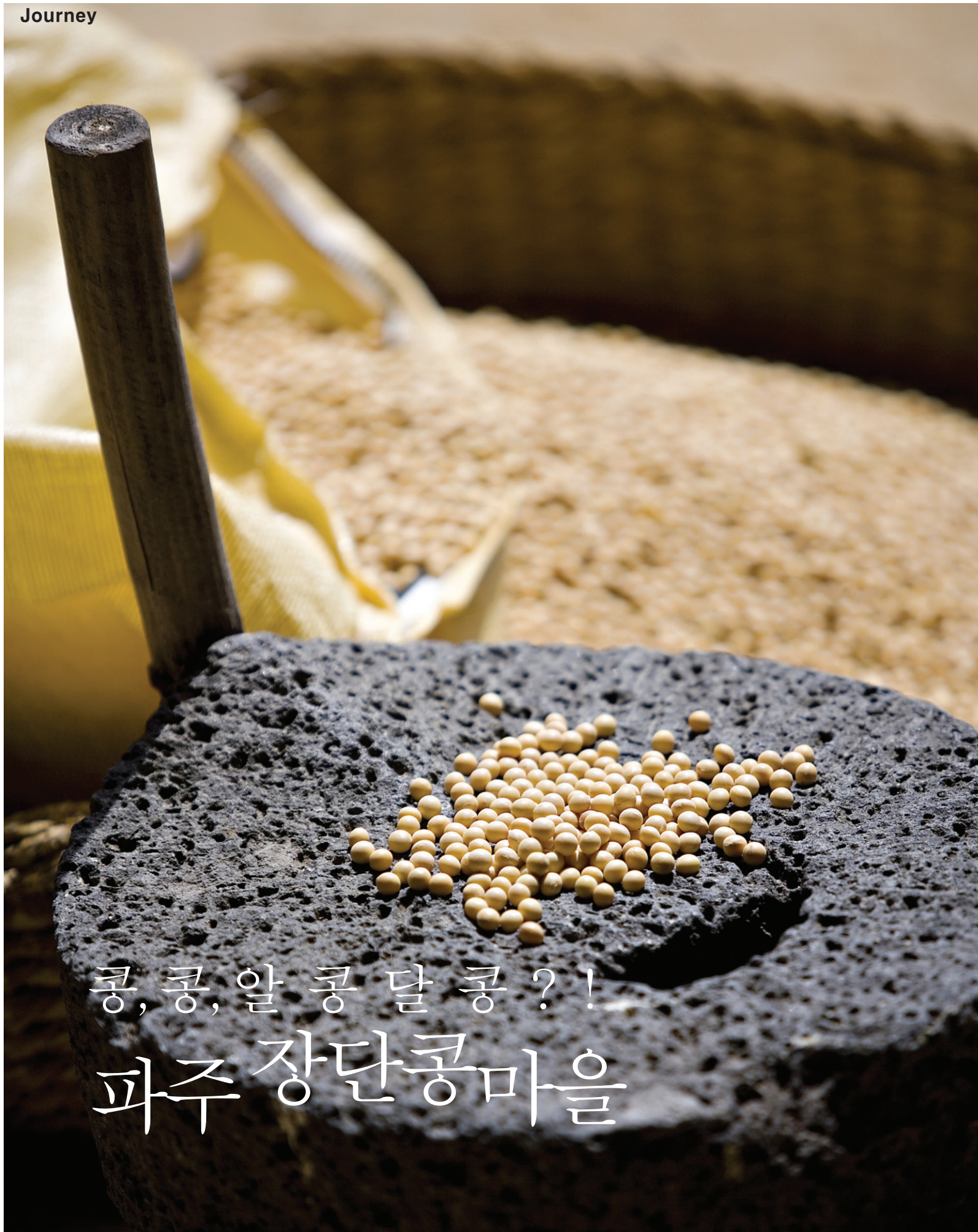


경기도 광주의 공방



나무쟁반

Art



豆

(콩두)

추수를 마친 넓은 들녘너머로 쾌청한 하늘이 파랗게 펼쳐지는 가을날이면 으레 가까운 서울 근교로의 여행을 생각하게 된다. 조금만 교외로 나서면 한여름의 짙은 초록 옷을 벗고 노란색 옷으로 갈아입기 시작하는 산과 들을 만날 수 있다. 이 가을엔 민통선 내에 있는 파주 장단콩 마을로 떠나보자. 진행_김준호 · 사진_김도훈

장단콩이 뭐지?

우리나라에서 콩을 재배하기 시작한 시기는 정확히 알 수 없으나, 약 4천 년 전부터 콩을 재배해왔다는 사실이 학계에 보고된 바 있다. 특히 장단지에서 재배되는 콩은 임금님께 올리는 진상품으로 우수한 품질을 자랑한다. 장단콩은 건국 이래 최초로 콩 장려 품종으로 선정된 지역명을 가진 토종 개량종으로 장단지에는 콩 뿌리가 내릴 수 있는 작토층이 마사토로 되어 있어 배수가 잘 되고, 기상도 알맞아 늦서리의 해가 없는 등 콩이 생육할 수 있는 최적의 조건을 모두 갖추고 있다. 또한 다른 지역보다 수확량이 많고 영양 면에서도 그 명성이 높다.

최근 들어 콩은 단백질과 지방의 공급원 차원을 넘어서 성인병 예방식품으로 자리를 잡아가고 있다. 콩의 생리활성 기능과 관련이 깊은 성분으로는 이소플라본 이외에도 콩단백질 및 분해물인 펩타이드, 트라신 저해제, 피트산, 사포닌 등이 있다. 이 가운데 콩에만 특히 풍부하게 들어있는 이소플라본은 항암효과 이외에도 골다공증, 신부전증, 신장질환 같은 만성질환 예방에 탁월한 효과를 나타내고 있다. 특히 장단 검은콩에는 항암, 항고혈압 효과가 탁월한 안토사닌 색소가 다량 함유돼 있어 건강 증진에 도움이 된다.

콩, 콩, 알 콩 달 콩?!
파주 장단콩마을



예로부터 콩의 주생산지였던 장단콩 마을은 1913년 우리나라 최초 콩 장려품종인 장단 백목이 재배됐던 곳이다.

장단콩 마을 속으로..

다소 까다로운 절차를 밟아 민통선을 거쳐 들어가면 만날 수 있는 장단콩 마을은 항상 시골 맛이 넘치는 곳이다. 최전선에서 느껴지는 스산한 기운도 잠시, 여유로운 마을 풍경은 도심에서 지친 눈과 마음을 풍요롭게 하는 묘한 매력이 있다. 장단콩 마을은 1973년에 좋은 땅을 그대로 방치해 둘 수 없다는 취지로 조성된 곳이다. 마을이 조성된 다음해에 콩이 보급되었지만 당시에는 콩보다는 인삼이나 쌀이 주요 재배작물이었다. 그러던 차에 93년부터 마을을 찾는 관광객들이 늘어나고 특산품으로 콩과 된장이 주목받게 되면서 콩 재배가 본격화 되었다. 예로부터 콩의 주생산지였던 장단콩 마을은 1913년 우리나라 최초 콩 장려품종으로 장단 백목이 재배됐던 곳이다. 오랜 역사와 깨끗한 토양으로 인해 재배 조건이 월등히 좋아 품질 좋은 콩을 생산하고 있는 파주 장단콩 마을은 해마다 개최하는 축제를 통해 사람들이 가지고 있는 콩에 대한 편견을 없애고 재미있게 콩 즐기는 법을 알리고 있다. 올해는 25만 평의 재배 면적에서 2천 가마 정도의 수확량을 예상하고 있다. 장단콩 마을의 통일촌에 들어서면 700개 정도의 장독들이 늘어서 있는데 이 또한 매우 인상적이다. 장단콩 마을을 운영하면서부터 전국을 돌며 농가에서 하나둘씩 구입해 모으기 시작한 것이 지금에 이르렀다. 장단콩 마을은 2004년에 슬로푸드 지역으로 선정된 이래로 해마다 방문객들이 꾸준히 늘어 작년엔 이어 올해도 5만 명 정도가 찾아오고 있다. 체험프로그램을 계절별로 활성화시켜 진행하고 있기 때문에 참여도가 꽤 높은 편이다. 그 중에서도 두부 만들기는 아이들에게 가장 큰 인기를 얻고 있는 프로그램으로, 집에서는 두부를 먹지 않던 아이들도 자기가 직접 만든 두부는 잘 먹어 함께 참가한 부모들이 깜짝 놀랄 정도이다. 또한 식탁에서는 콩을 골라내던 아이들이나 어른들도 장단콩 축제에서 불을 지펴놓고 콩튀기를 하고 나면 여기저기서 ‘오도독~오도독~’ 합창을 한다. 장단콩 마을의 체험 프로그램은 상시 운영중으로 체험객 수는 특별한 제한이 없으나 체험객들이 마을로 들어가기 위해서는 반드시 출입허가를 받아야 한다. 물론 체험 신청을 할 경우 마을에서 미리

방문 예약을 해 주기 때문에 출입에 큰 문제는 없으나 신분증은 꼭 지참해야 한다. 체험 프로그램은 보통 오전 10시 30분쯤 시작되는데 두부 만들기부터 천연 염색, 청국장 만들기까지 다양한 체험을 할 수 있도록 되어 있어 장단콩 마을의 문화를 현장에서 알 수 있는 좋은 기회가 될 것이다.

1년 농사의 정성이 깃든 장단콩의 빼어난 맛을 도시 사람들과 함께 나누고 슬로푸드인 콩의 효능을 제대로 알리고자 하는 파주 장단콩 마을의 노력은 지금도 계속되고 있다. 느리게 사는 삶이 주는 여유로움을 만끽할 수 있는 장단콩 마을로 즐거운 축제도 즐기고 치아 건강에도 좋은 콩과 더욱 가까워지는 여행을 떠나보는 것은 어떨까?

Tip!

슬로푸드(Slow Food) '콩'의 매력

콩은 장류 및 두부콩으로 메주를 만들 때 쓰는 콩, 나물용으로 쓰이는 은하콩, 남해콩, 부광콩, 푸른콩, 밥밀용 콩인 검정콩1호, 일품검정콩 서리태, 청자콩 등이 있으며 보통 콩보다 훨씬 작고 쥐는 같다고 해서 쥐눈이콩이라고 불리며 한방에서 약으로 널리 쓰는 약콩 등이 있다. 이처럼 우리가 미처 몰랐던 많은 종류의 콩들은 우리 음식에서 빼놓을 수 없는 식품이기도 하다. 우리 음식은 된장, 고추장, 간장 등 장류로 간을 맞추기 때문에 장맛이 곧 음식 맛이라 할 만큼 콩은 한국인의 삶을 지탱해주는 대표적인 먹거리라 할 수 있다. 콩의 주성분은 단백질, 탄수화물, 지질이다. 그 중에서도 단백질 함유량이 높아 밭에서 나는 쇠고기라 불리는 콩에는 각종 비타민, 칼슘, 인, 철, 칼륨 등의 무기성분도 많이 들어 있다. 일반적으로 동글동글 귀여운 콩의 이미지와는 달리 콩을 싫어하는 사람들이 의외로 많다. 몸에 좋은 성분이 많다고는 하지만 무조건 먹게 되지는 않으니까 말이다. 그러나 최근 들어 슬로푸드가 건강에 좋다는 인식이 확산되면서 슬로푸드의 대표주자인 콩에 대한 관심이 높아지고 있다. 우리 음식은 콩 가공 식품이 큰 비중을 차지한다. 두부, 된장, 간장, 청국장, 콩가루, 과자, 콩기름 등은 밥상 위에서 빠지지 않고, 콩깻묵은 사료, 비료로 사용되며, 콩나물로 길러 먹기도 한다. 콩은 산성을 알칼리성으로 만들어주는 식품이기 때문에 섭취를 하게 되면 치아 건강에도 좋고 골다공증 예방에도 도움이 된다.



파주 장단콩 축제 2007

기간: 2007.11.16~18(3일간)

장소: 파주 임진각광장

교통편: (철도) 경의선 이용 임진강역 하차

- (승용차) 1.김포공항 → 행주대교 → 자유로 → 문산 → 임진각관광지
- 2.연신내 → 구파발 → 광산동 → 문산 → 임진각관광지(1번국도 종착)

www.jangdankong.com



장어 초밥 케익과 시금치 파스타 샐러드

장어 초밥 케익

재료 쌀 2컵, 물 1+1/2컵, 다시마 1장, 오이채 1개, 훈제연어 4조각, 날치알 반컵, 무순 약간, 달걀 지단, 케익틀(무스틀), 장어 1마리

[배합초: 식초 3큰술, 설탕 1+1/2큰술, 소금 2작은술, 레몬 슬라이스 2~3개]

[데리야끼 소스: 간장과 물, 미림, 설탕을 각각 1:1:1:1로 섞어준다.]

만드는법

1. 찐은 다시마 1장을 넣어 고슬고슬하게 지어 배합초를 넣고 버무려 식힌다.
2. 생강즙에 재운 장어는 불에 구워 초벌구이 한 다음, 데리야끼 소스를 묻혀가며 다시 굽는다.
3. 오이채는 소금을 뿌려 숨을 죽인 다음 물기를 꼭 짜 꼬들꼬들하게 만들어 둔다.
4. 준비된 케익틀에 밥, 훈제연어, 오이채, 날치알, 달걀 지단 등을 얹고 마지막에 양념된 장어를 올리고 냉장고에 굳혀 케익처럼 잘라 상에 올린다.

*초밥 케익은 지라시 스시를 케익틀이나 무스틀에 굳혀 잘라먹는 색다른 요리이며 틀 없이 모든 재료를 한꺼번에 섞으면 지라시 스시가 된다. 여름철 잃어버렸던 기력을 되찾을 수 있는 건강식으로 부드럽게 씹혀 치아에도 무리가 가지 않는다.

진행_양주희 • 사진_이진혁 • 푸드스타일리스트_정미현



시금치 파스타 샐러드

재료 시금치 파스타 100g, 껍질 벗긴 미니 토마토 10개, 블랙 올리브 10개, 버섯 한줌
[드레싱 : 올리브오일 3큰술, 발사믹식초 1큰술, 와인식초 2큰술, 레몬 슬라이스 1~2개]

만드는법

1. 시금치 파스타는 물에 헹구 오일에 버무려 둔다.
2. 토마토는 꼭지 반대쪽으로 열십자를 내고 뜨거운 물에 데쳐 껍질을 벗겨준다.
3. 버섯은 물에 살짝 데쳐준다.
4. 모든 재료는 잘 섞고, 냉장고에 차게 두어 내어간다.

*파스타 샐러드는 샐러드에 부족하기 쉬운 탄수화물을 파스타가 보충해줘 한끼 식사로 충분한 일품 요리가 된다. 특히 시금치는 비타민과 무기질이 듬뿍 함유된 녹색채소로 치아 건강에 도움을 주는 칼슘도 많이 들어 있다.



글_조성욱 원장
그림_이용호



dental + common sense

Cracked Tooth

금이 간 치아

김 덕 학술위원



질기고 딱딱한 음식을 즐겨 먹는 사람들 중 치아가 깨지거나 금이 가서 불편을 호소하며 치과에 내원하는 경우가 많다.

치아 자체는 법랑질(사기질)로 되어 있기 때문에 표면에 미세한 균열이 많이 생기며, 이러한 균열이 점점 길어지고 깊어지면 식사할 때 심한 통증을 일으킨다. 적절한 치료가 필요한 시점이다.

하지만 이러한 균열을 찾아내어 정확한 진단을 내리기가 어렵고 또한 치료 후에도 후유증과 함께 예후가 나빠서 결국 발치하기도 한다.

1. Cracked tooth의 원인

한국인들이 즐겨 먹는 음식 중에는 유난히 질기고 딱딱한 음식이 많다. 마른오징어, 쥐포, 누룽지, 멸치볶음, 오돌뼈 등이 있다. 이런 음식들은 치아에 무리를 줄 뿐만 아니라 치료하는 치과의사들을 정신적으로나 육체적으로 피곤하게 한다. 치아가 나빠져 치료받은 후 이제 처음으로 틀니를 끼는 환자들은 새로운 보철물이나 틀니를 끼고 예전에 건강했던 치아처럼 이러한 음식들을 모두 잘 씹어 먹을 수 있기를 바라는데 사실은 어려운 문제이다. 또한 더 많은 비용과 시간을 들여 새로 임플란트를 해도 이런 기대를 하는 것은 무리이다. 보철치료를 하면 조심하고 주의하여 사용해야 하는데 아무런 부담없이 단단하거나 딱딱한 음식을 먹으려고 한다. 정말 치과의사들은 치아가 완전히 깨질까봐 걱정이 된다.



한국인들이 즐겨 먹는 질기고 딱딱한 음식들

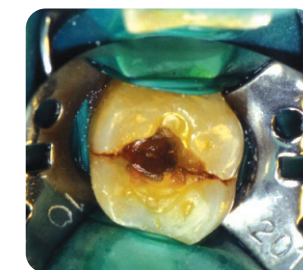
금이 간 치아는 대부분 40대 이후의 중년에서부터 주로 발생하며, **나이가 들어감에 따라** 그 빈도는 증가하며, 금이 간 부위가 더 많이 진행되어 치아가 파절되기도 한다. 또한 남자보다는 **여자에게서 조금 더 빈도가 많은데**, 이것은 먹는 음식은 같지만 치아의 크기와 악골의 크기가 남자보다 상대적으로 작아서 질기고 딱딱한 음식물을 건디기에는 다소 무리가 있기 때문이다. 하지만 금이 간 치아가 완전히 파절되어 내원하는 경우는 씹는 힘이 더 센 남자에게서 빈번하다. 금이 간 치아는 하악보다 **상악에서 많이 발생하며** 그 중 씹는 힘을 가장 많이 받는 상악 큰어금니가 금이 가는 경우가 가장 많다. 또한 **충치나 수복물이 있거나**, 해당 치아의 **잇몸이 나쁜 경우**에도 치아에 균열이 발생할 수 있으며 **심한 이갈이**를 해도 쉽게 금이 간다.



