

새로워진 이가탄 F

치과치료 후 복용하시면 더욱 좋습니다

주요성분 함량 2배보강으로 더욱 새로워진 이가탄 F!

특하면 붓고, 시리고, 피나고... 흔들리기까지 하는 잇몸병, 너무너무 싫으시죠...?
 1캡슐 중 주요성분의 함량은 높이고, 1회 1캡슐로 복용이 더욱 간편해진 이가탄 F는
 잇몸질환에 효과적인 4가지 성분의 복합제제로서 잇몸의 발적, 부기, 출혈, 통증 등의
 여러 증상을 자연스럽게 완화시켜 드립니다.
 잇몸병 걱정없이... 마음껏 씹고, 뜯고, 맛보고 즐기십시오!



- 주요성분 함량 2배보강
- 1회 1캡슐, 1일 3회 간편한 복용
- 100캡슐 33일분 복용량
- 이가탄은 약국에서만 판매합니다

함량은 보강하고
 복용은 간편해진 **이가탄 F**

효능·효과 치은염·치조농루에 의한 여러 증상(잇몸의 발적, 부기, 출혈, 통증 등의 완화)

제품문의: 080-587-7575 (수신자 부담)

Seoul Dental Association
 www.sda.or.kr

spring & summer 2011

치과 의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진

즐거움 치과생활



Weya Art

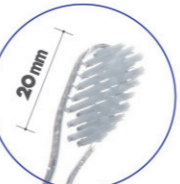
Dental Common Sense
 노년기의
 치아관리

새로운 치과치료법
 치과영역에서
 MTA(Mineral Trioxide Aggregate)를
 이용한 다양한 술식과 임상증례

메디안
MEDIAN

작은 헤드가
구석구석까지 깨끗이
메디안 닥터칫솔

메디안
MEDIAN



— 한국인의 작은 구강에
가장 적합한 사이즈

칫솔모가 바닥에
닿지않아 위생적인
오뚜기형 칫솔대

「방송인_신동엽」

(주)아모레퍼시픽

청 정 진 료 실

진료실이 순수해 집니다



진료실 감염 걱정되지요?
이제 믿을 수 있는 위생관리시스템 -
Fresh Line에 맡겨주세요
진료실을 감염으로부터 안전하게 지켜드립니다

깨끗한 접촉, 안전한 진료 - Fresh Line

Fresh Line은 새롭게 탄생한 프리미엄 위생전문 브랜드입니다

contents

즐거움
치과생활

spring & summer 2011 | Vol. 152

Greeting		07
Visit	서울대 치의학박물관과 함께 즐기는 어린이 치과교실	08
Health	소금, 똑똑하게 활용하자 봄철~ 비타민 D를 잡아라!	12
Walk	서울에서 미술과 신나게 놀다	14
Dignity	월드비전 박종삼 회장	20
Journey	유채꽃 축제가 열리는 구리로 떠나요	24
Food	베리 베리 티라미수 망고 살사 연어 스테이크	28
Wannabe Dentist	외국인 덴티스트의 희망을 읽다	30
Volunteer	구순구개열 청소년들이 만들어가는 U-Buddy	34
Dental CF	재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움	38
Culture	아프리카 미술 이야기	40
World Tour	아름다운 영국풍 정원 도시 빅토리아	46
Dental Common Sense	노년기의 치아관리	53
Life	디지털 시대, 흑백의 감성을 추억하다	64
Dental Clinic Diary	닥터齒의 진료일기	66
Xylitol	자일리톨, 알고 씹자	72
Dental Clinic	치과영역에서 MTA를 이용한 다양한 술식과 임상중례	74
Column	스트레스와 우울증	80
Photo News		84
Dental News		85
Editor's Note		86
Postscript by The Staff		87
History		88



• 발행처_서울특별시치과의사회 서울시 성동구 송정동 81-7 Tel.02)498-9142~6 Fax.02)498-9147 www.sda.or.kr E-mail / news@sda.or.kr
 • 발행인_최남섭 • 편집인_이민정 • 공보위원_최병갑, 김방수, 박인임, 강명신, 조정근, 유영주, 이한주 • 편집부_최학주, 김영희, 송재창, 김민수, 양주희, 김준호
 • 광고_신동연, 황인성 Tel.02)498-9142 • 제작_리디자인 Tel.02)3462-5554 • 사진_라운드테이블 • 인쇄_(주)서진인쇄
 즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

전 세계 30여개국에서 인정받는

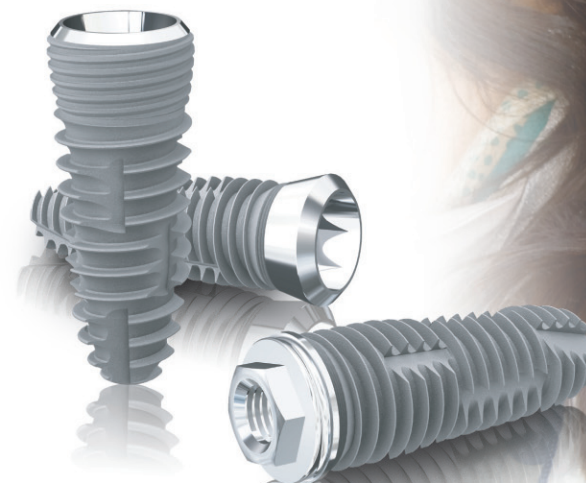
프리미엄 임플란트!

(주)네오바이오텍은 2000년 2월 출범하여 Implant Service No.1이라는 모토로 최상의 제품과 최상의 서비스를 제공하고자 노력해온 선발 임플란트 제조업체입니다.

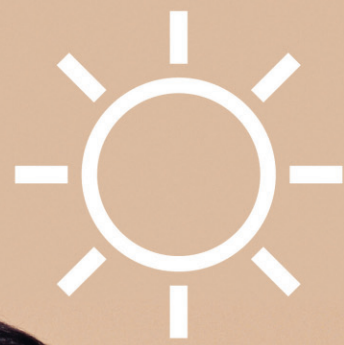
(주)네오바이오텍은 혁신적인 제품개발 및 오랜 연구와 임상에서 검증된 특허받은 기술로 임플란트 시술에 일대 혁신을 가져오게 하였으며, 전세계 30여개국에 수출하는 프리미엄 임플란트로 인정받고 있습니다.

(주)네오바이오텍은 환자와 의사가 더욱 만족하는 혁신적인 임플란트를 지속개발 하여 세계 시장을 선도하는 1등 임플란트 기업이 될 것을 약속 드립니다.

Neo CMI Implant



우리가족 치아건강



우리가족 건강한 치아를 위해
엄마가 선택한 **캐버티실드**—
쉽고 간편하게 충치와 이 시림증을
동시에 해결해 줍니다.



간편합니다!
어린이도 거부감없이 간편하게
도포할 수 있습니다.

동시에 두가지!
충치 예방은 물론
이 시림증까지 동시에!

온 가족이 함께!
아이뿐 아니라 온 가족이
함께하는 치아건강
프로젝트



● 왜 캐버티실드 해야 하나요?

불소는 치아를 튼튼하게 해주어 충치를 예방하고
이 시림 증상을 없애 줍니다.
3M 캐버티실드는 천연 송진 성분이 함유되어 고농도
불소가 치아에 오랫동안 정착되므로 충치예방과
지각과민치치효과가 뛰어납니다. 또한 적정 용량만
1회용으로 포장되어 안전하고 간편하며 위생적입니다.

● 이런 분들은 꼭 캐버티실드 하세요!



충치가 잘 생기는
소아 및 성인 환자



충치의 위험이 높은
교정치료 환자



이 시림 증상으로
고생하시는 환자

Greeting



‘즐거운 치과생활’ 과 함께라면 치과가 즐거워집니다

봄이 오는 길목에서 꽃처럼 화사해진 ‘즐거운 치과생활 2011 봄 · 여름호’로 만나뵙게 돼서 반갑습니다.

치과의사들이 만들고 환자와 함께 보는 ‘즐거운 치과생활’은 치과에 대한 막연한 두려움의 벽을 허물고
보다 친근하게 치과치료와 구강관리를 일상화할 수 있도록 다양한 치과상식에서부터 치과의사의 이야기까지
여러분과 함께 할 수 있는 내용을 담고 있습니다.

‘즐거운 치과생활 2011 봄 · 여름호’에는 치과 치료에 대한 궁금증과 치과의사들의 다양한 삶의 모습,
그리고 볼거리, 먹을거리 등 다양한 정보가 풍성하게 담겨있습니다.
노년기의 구강관리에 대해 구강건강을 중심으로 알아보고, 벌어진 앞니로 고민하는 분들의 궁금증을 해소해 드립니다.
또 봉사활동을 통해 의술을 나누고 있는 치과의사의 활동과 해외에서 한국 치의학의 공부하기 위해 유학 온
벽안의 치과의사들을 만나보실 수 있습니다.

치의학의 발전과 변화는 매우 빠릅니다. 그리고 그 발전의 중심에 대한민국 치과의사들이 있습니다.
한국 치의학의 수준은 세계적으로 인정받고 있고, 많은 외국인이 치과치료를 받기 위해 한국으로 오기도 합니다.
수준 높은 치의학 지식과 술식을 갖춘 치과의사들이 언제나 여러분 곁에서 구강건강을 책임지고 있습니다.

국민 여러분과 함께 하는 친숙한 치과의사를 위해 노력하는 서울특별시치과의사회에 아낌없는 관심과 애정을 부탁드립니다.
아울러 양질의 매거진을 만들기 위해 노력해 주신 이민정 편집인을 비롯한 편집위원들께 깊은 감사를 드립니다.

서울특별시치과의사회
회장 최남섭



서울대 치의학박물관과 함께 즐기는 어린이 치과교실

우리나라 치의학의 역사와 발전 과정을 재미있는 어린이 치과교실과 함께 운영하는 곳이 있어 화제다. 지난 1월 18일부터 20일까지 3일 동안 서울대학교 치의학대학원 치의학박물관(관장 백대일)은 '어린이 치과교실'을 개최해 미래 치의학도인 어린이들에게 치아에 대한 올바른 이해와 구강 건강 관리 교육을 진행했다. 그 현장을 다녀왔다.

2008년 10월에 어린이 치과박물관(Children's Dental Museum)을 개관하여 구강 건강 증진의 선두 역할을 하며, 미래 치의학의 주역이 될 어린이들에게 꿈의 공간을 선물하고 있다.






서울대치과병원과 공동 주최하는 어린이 치과 교실은 2007년 처음 시작돼 연중 두차례 여름방학과 겨울방학에 진행하고 있다. 유치부, 초등부(저학년·고학년) 세 그룹으로 나뉜 치과교실은 치의학박물관·어린이치과박물관 탐방, 올바른 칫솔질 교육 및 치면 세균막 검사 등의 체험교육, 구강검진의 내용으로 짜여졌다. 각각의 눈높이에 맞춰 짜여진 프로그램을 따라 하면 3시간 정도의 시간이 소요된다. 이날 치과교실은 치의학박물관 및 어린이치과박물관 견학부터 시작되었다. 이어서 올바른 잇솔질, 치면세균막 검사 등에 대한 시청각 감상 및 체험 교육을 진행하여 예방 교육 효과를 확실히 높이는 시간을 가졌다. 마지막으로 어린이들에게 치과가 더 이상 공포의 대상이 아닌 즐거운 장소라는 생각이 들 수 있도록 소아치과에서 무료검진을 진행했다. 전체 과정이 순차적으로 이어지는 동안 아이를 데리고 온 가족 단위의 참가자들은 하나같이 만족감을 표시했다.

Children's Dental Museum



“유용한 거 같아요. 애들 엄마가 이런 게 있다고 하길래 짬을 내 왔었는데, 굉장히 즐거웠어요. 아이들도 잘 따라 하고... 주변 사람들에게도 추천하고 싶네요.”

올해로 여덟 번째를 맞는 이 행사는 접수 시작 5분만에 신청 마감에 될 정도로 아이를 가진 부모들에게 인기가 높다. 특별한 홍보 없이 입소문만으로도 이 정도라고 한다. 2011년 여름 방학에는 다섯 개 프로그램으로 늘려서 운영할 계획이다. 온라인으로 신청을 받으며, 치의학박물관 홈페이지(www.dentmuseum.or.kr)와 치과병원(www.snudh.or.kr)을 통해 각 그룹당 30명씩 선착순으로 선발한다. 



서울대 치의학박물관은 어떤 곳이에요?

서울대학교 치의학대학원 치의학 박물관(The Museum of Dentistry)은 1994년 개설되어, 2001년 12월 28일에 정식 개관한 우리나라 최초의 치의학박물관이다. 치의학박물관은 근대적 서양의학이 우리나라에 도입된 이후를 중심으로 각종 치과의료 장비, 재료, 도서, 서적 등 1,500여 종, 총 6,000여 점의 방대한 자료를 소장하고 있으며, 그 중 1,600여 점을 상설전시하고 있다. 치의학박물관은 서울대학교 치의학대학원에 대한 역사자료 및 치의학과 관련된 모든 자료를 수집·정리·보관하고 그것을 기반으로 하여 치과인 뿐만 아니라 일반인과 어린이를 대상으로 한 전시·교육·연구를 하고 있다. 또한 2008년 10월에 어린이 치과박물관(Children's Dental Museum)을 개관하여 구강 건강 증진의 선두 역할을 하며, 미래 치의학의 주역이 될 어린이들에게 꿈의 공간을 선물하고 있다. 특히, 어린이 치과박물관은 총 8개의 주제로 운영되는데, 치아관련 동화책과 영상 등을 보며 휴식하는 '치과교실', 치과 의사 체험을 위한 '나도 치과 의사', 치아에 대해 학습하고 체험하는 '입속 탐험실', '칫솔과 치약 전시', '동물 이빨 전시', 구강위생관련 애니메이션 및 동영상을 보는 '치아터널', 세계 각국의 '치과 의사 인형', '유지엄 샵' 등으로 나누어져 있다.

Salt

편견을 버리면 명약이 된다

소금, 똑똑하게 활용하자

“아우~ 짜요, 짜!
 무조건 싱겁게 먹어야 해. 그래야 건강한 거야.”
 짜게 먹으면 고혈압에 걸린다?
 몸에 좋은 소금은 따로 있다?
 요리할 때 외에는 쓸 일이 없다?
 과연 그럴까?
 우리 몸을 살리는 천연 미네랄, 소금.
 건강하게, 똑똑하게 활용하는 법을 알아보자.



소금으로 건강을 챙겨요

소금은 기본적으로 우리 몸의 자연치유력을 향상시키는 놀라운 효능을 가지고 있다. 그렇기 때문에 소금의 순기능을 제대로 알고 활용하는 것이 중요하다.

1. 장에 문제가 생기면 비염이나 축농증이 생기기 쉬운데, 코가 좋지 않으면 머리도 맑지 않다. 가벼운 증상이라면 소금을 녹인 미지근한 물로 콧속을 씻어내면 완화된다.
2. 목감기에 걸렸을 경우 1~2시간 간격으로 소금물 양치질을 하면 목의 통증을 가라앉혀준다.
3. 치아는 산성에 매우 약하다. 알칼리 성질을 지닌 소금물로 양치질을 해주면 중화가 되어 치아 건강에 도움이 된다.
4. 피곤해서 다리 부종이 자주 생길 때는 40도 정도의 따끈한 물에 천일염이나 죽염을 풀고 족욕을 20분 정도 해보자. 체내 수분이 소금의 삼투압 작용에 의해 몸 밖으로 빠져 나오기 때문에 부기를 제거하고 피로를 날려버리는 효과가 있다.

소금으로 깨끗해질 수 있어요

소금의 세정력, 웬만한 세제보다 낫다는 걸 알고 있을까?

1. 입구가 좁은 통이나 병 속에 낀 물때는 묽은 소금 1~2 큰술 정도와 약간의 물을 넣고 흔들면 감쪽같이 사라진다.
2. 제철 과일 딸기가 유혹하는 봄·여름, 먹는 것만큼 딸기를 씻는 일도 중요하다. 자칫 세제를 넣으면 속으로 스며들어 맛도 이상하고 향기도 날아가기 마련이다. 이럴 때는 소금물에 딸기 샤워만 해도 농약걱정 뚫!
3. 프라이팬에 생선이 들러붙었어~ 걱정마시라! 프라이팬을 달군 다음 소금을 넣고 신문지로 닦아내면 프라이팬도 깨끗, 냄새도 싹 없어진다.
4. 겨우내 쌓인 먼지를 털어내자. 아휴, 창틀, 문틀 먼지 청소는 쉽지가 않네... 이때 소금이 중요한 역할을 한다. 먼지를 흡수하는 성질을 지닌 소금을 물에 적신 천에 묻혀 닦아내면 반짝반짝 깨끗해진다.

참고문헌: 소금이야기 (동아일보사)/ 기적의 소금 (국문사)



봄철~ 비타민D를 잡아라!

햇볕으로도 부족하다면?

적절한 유제품 섭취로 치아 건강을 지키자

혹독한 겨울을 견뎌낸 우리 몸을 따뜻하게 해주는 상큼한 계절이 돌아왔다. 특히, 봄·여름에는 활동량이 급격히 늘어나기 때문에 단백질, 비타민, 무기질 등 영양소의 필요량 역시 늘어난다. 햇볕을 통해 체내에서 합성되는 비타민D는 겨울 동안 실내 생활과 자외선 부족으로 에너지를 다 소모하기 때문에 봄·여름의 비타민D 부족량은 최고조에 달한다. 비타민D가 부족하게 되면 다양한 문제가 발생하기 쉽다. 먼저 칼슘 흡수와 분배가 제대로 안 되어서 생길 수 있는 구루병, 뼈에 칼슘이 축적되지 않아 뼈가 물러지는 골연화증에 걸리기 쉽다. 심한 경우 근육과 뼈가 쭈시고 아픈 증상이 나타나기도 한다.

지나친 다이어트나 햇볕을 너무 피해 비타민D가 부족한 여성들은 중년의 나이에 들어서면 고혈압이 될 위험이 3배나 높다는 연구결과까지 있다. 또 비타민D는 혈압이나 혈당, 염증 조절에 영향을 줘 비타민D 부족은 협심증, 치아 염증, 뇌졸중과 같은 질병의 위험에 노출될 수 있다. 비타민D가 부족한 여성은 면역력이 저하되고, 암 발생 확률이 높아지기 때문에 하루 평균 20분 이상 햇볕을 쬐어 주는 것이 중요하다. 하지만, 봄·여름철에는 햇볕의 자외선 강도가 세기 때문에 건강보다는 기미, 주근깨 등 색소 트러블을 피하고 싶은 것이 사실이다. 건강한 뼈를 유지하려면 칼슘의 섭취가 중요하고, 섭취한 칼슘이 몸에 잘 흡수되려면 비타민D 역시 필수 영양소이다. 만약, 햇볕 쬐 시간조차 없다면 비타민D를 강화한 유제품이나 생선을 충분히 섭취하는 것이 필요하다. 일반적으로 한국 사람이 하루에 필요한 칼슘 섭취량은 6~8세 아동의 경우 700mg이며, 이 시기 이후로는 900~1,000mg까지 증가한다. 특히 뼈가 성장하는 시기에는 충분한 양의 칼슘을 섭취해야 한다.

우유 한 잔이나 요구르트 한 팩은 300mg 이상의 칼슘을 함유하고 있는데 이는 하루 권장량의 1/3에 해당된다. 우유는 그대로 마실 수도 있지만, 다양한 영양공급원이 응축된 시리얼과 함께 먹으면 그 효과가 배가된다. 그 외 훌륭한 칼슘 공급원으로는 푸른 잎 채소, 두부, 콩, 두유, 멸치, 고등어, 간류, 참치, 뼈 국물 등이 있다.

서울에서 미술과 신나게 놀다

art

“학교, 집, 사무실, 책, 서류, 모니터에 묻혀 화창한 계절을 보내려 하니, 답답할 노릇이다. 아이와 함께 놀이 동산에 가는 것도 하루 이틀이지, 나도 아이도 이제는 감성 충만을 하고 싶다구!!! 이 아름다운 계절에 딱 맞는 감성 충만으로는 뭐가 좋을까? 아! 미술~ 미술만한 게 없긴 하지... 그런데 복잡한 서울 도심속에 지치고 허전한 내 마음을 채우고, 아이에게는 즐거움으로 기억될만한 미술 놀이터가 있을까?”



굽적굽적한 전시가 열리는 미술관은 평일 저녁까지도 사람들이 북적일 만큼 인기지만 여전히 미술관의 문턱은 높다. 보고, 마음으로 느끼고, 직접 체험하며 알아가는 종합예술인 미술이 어려운 것은 일종의 의무감으로 참여했던 단체 관람의 안 좋은 기억 때문일 수도 있다. 사실 ‘미술관 전시’ 하면 괜히 딱딱한 기분에 한껏 정장을 갖춰 입어야 할 것 같아 머릿속이 얼리고 설키기 마련이다. 미술을 바로 이해하고 싶은 대상으로만 여겨서이다. 어렵다고 걱정부터 하지 말고 아이 손을 잡고 같이 배우고 보는 그대로 느끼는 것부터 먼저 시작하자.



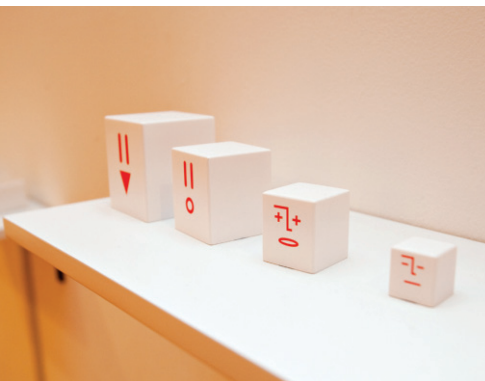
미술관에서 감성 수업을...

