

SUBJECT

녹차로 빚어낸 잇몸 과학

약해지는 잇몸을 항산화 그린 에너지로 건강하게



송염

Executed by

Date

Read and Understood by

제품문의 : 080-023-5454

즐거운 치과생활

Seoul Dental Association / www.sda.or.kr

2014 fall & winter Vol. 159

치과의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진

DENTAL COMMON SENSE⁺

신경치료

어르신 임플란트 급여화



舞 喜 II 즐겁게 춤추고



처방 받은 칫솔은 다릅니다!



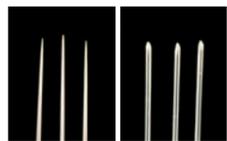
치과를 찾은 환자에게 치주포켓 속까지 도달되는
Super Tapered를 권해주세요



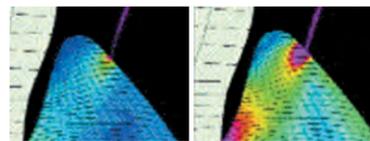
치주질환 예방을 위해서는 치아와 잇몸의 경계면이나 치주포켓 안쪽 등, 바이오필름이 정착되기 쉬운 부위에 칫솔 모끝이 도달하여 바이오필름을 기계적으로 제거할 수 있는 점이 포인트입니다. 치과에서만 만날 수 있는 DENT LION 슈퍼테이퍼드는 칫솔모가 치주포켓 속까지 쉽게 도달되어 치주병 예방효과가 우수합니다.

DENT LION Super Tapered (슈퍼테이퍼드) 특징

- 독자적인 칫솔모 모양으로 좁은 치간부나 치주포켓 속까지 도달하여 플라그를 제거합니다.
- 기존의 Tapered 모와 달리 Super Tapered 칫솔모는 유연성이 뛰어나 잇몸에 전달되는 스트레스가 적습니다.
- Base Technique에 효과적이며 치주관리에 세심한 주의가 필요한 환자에게 더욱 좋습니다.



Super Tapered 모(좌)와 일반 Tapered 모(우) 현미경사진 비교



Super Tapered 모(좌)와 일반 Tapered 모(우)의 잇몸 스트레스(붉은색 부분) 비교



Super Tapered 모(좌)와 일반 Tapered 모(우)의 치간부 도달 비교

Super Tapered

Compact H/M



Regular H/M



Wide f



Wide



문의: Tel. 02-6366-2200



OFFROAD
OFFROAD, The Adventure!

오프로드 체열자켓

옷안에서 내 열로 체온을 지켜 보온성을 유지하는 기능



OFFROAD, The Adventure!



오프로드 내마모자켓
마찰, 열로부터 신체를 보호하는 기능



건강하고 행복한 치과와의 만남

치과, 아직도 두려움의 대상입니까? 우리 동네 치과는 여러분 가까이에서 건강을 지켜주는 지킴이이자, 즐거움과 행복을 함께 이야기하는 동반자입니다. 2014 가을·겨울호로 새롭게 단장한 '즐거운 치과생활'을 통해 흥미로운 치과 이야기를 만나보시기 바랍니다.

'즐거운 치과생활'은 치과의사들의 사는 이야기, 치과의사들과 환자들이 함께 공감할 수 있는 이야기를 소재로 하고 있습니다. 여러분이 궁금해 하시는 치과치료에 대한 정보는 물론 다양한 볼거리, 읽을거리도 알차게 준비했습니다.

특히 이번 호에서는 누구나 한번쯤 해봤을 법한 신경치료, 그리고 7월부터 적용되고 있는 어르신 임플란트 보험에 대한 상세한 정보를 담았습니다. 좀 더 가까이 들여다보면 치과치료에 더욱 신뢰를 가질 수 있을 것으로 기대합니다.

치과의사들의 숨은 이야기도 소개합니다. 도움이 필요한 곳이라면 먼 길도 마다않는 치과의사, 법치의학을 통해 사고자들의 이름을 찾아주는 치과의사, 그리고 전문가 못지않은 연주실력으로 또 다른 재능을 나누고 있는 치과의사들의 모습까지 만나보실 수 있습니다.

치의학은 하루가 다르게 발전하고, 국민들의 덴탈아이큐도 높아지고 있으며, 최상의 진료를 제공하기 위한 치과의사들의 노력도 계속되고 있습니다. 그러나 만족할 만한 결과를 얻기 위해 무엇보다 중요한 것은 치과의사와 환자 간 신뢰가 아닐까 생각합니다. 치과에 보다 관심을 갖고 애정어린 시각으로 함께 해주길 바라는 마음, 전해봅니다.

시민과 함께 거듭나고자 꾸준히 노력하고 있는 서울특별시치과 의사사회에 지속적인 관심과 성원을 부탁드립니다. 양질의 잡지를 만들기 위해 노력을 아끼지 않으신 한송이 공보이사를 비롯한 편집위원들에게 깊은 감사를 드립니다.



2014년 9월
서울특별시치과 의사사회
회장 권태호

CONTENTS



- 06 **Dental Essay**
국립과학수사연구원 법치의학실장 이상섭 교수를 만나다
- 10 **Dental Essay**
세대 간의 공감, 음악에 대한 순수한 열정으로 40주년 연주회를 맞이한 덴탈 오케스트라
- 14 **Dental Kids**
치아 건강, 어렵지 않아요!
간치 되는 습관 5가지를 알려드릴게요
- 20 **Dental CF**
재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움
- 22 **Art & Dental**
문화예술과 역사 사이...
뜨거운 태양 아래 박물관을 거닐다
- 26 **Dental Common sense I**
신경치료 왜 어려울까?
- 36 **Dental Common sense II**
Question & Answer
- 42 **Health Life**
몸매 관리! 내 체질을 알면 더 쉽다
- 44 **Dental Common sense III**
어르신 임플란트 금여화로
씹고 뜯고 맛보고 즐기는 100세 시대
- 50 **Dental Essay**
환자와 의사의 공감 코너 '즐치 열린 마당'
- 51 **Funny Dental**
치아가 많은 사람이 왕!
우리가 몰랐던 신라시대 임금님 치아 이야기
- 52 **Dental Food**
치아에 좋은 음식
- 54 **Doctor Story**
앗! 나에게도 이런 흑이 생기다니
- 58 **Seoul Tour**
서울의 옛길에서 공존을 떠올리다
경복궁 서쪽마을 '서촌' 나들이
- 62 **Dentist Story**
통증이 없는 치과 의사로 진료하기
- 74 **Health Life**
밴드 운동으로 탄력 있게 아름답게
- 78 **Smart Dental**
동작구치과의사회 전자도서관 구축
- 79 **Dental News**



발행처 서울특별시치과의사회
서울시 성동구 광나루로 257
Tel. 02)498-9142~6
Fax.02)498-9147
www.sda.or.kr
news@sda.or.kr

발행인 권대호
편집인 한송이
공보위원 최병갑, 김영, 박종진, 유영주, 이재용, 조서진
편집부 최학주, 김영희, 신중학, 전영선, 김희수
양주희, 김준호

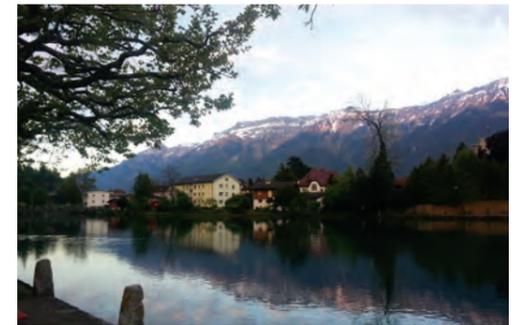
광고 신동연, 황인성 Tel. 02)498-9142
제작 리즈디자인 Tel. 02)3462-5554
사진 라운드테이블
인쇄 (주)서진인쇄

즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

38 **Dental Tour**
자연이 좋다! 함께 걷는 길,
즐거움 가득한 SNUDS8242 산우회



68 **World Tour**
좌충우돌 치과의사 17일 유럽 여행기



16 **Dental Volunteer**
진심이 통하는 봉사의 현장
박성호 원장

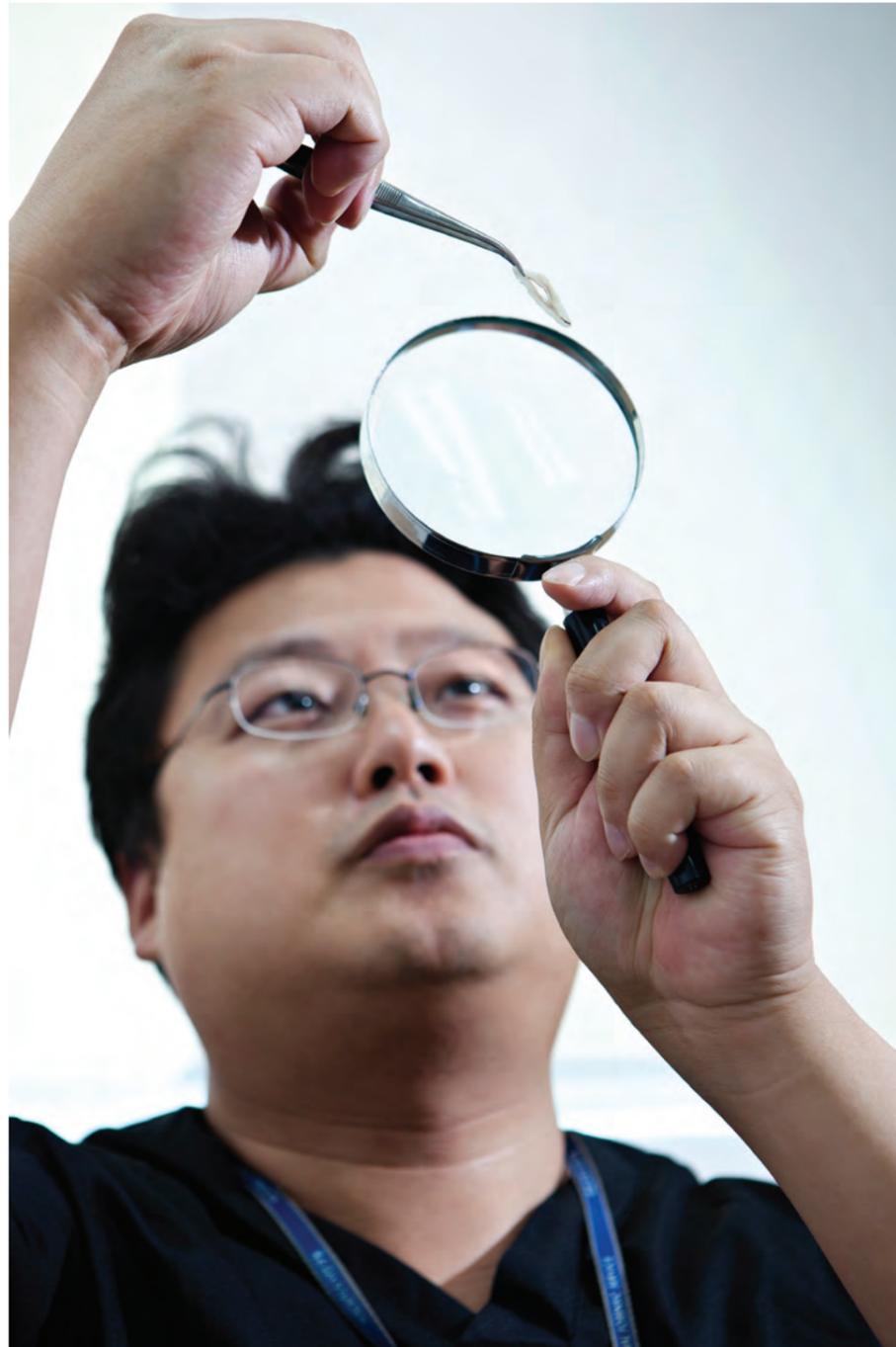


표지설명
舞 喜 II 즐겁게 춤추고 / 이양숙 / 2013 / 52x72cm / 한지종이죽 위에 아크릴

화면을 가득 채우고 있는 경쾌한 색채와 이미지들은 마치 흥에 겨워 춤을 추는 듯하다. 흥이 과하면 경계를 뛰어넘고 금도 밟고 활텐데 부조된 각각의 형상들은 화면을 벗어나지 않고 조형적 거리를 두고 배치되어 있다. 작가는 일상을 살면서 떠올리게 되는 소소한 사건들을 각각의 상징물로 배열시키고 그로부터 생성되는 의미들을 이야기로 풀어낸다. 정말 즐겁고 행복하면 어떻게 춤을 출까? 환희를 맞으며 흥에 겨워 춤을 추는 것은 이 행복한 순간이 오래가기를 바라며 유희를 즐긴다.

남겨진 흔적, 되찾은 이름

국립과학수사연구원
법치의학실장 이상섭 교수를 만나다



“
신원확인이죠.
법치의학을 한마디로 정리하면
신원미상의 시신에게 이름을 찾아주는 일입니다.
”

벌써 15년이 흘렀다. 첨단 장비와 과학수사로 매 회마다 해결 못하는 사건이 없던 미국 드라마 CSI를 기억하는가? 드라마의 인기는 일반인들에게도 강력사건이나 대형사고에 연관된 ‘과학수사’란 용어를 친숙하게 만들었다. 그러다 보니 드라마틱한 내용과 구성에 심취해 막연한 상상과 알팍한 지식으로 우리나라의 수사 시스템에 대해 논하고 판단하곤 한다. 그래서인지 그저 ‘과학수사는 법의학’이라고만 생각하는 일반인들에게 법치의학은 오히려 더 생소한 세계가 아닐까? 국립과학수사연구원에서 법치의학실장으로 근무하고 있는 이상섭 교수를 만나 미지의 단어 ‘법치의학’에 관한 이야기를 들어보기로 했다.

NFS

National Forensic Service

법의학관 이상섭, 법치의학을 말한다

“제 소개를 먼저 하면 안전행정부 국립과학수사연구원 법의학관 이상섭입니다. 부검을 담당하는 중앙법의학센터 기관 안에는 여러 가지 기능별로 법유전학, 법공학, 법의학 등으로 나뉘어 있고, 그 중 법치의학실을 맡고 있습니다.”

법치의학실은 치과와 관련된 법적 문제에 대한 감정을 담당하는 부서다. 법의학은 드라마나 영화를 통해서 일반인들에게 그 존재가 알려져 있지만, 법치의학에 대해서는 모르는 사람들이 더 많다. 법의학이 사건을 해결함에 있어 의학 분야가 관여해 사인(死因)을 증명하는 데 목적이 있다면 법치의학은 ‘시신이 누구냐’에 초점을 맞추는 분야다.

즉, 신원확인이다.

법치의학 분야에서 치과외과의사의 역할은 매우 중요하다. 치아의 특수한 구조에 대한 전문적 지식을 갖고 있기 때문이다. 치아는 사랑니를 포함해 32개, 개개인은 살아가면서 저마다의 치과 치료를 통해 각기 다른 특징들을 지니게 된다. 모든 사람들이 동일한 치아를 갖고 태어나 같은 시기에 같은 기법의 치료를 받을 수는 없기 때문이다. 신체의 다른 부분들에 비해 치아는 다양한 특징을 지니고 개인을 식별하는 중요한 도구가 된다. 개인 식별, 신원확인에 법치의학의 관여도가 높을 수밖에 없는 이유이다. 그 중 특히 바이트마크(bite-marks)라고 하는 교흔은 사건을 해결하는 중요한 역할을 한다.

Forensic Dentistry

“지난 브라질 월드컵에서 수아레즈가 상대 선수를 깨물었던 사건, 아시죠? 전세계 TV로 중계된 탓에 영상 증거가 명백히 남은 경우이지만, 만약 증거 자료가 없다면? 이 경우 분쟁이 시작되겠죠. 여기에 법치의학이 동원됩니다. 구강 내 손상이 맞아서 생긴 건지, 부딪힌 건지, 치과치료를 받은 적이 있는지 등등을 조사하게 되죠. 다만 과학수사연구원에 있는 법치학실에서는 신원확인, 바이트 마크에 관여된 일을 주로 하고, 임상 연구는 대학에 계신 교수님들이 하고 있습니다.”

박물관 수장고에 누워있던 왜소한 체구의 유구, 일명 '신라 유물 속 아이의 미스터리' 라는 제목으로 방송이 됐던 사례의 경우, 전체 골격과 치아까지 거의 온전히 남아 있던 인골로 그는 치아 감식을 담당해 이 유구의 나이가 10세 전후임을 추정해내기도 했다. 2012년 포천 유골 사건에서도 10대로 추정되는 유골만 발견된 상황에서 치아 감식의 중요성이 부각된 경우다. 치아의 발육 정도, 뼈의 발달 상태를 보고 13세, 11세 전후의 여아들로 결론 짓고, 사망 시점 역시 추정해냈던 경우다. 이렇듯 고대의 미스터리한 사건부터 최근의 사고까지 법치의학의 적용 범위는 다양하다.

법치의학의 매력에 빠지다

이상섭 교수는 연세대학교 치과대학 95학번이다. 그가 처음 법치의학에 관심을 갖게 된 계기는 신입생 오리엔테이션 때로 거슬러 올라간다. 당시 김종열 교수의 강의를 듣고, 임상보다는 법치의학이 더 잘 맞을 것 같다고 판단했다. 이후 구강내과에서 석사 과정을 마친 그는 돌연 가톨릭 의대에서 법의인류학으로 박사 학위를 받는다.

“사실 법치의학적 감정을 해야 하는 사건 대부분이 치아에만 국한되는 것이 아니라 뼈와 연계되어 의뢰가 들어옵니다. 그래서 골격, 뼈에 대한 공부가 더 필요하다는 생각에 모교에 양해를 구했죠. 그리고 법의인류학 전공 교수님을 찾아 박사 과정을 이수했던 거예요.”

어떤 매력이 그를 법치의학에 붙잡아 두고 있는 걸까?

“임상은 대학에서 얼마든지 할 수 있지만 법치의학적 실무는 전국에서 국립과학수사연구원 이곳밖에 없어요. 제가 이곳을 선택할 때 많은 분들이 치과 의사가 되는 길과 비교를 많이 하셨어요. 하지만 무엇보다 중요한 것은 '내가 무엇을 하고 싶은가' 와 '이건 내가 제일 잘 할 수 있다' 가 아닐까 생각합니다.”

신원확인이 절실한 시신의 대부분이 온전한 경우는 거의 없다고 한다. 그는 이 일에 있어 사명감까지는 아니더라도 일에 대한 열정을 얼마만큼 가지고 있느냐가 중요하다고 생각한다. 2007년 이후 현재까지 그는 혼자서 법치의학실을 담당하면서 민간 법치의학 전공 교수들과의 협업을 통해 케이스를 해결하는 중이다. 이곳에 들어오려면 치과대학 졸업 후 법치의학 전문의 과정이 포함된 구강내과학 석사 과정을 거쳐야 법치의학관 지원 자격이 생긴다.

“그 동안은 혼자서도 협업을 통해 가능했던 업무였는데 지난 '4.16 세월호 사건' 을 겪으면서 고민이 깊어지고 있습니다. 저 혼자 모든 일을 온전한 관점으로 들여다볼 수는 없잖아요. 제가 보지 못하는 부분을 같이 도와줄 수 있는 동료가 필요하다는 생각입니다. 사건의 규모나 케이스가 다양해지고 있기 때문에 여러 측면에서 동료 및 연구 지원이 있으면 좋겠죠.”

현재 우리나라 법의학 수준은 외국과 비교해도 상당히 우위에 있다고 한다. 지난 2011년에 발생했던 뉴질랜드 대지진 당시에도 그는 뉴질랜드로 파견을 가게 되었다. 한국인 피해자가 있었기 때문이다. 현지에서 협업을 하며 도왔는데, 외국에서도 한국의 법의학 수준에 찬사를 보냈다고 한다. 물론 이를 반대로 해석하면 그만큼 대형사고가 많고, 수습하는 과정에서 현장 실무 경험들이 축적되었기 때문이기도 하다. 하지만 우수한 기술을 발휘할 수 있는 시스템적인 지원은 여전히 부족한 게 현실이다. 2013년 11월, 본원이 원주로 이전하면서 그는 실험이 필요한 경우 왕복 1시간 정도 거리에 있는 문막에 위치한 실험실을 이용하고 있다. 그래서인지 인터뷰를 하면서 내내 법치의학 실험실이 서울에서처럼 사무소와 같이 있었다면 본인이 하는 일을 더 쉽고 상세하게 보여줄 수 있었을 거라며 아쉬움을 표했다.

“제반 여건이 좋아져서 현장 실무를 위한 시스템이 보완되었으면 좋겠어요. 제가 하고 있는 업무가 외부에서 보면 단순히 조사하고 판독하는 것 정도로 그려지겠지만, 실상은 체력 소모도 엄청 많은 직업이에요. 체력관리를 위해 매일 아침 5킬로미터 정도 뛰고 있어요. 국과수 내 야구부 활동도 하고요. 그만큼 이일 저일 상관없이 다 힘든 거라는 것을 알아주셨으면 합니다. 하하”

시작은 치대생이었으나 지금은 법치의학 전문가로 활동중인 그가 후배들을 위해 첫 번째로 꼽은 조언은 다양한 분야에 대한 관심이었다. 전공서적 이외의 책도 많이 접하고 여행도 많이 다니는 것이 정말 필요하다고. 그 모든 시간들은 그저 버려지는 것이 아니라 언젠가는 인생의 자양분으로 돌아온다고 믿는다.



“치과 의사로서의 진로가 임상에만 국한된다고 생각하지 말았으면 좋겠어요. 저와 같은 직업을 가질 수도 있고, 보건복지부 행정 관료로 일하면서 다양한 정책들을 만들기도 하거든요. 내가 공부하는 학문적 가치를 펼칠 수 있는 곳은 다양합니다. 그걸 꼭 말해주고 싶어요.”



Dental Orchestra



40th

세대 간의 공감, 음악에 대한 순수한 열정으로 40주년 연주회를 맞이한 덴탈 오케스트라



서울대학교 치의학대학원 덴탈 오케스트라는 1972년 창단된 이래, 음악을 향한 순수한 열정 하나로 지금까지 40여년을 이어온 아마추어 연주단체다. 매년 봄 신입생 환영 연주회와 가을 정기 연주회를 통해 지속적으로 활동하고 있다. 악기에 대한 두려움 때문에 가입을 주저하는 이들에게도 항상 열린 마음으로 다가선다. 덴탈 오케스트라 덕분에 처음으로 악기를 접하고 음악에 대해 관심을 갖게 된 이들이 많아졌다. 특히 클래식 음악 중에서도 교향곡이나 협주곡은 평소 자주 접할 수 없는 분야이기도 하고, 연주를 한다는 것 자체가 어려운 일일 수 있다. 하지만 오케스트라 단원으로 활동하게 되면 이러한 명곡들을 연주할 수 있는 기회를 얻고 치의학이라는 이성적 학문에 감성을 더할 수 있는 계기가 된다는 점에서 많은 호응을 얻고 있다.

“손끝에서 빛어지는 정교한 아름다움이라는 점에서 보면 치의학과 음악 연주가 일맥상통한다고 봐야죠.”

올해 40번째 특별한 연주회를 계획 중인 이들의 연습 현장에서 만난 OB 단원 회장인 장성원 원장은 세대 간의 조화와 친목에 있어 이만한 단체가 없다고 강조했다.



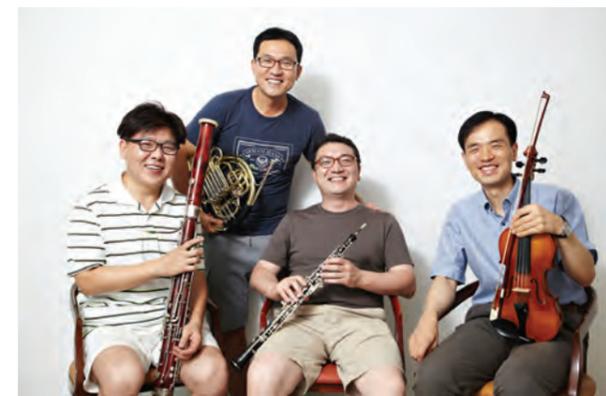
예술의 전당에서 펼쳐진 덴탈오케스트라 30주년 연주회

“사실 1972년도에 시작했지만, 올해가 40주년인 이유는 2번 정도 연주회를 못한 적이 있어서입니다. 처음 시작할 때 실제 연주회를 그 다음해에 열었고, 이후에는 한 번 못 한 적이 있거든요.”
 무더웠던 여름날 양평 모처에서 2박 3일로 진행된 연습 현장은 실제 연주회를 방불케 할 만큼의 열기로 가득차 있었다. 지휘자의 섬세한 지도 아래, 세밀한 부분까지 가다듬으며 밤늦도록 연습에 몰두하는 모습에서 순수한 열정이 그대로 느껴졌다.
 연주회는 YB단원들이 주축이 되기 때문에 졸업과 동시에 OB단원이 되는 이들은 덴탈 오케스트라의 든든한 조력자로 남게 된다.
 “물론 졸업 후에도 계속 악기 연주를 하면서 실력을 유지하고 있는 단원들은 연주회에도 참여합니다. OB단원 중에서도 5~10명 정도는 해마다 함께 하고 있죠. 그 외 단원들은 연주회와 모임을 꾸준히 지원하고 있어요.”
 1년에 연주회는 봄, 가을 2회를 기본으로 한다. 봄 연주회는 규모가 가을 정기 연주회보다는 상대적으로 작은 편이다. 졸업을 하고 개원의나 치과의사로 바쁜 일상을 보내는 중에도 덴탈 오케스트라 활동에 참여하고 지원하는 이유는 ‘악기가 좋다. 음악이 즐겁다’ 에

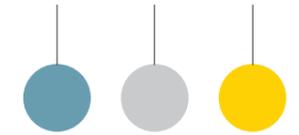
있다. 거기에 해마다 젊고 새로운 YB단원들과 함께 한다는 점도 절로 미소짓게 하는 부분이다. 그들과 함께 하다 보면 마음까지 젊어지는 기분이 든다.
 “무엇보다 악기 연습을 하면 여러 가지 면에서 많은 도움이 되는 것 같아요. 정교하고 섬세하다는 점도 비슷하고 무엇보다 바쁜 일상을 벗어나 마음의 휴식을 얻는 시간이랄까요? 그리고 저 역시 오랫동안 활동하고 있지만, 후배들과 함께 연습하는 시간은 서로의 면면을 이해하고 새로운 관계가 맺어진다는 점에서 굉장히 좋다는 생각이 들어요.”
 음악이라는 공통된 관심사를 가지고 만났지만, 연습 외적인 시간에는 선후배 사이에서 할 수 있는 진로나 어려운 점 등에 대해서 조언하고, 젊은 세대들의 생각이나 가치관을 듣기도 하면서 서로 배우는 점이 많아 오히려 고맙다고 한다.
 “40주년 연주회라서 특히 신경이 많이 쓰이네요. 7·8월에 집중해서 연습하고, 파트별로 나눠서 하고 전체가 다 모이는 총 연습은 이렇게 캠프 때 하고 있어요. 이번 연주회에서 선보일 음악은 드보르작의 카니발 서곡, 시벨리우스의 바이올린 콘체르토, 말리의 교향곡 1번입니다.

