

2011 Fall & Winter
Seoul Dental Association
www.sda.or.kr

즐거운 치과생활

Contents

2011 Fall / Winter
Vol.153

즐거운
치과생활

치과의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진

앞니 심미치료_양약수술



- 05 치과에서 즐거움을 이야기합니다 - 인사말
- 06 재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움 - Dental CF
- 08 건강한 치아? 기본을 지켜야죠! - 견치아동
- 10 예술과 프리미엄 트렌드가 한 곳에... 한남동 꼼데가르송 길 - 핫 트렌드를 만나다
- 14 '함께' 라서 즐겁다!
얼음 위를 달리는 톨피도즈 아이스하키 클럽 - 즐겁게 사는 인생
- 18 발을 보면 건강이 보인다 - 내 몸의 중심, 발의 소중함
- 20 믿음의 나무 ESSEL의 Palau 의료선교기 - 나눔을 실천하는 그들
- 26 행복한 해발 700M, 강원도 평창으로 떠나자 동강따라 문희마을~
- 세계가 주목하는 그 곳, 평창을 가다
- 32 나는 지금 이탈리아의 중심에서, 요리를 하고 있다.
- 치과의사 출신 이탈리아 요리사의 맛깔나고 멋스러운 이야기
- 38 요추간판 탈출증의 통증 관리와 운동치료 - 환자와 함께 보는 건강상식
- 42 지구상에서 가장 젊은 섬나라 뉴질랜드, 그 중심에 있는 도시 오를랜드
- 치과의사와 함께 떠나는 즐거운 세계여행
- 48 **앞니 심미치료**
환자와 치과의사에게 유익한 치과상식
- 58 **共感, 좋은 의사 · 좋은 환자** - 환자와 치과의사가 함께 읽는 이야기
- 62 **양약수술, 미인이 되는 마법인가?** - 환자와 함께 알아보는 치의학 이슈
- 68 **100세까지 건강하게** - 건강하게 오래살기
- 70 **치간 관리의 중요성** - 치아건강을 위한 구강용품 바로 알기
- 76 **소아진료 20년, 따뜻한 사랑을 동화에 담다**
- 김재성 원장이 들려주는 우리아이 치과동화
- 78 **Q & A** - 잘못 알고 있던 치과상식 바로 알기
- 82 **포토뉴스, 덴탈뉴스**
- 84 **프랜차이즈 치과와 영리병원** - Zoom In 치과계
- 86 **편집후기, 편집인의 글**
- 88 **서울특별시치과의사회 연혁**



P A T



우리가족 치아건강

신개념 불소 바니쉬 CavityShield



**불소는 치아의 탈회화(Demineralization)를 억제하고
재광화(Remineralization)를 촉진하여 충치를 예방하고
이시림 증상을 없애줍니다.**

왜, 꼭 캐버티실드를 해야 하나요?

- **효과가 뛰어납니다** 고농도 불소가 치아에 장시간 접촉되어 충치예방과 지각과민완화 효과가 뛰어납니다.
- **안전합니다** 10년 이상의 오랜 임상결과가 제품의 안전성을 입증합니다.
- **위생적입니다** 적정 용량 (소아용 0.25ml, 성인용 0.40ml)만 일회용 포장되어 안전하고 위생적입니다.
- **시술이 간편합니다** 1분이면 OK! 어린이는 물론 온가족 모두 부담없이 시술받을 수 있습니다.

이런 분들은 꼭 캐버티실드 하세요!



충치가 잘 생기는 소아 및 성인 환자

충치의 위험이 높은 교정치료 환자

이시림 증상으로 고생하시는 환자

치과에서 즐거움을 이야기합니다



‘즐거운 치과생활’을 통해 독자 여러분을 만나 뵙게 되어 반갑습니다.
환자와 치과의사가 함께 읽는 즐거운 치과생활은 치과에 대한 올바른 정보를 전달함과 동시에
치과, 치과의사에 대한 이해를 높이는 소중한 계기가 되고 있습니다.
새롭게 선보이는 2011 가을·겨울호에서도 알찬 내용을 듬뿍 담았습니다.

‘치과’ 하면 아직도 아프고 무서운 곳이라고 생각하시나요? 이제, 치과에 대한 인식이 바뀌고 있습니다.
충치 때문에 아파서 찾는 치과뿐 아니라 나를 좀 더 예쁘게 가꿔주는 치과로 변모하고 있습니다.
턱 얼굴 영역에서의 치과치료는 심미적인 만족도를 높여주는 것뿐만 아니라 저작기능을 회복시켜주는 등
기능과 심미의 두 가지를 충족시킬 수 있다는 점에서 관심을 가질 만합니다.
이번 호에서 예뻐지는 치과치료의 모든 것을 살펴보시기 바랍니다.

치과계 이미지 제고에도 소중한 분기점이 되었으면 하는 바램입니다.
치과의사는 시민 여러분의 친근한 이웃이 되고자 노력하고 있습니다. 치과의사가 가진 재능을 통해
나눔을 실천하는 데 앞장서기도 하고, 남다른 열정으로 생활의 활력을 더하는 치과의사들도 많습니다.
치과의사들의 사는 이야기를 함께 나누어보시지 않으시겠습니까?

치의학은 하루가 다르게 발전하고 있고, 환자들에게 최상의 진료를 제공하기 위한 치과의사들의
노력은 오늘도 계속되고 있습니다. 그러나 치과치료에 있어 무엇보다 중요한 것은 치과의사와
환자들 사이의 신뢰입니다. 서울특별시치과사회 4,300여 치과의사들은 시민들을 위한
동반자, 믿음을 줄 수 있는 전문 의료인이 되고자 노력하고 있습니다. 시민 여러분께서도 관심과
사랑을 보내주시기를 기대합니다.

‘즐거운 치과생활’을 통해 마주하게 된 소중한 독자 여러분.
시민과 함께 거듭나기 위해 노력하고 있는 서울특별시치과사회에 앞으로도 지속적인 관심 부탁드립니다.
또한 ‘즐거운 치과생활’ 2011 가을·겨울호 제작에 노고를 아끼지 않으신 권태훈 공보이사님을 비롯한
공보위원 여러분께도 깊은 감사를 드립니다.

2011년 9월
서울특별시치과사회
회장 정철민



독특한 치과 명함.
금속으로 만들어져 있고, 가장자리를 치아로 씹은 듯한 모양이다.
강한 치아를 만들어준다는 치과 아이덴티티를 표현하는듯.



치과 의사조차도
참을 수 없는 입 냄새의 저주!
이젠 캔디 하나로, 입 냄새 안녕~
당신도 매너남이 되세요~



아찔한 롤러코스터와
깨끗한 치아를 합성한 위트 있는 광고.
칫솔로 구석구석 꼼꼼하게 닦으라는
메시지를 담았다.

Dental CF

자료출처

adpunch.org
adpharm.net

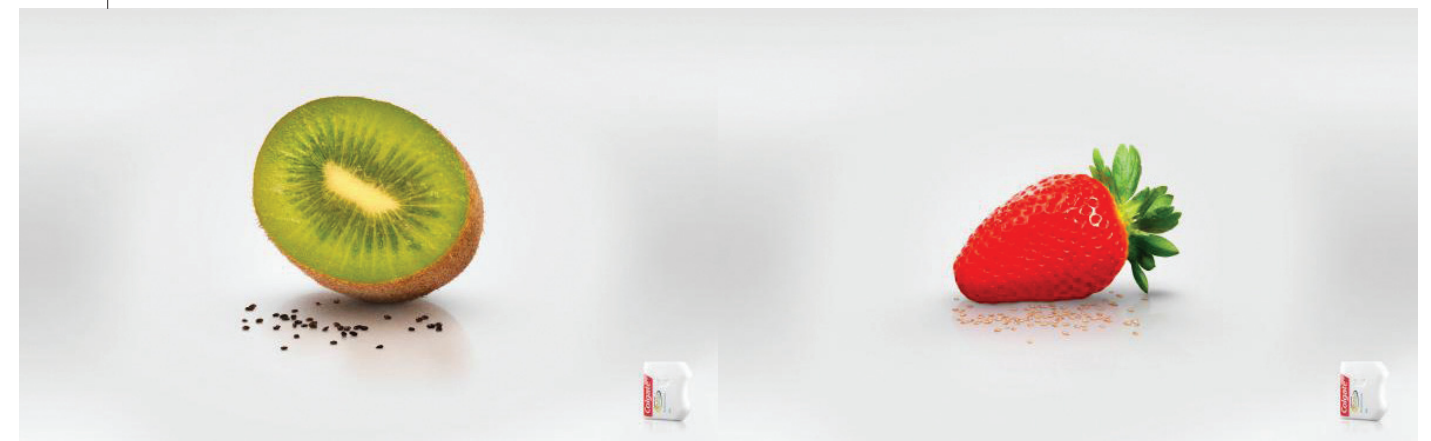


스케일링, 보철, 화이트닝...
치과에서 해결하세요.
뭐든 척척 다 되는 치과!

치실 하나만 있으면 OK!
딸기 속도 키위 속도 탁탁 걸러
깨끗하게 해줄 만큼 효과 만점이다.



Before & After!
누렇게 변한 티백마저
하얗게 만들어드립니다.



건강한 치아? 기본을 지켜야죠!

튼튼한 집을 지으려면 기초공사가 중요하다.
사람도 마찬가지다. 씹고 뜯어야 맛을 알고, 먹을 수 있어야 성장하고 자란다.
서울시 대표로 선정된 건치아동들을 만나 치아관리의 비법을 들어본다.



Dental
Prince &
Princess

2011년 서울시치과의사회
건치아동 금상 수상자인
이진호, 인태희 어린이와 함께 한
치아 건강 이야기

“어릴 때 습관이 중요해요~”

스튜디오의 문이 열리고, 엄마와 함께 들어오는 진호는 귀여운 개구쟁이 남자아이의 모습이였다. 장래 꿈은 경찰과학수사대원. 부모님은 법의학 공부를 하면 좋겠다고 하지만 정작 본인은 어떤 결정도 하지 않았으며 배시시 웃는다. 5초도 안 될 만큼 짧은 순간, 건강하고 예쁜 치아가 입술 사이로 보인다. 처음에는 카메라 앞에서 어색해 하던 진호, 금세 적응하고 이런저런 포즈 요구에 적극적으로 임했다. 덕분에 환하고 귀여운 표정을 담을 수 있었다. 귀여운 외모와는 달리 합기도와 수영으로 인해 다부진 체격인 진호가 제일 좋아하는 요리는 다름 아닌 한식이다. 피자, 치킨 등은 한두 달에 한 번 정도 먹는데, 솔직히 느끼해서 잘 안 먹는다. 식사 후에는 반드시 양치질을 하는 습관이 몸에 배어있어 3.3.3.법칙을 지키려고 노력한다. 치아뿐만 아니라 헛바닥도 꼼꼼하게 닦아준다. 방학 외에는 친구들과 같이 놀 시간도 별로 없지만, 그래도 친구들을 만나면 건강한 치아가 얼마나 중요한지에 대해 배우고 들은 것을 끊임없이 이야기하는 편이다. 이번에 금상을 받게 되면서 친구들의 부러움을 한 몸에 받고 있다는 진호. 앞으로도 잘 관리해서 건강한 치아를 뽐내는 어린이 되고 싶다고 활짝 웃는다.

서울시치과의사회는 매년 치아의 날(6월 9일)을 맞아 건치아동 선발대회를 개최한다. 충치 유무, 치면 세균막 관리 능력 검사, 치열 상태, 외모와의 조화, 구강 위생 지식 등의 선발 기준에 높은 점수를 얻은 어린이에게 수상의 기쁨을 선물한다. 이진호, 인태희 어린이처럼 평소 구강 관리나 치아 건강을 위해 노력하는 친구라면 도전해보는 것도 좋은 추억이 될 듯하다.

“뭐든지 즐겁게 해야 돼요!”

똑 부러지는 인상에 예쁜 얼굴을 가진 여자아이가 스튜디오 문을 두드린다. 발랄한 핑크색 티셔츠의 주인공 태희는 카메라 앞에서도 당당했다. 그 모습을 대견스러워하는 엄마에게 밝고 환하게 웃어주는 태희의 건강한 치아가 돋보였다. 이번에 서울시 대표로 금상을 받게 되면서 부모님, 선생님으로부터 칭찬도 많이 듣고, 친구들의 부러운 시선도 늘어나 기분이 좋다는 태희가 좋아하는 요리도 역시 한식이라다. 식사 혹은 군것질 후에도 양치질을 빼먹지 않는 태희의 건강한 치아 비결은 이가 나기 시작한 아기 때부터 꼼꼼하게 관리해준 엄마 덕분이다. 어릴 때부터 유난히 치약을 좋아하는 태희였기에 양치질 습관은 그리 낯선 일이 아니었다. 태희는 보통 칫솔을 가로로만 사용하는 것과 달리 세로로 세워서 더 깨끗이 닦고, 헛구역질도 참아가며 혀 안쪽까지 꼼꼼하게 닦아준다. 학원을 다니지 않고도 어학 공부나 독서 등을 소홀히 하지 않는 모범생인 태희는 방과 후 시간에 도서관에서 빌려온 책을 읽거나 장래 희망인 국제 변호사가 되기 위해 열심히 공부하고 있다. 무엇을 하든지 즐겁게 하는 것이 중요하다고 생각하는 야무진 아이 태희. 건치아동으로 상을 받게 된 만큼 이따기를 귀찮아하는 친구들에게도 자신의 치아 건강을 위해서는 꼭 해야 하는 것이라고 조언을 아끼지 않았다.

“기본만 지켜도 저처럼 건강한 치아를 가질 수 있어요!”



Comme
des
Garçons



폼데가르송은 프랑스어로 '소년처럼'이란 뜻

예술과 프리미엄 트렌드가 한 곳에... 한남동 폼데가르송 길

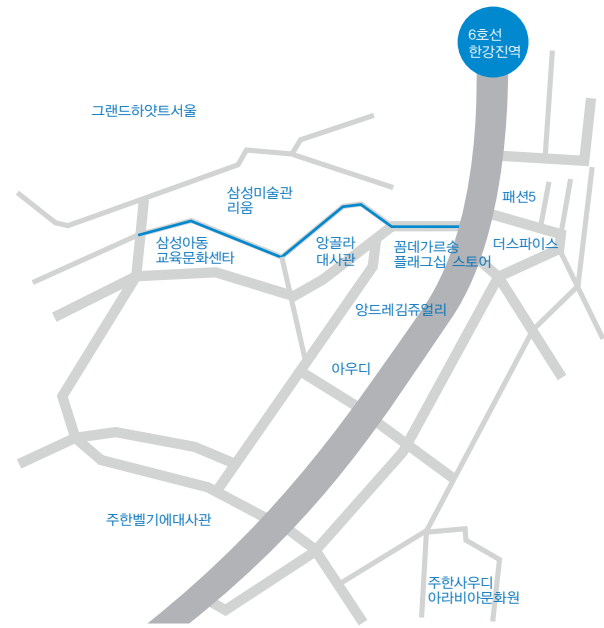
리움미술관 뒷길에서 시작해 6호선 한강진역으로 이어지는 650m.

이곳이 바로 최근 핫 트렌드로 급부상한 폼데가르송 길이다. 폼데가르송 길은 이름에서 알 수 있듯이 일본의 세계적인 패션 디자이너 레이 가와쿠보가 한남동에 거대한 플래그십 스토어를 오픈하면서 이 일대를 중심으로 시작되었다. 작지만 멋있고 개성적인 의류를 취급하는 부티크가 생겨나고, 특별함을 원하는 소수의 고객들에게 그들만을 위한 맞춤 서비스를 제공하는 매장들과 다국적 브랜드 커피 전문 점들이 속속 들어서면서 불과 2년여 만에 걷고 싶은 서울의 길로 알려졌다.

그들만의 감성, 문화를 공유하다

좋은 것은 함께 나누는 것. 폼데가르송 길의 주역이라고 할 수 있는 폼데가르송 매장은 건축물 자체로도 예술적 감성을 느끼게 한다. 디자이너가 직접 설계에 참여하면서 외관, 내관 모두 일련의 상업적 공간과는 확실한 다른 차별성을 가지고 있다. 이곳에서 출시된 브랜드 라인 13개가 계단 없이 전체 5층에 터널처럼 이어져 있어 마치 갤러리에 온 듯한 기분이 든다. 언뜻 보기에는 하나의 패션 브랜드 스토어이지만, 예술과 문화를 아우르는 복합문화 공간이다. 특히 지하 1층에는 유기농 전문 베이커리가 있어 감성과 미각을 동시에 만족시킨다. 이런 의미에서 이 길에 들어서 있거나 들어설 예정인 공간들은 좀 더 많은 사람들에게 예술적 가치와 문화적 감성을 공유하려는 다양한 시도를 하고 있다. 폼데가르송 맞은편으로는 두바이 칠성급 호텔의 수석 주방장으로 유명한 에드워드 권의 레스토랑이, 바로 옆에는





프리미엄 디저트 갤러리 '패션5'가 자리 잡고 있다. 특히, 이곳은 달콤함의 정점을 찾아 최고의 작품 디저트만을 모아놓은 매장으로 새로움을 갈구하는 트렌드세터들을 처음 한남동으로 끌어들이는 곳이기도 하다. 이탈리아 정통 방식을 고수하는 젤라또 섹션부터 눈이 즐거워지는 초콜릿 섹션까지 최상의 맛이 기다리고 있다. 발길을 돌려 한강진역으로 걸어 내려가면 건축가 유이화, 패션 디자이너 박수우 부부의 취향이 결집된 공간 '비숍'을 만날 수 있다. 한 눈에 들어오는 하얀 벽과 커다란 레고 인형이 눈길을 사로잡는 이곳은 이미 한남동의 랜드마크가 되었다. 또한 평균 객실 점유율 98%를 자랑하는 호텔 역시 유명한데, 바로 IP부티크호텔이다. 이 지역 일대의 관광객 대부분을 흡수하고 있다고 할 정도로 외국인들에게 최고의 인기를 누리고 있다. 디자인과 스타일을 중시한 호텔 리뉴얼 과정을 통해 이미 지 변신에 성공했다는 평을 듣고 있다. 이 거리를 걸으며 놓쳐서는 안 될 중요 포인트는 바로 리움미술관이다. 야외에 전시되어 있는 거대한 두 마리의 거미조각상(작품명: 마망 / 루이스 부르주아 / 프랑스)이 시선을 끄는데, 도심 속 자연을 느낄 수 있는 남산 자락과 한남동 길에 이어져 있어 국립중앙박물관, 국립극장과 더불어 서울의 핵심문화시설로 각광받는 곳이기도 하다. 도시와 건축과 자연이 어우러진 공간이 아름다워 찾는 이들이 많다.

무심히 지나쳐 오던 길에, 사람의 감성과 감각을 일깨우는 공간이 생겨나면서 길은 변하고 있다. 초창기 예술가들의 아지트였던 '신사동 가로수길', 느낌의 미학으로 많은 이들의 마음이 정화되었던 '삼청동길', 작은 골목 사이로 흠뻑 나는 웃음 소리가 정겨운 '계동길' 등 하나둘씩 생겨나는 공간에 비례해 찾아오는 사람들이 많아지면서 혹자는 조용했던 길들이 심한 몸살로 힘들어하지 않느냐고도 한다. 하지만 그 안에서도 고유의 멋과 아이덴티티를 지켜가는 토박이들이 있기에 그래도 길의 생명력은 오래 가지 않을까? 그래서 한남동 꼼테가르송 길에 거는 기대는 남다르다. 브랜드의 집결지로 각광을 받고 있지만, 이미 그 일대는 오랜 시간 동안 특유의 자유 분방함과 다양성이 존재해왔던 곳이었기 때문이다. 트렌드를 앞서가는 실험적이고 다양한 문화가 계속 들어오면 지금보다도 더 새롭게 변화할 것으로 기대한다.

높고 맑은 가을 하늘에 눈이 시린 날이다. 이번 주말은 한남동 산책으로 다양성에 대한 즐거운 공유의 시간을 가져보는 것은 어떨까? 📷



Comme des Garçons





‘함께’라서 즐겁다! 얼음 위를 달리는 톨피도즈 아이스하키 클럽

Torpedoes Family Ice Hockey Club



백!~

2:2 동점

주심의 휘슬과 동시에 선수들의 페이스 오프(face off)로 마지막 3 피리어드(Period)가 시작됐다. 양 팀 서로 공수를 주고받으며 치열한 공방전이 계속된다. 20분간 경기 후 15분의 달콤한 휴식이 주어졌지만, 100% 체력 회복을 위해서는 턱없이 짧은 시간이다. 마지막 피리어드의 승부처는 연습량과 정신력에 달려 있다.

3 피리어드

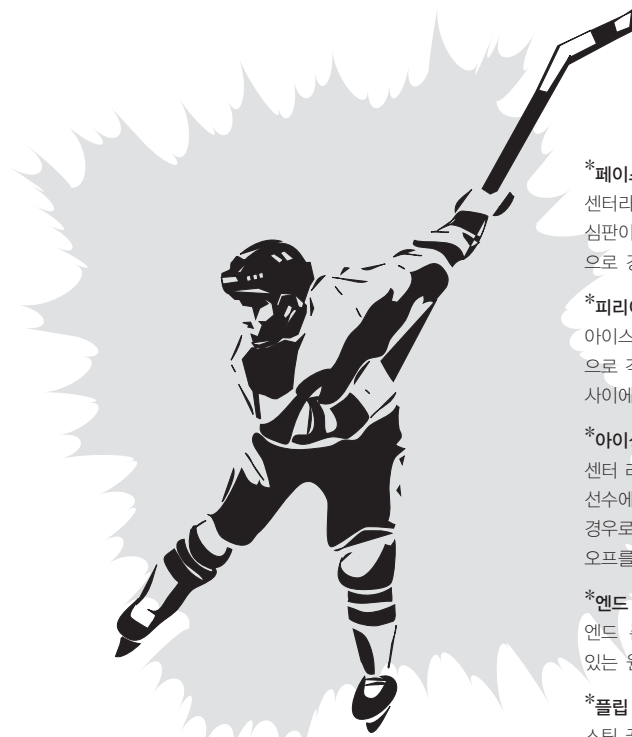
여러 번의 공격을 주고받았지만 양 팀 골리(골키퍼)들의 선방이 만만치 않다. 이제 후반 10분이 남은 상황. 이대로 끝난다면 연장 10분이 기다리고 있다.

이때!

상대팀 수비 중 아이싱 더 펍(Icing the puck)* 반칙으로 엔드 페이스 오프 스포트(End face of spot)*에서 공격을 할 수 있는 유리한 위치에 선 톨피도즈, 페이스 오프로 따낸 펍을 플립 패스(Flip Pass)*로 연결, 골리의 무릎 사이를 지나치는 스냅 샷이 드디어 성공. 상대편 골 네트를 시원하게 가른다.

3:2 승리

톨피도즈의 차분한 수비와 치밀한 조직력이 이 날 승리의 원동력이 되었다.



*페이스 오프(face off)

센터라인 중앙에서 양 팀의 센터가 마주선 가운데 심판이 떨어뜨리는 펍을 스틱으로 서로 빼앗는 것으로 경기가 시작된다.

*피리어드(period)

아이스 하키의 게임시간은 20분씩 3회, 총 1시간으로 각 20분을 1피리어드라고 하며, 각 피리어드 사이에 15분간의 휴식을 취한다.

*아이싱 더 펍(Icing the puck)

센터 라인을 넘기 전에 패스 또는 처낸 펍이 어떤 선수에게도 닿지 않고 상대편 골라인을 지나 간 경우로, 자기편 방어 구역의 스포트에서 페이스 오프를 하게 된다. '아이싱' 이라고도 한다.

*엔드 페이스 오프 스포트(End face off spot)

엔드 존 내에 2개씩 그려져 있는 서클 중앙에 있는 원점을 말한다. '엔드 스포트'라고도 한다.

*플립 패스(Flip Pass)

스틱 끝에 펍을 올리고 펍이 위로 뜰 수 있게 손목으로 가볍게 튀기는 동작을 말한다.

가족이 함께 하는 아이스 하키 클럽, '톨피도즈'

2018년 평창 동계 올림픽 유치가 결정되면서 동계 스포츠에 대한 관심 역시 커지고 있다. 2003년 창단한 아이스하키 클럽 톨피도즈를 이끌고 있는 한성희 회장을 만나 아이스하키에 대한 모든 것을 들어보았다.

“출죠? 영하 10도를 오르내리는 곳이라 아무 것도 하지 않으면 한여름 더위가 웬말인가 싶은 곳이에요, 여기가. 아이스하키 한번 해보세요. 얼음이 친구 되는 거 금방입니다. 하하하”

톨피도즈 팀은 사업가, 회사원, 교사 등 다양한 직업군으로 이루어져 있다. 그러나 팀의 주축은 바로 창단 멤버인 치과의사들이다. 30명 회원 중 10명 가까이 치과의사들이었던 때도 있었지만, 지금은 20명 회원 중 5명 치과의사들이 클럽을 이끌고 있다. 중년의 나이에 치과의사라는 바쁜 직업을 지닌 이들이 매주 토, 일요일마다 열리는 연습 게임에 이토록 열심인 이유는 뭘까? 나름의 계기가 있을 듯한데...

