

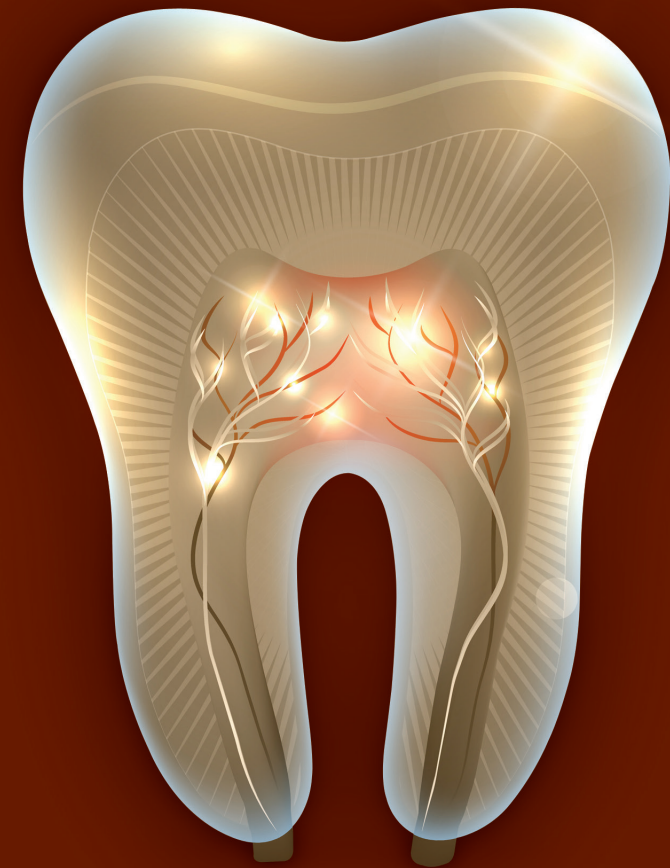
세계로 뻗어나가는 오스템임플란트!

앞선기술, 우수한 품질로
글로벌 치과산업을 선도하겠습니다

우수한 기술과 품질을 개발하기 위해 부단히 노력한 오스템임플란트-
이제 아시아 시장을 넘어 글로벌 시장을 향해 도약합니다.



즐거운 치과생활



옷차림도 전략이다
코디네이션의 이해

봉골레 파스타와 스테이크,
그리고 와인 한 잔

#서울의 심포 #부암동

과민성 장증후군

Dental Commonsense

- 코골이 치료, 나는 치과로 간다
- 턱관절 장애와 이갈이 치료법으로서의 교합장치
- 잇몸약 제대로 알고 드십니까?

커피이야기

서울에서 3시간 30분
일상이 여행이 되는 곳,
러시아를 만나다

교토 여행
무작정 따라하기

치과, 또 다른 세계
개인식별과 법치의학

자연치아 아끼기
근관치료의 대가, 이승중 명예교수



*이 제품은 "의료기기"이며, "사용상의 주의사항"과 "사용방법"을 잘 읽고 사용하십시오.



씹는 느낌이 나니까
편안한 기분이 드니까
네오 임플란트

네오바이오텍 전속모델
배우 노주현

임플란트 선택, 왜 네오임플란트 일까요?

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

세계 62개국으로 수출하는 믿을 수 있는 임플란트

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



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

CONTENTS

FALL & WINTER 2017
VOL.165



06	자연치아 아끼기 근관치료의 대가, 이승중 명예교수
10	봉골레 파스타와 스테이크, 그리고 와인
14	재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움
16	#서울의 씬표 #부암동
22	치과, 또 다른 세계 개인식별과 법치의학

26	서울시치과의사회 2017 치과의료봉사상 수상자 이형란 원장
30	왕슈트 점프를 즐기는 치과의사 이우성
34	코골이 치료, 나는 치과로 간다
41	잇몸약 제대로 알고 드십니까?

즐거움
치과생활

발행처 서울특별시치과의사회 서울시 성동구 광나루로 257 Tel. 02)498-9142~6 Fax. 02)498-9147 www.sda.or.kr news@sda.or.kr
발행인 이상복 편집인 안현정 공보위원 김덕, 조사진, 이승환, 곽영준, 신한열, 김선희, 연제웅 편집부 최학주, 김영희, 신종학, 전영선, 김인혜, 양주희
광고 황인성, 김희수 Tel. 02)498-9142 제작 리즈디자인 사진 라운드테이블 인쇄 (주)서울기획인쇄
즐거움 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

덜힘들게 덜아프게 디지털 임플란트 디오나비



절개를 하지 않는 디지털 임플란트 수술은 붓기와 출혈이 적어 수술 후 통증이 거의 없고, 염증과 감염 위험이 적어 회복이 매우 빠릅니다.



일반 절개 임플란트 수술 절개가 필요한 일반 임플란트 수술은 출혈, 붓기로 인한 통증과 불편함이 동반되고 염증과 감염이 발생할 수 있습니다.

디오나비는 3D 구강스캐닝 및 모의시술을 통하여 최소절개 시술이 가능합니다.

CONTENTS

FALL & WINTER 2017
VOL.165

- 44 서울에서 3시간 30분!
일상이 여행이 되는 곳, 러시아를 만나다
- 50 턱관절 장애와
이갈이 치료법으로서의 교합장치
- 52 The Coffee Story
커피이야기
- 56 2018 평창 동계올림픽과 함께하는
컬링 경기 **Curling**
- 60 옷차림도 전략이다
코디네이션의 이해
- 66 교토 여행
무작정 따라하기
- 70 특하면 화장실, 괜찮은가요?
과민성 장증후군
- 74 새로운 교육과정과 대학입시
- 78 다가올 우리 아이들의 미래,
어떤 직종이 유망할까?
- 80 어느날 문득 무릎에서 '딱' 소리가 났다
'관절'에 영향을 주는 추운 날씨를 이겨내자





GREETING

	 빠르다!	
 정확하다!	환자의 만족이 의사의 행복이 되는 모두가 행복한 디지털 임플란트 시스템 덴티스와 함께 하세요!	 덜 아프다!
	 안심이다!	

친근한 동네치과가 여러분의 주치의입니다

국내 유일의 치과전문 교양지 '즐거운 치과생활 2017 가을·겨울호'를 통해 만나뵙게 된 독자 여러분, 반갑습니다.

서울시치과의사회가 발행하고, 서울시민이 함께 읽는 '즐거운 치과생활'은 치과치료에 대한 정확한 정보전달은 물론, 다양한 읽을거리로 꾸준한 사랑을 받고 있습니다.

특히 이번 호에는 수면질환, 이갈이 치료, 잇몸약, 법치의학에 대한 이해를 돕고 원슈트, 요리, 여행, 봉사 등 치과의사들이 소개하는 새로운 세계를 만나볼 수 있습니다. 또한 최근의 트렌드를 담은 패션, 커피, 입시정보까지 다양하게 구성해 더욱 흥미를 더할 것으로 기대합니다.

여전히 치과가 두렵고, 치과의사가 멀게만 느껴진다면, '즐거운 치과생활'을 통해 한발 더 가까워질 수 있는 계기를 만들어보시기 바랍니다.



독자 여러분!

치의학은 하루가 다르게 발전하고 있고, 국민의 덴탈아이큐도 높아지고 있으며, 최상의 의료서비스를 제공하고자 하는 치과의사들의 노력 또한 계속되고 있습니다.

그러나 범람하는 치과정보 속에서 어떤 치과를 찾아야 하고, 어떤 진료를 받아야 할지 고민하는 환자들이 여전히 많을 것입니다.

치과치료에 있어 가장 중요한 것은 꾸준한 관리. 치과의사와 환자 간 신뢰를 쌓고 평생 주치의로 함께 하는 치과를 가까이에 두는 것 또한 중요합니다.

구강관리는 전신질환은 물론 치매예방과도 직결되는 것으로 알려져 있습니다. 건강한 미소, 고른 영양섭취, 그리고 우리몸을 위협하는 다양한 전신질환을 예방하기 위해서도 꼭 필요한 구강관리, 가까운 동네치과와 함께 하시기 바랍니다.

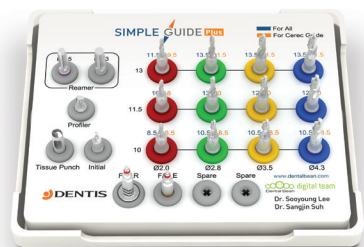
마지막으로, 즐거운 치과생활 2017 가을·겨울호 제작에 심혈을 기울여온 안전정 공보이사를 비롯한 편집위원들의 노고에 감사를 전합니다.

그 노력이 독자 여러분께 고스란히 전해지길 기대해봅니다.

감사합니다.

회장 이상복
서울특별시치과의사회

디지털로 정확한
임플란트 기술을 원한다면,
심플가이드 플러스로 하세요!



정확한 디지털 가이드로
임플란트 기술을 하는 치과에는
제니스 3D 프린터가 있습니다.

자연치아 아끼기 근관치료의 대가

연세대학교 치과대학 보존학교실
이승중 명예교수

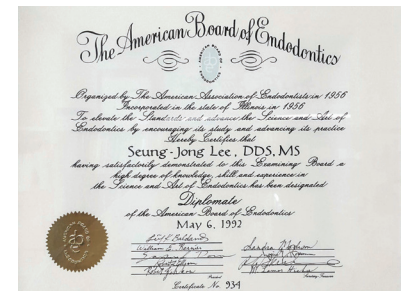
작은 일에도 최선을 다하라,
정성과 변화가 된다

致曲 曲能有誠 誠則形,
치곡 곡능유성 성즉형

形則著 著則明 明則動,
형즉저 저즉명 명즉동

動則變 變則化 唯天下至誠 爲能化
동즉변 변즉화 유천하지성 위능화

작은 일도 무시하지 않고 최선을 다해야 한다.
작은 일에도 최선을 다하면 정성스럽게 된다.
정성스럽게 되면 겉에서 배어 나오게 되고,
겉에 배어 나오면 겉으로 드러나고
겉으로 드러나면 이내 밝아지고
밝아지면 남을 감동시키고
남을 감동시키면 이내 변화하게 되고
변하면 생육된다.
그러니 오직 세상에서 지극히 정성을 다하는 사람만이
나의 세상을 변화게 할 수 있는 것이다.



1. 이승중 교수가 출연한 EBS '명의'
2. 미국 근관치료 전문의 자격증 (1992)

이른 아침, 연세대학교 치과병원 1층 원내생진료실. 이승중 명예교수를 만나기 위해 방문한 이곳은 일반인들에게는 다소 생소한 공간이었는데 바로 본과 3, 4학년들이 환자를 진료할 수 있도록 마련된 곳이라고 한다. 오늘의 인터뷰 주인공 공인 이승중 명예교수가 이곳의 지도를 맡고 있다. 선선한 웃음으로 우리를 맞이한 이승중 교수는 올해 2월, 37년 10개월 간의 긴 공직 생활을 마치고 연세대학교 치과병원 보존과를 명예 퇴임했다. EBS '명의' 프로그램에 치과 부문 최초로 출연하기도 했고, 근관치료의 바이블이라 일컫는 '근관치료 아틀라스'의 저자로도 유명하다. 국내 1호로 미국 근관치료 전문의 자격증을 취득, 우리나라 근관치료의 학문적 발전에도 크게 기여했다. 이러한 공로로 제43회 대한치과의사협회 학술대상을 수상했다. 후학양성을 위해 교육은 물론 진료, 연구에 매진하면서 다수의 우수 논문들을 발표해 왔을 뿐만 아니라 치협 학술이사, 대한치과근관치료학회 회장, 자연치아아끼기운동본부 상임대표 등을 맡아 치의학계 발전에 공헌해온 점을 인정받은 것이다.

“이른 아침부터 오시느라 수고 많으셨어요. 오전부터 원내생 수행능력평가 감독을 해야 해서 분주한 시간을 피해 약속을 잡았어요. 사실 이런 자리에 제가 어울리는지 잘 모르겠네요. 하하”
그간의 이력과 공로가 충분함에도 겸손한 인사와 함께 시종일관 유쾌함이 가득한 이승중 교수. 지난해 12월 퇴임식을 대신했던 서예전과 그동안 기고했던 칼럼 및 여행기가 담긴 '곡능유성曲能有誠' 한 권을 선뜻 건넨다. 책 제목의 힘찬 필선이 시선을 잡는다. 오랜 그의 필력이 표지에서 바로 느껴지는 듯하다.

근관치료

전 세계에 한국 근관치료의 우수성을 알리는 데 항상 앞장선 그에게 근관치료에 대한 설명을 부탁했다.

“근관치료라는 것은 일반인들이 알고 있는 신경치료를 말해요. 통상적으로 치과에서 가장 많이 하고 제일 중요한 부분이기도 하죠. 사람 몸 중에서 가장 단단한 조직인 치아는 겉모습과 달리 안쪽으로 치수라고 부르는, 신경과 혈관이 풍부한 연조직이 있어요. 치수는 치근, 즉 치아의 뿌리 끝까지 뻗어 있으며, 근관이라는 미세한 공간에 둘러싸여 있습니다. 근관 속의 치수라는 것은 뿌리 끝의 좁은 구멍을 통해 치근을 둘러싸고 있는 잇몸 뼈 속의 혈관과 신경에 연결되어 있어요. 충치로 인한 통증은 이 치수가 충치균에 감염이 된 것이라고 보면 됩니다.”



자연치아아끼기 운동은 결코 임플란트는 나쁘고 무조건적으로 자연치아를 살리는 것이 좋다는 것이 아니다. 오히려 자연치아를 살리기 위해 치과의사들이 들여야 하는 시간과 노력에 대해 정당한 대가를 받을 수 있도록 하자는 것이 기본 취지이다.

이 교수의 근관치료학 시작은 1982년으로 거슬러 올라간다. 당시만 해도 외국 연수를 떠나는 치과의사가 매우 적었는데 그나마도 대부분 보철이나 교정 등에 집중되었던 때다. 그가 미국으로 근관치료 수련을 받으러 간다하니 주변에서도 말렸다고 한다. 그때나 지금이나 사실 돈이 되는 분야가 아니기 때문이다. 그러나 뜻한 바대로 그는 82년부터 미국에서 근관치료학을 공부해 결국 한국인으로는 처음으로 미국 근관치료 전문의 자격을 얻었다. 이후 동로나 후배, 제자들을 위한 많은 강의를 이어가면서 근관치료학의 바이블이라는 '근관치료아틀라스'를 통해 근관치료에 대한 전문적 지식을 전달하는 데 힘썼다.



1998~2003
김대중 대통령 의무자문단 시절

“치과의사의 본분은 수복과 통증치료 같은 기본적인 치료에 있다고 생각합니다. 사소하고 작은 일에 최선을 다할 때 치과의사로서도 존경을 받을 수 있죠. 사실 어려운 근관치료를 하다 보면 힘이 들고 짜증이 나기도 합니다.

저 역시 사람이니까요. 대충 이 정도면 되지 않나라는 유혹도 다반사죠. 하지만 이런 유혹에 지면 환자가 먼저 알아요. 특히 오래 다닌 환자들은 바로 알아차리죠. 만약 의사가 돈 되는 치료에만 집중하고 그렇지 않은 치료에는 소홀하다면 어떻게요?”

자연치아아끼기

이런 이유에서였을까? 10년 전 '자연치아아끼기'라는 치과의사로서는 너무나 당연하고 의무이기도 한 명제로 모임을 시작했다. 당시 임플란트 수가와 관련하여 틈만 나면 언론을 통해 마치 치과계 전체가 부도덕한 집단마냥 호도되는 것에 대한 안타까움으로 시작한 모임이었다. 이후 지금은 작고하신 윤희열 선생(세계치과연맹회장 역임)을 중심으로 뜻있는 몇몇 치과계 인사들이 '자연치아아끼기 운동본부'를 발족했다.

‘자연’의 사전적 의미는 ‘스스로 그러하다’이다. 따라서 세상의 모든 이치는 자연에서 비롯된다는 것이다. 타인의 손이 가지 않은 있는 그대로의 상태로, 물 흐르듯 흘러가는 자연의 모든 섭리에서 세상의 모든 이치가 나오고 그것으로 삼라만상이 행복해질 수 있다는 것이다.
- 곡능유성 中에서



마지막 수술을 마치고 나오니 우리 파트 직원들이 조출한 세리머니를 준비했다. 직원들과 전공의들은 늘 든든한 나의 손이고 후원자들이다.

“자연치아아끼기 운동을 치과의사들이 몰라서 안 하는 걸까요? 일반 환자들 역시 마찬가지예요. 본인의 치아를 빼고 싶어하는 사람이 얼마나 되겠어요. 그런데 이런 운동이 저변에 확대되지 못한 이유는 현 치과계의 수가 시스템에 있다고 생각해요. 사실 신경치료, 치주치료만 해서는 개원의로서 운영이 힘들어요. 저 같은 경우 학교에 재직하니까 경제적 부담 없이 근관치료나 자연치아아끼기 운동에 적극 임할 수 있지만 저 역시 개원의였다면 힘들었을 거예요.”

이 교수는 환자들의 인식 개선도 필요하다고 강조했다. 신경치료나 잇몸치료의 경우 한 번 시작하면 오랜 시간을 들여야 하고 통증을 수반하는 치료과정을 거쳐야 한다. 매번 치료를 목적으로 병원을 방문할 때마다 진료비를 내다 보니 환자 입장에서는 지출이 많다고 생각한다. 우리나라는 보험 적용을 받기에 외국과 비교하면 30배 가량 저렴한 진료비를 지불함에도 불구하고 말이다. 이 때문에 치과의사가 신경치료와 같은 기본 치료가 지속되어야 더 큰 비용이 들지 않는다고 설득하기가 쉽지 않은 상황이다. 병원 운영 측면만 고려한다면 보철이나 임플란트, 교정 등을 권해야 하지만 대부분의 치과의사들의 양심이 그것을 허락하지 않는다. 그렇기에 치료 과정에 있는 환자의 협조와 이해가 무엇보다 필요하다.

“자연치아아끼기 운동의 목적은 단 한 가지입니다. 자연치아의 소중함을 그 누구보다 잘 아는 사람들이 바로 치과의사예요. 그런 전문가들에게 ‘자연치아가 좋은 거야’라고 교육하기 위함일까요? 아니에요. 치과의사가 이러한 운동을 통해 국민들의 치아 건강을 위해 노력하고 있음을 알리는 것에 있습니다. 치과계에 대한 잘못된 인식을 바로잡고 많은 치과의사들이 의사로서의 보람을 갖고 하루하루 행복하게 살면서 국민들의 신뢰와 존경을 받도록 하는 데 목적을 두고 있어요.”


자연치아아끼기 운동본부의 주요 활동은 일반 치과의사들에게 ‘자연치아의 소중함’에 대한 스티커, 카툰 등을 배포하여 병원을 찾는 환자들에게 이를 홍보하는 것



자연치아 아끼기 운동의 목적은 치과의사가 국민들의 치아 건강을 위해 노력하고 있음을 알리고 치과계에 대한 잘못된 인식을 바로잡아 많은 치과의사들이 의사로서의 보람을 갖고 하루하루 행복하게 살면서 국민들의 신뢰와 존경을 받도록 하는 데 목적을 두고 있다

이다. 국민들에게 최대의 의료 혜택을 제공하여 국민의 치아 건강을 지키기 위해 노력하는 모습을 자연스럽게 보여 주는 것에 의미를 둔다.

“물론 이가 없어서 고통받거나 자연치아를 살릴 수 없는 상태의 환자라면 당연히 보철이나 임플란트가 필요합니다. 안모가 비정상적이어서 사회 생활이 어려운 이들에게는 교정이나 턱교정 수술도 필요하죠. 어디까지나 치과의사는 환자의 편에 있는 사람들입니다. 아울러 치과의사들도 기본적인 근관치료 등에 최선을 다하는 노력 또한 필요해요. 당장의 수입에는 도움이 되지 않더라도 우리가 환자의 자연치아를 마지막까지 소중히 생각하고 있음을 보여줄 때, 국민들의 존경과 신뢰를 얻을 수 있다고 생각합니다.”

퇴임 후에도 그의 행보는 여전히 바쁘다. 자연치아아끼기 운동본부 상임대표로서, 후학 지도, 강의, 진료 봉사 등으로 바쁜 일상이지만 오히려 마음은 여유롭다. 서예뿐만 아니라 인문학에도 조예가 깊은 그가 요즘에는 목공예도 취미삼아 하고 있다. 일주일에 한 번씩 가평 공방에 들러 소품 만드는 재미에 빠져 있다고. 앞으로 실력이 보태지고 모든 것이 좀더 자유로워지면 다양한 감정과 표정이 담긴 ‘손’을 나무로 만들고 싶다고 한다. 그리고 그동안 시간이 부족해 하지 못했던 가족과의 여행도 앞으로는 많이 할 생각이라고... 

개인적인 이야기를 하다 보면 나뉠 인생의 내공이 느껴지는 사람이 있다. 우리에게 평범한 환자나 학생 중 하나이지만 관계를 맺고 나면 소중해진다. 내가 가지고 있는 알량한 치과지식이나 기술이 그 사람들 앞에서 먼지 같이 느껴질 때도 있다. 사람과의 관계를 맺고 그 사람의 높은 가치를 발견한다는 것은 마치 집 앞의 개천물만 보다가 바다 앞에 섰을 때 느끼는 감동과 같다.
- 곡능유성 中에서

봉골레 파스타와 스테이크, 그리고 와인

“좋은 사람들과 함께하는 나의 필살 레시피,
그리고 햇살 아래 부딪치는 와인 한 잔”

글·조리시연 | 장소 및 제작협찬
이승환 편집위원 | 김민정의 줄리스 프렌치 테이블



New Ways to be a Delicious Life

여행도 먹방, TV도 먹방인 시대. 스타 셰프들이 연예인급 관심을 받으며 선망의 대상이 되다 보니, 대통령이나 의사가 되고 싶었던 초등학교생들도 이젠 셰프가 되고 싶어 한다. 주부의 영역으로 여겨지던 요리는 어느새 남녀노소를 불문한 모든 이들의 영역으로 확장되었다. 우리는 ‘요리를 하는 사람’에 대한 패러다임이 급변하는 시대를 살고 있다.

그렇기에 자신만의 필살 레시피가 하나쯤은 있는 것이 좋다. 연애를 하고, 친구를 사귀고, 사업상 인맥을 넓히는 데에도 유리하다. 미혼인 그냥 남자와 앞치마 흰 두르고 근사한 요리를 한두 가지 똑딱 해낼 줄 아는 남자의 매력 차는 실로 어마어마하다. 우르르 물려다니며 부어라 마셔라 하던 모임의 트렌드도 요즘엔 가벼운 와인과 함께 미식을 즐기는 것으로 대세가 변화된지 이미 오래다. 값비싼 레스토랑 음식값, 와인값 걱정이 집에서 파스타와 스테이크, 그리고 와인을 준비해 사랑하는 사람들과 즐길 수 있으면 얼마나 좋을까? 쉽고 간단하지만, 마트에서 파는 소스에 스파게티면을 대충 비벼내는 것 말고, “이야~” 라고 감탄하며 휴대폰부터 꺼내들 만끽 멋지고 맛있게 준비하기엔 봉골레 파스타와 스테이크가 최고인 듯하다.



플레이팅이 화려한 봉골레 파스타 만들기

재료_ 2인분 기준

스파게티 면 2인분, 모시(또는 바지락) 조개 1~2팩, 통마늘 한 줌, 양파 반 개, 샐러리 한 줄기, 화이트 와인 한 잔(약 150~200ml), 양송이 5~7개, 치킨스톡(없으면 생략), 파마산 치즈(또는 그라나파다노 치즈), 올리브 오일, 소금, 통후추, 바질 또는 파슬리 가루



1. 파스타에 넣을 양파와 파슬리는 잘게 다지고, 양송이는 큼직하게 썰어둔다. 마늘은 식칼을 뉘어 손바닥으로 눌러 으갠다.

중불로 준비한 팬에 올리브 오일을 넉넉히 붓고, 으갠 마늘을 넣어 노릇해질 때까지 튀기듯 익힌 후 마늘만 건져 따로 빼둔다.

2. 팬에 올리브 오일을 더 첨가하고 양파와 샐러리를 넣고 소금과 후추를 뿌리며 볶는다.

양파가 투명해지기 시작하면 양송이를 넣고 센불로 올려 건져둔 마늘과 모시조개를 넣고, 소금과 후추, 그리고 미리 갈아둔 파마산 치즈 가루를 넣으며 끓인다.

3. 모든 재료가 끓으면 달지 않은 화이트 와인 한 잔과 치킨스톡을 첨가하고(없으면 생략), 유리 뚜껑을 덮고 중불로 3분, 약불로 5분 가열한다. 유리 뚜껑 아래로 조개들이 입을 벌리면, 파마산 치즈를 더 첨가해 짭조름하게 간을 맞춘다.

스파게티 면은 약간 설익게(알 덴테) 삶는다. 팬에 넣고 면을 볶을 때 추가로 익는 데다, 그릇에 내놓은 후에도 열기에 의해 익기 때문이다. 스파게티 면을 소스가 완성된 팬에 넣고 살짝 볶는데, 면이 들어가면 소스가 싱거워질 수 있으므로 소금, 후추, 파마산 치즈 등을 더 첨가하면 된다.

불을 끈 뒤 올리브 오일과 다진 파슬리를 넣고 만테카레(범벅하여 소스와 면이 달라붙게 하는 과정) 해 그릇에 예쁘게 담으면 끝!

Spaghetti alle Vongole



STEAK



레스토랑보다 더 육즙 가득한 스테이크 만들기

재료_ 2인분 기준

스테이크용 소고기 300g(1인분 150g 기준, 팩 포장된 걸 살 때는 가장 두꺼운 것으로, 약 1.5cm 이상), 소금, 통후추, 로즈마리(건조된 것도 좋음), 버터, 발사믹 비네거, 올리브 오일, 가니쉬(고기와 함께 먹을 부재료)용 채소와 버섯(아스파라거스, 파프리카, 가지, 버섯 등)

1. 고기는 굽기 1시간 전에 냉장고에서 꺼내 소금과 후추를, 올리브 오일로 마리네이드하고 로즈마리를 올려 준비한다.

2. 고기는 고온으로 달군 팬에 버터를 한 스푼 넣고 사방팔방 고기 겉면이 약간 크리스피해지도록 버터물을 스푼으로 끼얹어가며 굽는다. 이런 초기 고온 가열은 내부에 육즙을 가두기 위함이고, 스테이크 요리에서 색감과 맛을 더해주는 중요한 과정이다.

겉을 바삭하게 익힌 뒤 속을 익힐 때는 예열된 오븐에 넣거나, 팬 뚜껑을 닫고 중약불로 가열해도 된다. 중간 중간, 집게나 젓가락으로 고기를 찔러 물컹함이 사라졌다면 잘 익은 것인데, 물컹하다면 겉만 익고 속은 레어일 확률이 높다.

3. 다른 팬에서는 미리 썰어 준비해둔 가니쉬 재료들을 오일 없이 볶아 불맛을 입힌 뒤, 불을 끄고 올리브 오일과 발사믹 비네거를 넣고 버무려 스테이크 옆에 놓는다. 멋스럽게 플레이팅하려면 파마산 치즈 가루를 가니쉬 위에 뿌리면 훌륭하다.

인생의 아름다운 순간, 이처럼 맛있는 요리와 좋은 사람, 거기에 와 인까지 곁들인다면 분명 더할 나위 없는 행복감을 느낄 것이다.

자, 이제 여러분의 차례이다. **맛**

나는 가끔 후회한다.

그때 그 일이 노다지였을지도 모르는데...

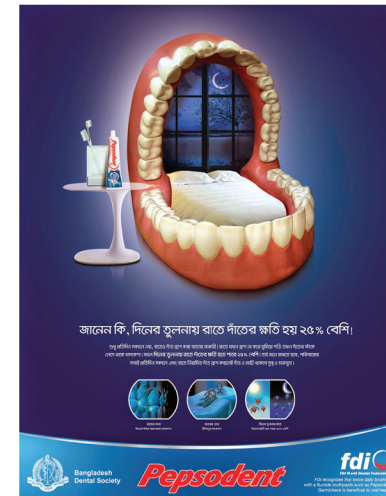
그때 그 사람이 그때 그 물건이 노다지였을지도 모르는데... 더 열심히 파고들고 더 열심히 말을 걸고 더 열심히 귀 기울이고 더 열심히 사랑할 걸...