음악감독인 김동석 원장이 단원들과 협의해서 선곡했는데, 40주년을 맞이해 꼭 한 번 해보고 싶었던 곡이자 꿈꿔왔던 작품들이라 1년 동안 준비하면서 최선을 다하고 있습니다.”
 아니나 다를까, 치열한 연습 현장이 말해주듯 신·구 단원 할 것 없이 각자의 파트에서 열정적으로 악기를 다루고 있었다.
 덴탈 오케스트라는 보통 신입생 때 10여 명 정도 새 단원으로 들어오는데 그 중 3명 정도만 어렸을 때부터 악기를 다루었던 이들이라고 한다. 그 외에는 처음 악기를 접하다 보니 초반에는 애로 사항이 많지만 선후배의 조화로움이 힘을 발휘하는 터에 다들 어려운 순간을 잘 극복하고 따라오는 편이다.
 치과대학에서 치의학대학원으로 학제가 바뀌고 나서는 구성원들 나이가 많아지다 보니 선후배 관계가 애매해지는 경우도 생겨났다. 기존의 OB단원들이 활동했던 때에는 여러 상황이 변했음에도 불구하고 여전히 돈독한 모임으로 자리잡고 있는 것은 공통된 하나가 있기 때문이다.
 “무엇보다 악기 자체를 사랑하는 마음이 하나로 이어져서 라고 생각해요. 그냥 독주가 아니라 협연, 함께 하는 것 그 자체가 즐거움이자 원동력이 되는 거죠. 보다시피 웃고 떠들다가도 연주할 때는 진지한 모습으로 바뀌잖아요. 그러다 누군가 음이 틀리거나 실수를 해도 또 웃으며 고쳐나가고, 이 모든 것을 즐기는 거예요.”

OB단원들의 경우 졸업 후에도 꾸준히 연습을 한다는 것이 사실 무리일 수 있다. 그래서 젊은 단원들의 사기 진작 및 모임의 활성화를 위한 지원에 좀 더 신경을 쓰는 편이다.
 “서로에게 도움이 되고자 노력하고 있어요. YB는 그들대로, 저희는 저희 능력에 맞게끔... 8월 말에 40주년 공연을 하는데, 인터뷰가 나갈 즈음에는 연주회는 끝났겠네요. 즐겁게 연습하고 멋지게 연주해서 큰 호응을 얻었겠죠? 하하.”
 순수한 열정이 가득한 덴탈 오케스트라의 든든한 조력자인 OB단원들에게도 앞으로의 계획은 바로 연주회를 여는 것이다. OB단원들만의 연주회를 해보자는 얘기들이 나오는 중이라 악기 연주를 잘 하는 단원들을 중심으로 특별한 무대도 계획하고 있다. 음악이라는 공통 분모로 모인 만큼 그들만의 연주회를 선물하고 싶기 때문이다.
 “음악은 저를 덴탈 오케스트라와 인연이 되게 해주었고, 인생의 동반자까지 만나게 해준 소중한 존재예요. 졸업한 지 19년이 흘렀지만 OB단원으로 계속 나오고 있는 이유도 거기에 있어요. 한 단어로 딱 꼬집어 말할 수는 없지만, 늘 함께 하는 그 무언가가 있어요. 인생에 있어 가까운 벗과 같은 존재? 덴탈 오케스트라와 함께 음악으로 삶을 더 풍요롭게 만들어보는 것도 좋지 않을까요?”



장성원 회장을 비롯한 덴탈오케스트라 OB회원들



치아 건강, 어렵지 않아요! 건강의 시작, 건치 되는 습관 5가지를 알려드릴게요



2014 건치 아동 금상 권예은

1. 단 음식은 NO, 편식도 좋지 않아요!

달콤한 과자나 초콜릿을 먹고 싶긴 하지만, 웬만하면 안 먹으려고 노력해요. 엄마가 해주는 나물 반찬이나 과일을 자주 먹어요. 엄마 말씀으로는 섬유질이 많은 음식들이 치아 건강에 좋대요. 과일이나 채소에 섬유질이 많이 들어 있어 치석이 생기는 것을 예방해준대요. 용현 오빠는 고기를 좋아해서 종류를 가리지 않고 잘 먹는다고 했어요. 그런데 채소를 골고루 함께 먹기 때문에 치아가 튼튼하대요. 인스턴트 음식이나 단 것도 잘 안 먹고요. 저도 마찬가지예요. (예은)

2. 3·3·3 법칙, 꾸준히 실천해요!

예은이도 그렇지만 저도 '3·3·3' 법칙을 지키려고 노력해요. 고기나 면 요리를 좋아하기 때문에 음식을 먹고 난 다음에는 꼭 양치질을 하는 편이거든요. 5살 때부터 혼자 칫솔질을 하기 시작했는데, 구석구석 닦는 거에 집중하는 편이에요. 예은이도 저랑 비슷한 때에 양치하는 습관을 가졌대요. 온 가족이 치아 관리에는 신경을 쓰는 편이라 꼼꼼하게 양치질을 하고 있어요. 칫솔질을 할 때는 안쪽부터 닦고 아랫니는 아래에서 위로 닦고 윗니는 위에서 아래로 쓸어주듯이 닦는 것이라고 배웠거든요. 치아 면을 따라 입안에서 밖으로 큰 원을 그리듯 하라고 하던데, 가끔은 좀 어려워요. 어른이 되면 더 쉬워지겠죠? 어릴 때 몸에 밴 습관이 계속 이어진다고 하니까 예은이도 저도 잘 지켜서 하려고요. (용현)



2014 건치 아동 금상 최용현

매년 6월 9일은 구강보건의 날이다. 충치나 잇몸 염증은 없는지 일 년에 한 번 구강 관리 캠페인을 통해 건치아동을 선발한다. 2014년 건치 아동 금상 수상에 빛나는 최용현 군(초등 6), 권예은 양(초등 5)을 만나 건치 비결에 대하여 들어보았다. “특별한 비법이 있는 건 아니에요! 생활 속 습관이 제일 중요한 것 같아요!” 라고 두 사람은 이구동성 같은 이야기를 들려주었다. 자! 이제 그들이 들려주는 ‘건치 되는 습관 5가지’를 잘 듣고 따라 해보자.

3. 탄산이나 이온 음료를 마셨다면 30분 후에 양치질하세요!

어쩌다 보면 탄산이나 이온 음료를 마시게 될 때가 있어요. 그런데 치아가 녹아 내리는 성분이 들어 있대요. 탄산음료를 마시고 나면 꼭 물로 헹구고 30분 정도 있다가 양치질을 해요. 처음에는 음료수 마시고 바로 양치질을 했는데, 그게 더 안 좋은 거래요. 강한 산성 성분이 치아 표면에 입혀진 얇은 막을 부식시킨대요. 그래서 탄산음료를 마시고 바로 양치질하면 오히려 더 부식시키게 된다고 들었어요. 친구들도 우리처럼 건치를 가지려면 가급적 탄산이나 이온 음료를 마시지 않는 것이 좋겠죠? 만약 마셨다면 꼭 30분 뒤 양치질 잊지 마세요! (용현)

4. 6개월에 한 번씩 치과 정기 검진 필수!

이번에 상을 받기 전까지는 충치 때문에 치과를 간 것 말고는 정기 검진은 따로 안 받았어요. 용현 오빠는 영구치 나면서 3개월에 한 번씩 치과를 다녔대요. 지금은 1년에 한 번씩 학교에서 검진을 받는다고 하더라고요. 저도 학교에서 충치예방, 칫솔질 교육 같은 프로그램 참여는 했거든요. 이번에 배웠는데, 6개월에 한 번씩은 정기적으로 검진을 받는 게 좋다고 하더라고요. 스스로 지키는 습관도 중요하지만 꾸준한 검진도 꼭 필요한 것 같아요. (예은)

5. 치아 건강에 좋지 않은 버릇, 빨리 고쳐야 해요!

저희는 아직 어려서 뜨거운 국물을 자주 먹지는 않지만, 가끔 어른들이나 또래 친구들 중에 뜨거운 국물을 잘 먹는 사람들이 있더라고요. 뜨거운 것이 치아 건강에 안 좋다고 들었어요. 특히 잇몸이나 치아 표면에 닿으면 질병의 원인이 된대요. 이를 악물거나 한쪽으로 턱을 괴는 행동들도 치아 건강을 해치는 버릇이라고 하니까 친구들 중에 그런 습관이 있다면 빨리 고쳤으면 좋겠어요. (용현, 예은)

진심이 통하는 봉사의 현장

“봉사는 여름마다 챙겨 먹는 보약 같은 존재,
하면 할수록 힘이 나는 일!” - 치과의사 박성호 -

작년 2월 태풍으로 큰 피해를 입은 필리핀 타클로반 지역.
박성호 원장의 인터뷰는 최근 진료봉사를 다녀온 그곳의 이야기로 시작했다.
인터뷰 제안을 받고 '내 기억에 남는 것은 무엇인가?' 로
내내 고심했다고 털어 놓는다.
평온한 표정으로 담담하게 풀어놓는
그의 진료봉사 여정을 들어 보았다.



2014년
타클로반에서



사명감이 필요한 봉사 활동

정기적으로 다니던 해외 진료봉사를 1년 여 정도는 가지 못했다. 이번에 타클로반에 가게 된 것도 은퇴한 동료 치과의사가 같이 가자는 연락을 해서 '아, 다시 시작해야겠구나' 싶은 마음에 다녀오게 되었다. 봉사활동이라는 것은 쉽게 시작하기도 힘들고 꾸준히 하기도 어려운 것이 사실이라 항상 신중함이 우선된다. 어떤 목표치가 있어 가는 것이 아니기 때문에 한 번 가게 되면 되도록 많은 일들을 해야겠다는 생각으로 간다.

“이곳 저곳 다니다 보면 거의 비슷해요. 우리의 손길을 필요로 하는 극한의 지역이라고 보시면 됩니다. 아주 작은 도움의 손길도 절실한 곳이에요. 우리가 살고 있는 곳과 다른, 상상을 초월하는 지역을 다니다 보면 자연스럽게 사명감이 생깁니다.”
사실 일주일 정도의 진료 봉사 기간 동안 혼자서 몇 명이나 진료할 수 있겠냐며 반문하던 그는 그럴수록 오직 한 가지, 그들이 진정 필요로 하는 것이 무엇인지 깨닫고 그 마음에 집중해야 한다고 역설했다.



2014년
타클로반 진료봉사 기간 중 방문하게 된
필리핀 합동 지원단인 아라우(ARAW) 부대



“살면서 제일 중요한 것이 무엇일까요? 먹고 사는 거잖아요. 잘 먹을 수 있도록 도와주는 것, 굉장히 단순하죠. 하지만 그들에게는 무엇보다 중요한 과정이에요.”

그의 봉사 여정은 지금으로부터 약 20여 년 전인 1993년으로 거슬러 올라간다. 제일 처음 간 곳은 러시아 상트페테르부르크. 당시 그곳에 파송되어 있던 간호사가 도움을 요청해 왔고 이를 계기로 영락교회 안에 의료 봉사회가 조직되었다. 러시아라고 하면 강대국의 이미지를 가지고 있었는데, 영국을 거쳐서 도착한 모스크바 공항의 열악함에 무척 놀랐던 기억이 아직도 생생하다고 전한다. 이후 인도, 니팔, 방글라데시, 인도네시아, 필리핀 등 형편이 어려운 아시아 여러 나라를 두루 찾아 다니며 활발한 봉사 활동을 펼쳤다.

“환경이 열악한 곳을 다니면서 늘 겪는 어려움은 장비 부족이에요. 여기 진료실에 있는 각종 기구들, 진단에 필요한 X-Ray 등 다 가져가고 싶죠. 도시 빈민의 경우에는 대부분 임플란트나 크라운 같은 심층 진료가 필요한 경우가 많은데도 단발성 진료를 받다 보니 밥이라도 편하게 먹을 수 있게 발치 정도로 끝나고는 해요. 외과적 수술이 필요할 만큼 상태가 심한 경우도 만나지만 현실적 한계가 있다 보니 진통제만 처방해주고 다음을 기약하기도 하죠.”



2007년
인도 방갈로르에서 선교의료 봉사활동



2007년 인도네시아

단발성 진료만 받더라도 당장의 고통에서 해방되어서인지 치료를 받은 환자들은 오히려 봉사자들에게 아낌없는 성원과 고마움을 표한 다면서 앞으로 진료봉사의 현실적 한계점들이 하나씩 해결되길 바란다

“다들 순수한 사람들이예요. 처음 갔던 러시아에서는 발등에 뽀뽀까지 받아 봤어요. 우리를 정말로 필요로 했던 사람들이구나 생각했어요. 특히 치과의사들을 만날 기회가 없다 보니 스킨십을 굉장히 하고 싶어해요. 그래서 항상 악수를 하면서 진료를 끝내요. 그런 면에서 치과 진료에도 건강보험이 적용되는 우리는 정말 축복받은 나라구나 생각해요.”

그가 소속된 의료봉사회는 대학병원 의사부터 개원의, 간호사, 한의사, 치과위생사 등 다양한 의료 현장인들이 활동하고 있다. 동시에 휴가를 받을 수 없기 때문에 일정이 맞는 회원들끼리 해외 진료 봉사를 다닌다. 두 팀, 세 팀으로 나뉘어 최대한 많은 지역으로 다니려고 노력한다. 항공료부터 숙식까지 들어가는 모든 비용은 거의 자비 부담하고, 의약품과 같은 경우 기부나 교회 지원금으로 충당하고 있다. 물론 좋은 일에 뜻을 같이 하는 이들의 후원도 있다. 타클로반 봉사 활동에도 모 재단이 현지에서 지출되는 제반 경비를 후원했다. 그의 진료봉사 일정은 어떻게 될까?

“설, 추석, 휴가 기간에 집중해서 일주일 정도의 일정으로 다닙니다. 다들 직장이 있다 보니 어쩔 수 없는 부분이기도 하죠. 예전에는 여기저기 많이 돌아다녀서 집에서 눈치를 주기도 했어요. 이번 휴가 때는 그나마 가까운 러시아 블라디보스톡으로 정했어요.”

봉사활동을 하면서 항상 느끼는 마음은 ‘더 어려운 곳에 가야지’라고 한다. 물론 어느 곳이나 다 어렵고 힘들지만, 진료 봉사를 하고 있는 현장보다 더 어렵고 힘든 곳에서 우리를 필요로 할 거라는 생각을 하기 때문이다.

“늘 마음이 쓰이죠. 그래서 기회가 되면 참여하려고 해요. 어려운 환경에 처한 이들에게 하나님의 사랑을 전하는 선교의 목적도 있지만, 무엇보다 누군가를 돕고 희망을 심어주는 일을 하고 있음에 감사하죠. 해외 일정이 없을 때에는 개인적으로 서울시에서 운영하는 이동 진료차에 동행하기도 하고, 서초구 장애인 치과 진료 봉사활동도 하고 있어요. 봉사라는 자체가 저에게 힘을 주는 것 같습니다.” 작은 일 하나도 진심으로 대하는 이들을 만나노라면 봉사활동은 일이 아닌 기쁨 그 자체라고 강조하는 박성호 원장. 어려운 이들을 위한 봉사의 마음은 치과 내에서도 현재 진행형이다. 일례 중의 하나가 바로 사회보장제도의 일환으로 틀니를 하러 오는 환자들이다. 이들은 구청에서 일정액 보조를 받고 있기 때문에 병원을 방문하는 순간부터 ‘보조를 받고 있다고 홀대하는 것은 아냐’라는 생각을 가지고 쉽지 않은 요구 사항을 말하기도 한다. 처음에는 왜 그럴까 생각했지만, 지금은 그런 이들의 아픔까지 이해하려고 한다. 진심이 전해지는 순간엔 내·외국인을 가리지 않는 것 같다고 웃으며 말한다.

“20여 년 다니면서 제일 기억에 남는 곳은 첫 봉사 지역인 상트 페테르부르크죠. 경험이 없다 보니 여러모로 부족했죠. 당시 그곳에서는 마취를 하고 발치를 하는 자체가 꽤 큰 의료 혜택이었나 봐요. 아침에 분명 3~4개를 뽑았는데, 오후가 되니 다른 사람인 것처럼 하고 또 왔어요. 한꺼번에 뽑으면 위험하다고 했는데도 아픈 게 없어지니 마취하고 뽑아달라고 하는 거죠. 그 다음으로 기억에 남는 곳은 캄보디아예요. 내전이 한창일 때였는데, 반군 쪽에서 봉사활동을 하던 한국 선교사 한 분이 도움을 요청해서 가게 되었어요. 그런데 막상 진료를 시작했는데 아무도 오지 않았어요. 주변에는 술에 취한 아버지들이 총을 겨누고, 내전 상황이니 아무래도 경계심이 많던 때문이었으니까요. 고심 끝에 준비해 간 팝콘을 튀기기 시작했어요. 아니나 다를까 냄새에 이끌려 아이들이 하나둘 모여들었어요. 아이들을 치료해주시고 딱딱했던 공기의 흐름이 바뀌기 시작했어요. 결국 마음이 전해진 거죠. 얼마 전 다녀온 타클로반도 기억에 남는 곳이에요. 심 전체가 쉴러 갈 정도의 큰 피해를 입었는데도 정치적인 문제가 얽혀서 정부 지원은 전무한 상태였어요. 마르코스 대통령의 부인인 이멜다의 고향이었거든요. 재난 구호에 있어 어떤 이유도 우선될 수는 없는 건데... 그나마 해외 파병 군인들을 비롯해 각국 봉사 단체들이 구호 지원을 하면서 나아지고 있어요.”

세계 여러 곳에서 다양한 봉사활동을 경험하면서 그는 보람보다는 감사함과 기쁨을 더 많이 느낀다. 내가 할 수 있고 내가 가지고 있는 것으로 베풀 수 있다는 자체로도 큰 기쁨이라며 도움의 손길이 필요한 곳에는 언제든 달려갈 것이라고, 아울러 치과 진료 뿐만 아니라 봉사활동의 필수 조건인 체력을 다지기 위해 늘 노력한다. 진료실 내에 유독 운동기구들이 많은 이유도 그 때문이다. 그리고 매일 점심마다 청계산을 다니고, 저녁에는 체육관에서 운동을 한다. 골프와 필라테스 레슨도 체력 강화에 많은 도움이 된다고. “모든 일에는 체력이 뒷받침 되어야죠. 그리고 저에게는 봉사활동이 치과진료를 잘 할 수 있도록 해주는 보약 같은 존재예요. 하고 나면 지치는 것이 아니라 오히려 힘을 얻는 느낌? 거기에 진심이 통하는 세상을 배울 수도 있고, 많은 사람들이 봉사활동을 통해 제가 느끼고 경험한 것들을 함께 나누었으면 하는 바람입니다.”

奉仕現場



2014년
타클로반에서

봉사활동 이야기를 하며
환한 웃음을 짓고 있는
박성호 원장

재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움



Take the garbage out of your teeth

청소 트럭과 함께 싸~~~악 치워진 입 속 찌꺼기들! 알로에 민트가 함유된 치실만 있다면 오케이~



상쾌하게 날려버리자

컬러풀한 치약 천사들이 날아옵니다.
치약 천사들과 함께 입 속 세균들을 확실하게 몰아내고
신나고 즐겁게 놀아보아요!



귀여운 캐스퍼가 알려주는 치아 관리

아이들에게 친숙한 캐릭터인
캐스퍼를 통해 배우는 치아 관리법,
클래식한 분위기의 포스터로 전달하고 있다.

찰나의 아름다움, 치실의 중요성
아름다운 순간을 남기고픈 연인의 포즈.
찰나의 아름다움이 아주 작은 티끌(?) 하나에
무너지는 순간이다.
치아 관리, 이래서 중요하다.

자료출처: adsoftheworld.com / ibelieveinadv.com



구취 제거엔 000이죠~

덴티스트조차 인정한 제품?
진료를 받는 동안 구석구석 붙어있는 메모를
한 눈에 볼 수 있도록 한 아이디어가 돋보인다.



문화예술과 역사 사이... 뜨거운 태양 아래 박물관을 거닐다

글 _ 조서진
편집위원



한낮의 뜨거운 태양이 연이어지던 그 무렵, 가끔 스치는 바람결이 시원하다고 느끼며
신록이 물든 창 밖을 우두커니 내려다 본다. 일요일이다. 문득 쉼과 여유를 위한 잠깐의 여행이 하고 싶었다.
그래, 나서자. 그렇게 시작된 어느 하루의 박물관 나들이. 문화와 예술, 그리고 사람들 사이에서
나는 비로소 마음의 풍요로움을 얻었다.

National Museum of Korea

보고 체험하는 것 자체만으로도 예술이다



국립중앙박물관은 1909년 창경궁 제실박물관이 그 시초다. 현재의 건물은 2005년 용산 미군 헬기장 철수로 신축 이전 개관한 곳이다. 지하 1층, 지상 6층으로 박물관을 정면으로 바라보았을 때 한 눈에 담기지 않을 정도로 웅장한 규모를 자랑한다. 아이들과 함께 이곳을 찾은 나의 의문은 '과연 아이들도 좋아할까?' 였다. 문화나 예술이라고 하면 자칫 딱딱하게 느껴질 수 있기 때문이다. 다행히 아이들과 함께 먼저 들어간 어린이박물관은 눈높이에 맞춘 다양한 프로그램과 체험을 제공하고 있어 아이들이 무척이나 즐거워했다. 누르면 고전 악기의 소리가 나는 기구도 있고 퍼즐을 직접 맞출 수 있는 공간도 마련되어 있었다. 왕관을 쓰고 왕의 옷을 입는 체험부터 움집, 가마, 가마솥, 기와 등 요즘에는 잘 볼 수 없는 것까지 여러 가지가 잘 갖춰져 있었다. 어린 아이들은 어른들이 상상할 수 없는 무궁무진한 상상력과 뛰어난 색채감을 가지고 있다고 들었다. 교육을 통해서가 아닌 이러한 예술, 문화 체험을 통해 세상을 보는 하나의 관점이 형성되었으면 하는 바람이었다. 1시간 20분씩 관람하게 되어 있는 어린이 박물관 규정에 따라 우리는 다시 특별 전시관으로 향했다.



국립중앙박물관 전시일정

9월 (8~9일, 20~27일)	전통연희의 모든 것
9월 30일~11월 16일	조선청화, 그 푸르름에 물들다
10월 (3~4일)	한글 음악회 <한글 시, 그 아름다움>
10월 28일~2015년 1월 11일	'아시아' 박물관에 담다
12월 9일~2015년 4월 5일	로마제국의 도시문화와 폼페이
그 외, 다양한 연간상설전시(무료) 예정	



마음의 휴식을 선물했던 오르세 미술관전

특별 전시관에서는 '오르세 미술관전' 을 하고 있었다. 오르세 미술관은 파리에 있는 유명한 미술관으로 19세기부터 20세기 초에 걸친 인상주의 걸작, 조각, 건축, 공예, 가구, 사진 등을 전시하는 곳이다. 전시장 입구에서 처음 마주치는 작품은 인상주의 대표 화가인 모네의 것이다. 모네는 평생을 초지일관 인상주의 화가로서 작품을 만든 화가였다고 한다. 대형 포스터 속의 <양산 쓴 여인>은 당시의 풍요로움이 그대로 묻어난 듯 했다. 그 외에도 <안개 속 햇살이 비치는 런던 의회당>과 <노르웨이식 나룻배>가 눈에 띄었다. 특히 노르웨이식 나룻배는 3명의 여인이 조그마한 나룻배를 타고 낚시를 하는 모습을 묘사한 작품이다. 고요한 강가에서 3명의 낚시하는 모습과 강에 투영된 모습이 웬지 내 마음을 차분하게 하고 그림에 빨려 들어가는 듯했다. 바쁘기만 한 나의 일상과 비교하자니 한가롭게 낚시를 즐기는 모습이 무척이나 부러웠다. 그 밖에도 유명한 드가의 <쉬고 있는 두 발레리나>가 전시되어 있다. 책에서만 보았던 작품을 직접 보게 되니 감개무량 했다. 인상주의 작품 외에도 인상주의의 뒤를 잇는 신인상주의의 대가인 조르주 쇠라와 폴 시냐크의 작품들도 감상할 수 있다. 쇠라의 <포르탕 베생 항구>라는 작품은 점묘법을 이용해서 작은 점들로 항구의 풍경을 묘사했는데 그 기법이 매우 신선하게 느껴졌다. 어느덧 다다른 출구 쪽에 루소의 <뱀을 부리는 여인>이 있다. 원래 오르세 미술관 밖으로 반출이 안되었던 작품이었으나 처음으로 해외 전시 길에 올랐다고 한다. 정글에 서있는 뱀을 부리는 여인의 모습을 묘사한 작품인데 몽환적인 분위기를 자아내고 뭘지 작품의 매력에 빨려 들어가는 느낌을 받았다. 19세기 당시의 파리를 엿볼 수 있는 에펠탑 건축과정을 담은 사진들은 문화 예술을 사랑한 프랑스인들의 자부심을 느끼게 했다. 인상 깊은 작품들이 많았던 '오르세 미술관전' 을 보는 내내 마음이 평온해지는 것을 보니 예술이 주는 또 다른 감흥과 선물이 아닌가 한다.

