

이가탄 치과 치료와 병행하시면 더욱 좋습니다

붓고, 시리고, 피나는... 잇몸병, 걱정되세요?

이가탄은 잇몸질환에 효과적인 4가지 성분의 복합제제로서 잇몸의 발적, 부기, 출혈, 통증 등의 여러 증상을 자연스럽게 완화시켜 드립니다.
튼튼한 잇몸을 위하여, 정기적인 치과 검진을 통해 미리미리 잇몸도 챙기시고 오래오래 '잇몸~튼튼, 이가~탄탄' 하세요.



함량은 보강하고
복용은 간편해진 **이가탄 F**

치과의사와
환자가 함께 보는
즐거운 매거진

2012

Spring & Summer

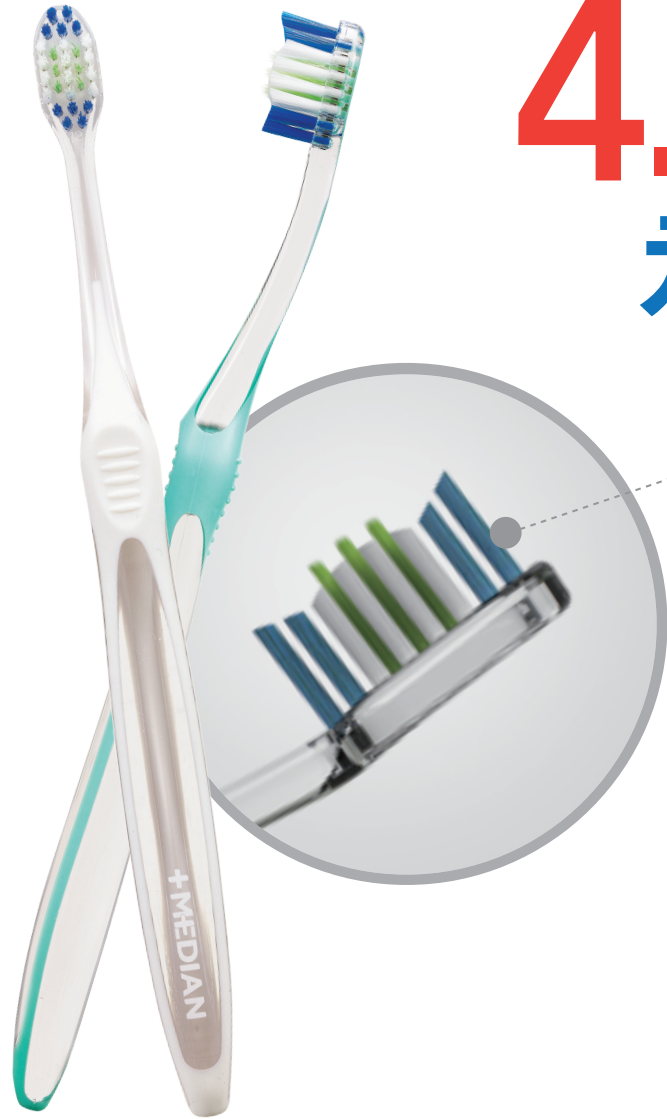
즐거운 치과생활

Seoul Dental Association
www.sda.or.kr

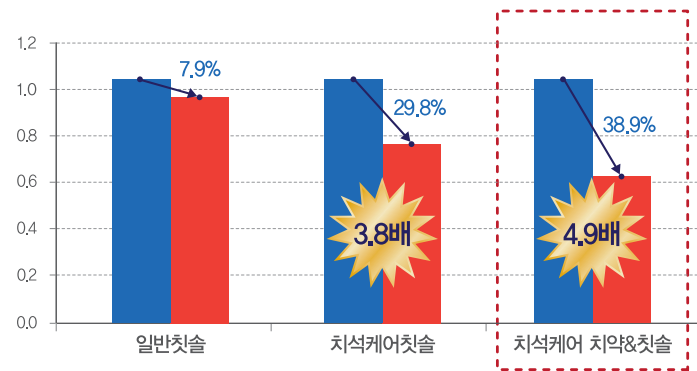
ORTHODONTIC
TREATMENT



4.9배 더 강한 치석제거효과!!



메디안 치석케어 칫솔



경희대학 임상결과, 대조군 치약&칫솔 사용 시 보다

메디안 치석케어 치약&칫솔 함께 사용시, **4.9배 더 뛰어난 치석 제거 효과**가 입증 되었습니다.

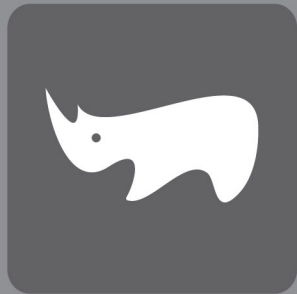
- 대조치약 : 주성분이 배제된 치약
- 일반칫솔 : 메디안 닥터 칫솔 부드러운 모
- 치석케어치약 : 메디안 타타르 치약



(주)아모레퍼시픽



롯데 자일리톨



CONTENTS

2012 SPRING / SUMMER
VOL.154

DENTAL CF

재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움

DIET & HEALTH

연령별 다이어트 방법

EDITOR'S STORY

꽃차의 효능

DENTAL PEOPLE

나눔의 인술(仁術)을 펼치는
일용구순구개열의료봉사회

나에게 특별한 그 무엇!
박선주의 전각이야기

치과에서 만난 사람

WORLD TOUR

로키의 장엄한 풍경과 마주하다

DENTIST'S STORY

영화 속의 치과 의사
고스트타운과 나인야드를 중심으로

SEOUL TOUR

함께하는 여행을 통해 깨닫다
최고의 선물, 가족

GREETING

‘즐거운 치과’
여러분 가까이
있습니다



건강을 이야기하는 치과, 건강함 속에 즐거움과 행복이 묻어나는 치과이야기를 전해드립니다.

서울시치과의사회가 발행하고 치과의사와 시민들이 함께 보는 치과전문교양지 ‘즐거운 치과생활’은 치과치료에 대한 정확한 정보, 치과의사 및 치과계에 대한 친근한 소식으로 여러분을 찾아가합니다. 이번 호에도 심미적 아름다움을 더해주는 교정치료, 해외 구순구개열 아동들에게 환한 미소를 찾아주는 일용구순구개열의료봉사회 이야기, 가족들이 다함께 나들이하기 좋은 여행지까지 알차게 담아냈습니다.

‘즐거운 치과생활’이 치과에서 만나는 또 하나의 ‘좋은 친구’가 될 것으로 기대합니다.

서울시치과의사회 4,400여 치과의사들은 시민과 함께 호흡하는 친근한 이웃, 시민의 건강을 책임지는 수호자가 되기 위해 끊임없이 노력하고 있습니다. 하루가 다르게 발전하는 치의학과 환자들의 요구에 발맞춰 나가면서 ‘정도(正道)’를 걷는 치과의사로 신뢰를 쌓아가는 데에도 최선을 다하고 있다는 자부심을 갖고 있습니다.

최근 치과계는 유사 영리병원의 형태로 논란이 되고 있는 일부 불법적인 피라미드형치과와 전면전을 치르고 있습니다. 이는 환자의 건강권을 보장하고, 치과계의 자정노력을 이끌어 더욱 신뢰받는 치과계로 거듭나기 위한 치과계의 노력입니다.

앞으로도 시민 여러분과 함께 울고 웃는 가까운 친구이자 든든한 동반자로 여러분과 함께 할 것을 약속드리며, 독자 여러분께도 건강과 행복이 가득하시길 기원드립니다.

특히 양질의 잡지를 만들기 위해 노고를 아끼지 않으신 권태훈 공보이사를 비롯한 공보위원들에게 깊은 감사를 드립니다.

2012년 3월
서울특별시치과의사회 회장 정철민

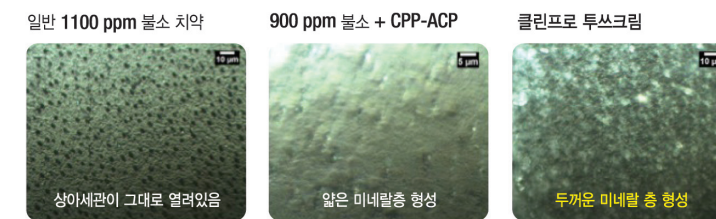
Tooth Therapy

f-TCP & 0.21% w/w Sodium Fluoride



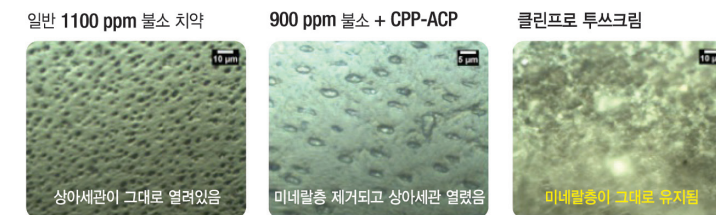
Clinpro™ Tooth Crème

열린 상아세관을 7일 동안 재광화



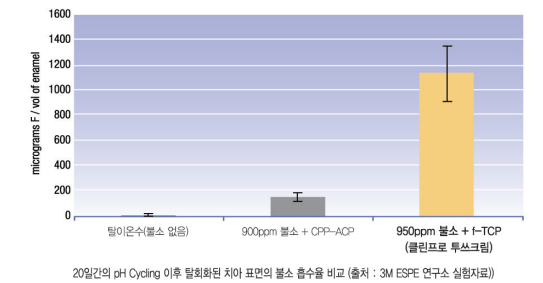
클린프로 투스크림은 두꺼운 미네랄층을 형성하면서 상아세관을 잘 폐색하고 있음이 증명되었습니다. (출처 : 3M ESPE 연구소 실험자료)

상아세관의 유지력을 확인하기 위해 3일 동안 탈회화

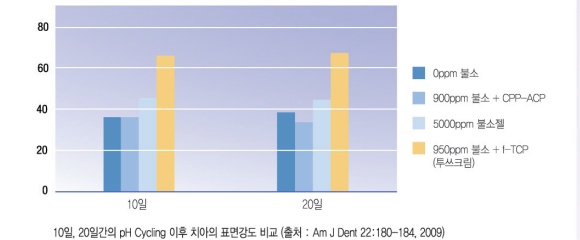


클린프로 투스크림은 미네랄층이 그대로 유지되면서 상아세관의 폐색을 유지하였습니다. (출처 : 3M ESPE 연구소 실험자료)

탈회화된 치아의 불소 흡수율 [Mean +/- SD]



치아 표면강도 비교 [Micro Hardness]



10일, 20일간의 pH Cycling 이후 치아의 표면강도 비교 (출처 : Am J Dent 22:180-184, 2009)

CONTENTS

2012 SPRING / SUMMER
Vol.154

DENTAL COMMON SENSE

교정 치료에 대하여

DEN_TIS_TRY

치아교정 vs 치아성형

DENTAL PEOPLE

용산구치과의사회장 윤종일 원장

DENTIST STORY

치과 의료인의 목과 어깨 통증

DENTAL LIFE

사랑이[人]의 사랑니[齒] 닦기

ECO SOLUTION

껌을 씹으면 건강해진다

TOOTH BRUSHING

치주질환 예방을 위한 칫솔질 방법

먹고 남은 약! 어떻게 해야 되나요?

3M CAVITYSHIELD®

3M과 함께하는 우리아이 충치 예방법

DENTAL LIFE

난 이렇게 공부했다!

즐거운
치과생활

치과 의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진

발행처 서울특별시치과 의사회 서울시 성동구 송정동 81-7 Tel.02)498-9142~6 Fax.02)498-9147 www.sda.or.kr E-mail / news@sda.or.kr
발행인 정철민 편집인 권태훈 공보위원 최병갑, 이한주, 이영훈, 이종용, 김중수, 윤혜인 편집부 최학주, 김영희, 김민수, 양주희, 김준호
광고 신동연, 황인성 Tel.02)498-9142 제작 리즈디자인 Tel.02)3462-5554 사진 라운드레이블 인쇄 (주)서진인쇄
즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

한국쓰리엠주식회사

치과제품사업팀
TEL : 02)3771-4128
http://www.3m.co.kr/dental

3M ESPE



FUNNY AD

재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움

즐거움이 특독~ 기발한 치아 관련 광고 속으로 GO GO!

<

어린이용 모터사이클 광고

치과를 피하고 싶은 헬멧 쓴
개구쟁이를 표현한 광고.
아이들이 다소 무서워하는
치과 기자재와 병원 내부를
모터사이클 제품을 광고하는
표현 수단으로 사용한 것이 기발함.



자료출처

ADPUNCH.ORG
ADPHARM.NET

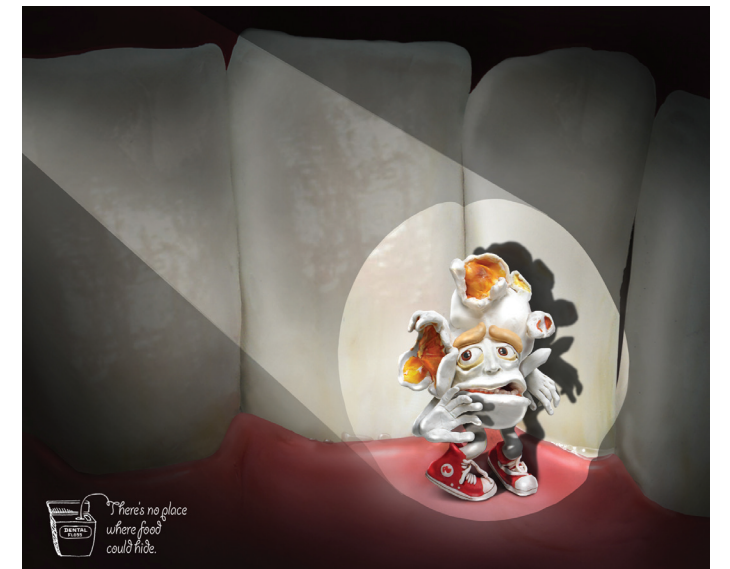
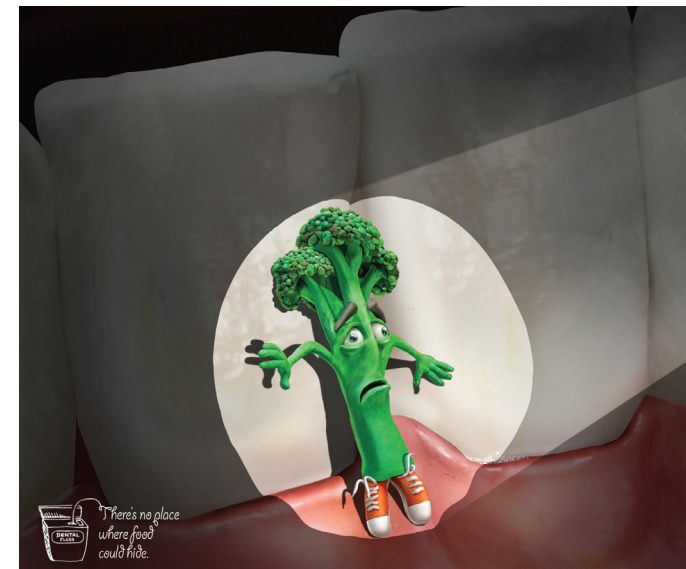
FIND WHAT YOUR TOOTHBRUSH CAN'T

칫솔만으로는 해결할 수 없는 것까지 찾아내는 치실의 무한 능력!
탐지견이나 탐사선의 형상을 치실로 위트있게 표현.



아이들이 좋아하는 간식 & 캐릭터와 함께~

아이들이 좋아하는 캐릭터나 간식들이 모두 입 속 악마가 되었다.
칫솔질을 하지 않으면, 초콜릿 옷을 입은 버니는 이를 뚫고, 진저맨 쿠키는 커다란 도끼로 돌변하고,
말랑말랑 젤리는 결국 코브라로 변신한다. 칫솔질, 그만큼 중요하다는 거 아니겠조?



THERE'S NO PLACE WHERE FOOD COULD HIDE

앗! 걸렸다...
치실만 있다면 더 이상 음식들이 숨을 곳이 없다구!!!

연령별 다이어트 방법

요즘 한창 운동삼매경에 빠져있는 우리 아들, 일명 몸짱으로 거듭나는 중이네.

우와~ 우리 딸도 운동하더니 점점 날씬해지는걸? 그래! 내일부터 나도 우리 애들 따라서 한 번 해볼까?

잠깐! 아들이나 딸이 하는대로 따라서 운동했다가는 큰일날 수도 있다는 거 잊지 마세요.

내 나이에는 어떤 운동이 맞는지 궁금하시다고요? 자! 이제부터 정해드립니다. 잘 따라해 보세요.

HOW TO DIET

키 쑥쑥 10대! 10TH

10대에는 체중을 급속히 줄이는 것은 바람직하지 않다. 키 성장을 위한 맞춤 운동이 필요하다. 일명 성장형 다이어트. 특히, 일부 10대의 경우 특정 연예인들의 감량 속도를 맞추려 무조건 적게 먹어 체중을 줄이는 경우가 많은데, 이로 인해 식사장애, 탈모, 생리불순 등 다양한 질병을 얻을 수 있다. 한창 성장기인 10대에는 체중은 그대로더라도 키가 크면서 자연스럽게 날씬해지기 때문에 팔다리를 많이 움직이거나 점프를 하는 농구, 줄넘기, 승마 등이 좋다. 성장판을 손상시켜 성장 발달을 저해할 수 있는 과도한 웨이트 트레이닝은 피하는 것이 좋다.

살 쭉쭉 20대 20TH

가만히 있어도 에너지 소비량이 많은 20대는 대사가 높은 시기라 특별한 날을 앞두고 며칠만 굶으면 살이 쭉쭉 빠지는 반짝 효과를 보기도 한다. 그러나 이런 상황이 반복될수록 30대 이후에 몸매가 무너지거나 건강의 이상신호를 겪게 된다. 신진대사가 높은 20대라면 자신의 체력 한도 내에서 '헉헉, 힘들어...'라는 생각이 들 정도의 강도 높은 운동을 하는 것이 좋다. 고정식 자전거나 러닝머신에서 시간을 보내는 운동은 체중 감량에는 큰 도움이 되지 않는다. 유산소와 근력 운동이 조화되는 서킷 트레이닝을 통해 체중을 감량하고 대표적인 유연성 강화운동인 요가나 필라테스로 체형을 다듬는 것이 바람직하다. 술자리 횟수를 줄이는 노력도 필요하다.

아이를 건강하게 낳자 30대! 30TH

만약 임신을 한 30대 여성이라면 출산 후의 변화에 매우 민감할 터. 임신 전 몸무게를 유지하는 것이 건강한 다이어트의 핵심이다. 태아를 생각한다는 마음으로 무턱대고 먹으며 체중을 불린다면 여러 가지 신체적 변화를 맞이할 수밖에 없다. 또한 일정 범위 이상으로 체중이 늘어나면 출산 후 원래 체중으로 돌아가기 힘든 경우가 많다. 통상 임신 전 체형에 따라 임신 중에는 18kg(마른 체형), 12.5kg(보통), 7kg(비만 체형) 이상 몸무게가 늘지 않도록 관리하는 것이 중요하다. 또한 건강한 아이 출산을 위해서는 스쿼트 운동이나 숨을 참고 힘을 주는 무리한 운동은 피하고, 요가와 걷기를 병행하는 운동을 하는 것이 좋다.

가는 세월을 잡자, 40~50대 40~50TH

30대가 지나면서 노화는 빠른 속도로 진행된다. 겉으로 보이는 것뿐만 아니라 몸 속 노화 역시 진행되는 시기가 40대이다. 바쁜 일상을 핑계로 30대까지는 운동을 등한시 했던 이들이 최근 몸짱 열풍에 휩쓸려 강도 높은 운동을 하거나 나이를 고려하지 않은 식이요법 등으로 오히려 건강을 해치는 경우가 종종 발생한다. 특히, 여성의 경우 나이가 들면서 여성호르몬이 줄어들어 엉덩이, 허벅지 등에 축적된 체지방이 복부로 집중되면서 하체가 약해지는 경우가 많다. 이에 코어 근육(골반 기저부/복부/허리근육)을 키우는 운동을 하는 것이 좋다. 코어 근육이 발달하면 몸의 중심부에 힘이 생겨 전체적으로 몸이 안전성을 갖추게 된다. 또한 탄수화물 섭취를 지나치게 제한하면 오히려 피부의 탄력을 저하시켜 주름이 늘게 된다. 현미 등 몸을 돕는 탄수화물 위주로 섭취하되, 콩과 두부 역시 식단에 포함시켜 여성호르몬 저하를 예방해야 한다.



유연성과 심폐지구력을 키우자 60대 60TH

이 시기는 유연성 중심의 가벼운 운동을 위주로 하면서 심폐지구력을 키우는 것이 중요하다. 또한 건강과 장수를 위해 다이어트는 지속적으로 해주어야 한다. 노년기에 접어들면 평형성, 민첩성, 유연성이 급격히 떨어지게 되고 면역력도 약해져 질병에 쉽게 노출되고 회복력도 더디다. 이를 예방하기 위해서는 운동의 강도는 낮추고 매일 조금씩 운동하는 습관을 가져야 한다. 또한 신진대사가 많이 떨어져 있는 만큼 음식을 섭취할 때에도 자신의 소화능력을 자만하지 말고 천천히, 조금씩 먹는 것이 좋다. 앉거나 눕는 습관보다는 한걸음이라도 걷거나 서 있어야 체중 조절뿐 아니라 골다공증 예방에 도움이 된다.

FLOWER-TEA

내 몸을 살리는 음식 꽃차의 효능

흔히 마시는 차 종류에는 녹차, 동글레, 유자차, 모과차 등이 있다.
 종류별로 각각 효능을 가지고 있어 건강을 이유로 많이 마시게 된다.
 그런데 혹시 잘 알려진 차 외에 건강에 도움을 주면서도 눈과 입을 즐겁게 하는 차가 있다는 사실을 아는지?
 바로 화려한 이미지 속에 숨겨진 다양한 효능으로 우리의 몸을 살려주는 '꽃차'가 그것이다.
 쫄르르... 투명한 다관에 뜨거운 물을 붓자 한 송이 꽃이 피어난다.
 건강을 생각한다면 이제 꽃차와 함께 나른한 일상의 활력을 되찾아보자.



한국 토종장미, 질레꽃차

질레꽃 향기는 사람의 마음을 사로잡을 정도로 짙고 신선해 마음을 안정시키는 효과가 있다.
 혈액순환이 잘 안 되어 붓기가 심하거나 신경통 등이 있을 때 마시면 좋고, 이뇨 작용을 도와주기 때문에
 여자들의 차라고도 한다. 싱그럽고 달콤한 향이 특징으로, 부드럽게 넘어가는 맛이 좋다.

사계절 꽃을 모아~ 꽃차 중의 꽃차, 백화차

백화차는 봄에는 동백꽃으로 시작하여 개나리, 진달래, 여름꽃 붉은 홍화, 가을 국화, 겨울 문턱의 녹차꽃과 함께
 다양한 과일 나무의 꽃 등 백여 가지의 꽃을 배합한 차다. 그래서 모든 맛이 다 들어있는 오묘한 맛으로 정평이
 나왔다. 시원하고 쌉사래한 맛, 달콤하고 매운 맛, 손으로 집을 때마다 꽃의 비율이 달라 그때그때 다른 맛이
 난다. 사계절 꽃이 모여 있기 때문에 제각기 피어나는 형상 또한 볼거리다. 예로부터 질병 예방에 효과적이라 알려져
 있으며, 특히 당뇨에 좋고 이뇨 작용이 뛰어나다. 각종 미네랄과 비타민이 듬뿍 들어 있다.

한 입 머금으면 입안 가득 향기가 퍼지는 국화꽃차

6~10월 사이에 피는 국화꽃은 맑은 가을 하늘과
 찬이슬을 받아먹고 자라는 꽃이라서 맑고 알싸한 향이
 난다. 두통과 이명 증상에 효과가 있으며 해열작용을
 하고 머리를 맑게 해준다. 스트레스 해소와 눈에 좋아
 직장인 및 수험생에 잘 맞는다. 아침 저녁으로 마시면
 피부 미용에 좋고 특히 고혈압 환자들에게 도움이 된다.

꽃차의 백미, 매화차

꽃이 개화하기 전 봉오리가 살짝 맺힐 때 채취하는
 매화차는 매실영양성분의 결정체이다. 맛은 따뜻하면서도
 시원하기도 하며 은은한 향이 일품이다.
 신경과민이나 갈증해소에 좋고 숙취를 없애며 기침과
 구토증세를 다스린다. 기미나 주근깨로 고민이라면
 매화차를 자주 마시는 것도 도움이 된다. ☞



VOLUNTEER

스승으로부터 나눔을 배우다 나눔의 인술(仁術)을 펼치는 일웅구순구개열의료봉사회

“뜻을 함께 하는 제자들이 있어 나는 정말 행복한 사람’ 이라던 민병일 명예교수의 뜻을 이어 ‘교육, 연구, 진료’에 ‘봉사’를 더해, 나눔의 의미와 가치를 후배 치과의사들에게 전하고자 노력하고 있습니다.”



2011년 12월, 베트남 진료봉사활동 중
1996년 수술하였던 환자(할아버지)의 집을 방문하였다

시작...

일웅(一雄) 민병일 서울치대 명예교수의 호를 따서 만든 일웅구순구개열의료봉사회의 시작은 2005년 11월 외교통상부 산하 법인으로 정식 출범하기 이전인 1968년으로 거슬러 올라간다. 1964년 8월 주월 한국군 제1이동외과병원 군의관으로 참전한 민병일 명예교수는 전상환자들을 치료하던 중, 입술이 너무 심하게 갈라져 젖을 빨지 못하는 아기를 딱한 마음에 수술했고, 그 인연을 시작으로 군의관으로 재직하는 동안 모두 18명의 구순구개열 환자들을 수술하면서 봉사활동이 시작되었다. 귀국 후 68년 서울대학교 치과대학 교수로 임용된 그는 본격적인 나눔의 인술을 통해 40년 이상을 의료 사각지대에 있는 국내의 지역을 찾아 다니며 수술봉사를 했고, 그 혜택을 받은 사람만 무려 1천여 명에 이른다. 1993년까지는 제주와 울릉도, 강원 삼척, 경북 구미, 충남 태안, 인천 덕적도 등 국내의 의료 사각지대를 찾았고, 그 이후로는 중국 옌벤, 베트남, 요르단 등 의료후진국들을 찾아 수술봉사활동과 함께 현지 치과의사 교육도 진행했다. 2005년 (사)일웅구순구개열의료봉사회로 정식 출범된 후 2008년 민병일 명예교수에 이어 오랜 기간 일웅구순구개열의료봉사회 활동을 함께 해온 김명진 서울대학교 치과병원장이 2대 이사장으로 취임하면서 회원 확충 등 내실을 기하는 동시에, 체계적이고 규모 있는 단체로 도약하고 있다.