<모든 순간이 꽃봉오리인 것을> 정현중 시인

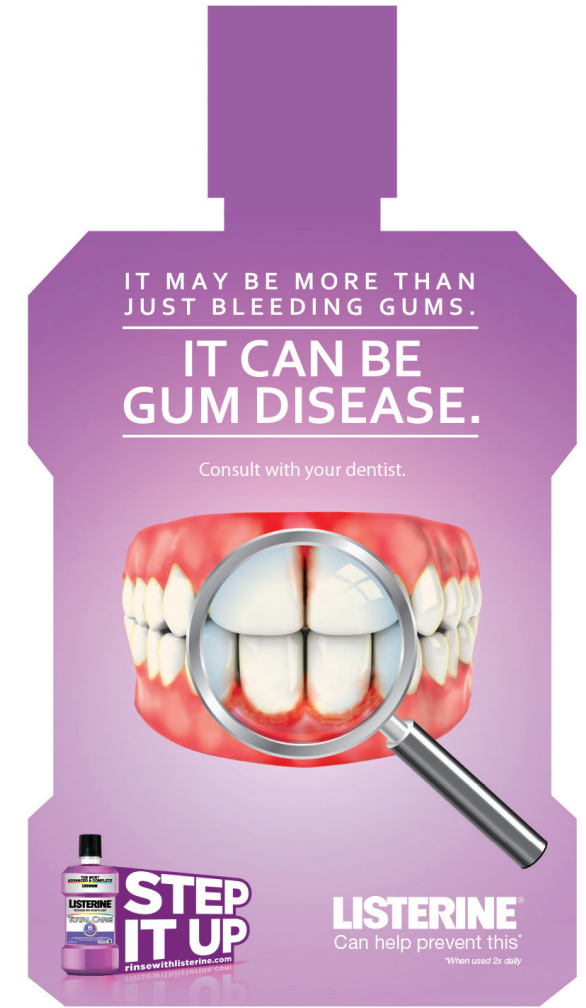
재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움



당신의 치아를 튜닝하세요!
 애플사의 대표 브랜드 키워드를 차용해
 경쾌한 이미지와 컬러를 통해 트렌디한 제품임을 알리고 있다.

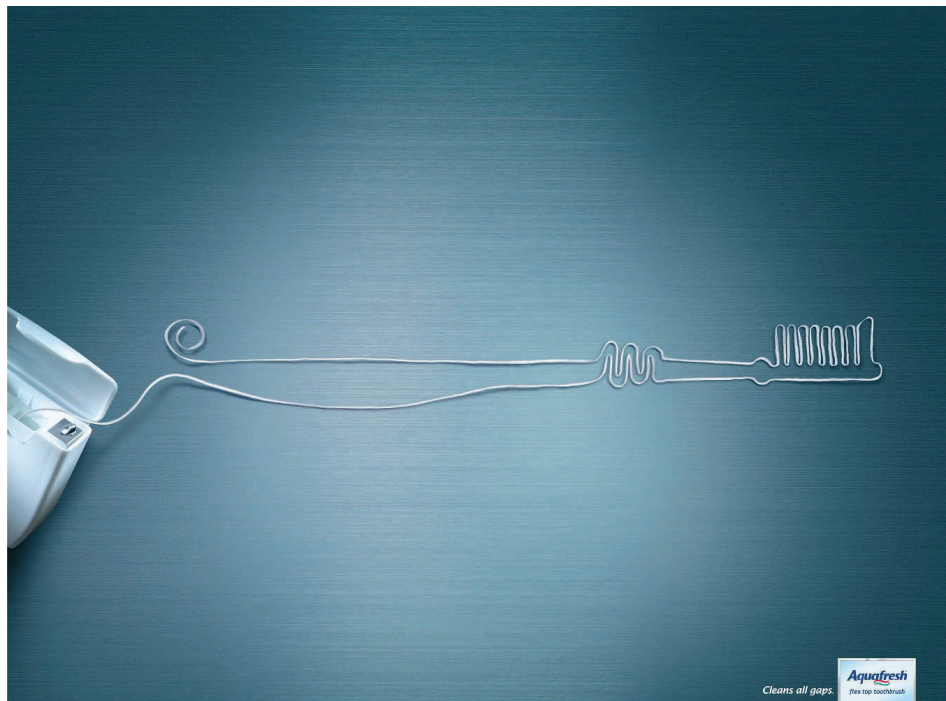


편안한 밤을 원한다면, 하루 세 번 양치질 잊지 마세요.
 치약 광고 포스터로 양치를 하지 않고 잘 경우
 밤새 충치균들의 공격을 받을 수 있음을 보여주고 있다.

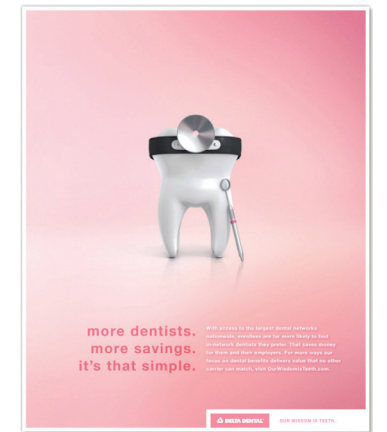
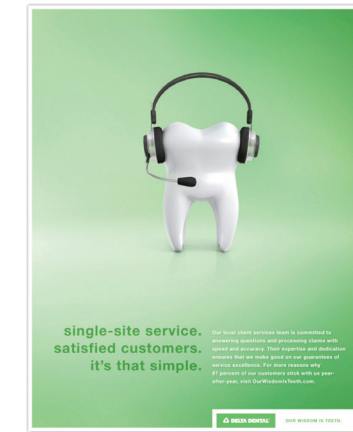


잇몸에서 피가!
 구취 제거 뿐만 아니라 잇몸 질환 예방까지,
 우리 제품은 한 단계 더 앞서갑니다.

자료출처_ adsoftheworld.com / ibelieveinadv.com



치실, 칫솔만큼 중요합니다.
 치실의 흐름을 칫솔 형태로 표현해
 치실의 역할을 확실히 보여주는 광고다.



파스텔톤 컬러와 의인화한 깜찍한 치아 형상으로
 자신들의 의료 시스템과 고객 서비스, 혜택 등에 대해
 간결하고 임팩트 있게 알리는 연작 포스터.

#서울의 심포 #부암동

서울에서 누리는 휘게 라이프

하루하루의 삶에서 작은 행복을 추구하며
주변 사람들과 함께 경험하고 나누면 된다고 하는 휘게(hygge)의 삶!
세계 행복지수 1위인 덴마크의 삶의 방식을 나타내는 '휘게 라이프'를 바로 지금!
그리고 여기! 서울에서 느껴보자.



느림의 미학이 남아있는 곳, 서울시 부암동
자연과 예술과 맛과 멋이 함께 공존한다.
나만 알고 싶은 곳에서 이제는 누구라도 알고 있는 이곳,
부암동에서 휴일의 여유를 한껏 느껴본다.
온전한 자기를 위한 충전의 시간을 위한 공간으로
혹은 가족들과 함께 더할 나위 없는 한가로움
지금 나눠보는 건 어떨까?

글
김선희
편집위원



지난해 개봉한 우디앨런 감독의 영화 '카페 소사이어티'와
동명의 전시전이 열리는 서울미술관.
2017년 3월부터 시작된 전시는 9월 10일까지 이어졌다.
30여 명의 작가가 참여한 대규모 기획 전시 '카페 소사이어티 Cafe Society'는
달콤하고 즐거워 보이거나 씁쓸하고 차가우며 이기적으로 보이지만
애잔한 청춘에 대한 이야기를 담은 전시였다.
80대 칠칠지 않은 소년, 노장 감독이 지나온 삶에서
한번쯤은 꿈처럼 남아있어 되돌아보고 싶은 순간에 대해
영화에서 말하고 있는 것처럼,
아직은 현실이고 지나보면 꿈이 될 수도 있는
이 순간의 지금에 대해 말하고 싶었던 것은 아니었을까?

#서울미술관





#서울미술관 #전시회
#카페 소사이어티

일상에서 탈출하여 '작은 사치'를 누릴 수 있는 카페라는 공간을 통해 자유로운 상상력으로 날아오르는 청춘들의 이야기가 전시회에서는 각 작품들로 담겨 있었다. 줄세워짐을 강요당하는 청춘들에게 행복의 파랑새는 이미 남의 나라 이야기. 헬조선을 소리치는 그들을 더욱 꽉 막힌 구조로 몰아버리는 현실에서 치열한 젊음과 열정으로 예술세계를 펼치고 있는 작가들! 그들이 비추고 있는 진솔한 이야기에 전시장을 찾는 이들은 위안을 얻는다.

석파정(石坡亭) 조선말기 조영된 근대유적으로 서울특별시 유형문화재 제 26호.

한국 미술의 뿌리라고 할 수 있는 '다방' 전시의 대표 작가인 이종섭에서부터 1989년생 일러스트레이터 요이한까지, 그리고 SNS에서 스타개로 알려진 '브루마(Bruma)'의 사진작가 다니엘 데 로스 무로스(Daniel de los Muros) 등 여러 스펙트럼의 예술 세계를 통해 우리가 살고 있는 현 시대를 반영한 예술을 만났다.

서울미술관 위에는 흥선대원군이 사랑해 마지 않았던 별장이 비밀의 화원처럼 존재한다. 미술관 관람 시(별책부록 치고는 너무나도 훌륭한!) 석파정을 같이 볼 수 있다.



#석파정

#미술관 속의 자연

살고 싶은 집, 보기 좋은 집이 각각 다를 수 있는데 석파정은 살고 싶으면서도(가능하진 않겠지만...) 보기에도 좋은 곳이다. 서울 하늘에 이런 곳이! 감탄사가 저절로 나오는 곳, **석파정**이다.





사랑채 옆으로는 보호수로 지정된 휘어진 노송이 너른 그늘을 드리우고,
그 뒤로는 '三溪洞'이란 글자가 크고 깊게 새겨진 바위가 뿌리를 내리고 있다.
집 뒤 언덕으로는 등성등성 자리 잡은 키 큰 소나무들이 운치있다.
예닐곱 채의 골기와집이 마치 해바라기하듯 밝은 햇빛을 가득 받고 있는데,
조선 말기 건물이라 그런지 약간 가벼운 느낌은 있으나 간결하고 소박하여
넘치지도 모자라지도 않아 보인다.



특이한 건물은 집 왼편 계곡 위에 걸쳐진
'유수성중관풍루'(流水聲中觀楓樓: 흐르는 물소리 속에서 단풍을 바라보는 누각)이다.
긴 이름과는 대조적으로 장난감처럼 작은 이 누정은
서양식 건축 기법이 더해지고 사모지붕에도 기와 대신 동판을 덮어
조선 말기 서세(西勢)가 동점(東漸)하던 시대적 분위기를 물씬 풍기는 공예물 같은 집이다.

출처: 답사여행의 길잡이 15 - 서울, 2009, 돌베개



'문블렌드'로 더욱 핫해진 #클럽에스프레소



즐서서 기다리는 스콘 맛집 #스코프

#부암동 미식회

미술관과 석파정이 주는 정서적 평화로움에 맛있는 음식이 더해진다면?
이보다 더 좋을 수는 없겠지.
휘게가 뭐 별 건가? 그저 내 마음 편하고 즐거웠으면 그게 휘게지!
부암동의 핫살과 잘 어울렸던 맛집도 부록처럼 소개해보며
행복했던 서울 산책을 마무리한다. 📖

앤틱과 빈티지가 공존한 인테리어가 멋졌던 카페 #럼버잭



석파정 서울미술관

휴관일 월요일
미술관 11~19시
석파정 11~18시
TIP 오픈시간에 맞춰가면
얼리버드 티켓할인.
자세한 사항은 서울미술관
홈페이지(seoulmuseum.org) 참고

FORENSIC DENTISTRY

치과, 또 다른 세계

개인식별과 법치의학

아담은 에덴동산에서 뱀의 유혹에 빠져 사과로 추정되는 금단의 열매 선악과를 하나님 몰래 먹었다. 분노한 하나님께서 이 선악과를 먹은 자가 누군가 물으셨다. 겁에 질린 아담은 자신은 아니라고 오리발을 내밀었다.

로마의 황제 네로의 정부였던 사비나는 간계를 꾸며 네로의 왕비를 사형에 처하도록 하였다. 시신을 확인하고 싶었던 정부는 은쟁반 위에 놓인 잘린 머리에 서있던 하나가 검게 변색된 것을 보고 회심의 미소를 지었다.



아담과 이브
(인류 최초의 원죄, 금단의 열매 선악과에 새겨진 교흔)

사건이나 사고현장에서 발견된 사람이 누구인지 찾아내는 것을 개인 식별이라 한다. 사람의 몸이나 음식물, 물체에 깨문 자국(교흔 또는 치흔)이 남아있을 때 물은 자가 누구인지 찾아내는 것 또한 개인식별이다. 교흔은 강간이나 폭행사건에서 드물게 나타난다. 사건의 피해자가 누구인지, 교흔을 만든 자가 누구인지 알아내야 범인을 찾아낼 수 있고 죽은 후에도 영혼이나마 편히 쉬게 할 수 있다. 가족을 잃은 유족들의 한도 풀어줄 수 있다. 이러한 역할을 담당하는 분야가 법의치과 학이라는 치과의 또 다른 세계이다. 환자의 아픔을 달래는 치료의학이 아니고 범죄사건의 피해자, 건물붕괴, 비행기 추락, 선박침몰 등 인공재해나 지진, 홍수, 산사태 등의 자연재해 희생자들의 신원확인 등에 주로 응용되는 치과의 특수한 분야이다.

아담과 이브가 에덴의 동산에서 하나님의 절대명령을 거역하고 저지른 인류 최초의 원죄는 이들이 금단의 열매에 남긴 교흔이 아담의 것으로 판명됨으로써 밝혀졌고 이것이 법의치과학의 시발점이라 할 수 있다.

1776년 6월 17일 미국독립전쟁 당시 벙커 힐 전투에서 혁명전쟁 지도자이며 내과의사인 조셉 워렌 장군이 장렬히 전사하였다. 이 전투에 참전한 젊은 보스턴의 치과의사 폴 리비어는 워렌 장군과 조지 워싱턴 장군의 주치의였다. 워렌 장군의 유해는 전사 후 화장하였는데 개장을 위하여 그의 유해를 찾기로 하였다. 리비어가 송곳니와 작은 어금니에 씌웠던 은과 상아를 이용한 보철물을 조사하여 워렌 장군을 확인했던 미국 역사상 유명한 사례이다.

1849년 11월 23일에는 보스턴의 하버드대학교 교수였던 웨스턴이 보스턴의 유명인사인 조지 파크만 박사를 칼로 토막내어 일부는 난로에 태워 버렸다. 난로재 가운데에서 많은 뼈 조각, 치아 조각, 치료된 치아 및 금속파편이 발견되었다. 당시 파크만의 의치를 만들어준 하버드치대 창설자인 나단 쿨리에 의하여 불에 탄 금속조각이 파크만의 것으로 판명되어 범인은 웨스턴으로 밝혀졌고 그는 곧 처형을 당하였다.



프랑스 파리
극장 화재
화재 현장(1897)

1897년 5월 4일 프랑스 파리의 유명 극장 화재 현장에서 영화 상영 중 필름인화로 불이 나기 시작했다. 불과 10분 만에 극장 내부는 불바다가 되었고 126명의 사망자와 200명 이상의 부상자를 낸 대참사가 발생하였다. 사망자 가운데 30구 이상은 새끼땀겨 타버려 누가 누구 인지를 알 수 없었다. 파리 사교계의 저명인사, 고관, 부호들이 모인 바자회였기 때문에 르몽드지를 비롯한 모든 신문이 연일 대서특필하였고 그 당시 가능한 신원확인방법이 총동원되었다. 바자회 참석자 중 한 사람이었던 파라파이 공사의 제안으로 치과의사들이 불탄 시체의 치아, 총전물, 보철물들과 생존 시 진료기록부를 대조하여 사망자의 신원을 대부분 알아낼 수 있었다. 쿠바 태생의 치과의사인 오스카 아메도에 의하여 주도된 대참사 보고서를 계기로 근대 법의치과학이 탄생하게 되었다. 파리치과대학의 교수가 된 아메도는 1945년 85세를 일기로 사망하기까지 법의치과학의 태두로서 수많은 업적을 남겼다.

국내에서는 1968년 12월 말 발생한 소위 한강나루터 여자살해 사건의 전라시체에 남겨진 교흔을 이용한 사건해결이 치과의사가 해결한 최초의 법의치과학적 감정사례이다. 교흔과 용의자로 지목된 피살자 남편의 치열을 대조한 결과 남편이 범인으로 판명되었다. 같은 해 5월 발생한 애비크롬비어 사건은 인천에 거주하던 미군 상대 위안부이던 이모 여인이 미군과 시비 끝에 양복 겹이 철사로 목을 졸리고 과도로 음부를 찔린 채 살해당한 사건이었다. 가해자는 도주하였고 피살자의 가슴에 남아 있던 성행위 시에 형성된 것으로 추정되는 교흔을 분석하여 범인을 알아낼 수 있었다. 최근 세월호 침몰사고 후 주검으로 발견된 유모 회장도 치과적 특성과 DNA분석으로 죽음이 확인된 바 있다.



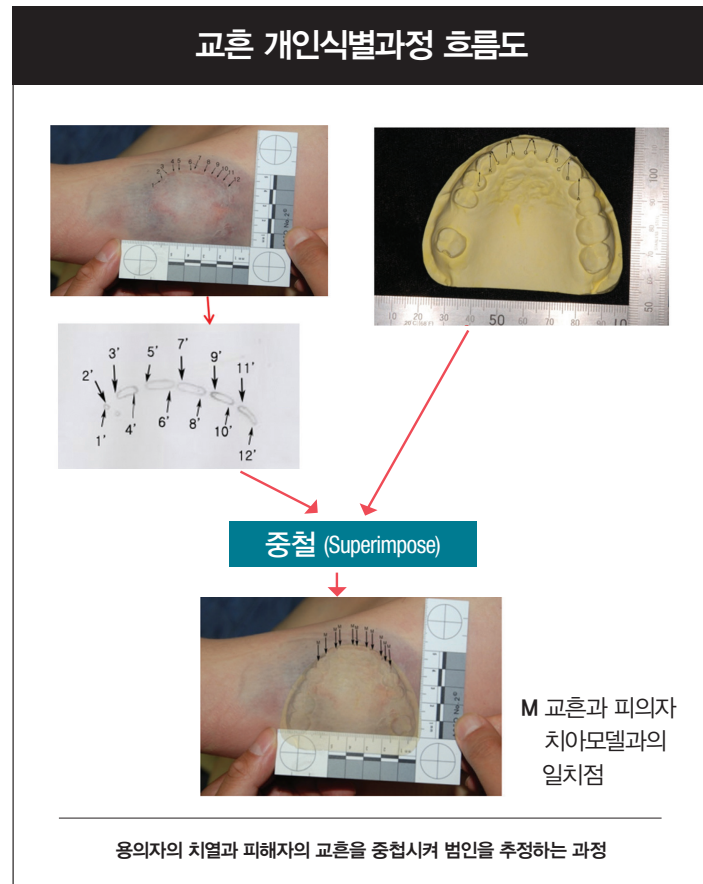
화재현장에서 불에 탄 뼈 조각들



대량 학살 현장에서 영겨있는 뼈들



글·사진
윤창륙
조선대학교 치과대학
법의치과학교실 교수
국립과학수사연구원
운영심의위원장



대한민국은 일제 식민시대와 6·25전쟁을 겪은 후 피폐되고 절대빈곤인 상태에서, 세계사에 그 유래를 찾아볼 수 없는 빠른 속도로 경제적 번영을 이루었다. 지금은 세계 10위권의 경제강국임을 누구라도 반박하지 못한다. 그러나 급속 성장의 그늘 아래 지구상에서 대형사고가 가장 많이 발생하는 사고공화국으로 자리 잡은 것도 엄연한 사실이다. 1970년대부터 오늘날까지 삼풍백화점과 성수대교 붕괴, 수차례 비행기 추락, 대구지하철 참사, 그리고 최근 세월호 침몰참사 등 그 숫자는 헤아리기조차 민망할 정도이다. 이 뿐만이 아니다. 해방 직후, 좌우 이념의 갈등, 남북의 대립과 충돌 속에 너무나 많은 사람들이 학살되어 희생양이 되었다. 70~80년대 민주화 과정에서 독재에 항거하다 산화하거나 희생된 사람들 역시 부지기수다. 이름 없는 분들은 이유조차 모른 채 억울하게 이 세상을 떠나야 했고 남아있는 자들은 보통사람들이 상상조차 할 수 없는 슬픔과 고통 속에 남은 생을 살아가고 있다.

사고가 발생할 때마다 국내 전문가들의 치아, 지문, DNA 기법을 이용한 개인 식별 역량은 나날이 진화되어 갔다. 2004년 발생한 서남아시아 쓰나미로 30만 명 이상이 희생되었다. 오직 태국에서만 한중일, 유럽, 미국 등 40여 국가

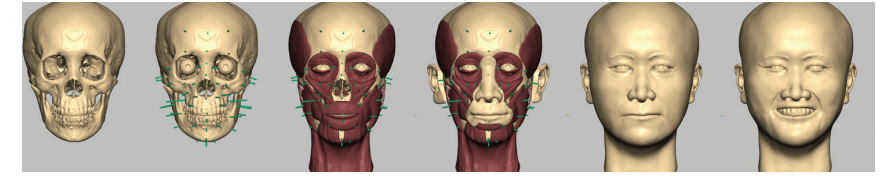
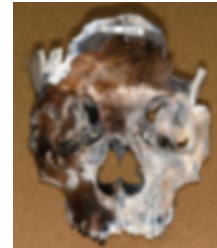
의 법과학전문가 수백여 명이 모여 희생자에 대한 검사와 개인식별 작업을 공동으로 실시하였다. 인터폴 주도하에 실시된 재난 역사상 유일무이한 일이었다. 쓰나미로 인해 태국에서 약 9,500명이 희생되었는데 이들 중 4,000여 명이 유럽인이었기 때문이다. 치과적 특징으로 찾은 경우가 가장 많았고, 지문과 DNA(유전자형)가 뒤를 이었다. 한국인도 18명이 희생되어 국내의 전문가들도 파견되어 희생자의 개인식별에 함께 참여하게 되었다. 대한민국은 자국 희생자들을 모두 찾은 첫 번째 나라로서 우리 나라 전문가들의 활약은 단연 돋보였고 이후 대한민국 법과학 수준은 세계 전문가들로부터 최고임을 인정받고 있다. 그 이면에는 끊임없는 사고로 전문가들의 개인식별 경험이 풍부할 수밖에 없는 대한민국의 피할 수 없는 현실도 한 몫을 했음을 부인할 수 없다.

치과의사, 특히 법의학을 전공하는 치과의사들은 대량재해, 범죄 등으로 개인식별이 필요한 사건에서는 언제나 선두에 서서 일하게 된다. 치아 내부에는 혈액형, 나이, 남녀별 특징, 유전자형, 사후 경과시간, 다양한 치료흔적 등을 알 수 있는 정보가 내포되어 있어 개인식별 시 활용할 가치가 매우 높기 때문이다. 또한 치아는 인체 조직 중 가장 단단하고 물리적, 화학적 저항성이 높아 오랜 시간 부패되지 않고 보존될 수 있는 조직이다. 수천 년 전 고대 사람의 치아에서도 DNA분석이 가능한 이유이다.

개인식별은 치과적 특징, 지문, 그리고 DNA 등 세 가지 요소 가운데 한 가지 이상이 반드시 일치해야 가능하다. 법의치과학적 개인식별이란 치아나 뼈가 갖고 있는 다양한 정보들을 바탕으로 생전, 사후 기록의 대조, 슈퍼임포즈(머리뼈와 생전의 얼굴사진, 방사선 사진을 중첩시켜 갈



변색 치아(개인을 특정하는 지표)



얼굴뼈만 남아있는 상태에서 생전 얼굴을 복원하는 과정

볼탄 얼굴뼈와 생전 사진을 슈퍼임포즈하여 확인 (모자이크 처리함)



얼굴 복원 후 최종 추정 사진

은 사람인지 알아내는 기법, 안면복원(머리뼈만 남아있을 경우 뼈에 살을 입혀 생전의 얼굴 모습을 재현하는 기법) 등을 이용하여 한 개인을 특정하는 것이다. 변형이나 훼손이 극단적으로 심한 경우에도 성공률이 매우 높다. 대구지하철 참사 때 희생자의 상태는 거의 젃터미 수준으로 최악이었지만 대부분 개인식별을 성공적으로 수행할 수 있었다. 법의치과학자들에게 치아는 치료와 보존의 대상이 아니라 법의학적, 인류학적 정보를 제공해 주는 최고의 자료가 된다.

잊을 수 없는 기억, 세월호 참사

필자는 3년 전 세월호참사가 발생한 직후, 수 주 동안 진도 팽목항 현장에서 희생자들을 검사하였고 이 작업은 인양된 세월호가 거치된 목포신항에서 앞으로도 계속될 것이다. 아직 찾아드려야 할 5명의 희생자가 남아있기 때문이다. 검사 당시의 기억이 지금도 생생하다. 아마도 내 평생 잊을 수 없을 것 같다. 시간이 흐를수록 시신의 부패는 점점 심해져 갔고 얼굴은 알아보기 힘들었다. 검시 컨테이너 박스 안에는 악취가 진동하였다. 희생자 앞에서 다 썩어 문드러진 아들과 딸들을 부여안고 볼을 부비며 부모님들이 하신 말씀은 평생 잊을 수 없는 충격이었다.

“아들아! 내가 잘못했다! 딸아! 미안하다! 우리 어른들의 잘못으로 너희들이 이렇게 죽어갔구나! 우리 어른들은 반드시 그 대가를 치러야 할 것이다! 너희들의 죽음이 헛되지 않도록 살아있는 우리들이 세상을 바꿔주마!”

세상이 쉽게 바뀌지는 않겠지만 세월호참사와 17세 꽃다운 나이에 세상을 등진 250명의 단원과 학생을 포함한 304명의 희생자들은 지금 살아남은 우리들에게 너무나 많은 과제를 남기고 떠나갔다. 지켜주지 못한 미안함은 우리에게 끝없는 반성과 성찰을 요구하고 있다. 세월호참사 후 우리가 겪은 슬픈 좌절과 우여곡절은 우리의 역사에 썩어 떨어질 것이고 영원히 기억될 것이다. 나라가 위기에 닥쳤을 때 우리는 무엇을, 어떻게 할 것인가 돌아보게 할 것이다.

역사의 분수령이 되는 사건이 일어나고 법의학자들에 의해 진실과 내막이 밝혀졌을 때 나라의 운명이 순식간 바뀌는 현상은 역사상 드문 일이 아니다. 1987년 서울대 박종철 군과 연세대 이한열 군이 공권력에 의해 죽음을 당하고 그 원인이 법의학적으로 규명된 후 대한민국 절차적 민주주의의 물꼬가 트인 것이 대표적인 사례이다. 이처럼 법의학이나 법의치과학은 대부분 개인의 원통함을 해결하고 사건을 해결하여 사회질서유지에 기여하지만 때로는 역사의 흐름을 가르기도 한다.