심하게 닳고 금이 간 어금니



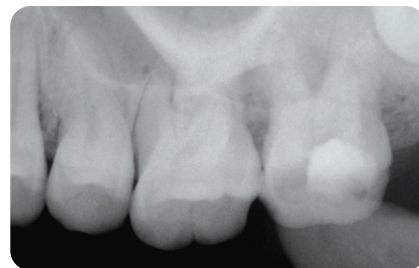
수복물 좌우로 금이 간 경우



수복물 아래로도 깊게 금이 감

2. Cracked tooth의 진단

단단한 음식을 즐겨먹는 식습관으로 인해 한국인들은 외국인들에 비해 치아에 균열이 많이 생기는 편이다. 하지만 금이 간 치아의 정확한 진단은 현실적으로 쉽지 않다. 균열의 정도나 깊이를 눈으로 확인하여 예측하기가 어려울 뿐 아니라, 균열의 방향이 X-ray 사진과 대부분 나란히 진행되기 때문에 방사선 촬영으로도 확인하기가 어렵다.



구강내 검사나 X-ray 사진으로 균열을 확인하기 어려움

병원에 내원하는 환자들도 정확한 부위나 원인을 모른 채 막연히 씹을 때 아프거나 '시큰거린다'고 호소하는데, 초기의 금이 간 치아일수록 정확한 진단은 더욱 어렵다. 그래서 어떤 경우는 치과에 방문하였지만 원인치아를 찾지 못하다가 균열이 간 치아가 파절되어 치과에 다시 내원하기도 한다.



균열이 간 치아의 파절 상태

1. 구강 내 검사

금이 간 치아의 진단을 위해서는 구강 내 검사와 방사선 촬영이 기본적으로 이루어지며, 타진 검사, 빛 투과 검사, 저작 검사, 염색약 검사 등 여러 가지 방법을 이용하여 진단을 내리게 된다.



타진 검사



광조사기를 이용한 빛 투과 검사



bite stick을 이용한 저작 검사



염색약을 이용한 검사

2. 방사선 검사



3. Cracked tooth의 치료

금이 간 치아의 치료는 해당 치아의 동통 유무나 환자의 식습관, 이갈이 습관의 유무에 따라 다양한 치료 방법을 선택 할 수 있다. 한 치료 방법만을 선택하지 않고 상황에 따라 여러 방법으로 복합적으로 치료한다.

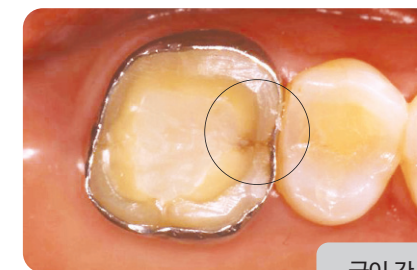
1. 통증이 없이 이에 금이 간 경우

초기 단계의 금이 간 경우는 환자가 전혀 동통을 느끼지 못하다가, 구강검진이나 다른 치료를 위해 치과에 내원하였다가 발견하게 되는 경우가 많다. 이때는 간단히 교합 조정만을 하거나 금이 간 부위만 삭제한 후 레진이나 글라스아이오노머로 충전한다.



2. 단순히 씹을 때 통증이 나타나는 경우

이때는 균열이 좀 더 깊이 진행된 경우로 해당 치아를 찾아 밴드를 해주거나, 크라운 같은 보철 수복으로 치료 할 수 있다.



금이 간 치아의 보존을 위해 밴드를 한 모습



교합조정



금이 간 부분 삭제



충전재로 치료



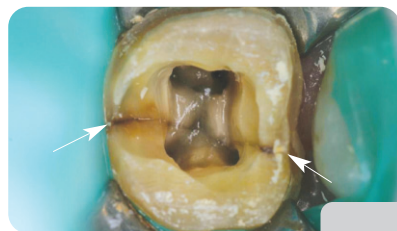
크라운 장착

치아 균열 확인 후 보철 수복까지의 과정

3. Cracked tooth의 치료

3. 저작과 열자극에 통증이 나타날 경우

■ 씹을 때뿐만 아니라 열자극에 민감한 반응을 할 경우 신경치료가 필요할 수도 있다.



신경치료



■ 너무 심한 증상을 보이면 발치하기도 한다.



금이 간 치근 주위에 나타난 심한 뼈 파괴



발치하여 금이 간 부위를 확인

4. 이갈이를 동반하는 경우

이외에도 이갈이가 심한 사람들에게서 치아에 금이 가는 경우가 빈번하게 나타난다. 이때는 특정 치아가 아니라 전체 치아에 광범위하게 금이 가는 양상을 보이는데 경우에 따라 스플린트를 끼거나 보톡스 주사를 이용한 이갈이 치료를 병행해야 한다.



스플린트

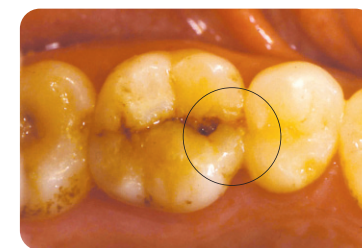


보톡스 주사

5. 치료 시 주의점

■ 비록 적절한 보철 수복을 하였다 하더라도 계속 음식을 씹는 힘에 의해 균열이 더 진행될 수 있으므로 환자는 음식물 섭취 시 단단한 음식을 피하도록 주의를 하고 정기적인 검진을 하여야 한다.

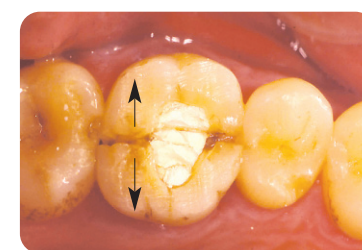
■ 특히 치아 균열로 인해 신경치료를 하는 경우는 치료도중 치아가 쉽게 깨질 수 있으므로 신경치료 종료 후 보철 수복을 할 때까지 환자는 해당 부위로 음식을 씹지 말고 각별히 조심해야 한다. 뿌리 방향까지 금이 가고 파절되면 치아는 결국 빼게 된다.



충치와 함께 금이 감



신경 치료를 할때 뿌리쪽으로 깊게 금이 간것을 확인



신경 치료 과정중 환자의 부주의로 인해 치아가 쪼개짐



발치한 치아가 분리된 것을 확인

■ 금이 간 치아가 일부 파절이 되어 떨어져 나가면 즉시 치료한다. 파절의 정도가 크지 않고 신경이 노출되지 않았다면 파절된 부위만 복합레진으로 수복할 수 있다. 그러나 파절 부위가 좀 더 크다면 크라운으로 보철 수복하는 것이 더 바람직하다.

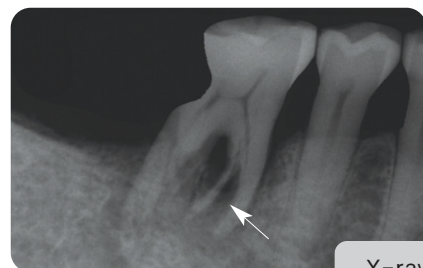
4. Cracked tooth의 예후

정확한 진단을 하여 적절한 치료를 하였다 하더라도 금이 간 치아의 예후는 사실 불확실하다. 한동안은 아무 탈 없이 잘 사용하다가도 서서히 치아 뿌리 방향으로 균열이 진행되어 뿌리 끝이나 주위에 염증을 일으키거나 완전히 이가 파절되기도 한다.

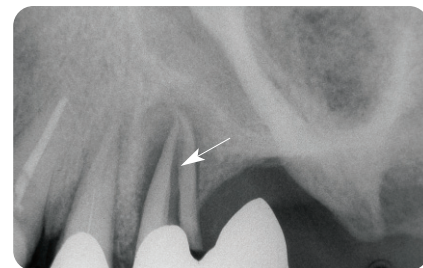
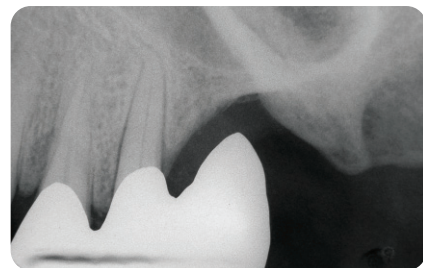
특히 잇몸이 나쁘거나 신경치료를 한 치아는 육안으로 보기에는 아무 이상이 없어 보이지만 뼈 속의 뿌리까지 균열이 진행되어 치근이 종종 갈라져 있기도 하다.

이러한 경우는 현실적으로 예방을 위한 진단은 힘들고 치근이 파절되어 불편한 증상이 나타나 병원에 내원한 후에야 X-ray 촬영을 통해 발견이 되곤 한다. 안타깝지만 이러한 경우 해당 치아는 빼야한다.

일련의 복잡한 치료에도 불구하고 금이 간 치아는 발치를 하는 경우가 많아서 처음 치료를 계획할 때부터 발치를 고려하기도 한다.



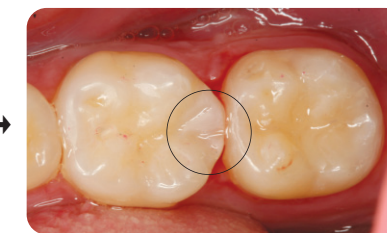
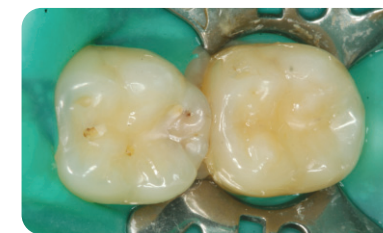
X-ray 상에서 확인된 치근파절



구강검사나 X-ray로는 확인되지 않던 치아균열로 인하여 치근파절이 생김

이상과 같이 금이 간 치아는 환자나 치과의사 모두에게 정확한 진단과 적절한 치료가 힘들 뿐만 아니라 치료 후의 예후도 불량할 수 있으므로, 치과 치료 계획을 세울 때 서로 잘 상의하여 치료방법을 정하고 치아를 발치할 때까지 주의하여 사용해야 한다.

■ 금이 간 치아의 보존방법



레진

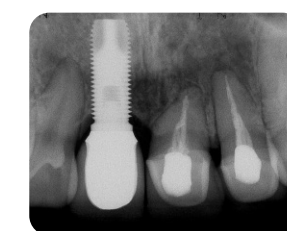


크라운

■ 금이 간 치아의 발치 후 보철



브릿지

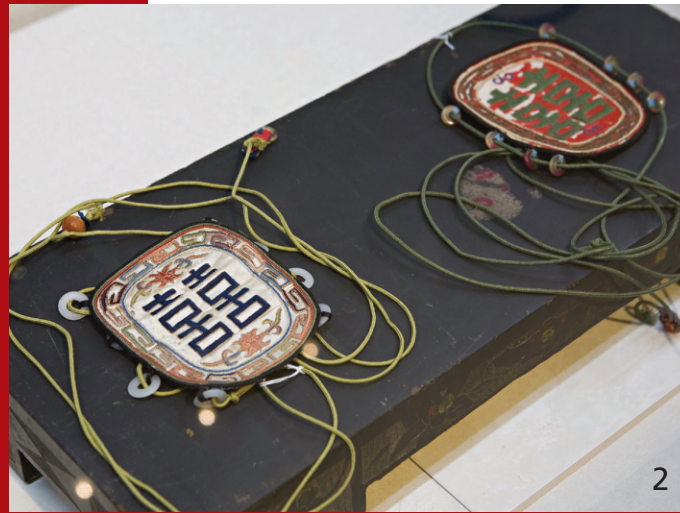


임플란트

사진제공: 김덕, 최병갑



1



2



3

1. 명성황후가 사용했던 심장생수가 놓인 왕비의 보로
2. 활을 쏠 때 시위가 팔을 스치는 부상을 방지하기 위해 사용했던 완대
3. 섬세한 문양이 돋보이는 전통단추

한국 규방문화의 중심에 서 있는 박영숙 원장

閨房 [규방]

부녀자가 거처하는 방 즉 규실(閨室) · 녹창 · 도장 · 도장방 · 유규(幽閨).

학동역 10번 출구에서 나오면 맞은편에 한국자수박물관으로 향하는 이정표가 눈에 띈다. 이정표를 따라가면 실밭처럼 자수에 묻혀 산다는 뜻이 담겨있는 '사전가(絲田家)' 라는 건물이 보이는데 이 건물 4층에 위치한 자수박물관에서 오늘의 주인공을 만났다.

진행_최영림 편집인 · 정리_양주희 · 사진_김도훈



실로 잦는 꿈, 규방 문화를 꽃피우다

연한 빛이 감도는 바탕 위에 다양각색의 꽃이 정갈하게 피어난다. 수놓은 사람의 마음을 고스란히 담고 있는 자수의 아름다움이 눈길을 사로잡는다. 1976년 11월 박영숙 원장이 부군인 허동화 관장과 함께 전통자수, 보자기, 침장, 종이공예품 등을 수집·보관·전시하기 위하여 설립한 한국자수박물관은 3천여 점의 복식과 자수 유물이 소장되어 있다. 전시실은 20여 평 규모로 작지만 가장 오래된 자수병풍인 13세기 무렵의 '자수사계분경(보물 제653호)'을 비롯하여 병풍류, 불교자수, 장신구, 보석과 1천여 점에 이르는 보자기 등이 있다.

한국의 조각보는 사용하고 난 뒤 버리는 천조각들을 모아 재창조한 생활용품이다. 또한 생활의 숨결이 모여 조화를 이뤄낸 조형 예술의 결정체라고 할 수 있다. 조화와 색채, 구성에서 최고의 감각이 발휘된 예술품으로 유럽의 몬드리안이나 파울 클레 등과 비견될 만한 추상 회화로도 볼 수 있다. 자유롭게 서로 맞물리는 조화와 질서는 세계

의 모든 인류가 희망하는 평화와 화해의 상징이기도 하다. 보자기는 조선시대 유교사회에서 남성들의 그늘에 가려졌던 여성들의 창조성과 그 생활의 아름다움을 보여주는 아주 특별한 세계로, 이불을 짜는 이불보, 예단이나 혼수를 짜는 혼수보, 밥상을 덮는 상보, 옷을 짜는 옷보 등 헤아릴 수 없을 만큼 풍부한 쓰임새를 지니고 있다. 실용성과 예술성이 결합된 보자기는 한국의 오랜 생활 속의 공예품으로 현대적 감각을 지니고 있다. 다듬잇돌 역시 규방 문화의 소중한 유산이다. 박영숙 원장이 수집한 다듬잇돌은 진한 오석(烏石)에 여러 가지 문양을 새겨 넣은 독특함과 귀함이 돋보여 흔히 생각하는 화장석 다듬잇돌과는 다르다. 자수와 보자기를 수집하던 그는 차츰 우리 규방 문화의 아름다움에 빠져 다듬잇돌을 수집하기 시작했다.



“다듬잇돌도 굉장히 예쁘잖아요. 전국을 다 돌아다니면서 수집을 했죠. 특히 호남 지방에 많은 편이에요. 치과 운영도 직접 하면서 수집도 하다 보니 여러 가지 면에서 힘은 들지만 즐거운 마음으로 하는 거라 보람을 느껴요.”



刺繡 [자수]

옷감이나 형틀 따위에 여러 가지의 색실로 그림, 글자, 무늬 따위를 수놓는 일.

처음에는 몇 개 모으고 그만두려다가 그 아름다움에 푹 빠져 모으다 보니 어느새 다듬잇돌만 471점을 수집하게 되었다. 보관할 곳이 마땅치 않아 옥상에 쌓아놓다 보니 건물안전진단에서 위험하다는 판정을 받았다. 결국 건물 붕괴의 위험으로 인해 그동안 모은 다듬잇돌을 기증할 곳을 찾게 되었고, 다행히 국립중앙박물관에서 전시할 수 있게 되었다. 용산에 국립중앙박물관이 새롭게 개관하면서 기증인들을 위한 별도의 전시실을 마련하였고, 이곳에 박영숙 원장의 이름을 딴 '박영숙실'이 생겨났다. 이는 그가 수집한 작품의 가치를 국가에서 인정했음을 의미한다.

“다듬잇돌도 예쁘지만 무엇보다도 자수의 매력이 최고라

고 생각해요. 색 연구하는 것만큼 어려운 일이 없잖아요. 옛날 어머니들이 색깔에 대한 공부를 따로 했겠어요? 그 수많은 시간 동안 쌓인 경험에 의해 훌륭한 색의 배합이 나오는 거니까요. 가만히 들여다보고 있으면 굉장히 과학적이랍니다.”

자수, 조각보, 보자기, 다듬잇돌 등은 예전 생활에서 가장 많이 볼 수 있었던 규방 소품이다 보니 세상 사람들에게는 그저 별 것 아니게 치부되었던 것도 사실이다. 이러한 규방 문화를 어떻게 미술을 전공한 사람이나 예술인이 아닌 치과의사가 관심을 가지고 지금까지 지켜오게 되었느냐는 질문에 “치과도 미술이라고 생각해요. 도치 고를 때도 색을 잘 봐야 하고, 만드는 것 역시 조각이니까요.”라고 말한다.



국립중앙박물관 '박영숙실'에 전시된 유물들

가위 · 다듬잇돌 · 다리미 · 다리미받침 돌화로 · 다리미판 · 나전칠반진고리 · 부삽

평생을 이어온 꿈, 대를 이어 지켜가다


50년 치과 운영만큼이나 세월을 같이 한 수집가로서의 일을 지금까지 잘 해올 수 있었던 힘은 바로 ‘즐거운 마음으로’ 하는 데에 있다. 물론 평생을 함께 해 온 허동화 관장에게도 공을 돌렸다. 개인이 작품을 수집하여 보관하는 일이 생각만큼 쉬운 일이 아니다. 자수품 하나하나 보듬어 케이스에 넣어야 하는 일은 시간적 공을 들이는 일이기도 하지만 재정적인 문제를 해결해야지만 가능하다. 현재 박영숙 원장의 사전기는 앞서 말한 바와 같이 3천여 점을 소장하고 있으나 20여 평 작은 전시실에서 모두 보여줄 수가 없어 전시 테마에 맞춰 그때그때 무료로 전시를 하고 있다. 대를 이어 우리 문화를 알리고 싶은 마음에 수집품을 보관하는 일에도 각별한 신경을 쓰고 있다.

“욕심 같아서는 나라에서 우리 컬렉션을 가지고 단독으로 박물관을 만들어 준다면 모두 기증해서 더 많은 사람들과 함께 문화를 즐겼으면 합니다. 외국에서는 가능한 일이지만 아직까지 우리나라에서는 힘들어요. 우선 국립중앙박물관에서 기증인실을 별도로 만들었으니 이제 시작이라고 봐야죠.”

박영숙 원장은 어려이 닿는 한 수집하는 일을 그만두지는 않을 것이라고 한다. 최근 자신과 마찬가지로 치과의사로 일하는 아들도 미술대학원에서 섬유 분야를 전공할 정도로 이 분야



에 관심을 가지고 있어서 대를 이어 발전시킬 수 있을 거라는 생각이다. 국내외 전시 계획도 꾸준히 세워 우리의 규방 문화를 좀 더 많은 사람들이 알게 되길 희망한다.