추억...

“에너지가 넘치셨던 분이었죠.”

38년 무료 수술 개근이라는 과업을 이뤄낸 민병일 명예교수에 대한 김명진 이사장 (현, 서울대학교 치과병원 원장)의 추억은 남다르다. 휴가 때마다 전국을 돌며 온정을 베푸는 자리에 함께 하면서 남을 돕는 것은 결국 나를 위한 일임을 깨달았기 때문이다. 93년부터 주로 베트남을 갔었는데, 처음 시작은 일본 구순구개열협회의와 공동 봉사 형식이었다. 그러다 베트남과의 재수교 이후 한국 단독으로 수술봉사를 하면서 송베송의 성시립병원에서 작년까지 17회에 걸쳐 봉사활동을 진행했다. 김명진 이사장의 은사이기도 한 민병일 교수는 95년 정년퇴임 이후에도 구순구개열 수술 봉사의 출발점인 베트남을 정기적으로 찾았다.

“내 도움이 필요한 곳이라면 어디든 가야지” 이러한 스승의 가르침은 봉사회의 근본 정신이기도 하다.



실천...

“치과의사는 전문의료인입니다. 상술이 아닌 인술을 베푸는 전문직이라는 자부심을 가지고, 봉사활동에 참여하는 후배들이 더 많아졌으면 합니다.”

일용구순구개열의료봉사회는 사단법인이라 10명의 이사, 주무회원, 총무 등으로 운영하며 회원은 50여 명 정도이다. 대신 후원자가 상당히 많은 편이다. 통상 봉사 활동에는 10~15명 정도가 참여하는데 진료의, 마취의, 간호사, 치과위생사, 서울대 치과병원 수련의, 치대생들이 움직인다. 특히, 학생들은 꼭 참여할 수 있도록 독려하는 편이다. 봉사활동을 통해 환자를 대하는 마음가짐이나 인성 등을 배울 수 있기 때문이다. 아울러 치과의사로서의 평생 직업 윤리 의식을 가지는 데에도 많은 도움이 된다. 구순구개열 환자는 선천적인 기형이기 때문에, 환자의 외모와 기능적 문제를 개선하는 것에 주안점을 둔다. 기능이라 하면 언어, 저작(씹는 것) 등을 말하는데, 이가 잘 안 맞고 입천장을 통해서 음식을 먹으면 코로 드나드는 어려움이 많다. 이에 입천장 봉합 수술이나 입술 갈라진 부분을 케메는 수술을 통해 환자들의 심미적, 기능적 회복을 도와준다.

결국 수술봉사를 통해 이 환자들이 사회에 적응하고 정상인과 다름없는 삶을 살아갈 수 있도록 도와주는 것이 가장 큰 목표라고 할 수 있다. 그들에게 환한 웃음을 되찾아줄 수 있다는 생각에 열심히 참여하고 있다. 김명진 이사장은 봉사회와는 별도로 2008년부터 2년간 서울특별시에서 위탁하고 있는 서울시장애인치과병원장으로 근무하기도 했는데, 스승으로부터 배운 나눔의 인술을 여러 방면에서 펼칠 수 있는 기회였기에 더 뿌듯하고 고마웠던 때로 기억한다.

“96년이던가, 언청이 어르신을 수술했던 적이 있어요. 그 당시 50대 후반이었는데 농사를 짓던 분이셔서 연세보다 훨씬 나이가 들어 보였어요. 평생 잘 지내오시다가 수술을 하러 오셨기에 이유를 물으니, 언청이는 유전이라는데 딸의 결혼을 앞두고 상견례하다가 사돈이 거절하면 어떡하냐고 하시더군요. 사실 10~20% 정도가 유전 가능성이 있어요. 굉장히 심한 경우였는데, 자식을 생각해 수술을 결정하신 터라 하게 되었어요. 다행히 수술은 잘 되었고, 그 이후 소식이 끊겼다가 지난해 15년 만에 우연히 방문을 했는데, 옛 기억을 더듬으시며 반갑게 맞아주시더군요. 봉사를 통해 마음이 따뜻해지는 것, 참 소소한 데서 온다고 생각해요. 큰 대가를 바라는 게 아니고 마음으로 느끼는 보람이면 되니까요.”




일용구순구개열의료봉사회
김명진 이사장



2011년 일용구순구개열의료봉사회가 활동한
구순구개열 무료수술 봉사

미래...

치과전문인으로서 김명진 이사장의 개인적인 꿈이라면 평생의 연구 분야인 구강악안면외과의 전문인으로 스스로의 브랜드 가치를 높이는 것이다. 아울러 자신의 일과 관련하여 봉사를 실천할 수 있음에 항상 감사한다. 때마침 장애인치과병원과 서울대학교 치과병원 원장으로 일을 하는 것이 오히려 봉사회 활동에 도움이 된 경우도 있다. 예를 들어 작년에는 우즈베키스탄 치과대학 병원과 연계하여 방30명 정도되는 그 곳의 구순구개열환자들을 수술하고 치과 진료를 했었다. 현재 몸을 담고 있는 병원의 진료처장이 러시아 우스리스크에 있는 고령인 마을을 방문해 틀니사업을 하고 오기도 했다. 낙후된 의료시설로 인해 제대로 된 진료를 받지 못하는 이들을 조금이나마 도울 수 있는 위치에 있음에 감사한다. 베풀 수 있음에 행복하고, 자신의 행복이 바로 환자들에게 전해져 더 큰 즐거움이 될 것이라 믿는다. 그래서 앞으로도 이런 일들을 계속 펼쳐나가 일용구순구개열 의료봉사의 발전에 작게나마 도움이 되고자 한다. 또한 치과인으로서 낮은 자세로 나눔을 실천했던 스승님(민병일 명예교수)의 가르침을 밑거름 삼아 어려운 이들을 위한 인술을 행하는 내일을 항상 준비할 것이다. 

SEAL ENGRAVING

나에게 특별한 그 무엇! 박선주 원장의 전각이야기



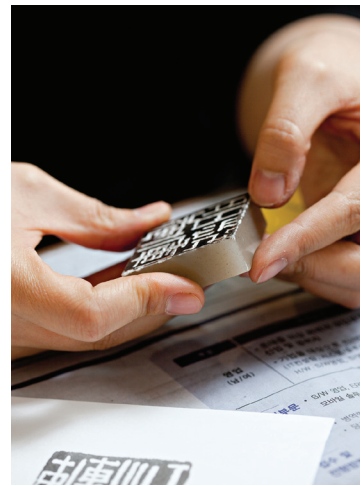
인사동에 인접한 종로경찰서 오른쪽으로 위치한 돌꽃전각갤러리 문을 열고 들어서면 벽을 가득 메운 아름다운 전각 작품들을 만날 수 있다. 이곳이 치과의사인 내 삶에 특별한 선물이 되어준 전각을 배우는 장소이다. 전각을 처음 알게 된 것은 작년 5월이다. 아는 분으로부터 전각을 배우는 이야기를 듣자마자 '아, 나도 하고 싶다'는 생각이 들었다. 왜 그랬을까? 사실 학교 다닐 때도 그림 그리는 것에는 관심도 없고 잘 하지도 못했던 나였지만... 어쩌면 그림은 아니더라도 디자인적 감성이 있다고 자부해왔고 치과의사로서의 정교한 작업을 꾸준히 해온 나라면 잘 할 수 있을 거라는 생각을 했던 것 같다.



중국에서 기원된 전각은 한대에 전성기를 맞았으며 시, 서, 화와 함께 높은 평가를 받은 예술 장르이다. 전각은 나무, 돌, 금, 옥 등에 전서체로 인장을 새기는 것을 의미하며, 넓게는 전서체 이외의 다른 서체도 모두 전각에 포함된다고 한다. 우리가 일상생활에서 가장 쉽게 만날 수 있는 전각은 바로 예로부터 사용해오던 인장, 즉 도장이다. 작품으로는 서예 작품에 쓰는 낙관이 대표적이다. 글씨나 그림 등을 차가운 돌에 손이 가는 대로 새겨나가는 것이기에 눈이나 머리로 익히는 감각이 아니라 손에 익는 감각에 충실한 예술이다. 일정한 규칙이 정해진 것이 아닌 감각에 따르는 문자디자인이라 할 수 있다.



시작한 지 8개월 남짓 된 나에게 전각은 흥미로운 일이기에 앞서 여전히 어려운 예술이다. 처음에는 날카로운 칼로 딱딱한 돌에 무언가를 새긴다는 것에 겁도 좀 났었지만, 치과의사라는 직업상 항상 손에 기구를 들고 있어서 금세 익숙해졌다. 핸드피스를 잡는 것과 별반 다를 게 없다. 핸드피스처럼 전각용 칼 또한 지지점을 잡고 하면 그렇게 위험하진 않다. 그래서 주변 동료들이 농담반 진담반으로 핸드피스로 전각하면 재미있겠다는 이야기를 건넬 정도다.



거기에 돌을 새길 때 들리는 소리 역시 나에게 특별한 무엇을 준다. 사각사각하는 소리에 매료되는 기분은 해보지 않고서는 느낄 수 없다. 돌마다 소리의 차이도 있는데, 밀리는 소리, 터지는 소리 등 다양하다. 작품을 위해서는 다양한 돌을 접해야 한다고 하지만, 이제 막 시작한 나로서는 이곳 선생님이 추천해주시는 돌을 위주로 작업을 한다. 보통 해남석이나 요녕석을 주로 사용하고 있다. 처음 3개월 기초 과정 때는 한글이나 한문 글씨를 새기는데 음각이나 양각, 음양각을 섞어서 해보는 등 다양한 경험을 쌓게 된다. 이름이나 사자성어, 한시의 좋은 글귀 등을 새겨보기도 한다. 요즘은 한문을 위주로 새기거나 와당무늬를 기본으로 한 와당 작품이나 글씨 도안 등을 배우고 있다. 처음 전각을 시작할 때 어머니께서 부처님 그림을 한 장 주셨던 적이 있다. 그 부처님 그림을 디자인으로 돌에 새기는 작업을 해봤는데, 그림 자체가 매우 섬세하고 선도가늘어서 작업이 힘들었다. 그런데 하나를 완성하고 보니 '천수천안'이라는 부처님 그림을 다양하게 접해보고 싶었다. 다양한 만큼 표현된 그림도 조금씩 다르기 때문에 앞으로는 시리즈로 엮어 만들어볼까 생각 중이다. 돌의 크기도 다르게 해서 작업해보는 것이 목표다. 탕화를 소재로 한 축소판 전각 작품을 만드신 분을 보고 앞으로 더욱 열심히 배우서 도전해보고 싶다는 생각이 들었다.

사실 치과의사라는 본업에 얽매이다 보면 일주일에 한 번씩 배우는 이 시간을 지키기도 여간 힘든 일이 아니다. 하지만 무엇보다 내가 좋아서 시작한 일이기엔 재미있게 배우는 중이다. 돌을 준비하고 글씨나 그림을 디자인해서 내 마음의 움직임을 따라 새기다 보면 그 동안 번잡스러웠던 마음도 가라앉고 안정을 찾아가게 된다. 무엇보다 오롯이 나 혼자만의 시간을 가질 수 있다는 점이 가장 좋다. 물론 차가운 돌에 나의 온기를 전하며 따뜻함을 교류할 수 있다는 점도 매력이다. 보통 글귀 하나 새길 경우 글씨를 반전해서 먼저 디자인하는데 1시간, 새기는 데 1시간 정도가 소요된다. 그래도 즐거운 마음으로 배우는 이유는 전각이라는 예술이 나에게 특별한 무언가가 되어가고 있기 때문이다. [E]



DENTAL NURSE, HYGIENIST
TECHNICIAN, NURSE'S AIDE

치과에서 만난 사람



최경미



최종숙

즐치: 안녕하세요. 한 자리에서 뵙기 힘든신 분들을 모시게 되었는데요. 각자 소개 한번 부탁드립니다.

최경미: 저는 치과대학병원 구강악안면외과 간호사로 일하고 있어요. 벌써 20년 넘게 하고 있네요.

최종숙: 아! 안녕하세요. 저도 치과 간호조무사로 일하고 있는데, 이 병원에서 근무한 지는 1년 반 정도 되었어요.

고선정: 7년차 치과기공사입니다. 보철파트와 임시 치아 제작을 담당하고 있습니다.

김다영: 치과위생사로 6년째 일하고 있습니다.

즐치: 일반인들이 생각하기에 치과기공사라는 직업 외에는 정확한 차별점을 잘 모르겠어요. 서로 하시는 일에 대해 말씀 좀 해주세요. 그리고 서로에게 궁금하셨던 점도 이야기해 주시고요.

김다영: 제가 먼저 말씀 드려도 될까요? 우선 앞서 말한 것처럼 '치과위생사'라는 직업 자체를 모르는 분들이 꽤 많아요. 우선 국가고시를 거쳐 면허를 취득해야 되는 직업이 바로 치과위생사예요. 병

원 오시면 치과의사 선생님 옆에서 석션을 해주는 사람 만나시죠? 그런데 단순히 석션만 한다, 이렇게 생각한다는 거예요. 하지만 환자 케어부터 전문적인 치과 상담 업무, 수술방 지원까지 가능한 직업이에요. 스케일링이나 석션해주는 사람으로만 인식되고 '학원 자격증으로도 되는' 직업으로 생각하는 경우도 있어 너무 아쉬워요. 절대 아닙니다. 엄연히 국가면허를 취득한 전문인입니다. 꼭 기억해주세요~

최종숙: 김 선생님이 많이 안타까웠나 봐요. 하하. 저는 간호조무사학원을 통해 자격증을 따고 이 병원에 취직을 한 경우예요. 보통 저희 경우는 원장 선생님을 도와드리는 일을 하고 있어요. 치과위생사와는 다르지만 저희도 치과 재료 믹싱이나 석션 보조를 하고 환자들을 편안하게 해드리는 일을 합니다. 치과에서 일하다 보니 그저 환자 입장에서 볼 때와는 많이 다르더라고요. 시술이나 기구들 다루는 일부터 환자마다 다양한 케이스별 처치 방법 등 할 일도 많고 그만큼 세분화된 곳이라는 걸 알게 되었어요. 그런 의미에서 저는 최경미 간호사 선생님께 궁금한 점이 있는데, 대학병원 간호사로 일하시면 어떤 점이 가장 힘든가요?

최경미: 구강악안면외과는 치과 중에서도 거의 수술 파트에 속하는 과예요. 저 같은 경우 주로 외래에서 수술 보조나 주사 환자, 응급환자를 케어하는 일을 담당하고 있죠. 20여 년 근무하다 보니 외과에서 하는 전반적인 업무를 담당하고 있는데, 외래 식구들, 조무사 관리 및 교육, 물품 청구부터 청소까지... 하하 멀티플레이어라고 해야 하나? 그래도 주 업무는 응급이나 수술환자 관리예요. 아직도 응급이 생기면 1층부터 4층까지 뛰어다니느라 힘들어요.

고선정: 와, 진짜 힘드시겠어요. 전 현재 기공실을 가지고 있는 치과에서 근무중인 치과기공사예요. 보통 전문대 및 4년제 대학에 개설된 치과기공과를 나와서 국가고시를 합격해야 자격증을 받을 수 있는 직업이에요. 기공업계엔 계신 분들이야 다 아시는 것이지만, 저희 직업에 대해 오해하고 있는 부분이 상당히 많아요. 첫 번째가 바로 기공사는 수입이 많다는 겁니다. 그렇지 않거든요. 초봉도 높지 않고 10년 이상 노력해서 자기만의 경력을 쌓아야 제대로 된 대우를 받을 수 있다고나 할까요? 7년차 기공사 선배로서 감히 충고하자면 막연히 높은 연봉만 생각하고 덤비지 않았으면 하네요.



고선정



김다영

최경미: 각자의 전문성에 대한 자신감을 가지고 일하는 게 중요하다고 생각해요. 일반인들은 병원에 근무하는 사람들은 의사 아니면 누구 이렇게만 생각하잖아요. 제 경우 지금 근무하는 치과병원 전체를 통틀어 간호사는 저 혼자뿐이에요. 이곳에 온 지는 12~3년 되는데, 통상 4년이면 주기적으로 순환을 하게 돼요. 그런데 제가 구강악안면외과 이곳을 진짜 사랑하거든요. 여기 일이 그렇게 좋을 수가 없더라고요. 좋아하다 보니 열심히 하게 되고 순환 근무보다는 '나의 과'라는 생각으로 하니까 이 일에 대한 전문성도 저절로 키워지더라고요. 사실 의대부속병원이나 한방병원 근무할 때는 '치과 공부를 6

년씩이나 할 필요가 있어?' 라는 생각도 했어요. 그런데 아니에요. 막상 와보니까 6년도 모자라요. 특히 제가 근무하는 구강외과는 일반 과목들과 접목된 게 많아서 마취, 검사, 방사선 등등 다 알아둬야 하거든요. 일반 의국에서 10년 일하고 여기서 다시 십 수 년... 생각하면 가슴 아픈 환자들도 많았지만 무엇보다 보람을 느끼니까 감사하며 다녀요.

최종숙: 최 선생님 말씀 들으니, 힘이 나네요. 저도 제가 하는 일에 자긍심을 가지고 있어요. 이곳 치과에서 근무한 지 1년 반 정도인데, 저희 원장님의 진료 방식에 많은 걸 배워요. 완벽한 진료를 목표로 하시기 때문에 굉장히 철저하게 관리하세요. 케이스별 환자 진료 경험이 많으시고 원칙을 지키는 진료를 하시기 때문에 환자분들에게 많은 도움이 되세요. 그 옆에서 어시스트를 하다 보면 배울 점이 굉장히 많아요. 기공실, 보철 등 세분화되어 있는 다소 큰 규모의 치과임에도 원장님, 부원장님을 비롯해 직원 여섯 명이 가족적인 분위기로 근무를 하기 때문에 늘 즐겁게 일할 수 있는 점도 좋아요.

김다영: 저희 치과도 마찬가지로요. 전 첫 직장이 이곳으로 벌써 6년이 되었네요. 이직도 잦은 편인 업계에서 6년째 한 직장이라면 더 말씀 안 드려도 아시겠죠?

즐치: 근무하는 환경마다 차이는 있지만, 각자 기억나는 일들도 많으실 것 같아요. 지금 딱 떠오르는 에피소드 있을까요?

고선정: 현재 치과에서 보철파트를 책임지고 임시 치아 제작을 담당하고 있어요. 기억나는 일이라면 다른 병원에서 치료 예후가 안 좋으셨던 환자가 오셨는데, 치과에 대한 불신이 많은 상태였어요. 원장님과 제가 동석해 상담한 끝에 임시 치아를 제작해드렸죠. 임시 치아라고 해서 투박하거나 부자연스러운 게 아니에요. 그다음 진료 때 오셔서 임시 치아가 굉장히 마음에 든다고 치과에 대한 신뢰가 다시 생겼다고 말씀하시더라고요. 결국 최종 보철까지 하고 가시면서 감사하다고 하셨던 분이 생각나네요.

최경미: 멋진 일 하셨네요. 저 같은 경우는 즐거운 에피소드는 별로 없어요. 외래의 경우 민원 발생이 제일 힘든 부분이거든요. 아무래도 민원에 대해 즉각 대처를 해드릴 때? 그리고 저

희 병원 교수님들께 진료받으셨던 분들이 대를 이어 가족을 데리고 오시는 경우가 많죠. 그만큼 환자에 대한 케어가 진실되었기 때문이 아닐까 생각해요.

김다영: 저는 수술방 에피소드? 수술이 시작될 때 환자분 얼굴에는 소독한 수건을 덮어드려요. 그러면 불편한 게 있어도 말하기가 힘드니 ‘뽍뽍’ 소리 나는 인형을 손에 쥐어드리죠. 저희 막내가 수술방 들어온 지 얼마 안 된 그날도 원장님이 수술 준비를 하시고 인형 쥐어드렸냐고 물었는데 제대로 못 들은 거죠. 몇 번을 물어보시는데 못 알아 들으니까 결국 환자분이 ‘뽍뽍’ 하고 소리를 내주셨어요. 그 상황이 얼마나 웃겼던지... 아마 병원 근무하시는 분들은 공감하실 거예요.

최종숙: 저는 특별히 기억나는 일보다는 어린이 환자들을 다루시는 우리 병원 원장님의 유머러스함을 배우고 싶어요. 어른이나 아이들이나 환자들이 편안해하며 치과 치료를 받는 건 정말 중요하잖아요. 그래서 최경미 선생님에게 궁금한 점이 하나 있어요. 지금 근무하시는 치과병원에서 유일한 간호사시잖아요. 환자분들이 잘 모르시는 경우도 있고 제 직업만큼이나 힘든 일도 많을 것 같아요.

최경미: 그럼요, 많죠. 특히 처음 여기 왔을 때만 해도 간호사, 조무사, 위생사 구분을 못하셨죠. 요즘은 그래도 옷 색깔로 어느 정도 나뉘어지니까. 사실 제 나이 정도면 일반 병동에서는 수간호사급이에요. 치과병원에 간호사가 자주 바뀌면 힘드니

치위생학과를 졸업하고 국가고시에 합격해야만 취직이 가능하기 때문에 전문인이라는 자긍심도 가질 수 있죠. 외국의 경우 여자들이 선호하는 직종 1위라더군요.

남아줬으면 좋겠다는 의견과 제가 좋아하는 일이었다는 점이 잘 맞다 보니 여전히 외래 간호사로 남아있지만 그래도 이곳 식구들이 다 잘해줘서 어려움은 없어요. 그런데 구강외과에 있어보니 일반적인 치과위생사 교육만 가지고는 조금 부족하다 싶어요. 구강악안면외과 전문 간호사 시스템도 필요하다는... 간호파트도 세분화되고 있는 추세고, 치과병원도 간호사가 있어야 한다면 전문화된 파트로 키워도 좋겠다는 개인적인 생각이예요.

DENTAL NURSE

DENTAL HYGIENIST

DENTAL TECHNICIAN

DENTAL NURSE'S AIDE



즐치: 각자 치과 업무에 있어 꼭 필요한 일을 하시는 분들이잖아요. 이쪽 계통으로 공부하거나 직업으로 삼고자 하는 이들에게 조언해 주신다면요?

김다영: 치과위생사는 어찌 보면 신생 직업군이라고 할 수 있어요. 그래서 발전 가능성도 가장 많아요. 3, 4년제 치위생(학)과를 졸업하고 국가고시에 합격해야만 취직이 가능하기 때문에 전문인이라는 자긍심도 가질 수 있죠. 외국의 경우 여자들이 선호하는 직종 1위라더군요. 점차 우리나라에서도 치과위생사들이 독립적으로 일할 수 있는 환경이 만들어질 거라 생각합니다. 저 역시 6년차에 접어들면서 진료뿐만 아니라 상담 업무에 관한 공부도 해서 주변 사람들에게 제 일의 좋은 점을 많이 알리고 싶어요.

최종숙: 저 같은 경우는 나이가 있다 보니 간호조무사의 비전에 대해 특별히 이야기 드릴 것은 없지만, 앞으로 이 일을 하고 싶어하는 이들이라면 다양한 정보나 시술에 대한 공부를 많이 하면 개인적인 발전을 할 수 있다고 생각해요.



최경미: 간호사... 어느 일이나 마찬가지로겠지만, 정말 힘든 직업이에요. 하지만 근무할 수 있는 환경이 꽤 많아요. 보건소, 일반 병원, 대학병원, 최근 들어서는 노인전문 병원부터 어린이집, 복지시설 등등... 사회복지사 자격증이나 대학원 과정을 거치면 더 많은 일을 할 수도 있죠. 뭐든지 본인이 하기 나름이고 힘든 만큼 보람도 큰 직업입니다. 도전해보세요. 저 역시 20여 년 이상 간호사라는 직업에 만족하며 지금껏 일하지만, 앞으로 정년의 그날까지 외래환자들과 함께 할 생각입니다.

고선정: 이 분야는 치과, 기공소를 가진 치과, 기공소 이렇게 취업이 가능해요. 각각 장단점이 있어서 어디가 좋다고 말하기 힘들고, 이 계통에 대해 블루오션이니 레드오션이니 하며 평가하는 것조차 조심스럽네요. 제 경우를 빗대어 말하면 향후 비전은 아주 좋다고 생각해요. 앞으로 실버산업이 확대되는 만큼 틀니나 보철 분야도 커지지 않을까요? 다른 선생님들 말씀처럼 어떤 분야든 본인이 어떻게 개척해 나가느냐에 달려있다고 생각합니다. 📖

로키의 장엄한 풍경과 마주하다

글·사진
공보위원 이한주



모레인 호수(Moraine lake)

도시의 삭막한 빌딩숲과 그 속에서 치열하게 살아가는 사람들이 한 번쯤 꿈꿔보는 로망은 한번쯤 순수하고 맑은 자연 속에서 맘껏 숨쉬고 동화되어 살아보는 것이 아닐까? 그러한 작은 꿈들을 만족시켜줄 자연은 매우 많겠지만 그 중에서도 우리의 꿈을 조화롭게 맞춰줄 수 있는 곳이 캐나다의 로키(Canadian Rockies)가 아닐까 생각한다. 아이들이 캐나다에서 공부를 하고 있어 아이들과 자연에서 한 번 함께해보자는 핑계로 가족들과 이번 여행을 떠났다.