사람의 생명보다 소중한 것은 없다. 생명이 있더라도 사람답게 살지 못한다면 죽음과 다를 바 없다. 그래서 생명이 없으면 송장이요, 인권이 없으면 산송장이라 한다. 의학과 치의학은 생명의 존엄성을 귀히 여기는 과학이지만 법의학과 법의치과학은 인권보호를 최우선으로 하는 인권존중의 학문이다. 따라서 법의학의 수준은 바로 그 나라의 인권수준이라 한다. 산 자의 권리만큼 죽은 자의 권리 또한 중요하다. 죽은 자의 권리가 보호되지 못한다면 산 자들의 권리 역시 보장받을 수 없기 마련이다. 법의학과 법의치과학은 주로 죽은 자들과 소통하고, 이들이 외치는 침묵의 소리를 주의 깊게 경청하는 학문이다. [3]



DO GOOD, FEEL GOOD

내가 마음을 다해 할 수 있는 일,
 제게 있어 '봉사'는 그런 의미입니다

서울시치과의사회
 2017 치과의료봉사상 수상자
 이형란 원장

서울 성북동에 위치한 이형란 원장의 치과 입구에 들어서면 깔끔한 내부와 함께 따스한 기운이 느껴진다. 마치 동네 사랑방을 온 듯 정겹다. 보문동에서 17년 동안 치과를 운영하다가 이곳에 터를 잡은 지 몇 년. 옆 동네이지만 마음처럼 가까운 거리가 아닌데도 보문동 시절부터 이형란 원장을 치과주치의로 생각하고 내원하는 단골 환자들이 많다. 인터뷰 당일 오후는 성가복지병원에서 진료봉사가 예정된 터라 오전 환자 진료는 12시를 전후로 마무리한 상황이었다. 화사한 미소로 손님을 맞이하는 이형란 원장이 단아한 말투로 건넨 첫 인사는 봉사상 수상에 대한 이야기였다.

“사실 수상자로 선정되었다 했을 때 오히려 걱정이 더 많았어요. 과연 내가 받을 만한 일을 한 것인지 기쁨보다는 무거운 마음이 더 컸죠. 제게 봉사는 특별함이 아니라 삶의 일부거든요.”

이형란 원장은 서울시치과의사회(회장 이상복)가 선정한 ‘올해의 치과의료봉사상’ 수상자이다. 치과의료봉사상은 인술을 베풀며 사회 저변에 봉사하는 치과 의사에게 주어지는 상으로 2017년 수상자인 이형란 원장은 현재까지 베들레헴 어린이집, 성가복지병원, 성동구외국인근로자센터, 마가렛 공부방 등에서 꾸준히 진료봉사를 하며 인술과 사랑을 베풀고 있다.

“대학시절부터 봉사활동은 꾸준히 해왔던 일이에요. 봉사 현장에 나가보면 내 능력 안에서 가장 쉽게 할 수 있는 일이 봉사라는 것을 단박에 알 수 있어요. 어떤 이는 몸이 불편하거나 거리가 멀어서 다니시기 힘든 이들을 위해 머리를 깎아주기도 하고, 몸을 씻기는 일도 하시죠. 배식봉사를 하시는 분들도 많죠. 각자 자신이 할 수 있는 일로 봉사하시는 거예요. 그렇다면 ‘내가 할 수 있는 가장 쉬운 일은 뭐지?’ 라고 생각했을 때 그건 치과 진료였어요. 내게 주어진 달란트가 그것이라면 그 일을 좀 더 잘 할 수 있는 내가 하는 것이지 어떤 보상이나 의미를 두고 한 일은 아니에요.”

이 원장의 봉사활동을 익히 알고 있는 주변 지인들은 그가 봉사현장으로 가는 날이면 힘들지 않냐는 이야기를 종종 건네곤 한다. 이 원장은 ‘오히려 제가 좋은 기운을 듬뿍 받아 오는 날이다’ 라고 말한다고. 매주 화요일 성가복지병원, 격주 일요일마다 의료봉사를 하고 있는 성동구 외국인근로자센터, 병원에서 진행되는 베들레헴 어린이집 아이들과 함께 하는 날은 서로가 서로에게 좋은 기운을 불어넣어주는 날이라고 믿는다.

“지하철을 타고 봉사 현장으로 가는 순간, 그곳에서 보내는 시간 모두 제 삶의 시계를 즐겁게 해요. 베들레헴 어린이집의 아이들과 만나는 시간 역시 정말 행복하기도 하고 뿌듯함을 느끼기도 해요.”

성동구 외국인근로자센터의 경우 힘든 진료 환경이지만 정기적으로 봉사를 이어가고 있다.



베들레헴 어린이집은 살레시오수녀회가 운영하는 어린이집으로, 대다수가 다문화가정 아이들이다. 상대적으로 비싼 병원비에 대한 부담으로 인해 부모의 손길을 제대로 거치지 못한 아이들이 많다. 우연히 연락이 와서 진료를 시작했는데 단순 검진으로만 해서는 안 될 것 같다는 판단이 섰다. 그 이후로 1년에 4번(3, 6, 9, 12월) 정기적으로 아이들을 병원에서 관리하기 시작했다. 초기에는 치료할 게 많았지만 주기적인 예방치료가 되다 보니 관리가 잘 되어 이제는 정기검진 정도로 끝나는 아이들도 많아졌다. 그렇게 시작한 지 어느덧 9년차, 건강하게 관리되는 치아와 함께 잘 성장하고 있는 아이들을 만나는 일 자체가 행복이다.

“사각지대에 놓여있는 아이들이 많아요. 내 아이들도 키우고 돌보는데 그 아이들이라고 못 보겠어요? 내가 충분히 할 수 있는 범위 내에서 할 수 있는 일이고 그렇게 하나씩 마음을 다해 하다보니 봉사할 수 있는 곳도 연결이 되더라고요. 봉사하러 오시는 분들끼리도 서로 부담스럽지 않은 선에서 여러 명이 하고 있어요. 일상 속에 자연스럽게 자리한 일이다 보니 이렇게 인터뷰하는 것도 부담스러웠어요. 하하, 그래도 응하게 된 것은 ‘봉사는 내 능력 안에서 쉽게 할 수 있는 일’임을 알리고 싶었어요.”

의료 봉사 초기, 열악한 시설이나 제대로 구비되지 않은 치과 진료 장비 등 많은 어려움을 겪었던 이 원장은 “그때에 비하면 지금은 많이 좋아졌어요. 많은 분들이 지원과 마음을 아끼지 않고 있으니 더욱 잘 될 거라고 생각해요. 특히 수녀회에서 운영하는 베들레헴 어린이집이나 마가렛 공부방, 성가복지병원 등은 자원봉사자들이 큰 힘이 되고 있어요. 앞으로도 의료 사각지대에 있는 이들을 위한 지속적인 관심이 많아졌음 좋겠어요”라며 희망을 이야기했다.

의료인이기 이전에 어머니의 마음으로 사람을 대하고, 본인이 주어진 능력 안에서 삶의 일부로 봉사를 이어가는 이형란 원장은 “살면서 제가 받은 도움이나 희망적 메시지들을 사회에 환원해야 한다는 생각을 늘 갖고 있어요. 건강이 허락하는 한 오랫동안 봉사하고 함께 하는 삶을 이어가고 싶어요”라는 마음을 마지막 인사로 대신했다.

방식과 형태가 다를 뿐 나름의 방식으로 봉사를 하는 이들은 많다. 이런 봉사활동만이 관찰은 살처럼 보이는 현실이 매우 안타깝다. 칭찬받는 일 혹은 특별한 일이 아니라 ‘봉사’가 당연한 사회이기를 기대한다. 조금은 다른 타인에 대해 왜곡된 시선으로 보지 않는 것만으로도 이미 봉사는 시작된 것일지도 모른다. 따뜻한 말 한 마디, 따뜻한 시선 한 자락이 모두의 삶에 있어 일부가 되기를...



지하철을 타고 봉사 현장으로 가는 순간, 그곳에서 보내는 시간 모두 제 삶의 시계를 즐겁게 해요



서울시치과의사회가 선정한 '올해의 치과의료봉사상' 수상을 하고 있다.



WINGSUIT FLYING

글 연제웅 편집위원
사진 이우성 치과의사

윙슈트 점프를 즐기는 치과의사 이우성



반갑습니다. 간단하게 자기 소개 좀 부탁드립니다.
치과의사 이우성입니다. 올해 서른 다섯 살이고,
지금은 선배님 병원에서 봉직의로 근무하고 있습니다.
'윙슈트(wingsuit)' 에 대해서 이야기하려고 합니다.
영화에서 보던, 마치 '날다람쥐' 같은 옷을 입고
높은 데서 뛰어내리는 거 맞죠?
네, 맞아요. 스카이다이빙의 일종이에요.
언제, 어떻게 시작하게 됐나요?
스카이다이빙을 2010년에 처음 시작했어요,
치의학대학원 졸업을 앞두고 국가고시 준비하면서
스트레스를 해소할 방법을 찾아보다가 시작하게 됐습니다.

주중에 공부하고 주말에 스카이다이빙 하러 가고 그랬어요. 윈슈트를 해보고 싶었는데, 스카이다이빙 경험이 없이 처음부터 윈슈트를 할 수는 없더라고요. 스카이다이빙을 최소 200회는 해야지 윈슈트를 할 수 있는 자격이 됩니다. 현재 한국에는 윈슈트를 할 수 있는 사람이 저를 포함해서 다섯 명이 채 안되요. **특별한 규정이 있나요?** 미국 연방항공국(FAA)에서 정한 규정이 있는데, 전세계 공통으로 적용이 됩니다. 로그북(Log-book)이라는 게 있는데 한 번 점프를 할 때마다 스카이다이버 자격증 소지자에게 사인을 받습니다. **우성 씨는 몇 번 뛰었나요? 자격증도 있어요?** 자격증은 당연히 있고요, 점프 횟수는 500회 정도 됩니다. 그 중 230회가 윈슈트 점프입니다. **음, 스트레스가 해소 되던가요? 위험하고 무서울 것 같은데요.** 처음 대어섯 번 정도 다이빙할 때는 '내가 이걸 왜 하고 있지'라는 생각이 들고 무섭기도 했어요. 어느 순간 지나면 두려움보다 재미가 훨씬 커져요. **'하늘을 나는 재미' 같은 건가요? 맞아요.**



진짜 하늘을 나는 것처럼 느껴지나요? 방향 조절도 막 할 수 있어요? 윈슈트는 활공을 위해서 디자인된 옷이라서 1미터를 떨어질 때마다 3미터 정도를 원하는 방향으로 수평 이동이 가능해요. 속도는 시속 150~250km 정도 되고, 가속, 감속도 가능합니다. **그런 속도로 내려오다가 착륙(?)은 어떻게 하나요?** 모든 스카이다이빙은 기본적으로 정해진 고도에서 낙산을 펴고 착지를 하게 됩니다. 윈슈트도 마찬가지로 정해진 고도에서 낙산을 펴고 내려옵니다. **처음에 정보를 어떻게 얻었고, 어디 가서 어떻게 시작했나요? 책으로 배우진 못할 것 같은데...** 우리나라에도 스카이다이빙 학교가 몇 곳 있어요. 스카이다이빙 학교를 찾아가서 처음 시작했고, 2010년 당시에는 한국에 윈슈트를 가르칠 수 있는 사람도, 배울 수 있는 곳도 없었어요. 윈슈트는 미국 가서 배웠습니다. **대단한 열정이네요, 치과의사 생활 하면서 미국가서 윈슈트도 배우고, 스카이다이빙 500번이라니** 대부분의 점프는 외국에서 했어요. 수련의 생활 마칠 때, 봉직의 직장이 바뀔 때 마음먹고 몇 달간 해외로 나가서 점프했습니다. 여행을 원래 좋아하기도 하고요. 스카이다이빙 비용만 따지면 해외에서 하는 것이 훨씬 싸요. **해외는 어디에서 해보셨어요?** 스카이다이빙의 성지라고 할 수 있는 곳은 미국이에요. 동부, 서부, 중부 가릴 것 없이 즐길 수 있는 곳이 많습니다. 저는 캘리포니아와 하와이에 가서 점프를 해봤고요, 폴란드, 스위스, 스페인, 뉴질랜드에서도 해봤습니다. **비용이 만만치 않을 것 같은데요?** 미국의 경우 한 번 점프하는 데 25달러 정도이고, 티켓을 한꺼번에 구매하면 더 저렴하게 할 수 있어요. 가장 싸게 했던 곳은 점프 한 번 하는 데 15달러였어요. **한국에서도 윈슈트를 할 수 있나요? 어디서 할 수 있나요?** 할 수 있지요. 스카이다이빙을 할 수 있는 드롭존(drop-zone)이라면 윈슈트도 할 수 있습니다. **영화나 광고 영상을 떠올려보면 산맥, 절벽, 고층건물 이런데서도 막 뛰어내리던데요.** 그건 스카이다이빙은 아니고 베이스점프



(base jump)라는, 비슷하지만 다른 익스트림 스포츠입니다. 낙산도 스카이다이빙과 다른 종류의 것을 사용해요. **베이스점프도 해봤나요?** 해봤습니다. 하지만 윈슈트를 입고 하는 베이스점프는 아직 못해봤어요. 너무 위험해요. 윈슈트 베이스점프가 익스트림 스포츠 중에 가장 위험한 종목이에요. **위험해서 못해봤다.** 우성씨가 그렇게 말하니 재미있어요. **그동안 위험천만한 일은 없었나요?** 드롭존은 넓은 평지이다보니, dust devil이라고 하는 작은 회오리 바람이 무작위로 생기는데, 스카이다이버가 이 회오리 바람을 만나면 낙산이 무너지면서 바닥으로 추락할 수 밖에 없어요. 2015년에 캘리포니아에서 스카이다이빙을 할 때 착륙하다가 dust devil에 휘말리면서 바닥으로 떨어진 경험이 있어요. 착륙의 마지막 단계였기 때문에 떨어진 높이가 많이 높지 않아서 크게 다치진 않았어요. 더 높은 위치에서 떨어졌으면 큰일날 수도 있었겠죠. **음, 얘기를 나누면 나눌수록 저는 도저히 못할 것 같네요. 그럼에도 불구하고 스카이다이빙을 계속 하는 이유가 뭔가요? 목표가 있나요?** 여행을 다니면서 많은 곳의 하늘을 날고, 보는 것이 즐거워요. 개인적인 목표는 스위스 알프스 산맥을 따라 윈슈트 베이스점프를 하는 겁니다.

윈슈트 베이스점프는 너무 위험해서 안한다고 하지 않았나요? 아, 그건 제 현재 실력으로 위험하다는 의미였어요. 실력을 더 쌓고 경험을 더 쌓아서 언젠가는 도전할 겁니다. **스카이다이빙, 윈슈트에 대한 선입견, 오해에 대해서 하고 싶은 말 있나요?** 스카이다이빙은 규정만 준수하면 정말 안전하게 즐길 수 있는 스포츠입니다. 윈슈트는 일반 스포츠보다 위험한 것은 사실이지만, 그럼에도 불구하고 전세계의 수많은 윈슈트 파일럿들이 이걸 즐기는 것은 그만큼 짜릿한 즐거움이 있기 때문입니다.

스카이다이빙, 윈슈트를 접해 보고 싶은 분들께 추천하고 싶은 입문 방법, 혹은 장소가 있으면 소개 좀 해주세요. 이 기사를 보고 스카이다이빙 학교를 다니겠다고 생각하는 사람은 없을 거라고 생각해요. 스카이다이빙을 한 번 경험해보고 싶은 사람들에게 추천하고 싶은 곳은 단연 하와이입니다. 가끔 스카이다이빙을 처음부터 혼자 뛰는 걸로 생각하는 분들이 있는데, 무경험자들은 처음부터 혼자 뛸 수는 없고, '탠덤(tandem) 스카이다이빙'이라고, 조교와 함께 뛰어내리는 경험을 해 볼 수 있어요. 하와이를 추천하는 이유는 하늘에서 바라보는 경치가 끝내주고, 상대적으로 가격이 나쁘지 않아요. 그리고 다른 드롭존보다 고도를 높게 올리는 것도 장점이에요. 날씨가 좋다면 절대 후회하지 않을 겁니다. 스위스도 좋긴 한데, 날씨가 변덕스럽고 비용이 비싸다는 단점이 있어요. ✈

JUMP TO THE WINGSUIT



snoring

코골이 치료, 나는 치과로 간다

자료제공  **대한치과수면학회**
Korean Academy of Dental Sleep Medicine

코골이를 치과에서 치료할 수 있다고 생각하는 사람은 많지 않겠지만, 코골이가 무엇인지 이해한다면 치과에서 코골이를 효과적으로 치료할 수 있다는 것을 어렵지 않게 알 수 있다. 코골이를 단순히 잠자는 동안 소음을 일으키는 문제가 아니라, 잠을 자는 동안 호흡에 문제가 생기는 질환이라고 이해해야 한다. 코골이와 수면무호흡증은 건강에 심각한 문제를 야기할 수 있는 질병이기 때문에 적절히 치료할 필요가 있다는 것도 알고 있어야 한다. 편안한 잠을 자기 위해 치과에서 코골이를 치료해 보자.



1

코골이는 왜 생길까요?

코골이란, 잠을 자는 동안 목구멍이 좁아져 호흡을 방해하기 때문에 나타나는 현상으로 공기가 지나가는 입구가 좁아지면서 진동이 발생해 시끄러운 소리가 나는 것이다. 마치 풍선에서 바람이 빠질 때 풍선의 입구에서 소리가 나는 것과 같은 현상으로 이해하면 된다. 잠을 자는 동안에 혀와 목구멍 주위의 근육들이 늘어지게 되는데, 이렇게 되면 입구가 좁아지고 공기의 흐름이 빨라져 입천장과 목젖을 진동시켜 떨리는 소리가 나게 된다. 따라서 코를 곤다는 표현을 쓰지만, 실제로 소리가 나는 부분은 입 안쪽의 입천장과 목젖, 그리고 코뒤의 목구멍 쪽 기도 부위이다.



2

잠 자다가 숨을 안 쉬는 경우가 있어요.

수면 중 코를 골다가 목구멍이 더 심하게 좁아져 입구가 막히게 되면 갑자기 숨을 멈추는 증상이 발생하는데, 10초 이상 호흡이 정지된 경우를 폐쇄성 수면무호흡이라고 한다. 이런 현상이 한 시간에 5회 이상 나타나면 폐쇄성 수면무호흡증으로 진단한다. 숨을 쉬지 못하면 혈중 산소 농도가 떨어져 산소공급이 제대로 되지 못하고, 뇌는 숨을 쉬도록 잠시 몸을 깨우고 다시 숨을 쉬게 한다. 이런 현상이 자주 발생하게 되면 깊은 잠을 잘 수 없게 되어 낮에도 심하게 졸리게 된다.

3

자신의 수면에 문제가 있는지 간단하게 알아보는 방법이 있나요?

코골이와 폐쇄성 수면무호흡증과 같은 수면장애는 본인은 모르고 있는 경우가 대부분이므로, 가족이나 같이 자는 사람의 말을 듣고 병원을 찾게 된다. 자는 동안 숨을 멈추는 경우가 있으면, 대개 다음과 같은 증상이 나타난다. 낮에도 심하게 졸리거나, 자주 기분이 변하고, 기억력이 저하되거나 아침에 일어났을 때 두통이 나타나며, 야뇨증, 성기능장애 등이 나타난다. 하지만 이러한 증상들은 다른 질환에 의해서도 발생할 수 있으므로 자가 진단에 지나치게 의존하지 않도록 주의해야 한다.

또 다른 방법은 수면무호흡증을 유발하기 쉬운 위험 요소를 자신이 얼마나 가지고 있는지 알아보는 것이다. 남성인 경우, 나이가 많거나, 과체중인 경우, 체질량 지수(body mass index, BMI) > 28인 경우, 체질량 지수 = 체중(kg) ÷ 키(m)제곱이 높은 경우 등이 위험요소를 차지한다. 목둘레도 수면무호흡증의 발생과 높은 상관관계를 보인다. 목둘레가 남성의 경우 43cm 이상, 여성의 경우 38cm 이상이면 폐쇄성 수면무호흡증이 발생할 가능성이 크다.

다음과 같은 설문지를 통해서 어느정도 자가진단이 가능한데, 해당되는 부분이 많으면 수면다원검사나 같은 전문적인 검사와 전문가의 진찰이 필요할 수 있다. 대표적인 설문지에는 Epworth Sleepiness Scale(ESS)이 있다. 8가지 가상의 상황에서 졸릴 가능성에 0~3까지의 점수를 부여하여 총 24점 중 합산 점수가 10점 이상일 경우 과도한 주간 졸림증이 있는 것으로 판단한다.

Epworth Sleepiness Score (주간졸림증 자가진단)

각 질문에 0(해당없음) / 1(조금 졸림) / 2(상당히 졸림) / 3(심하게 졸림)의 점수를 표기한다.

질문	점수			
앉아서 책을 볼 때	0	1	2	3
TV를 볼 때	0	1	2	3
회의나 극장 등에서 말을 하지 않고 앉아 있을 때	0	1	2	3
자동차의 승객으로 1시간 이상 차를 타고 있을 때	0	1	2	3
오후에 눕게 되었을 때	0	1	2	3
앉아서 누군가와 대화할 때	0	1	2	3
술을 마시지 않고 점심식사 후 조용히 앉아 있을 때	0	1	2	3
운전 중에 신호나 교통체증으로 인해 몇 분간 멈추어 있을 때	0	1	2	3
총 점				

다음에 소개하는 'STOP-BANG' 은 수면무호흡증이 발생할 수 있는 위험요인이 있는지 검사하는 설문이다. 기본 질문 중 2개 이상의 항목에 해당하는 경우 수면무호흡증의 위험성이 있으며, 이와 함께 추가적인 질문 중 한 개 이상에 해당할 경우 중등도 이상의 수면무호흡증이 있을 가능성이 높다고 예상할 수 있다.

4개의 기본 질문	추가적인 4개의 질문
S (snore): 코골이 - 코고는 소리가 크게 들림	B (BMI): 체질량 지수가 28 이상
T (tired): 피곤함 - 주간이 피곤함	A (age): 나이가 50세 이상
O (observed to have stopped breathing): 자는 동안 숨을 쉬지 않는 것이 목격됨	N (neck size): 목둘레가 남성의 경우 43cm 이상, 여성의 경우 38cm 이상
P (high blood pressure): 고혈압	G (gender): 남성

4

코골이 환자가 할 수 있는 일반적인 대처방법은?

코골이와 수면무호흡증은 수면 방법이나 생활습관에 변화를 줌으로써 개선될 수 있다.

첫째, 옆으로 누워서 자는 것이 좋다. 이렇게 하면 혀나 목구멍 주위의 조직들이 아래로 처져서 공기 흐름을 방해하는 현상을 줄일 수 있다.

둘째, 체중을 줄이는 것이다. 목구멍 주위와 폐에 압력을 가함으로써 호흡을 더 힘들게 하기 때문이다.

셋째, 규칙적인 운동을 해야 한다. 운동은 체중을 줄여 주고, 근육을 보다 탄력있게 유지하며 폐의 활동력을 증진시켜 준다.

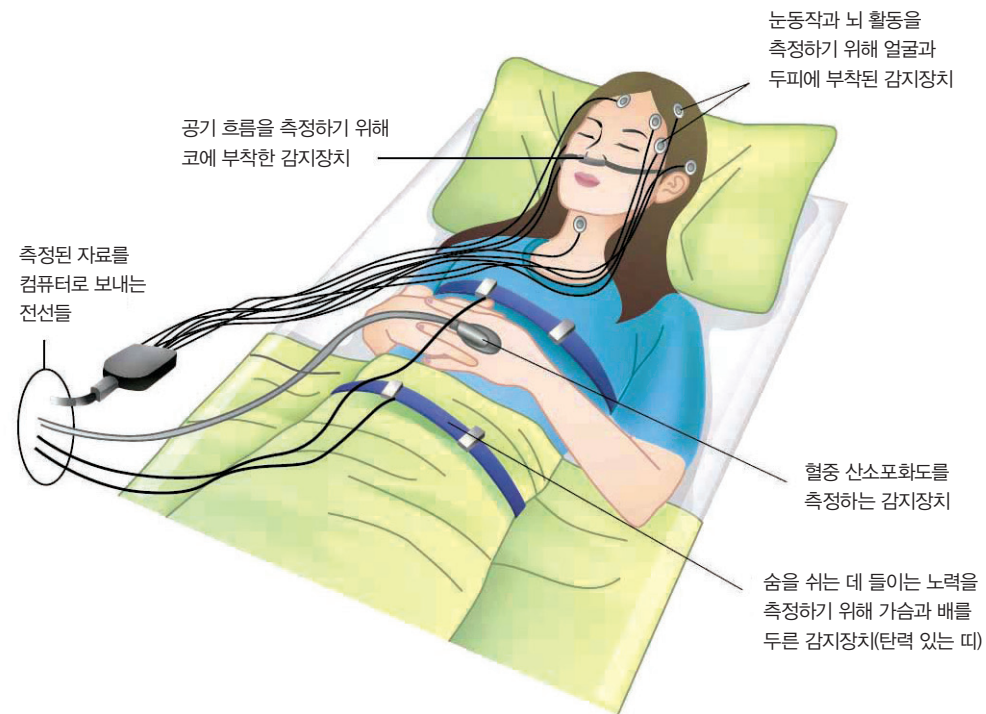
넷째, 술과 약물을 금해야 한다. 술과 진정제, 수면제, 그리고 항히스타민제 같은 약물들은 호흡을 약하고 느리게 하며 정상시보다 목구멍 주위의 근육들을 이완시켜 공기 흐름을 막기 때문이다.

5

잠을 잘 자는지는 어떻게 검사하나요?

수면의 질을 평가하고 코골이, 폐쇄성 수면무호흡증, 불면증 등과 같은 수면질환을 진단하고 치료 결과를 평가하기 위한 검사방법을 수면다원검사(polysomnography, PSG)라고 한다. 이 검사는 수면단계를 평가하기 위하여 뇌파를 측정하는 한편, 안구의 움직임을 측정하며, 호흡상태, 혈중 산소와 코골이 등을 기록하고, 턱/다리 근육의 움직임을 측정하는 근전도, 심전도 등이 함께 기록된다.

일반적으로 수면다원검사는 하룻밤 입원하여 많은 항목을 측정해야 한다. 때문에 검사항목과 검사장비를 단순화시켜 집에서 직접 검사하고 기록된 데이터를 병원에서 분석하는 이동형 수면다원검사법을 사용하기도 한다. 입원해 측정하는 수면다원검사에 비해 간편하고 비용이 적게 들지만 정확성이 떨어지는 단점이 있어 대략적인 상태를 파악하거나 구강 내 장치의 효과를 평가하거나 조정하는 데 많이 사용된다.



뇌파, 안전도, 근전도, 산소포화도 검사 장비 등이 부착되었음.

수면다원검사를 진행하는 환자의 모습도.

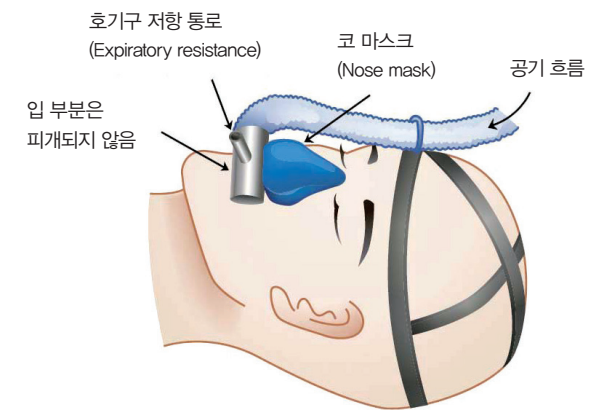
다양한 감지장치와 연결선들이 부착되어 있다.

6

코골이 및 수면무호흡증의 치료방법은?

심한 코골이나 수면무호흡증을 해결하기 위해 수술적인 방법이 사용되기도 한다. 일반적으로 기도를 넓힐 목적으로 입천장과 목젖 주위의 조직들을 제거하는 수술을 한다. 현재 가장 많이 사용되는 방법은 목젖과 입천장 일부 또는 편도선 같은 목구멍의 주위 조직을 잘라내는 수술인데, 전신 마취가 필요하고 수술 후 하루내지 이틀 정도의 입원이 필요하며, 수술 동안 목에 통증이 심해 음식섭취에 어려움이 있다. 또한 성공하더라도 재발할 가능성이 있고 통증, 출혈, 감염, 연하곤란 등과 같은 합병증을 유발할 수 있으므로 신중을 기해야 한다. 종종 음식이 코로 넘어오거나 목소리가 변하는 등 생활에 지장을 줄 수도 있고 코골이나 수면무호흡증에 효과가 없는 경우도 있지만 되돌릴 수 없는 단점이 있다.