수집은 어려운 것이 아니다. 일상에서 쓰던 것도 하찮게 여기지 않고 예술품으로 받아들인다면 바로 좋은 수집품이 되는 것이다. 거기에 가치를 부여하려면 관심을 가진 그 분야에 대해 공부하고 열심히 수집해야 된다. 일에 있어서도, 예술품 수집에 있어서도 하나에 매진했던 것이 지금의 모습으로 비춰지는 것 같아 뿌듯하다는 박영숙 원장. 우리 문화의 소중함을 다시 한번 되새긴 시간이었다. 

한국자수박물관 www.bojagii.com



광무황제와 명성황후의 가례가 치러졌던 노락당



윤현궁의 인재이로당



수직사

노락당은 윤현궁에서 가장 크고 중심이 되는 건물로 10칸, 측면 3칸 규모이다.
 노안당은 윤현궁의 사랑채로 정면 6칸, 측면 3칸으로 구성되어 있는 전형적인 우리나라 한식 기와집이다.
 이로당은 정면 7칸, 측면 7칸 규모의 흥선대원군 일가가 안채 용도로 새로 건립한 건물이다.
 수직사는 윤현궁의 경비와 관리를 담당했던 사람들이 거처하던 곳이다.

시간을 가르고 역사를 만나다



개혁정책이 논의되었던 노안당

雲峴宮

윤현궁
 광무황제의 잠저이며 흥선대원군의 사저

우리들이 일상에서 만나는 사람들 중에는 자연을 닮은 사람도 있고, 사람의 마음을 품은 이들이 있듯이 궁궐도 그 주인에 따라 역사 속의 얼굴을 달리 하고 있다. 윤현궁은 나라를 다스리는 정사와 함께 일상생활도 가능하게끔 복합적 구성으로 지어진 경복궁, 창덕궁, 창경궁, 경희궁, 덕수궁과는 다르다. 왕이 보위에 오르기 전에 살던 잠저나 왕족들이 살던 사저였던 궁에 권력이 더해져 궁궐의 입지까지 오른 윤현궁, 하지만 그 터만 겨우 유지하고 있는 지금의 모습은 우리에게 권력의 무상함을 보여 주는 거울은 아닐런지...

진행_양주희 · 사진_김도훈

구름 고개 雲峴 (윤현궁의 유래)

서울특별시 사적 제257호 종로구 운니동에 위치한 윤현궁은 조선조 제26대 임금이자 대한제국 초대 황제인 광무황제(고종, 이하 고종)의 잠저(潛邸: 왕세자(王世子)와 같이 정상법통(正常法統)이 아닌 다른 방법이나 사정으로 임금으로 추대된 사람이 왕위에 오르기 전에 살던 집, 또는 그 살던 기간)이자 흥선대원군의 사저이며, 한국근대사의 유적 중에서 대원군의 정치활동의 근거지로서 유서 깊은 곳이다. 흥선군 이하응이 왕실 집권을 실현시킨 산실이자 집권 이후 대원군의 위치에서 왕도 정치로의 개혁의지를 단행한 곳인 윤현궁은 고종이 즉위하기 전까지 살았던 잠저(潛邸)였기 때문에 그 역사적 상징성이 더욱 크다.

흥선군의 사저가 윤현궁으로 불리게 된 것은 1863년 12월 9일 흥선군을 흥선대원군으로, 부인 민씨를 부대부인으로 작호를 주는 교지가 내려진 때부터다. 윤현(雲峴)이란 당시 서운관(書雲觀)이 있는 그 앞의 고개 이름이었으며, 서운관은 세조 때 관상감(觀象監)으로 개칭되었으나 별호로 그대로 통용되었다. 서운관의 명칭인 운관(雲觀)과 운관 앞의 고개를 가리키는 윤현(雲峴)이라는 명칭이 그대로 사용되었던 것이다.

고종의 잠저로 조선후기 역사의 산실로 상징성을 지닌 윤현궁은 한일합방 후 일제가 1912년 실시한 토지조사에 의해 대한제국의 황실재산인 몰수당하면서 국유화되어 이왕직 장관에 의해 관리를 받게 되었다. 그러나 실제로 윤현궁을 유지·관리하는 일은 소유권에 관계없이 이로당의 안주인들이 계속 맡아 했다. 윤현궁의 소유권이 다시 대원군의 후손에게 넘겨지게 된

것은 1948년 미군정청의 공문에 의해서였다. 이후 그 소유권을 중심으로 대한민국정부와 대원군 후손 사이에 법적 공방이 있었으나 박찬주 여사(이우공비, 의친왕 며느리, 박영효의 외손녀)의 노력으로 그 해 9월 21일 결국 대원군의 5대손 이청(李淸, 1936~) 씨에게 운현궁 소유권이 확정되었다. 그러던 것이 1991년 운현궁을 유지하고 관리하는데 여러 가지 어려움이 생기면서 양도 의사를 이청 씨가 밝힘에 따라 서울시에서 매입하게 되었고, 1993년 12월부터 보수공사를 시작하여 현재의 모습으로 정비된 것이다.

권력의 척도, 궁궐의 크기 (운현궁의 규모)

고종이 즉위(1863년 12월 13일)한 지 한 달쯤 지나서 대왕대비의 하교로 운현궁의 신·증축 공사를 시작했고, 9개월 만에(1864년 9월) 노락당과 노안당 건물 등이 준공되었다. 당시 대왕대비는 호조에 명하여 운현궁에 매달 쌀 10섬과 100냥씩을 보내고, 운현궁의 신·증축 비용으로 17,830냥을 지원하였다. 운현궁이 준공되었을 때 고종은 대왕대비와 왕대비를 모시고 운현궁 낙성식에 참여하였다. 이 때 고종은 자신이 그곳에서

살던 때를 생각하여 근처의 선비와 소년들에게 입시과거시험을 보게 하고 선비 50명, 소년 497명을 선발해서 시상하는 등 운현궁의 준공을 기념하고 축하하였다. 본래 흥선군의 사저였을 때 운현궁의 위치는 창덕궁과 경복궁의 중간부근으로 지금의 운현궁과 덕성여자대학교 평생교육원 자리에 해당된다. 그러나 증축하여 규모가 가장 커졌을 때는 주의 담장 길이가 수 리(數里)나 되고 4개의 대문이 웅장하여 마치 궁궐처럼 엄숙하였다고 하는데, 일제에 의한 궁궐훼손의 일환으로 축소되었으며 현재의 덕성여자대학교, 舊TBC방송국, 일본문화원, 교동초등학교, 삼환기업 등이 근처에 자리잡고 있다.

운현궁의 대표적 건물로는 고종원년(1864) 9월에 준공한 노락당과 노안당 그리고 6년 후에 증축한 이로당이 있고, 지금은 한 개뿐이지만 그 당시 네 개였던 대문이 있다. 노락당은 운현궁에서 가장 중심이 되는 건물로 가족들의 회합이나 잔치 등 큰 행사 때 주로 이용하였다. 그러나 그 규모는 궁궐에 비하여 손색없을 정도로 화려하고 웅장하였다. 운현궁 낙성식에 참여했던 고종이 대제학 김병학(金炳學)에게 ‘노락당기(老樂堂記)’를 지어 기념할 것을 지시했던 사실만으로도 노락당이 상징하는 의미를 짐작할 수 있다. 당시 김병학은

운현궁은 고종의 아버지인 이하응의 저택이자 고종이 왕위에 오르기 전까지 어린 시절을 보낸 곳이다.



대원군의 마지막을 함께한 노안당의 뒷마당

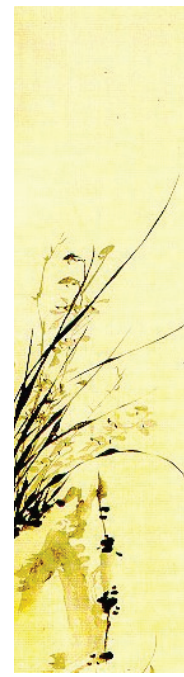


낮은 담장 너머로 보이는 노안당 전경

윤현궁



이하응 (흥선대원군 1820~1898)



石坡閣 (석파란)

“노락당과 하늘 사이가 한자 다섯 치 밖에 안 된다”고 했는데 다소 과장된 표현이기는 해도 당시 흥선대원군의 권세가 천하제일이었다는 것을 잘 대변하고 있다. 대원군의 위세와 운현궁의 관계를 알 수 있는 또 하나의 사례는 고종 3년(1866) 3월 21일에 고종과 명성왕후의 가례를 운현궁에서 치른 사실이다. 가례준비 일체를 노락당에서 하였음은 물론이다. 당시 가례행사를 위하여 1,641명의 수행원과 700필의 준마가 동원되었다고 하는데, 이들이 모두 운현궁을 거쳐 갔다고 할 때 규모가 어느 정도였는지 짐작할 수 있다.

노안당은 대원군이 사랑채로 사용하던 건물이다. 그가 임오군란 당시 청에 납치되었다가 한국한 이후 민씨 척족의 세도 정치 아래에서 유배되다시피 은둔생활을 한 곳이기 때문이고, 만년에 임종한 곳도 노안당의 큰방 뒤편에 있던 속방이었다. 노안당은 전형적인 한식 기와집으로 추녀 끝이 섬세하고 아름다운 것이 특징이다. 노안당의 상량문이 1994년 5월 27일 보수공사 당시 발견되었는데 당호의 유래와 대원군의 호칭 및 지위에 관한 것들이

기록되어 있다. 상량문에 의하면 대원군의 호칭을 ‘전하(殿下)’ 다음의 존칭어인 ‘합하(閣下)’라고 하였으며, 지위는 모든 문무백관의 으뜸이라고 하였다. 또 노안당의 당호는 공자가 ‘老者를 安之하며’라고 한 글에서 인용한 것으로 되어 있다. 노락당과 노안당 증축 당시 대원군의 권세를 이처럼 상량문에서도 잘 나타내고 있다.

노락당 못지않게 운현궁의 절대적 권위를 상징하는 것이 4대문이었다. 한창 전성기였을 때는 정문, 후문, 경근문(敬觀門), 공근문(恭觀門)의 4대문이 있었으나 현재는 후문 하나만 남아 있다. 경근문은 고종이 운현궁을 출입할 때 전용하던 문으로 창덕궁과 운현궁 사이에 있었다. 고종이 12세의 나이로 등극했을 때 조종대신들이 왕의 심중을 헤아려서 왕실 예산으로 경근문과 공근문을 지었다고 한다. 이 때 고종은 호조판서 이돈영에게 품계를 올려주고 치하했다는 기록이 있다. 공근문은 대원군이 궁궐을 출입할 때 전용한 문인데 경근문과 함께 없어지고 지금은 대원군 유배 당시 그를 감시할 목적으로 만들었던 일본 영사관(현재 일본 문화원 자리) 옆 터에 그 기초만 남아 있다.





지금은 덕성여대 건물로 사용되고 있는 운현궁의 서양식 건물

구름 고개의 오르막과 내리막 (대원군과 운현궁)

대원군의 정치 생애와 운현궁의 성쇠는 불가분의 관계였다. 따라서 운현궁의 역사적 보존가치는 대원군이 한국 근대사에서 차지하는 비중과 맥을 같이한다. 고종의 잠저였던 운현궁은 대원군이 집권하기 전까지는 왕족으로서의 권위를 느낄 수 없을 정도로 초라했다. 그러나 고종 즉위 후 대원군의 위세가 절정에 이르렀을 때의 운현궁은 그 위용이 자못 왕궁과도 같았다. 그러나 대원군 하야와 함께 운현궁도 점차 그 위용을 잃었다. 임오군란 이후 대원군이 청에 구금당하고 있는 동안이 가장 경제적으로 힘들 때여서 관리 유지가 힘들었다. 다시 운현궁이 활기를 찾게 된 것은 그가 재집권하면서부터이다.

대원군이 다시 집권한 것은 두 차례 있었다. 처음은 임오군란 직후 33일간(1882. 7. 23~8. 26)

이었고, 두 번째는 동학혁명 당시 약 4개월간(1894. 7. 23~11. 22)이었다. 이 경우 대원군의 재집권 배경과 계기는 서로 다른 점이 있으나 공통적인 것은 두 차례 모두 대중적 지지를 받았다는 것이다. 그가 초기 집권할 때부터 내정개혁에서 역점을 두었던 인사정책이 크게 작용하였다고 하겠다. 신분에 관계없이 불만세력을 포용하는 인재등용 원칙이 일관되게 적용되었기 때문이다. 또한 고종 즉위 후 10년 동안 펼쳐졌던 쇄국정책은 대원군 재집권 당시에는 거의 찾아볼 수 없었다. 임오군란 수습조건으로 일본이 부당한 요구조건을 제시했을 때, 또 조선 정부가 양보하는 선에서 이 문제를 해결하도록 중재한 청나라에 보여준 그의 태도는 강온 양면정책이었다. 일본의 무례한 요구에 대하여 전쟁도 불사하겠다는 강경책을 썼는가 하면 한편으로 시일을 지체하면서 청과의 협조로 이 문제를 해결하려는 전략도 구사했다. 임오군란 당시 용산기지(현 미군기지로 청나라 주둔, 일본군 주둔 후 미군 주둔)를 방문한 대원군을 납치했던 곳이 청나라였기도 했기 때문에 청의 중재를 적극적으로 받아들인 것도 아니었다. 이때의 대외정책은 겉으로 유연성을 보이기도 했지만 실상은 여전히 경직된 면을 지니고 있었다. 그의 대외정책이 명분보다 실용주의 방향으로 변화가 있었던 것은 동학혁명 당시 재집권할 때였다고 할 수 있다. 대원군은 일본의 조선침략정책을 국제적으로 여론화하기 위한 노력도 기울이던

서 조선주체 각국 공사들과의 면담을 통한 적극적인 외교를 시도해 보았지만, 민씨 세도가의 무능과 타락이 한계에 이른 상태에서 조선왕조에 대한 국제적 협조를 기대한다는 것은 어려웠다. 대원군은 이 점을 알았기 때문에 친일 개화파 인물 제거와 신정부 수립을 계획하였으나 이른바 이준용 역모사건으로 인하여 결국 권좌에서 물러나고 말았다.

격동의 한국사 속에서 흥선대원군은 과연 어떤 존재였을까? 1863년부터 1873년까지 약 10년 간 조선 근대사의 주역으로 왕권 강화 정책, 세도가들에 의해 문란해진 삼정(조선의 대표적인 세금 제도로 전정(토지세), 군정(군역세), 환곡(이자세)을 일컫는다) 제도 시정 정책은 비록 권세가들의 강한 저항을 받았으나 끝까지 관철시킴으로써 백성들의 강력한 지지를 얻었다. 또한 황사영백서 사건의 경우 병인양요로 이어져 대원군 척양정책의 시발점이 되었으나 역사서에서 평가하듯 단순히 종교 탄압이 아닌 국가 반역 사건을 처리한 것으로 보아야 할 것이다. 이후 국방력 강화를 통해 병인양요(프랑스), 신미양요(미국) 등 외세 침략에 강력 대응했다는 점에서 대원군이 생각하는 나라의 근간이 백성과 민족에 있음을 알게 하는 것이다.

우리나라 역사 속에 등장하는 많은 궁과 궁궐...

인조가 왕이 되기 전에 살던 종로구 사직동의 어의궁, 세종이 부왕 태종을 위해 이궁으로 건축했던 연희궁, 영조의 잠저였던 창의궁, 의친왕의 사동궁 등 수많은 궁들은 이제 찾아볼 수 없다. 임진왜란 때 왜군들에 의해 불태워졌고, 6.25 사변 때 폭격으로 잿더미가 되었으며, 경제개발을 위해 헐어낸 그 자리마다 빌딩들이 들어섰다. 여러 곳에 흩어져 있던 당시의 궁들이 어떤 모양이었는데, 어떻게 생활하였는지 아는 사람은 이제 소수일 것이다. 그 저 기록에서만 찾아보고 되새겨야만 할까? 또한 역대 왕들의 체취가 배어 있던 궁궐조차 일제 때 변형되고 훼손되어 원형대로 남아 있는 곳이 없다 보니 왕자나 공주들이 살았던 '궁'은 문헌이나 빈약한 자료 외에는 알 길이 없다. 비록 엇갈린 평가 속에 역사의 뒤편길로 사라졌지만 흥선대원군의 사저로, 다행히 최근까지 황족이 살았던 오직 하나밖에 남지 않은 운현궁만이 그들이 어떻게 생활하고 지냈는지 알아볼 수 있는 유일한 자료가 되고 있다. 지금 현재의 터와 모습이라도 오래 보존할 수 있도록 서울시민들의 관심이 필요하다.



박물관 (전시실)

운현궁 안에 마련된 별도의 유물전시관은 현재 특별기획 행사를 위해 전시되고 있으며 진품인 운현궁 유물 6206점은 서울시가 운현궁을 인수하면서 서울역사박물관으로 옮겨 소장하고 있다.

서울역사박물관
www.museum.seoul.kr



1863년 12월 고종이 왕위에 오르면서 인근의 고개이름 운현(雲峴) 또는 관현(觀峴)을 따 운현궁으로 부르게 되었다.



이로당

雲峴宮

치과 가기 무서워? 아냐! 즐거운 치과 이야기 여기 다 모였네

어린이들에게 있어 치과에서의 첫 경험은 매우 중요한 일이다.
어떤 아이에게는 무섭게, 어떤 아이에게는 친근하게 다가오는 곳이 바로 치과이다.
처음 치과 치료를 받을 때 울고불고 떼쓰던 기억, 누구에게나 있을 것이다.
하지만 아프지 않게 그리고 능숙하게 이를 치료하는 선생님을 책 속에서 먼저 만난다면?
치과가 무섭다는 선입견을 단번에 날려버릴 수 있는 이야기를 들려준다면?
아마 이제부터 아이는 치과 가기를 두려워하지 않을지 모른다. 즐거운 치과 이야기 속으로 함께 들어가 보자.