CANADIAN ROCKIES



휘슬러 정상에서 바라본 재스퍼국립공원

캐나다 여행의 백미로 손꼽히는 로키는 광활하고 원시적인 캐나다의 자연을 강하게 대변해준다. 앨버타주와 브리티시 컬럼비아주의 경계가 되는 산줄기는 미국 북부까지 수천 km가 이어진다. 로키는 총면적 20,238 평방km로 우리나라 면적의 20%정도 크기로 재스퍼(jasper)국립공원, 밴프(Banff)국립공원이 앨버타주에 있으며 요호(yoho)국립공원, 쿠티니(kootenay)국립공원은 브리티시 컬럼비아주에 있다. 로키산맥의 역사는 층층이 겹쳐 쌓인 돌들의 기록이자 강물과 빙하의 공동 작품이다. 철로가 로키산맥을 지나가게 되면서 로키산맥은 캐나다국립공원으로서의 기초를 닦게 되었다. 1930년 캐나다 국회는 국립공원을 보호하고자 하는 국립공원법안을 통과시켜 아름다운 자연을 자손 후대에 물려줄 수 있게 되었고, 1985년 유네스코는 로키 국립공원을 세계자연유산으로 지정하여 전 세계 인류가 자손대대로 로키의 자연을 향유할 수 있도록 하였다.

에머랄드 빛 호수가 매력적인 JASPER

북쪽의 재스퍼국립공원은 로키산맥의 거대한 봉우리들과 산정의 호수들이 즐비한 곳으로 그 웅장함과 에머랄드 빛의 호숫물 색깔에 감탄을 금할 수 없는 곳이다. 재스퍼란 이름은 이곳에서 인디언과 모피 교역을 하던 Jasper Howes라는 사람의 이름에서 유래한다. 휘슬러산(2,277m)은 한반도 최고봉인 백두산보다 500m가량 낮은 산으로 트램 웨이를 이용하여 7분 정도 올라가면 정상에 다다를 수 있다. 트램 웨이는 휘슬러 산 정상까지 올라가는 케이블카로 재스퍼나 로키산맥을 조망하는데



밴프(Banff)국립공원을 등 뒤로...

천사의 날개 모양을 한
이디스카벨산의 에인절빙하(Angel Glacier)



트램 웨이만큼 좋은 것은 없다. 삼각형 형태로 조성된 제스퍼 다운타운과 기묘한 협곡이 눈에 들어온다. 휘슬러산 정상 부근에는 트래킹 코스가 아기자기하게 꾸며져 있다. 트램 웨이를 통해 MTB를 편하게 가져올 수도 있어 다양한 액티비티를 즐기기에 손색이 없다. 가벼운 옷차림과 물병만을 손에 든 채 트래킹에 열중하고 있는 커플도 눈에 띈다. 생각보다 트래킹 코스는 꽤 가파르다. 하지만 트램 웨이에서 내려 능선을 따라 걸음을 내디디면 바로 밑으로 거대한 로키산맥과 푸른빛 호수가 펼쳐지는 광경은 장관이다. 생각해보라. 구름 위를 걷는 것 같은 기분. 무엇이 이보다 더 멋진 수 있을까...

에서베스카폭포(Athabasca Falls)는 제스퍼시에서 남쪽으로 30km정도 떨어진 곳에 위치한 곳으로 빙하가 산 아래로 내려오면서 석영을 깎아 내리며 깊이 25m의 협곡을 만들어 오늘날의 폭포가 만들어졌다. 수량이 풍부해 1년 내내 웅장한 폭포를 감상할 수 있는 곳이다.

이디스카벨산(Mt. Edith Cavell)은 제2차 세계대전 중 포로들의 탈출을 도운 혐의로 독일군에게 처형당한 영국인 간호사 이디스카벨(Edith Cavell)의 이름에서 따온 곳으로 제스퍼국립공원의 에서베스카강(Athabasca River) 계곡과 애스토리아강(Astoria River) 계곡 사이에 있다. 300m 높이의 북벽에 매달려 얼어 붙은 에인절빙하(Angel Glacier)와 카벨빙하(Cavell Glacier)가 카벨메도스(Cavell Meadows)에서 잘 볼 수 있는데 입을 다물지 못할 정도로 그 아름다움을 뽐내고 있다. 여름에도 녹지 않는 빙하의 면적이 점점 줄어 간다는 사실은 우리에게 환경에 대한 생각을 다시 한번 하게끔 뉘가를 이야기하고 있는 것 같았다.



에서베스카폭포(Athabasca Falls)



컬럼비아 대빙원(Icefield Columbia)의 설상차

컬럼비아 대빙원(Icefield Columbia)은 북극 이남 최대의 얼음덩이로서 8개의 유명한 빙하가 사방으로 흐르며 녹은 눈과 함께 강을 이뤄 북쪽으로는 북극해, 동서쪽으로는 대서양과 태평양으로 유입된다고 한다. 이 빙원은 1898년 영국의 과학자에 의해 발견되었고 여러 봉우리 중 가장 높은 봉우리가 컬럼비아산이다. 설상차를 타고 빙하 위를 질주하는 체험은 남녀노소 누구라 할 것 없이 탄성을 내지르게 만든다. 만년설과 빙하가 전하는 시간의 공백은 낯설지만이 놀라운 경험은 모든 이에게 매력적이다. 지구 온난화 현상으로 100여 년 후에는 사라져 버릴지도 모른다는 가이드의 말은 보는 이의 탄성을 아쉬움으로 바꿔놓는다. 지금 발 딛고 서 있는 지구의 어느 곳도 다시 돌아왔을 때 똑같은 모습으로 남아 있지 않을 것이다. 그렇기에 순백의 빙하가 전하는 애뜻함이 더 간절하게 다가온다.

보석을 품은 듯 반짝이는 그 곳 BANFF

페이토호수(Lake Peyto)는 로키에서 가장 높은 곳에 위치한 호수로, 그야말로 에메랄드 보석을 품은 것처럼 빛나는 색을 자랑한다. 시간대에 따라 에메랄드 색에서 사파이어 블루로, 또 진한 남색과 녹색으로 변하기 때문에 어느 때 가더라도 만족스러운 호수 풍경을 만날 수 있다. 페이토호수(Lake Peyto)란 지명은 1900년 초에 로키 지역 가이드로 활동했던 페이토가 자신의 이름을 붙인 데서 유래했으며, 칼든산(Mt. Carldon)과 패터슨산(Mt. Patterson) 사이에 길쭉한 모양으로 자리하고 있다. 주변의 산에서 흘러내린 빙하의 양이 계절마다 다르기 때문에 계절마다 다른 빛깔의 호수를 만들어 보여주곤 한다. 루이스호수는 '캐나다 로키의 보석'이라고 불리는 아름다운 호수다. 유네스코가 선정한 세계 10대 절경 중 하나로 꼽힌다. 밴프에서

페이토호수(Lake Peyto)의
에메랄드 빛 물색깔





루이스호수(Lewis lake)와
페어몬트 사토 레이크 루이스호텔
전경

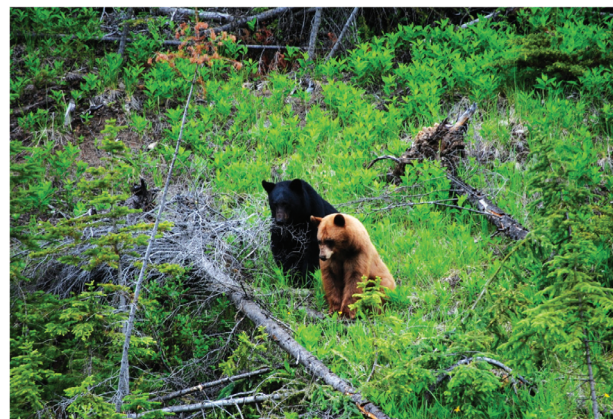
서북쪽으로 55km 떨어진 곳에 자리한다. 푸른 숲이 우거진 산과 거대한 빅토리아 빙하로 둘러싸인 호수 풍경은 하나의 그림 같다. 영국 빅토리아 여왕의 딸인 루이스 공주 방문을 기념해 붙은 이름으로 ‘작은 물고기들의 호수’라는 별칭도 있다. 호수 주변으로 산책을 하기에 좋다. 산책을 마친 후에는 호수 옆에 우아한 모습으로 서 있는 페어몬트 사토 레이크 루이스 호텔로 발걸음을 옮겨본다. 1890년에 지은 호텔로 아름다운 전망을 감상할 수 있는 곳으로 유명하다. 투숙하지 못한다 하더라도 아쉬워할 필요가 없다. 호수가 보이는 라운지에서 애프터눈 티를 즐기며 백만 불짜리 전망을 감상할 수 있다. 루이스 호수와 더불어 미네완카 호수 역시 로키에서 놓칠 수 없는 포인트다. ‘영혼의 호수’라는 뜻을 지닌 미네완카는 밴프에서 가장 규모가 큰 호수다. 늦은 봄이 되면 꽁꽁 얼어 있던 호수가 녹으면서 협곡을 오가는 크루즈 보트가 운행된다.

밴프(Banff) 시내에서



CANADIAN ROCKIES

로키는 영화촬영 장소로도 유명하다. 영화 마니아라면 촬영 장소를 따라다니며 일정을 꾸리는 것도 좋은 방법이다. 보강과 보폭포는 마릴린 먼로가 주연한 돌아오지 않는 강의 촬영지로 유명하다. 마릴린 먼로는 밴프 스프링스호텔에 머무르며 영화를 찍었다. 밴프국립공원의 캐내네스키스(Kananaskis)는 아카데미상을 수상한 브로크백마운틴의 촬영 장소다. 영화 개봉 당시 배경으로 등장했던 로키의 아름다운 풍경이 화제가 되기도 했다. 캐내네스키스의 초지와 산을 따라 트래킹을 즐기며 꾸미지 않는 자연을 만날 수 있다. 브로크백 마운틴 외에도 가을의 전설과 용서받지 못한 자 등의 배경으로 등장한 곳이기도 하다.



아이스필드 고속도로(Icefield highway) 상에서
만난 곰 오누이

로키산맥을 돌아보고 느낀 점 중 하나는 캐나다인들의 강한 자연보호 정신이다. 무스 엘크로 불리는 야생사슴이 산에서 내려와 거리를 배회해도, 캐나다 사람들은 어떤 해도 끼치지 않고 오히려 그들의 친구가 되어주었다. 캐나다 정부로부터 허가받지 않는 한 야생동물에 대한 살생을 금지하고 있기 때문에 캐나다에서는 동물과 인간, 그리고 자연이 조화를 이루며 공존하는 것 같았다. 로키산맥의 울창한 소나무숲에는 무스 외에도 흰산양·큰뿔양·흑곰·다람쥐 같은 야생동물이 많이 서식한다. 태고 때 로키산맥은 바다의 밑바닥이었다는 점도 흥미롭다. 이의 증거가 되는 것은 1888년 밴프의 스프링스호텔 건축 현장에서 발견된 화석이다. 이 화석은 3억 년 전 석탄기에 살았던 해양생물인 암모나이트였다. 로키산맥을 포함한 북미대륙은 유구한 세월 동안 지각변동을 계속하다가 마침내 마그마의 압력으로 해저가 솟아오르며 융기한 곳이다. 처음에는 산이라고 부를 수 없을 만큼 완만한 구릉이었으나 화산활동과 지각변동으로 오늘날과 같은 해발 3,000m가 넘는 고산이 즐비한 모습으로 변화된 것이다. 산과 빙하, 숲과 호수의 절묘한 조화가 보는 이로 하여금 절로 탄성을 자아내게 하는 로키 산맥, 이곳을 방문하는 사람은 누구나 웅장한 대자연이 주는 경이로움과 신비감에 놀라게 된다. 산을 좋아하든 안 하든 간에 이곳을 방문한 사람은 누구나 웅장한 캐나다인 로키 산맥에 매료될 것이다. 📷



밴프(Banff) 시내 정원에서
풀을 뜯는 사슴 한 쌍

DENTISTS IN THE FILM

영화 속의 치과의사

고스트타운과

(Ghost Town; 2008)

나인야드를 중심으로

(The Whole Nine Yards; 2000)



드라마 속에 등장하는 의사는 냉철하면서도 멋진 모습으로 비춰지지만 그 일면에는 경쟁구도를 등장시키는가 하면 그 속에서 선과 악의 대결로 미화시키는 설정이 많이 등장한다. 그렇다면 영화는 어떨까? 대부분의 드라마는 단막극이 아니기에 매우 많은 인물설정이 가능하여 스토리를 다양하게 엮어갈 수 있다. 하지만 영화는 고작 두시간 내외의 길이로 모든 스토리라인을 구성해야 하는 한계가 있다. 드라마 미니시리즈 중 한편처럼 영화에서도 상영시간 내내 의사들만 등장시킨다면 과연 어떤 스토리라인을 구성해야 성공적인 작품이 탄생할 수 있을까? 아마도 그런 작품에 쉽게 도전하고 싶지는 않을 것 같다. 그러므로 영화 속에 등장하는 의사나 치과의사의 모습은 극의 구성에 일부일 수밖에 없고 개성없는 보편적인 캐릭터로 출연하기는 더욱 어렵다.



글 · 사진

공보위원 이영훈

이번 원고를 쓰게 되면서 여러 편의 치과관련 영화를 보는 기회를 가졌는데, '영화 속의 치과의사'는 대부분 긍정적인 이미지가보다는 부정적인 이미지로 등장한다. 어른에서 아이까지 치과진료는 공포 그 자체로 인식되는 듯하다. 애니메이션 영화인 니모를 찾아서(Finding Nemo; 2003)의 후반부에 등장하는 치과의사는 딱히 악한 역할을 한 것도 없으면서 니모 일행을 방해하고 위기에 빠지게 하는 인물로 등장하여 물고기들로부터 조차 인정없고 공포스러운 인물로 묘사되며, 스트레스를 부르는 그 이름 직장상사(Horrible bosses; 2011)에 색광녀(영화포스터 그대로를 옮긴 것이므로 오해가 없으시길 바란다)로 나오는 여자치과의사는 변태스럽고 소위 성적으로 밝히는 인물로 등장하기까지 하고, 속편까지 제작되었던 덴티스트(The Dentist; 1996)라는 영화에서는 주인공 치과의사가 엽기살인마로 등장하는데, '덴티스트'에 나오는 치과의사는 여태까지 봐온 잔혹극 속 인물 중 가히 최고였다. 영화를 보는 내내 미간을 지푸리는 장면이 계속되었으니까. 한편 우리영화 닥터봉(1995)에 등장하는 홀아비 바람둥이 치과의사는 주인공의 직업이 그리 중요시되는 영화는 아니었다. 하지만 이 역시 동경과 희망의 캐릭터까지는 아니더라도 긍정적인 이미지는 아니었던 걸로 기억된다. 이렇듯 몇 편의 영화만 봐도 이제 우리가 직접 나서서 공익영화라도 한편 찍어야 할 판이다. 물론 어떤 영화를 보더라도 보편적인 캐릭터로는 스토리 구성이 매우 약하기에 작품성이든 흥행성이든 작품의 성공을 기대할 수 없을 것이다. 그러한 의미에서 소개할 영화 중 고스트타운(Ghost town; 2008)은 바로 그런 보편적이면서도 특이한 캐릭터로 승부한 영화가 아닌가 싶다.



영화는 한 남자(프랭크)의 어이없는 죽음에서 시작된다. 영화 데스티네이션(The Final Destination; 2000)의 한 장면처럼 예상을 깨는 순간의 사고로 말이다. 여기서부터 갑자기 죽음을 당한 영혼들이 하나 둘씩 모여들기 시작한다. 한편 우리의 주인공 핀커스는 동네의 평범한 치과의사지만 사람 많은걸 싫어하고 인간관계 맺음을 거부하는, 지극히 개인주의적이며 소심한 남자로 등장한다. 그는 대장내시경 검사를 위해 전신마취를 요구할 정도로 특이한 성격을 지녔으며, 결국 그 마취로 인한 사고로 7분간의 심정지 후 되살아난다. 중요한 건 그 사건 이후로 이 남자에게 새로운 능력이 생기니, 죽은 사람들이 보이기 시작한 것이다. 여기저기서 모여든 유령들이 핀커스에게 자기의 한을 풀어달라고 밤낮으로 나타난다. 그러나 인간관계 자체를 거부하는 이 사람이 유령과 관계 맺을 일은 없을 듯 하고... 그러던 중 앞서 죽음을 맞이한 프랭크가 나서 자신의 말을 먼저 들어주면 다른 유령들의 소원을 무마시켜주겠노라고 제안하는데 그 거래는 자신의 아내(그웬)의 재혼을 막아달라는 것이다. 결국 그의 제의를 승낙하고 그녀에게 접근하면서 오히려 과거의 지루하고 이기적인 자신의 삶을 되돌아보게 되고 그녀에게 마음이 흔들리게 되는데...


고스트타운(Ghost town)의 사전적 의미는 과거 한때는 번창했으나 지금은 텅 빈 소도시라는 뜻이지만 영화 속의 도시는 뉴욕 맨하탄으로 그냥 영화 속 소재인 유령을 가지고 붙인 영화제목임을 안 순간 감독의 의도가 어찌되었든 제목에서 큰 의미를 찾으려는 노력이 무안해졌다. 유령이 보이는 특별한 능력을 갖게된 주인공, 이거 너무 식상한 설정이 아닐까? 우리에게 많이 알려진 사랑과 영혼(Ghost; 1990)이나 식스센스(The Sixth Sense; 1999), 스테이(Stay; 2005), 헬로우고스트(2010)등의 수많은 유사한 소재의 영화 중 이 영화를 주목하게 된 이유는 단 한가지, 주인공이 치과의사이기 때문이었다. 잔잔한 일상 속에서의 인간관계 회복과 본인의 자아를 회복시켜 나간다는 스토리는 매력적이지만 다른 영화식의 구경거리나 감동을 기대했다면 예상을 벗어날 것이다. 이 영화는 분명 감동있는 착한 영화이지만, 한편으로는 흔한 반전도 없는 영화, 미국식 코미디에 동화되기 어려운 영화라 생각된다.

소심한 핀커스에 대항할 만한, 역시 소심한 치과의사 오즈는 영화 나인야드(The Whole Nine Yards; 2000)에 등장하는 인물이다. 이 영화는 킬러와 치과의사가 투톱으로 스토리를 이끌어가는데 킬러라는 흔한 영화 속 직업에 묻어가는 흔하지 않은 직업군으로 등장하지만 역시나 여러 편의 영화에서의 공통적인 단어인 소심함, 치과공포, 안정됨이라는 공통분모가 있었다.

여기에 더불어 이런 말이 왜이리 계속 떠오르는 건지... 풍요 속의 빈곤, 거기에 따르는 스트레스와 우울함, 길게 설명하지 않아도 요즘은 아마 많이 공감하는 말이지 않을까?

각설하고 영화의 스토리를 들여다보자. 몬트리올의 치과의사 오즈는 악독한 아내와 탐욕스러운 장모의 잔소리에 하루하루가 고달프다. 어느 날 이웃에 범상치 않은 인물이 이사를 오는데 그가 바로 무려 17명의 목숨을 빼앗아 마스크를 시끄럽게 만들었던 전문 킬러 지미 더 톨립. 지미를 죽이고 엄청난 예금을 독차지하기 위한 고골락 일당은 조용히 피신해 있는 지미를 제거하기 위해 큰 현상금까지 걸어 놓은 상태다. 한편 이를 알게된 오즈의 아내는 지미의 거처를 알려주고 현상금을 타내기 위해 오즈를 고골락 갱단의 본거지로 보내버리는데, 오즈는 그곳에서 인질로 잡혀 있는 지미의 아내 신시아를 보고 한눈에 반하게 되고, 고골락 일당은 오즈와 신시아를 앞세워서 지미에게 접근하지만 지미는 오즈와 힘을 합쳐 고골락 일당을 해치우고 엄청난 예금은 결국 그들의 것이 된다. 한편 이들의 러브라인은 새로운 국면을 맞이하게 되는데...

주연배우들이 지명도 있는 배우라는 것을 빼고는 B급영화를 표방한 듯하다. 물론 영화는 적당한 재미와 긴장감을 주고 있다. 킬러와 치과의사라는 특이한 조합의 스토리라인은 결국 후반부에 왜 치과의사가 등장하는지를 알려주고 있다. 여기에 아이러니컬하게도 법치외학적인 소재가 등장하는데, 죽은 자와 산 자간의 페이스오프를 집도하는 것이 바로 우리의 오즈였으니, 물론 사체의 얼굴과 몸은 불에 태워 지미의 것으로 위장하고, 중요한 신체감정부위인 치아를 방사선사진과 동일하게 사체를 치료하여 복제해냈으니 그 능력에 놀라지 않을 수 없다. 하지만 이 영화 역시 지루하지는 않지만 큰 기복 없이 전개되는 스토리를 가지며, 다소 무리한 설정이 군데군데 등장한다. 그런데 소개된 두 영화 모두 소심하고 어수룩하지만 바람기있는 치과의사를 보여준다. 혹시 우리의 캐릭터를 그런 쪽으로 판단하는 건 아닌지 혼자만의 기우이길 바란다.

영화는 현실이기도 하고 동시에 허구이기도 하다. 영화 속 인물에 동화되기도 하고 그 인물이 되기를 거부하기도 한다. 이러한 영화 속에 치과의사가 등장하는 것은 반가운 일이지만 현실성 없는 설정은 때때로 우리를 실망하게 만든다. 앞서 언급한 우리의 이미지를 온화하고 활기차며 긍정적인 모습으로 바꾸게 하는 건 분명 우리의 노력이 필요한 부분인 것 같다. 마지막으로 이 글에서 소개한 두 편의 영화에 대한 평은 지극히 개인적인 것일 뿐이므로 여러분들은 쉽게 판단하시지는 마시길 바란다. 아울러 이번 기회를 통해 치과의사가 등장하는 여러 편의 영화를 본 것만으로도 특이하고 재미있는 경험을 한 것에 감사하며 글을 마친다. 



함께하는 여행을 통해 깨닫다

최고의 선물, 가족



장흥아트센터는 서울 은평구에 인접하고 있어 주말 나들이에 적합한 곳으로 자연과 예술을 동시에 느껴 볼 수 있는 문화공간이다. 탁 트인 조망과 조각들을 배경으로 조성된 9천9백여 평방미터의 조각공원에서는 여유롭게 자연을 즐길 수 있다. 따뜻한 봄날의 기운을 기다리며 아빠와 엄마는 아이들에게 오롯이 하루를 선물하기로 했다. 권태훈 원장 가족은 아늑한 카페부터 재미있는 체험관과 갤러리까지 함께 거닐며 시종일관 즐거운 분위기로 그동안 나누지 못했던 소소한 일상에 대한 이야기를 나누었다.

FAMILY TRAVEL

“서은아, 성민아~~~”

갑자기 차가워진 봄 날씨도 아랑곳하지 않고 야외놀이터에서 쉴새 없이 재잘대며 뛰어 놀던 아이들이 엄마의 부름을 듣고 한달음에 달려온다. 분홍색 발랄 감쪽한 옷을 입은 여자 아이들이 카페로 들어선다. 평소에도 일요일이면 가족 여행을 즐겨 한다는 이들에게도 오늘은 선물 같은 하루라고 한다.

“일요일마다 자주 다니는데, 주로 엄마가 계획을 짜서 움직여요. 파주 헤이리도 다녀왔고 겨울이면 스키장, 박물관도 자주 가봤어요.”

아빠, 엄마를 바라보며 자랑하듯 이야기하는 아이들의 맑은 마음이 느껴지는 순간이다.

토요일까지 근무를 하는 아빠 입장에서는 일요일이면 쉬고 싶은 마음이 더 간절할 텐데

치과 업무 외에도 대외적으로 맡고 있는 일들이 많다 보니 평일에는 가족과의 시간을 가지기 힘들다. 가끔 아내가 일 좀 줄이라고 하는데, 워낙 사람 만나는 일도 좋아하고 그래서 힘들어도 일요일은 가족에게 양보하는 것이 맞다고 생각한다.(웃음)

아이들 이야기로는 엄마가 여행 계획을 짜주신다는데...

아무래도 병원 일에 바쁜 남편이니까 여행 계획이든 아이들 교육이든 내가 챙겨야 하는 부분은 확실하다는 편이다. 그래야 아이들 아빠 역시 부담이 없고 내가 계획한 일정에 잘 따라와주는 편이다. 장거리 여행이 힘들 경우에는 교외 도서관도 가고, 2~3주에 한 번씩은 대형 서점도 들러서 아이들과의 시간을 최대한 많이 가지려고 한다.

둘만의 시간보다는 아이들에게 집중될 수밖에 없는 가족 여행일 것 같다.

아무래도 아이들에게 맞추지 않을 수 없다.

주어진 시간은 짧는데 아이들 눈높이에 맞춘 우리 가족 나름의 커리큘럼을 아내가 알아서 계획을 세운다. '우리 어디 가자!' 이 말이 나오는 순간 여행 가기 며칠 전부터 아내가 더 바쁘다. 장소부터 무엇을 먹으면 좋을지, 어떤 체험 프로그램이 있는지 꼼꼼하게 따져서 조사해둔다. 때로는 힘들어 보여 도와줄까 싶어도 아이들의 일상이나 습관 등을 더 많이 알고 있는 아내가 훨씬 더 잘한다는 걸 알기에 열심히 운전해 모시고(?) 가는 것에 만족한다. 하하. 그런 점에서 아내에게 무척이나 고맙다.

아이들이 아빠, 엄마와 무척 정다워 보인다.

가족이 함께 할 수 있는 것을 찾다 보면 아이들에게 하나라도 도움이 될 법한 아이템을 고르게 된다. 그 과정에서 함께 하다 보니 우리 역시 배우는 게 많다. 무조건적인 지식 주입 프로그램보다는 신체 활동을 겸한 재미있는 내용 위주로 찾는데, 농촌 체험, 역사 체험 등은 부모에게도 새로운 활력소가 될 때가 많다. 첫째 서은이의 경우 저학년일 때는 목걸이를 만들거나 그림을 그리는 등 아트 체험 학습을 좋아했는데, 4학년에 접어들면서



는 수영이나 운동 등 신체적 활동을 더 열심히 한다. 둘째 성민이의 눈높이도 고려한가족 놀이나 여행 계획을 세우려니 엄마인 내 몫이 점점커져가는 것 같지만, 그래도 행복하니까... 최근에는 아이들 아빠 체력도 생각해야 하고 일정상의 문제도 있어서 서울 근교 2시간 내외 거리 위주로 다니는데, 관심을 가지고 찾아보면 아직도 갈 곳이 많다.