“순전히 아이들 때문이었어요. 저희 아이들이 초등학교 4학년, 3학년이 되었을 때였나? 건강을 위해서 적당한 운동 종목이 뭘까 하던 차에 때마침 아이스하키 여름 방학 캠프가 열렸어요. 이때 주위 동기나 후배 치과의사들 자녀들도 같이 참여하게 되었는데, 애들 짐 실어다 주고 운동 끝날 때까지 기다리자니 너무 지루한 거예요. 그래서 제가 ‘아빠들도 한 번 해보자’고 제안을 했어요. 2001년 9월이었을 겁니다. 저희가 처음 아이스하키 스틱을 만져본 것이...”

Torpedoes Family Ice Hockey Club



그렇게 시작한 아이스하키에 푹 빠져 지나다 이 재미있는 걸 혼자서만 즐기는 것은 아깝다는 생각이 들어 주위 아빠 부대들을 포섭 하기에 이르렀고, 결국 정식으로 클럽이 결성되었다. 재미있는 것은 먼저 시작했던 아이들은 어느덧 중·고등학교에 진학하면서 아이스 하키를 중단했지만, 아빠들의 열정은 10년이 다 되어가는 지금까지도 활활 타오르고 있다고.

“현재 우리나라에 아마추어 아이스하키 팀이 30여 개 정도 되는데 그 중에 가장 경륜 있고 평균 연령 44세로 나이도 가장 많은 팀이 저희 톨피도즈입니다. 그럼에도 불구하고 올해 5월에 열린 ‘제3회 춘천시장배 전국 동호인 아이스하키 대회’에서 우승을 차지

할 만큼 실력면에서는 최고라고 자부하고 있습니다. 그때 기분은 정말 표현이 안 될 정도로 기뻐요.”

아이스하키는 선수들이 1,2분마다 교체하면서 휴식을 취해야 할 정도로 에너지 소모가 많고 박진감 넘치는 스포츠다. 한 팀당 선수는 골리라고도 하는 골키퍼와 수비 2명, 공격 3명으로 6명. 속도가 빠르고 서로간의 신체 접촉이 허용되는 만큼 엄격한 물이 적용된다. 특히 캐나다에서 최고의 인기 스포츠로 자리매김한 아이스하키는 몸으로 상대 선수를 거세게 부딪치는 보디 체크가 허용되기 때문에 미주지역의 경기를 보다 보면 아주 위험한 플레이가 나오기도 한다.


“간혹 주변에서 그 나이에 너무 위험한 스포츠를 즐기는 건 아니냐고 걱정을 하세요. 그러면 전 아이스하키를 하면서 더 건강해졌다고 자신 있게 말씀드리곤 하죠.”

아이스하키 때문에 건강해졌다고? 누구나 마찬가지겠지만, 치과 의사들 역시 앓고 있는 직업병이 있다. 진료할 때의 자세 때문에, 목과 허리가 많이 불편해지는 경우가 발생한다. 자칫 자세가 잘못 되어 담이라도 걸릴라치면 10여일 정도 꼼짝도 못할 만큼 고통스럽다. 그래도 직업상 진료는 해야 하니 주사나 약으로 진통을 참을 수밖에 없다. 그런데 아이스하키를 꾸준히 하면서 목과 허리의 통증이 말끔히 사라졌다고 한다. 이는 아이스하키에 숨어 있는 과학적 운동법에 있다. 아이스하키는 스케이트 날에 의지해 전후좌우로 빠른 속도로 움직이는 동작이 많아 하체와 허리 근육을 강화시키는데 도움을 주기 때문이다. 강한 근육들이 발달하면서 약해진 관절들을 잡아주어 통증이 사라지게 되는 것이다. 또 아이스하키는 경기 진행 속도가 굉장히 빠른 운동이라 체중이 많이 나가면 시합하기가 힘들어진다. 따라서 다이어트는 필수요소. 물론 계속 움직이다 보면 칼로리 소모가 높아 경기 후에는 속옷까지 폭 젖을 정도로 땀을 흘리기 때문에 체중 조절 효과도 있다.

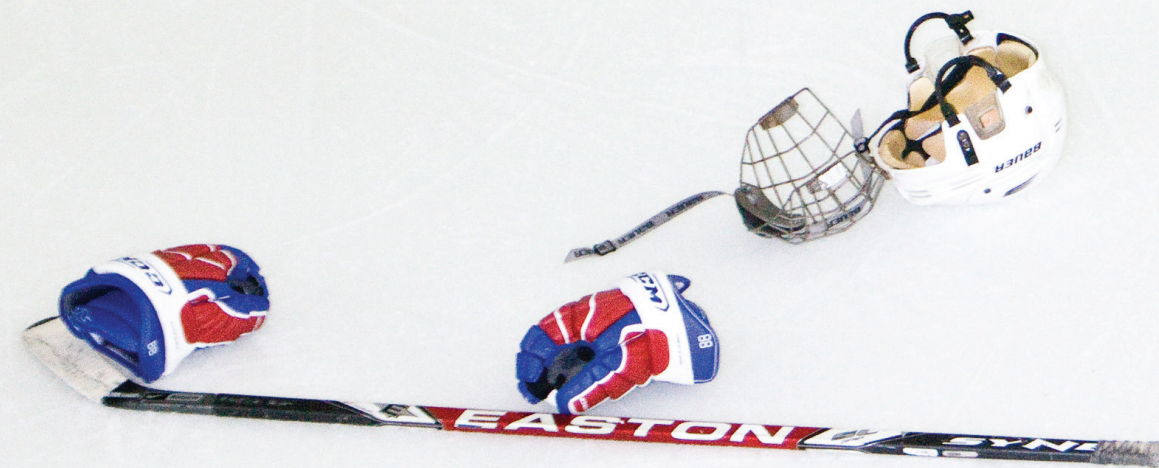
“집사람이 좋아한다는 것도 아이스하키의 장점이에요. 운동을 하려면 몸을 관리해야 하니까 과음과식은 피하게 되거든요. 저한테 주는 용돈이 굳게 된다나요? 그래서 매월 내는 회비 지출에는 인색함이 없어요. 사실 13만원 회비로 한 달에 10회 정도 웬만한 운동 뺀치는 스포츠로 건강도 되찾고, 마음 맞는 친구도 만나고... 일석이조가 따로 없어요.”

10여 년을 함께 운동하다 보니 그 어떤 모임보다도 끈끈한 유대 관계가 이 클럽의 최대 자랑거리다. 그런 이유에서일까? 그가 이끌고 있는 톨피도즈는 아빠, 엄마, 아들, 딸들이 함께 아이스하키를 즐기는 가족 클럽을 표방하고 있다. 이에 다국적 회원들로 구성되어 클럽 회원간의 다양한 관계 형성에도 도움이 된다. 가족 단위로 모임 기회가 많은 편은 아니지만, 서울을 벗어난 곳에서 경기를 치르게 되면 가족 여행을 겸해 함께 하고자 노력한다. 취미를 즐기는데 그치지 않고 가족 모임을 통해 정을 나누는 기회를 가지기 위해서다.

“지금처럼만 했으면 좋겠어요. 죽기 직전까지 아이스 하키를 하겠다, 그런 약속은 못하겠지만 70세까지라는 목표는 세워 뒀어요. 앞으로도 계속 함께 할 거니까 가능하지 않겠어요? 서로 힘이 되는 가족들이니까”

인터뷰를 끝맺으며 사진 촬영을 위해 링크에 선 그들. 경기 직후의 지친 기색은 이미 저 멀리 사라진 지 오래다. ‘오늘도 즐겁게’를 외치는 톨피도즈. 밝고 건강한 가족들의 행복한 아이스하키 클럽을 위한 그들의 노력은 여전히 현재진행형이다. 

* Torpedoes(톨피도즈)는 무슨 뜻?
torpedo는 어뢰(魚雷)라는 뜻으로 링크 얼음 위의 픽(Puck)을 의미한다.
강력한 추진력과 파워풀한 아이스하키 클럽을 상징한다.





발을 보면 건강이 보인다

태어나 발을 떼기 시작한 그 순간부터 사람이 걷는 거리는 평균 70세까지 걷는다고 봤을 때 지구 두 바퀴 반. 거기에 1킬로미터를 걸을 때마다 발이 지탱해야 하는 무게는 16톤이란다. 인체의 2%를 차지한다는 발의 중요성은 단순한 수치 계산으로만 따질 수 없는 무언가가 있다. 특히, 발에는 오장육부에 해당하는 경혈이 모두 담겨있어 인체의 축소판이라고도 할 수 있다. 그만큼 중요한 발! 올바른 발 건강 관리법에 대해 알아보고 질병 예방에 힘써보자.

클 양주희

누구나 쉽게 할 수 있어요. 발 마사지

발을 먼저 피로를 풀고 건강을 증진시키는 발 마사지는 특별한 도구 없이도 누구나 쉽게 할 수 있는 건강 요법이다. 심장에서 가장 멀리 떨어져 있는 발, 이곳에 내려온 혈액이 원활하게 되돌아가기 위해서는 심장의 펌프질만으로는 어려운 일이다. 이때 필요한 것이 발 마사지. 발바닥, 발등에 분포되어 있는 반사구를 자극해 혈액순환을 촉진시키고 노폐물과 독소를 배출시켜 자연치유력을 높인다. 또한 내분비선의 균형 유지와 긴장을 완화시켜 심신을 안정시키는 효과가 있다. 그렇기 때문에 발 건강을 소홀히 하면 각종 질환의 원인이 되기도 한다는 점 잊지 말자.

쉽고 간단한 발 마사지법

우선, 샤워 후 양쪽 발을 5분씩 마사지한다. 족욕이 좋은 이유는 뭉친 근육을 풀어주고 각질을 제거하는 효과가 있기 때문이다. 발 전용 샴푸를 이용하면 살균, 소독도 할 수 있어 훨씬 도움이 된다. 보통 발의 각질 제거할 때 젖은 상태로 하는 경우가 있는데, 발을 완전히 말린 후 굳은 살을 제거해야 자극이 덜 하다. 얇은 각질은 버퍼, 두꺼운 각질은 전용 각질 제거기를 이용해보자. 그리고 발 마사지를 할 때는 오일보다는 보습크림을 듬뿍 바르고 하는 것이 더 좋다.

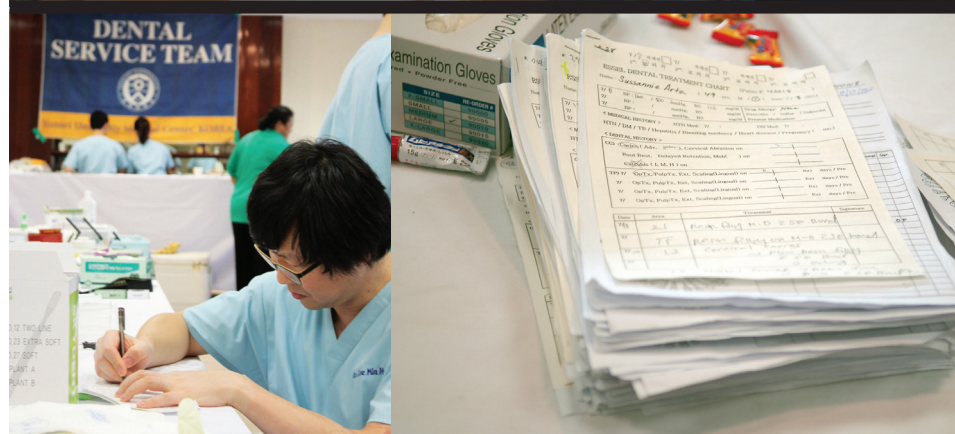
- 1. 건조한 발바닥 피부가 고민이라면?**
손바닥으로 발뒤꿈치에서 발가락까지 발바닥 전체를 쓸어 올린다. 촉촉해지는 걸 느낄 수 있다.
- 2. 발 피부에도 탄력을 주고 싶어요**
발가락 위쪽을 엄지로 각각 쓸어준다. 혈액 순환을 도와 탄력 있는 피부를 만들어준다.
- 3. 두텁고, 갈라진 발뒤꿈치, 어떡하죠?**
손바닥으로 발뒤꿈치를 감싸 안고 밀가루 반죽을 하듯이 꾸준히 마사지한다. 두텁게 갈라진 발뒤꿈치 피부를 매끈하게 만들어준다.
- 4. 두꺼운 발목의 저주를 풀려면?**
양손으로 발목 주변을 감싸서 안에서 바깥쪽으로 쓸어주듯이 주무른다. 수시로 하면 발목이 가늘어지고 예뻐진다.
- 5. 툭 튀어나와 미워진 발**
손으로 발가락 전체를 껴안고 발가락 경계선을 따라 3cm 정도 떨어진 튀어나온 부분을 꼭꼭 누른다.

놓칠 수 없는 발 건강 체크

누구나 피로하면 발이 붓는다. 그런데 오랜 시간 지나도 붓기가 가라앉지 않는 경우에는 간기능 이상을 의심해볼 만하다. 특히 발가락이 누렇게 변할 경우는 독소가 쌓여가는 증거이니 신장이나 간장의 건강 상태를 체크해보자. 여자들은 다리를 꼬고 앉는 경우가 많은데, 장시간 이런 자세를 취하게 되면 골반뼈가 틀어지고 허리에도 무리가 되어 자칫 척추 측만증의 원인이 되거나 신장이 약해질 수 있으니 조심해야 한다. 등받이가 없는 상태로 양반다리를 취하고 오래 앉아 있으면 요통이 생길 수 있다. 보통 의자에 앉을 때 등받이 아래에 엉덩이를 밀착시키고 무릎은 90도를 유지하라고 하는데, 이 경우도 같은 자세가 계속 되면 허리에 부담이 되어 발까지 내려간 혈액의 순환이 원활하지 못하게 된다. 수시로 자세를 바꾸거나 간단한 스트레칭, 발 마사지가 도움이 된다.

내 몸의 가장 예민한 부분, 발! 심장의 보조 엔진으로 불리며 하루 평균 1000톤의 하중을 감당하는 소중한 곳이다. 쉽고 간단한 발 마사지를 통해 건강을 챙기도록 하자.





믿음의 나무 ESSEL의 Palau 의료선교기

믿음의 나무 ESSEL은 올해로 40년을 맞는 기독교 동아리이다. 회원은 연세대학교 치과대학 학생과 이화여자대학교 간호대 학생으로 구성돼 있으며, 이화여자대학교의 다락방 전도협회 소속이다. 과거 선교가 활발하던 시절에는 에셀 이외에도 실로암, WFC, 산돌, 엘피스, 아람, UMSA, 바람, 노래선교단, 샬롬 등의 모임이 방학마다 전국 곳곳에서 전도활동을 하였으나 현재는 에셀과 산돌을 제외하고는 해체되었다고 한다. 에셀은 1971년 설립된 후 방학중에 단기 무의촌 치과의료봉사선교와 학기 중 주말에 도시 의료빈곤층을 위한 무료 진료를 진행하여 온 동아리이다. 1974년 다락방 전도협회 대학생 연합회의 초대 회장을 역임하시고, 연세대학교 치과대학 병원장님을 역임하신 교정과 백형선 교수님의 주도로 시작된 에셀의 해외진료는 올해가 19회째로 백 교수님은 한 해도 빠짐없이 대장님으로 참석하고 계시다. 에셀의 해외의료선교는 93년 필리핀을 시작으로 중국, 말레이시아, 우즈베키스탄, 러시아, 인디아, 아제르바이잔, 콜롬비아, 키르키스탄, 태국, 남아프리카, 미얀마, 라오스, 인도네시아, 피지에서 하였고, 올해의 진료지는 팔라우였다. 통상 현지의 준비는 연계된 선교사님이 진행하시게 되는 것도 의료선교의 특징이다.



1. 지역 신문에 보도된 의료선교활동 내용
2. 해외진료를 위해 준비한 짐은 무려 트럭 2대분에 달했다.

2

올해의 팔라우 치과의료선교팀은 백형선 교수님과 소아치과 김성오 교수님, 임문우, 이기섭, 구분찬, 박영진, 이근형, 박준호, 이민형, 우상엽, 구분진 등 개원의 9명, 유성훈, 표세욱, 정서연 등 수련의 3명 외에 간호사 1명, 치과대학생 13명과 간호대학생 5명, 그리고 대원들의 자녀 4명 등 총 37명의 대원으로 꾸러졌다. 대부분 에셀회원이지만 개원의 중에는 에셀의 회원은 아니었지만 해외진료봉사를 위하여 자발적으로 참여하신 분들도 있다. 모든 참가자는 자비 부담을 원칙으로 하고 있으며, 물품이나 기타 경비 중 일부는 에셀 졸업생과 외부의 찬조를 통해 충당된다. 필자는 치과대학 신입생 시절 에셀에 가입하여 학부 때는 단기 선교와 의료선교의 대원으로 활동했지만 졸업 후에 시작된 해외진료는 처음으로 참여하였다. 걱정도 많이 되었지만, 그나마 다른 지역에 비하여 한국에서 가깝다는 것과 영어가 통한다는 사실이 조금은 위로가 되었다. 그리고 많은 재학생들이 같이 간다는 사실에 많은 용기를 얻었다.

이번 치과의료선교지인 팔라우(Palau) 공화국은 필리핀의 동쪽에 위치한 연방국가로 '신들의 낙원'이라는 별명이 말하듯이 경관이 뛰어나고 물이 맑아서 세계적으로 유명한 다이빙 포인트이다. 팔라우는 미국의 점령지로 있다가 1981년 자치권을 얻고, 1994년 미국으로부터 완전히 독립한 나라이다. 팔라우인 1만6천여 명과 해외 취업자인 필리핀인 6천여 명 외에 한국교민 80여 명을 포함하여 소수의 외국인이 거주한다고 한다. 1인당 GDP는 한국의 절반수준인 1만불로 보고되며 관광업과 농업과 어업이 주요경제 활동이다. 총 340여 개의 섬들 중 9개만이 사람이 거주하며 미국달러를 공용화폐로 사용하는데, 대다수의 성인은 영어를 잘 구사한다.

출발당일, 밤 11시에 출발하는 비행기 시간에 맞추어 진료를 모두 마치고 공항열차로 인천공항에 도착하였다. 비는 조금 내리고 있었지만 조금 흥분해 있었다. 필자는 여행가방 하나를 끌고 갔는데, 공항에서 만난 재학생들이 해외진료를 위해 준비한 짐은 무려 40여 개가 넘었고, 이를 운송하기 위하여 1톤 트럭 2대가 움직였다는 사실에 놀랐다. 또 내 짐만 챙겨온 것이 내심 미안했다.

1. 빈랑열매를 씹는 습관으로 치아가 심한 교모와 착색되어 있다.
2. 팔라우 의료선교 활동 후 기념촬영



1

가랑비가 내렸지만 우리를 태운 A330은 힘차게 밤하늘로 차고 올랐고, 4시간 반의 비행 후 우리는 팔라우 국제 공항에 무사히 도착하였다. 팔라우 국제공항은 한국의 지방도시 공항규모였지만 입국 수속은 까다로워 일행 모두는 개인마다 돌아오는 비행기티켓을 일일이 확인한 후 입국이 허락되었다. 한국의 열대야 같은 뜨거움을 느끼며 들어선 입국장에는 선교사님과 사모님, 그리고 짐을 실을 트럭과 트럭 일꾼들이 우리를 기다리고 있었다. 우리는 짐이 트럭에 모두 실린 것을 확인한 후 버스와 봉고에 나눠타고 진료장소인 팔라우 응아라마용 커뮤컬 센터(Ngarachmyong Cultural Center)로 이동하였다. 센터에 도착하여 짐을 내리고 다시 숙소로 이동하여 여장을 풀고 아침식사를 한 뒤 짧은 휴식을 취했다. 오후 3시가 진료시작 예정이었는데 우리들은 1시경 진료지로 이동하는데 작열하는 태양에 금방이라도 타버릴 듯하였다. 진료지에는 이미 많은 사람이 기다리고 있었으며 우리를 도와 줄 보건국 직원들도 와 있었다. 우리는 짐을 풀고 장비 세팅에 들어갔다. 에셀의 진료 장비는 치과와 같이 중앙 콤프레서와 석션을 설치한다. 설치가 번거롭고 배관이 복잡하여 전문적인 기술이 요구되지만 한번 설치되면 안정적으로 강한 출력을 내주는 장점이 있다. 올해는 총 10개의 치과 유니트가 설치 되었는데 보존과에 6개, 치주과에 2개, 구강외과에 2개가 배정되었다.

현지인들은 빈랑열매를 씹는 습관을 가지는데 이로 인해 심한 교모와 착색 그리고 치석이 많이 생기는 특징이 있다고 알려져 이 부분에 대한 진료상의 고려사항으로 치석위주로 가시적인 부위만 치료하는 것을 우선시하기로 하였다. 그러나 첫날 진료를 마치고 평가하는 과정에

2





1



2

1. 진료 대기환자들이 줄지어 서있다.
2. 팔라우 코로에반젤리칼 교회특송

서 이 결정에 문제가 있다는 결론을 내렸다. 빈랑열매에 의한 착색은 끈적임을 가지고 있어 제거가 아주 힘든데 이곳의 치과에서 스케일링을 하는데 통상 2시간 반 정도를 하여 제거를 한다고 한다. 그리고 많은 환자분들은 이와 같은 결과를 바라며 우리의 진료실을 찾았지만, 에셀은 보이는 부분만 치석위주로 제거하다 보니 환자들의 불만이 들어온 것이다. 이것은 과거의 진료지와는 다른 특징이었다. 둘째 날부터는 이들의 불만을 받아들여 치주과의 환자수를 줄이고 시간이 더 쓰이더라도 좀 더 완벽한 진료가 되는 방향으로 치료 개념을 수정하였고, 이와 더불어 근관치료와 심미치료의 비중을 늘였다. 첫날 실망하던 분위기는 사라지고 환자들은 물론, 우리를 도와주던 보건국 직원들도 우리의 진료 수준을 높이 평가하게 되었다. 이번 진료에서는 야간진료가 2회 진행되었는데 현지인들은 낮 시간에 오는게 무리가 없었지만 이곳에 취업해 있는 6천여 명의 필리핀 사람들은 대부분 저녁시간밖에 여유가 없다는 점을 고려한 계획이었다. 진료 후반으로 갈수록 필리핀 사람들의 비중이 올라갔는데 그들의 구강상태는 팔라우 원주민에 비하여 더 열악하였다. 이유는 필리핀 사람들은 비교적 소득 수준이 낮았고 팔라우 국가가 올해부터 전국민 의료보험이 시작하였지만, 필리핀 사람은 아무리 오래 거주해도 이 혜택을 받을 수는 없는 것 같았다. 그래서 그런지 팔라우 사람들이 치주나 보존 치료 위주였다면 필리핀 사람들은 발치의 비중이 높았던 것 같다. 참고로 팔라우의 국적법은 숙민주의를 바탕으로 하는데 팔라우인의 피가 흐르지 않으면 팔라우 국적을 취득할 수 없다. 그래서 아무리 오래 팔라우에 살던 혹은 팔라우 인과 결혼을 하더라도 팔라우 국적을 취득할 수는 없다고 한다. 진료 후반으로 갈수록 진료를 전담했던 개업의들과 수련의들은 힘들어 했다. 우리가 목요일 밤에 출발하였지만 모두들 그주 월요일 부터 열심히 진료를 하다가 온 상태였고, 밤 비행기를 타고 와서도 하루도 쉬없이 계속 진료를 한 것이기에, 결국 월요일부터 다음주 수요일까지 하루도 쉬지않고 진료를 했으니 피로가 쌓일 만도 하였다. 더구나 진료 장비들이 이동식 장비이다 보니 자신들의 치과에서처럼 편한 것은 아니고 특히 체어가 너무 낮아서 허리의 통증이 심한 자세로 진료할 수 밖에 없었던 것도 이유일 것이다.