비수술적인 방법으로 잠을 잘 때 공기를 공급하는 호흡장치에 연결된 마스크를 착용하게 하여 기도를 통해 강제로 공기를 밀어 넣는 방법이 있다(상기도 양압술). 효과면에서 가장 탁월하다고 알려져 있으나, 고가의 장비를 마련해야 하고, 마스크를 코에 부착하고 잠을 자야 하므로 지속적으로 사용할 경우 심한 불편감을 느끼는 사람들이 있으며, 여행 시 휴대가 불편하다는 단점이 있다.



지속상기도양압공급치료기(CPAP)

치과에서 치료하는 방법은 잠을 잘 때 입 안에 기도를 넓힐 수 있는 구강 내 장치를 착용하는 것으로 부작용이 거의 없으면서 아주 심한 무호흡을 제외하고는 우수한 효과를 나타낸다고 알려져 있다. 호흡장치 착용이나 수술에 비해 적응하기 쉽고 비용이 상대적으로 적게 들며 휴대가 용이하다는 장점 때문에 점차 환자들에게 좋은 반응을 얻고 있으나, 호흡장치(양압기)와 마찬가지로 장치를 사용하지 않으면, 증상이 재발된다.

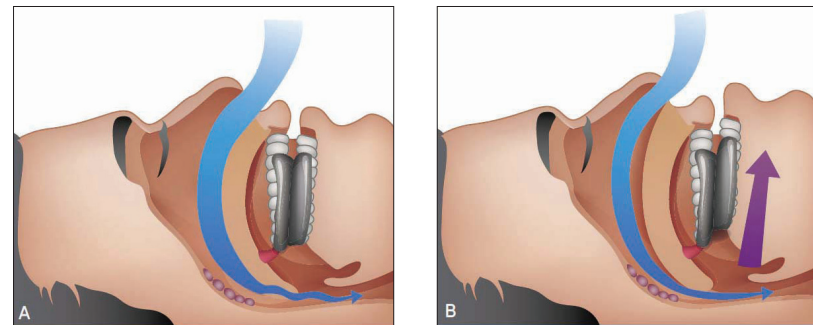
7

구강 내 코골이 방지 장치를 이용한 코골이 치료법

구강 내 장치의 원리는, 턱이나 혀의 위치를 조절하거나 입천장을 들어 좁아진 기도를 넓혀줌으로써 공기의 흐름을 원활하게 하여 코골이와 수면무호흡을 치료하는 것이다.

이런 장치에는 여러 가지가 있는데, 크게 나누어 혀를 앞으로 당겨 주는 장치, 아래턱 전체를 앞으로 내밀어주는 장치, 목젓 부분을 들어 올려주는 장치 등이 있으며, 모두 충분한 공기 통로를 확보해 주려는 목적으로 개발된 것이다. 요즘에는 불편감을 최소로 줄여주기 위해 여러 부속장치들을 추가한 장치들도 개발되어, 호흡장치(양압기)에 버금가는 효과를 나타낸다고 알려져 있으며 일시적인 불편감을 제외한 다른 부작용이 많지 않은 것으로 보고되고 있다.

구강 내 장치는 수면자세 교정이나 생활습관 변화 등으로 효과가 없는 경우 우선적으로 고려해 볼 수 있으며, 호흡장치 등과 같은 다른 치료방법과 병행해서 사용할 수도 있다. 또한 호흡장치 사용을 거부하는 환자, 수술을 원치 않는 환자 또는 수술로 치료하기 어려운 환자의 경우에도 사용이 가능하다. 코골이와 폐쇄성 수면무호흡의 치료법 중에서 구강 내 장치요법은 환자가 적응하기가 쉽고, 부작용이 가장 적으면서도 효과면에서는 상당히 우수하기 때문에 치과를 방문하여 코골이와 수면무호흡을 치료하도록 추천한다. **한정**



구강 내 장치의 원리

아래턱을 전방으로 내민 상태로 유지시키면 아래턱과 함께 혀와 주변조직이 전방으로 위치되어서 기도를 확장시키는 효과가 나타난다.



코골이 및 수면무호흡증 치료를 위한 다양한 구강 내 장치

Gingiva

잇몸약, 제대로 알고 드십니까?



치아 상실의 가장 큰 원인은 치주염

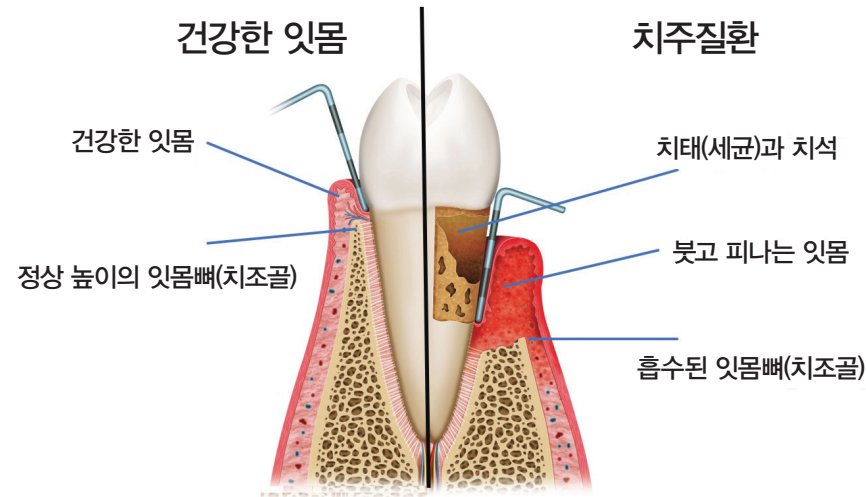
치주질환은 40대 이상 성인 10명 중 8~9명이 앓고 있는 흔한 질환이다. 많은 사람들이 시달리고 있는 만큼 잘못된 정보로 인한 오해와 속설도 난무하다. 그 중 하나가 먹는 약으로 잇몸병을 치료한다는 것인데 먹는 잇몸약, 과연 효과 있을까?

끊이지 않던 잇몸약 효능 논란의 종지부를 찍다

대한민국 국민이라면 누구나 '붓고 시리고 피나는 잇몸병'을 '씹고 뜯고 맛보고 즐기게' 해준다는 잇몸약 광고를 모르는 이가 없다. 이들 잇몸약은 친근한 광고 덕에 오랜 시간 모두의 머리속에 마치 먹는 잇몸치료제로 각인되어 왔다. 그러나 전문가들은 끊임없이 잇몸약에 대한 의심을 제기하였고, 2013년 12월 4일 MBC '불만제로 UP-잇몸약의 배신' 편에서 잇몸약 효과에 부정적 면모가 전파를 타면서 논란이 공론화되었다.



글·그림
모덕경
치과의사



국내 시판 중인 잇몸약은 크게 두 종류이다. 하나는 옥수수에서 추출한 옥수수불검화정량추출물을 주성분으로 한 동국제약의 인사돌 등이고, 또 하나는 리소짐염산염, 토코페롤 등 복합제제 성분으로 구성된 명인제약의 이가탄이다. 방송 논란 후 3년이 지난 2016년, 식약처는 이들을 더이상 치료제가 아닌 보조치료제로 효능 효과를 축소키로 결정하였다. 또한 1개월 이상 장기복용을 금지한다는 내용까지 추가되면서 잇몸약 논란은 일단락되는 듯 보였다.

그러나 식약처의 공식 발표와 무관하게 잇몸약 매출은 오히려 증가추세이다. 제약회사의 엄청난 광고 공세로 '잇몸약 = 치주질환 치료제'라는 이미지는 쉽게 벗겨지지 않는 듯 했다. 게다가 치과 치료가 두려운 환자들이 잇몸약 복용에 쉽게 의존하고 먹어 보니 실제로 효과가 있더라는 풍문까지 더해진 결과이다.

효과가 없음에도 불구하고 잇몸약을 찾는 이유

치아는 마치 흙에 뿌리내린 나무처럼 잇몸뼈에 뿌리가 단단히 심겨져 있어야 건강히 기능할 수 있다. 치주질환은 치태라 불리는 세균덩어리에 의해 잇몸뼈가 녹아 없어지는 질병이다. 따라서 근본적인 치료는 이 세균들을 없애는 것에 있다. 문제는 잇몸약은 이 세균 덩어리에 거의 아무런 작용도 하지 않고, 다만 약속의 진통 소염 성분이 일시적으로 불편감을 완화시켜 마치 병이 나은 듯한 착각을 불러일으킨다는 것이다. 일부 항염·항균 효과를 강화했다는 잇몸약 역시 세균의 활동을 저하시킬 뿐 항생제처럼 세균을 없애지 못한다. 게다가 치주질환을 일으키는 세균의 90% 이상이 혈관이 도달하기 어려운 치아표면에 붙어 있어 항생제나 먹는 약으로 애초에 치료가 불가능하다. 쉽게 말해 손가락에 가시가 박혀 손가락이 붓고 아픈데, 가시를 뽑지 않고 약으로 통증만 없애는 것과 마찬가지이다.

치주질환의 일반적인 증상

- 잇몸이 붓고 피가 난다.
- 이를 닦아도 구취가 난다.
- 치아가 흔들리고 틈새가 벌어진다.
- 고름이 나거나 짝짜름한 고름맛이 느껴진다.
- 컨디션이 안 좋으면 이가 들뜬 느낌이 난다.
- 찬물 찬바람에 치아가 시리다.
- 잇몸이 내려가고 치아가 점점 길어진다.



치주질환의 특성

치주질환은 호전과 악화를 반복하면서 서서히 잇몸뼈가 녹아 없어지는 질환이다. 현재 나와 있는 그 어떤 치료법도 이미 녹아버린 잇몸뼈를 다시 회복시키는데 한계가 있어 무엇보다 조기발견과 처치가 중요하다. 만성질환이 그러듯이 치주염 역시 광장히 더디게 진행되는 터라 통증이 크지 않다. 증상이 없더라도 정기적인 치과 검진이 필요한 이유가 여기에 있다. 이미 증상이 생겼다면 치주질환이 상당히 진행되었을 가능성이 높아 즉시 치과의사에게 검사를 받아야 한다. 치과의사들이 무분별한 잇몸약 복용을 경계하는 이유는 잇몸약으로 증상이 완화된 환자들이 병을 키워 더이상 치료 방법이 없어 이를 뽑아야 하는 지경에 이르러야 치과에 방문하기 때문이다.

잇몸약을 효과적으로 복용하려면

잇몸약을 복용하면 통증은 완화되지만 실제 병은 계속 진행된다. 잇몸약 복용으로 잇몸이 망가진다는 걸 자각하지 못하고 이로 인해 치아를 살릴 기회를 놓친다면 정말 큰일일 것이다. 따라서 잇몸이 불편하다면 치주염이 진행중인 것은 아닌지 치과의사의 검진을 꼭 받도록 하자. 시중에 판매하는 잇몸약은 현재 보조제로 판명났다는 사실을 기억하고 단지 치과 시술 후 회복에 더 나은 환경을 만들어주는 치료보조제라는 걸 반드시 명심하자.

2016년 식약처의 잇몸약 효능 효과 변경 내역

품목(성분)	변경 전	변경 후
옥수수 불검화 정량 추출물 단일제 및 복합제	다음 질환에 사용할 수 있다 : 치주질환 (치아지지 조직질환, 치은염, 치주증(유년형치주염))	치주치료 후 치은염, 경·중등도 치주염의 보조치료
카르바코크롬, 아스코르브산, 토코페롤, 리소짐복합제	치은염, 치조농루에 의한 여러 증상 (잇몸의 발적, 부기, 출혈, 통증의 완화)	치주치료 후 치은염, 경·중등도 치주염의 보조치료





서울에서 3시간 30분! 일상이 여행이 되는 곳, 러시아를 만나다

글·사진
김현성 홍보이사
서울시치과의사회

5월 연휴를 앞두고 왠지 어디론가 떠나고 싶었다. 바야흐로 4월의 어느날, 이미 마음 속의 여정은 정해졌는데 과연 표가 있을까 고민되었다. 그러던 중 마침 겨울동안 미운항 구간이었던 KAL 인천 - 이르쿠츠크 노선이 4월 마지막주 오픈이라는 소식이 들렸다. '운명이로구나...' 그렇게 내 인생의 또 다른 루트가 열렸다.

인생의 또 다른 루트, 바이칼 호수

이르쿠츠크(Irkutsk)는 한국에서 직항으로 갈 수 있는 러시아의 여덟 도시 중 하나이며, 바이칼 호수 여행의 시작점이다. 러시아는 우리나라와 가장 가까운 유럽이지만, 심리적으로는 꽤나 멀게 느껴지는 나라다. 게다가 바이칼 호수라 하니 시베리아 한가운데 머나먼 오지같기도 하고, 뭔가 신비스럽고, 기원을 거스르는 기대감이 들었다. 바이칼 호수 여행은 6월에서 7월이 낄씨도 좋고 현지인들도 가장 많이 찾는다고 한다. 다행히 내가 여행 시기로 잡은 5월초는 바이칼 여행의 성수기가 아니기에 숙소도 여유있고, 비행기표도 재개한 지 얼마 되지 않아 촉박한 결정임에도 불구하고 여유로웠다.

대망의 여행 첫날, 5월 1일 현지시간 21시 20분에 이르쿠츠크 국제 공항에 도착했다. 시차는 우리나라보다 1시간 느리다. 오래된 터미널 같은 공항을 20분 정도 버스로 빠져나오면 시내가 바로 나온다. 따뜻한 4월의 초여름 같은 한국 날씨에 익숙해져 있다가 시베리아의 서늘하고 속살까지 파고드는 냉기가 갑작스럽고 밤비행기의 피로까지 겹쳐 숙소에 도착하자마자 휴식을 취했다. 러시아는 천연 가스의 생산국이라 그런지 어느 도시, 어떤 숙소에서든 뜨거운 물이 평평 나오고 따뜻한 실내 온도가 유지되었다. 둘째 날의 시작은 호텔 조식과 함께였다. 사실 동남아 혹은 다른 나라 호텔에 비하면 초라하기 그지 없던 조식이었다. 과일이나 신선한 야채는 부족해 아쉬운 반면 요거트나 유제품이 괜찮아서 그나마 만족스러웠다.



1. 이르쿠츠크 상징
2. 발콘스키의 집, 포르테 피아노 원형
3. 러시아 정교회
4. 꺼지지 않는 불꽃, 소풍은 아이들

알혼섬에 들어가기 전 시내 투어를 먼저 했다. 1차 세계 대전 참전 용사들을 기리는 승리 광장, 절대 꺼지지 않는 영원의 불꽃을 감상했다. 때마침 소풍 나온 러시아 유치원생들에게 시선이 머물렀다. 인형같은 눈망울, 금발 머리의 아이들과 선생님들의 모습에서 '아, 러시아에 왔구나' 싶었다. 승리 광장을 지나 우리네 두물머리 같은 두 개의 물줄기가 만나는 앙가라 강변으로 향했다. '부드럽고 우아하게' 라는 뜻의 앙가라 강과 힘차고 씩씩하게 라는 뜻을 가진 이르쿠트 강이 만나 물살이 거세지는 곳으로 아무리 추운 시베리아의 겨울이라도 얼지 않고, 맑음을 유지하는 곳이라고 한다. 앙가라 강변의 모스크바로 가는 문을 지나 카작인 동상과 거리에 있는 아름다운 러시아 정교회 교회당을 보며 산책하였다. 이르쿠츠크는 동서양인이 함께 어우러져 살고 있는 도시로 러시아 정교회가 추구하는 정통 양식과 유럽의 바로크 양식이 혼합된 건축양식인 시베리아 바로크 양식의 독특한 건물이 많이 있다. 다음으로는 이르쿠츠크와 관련해 빼놓을 수 없는 '데카브리스트'에 관한 이야기가 얽혀 있는 '발콘스키의 집'이라는 데카브리스트 박물관으로 갔다. '데카브리스트'는 러시아어로 12월을 데카브리라고 한 데서 유래한 명칭이다. 자유주의 사상에 영향을 받은 러시아제국의 귀족층인 젊은 장교들이 주도하여 일어난 혁명사건이다. 러시아 사회에 큰 반향을 일으켰던 12월 혁명이었으나 실제 데카브리스트들은 시베리아로 유배보내져서 10년 이상 강제노역을 했다. 유배된 귀족 중 18명의 기혼자의 아내들도 남편들을 따라 시베리아로 이주했고 이들의 용기와 이르쿠츠크 지역에서의 헌신 등에 대한 이야기는 그들이 남겨둔 생활용품이나 집으로 남았고 후일 발콘스키의 친척인 톨스토이에 의해 <전쟁과 평화>라는 역작으로 탄생되었다. 또한 모스크바에서 즐겼던 그들의 살롱 문화인 시낭송이나 피아노 연주 등 정기적인 모임과 문화 활동은 이르쿠츠크 시민들에게 문화와 교양의 향기를 전했고, 그로 인해 이르쿠츠크가 시베리아의 파리라는 별칭을 얻게 한 계기가 되었다. 이러한 설명과 함께 '발콘스키의 집'을 둘러보니 그녀들의 삶과 희생이 새삼 우러러보였다. 또한 그녀들을 사랑했던 친정가족들이 모스크바에서부터 보내준 피아노와 가구들, 하다못해 찻잔 같은 집기들도 예사롭지 않고 각각의 사연이 깃들여 보였다. 필자 역시 결혼 10주년을 기념해 온 바이칼 호수 여행이었기에 여인들의 사랑과 결혼 서약이 주는 진중한 의미에 대해 다시금 돌아보게 되었다.



이르쿠츠크 시내 투어를 마치고 드디어 바이칼 호수의 알혼섬을 향했다. 바이칼 호수가 시베리아의 푸른 심장이라면 알혼섬은 바이칼 호수의 심장이다. 야생화가 만발한 시베리아의 대평원을 지나 자작나무 숲과 소나무 숲을 번갈아 가며 버스로 6시간에서 7시간 정도 달리다 보니 알혼섬으로 들어가는 선착장이 나왔다. 휴게소 하나 없는 긴 여정에 화장실도 딱 하나밖에 없으니 버스 안에서 물이나 커피, 맥주 마시는 것도 적당히 조절해야 한다. 물가가 비교적 저렴한 이르쿠츠크에서도 화장실을 가게 되면 화장실 사용 비용이 든다. 드디어 도착한 선착장에는 이미 알혼섬으로 들어가는 페리가 기다리고 있었다. 가슴 시린 파란 호수물을 지나 유빙과 분쇄된 얼음조각이 떠있는 바이칼 호수를 지나자 알혼섬이 우리를 맞아주었다. '우아직'이라는 러시아 군용 지프만 알혼섬 내에서 운행되는데 비포장 도로와 지면의 크레바스들을 이동하기에 최적화된 차량인 듯하다. 풍요로운 바이칼 호수 한 가운데 있는 큰 섬인 알혼섬은 '메마른', '나무가 드문드문 있는'이라는 뜻처럼 굉장히 건조해 흙먼지가 풀풀 날리고, 황량함마저 들었다. 또한 물자수급도 여의치 않아 알혼섬 내 숙소는 좁고, 잠만 잘 정도라고 생각해야 한다. 호수 주변의 시간들과 전혀 다른 흐르는 섬 시간에 오롯이 몸을 내맡기니 쓸쓸함이 배어나는 시베리아의 진짜 겨울이 저절로 느껴졌다.

서사와 문화가 어우러지는 러시아 여행

숙소가 있던 알혼섬 후지리 마을에서의 여행 셋째 날이 밝았다. 밤의 쓸쓸함은 견어가고 높고 파란 하늘과 맞닿은 호수의 물과 얼음빛, 그 위에서 반짝이는 햇살이 알혼섬 투어에 대한 기대로 이어졌다. 우아직을 타고 비포장도로와 호원의 숲, 메마른 황무지 등을 번갈아 달리며 알혼섬 투어가 시작되었다. 알혼섬 투어에서 빠질 수 없는 '부르한 바위'는 샤머니즘의 성소라 불린다. 징기스칸이 묻혀 있다는 전설이 깃든 곳으로 바이칼 호수와 알혼섬에서 가장 신령한 기운을 자아내고 있다. 다양한 색깔의 자아라가 휘감고 둘러선 세르게예이 우리의 숙대나 성황당과 흡사해서일까 부여족의 터전이라는 학설도 있다고 들었다. 소련 시절 강제 수용소가 있었다는 뼈사이카 부두, 멀리서 내려다 보면 여성의 그곳을 닮았다고 하는, 가운데 나무가 배꼽 정도로 생각하면 맞는 사랑의 언덕인 '류보피' 등 알혼 섬 내 여러 지역들을 구경하고, 알혼섬



1. 우아직을 타고 알혼섬 내를 가로지르며
2. 류보피 언덕
3. 알혼섬의 절경





1. 즌나멘스키수도원
2. 130지구
3. 딸치민속박물관 자작나무숲
4. 모닥불로 생선수프
5. 리스트비안카 노천시장
6. 러시아 전통 연회장서 저녁을



내 북쪽 끝이라고 여기는 하보이 곳으로 향했다. 송곳니라는 뜻을 가진 하보이 곳. 치과의사에게 송곳니는 코너스톤(corner stone), 가장 뿌리가 길고 늦게까지 남아 있는 중요한 이가 아니던가. 알혼섬에서 가장 경치가 좋고 가장 끝에 위치한 곳에서 이런 지명이라니. 치과의사라면 이런 이름을 가진 곳은 그냥 좋아할 수밖에 없다. 저 멀리 하보이 곳을 보고 돌아오니 우아직을 운전해주던 기사분들이 모닥불을 피우고 점심을 준비한다. 오믈(Omul)이라고 불리는 바이칼 호수에서만 나오는 물고기에 감자와 당근 같은 것들을 투박하게 썰어서 모닥불에 끓여 낸 '우하'라는 생선수프와 샌드위치 도시락을 바이칼 호수가 보이는 언덕에 식탁보까지 깔고 차려내 준다. 일행 중 한 명이 보드카를 꺼내고, 맑고 투명한 보드카 한 모금과 막 끓여낸 따끈한 수프가 바이칼 호수의 멋진 경치와 야생화 사이에 어우러져 가장 호사스럽고 맛있었던 식사로 기억된다.

맑고 화창한 알혼섬과 얼음이 흘어지는 바이칼 호수를 지나 다시 육지로 들어섰다. 길고 끝없는 야생화가 피어있는 시베리아의 대평원을 지나 브리야트 소수민족 마을에 들어서 전통음식들로 점심을 먹고 다시 이르쿠츠크로 돌아왔다. 즌나멘스키 수도원을 방문하면서 불세비키 혁명 세력에 맞서 싸운 백군의 최고 지도자인 꼴작 제독의 동상도 함께 만났다. <제독의 연인>이라는 영화로 잘 알려진 인물이기도 하다. 다음으로 발길이 머문 곳은 이르쿠츠크의 핫플레이스라는 130지구다. 우리네 가로수길과 비슷한데 화재로 소실된 목조 건축물을 복원해 카페나 음식점, 백화점 등이 들어와 있다. 러시아 젊은이들의 거리라고나 할까? 130지구의 활기찬 기운과 함께 소소한 여행 기념품을 사며 시간을 보냈다.

드디어 여행의 마지막 날이 되었다. 조식을 먹고 양가라 강변을 산책하고 나서 이르쿠츠크에서 동남쪽 방향으로 70km 쯤 떨어진 소도시, 리스트비안카로 출발했다. 가는 길 내내 끝도 없이 펼쳐지는 자작나무와 소나무 숲길에 절로 감탄이 터져나왔다. 자작나무 사이로 눈이 내리는 풍경까지 더해지니 여행 마지막날까지 축복해준다는 느낌마저 들었다. 리스트비안카로 가는 길목에서 만난 샤먼 바위는 시베리아로 유배된 죄수들이 탈출하거나 죄를 지을 때 밤새 그 바위 위에 세워놓은 벌을 내리는 곳으로 사용되었다고 한다. 거친 양가라 강물 속에서 공포를 견뎌내고 다음날 아침 살아 있으면 죄를 용서받고, 밤이 지나 없어졌으면 양가라 강물 속에서 죽음을 맞이한 것으로 알았다고 한다. 샤먼 바위를 지나 딸치 목조 민속 박물관에 들었다. 입구에서 가장 가까운 자작나무 숲길 안에는 부랴트족, 에벤키족, 질반은 유목생활을 했

던 토팔라르 족 등 토착민들이 살아온 방식을 볼 수 있는 건축물들이 있다. 걸보다는 안을 구경하는 게 재미있었다. 옛 사람들이 좁고 긴 시베리아의 겨울을 어떤 식으로 대처하고 적응해서 살 수 있었는지를 엿볼 수 있었다. 이어진 점심 식사 후에 바이칼 호수 생태박물관에 들었다. 이곳에서는 바이칼 호수에 대한 정보를 들을 수 있는데 호수의 단면도를 보면서 호수 속의 지형을 가늠해보는 흥미로운 시간이었다. 세계 담수의 20%를 저장하고 있는 거대 호수이면서 40m 깊이까지 들여다 볼 수 있을 정도로 세계에서 가장 높은 투명도를 가진 곳이 바로 바이칼 호수다. 바이칼 호에는 이곳에서만 사는 고유의 생물이 많다. 호수 속에서 사는 52종 중 27종이 고유종이라고 한다. 이 중 가장 유명한 것이 연어과에 속한 '오물'이란 생선이다. 이들은 원래 호수가 바다와 연결되어 있을 때 들어왔다 나가는 길이 막히고 호수가 된 뒤로 바다인 줄 알고 머물고 있는 연어과 생선이다. 그리고 고유종 중 하나인 바이칼 물범이라고 불리는 '네르파'도 빼놓을 수 없다. 둥글둥글 귀여운 외모의 네르파는 호수 북쪽 무인도 주변에 약 6만 마리가 집단 서식하고 있어서 사람에게 발견되는 일은 드물다. 수명이 길어 50년 넘게 사는 네르파도 있다고 한다. 바이칼 호수의 절경은 체르시키 전망대에서 보는 것이 최고라 여겨진다. 겨울에는 스키장으로 이용되기도 하는데 리프트를 타고 올라가 바이칼 호수를 보고 천천히 산책하며 내려올 수 있다. 체르시키 전망대에서 바이칼 호수를 내려다보면 가슴이 탁 트인다. 마침 날이 좋아 바이칼 호의 절경을 그대로 눈에 담았다. 날씨 변덕이 심하기 때문에 만약 바이칼의 맑은 물과 푸른 하늘을 봤다면 당신은 행운을 담고 사는 사람이라 한다. 체르시키 전망대를 내려와 들른 리스트비안카 노천시장에서는 훈제 오물(생선)이나 잣 같은 시베리아 특산품을 쇼핑하기도 하고, 바이칼 호수 주변에 마련된 방갈로에서 훈제된 오물과 함께 보드카를 마시기도 하며 시간을 보냈다. 보드카 한 모금과 반짝거리는 바이칼 호수, 호숫가에서 달아서 맨들거리는 몽돌들, 해변을 산책하는 사람들과 뛰노는 아이가 내 마음 속에 아름다운 기억으로 남았다.

