

즐거운 치과생활

Seoul Dental Association | www.sda.or.kr
FALL & WINTER 2009

즐거움 치과생활



즐거움
치과생활

치과의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진

서울특별시치과의사회

Dental Common Sense

청소년기 구강관리

국소적 불소도포, 치아우식 예방기전과 임상술식

서울산책

서울 속에
웬만한 외국은 다 있다

산소클렌징으로 자신있는 하얀미소!!



내 치아를 위한 치아미백 맞춤형 치아미백 효과자율 67%



✓ 세계 최초 산소클렌징 미백치약 산소클렌징으로
치아표면 밑의 색소분자를 분해해서 이를 하얗게 해줍니다

✓ 치아미백성분에 의해 확실한 치아미백효과 제공

<치아미백 개선율 : 경희대 치과대학 임상실험>

1개월 사용 후 **11.1%개선**

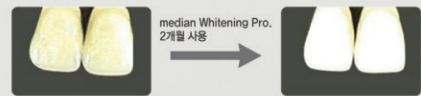
2개월 사용 후 **24.2%개선**

✓ 국내 유일의 허가 받은 미백치약

✓ 양치질로 치아미백과 치아건강을 동시에

✓ 치아 미백효과 Demo 시연

1. 사용전 후 치아사진 (Before & After)



2. 산소기포확인
 $H_2O_2 \rightarrow H_2O + 1/2O_2 \uparrow$



Editor's



아직 햇살은 따갑지만 삼삼한 가을바람에 한결 마음이 상쾌해지는 9월입니다.
이렇게 날씨가 좋은 때면 진료실에 있는 것이 답답하게 느껴지고 며칠 훌쩍 여행이라도 떠나고 싶은 마음이 듭니다만 치과의사라는 본분에 충실하면서 이 잡지를 통해 대신하게 됩니다.

축령산으로, 안나푸르나로, 독일로... 먼 나라뿐 아니라 서울 속의 외국이라 할 만한 이슬람사원, 작은 프랑스 등도 '즐거운 치과생활' 안에서 만날 수 있는 신선한 여행지입니다. 안나푸르나 사진을 보면서 히말라야 트레킹의 추억이 다시 생각났습니다. 아름다운 산과 계곡 또 그곳 계단식 밭에서 농사를 짓고 가축을 키우면서 소박한 삶을 이어가고 있는 아름다운 사람들과 히말라야 기슭에서 만난 여학생의 예쁜 웃음이 떠오르네요. 먼 곳이야 또 나중을 기약해야겠지만 주말에 가까운 곳으로 가 올나들이 한 번 가봐야겠습니다.

이번 호에서도 나눔을 실천하는 치과의사들을 많이 만나볼 수 있었습니다.
현재 활발하게 활동하고 있는 선생님들뿐만 아니라故유승재 원장님의 행적을 다시 찾아볼 수 있어 의미 있었습니다. 항상 후배들에게 본이 되는 훌륭한 선배님들이 계셔서 든든하고, 또 힘이 납니다.

얼마 전 세계치과의사연맹 총회에 참석할 기회가 있었습니다. 치과계 올림픽이라 해도 좋을 만큼 각 나라의 치과의사들이 모여서 현안에 대해 논의하고 학술대회도 했습니다. 개인적으로 견문을 넓힐 수 있는 좋은 기회가 되었습니다. 세계총회는 전시회보다 회의가 주목적이긴 하지만 서울특별시치과의사회에서 매년 개최하는 학술대회 및 기자재 전시회가 오히려 더 풍성하고 알차다는 느낌을 받았습니다. 또한 우리나라 치과진료 수준이 어느 선진국 못지않게 높다는 것도 다시 한 번 확인할 수 있었습니다.

'즐거운 치과생활'을 통해 최선의 진료를 위해 항상 노력하고, 나눔의 삶을 실천하는 치과의사들의 모습도 만나보고, 건강한 미소를 잃지 않도록 가까운 치과를 자주 찾는 계기도 만들어 보시기 바랍니다.

'즐거운 치과생활' 2009 가을·겨울호가 독자 여러분께 즐거움을 주는 작은 선물이 되기를 기대합니다.

서울특별시치과의사회 공보이사 / 편집인 이민정

J
E
T
T
E
R

f

fall & winter 2009

▶ Vol. 149

CONTENTS

	치과상식 1	
	청소년기 구강관리	27
연혁	_____	6
인사말	_____	7
건치아동	_____	8
Journey 가평 잣나무 숲	_____	10
니들을 실천하는 치과의사 추양(秋陽)국제의료봉사단	_____	14
Art People 대금연주자 박인호 원장	_____	20
Dental CF 재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움	_____	22
치아에 좋은 음식 돼지안심우영말이 / 허브연어스테이크	_____	24
3M CavityShield	_____	26
Healthy Life 비타민A로 지키는 치아 건강, 노화 예방!	_____	36
Dental Kids 신기한 물고기 이빨 이야기	_____	38
서울산책 서울 속에 웅만한 외국은 다 있다	_____	40
Photo	_____	54
Wannabe Dentist 영등포구치소 공중보건의 이정우	_____	56
수안보 보건지소 공중보건의 김준형	_____	58
Dental Clinic Diary 닥터훔의 진료일기	_____	60
Movie Character 일지매의 영원한 지킴이 쇠돌이~	_____	66
자랑스런 치과의사 한국의 슈바이처 치과의사 유승재	_____	68
World Tour IDS 2009 참관기	_____	76
Photo News	_____	82
Dental News	_____	83
편집후기	_____	84
Editor's Letter	_____	85

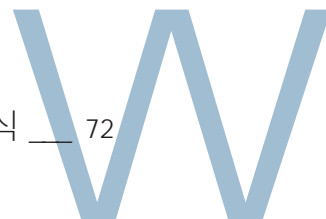


새로운 치과 치료법

레진코팅을 이용한 **복합레진 인레이 술식** 46

치과상식 2

국소적 불소도포,
치아우식 예방기전과 임상술식 72



감염예방 구강 청결제 IP Wash



충치 예방
구취 제거

프라그, 치은염
예방 및 감소

치과 치료시
감염 예방



구강내 유해세균 **99.9% 살균!**

충치를 예방하는 자일리톨 함유 세포조직 재생을 촉진하는 라벤더 오일 함유

IP Wash 사용 대상 환자

• 발치, 임플란트등 치과 수술 환자 • 교정환자 • 치은염 환자 • 일반 환자들의 청결한 구강관리

IP Wash의 장점

• 충치를 예방하는 자일리톨과 세포조직 재생을 촉진하는 라벤더 오일 함유
• 치아 부식 또는 착색이 되지 않음 • 연조직 또는 미각 손상 방지 • 구강내 세균 균형 유지

※제품 응용 시 약간의 짙은 맛이 나는 것은 라벤더 오일 특유의 향에 의한 것으로, 인체에는 전혀 무해합니다.

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



즐거운 치과생활

2009년 가을 · 겨울호
통권 149호

• 발행처 _ 서울특별시치과 의사회

서울시 성동구 송정동 81-7
Tel.02)498-9142~6
Fax.02)498-9147
www.sda.or.kr
E-mail / news@sda.or.kr

• 발행인 _ 최남섭

• 편집인 _ 이민정

• **공보위원** _ 최병갑, 김방수,
박인임, 강명신, 조정근,
유영주, 이한주

• **편집부** _ 최학주, 김영희,
김도희, 양주희, 김준호

• **광고** _ 신동언, 송재창
Tel.02)498-9142

• **제작** _ 리즈디자인
Tel.02)3462-5554

• **사진** _ 라운드테이블

• **인쇄** _ (주)서진인쇄

즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

서울특별시치과 의사회 연혁

History

- 1925 경성치과학교 제 1회 졸업생이 배출되 함석태·안중서·김용진·최영식·박준영·조동철·김연권 등 7인이 친목단체 성격의 한성치과 의사회(회장 함석태)를 조직함.
- 1942 조선총독부의 방침에 따라 한국인만으로 조직되었던 한성치과 의사회는 10월 1일 일본인 중심이었던 경성치과 의사회와 통합, 창립총회를 갖게 되었으며, 그 명칭도 경성치과 의사회로 부르게 되었음.
- 1945 해방 후 순수한 한국인으로서 회를 운영하여 오다가 12월 16일 명칭을 한성치과 의사회로 개칭하고 창립총회를 개최하였음.
- 1946 12월 22일 회 명칭을 '서울시치과 의사회(회장 김용진)'로 개칭함.
- 1952 당시 국민의료법 제 54조에 의거, 서울특별시치과 의사회가 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 개최하기로 하였음.
- 1958 본회 기관지 '치과회보' 창간.
- 1960 11월 4일 종로구 낙원동에 소재한 치협회관에 본회 사무국을 개설함.
- 1971 치협이 영등포구 영등포동에 회관을 신축, 이전함에 따라 본회도 함께 이전함.
- 1987 본회에서는 매년 구강보건행사 기간(6월 9~15일 : 1주일간)을 맞이하여 '제 1회 치과인문화제'를 세종문화회관 전시장에서 개최함.
- 1990 '치과회보'의 내용을 개편하여 환자와 함께 보는 '즐거운 치과생활'을 매월 1회씩 발행하게 되었음.
- 1993 치협에서 현재 위치한 성동구 송정동 소재 현 회관의 구입을 결정함에 따라 본회에서는 이와 관련, 12월 8일 임시대의원총회를 통해 현 회관으로 입주하기로 결정함. 9월 본회 기관지 '서치뉴스'를 창간하였고 공보처의 인가(94년 10월)를 받아 매월 2회씩 발행함.
- 1994 12월 6일 성동구 송정동 소재 현 회관으로 이전입주함.
- 1996 서울시치과 의사회 회사(70년사) 및 서울치과지도(Dental Atlas)를 발간함. 소년·소녀가장 무료진료 결연사업을 대국민 봉사 역점사업으로 추진함. '즐거운 치과생활' 매월 1회씩 개편호 발간.
- 1997 서울시치과 의사회 인터넷 홈페이지 개설. [www.sda.or.kr]
- 2000 9월 본회 기관지를 '서치신문'으로 변경하고 격주로 발행함.
- 2001 6월 제 1회 서울국제치과기재전시회 (Seoul International Dental Exhibition 2001) 개최.
- 2003 1월 본회 기관지를 '치과신문'으로 변경하고 4월 전국배포를 실시함. 6월 구강보건주간을 맞아 장애인과 함께 하는 시민건강대회와 제 2회 서울국제치과기재전시회 (Seoul International Dental Exhibition 2003) 개최.
- 2004 6월 제 2회 장애인과 함께 하는 시민건강대회 개최. 10월 제 5회 치과인 문화제 개최.
- 2006 6월 치아의 날 기념 '치아사랑 시민건강대회'와 제 4회 서울국제치과기재전시회 개최. 9월 '치과신문'을 주간으로 발행.
- 2007 '즐거운 치과생활' 연 2회 발행. 6월 '치아사랑 시민건강대회' 개최. 12월 '제 1회 치과신문 광고대상' 시상식 개최.
- 2008 6월 치아의 날 기념 서울 시민 무료구강검진 및 건치아동 선발대회. 제 5회 서울국제치과기재전시회 개최.
- 2009 올해로 창립 84돌을 맞는 서울특별시치과 의사회는 산하 25개 구회, 4,200여명의 회원이 활동하고 있음.



Message



상쾌한 가을의 문턱에서 '즐거운 치과생활 2009 가을 · 겨울호'와 함께 독자 여러분께 인사드립니다.

서울특별시치과 의사회에서 발행하고 있는 '즐거운 치과생활'은 치과에 대한 정확한 정보, 치과 의사들의 소소한 일상, 그리고 다양한 볼거리와 읽을거리로 많은 사랑을 받고 있습니다.

연2회 선보이는 '즐거운 치과생활'은 치과 의사가 만들고, 국민이 함께 보는 잡지로, 소통의 매개가 되고 있습니다.

치과는 하루가 다르게 변화하고 있습니다.

국제적인 수준의 의술을 제공하고, 환자의 눈높이에 맞춘 설명과 서비스로 그 문턱을 낮추고 있습니다.

특히 서울특별시치과 의사회 4천2백여 회원들은 6월 9일 '치아의 날'을 맞아 시민들을 대상으로 하는 무료구강검진 및 상담, 연중 실시하는 국민계몽 공익광고를 이어가며 건강한 생활을 위한 길잡이 역할을 묵묵히 해나가고 있습니다.

여러분 곁에는 건강 백세를 응원하는 든든한 동반자, 치과 의사들이 있습니다. 대수롭지 않게 여길 수 있는 치과 질환이 씹는 즐거움을 앗아가고, 충분한 영양 섭취를 막을 수 있으며, 전신질환을 야기하는 중요한 요인이 될 수 있습니다. 여러분의 가까운 이웃, 치과를 항상 가까이 하시고 건강한 생활을 영위하시기 바랍니다.

마지막으로 '즐거운 치과생활'을 사랑해주시는 독자 여러분, 그리고 알찬 잡지로 거듭날 수 있도록 노력을 기울여주신 편집위원들께 깊은 감사를 드립니다.

서울특별시치과 의사회 회장 최남섭

치과는
여러분의
가까운 이웃입니다

“우리는 건치아동,

3

3·3·3을 지켜요”

서울특별시치과의사회는 지난 6월 9일 치아의 날을 맞아 서울시 전체 어린이를 대상으로 제 64회 건치아동 선발대회를 열었다. 올해의 건치아동 금상을 수상한 남녀 어린이를 만나 건강한 치아, 예쁜 미소를 가꾸는 비결을 들어보았다.




건치아동 금상 손희영

수줍게 웃는 얼굴이 예쁜 금상 수상자 손희영 양은 서울 남성초등학교 5학년이다. 평소 탄산음료나 단 것, 치아에 무리가 되는 단단한 음식은 철저히 피한다는 희영 양은 하루 세 번, 식후 3분 안에, 3분 동안 양치하는 ‘3·3·3 법칙’을 반드시 지킨다. 잠들기 전 양치질도 꼼꼼히 챙긴다. 건치아동 금상 수상으로 가족과 친구들의 축하를 많이 받아 기분이 좋았다는 희영 양은 1년에 2회 정도 정기 구강검진도 빼놓지 않는다. 별다른 간식을 즐겨 먹지 않기 때문에 어머니가 해주시는 한식 요리를 좋아하고 물을 자주 마심으로써 충치가 생기지 않도록 노력한다. 3학년 때 ‘베니스의 상인’을 읽은 이후로 훌륭한 판사가 되는 것이 꿈이다. “어른이 되어서도 건강한 치아를 가졌으면 좋겠어요. 건치 판사! 멋지잖아요? 꼭 이룰 수 있도록 계속 노력할 거예요.”



건치아동 금상 김병수

뽀얀 얼굴에 하얀 치아가 매력적인 서울 보라매초등학교 5학년 김병수 군의 치아 관리 비결은 철저한 이닦기라고 한다. 평소 충치가 하나도 없고 치열이 고른 병수 군은 보건선생님 추천으로 대회에 참가하였고 학교 대표로 선정되었다. 병수 군 학교에서는 매주 금요일 아침 전교생이 불소용액 양치를 한다. 양치 후에 뭔가 남아 있는 듯한 느낌이 든다면 다른 친구들은 그리 좋아하지 않지만 병수 군은 초등학교 입학 때부터 꾸준히 지켜왔다. 학교나 집에서 탄산음료나 단 음식을 거의 먹지 않고 과일 위주의 간식을 즐기는 병수 군은 해마다 학교에서 시행하는 구강검진을 꼬박꼬박 받고 하루 세 번씩 양치를 하는 것으로 기본적인 치아 관리를 한다.

앞으로 로봇공학자가 되고 싶은 병수 군은 건치아동으로 뽑힌 만큼 치아관리에도 더 신경쓸 예정이다. 친구들에게 “불소용액양치를 싫어하지만 말고 시간 지켜 잘 하고, 양치질도 꼬박꼬박 하면 좋겠다” 고 전할 만큼 건치 홍보대사 역할도 충실히 할 것이라고 .



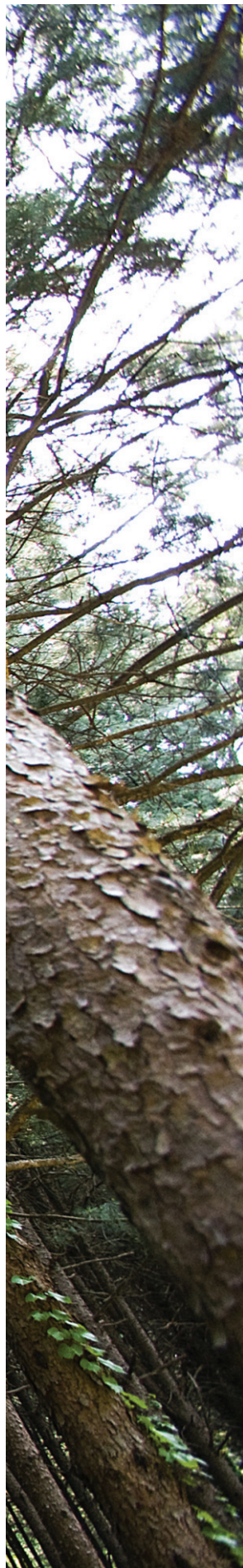


Korean white pine

느린 걸음이
반가운 그곳

가평 잣나무 숲

경기도 가평은 청평호반과 축령백림으로 둘러싸인 배산임수의 명당이다. 가평군을 소개하는 문구 중에 “강을 안고 산으로 둘러싸인 가평군은 이미 구석기시대 이전부터 사람이 살았던 것으로 추측되는 자취를 도처에서 찾아볼 수 있다”는 표현이 있을 만큼 태고부터 천혜의 자연환경을 자랑하는 지역이다. 그 자연 속에 이제 건강이라는 보너스로 많은 이들의 느린 발걸음을 모으고 있다.