아이들이 밖에서 놀고 있으니, 카페에 마주 앉은 지금 이순간은 둘만의 시간이다.

아이들 생기기 전에는 둘 다 이렇게 마주 앉아 차를 마시거나 술잔을 기울이며 마음 속에 담아둔 이야기도 많이 나눴던 것 같다. 지금도 아예 안 하는 것은 아니지만... 주로 내가 이야기를 많이 하나? 그래도 지금은 아이들의 미래와 꿈에 대한 이야기를 더 많이 나눈다. 솔직히 애들 아빠가 너무 바쁘다. 마음 같아서는 일도 좀 줄이고 저녁 시간에 아이들과 시간을 보냈으면 하는데, 아빠라는 위치가 '책임'이 따른다는 것을 아니까 아쉽지만 이해하는 편이다. 그래도 같이있으면 굉장히 재미있고 유쾌한 사람이라 맘먹으면 아이들 이야기도 잘 들어주고 같이 놀아주는 것도 잘 한다. 그래도 올해부터는 세 가지 정도는 약속해줬으면한다. 항상 새로운 것에 대한 도전을 좋아하는 사람이지만, 나이도 점점 들고 하니 새로움에 대한 관심도 좀 줄이고 거기에 술도 줄여주면 좋겠다. 무슨 일에서건 상의하고 내가 하는 말에 귀를 기울여주는 습관도 들었으면 한다. 말하고 보니 세 가지가 넘었네?

그렇다면 남편으로서 아내에게 하고 싶은 말도 있을 것 같다

아내를 대학 2학년 때 만나 10년 연애하고 결혼했다. 예쁘게 사랑하기도 하고 치열하게 싸우기도 했지만 지금까지 함께 한 사람이라 불만보다는 한없이 고맙다는말이 더 어울릴 것 같다. 점수로 하면 100점 만점에 100점? 굳이 한 가지 이야기하라면 조금만 자유롭게 해달라는 것 정도랄까. 아! 청소 같은 일은 가끔씩 빼줬으면 좋겠다. 너무 무리한 요구인가? 하하.

아이들의 미래는 어땠으면 하는가

사실 큰 아이의 꿈이 아빠처럼 치과의사가 되는 것이다. 하지만 사회가 워낙 경쟁 구도라서 아이가 꿈을 실현해나가는 과정에서 상처를 받지 않을까를 제일 먼저 생각하게 된다. 사회적 명예나 영달? 그런 목표를 세운 것이 아니다. 아빠가 하던 일을 자식이 물려받아서 아픈 사람들에게 많은 도움이 될 수 있고 가업으로 잇고자 하는 순수한 마음이 잘못된 시선과 지나친 경쟁에 다칠까 싶어 조심스럽다. 그래도 본인이 하고자 하는 열정만 있다면 최선을 다해 도와주고 싶다. 그리고 정말 공부하기 좋은 환경이 빨리 왔으면 좋겠다. 매일 그 부분에 대해 기도하고 있다.

지금 우리 가족을 위해 바라는 것은...

어느 가정도 마찬가지겠지만, 아이들은 계속 커나가니까 각자가 생각하는 목표를 위해 열심히 노력해주고 부모인 우리는 든든한 울타리가 되어주는 것이다. 그리고 먼 미래에 지나온 시간을 되돌아보는 시간을 가졌을 때 '아, 정말 너무 행복하고 즐거웠구나' 라고 할 정도로 즐겁고 따뜻한 추억을 많이 만들고 싶다. 우리 가족 모두 늘 긍정적이고 행복한 마음으로 하루하루를 충실하게 살았으면 한다.

아트센터 내에 자리한 체험관, 갤러리를 둘러보다 야외 그물망 놀이터에서 뛰어 놀던 아이들이 빨갭게 물든 볼을 하고 뛰어 들어온다.

"엄마~ 봄날인데도 추워. 다음에는 따뜻한 곳으로 수영하러 가면 안 돼???"

빨갭게 시린 코끝을 하고 천진하게 묻는 아이에게 그저 시원한 웃음으로 답하며 마주하는 부부의 모습에서 따뜻한 봄날의 기운이 성큼 다가옴을 느낀 하루였다.



ORTHODONTIC TREATMENT

교정 치료에 대하여



글·사진
공보위원 김종수

“부정교합”이란 무엇인가?

치과에 오시는 환자분들과 상담을 하다 보면 다음과 같은 질문을 하시는 경우가 많다.

“우리 아이가 부정교합이라고 하는데, 꼭 교정 치료를 받아야 하나요?”
“부정교합은 교정 치료가 어려운가요?”
“부정교합이면 양악 수술까지 해야 하는 건가요?” 등등

이런 오해들은 일반인들이 ‘부정교합’이라는 용어에 대해 정확히 알지 못하는데서 기인하는 것 같다. 그러므로, ‘부정교합’이 과연 무엇인지를 먼저 알아보도록 하자.

‘부정교합’이란 ‘정상교합’에 반대되는 의미를 갖는 말이다. ‘정상교합’이 아닌 것을 ‘부정교합’이라 부르는 것이기 때문에 ‘정상교합’이 무엇인지를 알고 이해한다면 ‘부정교합’이 무엇인지는 좀 더 쉽게 이해될 것이다.

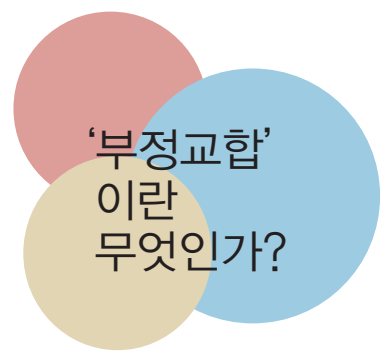
‘정상교합’이란, 교정학적으로는 여러 가지 어려운 의미들도 포함하고 있지만,

일반인들이 이해할 수 있도록 쉽고 간단하게 말한다면 ‘위, 아래 치아의 개수에 이상이 없고,

치아들이 벌어지거나 회전되거나 덧니로 겹쳐져서 배열되지 않으며,

위, 아래 치아들이 긴밀한 교합 관계를 이루어 씹는 기능을 수행함에 있어서 **기능적으로 이상이 없는 경우**를 말하며,

여기에 위턱과 아래턱의 골격 관계에도 이상이 없어 **심미적으로도 자연스러운 얼굴 모습을 갖는 경우**를 말한다.



‘부정교합’은 여기에 반대되는 개념이라 생각하면 된다.

‘치아 개수에 이상이 있거나, 치아들이 벌어지거나 회전되거나 덧니로 겹쳐져서 배열되고, 위, 아래 치아들이 잘 맞지 않아 씹는 기능에 이상이 있는 경우’를 말하며, 위턱과 아래턱의 골격 관계에 이상이 있어 무턱이나 주걱턱, 또는 비대칭의 외모를 가짐으로써 **심미적이지 못한 경우**를 말한다.



정상 교합인 경우의 치아 사진

이제 부정교합에 대해 이해를 하셨다면 위의 질문들로 다시 돌아가 보자.

“우리 아이가 부정교합이라고 하는데, 꼭 교정 치료를 받아야 하나요?”

– 부정교합이면 교정 치료를 통해 정상교합으로 만들어 주는 것이 좋다. 그래서 기능적으로나 심미적으로 부족한 점을 개선해 주는 것이 좋다.

“부정교합은 교정 치료가 어려운가요?”

– 부정교합이어서 교정 치료가 어려운 것이 아니고, 부정교합 중에서 교정 치료가 조금 더 쉬운 케이스가 있고, 조금 더 어려운 케이스가 있는 것이다.

“부정교합이면 양악 수술까지 해야 하는 건가요?”

– 부정교합이어서 양악 수술을 받아야 하는 것은 아니고, 부정교합 환자들 중에서 교정만으로는 치료하기 어렵거나 안모 개선이 어려운 경우에, 양악 수술을 동반하여 치료하는 경우가 있는 것이다.

‘부정교합’의 경우를 일반인들이 쉽게 이해할 수 있도록 말씀드리면 다음과 같으며, 이런 경우에는 교정 치료를 받는 것이 좋다.

1. 씹었을 때, 아래 앞니가 위 앞니보다 앞으로 나오는 경우
→ 어릴 때 치료해 주지 않으면 주걱턱으로 성장하게 됨
2. 씹었을 때, 아래 앞니가 위 앞니 바로 뒤쪽에 닿지 못하고 너무 뒤로 들어가면서 깊게 물리는 경우
→ 어릴 때 치료해 주지 않으면 무턱으로 성장하게 됨
3. 영구치 개수에 이상이 있는 경우
4. 영구치가 나올 공간이 부족한 경우
5. 치아가 비뚤비뚤하거나 겹쳐서 덧니로 나온 경우
6. 치아 사이에 공간이 벌어진 경우
7. 씹었을 때, 일부 치아만 닿고 다른 치아들이 닿지 않는 경우
8. 입이 돌출되어 보이는 경우
9. 치아가 빠드러진 경우
10. 음식을 씹기가 곤란한 경우
11. 얼굴 모습에 이상이 있는 경우
→ 주걱턱, 무턱, 비대칭 등의 경우
12. 임플란트 등의 치아를 해 놓기 위해 공간을 마련해야 하는 경우

교정 치료 시작 시기

교정 상담을 하다 보면, 다음과 같은 질문도 많이 받게 된다.

“교정 치료는 언제 시작해야 하나요?”

“빨리 해야 한다는 사람도 있고, 영구치 다 나오고 해야 한다는 사람도 있는데 누구 말을 믿어야 하나요?”

“크면서 달라질 수도 있으니 기다렸다가 나중에 해도 괜찮다는 말을 어디에선가 듣고,

차일피일 미루다가 이제서야 오게 됐는데 치료가 가능한가요? 너무 늦은 건 아니겠죠?” 등등

이런 질문을 받을 때마다 ‘환자분들이 너무 모르고 계시는구나’ 하는 안타까움과 함께

동시에 치과의사로서 책임감도 느끼게 된다. 우리는 현재 넘쳐나는 정보의 홍수 속에 살고 있으며 전문가가 아니면

그 많은 정보 중에서 어느 것이 진실이고 어느 것이 잘못된 거짓인지 판단하기 어려운 경우가 많은 것 같다.

대부분의 사람들이 자신이 듣기 좋은 말, 자신에게 유리한 말들만을 골라서 진실이라 믿게 되는 심리가 있으며,

그로 인해 잘못된 사실을 진실이라 믿으며 살아가고 있는 오류를 범하는 일도 적지 않을 것이다.

더욱이 인터넷이나 매스컴에 나오는 말이라면 전문가가 아닌 사람들이 하는 말이라도 맹신하게 되는

요즘의 세태에 대해서는 다시 한번 되새겨 봐야 하는 것이 아니냐 하는 생각이 든다.

다시 본론으로 돌아가서 교정 치료를 언제 시작하는 것이 좋으나하는 질문에 대해 결론부터 먼저 말씀드리자면,

‘앞니에 영구치가 나올 때 즈음에는 치과를 방문하여 교정 상담을 받아서 치과의사의 적절한 지시를

따르는 것이 좋다’는 것이다. 우리나라 사람들은 숫자를 좋아해서 “몇 살, 몇 학년에 교정을 시작하는 것이 좋으나?” 고

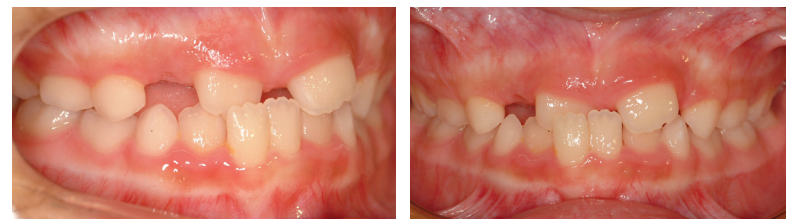
물으시는 경우가 많은데, 같은 나이, 같은 학년이라고 해도 아이들마다 성장 발육에 차이가 있으므로

나이나 숫자를 꼭 집어 말씀드리는 것은 보호자분들에게 더 큰 오해를 불러일으킬 수 있어 적절치 않다.

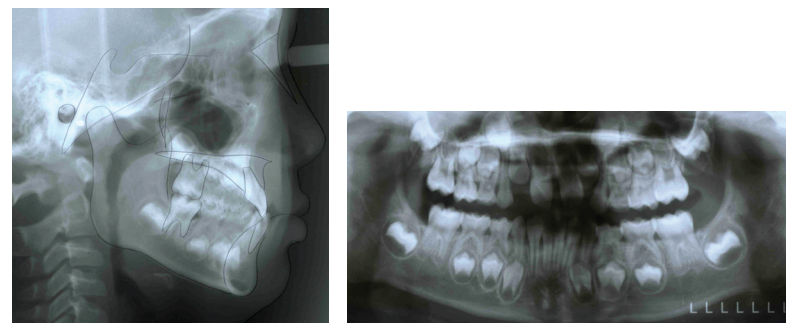
같은 나이, 같은 학년이라도 아이들의 키도 다르고 성장 시기나 속도도 다르며,

더욱이 치열의 발육 정도에는 많은 차이가 있으니 이렇게 기억하도록 하자! **앞니에 영구치가 나올 때 즈음에는**

치과를 방문하여 교정 상담을 받아서 치과의사의 적절한 지시를 따르는 것이 좋다! (그림 2-a, b, c)



앞니에 영구치가 나오는 시기의 치아 사진



앞니에 영구치가 나오는 시기의 두개골 X-ray 사진

앞니에 영구치가 나오는 시기의 치아 파 노라마 X-ray 사진

교정 치료 시작 시기

그 시기에 치과를 방문하여 얼굴에 골격적으로

문제가 있는지를 먼저 체크해 보는 것이 중요하다.

필요하다면 X-ray나 CT도 촬영하여 주걱턱이나 무턱으로

성장할 가능성이 있는지를 체크해 보고, 치열 관계 이상으로 인해

얼굴에 비대칭이 생기거나 앞으로 비대칭이 더 심해질 가능성이

있는지에 대해서도 체크하시는 것이 좋다. 또한 젓니가 일찍 탈락하여

영구치가 나올 공간이 모자라든지도 체크해 주어야 하며,

영구치아 개수에 이상이 없는지를 체크하는 것도 중요하다.

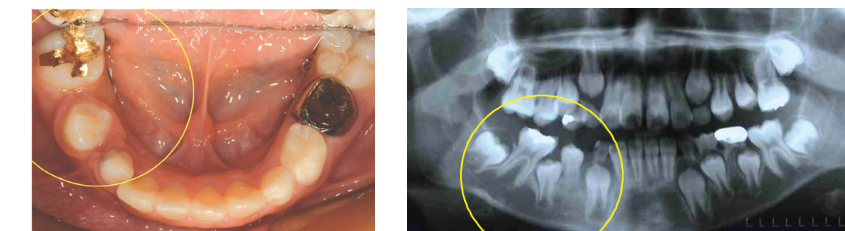
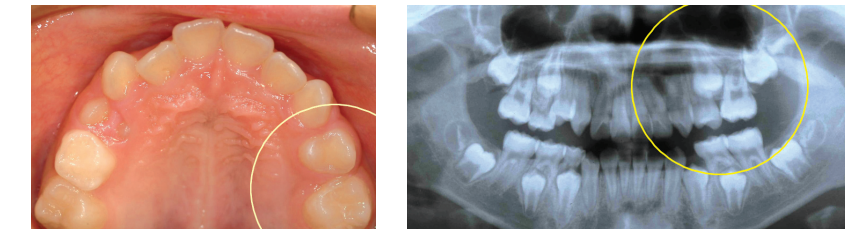
앞니에 영구치가 나오기 전이라도 젓니가 너무 일찍 빠지는 경우에는 꼭 치과에서 교정에 대해

상담을 받으시는 것이 추후에 생길 수 있는 문제를 최소화할 수 있으므로 중요하다.

젓니는 영구치가 올라올 때까지 공간을 확보해 주는 기능이 있는데, 너무 일찍 빠지게 되면

다른 영구치들이 그 공간으로 쓰러지면서 계속 영구치들이 나오지 못하도록 방해하여

덧니가 되는 경우가 많기 때문이다.



젓니가 조기 탈락하여 영구치가 나올 공간이 없어진 경우

정리를 해서 말씀을 드리면, 젓니는 꼭 치과에서 빼면서 영구치가 나올 공간에 문제가 없는지를

치과의사에게 확인하시는 것이 좋다. 그 외에는 앞니에 영구치가 나오는 시기에는 치과를 꼭 방문하여

얼굴 골격에 문제가 없는지와 그 밖의 다른 부분들을 체크하고 치과의사의 지시를 따르면 된다.

골격적인 문제가 없이 단순히 치아가 겹치거나 벌어진 경우라면, 영구치열이 어느 정도 완성이 되는

초등학교 고학년 정도부터 교정 치료를 시작해도 결과에는 문제가 없으니 걱정하지 않으셔도 된다.

중요한 것은 **‘미리미리 체크하고 치과의사의 지시를 따르는 것’**이다.

교정 장치의 종류

고정식 교정 장치

치아에 붙여서 교정 치료를 진행하는 장치로 환자가 스스로 떼었다 붙였다 할 수 없으며, 다음과 같은 종류들이 있다.



금속 교정 장치

교정 장치 중에서 가장 먼저 개발되었으며 현재도 널리 사용되는 장치이다. 교정 치료의 정밀도나 효율성이 매우 우수하며, 비용도 여러 가지 교정 장치 중에서는 비교적 저렴한 편이다. 다만, 금속으로 만들어졌기 때문에 다른 사람들의 눈에 잘 띈다는 단점이 있어 성인들보다는 성장기 아이들에게 많이 사용되는 장치이다.



세라믹 교정 장치

다른 사람들의 눈에 잘 띄는 금속 교정 장치의 단점을 보완하기 위해 개발된 장치로서, 치아색과 비슷한 하얀색 도자기로 만들어 눈에 잘 띄지 않는 심미적인 장치이다. 도자기로 만들었기 때문에 파절될 수 있고 금속 교정 장치에 비해 장치 비용이 추가된다는 단점이 있기도 하지만, 잘 보이지 않아 심미성이 뛰어나기 때문에 성인 환자들이나 여성 환자들에게 인기가 많은 장치이다.



설측 교정 장치

치아의 바깥쪽으로 붙이는 일반 교정 장치들과는 달리 치아의 안쪽으로 붙이는 교정 장치로서, 치아의 안쪽, 즉 혀가 있는 쪽으로 장치를 붙인다고 해서 '혀 설(舌)' 자를 사용하여 '설(舌)측 교정 장치' 라 한다. 치아 바깥쪽으로는 교정 장치가 보이지 않기 때문에 다른 사람들의 눈에 전혀 띄지 않는다는 절대적인 장점을 가지고 있는 장치이다. 다만, 치료비용은 가장 비싸다는 단점이 있다.



자가 결찰 교정 장치

기존의 교정 장치들은 교정 장치 홈에 교정용 철사를 삽입하여 고무링이나 얇은 철사로 묶어 주어 교정용 철사의 기능이 발휘되도록 하는 시스템이었는데 반해, 이 교정 장치는 장치에 클립이나 문을 만들어 주어 이것을 열고 닫는 방법으로 교정용 철사를 삽입하는 시스템을 갖는다. 이처럼 교정 장치 스스로가 교정용 철사를 묶어주는 시스템이라 하여 '자가 결찰 교정 장치' 라 한다. 2000년대 후반부터 많이 사용되어지고 있으며, 처음에는 금속으로 만들어져서 심미적이지 못했지만 최근에는 세라믹으로 만들어진 것도 개발되어 많이 사용되고 있다.

교정 장치의 종류

투명 교정 장치

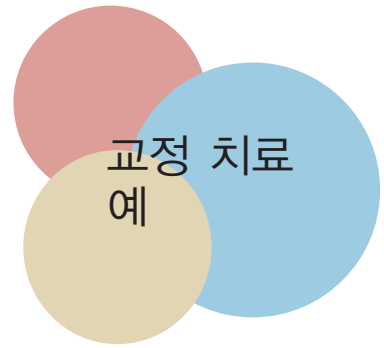
치아에 교정 장치를 붙이지 않고, 투명한 플라스틱 틀을 이용하여 교정 치료를 진행하기 때문에 '투명 교정 장치' 라 불리며, 특정 이름으로 상품화 되어 나오기도 한다. 역시나 다른 사람들 눈에는 거의 보이지 않는다는 절대적인 장점과 껴다 뺐다 할 수 있어 고정식 교정 장치보다는 구강 위생에 유리하다는 장점이 있긴 하지만, 환자 스스로 장치를 잘 착용하지 않으면 교정 치료가 잘 진행되지 못하고 실패할 수 있다는 단점도 있다.



투명 교정 장치

교정 장치의 선택의 TIP

대략적으로 치아교정 장치는 위와 같이 나눌 수 있다. 인간의 모든 역사가 그러하듯이, 교정 장치 역시 처음에 개발된 이후에 사용하면서 발견되는 문제점들을 또 다시 개선해 가는 과정들을 반복하며 계속 발전해 왔다. 그리하여, 현재의 교정 장치들은 과거의 교정 장치들에 비해 눈부시게 발전한 것은 사실이다. 그렇지만, 현재의 그 어떤 교정 장치도 장점만을 가지고 있는 것은 없다. 위에 말씀드린 교정 장치들 모두 각각의 장, 단점들을 가지고 있으며, 이러한 각각의 장치들의 장, 단점들로 인하여 어떤 환자에게는 적용되지 못하는 장치가 있기도 하다. 어느 환자에게는 장점인 것이 어느 환자에게는 단점이 될 수도 있기 때문이다. 그러므로, 본인에게 적용이 가능하면서 장점이 더 많은 장치를 선택하기 위해서는 치과의사와 충분히 상의하고 치과의사의 추천을 받는 것이 좋다.



교정 치료 기간

교정 치료를 시작함에 있어서 환자분들께서 가장 걱정하는 부분 중의 하나가 치료 기간이다.
 '교정 치료가 최대한 빨리 끝났으면 좋겠다' 라는 생각은 환자분들 입장에서는 지극히 당연하면서도
 어찌 보면 너무나도 간절한 소망이다. 그런데 환자분들은 알고 계실까?
 그런 생각은 환자분들뿐만 아니라 치과의사들도 가지고 있다는 것을...

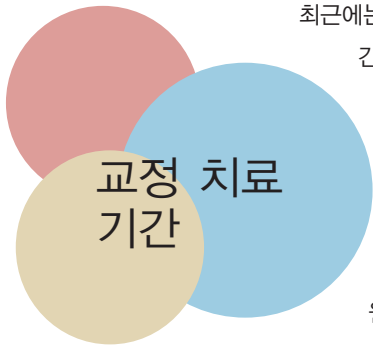
우리가 주식으로 하는 벼도, 한여름의 뜨거운 피약벌을 이겨내고 몇 차례의 모진 태풍과
 비바람을 견뎌내고 나서야 누렇게 익어서 고개를 숙일 수 있듯이, 치아를 이쪽에서 저쪽으로 끌고 가면서
 움직이는 데는 시간이 필요할 수밖에 없고, 그러므로 교정 치료를 하는 데는 그만큼의 치료 기간이 필요하다.

치아 교정의 경우, 대부분은 1년 6개월 ~ 2년 6개월 정도의 기간이 필요하고, 3년 이상 걸리는 경우도 있다.
 또한, 아무리 간단한 케이스라 하더라도 6개월 ~ 1년 정도의 치료 기간은 필요하다.

앞니 1개만 비뚤어졌다고 해도 그 치아만 부분적으로 펴서 치아를 맞출 수 있는 것은 아니며,
 전체 치아를 움직여야 비뚤어진 1개의 치아도 맞출 수가 있다. 그렇게 치아들을 모두 움직여서
 위, 아래 치아들이 잘 맞게 맞춰줘야 하기 때문에, 환자분이 보기에는 간단한 것처럼 보이는 경우도
 교정 치료를 하는 데는 기간이 어느 정도 이상 걸릴 수밖에 없는 것이다.

최근에는 교정 치료 기간을 단축하기 위해 다양한 방법들이 개발되어 응용되고 있으며,
 간단한 수술을 동반하여 치료가 빠르게 하는 방법도 사용되어지고 있으니,
 치료 기간이 너무 길다는 이유 하나 때문에 교정 치료를 망설이거나 포기하는 일은
 없어도 좋지 않을까! 내 얼굴과 치아가 예뻐지고 건강해지는 일에 그만큼의 시간을
 투자하는 것은 충분히 가치 있는 일일 수 있다. 위에서도 언급했듯이
 치과의사들도 교정 치료를 빠르게 해 드리고 싶은 마음으로 많은 노력을 기울이고 있는 만큼
 치료해 주시는 치과의사 선생님을 믿고 여유로운 마음으로 치료에 임하신다면
 원하시는 좋은 결과를 좀 더 빠르게 얻을 수 있을 것이다.

치아를 고르게 하는 데는 여러 가지 방법이 있다. 그렇지만 치아를 깎아내지 않고
 자신의 치아를 온전히 보존하면서 치아를 고르게 하는 방법은 교정 치료밖에 없다.
 그만큼 치아를 고르게 하는 데 있어서 아직까지도 항상 첫 번째로 선택되어지는 방법은
 '교정 치료' 임에는 틀림없는 것이다. 그러므로, 치료 기간 때문에 너무 고민하지 마시고,
 치료 기간 이외의 장, 단점들도 잘 비교, 분석하여 나중에 후회하지 않을 선택을 해야겠다.



덧니의 교정 치료

정의 : 치아가 고르게 배열되지 못하고 비뚤배열하거나 겹쳐져서 배열된 치아

치아가 배열될 공간이 부족해서 덧니로 나오는 것이므로 대부분 중간에서 치아를 빼고
 공간을 확보하여 그 공간으로 치아를 배열하고 위, 아래 치아의 교합을 맞추게 된다.
 이처럼 영구치를 빼고 교정 치료를 하는 경우를 '발치(拔齒) 교정' 이라고 한다.