끝이 아닌 시작을 약속한 여행

러시아를 떠나기 전 여행의 피로를 풀기 위해 반야를 즐기기로 했다. 반야는 러시아 전통 사우나로 장작불로 달군 조약돌에 물을 끼얹어 거기서 나오는 증기와 열기로 몸을 데우는 증기욕을 말한다. 자작나무 잎을 물에 적서서 몸을 두드리며 땀과 노폐물을 빼내면, 은은한 자작나무 향이 온몸을 감싼다. 몸이 너무 뜨거워지면 반야와 이어져 있는 바이칼 호수에서 흐르고 있는 강물에 뛰어들어 몸을 다시 식히고서 또 반야를 즐기면 된다. 자작나무와 침엽수로 둘러싸인 고즈넉한 강변의 아름다움까지 더해 색다르고 차분해지면서도 정화되는 기분을 느낄 수 있다. 반야를 끝내고 저녁으로는 '사슬릭'이라는 러시아 전통 꼬치요리와 함께한 러시아식 연회를 즐겼다. 바이칼에서의 마지막 밤을 장식했던 멋진 러시아식 연회가 아직도 기억에 남는다. 늦은 밤, 다시 원래의 생활로 돌아가기 위해 공항으로 향했다. 4시간 남짓한 비행을 마치고 새벽녘에 도착하니 한국의 초여름 날씨가 우리를 반긴다. 새삼 그간의 매서웠던 바이칼 호수의 날씨와 고요함이 꿈이 었나 싶다.

심리적으로 멀게만 느껴졌던 러시아 여행은 실제로 다녀와 보니 오히려 그 물리적 거리가 매우 짧아 '바쁜 일상에 지쳤을 때쯤 다시 한 번 다녀와야지'라는 생각이 들었다. 그 고요하면서도 장대한 자연이 주는 느낌을 아직도 잊을 수 없다. 가족 혹은 친구, 아니면 혼자만의 여행으로라도 꼭 추천하고 싶은 곳이 바로 바이칼 호수가 있는 이르쿠츠크다. 연휴의 침표를 제대로 찍은 여행이었기에 다음을 약속하며 나는 다시 일상으로 돌아갔다. ✎

Tip

우리나라에서 바이칼 호수를 가는 방법으로는 1. 직항으로 이르쿠츠크에 가서 바이칼 호수로 가는 방법과, 2. 블라디보스토크로 비행기를 타고 가서 블라디보스토크에서 시작하는 시베리아 횡단 열차를 타고 이르쿠츠크로 가는 방법, 3. 몽골의 수도인 울란바토르로 가서 몽골여행을 한 뒤 몽골에서 북쪽으로 쪽 이동해 이르쿠츠크로 들어가는 방법들이 있다. 시간이 많고, 러시아어를 어느 정도 알면서, 여행의 좌충우돌을 원한다면, 2번과 같은 방법이 좋지만 시간의 효율성과 원활한 여행을 위해 1과 같은 경로로 패키지 여행도 괜찮다. 러시아 내에서도 물가가 가장 저렴하기로 소문난 이르쿠츠크여서인지 개인 경비도 생각보다 덜 드는 편이다. 특히 우리나라에서 가장 더운 7월과 8월의 바이칼은 우리나라 5월에서 6월 정도의 기온으로 시원하고 한적한 여행지가 될 듯 해 적극 추천하고 싶다.

턱관절 장애와 이갈이 치료법으로서의 교합장치

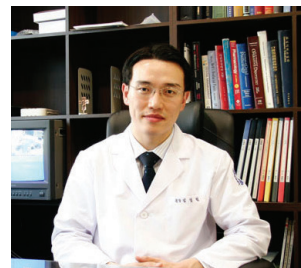
Splint as a device for treatment of TMD and Bruxism

● 교합장치(치과용 스플린트)란 무엇인가?

측두하악장애(턱관절 장애, 턱관절 및 주변 조직의 통증 및 기능 이상을 포괄적으로 나타내는 장애)의 치료법으로 가장 보편적으로 사용되는 교합장치(교합안정장치, occlusal appliance)를 교합상(splint, 스플린트)이라고 부른다. 이 외에도 교합간장치(interocclusal appliance), 정형적 장치(orthopedic appliance), 야간보호장치(night guard), 이갈이 장치(bruxism appliance) 등으로 불린다. 교합장치는 치아를 피개하는 가철성 수지(resin)로 제작된 장치물(removable acrylic resin appliance)로 이갈이와 이상기능(parafunction)을 감소시키고 치아의 마모와 동요를 막는 역할을 한다.



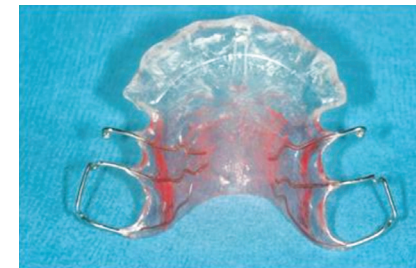
상악에 장착한 교합안정장치 (stabilization splint)



글·사진 김성현 치과의사

● 교합장치(치과용 스플린트)의 종류

측두하악장애를 치료하기 위해 사용하는 교합장치는 아래와 같이 여러가지의 종류로 나누어 볼 수 있다. 교합안정장치(stabilization splint), 전방(재)위치교합장치(anterior (re)positioning splint), 전방교합장치(anterior bite plane), 후방교합장치(posterior bite plane), 추축교합장치(pivoting appliance), 연성교합장치(soft appliance), Jankelson 교합장치, 금속교합장치(metal splint)가 있다. 각 장치들은 환자의 증상에 따라 선택할 수 있으나 일반적으로 교합안정장치가 가장 널리 사용되고 있다.



전방교합장치 anterior bite plate



전방(재)위치교합장치 anterior (re)positioning splint



후방교합장치 posterior bite plane

● 교합장치(치과용 스플린트)의 적응증 및 효과

측두하악장애는 원인과 그들 상호관계가 상당히 복잡하므로 일반적으로 초기치료는 가역적(reversible)이고 비관혈적(noninvasive)이어야 한다. 교합장치요법은 효과적이면서도 가역적, 비관혈적 치료의 범주에서 측두하악장애의 초기 치료로 사용되며, 경우에 따라서는 장기간의 치료로 사용될 수 있다. Clark은 교합장치의 설계, 이론, 효과 등에 대해 고찰한 결과, 임상적 성공률이 70~90%라고 보고하였다. 교합장치에 대한 많은 연구가 시행되어 왔으나 현재까지도 교합장치의 치료 효과는 추정할 수 있으나 치료기전에 대한 생리학적 근거(physiologic basis)에 대해서는 명확하게 규명하지 못하고 있다. 교합장치(치과용 스플린트)의 효과로는 이갈이와 이상기능(parafunction)을 감소시키고 치아의 마모와 동요를 막는 한편, 측두하악관절의 구조적 관계를 변화시켜 교합관계를 정상화시키고, 교합력을 재분산시켜 저작근 통증과 하악기능장애를 치료할 수 있는 효과를 기대할 수 있다.

● 교합장치(치과용 스플린트) 장착 시 주의할 점

교합장치는 일반적으로 수면 시간을 포함한 8~12시간(수면 시간+α) 정도의 장착 시간을 필요로 하며(단, 양치와 식사 시는 장착을 금함) 이상기능(parafunctio)을 포함하는 기어 요인의 조절을 위해 낮 동안의 장착이 고려될 수 있다. 평상시와 마찬가지로 장치를 끼고 있는 동안에도 치아와 장치는 서로 닿지 않도록(장치를 물고 있지 않도록) 해야 한다. 처음 장치를 장착하면 치아가 시리거나 딱 끼는 느낌을 받을 수 있으나, 대부분의 불편감은 며칠 후면 사라진다. 지속적인 불편감이나 통증이 있을 시에는 담당 치과의사와 즉시 상의해야 한다. 불가피하게 교합장치를 장시간 사용하지 않을 때에는 상온의 물에 담궈서 보관하고, 교합장치는 칫솔을 사용해 물로 가볍게 세척하여 주며 2~3일에 한 번씩 전용 세정제로 소독을 해주는 것이 바람직하다.

● 교합장치(치과용 스플린트)의 치료 기간

통증 완화 및 급성 증상의 해소는 초기 1~2개월 정도의 단기간에 달성되는 것이 일반적이지만 측두하악관절의 구조적 안정성을 증진시키기 위해 5~6개월 정도 장착하는 것이 바람직하다.



여러 가지 종류의 교합장치들

(장치는 열에 약하므로 열이 가해지면 안된다) 교합장치를 장착한 후 치과의사의 진찰을 받지 않고 장기간 장착 시에는 부작용이 올 수도 있으므로 주기적으로 치과의사의 진찰을 받아야 한다. 교합장치는 증상 완화에 따라 장착 시간을 조절해야 하므로 담당 치과의사의 지시에 따라 탄력적으로 장착 시간을 조절해야 할 필요가 있다. 📖

(References)

- 대한안면통·구강내과학회, 구강안면통증과 측두하악장애 구강내과학 제4편, 2012:204-223.
- Laskin DM, Greene CS, Hylander WL, Temporomandibular Disorders, An evidence-based approach to diagnosis and treatment, Chicago, 2006, Quintessence Publishing Co.

The Coffee Story

커피이야기



글·사진
이병엽
스타벅스코리아
커피리더십파트장

국내 커피전문점 시장의 확대와 함께 집에서 맛있게 커피를 즐길 수 있는 방법도 증가하고 있다. 다양한 원산지의 원두들과 여러 종류의 커피 추출 기구들까지, 집에서도 우리는 전문 바리스타 못지 않게 커피를 추출할 수 있다. 그렇다면 만족할 수 있는 한 잔의 커피를 위한 기본 요소는 무엇이 있을까? 그것은 바로 맛있는 커피 추출의 4대 요소 즉, 커피와 물의 비율, 분쇄도, 물, 신선도를 잘 지키는 것이다.

먼저 커피와 물의 비율부터 살펴보자. 커피와 물의 비율에 따라 커피의 맛은 완전히 달라진다. 1940년 미국 스페셜티 커피협회에서 실시한 소비자 조사에 따르면 커피 10g에 물 180ml가 가장 이상적인 커피와 물의 비율이라고 한다. 만약 추출된 커피가 너무 진하다면, 커피 원두의 양을 조절하는 것보다 추출이 완료된 커피에 뜨거운 물을 넣어 희석시킬 때 커피 본연의 풍미가 잘 유지된다.

이어서, 분쇄된 커피가루의 크기가 물과 커피의 접촉 시간을 결정하고, 이 접촉 시간이 추출된 커피의 품질을 결정한다. 추출기구마다 적합한 권장 굵기가 있다. 예를 들어 에스프레소 머신은 원두를 매우 가늘게 갈아야 하며, 이와 반대로 커피프레스를 사용할 경우 원두를 매우 굵게 갈아야 한다. 원두가 기준에 비해 미세하게 갈릴 경우 쓰고 불쾌한 맛이 나고 굵게 갈리면 접촉 시간이 짧아 제대로 추출되지 않아 맛이 연해진다.



커피 한 잔에서 물은 커피 맛에 매우 중요한 역할을 한다. 커피에 사용되는 물은 깨끗하고 신선하며 불순물이 없어야 한다. 증류수, 수돗물, 미네랄 워터 등은 고유의 냄새와 성분으로 인해 커피 본연의 맛과 향을 저해할 수 있다. 또한 커피는 비등점 직전인 91°C ~ 96°C의 물이 최적의 커피 맛을 낸다.

커피의 신선도를 저해하는 요소는 산소와 열, 빛, 습기이다. 산소와 열, 빛, 습기로부터 커피의 신선도를 지키기 위해서는 개봉한 원두를 갈지 않고 밀폐 용기에 넣은 다음 서늘한 곳에 보관해야 한다. 그리고 커피를 추출할 때마다 갈아서 추출하는 것이 가장 좋다.

커피와 물의 비율, 추출 기구별 분쇄도, 물의 종류, 원두의 신선도를 잘 지키는 것은 맛 있는 커피 추출을 위한 기본 요소이다. 바리스타가 추출하는 최고의 커피 풍미를 경험하기 위해서 맛있는 커피 추출의 4대 요소를 지켜 주기를 권장한다.

coffee



한여름의 무더위는 사그라들었지만 여전히 시원한 물과 음료가 가득한 냉장고 문은 쉴 틈이 없다. 하지만 냉장고를 열고 닫을 때마다, '부담 없이 깔끔하고 상쾌한 음료를 마시고 싶다'라는 생각은 끊이지 않게 된다. 그렇다면 상쾌한 청량감과 꽃내음이 가득한 아프리카 원두의 개성을 잘 살린 상쾌한 아이스커피를 추천한다.

일반적으로 가정용 커피메이커를 사용할 경우, 먼저 커피메이커용으로 갈려진 원두를 평소보다 1.5~2배 정도 필터에 넣는다(원두와 물의 비율은 앞서 설명드린 20g : 180ml 정도를 권장한다). 그리고 준비된 아이스 전용 유리잔에 1/3 정도 얼음을 채운다. 추출이 완료되면 얼음이 담긴 유리잔에 커피를 옮겨 담아 급속 냉각시킨다. 마지막으로 급속 냉각된 커피에 얼음을 담아 아이스커피 추출을 완성한다.

추출 시 얼음에 급속 냉각시키는 이유는 커피 본연의 풍미를 잘 잡아주어, 냉장 보관 시에도 풍미를 최대한 유지해 주기 때문이다.

또한 아프리카 원산지 원두들은 아이스커피로 추출 시 원두 본연의 맛과 풍미가 변하지 않기 때문이다. 물론 개인의 기호에 따른 원두의 선택이 가장 중요하지만, 아이스커피 추출은 아프리카산 원두를 추천한다.

일반적으로 어느 지역의 커피 원두를 사용했는가에 따라 음료의 맛이 좌우된다. 커피나무가 자란 지역의 토양과 기후, 고도, 그리고 생두의 처리 방식이 결국 풍미를 결정한다. 커피나무는 '커피 벨트'라 알려진 적도 부근 지역에서 재배된다. 남북회귀선(위도23° 27') 사이에 위치해 있으며, 주로 라틴 아메리카와 아시아/태평양, 그리고 아프리카/아라비아 지역에서 자란다.



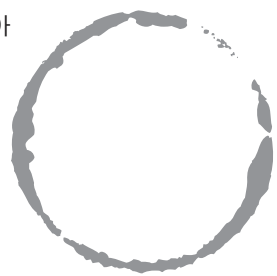
스타벅스 1호점

라틴 아메리카 커피는 탁월한 풍미의 균형감, 중간 정도의 무게감, 그리고 깨끗한 끝맛으로 잘 알려져 있다. 아프리카는 '커피의 고향'으로 알려져 있다. 이 지역에서 재배된 원두는 진한 풍미와 특 쓰는 청량감, 독특한 꽃내음, 그리고 중간 정도에서 짙은 무게감으로 표현된다. 또한, 열대 과일향과 와인 같은 품질의 커피로 높은 인정을 받는다. 아시아/태평양 지역의 커피들은 깊고도 강한 맛으로 알려져 있다. 생생한 허브향, 그리고 부드러운 향내음, 이국적 풍미와 함께 짙은 무게감을 특징으로 한다.

전 세계 스타벅스 1호점이 있는 인구 60만여 명의 작은 도시 시애틀에는 커피숍이 1만 개가 넘는다고 한다. 커피는 시애틀 사람들에게 중요한 일상의 일부이며, 이들의 커피 사랑과 지식 수준 또한 매우 높다. 특히 시애틀의 유서 깊은 어시장 파이크 플레이스 마켓에 있는 스타벅스 1호점 매장은 스타벅스뿐만 아니라 시애틀의 중요한 관광 명소다. 1971년 오픈 당시의 분위기를 그대로 간직하고 있는 이곳은 전세계 커피 애호가들과 여행객들로 인해 하루 종일 북적인다.

그렇지만 국내에서도 최초의 근대식 커피숍인 손탁호텔이 있었던 정동길에서부터 구한말 고종 황제가 커피와 함께 휴식을 취했다는 정관헌이 있는 덕수궁을 지나 2~30년대 다방 문화가 꽃을 피웠던 충무로, 소공동 그리고 1930년대 소설가 이상이 다방을 운영했던 자리가 바닥에 표시되어 있는 명동 이상의 거리까지 걸어가보면 우리나라 커피 문화의 발자취를 더듬을 수 있다.

이제 커피향 가득한 우리의 이야기를 자랑스럽게 소개해 보자. 이제 커피는 한국 공통어 이니까. ☕



Curling

2018 평창 동계올림픽과

함께하는 컬링 경기

Director



글·사진
김우택
치과의사

2004 ~ 2012 휠체어 컬링 국가대표팀 감독
2010 밴쿠버 장애인 동계올림픽 은메달 획득
2012 휠체어 컬링 세계선수권대회 은메달 획득
2013 ~ 현재 2018 평창 동계올림픽 조직위원회 의무전문위원



컬링의 유래와 한국 컬링

컬링은 16세기 스코틀랜드의 얼어붙은 호수나 강에서 동글고 바닥이 평평한 돌덩이를 빙판에 미끄러뜨리면서 즐기던 놀이에서 시작되었다. '컬링'이라는 용어 또한 돌이 얼음 위를 휘어지는 것(curl)에서 유래되었다고 한다. 19세기에 많은 스코틀랜드인들이 세계 각지로 이주하면서 컬링의 보급이 확산되었는데, 북미와 유럽 특히 캐나다를 중심으로 오늘날과 같은 대중스포츠로 자리잡게 되었다. 1838년 스코틀랜드 에딘버러에서 '그랜드 칼레도니아 컬링클럽'이 창설되면서, 스포츠로서의 컬링을 총괄하는 기구가 출범되었고, 이는 1843년에 빅토리아 여왕의 승인으로 '로얄 칼레도니아 컬링 클럽(Royal Caledonian Curling Club, RCCC)'으로 개명해 오늘날 '세계컬링연맹'의 모태가 되었다.

컬링은 1998년 일본 나가노 동계올림픽부터 정식종목으로 채택되었다. 올림픽에서의 컬링은 남자부, 여자부 단 두 개의 세부종목이었는데, 2018년 평창동계올림픽부터 '믹스더블'이라는 혼성 2인조 경기가 채택되면서 세부종목이 3개로 확대되었다. 우리나라는 2018 평창동계올림픽에 남자, 여자, 믹스더블의 모든 세부종목에 참가를 앞두고 있으며, 최근 높아진 국민관심도와 경기력 향상에 힘입어 메달 획득의 기대를 모으고 있다.





컬링 경기 방식

컬링은 4명의 선수로 구성된 두 팀 간의 경기이다. '컬링시트(길이 42.07m, 너비 4.27m인 직사각형 모양)'라고 부르는 경기장에서, '스톤'이라는 원형의 납작한 돌을 서로 번갈아가면서 밀어 보내어, 반대 측에 있는 '하우스' 중심에 가까이 가도록 하는 것이다. 하우스 중심원을 '버튼'이라고 부르는데, 이 버튼에 더 가깝게 스톤을 위치시키는 팀이 득점을 하게 된다. 점수를 산출할 때는 하우스 안에 있는 스톤만을 대상으로 결정하게 되는데, 버튼에 가장 근접한 스톤으로 점수를 정한다. 예를 들어, 빨간 스톤 하나가 버튼에 있고, 파란스톤 세 개가 하우스 내 버튼에서 조금 떨어진 곳에 있어도, 스코어는 빨강:파랑이 1:0이 된다.

팀당 8개의 스톤을 모두 던지게 되면 1엔드가 끝나는데, 보통의 컬링경기는 10엔드로 진행된다. 만일, 마지막 엔드까지 동점으로 승부를 결정할 수 없을 때는 추가 엔드(엑스트라 엔드)를 실시하여 승패를 가른다.

스톤의 위치를 결정하고 방향을 정하기 위해서는 매우 복잡한 전략이 필요하기 때문에, 컬링을 '빙판위의 체스'라고 부르기도 한다. 상대방의 돌을 하우스 밖으로 쳐내는 기술이 우리나라 전통놀이인 '비석치기' 혹은 '알까기'와 흡사하여 이에 비유되기도 한다.

컬링은 일반 빙상장과는 조건이 다른 빙질에서 치르는 경기이다. 빙판의 상태가 경기에 지대한 영향을 미치므로, 컬링시트를 만드는 데에는 '아이스메이커'라고 부르는 전문가가 정제된 물을 사용하여 겹겹이 얼음을 쌓아 올리고, 물방울을 뿌리는 이른바 '페블'을 만들어, 스톤이 페블 위를 움직이도록 한다. 이러한 시트를 갖춘 컬링 전용 경기장은 보통 4~5개의 시트를 갖추고 있다. 현재 우리나라에는 의성컬링장, 동두천컬링장, 이천장애인체육종합훈련원 컬링장이 있고, 2~3 시트를 갖춘 연습용 컬링장으로는 인천국제빙상장내 컬링장과 국가대표선수 훈련용으로 마련된 태릉컬링장이 있다. 평창동계올림픽에 대한 관심과 지난 올림픽에서의 선전으로 컬링이 대중에게 많이 알려지면서, 처음 한두 곳에 불과하던 컬링 전용 경기장이 이렇게 늘어나게 되었고, 현재도 몇군데 지자체에서 컬링장 추가 건립을 추진 중에 있다.

컬링 장비

컬링을 하기 위한 전문 장비로는 스톤, 브룸(브러쉬), 신발(컬링화)이 있다. 스톤은 화강암 재질이며, 스톤 1개의 무게는 17~20kg으로 꽤나 무거운 편이다. 경기나 훈련을 위해 16개의 스톤을 1세트로 사용하는데, 이는 상당히 고가의 장비인데다 무게도 무거워서 공식적인 대회를 제외하고는 컬링장에서 보유하고 있는 스톤을 대여해 사용한다.


'컬링'을 떠올릴 때 많은 분들이 생각하는 '빗자루질'을 컬링에서는 '스위핑'이라고 부르는데, 이것을 하기 위한 장비가 '브룸(브러쉬)'이다. 초기의 브룸은 옥수수 가지로 만들어졌으며, 가정에서 사용되는 빗자루와 모양 또한 유사했다. 브룸으로 얼음을 쓸어내 즉 스위핑을 하여 빙판의 이물질 제거하고, 스톤과 빙판 사이의 마찰력을 감소시켜 스톤의 방향과 속도, 그리고 휘어지는 강도를 조절할 수 있다. 쉽게 말해 스톤의 진행방향 앞쪽을 스위핑하면 일반적으로 더 멀리, 더 곧게 나아간다. 이것으로 스톤의 거리와 경로를 조절하게 되는 것이다.

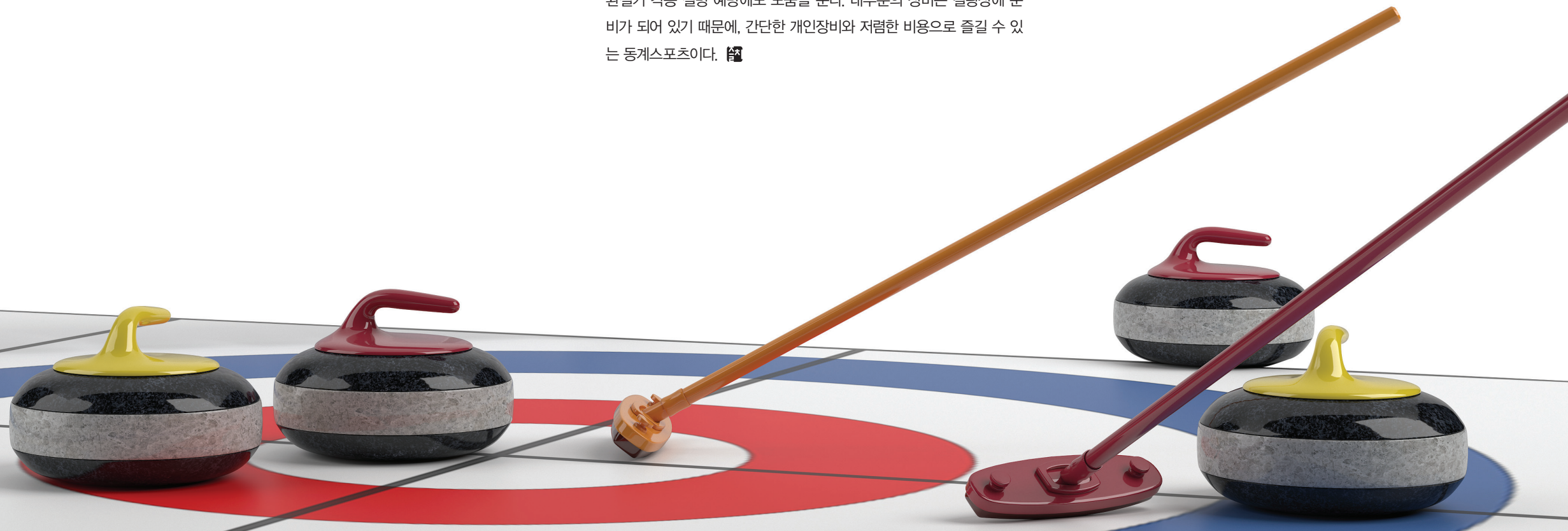
신발(컬링화)은 부드러운 구두와 비슷한 모양이지만 양쪽의 바닥 재질이 다르다. 투구를 할 때 땅에 닿아서 잘 미끄러지게 하는 쪽은 '슬라이더'라 하며, 핵(hack)을 밀고 나가는 디딤축 역할을 하는 쪽은 '논슬라이더'라고 한다. 스톤을 투구하는 사람이 핵을 밀고 나가면서 스톤을 던질 때, 스위핑을 위해 빙판 위를 미끄러지면서 움직일 때, 시트 위를 빠르게 움직여야 할 때 등의 상황에서 슬라이더를 착용한다.

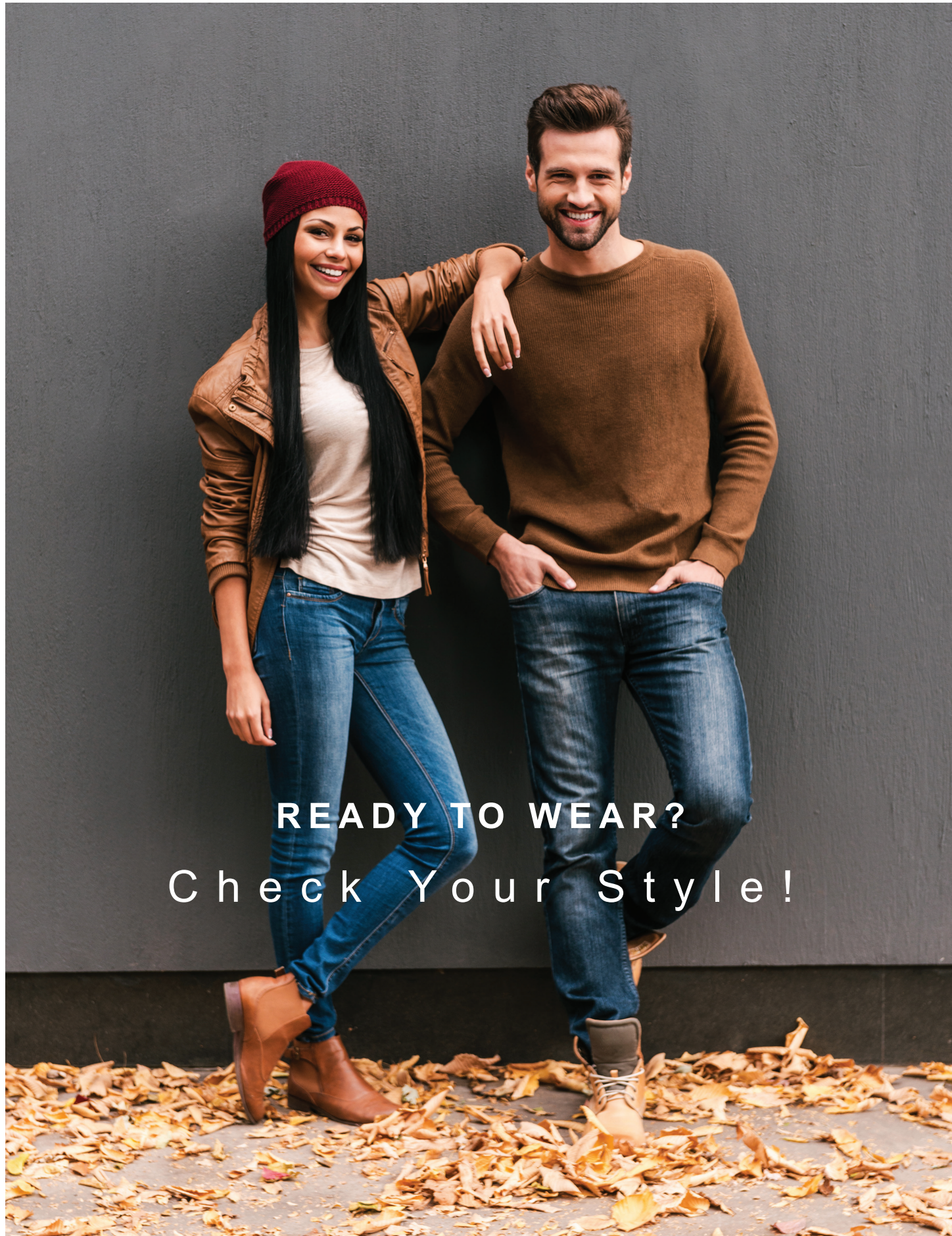
또 하나의 감동 '휠체어 컬링'

올림픽이나 동계올림픽이 끝나고 약 2주의 전환기를 거치면, 패럴림픽이라고 부르는 장애인올림픽이 동지역에서 개최된다. 동계패럴림픽에도 '휠체어컬링'이라는 컬링 종목이 있다. 휠체어컬링은 휠체어를 사용하는 장애인들이 실내에서 즐길 수 있는 동계스포츠로 개발된 종목이다. 2000년 스위스의 크란스 몬타나에서 첫 휠체어컬링 월드컵이 개최되었고, 그 후 해마다 세계컬링연맹 주최 하에 휠체어컬링 세계선수권대회가 열리고 있다(단, 올림픽이 열리는 해에는 세계선수권대회를 개최하지 않는다). 우리나라도 세계선수권대회에 참가하여 지속적인 경기력 향상을 위해 노력한 끝에, '2010 밴쿠버 장애인 동계올림픽'에서 장애/비장애를 막론하고, 동계올림픽 단체 구기종목 사상 첫 메달인 '은메달'을 획득하는 쾌거를 이루었다.

