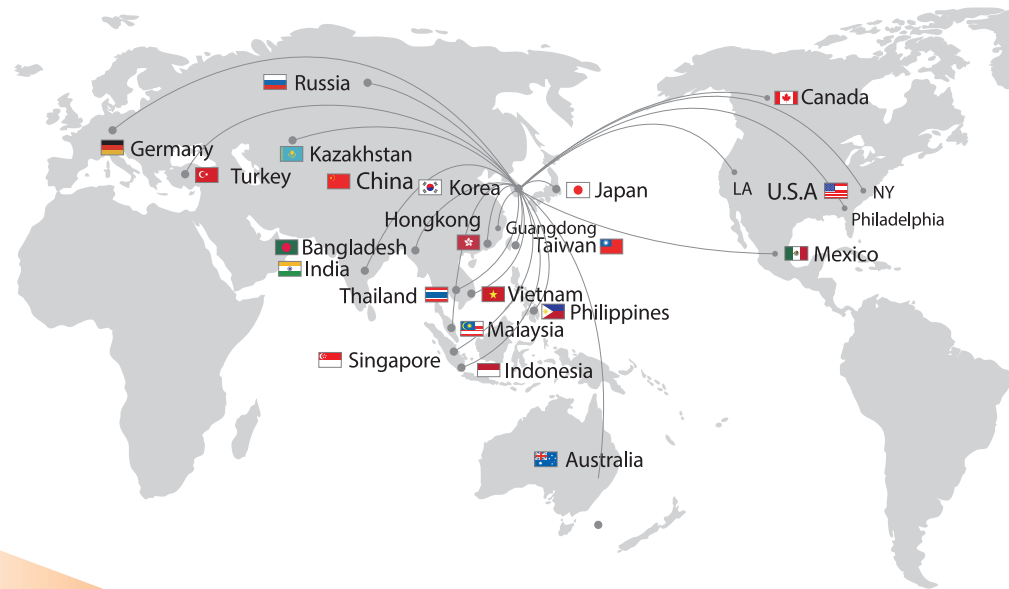


세계인이 함께 쓰는, 오스템임플란트!

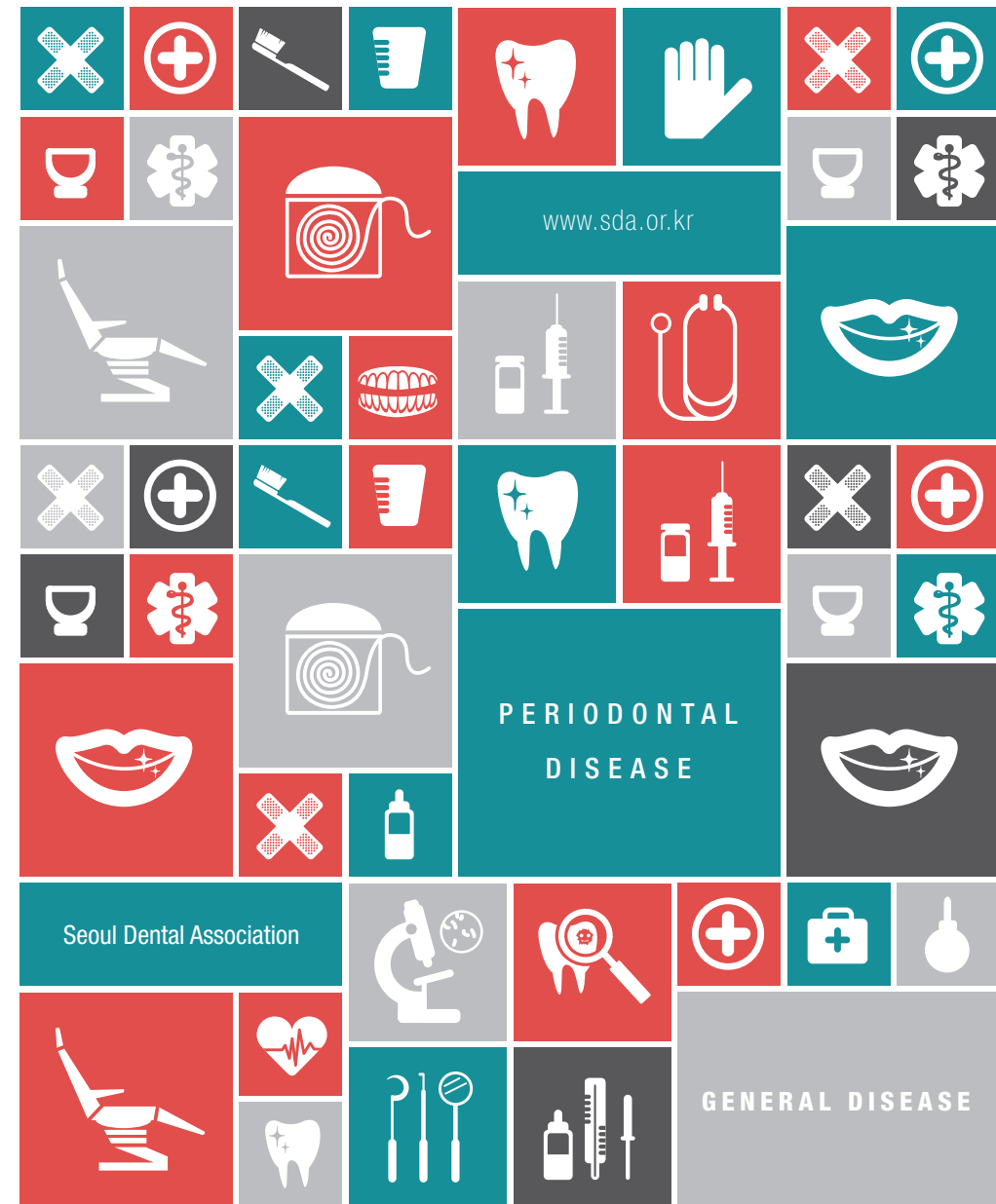


앞선 기술,
우수한 품질의 오스템임플란트!
끊임없는 R&D 투자를 통해
글로벌 치과계에서도
사랑 받는 임플란트입니다.

즐거운 치과생활

FALL / WINTER 2016

치과의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진



DENTAL COMMON SENSE +

치주질환을 예방, 치료해야 전신건강을 지킨다!
치과치료 전 미리 체크해야 할 전신질환



씹는 느낌이 나니까
편안한 기분이 드니까
네오 임플란트

네오바이오텍 전속모델
배우 노주현



임플란트 선택. 왜 네오임플란트 일까요?

역나사형 디자인과 S.L.A 표면처리 기술로 시술시간과 치료기간을 줄여 환자의 불편함을 감소시킨 임플란트

세계 62개국으로 수출하는 믿을 수 있는 임플란트

네오임플란트는 중소기업청에서 시행중인 '월드클래스 300' (세계적 기업 육성을 위한 우수기업 지원 사업) 선정 기업인 네오바이오텍에서 생산하는 임플란트입니다

[이 제품은 "의료기기"이며, "사용상 주의사항"과 "사용방법"을 잘 읽고 사용하십시오] [치과용임플란트고정체, 인공치아를 지지하기 위해서 삽입되는 하부 구조물, (주) 네오바이오텍]

대한민국 NO.1 치석치약

치석침착예방 효능효과 치약 중 낄슨 2015년 매출기준



- ▶ 치석형성방지 특허완료!
- ▶ 임상으로 검증된 효과!
- ▶ 천연유래 과립 함유!



C O N T E N T S

2016 Fall · Winter Vol. 163

04_	Dental Essay	건강한 빵, 푸른 꿈, 따뜻한 나눔이 있는 꿈 베이커리 사람들을 만나다
	Dental Essay	따뜻한 이야기로 행복을 드려요. 치과 의사 정유란
	Culture	진료실에서 듣기 좋은 클래식 선율
18_	Dental CF	재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움
	Dental CommonSense 1	치주질환을 예방, 치료해야 전신건강을 지킨다!
	Dental Volunteer	삶의 그늘에서 소외받는 이들을 위한 서초구보건소 장애인치과
	Walk in the Seoul	서울에서 구암 허준을 만나다. 허준박물관 둘러보기
	KIDS	치아는 우리 몸의 보석이에요 - 2016 건치아동
	Ceremony	서울시치과의사회와 함께 하는 '제1회 서울시민 구강보건의 날'
	Theme 1	나이드는 만큼 뇌도 늙어가는 중이다
42_	Tour	힐링의 도시, 제천으로 떠나요
	Theme 2	뇌균형이 우리 아이에게 미치는 영향
50_	Smart Photo	서울대학교 치과대학 사진반 OB 사진전 - PHOTOMEA
	Dental CommonSense 2	치과치료 전 미리 체크해야 할 전신질환
	Dental Food	치아에 좋은 음식 - 청경채새우덮밥, 아스파라거스 스프
	Health Life	알프스 3대 북벽에 오르는 저 자신을 꼭 만나고 싶습니다. 치과 의사 이준휘
62_	Dentist's Story	치과 의료인을 위한 어깨와 위팔의 스트레칭
	World Tour	네팔 무스탕 여행기
74_	Doctor's Story	치과치료와 관련된 소아 이비인후과 질환
	Beauty Life	겨울습진 제대로 알고 예방하자

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

즐거운
치과생활

우리 몸의 건강과 아름다움을 가꾸는 곳, 그곳은 치과입니다

G R E E T I N G

'즐거운 치과생활' 2016 가을·겨울호를 통해 만나뵙게 된 독자 여러분 반갑습니다. 서울특별시치과의사회가 매년 봄, 가을 2회에 걸쳐 발행하고 있는 치과전문교양지 '즐거운 치과생활'은 치과를 더욱 가까이, 깊이있게 알아보는 계기가 되고 있습니다.

이번 호에도 다양한 치과정보와 치과의사들의 삶, 나눔의 이야기를 담았습니다.

특히 입 속 건강이 전신건강을 지킨다는 과학적인 근거와 구강관리방법을 다루고 있으며, 전신질환이 있는 환자들이 치과치료 시 미리 체크해야 할 약제에 대한 정보를 소개합니다. 건강한 삶을 위해 반드시 필요한 구강관리, 치과치료의 중요성을 다시 한 번 인식하시는 계기가 될 것으로 자신합니다.

이와 더불어 최근 대법원의 판결로 치과에서의 안면부위 미용 보톡스가 가능하다는 결론을 얻었다는 소식을 전해드립니다. 치과에서의 보톡스는 이미 사각턱, 이갈이 치료 등에 폭넓게 사용돼 왔으며, 이번 판결은 얼굴에 적용하는 미용 보톡스 시술도 치과에서 가능하다는 사실을 재확인하는 계기가 됐습니다.

우리 몸의 건강과 아름다움을 가꿀 수 있는 치과를 조금 더 가까이에서 만나보시길 바랍니다.

또한 우리 사회의 어두운 곳을 밝히는 치과의사들의 아름다운 선행도 소개됩니다. '꿈베이커리'를 열고 지역아동센터 청소년들의 꿈을 후원하는 치과의사들, 그리고 오랜 기간 장애인치과를 책임져온 서초구치과의사회의 모습을 만나보실 수 있습니다. 건강한 사회, 나눔의 초석을 다지는 치과의사들의 숨은 노력에 박수를 보냅니다.

이 외에도 한번쯤 도전해보고 싶었던 스포츠 클라이밍, 그림동화 쓰는 치과의사의 소소한 이야기, 가족과 친구와 함께 떠나면 좋을 여행지, 이비인후과 질환 등 풍성한 콘텐츠로 가득 채웠습니다.

매호 더 나은 잡지가 완성될 수 있도록 노력을 아끼지 않으시는 한송이 공보이사를 비롯한 편집위원, 그리고 애정을 갖고 찾아봐주시는 독자 여러분께도 감사의 인사를 전합니다.

어느 해보다 무더웠던 여름을 보낸 2016년 가을·겨울, 여러분의 일상에도 즐거움이 가득하길 기원합니다.



2016년 9월
서울특별시치과의사회 회장 권태호



빵을 구워 꿈을 키우고 세상을 바꾸는 꿈베이커리

▲ 꿈베이커리를 운영하고 있는 김호섭 원장(왼쪽)과 강현식 대표
▼ 2층에 위치한 카페 더 꿈



“꿈 친구가 되어주세요” 건강한 빵, 푸른 꿈, 따뜻한 나눔이 있는 꿈베이커리 사람들을 만나다

D R E A M B A K E R Y



“인천 지역아동센터에서 무료진료를 하면서 인연을 맺었어요. 제가 빵을 좋아하거든요. 어린 시절 빵을 무척 좋아해서 갓구운 빵냄새만 맡아도 행복했던 제가 어른이 되어 아이들을 만났어요. 그런데 이 아이들만을 위해 준비된 간식거리가 하나도 없다는 걸 알게 되었죠. 그래서 신선하고 맛있는 빵을 실컷 먹게 하고 싶은 마음에서 시작하게 바로 꿈 베이커리입니다.”

지난 4월 따뜻한 빵으로 아이들의 미래를 키우려는 이들의 소중한 첫 꿈이 인천 월미도에서 피어났다. 바로 ‘빵을 구워 꿈을 키우고 세상을 바꾸는’ 꿈베이커리에서 말이다. 인천시민운동지원기금 이사이기도 한 김호섭 원장(치과의사)을 필두로 뜻있는 치과의사와 약사들이 꿈을 실현하기 위해 힘을 모았다. 현재 꿈베이커리는 강현식 원장(치과의사)과 이성인 약사가 공동대표로, 김호섭 원장이 운영이사로 참여하고 있다. 인터뷰 당일 강현식 공동대표와 김호섭 원장이 참석해 꿈 베이커리와 관련된 이야기를 다양하게 풀어놓았다.

“김원장님과과는 10년 전 인천시민운동지원기금을 창단하면서 만났는데 당시 전 시민사회운동을 막 시작할 때였고, 김원장님은 이전부터 이주노동자 대상으로 무료 진료 등을 오랫동안 해오고 계셨죠. 함께 활동하다가 지역사회에 이바지해보자는 뜻이 자연스럽게 모아졌어요.” 강현식

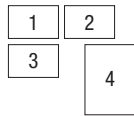
“김원장님과의 인연이 벌써 10년이 되었네요. 사실 저희가 이렇게 꿈베이커리 사업을 구상하게 된 계기는 따로 있습니다. 10여년 전 치과의사들의 폐금 사용 내역 불투명성에 대한 언론 보도가 있었어요. 개원의를 대부분이 개인적으로는 기부를 해왔던 건데 각자 규모가 적다 보니 내역 공개가 되지 않았던 거죠. 어찌 되었든 저희 명제가 많이 실추된 사건이었죠. 그때 저와 김원장님을 비롯한 몇몇 치과의사들이 의기투합해서 폐금 기부 운동을 벌였어요.” 김호섭

그렇게 10년 동안 폐금을 모아 마련한 기금을 활용하는 방안에 대해 논의하던 중, 지역아동센터 아이들 무료 진료를 하면서 여러 사정을 듣게 되었고, 오롯이 아이들을 위한 먹은 거리에 기금을 쓰자는 뜻이 모아졌다. 좋은 뜻을 가지고 설립한 많은 사회단체들이 지속적으로 운영되기 힘든 이유는 경제적 지원이 중단되었을 때가 대부분이다. 그렇다면 꿈베이커리의 경제적 근간은 기금 외에 또 무엇이 있을까?

“원래는 접근성이 좋은 건물을 임대해서 오픈할 계획이었는데 비용면에서 부딪히고 소유권 문제도 고민이 되어서 아예 신축하기로 했어요. 마침 같은 지역 개원의이신 이창호 원장님이 땅을 구입하고 용도를 변경해 건축한 다음 무상 임대를 해주셨어요. 덕분에 좀 더 빠르게 시작할 수 있었어요.” 김호섭



1. 꿈베이커리 입구
2. 꿈베이커리 체험학습장
3. 학생들과 함께하는 제빵 체험과 실습 교육
4. 베이커리 내 체험학습장에서 직접 만든 머핀



꿈베이커리를 위해 선뜻 땅을 사서 건축까지 하고 무상 임대를 결정한 이창호 원장은 원래 폐금을 기부한 기금으로 독거 노인들에게 쌀 지원 사업을 하는 '나눔과 함께' 라는 사단법인의 이사장으로도 일했다. 그러다가 여기에 집중하려고 이사장직도 그만 두었다. 이 사업을 펼칠 수 있도록 물심양면으로 큰 지원을 한 터라 대표직에 추대되기도 했으나, 사유화를 우려한 이창호 원장은 대표직을 고사하고 운영 이사로만 참여하고 있다. 김호섭 원장, 이창호 원장이 활동하는 이사회에는 치과의사들과 한의사, 약사 외에 비의료인들도 상당수 활동 중이다.

“이원장님의 경우 치과의사로서 큰 박수 받으셔야 할 분이예요. 그저 치과의사로 일하고 저녁에 술 한 잔 하는 직장인이던 제 삶이 이원장님, 김원장님을 만나면서 완전히 바뀌었어요. 두 분 모두 제 인생의 멘토이십니다.” 강현식

“하하하, 별말씀을요. 정말 이원장님 덕분에 수월하게 시작했죠. 그 외 재원 마련은 ‘월미 33’이라는 주주모임에서 하고 있어요. 1인당 3백만원씩 출자한 주주들로 구성되어 있는데 주식은 받았지만 배당은 없는, 이익의 100%를 사회에 기여한다는 조건에 동의하신 분들 이죠. 그리고 매달 개인별 후원금도 받고 있어요. 천만 원이 목표치인데 현재 절반이 넘는 상황입니다. 열심히 노력중이에요.”

이들의 부단한 노력은 6월 말부터 시범사업으로 인천시 남구, 동구, 중구 지역아동센터에 1주일에 한 번 800개의 빵을 보급하는 결과로 이어졌다. 앞으로 인천지역 182개 지역아동센터 4,600여 명의 어린이에게 갓 구운 빵을 무상 제공할 계획이다. 꿈베이커리는 카페 더 꿈과 함께 빵을 만들 수 있는 체험학습장도 함께 운영하고 있는데, 강현식 원장이 들려준 이유가 매우 흥미로웠다.

“지역아동센터 아이들에게 제빵을 배울 수 있는 기회를 제공하면 현실적인 도움이 되지 않겠나 싶었어요. 또한 나눔과 기부를 어릴 때부터 습관처럼 길들여주는 거죠. 유치원 어린이들이 체험장에서 보통 10개 정도의 쿠키를 만들어요. 그 중 한 개를 꿈베이커리에 기부를 하면 카페 더 꿈에서 판매한 후 그 결과를 알려줍니다. 빵을 만든다는 자체가 손을 사용하는 일이기 때문에 저절로 정성이 담기는 건 당연하구요. 나눔과 기부가 특별한 것이 아니라 내 삶의 일부라는 것을 깨닫게 되는 거죠.” 강현식

두 사람 모두 이 프로그램의 성공을 확신했다. 아울러 꿈베이커리의 전국적 확장도 계획중이다. 이미 전국에서 봉사활동을 펼치고 있는 치과의사들이 많기 때문에 새로운 기부 & 수익사업 모델을 공유하고자 한다.

“1호점에 이어 전국적으로 꿈베이커리 지점을 내는 것이 목표입니다. 아직 시범 단계이긴 하지만요. 지금 계획하는 것 중 하나가 지역아동센터에 빵을 배달해주는 업무를 어르신들에게 맡기려는 건데 아직 체계가 갖춰지지 않았어요. 특히 인천지역은 배달하려면 차량지원이 필수인데 자원봉사센터에 계신 어르신들과 연계하기 위해선 지자체 차원의 조직적인 지원이 선행되어야 하거든요. 시간이 걸리겠지만 꼭 이뤄내고자 합니다.” 김호섭

이제 시작인 만큼 체계적인 시스템 구축을 위해서는 행정적인 부분부터 부족한 재정 해결까지 선행해야 할 일들이 많은 것도 사실이다. 그래도 이 사업을 시작한다고 했을 때 월미도 지역주민들이 먼저 나서 후원하고 지지해주어서 여기까지 온 거라며 두 사람 모두 한 목소리로 힘주어 말했다.

“정말 따뜻한 사람들이 많다는 걸 이번에 절실히 느꼈어요. 그래서 더 잘해야겠구나 싶었고, 힘들다는 생각보다는 절로 힘이 나고 재미있게, 신나게 일하고 있습니다.” 강현식

“좋은 일은 하고 싶는데 어떻게 해야할지 몰랐던 분들에게 하나의 계기를 만들어준 것 같아 뿌듯해요. 대외적으로는 저희만 보이지만, 그 이면에는 개개인의 후원과 지지가 든든한 버팀목이란 걸 잊지 않고 있습니다. 척박하고 감성이 메마른 요즘에 이런 동기부여가 될 만한 선물을 서로 주고 받았다고나 할까요?” 김호섭

꿈베이커리 cafe.naver.com/kkumbakery
 후원 문의: 032)522-1008
 후원 계좌: 우체국 104307-01-004822 꿈베이커리

(주)더 꿈의 대표 김호섭 원장과 꿈베이커리의 공동대표 강현식 원장이 최종적으로 추구하는 목표와 계획은 무엇일까? 따로 또 같이의 길이지만 결론은 하나다.

현재 최우선 과제는 (주)더 꿈의 사회적 기업 실현이다. 사회적 기업 인증을 받으면 소외된 계층의 고용을 계획하고 있다. 아울러 이곳에서 창출된 이익은 아이들에게 제공할 빵으로 재탄생될 수 있도록 운영하고자 한다. 체험학습장은 자연스럽게 기부를 경험할 수 있는 장으로 더욱 활성화시키고 향후 지역아동센터 출신 아이들에게 카페 더 꿈 같은 곳을 경영할 수 있는 기회도 나누고 싶다. 꿈베이커리가 아이들에게 신나는 나눔의 장소가 되었으면 한다는 게 가장 큰 바람이라는 강현식 원장은 이 곳이 치과의사뿐만 아니라 다양한 직업군을 지닌 이들이 하루 동안 아이들과 함께 지내면서 직업, 삶에 대한 이야기를 나누는 재능기부의 장으로도 활용되길 바란다.

“아이들의 꿈 친구를 만들어주고 싶어요. 그래서 단 한 명의 아이라도 그의 꿈이 실현된다면 성공한 거 아닐까요?”

따뜻한 마음을 지닌 이들이 모여 만들어가는 꿈베이커리, 그리고 (주)더 꿈은 이제 시작이다. 그 출발선에서 있는 이들에게 응원과 격려, 그리고 후원을 아끼지 않는다면 그들이 꾸는 큰 꿈을 함께 이룰 수 있을지도 모른다. 지금, 아이들의 꿈을 함께 이뤄줄 꿈 친구가 되어 보는 것은 어떨는지...





‘안녕, 치흐’

HAPPY DREAMER

따뜻한 이야기로 행복을 드려요

치과의사 정유란



‘안녕, 치흐’ 표지부터 따스함이 느껴지는 작은 책자. 독립출판물 형태로 출간된 이 책은 반려묘에 대한 이야기를 그림과 함께 엮은 동화이다. 그런데 동화를 쓴 이가 치과의사란다. 하얀 가운을 걸치고 냉철한 이성으로 무장했을 법한 치과의사와 그림동화라니... 이 생소한 조합에 대한 궁금증을 풀고자 신도림에 있는 치과에서 그를 만났다.

경쾌한 목소리로 인사를 건네는 정유란 원장이 오늘의 주인공이다. 가냘픈 인상이며 감성이 가득 담긴 그를 만나자마자 치과의사와 그림동화의 생소한 조합이라는 편견은 바로 사라졌다. 대한여자치과의사회 공보이사이기도 한 정유란 원장, 그가 동화를 내게 된 특별한 계기가 무엇이었는지 궁금했다.

“사실 동화는 처음이에요. 어렸을 때부터 글쓰고 그림 그리는 것을 좋아하긴 했는데 고등학교 들어가서부터는 그림을 접할 기회가 없었어요. 대학 때는 공부하느라 바빴고요. 때때로 수필을 써오기는 했어요. 그러다 치과계 신문에 에세이 형식으로 저희 집 고양이에 대한 글을 내게 되었어요. 그런데 주변에서 ‘따뜻한 이야기로 많이 행복했다’는 이야길 해주셨어요.”

이를 계기로 그는 ‘글과 그림을 같이 해볼까’라는 생각을 하게 되었다. 그는 그림의 경우 따로 배운 적이 없다. 하지만 중고등학교 시절부터 곧잘 그린다는 평가를 받을 만큼 남다른 재주를 가졌다. 우연찮게 쓰게 된 수필 하나가 그동안 잊고 지냈던 또다른 감성을 깨내들게 했고 ‘그림, 다시 시작해보자’라는 생각이 들게 했다. 그는 다시 그림을 그리기 위해 제일 먼저 색연필부터 구입했다. 그런데 왜 색연필을 선택했을까?

“색연필은 부담도 적은 데다가 거친 듯하면서도 따뜻한 색감이 마음에 들었어요. 깊은 고민없이 선택했죠. 그것도 새 제품이 아닌 미대생들이 중고사이트에 내놓은 상품들이요. 그렇게 시작했는데 의외의 결과물이 나오더라고요.”

색연필화를 시작하면서 관련된 미술 도록이나 다양한 화풍을 보면서 색연필로도 정교한 테크닉을 발휘할 수 있다는 것에 놀랐다고 한다. ‘안녕, 치흐’만 보아도 색연필 화인데 따뜻한 감성이 묻어나는 색감과 이야기거리여서 작은 책자임에도 풍성한 느낌이 든다. 그래서 앞으로도 색연필화를 더 발전시켜 나갈 예정이다.

그의 첫 동화책에는 필명이 기재되어 있다. 그의 필명은 ‘은갈치’다. 독특한 이 필명은 어디서부터 시작된 것일까?

“대학 졸업 후 잠시 블로그를 운영했어요. 일상의 이야기나 그때그때의 감정을 글로 올리고는 했었는데 당시 사용했던 블로그 별명이 ‘은갈치’예요. 특별한 의미를 두고 지은 것도 아니에요. 막연히 떠오르는 단어로 지은 건데 주변 사람들도 ‘너랑 딱이다’ 이런 말을 많이 하더라고요. 그때부터 자연스럽게 필명이 되었어요.”

바닷속을 누비는 유려하면서도 날렵한 은빛 갈치를 떠올려보라. 어쩌면 눈 앞에 마주 앉은 정유란 원장과 오버랩될지도 모르겠다. 그래서 그의 주변 사람들이 그렇게 말한 것일 테다.

그의 본업은 치과의사다. 대한여자치과의사회 공보이사 활동으로도 바쁜 일상이다. 치과의사로서는 거의 풀타임으로 일하는 타입이고 내원 환자도 꽤 많은 편이다. 실새 없이 돌아가는 일상, 어떻게 그림을 그리고 글을 쓰며 동화를 출간했는지에 대해 물었다.



“워커힐릭에 가까울 정도로 일을 했어요. 그래서 늘상 퇴근하고 집에 돌아가면 아무 것도 할 수 없을 정도로 지치기 일쑤였죠. 그런 생활이 7, 8년 이상 이어지다 보니 어느 순간 스트레스를 소비적인 것에서 풀고 있더라고요. 물건을 사모으는 것이 아니라 영화, 공연, 작품 등을 싫증날 때까지 보는 거예요. 그러다가 문득 ‘이거 너무 소비적인 거 아냐? 나 스스로 뭔가를 만들어보고 싶어’ 라는 생각이 들었어요.”

스스로 새로운 변화를 꿈꾸면서 글도 더 많이 쓰게 되고 그림도 많이 그려나가기 시작했다. 처음에는 가까운 친구들에게 메일로 글이나 그림을 보내거나 블로그에 올렸다. 이를 본 사람들의 반응이 매우 긍정적이어서 오히려 삶의 에너지가 충전되는 기분을 느끼게 되었다. “아, 내가 만든 무엇이 누군가에게는 행복이 될 수도 있구나를 깨달았죠. 그래서 그림동화를 준비하게 되었고, 오히려 치과의사로서의 일도 더 재미있게 할 수 있게 되었어요. 그리고 ‘이번엔 뭘 그리지’ 라는 생각을 하니 까 제 일상에 집중하게 되더라고요. 예전엔 무심코 지나친 것들에 관심을 두고, 주변인, 특히 환자들의 말에 더 귀를 기울이게 되었어요. 작은 변화가 일어난 거죠.”

삶이 변하면서 상대의 시선과 입장을 먼저 들여다보게 되었다. 그래서 그는 자신을 바라보는 시선 속에서 ‘긍정적인 사람, 정유란’ 이고 싶다. 앞으로도 함께 살고 있는 반려묘 세 마리의 이야기를 계속 이어갈 예정인데, 무심한 듯하지만 따뜻함을 주는 고양이 이야기를 사람들과 나누고 싶기 때문이다.

“반려묘 이야기도 있지만, 다음 책은 ‘제1소구치’ 를 준비중이에요. 현재 글과 그림의 뼈대를 만들고 있어요. 살짝 언급하자면 제1소구치(작은 어금니)가 주인공인 동화예요. 작은 어금니의 시점에서 바라본 치아들의 일생을 이야기할 예정이죠. 일반인들에게는 치과상식을 제공하고, 치과의사들에게는 자신이 하는 일이 무엇인지를 알게끔 하는 게 이 책을 출간하는 목표입니다.”

글을 쓰다 보면 글의 소재를 가까운 곳에서 찾기 마련이다. 그 역시 자신의 삶을 들여다보기 시작하면서 반려묘들과의 일상, 치과의사라는 직업의 현장, 친구, 환자들 등등 무궁무진한 소재가 눈에 들어왔다. 이러한 소재들을 그림과 글로 만들어 사람들과 함께 나누고 싶다고 한다. 시간이 걸리더라도 말이다.

“사람들이 읽고 기분 좋은 책을 만들고 싶어요. 긍정적 에너지를 주고 싶고, 책을 통해 행복을 얻었으면 해요. 행복을 꿈꾸기도, 행복을 드리기도 하는 사람이고 싶어요. 치과의사라는 직업에 자부심이 있는 만큼 동화작가로서의 감성도 이어나갈 겁니다.”