치과의사 드소토 부부 (저자: 윌리엄 스타이그)
지혜롭고 따뜻한 치과의사 드소토 부부의 이야기인 이 책은 뉴베리 상 수상 작품이다. 어느 날 생쥐이자 치과의사인 드소토 선생에게 여우가 울며불며 찾아와 이가 아프니 고쳐 달라고 통사정을 한다. 드소토 선생 부부는 잠깐 망설이다가 여우의 이를 고쳐 주는데, 여우는 이를 다 고치고 나면 선생 부부를 잡아먹어야겠다고 마음먹는다. 이것을 알아차린 드소토 선생 부부는 꾀를 내어 여우의 턱을 꼭 붙여 버린다. 재치와 유머가 돋보이는 책이다.



악어도 깜짝, 치과의사도 깜짝 (저자: 고미 타로)
이가 너무 아픈 악어와 악어의 이를 고치기 두려워하는 치과 의사가 작업이 끝난 후 고맙다는 인사를 하고 헤어진다. 악어는 이젠 열심히 이를 닦겠다고 다짐을 한다. 치과 가기 두려워하는 아이들의 심정을 간결하고 반복적인 언어와 단순한 채색을 통해 잘 표현하고 있다.

흡혈귀 루디, 치과는 정말 싫어 (저자: 잉그리트 위베)

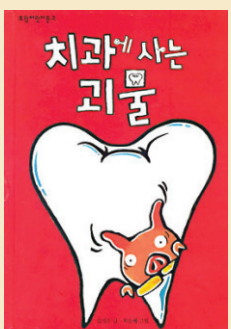
꼬마 흡혈귀 루디의 좌충우돌 치과 이야기이다. 어느 날 아몬드를 먹던 루디가 큰 소리를 지른다. “아야~~” 하루 종일 루디를 시무룩하게 만든 건 바로 송곳니. 흡혈귀에게 제일 중요한 송곳니가 아프다. 빨리 치과에 가서 치료를 받자는 친구 말에 계속 도망만 치는 루디. 치과를 무서워하는 루디를 통해 치과가 싫어하는 아이들의 심리를 잘 표현하고 있다.



재미있는 치과 이야기 (저자: 우리케 게를트, 볼프람 헤넬)
치과에 가기 두려워하는 아이들에게 치과를 친근하게 느낄 수 있도록 해주는 책이다. 무작정 치과는 무서운 곳이라고 생각하지 말고, 하나하나 치과에서 하는 일을 살펴볼 수 있도록 구성되어 있다. 옛날 옛적, 치과가 없을 때 사람들은 어땠는지에 대해서도 알 수 있다. 치과와 관련된 전반적인 상식을 어렵지 않게 설명하고 있다.



치과 대소동 (저자: 톰 바버)
샘은 치과에 가는 게 너무나 무서웠다. 치과에 있는 멋진 수족관도, 의사 선생님이 주는 스티커도, 아빠의 선물도 소용없는 샘을 스스로 의자에 앉게 하는 방법은 과연 무엇일까?



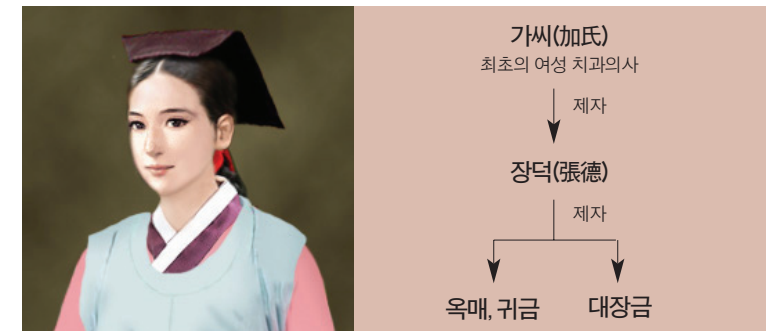
치과에 사는 괴물 (저자: 김성은)
치과에 사는 괴물뿐만 아니라 여러 이야기가 함께 있는 동화 모음집이다. 치과에 간 통통이를 통해 아이들의 일상생활에서 부딪히는 이야기와 성장 스토리를 리듬감 있게 담고 있다.

그 옛날... 이가 아프면 어떻게 했을까? 역사 속에서 만나보는 치아 치료법

예나 지금이나 치통이 제일 참기 힘든 고통이었을 터~!
요즘 시대 사람들이야 이가 아프면 치과를 찾아가서 치료 받으면 되지만,
옛날 사람들은 어떻게 했을까? 그 시대에도 치과의사가 있지 않았을까? 하는 막연한 생각에서 시작된 역사 속 치과 이야기.

고려시대 치아 치료법

우리나라 최초의 의료기관은 고려시대의 해민국과 동서 대비원인데, 사실은 이미 고구려 소수림왕 3년에 의학교육 기관이 있었다. 일본의 역사서를 보면, 일본 조정이 백제의 개로왕에게 의사의 파견을 요청하자, 고구려의 의사 덕래(德來)를 보내주었다는 기록이 있다. 덕래는 고구려의 의학 교육기관에서 수련을 받았으며, 대대로 일본에 살면서 후손들이 의업에 종사해 난파약사(難波藥師)라는 칭호를 받았다고 한다. 특히 고구려는 연금술이 발달해 금을 의학적으로 사용했는데, 이는 치의학에도 많은 발전과 영향을 끼쳤을 것으로 추정된다. 서양의 치의학은 연금술에 기인한 것이었는데, 불행히도 고구려는 금이 부족한 나라였기에 금을 치과 치료에 일반화시키기에는 어려워 침술을 이용한 치료법으로 나타났다. 고려시대 쓰여진 <향약구급방>에 보면 치아와 관련한 질병과 치료법이 무수히 열거되어 있는데, 몇 가지 치료법의 예를 들어본다. 중설(重舌)은 혀 밑에 있는 혈맥과 연조직이 부어서 안쪽에 작은 헛바늘이 돌아난 상태로 뱀껍질을 태운 가루를 바르도록 했다. 치감(齒瘡)은 치아경조직 질환으로 통증을 유발하는 증세로, 잉어 쓸개를 숨에 싸서 치근(齒根)에 붙여 치료했다고 기록되어 있다. 또한 고려시대 기록에는 폭행으로 이를 부러뜨리거나 상하게 했을 경우에는 곤장을 치거나 동(銅)으로 그 피해를 변상시키도록 했다고 전해진다.



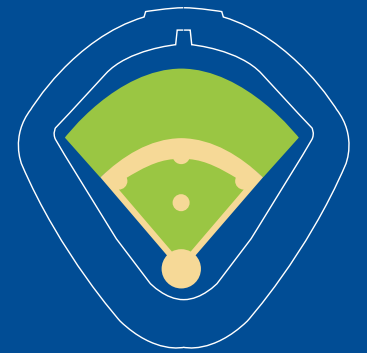
우리나라 최초의 여성 치과의사 - 가씨

엄격한 계급사회였던 조선시대에 천한 신분으로도 부와 명예를 얻는 유일한 길이 의업이었다. 따라서 똑똑한 상민의 자제들은 이름난 의원의 제자가 되어 사사를 받았는데, 기록상 우리나라 최초의 여성 치과의사인 가씨(加氏) 역시 제주감영의 노비 출신이었다. '임금이 승정원에 명해 나는 치통으로 고생하고 있는 지 여려 해나 약도 없고 의약이 무효이다. 그러므로 명나라 사신에게 이를 알리고 약을 구하는 것이 옳지 않은가 하고 하문했다. 이에 도승지 김계창이 전하의 치병을 타국에 알리는 것은 옳지 못하다며, 제주의 의녀 장덕(張德)에게서 치료를 받을 것을 상소하였다.' 조선왕조실록 성종 11년(1480년) 편에 나오는 대목인데, 성종의 치통을 치료한 장덕은 가씨(加氏)의 제자이다. 성종 때 명신인 이육이 쓴 <청파극담>에 보면 가씨는 제주의 관노출신으로 치통을 잡아내는데 뛰어났다고 한다. 그녀는 한양으로 차출되어, 해민서에 소속되어 있으면서 임금을 비롯한 고관대작들의 치통을 치료했다고 하는데, 치료 시 침과 갈고리 같은 것을 사용했으며, 장덕에게 그 기술을 전수했다고 한다. 이어 장덕은 옥매와 귀금이라는 여종에게 의술을 계승해 주었다고 한다. 따라서 가씨를 문헌에 근거한 최초의 여성 치과의사라고 할 수 있다. 한편, 실록을 좀 더 살펴보면 장덕은 임금의 입 속에서 기다란 벌레를 잡아냈다고 하는데, 당시 사람들은 치통은 벌레가 사람의 이를 갉아먹기 때문에 생기는 것으로 믿었기 때문에 이런 재미있는 표현으로 기록이 남아있기도 하다. 지금의 기술로 미루어 짐작해 보면 신경치료를 한듯하다. 이어 중종39년(1544년)에는 중종이 치통, 중기, 대변불통을 일으키고 어깨통증까지 겹쳐 궁궐 내 의녀가 총동원되다시피 했는데 이것이 지병이 되어 다음해 당시 가장 중종을 위하여 헌신 봉사한 의녀는 대장금과 은비(銀非), 세금(世金), 소장이(小狀伊), 계금(戒金) 등 5명이었다. 이 부분에서 우리가 익히 알고 있는 대장금이 성종 때 치과의녀로 이름을 떨쳤던 의녀 장덕(長德)의 제자로 중종의 치과의사로서도 크게 활약한 바 있다고 전해진다.





힘든 한 방에
스트레스가 확~
야구가 좋다
‘덴탈 에이스’



dental ACE

“함께 모여서 이렇게 야구를 할 때면 마치 치과대학 학생시절로 돌아간 기분입니다”
아직은 따가운 햇살이 남아 있는 늦은 토요일 오후 서울의 한 고등학교 야구장에서 만난 10여 명의 남자들.
인터뷰 내내 꼬리에 꼬리를 무는 야구 이야기에 다들 즐거운 표정이다.
이들이 바로 경희대학교 치과대학 졸업생들로 구성된 ‘dental ACE(덴탈 에이스)’ 야구 동호회원들이다.
진행_양주희 • 사진_이진혁



승패에 연연하지 않는 진정한 승자들

“딱!”

경쾌하게 맞은 타구가 좌익수를 넘어서 펜스까지 뻗어간다. 팀 내 최고 타율을 기록하고 있는 주종원 선수가 우전안타 후 2루 도루에 성공한 김소현 선수를 불러들이며 4회 초 현재 4대4 동점을 만들어 낸다. 이대로 가면 시즌 3승을 만들 수 있는 중요한 순간, 하지만 아쉽게도 후속타 불발로 공격 기회가 날아가 버린다. 살리지 못한 기회 후 찾아오는 위기는 사회인 야구에서도 변함없다. 3회까지 좋은 투구를 하던 ‘dentalACE’의 에이스 임해수 투수가 체구력 난조를 보이면서 팽팽하던 경기의 균형이 무너지기 시작한다. 시합은 결국 4대11로 마무리된다. 추가 득점 찬스를 제대로 살렸으면 하는 아쉬움이 드는 경기였지만 실망하지는 않는다. 야구에서나 인생에서나 승패보다는 주어진 순간에 최선을 다하는 것이 더욱 중요하다는 ‘dental ACE’ 팀원들의 얘기를 경기 후 들어 봤다.



유일한 치과의사 야구 동호회 'dental ACE'

경희대학교 치과대학 야구부 출신들이 졸업 후 각자 사회인 야구동호회에서 활동해오다가 치과대학 재학생들의 야구동아리 활성화와 사회인 야구 부흥에 뜻을 함께 하는 회원들이 만든 모임이 바로 'dental ACE'다. 단순히 야구를 좋아하는 취미활동 수준을 넘어서 사회인 야구 리그에 정식으로 등록해서 활발하게 활약하고 있는 'dental ACE'의 가장 큰 특징은 회원 모두가 치과의사라는 점. 졸업생들이 주축이 되어 만든 동호회다 보니 참여 회원들의 연령대도 20대에서 40대까지 다양하다.

“보통 시합은 2주일에 한번 정도 하는 편인데, 경기 하는 날만 기다리는 사람들이 많아요. 그래서 미리 배정받은 선수들은 시합을 뛰기 위해서 나오지만, 모두 선후배 사이니까 얼굴 보러 나오는 경우도 많죠. 시합 응원도 하고 뒤통이도 같이 하면서 우애를 다지고 있어요.”

'dental ACE'의 회장을 맡고 있는 김소현 원장은 팀원들이 모두 꾸준히 활동할 수 있는 것은 바로 '야구를 좋아하는 마음과 끈끈한 정' 때문이라고 말한다.

사회인 야구 리그에 정식 등록하면 구장 섭외에서부터 전문 야구인들로 구성된 심판 배정에 이르기까지 경기에 대한 지원과 더불어 한 해 동안 'dental ACE'가 걸어온 길을 정식으로 기록해주고 전체 리그가 끝난 후 시상도 한다.

“3월부터 10월까지 한 달에 1경기에서 3경기, 1년에 총 13경기 정도를 진행하고 있습니다. 현재 활동하고 있는 'dental ACE'의 회원수는 30명 정도로 경기가 있을 때마다 10여 명 정도의 회원들을 돌아가면서 참여하고 있습니다.”



현재 'dental ACE'가 활동하고 있는 리그는 'MJ리그' 3부 A조로, 멀리서 올라오는 지역 회원들까지 최대한 많은 인원이 참여할 수 있도록 일정을 조정해서 모든 경기를 토요일 저녁과 일요일 오전에 진행하고 있다는 김건태 총무의 설명이다.

“그리고 대학 시절처럼 1년에 한 번씩은 4박 5일 정도 휴가 일정을 맞춰서 공중보건의 회원들이 근무하고 있는 지역으로 전지 훈련을 떠나는 데 그 기간에는 오직 야구만 하면서 하루를 보냅니다. 대학 야구부 시절 동고동락했던 시간들을 추억하면서 팀원 간의 끈끈한 정을 다시 한번 확인하는 기회를 갖고 있습니다.”라는 말도 덧붙였다.



야구의 매력? 타임아웃이 없는 게임의 묘미

정해진 시간 내에 승부가 나는 스포츠들도 긴장감이 넘치지만, 마지막 쓰리 아웃까지 긴장을 늦출 수 없게 하는 야구의 묘미는 사람들이 야구를 사랑하는 가장 큰 이유일 것이다. TV 또는 야구장에서 보는 프로선수들의 경기도 흥미진진하지만 실제 그라운드에서 직접 경기에 참여해 치고 달리면 느끼는 야구의 매력에 비할 수는 없다.


“진짜 매력 있는 운동이죠. 굉장히 박진감이 넘칩니다. 타자에 따라 달라지는 수비 포지션과 타구가 날아가는 방향에 따라 수비들이 움직이는 모습까지 정말 다이내믹한 운동이니까요. 그리고 무엇보다 일주일 내내 좁은 진료실 안에서 답답하게 지내다가 넓은 운동장에서 마음껏 뛰고 땀도 흘리면 스트레스도 풀리고 선후배 간에 결속력도 강해 집니다. 승패에 관계없이 시합 후 기분 좋게 맥주 한 잔에 갈증을 푸는 청량감도 야구가 주는 큰 즐거움입니다.”라며 김소현 원장의 야구사랑은 끝없이 이어진다.

연습 경기에 임하면서도 야구 사랑에 대한 이야기를 끝없이 풀어놓던 'dental ACE' 선수들도 한 가지 걱정하는 부분은 야구경기 특성상 공이 워낙 빠르고 강해서 항상 부상의 위험이 있다는 것이다. 가끔 가족들의 걱정스런 편지를 들을 때도 있다. 그래서 진료에 지장을 줄 수 있는 손 부상만큼은 팀원들 모두 각별히 주의하고 있다. 하지만 그런 걱정조차 털어버릴 수 있는 것이 바로 야구의 매력. 야구를 통해 도전정신과 성취감을 만끽할 수 있어서라고 한다.

야구 경기가 있는 주말이면 서울에 개업하고 있는 회원들부터 충청도나 전라도 광주에 있는 회원들까지 참여하고 있다. 매월 두 차례 정도 황금같은 주말 시간을 통째로 야구에 쏟을 만큼 그들에게 있어 야구는 삶의 또 다른 벗이다.



현재 가입된 리그에서 평균 연령대가 다른 팀에 비해 높은 편이지만 'dental ACE'의 야구를 사랑하는 마음만큼은 어느 팀에도 뒤지지 않는다. “학교 때부터 야구부 생활을 해서인지 이렇게 경기를 하다 보면 욕심이 생깁니다. 앞으로 팀 성적을 향상시켜서 한 차원 높은 리그로 올라가고 싶은데 회원들 모두가 바쁘다 보니 따로 연습할 시간을 내기가 어렵습니다. 시합 시간보다 한 시간 정도 일찍 도착해서 하는 연습이 전부이지만 팀원들 모두 시합에서 최선을 다하는 멋진 모습을 보여주고 있습니다.”

야구에서 그리고 인생에서 진정한 승자의 모습을 보여주겠다는 'dental ACE' 팀원들은 다시 한번 파이팅을 외치며 삶의 그라운드를 향해 힘차게 달려 나간다. 



여름 동안 지친 몸... 가을·겨울 피부에 촉촉함을 선물하자 셀프 바디 홈 케어

SELF BODY HOME CARE

무더운 한여름 더위가 지나고 찬바람이 불기 시작하면 몸 구석구석 하얗게 일어나는 각질 때문에 고민하는 사람이 많다. 각질은 노화를 빨리 진행시키고 피부를 쉽게 상하게 하는 원인이 되기도 한다. 가을·겨울철에 각질 없는 촉촉한 피부를 만들기 위한 셀프 바디 홈 케어 방법을 알아보자.

Moisturizing Care

우선 보습 케어 수칙을 꼭 지켜야 한다. 샤워 시 몇 가지 수칙만 잘 지켜도 건조한 몸에 촉촉함을 선물할 수 있다. 수분과 보습을 위한 생활 수칙 몇 가지를 살펴본다.

1. 샤워하기 전에 물 한 컵 정도를 마셔 수분을 보충한다. 쌀쌀한 바람 탓에 피부까지 쉽게 건조해지는 가을·겨울에는 물을 자주 마셔주면 피부가 건조해지는 것을 막을 수 있다.
2. 물의 온도와 몸의 온도 차이를 줄여야 한다. 체온과 비슷한 정도의 물 온도로 샤워를 하면 피부 자극이 줄어 노폐물 배출과 수분공급이 원활해진다.
3. 일주일에 1~2회 정도 규칙적으로 허브나 녹차 등 쉽게 구할 수 있는 천연 입욕제로 목욕을 한다. 욕조에 미지근한 물을 받아 입욕 10분 전에 넣어 사용한다.
4. 목욕과 샤워 후에는 로션-오일 등을 꼭 발라준다. 피부 트러블 1순위인 각질을 예방할 수 있다.