휠체어컬링은 일반컬링과 동일한 컬링시트 위에서 진행된다. 다만, 휠체어를 이용하는 특성을 고려하여, 경기 방법 중 일부만을 변형시켜 적용하였다. 보통의 경기는 8엔드로 진행되고, 빗자루질로 알려진 '스위핑'이 휠체어컬링에는 없다. 그밖에 장비나 시설, 운영방법 등은 컬링과 동일하다. 현재 국내에도 20여 개의 동호회 팀들이 친목과 신체재활을 위해 컬링을 즐기고 있으며, 각종 국내대회에 참가하여 기량을 점검하고 있다.

컬링은 남녀노소를 불문하고 즐길 수 있는 건전한 운동이며, 대표적인 가족스포츠이다. 다양한 작전구상을 함으로써 두뇌회전을 좋게 하고, 팀으로 경기하기 때문에, 팀원 간의 결속력을 다져 서로의 단결과 화합을 이끌어내기에 적합한 운동이다. 약 2시간 30분 동안 빙상장의 추위에 노출됨으로써 체력함양에 도움을 주고, 추위에 대한 저항력과 면역력을 키워 환절기 각종 질병 예방에도 도움을 준다. 대부분의 장비는 컬링장에 준비가 되어 있기 때문에, 간단한 개인장비와 저렴한 비용으로 즐길 수 있는 동계스포츠이다. 





READY TO WEAR?
Check Your Style!

옷차림도 전략이다

코디네이션의 이해

체형은 건강과도 관련이 있어서 사람들의 관심이 높
은데, 정면이나 측면에서 인체를 바라볼 때의 형태
에 따라 구분한다. 그리고 생활양식과 식습관의 변
화에 따라 표준체형에 대한 기준이 달라지고 변화
하고 있으며 한 개인에 있어서도 나이에 따라 체형
이 변화하게 된다.
모든 체형에는 당연히 이상적 체형과 비교하여 결
점과 장점이 있으므로 코디네이션의 가장 기본은
장점은 강조하고 결점을 보완하는 것이다.

이에 남성과 여성의 체형에 따른 효과적인 코디네
이션 방법에 대해 알아본다.
**패션 코디네이션(Coordination)이란 Co(공통,상호)
와 Ordinate(규칙에 맞게)의 합성어**로서 두 종류 이
상의 것을 통합하고 조화시키는 것이다.
의복, 모자, 구두, 백 등에서 색상, 소재, 디테일의 요
소를 공통성이나 연관성에 따라 분류해 어울리게
매치하고 서로 다른 각각의 의복을 새롭게 조화시
켜 나만의 개성을 연출해 본다.

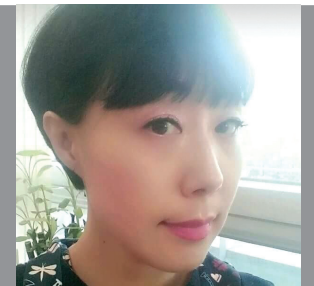
스타일링 4대 구성 요소

1. 체형
2. 의상
3. 액세서리-잡화, 소품
4. 헤어와 메이크업

개성 있는 패션을 위하여
유행만 따르지 말고 나만의 스타일을 만들고
옷의 양보다는 질로 승부하고
과학적 체계적으로 옷장을 관리하도록 한다.

늘씬하게 보이는 5원칙

- 첫째, 단색으로 입고
- 둘째, 무채색을 기본으로 입는다.
- 셋째, 직선과 사선을 활용하고
- 넷째, 단순하게 입는 것이다.
- 다섯째, 액세서리로 포인트를 준다.



글·그림
안현성
건국대학교 미래지식교육원
의상디자인학과 교수

Styling

여성 체형별 코디네이션



1. 기본원리

- 체형의 장단점을 잘 파악하여 장점은 강조하고 단점은 가리거나 시선에서 멀리 떨어지게 유도한다.
- 디자인과 색상 선택을 통한 착시현상을 이용해 이상적인 체형으로 보일 수 있도록 한다.
- 메이크업과 헤어스타일도 체형에 맞게 조화를 이룰 수 있도록 한다.
- 유행을 지나치게 따르기보다는 개성을 살릴 수 있는 이미지 메이킹이 동반되어야 한다.

2. 체형별 코디네이션

키가 작은 체형

- Good**
- 앞을 오픈할 수 있는 원피스 스타일
 - 짧은 상의와 긴 스커트의 투피스
 - 스트레이트 팬츠, 판타롱 팬츠
 - 상하의 통일 색상

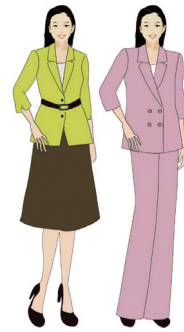


Good Bad

- Bad**
- 허벅지 길이 상의와 통이 넓은 팬츠
 - 짧은 스커트
 - 디테일이 많고 여유가 많은 상의

키가 큰 체형

- Good**
- 상하의 다른 색상
 - 벨트 있는 재킷
 - 무릎 길이 A라인 스커트
 - 가능한 어두운 색상

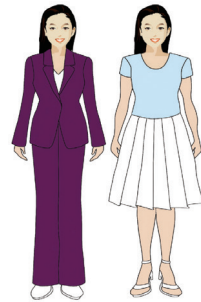


Good Bad

- Bad**
- 어깨가 강조된 상의
 - 직선적인 실루엣(남성적으로 보임)
 - 밝은 톤의 상하의 동일 색상

살찐 체형

- Good**
- 짙은 색상
 - 심플한 스타일의 스트레이트 팬츠나 스커트
 - 약한 힘이 있고 얇은 소재
 - 디테일이 별로 없는 심플한 라인의 재킷
 - 적당한 여유가 있는 상의 (ex 셔츠 스타일)



Good Bad

- Bad**
- 광택 소재, 너무 부드러운 소재, 너무 두꺼운 소재
 - 여유분이 많이 들어간 박스형 스타일
 - 몸에 밀착되는 니트상이나 밀착형 하의
 - 밝은 색상
 - 여유분이 많은 스타일의 하의(ex 통이 넓은 팬츠, 개더 스커트, 주름 스커트, 아코디언 주름 스커트, 플레어 스커트)

마른 체형

- Good**
- 더블 버튼 상의
 - 개더, 텍, 프릴, 플라운스 등 디테일이 있는 상·하의
 - 허리 양 옆에 주름이 있는 팬츠
 - 약간 두께가 있는 소재 (ex 이중직, 트위드직)

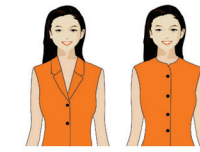


Good Bad

- Bad**
- 얇고 밀착형 스타일
 - 노출이 심한 상·하의 (ex 미니스커트, 슬림형 상의)
 - 수직분할선이 있는 원피스 스타일

목이 굵고 짧은 체형

- Good**
- 스탠드 분이 약간 있고 라펠 선이 긴 V넥
 - 스포츠 컬러의 상의
 - 컬러가 없는 경우 V, U 넥라인 상의

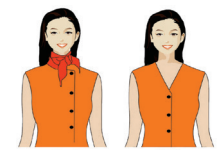


Good Bad

- Bad**
- 하이 넥 컬러 (ex 터틀넥 컬러, 차이나 컬러, 하이보우 컬러)
 - 목이 얇게 파인 넥라인 종류 상의(ex 보우브 넥라인)
 - 목에 꼭 맞고 목이 넓은 목걸이 종류

목이 가늘고 긴 체형

- Good**
- 하이 텍 컬러 종류
 - 스카프, 보우 컬러 이용
 - 다양한 종류의 목걸이나 목장식 이용

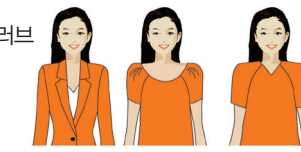


Good Bad

- Bad**
- U형 또는 V형 노컬러 재킷이나 니트류 상의

어깨가 넓고 올라간 체형

- Good**
- 적당한 넓이의 컬러 상의
 - 어깨선이 약간 좁거나 딱 맞는 셋인 슬리브
 - 어깨선을 적당히 분할하는 슬리브리스



Good Bad

- Bad**
- 레귤러 슬리브 (정장류나 코트의 경우는 최악의 상태가 연출됨)
 - 어깨 견장 이용 · 홀터넥과 슬립형 상의

어깨가 좁고 처진 체형

- Good**
- 어깨선이 약간 넓고 패드가 들어간 상의
 - 어깨 견장 이용
 - 퍼프(puff) 슬리브

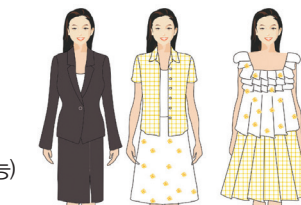


Good Bad

- Bad**
- 어깨 패드가 없는 정장류 상의

가슴이 큰 체형

- Good**
- 깊은 V존의 오픈 가능한 셔츠나 재킷
 - 가슴 주위에 디테일이 없는 것
 - 조끼나 가디건 등의 겹쳐 입는 스타일
 - 어깨선과 허리라인이 강조된 타이트 한 투피스 스타일 (아주 지적이며 세시한 이미지 연출 가능)

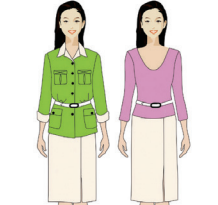


Good Bad

- Bad**
- 밀착형 니트나 면 티셔츠
 - 넓은 벨트
 - 가슴 주위나 어깨 요크 부근의 개더나 프릴 등의 여유 있는 디테일이 많은 것

가슴이 작은 체형

- Good**
- 사파리 재킷
 - 어깨 요크 아래나 가슴 주위 장식
 - 엠파이어 스타일
 - 겹쳐 입는 의복 스타일
 - 매니쉬 스타일의 슬림한 직선적인 재킷



Good Bad

- Bad**
- 밀착형 상의류
 - 인체곡선이 강조된 재킷

허리가 굵은 체형

- Good**
- 어깨선이 약간 넓고 허리선이 자연스럽게 들어간 재킷과 힙선을 약간 곡선적으로 동글린 스트레이트 스커트의 투피스
 - 엠파이어 스타일
 - 상의로 허리부분을 커버하는 스타일
 - 겹쳐 입는 스타일
 - 머메이드 스커트



Good Bad

- Bad**
- 벨트 등으로 허리를 강조한 스타일
 - 플레어 스커트, 개더 스커트
 - 허리를 강조한 원피스

배가 나온 체형

- Good**
- 겹쳐 입는 스타일
 - 약간 여유 있는 허리사이즈 선택
 - 너무 부드럽지 않은 소재의 엠파이어 스타일



Good Bad

- Bad**
- 밀착형 상의
 - 허리를 강조하는 스타일
 - 풍성한 스타일의 개더스커트나 아코디언주름 스커트



남성 체형별 코디네이션

허리가 긴 체형

Good

- 다양한 형태의 벨트를 이용하여 허리선을 분할
- 원피스보다는 투피스 스타일
- 블라우징된 스타일의 상의



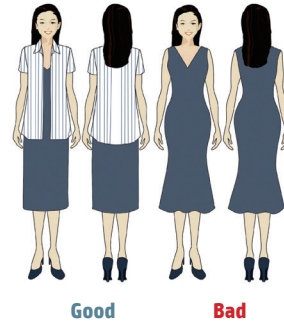
Bad

- 프린세스 라인이 들어간 상의 또는 원피스
- 밑위가 아주 짧은 힙본 스타일 팬츠의 밀착형 상의

힙이 넓은 체형

Good

- 약간 타이트 스타일의 일자형 스커트 또는 팬츠
- 힙을 덮는 길이의 상의를 오픈시킨 스타일
- 허리를 강조하지 않은 스타일
- 적당한 크기의 뒷주머니가 달린 팬츠



Bad

- 힙 주위가 강조된 타이트한 원피스 스타일
- 주름 스커트, 개더 스커트, 플레어 스커트

힙이 좁은 체형

Good

- 주름, 플레어, 개더 스커트 등 힙에 여유있는 스타일
- 항아리형 스타일
- 앞주름이 있는 팬츠
- 스트링 팬츠



Bad

- 타이트한 일자형 스커트나 팬츠

힙이 납작한 체형

Good

- 뒷쪽이 고무밴드로 되어 볼륨감을 주는 하의
- 뒷주머니나 장식이 있는 스타일의 하의



Bad

- 밀착형 하의

허벅지가 굵은 체형

Good

- 힙과 허벅지 부위가 밀착되지 않는 약간 여유 있는 스타일의 하의
- 약간 여유있는 판타롱 스타일 (아랫단이 너무 넓지 않은 것)
- 통바지



Bad

- 허벅지가 타이트한 하의

종아리가 굵은 체형

Good

- 스커트 햄 라인이 약간 여유있는 스커트 종류
- 종아리를 덮는 길이의 스커트나 팬츠
- 판타롱 팬츠, 통바지



Bad

- 스커트 햄 라인이 좁은 스트레이트
- 샤넬 라인 스커트와 앵글부츠의 조합

다리가 짧은 체형

Good

- 재킷은 아주 짧든지 힙을 완전히 덮는 스타일
- 상의를 하의 속에 넣어 입는 스타일
- 길이와 품을 약간 여유 있게 한 일자형 팬츠와 굽 높은 구두



Bad

- 7, 8부형 하의
- 허리선과 힙선 중간의 어중간한 길이의 상의

다리가 긴 체형

Good

- 상·하의 다른 색상
- 힙을 덮을 수 있는 길이의 상의
- 일자형 셔츠 스타일과 로우웨이스트의 무릎이나 종아리 길이 스커트



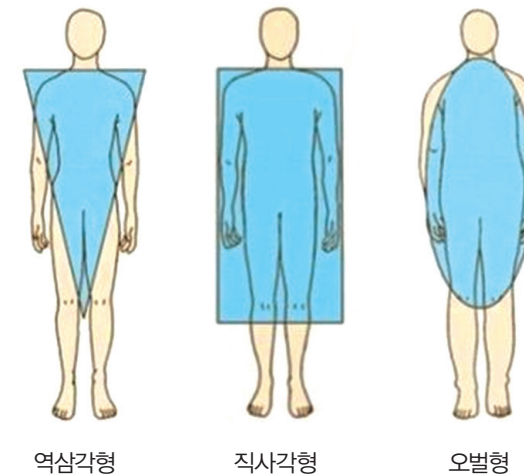
Bad

- 상의를 하의 속으로 넣어 입는 스타일
- 타이트한 시가렛 팬츠

남성의 체형

남성의 체형은 여성에 비해 단순하여 일반적으로 세 가지 타입으로 분류한다.

첫 번째, 상체가 발달한 역삼각(T)형, 두 번째, 슬림한 직선형의 직사각(H)형, 그리고 전체적으로 둥글며 통통한 오벌(O)형이 있다.



역삼각형(T형)

정면에서 보았을 때 어깨가 넓고 상체가 발달하여 남성적인 매력과 건강미가 돋보이는 이상적인 체형이다. 가슴과 허리둘레의 차이가 18cm 이상인 경우로서 보통 운동으로 단련된 근육질의 체형이다. 키가 작지 않으면 모든 스타일의 의복을 무난히 소화할 수 있으나 어깨가 넓으므로 체격이 너무 커보일 수 있는 스타일은 피하는 것이 좋다. 큰 줄무늬의 옷감이나 넥타이는 좋지 않고, 수트에 있어서는 어떤 것도 다 소화할 수 있으나 살이 찢으면 유려피안의 스타일은 피하도록 한다.

어울리는 스타일 슬림한 실루엣의 싱글 브레스티드 수트와 어깨가 너무 넓어 보이지 않게 할 수 있는 조끼를 매치하고 체격이 너무 커 보이지 않게 하는 니트도 잘 어울린다.

피해야 할 스타일 어깨를 강조하는 큰 어깨 패드는 반드시 피하고 상체가 커보이는 더블 브레스티드 재킷과 눈에 띄는 선명한 스트라이프 무늬의 수트, 체격이 커보이는 몸에 피트한 스타일의 수트 등도 피하도록 한다.

직사각형(H형)

가장 일반적인 남성 체형으로 슬림한 직선형의 몸매이다. 어깨가 특별히 넓지 않고 가슴 및 허리둘레와의 차이가 15cm 이하인 경우로, 지적이며 현대적인 인상의 타입이므로 다양한 스타일의 연출이 가능하다. 아주 여린 경우에는 왜소하거나 날카로운 보일 수 있으므로 진한 색보다는 회색, 브라운 계열의 중간색을 선택하고 너무 얇은 소재보다는 헤링본이나 글렌 체크처럼 무늬가 있거나 트위드처럼 부피감 있는 직물이 적당하다. 전체적으로 어깨 부위를 강조하여 남성미를 살리도록 한다.

어울리는 스타일 상체를 커보이게 하는 더블 브레스티드 재킷과 코트, 큰 어깨 패드, 견장, 가슴 주머니가 달린 재킷 그리고 베스트와 함께 입는 스피스 스타일의 정장 등이 좋다.

키가 큰 경우는 너무 길어보이지 않도록 상/하의가 다른 색상의 캐주얼 스타일이 적합하다.

마른 직사각형은 밝은 색상과 부피감 있는 소재의 상의를 매치한다. **피해야 할 스타일** 어깨가 빈약해 보이는 칼라가 없는 라운드 넥라인과 체격이 왜소해 보이는 진한 색상이나 얇은 소재 등은 적합하지 않다.

오벌형(O형)

전체적으로 둥글며 통통한 체형으로 어깨가 둥글고 가슴과 허리둘레의 차이가 13cm 이하인 경우가 이에 해당한다. 살이 많이 찢 경우에는 허리둘레가 엉덩이보다 더 클 수도 있으며, 목이 짧은 형이 많고 보통 중년 이후의 남성에게 많은 체형이다. 둔한 인상을 줄 수 있으므로 부피감을 강조하거나 체형을 그대로 드러내는 디자인을 피하고 전체적으로 길고 가는 직선적 실루엣을 나타낼 수 있도록 스타일링 한다.

어울리는 스타일 V존이 깊고 어깨가 각진 상의와 체형이 드러나지 않는 길고 약간 여유 있는 재킷과 바지 등이 있다. 배가 강조되지 않도록 싱글 브레스티드 재킷의 뒷 단추만 채우도록 한다. 시선을 위로 끌어올리도록 넥타이에 포인트를 주고 네이비, 블랙 등 진한 색상, 핀 스트라이프 패턴의 정장 등이 어울린다. 상/하의 동일색상이나 유사색상의 캐주얼로 길이감을 강조해 준다.

피해야 할 스타일 더블 브레스티드 재킷과 부피감이 있는 소재 등이 있다. 또한 체형을 드러내는 너무 부드럽거나 얇은 소재 등도 좋지 않다.

교토 여행

무작정 따라하기

글·사진
김덕
편집위원

The city of history,

kyoto



청수사 올라가는길, 산넨자카의 가게들

청수사

교토는 794년부터 1868년까지 1000년 이상 일본의 왕궁이 있었던 수도였으며, 2차 세계대전 중에도 미군이 교토에는 폭격을 하지 않아 유물이나 유적 등 일본의 역사와 전통이 그대로 간직되고 있다.

한국에서 교토를 가기 위해서는 먼저 오사카 간사이 공항을 거쳐야 한다. 간사이 공항은 오사카 만에 인공섬을 띄워 만든 공항인데, 김포공항에서 간사이 공항까지는 1시간 40분이면 도착 가능하다. 공항 도착 후 연결된 승강장에서 JR하루카를 타고 1시간 20분이면 교토역에 도착한다.

아침 일찍 서둘러 김포에서 첫 비행기를 탄다면 이른 오후쯤이면 교토역에 도착할 수 있다. 꼭 전통 료칸으로 숙소를 정하지만 않는다면 교토역 인근에 저렴하고 아담한 숙소가 많이 있으니 편리하게 이용할 수 있다.

교토에는 지하철이 있기는 하지만 큰 도시가 아니기 때문에 관광지 이동을 위해서는 버스를 타면 편리하다. 버스비는 1회에 평균 200엔 정도인데 하루에 3번 이상 탈 경우라면 500엔 하는 종일권이 유용하다. 종일권은 교토역 앞 관광안내소나 승차한 버스에서도 구매가 가능하다. 교토에는 메이지 이전의 교토 왕궁과 수많은 사찰과 신사 등 여러 유적이 있는데 그중에 최고는 단연 청수사와 금각사일 것이다.

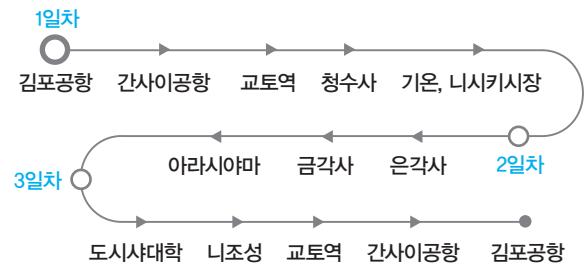
청수사(기요미즈데라)는 교토가 도읍이 되기 이전인 778년에 세워진 절이다. 청수사란 명칭은 청수사가 자리 잡은 오토와 산의 맑은 물이 흐르는 오토와 폭포에서 유래되었는데, 창건 이후 몇 차례의 화재로 소실되었다가 1633년 도쿠가와 이에미츠(도쿠가와 이에야스의 손자)의 명령에 의해 현재의 모습으로 재건되었다.

헤이안 시대(794년~1185년)에 목조로 만들어진 십일면천수관음상을 모시고 있는 본당은 15m의 느티나무 기둥 139개를 못을 하나도 사용하지 않은 채 언덕 위 절벽 앞으로 10m 돌출되게 건립되었는데 청수사의 백미이다. 본당 마루에서 바라보는 교토 시내의 풍경은 장관이며, 본당 지붕은 노송나무 껍질을 겹겹이 쳐서 만들었다.

청수사를 올라가는 길목인 산넨자카 거리는 일본의 전통 먹거리와 기념품 가게가 즐비한데 이 거리 구경만으로도 재미있는 볼거리를 제공한다.



간사이 공항에서 교토를 가기 위한 이코카 하루카 패스 외국인 여행객만을 위한 특별 교통권으로 일반적으로 티켓 구매 시 왕복 5,960엔이지만, 이 카드를 구매하면 4,060엔에 왕복권을 구매할 수 있다. 뿐만 아니라 카드에는 2,000엔이 충전되어 있어서 간사이 지방의 철도, 버스, 편의점 등에서 사용 가능하며, 카드 반납 시 보증금 500엔을 환급받을 수 있는 그야말로 외국인을 위한 특별 서비스다.



금각사(킨카쿠지)의 원래 이름은 녹원사(로쿠온지)이지만, 금박을 입힌 3층짜리 전각의 명칭인 금각 때문에 더 널리 알려지게 되어 금각사라 불리게 되었다.

금각사는 1397년 쇼군 아시카가 요시미츠가 지은 별장이었으나, 그가 죽은 뒤 유언에 따라 사찰로 바뀌게 되었다.

대표 건물인 금각은 3층 건물로 각 층마다 건축양식의 시대가 다른데, 1층은 후지와라기, 2층은 가마쿠라기, 3층은 중국 당나라 양식으로 각 시대의 양식을 독창적으로 절충하였다. 1층은 침전과 거실로 쓰이고, 2층에는 관세음보살을 모셔두었으며, 3층은 선종 불전이다. 이 가운데 2층과 3층은 옷칠을 한 위에 금박을 입혔다.

1950년 한 정신나간 승려의 방화에 의해 전각이 불타 없어졌으나 1955년 재건하여 현재에 이르는데, 전각 바로 앞에 있는 호수에 비친 금빛 찬란한 전각의 모습 또한 장관이다.

이외 가볼 만한 관광지로는 할아버지가 세운 금각사를 모방하여 손자 요시마사가 은칠을 한 전각을 지으려 했는데 사찰 건설 중에 내란이 발생하여 전각을 은으로 덮으려 했던 계획이 실현되지 못하고 그대로 남아 있는 은각사(킨카쿠지)가 있다. 그리고 도쿠가와 이에야스가 토요토미 히데오시를 물리치고 도쿄에 에도 막부를 세운 후에도 여전히 왕은 교토에 거주하고 있었는데, 이때 왕을 견제하고, 교토를 방문할 때 기거를 위해 세운 니조 성(니조 조) 등이 있다.



금각사



교토 명물
청어국수
(니신소바)

또한 몇 년 전 종편의 한 방송에 가상의 부부가 교토로 여행 간 내용이 나오면서 유명해진 아라시야마란 곳이 있다. 아라시야마는 교토시의 서쪽에 위치해 있는데 버스를 타고 갈 수도 있지만 여기는 기차를 타고 갈 것을 추천한다. 덜덜거리는 오래되고 귀여운 기차와 일본의 애니메이션에 나올 것 같은 풍광의 기차길 자체가 정겨워, 그것만으로도 즐거운 여행길이다.