1

1. 팔라우 대통령과 저녁식사
2. 롱비치아일랜드에서 동료들과 함께

마지막 날의 진료는 조금 일찍 마무리되었다. 저녁에 팔라우 대통령 및 몇몇 장관들과 저녁식사가 약속되어 있어 그 시간 전에 장비를 철수하고 모두 포장을 해두어야 했기 때문이다. 사실 장비의 설치보다 철수가 간단하다. 진료를 마감하고 장비를 정리하기 시작한 지 채 한 시간이 되지 않아 모든 장비와 기구들은 도착할 당시의 모습으로 포장이 되었다. 우리들의 진료실에서 나온 폐기물의 양은 엄청난 양이었는데 다행히 보건국에서 쓰레기차를 보내어 말끔히 실어 갔다. 우리는 6일간 진행된 진료에서 총 875명의 환자, 906케이스를 치료하였다. 발치 240건, 보존치료 296건, 신경치료 92건을 비롯 치주치료 274케이스를 진행했다. 간호대 팀은 고혈압과 당뇨환자 950케이스의 진료를 하였으며 특히 근육통 치료에 효과적인 taping이라는 기술을 420케이스나 하였다. 팔라우의 대통령은 마치 동네 아저씨같은 편안한 인상을 가진 분이었는데, 우리들의 봉사에 감사한다는 치하도 잊지 않으셨다. 대통령을 포함하여 장관 4명, 그리고 경찰국 간부 3~4명과 한인 몇 명이 함께한 맛있는 저녁식사였다. 마지막날은 우리에게 주어진 유일한 휴식의 시간이었다. 신들의 낙원이라는 별명을 가진 팔라우지만 그동안 우리들이 팔라우에서 본 것이라고는 왕복 2차로의 좁은 도로와 호텔 앞 바다가 전부였다. 사실 호텔 앞 바다 풍경도 만족스러웠지만, 마지막 날 관광을 위해 나가면서 바로 이런 만족함이 팔라우에서는 너무 겸손한 것이라는 생각이 들었다. 우리들의 앞에 펼쳐진 팔라우의 섬들과 바다로 이루어진 풍경은 아름답다는 말로는 다 표현하기 힘들다는 생각이 들 정도였다. 너무나 파래서 눈이 부신 바다나 나무로 빼곡히 차서 마치 녹색 사발을 얹어놓은듯 솟아오른 섬들은 다른 나라의 바다에서는 쉽게 볼 수 없는 풍경들이었다. 산호머드팩, 대왕조개, 해파리 호수, 그리고 난파선까지 우리들은 쉽없이 바다를 들락거렸다. 늦은 오후, 녹초가 되어 돌아온 우리들은 저녁을 먹고 꿀맛같은 휴식을 가졌다. 잠시 눈을 붙인 것 같은데 알람이 울고 있었다. 우리는 새벽 비행기를 타기 위하여 오전 2시에 다시 일어나 공항으로 향했다. 같은날 오전 10시경 우리는 한국에 도착하였다. 우리가 출발할 때처럼 우중충한 하늘에서는 비가 주적주적 내리고 있었다. 친숙한 공기가 우리를 반겼다. ☺

2



행복한 해발 700M, 강원도 평창으로 떠나자 동강따라 문희마을~

‘와아~ 10년의 노력이 결실을 맺다’

2011년 7월 6일 남아공 더반에서 울려 퍼진 ‘평창!’

이 한 마디는 4만여 명 평창군민의 염원을 기쁨의 눈물로 바꿔 준 기분 좋은 말이었다.

기분 좋은 만남의 도시 평창은 이제 2018년 동계 올림픽 유치를 통해

전 세계의 주목을 받는 행복 도시로 거듭나게 되었다.



평창은 태백산맥을 동쪽으로 두고 서남쪽으로 뻗은 차령산맥 사이에 위치하여 천혜의 자연 환경과 생태보존지구인 동강을 비롯해 남쪽으로는 완만한 경사를 이루고 있어 영월과도 맞닿은 강원도의 대표 도시이다. 건강, 휴양, 레포츠를 동시에 만족시킬 수 있는 최적지로 눈을 좋아하고 산과 자연을 사랑하는 이들이 즐겨 찾는 곳이기도 하다. 그 중에서 오늘 우리는 푸른 숲과 대자연이 역사를 안고 흐르는 동강을 따라 참맛 여행을 떠나고자 한다.



“평창, 어디까지 가봤니?”

강원도 정선과 평창, 영월에 위치한 동강. 생태계 보존 지역으로 지정될 만큼 원시자연 그대로를 간직한 곳이다. 병풍은 생태계 보존지역으로 지정될 만큼 원시자연의 생태를 그대로 간직하고 있다. 천연기념물인 비오리와 쉬리, 맑은 동강의 강바닥을 유유히 헤엄치는 물고기떼는 문명의 때가 아직 닿지 않은 대자연을 피부로 느끼게 한다. 병풍처럼 펼쳐진 백운산 등허리를 따라 내려오던 동강 줄기를 따라 가다보면 외부와 연결해주는 줄 배만이 유일한 육지 속 섬마을 ‘문화마을’이 들어온다. 동강변 강마을 중 오지로 손꼽히는 문화마을... 동강이 래프팅 장소로 유명해지면서 이곳을 찾는 이들도 늘어나고 있다. 지난 해 절벽을 깎아 만든 도로가 생기면서 접근이 쉬워져 맘먹고 찾아 나서야 했던 오지마을 체험에 대한 기대와 설렘으로 색다른 추억을 만들 수 있는 곳이기도 하다. 마을 앞 강물은 2백리 동강에서도 물빛이 아름답기로 유명한데, 수심이 5~6미터나 되지만 강바닥이 들여다보일 정도다. 이와는 대조적으로 물가 주변으로 모여 있는 바위들의 무리는 형형색색의 모습으로 물, 바람, 햇볕에 정화된 하나의 자연 조각 공원을 형성하고 있다. 이 작은 암석정원은 그 어디에서도 만나볼 수 없는 빼어난 경관으로 보존 가치가 높다. 또한 이곳에서 화석들과 칠보석을 찾아보며 자연의 신비로움을 사진에 담아보는 것도 재미를 더 할 수 있다.

‘아차! 마하리 동강변에 행인을 기다리는 나룻배가 몇 척 있다는 걸 빼먹을 뻔했네~’ 시원한 강바람을 맞으며 나그네(?)를 기다리는 나룻배는 그 자체만으로도 멋진 풍경 사진이다. 나룻배를 타고 감상하는 동강의 신비도 놓칠 수 없음이다. 이런 까닭에 보통 강마을 여행은 여름철에 많이 이용하지만 이곳 문화마을은 사철 여행지로 손색이 없다고들 말한다. 시원한 물놀이의 계절 여름, 산벚꽃, 진달래가 흐드러지게 피는 봄, 울긋불긋 돌단풍이 멋진 가을, 석회암 절벽에 달라붙은 노송 위 하얀 눈꽃이 한 쪽의 수목화를 떠올리게 하는 겨울. 사시사철 독특한 아름다움으로 이곳을 찾는 이들이 다시 한 번 찾게 하는 매력만점 마을이다.

Tip

동강 옆의 산 중턱에 자리한 통나무집에서의 농박은 마하리 문화마을을 찾는 또 다른 즐거움이다. 또한 곡식 중의 보약으로 알려진 옥수수밥도 허기진 배를 채워주는 별미 중의 별미다. 궁도장 '노성정' 문의는 033-333-1998로 하면 된다. 평창군에 대한 자세한 정보는 <http://yes-pc.net>를, 평창송어축제는 www.festival700.or.kr를 참조하세요.




동강의 수면으로부터 약 15미터 지점에 위치한 백룡동굴도 이번 평창 여행의 백미다. 백룡동굴은 위도 북위 37° 16' 20", 경도 동경 128° 34' 53"에 위치하며, 입구는 해발고도 238m 지점에 있는 천연동굴로서 약 5억년 전에 생성된 것으로 보인다. 백룡 동굴 입구에는 온돌이 있고 그 주위에 토기조각들이 발견되는데, 이는 오래 전부터 이곳이 우리 조상의 거처로 사용되었던 것으로 추정된다. 또한 3만 년 전의 것으로 추측되는 소의 대퇴부 뼈가 석순에 응고된 채 발견되기도 했다. 특히 굴의 주변을 감싸고 있는 백운산과 굽이쳐 흐르는 강줄기는 아름다운 자연 경관을 그대로 담은 선경을 연상하게 한다.

이제 길을 재촉하여 임진왜란 향전의 외침이 아직도 들리는 듯한 ‘노산성’으로 발길을 돌려보자. 노산성은 강원도 기념물 제80호로 조선 중기 임진왜란 때 이 고장을 지키려는 조상들이 피 흘려 싸운 곳으로 애국 충절의 성지이다. 평창읍의 동쪽에 야트막하게 솟은 산에 있는 산성으로 성 안에는 ‘임진노성전적비’가 세워져 있고 산성 아래 오른쪽에는 궁도장 ‘노성정’이 자리 잡고 있다. 궁도장은 일반인에게 개방되어 있지만, 궁도에 대한 지식을 익히고 난 후에야 활을 한 번 쏠 수 있다. 단, 어설픈 빌헬름텔 흉내는 절대 금지이니 유념해야 한다.



‘꼬르륵~’

바빠 움직이던 여행길에 어느덧 뱃속이 신호를 보낸다. 깨끗한 자연 속에 살아 숨 쉬는 향토 음식을 맛보는 것도 좋을 터. 평창의 맑은 물에서만 산다는 송어회는 어떨까? 맑고 깨끗한 섭씨 6도 이하의 1급수에서 키운 송어회 특유의 청정 자연의 맛은 몸과 마음까지 개운하게 해준다. 평창의 송어는 비브리오 폐혈증이 존재하지 않아 1년 365일 언제나 즐길 수 있는데, 특히 매년 1월이면 우리나라 최초이자 최대의 송어양식지 평창에서 생산되는 겨울 송어의 짜릿한 손맛과 참맛을 볼 수 있는 축제가 열리기도 한다. 평창송어축제는 눈으로 바라보는 축제가 아니라 직접 참여하고 부딪히며 몸으로 느끼는 체험축제로, 송어낚시는 물론이고 송어회의 쫄깃한 씹는 맛 체험에서 겨울스포츠까지 즐길 수 있다. 구름이 걸쳐가는 강원도의 산과 맑은 동강을 바라보며 먹는 송어회는 평창이 가진 매력을 입으로도 느낄 수 있게 한다. 신선한 야채와 곁들이는 송어회는 DHA가 많이 함유되어 있어 기억력, 학습능력 향상에 도움을 주고, 고단백 저칼로리 식품으로 다이어트, 노화방지에 효과가 있다. 아울러 연어과인 송어에는 치아와 골격의 주요 성분이 되는 칼슘이 많이 들어 있다.

건강, 식도락, 레포츠... 어떤 것을 선택해도 모두를 즐길 수 있는 평창의 ‘동강따라 여행길’은 하나라도 더 보겠다는 조급함을 던지니 그대로의 자연이 다가온 소중한 추억이었다. 동강의 건강한 자연을 뒤로 하고 나서는 길, 앞으로 끊임 없는 혁신을 통해 바뀌어갈 평창의 또 다른 곳으로의 여행을 기대해본다. 





토리노 전경

이탈리아의 하늘은 정말로 푸르다.
하늘을 올려다 볼 때마다
모양을 잡고 있는 구름과 너무나도 파란 하늘을 보며
내가 지금 어디에 와있는가를 상기하곤 한다.
그렇다.

**나는 지금 이탈리아의 중심에서,
요리를 하고 있다.**

일 돈지오바니에서



글 · 사진
치과의사
최인복

지금 생각해 보면 치과대학에서 공부할 때부터 음식에 대한 관심이 많았지만 단순한 호기심일 뿐이고 먹는 것을 좋아할 뿐이었다. 연세대학교 보존과 수련의 시절 미국 펜실베이니아 대학 (U.PENN)에 교환 수련의로 있었을 때 미국인 친구 Ben의 아버님 Frank가 고맙게도 그의 집에서 지내게 해주었다. Frank는 요리를 굉장히 좋아해서 집에 있을 때면 항상 요리를 해주곤 하였는데, 그 요리 과정들을 도와 가면서 재미를 많이 느끼게 되었고 그 후 한국에 돌아와서도 계속 흥미를 가지게 되었다. 지금은 대부분의 사람들이 당연하게 생각하고 있는 것을 그때 처음으로 알게 되었다.

이탈리아 요리를 좋아했기 때문에 계속 관심을 가지고 있었다. 하지만 지금과는 달리 당시에는 한국에서 치즈나 야채 등의 재료를 구하기가 어려웠다. 그래도 틈틈이 이탈리아 요리학원에 수개월 간 다니면서 공부도 하고 집에서 혼자 만들어보곤 하였다. 또한 외국에 나갈 때마다 많은 유명 레스토랑에 다니기 시작하였는데, 특히 가장 기억에 남는 것은 군의관 시절 휴가를 내서 혼자 간 이탈리아 여행으로 여행테마를 미식으로 정하고 한국에서 미리 예약한 레스토랑에서 매일 점심, 저녁 코스 요리를 먹었던 여행이었다. 결혼 후에도 나는 음식 취향이 비슷한 와이프와 수많은 여행을

다니면서 여행지에 있는 미슐랭(Michelin) 스타급의 이탈리아 레스토랑들을 항상 찾아 다니곤 하였다. 왜 그렇게 좋아하냐고 물으면 “요리를 사랑해서” 라고 말할 수밖에 없을 것 같다. 좀 부끄러운 대답이지만.

그러던 중 좋은 음식을 경험하는 것도 좋지만 나이가 들어서 작은 레스토랑을 차려서 지금 내가 누리는 감동을 다른 사람과 공유하고 싶다는 꿈이 생겼고 본토인 이탈리아에서 제대로 요리를 배우고 싶다는 막연한 생각을 하게 되었다. 요리에 대해서 알면 알수록 주방 경험이 중요하다는 것을 느끼게 되었고, 또한 레스토랑은 언제든 차릴 수 있을지 모르지만 배우는 것은 되도록 빨리 하는 것이 좋다는 것을 깨닫게 되었다. 좋은 선생님들과 함께 하고 있던 한국에서의 치과 진료도 더 잘하고 싶어서 더 배우고 많은 노력을 했던 것처럼 마찬가지로 요리 공부도 더 많은 노력이 필요하고 시작을 빨리 해야 한다고 생각하였기 때문에 여러 곳을 알아본 뒤 이탈리아 파르마(Parma)에 전설적인 요리사 팔티에로 마르케지(Gualtiero Marchesi)가 교장으로 있는 최고의 요리학교인 알마(ALMA, La scuola internazionale di cucina Italiana)에 가기로 결심하였다. 파르마는 한국의 전주처럼 요리가 맛있는 곳으로 유명한 곳이고 한국에서도 유명한 파르미자노 레자노 치즈(Parmigiano Reggiano, 파마산 치즈), 프로슈트 햄(prosciutto)이 생산되는 곳이다. 이 곳은 한국에서 3개월 정도의 이탈리아어 수업과 기본적인 요리 과정을 마치고 이탈리아 요리 학교에 가서 또 3개월의 요리 수업을 받은 뒤 두 곳의 이탈리아 현지 레스토랑에 9개월간의 실습을 하는 과정으로 이루어졌다.

ALMA 요리학교 실습중 만들었던 요리
ALMA 요리학교 전경





< 버터와 치즈에 버무린
이탈리아의 파스타요리
뇨키 (gnocchi)

^ 오소부코 만들기

파르마에서 요리를 배울 때는 학교에 속한 통역 선생님이 있어서 큰 어려움 없이 많은 것을 배우고 문제없이 지낼 수 있었다. 특히 파르마에 있는 파르미지아노 레자노 치즈 공장을 견학하고, 토스카나(Toscana)의 끼안티 클래식(Chianti Classico) 와인 공장 등을 견학한 것은 유익한 경험이였다.

12월경 수업 과정이 끝나고 2개의 레스토랑 실습과정 중 첫 번째로 에밀리아-로마냐(Emilía-Romagna) 지방에 있는 페라라(Ferrara)로 보내졌다. 페라라는 르네상스 도시로 도시 전체가 유네스코 세계 문화 유산으로 지정된 작고 아름다운 곳이다. 이태리 사람들은 귀여운 도시라고 부르기도 한다. 그 곳의 유일한 미술관 스타 레스토랑인 '일 돈 지오반니(Ristorante Il Don Giovanni)'에서 내 인생 처음으로 주방 일을 하게 되었다. 처음에는 말도 잘 안 통하고 처음 하는 주방 일이라 실수도 많이

하고 욕도 정말 많이 먹었지만, 시간이 지날수록 나아지면서 많은 것들을 배워 나갔고 사람들과도 친해지면서 좋은 친구들이 많이 생겼다. 5개월 후 그곳의 주방 일을 마칠 때에는 실력이 부족 향상된 나를 발견할 수 있어서 너무나 감사한 마음으로 이별을 고했다.

두 번째 실습 레스토랑은 바롤로(Barolo) 와인으로 유명한 미식의 지방 피에몬테(Piemonte)의 주도인 토리노(Torino)에 있는 '엘비리킨(Ristorante L' Birichin)' 이란 곳이다. 이곳은 프랑스와 가까운 이탈리아의 북서부 지역답게 프랑스풍의 이탈리아 요리를 하는 곳으로 모든 요리가 코스로만 나가며, 나는 현재 (2011년 7월) 여기서 안티파스토(Antipasto) 파트를 맡아서 하고 있다. 요리경력이 없었던 내가 고급 레스토랑에서 손님에게 나가

는 요리를 맡아서 하고 있다니 정말 믿기지 않을 만큼 행복하다. 더 열심히 해야겠다는 생각을 매일 하는 요즈음이다.

이렇게 이탈리아에서 요리사를 하기까지 많은 일들이 있었다. 아버지(최성근, 전 근관치료학회 회장) 그리고 와이프(박나선, 치과의사)도 치과 의사로서 취미로 하고 싶은 것은 이해하지만 전문적으로 하는 것은 반대했고, 친구들도 오랫동안 공부하고 잘 하고 있는 일을 놔 두고 다른 일을 또 배우려 고생하는 것을 이해하지 못했다. 물론 나 역시 그런 생각에 일부 동감했지만, 한국에서는 열심히 해도 이탈리아 요리를 하는 것은 한계가 있어서 현장에 나가보고 싶은 생각을 억누를 수가 없었다. 결국은 이해해 준 가족들에게 고맙고 이제 시작을 했으니 내가 배운 것으로 가족과 친구들을 행복하게 해줄 수 있었으면 좋겠다. 혼자서 공부하고 일하고 집을 얻는 과정은 지금 생각해 보

면 어떻게 할 수 있었을까 궁금할 정도로 어려웠지만, 중간에 와이프가 전문의 시험을 마치고 온 후에는 같이 많은 이야기를 하고 많은 것을 즐기면서 행복한 일만 있었던 것 같다. 더군다나 감사하게도 김성훈 교수님(경희대 치과교정과)의 소개로 와이프가 페라라 대학 치과 교정과에서 연수를 받는 기회까지 얻게 되어 더욱더 의미 있는 생활을 보낼 수 있었다. 특히 최근에는 부모님께서 내가 일하고 있는 토리노에 방문하셔서 같이 시간을 보내 주셔서 너무 좋았다. 이탈리아에서 부모님, 와이프한테 좋은 재료로 요리를 차려 주고 같이 훌륭한 와인을 마시는 그 행복함이란...

치과와는 다른 분야의 일이라서 주변 사람들이 주방 일은 어떠냐고 많이들 물어 본다. 나도 예전에는 집에서 다양한 요리를 해 보았기 때문에 가정의 주방 일과 비슷하지 않을까 생각했었는데 실제 경험해보니 많이 달랐다. 주방에

- > 엘비리킨 외부
- > 토스카나 와인농장





서는 실제로 손님들이 들어오면 모든 불과 작업대를 사용하기 어렵기 때문에 영업시간에는 요리만 할 수 있도록 영업시간 외에 모든 준비를 한다. 아침 9시경 출근하여서 가스 불을 켜고 정리를 한다. 야채를 다듬는다. 생선을 다듬는다. 고기를 다듬는다. 소스를 만든다. 면을 만든다. 그리고 또 여러 가지들 만든다. 그러다 보면 점심 시간이 되고 30분 정도 직원 식사 후 손님 맛을 준비를 한다. 열심히 손님을 치른 후 주방 청소를 한다. 4시경이 되어 끝나고 집에 가서 잠시 쉬고 6시에 다시 출근을 한다. 잠시 저녁을 먹고 손님을 맞는다. 끝나면 12시 또는 새벽 1시가 되고 집에 가서 잔다. 보통 하루에 12~13시간씩 일하는 것 같다. 이렇게 매일을 보내게 되면 시간 개념이 없어져 버리며, 근육통에 시달리게 되고 어느 순간 살이 빠진 자신을 발견하게 된다.

주방 일을 하기 전에는 칼을 잘 쓰고 펜을 잘 다루는 것을 부러워했는데, 주방 일을 몇 개월 동안 해보니 수 많은 일 속에서 다른 요리사 친구들이 하는 정도로 실력이 늘게 되었다. 일반 사람들이 생각하는 것처럼 이런 기술들도 중요하지만 지금 생각은 어떤 재료를 선택하고 그 재료로 어떤 구성을 만들고 결과적으로 어떤 요리를 추구할 것이냐가 더욱 중요하다는 것이다. 그리고 어렵게 알게 된 것 중 하나는 그 바탕에 전통요리에 대한 지식이 필요하다는 것이다. 요리를 좋아하고 먹는 사람들은 결국 기술을 추구하는 것이 아니라 그 결과물을 중요시 하니까 그 결과물에서 이런 것들을 다 보여줄 수 있는 요리사가 되는 것은 많은 세월을 필요로 하는 것 같다.

한국에 돌아가면 치과 치료를 예전의 그 열정들을 가지고 다시 시작하고, 계속 요리에도 많은 노력을 기울여서 내가 요리를 해주는 사람, 내가 치료를 해주는 사람들의 행복한 모습들을 보고 싶다. 몇 개월 남지 않았지만 가족들, 친구들, 동료들도 보고 싶다. 다시 볼 날까지 안녕히!

1. 치과의사를 그만두고 머나먼 타국, 이태리까지 가서 배움을 통해 셰프의 길을 선택하게 된 계기는 무엇이었습니까?

저한테는 이탈리아 요리가 취미생활이었는데, 공부하다 보니 한국에서는 더 방향을 잡기가 어려웠습니다. 가까운 일본만 해도 많은 이탈리아 레스토랑이 있는데, 한국은 아직은 좋은 이탈리아 레스토랑이 많지는 않고요, 나중에 이탈리아 레스토랑을 차리겠다고 결심하였을 때 당연히 이탈리아를 가자고 생각했습니다. 시기가 문제였죠.

2. 이태리에서 생활하신 지 어느 정도 되셨는지...

지금(2011년 7월)은 한 10개월 정도가 되었어요. 일도 하고 집까지 얻어서 살았으니 이탈리아인화 되어있다고 할까요. 가끔 와이프랑 한국에 어떻게 적응하지 하고 농담도 합니다.

3. 이태리 요리가 주는 매력은?

지방색이 강하지만 특유의 자유스러움, 이탈리아 내의 다양하고 좋은 제철 재료를 선택해서 만드는 건강함!

4. 이태리에서 셰프로서의 즐거운 점, 힘든 점...

이탈리아에서는 요리사가 육체적으로 가장 힘든 직업이라 여겨지고 있습니다. 한국에서 요리사를 수 년간 해왔던 사람들조차도 여기서 많이 힘들어 합니다. 왜냐하면 요리에서 미리 다른 곳에서 만들어진 소스 등을 거의 쓰지 않고 모든 것들을 주방에서 직접 만들어 내며 거의 하루 종일 쉴 틈 없이 일해야 되기 때문이죠. 사실 전화할 시간도 없어요. 앉아 있는 시간도 밥 먹을 때 정도죠.

즐거운 일은 바로 그렇게 일한다는 것! 배우는 것이 정말 많죠. 하루에 다른 사람의 3배는 살고 있는 것 같아요. 설마 빨리 늙진 않겠죠?

5. 누구나 본업 외에 '만약 00했다라면?' 이라는 생각을 하게 됩니다. 새로운 일을 꿈꾸는 치과의사 후배들에게 조언을 해주신다면...

솔직한 생각을 말씀 드리면 본업 이외에는 단순한 취미 생활로 즐기는 것이 제일 좋은 것 같아요. 두 가지 일을 같이 하는 것은 어렵고 비효율적이죠. 치과 자체가 다른 사람에게 봉사하는 측면도 있어서 보람찬 일이에요.

하지만 저도 레스토랑을 많이 경험하다가 결국은 제가 제대로 된 요리를 만들고 싶어하는 생각이 너무 강해서 이렇게 요리를 직접 하게 되었죠. 지금 드는 생각은 새로운 일을 하고 싶다면 수년간 그 일에 대한 연구와 경험을 통해서 그만큼의 에너지를 쓰는 것이 후회 안 될 정도의 확신을 갖은 후에 본격적으로 시작을 해야 될 것 같다는 거예요. 저는 지금 육체적으로 정말 힘들지만 후회한 적은 한번도 없어요.

6. 치아 건강에 좋은 이태리 요리를 소개해주신다면?

어렵네요. 소스부터 모든 과정을 대부분 직접 만든 요리가 좋지 않을까요? 기성품은 너무 많은 설탕과 과도하게 정제를 한 것이 많아서 치아에는 좋지 않으니깐요. 환자분에게는 향기로 편한 느낌을 가질 수 있게 하는 바질 같은 허브를 사용한 질기지 않고, 씹기 쉬운 뇨끼 등이 좋을 것 같아요.