앞으로 그는 치과의사와 문화예술적 감성이 결합된 아이템들을 개발하고자 한다. 이를 통해 일반인들에게 더욱 친근하게 다가서는 치과의사이자 동화작가이고자 한다. 맑고 힘있는 목소리에 자신의 꿈을 담아 이야기하는 정유란 원장. 그가 만들어내는 다음 이야기가 벌써부터 궁금해진다. **김**

THE CLASSIC

진료실에서 듣기 좋은 클래식 선율

글
허인식
치과의사



고등학교 때부터 본격적으로 클래식 음악을 듣기 시작했으니 벌써 30년이 넘었다. 한 순간도 변함없이 음악에 대한 사랑과 열정을 이어오고 있다. 원곡이 주는 아름다움과 그에 관한 이야기가 연주자의 새로운 해석으로 재창조되면서 끊임없이 새로운 모습으로 다가오는 것이 클래식 음악의 매력이다. 작곡가의 삶에 연주자의 삶이 더해지면서 전설은 새로운 전설이 된다. 영국인들의 로망이었던 첼리스트 자클린느 뉘프레가 많은 반대에도 불구하고 못생긴 유대계 피아니스트 다니엘 바렌보임과 결혼한 러브스토리는 훗날 몸이 아픈 그녀를 버리고 이혼해버린 다니엘 바렌보임의 이야기와 더해지면서 전설이 되었다. 이야기의 힘이 곧 음악의 힘이다. 그렇기에 자클린느 뉘프레가 연주한 엘가의 첼로협주곡은 음악적인 해석을 떠나 영원한 아픔으로 음악사에 남게 된다. 밀란 쿤데라의 작품에 아나책의 음악이 끊임없이 등장하고 소설가 하루키의 작품에도 음악이 주요 주제로 등장하는 것은 클래식 음악이 갖는 이런 아름다움 때로는 슬픈 이야기적 요소 때문이라고 할 수 있다. 음악의 한 음 한 음을 예민하게 구별할 수 있는 섬세함으로 환자의 이야기를 듣고 이를 바탕으로 진료를 할 수 있다면 진료실의 음악은 단순히 귀를 즐겁게 해주는 차원을 넘어 치료의 중요한 도구로 사용될 수도 있다는 것은 나만의 생각일까?

치과 내부의 소소한 부분은 직원들에게 말이지만 진료실 음악만큼은 내가 직접 고른다. 선곡에는 몇 가지 기준이 있다. 상담과 진료에 방해가 될 수 있을 정도로 음울의 변화가 심한 작품은 피한다. 주로 피아노 음악이나 현악 연주를 많이 선택한다. 피아노곡 중에서도 리스트 같은 작곡가의 곡은 건반의 터치가 강한 경우가 많기 때문에 진료실 용으로는 적합하다고 생각하지 않는다. 피아노 음악으로는 스카를라티의 피아노 소나타, 슈베르트의 피아노 소나타, 모차르트의 피아노 소나타를 주로 선택하고, 현악의 경우는 바이올린 소나타나 현악 합주를 주로 선택한다. 최근에 발매된 음반을 중심으로 후회하지 않을 앨범들을 추천해 본다.

알렉산드르 타로가 연주하는 스카를라티의 피아노 소나타



최근 개봉된 프랑스 영화 '아무르'에서 주인공의 제자로 출연하기도 했던 피아니스트 타로는 프랑스적인 감성과 낭만을 가득 담은 연주로 정평이 나 있다. 최근 내한공연차 왔을 때 그의 실제 모습과 인터뷰를 현장에서 들을 기회가 있었다. '나는 음악을 관객에게 들려보내는 존재다'라고 말하던 그의 모습 속에서 타로의 아름다운 내면을 확인할 수 있었다. 더욱 애뜻하게 사랑할 수 있으려면 잠시 떨어져 있을 필요가 있기 때문에 피아노를 소유하지 않는다고 말하던 그는 철학자의 면모를 풍겼다. 스카를라티는 18세기에 주로 활동한 이태리의 작곡가로 수많은 피아노곡을 남겼다. 18세기 초에 쓰여진 곡이지만 매우 현대적인 느낌을 자아낸다.

존 루이스가 연주하는 요한 세바스찬 바흐의 평균율



피아노 연습을 위한 곡으로 작곡했다고 하는 이 곡은 정통 클래식 주법으로 연주한 음반을 들어보면 조금 지루한 면이 없지 않다. 그런데 존 루이스는 재즈 편곡과 곡의 순서를 랜덤하게 섞는 연주 방식으로 이 곡을 완전히 새롭게 탈바꿈시킨다. '이 곡이 내가 알던 바흐의 평균율이란 말이지?'라는 탄사를 절로 나오게 하는 앨범이다. 총 4장의 CD로 구성되어 있지만 전혀 지루하지 않다. 정통 클래식을 공부하고 훗날 재즈 연주가 된 존 루이스는 음악적 지평융해의 산 표본이다.



**다니엘 바렌보임이 연주한 ¹
모짜르트 피아노 변주곡**

지금은 피아니스트보다는 지휘자로 더욱 존재가치를 나타내고 있는 바렌보임은 앞서 이야기한 자클린느 뒤프레와의 가슴 아픈 결혼 이야기 때문에 클래식 애호가들에게 미움을 받아 실제 능력보다 평가 절하되는 면이 있다고 알려지는 음악가이다. 그러나 다니엘 바렌보임이 연주한 모짜르트의 피아노 소나타와 피아노 변주곡 앨범은 놀라움과 아름다움 그 자체이다. 모짜르트 피아노 소나타의 밝고 명랑한 리듬이 진료에 지친 우리에게 새 힘을 불어넣어 주리라 믿는다.

**오귀스틴 뒤페이와 마리아 조앙 피레스가 연주하는 ²
베토벤 바이올린 소나타**

프랑스를 대표하는 바이올린 연주자 뒤페이와 포르투갈의 자랑인 피레스가 듀엣을 이루어 연주한다. '봄', '크로이처'가 제일 유명하지만 다른 곡들도 너무 아름답다. 명징한 바이올린 연주와 이를 은은히 받쳐주는 피레스의 연주가 참 멋지게 조화를 이루고 있다. 196센티의 큰 키를 갖는 뒤페이와 키가 작고 아담한 피레스의 외적인 조화는 음악에서도 비슷한 역할로 표현된다.

**아루투르 그루미오가 연주하는 ³
유명 바이올린곡 모음집**

그가 연주했던 많은 레퍼토리 중에서도 유명한 레퍼토리들만 모은 CD 2장으로 이루어진 앨범이다. 폴란드의 바이올리니스트이자 작곡가인 비에니아프스키가 작곡한 '모스크바의 추억'은 러시아의 아름답고 서정적인 가락을 온몸으로 느낄 수 있게 해주는 명곡이다.

마시티의 6개의 소나타 ⁴

이 곡을 음반매장에서 처음 접했던 순간을 잊을 수 없다. 첫 번째 트랙의 첫 소절이 스피커를 통해 흘러나오는 순간 '어, 이거 뭐지?' 라고 감탄사를 내뱉게 만들었던 곡이다. 요한 세바스천 바흐와 거의 동시대를 살았지만 너무나 잊혀진 이태리 출신의 바이올리니스트이자 작곡가이다. 연주 또한 탁월하여 만점을 주고 싶은 명반이다.

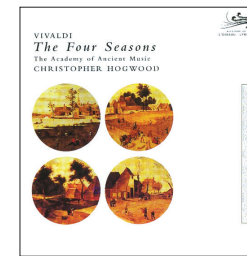


1 2 3 4

**카티아 부니아티슈빌리가 연주하는
Motherland**



최근 내한공연을 한 카티아 부니아티슈빌리는 조지아 출신의 신예 피아니스트이다. 소련이 붕괴하고 가난이 온 나라를 뒤덮었던 혼돈의 시기를 어머니의 헌신적인 뒷바라지를 통해 극복하고 오늘날 세계에서 가장 주목받는 피아니스트가 되었다. 어머니는 그녀에게 "좋아하는 것은 뭐든 열심히 해라", "오늘 하루만 사는 것처럼 살라"고 말했다고 한다(조선일보 2016년 6월30일 인터뷰에서 인용). 그런 어머니의 헌신에 대한 보답이랄까 이 앨범의 이름도 'Motherland'이다. 바흐, 드뷔시, 스카를라티 등 많은 작곡가의 아름다운 피아노 소품을 모았다. 어머니 품 속처럼 따스하고 편안하다. 최소한 이 음악이 나오는 동안에는 환자와 다투는 일이 없기를...



**크리스토퍼 호그우드가 연주하는
비발디 '사계'**

비발디 사계하면 이무지치가 연주한 '사계' 앨범이 모든 평가의 기준이 될 만큼 유명하다. 그러나 원전악기 연주로 유명한 크리스토퍼 호그우드와 고음악 아카데미의 이 '사계' 앨범도 이무지치 앨범 만큼 훌륭하다. 같은 작품을 여러 연주자 혹은 연주 단체의 연주로 비교해서 감상해볼 수 있다는 점이 클래식 음악감상의 가장 큰 즐거움이기도 하다.

**안드라스 쉬프의
베토벤 피아노 소나타,
30번 31번 32번**



베토벤 피아노 소나타 하면 8번 '비창', 14번 '월광', 23번 '열정'이 가장 유명하지만 베토벤이 가장 마지막에 쓴 피아노 소나타인 이 작품 또한 추천하고 싶다. 베토벤이 청력을 거의 상실했던 시기에 쓴 곡이다. 아름다운 멜로디와는 다르게 연주방법이 매우 난해하여 연주가들을 힘들게 했다고 전해진다. 매우 격정적인 표현과 매우 섬세하고 서정적인 표현이 교차되는 구조로 연주되는 이 곡을 너무 사랑한다. 안드라스 쉬프는 1974년 차이코프스키 콩쿨에서 2위 정명훈에 이어 3위를 차지했지만 지금 피아니스트로서의 명성은 오히려 반대가 되었다고 할 수 있다. 그의 맑고 아름다운 터치가 난 너무 좋다.



**제임스 에네스가 연주하는
타르티니 바이올린 소나타,
비발디 사계**

겉보기엔 바이올리니스트라기보다 어느 회사 CEO 같아 보이지만 활을 휘두르는 순간 듣는 이를 전율케 한다. 이 앨범에는 타르티니의 바이올린 소나타와 장 마리 레클레어의 바이올린 소나타, 비발디 사계가 수록되어 있다. 개인적으로 에네스가 연주한 타르티니 바이올린 소나타가 너무 좋아서 강력 추천하는 앨범이다. [출처]



재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움



치실로 공공~

어딜 숨어 있으려고! 내가 공공 묶어 버릴 거야!

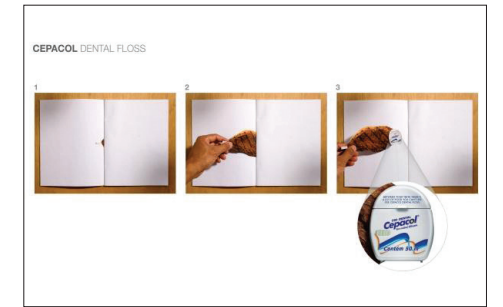


그거 아니? 네 차가움이 내겐 시린 상처인 걸...

함께 하기에는 너무 멀게만 느껴져...

넌 지금 다 던져버리고 싶어해. 그게 날 더 힘들게 하잖아.

그거 아니? 너의 차가움이 내겐 시린 상처가 된다는 걸...



이리 나와! 나오라고~

손만으로는 힘들죠?

그럴 때는 치실이 필수예요.



내겐 너무 먼 당산~

손가락이 닿지 않는 그곳!

숨은 음식찌꺼기까지 치실 하나면 해결됩니다!



이제 환하게 웃으세요~

카메라 앞에서 이제는 활짝 웃으세요!

OOO과 함께하면 웃을 수 있습니다.

치주질환을 예방, 치료해야 전신건강을 지킨다!

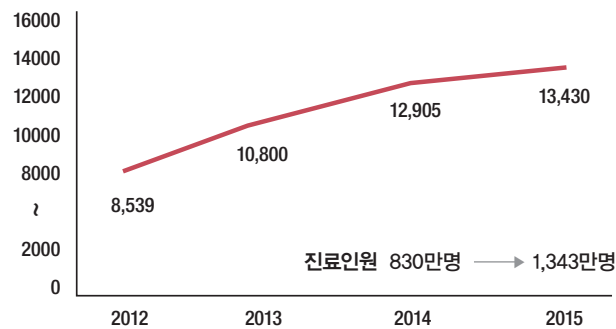


글 / 그림
신현승 교수
단국대학교 치과대학병원
치주과

■ 왜 '치주병'이 중요한가?

치주질환은 우리나라 국민들에게 가장 많이 발생하는 질환 중 하나이다. 건강보험심사평가원의 '2015년 진료비 통계 지표' 자료에 따르면, 치은염 및 치주질환으로 치과를 찾은 국민이 1300만명을 돌파한 것으로 밝혀졌다. **그림 1** 이는 2004년에 비해 870여만명이 증가한 것이며, 전체 질환 중 2위를 차지하는 수치다. 1위인 급성기관지염과 3위인 급성편도염 등 상위에 분포한 질환들이 대부분 감기와 관련이 있다는 점을 고려하면, 치주병이 우리나라 국민들이 가장 많이 앓고 있는 만성질환임을 알 수 있다. 또한, 치주질환은 감기와는 다르게 한 번 이환되면 고혈압이나 당뇨 같이 지속적인 관리가 필요하기 때문에, 그 심각성이 두드러진다고 할 수 있다. 또한 최근의 연구결과에 따르면, 치주병이 그 질환 자체로서의 문제뿐만 아니라 전신건강을 위협하는데 그 심각성이 확인되고 있다. 과거에는 당뇨병 등 몸에 병이 있으면 치주질환이 생기기 쉬운 것으로 알려졌으나, 최근에는 치주질환이 동맥경화증과 심장질환, 만성폐쇄성 폐질환 및 간질환, 저체중아 출산, 조산 등에 직·간접적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 따라서 정기적인 치과검진과 스케일링을 통해 치주병의 예방뿐만 아니라 전신적인 건강 상태를 증진시켜 행복한 백세 장수시대를 앞당기는 첫 걸음이 되도록 해야 하겠다. **그림 2**

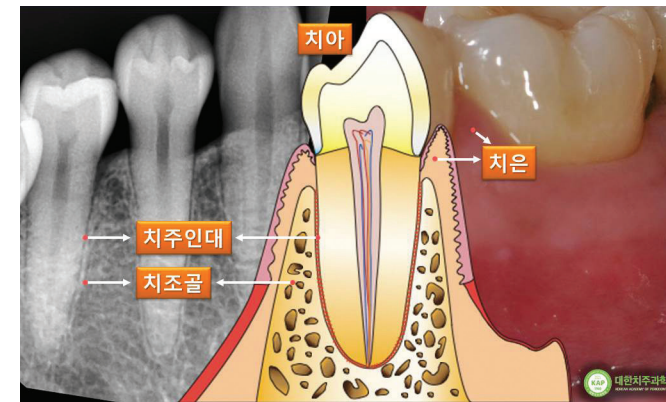
치주질환 진료인원의 증가 **그림 1** (단위:천명)



아직도 치주질환의 심각성 및 그 치료 및 예방의 중요성에 대한 국민적 공감대가 이루어지지 않은 것 같다. **그림 2**

■ 치주질환은 복합적인 원인에 의한 만성질환

치주병이란 세균에 의해 발생하는 치아주위 잇몸의 염증성 질환으로 치주낭 형성, 치은 퇴축과 함께 치주인대와 잇몸뼈의 파괴가 일어나는 질환이다. 이러한 치주병의 진단에는 원인의 평가, 염증의 정도, 치아지지조직의 파괴 정도뿐 아니라, 치료에 영향을 줄 수 있는 모든 요인들에 대한 평가가 포함된다. 즉, 전신병력, 치과병력, 흡연 여부, 구강 및 주위조직 검사와 함께, 임상적으로 치태와 치석의 침착 정도, 잇몸의 염증상태, 치주낭의 깊이, 치아 동요도 등을 검사하고, 방사선학적 검사를 통해 상태를 파악하여, 치료계획을 수립하게 된다.



건강한 잇몸 **그림 3**

건강한 잇몸 **그림 4**

1. 건강한 잇몸

치주조직(잇몸)은 치아 주변을 둘러싸고 있는 치은(살)과 그 아래 치아 주변을 둘러싸고 치아를 우리 몸에 고정시켜주는 치주부착기구가 있으며, 치주부착기구는 치조골과 치아뿌리의 겉을 싸고 있는 백악질, 그리고 치조골과 백악질을 이어주는 치주인대로 구성돼 있다. **그림 3** 건강한 치주조직은 결국 치아 주변에 염증 소견이 없는 상태이며, 치아가 정상적인 저작기능을 충분히 발휘할 수 있는 바탕이 된다.

이 중 치은은 산호빛 분홍색으로 표면에는 자세히 보면 오렌지 껍질같은 형태의 오목 볼록한 상이 나타난다. 일반적으로 치아의 형태를 따라 부채꼴 모양이며, 그 위치는 잇몸이 치아에 붙어있는 정도와 하방의 치조골에 단단히 붙어있는 정도를 간접적으로 나타내 준다. **그림 4** 특히, 우리 몸에서 몸 안에서 몸 바깥까지 관통해 유지되는 조직은 치아(최근에는 임플란트 포함)밖에는 없다. 따라

서 치아 주변을 둘러싸고 있는 치은은 그 하방의 치조골을 보호하는 기능뿐만 아니라 치아주변에서 우리 몸의 바깥과 안을 구별해주는 경계역할을 한다. 마치 조개껍데기에 조개살(패주)이 단단히 붙어있는 것처럼 매우 단단히 치아 주변을 밀봉함으로써, 구강내의 세균이 우리 몸 속으로 들어오지 못하게 하는 아주 중요한 역할을 하고 있다.

또한 정상적으로는 치조골과 치아 뿌리 표면의 백악질이 치주인대로 부착되어 있는데, 치주인대는 매우 견고해 일반적으로는 치아 동요도가 거의 나타나지 않는다. 즉, 치아가 저작기능을 충분히 발휘하기 위해서는 치조골과 치아만 있어서는 안 되며, 이 둘을 견고하게 연결시켜 주는 치주인대가 필요하다. 만약 치주인대가 상해를 받으면 주변 치조골도 함께 흡수될 수 있으므로, 평소 너무 단단하고 질긴 음식의 섭취는 주의해야 한다.

2. 치주병

일반적으로 우리는 잇몸이 붓고 피가 나며, 음식을 씹을 때 아프거나 시리며 때때로 잇몸에서 농(고름)이 나오고 냄새가 나면 "아차" 하고 치주질환 즉, 풍치를 생각하게 된다. 이러한 상황에서 치과에 내원하면, 방사선 사진 촬영과 몇 가지 검사를 통해 진단을 받게 된다.

치주병은 크게 치아 주변을 둘러싸고 있는 치은(살)에 염증소견을 보이는 치은염과 치은 하방에 치아주변을 둘러싸고 치아를 우리 몸에 고정시켜주는 치주부착기구에 염증 소견을 보이는 치주질환으로 나누어 볼 수 있다. **그림 5**

만약 염증이 치은에만 국한돼 있으며, 치은이 치아에서 떨어지지 않은 상태라면 스케일링을 포함한 간단한 치료 및 투약으로 완치될 수 있다. 향후 올바른 칫솔질과 구강보조기구의 사용 그리고 가글링 용액의 사용 등으로 잇몸을 건강하게 유지할 수 있다.

하지만 염증이 심해 치은이 치아로부터 떨어지고 치조골, 치주인대, 백악질에도 세균이 들어가고 염증이 파급되면, 반드시 치과 의사의 치료가 필요하다. 파괴된 치조골이 국소적일 경우 재생치료를 통해 파괴된 치조골을 재생시킬 수도 있다. 하지만 흡수가 심한 경우에는 불규칙하고 날카로워진 부분을 부드럽게 성형해 그 위에 치은이 안정적으로 유지할 수 있게 만들어 주고, 세균에 의해 변성된 백악질은 깨끗하게 제거해 새 살이 붙을 수 있도록 표면처리를 해준다. 그리고 손상된 치주인대의 치유를 위해 대합되는 치아와 일시적으로 안 달게 하거나 일시적으로 주변치아와 함께 부목을 대기도 한다.

심하게 진행된 치주질환으로 발치된 치아에는 치은이 붙어있지 않으며, **그림 6-1** 이와 반대로 건강한 상태에서 발거된 사람니 주변으로는 치은이 견고하게 붙어 있는 것을 볼 수 있으므로 **그림 6-2** 치아주변 치은의 건강한 유지가 치주질환 예방에 최우선임을 알 수 있다.

치은질환

불량한 구강위생으로 생긴 치태나 치석은 치아주변의 겉살에 염증을 일으키게 되며, 그 결과 잇몸이 붉은 색을 띠며 부어오르고, 표면은 매끈하게 부풀어 오르게 된다. 그리고 염증이 진행될수록 잇몸에서 출혈이 되기 때문에, 이러한 상황이 수일간 지속되면 치과를 방문하는 것이 좋다.

이 단계에서는 잇몸이 아직 치아와 붙어 있기 때문에 하방의 치주 인대나 치조골 등의 기능은 유지되고 치아가 흔들리는 정도도 미약하게 된다. 다만, 잇몸이 부어 그 상태가 지속되면 치아의 이동이 나타나게 되어 치아가 흔들리거나 음식을 씹을 때 통증을 느낄 수 있으므로, 치주조직 많이 상하기 전에 반드시 치과를 방문해 치료받아야 한다. **그림 7, 그림 8**

치주질환

만약 치은염 단계에서 치료를 받지 못하고 지나가게 되면, 염증을 일으킨 원인요소들이 계속 남게 되고, 그로 인해 염증이 반복적으로 재발할 수 있다. 그 결과 치아에 견고하게 붙어 있던 치은이 치아에서 떨어지게 되면 구강 내에 존재하는 세균들이 그 하방으로 침투하게 되고, 결과적으로 몸 안으로 들어온 세균들을 제거하기 위한 면역 반응이 시작된다. 면역 반응을 일으키는 세포들이 분비하는 여러 물질들은 세균을 제거하는 동시에 치조골을 비롯한 주변 조직을 손상시키게 되어 결국에는 치아가 흔들리게 되고 심한 경우에는 치아를 발거하게 된다.

이 때 잇몸이 치아로부터 떨어져서 생기는 주머니 모양의 결손부를 치주낭이라 부르는데, 이 치주낭은 치석과 치태세균들이 존재하는 데에 아주 좋은 조건이 되므로 치과에 빨리 내원해 이를 제거하기 위한 치료를 받아야 한다. 또한 이렇게 침투한 세균들이 혈관을 타고 이동하면서 다양한 전신질환을 유발시키거나 악화시킬 수 있으므로, 치주질환과 관련한 예방적 접근의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. **그림 9**

치주조직

Periodontal Tissue

치은염

1. 치은 (Gingiva)

- 상피 Epithelium
- 결합조직 Connective tissue

치주염

2. 치주부착기구 (Attachment apparatus)

- 백악질 Cementum
- 치주인대 Periodontal Ligament
- 치주골 Alveolar bone

치주병이란 **그림 5**



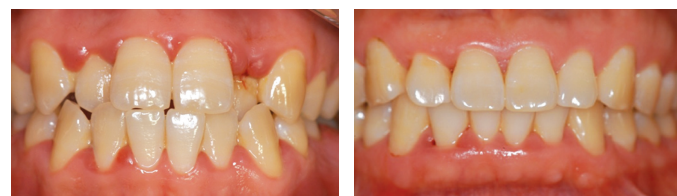
치주질환으로 발거된 치아 **그림 6-1**



건강한 상태에서 발거된 사람니 **그림 6-2**



초기 치은질환 **그림 7**



조기 및 확립기 치은질환 **그림 8**



치주질환 **그림 9**

■ 치주질환의 임상적 특징 및 자가 진단법

치주질환은 통증이나 다른 자각증상이 없는 경우가 많아, 소리없이 질환이 진행되는 경우가 많다. 아프지도 않는데 나에게 치주질환이 있는지 확인할 수 있을까요? 몇 가지 점검 사항을 통해 자가 진단 해볼 수 있다.

1. 칫솔질을 할 때 칫솔에 피가 묻어나거나 잇몸에서 피가 난다

잇몸 출혈은 가장 대표적인 치주질환의 증상이다. 칫솔질을 할 때 가장 흔하게 발견되지만 침에 섞여 나오기 때문에 알아차리지 못하는 경우도 많다. 칫솔질 후 입 안에서 피맛이 느껴진 적이 있다면, 잇몸에 염증이 있다고 보내는 신호이다.

2. 잇몸이 빨갛게 변하거나 부어오른다

건강한 잇몸은 연한 분홍색이다. 혹은 최근 들어 잇몸이 검붉은 색으로 변한 것 같이 느껴지면 치주질환의 초기 단계인 치은염일 수 있다. 치주질환이 없더라도 과로나 불규칙한 생활, 스트레스 등으로 몸의 면역력이 떨어지는 환경이 되면 잇몸이 부어오를 수 있다. 그렇지만 붓다가 또 관철치 지기를 반복한다면 이는 치주질환으로 의심할 수 있다.

3. 잇몸이 주기적으로 들뜨고 근질근질하다

치주질환이 있으면 이가 느슨해지고 치아와 잇몸 사이의 연결부위가 파괴되어 잇몸이 들뜨기 쉽다. 아픈 것은 아니지만 잇몸 부위에 둔한 통증이 반복되고 이물질이 끼어있는 느낌도 들며 간혹 이쑤시개로 쑤시고 싶은 근질근질한 느낌이 들기도 한다.

4. 이와 이 사이가 벌어져 음식물이 자주 끼고 잇몸이 내려가 치아가 길어 보인다

치은염이 치조골까지 진행되어 치주염으로 이환되면 치조골이 파괴되면서 잇몸이 따라 내려가면서 이와 이 사이에 공간이 넓어지고 치아의 뿌리가 보이는 현상이 생긴다. 이를 치은퇴축이라 부르는데 미미한 정도는 노화에 따른 생리적인 현상일 수도 있지만 주로 잇몸에서 염증이나 외상이 축적된 결과다.

5. 입에서 구취가 나고 치석이나 치태가 많이 보이며 칫솔질로도 깨끗해지지 않는다

치주질환이 있으면 치아와 잇몸 사이의 연결부위가 파괴되어 주머니 형태가 된다. 치주질환이 있는 경우에 이 주머니 안에 세균이나 치태가 쌓이게 된다. 만약 칫솔질을 열심히 했는데도 만성적으로 구취가 난다면 치주질환이 진행되고 있는 것일 수 있다. 또한 치태가 시간이 지나 석회화되어 치석이 되면 칫솔질로는 제거할 수 없다. 잇몸에 박혀있는 돌(치석)을 제거하지 않으면 약이나 민간요법으로는 잇몸의 염증을 치료할 수 없다.

6. 단단한 음식물을 씹기 어렵고 치아가 힘없이 움직이는 느낌이 든다

바깥의 잇몸이 붓는 정도(치은염)에서는 치아의 흔들림이 느껴지지 않지만 치아를 잡아주는 잇몸뼈까지 염증이 진행(치주염)된 경우에는 단단한 음식물을 씹기 힘들며 치아가 흔들리거나 힘없이 움직이는 느낌이 든다. 치아가 흔들리는 것은 치아를 둘러싸고 있으며 치아를 지지하는 역할을 하는 잇몸뼈(치조골)가 녹아 생기는 현상이다. 심한 경우 잇몸뼈가 완전히 녹아 치료해도 나올 수 없는 지경에 이를 수 있다.

7. 담배를 피운다

흡연은 치주질환을 일으키는 위험요인으로 알려져 있다. 흡연은 입 안을 깨끗하게 하지 못할 뿐만 아니라 치태와 치석이 더 잘 쌓이게 한다. 또한 잇몸이나 잇몸뼈의 혈액순환이 떨어지게 하고 면역반응을 약화시켜서 염증이 쉽게 가라앉지 않게 한다. 이는 많은 실험을 통해 밝혀진 바로, 흡연자의 잇몸 상태가 비흡연자에 비해 더 나쁘게 나타난다.

8. 가족 구성원 중 치주질환을 앓고 있는 사람이 있다

치주질환은 가족이나 친척간의 유전적인 연관성도 밝혀지고 있으며, 같이 살고 있는 가족의 경우 함께 음식을 먹고 칫솔질을 사용하는 것이 치주염을 일으키는 세균에 감염되기 쉬운 환경이 될 수 있다.

치주질환의 원인

치주질환의 원인은 매우 복잡하지만, 크게 국소적인 요인과 전신적인 요인으로 나눌 수 있다.

대표적인 국소적 요인으로는 치태와 치석을 꼽을 수 있다. **그림 10** 치주병이란 세균에 의해 발생하는 치아주위 잇몸의 염증성 질환으로 일차적인 원인은 세균이며, 치석은 상방에 치태가 침착되고 떨어지기 어려운 환경을 제공하는 역할을 하므로 치석의 제거 또한 중요하다 할 수 있다.

치태는 흔히 플라그라고 표현하며, 세균으로 둘러싸여 있기 때문에 조직을 파괴하는 독소나 산을 생산하는 능력을 갖고 있다. 치태 1mg에는 약 300여종의 1억 마리 세균이 서식하며, 구강위생 중단 2일 정도만 되도 육안으로 쉽게 관찰할 수 있다. 치태는 치면에 강하게 부착되어 있어서 water spray에 의해 제거되지 않지만, 칫솔질에 의해서는 제거가 가능하다. 치주질환 예방에 있어 칫솔질이 가장 중요한 이유라 할 수 있다. **그림 11**

치석은 단단하게 석회화된 치태라고도 하는데, 대개 10대 초반에 나타나 연령에 따라 증가하며, 40대 이상에서는 100% 존재한다. 치석 표면에는 항상 세균성 치태가 부착되어 있어서 잇몸 하방에 치석이 붙어 있다면 양치질만으로 치주질환의 예방이 어렵다. 스케일링을 정기적으로 받아야 하는 이유다.

다른 국소적인 원인으로는 발거된 치아를 회복하지 않는 경우를 들 수 있다. “이가 없으면 잇몸으로 산다”는 말을 들어본 적이 있을 것이다. 치아를 빼도 해결하기 어려웠던 시대에 있던 이야기이기 때문에 신뢰해서는 안 되는 말이다. 이를 하나 빼고 그냥 지내게 된다면 나머지 치아들은 발거된 치아가 했던 씹는 일을 나눠서 해야 하기 때문에 과도한 힘을 견뎌야 한다. 이로 인해 다른 치아들은 상하게 되고 “호미로 막을 것을 가래로 막아야 하는” 상황이 될 수 있다. 치주질환으로 인한 발치는 물론 충치 혹은 다른 이유로 치아를 발거했다면 꼭 가까운 치과에 내원해 치아를 수복해야 나머지 치아들의 건강을 지킬 수 있다. **그림 12** 특히 전신질환이 있는 환자에게는 심한 치주질환이 발생하기도 한다.