눈높이
예술의 시작

헬로우 뮤지엄

눈으로 만지고, 생각을 만들며, 손으로 느끼고, 마음이 자라는 헬로우 뮤지엄은 서울시에 등록된 유일한 어린이미술관이자 세계어린이박물관협회에 등록된 곳이다. 아이들에게 이미지를 읽어내고 즐기는 법을 가르쳐주는 뮤지엄 에듀케이터 개념을 도입하여 연 3~4회 정도 지속적으로 전시를 진행하고 있다. 전시 관람은 24개월에서 44개월까지의 유아와 부모와 함께 듣는 토들러 반부터, 5~7세·초등학교 8~12세까지 연령별로 나눠서 진행한다. 전시 관람은 보통 70여 분 정도 소요되며 미술관 관람 예절을 교육하고 전시 감상, 체험 학습까지 다양한 형태로 진행한다. 일반적으로 전시는 4가지 주제로 진행되는데, 지난 1월까지 전시했던 디자인에 관련된 것을 포함해 현대 한국화 전시, 일반 키즈(urban kids)라고 해서 도시 아이들의 감성을 생각하는 전시, 스토리텔링(storytelling)이 가미된 전시 등으로 기획해서 진행한다. 교육과 관람이 동시에 이루어지고 유리문 자동 잠금 장치가 있어서 함께 한 부모들은 바깥에서 지켜볼 수 있다. 전시 공간은 70분 동안 오롯이 아이들을 위한 즐거운 놀이터로 이용된다. 부모를 위한 공간도 따로 마련되어 있기 때문에 함께 한 어른들 역시 미술과 소통할 수 있다.

www.hellomuseum.com (02-562-4420)



Tip 2011년 헬로우 뮤지엄에서는 4월이나 5월부터 스토리텔링이 가미된 새로운 전시를 진행한다. 상세한 내용은 홈페이지를 통해 접할 수 있다.



그림을 만나
감성을 깨우다

상상톡톡미술관

서울시에서 새롭게 개장한 어린이 전용미술관이다. 기존 북서울꿈의숲 미술관을 어린이 눈높이에 맞춰 구조 변경한 것으로 어린이를 위한 다양한 시설들이 확충되었다. 1층에서 2층으로 이어지는 계단의 높이를 낮추어 어린이들이 전시를 안전하고 편리하게 관람할 수 있도록 했고, 휴게실과 수유실, 어린이 전용 화장실을 늘려 어른들과 함께 방문한 어린 관람객들의 편의를 높였다. 무엇보다 미술관이 숲 속에 자리하고 있기 때문에 자연과 떨어진 도심 속 어린 아이들이 예술과 자연을 한 자리에서 만날 수 있다는 점이 이곳을 찾게 되는 가장 큰 이유다. 온 가족의 미술 감성을 높일 수 있는 곳이기도 하기에 이곳을 찾는 사람들은 연일 늘어나고 있다. 특히, 개관 기획전이었던 '동동(童動)! 숲으로의 여행'은 미술관에 스며든 자연을 따라 아이가 움직이는 체험형 전시로 인기가 높았다. 이렇듯 다양한 주제별 기획 전시와 더불어 어린이 교육프로그램이 다양하게 준비되어 있기 때문에 아이를 비롯해 어른들까지 어렵게 느껴졌던 미술작품을 제대로 감상하고 쉽게 다가설 수 있도록 하고 있다. 만 5세~12세 이상의 교육 프로그램부터 가족관람객까지 자유롭게 전시를 관람할 수 있는 도슨트 프로그램까지 마련된 상상톡톡미술관에서 미술작품을 만나 감성을 깨우는 시간을 가져보는 것은 어떨까?

www.sejongpac.or.kr (02-2289-5444)

미술, 걸음을 내딛는 순간 가까워진다



가로등 불빛이 낭만적인 낙산공원은 사대문 안쪽의 낙산에 위치하여 서울 시내가 한 눈에 들어오는 멋진 전망을 자랑한다. 서울의 역사를 담은 성곽도 남아 있어 산책로를 따라 테이트 코스로도 유명하다. 이곳은 2006년부터 소외 지역 주민들과 미술을 공유하려는 목적으로 시행된 '낙산 공공미술프로젝트'를 통해 매력적인 곳으로 탈바꿈하였다. 칙칙했던 벽면이 독특한 미술 세계를 보여주는 벽화로 바뀌어 골목골목 숨어 있는 미술품을 찾아 내는 재미도 쏠쏠하다. 경찰서 건물 난간에 남겨놓은 작가의 위트, 가파른 길에 붙어 있는 표지판 그림, 자동차 도로 위 가족을 모티브로 한 조각 작품에 이르기까지 봄날 따스한 오후에 도란도란 이야기 꽃을 피우며 찾아도 좋을 곳이 바로 낙산공원이다.




도시의 거리, 미술을 품다 청계천 예술거리 & 낙산공원

공공미술은 장소와 삶, 자연, 역사 사이에 강력하고 의미 있는 관계를 창출하는 창의적인 미디어이다. 창의적인 공공장소는 도심 속 바쁘게 지나치는 사람들의 삶을 한 단계 높여주는 계기와 관광객들에게는 즐겁고 아름다운 서울을 체험할 수 있는 기회를 제공한다. 삭막하고 획일적이던 도시 환경을 공공 미술을 통해 치유하고 보완하여 공간 속의 재미와 의미를 깨달을 수 있게 한다.

서울시에서 추진하고 있는 도시 갤러리 프로젝트의 일환으로 현재 서울 도심 곳곳은 공공 미술을 위한 도화지로 변모하고 있다. 서울 시내 어디서든 수준 높은 그림이나 미술 작품을 감상할 수 있다는 것이 매력적이다. 그 중에서도 청계천과 낙산공원은 공공미술의 현재와 나아갈 방향을 보여주는 예로 많은 사람의 발길이 이어지는 곳이다. 청계천의 명물인 클래스 올덴버그 작품 '스프링'은 탑처럼 위로 상승하는 나선형의 다슬기 모양으로 청계천의 샘솟는 물을 상징하는데, 서울을 찾는 이들의 필수 관광 포인트이기도 하다. 인공습지와 리듬벽천, 터널분수 역시 미술과 자연이 공유하는 청계천의 아름다움이다. 3월 20일까지는 청계천에 이어지는 곳에 위치한 동대문역사문화공원 야외 전망대에서 '청정무구, 부탄' 특별전을 만날 수 있다.

청계천문화관(1688-0001)



트렌디한 카페부터 명품숍들이 즐비한 도산공원 주변으로 갤러리들이 모여들면서 거리 분위기와 멋진 조화를 이루고 있다. 인사동, 삼청동 등 갤러리 거리들이 이미 포화를 이룬 상태라 조용하고 감성적인 예술을 접할 수 있는 갤러리들의 이동은 어찌 보면 자연스러운 현상이다. 독특한 외관을 지닌 고미술 전문 호림아트센터, 2006년 개관 이후 꾸준히 명성을 이어가고 있는 메종 에르메스, 자넷오갤러리, 더컬럼스갤러리, 313갤러리 등은 저마다의 독창적인 예술 세계를 준비해 관람객을 맞이하고 있다. 도산공원 거리는 한적하고 여유로운 분위기로 숲이 우거진 공원과 이색적인 갤러리를 함께 만날 수 있는 곳이다. 독일식 복합문화공간 콘스트 할레도 이 거리에서 볼 수 있는 색다른 공간. 자칫 명품거리 속의 갤러리가 때문에 접하기 어렵지 않을까 생각하겠지만, 오히려 무료로 개방되어 있는 곳들도 많아서 품격 높은 예술 콘텐츠를 만날 수 있다. 특별한 예술 감성을 일깨우고 싶다면 지금 당장 도산공원으로 발걸음을 옮겨보자. 

도심 속 여유,
예술을 만나다

도산공원
갤러리 거리





36.5



사랑을 전하는 온도 36.5도 세상의 가장 큰 가치는 생명입니다. 월드비전 박종삼회장

에디터 양주희 | 사진 월드비전

1960년 서울대학교 치과대학을 졸업한 치과의사 출신의
월드비전 한국 박종삼 회장을 만나 사회사업가 인생 50년의 이야기를 함께 했다.

“15살에 전쟁이 일어나면서 고향을 떠나 서울에 왔지만 막상 몸 둘 곳이 없어 고생만 하다가 이듬해에 국군을 따라 고향을 가려고 했어요. 그런데 한강이 막히면서 미군부대에서 노무자로 3년 정도 일을 하게 되었고 결국 고향에는 돌아가지 못했어요. 그때부터 혼자 힘으로 살아가려면 실력을 쌓아야 한다는 생각에 공부를 시작했죠. 기독교 가정에서 자랐기 때문에 항상 사랑을 사랑할 수 있는 가치를 실현할 수 있는 길이 무얼까 고민하다가 치과의사가 되기로 결심했습니다.”

하지만 인생은 늘 계획처럼 쉽게 되지는 않나 보다. 전혀 예상치 못했던 건강 문제가 인생 계획의 발목을 잡았다. 치과대학을 졸업한 후 의료선교사로 나가기 위해서는 좀더 공부가 필요하다는 생각에 카투사 장교를 지원했고, 미국 유학을 준비하던 중 결핵 초기판정을 받게 되었다. 결국 해외의료선교의 꿈을 접고 무의촌과 빈곤층, 피난민들의 진료봉사를 하면서 신학대학을 다니게 된다. 그 후 치과의사 출신 미국인 선교사의 도움으로 시간이 날 때마다 교아원이나 소년원 진료봉사를 다녔다. 당시 그의 활동은 사회사업이나 사회복지라는 단어를 몰랐을 뿐이지 딱 그 역할이었던 것이다. 그때 ‘절망 속에 사는 이들에게는 발치보다는 더 근본적인 문제 해결을 통해 희망을 갖게 하는 것이 중요하다’는 생각이 들었다. 이러한 그의 생각은 신학공부를 더 깊이 있게 파고드는 계기가 되었다.

“때마침 프린스턴 신학대학원에서 장학금을 받을 수 있다는 연락을 받았습니다. 주변에서는 한국에 남아 후배들을 가르치라고 했지만, 이미 가난한 사람들의 생활에 깊이 관여하고 있었기 때문에 치과의사로서 그들과 함께 하기에는 한계가 있다고 생각했어요. 결국 유학길에 올라 실천신학 석사학위를 받았어요. 그래도 치의학 전공자였기 때문에 학위 받고 난 후에 구겐하임 치과대학에서 구강외과 공부를 하려고 했어요. 그런데 멘토 목사님께서 ‘신학을 공부한 네가 가난한 이들과 더욱더 함께 하고자 한다면 그들을 위한 공부를 더 하는 것이 좋겠다’는 말씀을 하셔서 대신 버지니아 주립대에서 사회사업학을 공부하게 되었죠.”

그는 귀국 후 광주 기독교병원에서 원목 역할과 치과교수를 겸임하며 바쁘게 지내기 시작한다. 그러던 차에 광주 지역 청소년들 30여 명 정도와 함께 생활하면서 본격적인 사회사업가로서의 길을 걷게 된다. 당시에는 병원 원목과 치과교수를 병행하면서 뜻한 바대로 사회사업일도 잘 할 것이라 생각했는데,

아이들과 보내는 시간이 늘어나면서 어느 순간 자연스럽게 병원 원목일과 치과 교수직을 접게 되었다. 결국 그는 치과의사, 목사, 사회사업가, 이 세 가지를 모두 잘 할 수 있는 일이 무엇일까에 대해 깊이 고민하기 시작했고, ‘소년의 마을’ 운영이라는 것으로 그 답을 찾게 된다. 이곳에서 그는 소년원에서 나온 아이들과 함께 지내면서 치과 진료도 하고, 설교와 성경공부를 함께 하는 목사 일도 하고, 사회복지가로서 일도 할 수 있게 된다. 물론, 거기에만 광우에 있던 치과대학 동기인 강기봉 원장과 동료 치과의사들의 도움도 컸다. 몇 년 간 ‘소년의 마을’ 일을 하면서 로터리 클럽과 광주 YMCA에서 활동하고 있었는데, 한국 사회에서 지도자로 일하려면 박사학위가 필요하다고 생각하게 되었다. 그러던 차에 단기 선교사로 한국을 방문한 치과의사 닥터 올리브와의 인연이 시작됐다. 닥터 올리브는 그가 치과의사로 개업도 하지 않고, 결혼도 하지 않은 채 아이들과 생활하는 모습을 보고, 개인적으로 장학금을 지급할 테니 자신의 모교인 캘리포니아남부대학으로의 유학을 제안했다. 이후 3년 만에 학위를 마치고 다시 한국으로 돌아올 무렵, 미국 국무부에서 한국 관료 대상 통역일을 제안 받았지만, 한국의 가난한 아이들을 위해 일을 해야 한다는 신념에는 변화가 없었다.

“사회를 위해 봉사를 하는 삶이 치과의사, 목사, 사회사업가로 일하는 것 이상으로 중요했던 시점이었어요. 사회 복지와 관련한 교수 일과 함께 ‘소년의 마을’ 일도 열심히 했어요. 전 뽀빠인데 제 모습을 지켜보던 치과대학 동창들이 안쓰러워 하더군요. 결혼도 안 하고 혼자서 동분서주... 하지만 시간이 지나면서 모두 인정해주더군요. 지난해 서울대치과대학 졸업 50주년 기념식에서, 친구들이 저에게 ‘14회 졸업생 중 가장 어렵게 살면서도 의미 있게 살고, 우리가 흠모할 만한 유일한 친구다’ 라고 했던 걸 봐도... 허허.”

몇 차례의 유학, 그리고 봉사 외길을 걸으며 그는 25년 동안 숭실대학교에서 사회복지 사회사업학을 가르치다 65세에 은퇴를 했다. 그 후 지역 사회의 사회복지 분야에서 프리랜서로 어려운 이들을 돕는 일에 대한 연구를 계속 진행하였다. 그러던 그에게 9년 전, 더 크고 넓은 곳에서 봉사의 참 뜻을 펼칠 수 있는 기회가 찾아왔다. 바로 월드비전의 회장직을 맡아달라는 연락이었다. 처음에는 정중하게 고사를 했으나, 그가 일생 동안 준비했던 일과 월드비전 측에서 원했던 조건이 딱 들어맞는다는 것을 알고 수락해 지금까지 업무를 수행해오고 있다.

2009년
에티오피아 아이들을 환송하기 전 기념촬영
2002년
정읍에서 사랑의 도시락행사를 준비하는 모습



[월드비전]

전세계 100여 개 국에서 1억 명의 지구촌 이웃들을 위한 구호, 개발 및 옹호 사업을 진행하는 국제구호개발 NGO 단체로, 월드비전 한국은 세계 최대의 민간국제기구인 월드비전 인터내셔널(영국 런던 소재)의 회원국이다. 기독교 정신을 바탕으로 한 전문구호개발기관으로 타 종교를 존중하며, 개종을 전제하지 않는다. 월드비전은 세계 각지에서 다양한 종교지도자들과 협력하며 종교는 물론 사회, 문화, 성별에 대한 어떠한 차별도 없이 일하고 있다.

원래 월드비전 정관에는 회장직은 3년간 2번 연임이 원칙이다. 2003년부터 월드비전 회장직을 맡고 있는 그의 임기는 2008년까지였다. 하지만 주위의 권유가 빗발쳤고, 그동안 그가 이뤄놓은 성과가 워낙 많아 정관까지 수정해가며 한번 더 회장직을 맡았다. 이제 올해가 임기 마지막 해이다.

“사람들이 그러죠. 치과의사를 하던지, 신학을 공부했으면 목사로 살지, 왜 이것저것 다했냐고... 하지만 사람마다 기본적인 가치관은 가지고 있지 않습니까? 저는 무척 고생을 많이 한 사람입니다. 전쟁터에서 죽을 뻔하기도 했고, 홈리스였던 적도 있었고요. 그때마다 사람을 사랑해야 한다라는 가치는 흔들리지 않았습디다.”

그래서일까? ‘사람을 사랑하자’는 그의 신념은 단단한 뿌리가 되어 여러 분야로 뻗어 가며 울창한 나무가 되고 숲이 되었다. 치과의사의 길에서 출발한 그의 일은 신학공부, 사회사업학 등으로 이어지면서 가치관과 신념 역시 넓고 큰 숲이 되어 사람들을 감싸 안는다.

“요즘은 제가 오히려 분석 대상이던데요? 어떻게 한 사람이 세 가지 전문 분야를 두루 공부할 수 있냐고, 지금과는 다른 시대환경이었고 당시에는 내가 할 수 있는 것은 다 하자는 마음이었습니다. 이제는 그만쯤을 이뤘다고 생각해요.”



그의 오늘은 분을 쪼개서 살만큼 여전히 바쁘다. 1년에 4개월 이상은 외국에 나가 활동한다. 평생을 한결같이 분주하고 바쁜 삶을 살아온 그에게도 아쉬운 일이 있을까?

“어떤 의미에서는 제가 하고 싶은 것은 다 했어요. 나이가 들면서 가족이 없다는 생각에 가끔 외로울 때도 있지만 월드비전을 후원해 주시는 많은 분을 가족같이 생각하고 있고, 워낙 바빠서 외로워할 시간도 없어요. 회장 임기가 끝나면, 이제 나이가 사람이 할 수 있는 일들을 하고 살 거예요. 조금 더 열매를 맺는 일들을 맡아주세요. 기업이나 교회들에 제가 살아온 삶을 이야기하면서 가난한 이웃들도 돕자고 하고, 머리 흰 사람이 얘기하면 귀담아 듣더군요.”

그는 인터뷰 말미에 치과의사 후배들을 위한 당부를 잊지 않았다.

“치과의사라는 직업이 개인의 꿈을 이루기에도 좋지만, 사람을 돕는 기쁨을 얻기에도 좋은 직업이라고 생각합니다. 그렇기에 나눌 수 있는 것이 있다면 나누어주면서 마지막까지 살았으면 합니다. 그리고 좀더 많은 분들이 은퇴 후에도 봉사활동에 참여한다면 치과의사들을 위해서도 좋은 일이 아닐까요?”

봄을 알리는 전령사

유채꽃 축제가 열리는 구리로 떠나요

유유히 흐르는 한강, 그 옆으로 산은 웃고 바람은 달려오는 봄이 돌아왔다. 오늘 우리가 가는 구리시는 경기도 전체 면적의 0.31%에 불과하지만 풍부한 문화자산과 쾌적한 주변 환경으로 손꼽히는 도시이다. 그 중 구리시 한강변에 펼쳐져 있는 드넓은 유채꽃 단지가 노랗게 물들기 시작하면 완연한 봄기운이 온몸을 감싼다. 창공을 날아오르는 나비떼는 마치 한 폭의 그림과도 같아 가족·연인과 함께 봄 소풍을 떠나기에 이보다 더 좋은 곳은 없다. 한강 최대 꽃단지를 갖춘 구리한강시민공원에서 봄기운을 만끽해보자.





Tip

구리 관광에 관련한 자세한 정보는 구리시청(031-557-1010)에서 찾으실 수 있어요.

구리는 유채꽃뿐만 아니라 배, 부추, 버섯이 특산물이에요. 그런데 세가지 모두 치아 건강에 좋은 음식이랍니다. 부추는 치아, 뼈를 튼튼하게 하고 칼로리가 적어 많이 먹어도 부담이 없죠. 배는 먹으면서 이를 닦는 효과가 있는데 다른 과일에는 부족한 식세포가 많이 들어 있어서 그렇대요. 맛과 향이 뛰어난 버섯에는 몰리브덴을 비롯한 무기질이 많이 들어 있어 치아, 뼈 형성에 도움을 줍니다.

자연과 사람이 어우러지는 유채꽃향연

매년 5월이면 구리시 한강변 일대는 노란 유채꽃으로 뒤덮인다. 이와 더불어 열리는 유채꽃 축제는 노란 나비, 유채꽃과 사람이 어우러지는 구리시의 대표 축제. 다양하고 색다른 프로그램으로 서울을 비롯한 수도권 지역 주민들이 즐길 수 있다. 축제 기간 중에는 나비 날리기, 가족 음악회, 사진 공모전 등 다채로운 공연이 펼쳐지고, 야간에는 오색 찬란한 불꽃놀이가 한강변과 유채꽃단지를 수놓아 화려한 봄을 제대로 느낄 수 있다. 유채는 치아 건강과 혈액순환에 도움을 주는 비타민C가 많이 들어있다. 강력한 항산화제인 비타민C는 세포를 보호하고 건강한 뼈를 지지하며, 연골조직(cartilage)과 치아와 잇몸을 보호하는 역할을 한다. 봄나물의 대표인 유채나물 무침, 유채꿀을 넣은 음식 등으로 치아 건강도 챙길 수 있다.

환경을 생각하는 생태체험의 보고

유채꽃 단지 속에서 온몸을 봄으로 흠뻑 적셨다면 구리 타워로 발걸음을 돌려보자. 구리 타워는 조각장 굴뚝을 이용, 지상 100미터 높이에 전망대와 레스토랑을 설치하여 볼거리, 먹을 거리, 즐길 거리 3박자를 두루 갖춘 만능 관광 명소이다. 구리타워가 있는 구리자원회수시설은 하루 140톤의 생활폐기물을 완벽하게 처리하는 친환경 조각시설로 조각처리 과정을 투명하게 공개하고 있다. 이곳은 집단이기주의를 극복한 우수사례로 선정되어 국내외 유관기관 및 일반인의 방문이 연일 이어지고 있다. 하늘 갤러리에서는 그림, 사진 등 각종 전시회가 연중 상시로 열리고 360도 전면 유리창을 통해 한강을 비롯한 서울, 하남까지 한눈에 내려다 볼 수 있다. 여기에 부속시설로 실내수영장, 사우나, 풋살 경기장 등을 만들어 시민들의 공간으로 탈바꿈시킨 것은 환경을 먼저 생각해보는 생태 체험 현장의 좋은 예라 할 수 있다. 또한 구리하수처리장 내에 위치하고 있는 곤충생태관은 사계절 곤충이 서식할 수 있는 유리 온실과 표본전시실이 있어 아이들과 함께 둘러보기 좋은 곳이다.

