

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.



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

OSSTEM
IMPLANT

서울특별시 금천구 가산디지털2로 123 월드메르디앙 2차 8층

TEL : 02-2016-7000 FAX : 02-2016-7001 www.osstem.com

심의회호 2017-GJ1-01-0003

ISSN 2465-7638

Vol. 168

Spring & Summer 2019

ENJOYABLE DENTAL MAGAZINE

즐거운 치과생활



- 치과 의사의 몸짱도전 프로젝트
- 국가대표주치의, 스포츠 닥터 전명섭 원장
- 멘사 퀴즈
- 파인다이닝 레스토랑이란?
- 제1대구치를 보호하자!
- 서울대학교 치과병원의 페루 구강보건 역량강화 사업을 마치며

- 치과 의사의 직무 스트레스와 우울, 불안, 그리고 수면
- 태초의 자연이 살아 숨쉬는 곳, 갈라파고스
- 절개와 봉합, 만남 그리고 이별
- 미국 LA치과 의사회 김필성 회장 그를 통해 본 한국과 미국 치과계
- Bartender & Cocktail

- 병원선 타는 공중보건의사
- 레진 보철화에 대해 우리가 알아야 할 것들
- 대구 근대路的 여행
- World In Your Hand SMART PHONE

www.sda.or.kr
SEOUL DENTAL ASSOCIATION



유명 치과의사들이
선택한 **네오임플란트**

저, 노주현도
선택했습니다!

유한양행
이노비오테크

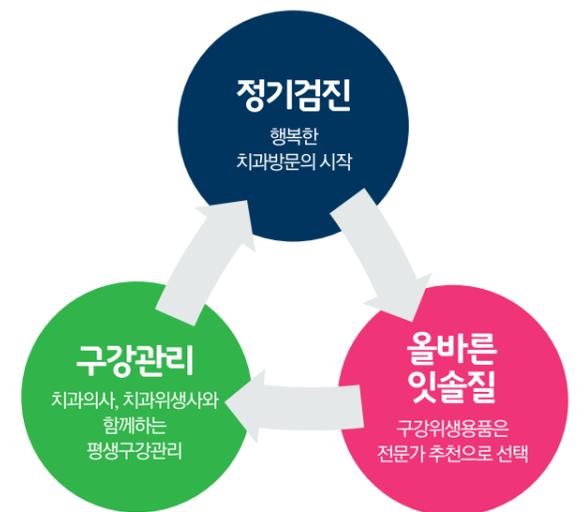
네오바이오텍 전속모델 배우 **노주현**

구강용품, 어떻게 선택하시나요?



구강건강을 위한 효과적인 솔루션
HomeCare

유한 덴탈케어 프로페셔널은
구강 건강을 생각하는 유한양행의 진실한 마음과
근거 기반의 꾸준한 연구 및 개발을 통해 탄생한
구강관리용품 전문 브랜드입니다.



임플란트 선택. 왜 **네오임플란트** 일까요?

- 1 수많은 임상을 거친 치과전문의가 만든 임플란트
- 2 세계 60여개국에서 사용하는 믿을 수 있는 임플란트
- 3 간편한 시술, 빠른 치료효과 안정적인 식립을 보장하는 임플란트



유한양행



* 구강용품은 병·의원에서 구매할 수 있습니다. ☎ www.yuhandent.com @ yuhandent
서울 동작구 노량진로 74 Tel : 02-828-0509 (마케팅팀) / 02-828-0589 (영업팀)

never give up!

포기하지 마세요



소중한 당신의 치아. 지킬 수 있습니다.

Saving
the Natural
Tooth

[주] 메타바이오메드



www.meta-biomed.com

Vol. 168
Spring & Summer 2019

Contents



- 06 치과 의사의 몸짱도전 프로젝트
- 10 국가대표주치의 스포츠 닥터 전명섭 원장
- 14 멘사 퀴즈
- 16 파인다이닝 레스토랑이란?
- 20 제1대구치를 보호하자!
- 26 서울대학교치과병원의 페루 구강보건 역량강화 사업을 마치며
- 30 치과 의사의 직무 스트레스와 우울, 불안, 그리고 수면
- 34 태초의 자연이 살아 숨쉬는 곳, 갈라파고스
- 40 절개와 봉합, 만남 그리고 이별
- 44 Dental CF
- 46 미국 LA치과 의사회 김필성 회장 그를 통해 본 한국과 미국 치과계
- 50 Bartender & Cocktail
- 56 병원선 타는 공중보건의사
- 62 레진 보철화에 대해 우리가 알아야 할 것들
- 66 대구 근대路의 여행
- 72 World In Your Hand SMART PHONE
- 76 덴탈뉴스

즐거운 치과생활

발행처 서울특별시치과 의사회 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, 최성백, 조서진, 이승환, 박영준, 신한일, 김선희, 연제웅 편집부 최학주, 김영희, 신종학,
 전영선, 김인혜, 양주희 광고 황인성, 류석 Tel. 02)498-9142 제작 리즈디자인 사진 라운드테이블 인쇄 (주)서울기획인쇄
 즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.



즐거운 치과생활,
이제는 온라인으로도 만나 볼 수 있습니다.

치료도 검진도 꼼꼼한 미세 현미경



- **Illumination**

밝고 선명한 LED 조명으로 깨끗한 시야를 확보

- **Skills**

정확한 진단과 정밀한 진료 가능

- **Documentation**

치료과정을 사진과 동영상으로 기록 가능

- **Communication**

환자와의 상담 원활 및 신뢰도 상승

- **Straight-Up Posture**

술자의 올바른 자세를 도와주어
목과 허리디스크를 예방



GREETING

“
서울시민의
튼튼한
구강건강 주치의가
되겠습니다!”
”



올 봄에도 어김없이 '즐거운 치과생활'이 독자 여러분을 찾아갑니다. 통권 제168호를 맞이한 '즐거운 치과생활'은 서울시치과의사회가 발행하고, 서울시민이 함께 읽는 국내 유일의 치과 전문 교양지입니다. 치과계의 다양한 활동은 물론이고, 미처 알지 못했던 치과계의 정보에 이르기까지 '즐거운 치과생활'은 서울시민과 치과계가 소통하는 창구역할을 자처하고 있습니다.

이번 호에서는 제1대구치의 중요성, 봉합과 절개 등의 콘텐츠를 통해 치의학에 대한 독자들의 이해를 돕고자 합니다. 또한 의료 취약 지역 주민들의 구강건강을 책임지는 공중보건과의 삶, 서울대치과 병원의 폐루 봉사활동, 그리고 한인으로서 미국 LA치과의사회의 수장을 맡게 된 김필성 회장 등 우리사회 곳곳에서 활약하는 치과 의사의 삶을 확인할 수 있습니다.

최근 트렌드를 심분 반영한 파인다이닝, 칵테일 등을 비롯해 대구 근대문화거리와 갈라파고스 여행기 등 독자 여러분의 흥미를 자극 할만한 다채로운 콘텐츠도 담아냈습니다. '즐거운 치과생활'을 통해 서울시민이 치과계를 더욱 이해하고, 치과계 역시 서울시민에게 한 발 더 다가가는 계기가 됐으면 하는 바람입니다.

이와 더불어 민관 협력사업의 성공적인 모델로 자리 잡은 서울 학생·아동 치과주치의사업이 올해는 더욱 확대 시행될 예정임을 알려드립니다. 지난해 서울시 관내 초등학교 4학년생의 75%가 사업

대상자였다면, 올해는 93%에 이르는 6만1,941명으로 대폭 확대됩니다. 이 모든 성과는 학생 및 아동 치과주치의 사업에 적극적인 참여와 지원을 아끼지 않은 서울시민 여러분이 있었기 때문입니다.

또 하나 희소식은 올해 1월부터 대표적인 비보험 진료 중 하나였던 '광중합형 레진 충전 치료'의 건강보험 적용입니다. 이번 보험 적용으로 약 10만원에 달했던 본인부담금이 2만3,000원 선으로 크게 낮아졌습니다. 만 12세 이하에만 적용된다는 점은 다소 아쉬운 부분이기도 하나 치과의 문턱을 낮추는 역할은 톡톡히 할 것으로 기대됩니다. 달라진 보험제도의 혜택을 서울시민 모두가 누릴 수 있도록 적극적인 홍보에 나서는 등 서울시치과의사회는 서울시민의 구강건강 향상을 위해 최선을 다할 것을 약속드립니다.

마지막으로 매호 더 나은 잡지가 완성될 수 있도록 노력을 아끼지 않은 안현정 편집인을 비롯한 편집위원, 그리고 애정으로 읽어주시는 독자 여러분께도 감사의 인사를 전합니다. 어느덧 추웠던 겨울을 보내고 따스한 봄바람이 불어오고 있습니다. 독자 여러분의 일상에도 향긋한 봄 내음이 함께 하길 기원합니다.

발행인 이상복
서울특별시치과의사회 회장

치과의사의 몸짱 되기 프로젝트

현재 단국대학교 죽전치과병원 치주과에서 잇몸질환과 임플란트 관련 치료(임플란트 식립 및 주위염 등)를 하고 있는 이정태 교수는 이번 원고를 작성하기에 앞서 마르고 늘씬한 몸매가 반드시 미의 절대기준은 아니라는 것을 강조했다. 이번 글은 피트니스 대회를 준비하는 과정에 대한 본인의 경험담일 뿐이고, 오히려 건강을 유지하기 위한 수단으로 다이어트를 봐달라고 당부했다. [편집자주]

글 | 이정태
사진 | 단국대학교
죽전치과병원
치주과 조교수

환자 구강건강 책임지는 치의로서, 내 몸부터 관리하자!

다이어트를 결심하고, 피트니스 대회에 참가하게 된 계기는 사람들에게 잇몸질환과 구강관리, 그리고 치료의 중요성에 대해서 좀 더 쉽고, 친근하게 알리고 싶어서다. 치과의사로 근무하는 동안 환자들에게 가장 많이 하는 얘기가 바로 '잇몸의 관리'다. 잇몸 관리를 잘 하라는 잔소리(?)를 매일 같이 하지만, 어느 순간 몸 관리가 안 돼, 살찌고 몸이 굳어버린 필자를 발견하게 됐다.

그러다 "내가 먼저 관리하는 모습을 보여야, 환자들에게도 잇몸 관리 중요성에 대한 메시지를 줄 수 있겠다"는 생각이 들었다. 필자가 먼저 변화의 가능성을 보여주고, 그 가능성이 주변과 환자들에게 영감을 줄 때, 변화가 시작된다고 믿었다.

또한, 잇몸질환이 우리나라 성인 3명 중 1명이 가지고 있을 정도로 흔한 질환임에도 불구하고, 사람들이 잇몸질환에 대해서 잘 모르고 있다. 본인도 모르는 사이 치아가 흔들리게 될 정도로 악화되고 나서야 내원하는 경우를 많이 봤기 때문에, 이번 기회에 잇몸질환에 대해서 쉽게 알리고 싶었다.



피트니스 대회 참여의 결과는?

2018년 피트니스스타(FITNESSSTAR)
3개 대회에서 입상 (피트니스 모델 쇼트) - Top 5

- FITNESSSTAR in 화성(2018.08.26): 피트니스모델 쇼트 본선 - 5위
- FITNESSSTAR in 용인(2018.09.01): 피트니스모델 쇼트 본선 - 4위
- FITNESSSTAR in 청주(2018.09.08): 피트니스모델 쇼트 본선 - 5위

처음 시작했을 때 주변의 반응은 "그 나이에?" "힘들걸~" "다이어트? 내가 해봤는데 안되더라" "네가 대회를 나간다고?"였다. 그들에게 필자의 다이어트 결심은 그냥 중년 아저씨의 불가능한 도전 정도로 여겨졌다.

3개월간 이뤄낸 작지 않은 성과

체중이 가장 많이 나갔을 때는 76kg였다. 현재는 59kg다. 집중적으로 다이어트를 한 기간은 2018년 6월부터 2018년 8월까지 총3개월이다. 이 기간 약 10kg를 감량했다. 최종 체지방은 4.5kg / 7.5%였다.

살을 빼기 위해 내가 사용한 방법.

운동종류와 시간?

살을 빼기 위해 다음과 같은 방법을 사용했다.

1. 주변에 알리기

첫 번째로 한 행동은 "8월 말과 9월 초에 있는 피트니스 대회에 출전해 입상을 하겠다"고 주변 사람들에게 선언하는 것이었다. 당시는 우습게 들릴 수도 있었겠지만, 그렇게 해야 실제로 옮길 수 있을 것 같았다.

2. 기존의 생활패턴은 잊어버리자

선언을 하고 나니 '별은 말에 대한 책임을 지기 위한 행동'이 뒤따르게 됐다. 트레이너와 상의해서 기존의 생활패턴을 완전히 뜯어 고쳤다. 식단 역시 완전히 다르게 바뀌었다. 또한 계량저울로 정확히 무게를 재서, 다음과 같이 먹었다. 야채는 무게를 재는 것보다는 공복상태가 발생되지 않게 톱툰이 먹었다.



완전히 바뀐 식단



아침	고구마100g, 닭 가슴살 or 소고기 150g, 오이 1개 or 양상추, 방울토마토10개
점심	고구마100g, 닭 가슴살 or 소고기 150g, 오이 1개 or 양상추, 방울토마토10개
저녁	고구마100g, 닭 가슴살 or 소고기 150g, 오이 1개 or 양상추, 방울토마토10개
밤(10시)	닭 가슴살 or 계란2개

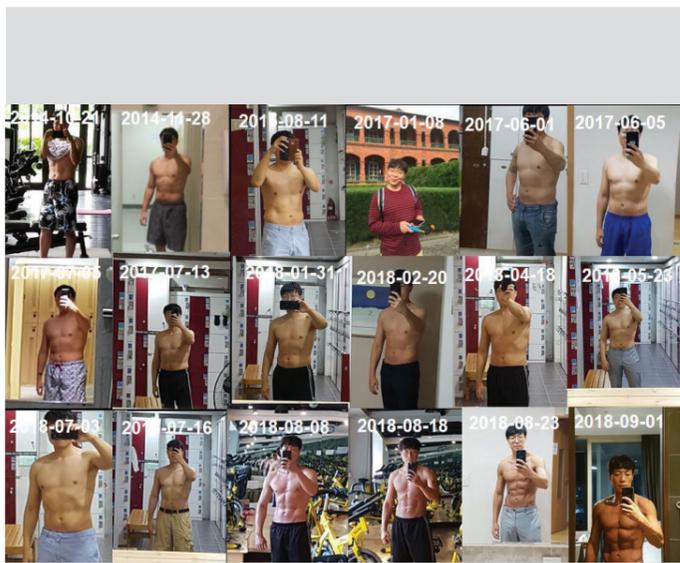


3. 시간 쪼개 운동계획 짜기

하루에 8시간 진료하고, 출퇴근 2시간, 진료 외 시간에는 연구 및 논문을 써야 하기 때문에 시간을 쪼개 운동을 하는 것이 정말 쉽지 않았다. 특히 운동을 시작하면서 원래하는 일(진료, 연구)에 절대 영향을 주지 않겠다는 것이 원칙이었기 때문에, 운동을 할 수 있는 시간은 새벽 1시간, 점심 1시간, 저녁 1시간, 밤 1.5-2시간이 전부였다.

06:20-07:20	운동 (공복유산소) + 연구 및 논문 작성
07:20-09:00	출근
09:00-13:00	진료
13:00-14:00	점심시간: 운동 (유산소)
14:00-18:00	진료
18:30-19:30	운동 (근력운동)
19:30-21:00	퇴근
21:30-23:30	운동(유산소) + 연구 및 논문 작성

유산소가 중심이 된 운동계획이었고, 근력운동은 하루에 1회 (40분)만 하되, 최대한 집중했다. 대회의 컨셉에 맞춰서 상반신(가슴, 어깨, 등) 운동을 중심으로 했다. 또한, 운동일지를 기록해서 식단과 함께 운동량도 매일 체크했다.



짜여진 운동계획을 지키기 위해

- 1 항상 점심식사를 함께 했던 다른 선후배 교수들에게 3개월간 못 먹을 수 있다는 양해를 구했다.
- 2 연구와 논문을 작성하는 시간을 십분 활용하기 위해 실내 바이크와 가변식 테이블을 구매해, 운동을 하면서 논문을 쓸 수 있는 시스템을 만들었다.
- 3 주말에는 아이와 시간을 보내야 하기 때문에 운동을 포기했다. 대신 아이가 잘 시간인 새벽과 밤에 유산소 운동을 했다.
- 4 거의 모든 유산소 운동을 다 해봤다. 가장 효과적인 것은 심박수를 늘리는 유산소 운동이다. 실내 바이크를 타는 것 보다 직접 뛰는 것이 더 효과적이다. 개인적으로 단위시간당 유산소 운동의 효과는 실내 바이크 < 런닝 < 계단오르기 순이었다.

정체된 체중, 포기할까?

다이어트를 하는 동안 정체기를 두어 번 겪으면서 포기하고 싶은 생각도 들었다. 첫 번째 정체기는 65kg에서 왔고, 두번째 정체기는 63kg였다. 아무리 운동을 해도 몸무게가 줄지 않으니깐, 마음도 급해지고, '왜 이런걸 하겠다고 했는지'라는 생각이 들며 우울해 지기도 했다.

그 때 선택한 방법은 운동량과 식사량에 변화를 주는 것이었다. 실내 바이크는 좋기는 하지만, 심박수를 늘리는 데는 한계가 있었다. 그래서, 유산소 방법을 사이클에서 단시간의 런닝으로 바꿨다. 식습관 분석 결과, 정해진 식단은 지키고 있는데, 밤에 수박을 꽤 많이 섭취하는 것을 알게 됐다. 수박의 칼로리가 낮아도, 당도가 있고 밤늦게 많은 양을 섭취하는 것은 문제가 있다고 판단돼 중단했다. 또한 매끼 식사량을 정해진 칼로리 계산법으로 바꾸니, 정체기를 탈출할 수가 있었다.

대회를 앞두고 터진 예기치 못한 상황들

예상치 못한 일로 대회 준비에 차질이 발생하는 경우도 있었다. 첫 대회가 열리기 직전 3일 내에 처리해야 하는 일이 발생, 컨디션 조절은 고사하고, 대회 출전 전까지 노트북을 잡고 있었다. 예전에는 '하필 왜 이때'라며 상황을 탓했겠지만, 모든 상황을 받아들이고 나니 다행히도 빨리 마음을 추스를 수 있었다.

9월 8일 열린 세 번째 대회에서도 예기치 못한 상황이 발생했다. 대회 출전을 위해 아주 여유 있게 나섰음에도 성묘차량이 몰리고, 앞에서 교통사고까지 발생해 대회 출전이 불가능할 정도로 지체되는 일이 있었다. 교통정체를 타하는 대신, 이 상황을 어떻게 모면할까에 몰두했다. 시작 15분 전 도착한 필자는 헤어와 메이크업을 포기하고, 펌핑은 최대한 짧게 한 뒤 무대에 올라 대회를 무사히 마칠 수 있었다.

다이어트 성공 노하우? 마인드 컨트롤

이번 다이어트를 통해 가장 중요하다고 생각된 것이 바로 마인드 컨트롤이다. 다이어트를 하게 되면 당연히 겪게 되는 것은 공복감과 무기력, 짜증이다. 필자 역시 피할 수 없었다. 하지만 그럴 때마다, '내가 변해야 나로 인해 주변이 변할 수 있다'는 의도로 시작한 다이어트를 여기서 포기한다면 오히려 시작한 것 보다 못할 수 있다는 생각을 했다. 때문에 최대한 긍정적으로 생각하고 많이 웃으며 애썼다. 가장 중요한 것은 '내가 직접 결정한 일인 만큼, 그 과정의 원인과 책임은 나에게 있다'라는 생각이었다. 정말 힘이 부칠 경우에는 "지금 다이어트 중이라서 힘이 좀 없어. 좀 쉬게"라고 주변 사람들에게 적극적으로 알리는 방법으로 양해와 도움을 구하기도 했다.

Special thanks

필자의 도전은 가족들(양가 부모님과 형제들, 아내, 나의 귀여운 아이, 이모 등 친척)의 응원 없었으면 불가능했다. 식단도 챙겨주고, 항상 긍정적인 말로 힘을 줬다. 3개월간 필자와 호흡을 맞춰, 열정적으로 운동을 도와준 Fitness.D 임동현 관장에게 감사를 전한다. 또한 필자를 항상 응원해준 단국대학교 죽전치과병원 홍찬의 병원장, 이인경 교수를 비롯한 다른 교수들과 직원들, 마지막으로 대학원 지도교수인 김성태 교수께 감사의 인사를 전한다.

TAKE CARE your health & body

*유지어터: 다이어트에 성공한 모습 그대로 유지시켜 주는 사람 또는 유지해 나가는 사람을 가리키는 신조어

*유지어터의 비결, 앞으로의 계획?

대회 종료 후 1주간은 먹고 싶었던 것을 마음껏 먹었다. 그 이후 식단조절(아침, 저녁에는 다이어트 기간과 같이 탄수화물, 단백질, 야채, 점심에는 일반식)을 하고 있다. 현재는 부족하다고 느낀 부위의 운동을 집중적으로 하면서 컨디션을 회복하고 있다. 꾸준히 몸 관리를 통해 올해 상반기 대회에도 도전할 생각이다. 무엇보다 본업인 치과의사로서 환자들의 치료에 최선을 다할 것이다. 더불어 연구를 통해 잇몸질환 예방과 치료에도 기여할 수 있도록 노력할 것이다.

삶의 변화, 작은 것부터 큰 것까지

1 예전에는 주변 상황에 많이 끌려가는 편이었다(회식하자고 하면 회식하고, 놀러 가자고 하면 놀러 가는). 하지만 다이어트를 시작하고 나서 필자를 중심으로 상황을 만들 수가 있게 됐다. 이번 기회가 필자의 삶에 큰 돌파구가 됐다고 생각한다. 특히 이번 대회를 준비하면서 앞으로의 삶에 대한 무한한 가능성을 보게 됐다. 정말 인생을 배웠다고 할 정도로 많은 것을 알게 해준 경험이었다.

2 필자가 참여했던 피트니스 모델 부문의 경쟁자는 주로 20~30대다. 그들과 함께 동등하게 대회를 참여했다는 것 자체가 큰 의미를 가진다. 이런 도전에 대해서 처음에는 부정적이었던 사람들이 이제는 다이어트 방법을 물어본다. 이들을 위해서 병원에서 "Diet and Health" 세미나를 개최하기도 했다.

3 대회준비를 하는 기간, 함께 일하는 2명의 직원을 설득해 그들이 개인적으로 하고 싶은 것을 함께 하자고 제안했다. 3개월 후 한 직원은 한국사 3급 자격증을, 다른 직원은 자동차 운전면허증을 뒀다.

4 비만이었던 형이 필자로부터 자극을 받아, 94kg에서 82kg까지 감량했다. 또한, 수련할 때부터 알고 지냈던 다른 트레이너는 저의 도전을 보고, 본인도 13kg을 감량했다는 말을 전해주시기도 했다. 이와 같이 필자에서 시작된 변화를 통해 주변이 점차 긍정적으로 변화하고 있는 것을 직접 경험했다. 필자가 다이어트를 시작한 의도이기도 하다. 모든 것이 바람대로 이뤄져 더욱 기쁘다.

국가대표주치의 스포츠 닥터 전명섭 원장

SPORTS DOCTOR

글 | 양주희
편집부



TV를 통해 각종 스포츠 영상을 보거나 다양한 경기를 직관하다 보면 경기의 흐름과 함께 돌발 상황으로 인해 부상을 당하는 선수들이 눈에 들어올 때가 있다. 신체적 접촉이 빈번한 경기의 특성상 선수들의 부상이나 손상은 피할 수 없는 일, 이때 필요한 이가 바로 스포츠 닥터이다. 흔히 생각하길 일반 의료 분야 의사들이 전담할 것 같지만 치의학 분야 스포츠 닥터의 중요성도 커지고 있다. 선수들의 각종 손상에 대처하는 효과적인 처치 방법과 스포츠 현장에서 치과의사 스포츠 닥터 역할에 대해 꾸준히 연구하고 체계 정립에 애쓰는 그 중심에 전명섭 원장이 자리하고 있다.