치주병의 원인은 치태와 치석이다 **그림 10**



플라그 유무의 확인을 위한 시약에 착색된 치아 **그림 11**



이를 하나 빼고 그냥 지낸다면 나머지 치아들은 발거된 치아가 했던 씹는 일을 나눠서 해야 하기 때문에 각 치아들의 능력보다 과도한 힘을 견뎌야 하고, 결국에는 다른 치아들이 상하게 된다. 위의 환자는 수복이 필요한 치아가 있었음에도 5년 동안 방치했다가 결국 주변의 많은 치아들이 상한 것을 관찰할 수 있다. **그림 12**

최근의 연구에 의하면 치주질환이 관상동맥질환, 당뇨, 조산, 저체중아 분만과 같은 전신건강에 영향을 줄 수 있음이 보고되고 있는데, 이러한 질환들이 반드시 치주염을 발생시키지는 않지만 질환의 진행을 촉진하거나 악화시키는 것으로 받아들여지고 있다. 특히 치주질환은 당뇨의 6번째 합병증으로 간주되고 있으며, 방거기전의 약화와 감염경향의 증가로 인하여 파괴적인 치주질환의 양상을 보인다.

다른 원인으로는 흡연이 있다. 흡연은 치주질환의 주 위험요인으로서 질환 유형, 심도와 범위 모두에 영향을 줄 수 있다는 연구결과들이 계속 보고되고 있다. 흥미롭게도 전 흡연자의 치주질환 위험도가 현 흡연자에 비해 낮고 비흡연자에 비해서는 높고, 금연 후 지난 햇수가 길수록 위험도가 낮다고 알려져 있다. 이는 치주질환 진행에 대한 흡연의 효과가 금연 시 역전되는 가역적 반응을 증명하기 때문에 치주질환의 예방을 위해서도 금연은 필수적이다.

전신질환과 관련된 치주염의 예방 및 조기치료의 중요성

치주염은 단순히 치아 주변 조직에만 국한되지 않고 심혈관 질환, 뇌혈관 질환, 당뇨 등의 전신질환의 원인으로 작용할 수 있다. 단순히 치아만 빼면 되는 게 아니라 생명을 위협하는 질환으로 발전할 수 있다는 이야기이다. 문제는 치주염이 세균에 의한 잇몸의 만성 염증성 질환이라는 데서 비롯된다.

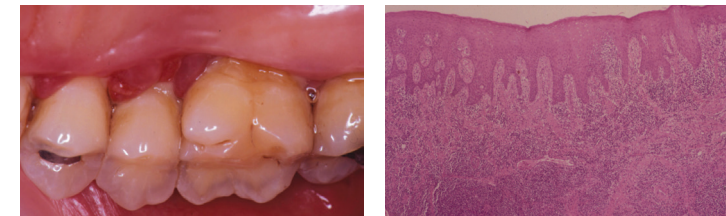
입안에는 서로 다른 이름을 가지면서 서로 다른 특징을 갖는 700종의 세균이 자라고 있다. 치주염은 이러한 세균이 치아와 잇몸 사이의 열구에서 증식하게 되면서 생기게 되고, 심해지면 심해질수록 더욱 많은 세균이 자랄 수 있게 된다. 그러면서 더욱 많은 염증을 동반한다. 잇몸이 건강한 사람의 경우 치아 한 개의 열구에는 약 1,000개의 세균이 자라는 반면, 치주염이 있는 사람의 치아 한 개의 열구에는 약 1억 개의 세균이 자라게 된다.

치주병이 전신질환에 영향을 끼치는 경로는 크게 두 가지로 추정된다.

첫째는 잇몸 주변의 세균과 세균의 부산물이 혈관 안으로 침투하는 것에 있다. 혈관 안으로 들어간 세균은 직접적으로 혹은 간접적으로 전신 염증을 일으킬 것이고 이는 전신질환에 영향을 끼칠 것이다. 구강에 서식하는 세균이 죽상경화반(atherosclerotic plaques)과 심장판막(heart valves) 등에서 발견된다는 것은 구강세균이 혈관을 타고 타 기관으로 가 문제를 일으킬 가능성의 증거를 보여준다.

두 번째는 치주염으로 인한 치아 주변의 잇몸 조직에서 염증반응의 결과로 생기는 염증성 사이토카인에 의한 것이다. 염증성 사이토카인은 몸의 선천면역 반응을 정상보다 높은 수준으로 유지하게 하여 다른 원인이 추가되었을 때 쉽게 전신질환으로 발전하게 할 수 있다. 그리고 염증성 사이토카인 또한 혈관을 타고 돌아다니게 되고 간세포로 하여금 C-반응성 단백질과 같은 급성 반응성 단백질의 분비를 촉진하게 된다. 이렇게 나온 단백질 등은 또 다른 경로로 전신질환에 영향을 끼치게 된다.

치주염은 깊은 치주낭을 형성하게 되고 이러한 깊은 치주낭에 의해 염증성 조직의 면적이 증가하게 된다. 어느 한 연구에서는 이를 손바닥 크기에 달한다고 보고하기도 했다. 또한 치은염이나 치주염과 같은 염증 상태에서는 치주조직의 혈관이 증식하게 되고 확장되며 이는 세균 및 염증성 사이토카인이 치주염 상태에서는 더욱 많이 침투함을 보여준다. **그림 13** 실제로 치은염이나 치주염이 있는 경우 칫솔질에 의해 혈관 안으로 들어가는 세균이 건강한 잇몸을 보이는 경우보다 더 자주 발생되고 들어가는 세균의 수도 더 많다는 보고들이 있다. 결론적으로 치주질환을 가진 사람은 칫솔질에 의한 혈관으로의 세균 유입의 가능성이 더 많아지게 되고 결국 치주염 기원 전신질환의 가능성도 커지게 된다. 미국심장협회 등은 잇몸 상태를 건강하게 유지하는 것은 세균이 혈관 안으로 들어갈 가능성을 줄이는 것이고 이는 감염성심내막염의 예방을 위한 예방적 항생제를 처방하는 것보다 중요하다고 강조한다. 올바른 칫솔질과 잇몸 치료에 의해 입 안의 세균 수를 줄이는 것은 잇몸의 염증을 줄이게 되고, 결국 혈관 안으로 들어가는 세균과 염증성 사이토카인의 빈도와 양을 줄일 수 있다. 이것이 결국 전신질환의 가능성도 줄이게 된다.

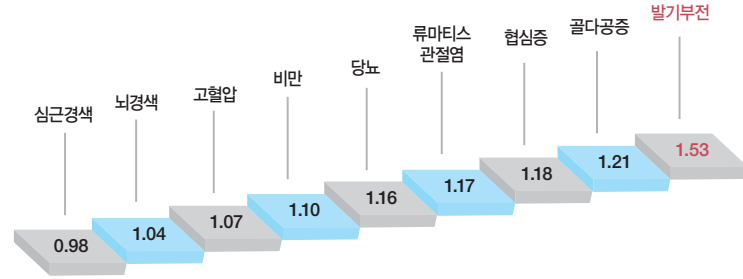


치주염을 보이는 환자의 조직소견으로, **그림 13** 증식된 혈관과 많은 양의 염증세포들이 잇몸에 모여 있는 것을 확인할 수 있다.

■ 치주병과 생활습관병

올해 1월 내과 학술지 Medicine(IF= 5.723)에 발표된 일산병원 김영택 교수의 논문은 매우 흥미롭다. 2002년부터 2013년까지의 대한민국의 국민건강보험 공단의 빅데이터(표본 코호트 데이터)를 이용해 1,025,340명의 데이터를 심혈관계 질환(협심증, 뇌경색, 심근경색), 류마티스관절염, 당뇨, 골다공증, 발기 장애 등의 생활습관병과 관련해 분석한 결과 모두 치주염과 유의한 연관성을 보였다. 특히, 남성 성기능 장애에 치주질환이 미치는 영향이 커, 치주질환을 미리 예방하는 것이 삶의 질을 높이기 위해 긍정적 영향을 미칠 것이라고 밝혔다. **그림 14**

치주질환과 동반된 생활습관병과의 관계 (다변량 분석 결과)



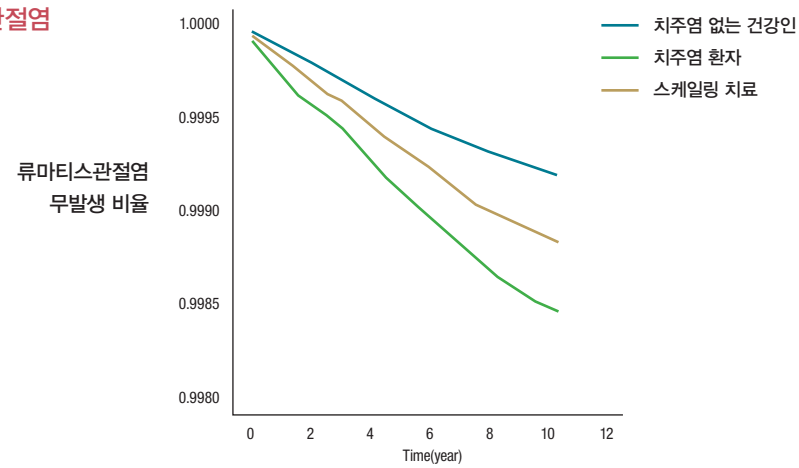
치주질환과 동반된 생활습관병과의 관계 (Medicine 94(37):e 1567) **그림 14**

치주질환, 류마티스관절염과도 밀접

서울성모병원 류마티스내과 주지현 교수팀은 자가면역 질환 중 하나인 류마티스관절염의 원인으로 박테리아 세균 감염에 대한 연구를 진행하고 있는데, 최근에는 이 중 잇몸염증과 류마티스관절염의 상관관계에 대해 중점을 두고 연구하고 있다. 류마티스관절염 환자를 대상으로 조사한 결과, 대부분의 환자에서 다양한 수준의 잇몸염증이 발병하고 있음이 확인됐다. 여러 연구에서도 관련된 박테리아들을 확인했다. **그림 15** 특히 이 중에 치주염과 높은 관련이 있는 Porphyromonas gingivalis는 류마티스관절염과 관련성이 의심되는 가장 유력한 균주로 류마티스관절염 환자에게서만 나타나는 특이적인 시트룰린화를 유도할 수 있는 peptidylarginine deiminase 효소를 발현하고 있기 때문이라고 언급했다. 동물모델을 통한 실험 결과로 치주염이 전신질환에 영향을 미칠 수 있다는 증거를 발표하였다.

이와 같은 배경에서, WHO나 IADR 등에서는 최근 risk factor를 서로 공유하는 치주질환과 소위 전신질환으로 분류되는 NCD(Non-Communicable Diseases)의 예방과 조기치료를 위해 공공의료체계를 재구성하고 구강건강 및 전신건강의 증진을 위한 공공의 역할에 대한 패러다임의 변화를 제안하고 있다. 특히 이러한 맥락에서 UN에서도 인류의 건강과 복지를 위해 치주질환의 심각성뿐만 아니라, 이의 치료를 위해 전문학적인 비용이 투입되는 상황에 근거해 치주질환의 예방 및 홍보를 위한 행동 강령을 마련하고자 노력하고 있다. 치주질환은 감염증이기도 하지만, 유전과 여러 환경인자들이 관여하는 '생활질환'으로 인식되고 있으며, 흡연, 당뇨병, 병원 세균, 유전 인자, 연령, 사회 경제적 상태, 스트레스, 음주 등의 여러 요소가 관여하는 것으로 알려져 있다. 구강건강뿐만 아니라 전신건강을 위해서는 치주질환의 예방이 절실하며 이를 위해 올바른 칫솔질과 정기적인 치과 검진이 필수적이다.

치주염과 류마티스관절염

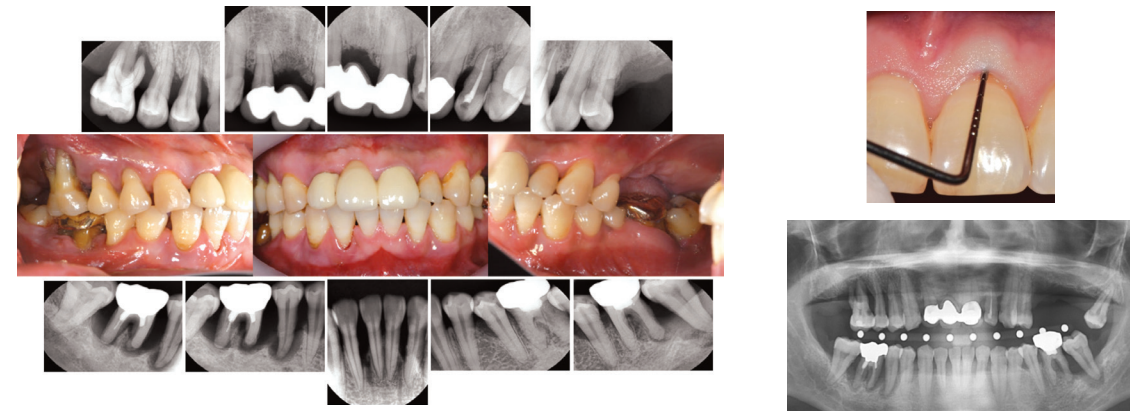


치주염과 관련한 류마티스 관절염 무발생 비율 **그림 15**

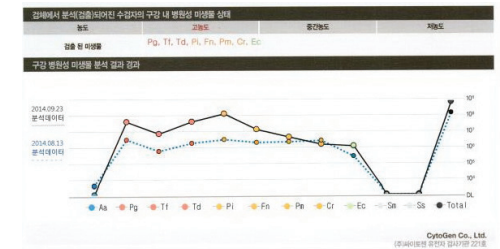
■ 치주치료를 위해 필요한 검사

치주치료를 받고자 치주과에 내원하려 해도 앞으로 어떤 치료를 받을지, 치료 기간은 얼마나 걸리는지 궁금하고 막막할 때가 있다. 스케일링으로 치료가 종료되었다는 주위의 이야기도 있고, 대학병원에 내원했더니 마취를 해서 추가 치료가 진행되거나, 경우에 따라서는 잇몸수술을 받았다는 경험담도 들을 수 있다. 첫 번째 방문에서는 자세한 검사를 통해 환자의 치과적, 전신적 정보를 수집하고, 환자의 치주 상태에 대한 정확한 평가를 받게 된다. 그 외에 전신질환 및 치과 병력을 확인하고 구강 및 치주조직 검사를 하게 된다. 환자의 가장 불편한 점을 중심으로 치석과 치태의 양과 범위, 치은의 색조, 외형, 출혈, 부종성 반응의 여부 등에 대한 평가가 이뤄진다. 환자의 치은에 염증이 있는지 판단하기 위해 치과의사는 치은 출혈 여부 및 치주낭 깊이를 평가하게 된다.

치주낭이란 치은과 치아 사이의 틈이 있고 이를 치은열구라고 하는데 이 열구 내부에 치태 축적으로 인한 세균의 활성화로 야기되는 염증 반응으로 나타난다. 치주낭의 깊이로 치주조직의 염증 정도를 평가할 수 있으므로 치주낭 검사는 치주치료를 위해서 꼭 필요한 과정이다. 또한 치조골 수준에 대한 정확한 진단이 필요하므로 치주과외과의의 처방에 따라 파노라마 방사선 사진 및 치근단 방사선 사진을 촬영하는 과정이 이어진다. 이 외에도 치주질환을 일으키는 세균이 어떤 종류가 얼마나 많이 나의 구강 내에 존재하는지 알 수 있는 검사 키트가 이미 국내에도 보급되고 있으며, 해외에서는 치주질환과 연관된 유전인자를 검사하는 시스템이 소개되고 있다. 현재, 이러한 검사법들은 위에서 소개한 방사선 사진 검사, 치주낭 측정 검사를 대체하기는 어렵지만, 진단 영역에서 점점 그 필요성이 증가되고 있으며, 앞으로도 많은 발전이 기대되는 분야이다. **그림 16, 그림 17**



정확한 치주 진단을 위한 구강내 방사선 검사, 파노라마 방사선 촬영 및 치주낭 탐침 **그림 16**



치주미생물 검사로 인해 치주세균의 종류를 정량적으로 알 수 있다. **그림 17**

■ 치주치료의 과정 및 치료기간

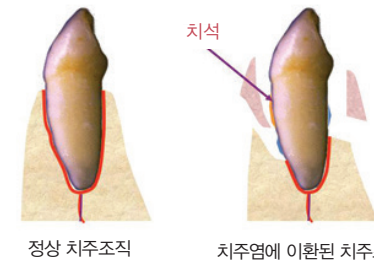
치주치료를 위한 검사와 진단을 통해 치료계획이 정해진다. **그림 18**
 먼저 1단계 치주치료로 스케일링과 치근면활택술을 받게 된다. 구강 내에서 치석은 치태 세균이 부착하기 좋은 조건을 형성하여 치주질환의 원인이 되는 환경을 조성하기 때문에 치석제거술 및 치근면활택술에 의한 치석의 완전 제거가 치주치료에 있어 성공의 열쇠가 된다. 1단계 치주치료는 환자 건강 상태에 따른 의사의 판단에 따라 전악치석제거 1회로 완료될 수 있지만, 국소마취 하 치근면 활택술이 필요한 경우 구강을 4분악으로 나누어 1~2주 간격으로 추가 치료가 진행될 수 있다.

그 후 재평가를 통해 필요하다면 수술을 동반하는 2단계 치주치료를 이어가게 된다. 1단계 치주치료 3~4주 후 1단계 치주 치료로 치은 염증이 완전히 해소되지 않거나, 치주질환으로 파괴된 치주 조직을 재생하기 위해, 그리고 보다 심미적인 상태의 회복을 위해 치과의사의 판단에 따라 적절한 수술을 시행할 수 있다. 수술적 치료 후에는 식사 및 칫솔질할 때 1개월 이상의 상당기간 불편감이 지속될 수 있다.

이 후 적절한 치유기간을 거친 뒤 치료 효과를 점검해 치주 건강이 회복될 시 치주치료의 유지 단계로 들어간다. 이 시기에 환자는 치주조직을 건강한 상태로 유지 보존하기 위해서, 그리고 치주염 재발을 막기 위해서 정기적 유지 재방문 계획(periodic recall program)을 제공받는다. 또한 유지 단계에서 질환의 재발이 확인될 시 다시 1단계 치료부터 반복해 치주질환의 진행을 억제하게 된다.

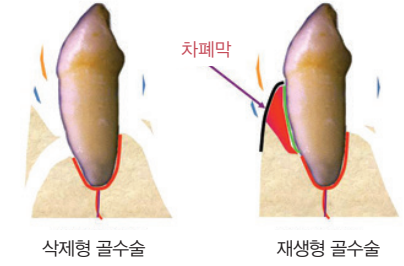
그림 19, 그림 20

중증도 이상의 치주염의 특징 - 골결손부의 존재



정상 치주조직 치주염에 이환된 치주조직

치주수술의 종류



삭제형 골수술 재생형 골수술

골결손부의 처치 전략에 따른 치주 수술의 종류 **그림 20**

■ 치주치료 및 임플란트 치료 후 구강관리

치주질환은 몸에서 나타나는 성인병과 마찬가지로 고치는 병이 아니고 함께 가는 만성질환이다. 당뇨나 고혈압이 꾸준한 식이요법과 운동, 약(藥)이 필수적인 것처럼, 치주질환도 원인이 되었던 치태, 치석 등이 일정 수준 이하로 유지되도록 정기적으로 치과를 방문하며 관리해야 한다. 임플란트도 마찬가지다. 최첨단 과학의 힘으로 본래 신체의 일부가 아닌 것이 치아를 대체할 수 있게 되었다 해도 입안의 세균들과 우리가 온갖 것을 씹어 먹기 때문에 정기적으로 살펴봐야 오래 쓸 수 있다.

3~6개월마다 잇몸 속의 치석제거와 철저한 치태조절을 하면서 5년 후 치아상실률을 조사해보니, 모든 환자에서 치아상실률의 감소가 있었으며 구강위생이 불량한 경우에도 치석제거는 치아상실을 방지하는데 효과가 있었다는 연구결과도 있었다. **그림 21**

임플란트 환자들은 임플란트주위염(peri-implantitis)에 의해 치조골 상실이 더 잘 일어날 수 있으며, 자연치를 가지고 있는 환자들보다 치조골 상실을 수반하는 치태관련 치은염이 더 잘 발생하는 경향이 있다. 임플란트주위염은 일단 발생하면 그 치료가 어렵기 때문에, 임플란트 치료를 받은 환자는 유지관리에 각별히 주의를 기울여야 한다. **그림 22**

정기적인 치과 방문(유지 치주치료)은 올바른 치태조절을 가능케 한다. 치주질환은 잇몸과 치아가 만나는 경계에 생기는 치태나 치석에 숨어있는 세균에 의해 생긴다. 눈으로 쉽게 관찰할 수 있는 치석이 무서운 것이 아니라, 이 경계 하 방향으로 자라 들어가는 세균들 때문에 치아주변에 염증이 생기게 된다. 치주치료 중에는 치과에서 이 원인들을 제거했기 때문에 한 동안은 구강위생에 신경을 쓰지 않아도 치료 효과가 지속될 수 있다. 깨끗해진 치아(정확하게는 치근)를 정확하게 칫솔질 할 수 있다면 질환이 쉽게 재발되지 않을 수 있을 것이며, 만성질환에서 완치될 수도 있다.

치주치료의 단계 **그림 18**



초진 시 구내소견



비외과적 치주치료 후

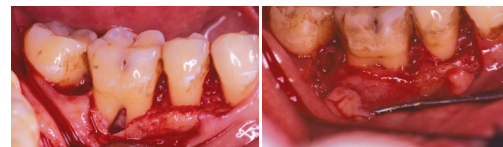


외과적 치주치료 후

1. 초진 내원
2. 비외과적 치주치료
3. 외과적 치주치료
4. 보철 수복 치료
5. 유지 치주치료



삭제형 골수술



재생형 골수술

골결손부의 처치 전략에 따른 치주 수술의 증례 **그림 19**

정상적 치아상실률 VS 치석제거를 포함한 계속관리 5년 후의 치아상실률 **그림 21**

	구강위생 정도		
	상	중	하
정상적인 치아상실률	1,1	1,4	1,8
5년간의 실질적 치아상실률	0,4	0,6	0,9



임플란트 주위점막염이 관리되지 않으면 그 부위에서 치조골이 소실되고, 골융합이 함께 소실되는 임플란트 주위염으로 진행될 수 있다. **그림 22**

무서운 건 습관이다. 치주질환이 생긴 부위는 결국 그 동안 칫솔질 등 관리를 잘 하지 못한 것이 원인이다. 하지만 몇 달 내에 구강관리 행태가 고쳐지기가 결코 쉽지 않음을 많이 경험하게 된다. 칫솔질 시간을 늘려도 잘 닦던 부위만 너무 닦아서 치아가 많이 깎여 나가거나, 치아의 절반에 해당하는 치아 사이(치아 앞의 틈, 뒤의 틈)에 질환이 이환되어 있지만 정작 바깥쪽(볼쪽)과 안쪽(혀쪽)만 닦는 경우도 많다. 이런 고쳐야 할 습관을 본인이 알 수는 없다. 이 외에도 질환을 유발할 수 있었던 요인이 차단되고 있는지 등의 전반적인 체크가 필요하다. **그림 23, 그림 24**



잘 닦인 것처럼 보이지만, 잇몸과 치아가 만나는 경계에 쌓인 치태가 제거되지 않으면 잇몸의 염증(출혈)이 쉽게 없어지지 않는다. **그림 23**



칫솔만으로는 치아 사이를 닦을 수 없다. 치실과 치간칫솔을 사용하는 습관이 필요하다. **그림 24**

■ 올바른 칫솔질 방법

칫솔질의 목적은 식사 후 치아 사이사이에 남아있는 음식물 잔사와 함께 구강 내 환경에 번식된 세균들을 제거하는 것이다. 음식물이나 식사 후에 남게 되는 것이지만 세균의 번식은 식사와 상관없이 일정한 시간이 흐르면 어느 정도 번식되기 마련이다. 간혹 식사를 하지 않으면 양치질도 하지 않는 경우가 있는데, 이는 세균번식의 측면에서 보면 적당하지 않다. 약을 복용하듯이 일정한 시간 간격으로 시행하는 것이 오히려 적합할 수 있다.

칫솔질의 원칙은 구석구석 빠뜨리지 않고 꼼꼼히 닦는 것이다. 칫솔은 너무 크지 않은 것이 좋고, 치주질환이 호발되는 어금니 안쪽까지 잘 닦아야 한다. 구석구석 빠뜨리지 않고 닦으려면 순서를 정해서 닦는 것이 좋다. 구강을 상악과 하악, 좌측과 우측, 혀면과 설면으로 모두 8개 면으로 나누고 이 면당 1분씩 닦으면 8분이 소요되며, 후에 2분 동안 씹는 면과 구치 뒷면, 혀 등을 닦아주면 약 10분 정도 걸린다. 10분이 긴 시간이라는 하지만 치주질환에 이환되어 치아 사이 공간이 넓거나 많다면, 10분도 충분하다고 할 수는 없다. **그림 25**

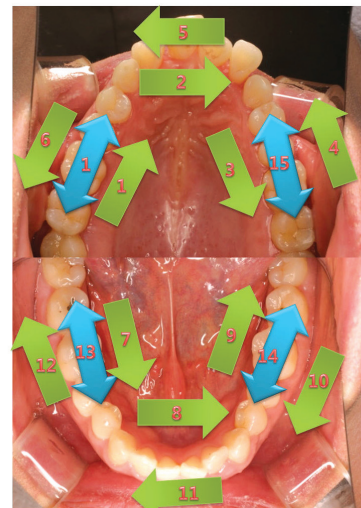
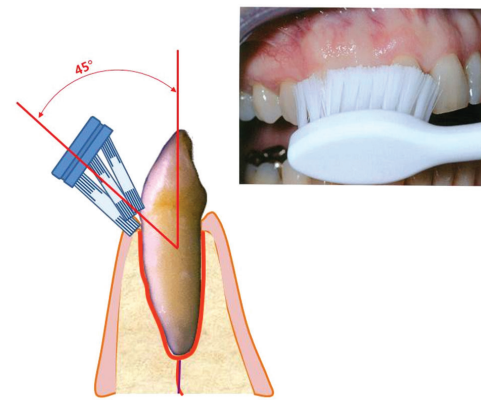
칫솔질은 치아를 닦는다고 치아와 잇몸 경계부를 닦는다고 보는 것이 정확하다. 칫솔의 절반은 치아 면에, 절반은 잇몸에 닿도록 해 진동을 주듯이 앞뒤로 흔들어서 잇몸 건강에 효과적이다. **그림 26** 하지만 이때 솔을 너무 세게 누르거나 앞, 뒤로 길게 움직여 속도가 생긴다면 잇몸에 상처가 나거나 이가 닳을 수도 있다. 너무 강하게 닦아서 잇몸에 상처가 난다면 다음 번 칫솔질이 어렵기 때문에 주의가 필요하다.

마지막으로 혀를 닦는 것도 잊으면 안 된다. 혀는 구조상 다양한 세균과 치태가 저류될 수 있고 이는 구취의 원인이 될 수 있다. 양치 후 치약 성분이 남아있는 칫솔로 혀를 닦으면 치약의 민트 성분으로 인해 구역질이 날 수도 있으므로 가급적이면 칫솔질을 시작하기 전, 치약을 바르기 전에 칫솔로 혀를 닦아주는 것이 도움이 된다.

(변형) 바스법 **그림 26**

(치은열구내 치태제거)

1. 치아 장축에 대해 45도 각도 유지
2. 짧은 전후 진동



칫솔질 순서 **그림 25**

■ 구강건강을 위한 보조기구

구강건강을 유지하기 위해서는 올바른 칫솔질이 가장 중요하다. 하지만, 칫솔질만으로는 모든 부위에 접근하기가 쉽지 않다. 활용하면 좋을 몇 가지 보조기구를 소개한다.



1) 치실

치아와 치아 사이 치태 제거에 유용한 기구다. 왁스로 코팅된 것과 코팅되지 않은 것이 있지만 효과는 비슷하다. 최근에는 치실고리를 이용해 보다 편리하게 사용할 수 있다.

2) 치간칫솔

치주질환으로 치아 사이에 공간이 생긴 환자들에게 이상적인 치간세정 기구이다. 발생된 공간보다 약간 더 큰 크기를 선택하는 것이 중요하다.

3) 워터제트

구강세정기라고도 한다. 치태, 치석, 치은염, 출혈, 치주병소, 숙주염증 매개물의 감소를 보이며 안전하고 효과적이다.

4) 우드스틱

삼각형 뿔기형의 디자인으로 이썬시개와는 조금 다르다. 삼각형 밑변이 치간 치은에 삽입해 사용하며, 치아 사이의 치태 제거에 효과가 있다. 장기간 사용은 치간유두의 영구적 소실이 발생될 수 있으므로 전치부에서는 주의가 요구된다.

5) 혀 세척기

혀는 박테리아와 음식물 잔사의 축적되는 저장고 역할을 한다. 칫솔에 비해 넓은 면적을 효과적으로 제거할 수 있다.

■ 구강양치액의 올바른 사용법

치아우식이나 잇몸 질환을 예방하는 데 도움을 주는 구강양치액들이 시중에 많이 판매되고 있다. 제대로 양치를 할 상황이 갖춰지지 않을 때 많이 사용하게 되는 것이 구강양치액이다. 상쾌한 맛과 함께 구강 내 세균을 없애준다는 광고도 쉽게 접할 수 있다. 그렇다면 올바른 구강양치액의 사용법은 어떤 것일까?

첫째, 구강양치액은 구강위생요법의 보조적인 수단으로 사용되어야 한다. '의약외품'이라는 말에서도 알 수 있듯이 구강양치액을 치료나 양치의 대용으로 생각하기보다는 주기적인 치과방문을 통한 유지관리치료 및 철저한 칫솔질과 함께 사용해야 한다.

둘째, 치약에 들어있는 일부 성분, 예를 들어 치약의 거품제제인 라우릴 황산나트륨은 구강양치액의 플루오르화물과 상호작용해 무력화시키기 때문에 양치질 후 최소 30분이 지난 다음 구강양치액을 사용하는 것이 좋다.

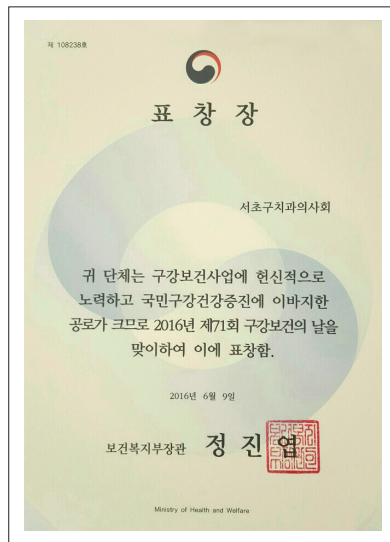
셋째, 착색이나 구강건조감 등의 부작용이 나타날 경우 즉시 중단 후 가까운 치과에서 치과의사와 상담 후 사용하는 것이 필요하다.