Scrub Care

묵은 각질 제거에 신경을 써야 한다. 피부의 죽은 세포를 제거해 주지 않으면 묵은 각질로 그대로 남게 되어 피부가 하얗게 일어나게 된다. 샤워나 목욕할 때 부위별 각질 제거와 바디 케어까지 꼼꼼하게 짚어본다.

1. 바디 스크럽은 많은 양을 사용한다고 효과적인 것은 아니다. 1~2스푼 정도를 덜어 몸 전체에 골고루 바르고 원형을 그리듯이 문질러 준다.
2. 무릎, 발꿈치, 팔꿈치 등은 미용도구를 이용해 각질과 굳은살을 집중적으로 관리해 준다.
3. 온냉 샤워로 피부에 탄력을 주고 비누 대신 보습 성분이 들어 있는 바디 클렌저를 이용해 샤워를 하면 촉촉한 피부를 만들 수 있다.

Natural Pack

천연 팩으로 피부를 가꾼다. 생활 속에서 쉽게 구할 수 있는 흑설탕, 약초, 플레인 요거트 등 식재료를 팩으로 만들면 겨우내 매끄러운 피부를 유지할 수 있다. 부드러운 피부케어를 위한 천연바디 팩 8가지에 도전해보자.

Natural Pack

1. 파인애플 팩

물 1/2컵에 해초가루 1/2작은술을 넣고 잘 섞은 다음 파인애플즙 1큰술과 글리세린 1작은술을 넣어 만드는데, 얼굴과 목에 바르고 10~15분 후 적당히 마르면 미지근한 물로 세안한다.



2. 아보카도 팩

아보카도 과육 120g과 오렌지주스 50cc, 아카시아꽃, 흑설탕, 령, 현미유 10g씩을 믹서로 갈아 부드러운 크림 상태를 만든 다음 얼굴과 목에 골고루 펴 바르고 30분 후에 미온수로 씻어낸다.

3. 오렌지 팩

해초가루 1/2작은술에 요거트를 적당량 넣고 저어 걸쭉해지면 오렌지즙 2큰술을 섞어서 만든다. 얼굴과 목에 거즈를 덮고 오렌지팩을 바른 뒤 20분쯤 지나면 거즈를 걷어내고 찬물로 씻어낸다.

4. 바나나 팩

우유나 물에 해초가루를 풀어 걸쭉해지면 으갠 바나나를 넣고, 달걀노른자와 꿀을 적당량 첨가해 잘 섞는다. 바나나 팩을 펴 바른 뒤 30분이 지나면 찬물로 깨끗이 씻는다.



Natural Pack

5. 꿀 & 흑설탕 팩

스크럽과 피부 보습에 좋은 꿀, 흑설탕을 1큰술씩 넣고 약간의 해초 가루를 넣어 걸쭉하게 만든 뒤 바디에 발라 마사지한다.

6. 요거트 팩

과일이 들어 있는 플레인 요거트에 약간의 물을 섞어 묽게 만든 다음 전신에 발라 10분 정도 그대로 둔 뒤 깨끗이 닦아낸다.

7. 녹차 팩

수분과 미백에 효과적인 녹차 물을 우려 해초가루를 넣고 걸쭉하게 만든 다음 전신에 발라 마사지 한다.

8. 감초 팩

달걀노른자 1개, 감초가루와 해초가루 1/2큰술씩 섞어 각질이 많은 부분에 발라주면 피부 보습은 물론 각질까지 제거할 수 있다.

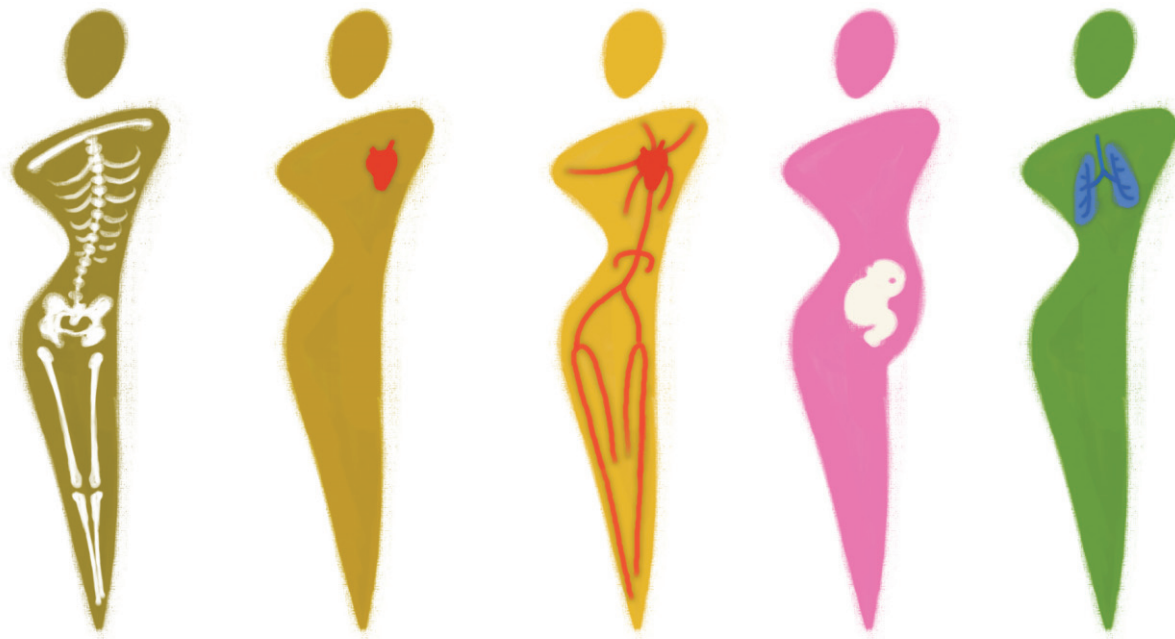


Foot Care

샌들 사이로 발이 드러나는 여름철이 어느 때보다 발이 흑사당하는 계절이었다면, 이제는 피곤하고 지친 발의 피로를 풀어야 할 때다. 족욕법을 통해 건강하고 깨끗한 발을 가꿔보도록 하자.

족욕은 40℃ 정도의 따뜻한 물에 두 발을 담그는 목욕법으로 피로회복은 물론 혈액순환을 촉진하고 땀과 함께 몸 속 노폐물을 배출해 건강한 몸을 만들어준다. 전신욕이나 반신욕과 달리 욕조가 필요 없고, 두 발만 물에 담그기 때문에 간편하다. 족욕은 하루에 한 번, 20분 정도를 매일 꾸준히 하는 것이 좋으며, 운동과 식사 후에는 1시간 정도 지난 후에 하는 것이 좋다. 이때 천연 재료나 입욕제, 아로마 오일 등을 넣어주면 좋다. 족욕을 하다가 물이 식으면 미리 준비한 뜨거운 물을 조금씩 부어 온도를 유지한다. 혈액순환과 피로회복을 돕기 위해 물 속에서 발가락과 발목을 부드럽게 움직이면 더욱 효과가 있다. 족욕을 하면 발에 쌓여 있는 각질과 노폐물이 제거되고, 발 다리 근육의 긴장과 피로가 풀리며, 신체 리듬을 활발하게 도와 소화불량, 어깨결림, 고혈압, 불면증, 감기, 생리통 등을 개선한다. 또한 신진대사를 활발하게 하고 지방 분해를 도와 피부미용과 다이어트에도 효과적이다.

치주질환과 전신질환의 관계



구영 교수(서울대치과병원 치주과) • 최병갑 공보위원

periodontal⁺
disease

systemic⁺
disease

1. 입 안의 감염과 전신질환
2. 다양한 질병과 입 안 감염의 관계
3. 치주질환의 치료와 전신질환의 예방

1. 입 안의 감염과 전신질환

1. 입 안(구강 내)의 감염

예전에는 전신질환을 앓고 있는 환자의 입안에서 감염현상과 증세가 얼마나 심하게 나타나는가에 대한 관심이 많았다. 그러나 최근의 연구에 따르면 오히려 입 안의 감염 자체가 전신질환을 일으키거나 악화시킨다는 사실이 밝혀지고, 입 안의 감염과 전신질환의 상호관계에 대해서도 밝혀지기 시작했다. 미국 치주과학회에서는 이미 10년 전부터 입안의 감염이 전신질환의 원인이 되거나 악화시킬 수 있다고 경고하고 있다.

2. 치주(잇몸) 질환과 전신질환

입안의 세균이 혈류를 타고 우리 몸 속의 여러 주요 장기에 이르러서 새로운 감염을 일으키게 되며, 이를 뒷받침하는 많은 연구들을 종합하면 세균 감염으로 인한 치주질환은 심장질환, 뇌졸중(중풍), 당뇨, 조산 및 호흡기질환과 관계가 있다.

치주질환은 다음과 같은 전신질환과 밀접한 관련이 있다.

- 1 골다공증 증세 악화
- 2 뇌졸중(중풍) 위험 증가
- 3 치사율이 가장 높은 심장질환의 발병
- 4 임신부의 조산, 저체중아 출산
- 5 당뇨병
- 6 호흡기질환



건강한 잇몸



치은염
치아주위를 따라 붉게 변한 잇몸



치주염
치주염이 심해지면 치근을 싸고 있는 뼈가 녹아 치아가 빠짐

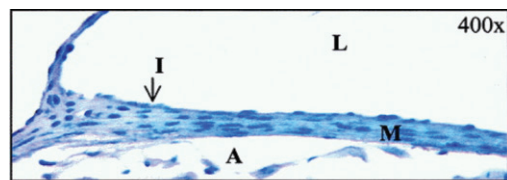
2. 다양한 질병과 입 안 감염의 관계

1. 골다공증

골다공증이 생기면 치아를 둘러싸고 있는 뼈의 밀도가 낮아짐으로써 치근(치아뿌리)이 뼈의 지지를 제대로 받지 못하여 치아가 빠지기 쉽다. 이는 호르몬제의 처방으로 어느 정도는 예방할 수 있다. 미국치주학회지(1999)의 보고에 의하면 폐경이 되고 5년 내에 여성호르몬인 에스트로겐을 복용하면 치주질환의 진행을 늦출 수 있는데, 에스트로겐의 부족과 골다공증이 폐경 후 잇몸 뼈의 파괴를 촉진하여 치아가 빠지게 되기 때문이다. 결과적으로 골다공증을 보이는 여성에게 에스트로겐을 보충함으로써 잇몸의 염증을 줄이고 치아를 지지해 주는 주변 조직의 파괴를 감소시켜 치아를 보호해 줄 수 있다.

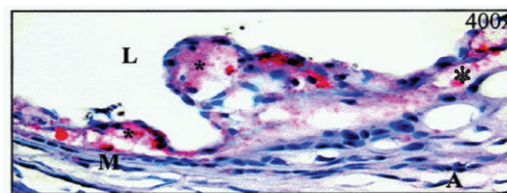
2. 뇌졸중 (중풍)

최근 연구결과에 의하면 치주질환과 뇌졸중(중풍)이 연관성이 있다고 알려져 있다. 급성 뇌혈관 허혈(빈혈상태)로 진단받은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 입 안의 감염이 많다는 사실이 밝혀졌다.



정상 혈관의 혈관

- * Foam Cell (거품세포)
- L Indicates aortic lumen (대동맥강)
- I Intima (혈관내막)
- M Media (혈관중간막)
- A Adventitia (혈관외막)

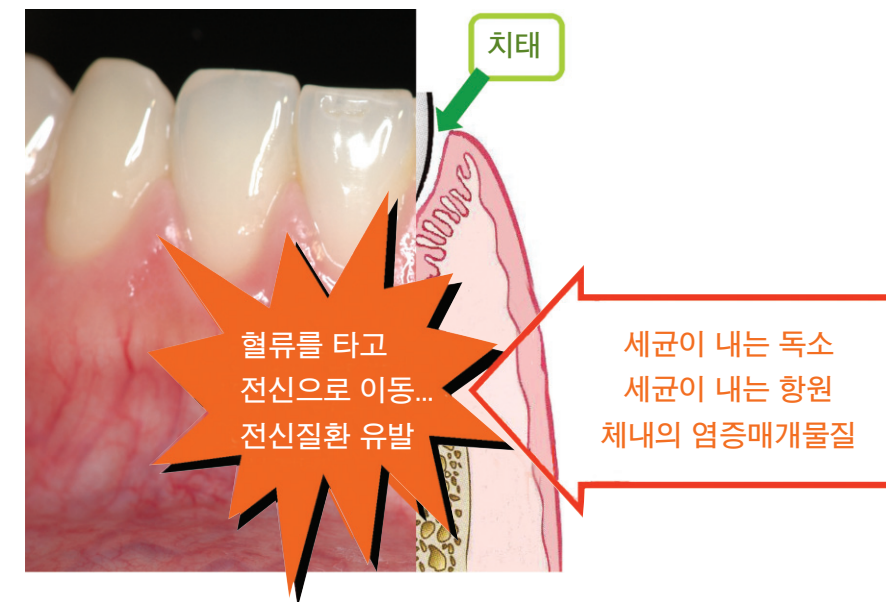


치주질환 원인균을 접종한 혈관의 혈관내벽에 핏덩어리(atheroma, 죽종)가 만들어져 혈관을 좁게 만든다.

3. 심장질환

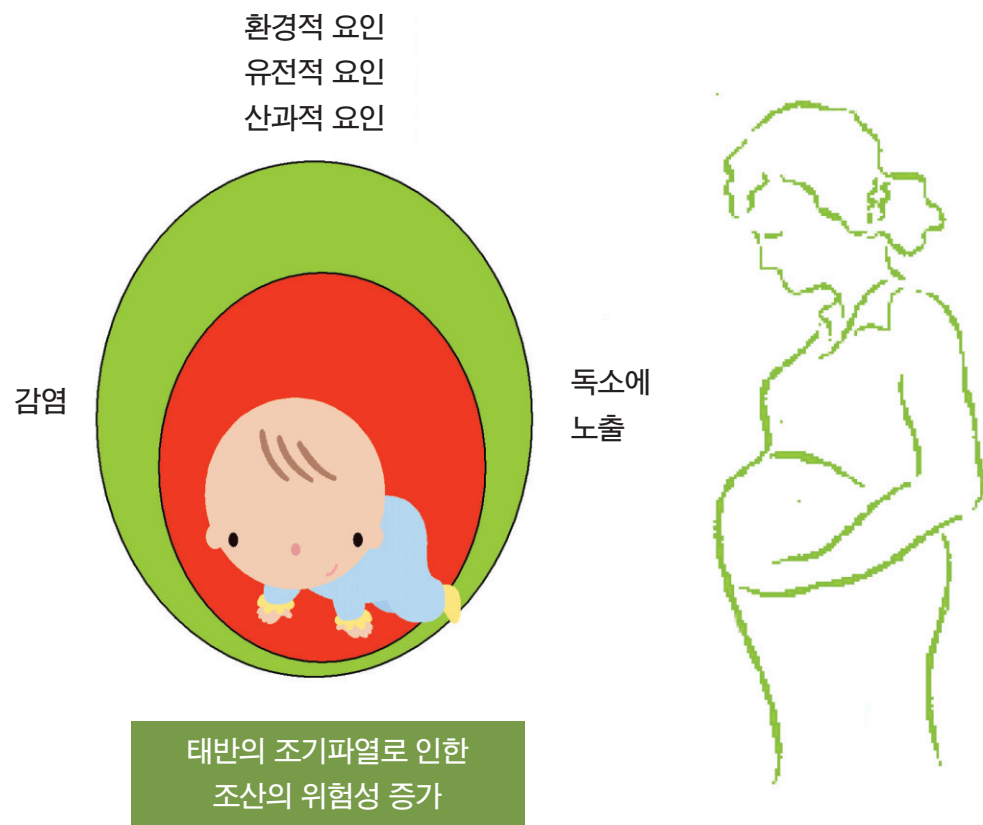
치주질환과 심장질환이 연관성을 가지고 있다는 보고가 다수 발표되었다. 입 속의 세균이 혈류 속으로 들어가 심장동맥의 지방질 플라그에 붙어 핏덩어리를 만드는데, 이러한 핏덩어리는 정상적인 피의 흐름을 막아 심장을 정상적으로 움직이는데 필요한 영양과 산소의 공급을 제한하게 되고, 그 결과 심장발작까지 일어날 수 있다. 많은 학자들은 치주질환이 있는 환자의 경우 그렇지 않은 경우보다 거의 2배 정도 심혈관계질환에 걸리기 쉽다고 보고하였을 뿐만 아니라 치주질환은 이미 가지고 있던 심장질환을 더 악화시킬 수 있다고 경고한다.

따라서 감염성 심내막염의 위험이 있는 환자는 치과 치료 전에 예방적 항생제의 복용이 필요하고, 이런 경우는 치과의사와 심장 전문의의 상담이 필요하다.



4. 조산, 저 체중아 출산

흡연, 음주, 약물 사용과 같은 위험요소뿐 아니라 치주 질환 역시 저 체중의 조산아 출산에 영향을 준다는 연구결과가 다수 발표되었으며, 치주질환을 앓고 있는 임산부는 조산과 저 체중아를 출산할 확률이 7배가량 높다고 알려져 있다. 치주질환이 있는 경우 조산을 유발하는 생물학적인 분비물의 증가를 촉진하게 되어 조산이 일어나며, 임신 중에 잇몸 상태가 나빠진 여성에서 조산의 위험이 더 크다. 모든 종류의 감염은 태아의 건강에 해를 줄 수 있고, 임신기간 중에는 치과 치료가 부분적으로 제한될 수 있기 때문에 임신을 계획하고 있는 여성은 임신 전 치주(잇몸)검사를 받고 적절한 잇몸 치료를 받도록 해야 한다.



5. 당뇨병

당뇨병 환자의 경우 정상인보다 치주질환을 가지고 있는 경우가 많은데, 이는 당뇨병 환자들은 감염의 위험이 더 높기 때문입니다. 당뇨병의 여러 합병증 중 치주질환은 여섯 번째로 흔한 합병증이며, 특히 조절되지 않는 당뇨병 환자의 경우에는 치과 치료시에 지혈이 잘 되지 않거나 상처가 잘 아물지 않아서 더욱더 위험하다. 한편, 치주질환이 당뇨병 환자의 혈당 조절을 어렵게 할 수도 있다. 혈당이 높아진 상태가 지속되면 당뇨병 합병증의 위험이 커진다. 따라서 치주질환을 가진 당뇨병 환자는 잇몸의 감염을 제거하기 위한 치료를 받아야 한다. 당뇨병과 치주질환을 동시에 가진 113명의 피마족(미국 남서부 인디언)에게 잇몸 감염에 대한 치료만을 한 경우에도 당뇨병의 증세가 크게 호전되었다는 연구보고는 당뇨병과 치주질환이 명백한 관련성을 가지고 있음을 말해준다.