잣의 고장, 가평

잣나무는 Korean white pine이라고 불릴 만큼 우리나라를 대표하는 나무로 울릉도와 제주도를 제외한 전국에서 재배되고 있다. 특히 가평군의 경우 전국 잣 생산량의 약 40%를 차지할 정도로 전체 조림지의 70% 이상이 잣나무 숲이다. 그 중 축령산의 백림은 30~50년생 잣나무로 조성된 총면적 4.358km²의 임간 휴양지로서 해발 879m의 축령산 기슭에 위치한 경기도 소유 채종림이다. 경기도는 80년생 이상 잣나무가 드넓게 펼쳐진 축령산 자락 가평군 상면 일대를 2011년까지 '치유의 숲'으로 조성하고 청소년 등을 대상으로 하는 교육 및 체험시설인 '잣향기 푸른교실'을 열어 근교에 있는 축령산 자연휴양림과의 연계 사업을 추진할 예정이다.

잣나무 숲에서 만나는 피톤치드

숲속에 들어가면 우리는 마음이 차분해지고 상쾌한 기분을 느낀다. 나무에서 뿜어내는 물질이 정서를 안정시키고 마음을 편안하게 하는데 바로 피톤치드 때문이다. 피톤치드는 몰라도 산림향(山林香)이나 산림욕(山林浴)을 얘기하면 금방 이해된다.



피톤치드는 '식물'이라는 뜻의 phytin과 '죽이다'라는 뜻의 cide가 합성된 단어로서 러시아의 토크 박사가 만들었다. 단순히 정의하면 '식물이 만드는 휘발성 물질로 자기 이외의 생물을 죽이는 물질'이라고 할 수 있다. 죽 식물이 가지는 방어 및 치료 기술이라고 할 수 있는데, 이런 기능은 사람에게도 여러모로 유익하다. 주성분은 테르펜(Terpene)이며 향을 수반하는 강력한 방향성 물질로 수십 종의 다른 물질과 아직 밝혀지지 않은 성분이 어우러져 수목 특유의 향을 발산하고 효과적인 기능을 한다. 이런 피톤치드 정유(精油, Essential Oil) 함량은 활엽수(평균 0.22%)에 비해 침엽수(평균 1.06%)가 많다. 잣나무는 적은 양이 생산되는 대신 알파피넨의 함량이 높고 무독성으로 소나무에 비해 4배 가까이 안전하다고 한다. 이런 효능을 이용하기 위해 가평군에서 조성하고 있는 '치유의 숲'은 피톤치드·음이온 등 숲이 지닌 보건 의학적인 효과를 활용해 건강증진센터, 명상 공간 등 휴게시설, 치유의 숲길, 약초원 등을 설치하고 숲 치유 프로그램을 운영한다.



Tip

치아 건강과 잣

잣은 탄수화물, 단백질, 지방 등의 기본 영양성분은 물론 무기질, 비타민까지 골고루 갖추고 있다. 잣의 지방질 함유량은 62%로 상당히 높은 편이다. 특히 콜레스테롤을 억제하는 불포화지방산인 올레산과 리놀산, 리놀레인산 등으로 구성되어 있고 레시틴을 많이 함유하고 있다. 잣은 지방, 단백질뿐만 아니라 치아와 뼈를 구성하는 마그네슘, 인, 칼슘도 풍부해 치아 건강에 좋다.

자연과 하나 되는 문화

천혜의 자연 환경이라 할 만한 '가평 8경'에 다양한 문화 시설들이 어우러진 곳 역시 가평이다. 청평호를 바라보면서 미술품을 관람할 수 있는 가일미술관과 짙은 녹음 속에 자리잡은 남송미술관을 비롯해 올해로 6회째를 맞이하는 경기도를 대표하는 문화예술축제의 하나인 '자라섬 국제재즈페스티벌' 등이 있다. 올해는 10월 15일부터 18일까지 총 4일간 펼쳐질 예정이며, 또 2010년 1월엔 '자라섬 쌍쌍 겨울바람 축제'도 개최된다.

도심 속 짜든 공기를 뒤로 하고 경춘가도를 달려 만날 수 있는 그곳 가평. 수도권 유일의 청정 도시에서 제법 선선해진 가을바람을 맞으며 느린 걸음으로 일탈을 꿈꿔봐도 좋을 것이다.



가을별 같은
따뜻함으로
몽골을 품다

추양(秋陽)국제의료봉사단

지구촌의 어려운 이웃을 위해 나눔을 실천하고 있는 의료봉사단체가 관심을 모으고 있다. 치과의사들이 주축이 되어 지난 2001년 결성된 사단법인 추양국제의료봉사재단(이사장:조병욱, 이하 추양재단)이 바로 그곳이다. 특히 우리나라 보다 낙후된 국가를 중심으로 의료혜택에서 소외되어 있는 이웃들에게 사랑을 실천하고 있는 추양재단은 필리핀 마닐라에서 몽골까지 현재 구순구개열 환자 110여 명을 무료 시술했고, 치과의사 외에도 내과의사, 변호사, 약사, 기업인 등 수십 명의 회원들이 모여 풍성한 가을의 넉넉한 마음으로 세계인을 끌어안고 있다. 상임이사직을 맡고 있는 한국재 원장을 만나 지난 6월 21일부터 28일까지 7박 8일 동안 이어진 몽골 의료 봉사기를 되짚어 봤다.

www.chooyang.org



MONGOLIA



아시아 중앙 내륙에 있는 몽골은 13세기 초 징기스칸에 의해 역사상 최대의 대 제국을 건설한 국가로 정식 명칭은 몽골 울스(Монгол улс)이다. 땅은 넓지만 인구는 적고, 말로 표현하기에는 너무나 아름다운 자연과 자원, 문화를 지니고 있지만 상대적으로 의료 시스템은 굉장히 열악한 편이다. 국토의 약 4/5가 완만한 초원지대인 몽골의 수도는 울란바토르(Ulan Bator-몽골어로 붉은 영웅이라는 뜻), 이번에 추양재단이 의료 봉사를 펼친 곳이기도 하다.

추양재단은 2008년 7월 29일 외교통상부로부터 설립허가를 받은 비영리사단 법인으로 지구촌의 가난한 사람들, 의료혜택으로부터 소외되어있는 지역의 가난한 이웃들을 위해 의사, 자원봉사자들이 모여 만든 국제의료봉사법인이다.

“몽골 의료봉사는 사단법인으로 허가 받은 이후 첫 번째 봉사입니다. 특히 이번 봉사가 남다른 것은 울란바토르 성긴하르항구 제3보건센터 내에 ‘추양재단 제 1호 해외진료센터’를 개설하는 사업을 전개했기 때문이죠. 그곳은 몽골 수도의 도시민들이 가장 많이 살고 있는 지역으로 굉장히 의료가 취약한 지역입니다. 본격적인 진료봉사에 앞서 22일 오전에 몽골 보건부 및 성긴하르항구청 관계자들과 지역 주민들이 모인 자리에서 진료센터 개소식 및 현판식, 의약품 및 의료장비 일체에 대한

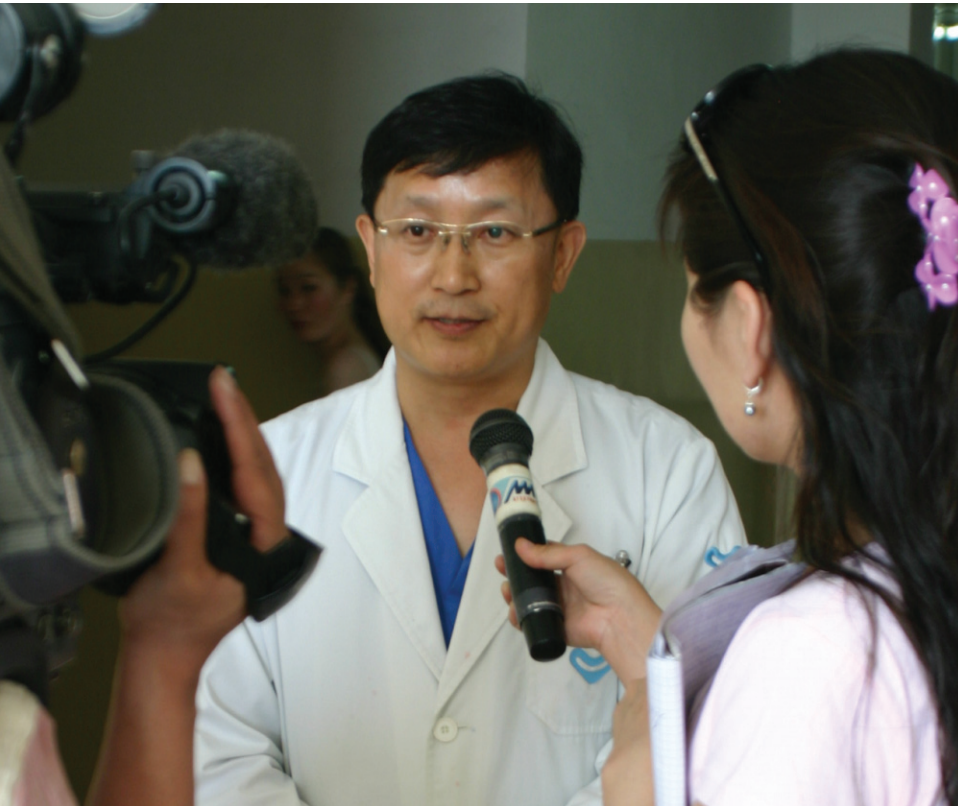
기증식, 의료지원에 관한 약정 및 상호협력 MOU 등을 체결했습니다.”

이번 진료봉사는 추양해외진료센터 치과진료팀과 몽골 국립모자병원 구순구개열수술팀으로 나뉘 월요일부터 토요일까지 단 하루도 쉬지 않고 이른 아침부터 늦은 저녁까지 빽빽한 일정을 이어갔다. 치과수술과 함께 헤어디자이너들이 직접 미용, 페이스페인팅 등을 진행해(봉사일정 동안 300여 명) 즐거움을 선물했다. 추양재단 소속 치과의사, 변호사, 스태프 등 총 44명의 봉사단원들은 700여 명에게 치과치료 및 투약을 하고 28명의 구순구개열 환아들을 수술했다. 특히 몽골 전 지역에서 온 구순구개열 환자 중에는 1,000Km 이상 떨어진 고비사막에 살고 있는 아이도 있었는데 수술 아동 전원의 왕복교통편과 보호자 체재비, 숙식비까지 모두 추양재단에서 제공했다. 순수한 봉사의 대가는 환아들이 되찾은 밝고 아름다운 미소, 봉사팀의 보람도 매우 컸다. 진료센터 개소식과 더불어 이뤄진 봉사활동은 몽골 국영 TV 등 현지 방송국들의 큰 관

심을 끌었고 취재 열기가 뜨거웠던 재단의 봉사 현장은 몽골 전역으로 소개되었다.

“해외 1호 진료센터가 몽골에 세워졌는데, 앞으로는 필리핀이나 라오스, 미얀마 등지까지 우리를 필요로 하는 의료 취약 지역에 무료진료센터를 하나씩 설립해 나가는 것이 목표입니다. 사실 우리나라 같으면 구순구개열(일명 언청이)이 발견되더라도 대부분 바로 필요한 수술과 처치를 통해 치료될 수 있는데, 후진국의 가난한 아이들은 대부분 그대로 방치되고 되고 주변의 어떤 도움이 없다면 평생을 음지에서 살아가야 하는 게 현실이거든요. 이런 점들이 안타까워서 시작했던 일이 이렇게 재단으로 성장했다고 볼 수 있죠.”





추양국제의료봉사재단
상임이사직을 맡고 있는
한국재 원장

몽골에 설립된 진료센터는 가장 먼저 치과 진료시설부터 구비했다. 유니트체어 3대를 비롯해 여러 가지 장비를 두루 갖추고 있어 시설 면에서는 우리나라의 잘 갖춰진 개인 병원 수준이다. 진료 봉사 현장과 센터 모습을 몽골 국영 방송을 통해 이를 지켜본 몽골 현지인과 한국 교민들은 현지에서 준비와 안내를 맡은 한몽교류진흥협회 몽골지부(이사장 임영자)로 전화를 해서 감사인사를 전하기도 했고 진료를 받은 지역 주민들도 의료진에게 작은 선물이나 편지로 감사의 마음을 건네기도 했다.

추양재단 이사장인 조병욱 박사는 구강악 안면외과학회장을 역임한 악안면수술 분야의 대가로서 은퇴 후엔 지구촌 어려운 이웃을 위하여 봉사하는 삶을 산다는 신념을 일관되게 실천해오고 있다. 실질적으로 추양재단의 구순 구개열무료수술봉사의 수술팀장으로서 한림대 의료원 강남성심병원의 박영주 교수, 평촌성심병원의 김성곤 교수와 함께 수술팀을 묵묵히 이끌고 있다.

현재 추양재단에 소속된 회원의 대부분은 치과의사들. 상임이사 정문환 원장, 김범준 원장, 윤재석 원장, 황재홍 원장 등은 초창기부터 줄곧 뜻을 함께 하였고 그 외에 일반 기업인들과 변호사, 치과에 관련되어 있는 회사 CEO나 약사 등이 회원으로 활동하고 있다. 국내의 학생들도 자원봉사 형태로 많이 참여하고 있다. 스마일재단의 이금호 교수, 김우성 이사장, 대한치과의사협회 정재규 고문과 김세영 부회장, 안창영 원장, 김영환 원장 등 치과계 인사들이 추양재단의 고문과 자문을 맡고 있다.




“봉사활동에도 구심점이 있어야 한다고 생각해요. 평소 봉사를 생각하고 있다가도 개인이 일일이 봉사현장을 찾아 다니기는 힘들 겁니다. 이런 센터가 있음으로 해서 봉사 현장을 제공할 수 있고, 또 이용할 수 있을테니까요. 치과의사로서 혹은 은퇴 후에 봉사활동을 적극적으로 하고 싶은 선배님들 그리고 뜻이 있는 후학들을 위한 준비된 시설이 있다면, 자신이 원하는 시간에 편하게 진료봉사를 위해 센터를 찾아오시면 더 반가울 것 같습니다. 물론 해외에 있는 다른 나라의 의사분들이나 여러 직종의 자원 봉사자도 저희 재단과 미리 접촉하여 원하는 지역에서 원하는 기간 동안 봉사를 할 수도 있을 것입니다.”

몽골 추양해외진료센터에서는 매년 6~7월에 수술 사업을 진행한다. 이를 시작으로 현재 필리핀, 인도네시아 쪽에도 제2, 제3의 추양해외진료센터 설립을 추진하고 있다. 지역 센터를 통해서 의료장비, 의료 현실을 파악해 지역의료발전에도 도움이 되고 해당 국가의 의학 교육발전과 의료장비의 현대화에도 기여할 수 있는 기능적 산실로 키워나갈 예정이다.



비영리사단법인인 추양재단은 재정적으로나 인적 자원 등에 있어 아직은 부족한 부분이 많은 걸음마 단계이다. 대부분의 기금은 후원을 통해 이뤄지기 때문에 해외 1호 진료센터의 장비 역시 치과의사들과 치과기자재회사와 인테리어회사에서 기증한 것들을 모두 수리하고 정돈한 것이다. 이렇듯 다각적인 후원과 기증(의료소모품, 중고 의료기자재), 관심과 사랑이 추양재단을 이끌어가는 가장 필요하고 소중한 힘이다.

“우리가 준비를 해두면 봉사에 뜻을 둔 분들이 편안 마음으로 찾아오겠죠. 이 터전에서 넉넉한 마음으로 나눔을 실천해 주실 선생님들, 치과뿐만 아니라 내과, 소아과, 산부인과, 안과, 외과, 피부과, 한의학과, 간호, 치기공, 치위생, 보육, 미술, 음악, 환경, 등 다양한 직업과 분야로부터의 따뜻한 관심과 자원을 기다립니다. 추양재단은 즐거운 봉사를 추구합니다. 마음으로부터 우러나오고 나의 직업과 기술로 직접 나의 몸으로 할 수 있는 신성한 나눔의 자리는 도덕적 의무감이나 배품의 미학을 떠나서 참여하는 모든 개인과 기업의 성취감과 존재감을 확인하는 의미 있는 현장이 되어야 합니다.”