아직 생소하지만 꼭 필요한 “스포츠 치의학”

삶에 있어 스포츠(운동)는 필수적인 것이다. 그러나 운동을 하다 보면 전문 선수가 되었던 일반인이든 사소한 부상이나 손상은 일어나기 마련이다. 특히 다른 기관에 비해 상대적으로 약한 부위인 안면부 중 악구강 영역의 외상은 연조직의 손상에서부터 치아의 파절, 탈구, 탈락, 골절, 악관절 장애까지 광범위하게 일어날 수 있다. 최근 들어 구강악안면 영역의 스포츠 외상 예방에 대해 관심이 높아지면서 미주나 유럽 선진국에서는 이미 스포츠 치의학회가 결성, 활동중이다. 권투 경기에서 선수들이 반드시 착용해야 하는 ‘마우스 가드’를 모르는 사람은 없을 것이다. 영국에서 권투 선수에게 상대방의 펀치로부터 악구강 영역을 보호하기 위해 치과의사의 협조를 얻어 마우스 가드를 제작하여 끼우도록 한 것이 어쩌면 스포츠 치의학의 시작이 아닐까 한다. 대략 1913년경을 그 시점으로 생각하는데 이후 활발한 연구가 이뤄지고 있다. 우리나라의 경우는 2003년 스포츠 치의학회를 설립하여 스포츠 외상 분야에서 치의학의 역할에 대해 지속적으로 발전시켜오고 있다. 현재는 스포츠 선수들 뿐만 아니라 국민들의 안전한 건강을 위해 스포츠 치의학의 보급을 위해 노력중이며, 구강악안면 영역에 대한 스포츠 외상으로부터의 예방, 지속적인 홍보, 선수들의 경기력 향상에 대한 연구에 매진중이다.

1. Official doctor로 참여했던 코리아오픈 배드민턴선수권대회에서 세계배드민턴연맹(BWF) 국제심판장과 촬영한 기념사진.
2. 세계배드민턴선수권대회에 의무 및 도핑 담당관으로 참여함. 우승을 거머쥔 이용대 선수의 우승 세리머니를 대한스포츠학회 이한주 고문과 함께 지켜보고 있다.
3. 아이스하키 남북 단일팀이 구성된 지난 평창동계올림픽에서 북한의 진옥 선수가 갑자기 치통을 호소함. 국정원 직원과 북한 보위부 직원이 지켜보는 가운데 진옥 선수를 직접 진료하는 모습.





예쁜 미소를 지켜주는 치과의사, 국가대표 주치의가 되다

강남 한복판에 색다른 분위기의 한옥 치과로 알려져 있는 병원 내부로 들어서면 고즈넉한 이미지와 차향이 가득한 전명섭 원장의 공간이 나온다.

“좁은 진료실에서 스트레스를 많이 받는 치과의사에게도 운동은 필수예요. 병원 진료를 하면서 얻게 되는 여러 스트레스도 날리고 건강도 지킬 수 있는 운동을 찾다가 그때 만난 것이 바로 배드민턴입니다.”

16개의 깃털로 만들어진 5.5g의 깃털처럼 가벼운 셔틀콕. 이 작디작은 셔틀콕을 최대 시속 330km 이상의 속도로 네트 위로 내려 쫓을 때 느끼는 희열은 말로 표현하기 힘들다. 특히 선수들의 경기를 옆에서 지켜보노라면 그 어떤 경기보다 박진감이 넘친다고. 기본에 충실해야 어떤 것이든 이뤄낼 수 있다는 소신을 가진 그것기에 배드민턴 역시 5권의 교본부터 섭렵하고 진료 후에는 무조건 경기장으로 가서 연습에 연습을 거듭했다. 이러한 그의 열정이 있었기에 지금은 각종 대회에서 다수의 수상 경력과 배드민턴 경기지도자 2급 자격증까지 획득할 정도의 실력자다. 늘어나는 배드민턴 실력만큼 자연스럽게 접하게 된 각종 스포츠 현장에서 그는 스포츠 치의학에 대한 관심을 가지게 되었고, 97년부터는 국제심판으로 활약하기도 하면서 선수들의 도핑감독관을 담당하고 있기도 하다.

“배드민턴 국가대표팀과 인연을 맺게 되면서 대표팀의 실질적인 치과주치의로 활동하게 되었어요. 스포츠 선수들은 치아 치료가 적절한 시기에 이뤄지지 않으면 파워와 집중력이 현저히 떨어질 수밖에 없어요. 악구강 영역에 문제가 생기면 입을 꼭 다물지 못하는 등 음식물 섭취를 방해해 결국 체력 관리에 까지 영향을 줄 수 있어요.”

그렇게 시작한 스포츠 치의학에 대한 관심은 환자들의 예쁜 미소를 지켜주는 치과의사이면서 국내외 여러 경기장에서는 치과의사가 선수들의 보호에 중요한 역할을 하고 있음을 몸소 보여주는 국가대표 주치의로 만들었다.



1,3. 병원 곳곳에는 선수들과 함께 찍은 사진들과 위촉장, 감사패들이 진열되어 있다.

2. 선수촌에서 열린 전국치과의사배드민턴대회에서 시범경기를 하는 모습.



색다른 분위기의 한옥 진료실에서 업무를 보고 있는 전명섭 원장.



스포츠닥터와 기념촬영을 하고 싶다는 북한 진옥 선수의 요청에 따라 북한 보위부 직원을 비롯해 대한스포츠치의학회 권공록 회장, 이한주 고문 등과 함께 사진을 촬영하는 모습.

치과의사, 스포츠계에서의 역할은 무궁무진!

최근 선진국가들은 다양한 분야의 학문적 상호 발전을 인정, 서로에게 도움을 줄 수 있는 길을 모색하는 데 노력을 아끼지 않고 있다. 이는 스포츠계와 치의학 분야에도 해당되는 일이라고 생각한다.

“진천선수촌 치과병원장을 맡고 있는데 상주 선수도 태릉에 비해 3배 이상 되고 외국인 선수들의 위탁 교육까지 하게 되었어요. 선수들의 구강 건강을 책임지는 치과의사 수도 60명이 넘어요. 그만큼 스포츠 치의학의 중요성이 커지고 있다 보시면 됩니다.”

진천선수촌치과병원은 60여 명의 진료 요원들과 함께 매주 수요일 국가대표 선수들을 진료하고 있는데, 응급처치, 충치 및 치주치료, 스케일링 등을 주로 하되 선수들의 마우스 가드 제작에도 힘을 쏟고 있다.

“제가 국가대표 도핑감독관으로도 활동하고 있어요. 경기전후 이뤄지는 도핑 테스트를 제대로 잘하고 있는지 관리감독하는 일입니다만, 사전지식을 갖추어야 할 수 있어요. 이러한 경험은 치과 현장에서도 도움이 되곤 하죠. 예를 들면 운동 선수가 환자로 내원하여 발치나 치료 후 처방되는 약물들을 도핑과 무관한 것들로 할 수 있게 하는 일이지요. 그렇기 때문에 치과의사들에게 이러한 교육이 기본적으로 이뤄질 수 있도록 하고 싶어요.”

각종 국제 대회에 참여해 활동하면서 그는 치과의사라는 직업이 국제 협력 관계에 있어서도 중요한 역할을 할 수 있다고 느꼈다. 일례로 지난 2018 평창 올림픽 때 북한 아이스하키팀과 선수촌 측의 긴급 지원요청에 의해 진행된 북한 선수의 급성치수염 치료가 바로 그것이다. 선수촌 외부로 나올 수 없는 북한팀의 여건상 치과의료진이 직접 들어가 치료를 진행했고, 선수촌내 모든 약을 파악하고 있는 그가 있어 문제되지 않을 약물 위주로 처방 또한 가능했던 일이었다. 이렇듯 현재는 미흡하지만 치의학계의 일원으로 하나씩 실현해가는 성과들이 있기에 보람을 느끼고 있다.

“비단 스포츠계 뿐만 아니라 치의학이 다양한 분야와 융합할 수 있는 일들이 많을 겁니다. 저는 배드민턴을 좋아하고 스포츠 자체를 즐기다 보니 이렇게 스포츠 치의학에 매진하게 되었어요. 그래서 앞으로도 치과의사가 다양한 경기 단체의 스포츠 닥터로 보다 활발히 참여할 수 있는 계기를 마련할 수 있도록 꾸준히 노력할 생각입니다.”



FINE DINING

파인다이닝 레스토랑이란?

2017년 미쉐린 가이드가 처음으로 서울의 파인다이닝 레스토랑들에 다수의 별을 부여하면서 파인다이닝 레스토랑에 대한 대중의 관심이 큰 폭으로 상승하는 계기가 마련되었다. 현존하는 우리나라 파인다이닝 레스토랑들은 2000년대 초반 국내에 본격적으로 소개된 것으로 본다. 당시 프랑스 르 꼬르동 블루의 국내 분교설립, 해외 유명 호텔이나 레스토랑에서 경험을 쌓은 요리사들이 청담, 압구정, 신사동 등 강남의 주요상권에 레스토랑을 개업하면서 크게 확산되었다. 또한 해외로 나간 유학생수와 여행객 수

의 급격한 증가로 인해 현지의 맛과 문화를 경험한 이들에 의해서도 견인되었다. 최근 연구에 따르면 파인다이닝 레스토랑은 와인 등의 음료를 제외하고 점심 코스메뉴는 인당 3만 5천원, 저녁 코스메뉴는 인당 6만 원 이상의 풀코스(full course) 메뉴를 판매하는 고급 레스토랑이다. 또한, 훈련받은 서비스 담당자와 전문 소믈리에가 상주해 수준 높고 정중한 풀 테이블 서비스(full table service)를 제공하며, 고객에게 드레스 코드를 요청하기도 하는 레스토랑을 의미한다.

파인다이닝 누구랑 가나?

파인다이닝을 골프처럼 비즈니스 미팅, 접대를 하는 자리로만 오해하는 사람들이 많다. 하지만 파인다이닝을 이용하는 실제 고객들은 대부분 가족이나 연인, 친구와 함께하는 경우가 무려 80%에 달한다. 정작 직장 동료나 사업관계자 등 비즈니스를 위해 이용하는 고객들은 20%에도 미치지 못한다. 파인다이닝은 미식(gastronomy)을 기반으로 하는데, 미식의 사전적 의미는 '좋은 음식'과 '좋은 음식을 먹는 행위'이다. 그러므로 나와 가족, 내 주변의 지인들과 함께 맛있고 좋은 음식을 먹으며 즐겁게 지내는 것, 오롯이 한 끼 식사를 위하여 시간과 돈을 소비하는 것은 정신적, 사회적으로도 중요한 행위가 될 수 있다.

파인다이닝 레스토랑은 서비스 담당자와 전문 소믈리에가 상주해 수준 높고 정중한 풀 테이블 서비스(full table service)를 제공하는 레스토랑을 의미한다.

글 | 김지형
사진 | Le Cordonbleu 숙명캠퍼스 총괄메니저 팀장



예약은 왜? 어떻게?

완벽한 맛과 서비스를 위해서 파인다이닝 레스토랑에서는 사전에 많은 것들을 준비해 놓는다. 일반적으로 구하기 어렵고 귀한 고급 식자재를 쓰기 때문에 원가율(cost rate)도 상대적으로 높다. 특히 국내 파인다이닝의 경우 평균 2.5회전이 넘는 미국과 다르게 1회전을 넘기기도 매우 어렵다. 그러므로 대부분의 파인다이닝 레스토랑은 사전예약제로 운영되고 있으며, 노쇼(no-show)를 줄이기 위해 예약금제도를 운영하기도 한다. 그러나 아직 다수의 고객들이 예약금제를 불편해하고, 예상보다 많은 노쇼가 발생하는 것도 현실이다. 상대방을 배려하는 것이 매너의 기본이듯, 내가 경험하고 싶은 레스토랑의 고객에게 전달하고자 하는 메시지와 정성을 있는 그대로 받아들이기 위해서 그들의 준비와 정성을 배려하고 존중해야 한다.

파인다이닝의 기본적인 테이블 세팅



1. Napkin (냅킨)
2. Bread Plate (빵 접시)
3. Bread Knife (빵 나이프)
4. Place Card (좌석표)
5. Water Glass (물 잔)
6. Red Wine Glass (레드 와인잔)
7. White Wine Glass(화이트 와인잔)
8. Cup and Saucer (컵과 커피잔)
일반적으로 디저트가 나오기 전에 서비스된다.
9. Soupspoon (수프 스푼)
10. Teaspoon (티 스푼)
11. Dinner Knife (디너 나이프)
12. Dinner Fork (디너 포크)
13. Salad Fork (샐러드 포크)
14. Service Plate (서비스 접시)
15. Salad Plate (샐러드 접시)
16. Dessert Fork (디저트 포크)
17. Dessert spoon (디저트 스푼)



기본적인 테이블 매너 및 식기(cutlery) 사용법

테이블 매너의 기본은 일반적인 매너와 같이 상대방에 대한 존중과 배려이다. 내 앞에 펼쳐진 10개가 넘는 포크나 나이프를 보면 지레 겁을 먹기 십상인데, 사실 이러한 기물의 사용순서보다 중요한 것이 상대에 대한 배려이다.

첫째, 늘 여성이 먼저이다. 앉는 것도, 음식이 나오는 순서도 여성이 먼저이고, 와인의 서비스 순서도 여성이 먼저이다.

둘째, 테이블에 앉을 때는 레스토랑 종업원에게 상석이 어디인지 미리 물어보는 것이 좋다. 업장마다 내부 인테리어를 강조한 곳이 있고, 창 밖의 전경(view)을 강조한 곳이 있기 때문이다.

셋째, 음식을 먹을 때 소리내지 말아야 한다. 아직도 많은 사람들이 부지불식간에 '쩍쩍' 소리를 내면서 먹는데, 정말 그래서는 안 된다. 혹 내가 소리를 내며 먹는지 잘 모르겠다면 지금이라도 가장 편한 사람에게 단도직입적으로 물어보시라. 나중에 더 큰 망신을 당하지 않기 위해서 꼭 필요하다.

넷째, 빵은 양손으로 조금씩 뜯어서 입으로 가져간다. 빵이 작다고 입으로 빵을 뜯거나 잘라먹으면 안 된다.

다섯째, 비싼 와인은 조금씩 마셔라. 내가 가져왔든, 내가 결제를 하든 누구나 그 와인이 좋은 와인인지 알고 있다. 이런 와인일수록 내가 더 마실 것이 아니라 남에게 양보하는 것이 훨씬 멋있다.

여섯째, 포크나 테이블은 코스마다 양 끝에서부터 가운데로 하나씩 차례로 쓰면 종업원이 사용한 것을 알아서 걷어간다. 순서가 바뀌었다고 걱정할 필요도 없다. 잘 훈련된 종업원이 알아서 치우거나, 필요하면 다시 가져다 준다. 끝으로 상단 가운데 가로로 놓여있는 스푼과 포크는 마지막 디저트 용으로 쓰이는 경우가 대부분이다.

일곱째, 좌편우물. 주로 결혼식 등 연회행사장에서 많이 실수하는 부분이다. 왼쪽의 빵이 내뺑이고 오른쪽의 물이 나의 물이다. 종종 연회장의 대형 원형 테이블에 한 명이 거꾸로 잡기 시작하면 모든 사람이 거꾸로 빵과 물을 먹고 마셔야 하는 상황이 발생할 수 있다. 그러나 누구나 실수할 수 있으니 인상을 찡그릴 필요도 수정을 요청할 필요도 없다. 그저 '덕분에 오늘은 순서가 바뀌었네요'라고 웃고 넘어가면 그만이다.

마지막으로, 나의 옷차림과 태도가 다른 손님의 만족도에도 큰 영향을 미친다. 파인다이닝 레스토랑을 방문하는 고객들은 그 공간과 시간에 따른 투자에 대해 최대의 보상을 받고 싶어한다. 이러한 최고의 보상은 레스토랑의 시설과 서비스뿐만 아니라 옆 테이블에 누가 어떤 태도로 앉아 있느냐에 따라서도 극명하게 나뉜다. 상상을 해보자. 한 테이블에서는 턱시도와 드레스를 입고 고상하게 식사를 하는 커플이 있고, 다른 테이블에서는 맨발에 슬리퍼를 신고 들어와 발가락을 후비며 큰 소리로 떠들며 음식을 기다리는 커플을...

메뉴와 와인 고르는 법

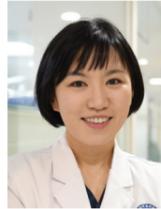
최근 고급레스토랑일수록 '블라인드' 또는 '오마카세' 메뉴를 내놓는 추세이다. 고객들은 더 많은 식비를 지불하지만, 메뉴를 고를 수 있는 선택권은 줄어들고 있다. 이는 역설적으로 레스토랑의 책임은 더 커지는 반면, 메뉴 선택에 대한 고객의 책임과 권한은 줄었다는 뜻이다. 즉, 가장 높은 만족을 얻기 위해서는 레스토랑의 셰프와 소믈리에에게 믿고 맡기면 그만이다. 단, 아무리 최고급 레스토랑이라 할지라도 나의 예산을 미리 귀띔해주는 것이 좋다. 예산이 부족하다고 직접적으로 얘기하지 말자. 예를 들어 '난 브루고뉴의 복잡하고 우아한 와인보다, 보르도의 남성적인 와인이 더 좋다고만 얘기해줘도 눈치 빠른 종사원들은 알아 듣고 전혀 불편함을 느끼지 않도록 대응해준다.



푸드 페어링, 마리아주 (Food Pairing, Marriage)

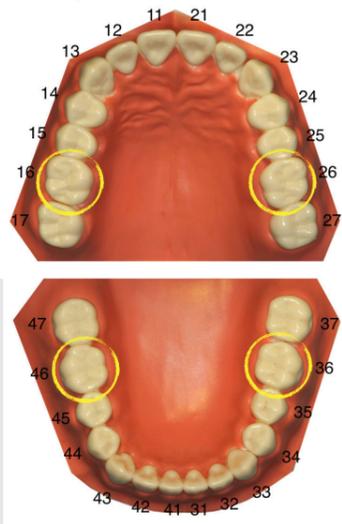
마리아주(Marriage)는 불어로 결혼이라는 뜻이다. 음식과 술의 완벽한 조화는 궁합이 맞는 남녀의 완벽한 결합을 의미한다는 뜻이다. 즉, 음식과 와인이 완전한 조화를 이룰 때, 이를 '마리아주'라고 부른다. 파전에는 막걸리가 어울리고, 삼겹살에는 소주가 어울린다. 이러한 마리아주의 기본은 의외로 쉽고 단순하다. 이론적으로는 복잡한 음식에는 향과 맛이 다양하고 풍부한 복잡한 와인을, 단순한 음식에는 단순한 와인을, 달콤한 음식에는 달콤한 와인을 권한다. 좀 더 깊이 들어가면 주재료의 요리법과 소스에 따라, 보다 잘 어울리는 와인을 선택할 수 있고 음식과 와인의 밀도에 따른 선택도 가능하다. 다만, 실수를 줄이고 제대로 배우려면, 골프나 스키를 배울 때처럼 전문가의 조언을 받는 것이 좋다. 레스토랑에서는 소믈리에에게 도움을 요청할 수 있고, 일상에서 음식과 와인의 조화에 더욱 큰 기쁨을 느끼려면 전문 교육 기관의 도움을 받는 것도 좋은 방법이다.

제1대구치를 보호하자!



글 | 김승혜
사진 | 아주대학교 치과병원
소아치과 진료조교수

제1대구치의 경우
만 6~7세에 구강 내로 맹출을 시작해
만 9~10세경에 치근이 완성된다



PROTECT MOLAR TEETH

“소아치과의사에게 부탁하고 싶은 게 딱 하나 있는데, 그건 바로 제1대구치의 철저한 관리야.” 수년 전 선배 치과의원에서 봉직 의로 일할 때 보철과 선배가 필자에게 해준 말이다. 가장 먼저 구강 내 맹출해 가장 많은 일을 담당하고, 또 가장 오랫동안 일을 해야 하는 제1대구치의 중요성은 과를 막론하고 모든 치과의사들이 공감하는 부분이다.

제1대구치의 경우 만 6~7세에 구강 내로 맹출을 시작해 만 9~10세경에 치근이 완성된다. 치근 완성 전 단계의 제1대구치는 미성숙 영구치라고 불린다. 이러한 미성숙 영구치는 아직 교모와 마모가 일어나지 않은 상태로 교합면의 구조와 형태가 성인 영구치에 비해 훨씬 복잡하다. 깊고 복잡한 소와열구와 발달된 부구(accessory groove)가 많으며 부분적으로 치면에 덮여 있어 음식물 축적이 용이하며 칫솔질에 의한 제거가 상대적으로 어렵다. 더불어 아직 석회화가 완성되지 않은 상태로 치아우식증에 대한 감수성이 매우 높으며, 특별히 치경부와 소와열구에는 저광화 부위가 존재한다. 이렇듯 우식에 취약한 제1대구치는 맹출 후 약 3년 동안 구강 내 타액에서 칼슘, 인 등의 무기질을 흡수하며 법랑질이 단단해지는 맹출 후 성숙 과정을 거치게 된다.

필자의 경우 제1대구치가 구강 내로 맹출하기 시작하면 약 3개월 주기로 검진을 시행하며 구강위생 교육 및 정기적 불소 도포를 통한 미성숙 영구치의 추가적인 법랑질 석회화를 도모한다. 구강 내로 맹출한 미성숙 영구치의 표면은 저석회화 돼 있어 우식이 시작되면 그 진행 속도는 어른에 비해 훨씬 빠르기 때문이다.



저석회화된 치면은 주기적 불소 도포를 통한 재광화를 도모하는 것으로 대처한다면, 깊은 소와열구, 자정작용이 힘든 해부학적 구조는 홈메우기를 통해 우식 예방 효과를 기대할 수 있다. 필자의 경우 홈메우기 또는 예방적 레진수복(preventive resin restoration)의 경우 제1대구치가 충분히 맹출해 러버댐 장착이 가능한 시점에 진행하고 있다. 맹출 중인 치아에서 협축 또는 설축 및 원심축의 소와열구가 충분히 드러나지 않은 경우 좀 더 맹출을 기다리는 편이다. 그 이유는 레진 계열의 재료 사용 시 치아격리는 치료 결과와 연관된 가장 중요한 요소이기 때문이다. 예외적으로 부분 맹출된 제1대구치에서 치료가 꼭 필요할 경우 cotton roll을 사용하거나 치은을 국소 마취한 상태에서 ivory 12A 또는 13A 클램프를 치은에 깊숙이 위치시켜 치아 격리를 시도하기도 한다. 치아격리가 충분치 않다고 생각되는 경우 재치료 가능성을 미리 고지한 후 레진 계열이 아닌 self-curing glass ionomer를 사용해 수복을 진행하고 있다.

유치열부터 혼합치열기, 그리고 영구치열기로 이환되는 과정을 지켜보며 소아치과의사로서 가지게 되는 생각은 제1대구치의 운명은 이미 유치열에서부터 어느 정도 결정된다는 것이다. 과거의 우식 경험은 앞으로 발생 가능한 치아우식증을 예측하는 데 가장 유용한 지표다. Powell(1998)에 따르면 연령대별로 임상적인 우식예측지표는 달라지게 되는데, 만 6~9세의 아동에서 중요한 임상적 우식예측지표는 유구치의 우식경험치면 지수(decayed/missing/filled surface(DMFS) index)다. 즉 과거의 우식 경험을 토대로 새로 맹출하는 제1대구치 및 영구치의 향후 우식 발생 가능성을 예측할 수 있으며 이를 예방적 치료에 접목할 수 있다.