우리 문화와 역사를 알게 해주는 상설 전시관

다소 복잡했던 특별 전시관에서 관람하는 동안 약간 지치기는 했지만 예술적 감흥은 오히려 깊어졌다. 물론 이런 나와는 달리 아이들은 살짝 지루해하는 것 같았다. 우리는 서둘러 상설 전시관으로 발걸음을 옮겼다. 아이들에게는 영상과 음성이 지원되는 안내기를 하나씩 나눠주었다. 그저 둘러보는 것이 아니라 작품에 대한 설명을 그림과 소리로 해주니 흥미로워했다. 그 사이 나는 천천히 전시관 내부를 둘러보았다. 상설 전시관은 넓고 쾌적해 군데군데 전시중인 다양한 작품을 방해 받지 않고 감상할 수 있다. 입구에서 바라봤을 때 가장 시선을 끄는 것은 바로 고려시대의 경천사 10층 석탑이다. 전시관 3층 높이로 웅장한 규모를 자랑하는 탑이 매우 인상적이었다. 이 석탑은 원래 일제 강점기에 일본에 수탈된 것을 다시 돌려받아 국립중앙박물관에 전시해 둔 것이라고 한다. 상설 전시관은 총 3층으로 6개의 전시관으로 되어 있다. 1층에는 선사·고대관과 중·근세관, 2층에는 기증관과 서화관, 3층에는 아시아관과 조각·공예관이 있다. 우리나라의 역사와 문화부터 범아시아권 문화를 다양하게 접할 수 있어 교육적 측면에서도 자주 오면 좋을 듯 하다. 어른들에게는 학창시절에 배운 역사적 유물을 가까이에서 볼 수 있는 기회가 되고, 아직 역사적 의미를 제대로 접하지 못한 어린이나 학생들에게는 교육의 효과가 클 것 같았다. 둘러보면서 가장 아쉬웠던 점은 직지 복제품이었다. 현존 세계 최고의 금속활자 인쇄물인 직지 원본은 여전히프랑스 국립 도서관에 있다. 고려의 유산이 아직까지 다른 나라에 있다는 현실이 매우 안타까울 뿐이다. 예전에 런던 대영박물관을 방문한 적이 있다. 처음 대영박물관을 방문하면 그 규모와 전시목록에 경이를 표하게 된다. 그러나 실상은 그곳에 전시된 80% 가까운 유물들이 이집트, 그리스, 중동 등에서 가져왔다는 것이다. 대영제국에 의해 대부분 약탈된 그 나라의 역사들이다. 이와 비교하면 중앙박물관의 유물은 구석기시대부터 삼국시대, 고려, 조선을 거쳐 현대까지 순수하게 우리 나라의 찬란한 역사를 잘 보여주고 있는 것 같아 뿌듯했다. 느닷없이 시작된 어느 일요일의 문화 산책이 우리문화의 우수성을 깨달은 역사 여행이 될 줄이야. 가볍게 시작했던 박물관 방문은 단순히 전시된 내용을 보고 오는 것에서 그치지 않고 과거를 통해 현재의 자신을 성찰하는 시간이 되었다.

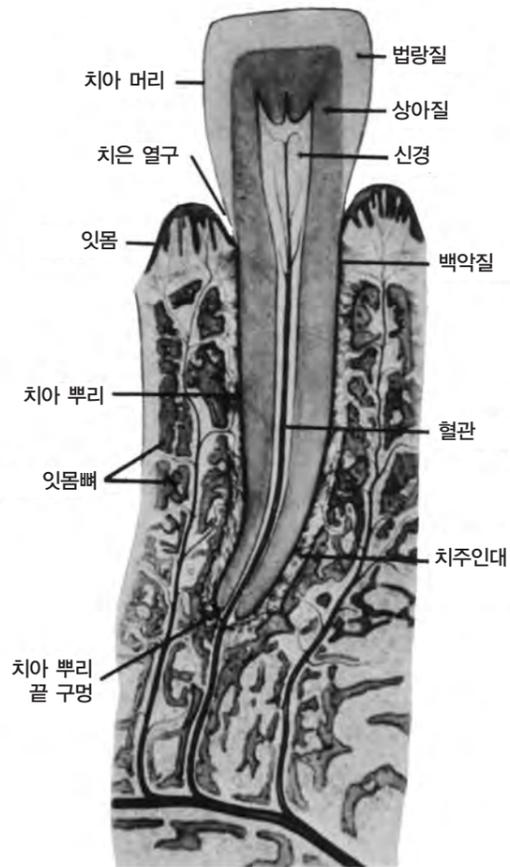
요즘처럼 바쁘고, 빠른 것만을 추구하는 시대에 때로는 가까운 거리의 미술관이나 박물관을 찾아 잠시 자신만의 시간을 멈추는 연습도 필요하지 않을까? 바로 나처럼...



신경치료 왜 어려울까?

글·사진_ 이재웅
편집위원

Endodontic Treatment



신경치료(근관치료)는 환자들의 통증을 감소시키고 치아를 살리기 위해 꼭 필요하고 해야만 하는 치료이지만, 많은 치과 의사들이 가장 많은 스트레스를 받는 치료이기도 하다. 그 이유는 원칙을 지키고 세심하게 치료를 진행하여도 치료가 진행되는 동안 환자에게 불편감을 야기시키기도 하고 치료가 마무리되어도 불편감이 있거나 수년 후 염증이 재발되는 경우가 종종 생기기 때문이다.

그리고 왜 환자가 아파하고 불편해 하는지에 대한 원인도 명확히 찾기 힘든 경우가 많다. 또한 신경치료 과정과 치료에서 어려운 점에 대한 설명이 제대로 되지 않으면 “신경을 제거하면 안 아파야 되는 것 아니냐” 는 등의 불평을 듣게 되기도 한다.

사람들은 다양한 원인으로 치과에 간다. 특히 심한 치통을 가지고 치과에 내원하는 환자의 많은 경우는 신경치료를 필요로 한다. 신경치료라고 하면 치아 내에 있는 신경을 살리는 치료가 아닌가 생각할 수도 있는데, 염증이 있거나 과사된 신경 조직을 제거하고 소독하여 치아를 아프지 않게 쓸 수 있게 하는 치료이다. 그럼 과연 신경치료는 무엇이고, 치료 시 어떤 어려움이 있는지 알아보자.

치아의 단면
뿌리 쪽으로 들어온 신경은 치아 머리 부분에 크게 분포한다.

치아의 뿌리 끝 구멍으로 신경과 혈관이 들어와 있다.



신경치료는 언제 필요한가?

신경에 염증이 있을 때 (치수염)

주로 충치가 깊게 진행되어 세균이 신경이 있는 곳에 침입하거나, 치아 마모나 균열 등으로 신경이 자극을 받으면 염증이 일어나게 되는데 심한 경우 가만히 있어도 통증이 느껴진다. 차거나 뜨거운 음식에 아프거나 음식물을 씹을 때 아픈 느낌이 오래 지속되었던 경우 등이 해당된다.



1. X-Ray 사진에서 큰 어금니의 심한 충치가 확인된다.
2. 겉으로 보았을 때는 별로 충치가 심해 보이지 않지만, 환자는 씹을 때 아픈 증상을 호소한다.
3. 충치를 제거해 보니 치아 내 신경조직까지 충치균에 오염된 것으로 확인된다.

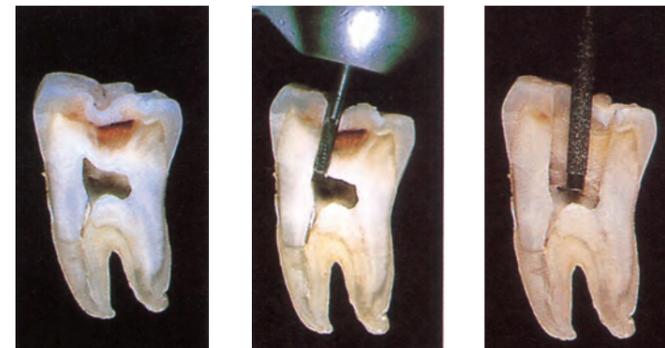
신경이 과사되었을 때 (치수괴사, 치근단 치주염, 치근단 농양)

신경이 심하게 감염되면 뿌리 끝이나 뿌리 주변 신경관을 통해 염증이 확산되어 뿌리 주변의 치주조직(잇몸뼈, 잇몸)에 염증이 생기거나 농이 생겨 치아가 아프고 잇몸이 심하게 붓기도 한다.

신경치료는 어떤 과정으로 진행되나?

1. 신경관 개방

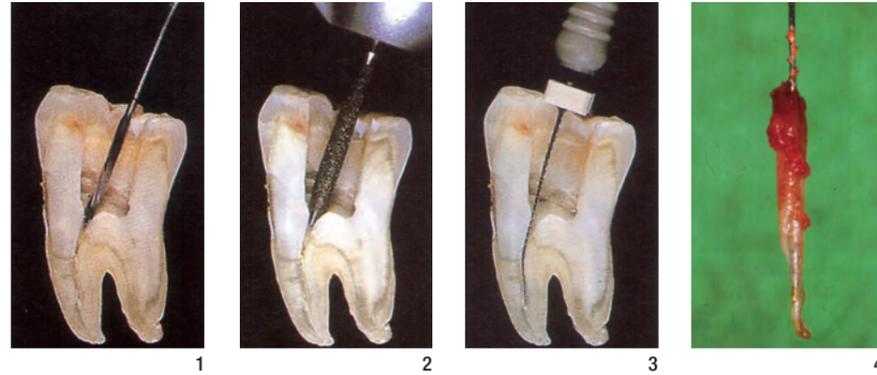
염증이 있는 신경을 제거하기 위해 치아의 씹는 면에서 구멍을 뚫는 과정이다. 구멍을 너무 작게 뚫으면 신경관 입구를 찾기 힘들고, 숨어 있는 신경조직이 남을 수 있다. 이 과정에서 치아가 많이 제거 되기 때문에 치아가 약해져 신경 치료 후에 이를 씹우는 크라운 치료가 필요하게 된다.



물이 나오는 고속 절삭기구로 치아에 구멍을 내어 신경이 있는 곳을 찾아낸다.

2. 감염된 신경조직 제거

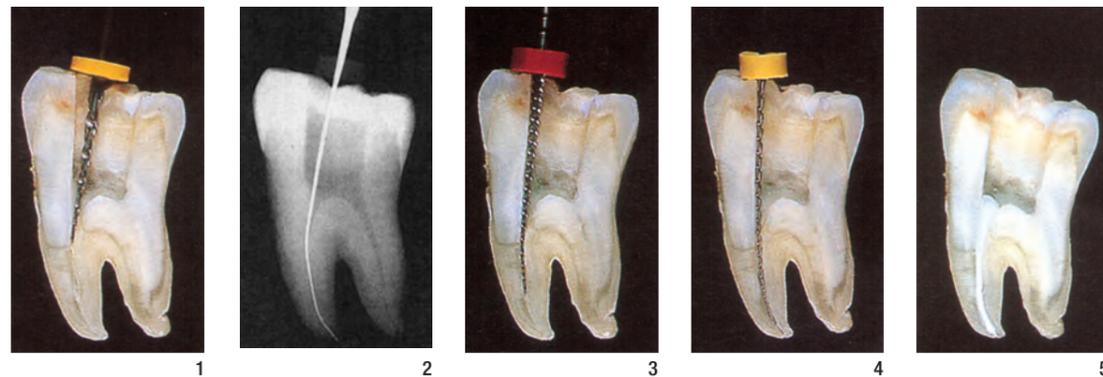
신경관 입구를 찾으려면 입구를 넓히고, 날이 있는 바늘처럼 생긴 '파일'이라는 기구를 넣어 신경관 벽을 긁어 내면서 감염된 조직들을 제거한다.



1. 2. 신경관 입구를 넓힌다.
3. 가느다란 기구를 넣어 신경관을 확인한다.
4. 기구에 달려 나와 제거된 신경조직

3. 신경관 길이 측정 & 신경관벽 확대 & 소독

뿌리 끝 부근에서 신경을 끊어 내고, 그 길이만큼 기구를 조작하여 남아 있는 신경조직과 감염된 신경관 벽을 긁어낸다. 기구를 넣어 긁어낼 때에는 소독액을 같이 넣어 세균을 죽이고 감염 조직을 용해시킨다.



1. 신경관 입구를 더 넓혀서 기구가 신경관 안으로 잘 들어갈 수 있게 한다.
2. 신경관의 길이를 측정하여 X-Ray 사진으로 확인한다.
- 3, 4. 신경관의 중간부분과 끝부분을 긁어내고 소독한다.
5. 감염이 심한 경우 소독약제를 신경관 내에 넣어 둔다.

Endodontic Treatment

4. 신경관 충전

신경관 소독이 마무리 되었다고 판단되면, 신경관을 말리고 생체 친화적인 재료로 소독된 신경관 내부를 채워 빈 공간이 생기지 않도록 막아준다.



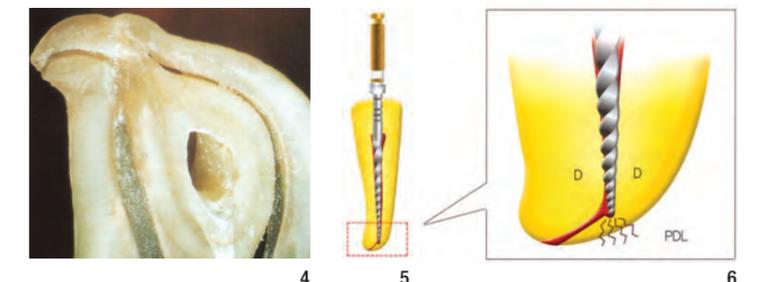
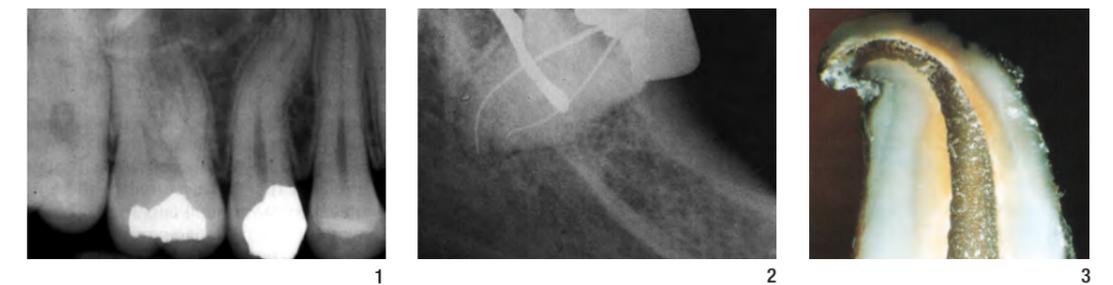
신경관 내를 고무 같은 재료로 채운 모습과 X-Ray 사진

위와 같은 과정이 통상적인 신경치료의 과정이라고 할 수 있다. 이 후에 신경치료를 하기 위해 뚫었던 구멍을 단단한 재료로 막아서 세균에 의해 다시 신경관이 오염되지 않도록 한다. 일부 환자들의 경우 이가 아프지 않게 되어서 다 나았다고 판단하고 이 후에 다시 병원에 오지 않는 경우가 있는데, 약해진 치아를 금니 등으로 씌워주는 크라운 치료까지 완료해야 치아가 깨지는 것을 막고 치아의 수명을 늘릴 수 있다.

신경치료를 어렵게 만드는 경우는?

1. 휘어진 신경관 (만곡 근관)

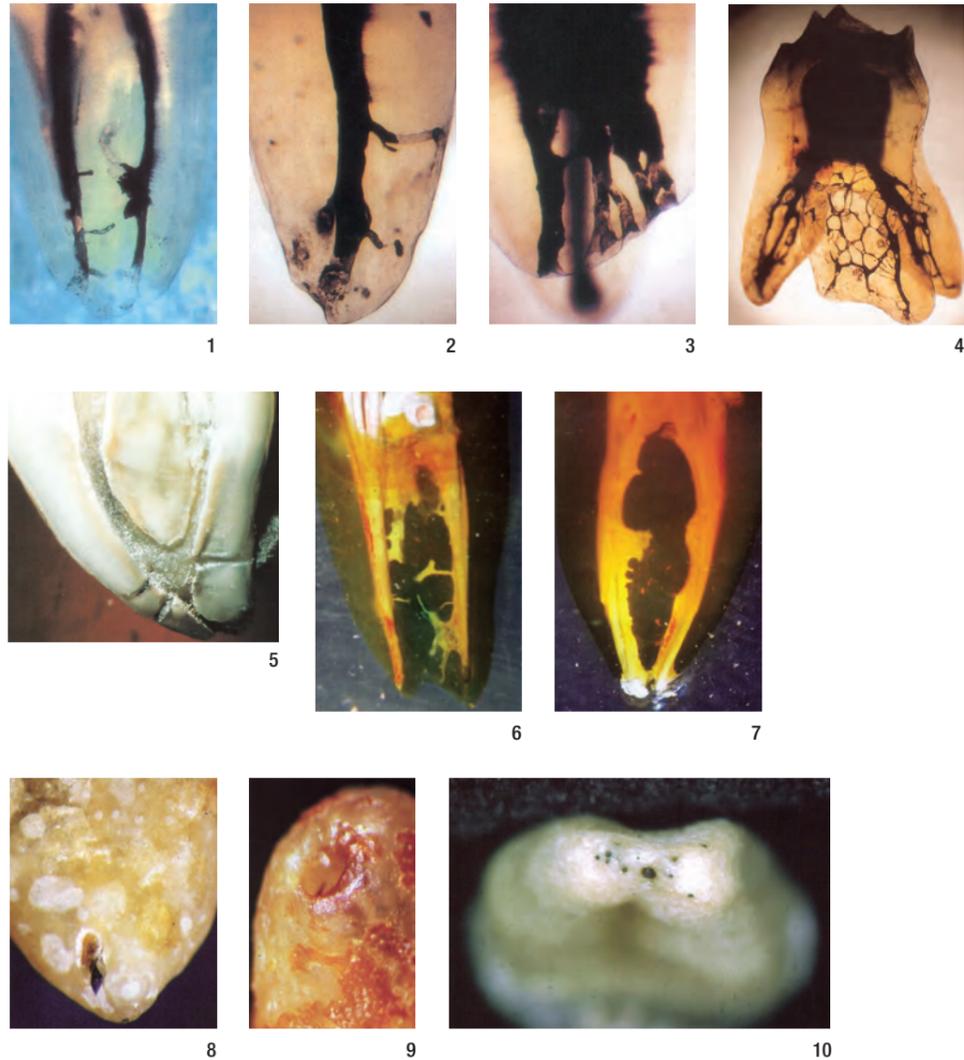
휘어져있는 신경관의 경우 휘어진 정도가 심하면, 신경 치료용 기구가 뿌리 끝까지 잘 들어가지 않게 되어 감염 조직이 남아있을 가능성이 높아진다. 또한 무리해서 기구를 넣으려다 보면 신경관 모양이 변형되어 치료가 더욱 어려워진다.



1. 오른쪽에서 두 번째 치아의 뿌리가 S자 형태로 휘어져있다.
- 2, 3, 4. 뿌리 끝부분에서 급격히 휘어진 신경관
- 5, 6. 신경관의 휨 정도가 심할수록 기구는 신경관을 잘 따라 들어가지 못할 수 있다.

2. 부신경관

부신경관이란 큰 줄기에 해당하는 신경관 외에 식물의 뿌리처럼 분지된 신경관을 말하는데, 기구로 긁어낼 수 없는 감염된 조직들이 잔존해 있기 때문에 신경치료의 실패를 야기할 수 있다.



- 1, 2, 3, 4. 먹물을 주입한 투명 표본이다. 굉장히 복잡한 신경관 구조가 확인된다.
5. 특히 뿌리 끝 부근에서 분지되는 신경관들이 많다.
- 8, 9. 보통 신경관의 끝 구멍은 뿌리 끝보다 약간 외측에 짧은 위치에 있다.
10. 가운데 좀 굵은 점이 주신경관의 단면이고 주변에 작은 점들이 분지된 신경관이다.

모든 앞니의 20~60%, 그리고 큰 어금니의 50% 이상이 분지된 신경관을 가지고 있다고 보고되었다. 이런 다양한 부신경관과 신경관 뿌리 끝부분의 변이는 기계적으로 모든 신경관 내를 긁어 낼 수 없다는 사실을 보여준다.

3. 숨어있는 신경관

일반적인 위치에서 벗어나 있는 신경관이나 입구가 아주 좁고 변형되어 있는 신경관의 경우 기구를 넣을 입구를 찾기가 어렵고, 무리해서 찾으려고 하는 경우 치아를 너무 갈아낼 수 있기 때문에 신경치료를 어렵게 만든다.

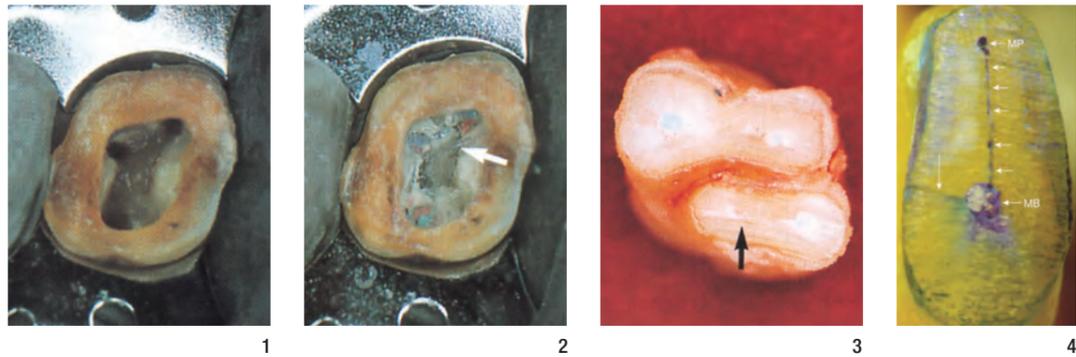
윗니의 첫 번째 큰 어금니의 뿌리는 보통 3개인데, 그 중 한 개의 뿌리에는 많은 연구에서 50% 이상이 2개의 신경관을 가지고 있다고 조사되었다. 하지만 2개의 신경관중에 하나는 굉장히 입구가 작고 좁아서 위치를 파악하기 어렵고 위치를 파악해도 신경을 제거할 기구를 넣기가 쉽지 않아 실제로 신경관 2개를 다 찾기가 쉽지 않다.



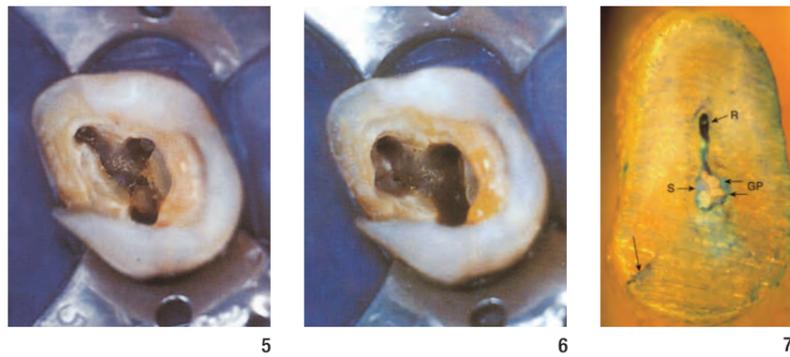
일반적인 3개의 신경관을 가진 큰 어금니

찾기 어려운 네 번째 신경관을 가진 큰 어금니. 부신경관과 S자로 휘어진 신경관도 보인다. 치료가 상당히 어려운 치아이다.

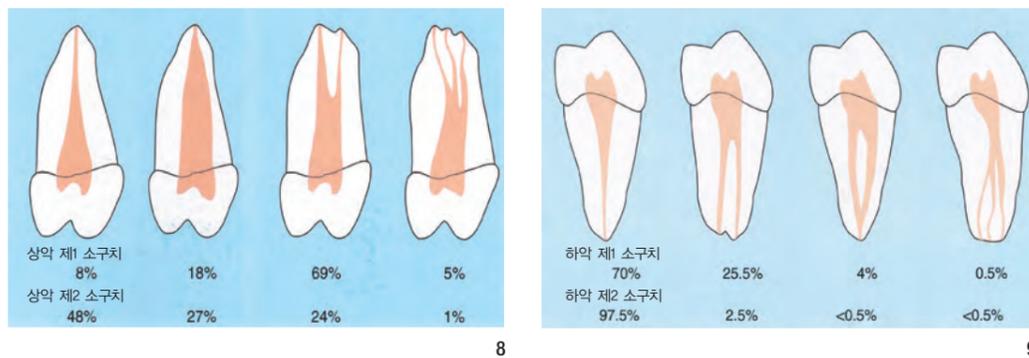
Endodontic Treatment



1. 치아에 구멍을 뚫어 신경관 입구를 확인하고 확대하였다.
- 2, 3. 신경치료 완료하였으나, 수개월 후 온도변화에 통증을 느끼고 X-Ray 사진에서 뿌리 끝에 염증 소견을 보였다. 뿌리 끝을 잘라내는 수술을 하였으나 실패하여 결국 이를 뽑게 되었다. 발치 후 확인해보니 숨어 있는 신경관이 있어 문제가 되었던 것이다.
4. 치아 뿌리의 단면으로 주신경관에서 떨어진 곳에 위쪽으로 숨어 있는 작은 신경관이 보인다.