역사의 흔적을 찾아 떠나는 시간 여행

사람들이 구리를 찾는 이유 중 하나는 서울 근교를 여행하면서 역사의 현장을 함께 볼 수 있기 때문이다. 고구려의 기상이 숨쉬는 아차산과 고구려의 꿈을 담은 수도권의 한류 명소 '고구려대장간마을', 구리경찰서 앞에 위치한 광개토태왕 광장과 동상, 그리고 한 왕조의 가치관을 그대로 보여주는 동구릉까지 우리 역사의 흐름을 고스란히 보여주는 곳이 바로 구리다. 그 중 동구릉은 2009년 6월 유네스코에서 세계문화유산으로 등재된 조선왕조의 능침지 중 최대 규모를 자랑한다. 조선을 건국한 태조 이성계 및 선조, 영조를 비롯한 왕과 왕비 9기 17위의 유적이 마련되어 있다. 소나무를 대표로 한 울창한 수목들로 된 멋진 숲길이 펼쳐져 있어 사계절 아름다운 자연과 어우러져 걷고 싶은 길로 분위기가 있고 운치 깊은 곳이다. 해발 300m 남짓 되는 야트막한 아차산은 산세가 험하지 않아 가벼운 산행을 즐기기에 좋은 곳이다. 40분 정도의 등산로를 따라 정상에 오르면 한강과 서울 시내가 한눈에 보인다. 이곳에는 삼국시대의 고분, 고려시대의 석탑(아차산3층석탑), 절터 등 수많은 유적이 산재하고 있어 역사 교육의 공간이라 할 수 있다. 아차산 자락에 자리 잡은 '고구려대장간마을'은 철기문화를 바탕으로 한 웅장한 시설과 섬세한 소품들을 재현한 곳이다. 2007년 태왕사신기, 2009년 선덕여왕 등 인기드라마의 촬영장소로도 활용되어 고구려 역사와 문화, 생활상을 쉽고 즐겁게 알 수 있는 또 다른 한류 명소로 떠올랐다. 유적전시관에서는 매년 주제별로 특별전을 기획하여 고구려인의 생활상을 볼 수 있고, 직경 7미터의 물레방아가 가동하는 대장간을 중심으로 고구려의 주택과 마을을 재현한 야외 전시 공간은 독특한 분위기를 연출하여 타임머신을 타고 시간여행을 온 듯하다.

어디론가 떠나고 싶은 계절, 살랑살랑 흔들리는 마음을 다잡고 싶은 봄이다. 자연이 선물한 노란 유채꽃길을 따라 고구려에서 조선으로 이어지는 역사의 흔적도 되짚는 여행을 통해, 잠시 바쁜 삶에 브레이크를 살짝 밟아주는 현명함을 가져보는 어떨는지...

Berry Berry Tiramisu
Mango Salsa Salmon Steak



베리베리
티라미수

- 재료** 카스테라 600g, 크림치즈 1/2컵, 생크림 1/4컵, 설탕 4큰술, 레몬즙 2큰술, 커피시럽(인스턴트커피 4큰술, 뜨거운물 3큰술, 설탕 1큰술), 블루베리, 딸기 1/2컵
- 만드는 법**
1. 적당한 분량의 인스턴트커피, 물, 설탕을 녹여 시럽을 만들어 식혀둔다.
 2. 준비한 컵에 블루베리, 딸기를 잘라 넣고 카스테라를 한층 간 후 시럽을 발라 촉촉히 적신다.
 3. 생크림을 휘핑기로 거품을 낸 후 실온 상태의 크림치즈, 설탕, 레몬즙을 같이 섞어 치즈크림을 바른다.
 4. ②에 준비한 치즈크림을 고르게 펴 바른 후 블루베리, 딸기를 올려낸다.

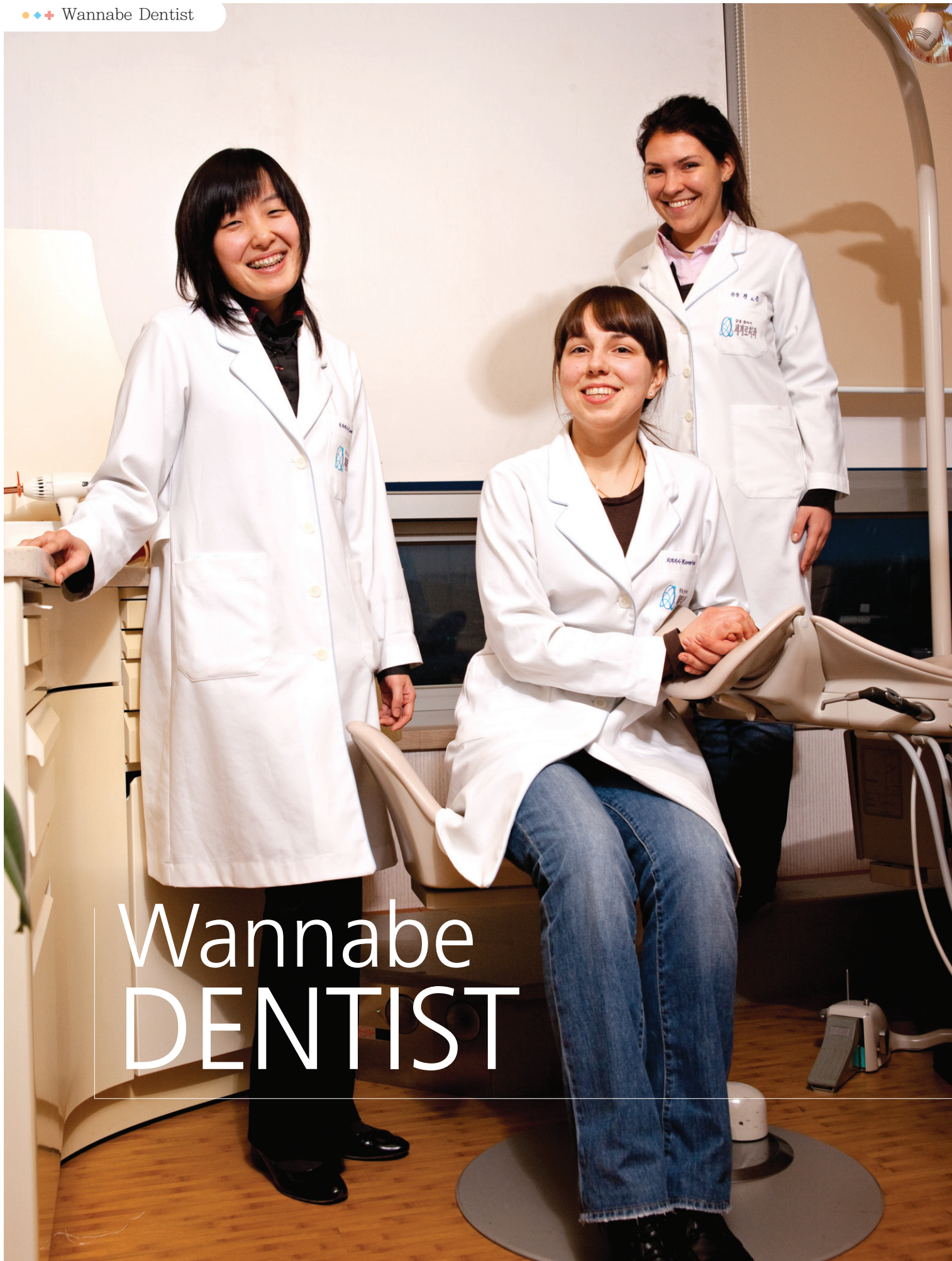
Tip 에스프레소가 있다면 시럽대신 써주세요. 진한 커피의 풍미를 느낄 수 있어요~

망고살사
연어 스테이크

- 재료** 연어 1조각, 올리브오일 1큰술, 소금, 후추 약간, 브로콜리 1개, 당근 1/2개, 버터 1작은술, 망고살사(망고 1개, 파프리카 1/2개, 방울토마토 4개, 적양파 1/4개, 고수 1줄), 라임즙 2큰술, 올리브오일 1큰술, 소금 · 후추약간
- 만드는 법**
1. 준비한 연어에 소금, 후추, 올리브오일로 마리네이드한 후 달군 프라이팬에 노릇하게 구워준다.
 2. 망고, 파프리카, 방울토마토, 적양파를 작게 다이스한 후 다진 고수, 라임즙, 올리브오일, 소금, 후추와 섞어 망고살사를 만든다.
 3. 브로콜리와 당근은 먹기 좋은 크기로 잘라 데친 후 버터를 두른 프라이팬에 살짝 볶아 소금간 한다.
 4. 접시에 구운 연어를 담고 망고살사를 얹은 후 준비한 당근, 브로콜리와 함께 낸다.

Tip 먹기 전에 연어스테이크에 라임즙을 살짝 뿌려 먹으면 연어의 비릿한 맛이 없어져요~





Wannabe DENTIST

미래를 위한
새로운 도전

외국인 덴티스트의 희망을 읽다

한국치과교정연구회 초청으로 한국에 와서 치과 치료에 대한 교육을 받고 있는 3명의 외국인 유학생들과 만난 날은 그들만큼 상
그러운 초봄의 어느 날이었다.

가벼운 인사말이 오간 후 자기 소개가 이어졌다.

“저는 에카드리나 한이라고 합니다. 한국 나이로 28살이고, 2년 전에 러시아에서 처음 한국에 왔습니다. 저희 증조할머니께서 한국 분이셔서 한국에 오래 전부터 꼭 오고 싶었는데, 좋은 기회가 생겨서 너무 좋았습니다. 현재는 이화여자대학교 임상치의학 대학원에 재학 중이고, 경희대학교 한국어학당에서 한국어도 공부하고 있어요.”

“저는 올가 코발로바이고, 올해 27살입니다. National Medical University of Bogomolets를 졸업하고, 석사과정을 마친 후 1년 반 정도 한국에서 생활하고 있고, 곧 모든 과정을 마치고 우크라이나로 돌아갑니다.”

“저는 알레나 실로노바이고 러시아에서 왔습니다. 올해 26살이고, 에카트리나 한과 같은 Moscow state University of Medicine and Dentistry를 졸업하고 석사과정을 마쳤습니다. 한국에 온 지는 6개월 정도 되었어요.”

각자의 나라에서 촉망받는 치과의사로서 보장된 삶을 살아가던 이들이 낯선 이국에서 주최하는 교육 과정에 참여하게 된 특별한 동기는 무엇이었을까? 에카드리나 씨는 치과대학을 졸업한 후 모스크바에 있는 한 병원의 치과교정과에서 근무하던 중에 강의를 위해서 방문한 김일봉 이사장을 소개받았다고 한다. 러시아에서는 스트레이트 와이어를 이용한 교정법만 배울 수 있는데, 평소 교정에서 가장 기본적이고 고전적인 방식인 트위드(Tweed) 테크닉에 관심을 갖고 있던 중에 김 이사장의 도움으로 한국을 찾게 되었다. 올가 씨 역시 김 이사장과의 인연으로 참여하게 되었다고 한다. 그녀는 우크라이나에 있는 병원에서 근무하던 중 한국에서의 교정 공부 기회가 주어져서 찾아오게 되었다. 알레나 씨는 에카트리나 씨와 함께 한국을 찾았는데, 앞서 한국치과교정연구회 교육 과정에 참여했던 닥터 아나 라는 분의 적극적인 추천이 있었다고 한다.

에디터 양주희 | 사진 김도훈





이들의 교육 과정은 3개월 단위로 기초과정, 심화과정 그리고 환자들의 진료를 참관하는 과정의 3단계로 진행된다. 원래대로라면 9개월 만에 교육 과정이 끝나지만, 비자 유효 기간이 3개월이라, 과정이 끝날 때마다 출국 후 다시 입국해야 하는 번거로움을 감수해야 한다. 매주 화요일과 수요일에는 한국치과교정연구회에서 열리는 강의를 듣고, 교육 과정에 따라 완성해야 하는 밴딩(banding) 과제들을 소화하고 그것을 하나의 앨범으로 제작해 나간다. 그 외 시간은 각자 일정에 맞춰 학교나 치과병원에서 임상 참관 시간을 가진다. 한국의 치과병원과 그들 나라의 치과병원의 차이는 무엇일까? 이 질문에 대한 답은 의외로 '선생님'이라는 단어였다. 기본적으로 병원 시스템이 다르기도 하지만, 환자가 의사를 대하는 태도에서 명확한 차이가 있다. 에카트리나 씨에 따르면, 한국에서는 의사에게 '선생님'이라 부르며 존경을 나타내면서 치료 과정 역시 의사의 지시에 잘 따르는데, 러시아는 전혀 그렇지 않다고 한다. 의사는 단순히 치료 방법에 대한 의견만 제시하고, 선택의 몫은 오롯이 환자에게 있다는 것. 또 하나 그녀의 눈에 놀라웠던 부분은 병원 스텝들이 의사가 내리는 지시를 정확하고 빠르게 처리한다는 점이다. 예약제 진료 역시 차별화된 점이었다. 거기에다 환자들이 거의 움직이지 않고, 진료 의사 역시 앉은 자리에서 모든 진료를 마무리한다는 점 역시 놀라웠다고 한다. 그들은 한국의 교육 과정을 통해 기술적인 면뿐만 아니라 인간적 감성, 삶에 대한 태도를 새롭게 접할 수 있는 기회가 많다고 말한다. 그래서 9개월 간의 모든 과정을 마친 뒤에도 한국에서 더 배우고 싶어 계속 머무르길 원한다. 그만큼 그들이 계획했던 목표는 더 확실해진다.

“일단 앞으로의 계획은 모스크바로 돌아가서 환자를 진료하는 것이지만, 그에 앞서 이곳에서 좀더 공부해서 러시아에도 이런 교육 과정을 도입한 교육센터를 만들고 싶어요. 한국어 학당에 다니는 이유가 그거예요. 한국에서 배운 지식과 테크닉을 여러 사람과 공유하고 싶어요.(이카트리나)”

“사실 전 곧 우크라이나로 돌아가요, 그래도 여기서 배운 다양한 노하우와 경험들을 그곳에서 가르쳐줄 수 있는 게 아주 기뻐요. 저 이전에 다녀간 3명과 함께 우크라이나에 있는 교정연구회에서 가르칠 계획이에요. 물론 가장 궁극적인 목표는 훌륭한 치과의사가 되는 거죠, 하하.(올가)”

Mini Interview

“에카트리나가 얘기한 것처럼 러시아에서는 트윈드 테크닉을 배울 수 있는 기회가 많이 없어요. 그래서 저도 기회가 닿는다면 많은 사람들에게 가르쳐주고 싶어요. (알레나)”

새로움을 배우는 과정이 늘 즐거운 일만 있지는 않을 터. 이번에 만난 3명 역시 처음에는 모든 것이 힘든 일 투성이었다. 와이어 밴딩을 연습하는 과정에서 손에 굳은 살이 생기기도 하고, 3개월 단위의 교육 일정에 맞춰 해야 될 과제 때문에 밤을 꼬박 지새고 병원으로 출근하는 일 또한 비밀비재했다. 향수병을 겪을 시간조차 없었다. 한국어학당 수업부터 시작된 하루 일과는 병원에서의 퇴근으로 끝이 난다. 그래도 병원 스텝 모두 가족 같은 분위기로 대해주어 많은 위안을 받는다. 알레나 씨처럼 심화 과정 중인 경우에는 더 바쁜 일과를 보낸다. 병원 근무는 기본이고, 화·수요일에는 연구회 강의 참가, 금요일에는 영어로 된 원서 공부, 매주 월요일에는 강릉에 있는 치과 진료 참관 등이 그것이다. 하지만 9개월 동안 많은 것을 배우고자 하는 열정이 가득한 이들에게 있어 일주일에 하루 주어지는 휴일마저 밴딩 연습 시간이 되기도 한다. 그나마 기초와 심화 과정을 모두 끝낸 후에야 과제가 좀 줄어들기 때문에 휴일을 이용해 서울 관광도 다닐 수 있다. 그래도 소중한 하루이기에 각자의 일정에 맞는 휴식 시간을 즐기기도 한다며 살짝 웃는다.

“여기 와서 직접 한국 사람들과 부딪히며 배우다 보니 한국과 지속적인 교류는 정말 필요하다는 생각이 들더군요. 특히 치과 의사를 꿈꾸는 후배들이 있다면 한국의 병원 시스템뿐만 아니라 진료 방식, 사람에 대한 태도 등을 꼭 배워가라 하고 싶어요. (올가)”

그들은 하나같이 한국어 중에서 '열심히'라는 말이 좋다고 이구동성으로 말한다. 그만큼 열정이 가득하기 때문일 것이다. 저마다 소박한 개인적 소망도 가지고 있지만, 3명 모두가 꾸는 꿈은 하나다. 각자의 나라에서 더 좋은 치과의사가 되는 것. 한국에서 낯선 이방인으로 배웠던 진료 기술, 삶에 대한 가치관 등을 하루라도 빨리 가르쳐주고 싶다는 열망이 가득하다. 그들은 오늘도 새로운 도전을 통해 꿈과 미래의 희망을 이야기한다. **▶**

김일봉 이사장과 그의 짧은 인터뷰



**미래를
내다 보며
계획하는 것이
필요하다**

“치과 의료 역시 글로벌화가 필요하죠. 그래야 발전이 있다고 봅니다.”

한국치과교정연구회의 중추를 맡고 있는 김일봉 이사장은 치과 의료의 세계화에 대한 역설로 인터뷰를 시작했다. 국제화 시대가 시작된 만큼 치과 역시 세계의 중심으로 나아가야 한다. 그가 맡고 있는 연구회의 초청 대상은 현재 우즈베키스탄, 우크라이나, 러시아, 중국, 몽고, 캄보디아, 아제르바이잔, 키르기스스탄, 카자흐스탄 같은 구 소련권이 위주이지만, 향후 폭넓게 발전시킬 예정이다. 특히, 이들과 이야기를 하다 보면 그저 우리 쪽에서의 일방적 가르침에 그치는 것이 아니라, 그들에게서 배우는 것 역시 많다. 이런 연유로 세계화는 반드시 필요한 숙제다. 스스로의 그릇을 키우면 자연스럽게 다양한 국가의 문화, 인종, 생각 등을 담아낼 수 있기 때문이다. 그가 교정연구회 회원들의 눈을 국내에서 해외로 돌려 세계의 치과의사, 치과대학생, 치위생사들과 함께 공유하는 자리를 계속 만드는 이유도 '넉넉한 그릇으로 세계를 품자'는 생각에서 출발했다.

서로의 그릇을 키우기 위해 마련된 교정연구회의 교육 과정에 참여하다 보면 정직한 삶에 대한 철학, 가치관 등도 저절로 익히게 된다. 이는 그의 남다른 주관이 있기 때문이다.

“병원은 돈을 버는 게 목적이 되어서는 안 됩니다. 스스로에게 항상 정직해야 합니다. 그래야 우리를 믿고 찾는 환자를 위한 진료의 질적 향상도 이뤄진다고 생각합니다.”

당장의 손해는 있겠지만, 신뢰를 얻어 결국 더 큰 부자가 된다는 그의 확고한 가치관은 그가 운영하는 치과뿐만 아니라 치과교정연구회의 교육 과정에도 녹아 있다. 사단법인 한국치과교정연구회는 몽골, 중국, 러시아, 우크라이나, 우즈베키스탄, 캄보디아에 지부를 운영 중이고, 국내에는 서울을 중심으로 강릉, 대전, 광주, 대구, 부산, 마산에 지부를 두고 있다. 현재 회원은 국내외 합해서 1,500명 정도이다. 신뢰가 불기능을 가능하게도 만들 수 있다고 확신하는 그는 치과 의료 시스템의 글로벌 전략을 구축하기 위해 최근 사단법인 한국치과경영정보협회를 만들었다. 여기에 서비스를 털어 장학회를 구성해 지원도 한다. 향후 3개 기구의 통합하여 더 새로운 미래 비전을 만들기 위한 도전을 계속 하고 있다.



구순구개열 청소년들과 만들어가는

U - B u d d y

해길이가 점점 길어지는 어느 봄날 오후,
이지나 원장(서울여자치과의사회 회장)과의 만남을 가졌다.
맑은 웃음을 건넨 그는 'U-Buddy'에 대한 간단한 소개로 이야기를 시작했다.

에디터 양주희 | 사진 김도훈

“제가 구순구개열 환자들을 진료하기 시작한 17년 전만해도 환자들은 그저 숨기에 급급했어요. 시간이 지나 점차 장애에 대한 인식이 나아지면서 구순구개열 자녀를 둔 부모들 사이에 교류가 활발해지고 이들을 위한 인터넷 동호회들이 많이 생겨났죠. 정보도 교환할 겸 정기적인 캠프 활동을 하는 단체도 생겼지만, 대부분이 미취학 아동부터 초등학교 학생들 대상으로 운영되었어요.”