치료 전

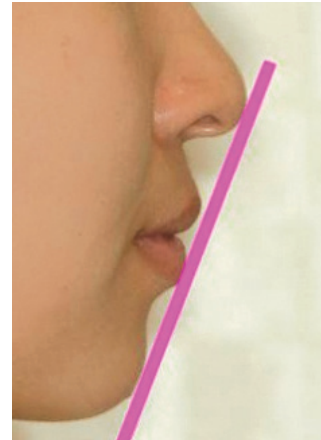


치료 후

돌출입의 교정 치료

정의 : 돌출입을 정의하고 분석하는 방법에는 여러 가지가 있지만 가장 많이 사용하는 간단한 방법은 코끝에서 턱끝을 연결한 직선을 그어서 그 선에 대해 입술이 어디에 위치하느냐를 보는 것이다. 이 기준선에 비해 입이 나온 것을 돌출입이라 한다.

동양인들에서는 돌출입이 많은 편이고, 서양인들에서는 오히려 이 선보다 들어가 있는 경우가 많다. 돌출입의 경우에는 중간에서 치아를 빼고 입을 뒤로 넣는 발치 교정을 진행하며 치료 결과는 매우 좋은 편이다.



치료 전

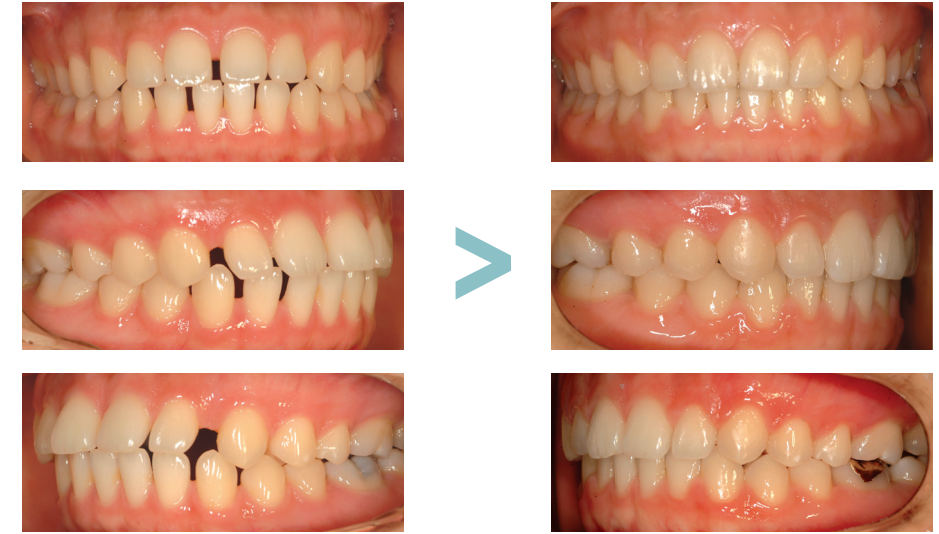
치료 후

돌출입의 교정 치료 사진

벌어진 치아의 교정 치료

정의 : 치아가 벌어져서 배열된 치아

예로부터 우리나라 사람들은 '앞니가 벌어지면 복이 나간다' 하여 좋지 않게 생각하는 경향이 있으며, 보기에 좋지 않으므로 교정 치료로 치아를 모아주는 것이 좋다.



치료 전

치료 후

위, 아래 치아가 잘 맞지 않아 잘 씹히지 않으며, 외모에도 문제가 있을 수 있으므로 교정 치료를 해 주는 것이 좋다.

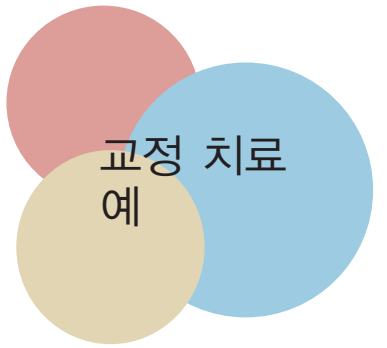


치료 전

치료 후

과개교합의 교정 치료

정의 : 어금니를 다물었을 때, 위 앞니가 아래 앞니를 많이 덮으면서 깊게 물려 아래 앞니가 잘 보이지 않는 경우를 과개교합이라 한다.



개방교합의 교정 치료

이 경우는 앞니로 라면이나 국수를 끊어 먹을 수도 없고, 갈비를 뜯거나 김치를 잘라 먹을 수도 없으므로, 교정 치료로 정상 교합을 만들어주는 것이 좋다.

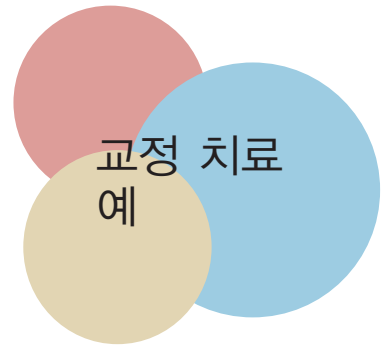
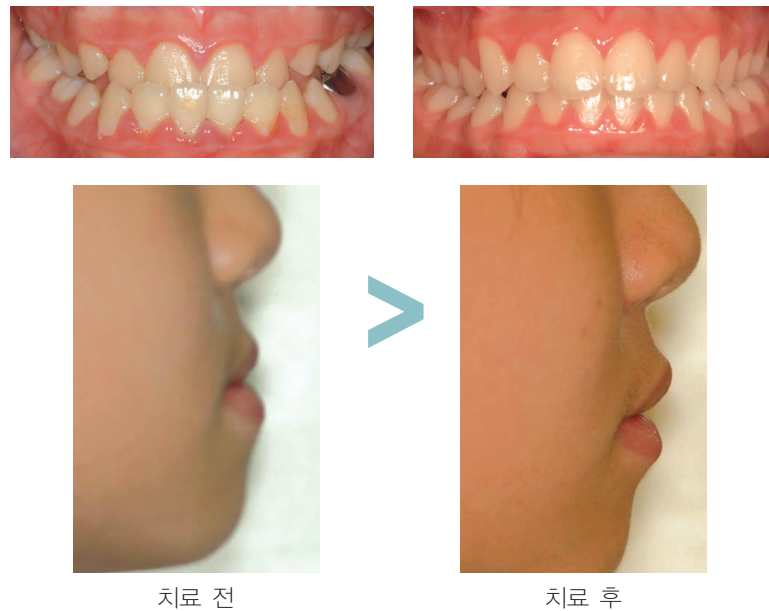
정의 : 어금니를 다물었을 때, 위 앞니와 아래 앞니가 닿지 않는 것을 개방교합이라 하며, 과개교합의 반대의 개념이라 할 수 있다.



반대교합의 교정 치료

성장기 아동의 경우에는 턱교정 치료를 통해 다음과 같이 치료할 수 있다.

정의 : 위 앞니가 아래 앞니보다 앞으로 나오면서 아래 앞니를 적당히 덮어주는 것을 정상 교합이라하는데, 이와는 반대로 아래 앞니가 위 앞니보다 앞으로 나오며 치아가 물리는 것을 반대교합이라 한다



주걱턱 수술의 교정 치료(양악수술을 동반한 교정 치료)

정의 : 어린 시절에 반대교합을 치료해 주지 못하고 청소년기를 지나면서 아래턱이 계속 성장하여 주걱턱의 모양을 갖게 되었다고 하여 붙여진 이름이다.

골격적인 부조화가 심하기 때문에 교정 치료만으로는 개선할 수 없으며 양악수술을 함께 시행하여야 치료할 수 있다. 이러한 주걱턱 수술은 예로부터 치과에서 많이 시행해 왔던 수술로, 요즘 들어 '양악 수술'이라 하여 미용·성형 치료의 대명사로 널리 관심을 받고 있는 실정이다. ㉞



주걱턱 수술의 교정 치료 사진

COMMUNICATE WITH SERVICE



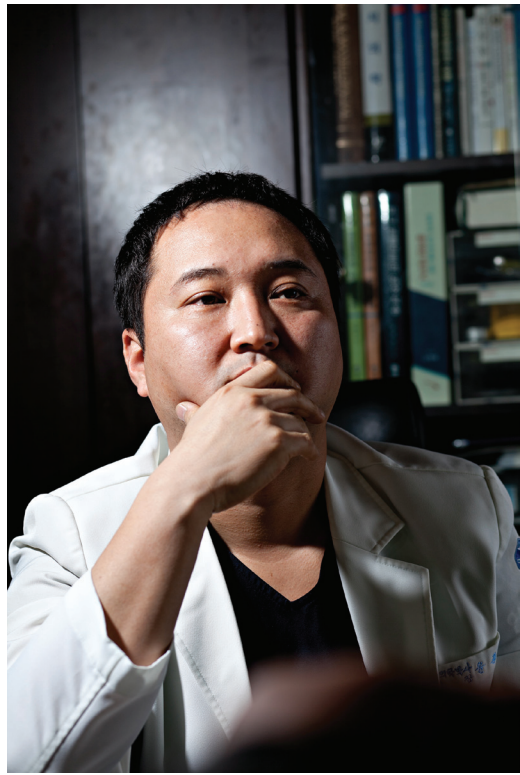
봉사를 통한 소통 제겐 큰 기쁨입니다

윤종일 원장

12년째 봉사를 통해 지역민과의 다양한 소통을 끌어내는 치과 의사가 있다.
작은 봉사라도 누군가에게 큰 도움이 된다는 사실을 알기에
도움을 원하는 이에게 기꺼이 봉사를 펼치겠다는 철학을 가진
윤종일 원장이 그 주인공이다

우연한 기회에 찾아온 첫 만남,
즐거운 참여의 장으로 이끌다

그가 용산구에 개원을 한 지도 어언 10여 년이 흘렀다.
개원 후 주변 사람들과의 만남을 가지게 되면서 스카우트 단체를 처음 접하게
되는데, 이곳에서 교류를 통해 장애인 관련 단체와 우연히 만나게 되었다.
단체 활동을 시작하면서 소속되어 있는 아이들에게 관심을 기울이게 되었고,
개개인의 형편이 서로 다르고 힘든 아이들이 많다는 것을 알게 되었다.
이에 2006년도 무렵 아이들을 돕기 위한 일종의 일일찻집을 시작하게 된다.
일일찻집 수익으로 장학금을 만들어 힘든 아이들에게 나눠주고, 쌀을 모아서
나눠주는 등 다양한 아이디어를 내고 실천하다 보니 점점 보람을 느끼게 된다.
이 일을 계기로 좀 더 많은 사람들의 관심을 얻으면 좋겠다는 생각을 하게 되었고
검찰청 범죄 예방 모임이나 법무복지공단 출소자 모임까지 확대하면서
사각지대에 있는 아이들에게까지 관심의 폭을 넓혀가기 시작한다.
아울러 노인복지후원회나 독거노인을 돕는 행사에도 꾸준히 참여하면서
봉사를 통한 소통을 실천해가는 중이다.



“누군가를 돕자! 말은 쉬운데 사실 실천하기까지 힘든 일이잖아요. 참여해주는 분들 역시 바쁘시고, 저 역시 많은 곳에서 일을 하고 있어서 어떻게 하면 많은 사람들의 관심을 끌어낼 수 있을까를 고민하다가 생각한 것이 바로 공연이에요.”

그의 치과가 자리한 용산구 원효로 주변에는 환경이 열악한 곳이 있다. 이곳 아이들 대부분은 PC방을 전전한다. 그런 점을 안타깝게 여기던 차에 치과 의사로서 일을 하느라 미뤄뒀던 음악을 기존에 참여했던 일일찻집에 접목시켜 공연 봉사를 하면 좋겠다는 생각을 했다. 생각은 바로 행동으로 이어져 조그마한 연습실을 만들고, 사람들을 모았다. 그렇게 시작한 작은 콘서트는 작년 11월을 기점으로 어느덧 네 번째 행사를 치렀다. 또한 10년 동안 병원을 하던 자리를 좀 더 의미 있게 활용해보자는 뜻으로 어린이도서관을 만들었다.

아이들에게 꿈을 만들어주고 싶다는 생각으로...

그를 이야기할 때 어린이도서관에 대한 부분을 빠뜨릴 수 없다. 사실 아무리 뜻이 있다 하더라도 영리 목적이 아닌 어린이를 위한 공간을 만드는 것은 쉽게 하지 못할 일이다.

“제가 지금의 도서관 자리에서 치과를 10년 했어요. 저에게는 작은 공간이지만 가장 의미 있는 장소이기도 하죠. 그곳에서 좋은 사람들을 많이 만났고, 추억도 많았고 저 역시 열심히 일했던 곳이기도 하고요. 지금의 자리로 장소를 넓혀서 치과를 이전하기는 했지만, 그 곳을 그냥 비워두기에는 무척 아깝다는 생각도 했고, 지역민들을 위한 작은 선물을 해야 될 때다 싶었죠.”

그 역시 무엇을 해야 하나로 고민을 많이 했다고 한다. 수익적인 모델을 만드는 것은 그와 맞지 않다는 판단을 하고 주변을 둘러 보던 중 도서관이 없다는 것을 깨닫는다. 물론 용산구에 어린이 도서관이 몇 군데 있지만, 이 근처 아이들이 이용하기에는 버스를 네 번이나 갈아타고 갈 만큼의 거리에 있다는 것이 문제였다. 규모는 작아도 아이들이 자주 이용할 수 있어야 PC방을 전전하는 습관을 줄고 책에 대한 관심도 높아져 새로운 꿈을 꾸게 되지 않겠나 하는 소박한



바람으로 도서관 만들기를 시작한다. 하지만 생각과 달리 처음에는 책을 구입하는 일부부터 쉽지 않았다. 도서관학과 교수들을 찾아가 자문을 얻는 것부터 시작해 1천여 권 정도는 사비를 들여 구입하고, 여기저기 아는분들에게 부탁을 하거나 출판사에 협조 공문도 띄웠다. 또한 각 초등학교 교장 선생님들을 직접 찾아다니며 안 보는 책들을 기증받는 등 발로 뛰어 움직이니 어느덧 6천여 권 정도에 이르렀다. 설립 초기부터 지속적인 홍보를 해서인지 지금도 꾸준히 책은 들어오고 있다.

“사실 도서관이지만 사서가 있어요. 도서관학과 학생 한 명이 상주하면서 체계적으로 도서를 분류하고, 지인들에게 부탁해서 방학 때마다 아이들을 위한 특강도 열고 있습니다. 이번 겨울에도 함께 밴드 활동을 하고 있는 후배들에게 부탁해서 노래 구연 동화 같은 프로그램을 진행했는데, 아이들의 반응이 아주 좋았어요. 동화를 읽어줄 때 노래를 함께 들려주니 훨씬 재미있었나 봐요.”

십 수 년을 치과 의사로서 일하면서 잠시 접어두었던 음악을 최근 들어 열심히 하고 있다는 그가 사실 가장 하고 싶은 일 역시 음악이었다. 스스로의 인생 마지막 꿈이 색소폰 재즈 연주를 멋지게 하는 것이라며 수줍게 웃던 그가 요즘 공연을 접목한

봉사 활동과 어린이 도서관에서의 프로그램 진행을 통해 새로운 활력을 찾고 있다. 특히, 작년은 치과계가 전반적으로 운영이 힘든 해였고 그 역시 마찬가지였다. 하지만 그럴 때일수록 본업과 직접적인 관계는 없지만 아이들과 함께 하는 시간이면 늘 기쁘고 즐거웠다. 때로는 본업으로 수익을 얻는 일보다 보람을 느낄 때가 많아 오히려 마음을 더 풍요롭게 해준다고.


“사실 어느 날은 왜이리 환자가 없지? 하면서 치과를 둘러보며 한숨짓다가도 도서관에 아이들이 꽂 차 있는 모습을 보면 괜히 더 좋은 거예요. 제 기분이 좋아지니 한숨도 사라지고, 세상을 대하는 일에 긍정적이 되더군요. 병원을 찾으시는 환자분들이 대부분 지역 주민이세요. 그래서 치료하다가 자연스럽게 공통의 화젯거리가 되면서 서로 도움이 되고요. 저의 작은 실천이 지역민들 본인이 살고 있는 곳에 관심을 기울일 수 있는 계기가 된다면 더 바랄 게 없죠.”

치과 의사 윤종일, 그의 2012년은?

용산구치과 의사회장을 맡아 지난 한 해 바쁜 일정을 소화했던 그는 올해도 역시 회원들간의 친목, 원로분들과의 긴밀한 교류 등을

목표로 삼고 있다. 선의의 경쟁 관계이지만 불법 치과에 대응하고 지역 주민들의 신의를 돈독히 하기 위해 회원들끼리 한 자리에 모일 수 있는 시간을 많이 가지려 한다. 용산구 회지 제작도 이번 임기의 또 하나의 목표이기도 하다.

“정신 없이 살았죠. 개인적으로 사람들과 부딪히고 어울리는 걸 무척 좋아하는 편이라 많은 사람들을 만나고 일하고 그러다 보니... 그런데 어떤 때는 속상한 일도 많습시다. 치과 의사가 사회적으로 많이 인정을 못 받을 때, 매스컴에서 호도될 때... 그래서 전 제가 진료하는 그 순간까지는 이 사회에서 치과 의사라는 직업이 정말 많은 역할을 할 수 있다라는 것을 보여드리고 싶어요.”

그는 속된 말로 의사들이 자기 밖에 모르는 전문가 집단으로 비춰지지 않는 것이 정말 중요하다고 생각한다. 그의 2012는 지금까지보다 더 이 지역의 일원으로서 함께 어울리는 시간을 많이 가지는 해로 만들고 싶단다. 아울러 본업이 치과 의사이니 은퇴하는 그 순간까지 최선을 다해 일을 하되, 늘 하고 싶어했던 음악을 통해 많은 사람들과 교감하고 신뢰받는 치과 의사로 기억되고 싶단다며 인터뷰를 끝냈다. 

SHINING WISDOM

사랑이[人]의 사랑니[齒] 닦기

소아청소년치과 의사로 지낸 지 십수 년 동안 진료실에서 가장 많이 듣게 되는 부모님의 하소연은 “우리 아이가 양치질만 하려하면 도망가요”, “양치질하러 화장실에 들어가서 30초도 안 돼서 나와요”, “양치질을 꼼꼼히 해준다고 하는데도 자꾸 충치가 생겨요” 등이다. 아마도 부모라면 치아와 관련된 가장 큰 고민은 아이가 어리나, 크나 양치질인가 보다.

나도 두 아이의 엄마이지만, 어릴 때부터 지금까지 양치질하기 싫어하는 큰 녀석 때문에 어쩌나 실랑이를 했는지 모르겠다. 어려서는 칫솔만 들면 도망 다니고, 울고 하는 통에 사실 하루에 한 번 양치질 시켜주기도 쉽지 않았다. 사춘기에 접어들어 지금은 양치질 말고도 할 이야기가 너무나 많아서 그 일로 잔소리는 잘 안하지만, 가끔 더러운 앞니를 볼 때면 한숨이 폭 나온다. “이 녀석아! 어디 가서 엄마가 치과 의사라고 얘기하지 마라. 엄마 완전 창피하다!” 하면 그제야 누런 치아로 씩 웃으며 화장실로 간다. 치과 의사인 나도 일상에서는 어쩔 수 없이 내 아이의 양치질 고민을 하고 있는 중이다.

글·사진
치과 의사 정삿별



양치질을 싫어하는 두 아이를 키우는 엄마로서, 아이들의 유치열기와 혼합치열기를 항상 지켜보는 소아청소년 치과 의사로서, 치아가 입 안에 처음 나오는 시기부터 이갈이가 끝나 영구치열기로 접어드는 시기까지, 내가 일상에서, 진료실에서 경험하고 느꼈던 양치질과 구강관리 방법을 소개하는 것도 의미가 있지 않을까 하는 생각이 들어 고민 끝에 사랑하는 내 아이[人]의 사랑하는 이[齒] 닦기 방법을 소개하고자 한다.



첫니 나고 이 닦기 (생후 12개월)

아기의 첫니는 보통 생후 6~10개월에 나기 시작하며, 돌이 되면 대개 아래, 위 앞니가 올라온다. 양치질은 치아가 나기 시작하면 바로 시작해 주는 것이 원칙이다. 수유나 이유식 후 거즈를 이용해 입 안을 깨끗이 닦아준 후, 치아 부위는 실리콘으로 된 손가락 칫솔을 사용해 닦아준다. 치약은 사용하지 않아도 되지만 만약 사용하면 불소가 들어있지 않은 구강세정제로 하면 된다. 가끔 구강세정티슈를 사용하는 것은 어떠한 질문을 받는데, 양치질을 자주 하기 힘든 아기들의 경우 양치질과 병행하면 도움이 되겠지만 단독으로 사용하지 않도록 한다. 요즘은 모유 수유를 생후 24개월까지 하는 경우가 많은데, 모든 아이가 그렇지는 않지만 오랜 시간의 밤중 수유로 인해 앞니에 충치가 생기는 경우가 생각보다 많다. 내 아이의 앞니를 항상 잘 살펴보고 꼼꼼히 양치질 해주고, 의심이 되면 바로 치과에 가서 정확한 진단과 적절한 처치를 받는 것이 필요하다.

유치 어금니 나고 이 닦기 (2~3세)

둘에서 생후 1년 6개월 사이에 첫 어금니가 나기 시작하는데, 이때부터는 충치가 많이 생길 수 있으므로 어린이용 칫솔을 사용하여 본격적인 양치질을 하도록 한다. 아이가 양치질에 호기심을 가질 수 있게 칫솔을 마음껏 가지고 놀 수 있게 해 재미를 붙이게 하거나, 인형이나 부모님이 양치질하는 모습을 보여주어 따라할 수 있도록 유도하는 것도 좋은 방법이다. 양치질을 싫어하는 아이의 경우 울어도 해 주어야 한다는 질문을 많이 하는데, 대답은 예스! 대개 4세 이후가 되면 울던 아이들도 잘 하게 되는 경우가 많으므로, 그 때까지는 힘들어도 꼭 해주어야 튼튼한 치아를 유지할 수 있다.

칫솔은 머리가 둥글고 작아 안쪽까지 잘 닦을 수 있는 어린이용 칫솔을 선택한다. 3~4개월마다 바꾸어 주는 것이 적당한데, 뒤에서 봤을 때 칫솔모가 벌어져 보인다면 교체시기가 지난 것이다.

치약은 스스로 뱉을 수 있게 되면 불소가 함유된 어린이 전용치약을 사용하는데, 작은 콩알만큼 묻히면 된다.

양치질법은 유치는 영구치와 형태적으로 달라서 어른의 양치질법과는 다르게, 옆으로 쓱쓱 닦아주거나, 원을 그리듯이 둥글게 닦아주면 된다. 씹는 면을 먼저 닦아준 후, 입을 작게 벌린 상태에서 치아 옆면도 맨 뒤 치아까지 꼼꼼히 닦아주어야 한다. 치아 옆면에도 충치가 생기는 경우가 의외로 많은데, 특히 식사할 때 입안에 밥을 오랫동안 물고 있는 아이들에게서 주로 나타난다.

치아를 닦아 줄 때의 자세는 아이를 부모님의 무릎에 눕히거나, 부모님이 왼팔로 아이를 안고 무릎에 앉힌 상태로 거울을 보고 닦아준다.

유치가 다 난 후 이 닦기 (4~6세)

아이가 두 돌에서 세 돌 사이가 되면 두 번째 어금니가 나고, 대개 이 시기에 유치원이나 어린이집을 다니기 시작하면서 엄마가 식이 조절을 하기가 힘들어져 충치가 잘 생기는 때이다. 이 시기에는 아이가 양치질 습관을 몸에 배게 만들어 주어야 한다. 양치질 방법은 상하좌우로 어금니를 네 부위로 나누어, 한쪽 씹는 면을 10회씩 칫솔이 왔다 갔다 할 수 있게 숫자를 아이와 같이 세고, 다음 부위 어금니로 칫솔을 옮겨 반복한다. 씹는 면을 다 닦고 나면 치아 옆면을 똑같이 부위별로 10회씩 칫솔을 옆으로 문질러 닦거나 원을 그리듯 둥글게 닦게 한다. 어금니 양치질이 끝나고 나면 칫솔을 세워 앞니를 아래위로 닦게 한다. 양치질은 아이 스스로 하게 하는데, 어린 아이들은 손동작이 섬세하지 않으므로 반드시 부모가 마무리해 주어야 한다. 특히 잠자기 전에 하는 양치질은 가장 중요한 양치질이므로, 적어도 아이가 초등학교 가기 전까지는 꼭 습관이 되도록 한다.

또한 이 시기에는 치아의 씹는 면뿐만 아니라 첫 번째, 두 번째 어금니 사이에도 충치가 빈번하게 발생하므로, 어금니 사이에 치실을 사용하여 음식물 찌꺼기를 제거해 주어야 한다. 부모님이 치실을 사용하지 않는 경우에 치실 사용을 어려워하는데, 치실을 사용할 때는 아이를 무릎에 눕힌 채로 하거나, 손잡이가 있는 치실을 사용하면 손쉽게 할 수 있다.



영구치 첫 어금니 난 후 이 닦기 (7~8세)

아래 앞니를 갈기 시작하면서 유치 어금니 뒷쪽으로 영구치 어금니가 나오기 시작한다. 이 어금니는 사람의 치아 중 가장 중요한 역할을 하면서도 미성숙된 상태로 나와 다 나오기도 전에 충치가 생기는 경우가 흔할 정도로 씹기 쉬운 치아이다. 아이들은 습관적으로 원래 있던 앞쪽 유치 어금니까지만 양치질을 하는 경우가 많고 손놀림이 미숙하므로, 영구치 어금니만은 실란트를 하기 전까지라도 부모님이 직접 양치질 해 주는 것이 필요하다.

영구치 이갈이 동안 이 닦기 (9~13세)

6~8세 사이 아래 위 앞니를 시작으로 9~12세 사이 송곳니와 어금니들이 영구치로 바뀌며, 12~13세가 되면 완전한 성인치열을 가지게 된다. 이 시기 아이들은 의외로 앞니 양치질을 못해 앞니 잇몸이 빨갛게 부어있는 경우를 많이 보는데, 이 시기의 양치질 습관이 청소년기, 성인기로 이어지게 되므로 양치질을 앞의 방법대로 잘 하고 있는지 부모의 지속적인 관심이 필요하다.