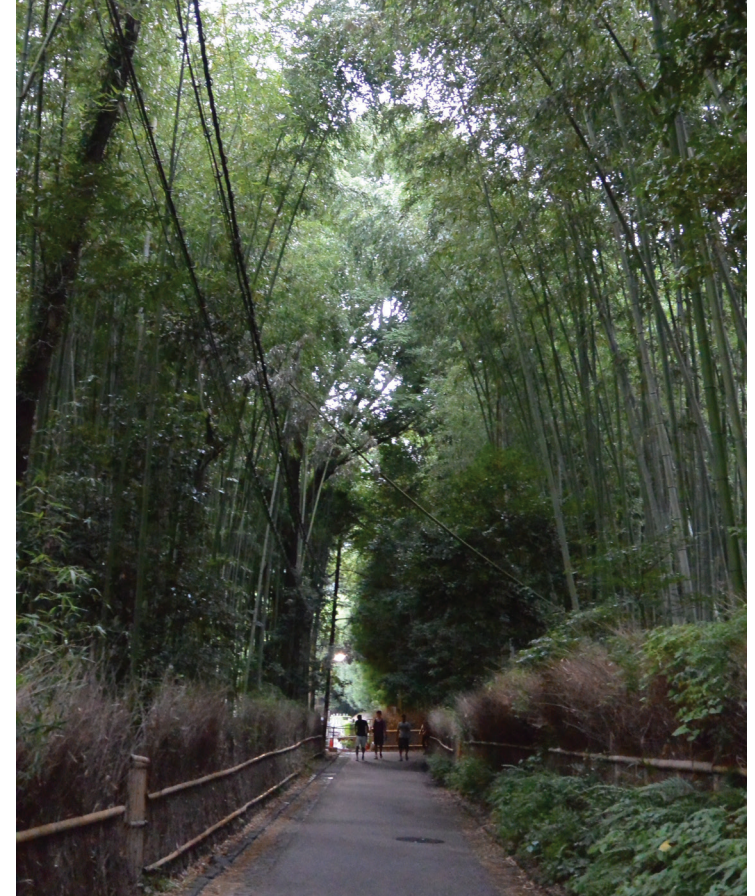
아라시야마는 헤이안시대에 귀족들의 별장자리로 개발되었는데, 푸른 산과 그 앞을 흐르는 맑은 강물은 너무나 조화스럽고 평화롭게 보인다. 나무로 만들어진 154m 길이의 도게츠교(渡月橋)는 아라시야마의 상징인데, 약 1200년 전에 처음 만들어졌다. 홍수나 재해 등으로 여러 번 떠내려 가고 현재의 다리는 1934년에 완성된 것이다. 다리 아래로 까쓰카와(桂川)가 잔잔히 흐르고 있다.

옛 귀족들의 별장지답게 아라시야마의 강에서 하는 뱃놀이는 유명한데, 특히 여름 한철에는 야간에 햇불을 켜고 목줄 묶은 가마우지로 고기잡이 하는 옛날의 생활 모습을 재현하는 장면은 새로운 볼거리를 제공해준다.

도게츠교와 함께 아라시야마의 2대 볼거리인 400m 길이의 대나무 숲길(치쿠린노 미치)이 강 인근에 있는데, 푸르른 대나무 사이를 스치며 부는 바람을 맞고 있노라면 우리들에게 '힐링이란 바로 이런 것이구나'를 느끼게 해 줄 것이다.

한편 교토에는 얼마 전 영화로도 제작되었고 학창시절 누구나 한번쯤 읽어 봤을 '서시'의 주인공, 시인 윤동주의 마지막 숨결이 남아 있다. 윤동주는 1941년 연희전문학교를 졸업 후 1942년 3월 일본 도쿄로 건너가 10월에 교토의 도시사(同志社) 대학 영문학과에 편입하였다. 일본 관서 지방의 명문사학인 도시사 대학은 윤동주가 가장 좋아하는 시인 정지용이 다닌 학교이기도 하다. 하지만 1943년 7월에 독립운동 예비음모라는 죄명으로 일제에 의해 체포되어 후쿠오카 형무소에서 옥고를 치르다가 해방을 몇 달 남겨두고 27세의 젊은 나이에 1945년 2월 옥사하게 된다.

올해 탄생 100주년을 맞은 윤동주가 마지막으로 다닌 도시사 대학의 한켠에는 정지용과 윤동주의 시비가 나란히 건립되어 있어 뜻있는 한국인들의 발길을 돌리게 하고 있다.



도게츠교와 아라시야마 뱃놀이



윤동주 시비는 친필 서시가 조각되어 있다.

특하면 화장실, 관찰은가요?

과민성 장증후군



글
이상협 교수
서울대학교병원 소화기내과

1. 과민성 장증후군이란?

과민성 장증후군은 대장암, 염증성 장질환 등 장의 기질적인 병변 없이 복통이나 복부 불편감과 아울러 배변습관의 변화를 보이는 질환이다. 장이 빨리 움직이거나 늦게 움직임으로써 복통과 함께 변비, 설사가 나타날 수 있으며 혹은 변비와 설사가 번갈아 가면서 나타난다. 식사나 가벼운 스트레스 후 복통, 복부팽만감, 설사 혹은 변비 등의 배변습관의 변화, 배변 후에도 잔변감으로 인해 불편을 느낀다면 의심해 볼 수 있다.

과민성 장증후군은 소화기 전문의가 접하는 가장 흔한 질환 중의 하나이나 정확한 유병률을 알기는 어렵다. 과민성 장증후군을 갖고 있으면서 병원을 찾지 않는 경우가 많기 때문에 주로 설문지를 이용하여 유병률을 조사하는데, 우리나라같이 설문지의 응답률이 낮은 경우에는 정확한 유병률을 알기가 더욱 어렵다. 미국이나 유럽의 유병률은 10~15% 정도로 알려져 있고, 아프리카나 아시아는 이보다 낮은 것으로 알려져 있다. 대체로 유병률은 남자에서보다 여자에서 그리고 나이가 적을수록 더 높으나 사회, 문화, 인종에 따른 차이가 있다.

2. 과민성 장증후군의 원인

과민성 장증후군의 원인은 아직 정확하게 밝혀져 있지 않다. 한 가지의 특정한 원인이 있다기보다는 여러 가지 원인에 의해 발생하는 것으로 생각되고 있으며 지금까지의 연구결과 다음과 같은 몇 가지 병태생리가 관여된다고 알려져 있다. 소장 및 대장의 과도한 수축이나 과도하게 느린 움직임과 같은 위장관의 운동 이상, 정상적인 수준의 장관 내 가스나 장관 운동만으로 통증을 느끼는 장관 자체의 감각 이상, 교감신경 및 부교감신경과 같은 자율신경계의 활성화 이상으로 변비가 주증상이면 부교감신경 이상이 관련되고, 설사가 주증상이면 교감신경 이상이 관련된다고 알려져 있다. 이외에도 스트레스나 불안 등의 정신적인 요소도 과민성 장증후군의 발생 및 악화에 관여하는 것으로 보고 있다.

3. 과민성 장증후군의 증상

과민성 장증후군은 앞서 이야기한 대로 장의 기질적인 병변이 없이 만성 복통과 배변 습관의 변화를 보이는 질환으로 다양한 증상으로 나타날 수 있으며 아래에 제시된 것과 같은 증상이 나타날 수 있다. 해당되는 증상의 수가 많을수록 과민성 장증후군의 가능성이 높아진다.

- 배변으로 완화되는 복통
- 복통의 시작과 더불어 배변횟수가 늘어남.
- 복통의 시작과 더불어 대변이 더욱 묽어짐.
- 육안적인 복부팽창
- 점액의 배출
- 불안정한 배변감



자료이미지: 보건복지부, 대한의학회

4. 과민성 장증후군의 진단

과민성 장증후군의 진단은 특이적인 생물학적 지표에 의한 것이 아니라 이 질환에 합당한 증상을 찾고 비슷한 임상양상을 갖는 다른 기질적 질환을 제외하는 과정을 통해 이루어진다. 과민성 장증후군의 진단 기준에는 여러 가지가 있는데 최근엔 2016년 로마 IV 진단기준이 발표되었다.

〈2016 로마 IV 진단기준〉

최소 6개월 전부터 시작된 증상으로 최근 3개월 동안 적어도 일주일에 한번 반복되는 복통으로 다음 중 2가지 이상과 연관되어 있는 경우

1. 배변과 관계 있는 경우
2. 배변 횟수의 변화와 관계 있는 경우
3. 대변의 형태(굳기)와 관계 있는 경우

과민성 장증후군의 진단 과정에 있어 기질적 질환을 제외하는 것이 중요한데 특히, 체중감소, 철결핍성 빈혈, 직장출혈이나 혈변, 대장암 또는 염증성장질환의 가족력, 50세 이상의 나이에 해당되는 경우 기질적 질환을 배제하기 위해 대장내시경 등의 검사가 필요하다.

5. 과민성 장증후군의 치료

과민성 장증후군은 생리적 요소와 정신사회적 요소가 함께 증상의 유형과 정도에 작용하기 때문에 이 두 가지를 모두 고려한 치료가 필요하다. 우선 식이변화, 최근에 발생한 심각한 걱정, 우울증이나 불안증 등의 동반된 정신과적 질환, 동반된 내과적 질환 및 새로운 약제의 부작용 같은 악화인자 등에 대해 평가가 필요하다. 음식물 중에는 지방질이 많은 음식, 콩류, 가스를 생성하는 음식, 술, 카페인이나 유당분해효소결핍증 환자에서 유당, 과다한 섬유질의 섭취 등이 증상을 유발할 수 있어 이런 음식은 피하는 것이 증상 개선에 도움이 될 수 있으나 불필요하게 음식을 제한하지 않도록 주의를 기울여야 한다. 또한 2~3주 동안 매일매일 증상의 발생시간과 정도, 그리고 연관된 요인을 기록하여 증상을 모니터링하는 것이 도움이 될 수 있다. 위와 같은 일반적 치료 접근과 더불어 특정증상에 대해선 약물치료를 병행하게 되는데 과민성 장증후군의 통증에 가장 흔히 사용되는 약제는 진경제이다. 변비가 주 증상인 경우 고섬유식사와 섬유제제가 흔히 권장되며 설사가 주 증상인 경우에는 지사제를 사용한다. 과민성 장증후군의 증상이 불안이나 우울, 스트레스와 같은 정신적인 요인과 관련이 있는 경우 항불안제나 항우울제가 도움이 되는 경우도 있다.

과민성 장증후군 치료를 위해 피해야 할 음식



과민성 장증후군은 원인적 치료가 아니고 증상에 따른 치료이므로 장기간 치료를 요하며 악화와 호전이 반복된다. 이론적으로는 내장의 과민성이 정상화되지 않는 한 평생 지속될 수 있을 것 같으나 실제로는 시간이 경과함에 따라 증상이 호전되거나 무증상 상태로 되기도 한다. 과민성 장증후군은 대장의 기능성 장애이므로 만성으로 지속되면서 고통스러울 수 있지만, 암과 같은 심각한 질환으로 진행되지 않으며, 수명에도 영향을 미치지 않는 것으로 알려져 있다.

6. 과민성 장증후군의 예후

new
curriculum

새로운 교육과정과 대학입시



이미 '학종' 전성시대

교육, 무엇인가 바뀐다고 호들갑인데 이미 많이 바뀌었다.
이미 학생부종합전형(이하 학종)의 전성시대이다.

우리나라의 교육과정은 YS 문민정부 시절인 95년 5월 31일에 발표된 소위 '5.31 교육개혁' 이후 일관되게 '학교 중심 창의적 인재 교육'이란 과정을 밟아가고 있다. '민주화', '세계화', '정보화', '지식사회화'라는 시대적 배경을 바탕으로 군사정권 시절에 계속되던 획일적인 국정교과서 시스템과 일본식 입시시스템을 서구화하겠다고 선언한 것이다. 이런 변화에서 가장 상징적인 것은 일본식 암기 교육의 산물인 학력고사가 미국식 수능능력시험(이하 수능)으로 대체된 것이다. 사실상 수능 실시는 미국식 교육시스템 도입의 신호탄이다. 국정교과서 하나를 암기식으로 공부하면 고득점이 가능했던 학력고사와 달리 수능은 '통합 교과적 사고력'을 측정하는 시험이다. 따라서 획일적 암기 위주 공부로는 고득점이 어려웠다. 독서나 토론과 같은 교육 방식의 변화가 일시적으로 불을 이루기도 했다.

하지만 이와 같은 수능의 순기능은 IMF 경제위기 상황을 맞이하면서 위기에 봉착한다. 처음 실시된 '통합교과형 수능'은 학력고사에 길들여진 기존의 학교교육 시스템만으로 해결이 어려웠다. 이런 틈새를 비집고 수능을 중심으로 재학생 선행학습 사교육이 팽창하기 시작한다. 노량진과 서울역 중심으로 존재하던 재수생 대상 학원들이 재학생 선행학습을 무기로 동네마다 자리 잡고 확장하기 시작한다. 당시 사교육의 팽창에는 '통합교과형 수능'의 역할이 컸다. 학교에서만 하는 것보다 학원을 다니면서 미리 공부하는 것이 수능 시험에 유리하다는 생각이 퍼지면서 사교육비 부담도 늘어나기 시작했다. 하지만 IMF로 경제위기 상황에 몰린 부모들이 사교육비를 감당하기 어렵다고 판단한 DJ정부는 다시 수능의 난이도를 낮추기 위해 통합교과적 내용을 축소하고 소위 '물수능'으로 표현되는 쉬운 수능을 정책적으로 밀어붙인다. 수준이 높던 '통합교과형 수능'이 '도로 학력고사'로 돌아간 것이다. 그런데 이미 대학이나 사회의 요구는 통합적 사고력이 있는 인재를 선발해야 한다는 데 의견이 일치되고 있었다. 특히 서울대나 연·고대처럼 상위권 대학들은 수능의 장점이 사라진 것을 아쉬워하면서 다른 대안을 찾고자 하는 열망이 컸다. 그리고 새로 통합 사고력을 측정하는 도구로 '대입 눈술'이 도입된다. 대입눈술은 상위권 대학을 중심으로 급속도로 확대되기 시작한다. 그런데 눈술 시장이 커지면서 수능만 사교육비를 증가시키는 주범이 아니라는 비판이 제기된다.

그러나 무턱대고 눈술을 줄이자고 할 수도 없었던 노무현 정부는 통합적 사고력을 평가하면서도 사교육비를 증가시키지 않고 공교육도 강화하는 묘안으로 '미국식 입학사정관제도'라는 카드를 꺼내 든다. 2007년 서울대에서 처음으로 실시된 입학사정관제는 학교 교육만으로 학생을 선발할 수 있는 '신의 한수'로 평가되면서 대입 역사에 전면적으로 등장한다. 하지만 미국식 입학사정관 제도는 외부 스펙과 활동이 그대로 인정되는 시스템이다. 당연히 부작용으로 사교육 시장에 토크, 경시대회, 캠프

등 또 다른 상품이 생겨난다. 이런 스펙 경쟁 시스템은 MB, 박근혜 정부를 거치면서 대학 내부에서도 비판의 목소리가 커진다. 내신을 등한시하고 스펙에만 매달리는 스펙페인들이 많아지기 시작한 것이다. 가장 기본적인 교과를 버리고 스펙만으로 대학에 가도 된다는 '도덕적 해이'가 심해지자 정부와 대학은 외부 스펙을 아예 반영하지 못하게 하는 극단적인 조치를 취하게 된다. 이때부터 미국식 입학사정관 전형이 한국식 입학사정관 전형으로 바뀌게 된다. 소위 '학생부 종합전형(이하 학종)'의 출발점이다. 그리고 MB, 박근혜 정부는 이전보다 더 공격적으로 학종을 확대하기 시작한다. 그리고 이미 올해 고3의 경우 수시 모집 비율은 73.7%로 증가했고 이중 학생부 전형은 63.6%로 늘어났다. 사실상 우리나라 대학입시는 이미 학생부 중심인 셈이다. 결코 수능 중심이던 입시가 이제야 학종 중심으로 바뀌는 것이 아니다. 이미 그랬다. 이 점을 명심해야 한다.

큰 것은 유지되고 작은 몇 개가 바뀐다

그렇다면 2018년에 새로 시행(발표는 2015년)되는 교육과정은 무엇이고 이에 따른 입시의 변화는 어떠한지 살펴보자. 2003년 8월 7차 교육과정이 시행되면서 우리나라 교육과정도 미국이나 유럽처럼 '국가에서 무엇을 가르칠 것인가'라는 관점에서 '학생이 무엇을 경험할 것인가'라는 관점으로 바뀐다. 그리고 10년이 넘도록 이런 저런 시행착오를 거치면서 2018년 교육과정에서 한 단계 업그레이드 된다. 진로교육 필수, 창의적 체험활동 필수, 과학 등 다양한 중점학교 운영, 자유학기제 전면 도입 등 다양한 측면에서 진행되어 왔다. 그리고 박근혜 정부에서 발표된 2018년부터의 변화는 여기에 더해서 일반고도 자율형사립고(이하 자사고)나 특수목적고(이하 특목고)처럼 다양한 교과 구성(일반선택, 진로선택)이 가능하게 된다는 것이 핵심이다. 고까지는 국민공통과목을 수강하고 고2부터 일반선택과 진로선택 과목을 학생이 선택해서 듣도록 하는 것이 그것이다. 한 개의 일반고교가 진행하지 못하는 과목은 거점학교 등을 만들어서 해결하겠다는 대안도 마련되어 있다. 이미 세종시나 서울시 등 일부 지역에서는 시범적으로 거점학교나 이동 수업이 시행되고 있다. 교육과정의 변화 방향은 이미 일반고의 수준을 자사고 수준으로 높이는 데 중점이 있는 것이다. 몇 번의 정권 교체에도 불구하고 커다란 흐름은 일관되게 유지되고 있다. 그 주요한 내용은 다음과 같다. 첫째, 수능처럼 획일적인 시험의 비중을 줄여야 한다. 둘째, 공교육을 살리고 교육의 수준을 높이기 위해 학교교육 중심, 학생부 중심의 입시가 유지되어야 한다. 셋째, 다양한 사회 변화에 적응하기 위해 다양성 교육을 늘려야 한다.



글
이해웅
타임교육 입시연구소장



그런데 이렇게 학교 교육을 다양하게 운영하는 데 방해되는 요소가 있다. 가장 커다란 방해요소는 수능이다. 아무리 학교에서 다양한 과목을 개설하고 수업 방식을 다양하게 운영하려고 해도 대학입시에서 가장 중요한 요소 중에 하나인 수능 시험이 획일적으로 '국·영·수' 중심이기 때문에 학생들은 다양성을 버리고 수능 과목 위주로 수강하게 된다.

선진국처럼 발표, 토론과 실험 위주로 학교 교육을 운영하려고 하는 고등학교는 수능 준비에 방해가 된다는 이유로 학생들이 기피한다. 때문에 학교는 계속해서 마치 학원처럼 수능 과목을 일반적으로 강의하는 틀을 벗어나기 어렵다. 극단적인 사례가 고등학교들이 수능에 유리한 과목만 개설하는 현상이다. 공대에 진학하려고 하는 학생도 물리나 화학 대신에 수능 고득점에 유리한 지구과학이나 생명과학으로 물리는 현상이 발생하거나 제2외국어에서 아랍어 과목이 로또로 불리기도 한다. 사실상 학교에서 다양한 과목을 배우게 하려고 해도 수능이 존재하는 이상 수능에 유리한 과목만 팔리는 셈이다. 또한 공부 방법에서도 실험하고 보고서 작성하고 발표하는 등의 실제 도움이 되는 방법은 기피되고 오로지 '5지선다 선택형' 시험에서 고득점 하는 기술을 익히는 공부(스킬, 유형 학습, 드릴 등으로 불림) 방법만 선호되는 문제점이 발생한다. 그래서 이번 대선에서 홍준표 후보를 제외하고 모든 후보들이 공통적으로 수능을 절대평가하거나 자격고사화를 해야 한다고 공약한 것이다. 두 번째 방해요소는 특목고와 외고다. 자사고와 외고는 초·중등 과정에서 사교육 진원지이다. 외고나 자사고에 가면 대입에 유리하다는 생각이 학부모들에게 미신처럼 퍼져있고 사교육에서 이를 부추기는 현실에서 이런 유혹을 버리기 쉽지 않다. 따라서 무분별한 선행 학습이 난무하게 된다. 또한 외고나 자사고는 이미 설립 목적을 상실하고 명문대 입시를 위한 학원처럼 전락한 경우가 많다. 이를 본연의 목적으로 돌리거나 일반고로 전환하는 것이 모든 대선 후보의 공약으로 나온 이유이다.

결론적으로 말하면 메이저한 흐름(수능 축소, 학교교육 강화, 학종 중심)이 이어지는 과정에서 마이너한 변화(수능 축소 범위, 특목 폐지 속도 등)가 2018년을 기점으로 생기는 것으로 이해하면 된다.

새정부의 마이너한 변화

YS, DJ, 노무현 정부를 이어 MB정부가 기획하고 박근혜 정부가 확대한 메이저한 흐름인 창의적 인재 교육과 학생부 중심의 대학입시는 변함없는 우리 교육의 메이저한 틀이다. 이런 커다란 틀 속에서 새정부가 시도하는 마이너한 변화는 첫째, 수능 영향력 축소의 시간표를 빠르게 진행할 가능성이 있다는 점과 둘째, 자사고와 외고 폐지 정책의 속도가 빨라질 수 있다는 점이다.

수능의 영향력 축소와 관련해 백가쟁명이 진행 중인데 가능성이 높은 몇 가지 안을 알아보자. 우선 현행을 유지하자는 주장이 있는데 이는 소수파이다. 현행 수능의 문제점이 너무 많기 때문에 변화는 필수적이다. 현재 가장 유력한 안은 이미 박근혜 정부에서 다수가 동의한 안인데 현 중3부터 도입되는 2018 교육과정을 반영해서 수능의 범위를 고3들이 배우는 범위로 축소하자는 안이다. 수능 부담도 줄고 학교 교육을 정상화할 수 있다는 논리이다. 이렇게 되면 고2, 고3 때 수능 과목만 선택할 필요가 없기 때문에 학교 교육이 다양하게 바뀔 수 있다. 이 안을 '문·이과 통합'이라고 부른다. 수능에서 문·이과가 같은 범위를 시험 보는 셈이다. 이 경우 상위권 대학들은 수능만 가지고 학생을 선발하는 것이 불가능하게 된다. 서울대나 의대 등 상위권 대학은 변별력이 없기 때문에 수능만으로 선발하는 것이 불가능하다. 따라서 정시에서 다시 대학별 고사를 별도로 진행하거나 학생부를 반영하거나 해야 한다.

수능 무력화를 가장 빠르게 하는 안은 수능을 '절대평가(90점 이상 1등급)' 하는 안이다. 이미 한국사와 영어가 절대평가로 실시되고 있다. 노무현 정부에서도 한 번 실시한 경험도 있다. 이 경우 역시 수능의 변별력이 떨어지고 상위권 대학들은 수능만으로 학생들을 선발하기 어렵게 된다.

이밖에 소수 의견으로 수능을 미국처럼 '수능I, 수능II'로 나누어서 실시하자는 주장이 있다. 중하위권은 절대평가로 고1 범위까지만 응시(수능I)하고 상위권의 경우 본인이 진학할 진로에 맞게 고2, 고3 과목 중에서 수능II를 선택해서 응시하게 하자는 안인데 현실성은 떨어진다. 너무 소수로 시험이 분산되게 되는데 출제의 공정

성이나 평가의 객관성에 혼란이 초래될 가능성이 높아 실효성이 떨어진다는 평가다. 또 소수 의견으로 수능을 서술형으로 실시하자는 의견도 있기는 하지만 사실상 평가의 객관성 문제로 역시 시행이 어렵다고 생각된다.

결론적으로 수능의 문제는 '절대평가나 아니냐'의 문제다. 현재보다 영향력이 줄기는 하는데 얼마나 줄어드느냐의 양적인 문제인 셈이다. 1993년에 도입돼서 24년간 유지된 수능이 역사 속으로 사라지는 것은 시간문제인 셈이다.

특목고와 자사고 문제의 경우도 커다란 흐름은 이미 박근혜 정부에서 이어져 오고 있다. 외고 입시를 없앤 것은 MB정부이고 자사고 입시를 추첨과 면접으로 축소된 것은 박근혜 정부이다. 이미 자사고 중에 일반고로 다시 전환한 학교도 있고 전환을 계획 중인 학교도 있다. 사실 별다른 차이도 없는데 등록금을 3배나 내고 다닐 이유가 별로 없는 셈이라고 느끼는 학생이나 학부모도 많다. 지속적으로 일반고 시스템이 자사고 시스템을 따라가고 있다. 과목 선택과 학생부 성적 중심으로 대입이 이루어지면 반대로 일반고가 대학입시에 더 유리해지는 환경이기도 하다.

이런 교육 환경에서 현명한 대처 방법

그럼 마지막으로 이러한 환경에서 슬기롭게 대처하는 방법은 무엇인지 정리해보자. 현재 고2와 고3은 기존의 입시에서 크게 달라지는 것이 없으니 수시 준비와 수능 준비를 병행하면 된다. 작년과 달라진 것은 고려대가 논술을 폐지하고 정시모집 인원을 축소하고 학종 인원을 대폭 늘린 것이다. 가능하면 수시로 대학에 진학한다는 생각을 하는 것이 좋겠다. 문제는 고1 학생들이다. 현 고1 학생들은 수능 중심 정시의 마지막 세대이다. 다시 말하면 수능 중심의 재수가 불가능한 세대인 셈이다. 그러니 '학년 내신이 좀 나쁘다고 내신을 포기하고 수능에 '올인' 하는 전략은 폐기되어야 한다. 수시와 정시를 따로 생각해서 수시로 합격이 가능한 대학을 최대한 확보한 상태에서 정시로 더 좋은 대학을 노리는 전략을 채택해야 한다. 그리고 혹시 재수를 하더라도 학생부를 무시할 수 없기 때문에 3학년 2학기 내신도 신경 써야 한다.

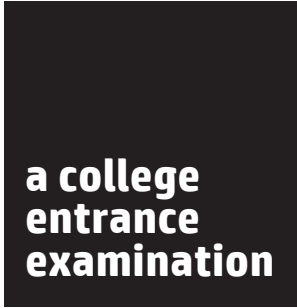
현재 중학생은 2018 교육과정 1세대이다. 수능방식 공부보다는 학생부에 좀 더 신경을 써야 한다. 교과 공부에서도 수능을 위한 방식인 선행학습보다는 현재 학교에서 진행하는 과목을 심화해서 공부하면서 서술형과 수행평가까지 완벽하게 소화하는 데 중점을 두어야 한다. 사실 선행학습은 수능이 전성기일 때 도입된 사교육 활용방법이다. 고3 때 진도를 나가면서 수능을 대비하는 것에 어려움을 해소하고자 선행학습이 필요했던 것이다. 그런데 학기 중에 선행학습을 하면서 오히려 내신에서 손해 보는 일이 많았다. 하지만 수능으로 입시를 치르기 때문에 내신의 손해를 감수하면서 선행학습을 했던 것이다. 이제 대학입시가 학생부 중심으로 바뀌었기 때문에 사실상 선행학습은 폐기되고 현행 학습에 전력을 다해야 한다.

그래서 5지선다 선택형 시험 준비 시간을 줄이고 서술형이나 수행평가의 완성도를 더 높이도록 공부하는 것이 중요하다. 여기서

심화학습이란 선택형 시험의 수준을 넘어 교과 내용을 설명할 수 있을 정도로 공부하는 것을 말한다. 또한 교과 공부 과정에서 필요한 책을 찾아 읽는 것은 좋은 독서법이자 연구 및 탐구학습 방법이다. 그리고 공부하는 과정에서 이전에 배웠다고 자만하고 있던 부분도 다시 체크해서 그냥 놓친 개념을 다시 발견하고 내 것으로 만드는 것도 해야 한다.

마지막으로 현재 초등학생들은 중학교에 입학하면 중간고사, 기말고사도 없는 학교생활을 할 가능성이 높은 세대이다. 수능의 비중도 낮아지고 중고등학교의 중간, 기말고사도 사라지는 환경에서 공부한 것을 평가하기 위해서는 매일 공부 과정과 팀프로젝트와 같은 수행평가가 중심에 자리하게 될 것이다. 사실상 자유학기제가 전학년으로 늘어나고 그런 자유학기제 방식의 평가가 대학 입시도 결정하게 된다. 그러므로 중·고등학교에서 자유학기제에 잘 적응하고 수행평가 중심에서 우수성을 인정받기 위한 융합적 기초 교육에 힘을 써야 한다. 여기서 융합적이라 함은 지식의 습득과 습득한 지식으로 생각하는 능력 그리고 마지막으로 그렇게 생각한 결론을 글과 말로 표현하는 방법까지 동시에 성장해야 한다는 것이다. 이를 위해서는 배운 내용을 외우지 말고 개념을 이해하고 이를 바탕으로 설명하는 것으로 학습을 마무리하는 것이 중요하다. 국어 공부에서 어휘력과 공감능력이 동시에 커져야 한다. 그래서 도입된 것이 연극이나 뮤지컬 같은 방법이다. 그냥 몇 개의 단어와 문법을 암기한 것으로 끝내서는 안 된다. 수학에서는 개념 학습이 중요한데 반드시 이전에 배운 개념을 사용해서 새로운 학습을 하거나 문제를 풀어야 한다. 선행의 개념을 미리 배워 쉽게 풀려고 해서는 안 된다. 사회는 스토리(맥락, 흐름)로 공부하는 습관을 갖게 하는 것이 필요하다. 사회는 역사를 바탕으로 제도와 시스템이 정착되어 온 과정을 이해하는 학문인데 시험공부로만 하다 보니 암기과목으로 전락하고 말았다. 그런데 사회를 제대로 알지 못하고 중·고등학교에 진학하면 배경지식과 교양이 없는 학생이 되고 만다. 사회는 중·고등학교에 진학해서 다른 과목을 공부하기 위한 배경지식이란 점을 명심해야 한다. 수학은 현재 성적이 중요한 과목이라면 국어와 사회는 미래 다른 공부를 위한 기초가 되는 과목이다. 당장 시험이나 수업에서 문제가 없다고 수학에 치중하는 오류를 범해서는 안 된다. 과학은 실험과 활동에 흥미를 잃지 않고 공부하는 것이 중요하다.