서울여자치과의사회 회장 이지나

그녀가 함께 일했던 구순구개열 클리닉 팀은 1995년부터 구순구개열 아이들과 부모들을 위해 '만들레회'라는 이름으로 여름 캠프와 겨울 모임을 정기적으로 가지고 있었다. 클리닉을 운영하면서 이런 모임이 더욱 절실히 필요한 대상은 외모에 대한 관심이 커지고 자아를 찾기 시작하는 사춘기 청소년들이 아닐까 라는 생각을 갖게 된다. 외모 지상주의로 물들어가게 현대 사회에서 구순구개열 환자들은 지워지지 않는 흉터가 얼굴에 남기 때문에 신체적 장애보다 심리적 상처가 더 클 수밖에 없다. 특히 청소년기는 이를 극복하기 매우 힘든 나이다. 이러한 그녀의 생각은 구순구개열 청소년을 위한 캠프를 만드는 것으로 이어졌고, 'U-Buddy'의 시작이 되었다.

어떤 단체나 모임이든 그 규모와 상관없이 결성을 위해서는 많은 준비 작업과 시간이 소요되기 마련이다. 하지만 그녀는 이 모든 절차를 생략하고 창단을 서두르게 된 결정적 계기를 만나게 된다.

“장애우들의 원활한 사회생활을 가로 막는 제일 큰 장애물이 뭐라고 생각하세요? 바로 그들을 바라보는 사회인식이예요. 특히 장애 청소년들에게는 개개인의 심리적 상처나 정서를 다독거릴 시간조차 대학진학이라는 벽 때문에 허용되지 않죠. 저 또한 이런 문제점들을 알고, 마음으로는 안타까워하면서도 '내 힘으로 뭘 할 수 있을까?' 싶어 적극적으로 나서지는 않았어요. 그러던 차에 제 소극적인 태도를 확 바꿔주는 계기가 생겼어요.”

2009년도에는 해외봉사 활동을 결정해, 필리핀 시각장애인을 위한 교회에 가서 현지 문화 체험과 함께 치과 진료봉사팀을 도와 다른 장애우들을 위한 봉사활동을 펼쳤다.



어느 날 중학교 진학을 앞둔 남학생이 진료를 받으러 왔다. 그 학생은 계속 병원을 다녀야 하는 자신의 상황에 잔뜩 화가 나 있었다. 그런데 진료 후에 학생의 어머니와 상담을 통해 충격적인 이야기를 듣게 된다. 아이가 흥기를 꺼내 들고 '왜 나를 병신으로 낳았느냐, 나 혼자 죽기는 무서우니 나랑 같이 죽자' 했다는 것이다. 그 이야기를 듣자마자 그녀는 장애를 지닌 청소년들의 마음 속 깊은 상처를 알게 되었고 다소 부족하더라도 하루빨리 캠프를 시작하자 싶었다. 그런데 안타깝게도 이 캠프를 시작하게 만든 학

U-Buddy

생은 여러 차례 설득에도 불구하고 끝내 오지 않아 아직도 그녀의 마음을 아프게 하는 아이라고 한다.

이런 과정을 통해 2007년 드디어 'U-Buddy'가 열렸다. 물론 모임만 만들었다고 모든 준비가 끝난 것은 아니었다. 실질적으로 버디 친구들(그는 구순구개열 청소년들을 '버디 친구'라는 별칭으로 불렀다)에게 도움을 줄 수 있는 '롤 모델(role model)'이 필요했다. 우선 버디 캠프 참가 대상자는 치과 내원 학생들로 정하고 부모와 학생들을 설득하기 시작했다. 물론 이 역시 쉬운 일은 아니었다. 그리고 과연 누가 그 아이들을 지도할 것인지에 대해 고민하다가 당시 치과에서 치료를 마친 구순구개열 성인 환자 중 몇 명에게 청소년 캠프의 필요성을 설명하고 학생들의 캠프 리더로 참여해 줄 것을 부탁했다. 일반인이 아무리 좋은 프로그램으로 버디 친구들을 격려한다고 해도, 같은 문제에 부딪히고 비슷한 성장 과정을 겪었던 언니, 오빠들을 통해 배우는 것만큼 못할 거라는 판단에서였다.



“서로의 얼굴만 봐도 별 다른 얘기가 필요 없었어요. 쉽게 공감대가 형성되기 때문에, 캠프가 끝난 후에도 캠프 리더들이 학생들의 실생활에서 멘토 역할을 꾸준히 해주고 있어요.”


그렇게 시작한 모임이 현재까지 이어지면서 이제 'U-buddy' 캠프만의 개성이 갖춰지고 있다고 자랑한다. 'U-Buddy' 캠프의 가장 큰 장점은 바로 자율성이기 때문에 어른들은 그저 멍석 펴 자리만 만들어주고 나머지는 버디 친구들끼리 여러 차례 회의를 하면서 하나하나 결정하고 있다. 2008년 첫 여름 캠프 후 가진 평가회에서는 2009 해외봉사 활동을 결정하여, 필리핀 시각장애인을 위한 교회에 가서 현지 문화 체험과 함께 치과 진료봉사팀을 도와 다른 장애우들을 위한 봉사활동도 펼쳤다. 지난 2010년에는 총 32명이 7월 31일부터 8월 7일까지 7박8일 일정으로 몽골 울란바토르와 테를지에 머물며 자립심도 키우고, 몽골 지역 구순구개열 청소년들과의 만남을 통해 감정적 교류를 나누기도 했다.

“콤플렉스 없는 사람이 있을까요? 작년 캠프를 통해서 구순구개열이라는 콤플렉스를 가진 아이들이 그 한계를 극복하고자 했던 좋은 시도였다고 생각해요. 올해는 아직까지 어디에서 캠프를 할지 결정이 안났어요. 아마 버디 친구들과 국내 자전거 여행에 도전할 생각인데, 서울에서 출발해 동해를 거쳐 부산까지 가는 코스를 계획하고 있어요. 무료의료봉사도 포함할 예정이에요. 물론 이 모든 것은 버디 친구들이 회의를 통해 최종 결정할 거예요.”

사실 그녀는 이번 취재 요청을 고사하려는 생각이었다. 봉사나 나눔 실천에 앞장서는 치과 의사 대부분이 조용하게, 그리고 묵묵히 하고 있는 것을 잘 알기 때문이다. 그러나 다시 생각을 고친 이유는 바로 버디 친구들 때문이었다. 2011년을 기점으로 'U-Buddy' 법인화에 총력을 기울일 계획이다. 이 자리가 작게나마 캠프를 알리는데 도움이 되었으면 해서다.



“단순히 단체 규모를 키우는 게 아닙니다. 캠프의 실질적인 주인, 버디 친구들이 머물 수 있고 공감할 수 있는 자리를 만들고 싶은 것이 법인화의 가장 큰 이유입니다.”

그녀는 'U-buddy'를 통해 세상의 모든 버디 친구들이 '함께' 하는 즐거운 동행을 꿈꾼다. 그래서 그녀에게 'U-buddy'는 늘 희망이다. 



1

재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움



AMBIENT TOOTHPICK HOLDER **BRIEF** Demonstrate a visually arresting idea in a non-traditional, get noticed environment. In contemporary blue Formula toothbrushes, can effectively remove annoying food particles between your teeth. **SOLUTION** Place your toothpicks as bristles in a large scale Formula toothbrush, and put them on restaurant tables to fend courts instead of regular toothpick holders.

2

1. 늑대가 나타났다!
무서운 늑대아저씨? 와~ 환하게 웃으니 너무 멋져요!
밝고 환한 치아는 무서운 인상마저도 바꿔버린다는 메시지를 전달한다.
항상 환한 치아로 밝게 웃을 수 있도록 관리해야겠죠?
2. 칫솔모 하나하나가 이쑤시개의 역할을 합니다.
식사 후 3.3.3! 결코 어렵지 않아요~
3. 식사하셨어요?
가볍게 날리세요, 입냄새 걱정~

3



자료출처 adpunch.org / adpharm.net

4. 치킨 드셨군요?
치실을 준비하세요.
치아 뒤에 숨어있던 고기 조각 하나까지
뭉땅 잡아버려야죠~
5. 발견
칫솔은 고고학자들의 고대 화석 발견만큼이나
당신의 치아에 숨은 그 모든 것을 찾아내는
놀라운 물건이죠.
6. 거부할 수 없는 초콜릿의 매력~
초콜릿 광고지만, 그만큼 치아 관리가
중요하다는 이야기랍니다. 식사뿐만 아니라
간식 후에도 치아 관리 신경쓰세요.

4

5 6





시인 정해종님은
도서출판 '생각의 나무' 주간으로
시인이자 미술 전시 기획자로 활동 중이다.

어느 날 갑자기 아프리카 미술에 빠져들다! 시인 정해종에게 직접 듣는 아프리카 미술 이야기

에디터 양주희 | 사진 김도훈

아프리카를 얘기할 때, 반드시 전제해두고 싶은 것이 하나 있다. 아프리카는 대륙의 이름이지 특정 국가의 이름이 아니라는 것이다. 지구 상에서 두 번째로 큰 대륙인 아프리카는 2,000여 부족이 700개 이상의 언어를 사용하고, 그보다 훨씬 더 다양하고 복잡한 동물의 무리가 더불어 숨 쉬는 드넓은 땅덩어리이다. 현재는 53개의 국가로 쪼개져서 저마다 쉽게 풀리지 않는 속사정들을 숨기고 있기도 하다. 그러니 아프리카 모든 나라의 미술을 소개하기는 어려운 일이다. 아프리카 미술에 빠진 지 10년의 시간 중 인상 깊었던 몇 곳에 대한 이야기를 하려 한다.



반농반예(半農半藝)의 삶,
웨야 아트(Weya Art, 짐바브웨)

웨야 아트는 1987년 마을 공동체의 여인들 사이에서 일어난 미술운동으로, 독일인 화가 일스 노이(Ilse Noy)의 헌신적인 노력에 의해 시작되었다. 직업 훈련소에서 옷을 만들던 사람들이 창조적인 작업을 시작한 것이 웨야 아트의 출발이다. 본격적인 아트 워크숍을 운영하면서 처음 시도했던 것은 아플리케(Applique, 버려진 옷감들을 바느질로 기워 만드는 기법) 작품들이었고, 이후 보드 페인팅(Board Painting, 합판 위에 그리는 그림)과 샷자 페인팅(Sadza Painting, 두꺼운 천 위에 염료로 그림을 그리는 기법) 등이었다. 이후 영역을 넓히면서 거기에 따르는 기술적인 문제들을 지도하고 스타일을 완성해 온 인물이 일스 노이었다.

푸른 눈의 일스 노이는 고된 농사일로 단련되어 있는 그들의 투박한 손에서 예술작품이 만들어질 것이라는 어떤 기대와 확신이 있었다. 짐작하건대 일스 노이는 그들의 손을 본 것이 아니라 그 마음속에 자리 잡고 있는 삶에 대한 꾸밈없는 태도와 솔직한 표현, 그리고 창작에 대한 감춰진 동경과 갈망을 보았을 것이다.

Weya Art

Bushman painting

Shona Sculpture

웨야 아트의 주제는 대부분 남부 아프리카 시골마을의 일상과 목가적인 풍경들을 주로 담고 있다. 남녀의 사랑과 결혼과 관련한 개인의 관심사나 결혼지참금과 일부다처, 남아선호사상 같은 시사적인 문제들, 마을의 행사와 축제 등을 둘러싸고 있는 자신들의 문화적 전통, 오래 전부터 전해오던 민담과 전설들을 다루기도 한다. 이들이 주제를 다루는 방식은 거침없을 정도로 대담하고 솔직하다. 웨야 페인팅의 가장 큰 특징이라면, 모든 작품이 작가가 직접 기술하는 이야기를 담고 있다는 것이다. 다시 말해 작가의 이야기가 곧 주제다. 매우 단순하며 솔직하지만 어떤 수사학으로도 설명할 수 없는 무구(無垢)의 절정을 보여준다. 특히, 그들의 이야기는 21세기 첨단도시에 살고 있는 우리에게 오래 전에 잃어버린 단순함의 미덕과 허위에 물들지 않은 우화(寓話)의 세계를 가슴 속에 펼쳐 놓으며 몽클한 감동을 불러일으킨다. 작품의 뒷면에는 성냥갑 크기의 조그만 주머니가 달렸고 그 안에 작가가 손수 적어놓은 이야기가 들어 있다. 주머니 안에 꼬깃꼬깃 접힌 채 담겨 있는 종이를 꺼내 읽어본 이야기들은 대충 이런 내용이다.

“어느 날 한 남자가 나무를 하고 있었다. 그러다 사자와 마주쳤다. 너무 놀라 정신 없이 도망가다 나무 위로 올라갔다. 나무 위에서 한참을 기다리다 지쳐 잠이 든 남자는 나무 밑에서 남자를 기다리다 졸고 있는 사자의 머리 위로 떨어졌다. 사자는 너무 놀라 달아나기 시작했고 그 남자는 도망가는 사자를 쫓아가기 시작했다.”

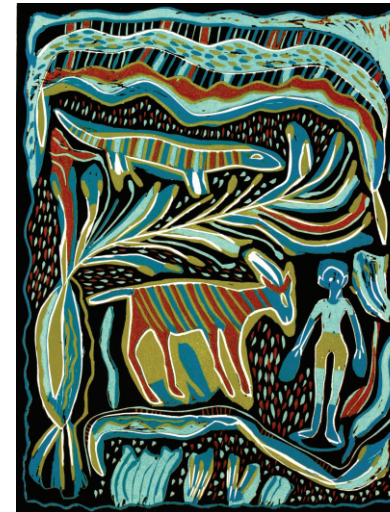
프리티차드(Pritchard) | 한 남자와 사자(A Man and the lion)
143x93.5cm | sadza&dye on the fabric



“치포와 체네세는 작은 가슴을 가지고 있다. 그래서 그들은 할머니에게 큰 가슴을 얻기 위해서 어떻게 하면 되는지를 여쭙다. 할머니는 그들에게 강에 사는 물방개에게 그들의 젖꼭지를 물리면 큰 가슴을 얻을 거라 말씀하셨다. 치포와 체네세는 강에 갔고 물방개를 찾아 할머니가 일러준 대로 했다.”

레티시아(Leticia) | 큰 가슴을 얻는 방법
(How to get big breasts) | 88x72cm
sadza&dye on the fabric

Bushman painting



최초의 아티스트 후예들, 부시먼 회화
(Bushman painting, 남아프리카 공화국)

수백만 년 전부터 사하라 사막 이남 전역에 흩어져 살면서 아프리카 대륙을 지켜온 최초의 원주민 부시먼. 철기 문명으로 무장하고 서아프리카로부터 대거 남하해 온 반투족들에게 땅을 내주고 칼라하리 사막 척박한 토양 위에서 자신들만의 독특한 수렵 채집 문화를 이어왔던 부시맨노이드(Bushmanoid)는 이제 아프리카에서도 잊혀가는, 지구상에서 가장 위기에 몰린 부족 가운데 하나가 되었다.

자연과의 완벽한 조화를 이루며 살아왔을 뿐, 전통적으로 강력한 정치 구심점을 구축하지 못했던 부시먼들은 이 가혹한 파괴에 속수무책으로 당할 수밖에 없었으리라. 부시먼에게 문화의 파괴는 곧 모든 것의 파괴. 더 물러설 곳이 없는 벼랑 위에서 그들 중 일부는 마침내 정치적 행동을 시작한다. 스스로 존재의 당위성을 회복하고 아이들에게 아버지의 아버지로부터 들어온 이야기들을 들려주기 위해 투쟁을 선언하고, 그 투쟁은 그림으로 이어진다. 부시먼들은 태고적부터 바위의 너른 벽면과 동굴에 수많은 암각화를 남겨온 최초의 아티스트들이다. 거기에 자신들의 삶과 문화에 관한 이야기들을 남기고, 이제 그 이야기들을 복원해 잊혀져 가던 자신들의 문화적 정체성을 회복하고 싶어한다. 그래서 필어 켈러냐고 묻고 싶은 이를 위해 설명하자면, 부시먼에게 문화의 복원은 곧 모든 것의 복원이다.

부시먼 문화의 특징은 한마디로 ‘단순성’이다. 단순하고 겸손한 삶은 부시먼 자체이며, 자연에게서 단순성을 배운다.

“숲은 우리의 교과서이며 백과사전입니다. 숲에는 우리들의 삶을 둘러싸고 있는 모든 정보들이 빼곡하게 들어가 있지요. 언뜻 복잡하고 난해해 보일지 모르겠지만, 우리들에게 그렇지 않습니다. 우리는 책을 읽듯, 숲이 가지고 있는 자연의 정보들을 해독합니다. 그것은 우리가 자연의 일부이기 때문에 가능한 것입니다.”

자연과의 완벽한 조화 속에서 부시먼의 삶은 이렇다 할 갈등도 변화도 없다. 외부의 영향이 작용하지 않는다면 생체리듬과 존재의 방식이 자연이 순환하는 대로 닮아간다. 그렇기 때문에 자연을 읽어내는 동물적 감각은 경이롭기까지 하다. 그들은 개미들이 누 떼에 짓밟힌 집을 복구하는데 소요되는 시간이나 먹구름이 비를 몰고 산을 넘어오기까지의 시간, 거미가 거미줄을 다시 치는데 걸리는 시간 등을 정확히 읽어낸다. 구름의 형태와 움직임, 나뭇잎의 미세한 떨림이나 짐승의 울음소리, 곤충의 행동도 모두 해독 가능한 자연의 정보들이다.

그러나 이제 자연과의 유기적 관계 속에서 삶을 지탱해온 부시먼의 존재 방식은 더 이상 불가능해 보인다. 요컨대 변화하지 않고는 존재할 수 없음을 여실히 보여준다. 석기시대 이래로 그들은 스스로 진화를 거부해왔다. 자연이 한결같은 모습으로 그들 곁에 존재해왔기 때문이다. 그들을 품었던 자연을 등지고 문명의 옷을 입을 것인가, 문명으로서의 개종을 거부하고 괴멸의 길을 걸을지...

그들은 지금 존재와 가치를 붙들고 안간힘을 쓰고 있다. 마치 아프리카의 깊은 늪에서 진화를 거부한 채 간신히 버티고 있는 폐어(肺魚)처럼.

돌에 깃든 검은 영혼의 신비, 쇼나 조각
(Shona Sculpture, 짐바브웨)

쇼나 조각을 설명하기 위해서는 쇼나가 무엇인지를 먼저 알아야 한다. 쇼나는 짐바브웨 인구의 70% 정도를 차지하고 있는, 아프리카에 살고 있는 2,000여 부족 중 한 부족일 뿐이다. 그렇다면 남부 아프리카의 작은 부족에서 어떻게 시작된 예술 운동이었기에 뉴욕타임즈로부터 '지난 세기의 가장 중요한 예술 형식'으로 평가 받게 되었을까?

짐바브웨 「돌(bwe)로 지은 집(zimba)이라는 뜻」에는 이미 11세기경 그레이트 짐바브웨라는 석조 문명의 흔적이 남아있는데, 그 중심에 바로 쇼나 부족이 있다. 짐바브웨라는 국가명도 그렇거니와 화폐에 디자인되어 있는 밸런싱 록(Balancing Rock), 그레이트 짐바브웨 유적의 한 부분을 이루고 있는 신전(神殿)과 석상 짐바브웨 버드(Zimbabwe Bird)가 모두 돌로 만들어져 있다는 것을 감안하면 쇼나 왕조가 얼마나 진보한 석조 문명 부족이었는지 알 수 있다. 석조 예술에 대한 쇼나족의 남다른 감각과 열정은 20세기 중반에 이르러 중요한 전기를 맞게 된다. 1950년 로디지아(현재의 짐바브웨) 정부는 서양 미술을 들여올 목적으로 국립 미술관 설립을 추진하면서, 프랑스에서 비평가로 활동하던 프랭크 맥퀸(Frank McEwen)을 초대 관장으로 위촉한다. 당시 로디지아인들은 맥퀸이 유럽미술의 지적 세련미를 들여와 주기를 고대했다. 그러나 로디지아에 도착한 맥퀸은 기대와는 달리, 쇼나인들의 특별한 예술적 재능을 발견하고, 프랑스에서 비평가로 활동하면서 경험했던 공허한 관습과 기교를 벗어버리고 자유로운 토착 예술 운동을 장려하는데 몰두했다.



그는 먼저 국립미술관 내에 작업장을 설립해 재능이 보이는 원주민들에게 페인팅과 조각을 하도록 유도했다. 맥퀸과 그의 위크숍에 소속되어 있던 조각가들은 그로부터 불과 13년만인 1969년, 뉴욕 현대미술관(Museum of Modern Art)을 시작으로, 1971년 파리 현대미술관(Musee d'Art Moderne), 1972년 로댕미술관(Musee Rodin)에서 전시를 했으며, 이를 통해 쇼나 조각은 서구 미술계에서 매우 격조 있는 조각 예술로 인정받게 되었다. 1950년대에 프랭크 맥퀸의 지도 아래 시작되었던 쇼나 조각은 20세기 현대미술사의 마지막 페이지를 장식하며 가장 성공한 제3세계 미술의 대표적 모델로 제시되었다. 이제까지 쇼나 조각은 단 한번도 원시적이고 미숙한 예술, 혹은 토착적인 민속품으로 간주된 적이 없다. 돌에 새겨진 조형물들에 담겨 있는 의미와 사상, 섬세하게 분출되는 표현력, 풍부한 이미지리(imagery)와 상징들은 제3세계 밖의 현대 조각이 보여주는 특징들과 동일하다.