	연령(세)						
	0-1	2-5	6-9	10-13	14-21	22-45	45 이상
치열	유치열	유치열	혼합치열	혼합치열	초기영구치열	영구치열	영구치열 또는 부분무치열
지표	<i>Mutans streptococci</i>	유치치의 DMFS; <i>Mutans streptococci</i> and <i>lactobacilli</i>	유구치의 DMFS; 제1대구치 교합면형태; DMFS	제1대구치의 DMFS; 교합면 형태; 평활면우식증 초기병소	평활면우식증 초기병소; DMFS	연구결과 없음	치관, 치근의 DMFS; 잔존치아 수; 치주염

제1대구치의 맹출 과정에서 이미 시작된 초기 우식의 경우 유구치의 DMFS 및 제1대구치의 교합면 형태, 그리고 환자의 구강위생 상태를 기준으로 지켜볼지 또는 조기 개입을 할지 결정하게 된다. 유치의 DMFS 수치에 대한 기준은 정해져 있지 않지만, 이전 3년간 1~2개의 초기 또는 탐침 가능한 우식병소가 생긴 경우를 중증도 우식위험군으로 분류하며, 그 이상은 고위험군으로 분류한다. 필자의 경우 우식경험지수가 고위험군에 속하며 전반적인 구강위생 상태가 불량하다면 제1대구치의 초기 우식이 관찰될 경우 예방적 레진 치료를 시행한다. 반면 구강위생 상태가 깨끗하며 이전 우식 경험이 없는 어린이로 제1대구치의 해부학적 형태가 음식물이 끼지 않고 자정 작용이 될 수 있는 알고 넓은 소와열구를 가진 어린이라면 초기 우식이 있더라도 주기적 불소 도포 이외의 특별한 개입 없이 정기적 검진을 통한 관리도 무방하다고 본다.

중증 제1대구치 및 상악 전치부에 국한된 법랑질 저성숙(그림1)을 주소로 소아치과에 의뢰되는 환자를 만나게 된다. Molar-incisor hypomineralization(MIH)는 최근에 정의된 임상소견으로 만 3세 이전에 경험하는 전신적인 원인들(고열, 항생제 복용, 상기도 질환, 천식, 중이염, 홍역 등)에 의해 한 개 혹은 다수의 제1대구치에 발생하는 법랑질 저성숙(hypomaturation)으로 종종 전치부에도 이환돼 나타난다. 교합력을 많이 받는 제1대구치의 경우 법랑질 저성숙으로 인해 약화된 치질은 종종 깨져 나가며, 그 부위에 음식물이 침착되면서 이차적으로 치아우식증이 진행된다. 법랑질 저성숙을 가진 치아의 경우 우식에 취약하기에 빠른 진단과 개입은 치아의 예후에 중요한 요소가 된다. 법랑질 저성숙(hypomaturation) 또는 저형성(hypomineralization)을 가진 치아는 침윤마취만으로는 적절한 마취효과를 얻기 어려울 수 있으므로, 상악 제1대구치의 경우 침윤마취와 대구개공 마취를 함께 진행하며 하악 제1대구치의 경우 하치조신경 전달마취와 침윤마취를 더불어 시행하게 된다.



그림 1) Molar-incisor hypoplasia(MIH)에 이환된 만 7세 남아의 구강 내 사진. 제1대구치의 buccal cusp에서 법랑질 저성숙 및 cavitation이 관찰되고 있다. 상악 좌우측 중절치 및 하악 좌측 중절치 절단면에서 흰 반점이 동시에 관찰 되고 있다.

그림 1에 보이는 법랑질 저성숙의 경우 심하지 않은 경우로 추후 복합레진 수복을 진행할 예정이다. 하지만 치관 전면에 걸쳐 법랑질 이상이 관찰된다면 복합레진 수복이 아닌 전장관 수복이 필요하며, 소아치과 영역에서 미성숙 제1대구치에 사용하는 재료로는 기성금속관이 있다. 기성금속관은 교합이 아직 완성되지 않았으며 임상적 치관 길이가 짧은 미성숙 영구치에서 유용하게 사용할 수 있는 재료다.

이는 치질삭제량이 적으며 임상적 치관 하방까지 연장되어 접합되므로 부가적 유지력을 얻을 수 있는 장점이 있다(그림 2). 기성금속관은 악골 성장 및 치열 변화가 진행 중인 소아환자에서 악골 성장 후 교합이 안정화되는 시점까지 사용하고 교환해줘야 한다는 사실을 보호자에게 설명하고 진행하고 있다.



그림 2) 영구치 기성금속관으로 수복된 하악 좌측 제1대구치로 혼합치열기를 거쳐 영구치열로 이행되는 동안 잘 유지되고 있다.

미성숙 제1대구치의 경우 성숙 영구치에 비해 치수강의 크기가 크고 충치의 진행 속도가 빨라 깊은 우식의 경우 충치 제거 시 치수가 노출되는 경우가 종종 있다. 미성숙 영구치의 경우 치근단이 열려 있는 경우가 많으며 root dentin이 얇기 때문에 가능한 치근쪽의 건전한 치수는 남겨놓아 치근 형성이 지속될 수 있도록 도모하는 생활치수치료를 고려하게 된다(그림 3). 이는 건전한 치수 또는 가역적 치수염이 있었던 치아인 경우에 한해 진행하게 된다. 와동 형성 중 발생한 pin-point(1mm이하)의 작은 치수 노출이 있는 경우 직접치수복조술(direct pulp capping)을 시행하며 이때 재료로는 MTA를 선호한다. Light-cured, rein-modified calcium silicate로 가볍게는 light-cured MTA와 같이 받아들여지는 TheraCal LC®(Bisco,U.S.A)라는 재료가 시중에 있으나, 필자의 경우 TheraCal LC®는 간접치수복조술에 사용하며 일단 치수가 노출된 상황에서는 MTA를 사용한 pulp capping을 선호한다. 만약 약 2mm 미만의 좀 더 넓은 치수 노출의 경우 노출된 부분 하방으로 약 2~3mm 정도의 치수를 멸균된 diamond bur로 제거 후 MTA를 사용한 부분치수절단술을 고려한다. 지혈이 되지 않을 경우 cervical pulpotomy를 시행하기도 한다. Orifice에서도 지혈이 되지 않을 경우 좀 더 깊이 치수를 제거 후 calcium hydroxide 또는 MTA filling을 고려할 수 있으나 이러한 경우는 보존과와 상의 하에 추후 진행 방향을 결정한다.



그림 3) 만 8세 남아의 하악 좌측 제1대구치 치근단 방사선 사진. 근심 및 원심 치근의 치근침은 열려 있으며, 특히 원심 치근의 경우 나팔모양으로 열려 있는 미성숙 치근이 관찰된다. 미성숙 영구치 치근의 apical papilla는 방사선투과성을 띠기에 감염된 치근단의 방사선 투과성병소와 감별할 수 있어야 한다. 본 환자의 경우 가역적 치수염 진단 하에 간접치수 복조술 또는 생활치수치료를 계획 중에 있다.

혼합치열 후기를 거쳐 영구치열로 마지막 이행되는 시점에서 제2유구치의 탈락 시 종종 제1대구치 근심면에 발생된 우식을 발견하게 된다. 필자는 이러한 경우 표면이 건전하지 않고 탐침 가능한 병소가 관찰된다면 최소한의 침습적 치아 삭제 후 복합레진충전을 진행하고 있다(그림 4). 따라서 환자 보호자에게 아이의 다른 유구치는 집에서 혼자 빼도 상관 없지만 제2유구치는 꼭 치과에서 발치하고 제1대구치 근심면 우식 여부를 확인 받도록 설명하고 있다.

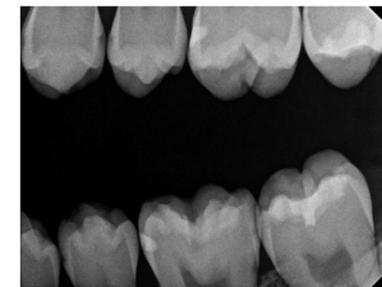


그림 4) 제2유구치 탈락 시 제1대구치 근심면에 생긴 우식을 최소침습적으로 삭제 후 복합레진 충전을 시행 받은 제1대구치. 더 이상의 인접면 충치 진행은 관찰되지 않고 있다.

필자가 임상에서 만나게 되는 어린이는 항상 성장 중에 있으면서 발육하고 변화해가는 과정 중에 있다. 결국 치료의 방향을 정할 때도 변화선상에서 앞으로 예견되는 우식의 발생 가능성 및 기존 우식의 진행 속도, 향후 치열에 미치는 영향, 유치의 탈락 시점 등을 고려해 치료 계획을 수립하게 된다. 어차피 빠질 유치지만 필자가 유치열 및 맹출 중인 제1대구치를 꼼꼼히 관리하는 이유는 앞으로 다가올 건강한 영구치열 확립을 위한 준비 작업이라고 생각하기 때문이다. 



4,000m 고산지 빈곤마을 Punacancha 초등학교 방문 진료

서울대학교치과병원의 페루 구강보건 역량강화 사업을 마치며



글 | 김영훈
사진 | 의료사회복지사

치과대학병원 최초 의료사회복지사

서울대학교치과병원 공공의료사업팀의 팀장을 맡고 있는 김영훈 의료사회복지사입니다. 사회복지학과 학부와 대학원 과정을 마치고 연세대학교 세브란스병원 정신과를 거쳐 분당서울대학교병원 사회복지팀에서 근무하고 있던 중 서울대학교치과병원에서 사회복지사를 채용한다는 소식을 접하게 되었습니다. 남들이 가지 않는 길에 도전해보겠다는 생각으로 지원해 대한민국 치과대학병원 최초의 의료사회복지사로 활동한지 벌써 13년이 되었습니다.

이전에 대학병원에서 오랫동안 근무했지만 치과병원은 처음이어서 모든 것이 낯설었습니다. 치과병원에 다양한 임상진료과가 있고 치과위생사, 치과기사 등 다양한 전문직이 있다는 것도 몰랐으니까요. 처음에는 주로 국내 취약계층 지원을 위한 활동에 집중하다가 2008년부터 캄보디아 의료봉사를 시작으로 러시아, 우즈베키스탄, 베트남, 몽골, 라오스 등 다양한 국가의 사업을 기획하고 실행하게 되었습니다.



개발원조 수원국과의 사업 협의



Lares 지역보건소 방문 진료



치의학 컨퍼런스 강의

우연히 시작된 페루와의 인연

우연한 계기로 2010년도에 한국국제협력단(KOICA)으로부터 연락을 받아 페루 치과 역량강화 공적개발원조(Official Development Assistance)사업의 자문을 맡게 되면서 페루와의 인연이 시작되었습니다. 당시에 초기 사업 자문을 진행하면서 페루와 이렇게 긴 인연을 맺을 것이라고는 생각도 하지 못했습니다.

2012년도부터 2014년도까지 구강보건분야 공적개발원조사업의 자문을 맡아 꾸스꼬 지역 구강보건 역량강화사업을 수행하게 되었습니다. 2012년 12월, 비행기를 타고 하루 반나절을 걸려 도착한 3,200m 고산지에서 느끼는 시차와 고산병은 꽤 힘들었습니다.

페루 꾸스꼬의 SAN ANTONIO ABAD 국립대학교 및 페루 보건부와 협의를 진행했습니다. 당시 SAN ANTONIO ABAD 국립대학교 치과대학은 의과대학 내에 편제돼 있어, 의사결정 권한이 없었기에 사업수행에 난항을 겪기도 했습니다. 많은 개발도상국에서 사업을 진행하며 느끼는 부분이기도 한데, 구강보건은 국민이 건강한 삶을 영위하기 위한 필수의료이지만 그 중요성에 비해 치의학에 대한 국가적, 정책적 지원이 부족한 것을 보여 참으로 안타까웠습니다.

전 세계적으로 공적개발원조 분야에서 구강보건 이슈는 잘 다뤄지지 않았기 때문에 더욱 더 사업에 대한 책임감이 컸으며, 그렇게 시작된

사업으로 페루 지방 국립대학교 치과대학 역량강화사업은 의료장비 현대화 자문, 이동진료사업 자문, 치의학자 초청연수 등으로 사업이 진행, 2014년 12월 마무리했습니다.

단순 무료진료 아닌 협업 통한 의술 전달에 초점 열악한 의료환경 개선되는 초석되길

구강보건분야의 국가적 지원이 부족한 페루의 상황을 보며 의료봉사단 파견을 통한 지속적인 지원이 필요하다고 판단했습니다. 처음에는 병원 내부에서도 굳이 그렇게까지 멀리 갈 필요가 있는지는 반대도 있었습니다. 하지만 지원을 위해서는 민간 차원의 지속적인 교류협력이 필요하다고 생각해 2015년 처음으로 페루에 의료봉사단을 파견했습니다. 보통의 해외의료봉사는 한국의 의료진이 개발도상국을 방문해 무료로 진료를 수행하고 돌아오는 것이 관례였습니다. 하지만 해당 국가의 구강보건 향상에 기여하기 위해서는 어려움이 있더라도 현지 의료진과 학생들이 공동으로 참여하는 것이 이상적인 방법이라고 판단했습니다. 또한 해외에서 의료행위를 제공함에 있어 현지 법령을 준수하는 것이 무엇보다 중요하며, 현지 의료진과의 협업은 법령을 준수할 수 있는 좋은 방법이었습니다. 의사소통에 어려움이 있었지만, 한국에서 온 의료진들이 행하는 의술을 어깨 넘어 익히고, 시골 마을까지 찾아가 진료를



▲ 이동진료버스 제작 검사
 ▲ 2015년도 페루 의료봉사단과 함께

제공하는 모습을 지켜보며 현지 대학에도 긍정적인 자극이 될 수 있을 것입니다.

오랫동안 스페인의 식민지였던 페루는 유럽 이주민과 잉카 원주민 사이에 빈부의 격차가 심하며, 의료 불평등 또한 심각한 상황입니다. 페루 국민의 60%가 건강보험 혜택을 받지 못하고, 30%가 경제적 이유로 보건의료서비스를 이용하지 못하고 있습니다.

2012년도 기준 12세 아동의 영구치 우식경험치아수는 1.90개로 우식 치아수와 상실치아수의 비율이 월등히 높아 치료가 필요한 우식경험 치아수가 많은 상황입니다. 틀니를 필요로 하는 성인은 30~49세에서 59.0%, 50세 이상에서 78.9%를 차지하고 있어 의치가 없어 식사를 못하는 사람들의 비율이 상당히 높습니다.

그나마 치과가 몰려 있는 도시에 비해 시골은 일차보건의료인 지역보건소에 의존할 수밖에 없는 상황이고, 보건소의 규모에 따라 치과가 아예 없는 보건소도 많을 뿐 아니라 보건소 내 치과도 1~2명의 치과의사가 지역주민 전체를 담당해야 하는 열악한 환경에 처해 있습니다.

페루에 파견된 의료봉사단은 도시와 시골에 거주하는 빈민을 위한 치과진료를 수행했습니다. 시골에서 꾸스꼬 꾸스꼬 市로 일 자리를 찾아 이주한 빈민들이 많이 거주하는 San Jeronimo, San Sebastian, San Pedro 지역의 보건소를 방문해 아동청소년 및 성인들에게 치과진료를 제공했습니다.

또한 꾸스꼬 州의 시골마을인 Ocongata, Lares를 방문해 지역보건소에서 마을 주민에게 무료로 치과진료를 제공했습니다. 시골마을을 방문하기 위해서는 고도 4,200m가 넘는 구불구불한 산길을 넘어가야 하는데 차로 3시간 이상을 달려가야 도착할 수 있었으며, 한국의 의료봉사단이 방문하기 전까지 한 번도 외부 봉사단의 손길이 미치지 못하는 곳이었습니다.

도시에서 시골로 갈수록 구강건강상태는 매우 열악했으며, 시간의 제약으로 인해 많은 치료를 제공해주지 못해 의료진들은 매우 안타까워했습니다. 의료봉사단은 서울대치과병원에서 기증한 휴대용 유니트체어 2대를 설치하고, 보건소에 있는 유니트체어 역시 점검해 임시진료실을 만들어 한국에서 가져온 기구와 재료로 진료에 임했습니다.

의료봉사단은 고산지에서 겪게 되는 고산병과 높은 일교차에 적응해가며, 지구 반대편에서 온 한국 의료진에게 치료를 받기 위해 기다리는 잉카 원주민 환자들에게 최선의 진료를 제공했습니다. 계단을 오르내릴 때 숨이 차오르고, 갑자기 코피가 나고, 눈두덩이가 붓고, 손발이 저리는 고통을 참아가며 우리를 찾아온 사람들에게 진심을 다해 진료했습니다.

보건소에 있는 낙후된 유니트체어는 오랜 진료로 과부하가 걸려 멈추고, 부족한 진료기구와 재료로 어시스트들은 정신없이 뛰어다니고, 설상가상 갑자기 마을에 단수가 돼 아무것도 할 수 없는 상황에서도 의료봉사단은 침착하게 환자 모두에게 밝은 웃음을 되찾아주기 위해 어느 누구도 불평불만 없이 웃으면서 진료를 수행해 나갔습니다.

사업을 기획하며 단순히 진료만을 제공하는 의료봉사를 벗어나기 위해 많은 고민을 했습니다. 우리나라 최첨단의 치의학학을 배우기 위해 해외 치과의사들이 개원 치과병원부터 치과대학병원까지 찾는 것에 아이디어를 얻어 치의학 컨퍼런스를 기획했습니다. 임상교수, 치과위생사, 의료사회복지사가 각 분야의 최신 기술과 트렌드를 주제로 강의를 진행했습니다. 수많은 의료진들과 학생들이 질문을 하고 한국에서 더 많은 기술을 배우기를 희망하는 모습을 보며, 치과 의료봉사의 좋은 모델이 될 수 있겠다는 생각을 했습니다.

최소 3~5년은 지속해야 빛을 발하는 해외의료지원

2018년도를 마지막으로 페루 역량강화 의료봉사단 파견 사업을 종료했습니다. 제가 생각하는 해외의료지원 사업의 중요한 원칙 중 하나는 지속성입니다. 국가가 정해지면 특별한 변수가 없는 한 최소한 3년에서 5년은 교류협력을 지속해야 해당 국가의 구강보건 향상에 조금이나마 기여할 수 있다는 원칙을 가지고 사업을 수행하고 있습니다.

사업을 위해 12번에 걸쳐 페루를 방문하는 동안 많은 일들이 영화의 한 장면처럼 지나 갑니다. 공항에서 기증 장비를 압수당해 발을 동동 구르던 일, 시골마을 산장에서 추위에 떨면서 밤잠을 이루지 못하던 일, 아이의 치료를 걱정스런 얼굴로 지켜보던 잉카 원주민 어머니의 모습 등 어느 하나도 잊을 수 없는 소중한 추억들이 떠오릅니다.

사업을 마무리하며 안타깝고 아쉬운 일들도 있습니다. 페루 정부의 요청으로 구강보건 공적개발원조사업이 추진됐으나, 다른 국가로 구강보건 사업이 확대되지는 못하고 있습니다. 공적개발원조 보건분야는 의학을 중심으로 AIDS, 결핵, 말라리아, 전염성 질환의 퇴치에 중점을 두고 있어 개발도상국가에서 소득수준의 향상에 따라 의료의 불평등이 심화될 것으로 예상되는 구강보건 분야에 대한 지원은 제대로 이뤄지고 있지 않습니다. 한국의 많은 국제개발기구에 이 문제를 제기했지만, 별다른 진전이 없어 안타깝습니다.



Ocongata 지역보건소 방문 진료

의료봉사로 다양한 국가를 다니다보면 우리나라의 많은 치과진료 봉사단을 만나게 됩니다. 또한 의료봉사단체와 민간 국제보건단체, 구호단체 등에서 묵묵히 활동하는 치과 의료진을 보게 됩니다. 해외의료봉사의 필수 진료과인 치과는 현지에서 만족도가 가장 높은 진료과목입니다. 하지만 치과 의료진의 선한 활동이 조명 받지 못하는 현실이 아쉽습니다. 치과계에서 더욱더 관심을 갖고 우리의 활동을 알릴 필요가 있다고 생각합니다.

전체 사업을 기획하고 총괄하기에 출국을 위해 인천국제공항에 도착한 순간부터 사업을 마치고 다시 인천공항에 도착하는 순간까지 한순간도 긴장의 끈을 놓을 수가 없습니다. 사전답사를 통해 협의와 준비를 마쳐도 도착한 순간 바뀌는 상황을 조율하고 문제를 해결해야 합니다. 아픈 사람이 없는지, 잃어버린 것은 없는지도 살펴봐야 합니다. 일 년에 한 달 이상은 가족과 떨어져 지내야 합니다. 하지만 우리가 펼치는 의술이 아이들에게 밝은 웃음을 되찾아 줄 수 있고, 우리가 공유하는 지식이 학생들에게 꿈을 갖게 해줄 수 있기에 대한민국 치과계의 일원이라는 사명감을 가지고 기쁜 마음으로 다음을 준비합니다. 



San Pedro 지역보건소 치과의사와 진료 협의

치과 의사의
직무 스트레스와 우울,
불안, 그리고 수면



글 | 조철현
사진 | 고려대학교
안암병원
정신건강의학과

occupational
stress
gloomy
anxiety
sleep disorder



스트레스는 우리가 일상을 살아가면서 크든 작든 필연적으로 직면할 수 밖에 없는 경험이다. 예상을 할 수도 있고, 하지 못할 수도 있지만, 스트레스는 우리 건강에 적지 않은 영향을 주기 때문에 늘 주의를 기울여야 하는 경험이다. 스트레스는 신체적 건강뿐 아니라 정신적 건강에 치명적 영향을 미칠 수가 있는데, 이는 우울, 불안, 그리고 수면의 문제가 대표적이다.

원인과 종류에 따라 다양한 스트레스가 있다. 그 중 직무 스트레스(occupational stress)는 우리가 직업을 가지고 있는 이상 숙명적으로 마주해야 하는 단연 최고의 스트레스이다. 직무 스트레스는 직업적 특성에 따라 다양한 형태를 띠게 되며, 반복적이고 지속적으로 노출될 수밖에 없기 때문에 삶의 질에 미치는 영향 또한 매우 크다.

특히, 치과 의사와 같은 전문직의 직무 스트레스는 보다 독특한 성격을 띠게 되는데, 이는 의학적 전문성 및 탁월성의 유지, 치과 의사로서 숙련된 경험과 능력을 보유하기 위한 경험의 축적, 사회에서 요구하는 전문가로서의 책임감 및 도덕성 등이 그 이유라 할 수 있다. 그에 더하여, 환자의 건강, 생명을 책임져야 한다는 직업적 무게감과 그것과 직결될 수 있는 응급상황이 언제라도 발생할 수 있다는 직업적 긴박성도 치과 의사 직무 스트레스의 중요한 특성이라 할 수 있다.

또한, 치과 의사는 좁은 구강 내를 지속적으로 들여다보며 특정한 자세를 지속적으로 유지하여 진료를 해야 하고, 다양한 유해물질에 노출이 될 수 있으며, 시술-수술 시 일어나는 환자 또는 의사에게 크고 작은 의료사고 등을 경험할 수 있기 때문에 반드시 이를 고려해야 한다.

치과 의사는 이러한 직업적 특성 때문에 보다 심각한 직무 스트레스에 노출될 가능성이 있으며, 이러한 직무 스트레스는 우울, 불안, 수면 등의 문제로까지 악화될 뿐 아니라, 물질 오남용이나 자살 등 심각한 정신건강의 위협이 될 수 있겠다. 특히, 과도하거나 해결되지 않은 직무 스트레스와 이로 인한 정신건강 약화는 고스란히 임상진료 현장으로 부메랑처럼 돌아와 종국적으로 환자를 치료함에 있어 집중력 저하, 심리적 위축, 진료 실수 등으로 이어질 수 있기 때문에 쉽게 간과할 수 없는 부분이라 할 수 있다.

STRESS

필자는 이에 대한 관심이 있어 국내 치과의를 대상으로 직무 스트레스와 우울, 불안, 수면의 문제에 대해 조사를 시행하였고, 이를 논문으로 발표한 적이 있다. 이 내용에 대해 짧은 소견을 나눠보고자 한다.