추양재단의 힘찬 발걸음이 세상을 따뜻하게 하는 빛이 되길 기대해 본다. 



평생을 함께 할 벗을 만난다는 것
대금연주자
박인호 원장

“치과대학교 본과 2학년 때였던가... 라디오에서 맑고 청아한 단소 소리가 들리더군요. 때마침 학교에서 단소 무료강습회가 열렸고, 지금의 '풍류회' 와 첫 인연을 맺으면서 대금을 알게 되었죠.”

그렇게 시작된 대금과의 만남은 마치 친구와의 관계처럼 때로는 좋았다가 때로는 원수처럼 밉기도 하면서 세월을 함께 했다. 열심히 연주한 만큼 좋은 소리가 나지 않으면 '내 길이 아닌가' 라는 생각에 그만 두기를 여러 번, 하지만 그때마다 대금에 대한 미련으로 다시 시작하기를 반복하다가 2001년부터는 꾸준히 이어오고 있다. 그렇다면 대금은 어떤 악기일까? 이런 궁금증에 대한 답으로 그는 한 차례의 연주를 들려주었다.

“대금은 크게 두 가지입니다. 외관상으로도 바로 알 수 있죠. 긴 것이 정악대금, 짧은 것이 민요나 산조를 위한 대금입니다. 보통 정악대금을 2년 정도 배우고 산조대금을 배우는 것이 정석입니다. 연주법에서도 차이가 있어요, 요성, 즉 소리를 떨어주는 방법이 다르거든요. 정악은 음폭을 작게 천천히 떨고 산조는 음폭을 깊고 강하게 빨리 떨어줍니다.”

대금은 연주법이 다른 만큼 음색에서의 차이도 확연하다. 정악대금은 은은한 저음부터 맑고 청아한 고음까지 표현된다면, 산조대금은 감정의 표현이 적극적으로 올려내는 느낌이라고 할 수 있다.

노을 지는 갈대숲 사이로 장쾌하고 독특한 음색이 들린다.
 청공을 통해 뚫고 나오는 울음이 가슴을 헤집고 마음을 건드린다.
 바로 대금 소리이다.
 잔잔한 이 소리에 빠져 평생의 벗으로 삼았다.
 박인호 원장을 만나 대금의 매력을 들어보았다.

깊이가 느껴지는 연주법이 다양하다보니 그가 좋아하는 곡들도 독주, 합주, 병주에 따라 다른데, 정악대금 독주곡의 백미라 할 수 있는 '청송곡(드라마 전설의 고향 배경음악이기도 하다)', 합주곡으로는 '수제천(사극에서 임금 출타 시의 배경음악)' 등이 그러하다. 듣고만 있어도 기분이 좋아진다고 한다.

“치과의사가 대금을 연주한다고 하면 쉽게 이해를 못하세요. 한의사와 대금은 어울린다고 하면서도 말이죠. 아마 국악을 접할 기회가 적다보니 이해하기 쉽지 않은 거겠죠. 그래서 저희 풍류회에서는 1990년부터 매년 청소년국악캠프를 개최하고 있습니다. 매년 4월이나 5월에 정기연주회도 열고 있죠.”

대금 연주는 중간에 끊어지지 않아야 하기 때문에 호흡이 매우 중요하다. 보다 좋은 소리를 내기 위해 그는 금연과 함께 매주 등산을 통해 건강 관리에 힘쓰고 있다. 향후 3~4년 충분히 준비해 현재 치과가 자리한 도봉구에서 국악잔치를 겸한 개인 연주회를 열 계획이다. 주민들 덕분에 생활하고 있으니 자신의 벗인 대금으로 지역 사회에 환원하고 싶다는 생각이다.

“지금보다 더 음악적인 실력이 쌓이면 꼭 하고 싶어요. 도봉구에 야외음악당이 완공되면 1주일에 한 번씩은 국악 한마당을 열어야죠. 민화에 조예가 깊은 아내 역시 제 뜻에 공감하고 많이 도와주기 때문에 잘 될 거라고 생각합니다.”

첫 인연을 맺은 이후로 싸우고 헤어지고 만나기를 반복하며 20년 이상을 함께 한 대금, 박인호 원장에게는 이제 평생을 함께 할 또 다른 벗이 되어 있었다.



재미있는 광고로 표현된 입속 즐거움

기발함으로 승부하는 15초 미학.

TV 속 광고뿐 아니라 지면 광고에서도 톡톡 튀는 아이디어가 제품의 이미지를 결정짓는다.

치아 건강에 관련된 제품이나 치과 관련 광고에 있어 간과할 수 없는 것은 바로 독특한 방식의 제품 노출이다.

그저 스쳐 지나가는 광고가 아니라 보는 순간 무릎을 탁 치며 시원하게 웃을 수 있는 광고라면?

자, 그럼 재미있는 광고 한 편으로 표현되는 입속 건강 메시지를 함께 즐겨보자.



Colgate normally gives out small product samples at annual events like "Oral Health Month" to remind target consumers, especially kids, to take better care of their teeth after eating sweets. This method does not drive strong results as most consumers tend to forget the message, even if they have collected the samples.

Instead of giving away product samples, ice cream and cotton candy were given out. The stick carrying the ice cream and cotton candy carries a hidden message. Once consumers are done the message printed on the tip of the stick shaped like a toothbrush reveals "Don't Forget," with the Colgate logo. This simple message effectively reminded consumers to brush their teeth.

달콤하고 시원한 아이스크림.
맛있게 먹은 뒤 양치하는 것 잊지 마세요~
칫솔 모양의 아이스크림 스틱,
아이들의 치아 건강을 위한 확실한 메시지다.



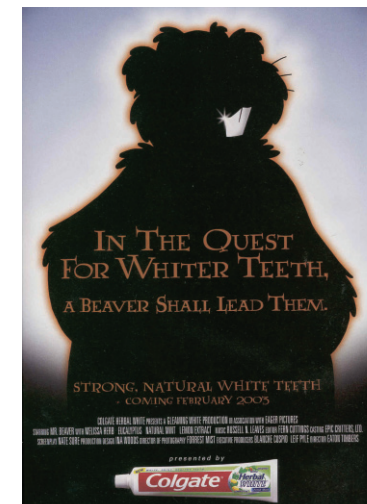
화이트닝 그 이상의 효과를 기대해도 좋을까?
해의 광고 중 유독 눈에 잘 띄는 것이 바로
'내겐 너무 밝은 치아'이다.
얼마나 밝고 깨끗하게 해주는지, 카메라 플래시가 따로 없네.



Dental CF

칫솔만 제대로 바꿔도 플라그가 생기지 않는다. 그것도 12시간이나~

건강한 치아는 비버에게도 정말 중요한 것.
비버가 이야기하는 깨끗하고 환한 치아를 유지하는 비법.
영화 포스터를 패러디한 광고가 재미있다.



이미지자료출처 www.colgate.com



아리따운 그녀를 만났나요?
이제 가까이에서 이야기하세요. 구취는 이제 안녕~

치아에 좋은 음식 +

돼지안심우엉말이 허브연어스테이크

돼지안심우엉말이

돼지안심 2조각, 우엉 2대, 김밥 1군데, 크레송 20g, 올리브 1큰술, 페타치즈 2큰술, 청주 1/2큰술
생선유 1큰술, 소금 1/2작은술, 후추 1/2작은술, 올리브유 2큰술

Directions

1. 우엉은 깨끗이 씻어 껍질을 벗겨낸 다음, 너무 두꺼운 면은 반으로 자른다.
 2. 손질한 우엉은 간장과 물엿, 정종을 넣고 졸여낸다.
 3. 돼지고기 안심은 얇게 펴서 저미고 소금과 후추를 앞뒤로 골고루 뿌린다.
 4. 넓게 편 돼지고기 안심에 졸여낸 우엉을 중간에 올려 김밥 말듯이 돌돌 만든다.
 5. 올리브유를 두른 팬에 우엉으로 만든 돼지고기 안심을 올려 앞뒤로 노릇하게 익힌다.
 6. 접시에 크레송을 넓게 깔고, 익힌 돼지안심 우엉말이를 올려, 페타치즈와 생선유를 마무리한다.
- TIP: 간장에 졸인 우엉 대신 간파일을 약인에 졸여 놓어도 색다른 맛을 볼 수 있다.

(우엉) 치아건강을 위해서는 섬유질이 많은 과일이나 채소를 씹는 것이 좋다.
우엉에는 섬유질이 많이 함유되어 있어, 식욕 잃어 먹으면 풀라그 예방에도 도움이 된다.



Pork
with Pera cotta



Salmon Steak with Olive

허브연어스테이크

연어 스테이크용 2조각, 소금 1/2작은술, 후추 1/2작은술, 타임 4줄기, 레몬 제스트 1/2작은술, 올리브유 1큰술, 올리브 절임 통조림 10알

Directions

1. 스테이크용 연어에 소금과 후추를 앞뒤로 꼼꼼히 뿌린다.
2. 타임은 잎만 떼어내고, 레몬은 껍질만 얇게 썰어 슬라이스한다.
3. 소금, 후추로 간을 한 연어에 타임과 레몬제스트를 고루 묻혀 1시간 동안 숙성시킨다.
4. 올리브유를 두른 팬에 숙성시킨 연어를 올려 앞뒤로 구워낸다.(연어를 오래 구우면 딱딱해지므로 주의한다)
5. 구워낸 연어에 올리브 절임을 곁들여낸다.

<연어> 비타민D의 첫째째 임무는 바로 뼈, 치아를 튼튼하게 하는 것 연어에는 비타민D가 들어 있어 칼슘 흡수를 도와 치아 건강에 좋다.

3M과 함께하는 우리아이 충치 예방법

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

1 엄마가 안아줘도 뽀뽀?

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

2 충치 예방은 올바른 칫솔질로부터

- ▶ **언제?** 가능한 매 식후마다 칫솔질을 시켜주시고, 상황이 어려울 경우 취침 전 한번은 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 한번은 엄마가 5~10분간 꼼꼼히 해주는 것이 좋습니다.
- ▶ **어디에?** 충치는 잇몸과 치아 사이, 치아와 치아 사이, 어금니 교합면 및 치아의 안쪽 면에 잘 생기므로 이 부분을 집중적으로 관리해야 합니다.

3 건강한 식습관

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



4 주기적인 불소도포

- ▶ **왜 불소도포가 필요한가?** 불소는 치질의 구조를 치밀하게 하고 산에 대한 저항력을 높여주어 충치를 예방해줍니다. 유치열이 완성되는 만 3세 정도가 되면 정기적으로 치과를 방문해 치아 상태를 점검받고 불소도포 기술을 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 한번씩 해주면 예방 효과를 볼 수 있습니다. 그러나 충치의 위험도가 높은 사람의 경우 치과의사와 상담하여 좀 더 자주 해주는 것이 좋습니다.
- ▶ **어떤 불소도포 방법이 좋은가?** 불소도포제는 젤 타입, 폼 타입, 바니쉬 타입 등이 있습니다. 젤이나 폼 타입의 경우 트레이(불소를 담은 틀)를 입에 물고 있어야 하는 불편함 때문에 시술이 어려운 경우가 있습니다. 이 경우 트레이가 필요 없고 치아에 간편하게 발라주는 바니쉬 타입의 제품이 좋습니다. 3M사의 CavityShield® (캐버티실드)는 불소의 농도는 높은 반면 안전한 양만 일회용 포장되어 있어서 예방 효과가 뛰어나며 위생적입니다.

5 실란트 시술

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



자료제공: 권영철 치과의사(한국쓰리엠 임상자문위원)

청소년기 구강관리

만 12세가 되면 평균적으로 유치는 모두 빠지고 영구치만 남게 된다. 평생의 구강건강 상태를 좌우할 수 있는 중요한 이 시기에는 아이들의 활동도 왕성하고 음식물의 섭취도 많은 만큼 올바른 양치질 습관을 길러주는 것이 중요하다. 또 치열이 고르지 못한 아이라면 심미적인 문제뿐 아니라 양치질이 어려워져 충치나 잇몸질환이 생기기 쉬우므로 교정치료를 고려할 수 있다.

이한주 공보위원

健齒一生

[간치일생]
태어나서부터 노년기까지 건강한 치아로 행복하게 살자.

'건강한 치아로 건강한 일생'을 사는데 꼭 필요한 시기별 치아관리를 6회에 걸쳐 연재한다. 이번 호에서는 중·고등학생인 우리 아이를 위한 '청소년기의 구강관리'에 대해 알아본다.

- | | | |
|---|------|----------------------|
| 1 | 영유아기 | 건강한 치아를 위한 첫 습관 |
| 2 | 소아기 | 영구치의 예방관리, 초기 우식증 치료 |
| 3 | 청소년기 | 영구치열의 완성, 적절한 교정치료 |
| 4 | 성년기 | 정기적인 스케일링, 심미치료 |
| 5 | 장년기 | 손상되거나 결손된 치아의 수복 |
| 6 | 노년기 | 전신건강을 고려한 치과치료 |

>> 충치 치료

성장이 왕성한 청소년기에는 음식물의 섭취도 많고, 학업 등의 이유로 구강관리가 소홀해지면서 충치가 생기기 쉽다. 충치 부위를 제거한 후 충전하는 재료는 여러 가지가 있으며 각 재료의 특성과 장단점에 따라 적절한 치료를 받는다면 건강한 구강상태를 유지할 수 있다.

아말감 치료는 경제적 부담이 적은 장점이 있으나 심미성이 떨어진다.



금 인레이 치료는 치아에 잘 적합되고 단단한 재료적 장점이 있으나 고가라는 단점이 있다.



레진 치료는 심미적인 면에서는 다른 재료에 비해 우수하나 깨지거나 마모될 수 있는 단점이 있다.



레진 치료 전, 후



레진 인레이

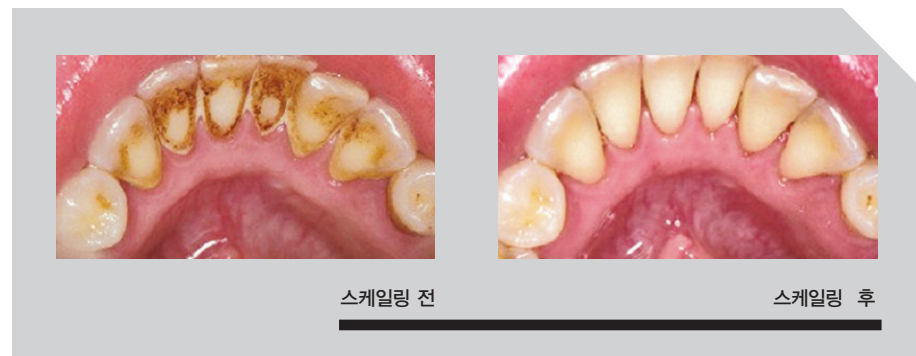
>> 스케일링 (scaling)

음식을 먹고 나면 눈에 보이는 음식물 덩어리 말고도 음식물 찌꺼기들이 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이에 남게 된다. 이렇게 입 안에 남은 음식물 찌꺼기에 세균이 더해져 형성된 침착물을 치태(플라그)라고 한다. 치태는 칫솔질로 어느 정도 제거가 되나 제거되지 않고 계속 입안에 남아있으면 입 안에 있는 세균들이 치태에 침투해 들어가 서식하면서 번식하게 되고 번식하면서 입 안에 있는 여러 가지 성분들을 당겨 품으면서 점점 딱딱하게 변한다. 이렇게 딱딱해진 것을 치석이라고 한다. 치석은 대개 노란색을 띄지만, 담배를 피우는 등의 이유로 검게 변하기도 한다.

스케일링은 치아로부터 이런 치태와 치석, 착색 등을 없애는 것이다. 치태는 칫솔질로 어느 정도 제거되지만 치석은 기계적으로 제거해줘야 한다.

치석은 세균덩어리로 덮여있기 때문에 잇몸에 염증이 생겨 치아를 지탱해주는 잇몸과 잇몸뼈를 녹여 치아가 지탱받지 못해 흔들리거나 시리게 되고, 잇몸에 염증이 생겨 피가 나고 냄새도 나게 된다.

스케일링을 받게 되면 시리거나 조금 아프기도 하고 받은 뒤에는 더 많이 시린 경우도 있다. 치석에 의해 덮혀 있던 치아 뿌리 부분이 밖으로 드러나면서 생기는 아주 일반적인 현상이다.