요추간판 탈출증의 통증 관리와 운동치료

글 · 그림
교수 김 태 욱
단국대병원 재활의학과

요통은 발생 빈도가 높은 질환이어서 최근 6개월 내 요통을 앓은 사람이 인구의 40%에 달하며, 인구의 84%가 일생 중 요통을 경험하는 것으로 알려져 있다. 대부분의 급성 요통은 특별한 치료 없이도 호전되나, 반복 손상으로 인하여 만성화되면 요통으로 인한 장애를 일으키게 된다. 요통을 일으키는 원인 중 하나인 요추간판 탈출에 의한 통증은 소위 '디스크' 라고 하며 수술을 해야만 할 거라는 막연한 공포를 불러일으키는 병이다. 하지만 대개 수술이 필요 없으며 보존적 치료로 해결이 되는 경우가 대부분이다. 좀 더 자세히 알아보도록 하자.

backache

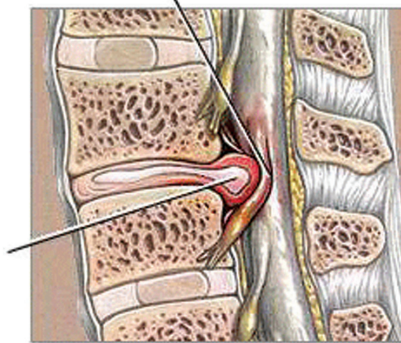


요추와 추간판

척추는 7개의 경추, 12개의 흉추, 5개의 요추, 융합된 5개의 천추, 융합된 4개의 미추로 모두 33개의 척추골과 척추골 사이의 연골성 추간판으로 이어져 있다. 추간판은 중심부에 젤 상태의 수핵과 수핵을 둘러싸는 섬유륜으로 구성되어 있으며 충격을 흡수하여 체중부하에 견딜 수 있게 한다. 허리를 굽힐 때처럼 요추 굴곡 시 추간판의 전방에 하중이 증가하여 수핵은 뒤로 이동하게 된다. 그 정도가 급격하거나 나이를 먹어감에 따라 퇴행성 변화로 추간판의 주위조직인 섬유륜에 균열이 생기게 되면 수핵은 탈출하게 되고 신경을 압박하게 된다. 추간판의 뒤에서 탈출을 막고 있는 후종인대는 중심부는 두껍고 외측에서 가장 얇으므로 추간판의 탈출은 후외측으로 일어나게 된다. 후외측에는 다리로 가는 신경들이 지나 다니는 공간이므로 탈출된 디스크가 다리로 가는 신경들을 눌러 증상을 일으키게 된다.



Compressed lumbar spinal nerve



Herniated disc

요추간판 탈출증

요추간판 탈출증

(1) 빈도 및 위험인자

활동적인 나이인 20~40대 사이에서 많이 발생하고 제 4~5 요추간에서 가장 많이 발생하며, 제 2~3 요추간판이나 제 3~4 요추간판 탈출은 젊은 층에 비하여 노년층에서 빈번하다.

대표적인 위험인자는 흡연, 진동, 무거운 물건을 들거나 반복적인 미세 손상이며 그 외에도 정신적 문제 등 다양한 요인들이 복합적으로 작용할 것으로 추측되고 있다.

(2) 증상

대개 요통과 하지 방사통을 호소하는데, 자극을 받는 신경근에 따른 하지의 피부 신경절을 따라 저리고 당기고 따가운 통증을 호소한다. 자극을 받는 신경근이 지배하는 근력 약화가 동반되기도 한다. 이러한 증상은 바닥에 앉아있을 때나 허리 숙일 때, 오래 서 있을 때, 허리에 무리가 가는 활동, 기침, 재채기 등의 동작에서 악화되고, 몸을 안정시키거나 걸을 때 완화되는 특징을 가진다.

(3) 치료

① 자연경과

60~70%의 환자에서 별다른 치료 없이도 증상의 호전을 보인다. 이는 급성 염증이 일어났다가 감소되면서 증상의 호전이 있는 것이며, 장기적으로도 탈출된 수핵은 시간이 경과함에 따라 자연 흡수되어 없어지든지 감소하게 된다.

② 신체활동 조절

대체로 급성기 수핵 탈출의 경우 초기 2~3일 간은 안정을 취하는 것이 좋다. 안정을 하는 기간은 심한 정도에 따라 달라 지지만 대개 1주일을 넘지 않는 것이 좋다. 안정을 취하는 가장 바람직한 자세는 요통이나 하지 방사통이 가장 적게 나타 나는 자세를 유지하는 것이다. 한 자세로 30분 이상 유지하지 말고 수시로 자세 변화를 시켜주고, 입식 생활을 하는 것이 다. 대부분의 좌식 생활은 추간판의 압력을 높여 요통과 방사통을 악화시키는 경우가 많다.

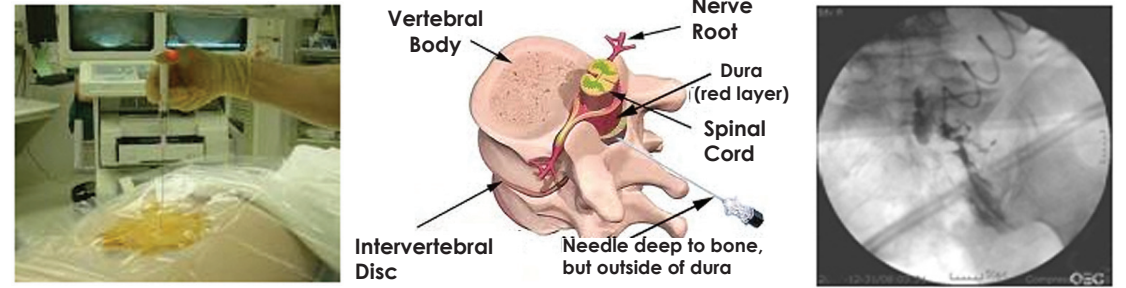
③ 약물치료

급성기 통증의 주된 원인은 두 가지로 볼 수 있다. 디스크가 신경을 누르는 기계적인 압박 효과와 추간판의 손상으로 터져 나오는 다양한 염증 유발 물질이 신경을 자극하는 화학적 자극 효과이다. 급성기의 치료에서 주된 것은 화학적 자극에 의 한 증상을 경감시키는 것으로 먹어서 효과를 나타내는 약물치료와 주사 형태로 주입하는 치료가 있다.

- 비스테로이드성 소염진통제: 소염효과와 진통효과를 같이 가지고 있으며, 진통효과는 짧은 시간에 나타 나나, 충분한 양으로 2~3일 투여하여야 소염효과가 나타나기 시작한다. 수많은 종류가 있으며 효과 면에서 는 대체로 동등하나 환자의 반응은 매우 다양하게 나타난다. 따라서 소염진통제를 선택하는 데에 의사의 경 험이 중요하다. 위궤양, 간독성, 신독성 등을 주의하여야 한다.
- 근육이완제: 급성기의 근육 경련이나 긴장으로 인한 요통에 사용된다.
- 항우울제: 신경병증성 통증을 감소시키는 효과를 나타낸다. 만성 요통에서는 소염진통제와 근육이완제가 효과를 나타내지 못하는 경우가 많아 항우울제가 흔히 사용된다.
- 진경제: 신경병증성 통증을 감소시키는 효과를 나타낸다. 대표적으로 가바펜틴(상품명 뉴론틴)과 프레가 발린(상품명 리리카)이 일차 선택 진경제로 알려져 있다. 심각한 부작용이 없어 비교적 안전한 약물로 알려 져 있고, 신속하게 용량을 증가시킬 수 있는 장점이 있다.
- 진통제: 강도에 따라 아세트아미노펜(타이레놀), 트라마돌, 마약성 진통제 등을 사용한다.

④ 주사치료

경막외 스테로이드 주사는 종종 만성요통 치료에 시행되며 때때로 신경근 증상이 동반되는 급성요통 시에도 시행된다. 치료 효과는 스테로이드라고 하는 항염증 호르몬의 염증 반응 억제에 의해 나타난다. 치료 효과는 짧게는 2주에서 길게는 4개월 정도 지속된다. 1~2주 간격으로 3회 정도 시행할 수 있으나, 스테로이드 호르몬의 부작용으로 인하여 가급적 적게 주사할 것이 요망된다. 요즘은 스테로이드 주사를 '뼈주사' 라고 하여 오히려 절대 맞으면 안 되는 것으로 되어 있어서 환 자들에게 설명하고 설득하느라 진땀을 빼야 하는 경우가 많다. 관리 하에 맞으면 큰 문제될 일은 드물다.



우측 제1천추신경근 주사를 위해 신경을 조영한 모습

⑤ 재활운동치료

운동치료는 크게 유연성 운동, 근육 강화 운동, 유산소 운동으로 나눌 수 있다. 요통으로 운동을 하셔야겠다고 환자들 에게 이야기를 하면 상당수가 기존에 운동을 하고 있다고 이야기를 한다. 대개 걷기 등 일반적인 운동으로 이해하는 경우가 많다. 앞서 세번째 든 것처럼 전신적으로 하는 걷기, 수영, 조깅, 자전거 타기 등 유산소 운동은 허리에 좋은 운 동이라기보다는 전신적으로 운동을 해 주기 때문에 전신의 일부인 허리도 튼튼해지는 효과를 보는 간접적인 운동이 라고 할 수 있다. 허리와 복근, 다리근육의 유연성 운동 및 근육 강화 운동이야말로 직접적으로 요통을 치료하고 예방 하는 운동이라고 할 수 있다. 급성기에는 유연성 운동을 하여 통증으로 인한 근육들의 경직을 풀어주고 최대한으로 정상에 가까운 척추 움직임 회복하고 근육과 인대에 비정상적인 힘이 가해지는 것을 방지해 추가 부상 가능성을 감 소시키며 근력 운동을 할 수 있는 기본 상태로 만들어 준다. 대표적인 운동으로 골반 후방 경사 운동이 있다. 이후 어 느 정도 요통이 감소하고 유연성이 확보된 다음에는 재활 방지를 위한 근력 강화 운동을 시작한다. 근력 강화 운동에 는 복근 같은 굴곡근 운동을 주로 하는 방법(복근 강화로 허리를 지지해 주고 척추 후관절에 가해지는 스트레스를 덜 어주기 위함)과 요추부 신전근의 근력 강화를 위주로 하는 운동 방법(요추 신전근에 대한 근력 강화와 지구력의 직 접적 증가)이 널리 쓰여 왔으며 요즘에는 요추 안정화 운동이 가장 중요하게 인식되고 있다. 요추 안정화 운동 은 굴곡근, 신전근, 하지근육, 횡격막, 골반 근육들이 근육으로 이루어진 코르셋처럼 앞뒤에서 척추를 안정화시킨다 는 개념에서 나왔다.



요추안정화 운동



Auckland New Zealand



오클랜드 | 하버브릿지

지구상에서 가장 젊은 섬나라 뉴질랜드, 그 중심에 있는 도시 오클랜드

뜨거운 태양 아래에서 크리스마스를 맞이하는 곳
수백 페이지의 글보다 몇 장의 사진만으로 더 즐거워지는 곳
언제 어디든지 CF의 한 장면을 떠올리게 하는 곳

글 · 사진

공보위원
이영훈

자료제공

뉴질랜드 관광청

이번 호에 소개할 곳은 뉴질랜드 북섬에 위치한 오클랜드로 뉴질랜드 최대도시이다.

뉴질랜드는 북섬과 남섬으로 나뉘어져 있는데, 현재 수도는 북섬 가장 아래에 위치한 웰링턴이지만 과거에는 오클랜드가 수도였으며, 아직까지도 뉴질랜드를 대표하는 도시하면 오클랜드를 떠올리게 된다.

얼마 전 지진으로 우리를 안타깝게 했던 ‘크라이스트처치’ 라는 곳은 남섬에 위치하고 있다.

오클랜드는 오클랜드시티, 노스쇼어, 와이타케레, 마누카우 라는 4개의 구역으로 나뉘어져 있는데 도심지역인 오클랜드 중심과 거주지역인 노스쇼어 구역 내 데본포트 지역은 바다를 가로지르는 하버브릿지 단 하나로 연결되어 있다.

그래서 상당수의 현지인들은 출퇴근을 포함하여 자동차를 이용해 하버브릿지를 건너거나, 두 곳을 수시로 왕래하는 여객선을 많이 이용한다.

1. 럭비 경기에 열광하는 관중들
2. 로토루아 양떼쇼
3. 오클랜드 시가지
4. 오클랜드 하버브리지 앞에 정박 중인 요트들
5. 요트경기
6. 뉴질랜드의 국조인 키위새

개인적으로 뉴질랜드라는 나라를 처음 접한 것은 16년 전이었다. 본과 3학년 겨울 방학 때 부모님과 함께 여행을 떠났던 곳으로 그 곳이 너무나 인상 깊었고 마음에 드셨던 부모님은 그 이후에도 여러 번 뉴질랜드를 여행하셨고 결국 현재는 부모님의 주거주지가 되었으니 이제 내 본적도 뉴질랜드로 바꾸어야 할 판이다. 하기가 그도 그럴 것이 근 10년 간을 구정 연휴에 부모님을 만나기 위해 뉴질랜드로 날아갔으니 나에겐 그 여행이 바로 고향 방문이었던 거다.

키위의 나라, 뉴질랜드 – 보통 그 곳에서 키위라고 불리우는 건 세 가지인데 첫째는 뉴질랜드의 국조인 키위새이고, 둘째는 우리에게 너무 친숙한 과일 키위이며, 마지막은 현지인을 지칭하는 키위 사람이다. 뉴질랜드의 크기는 남북한을 합한 크기보다 조금 크며, 북섬과 남섬으로 나뉘어져 있다. 인구는 400여 만 명으로 이중 다수가 영국이주민이며 원주민인 마오리족이 그 다음을 차지하고 있다. 원래 이곳은 호주 남쪽에 있던 뉴사우스웨일스의 식민지였다가 1840년 원주민과 영국이주민 간의 '와이타티기조약' 이후로 갈등과 전쟁을 극복하고 공존관계를 유지하다가 1947년 독립하였다. 하지만 여전히 영국의 연방국가로 남아있는데, 자칫 잘못 생각하면 우리나라가 그랬듯 일본에 대한 반감의식이 아직도 우리민족사에 고스란히 남아 있어 그들도 그럴 것 같지만 적어도 뉴질랜드 현지인들은 영국에 대해 대단히 호의적이다. 알고 보면 키위들의 조상이 대부분 영국인이 주민이었으니 이해가 되는 부분이다.

럭비와 요트에 열광하는 나라, 뉴질랜드 – 2010년 남아프리카공화국 월드컵 당시 우리나라는 16강의 염원을 달성하고 8강 문턱에서 아쉬움을 남기며 다음을 기약해야 했다. 바로 그때 오세아니아를 대표해서 월드컵본선에 진출했던 나라가 바로 뉴질랜드이다. 기억하실지 모르겠지만 조별리그에서 승패 없이 3무로 예선탈락의 고배를 마셨으나, 여러 강팀들과의 대등한 경기력을 통해 강한 인상을 준 바 있다. 그런데 그런 나라의 국민들이 축구에는 그리 관심이 크게 없다는 사실을 아시는지? 그들이 가장 환호하는 스포츠는 럭비와 요트이다. 대회가 있는 날이면 우리나라 축구경기가 열리는 날의 거리처럼 길에는 사람도 한산하고 경기를 보기 위해 일찍 귀가한다고 한다. 또한 가끔 시내의 펍이나 바에서 웅기종기 모여 울블랙스(뉴질랜드 럭비팀 이름)를 응원하는 모습을 흔하게 볼 수 있다. 그들은 경기시작 전 전통적으로 마오리춤인 하카(HAKA)라는 춤을 통해 승리를 위한 의식을 하는데 이는 국내 모항공사의 CF에도 등장한 바 있으며, 월드컵 당시에도 경기 전 하카를 뱉던 기억이 있다. 또한 요트도 럭비만큼이나 인기 있는 경기로 섬나라인 그들의 로망이 바로 요트를 구입해서 세계일주하는 것이라고 말할 정도로 요트를 사랑하며, 각종 국제경기를 유치할 정도로 그 열기가 뜨겁다.

자연과 낙농 그리고 포도주의 나라, 뉴질랜드 – 마운트덴이라는 다운타운내의 공원이자 동산에 오르면 오클랜드의 다운타운을 한눈에 감상할 수 있다. 데본포트 지역에 위치한 마운트빅토리아(사실 언덕이 적당할 듯한, 아주 낮은 산)의 정상에 서면 바다 건너 다운타운과 오클랜드항이 한눈에 들어오며 반대쪽으로 고개를 돌리면 화산섬인 랑기토토섬이 바로 눈앞에 보이는 놀라운 광경을 맞이할 수 있다. 이렇듯 도심지척에서도 자연을 느낄 수 있으며, 우리



나라로 치면 구에 해당하는 구역마다 공원같은 골프클럽을 볼 수 있는데 이 역시 시 자산으로 운영되므로 부담없이 마을주민 누구나 즐길 수 있다. 여름에는 9시가 되어서야 어두워지므로 퇴근 후 6시 넘어 골프백을 짊어지고 라운딩을 시작하는 사람들을 흔하게 만날 수 있다. 단, 카트에 캐디를 상상하지 마시라! 그 곳에선 골프가 산책이며 그야말로 서민스포츠타니까! 또한 오클랜드 내 타카푸나 혹은 데본포트 지역 대부분이 해안가와 접해있어 곳곳에서 해수욕을 즐길 수 있으며 바닷가를 따라 모래 위를 걸으며 날마다 아침산책을 하는 부러운 장면이 매일 반복된다. 도심을 벗어나 오클랜드 외곽을 향하면 끝을 알 수 없는 농장이 여기저기 널려있는데 그 곳에서는 양, 소, 돼지들이 방목된다. 아이러니하게도 이곳의 고기가격은 소, 양, 돼지 순이다. 즉 돼지고기가 제일 비싸단다. 방목되어 들판을 뛰어다니는 돼지를 보면 짐작이 되는 부분이다. 또한 치즈와 각종 유제품은 목제의 수출과 더불어 뉴질랜드의 주된 기간산업 중 하나이다. 또한 호주산 와인과 더불어 뉴질랜드 와인산업 또한 상당히 활발하며, 현지인들은 와인의 나라 프랑스나 이태리만큼이나 와인을 많이 즐기며, 무공해와인이어서 아마도 앞으로 우리에게 더 친숙해지지 않을까 생각해본다.

뉴질랜드를 여행하다 보면 친숙하면서도 어색한 지명을 많이 접할 수 있다. 대도시인 오클랜드, 크라이스트처치, 웰링턴처럼 영어식 이름이지만 지명이나 도시이름이 아오테아로아(원주민이 불렀던 뉴질랜드섬 명칭), 왕가레이, 타우랑가, 와이타케레처럼 마오리어의 음을 그대로 글로 표시한 지명을 흔히 볼 수 있다. Whangarei라는 지명은 발음에 따라 왕가레이(원주민발음)라고도 하고 황어레이라고도 읽는다.


오클랜드지역의 명소로는 바다를 가르는, 도시 유일의 다리인 허버브릿지, 오클랜드항구로 부터 시작되는 다운타운의 메인스트리트인 퀸스트리트, 남반구에서 가장 높다든 스카이트워, 동대문 풍물시장을 연상하게 하는 버룩시장이 빅토리아마켓, 광활한 도메인공원을 산책하다 보면 만날 수 있는 오클랜드박물관, 오클랜드 패션중심으로 떠오르는 뉴마켓거리 등을 꼽을 수 있다.

오클랜드 교외를 벗어나 차를 달리다 보면 자연 그대로를 느끼며 여유와 평온함을 만끽할 수 있는데 차량을 이용해 갈만한 거리에 있는 명소는 다음과 같다. 반지의 제왕 촬영지로 유명한 마타타는 오클랜드에서 남쪽으로 2시간 거리로 영화에서 호빗마을의 무대가 되었던 곳으로 아직도 촬영당시의 마을 일부를 체험할 수 있다. 또한 마타타에서 1시간 정도만 더 가면 반딧불투어로 유명한 와이토모 동굴을 만나볼 수 있다.

여기서 동쪽으로 가다 보면 로토루아라는 곳을 찾게 되는데 이곳에 있는 지열국립공원은 아직도 화산활동이 있는 곳으로 땅 위를 걸어서 체험할 수 있으며, 마오리전통문화를 상품화한 테 푸이아(Te Puia)체험과 함께 그들의 전통음식인 향이(hangi)를 맛보는 것도 특별하다 할 것이다. 또한 화산온천인 폴리네시안폴도 로토루아에서 꼭 들려야 할 곳이다.

영화 '번지점프를 하다' 에서 등장하는 타우포는 S자로 흐르는 깎아지른 협곡이 수십미터 아래로 펼쳐져 있고, 그 곳에서 번지점프를 하지 않고는 번지점프를 했다 말하지 말아야 할 것이며, 타우포호수는 정말 모르고 보면 바다를 연상할 정도로 커서 멀리에는 지평선이 아니라 수평선이 보인다.

오클랜드 북쪽으로 이동하다 보면 영화 '피아노'에서의 절경을 그대로 간직한 피아라는 곳이 시선을 사로잡으며, 왕가레이를 지나 북쪽으로 가다보면 뉴질랜드 이주민 초기의 문화와 생활방식을 보존하고 있는 파이히아와 러셀로 들어서는데 이곳은 북쪽의 대표적인 휴양도시로 뉴질랜드를 잘 아는 사람들만이 찾는 숨겨진 명소이다. 그밖에 뉴질랜드 곳곳을 여행할 때 놓쳐서는 안될 여행지로 바다위의 활화산섬인 화이트 아일랜드라던가 90마일에 이르는 해안절경을 감상할 수 있는 북섬끝의 베이오브아일랜드, 현재의 뉴질랜드 수도 웰링턴, 남섬의 최대도시이자 지진의 아픔을 간직한 크라이스트처치, 오지의 종결자 밀포드사운드의 시작점인 퀸스타운 등을 소개하고 싶다. 이렇게 너무나 많은 함께 하고픈 곳들을 뒤로 한 채 글을 마무리하려는데 아쉬움이 남는다.

우리나라에선 11시간 이상 날아가야 만날 수 있는 곳이기도 여행하기에는 그만큼 많은 시간적 부담감을 가지게 되는 곳이지만 다녀와서 120%의 만족감과 여운을 남기는 곳이라 자신있게 추천하고 싶다. '제주도의 푸른 밤'이란 노래와 이상하리만큼 잘 어울리는 땅 그곳이 바로 뉴질랜드이다. 



앞니 심미치료

사람들은 가지런하고 예쁘고 밝은 앞니를 가지고 싶어 한다.
이러한 사람들의 심미적 욕구를 채우기 위해 치과에서는 교정, 보철, 미백치료 등을 하게 된다.
오늘 지면을 통해서 교정과 미백치료를 빼고 보철을 통한 앞니 심미치료를 대해 설명하고자 한다.
먼저 심한 충치나 심미적인 이유로 인해 앞니에 크라운을 씌우는 방법에 있어서
어떤 재료를 선택하여야 하고 그것의 장, 단점을 살펴 본 후 각각에 대한 임상증례를 보이도록 하겠다.

글·사진
치과의사
박원규

1. 금속도재관 (PFM, Porcelain Fused to Metal Crown)



금속도재관

금속도재관은 안에 금속 코핑(coping)이 있고 그 위에 도재를 올리는 방법으로, 가장 많이 사용하는 보철방법으로서 금속 코핑 재료로서는 귀금속의 금이나 니켈크롬(Ni-Cr) 혹은 코발트크롬(Co-Cr) 재료의 비귀금속을 사용한다.



금속도재관의 단점

좌측 사진에서 색조나 표면양상 등은 아주 좋지만 잇몸의 퇴축으로 인해 검은 선(black line)을 볼 수 있고, 우측 사진에서는 금속 코핑(coping)으로 인해 잇몸부위의 검은 아주 명도가 높은 아주 탁한 크라운을 볼 수 있다.

1962년에 처음 소개된 금속도재관은 도재 치아의 강도를 위해 금속의 틀(coping) 위에 도재를 올리는 방법으로 아직까지 치과보철물의 대부분을 차지하고 있지만 최근 전치부에 있어 점차 그 빈도가 줄어들고 있다.

그 이유는 도재 안에 있는 금속 코핑으로 인해 치아의 빛 수용능력을 90% 정도 차단하여 전체적으로 탁한 느낌의 크라운이 제작되어 투명감, 반투명감이 존재하는 자연치와 비교하면 자연감이 떨어질 수밖에 없다. 그리고 시간이 지나면서 잇몸이 퇴축되어 잇몸 부위에 검은 색(black line)의 금속색상이 보이는 심미적인 문제를 초래하기 때문이다.