당뇨병은 치주질환을 악화시키기도 하지만 역으로 치주질환은 당 조절을 어렵게 한다.

6. 호흡기 질환

세균에 의한 호흡기 감염은 입과 목을 통해 폐로 미세한 물방울 입자들을 흡입하여 발생하는데, 이러한 미세 물방울들은 폐에 달라붙게 되고 그 속에 있는 세균이 증식하게 된다. 최근의 연구에서 입과 목에서 발견되는 세균이 호흡기관의 아래 부위에서도 발견되는데 이 세균들은 감염을 일으킬 수 있으며 폐의 상태를 더 악화시킬 수 있다. 만성폐쇄성폐질환과 같은 호흡기 질환을 가진 환자의 경우 전형적으로 자체 보호 기능이 떨어져 있어 폐에 있는 세균을 제거하기 어렵다. 과학자들은 입에 존재하는 세균이 폐로 흡입되어 폐렴 같은 호흡기 질환을 일으킬 수 있다고 보고하였으며, 특히 치주질환을 가진 환자에서 그 가능성이 높다고 하였다.

3. 치주질환의 치료와 전신질환의 예방

이상의 내용을 종합해 볼 때, 입 안의 건강을 가볍게 생각해서는 안 된다.

전신건강 못지않게 입 안(구강) 건강의 중요성을 느낀다면 치주(잇몸)검사를 받아보는 것이 바람직하다. 마지막으로 다음과 같은 경우라면 반드시 치과의사에게 치주검사를 받아보기를 권한다.

- ▶ 치주질환 증상(잇몸 출혈, 치아의 과도한 움직임, 입 냄새, 씹기가 불편함, 시린 이) 이 있는 경우
- ▶ 심장질환, 당뇨, 호흡기질환, 골다공증이 있는 경우
- ▶ 가까운 시기에 임신을 계획하고 있는 여성
- ▶ 가족 중 치주질환을 가지고 있는 경우: 치주질환을 일으키는 세균은 침을 통해서도 옮기게 된다. 자녀에게 또는 배우자 간에 침을 통해 세균이 전달됨으로써 치주질환이 생긴다.
- ▶ 입 안이 헐어서(잇몸 궤양) 불편함이 2주 이상 지속되는 경우

치주질환을 적절한 시기에 치료하여 잇몸을 건강하게 유지하고 치아의 상실을 방지하며, 더 나아가 전신질환을 예방하고 악화를 방지하여 보다 건강한 생활을 누리시기를 바란다.

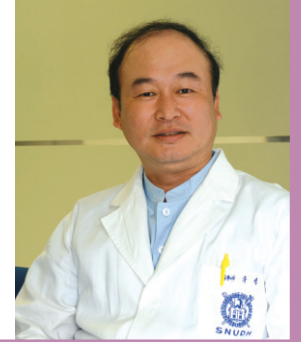


심한 치주질환의 경우 손바닥 넓이만큼의 세균덩어리가 잇몸을 자극한다.

periodontal⁺
disease

입 안이 건강해야 우리 몸도 건강하다!

구 영 교수(서울대치과병원 치주과)



취재_김영희

단순한 잇몸병으로 여겼던 치주질환이 우리 몸 전체의 건강에 막대한 영향을 미친다는 연구결과가 속속 등장하면서 의학계에 새로운 화두가 되고 있다.

치아를 둘러싸고 있는 잇몸과 뼈에 염증이 생기는 것을 일컫는 치주질환은 큰 통증 없이 서서히 진행되는 경우가 대부분이어서 치과를 찾았을 때는 생각보다 증상이 심각한 경우가 많다. 평소 정기적인 스케일링과 구강검진으로 꾸준히 관리하는 것이 무엇보다 중요한 이유도 여기에 있다.

평균연령이 높아지고, 식습관의 변화, 생활습관의 변화로 인한 성인병 발병률이 증가하면서 입 속 건강은 전신건강을 지키기 위한 중요한 요소가 될 전망이다. 심혈관 질환, 당뇨병 등은 물론, 산모와 태아의 건강에까지 막대한 영향을 미친다고 하니 어려서부터 입 속 건강에 관심을 갖고, 꾸준히 관리해야 한다고 치과의사들은 조언한다.

Q. 치주질환이 전신질환을 악화시킬 수 있다는 보고가 상당히 흥미로운데...

치주질환이 전신질환을 악화시킬 수 있다는 많은 보고가 있으며, 이와 관련해 보다 정확한 연관관계를 밝히려는 연구들이 진행 중이다. 미국 치주학회에서 진행하고 있는 조산 및 저체중아 출산을 줄이기 위한 '산모와 태아, 두 사람을 위한 칫솔질(Brushing for Two)' 캠페인은 치주질환이 전신에 영향을 미치고 있음을 근거로 하는 대표적인 예이다. 심혈관 질환, 당뇨, 항암치료 등 면역역력이 저하되는 경우 미리 입 안의 건강을 체크해야 한다. 감염원으로 작용할 수 있는 치주질환의 조절이 중요하기 때문이다.

Q. 진료에 앞서 환자 및 치과의사가 반드시 체크해야 할 점이 있다면.

환자는 치과 치료 전에 자신의 병력, 즉 기왕력에 대해 성실하게 답하고, 현재 복용하고 있는 약의 종류를 상세하게 알려야 한다. 정확한 정보가 환자와 의사 사이에 공유되어야 의사는 적절한 치료와 다른 질환과 연관된 문제에 대하여 추가적인 대처를 할 수 있다. 예를 들면, 심혈관질환과 관련해 혈전용해제를 복용하는 경우 출혈과 관련한 적절한 조치는 물론 약의 조절도 필요하다. 심한 당뇨의 경우도 혈당 조절 여부에 따라 치료 계획이 변경 될 수 있어 주의가 요구된다.

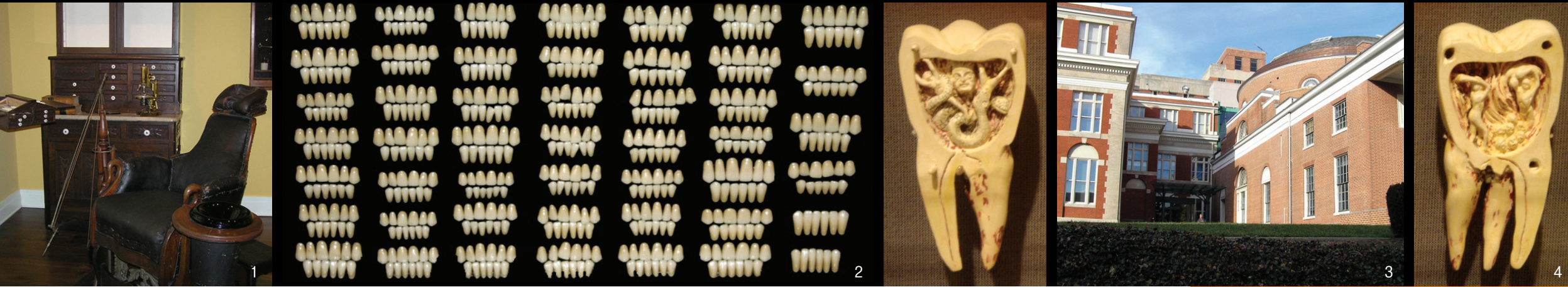
Q. 평소 생활 속에서 지킬 수 있는 치주질환 예방법이 있다면.

- 정기적인 구강검사와 스케일링이 추천된다. 가정에서는 치간칫솔 및 치실을 포함하는 올바른 구강위생관리가 필요하며, 가정 또는 직장에서는 시판 중인 구강양치액으로 입안을 헹구어 추가적인 세균막 관리를 하는 것도 도움이 된다. 세면대에 끝이 닳아 옆으로 벌어진 칫솔만 있는 집과 치실, 치간칫솔, 구강세정제, 전동칫솔 등 다양한 구강위생용품이 갖추어져 있는 집은 구강건강관리 측면에서 엄청난 차이를 보인다. 구강건강에 보이는 관심 정도를 보면 전신건강관리의 척도가 된다.

Q. 입 속 건강과 전신건강을 챙길 수 있는 방법에 대해 조언을 해준다면.

유아부터 노인에 이르기까지 구강질환을 예방하고 치료하기 위해 정기적으로 치과를 방문하는 일이 많아졌다. 노령인구가 더 증가하고 생활수준이 높아질수록 더 많은 정기적 치과방문이 예상되고 있으며, 이는 치과와 치과의사의 역할이 과거보다 더 중요해진다는 것을 의미한다. 즉, 치과의사는 구강질환의 예방 및 치료뿐 아니라 전신건강에 대한 상담과 적절한 대처방법을 알려주는 가족주치의로서 역할을 하게 될 것이다. 지진발생을 미리 알려주어 적절하게 대처할 수 있도록 도와주는 카나리아처럼 말이다. 📞

systemic⁺
disease



Oldest Medical Education building

1. 치과치료용 의자
2. 다양한 치아형태의 모형
3. 가장 오래된 의학 교육기관
4. 충치를 지옥으로 형상화한 조각

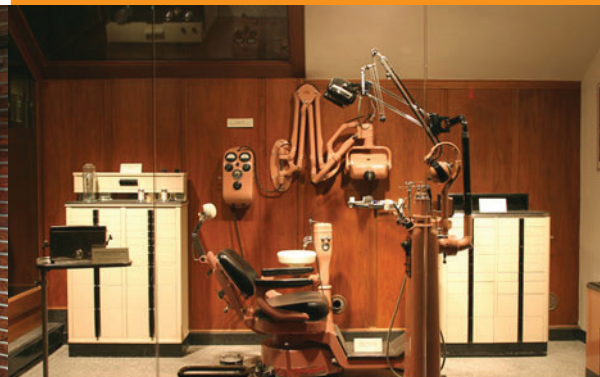
볼티모어 국립치과박물관을 가다

치과박물관(정확한 표현으로는 치의학 박물관)은 근대 치의학 발달의 과정과 각종 치과용 기자재의 변화를 살펴볼 수 있는 장소이다. 또한 치의학 관련 유물들을 수집·전시하고 치의학의 역사를 보존하는 자료 보존소로 치의학을 연구하는 학생 뿐만 아니라 일반인들에게도 여러 중요한 정보를 제공하는 교육의 장으로 활용되기도 한다. 우리나라에는 국내 최초의 치의학 전문 박물관인 서울대 치과대학 치의학 박물관을 비롯해 경기도 및 지방 국립대 치과대학 중심으로 박물관을 운영하고 있다. 그렇다면 다른 나라의 치과 박물관은 어떻게 운영되고 있을까?

The Sindecuse Museum of Dentistry



1890년~1920년 사이의 치의학 전기치료 연구실



1930~40년대에 사용한 아르 데코 풍의 치과치료실

입을 꼭 다문 재미없는 노인의 모습으로 알려진 미국 초대 대통령 조지 워싱턴이 첨단 기술을 통해 새로운 모습으로 다시 태어났다면? 20대부터 이가 빠지기 시작해 틀니를 했다는 워싱턴. 그의 틀니는 일반적으로 알려진 것처럼 나무로 만들지 않았고 금, 상아, 납, 인치(人齒), 말이나 당나귀 등 동물 이빨 등으로 만들어졌으며 벌어지도록 도와주는 스프링과 상하학을 서로 붙잡아주는 볼트로 되어 있다. 조지 워싱턴의 복원 작업에 가장 중요한 부분을 차지했던 이와 입 부분을 검증했던 곳이 바로 볼티모어 국립치과박물관이다. 메릴랜드 대학 내에 자리 잡고 있으며 스미스소니언 협회에도 가입되어 있는 이 박물관은 볼티모어를 방문하는 학자, 학생, 일반인들의 문화 관광의 필수 코스이기도 하다. 건강한 미소의 중요성을 발견할 수 있도록 관람자들에게 다양한 교육 프로그램과 그와 관련된 체험을 통해 여러 정보를 제공한다는 점이 가장 큰 특징이다. 일명 NMD 교육투어로 불리는 프로그램은 치의학 역사에 대한 정보와 함께 건강한 치아를 갖기 위한 올바른 생활이 무엇인지에 대한 역할 공부를 할 수 있도록 도와준다. 박물관 입구에서부터 만날 수 있는 거대한 치아 모형(페니 윌슨-1950년대 서커스 공연자의 실제 사이즈 모

형)을 통해 목과 턱 근육이 구강 조직에 미치는 영향을 배우고, 스포츠용 마우스 피스, 적절한 칫솔질 기술에 대한 학습과 흡연이 치아에 미치는 악영향 등을 상세하게 배울 수 있는 마우스과워® 체험 프로그램, 조지 워싱턴과 그의 유명한 틀니를 복원하여 전시하는 등 여러 프로그램들을 진행하고 있다.

특히 조지 워싱턴 복원 전시는 18세기 치의학 역사와 기자재에 대한 발전 기술을 살펴볼 수 있다는 점에서 중요하게 평가되고 있다. 또한 마우스과워® 체험 프로그램은 건강한 치아와 신체의 중요성을 일깨워 주는 프로그램으로 현재까지 세계 걸스카우트 연맹 소속 회원 중 3천 명 이상이 참여하여 치과 상식 교육, 치아에 좋은 영양, 담배 사용 예방, 적절한 구강 위생, 치과 병력, 치아 해부학에 대한 귀중한 정보와 교훈을 얻고 있다. 프로그램에 참여하면 교육수료증명서를 발급해준다. 이처럼 볼티모어 국립 치과 박물관은 일반적으로 생각하는 전시 위주의 박물관으로 운영하기 보다는 방문자에게 치과의 유물 및 미래, 치과 전문의의 공적 및 건강한 생활 속에서 치아 건강의 중요성을 배울 수 있는 교육의 장으로서의 역할을 충실히 수행하고 있다. 연 10,000명의 현지 방문자, 메릴랜드의 5,000명 이상의 미취학 아동들에게 교육 프로그램을 제공하고, 대규모 전시 공간에서 치과 역사를 배울 수 있는 유물 4만 여점도 전시하고 있다. 여왕의 금박을 입힌 치과 기기, 역사 속 치과 광고, 세계 유일의 대형 치아 모형 주크 박스 등 변화하는 전시 프로그램을 통해 과거부터 현재까지 치과의 동향을 강조하고 새로운 모델을 제시하고 있다. 메릴랜드 대학 외에도 미시간대를 비롯한 미국 내 많은 치



1. 박물관 전시실 입구
2. 치아 모양의 주크박스
3. 빅토리아 여왕의 개인용 치과 치료 기구들
4. 과거에 사용된 치과 치료용 의자를 전시하는 탑
5. 거대한 치아모형 안에 전시된 다양한 전통치술들

과 대학에서 치의학 박물관을 운영하고 있다. 우리나라에서도 서울대 치과대학 치의학박물관이 치과 관련 의료 기기, 문서, 약품 등 1,500점을 비롯해 총 6,000여 점을 전시하여 우리나라 근현대 치의학사를 자세히 살펴 볼 수 있지만 치의학 발전과 일반인들의 치아건강에 대한 지속적인 관심을 유도하기 위해서 전시뿐만 아니라 현재 진행하고 있는 “어린이 치의학 교실” 외에도 여러 체험 프로그램들을 활성화시킨다면 보다 많은 사람들이 치과 박물관에서 필요한 정보를 얻을 수 있을 것이다. ☞

The National Museum of Dentistry



MONACO

모나코 여행을 시작하다

아름다운 모나코에서의 단상(斷想)



Osteology Foundation International Symposium

글/사진_치과의사 이종민

프랑스 동부 지중해 연안에 자리 잡은 1.95평방킬로미터의 이 작은 왕국 '모나코'. 비운의 왕비 그레이스 켈리가 자연스레 떠오르는 모나코는 하나의 나라라기보다는 아침산책을 하기에 알맞다고 할 만큼 작다. 하지만 이 작은 왕국도 들여다보면 다양한 생활이 곳곳에 숨어 있다. 작열하는 태양의 나라 모나코에서는 카지노에 줄을 잇는 리무진, 레니에왕의 기념 머그컵, 몬테카를로 해변에 누워있는 스타지망생인 토플리스(비키니 윗옷을 걸치지 않은)여성들을 만날 수 있다. 학회 참가를 겸해서 찾은 모나코에서의 짧았던 여행을 되새겨 본다.

2007년 5월 10일부터 12일까지 작은 도시국가 모나코에서 열리는 Osteology Foundation International Symposium에 참석하기 위해 인천공항에서 프랑스 파리로 향하는 에어프랑스 비행기를 탔다. 모나코는 국제공항 시설이 갖추어지지 않은 작은 도시국가이기 때문에 프랑스를 경유해 들어가야 한다. 약 11시간의 비행 후 도착한 곳은 파리의 샤를 드골 공항. 한국에서 오전 9시 비행기를 타고 도착하니 파리는 오후 2시 정도였다. 도착 당시 흐린 날씨에 비가 조금씩 내리고 있었다. 공항에서 버스를 타고 파리의 리옹 역으로 향했다.

리옹 역 근처 Mercy 호텔에서 여장을 풀고 지친 몸을 쉬었다. 오랜 비행시간은 여행의 설렘을 무색케 할 만큼 몸을 지치게 한다. 여독을 풀고 난 다음날, 오를리 공항에서 니스로 향하는 프랑스 국내선 비행기를 타면서 모나코와 조금씩 가까워진다는 생각에 다시 마음은 들뜨기 시작했다. 약 1시간 30분 동안의 비행 후 도착한 곳은 니스 공항. 택시를 타고 니스 시내로 향했다. 사실 서울에서 숙소를 정할 때, 모나코가 아닌 니스에 숙소를 정하였다. 당시 모나코의 호텔은 거의 모두 예약이 완료된 상태였고, 객실이 남아 있던 호텔들은 비용이 만만치 않아 근처인 니스에 숙소를 정하기로 했던 것이다. 하지만, 니스 역에서 모나코까지 기차로 30분 거리였기 때문에 학회 일정 동안 큰 불편함은 없었다.