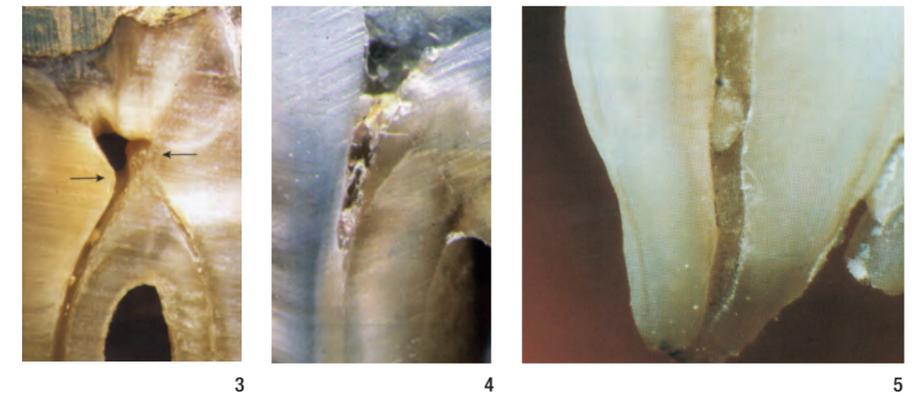
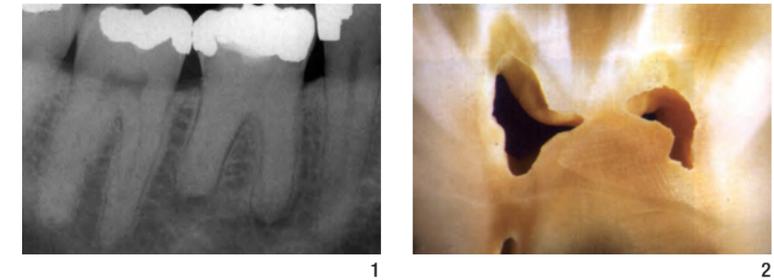
5. 처음 신경치료를 위해 치아에 구멍을 뚫고 신경관 입구를 확인한다. 3개의 신경관 입구만 확인된다.
6. 숨어있는 신경관이 있을 만한 위치를 조심스럽게 갈아내어 4번째 신경관을 확인하였다.
7. 치아 뿌리 단면이다. 주신경관에서 가늘게 연결된 숨은 신경관이 보인다. 이런 신경관에 남아 있는 신경조직과 세균들이 신경치료 후에도 살아남아 통증과 염증반응을 일으키게 된다.



8. 윗니 작은 어금니의 신경관 모양의 발생률이다. 네 번째 그림의 신경관은 나타날 확률이 높지는 않지만 치료가 굉장히 어렵다.
9. 아랫니 작은 어금니 신경관 모양의 발생률이다.

4. 신경관 내 석회화, 치수석 (신경관 입구에 있는 돌)

신경관 내 석회화는 정도 차이는 있지만 전체 치아 중 50%의 치아에서 나타난다고 한다. 이런 석회화는 신경치료에 있어 신경관 입구를 찾을 때, 혹은 신경관 중간이나 끝 부분으로 기구를 넣어 감염 신경을 제거하려고 할 때 굉장히 방해가 되어 치과 의사를 곤란하게 한다. 신경관 내가 거의 석회화되어 굉장히 좁아져 있다고 하더라도 수백만 마리의 세균들은 쉽게 통과할 수 있어 재감염을 일으킬 수 있다.

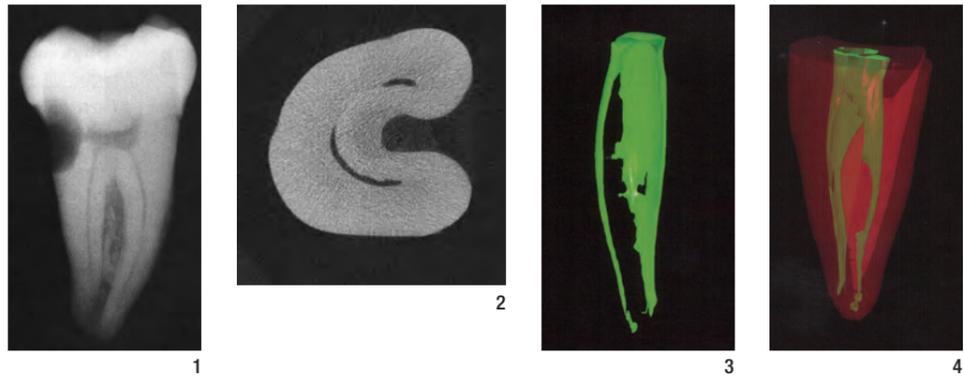


1. X-Ray 사진상에서 가운데 치아는 신경관이 심하게 석회화되어 내부 신경관의 모습이 보이지 않는다.
- 2, 3, 4. 석회화로 신경관 입구가 막혀 있다.
5. 신경관 끝 부분에 치수석이 보인다.

참고도서
 이승중: 도해로 보는 근관치료 아틀라스, 신홍인터네셔널, 1997
 Franklin S. Weine: Endodontic Therapy, Mosby, 1996
 홍찬의, 장세환: 치유를 위한 근관치료 ATLAS, 한국퀀테센스출판, 2002
 JAMES L. GUTMANN, THOM C. DUMSHA, PAUL E. LOVDAHL: Problem Solving in Endodontics, Mosby, 2006
 최기운, 백승호, 이희주: 근관치료학, 지성출판사, 2001
 최호영, 박상진, 최기운, 최경규: 최신 근관치료학-진단과 치료, 한국퀀테센스출판, 2000
 이우철: 최신근관치료III/C&S, 덴탈퍼블리싱, 2010

5. 'C' 자 모양의 신경관

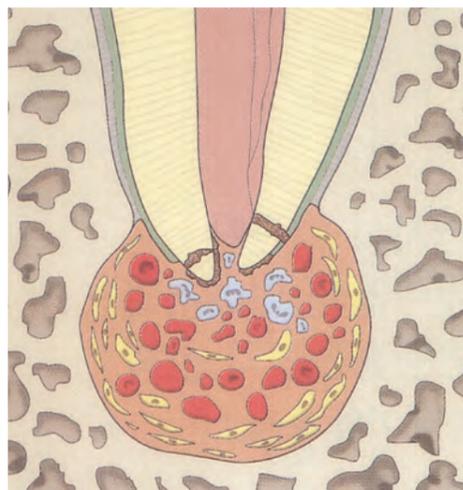
C 모양의 신경관은 신경관 단면이 C자를 닮았기 때문에 붙여진 이름이다. 신경관 내부가 정상 어금니의 내부보다 훨씬 복잡하고 변이가 심하여, 기구를 이용해 신경조직을 제거하기가 더욱 힘들다. 신경관이 커튼처럼 얇고 넓게 퍼져 있는 경우가 많아 기구로 신경조직을 긁어내기가 어렵다. C 모양의 신경관은 주로 아래 두 번째 큰 어금니에서 발견된다. 처음으로 서양인을 대상으로 한 발생률에서는 8% 정도를 나타낸다고 보고되었는데 한국인과 같은 동양인에서는 33~52%라는 높은 발생률을 보인다고 보고되었다.



1. C 모양의 신경관을 가진 치아의 X-Ray 사진
2. C 모양의 신경관을 가진 치아뿌리의 단면
3, 4. C 모양의 신경관을 3차원적으로 재현한 사진. 구조가 복잡하고 신경관이 좁고 넓다.

6. 신경관 소독액에도 죽지 않는 세균

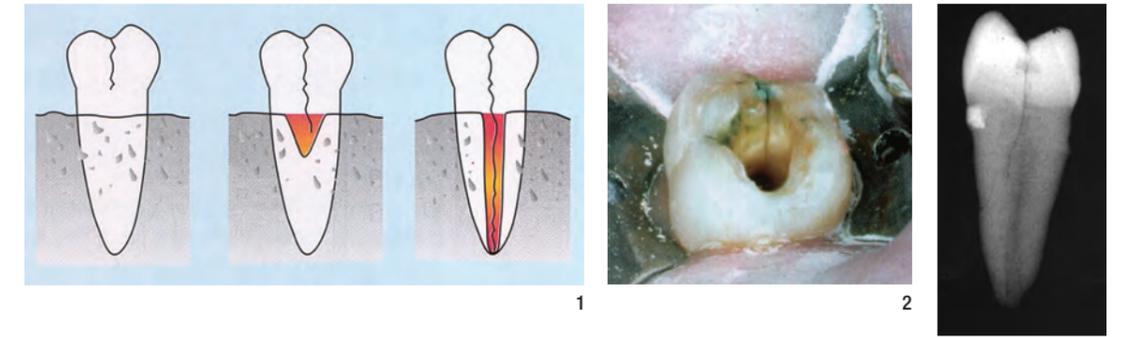
신경치료에서 통상적으로 쓰이는 소독액에 잘 죽지 않는 세균들도 있다. Enterococcus faecalis나 Actinomyces란 박테리아는 신경관 소독제에 저항성이 강해서 신경치료 후에도 살아남아 신경관 내에서 증식하여 염증을 일으킬 수 있다. 많은 연구에서 신경치료된 치아의 뿌리 끝을 넘어서까지 생존해 있는 세균이 있다는 것이 발견됐다. 신경치료가 아주 잘 되었음에도 불구하고 치아 뿌리 끝 조직에 세균이 살아남을 수 있다는 것은 참 안타까운 현실이다.



신경치료 후에 염증이 재발된 경우로, 뿌리 끝 부신경관 내의 잔존 세균들로 인해 주변 조직에 염증 반응이 나타난다.

7. 균열(크랙)이 있는 치아

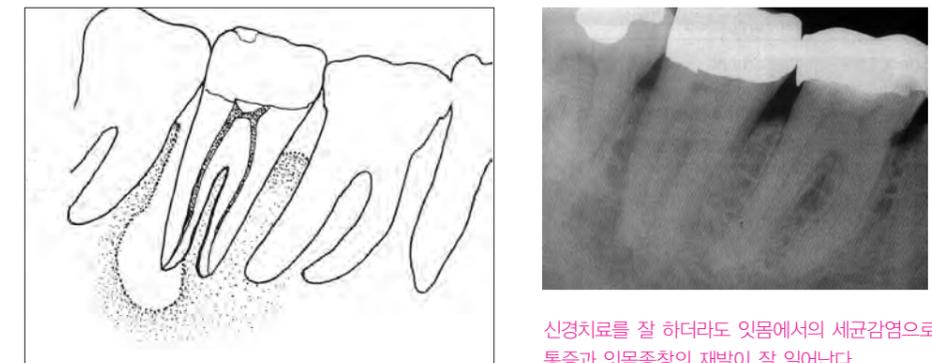
균열이 있는 치아의 경우는 신경치료 자체가 어렵다기보다는 균열이 잇몸 속까지 진행된 경우가 많다. 금이 얼마나 깊은지 알 수 없어 치료의 성공을 예측하기 어렵다. 균열이 깊은 경우 신경치료 후에는 아프지 않다가 수개월에서 수년 후 염증이 생겨 이를 빼게 되는 경우가 많다.



1. 균열의 진행 양상. 첫 번째 그림의 경우는 치료 결과가 좋으나, 두 번째 경우는 치료 결과가 좋지 않을 수 있으며, 세 번째의 경우는 이를 빼야 한다.
2. 신경치료를 위해 구멍을 뚫으니 보이는 균열선. 깊이 연결된 균열선은 치료 후 예후가 나쁘다.
3. 균열이 깊어 발치한 치아의 X-Ray 사진

8. 잇몸질환(치주질환)과 연관된 신경치료

심한 잇몸질환이 같이 있는 치아의 경우 잇몸치료의 성패에 따라 치아의 수명이 영향을 받기 때문에, 신경치료가 잘 되었다고 하더라도 잇몸질환으로 이를 빼게 되는 경우가 많다.



신경치료를 잘 하더라도 잇몸에서의 세균감염으로 통증과 잇몸종창의 재발이 잘 일어난다

위에 언급한 다양한 상황들로 인해 치과의사는 신경치료를 진행하면서 많은 어려움을 겪는다. 무엇보다 신경치료가 다른 치료들보다 어려운 이유는 신경관 내부를 직접 보면서 치료할 수가 없기 때문이다. 이것이 바로 신경치료의 한계를 결정한다고 해도 과언이 아니다. 신경치료의 성공률을 높이기 위해 신경관 소독제와 치료 기구의 발달, 치과용 CT나 현미경의 활용 등이 이루어지긴 하지만 아직 완전히 신경치료를 정복하지 못한 것이 현실이다. 하지만 이러한 복잡하고 어려운 신경관의 구조에도 불구하고 치과에서의 통상적인 신경치료로도 90%에 가까운 높은 치료 성공률을 보이는 것은 참 놀랍고 다행스러운 일이다.



글 _ 유영주
편집위원

Q&A

교정치료를 시작하기 위해 사랑니를 발치할 경우, 발치비용은 건강보험 적용이 안 되는 건가요?

기본적으로 교정치료를 하기 위해서 치아를 발치할 때는 건강보험 적용 대상이 아닙니다. 하지만 발치하려고 하는 사랑니의 상태가 질병의 상태, 즉 매복치(사랑니가 구강 내로 맹출되지 않고 턱뼈 속에 있는 상태), 치관 주위염(사랑니 머리 부분 잇몸 주변에 염증이 있는 경우), 충치가 있는 경우 등에서는 교정치료 때문에 발치를 하더라도 건강보험 적용이 가능합니다. 그러나 매복상태인 경우라도 치배(치아의 싹) 상태인 경우에는 건강보험이 적용되지 않습니다.

스케일링(치석제거)이 보험 적용된다고 하는데, 그렇다면 모든 스케일링은 건강보험으로 치료 가능한가요?

이전에는 치주 질환치료를 위해 부분적인 치석제거를 하는 경우와 본격적인 치주 질환치료가 들어가기 위한 전단계로 전체 치석제거를 하는 경우에 한해서만 보험 적용이 되었고 단순히 치석제거만을 시술하는 경우에는 비보험이었는데요. 하지만 보장이 확대되어 전반적인 치석제거만 시술하는 경우에도 보험 적용이 가능해져 만 20세 이상 환자라면 1년에 1회, 보험 스케일링이 가능합니다. 1년의 기준은 매년 7월부터 이듬해 6월까지이고 년 1회를 초과할 경우 역시 예전처럼 건강보험 적용대상이 아닙니다.

영구치가 나와서 치과에서 실란트 시술을 받으려고 합니다. 실란트를 한 치아에는 충치가 생기지 않나요? 그리고 실란트는 건강보험 적용이 되는 치료인지 궁금합니다.

실란트는 충치가 없는 깨끗한 상태에서 충치가 가장 잘 생기는 어금니의 깊고 좁은 홈 부위를 치과전문 재료를 가지고 얇게 홈을 메워 주어서 충치발생을 예방하는 시술입니다. 그런데 치아에는 입안에서 항상 음식을 씹거나 부수고하는 힘인 저작력이 작용하고 있어서 시술받은 실란트 부위가 간혹 부분적으로 파절되거나 탈락하는 경우가 발생할 수 있습니다. 이런 경우 오히려 미세한 틈이 생겨서 충치가 발생할 가능성이 높아질 수 있습니다. 따라서 실란트 시술을 한 후에도 정기적으로 치과 검진을 받아서 상태가 잘 유지되고 있는지 체크 받는 것이 좋습니다. 실란트 시술도 건강보험 혜택을 받을 수 있습니다. 만 18세 이하의 소아청소년 환자 가운데 교합면에 치아우식증이 없는 제 1대구치, 제 2대구치가 보험 대상입니다. 소구치(작은 어금니) 실란트 시술은 건강보험이 적용되지 않습니다.



아이 검진을 위해 X-Ray사진을 찍어보니 뼈 속에 과잉치가 있어서 발치해야 한다고 진단되었습니다. 과잉치는 꼭 발치해야 되나요?

정상적인 영구치들(사랑니 빼고 28개) 이외에 필요 없는 치아가 추가로 더 생긴 경우를 과잉치라고 하는데요. 보통 윗니 중앙부위에 자주 발생합니다. 특별한 증상이 없어 검진 시 촬영한 X-Ray사진에서 또는 입 안에 나오고 나서 발견되는 경우가 많습니다. 과잉치 모양은 정상적인 모양이 아닌 크기가 작거나 형태가 특이한 경우가 대부분이고 입천장에서 나오거나 주변치아와 겹쳐서 나오는 등 위치 이상인 경우가 많아 환자들이 당황해하는 경우가 많습니다. 과잉치가 존재하는 경우 영구치 앞니 사이가 벌어지거나 인접한 치아의 맹출을 방해할 수도 있고 맹출하고 있는 영구치의 위치이상, 치아 형태의 형성 불량, 영구치의 뿌리 흡수 등이 발생할 수 있고 턱뼈 속에서 과잉치 주변에 낭종 등이 발생할 수 있기 때문에 발견되면 되도록 빨리 발치하는 것이 좋습니다. 그렇지만 턱뼈 속에 있는 과잉치를 발치하는 경우 잇몸을 절개해서 발치하게 되므로 환자가 너무 어려서 협조도가 낮으면 주기적으로 치과를 내원하면서 발치가 가능한 시기를 기다릴 수도 있습니다. 뼈 속의 과잉치 위치가 너무 상방에 있어서 코와 가깝거나 턱뼈 속 깊은 부분에 위치해 외과적 접근이 어려울 경우는 발치를 미루고 위치 변화를 계속 관찰하는 것도 한 방법입니다. 📖

자연이 좋다! 함께 걷는 길, 즐거움 가득한 SNUDS8242 산우회



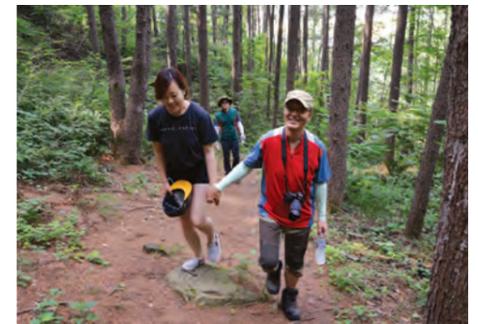
글 _ 이시혁
치과의사

동이 뜨기 전 서울을 출발한 버스는 8시가 조금 넘어 이번 일정의 시작점인 강원도 평창군 봉평면에 도착했다. 에너지를 많이 필요로 하는 산행 전에 든든한 아침식사는 필수다. 정기적으로 모임을 가지는 우리 'SNUDS8242 산우회'의 평창 레포츠 여행은 한 상 가득 시골 밥상을 받아드는 것으로 시작되었다.



고냉(高冷)길, 장돌뱅이 총각이 넘나들던 길

트레킹에 나선 고랭길은 표고 600미터 이상의 높고 한냉한 곳으로 평창의 깨끗하고 시원한 자연 그대로의 길을 만날 수 있도록 만든 신개념의 길이다. 자작나무 서식지이기도 해서 주변 경관이 빼어난 곳이다. 우리는 제1코스를 선택했고 서너 명이 그룹을 이뤄 천천히 길을 따라 오르기 시작했다. 예상했던 것과 달리 다소 험난했던 초봉을 지난 지 한 시간 여쭙. 드디어 중봉에 도착했다. 서로에게 물을 건네며 최신 유행어를 걸들인 가벼운 농담을 주고 받으며 달콤한 휴식을 즐겼다. 중간중간 치과 운영에 필요한 정보 교환이나 오랫동안 만난 선후배들끼리의 안부는 덤이었다. 산등성이를 타고 뺨을 스치는 바람 한 줄기가 끊이 없을 것 같던 휴식의 종료를 알리자 너나할 것 없이 다시 산행을 시작했다. 중봉을 넘는 동안에도 힘든 고갯길은 여전했지만 서로가 있어 위로가 되었다. 세 시간 남짓 시간이 흘렀을까? 어느새 발걸음은 그 옛날 면에서 봉평 장터를 오가던 장돌뱅이들의 무거운 걸음을 닮아있다. 터벅터벅, 봉평 옛길을 복원해놓은 효석문화숲길을 지나니 드디어 제1코스의 끝을 알리는 이효석 생가가 눈에 들어왔다. '휴우...' 가쁜 한숨을 내뿔으며 우스갯소리 한 마디가 툭 던져진다. "이건 트레킹이 아니야. 고행이지 고행. 하하하" 평소보다 조금 긴 트레킹으로 고생했을 이들을 위해 평창의 특산물인 메밀로 만든 점심 식사를 하기로 했다. 아나나 다들까 메밀 막국수와 전병, 묵무침은 상에 내려놓기가 무섭게 사라졌다. 맛있는 식사와 함께 오늘 지나온 고랭길에 대한 이야기와 산행에서 못했던 일상 이야기를 두런두런 나누었다. 강원도의 자연 환경만큼이나 순수한 메밀로 만든 음식으로 모두 행복한 시간을 보냈다.



여기서 잠깐! 우리 모임은...

우리는 서울대학교 치과대학 82학번이나 42회 졸업생들이 2005년에 만든 모임이다. 이름하여 'SNUDC8242 동기회'. 동기회 모임에 8242 산우회, 골프 동호회, 자전거 동호회 3개가 활동 중인데, 3개 모임의 회원들이 서로 겹쳐서 활동하는 경우가 많다. 운동을 좋아하고 즐기는 사람들 20여 명 정도는 한 달에 3번 정도는 공식적으로 모임을 가진다. 그 중 산우회는 매달 한 번씩 모임을 갖고 있고, 1년에 한 번은 야유회도 떠난다. 10~20명 정도가 가족 동반으로 참가하는데, 대부분 50대 초반의 나이들이라 공감하는 부분도 많아 오랫동안 함께 즐길 수 있는 모임으로 발전하고 있다. 8242 산우회의 가장 큰 자랑거리는 자녀들도 함께 한다는 것이다. 부모 세대와 스스럼없이 어울리며 여행과 체험을 함께 하는 모습에 다른 모임 회원들의 부러움을 살 정도다. 2005년, 8명의 청계산 산행으로 시작된 이래 전국 유명 산행지는 빼놓지 않고 다녔다. 이후 다양한 레포츠 체험까지 곁들이면서 모임에 참석하는 회원도 늘어나고 가족, 친구와의 친목 도모에 더없이 좋은 모임으로 인정받고 있다. 자연과 함께 하는 모임의 성격상 최우선 과제는 '안전과 즐거움'에 두고 있다며 점심 식사를 하는 동안 산우회 회원들의 자랑은 끝이 없었다.

ATV의 세계로 함께 떠나다

즐거운 이야기와 맛있는 점심 식사 시간이 지나고 나니 너도나도 느긋하게 한낮의 오수를 갈망했으나 다음 일정을 생각하며 몸을 일으켰다. 오후 일정 중의 하나인 산악용사륜모터사이클 ATV(All-Terrain Vehicle) 체험이 바로 그것이다. 한국의 지붕이라 불리는 강원도 평창 인근은 산이 많다. 게다가 산은 높고 골은 깊으니 빼어난 숲 역시 곳곳에 있다. 이러한 산악 지형적 특성을 최대한 활용해 만들어 놓은 ATV 체험장으로 걸음을 재촉했다. 각자의 숙련도에 맞는 코스별로 이용이 가능한데, 체험장에서 운전 테스트를 먼저 거쳐야 한다. 안전하게 산길 주행을 하겠다 싶을 때 탈 수 있게 해준다. "부릉부릉!" 서로 앞서거니 뒤서거니 이어지는 ATV 행렬 속에서 다시 소년으로 돌아간 기분을 만끽한다. 20대 청년 시절을 함께 보낸 이들이기에 즐거움은 배가 된다. 대부분 ATV 처음 타보는지라 운전 연습을 할 때는 긴장감이 가득했는데 한 시간 정도 체험을 마친 이후에는 얼굴 가득 미소가 번졌다. 산행 이후 노곤했던 몸이라 다른 체험이 가능할까 했는데 ATV는 또 다른 매력으로 다가왔다. 오프로드의 매력을 온 몸을 느끼다 보니 다음 모임까지 기약할 정도였다.



시원한 물살에 몸을 싣다

이번 모임의 마지막 일정인 래프팅을 위해 동강으로 이동하기로 했다. 봉평면과 한 시간 여 떨어진 동강은 전통적인 래프팅 명소이기도 하다. 그런데 올해 가뭄이 심하긴 한가보다. 동강 내린천마저 가뭄의 영향을 받아서인지 물살이 그리 세지 않아 보였다. 미탄면에 도착하자마자 우리는 래프팅에 도전하기 위한 준비 운동을 시작했다. 참가한 인원 대부분이 남자들인 터라 예비군 훈련 이후 오랜만에 해보는 PT 체조라며 힘들어하기보다 오히려 더 즐겁게 준비 동작을 마쳤다. "어, 이제 준비 동작도 끝났으니 바로 보트에 오르는 거야?" 보통 래프팅을 처음 하는 경우 이런 이야기를 바로 꺼내곤 한다. 하지만 구명조끼와 보호 헬멧 등 안전장비를 갖추고 준비 운동을 했다고 해서 래프팅 보트에 곧바로 오르는 것은 아니다. 안전을 위해 먼저 배워야 할 항목이 있다. 보트 전복이나 추락에 대비해 물 속에서 취해야 하는 안전 자세와 노젓기 자세다.