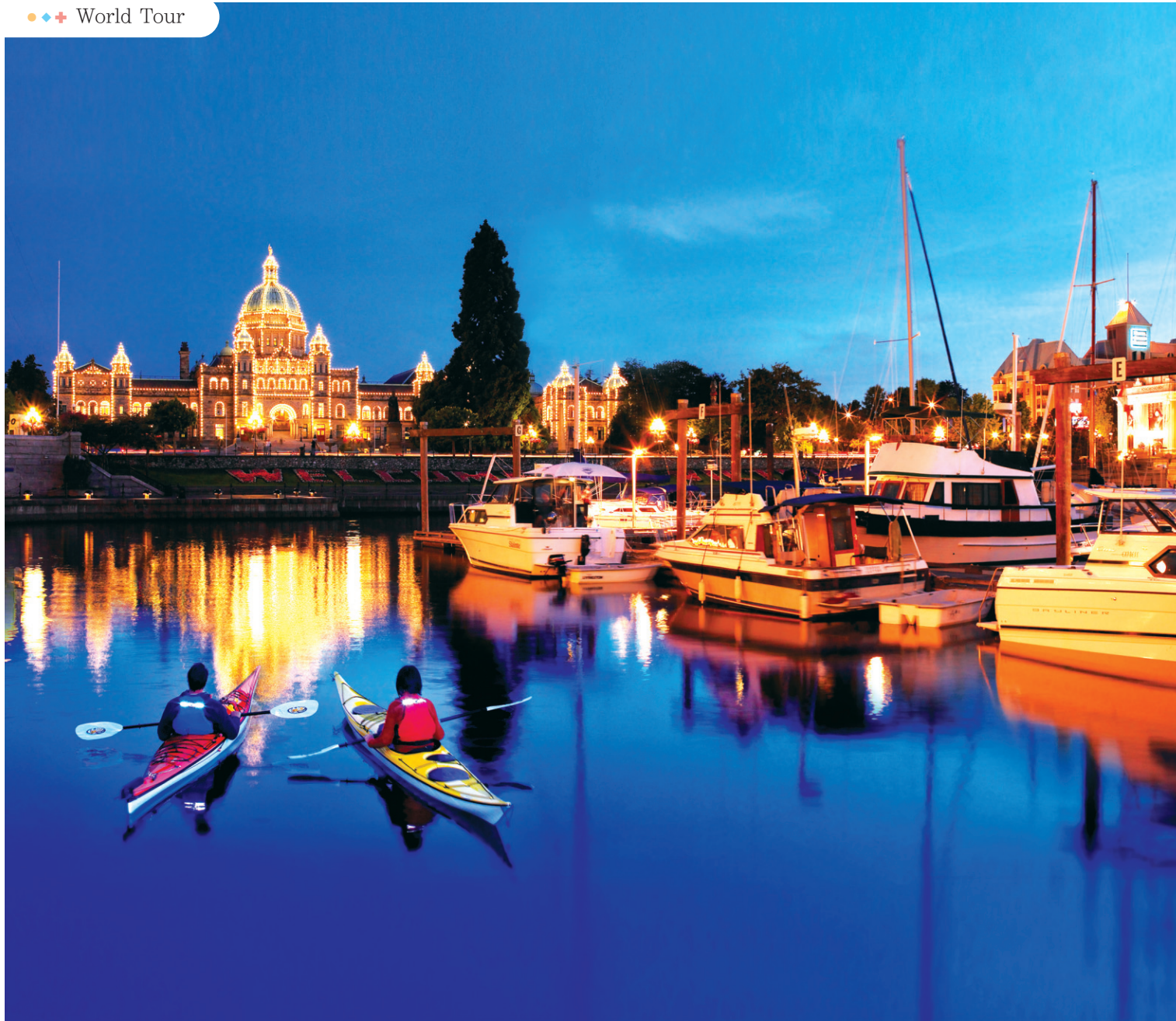
초기의 쇼나 조각가들은 돌 안에 영혼이 존재한다고 믿어 왔다. 이러한 믿음이 일체의 인위적 조각을 배제하고 돌과의 자연스러운 일체감을 형성해내는 쇼나 조각의 특징들을 만들어 냈다. 원칙적으로 쇼나 조각가들은 철저하게 돌의 형태에 따른 구상을 한다. 스케치를 하거나 밑그림 따위를 그리지 않으며, 가장 순수하게 돌의 지시대로 그 안에 숨어 있는 주제를 찾아낼 뿐이다. 돌을 묵묵히 바라볼 뿐인 이 과정이 조각에서 가장 중요한데 작품의 메시지와 형태가 결정

Shona Sculpture



되는 순간이기 때문이다. 돌에 대한 명상처럼 보이는 이 과정이야말로 손 하나 대지 않고도 조각의 절반을 완성하는 때이다. 작품의 형태가 결정되면 조각가들은 오직 정과 망치를 이용해 돌을 조금씩 쪼아내는 아주 더딘 방식으로 돌의 쓸모 없는 부분들을 깨 버리는 일에 몰두한다. 어느 정도 형태가 드러나면 표면처리 작업으로 이어지는데, 작가에 따라 선택하는 방법이 다르다. 원석의 자연미를 그대로 두거나, 정으로 거칠게 쪼아낸 상태이거나 사포로 연마를 하는 등 처리 방식에 따라 작품 표면의 질감과 빛깔은 확연히 다르다. 절단기나 광택기 같은 기계 사용을 불경스럽게 생각하고 모든 작품은 돌의 영혼과의 깊은 교감에서 우러나온다고 여기는 것이 쇼나 조각의 가장 두드러진 특징이라고 할 수 있다.

아프리카, 그들의 문화에 다가서면서 그들의 아름다움에 눈을 뜨기 시작한다. 그리고 그들의 몸과 마음이 자연의 일부라는 사실을 있는 그대로 받아들인다. 그렇게 아프리카가 내 마음 속에 담겼다. 🖼️



Victoria



아름다운 영국풍 정원 도시 빅토리아

빅토리아는 캐나다 브리티시컬럼비아 주의 주요 도시다.

19세기 말 유럽에서 건너온 이주민들이 개척한 땅이라 도시 곳곳에 영국적인 향기가 물씬 풍긴다. 이름마저 영국 여왕의 이름을 딴 '빅토리아'. 우아한 석조건물과 예쁜 항구, '정원 도시'라는 애칭으로 불릴만큼 온 도시에 만발한 꽃과 나무들은 그림엽서를 보는 듯한 착각을 들게 한다. 일년 내내 온화한 날씨가 계속되고, 공기도 쾌적하고 싱그러운 도시 빅토리아로 여행을 떠나자.

The Inner Harbour, Victoria

브리티시컬럼비아 주는?

캐나다 서부에서 유일하게 태평양과 인접해 있는 주로서 장엄한 산, 맑은 호수, 아름다운 태평양 해안, 울창한 숲, 만년설 등 아름다운 자연 경관을 자랑한다. 브리티시컬럼비아에는 550개의 국립·주립공원과 훼손되지 않은 순수 자연환경을 이용한 골프, 스키, 하이킹, 인라인 스케이트, 캠핑 등의 다양한 즐길 거리가 여행객들을 기다리고 있다. 자세한 정보는 www.HelloBC.co.kr 또는 blog.naver.com/tbckorea에서 만나 볼 수 있다.





The Fairmont Empress

빅토리아는 브리티시컬럼비아 주에서 가장 예쁜 도시이면서 지역 내 최고의 레스토랑과 박물관, 정원, 쇼핑숍들이 일년 내내 관광객들의 발걸음을 유혹한다. 뿐만 아니라 온화하고 쾌적한 기후로 캐나다 사람들이 가장 살고 싶어하는 도시이기도 하다. 겨울에는 거의 눈이 내리지 않으며, 2월부터 꽃이 피기 시작한다. 일찍부터 영국 왕실의 무역 중심지로 지배를 받았던 빅토리아는 영국의 왕실 문화를 간직하고 있다. 페어몬트 엠프레스 호텔에서 즐길 수 있는 애프터눈 티는 1908년부터 이 지역 사람들이 매일 같이 즐기는 식습관 중 하나였다. 이렇듯 빅토리아에 깊이 스며들어 있는 영국 문화는 빅토리아 내 고전적이면서 아기자기한 다양한 상점들, 정원들과 빨간색 공중전화 박스, 하물며 이층버스에서도 엿볼 수 있다. 그러나 이곳에서는 영국 왕실 모습 외에도 빅토리아만의 아름다운 매력을 찾아볼 수 있는 즐길거리, 볼거리 등이 풍성하다.



빅토리아 시내 중심가로 나가면 영국 에드워드 왕 시대의 정교하고 우아한 건축법을 사용하여 1898년 세워진 브리티시 컬럼비아 주 의사당과 요트와 페리, 수상 비행기 등이 정박해 있는 아름다운 이너 하버를 만날 수 있다. 이너 하버 앞의 거리 예술가들의 공연으로 붐비고, 가로등마다 알록달록한 색상의 휘장과 꽃바구니들이 매달려 있어 빅토리아만의 멋을 자랑한다. 저녁이 되면 멀리 내다 보이는 미국 워싱턴 주의 산들과 노을빛 바다, 3,333개의 전구로 불을 밝히는 주 의사당 건물이 어우러져 한 폭의 그림이 된다.

빅토리아 내 유명한 관광지는 이너 하버를 중심으로 걸어서 갈 수 있을 만큼 가까운 거리에 위치하고 있다. 관광 산업이 주 수입원인 도시이기 때문에 어디를 가더라도 안전하고 깨끗하다. 7층 이상 빌딩이 거의 없고, 캐나다 그 어느 곳보다도 자전거를 이용하는 사람들을 많이 볼 수 있다. 꽃마차를 이용하거나, 이층 버스를 이용해도 색다른 관광이 될 것이다.

이너 하버 주변에는 주 의사당과 로얄 브리티시컬럼비아 박물관, 담쟁이 덩굴로 뒤덮여 있는 고풍스러운 페

어몬트 엠프레스 호텔이 있다. 이너 하버에서 동쪽으로 가면 비컨 힐 공원이 나오는데, 이 곳은 예쁜 정원과 호수, 산책로가 마련되어 있어 빅토리아 시민들의 휴식처로 큰 사랑을 받고 있다. 공원 정상에 서면 멀리 미국 워싱턴주의 올림픽 산까지 보인다. 빅토리아 시내 쇼핑 중심가인 거버먼트 스트리트(Government Street)는 배스천 스퀘어로 이어지는데, 이곳은 영국풍의 고전미가 두드러진 곳으로 돌로 깔린 길과 유럽식 건축물, 저마다 개성 있는 레스토랑과 노천 카페 등이 광장을 둘러 싸고 있다. 캐나다에서 가장 오래 된 차이나타운도 몇 걸음 안 되는 곳에서 만날 수 있다.

부차트 가든 (The Butchart Gardens)

빅토리아에서 20Km, 자동차로 30분 걸리는 곳에 부차트 가든(The Butchart Gardens)이 위치해 있다. 마치 영국 왕실의 정원을 그대로 옮겨 놓은 듯하다. 이곳의 역사는 100년 전으로 거슬러 올라간다. 밴쿠버 아일랜드의 토트만에 도착한 로버트와 제니 부부는 자신들의 집에 'Benvenuto(이탈리아어로 환영한다는 뜻)'라는 이



가을이 되면 바로 제페니즈 가든의 단풍 나무들이 제각기 황금색과 붉은 색으로 옷을 갈아 입으며 겨울을 맞을 준비를 한다. 겨울이 되면 식물원이나 가든은 문을 닫는다. 물론 봄이나 여름만큼 흐드러지게 핀 꽃들을 감상할 순 없지만 또 다른 매력의 부차트 가든을 만날 수 있다. 아이스 링크가 오픈하고 캐롤송이 흘러 나오며 알록달록한 전구들이 불을 밝히는 크리스마스 트리들은 뜻밖의 즐거움을 선사한다. 부차트 가든의 개장 시간은 계절마다 다르며 대개 여름 시즌에는 오전 9시부터 오후 10시까지, 겨울 시즌은 오전 9시부터 오후 4시까지 문을 연다.

빅토리아의 랜드마크, 페어몬트 엠프레스 호텔 (The Fairmont Empress)

빅토리아의 페어몬트 엠프레스 호텔은 1908년에 문을 열었다. 고전적인 영국풍 건물 외관에 내부 인테리어도 18세기 영국 왕실을 재현해 놓은 듯 화려한 것이 특징이다. 엠프레스 호텔은 이너 하버가 한 눈에 내려다보이는 곳에 위치하고 있다. 호텔 외관은 은통 초록 담쟁이덩굴로 뒤덮여 있어 고풍스러운 아름다움을 자랑한다. 프랜시스 라텐베리(주 의사당의 설계자이기도 함)의 설계로 만들어진 건물로 1세기가 넘는 시간이 흘렀음에도 당시 모습 그대로 남아있다. 호텔 정면에는 1778년에 밴쿠버 섬을 영토로 획득한 영국 해군 함대 지휘관 제임스 쿡의 동상이 있다. 고전적인 디자인의 호텔 로비는 우아함의 극치를 보여주며, 점심 무렵에는 1층 라운지에서 영국 왕실의 애프터눈 티를 한가롭게 즐길 수 있다. 이 애프터눈 티는 영국 왕실의 식민지 시대부터 내려오는 것으로 호텔의 오랜 전통이기도 하다. 옛 모습을 잘 보존하고 있는 유럽풍의 호텔 내부는 누구에게나 개방하고 있으며 지하에는 호텔의 역사를 한눈에 볼 수 있는 사진과 식기류 등이 전시되어 있다. 477개의 럭셔리한 객실에서는 이너 하버의 숨막히는 전경을 즐길 수 있다. 📷

름을 붙이고 집을 가꾸기 시작하였다. 이탈리아 꽃인 스위트피와 장미를 심으며 그녀는 주변의 석회암 채석장을 하나 둘씩 아름다운 정원으로 바꾸어 갔다. 이렇게 시작된 부차트 부부의 정원은 100여 년이 지난 지금, 해마다 100만명 이상의 관광객들이 방문하는 세계적인 정원으로 자리 잡았다.

부차트 가든은 총 면적이 202,000m²에 달하며 선큰 가든, 로즈 가든, 제페니즈 가든, 이탈리아 가든 등 네가지 테마의 정원들로 나뉘어져 있다. 1년 365일 문을 여는 부차트 가든은 사계절 내내 아름다운 꽃들과 함께 다채로운 이벤트로 방문객을 맞이한다.

캐나다에서 봄이 가장 먼저 찾아오는 부차트 가든은 '봄의 서곡(Spring Prelude)' 행사를 통해 봄이 왔음을 알린다. 다양한 종류의 봄꽃들은 물론 부차트 저택 한쪽에 전시된 사진과 골동품 등을 통해 100년이 넘는 세월의 아름다움을 만끽할 수 있다.

여름 시즌은 6월 15일부터 9월 30일까지이다. 여름은 그야말로 부차트 가든의 진수를 경험할 수 있는 최적의 시즌이다. 세계인이 사랑하는 장미들이 로즈 가든을 가득 메우며 관광객들은 그 향에 흠뻑 취한다. 또한 정원내 야외 콘서트 무대에서는 다채로운 행사가 펼쳐지며 7월 4일부터 매주 토요일 밤에는 불꽃 축제가 열려 빛과 꽃이 조화된 환상적인 아름다움이 그 절정에 다다른다. 특히 올해 여름에는 부차트 가든 내 칠드런즈 파빌리온에 회전목마를 새롭게 오픈하여 이곳을 찾는 어린이들에게 더 큰 즐거움을 선사할 것으로 기대된다. 회전목마는 말 뿐만 아니라 곱에서 얼룩말, 낙타까지 공예가들이 18개월 간 직접 수작업으로 조각하였다. 이는 밴쿠버 아일랜드 내에서는 유일한 회전 목마이다.



교통편 | 한국에서는 매일 에어캐나다, 대한항공이 밴쿠버로 직항 운행한다.

〈밴쿠버에서 빅토리아까지 교통편〉

밴쿠버에서 빅토리아로 이동할 때는 페리, 버스, 항공 편 등 세 가지 방법이 있지만 수상 비행기를 타볼 것을 추천한다. 밴쿠버의 캐나다 플레이스 앞에서 수상 비행기나 헬리콥터를 타면 빅토리아의 중심가인 이너 하버에서 내린다. 약 30분이 소요되는데, 밴쿠버와 빅토리아의 경치를 하늘에서 한 눈에 감상할 수 있어 좋다.

〈시내 교통편〉

빅토리아의 시내 교통편으로는 버스와 택시, 렌터카 등이 있으며 해변에서는 자전거나 스쿠터를 이용할 수 있다. 그러나 이너 하버 부근에 숙소를 잡는다면 다운타운 근처 대부분의 관광명소를 걸어서 다닐 수 있어서 편리하다.

사진 및 자료제공: 브리티시컬럼비아 주 관광청 한국사무소 (Tel: 02-777-1977)

치과는 '믿음'을 심는 곳입니다! 치과치료, 가격이 아니라 '가치'로 결정하세요!



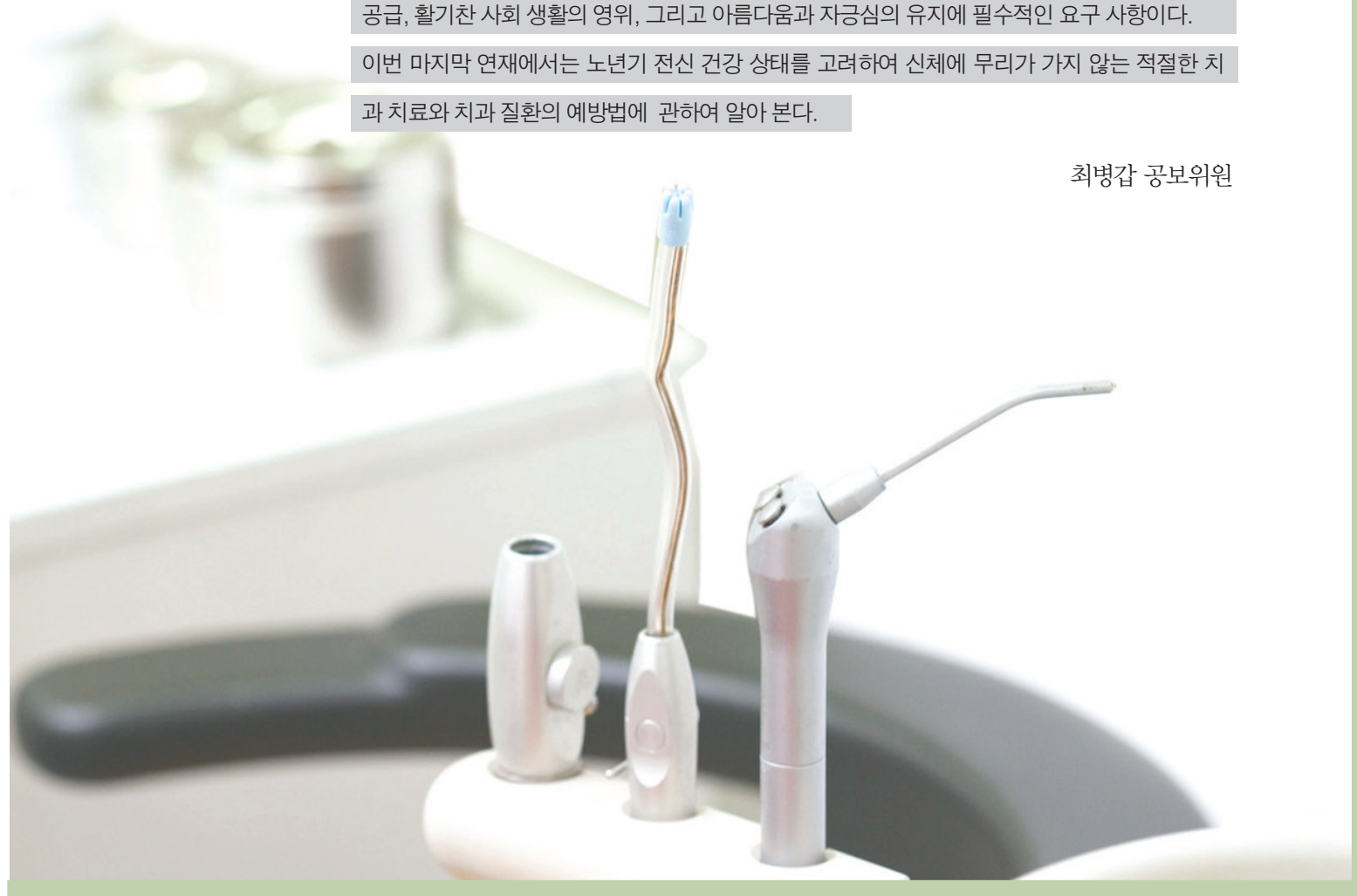
노년기의 치아관리

우리나라 국민의 평균 수명이 80세를 넘어가는 시점에서 60세 이후의 노후를 보다 건강하고 행복하게 보내기 위해서는 전신적인 만성 질환의 예방과 관리에 관심을 기울여, 합병증이 생기지 않도록 노력해야 한다.

그와 더불어 노년기의 건강한 구강 관리는 건강한 신체를 위한 균형 잡힌 음식의 섭취와 영양의 공급, 활기찬 사회 생활의 영위, 그리고 아름다움과 자긍심의 유지에 필수적인 요구 사항이다.

이번 마지막 연재에서는 노년기 전신 건강 상태를 고려하여 신체에 무리가 가지 않는 적절한 치과 치료와 치과 질환의 예방법에 관하여 알아 본다.

최병갑 공보위원



1. 만성적인 전신질환과 치과 치료 >

일반적으로 치과를 찾는 가장 흔한 이유는

치아 우식증(충치), 치주염(풍치), 사랑니의 통증 그리고 치아 결손 등이다. 따라서 치과에서는 썩은 부위를 갈아내고, 치아의 신경과 혈관 등으로 구성된 치수를 제거하고 소독하며 (근관치료, 보통은 신경치료라 함), 치석과 염증 조직을 긁어 내고(스케일링과 치주치료), 사랑니를 빼내며, 틀니를 만들고 이를 해 넣는 치료가 대부분이다.