치아 색상의 명도와 채도가 높은 경우는 충분히 일반적인 금속도재관으로도 심미적인 결과를 얻을 수 있다.

Dental Common Sense

2. 칼라리스 금속도재관 (Collarless PFM)

기존의 금속도재관의 금속 코핑 끝 부위를 일부 잘라내어 그곳을 도재로 처리하는 것을 칼라리스 금속도재관이라고 한다.
따라서 잇몸부위의 검은 선(black line)과 그림자(shadow, 잇몸이 검게 비춰 보이는 것)를 줄일 수 있고 잇몸이 퇴축 되더라도 큰 문제가 없을 수 있다.

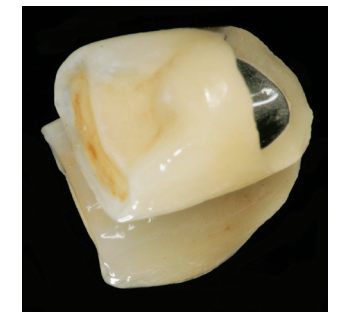
칼라리스 금속도재관의 임상증례



치료 전



치료 후



완전도재관을 많이 이용하지 않을 때 사용했던 칼라리스 금속도재관으로서 검은 선은 어느 정도 해결할 수 있다.

2. 완전도재관 (All Ceramic Crown)



완전도재관

완전도재관은 안에 금속 코핑이 없는 말 그대로 도재로만 만들어진 것을 말한다. 그러나 일반적으로 안에 금속 코핑 역할을 하는 아주 단단한 세라믹 코핑이 있다. 그 위에 일반적인 도재를 올려 완전도재관을 만든다. 그리고 안에 세라믹 코핑이 없는 완전도재관도 있어 상황에 따라 선택하여 사용하고 있다.

Dental Common Sense

완전도재관은

기계적 강도를 위해 금속도재관의 안에 있는 금속 코핑이 없는 말 그대로 도재로만 되어 있는 크라운을 말한다. 과거에도 이러한 금속 코핑이 없는 심미성이 우수한 완전도재관이 있었지만 제작이 어려웠고, 적합성이 떨어지고, 강도 부족에 의한 장착 후의 파절과 탈락이 자주 발생하여 널리 이용되지 않았다.

그러나 지속적인 연구 개발에 의해 1990년대에는 현재 완전도재관 수복의 기본이라고 할 수 있는 엠프레스(Empress)와 인세람(In-Ceram)의 두 시스템이 등장하였습니다. 그리고 최근에는 CAD-CAM 시스템을 이용한 지르코니아 완전도재관(zirconia all ceramic) 수복이 치과계의 화두인 것 같다.

완전도재관의 기본적인 장·단점은 아래와 같습니다.

장 점

- ① 자연치처럼 투명도가 높아 심미적인 색상을 재현할 수 있다.
- ② 잇몸부위가 검게 보이는 것을 방지할 수 있다.
- ③ 특히 아랫 턱의 치아에 있어서 안쪽으로 금속이 보이는 것을 피할 수 있다.
- ④ 주위 잇몸과의 생체적합성이 뛰어나다.

단 점

- ① 도재금속관보다 상대적으로 강도가 약하다.
(이는 상당 부분 개선이 되어 있다.)
- ② 도재금속관보다 다소 고가의 치료방법이다.
- ③ 투명도가 높아 씹는 치아가 변색이 된 경우 검게 비쳐 보일 수 있다.



All Ceramic Crown



완전도재관의 단점

우측 완전도재관이 검게 보인다. 이것은 치아자체의 변색이나 혹은 크라운이 잘 맞지 않아 안의 접착제가 녹아서 이물질이 들어가 치아가 변색이 되어 투명도가 높은 완전도재관에서 비취 보이는 것이다. 따라서 투명도가 좋다는 것이 반드시 장점이 되는 것은 아니다.

이러한 완전도재관의 발달과 더불어 우수한 접착제의 개발로 인해 앞니 심미보철을 자연스럽게 예쁘게 하는 것이 쉬워졌다.

엠프레스 도재관 (Empress II)
vs 지르코니아 도재관 (Zirconia)

완전도재관에도 많은 종류들이 있지만 제일 많이 사용되고 있는 것이
엠프레스(Empress II, 최근에는 E-max press로 바뀌어짐)와 지르코니아다.
이것의 차이점은 서로 반비례 관계를 지닌 투명도와 강도를 들 수 있다.
엠프레스는 지르코니아에 비해 투명도가 높지만 강도가 약하다. 따라서 변색이 없는 치아 1개를 수복하는데
최적의 재료이다. 반면 지르코니아는 투명도가 약해 씌우는 치아의 변색을 어느 정도 막을 수 있다.
따라서 변색이 되어 있거나 혹은 변색이 가능한 신경치료가 되어 있는 치아 수복할 때 사용하고 있다.
그리고 강도가 아주 좋아 브릿지(빠진 치아를 연결해야 하는 경우)나 어금니 제작에도 큰 문제가 없다.

엠프레스 도재관(Empress II 혹은 E-max press)를
이용한 임상증례

비심미적인 금속도재관을 바꾼 증례



치료 전



치료 후

돌출된 앞니를 치료한 증례



치료 전



치료 후

삐뚤어진 치아를
치료한 증례



치료 전



치료 후

안으로 들어간 치아를
치료한 증례



치료 전



치료 후

파절된 치아를
치료한 증례



치료 전



치료 후

지르코니아 도재관을 이용한
임상증례

심하게 변색된 치아를
치료한 증례



치료 전



치료 후

앞니 브릿지
증례



치료 전



치료 후

어금니 브릿지
증례



치료 전



치료 후

Dental Common Sense

4. 라미네이트 비니어 (Laminate veneer)



라미네이트

라미네이트는 치아 앞면만 얇게 삭제하여 얇게 제작된 도자기를 강력한 접착제로 붙이는 심미치료 술식을 말한다. 최소 치아삭제를 통해 최대 심미결과를 얻을 수 있다.

라미네이트를 이용한 증례

왜소치를 치료한 증례



치료 전



치료 후

라미네이트 치료는 앞니만 국한된 치료로서 치아 앞 표면만 얇게 삭제(0.3~0.5mm)하여 손톱모양의 얇은 도재를 만들어 치아에 붙이는 방법을 말한다.

치아 삭제량을 최소로 하면서 심미적인 결과를 얻을 수 있으므로 최근에 많이 하는 치료법이다. 그러나 치아 앞 표면에 바로 붙이는 방법하므로 잘 접착되지 않은 경우에 발생하는 라미네이트 파절과 탈락 위험이 과거에는 많았다. 그러나 최근에는 접착 기술의 발달로 위 문제가 거의 해소된 듯 하다. 그러나 너무 많이 삭제한 경우에는 접착력이 상당히 떨어져 문제를 초래할 수 있다. 따라서 라미네이트로 치아를 가지런히 하는 것은 한계가 있다.

예전부터 희고 가지런한 치아는 미인의 기본요건이었으며 외모를 중시하는 현대사회에서, 특히 연예계에서, 치아를 가지런히 하면서 동시에 영구미백용으로 라미네이트를 하는 경우가 있다. 이것은 별로 추천해 주고 싶지 않은 치료이다. 이때는 간단한 교정치료와 미백을 정기적으로 하는 것이 가장 좋은 치료일 것이다.



지금까지 앞니 심미보철 치료에 대해 재료를 중심으로 알아보았다.
가능한 치아를 삭제하지 않고 치아를 가지런히 혹은 예쁘고 하얗게 하는
치료방법을 우선시 해야 한다. 따라서 교정이나 미백치료 등을
먼저 고려하여야 한다.
그러나 교정 등을 할 수 없는 상황, 예를 들어 시간적인 제약,
사회생활, 기존 보철물이 있는 경우 등에서는 심미 보철로 해결할 수 밖에 없다.
이때 반드시 고려해야 할 것이 치료 후의 모습을 보여주는 진단을 한 후
치과 의사와 환자가 상의하여 치료 여부를 결정해야 한다.
그렇지 않으면 나중에 후회 할 수 있는 일이 생길 수 있기 때문이다.

共感

좋은 의사, 좋은 환자

좋은 환자는 의사가
마음 편하게 진료 할 수 있는
여건을 만들어 주는 환자이고

좋은 의사는 최선을 다하여
좋은 진료를 행하는 의사이다.



환자들이 가장 많이 느끼는 것은 의사가 바빠서 본인의 이야기를 자세하게 들어주지도 않고 아프다는데도 대충 보고 대충 치료하고 대충 약 처방을 해주는 것이다. 그 반면 의사는 별로 특이하지 않은 질환으로 매일 듣는 똑같은 이야기에 똑같은 상황에 똑같은 치료를 행하므로 더 특별한 처치를 할 것도 없고 덜 할 것도 없다. 의사가 고도로 긴장하고 치료해야 할 특이한 질환이라면 정말로 긴장하고 집중하여 치료할 것이다. 일반적 질환 환자에게 지속적으로 긴장하며 진료를 해야 한다면 의사는 결코 정신적으로도 체력적으로도 감당하기 어려울 것이다. 따라서 의사는 긴장과 집중의 정도를 질환의 난이도에 맞추게 된다. 환자는 아무리 사소한 것이라도 자상하게 이야기 해줄 것을 요구하지만 의사는 일반적으로 치료에 집중을 하고 나면 기가 쇠진하여 꼭 필요한 설명만 하고 환자들이 요구하는 자상하고 자세한 설명이 부족하게 되는 경우가 많다.

옛날에 치료받으러 의원에 가던 환자들이나 현대의 치과에서 치료받는 환자들의 마음은 비슷할 것이다. 어렸을 때 치과 치료를 받으러 가던 필자의 기억을 더듬어보면 나무로 만들어진 계단을 올라갈 때 삐걱 소리가 났던 기억과 의자에 앉았을 때의 무서움과 마취주사기를 처음 보았을 때 일반 병원보다 커서 놀랐던 일, 그리고 이를 갈 때 모터 도는 소리와 빨리 도는 줄등이 아직도 기억 속에 남아 있다. 그리고 지금도 치료받으려고 유니트케어에 누우면 치과 의사 임에도 불구하고 무섭고 겁나는 것은 더하면 더하지 덜한 것 같지 않은 것을 보면, 치과에서 치료받는 환자들의 마음은 모두 비슷할 것이다. 더불어 치과에 가야하는 환자들의 걱정은 여러 가지가 있다. 그 중 제일 큰 것은 치료 중 발생할 통증에 대한 공포감이며, 더불어 치아의 심한 상태, 치료 비용, 의사에 대한 신뢰, 의사의 친절도 등등이 있을 수 있다. 그러니 환자들은 아프거나 긴장된 상태에서 표현을 하게 되고 환자를 치료해야 하는 의사 입장에서는 가끔 당황스러운 일들이 발생 될 수도 있다. 결국은 환자와 의사간의 대화에도 모든 인간관계에서와 마찬가지로 서로 이해하고 소통할 수 있는 것이 중요하다. 이에 외래에서 있을 수 있는 몇 가지 상황을 생각해보자.

또 다른 예로 환자들은 연휴가 끼어 있을 때 수술하는 것을 선호한다. 하지만 의사들은 가급적이면 연휴 때 수술을 하지 않길 원한다. 이유인 즉 연휴 때는 병원이 정상으로 가동되지 않으며 의사나 병원 관계자들이 모두 마음이 들떠 있어서 의료사고가 발생할 가능성이 높기 때문이다. 필자는 병원 문을 닫을 시간 30분 전에 온 환자에 한하여 진료를 행하고 더 늦은 경우에는 환자에게 양해를 구하고 응급상황만 해결하는 진료를 하려한다. 필자의 20년 이상의 경험에 비추어 보면 항상 병원 끝날 때 짬 진료한 경우에 문제가 생기는 경우가 많았다. 예를 들어 발치하는 도중에 뿌리가 부러지는 등 생각해보면 급한 마음에 치료하는 것이 문제를 야기한 경우가 많았기 때문이다. 점심시간 직전에 내원한 경우도 마찬가지이다. 그래도 이 경우는 문 닫기 직전에 내원한 환자에 비해서는 양호하다. 점심시간이야 조금 늦어져도 되지만 퇴근시간이 늦어지는 것은 아이들을 돌봐야하는 직원들이 많은 경우에 의사나 직원 모두 서로가 부담이기 때문이다.


옛날 우리나라 최고의 권력자는 왕이었다. 그리고 다른 말로 임금님이라고도 하였다. 임금이란 말의 어원을 보면 재미있는 것을 발견할 수 있다. 임금의 어원이 이사금이란 말에서 나왔으며 신라 때 부족장들 중에서 왕을 선출할 때 이가 가장 많은 사람을 뽑아서 이사금이라고 했다고 한다. 이로 미루어 보아 당시에도 건강하고 튼튼하고 가장 오래 사는 기준이 치아였던 것으로 판단된다. 치아는 예로부터 항상 건강의 척도 중 하나였다. 물론 일반인들에겐 치아가 오복의 하나라는 속설이 있는데 사실은 중국의 서경(書經)에 나오는 인생(人生)의 바람직한 조건인 다섯 가지의 복을 말한 것이다. 즉 오래 사는 장수(長壽), 부유하고 풍족하게 사는 부(富), 건강하게 사는 강녕(康寧), 이웃이나 다른 사람을 위하여 보람 있는 봉사를 하는 유후덕(攸好德), 자기 집에서 깨끗이 죽음을 맞는 고종명(考終命)을 말하였다. 그런데 서민들은 유후덕과 고종명 대신 귀하게 되는 것과 자손이 많은 것을 원하였다. 따라서 오복 속에는 치아는 들어 있지는 않지만 언제부터인지 민간에 퍼드는 말로 치아는 오복 중에 하나라는 말이 생겨난 것을 보면 치아에 대한 중요도가 높았다는 것만은 사실인 듯하다. 또한 치아가 좋아야 건강할 수 있다고 생각한다면 오복 중의 장수에 해당될 수도 있을 것이다. 치과 의사가 없던 시절엔 치아가 아프면 지금의 한의원격인 의원에 가서 치료를 받아야 했는데 그것도 경제적으로 어려운 서민들은 그냥 통증을 고스란히 참아야만 했었기 때문에 그런 말이 나왔을 가능성도 생각해 볼 수 있다. 그리고 한의원에서는 침으로 치료했던 것으로 생각된다. 그런데 한의학에서 제일 유명한 허준 선생님이 쓰신 동의보감의 치아 편을 보면 특히 재미있는 부분이 있다. 이가 빠진 경우에 비법으로 만든 약을 빠진 곳에 넣어두면 새로운 치아가 맹출한다는 기록이 그것이다. 이 부분이 흥미로운 것은 현대 의학이 임플란트를 넘어 다음 세대에서는 유전자 조작에 의한 새로운 치아의 맹출을 유도하는 것이며 향후 치과학의 꿈의 치료법이 될 것이기 때문이다. 상실된 치아를 새로 만들어내는 것에 대한 생각을 이미 400년 전에 하였던 것이 참으로 놀랍다. 이와 같이 치통은 옛날부터 서민들의 생활 속에 밀접하게 관계되어 있었다.

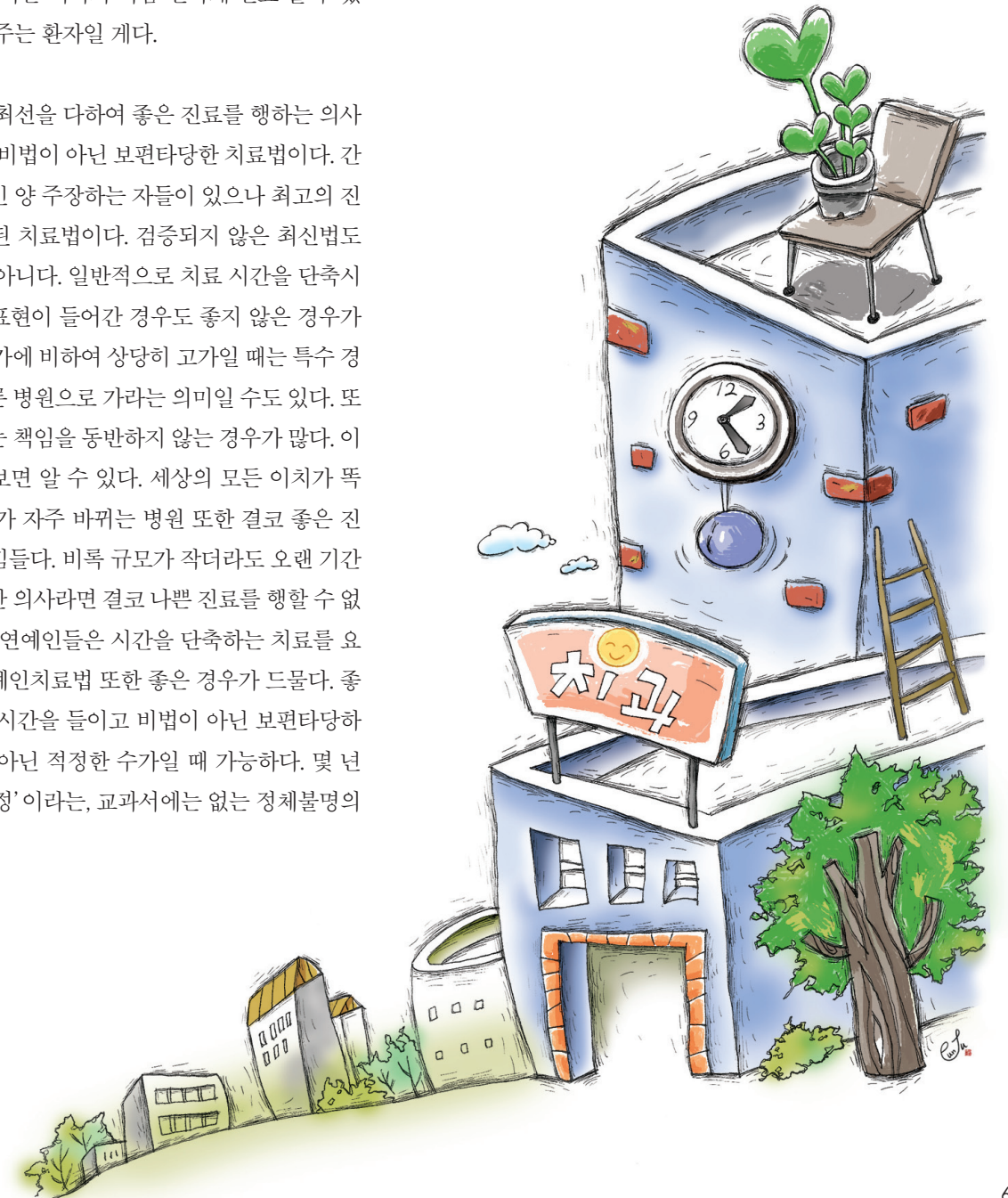
다른 경우는 가장 바쁠 때 내원한 경우이다. 놀토나 학생들 수업이 빨리 끝나는 수요일 오후에는 환자들이 몰리고 결국 환자들에게 자세히 설명할 수 있는 시간이 상대적으로 적어지게 된다. 거기에 발치하다가 뿌리가 부러지는 것과 같은 예상치 못하게 시간이 많이 걸리는 환자가 발생하는 경우에는 환자들이 몇 시간 썩 기다려야 하는 일도 생기고 환자들의 불만 또한 가중하게 된다. ‘한 시간 썩 기다리는데, 예약은 도대체 왜 해주는 거고 무슨 의미가 있는 거야!’ 라는 말이 터져 나오는 순간이다. 치과치료는 일반적인 내과진료와 달리 손으로 무엇인가를 만들거나 정밀한 행동을 행하여야 하기 때문에 다시 만들어야 하는 등의 돌발 상황이 상대적으로 많이 발생한다. 따라서 내과나 이비인후과처럼 예약시간을 맞추는 것은 상당히 어렵다. 그리고 환자가 대기실에서 30분 이상 기다리고 있는 것을 알면 의사 또한 마음이 다급해지고 심지어는 화장실에 가는 것조차 어려운 경우도 있다.



다른 경우로는 학원을 가야 한다든가, 약속이 있어서 몇 시까지는 병원을 나서야 한다고 말하는 경우다. 이 때 간단한 진료라면 별 문제가 되지 않지만 진료시간이 길어져야 할 경우라면 사뭇 난감해 진다. 게다가 오랜 시간을 기다린 환자라면 더욱 그렇다. 한 시간을 기다렸는데 그냥 가라고 할 수도 없고 치료를 하자니 시간은 촉박하고 대충하자니 양심이 허락하지 않고 정말 어찌 할 바를 모르게 된다. 진료를 받는 날 만큼은 의사에게 넉넉한 시간을 허락해주면 좋겠다. 결국 좋은 환자는 의사가 마음 편하게 진료 할 수 있는 여건을 만들어 주는 환자일 게다.

반면 좋은 의사는 최선을 다하여 좋은 진료를 행하는 의사이다. 좋은 진료는 비법이 아닌 보편타당한 치료법이다. 간혹 자신만의 비법인 양 주장하는 자들이 있으나 최고의 진료는 역시 보편화된 치료법이다. 검증되지 않은 최신편도 마냥 좋은 진료는 아니다. 일반적으로 치료 시간을 단축시키는 단기간이란 표현이 들어간 경우도 좋지 않은 경우가 많다. 일반적인 수가에 비하여 상당히 고가일 때는 특수 경우이거나 혹은 다른 병원으로 가라는 의미일 수도 있다. 또한 저가의 경우에는 책임을 동반하지 않는 경우가 많다. 이는 조금만 생각해보면 알 수 있다. 세상의 모든 이치가 똑같은 것이다. 의사가 자주 바뀌는 병원 또한 결코 좋은 진료가 이루어지기 힘들다. 비록 규모가 작더라도 오랜 기간을 한곳에서 진료한 의사라면 결코 나쁜 진료를 행할 수 없다. 시간에 쫓기는 연예인들은 시간을 단축하는 치료를 요구하기 때문에 연예인치료법 또한 좋은 경우가 드물다. 좋은 치료는 적절한 시간을 들이고 비법이 아닌 보편타당하며 고가도 저가도 아닌 적절한 수가일 때 가능하다. 몇 년 전인가 ‘초단기교정’이라는, 교과서에는 없는 정체불명의

치료법이 나돌았던 적이 있다. 내용은 보철의 라미네이트법을 말하는 것 같았는데 술식의 이름에 교정이란 말이 사용된 것이다. 아직도 필자는 그 단어의 치료법이 무엇을 의미했는지 잘 모른다. 아니 알고 싶지도 않다. 지금도 좋은 치료법이 인간들의 약한 상술에 흔들려 왜곡되고 있고 말 좋은 의사들이 손 좋은 의사들보다 인기가 많다. 부디 환자들이 마음으로 치료하는 의사들을 찾아 좋은 진료를 받기를 바라는 바이다. 





양악수술,

미인이 되는 마법인가?

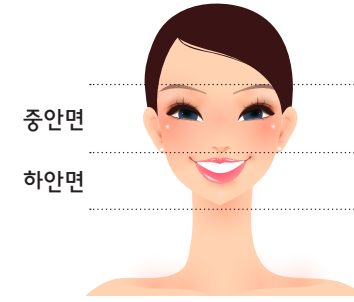
최근 마스크를 통해 또는 사람들의 입소문을 통해 널리 알려지기 시작한 양악수술. 몇몇 연예인들이 수술을 받고 이것이 대중매체를 통해 소개가 되면서 널리 대중화 된 만큼 많은 정보들이 일반인들에게 쏟아져 나오고 있으며 유의한 정보는 물론 별로 그렇지 못한 정보들도 많아 보인다. 간단하게나마 양악 수술에 대한 보편적이고 올바른 정보를 제공할 수 있는 기회가 되고자 한다.

양악수술?

양악수술의 보편화로 양악수술이 안면골격을 성형하는 대표 술식 중 하나가 된 것 같다. 양악수술은 여러가지 턱교정 수술법중 한 가지이며 치과교정치료와 얼굴 및 턱 부위의 수술 기법이 보다 정교해지면서 많이 시행되고 있다. 양악수술의 정의는 말 그대로 위,아래 턱을 모두 수술하는 턱교정 수술법이다. 양악수술을 비롯한 턱교정 수술은 새로운 것이 아니다. 1970년대 이미 양악수술은 서구에서 이미 널리 알려진 수술이었으며 우리나라에서도 그만한 역사를 가지고 있다.

글 · 사진

교수 권 용 대
경희대학교 치의학전문대학원
구강악안면외과



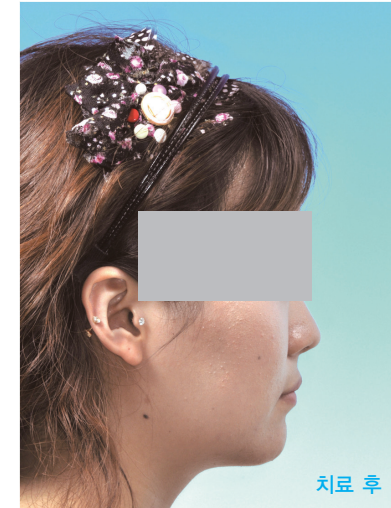
양악수술이 만능인가?