30분 정도의 교육을 거쳐야만 비로소 본격적인 래프팅이 시작된다. 동강을 타고 내려가는 래프팅은 급류를 만났을 때 세상 무엇보다 빠르지만, 큰 바위에 올라 앉은 경우에는 더 이상 전진이 불가능해 고립되고 만다. 큰 바위에 올라 앉은 보트 안에 우리가 있고, 사방은 물이다. 어떻게든 벗어나야 한다. 다른 방법은 없다. 서로에게 의지해 힘을 모으는 수밖에... 인생도 그러하다. 힘들 때 의지가 되는 게 친구인 것처럼 서로의 힘이 모여지고 균형을 맞춰 어려움을 극복하는 것처럼 말이다. 래프팅을 하다 보면 우리네 인생살이와 닮은 듯하다는 생각을 종종 한다. 어찌 되었거나 물살은 다소 약했으나 우리 일정표의 마지막 레포츠 활동은 보트가 목적지에 도달하면서 잘 마무리 되었다. 자, 이제 즐거운 저녁 식사를 위해 자리를 옮겨볼까? 맛있는 저녁 식사와 함께 여정을 마무리하면서 서로의 감회를 풀어놓느라 돌아갈 시간도 잊은 채 이야기꽃을 피웠다. 어느덧 다시 일상으로 돌아갈 시간, 서울행 버스에 몸을 실으며 저절로 감기는 눈에 오늘 하루를 담아본다. 자연과 벗하며 함께 하면 좋은 사람들과의 시간은 그렇게 지나가고 있다. ☺



몸매 관리! 내 체질을 알면 더 쉽다

인간의 체질을 태양인과 태음인, 소양인, 소음인의 네 가지로 분류한 것을 '사상체질(四象體質)'이라고 한다. 대체의학의 하나로 인정받고 있는 사상체질은 각 체질별 특성에 따라 살이 찌는 원인이나 근육이 붙는 원리 등이 제각각 다르다고 판단한다. 이에 체질을 정확하게 파악하여 내 몸에 맞는 식단, 운동 방식을 도입한다면 성공적인 다이어트 효과를 볼 수 있다.



날씬한데 늘 피곤해~ 간이 피곤한 태양인

태양인 체질은 사실 우리나라 인구의 1% 미만에 불과하다. 얼굴과 목덜미가 발달한 반면 하체가 부실하다. 극단적으로 먹지 않는 이상 쉽게 살이 찌지 않는 체질이기에 특별한 음식 제한 처방은 필요 없다. 날씬하지만 간 기능이 약해 피로하기 쉬운 체질이므로 지방이 적고 담백한 음식을 위주로 먹으면 좋다. 오가피, 오이, 감, 해조류, 포도 등이 몸에 이롭다.



둥글둥글~ 태음인

이리 봐도 저리 봐도 후덕한 몸매. 성격도 둥글둥글하다. 뭐든 잘 먹고 소화력도 좋은 편이나 배출 기능이 떨어져 살이 쉽게 찌는 편이다. 물만 마셔도 살찐다는 체질이 바로 태음인이다. 입맛이 떨어지는 경우가 별로 없어서 먹는 대로 살이 찌기 때문에 폭식하기 쉽다. 결국 눈덩이처럼 불어난 몸매의 비만 체형이 된다. 식욕 조절이 관건이기 때문에 채소와 단백질 위주로 먹는 습관을 들여야 한다. 먹을 양만 덜어서 먹고, 식이섬유가 풍부한 음식을 찾아서 먹는다. 주로 쇠고기, 무, 오미자, 양배추, 배 등이 좋다. 수수, 울무, 도라지, 연근, 토란 브로콜리 역시 태음인 체질에 잘 맞는다. 가려야 하는 음식은 고사리, 시금치, 조개, 새우, 낙지, 닭고기, 메밀, 젓갈류, 뱀장어 등이다. 태음인 체질이라면 식이요법 외에도 지속적인 운동 역시 필요한데 등산, 테니스, 스쿼시 등 유산소 운동이 적합하다. 단, 땀이 흐를 때까지 해야 체내 지방들이 연소되어 감량 효과가 높다. 자칫 게으름을 피우기 쉬운 태음인의 성격상 일상생활에서 무리하지 않으면서도 꾸준히 할 수 있는 습관을 몸에 익히도록 하는 것이 제일 중요하다.



상체 튼튼~ 열이 많은 소양인

주로 역삼각형 체형을 지닌 사람들이 소양인 체질에 분류된다. 그래서 살이 찌면 팔뚝, 어깨, 윗배, 가슴에 집중된다. 성격은 급한 편으로 몸에 열이 많고 행동이 빠르다. 성격이 느긋해져야 살이 빠지는 체질이라고 보면 된다. 소양인들은 급한 성격으로 인해 단기간에 승부를 보려는 특징이 있다. 급하게 살을 빼더라도 유지를 잘 못해서 금세 요요 현상을 겪는다. 다이어트와 요요가 반복되다 보니 오히려 심각한 비만으로 고생하게 된다. 열이 많기 때문에 오이, 수박, 참외, 해산물 등 시원한 식품이 잘 맞는다. 맵고 자극적인 음식은 가급적 피하고 급하게 먹는 습관도 고쳐야 한다. 급히 먹다 보면 과식과 폭식으로 이어져 결국 살이 찌게 마련. 담백하고 차가운 성질의 음식을 천천히 먹는 습관만 들여도 과체중을 피할 수 있다. 팔, 콩, 돼지고기, 당근, 생굴, 바나나, 딸기, 영지버섯, 보리 등이 좋고, 닭고기, 찹쌀, 개고기, 염소고기, 감자, 미역, 겨자, 카레, 생강, 인삼, 대추, 사과, 오렌지 등은 잘 맞지 않는다. 소양인은 근력이 강하고 체지방이 적기 때문에 근력 운동을 꾸준히 하면 탄탄한 몸매로 변화할 수 있다. 하지만 소양의 급한 성격 상 헬스나 요가 등을 꾸준히 하지 못한다. 자전거, 에어로빅, 댄스처럼 재미있는 운동을 찾아보도록 하자.



저주받은 하체가 고민스러운 소음인

기운이 위로 가지 않고 주로 아래에 머물러 있어 상체는 말랐지만 하체는 튼실한 경우가 많다. 그래서 몸이 늘 차갑고 쉽게 붓고 위가 약해서 소화력이 떨어진다. 살이 찌면 주로 하체에 집중되는 이유는 기혈 순환이 잘 되지 않아서 아래에 고인 혈액과 수분이 그대로 부으면서 살처럼 굳어버리기 때문이다. 옆구리와 아랫배에 군살이 많고 엉덩이와 허벅지가 뚱뚱하다면 소음인이라고 할 수 있다. 찹쌀, 현미, 닭고기, 부추, 감자, 후추, 생강, 토마토, 사과, 인삼 등 몸을 따뜻하게 해주는 음식을 먹어야 한다. 녹두, 돼지고기, 오이, 굴, 우유, 참외 수박, 맥주 등 차가운 성질의 음식은 되도록이면 피한다. 소음인들에게는 격렬한 운동은 맞지 않는다. 땀 흘리듯 하는 운동은 피하고 산책이나 요가 등을 즐기는 것이 좋다. 수영 역시 소음인 체질과 잘 맞는 운동으로 가볍게 시작하면서 조금씩 강도를 높여나가는 것이 좋다. 날씬하고 탄탄한 몸매를 위해서는 근력운동을 병행하는 것도 도움이 된다.



참고도서 살찌지 않는 습관(이재성/소라주)
명이가 가르쳐주는 마법의 체질 다이어트(김달래/중앙생활사)



Implant



어르신 임플란트 급여화로
씹고 뜯고 맛보고 즐기는
100세 시대

글·사진 _ 박경희
대한치과의사협회
보험이사

오복 중 하나인 치아



치아는 여러 기능을 가지고 있다. 첫째, 저작 기능으로 음식을 잘 씹어줌으로써 음식을 잘게 부수어 소화하기 쉽고 소화액의 분비를 촉진하여 위의 부담을 덜어준다. 둘째, 심미기능으로 치아가 없으면 안모의 형태가 미적으로 좋지 않게 보인다. 셋째, 올바른 발음을 내는 데에도 큰 역할을 한다. 이러한 치아를 경제적 가치로 환산하면 건강한 자연치아 하나가 대략 3,000만원 정도의 가치가 있다고 한다. 28개의 치아를 가진 사람은 8억 4000만원 정도의 보물을 입안에 지니고 있는 셈이다. 최근 고령화 사회를 맞으며, 치아를 비롯한 구강건강이 좋지 못하면 음식을 제대로 섭취할 수 없고 영양의 불균형으로 인해 신체 건강을 해칠 수도 있다. 건강한 구강건강을 유지하는 것이 건강한 100세 시대를 준비하는 데에 큰 기여할 것으로 기대된다. 이런 이유로 예로부터 튼튼한 치아는 오복 중에 하나로 여겨지게 됐다.



다른 신체부위와 달리, 치아는 한번 상하면 자연 재생이 되지 않는다. 치아를 상실하게 되는 경우 예전에는 브릿지나 틀니 등의 방법으로 상실된 치아의 기능을 수복하였지만 저작만족감은 자연치아의 최대 80%정도만 회복할 수 있다. 반면, 임플란트는 자연치아의 기능과 모양을 가장 완벽하게 대체할 수 있다는 장점이 있다. 이런 이유로 최근에는 임플란트 치료에 대한 관심과 선호도가 점점 높아지는 추세이다.

이에 정부는 2014년 7월 1일부터 어르신 임플란트 시술에 건강보험 적용을 받을 수 있는 정책을 마련했다. 최대 2개까지 보험 적용을 받을 수 있으며, 2015년에는 70세 이상부터, 2016년에는 65세 이상부터 단계적으로 노인임플란트 보험 확대 적용한다는 계획을 밝혔다.

자연치아를 대신하는 임플란트란?

임플란트란 치아 결손 부위에 인공치아를 심어서 자연치의 기능을 회복시켜주는 첨단 치과치료 술식으로, 역사적으로 여러 금속재료를 거쳐 현재는 인체에 거부반응이 없는 티타늄으로 만든 인공치근이 대중적으로 사용되고 있다.

식립 위치에 따라 골 내 임플란트가 가장 많이 사용되며, 임플란트 형태에 따라 나사형과 원통형 임플란트가 있으며 나사형이 초기 고정력, 안정성, 교합 하중의 분산에 유리해서 현재 가장 선호되는 형태이다. 식립 시기에 있어서 발치 후 즉시 식립하는 방법과 발치 후에 몇 개월 지나서 식립하는 방법이 있다. 수술 방법에 있어서 1회 수술 시에 인공치근과 치아 윗부분을 동시에 식립하는 방법과 1차 수술 때 인공치근을 먼저 심은 후에 골과 유착되는 것을 기다렸다가 2차 수술 시에 치아 윗부분을 인공치근에 연결하여 식립하는 2가지 분류가 있다.

연령이나 성별에 따른 임플란트 성공률에는 유의할 만한 차이는 없다. 80세 이상이라도 수술이 가능하다.

전신질환이 있는 경우라 하더라도 대부분 가능하다. 당뇨병이 있는 경우 혈당이 조절되면 시술과 사용에는 직접적인 영향이 없지만, 시술 후에 당뇨가 악화되는 경우에는 영향을 미칠 수 있다. 혈관 및 심장질환을 가지고 있는 환자의 경우 주로 항응고제 등의 약물을 장기 복용하는 경우가 있는데 이런 경우 담당내과 주치의와 상의하여 대체 약물로 바꾸거나 일시적 중단으로 시술의 문제점을 해결할 수 있다.

간혹, 임플란트 시술 후에 부작용이 생기는 경우도 있다. 하지만 임플란트는 잘만 관리하면 반영구적으로 활용할 수 있어 자연치아와 비슷한 수명을 낸다. 관리가 제대로 이뤄지지 않으면 금방 상할 수 있으므로, 환자의 노력과 치과의사의 정기검진이 필수적이다.

치아가 빠진 경우 인공치아를 심어 빠진 치아를 대체해주는 치료방법

- 티타늄 합금으로 만든 인공치근(뿌리)을 턱뼈에 고정시킨 후
- 연결기둥(지대주) 위에 인공치아를 연결하여 상실된 치아의 기능 회복



노인 임플란트 시술 시 주의사항

고령 환자의 경우 체력이 약한데다 만성질환을 앓고 있는 경우가 많으므로 부작용이 생길 가능성이 높다. 실제 한국소비자원이 발표한 자료에 따르면, 주위염 등 임플란트 관련 분쟁 비율은 60대 이상 고령자가 가장 높은 것으로 나타났다. 노인 환자들은 심혈관질환과 당뇨, 폐질환 등 전신질환을 가진 치주환자의 비율이 높기 때

문에 치주질환을 일으키는 구강 내 복합세균이나 세균에서 유리된 독성 물질이 혈류를 통해 전신에 침투하면 전신질환에 악영향을 미칠 수 있다. 때문에 시술 전 반드시 전신질환 여부를 꼼꼼하게 확인하고 신중한 계획을 수립하고 환자와 의료진의 적절한 관리를 통해 부작용을 줄이는 것이 중요하다.

치과임플란트 시술 과정

<p>1 단계 진단 및 치료계획</p>	<p>방사선 검사로 구강 검진 후 잇몸뼈 및 전신상태 평가 임플란트 가능 여부, 임플란트 길이와 폭, 위치 등 결정</p>
<p>2 단계 임플란트 본체 식립</p>	<p>1차 수술 임플란트 본체를 치조골에 삽입</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 잇몸 절개 후 작은 구멍을 내고 심은 후 잇몸으로 덮음. ▶ 본체가 잇몸뼈에 안정적으로 붙는데 2~4개월 정도 소요. <p>2차 수술 임플란트 본체 노출 후 지대주(기둥) 연결</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 잇몸을 열고 인공치아 연결을 위한 기둥 연결 ▶ 일체형 임플란트 사용 시 2차 수술 생략 가능
<p>3 단계 임플란트 보철수복</p>	<p>2차 수술 후 잇몸이 아물면 인공치아 보철물 제작 및 장착</p>
<p>선택 부가수술</p>	<p>잇몸뼈가 임플란트를 심기 힘들 정도로 작아진 경우에는 잇몸에 뼈를 이식하는 등의 부가수술 필요</p>
<p>시술 후 유지관리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 임플란트 유지를 위한 일반적인 잇몸 관리 ▶ 임플란트 주위 조직 염증 또는 임플란트 보철물과 관련된 부작용 치료 등

Implant

보험 적용되는 어르신 임플란트는 무엇이 다른가?

보건복지부는 2014년 7월부터 만 75세 이상 노인을 대상으로 치아 일부분만 남아 있는 부분무치악(완전무치악은 제외) 환자들이 임플란트 시술을 할 경우에 시술비의 50%를 건강보험에서 지원해주는 보장정책을 실시했다. 더구나 단계적으로 급여 대상을 확대할 예정이라 혜택을 받을 수 있는 대상자는 늘어날 것으로 기대된다.



임플란트 시술 비용은 행위수가와 치료재료(식립재료) 가격을 각각 구분하여 보험급여 적용을 하며, 국내 사용 제품의 약 80%가 건강보험 적용이 된다. 비용에 비해 기능·효과성의 차별점이 분명치 않은 수입에 의존하는 고가의 제품은 비급여이며, 환자들이 이 제품을 선택할 경우에는 환자가 전부 비용을 부담하게 된다.

이에 따라 종전에 임플란트 시술시 139~180만원(관행가격, 한국보건사회연구원 자료기준) 정도로 부담하던 비용이 보험급여 적용이 되면 행위수가는 약 101만3천원(1개당, 의원급기준)이며, 식립치료재료는 약 13~27만원(1개당)이 되어, 환자들은 1개당 약 57~64만원(1개당, 의원급기준) 수준의 의료비를 지출하게 되어 의료비 부담이 낮아질 것으로 예상된다.

급여대상 및 적응증 75세 이상 부분무치악 환자로, 악골(Maxilla or Mandible) 내에 분리형 식립재료(고정체, 지지대)를 사용하여 비귀금속도재관(PFM Crown) 보철수복으로 임플란트 시술 시 적용(완전무치악인 경우는 제외)

적용개수 및 부위 1인당 평생 2개 이내에서 보험 적용되며, 치과 의사의 의학적 판단 하에 불가피하게 시술을 중단하는 경우에는 평생 인정개수에서 제외된다. 상하악 구분없이 구치부(어금니)에 급여 적용되며, 전치부(앞니)는 구치부에 식립이 곤란하다고 치과 의사가 판단한 경우에 한하여 급여적용 가능하다.

본인부담률 건강보험 대상 환자인 경우 진료비의 50% 부담(본인부담상한제 제외)



임플란트 시술 전 X-Ray 사진



임플란트를 위한 부가수술(골이식술, 상악동 거상술 등) 임플란트 시술 시 필요한 경우에 한해 선택적으로 실시하는 것으로, 국민건강보험 요양급여 기준에 관한 규칙에 의해 보험 적용이 되지 않는다. 부가수술과 보험급여 대상 임플란트 시술의 경우 부가수술은 비급여, 치과임플란트 시술은 보험대상이다.

임플란트 유지관리 임플란트 보철수복 후 3개월 이내에는 횡수제한 없이 처치와 관련된 비용은 무상이며, 진찰료만 지불하면 된다. 3개월 이내의 유지관리는 동일한 병·의원에서 시술하는 것이 원칙이다. 임플란트의 유지관리 기간(3개월 이내) 이후에는 치과임플란트 주위질환과 관련된 처치 및 수술도 보험이 적용되며, 임플란트 보철수복과 관련된 처치에 대해서는 보험이 적용되지 않는다. [별첨]

※ 보철수복 후 3개월 경과한 후 치과임플란트 주위질환 등으로 처치 및 수술을 시행한 경우, 연령에 관계없이 보험적용이 된다. 과거에 비보험으로 시술한 임플란트도 동일하게 적용된다.



사례로 본
치과 치료
예후 관리의 필요성

환자와 의사의 공감 코너
즐치 열린 마당

강원돈 씨는 OO치과의원에서 아래턱 부위의 임플란트 시술 후 오른쪽 턱의 신경 감각 손상으로 한동안 통증과 불편함을 호소했다.

2012년 7월 6일 시술 당시 아래 잇몸 오른쪽 신경을 건드려서 입술에 마비 증세가 나타난 것이다. 증세의 특징은 왓니로 오른쪽 아래 입술을 누를 때 입술 표면에 전기 자극 같은 것이 발행하면서 입술 주변과 혀뿌리 방향으로 찌릿한 통증이 생기는 것이다.

이 때문에 음식을 씹거나 물을 마실 때 큰 지장은 없었으나 입술에서 느껴지는 둔탁한 이물감으로 다소 불편했었다. 그 해 10월 중순경에 최종 보철을 설치하는 시술이 끝날 때까지 좀처럼 나아지지 않았고 임플란트 시술 이후 1년 정도 지날 때까지도 통증이 지속되었다. 물론 병원에 방문할 때마다 여러 차례 말했고 병원에서는 정기 검진 및 관찰을 병행하여 상태 호전에 대한 설명과 이해를 돕고자 다방면으로 지원을 아끼지 않았다. OO치과의 꾸준하고 세밀한 사후 관리를 받은 덕분에 마비 증세는 조금씩 완화되어 갔고 2013년 가을 이후에 접어들면서 그 강도가 현저히 낮아졌다. 임플란트 시술 이후로 거의 무의식적으로 오른쪽 입술을 깨물곤 했는데 그때마다 느껴지던 찌릿한 반응들이 줄어들었고 이물감 역시 잦아들었다. 게다가 최근 들어서는 해당 병원의 간호사에게서 예후에 대한 연락을 다시 받고 나서야 입술의 마비 증세를 거의 의식하지 않고 지냈음을 깨달았다.

단순히 시술에만 그치지 않고 환자의 불편함을 최대한 줄이고자 했던 치과의 사후 관리 덕분에인 듯하다.

치과의사가 전하는 관리 팁

임플란트의 수명은 일반적인 치아의 수명과 비슷하고, 문제가 발생시 새로운 임플란트로 대체하면 된다. 임플란트도 자연치와 마찬가지로 치태 부착으로 치주염을 일으킬 수 있다. 임플란트 주변에 염증이 생길 수 있으므로 임플란트를 오랫동안 잘 사용하기 위해서는 매일 구강 위생 관리를 잘 하는 것이 중요하다. 적극적인 칫솔질과 정기적인 치과 내원이 필수적이다. 



첫 내원 시 파노라마 사진
환자가 치과에 처음 내원했을 당시 하악 치아를 전부 발치한 상태로 완전 틀니를 착용하고 있음.



하악에 6개의 임플란트 fixture를 식립한 후 찍은 파노라마 사진
하악 우측 맨오른쪽 끝에 임플란트가 하악 우측 하치조 신경과 가까이 있는 것을 확인할 수 있다.



하악 최종 보철물이 장착된 후 파노라마 사진

치아가 많은 사람이 왕!
우리가 몰랐던
신라시대 임금님 치아 이야기

신라시대 왕의 호칭을 외우던 역사 시간을 되뇌어보자. 아마 '이사금'이라는 말을 외웠던 기억이 떠오를 것이다. '이사금'이라는 말에서도 알 수 있듯이 옛날부터 강한 치아를 가지고 있으면 덕과 힘을 갖춘 사람으로 여겼다. 삼국유사에 따르면 이사금은 '니사금'에서 나온 말로, '닛금'은 치아로 음식물을 먹었을 때 남는 흔적을 뜻한다. 왕이 될 후보를 한데 모아서 시험을 보았는데 떡을 한 입 가득 물고 나서 가장 많은 치아 자국을 남긴 사람을 왕으로 추대했다는 이야기가 전해진다. 현대 의학적으로도 치아 건강이 온몸의 건강에 영향을 끼치는데, 자연치아를 오래 잘 관리한 사람일수록 건강하다는 것을 의미한다. 특히 나이가 들어서도 치아의 개수가 많다는 것은 육체적으로나 정신적으로나 건강하고 정서적으로도 안정적인 경우가 많다. 신라시대 사람들은 아마도 이러한 사실을 일찌감치 알고 있었던 듯하다.

생후 6개월 유치부터 나기 시작하는 치아의 총 개수는 32개. 이를 평생 쓰면 좋겠지만 살다 보면 이런저런 이유로 하나 둘씩 없어진다. 충치로 인한 발치, 사랑니 발치, 사고 등으로 말이다. 특히 자연치아는 60대 이후 급감하게 되는데 이는 충치, 치주질환, 보철물 파손 등의 원인이 대부분이다. '씹고 뜯고 맛보고 즐기는' 행복을 누리지 못하게 되면 당뇨, 심장병 등 다양한 질병으로 이어지고 거기에 노후에 제일 걱정스러운 병인 치매로 이어지기도 한다. 치매에 걸리는 사람의 대부분이 자연치아를 상실하고, 의치를 하더라도 지속적인 관리를 제대로 못해준 경우가 많다. 한국인 식습관을 따져 봤을 때 최소 12개 정도의 자연 치아가 보존되어야 한다. 치아가 적거나 아예 없는 노인의 경우 정상 치아를 가진 노인보다 기억력 수준이 떨어지고 초기 치매 증세를 보인다. 건강한 치아 관리는 입 속 세균으로 인한 염증들이 뇌로 이어질 위험을 줄이고 씹는 기능을 유지해 뇌의 퇴화를 늦추게 한다. 현대의 3·3·3법칙을 알지는 못했겠으나 건강한 치아 관리를 통해 왕이 되어 국정을 수행했던 신라시대의 임금님처럼 모든 건강의 기본은 치아 건강에 있음을 깨닫는 것이 중요하다. 특히 건강하고 활기찬 노후를 위한 건강 관리 필수 코스임을 유념하자. 



금관모(국보 189호)

사진자료 출처_ 경주시청 관광자원

치아에 좋은 음식

무화과 타르트

재료 타르트 반죽 - 버터 80g, 박력분 125g, 슈가파우더 50g, 계란노른자 1개, 소금 약간
필링 - 크림치즈 160g, 생크림 200ml, 꿀 2큰술, 무화과 2개, 민트 약간

만드는 법

1. 볼에 실온 상태의 버터를 넣고 핸드믹서로 부드러운 상태가 되도록 15초간 풀어준다.
2. 슈가파우더, 소금을 섞어 넣고 핸드믹서로 2~3분간 휘핑한 후 노른자를 넣고 1분간 휘핑한다.
3. 박력분을 체 쳐 넣고 실리곤 주걱으로 밀가루가 살짝 보일 정도까지만 섞어준다.
4. 적당히 섞인 반죽을 비닐봉투에 담고 하나의 반죽으로 뭉친 후 냉장고에서 1시간 휴지시킨 후 꺼내 3mm두께로 민 후 타르트 틀 위에 올리고 밀대로 가장자리를 밀어 필요 없는 부분은 떼어낸다.
5. 다시 냉장고에서 30분 휴지시킨 후 꺼내 바닥을 포크로 콕콕 찍어준 후 180°C 오븐에서 20분간 구워준다.
6. 실온상태의 크림치즈를 잘 풀어준 후 생크림, 꿀을 넣어 휘핑해 필링을 만든다.
7. 잘 구워서 식힌 타르트에 준비한 필링을 채운 후 무화과와 민트를 올리면 완성!

Tip 타르트 반죽을 섞을 때 많이 젓게 되면 밀가루에 글루텐이 생겨서 타르트가 질겨져요.

무화과 상그리아

재료 레드 와인 1/2병, 무화과 1개, 오렌지 1/2개, 오렌지주스 100ml, 레몬 1/2개, 계피 1조각, 민트 한 줌

만드는 법

1. 무화과와 레몬은 슬라이스 한다.
2. 레드 와인에 모든 재료를 섞고 향이 우러나도록 냉장고에 두었다 마신다.

무화과(말린 무화과)에는 치아 건강에 도움을 주는 칼슘, 철 등의 각종 미네랄이 듬뿍 들어 있어요. 그리고 식이섬유가 풍부해 다이어트와 변비 예방에도 탁월합니다.