유치원 가기 전의 어린 아이를 키우는 부모님들께서 많이 하는 질문 중의 하나가 “양치질은 하루에 몇 번이나 해야 하나요?”이다. 이 질문만큼 나를 멍청하게 하는 것이 없다. 당연히 “4번이요!”라는 대답이 나와야 하는데, “힘드시더라도 잠자기 전 양치질만은 꼭 시켜주세요”라며 멍쩍은 미소를 짓는다. 나에게도 어린 아이를 키우는 쉽지 않은 시절이 있었고, 어른과는 다른 생활 패턴의 어린 아이를 키우는 고단함과 아이를 양치질시키는 어려움을 잘 알기 때문이다. 이렇게 현실에서 이상을 쫓아가기는 만만치 않지만, 우리 아이의 환한 미소를 위해 앞의 소개한 방법처럼 양치질과 구강관리에 최선을 다하려는 노력이 필요하지 않을까 싶다.

이 원고의 마무리를 짓는 이 밤에도 우리 집 큰 녀석은 양치질을 하지 않고 잠자리에 눕는다. 내 오늘만은! “이 녀석아! 일어나서 양치질 하고 자랏!”

치주질환 예방을 위한 칫솔질 방법



글·사진
 신구대학교 치위생과
 교수 황선희

칫솔질(tooth brushing)은 칫솔이라는 도구를 이용하여 구강내에 침착된 플라그(치면세균막)를 제거하는 행위이다. 2010년 국민구강건강실태조사 자료에 의하면 우리나라 소아청소년의 1일 평균 칫솔질 횟수는 2.7회라고 하였다. 칫솔질을 하는 시기 분포별로는 아침식사 전이 31.1%, 아침식사 후가 75.1%, 점심식사 후가 35.6%, 저녁식사 후가 66.7%, 잠자기 직전이 65.8%이었다. 일반적으로 칫솔질은 횟수를 중요시하여 반드시 하루에 3~4회를 닦아야 한다고 생각하는데 칫솔질의 횟수보다는 얼마나 정확하게 효과적으로 플라그를 제거했는가 더 중요하다고 할 수 있다.

일반인들이 정확하고 효과적으로 플라그를 제거하기 위해서는
 칫솔질을 하기 전부터 몇 가지 사항들을
 고려하여 하는데 첫 번째가 칫솔 선택이다.

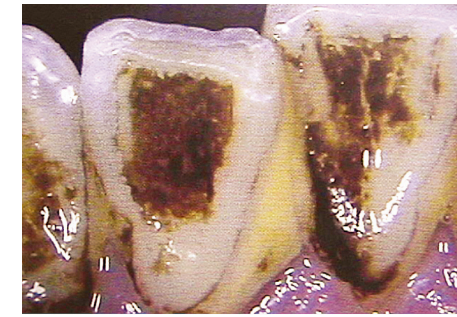


칫솔 부위 중 칫솔머리



적합한 칫솔머리의 크기

연령: 성장기 어린이는 구강크기에 맞춰 칫솔머리를 달리하여 선택하는 것이 필요하다. 칫솔머리의 크기는 6세 미만의 소아에서는 20.3mm, 성인의 경우 25.5mm가 추천된다. 구치부(어금니) 2개 반에서 3개를 덮을 정도로 일반적으로 집게손가락(두 번째 손가락) 첫 번째 마디보다 크지 않은 칫솔을 선택하는 것이 적합하다고 볼 수 있다.



흡연으로 인한 치아착색



흡연자에게 권장되는 칫솔

성별: 일반적으로 여성은 남성보다 구강이 작기 때문에 칫솔선택 시 남성보다 칫솔모가 작은 것을 선택하는 것이 바람직하다.

흡연습관: 심한 흡연습관이 있으며 칫솔질 횟수가 적은 경우 칫솔 모의 강도가 너무 약한 것보다는 중간정도인 것을 선택하도록 한다. 칫솔강도는 칫솔모의 뾰뾰한 정도를 나타내는 것으로 칫솔모의 두께, 길이, 모의 수에 따라 달라지는데 플라그 제거가 잘 안 되는 경우 일반적으로 위 그림의 '★' 형 칫솔모를 다른 칫솔모에 비하여 플라그 제거가 잘 안 되는 경우에 선택하도록 한다.

구강내 상태: 치아와 잇몸사이에 움푹 패인 부분(치경부 마모증)이 있거나 심한 잇몸질환이 있는 경우는 부드러운 칫솔을 선택하도록 한다.



치경부 마모증



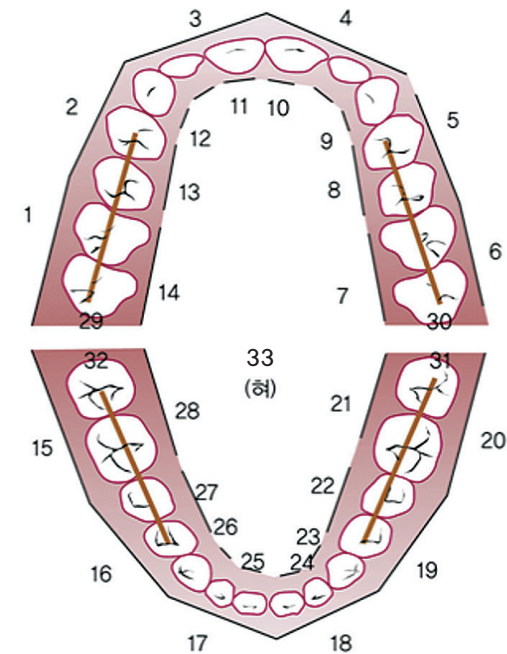
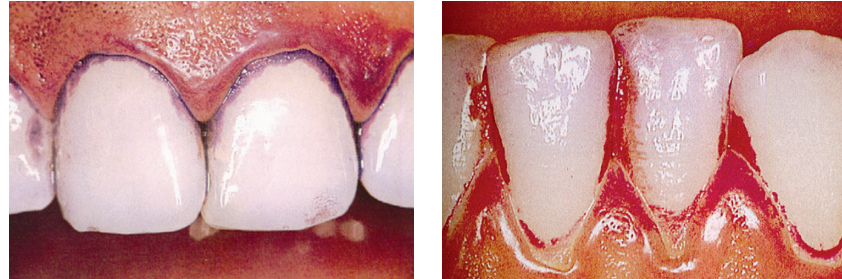
부드러운 칫솔

정기적인 구강검진 외에 치과에 내원하게 되는 이유가 20세 이하에서는 치아우식증(충치)으로 인한 것이었다면, 30세 중·후반부터는 치주질환(풍치)으로 인하여 치과에 내원하거나 심한 경우 치아를 상실하게 된다. 치주질환은 치아와 잇몸 경계부위에 축적된 프라그를 제대로 제거하지 못하여 발생하는 질환이다. 치아와 잇몸 경계부위 및 치은열구 내 축적된 프라그를 효과적으로 제거할 수 있다면 치주질환으로 인한 치아상실도 예방할 수 있을 것이다.

일반적으로 칫솔질 방법에는 중요한 원칙이 있다.

첫 번째는 치아와 잇몸 경계부위를 중점적으로 닦아야 한다는 것이다. 구강에 프라그는 치아와 치아 사이(치간)에서 시작하여 치아와 잇몸 사이에 프라그가 떠를 이루고 이 부위의 면적이 점차적으로 넓어지게 되는 것이다. 그러므로 칫솔질 시 이 부위를 중점적으로 닦아주게 되면 프라그를 제거할 수 있게 된다.

치면착색제를 통해 본 프라그 모습 (상·하악 전치)



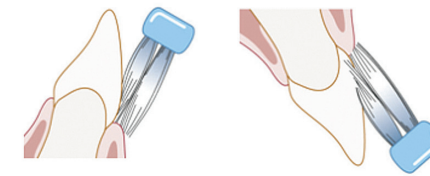
두 번째는 칫솔질 시 치아를 부분적으로 나누어 빠뜨리는 부위가 없도록 닦는 것이다. 일반적으로 칫솔질을 할 때 치아 바깥쪽 면만 닦거나 앞에 보이는 치아부위만 닦게 되고 혀가 닿는 부분이나 작은 어금니(소구치부) 안쪽 부위는 소홀하게 닦기 쉽다. 그래서 구획을 나누어 치아를 닦게 되면 보통 놓치기 쉬운 최후방에 구치와 혀가 닿는 부위도 모두 프라그를 제거할 수 있기 때문이다.

구획을 나누어 칫솔질을 시행하는 예

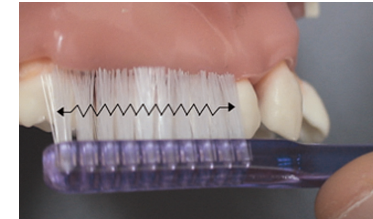
이제부터는 치아와 잇몸 경계부위 및 치은열구 내 축적된 프라그를 제거하기 위한 칫솔질방법 중 **바스법(Bass method)**에 대하여 알아보도록 하자.

BASS METHOD

- ① 칫솔머리를 치아 장축에 45도 정도로 위치시킨 후 칫솔모의 일부(칫솔모 1~2줄)를 치은열구 내에 위치시키고 나머지 칫솔모는 잇몸부위에 위치시킨다.
- ② 칫솔모에 가볍게 압력을 주면서 치은열구 속으로 삽입한다.
- ③ 삽입한 칫솔모 끝은 제자리에 있으면서 칫솔머리 부분이 앞뒤 수평으로 약 2cm 내에서 왔다 갔다 하는 진동동작을 10회 반복한다. 칫솔모에 진동을 가하는 것으로 열구 내 프라그를 효과적으로 제거할 수 있다.



바스법시 칫솔의 삽입 방향



바스법 진동 동작

- ④ 치은열구 내 진동동작을 하고 난 후 칫솔모는 잇몸과 치아 경계부위에서 압력을 가하여 칫솔 목 부위를 회전시키도록 한다. 치아의 협면(뺨이 닿는 면)과 설면(혀가 닿는 면)은 바스법으로는 효과적으로 세정을 하기 어렵기 때문에 회전법으로 닦는 것이다.



치아와 잇몸경계부위에서 회전을 하기 위해 칫솔모에 압력을 가한 동작



치아면을 따라 칫솔모에 압력을 가한 후 회전법으로 닦는 동작

바스법은 치은열구 내 축적된 프라그를 제거하여 잇몸 염증이나 치주질환을 예방하는 데는 효과적인 칫솔질 방법이지만 칫솔이 잇몸에 삽입될 때 손상을 받을 수 있기 때문에 주의를 하여야 한다. 또한 잇몸 속으로 칫솔이 삽입되어야 하므로 부드러운 칫솔을 사용하는 것이 좋다.

구강관리를 위해서는 칫솔질뿐만 아니라 치실 및 치간 칫솔 사용을 병행하여야만 효과적으로 프라그를 제거할 수 있다. 또한 정기적인 치과방문을 통한 구강검진도 함께 이루어져야 건강한 치아를 유지할 수 있을 것이다.

DENTIST

6인의 덴티스트(치대생 & 치과의사)가 말한다 난 이렇게 공부했다!

치과의사를 꿈꾸는 이들에게 오늘은 공부 비법 하나 알려줄게요!
우리 선배, 치과의사 선생님들의 공부 비법, 잠깐 들여다볼까요?



박지혜

한양대학교 생명과학과 졸업, 부산대 치의학전문대학원(치전원) 졸업
GP(General Practitioner) 1년 경험을 토대로 더 겸손하게 노력하는 새내기 치과의사

1. 치전원을 준비할 경우 전공이 다르기 마련이다. 학교마다 이수과목으로 요구하는 과목이나 학점이 있기 때문에 학부 때 꼼꼼히 준비하는 것이 좋다. 평소 잠은 충분히 자고 나머지 시간은 철저히 관리하는 스타일로 공부한다. 잠이 부족하면 멍해지는 체질이라 조금이라고 자고 나서 책을 펼쳐본다.
2. 영어와 학점관리. DEET 시험은 주어진 시간에 누구나 최선을 다하기 때문이다. 변수로 작용할 수 있는 영어 및 학점 관리가 필수.
3. 자유로운 대학생생활과 달리 짜여진 듯한 치전원 생활은 초반에는 힘들었지만, 가족처럼 모든 걸 함께 하다 보니 동료끼리 일종의 상투적인 관계가 아니라 밀도 있는 인간 관계를 형성할 수 있어서 많은 힘이 된다.
4. 치과의사가 되고 싶었기에 현재 굉장히 만족하고 있다. 매력적인 직업임에는 분명하지만 경제적인 이유나 현실도피를 핑계로 치과의사를 선택한다면 반드시 후회한다. 적성과 미래를 충분히 고민해보고 결정하는 것이 바람직하다.

1. 나만의 공부 스타일?
2. 나의 치의학전문대학원 입학 노하우는?
3. 이런 점은 힘들어도...
4. 나에게 해줄 이야기는 바로 이것!

이혜민

고려대학교 생명과학부 졸업, 부산대 치전원 졸업
서울에서 치과의사로 근무 중

1. 전공자였기 때문에 필수이수과목에 대한 부담감이 적었다. 그래도 DEET 시험의 비중이 큰 생물과 화학의 경우 학원 수업 자료를 통해 문제풀이 요령을 습득했다. 잠이 많은 편이라 아예 충분히 자고, 같이 준비하는 동기나 선배들과 항상 함께 공부했다. 문제풀이집을 통한 핵심정리에 중점을 두었다.
2. 전공자이면서 주변에 치전원 준비생들이 많아 시험에 대한 정보가 좀 더 많았다는 것 외에는 없다.
3. 엄청난 암기력을 요하는 수업 과목들... 특히 해부학은 죽음이다. 그래도 같은 목표를 가진 다양한 전공분야의 사람들을 만날 수 있다는 것은 좋다.
4. 졸업하고 먼저 따면 그만이다 싶었더니 막상 사회에 나오니 쉬운 일이 없다. 오히려 지금부터가 시작이다. 식상한 말이지만 학교 수업 열심히 하자.



MY OWN SECRET STUDY



정영철 한성과학고, 포항공대 전자과 졸업, 서울대 치의학대학원 졸업
GP 3년차

1. 2006년도에 입학했는데 당시의 DEET 수준은 학부 1, 2학년 정도. 타과 과목 1, 2학년 수업을 배운다는 생각으로 공부했다. 하지만 요즘에는 문제 수준이 높아졌다. 공대를 다닐 때는 듣고 싶은 거 들으며 재미있게 공부했던 것 같다. '설마 그랬겠어?' 라고 생각하지만 정말 졸릴 때는 그냥 잤다. 잠이 부족하면 공부에 도움이 안 된다.
2. 2006년 입학 당시의 서울대 치의학대학원 면접 문제의 경우 생물이 많이 나왔다. 그래서 생물에 집중했던 것?
3. 공대생일 때는 머릿 속으로 생각하는 이론적인 것에 흥미 있었으나, 막상 치대는 손으로 하는 기술도 갖추어야 하고 임상 실력을 쌓아야 한다는 것이 어렵다. 예전과 달리 대학병원에서 원내생이 환자를 직접 못 보기 때문에 간접적으로 배우는 것이 힘들었지만 공대와 전혀 다른 인맥이 생겼다는 점은 좋다.
4. 나 역시 모 드라마에 나오는 천하대 신경외과 펠로우 이강훈 같이 헌성한 치과의사가 되고 싶은 사람이다. 하지만 사실 그렇게 되기까지 어려움이 계속 된다는 것도 알아야 한다. 앞으로 전문직의 경우 계속 어려워질 것이므로 선배들의 조언을 참고로 진로를 선택하길 바란다.



이수연

울산 현대청운고, 단국대학교 치의예과 1학년 재학

1. 이해가 안 되는 부분이 있으면 오늘 조금이라도 더 알고 하루를 마무리하자는 생각으로 공부한다. 모르는 문제를 내 것으로 만들겠다는 노력이 필요하다. 잠 때문에 고생이 많았던 터라 잠자는 시간을 6~7시간으로 충분히 잡고 나머지 시간을 효율적으로 관리했다.
2. 생활습관을 고친 것. 고등학교 시절 늦게까지 공부한 내 모습에 뿌듯해 하다가 습관처럼 정작 공부를 해야하는 낮에는 자고, 밤에는 비몽사몽으로 공부를 하게 되면서 집중력이 떨어졌다. 공부를 했지만 배운 것 없이 하루를 낭비하면서 결국 재수를 하게 되었고, 재수 시절 불규칙한 생활습관을 잡으며 성적이 올랐다.
3. 원서로 공부하는 것이 조금 힘들었다. 단어 찾는 것부터. 이해하고 내 것으로 만드는 데까지 시간이 꽤 걸리는 일이었다. 하지만 치과대학 내에 동아리가 활성화 되어 있어 선후배간의 친밀한 관계가 유지되어 도움도 받을 수 있다는 점은 좋다. 무엇보다 최근의 화두인 '취업 고민' 을 하지 않아도 된다는 점에서는 만족한다.
4. 나를 비롯해 치과를 전공하는이라면 누구나 환자를 우선하는 행복한 치과의사를 꿈꾼다. 치대 1년생인 내가 감히 말한다면, 치과의사라는 꿈을 정했다면 책임감을 가져야 한다고 생각한다. 환자를 치료하는 학문인 만큼 책임은 필수조건이다.

안산 강서고, 단국대학교 치과대학 본과 1학년 재학

이한얼

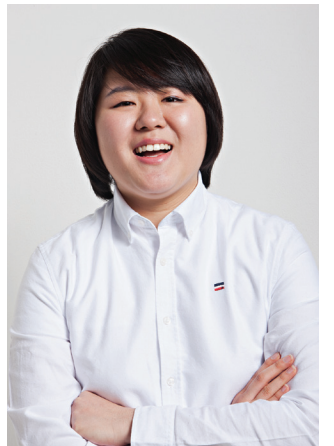


1. 한 번 시작하면 끝까지 파고 들어 마치는 스타일이다. 졸음이 참기 어려운 속제인데, 밖에 나가서 산책을 하거나 커피를 마셔 정신을 맑게 한 뒤 다시 공부한다.
2. 끈기. 처음에는 어려워도 끈기 있게 하면 아무리 어려운 문제도 풀리고 성적도 오른다.
3. 하루에 많은 시험이 몰릴 때가 있다. 이런 날은 정말 힘들다. 그리고 다른 과와 교류가 많지 않아 때로는 단국대학교가 아닌 그냥 치과대학을 다니는 학생이라는 생각이 든다. 그러나 선후배들간의 끈끈한 우정이나 개원하신 선배님들의 조언을 들을 수 있는 자리가 많아서 좋다.
4. 끈기를 가지고 자신의 소신대로 밀어부치다 보면 치과대학에 입학한 자신의 모습을 볼 수 있을 거다.

**GIVE IT TO ME
A STORY**

서울 목동고, 단국대학교 치과대학 본과 1학년 재학

이유경



1. 학창시절, 모든 책을 세 번씩 읽고 또 읽었다. 교과서의 경우 처음에는 정독, 두 번째는 형광펜으로 중요 부분 표시, 세 번째는 빨간 펜으로 중요 단어에 밑줄 표시하며 읽었다. 그 후 문제집을 풀면서 아는 것을 확인한다. 문제집 역시 처음 풀고 나서 채점해 틀린 문제 다시 풀어보고, 또 틀리면 오답노트를 작성한다. 하루에 한 과목을 몰아쳐서 공부하지 않고 모든 과목을 조금씩 공부한다. 언어, 수리, 외국어는 매일 모의고사 한 회씩 풀어보고 탐구는 문제집을 활용했다. 친구와 같이 매일 집중해서 자습 시간을 스톱워치로 재가면서 경쟁하듯 공부했다.
2. 친구, 그리고 겸손. 친구들과 같이 공부하는 것을 좋아했다. 친구들이 모르는 문제나 자신 없어하는 과목들을 설명해주면서 내가 아는 것을 다시 확인하고 점검하곤 했다. 선의의 경쟁을 통해 성적이 오르면서 차츰 자만하게 되고 결과는 수능으로 이어졌다. 한 번도 받아본 적 없던 성적을 보고 충격을 받고 이후 재수하는 동안 겸손한 자세로 꾸준히 공부했다. 자만은 결국 스스로를 폐쇄하게 만든다는 것을 그때 배웠다.
3. 흔히 대학만 가면 좀 놀아도 된다고 이야기를 하는데, 막상 들어와보니 공부할 것이 산더미다. 치대의 경우 한 과목이라도 낙제하면 1년을 다시 다녀야 하기 때문에 시험 기간마다 압박감이 심하다. 그렇지만 동아리 활동이나 선후배 모임을 통해 끈끈한 정을 다진다. 그리고 무엇보다 좋은 것은 취업 걱정을 덜 수 있다는 점이다.
4. 치과 역시 사람의 신체를 다루는 학문이다. 돈이나 명예보다는 사람의 생활을 좀 더 편하게 해주는 소명 의식이 필요한 직업이다. 임상 의사가 될 거라고 기초 의학을 소홀히 하는 친구들이 간혹 있는데 인체를 이해하는 학문인 만큼 치과의사의 길을 걷겠다면 기초 의학 공부도 열심히 했으면 한다.

치과대학 학제는 치과대학과 치의학전문대학원이 있다. 치대생이든 치전원 졸업생이든 치과의사가 되겠다는 공통의 꿈을 간직한 이들이다. 만약 이들이 가는 길을 따라 가고자 하는 이들에게 작은 도움이 되었으면 한다. 6명의 공부 비법은 결국 하나로 모아진다. “열정, 끈기, 노력” 흔히 하는 말 속에 정답은 숨어있다.

ORTHODONTICS VS DENTOPLASTY

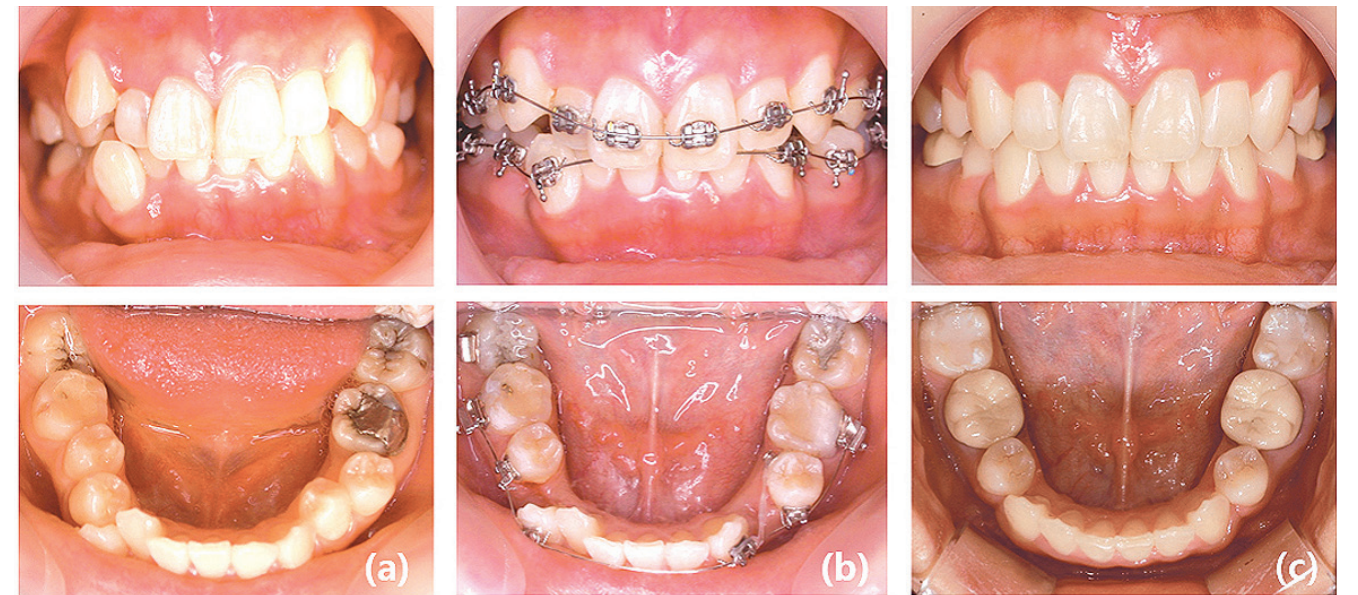
치아교정 vs 치아성형

글·사진
공보이사권태훈
치과의사박지혜



1. 치아 교정

치아교정이란, 치아에 장치를 붙여 치아 뿌리까지 이동시킴으로써 치조골 재형성을 통해 치아를 가지런히 배열하고 안모를 개선해주는 치료방법이다.



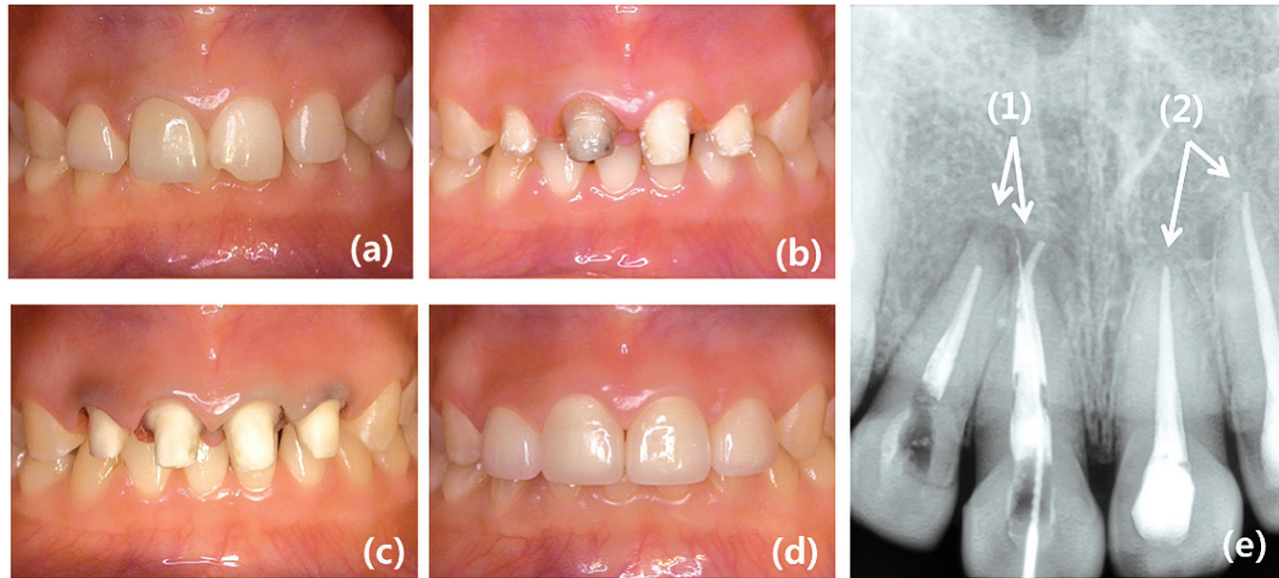
- (a) 교정치료 전
- (b) 교정치료 중
- (c) 교정치료 1년 후

[증례1]

상기 환자는 20대 여자 환자로 가지런하지 못한 치열로 인해 충치가 발생되어 자주 치과치료를 받고 있었고, 윗니가 아랫니를 많이 덮는 교합인 과개교합 (deep bite)로 인한 아래턱의 움직임의 제한으로 턱관절장애가 발생되었다. 따라서 치아의 형태를 수정하는 치료보다는 치열을 이동시키는 치료, 즉 가지런한 치열을 만들어주고, 앞니의 각도를 조절하는 교정치료를 시행하였다. 또한 교정치료가 끝난 후에 충치치료도 시행하였다.