따라서 치과 치료 중 생길 수 있는 통증을 방지하기 위하여 부분 마취를 하는 경우가 많고, 치료 시간이 많이 소요되며, 치과 기계의 소음과 진동 등으로 치과 치료에 대하여 심리적이고 신체적인 부담이 생기기 쉽다.

특히, 신체가 허약하고 만성적인 전신질환이 흔한 노년기의 환자들은 치과 치료로 인한 스트레스로 원하지 않는 영향을 받을 수 있으므로 치과 치료 전에 전신 상태를 꼼꼼히 검토하여 미리 대비하여야 하며, 가능하면 보호자를 동반하고 치과에 내원하도록 하는 것이 바람직하다.

노년기에 흔한 만성적인 전신질환

- 고혈압
- 심근경색
- 심장·혈관계 질환
- 뇌졸중
- 당뇨병과 그에 따른 합병증
- 항암치료
- 관절 손상을 인공관절로 대체

2. 약물의 남용과 오용의 예방 >

노년기의 만성적인 전신질환의 치료를 위한 약물의 사용은

치과 치료에 필요한 약물과 중복되거나 상호 작용을 일으킬 수 있으므로 항상 주의를 기울여야 한다.

같은 약이 중복되면 약물의 용량이 초과되어 신체에 작용한 후에 분해되어 배출이 되는 과정에서 간이나 신장 등에 무리한 부담을 줄 수 있고 심하면 손상을 입힐 수도 있다.

심장이나 혈관 질환으로 수술을 받거나 치료를 받는 경우에는 혈전의 형성을 막기 위하여 혈전용해제나 소량의 아스피린을 매일 복용하므로 피가 나는 치과 치료를 받고 나면 지혈이 되지 않아 고생 할 수 있다.

조절되지 않는 고혈압이나 뇌졸중 또는 심근경색의 발병 후 얼마 지나지 않은 경우에는 치과 치료 중에 혈압이 많이 오르거나 심장 발작 등의 가능성이 크므로 사전에 내과 의사와 상의한 후에 치료 시기를 결정하는 것이 바람직하다.

항암 치료 후, 신체의 저항력이 회복되기 전에는 상처의 치유력이 낮아져 있고, 고관절이나 무릎 등의 인공 관절 수술 후에는 감염의 위험이 높으므로 치아를 빼거나 치주 치료처럼 잇몸에 상처가 생겨 피가 나는 치료는 합병증이 생기지 않도록 사전에 처치를 하여야 한다.

조절되지 않는 당뇨병과 그에 따른 합병증으로 잇몸이 아물지 않거나 지혈이 되지 않을 수 있으므로 내과에서 조절이 된 후에 치과 치료를 하여야 한다.



3. 구강건조증 >

1) 구강건조증의 원인

구강건조증으로 타액(침)의 양이 현저히 감소한 상태가 지속되면, 음식을 씹고 삼키기 힘들고, 잇몸과 입안에 염증이 생기고 혀에 사상유두가 사라져 표면이 매끈하게 보인다.

또한 입안이 화끈거리고 통증이 느껴지며, 충치가 쉽게 생기고, 치주염, 칸디다균에 의해 감염되기 쉽고 구취가 심해진다.

틀니를 사용 중인 경우에는 틀니가 잘 붙어 있지 않고 떨어지기 쉽다.

구강건조증은 주로 노년층에서 볼 수 있으나, 노화에 의한 현상이라기 보다는 전신질환이나 현재 복용 중인 약물의 영향으로 생기기 쉽다.

구강건조증을 일으킬 수 있는 전신질환의 예

- 당뇨병
- 신장질환
- 우울증
- 쇼그렌 증후군

구강건조증을 일으킬 수 있는 약물의 예

- 식욕감퇴제
- 신경안정제(정온제)
- 항콜린성제제
- 항히스타민제
- 항우울제
- 이노제(고혈압치료제)
- 파킨슨씨병 치료제



< 구강건조증으로 입가에 염증 소견이 보이고 혀의 유두가 사라져 있다. (사진제공 고희섭 교수)

2) 구강건조증 관련 질환과 처치법

- ▶ 여러 치아에 걸쳐 동시에 생기는 다발성 치아우식증이 치경부와 교합면에 생기기 쉽다.
- ▶ 치주염이 악화되기 쉽고 특히 구강 내 진균 감염으로 잘 나타나는 칸디다증이 생기기 쉽다.
- ▶ 혀와 구강 점막은 화끈거리며 통증이 생기는 구강 작열감으로 입맛이 변하고 감각의 이상을 느낄 수 있고, 혀가 갈라지기도 한다.
- ▶ 타액의 감소로 윤활 작용이 감소되어 구취를 더 심하게 할 수 있고, 구강 궤양이 쉽게 생긴다.
- ▶ 구강건조증이 심하면 자신의 타액을 대체하는 인공 타액을 사용하여 수시로 입안을 헹궈주거나 타액의 분비를 촉진하는 약물을 복용할 수 있다.
- ▶ 공기가 건조하지 않도록 가습기를 사용하고, 입술에 보습제를 발라 건조를 방지하면 도움이 된다.
- ▶ 신맛의 과일과 채소를 섭취하고 무설탕 껌을 자주 씹어 타액의 분비를 촉진하는 방법도 추천된다.
- ▶ 치아우식증과 치주질환의 예방을 위하여 잇솔질을 보다 철저히 하고, 치실과 치간 칫솔을 사용하여 특히 치간부의 청소 효율을 높인다.
- ▶ 손의 사용이 부자유스러운 경우에는 전동칫솔 또는 음파 칫솔을 사용한다.
- ▶ 구강양치액이나 청결제를 사용한다.
- ▶ 불소 도포를 정기적으로 시행한다.

> 구강건조증으로 거의 모든 치아에 치아우식증이 보인다. (사진제공 고희섭 교수)



4. 구취 >

1) 구취의 원인

구취는 대화를 하는 입을 통해 상대방에게 불쾌감을 주는 입냄새를 가리키는데 심하면 악취라고 할 만큼 가정 및 사회생활에 문제를 일으킬 수 있다.

구취의 원인은 다양하지만 입으로는 항상 음식을 섭취하므로 구강 내의 원인에 기인하는 경우가 80~90% 이상으로 주로 입안에 존재하는 세균에 의해 일어난다.

1) 구강 내의 원인

- 치아와 혀에 남아 있는 플라그(치태와 설태) 및 치석
- 치아우식증
- 치주질환
- 구강 내 연조직의 염증
- 구강 내 칸디다증
- 혀의 열구나 균열
- 구강암
- 구강건조증
- 구강 내 불량 보철물
- 틀니의 관리 불량



입가의 염증, 혀의 균열과 칸디다증이 보인다.
(사진제공 고희섭 교수)

2) 구강 이외의 원인

- 흡연
- 편도 및 인두의 감염
- 상악동염(축농증)
- 호흡기 또는 위장계의 전신질환
- 월경과 임신에 의한 생리적인 변화



혀의 안쪽에 설태가 보인다.
(사진제공 고희섭 교수)

2) 구취의 진단

구강 내에 원인이 있는지 치과 검사를 통해 치아우식증, 치주질환, 구강 위생 상태, 혀의 상태, 불량 보철물, 타액의 감소로 인한 구강건조증의 여부 등을 평가한다.

구강과 연결되어 있는 코나 허파 등의 호흡계와 식도와 위장계 등의 상태를 평가한다.

보다 개인적인 방법으로는 다음과 같이 평가할 수 있다.

- 입안의 공기를 두손에 모아 직접 냄새 맡는 법
- 자신의 손목이나 손가락에 침을 묻혀 냄새를 맡는 법
- 치실을 사용하여 치아 사이를 청소하고 그 냄새를 맡는 법
- 손가락으로 혀를 긁어 플라그를 모아 냄새를 맡는 법

구취의 주성분은 휘발성의 황화합물로 알려져 있는데 구취측정기를 사용하여 보다 객관적인 수치로 평가할 수도 있다.

3) 구취의 예방 및 치료법

구취의 원인이 판명되면 그 원인에 상응하여 치료를 진행한다.

치과 질환이 원인인 경우에는 치과 질환을 치료한다.

구강 위생 상태가 불량이면 스케일링을 시행하여 플라그와 치석을 제거한다.

특히 혀의 플라그는 상처를 주지 않도록 주의하여 매번 양치할 때마다 청결하게 제거한다.

구취를 제거하는 양치 용액이나 분무제 또는 껌 등을 사용한다.

구취의 원인 중 하나인 구강건조증의 예방을 위해 인공타액을 사용하거나 타액 분비를 촉진하는 방법을 사용한다.

5. 노년기 치경부 결손의 치료 >

치경부(치아와 잇몸 경계부의 치근)는 장기간의 칫솔질이나 이갈이 영향 등으로 파여 시리거나, 음식물이 끼고 보기에 안 좋은 경우, 구강건조증으로 쉽게 썩어서 파인 경우를 볼 수 있다.

치경부는 그 형태가 금이나 아말감으로 봉해서는 잘 붙어 있지 않으므로 치아와 같은 색인 레진이나 글래스아이어나노머를 사용하여 접착을 시켜 형태를 회복한다.

이갈이가 심하거나 치아에 강한 힘이 계속 가해지는 경우에는 봉한 재료가 떨어질 수 있으므로 주의하여야 한다.

칫솔은 중간 정도 강도의 칫솔모를 사용하고 치약도 연마제가 너무 많지 않은 일반 치약을 사용하는 것이 바람직하다.

구강건조증이 있는 경우에는 충치 치료 후에도 다시 충치가 생기기 쉬우므로 보다 철저한 구강 위생 관리가 필요하며, 필요에 따라 정기적으로 치아 표면에 불소를 도포하면 효과를 볼 수 있다.

레몬 같은 강한 산성의 과일이나 콜라나 사이다 같은 청량 음료는 섭취 횟수를 줄이도록 하여 치아 표면이 산성 물질에 녹지 않도록 한다.

붕을 한 후에도 찬물이나 바람에 심하게 시리고 증상이 계속되면 근관치료(신경치료)를 시행해야 하는 경우도 있다.



< 이갈이가 심하거나 치아에 강한 힘이 계속 가해지는 경우에는 봉한 재료가 떨어질 수 있으므로 주의하여야 한다.



< 치경부의 파인 부위를 치아와 같은 색의 레진을 사용하여 형태를 회복하였다.

6. 틀니의 사용법과 관리 방법 >

1) 틀니의 사용법

1. 완전틀니는 앞니로 음식을 자르거나 씹으면 틀니가 빠질 수 있으므로 어금니로 씹는 연습이 필요하다.
2. 새틀니로 음식을 씹으려면 연습이 필요하며 보통 6~8주가 걸린다.
3. 아래 틀니는 위 틀니에 비해 적응이 어렵고 보다 많은 연습이 필요하다.
4. 틀니를 끼고 발음이 잘 안 될 때에는 책이나 신문을 큰 소리로 읽는 연습을 계속하여 혀가 틀니의 모양에 익숙해지면 발음이 좋아진다.
5. 틀니를 처음 끼면 입안이 팍 차는 느낌으로 답답하고 침이 많이 나올 수 있지만 시간이 지나면 없어진다.
6. 불편한 부분은 치과에서 조정해야 한다. 만약 환자 자신이 임의로 틀니를 고치거나 손을 보면 필수 부위가 손상돼 수리가 힘들어질 수 있으므로 주의해야 한다.
7. 틀니는 잇몸에서 힘을 받기 때문에 시간이 지나 잇몸이 점점 없어지면 처음에 잘 맞던 틀니가 헐거워지고 아픈 부분이 생기므로 1년에 1~2회 정도 정기적으로 조정을 하고 필요하면 수리를 해야 한다.
8. 치과에서 계속 틀니를 다시 만들어도 적응이 안 되고 불편한 경우에는 턱의 이상이 원인이므로 턱관절 치료를 받고 나서 턱의 상태가 정상으로 회복이 된 후 틀니를 끼워야 적응할 수 있다.



< 위턱과 아래턱에 부분틀니를 끼고 있는 모습.



< 위턱과 아래턱에 완전틀니를 끼기 전과 낀 후의 모습.

2) 틀니의 관리방법

1. 틀니는 치아와 마찬가지로 음식물과 플라그가 붙어 표면이 지저분해지므로 식사 후에는 꺼내서 깨끗이 닦아주어야 한다.
그냥 방치하면 치석과 음식물 색소가 남아 색이 변하고 세균이 자라게 된다.
2. 특히, 틀니에 있는 인공치아와 치아 사이나, 부분틀니의 금속 고리 부분이 오염되기 쉬우므로 주의한다.
3. 틀니는 틀니 전용 칫솔이나 중간 강도의 칫솔로 닦고, 치약을 사용하면 표면이 마모되기 쉬우므로 식기용 세제나 비누를 사용하여 세척한다.
4. 틀니를 닦을 때 미끄러져 바닥에 떨어지면 금이 가거나 부러지므로 항상 물을 담은 통을 아래에 준비하고 세척한다.
5. 잘 때는 틀니를 끼지 말고 빼서 잇몸의 혈액 순환을 돕도록 하고 틀니는 세척 후에 찬물에 담가 보관한다.
6. 일주일에 2~3회 정도, 30분 이상 정기적으로 틀니 세정액에 담궈 남아 있는 오염물을 제거한다.
7. 틀니의 주 재료는 플라스틱 계통의 합성수지이므로 끓는 물에 삶으면 형태가 변하게 되고 공기 중에 놓인 상태로 시간이 오래 지나면 건조해져서 변형이 일어나므로 물 속에 보관해야 한다.



<
위턱 부분틀니의 잇몸이 없어져
헐거워지고 아픈 부분이 생겨,
틀니의 없어진 잇몸과
인공치아를 새것으로 교체하였다.

7. 임플란트 지지 틀니 >

완전틀니는 잇몸에서 씹는 힘을 감당해야 하므로
치아에 비해 20~25% 정도 밖에 힘을 줄 수 없고, 시간이 지나면 잇몸이 줄어들어
헐겁고 아픈 부위가 생기므로 정기적으로 수리를 하고 조절을 해야 한다.

남은 치아를 이용하여 만든 부분틀니는 치아에 고리를 걸어 사용하기 때문에
치아에서 일부 힘을 담당하므로 안정되어 완전틀니보다 사용하기가 수월하다.

치아가 없는 완전틀니 대신 임플란트를 2~6개 정도 심어서
틀니에 가해지는 힘을 지지하도록 하면 씹는 힘도 커지고 틀니도 보다 안정되므로 사용이 수월하게 된다.

잇몸이 심하게 줄어 완전틀니가 헐겁고 움직여서 아프거나
적응이 어려운 경우에 임플란트 틀니가 추천된다.



위턱에 임플란트 2개를 시술하고 자석을 연결하여 임플란트 자석 틀니를 만들면 헐겁지 않아 사용하기 편리하다.



아래턱의 잇몸이 줄어들어 헐겁고 아파서 송곳니 부위에 임플란트 2개를 시술하고 임플란트 지지 틀니를 만들었다.

디지털 시대, 흑백의 감성을 추억하다

지나온 발자취를 찾아 떠나는 과거로의 회귀가 그리운 세상이다.

혹시 요즘 우표 값이 얼마인지 아는가?

지적대는 라디오 주파수를 어렵사리 맞추고 DJ에게 전할 사연을 '한 자 한 자' 또박또박 써 내려가던 그 시절 나의 손편지가 그림다고 생각한 순간 들어버린 의문 하나.

“우표 하나가 얼마야?”



D i j i l o g



인사동 거리에서 종종 만날 수 있는 옛 달력에는 우리가 잊고 지냈던 그 시절 삶의 모습이 그대로 살아 숨쉬고 있지만, 빠르게 변화하는 이 세상의 벽에 걸리는 순간 '복고'라는 이름으로 불린다. 공중전화, 트랜지스터 라디오, 흑백 TV, 필름카메라, 액자, 켜켜이 먼지를 머금고 있는 낡은 책, 편지... 이 모든 것은 스마트폰, MP3, 인터넷 라디오, DSLR, 디지털 액자, 전자책, 이메일로 빠르게 변화하고 있다.

얼마 전 지식경제부가 디자인진흥원과 함께 2011년 국내 산업계가 주목해야 할 디자인 트렌드 키워드 5가지를 발표했다. '친환경&지속가능, 아시아, 스마트, 뉴프리미엄, 과거회귀'가 바로 그것이다. 이 중에서 과거회귀라는 트렌드 키워드에 주목하자. 모 기업에서 2009년에 출시한 클래식 TV가 그 일례로, 1960년대 감성을 새롭게 재해석한 디자인 제품이다. 클래식 TV는 '디지로그(Dijilog)'라는 말에 딱 걸맞은 인기를 누리고 있다. 디지털 기반과 아날로그의 정서가 조화를 이루는 또 다른 기술을 의미하지만, 디지털 기술의 발전만으로는 사람의 감성까지 지배할 수 없다는 시장의 깨달음이 반영된 것이다. 가장 좋은 디지털이란 감성적이고 인간적인 것이어야 한다는 인식이 먼저이다. 디지털에 길들여 기면서도 옛 것, 사람과의 어떤 아날로그적 감성 코드를 발견하며 기뻐하는 우리. 첨단 기기들이 디지털 세상의 중심이라 하지만, 결국 그 모든 것의 중심은 사람의 감성에서 출발했다. 그래서일까? 오늘도 우리는 흑백 감성의 아날로그를 추억한다.

우표값에 대한 궁금증은 키보드로 간단하게 해결했다. '2011년 우표값' 검색, 클릭, '250원'이다.

닥터齒의 진료일기

조정근 공보위원

사례 1

성명 최OO
나이 33세
성별 여

벌어진 앞니

(전치부-오른편 송곳니부터
왼편 송곳니까지의 6개의 치아)를
어떻게 할까?

모든 환자분께 최선을 다하는 것은 어떻게 보면 치과의사의 입장에서 너무나도 당연한 일입니다. 더욱이 그 대상이 미혼의 여성환자이고 내원목적이 심미적인 이유로 앞니(전치부)를 치료하기 위해서라면 최상의 결과를 도출해내기 위한 여러가지 방법을 놓고 좀 더 신중한 결정이 필요하지 않을까 생각합니다. 물론 보편적으로 6개의 전치부를 라미네이트나 엠프레스, 지르코니아 등의 도재를 사용해서 치료하는 훌륭한 방법도 있지만 부득이하게 치료과정에서 치아를 삭제해야 하고 완성된 보철물에는 수명이 정해지기 때문에 가급적이면 가역적인 치료방법을 찾기 위해서 노력했습니다.



초진 사진



정면
좌측면 / 우측면
상악 / 하악

전치부의 Bolton 비율을 측정해보니
상악(위턱) 전치부 치아의 폭경이
하악(아래턱) 전치부 치아의 폭경보다는
상대적으로 작았습니다.

TIP

Bolton 비율이란, 상악과 하악의 오른편 송곳니부터 왼편 송곳니까지 6개 치아의 폭을 각각 합산한 상악 전치와 하악전치의 비율로 상악전치에 대해서 하악전치의 비(比)가 77.2%가 되는 경우 안정적인 교합을 갖게 된다. Bolton 비율이 커지면 상대적으로 하악전치가 상악전치에 비해 Bolton 비율이 작아지면 상악전치가 하악전치에 비해서 크다.

Dental

Clinic

Diary

교정
치료 후

하악전치부는 공간이 없고, 상악전치부는 공간이 많아서
어떠한 치료를 하던 상대적으로 작은 상악전치부에
공간이 남게 될 것이라는 것을 예상할 수 있었습니다.
그렇다면 교정적으로 상악전치부에 산재해 있는 공간을 한쪽으로 몰아서
한부위에만 **부분적인 라미네이트를 하면**
치아 삭제 없이도 치료가 끝낼 수 있다고 판단되었습니다.
대신 치료기간이 많이 걸리는 단점이 있어서
환자분께 동의를 구하고 교정치료를 시작했습니다.



정면
좌측면 / 우측면
상악 / 하악

상악송곳니 뒷편으로 몰아진 공간이 보인다.



부분적인 라미네이트 후
측절치 후방으로 몰아 놓은
공간이 폐쇄됐다.

사례 2

성명 이OO
나이 38세
성별 여

환자분은 하악 앞니(전치부)중
가운데 치아가 많이 아파 내원하셨습니다.

구강검진시 농이 배출되었으며 **심하게 흔들렸고**
방사선 사진을 찍어서 확인해 본 결과 **치료 가능성이 전혀 없는 치아**였다.



초진 시 정면 사진 _ 사진상의 오른쪽 맨 앞의 치아가
심하게 부어있는 것이 보인다



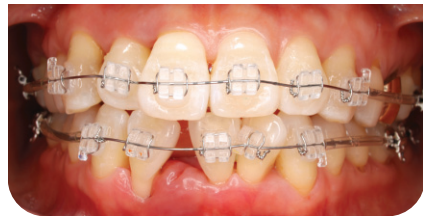
초진 시 하악 사진 _ 많이 회전된 앞니가
뽑아야 하는 치아

발치를 하고 난 후 보니 공간이 치아를 하나 해 넣기엔 많이 협소하고
또 인접치아들도 정도의 차이는 있으나 잇몸상태가 썩 좋지는 않았습니니다.
발치공간을 인접치아에 걸어서 폐쇄하는 브릿지는 향후 예후를 장담할 수 없어서
다른 치료 방법을 찾기로 했습니다.

위(상악) 아래(하악) 전치부(오른편 송곳니에서 왼편 송곳니까지의 6개의 앞니)의 Bolton비를 계산해보니
 하악전치부는 치아 한개가 발치가 되었음에도
 1.6mm정도 밖에 상악전치부에 비해서 모자라지 않았습니다.
 그래서 인접치에 0.8mm씩 부분레진 비니어(치아색과 동일한 심미재료)를 붙이고
부분 교정치료를 통해 상악과 하악의 전치부를 배열하기로 했습니다.