아스파라거스 치아바타 샌드위치

재료 치아바타 1개, 아스파라거스 5개, 프로블로네 치즈 1장, 느타리버섯 1/2팩, 양파 1/2개, 토마토 1개, 발사믹 식초 1큰술, 다중 머스터드 1작은술, 올리브오일 약간

만드는 법

1. 치아바타는 빵칼로 반을 자르고 빵 안쪽에 올리브오일을 얇게 바른 뒤 팬에 노릇하게 굽는다.
2. 슬라이스 한 양파와 느타리버섯을 오일 두른 팬에 볶다 발사믹 식초를 넣어 살짝 졸인다.
3. 아스파라거스도 그릴 팬에 구워주고 토마토는 슬라이스한다.
4. 치아바타 안쪽에 다중 머스터드를 얇게 바르고 토마토, 치즈, 볶은 버섯, 아스파라거스 순으로 올린 뒤 빵을 샌드하여 완성한다.

Tip 아스파라거스의 질긴 밑동은 잘라내고 사용하세요~

아스파라거스는 활성화 산소 제거로 혈액순환개선과 노화예방에 도움을 주는 식물이예요. 식이섬유, 철분, 칼슘이 듬뿍 들어 있어 치아 건강에도 안성맞춤이죠. 아연, 칼륨까지 들어 있어 채소의 귀족으로 불립니다.



앗! 나에게도 이런 **혹**이 생기다니



글·사진 _ 김영
편집위원

타액선종양

2013년 여름 어느 날 인터넷 포털 검색어 1위에 침샘암, 소설가 최**라는 단어가 떴다. 기사를 보니 소설가 최**씨가 침샘암으로 투병하다 사망하였다고 모든 암이 그렇지만 침샘암은 조기 치료를 하지 않으면 치사율이 높다한다. 불현듯 언제부턴가 세수할 때 왼쪽 목 밑에 뭔가 만져졌었다는 생각이 스쳐 지나간다.

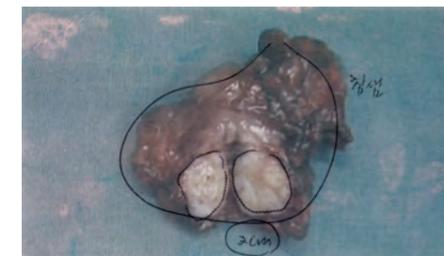
편도선이 부운 거라 생각했지만 그런지가 벌써 몇 달이 되었다 싶어서 치과대학에서 배웠던 임상병리학 책을 찾아보았다. 내 증상이 악하선 종양과 유사하다 싶어 고민하다, 마음 단단히 먹고 가까운 이비인후과 전문병원을 방문하기로 하고 예약을 하였다. 가족들에게는 말도 못하고 밤잠을 설치고 진료를 받는데 턱밑 악하선에 뭔가 혹이 만져지니 우선 CT를 찍고 초음파를 하자한다. 생전 처음 CT를 찍는데 금식하고 예약일에 가니 조영제 주사를 혈관에 넣고 촬영하였다. 검사 결과지에 다형성선종(pleomorphic adenoma)라고 기록되어 있다. 학교 때 배운 지식으로는 양성종양이라는 생각이 들었다. 초음파 검사와 함께 주사 바늘을 혹 안에 넣어서 세포를 흡입해서 검사하는 세침흡입세포검사도 같이 시행하였다.

이는 갑상선암을 주로 진단할 때 사용하는 검사법인 것 같았다. CT와 초음파, 세포검사 결과 악하선 양성종양 인듯한데 어쨌든 수술로 절제해야하고 수술 후 조직검사에서 악성일 수도 있다는 무시무시한 말을 한다. 하늘이 노랗다. 어떻게 하지? 타액선종양은 예후도 나쁘다는데... 머릿속이 텅 빈 듯 아무 생각이 없다.

왜 이런 혹이 나에게 생겼지? 휴대폰 전자파가 종양을 발생시킨다는데 휴대폰을 너무 오래 한쪽 귀에 바짝 대고 사용해서 그런가? 헤어드라이어기, 방사선, 분진 등등 검색해본 원인들이 마구마구 떠오른다. 원인이 어찌됐건 앞으로 어떻게 할지 결정해야 한다. 우선 가족에게 알리니 다른 병원에 가서 다시 확인해보라 권한다.

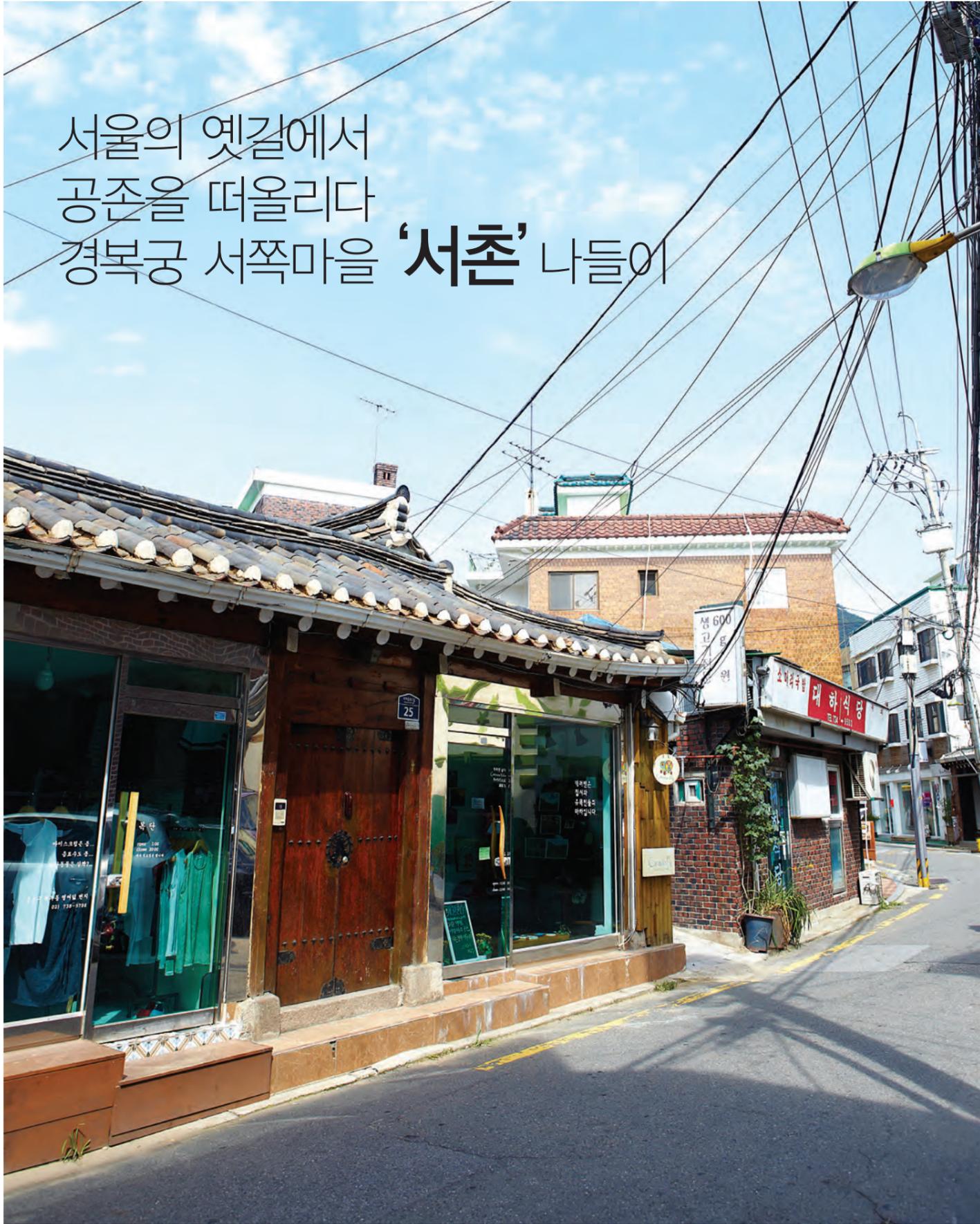
집에서 가까운 두경부 종양센터에서 진료를 받으니 좀 더 안심을 시켜준다.

임상 양상과 여러 가지 검사결과가 양성종양이 거의 확실하니 급하게 수술할건 없지만 수술은 해야 한다고. 이 말로도 큰 위로가 되었다. 최악의 상황은 아니니 다행이다 싶었다. 아이가 고 3이라 수술을 하더라도 입시가 끝나야 하겠다 싶어 12월로 예약을 하였다.

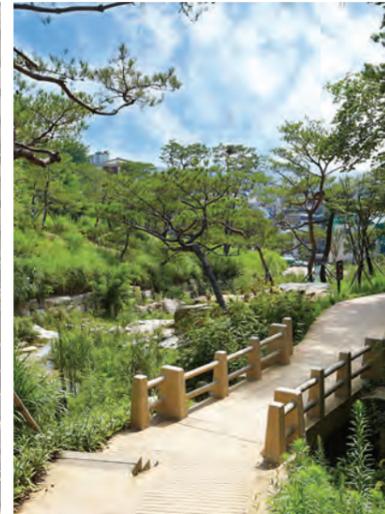
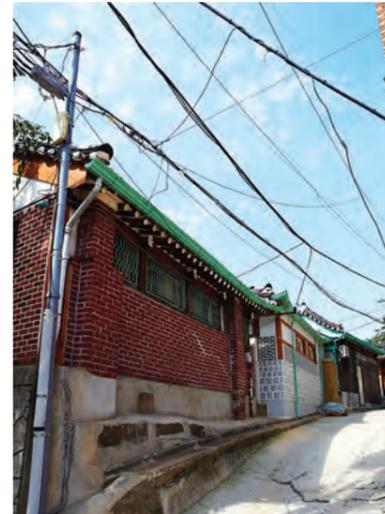


하얀 2cm 직경의 종양을 포함해서
절제한 악하선

서울의 옛길에서 공존을 떠올리다 경복궁 서쪽마을 '서촌' 나들이



서울 지하철 3호선 경복궁역 4번 출구.
효자로를 따라 걸으며 만나는 옛길이 있다. 서울 도심 한 가운데에 있지만, 옛 골목길이 그대로 남아 있는 곳. 이정표가 잘 보이지 않는 탓에 그냥 허투루 지나기 일쑤인 곳, 바로 '서촌'이다. 하지만 골목 구석구석 서촌 토박이들의 따스한 정감과 예술적 감성에 취해 거닐다 보면 어느덧 마음 한 자락에 옛 서울이 성큼 들어왔음을 깨닫는다. 살랑거리는 바람결에 싱송송한 마음이 드는 요즘, 가벼운 발걸음으로 서촌 나들이를 계획해보는 것도 좋지 않을까?



도심 속 아름다운 골목길, 서촌

인왕산 동쪽과 경복궁 서쪽 사이, 효자동과 사직동 일대가 바로 서촌이다. 이미 관광지로 유명세를 치르고 있는 북촌과 달리 서촌은 아직 옛 정서가 남아 있는데 이곳을 찾는 이들에게 과한 친절을 베풀지도 않는다. 하지만 갈래갈래 얽혀있는 골목길 사이에서 잠시 길을 잃게 되더라도 당황하지 말 것. 지나는 주민에게 물어보면 특색한 말투로 알려주는데, 그 마음 자락에 묻어있는 따뜻함이 서촌을 계속 찾게 만드는 이유가 된다. 사실 '서촌'은 공식 지명은 아니다. 서산 아래 놓인 동네라 하여 '서촌'이라 불린 이곳은 누하동, 옥인동, 통인동, 효자동 등등 골목을 돌아서면 동네 이름이 바뀌는 까닭도 있어 어느새 대표 지역명처럼 여겨지고 있다.

서촌은 주로 조선 시대 역관이나 의관 등 전문적 중인 계층이 살던 지역으로, 조선 시대에는 겸재 정선과 추사 김정희, 근대의 화가 이중섭, 시인 윤동주 등과 같은 예술가들이 살던 곳이었다. 사대부가 모여 있던 북촌과 대표적으로 비교가 되는 것이 바로 한옥 양식이다. 서촌의 한옥 대부분은 근대화 물결이 유입되던 조선 후기 계획적 개량 한옥의 형식을 취하고 있다. 북촌 한옥 마을을 보고 왔다면 그 차이를 비교해보는 것도 좋겠다. 창성동 한옥마을과 박노수 미술관, 갤러리로 탈바꿈한 옛 청와대 보안여관 건물은 시대 흐름에 따라 변화하는 우리 문화의 자취를 느끼게 한다. 시인 이상의 옛집을 지나 걷다 보면 '서촌하면 이 곳부터'라는 이름값을 톡톡히 하는 '대오서점'을 만나게 된다. 서울에서 제일 오래된 헌책방이면서 백 년이 넘는 한옥집인 이곳은 예전의 낡은 간판과 현재의 카페 간판이 공존하고 있다. 개발과 보존 사이에 놓인 서촌의 현재를 보는 듯하다.



서산 아래 놓인 동네라 하여 '서촌'이라 불린다



자연, 역사, 과거의 시간에 시나브로 겹쳐지는 현재의 서촌

서촌 나들이에서 빼놓을 수 없는 곳은 바로 수성동 계곡이다. 혼자 와도 어색해하지 않고 따뜻하게 품어준다. 물론 연인, 가족끼리의 나들이 장소로도 좋다. 수성동 계곡은 조선시대 역사지리서와 미술품에 많이 등장하는데 당시의 모습이 오늘날까지 원형 그대로 이어지는 보존 가치 높은 곳이다. 빼어난 경관과 더불어 군데군데 놓여진 벤치나 정자에서 바쁜 걸음을 멈추고 쉬어갈 수도 있다. 휴대전화든 카메라든 앵글에 담은 그대로가 한 폭의 그림이 되는 수성동 계곡. 이곳과 맞닿은 곳에 윤동주 시인의 언덕이 있다. 서시 바위가 인상적인 이곳에서는 서촌의 전경을 한 눈에 담을 수 있어 출사여행지로도 꽤 알려져 있다. 그렇게 길을 따라 다시 옥인동으로 오면 '박노수미술관'을 만날 수 있다. 원래 이곳은 조선 후기 권세가이자 친일파였던 윤덕영이 딸을 위해 1937년경 지은 건물로, 박노수 화백이 1972년 사들이 거주하다가 그의 예술혼이 깃든 작품과 애장품을 기증받아 종로구립 미술관으로 재탄생, 많은 이들에게 행복을 선물하고 있다. 정숙한 분위기와 아름다운 고택의 모습은 당시의 시대상을 투영하고 있어 역사적 가치를 더 높게 평가 받고 있다. 이렇듯 근현대사를 아우르며 과거의 시간을 되돌아볼 수 있는 곳들 사이사이에 작은 가게, 카페, 밥집들이 들어서며 서촌을 찾는 사람들에게 현재의 시간을 선사한다. 사람 내음이 가득한 시장 골목도 젊은 주인장들의 톡톡 튀는 아이디어가 더해져 나들이의 참된 재미를 느끼게 한다. 특히 가을이 깊어지는 이 계절이 오면 '서촌'으로 발길이 저절로 옮겨진다. 통인시장의 기름 떡볶이 한 접시에 입이 즐겁고, 금천교 시장(옛 적선시장) 골목의 변화에 깜짝 놀란다. 오랜 시간을 지켜온 터줏대감들부터 생생함이 살아 숨쉬는 청년들의 가게까지... 그렇게 서촌의 시간은 빠르게 지나간다. 시장 골목 안의 정겨운 간판들이나 밥집의 풍경을 카메라에 담은 재미도 쏠쏠하다. 눈길 가는 대로 지나가다가 마음 가는대로 쭉 들어가도 실패하지 않을 곳들이 서촌에는 많다. 여기에 서촌의 '거리 메이크업 프로젝트'는 덩이다. 서울문화재단이 시행하는 '도시게릴라프로젝트' 중의 하나로 서울의 오래된 도심 거리를 갤러리로 만드는 작업이다. 예술로 주민들과 소통하고 공감대를 형성할 수 있는 작품들을 제작해 곳곳에 설치하거나 전시 중이다. 금천교 시장부터 배화여자대학교 일대를 중심으로 총 200여 점의 트릭아트 페인트와 소형 입체 설치작품, 반전의 허를 찌를 게릴라 공공미술작품과 함께 도심 속 골목길 나들이도 이렇게 즐거울 수 있음을 알게 된다. 즐거운 도시, 정감 어린 골목길의 추억, 그저 상상으로 그치지 말자. 자, 그럼 우리 지금 서촌으로 데이트하러 갈까요? 📷

Tip

도시 게릴라 프로젝트에 대한 상세한 정보는 서울문화재단 홈페이지 <http://www.sfac.or.kr/html/citizensculture/guerrilla.asp>를 참고하면 된다.



통증 없는 치과의사로 진료하기

글·사진 _ 최병갑
편집위원

치과의사로 임상을 시작한지 20년 정도 지나 40대 중반이 되면, 목이 빠근하고 팔이 저리며, 어깨와 등이 아파 잠이 잘 오지 않거나, 때로는 허리가 아파서 진료를 쉬는 일도 흔히 겪을 수 있는 치과의사들의 일상이 되어버린다.

치과의사가 겪는 이러한 근육관련 질환은 단지 진료시간 중에 취하는 자세와 동작뿐만 아니라 일상생활의 습관과 그때 그때의 상황에 따른 감정 및 신체의 상태와도 밀접한 관련이 있으므로 평소에 스스로 자신을 평가하고 관리하는 노력을 기울여야 건강을 유지하며 통증이 없는 치과의사로 진료할 수 있을 것이다.



- (1) 일상생활과 자세
- (2) 자세와 하중
- (3) 앉은 자세
- (4) 선 자세
- (5) 통증 없는 치과의사로 진료하기

1.

일상생활과 자세

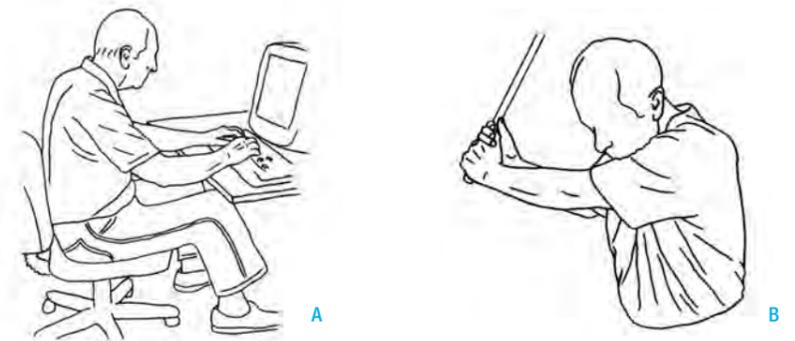
인간은 진화와 더불어 사육보행에서 직립보행을 하게 되면서 중력에 적응하도록 근육과 골격계의 변화가 수반되어 왔다. 일반적으로 좋은 자세를 취하라고 하면 문화나 생활습관에서 익숙하거나 학습된 자세를 취하는 경향이 있으므로 편한 자세라고 해서 반드시 좋은 자세는 아니며, 바른 자세라도 익숙하지 않으면 어색하게 느끼고 거부할 수 있다. 따라서 좋은 자세로 바꾸려면 적응기간이 필요하며, 익숙해지도록 자세를 연습해야 한다.

소위 이상적인 자세는 비교를 위해 좋은 출발점이지만 평균적인 자세는 아니며, 우리 모두에게 이상적이지는 않을 수 있다. 좋은 자세는 신체 부분의 정렬의 유지가 필요하며 ① 관절에 가해지는 긴장과 신체역학적인 부하가 최소화되고 ② 근육의 부하가 최소한으로 경제적으로 에너지를 이용할 수 있고 ③ 어색하고 반복되는 움직임이 지속되지 않아야 한다.



일상생활에서 감정의 변화에 의한 긴장(A), 작업 중의 집중(B), 또는 운전습관(C)에 의해 어깨와 목에 과도한 스트레스가 집중될 수 있다.

(동결견(오심견)의 워크북, 클레어 데이비스, 이강우 외 옮김, 영문출판사, 2011에서 인용)



컴퓨터 사용 중의 좋지 않은 자세(A)로 어깨, 목, 등 위쪽과 복부의 과도한 긴장이 생기고, 골프의 백스윙(B)에 의해 어깨의 거의 모든 근육이 과수축 또는 과신장 될 수 있다.

(동결견(오심견)의 워크북, 클레어 데이비스, 이강우 외 옮김, 영문출판사, 2011에서 인용)

자세와 하중

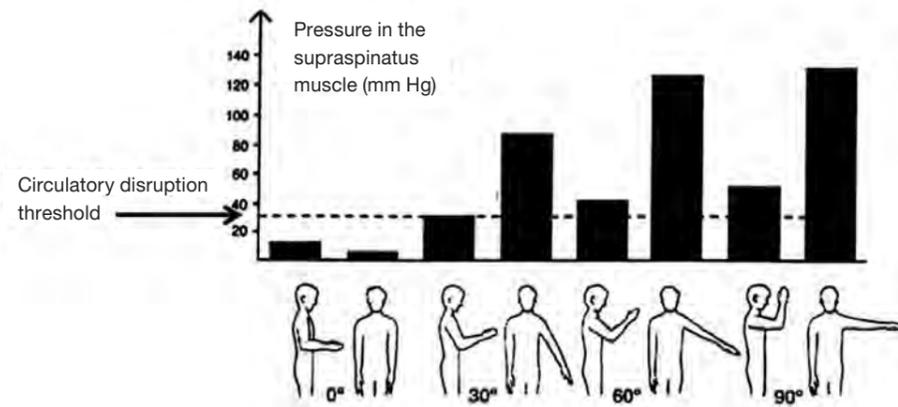
바른 자세에서는 척추에 신체의 무게가 분산되지만, 허리를 앞으로 굽히면 신체 무게의 약 50%가 허리에 걸리게 되고, 머리를 앞으로 숙이면 전체의 9%에 해당하는 목과 머리의 무게가 목과 등의 위쪽에 부과된다. 머리를 숙인 상태가 장시간 계속되면 경추의 전방부에 압력이 가해져 제 4, 5, 6번 경추의 변성을 야기할 수 있고, 목을 옆으로 기울이거나 비틀면 제 5~6번과 제 6~7번 경추 사이의 디스크에 변성을 야기할 수 있다. 팔을 벌려 올리는 동작은 벌어진 각도에 따라 어깨에 가해지는 무게가 변하게 되며, 30도 이상 벌린 상태로 계속 작업을 하면, 극상근 내부의 압력이 30mmHg를 초과하게 되어 혈액순환에 영향을 미치고 결국 극상근 인대 세포의 괴사로 인해 어깨의 건염을 초래할 수 있다.

2.



앞으로 상체를 굽힌 상태에서 허리에 미치는 압력은 전체 무게의 약 50%에 해당한다.

(Occupational Biomechanic, Chaffin and Anderson, John Wiley & Sons, 1991에서 인용)



장시간 동안 팔을 30도 이상 벌리면 극상근에 가해지는 압력이 30mmHg를 초과하여 혈액순환에 영향을 미치게 되어 어깨의 건염을 초래할 수 있다.

(Kuorinka, Ilkka & Lina Forcier, 1986에서 인용)

앉은 자세

선 자세보다 앉은 자세가 굴곡된 자세로 되기 쉬우므로 습관적으로 계속 앉자 있으면 운동의 부족, 허벅지 뒷 근육(햄스트링, 슬괵근)의 긴장, 복부근의 약화와 디스크와 근육의 생리적 변화로 인해 허리에 생역학적인 부하가 증가할 수 있다. 또한 팔을 사용하는 작업이 없이 이완이 된 자세는 대부분 몸을 기대는 자세가 되어 척추에 무게가 증가하게 된다.

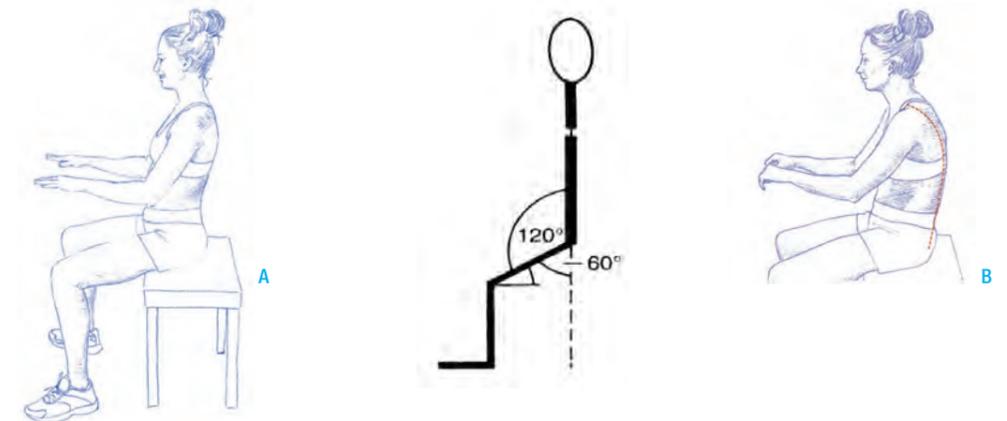
좋은 자세는 '곧게 앉은 자세'라고 하지만, 오랫동안 이런 자세로 앉아있기는 어렵다. 척추를 바로 유지하기 위해서는 엉덩 관절을 60도까지 굴곡시켜야 하고, 허벅지가 전방으로 20~30도 경사지는 자세가 좋은데, 허벅지가 전방으로 경사진 것은 척추의 직립을 유지하는 데 이용된다. 앉은 자세에서 최소한 1시간에 10분 또는 30분에 10분씩은 자세를 바꿔줘야 하며, 앉은 상태에서 다양한 자세를 취하는 것은 근골격계 생리학에 유익하다.

3.