그렇다면 누구에게 양악수술이 필요한 것일까?

최근에 무작정 양악수술을 받고 싶다는 환자 및 주변 분들이 많아졌다. 일부에서 양악수술을 환자들에게 권유하고 양악수술에 대한 환상과 같은 것을 갖는 일반인들이 양악수술을 받고 나서 물론 만족하는 경우도 있지만 자신이 생각한 것과 달라 후회하며 다른 병원을 찾기도 한다. 양악수술이 개개인이 생각하는 안면의 여러 미적인 흠결을 고쳐줄 것이라는 환상에서 벗어나야 한다. 양악수술과 같은 턱교정 수술이 갖는 의미와 그것이 해결할 수 있는 것들과 제한적인 효과만 볼 수 있는 부분에 대한 올바른 이해가 필요하다. 턱교정 수술시 턱뼈의 부조화가 어디에 있는가에 따라 수술 계획이 달라지게 된다. 아래턱에만 문제가 있다면 아래턱만 수술을 하는 경우가 대부분이며, 윗턱에만 문제가 있고 아래턱이 자연스럽게 따라갈 수 있다면 윗턱만 수술할 수도 있다. 아래턱뼈와 같이 윗턱, 즉, 상악골을 수술하는 경우는 상악골위치나 크기에 부조화가 있는 경우이다. 예를 들면 상악골의 발육부전이 있는 경우, 중안면부의 비대칭이 있는 경우, 돌출이 심한 경우, 심한 개방교합 또는 교합평면의 조절이 필요한 경우로 요약 될 수 있다. 다시 말해 양악 수술이 항상 필요한 것은 아니고 각각의 경우에 따라 맞는 수술법이 따로 있을 수 있다는 것이다.



소위 주걱턱이라고 불리는 하악전돌로 아래턱이 앞으로 나와 있으나 중안면부는 정상적인 경우이다. 이런 경우에는 비대칭이나 교합평면의 문제가 없다면 하악만의 수술로 충분하다.



수술 6개월 후의 사진으로 턱끝의 위치가 자연스럽게 입술과 턱끝사이의 함몰부(이순구, mentolabial sulcus)도 자연스럽게 되었다.

기능과 심미

악골부조화로 인한 기능장애에는 음식을 씹는 기능이 떨어지므로 섭취장애, 발음장애 및 안면변형증으로 인한 사회심리적 장애가 있을 수 있다.

최근의 양악수술이 안면의 심미성을 증진 시키기 위한 최고의 방법 중 하나처럼 여겨지고 있다. 당연히 상,하악 악골간의 부조화가 심한 환자들에게서 양악수술은 안면의 심미성 증가를 보장한다. 그렇지만 양악수술이 유행처럼 퍼지면서 꼭 양악수술이 필요한 상황이 아님에도 불구하고 양악수술을 희망하는 환자들 있으며 이를 시술하는 임상가들도 종종 있는 것 같다. 필자가 치과대학 재학시절 치아형태학이란 과목을 배울 때로 기억된다. 어느 책에선가 나온 글귀중 '가장 기능적인 것이 가장 심미적이다.' 라는 말이였다. 이 말은 치과대학을 다닌 분들이라면 다들 한번 이상씩은 들어보고 공감해본 말일 것이다. 여기서 드리고 싶은 말씀은 양악 수술을 비롯한 턱교정 수술의 기본은 기능의 회복이란 것이다. 그러다 보니 골격의 부조화로 턱교정 수술을 하다보면 사실상 수술의 범위에 비해 안모의 개선이 그리 뚜렷하지 않는 경우도 볼 수 있게 된다. 그렇지만 기본적으로 기능의 회복을 이루면서 얻을 수 있는 심미적 효과들이 매우 크다. 여기에 덧붙여 비대칭 환자의 대칭성을 위한 노력을 더 한다던지 안면 윤곽수술을 부가적으로 시행함으로써 심미성을 위한 배려를 보다 할 수 있는 것이다. 또한 심미적인 부분에 있어서는 개개인 환자들의 요구가 다르고 이러한 요구들이 모두 현실적으로 가능한 것은 아니기 때문에 이에 대한 이해가 필요하다. 종종, 이러한 소통의 부족으로 환자들이 불만을 가지고 다른 병원을 찾아 상담을 다시 하게 되는 경우들을 종종 보아왔다. 여러 광고에서 나오듯이 소위 V라인이 최근 미인형 얼굴의 대세인 것 같다. V라인이 되기 위해 양악 수술을 받는 사람들이 점점 늘어나고 있는 추세이다. 특별한 골격관계의 이상없이 양악수술을 하는 것이 맞는 것인지 잘 모르겠지만 미의 기준은 항상 바뀌기 마련이라 10년 20년이 지난 대한민국에서의 미의 기준은 어떻게 바뀔지 아직 아무도 모른다.

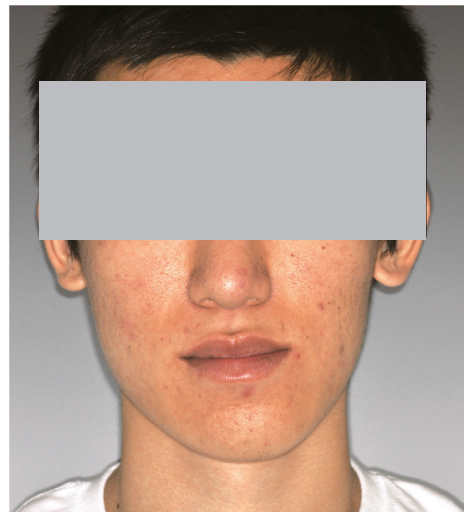
교정치료와 양악수술

턱교정 수술 환자가 처음 내원하였을 때 설명 중 가장 첫 설명이 치료과정이다. 치료과정은 진단 후 수술전 교정, 수술, 수술회복기 그리고 수술후 교정으로 이루어지며 이후의 주기적 내원이 과정이 추가 된다. 따라서 턱교정 수술은 전체적인 치료기간이 1년이 넘는 것이 보통이며 증례에 따라 더 길어질 수도 있다. 필자는 다른 분야의 수술과는 달리 턱교정 수술은 교정치료 선상에서 진행되는 큰 이벤트로 생각한다. 이는 전체적인 치료와 디자인은 교정의사의 주도가 크며, 물론 수술계획과 어떤 수술이 적합한지에 대해서는 구강악안면외과의사가 보다 주도적이지만, 수술은 교정치료를 받는 환자의 골격적 문제를 해결하는 방법이 되는 것이다.

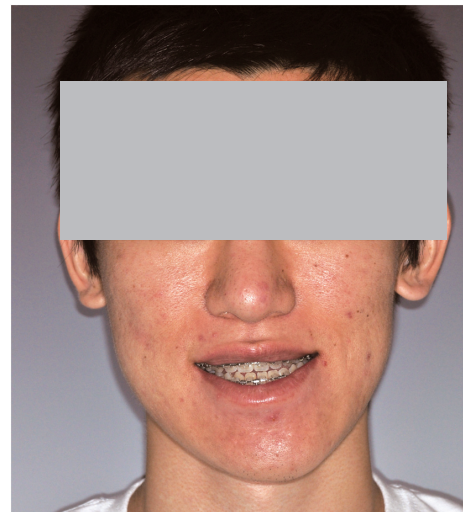
양악 수술을 마치 안면윤곽 수술처럼 생각하는 인식 때문에, 물론 이러한 인식은 의료관계자들이 심어놓은 것이지만, 교정치료를 양악 수술의 옵션처럼 생각하는 분들이 있다. 사실상 모든 턱교정 수술이 악골간 관계를 변화시키므로 교합관계의 변화를 수반하게 되고 이에 대한 교정치료가 필요하다. 치료기간의 단축을 위해 최근에는 수술을 먼저 시행하는 소위 선수술 턱교정 수술이 유행하고 있는데 선수술이란 개념은 전혀 새로운 것이 못된다. 이미 몇십 년 전 턱교정 수술과 교정치료의 발달이나 협력관계가 미약했을 때 교정치료 없는 수술이 많이 시행되었다. 물론 지금의 선수술 턱교정 치료가 그때와 같지는 않겠지만 하여간 어느날 어떤 사람에 의해 개발된 새로운 것은 아니라는 것이다.

치료기간의 단축과 수술을 통한 빠른 안모개선에 대한 기대감으로 선수술에 대한 환자들의 요구가 많아지고 있으나 사실 선수술 방법이 가능한 증례는 그리 많지 않으며 이에 대한 찬반 논란도 아직 끝나지 않았다. 오히려 치료계획에 대한 확실한 목표와 턱교정 수술을 시행하는 구강악안면외과의사와 교정치과의사 간의 효율적인 협료력과 의사소통을 통해 수술전 교정을 최소화 할 수 있을 것이며 이를 통해 보다 예측가능하고 안정적인 결과를 얻을 수 있을 것이다.

치료 전



비대칭환자로 입술선 역시 좌측이 올라가 있다. 중앙면부에도 비대칭이 존재하는 경우로 이런 경우 양악수술의 적응증이다.



웃을 때 비대칭이 더욱 뚜렷해지고 윗턱의 치열 역시 심한 비대칭을 보인다. 아래턱은 좌측으로 편위되어 있다.

양악수술, 누가 어디서 하나?

치의학은 치아 및 구강 환경은 물론 턱뼈를 포함하는 안면골등의 질환을 포함한 기능이상 심미적 문제들을 다루는 종합적인 학문이다. 따라서 치의학에서도 각각의 전문분야가 따로 존재한다. 양악 수술과 같은 턱교정 수술에서 교합(치아들이 맞물리는 양식)과 턱뼈간의 관계가 중요한 부분이니 만큼 국내 각 치과대학병원의 구강악안면외과 및 교정과에서 이러한 수술이 많이 이루어지고 있다. 최근에는 구강악안면외과를 공부하고 소정의 과정을 수료한 분들이 턱교정 수술을 하는 전문치과를 개원하여 이러한 곳에서도 많이 이루어지고 있다. 앞서 말했듯이 미적인 것만을 추구하는 성형의 개념이 아닌 구강 및 안면골의 조화와 기능을 잘 이해해야하기 때문에 이 부분에 대한 전문지식을 갖춘 전문 치과의사들에게 치료받기를 권유한다. 이는 우리나라에서만 아닌 전세계적인 상황으로 미국, 일본 및 유럽 여러 국가에서도 구강악안면외과의사에 의해 턱교정 수술이 이루어지고 있다.

치료 후



수술 후 6개월 비대칭이 확연히 해소되었다. 수술 후 교정치료가 이루어 지고 있으며 앞으로도 주기적 내원을 통해 관찰이 필요하다.

수술의 위험성과 합병증

모든 수술에는 위험이 따른다. 우리가 차를 타고 다니고 길을 건너고 하는 일상생활에서도 위험이 존재 하듯이 턱교정 수술에서도 위험이 따를 수 있다. 최근에는 턱교정 수술기술 및 이를 뒷받침하는 각종 의료기술의 많은 발달로 수술의 위험성은 많이 줄어들었으며 걱정은 될 수 있지만 안심해도 될 만 하지 않나 생각된다. 병원의 선택에 있어서도 우발상황에 대한 대처가 가능한 곳 인지도 한번 생각해 볼 수 있다.

여느 수술과 마찬가지로 양악수술 등의 턱교정 수술에도 합병증이 존재한다. 몇가지 예를 들면 출혈 및 부종이 있으며 이들은 대개 수술 초반에 나타나는 것이 일반적이며 부종은 수술 후 약 이틀 정도는 지속적으로 증가하며 그 이후에는 서서히 감소한다. 다만 붓는 것은 이틀에 걸쳐 금방 이루어지지만 내리는 것은 상대적으로 많은 시간을 요하므로 답답하게 느껴질 수도 있다. 개입차가 크지만 큰 붓기는 약 15일 정도면 빠지고 한달정도 지나면 많이 안정화 되는 것 같다. 다만 양악 수술이 골격을 이동시키는 수술이기 때문에 얼굴 모양이 그에 맞추어 자리를 잡는데는 그 보다 훨씬 긴 시간을 요한다. 양악수술에서 윗턱수술을 하고나서 종종 코와 윗입술 부위의 저릿저릿한 감각이상이 올 수 있으며 아래턱 부분에서는 아랫입술과 턱끝 부분을 포함해서 잇몸 및 앞니 등의 감각이상이 오는 경우가 많다. 윗턱 수술의 경우에는 눈 밑에 신경이 수술 시에 다소 견인되어 나타나는 것이며 아래턱 수술의 경우에는 턱뼈 안의 신경이 지나가는 터널과 같은 곳의 연속성이 깨지면서 나타나게 된다. 두 경우 다 신경이 잘리거나 하는 것은 아니며 짧게는 수주, 길게는 6개월 이상이 걸려 감각이 돌아오게 된다. 합병증에 대한 부분에 대해서는 환자와 의료진간의 대화를 통해 서로 이해하여야 하며 사실상 턱 수술에 경험이 풍부한 구강악안면외과 의사에게 치료받는다면 큰 합병증은 거의 생기지 않는다.

치료 전



교합관계의 특별한 이상없이 돌출만을 주소로 내원한 환자이다. 구치부의 교합관계를 흐트리지 않고 치아와 치조골을 포함한 전방분절골절단술을 통해 돌출을 해소한다. 최근엔 수술 기법의 발달로 양측 두개의 수직절개와 중앙 순소대 부근의 stab incision만으로도 시행하여 술후 합병증을 최소화한다.

치료 후




수술 6개월 후 모습. 돌출은 자연스럽게 해소되고 보다 심미적인 이순구 (mentolabial sulcus)의 형성을 볼 수 있다. 심미적인 개선은 환자의 사회심리적 상태를 개선하는데 도움을 준다.

안면윤곽술

앞서 말한 V라인을 미적이라고 생각하는 인식으로 인해 교합관계를 건드리지 않고 안면골의 외형만을 다루는 수술도 있다. 이런 수술은 양악 수술과 함께 흔히 시행되기도 한다. 네모난 얼굴로 보이게 하는 두드러진 하악각 (아래턱의 후방 양쪽의 두드러진 부분)을 잘라 보다 가름하게 보이게 한다든지 광대축소술로 두드러진 광대를 작게 한다든지 하는 것이 그것이다. 하악각 성형술을 시행하는데 있어서는 일단 문제가 어디에 있는지 알아내는 것이 중요하다. 물론 대부분에서 두드러진 하악각이 문제이긴 하나 교근(씹는 근육)의 과대 발육이 종종 동반되므로 이에 대한 처치가 함께 고려되면 보다 효과적일 수 있다. 무조건적인 V라인에 대한 선호로 과도한 하악각 성형술은 바람직하지 못하다. 과도한 하악각 성형술은 부적절한 이차각의 생성이나 아래턱뼈를 지나는 신경관을 침범하여 지속적인 감각이상을 남길 수 있다.

마치며...

양악수술이 유행처럼 번져가고 있다. 이로 인해 일반대중 사이에서 구강악안면외과에 대한 인식이 널리 알려지고 위상이 높아간다는 느낌이 들어 기쁘게 생각한다. 모두 다 아는 흔한 말로 지나친 것보단 모자란 것이 낫다라는 말이 문득 떠오른다. 양악수술의 기본은 기능의 개선이다. 기능 개선의 포괄적인 의미에는 심미성 증진도 포함 된다고 할 수 있다. 유행은 어느 시대나 있는 것이며 유행은 변한다. 유행에 뒤쳐진 웃은 버릴 수도 있고 보지 않고 장농에 그냥 놓아둘 수도 있다. 하지만 우리의 얼굴은 버릴 수도 장농에 넣어 놓을 수도 없다. 시시각각 변해가는 유행을 쫓아 거기에 맞추어 수술을 할 수도 있지만 너무 그러한 것을 쫓기 보다는 환자에게 가장 기능적인 것이 어떤 것이고 Human norm이 무엇이고 또한 보편타당한 미가 무엇인지 생각해보는 것이 환자들의 얼굴을 책임지는 의료인들의 책무라고 생각된다. 

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.



3M
자료제공
치과 의사 권영철
(한국쓰리엠 임상자문위원)

+ **아이의 울면 젖병을 물려라?** 아기에게 젖병을 물려서 재우면 치아우식(치아 부패)이 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 7세, 영구견치와 소구치가 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 치과 의사와 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 방지해 주어 충치의 위험을 최소화할 수 있습니다.

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 뽀뽀하거나 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 머무르지 않고 되도록 바로 삼키도록 합니다. 음료를 마신 후에는 생수나 보리차로 입을 헹구도록 합니다.



100세까지 건강하게

바야흐로 100세 시대를 맞아 최근의 핫 이슈는 ‘잘 늙어가기’이다. 100세, 건강만 지킨다면 120세까지도 살 수 있다는 조심스러운 연구결과까지 나오고 있는 상황이고, 100세 시대라는 말은 보험사의 다양한 상품 광고를 통해서도 익히 들어본 듯도 하다. 그러나 대부분 노후 준비를 위한 재테크에 대해 국한되어 있었다면, 요즘 들어서는 건강하게 100세까지 살아가는 ‘건강테크’의 필요성이 더 중요해졌다. 미리미리 준비하지 않으면 언론에서 이야기하듯 축복이 아닌 재앙으로 다가올 수도 있기 때문이다. 건강한 100세, 즉 웰에이징(Well-Aging)을 위해서는 젊을 때부터 미리미리 챙기고 준비해야 한다.



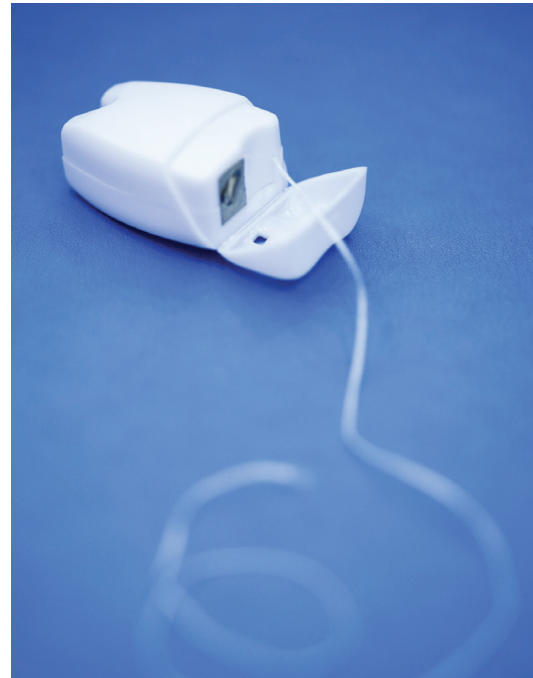
‘나는 얼마나 100세 웰에이징을 위해 노력하는가’ 체크해 보세요!

- 1. 나만의 주치의가 있나요?** 예 아니오
 보통 아프면 ‘대형병원’을 떠올린다. 물론 그것이 나쁘다는 것은 아니지만, 소소한 아픔이 생길 때마다 대형병원으로 뛰어갈 수는 없는 노릇이다. 중병이 아니고서야 대형병원에서의 진료시간은 3분 내외. 누구나 한번쯤은 겪어 본 일이다. 건강하게 오래 살기 위해서는 지금부터라도 자신에게 적합한 동네 병원(가정의학과 또는 내과, 산부인과 등등)을 정해 정기적인 검진, 상담을 받을 수 있는 주치의의 존재를 꼭 확인하자. 가정의학 전문의는 내게 가장 필요한 검사, 생활습관, 필요한 주사 등에 대한 설명과 상담이 가능하고, 운동을 좋아하는 사람이라면 스포츠의학과 전문의를 주치의로 두는 것이 현명하다. 특히, 여성이나 아이의 경우 산부인과, 소아과 전문의를 지정해 나만의 주치의로 두면 다양한 질환에 대해 관리를 받을 수 있는 장점이 있다. 병원이 부담스럽다면 보건소를 이용해보는 것도 좋고, 단, 명심해야 할 것은 의사에 대한 100% 믿음을 기본으로 하되, 의문점은 그때그때 물어보는 것이 중요하다.
- 2. 하루에 10분 이상 큰 소리로 웃으시나요?** 예 아니오
 우리의 몸은 웃는 것만으로도 전체 근육의 3분의 1이 움직인다. 1분 동안 실컷 웃으면 10분 동안의 조깅, 자전거 타는 것과 같은 효과를 얻는다. 특히 웃을 때마다 폐로 공급되는 혈액과 산소량이 많아져서 폐기능이 좋아진다. 재! 지금부터 1분. 웃으세요!
- 3. 2리터의 물, 하루에 꼬박꼬박 드시나요?** 예 아니오
 인체의 70%를 차지하는 물! 신진대사의 순환, 배설, 체온조절 등 중요한 역할을 한다. 음식을 통해서도 0.5~1리터의 물을 흡수하기 때문에 괜찮다고 생각할지 모르지만, 우리 몸이 하루에 약 2.5리터의 수분을 배설하고 있다. 그래서 최소 2리터 이상의 물을 마셔야 수분 균형을 맞출 수 있다.
- 4. 지금 당신의 밥상을 살펴보세요. 육류가 더 많은가요?** 예 아니오
 당분이 적고 섬유소와 비타민 등 항산화 성분이 풍부하게 들어 있는 것은? 바로 채소다. 채소 위주의 식사를 하면 고혈압, 당뇨, 비만 등 생활 속 좋지 않은 식습관을 예방할 수 있다. 흰쌀밥, 육류 위주로 밥상이 되어 있다면 현미와 채식으로 바꿔보자. 몸이 달라지는 것을 느낄 수 있다.
- 5. 하루 30분 운동, 당신의 몸은 움직이고 있습니까?** 예 아니오
 운동은 기초대사량을 높이고 혈액과 신진대사 순환을 원활하게 한다. 당뇨, 고혈압, 동맥경화 등 나이 들면서 발생 빈도가 높은 질병을 예방이 필요하다. 지금부터라도 걷자. 가장 효과적이면서 몸에 무리를 주지 않는 ‘걷기’. 100세 웰에이징을 위한 첫걸음이다.
- 6. 친구들과의 만남이나 사회적 활동을 꾸준히 하고 있나요?** 예 아니오
 신체적 건강 못지않게 정신적 건강도 웰에이징을 위해 꼭 필요한 것. 최근 들어 노년기 우울증, 빈둥지증후군 등 중장년층의 정신 건강에 심각한 이상신호가 잡힌다. 전문가들의 조언에 의하면 노년의 정신 건강을 위해서라도 일정한 사회 활동 즉, 친목 모임, 봉사활동, 운동, 취미 생활, 친구와의 만남이 중요하다고 한다. 화초, 애완동물 등 애정과 관심을 쏟을 수 있는 대상을 찾아보는 것도 좋다.
- 7. 당신의 뇌 건강, 어느 정도인지 잘 알고 있나요?** 예 아니오
 60대 이후 100세까지 삶의 질에 큰 영향을 미치는 질환으로 알, 중풍, 치매를 꼽는다. 그 중에서도 가장 두려운 것이 무엇일까? 대부분 ‘치매’라는 답을 내놓는다. 치매는 단순히 기억을 못하거나 성격, 행동 이상에 그치는 질병이 아닌 가족, 친구 등 사랑하는 이들과의 정서적 교류 단절을 의미한다. 노화에 따른 질병, 치매를 예방하기 위해서는 뇌 건강에도 신경을 써야 한다. 일상에서 흔히 하던 일의 순서를 일부러 바꿔서 해보는 것이나 외국어나 악기 등을 배움으로써 뇌를 자극해주면 좋다. 간단한 손 운동도 도움이 된다.

피할 수 없다면 즐기라는 말처럼 이미 다가오고 있는 나이듦에 대해 미리 두려워하지 말자. 잘 늙기 위해 준비하는 것이 축복받은 100세를 맞이하는 우리의 자세이니깐!

자료참고 _ 국민건강보험공단 홈페이지
 참고서적 _ 100세 혁명 (시공사)

치간 관리의 중요성



dental floss

누구나 건강하게 장수하고 싶은 욕망을 갖고 있다.
미국의 US News and World report에서는
2009년도에 '100세까지 건강하게 살 수 있는 10가지 습관'을 발표했다.
10가지 습관 중에서 첫 번째는 '은퇴하지 마라(Don't retire)' 였고,
두 번째로 강조하는 습관이 바로 '매일 치실질을 해라(Floss everyday)' 였다.
모든 구강질환의 시작은 치아 사이에 오랫동안 침착된 바이오필름인 플라크에서 비롯된다.
최근 연구결과 치아 사이에 침착된 플라크가 심혈관질환이나
당뇨와 같은 전신질환의 발생과 유의하게 관련성이 높다는 보고가 있다.
그러므로 치아 사이를 관리하는 것은 구강건강뿐만 아니라 전신건강의 유지에도 필수적이다.