필자는 280여명의 치과의를 대상으로 설문을 진행하였다. 의사 직무 스트레스를 비롯하여 우울, 불안, 수면 등과 관련된 척도를 통해 치과의를 전반적인 스트레스와 정신건강 상태를 평가하였으며, 직무 스트레스가 이러한 정신건강 상태에 어떠한 영향을 미치는지 그 연관성에 대해 분석하였다. 그 결과, 우울척도(CES-D), 불안척도(STAI), 수면척도(PSQI)를 통해 보았을 때, 단순히 그 절단점을 기준으로 보면 설문에 응답한 치과 의사 중 43.7%가 우울문제, 13.0%가 불안문제, 55.0%가 수면 문제가 있는 것으로 확인할 수 있었다. 한 발 더 나아가 과연 치과 의사의 직무 스트레스가 우울, 불안, 수면에 각각 어느 정도 영향을 미친다고 볼 수 있는가?라는 의문을 가지고 추가 분석을 해 보았다. 직무 스트레스 점수와 각 척도와의 연관성을 살펴보았을 때, 역시나 예상했던 대로 치과 의사의 직무 스트레스와 우울, 불안, 수면의 문제는 매우 밀접한 연관이 있음을 확인할 수 있었다. 즉, 치과 의사가 직무 스트레스를 심하게 경험하면 할수록, 우울, 불안, 수면의 문제를 경험할 수 있다는 것이다.

직무 스트레스를 각각 '직무 자체 요소(work factors)', '환자 요소(patient factors), 그리고 '임상진료의 책임/결정 요소(clinical responsibility/judgment factors)'로 나누어 세부 분석을 시행하였다. '직무 자체 요소'는 치과 의사로서 일의 노동강도 등 업무 자체로 인한 스트레스라고 할 수 있고, '환자 요소'는 치과 의사와 환자와의 관계에서 경험하는 스트레스, 그리고 '임상진료의 책임/결정 요소'는 치과 의사가 임상진료를 수행함에 있어 치료적 결단을 내려야 하는 전문가로서 느끼는 스트레스를 반영한

다고 할 수 있겠다. 이렇게 세 가지로 치과 의사의 직무 스트레스 영역을 나누어, 각각의 요소가 우울, 불안, 수면 문제에 어떠한 영향을 미치는지 추가 분석을 수행하였다. 그 결과, 우울, 불안, 수면 문제 모두 '직무 자체 요소'에는 특별한 영향을 미치지 않는 것으로 확인할 수 있었다. 하지만, '환자 요소'와 '임상진료의 책임/결정 요소'는 치과 의사의 우울, 불안, 수면 이 세 가지의 정신 건강에 매우 밀접한 영향을 주는 것을 확인할 수 있었다.

국내 치과 의사를 대상으로 시행한 직무 스트레스와 정신건강에 대한 연구에서 치과 의사가 우울, 불안, 수면 문제를 경험하고 있으며, 이는 치과 의사로서 경험할 수 있는 직무 스트레스와 연관되어 있음을 확인할 수 있었다. 특히, 직무 스트레스 중에서도 업무 자체의 로딩으로 겪는 스트레스는 정신건강에 영향을 미치지 않았지만, 진료 현장에서 만나는 환자들과의 관계, 그리고 임상진료를 수행함에 있어 치료계획 수립, 치료적 행위 수행 등 전문가로서 고독하게 내려야 하는 상황에서 경험하게 되는 스트레스가 정신건강에 지대한 영향을 미친다는 것을 새롭게 확인할 수 있었다.

사실 이같은 직무 스트레스는 치과 의사라면 숙명적으로 직면해야 하는 문제이기 때문에 이를 피하려고만 한다고 문제가 해결되지 않을 것이다. 하지만, 필연적으로 경험할 수 밖에 없는 직무 스트레스라면 이를 어떻게 받아들이고 소화하며 대응해야 하는 지에 대해서 미리 준비하는 것은 이제는 필수적으로 고민해야 할 부분인 것 같다. 실제로 미국의 한 연구에서는 54개의 치과대학 중 27개 대학에서 치과 의사의 직무 스트레스에 대한 수업을 시행하고 있음을 보고하고 있지만, 사실상 국내 치과대학 커리큘럼에서 직무 스트레스에 대비할 수 있도록 도와주고 훈련하는 과정은 확인이 어려웠다. 심지어 미국, 캐나다, 영국 등에서는 치과 의사협회 차원에서 직무 스트레스를 관리하고 예방하기 위한 프로그램을 구비하여 필요 시 도움을 주고 있으며, 캘리포니아 치과 의사협회에서는 치과 의사의 심각한 정신건강상의 어려움에 대해 비밀리에 상담을 할 수 있는 핫라인을 제공하기도 한다.

국내 의료환경은 계속 변화를 거듭하고 있으며, 특히 의료제도의 변화와 함께 의사-환자 간의 불신, 의료분쟁 등은 매우 큰 문제로 부각되고 있다. 심지어 어느 쪽에서는 의사-환자 간의 불신을 파고들어 이득을 취하고자 하는 이들도 있다. 일상처럼 반복되는 진료 현장에서 치료를 위해서 위험을 감수하고, 전문가로서 홀로 임상적 결정을 내려야 하는 그 무게감을 겪어본 사람만 알 것이다. 그리고 머지 않은 곳에서 심리적 어려움을 겪고 있는, 또 이로 인해 정신건강의 어려움으로 치료를 받거나, 약물중독이나 자살 등의 극단적 상황에 이르는 치과 의사 동료의 안타까운 사연을 드물지 않게 접할 수 있을 것이다.

아무리 각자도생의 현대사회이긴 하지만, 공통적으로 경험해왔던, 그리고 앞으로 경험해야만 하는 이 같은 직무 스트레스에 대해서는 이제 함께 머리를 맞대고 그 해결책을 고민해봐야 할 때다. 특히, 환자와의 관계, 그리고 전문가로서 임상적 결정을 내리는 영역에서 경험할 수 있는 다양한 스트레스를 어떻게 대응하고 관리해 나갈 것인지에 대해서, 충분한 공감과 경험이 공유된다면 자칫 외로울 수 있는 심리적 압박 상황이 전화위복이 되고 심리적으로 건강하게 전문가로서 더욱 성숙할 수 있는 기회가 될 수 있을 것이다. 

※ 대한치과 의사협회는 회원들의 각종 고민을 해결하기 위해 콜센터를 운영 중에 있습니다.
대한치과 의사협회 콜센터 Tel. 02-2024-9119





태초의 자연이 살아 숨쉬는 곳, 갈라파고스

GALÁPAGOS



다윈이 진화론을 쓴 곳이 바로 갈라파고스다. 그 때문인지 정확한 이유는 모르겠지만, 필자는 어릴 때부터 갈라파고스가 그렇게도 가고 싶었다. 스쿠버 다이빙을 하는 이들에게는 거의 절대적인 세계 최고의 다이빙 지역으로, 죽기 전에 꼭 가보고 싶은 곳으로 손꼽히는 곳이기도 하지만 다이빙을 시작하기 전부터도 늘 꿈꾸던 곳이었다. 아마 어릴 적 봤던 다크멘터리나 여행에세이, 잡지 등에서의 기억 때문일 수도...



글 | 김금진
사진 | 연세 엠플러스 치과원장

직업상 최소 2주의 시간을 낸다는 것은 쉽지 않은 일이다. 때문에 은퇴를 하고서야 가보지 않겠나 생각만 하다가, 점점 해가 갈수록 치과를 비우고 여행 다니는 것에 재미를 붙인 필자는 2018년 가을, '인생 워치!' 에라 모르겠다'라는 심정으로 추석과 개천절, 맘대로 휴가를 선포하고 갈라파고스행 비행기에 몸을 실었다. 하지만 갈라파고스는 그리 쉽게 갈 수 있는 곳은 아니었다.

갈라파고스를 향해

보통 미국(애틀랜타 또는 뉴욕)을 거쳐 남미 에콰도르의 수도인 키토 공항이나 제2의 도시 과야킬 공항에서 국내선을 이용해야 한다. 한국에서 출발하려면 최소 2번을 환승하고 이를 이상을 날아가야 하는 머나먼 길이다.

필자는 당일 진료를 하고 저녁 비행기를 타기 위해 동경에서 1박 후 다음 날 미국 달라스를 경유하는 노선을 택했다. 그러나 여행 얼마 전 아메리칸 항공은 달라스에서 에콰도르 키토로 가는 직항을 없애버려, 미국에서 마이애미를 한 번 더 경유해야 했다. 빠듯한 경유시간에다 계속 되는 게이트 변경이라는 고생의 연속. 4번의 환승, 5대의 비행기, 기내 2박 포함 3박 3일 만에 드디어 에콰도르 키토 공항 근처의 숙소에 도착했다. 그 동안 먹은 것이라곤 미국 국적이가 제공하는 이상한 샌드위

1. 갈라파고스 풍경
2. 드디어 갈라파고스에 착륙한다.
3. 푸른발 부비새
4. 갈라파고스는 세계 최고의 다이빙지역으로 꼽힌다.
5. 학교 교문의 다윈 그림
6. 세 장의 티켓을 손에 쥐고 출발
7. 키토 공항의 삼성과 현대 대형전광판



치뿐. 동경 공항에서 사온 과자로 연명하고 있었다(혹시 가실 분은 그냥 애틀랜타 직항을 타시길).

키토 / 과야킬 공항에서 알게 된 놀라운 사실은 온 공항에 삼성/현대의 모니터와 전광판으로 도배가 되어 있고 대부분의 사람들이 삼성폰을 쓰고 현대차가 엄청나게 달리고 있다는 것. 사실 그보다 더 놀라운 건, 대부분의 사람들이 삼성/현대가 당연히 일본기업이려니 한다는 것이다. 우리가 예전에 노키아나 모토로라 폰을 보면서 이게 스웨덴산인지 미국산인지 궁금해 하지 않은 것과 비슷한 것 같다. 어쨌거나 자랑스러운 기분이 들었던 건 사실이다.

드디어 창밖으로 섬들이 보인다.

여기가 바로 환상의 섬 갈라파고스!!

필자 뿐 아니라 기내의 모든 이들이 창밖을 보며 설레는 표정이었다. 갈라파고스의 여러 섬 중 공항은 발트라와 산크리스토틀 두 섬에 있다. 산타크루스섬 푸에르토 아요라 마을에서 가까운 발트라 공항으로 더 많은 항공편이 운행되는 편이다. 비행기를 타기 전 transit control fee(20USD)를 지불하고 가방검사를 철저히 받아야 한다. 발트라 공항



에 도착해 입도 심사를 받을 때는 환경보호를 위한 갈라파고스 국립공원 입장료 100USD를 현금으로 지불해야 한다.

필자는 공항섬 발트라에서 바로 다이빙 리브어보드를 타러가는 픽업서비스를 받았지만, 일반 여행객의 경우 무료공항버스를 타고 선착장까지 가서 1달러짜리 배를 타고 산타크루스(제일 번화한 섬) 선착장으로 가야한다. 그런데 이게 끝이 아니고 거기서 또 2달러짜리 버스 또는 택시를 타고 약 40분을 달려 섬 반대편의 푸에르토 아요라로 가게 된다. 여기에 대부분의 숙소, 식당, 투어를 신청하는 여행사 등이 있다.

갈라파고스

갈라파고스의 기후는 1년 내내 쾌적하다. 필자가 방문한 9월이 가장 추운데도 평균 19도 정도로 여행하기에는 늘 좋은 날씨다. 갈라파고스의 면적은 제주도의 약 4배 정도 된다. island에 s가 붙어 있듯이 하나의 섬이 아니라 여러 개의 섬이 모여 있는데, 에콰도르 연안에서 약 1,000km 떨어진 태평양에 19개의 주요 섬(큰 섬 13개, 작은 섬 6개)과 수많은 바위섬으로 이루어져 있다. 화산활동으로 생겨난 갈라파고스 제도의 섬들은 외부와 오랜 기간 격리되어 다른 곳에서는 볼 수 없는 독특한 동식물들의 진화의 무대가 되었다. 1835년 이 섬을 찾았던 찰스 다윈이 큰 영감을 받아 진화론을 주장함으로써, 세계 과학사에 한 획을 그은 <종의 기원>이 탄생하게 되었다.

갈라파고스의 자연을 보호하고 유지하기 위해 관광객은 국립공원 가이드를 꼭 동반해야 하고, 동물과 적어도 2m 이상의 거리를 두어야 하며 만지거나 먹이를 주는 행동은 절대 금지하는 등 여러 가지 까다로운 규정들을 지켜야 한다. 섬의 고유 동식물군과 생태계를 보호하기 위해 생물체를 반입해서는 안되며 플라스틱 제품으로 인한 오염을 막기 위한 홍보도 대대적으로 시행하고 있었다. 야채, 과일, 음식 반입도 불가능하다. 그런 엄격함 때문인지 수많은 야생 동물뿐 아니라 수중 생물조차도 사람을 경계하지 않고, 국립공원 내에서든 길거리에서든 편안하게 낮잠을 자고 어느 곳에서나 눈앞에서 야생 동물들을 만날 수 있다.

1. 환영합니다. 갈라파고스
2. 갈라파고스 입도 허가를 위해 비용을 내고 짐검사를 받는 곳
3. 생태계의 보고 갈라파고스
4. 시내한복판의 마린 이구아나
5. 빅아이 트레발리 무리의 군무
6. 해머헤드 상어
7. 수중카메라를 들고 유명중
8. 갈라파고스 그라운드 무리

갈라파고스 여행하기

갈라파고스섬을 여행하는 방법은 크게 크루즈나 리브어보드(숙식을 배에서 해결하며 다이빙을 하는 배)를 타는 법과 사람이 사는 5개의 유인도인 발트라, 플로레아나, 이사벨라, 산크리스토폴, 산타크루스섬 등 각 섬에서 숙박하며 관광하는 자유여행이 있다. 크루즈의 경우 낮에는 갈라파고스의 각 섬을 돌아다니며 구경하고, 밤에는 크루즈 안에서 휴식을 취하며 섬 간 이동을 함께하는 식이다. 어떤 식으로 여행하든 갈라파고스는 비싼 동네이다. 입도비 외에 국내선만 해도 왕복 50만원 이상이다. 에콰도르의 국민소득 형편상 자국민에게는 할인이 되는데, 필자 생각엔 외국인에게 바가지를 씌우는 것 같다. 혹시 해외사이트에서 싸다고 자국민용 국내선표를 사게 되면 공항에서 차액을 징수당한다고 한다. 다이빙, 스노클링, 낚시, 그 외 새나 물개 등을 보러 다른 섬으로 가는 당일 투어도 100~200불로 비싸다. 다 비싸다. 마지막 땀 처리 할인 같은 것이 있긴 한데, 빠듯한 일정으로 방문하는 우리 같은 사람들은 못하고 대개 배낭 메고 장기 여행하는 친구들은 항구에서 그날그날 흥정을 해서 다니기도 한다.

생태계의 보고 갈라파고스

갈라파고스의 동물들은 여유가 넘치고 하나같이 매우 느리다. 생존을 위해 주위 환경에는 적응을 해야 했지만 천적이 없었기 때문이다. 수백 마리의 바다사자와 이구아나가 사람을 전혀 의식하지 않고 일광욕을 즐기고 주변엔 갈라파고스 붉은 게가 돌아다닌다. 도로에는 자이언트거북이 길을 딱 하니 막고 서 있으니 어쩔 수 없이 차나 사람이 피해서 갈 수 밖에 없다.

갈라파고스의 스쿠버다이빙

갈라파고스는 다이버라면 누구나 꿈꾸는 최고의 다이빙 사이트라는 데엔 이견이 없을 정도이다. 근해에서의 체크다이빙과 육상관광을 마치고 적도를 넘어 북쪽으로 밤새도록 어마어마한 파도를 헤치는 항해를 하고 나면, 아침엔 정신이 하나도 없지만 다윈과 울프에서 다이빙을 한다는 설렘에 가슴이 두근거린다.



GALÁPAGOS ANIMALS

1. 자이언트거북 속으로
2. 바다사자와 함께
3. 마린 이구아나와의 다이빙
4. 육지 이구아나
5. 갈라파고스 펭귄
6. 갈라파고스 붉은게
7. 파란발 부비새



6



7

갈라파고스 자이언트거북 Galapagos (Giant) Tortoise

갈라파고스제도에만 서식하는 국제적 멸종위기종이다. 갈라파고스 땅거북, 코끼리거북이라고도 하는 이 자이언트거북은 지구상에 서식하는 거북 종류 가운데 몸집이 가장 크고 가장 오래 사는 육지 거북으로 평균 수명은 180년, 몸길이는 1.8m에 이르고 몸무게만도 400~500kg이 나간다. 산타크루즈 북쪽 항구에서 남쪽의 푸에르토 아요라로 오는 길에 거북 농장이 있다. 이 거북은 특히 다윈이 '종의 기원'을 쓰게 된 계기를 제공한 동물로도 유명하다. 아메리카대륙에서 건너와 단절되면서 달라진 자연환경에 맞게 독자적으로 진화했다고 보았다.



1

갈라파고스 바다사자 Galapagos Sea Lion

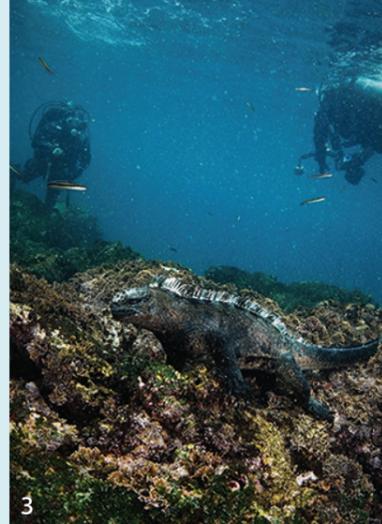
갈라파고스 제도에서만 번식하는 물개과의 동물이다. 천적이 없는 갈라파고스는 바다사자들의 천국이다. 갈라파고스 바다에 서식하는 바다사자는 5만 마리 정도이고, 완벽히 다 자라면 250kg 정도까지 나간다고 한다. 갈라파고스에서 가장 많은 동물 중 하나인 바다사자들은 사교성이 무척 좋다. 해안가나 바위에서 무리를 지어 일광욕을 즐기며, 관광객을 쫓아다니고, 너스레를 떨기도 한다. 특히 미소 가득한 표정으로 관광객들에게 장난을 걸거나 카메라 앞에서 멋진 포즈도 잡아 주는 등, 바다사자는 단연 최고의 인기 동물이다. 게다가 물속에서 썩싸면서도 우아하게 헤엄치는 모습을 보니 수영 잘하는 사람을 괜히 물개라고 하는 게 아니라는 생각이 들었다. 다이빙하는 도중에도 어디선가 나타나 잔뜩 재롱을 피우기도 하고 놀리는 듯한 표정으로 다이빙과 함께 하는 시간을 즐기는 듯 보였다.



2

갈라파고스 마린 이구아나 Marine Iguana

일명 바다 속의 고질라라고 불리는 마린 이구아나는 바다에서 위장하고 생존할 수 있는 능력을 가진 유일한 바다 파충류로 주로 미역이나 해조류를 먹고 산다. 다이빙을 위해 입수 후 처음 만난 마린 이구아나에 다이빙 동료들은 흥분해서 자리를 떠날 줄을 몰랐지만, 나중에 보니 바다 속은 거의 이구아나 농장이었다. 게다가 나중에 방문한 시내에는 온 길에 이구아나와 물개가 돌아다니고 있었다.



3

갈라파고스 육지 이구아나 Land Iguana

섬을 돌아다니다 보면 어디에서든 쉽게 만날 수 있는 이구아나들. 몸길이가 1m 이상 자라면, 몸무게는 수컷의 경우 13kg에 이르는 육지 이구아나는 검은 빛을 띠는 마린 이구아나와는 달리 노란색을 띠는 것이 특징이고 주로 선인장 잎, 꽃, 과일을 먹고 살며, 육지에 구멍을 파고 생활한다. 육지 이구아나의 미미라가 하나 있었는데 치열을 보니 스페이싱이 엄청나고 전치부와 구치부의 형태가 거의 똑같았다(직업병은 어쩔 수가 없는지 어느 동네를 가도 치과가 보이고 치열이 보인다).



갈라파고스 펭귄 Galapagos Penguin

갈라파고스 이사벨라섬에서 유일하게 펭귄을 볼 수 있다. 이들은 유일하게 열대지방에 사는 펭귄으로 몸길이가 50cm 정도의 소형종이다. 개체수가 매우 작아 보호종이라고 한다. 이 펭귄을 보려면 운이 좋아야 하는데, 필자가 고무보트를 타고 방문한 섬 해변 한쪽에 펭귄 여럿이 놀고 있어서 다행히 멀리서나마 망원렌즈로 이들의 모습을 담을 수 있었다.



5

갈라파고스 붉은게 Sally Lightfoot crab

언젠가 BBC 자연다큐멘터리, 블루 플래닛 중 '해안'에서 본 적이 있는 갈라파고스 붉은게는 썰물 때 문어와 곰치 등 천적을 피해 목숨을 걸고 먹이를 먹기 위해 전속력으로 바위사이를 건너뛰며 갔다가 다시 돌아오는 위험한 여정을 하기로 유명하다. 발이 매우 빨라서 댄서게라고도 불리는 갈라파고스 붉은게는 어릴 때는 빛깔이 어둡다가 자라면서 점점 붉은 빛을 띠며 밝아진다.

파란발 부비새 Blue Feet Booby Bird

갈라파고스에만 서식하는, 이름 그대로 발이 선명한 푸른색인 이 새는 먹는 먹이 때문에 저런 색깔을 띠게 되었다고 한다. 이런 이유로 오래 산 새일수록 더 진한 파란색을 띤다. 이들은 구애활동을 할 때 수컷이 다리를 느릿하게 번갈아 들었다 내렸다 하며 암컷의 주위를 맴돌며 춤을 춘다. 이 부비댄스와 호기심 많은 눈동자, 그리고 파란 발 덕분에 만화 속에서 방금 튀어나온 것 같은 신비로움을 자아낸다.



1



2

1. 꿀맛 랍스터
2. 식당 내부의 화려한 그림
3. 오르카(ORCA - Killer whale)의 사냥

여기선 조류가 강해 휩쓸려 갈 경우에 대비해 각자 GPS신호기까지 달고서 다이빙을 진행한다. 심한 조류와 나쁜 시야, 추운 수온으로 울프에서의 첫날은 다소... 가 아니라 매우 실망스러운 하루였다. 그러나 다음 날 다윈에서의 첫 다이빙날, 입수하자마자 고래상어의 머리 위로 떨어진 우리는 그야말로 인생 최고의 다이빙데이를 맞이했다. 물속은 각종 물고기 떼로 가득했고, 해머헤드 상어 떼가 장관을 이루는 가운데 머리위로 고래상어가 유유히 지나가던 그 순간은 그 어떤 광각렌즈로도 담을 수 없는 장관이었다. 글을 쓰는 이 순간에도 심장이 두근거릴 정도다. 마지막 다이빙을 마치던 날, 영화 프리윌리의 주인공인 오르카(ORCA) 가족의 사냥을 볼 수가 있었다. 귀엽게 생긴 오르카의 영어이름은 킬러웨일(KILLER WHALE)일 정도로 영리하고 난폭하기 때문에 절대로 물속에서 보면 안되고 보트로 따라 가면서 거북이를 사냥하는 장면을 보았는데, 이 또한 BBC 다크에서나 보던 장관이었다. 게다가 사방엔 돌고래가 가득한데 날마다 멋진 쇼를 보여준 고마운 친구들이었다.



3

갈라파고스의 음식과 물가

갈라파고스 물가는 본토보다 비싸지만 랍스터는 비교적 저렴한 가격으로 맛볼 수 있다. 야시장 분위기를 느낄 수 있는 산타크루즈 섬의 키오스크 거리에서는 랍스터를 직접 골라 주문할 수 있는데 가격은 15 내지 25달러 내외다. 우리 일행은 다이빙 투어를 마친 날 시내에서 함께 식사하는 시간을 가졌는데, 살아있는 랍스터를 흥정해 20달러에 사서 요리를 부탁했다. 필자는 솔직히 랍스터가 그냥 그랬는데, 여기서 랍스터를 먹은 후론 이것을 먹으러 갈라파고스에 또 오겠다고 다짐을 했다. 진짜로.