또한 많은 구강 양치액이 상쾌감을 제공하고 용매로서 작용하도록 0~27% 함량의 알코올을 함유하고 있다는 점도 알아둬야 한다. 알코올 함유 양치액 5~10oz는 26파운드의 아동의 치사량과 맞먹고, 고농도는 구강-후두부암과 연관되므로 장기간의 사용 등은 주의해야 한다. 여담으로 구강양치액 사용 후 운전 시 음주 단속도 조심해야 한다. **☞**

치주병 예방을 위한 생활습관 바로잡기

1. 치태와 치석을 제거하는 구강 위생 관리를 철저히 하자.
2. 치아와 잇몸 사이를 닦는 칫솔질을 하자.
3. 이를 닦을 때에는 안쪽부터
4. 구강위생용품을 적극적으로 사용하자.
5. 정기적인 스케일링의 생활화
6. 잇몸이 좋지 않다면 금연·금주는 필수

삶의 그늘에서 소외받는 이들을 위한 서초구보건소 장애인치과



서초구치과의사회는 제7회 구강보건의 날 기념식에서 보건복지부장관 표창을 수상했다.



“아...”

“조금 더 크게... 아...”

“옳지 잘하네.”

“어머니께서 관리를 잘해주셔서 치아 상태가 정말 깨끗하네요.
다음 진료 예약하고 돌아가시면 될 것 같습니다.”

보호자가 쉽게 알아들을 수 있도록 진료 상황을 설명하고 집에서 관리할 때 도움이 될 수 있는 이야기를 덧붙이다보니 예정된 시간을 훌쩍 넘겼다. 마지막 더위가 기승을 부리던 8월 어느 날, 서초구보건소에 위치한 장애인치과는 예약된 환자 진료로 분주히 움직이고 있었고, 자폐성 정신장애를 가진 한 청소년의 치료를 꼼꼼히 마무리하고 있는 서초구치과의사회 김종범 원장의 모습이 보였다.

20년 장애인치과 봉사활동을 이어오다

“개인의 영광이 아닌, 서초구치과의사회 모든 회원의 노력과 결실이라고 생각한다.”

서초구치과의사회(회장 윤정태·이하 서초구회)가 6월 9일 개최된 '제7회 구강보건의 날' 기념식에서 보건복지부장관 표창을 수상했다. 이에 앞서 3월 개최된 서울시치과의사회 제65차 정기대의원총회에서는 서울시치과의사회 의료봉사대상을 수상하기도 했다.

서초구회를 대표해 수상한 윤정태 회장은 “서초구 회원들의 적극적인 봉사참여가 이번 수상의 밑거름”이라며 회원들과 함께 수상의 기쁨을 나눴다.

서초구보건소는 지난 1996년 9월 23일 국내에서는 최초로 장애인치과 무료진료를 시작했다. 보건소 인력만으로는 효과적인 치료를 할 수 없었기 때문에, 서초구치과의사회가 진료센터 개원 시부터 지금까지 적극적으로 참여하며 진료봉사를 주도하고 있다. 진료영역도 신경치료, 보철, 임플란트 등으로 매우 다양하다.

처음 개원할 당시에는 매우 작은 규모였다. 하지만 전국 최초의 장애인치과라는 타이틀과 보철, 임플란트 등 비급여 항목에 대한 무료진료를 시행한다는 입소문이 돌면서 서초구 관내 뿐 아니라 전국의 장애인들이 모이고 있다. 참여 치과의사만도 처음의 7~8명에서 서초구회 회원 전체로 확대될 정도로 규모 또한 크게 확대됐다. 심지어 현재 서울시에서 운영하고 있는 장애인치과병원의 모태가 될 정도로 매우 성공적인 의료봉사 사례로 손꼽히고 있다.

윤정태 회장은 “진정법이 필요한 날은 화요일, 신경치료는 금요일, 이런 식으로 특정진료가 이뤄지는 날을 정해서 치료효과의 질을 높이고 있다” 며 “이를 위해 매주 한 번씩 봉사활동에 임하는 회원들도 상당수에 이른다. 또한 서초구회 회원 모두가 순번제 형태로 봉사에 참여하고 있다” 고 말했다.

또한 “장애인치과 개원 시부터 지금까지 봉사활동에 참여하고 있다면서 오랜 기간 동안 이 사업이 지속될 수 있었던 것은 봉사가 주는 보람과 행복이라고 생각한다”고 전했다. “봉사에 참여하는 서초구회 모든 회원의 마음도 본인과 같을 것”이라고도 덧붙였다.

특히 “평일 오후 진료를 모두 비우면서까지 자신의 순번을 지켜준 서초구회 회원들이 있었기에 가능했던 사업”이라며 “이것이 모태가 되어 서울시장장애인치과병원도 생기고, 다른 구에서 비슷한 사업을 도입 또는 시행하고 있다는 데 자부심을 느낀다” 고 말했다.

**어린이 환자가 청년이 될 때까지 함께 하며
참된 봉사의 의미를 깨닫다**

취재 당일 장애인치과에서 만난 김종범 원장 또한 20년째 봉사활동을 이어오고 있었다. 그에게도 장애인치과는 특별한 의미가 있다.

“처음 시작은 10년만 해보자는 마음에서였죠. 그런데 1년, 5년, 10년 하다보니 올해로 만 20년이 됐네요. 무슨 일이 있으면 못하겠지만 특별한 일이 없으면 끝까지 할 생각이예요. 이제 봉사가 생활의 한 부분이 된 거죠. 능력이 닿는 한 지속할 계획입니다.”

김종범 원장에게는 오랜 인연 하나가 있다. 처음 장애인치과를 오픈했을 때부터 지금까지 정기검진을 받고 있는 환자인데 이제는 청년이 된 그를 보면 저절로 웃음이 난다. 처음 내원 당시에는 몸도 못가눌 정도의 장애를 지닌 어린 아이였던 친구가 몸도 구강상태도 좋아져서 이제는 농담을 나눌 정도로 건강해진 청년으로 병원을 찾는다.

“그 친구를 볼 때마다 힘들고 지쳐 있다가도 새삼 참된 봉사의 의미를 깨닫게 됩니다. 이 일을 계속 할 수 있게 하는 힘도 얻고... 흔히들 장애인 자녀를 키우는 게 힘들 거라고 생각하시죠. 물론 일정부분은 맞는 이야기입니다. 하지만 부모자식 사이의 친밀도가 높고 당사자나 보호자 모두 항상 웃으면서 긍정적으로 생활하는 장애인 가정이 많습니 다. 저는 오히려 그들에게서 배우는 것이 더 많아요.”



“마음이죠. 마음만 있으면 누구나 할 수 있어요. 한 번 시도해보세요. 그러면 얻는 게 더 많을 겁니다”

오랜 시간 장애인치과를 지켜온 서초구회 치과의사들은 말한다. “마음이죠. 마음만 있으면 누구나 할 수 있어요. 한 번 시도해보세요. 그러면 얻는 게 더 많을 겁니다” 라고, 1주일에 한번 진료시간을 줄이고 장애인치과로 출근하는 노력마저도 배분다기보다 오히려 많은 것을 배워가는 과정이라고 말하는 그들의 노고가 우리 사회를 밝히는 등불이 되고 있다.

쉽지 않은 여정, 보람도 기쁨도 함께 나누는 장애인치과

20년을 함께 한 치과의사들에게도 장애인 환자의 진료는 결코 쉬운 일은 아니다. 일반적인 환자들과는 다른 방법을 늘 필요로 하기 때문이다. 신체적 장애인의 경우는 일반 환자들과 치료과정의 차이가 별로 없어 자원봉사 치과의사들이 치료를 할 수 있다. 그런데 의사소통이 힘든 경우에는 고정대를 사용하거나 심할 경우에는 진정요법을 쓸 수밖에 없다. 암전히 누워있다가도 순간 움직여버리는 경우가 빈번하기 때문이다.

시각장애인 경우 엔진소리라든지 기계소리가 주는 공포감이 훨씬 크기 때문에 이에 대한 설명을 계속 해줘야 한다. 또한 청각장애는 치료할 때 눈을 맞추며 진료하는 것이 필수다. 이런 연유로 김종범 원장은 “이제는 장애인치과진료를 위한 세부적인 지침서가 필요한 때” 라고 말한다. 장애인 치료에 마음을 둔 치과의사라면 누구나 진료가 가능하도록 매뉴얼을 만들어 후배나 동료 치과의사들이 잘 활용할 수 있도록 하려는 계획도 가지고 있다.

시설 면에서도 초기에는 장애인 치료를 위한 전문장비조차 제대로 구비되지 않아서 자원봉사를 이대로 지속할 수 있을까 하는 우려가 컸다. 그러나 지금은 전신마취 이외에는 거의 대부분의 치료가 가능할 정도의 시설을 갖추었고, 자원봉사자들의 적극적인 참여도 계속되고 있다.

올해로 개원 20주년을 맞이한 서초구보건소 장애인치과는 2015년 한 해 동안 1,350명이 1,444건의 진료를 받았다. 20년 동안 3만8,000여 명의 장애인이 이곳을 거쳐 갔고, 2만9,000여 명이 진료를 받았다. 보철과 임플란트 시술을 받은 환자만 1,700여 명에 이른다. 지난 시간의 노력 덕분인지 서초구보건소 장애인치과는 전국에서 대표적인 성공사례로 뽑혀 다른 보건소에 장애인치과를 개설하는 계기를 제공하게 되었고, 이를 통해 의료의 사각지대에 있던 장애인들이 구강 건강에 대해 관심을 갖고 치료를 받을 수 있는 촉매제가 되었다. 그 중에서도 가장 큰 성과는 2006년 서울시 장애인 전용 치과 병원 설립의 발판이 되었다는 점이다.

서초구회는 여기에 안주하지 않고, 아동치과주치의사업(차상위계층), 튼튼이주치의사업(미취학아동) 등 다양한 형태로 봉사영역을 확대하고 있다. 아동치과주치의사업과 튼튼이주치의사업의 대상자는 약 1,500여명에 이른다.

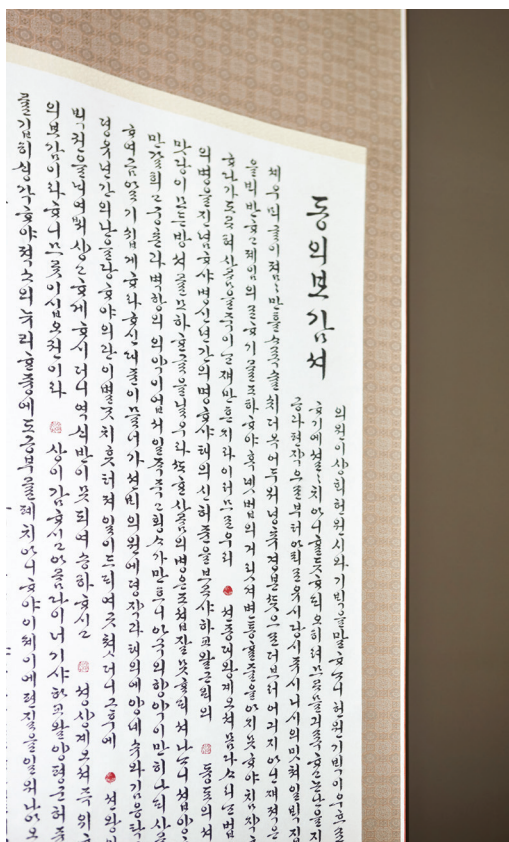
치과의사회의 숨은 노력은 이렇게, 지금도, 현재 진행형이다.



서울에서 구암 허준을 만나다

허준박물관 둘러보기

글
최병갑 편집위원



병원과 가까운 거리에 박물관이 있다는 사실을 얼마 전에 알게 되었다. 그것도 우리나라 역사드라마에 빼놓지 않고 회자되는 인물, 구암 허준 선생의 일대기를 모아놓은 곳이란다. 조선 의학서 [동의보감]의 저자 허준에 대한 궁금증은 바쁜 일상 속에서 잠시라도 시간을 내어 찾아가게 만들었다.

9호선 가양역에서 10여 분 정도 걸으면 아파트 단지와 어우러지는 현대식 건물 하나가 보인다. 우리나라 최초의 한의학 전문박물관이기도 한 이 곳은 2005년에 설립했다. '등잔 밑이 어둡다'는 속담을 여실히 깨닫는 순간이다. 조선 중기의 의성(醫聖) 허준 선생의 학문적 업적을 기리는 동시에 유네스코 세계기록문화유산에 등재된 [동의보감]을 볼 수 있는 박물관이다.

사실 구암 허준 선생에 대한 역사적 기록은 찾아보기 힘든 일이다. 어쩌면 우리는 그를 소설이나 드라마를 통해 더 익숙할 것이다. 역사적 기록을 찾아보기도 힘들 뿐만 아니라 그에 대한 기록은 내의원에 들어가 [조선왕조실록]에 등장하기 전까지 선조 때 유향촌인 유취촌 문집에 등장한 것이 유일하다. 양반가의 서자로 태어난 그가 왜 한의학을 택했고 어떤 과정을 밟아 공부했는지에 대한 기록은 남아 있는 바 없다. 내의원에 들어가면서 두각을 나타낸 그가 당시 왕자였던 광해군의 병을 고치면서 역사적 기록에 등장하게 된다. 왕족의 병을 고치면서 그는 동반(東班)-양반

중 하나인 문관에 올라 신분의 한계를 완전히 벗었다고 한다. 이후 선조의 신임을 얻어 승승장구하던 그는 조선시대 의관으로서 최고의 자리에 올랐지만, 선조가 세상을 떠나자마자 유배길에 올라 1년 8개월 가량의 귀양살이를 하게 된다. 하지만 구암 허준 선생은 그의 인생 가운데 가장 커다란 시련일 수 있는 이 시기를 자신의 인생에서 가장 중요한 업적이 되는 [동의보감] 저술에 바쳤다. 1609년 70세 고령의 나이에 허준은 광해군의 부름을 받고 다시 내의원에 복귀한다. 한양에 돌아온 그는 마침내 완성한 [동의보감]을 왕에게 바쳤고, 이후 역병에 관해 저술한 [신찬벽역방], [벽역신방]을 편찬한 뒤 77세의 나이로 세상을 떠났다.

힘들고 역울할 수도 있는 기간을 자신의 의학적 지식과 세계관을 담은 책을 편찬하는 일에 힘을 쏟고, 죽는 날까지 의술에 대한 다양한 기록을 남긴 그에게 학자로서의 존경심이 든다. 이런 그의 업적과 [동의보감]에 대해 보다 자세히 알 수 있도록 해둔 곳이 바로 [허준박물관]이다. 입구에서부터 허준 선생과 관련된 이야기들을 차근차근 둘러볼 수 있게 되어 있었다. 때마침 방문한 날은 평일임에도 불구하고 탐방수업을 위해 박물관을 찾은 학생들로 꽤나 북적였다. 아이들부터 어른들까지 재미있고 쉽게 다가갈 수 있는 프로그램과 전시실로 구성되어 있어 가족이 함께 둘러보면 좋겠다는 생각이 들었다.






1층에서 보이는 계단을 오르면 본격적인 전시실 관람이 시작된다. 제일 먼저 허준기념실에 들어서면 허준 선생의 일대기를 복원해 놓은 자료들을 만날 수 있다. 벽면을 따라 체계적으로 정리된 그의 일대기를 읽으며 걷다 보면 어느 순간 조선 중기 의학에 몰두하던 그를 만나고 있는 것 같다. 아울러 허준 선생이 편찬한 [동의보감]과 동의보감 이전 이후의 우리나라 한의학에 대한 자세한 기록도 읽을 수 있었다. 당시 한의학 이론의 발달 과정을 알아볼 수 있는 좋은 기회였다. 그의 일생을 전시해놓은 만큼 다양한 사진과 모형이 함께 있어 아이들의 눈높이에도 그리 어렵지 않을 것 같다. 특히 물이 똑똑 떨어지는 동굴 암자(허가바위)에 거주하면서 [동의보감]을 저술하고 그곳에서 명을 달리했다는 내용을 재현해둔 전시관 앞에서는 웬지 모를 숙연함마저 들었다.

허준기념실을 나오면 약초/약재실로 이어지는데 [동의보감]에 수록된 다양한 약초와 약재를 전시하고 있다. 깨끗하게 정돈된 전시 공간에 터치스크린으로 각 약초, 약재에 대한 설명을 접할 수 있어 인상 깊었다. 연이어 찾은 의약기실은 전통 한의약기의 모양과 종류를 살펴볼 수 있도록 되어 있었다. 선조들의 전통 의학 문화를 이해하고 의약기에 깃든 조상들의 섬세한 솜씨와 아름다움을 느낄 수 있는 시간이었다.

허준박물관에서 가장 인상 깊었던 곳을 꼽으라면 바로 내의원/한의원실이다. 조선시대 의료기관이었던 내의원을 축소시켜 전시해둔 공간으로 전시실 입구에 들어서자마자 역사드라마 촬영장에 온 듯한 착각마저 들었다. 내의원은 의과를 통해 의관들이 의학을 연구하고 왕과 왕실 가족을 진료하는 곳이다. 집무실과 서고, 약제조실, 의서보관실, 약재보관실 등등 내의원 내부를 정교하게 재현해두어 당시 왕실 의료 시설에 대한

이해가 쉬웠다. 함께 전시하고 있는 한의원은 일반 백성들이 이용하는 민간 의료 시설을 보여주고 있어 흥미로웠다. 전시실 내부의 설명들은 당시 우리 한의학이 어땠었고, 왕실과 일반 백성들은 어떤 방식으로 병을 고쳤는지 알려주고 모형 전시물을 통해 입체적으로 한 번 더 이해할 수 있어 기억에 남는 공간이었다.

내의원/한의원실 건너편으로는 전통 약재를 활용하는 체험 공간이 마련 되어 있었다. 체험을 위해 도움 주신 분이 하는 대로 약침짜기를 해보았는데 옛날 약국의 약봉지 접기나 한약첩을 봤던 기억이 떠올라 새삼스러웠다. 체험공간실을 나와 마지막으로 들른 곳은 아가지기하게 구성해놓은 약초원이다. 이곳은 허준 선생의 한의학 정신이 깃든 탐산 자락에 [동의보감] 속 약용식물을 위주로 식재해둔 공간으로, 우리땅에 자생하는 약용식물을 직접 보고 접할 수 있도록 해 평소 자연물에 관심이 많았던 나에게는 또다른 의미로 다가왔다. 옥상공원 일부분부터 약초원까지 심어져있는 다양한 약용식물들을 설명과 함께 보다 보니 그동안 잘못 알고 있었던 것들도 바로잡을 수 있었다.

약초원까지 둘러보고 1층으로 내려오니 짧게나마 구암 허준 선생의 일생을 함께 살다온 기분이다. 뮤지엄샵에서 잠시 숨을 돌리고 다시 본연의 일상으로 돌아간다. 이렇게 또 옛 선인들의 삶을 들여다보며 지금의 나를 반추하는 시간을 갖는다. 박물관은 역사의 과거, 현재의 미래를 담는 그릇이라는 말이 있다. 과거를 통해 나아갈 방향을 제시하고 미래를 꿈꿀 수 있는 곳이기도 하지만 이번 기회를 통해 내겐 일상 속 힐링 공간이 되었다. 벌써부터 다음 박물관 혹은 미술관 여행이 궁금해진다. 

허준박물관은 2016년 10월 6일까지 내부 리모델링 진행중이다. 박물관에 대한 상세한 정보는 www.heojun.seoul.kr 을 참고하면 된다.



치아는 우리 몸의 보석이에요 2016 건치아동



지난 6월 개최된 제1회 서울시민 구강보건의날 행사에서는 건치아동 서울시대표 선발대회가 함께 열렸다. 올해 대회에서 금상의 영광은 김민석 학생(가양초 5), 오연우 학생(이수초 5)에게 돌아갔다. 오전부터 시작된 예심부터 대표 선발까지 뜨거웠던 현장에서 두 학생을 만나 수상 소감을 들어보았다.

“인터뷰 긴장돼요.(하하) 상 주셔서 감사합니다~”


금상 수상도 예상하지 못했는데 인터뷰까지 이어지니 어안이 병병하다는 김민석 학생은 가장 먼저 가족과 학교 선생님, 친구들에게 감사 인사를 전했다. 아울러 심사위원들에게도 감사 인사를 잊지 않았다. 평소 치아 관리는 기본을 지키는 거라고 생각한다며 탄산음료는 될 수 있으면 마시지 않고, 3·3·3 양치를 꼭 지킨다. 수영과 태권도로 체력을 키우면서 편식을 줄이고 골고루 먹으려고 노력한다고. 귀여운 인상의 김민석 학생의 취미는 노래와 피아노 연주로, 음악과 관련된 일을 하고 싶다고 했다. 아직은 초등학교 5학년이다 보니 치아 관리에 대해서는 가족, 특히 엄마의 가르침을 따라 하는 편인데 어릴 때부터 양치하는 습관과 가글하는 방법을 알려주신 엄마 덕분에 이렇게 좋은 상을 타게 된 것 같다고.

“치아 건강도 기본을 지키는 것에서 출발하듯이 앞으로 커가면서 최선을 다하고 기본을 실천하는 사람이 되고 싶어요.”

“기본에 충실하면 건강해져요”

예쁘장한 외모에 환한 웃음이 매력적인 오연우 학생은 금상 수상을 하자마자 가족들의 축하가 이어져 정신은 없지만 수상을 하게 되어 매우 기쁘다고 했다. 처음 학교 대표, 구 대표 선발에 참여하면서 한 계단씩 올라갈 때는 ‘이렇게 하다 시 대표가 되는 거 아냐?’ 라는 생각을 했었다. 그런데 막상 행사장에 25개 구 대표 80여 명이 참석해 예심부터 심층 면접까지 하는 걸 보니 수상은 생각도 하지 못했다. 금상 수상자로 호명되는 순간 정말 신기하고 얼떨떨한 기분이었다고 한다. 특히 제1회 서울시민 구강보건의 날에 선발되어 더욱 기쁘다고 전했다.

오연우 학생의 평소 생활 역시 기본에 충실한 편이라고 한다. 치아 건강을 위해 양치질은 빼놓지 않고, 학교 생활에 최선을 다하고 편식없이 고기, 채소, 과일 등을 골고루 먹는다. 아울러 물을 자주 마시는 것이 치아 건강에 도움이 되는 것 같다고. 그림 그리기와 만들기와 같은 미술 관련은 꽤 열심히 하는 편이라며 앞으로 어떤 일을 하든지 스스로 좋아하는 일, 그리고 즐기면서 하는 일을 하고 싶다고 한다.

“매사에 최선을 다하는 어른이 되고 싶어요. 치아 관리도 계속 실천해서 잘 웃고 다른 사람을 즐겁게 해주고 싶어요.” 



제1회 서울시민 구강보건의 날



서울시치과의사회와 함께 하는 '제1회 서울시민 구강보건의 날'



6월 9일 오전 9시, 평일 오전임에도 불구하고 청계광장 일대는 어른과 아이들로 북적였다. 부모의 손을 잡고 온 아이들은 노란 티셔츠를 받아들이고 '건치아동 선발대회' 심사장으로 발걸음을 옮기고 어른들 역시 상기된 표정으로 청계광장에 마련된 다양한 행사부스를 구경하고 있었다. 이곳은 서울시치과의사회와 서울특별시 공동주최하는 '제1회 서울시민 구강보건의 날 (서울시치과의사회 치아의 날)' 기념 행사가 펼쳐지는 청계광장 현장이다.

2016년, 구강보건의 날은 법정기념일 지정


서울시치과의사회와 서울특별시가 공동 주최한 이번 행사는 올해부터 법정 기념일로 지정된 구강보건의 날을 기념하고, 서울시민에게 구강 보건의 중요성을 홍보하기 위해 마련되었다. 구강보건의 날은 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6' 과 어금니(구치)의 '9' 를 숫자로 따서 6월 9일로 정해졌고 그동안 매년 같은 날에 기념행사를 진행해왔다. 올해는 그 규모를 확대하여 기념식을 비롯해 건치아동 서울시대표 선발대회, 시민 대상 구강검진 및 상담 부스 운영, 각종 홍보 및 체험 부스 등 다양한 프로그램이 준비되었다. 특히 올해 구강보건의 날 기념식에서는 '시민 구강건강증진을 위한 서울선언 (이하 서울선언)' 이 발표되어 관심을 모았다. 지난 2012년부터 아동 및 학생 치과주치의 사업을 시작한 서울지부는 법정기념일로 지정된 제1회 구강보건의 날을 맞이해 구강보건정책을 선도하고, 시민 구강 건강증진을 위해 서울선언을 제정했다. '서울선언' 은 터키 이스탄불 선언이나 일본 도쿄선언에서 모티브를 따 만들어졌고 치과계의 국민 구강건강을 위한 중장기적인 비전을 공표하는 내용을 담고 있다.

서울시치과의사회의 대표 행사 '건치아동 서울시대표 선발대회'

이날 행사에서는 서울시 25개구를 대표하는 건치아동 100여 명이 참가해 구강검진, 치아상식 인터뷰 등 공정한 심사를 거쳐 금·은·동상 각각 남녀 1명

씩 총 6명을 최종 선발했다. 건치아동 남녀 금상은 김민석 학생, 오연우 학생에게 돌아갔다. 또한 치아의 날 UCC 공모전 입상자와 구강보건유공자, 모범보건교사에 대한 시상도 함께 진행되었다. UCC 공모전은 총 42편의 응모작을 받아 이 중 8팀이 입상했는데 서울시장상에는 '양치질 승'의 흥익대 팀이, 서울시치과의사회장상으로는 '치아를 사랑한다는 건'의 대진대 팀이 수상했다.

다양한 프로그램으로 시민들의 눈길 사로잡아

기념식을 전후로 오후 5시까지 청계광장 일대에서는 '치아튼튼교실', '시민대상 구강검진', '치아에 좋은 음식과 나쁜 음식', '구강용품 전시' 등 구강 보건과 관련된 부스를 운영해 참여한 시민을 포함해 지나가는 시민들의 눈길을 사로잡았다. 뿐만 아니라 시민들을 대상으로 턱관절, 이갈이, 코골이 상담 부스를 운영, 이갈이와 코골이, 수면무호흡증의 치과적 치료에 대한 안내 영상을 상영하고, 안내 리플렛 배포 및 환자 상담을 실시해 많은 시민들이 관심을 보였다. 이외에도 개그맨 윤정수 씨의 사회로 진행된 OX 및 골든벨 퀴즈와 각종 이벤트 등은 시민들에게 다양한 볼거리를 제공하기에 충분했다. 이날 행사장에는 무려 2,000여 명의 남녀노소 시민들이 방문해 '스탬프 투어' '충치를 잡아라' '페이스페인팅' 등과 같은 행사를 함께 하며 즐거운 시간을 가졌다. 성황리에 행사를 마무리한 서울시치과의사회는 구강보건에 대한 시민들의 관심을 높이고자 행사 후 공모전도 SNS를 통해 개최하여 금·은·동상 입상자를 선정, 소정의 상금을 전달하기도 했다. 이외에도 서울시치과의사회는 지난 5월부터 회원들의 재능기부를 받아 치과치료의 사각지대에 놓인 조손가정 어린이 40명(서울지역 25개구)을 선정, 스케일링, 크라운, 가철성 공간유지장치, 실란트, 레진 등의 치료 진료봉사를 실시해 큰 호응을 얻고 있다. 제1회를 시작으로 범시민적 시민 행사로 거듭난 '서울시민 구강보건의 날' 을 주최한 서울시치과의사회의 다음 행보가 기다려진다. 

나이드는 만큼 뇌도 늙어가는 중이다



“그게 뭐였더라? 응, 그래 그게!”

얼마 전부터 기억력이 예전만 못하다는 것을 느낀다. 친구들과 대화를 하다가도 순간순간 적당한 단어가 떠오르지 않아 ‘어~ 음~’ 이렇게 뜬금없는 경우가 많아졌다. 나의 뇌가 늙어가는 것 같아 서글퍼진다. 그런데 이게 단순히 건망증인지, 뇌가 늙어가는 신호 중의 하나인 치매인지 잘 모르겠다. 여전히 젊다고 생각했는데... 도대체 건망증과 치매, 어떤 차이가 있는걸까?

깜빡깜빡~ 잊! 생각났다! '건망증'

스트레스가 심하거나 뇌기억 창고가 적재 용량 초과로 인해 생기는 것이 바로 '건망증'이다. 뇌가 기억하고자 하는 그 한도를 초과했을 때 깜빡깜빡 건망증이 나타난다. 이 경우 기억나지 않는 것 외에 다른 인지 기능은 모두 정상이다. 사람은 누구나 노화를 거친다. 그렇기에 노화로 인한 단순 기억력 감퇴로 인해 건망증이 발생하기도 한다. 뇌 용량이나 노화로 인한 뇌 기능 감퇴 문제이기에 질병으로 보기는 어렵다.

약속을 잊어버렸나요?

기억을 되짚어 보거나 약속 자체를 다시 생각해보세요.
이를 기억한다면 '건망증', 약속한 사실 자체도 기억하지 못한다면 '치매'

'뭐 하러 왔지?' 기억조차 없다면 '치매'

뇌혈관에 문제가 생기거나 베타 아밀로이드와 같은 단백질이 뇌에 쌓여 발생하는 질환이 바로 '치매'다. 치매는 혈관성 치매와 알츠하이머 치매(이상 단백질이 쌓이는), 이 두 가지가 복합적으로 나타나는 혼합성 치매로 나뉜다. 건망증과 달리 치매는 전반적인 인지 능력 저하로 이어진다. 식사, 옷 입기, 용변 등 혼자서도 가능했던 모든 일상 생활이 제대로 되지 않는다. 즉, 치매는 질환이라는 이야기다. 건망증은 그저 단어가 떠오르지 않는 것이지 해당 사물이나 상황에 어울리지 않는 엉뚱한 단어를 내뱉지는 않는다. 그러나 치매는 그 반대다. 적절한 단어가 생각나지 않는데다가 전혀 다른 단어를 꺼낸다. 대화를 따라가지 못하기도 하고 물건을 가지러 방에 들어갔다가 왜 방에 들어왔는지 기억이 나지 않아 그냥 나오기도 한다. 특별한 경우 기억력은 멀쩡한데 성격이 변하거나 이상 행동을 반복적으로 하거나, 충동을 느끼지도 못하고 무기력해 보인다면 치매를 의심해볼 수 있다.

건망증, 치매 예방을 위해서는!