2. 치아 성형

치아성형은 치아이동이 아닌 치아삭제를 통해 라미네이트나 올세라믹과 같은 재료를 이용하여 치아의 형태, 배열 색깔 등을 바꾸어 주는 치료 방법이다.



(a) 성형치료 전
(b) 미백치료 전
(c) 미백치료 후
(d) 성형치료 후
(e) 치아 방사선사진

[증례2]

상기 환자는 20대 여자환자로 2년전에 오른쪽 두 개의 치아를 치료받았다.

문제점은

1. 치료받은 치아들이 아프고,
2. 오른쪽 가운데 치아가 변색이 되어 있으며,
3. 왼쪽 가운데 치아는 깨져있고,
4. 치아 사이들이 벌어져 있었다.

치아를 이동하는 치아교정보다는 치아의 색과 형태를 수정하는 치아성형을 시행하였다. 치아 방사선 사진(화살표부분)을 보면, 잘못된 신경치료(1)에 의해 치아의 변색과 치아뿌리 쪽에 염증이 발생된 것을 볼 수 있다. 치아성형시에는 신경치료를 병행하는 경우가 있는데, 왼쪽치아들처럼 깔끔한 신경치료(2), 즉 기본치료가 더욱 중요하다.

ORTHODONTICS VS DENTOPLASTY

치아교정의 장점과 단점

[1] 장점

1. 성장기에 일어나는 골격적인 부조화를 조절해 줄 수 있다.
2. 치아에 손상이 없이 치열교정이 이루어 진다.
3. 고른 치열로 충치나 잇몸질병 발생가능성이 줄고 영구적이다.

[2] 단점

1. 약 1~2년정도 긴 치료기간이 필요하다.
2. 치아에 장치를 붙여야 하는 불편감이 있다.
3. 치아의 형태이상을 수정할 수 없다.

치아성형의 장점과 단점

[1] 장점

1. 치료기간이 약 7~10일 정도로 짧다.
2. 자신이 원하는 치아모양, 색상으로 수정이 가능하다.
3. 한두 개의 치아개선의 경우 비용이 더 저렴하다.
4. 형태이상 치아의 수정이 가능하다.

[2] 단점

1. 치아 손상(삭제)을 동반한다.
2. 삭제량이 많은 경우 신경치료를 해야 한다.
3. 보철물의 수명이 있기 때문에 주기적으로 교체를 해주어야 한다.

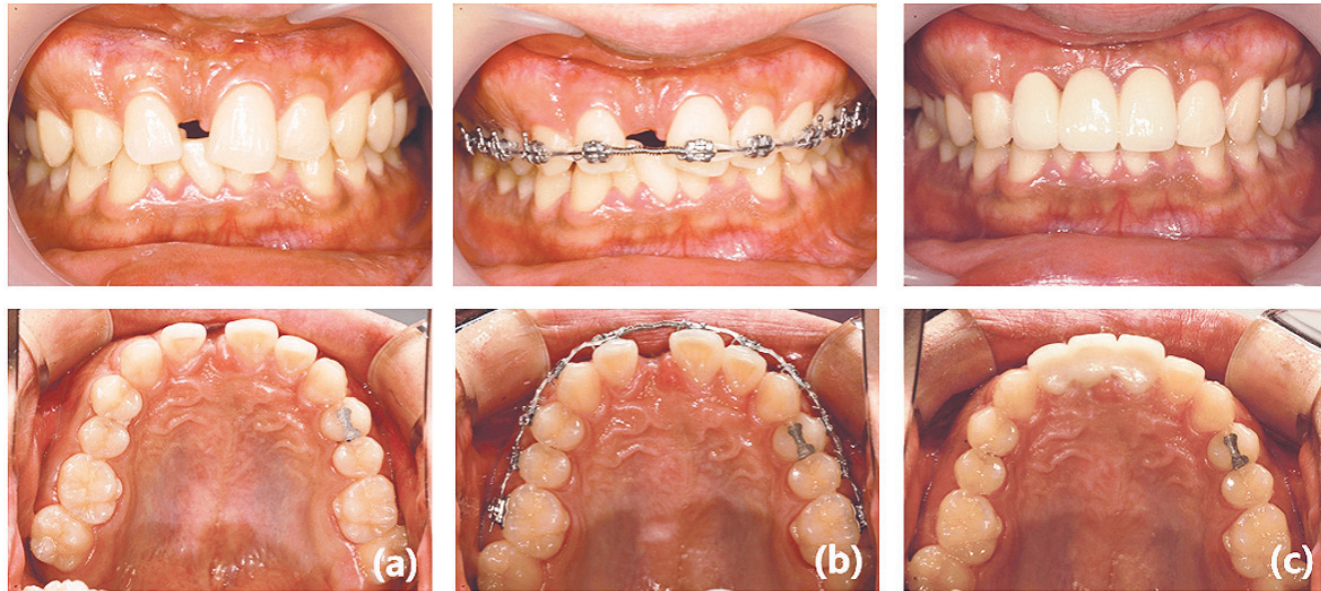
3. 치아교정 + 치아성형

환자의 상태에 따라 치아교정과 치아성형을 동시에 시행할 수 있다.

치아성형을 하기에는 치아의 삭제량이 많아 치아의 손상이 커질 수 있고,

치아 교정만 시행하기에는 치아형태가 문제가 있거나 치아의 개수가 모자라

추가적인 치료가 필요한 경우가 있다. 이럴 경우에는 치아교정과 치아성형을 동시에 시행한다



(a) 치료 전
(b) 교정치료 중
(c) 성형치료 6개월 후

[증례3]
상기환자는 20대 남자환자로 윗쪽 가운데 치아가 빠진 지 오래되어, 공간이 줄어들어 있다. 치아를 삭제하여 치료하는 치아성형치료만으로는 아름다운 치열을 만들 수 없어 치아이동을 할 수 있는 치열교정과 치아성형치료를 동시에 시행하였다.



따라서 환자의 상태와 상황을 고려하여 치아성형이나 치아교정을 선택해 치료를 받을 수도 있고, 두 가지를 병행하여 치료를 받을 수도 있다. 다음과 같은 고려사항을 생각하여 자신에게 맞는 치료방법을 결정할 수 있다.

• 나의 치아 배열은 어떠한가? 공간은 충분한가?

치아가 많이 틀어져 배열되어 있는 경우는 치아 성형으로 시술할 때에 치아 손상이 크고 공간이 부족하기 때문에 시술 후에도 만족스럽게 예쁜 모양이 나오기 어려운 경우가 많다. 이런 경우라면 시간이 걸리더라도 치아교정을 선택하는 것이 전체적인 구강건강을 유지하기 위해서나 예쁜 치아 모양을 유지하는데에도 훨씬 도움이 된다. 대체적으로 라미네이트나 울세라믹과 같은 치아성형의 치료계획을 세울 때 시술 받으려는 치아의 절반 이상을 신경치료 해야 하는 경우라면 치료 선택에 있어 보다 신중을 기하는 것이 좋다.

• 나의 치아상태는 어떠한가?

치아가 변색되어 있거나 충치가 많은 경우 혹은 치아가 부러져 원래의 모양을 갖지 못하는 경우엔 교정만으로 예쁜 치아를 갖기란 어렵다. 이처럼 치아 형태의 수정이 필요한 경우엔 치아교정에 치아성형을 동반 할 수도 있고 치열이 고른 경우 치아성형만으로 치료를 할 수도 있다

• 내가 얼마나 예뻐지기를 원하는가?

치열을 가지런히 하고 돌출감이 있는 치아를 개선하고 싶다면 치아 교정만으로도 자신의 욕구를 충족시킬 수 있지만, 자신의 치아 색이 마음에 들지 않거나 TV에 나오는 연예인들처럼 빛날 정도로 하얗고 바른 치아를 원한다면 치아교정만으로는 만족하기 힘들 수 있다. 치아의 형태와 색을 바꾸고 싶다면 치아성형을 동반해야 한다. 따라서, 치료를 받기 전에 자신이 원하는 부분을 치료하는 치과의사에게 정확하게 표현하는 것이 좋다. 경우에 따라 두 치료 중 한가지 치료 만으로도 만족스러운 치료를 할 수도 있지만 두 가지 치료를 병행을 해야 하는 경우도 많기 때문에 자신이 어떠한 결과를 원하는지 담당의사와 충분한 대화를 통해 의견을 나누는 것이 바람직하다.

• 내가 치료를 위해 얼마만큼의 시간과 비용을 투자할 수 있는가?

일반적으로 교정은 1-2년 혹은 그 이상의 기간을 필요로 하기 때문에 취업이나 결혼과 같은 일을 앞두고 빠르게 치료받기 원하는 환자에게는 적당하지 않다. 라미네이트 치아성형의 경우 배열이 심하게 틀어져 있지 않은 경우라면 적은 손상으로 원하는 치아형태와 색상을 나타내 줄 수 있으므로 선택사항이 될 수 있다.

CHEWING GUM

껌을 씹으면 건강해진다

껌을 씹으면 턱이 발달 되어 사각턱이 될 것이라는 생각에 껌을 안씹는 경우가 있는데, 껌은 턱근육의 단련으로 안면 근육의 균형적 발달을 도와준다고 합니다. 그러니 무작정 껌이안 좋을 거라고 생각하는 것은 잘못된 상식입니다. 껌을 씹으면 좋은 이유를 더 자세히 살펴보겠습니다.

첫째,
소화기능을
촉진시켜준다

껌을 씹음으로써 음식을 잘 씹는 습관을 길러주고 타액분비를 촉진해 소화기능을 강화시켜 준다.

둘째,
신진대사를
촉진시켜준다

파로틴은 귀밑샘에서 분비되는 호르몬으로 치아, 뼈, 근육, 혈관 등을 강하게 하는 역할을 하며 충분히 분비되면 안색이 좋아진다. 또 귀밑샘은 나이가 들수록 위축돼 결국 파로틴 호르몬 분비기능을 약화시키지만, 씹는 운동은 턱을 움직여 귀밑샘을 계속 자극시키기 때문에 파로틴 분비를 촉진하게 된다.

이는 뇌의 활동을 활발히 함으로써 일의 능률을 향상시키고 졸음을 방지해 준다. 일례로 1987년 11월 일본산업의학재단 연구팀이 심야의 고속도로 주행 실험에서 운전자의 졸음방지(각성기능)실험을 했다.

셋째,
신경기능 자극의
역할로서
껌을 저작하면
뇌세포를 자극시킨다

<껌씹기>, <노래부르기>, <따뜻한 커피마시기>, <차가운 물수건으로 안면닦기> 등을 실시 후 대뇌의 각성도를 측정한 결과이다.

껌씹기	150.8
따뜻한 커피마시기	139.8
차가운 물수건으로 안면닦기	126.2
노래부르기	120.6 (정상의 경우를 100으로 할 때)

따라서 졸음이 올 경우 휴식을 취하는 것이 최선의 방법이겠지만 시간이 없거나 휴식이 곤란할 때엔 껌을 씹는 것도 졸음을 방지하는데 가장 기능이 크다는 것을 알 수 있다. 신경기능 중 또 하나는 스트레스를 해소시켜 주는 것이다. 턱관절을 움직일 때 자극이 대뇌피질에 전달되어 그 자극으로 몸과 마음의 긴장을 풀어주기 때문에 기분이 상쾌해진다. 이때 β (베타)엔돌핀이라는 즐거운 호르몬이 많이 분비돼 스트레스가 해소된다.

넷째,
치아 및 치근을
강화시켜 준다

껌을 씹을 때 치아가 서로 마찰되어 횡적으로 고르게 되고 턱의 크기를 크게 해 치아가 가지런히 자리를 잡게 해준다. 즉, 치근을 단련시켜 튼튼하게 하고 치열을 고르게 한다.

다섯째,
타액분비를 통해
유해균을 방지한다

껌을 씹으면 입을 움직이게 되고 타액분비가 촉진돼 입안의 유해균 부패를 방지하고 음식물 찌꺼기를 제거시켜 구강을 청결케 하고 입냄새를 제거해준다.

여섯째,
턱뼈를 발달시켜
주는 기능이 있다

턱근육의 단련으로 턱관절증(상,하턱의 빠짐 현상)을 예방해 준다. 또 안면근육의 균형적 발달과 유지로 두개골 상하턱 턱부근의 조직 발달을 촉진시켜 안면의 균형 있는 발달을 도와준다. 또한, 껌을 씹음으로써 비공내의 혈류가 많아지게 되고 이것이 화분증에 기능적이라는 연구결과도 나와 있다. (일본 제경대의 학부 임상실험 결과 40명중 14명(35%)이 껌을 씹고 화분증이 경감됨)

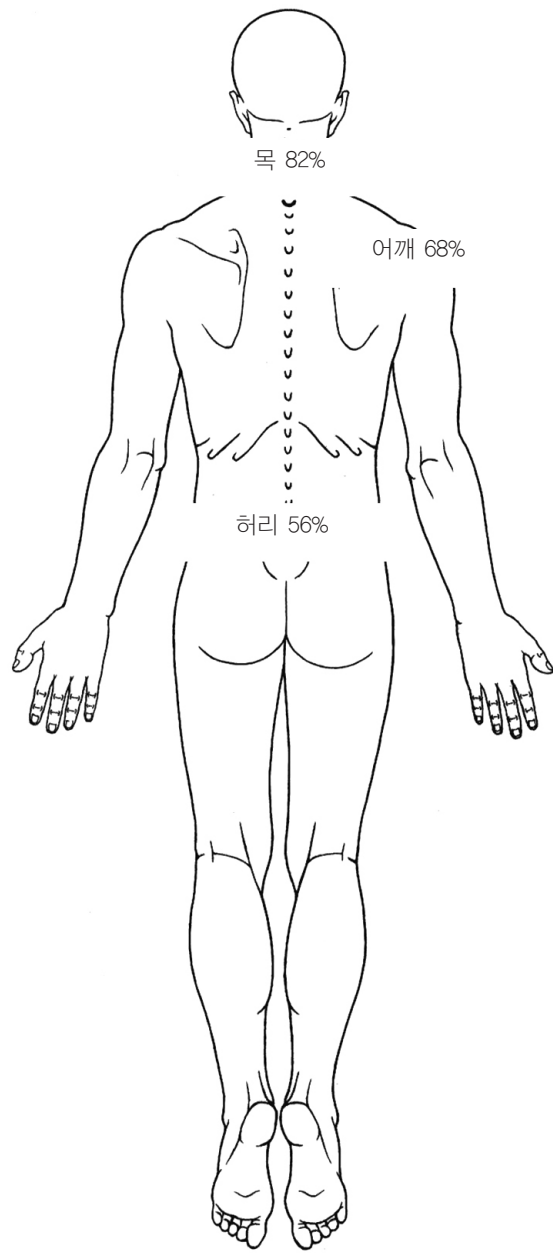


자료제공
롯데제과



NECK AND SHOULDER PAIN

치과 의료인의 목과 어깨의 통증



글·사진
공보위원 최병갑

치과 진료는 환자의 입안에서 장시간 섬세한 손 동작을 수행하면서 정지된 자세를 유지하여야 하므로 어깨를 안정시키는 근육들의 근력이 상당히 필요하다. 진료를 위해 머리를 앞으로 내밀고 어깨를 둥근 모양으로 오랫동안 지속하면 목과 어깨의 근육들이 쉽게 피로해지거나 약해지게 된다. 이로 인해 치과의사와 치과위생사 같은 치과 의료인의 70~80% 정도가 목 주위에 통증을 경험하고, 남성보다 여성의 경우에 빈도가 좀 더 높다.

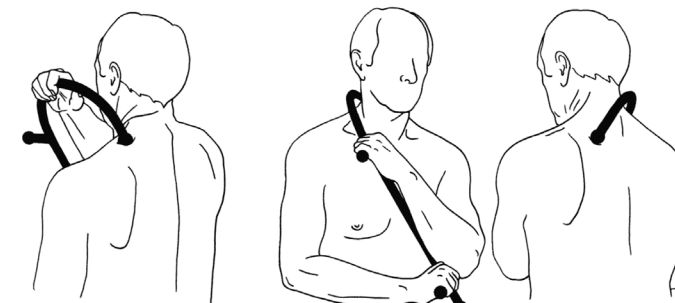
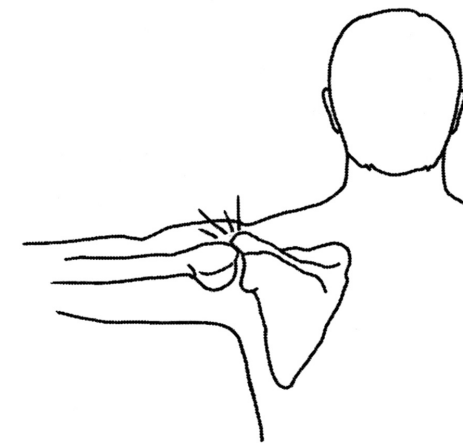
- ① 진료 자세와 목과 어깨의 통증
- ② 여성 치과 의료인과 목과 어깨의 통증
- ③ 목과 어깨의 통증 예방 I
- ④ 목과 어깨의 통증 예방 II
- ⑤ 목과 어깨 관련 통증 부위의 스트레칭과 자가 마사지법

1. 진료 자세와 목과 어깨의 통증

치과의사와 치과위생사가 시술을 위해 보다 좋은시야를 얻으려고 앞쪽으로 목과 머리를 내미는 불편한 자세를 자주 취하는 것을 볼 수 있다. 이런 머리 내밌 자세로 수년간 일을 하면 근육, 인대 및 연 조직이 이런 자세에 적응하게 되어 결국 자세가 영구적으로 굳어질 수 있다. 머리 내밌 자세로 경추가 불안정해지고, 근육, 인대 및 힘줄이 늘어나고 짧아져 약해지므로 목에 가해지는 압력이 증가하여 목의 디스크의 손상 또는 탈출의 위험이 증가한다. 그대로 수년간 방치하면 경추중과 경추의 골관절염을 동반하는 퇴행성 질환을 초래할 수 있다. 목이 앞으로 굽어 어깨가 둥글게 되는 자세에서는 상부 승모근과 목의 근육이 팔의 무게를 주로 지탱하여 목과 어깨 근육의 긴장이 증가된다. 구부정한 어깨자세는 보통 견갑골을 후방으로 견인하는 근육들이 늘어나거나 쇠약해져서 나타난다. 복부벽의 근육이 쇠약해지면 흉골과 가슴이 아래로 처지게 되어 구부정한 자세가 더욱 심해진다.

진료 중 목과 어깨의 좋지 않은 자세, 동작 또는 불균형은 치과 의료인에서 가장 흔히 볼 수 있는 세 가지 통증 증후군을 초래할 수 있다.

1. 경추 자세 증후군 (tension neck syndrome)
2. 회전 근개의 충돌 (rotator cuff impingement)
3. 승모근의 근육통 (trapezius myalgia)

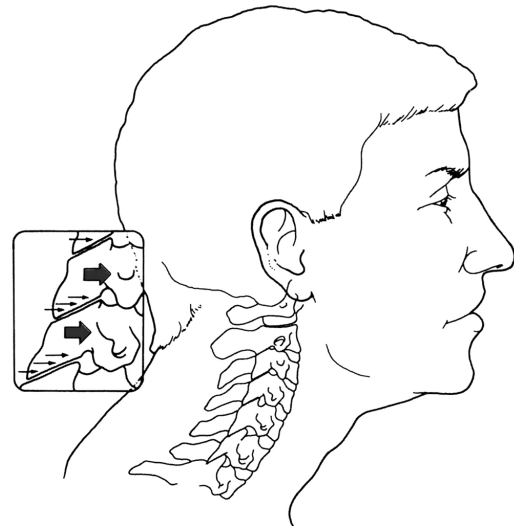


2. 여성 치과 의료인과 목과 어깨의 통증

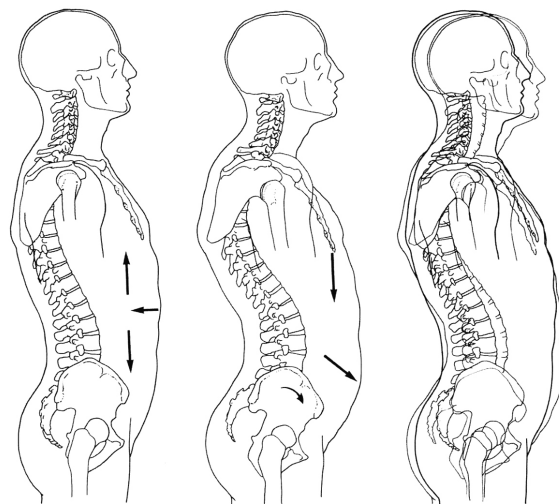
일반 직장 여성보다 여성 치과 의료인은 근골격계 통증을 2~4배 가량 더 많이 경험하며, 남성 치과 의료인에 비해 목과 어깨의 통증을 더 많이 겪는다. 평균적으로 여성은 남성의 2/3정도 밖에 힘을 발휘할 수 없고, 불균형한 자세에 대응하는 능력이 불충분하여 여성 치과 의료인은 특정 근육을 목표로 하는 강화 프로그램이 필요하다.

한편, 목이 좁은 브래지어 끈은 상부 승모근을 압박하여 목의 통증을 악화시키고 두통을 유발시킬 수 있다. 한쪽 어깨에 걸치는 핸드백 또한 그 무게를 지탱하기 위해 승모근이 편측으로 수축해야 하기 때문에 여성 치과 의료인이 겪기 쉬운 근육의 불균형을 영구화시킬 수 있다.

여성 의료인이 진료 중 환자와의 신체 접촉의 문제로 인하여 특정 부분이 환자의 머리에 닿지 않게 거리를 두게 되면, 목을 빼거나 팔을 과도하게 뻗게 되고, 그로 인해 목과 어깨의 통증이 유발될 수 있다. 이때 팔걸이가 있는 의자를 사용하면 도움이 될 수 있다.



만성적인 머리 내림 자세는
어깨올림근과 머리받가시근에 과도한 스트레스를 발생시킨다.
(머리·목 어깨의 통증과 치료, 한경수 역 1998, 지성출판사에서 인용)

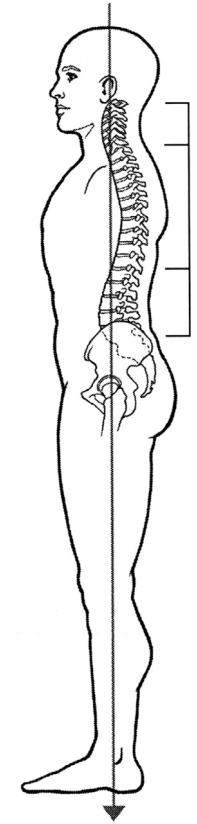


구부정한 어깨자세는 보통 견갑골을 후방으로 견인하는
근육들이 늘어나거나 쇠약해져서 나타난다.
복부벽의 근육이 쇠약해지면 흉골과 가슴이
아래로 처지게 되어 구부정한 자세가 더욱 심해진다.
(머리·목 어깨의 통증과 치료, 한경수 역 1998, 지성출판사에서 인용)

3. 목과 어깨의 통증 예방 I

1. 머리의 중립 자세를 유지한다.

목과 어깨에 가장 좋은 머리의 자세는 옆에서 봤을 때 귀가 어깨 위에 위치한다. 20도 이상의 앞으로 머리를 내미는 자세는 목의 통증과 관련되어 있기 때문에 20도 이내의 최적의 머리 자세가 권장된다.



직립 상태에서의 중립 자세에서는 귀가 어깨 바로 위에 위치한다.
(Practice Dentistry Pain-Free, Bethany Valachi 2008, Prosthodontics Press에서 인용)

2. 가능하면 언제나 팔걸이를 사용한다.

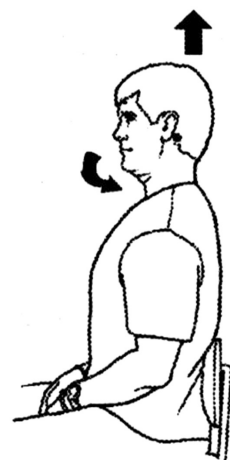
승모근 근육통을 겪고 있는 사람은 자신의 팔의 무게를 지탱하는 것이 중요하다. 우측보다 좌측의 어깨에 더 많은 통증을 경험하는데, 왼쪽 팔을 받친 채로 시술하는 치과의사들이 그렇지 않은 경우에 비해 통증이 덜한 것으로 밝혀졌다. 환자의 교합면의 높이는 팔꿈치의 높이나 그보다 4센티 상방에 위치하도록 하며, 만약 이보다 높아지면 일반적으로 팔의 외전이나 어깨 들어올림이 발생하게 된다.

3. 목과 어깨를 둘러싼 특정 근육의 근력을 좋게 발달시킨다.