갈라파고스를 다녀온 사람들은 다이버이든 아니든 다른 여행지 10번을 가느니 이곳을 오는 것이 훨씬 가치 있다고 말하는 경우가 많은데, 필자 또한 생각이 바뀌었다. 인생에 한 번쯤 오게 되지 않겠나 생각했었는데, 다른 곳 다이빙 10번 가느니 시간과 돈을 모아 갈라파고스에 다시 와야겠다는 생각을 아예 굳혔다. 이렇게 생각을 굳힌 데에는 맛있고 싼 랍스터도 한몫했다.

스티브 잡스는 마지막을 기다리는 병상에서 삶의 지난날을 돌이키면서, 본인이 가져갈 수 있는 것이란 오로지 사랑으로 만들어진 추억들뿐이며 (what I can bring is only the memories precipitated by love), 세상에서 가장 비싼 침대는 병상(sick bed)이며, 필요 이상의 물질을 쫓지 말고, 본인이 원하는 바로 그것을 하고, 가고, 보고, 느끼는 것이 중요하며, 본인의 건강과 가족, 배우자, 친구와 사랑하는 시간의 소중함을 절실하게 표현했다. 사실 그가 실제 본인의 삶에서 제대로 이루지 못해 많이 아쉬워하면서 남긴 말이라고 생각한다. 워낙 유명한 워크 홀릭이었으니(아저씨 보면 뻥뻥한 말일 수도 있고 또 많은 분들이 이미 보셨겠지만, 안 보신 분들이라면 한번쯤 찾아보시면 좋겠다).

문득 세어보니 지금까지 90여 개국을 여행했다. 필자가 여행을 좋아하는 이유는 여행하는 동안의 매일 매일이 새로워서, 그리고 여행 후 일상 속에서 튀어 나오는 소소한 추억과 기억들이 그 순간만큼은 필자를 누구보다 자유롭게 하기 때문이다. 그리고 그 추억 속에는 혼자만의 시간만이 아닌, 사랑하는 이들과의 시간도 존재한다. 사실 여행 그 자체보다는, 여행 중에 빛났던 순간이 일상을 살아가면서 문득 떠오를 때 느끼는 행복과 그로 인한 영혼의 포만감 때문에 여행을 사랑한다. 📷

절개와 봉합, 만남 그리고 이별

수술은 많은 과정으로 이뤄진다. 모든 과정이 다 중요하겠지만 그 중에서 특히 애착이 가는 과정을 꼽자면 필자는 단연 절개와 봉합을 든다. 절개는 수술의 첫 과정으로 온전한 조직을 분리시키는 과정이고 봉합은 수술의 모든 과정을 진행한 다음 분리된 조직을 다시 붙여주는 마지막 과정으로써 만남과 이별처럼 그 처음과 끝을 이루기 때문에 특별한 의미를 갖는다. 흔히 생각할 때 절개 과정은 칼로 어둑 자르는 것처럼 별다른 기술이 필요 없다고 느껴질 수도 있다. 하지만 이 과정은 상당한 내공과 경험을 필요로 한다. 자칫 과도한 절개를 한다거나 망설임이 섞인 나머지 매끄럽지 못한 라인이 형성돼버리면 보기도 좋지 않을뿐더러 수술 중에 과도한 출혈로 인한 시야 방해로 수술 소요 시간이 길어지거나 수술 결과에 악영향을 줄 수도 있다. 반면에 사람의 첫인상이 중요하듯 첫 절개가 보기 좋게 그어지면 이후의 수술도 일사천리로 진행되는 경우가 많으며, 그렇기에 훌륭한 외과의사(surgeon)들의 그것을 보면 군더더기 없이 깔끔함을 엿볼 수 있다.

INCISION SUTURE



사진 1. 수술 후 아내의 무릎. 심지어 절개선은 inverted 돼 있다.

글 | 조인우
사진 | 단국대학교 치과대학
치주과 조교수
대한치주과학회
학술위원회 위원
대한구강악안면임플란트학회
총무기획이사



1 첫 번째 이야기 (절개 디자인)

수술의 모든 과정이 다 중요하겠지만
그 중 특히 애착이 가는 과정을 꼽자면
단연 절개와 봉합이라 생각한다.

봉합은 또 어떠한가? 잘된 봉합은 치유를 도와 좋은 치료 결과를 만들어 낸다. 얼마 전 아내가 무릎 수술을 받은 경험이 있다(사진 1). 수술 과정이야 들어도 잘 모르겠지만 수술 후 우연히 보게 된 수술의 봉합을 대신한 수십 개의 철심은 무릎이 아닌 나의 가슴에 고스란히 박히고 말았다. 이렇듯 다른 수술 과정과는 다르게 봉합된 모습은 수술 직후 환자 및 보호자도 쉽게 볼 수 있는 수술의 결과물이기 때문에 더욱 신중을 기할 필요가 있다고 생각한다.

진료 일정의 절반 이상이 수술로 구성돼 있기에 하루에도 많은 수술을 하고 있는 필자의 절개 대원칙은 '마취하지 않은 것처럼'이다. 리도카인이라는 국소마취제의 발명은 환자의 통증과 그에 따른 술자의 스트레스를 많이 해결해줬다. 즉 환자는 마취 시의 따끔한 통증만 견뎌내면 이후에 이루어지는 수술 중 통증은 느끼지 못한다. 하지만 환자의 통증이 사라졌다고 해서 술자만을 위한 절개를 그어서는 안된다. 수술 후 두어 시간이 지나면 결국 마취는 풀리게 될 것이고, 진통제를 복용한다 하더라도 과도한 절개로 인한 불필요한 통증은 고스란히 환자의 몫이 되기 때문이다. 적절한 절개는 시야확보를 위해 필수적이지만 눈 앞에 누워있는 환자가 마취주사를 맞지 않은 상태라고 가정하고 절개에 임한다면 사족 없는 보다 좋은 절개선을 그릴 수 있을 것이다(사진 2).



사진 2. 상악동 내 격벽으로 두 개의 골창 형성 후 부가적인 골이식을 했지만 근심 쪽에 수직 절개 없이 충분한 시야가 확보됐다(좌: 상악동 골이식 및 임플란트 식립 후, 우: 추가 골이식 및 차폐막 적용 후).

2

두번째 이야기 (봉합사의 선택)

연애에서도 그렇지만 봉합할 때도 소위 '밀당'을 잘 구현하면 보다 좋은 결과를 얻을 수 있다. 이를 위해서는 적절한 긴장감(tension)의 봉합사를 선택하는 것이 중요하다. 시판되는 모든 봉합사가 제 구실을 다 하고 있다. 아니 어떤 경우에는 너무 과한 기능을 하게 되는 것이 문제다. 일반적으로 봉합사가 굵어지면 바늘의 굵기도 굵어지는데, 이 경우 바늘이 조직을 관통하면서 외상으로 작용하는 경우가 있다. 그리고 경우에 따라서는 조직을 당겨서 봉합할 때도 있는데 봉합사가 두껍고 튼튼한 경우 자칫 밀당에 실패해 버리면 조직이 찢어져 버리는 불상사가 생기기도 한다. 이렇기 때문에 필자는 다소 얇은 봉합사를 선호하는데 조직을 당겨서 봉합할 경우 조직이 찢어지기 전에 봉합사가 먼저 끊어지면서 조직 손상을 예방해 줄 수 있기 때문이다. 그렇다고 확대경이 필요할 만큼의 미세 재료를 사용할 수는 없다. 얇을수록 다루기도 어렵고 봉합사의 가격 또한 오르기 때문에 조직의 밀당과 술자의 취향을 고려해 적절한 두께를 사용하는 것이 좋겠다(사진 3, 4).



사진 3. 6-0봉합사, 조직을 이기려 들지 않으며 매듭을 지을 때의 손맛이 일품이다.
(위: 임플란트 1차 수술, 아래: 임플란트 2차 수술)



사진 4. 7-0 봉합사(수직 절개 부분), 부분층으로 형성된 조직은 연약하기 때문에 더욱 세심한 배려가 필요하다.
(좌: #12의 치은 퇴축, 우: 치근피개술 후 봉합)

3

세번째 이야기 (봉합의 순서)

이성이 만나서 사랑을 할 때 흔히 진도라고 부르는 일반적 순서가 있다. 이것을 무시하면 그 끝이 좋지 못한 경우를 많이 보게 된다. 마찬가지로 봉합에서도 권장되는 순서가 있다. 연애에서는 진도를 무시한 과감한 시도가 운 좋게 성공할 수도 있지만 환자를 대상으로 운을 시험해 볼 수는 없는 노릇이다.

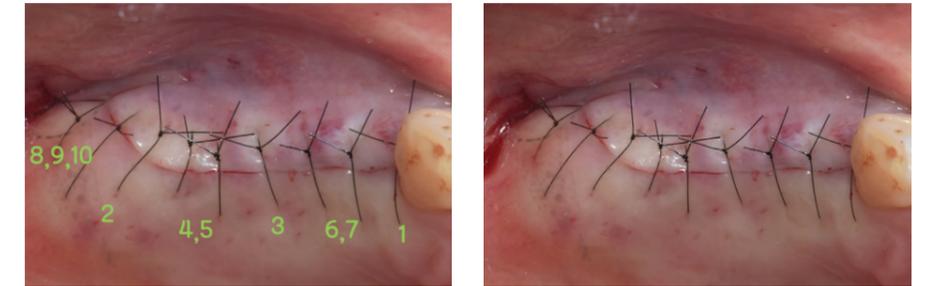


사진 5. 사진 2의 임플란트 수술 후의 봉합 사진으로 오른쪽 순서로 봉합하는 것이 좋다.

치아와 인접한 조직이 첫번째이다. 연조직은 서로 같은 조직보다 매끄러운 경조직인 치아에 부착되기가 더 어렵다. 게다가 치아는 통각 이외에 시린 감각을 갖고 있기 때문에 치은이 퇴축되지 않도록 이 부분의 봉합을 먼저 하는 것이 좋다. 두번째는 방향 전환 부분이다. 처음과 이 부분의 봉합을 먼저 완성해 놓으면 조직이 울거나 벌어지는 경우를 막을 수 있다. 사람이든 연조직이든 울게 해서 안된다. 세번째는 수평 절개의 정중앙 부분을 봉합하는 것이 좋다. 그러면 이후의 봉합 간격이 균일해져서 추가적인 봉합의 필요성도 줄고 보기에도 좋다. 마지막으로 원심부의 심미적으로 덜 중요한 수직 절개선을 봉합해 준다. 그래야 보다 나은 치유를 기대할 수 있다(사진 6).



사진 6. 열혈 후 발사 직전, 깨끗한 치유를 보인다.

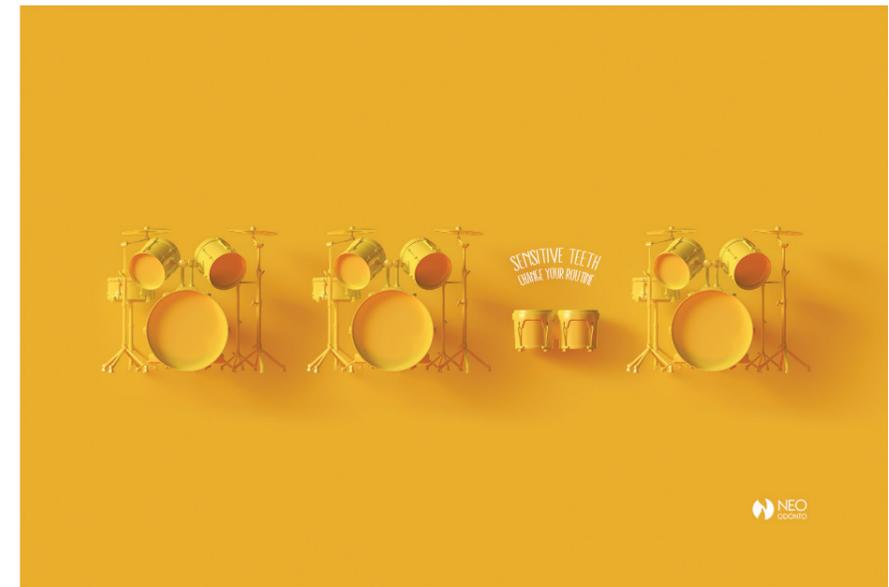
절개는 조직의 생이별이다. 많은 아픔이 따르겠지만 피할 수 없다면 짧고 굵게 망설임 없이 확실하게 해야 한다. 그것이 조직을 위한 길이다. 반대로 봉합은 상처 받은 조직을 새로이 연결하는 과정이다. 모든 상처가 그러하듯 시간이 모든 것을 해결한다지만 배려 깊은 봉합은 치유를 도와 그 과정을 더 짧고 덜 아프게 해줄 수 있다. 이것이 절개와 봉합의 매력이며 연조직을 대하는 우리의 자세라고 생각한다. 📖



5/31, 세계 금연의 날! 치아를 위해서라도 금연하세요.



학교로 돌아간 치아 친구들



출처: www.adsoftheworld.com

SENSITIVE TEETH
민감한 치아가 당신의 일상을 바꾼다.
소리에 민감한 악기를 활용한 은유적 광고로
대중의 상상력을 자극한다.

글 | 전영선
편집부

미국 LA치과의사회 김필성 회장

그를 통해 본 한국과 미국 치과계



미국 현지에서 진료하고 있는 김필성 회장의 모습. 남자 어시스턴트가 진료보조를 한다는 것 자체가 생소하다.



미주한인치과의사협회
행사장을 방문한 외빈과 함께

Q. 아시다시피 한국 치과계는 대한치과의사협회를 중심으로 전국에 18개의 지부를 두고 있습니다. 미국에도 비슷한 형태의 치과계 조직이 있다고 생각되는데, 미국 치과계 및 LA치과의사회에 대한 소개를 부탁드립니다. 특히 LA치과의사회의 회원 수 등 규모와 이중 한인 회원의 비율 등에 대해서도 설명 부탁드립니다.

미국 전체 치과의사 수는 20만명 정도입니다. 그중 17만명 정도가 미국치과의사협회(ADA) 회원입니다. 미국치과의사협회에는 50여개 주에 걸쳐 각주를 대표하는 회가 있고, 주는 또 다시 각 시도 지부로 갈라집니다. LA치과의사회는 캘리포니아치과의사회(CDA) 산하 지부입니다. 캘리포니아에는 총 3만여명의 치과의사가 있습니다. 미국치과의사협회 산하 가장 큰 조직이라 할 수 있습니다.

미국 치과의사회의 임원을 비롯한 모든 이사들은 무보수 자원 봉사적입니다. 특별한 일이 없는 한 대부분 회장단의 임기는 1년이며, 회장은 선거를 통해 뽑지 않고 사다리 시스템이라고 해서 총무(Secretary) 지원자 중 인터뷰 및 심사를 통해 뽑으면, 그 후에는 4~5년 과정의 재무, 부회장, 차기회장, 그리고 회장의 자리로 사다리 타듯이 1년에 한 단계씩 올라가는 시스템입니다. 물론 이 과정 중에 어느 회원이라도 회장을 하고 싶다면 부회장을 하고 싶다고 할 때 정해진 수의 선거 인단(대의원)의 위임을 받으면, 각 회의 대의원 회의를 통해 선거를 실시 하기도 합니다.

LA치과의사회는 1,800여명의 회원을 가지고 있으며, 그중 한인 치과의사들은 생각보다 많지 않습니다. 그 이유는 회비가 1년에 약 1,600불 정도하는데, 여기에 부담을 느끼는 한인 치과의사들이 많기 때문입니다.

LA치과의사회는 자체적으로 2명의 상근직원을 두고 있어, 회 무 자체가 어렵지는 않으나, 그래도 최종 결정을 내려야 하는 순간이 생각보다 많더군요. 또한 회무는 지난 4~5년간 LA치과의사회에 몸담으면서부터 장기적으로 추진해왔던 것이 대부분이라 특별히 다를 것은 없습니다. 상황이 이렇다 보니, 회장에 취임했다는 걸 실감한 것은 취임식 전후의 며칠 빼고는 없는 것 같네요.



미국 전체 치과의사 수는
20만명 정도입니다. 그중 17만명 정도가
미국치과의사협회(ADA) 회원이며
LA치과의사회의 회원수는 1,800여명 입니다.

Q. LA치과의사회 회장을 역임하면서 책임도 막중할 것으로 보입니다. LA치과의사회와 미국 치과계의 최대 관심사 및 이슈는 무엇이며, LA 치과의사회 회장으로서 앞으로의 계획은 무엇입니까?

현재 미국 치과계의 가장 큰 이슈는 새로운 밀레니엄 세대 치과사에게 협회가 어떻게 다가갈 것인지에 대한 고민입니다. 현재 미국 치과대학의 학비는 연평균 1억원에서 1억7,000만원 선입니다. 때문에 치과사 자격을 취득하고 대학을 졸업하게 되면, 약 6~7억원의 학자금 대출을 떠안게 됩니다. 이와 같은 막대한 빚을 지고 사회에 뛰어들 새내기 치과사가 어떻게 살아남을지도 최대 관심사 중 하나입니다. 협회 차원에서 관련 프로그램을 개발하는 등 다각도의 노력을 전개하고는 있으나, 그렇게 쉽지 않은 상황입니다.

임기 중 중점적으로 추진할 사업도 이 부분입니다. 현재 치과대학생과 개원의를 연결하는 멘토십 프로그램을 진행하고 있는데, 앞으로 더 많은 학생이 참여할 수 있도록 각 치과대학과의 연계를 강화해 나갈 계획입니다.

치과대학생과 개원의의 멘토십은 미주한인치과의사협회 회장을 역임하던 지난 2014년, LA치과의사회에 제안해 만든 프로그램입니다. 또 치과대학에 진학하고자 하는 대학생 및 고등학생을 위한 치과 인턴십 프로그램도 미주한인치과의사협회는 10년째, LA치과의사회는 4년째 이어오고 있습니다. 계속 범위를 넓혀 많은 학생이 참여하고 혜택을 볼 수 있도록 미국치과의사협회에 지원도 요청하고 있는 상황입니다. 올해도 치과 인턴십 프로그램을 수료한 많은 졸업생들이 미국 전역의 치과대학에 지원해 합격한 바 있습니다.

또한 지난해 LA치과의사회가 서울치과대학의 SIDEX와 공동협약을 맺은 것을 계기로, 향후에는 미국치과의사협회, 대한치과의사협회, 캘리포니아치과의사회, SIDEX 등 한국과 미국 치과계의 교류가 더욱 활발해질 수 있도록 최선을 다할 계획입니다.

Q. 미국 치주과 전문의로 알고 있습니다. 미국에서 주로 어떤 치료를 하고 있는지 궁금합니다. 특히 한국은 임플란트 시술이 상당히 보편화돼 있는데, 미국에서는 어떤가요?

임플란트 수가와 시술 빈도 등 자세한 설명 부탁드립니다. 더불어 미국 전문의로서 한국의 임상수준을 어떻게 평가하시는지도 궁금합니다.

미국에서 치과대학(UCSF)을 졸업한 후 한국으로 돌아와 개원하며 임플란트 시술을 시작했습니다. 한 7년 정도가 되니, 일반의로서 한계에 부딪치게 되더군요. 그래서 치주과 전문의를 취득하기 위해 다시 미국으로 건너온 게 2000년입니다. 그 이후부터 지금까지 여러 가지 이유로 미국에서 개원생활을 하고 있습니다.

아무래도 치주과 전문의다 보니, 치주 관련 수술과 임플란트 수술을 주로 하게 되는 것 같습니다. 처음에는 미국 얼바인(Irvine)에 자리를 잡고, 미국 치과사들로부터 리퍼를 받아 진료를 했습니다. 이후 LA 한 인타운으로 옮기면서 리퍼가 끊기게 됐고, 환자들을 대상으로 직접 치과홍보를 하면서 치주과 전문의 뿐 아니라 일반의 역할도 병행하고 있습니다. 임플란트 시술은 매일 거의 한 두 번 정도 진행하고 있으며, 수가는 한국에 비하면 높은 편입니다.

현재는 일주일에 3일하고 반나절 정도 진료를 하고 있으며, 하루는 시간을 내 UCLA 치과대학에서 임상을 가르치고 있습니다. 2005년부터 노벨바이오케어의 멘토로 치과사에게 임상코스를 가르치다가, 약 3년 전부터 우리나라 회사인 Hiossen(오스템임플란트의 미국법인)의 AIC를 비롯한 몇몇 업체에서 임상강의를 하고 있습니다.

한국 치과사의 임상수준을 평가한다는 것은 주제넘은 일인 것 같습니다. 그저 열악한 환경 속에서도 항상 열심히 배우려 노력하고 정진하기 위해 애쓰는 한국 치과사에게 응원의 박수를 보내고 싶습니다.

Q. 한국에서도 개원을 하셨던 것으로 알고 있습니다. 양국 치과계의 가장 큰 차이점은 무엇이라고 생각하십니까?

한국에서 한 7년 정도 개원을 했습니다. 양국의 차이를 한마디로 요약하기는 힘들 것 같습니다. 다만 한국 치과사들이 매우 안타깝다는 생각은 듭니다. 한국 환자들도 외국에 나와 봐야만 한국 치과사의 고마움을 느낀다던데, 정말 힘든 상황 속에서도 고군분투하는 모습에 저만 도망 나온 것 같아 미안한 마음도 듭니다.

우리는 왜 모든 게 극과 극으로 가는지 모르겠어요. 얼마 전까지만 해도 의료인이 불친절하다는 여론에 휘말려, 의료인 스스로 친절을 다짐하려고 노력하던데, 이제는 환자의 갑질이 도를 넘는 지경이 돼가는 것 같습니다. 의료인에 대한 폭행, 폭언은 물론이고, 보통의 직원들조차 견디기 힘들 정도의 환자 행패는 이미 수준을 넘은 것 같아 안타깝네요. 물론 우리 치과사의 잘못도 있겠으나, 뭔가 잘못 되어가고 있다는 것은 분명한 듯합니다.

그래도 미국에서 치과사는 최고의 직업으로 항상 1위를 차지하고 있고, 존경받는 직업에서도 항상 상위 5위 안에 듭니다. 물론 이런 상황이 하루아침에 이뤄진 것은 아니겠지요. 미국치과의사협회가 1859년 처음 만들어진 이후 부단한 노력을 해온 결과라고 봅니다. 그 결과 현재는 미국치과의사협회가 미국 치과대학의 설립준폐 문제까지 관장하고 있습니다. 우리나라도 보건정책에 있어서는 신뢰받을 수 있는 전문단체가 계획하고 실행해야 한다는 게 제 생각이자 믿음입니다.