**발치된 인접 치아에
 부분 레진 비니어를 부착한
 정면 사진** _ 정확하게 0.8mm정도의 두께로
 인접치아에 부착하였다.




**치료과정의
 정면 / 좌, 우측면 사진** _ 교정치료를 진행하여
 치아를 가지런하게 배열함과
 동시에 발치공간을 폐쇄한다.

교정
 치료 후



정면
 좌측면 / 우측면

치료가 끝나고 장치를 제거하고 나니
 내려간 잇몸이 눈에 거슬리기는 하지만
치아 삭제 없이 치료가 마무리되어
 환자분은 만족스럽다면서 좋아하십니다.

그 모습을 보니 저 역시 기분이 좋습니다. 

Xylitol

자일리톨, 알고 씹자

과일이나 채소에도 들어있는 천연감미료로 충치원인균 유탄스균 독을 없애 핀란드, 스웨덴, 노르웨이, 영국, 일본, 네덜란드 등의 치과의사회나 식약청에서 충치예방효과로 추천하는 자일리톨. 우리나라에서도 자일리톨이 충치발생율을 47.1% 감소시킨다는 연구결과가 있다.

하찮은 물건을 지칭할 때 사용하던 '껌값'. '껌값'의 가치를 바꾼 '자일리톨껌'이 시판된지 10년이 되었다. 치아건강을 위한 식품으로 인정받기까지 '자일리톨 껌'은 오랜 시간을 거쳤으며 마침내 우리 생활의 한 부분으로 자리잡았다. 하지만 충치 예방에 도움이 된다는 사실만 알 뿐, 어떻게 해서 충치를 예방할 수 있는가를 아는 사람은 드물다.


그렇다면 자일리톨이란 무엇일까? 자일리톨은 딸기나 시금치 등의 과일과 채소에도 함유돼 있는 당분으로, 주원료는 자작나무나 떡갈나무 등에서 추출되는 자일란, 헤미셀룰로오스 등이 합쳐진 것이다. 자일리톨이 주로 자작나무에서 추출되기 때문에 한자로 목당(木糖)이라 부르며, 핀란드에서는 '자작나무 설탕(birch tree sugar 또는 birch sugar)'이라고 부른다. 단 정도는 설탕과 거의 같으나 칼로리는 설탕의 약 75%로 낮으며, 용해열이라 하여 주위의 열을 흡수해 청량감을 주는 천연감미료이다. 입 안에서 녹으면서 단맛과 청량감을 동시에 준다. 지금 같은 츄잉껌 형태는 1975년 핀란드에서 처음 발매됐다. 자일리톨은 자작나무 등의 나무칩을 갈아 자일란을 분리한 뒤 가수분해하여 자일로스를 만들고 마지막으로 환원시켜 제조하는데, 현재로서는 이 방법이 가장 경제적이며 수율이 높고 또 순도도 높은 것으로 알려져 있다. 자일리톨은 6개의 탄소로 만들어지는 6탄당인 포도당과 달리 5개의 탄소만으로 이루어진 특유한 5탄당 구조를 가지고 있다. 이 5탄당 구조를 가지고 있기 때문에 충치 예방에 효과가 있다. 자일리톨을 제외한 대부분의 감미료는 이런 효과가 없다. 아울러 자작나무에서 생산되는 자일리톨은 옥수수 등에서 추출되는 자일리톨에 비해 이산화탄소 배출량도 1/20에 불과하다.

일반적으로 충치는 강력한 충치원인균인 유탄스균이 음식물에 들어 있는 포도당 등을 먹고 배출하는 젖산과 치아의 표면을 부식시키는 현상을 말하는데, 유탄스균은 6탄당은 쉽게 분해하지만 5탄당인 자일리톨은 분해하지 못한다. 자일리톨을 투여하게 되면 입 안의 충치균인 유탄스균이 자일리톨을 설탕으로 착각해 섭취한 뒤 발효를 시키려고 하지만, 발효되지 않는다는 사실을 깨닫고 다시 배출하게 된다. 이 과정을 계속 되풀이하면서 유탄스균은 자체 독성이 떨어지게 되는데, 이를 '자일리톨의 무익회로(無益回路/아무 이익이 없는 행위를 되풀이하는 것) 현상'이라고 부른다. 자일리톨은 이 현상을 통해 유탄스균의 활동력을 떨어뜨리거나 플라크를 줄게 만든다. 쉽게 말해 자일리톨이 충치균인 유탄스균의 '충치독'을 없애는 것이다. 이로 인해 충치의 원인인 산(酸)이 발생하지 않고, 결국 활력이 떨어진 충치균은 치아 표면에서 떨어져 나가게 된다. 더욱이 자일리톨은 입안을 시원하게 해 주는 청량 효과까지 있어 침 분비를 촉진하는 등 충치 예방에 적합해 충치 예방 식품의 첨가물로 이용되고 있는 것이다. 최근 일본 나카이 교수의 연구에 따르면 임신부가 씹으면 자녀에게 충치원인균인 유탄스 감염이 조기 차단되어 엄마와 아기가 충치예방효과를 볼 수 있다는 결과도 나왔다. 아울러 산모가 자일리톨을 매일 3회 6g을 섭취하면 아이들 충치발생율이 핀란드(50%), 스웨덴(30%), 일본(40%) 감소한다는 연구결과가 있다. 우리나라 경북대 치의학전문대학원 송근배 교수가 2005년부터 2009년 실시한 대구지역 산모들의 모자감염 연구에서 자일리톨 섭취를 중단해도 충치예방효과를 볼 수 있다는 결과를 최근에 발표했다. 유아원 어린이를 대상으로 한 연구에서는 자일리톨 섭취로 충치발생율이 47.1% 감소되었다.



하지만 자일리톨을 충치 예방용으로 활용하려면 우선 자일리톨 함량부터 확인해야 한다. 단맛 성분의 50% 이상이 자일리톨인 제품만 충치 예방 효과를 지니기 때문이다. 함께 이용하는 감미료 역시 입 안에서 충치균에 발효되지 않고, 산을 발생시키지 않아야 한다. 이와 더불어 치아를 부식시킬 수 있는 구연산이 함유되어서는 안 된다. 또한 자일리톨 덩어리를 제대로 보려면 자일리톨이 입안에 오랫동안 남도록 해야 한다. 껌이 가장 효과적인 이유가 바로 이것이다. 음료, 요구르트 등 입안에 머무는 시간이 짧은 식품에 들어 있을 경우 효과가 떨어지게 된다.

이와 같은 효과를 통해 우리나라에서는 2004년 7월 식품의약품안전청에서 '원료 성분 인정 규정'에 따라 자일리톨을 건강기능식품으로 공식 승인했다. 그러나 충치 예방과 구강 건강 유지에 있어 하나의 수단으로 생각해야지 전적으로 의존해서는 안 된다. 식사나 간식 후 물로 입안을 헹구거나 칫솔질을 하는 것은 기본 중 기본이다. 입안에 다른 당이 있을 경우에는 이 기전은 발휘되지 않는다. 구강 내 다른 당의 농도가 낮은 식사 후나 잠잘 때 자일리톨을 섭취하면 좋은 이유가 바로 세균이 양이 적은 다른 당보다는 자일리톨을 선택해서 받아들이기 때문이다.

옛 선조들은 생활에서의 오복(五福)중의 하나로 치아의 건강을 최고로 꼽았다. 그만큼 잘 먹는 것을 건강으로 가는 지름길로 생각했던 것이 아닐까 싶다. 이런 옛말처럼 우리는 평소 치아의 건강을 위해 항상 주의를 기울여야 할 것이며, 그 곁에 자일리톨이 함께 할 것이다. 

치과영역에서 MTA(Mineral trioxide aggregate)를 이용한 다양한 술식과 임상증례

김방수 공보위원

MTA는 1990년대 초 미국 로마린다 대학의 Torabinejad 교수에 의해 개발된 재료다. calcium oxide(50~75%), silicon dioxide(15~25%), bismuth oxide로 구성된 일종의 건축용 세멘트와 같은 조성을 갖는 수경성 물질로 치과분야에서는 출혈이 되는 환경에서도 사용할 수 있는 유용한 재료라 하겠다. 초기엔 주로 치과보존학 분야에서 제한적으로 사용하였으며 천공이나 치근단 절제술 후 역충전시에 이용되었지만, 최근엔 치근단폐쇄술이나 치수복조 뿐만 아니라 근관 충전물질로써도 사용되어 좋은 결과를 보이고 있다.

MTA는 생체친화성, 확실한 밀폐성, 경조직으로 치유되는 성질, 항균성, 수경성 특징 등 많은 장점을 갖는 재료이다. 반면, 조작이 어렵고 비싼 가격, 긴 경화시간, 변색 등의 단점도 가지고 있다.

여기에서는 최근에 치과 영역에서 MTA를 어떻게 이용하는지에 대해 다양한 임상증례를 통해서 알아보려고 한다.

상품화된 MTA



OrthoMTA



ProRootMTA

MTA의 다양한 임상적용 증례

1. 역충전 (Retrograde Filling)

Replantation, transplantation이나 Apicoectomy시 retrograde filling에 응용

▶ Replantation(의도적 재식술)

하악 제2대구치 의도적 발치 후 재식술; 치근단 병소가 크고 재근관치료가 쉽지 않은 경우 치근침에 역충전



초진



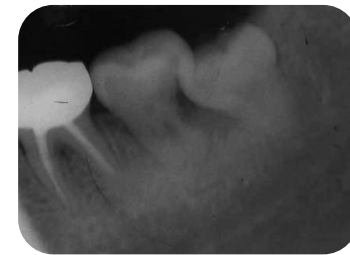
Replantation 후



2개월 후

▶ Transplantation

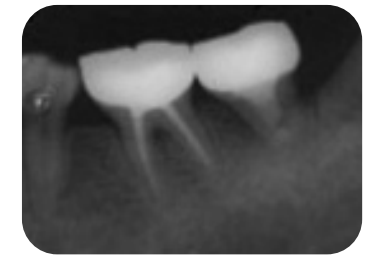
치근이 흡수된 하악 제2대구치 발치 후 제3대구치를 제2대구치 위치에 재식술시 치근침에 역충전



초진



Transplantation 후



3개월 후

▶ Apicoectomy(치근단 절제술)

하악 제1대구치 원심치근단 병소를 치근단 절제술 후 MTA로 치근단 폐쇄



초진



치근단 절제술 후 골이식

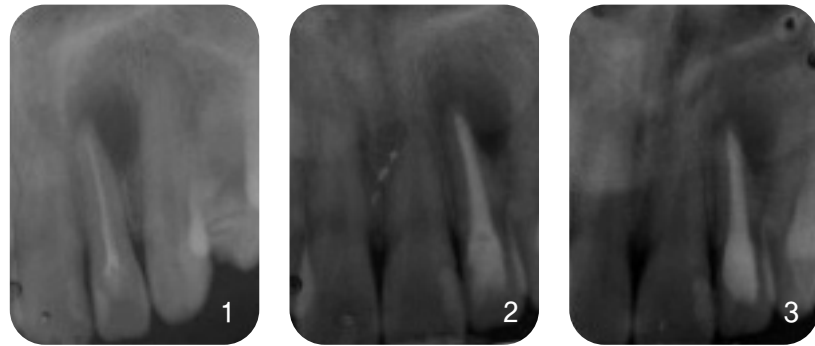


2개월 후

2. 순방향 근관충전 (Orthograde root canal filling)

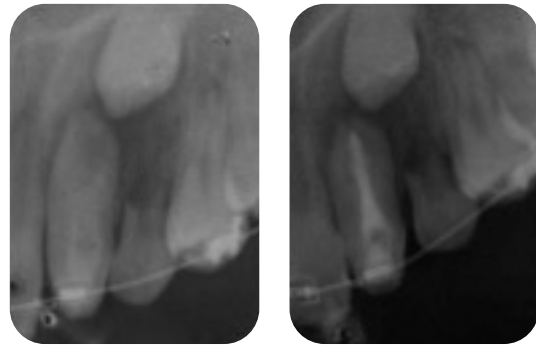
전통적인 근관충전재인 G-P com과 sealer를 대체할 새로운 근관충전재(root canal material)로써 MTA.

▶ 상악 측절치 순방향 근관충전 : 치근단 농양과 누공이 형성된 경우 근관치료



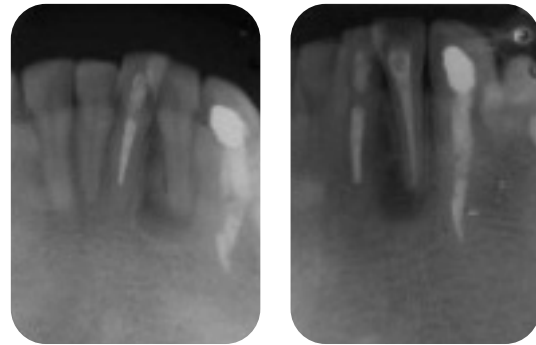
1. 초진
2. 치료 후
3. 1개월 후

▶ 상악 측절치(치내치) 순방향 근관충전



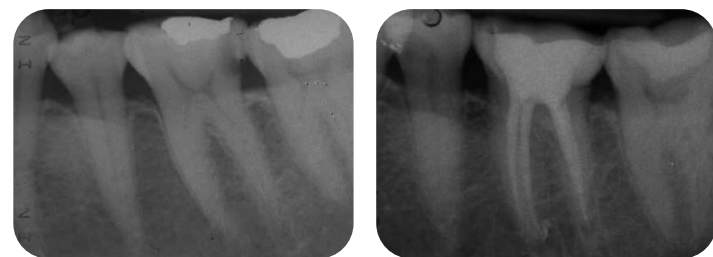
초진 치료 후

▶ 하악전치 순방향 근관충전



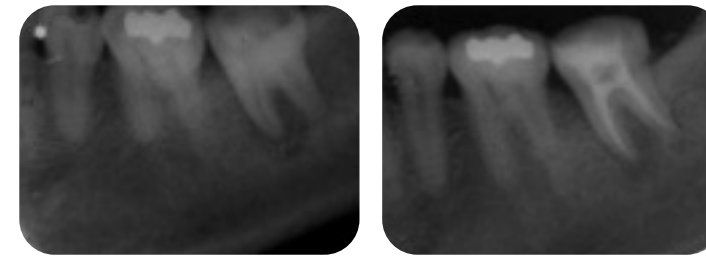
초진 치료 후

▶ 하악 제1대구치 순방향 근관충전



초진 치료 후

▶ 하악 제2대구치 순방향 근관충전



초진 치료 후

3. 치수복조 (Pulp capping)

소아나 청소년기의 영구치에서 MTA를 이용하여 치수복조 후 치수강내 dentinal bridge 형성을 유도하는 술식

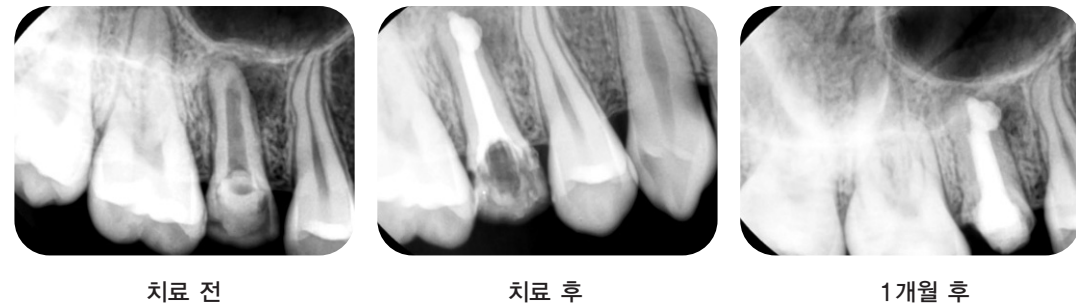


치료 전 MTA를 이용한 치수복조 교정을 위해 레진으로 충전치료

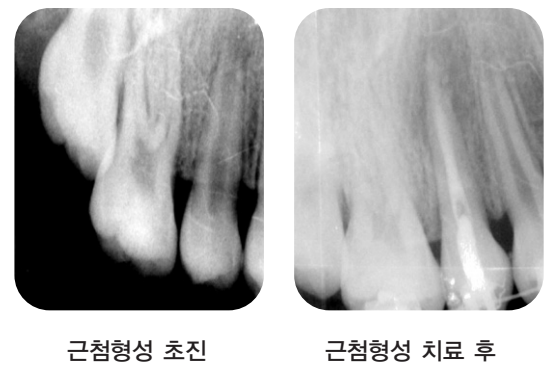


초진 치수복조 후 3개월 후

4. 내흡수에 의한 천공 충전수복
(Repair of perforation secondary to internal resorption)

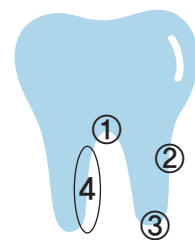


5. 치근단 폐쇄술(Root apexification)과 치근단 형성술(Apexogenesis)



6. 치료 중 천공의 폐쇄 (Internal repair of iatrogenic perforation)

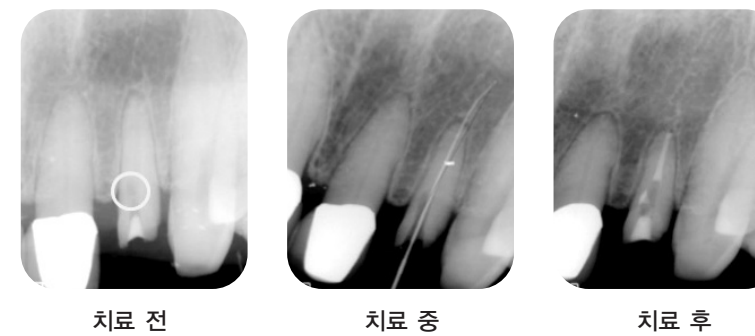
- 1) 치근 분지부 천공
- 2) 치근 측방 천공
- 3) 치근첨 천공
- 4) stripping



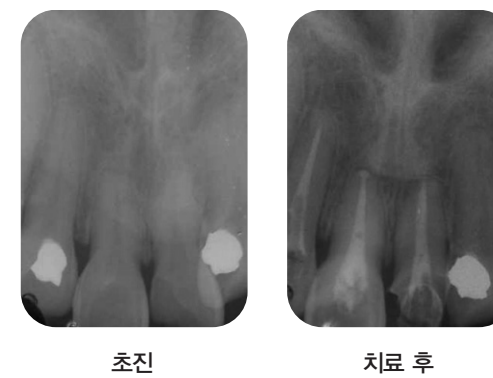
치근 분지부 천공(Furcation perforation)



측방 천공 (Lateral perforation)



치근첨 천공 (Apical perforation)

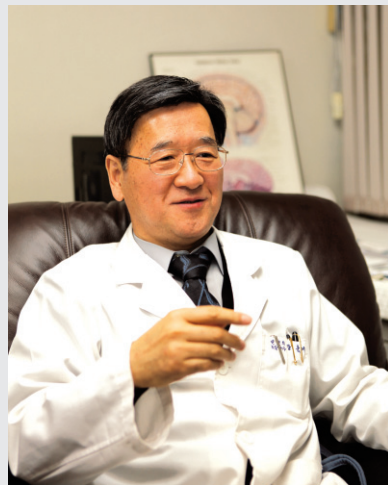


Stripping



STRESS & Depression

스트레스와 우울증



장순기(張淳基)
서울대학교 의과대학 졸업
신경정신과전문의
서울시치과의사회 심리상담 자문의

스트레스 없는 유토피아는 없다(?)

우리의 삶에서 스트레스는 피할 수 없는 필요조건 인지도 모른다. 아마도 망우리에 드러누우면 없어지려나? 사후 영혼의 세계에도 유스트레스(eustress)는 있겠지!

그런데 스트레스를 많이 받는 사람이 심장병과 암도 잘 걸린단다. 또 스트레스가 만병의 근원이라니 걱정이다. 그래서 부처님도 '네 몸에 병 없기를 바라지 말라' 고 했던가.

스트레스란 무엇을 지칭하는 말이고 그 정체는 과연 무엇일까? 귀신도 그 정체성을 정확히 밝히고 이름을 정확히 불려주고 그에 합당한 대접을 해주면 떠나간다고 했다. 스트레스는 쉽게 생각해서 우리 몸에 나쁜 영향을 끼치는 자극을 총칭한다고 볼 수 있다. 원래는 물리적으로 누르는 힘을 가리키는 물리학 용어였는데 샬리에르가 생리학에서 처음으로 사용하여 의학분야에서 사용하다가 오늘날에는 광범위하게 통용되는 파워풀한 용어가 되어 말자체로도 정신적인 스트레스를 주는 귀신 같은 실체가 되어 버렸다.

특히 정신과 질환은 스트레스와 관련이 더 많겠지만 '급성 스트레스장애와 외상 후 스트레스장애' 처럼 병명 자체에도 버젓이 들어와 있는 경우도 있다.

스트레스는 우리가 살면서 갑자기 당하는 위기나 예기치 않은 재난을 당한 후 심약(?)한 사람이 빠져들기 쉬운 함정이다. 평소엔 마음의 준비가 되어 있고 몸과 마음의 훈련이 잘 되어 있으면 약간의 고통과 어려움이 있겠지만 시간이 흐르면 회복력을 발휘하여 회복된다. 세월이 약이다. 몸과 마음을 훈련하여 마음의 근력을 기르고 자기(self)에 대한 믿음을 가지고 유연하게 견디어 나가야 하는 것이다. 이때 혼자서 모든 것을 다 해결하려고 스스로를 너무 들볶지만 말고 믿을 만한 사람과 상담하며 어려움을 같이 나누면 좀 도움이 된다. 급성기에는 성급한 결단을 내리지 말고 소망을 가지고 인내하며 억지로라도 낙천적으로 되려고 노력하며 좀 뻘뻘해지는 것이 좋다.