이제 우리나라도 제도를 이해해서 입시에 성공하는 교육공학적인 입시의 시대는 끝났다. 사회나 대학이 요구하는 역량(능력 또는 실력)을 갖추는 것이 중요하다. 시험공부는 실력이 아니라 시험 공부를 누가 많이, 성실히, 꾸준히 했냐를 측정하는 것이다. 그래서 양이 중요했던 것이다. 이제 역량을 평가하는 시대이다. 그래서 양보다는 질적인 성숙이 중요하다. 문제를 정확히 파악하고 해결책을 생각해내고 이를 실행해보고 수정하는 과정이 중요하다. 설명과 실행이 중요한 역량 평가의 도구가 된다. 굳이 시험 유형으로 하면 서술형과 수행평가에 강한 학생이 역량이 높은 것이다.





다가올 우리 아이들의 미래, 어떤 직종이 유망할까?

2017년에 접어 들면서 화두 아닌 화두가 된 4차 산업혁명.

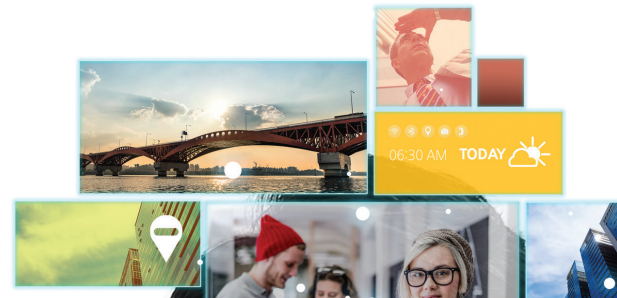
너도나도 이에 대한 이야기를 쏟아내고는 있는데, 그렇다면 과연 4차 산업혁명이란 무엇인가?

제4차 산업혁명이란

인공지능, 사물인터넷, 빅데이터, 모바일 등 첨단 정보통신기술이 경제, 사회 전반에 융합되어 혁신적인 변화를 일으키는 차세대 산업혁명을 말한다. 현재도 클라우드 서비스, 인공지능(AI), 사물인터넷(IoT), 빅데이터 등과 같은 지능정보기술이 기존 산업이나 3D프린팅, 각종 서비스와 결합하여 보여지고 있는 것이 사실이다. 앞으로는 이를 넘어서 로봇공학, 생명공학, 나노기술 등 여러 분야의 신기술과 융합하여 모든 제품과 서비스를 네트워크로 연결하고 사물을 지능화 할 것으로 기대한다.

제4차 산업혁명은 단어 자체만으로도 어려운

'초연결 hyperconnectivity', '초지능 superintelligence'을 특징으로 하기 때문에 더 넓은 범위에 더 빠른 속도로 큰 영향을 끼치게 된다. 컴퓨터, 인터넷으로 대표되는 제3차 산업혁명(정보혁명)에서 한 단계 진화된 혁명으로도 일컬어지기에 우리 아이들의 미래에는 보다 다양한 IT관련 업종들이 등장할 것으로 예측되고 있다. 그렇기에 제4차 산업혁명이 대두된 요즘, 미래 유망 직종의 전망과 발전 상황에 대해 미리 확인해보는 것도 좋겠다.



1. 가상 / 증강현실(VR, AR) 시스템 전문가

작년 한 해 전 세계를 비롯해 전국을 들썩이게 만든 게임이 바로 '포*몬스터'다. 이것이 바로 가장 대표적인 증강현실 게임으로, 가상/증강현실(Virtual Reality/Augmented Reality) 시스템은 모바일, 게임, 예술시장을 중심으로 엄청난 속도로 성장 중이다. 잔상이 없는 디스플레이 기술, 가속계, 모션 인식 기술 등이 확산될 전망이다. 가상/증강 현실 전문가를 요구하는 곳도 많아질 것으로 기대한다. 우리나라 정부 역시 이 시장을 주목해 글로벌 기업으로 성장시키는 것을 목표로 VR전문기업을 2018년에는 10개, 2020년에는 50개 이상 육성할 계획이라고 전해진다.

2. 스마트 팜 전문가

스마트 팜(Smart Farm)은 최소의 인력으로 알아서 운영되는 농장을 말한다. 스마트 팜은 사물인터넷 기술을 이용하여 농작물 재배 시설의 온도, 습도, 일조량, 이산화탄소, 토양 등을 측정해 분석한 다음 분석 결과에 따른 제어 장치를 가동시켜 적절한 환경으로 변화시켜준다. 스마트폰과 같은 모바일 기기를 이용한 원격 관리도 가능하도록 되어 있다. 농업의 전과정, 파종부터 수확, 유통, 소비까지 전반적 관리를 스마트하게 함으로써 생산성과 효율성 및 품질 향상을 기대할 수 있고 이는 고부가가치를 이끌어낼 수 있다. 우리나라 역시 스마트 팜 기술을 실제 농업인에게 지도해주는 지도전문인력을 양성하고 있고, 정부 차원에서 인력 확충을 위해 스마트 팜 전문가 양성에 주력할 계획이다.

3. 스마트 팩토리 전문가

스마트 팩토리는 사람의 노동력을 대체하는 기존의 자동화 시스템과는 다른 개념이다. 설계·개발, 제조 및 유통·물류 등 생산 과정에 디지털 자동화 솔루션이 결합된 정보통신기술(CT)을 적용함으로써 생산성, 품질, 고객만족도를 향상시키는 지능형 생산공장이라 할 수 있다. 공장 내 설비와 기계에 사물인터넷(IoT)이 설치되어 공정 데이터가 실시간으로 수집되고 데이터에 기반한 의사결정이 이루어짐으로써 생산성을 극대화할 수 있다. 공장 자체가 하나의 로봇이라고 생각하면 쉽다. 향후 국내 시장 규모는 총 228조원을 예상하고 있기 때문에 이와 관련된 전문가 양성도 함께 필요한 상황이다.

4. 드론 제작 및 운영 전문가

최근 택배나 화물을 드론을 이용해 운송하는 경우를 뉴스를 통해 심심찮게 접하고 있다. 이를 시작으로 앞으로 화물 운송을 포함한 전반적인 유통/운송업 등이 드론으로 대체될 전망이다. 농업 현장에서도 드론을 활용한 사례가 계속되고 있어 드론 제작과 운영 전문가의 필요성도 점차 높아지고 있다. 현재 이 분야의 활성화를 위해 비행체나 통제장치, 데이터링크 등 여러 기술들이 동시에 개발 중으로 2020년까지 산업용 드론 관리 인력은 6,000여 명이 상생될 것으로 기대한다.

Future Job

5. 스마트 자동차 전문가

구글에서 만든 최초의 '무인자동차'가 핫이슈였다. 그 외에도 전기자동차, 커넥티드 카 등이 스마트 자동차의 범주에 들어가는데 이러한 자동차에 ICT 기술을 접목시키는 업무를 하는 사람이 바로 스마트 자동차 전문가다. 실제 국내 대학에서도 스마트 자동차학과 등이 신설되어 인재를 배출하고 있는 추세로, 2015년 7,400여 명(한국 기준)의 전문가들이 활동하고 있다면 2020년에는 1만 2,000여 명으로 증대될 전망이다.


6. 스마트 에너지 제어 전문가

스마트 에너지 제어 산업은 친환경 에너지 도시를 만드는 것이 목표다. 흔히 알고 있는 태양열 에너지 기술 전문가와 유사하다고 생각하면 된다. 에너지 장치나 관리 시스템을 활용해 신재생 에너지를 발굴하고 스마트 건축물을 만들고 전기자동차 등 스마트 자동차에 들어가는 친환경 에너지에 관련된 기술을 제어하는 전문가 역시 미래 유망 직종 중 하나다.

7. 바이오 제약 전문가

정부의 제약/바이오 산업 양성에 대한 확고한 의지가 표명된 만큼 이 분야 역시 지속적으로 유망할 것으로 기대한다. 이 산업은 단백질, 유전자 세포 등을 원료나 재료로 의약품 제조에 활용하는 기술을 토대로 한다. 예전과 달리 최근에는 생명정보 데이터 베이스를 근간으로 제약을 하기 때문에 IT 분야를 잘 아는 전문가가 투입되어야 한다. 이때문에 바이오 제약 산업은 향후 5,000여 명 가량의 신규 인력 충원이 필요한 상황이다.

8. 핀테크 전문가

요즘을 '00페이' 시대라고 해도 과언이 아닐 정도로 각 카드사별 유통업체 별 자사 결제 시스템을 도입하는 경우가 많아졌다. 지갑에 실물 카드를 넣고 다니는 사람들이 점차 줄어드는 것도 현실이다. IT기술이 금융까지 흔하고 있는 추세다. '핀테크(fintech)'는 '금융(finance)'과 '기술(technology)'이 결합된 서비스 또는 그런 서비스를 하는 회사를 가리키는 말로, 인터넷 전문은행, 간편결제, 공인인증서, 액티브X, 천송이 코트, 스타트업 등 핀테크를 둘러싸고 나오는 단어도 너무 많다. IT와 금융의 융합은 혁신을 불러 일으켰고 현재도 다양한 형태로 발전 중이다. 이로 인해 기술 융합, 금융 소프트웨어에 대한 이해, 금융데이터 분석, 플랫폼 구축 등 일련의 모든 기술과 편의성을 개발해낼 전문가는 계속 필요할 전망이다. 정부의 지원 아래 금융회사 중심으로 전문 기술 인력을 집중 양성할 계획이기도 하다. 

어느날 문득 무릎에서 '딱' 소리가 났다

언제부터인가 자리에서 일어나거나 계단을 오를 때 관절에서 나는 소리 '뚝! 뚝!'. 이게 뭐지? 나이들어 그런가? 그래도 가끔 나는 소리기에 크게 신경 쓰지 않았다. 하지만 어느 순간부터 움직일 때마다 소리가 나고 통증이 시작되었다. 통증이 시작되면 관절 질환을 예고하는 신호일 수 있는데, 무릎이나 고관절, 혹은 어깨에서 '뚝뚝뚝' 소리가 난다면 몇 가지 질환을 의심해보고 전문의의 도움을 받도록 하자.



“무릎에서 소리가 나고 아파요~”

무릎 슬개골 밑에 있는 연골이 물렁물렁해지고 탄력을 잃는 '연골연화증'을 의심해볼 수 있다. 근육량이 적은 여성이나 노년층에서 주로 나타나는 증세다. 무릎에 몸무게가 실리는 달리기와 같은 운동이나 축구, 농구 등 몸싸움이 빈번한 운동을 하면서 슬개골이 손상되어 이 증상이 나타나기도 한다. 통증이 다소 약하게 느껴진다면 온찜질로 완화시켜 주면 좋다. 그러나 통증이 지속되거나 그 주변이 붓는다면 즉시 병원 치료를 통해 퇴행성 관절염으로 진행되는 것을 예방해야 한다.

“고관절에서 소리가 심하게 나요!”

고관절은 골반과 다리를 연결하는 부분인데 몸을 움직일 때마다 고관절 바깥쪽으로 튀어나온 뼈와 그 주변의 인대가 마찰하면서 소리가 난다. 경미한 통증도 없고 그저 소리만 난다면 별도의 치료가 필요하지 않지만 마찰이 반복되면서 발생할 수 있는 '점액낭염'에 대한 주의가 필요하다. 말 그대로 점액낭(관절을 감싸는 얇은 막)에 염증이 생기는 경우다. 가급적 고관절에 무리가 되는 자세는 피하고 겨울철의 경우 엉덩방아를 찢는 등의 사고를 예방할 수 있도록 균형감각을 키우도록 한다. 춥다고 외출을 자제하기보다는 하루 한 시간 내외의 햇볕 쬐기와 정기적인 골밀도 검진도 건강한 관절 관리에 필요한 습관이다.

'관절'에 영향을 주는 추운 날씨를 이겨내자

겨울철 쌀쌀한 기온은 관절에 부담을 준다. 기온이 떨어지면 뼈와 뼈 사이에 윤활유 역할을 하는 관절액이 굳기 때문이다. 또 추위로 인해 근육과 혈관이 경직돼 관절 주위의 근육·인대의 유연성도 떨어진다. 일교차가 커지는 날에는 근육과 혈관이 수축돼 혈액 순환이 저하되기 때문에 허리통증이나 관절염을 앓고 있는 환자라면 관절이 더욱 굳어져서 통증을 더 호소하게 된다. 통증에 민감해지면 일상 생활에도 영향을 미치는데 무릎 부위의 경우 뼈를 둘러싼 피부가 얇고, 뼈 뒤에 숨겨진 연골의 경우 비교적 작은 충격에도 쉽게 자극을 받을 수 있다. 그만큼 외부 환경 변화에 민감한 부분이 관절이다. 특히 관절은 나이가 들수록 기능이 떨어지기 때문에 평소에 올바른 생활습관을 유지하면서 관절 건강에 신경을 써야 한다.

1. 하루 30분~1시간 정도의 걷기와 수영 등의 전신운동을 한다

40대 이상의 중년층뿐만 아니라 다이어트로 인한 영양소 불균형으로 인해 20~30대 여성들 사이에서도 골다공증 위험이 높아지고 있다. 골다공증이나 관절염 예방을 위해서는 꾸준한 운동이 필수인데 전신운동이 되는 걷기, 수영 등 관절 주변의 근육 및 인대를 튼튼하게 만들어 관절에 가해지는 압력을 줄일 수 있는 운동이 좋다.

2. 하체 근력, 유연성, 평형감각을 키워야 한다

노년이 쉽게 미끄러워지는 겨울철에는 낙상사고의 위험이 도사리고 있으므로 특히 노년층이 주의를 기울여야 한다. 기온이 떨어지면 근육과 관절이 경직되기 쉬워 이때 넘어지기라도 하면 충격이 고스란히 뼈로 전달되어 사고가 나기 쉽다. 이를 예방하기 위해서라도 평소 규칙적 운동을 통해 골손실을 줄이도록 해야 한다. 유연성과 평형감각을 키우는 운동도 낙상 위험에서 자신을 지키는 방법이다.

3. 칼슘, 비타민 D, 글루코사민 등 관절에 도움주는 건강보조식품도 챙기자

겨울철 관절을 지키는 방법 중의 하나는 평소 뼈에 도움을 주는 식품을 섭취하는 것이다. 유제품이나 연어, 고등어 등이 좋고 커피나 콜라 등 칼슘 흡수를 방해하는 카페인 함유 식품은 되도록 줄이는 것이 바람직하다. 이와 함께 관절, 연골의 영양공급에 큰 도움을 주면서 관절 내 연골의 생성과 유지를 강화해주는 글루코사민이나 칼슘, 비타민 D 보조식품 복용도 도움이 될 수 있다.

4. 겨울스포츠를 꼭 해야 한다면 충분한 준비 운동 후에 즐겨라

스키나 보드는 겨울철 대표 스포츠인 만큼 부상의 염려도 큰 운동이다. 관절이나 근육의 유연성이 떨어진 상태에서 무리하게 즐기거나 충분한 준비 운동을 통해 관절과 근육을 이완시킨 다음 겨울 스포츠를 즐기는 습관을 가져야 한다. 건강에 관한 한 스스로 예방하는 것이 가장 중요하다.



Dental News



시민 대상 구강건강 중요성 홍보 6월 9일 구강보건의 날, 서울시민청에서 다채로운 행사

서울시치과의사회(회장 이상복)가 주최하고 서울특별시(시장 박원순)와 서울시교육청(교육감 조희연)이 후원한 '제2회 서울시민 구강보건의 날(2017년 치아의 날)' 행사가 지난 6월 9일 서울시민청에서 성대하게 개최됐다. 서울시치과의사회는 구강보전에 대한 국민의 이해와 관심을 높이고 지난해 법정기념일로 제정된 구강보건의 날을 기념하고자 지난해부터 서울시와 함께 구강보건의 날 행사를 진행하고 있다. 구강보건의 날 행사는 지난해 청계광장에 이어 올해는 서울시민청에서 개최돼 시민들과 함께했다. 이상복 회장은 "이 자리를 통해 시민 여러분이 다시 한 번 구강건강의 중요성을 되새기고, 정기적인 치과검진으로 소중한 치아건강을 지켜나가길 바란다"고 말했다. 이어 서울특별시 박원순 시장은 "지난해 법정기념일로 제정된 구강보건의 날이 2주년을 맞이했다. 서울특별시는 학생치과주치의사업을 전국 최초로 도입했고, 시민 누구나 차별없이 수준 높은 치과의로 서비스를 받을 수 있도록 서울지부와 노력하고 있는 만큼 시민 여러분 모두 적극적으로 도움받길 바란다"고 영상메시지를 전했다. 기념식에서는 구강보건 유공자, UCC 공모전에 대한 시상도 동시에 진행됐다. UCC공모전 최우수상(상금 50만원)은 이다운 씨의 '양치질의 방법'이, 구아람 씨의 '구강건강 약속이다', 이소영 학생(연세대 치위생과)의 '치아의 고민상담소'가 각각 우수상(상금 30만원)으로 선정됐다. 또한, 구강보건의 날 전날인 8일, 경희대치과병원에서 진행된 '건치아동 선발대회'에서 입상한 건치아동 시상도 이어졌다. 기념식을 전후해 운영된 구강보건의 날 부스는 서울시민청을 찾은 시민들을 대상으로 △구강검진 및 불소도포 △위상차 현미경과 구취검사 △치아사랑 배지 만들기 △이갈이·코골이 상담 △스포토존 등 구강건강 증진을 위한 다양한 프로그램과 건치아동들을 대상으로 OX 및 골든벨 퀴즈 등을 진행해 다양한 즐거움을 제공했다. 이외에도 서울시치과의사회는 '치아사랑 온라인 퀴즈대잔치', '내가 치아의 날 홍보대사' 이벤트 등을 진행해 큰 호응을 얻었다.

서울시치과의사회(회장 이상복)가 주최한 '창립 제92주년 기념 2017년 국제종합학술대회 및 제14회 서울 국제치과기자재전시회', SIDEX 2017(조직위원장 최대영)가 지난 6월 2일부터 4일까지 3일간 서울 COEX에서 펼쳐졌다.

SIDEX 2017 최종 집계결과 학술대회를 찾은 인원은 총 8,670명, 전시회 등록은 총 4,697명이었다. 이는 전시회 참여 업체 직원 및 관계자 2,500명을 포함하지 않은 수다. 이에 이번 SIDEX 2017 현장을 직접 찾은 인원은 1만3,367명으로 집계돼 치과계 최대 규모를 자랑했다.

국제종합학술대회는 날이 진행하며 새로운 치료술식과 재료가 개발되고 있는 현대 치의학 분야를 선도하고자, 'Our Dentistry, Our Pride'를 슬로건으로 삼고, 'Paradigm Shift in dental treatments'를 메인 테마로 선정. 2일간(6월 3~4일) 70여 개의 강연이 펼쳐졌다.

SIDEX 2017 조직위는 해를 거듭할수록 참가자가 늘고 있는 외국 치과의를 배려해 3일(토)과 4일(일) 10개 강연에서 영어, 중국어 동시통역을, 또 다른 10개 강연에서 영어 동시통역을 진행, 외국 치과 의사들이 편안하게 강의를 수강할 수 있도록 배려했다. 이번만 아니라 미국, 영국, 일본, 중국, 대만, 이탈리아 등 세계 각국의 유명연자들이 참가해 임플란트, 보존, 근관치료, 디지털 등 강연을 펼쳤다.

국제치과기자재전시회는 국내를 포함, 총 17개국에서 227개 업체가 참가, 총 1,002개의 전시 부스로 운영했다. 규모면에서 역대 최고 기록이다. SIDEX 조직위는 전시참가 업체에 보다 실질적인 혜택을 주기 위해 올해는 신제품 및 주력제품 전용 전시부스인 'SIDEX Mini Display Zone'을 새롭게 운영해 좋은 반응을 이끌어냈다.

치과 의사 해외진출 및 국내 치과산업의 세계화를 위한 국제 교류에도 많은 노력을 기울였다. 서울시치과의사회와 SIDEX 조직위원회는 지난 2일과 3일 미국, 일본, 중국, 대만, 베트남, 말레이시아 치과 의사 단체 및 치과기자재전시회 주최자들과 릴레이 간담회를 진행했다. SIDEX 최대영 조직위원장은 "SIDEX는 자타 공인 국내 개최 최대 규모의 국제종합학술대회 및 치과기자재전시회로 지난 16년간 꾸준한 성장을 거듭하고 있다"면서도 "중국, 중동지역 등 아시아권 전시회가 지속적으로 성장하고 있는 만큼, 현재에 안주하지 않고 지속적으로 변화와 발전을 꾀해야 할 것"이라고 전했다.




SIDEX 2017, 변화와 혁신으로 재도약
3일간 치과인 1만 3,400여 명 방문
70여 개 강연 - 1,002개 부스 최대 규모



과대광고·이벤트치과 주의하세요~ 지하철 2·3호선 대국민 홍보 포스터 부착

서울시치과의사회(회장 이상복)가 지난 7월 27일부터 과대광고 및 이벤트치과에 대한 주의를 당부하는 대국민 홍보를 시작했다.

이번 대국민 홍보는 최근 서울 강남에서 발생한 '먹튀 치과'와 관련, 과대광고나 파격적인 이벤트를 내세우는 치과의 위험성을 알리기 위함이다. 대국민 홍보는 서울 지하철 2호선과 3호선에 포스터를 부착하는 방식으로 진행됐다. 포스터는 2호선과 3호선 각각 75량에 총 300매가 부착됐다. 포스터에는 '덤핑 이벤트치과 주의하세요'라는 문구와 함께 △불법사무장치과는 당신의 치아를 책임지지 않습니다 △치과 의사가 직접 진단하고 치료하는 치과를 선택하세요 등의 멘트로 주의를 환기시키고 있다.

장영은 정책이사는 "앞으로도 서울시치과의사회는 과대광고 및 이벤트치과의 경각심을 일깨우는 대국민 홍보에 앞장설 예정"이라며 "대한치과의사협회는 물론이고 경기도치과의사회 등 타시도지부와 공조를 통한 대국민 홍보도 고려중에 있다"고 말했다. 

POSTSCRIPT BY THE STAFF



김덕 조서진
 광영준 이승환
 김선희 연제웅
 신한열

편집위원 김덕
 원장님의 손때는 물론이고 진료실 스태프들과 환자들의 손때까지 함께 어우러지는 즐거가 되기를 바랍니다.

편집위원 조서진
 많은 분들의 열정과 노력으로 완성되어 가는 <즐거운 치과생활>을 지켜보는 것이 저에게는 즐거움이자 좋은 배움의 기회가 되는 것 같습니다. 많은 독자들에게 유익한 정보와 다양한 읽을 거리를 주는 즐거가 되었으면 합니다. 공보이사님 및 위원님들 수고 많으셨습니다.

편집위원 광영준
 이번에 처음으로 편집위원이 되어 어리둥절 하는 사이에 첫 즐거가 나오게 되었습니다. 편집하는 과정에서 위원들도 한번쯤은 가보고 싶은 곳, 먹어보고 싶은 것, 즐기고 싶은 것들로 구성하다보니 편집하는 시간이 즐거웠습니다. 아울러 전문적인 지식부터 보편적인 지식까지 섬세히 다루는 모습에서 치과의사로서보다는 한 인간으로서의 다양한 삶의 모습을 보게 되는 것 같습니다. 서울시치과의사와 그 환자들의 작은 즐거움을 위해 노력하는 누군가가 있다는 것에 큰 자부심을 느끼며 다음 호를 준비하겠습니다.

편집위원 이승환
 이가 아파서 치과를 찾아오시는 환자분들이나 보호자, 친지분들 그리고 치과가족들 모두가 함께, 잠시라도 스트레스에서 벗어나 마음을 휴식할 수 있는 시간을 저희 <즐거운 치과생활> 안에서 찾으실 수 있기를 기대합니다. 다음 호엔 더 알차고 즐거운 내용으로 돌아오겠습니다.

편집위원 김선희
 '반갑습니다. 즐거' 잡지 문외한의 편집위원되기 첫 시간이었습니다. 여러 좋은분들 덕분에 이번 호에는 잘 물어갔지만... 앞으로 남은 5권을 준비하면서 점점 저도 즐거도 함께 발전해 가는 모습이 되도록 노력하겠습니다.

편집위원 연제웅
 처음으로 참여한 <즐거운 치과생활>은 말 그대로 '즐거운' 과정이었습니다. 좋은 분들과의 새로운 인연은 만남을 거듭할수록 더 유쾌한 시간이었습니다. 기사를 준비하면서 익숙한 친구와 새로운 방식으로 대화를 나누는 것도 색다른 경험이었습니다. 많은 사람들의 정성이 들어간 만큼 끝까지 즐겁게 읽어주셨으면 좋겠습니다.

편집위원 신한열
 즐 즐겁게 읽으셨나요?
 거 거의 안 읽으셨다고요? ㅠㅠ
 운 운치있는 곳에서의 볼거리와 즐길거리,
 치 치아와 치아를 사랑하는 멋진 사람들의 이야기
 과 과한 기대는 금물입니다만...
 생 생각보다 볼 만합니다^^
 활 화려하지는 않지만 알찬 즐거, 화이팅!

모두 수고하셨습니다. 감사합니다^^

EDITOR'S NOTE



37대 서울특별시치과의사회 공보이사로서 처음 맡게 된 <즐거운 치과생활> 잡지를 만든다는 일에 부담이 앞섰지만 훌륭한 편집위원들을 만나서 풍성한 내용을 담을 수 있게 되어 고마움을 느낍니다.

잡지 편집인이기에 앞서 독자의 입장에서 과연 이 잡지가 얼마나 쉽고 흥미로운 내용과 정보를 줄 수 있는지에 중점을 두고 싶었습니다. 이 점은 모든 편집위원들이 공감하였습니다.

치과의사와 환자가 같이 보는 잡지, 치과 대기실에 뒀을 때 손이 먼저 갈 수 있는 잡지, 잡지를 펼쳐봤을 때 한 페이지라도 재미가 느껴지는 잡지가 되었으면 좋겠다는 마음으로 만들었습니다.

집에서 쉽게 따라할 수 있는 요리 레시피,
 실생활에 활용할 수 있는 옷차림 방법,
 연휴나 휴가 때 잡지에 실린 동선대로 바로 떠날 수 있는 여행지도 담았습니다.
 새로워진 입시에 대한 정보는 수험생을 둔 학부모들에게 작은 도움이 될 것입니다.
 온 나라를 슬픔에 빠지게 했던 세월호 참사에서 신원확인을 하는 데 큰 역할을 한 법치의학에 대해서도 알 수 있습니다.

우리가 치과의사로서의 자긍심을 갖고, 환자들에게 치과의사의 순기능에 대한 이해를 도울 수 있는 잡지가 되었으면 하는 마음에서 뜨거운 여름의 기운을 머금고 <즐거운 치과생활> 가을·겨울호를 발행합니다.

편집인 안현정
 서울특별시치과의사회 공보이사