척추의 직립이 용이하도록 허벅지가 전방으로 경사진 안정형 의자(A)와 등받이와 팔걸이가 있는 컴퓨터 작업용 의자(B)

(근골격계 손상의 효과적 관리, 앤드류 윌슨, 구봉오 외 옮김, 현문사, 2010에서 인용)



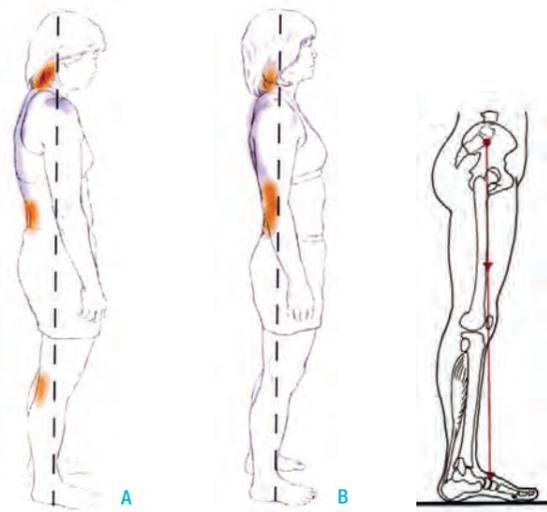
좋은 자세로 앉거나 서면(A) 척추는 동일한 만곡을 갖게 되지만, 구부정한 자세(B)에서는 허리 디스크에 10배 이상의 압력이 증가한다.

(근골격계 손상의 효과적 관리, 앤드류 윌슨, 구봉오 외 옮김, 현문사, 2010에서 인용)

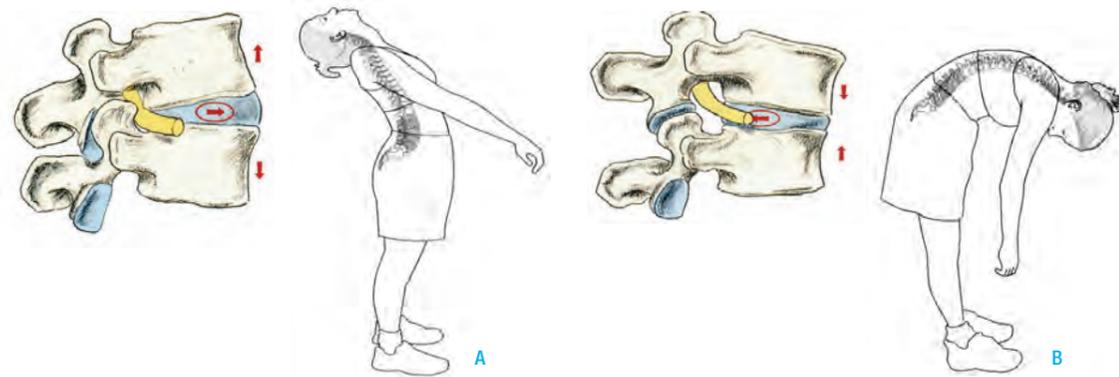
4.

서있는 자세

흔히 볼 수 있는 서 있는 자세에서는 머리가 전방으로 나오고, 어깨가 둥글어지며, 허리 부위가 편평하거나 과도하게 굽어지고, 무릎이 과도하게 펴진 상태로 되기 쉽다. 바르게 선 좋은 자세는 경추, 흉추, 요추의 만곡이 자연스럽게 형성되고, 무게의 중심은 귀, 어깨, 엉덩관절, 무릎관절을 통과하여 발목관절의 전방을 지나게 된다. 바르게 서는 방법은 엉덩이 너비만큼 발을 벌리고 양쪽 발가락은 같은 각도로 바깥을 향하게 하며, 체중은 발의 뒤꿈치와 앞쪽에 고루 지지되도록 한다. 무릎은 약간 구부리고 배 근육은 약간 수축시키며, 머리는 앞을 보고 척추는 자연스러운 만곡을 유지하도록 하고, 어깨는 아래로 내린다.



흔히 볼 수 있는 좋지 않은 기립 자세(A)와 3개의 척추에 자연스러운 만곡이 형성되어 있는 좋은 기립 자세(B) (기능향상을 위한 스트레칭, 정형국 옮김, 영문출판사, 2011에서 인용)

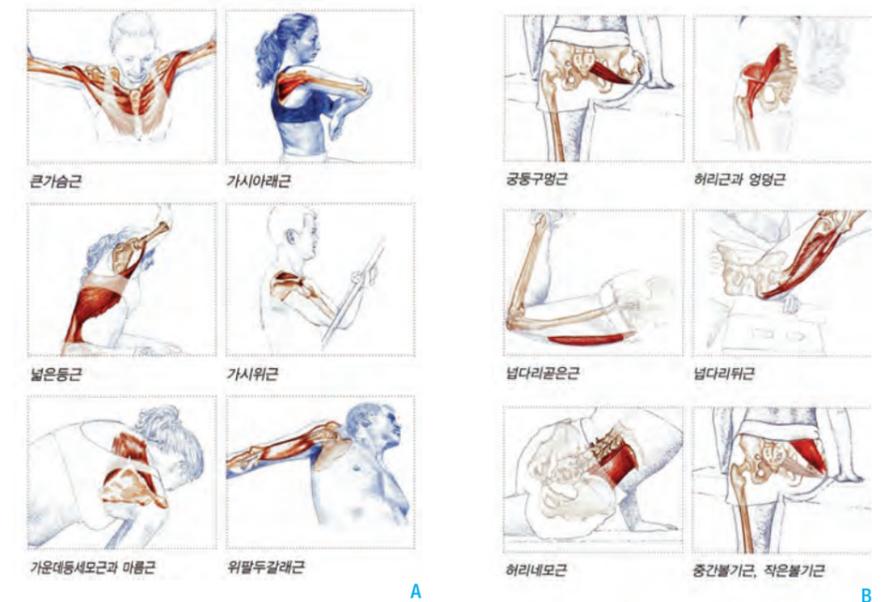


선 자세에서 뒤쪽 굽힘(A)은 척추 신경이 통과하는 공간을 감소시키고, 앞쪽 굽힘(B)은 신경이 통과하는 공간을 증가시키지만, 디스크 앞쪽과 뒤쪽 수핵에 가해지는 압력이 증가한다. (스트레칭 처방) 유병규 외 옮김, 영문출판사, 2012와 <근육뼈대계의 기능해부 및 운동학> 김종만 외 공역, 청담미디어, 2009에서 인용

통증이 없는 치과 의사로 진료하기

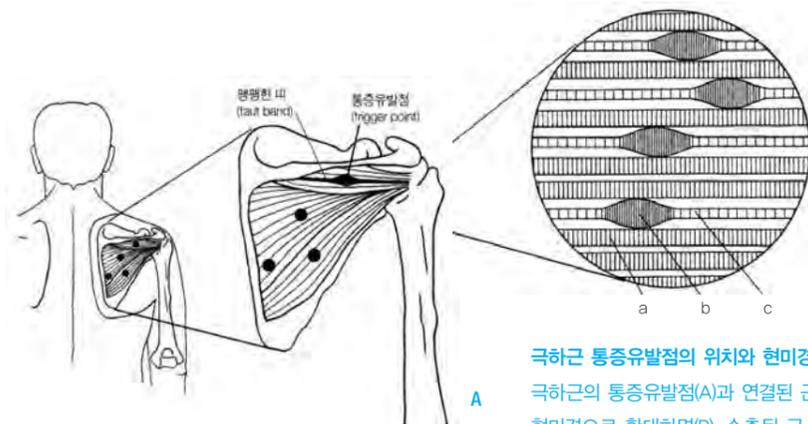
치과 의사로서 신체의 건강을 유지하려면 좋은 진료 자세, 휴식과 스트레칭, 스트레스의 관리와 규칙적인 운동이 필요하다. 특히 진료 자세로 인한 근육의 피로와 통증을 관리할 수 있도록 증상에 따라 자가 스트레칭법과 통증유발점의 자가마사지법을 익혀 두면 도움이 된다. 만일 자가 스트레칭으로 효과가 없거나, 처음으로 목의 통증을 느끼고 나서 10일이 지나도 좋아지지 않을 때, 손목 통증과 함께 감각 이상이 동반되는 경우, 어지럼증 또는 메스꺼움을 동반한 심한 두통을 자주 경험하는 경우에는 근육격계 질환 관련 전문가의 진료를 받도록 한다.

5.



증상에 따른 자가 스트레칭법

(A)어깨의 통증과 관련된 근육의 스트레칭, (B)허리의 통증과 관련된 근육의 스트레칭 (스트레칭 처방, Kristian Berg저, 유병규 역, 영문출판사, 2012에서 인용)



극하근 통증유발점의 위치와 현미경으로 관찰한 형태 극하근의 통증유발점(A)과 연결된 근섬유의 팽팽한 끈을 현미경으로 확대하면(B), 수축된 근섬유분절의 작은 매듭을 수십 개 볼 수 있다.

좌충우돌 치과의사 17일 유럽 여행기

글·사진 _ 허영성
치과의사

내 나이 벌써 49, 인생 90까지 산다면 이미 정점을 찍고 내려가는 시점이다. 산에 오를 때는 정상에 오를 욕심으로 주변 경치 둘러볼 여유조차 없다가, 하산할 때가 되어서야 아름다운 풍광이 눈에 들어오듯 인간의 삶도 다르지 않다는 생각을 해본다. 앞만 보고 바쁘게 달리다가 내려오는 나이가 되어서야 비로소 취미에 대한 집착, 여행에 대한 간절함이 커져만 간다. 그리고 급기야 덜컥 유럽 콘서트 기행을 가겠다는 결심을 하게 됐다.



Praha



Czech Germany Austria Swiss

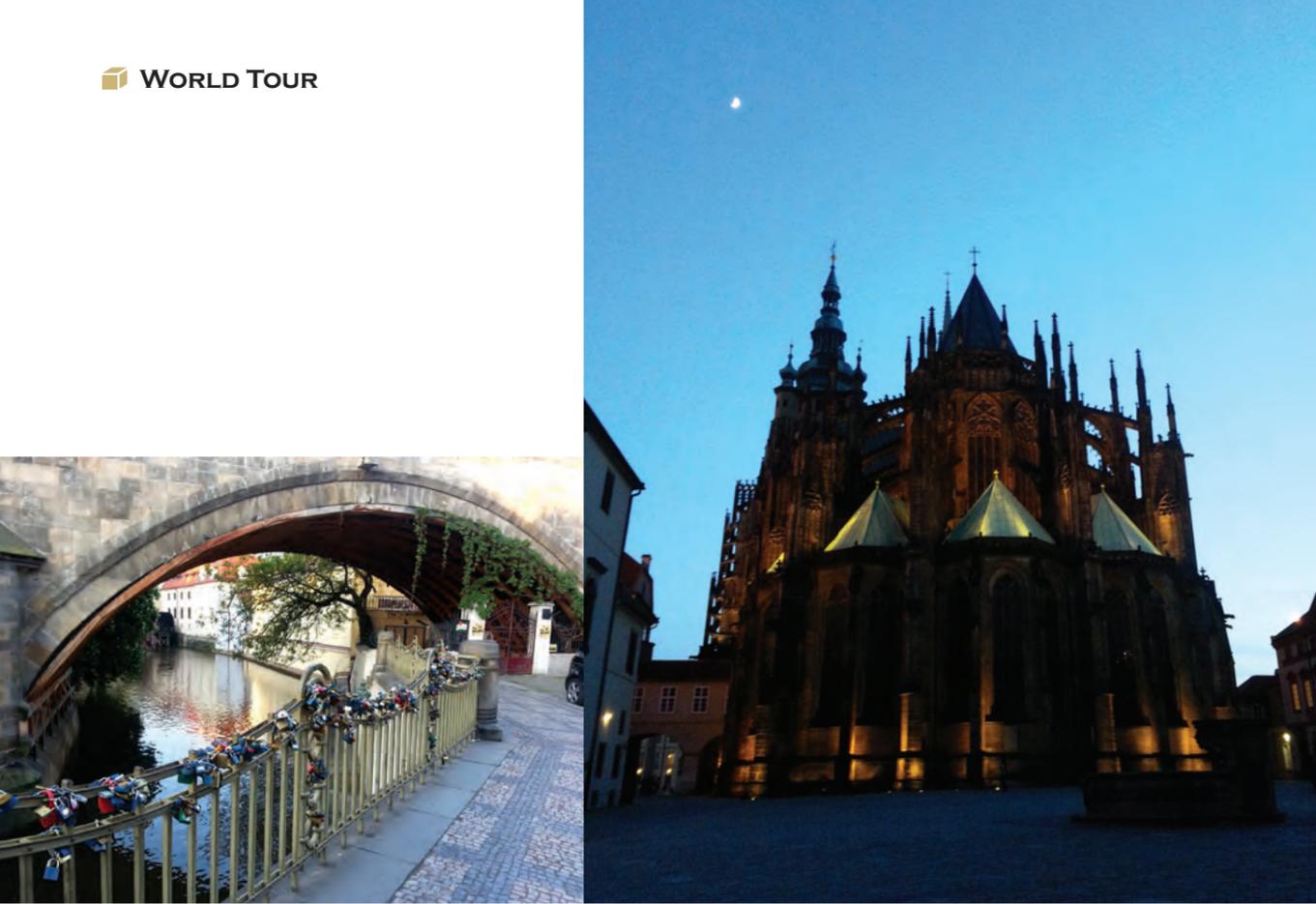
클래식 & 아트로 마음을 풍요롭게

이번 여행의 메인은 단연컨대 음악의 도시 비엔나. 박종호 선생의 '빈에서는 인생이 아름다워진다' 속의 비엔나가 너무나 궁금해 이런 저런 책들을 뒤져가며 비엔나 여행을 계획했다.

우선 비엔나를 포함한 유럽 콘서트 기행 일정을 짜기로 했다. 프라하를 시작으로 찰츠부르크를 거쳐 그란데발트에 이르는 장장 17일 간의 여정. 여러 클래식 공연을 비롯해 그곳에서 해야 할 일들을

빠곡히 정리하고 드디어 유럽행 비행기에 몸을 실었다. 그러나 20대의 감성을 지닌 40대 후반의 여행객의 시련은 첫 도착지인 프라하 루지네 국제공항에 도착하자마자 찾아왔다. 영어도 통하지 않고, 방향 감각 상실. 아! 그 막막함이란... 결국 거금 6만원을 들여 택시를 타고 유럽 기행의 첫발을 내디뎠다. 첫 여행지인 프라하는 작디작아 걸어서 거의 모든 곳을 다녔고 그 덕에 첫 도시 여행임에도, 전혀 무리 없이 즐길 수 있었다. 구 시가 광장을 가로질러 중앙 후스 동상을 보고 성 니콜라스 성당(모짜르트의 진혼미사가 열린 곳)을 거쳐 스페인 성으로 가니, 성에 오른 것 만으로도 전망이 좋지만 더 높은 비타 성당 전망대에서 내려다보는 프라하시내의 전경은 그저 황홀할 따름이다. 주황색 지붕들이 그날의 노을 빛과 맞물려 어찌나 예쁘던지. 프라하를 거쳐 도착한 곳은 라이프치히다. 이곳은 대학 도시라 그런지 미국의 프린스턴을 연상시키는 그 무엇이 있다. 여기저기서 젊음이 어울려 즐기게 하는 길가에 펼쳐진 많은 식당 테이블이 고독한 여행자를 더 이방인으로 내쫓는 듯했다. 하지만 그것도 잠시 괴테가 파우스트를 썼다던 아우어바흐 켈러에서 추천 메뉴 하나 먹고, 빈에서 보게 될 오페라 파우스트를 떠올린다. 20대에 왔었다면 전혀 느낄 수 없었던 무엇과도 바꿀 수 없었던 '시간, 젊음'. 하지만 신이 내게 다시 젊은 시절로 돌아가겠냐며 물어본다면 나는 조금도 주저함 없이 "NO" 했을 거란 생각, 이렇듯 멋진 유럽여행을 17일씩 을 수 있는 중년이 된 건 젊은 시절의 처절한 노력 덕분이겠지만, 그런 젊은 시절을 전혀 후회하지는 않지만, 다시 하라면 절대 못할 것 같다. 모르니까 달렸고 달리다 보니 멈출 수가 없이 더 열심히 달려왔지만, 알고는 못 달릴 것 같다는 생각을 하면서 괴테의 식당에서 나와 400년 된 라이프치히 게반트하우스의 리하르트 150주년 기념 음악회에 갔다.





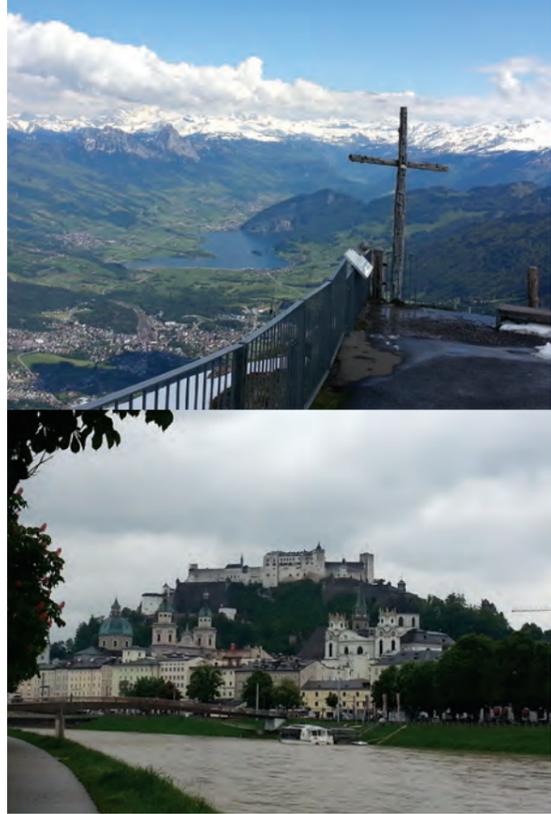
비엔나는 굳이 상상할 필요도 없이 세기말 그때부터 아니 그 이전부터 전혀 변하지 않은 모습 덕에 사람들이 다니지 않는 새벽에 다니다 보면 진짜로 세기말에 와있는 듯한 착각이 들 정도로 그대로 보존되어 있다. 도착하자마자 리카르도 무티 지휘의 비엔나필 공연 티켓을 구하러 뮤직페라인으로 뛰어갔다. 표를 구해야겠다는 일념 하에 뛰어가 딱 한 장 남은 티켓을 쥐고선 희희낙락하며 입장, 멘델스존의 교향곡 4번 '이탈리아'가 아직까지 내 귓전을 맴돈다. 그리고 안나 네트렙코가 나오는 파우스트를 보러 빈 슈타츠오페로 간다. 내 운의 한계인지 안나는 오늘 결근이란다. 옆에 앉아있는 할머니가 친절하게 설명해주길 오늘 안나가 나오지 않을 거라는 걸 자기는 미리 알았다고. 하지만 자신은 어원슈로트의 광팬 이기에 주저함 없이 표를 샀노라며 수줍게 미소 짓는 모습이 참 보기 좋았다. 자신만의 취미가 있어 공연을 보러 오는 백발의 할머니. 이삼십 년 후의 나의 로망이다. 그리하여 빈에서의 첫 밤은 감동적인 공연 덕에 너무 행복했다. 다음날은 일요일, 호프부르흐 궁정교회의 미사는 빈소년 합창단이 성가대로 활동하고 있어, 그 미사도 미리 예약을 해서 참석했다. 소년들의 미성은 흡사

소프라노의 목소리와 흡사한데, 소프라노의 소리는 날카로운 나일론 실이라면, 보이 소프라노의 소리는 복실복실한 털실같은 또 다른 매력이 있다. 카톨릭 미사는 처음 참석해봤는데, 3층 건물의 높은 지붕으로 울리는 성가대의 합창 덕에 없던 신심이 절로 생기는 듯했다. 예배가 끝나고 나서 합스부르크가의 마지막 황제인 요제프와 그의 처 씨씨의 아파트, 그들의 실버 컬렉션들을 둘러봤는데, 그 당시에는 생활용품들 모두 예술이 아니었나 싶을 정도였다. 씨씨의 아파트에서 그녀의 생활을 훑쳐보던 중 그녀의 치과사의 소장품이라는 치과 기구들이 있길래 사진촬영금지임에도 얼른 사진을 찍었다. 언뜻 보기론 치주 도구들 같은데 씨씨에게 치주염이 있었나? 저녁에는 바렌보임 지휘의 베를린 필 공연을 보러 갔다. 얼마 전 돌아가신 클라우디오 아바도와 동년배로 절친인 마우리쵸 폴리니가 피아노협연자로 나왔는데, 조그만 체구에서 힘있는 소리를 내기 위해 앉았다 섰다를 반복하면서 온몸으로 건반을 눌러대는데, 내가 다 긴장이 되었다.

Berlin

다음날 방문한 멘델스존 하우스에서는 그의 음악이나 그림도 인상적이었지만, 어느 한 방에 기다란 스피커가 한 방 가득 오케스트라 대열로 도열해 있어, 각각의 스피커가 오케스트라의 각각의 악기를 담당해서 지휘테이블의 악보를 선택하면 마치 오케스트라가 연주하듯이 음악이 울려 퍼진다. 눈을 감고 들으면 내가 오케스트라 앞에서 음악을 듣는 듯한 착각에 빠지게 한다. 살아서도 부자더니 죽어서도 이런 멋진 오케스트라를 거느리다니, 한없이 부러워하면서 그의 한여름밤의 꿈을 듣는다. 라이프치히의 감흥을 마음에 담고 도착한 곳은 베를린이다. 회색 도시 베를린에서 제일 먼저 달려간 곳은 전쟁기념관이다. 독일의 여류조각가 캐테콜비츠의 작품이 그 큰 홀에 덩그러니 앉아있다. 천장을 통해 들어온 빛이 죽은 아들을 감싸 안고 흐느끼는 여인의 형상, 피에타와 닮아있다. 그녀 역시 두 아들을 전쟁에서 잃고 전쟁을 기념하는 조각을 의뢰받아 만든 것인데 한국 같으면 군인과 깃발 등등이 있었을 텐데, 그 넓은 홀에 작은 조각 하나라니, 그 여백에서 느껴지는 전쟁의 허망함, 자식을 잃어야 했던 여인네의 절절함에 마음이 어찌나 아프던지, 눈물을 한 바가지 쏟고서야 그곳을 벗어날 수 있었다. 마침 밖에는 비가 내려 울었던 건지 비 맞은 건지, 햇갈리는 얼굴로 페르가몬 뮤지엄으로 간다. 그리스, 이집트, 터키에서 가져온 어마어마한 크기의 유물을 실제 크기 그대로 전시한 박물관은 참으로 대단하다. 입이 다물어지지 않는다. 기원전 6세기 바빌론에 세워졌던 이시타르 문과 행렬의 길은 처음 들어서자마자 방문객의 눈을 경악하게 한다. 그 규모와 멋진 색감과 정교한 그림들이라니. 쉬 없는 여행 일정 중 드디어 이번 여행의 주인공인 비엔나로 입성했다. 유럽 도착 몇 일만에 대중교통 완벽적용. 전철을 타고 슈테판 플라츠 역에서 내린다. 내 숙소인 로얄호텔, 여기는 나중에 들르게 된 벨베데르궁전의 그림 작품 중에서 슈테판성당을 그린 그림 속의 건물이다. 1800년대의 그림 속과 하나도 변하지 않은 곳, 이곳이 바로 비엔나다.





Bungee Jump
Paragliding
Sky Diving



번지점프처럼 순간 추락하기
패러글라이딩처럼 천천히 추락하기
스카이다이빙처럼 아주 높이 올랐다가 40초 만에 추락하기를 하기 위해서다.

#장면 1. 암담하다. "5,4,3,2,1 점프~" 소리에 얼굴에 뛰어내린다. 그리고 정신줄을 놓는다. 로프가 걸리는 소리에 다시 눈을 떠 바라보는 세상은 거꾸로인데 참 아름답다.
#장면 2. 차로 언덕을 십 여분 달리다가 산중턱 어느 언덕배기 즈음에서 내려 뱀다 달리다가 발을 살짝 들면 하늘로 등실 뜨게 된다. 발아래 내려다보이는 호수, 시내는 참 평안하다. 두둥실 떠돌아 다니다 높은 건물의 스카이라운지를 향해 "여기 커피 한 잔요"하며 농을 던진다.
#장면 3. 바람이 참 많이도 분다. 아니나 다를까, 지상 5000미터 상공에서 40초간 뛰어내리기로 한 스카이다이빙은 할 수가 없었다. 추락 3중 세트 완성이 힘들어진 순간이다. 이리하여 인터라켄에서의 추락 체험은 마무리되었는데 그것들을 행하면서 얻은 깨달음은 추락이 그다지 비참하지 않더라는 것, 자연의 힘=중력에 순응한 보답으로 예상치 않은 연음이 많더라는 거. 오히려 멋진 경치를 감상 할 수도 있고 꺾어지는 시절의 내게 나이 들이 오히려 축복이더라는 깨달음을 준다.

다만 내가 좋아하지 않는 엘가의 교향곡과 비발디의 성가곡인 게 아쉬울 따름이었다. 마지막 날의 공연은 칼 오르프의 까르미나 브라나로 '장엄하다' 는 느낌이 눈으로 귀로 재현되는 공연이었다. 공연 장소는 비엔나 중심이 아닌 약간 변두리의 극장인데 이 극장을 가보고서야 진짜 사람들이 사는 빈을 보게 되었다. 대리석과 예술에 둘러싸여있는 귀족문화가 아닌 진짜 서민들이 사는 평범한 건물, 봄비는 지하철을 타고고서야 세기말의 빈뿐 아니라 현재의 빈도 엿본 것 같다.