학회 오전 일정을 맞추기 위해 아침 일찍 서둘러 니스 역에서 모나코행 기차를 탔다. 약 5개 역을 지나서 모나코에 도착했다.

모나코 역의 출구는 크게 지상으로 통하는 곳과 지하로 통하는 곳 두 군데로 연결되어 있었다. 지하 출구를 통해 나와 향한 곳은 학회 장소인 Grimaldi Forum Monaco다. 모나코 역에서 도보로 약 10분 정도의 거리였다. 지중해에 자리 잡은 도시 국가인 만큼 걸어 다니면서 파란 바다와 풍경을 바라보며 시원한 바닷바람을 맞으며 새로운 기대감으로 학회장으로 향했다. 학회 첫날은 학회의 Main Session이 아닌 Workshop 중심으로 이루어져 있었기 때문에 학회에 도착하고 등록 및 발표할 포스터를 발표 장소에 옮겨 놓고 포스터 발표 준비를 하였다. 이후 학회를 마치고 나서 모나코의 중심가로 향했다.

학회 첫날의 모나코

우선 향한 곳은 그랜드 카지노다. 학회장에서 도보로 약 10분 정도 거리에 위치한 카지노에는 이미 수많은 관광객들이 북적거렸다. 이 카지노의 유래를 살펴보면, 1948년 2월 혁명 이후에 모나코의 망통, 로크브의 두 도시가 반란을 일으켜 사르데냐 왕국의 속박에서 벗어나 프랑스에 합칠 것을 요구함으로써 모나코는 분열의 위기를 맞았다. 그러나 1861년 샤를3세가 체결한 프랑스-모나코 조약으로 두 도시에 대한 권리를 프랑스에 양양하고 모나코는 현재의 축소된 상태에서 사르데냐로부터 이탈하여 프랑스 보호 하에 독립을 되찾았다. 프랑스 대혁명 이후 그리말디가의 재정이 악화되자 독립 주권국을 지탱하기 힘든 경제적 난국을 맞았다. 이에 대한 방안으로 1863년에 카지노를 설치하였으며 그것이 성공하여 몬테카를로

(Monte Carlo)가 중심이 됐고, 그 후 관광과 휴양지로 유명해졌다. 바닷가에 있는 카지노 광장 분수 앞에서 카지노를 배경으로 사진도 찍었다. 카지노 안으로 들어가면 현관 오른쪽에 마련된 슬롯머신에서 배낭 여행객들과 이층마들이 동전을 넣고 열심히 바를 당기는 모습을 볼 수 있고, 나역시 기념 삼아 몇 번 당겨보았다. 본격적인 카지노는 입장료를 내야하기 때문에 단체 관광객들 위주로 입장을 하고 일반인의 경우에는 대부분 앞에서 구경만 하는 정도였다.

다음 일정으로 잡은 곳은 바로 모나코 왕궁이었다. 왕궁은 모나코 서쪽 산 위에 있어서 한참을 걸어 올라가야 한다고 했다. 모나코에 왔으니 한번쯤은 걸어 가야지라는 생각도 했지만 여정이 피곤하기도 하여 버스를 타고 위까지 올라갔다. 앞서 말했던 것처럼 모나코 왕국은 영화배우 그레이스 켈리 왕비로 인해 더욱 유명한 곳이기도 했고 보통 왕궁이라고 하면 역사적인 유물인 경우가 많은데 모나코 왕궁은 왕이 직접 살고 있는 집이어서 세상 사람들의 관심을 받고 있었다. 13세기 경 세워진 모나코 왕궁은 유럽에서 손꼽히는 곳은 아니지만 내부는 한 번 구경할 만하다. 왕의 방을 포함한 15개 방들이 일반인에게 공개된다. 입장료가 아깝다면 궁 밖에서 행해지는 근위병 교대식만 볼 수도 있다. 매일 정확히 오전 11시 55분에 있으며 2분도 걸리지 않으므로 시간에 늦지 않도록 하는 것이 중요하다. 왕궁 남쪽 건물 내에 나폴레옹 유물 박물관(Musee des Souvenirs Napoleonien)이 있는데 손수건, 양말 등 나폴레옹이 쓰던 개인 소지품과 메달, 동전, 칼, 유니폼 등 장식품들이 전시되어 있었다. 왕궁 바로 옆 공원에 놓여 있는 조각품이 멋있어서 자세히 들여다보니 왕과 왕비를 둘로 조각해 놓은 것이었다. 모나코의 역사는 한 나라의 역사라기보다는 그리말디(Grimaldi)가문의 가족사라 해야 될 것이다. 그렇기 때문에 모나코는 사적인 활동무대이기도 하고 그것이 모나코의 존재 이유가 되기도 한다.

모나코 왕궁에서의 아름다운 풍경에 취해 있다 보니 어느덧 해가 뉘엿뉘엿 넘어가고 있어 숙소로 돌아와야만 했다. 다시 궁전 밑에서 버스를 타고 모나코 역으로 향했다. 오전에 미리 시든 왕복표를 보여주고 기차에 탑승했다. 긴장이 풀리면서 피곤이 몰려와 서서기는 중에도 계속 즐기만 했다. 호텔에 들어서자마자 첫날의 여정을 꿈속으로 밀어내며 잠을 청했다.



아름다운 모나코를 뒤로 하다

마지막 날은 포스터 발표가 있는 날이었다. 발표를 마친 후에도 남은 강연을 듣고 숙소로 돌아왔다. 모나코는 생각보다는 더욱 작은 국가였다. 지난 이틀 만으로도 소위 유명한 관광지는 다 돌아보았다는 생각을 하니 더욱 그러했다. 아름다운 모나코를 뒤로 하고 마지막 날은 지친 몸의 피로를 온전히 풀기 위해 숙소 근처에서 여유로운 시간을 가졌다. 다음날 아침, 택시를 타고 니스 공항으로 향하면서 모나코에서의 짧은 여정을 마무리했다. 약 1시간 반 동안 비행기를 타고 샤를 드골 공항에 도착했고 바로 인천공항으로 향하는 비행기에 몸을 실었다. 또 다시 긴 비행시간을 견뎌야 했지만, 언젠가 다시 찾을 아름다운 모나코에서의 추억을 되새기다 보니 인천공항에 도착해 있었다.

몬테카를로 해변에서의 선댄과 요트는 즐기지 못했지만, 아름다운 공원과 산책로에서 느꼈던 프랑스와 이태리의 풍경과 작은 왕국 모나코의 아름다움을 즐겼던 그 순간만큼은 지금도 잊을 수 없다.

-모나코 여행 정보- 모나코는 전형적인 지중해성 기후로, 겨울에도 비가 약간 올 뿐 그리 춥지 않고, 여름은 건조하며 대단히 덥다. 연중 300일은 태양을 즐길 수 있다. 언어는 불어, 모나코어, 이탈리아어, 영어이며, 90일 동안 비자 없이 체류할 수 있다. 시차는 한국이 모나코보다 8시간 빠르다(여름에는 7시간). 야생동물에 그나마 관심이 있다면 모나코 아쿠아리움을 추천한다. 나라 대부분이 도시적인 분위기이므로 자연을 느껴볼 수 있는 곳은 거의 없다. 숲지대가 없으므로, 유일하게 볼 수 있는 야생동물은 비퀴벌레와 도둑고양이 그리고 관광객들(^)이다. 성수기와 비수기의 중간시즌인 4,5월과 9,10월이 모나코의 날씨가 가장 쾌적할 때이다. 여름은 매우 덥고, 대부분 유럽에서와 마찬가지로 인파에 떠밀려 다닌다. 겨울엔 비가 조금 오지만 아주 춥지는 않다. 카레이서광이라면 1월의 모토 랠리와 5월의 그랑프리 경주를 관람하는 것도 좋다.

걸어서 모나코 왕궁까지

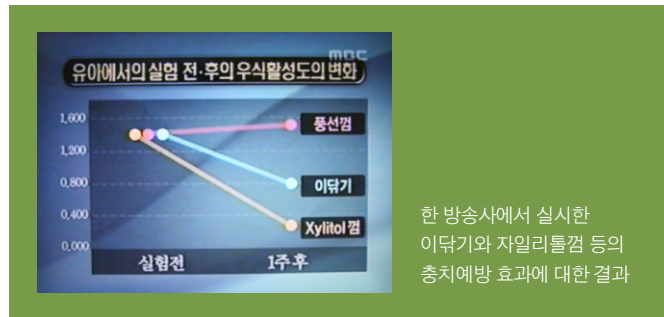
다음날도 학회에 늦지 않으려 아침 일찍 서둘렀다. 학회의 둘째 날(5월 11일)은 가장 주된 Session인 구강내의 인공 치아 매식술을 위한 연조직과 경조직의 처치, Guided Bone Regeneration에 대한 새로운 술식에 대한 주제를 위주로 진행되었다. 국내에서도 이름이 널리 알려진 린데, 부저 교수 등이 Main Session에서 강연을 하였다. 영어로 진행되는 것이라서 이해하기 어려울 것이라 생각했지만 생각보다 천천히 그리고 자세히 발표해서 이해가 쉬웠다. 특히 린데 교수의 '전치부 치아의 발거 후 이루어지는 치조골의 흡수와 변화에 대한 강의'는 상악 전치부 발거 후 야기되는 골흡수에 대한 예측을 가능하게 하며 치료에 초석이 되는 중요한 내용이었다. 세미나가 끝나고 나서 또다시 모나코라는 국가를 탐방하기 시작했다. 둘째 날은 주변의 시가지를 걸어 다녔다. 모나코는 부자들의 나라여서 세계의 유명한 부호들이 살고 있고 도시 자체도 사치스럽다고 들어서인지 큰 기대를 하고 있었다.

시내 쪽으로 조금 더 걸어가자 소위 명품 브랜드 매장들이 즐비하였다. 소비와 환락의 나라 모나코다운 거리 풍경이었다. 첫날 감행하지 못했던 '걸어서 모나코 왕궁까지'를 둘째 날에는 실천에 옮겼다. 위쪽에서 시내 쪽을 내려다보다가 눈에 띄는 도로를 발견했는데 일반 자동차도로가 아니라 고속 경주용 도로라고 설명을 해주었다. 바로 그곳이 매년 세계적인 월드 그랑프리 열리는 그 경주용 도로였다. 수많은 페타이어들이 굽이굽이 펼쳐지면서 도로 코너마다 쌓여 있었고 그 모습 또한 장관이었다. 항상 볼거리를 제공하는 모나코에서 가장 대표적인 행사는 5월 중순에 개최하는 그랑프리 자동차 경주대회라고 한다. 이 자동차 경주대회는 칸느영화제와 함께 열려 5월의 남프랑스는 인파로 뒤덮일 정도다. 게다가 자동차 경주 기간에는 객실료가 두 배나 비싸진다. 모나코는 높은 언덕과 바닷가에 위치하여 좁은 땅에 집을 많이 지어 고가 도로와 터널이 많은데 이 도로가 바로 자동차 경주 도로가 된다. 자동차 경주가 시작되면 시민이나 관광객들은 호텔방이나 가정에서 자동차들이 질주하는 모습을 볼 수 있다. 이 도로에서 전 세계 최고의 드라이버들이 거리를 확보하고 다니기 때문에 그 의미가 더욱 크다고 하는데 일정상 볼 수 없어 아쉬움을 뒤로 했다. 다시 기차를 타고 숙소로 향하면서 모나코에서의 마지막 날을 준비했다.



자일리톨이 칫솔질보다 충치예방 효과가 있다고?

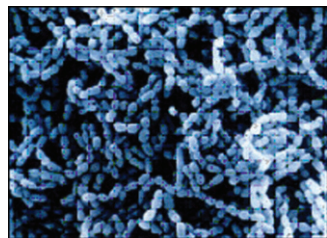
치아건강을 위해 우리나라 국민들이 1년 평균 83개씩 애용하는 자일리톨껌, 최근 한 방송에서 유아를 통한 실험결과 이뉘기보다 충치예방에 효과가 있다고 소개된 자일리톨껌, 과연 우리는 얼마나 알고 씹고 있는가?



자일리톨, 제대로 알자!

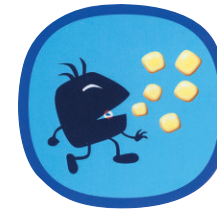
지식검색 1 자일리톨이란? 과일이나 채소에도 들어있는 당분으로, 주로 작자나무에서 추출한다. 그래서 한자로는 목당(木糖)이며, 핀란드에서는 '작자나무 설탕(birch tree sugar)'이라고도 불린다. 설탕과 같은 단맛을 내지만, 충치를 발생시키지 않고, 오히려 충치를 예방하는 효능을 가진 천연감미료이다. 그리고 칼로리는 낮으며(설탕의 약 75%), 시원한 맛으로 청량감까지 있다. 자일리톨은 1890년대에 처음 알려졌으며, 제2차 세계대전이 발발하면서 부족한 설탕의 대용품으로 연구되기 시작한 뒤, 당뇨병 환자용을 거쳐 1970년대 초부터 치의학 분야에 활용되면서 충치 예방에 적합한 천연 감미료로 인정받았다.

지식검색 2 자일리톨의 효능, 충치균 아사(餓死)? 일반적으로 '충치'란 충치균인 뮤탄스균이 음식물에 들어 있는 포도당 등을 먹고 배출하는 젖산이 치아의 표면을 부식시키는 현상을 말한다. 뮤탄스균은 설탕,



뮤탄스균

포도당, 과당 등 6탄당은 쉽게 분해하여 젖산을 배출하지만, 5탄당인 자일리톨은 분해하지 못한다. 이 과정에서 자일리톨이 충치예방효능을 가지는데, 쉽게 말하면 충치균이 자일리톨을 설탕으로 착각하여 섭취하나 소화시키지 못하고 다시 배출한다. 이 과정을 반복하여 결국엔 에너지를 얻지 못하고 죽게 된다. 이를 자일리톨의 무익회로(無益回路) 현상이라고 한다. 예전에 인터넷과 학생들 사이에서 많이 회자되었던 '자일리톨이 충치균을 굶겨 죽인다(아사)'란 말이 여기에서 나온 것이다. 세계 각국의 치과의사회에서는 이 같은 자일리톨 충치예방효과를 인정하여 권장하고 있으며, 건치국가인 핀란드에서는 오래전부터 국가 차원에서 장려하고 있다. 또한 일본에서는 자일리톨이 함유된 껌이 특정 보건용식품(건강기능식품)으로 판매되고 있으며, 국내에서는 2004년 7월 식품의약품안전청에서 자일리톨을 건강기능식품 원료로 인정했다.



충치균은 자일리톨을 설탕으로 착각하고 먹습니다.



충치균에 의해 소화되지 않으므로 산을 만들지 못하고 그냥 뱉어냅니다.



계속해서 충치균이 또 자일리톨을 먹으면, 에너지를 다 써버려 활동이 약해지게 되고




결국엔 설탕 등의 당분을 섭취해도 충치의 원인인 산을 만들지 못해 충치가 예방되는 것입니다.

지식검색 3 자일리톨 몇 개를 씹어야 할까? 자일리톨과 충치예방효과의 임상실험은 수십 년 전부터 임산부와 유아를 중심으로 진행되고 있다. 이러한 임상실험에서는 실험대상자들이 1일 3회 내지 4회 1~2개, 즉 하루 3~8개를 씹는 것으로 충치예방효과가 있다는 결과를 보이고 있다. 특히 8~9세 아동을 대상으로 한 캐나다 몬트리올 자일리톨 연구에서는 매 식후 자일리톨 1개씩 3개만 씹어서 50% 이상의 충치예방 효과를 보였다. 자일리톨껌은 양치 후 씹는 것이 가장 효과적인 방법이다.

지식검색 4 이름만 같으면 모두 자일리톨 제품인가? 국내에서 판매되고 있는 자일리톨이 함유된 상품 중에서 자일리톨껌이 가장 일반적인데, 모두 자일리톨이란 상품명을 사용한다. 이름이 같다고 모두 자일리톨 효과가 있나? 자일리톨이 많이 알려지면서 이 같은 요건을 충족하지 않는 상품들도 판매되고 있으니, 꼼꼼히 따져보고 구입해야 한다.

1. 자일리톨 50% 이상 함유할 것.
2. 자일리톨의 감미료는 무설탕 소재여야 함
3. 구연산 등 산(酸)성분의 물질을 첨가해서는 안 됨

치과의사단체 및 치과전문가는 위의 3가지 요건을 갖추어야 자일리톨 효과를 볼 수 있다고 설명한다.

지식검색 5 누가 이용하면 좋은가? 신생아는 충치균이 없으나, 19~33개월 사이에 충치균이 급증하고, 이때 감염된 아이일수록 충치 발생 빈도가 높다고 한다. 충치균의 80~90%가 엄마로부터 아기에게 전염되기 때문이다. 예방 치의학의 세계적인 석학인 핀란드 투르크 대학 에바소더링 교수는 임산부를 대상으로 2년간 169명의 모자를 조사하여 충치균의 감염경로를 밝혀냈고, 자일리톨을 복용한 그룹이 70% 이상 충치발생률이 낮다는 결과를 얻었다. 따라서 임산부가 임신 중, 출산 후 꾸준히 이용하면 충치균의 전염을 방지하고 충치를 예방할 수 있다. 또한 유아와 어린아이들은 급식등을 통해 정기적으로 씹게 하는 것이 바람직하다. 

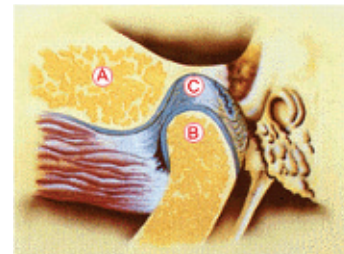
Xylitol



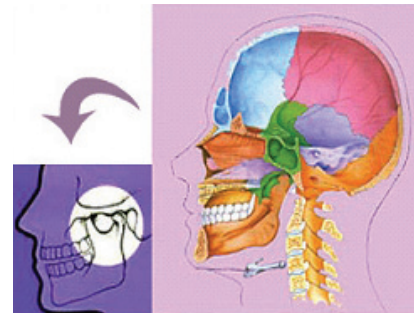
Question & Answer

턱관절 질환에 대하여

장세영 공보위원
장정미 공보위원



A 측두골
B 하악과두
C 디스크



[Q] 턱관절장애(악관절증, 턱관절증)란 무엇인가요?