글 · 사진
교수 김 백 일
연세대학교 치과대학
예방치과학교실

dental floss & proxabrush

일반인들에게 가장 친숙한 구강관리법은
칫솔질이다. 그러나 칫솔은 치간부에 도달이
힘들어 일반적으로 칫솔질만 시행하는 것은
전체 치아 표면의 절반만을 닦는 것에 불과하며,
관리되지 않은 나머지 절반인 치아 사이에 낀
플라크는 심각한 구강질환을 유발할 수 있다.
그러므로 치간 부위를 청결하게 유지하기
위해서는 반드시 치실이나 치간칫솔과 같은
치간관리용품을 사용해야만 한다.
그러나 일반인들에게 있어서 치간 관리는
그 중요성에 비해 실천 빈도가 매우 낮은 편이다.

2006년도에 보건복지부가 발표한 건강행태에
관한 보고서에 따르면 우리나라에서
치실 · 치간칫솔을 매일 사용하는 인구는
5%에 불과하며 일주일에 1번 이상 사용하는
사람의 비율은 4.7%, 월 2~3회 사용하는 사람의
비율은 2.9%로 나타났다. 연령별로 매일
치실 · 치간칫솔을 이용하는 경우는 40대가
가장 높았으나 그 비율은 8%밖에 되지 않았다.



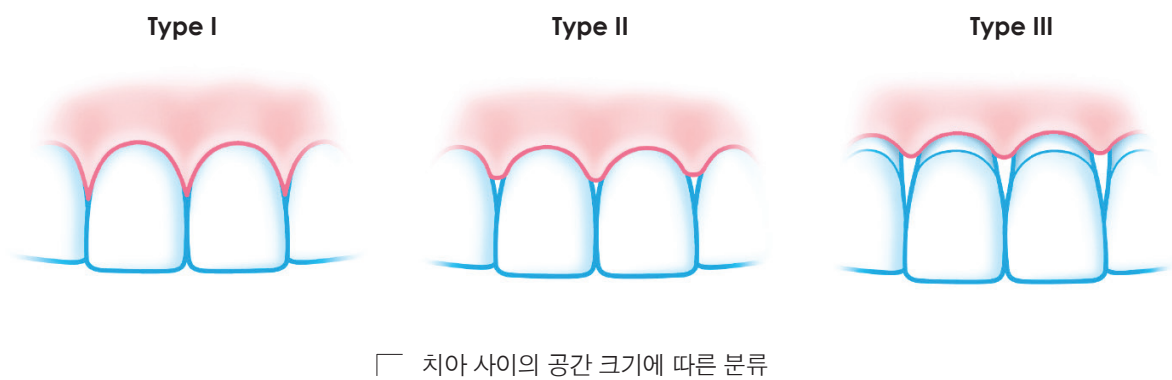
proxabrush

하지만 2010년도 시행된 국민구강건강 실태조사자료에 의하면 우리나라 국민들 중에서 치실을 정기적으로 사용하는 사람은 14%로서 점차 늘어나고 있는 추세이다.
한편 우리나라에서 흔하게 사용되는 치간 관리 도구인 이쑤시개의 경우 치아 사이에 낀 일부 음식물 찌꺼기만을 제거할 뿐이지 플라크를 완벽하게 제거할 수는 없다.

본인에 치실과 치간칫솔 중에서 어느 것이 적합한지를 먼저 확인하는 과정이 필요하다.
왜냐하면 개인에 따라서 치아와 치아 사이가 벌어진 공간의 크기가 다르기 때문에 그 공간에 크기에 적합한 제품을 사용할 때 최대 효과를 얻을 수 있기 때문이다.

그림 1은 치아 사이의 공간의 크기에 따라서 크게 세 가지로 분류한 것이다. Type I은 치아와 치아 사이가 잇몸으로 가득 채워져 있는 형태로 건강한 치은에 해당하며, 이러한 형태의 치간부 관리에는 치실이 추천된다. 만약 Type I의 치은에 커다란 사이즈의 치간칫솔을 억지로 통과시켜 사용하게 되면 잇몸에 손상을 줄 수 있다. Type II는 잇몸병이 진행되어 치아 사이의 잇몸이 퇴축되어 치아 사이의 공간이 보이는 형태로서, 이때 추천되는 치간 관리용품은 치간칫솔이다. 이 상태에서 잇몸병이 관리되지 않고 더욱 진행되면 치아 사이의 잇몸이 광범위하게 소실되거나 완전히 소실된 Type III형태로 바뀔 수 있으며, 이때는 첨단칫솔이라는 특수한 형태의 칫솔이 추천된다.

그림 1



그러면 여러 가지 치간관리용품 중에서 대표적인 제품인 치실과 치간칫솔의 사용법에 대해 자세히 알아보자.

먼저 치실은 서로 긴밀히 붙어 있는 치아 사이의 치면세균막과 음식을 제거에 가장 유용한 도구로 칫솔 이외에 가장 보편적으로 사용되는 구강관리용품이다.

- ① 40~50cm 길이로 치실을 끊는다.
- ② 자른 치실을 양손 가운데 손가락에 감아 치실 사이가 10cm정도 되도록 잡고 엄지와 검지를 이용하여 실제 적용부가 3cm정도가 되도록 잡는다(그림 2).
- ③ 치아는 치아 사이에 치실을 넣을 때에는 잇몸이 다치지 않도록 한번에 밀어넣지 말고 살살 톱질하듯이 넣는다(그림 4).
뺨을 때에는 한쪽 치아에 치실을 C자 모양으로 감싸 씹는 면 방향으로 위아래로 닦는다(그림 5).

그림 2

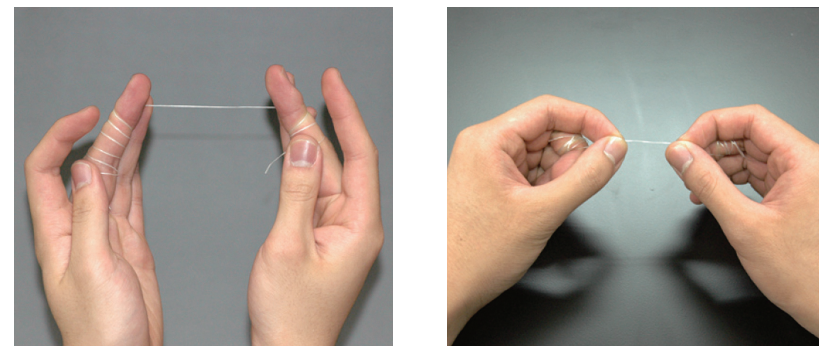
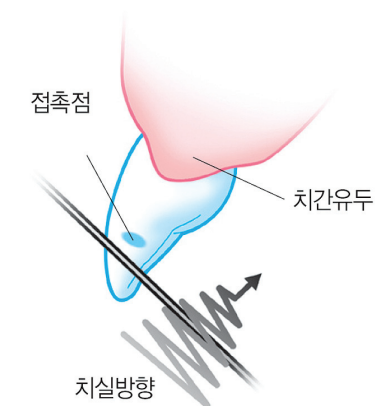


그림 4



┌ 톱질하듯 치실을 움직여서 넣는 모습

그림 5



치실 손잡이(floss holder)는

치실을 사용하는 데 있어서 손가락을 구강 내에 직접 넣어야 하는 불편함과

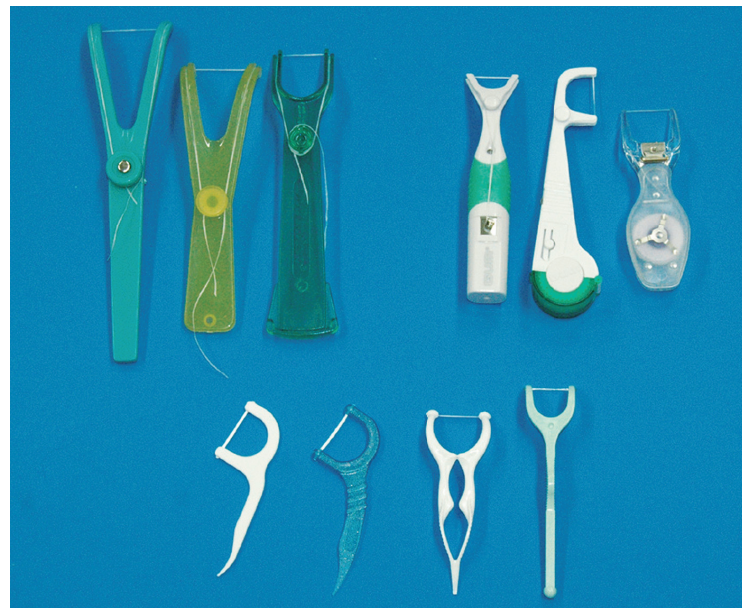
치실질을 위해 양손을 모두 사용해야 하는 불편함을 대신할 수 있는 도구이다.

치실 손잡이는 손놀림이 능숙하지 않거나 손이 너무 커서 구강 내에서 치실질이 어려운 경우,

손에 근 장애나 관절염이 있는 경우, 구역질이 심하거나 입이 잘 벌어지지 않는 경우,

다른 사람의 치아에 치실질을 해 줄 경우에 추천되며, 일반인도 치실 손잡이를 이용하면

치실 사용의 습관화에 도움이 된다.



다양한 종류의 치실 손잡이 모습

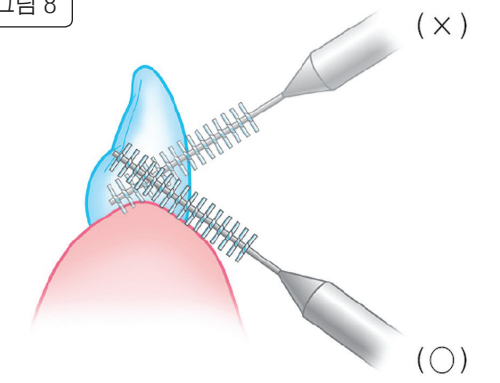
- ▶ 치간칫솔은 매우 다양한 굵기와 크기로 제조되고 있다(그림 7).
그러므로 본인의 치아 사이에 알맞은 크기를 선택하는 것이 중요하다.
이때 칫솔모의 크기는 닦을 부위의 공간보다 약간 더 큰 것이 좋다.
치간칫솔을 처음 잇몸 사이에 삽입할 때는 그림 8처럼 잇몸의 형태를 고려해서
치아 방향으로 어느 정도 각도를 주면서 삽입하는 것이 필요하다.
일단 각을 주어서 치간유두에 치간칫솔을 넣었으면 그림 9처럼 치간칫솔을 세워서
치간부에서 90도로 전후방으로 움직이면서 닦아준다. 전후방을 움직이면서
동시에 좌우로도 어느 정도 각도를 주면서 움직이면 치아의 인접면 부위를
효과적으로 닦을 수 있다(그림 10).

그림 7



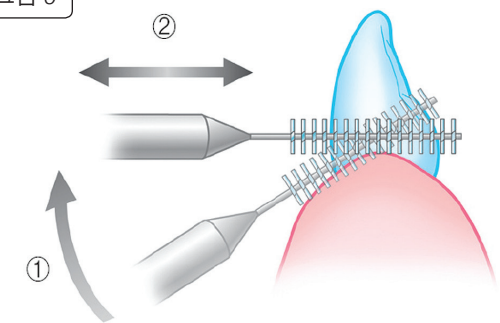
크기에 따른 다양한 치간 칫솔들

그림 8



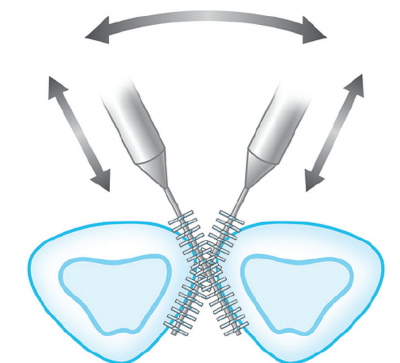
치간칫솔의 삽입 각도

그림 9



치간칫솔의 삽입(1)과 동작(2)시 각도

그림 10



치아의 형태를 고려한 치간칫솔의 동작

흔히 구강은 우리 몸을 들여다보는 창이라고 한다.
구강관리를 위해서 치간관리용품의 사용을
생활화한다면 100세까지 건강한 자연 치아뿐만 아니라
전신건강을 유지하는 것은 결코 꿈이 아닐 것이다. 🦷



소아진료 20년, 따뜻한 사랑을 동화에 담다

“동화 속 이야기 나라에 꼭 빠진 듯, 치료를 잘 받고 돌아가는 아이들이 많아요. 말 그대로 동화치료예요.” 한국추리문학계의 등단작가이기도 한 김재성 원장이 최근 본업인 치과의사로서의 전공을 살린 치과 동화시리즈를 출간해 화제다. 치과의사, 추리작가, 동화작가라는 독특한 이력을 더하고 있는 그를 찾아가 치과 치료 동화에 대한 이야기를 나눴다.

치과의사, 등단작가의 길을 걷다

그의 독특한 이력이 시작된 것은 치의학을 전공하게 된 때로 거슬러 올라가야 한다.

서울대학교에서 영어 교육과를 전공했던 그는 미국에 이민을 가게 되면서 영문학과 치의학을 동시에 전공하게 된다.

“성년이 되어서 이민을 간 것이라 그 지역사회에 빠르게 흡수되지는 않더군요.

새롭게 공부를 시작하고 치의학 대학원까지 마치다 보니 8년 정도 시간이 걸렸어요. 나름대로 굴곡진 삶을 살았다고 할 수 있죠.”

미국 샌프란시스코에서 개원하여 10년 정도 활발하게 치과의사로 살았던 그가 어떻게 작가의 길을 가게 되었을까?

그는 일종의 향수병이 글을 쓰게끔 했다고 답했다. 대학 재학 중에 미국으로 간 그에게 20년 동안의 미국생활은 항상 낯선 시간의 연속이었다. 한국에 대한 그리움은 커져이 쌓여가고 여러 가지 요인이 겹치면서 한국행을 결심했다.

“한국으로 돌아와서의 적응은 의외로 쉬웠어요. 바로 치과를 개원하고 진료에 몰두하다 보니 시간 가는 걸 잊을 정도였으니까요.

그러던 어느 날 문득 깨닫고 보니 한국에 온 지도 11년째. 그동안 진료만 하면서 보냈던 시간이 너무 아쉽더군요.

문학 전공도 살려볼 겸 나의 생활, 생각 등을 글로 표현해보자 싶었어요. 그래서 진료 짬짬이 소설을 쓰다가

2006년에 창조문학을 통해 등단했어요.” 2009년에 한국추리작가협회 신인상을 받으며 그의 작품 활동은 본격화되었다.

작가의 상상력이 논리적인 구상이나 전개과정을 통해 집결되는 추리 소설의 매력에 푹 빠져 장편소설 ‘호텔 캘리포니아’를 비롯, ‘외계인 치아 교정하기’, ‘12인 12색’ 등을 발표했다.

재미와 유익함을 동시에 잡은 치과 치료 동화 이야기

치과의사이자 추리작가인 그는 치과의사로 환자들, 특히 소아 환자들을 대하면서 그들을 위한 좀 더 쉽고 재미있는 치과 치료에 대한 글을 써보고 싶다는 생각을 했다.

“아이들을 진료하다 보면 따로 시간을 내서 이 닦기, 음식 선별하는 요령, 치실의 중요성, 치아에 안 좋은 습관 등등에 대한 교육을 제대로 할 시간이 절대적으로 부족하죠. 치과를 찾는 아이들의 표정을 잘 보세요. 대부분 딱딱하게 굳어 있어요. 엄마 손을 꼭 잡고 있거나… 치과를 찾는 아이들이 좀 더 편안한 얼굴이었으면 좋겠다는 생각에서 그림동화를 써보기로 했어요.”

‘추리작가가 동화를 써?’ 언뜻 생각하면 어울리지 않는 듯해도 치과의사라는 직업, 추리작가만의 무한한 상상력은 오히려 그림동화의 구성을 훨씬 즐겁고 활기차게 만들 수 있었다 할 그 역시 추리소설과는 확연히 다른 전개 구성이라 어려웠지만, 그만큼 독자들의 반응이 빠른 것도 그림동화의 장점이었다. 병원을 찾는 어린아이들이 편하게 읽고 깔깔대며 즐거워하는 모습을 보며 노력이 헛되지 않았다는 만족감이 느낀다고.

그의 동화는 출간되자마자 학부모들 사이에서 입소문을 타고 유명해졌다.

그의 치과 치료 동화는 ‘이빨 왕국의 헨젤과 그레텔’ 과 ‘마녀 치과의사와 이빨요정’, ‘밤새 이빨들이 도망갔어요’, ‘마녀 치과의사와 황금 플로스’ 등 4편으로 구성되어 있으며, 현재 제1권 ‘이빨왕국의 헨젤과 그레텔’ 과 제2권 ‘마녀 치과의사와 이빨요정’ 이 출간됐고 나머지도 발표를 앞두고 있다. 첫 번째 책이 치아에 좋은 음식 나쁜 음식에 대한 내용, 두 번째가 이 닦는 방법, 그리고 세 번째는 치아에 대한 이해와 치아에 나쁜 습관을 이야기하고, 마지막 권은 치실의 중요성을 일깨우는 내용으로 구성되어 있다. 스토리작업은 이미 끝났지만 아이들의 이해를 돕는 삽화 작업이 남아 있어 전4편이 출간되려면 시간이 조금 더 걸린다고 한다.

그림과 함께 하는 치과 치료 동화 속 캐릭터를 진료를 받는 아이에게 대입해 설명해주면 금세 감정이입이 되어 자신이 마치 동화 속 주인공이 된 것처럼 말 잘 듣는 우수 환자가 된다고. 아이들을 위한 동화치료이기도 하지만, 치과의사들에게도 많은 도움이 될 것으로 기대하고 있다.



1. 치과 동화 이외에도 그가 출간한 장편소설 ‘호텔 캘리포니아’와 다양한 책들
2. 치과치료 동화책인 ‘이빨 왕국의 헨젤과 그레텔’

“실제로 그림동화는 치과 진료에 있어 Behavior Management (행동교정)에 도움을 줍니다. 무섭다고 생각했던 치과에 가니 재미있는 그림책도 있고, 책 속의 주인공이 알려주는 치과 이야기도 즐겁다 보니 자연스럽게 치과에 대한 공포심도 덜어주고요. 이제 시작했으니 좀더 전문적으로 발전시키고 싶어요. 그림동화뿐만 아니라 초등학교 고학년이 읽을 수 있는 창작 치과 동화를 현재 구상 중입니다.”

앞으로 전문적인 내용을 담은 동화를 쓰기 위해 최근 전 세계 치과관련 동화들을 모으는 중이라는 김재성 원장. 전문성을 살려 재미있고 즐거운 치과 동화를 만들기 위해 계속 노력할 것이라 한다. 그에게 추리소설은 수학의 공식처럼 정밀한 구성과 새로운 장치를 만들기 위해 매 순간이 도전이라면, 치과 동화는 아이의 눈높이에 맞춰 맑고 순수하게 세상을 보는 법을 배우게 하는 마음의 선물 같은 존재라고 한다. 그래서 그는 치과의사, 추리작가, 그리고 동화작가 어느 것 하나 소홀히 할 수 없다. 그를 찾는 환자들이나 독자들에게서 항상 큰 힘을 얻고 있기 때문이다. “감사하고 또 감사하죠. 그 마음에 보답할 수 있는 길은 바로 정성된 치료와 따뜻한 글을 전하는 작가로서의 좋은 모습, 계속 보여드리는 것뿐이겠지요? 기대해주세요.”

양악수술과 심미치료에 관한 올바른 치과정보

인터넷만 검색해도 쏟아지는 치과상식들. 치과치료가 필요한 경우에도 치과에 가기 전 인터넷을 통해 정보를 찾아본다는 사람들도 많은 요즘이다. 하지만 광고인지, 정보인지 헷갈리는 다양한 이야기들로 고개를 가우뚱하는 경우도 적지 않다. 최근 예뻐지는 치과치료가 주목받고 있는 가운데 양악수술과 심미치료에 관한 올바른 치과정보를 제공한다.

글
—
공보위원
윤혜인

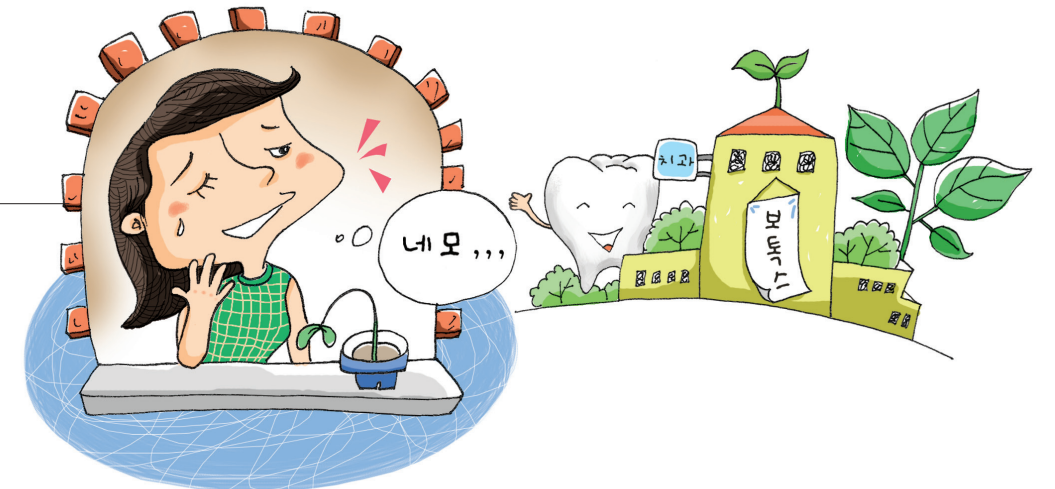


Q. 주걱턱으로 고민하고 있는 20대입니다. 얼굴형이 예쁘지 않은 것도 문제지만, 이가 잘 맞물리지 않아 씹는 데도 어려움이 있어요. 수술은 좀 두려운데, 꼭 수술을 해야 할까요?

A. 주걱턱은 아래턱이 위턱보다 앞으로 나와 있고 아래 앞니가 위쪽 앞니보다 앞으로 나와서 물리는 경우로, 얼굴모양이 옆에서 보았을 때 얼굴 아래쪽은 나오고 중간 부위는 들어간 형태입니다. 주걱턱처럼 보여도 치아에만 문제가 있는 경우 교정치료만으로도 치료가 가능합니다. 하지만 아래턱이 과도하게 성장하여 주걱턱이 되었을 때는 수술을 고려해볼 수 있습니다. 주걱턱 수술의 경우 대부분 교정은 필수적입니다. 왜냐하면 튀어나온 아래턱뼈만 뒤로 이동시켜서는 위, 아래 치아의 교합이 맞는 경우는 드물기 때문입니다. 경우에 따라 수술을 먼저 하고 교정치료를 진행할 수도 있고, 교정치료를 먼저 하고 수술을 할 수도 있습니다.

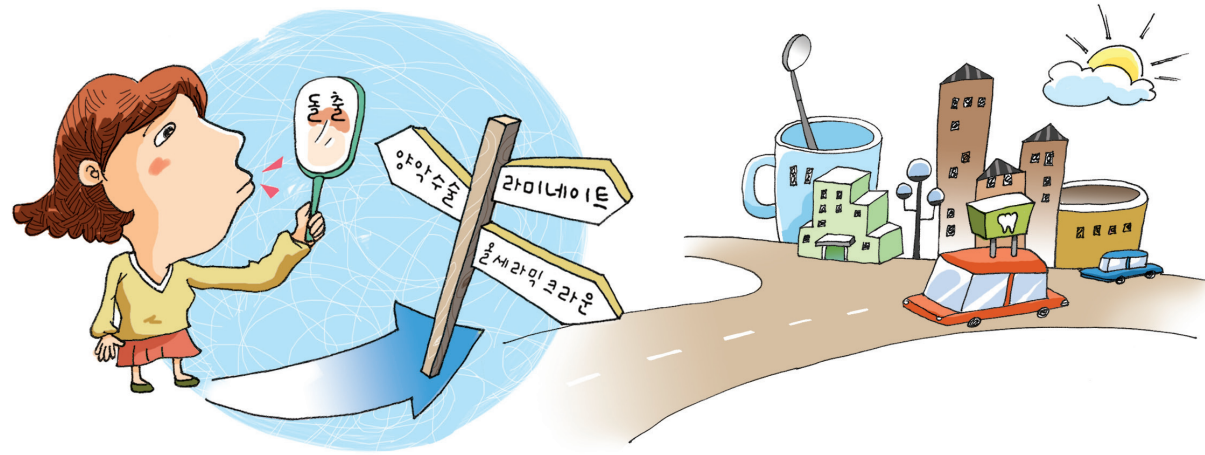
Q. 최근 예뻐진 연예인들의 비결로 '양악수술'이 자주 거론되더라고요. 주위에선 치료목적으로 수술하는 경우도 있다고 하는데, 도대체 양악수술이 뭔가요?