>> 마우스가드

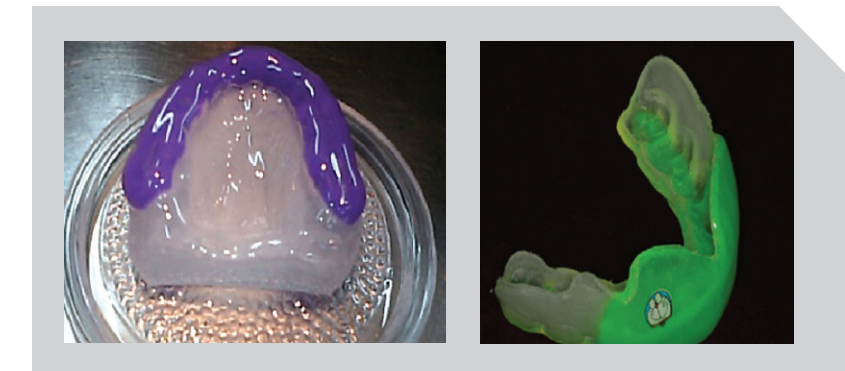
전문 스포츠인이 아닌 일반인들도 어릴 적부터 다양한 스포츠 활동에 의해 부상을 입은 경험들이 한 번쯤 있다. 조사에 의하면 걸음마를 떼 다음부터 초등학교에 입학해 운동장에서 활발하게 뛰어노는 시기까지는 넘어지거나, 높은 곳에서 떨어져서 얼굴이나 치아 등에 크고 작은 상처를 입지만, 9~10세 이후 중 고등학교 때까지는 주로 자전거, 축구, 야구, 농구 등을 즐기면서 옆 친구의 주먹이나 팔꿈치에 부딪쳐서 일어나는 스포츠 외상이 증가한다고 한다. 요즘 중·고등학생들 사이에 가장 인기 있는 농구나 축구는 이러한 외상 확률이 가장 높은 스포츠 중 하나이다. 스포츠를 하는 동안 얼굴, 특히 치아 부분에 상처가 생기는 것을 막기 위해서는 이를 보호할 수 있는 마우스가드를 착용하는 것이 도움이 된다.

미국치과의사협회에 따르면 마우스가드를 착용하면 고등학교와 대학 풋볼에서만 약 20만 건의 치아상해를 매년 예방할 수 있다고 한다.

MOUTH GUARD



외국의 경우 럭비 선수의 45%(영국), 하키 선수의 62%(뉴질랜드), 미식축구 선수의 62%(미국)가 한 두 군데 이상의 상처를 얼굴이나, 치아에 가진 경험이 있으며, 마우스가드를 착용하지 않고 치아가 손상 받았을 경우 그 고통은 마우스가드를 착용했을 때보다 60배 가량 높다는 연구 보고가 있다. 우리나라에서도 한국체육대학 학생들을 대상으로 조사했을 때 약 34%의 학생들이 턱이나 코뼈의 골절, 치아파절, 입술의 찢어짐 등의 손상을 갖고 있었다.



마우스가드의 종류는 크게 기성품과 맞춤형으로 나눌 수 있다.

기성 마우스가드는 스포츠용품점 등에서 판매되는 것으로 끓는 물에 넣으면 말랑말랑해졌다가 입안에서 굳히는 방식으로 사용하는 약한 재질의 재료로 만드는데, 적합도가 많이 떨어지고 외부의 충격에도 쉽게 탈락되거나 파열되어 치아보호 기능을 거의 하지 못한다.

맞춤형 마우스가드는 치과에서 각 개인의 치아에 맞게 만드는 것으로, 아주 뛰어난 정밀도를 가지고 있다. 맞춤형 마우스가드는 2~3회 내원으로 만들 수 있으며 스포츠의 종류에 따라 두께 및 강도에 차이가 있다. 단, 제작 시 성장 상태와 교합, 구강건강상태 등을 고려해 만들게 되며, 호흡이나 발음에 지장을 주지 않고 사용이 가능하도록 만들어야 하는 등 전문적인 고려가 필수적이다.

>> 교정치료

치열이 고르지 않으면 칫솔질이 어려워 그 부분의 잇몸이 나빠지거나, 충치가 생길 수 있다. 앞으로 튀어나온 이는 얼굴을 부딪쳤을 때, 치아가 깨지는 부상을 당할 수도 있다.

교정치료를 받게 되면 치열이 고르게 입술의 모양이 가지런해져서 아름다운 미소와 외모에 대한 자신감을 가질 수 있다. 또한, 치열이 좋아져서 음식을 씹는 능력이 좋아지고 발음도 개선된다.

■ 청소년기의 교정치료는 주로 고정식 교정장치를 이용한 치료가 많은데 그 종류는 다음과 같다.

1. 일반장치교정

가장 보편적으로 많이 이루어지는 교정이다. 일반적인 교정장치를 사용한 교정으로써 금속교정 장치나 세라믹교정 장치를 사용해 치료한다.



최근에 잇몸에 초소형 임플란트를 심어서 치아를 이동시키는 새로운 치료법이 개발되어 사용되고 있다. 스크류를 이용하면 앞니를 최대한 뒤로 집어 넣을 수 있는데 이 때 어금니가 앞으로 쓰러지려는 부작용을 막고 어금니에 부담을 주지 않고 최대한 치아를 뒤로 당길 수 있다. 스크류를 장착하고 있는 동안은 불편함이 적고 교정치료 기간도 줄일 수 있다. 교정치료가 끝난 후에는 스크류를 통증없이 제거한다.

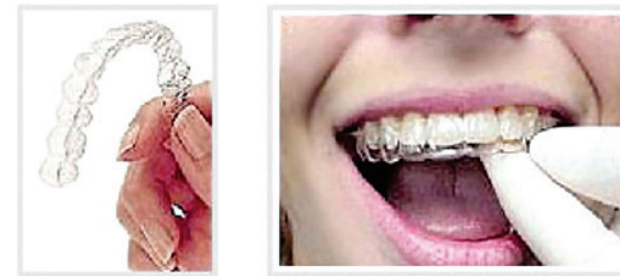


스크류교정

2. 투명교정

교정용 장치와 철사없이 투명한 플라스틱 틀을 이용하여 치아를 가지런히 하는 치료방법이다.

그림과 같은 투명교정장치를 계속 바꾸어 착용하게 되는데 순차적으로 교정장치를 착용하면 비뚤어진 치아가 조금씩 움직여 나중에는 가지런한 치열을 갖게 된다. 그러나 심한 부정교합의 치료에는 아직 한계가 조금 있다.



3. 설측교정

치료의 기능성보다는 교정치료 중의 심미적인 요구에 의해 발전한 교정치료이다.

비교적 투명한 장치인 세라믹 브라켓이나 레진 브라켓을 사용한 교정치료마저 부담스러운 환자들에게 추천되며 외부에서 전혀 보이지 않으므로 사회생활이 활발한 성인들이 선호하는 치료법이다.



>> 사랑니의 적절한 처치

사랑니는 18세 정도에 나기 시작하는 세 번째 어금니의 한 종류로 '제3대구치'라고 하고 지혜를 알 만한 나이에 나온다는 의미에서 'wisdom teeth(知齒)'라고도 한다. 사랑니는 인체에서 맹장과 같이 퇴화되는 조직의 하나로 턱뼈에 갇히거나 밀려 단순하게 나지 않는 경우가 많으며 생김새도 매우 다양하다.

사랑니라고 해서 모두 치아를 뽑아야 하는 것은 아니며 다음과 같은 경우 발치가 필요하다.

사랑니가 반쯤 누워있거나 숨어있는 경우 양치질이 잘 안 되어 치아와 잇몸을 깨끗이 관리하기 힘들어 잇몸이 붓고 아픈 증상이 발생하기 쉽다. 심하면 얼굴이 붓고 일상생활에 지장을 줄 정도의 통증이 있을 수 있다. 또 묻혀있는 사랑니는 교정치료에도 영향을 줄 수 있어 예방적 차원에서 발치를 한다. 그리고 맞물리는 치아가 없는 위쪽 사랑니는 아래쪽으로 이동해 잇몸을 헐게 하고 앞니와의 사이에 음식물이 끼게 되어 충치와 잇몸병을 유발하므로 뽑는 것이 좋다.

사랑니는 그 자체가 잘 썩고 사랑니가 인접한 앞니를 썩게 하기도 하며 사랑니와 접한 치아 사이에 잇몸병이 자주 생길 수도 있으며 뼈 속에 있는 경우 종양이나 낭종이 생기거나 다른 치아를 틀어지게 하기도 한다. 턱 뼈에 밀린 사랑니는 비정상적인 위치를 잡게 되어 정상적으로 자라지 못하므로 뽑을 것을 권한다.



사랑니가 정상적으로 나지 못해 옆 치아를 밀고 있는 상태

WISDOM
TEETH

>> 청소년기 치아관리 및 부모가 할 일

만 12세가 되면 평균적으로 유치는 모두 빠지고 영구치만 입안에 남게 된다. 새로 난 영구치 어금니는 모두 실란트(치아 홈메우기) 치료를 해주어 충치를 예방하는 것이 좋고, 치약은 불소가 함유된 것을 쓰도록 한다. 우리나라 청소년의 경우 85%가 충치를 갖고 있다. 그리고 이 숫자는 해마다 늘어가는 추세이다.

양치가 부적절할 경우 사춘기성 치은염이 생겨 잇몸에서 피가 나고 입냄새가 심해지기도 한다. 부정교합의 치료가 적극적으로 시행되는 시기이기도 하며, 치아교정치료를 받고 있다면 교정치료 기간 동안 구강청결에 각별히 신경써야 한다. 달거나 끈끈한 간식류를 선호하는 나이이기도 하고 충치가 생기기 쉬운 산성도가 되는 시기라 어느 때보다 구강청결이 요구되는 시기이다. 특히 18세 전후에 출현하는 사랑니 문제는 16세 전후쯤에 미리 방사선사진으로 확인하여 두는 것이 좋다.

자녀에게
해야 할 일

1. 새로 나온 영구치는 실란트(치아 홈메우기)를 하고 불소도포를 시행하여 충치 저항력을 길러준다.
2. 방학 때마다(6개월 간격) 치과에 가서 새로 난 영구치에 충치가 생겼는지 검진한다.
3. 제 시기에 나지 않은 영구치가 있는지 확인하고 방사선사진을 찍어본다.
4. 잇몸에서 피가 나고 입냄새가 심하면 스케일링을 하고 치실을 쓰는 습관을 들인다.
5. 사랑니는 16세쯤 방사선사진으로 확인해 두고 미리 뽑지 그냥 둘지 결정한다.
6. 매 식후와 자기 전에 불소치약으로 치아를 닦는다.
7. 칫솔, 치약은 항상 휴대하고 다닌다.

건강하고 싶으세요? 비타민A만 믿으세요~

비타민A로 지키는 치아 건강, 노화 예방!



항암, 항산화 작용과 함께 우리 몸 세포에 산소공급을 도와주는 비타민A. 일반적으로 비타민A는 시력보호에 좋은 영양소로만 알고 있다. 하지만 병의 회복과 성장을 돕는 비타민A는 점막을 정상적으로 유지시켜 주며, 피부나 머리카락, 뼈, 잇몸 등을 건강한 상태로 지켜주는 데도 큰 역할을 한다.

동물의 간 등에 함유되어 있는 비타민A는 레티놀이라 하는데, 안티에이징 제품에는 빠짐없이 들어가는 성분으로 섭취하는 대로 바로 흡수된다. 비타민A 레티놀은 우리 피부와 점막을 촉촉하게 유지시켜 줌으로써 피부질환과 노화를 예방한다. 또한 콜라겐 생성을 도와 주름이나 여드름 흉터 등 피부 재생 효과도 뛰어나다.

반면 시금치, 당근 등 주로 식물성 식품에 함유된 비타민A 카로틴은 체내에서 필요로 하는 분량만큼만 비타민A로 바뀌므로 과잉 섭취에 의한 부작용은 염려하지 않아도 된다. 비타민A가 부족하면 야맹증에 걸리기 쉽고, 충분히 섭취할 경우 모발 건강에도 도움이 주며 여자들의 호르몬 밸런스 유지에도 효과가 있다.

치아가 반짝반짝 튼튼하게 유지되기 위해서는 법랑질이라는 치아 표면의 경조직이 중요하다. 이때 비타민A가 부족하면 잇몸 주위 조직이 약해져서 법랑질 생성이 잘 되지 않는다. 비타민A 섭취를 통해 튼튼한 잇몸으로 건강한 치아를 만드는 것이 중요하다.

하지만 아무리 좋은 것도 욕심이 화를 부르는 법이다. 비타민A를 과잉섭취하게 되면 급성 중독증이나 구토증, 피로감, 식욕부진 등의 부작용을 일으킬 수 있으니 주의해야 한다.


비타민A는 장어, 동물의 간, 시금치, 당근, 늪은 호박 등에 많이 들어 있으며, 지용성 비타민이기 때문에 기름에 볶아 먹는 조리법이 적당하다. 또한 열에도 강하기 때문에 채소에 함유된 비타민A는 데치거나 찌서 먹는 편이 흡수율을 더욱 높일 수 있다.

쉽게 피로를 느끼거나 노화가 신경쓰이는 성인 남녀 모두 필요한 영양소이며, 성장기 어린이 코나 목의 점막이 약해 감기에 잘 걸리는 사람, 다래끼가 잘 나는 사람은 특히 많이 섭취하는 것이 좋다.

하루 필요량은 700RE(성인 기준)

즐겁게 늙어가기... 올바른 노화 관리

노화는 무엇인가? 단순히 흰머리, 구부정한 허리의 노인을 말하는 것이 아니다. 노화는 서서히 자기 몸의 기능이 하나 둘 떨어지는 것, 그리고 생성을 멈추는 것을 의미한다. 누구나 이 과정을 거쳐 가는 것이 인생사 당연지사라면 밝은 마음으로 즐겁게 늙어가는 것은 어떻게? 그저 흘러가는 대로 두는 것이 아니라 관리를 통해 건강하게 나이 드는 법에 대해 알아보자.

흔히 노화는 염증에서 시작된다. 몸 속 활성산소가 부족해지기 때문이다. 염증의 예방과 치료를 위해서는 우리 몸 속 독소를 없애주는 영양소를 충분히 섭취하고 염증을 일으킬 수 있는 음식들을 기급적 피함으로써 영양의 균형을 맞춰주는 것이 좋다. 튀기거나 짠 음식, 사탕, 동물성 지방, 탄산음료 등이 대표적인데 체내에 축적되면서 알레르기를 일으키고 만병의 화근을 만든다. 충분한 영양 섭취와 생활 습관, 운동만이 건강하게 나이 드는 지름길이다. 

VITAMIN A



[건강하게 나이 들기 위한 십계명]

- 1. 적당한 운동!**
빨래와 청소, 걷기, 계단 오르기, 정원 가꾸기~
- 2. 근육 만들기!**
골다공증은 기본 체력까지 잃게 한다.
근육이 부족하면 균형 감각도 저하되고 거동이 힘들어진다.
단백질, 칼슘 섭취는 필수!
- 3. 충분한 영양섭취!**
비타민A, 비타민B2, 칼슘 필수~ 포화지방, 술, 설탕, 소금은 No!
- 4. 흡연은 건강의 적!**
- 5. 만성질환 관리!**
20~30대는 장 관리에 중점을 두고
40대는 간 보호
50대는 심혈관계를 튼튼하게
60대부터는 폐기능을 원활하게 하는 것이 필요하다
- 6. 약 먹는 이유 알기!**
나이 들수록 약물의 동시 처방에 따른 부작용이 생길 수 있으니
꼼꼼하게 물어보고 복용해야 한다.
- 7. 잠이 보약!**
낮 시간에 충분한 햇볕 보기.
밤에는 7~9시간 정도 자는 것이 좋다.
- 8. 건강 노화를 위한 공부!**
뇌의 건강을 위해 꾸준히 무언가를 배우고 익히는 습관이 필요하다.
- 9. 인간관계에 힘쓰기!**
친구관계가 좋고 배우자가 있는 사람이 뇌질환 발병률이 낮다.
아울러 대화 상대나 의지할 사람이 있으면 두뇌활동과 면역체계가 활성화된다.
- 10. 우울증 극복!**
삶의 질을 떨어뜨리는 대표적 질병인 우울증.
2주 이상 지속된다면 반드시 전문가의 상담이 필요하다.

자료출처: 미 국립보건원 산하 국립노화연구원(NIA)

미지의 세계 신기한 물고기 이빨 이야기

그렇다면 피라니아의 이빨은 어떻게 생겼을까? 귀엽고 통통한 외모와 달리 아래턱이 매우 발달했고 가위로 자른 듯이 잘라낼 수 있는 삼각형의 면도날 같은 예리한 이빨을 갖고 있다. 남미의 어느 부족에서는 피라니아 이빨을 가위 같은 도구 대용으로 사용할 정도다. 분명 강인하고 무서운 이빨을 가진 식인어로 알려져 있지만, 사람을 공격하는 경우는 극히 드물다. 그래도 이들이 특히 예민해지는 기간, 즉 건기 때는 조심해야 한다. 강물 속 물고기의 양이 부족해지기 때문에 이 시기에는 아무거나 가리지 않고 잡아먹기 때문이다. 어느 동물들처럼 자기 방어를 위한 최소한의 생존법칙인 것이다.

1. 피라니아 Piranha

피라니아는 원주민 말로 '이빨이 있는 물고기'라는 뜻이다. 몸길이가 30cm 정도인 이 물고기는 달걀 모양으로 눈에 띄게 옆으로 납작한 것이 특징. 남미에서 주로 서식하는 민물고기의 한 종류인 피라니아는 육식성으로 성질이 흉포하여 무리지어 생활하는데 하천을 건너는 소나 양 등을 습격해 순식간에 빼와 가죽만 남기고 살은 닥치는 대로 먹어치운다. 강물에 손가락만 갖다대도 빼만 앙상하게 남는다는 속설이 있을 정도로, 아마존에서는 들소 떼가 강을 건너기 전 한 마리가 먼저 건너가 피라니아가 없음을 확인한다. 그만큼 물의 움직임과 소리를 잘 파악하는 예민한 물고기가 바로 피라니아다. '작은 고추가 맵다'는 우리 속담이 저절로 떠오른다.