1. 정서적 안정을 취할 것(그림 그리기, 음악 듣기, 화분 가꾸기 등)
2. 지나친 뇌 혹사를 피할 것
3. 적절한 휴식과 지적인 자극(낱말퍼즐, 독서, 바둑, 편지나 일기쓰기 등)을 꾸준히 할 것
4. 술, 담배를 줄이고 걷기, 달리기, 수영 등 다양한 유산소 운동으로 성인병을 예방할 것
5. 가족, 친구들과 대화하기
6. 영화, 공연, 박물관 같은 문화생활 즐기기
7. 스스로 느끼기에 증상이 심각하다면 반드시 전문의 진단을 받아볼 것



치매 자가 진단 테스트

항 목	아니오 (0점)	가끔 (1점)	자주 (2점)
1. 오늘이 몇 월이고, 무슨 요일인지 잘 모른다			
2. 자기가 놔둔 물건을 찾지 못한다.			
3. 같은 질문을 반복해서 한다.			
4. 약속을 하고서 잊어버린다.			
5. 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다.			
6. 물건이나 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다.			
7. 대화 중 내용이 이해되지 않아 반복해서 물어본다.			
8. 길을 잃거나 헤맨 적이 있다.			
9. 예전에 비해서 계산능력이 떨어졌다. (예: 물건값이나 거스름돈 계산을 못한다.)			
10. 예전에 비해 성격이 변했다.			
11. 이전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다. (세탁기, 전기밥솥, 경운기 등)			
12. 예전에 비해 방이나 집안의 정리 정돈을 하지 못한다.			
13. 상황에 맞게 스스로 옷을 선택하여 입지 못한다.			
14. 혼자 대중교통 수단을 이용하여 목적지에 가기 힘들다. (관절염 등 신체적인 문제로 인한 것은 제외)			
15. 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입으려 하지 않는다.			

자료참조_한국치매협회

총 15개 문항의 합계가 7점 이상이면 치매 초기를 의심할 수 있으니 치매 조기검진을 권한다.



힐링의 도시, 제천으로 떠나요



1. 노송숲길이 멋진 제천 의림지
2. 의림지 사이를 건너가는 다리
3. 다함께 제천 여행을 기념하며 스마일
4. 제천 향교(충북 유형문화재 105호)의 풍화루, 태극 문양이 인상적인 곳이다.
5. 제천한방티테라피체험장에서 나만의 차 만들기 체험



흔히 알기로 제천은 충주호를 끼고 있는 충청북도 관광지 중 하나로, 단양 8경 못지 않게 다양한 볼거리를 지닌 여행지다. 물론 제천의 중심은 호수에 있다. 단양, 제천, 충주를 아우르는 충주호, 즉 청풍호가 그것이다. 그러나 한 해 두 해 나이는 들어가고 일에 치여 쉽게 지쳐있던 우리에게 필요한 것은 바로 힐링이며 의기투합한 이들이 모여 조금은 특별한 제천 여행길에 올랐다.

따스한 차와 함께 힐링 체험

코 끝을 스치는 쌀쌀한 기운을 뒤로 하고 서울에서 차로 2시간 반 정도를 달려 도착한 제천. 예로부터 약령시로 유명한 곳이니만큼 이 여행의 첫 목적지로 향하는 길목마다 한방과 관련된 아이템들이 방문객을 반겨주었다. 조선시대 때부터 이어져 온 4대 약령시 중의 하나인 제천은 우리나라 황기의 70%가 유통되는 한방의 도시다. 그런 이유로 제천 일대에서는 약초가 가미된 다양한 한방 음식인 '약채락'을 맛볼 수 있다고 한다. 사실 한방이라 하면 다소 무겁고 어려운 주제일 수 있다. 우리가 처음 이야기를 나눌 때에도 가볍게 즐기는 여행이었으면 좋겠다는 의견이 더 많았던 터라 자연스럽게 편하게 즐길 수 있는 곳을 찾게 되었다.

그렇게 도착한 곳이 바로 티테라피 체험장이다. 제천한방엑스포공원을 지나 만날 수 있는 이곳은 말 그대로 차를 이용해 병을 치유한다는 의미를 담고 있다. 오는 내내 쌀쌀한 공기로 인해 으슬으슬 몸과 마음을 한방 차와 아로마로 달



1. 교동민화마을. 위트가 넘치는 현대판 민화가 방문객을 맞이한다.
2. 차 한 잔과 함께 힐링 제철을 느끼다.
3. 교동민화마을을 거닐며 동심에 빠지다.



랄 수 있다는 생각에 들어서자마자 들뜬 기분을 감출 수 없었다. 미리 예약을 했던 티라 바로 자리로 안내 받았다. 제일 먼저 차를 마시며 아로마 발마사지를 받았다. 으슬으슬했던 몸에 따스한 기운이 퍼지니 금세 힐링 되는 기분이다. 이어서 나만의 차 만들기 체험이 시작되었다. 체험은 비교적 간단했는데 저울을 이용해 청풍명월 면역기움차의 주재료인 황기, 당귀, 감초를 각 3그램씩 다섯 개의 티백에 넣어주면 끝이다. 한약재를 담고 티백 입구를 막고 두 번 접으면 나만의 차가 완성되는데 안내해주시는 분의 말에 따르면 티스푼으로 정량대로 담지만 양의 차이는 미세하게나마 나기 때문에 다섯 개 티백의 맛이 다를 수밖에 없다고 한다. 비록 간단한 체험이었지만 내 입맛에 맞게 만든 나만의 차가 생긴다는 점에서 꽤 특별한 경험이었다. 차는 머그컵 한 잔에 80도 정도의 따뜻한 물을 붓고 4분 정도 우려내면 가장 맛이 좋고 그 이상 시간을 넘기면 차의 개운한 맛이 떨어진다는 설명이 곁들여졌다. 한 시간 남짓 체험이 끝나고 각자 만든 차 티백을 챙겨들고 나서는데 마음은 이미 편안해지고 있다.

과거와 현재를 넘나드는 제천

간단하게 점심을 먹고 우리는 의림지로 발길을 돌렸다. 삼한시대에 축조된 저수지인 의림지는 우리나라의 대표적 수리 시설 중 하나라고 한다. 의림지 제방 위에 조성된 소나무와 버드나무 숲이 유명한데 수백 년 묵은

노송부터 버드나무, 전나무, 뽕나무, 은행나무 등이 함께 자라 사시사철 아름다운 경관이라 한다. 우리가 찾은 날은 추웠던 탓에 다소 쓸쓸해 보였지만 그 나뭇의 정취가 느껴져 개인적으로는 괜찮았다. 의림지 설명을 읽다보니 옛 조상들의 농업기술을 연구하는데 귀중한 자료가 되고 있다 하니 당시의 저수지 축조 기술이 어땠는지 짐작이 된다. 날씨가 따뜻해지면 의림지를 둘러싼 숲길을 거닐어도 참 좋을 것 같다. 의림지와 함께 했던 과거로의 여행을 마치고 우리는 교동민화마을을 찾았다. 제천향교(지방유형문화재 제105호)가 있는 교동민화마을의 교동은 이름 그대로 향교가 있는 마을이다. 제천향교는 고려의 마지막 왕인 공민왕 1년에 세워진 것으로 알려져 있다. 교동이 민화마을로 거듭난 것은 제천향교와 마을의 전통적 분위기가 어우러지는 민화를 소재로 해서, 마을을 지붕없는 민화박물관으로 만들고자 민화 벽화를 그린 것에서 시작되었다고 한다. 마을 전체가 단층으로 된 집들이 들어서 있고 그 집들 사이로 미로 같은 골목이 이어져 있었다. 그곳에 사는 아이들은 골목 사이사이를 누비며 숨바꼭질, 비석놀이 같은 골목놀이를 한다. 골목 문화가 사라진 대도시에서 살다가 제천 여행길에서 만난 골목 놀이들은 잊고 있던 오래된 기억들을 소환하기에 충분했다. 어린 시절로 되돌아간 듯 손잡고 다같이 골목을 누비기 시작했다. 벽화는 민화 형식을 빌어 전통 민화부터 저절로 웃음이 나게 하는 아기자기한 그림들까지 다양했다. 민화 속에 서려



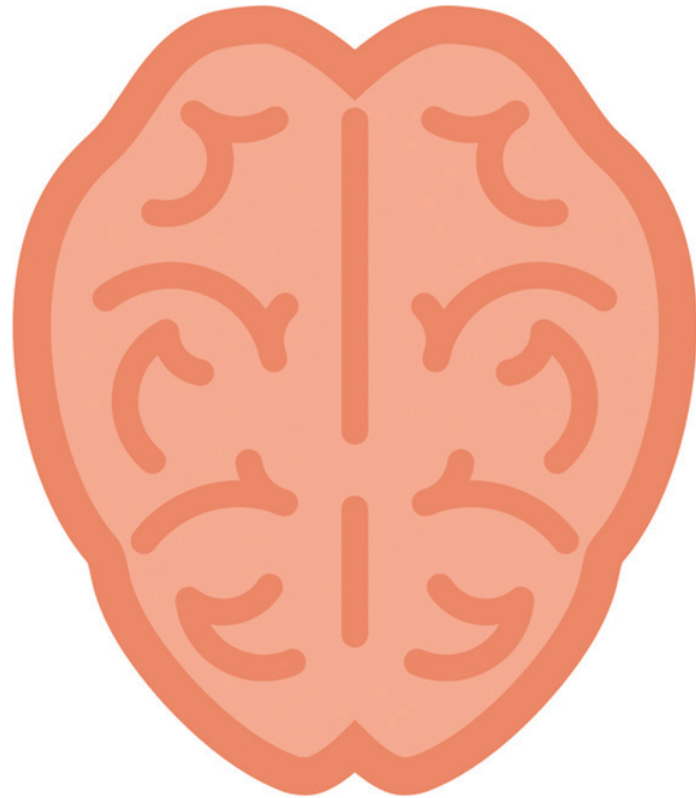
있는 바람과 소망을 담아 장생도길, 어변성룡도길, 한양가는길, 추억의길 등 테마와 스토리가 다양해 시간 가는 줄 모르고 구경했다. 곳곳에 숨어 있는 골목공방촌을 둘러보는 재미도 쏠쏠했다. 그렇게 일요일 하루를 제천에서 보내고 돌아오는 길, 당일 여행으로 몸은 피곤했지만 돌아오는 내내 이야기거리가 끊이지 않았다. 여행을 마무리하며 차 한 잔을 우려낸다. 물론 내가 만든 차로... 설명대로 4분을 우려내어 따뜻한 온기를 들여마신다. 평온한 탄식이 저절로 나온다. "하~ 참 좋다. 그래서 여행은 힐링이지~" ☺

뇌균형이 우리 아이에게 미치는 영향

B R A I N

좌뇌

- 언어적 의사소통
- IQ(지능지수)
- 산수
- 의식적 행동
- 논리적 사고



우뇌

- 비언어적 의사소통
- EQ(감성지수)
- 무의식적 행동
- 추상적인 개념 이해

국내에도 최근 몇 년 사이 ADHD 환자가 눈에 띄게 늘어나는 추세다. ADHD, 즉 주의력결핍 과잉행동장애를 비롯해 자폐증, 틱장애, 난독증, 발달지연, 발달장애 등 뇌기능 질환으로 병원을 찾는 이들이 많아지고 있다. 특히 10대 청소년, 9세 이하 어린이 환자의 내원도 늘어났다. 앞서 언급한 질환들의 발병 원인에 대해서 최근 들어 좌·우 뇌가 불균형하기 때문이라는 주장이 설득력을 얻고 있다. 이에 따라 좌·우 뇌의 균형을 맞추면 이러한 증상들이 완화될 수 있다는 의견이 나오고 있다. 특히 어린 나이 때부터 뇌균형 발달에 신경을 쓰면 뇌의 노화를 지연시킬 수도 있다는 것이다.

지금 우리 아이는?

지나친 TV 시청이나 컴퓨터 게임, 비만, 최근 들어 급증하는 스마트폰 사용 급증에 우리 아이가 해당되지 않는지 먼저 확인해볼 필요가 있다. 이럴 경우 한 쪽 뇌의 백색질만 발달하게 되어 좌·우 뇌가 제대로 이어질 수 없게 된다. 사람은 무수히 많은 백색질을 가지고 태어난다. 그 중 대부분은 약하고 쓸모 없는 것들로 알려져 있다. 사람은 성장하면서 뇌가 발달하는데 쓸모 없는 백색질은 통합되거나 없어지고 튼튼한 백색질이 형성된다. 이때 좌·우 뇌가 동시에 발달해야 하는데, 한 쪽만 발달하면 그 균형이 깨지면서 감



각, 운동, 성장 등에 문제가 생긴다. 좌·우 뇌가 비슷한 균형을 유지하지 않으면 특정 상황에 격한 반응을 보이는 자폐증, 집중이 어렵고 산만한 ADHD, 운동신경에 이상이 생기는 뚜렛증후군이 생길 수 있다. 사람의 뇌는 발달 과정에서 좌뇌, 우뇌가 동시에 발달하지 않는다. 발달 시기에 따라 0~2세는 우뇌가 먼저, 그 뒤로는 좌뇌가 발달한다. 비언어적 부분을 담당하는 우뇌가 먼저 발달하기에 표정, 행동, 억양 등으로 상황을 인지한다. 우뇌가 발달하고 나면 자연스럽게 언어적 부분을 담당하는 좌뇌가 발달하는데, 이때 우리의 뇌는 유별나게도 어떤 외부적인 원인에 의해 자신이 좋아하는 쪽의 뇌만 발달시키려는 기질을 보인다. 그래서 이 시기에 외부적 환경 요인(TV, 컴퓨터 게임, 스마트폰, 비만 등)에 우리 아이가 얼마나 노출되는지 잘 살펴봐야 한다.

뇌균형을 위한 노력

단순히 환경적 요인에 노출된 정도로 발생하는 집중력이 조금 약하다는 것과 자폐증, 틱장애, ADHD, 난독증 등과는 분명한 차이가 있다. 평소 아이가 학습과 관련해 노력하는 것에 비해 지속적으로 성취도가 낮다면 뇌균형 문제를 의심해볼 수 있으니 연령에 따른 발달 검사와 신경계불균형 검사를 받아보는 것이 좋다. 그리고 일상 생활 속에서 뇌의 불균형을 예방하기 위해서 좌·우 뇌균형을 맞추는 방법을 꾸준히 시도해야 한다. 보드게임이나 장기, 악기 연주 등을 통해 감각과 운동신경을 함께 키우도록 한다. 컴퓨터나 스마트폰으로 하는 것이 아니라 직접 손을 사용하는 것이 중요하다. 주로 사용하는 손을 바꿔보거나 두 손을 고르게 사용하는 연습도 도움이 된다. 뇌 기능의 편차가 심해질수록 뇌의 성장 발달이 지연되어 결과적으로는 학습 부진으로 이어진다는 것을 명심하고 아이의 식습관 지도에도 신경써야 한다. 인공조미료나 설탕 과다 음식은 되도록 삼가는 것이 좋으며, 해조류, 신선한 채소, 비타민을 많이 섭취하도록 한다. 특히 콩, 호두, 올리브유, 아마씨유, 강낭콩, 연어, 참치, 고등어, 두부 등의 요리를 많이 먹도록 한다. 그 외에 호흡법이나 시청각 등의 감각훈련과 운동을 병행하는 전문적 치료 과정의 도움도 받아볼 필요가 있다.

PHOTOMEA

서울대학교 치과대학 사진반 OB 사진전

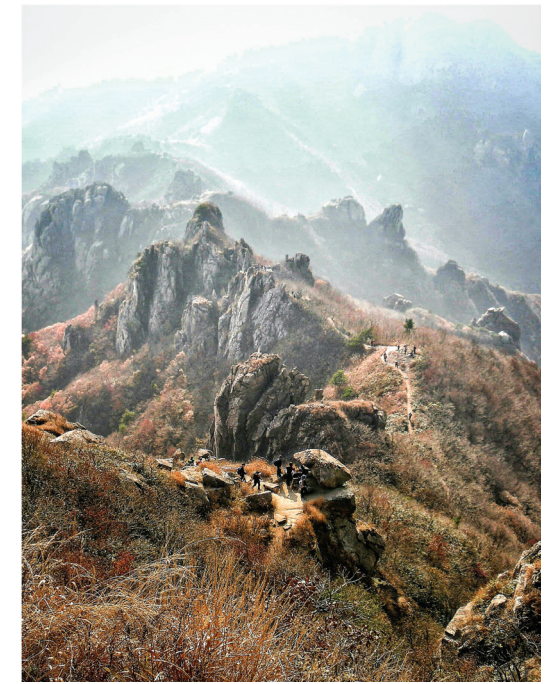


빛 - 구원
조승주

지난 6월 25, 26일 양일간 강남구 역삼동 소재 Sophis 갤러리에서 제1회 서울대학교 치과대학 사진반 Photomea OB 사진전이 열렸다. Photomea는 46년 전통의 교내 동아리로 졸업생만 200명이 넘는 유수의 동아리이다. 재학생들의 사진전은 매년 여름 방학을 이용하여 개최되고 있지만 졸업생들의 사진전은 이번이 처음이다. 졸업 후 진료나 연구에 몰두하느라 취미활동을 누릴 시간적 여유가 없었으나 사진에 대한 열정만은 가슴 어딘가 간직하고 살았던 졸업생들이 sns를 통하여 서로의 갈증을 확인하고 다시금 젊은 날의 열정으로 전시회를 준비하게 되었다. 과연 전시를 할 수 있을까 하는 반신반의의 의구심으로 시작한 모임이 회원들의 열화와 같은 성원과 참여로 전시회라는 결실을 맺었을 때 회원들이 느낀 감회는 매우 특별했다. 비록 시작은 작았지만 이번 전시회를 초석으로 앞으로는 OB의 사진 및 친목 활동과 정기적인 전시회가 정례화 되길 기대해본다. - 사진반 20기 / 서울치대 44회 이수영



Demarcation / 오승은



덕유산 / 임영철



소우
조재현



동행
진보형



빛 빛나는 빛
김수용

On the roof-top / 박무순



치과치료 전 미리 체크해야 할 전신질환



글 / 그림
변수환 교수
한림대학교 동탄성심병원
구강악안면외과

한국에서 가장 빠른 것은 무엇일까? 일반적으로 인터넷 속도나 IT기술이라고 생각하겠지만 한국에서 가장 빠른 것은 '고령화'라 해도 과언이 아니다. OECD 연구결과에 따르면 한국은 전세계에서 가장 빠른 속도로 고령화가 진행되고 있다. 2020년에는 초고령화 사회가 올 것이며, 2030년에는 노인 인구가 많이 유망한 일본을 추월할 것이라고 한다. 이러한 상황에 따라 치과 고령 환자 수가 증가하고 그와 함께 전신질환을 가진 환자도 크게 증가하고 있는 추세이다.

이러한 환자들이 치과치료 전에 다양한 종류의 전신질환과 치과치료와의 연관성을 알고 있는 것은 매우 중요하다. 하지만 환자들 중에서는 흔한 고혈압, 당뇨만 치과치료와 연관성이 있다고 생각해 본인이 가지고 있는 전신질환을 의료진에게 전달하지 않는 경우가 많다. 이러한 문제를 예방하기 위해 많은 환자들이 가지고 있지만 간과하기 쉬운 전신질환에 대해 간략하게 알아보도록 하자.

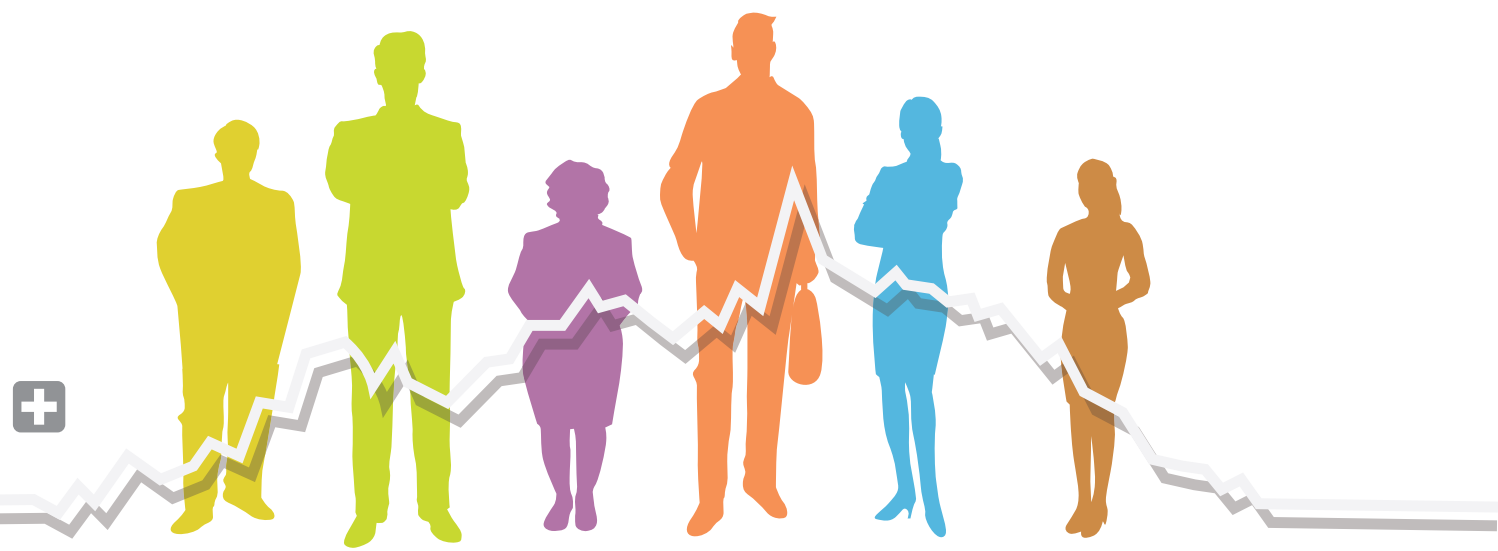


1. 골다공증

골다공증은 간략하게 말하면 연령이 증가함에 따라 골밀도가 낮아지는 상태를 말한다. 골밀도검사 등을 통해 정형외과 또는 내분비내과에서 쉽게 진단되며 특히 갱년기 이후 여성에게서 많이 나타난다. 대부분 관련 영양제 또는 전문의약품 복용 또는 주사처방을 받고 있다.

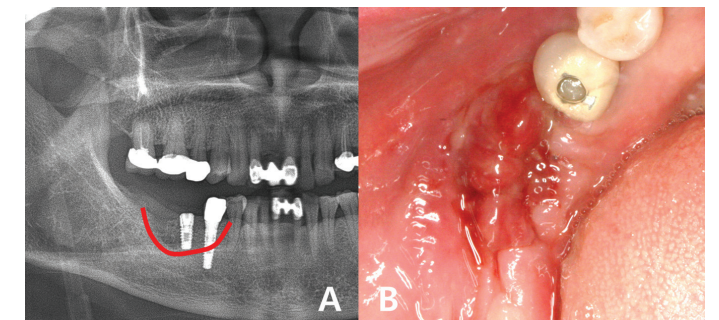
A. 치과치료 관련 문제

쉽게 설명하자면 골다공증 약은 뼈가 흡수되지 않게 골밀도를 높여주는 효과를 갖고 있다. 이러한 원리로 뼈를 흡수하는 파골세포의 역할을 저해하는 작용을 가져와서 특히 턱뼈(치조골) 부위 흡수되어야 하는 뼈를 흡수되지 않게 하기도 한다. 예를 들어 골다공증을 복용하면서 이를 뽑거나 임플란트를 심은 경우 주위의 뼈가 적절히 흡수되면서 치유되는 것이 아닌 뼈가 흡수되지 않고 괴사되면서 염증, 감염, 골노출 등의 문제점이 발생하기도 한다.



Bisphosphonate계통 골다공증약 복용중인 환자에서 임플란트 식립 시 나타난 골괴사

- A. 파노라마 방사선 사진 상에서 임플란트 주위 골흡수가 관찰됨(빨간선 안쪽).
- B. 구강 내에서 임플란트 식립 부위 치유 지연 및 골노출 관찰됨.



B. 환자가 알아야 할 사항

본인이 복용하고 있는 약이 이러한 부작용을 유발할 수 있는 약인지 알고 있는 것이 중요하다. 일반적인 칼슘약은 상관이 없으나 bisphosphonate와 같은 'nate' 로 끝나는 성분의 약이 포함되어 있는지 확인해 볼 필요가 있다. **그림 1** 그리고 복용하는 약뿐만 아니라 몇 달에 한번 주사로 처방받는 경우도 있으므로, 의료진 또한 복용여부만이 아닌 주사여부도 확인하는 꼼꼼함이 필요하다.

최근에는 이러한 골다공증 약 외에 항암치료제 중에서도 비슷한 문제점을 가지고 있는 경우가 있으므로 항암치료를 받는 환자를 대상으로도 같은 주의가 필요하다.

성분명	상품명	함량, 제형	약품모양	적응증	
Risedronate	악토넬정	150mg tab		폐경 후 여성의 골다공증 치료	남성 골다공증
	옵티네이트정	75mg tab			
	악토넬정	35mg tab			
		5mg tab			
Alendronate	포사맥스정	70mg tab		폐경 후 여성의 골다공증 치료	남성 골다공증
		10mg tab			
	마빌정	5mg tab			
Pamidronate	파노린 연질캡셀	100mg soft cap		①골다공증 ②유방암환자의 용해성 골전이 ③악성종양에 의한 과칼슘	④파제트 골염 ⑤MM의한 골연화
	파노린주	150mg amp			
Etidronate	오스테움정	200mg tab		①골파제트 ②이상부위 골연화의 예방, 치료	
Ibandronate	본비바정	150mg tab		폐경 후 여성의 골다공증 치료	
	본비바주	3mg/3ml PFS			
Zoledronate	조메타주	4mg/5ml vial		악성종양에 의한 고칼슘혈증 다발성골수종 및 고형암에서 나타나는 골전이	
	아클라스타주	5mg/100ml btl		골파제트병의 치료 글루코코르티코이드 유도성 골다공증, 골파제트병	
Alendronate /Cholecalciferol	포사맥스 플러스정	70mg/2800IU tab		폐경 후 여성/남성의 골다공증 치료	
	포사맥스 플러스디정	70mg/5600IU tab			
Alendronate /Calcitriol	맥스마빌정	5mg/0.5 tab		골다공증	
Risedronate /Cholecalciferol	리센 플러스정	35mg/5600IU tab		폐경 후 여성/남성의 골다공증 치료	

치과치료 시 약물 과사 발생가능성과 연관이 있는 골다공증 약물들 **그림 1**

2. 천식 / 만성폐쇄성 호흡기 증후군(COPD)

천식과 만성폐쇄성호흡기 증후군은 모두 호흡기 관련 전신질환으로 환자의 호흡과 관련이 있다. 보통 천식이 만성으로 조절이 되지 않는 경우 만성폐쇄성 호흡기 증후군으로 악화될 수 있다. **그림 2**

A. 치과치료 관련 문제

치과치료 중에 호흡 이상이 생길 경우 기도 확보에 문제가 생겨 증상이 더욱 악화될 수 있다. 대부분의 호흡기 질환 같은 경우 문제 발생 가능성은 낮으나 문제가 발생할 경우 가장 안 좋은 결과를 가져올 수 있다.

B. 환자가 알아야 할 사항

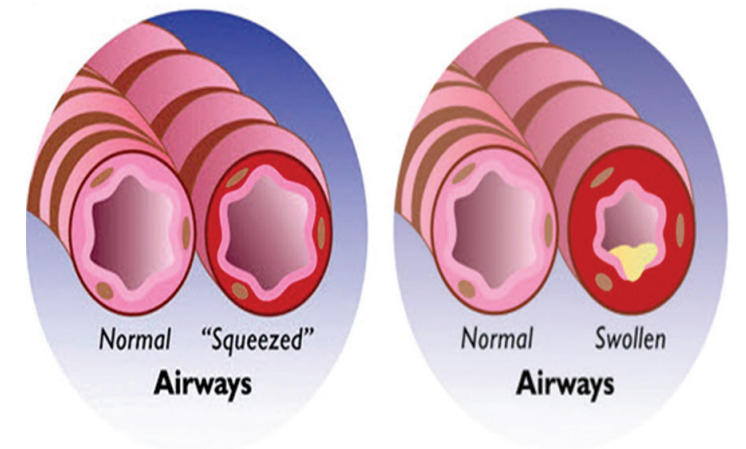
조절되는 천식은 치과치료에 문제가 없으나 최근에 천식관련 문제가 있었을 경우에는 반드시 호흡기 내과 전문의와 상의하고 기관지 확장제와 같은 약물을 준비해야 한다. **그림 3** 장시간에 걸쳐 스테로이드 약물을 복용하고 있는 경우가 많다. 이러한 경우 반드시 의료진에서 이 사실을 전달해야 한다.