치과에 찾아오는 환자들 중에는 턱관절 부위와 그 부근에 동통이 있거나 교합(윗니와 아랫니의 맞물림)이 잘 맞지 않아서 잘 씹을 수 없고 입을 벌릴 때 아래턱(하악)이 옆으로 비틀어지면서 벌어지거나 입을 벌릴 수 없는 등의 증상 및 악관절염의 증상을 호소는 경우가 많습니다. 이러한 증상을 턱관절증(악관절증), 혹은 측두하악 장애라고 부르고 있습니다.

[Q] 하품을 하거나 입을 크게 벌릴 때 턱이 가끔 빠지는데 예방할 수 있나요?

디스크의 모양에 따라 하악과두의 움직임이 제한되는데 이를 벗어나서 입을 크게 벌리면 턱이 빠지게 됩니다. 이런 경우는 하품할 때에도 아래턱을 잡아서 입이 너무 크게 벌어지는 것을 방지 하여야 합니다.

[Q] 턱관절장애의 자각증상은 무엇인가요?

- 많은 자각증상이 있지만 대표적인 예를 들면 다음과 같습니다.
1. 말을 오래하거나 단단하지 않은 음식을 먹을 때에도 턱관절에 통증이 있다.
 2. 아침에 일어나면 턱관절에 통증이나 불편한 느낌이 있다.
 3. 가만히 있어도 턱관절에 통증이 있다.
 4. 입을 벌릴 때 '딱' 하는 소리가 난다.
 5. 입이 크게 벌어지지 않는다.
 6. 턱이 빠진 적이 있다.
 7. 하품을 하거나 입을 크게 벌린 후 입이 잘 다물어지지 않는다.
 8. 턱을 가만히 두지 못하고 계속 움직인다.
 9. 입을 벌리고 닫는 것이 불편하고 부자연스럽다.
 10. 어지럼증이나 두통이 있다.
 11. 목이나 어깨가 자주 빠근하고 아프다.
 12. 몸의 체형이나 자세가 비뚤어져 있다.





Question & Answer

[Q] 턱관절장애는 무엇 때문에 생기나요?

턱관절장애의 원인은 치아의 부정교합으로 인한 맞물림 이상이나 정신적인 스트레스, 턱관절 부위의 외상, 단단하거나 질긴 음식을 너무 즐겨먹거나, 앞으로 손톱이나 어떤 물체를 물어 뜯거나, 평소에 이를 꼭 깨물고 있거나, 잠을 잘 때 이를 갈거나, 한쪽으로만 음식을 씹거나, 입을 너무 자주 크게 벌리는 나쁜 자세나 습관, 심리적 불안 등 복합요인에 의해 발생한다고 알려져 있습니다. 과거에는 가장 큰 원인으로 스트레스를 추측하였으나 지금은 조화롭지 못한 치아 맞물림 이상을 가장 큰 원인으로 생각합니다.

[Q] 일반인들은 턱관절장애를 얼마나 경험하나요?

입을 벌리거나 다물 때, 턱을 전후 좌우로 움직일 때, 또는 음식을 씹을 때 턱관절에서 소리가 나는 사람은 전체 인구 3명 내지 4명 중에 1명꼴이나 됩니다. 그러나 두경부 동통을 포함해서 입을 크게 벌릴 수가 없거나 다물 수 없는 경우(탈구) 등과 같이 턱관절 장애로 치료받아야 할 사람은 전체 인구의 5~7%정도로 보고되고 있습니다. 이것은 당뇨병 환자 총수와 비슷하거나 더 많은 발병률이지만 환자들은 이 같은 증상을 가지고 있는 사람은 자신 뿐이라고 생각하는 경우가 대부분입니다. 이런 경우는 망설이지 말고 치과 의사의 치료를 받아야 합니다.

[Q] 오랫동안 귀 부위의 관절에서 입을 벌릴 때 딱딱소리가 나다가 언제부터인가 소리가 나지 않고, 최근에는 입벌리기가 더욱 힘들더니 빠른 통증까지 느껴집니다. 원인이 무엇인지 궁금합니다.

턱관절 질환이 더욱 진행된 것이라 생각합니다. 턱관절 질환의 초기 단계에는 관절이나 디스크의 구조이상이나 디스크의 위치이상으로 개폐구시 아래턱의 과두가 디스크를 빠져나오거나 들어갈 때 '딱딱' 하는 과두걸림으로 소리가 나게 됩니다. 이를 오래 방치하고 시간이 지나면 관절부위의 뼈에 이상이 생기거나 디스크가 변형되어 소리가 나지 않기도 합니다. 소리가 나지 않고 통증이 심해진 경우는 턱관절 질환이 치료된 것이 아니라 더욱 심해진 상태로 보입니다.



[Q] 정면에서 보면 오른쪽 턱이 더 튀어나왔는데 왜 그런가요?

아래턱뼈가 성장하면서 골격적으로 비대칭이 있는 경우나 한쪽으로만 식사를 오랫동안 한 경우에 한쪽 저작근육이 발달하여 비대칭이 되기도 합니다. 또한 한쪽관절의 심한 염증 등으로 아래턱이 한쪽으로 이동하여 비대칭으로 보이는 경우도 있습니다.



Question & Answer

[Q] 턱관절증으로 진단받았는데 주의사항은 무엇인가요?

1. 딱딱하고 질기고 큰 음식을 피하고 작고 부드러운 음식을 먹는다.
2. 의식적으로 입을 크게 벌리지 말고 하품도 크게 해서 안 된다.
혀를 입천장에 대어 떨어지기 직전까지만 하품하거나,
손으로 턱을 받치고 머리를 숙여서 가급적 입을 작게 벌려 하품한다.
3. 평상시 이를 악물지 말아야 한다. (입술은 다물되 위 아랫니는 2~3mm 떨어져 있도록)
4. 아프거나 뻣뻣한 환부를 65℃ 정도 (1일 2회/1회에 15분 정도)의 온습포(온찜질)로 따뜻하게 해준다.
5. 무거운 물건을 들지 않는 것이 좋다.
6. 스트레스로 인하여 통증이 심화될 수 있으므로 사회생활이나, 가정, 친구관계에서 오는 스트레스를 잘 해결할 수 있는 방법을 터득해야 한다. (휴식, 헬스, 요가, 독서, 음악감상, 점진적 근이완, 상담심리치료 등)



[Q] 턱관절장애는 어떻게 치료해야 하나요?

턱관절장애 환자들은 종종 이것을 인체의 다른 관절이나 디스크 문제와 같은 것으로 생각하여 정형외과 의사나 신경외과 의사를 찾기도 하고 개폐구시 귀에서 소리가 나므로 이비인후과의사를 찾기도 합니다. 그러나 턱관절장애 환자는 이것을 전문적으로 치료하는 치과의사를 찾아가야 정확한 진단과 적절한 치료를 받을 수 있습니다.

병력조사, 진찰 및 검사를 거쳐 턱관절장애로 진단이 되면 환자의 턱관절장애의 진행 정도에 따라 여러 가지 치료를 시행합니다.

1. 치료는 처음에는 물리치료, 운동요법 등과 함께 약물요법, 교합안정장치와 같은 가역적인 보존적 치료법을 시행합니다.
2. 필요에 따라 부신피질호르몬의 관절 내 주입 및 이온 삼투요법, 바이오피드백, 발통점에 대한 주사 등이 사용될 수 있습니다.
3. 교합안정장치 치료후 교합조정, 보철 및 교정치료 등이 필요한 경우도 있습니다.
4. 만일 보존적 치료법이 효과가 없거나 관절의 연조직과 경조직에 구조적장애가 있는 경우에는 외과적 치료법(관절경수술 및 관절성형수술 등)이 추천될 수 있습니다.

그러나 외과적 수술을 받아야 할 환자는 전체 환자의 5%이내 입니다. 턱관절장애의 치료는 미리 예방하고, 초기에 더 이상 진행되지 않도록 하는 것이 무엇보다 중요합니다. 앞에서 말씀드린 턱관절장애의 여러 가지 원인에 대하여 숙지하고 이를 피하도록 하는 것이 가장 중요한 예방방법 입니다.

Photo News +



치과인-시민 '양재천서 하나 되다'

서울시치과의사회는 6월 10일 '치아사랑 시민걷기대회'를 진행해 치과의사와 시민들이 하나의 동선을 따라 걸으며 함께 어우러지는 시간을 가졌다. 올해는 서울무역전시장 앞마당을 시작으로 양재천을 따라 왕복 5km 구간에서 진행됐다. 오전 10시 30분 KBS 이재홍 아나운서의 사회로 진행된 걷기대회는 식전행사와 걷기대회, 식후공연 및 경품추첨으로 나눠 다채로운 볼거리와 푸짐한 경품들로 걷기대회에 참가한 치과인과 시민들의 눈과 마음을 즐겁게 했다. 특히 이 날은 '치아의 날'을 기념해 구강보건상 시상식을 가졌으며, 텔런트 이지훈 씨와 조여정 씨가 2007 건치연예인으로 선정돼 관심을 모았다.



2007 건치 아동·자모 선발대회

올해 가장 건강한 치아를 가진 아동·자모를 가리는 서울시치과의사회 주최 '2007 치아의 날 행사' 기념 건치자모·건치아동 선발대회'가 5월 30일 경희대학교 치과대학병원에서 개최됐다. 이번 대회에는 초등학교와 구회의 건치아동 선발대회를 거친 건치아동 구대표 39명, 건치자모 8팀이 참여해 경합을 벌였다. 건치아동 금상 남자부에는 서초구의 한경호 어린이(신중초등학교 5년), 여자부에는 송파구의 장태윤 어린이(아주초등학교 5년)가 수상, 올해 서울에서 가장 깨끗하고 건강한 치아를 가진 어린이가 됐다. 건치자모 '오복상'에는 양천구의 윤영숙·육준서 모자가 수상의 기쁨을 누렸다.

서울시치과의사회 '하이 서울 건강엑스포' 참여 6월 7~10일, 홍보부스 운영

서울시 주최 '하이 서울 건강엑스포'에 6월 7일부터 10일까지 서울시치과의사회가 참가해 시민들의 높은 호응을 얻었다. 서울무역전시장에서 개최된 건강엑스포에 17개 부스를 설치한 서울시치과의사회는 최신 유니트체어, 파노라마 엑스레이, 구강카메라, 소독기 등을 완벽해 정밀 구강검진을 제공, 시민들의 발길을 사로잡았다. 이외에도 복지부 '구강보건팀 부활'을 촉구하는 홍보부스에는 1,200여명의 시민이 서명운동에 적극 동참하는 등 국민적 관심을 유도했다.



서울여자치과의사회 '소년의 집' 방문

서울여자치과의사회가 매월 '서울시립 소년의 집'을 방문, 아이들을 대상으로 무료구강검진 및 올바른 구강건강 정보를 전달하고 있다. 서울여자치과의사회 소속 회원들이 매월 정기적으로 방문하고 있으며, 아이들에게 올바른 칫솔질 방법을 알려주고 아이들과 함께 어울리며 따뜻한 마음을 나누고 있다.



서울시치과의사회 회장배 자선골프대회

서울시치과의사회 제22회 회장배 자선골프대회가 5월 17일 경기도 한화용인프라자 C.C.에서 개최됐다. 골프대회에는 서울시치과의사회 산하 25개 구회 및 치과계 유관단체를 대표하는 선수 148명이 참가해 역량을 뽐냈다. 올해로 22회를 맞는 회장배 골프대회는 참가자들의 친목도모는 물론, 수익금을 향후 불우이웃을 돕기 위한 성금으로 사용토록 해 자선의 의미를 더했다.

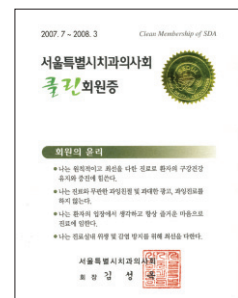


'회합-단결-협동' 7개구 체육대회

서울시치과의사회 산하 7개구 치과의사회(강서, 관악, 구로, 금천, 동작, 양천, 영등포) 합동 체육대회가 6월 6일 목동종합운동장에서 개최, 단결과 회합의 한마당을 펼쳤다. 치과의사와 가족, 유관단체 관계자 등 600여명이 참여한 이날 체육대회는 OX게임, 미술쇼, 장기자랑 등 가벼운 마음으로 즐길 수 있는 프로그램을 비롯해 구기종목, 명랑올림픽 경기를 진행, 회원과 가족들의 결속력을 강화하는 시간이 됐다.

서울시치과의사회 클린회원증 발급

서울시치과의사회는 지난해부터 신규개원 후 1년이 경과한 회원을 대상으로 회원으로서 의무를 다하고, 불법 의료광고 등으로 물의를 일으키지 않은 회원에 한해 클린회원증을 발급하고 있다. 올해 재발급 대상자는 3,085명이었으며, 신규발급 대상자는 226명이다.



Dental News +

Postscript by The Staff



왼쪽부터 김덕 학술위원, 김영희 기자, 최영림 공보이사, 신동언 광고팀장, 장세영 공보위원, 안유정 기자

최영림 || 올해 여름은 기습성 폭우에 무더위가 번갈아 기습을 부려 유난히 끈끈하고 지치기 쉬운 날씨가 계속되었습니다. 그간의 노력으로 더위가 한풀 꺾이고 선선한 가을의 문을 여는 시기에 '즐거운 치과생활'이 출판되어 기쁘고, 뿌듯합니다. 이제 한 번 남았네요.

장세영 || 올해 여름은 유난히 힘들고 무덥게만 지난 것 같습니다. 특히 아프가니스탄 인질사태로 더 암울하게만 지난 것 같습니다. 이제 풍요의 계절에 '즐거운 치과생활'이 여러분들의 마음을 더 풍요롭게 해 드렸으면 좋겠습니다. 어려운 상황에서 '즐거운 치과생활'이 나오기까지 수고하신 여러 선생님들께 격려와 감사의 마음을 표합니다. '즐거운 치과생활' 많이 사랑해 주시고 새봄에는 더욱 알찬 내용으로 여러분 곁으로 다가 가겠습니다.

김 덕 || 항상 받기만 하다가 주는 입장이 되었네요. 쉽게 생각하며 OK 했는데 막상 닥치니 조금은 신경이 쓰이더군요. 모두 다 열심히 하시는 모습 참 보기 좋았습니다. 모두에게 늘 가까이서 함께하는 '즐거운 치과생활'이 되었으면 합니다.

장정미 || 헉!! 드디어 출간. 한결같은 시간이 소중한 추억을 만들었습니다. 우리 모두에게 앞으로도 계속 도움이 되기를 바랍니다. 모두들 수고하셨습니다.



Editor's Letter

Autumn & Winter

높고 푸른 가을 하늘과 하얀 뭉게 구름을 바라보면서 무에서 유를 창조하는 책만들기의 매력에 빠져 더위도 잊은채 지낸 여름을 떠올려봅니다.

표지 촬영과 취재를 위해 진료실을 벗어나서 시원한 바닷가로 향했고 촬영팀들을 격려하며 프로다운 모습을 지켜보았죠. 사진작가는 미리 촬영할 장소와 연출할 사진의 구도를 사전 답사해 두었던군요. 오늘의 주인공을 위해 작업대를 설치하고 더운 여름의 쨍한 햇빛 속에서 가을을 표현하느라 분주히 움직였습니다. 건치연 예인 조여정 씨도 촬영에 맞추어 의상 준비를 마치고 드디어 촬영시작! 카메라 앞에서 사진작가와 서로 의견을 주고 받으며 좋은 표지사진을 위해 많은 사진을 찍었습니다. 곁에서 그런 작업이 원활하게 이루어 지도록 도와 주신 여러 손길들... 모든 과정을 끝내고 인터뷰도 마친 후 서로의 노고에 대해 감사 인사를 나누었습니다.

어떤 프로의 세계에서든 사전 준비과정과 도움의 손길, 그리고 주인공과 감독이 있다는 걸 깨달았습니다. 치과에서 주인공은 환자이고 감독은 치과의사입니다. 주인공을 위해 감독은 미리 준비를 하고 치료계획을 짜둔 후 다양한 치료장비와 적절한 인력들의 도움을 받아 작품 의뢰인과 상의해가면서 작품을 완성합니다. 단 한사람의 주인공을 위해 모든것이 진행되어 여러날이 지난 후에야 비로소 이세상에 하나뿐인 결과물이 탄생합니다.

기성품이 아니라 완벽한 수제품인 거죠. 기계로 짠 옷과 손뜨개로 짠 옷을 같은 가치로 평가할 수 있을까요? 올 겨울 크리스마스에는 도화지 선택부터 디자인과 그림 그리고 색칠까지 정성을 담은 세상에 단 하나뿐인 카드를 받게 된다면 그 친구가 더없이 소중한게 느껴질 겁니다.

서로 상의하고자 하는 마음을 담아 이번 들치에선 '금시간 치아'를 실었습니다. 턱관절 질환도 환자의 협조가 절대적으로 필요한 부분입니다. 환자와 치과의사가 서로 대화하고 상의해서 치료내용을 선택한다면 까다로운 분야도 성공적인 결과를 얻을 수 있을 것입니다.

들치 팀에 학술위원으로 처음 참석하신 김덕 선생님께 감사드리며 힘들어도 언제나 애써주시는 공보위원님께 마음 깊이 감사드립니다. 물론 가을 겨울호의 탄생을 위해 물심양면으로 도움을 주신 들치 팀원들은 진짜 프로입니다.

모두 풍성한 가을을 만끽하시기 바랍니다.
서울특별시치과의사회 공보이사/편집인 최영림



“사랑한다면 지켜주세요”

우리가족 치아건강 지킴이 - 3M™ 캐버티실드®

유럽과 미주지역에서 수십 년간 사랑 받은 불소 바니쉬
이제 한국에서도 신개념 불소 바니쉬 3M 캐버티실드를 경험하세요!

**충치가 생기기 쉬운 어린이, 교정치료 환자,
이 시립 증상으로 고생하시는 분들께 권해드립니다.**

- 천연 송진 성분과 함께 치아에 안착되어 불소를 오랜 시간 효율적으로 방출합니다.
- 미국 FDA 정식 승인 제품으로 안전성이 입증되었습니다.
- 성인용과 소아용이 별도 포장되어 남녀노소 누구나 안심하고 사용할 수 있습니다.
- 캐러멜 향과 자일리톨이 첨가되어 어린아이들도 좋아합니다.
- 1회용 포장으로 편리하고 위생적입니다.



한국쓰리엠주식회사
치과제품사업팀
서울특별시 영등포구 여의도동 27-3 하나대투증권빌딩 19층
제품문의 : 02)3771 4128 고객상담실 : 080)033 4114
<http://www.3m.co.kr>