이게 바로 여행이 주는 묘미

어느덧 일정의 중반을 넘어 계획했던 공연 관람도 마무리되어 간다. 이제는 여행이 주는 묘미에 흠뻑 빠질 시간. 멋진 경치와 다양한 체험이 나를 기다리고 있었다. 호반도시 루체른에서 산악 열차 및 곤돌라 등을 타고 몽블랑을 만끽하기가 그것인데, 리기산은 사방으로 멋진 백설의 산이 병풍처럼 둘러 쳐져 있는데 숨이 멎을 정도로 장관이다. 전문등산가처럼 산을 오른 자에게만 주어질 듯한 절경이 산악 열차덕분에 일반인에게도 모습을 허용하는 곳이 스위스가 아닌가 싶다. 다음 여정은 인터라켄, 해질녘의 평안한 모습이 마치 광풍의 바다를 헤치고 다니다가 모처럼 따뜻하고 평안한 고향집에 온 느낌이다. 하지만 이 곳에 온 목적은 평안함을 누리기 위해서가 아니라 이듬하여 추락 3중 세트 체험하기. 즉, 내려가는 연습!

마지막 일정인 그린데발트는 무엇을 하지 않고도 그곳의 공기만으로도 건강해질 것만 같은 곳이었다. 기차를 타고 오르면서 만나게 되는 융프라우는 경치가 멋있지만, 동굴을 통해 올라 가야하고 좁은 정상에서 그저 깃발 앞에서 인증샷만을 찍게 되다 보니, 전 날 오른 리기산의 몽블랑이 훨씬 더 값져 보인다. 그 아쉬움을 달래며 오후에 다시 피르스트 산(2,186m)에 오르기로 한다. 곤돌라를 타고 가는데 그 길이는 4,354m로 스위스에서 제일 길다. 정상의 카페에서 잠시 쉬었다가 내려올 때는 플라이어라는 기구를 타고 단숨에 미끄러져 내려온 뒤 나머지는 브레이크가 달린 킥보드를 타고



내려오면서 스위스 전원마을의 아름다움을 폐로 만끽해본다. 이 긴 여행의 끝이 보이는 순간이다. 물론 아직 기차르 타고 베른-취리히를 거쳐 귀국 편 비행기를 타는 게 남았지만 여행은 이걸로 끝인 것이다. 이 글을 쓰며 다시 여행을 돌이켜보니 이 많은 여정을 진정 내가 했나 싶고 내심 대견스럽기까지 하다. 일년에 한 번씩 뭔가에 홀려 일상으로부터 벗어나서 이렇게 멋진 충전을 하고서야 다시 일 년을 살아갈 힘을 얻는 나로서는 이 여행의 끝이 새로운 여행의 시작임을 안다. 끝으로 산도르 마라이의 산문집 발췌 글로 좌충우돌 17일 여행을 마감하고자 한다.

"프랑스 사람들은 마흔과 쉰 살 사이의 십 년을 소금과 후추의 시간이라고 일컫는다. 검은 후추 색이 밝은 소금 빛의 예지와 드문드문 섞이기 시작하는 머리카락에 빚낸 것이다.(중략) 마흔과 쉰 사이에서의 인간은 먼 훗날이나 순간을 위해 살지 않고 또 젊은이나 노인처럼 욕심을 부리지도 않는다.(중략) 세상이 처음으로 흐릿해지기 시작한다. 마치 시월 초 어느 날의 안개 낀 오후 같다. 어딘가에서 음악을 연주하는 소리가 들리고 깊은 사색 끝에 깨달음에 이르고 산 속 깊숙이 햇빛이 비친다. 아, 이 축복! 하던 일을 멈추고 말없이 팔짱을 낀 채 미소를 지어보게나. 마흔과 쉰, 후추와 소금 사이에서..."

Elastic Band Training



밴드 운동으로 탄력있게 아름답게

이래서 좋다

밴드 운동은 고무로 만든 밴드나 튜브를 이용한 트레이닝으로 원래 의료 현장에서 재활 도구로 사용되었다. 현재는 스포츠 트레이닝 분야에서 근력 강화뿐만 아니라, 스포츠 외상으로 인한 장애의 재활치료에까지 폭넓게 활용되고 있다. 밴드는 인위적으로 제어되는 훈련과는 달리 신축성이 있어 360도의 모든 방향에서의 부하가 가능하다. 또한 밴드의 색상, 잡은 폭, 다발로 묶는 방법에 따라 부하의 강도를 자유롭게 조절해 각 대상자에 맞는 운동이 가능하며 부하의 방향을 자유자재로 조절할 수 있어서 움직임에 맞는 운동이 가능하다. 밴드의 색상은 노란색, 빨간색, 초록색, 파란색, 검정색, 은색, 금색으로 구분할 수 있는데 색상이 진해질수록 강도가 증가한다는 사실! 밴드 운동의 경우 넓은 공간이 필요 없고 시간적 구애를 받지 않기 때문에 언제 어디서나 원하는 시간에 특별한 동작이나 지식 없이도 운동을 할 수 있다. 또한 저렴한 가격에 밴드를 구입할 수 있어 경제성 있는 운동 기구다.

하루 몇 분으로 최적의 효과

밴드 운동도 근력 운동이기 때문에 하루 30분 이내면 충분하다. 물론 개인의 능력에 따라 시간을 늘릴 수도 줄일 수도 있지만 최소 20분 이상은 해야 효과가 있다. 모든 운동과 마찬가지로 초반부터 지나치게 횟수를 많이 하지 않도록 주의한다. 운동은 과하면 독이다.

함께 하면 더 좋아요

밴드 운동 전후에 조깅이나 워킹 같은 유산소 운동을 병행한다면 금상첨화다. 밴드 운동으로 뭉친 근육을 풀면서 손쉽게 근력을 단련하고, 유산소 운동으로 심폐기능까지 상승시켜 불필요한 지방까지 태우면 최고의 다이어트 효과를 볼 수 있다. 한 가지 주의할 점이 있다면 모든 운동이 그렇듯 밴드 운동도 시작에 앞서 워밍업을 해야 한다. 가벼운 워밍업으로 몸을 풀고 시작하면 더욱 효과적이며 부상도 예방된다.

1. 옆구리 운동 - 외복사근, 복직근

| 효과 | 외복사근, 복직근 단련으로 날씬한 옆구리 라인을 만들 수 있다.

| 방법 | 1) 밴드를 잡고 양 발 어깨넓이 만큼 벌려 올라선다.

2) 오른쪽 손에 밴드를 쥐고 허리에 올려 탄력감을 느끼며 고정한다.

3) 반대쪽 손(왼손)은 머리에 올려 고정 후 복근에 힘을 주며 천천히 내려간다.

4) 반대쪽도 실시한다. (15회 3세트)

| Tip | 골반의 움직임을 최소화, 몸통을 내리면서 들이마시고, 올리면서 내린다.



구분 동작으로 배워봅시다

Band Exercise Standing Position 1~6



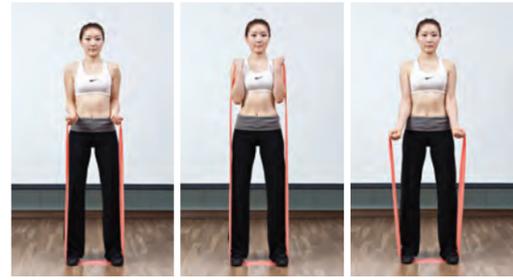
2. 허벅지 운동 - 외측광근

- 효과** | 외측광근을 단련하여 탄력있고 군살 없는 허벅지를 만든다.
- 방법** | 1) 밴드에 오른쪽 발을 올리고 허리 왼쪽의 탄력감을 느끼며 밴드를 고정한다.
2) 오른쪽 발을 천천히 올리며 허벅지까지 당기는 느낌이 들 정도로 올린다.
3) 다리를 천천히 내리며 제자리로 돌아온다. (15회 3세트)
- Tip** | 운동 시 올라간 다리가 내려올 때 땅에 닿지 않도록 하여 반복한다. 다리가 올라갈 때 호흡을 내쉬고 내릴 때 들이마신다.



3. 등, 허리 운동 - 광배근, 중둔근

- 효과** | 광배근, 중둔근 단련으로 허리 주변의 근육을 강화하고 군살 없는 뒤통을 완성한다.
- 방법** | 1) 밴드를 바닥에 내려놓고 다리를 어깨 넓이만큼 벌려 올라선 후 밴드를 교차시킨다.
2) 밴드 가운데를 양손으로 잡은 후 탄력감을 느끼고, 몸은 기마자세를 한 후 허리를 최대한 아치형으로 만든다.
3) 몸통을 천천히 일으키며 밴드의 최대 탄성을 느낀다.
4) 처음 기마자세로 돌아오며 2)번과 3)번 동작을 번갈아가며 반복한다. (15회 3세트)
- Tip** | 허리가 일직선이 되지 않도록 주의하며 시선은 정면을 본다. 상체를 일으킬 때 호흡을 내쉬고 내려갈 때 들이마신다.



4. 팔 운동 - 상완 이두근

- 효과** | 상완 이두근 단련으로 미끈하고 탄탄한 팔을 만든다.
- 방법** | 1) 양손에 밴드 끝을 잡고 어깨 넓이로 다리를 벌리며 밴드 위에 올라간다.
2) 밴드를 잡은 양손을 끝까지 올려 힘을 느끼면서 천천히 접는다.
3) 양손을 천천히 내려 제자리로 온다. (15회 3세트)
- Tip** | 팔이 움직이지 않도록 팔꿈치를 몸에 고정한다. 손목이 꺾이지 않도록 주의한다. 손을 올릴 때 호흡을 내쉬고 내릴 때 들이마신다.



5. 어깨운동 - 측면 삼각근

- 효과** | 측면 삼각근 단련으로 어깨 주변 근육을 강화하고 동시에 예쁜 어깨를 만든다.
- 방법** | 1) 어깨넓이만큼 다리를 벌려 밴드 위에 올라선다.
2) 양손에 밴드 끝을 잡고 위로 올린다.
3) 위로 올리고 내리는 동작을 반복한다.
- Tip** | 손목이 꺾이지 않도록 주의하며 관절에 무리가 없도록 팔꿈치를 살짝 구부려도 좋다. 팔을 올릴 때 호흡을 내쉬고 내릴 때 들이마신다.

Elastic Band Training

도움주신 분 _ 정민영 강사
장소협찬 _ 은평구평생교육관

6. 팔운동 - 상완 삼두근

- 효과** | 상완 삼두근 단련으로 여성들의 고민인 처진 팔뚝을 예방한다.
- 방법** | 1) 기마자세를 취한 후 양 발을 어깨넓이만큼 벌려 밴드 위에 올라선다.
2) 양손에 밴드를 잡고 몸 뒤쪽으로 보낸다.
3) 팔꿈치를 고정하고 손은 하늘로 향하게 위로 올린다.
4) 기마자세를 유지하며 올렸다 내렸다 반복한다. (15회 3세트)
- Tip** | 바른 동작을 위해 팔꿈치가 고정 되어 움직이지 않도록 해야 한다. 손을 뒤로 올릴 때 호흡을 내쉬고 내릴 때 들이마신다.



정민영 강사가 전하는 일상 속 밴드 응용 스트레칭 2가지

1. 어깨 전체 풀기

- 효과** | 업무 스트레스로 인한 어깨 뭉침, 오십견 등 여러 가지 어깨 질환으로 뭉친 어깨 전체를 풀어준다.
- 방법** | 양손으로 밴드를 어깨 보다 넓게 잡고 손을 뒤로 보내고 다시 앞으로 보낸다.
- Tip** | 팔꿈치를 굽히지 않도록 주의한다. 개인의 유연한 정도로 밴드를 잡을 때 넓이를 다르게 할 수 있다. (수건 등 밴드와 비슷한 용도의 도구도 이용 가능)

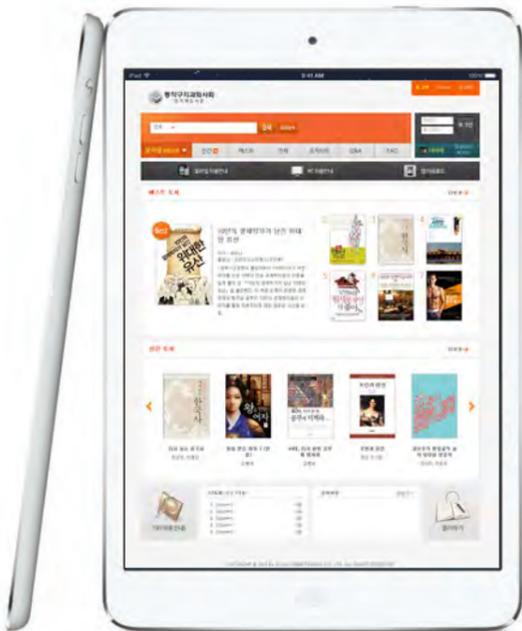


2. 몸통 비틀기

- 효과** | 몸통을 트위스트하여 틀어진 척추의 균형을 잡고 몸통 전체의 근육을 자극해 수축, 이완을 반복적으로 하면서 날씬한 허리를 만들 수 있다.
- 방법** | 1) 밴드를 짧게 잡고(약 1/4 크기) 두 손을 쪽 뺀다.
2) 천천히 좌우로 몸통을 비틀어준다
- Tip** | 빠르게 실시하면 허리에 무리가 올 수 있으므로 주의한다.



동작구치과의사회 전자도서관 구축



서울시 동작구치과의사회에서 회원들의 정서함양을 위해 전자도서관을 구축했다. 공공기관이 아닌 협회 차원의 전자도서관에 대한 이야기는 다소 생소한 것이 사실이다. 전자도서관 구축과 관련한 이야기를 들어보았다.

치과의사회 차원의 전자도서관 구축은 다소 생소한 것이 사실이다. 어떤 계기로 시작되었을까? 이에 대해 동작구치과의사회(회장 유동기) 조서진 공보이사는 “회원들의 정서 함양에 목적을 두고 있다”고 답했다. 처음에는 오프라인 도서관 형식으로 동작구치과의사회 내에 설립하고자 했지만, 정보화 시대 흐름에 발맞춰 전자도서관 형태가 적합하다는 결론을 얻고 구축에 나섰다. 바쁘게 돌아가는 현대 사회에서는 언제 어디서나 책을 볼 수 있다는 전자도서관이 훨씬 더 적합하다는 결론을 얻었기 때문이다. 그리고 PC, 태블릿, 스마트폰 어떤 전자기기에서도 도서 열람이 가능한 전자도서관이 만들어졌다. 현재 100원 정도의 열람이 가능하다. 도서는 동작구치과의사회 회원들의 추천 도서 중에서 추천수가 가장 많은 책을 중심으로 구성되었다. 이런 사업 자체가 처음 시행되는 것이다 보니 회원들의 희망 및 추천 도서 선정에도 꽤 오랜 시간이 걸렸다. 제시된 도서 리스트 외에 필요한 책을 추천 받았는데 그 중에는 전자책으로는 이용 불가능한 책도 있었고, 출판사에 전자책 신청을 한 후 승인 시간이 필요한 경우도 있었다. 여러 어려움이 있었지만 무사히 선정을 마쳤고, 앞으로 점차 도서의 양을 늘려갈 계획이다.

이번 사업은 유동기 회장의 적극적인 의지에서 출발했다. 급격히 변화하는 세계적 패러다임 속에서 과거와 달리 치과계 역시 조석으로 변화하고 있다. 단순히 진료만 하는 치과가 아니라 시대 흐름을 파악해 앞서가야 살아남을 수 있는 시대가 됐다. 독서를 통해 근원적인 자기 정체성을 찾을 수 있다는 생각이 모아졌다. 제갈공명이 고요한 사색을 통해서 사건의 진전이 이루어진다고 한 것처럼, 명리학에서 바위에서 꽃이 필 때까지 생각하다 보면 사건의 실마리가 풀릴 수 있기 때문이다. 한국 성인의 연평균 독서량은 9권. 이스라엘 64권, 러시아 55권, 일본 40권, 프랑스 20권에 비해 턱없이 부족하다는 통계수치만 봐도 독서량과 부의 상관관계는 분명 존재한다. 자연과학도였던 중국의 시진핑 주석이 인문사회학적 교육과정을 혹독하게 거친 것이나 인문사회학 출신은 자연과학 학습을 하고 자연과학 출신은 인문사회학을 배워야 한다고 역설했던 이견희 회장의 지론에 빗대어 봐도 자연과학의 논리와 인문사회학의 정서는 함께 해야 하는 것이다. 치과인에게 부족할 수 있는 종교, 철학, 역사와 같은 인문사회학적 소양을 쌓아서 수능점수만이 엘리트가 아닌 사회에서 엘리트로서 역할을 다 할 때 치과계의 미래가 밝다고 생각하기에 전자도서관은 꼭 필요한 자산이다.

동작구치과의사회 김성현 총무이사는 “전자도서관은 독서에 대한 의지만 있다면 언제 어느 곳에서나 책을 읽을 수 있는 장점이 있는 만큼 스마트한 치과인들의 적극적인 활용을 기대한다”고 전했다. 아울러 전자책 출간이 초기 단계인 우리나라의 현 상황에서 회원들이 원하는 서적의 전자책이 구비되지 못한 점이 아쉽지만, 회원들의 호응도에 따라 확대 여부를 결정하고자 한다는 계획도 밝혔다. 분기별 독후감 대회나 독서 동호회 등 다양한 활동도 준비 중이라고 하니, 정서적 풍요로움과 스마트한 독서 문화를 즐기고 싶은 치과인들이라면 관심을 가져볼 만하다.

Dental News



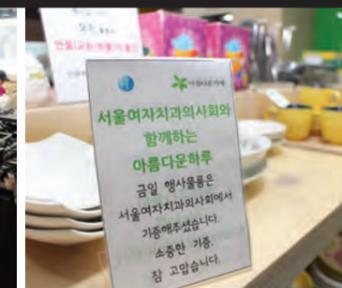
치과인 뜨거운 학구열

SDEX 2014, 국내외 치과인 1만5,000여명 참가 국내외 치과의사와 스태프 등 국내 치과인들의 최대 축제인 SDEX 2014가 지난 5월 9일부터 10일까지 코엑스 C·D·E홀과 오디토리움 등에서 개최됐다. 서울특별시치과의사회가 개최하는 SDEX(국제종합학술대회 및 서울국제치과기자재전시회)는 세계 8대 전시회로 그 규모와 수준을 매년 높이고 있다. SDEX는 치의학의 최신 지견을 습득하고 트렌드를 파악할 수 있는 재교육을 장인 학술대회와 동시에 최신 기자재를 접하고 체험할 수 있는 전시회로 동반 성장해왔다. 이번 SDEX 2014는 10일과 11일 양일간 열린 50여개의 학술강연과 24개국, 303개 업체, 958부스 규모로 어느 대회보다 더 성대하게 치러지며 그 명성을 이어갔다.



다문화 가정과 함께 한 '치아의 날'

처음 영구치가 나는 6세와 영구치의 9를 뺀 6월 9일 '치아의 날', 서울특별시치과의사회는 다문화(새터민) 가정과 함께하는 따뜻한 치아의 날 행사를 개최했다. 우리 사회에 제대로 뿌리를 내리지 못하고 어려움을 겪고 있는 다문화 및 새터민 가정 어린이와 가족을 초청해 장학금을 전달하는 한편 인기 개그맨 윤정수 씨의 사회로 버블쇼와 미술쇼, O/X퀴즈 및 치과상식 골든벨 등 다양한 이벤트를 진행, 즐거운 추억을 선물했다. 이날 올해의 건치아동으로 선정된 최유현 학생(독립문초 6)과 권예인 학생(백산초 5)학생은 치아를 건강하게 관리하는 법을 다룬 공익광고 녹음에 나서 7월 한 달 간 CBS 라디오 광고를 장식하기도 했다.



여자치과의사들의 가슴 따뜻한 나눔

서울여자치과의사회(회장 조선경·이하 서여치)가 지난 6월 14일 아름다운 가게 강남구청역점에서 '서여치의 아름다운 하루' 행사를 진행했다. 회원들의 적극적인 참여로 총 950여 점의 기증품이 모아졌고, 사랑을 나누는 매개가 됐다. 이날의 총 수익금은 평소 아름다운 가게 수익을 훨씬 넘어섰다. 물품이 들어오는 날을 미리 물어보는 손님도 있을 만큼 인기도 많았다. 서여치는 이날 수익금 전액을 만성 난치성 질환을 앓고 있는 소아 환자의 치료비로 쓰인다. 조선경 회장은 “나눔의 기쁨을 실감할 수 있는 뜻깊은 행사였다”며 “향후에도 여자치과의사들의 따뜻한 마음을 우리 사회와 함께 나눌 것”이라고 전했다. 한편, 서여치는 아름다운 하루 외에도 매달 중증 뇌병변 장애아동 시실인 영락애니의집을 찾는 등 지속적인 봉사활동을 이어오고 있다.

Postscript

by The Staff



유영주 편집위원

새로운 공보이사님과 반가운 여러 편집위원 선생님들과 함께해서 더욱 뜻깊은 이번 즐거운 치과생활 가을·겨울호, 환자분들이나 치과가족들 모두에게 재미있고 유익한 잡지가 되었으면 좋겠습니다.



조서진 편집위원

잡지를 만드는 작업이 이렇게 많은 사람의 노력과 정성이 들어가는 일이라는 것을 이번에 처음 알게 되었습니다. 치과 일만 하다가 새로운 분야에 대해 접하게 되어서 힘들지만 보람된 시간이 된 것 같습니다. 이러한 기회를 주신 한송이 이사님께 감사드리고 힘든 사진 작업과 원고 교정에 도움을 주신 작가님께 감사드립니다.

김영 편집위원

1년에 두 번씩 치과로 배달되면 보던 즐거운 치과생활, 받아만 보던 수동적 입장에서 직접 제작에 참여하게 되니 어려움도 알게 되었고 또 즐거움도 어렴풋이... 앞으로도 계속 잡지에 실을 만한 좋은 내용이 없을까하고 주변을 두리번거리게 될 것 같다.

최병갑 편집위원

치과의사와 건강에 관한 글을 연재하면서 다시금 건강의 중요성을 되새겨 봅니다. 우리 모두가 평생 건강하고 즐겁게 생활할 수 있도록 '내 몸을 내 스스로 치료하는 방법'을 계속 찾고 정리하여 보겠습니다.



박종진 편집위원

대기실에 명품광고로 도배된 광고잡지만 놓기엔 뭔가 허전할 때 즐거운 치과생활이 그 빈자리를 채워주었습니다. 그리고 편집위원으로 참여하면서 많은 사람들의 노력과 정성이 담긴 책자라는 것을 새삼 느꼈습니다. 많은 치과에서 사랑받는 잡지가 되기를 바랍니다.



이재용 편집위원

글쓰기라고는 초등학교 때 쓰던 일기와 책의 줄거리를 엮어서 쓴 독서감상문 밖에 없던 제가 잡지에 실릴 글을 써야 하는 편집위원으로 추천되어서 걱정을 무척 많이 하였습니다. 하지만 편집위원장님을 비롯한 전문 기자님들과 디자인 팀 덕분에 치과의사들이 모여 만든 잡지라고는 생각하지 못할 만큼 잘 만들어진 잡지가 완성된 것 같아 정말 만족스럽습니다.



가을 향기 물씬 풍기는 즐거운 치과생활

봄부터 즐거운 치과생활 가을·겨울호를 준비하면서 무더위도 잠시 잊을 만큼 워킹맘들과 머리를 맞대고 즐겁게 준비를 했습니다. 볼거리 많고 알찬 내용들로 채우려고 나름 노력했는데 독자님들이 흡족하시기를 바라는 마음입니다. 추석을 눈앞에 둔 지금, 8월임에도 불구하고 가을의 향기가 물씬 풍기고 있습니다. 이 책을 읽는 모든 분들이 풍성한 가을과 아쉽지 않은 2014년 하반기를 보내시기 바랍니다.

이번 호에는 환자와 치과의사 모두에게 관심의 대상인 올 7월부터 실시된 어르신 임플란트 급여화에 관한 내용을 실었고, 신경치료를 비롯한 여러 가지 치과상식에 관한 글도 실었습니다.

치과의사로서 법치의학이라는 특별하고 전문적인 일을 하고 있는 국립과학수사연구원 이상섭 교수님의 남다른 삶, 20년 동안 명절 때 가족의 지지로 오지에 가서 의료선교봉사활동을 하신 치과의사의 존경스러운 모습도 담았습니다. 동작구치과의사회에서 최초로 선보인 전자도서관은 시간과 장소에 제한을 받는 현대인들의 삶에 스마트한 편의를 제공한 점에서 획기적인 아이디어라 보입니다. 예술과 과학의 접목인 치의학의 공부를 하는 학생과 졸업생으로 구성된 서울대 치의학대학원 토탈 오케스트라는 40주년 정기연주회를 앞두고 열정적으로 준비하는 모습을 담았고, SNUDS8242 동기회는 가족과 함께 여행과 레포츠 체험을 하는 모임으로 남다른 동기애를 보여주고 있습니다. 그 외에도 건강, 음식, 여행, 취미 등 다양한 내용들을 실었습니다.

즐거운 치과생활은 환자와 치과의사가 함께 구독하는 치과전문잡지인 만큼 서로의 공감대를 공유하는데 중점을 두었습니다. 주변 치과의사들의 삶과 소식을 알림으로써 친근감 있는 치과의사 상을 만들도록 하였고, 치과관련 정보를 제공함으로써 환자에게 유익한 자료를 제공하고, 올바른 치과 상식을 알림으로써 대국민 홍보의 역할도 하리라 기대합니다.

마지막으로 즐거운 치과생활 가을·겨울호를 만드는데 많은 아이디어와 도움을 주신 편집위원님들께 감사드리고 소중한 글과 글감을 제공해주신 모든 분들께도 감사드립니다. 다가오는 봄·여름 호에는 더욱 좋은 내용들로 여러분들을 다시 뵙기를 약속드리겠습니다. 감사합니다.



서울특별시치과의사회
공보이사
편집인 한 송 이