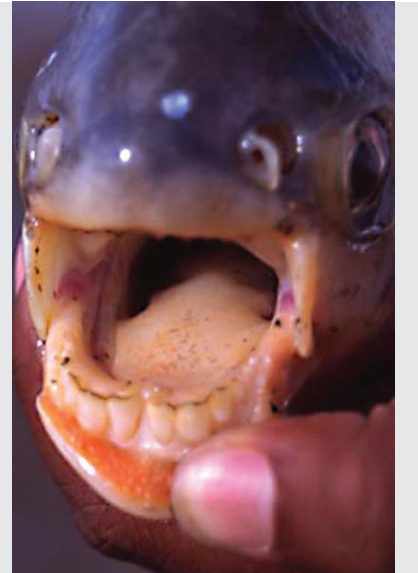
Piranha



이미지출처 shocktillyourop.com




Pacu



www.indodragon.com



2. 파쿠 Pacu

인치어(人齒魚)를 아는가? 사람의 치아 모양과 같은 이빨을 지닌 물고기를 말한다. 남미가 원산지인 '파쿠'가 바로 문제의 인치어다. 원주민들이 식량으로 흔히 먹는다는 파쿠는 피라니아와 생김새가 비슷하지만 잡식성이며 생존율이 100%에 달할 정도로 강한 어종이다. 이빨 때문인지 몰라도 사람과 닮은 식성을 자랑하는 파쿠는 놀랍게도 이빨의 크기와 배열이 사람의 치아와 거의 흡사하다. 



서울 속에
웬만한
외국은 다 있다

서울은 이미 글로벌 도시가 된 지 오래다. '다문화'라는 말이 낯설지 않은 때가 된 현재, 서울에는 많은 외국인들이 살고 있다. 저마다의 관습과 문화를 유지하면서, 서울 속에 그들만의 나라를 만들어가고 있다. 뜨거운 여름빛이 물러간 가을 어느 날 시간이 된다면, 세계 각지에서 온 사람들의 마음을 둘러보는 것은 좋겠다. 자, 지금부터 즐거운 치과생활과 함께 이국(異國) 여행을 떠나 보자.



Islam

이슬람의 소리를 듣다

이태원 이슬람사원

서울 한남동에 자리한 이슬람 서울 중앙 성원(이하 이슬람사원)은 이태원역을 나와 도깨비시장 쪽으로 올라가다보면 만날 수 있다. 이태원에 우뚝 솟아 있는 이슬람사원은 해질 무렵 더욱 멋스럽고 이국적인 모습으로 다가온다. 사원의 중앙 상부에는 녹색의 큰 글씨로 아랍어가 쓰여 있고, 독특한 건축 양식이 이국적인 멋을 더하고 있다. 합동 예배가 열리는 금요일이면 이곳이 한국인지 중동인지 헷갈릴 정도로 수백 명의 무슬림(이슬람 신자)들이 찾고 있다. 사원 내외부 사람들의 모습에서도 이슬람 문화를 물씬 느낄 수 있다. 무슬림들이 예배를 드리는 이슬람사원 주변으로는 인도, 이집트, 파키스탄 등의 요리를 전문으로 하는 음식점들이 자국의 언어로 된 문패를 달고 성업 중이다. 터키 정통 케밥의 진수를 보여준다는 '쌈람'과 우리나라에 하나밖에 없다는 '할랄(HALAL) 정육점'도 둘러볼만 한 곳이다. 특히 할랄 정육점은 금요일이면 문전성시를 이루는데 이슬람 신자들은 할랄 의식에 따라 신에게 기도를 올린 뒤 단칼에 도살한 할랄 고기만 먹어서 다른 지역에서는 구하기 힘들기 때문이다. 이 외에도 사원 주변을 거닐다 만날 수 있는 다양한 이국적 분위기의 편의점이나 서점들도 빼놓을 수 없는 볼거리다. 이슬람에 대한 선입견보다는 문화와 종교의 다양성을 본다는 가벼운 마음으로 방문해보기 좋은 곳이다.



무심코 지나쳐 온 길 위 보도블록이나 가드레일에 프랑스 국기가 그려져 있어 프랑스에 온 듯한 착각에 빠지기도 한다.

France



서울 속 작은 프랑스

반포 서래마을

서래마을은 서초구 방배본동과 반포동 일대에 위치한 구역 이름으로, 서울 속의 작은 프랑스 마을로 불리는 곳이다. 서래마을이란 이름은 마을 앞의 개울이 서리서리 굽이쳐 흐른다는 것에서 유래되었다. 한남동에 있던 '에콜 드 프랑스(서울프랑스학교)'가 이곳으로 옮겨오면서 많은 프랑스인들이 이주했고, 국내에 거주하는 프랑스인의 40% 이상이 살고 있다. 서울프랑스학교가 있는 언덕은 일명 '몽마르뜨 언덕'이라 일컬어지며, 그 주변으로 많은 프랑스인들이 거주한다. 서울의 대표적인 부촌이기도 하지만 골목길 굽이굽이 들어서면서 만날 수 있는 유럽풍 레스토랑, 와인바, 커피 전문점들로 더 유명해진 곳이다. 서래마을 입구에 들어서면 제일 먼저 300년 수령의 은행나무가 이곳을 찾는 이들에게 인사를 건넨다. 거리에는 프랑스 국기와 우리나라 국기가 나란히 걸려 있고, 표지판도 한국어와 프랑스어가 병기되어 있다. 무심코 지나쳐 온 길 위 보도블록이나 가드레일에 프랑스 국기가 그려져 있어 프랑스에 온 듯한 착각에 빠지기도 한다. 카페나 거리 구경에 지쳤다면, 서래마을 골목 뒤로 있는 몽마르뜨 공원, 청룡 어린이공원을 둘러보아도 좋다. 북적거리는 도심에서 잠시 벗어나 정감 어린 상술과 와인에 취하고 싶다면 서래마을로 발걸음을 재촉해보는 것은 어떨까?




Philippines



국경 없는 거리

혜화동 필리핀 주말장터

기억하지 모르겠지만 혜화동 로터리의 상징물은 고가차도였다. 고가차도가 철거되면서 혜화동 로터리는 새로운 문화를 보여주는 곳이 되었다. 주말이면 이곳은 필리핀 사람들로 북적인다. 혜화동성당에서 대학로 초입까지 길게 형성되는 필리핀 공동체의 장터가 주말마다 열리기 때문이다. 이곳은 서래마을이나 한남동의 독일 커뮤니티와는 또 다른 외국인 공동체의 모습이다. 길게 늘어난 필리핀 노점상들은 열대과일과 필리핀 음식은 물론 필리핀 식재료와 공산품까지 팔고 있다. 이곳에 잠시 서있다 보면 들려오는 소리, 보이는 것들에서 마치 마닐라 한복판에 온 것 같은 느낌이 든다. 간혹 우리나라 사람들이 호기심에 이것저것 관심을 가져보지만 물건을 사고파는 사람의 대부분은 필리핀 사람들이다. 이미 그들에게는 한시적인 거리 형성이 아니라 서울 속에 깊숙이 자리한 필리핀 문화의 또 다른 단면이 된 것이다. 주말에만 열리는 장터이지만, 그들만의 소소한 일상을 엿볼 수 있는 색다른 경험이 될 것이다.

항상 똑같은 주말이라면, 하루 동안의 이색 여행을 계획해 보는 것은 어떨까? 서울 속 이국을 찾아 떠나는 다문화 탐방을 통해 서울이 얼마나 다양화되고 있는지 알 수 있는 소중한 기회가 될 것이다. 

Tip

서울 속 이국 여행 당일 코스로도 좋아요!

1. 이태원 이슬람사원 - 한남동 독일 커뮤니티 - 반포 서래마을
2. 혜화동 필리핀 주말 장터 - 창신동 네पाल인 거리 - 동대문운동장 중앙아시아 거리



레진코팅을 이용한 복합레진 인레이 술식

(자료제공 : 한국접착치의학회)

김방수 공보위원

Composite Resin Inlay



금 인레이로 수복한 증례



레진 인레이로 수복한 증례로 보다 심미적이다.

▲ 금 인레이와 레진 인레이 비교

치과치료에 있어

환자들의 심미적 요구는 점점 높아지고 있다.

그러나 금 인레이에 비해 레진 인레이는 깨지기 쉬우며 마모되기도 쉽다.

그래도 레진 인레이의 심미적수복은

치과의사나 환자 모두 쉽게 포기할 수 없는 치료술식이다.

최근의 복합레진 인레이는 중합방법이 발전되어 내부의 기포 등이 제거되고

중합수축 또한 줄일 수 있어 보다 단단한 수복물 제작이 가능해졌다.

여기에 접착기술의 발전으로 치아와 직접 접착이 가능해져

레진 인레이의 응용이 더욱 확대되고 있는 추세이다.

레진코팅법 이란?

기존의 레진 인레이 수복과 다른 점은

와동을 형성한 직후에 본딩(bonding)제와

흐름성이 좋은 레진(flowable resin)을 이용하여

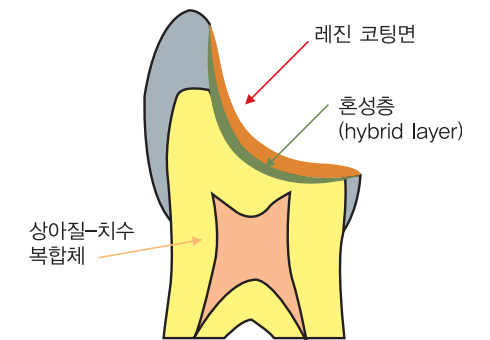
와동 전체를 코팅한다는 것이다.

이 때 상아질 표면에는 혼성층(hybrid layer)이 형성되어

표면에 노출된 상아질은 모두 코팅층으로 덮여 보호된다



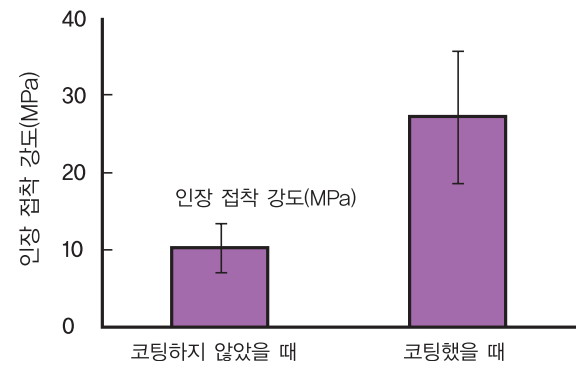
▲ 레진 코팅법의 임상술식



▲ 레진 코팅법에 의한 상아질-치수 복합체 보호

레진코팅법의
역할

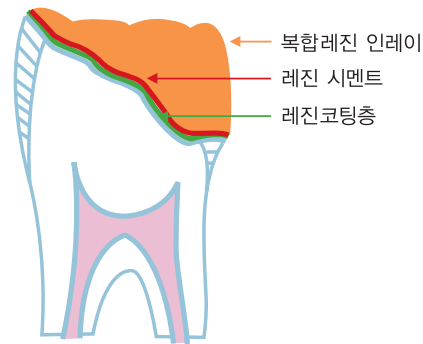
노출된 상아질이 보호되어 냉수나 건조에 의한 통증이 크게 감소되며 상아질에 대한 레진시멘트의 접착성을 개선하는 효과가 있다.



레진코팅법을 응용한 복합 레진 인레이 수복, 박스(box)형 형태 형성은 불필요하다.

치질의
보존과
심미적인
조화

레진 코팅법을 이용한 인레이 수복에서는 박스(box)형의 와동을 만들 필요가 없어 전체가 곡선으로 된 와동이다. 또한 접착으로 치질과 인레이를 일체화하는 것이 가능하므로 건전치질의 삭제가 불필요하며 치질의 보존과 심미성이 조화된 수복이 가능하다.



레진 시멘트의 상아질에 대한 접착 강도, 레진코팅을 시행함으로써 접착 강도가 향상된다.

레진 인레이
임상 술식 (첫 번째 내원)

아말감 충전의 변연부 이차우식증으로 아말감 충전과 우식을 제거하고 방습을 한다.



▲ 아말감 충전 변연부 이차우식이 관찰된다.



▲ 아말감 충전과 우식을 제거한 상태



▲ 레진코팅에 사용되는 본딩제



▲ 사용된 플로어블레진

레진코팅에 사용되는 재료들을 이용해 본딩(bonding)과 플로어블레진(flowable resin)으로 코팅한다.

레진코팅에 사용되는 접착제와 플로어블레진은 임상의 각자가 사용하기 편한 것을 선택하면 된다.

COMPOSITE
RESIN
INLAY



▲ 프라이머와 본딩을 도포한다.



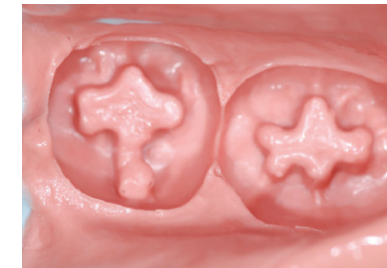
▲ 20초 동안 광중합한다.



브러쉬를 이용해 와동내면 전체에 플로우 레진을 얇게 도포 후 광중합한다.



레진코팅된 면의 미중합층을 알콜면구로 깨끗이 닦거나 피니싱버로 가볍게 터치해 인상면이 거칠어지거나 기포가 생기는 것을 방지한다



▲ 인상을 채득했다.



▲ 가봉한 상태

복제 모형을 만들기 위해 리버 인상재를 이용하였으며 제거하기 쉬운 색이 있는 중합형 가봉재를 수경성 가봉재 대신 사용했다.

dental
technician

기공물 제작

인레이 내면은 오염물의 제거와 가교성 폴리머의 제거를 위해 기공단계에서 샌드블라스트(sandblast)처리를 해준다.



▲ 제작된 기공물

레진 인레이 임상 술식 (두 번째 내원)



▲ 구강 내에 인레이를 미리 시적해본다.

레진시멘트에 의한 접착은 인레이 내면과
외동내면 양쪽에 대해 시행하기 때문에
각각에 대한 전처리가 필요하다.

인레이 내면은 인산젤을 도포 후
5~10초 후 수세 건조한 다음 실란처리한다.
외동내면은 가봉재를 제거 후 인산젤 처리 후
레진 시멘트를 접착하기 전에 부착된 접착제를 도포한다.



▲ 인레이 내면을 실란처리한다.



▲ 외동내면은 접착제를 도포한다.



▲ 20초간 광중합한다.



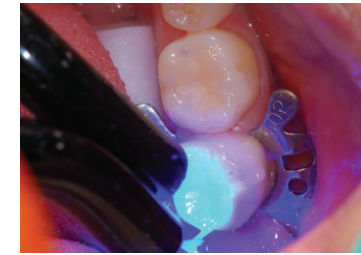
▲ 인레이를 접착할 준비가 된 외동내면



▲ 듀얼큐어 레진시멘트를 이용해 접착한다.



▲ 여분의 시멘트를 석션이나 알콜면구로
대충 제거한다.



◀ 초기 경화를 위해 4~5초간 광중합 후
접착제를 제거한 후 20초 이상 광중합한다.

레진 시멘트를 이용하여 접착한다. 이때 여분의 시멘트를 브러시 등으로 제거하거나
석션을 이용하여 대충 제거 후 광조사로 시멘트를 경화시킨다.



◀ 교합조정과 연마를 시행한다.



▲ 치료 전



▲ 치료 후

임상 사진

Case

Case-1



Case-2





푼힐 전망대

사진제공 이시혁 공보이사



Welcome To Annapurna

- 1-2. 안나푸르나 롯지
- 3. 마차푸차레 베이스캠프 롯지
- 4-5. 안나푸르나 베이스캠프 롯지





치과대학을 마치고 수련의 과정 후, 올해 4월부터 영등포구치소에서 공중보건의 2년차로 근무 중인 이정우입니다. 원래는 군의관을 지원해서 훈련까지 받았는데 교육 중 부상을 당해 공중보건의를 지원하게 되었습니다.

최근 치의학전문대학원이 생긴 이후로 군복무를 대체하고 있는 공중보건의 제도에도 많은 변화가 있었습니다. 제가 치과대학을 졸업할 당시에는 졸업생 중 20% 정도만 수련의 과정에 들어갈 수 있었죠. 보통 남학생들은 수련과정 또는 군의관이나 공중보건의로 대체 복무를 지원해야 했으니까요. 물론 인턴을 마치고 선택하기도 했지만, 대부분 저처럼 졸업 후 수련과정을 모두 이수하고 공중보건의로 근무하는 것이 일반적이었습니다. 그런데 이제는 군복무를 마치고 치의학전문대학원에 입학하는 남학생들이 많이 늘어서 사실 치과 공중보건의 지원자가 갈수록 줄고 있습니다.