호흡기 질환 환자에 대한 이상적인 질문

1. 최근 호흡기 관련 문제가 발생하였는지 여부 및 발생빈도
2. 현재 스테로이드 복용 여부
3. 최근 응급실 방문 및 입원 여부
4. 호흡보조기 사용 여부



벤톨린 흡입제 및 장치 **그림 3**
기관지 확장제



천식에 따른 기도공간 감소 및 **그림 2**
그에 따른 기도 폐쇄 원리

3. 갑상선 질환

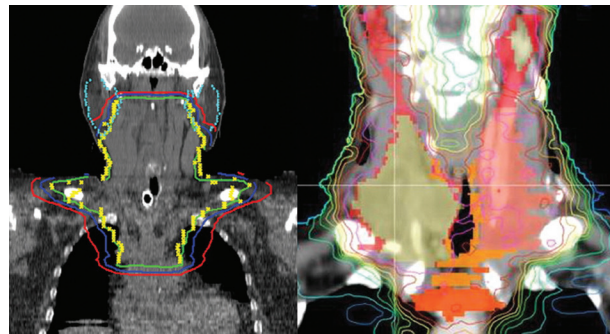
최근 건강검진의 발전으로 갑상선 종양이 잘 발견되고 있다. 이와 함께 갑상선호르몬제 복용 환자도 증가하였으며, 갑상선 기능 항진증/저하증 환자들에 대한 관심도 높아졌다

A. 치과치료 관련 문제

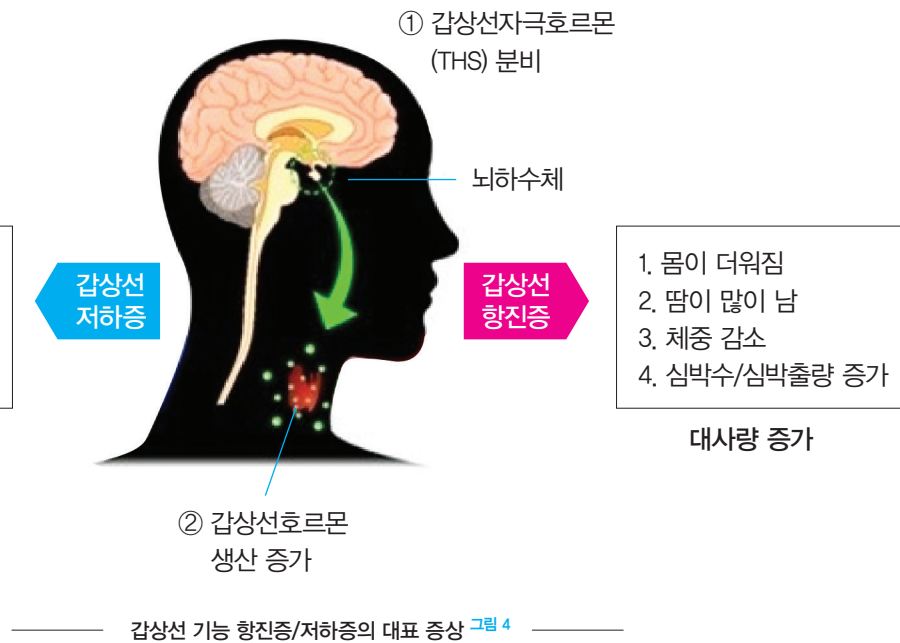
- **갑상선 기능 항진증** : 갑상선호르몬 수치가 조절이 되지 않는 경우 일반 환자에 비해 심부전, 심정지 가능성이 높으므로 가급적 조절되는 시기에 치과 치료를 시행해야 한다. 조절이 되지 않지만 응급한 문제로 급하게 치과치료를 할 경우에는 갑상선호르몬 분비를 억제해주는 약물(sodium iodide)을 이용할 수 있다. **그림 4**
- **갑상선 기능 저하증** : 갑상선 기능 항진증 환자에 비해 위험성은 적다. 하지만 심장문제 또는 저혈압, 치유지연 등의 가능성 역시 존재하므로 호르몬 수치 조절여부에 따라 치료를 결정해야 한다.

B. 환자가 알아야 할 사항

갑상선 제거술 후 갑상선호르몬 약을 먹지 않고 있거나 항진증/저하증이지만 호르몬 수치가 잘 조절된다고 하더라도 치과 치료 전에 갑상선 병력에 대해 의료진에게 반드시 전달해야 한다. 특히 갑상선 제거술 후 방사선 치료를 받은 경우 방사선 조사 범위가 턱 부위를 포함시키는 경우가 많아 치과치료 후 방사선 골괴사증을 유발할 수 있으므로 주의해야 한다. **그림 5**



갑상선 암 수술 후 일반적인 방사선 치료 범위: **그림 5**
 약골을 포함하는 경우가 많아 향후 방사선 골괴사증 발생 가능성 높음.



4. 류마티스 질환

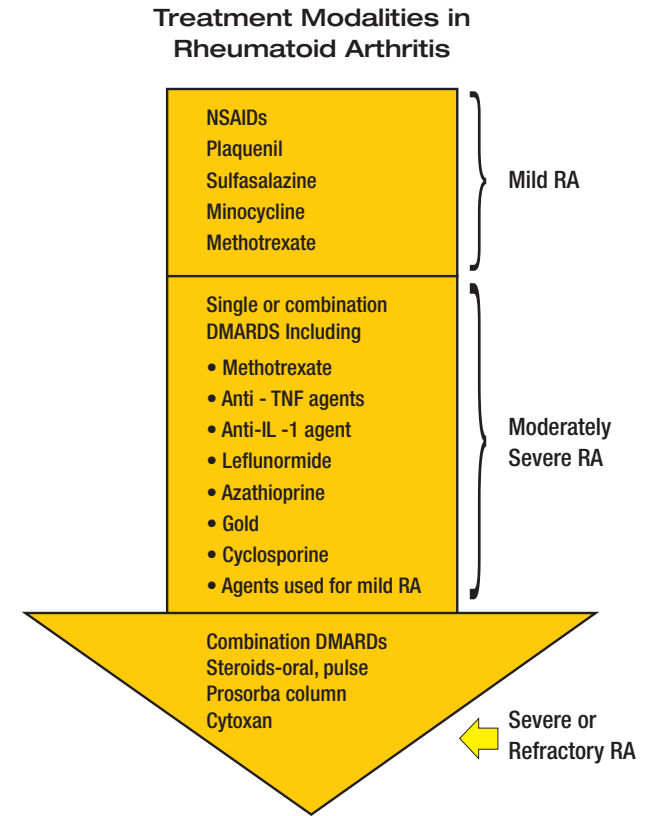
류마티스 질환은 만성질환 중 하나로, 대표적으로 다발성 관절염을 유발할 뿐만 아니라 피부, 근육, 골수 등에 증상을 유발한다. **그림 6** 류마티스 환자는 대부분 진통소염제, 스테로이드 등으로 치료받고 있다.

A. 치과치료 관련 문제

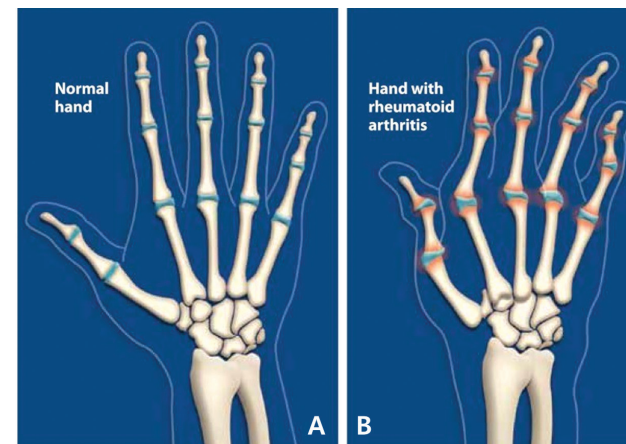
류마티스 관절염이 심할 경우 목 부위 유연성도 떨어져 치과치료 시 술자 및 환자 모두에게 불편감이 발생할 수 있다. 또한 복용하는 약 중 대부분이 치과 처방약과 겹치는 경우가 많아 처방약에 대한 확인이 필요하다. 최근에는 일부 류마티스 환자의 경우 methotrexate와 같은 면역억제제를 처방 받는 경우도 있다. 이러한 약제 중 일부는 위에서 언급한 골다공증 약물인 bisphosphonate와 비슷하게 약골 과사를 유발할 수도 있다는 연구 결과가 있다. **표** 그러므로 의료진뿐만이 아닌 환자들 역시 류마티스 치료제와 치과치료와의 연관성에 대해 알고 있어야 한다.

B. 환자가 알아야 할 사항

보통 류마티스 질환의 경우 중년 여성에서 호발하고 대부분 고혈압, 당뇨와 같은 다른 질환을 복합적으로 가지고 있다. 이로 인해 복용중인 약물이 많고 본인이 복용중인 약물이 무엇인지 전부 알기가 쉽지 않다. 하지만 위와 같이 류마티스 치료는 치과치료와 연관성이 크므로 치과치료 전에 처방전 및 현재 상태에 대한 내과전문의 또는 정형외과 전문의 소견서가 요구될 수 있다. 그리고 복용 중인 약 중에 지혈이 잘되지 않게 하는 성분이 있는 경우가 있으므로 외과적 치료 전에 혈액응고검사가 필요할 수 있다. 이러한 검사는 외과적 치료 직전에 시행하는 것으로 필요한 경우 검사받도록 해야 한다. **표**



류마티스 질환의 상태에 따른 약 처방 및 종류 **표**



류마티스 환자와 정상인의 수부 관절 비교 **그림 6**
 A. 정상 환자의 수부 관절
 B. 류마티스 환자의 전형적인 수부 관절

치아에 좋은 음식

청경채새우덮밥

아스파라거스 스프

청경채새우덮밥

재료 : 밥 2공기, 두부 1/2모, 새우 8마리, 청경채 5개, 파프리카 1/2개, 식용유 1큰술, 다진마늘 1큰술, 물 1컵, 녹말물(녹말가루 1큰술+물 1큰술), 간장 1/2큰술, 굴소스 1큰술, 소금, 후추, 참기름 약간씩

만드는 법

1. 청경채는 깨끗이 씻어 반으로 가르고, 파프리카, 두부는 작은 사이즈로 잘라놓는다.
2. 새우는 껍질을 벗긴다.
3. 팬에 식용유, 다진 마늘을 넣고 볶다 향이 나면 새우, 두부를 넣고 볶는다.
4. 새우가 어느정도 익으면 파프리카, 청경채를 넣고 볶다 간장을 넣어 향을 낸다.
5. 4에 물 1컵, 굴소스, 소금, 후추를 넣고 센불 에서 끓어오르면 녹말물을 넣고 10초간 끓인다.
6. 불을 끈 후 참기름을 넣고 섞어 밥 위에 올려 낸다.

청경채는 칼슘이 풍부해 성장기 어린이 골격 발달과 치아 건강에 도움을 줍니다.
닭고기나 해산물과 요리하면 궁합이 좋은 채소예요.

아스파라거스 스프

재료 : 올리브오일 1큰술, 양파 1/2개, 대파 1/2대, 아스파라거스 10개, 우유 500ml, 생크림 100ml, 소금, 후추, 파마산치즈가루 약간씩

만드는 법

1. 아스파라거스는 필러로 두꺼운 밑부분의 껍질을 제거한 후 적당한 크기로 자른다.
2. 냄비에 올리브오일을 두르고 채썬 양파, 대파를 볶다 아스파라거스, 우유를 넣고 한소끔 끓인다.
3. 2를 믹서에 넣고 곱게 간 뒤 다시 냄비에 넣고 끓어오르면 생크림으로 농도를 맞추고 소금, 후추로 간한다.
4. 그릇에 담고 파마산치즈를 뿌려 내면 완성!

그리스인들은 아스파라거스를 먹으면서 치아 통증을 감소시켰다고 합니다.

아스파라거스는 활성화 산소 제거로 혈액순환 개선과 노화예방에 도움을 주는 식물입니다.

또한 식이섬유, 철분, 칼슘이 많기 때문에 치아건강에도 좋아요.





알프스
3대 북벽에
오르는 저 자신을
꼭 만나고 싶습니다

EXTREME



치과의사 이준휘

나는 운동을 좋아한다. 평소 여러 가지 운동을 꾸준히 하고 있는데, 이유는 단 하나다. 50살이 되면 이루고 싶은 꿈이 있기 때문이다. 알프스에 있는 3대 북벽, 미국 요새미티에 있는 거벽을 등반하는 알피니즘(Alpinism), 목표를 정하고 나아가는 삶이란 언제나 짜릿한 감동을 준다.

매주 3회씩 출근 전 수영으로 하루를 시작한다. 벌써 20년이 넘었다. 주 2회씩은 집근처 남산에서 10~15Km씩 뛰는 것도 빼놓을 수 없는 일과다. 어릴 때부터 활동적인 걸 좋아하다보니 자연스럽게 운동은 일상이 되었지만 본격적으로 스포츠에 입문한 계기는 치과대학을 입학하기 전 다녔던 대학교 때라 할 수 있다. 공과대학을 다닐 때였는데, 이상하게도 다른 사람들이 많이 하지 않는 운동이 하고 싶었다. 그렇게 찾아간 동아리가 산악부와 스킨스쿠버. 그런데 그날따라 스킨스쿠버 동아리방만 활짝 열려 있었다. 스킨스쿠버의 매력에 흠뻑 빠져있을 때 즈음 부상을 입게 되면서 나의 운명은 바뀌게 된다. 회복 기간을 거치면서 다시 공부를 시작해 치과대학에 진학했다. 이후 나의 운동 인생은 조금씩 달라진다. 물에서 노는게 지겹다 생각할 때 MTB를 만났고, 사이클을 병행하다 철인 3종 경기를 염두에 두고 마라톤까지 시작했다. 대학 때부터 별종 소리를 많이 들을 만큼 시작하면 끝을 보는 성격이기도 하다.

SPORTS CLIMBING

이준휘 원장이
이야기하는
스포츠 클라이밍



기어이 2006, 2007년에 두 차례나 제주도 철인 3종 경기대회를 완주하기도 했으니... 라이프가드, 인스트럭터 자격증까지 따고 수영강사도 하면서 30대를 보내고, 개원을 하고 바빠지면서는 새로운 곳으로 눈을 돌리기 시작했다. 바로 산이다. 처음에는 걷기 시작하다가 바위타기(릿지, ridge) 등반을 하는 사람들이 보이기 시작했다. 릿지 등반을 무료로 강습한다는 등산학교에 참여하면서 자연스럽게 암벽 등반과 친해지기 시작했다. 일반적 산행인 워킹에서 보지 못하는 경관을 마주하면서 그 매력에 점점 빠져들게 되었다. 지난 20여 년을 물과 함께 신나고 즐겁게 놀았다면 다음 20년은 산으로 정했다. 그 중에서도 암벽 등반과 스포츠 클라이밍이 내 절친이 될 것 같다. 어느 순간부터 내 마음 속에 알피니즘(Alpinism)이 자리하고 있다. 특정한 높이의 산을 자기의 힘으로 장비를 최소화 해서 올라가는 것이 알피니즘이다. 열심히 트레이닝해서 언젠가 그 목표를 이루고 싶다. 그래서 오늘도 난 봐도봐도 질리지 않고 함께 즐기면서 나의 50살의 꿈을 함께 이뤄줄 평생지기를 만나러 암벽등반장에 간다.

스포츠 클라이밍은 초보자가 시작하기에도 무리가 없는 운동이다. 가장 큰 장점은 다른 운동과 다르게 가족들이나 동료들과 같이 할 수 있다는 것. 실새 없이 반복하는 유산소 운동과 달리 한 번의 루트를 마치고 나면 10~15분 정도 휴식을 취한 후 다시 반복하는 무산소 운동이기 때문에 쉬는 시간 동안 같이 즐거운 시간도 보낼 수 있고, 돌아가면서 서로 응원도 할 수 있는 게 큰 매력이다. 엄마가 아이를 데려와 같이 즐길 수 있는 운동이다.

1. 스포츠 클라이밍은 실내, 실외 암장에서 가능한데, 최근 들어 실내 암장이 서울을 비롯해 각 지방에 많이 생겨나고 있다.

2. 입문 과정에 필요한 도구나 장비가 그렇게 많이 필요하지는 않지만 기본 세 가지는 꼭 준비해두는 것이 좋다. 암벽화, 초크백(홀드를 잡을 때 미끄러지지 않도록 바르는 초크를 담은 가방), 부상 방지를 위해 손가락에 감아주는 테이프.

3. 스포츠 클라이밍의 기초를 배우고 일정 실력이 되었다고 판단되면 높은 벽을 올라가는 리드 과정으로 진행된다. 이때 필요한 장비가 로프(자일)와 안전벨트 그리고 클라이밍 도중에 추락을 막아주는 장비인 자동 확보기다.

4. 클라이밍은 상체 힘만 필요하다고 생각하기 쉬운데, 실제 중요한 것은 균형감(balance)과 유연성이다. 그리고 한 가지 더! 체중관리가 필요하다. 그래서 처음 시작할 때는 여자가 남자보다 더 빨리 적응하고 재미있게 즐긴다.

5. 스포츠 클라이밍과 함께 웨이트 트레이닝을 병행하면 좋다. 특정 운동에 필요한 세부 근육을 기르는 것이 필요하기 때문이다. 주로 전환근이라는 팔 앞쪽 근육을 길러주는 운동을 많이 한다.

6. 높은 벽을 오르는 리드 과정에서는 혼자서 벽을 오를 수 없기 때문에 안전 확보를 위해 빌레이(Belay)를 해주는 자일파트너(빌레이어)가 꼭 필요하다. 로프(자일)에 서로 의지하면서 추락의 위험성을 예방하고 안전성을 확보해주는 것이다. 그런 이유로 혼자 하는 운동이 아닌 함께 하는 운동이라는 유대감 형성에도 도움을 많이 주기 때문에 주로 혼자서 일하는 치과의사들에게 권할 만한 운동이다. 🧗

치과 의료인을 위한 어깨와 위팔의 스트레칭

SHOULDER

글 / 그림
최병갑
편집위원



대개 50대 전후가 되면 팔에 힘이 없고 어깨가 결리고 아파서 잠을 설치며 팔을 들어올리지 못하는 어깨관절 주위의 염증을 겪게 된다. '오십견'이라고 하는 이 질환은 아직 그 원인과 치료법이 명확하지 않아 논란이 많은 고질병으로 알려져 있다.

처음 3~4개월 동안은 어깨가 아프고 운동이 제한되다가, 이후 3~4개월 동안 어깨 움직임의 제한은 지속되지만 통증이 점점 줄어들고, 다시 3~4개월이 지나면 어깨의 움직임도 서서히 회복되어, 대부분의 경우 1~2년이 지나면서 저절로 회복되는 양상을 보인다. 그러나 경우에 따라 자연 치유가 되지 않고 계속되는 심한 통증으로 인한 수면 장애와 함께 팔을 마음대로 움직일 수 없어 직장을 그만두게 되기도 한다.

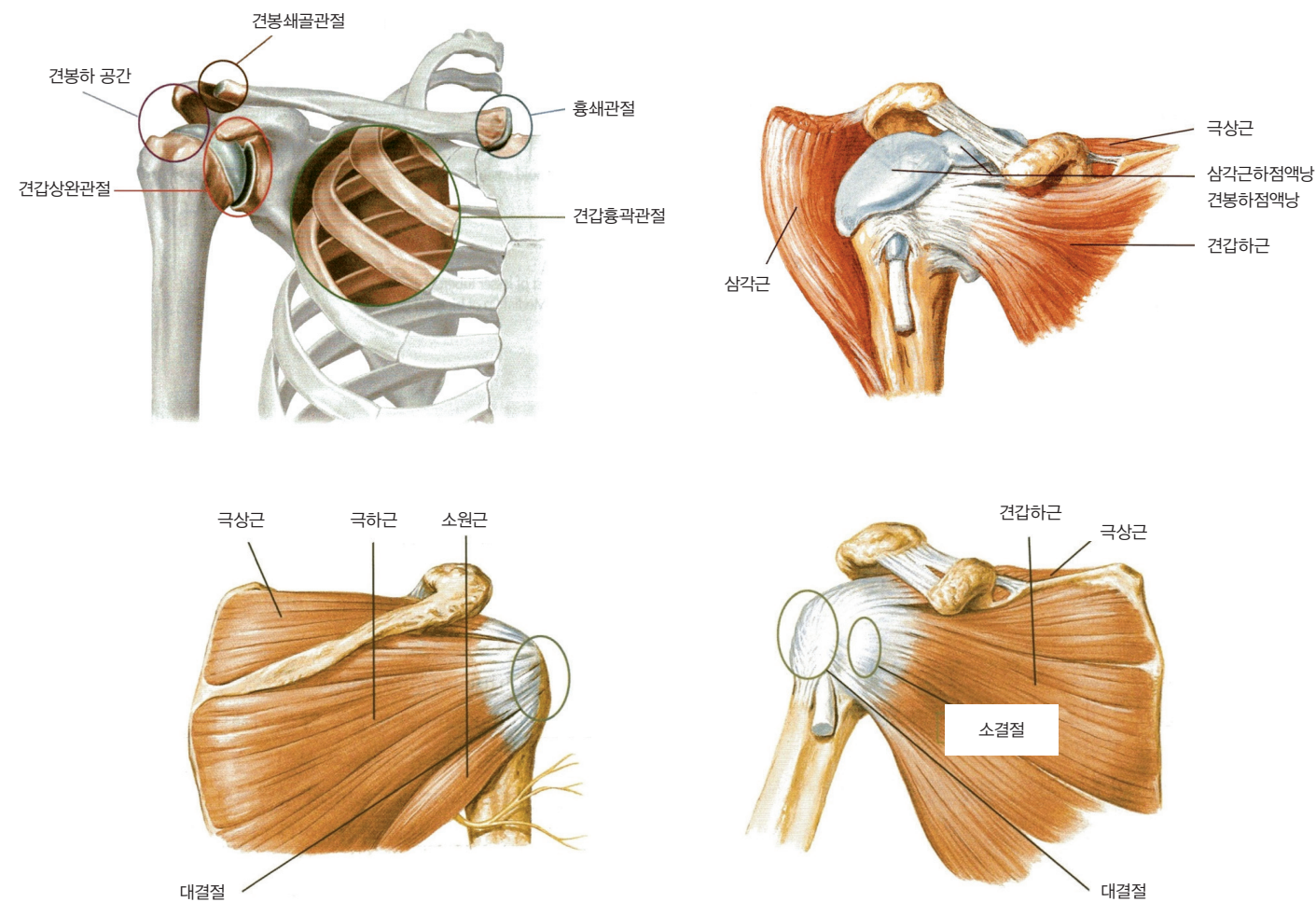
치과 의료인은 팔을 들고 온종일 진료를 하는 직업의 특성으로 인해 팔과 어깨에 무리가 가고 불편한 증상을 겪기 쉬운 환경에 처해있다. 평소에 스스로 어깨와 팔의 피로를 풀어주는 스트레칭과 근육의 자가 마사지를 생활화하고, 신체에 무리가 가지 않는 자세를 유지하려고 노력을 하면 이 시기를 극복하는 데 도움이 될 것이다.

- 1) 어깨의 관절과 근육
- 2) 위팔의 동작과 근육의 역할
- 3) 오십견과 팔 들어 올리기
- 4) 팔을 뒤로 젖히는 동작을 방해하는 근육의 스트레칭
- 5) 몸통을 가로질러 팔을 들어 올리는 동작을 방해하는 근육의 스트레칭

1. 어깨의 관절과 근육

어깨를 이루는 <해부학적 관절>은 견갑골의 관절와와 상완골두가 만나는 견갑상완관절(Glenohumeral joint), 견갑골의 견봉과 쇄골이 연결된 견봉쇄골관절(Acromioclavicular joint), 그리고 견갑골과 쇄골로 구성된 견갑대에 붙어 있는 팔과 어깨의 구조물을 몸통에 연결하는 흉쇄관절(Sternoclavicular joint)로 이루어져 있다. 한편, 해부학적으로는 관절의 구조를 갖고 있지 않지만 어깨와 팔의 움직임을 원활하게 하는 <기능적 관절>에는 견봉하 공간(Subacromial space)과 견갑골의 앞면과 흉곽의 후측면으로 이루어진 견갑흉곽관절(Scapulothoracic joint)이 있다.

어깨의 관절 중 흉쇄관절과 견봉쇄골관절을 제외한 견갑골의 다른 부분은 부착된 근육에 의해 척추와 늑골에 연결되어 있다. 견갑골의 앞면에 있는 견갑하근과 흉곽 사이에는 견갑하 점액낭이 위치하여 견갑흉곽관절로 기능하므로 견갑골의 자유로운 움직임이 가능하고, 견봉하 공간은 삼각근하 점액낭과 견봉하 점액낭의 윤활작용에 의해 기능적 관절의 역할을 수행하므로 어깨의 자유로운 동작과 손과 손가락의 섬세한 움직임을 가능하게 한다. 어깨의 근육은 견갑골과 쇄골을 척추와 흉곽에 붙여 몸통에 연결하고 안정화시키는 근육, 견갑골의 관절와와 상완골두를 둘러싸고 견갑상완관절을 보호하는 근육과 위팔의 동작에 관여하는 근육으로 구분된다.



어깨를 구성하는 관절은 해부학적 관절과 기능적 관절로 구성되며, 회전근개 근육은 상완두가 관절와에서 빠져나오지 않도록 안정시키고 회전시키는 역할을 한다.

(통증의 원리와 통찰, 성정원 지음 2015 군자출판사에서 인용)

2. 위팔의 동작과 근육의 역할

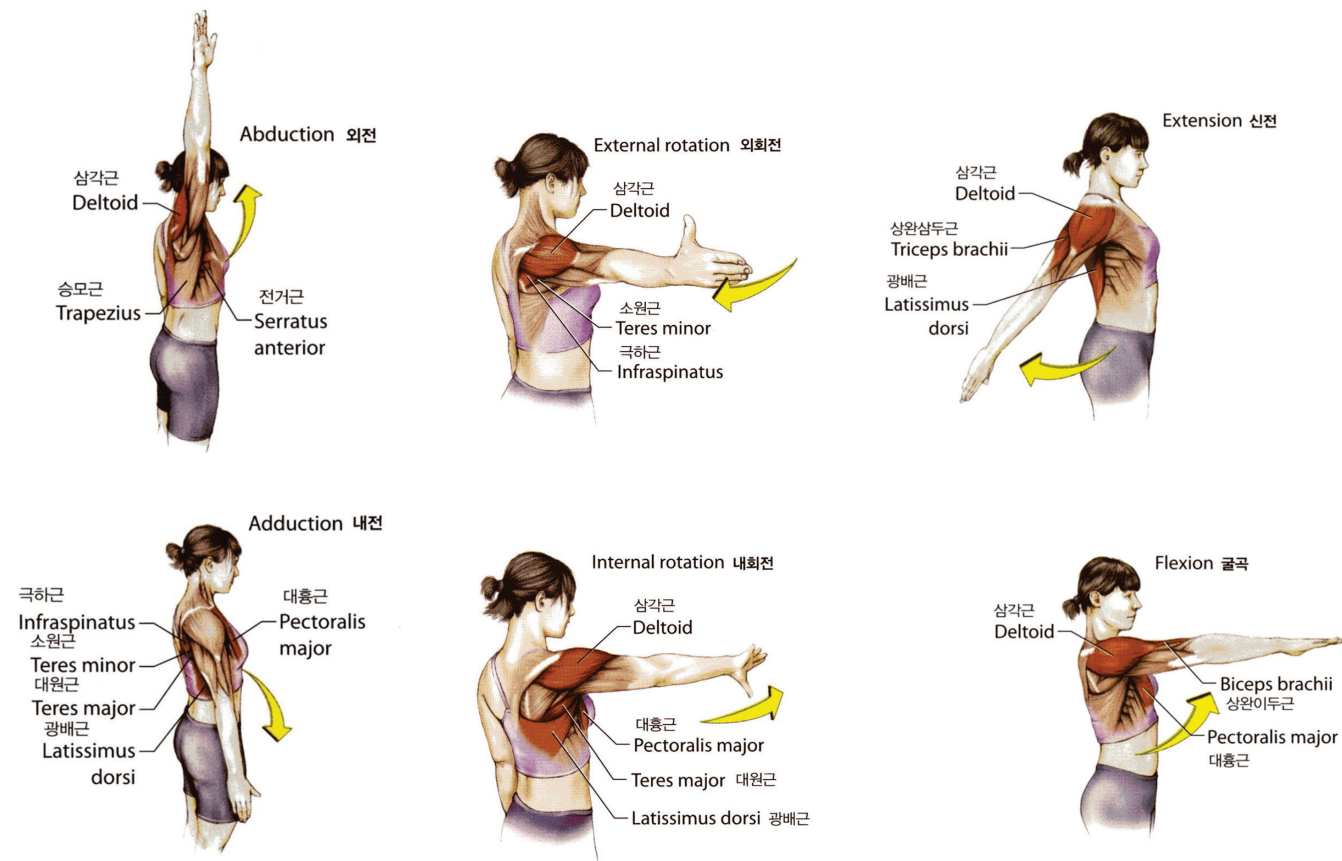
위팔은 앞으로 들어올리기(굴곡)와 뒤로 들어올리기(신전), 옆으로 바깥쪽으로 들어올리기(외전)와 몸통을 가로질러 들어올리기(내전), 팔의 장축을 중심축으로 뒤로 돌리기(외회전)와 팔의 장축을 중심축으로 앞으로 돌리기(내회전)가 가능하고, 이중 몇 가지 동작이 복합되어 일상의 활동이 이루어진다.

어깨를 움직이며 겪는 일상적인 통증은 다음과 같은 동작을 할 때 흔히 나타난다.

- 테니스공을 받아내거나 야구공을 던지기 위해 팔을 몸통 뒤로 젖히는 동작(팔의 외전, 외회전과 신전)
- 물건을 집기 위해 뒤로 팔을 뻗는 동작(팔의 외전과 신전)
- 머리를 빗거나, 팔을 옆으로 들어 귀에 붙이는 동작 (팔의 외전과 견갑골의 상방회전)

- 선반 위의 물건을 집으려 팔을 앞쪽 위로 뻗는 동작 (팔의 굴곡과 견갑골의 상방회전)
- 팔을 등 뒤로 돌려 등 위에 손을 붙이는 동작 (팔의 내회전과 신전)
- 가슴을 가로 질러 안전 벨트를 잡는 동작 (팔의 내전, 내회전과 굴곡)

특정 동작을 하려면 원하는 방향으로 작용하는 근육의 수축과 함께 그 반대 방향으로 수축하는 길항근이 이완되어 서로 협력하여야 하는데, 길항근에 근막 통증유발점이 형성되어 이완되지 않을 경우에 그 동작이 방해 받고 통증을 느끼게 된다.