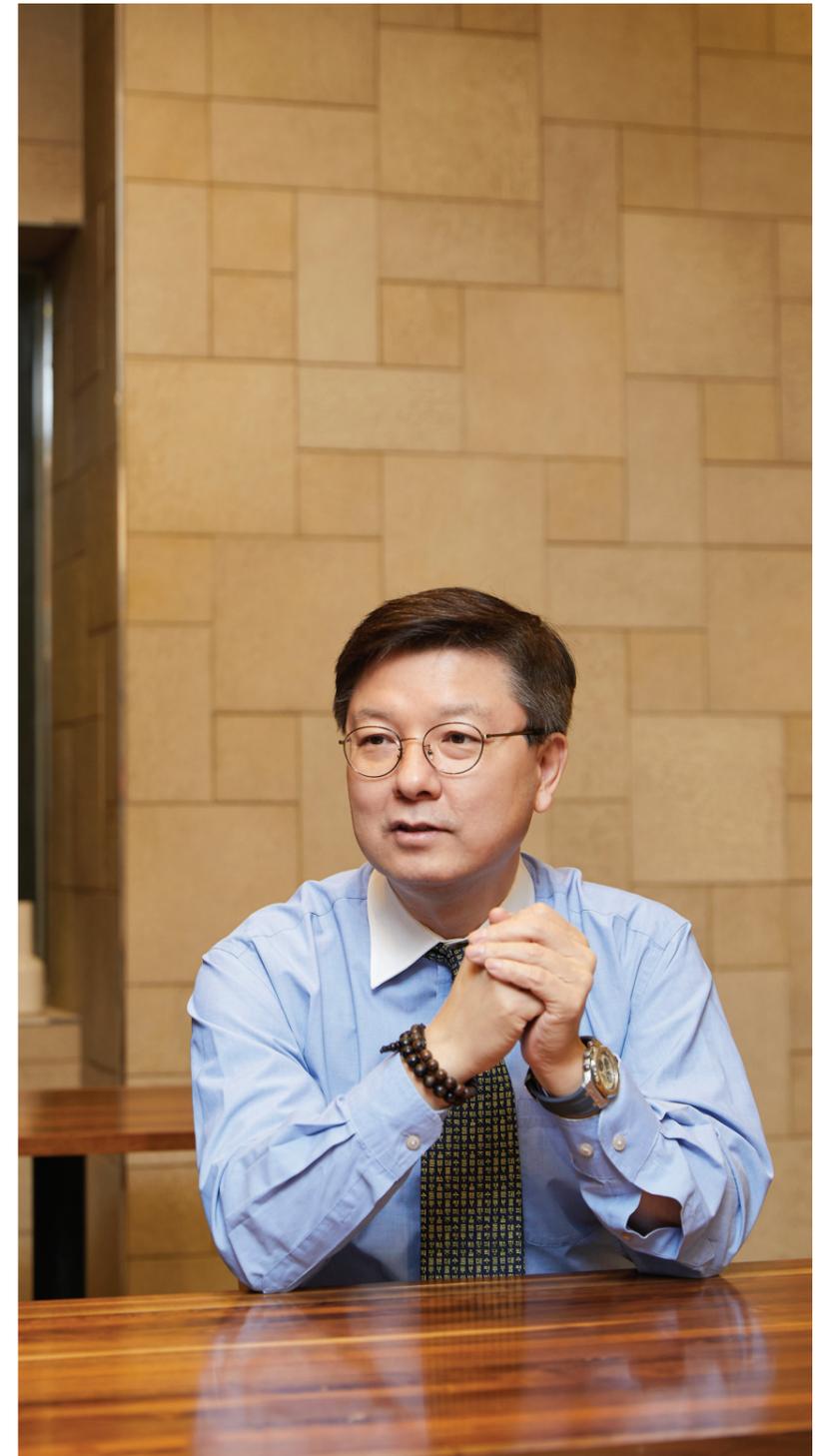
Q. 과거부터 미주한인치과의사협회장을 지내시면서 한국과 미국 치과계의 가교역할을 해오셨습니다. 앞으로도 한국과 미국의 교류에 중요한 역할을 할 것이라 사료됩니다. 이에 대한 각오 한마디 부탁드립니다.

미국치과의사협회는 미국 전역 50개 주 치과의사의 차기회장이 참석하는 회의를 매년 주관하고 있습니다. 제가 미주한인치과의사협회장을 역임하던 시절, 미주 한인 치과사의 대표 자격으로 이 회의에 참석할 것을 처음으로 제안한 이후, 현재까지 매년 초청받고 있습니다. 3일간 진행되는 이 회의에서는 미국 치과계의 모든 현안이 논의되는데, 여기서 다뤄지는 수많은 정보를 미주 한인 치과사 뿐 아니라 한국 치과계에도 공유하고자 합니다.

Q. 마지막으로 독자들에게 전하고 싶은 메시지가 있다면 부탁드립니다.

한국 치과사에게 치과사의 자긍심을 가지고 끝까지 최선을 다해주시길 부탁드립니다. 힘들게 어려운 공부를 했고, 또 아픈 환자를 치료한다는 치과사의 자긍심이 치과사라는 직업을 자랑스럽게 영유할 수 있는 커다란 버팀목이 되길 바랍니다. 이런 마음가짐을 가진 대부분의 치과사들이 한국의 치과계를 이끌어 간다고 믿습니다.

또한 어려운 환경 속에서도 한국의 치과사는 최선을 다해 진료에 임하고 있다는 사실을 한국 환자들에게 알리고 싶습니다. 세계 어느 나라에서도 한국 치과사만큼 정성을 다해 진료에 임하는 치과사는 없다는 사실을 알아주신다면, 더욱 즐거운 마음으로 치과진료를 받을 수 있을 것입니다. 감사합니다. 





Bartender & Cocktail

글 | 김도형
사진 | Demie
내레이션 | 이승환
편집위원



바텐더와 칵테일

최근 개인의 라이프 스타일이 다양한 분야에서 변화의 조짐을 보이고 있다. 음주문화도 예외가 아니어서 부어라 마셔라 하던 집단적 음주행태는 사라지고 대신 자기만의 시공간을 누리며 분위기와 인간미를 음미할 수 있는 음주공간을 찾는 사람들이 늘어나고 있다. 혼술하기 좋은 조용한 시크릿 바(bar) 또는 여럿이 분위기가 좋게 즐길 수 있는 오픈 바 등이 인기다.

이런 문화를 즐겁고 자신 있게 이용할 수 있는 팁을 소개하기 위해 특별한 사람을 초청했다. 최근 여러 국제 바텐더대회에서 우승하며, 한국을 빛내고 있는 차세대 루키 바텐더 Demie(본명 김도형)다. Demie는 2016 디아지오 월드클래스* 최연소 1위, 2018년 라메종 코인트로** 글로벌 1위 등 화려한 경력을 쌓아가고 있으며, 현재는 청담동 Alice bar에서 근무 중이다. 그의 이야기를 따라가 본다.

*디아지오 월드클래스는 세계 최대 규모의 바텐더 대회다. 국가별 예선전에는 60여개국, 1만여 명이 넘는 바텐더들이 참가한다.

**세계적 칵테일 브랜드 레이 코인트로(Rémy Cointreau)가 개최하는 세계적 바텐더 대회 라메종 코인트

Demie의 BAR GUIDE & HOME BAR를 위한 제안

홀로 바에 앉아 위스키나 칵테일을 마시는 드라마나 영화 속 주인공은 참 근사해 보인다. 그런데 막상 혼자서 술을 마시려면 멋쩍기 그 지어 못마땅하게 된다. 하지만 생각해보면 요즘 한국의 트렌드가 바로 접두어 '혼' 아닌가? 혼밥, 혼영, 혼행 등 밥, 영화, 여행도 혼자 하는 게 멋져 보이는 시대에 우린 살고 있다. 음주문화도 이제는 혼술이다. 때론 혼자서 바를 찾아 분위기를 즐겨 보고, 때론 집에서 칵테일을 만들어 혼술을 해보자. 소주에 순대를 안주로 하는 단출함 대신, 스스로에게 선물을 하듯 멋짐이란 게 폭발할 테니.

Bar guide

혼자 바(bar)를 찾는 게 처음인 손님들이 꼭 하는 질문이 있다. "저처럼 혼자 오는 사람이 있나요? 좀 이상해 보이지 않나요?" 아니다. 이상하지 않다. 혼자 바에 들러 간단하게 한두 잔 마시며, 바텐더와 담소를 나누는 것으로 하루를 마무리하는 경우를 꽤 본다. 단지 첫 단추를 채우는 게 어색할 뿐이다. 생각해보면 사실 그 어떤 장소보다 혼술하기 좋은 곳이 바로 바 아닌가? 왁자지껄한 호프집에서 혼자 테이블 잡고 마시는 건 이상해 보이지만, 바에서 바텐더가 칵테일을 만드는 걸 보며 혼자 술을 훌쩍이는 건 정말 분위기가 있어 보인다. 일반인이라도 마치 영화 속 주인공처럼.

우리나라 소주는 너무 싸다. 그래서 다른 술들이 활성화될 기회를 뺏겼다고 생각한다. 각자 계산하기보다는 누군가 한 명이 몰아내는 게 술값이다보니 지갑 열기 만만한 소주만 삼겹살을 안주로 부어라 마셔라 하는 게 한국의 대표적인 술 문화가 됐다. 그 때문에 아직까지 바라는 곳은 비대중적이다. 영화나 드라마에서 간접경험만 했거나, 또는 소개팅을 하고 분위기 좋은 곳을 찾다며 간신히 한두 번 찾아가 본 게 경험의 전부인 사람들이 아직은 많다.

그렇기에 이런 분위기 속에서 바에 대해 잘 모르는 건 당연한 것이다. 그걸 부끄러워하지 말자. 바텐더를 적극 활용하면 된다. 본인의 평소 술 취향과 언젠가 여행지에서 마셔봤던 좋았던 칵테일 경험이라도 떠올려 자세히 설명한다면 성공 확률이 높다. 이 세상에는 수 천 가지의 칵테일이 존재하며, 같은 이름의 칵테일이라도 바마다 각기 다른 개성으로 칵테일을 만들고 있다. 고로 바를 찾을 때마다 늘 새로운 경험을 할 수 있다는 이야기다. 늘 상 마시는, 또는 흔해빠진 이름의 칵테일만 마시지 말고, 늘 새로운 칵테일에 도전하기를 추천한다.

이 세상에는 수 천 가지의 칵테일이 존재하며, 같은 이름의 칵테일이라도 바(bar)마다 각기 다른 개성으로 칵테일을 만들고 있다.



질문 1.

칵테일 주문 시, 바텐더를 난감하게 하는 손님의 요청은? (*실제로 현직 바텐더들에게 요청, 재미난 답변을 추렸다.)

- 알아서 만들어 주세요! 제 기분에 맞는 걸로요.
(독심술가도 아니고 바텐더가 얼굴만 보고 손님 기분을 파악할 순 없다.)
- 술 많이 넣어주시되 너무 세지 않게요!
(알코올이 많이 들어갈수록 술은 세집니다.)
- 전 드라이한 걸 좋아해요. 그러면서 약간 달달하면 좋겠는데, 술맛이 너무 나는 건 싫어요!
(상반된 성향을 한 번에 주문하면 이를 어찌해야 하죠?)
- 저는 다 잘 먹어요. 아무 거나 주세요.
(그래서 칵테일을 내주면 이걸 별로라고...)
- 지난번에 다른 바텐더님이 메뉴에 없는 걸 만들어 주셨는데, 이름은 기억 안 나네요. 그걸로 만들어 주세요.
(심지어 색깔과 맛도 기억 못하기 때문에 바텐더와 손님은 스무고개를 할 수밖에 없죠.)
- 저기에서 주문한 거 근사하게 생겼네요. 저도 저걸로!
(비주얼에 빠져 주문하시고는 예쁜데 맛이 없다고 불평을...)
- 너무 신 건 싫어요. 너무 달아도 싫고, 너무 쓴 것도 싫어요.
아아~ 탄산 들어간 것도 싫어요. 그리고 도수 높은 것도 안돼요.
(전부 싫은데 물을 드릴 수도 없고...)
- 저랑 잘 어울릴만한 걸로 주세요!
(우린 오늘 처음 만났고, 취향도 모르고, 최소한 메뉴판은 보고 물어봐라도 주시지...)



QR코드를 찍으면
칵테일 제조과정 중
쉐이킹 영상을 보실 수 있습니다.

질문 2.

그렇다면 어떻게 요청이 와야 좀 더 손님 취향에 맞는 칵테일을 만들 수 있을까요?

- 특별히 좋아하는 술 종류(위스키, 진, 데킬라, 보드카, 브랜디, 럼 등)가 있다면 알려주세요.
- 좋아하는 과일이나 기본적인 칵테일 맛에 대한 스타일(사워, 스위트, 비터 같은),
그리고 알코올 도수가 어느 정도면 좋을 지를 알려주세요.
- 싫어하거나 알레르기 반응이 나는 채소나 과일이 있다면 알려주세요.
- 마셔본 칵테일 중에 이리이러한 것들이 취향에 맞았다고 알려주세요.
- 마셔보고 싶었던 칵테일 사진이 있다면 인터넷에서 미리 찾아 사진을 보여주세요.
- 5미(신맛, 짠맛, 단맛, 매운맛, 쓴맛) 중에서 어떤 취향인지 알려주세요.
- 좀 더 구체적인 단어면 좋습니다. 영어 형용사를 예로 들어볼게요.
sour, sweet, bitter, bittersweet, creamy, sticky, dry, fizzy, fruity, fresh, herbal, spicy 등.
- 맛을 표현하는 데에 익숙지 않다면 평소 좋아하는 아이스크림이나 케이크 종류 같은 것으로
본인의 입맛을 알려주세요.
- 잘 모르겠으면 우선 메뉴판을 천천히 살펴보세요. 칵테일에 들어간 재료들을 살펴다 보면,
뭔가 취향일 것 같은 칵테일들이 나옵니다. 몇 가지 후보들을 추려서 바텐더에게 이걸 어떤지,
저건 어떤지 하나하나 물어봐도 좋습니다. 바텐더는 절대 손님의 질문을 귀찮아하지 않아요.
바에는 술만 마시러 가는 게 아니라, 바텐더와 소통하기 위해 간다는 마음을 먹으세요.
전문가인 바텐더 덕분에 자기도 세심하게 물랐던 술 취향을 좀 더 구체적으로 확장시켜나갈 수
있을 겁니다. 그렇게 바의 매력에 빠지게 되는 거죠.

HOME BAR



QR코드를 찍으면
칵테일 제조과정 중
쉐이킹 영상을 보실 수 있습니다.

애주가라면 누구나 한번쯤 나래바처럼 멋진 홈바를 꾸미고 싶다는 생각을 해봤을 것이다. 집에서 혼술을 하더라도 무드 있게, 또는 연인이나 배우자와 단둘이 로맨틱하게, 아니면 친구들을 초대해 왁자지껄 흥겨운 홈파티를 할 수 있는 홈바가 있다는 건 상상만으로도 엔돌핀을 돌게 한다. 요즘 TV에 나오는 나래바가 워낙 근사하게 만들어져 누구나 쉽게 따라할 수는 없지만, 욕심을 좀 내려놓는다면 홈바를 만드는 것은 그리 어려운 일만은 아니다.

홈바를 위해 필수적인 요소가 있다. 칵테일을 만들 수 있거나 그게 아니라면 적어도 위스키를 제대로 된 도구와 함께 내놓을 수 있어야 한다는 것이 첫째다. 바텐더가 되기 위해서는 조주기능사 자격증이라는 것이 있긴 하지만 근래 들어 취미로 배워서, 자격증과 상관없이 동료들과 즐기는 사람들도 늘어나는 추세다. 일반인들의 관심도 높아지고 있다. 만일 당신이 홈바를 근사하게 만들어 운영하고 싶다면 자기만족을 위해 그런 전문 과정을 거치는 것도 추천하는 바이다. 하지만 부담 없이 가볍게 즐기는 수준으로 충분하다면, 요리 레시피를 인터넷에서 찾기 쉬운 것처럼 이제 칵테일 레시피도 쉽게 찾을 수 있는 시대니 인터넷을 활용하자. 똑딱똑딱 만드는 것도 어렵지 않다. 초보자지만 어설피지 않고 근사하게 보이려면 특히 비주얼이 예쁜 칵테일 레시피를 찾아 따라 해보는 것이 좋다.

그리고 홈바의 두 번째 필수요소는 인테리어다. 방바닥에 앉아 상을 펴놓고 술을 마신다면 아무리 맛있고 멋진 술이라도 기분이 날 리 만무하다. 그래서 거실이나 주방 한 칸에 간접조명이 있는 술장을 만든다던가 천장에 와인렉을 설치해놓는다던가 또는 창문이나 벽에 네온사인을 설치하는 것 같은 인테리어 포인트가 필요하다.





만약 뷰가 좋은 곳에 살고 있다면, 거실 유리창에 카페처럼 좁고 긴 테이블을 붙여 창밖을 보며 술 한 잔을 할 수 있게 해두는 것을 추천한다. 그리고 거기에 조명과 음악을 곁들이고, 향초 같은 것으로 더욱 분위기를 고조시키는 것도 좋다. 형광등은 결사반대. 적어도 홈바 공간만큼은 노란빛을 내는 전구색 LED 조명이 들어간 스탠드로 아늑하게 분위기를 돌게 할 것! 지하에 있는 바처럼 어둑어둑하게 해놓고 초를 여러 개 켜두는 것도 좋다. 그리고 재즈나 요란하지 않은 라운지 음악을 묵직하게 들을 수 있게 좋은 스피커까지 더한다면 금상첨화. 스피커에 투자할 돈을 아끼려면 보스(bose)나 마샬(marshall) 같은 브랜드에서 20만원대의 저렴한 블루투스 스피커를 사도 좋다. 저음을 깊고 그윽하게 소리 내는 스피커는 바의 필수템 이니까.

네온사인 설치도 생각보다 어렵지 않다. 인터넷에 '네온사인 제작'이라고 검색어를 넣으면 직접 주문제작 할 수 있는 네온사인 업체를 쉽게 찾을 수 있다. 저렴하게는 10만원대에서 근사하게는 20만원대로 나만의 네온사인을 제작할 수 있다.

물론 나래바에는 안주를 웬만한 술집보다 더 잘 만들어내는 대단한 호스트가 있지만, 모든 홈바 호스트에게 요리 실력이 필요하지는 않다. 바에서는 보통 푸짐하게 안주를 먹는 대신 술 자체를 즐기기 때문이니 기본에 충실하자. 그래서 예쁜 도구들은 필수다. 스낵이나 치즈, 또는 견과류를 내더라도 예쁜 그릇에 담아내면 분위기가 달라지고 맛도 다르게 느껴진다. 위스키도 도구를 갖춰 내라는 것도 같은 이유에서다. 위스키 도구나 칵테일 도구, 그리고 칵테일 블렌딩용 각종 주류는 남대문 시장이나 인터넷몰에서 구입하면 된다. 남대문 시장에서는 안성상회, 형제상회 같은 주류상점을 찾아가면 되고, 인터넷몰에서는 이홈바(ehomebar.kr), 카페에떼르(caffeether) 같은 전문몰을 이용하면 된다.

그리고 위스키는 그 어떤 곳보다도 면세점이 가장 저렴하니 해외여행이나 출장 시 1병씩 쟁여놓도록! 한국에서는 블렌디드 위스키인 로얄 살루트, 발렌타인, 조니 워커 같은 브랜드의 인지도가 높지만, 싱클 몰트 위스키의 인기가 높아지고 있는 요즘에는 글렌모렌지, 글렌피딕, 맥켈란 같은 브랜드도 참고할만 하다.

바든 홈바든, 이제는 소주에 삼겹살만이 아닌, 또는 치킨에 맥주만이 아닌, 좀 더 다양하고 멋스럽게 술을 즐기는 여러분이 되길 바란다. 그렇다면 어느새 주변에 센스 있고 분위기가 있다는 평판이 당신을 쫓아다닐 것이다.

Tip:

최고의 레스토랑 추천을 위한 맛집 안내서 미쉐린 가이드가 있듯, 바 분야에서는 전 세계 전문가의 투표로 해마다 The World's 50 Best Bars 또는 Asia's 50 Best Bars를 선정해 발표한다. 여행이나 출장 시 기분을 내기 위해 어떤 바를 찾아가야 할지 고민하지 말고, 그냥 투숙하는 호텔의 바에 가면 된다는 쉬운 생각은 버리자. 순위가 모든 것을 말해주는 것은 아니지만, 익숙지 않은 도시에서 근사한 바를 찾을 때는 큰 도움이 될 것이다.

HOME COCKTAIL

간단한 재료로 만들 수 있는 바 못지않은 홈칵테일

상그리아(Sangria)

술이 약한 사람들도 쉽게 마실 수 있고 달콤한 과일의 맛을 즐길 수 있는 와인 베이스의 저알콜 칵테일. 저가 와인만 있어도 충분히 맛있게 만들 수 있으며, 와인의 특성상 오픈 후에 빠른 시일 내에 다 마셔야 한다는 부담감이 있는 분들이라면 남아있는 와인을 사용해도 된다. 종류에 상관없이 레드, 화이트 와인을 모두 사용할 수 있으며, 시중에 판매하는 과일 주스와 탄산음료, 여기에 오렌지, 레몬, 사과 등 다양한 과일로 장식해 마무리한다. 큰 피쳐(Pitcher)에 과일을 잘라 넣고 음료에 하루정도 숙성해서 마시면 더욱 깊은 과일의 풍미를 느낄 수 있으며, 대량으로 만들 수 있기 때문에 많은 사람들이 함께하는 홈파티에 유용하다. 만들고 남아있는 상그리아는 과일을 걸러내고 냉장고에 얼려 셔벳 형태로 먹는 방법도 있다.

레시피
레드와인 150ml,
오렌지 주스 100ml,
스프라이트



진앤토닉(Gin & Tonic)

진과 토닉워터를 사용해 만드는 가장 간단한 칵테일이지만, 본인 취향에 맞게 아주 다양한 베리에이션을 만들 수 있다. 진과 토닉워터의 비율은 1:3이 적당하며 개인 기호에 따라 얼마든지 조절할 수 있다. 가니쉬는 기본적으로 라임, 레몬과 같은 시트러스 과일을 많이 사용하지만 오이, 민트, 로즈마리, 생강, 시나몬 등 마트에서 찾을 수 있는 다양한 과일, 향신료, 허브를 활용해 멋스러운 본인만의 진앤토닉을 만들 수 있다.

레시피
진 45ml(소주잔 한잔분량),
토닉워터,
취향에 맞는 가니쉬



올드 패션드(Old fashioned)

영화에서 남자 주인공들이 마시는 장면을 많이 볼 수 있듯, 세계에서 가장 많이 판매되는 클래식 칵테일 중 하나다. 미국 버번위스키, 앙고스투라 비터, 각설탕, 오렌지 껍질만 있으면 누구나 고풍스러운 올드 패션드 한잔을 손쉽게 만들 수 있다. 실제로 필자가 일반인을 대상으로 칵테일 클래스를 진행한 적이 있는데, 다들 바텐더 못지않은 올드 패션드를 맛 볼 수 있을 만큼 아주 간단한 레시피다. 

레시피
버번위스키 45ml,
앙고스투라 비터스 3dash,
각설탕 1개,
오렌지 껍질





병원선 타는 공중보건기사



글 | 서한빈
사진 | 공보의

공중보건기사는 치과대학 졸업자의 대부분이 택하는 군 복무 대체방식이다. 2018년도에는 약 150명의 치과 공중보건기사가 선발됐고, 전국 각지로 배치되기 때문에 수많은 선택지가 존재한다. 앞으로 3년간 지널 자리인 만큼 신중하게 골라야 한다. 하지만 너무 인기지역을 고르게 되면 원치 않는 곳으로 밀려날 가능성도 존재한다.

배치되는 자리는 대부분 보건소와 보건지소지만 좀 독특한 자리들도 있고, 누군가는 그 자리에 가게 된다. 필자는 충남 병원선에 최종적으로 배치됐다. 최근에 병원선이란 드라마도 생겨 아는 사람이 많아졌지만, 공중보건의 지역선택 전까지 그런 자리가 있는 줄 몰랐다. 드라마에서만 나오는 픽션이 아니었냐는 사람도 있다. 병원선은 실제로 전국에 총 5척이 있다. 충청남도에서는 의료취약지역인 6개 시·군 28개 유인도를 매월 방문해 도서 주민의 건강을 책임지고 있다.



매일 다른 섬을 가다 보니 각 섬의 모습을 찍고 싶어졌다. 그래서 미러리스 카메라도 사서 사진도 많이 찍었다. 처음에는 풍경 사진을 찍으려고 했지만 대부분 찍고 나면 이런 그림이었다.

광각렌즈로 찍으면 모든 섬이 거의 이렇게 찍힌다. 그래서 망원렌즈도 사게 됐다. 줌을 당겨서 찍으니 좀 더 섬의 모습이 보이고 찍는 게 재미 있어졌다. 배 안에 있다 보면 멋진 풍경을 발견할 때가 많다. 장기출항 때 바다 한가운데 정박하고 자는 경우도 있는데, 이럴 때 석양이 지는 모습이 정말 멋지다. 육지에서는 색깔 있는 건물도 있고 불빛도 있다. 하지만 원래 색이 없는 물과 공기만 있는 바다에서 보는 석양은 하늘과 바다 전부 다 붉은색으로 그 색깔에 압도된다.