제가 근무하고 있는 영등포구치소와 같은 교정시설에는 공중보건의 치과의사들이 16명 정도 있습니다. 교정시설의 경우 보건소보다 조직화된 곳이니 더 힘들지 않을까라는 생각들을 하시지만 이곳도 엄연히 사람과 사람 사이의 관계를 통해 구성된 곳이라 힘든 점은 많지 않습니다. 그리고 구치소 직원분들도 잘해주시고, 교정시설 대부분이 수도권이나 대도시에 많아 오히려 편하기도 합니다.


사실 조직화된 교정시설에서 수백 명의 재소자와 직원들 사이에 달랑 저 혼자라는 생각을 하면 외로울 때도 있지만, 의무과장님이나 소장님 같은 인생 선배님들과의 대화에서도 많은 것들을 배우기도 합니다. 의사로서 구치소에서 근무하는 것 자체가 색다른 경험이기 때문에 하루하루를 즐겁게 보내고 있습니다. 어차피 3년 하는 거 봉사한다는 마음가짐이 더욱 중요하니까요.

이곳에도 치과의사가?

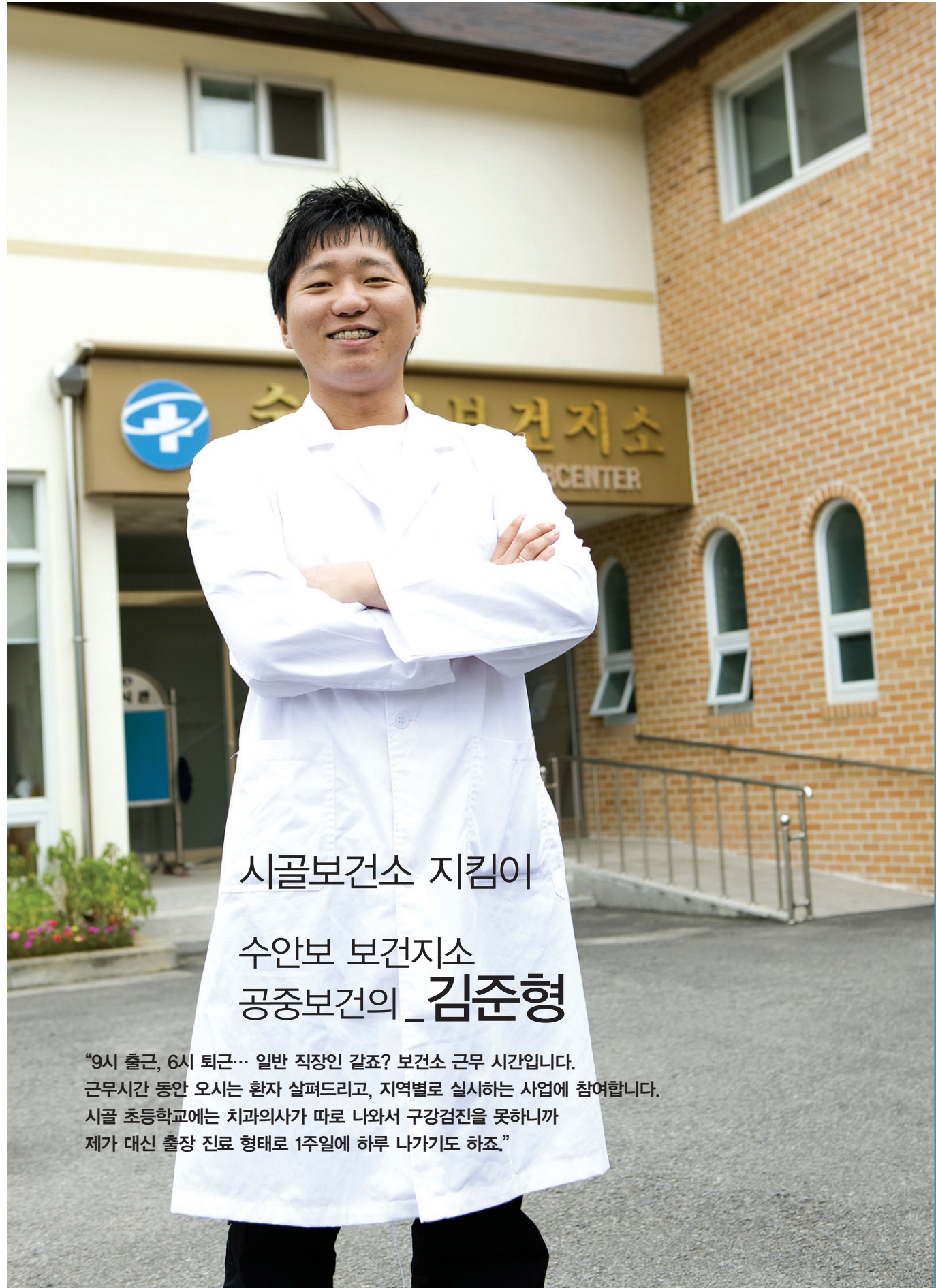
영등포구치소 공중보건의 _ 이정우

영등포구치소로 오기 전 청송교도소에서 1년차를 보낼 때가 기억이 납니다. 사재를 들여서 형편이 좋지 않은 재소자 4명에게 치아를 만들어 주었는데, 연말에 관용 크리스마스카드로 감사인사를 보냈더라고요. 그때 기분은 정말 껴보지 않으면 모를 겁니다. 그래서 작년에 청송으로 후배들과 함께 3박4일 진료봉사를 다녀왔습니다. 지난 2년간 교도소와 구치소에서 생활하면서 재소자들의 생각이나 어려운 점에 대해서는 나름 알고 있다고 생각하거든요. 현재 영등포구치소 재소자만 해도 1800명이 넘습니다. 특히 구치소 같은 경우는 한 두 달 사이에 계속 재소자들이 들어옵니다. 치료 받을 사람들은 많은데 저 혼자서 볼 수 있는 환자 수에는 한계가 있어요. 1주일이나 2주일 진료가 밀리는 상황에 이런 시설로 진료봉사를 외준다면 정말 고마울 것 같아요.

공중보건의 2년차라 아직 복무기간이 남아있고, 지금 생활에 최선을 다하고 있습니다. 물론 이미 사회적인 기반을 다진 친구들과 달리 적지 않은 나이에 군복무를 하고 있어 아쉬운 점도 있습니다. 하지만 제대 후의 계획을 차근차근 준비하고 있어요. 개원도 생각 중이긴 한데 그에 앞서 진료를 잘하는 치과의사가 되고 싶습니다. 그래서 저와 뜻을 같이 하는 치과의사들을 모아 진료 팀을 구성해 임상 경험을 책으로 만들고, 후배 교육도 해보려고 합니다. 앞으로 10년을 내다보고 계획하는 일거든요.

제 '선택과 집중'이 10년 뒤 제 모습을 완성하는 초석이 될 수 있도록 열심히 노력할 것입니다. 그때 다시 제 이야기를 들려드리겠습니다. 





시골보건소 지킴이
수안보 보건지소
공중보건의 **김준형**

“9시 출근, 6시 퇴근... 일반 직장인 같죠? 보건소 근무 시간입니다. 근무시간 동안 오시는 환자 살펴드리고, 지역별로 실시하는 사업에 참여합니다. 시골 초등학교에는 치과 의사가 따로 나와서 구강검진을 못하니깐 제가 대신 출장 진료 형태로 1주일에 하루 나가기도 하죠.”



공보의는 의사면허를 취득하고 군입대를 앞둔 이들이 지방이나 교정시설 등 의료 취약 지구라고 생각되는 곳에 임의 배치되어 지역 의료 산업에 기여하는 대체복무제도이다.

치과대학을 졸업하고 현재 공중보건의(이하 공보의) 2년차로 수안보 보건지소에 근무중인 김준형 씨의 일상은 흐르는 강물처럼 평온한 편이다. 그는 일반 학부에서 예과 2년 본과 4년 학교 마치고 국가고시 합격, 면허를 받고 군복무대체를 위한 공보의 소집에 지원했다.

공보의는 의사 면허를 취득하고 군입대를 앞둔 이들이 지방이나 교정시설 등 의료 취약 지구라고 생각되는 곳에 임의 배치되어 지역 의료 산업에 기여를 하도록 하는 대체복무제도이다. 지역 배정 방식은 매년 기준이 다른데, 최근 2년 간은 무작위 추출 방식으로 진행되었다. 먼저 훈련소 기본 교육을 마치면 서울에서 이를 동안 중앙집무교육을 받고, 그 이후에 가고 싶은 도를 1지방부터 5지방까지 제출해 무작위 추출하는 형식이다. 도 배치 후 도청 소집일이 또 있는데, 대부분 공보의가 필요한 지역을 공개하고 제비뽑기를 할 경우가 많다.


“사실 군의관 지원도 있던 한데요, 일반적으로 전문의를 선호하기 때문에 수련을 마친 레지던트 전공의를 마친 분들 위주로 먼저 선발되는 편이죠. 그리고 군의관의 경우 치과대학 수료는 그리 많지 않아서 수련과정을 마쳤다고 해서 무조건 되는 것도 아니고...”

공보의 2년차를 맞은 김준형 씨는 하루에 평균 6~7명의 환자를 진료한다. 보건소 진료의 경우 가장 기초적인 진료만 보험 처리가 되도록 제도화해서 일반 치과 병원보다는 문진 시간도 짧고 주 증상에 대한 이야기를 듣고 바로 해결해주는 형식으로 이뤄진다. 지역적 특성에 따라 환자 연령대는 거의 6, 70대이며 가끔 40대의 젊은(?) 분들도 오신다. 덴탈 IQ라고 하는 치과적인 상식이 워낙 서울이나 도시에 비

해서 떨어지다 보니 치아 상태 역시 그리 좋은 편이 아니다. 간단한 치료만으로도 좋아지는 경우가 많다. 아이들의 경우 구강검진 출장 진료 때 치아홈메우기(실란트) 같은 것을 해야 되는 상황을 접하면, 명단을 작성해두고 나중에 낱자를 정해 선생님들이 그 학생들을 보건소로 데려와 치료한다.

“일반적인 군복무와는 많이 다르죠. 제가 하는 일을 활용하면서 공부도 할 수 있으니까요. 그런데 군복무 기간은 계속 단축되고 있지만, 공보의는 해량이 없어요. 왜냐하면 공보의 근무를 마치면 다음 졸업생이 채워져야 하는데 현실적으로 힘들니까요. 치과전문대학원 제도로 바뀌면서 이미 군필인 사람도 많아졌고 여의사도 늘어나다 보니 공보의 지원하는 치과의사가 줄었어요. 인원도 줄어드는데 기간까지 단축되면 의료 공백이 생길 수밖에 없는 상황이지요.”

공보의 생활에 어느 정도 만족하고 있다는 김준형 씨의 장래 계획은 현재진행형이다. 학교에 들어가서 수련을 받으며 공부를 계속 할지, 바로 개원을 할지에 대한 고민이란다. 이곳에서 환자를 살피다 보니 공부에 대한 욕심이 많이 생겨난 상황이란 하지만, 바깥의 현실을 정확하게 알지 못하기 때문에 오는 불안감도 크다고 한다.

“그래도 한 가지 기준은 있어요. 앞으로 다른 생각 안 하고 환자 치료는 열심히 해야겠다는 마음이 그거예요. 환자를 내 가족처럼 생각하고, 큰 욕심을 부리지 않고, 내 자식에게 멋진 치과의사가 되고 싶다는 작지만 멋진 꿈을 그리고 싶습니다.” 

닥터齒의

齒<치아 치>

조정근 공보위원



진료일기 >>



caries control

사례 1

성명: 안정준

나이: 18세

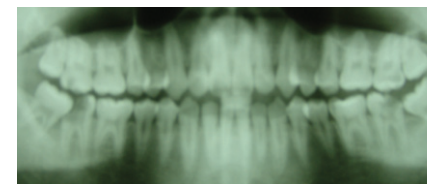
성별: 남성

직업: 고3 수험생

선생님~
우리 아들
어금니가 많이 상했어요!
어쩌면 좋죠?

저희 병원에서 교정치료를 받고 무한한 신뢰를 갖고 계신 김 여사님께서
키가 훨씬하게 큰 아드님과 같이 내원하셨습니다.
우선 신상정보를 차트에 기입하였으며
이어진 설문에서 전신질환과 관련된 의과 병력은 없었고 건강한 상태였습니다.
다만 치과에서의 정기검진과 치료 등이 제때 이뤄지지 않아서
다수의 치아에서 충치가 진행되었습니다.
구강검진과 방사선 검사의 결과는
치료계획의 수립에 있어서 제게 많은 고민과 숙제를 안겨 주었습니다.

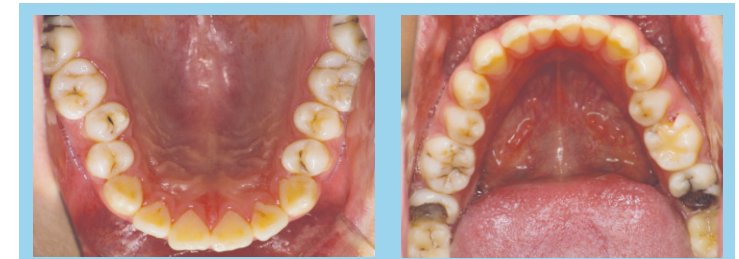
“오 마이 갓~!” 하며터면 환자와 보호자 앞에서 소리를 지를 뻔 했습니다.



내원 당시 방사선사진



다행히 상악의 치아들은
많이 손상된 맨 끝 치아를
제외하고 대부분 진행이
멈춘 arrested caries로 치
료가 필요하지 않습니다.



내원당시 상악, 하악 사진

Tip

arrested caries 치아우식(충치)은 치아에서 무기질성분(칼슘, 인)이 빠
져나가는 현상(탈회)이며 초기의 치아우식 진행과정에서 타액 내의 무기질
성분(칼슘, 인 혹은 불소)에 의해서 탈회(우식)된 부위가 재광화(빠져나갔던
무기질이 다시 첨가되는 현상)를 이루게 되어 더 이상 진행되지 않고 멈춘
치아우식을 말한다. 임상적으로는 위의 그림과 같이 진한 검정색을 띄며 탐
침 시에 치아의 구조물이 파손되지 않아서 치료를 요하지 않는다.

caries control 



금 온레이로 간단히 치료된 상악 좌측 어금니

하지만 하악 우측은 최후방 어금니의 충치가 많이 진행됐고 뒤의 사랑니가 절반을 밀고 들어올 정도로 심각하게 손상되어 가능성이 없는 치아로 분류되었으며 하악 좌측은 그래도 신경 치료 후 포스트(치아기둥)를 만들면 크라운(치아를 씌우는 형태의 보철물)이 가능하다고 판단되었습니다.

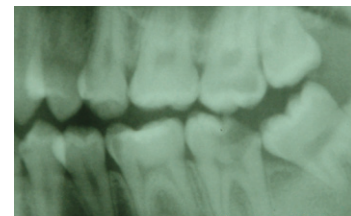
통증이 있는 치아가 다행히 없어서 조금이라도 방치하면 신경치료 할 가능성이 많은 금 온레이를 먼저 치료하고 칫솔질 교육을 철저히 시켰습니다. 그리고 하악 좌측의 사랑니를 발치한 후 하악 좌측 최후방 치아의 신경치료 및 포스트, 크라운을 제작하였습니다.



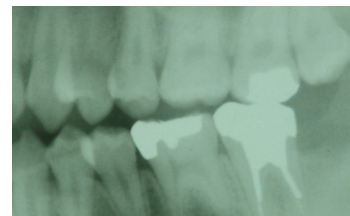
신경치료를 완료하고 포스트를 접착한 치아
이 상태에서 치아를 삭제해서 본을 뜨고 크라운을 제작합니다.



크라운까지 제작한 모습
앞의 치아는 금 온레이로 수복하였습니다.



치료 전 방사선사진



치료 후 방사선사진

Tip

치료계획 수립

치료계획의 수립 시에는 입안에서 환자가 가장 불편해 하는 부분이 가장 우선시된다. 잇몸이 부어서 오면 잇몸치료가 신경까지, 치아 우식이 진행되어 아프다면 신경치료가 우선이다. 그러나 전체적인 치료계획에서는 치료 후 회복 기간이 많이 소요되는 치료를 먼저 하게 된다. 발치, 잇몸치료, 신경치료, 그리고 최종적으로 씹는 기능(저작기능)의 회복단계인 보철치료(이를 해 넣는 치료)를 한다.

김 여사님께서도 아직 미성년인 아드님이 추후 임플란트 치료를 하는 것을 원치 않으셨습니다. 그래서 가능성이 없는 치아로 분류한 하악 우측 어금니는 발치하고 뒤에 있는 사랑니를 최후방 어금니 자리에 옮겨 심기로 하였습니다(자가치아이식).