들어 올리고, 뻗고, 젖히는 팔의 동작과 근육의 역할
(스트레칭 아나토미, 아놀드 G 벨슨 외 지음 오제근 외 옮김 2009 푸른솔에서 인용)

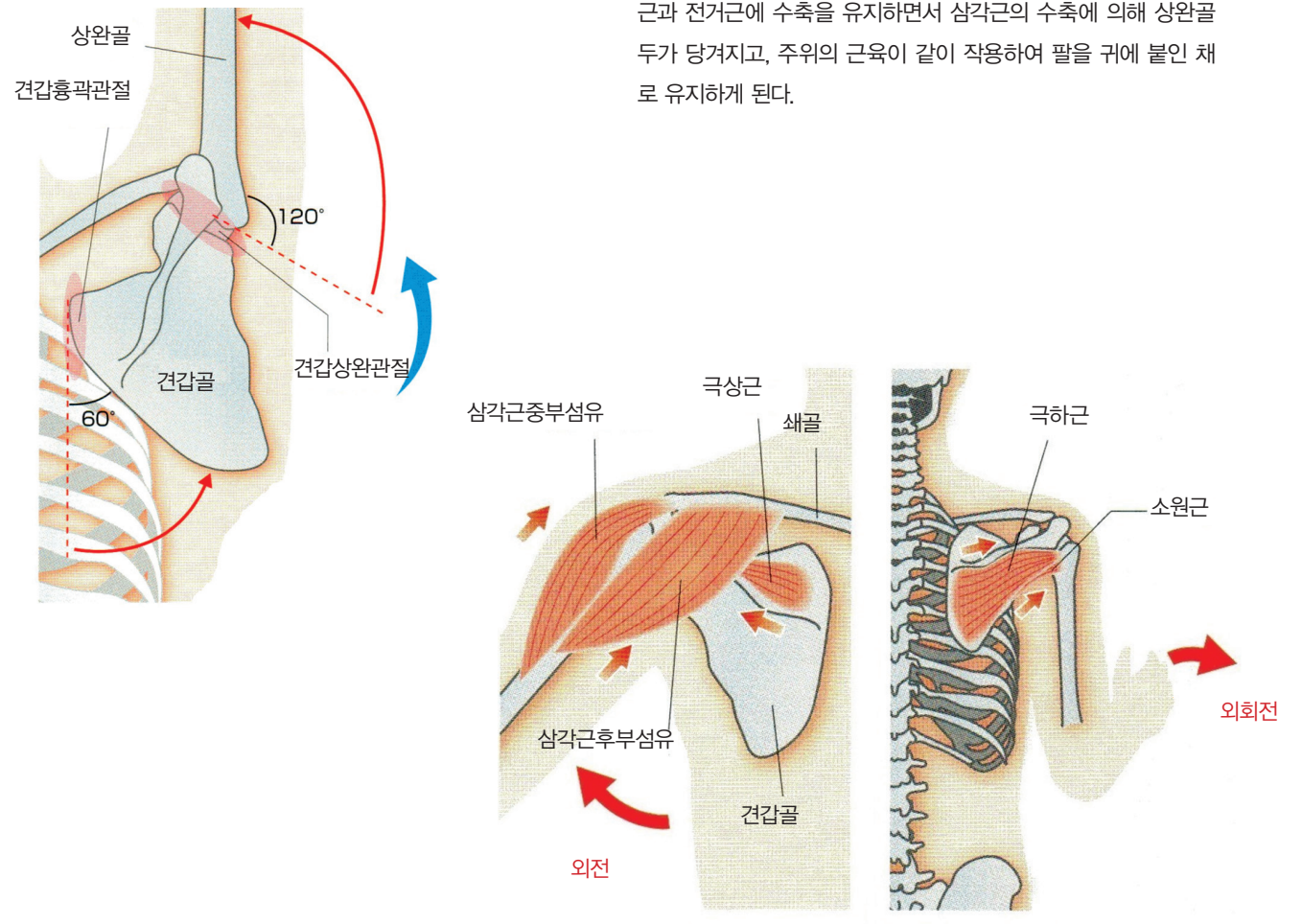
3. 오십견과 팔 들어올리기

팔을 옆으로 들어올려 위팔을 귀에 붙이는 동작은 팔의 외전과 함께 순차적으로 견갑골의 상방회전과 팔의 외회전이 일어나야 가능하며, 이때 작용하는 근육에 따라 3단계로 구분된다.

1단계는 팔을 옆으로 들기 시작하여 60도까지의 범위에 해당한다. 극상근과 상완이두근의 장두가 협력하여 상완골두를 하방으로 눌러 견갑상관절에서 이탈되지 않도록 하고, 강력한 힘을 발휘하는 삼각근의 작용에 의하여 팔이 들어올려진다.

2단계는 팔을 옆으로 들어 60 ~ 120도 사이의 범위에 해당하며, 삼각근의 작용과 함께 견갑골이 상방 회전하여 관절와를 외측 전상방으로 향하도록 해야 한다. 이를 위하여 능형근과 중부 및 하부의 승모근이 견갑골을 내측으로 당기는 힘이 이완되고, 전거근이 수축하여 견갑골의 하각을 전상방으로 당기며, 상부 승모근은 수축하여 견봉을 내측 상방으로 잡아당겨 관절와가 외측 전상방으로 향하게 된다. 또한, 극하근과 소원근이 수축하여 팔이 장축을 중심으로 후방으로 회전(외회전)하여 상완골두가 오구견봉인대 밑에서 빠져 나와야 비로소 어깨 위로 팔을 들어 올릴 수 있게 된다.

3단계는 팔이 120도에서 귀에 닿을 때까지의 동작으로 상부 승모근과 전거근에 수축을 유지하면서 삼각근의 수축에 의해 상완골두가 당겨지고, 주위의 근육이 같이 작용하여 팔을 귀에 붙인 채로 유지하게 된다.

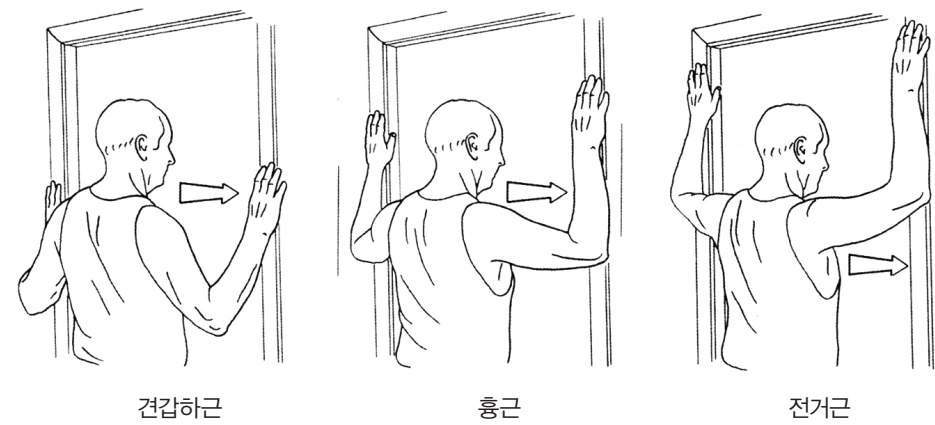


팔을 들어 올리는 동안 작용하는 어깨의 근육과 관절의 움직임
(근육·관절의 운동과 구조사전, Kawashima Toshio 지음 2012 成美堂出版에서 인용)

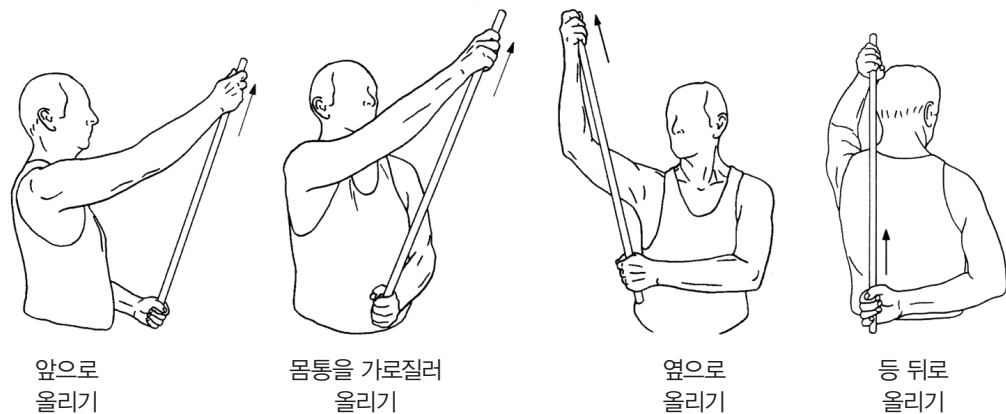
4. 팔을 뒤로 젖히는 동작을 방해하는 근육의 스트레칭

팔의 외회전은 팔을 몸통 뒤로 젖히는 동작으로 극하근, 소원근과 후방 삼각근의 수축에 의해 일어나며, 팔을 몸통 앞쪽으로 돌리는 동작(내회전)을 만드는 근육이 이완되어 늘어나야 원활하게 움직일 수 있다. 외회전 동작이 방해 받으면 선반 위의 물건을 잡기 위해 팔을 들거나, 팔을 들어 귀에 붙이는 동작처럼 어깨 높이 위로 팔을 드는 동작이 제한된다.

내회전을 일으키는 근육은 견갑하근, 대원근, 광배근과 대흉근으로 모두 상완골두의 전면에 부착되어 있다. 이 중에서 견갑하근은 견갑골 앞면의 견갑와에서 기시하여 상완골두의 소결절에 종지하며, 상완골두가 관절와에서 이탈하지 않도록 안정화시키는 4개의 회전근개 근육 중 하나이다. 견갑하근은 팔의 내회전을 일으키는 강한 근육으로 외회전을 위해서는 이완되어 늘어나야 하지만, 근막통증유발점에 의해 짧아지고 뻣뻣하게 되면 팔을 들어올리는 동작이 제한되고 통증을 유발하게 된다.



단계적으로 손의 높이를 올리고, 몸을 앞으로 내밀어 견갑하근, 흉근, 전거근 스트레칭 하기
(동결견(오십견)의 워크북, 클레어 데이비스 지음 이강우 옮김 20011 영문출판사에서 인용)

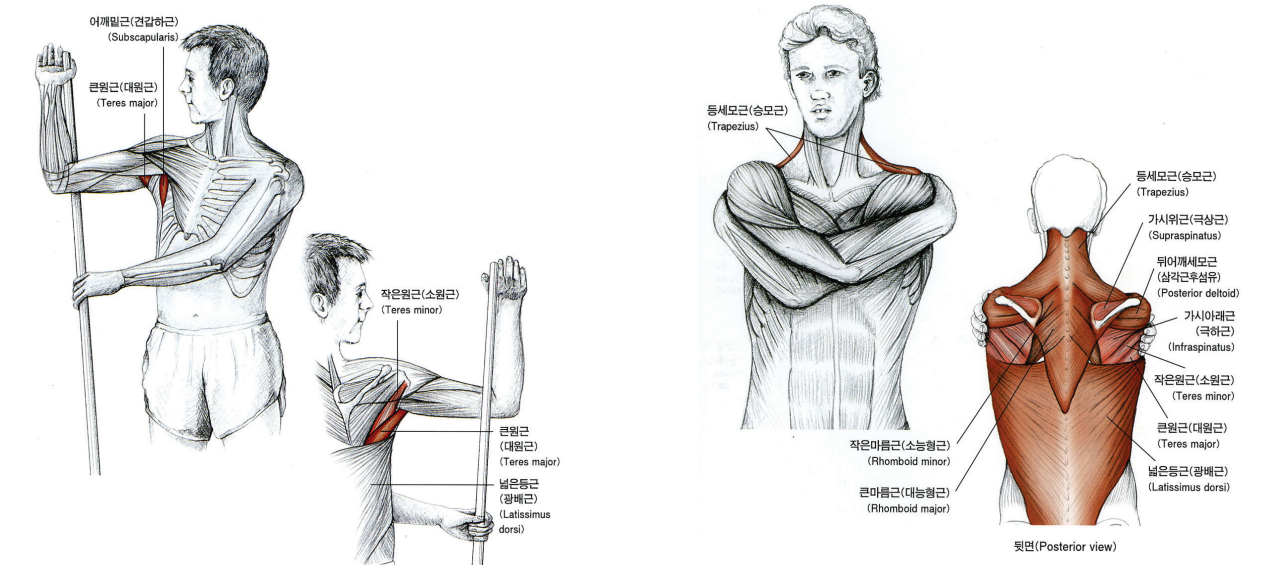
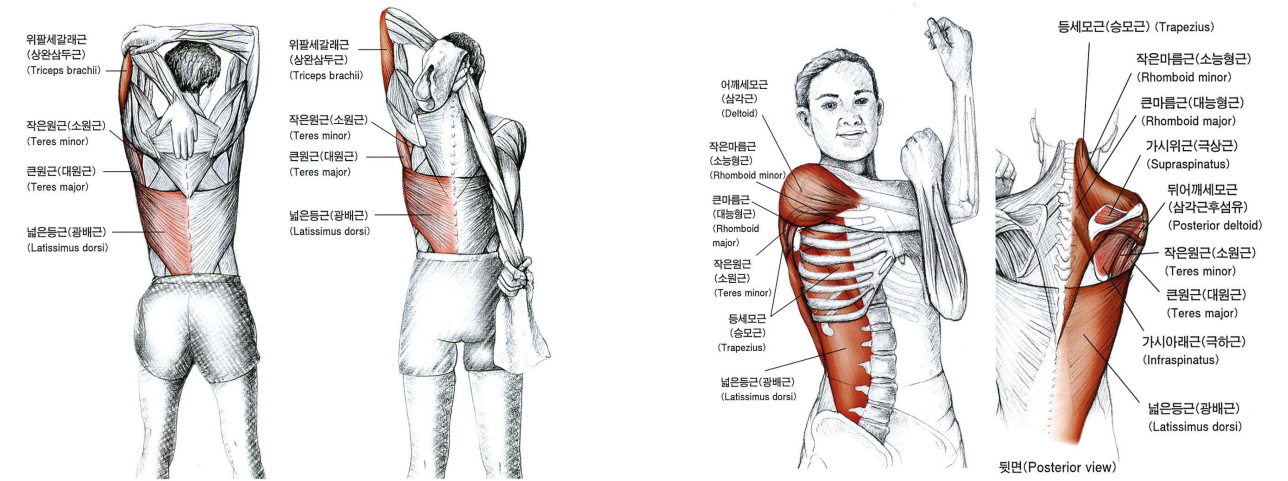


긴 막대를 이용하여 팔 들어 올리기 스트레칭
(동결견(오십견)의 워크북, 클레어 데이비스 지음 이강우 옮김 20011 영문출판사에서 인용)

5. 몸통을 가로질러 팔을 들어올리는 동작을 방해하는 근육의 스트레칭

팔의 내전은 반대편 어깨를 굽거나 안전 벨트를 매기 위해 몸통을 가로질러 팔을 뻗는 동작으로 대흉근, 대원근, 광배근과 전방 삼각근이 작용한다. 이러한 동작은 몸통의 후방에 위치한 극하근, 소원근, 능형근, 승모근과 상완삼두근의 통증유발점에 의해 방해를 받을 수 있다.

극하근과 소원근은 상완골두를 관절와에 고정시키는 회전근개 근육으로, 상완골두의 후면에 부착되어 팔을 뒤로 젖히는 동작(외회전)을 일으킨다. 따라서, 극하근이나 소원근에 근막통증유발점이 생겨 단축된 상태로 이완되지 않으면, 반대 방향으로 늘어나는 동작에 의해 통증이 생기므로 그 동작이 방해 받게 되어 동작 범위가 줄어든다. 근막통증유발점에 이완된 근육이 자가 마사지와 스트레칭에 의해 정상 상태로 회복되면, 원래의 범위까지 동작이 가능하게 된다. [3]



어깨, 등과 위팔 후면 근육의 스트레칭
(도해 스트레칭 해부, Brad Walker 지음 김범수 외 12인 옮김 2008, 영문출판사에서 인용)



네팔 무스탕 여행기

글 / 사진
김옥희
치과의사

2 3



친구는 나에게 산에 대한 예의가 없다고 했다. 맞다. 평소에 산행을 하는 것도, 운동을 하는 것도 아니고, 하다못해 트래킹을 앞두고 맨손 체조조차도 하지 않는다. 그렇다고 전혀 준비를 하지 않는 것은 아니다. 모든 준비물을 체크하고 일정을 다듬고 정보를 모으고, 그럼에도 내 발로 걸어 가는데 필요한 준비는 하지 않는다. 게으르다. 몇 번의 네팔 트래킹 경험은 노하우보다는 꿈을 늘린 것 같다. 9년 전 네팔 무스탕을 다녀왔지만 그때 함께 하지 못했던 선배언니와 약속했다. 언젠가 함께 다시 또 간다고, 그 약속을 이번에 지켰다. 하지만 늘 그리움과 설렘으로 기다려왔던 터였다.

1. 문득 뒤돌아보니 안나푸르나, 티리초 피크, 닐기리가 날 보고 있다.
2. 짜랑 숙소 창밖으로 보이던 동네 여인
3. 두 강이 만나는 곳의 축상, 차길이나 강둑길이나 건기에는 강바닥을 걸어 당도하게 되는 마을



무스탕은 히말라야 다올라기리와 안나푸르나 너머 티벳 평원으로 이어지는 사면에 위치해 있어 비가 거의 오지 않는 고원사막지대로 침식과 풍화에 의한 기이한 절벽과 회색과 누런색의 구릉들, 설산에서 내려오는 지천들과 마른 계곡들이 주변 설산에 둘러싸여 있어 상상을 뛰어넘는 멋진 풍광을 갖고 있고, 옛 모습 그대로인 티벳 마을들이 있어 황량하면서 아름다운 곳이다.

수천 년 전부터 인간이 거주했었고 티벳의 소금과 양모, 네팔의 곡식과 향료의 중계무역으로 풍요로웠던 15~17세기는 무스탕왕국의 전성기로 티벳 불교문화가 번성하였다.

1950년대 중국의 티벳 침략으로 교역은 중단되고 미국 CIA의 지원을 받는 티벳 저항군인 캄파가 무스탕에 근거지를 두면서 국경폐쇄와 외국인 출입금지구역으로 되어, 1992년 개방되기까지 금단의 땅으로 불리었다.

무스탕은 수도 로만탕(Lo Manthang, 염원의 땅)을 네팔인들이 무스탕으로 발음하면서 변형된 것이고 특별하기지역이어서 2인 이상의 그룹만이 가능하고 1일 \$50의 입장료를 내야한다. 트레킹에 필요한 최소 10일 \$500, 우린 무스탕에서만 14일 이어서 1인당 700불의 입장료를 지불해야 했다. 비싸다.

카트만두, 포카라를 거쳐 공항이 있는 기점 마을 줌솜에서 북상, 무스탕의 관문인 카크베니로 들어가 로만탕에서 동쪽 사면으로 돌아 목티나쓰, 줌솜으로 돌아오는 15일 일정이었다. 서쪽사면에 jeep이 다니지만 비포장인데다가 길도 험하고 트레킹 길과 다르거나 갈라지는 곳도 있어 차만으로는 제대로 된 여행을 하기 힘들다는 생각이었다.

무스탕에서 시작되는 칼리간다키 강이 북에서 남으로 흐르며 지천들이 합류하기 때문에 계곡과 강을 건너야 하고 넘어야 할 고개들도 많아 체력을 끝까지 잘 유지하는 게 관건이고, 고도 3,000~4,000 사이에 마을이 있기 때문에 고도 적응도 중요하다. 특히 동쪽 사면은 마을도 거의 없고 더 힘들기 때문에 트레커들이 잘 가지 않는 루트다. 그래서 나의 꿈수는 말이었다. 여행기간 내내 말을 탔으니까. 물론 very steep이나 위험구간에서는 걸어야 하고 가끔 말타는 게 힘들면 평지는 걷기도 한다. 그래도 난 아주 조금만 걸고 대부분은 말을 탔다. 변명하자면 체력도 안되지만 말을 타면 더 많은 것들을 기억하며 볼 수 있을 거라는 나름의 계산이었다. 하지만 결국 저질 체력마저도 바닥, 난 늘 예상보다 늦은 시각에 숙소에 도착할 수 있었다.

서부 티벳 지역인 무스탕은 네팔 다른 트레킹 지역과 달리 많은 티벳 문화유적을 볼 수 있다. 마을마다 절집이 있고 수많은 초르텐(불탑)과 마니석, 룡다(기도깃발)를 만나게 되며 동굴 고평(절집)을 방문할 수 있고 고개마다 걸린 타르초(오색의 기도깃발)는 반갑고 정답기까지 하다.



1

1. 서너 가구뿐인 총가르 마을의 초르텐, 화려하고 당당하다.
2. 바람의 계곡에 들어서면 마주치게 되는 organ pipe에 비유되는 절벽, 중간에 동굴이 보인다.
3. 콘촉링에서 바라보는 풍광
4. 로만탕 북쪽의 작은 마을 텡가르의 오래된 초르텐과 툽다, 타르초

티벳 본토와 중국, 네팔, 인도, 캐시미르의 영향을 받은 불교미술을 맨치라카, 툽첸공파, 잠파공파, 콘촉링, 타쉬카분, 루리공파 등을 돌아보며 확인할 수 있어, 거대한 장벽인 히말라야를 넘어 종교와 문화, 예술이 교류되고 소통되는, 시간을 거슬러 올라가는 즐거운 상상을 할 수 있었다.

콘촉링 가던 날

네팔에 들어온 지 10일째, 트래킹 7일째, 그리고 배탈난 지 3일째이다. 작년 4월의 네팔 대지진과 석유공급 중단으로 인해 네팔 경제는 완전히 바닥이었다. 올 시즌도 여전히 트래커들이 별로 없어, 작년 지진 당시 랑탕에서 죽을 고비를 넘기고 군부대에 의해 구조되었던 가이드 첩가는 우리 팀이 올해 첫 번째 일이라고 했다. 어제 로만탕에 들어오면서 쿡 겔젠이 합류하여 우리 스템은 전부 6명 완전체가 되었다. 두달 전 추락사고가 있었던 줌송행 경비행기가(정원이 20명이 안된다) 바람에 출렁이기는 했지만 무사히 착륙한 것부터 시작하여 축상, 사마르, 겔링, 닥마르, 짜랑을 거쳐 로만탕, 현재까지 계획대로 진행되고 있다. 2년 전 가이드를 해준, 막내 아들뻘 정도 되는 첩가는, 소심하고 까탈스런 내 성격을 잘 알고 있고, 내 요청대로 무스탕 준비를 해준 카트만두 여행사 사장이 노인네(!?) 둘을 신신당부한 터여서, 마구 시키는 모든 일을 성실히 짚싸게 수행하고 있다. 게다가 스템 중 유일하게 영어가 되기 때문에 종일 나의 첩가 부르는 소리가 끊이지 않는다.

오늘은 로만탕 북북동에 위치한 콘촉링 가는 날, 9년 전 무스탕 다녀온 후 콘촉링 동굴 수행처를 발견했다는 소식을 들었다. 수백 년 동안 잊혀진 곳이다. 최근 개방이 되어 접근 가능하다는 정보를 입수, 일정에 넣었다. 벽화를 꼭 보고 싶었으니까. 그러나... 이번 여행의 고소증세는 배탈로 나타났다. 고도가 높은 곳에서 신체기능은 저하된다. 배탈도 그 중 하나. 화장실을 드나들기 시작하면서 제대로 먹을 수가 없었고 죽이나 누룽지로 연명하면서 걱정되기 시작했다. 제대로 갈 수 있을까... 콘촉링 왕복 18Km 막판 접근을 제외하고는 길이 나쁘지 않다, 오늘도 쿡 겔젠은 나를 위해 죽을 끓여주었고 난 무조건 먹어야 했다. 아침 8시 출발, 몇몇 작은 마을을 지나 2시간 후 시사마을에 도착, 엄연히 입장을 내야하는 곳이니까 열쇠를 가진 관리인 아줌마를 대동하고 산 깊숙이 들어간다. 그리고 풍경은 장관으로 변해간다. 건조한 날씨와 바람이 만든 토림(서양책에는 organ pipe라 표현하고 있다)이 노란빛, 붉은빛과 푸른빛의 모습들로 대조를 이루고 있다. 1시간 정도 후에 능선 급경사를 오르다 더이상 말이 갈수 없는 곳, 거대한 탑이 무너져내리고 있는 심터에서 우린 엄청난 바람을 맞으며 휴식을 한다. 멀리 다음 능선 꼭대기에 아주 작게 붉은색 집이 보인다. 이 능선을 향하여 골짜기로 내려가기 시작, 여기서부터 나의 고난은 시작된다. 외길에 걸쳐진 아주 작은 문을 관리인 아줌마가 열쇠로 열어주었고 다시 비탈길을 조심조심 가야하는데 체력은 바닥이고 무릎은 아프고 이어 very steep 골짜기로 다운했다가 능선 타

고 다시 더 높이 업이다. 건조한 기후로 모래길이다시피 해서 미끄럽기까지 하다. 게다가 오늘은 고도 4,000을 넘는데 다이아막스(diamox, 이노작용으로 원활한 산소공급을 돕는다) 외에 자이데나(비아그라와 같은 작용의 약이다, 말초혈관 확장 작용때문에 산소공급에 유리하다고 하여 고소에서 추천된다, 비싸니까 난 4000 넘을 때만 먹는다)를 추가로 복용하는 것을 잊었다. 숨은 가쁘고 진땀은 흐르고 게다가 현기증까지... 드디어 능선 꼭대기에 도착하니 역시 다 허물어져가는 탑과 불당이었을 빨간색 집이 나온다. 아주 멀리서부터 눈여겨봤던 그 지점에 도착한 것이다, Trakpuk Konchogling monastery이다, cave는 어디있나... 다른 곳에서는 볼 수 없는 또다른 멋진 풍경에 감탄하며 좌우가 낭떠러지인 봉우리 좁다란 길을 넘어가는데 고소공포증까지 있는 나는 발이 얼어붙는다. 첩가가 붙들어주어 꼭대기를 겨우 넘어 내려가는데, 이제 길이 없는데 바로 옆 벼랑 아래가 콘촉링 cave란다, 바로 코앞인데, 콘촉링 벽화를 보겠다는 일념이 있었으니 망정이지 나 그냥 돌아갈 뻔 했다, 거의 혼출이 나간다, 그리고 도대체 여기에 어떻게 이런 수행처가 있을까 심게 10m를 철사줄에 매달려 하강, 동굴에 도착한다.

먼저 현지인들처럼 동굴 입구에 타르초(기도깃발)를 걸고 예를 갖춘다, 벽화 하나하나를 꼼꼼히 짚어본다. 빛바래져 가고 있다, 점점 사람들이 드나들면서 더 빨리 망가져 가는건 아닐까 싶었다. 여기 관리는 입구에서 문따주는게 전부, 그냥 알아서 곳곳이 세월을 견뎌낼 뿐이다, 얼마 후면 벽화는 흔적만 남을지도 모른다. 무스탕의 독특한 지형으로 수많은 동굴이 있고, 수천년 전부터 헐거인들의 거주지이거나 곡식저장소, 피난처, 무덤으로 사용되었다. 수백년 전부터는 수행처의 역할도 하면서 동굴 안에 벽화를 그리고 탑을 만들기도 해 cave temple이라 불리기도 하며, 11세기부터 15세기에 조성된다. 여기 콘촉링의 벽화도 13~14세기로 추정하고 있으며 수백년이 흐르면서 건조한 날씨와 바람에 풍화되어 동굴 입구와 길들이 사라져 사람들에게 잊혀져갔다. 관세음보살, 금강불, 타라보살과 스님들을 그린 벽화가 오른쪽에, 성인들과 수행자들의 모습은 왼쪽에 판넬 형식으로 그려져 있고 인도와 네팔의 영향을 확인할 수 있어 당시의 교류를 추정할 수 있다.

2 3





1

1. 동쪽 사면 고원 평지에 오르면서 바라본 경관, 서쪽 사면과 우리가 아침에 지나온 길이 보인다.
2. 타쉬카불의 벽화, 지진으로 금이 가서 흙으로 처방해 났다.
3. 로만탕을 떠나 동쪽사면으로 넘어가는 중, 강바닥까지 급경사를 내려가야 한다. 저 아래 먼저 내려간 말이 보인다.
4. 아라의 지붕 위 숙소, 아주 소박하지만.



3



4

한참을 둘러보다 다시 철사줄 부여잡고 up이다. 이미 오후 2시가 넘어 일행들 배도 고팠고 바람은 점점 거세져 가고 있다. 힘들다. 거의 기진맥진 상태에서 미끄러지기까지 한다. 버벅거리며 제대로 걷지도 못하는데다가 한번 쉬기 시작하면 무지 감탄하며 움직일 생각을 하지 않는 나 때문에 시간이 많이 지체되었다. 바쁠 건 없었지만 전부 점심식사를 놓치고 있는거다. 미안해서라도 빨리 움직여야 했지만 돌아가야 할 3시간 동안 말조차 타고 있을 자신이 없었다. 현지 가이드 체왕에게, 길이 나쁘지 않던데 call jeep 되냐고, 여기서 핸드폰 연결이 되는지 물었다. 물론 OK, 능선 아래까지 와준 call jeep으로 마을에 도착해서는 늦은 점심을 하는데 다들 허겁지겁이다. 이럴 땐 나도 내가 싫다. 다행히 돌아오는 길은 jeep 덕분에 늦은 오후 무스탕의 징한 맛바람을 피하여 올 수 있었다. 숙소에는 우리 팀 쿡이 양고기 요리를 해놓고 기다릴 것이다. 절반 정도 일정이 지나면서 스탬들 또한 체력이 딸리기 시작했고 앞으로 갈 동쪽 사면은 더 열악하기 때문에 로만탕에서 양고기로 체력을 보충한다. 난, 뭐 구경만 했다는... 다음날 제대로 먹지 못하는 나는 어마어마한 분량의 약뭉치를 바라보며 왜 내가 먹을 약은 없는 것일까 며칠째 속상해 하고 있다. 그러다 생각이 났다. 항상 여행 때마다 배탈약을 준비했다는 것을, 그것도 아주 넉넉히. 판단력과 기억력이 흐려지는 것 역시 고소의 한 증세, 왜 엄하게 아락실 넣은 것만 생각나는 거냐구, 그날 난 겨우 약을 찾아 먹을 수 있었다.

그 후

배탈은 멈추었지만 식욕부진에 시달리며 유일하게 먹을 수 있는 김치볶음밥을 찾는 나를 위해 켈젠은 모자란 김치를 짜내어가며 매일 해주었다. 로만탕을 떠나 거대한 산괴를 횡단하면서 급경사 산사면, 한 사람 겨우 지나갈 산허리길 마저 흘러내리는 모래길이 되더니 아예 길이 없어진다. 언니 어떻게 해... 으으으... 이번 길에서는 피할 수 있으려나 했지만 지난 번보다 더 어려운데다, "산쪽으로 몸 기울이고 모래를 발로 찍어!" 언니말 그대로 하여간 그렇게 건너 간다, 스탬들 저 아줌마 여긴 왜 왔나 의아한 표정이다. 그래도 난, 발 아래 길 찾으며 스틱 찍고 서서히 드러나 보이는 동쪽 사면의 장관에 감탄하며 사진 찍고 게다가 바람과 힘겨루기 하면서 계속 무지 바빴다. 바람의 계곡을 거슬러 올라 도착한 아라에서는 지난 번 방문때 길이 없어 포기했던 타쉬카불 cave를 갈 수 있었다. 영화의 한 장면처럼 벼랑에 난 한뼘도 안되는 길을 기도하면서 가야했다. 그리고 동굴안 탐과 여전히 생생한 벽화를 볼 수 있었다. 마을에서 만난 미국인 부부는 자신들도 시도했지만 도저히 엄두가 나지 않았다고 하면서, 당신이 뛰어난 기술이 있고 용감한 사람이라면 갈 수 있을 거라고 했는데, 난 아니고 우리 가이드들이 그랬다. 앞뒤에서 잡아주어 난 그저 얌혀갔을 뿐. 아라를 떠난 후 동쪽 사면은 우리뿐이어서 바람의 길을 외롭게 간다. 강 3개와 광대한 고원을 건너 땅계에 도착한 다음 날, 우리 캠핑을 준비할 때 문에 시간 여유가 있어 땅계의 아름다운 초르텐들을 원없이 보며 마을 구경을 했다. 땅계 초르텐의 green Tara는 무척 매력적이다.