A. 위턱과 아래턱을 동시에 수술하는 것을 양악수술이라고 합니다. 아래턱이 튀어 나온 경우는 아래턱 전체를 뒤로 이동시키기 위해 아래턱뼈의 뒷부분을 잘라 고정하기도 하고, 위턱이 튀어 나온 경우는 윗니로부터 코 밑부분까지 잘라 고정하기도 합니다. 주걱턱일 때 주걱턱을 들어가게 할 수 있고, 얼굴이 비대칭일 때는 위턱과 아래턱을 맞추어 대칭으로 만들어 줄 수도 있습니다. 입이 돌출된 경우 뒤 방향으로 넣을 수 있고, 얼굴의 중간이나 아랫부분의 길이를 줄이는 효과도 기대할 수 있습니다.



Q. 요즘은 가름한 V라인 얼굴이 대세라는데, 전 네모난 사각형 얼굴로 고민이에요. 사각턱을 고칠 수 있는 방법은 없나요?

A. 사각턱이란 정면에서 보았을 때 얼굴이 넓고 네모난 모습을 말합니다. 옆에서 보았을 때 귀밑의 턱 라인이 심하게 각이 져 보입니다. 이렇게 보이는 데는 씹는 기능을 하는 근육 중 아래턱에 붙어 있는 근육이 과도하게 발달되거나 아래턱뼈의 각이 심한 경우로 나누어 볼 수 있습니다. 근육만 발달된 경우라면 보톡스 치료를 통해 수술 없이 효과를 볼 수도 있습니다. 보톡스는 볼의 근육에 주사를 놓아 발달된 근육의 크기를 줄이는 방법입니다. 그러나 6개월에서 1년 후부터는 효과가 사라져 다시 치료를 받으실 수도 있습니다. 만약 아래턱뼈의 각이 심해서 사각턱이 된 경우라면 그 부위를 절제하는 수술을 고려해 볼 수 있습니다. 수술이 필요한 경우라 하더라도 모든 수술은 입안으로 진행되므로 흉터는 남지 않습니다.



Q. 돌출입도 치과치료로 개선할 수 있나요? 저도 예쁜 옆 라인을 갖고 싶어요.

A. 치아만 앞으로 튀어나온 경우라면 교정이나 라미네이트, 올세라믹크라운 등으로 치료가 가능합니다. 그러나 치아와 함께 위턱 또는 아래턱이 튀어나온 경우라면 양악수술을 받는 것이 효과적일 수 있습니다. 보통 작은 어금니를 빼고 생기는 공간을 이용하여 턱뼈를 뒤로 이동시키는 수술을 받게 됩니다.

Q. 보철치료 후 잇몸이 검게 변했어요. 어떡하죠?

A. 과거 보철치료를 받은 후 잇몸이 검게 변하는 분들이 있습니다. 대부분의 경우는 PFM이라는 금속-도재관 보철물을 이용해 보철치료를 받은 치아가 오래되면서 금속이 잇몸 밖으로 비춰 보여 잇몸을 어둡게 보이게 하는 경향이 있습니다. PFM은 금속구조물이 들어가고 자연치처럼 보이기 위해 세라믹이라는 도재를 표면에 입힌 것입니다. 하지만 잇몸 경계부위는 세라믹 하방의 금속색깔을 잘 차단하지 못하고 두께가 얇아서 푸르스름한 빛을 띄기 쉽습니다. 보철치료를 다시 하지 않고 고치는 것은 사실상 어렵습니다. 경계부위에 금속이 아닌 치아색이 나는 올세라믹크라운과 같은 보철치료를 함으로써 이런 문제를 해소할 수 있습니다. 대신 내부에 금속이 들어간 금속-도재관에 비해서는 아직까지 강도가 좀 떨어지는 단점이 있으므로 여러 측면을 고려해서 선택하셔야겠습니다.

Q. 앞니가 벌어져 있어 웃는 모습에 자신이 없고, 자주 손으로 입을 가리게 돼요. 어떻게 하면 좋을까요?

A. 앞니가 벌어져 있는 이유는 치아가 턱뼈 크기에 비해 작거나, 치아 크기에 비해 턱뼈가 큰 경우, 잇몸이 안 좋아 벌어진 경우, 손가락을 빠는 나쁜 습관 등으로 나누어 볼 수 있습니다. 앞니가 벌어진 정도나 원인에 따라서 교정치료를 하거나, 레진으로 메울 수도 있고, 라미네이트 또는 올세라믹 크라운 치료도 가능합니다.



Q. 갑자기 앞니가 갈색으로 변했어요. 왜 그런 거죠?

A. 멀쩡했던 치아가 나도 모르는 사이 어느 덧 갈색 또는 거무스름한 색으로 변하는 경우가 있습니다. 보통은 치아가 죽었다고 말하는데, 위 앞니에서 주로 나타나는 증상입니다. 이런 경우, 잘 생각해보시면 몇 개월 또는 수 년 전에 넘어지거나 부딪쳐서 그 치아를 다친 적이 있을 것입니다. 치아를 어딘가에 부딪친 경우 치아가 부러지거나 부러지지 않더라도 흔들리고 아픈 경우가 많고, 대부분 며칠 후에 통증이 없어지고 멀쩡한 듯 하다가도 시간이 지나면서 치아색이 변해갑니다. 치아내부의 신경조직 안에 있는 혈관이 파열되어 일어나는 현상으로 대략 수일 혹은 1~2주 후에 연분홍빛이 도는 갈색으로 바뀌게 됩니다. 그리고 점점 더 색깔이 거무죽죽해지게 됩니다. 일단 변색이 나타나고 치아의 신경조직이 죽었다고 판단되면 신경치료를 한 다음 크라운을 해 주거나, 신경치료 한 후 그 치아만 미백치료를 통해 치아색을 살릴 수 있습니다.



구강 건강의 소중함을 깨닫는 '치아의 날'

서울특별시치과의사회는 치아의 날을 맞아 다채로운 행사를 마련해 시민들로부터 큰 호응을 얻었다. 6월 9일 하루 동안 열린 치아의 날 행사에서는 서울 전 지역 치과의사들의 자발적인 동참으로 대국민 구강건강 홍보 관련 프로그램이 원활히 운영됐다. 올해 처음으로 진행된 '사회복지시설 불우이웃 무료 강검진'에서는 이동용 유니트체어 10대 등 대규모 장비가 동원돼 가슴 따뜻한 봉사 활동이 펼쳐지는 자리가 됐다.

서울특별시치과의사회는 서울노인복지센터에서 어르신들의 치아 상태를 점검하고, 구강관리 요령에 대해 상세히 설명해 많은 관심과 호평을 받았다. 참가 어르신들에게는 틀니 관리용품 및 구강 위생용품이 기념품으로 증정됐다. 특히 서울지역 전 치과의사가 함께하는 치아의 날 무료구강검진도 시민들의 호응이 높았으며, 제66회 건치아동 선발대회와 구강건강강좌를 진행해 관심을 모으기도 했다. 서울특별시치과의사회 정철민 회장은 "치아의 날을 계기로 국민들이 치아의 소중함을 다시 한번 느끼고, 가족 모두의 구강 관리에 보다 큰 관심을 기울여주시길 당부 드린다" 고 말했다.

News



1만여 치과인이 한 자리에, 'SIDEX 2011'

지난 6월 서울특별시치과의사회와 대한치과기재협회가 공동으로 주최한 '서울특별시치과의사회 창립 86주년 기념 2011 종합학술대회 및 제8회 서울국제치과기자재전시회(이하 SIDEX 2011)'가 3일 간 코엑스에서 성황리에 거행됐다. 1만 명이 넘는 인원이 참여해 그 어느 때보다 열띤 분위기 속에서 치러진 이번 SIDEX 2011은 명실공히 세계 최고 수준의 전시회라는 것을 뚜렷하게 입증했다. 또한 국내 최대 규모 총 831개의 치과계 업체 부스가 문을 연 가운데 전국 각 지역에서 전시장을 찾은 치과인들을 맞이했으며, 학술대회장역시 강연장마다 참가자들의 열기로 가득했다.



국내외 활발한 봉사활동 펼치는 치과의사

지난 2004년부터 시작된 중랑구치과의사회의 봉사활동이 올해로 8년째를 맞았다. 그간 중랑구회에서는 거동이 불편한 어르신들을 진료 체어에 앉히는 것도 도와드리고, 1주일 간의 안부도 묻는 등 '말동무' 역할까지 충실히 해왔다. 대한여자치과의사회는 첫 해외 의료봉사활동을 시작했다. 마닐라에서 13km 정도 떨어진 나보타시 해상 판자촌 주민을 대상으로 진행된 봉사활동에서는 아이들을 주 대상으로 다양한 진료를 펼쳤으며, 현지 노인들에게는 의치를 제공해 큰 호응을 받았다.



www.sda.or.kr



각 구회 치과의사회, 연합 체육대회로 단합 도모

인근 지역구와 연합 체육대회를 통해 치과의사들 간의 화합과 친목 도모 활성화를 추진하는 구회 치과의사회가 늘어나고 있다. 지난 5월 용산, 마포, 서대문구 치과의사회 3개구 연합 체육대회와 강서, 관악, 구로, 금천, 동작, 양천, 영등포구 치과의사회 7개구 체육대회가 성황리에 거행됐다. 이어 6월에는 광진, 동대문, 성동, 중랑구 치과의사회 4개구 체육대회도 회원과 가족들이 참여한 가운데 훈훈한 분위기 속에서 열렸다.

한편 오는 10월에는 강북구, 노원구, 도봉구, 성북구 치과의사회 4개구 연합 체육대회도 예정돼 있어 치과계에는 그 어느 때보다 화합의 분위기가 고조되고 있다.



서울특별시치과의사회, 간접흡연 방지에 앞장

간접흡연에 대한 국민적 반감이 높아지고, 서울시가 공공장소 간접흡연 제로 정책을 도입함에 따라 서울특별시치과의사회가 이에 적극 동참기로 했다. 서울시치과의사회는 청계광장에서 열린 서울시 주최 '간접흡연 제로(Zero) 선포식'에 참여, 서울시의 금연 및 간접흡연 방지 정책에 동참하기로 하고 꾸준한 협의를 진행해 오고 있다.

프랜차이즈 치과와 영리병원

소위 불법네트워크로 불리는 프랜차이즈형 치과 문제로 치과계 안팎이 떠들썩하다. 누군가는 치과의사들의 밥그릇 싸움으로 치부하기도 하고, 비싼 치과치료 싸게 받으면 좋은 것 아니냐는 주장을 펴기도 하지만, 이는 이번 사태의 본질과는 거리가 있다는 점에서 치과의사들의 안타까움이 커지고 있다.

지난 7월 19일 SBS 8시 뉴스는 ‘프랜차이즈형 치과 반값 임플란트 피해 속출’이라는 제목의 기사를 심층 보도했다.

“값 비싼 임플란트 시술을 일반 치과보다 훨씬 저렴한 값에 받을 수 있는 프랜차이즈형 치과가 요즘 인기다.

그런데 일부 프랜차이즈형 치과가 영터러 시술을 해서 피해가 잇따르고 있다. 취재해 봤더니 구조적인 문제였다” 로 시작된 보도에서는 치과의사나 직원 모두 매출의 일정 비율을 월급으로 받는 인센티브로 운영되면서 치료하지 않아도 될 치료를 하는 과잉진료까지 양산하고 있다고 고발했다.

특히 관계자 인터뷰를 통해 “시간이 많이 걸리는 신경치료는 간단하게 하거나 아니면 생략한다”,

“마치 지금 치료 안 하면 당장 큰일 날 것처럼 이야기한다” 면서 왜곡된 진료가 실제로 행해지고 있음을 밝혀낸 바 있다.

또한 보도를 진행했던 해당 기자는 이후에도 “이 사안의 본질은 밥그릇 싸움은 아니라고 생각한다” 면서

“당초 기획 취지는 어떻게 반값 임플란트가 가능한가에 대한 경위를 따지는 것이었지만,

취재 과정에서 반값 임플란트 시술을 받은 환자들의 피해 사례가 잇따르고 있고, 몇몇 프랜차이즈 치과들에서 피해가 집중적으로 발생한다는 사실을 확인했다”, “피해의 원인은 환자를 치료하는 것보다 돈을 받아내는 데 집중하는 시스템이었다” 며 취재후기를 전하기도 했다.

지난 8월 16일 MBC PD수첩은 “의료기관의 영리법인화를 둘러싼 찬반논란이 일고 있는 가운데, 이미 영리법인화가 이뤄지고 있는 것 아니냐는 논란의 중심이 되고 있는 한 치과그룹을 취재했다” 면서 100여 개의 프랜차이즈를 거느린 국내 최대 치과그룹의 불편한 진실을 고발했다. PD수첩의 내용은 다소 충격적이었다. 무료 스케일링을 미끼로 환자를 유인하고, 소속 치과의사, 진료스텝, 치과기공사까지 철저한 인센티브제로 운영되다 보니 정상적인 진료가 이뤄질 수 없는 구조라고 강조했다.

또한 “해당 치과그룹의 특징은 실내가 화려하고 직원들이 친절하다는 것이며, 무료 스케일링은 치과계의 가격혁명을 불러왔다” 면서, 하지만 “체대로 된 스케일링을 하려면 보통 1시간의 시간이 걸리는 데 공짜라는 것은 말이 안된다.

이들이 하는 스케일링이란 거의 엔진만 켜놓고 겉손질만 하는 정도로 보면 된다” 는 해당 치과그룹 원장의 양심고백을 통해

문제를 부각시키기도 했다. 특히 수익에만 치중하다 보니 진료 후 환자는 자신을 치료한 치과의사가 누구인지,

이후 해당 치과의사에게 상담을 받을 수도 없는 구조임을 강조했다.

PD수첩 보도 이후 해당 프랜차이즈 치과에서는 여전히 치과계가 상대적으로 수가가 낮은 자신들을 음해하고 있다고 주장하고 있지만, “임플란트 2개 정도만 시술하면 될 치아를 9개나 임플란트를 해야 한다” 고 권하는 장면은 시청자들의 뇌리에서 쉽게 지워지지 않고 있다.



SBS 8시 뉴스



MBC PD수첩

사건의 본질은 의료기관이 영리를 추구해서는 안 된다는 데 있다.

현재 의료계는 물론 정부와 국회에서는 영리병원을 허용할 것인가 하는 문제로 논란이 되고 있다. 야권과 시민단체 등은 의료의 부익부빈익빈을 초래할 우려가 큰 영리병원 도입을 반대하고 있고, 치과계 또한 반대 입장을 분명히 했다.

지난 8월 12일 대한치과의사협회가 주관한 ‘영리법인과 불법네트워크 치과, 무엇이 문제인가’ 라는 주제의 정책좌담회에서는 이 분야 전문가들의 숙시원한 답변을 들을 수 있어 의미있었다.

특히 보건의료단체연합 우석균 정책실장은 “현재 치과계에서 이뤄지는 불법네트워크치과 논란의 본질은 이들 치과들이 기업형 영리추구 행위를 편법적으로 하고 있다는 것” 이라면서 “편법적으로 영리행위를 하는 것은 명백한 불법이며 이로 인한 부작용은 국민들에게 고스란히 전가된다는 것을 분명히 해야 한다” 고 주장했다. 특히 “의료기관 간 경쟁하면 보다 낮은 수가에 질 좋은 서비스를 받을 수 있는 것 아니냐” 는 환자들의 의견에도 임침을 가했다.

“영리추구에 치중하는 의료기관은 결국 환자를 만들어 수익이 이뤄지는 상황이 된다” 면서 결국 환자를 유인하고 과잉진료를 할 수밖에 없는 구조가 된다고 지적했다. 다른 분야와 달리 의료영역에서는 정보의 불균형이 심하다는 것도 이유다. 실제로 의사가 환자에게 “당장 수술이 필요하다” 며 시급을 요할 경우, 의학적 지식이 충분하지 못한 환자는 의사의 말을 무조건 믿고 따를 수밖에 없는 구조이기 때문에 의료기관은 수익보다는 의료윤리에 기반한 운영이 이뤄져야 한다는 것이다. 실제로 의과에서도 ‘OO전문병원’ 등 고가의 수술만 전문으로 한다는 병원들이 생기면서 이전보다 환자가 6~7배 늘어나고 있는 상황이다. 치과계 역시 마찬가지다. 프랜차이즈 치과의 경우 일반 치과의원의 보험진료 청구분의 1/3 수준에 그치고 있다는 통계가 이를 뒷받침한다. 보험에 속하는 진료가 적었다기보다는 상대적으로 시간이 많이 걸리고 수가가 낮은 기본적인 진료는 기피하기 때문이 아니냐는 지적이다.

프랜차이즈 치과를 둘러싼 논란의 중심에는 의료기관이 영리목적으로 운영되는 영리병원의 폐해를 고스란히 보여주고 있다.

같은 치과명을 내걸고 경영노하우를 공유하며 성장해가고 있는 보편적인 네트워크 치과와 달리, 프랜차이즈 치과는 치과의사 1인이 수십 개, 많게는 100여 개의 치과를 운영하고, 한 명의 소유주에게 수익이 집중되는 형식이다.

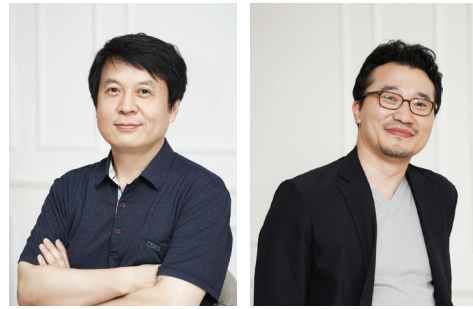
그렇다 보니 이들이 기업형으로 운영되며 영리를 목적으로 하는 것 아니냐는 우려를 지울 수 없다.

현행 의료법은 의료인 1인 1개소 원칙을 고수하고 있는 이유도 이러한 부작용을 막기 위함이다.

최근 치과계를 두고 벌어지고 있는 일련의 사태, 자칫 치과계 내부의 분란이나 밥그릇 싸움으로 비춰질 수도 있다.

하지만 치과계에서는 일부 프랜차이즈 치과의 상술에 환자들의 피해가 커지고, 그릇된 방향으로 의료질서가 변질될 것을 우려하는 진심이 전달되길 바라고 있다.

-편집국-



공보위원 최병갑
이번부터 새로운 공보 이사님과 위원 분들이 새로이 잡지의 편집을 하게 되었습니다. 처음에는 모두 약간 긴장된 분위기였지만, 더욱 신선한 모습으로 여러분들을 찾아옵니다. 독자 여러분의 지속적인 사랑과 격려를 부탁드립니다.

공보위원 이한주
새 술을 새 부대에 담는 마음으로 새롭게 구성된 공보위원님들과 공보이사님이 힘을 합쳐 2011 즐치 가을·겨울호가 탄생하게 되었네요. 처음이라 어색하고 완벽할 순 없겠지만 그것이 앞으로의 발전을 이끄는 힘이 아닐까 생각합니다. 이 잡지를 읽으시는 분들께도 그 열정이 전달되어 기를 좀 받으셨으면 하는 마음으로... go go 즐치!!!

공보위원 이영훈
20대 초반의 클럽학술지 만들던 열정의 반의반만 가지고 있었더라도 더 멋진 즐치가 탄생하지 않았을까 하는 아쉬움이 많이 남습니다. 첫술에 배부르진 않겠죠. 그렇게 즐치는 차츰차츰 채워지는 잡지가 될 것입니다. 즐치의 탄생을 함께한 여러분들, 수고 많으셨습니다!

공보위원 이종용
저녁에 병원 대충 정리하고 장충공원 길을 올라가며 즐치의 새로운 분들을 만나러가는 시간이 가슴 설레고 행복했습니다. 앞으로 더 행복한 시간이 또 올 것이라 생각하니 참 좋습니다. 그리고 고맙습니다.

공보위원 윤혜인
'즐거운 치과생활'의 탄생을 작은 보탬이 될 수 있어서 기쁩니다. 잡지에 많은 분들의 노고가 녹아 있다는 것을 알 수 있었습니다. 앞으로 더 알찬 내용이 되도록 노력하겠습니다. 그동안 고생하셨던 여러 위원님들 수고 많이 하셨습니다.

Postscript by
the staff



공보위원 이종용, 윤혜인, 공보이사 이민형, 권태훈, 공보위원 이한주, 이영훈, 최병갑
부회장 강현구, 심경숙



“기분맑은” 설레임의 첫인사

마치 처음 대학생생활을 시작하는 신입생처럼 설렘이 가득한 마음으로 2011년 즐거운 치과생활 가을·겨울호의 인사를 드립니다. 숨을 고르지도 못할 만큼 넘치게도 오래 내린 폭우속에서 몸과 마음이 지치진 않으셨는지요. 그렇게 지나지 않을 것만 같았던 여름이 지나고 겨울이 다가오고 있습니다. 올 겨울은 동계 올림픽 개최지 평창에서 청명하고 즐겁게 보내시길 바랍니다.

이번 호에서는 최근 많이 거론되고 있는 양악수술에 관한 자세한 내용과 예뻐지는 치과치료인 앞니 치료에 관한 전반적인 내용을 실었습니다. 봉사동아리 에셀의 열정적인 팔라우 해외의료봉사와 뉴질랜드의 환상적인 풍경을 담았습니다. 얼음 위를 달리는 토피도즈 아이스하키 클럽과 이탈리아의 중심에서 요리를 배우고 있는 치과의사 이야기 등 재미있고 다양한 내용이 들어있습니다. 귀한 원고를 주시고 취재에 기여이 응해 주신 선생님들, 이렇게 책이 나오기 까지 애써주신 우리 편집팀께 깊은 감사의 말씀을 전합니다.

최근 유행하고 있는 프로그램인 '나는 가수다'에서 명예졸업을 한 박정현, 김범수와 아쉽게 마지막에 탈락한 YB(윤도현)가 있었습니다. 거기에 나오는 가수분들의 실력은 모두 탁월하나, 500명의 청중 평가단의 마음을 사로잡는 가수들만이 살아남을 수 있었습니다. 특히 박정현은 경연 때마다 거의 항상 상위순위에 올라서 탄탄한 실력을 보여주었고, 얼굴없는 가수인 김범수는 비주얼 가수로 등극하였습니다. 10년이상 한 곳만 바라보고 묵묵히 기본을 쌓아온 실력자들이 기회를 만났을 때, 폭발적인 인기를 얻는 것은 너무나 당연한 이치인 것 같습니다. 치과계에서도 광고나 마케팅에 현혹되지 않고 오랫동안 묵묵히 자기 실력을 쌓아온 치과의사들이 인정을 받는 사회가 되기를 기대해 봅니다.

항상 처음은 설레임을 불러오는 듯 합니다. 지금처럼 늘 싱그러운 설렘과 따뜻한 열정으로 다가겠습니다. 오랜 시간 동안 이어져온 치과 가족들의 잡지가 앞으로도 계속 사랑받는 책이 되었으면 하는 바람입니다. 부족한 부분은 계속 채워가면서, 너무 변하지는 않되 더 재미있고 새로운 내용으로 독자분들과 함께 호흡하도록 노력하겠습니다. 이번 '즐거운 치과생활'이 좋은 방향으로 걸어가길 수 있도록 도움주신 모든 분께 다시 한번 감사말씀 전하고 싶습니다.

서울특별시치과의사회 공보이사
편집인 권태훈



서울특별시 치과의사회 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 개최기로 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 '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·소녀가장무료진료결연사업을대국민봉사역점사업으로추진함. '즐거운치과생활' 매년1회씩개편호발간.
- 1997** 서울시치과의사회 인터넷 홈페이지 개설. [www.sda.or.kr]
- 2000** 9월 본회 기관지를 '서치신문' 으로 변경하고 격주로 발행함.
- 2001** 6월 제1회 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 Exhibition2003) 개최.
- 2004** 6월 제 2회 장애인과 함께 하는 시민견기대회 개최. 10월 제 5회 치과인 문화제 개최.
- 2006** 6월 치아의 날 기념 '치아사랑 시민견기대회' 와 제4회 서울국제치과기자재전시회 개최. 9월 '치과신문' 을 주간으로 발행.
- 2007** '즐거운 치과생활' 연 2회 발행. 6월 '치아사랑 시민견기대회' 개최. 12월 '제1회 치과신문 광고대상' 시상식 개최.
- 2011** 6월 치아의 날 기념 서울 시민 무료구강검진 및 견치이동 선발대회. 제8회 서울국제치과기자재전시회 개최.
- 2011** 올해로 창립 86돌을 맞는 서울특별시치과의사회는 산하 25개 구회, 4,400여 명의 회원이 활동하고 있음.