인체의 스트레스 대응체계(stress coping system)를 보면 눈동자가 커지고 심장이 쿵쿵 뛰고 손발에 땀이 나고 위·장관과 생식기는 오그라들고 자율신경이 작동하여 여러 응급상황에 대처하며, 이런 우리 몸과 마음을 위무하고 격려하기 위하여 스스로 만병통치약인 스테로이드 호르몬을 분비한다. 조물주의 작품으로 아주 잘 만들어져 있다. 흥분기, 저항기, 쇠퇴기를 주기적으로 거치면서 리듬감을 가지고 대처하게 된다. 부신피질의 사이클이 3일이라 '작심삼일(作心三日)'이란 말이 여기서 비롯되었다는 얘기도 있다. 인간 의지의 작용이라기보다 생명유지를 위한 자율적 반응이 먼저다. 욕심이 많은 사람은 3일마다 작심하면 된다.

고통이 심하면 뇌에서는 행복 호르몬인 엔도르핀이 나온다. 웃으면 엔도르핀이 나온다는 말도 맞지만 사실은 이플 때 우리 몸이 잘 견디어 내라고 스트레스 호르몬인 코티졸과 함께 엔도르핀도 준비해두고 있는 것이다.

이쯤에서 눈치 챘겠지만 스트레스 자체는 평균처럼 나쁜 것만은 아니고 또 대응시스템 역시 완벽한데, 문제는 인간이 물리적·신체적 존재만이 아니라 심리적·정신적 존재라는 점이다. 과거의 경험과 왜곡된 기억, 성급한 판단과 감정의 개입, 체면과 종교, 문화적 영향 등으로 복잡하고 과대하게 반응하기 쉽다. 원래 고급하게 만들어진 존재이니 고급스런 고민이 많을 수밖에 없다. 다른 동물보다 크게 발달된 뇌를 가진 인간이 해마부위에 기억을 차곡차곡 쌓아 놓은 것까지는 좋은 데 그 중에서 나쁜 기억을 오래 저축해 두는 습관이나 유비무환의 정신이 너무 투철하여 미래에 대한 예기불안(anticipatory anxiety)이 심하여 일을 더 어렵게 만들기도 한다. 또 해마 옆에는 감정을 관장하는 편도체가 붙어 있어 기억을 저장할 때는 물론 회상 시에도 많은 영향을 미친다. 감정의 영향으로 스트레스를 더 느끼고 필요 이상으로 과대반응하거나 부적절한 행동을 하게 된다.

사람에게 문제되는 스트레스는 복합적이고 정신적인 임팩트가 더 강한 스트레스일 것이다. 정신과 육체를 분리해서는 사람이 아니듯이 고급한 존재인 인간은 영·혼·육이 협력하여 일사분란하게 잘 대처하고 대응하고 성장해나가야 하는데 그렇지 못할 때 스트레스 등 응급상황에 억눌려 헤쳐나지 못하고 병으로 발전하는 것이다. 마음에는 원이로되 육신이 약하다.

어떤 경우에는 육체가 제멋대로 과잉 반응하여 과거의 나쁜 기억만을 근거로 알레르기 반응을 일으켜 문제를 키우는 일도 많다. 개는 무서워하며 도망치는 아이에게는 더 달려드는 법이다. '이 백성이 지식이 없어 망하는도다' 라고 하나님께서 한탄하셨듯이 인간이 참다운 지식이 없으니까 무서워서 도망치다가, 혹은 제 잔 피에 스스로 속아서 과잉 반응하다가 병을 키우는 수가 많다.

예를 들어 공황장애는 의욕이 넘치고, 긴장하고 지나치게 열심히 일하는 청년남자에게 잘 오는데 어느 날 갑자기 불안이 엄습하여 심장이 터질듯이 빨리 뛰고 식은땀이 나고 호흡곤란·흉부 압박감·현기증·이인증까지 생기고 졸도하거나 할 것 같고 이리다 자제력을 잃거나 미쳐버리거나 앓을까 걱정하는 등 안전부절 못하는 상태가 되기도 한다. 이때는 약도 잘 안 듣고 응급실에 가서 여러 검사를 받고 주사를 맞고야 안정이 된다. 과호흡증후군이란 진단을 받고 비닐 백을 뒤집어쓰고 자기가 내뿜 숨을 다시 들어 마셔 안정을 되찾기도 한다. 이런 불안 발작은 고감신경의 과잉으로 나타나는데, 내가 나를 믿지 못하고 육체가 정신의 말을 듣지 않을 뿐 아니라 영혼까지도 혼란하게 뒤흔들어 놓은 경우이다.

스트레스를 좋은 스트레스(eustress)와 나쁜 스트레스(distress)로 나누기도 하는데, 좋은 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤처럼 고밀도 콜레스테롤과 저밀도 콜레스테롤로 나누어 불포화 지방산은 많이 먹어라 식의 충고를 할 수도 없다. 사실 스트레스는 개인에 따라 같은 정도라도 느끼는 강도가 다르고 어떤 사람에게는 스트레스인데 다른 사람에게는 스포츠일 수도 있다. 우울성향이 있는 사람은 모든 자극이나 변화를 distress로 받아들인다. 항상 피곤하고 지쳐 만성피로증후군이 되기도 한다. 재미있는 것은 스트레스 척도 표를 보면 미국에서는 배우자의 사망이 가장 점수가 높고, 우리나라에서는 자식의 사망이 가장 스트레스가 높다. 양국

공히 결혼이나 승진 등 좋은 일도 스트레스 점수가 꽤 높다.

‘어떻게 받아들이느냐’에 따라서 유익한 스트레스가 될 수도 있고 나쁜 스트레스로 남을 수도 있다는 말이

다. 같은 동작도 어떤 사람에게는 운동이고 다른 사람에게는 스트레일 수가 있다. 마음가짐에 따라 모든 스트레스를 유스트레스로 받아들일 수도 있다. 마음 챙김 명상(mindfulness meditation)에 서처럼 매순간순간 몸과 마음을 한 방향으로 한 번에 한 가지 일에 만 몰두하고 영육혼이 일치된 상태라면 어떤 스트레스라도 이겨낼 수 있을 것이다.

평소의 마음가짐은 ‘항상 기뻐하라. 범사에 감사하라’가 좋다. 맹자도 역경을 내린 하늘에 감사하라고 했다. 사람에게 빼와 근육을 단련하고 피부와 피를 말리는 고통을 통해 강하게 하여 큰일을 맡기기 위함이라고 했다.

평소에 스트레스를 덜 받는 방법은 ‘분을 내어도 죄를 짓지 말며, 해가 지도록 분을 품지 말고 마귀로 틈을 타지 못하게 하라’는 것이다. 성인이 아닌 보통 사람은 분을 낼 수 있다. 아니 감정을 억누르지만 말고 좀 표출하면서 살아야 한다. 그러나 현행법에 위배될 정도로 표현하면 안 된다. 욕 하는 마음이나 과도한 감정표현은 더 큰 스트레스가 되어 되돌아오는 법이다. 또 밤새 씨씩거리며 전전긍긍하고 마음을 놓지 못하고 집착하면 신경병이 된다. ‘한날의 괴로움은 그날로 족 하니라’ 처럼 매듭을 지어야 한다. 완벽하게 정리가 안 되어도 일단 내일로 미룰 수 있는 배짱이 있어야 한다. 오늘 할 일을 내일로 미루지 말라고 배웠지만 이 경우는 다르다. 당일치기 시험이 아닌 이상 오늘 뉘의 일을, 고민을 충분히 했으면 생체리듬을 찾기 위해서라도 내일을 위해서 마음을 비워야 한다. 내일도 할 일이 있고 희망이 있다는 꿈을 안고 잘 자야 한다. 마귀는 삿(邪)된 생각을 이룸이니 사악한 방법이나 교활한 속임수로 연약한 마음을 흔들 때, 우리가 그 유혹에 넘어가면 현실을 도외시하는 정신병이 되는 것이다. ㉔



3M과 함께하는 우리아이 충치 예방법

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



자료제공: 치과 의사 권영철(한국스리엘 임상지원원)

3M CavityShield® 불소바니쉬



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 뽀뽀를하거나 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. 음료수를 마신 후에는 생수나 보리차로 입을 헹구도록 합니다.
- 아이가 울면 젖병을 물려라? 아기에겐 젖병을 물려서 재우면 치아우식이 급속도로 진행됩니다. 아이들 중 앞니의 치아 사이가 보기 흉하게 썩어 들어간 경우 대부분 젖병이 그 원인입니다. 젖병에 생수나 보리차를 대신 담아서 물리면 이런 현상을 방지할 수 있습니다.

4.주기적인 불소도포

- 왜 불소도포가 필요한가? 불소는 치질의 구조를 치밀하게 하고 산에 대한 저항력을 높여주어 충치를 예방해줍니다. 유치열이 완성되는 만 3세 정도가 되면 정기적으로 치과를 방문해 치아 상태를 점검받고 불소도포 시술을 받는 것이 좋습니다. 영구전치와 대구치가 맹출하는 만 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 담는 틀)를 입에 물고 있어야 하는 불편함 때문에 시술이 어려운 경우가 있습니다. 이 경우 트레이가 필요 없고 치아에 간편하게 발리주는 바니쉬 타입의 제품이 좋습니다. 3M사의 CavityShield®(캐비티실드)는 불소의 농도는 높은 반면 안전한 양만 일회용 포장되어 있어서 예방 효과가 뛰어나며 위생적입니다.

5.실란트 시술

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



Photo News



삼각산에서 초가을 산행 기쁨 만끽

치과의사와 진료 스태프, 가족들이 모처럼 초가을 산행을 즐겼다. 서울특별시치과의사회(회장 최남섭)는 지난해 9월 삼각산 환경지킴이 회원 등반대회를 가졌다. 행사 전날까지 비가 많이 내렸지만 산행대회 당일에는 날씨가 좋아 참가 회원들은 초가을의 정취를 마음껏 느끼며 가족 및 진료 스태프와 즐거운 산행을 즐길 수 있었다. 산행에 앞서 강북 청소년 수련관에서 진행된 개회식에서 최남섭 회장은 "날씨로 걱정이 많았지만 다행히 비가 그쳐 오히려 가을 산행하기에 적절한 날씨가 됐다"며 "그간 진료실에서 받았던 스트레스와 고민들을 마음껏 날려보내는 즐거운 산행이 되기를 바란다"고 말했다. 산행 코스는 운가사 입구에서 시작해 진달래 능선을 지나 대동문까지 오르는 코스로 한 시간 반 정도의 가벼운 코스를 택해 아이부터 여성, 어른까지 누구나 참여할 수 있게 준비됐다. 대동문 반환점에서 김밥 등 가벼운 식사를 마친 후 진달래 능선을 따라 백련사 방향으로 하산, 인근 식당에서 점심을 함께하며 경품 추첨 행사 등을 진행했다. 200여명의 회원 및 가족들이 참가한 이번 산행대회에는 원로 회원부터 젊은 회원, 그리고 스태프, 가족 등이 함께 했으며 삼삼오오 산을 오르며 그간 나누지 못한 담소를 나누거나 모처럼 맑은 공기를 마시며 일상의 스트레스를 해소하는 시간이 됐다. 산행에 참가한 한 치과의사는 "온 가족이 함께 가벼운 마음으로 참가했다"며 "쉬엄쉬엄 등산로를 따라 올라가며 가족과의 대화는 물론 신선한 초가을 산의 정취를 맘껏 느낄 수 있었다"고 소감을 밝혔다.

Dental News

spring & summer 2011 | SDA

치아사랑은 라디오를 타고~

서울특별시치과의사회에서는 지난 2009년부터 라디오 방송을 통해 구강 관리의 중요성을 홍보해 오고 있다. 그간 교통방송을 통해 홍보 활동을 펼쳐왔던 서울시치과의사회는 올해 1월부터 CBS FM(93.9MHz)으로 자리를 옮겨 대국민 구강보건 캠페인을 펼치고 있다. 각 계절별 구강관리 방법에서부터 치아의 소중함을 널리 알리기 위한 서울시치과의사회의 라디오 방송 내용은 CBS FM '배미향의 저녁스케치 939' 방송 시간인 매일 오후 6시 58분에 들을 수 있다.

어려운 이웃과 사랑 나누는 치과의사

동작구치과의사회와 마포구치과의사회가 관내 가정형편이 어려운 중고등 학생을 위한 장학금 전달식을 가졌다. 동작구치과의사회는 자체 장학회를 운영할만큼 오랫동안 관내 불우 청소년을 위한 장학사업을 벌여왔으며, 마포구치과의사회는 보건소와 연계해 벌여왔던 장학금 전달을 지난해부터 마포구 희망장학금으로 변경해 16명의 학생에게 일년 간 장학금을 지원하고 있다.

강북 4개구 치과의사회 체육대회로 뭉쳤다

강북 지역에 위치한 4개구 치과의사회가 체육대회를 통해 하나로 뭉쳤다. 도봉, 노원, 강북, 성북구치과의사회는 지난해 10월 덕성여대 운동장에서 4개구 회원 및 가족 4백여명이 참석한 가운데 체육대회를 개최했다. 구회 뿐 아니라 인접 구회와의 친목과 단결을 위해 매년 진행하고 있는 4개구 체육대회는 상반기에 열리는 영등포지역 7개구 체육대회와 더불어 서울 지역 치과의사들의 대표적인 체육행사다. 이번 대회에서는 행사를 주최했던 도봉구치과의사회가 종합우승을 차지했다.

특성화고교에 치의보건간호과 운영

서울특별시치과의사회는 지난해 12월 서울시교육청(교육감 박노현)과 특성화고등학교 치의보건간호과 학생들의 취업을 제고 및 후생복리, 행정지원을 위한 MOU를 체결했다. 이번 MOU를 통해 서울시치과의사회와 서울시교육청은 치과간호조무인력 양성을 공교육기관인 특성화고에서 3년간의 탄탄한 정규과정의 틀로 끌어 들여 우수 인력의 안정적인 양성이 가능하게 됐다. 서울 지역에서 치의보건간호과를 운영하는 특성화고는 경기여자상업고등학교, 동산정보산업고등학교, 영신여자실업고등학교이며 향후 지역적 편중 해소 등을 위해 설치 학교를 늘려나갈 계획이다.





Editor's Note

“낮선 세계의 신비로움,
나눔이 선물하는
따뜻함을 느껴보세요”

연일 계속되는 강추위로 몸과 마음이 움츠려 들었던 겨울을 보내고 '즐거운 치과생활'로 봄 인사를 드립니다. 새로운 느낌의 아프리카 미술을 소개하면서 웨야아트 작품으로 표지를 꾸며보았습니다. 책 안에서 아프리카의 문화와 이야기가 녹아있는 재미있는 작품들을 만나보실 수 있습니다.

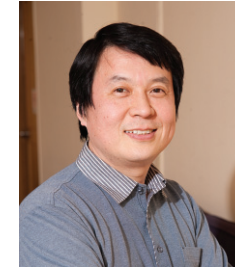
치과상식 코너에서는 총 6회에 걸친 '간치일생'의 마무리로 노년기의 치아건강을 정리했습니다. 전신건강과 치아건강은 매우 밀접한 관계가 있고, 지금처럼 수명이 늘어난 배경에는 치아건강도 크게 한 몫을 하고 있습니다. 우리나라 치과치료의 수준이 매우 높고 그에 따른 국민들의 구강건강 상태도 세계최고 수준으로 보입니다. 앞으로도 가까운 치과를 자주 찾아가셔서 건강 치아로 100세 건강을 누리시길 바랍니다.

치과계의 대선배이신 월드비전 박중삼 회장님의 이야기에서는 한 사람의 변함없는 사랑과 열정이 수많은 어려운 사람들에게 삶과 희망을 준 감동을 느낄 수 있었습니다. 또한 유버디 캠프 등을 통해 나눔과 봉사의 삶을 실천하시는 선생님들께도 존경과 감사의 말씀을 전합니다. 어떤 직업이건 자신의 일이 때로는 힘들고 권태로울 때도 있지만 자신의 재능을 가치 있게 나눌 수 있다면 보람 있고 행복한 일인 것 같습니다.

겨우내 움츠렸던 어깨를 펴고 가까운 곳에 봄나들이라도 가보시면 어떨지요. 어디 꽃길 들길도 아니더라도 미술관 산책을 하면서 봄향기를 느껴볼 수 있을 것 같습니다. 매번 '서울 산책'을 소개드리지만 여전히 구석구석 가보고 싶은 매력적인 장소가 많은 곳이 서울이네요.

이렇게 지난 3년간의 '즐거운 치과생활' 편집 일을 마무리합니다. 여전히 부족한 점이 많고 아쉬운 부분이 남지만 그동안 함께 일해 주신 우리 편집팀과 귀한 원고를 주시고 취재에 기여해 주신 여러 선생님들 덕분에 무사히 일을 진행할 수 있었습니다. 다시 한 번 감사드립니다.

서울특별시치과사회
공보이사
편집인 이 민 정



postscript by the staff

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | |

1 최병갑 공보위원

이번 원고를 마지막으로 즐거운 치과생활 편집위원을 마치게 되었네요. 앞으로도 내 인생에 즐거운 기억으로 남아 있을 겁니다. 서운한 마음을 뒤로하고 새로 편집위원을 맡게 될 선생님들의 열정을 기대합니다. 그동안 모두 수고 많으셨습니다.

2 박인임 공보위원

유난히 추웠던 겨울을 뒤로하고 어김없이 계절의 변화를 알리는 봄을 맞아 우리를 행복하게 해 주는 치과안의 잡지 '즐거운 치과생활'이 나왔습니다. 어떻게 하면 속이 꽉 찬 잡지가 될까 고심한 분들의 마음처럼 알찬 잡지가 되었네요. 그동안 수고 많으셨고 부족한 저에게 행복한 3년이 되도록 함께 해 주신 분들에게 감사의 마음을 전합니다.

3 김방수 공보위원

벌써 3년? 시간은 소리없이 빨리도 갑니다. 좋은 분들과 즐거운 작업을 할 수 있어서 더 없이 행복한 시간들... 같은 시간과 공간에서 보냈던 지난 시간들을 오래도록 추억하고 싶습니다.

4 강명신 공보위원

"어, 이런 치과잡지가 있네" 했던 '즐거운 치과생활'의 편집팀에 속했던 일을, 이제 살며시 추억 속으로 넘겨야할 때가 되었습니다. '즐거운' 편집팀의 멋진 선생님들, 팀을 꾸리신 이민정 공보이사님, 회의 때마다 잘 챙겨주신 서울시치과사회와 리즈디자인 선생님들, 모두 감사드립니다.

5 유영주 공보위원

유난히 추웠던 겨울도 가고 드디어 2011년 봄여름호 즐거운 치과생활이 나왔군요. 3년 동안 즐거운 치과생활 편집위원을 하면서 함께했던 좋은 시간들이 머리에 파노라마처럼 스쳐갑니다. 공보이사님 이하 여러 편집위원 선생님들 모두 수고 넘넘 많이 하셨습니다. 6권의 즐치와 함께 멋진 여러 선생님과의 만남이 저에겐 커다란 열매입니다. 앞으로도 환자와 개원의 모두에게 더욱 사랑받는 즐거운 치과생활이 될 수 있도록 애정어린 마음으로 늘 지켜보겠습니다.

6 이한주 공보위원

시간이 화살과 같이 흘러 벌써 3년이란 시간이 지나고 이제 공보위원으로서 마지막 즐치를 여러분들께 선보이게 되네요. 많은 분들의 따끔 노력에 힘입어 2011년 즐치 봄여름호를 만나게 되어 기쁘면서도 만감이 교차하네요. 너무나 좋은 사람들과 어울려 좋은 시간들을 보냈기에 감사드리며 모쪼록 이번 호도 치과인들과 치과가족 여러분들께 조그마한 생활의 기쁨이 되었으면 좋겠습니다. 즐치여 영원하라~~~~!!

7 조정근 공보위원

"이게 최선입니까? 확실해요?" 라고 묻는다면 아쉬움이 더 많지만 치과 선생님과 환자 모두에게 사랑받고 많이 읽혀지는 그런 잡지였으면 합니다. ende gut alles gut!

history

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 한지와 함께 보는 '즐거운 치과생활'을 매월 1회씩 발행하게 되었음.
- 1993** 치협에서 현재 위치한 성동구 송정동 소재 현 회관의 구입을 결정함에 따라 본회에서는 이와 관련, 12월 8일 임시대의원총회를 통해 현 회관으로 입주하기로 결정함. 9월 본회 기관지 '서치뉴스'를 창간하였고 공보처의 인가(94년 10월)를 받아 매월 2회씩 발행함.
- 1994** 12월 6일 성동구 송정동 소재 현 회관으로 이전입주함.
- 1996** 서울시치과의사회 회사(70년사) 및 서울치과지도(Dental Atlas)를 발간함. 소년·소녀가장 무료진료 결연사업을 대국민 봉사 역점사업으로 추진함. '즐거운 치과생활' 매년 1회씩 개편호 발간.
- 1997** 서울시치과의사회 인터넷 홈페이지 개설 [www.sda.or.kr]
- 2000** 9월 본회 기관지를 '서치신문'으로 변경하고 격주로 발행함.
- 2001** 6월 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 Exhibition 2003) 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.
- 2010** 6월 치아의 날 기념 서울 시민 무료구강검진 및 견치아동 선발대회. 제7회 서울국제치과기자재전시회 개최.
- 2011** 올해로 창립 86돌을 맞는 서울특별시치과의사회는 산하 25개 구회, 4,400여 명의 회원이 활동하고 있음.