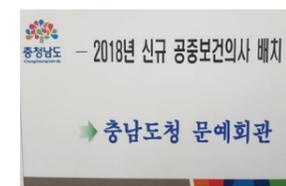
배를 타고 다니면서 섬 주민들을 진료하는 병원선 공중보건기사의 생활을 알아보자.

충남 병원선에 오게 된 스토리

선호지역인 경기도는 배치정원이 너무 적어 더 많은 충남에 지원했다. 전반적으로 교통도 좋고 오지도 적은 지역이다. 도 배치를 결정하는 추첨의 경쟁률은 3:1. 운 좋게 당첨돼 충남에 배치됐다. 충청도청에서 최종 지역을 고르기 전까지 충남 지역 내의 선택지를 고민해 우선순위를 만들어 갔다. 병원선은 총 9개의 우선순위 중 4번째였다. 추첨순위 4번을 뽑은 필자는 우연찮게도 우선순위 1, 2, 3을 앞사람들이 즉집게처럼 뽑아가는 바람에 병원선을 선택하게 됐다.

병원선 배치 후

앞으로 1년간 적응을 잘 할 수 있을지 걱정됐다. 첫 출근 날 출항하는 동안에 선장실에서 선장님과 얘기를 하는데, 뒤에 걸려있던 달력이 계속 좌우로 기우뚱거렸던 게 기억난다. 많이 움직이지는 않았지만 앞으로 1년간 배에서 생활한다는 것이 실감났다. 부모님은 걱정이 되셨는지 그냥 보건소를 가는 게 좋지 않았냐고 하셨다. 하지만 필자가 지금껏 생활해본 바로는 매우 안전한 것 같다. 아주 멀리 나가는 배도 아니고, 풍랑주의보와 같은 일기예보가 뜨면 출항일정을 바꾼다.



병원선은 충청남도에서는 유일하게 도간 이동, 도내 이동이 모두 가능한 자리다. 또 경기도 도간 이동 시 선택순서에서 상

위권에 위치한다는 장점이 있다. 이런 장점에도 일반적으로 보건소나 보건지소 숫자가 훨씬 많기 때문에 병원선에 관한 생활은 거의 들을 수 있는 곳이 없었다. 그래서 선택하고 나서도 잘한 선택인가 고민되기도 했지만, 남들이 해보지 못한 것을 해본다는 신기함도 있었기 때문에 나쁘진 않았다. 처음 병원선을 뽑고 나서 그날 바로 병원선 출근 위치 및 관사를 확인하러 갔다. 병원선을 선택한 3명의 공보의는 배 앞에서 연신 사진을 찍었다.



장기출항

병원선은 한 달에 한 번씩 2박3일에서 3박4일 일정으로 출항한다. 가까운 섬은 하루 만에 왔다 갈 수 있지만, 멀리 있는 섬들은 하루 만에 오갈 수 없기 때문에 장기간 출항해 순차적으로 돌게 된다. 2014년에 다큐3일에서 충남병원선을 촬영한 적이 있다. 제목이 '치유도 위로리 501호 - 충남 병원선 72시간'이었는데 영상을 보고 이제 막 병원선에 배치된 필자에게도 3박4일의 생활을 엿볼 수 있어 큰 도움이 됐다.

평소에 배를 매일 탄다고 해도 저녁에는 일상생활을 하기 때문에 괜찮은데 계속 배에 있는 것은 쉽지 않다. 밤에는 시간이 더 천천히 가는 듯한 느낌이다. 배에 계속 있다가 답답하면 갑판으로 나간다. 조심할 점으로는 밤에 혼자 나갔다가 바다에 빠지지 말라는 것이었는데 주변에 불빛이 없어 아무것도 안보이고 정말 깜깜하다. 통로 벽이 높아서 그냥 걸어가다 빠질 일은 없지만, 시커먼 바다를 보다 보면 어느새 난간을 잡고 가게 된다.

격렬비열도



이름이 특이한 이 섬은 독특해서 잊을 수 없는 섬이다.

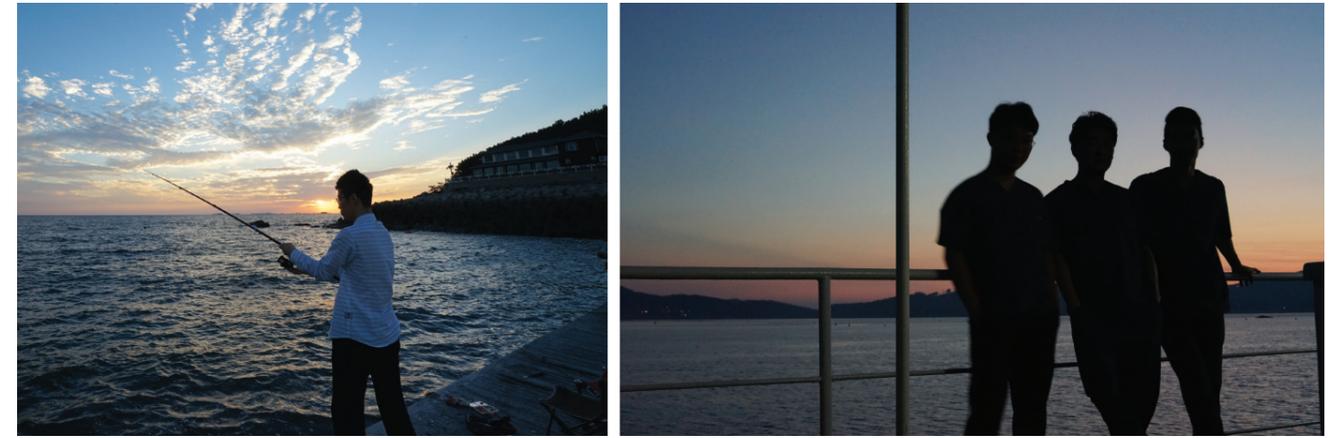
충남의 가장 서쪽 끝에 위치한 영해기점이라서 육지에서 멀고 가는 시간도 오래 걸린다.

그래서 장기출항을 나갈 때만 방문하는 섬이다. 동격렬비도, 서격렬비도, 북격렬비도 총 3개의 섬으로 이루어져 있다.

북격렬비도의 등대에 사는 단 2명의 등대지기를 위해서 병원선이 가는데 동산 크기의 섬에 정말 2명만 산다.

그곳에서의 생활이 궁금해서 여쭙보니 사람 만나는 일이 없어 누가 오면 마냥 반갑다고 했다. 정말 사람의 흔적이 없는 곳이다.

‘격렬’이라는 이름의 진돗개도 한 마리 살고 있었다. 산악지형과 야생의 수풀을 헤치고 다녀서 그런지 털이 철수세미 같이 강력했다. 가끔 외부에서 사람이 오는 경우를 제외하고는 목줄도 안하고 자유롭게 섬을 다녀서 행복한 모습이었다. 그 섬에는 토끼가 많이 살고 있는데 ‘격렬’이가 토끼를 발견하면 쫓아간다고 했다. 하지만 토끼가 빠르기도 하고 굴로 들어가버려서 잡지는 못한다고 했다. 최근에 토끼들이 전염병에 걸려서 90% 정도가 죽어버렸다고 했다. 신대륙을 발견하던 시절 원주민들이 전염병에 걸려 죽게 된 상황 같았다. 초여름에 갔을 때는 섬에 노란 꽃들이 많이 퍼 경치가 좋았다. 병원선 공중보건의가 아니면 영해 끝부분인 이곳에 살면서 한 번이라도 와볼 일이 있었을까 싶었다. 최근에는 꽃이 다 저서 그냥 돌섬이 됐다.



중요한 건 그 해 거의 같이 살게 되는 의과, 한의과 공중보건의와 잘 지내는 것이다.

한배를 탄다는 말이 있듯이 폐쇄적인 공간에 오랜 시간 같이 있게 되고, 같은 관사에서 3명이 같이 1년간 살게 된다.

다행히 셋 다 모두 동갑이어서 금방 친해졌고, 덕분에 심심하지 않고 즐겁게 지낼 수 있었다.

보통 저녁밥도 같이 먹고 운동도 같이 한다. 주말에 같이 여행을 가기도 하고 퇴근 이후에 해안가로 낚시를 하러 다니기도 했다.

병원선 공중보건의의 삶

수영실력이나 좋은 체격 이런 것보다 병원선을 타기 위해서는 멀미가 없는 것이 더 큰 도움이 된다. 물론 멀미를 한다 해도 힘들 뿐이지 못할 것은 없다. 배치되고 난 첫날 받은 질문 중에 하나도 배멀미를 하는지였다. 어렸을 때 할아버지 집이 섬이어서 배를 많이 탔었는데 그때는 배멀미가 없었다. 그래서 배멀미는 전혀 안한다고 생각했지만, 병원선을 타고 배멀미가 있는 줄 알게 됐다. 병원선은 같은 항구에 정박하는 다른 배들과 비교하면 작은 배는 아니다. 규모는 150톤에 38m 길이로, 2개의 엔진으로 총 4,000마력을 내는데 주변에 다른 배가 지나가면 그 물결로 인해 약간 흔들린다. 그래서 배 안에 있어도 옆에 다른 배가 지나갔는지 알 수 있다. 놀러갈 때 아니면 보통 바다를 볼 일도 거의 없어서 배를 타는 게 처음에

는 어색했다. 지금은 익숙해지고 관심이 많아졌다. 게임 닉네임을 지을 때도 pirate, matroos, seaman 같은 단어를 넣기도 한다. 배를 타는 일을 직업으로 하는 사람들이 가지는 이미지와 비슷해지려고 만화에서만 보던 해적처럼 수염을 기른 적도 있었다.

배에는 총 18명이 탑승하는데 각과 공중보건의 및 간호사를 포함한 의료직 9명과 선박직 9명이 타게 된다. 주방장은 요리를 정말 잘한다. 병원선을 고르기 전에 들은 병원선 장점 중에서도 밥이 맛있다는 얘기가 있었다. 병원선에 매달 식비를 내고 아침과 점심을 먹는데 아침을 준다는 것도 정말 좋다. 아침밥을 이렇게 잘 챙겨먹는 공보의는 병원선이 유일할 것 같다는 생각이 든다. 대신 아침밥을 먹기 위해 일반 보건소보다 출근이 빠르다.

환자들이 병원선 오는 방법



처음 병원선에 왔을 때는 병원선을 섬의 항구에 완전히 붙여서 정박하고 환자들이 배로 오는 줄 알았는데 아니었다. 병원선은 섬 가까이만 가서 닻을 내리고 정박한다. 그리고 병원선 뒤쪽에 작은 모터보트가 있는데, 이 보트를 내려서 섬과 배를 왕복하며 환자들을 실어나른다.

모터보트에서 배로 옮겨 타고 내릴 때 배가 흔들려 다소 위험하다. 보트가 본선의 측면에 밀착하게 로프로 당기고 낮은 보트에서 높은 본선으로 올라갈 수 있도록 손도 잡아주는데 이 과정이 특히 위험하기 때문에 동행하는 선박직의 역할이 정말 중요하다. 병원선에 오다가 다치는 난감한 일이 일어나지 않도록 해준다. 초반에 부주의하게 타다가 살짝 스쳤다고 생각한 부위가 나중에는 멍들어 있었는데, 타고 내릴 때 체중이 실리다 보니 조금만 부딪혀도 위험하다.

치과 진료실

넓지는 않지만 기본적인 환경은 갖춘 곳이다. 유니트체어는 1대가 있고 바로 옆에 오토클레이브, 구내방사선 촬영장비가 있다. 배가 심하게 흔들릴 때를 대비해서 이동 중에는 유니트체어와 진료카트 촬영장비를 전부 결박해 둔다. 이곳으로 방송 촬영하러 오는 사람들도 갖가지 장비를 묶어둔 모습을 항상 찍어간다고 했다.



보통 어떤 진료를 하나

치과는 레진수복, 발치, 스케일링, 큐렛 위주이다. 병원선은 한 달에 한 번씩 정해진 섬에 가는데 일정이 바뀌기도 하고 갑자기 통증이 더 심해졌을 때 갈 수 있는 병원이 없는 섬도 있어서 위험한 진료는 육지를 내원하도록 권유한다. 병원선 안에서 다루기 어려운 케이스나 만성적인 병으로 인해 응급한 상황이 생길 수 있는 가능성이 있는 경우는 안전하게 육지에서 진료받도록 권유한다. 처음에는 배의 미세한 흔들림에도 핸드피스 끝이 같이 움직이는 것 같아 매우 신경이 쓰였다. 또한 원래 배는 흔들리는 공간이다 보니 배가 안 움직여도 가끔씩 움직이는 듯한 느낌이 받는다. 어색하기도 하고 적응도 안돼서 어떤 환자를 봐도 시간이 정말 오래 걸렸다.

요즘에는 이런 리듬감에 익숙해져서 큰 지장을 받지 않는다. 이동 중이 아닐 때는 거의 흔들리지 않고 조금 흔들린다고 해도 주기가 길고 느리다. 좌우로 기울어지는 리듬에 익숙해지고 레스트를 잘 준다면 육지에서 진료할 때와 큰 차이는 없다. 의과, 한의과에서는 만성질환 환자가 대다수다. 병원선 드라마에서는 의과 여의사가 타는 내용이 나오는데 전국 병원선은 공중보건외만 오기 때문에 남자밖에 없고, 외과적인 수술을 할 가능성도 낮다. 병원선 약국은 모든 과의 약을 관리하다 보니 종류가 엄청 많다. 의과가 바쁠 때 약국도 같이 바쁘기 때문에 간호사들은 과를 가리지 않고 비는 시간이 있으면 서로 돕는다.

등대 색깔

바다에 관해 몰랐던 것들을 알게 되기도 한다. 예전에는 등대가 빨간색이거나 초록색이면 색깔이 멋지다고만 생각했는데 알고 보니 색깔마다 의미가 있다. 입항할 때 항구입구의 좌측에는 흰색, 녹색 등대가 있고 우측에는 빨간색 등대가 있다. 배가 항구로 들어올 때는 색깔을 보고 그 사이로 들어오게 된다.



바람이 심한 날

오전에는 바람이 전혀 없다가 오후에 바람이 정말 심한 날이 있었는데 배가 너무 흔들렸다. 배가 항구에 정박하고 퇴근할 시간인데도 공보의 셋 다 일어나지도, 위층으로 올라가자 말도 하지 못하고 한동안 누워있었던 적도 있었다. 그 동안 좀 흔들려도 크게 멀미한 적이 없어서 배멀미 없이 잘 버틴다고 생각했는데, 이런 경험이 맛보기에 불과했었다는 걸 그때 알았다. 이날은 제대로 배멀미를 경험한 날이었다. 어떤 날은 물건이 쏟아지는 소리, 뭔가 굴러다니는 소리, 문이 열렸다 닫히는 소리, 배 옆면에 파도가 부딪히는 소리까지 더해져 멀미를 극대화시키기도 한다. 좀비(?)가 돼 올라가보면 이미 정리가 끝나있는데 이런 상황에서 금방 정리하는 직원들을 보면 정말 존경스럽다. 보통 풍랑주의보가 뜨면 배가 출항하지 않지만, 먼 바다와 가까운 바다에 따라 주의보가 달리 내려져, 먼 바다만 풍랑주의보인 경우 가까운 섬은 정상 출항하게 된다. 배가 출항하는지의 여부는 일기예보와 같은 시스템에 의해 결정된다.

육지를 가기 어려운 환자...

진료를 하면서 안타까운 점 중의 하나는 육지로 나가기 어려운 환자를 보는 경우다. 병원선에서 하는 진료 범위가 한정되어 있기 때문에 육지로 가야 하는 환자임에도 쉽게 육지로 나가기 어려운 경우가 있다. 섬 주민 중 조개, 굴을 따는 일을 하는 이들이 많다. 만약 진료 등으로 육지에 나가게 되면 그 날의 수입이 줄기 때문에 육지에 가야 하는 병임에도 안나가고 계속 버티는 이들도 있다. 육지에 나가서 진료를 받아야 한다고 말씀드려도 굴 따러 가야 해서 시간이 없다고 하는 이들을 볼 때마다 안타깝다. 오래 전 차트에 fistula로 적혀있던 부위를 방치시켜줬다가 악화된 경우도 봤는데, 이런 이들에게는 정말 어떻게 말해야 바로 육지로 진료를 받으러 가게 될까 고민하게 된다. 꼭 나가서 진료를 받으라고 해도 계속 나가지 않을 것 같아 진료 후에도 대기실까지 따라가서 다시 말하게 된다. 환자들이 대부분 연세가 많고 통증이 없다면 치과에 오지 않는다. 때문에 주기적으로 치과에 방문하도록 권하는데 매달 스케일링을 받으러 오는 이도 있었다. 안오는 것보다는 좋은 것 같아 올 때마다 할 수 있는걸 찾아보게 된다.



Last...

정해진 일정에 따라 섬에 가게 되면 각 섬을 한 해 12번 방문하게 된다. 병원선에 오는 환자들은 거의 일정해서 자주 오는 환자들은 몇 번 지나지 않아 익숙하게 된다. 얼마 전에 본 것 같은 환자가 다시 오면 한 달이 정말 빠르게 지나갔다는 느낌이 든다. 병원선을 정말 기다렸다는 말을 하는 환자들을 보면 건강을 병원선에 의지하고 있는 정도가 작지 않다는 것이 느껴진다. 고맙다는 말을 들을 때마다 그 정도 칭찬을 들어도 관심을 정도로 잘 진료하고 있는지, 능력 부족으로 기다린 만큼 해주지는 못했는지 반성하게 된다. 이들에게는 한 달에 한 번 오는 병원선이기 때문에 그만큼 기다렸을 것이고, 반가워하는 환자들을 볼 때마다 남은 기간 더 열심히 해야겠다는 생각이 든다.

레진 보험화에 대해 우리가 알아야 할 것들

글 | 정기홍
사진 | 서울시치과의사회
보험이사

드디어 레진 보험 시행!

많은 논의와 진통 끝에 드디어 광중합형 복합레진 충전치료에도 건강보험이 적용됐다. 아직은 사업초반이라 수가나 활용 방안에 대해 혼동되는 부분들이 있는 것 같다. 치과의사와 환자 모두 행복할 수 있는 레진의 보험시대가 이제 막 눈 앞에 펼쳐지고 있다. 자세히 알아보도록 하자.



보험 레진은?

- 시작 : 2019년 1월 1일
- 대상 : 만 12세 이하 모든 영구치 (유치는 해당 없음)
- 적용증 : 치아 우식증 (우식증 상병명 필수)
- 본인부담금 : 30%

- 아직 전체 연령은 아니고 만 12세 이하를 대상으로 한다. 대략 초등학생이 해당된다.
- 구치뿐만 아니라 소구치와 전치도 포함한다. 전치와 구치의 보험수가 차이는 없다. 전치의 레진 치료가 조금 더 난이도가 있는 게 사실이지만 수가는 동일하다.
- 치아 우식증만 대상으로 보험이 적용된다. 파절된 치아나 미용을 위한 레진 치료는 보험 적용이 안되고 비보험으로 진행해야 한다.
- 환자 본인부담금은 다른 보험진료와 같이 30%를 적용한다. 대략 8만원 정도인 1면 레진 진료비일 경우 환자의 부담금은 2만5,000원 선이다.

수가의 구성

분류번호	코드	분류	점수	수가 (의원급)
차-13		광중합형 복합레진 충전 Light Curing Composite Resin Restoration 주: 접착전처치 및 약제, 재료비용과 러버댐장착, 즉일충전처치, 충전물연마, 충전재료 비용은 소정점수에 포함되므로 별도 산정하지 아니한다.		
	U0239	(1) 1면	631.85	61,620원
	U0240	(2) 2면	684.15	66,720원
	U0241	(3) 3면 이상	736.45	71,820원

	초진료+치근단+침윤마취 포함 시	초진료+파노라마+하악전달마취 포함 시
1면	81,790원	94,210원
2면	86,890원	99,310원
3면 이상	91,990원	104,410원

- * 재 치료기간은 정하지 않고 사례별 심사하기로 함.
- * 6개월 후 소요재정 대비 지출규모, 실태조사, 청구경향 등을 모니터링하기로 하여 필요 시 수가 재조정하기로 함.

- 거두절미하고 레진의 수가만을 본다면 6만원~7만원 사이로 결정됐다.
- 하지만 비보험 레진을 치과의원에서 시행한다고 가정했을 때, 초진진찰료, 치근단방사선, 마취료 등은 청구할 수 없었을 테니 모두 합해 8만원~9만원으로 이해하는 것도 틀린 말은 아니다.
- 사전 조사를 통해 알려진 평균적인 비보험 레진 치료비용(최빈값)이 10만원이었음을 감안했을 때 치과의원 입장에서 약간 수가가 하락했다는 느낌을 받게 마련이다.
- 하지만 환자들의 비용 부담은 2만5,000원~3만원 정도로, 10만원과 비교하면 1/4 수준으로 감소했다.
- 더욱이 한 번의 내원으로 4개 정도 레진 치료를 시행한다고 했을 때는 초·재진비, 방사선, 마취료 등이 합산되므로 개당 치료비용이 2만원 정도까지 내려가게 된다.



※ 치과에서 보험청구 시 주의사항

- 치아우식증 상병만 적용 가능 (K02.0~K02.9)
- 러버댐, 즉일충전치료, 충전물언마, 재료비용이 포함되어 있어서 따로 청구가 불가능
- 보험청구 시 와동급수와 면수를 특정내역에 표기하여야 함 (청구 프로그램에서 쉽게 입력이 가능하다)
- 치수절단, 당일발수근충, 근관충전 후 당일에 실시한 경우 별도산정 (단 치아우식증으로 인한 치수염일 것, 치아우식증 상병명 필수)
- 동일치아 2면 이상을 각각 다른 날에 실시하여도 면수를 합산하여 1회만 산정 다만 광중합형 복합레진 충전 이후 새로운 우식증이 발생한 경우 추가 산정 가능
- 교합면 실런트 + 교합면이 아닌 부위 광중합형 복합레진 충전 청구 가능 (단 처치 순번 다르게)

수가는 어떻게 결정됐을까?

언제나 그렇듯 정부와의 협상은 쉽지 않다. 갈수록 심해지는 건강보험의 재정압박을 전면에 내세우고 협상을 진행하기 때문. 대한치과의사협회, 대한치과보존학회, 대한소아치과학회 등 치과계 유관단체에서 많은 준비를 했지만, 이번에도 일방통행에 가까운 정부의 태도로 협상에 어려움이 많았다고 한다. 물론 치과의사 입장에서 다소 아쉬움이 남는 것도 사실이지만, 우식치료의 제일 많은 부분을 차지하는 광중합형 복합레진 치료가 보험이 됐다는 점에서 이번 정책이 시사하는 바는 상당하다. 이번 보험으로 치과계와 국민이 더욱 가까워지는 계기가 되길 바란다.

앞으로의 전망

- 수가가 변경될 수 있다.**
 - 경과기간 관찰 후 오를 수도 있고 반대로 떨어질 수도 있다.
 - 하지만 수가가 한번 정해지면 바뀌기 어려운 것도 사실이다.
 - 그리고 또 한 가지, 보험 비용은 해마다 2~3% 정도씩 꾸준히 오른다(환산지수 상승분).
- 적용 나이가 확대될 수 있다.**
 - 보험 임플란트가 75세에서 65세까지 연령제한이 낮아졌던 것처럼, 현재 만 12세 이하로 제한된 보험 레진이 더 높은 연령층으로 확대될 가능성이 있다.
 - 보험 적용 효과성을 검증해 다른 연령으로 확대하는 방안을 검토 중인 만큼 기다려 볼 필요가 있다.
- 재실시에 대한 고시가 나올 수도 있다.**
 - '재 치료기간은 정하지 않고 사례별 심사하기로 함'이라고 돼 있지만, 치면열구전색술 같은 경우 2년내 재실시할 경우 행위수가를 받을 수 없게 돼 있다.
 - 치과 현장에서 재실시 청구가 자주 반복된다면 심평원이 칼자루에서 칼을 빼 들을지도 모를 일이다.