Tip

자가치아이식

주로 사랑니 등을 이용하여 많이 손상된 큰 어금니를 뽑고 그 자리에 치아를 옮겨 심는 치료를 의미한다. 치아는 심하게 손상되어 치료 가능성이 없고 치아를 둘러싸고 있는 잇몸뼈가 건강한 경우에 한하여 시행되며 이식에 소요되는 시간이 짧으면 짧을수록 치료 결과가 좋다. 자가치아이식에서 가장 어려운 점은 이식할 사랑니와 발치될 치아의 치근(치아 뿌리) 형태가 다른 경우에 이식할 부위의 잇몸뼈를 사랑니가 잘 정착되게 정밀하게 다듬어야 하며 이는 치료 시간에 제약이 있는 이 시술 자체를 까다롭고 복잡하게 만드는 경향이 있어 치료 가능 여부는 반드시 치과의사 선생님과 자세한 상담을 해야 한다.

치아이식 후 와이어로 고정했으며 치아 사이의 잇몸은 단단히 껴맸습니다.



치아이식 후(측면)

치아이식 후(교합면)

치아이식 전 방사선사진

치아이식 후 방사선사진

껴맸던 실은 2주 뒤 제거했으며 2개월이 지나 치아를 고정했던 와이어를 제거하였습니다.



와이어를 제거한 사진
추후에 크라운을 할 예정입니다.

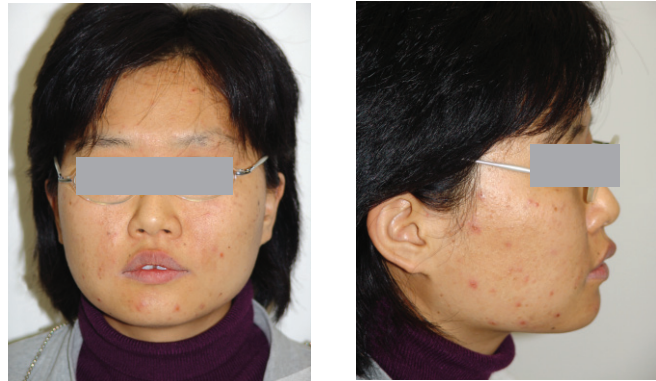


2개월 뒤 내원
치면 착색제를 통해 다시 잇솔질 교습을 시행했습니다.

사례 2

성명: 김진주
나이: 30
성별: 여성
직업: 회사원

선생님~
남들이 저더러
토끼 이빨이래요~!!



머리도 푸석하고 피부도 까칠한 통통한 얼굴의 아가씨가 내원했습니다.
입모양이 마음에 들지 않아서 항상 콤플렉스라며
혼기가 짝 찬 나이지만 교정치료를 받아보고 싶다고 합니다.
설문작성을 하고 전신질환이나 복용하는 약이 있는지 알아보았습니다.
과거에 결핵을 앓은 경험이 있으나 지금은 완치되었다고 합니다.
구강 검진을 해보니 상악의 앞니가 심하게 돌출되었고
돌출된 만큼 앞니 사이에 많은 틈이 있으며
윗니가 아랫니를 많이 덮고 있어서 아래 앞니가 잘 보이지 않았습니다.



치료 전

방사선사진과 치아모형 제작을 위해 본을 떠서 더 자세한 정보를 얻었습니다.
얼굴 사진과 구강 내 사진도 찍어서 진단 시에 참고했습니다.

검사결과를 상담하러 며칠 뒤 진주씨는 다시 내원하셨습니다.

치아를 뽑고 교정하는 것보다는 뽑지 않고
비발치로 교정치료 할 것을 권해드렸습니다.

그래도 충분히 안모의 개선을 얻을 수 있고
가지런한 치열을 가질 수 있다고 알려드렸습니다.

진주 씨는 한번의 약속도 어기지 않고 꼬박 2년여의 교정치료를 받았습니다.
교정치료 후 유지장치를 끼우던 날 마지막으로 스케일링을 했습니다.



치료 후



수줍게 고맙다고 하십니다.
홀로 원장실에 앉아 치료 후 사진을 보니
약간의 욕심이 생깁니다.
'보톡스 시술로 양쪽 볼이 좀 더 훌쩍해지면 더 이뽀텐데...'
'헤어스타일을 레이어드 컷이나
샤기 컷이면 더 잘 어울리지 않을까?'
진주 씨 앞날에 멋진 남친과 더불어 좋은 일만 생기길 바라며
혼자만의 흐뭇한 상상을 해봅니다. 🍷

일지매의

영원한

지킴이

쇠돌이~

이미지 출처 <http://tv.sbs.co.kr/iljima>



<http://tv.sbs.co.kr/iljima>




앗! 이가 빠졌어요, 어떡하죠?

우리 고전 속의 영원한 이야기거리인 [일지매]는 현재까지 다양한 스타일의 드라마, 영화로 제작되었다. 최근에는 모 방송국에서 제작 방영했던 드라마가 큰 사랑을 받았다. 드라마 인기의 견인차 역할을 했고 극 중 배역에서 주인공만큼 사랑받은 인물이 있었으니 바로 '쇠돌'이다.

쇠돌은 어리고 섬세한 심성을 지닌 인물로, 자신이 보쌌던 여인 단이의 털끝조차 건드리지 못하고 오로지 지고지순한 사랑을 주는 역할이다. 또한 우연히 훔친 껌 속에서 나온 용이에게 지극한 사랑을 쏟는 아버지의 모습도 보여주었다. 약간 어리바리한 모습부터 애끓는 부정(父情)까지 다양한 연기의 폭을 보여줬던 쇠돌(이문식 분)이 극 중에서 보여주는 시원스런 웃음은 보는 이로 하여금 저절로 기분 좋게 한다. 앗! 그런데 앞니가 없네? 실감나는 연기를 위해 배우가 생니를 뽑아 열연하여 많은 사람들을 놀라게 한 일이기도 하지만, 능청스런 표정과 연기로 극의 재미를 더해준 것은 사실이다.

그런데, 진짜 앞니가 빠지거나 부러지면 어떻게 해야 하는 거지? '실감 연기를 위해 생니를 뽑은 저 배우는 어떤 치료를 받았을까'라는 궁금증도 생긴다. 사실 아이들만 해도 친구들과 놀다가 이가 부러지거나 빠지는 경우가 빈번하게 발생한다. 어느 날 갑자기 내게 그런 일이 생긴다면 어떤 응급 처치를 거쳐 제대로 된 치료를 받아야 하는 건지? 쇠돌이처럼 빠진 앞니를 드러내고 환하게 웃을 자신은 없으니 말이다. 과연 해결책은 없는 걸까?

여러 치아들 중에서도 앞니는 아름다운 미소를 만들기 위해 꼭 필요한 치아이다. 어금니가 빠지면 음식을 씹기가 불편하겠지만 앞니가 빠져서 없으면 다른 사람들 앞에서 말 한마디 제대로 하기 어렵다. 임플란트나 브릿지 치료를 해서 건강하고 가지런한 치아를 되찾는다면 잃어버린 자신감도 얻게 되지 않을까? 



한국의 슈바이처

치과의사 유승재 (1940 ~ 1999)

故 유승재 원장은 28년간 가난한 환자들을 위해 무료 진료를 하며 인술을 펼친 치과의사였다.

돌아가시기 까지 50여 만명에게 인술을 베풀었고 무료로 제공한 틀니만도 1만 개가 넘는다. 그의 초인적 봉사의 삶을 기려 '한국의 슈바이처'라 하였다.



철 저하게 소외된 이웃과 함께 했던 고 유승재 원장의 의사로서의 헌신적 모습은 가까운 친구이자 소설가인 윤홍길의 장편소설 '옛날의 금잔디'에서 '민병하'라는 인물로 각색되어 묘사되기도 했다. 유승재가 가보지 않은 무의촌이 없고 서울 시내 양로원에서 그의 치료를 받지 않은 노인이 없다는 말이 나올 정도로 오랫동안 꾸준히 의료봉사를 했으며 특히 노인들에게 각별한 애정을 쏟았다. 사재를 털고 시간과 노력을 바쳐가며 양로원과 도시 빈민촌, 오지 무의촌을 가리지 않고 도움의 손길을 필요로 하는 곳이면 어디든 달려가 어려운 사람들에게 인술을 펼쳤다. 이러한 그의 선행은 오랫동안 혜택을 입은 양로원 노인들의 진정으로 뒤늦게 세상에 알려졌고 1989년 국민훈장 석류장을 비롯해 청룡봉사상, 대통령표창 등 20여 개의 상을 받았다.



유승재 원장이 가보지 않은 무의촌이 없고 서울 시내 양로원에서 그의 치료를 받지 않은 노인이 없다는 말이 나올 정도로 오랫동안 꾸준히 의료봉사를 했으며 특히 노인들에게 각별한 애정을 쏟았다.



주변에서 보는 그는 마음이 따뜻한 남자였다. 내과 의사였던 아버지 유병천 원장이 그랬던 “의술이 상술이 되어서는 안 된다”는 신념을 지키려 애쓴 치과 의사였다. 스폰서를 통해 재료비용과, 기공비용을 충당할 수 있었지만 그는 자비를 들여 치료하는 것을 끝까지 고집했다. 고 유승재 원장과 마지막까지 치과 의료봉사를 함께 했던 동남치과기공소 오피션 소장에게 그와의 추억은 남다르다.

“제게는 형님 같고 선생님 같은 분이었고, 의료봉사활동에 중독되게 만드신 분이기도 했어요. 처음에는 치과원장과 거래처 치과기공소장였는데, 1995년도에 원장님께서 몸이 안 좋으시다고 운전을 부탁 하셨어요. 그때 고덕동에 있는 서울시립양로원에 모시고 갔던 게 인연이 되었죠.”

오피션 소장 이야기에 따르면, 그는 생을 마감하기 전 10년 동안 매주 금요일 아침 일찍 함께, 일하는 치위생사들과 함께 고덕동에 있는 시립양로원으로 출근해서 오전 진료를 다시 병원으로 돌아와 오후 진료를 했다. 특히 기공료나 보철비용 등을 모두 자비로 부담했는데 기공료만 해도 한 달에 거의 2~3 백만원 정도, 또한 아무리 힘이 들어도 모든 진료를 본인이 다 맡아했다.

초기 간암으로 방사선 치료를 받고 있으면서도 봉사활동은 빼놓지 않았다. 그렇게 자신의 몸을 돌보지 않고 봉사 활동에 전념하다가 60세도 안 된 이른 나이에 병원 앞에서 쓰러진 후 끝내 깨어나지 못했다.



고 유승재 원장과 마지막까지 치과 의료봉사를 함께 했던 오피션 소장

초기 간암으로 방사선 치료를 받고 있으면서도 봉사활동은 빼놓지 않았다. 그렇게 자신의 몸을 돌보지 않고 봉사 활동에 전념하다가 60세도 안 된 이른 나이에 병원 앞에서 쓰러진 후 끝내 깨어나지 못했다. 이때는 그의 이름으로 처음 문패를 다는 자신의 집을 장만한 지 2년여 만이어서 가족들의 슬픔이 더했다고 한다. 그의 장지는 파주, 가끔 생각이 나면 찾아뵙고 핸드폰에 그의 모비를 담아 힘들거나 보고 싶을 때 꺼내 본다는 오피션 소장. 그 역시 2000년부터 10년째 봉사 활동을 하고 있는데 유승재 원장의 영향을 받은 것이라고 전하며 그가 이 세상에서 다시 인술을 펼칠 수 없음을 안타까워했다.

비록 고인은 이 세상에 없지만, 남아 있는 우리에게 주는 교훈은 크다. 비단 한 치과 의사의 의료봉사가 아닌 가난한 이웃들과 함께 한 사랑이 그것이다. 늘 가난하고 소외된 이웃의 곁에 있기를 원했던 고인의 뜻은 그를 기억하고 그의 뒤를 잇고 있는 수많은 치과 의사들의 귀감이 되고 있다.

- 자료출처: 김평일 논설 (2월 4일을 치과봉사의 날로, 유승재 봉사상 제정일로)
한국 브리태니커(온라인) 세계 연감 2000



국소적 불소도포

치아우식 예방기전과 임상술식

진행 | 강명신 공보위원
 필자 | 연세대학교 치과대학 예방치과학교실 기초전공의 김아현



6월 9일 치아의 날을 전후로 구강검진 및 구강보건교육 지원을 진행하려던 차에 경험한 일이다.

한번은 5~7세 정도의 어린이들을 대상으로 구강검진 후 국소적불소도포를 시행해 주자고 제안을 했는데, 주최하는 곳에서 학부모들이 불소에 대한 위험성 때문에 불소도포를 꺼려한다며, 실시하지 말자는 의견을 제시하였다.

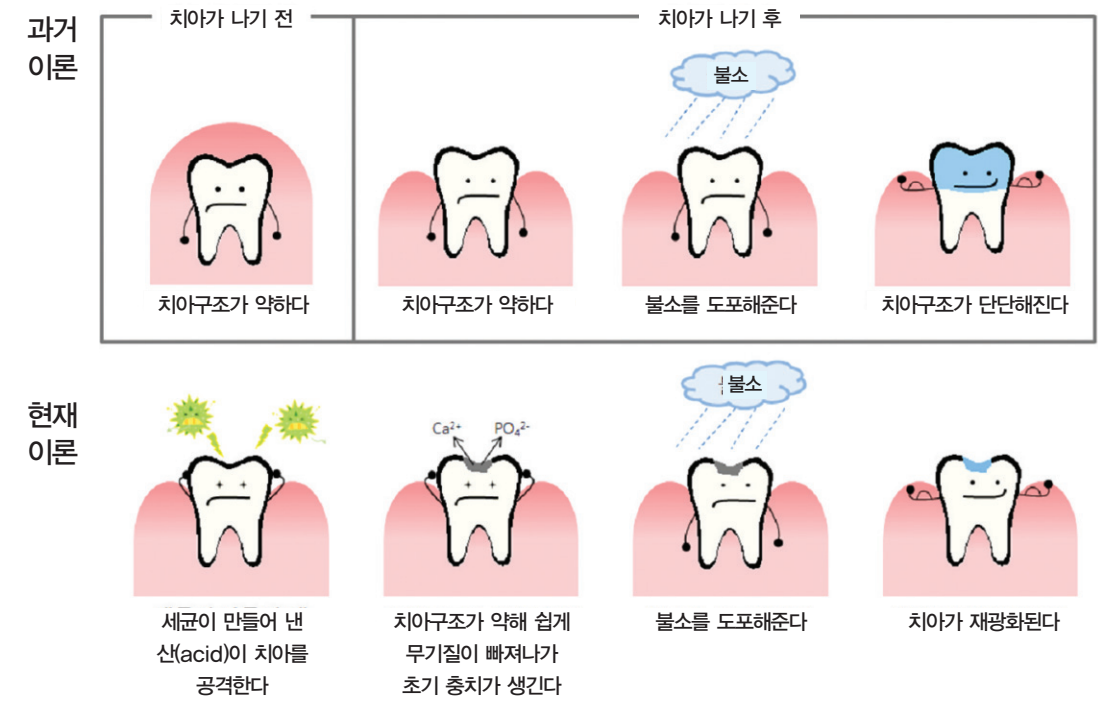
그 당시에는 주최 측의 의견을 반영하여 전체 과정에서 불소도포를

제외했지만, 지금 생각해 보면 논리적인 이유를 들어 필요에 따라 실시했어야 했다는 생각이 든다.

왜냐하면 신이 인간에게 준 '불'이라는 것도 잘못 사용하면 큰 재앙이지만 올바르게 사용하면 이 세상 어느 것보다도 유용한 것이 되는 것처럼 불소 역시 올바르게 사용하면 치아우식증 영역에서는 최고의 가치를 가진 제재가 될 수 있기 때문이다.

● 불소의 치아우식 예방기전

과거 불소의 치아우식 예방기전은 불소 적용을 통해 치아를 단단하게 만드는 것이 주된 것이었다면 현재는 세균이 만들어 낸 산(acid)에 의해 약해진 치아를 재광화시키는 것이 주된 기전이라 할 수 있다.

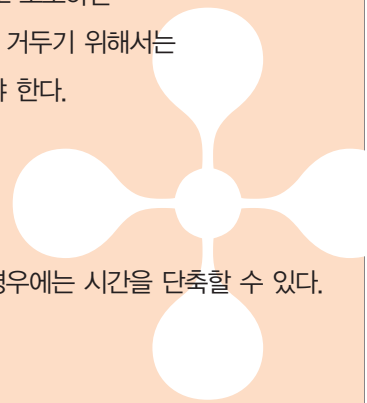


● 국소적 불소도포 임상술식

국소적 불소도포법은 크게 전문가불소도포법과 자가도포법으로 나뉘지만 여기에서는 임상현장에서 실시할 수 있는 전문가불소도포법에 대해 소개하도록 하겠다.