목을 안정시키는 근육의 근력이 좋으면 목의 자세가 더 좋아지고 목의 통증은 줄어든다. 특히, 여성 치과 의료인의 경우에는 어깨의 근력을 강화시켜 목과 어깨의 통증도 개선시킬 수 있으므로 더욱 중요하다.

턱 당기기 운동은 목 주위의 근육을 강화시킨다.

(Practice Dentistry Pain-Free, Bethany Valachi 2008, Prosthodontics Press에서 인용)



4. 목과 어깨의 통증 예방 II

4. 치과용 거울을 사용하여 적절한 자세를 유지한다.

진료 시간의 대부분 동안 목을 앞으로 굽히거나 회전시키면 경추에 손상이 가해지므로 치과용 거울을 사용하여 몸통의 자세를 적절히 유지하여, 두통과 목 및 어깨의 불편함을 줄이도록 한다.

5. 목의 자연스런 만곡을 유지하도록 한다.

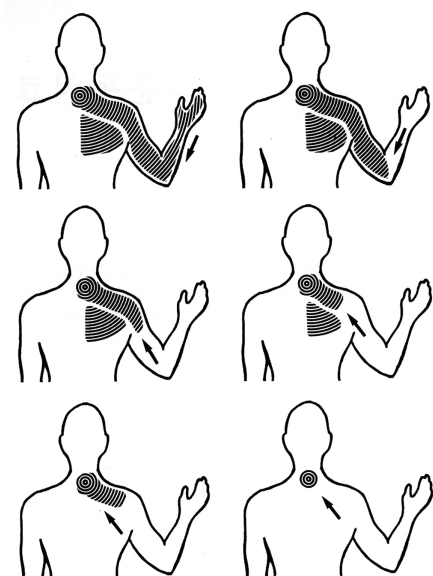
자는 동안에 목의 자연스런 만곡을 유지할 수 있도록 목을 받치는 수면 베개를 사용하고, 목 운동을 수시로 하는 것은 만성 경부 통증에 효과적이다.

6. 주기적으로 스트레칭을 시행한다.

치과 의료인의 목과 어깨의 통증은 적당한 휴식과 진료 중간의 짧은 스트레칭을 주기적으로 시행하여 예방할 수 있다.



목의 자연스런 만곡의 유지
자는 동안에 목의 자연스런 만곡을 유지할 수 있도록 목을 받치는 수면 베개를 사용하고, 목 운동을 수시로 하는 것은 만성 경부 통증에 효과적이다.



운동의 효과로 목과 어깨의 통증이 중앙부로 점차 이동하면 자신에게 적합하다고 판단할 수 있다.
(목의 통증과 치료 · 맥켄지 운동법 · 구희서, 정진우 공역 1992, 현문사에서 수정 후 인용)

5. 목과 어깨 관련 통증부위의 스트레칭과 자가 마사지법

어깨 돌리기 스트레칭은 승모근 근육통을 예방하는 데 특히 도움이 된다.

치과의 업무는 머리 내밈 자세를 가속화시킬 수 있기 때문에 진료 중에 자신의 자세를 스스로 인식하고, 자세와 목 근육의 근력을 향상시킬 수 있는 턱 당기기와 같은 자세운동을 진료실에서 자주 실행하는 것이 중요하다.

두통의 일반적인 원인은 목과 어깨에 있는 특정 근육의 긴장으로, 잦은 두통이나 하루에서 이틀 정도 지속되는 두통은 근막성 두통일 가능성이 크다. 통증유발점으로 인한 두통은 보통 머리의 측면이나 눈의 상부 또는 후부 그리고 후두부의 통증으로 전이된다.

머리 내밈 자세는 후두 하근에 통증유발점을 발생시켜 긴장성 두통을 야기할 수 있지만, 이러한 통증유발점들은 흔히 자가 치료가 가능하다.



극하근의 통증 유발점은 몸통을 가로 질러 안전벨트를 당기거나 등뒤로 손을 뻗어 올리기가 어렵게 만든다.
(동결견(오십견)의 워크북, 이강우 외 역 2011, 영문출판사에서 인용)



흉쇄유돌근의 통증 유발점과 통증의 전이 부위
A. 흉골지 B. 쇄골지 C. 손가락을 사용한 흉쇄유돌근의 마사지
(동결견(오십견)의 워크북, 이강우 외 역 2011, 영문출판사에서 인용)



3M과 함께하는 우리아이 충치 예방법

건강한 치아는 오복 중 하나라는 말이 있습니다. 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 올바른 칫솔질과 식습관, 정기적인 치과 검진, 불소도포 및 실란트 시술을 통해 우리 아이에게 평생 함께 할 건강하고 아름다운 자연치아를 선물해 주세요.

1. 엄마가 안아줘도 뽀뽀? 충치는 '뮤탄스'라고 하는 충치균에 의해 유발되는 '감염질환'입니다. 아이가 태어날 때에는 구강 내에 충치균이 존재하지 않지만, 외부로부터 충치균이 침투해 충치가 생길 수 있는 환경으로 바뀌게 됩니다. 따라서 아이의 입에 뽀뽀를 하거나 젖병을 물리기 위해 먼저 온도를 확인하는 행위, 음식을 같이 먹거나 수저 등을 같이 사용하는 것은 삼가도록 합니다.

2. 충치 예방은 올바른 칫솔질로부터 ■ 언제? 가능한 매 식후마다 칫솔질을 시켜주시고, 상황이 어려울 경우 취침 전 한 번은 반드시 칫솔질을 해주어야 합니다. ■ **어떻게?** 칫솔질은 상하로 하는 것이 원칙이나, 미취학 아동(3~7세)의 경우 쉽지 않으므로 좌우로라도 할 수 있도록 합니다. 초등학교 3~4학년까지는 취침 전 한 번은 엄마가 5~10분간 꼼꼼히 해주는 것이 좋습니다. ■ **어디에?** 충치는 잇몸과 치아 사이, 치아와 치아 사이, 어금니 교합면 및 치아의 안쪽 면에 잘 생기므로 이 부분을 집중적으로 관리해야 합니다.

3. 건강한 식습관 ■ 간식이나 음료수는 어떻게? 간식은 하루 한 두 번 정도 시간을 정해놓고 주고, 단 음식이나 끈적끈적한 음식, 치아 사이에 끼어서 입안에 오래 남아있는 음식은 피해야 합니다. 탄산음료나 요구르트보다는 우유나 과일주스가 좋으며, 입안에 오래 머무지 않고 되도록 바로 삼키도록 합니다. 음료수를 마신 후에는 생수나 보리차로 입을 헹구도록 합니다. ■ **아이가 울면 젖병을 물려라?** 아기에게 젖병을 물려서 재우면 치아우식이 급속도로 진행됩니다. 아이들 중 앞니의 치아 사이가 보기 흉하게 썩어 들어간 경우 대부분 젖병이 그 원인입니다. 젖병에 생수나 보리차를 대신 담아서 물리면 이런 현상을 방지할 수 있습니다.

4. 주기적인 불소도포 ■ 왜 불소도포가 필요한가? 불소는 치질의 구조를 치밀하게 하고 산에 대한 저항력을 높여주어 충치를 예방해줍니다. 유치열이 완성되는 만 3세 정도가 되면 정기적으로 치과를 방문해 치아 상태를 점검받고 불소도포 시술을 받는 것이 좋습니다. 영구전치와 대구치가 맹출하는 만 10세, 영구치열이 완성되는 만 13세 경에는 특히 신경을 써야 합니다. ■ **정기적인 불소도포로 충치 예방 불소도포는 3~6개월에 한 번씩 해주면 예방 효과를 볼 수 있습니다.** 그러나 충치의 위험도가 높은 사람의 경우 치과사와 상담하여 좀 더 자주 해주는 것이 좋습니다. ■ **어떤 불소도포 방법이 좋은가?** 불소도포제는 젤 타입, 폼 타입, 바니쉬 타입 등이 있습니다. 젤이나 폼 타입의 경우 트레이(불소를 담은 틀)를 입에 물고 있어야 하는 불편함 때문에 시술이 어려운 경우가 있습니다. 이 경우 트레이가 필요 없고 치아에 간편하게 발라주는 바니쉬 타입의 제품이 좋습니다. 3M사의 CavityShield®(캐버티실드)는 불소의 농도는 높은 반면 안전한 양만 일회용 포장되어 있어서 예방 효과가 뛰어나며 위생적입니다.

5. 실란트 시술 치아의 교합면에 있는 움푹 패인 홈(Pit & fissure)은 음식물이 끼기 쉽기 때문에 충치가 가장 잘 생기는 부위 중 하나입니다. 충치가 생기기 전에 미리 실란트로 홈을 메워주면 음식물이 끼는 것을 방지해주어 충치의 위험을 최소화할 수 있습니다.



3M 자료제공
치과 의사 권영철
(한국쓰리엠 임상자문위원)

먹고 남은 약! 어떻게 해야 되나요?



아직도 모르세요? 먹고 남은 약은 동네 약국으로

일반적으로 가정마다 비상약 한둘쯤은 보관해놓는다. 하지만, 이렇게 보관된 약의 경우 유통기한이 지나거나 필요가 없어질 경우 대부분 버려지는데, 어디에 버리느냐가 중요하다. 조사 결과에 따르면 대부분의 사람들은 종량제 봉투에 약을 버리거나 재활용품 수거함 또는 변기나 싱크대에서 흘러 보내기도 한다고 답했다. 이때 버려진 의약품이 하천으로 흘러 들어가는 경우를 배제할 수 없는데, 이미 국립환경과학원의 연구 결과에서 제시된 바처럼 많은 종류의 항생제 성분이 하천에서 검출되었다고 한다. 서울, 부산, 대구 등의 하수종말처리장의 수질 검사 결과 콜레스테롤 저하제, 해열제, 진통제 등의 성분 검출량이 선진국에 비해 3~5배 이상이라고도 할 만큼 심각한 수준이다. 물론 그 양이 많다고는 할 수 없지만, 항생제의 성분들이 자원의 순환을 통해 나도 모르는 사이에 내 몸을 더 아프게 할 수 있다는 것을 의미한다. 사실 집에서 버려지는 폐의약품을 약국을 통해 회수하는 사업은 2008년도에 서울시에서 최초로 실시된 이후 2010년 7월 1일을 기점으로 전국으로 확대 시행 중이다. 하지만 제도 시행에 대해 아직까지도 모르는 국민들이 많다는 점이다. 또한 알고 있다 하더라도 실제로 약국에 직접 가져다 준 경우 역시 매우 적다고 한다.

“지금 바로 증상이 나타나는 것도 없는데 괜찮지 않아요?” 맞다. 물론 갑자기 쏟아지는 소낙비로 인해 단단한 바위가 갈라지는 경우는 거의 없다. 하지만 똑똑 떨어지는 작은 물방울이 세월을 거치며 바위에 만들어내는 흔적들을 상상해보라. 그러면 답이 될 것이다. 오존층, 지구온난화 등등 처음부터 직접적인 영향을 주던 것은 없었다. 폐의약품으로 인해 발생하는 환경 오염의 심각성을 생각한다면 개개인의 관심과 실천이 그만큼 중요하다. 무심코 버려진 약 한 알이 누구도 예상하지 못한 카테일 효과(두 가지 이상의 성분이 만나 변형된 새로운 개체가 되는 것)를 일으켜 나의 행복을 위협할지도 모를 일이다. 아플 때 꼭 필요한 고타운 한 알의 약! 제대로 버리는 습관이 나와 내 가족, 그리고 환경을 생각하는 작은 실천이자 에코솔루션임을 잊지 말자.

TIP!
집에서 먹다 남은 약은 약국에 설치된 폐의약품 수거함에 넣어주세요.
아! 보건소에도 있습니다.

ENJOY THE ATMOSPHERE OF THE MOUNTAIN ARE FALL

초가을 삼각산의 정취를 만끽하다!



서울시치과사회(회장 정철민·이하 서치)가 '삼각산 지키기 자연사랑 치아사랑 회원 등반대회'를 지난해 10월 16일 개최했다. 올해로 4회를 맞은 이번 서치 등반대회에는 회원과 가족, 스태프 등 300여 명이 참여해 열띤 분위기 속에서 진행됐으며, 참가자들은 쾌청한 가을 날씨 속에서 안전한 산행을 통해 삼각산의 멋진 풍광을 만끽했다. 서치 정철민 회장은 "아름다운 자연이 펼쳐져 있는 이 자리에서 이렇게 치과계 가족 여러분을 만나 뵈게 되니 기분이 매우 새롭다"며 "목적지를 향해 한 걸음 한 걸음 나아가면서 정도(正道)에 이르기 위해서는 지름길이 없다는 의미를 되새기는 자리가 됐으면 좋겠다"고 말했다. 행사에 함께 한 강북구청 박경수 구청장은 "산수가 수려한 강북구 내 삼각산을 방문해 주신 모든 분들을 환영한다"며 "안전한 산행과 더불어 나무뿌리 보호 등 삼각산 자연보호 활동에도 많은 관심 바란다"고 전했다. 우이동 계곡, 소귀천 공원지킴터, 소귀천 계곡을 거쳐 최종 목적지인 대동문으로 이어지는 등반코스를 가족과 함께, 스태프와 함께 오른 서치 회원들은 경사가 가파른 곳에서는 서로 손을 잡아주며 안전한 산행을 즐겼다.



'불법피라미드형 치과' 폐해, 국민들도 공감

지난 한 해는 PD수첩, SBS 8시 뉴스 등에서 불법피라미드형 치과그룹들의 문제점을 지적한 내용을 보도해 치과계가 큰 관심을 모았다. 값싼 진료비를 표방하며 과잉진료를 일삼는 이들의 행태에 국민들은 분노했고, 치과 의사들 역시 의료인으로서의 자세를 저버린 불법네트워크 치과에 대한 성토의 목소리를 높였다. 특히 치과 의사 1인이 100여 개의 네트워크를 실질적으로 운영하며 의료의 공공성을 잃었다는 공감대가 형성되면서 의료인은 1인 1개의 의료기관만 설립이 가능하다는 법안이 국회를 통과했다. 치과계도 적극 환영의 뜻을 밝히며, 국민의 신뢰를 회복할 수 있는 계기가 되기를 기대하고 있다.



최신 IT기술로 학술대회 한 단계 업그레이드!

치과계 학술대회 및 학술강연이 최첨단 기술로 재정비되고 있다. 추계학술대회 등에서는 QR코드, e-포스터, 아이폰, 아이패드 등을 최신 IT기술을 접목한 행사 프로그램을 기획해 성공적으로 운영했으며, 2012년에는 이러한 움직임이 더욱 활성화될 전망이다. 주말에도 학문 탐구에 열정적으로 임하고 있는 치과 의사들에게 IT기술의 활용은 강의의 질과 편의성을 더욱 높임으로써 국내 치과계의 지식 수준을 한 단계 업그레이드시킬 것으로 기대를 모으고 있다.



치과인 문화단체, 프로 못지않은 공연 실력 뽐내

지난해 11월은 치과 의사들이 직접 기획부터 제작까지 참여하는 풍성한 문화공연이 연이어 열렸다, 먼저 치과계 대표 연극 모임인 '덴탈씨어터'는 11월 17~20일에 이탈리아 극작가 다리오 포의 시사풍자극 '안내봐, 못내봐'를 공연했다. 또한 11월 26일에는 치과 의사들로 구성된 4개 밴드가 참여하는 '제2회 서울시치과 의사 연합밴드음악제'가 영등포 아트홀에서 성공적으로 개최됐다. 11월 27일에는 합창단 '덴탈코러스'의 제2회 정기공연이 마포아트센터에서 열려 청중들로부터 큰 호응을 받았다. 프로 못지않은 실력을 뽐낸 치과 의사들의 공연에 치과 의사들은 물론, 일반인들의 관심도 해마다 높아지고 있다.



공보위원 최병갑



공보위원 이한주



공보위원 이영훈



공보위원 이종용



공보위원 김종수



공보위원 윤혜인

공보위원 최병갑 _ 이번 겨울은 유난히 춥고 긴 느낌입니다. 우리 치과의 겨울도 더불어 길게 느껴집니다. 전 세계가 불황의 겨울에 묻혀 힘겹게 살아가고 있지만, 봄은 언제나 그랬던 것처럼 올 것입니다. 그 봄을 먼저 알리는 <즐거운 치과 생활> 봄 · 여름호이길 바랍니다.

공보위원 이한주 _ 많은 분들의 땀과 노력이 빛어낸 2012년 즐치 봄여름호를 만나게 되어 기쁩니다. 너무나 좋은 사람들과 어울려 좋은 시간들을 보낸것에 감사드리며 모쪼록 이번 호도 치과인들과 치과가족 여러분들께 어려운 여건이지만 조그마한 생활의 기쁨이 되었으면 좋겠습니다.

공보위원 이영훈 _ 가을에 만나 겨울에 봄여름호를 완성하고 봄에 다시 만나 여름에 가을겨울호를 완성한다. 즐기는 우리에게 사계절이 고스란히 담겨있는 소중한 책이다. 그 소중함이 읽는 이들에게도 전해져서 더욱 의미있고 보람있는 작업이 되었기를 소망해본다. 항상 드는 생각이지만 공보위원이랍시고 크게 도움된 일을 한 것도 아닌데, 우리만 실리는 사진 뒤에는 훨씬 더 많은 것을 채워주시는 분들이 있다. 수고 많이 하셨습니다!

공보위원 이종용 _ 그 전엔 즐치 한권이 나오기 위해 많은 분들이 틈틈이 짬을 내 얼마나 많은 노력을 하는지 몰랐습니다. 시간이 갈수록 이 책이 더욱 값지게 느껴집니다. 노력하겠습니다!

공보위원 김종수

공보위원 윤혜인

EDITOR'S NOTE

이제 황홀한 봄빛이 찾아오고 있습니다



서울특별시치과의사회 공보이사
편집인 권태훈

살갓을 찌르는 차가운 바람이 불던 아득한 겨울이 지나고 이제 황홀한 봄빛이 찾아오고 있습니다. 첫 편집을 맡았던 지난 가을, 겨울호를 지나 이제 초록의 기운으로 2012년 [즐거운 치과생활]의 봄·여름 호로 인사를 드립니다. 다채로운 봄의 바람과 여름바다의 싱그러움을 사랑하는 사람들과 함께 보내시길 바랍니다.

이번 호에서는 예뻐지는 치과치료의 꽃인 교정치료에 관한 전반적인 내용을, 그리고 치아교정과 치아성형의 차이에 대한 설명을 실었습니다. 나눔의 인술을 펼치는 일용구순구개열 의료봉사회의 나눔의 의미와 가치를 후배 치과의사들에게 전달하고자 노력하는 모습을 알 수 있었습니다. 도시의 삭막한 빌딩숲을 벗어나 로키의 장엄한 풍경이 펼쳐져 있고, 인사동에서 전각을 배우는 치과의사 이야기 등 재미있고 다양한 내용이 들어있습니다. 또한 치과에는 치과의사만이 아니라 치과위생사, 간호사, 조무사 그리고 치과기공사 분들의 삶을 알아보는 "치과에서 만난 사람들"과 치과의사를 꿈꾸는 이들에게 공부의 비법을 가르쳐주는 "난 이렇게 공부했다" 라는 코너를 마련하였습니다. 원고를 주시고 취재에 기여이 응해 주신 선생님들, 이렇게 책이 나오기 까지 애써주신 우리 편집팀께 깊은 감사의 말씀을 전합니다.

요즘엔 너무 많은 오디션 프로그램들이 우후죽순처럼 쏟아져 나오고 있지만 그 중에서도 서바이벌 오디션 프로그램인 [K-팝스타]가 대중의 많은 관심을 받아 떠오르고 있습니다. 이 서바이벌 오디션 프로그램은 YG의 양현석사장이 4년 전부터 기획한 프로그램이라고 합니다. 오랫동안 착실히 기획된 프로그램이 잘되는 것은 당연한 일인 것 같습니다. 겉으로 보기엔 비슷해 보일지 몰라도 깊은 곳에서부터 차곡차곡 노력을 쌓은 것들은 결과적으로 언제나 명확한 차이를 나타낸다는 것을 보여주는 것 같습니다. 현재 치과계도 의료법 개정과 완전 틀니의 보험급여화 등 많은 변화가 있을 예정입니다. 변화되는 환경 속에서 언제나 성실히 노력하고, 묵묵히 자기 실력을 쌓아온 치과의사들이 인정을 받는 사회가 되기를 기대해 봅니다.

모든 것들이 너무나 순간적이고, 쉽게 잊혀지는 세상입니다. 기기들은 점점 더 스마트해지고 사람의 마음은 점점 더 공허해지고 방전되는 세상입니다. 빠르게 변하는 세상 속에서도 치과가족들의 잡지는 꾸준히 오랫동안 많은 분들의 사랑을 받는 책이 되었으면 하는 바람입니다. 치과의사들이 발행하는 유일한 전문잡지인 만큼 그 특성을 살려 참신하고 유익한 내용들을 넣기 위해 항상 노력하겠습니다. 이번 [즐거운 치과생활]이 좋은 방향으로 걸어갈 수 있도록 도움주신 모든 분들께 다시 한번 감사 말씀 전하고 싶습니다.

DENTURES INSURANCE

틀니 보험 ‘첫 삽’ “환자도 치과 의사도 만족할 수 있는 제도로”

노인틀니도
건강보험이 된다.

보건복지부는 오는 7월부터 만75세 이상 노인의 틀니 장착 시 건강보험을 적용한다고 발표했다. 단, 연간 3,288억원이라는 막대한 재정 투입이 예상됨에 따라 몇 가지 단서조항을 달았다.

올해 첫 삽을 뜨는 노인틀니는 만75세 이상의 노인에 한해, 5년에 1회만 건강보험 적용을 받을 수 있다. 예를 들어 만75세가 되어 틀니를 장착했다가 5년 이내에 틀니를 새로 할 경우에는 보험혜택을 받을 수 없다는 것이다. 이때는 현재와 같이 비급여로 시술받아야 한다.

또한 틀니 중에서도 레진을 이용한 완전틀니만 건강보험 대상이다. 치아가 하나도 없는 경우에 장착하는 완전틀니만 적용 대상이며, 부분틀니는 제외다. 정부는 향후 부분틀니까지 점차 확대해 나간다는 계획이다.

틀니 급여화는 또 일반 건강보험 항목보다 환자 본인부담률이 높다. 대부분의 보험 항목이 건강보험에서 70%, 환자가 30%를 부담하는 것이 일반적이지만, 틀니는 기본 수가가 높다 보니 환자 본인부담금이 다소 높게 책정됐다.

노인틀니 급여화는 오는 7월 1일부터 본격적인 시행에 들어간다. 그동안 국민들의 요구가 컸던 사업인 만큼 치과계는 물론 사회 전반의 관심이 높아지고 있다.

그러나 모두가 만족하는 틀니 급여화를 위해서는 몇 가지 공감대를 형성해야 할 문제가 있다.

환자들 입장에서는 “다 되는 줄 알았는데 적용대상이 한정적이지 않나?” 라든가 “보험이 된다더니 여전히 비싸다”는 불만이 나올 수 있고, 치과 의사들 입장에서는 “현재의 관행수가보다 낮은 비용으로 치료를 해야 함에도 불구하고, 여러 전제조건으로 환자들의 불만이 더 많아지는 것 아니냐”는 우려가 제기될 수도 있다. 실제로 우리나라 치과 건강보험의 경우, 원가의 61% 정도밖에 인정되지 않는다는 정부의 연구결과가 있다는 점도 국민들의 이해가 필요한 부분이다.



치과 의사 입장에서 틀니는 상당히 까다로운 치료 중 하나다. 자연치아가 아닌 보철물이다 보니 어느 정도의 불편감은 있을 수밖에 없지만, 이러한 이유로 환자들의 불만이 커지는 경우가 많기 때문이다.

처음 틀니를 끼게 되면 틀니로 인해 잇몸에 상처가 생길 수 있고 통증을 동반할 수도 있다. “새로 장착한 틀니가 익숙해지고 자리를 잡기 위해서는 2개월 정도의 시간이 소요될 수 있다”는 것이 일반적인 치과 의사들의 소견. 틀니를 장착했다면 여유를 갖고 치과 의사와 상담하고 조절해 나가는 것이 중요하다. 간혹 틀니가 불편하다고 환자 본인이 직접 틀니를 수리하는 경우도 있는데 절대 있어서는 안 되는 일이다.

그동안 틀니 급여화를 놓고 논란이 된 내용 중 하나는 소위 ‘호주머니 틀니’로 불리는 일본의 전철을 그대로 밟는 것 아니냐는 우려였다. 일본의 경우 틀니보험이 시작되면서 저렴한 비용으로 틀니를 장착할 수 있다는 생각이 만연하면서 어르신들 호주머니에 틀니가 몇 개씩 들어있다는 웃지 못할 이야기가 이슈가 된 바 있다. 이러한 문제는 막대한 보험재정의 낭비와 치과진료에 대한 불신으로 이어질 수 있기 때문이다.

여러 우려를 딛고, 우리나라에서도 틀니 보험이 첫 단추를 끼운다.

국민과 정부, 그리고 치과 의사들도 국민의 건강권을 위해 필요하다는 데 공감대를 형성하고, 전격 추진하게 된 제도인 만큼 치과계에서도 틀니 보험이 정착될 수 있도록 준비에 만전을 기하고 있다.

국민건강보험 재정의 한계로 인해 첫 출발부터 혜택을 크게 확대할 수 없는 아쉬움이 있지만, 건강한 삶의 기본이 되는 ‘씹는 즐거움’을 전하는 소중한 첫 발자국이 될 것으로 기대된다. 더불어 환자와 치과 의사가 모두 만족할 수 있는 틀니를 만들어 나갈 수 있기를 바라는 목소리가 높다.

-편집국-

청 정 진 료 실

진료실이 순수해 집니다



진료실 감염 걱정되지요?

이제 믿을 수 있는 위생관리시스템 -

Fresh Line에 맡겨주세요

진료실을 감염으로부터 안전하게 지켜드립니다

깨끗한 접촉, 안전한 진료 - Fresh Line

Fresh Line은 새롭게 탄생한 프리미엄 위생전문 브랜드입니다