동쪽 사면 3일간은 운행 도중 마을도, 물을 얻을 수 있는 곳도 없다. 바람을 피하여 켈젠이 싸준 도시락을 먹는다. 카트만두에서 석류와 사과를 날라오고 가는 길 내내 계란 한 판을 조심스레 들고와준 쿡보조 밌마 덕에 삶은 달걀, 삶은 감자로 요기한다. 난 우리 스탬들이 가장 좋아하는 맥심마일드 커피믹스를 지원, 아침에 더운 물 챙기는 걸 늘 잊지 않았다. 목동들의 움막이 있는 파에서 염소들과 함께 캠핑을 하며 영하의 추운 밤을 보낸다. 우리 스탬들은 이날이 가장 힘들었다고 했다. 움막에서 침낭도 없이 자야 했으니까. 높은 능선에서 염소들과 함께 내려온 할아버지는 무릎이 너무 아픈데 약을 얻을 수 있냐고 묻는다. 그 아픔 내가 안다며 가지고 있던 케토통을 몽땅 주었다. 축상으로 돌아오던 날, 2시가 되어가는데 아직도 하늘길, 고도는 4,000이 넘는다. 축상은 2980, 언제 내려가나, 막판 2시간 난 또 혼줄이 난다. 골바람이 세차게 부는 급경사면을 중단없이 내려와야 했고 겨우 평지길에 내려서니 바람에 스틱과 몸이 날아가 전진은 커녕 옆으로 밀려난다, 절둑거리며 겨우 숙소 도착. 축상 룯지의 주인은 2주 전 우리가 다시 돌아올 때면 샤워를 할 수 있게 해놓겠다고 했는데 그 약속을 지켰다. 다만 샤워장 창문이 닫히지 않아 찬바람 들어오고 더운 물도 제대로 나오지 않아 진짜 핫샤워였는지는 지금도 의심스럽다. 규라 넘어 계곡을 돌고 돌아 목티나쓰에 도착한 다음 날, 아침에 느긋하게 힌두교사원과 절집 구경을 하고 카페 Bob Marley에서 우아하게 커피도 마시고 자르코트 고펠 지붕 위에서 이제는 떠나온 무스탕과 목티나쓰의 계곡들을 바라보며 마을 이름들을 외운다. 그리고 jeep으로 칼리간다키 먼저 풀풀나는 길을 달려 좀

숨에 도착, 거대한 설산 날기리가 우리를 반긴다. 닭고기로 쫄파티 하고 팁을 전하며 그들의 헌신에 감사한다. 아무도 아프거나 다치지 않은게 너무 고맙다. 나는 알고 있다, 그들이 없었다면 한발짝도 움직이지 못했을 거라는 걸. 어제 비행기가 뜨지 못했다는 소식에 이틀에 걸쳐 차를 타고 내려가야 하나 걱정했지만, 비행기는 약속시간을 지켰고 25분만에 포카라로 무사히 귀환, 예비일 이틀이 고스란히 남았다. 난 30도가 넘는 뜨거운 포카라에서 어슬렁거리다, 빈둥거리다, 멍때리다 하며 아무것도 안 할 자유를 누렸다. 게다가 거짓말같이 식욕이 돌아와 왕성하게 잘 먹는다.

글 쓰다보니 또 그리워진다

언니는 나이 70이 되기 전에 해결해야 한다며 올 가을 다울라기리 트레킹을 떠난다. 시간되면 내친김에 곧바로 에베레스트 트레킹을 갈까 버르고 있다(참고로 언니는 68세이시다). 언젠가 가을 즈음에 설산에 눈이 아주 많을 때, 이번에 포기한 린진링을 가고 싶다. 역시 멋진 벽화가 있는 동굴인데 사다리를 가져가야 하고 콘크리트보다 더 멀고 힘들다고 했다. 성실한 스탬들을 다시 만날 수 있을 것이고 불박이 사다리를 만들어놓지 않을까 기대한다. 만약 다시 갈 수 있다면 난 말을 탈 것이고, call jeep을 할 것 같고, 배탈약은 약통 제일 앞 보이는 곳에 챙겨 넣을 예정이다. 📖

치과치료와 관련된 소아 이비인후과 질환

OTORHINOLARYNGOLOGY



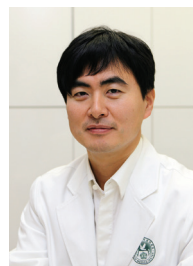
1. 안면부 성장에 영향을 줄 수 있는 airway problem이 있을 경우 치료방법

소아의 상기도 폐쇄의 가장 흔한 원인은 편도 아데노이드 비대증으로 흔히 코로 숨을 쉬지 못하는 구호흡을 유발하고 특히 수면 중 호흡 곤란으로 저산소증과 이산화탄소 저류를 초래하여 심한 경우 안면골격의 이상 발육, 삼출성 중이염, 부비동염 등을 일으킬 수 있다. 임상적 증상으로는 코골이, 폐쇄성 비음, 구호흡 및 관찰 가능한 수면 무호흡증 등이 있다.

편도 아데노이드 비대와 악안면 성장 양상과의 상관 관계는 주로 구호흡에 영향을 받는다. 심한 구호흡은 하악 골과 혀의 하후방 변위를 유발하여 부정교합이나 턱의 이상 발달을 일으킬 수 있다.

편도와 아데노이드 비대와 이에 따른 기도폐쇄는 적절한 시기에 편도 아데노이드 절제술을 통해 교정할 수 있으며 이에 따른 안면부 성장 문제도 해결될 수 있다.

그러나 편도 아데노이드 비대 외에 알레르기 비염이나 비중격만곡증과 같은 비강내 병변, 심한 비만이 동반되어 있는 경우에는 편도 아데노이드 절제 후에도 코골이와 무호흡 등이 완전하게 개선되지 않거나 재발될 수 있다. 이 경우 비강내 병변 등에 대한 치료 역시 필수적이며 안면부 성장 역시 유전적 소인을 포함한 여러 요인이 영향을 미치므로 편도 아데노이드 수술이 완전한 해결책이 될 수는 없다.



글
배정호 교수
이대목동병원 이비인후과

2. 치료 시기, 편도 아데노이드가 클 경우 조기수술이 나을지 아닌지

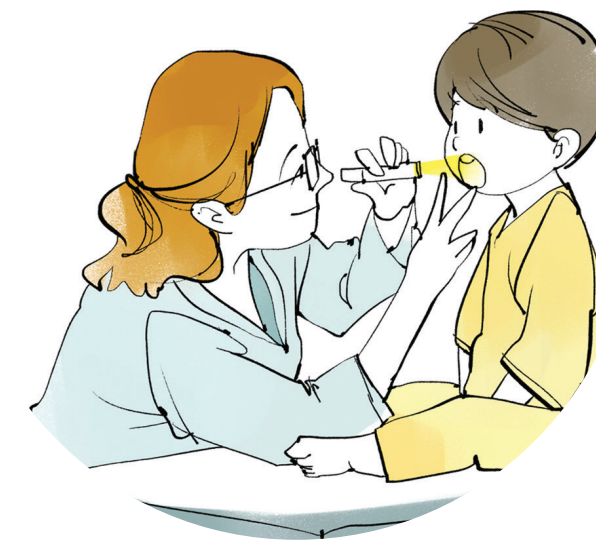
일반적으로 편도와 아데노이드는 출생 시 크기가 매우 작으나, 1~만3세까지 점차 커지다가 만5세 이후 서서히 퇴화하기 시작한다. 하지만 반복적인 염증이 있는 경우 계속 커져 여러 가지 임상 양상을 보일 수 있다.

치료 시기에 대해서는 아직 이견이 있으나 심한 악안면기형, 부정교합 등이 예상되거나 폐쇄성 수면무호흡 증후군 등 편도 및 아데노이드 비대로 인한 합병증 및 이상소견이 발견된 경우, 만3세 이후부터는 수술적 치료를 고려할 수 있다.

3. 비염이 있을 경우 치료방법과 관리방법 등

알레르기 비염은 일단 발병하면 그 증상이 사춘기에 이르거나 성인이 되면서 약 20%에서 증상이 자연 소실되지만 평생 동안 지속되는 예가 많아서 적절한 예방과 치료가 중요하다.

알레르기 비염의 치료는 가능한 원인 항원에 대한 노출을 줄이는 환경요법과 약물요법, 면역요법 등으로 대별할 수 있다. 가장 확실하고 완전한 치료법은 항원의 침입을 근본적으로 막는 것이지만 실질적으로 어려운 일이다. 알레르기 비염의 원인 항원이 일상 생활환경에 산재해 있기 때문에 항원에 대한 노출을 근본적으로 차단하기는 어렵지만 환경요법과 약물요법을 병행하면 만족스러운 임상효과를 기대할 수 있다.



약물치료

약물치료는 알레르기 비염으로 인한 불편한 증상을 호전시킬 목적으로 행해지나 대개는 예방적으로 사용되는 경우에 더 효과적이다. 알레르기 비염의 치료에 사용되는 약물은 항히스타민제, 국소스테로이드제, 류코트리엔 수용체 길항제(Leukotriene receptor antagonist, LTRA), 비점막수축제(Decongestant), 비만세포안정제(Mast cell stabilizer), 그리고 항콜린제(Anticholinergics) 등이 있다. 약제는 비강내 혹은 경구투여제로 구분된다. 비강내 투여가 비강내 직접적인 작용으로 부작용이 적고 전신반응이 없는 장점이 있으나 일부 소아에서는 사용하기 어려운 문제점이 있다. 이에 반하여 경구 투여는 사용하기에 편한 장점이 있다.

비약물적 치료 : 회피요법과 환경관리

● **집먼지 진드기** : 항원이 통과할 수 없는 천으로 요, 이불, 베개 및 매트리스를 쓴다. 집먼지 진드기 의 최적 생존조건은 온도 25~28℃에 상대 습도 75~80%이기 때문에 실내의 온도와 습도를 각각 섭씨 20℃, 45% 이하로 조절하면 진드기의 번식을 억제할 수 있다. 60℃ 이상의 뜨거운 물로 침구류를 세탁하는 것도 집먼지 진드기를 감소시키는 방법이다. 특수 필터(HEPA filter)가 장착된 진공청소기를 이용한 실내 청소도 도움이 되는데, 일회용 종이수거봉지를 사용하고 환자는 청소 후 2시간이 지난 다음에 들어오게 한다.

● **동물 항원** : 집먼지 진드기 다음으로 흔한 원인은 고양이 항원 (Fel d 1)과 개 항원 (Can f 1)이다. 고양이의 털은 접착성이 강하여 탈락된 후 약 6시간 동안 공기 중에 떠다니며 집안의 벽, 가구 등에 붙어서 오랫동안 존재하므로 집 안에서 고양이를 기르지 않더라도 동네에 돌아다니는 고양이 때문에 증상이 발생할 수 있다. 동물을 제거한 다음에도 약 6개월 동안은 항원이 잔류하므로 증상이 지속된다.

● **기타 항원** : 꽃가루에 대한 노출을 감소시키는 방법으로 지역적으로 일기예보와 함께 대기 중 꽃가루의 농도를 예보하는 알레르기 지수(allergy index)를 확인하여 꽃가루가 많은 지역에 가지 않도록 하고, 꽃가루의 농도가 높은 아침부터 오후 3시까지의 가급적 창문을 닫고 집 안에 머문다. 자동차에도 특수 필터가 장착된 공기청정기를 갖추고 밖에 나갈 때는 마스크를 하고 안경을 착용하여 결막염을 예방한다. 꽃가루가 날리는 기간이 그리 길지 않다면 꽃가루가 없는 지역으로 여행을 하는 것도 방법이다. 최근 바퀴벌레에 대한 알레르기가 증가하는 추세이며 주로 독일 바퀴벌레의 항원(Blag 1, Bla g II)이 알레르기를 일으킨다. 바퀴나 모기, 개미, 파리 등의 곤충을 퇴치하려면 분무식 살충제보다는 곤충을 직접 제거할 수 있는 독성미끼, 봉산, 끈끈이 닢을 사용한다. 곰팡이는 여름철과 봄철에 습하고 그늘진 곳에서 왕성하게 번식하므로, 실내 회분을 치우고 통풍과 습기제거로 번식을 억제한다. 곰팡이 살균제를 분무하는 것도 효과적이다. 가슴기는 집먼지 진드기나 곰팡이에 대한 알레르기가 있을 때는 사용하지 않는 것이 좋다. 실내 공기 오염원은 난방과 취사 시 사용하는 연료의 연소(일산화탄소, 아황산가스, 질소산화물), 담배 연기, 내장재(신너 등의 유기복합체, 폼알데히드), 장식 등에서 발생하는 물질이다. 예방법은 오염원을 줄이고, 충분히 환기시키고, 실내 흡연을 금지하는 것이다.

4. 편도 수술의 적절한 연령

최근 편도아데노이드 절제술은 편도아데노이드 비대가 있는 소아에서 수면호흡장애와 연관된 다양한 증상의 개선뿐만 아니라 성장저하, 수면과 관련된 삶의 질, 행동 및 학습장애 등의 개선에도 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 이들 조직은 3세 이하의 소아에서는 감염균에 저항할 수 있는 신체 면역기능을 일부 담당한다고

여겨지나, 3세 이상이 되면 그 기능은 거의 없어서 편도와 아데노이드를 수술로 제거하여도 질병에 대한 면역체계에 문제가 없다. 따라서 편도 아데노이드 비대가 있는 환아에서 이로 인한 합병증이 존재하는 경우, 만3세 이상부터의 수술이 권고되며, 급격한 성장을 이루는 학동기 연령에서의 편도아데노이드 절제술을 통한 성장 회복의 가능성도 고려할 수 있다.

5. 편도 아데노이드 페이스의 정의

아데노이드 비대로 인한 만성 비인두 폐쇄가 있는 소아에서 아데노이드 얼굴(Adenoid face)을 관찰할 수 있는데, 전방 안면의 길이가 길고 하악이 후방으로 치우치는 것이 특징이며, 치아와 구강 안면 연조직이 정상적인 평형상태를 유지하지 못하게 되어 상악이 돌출한다.

6. 이비인후과에서 편도 수술에 관한 기준이 있는지

소아에서는 편도절제술과 아데노이드절제술(Tonsillectomy and Adenoidectomy; T&A)을 동시에 하는 경우가 많지만, 성인에서는 아데노이드가 위축되어 있으므로 대부분 편도절제술만 시행한다. 소아에서도 경우에 따라 아데노이드절제술 또는 편도절제술을 단독으로 시행하기도 한다. 최근에는 두 수술을 각각의 적응증에 맞추어 시행하고 있다. 편도절제술의 가장 흔한 적응증은 재발성 편도염으로 적절한 내과적 치료에도 불구하고 1년에 6회 이상 또는 최근 2년간 1년에 3회 이상 편도염이 재발하는 경우이다. 또한 내과적 치료에 반응하지 않는 만성 편도염이 구취나 지속적인 인후통, 압통성 경부림프절염을 동반할 때에도 수술을 고려할 수 있다. 그 외에도 재발성 편도염이 심장판막질환을 동반하거나, 열성 경련의 병력이 있거나, 조절되지 않는 당뇨가 동반될 경우에는 수술을 고려해야 한다. 이런 상태에서 전신적인 감염은 치명적일 수 있기 때문이다. 내과적 치료에 반응하지 않는 연쇄상구균 보균상태와 편도주위농양이 반복적으로 발생하는 경우도 수술의 적응증이 된다.

편도 및 아데노이드 비대증은 소아에서 흔한 질환 중의 하나이며, 이러한 환자의 치료 방침을 결정하는데 있어 최근에는 반복적인 편도의 염증성 질환보다는 편도 및 아데노이드 비대로 인한 폐쇄성 수면호흡장애가 더 많은 관심을 끌고 있다. 편도비대로 심한 코골이나 수면무호흡증이 만성적으로 지속될 때, 폐질환, 호흡장애, 연하장애, 발생장애가 동반될 때, 치아 부정교합이 생기거나 안면골 발달의 장애가 생길 때에는 수술을 권한다. 수면무호흡증이 있는 환자들은 구개수개인두성형술과 함께 수술을 시행하거나 편도절제술 단독으로도 기도폐색의 증상이 좋아지는 예가 많다. 악성 질환이 의심되는 일측성 편도비대가 있을 경우 진단적 목적으로 편도절제술을 시행하기도 한다.

7. 비염 환자의 경우 구호흡이 심할 때 이비인후과 치료받으라고 권한다. 계속 약물치료만 할 수는 없는 것 같은데 따로 추천할 만한 관리방법이 있는지

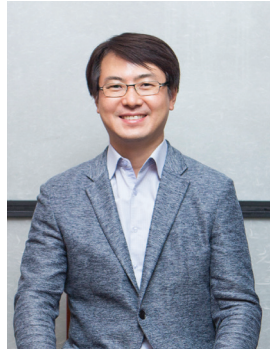
● **비강 세척**
비강세척은 비부비동염뿐만 아니라 알레르기 비염에서도 보조적 치료방법으로 사용되고 있다. 비강세척은 코 점막에 존재하는 알레르겐 등 코점막을 자극할 수 있는 물질들을 씻어낼 수 있으며, 점액섬모 수송능력을 촉진시키고 비강의 통기를 개선시키는 효과가 있다. 다양한 농도의 식염수가 사용될 수 있고 일반적으로는 등장성 생리식염수(Isotonic saline)이 이용되며 소아에서는 부비동염뿐만 아니라 알레르기 비염에서도 증상이 개선되어 삶의 질이 좋아질 수 있다. 또한 고장성 식염수(Hypertonic saline)도 부비동염과 알레르기 비염에서 시행될 경우 증상이 개선된다는 보고도 있다. 고장성 식염수의 경우 삼투압 차에 의하여 점막상피세포 사이를 통하여 물이 밖으로 나오면서 점막 부종을 더 감소시켜 코막힘이 개선되면서 점액 섬모수송이 증가될 수 있다. 소아 알레르기 비염에서 3%의 고장성 식염수를 사용하여 5mL씩 하루 3회, 총 6주간 세척을 시행한 결과 증상이 개선되었다는 보고가 있다. 그러나 과도한 농도의 고장성 식염수를 사용하는 경우 점막을 자극하게 되어 histamine, substance P 등과 같은 신경전달물질의 분비가 증가되어 코증상을 오히려 악화시킬 수도 있으므로 사용시 주의하여야 한다.



● **피하 및 설하면역요법**
알레르겐을 이용한 면역요법(Allergen specific immunotherapy)은 알레르겐에 노출 시 발생하는 다양한 알레르기 증상과 동반되는 염증을 감소시키기 위하여 반복적으로 원인 알레르겐을 투여하는 치료방법이다. 현재 임상적으로 적용되는 방법은 크게 환자의 피하에 주사를 통해 알레르겐을 투여하는 피하면역요법(Subcutaneous immunotherapy, SCIT)과 환자의 혀 밑에 알레르겐을 점적해서 투여하는 설하면역요법(Sublingual immunotherapy, SLIT)이 사용되고 있다. SCIT과 SLIT 모두 소아에서 알레르기 비염의 증상 완화에 효과가 있다. 그러나 SCIT은 SLIT에 비하여 효과가 좋아 더 빠른 증상개선이 가능하며, specific IgG4-blocking antibody의 생성도 더 잘 유도하는 것으로 알려져 있다. 최근에는 3세 이상의 소아에서 12개월 동안 집먼지 진드기(Dermatophagoides farinae)에 대한 설하면역요법을 시행하여 알레르기 비염 증상이 호전되었음이 보고되었다.

● **수술요법**
소아 알레르기 비염 환자에서 수술의 효과에 대한 연구는 성인에 비해 매우 부족하다. 소아에서 비염에 대한 수술적 치료는 수술 후 발생할 수 있는 출혈, 팽창으로 인한 불편함, 점막의 유착, 그리고 장기적으로는 위축성 비염의 가능성 등으로 인하여 매우 드물게 시행되고 있다. 약물치료에 효과가 없는 소아 만성 비염 환자를 대상으로 하비갑개 성형술(Inferior turbinoplasty)을 시행하여 별다른 합병증 발생 없이 증상개선 등 삶의 질이 향상되었고, 최근에는 편도 및 아데노이드 비대증으로 인해 수면무호흡이 있고 알레르기 비염이 동반된 3세 이상의 환아에서 편도 및 아데노이드 제거술과 함께 하비갑개 수술을 동시에 시행한 경우 편도 및 아데노이드 제거술 단독 시행한 경우보다 수면무호흡증 및 다양한 전신증상들이 향상된다는 연구결과가 발표되었다.

POSTSCRIPT BY THE STAFF



사람의 몸은 40대 후반을 지나면서 흔히 오십견을 겪게 됩니다. 잘 낮지 않지만, 1~2년 고생하면 대부분 자연 치유가 되는 희한한 병으로 아직까지도 그 원인을 잘 모르는 실정입니다. 근육의 피로가 누적되면 움직임이 제한되고 통증이 생긴다는 단순한 현상이 오십견을 푸는 열쇠라 믿고, 필자 자신이 실제로 하고 있는 방법을 제시해 보았습니다.

편집위원 최병갑

편집위원들과 함께 했던 제천여행, 기사와 사진을 보니 벌써 추억이 되었네요. 허브박물관에서 골라왔던 잠 못잘 때 먹는 차, 마음을 안정시키는 차, 숙취해소 차들은 추가로 주문할 정도로 즐기게 되었습니다. 바쁜 시간을 쪼개서 클래식 음악 원고를 써준 후배님께 다시 한번 감사드립니다.

편집위원 김영

올림픽이 한창인 지금,

저의 눈길을 끄는 선수는 4등을 하고도 웃는 선수입니다. 최선을 다했고 준비한 모든 것을 실수없이 보여줘서 만족하다고 말합니다. 또 한 권의 결과물이 나왔습니다.

새 잡지를 위해 회의를 하고 검토를 하는 과정도 즐거운 시간이었습니다. 최선을 다해 만들었으니 보시는 분들도 즐거이 봐주시면 감사하겠습니다.

편집위원 박종진

이번 즐거운 치과생활 가을·겨울호는 연일 계속되는 폭염으로 지쳐서인지 제 목만으로 더위가 가시는 것 같아 더욱 반갑습니다. 매호 더욱 알찬 내용들을 담기위해 수고하신 공보이사님 이하 편집위원님들, 편집팀 모두모두 무더운 날 씨에 정말 수고 많으셨습니다.

편집위원 유영주

벌써 새로운 즐거운 치과생활이 나오는 것을 보며 시간이 빨리 지나가는 것이 아쉽기도 하고 알찬 새 잡지가 나오는 것이 설레기도 하면서 만감이 교차합니다. 매년 더 성숙한 잡지로 태어나는 모습을 보면서 마음이 뿌듯합니다. 이번 호도 많은 독자들에게 사랑받는 잡지가 되었으면 합니다. 즐치 화이팅!

편집위원 조서진

지난 겨울에 갔던 제천 여행을 보니 그때의 즐거웠던 기억이 생각나서 기분이 참 좋습니다. 바쁜 일상에서도 잠깐의 시간을 내어 근교에 나들이 가는 것이 삶의 활력소가 된다는 것을 다시 한번 깨달게 된 제천여행이었던 것 같습니다.

이번 호에도 다양한 콘텐츠가 많이 담겨 있는데, 섭외나 기사 등을 제공하지 못하여 편집이사님과 다른 공보위원분들께 죄송한 마음뿐입니다.

제 임기내 마지막으로 발행될 다음 호에서는 좀 더 기여할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

편집위원 이재용

EDITOR'S NOTE



편집인 한승이

서울특별시치과의사회 공보이사

연일 지속되는 한반도를 뜨겁게 달군 역대급 폭염과 열대야로 전 국민들은 밤낮으로 시달려 지칠대로 지친 여름을 보냈습니다. 수천명의 온열질환자가 발생하고, 수십만 마리의 어류와 가축들이 폐사되고, 가뭄과 폭염으로 농장물이 말라 농민들은 어느 때보다 혹독한 고통을 당했습니다.

충분한 수분섭취와 휴식, 건강한 식습관과 규칙적이고 즐거운 생활을 통해 무더위 뿐만 아니라 일년 건강을 챙기시기 바랍니다.

이번에 발행한 '즐거운 치과생활 가을·겨울호'에는 치과의사뿐만 아니라 환자에게도 흥미롭고 유익한 내용들로 채워졌습니다. 꿈을 키우고 세상을 바꾸는 꿈 베이커리, 서초구치과의사회의 장애인치과 진료 봉사 등 나눔과 봉사를 실천하는 치과의사 이야기 외에 다양한 활동을 하는 즐거운 치과의사들의 이야기를 실었습니다. 구강질환이 영향을 미치는 전신질환, 치과치료와 관련된 전신질환 등 치과상식과 그외에 다양한 의학정보, 건강 상식, 여행정보 등이 실려있습니다.

보톡스 시술에 대한 대법원 판결로 치과의사의 위상을 높이고 구강 악안면 부위의 영역을 널리 알리는 계기가 되었습니다. 치과계는 국민건강을 위해서 보다 안전하고 신뢰성있는 진료체계를 구축하고 전문성을 강화하는데 더욱 노력할 것입니다. 즐거운 치과생활은 정확하고 유용한 건강정보를 제공하고, 존경스럽고 친근한 치과의사상을 보여줌으로써 환자와의 관계를 친숙하게 만들도록 노력하고자 합니다.

'즐거운 치과생활 가을·겨울호'를 발간하는데 도움을 주신 모든 분들께 감사드리고, 책자를 구독하시는 모든 분들이 건강하고 즐거운 생활을 영위하시기 바랍니다. 감사합니다.

심해지는 각질, 갈라지는 피부 겨울습진 제대로 알고 예방하자

E C Z E M A

춥고 건조한 겨울, 실내 난방으로 인해 건조한 공기가 계속되는 계절이다. 이같은 날씨로 인해 다양한 질병에 노출되지만 그 중에서도 피부 건강에 건조함은 독이 된다. 습도마저 낮은 겨울은 각종 피부 트러블을 유발한다. 피부 트러블이라 하면 일반적으로 여드름이나 안면홍조를 생각하기 쉬운데 겨울철에 무엇보다 신경써야 할 것은 바로 '겨울 습진'이다.

습하고 더운 여름철에는 너나할 것 없이 습진에 신경을 쓰지만 날씨가 선선해지면 자연스럽게 관리에 소홀해진다. 그렇다면 겨울 습진은 어떤 것일까? 건성 습진과 무좀이 대표적인 겨울 습진이다. 피부 보습이 떨어지면 가려움이 발생하고 이를 방치해 심한 피부 건조로 이어지면 건성 습진으로 발전한다. 또한 겨울철 두꺼워지는 신발이나 부츠로 인해 무좀 발생도 빈번하다. 이를 예방하기 위해서는 평소 신발 청결에 신경써야 한다.

겨울 습진의 대표 병사 '건성 습진'을 예방하자

충분한 보습을 하는 것 같은데 각질이 날리고 피부가 갈라진다면 이는 건성 습진이다. 단순히 피부 건조로 방치하는 경우가 많으니 옷을 벗었을 때 심한 각질이 휘날리거나 잠을 잘 수 없을 정도로 가려움증이 나타난다면 건성 습진을 의심해봐야 한다. 주로 팔다리와 정강이 부위에 나타나기 때문에 가렵다고 긁게 되면 표피가 벗겨지고 염증으로 발전해 색소 침착이 생길 수 있으니 주의해야 한다. 겨울철 과도한 실내 난방기기 사용을 피하고 피부 건조를 악화시키는 음주를 줄이는 것이 첫 번째 예방 수칙이다. 거기에 실내 습도는 40~60%를 유지하면서 하루 2리터 이상의 물을 충분히 마셔주는 것이 좋다. 두 번째는 장시간 목욕을 자제하는 것이다. 피부가 건조할 경우 클렌저 사용은 줄이고 때수건으로 문지르지 않아야 한다. 10분 정도로 가볍게 샤워한 뒤 3분 이내에 반드시 보습제를 충분히 발라 수분을 공급해주는 것이 중요하다.



여기서 잠깐! 건선과 건성 습진~ 무엇이 다를까?
건선은 피부 세포가 과하게 증식함으로써 상처 부위가 두꺼워지는 반면, 건성 습진은 피부가 논바닥처럼 갈라진다는 차이가 있다.

또 다른 겨울 습진 '무좀', 철저한 관리가 필요하다

기운이 쌀쌀해지면 신발장을 주도하는 것은 바로 부츠나 두터운 신발들이다. 여성의 51.5%가 겨울철에 무좀이 잘 생긴다는 결과만 봐도 여성들의 필수 아이템 부츠가 무좀의 원인이라는 것에 의심할 여지가 없다. 앞뒤가 다 막혀있고 발목 이상으로 덮고 있는 만큼 땀이 차기도 쉽다. 땀이 차게 되면 피부의 각질이 불어나 곰팡이 균이 자라면서 무좀으로 이어진다고 알려져 있다. 통풍이 잘 안 되는 부츠는 주기적으로 세탁하는 경우도 드물어서 평소 습관과 청결한 관리에 달려있다. 주기적인 세탁이 힘들다면 따뜻한 실내에서는 벗고 있도록 하고 이틀에 한 번 정도는 신문지를 채워 부츠 속 건조함을 지키도록 한다. 부츠 뿐만 아니라 두터운 신발, 스키나 스노보드 부츠 등도 무좀에 노출될 가능성이 높으니 청결한 관리가 필요하다.

피부 수분 놓치지 않을 거야!

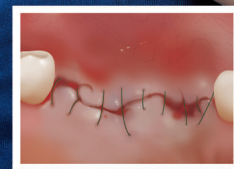
1. 목욕이나 세안할 때 미지근한 물로 씻는다.
2. 온탕과 냉탕을 번갈아가며 목욕하는 것은 삼간다.
3. 적절한 온도와 습도를 유지하자.
4. 건조한 얼굴에는 차가운 우유나 녹차 화장수를 15분 정도 올려두자.
5. 보들보들한 손을 위해서는 고무장갑을 꼭 착용하자.
6. 무엇보다 입고 신는 모든 것은 청결하게 관리하자.

이제, 결과를 미리보는 디지털 임플란트 디오나비!

디오나비는 3D CT 와 구강 내 스캔 데이터를 이용한 모의시술 통해 과정을 미리 볼 수 있습니다.



최소절개 시술
붓기와 출혈이 거의 없음
염증 및 감염의 위험이 적음



일반절개 시술
많은 출혈과 붓기가 동반
염증 및 감염의 위험이 높음

DIONAVI
디지털 임플란트