전문가불소도포법

- ◆ 미국치과의사협회(ADA)와 식품의약품안전청(FDA)에서는 불화나트륨, 불화주석, 산성불화인산염의 세가지 불소화합물을 안정성과 효과성에 대한 평가를 실시하고 승인하였다.
- ◆ 그러나 100건 이상의 연구에서 국소적 불소도포에 대한 치아우식증 예방 효과를 발표했으나, 환자의 상황에 따른 최적의 불소 제재와 도포 방법이 명백하지가 않다.
- ◆ 하지만 승인된 세 가지 국소적 불소도포법의 우식정지 효과에 대한 양적 평가 결과는 모두 27~36%의 뚜렷한 우식정지 효과를 보이고 있으며, 겔 형태의 불소 도포가 용액에 비해 효과가 다소 적은 것으로 나타났다.
- ◆ 따라서 국소적 불소도포는 치아우식증 예방에 효과적인 방법이라고 볼 수 있다.
- ◆ 승인된 세 가지 불소화합물은 어느 것이든 정기적으로 도포하면 확실한 우식 예방효과를 제공하지만 최대한의 효과를 거두기 위해서는 환자의 필요에 따라 적절한 술식을 선택하여 사용해야 한다.
- ◆ 어떤 불소화합물을 사용하든지 도포시간은 우식활성이 있는 모든 환자는 4분을 지켜야 한다. 그러나 우식정지 상태의 유지를 목적으로 도포하는 경우에는 시간을 단축할 수 있다.



치아우식 위험도와 연령에 따른 국소적 불소도포의 권장사항(미국 ADA 제공)

치아우식 위험도	연령구분		
	6세 미만	6~18세	18세 이상
낮음	전문가 국소적 불소도포로 추가적 이익이 없음	전문가 국소적 불소도포로 추가적 이익이 없음	전문가 국소적 불소도포로 추가적 이익이 없음
중간	6개월 간격으로 바니쉬 도포	6개월 간격으로 바니쉬 도포 또는 불소겔 도포	6개월 간격으로 바니쉬 도포 또는 불소겔 도포
높음	6개월 또는 3개월 간격으로 바니쉬 도포	6개월 또는 3개월 간격으로 바니쉬 도포 6개월 또는 3개월 간격으로 불소겔 도포	6개월 또는 3개월 간격으로 바니쉬 또는 불소겔 도포

치아우식 위험도

Cariogram(1996, Bratthal) 등의 프로그램을 이용해 개개인의 질병에 대한 미래의 위험을 예측하는 것. 아동, 청소년 및 성인의 구강건강을 증진시키고, 비용-효과적인 방법으로 자원을 활용할 수 있음.

치아우식 활성도에 따른 국소적 불소도포 권장사항

치아우식 활성도	첫 방문		재내원	
	기간	도포횟수	기간	도포횟수
높음 (각 맹출한 치아포함)	2~4주 동안	4회 실시	3, 6, 12개월 간격	1회
중간이나 낮음	12개월 마다	1회	12개월 마다	1회

치아우식 활성도

치아우식증 관련 인자들에 대한 검사를 실시해 그 결과로 치아우식의 진행 또는 회복에 대한 질병활성의 실제 수준을 추정하는 것.



IDS

International Dental Show

2009

참관기



IDS에 참가한 한국 업체들

IDS 전시장 입구에서

김덕 학술이사

지난 3월 23일부터 26일까지 필자는 SIDE(서울국제치과기자재전시회) 조직 위원회 학술본부장의 자격으로 독일 쾰른에서 개최된 IDS 2009를 참관하였다. IDS란 International Dental Show의 약자로 2년마다 개최되는 치과기자재 전시회로, 올해 33회째를 맞이하는 약 60여 년의 역사를 가진 세계에서 제일 큰 치과기자재 전시회이다.

HEIDELBERG _ 하이델베르크성의 전망대에서 바라본 시가지

IDS는 독일의 쾰른 무역협회센터에서 개최되며, 독일 치과산업협회(GFD)가 주관하고 쾰른 메세(Koelnmesse GmbH)가 행사를 진행하는 시스템으로, 쾰른메세는 연간 60회 이상의 전시회를 진행하며, 전 세계 80여개국에 지사를 운영하고 있는 전시 전문업체이다. 올해 IDS 2009는 전시장 규모가 약 13만 평방미터로 SIDE의 전시장 규모보다 약 7배가 크며, 전세계 150여 개국에서 연인원 10만여 명의 치과관계 종사자들이 관람하였다.

필자는 서울시치과의사회 자재인사인 박상현 관리본부장, 홍보이사인 이정욱 홍보본부장과 함께 참관하였는데, 모두 다 IDS의 전시 규모에 놀라지 않을 수 없었다. 하지만 이 큰 국제전시회에서 당당하게 독립관을 개설하여 한국 치과기자재의 우수성을 세계 속에 알리고 있는 많은 한국 전시업체를 보면서 한편으로 뿌듯한 자부심도 느꼈다. 이번 전시회는 디지털 기기의 전시가 특히 눈에 띄었는데, 요즘 새롭게 각광받고 있는 CAD/CAM 장비의 전시가 두드러졌는데, 이렇다 앞으로 치과기공사의 역할이 없어지지 않을까 하는 생각이 들 정도였다.



퀵까지는 한국에서 직항이 없기 때문에 독일의 관문이라 불리는 프랑크푸르트로 가게 되는데 10시간여의 비행 끝에 독일에 도착하였다. 많은 한국의 전시 업체들이 비슷한 시각에 출국하는 관계로 747 비행기의 400여 좌석은 빈자리가 하나 없이 만석으로 운항되었다. 하지만 처음 가본 독일은 잔뜩 흐린 스산한 하늘과 간간히 비가 뿌리는 곳은 날씨로 인해 좋은 인상을 주지는 못하였다.



▲ 각종 낙서로 가득한 학생감옥

전시회 첫날은 dealer day이기 때문에 우리 일행들에게 하루의 여유가 주어져 프랑크푸르트 인근의 고도(古都)인 하이델베르크를 관광하게 되었다. 하이델베르크는 프랑크푸르트에서 기차로 50분이면 도착하는 가까운 거리에 위치하고 있으며, 특히 아름다운 풍광으로 유명하다. 그래서 멋진 자연과 낭만적인 분위기 때문인지 독일의 대문호 괴테가 유부녀 빌레머 부인과 사랑을 나누는 곳이며, 법학도 슈만이 음악가의 길을 걷게 된 곳이기도 하며, 영화 '황태자의 첫사랑'을 통해 우리에게 친숙한 곳이기도 하다.

여기에는 1386년에 설립된 독일에서 가장 오래된 대학인 하이델베르크 대학이 있는 곳이다. 하이델베르크 시는 인구 14만 명 중 학생이 3만 명이나 되는 교육의 도시이며, 이로 인해 항상 젊은이들로 넘쳐나는 젊음의 도시이기도 하다. 그래서 이 도시는 과거 중세에 치외법권 지역이었던 대학 내의 불량 학생들의 교화를 목적으로 만든 학생감옥이 유명한 관광지이다. 하지만 젊은 혈기의 학생들이 반성의 시간을 갖는커녕 오히려 이 감옥에 들어가는 것을 자랑스럽게 여기며 감옥의 벽에 자신의 이념이나 단체, 구호 등을 남긴 낙서로 인해 유명해진 곳이다.



FRANKFURT



◀ 하이델베르크 대학 도서관



A 독일의 쾰른 무역협회센터

또한 13세기 무렵부터 짓기 시작한 하이델베르크 성이 아주 유명한데, 이 성의 전망대에 올라가면 이 도시를 끼고 도는 라인강과 함께 하이델베르크 시내를 한눈에 조망할 수 있다. 하이델베르크 성 지하에는 1751년에 만들어진 용량이 22만리터나 되는 직경 8m의 거대한 오크통이 있는데, 이는 전쟁 때 비상식수를 위한 것이란다.

쾰른은 프랑크푸르트로부터 기차로 2시간 거리에 있으며, 라인 강변에 있는 박람회장은 수시로 세계적인 규모의 전시회가 개최되곤 한다. 전시회가 개최되면 인근의 호텔 숙박비는 오르고 또 동이 나기 때문에, 우리 일행은 쾰른에 숙소를 정하지 못하고 기차로 20분 거리에 있는 뒤셀도르프에 숙소를 정해 아침, 저녁으로 출퇴근 하였다. 쾰른 방문객의 대부분은 전시장 참관을 위해 방문하지만, 쾰른 한 가운데 우뚝 솟아 있는 대성당을 본다면 쾰른 볼거리의 50%이상을 챙긴 셈이다.

쾰른 대성당은 독일 가톨릭의 총본부이며, 독일 최초의 고딕 양식으로 지어진 건물이다. 첨탑의 높이가 157m, 폭 86m, 내부길이 144m의 거대한 성당으로, 콘트라 대주교에 의해 1248년에 공사를 시작해 1880년에 완공하였으며, 하늘을 찌를 듯한 첨탑은 보는 이를 압도한다. 성당 안에서는 509개의 계단을 따라 첨탑으로 올라갈 수 있는데, 여기서 쾰른 시가지와 라인강을 한눈에 바라볼 수 있다.

사흘간의 전시회 관람을 끝내고 우리 일행은 네델란드의 암스테르담을 통해 서울로 귀국하면서 5박6일간의 여정을 마쳤다. ✎

쾰른 대성당 >

COLOGNE CATHEDRAL



V 하이델베르크성





SIDEX 2009, 동북아 대표 국제대회로 상한가

매년 개최를 공식 선언하며 국제 행사로의 도약을 다짐했던 서울치과대학 창립 84주년 기념 종합학술대회 및 제6회 서울국제치과기자재전시회(이하 SIDEX)가 동북아시아를 대표하는 학술대회 및 전시회로 한 걸음 성큼 나아갔다.

지난 5월 8일부터 10일까지 코엑스에서 개최된 SIDEX는 특히 올해 해외 전시업체 및 외국 바이어, 치과 의사가 참가가 대폭 증가, 총 9,154명이 참석했다. 전시장은 코엑스 컨벤션홀과 대서양홀을 모두 사용해 넓고 쾌적한 공간에서 편안하게 부스 관람이 가능했으며, 7개 강연장에서 53개의 강좌가 일제히 진행된 학술대회는 치과 의사의 및 치과기공사, 진료스탭들을 위한 엄선된 주제로 호응을 얻었다. 8일 저녁에 열린 서울나이트는 400여명의 치과계 내외빈, 해외바이어가 참여해 한국의 전통과 현대적 감각을 아우르는 전통 공연을 감상했다.

SIDEX 2010은 내년 6월 25~27일 코엑스 3층 전관에서 개최되며 국내 최대 치과기자재전시회의 면모를 다시금 보여줄 예정이다.



치아의날 무료구강검진

서울시치과대학사회가 치아의 날에 실시한 무료구강검진 및 상담 사업이 많은 시민들의 관심과 회원들의 참여 속에서 성공리에 마무리됐다.

6월 9일 하루 동안 서울시민 누구나 예약만 하면 가까운 치과에서 무료로 구강상태를 점검할 수 있는 행사로 무료구강검진을 통해 시민들이 구강건강에 관심을 갖고 중요성을 느낄 수 있도록 하는 구강 계몽활동의 일환이다.

올해는 라디오, 현수막 등을 통한 활발한 홍보가 이뤄져 지난해에 비해 많은 시민들이 관심을 갖고 무료구강검진 및 상담에 동참했다. 참여한 원장들은 “평소 치과의 문턱이 높다고 생각했던 시민들이 부담 없이 무료구강검진 및 상담에 참여했다”라고 전했다.



‘서울 디딤돌 사업’ 참여

서울시치과대학사회(회장 최남섭·이하 서치)가 ‘서울디딤돌 사업’에 참여해 저소득 시민들에게 무상으로 치료치료와 예방시술 등을 제공하고 있다.

서울특별시사가 기획하고 서울복지재단이 총괄해 지난해부터 시행하고 있는 ‘서울디딤돌 사업’은 서울지역 5개 의료단체가 동참해 지난 6월 협약식을 가졌다. 이번 협약으로 서울시의 약계는 의료복지 자원의 체계적인 네트워크 구축을 통해 저소득 시민들에게 무상으로 의료서비스를 제공할 계획이다.

서치는 회원 치과를 통해 치주질환, 발치, 스케일링 등의 구강치료와 예방을 저소득 시민들에게 제공키로 했다.



‘신의 아그네스’ 열연

연극을 사랑하는 치과 의사 모임 덴탈씨어터의 제12회 정기공연이 6월 9일부터 14일까지 대학로 연동교회 열림홀에서 성황리에 펼쳐졌다.

이번 작품은 존 필미어 원작의 ‘신의 아그네스’로 민원기 회장이 직접 연출을 맡았다. 수녀가 아기를 낳고 아기가 죽은 채 휴지통에서 발견된 충격적인 소재를 바탕으로 주인공 아그네스와 그녀를 둘러싼 수녀원 원장, 정신과 의사의 심리묘사가 극의 전반을 이끌어 나갔으며, 배우들의 호흡과 연기력이 흡인력을 높였다.



사랑의 골프샷~

서울시치과대학사회가 자선골프대회를 통해 단합을 도모하고 불우이웃들에게도 온정을 나눴다.

지난 5월 18일 기흥 리베라 C.C.에서 개최된 제24회 회장배 자선골프대회에는 각급 의약인 단체 내외빈과 서울시 25개구 치과대학 대표 선수 등 모두 156명이 참가했다. 경기는 개인전, 단체전, 여성부, 시니어 등으로 나눠 펼쳐졌으며 단체전 우승은 강남구치과대학사회가 차지했다.



“사랑으로 구강건강 지켜요”

서울여자치과대학사회가 지난 6월 14일 서울 시립소년의 집 시설 내 알로이시오 초등학교를 방문, 봉사활동을 통해 구강건강의 중요성과 사랑의 온기를 전달했다.

봉사활동에 참여한 회원들은 초등학교 1학년 84명에게 불소도포를 실시하고 올바른 양치질법, 불소의 효과 등 구강교육을 진행했다. 알로이시오 초등학교 방문은 서여치가 5년째 지속적으로 실시하고 있는 봉사활동이다.

최영림 회장은 “치실질 교육으로 자연스럽게 구강건강에 관심을 가질 수 있어 예방효과가 크다”고 설명했다.



“선배님, 항상 건강하세요”

서울시치과대학사회가 지난 16일 원로회원 간담회를 개최, 치과계의 밀거름을 다진 선배치과 의사의 노고에 감사의 뜻을 전하고 동기, 선배와 조우할 수 있는 기회를 마련했다.

청와대 관람으로 진행된 간담회에는 60명의 회원이 참가했으며 경기도와 부산에서 올라온 타 지역 치과 의사와도 관람에 동참했다.

청와대 관람 후에는 선배 동기들과 회포를 풀 수 있는 자리까지 마련해 함께 이야기 꽃을 피울 수 있는 시간이 이어졌다. 최남섭 회장은 “원로회원들 덕분에 오늘날의 우리 치과계가 존재할 수 있었다”며 감사의 뜻을 전했다.

POSTSCRIPT by The Staff



최병갑



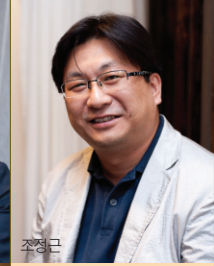
박인임



유영주



강명신



조정근



김방수



이한주



최병갑 공보위원 유난히 무더웠던 여름밤에 잠을 설쳤던 기억이 어느덧 아득해지고 신선한 바람, 드높은 가을 하늘에 몸과 마음을 기다듬어 봅니다. 계절이 바뀌면 신선함을 다시 느끼듯, 즐거운 치과생활도 계속 참신한 모습으로 변화를 시도하길 바랍니다. 찜통더위에 원고를 쓰시고 정리하시느라 수고하신 모든 분들께 감사의 마음을 전합니다.

박인임 공보위원 어렵다던 금용위기도 다시 회복되는 듯 합니다. 힘들었던 우리들의 마음이 다시금 즐거운 치과생활을 통해 행복한 치과로 바뀌었으면 하는 바람입니다. 수고하신 선생님들께는 많이 도와드리지 못한 미안한 맘이 있지만 다음을 기약해 봅니다.

유영주 공보위원 가을 냄새 물씬 풍기는 표지의 즐거운 치과생활 가을 겨울 호가 드디어 나왔습니다. 더운 여름 내내 공보이사님 이하 여러 선생님들 모두모두 수고 많으셨습니다.

강명신 공보위원 이번에 위원님들의 권유로 치아우식예방 관련 기사를 준비했습니다. 연세대 김아현 선생에게 감사드립니다. 앞으로 우리 치과계가 경험과학적으로 나와있는 정보에 기초해서 예방진료뿐만 아니라 모든 진료가 이루어졌으면 하는 바람입니다.

조정근 공보위원 어느덧 느껴지는 아침, 저녁의 서늘함이 반갑기 그지 없습니다. 한여름의 성난 황소와도 같은 더위를 이겨낸 과실의 충만함처럼 그런 집지로 자리매김하기를 기원합니다.

김방수 공보위원 계절은 소리 없이 바뀌고 우리들의 부산함이 또 한권으로 맺어집니다. 모두 수고하셨습니다.

이한주 공보위원 나름 뭔가 도움이 되려고 열심히 원고는 썼으나 여러 사진과 자료의 심한 압박으로 인해 부족함을 느낍니다. 그러나 우리에게 내일이 있으니까요. 좀 더 나은 내일의 모습을 위해 파이팅~~~~!