레진 보험급여화는 이제 시작이다.

레진은 치과 충전치료에서 가장 많이 사용하는 치료방법이다(2012년 국민구강건강실태조사 영구치 처치율 : 레진 82.2%). 아직까지 만 12세 이하 한정인긴 하지만, 어쨌든 가장 기본적인 우식치료가 보험화 됐다는 얘기가. 치과의사와 국민 모두 관심을 가지고 치과의 지속적인 비보험의 보험화를 바라보고 있다. 기대했던 수가에 못 미칠 수는 있지만 덕분에 국민의 부담은 더 낮아졌다. 그리고 치과의 접근성은 더 높아졌다. "대한민국의 미래인 다음 세대의 구강건강을 위한 대승적 차원에서의 결실"이라는 대한치과의사협회의 말처럼, 이번 레진 보험화가 치과와 국민 모두가 win-win할 수 있는 기회가 되기를 바란다.



치과용 레진 재료 - 컴포짓 레진 (특정 상품과 관련이 없음)



치과용 레진 재료 - 본딩제 (특정 상품과 관련이 없음)



구치부 레진 치료



전치부 레진치료

FOR A DAY TRIP

대구 근대골목의 여행

글 | 김덕
사진 | 편집위원



「대구」 술병

따르릉~
9시 KTX를 타기 위해 알람을 맞춰 평소보다 한 시간 여나 이른 시간에 일어났다.
예전 같으면 불가능했을 대구 당일치기 투어, 교통의 발달로 정말 좋은 세상이 되었음을 몸소 느끼는 중이다.
대구는 늘 고향, 부산을 갈 때 거쳐 지나가는 도시 중 하나였지만, 오늘은 목적지다.
대구는 조선시대 경상도 감영의 소재지로 오랫동안 영남의 중심도시로 발전해 왔다. 개항기 이후 1899년 달성학교(達城學校)를 시작으로 초등교육기관이 생기고 계성학교(啓聖學校), 신명학교(信明學校) 등 여러 근대적 중등교육기관이 생겨 일찍이 교육·문화도시의 면모를 갖추게 되었다. 뿐만 아니라 개항기 시절 대도시였던 대구는 조선의 선교와 근대화를 목적으로 선교사들이 들어온 까닭에 오래된 성당, 교회 등 선교사와 관련된 유적 등이 많았다.
다행히 한국전쟁 당시 낙동강 방어전선 안쪽에 대구가 위치한 관계로 이러한 근대 유물·유적들이 전쟁의 화마로부터 벗어나 큰 손상 없이 지금까지 잘 보존되고 있다. 한때 과거의 중심이었던 대구 중구의 구시가지는 산업화 이후의 도시 팽창에 따라 활기를 잃었으나 근대화의 유적이 고스란히 보존된 덕분에 최근에 새로운 관광지로 다시 주목받고 있다. 대구 근대골목은 경상감영달성길, 근대문화골목, 패션한방길, 삼덕봉산문화길, 남산 100년 향수길 등 총 다섯 개의 코스로 구성되어 있다. 이번 여행에서는 그중 방문객에게 가장 좋은 반응을 얻고 있는 제2코스 근대문화골목을 중심으로 제1코스 일부와 김광석 길을 소개하고자 한다.



▲ 청라언덕 노래비
▶ 담쟁이 넝쿨이 휘감고 있는 벽돌집

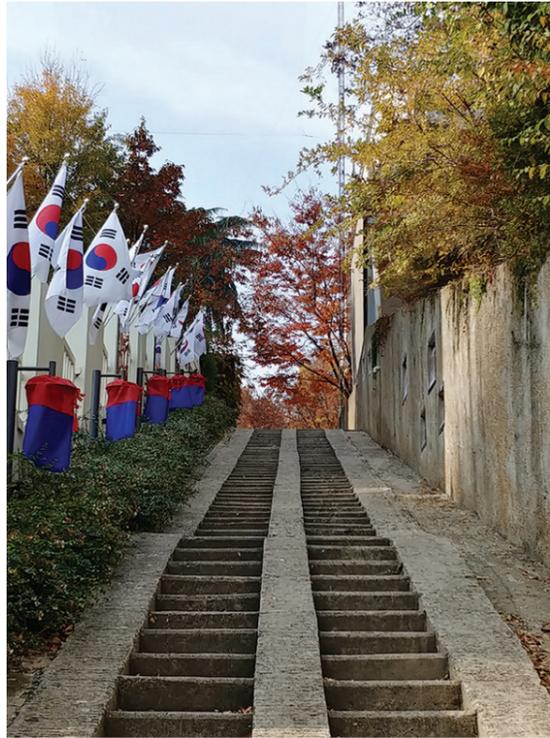
동대구역에 도착하면 지하철을 타고 반월당역에 내려 관광을 시작할 수도 있지만, 반월당역이 코스의 중간지점이라 차라리 신세계백화점 앞에서 909번 버스를 타고 엘디스리조트 호텔 앞에 내려 청라언덕부터 관광을 시작하는 것을 추천한다.
청라언덕은 옛 달성토성을 중심으로 동쪽에 있어 동산이라 불리었는데, 100여 년 전 미국에서 온 선교사들의 더위를 피하고자 심은 담쟁이 넝쿨이 벽돌집을 휘감아 온통 푸른빛을 띠면서 청라(푸른 담쟁이)언덕이라 부르게 되었다. 특히 박태준 선생이 계성학교를 다니던 시절 인근 신명학교에 다니던 짝사랑한 여학생 얘기를 듣고 이은상 선생이 쓴 시에 박태준 선생이 직접 곡을 붙여 1922년에 만든 '동무생각'이란 노래를 통해 우리에게 한층 더 익숙하다.
이 언덕 위에 지금도 남아있는 과거 선교사의 세 주택은 각각 선교박물관(스위츠 주택, 대구시 유형문화재 제24호), 의료박물관(챔니스 주택, 대구시 유형문화재 제25호), 교육역사박물관(블레이어 주택, 대구시 유형문화재 제26호)으로 사용되며 100여 년에 걸친 대구지역의 선교·의료·교육의 역사를 고스란히 보여주는 귀중한 자료들을 전시하고 있다.
뿐만 아니라 1899년 이곳 동산에 세워진 영남 지방 최초의 서양식 진료소인 제중원(濟衆院)은 동산기독병원(東山基督病院)을 거쳐 현재의 계명대학교 동산의료원으로 거듭났다.



QR코드를 찍으면
'동무생각'을 감상하실 수
있습니다.

연탄가스 증독 치료를 위해 쓰였던 고압산소치료기를
기념물로 보존해 놓은 옛 제중원 터





청라언덕에서 계산성당으로 내려가는 3·1만세운동 길



계산성당



제일교회

청라언덕에서 계산성당 쪽으로 내려가는 계단이 '3·1 만세운동 길'이다. 이 길은 1919년 3월 8일 인근의 계성학교, 신명학교 학생들이 일본 경찰의 눈을 피해 만세운동 집결지인 옛 서문시장으로 가는 길목이었다. 3·1 운동의 정신을 후세에 기리고자 길이 이름이 지어졌으며, 이후 90개의 계단이 만들어져 '90계단'이라 불리기도 한다.

계산성당은 1886년 대구지역 선교 활동을 위해 부임한 로베르 신부가 지금의 계산동 성당 부지를 매입하면서 건립되기 시작하였다. 하지만 1899년 한국식의 목조 십자형 건물을 지었으나 40여일 만에 화재로 모두 소실되었다. 그 후 재건축에 착수하여 공사를 시작한 지 3년 만인 1902년에 로마네스크 양식의 아름다운 성당이 완성되었다. 이 건물은 영남 지역에서 유일하게 남아있는 1900년대 초기의 건축물이다. 현재 천주교 대구대교구 대구교의 주교좌성당이다.

성당을 나와 좌측으로 100여m를 가다보면 골목길 안쪽에 위치한 이상화와 서상돈의 고택을 볼 수 있다. 두 집은 도심의 재개발로 인해 철거될 위기에 있었으나, 시민들의 노력과 후원으로 보존되어 지금까지 유지되고 있다.

이상화 고택은 '빼앗긴 들에도 봄은 오는가'로 유명한 항일시인 이상화가 말년에 살았던 집이다. 건강악화로 1943년 사망하기

계산성당은 1886년 건립을 시작하여 1899년 한국식 목조 십자형 건물로 지어졌으나 40여일 만에 화재로 모두 소실되고 그 후 3년에 걸친 재건축 공사로 1902년 로마네스크 양식의 아름다운 성당으로 완성되었다.

직전까지 예술혼을 불태우며 작품활동을 했지만, 이상화의 시가 조선인에게 항일의 영향을 미칠 것을 우려한 일제가 원고를 모두 압수해 생전에 시집 하나 발간하지 못했던 안타까운 시인으로 남게 되었다. 마당 한편에는 대표작 '빼앗긴 들에도 봄은 오는가'와 '역천'의 시비가 나란히 세워져 있어 오가는 이로 하여금 발걸음을 멈추게 한다.

이상화 고택을 나오면 바로 앞에 국채보상운동을 통하여 국권회복을 꿈꿨던 대구 출신의 민족 자산가 서상돈 선생의 고택이 있다. 서상돈 선생은 대한제국이 일본에게 진 빚 1,300만원을 갚지 못하면 국권을 상실한다고 생각하여 국채보상운동을 발의하였다. 이 운동은 초기에는 전국적인 운동으로 확산되었으나 일제의 방해로 결실을 맺지 못하고 끝나고 말았다. 하지



만 국권 회복을 위해 힘썼던 그의 노력은 국민을 단결시킨 자발적 사회운동의 모범으로 애국심과 항일정신을 고취시켰다는 점에서 역사적 의미가 크다 하겠다. 뽕나무 골목과 교남 YMCA를 지나면 제일교회를 만날 수 있다. 제일교회는 1893년 미국 북장로교에 의해 경북지방에 처음으로 생긴 개신교 교회로 처음 이름은 남성정교회였다. 1933년에 붉은색 벽돌로 직사각형 모양의 교회당이 새로 지어지며 이름을 제일교회로 바꾸었고, 1937년 중앙현관 오른쪽에 종탑이 세워져 현재의 모습을 하게 됐다.



이상화 고택



서상돈 고택

빼앗긴 들에도 봄은 오는가

시인 이상화

지금은 남의 땅 빼앗긴 들에도 봄은 오는가?

나는 온몸에 햇살을 받고
푸른 하늘 푸른 들이 맞붙은 곳으로
가르마 같은 논길을 따라 꿈 속을 가듯 걸어만 간다.

입술을 다문 하늘아, 들어,
내 맘에는 내 혼자 온 것 같지를 앓구나!
네가 끌었느냐, 누가 부르더냐, 답답워라, 말을 해 다오.

바람은 내 귀에 속삭이며
한 자옥도 쟁지 마라, 옷자락을 흔들고,
종다리는 울타리 너머 아씨같이 구름 뒤에서 반갑다 웃네.

고맙게 잘 자란 보리밭아,
간밤 자정이 넘어 내리던 고운 비로
너는 삼단 같은 머리털을 감았구나, 내 머리조차 가뻐나다.

혼자라도 가쁘게나 가자.
마른 눈을 안고 도는 착한 도랑이
젖먹이 달래는 노래를 하고, 제 혼자 어깨춤만 추고 가네.

나비 제비야 깎치지 마라.
맨드라미 들마꽃에도 인사를 해야지.
아주까리 기름을 바른 이가 지심 매던 그 들이라 다 보고 싶다.

내 손에 호미를 쥐어 다오.
살진 쫓가슴과 같은 부드러운 이 흙을
밭목이 시도록 밟아도 보고, 좋은 탐초차 흘리고 싶다.

강가에 나온 아이와 같이,
짚도 모르고 끌도 없이 닫는 내 혼자
무엇을 찾느냐, 어디로 가느냐, 웃어웁다, 답을 하려무나.

나는 온몸에 꽃대를 띠고,
푸른 옷을 푸른 설움이 어우러진 사이로
다리를 절며 하루를 걷는다. 아마도 봄 신령이 지뻐나 보다.

그러나, 지금은 들을 빼앗겨 봄조차 빼앗기겠네.



근대화 거리 골목투어 2코스 약도

과거 선교사들이 이 교회를 중심으로 근대적 의료(제중원) 및 교육(계성학교, 신명학교 등) 등을 전파했던 역사적 의미를 지닌 곳이다.

약령시장을 지나 대구 화교협회와 화교 소학교까지가 2코스의 끝이나 국채보상로 길 건너 중부경찰서 앞의 대구 근대역사관과 경상감영공원까지 한꺼번에 쪽 둘러보기를 추천한다.

대구 근대역사관은 1932년 일제 강점기 때 조선에 대한 금융지배와 식민지 수탈의 상징으로 악명이 높았던 옛 조선식산은행 대구지점으로 건립된 서양 풍의 건물로, 해방 후 한국산업은행 대구지점을 거쳐 2011년 근대역사관으로 개관하였다. 1층 상설전시실과 2층 기획전시실, 체험학습실, 문화강좌실 등을 갖추고 있다. 역사관은 19세기 후반에서 20세기 초 대구지역의 생활, 풍습, 교육, 문화 등을 모형과 전시물, 영상 등으로 실감나게 전해준다.



대구근대역사관



▲ 따로국밥
▼ 매운갈비찜과 찌개



대구감영공원 내에 위치한 선화당에서 즐거운 치과생활 편집위원들과 함께



김광석 거리의 조형물



QR코드를 찍으면 '서른즈음에'를 감상하실 수 있습니다.

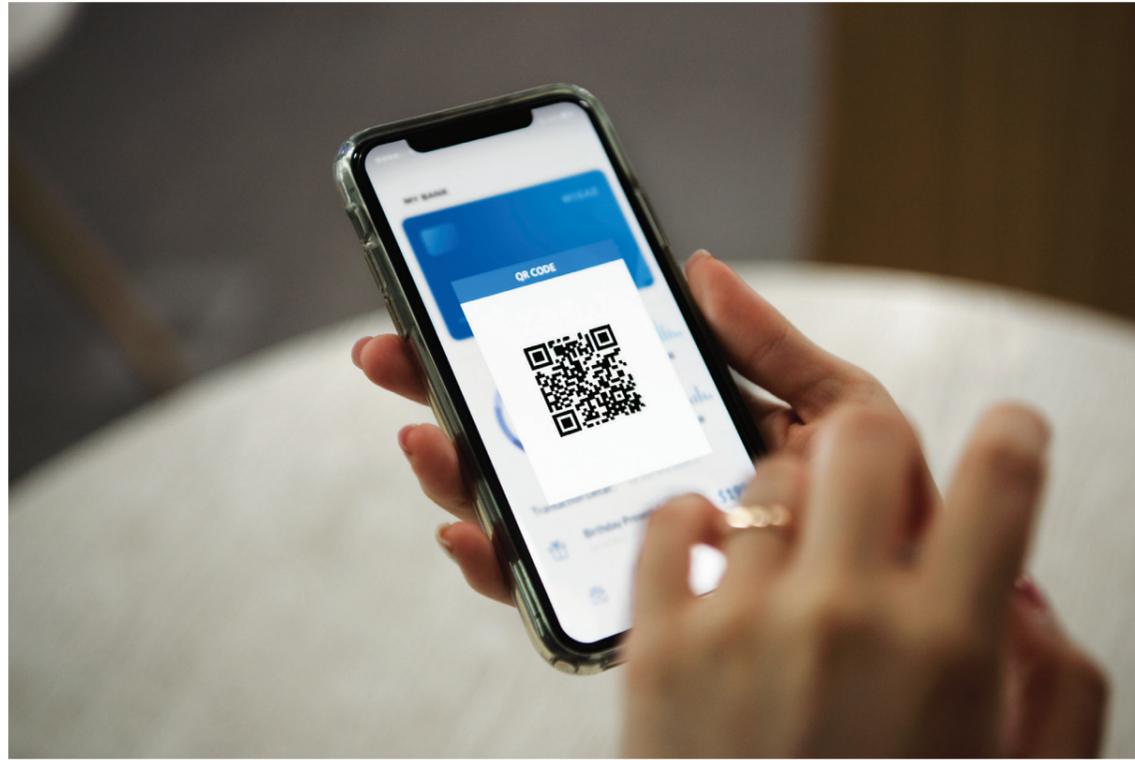
역사관을 나오면 바로 오른쪽에 경상감영공원이 위치해 있는데 조선 선조 때 경상감영이 설치된 곳으로, 1910년부터 1965년까지 경상북도 도청사가 소재하기도 했다. 경상북도청이 이전된 후인 1970년 옛 건물을 중심으로 공원 정문과 분수, 산책로 등을 보완하여 중앙공원이라는 이름으로 최초 개장하였다. 이후 1997년 경관을 해치는 담장을 허물고 공원 전체를 새로이 단장하고, 공원 내에 보존되어 있는 조선시대의 건축물 등을 역사문화 교육의 장소로 활용하게 되며 공원 명칭을 경상감영공원으로 변경하게 되었다. 현재 공원 내에는 경상도 관찰사의 집무실인 선화당과 처소로 사용한 징청각, 그리고 관찰사의 치적이 담긴 선정비 등 대구의 역사와 관련된 문화유산이 존재한다.

마지막 코스인 김광석 길

사실 이 곳을 소개해야 하나 하는 개인적 고민을 하기도 했다. 김광석은 1964년 대구 방천시장에서 태어났지만 다섯 살 때 서울 창신동으로 이사와 1996년 서른셋의 나이로 급사하기까지 이곳과의 인연은 없다.

2010년 11월 그가 태어난 방천시장 인근 신천 독방길에 그를 기리는 '김광석 다시 그리기 길'이 조성되어 350m의 길에 김광석의 삶과 노래를 주제로 다양한 벽화와 작품들이 들어서 많은 사람들이 찾는 명소가 되었는데, 나는 잘 포장된 이미지를 이용한 먹자골목이란 생각을 떨쳐 버릴 수가 없다. 2007년, 그가 부른 노래 중 하나인 '서른 즈음에'가 음악 평론가들에게서 최고의 노랫말로 선정되기도 하였다.

촉촉이 가을비 내리는 저녁, 동인동 골목에서 매운갈비찜에 소주 한 잔을 기울이며, 대구 당일치기 투어를 마무리했다. 🍷



World In Your Hand

SMART PHONE



출처: Pinterest

스마트폰 등장 이래 휴대전화 하나가 '손 안의 작은 세상'이 되었다. 1992년 IBM의 사이먼이 세계 최초로 스마트폰을 출시한 이후 사용자는 하루가 다르게 증가하고 있다. 2007년 애플사가 새로운 운영체제와 전면부 터치스크린이 탑재된 혁신적 핸드폰인 오리지널 아이폰(1세대)을 출시하면서 휴대전화의 혁명이 시작되었다. 2009년 한국 시장에 애플사의 아이폰 3G가 들어오고 삼성이 이듬해 6월 갤럭시S를 출시하면서 한국 역시 본격적인 스마트폰 시대를 열었다. 스마트폰 사용자는 2018년도 기준 전세계 30억 명을 돌파했다고 전해지며 다가오는 2021년이면 38억 명을 넘어설 예정이다. 한국의 스마트폰 사용인구가 4천만 명이 넘는다고 하니 과연 "1인 1스마트폰 시대"라 할 수 있다. 알고 있다시피 스마트폰의 기능은 전화나 문자 메시지는 물론, 웹 서핑, 게임, 동영상 감상, 문서 열람 및 작성, 상품 구매 및 모바일 결제 등 말 그대로 없어지면 '멘붕'되는 모든 것을 갖추고 있다. 2019년 5G(5세대 이동통신) 시대가 본격적으로 열림에 따라 2020년에는 5G 스마트폰 2천만 대 이상의 대형 시장이 될 전망이다.



사진출처: 구글이미지



2007년 출시된 1세대 아이폰과 2019년 아이폰X

2010년 출시된 1세대 갤럭시 S1과 2019년 갤럭시 S9

스마트폰을 더욱 유용하게! 애플리케이션



애플의 스마트폰 혁명은 단순히 통화라는 개념에서 벗어나 음악을 듣기도, TV를 시청하기도 하고, 정보를 검색하는 등 다양한 용도로 쓰이는 '손 안의 컴'으로 진화할 수 있었던 일등 공신은 바로 '애플리케이션'이다. 스마트폰을 더욱 유용하게 만들어주는 애플리케이션은 간단하게 '어플' 또는 '앱'이라고 불린다. 스마트폰과 함께 개발된 이 '앱'들은 기하급수적으로 증가해 기능적인 측면뿐만 아니라 우리의 일상 생활을 더욱 편리하게 하고 있다. '앱'이라 불리는 이 친구를 만나려면 갤럭시와 같은 안드로이드 운영체제 스마트폰은 구글 '플레이스토어 Play store'와 '원스토어 One store' 등에서, 애플사의 아이폰인 경우 '앱스토어 App Store'와 먼저 친해져야 한다. 물론 시중에 스마트폰 관련 책도 많고 웹 서치만 몇 번 해보면 유용한 앱들이 주루룩 쏟아지지만 여기에서는 세대별, 기능별 유용한 앱을 몇 가지 소개해 내 손안의 작은 세상을 좀더 편하게 돌아다니게 하고자 한다.



스피치 노트 Speech Notes

"내 말을 받아 써준대~"

음성을 텍스트 즉, 글자로 바꿔주는 앱이다. 타이핑 속도가 느리거나 오타가 나기 쉬운 장문을 폰에서 쓸 때는 이 앱을 적극 활용해보자. 플레이스토어에서 '스피치 노트' 검색, 설치하고 나면 화면 아래쪽에 황색의 마이크가 보일 것이다. 마이크를 누른 상태에서 말을 하면 화면에 바로 내가 말한 내용이 텍스트로 펼쳐진다. 키보드로 입력할 수도 있고 내용을 저장할 수도 있으니 문자메시지나 지인들과의 카카오톡, SNS로 바로 공유해보자. 약 100여 개의 언어로 설정이 가능하니 당신이 시니어가 아니더라도 매우 유용한 앱이 될 것이다.

Tip IOS(애플) 유저라면 앱스토어에서 'Speechy Lite'로 대체해서 검색하면 된다.



"꽃이 한창 예뻐 보일 나이지"

꽃 이름이 뭐까? 싶을 때는 '모야모'를 클릭하자

식물천사, 꽃천사라는 애칭을 가진 식물이름을 알려주는 앱 '모야모'는 산과 들, 강 등 자연을 벗삼아 건강을 유지하는 분들에게 유용한 앱이다. 한창 꽃이며 식물이 좋아질 나인데 그때마다 모르는 식물들을 접하면 궁금하기 짝이 없다. '모야모' 앱을 설치하고 사진을 찍어서 올리면 해당 전문가들이 신속하게 이름부터 식물의 별명, 꽃말, 전설, 약효, 공기정화기능, 키우는 요령 등 유용한 정보를 신속하게 올려 준다. 시니어 뿐만 아니라 식물에 관심 많은 일반인이나 전문 원예업 종사자들에게도 유용하다.



허허~ 휴대폰이 어디갔지?
"내 휴대폰을 찾아 줘~ 짹짹"
박수로 폰 찾기

휴대폰을 손에 쥐고도 찾아 본적 있을 것이다. 나이가 들면서 건강증도 심해지고 가장 빈번하게 사용하는 물건을 찾다가 시간을 허비하는 일이 점점 늘어난다. 그럴 때 필요한 것이 '박수로 폰 찾기' 앱이다. 집이나 자동차 등 가까운 장소에서 스마트폰을 찾지 못할 때 사용하면 좋다. 플레이스토어에서 '박수로 폰 찾기'를 검색, 설치하고 스마트폰 설정으로 들어가서 실행규칙을 '항상'으로 해두면 휴대폰이 꺼짐켜짐 상관없이 '빠르게 박수 세 번'이면 알람이 울려 쉽게 찾을 수 있다.



응급상황이 발생하면 어쩌지?
유용한 건강정보 앱 하나쯤은 꼭 설치해두자
'건강보험심사평가원 건강정보'

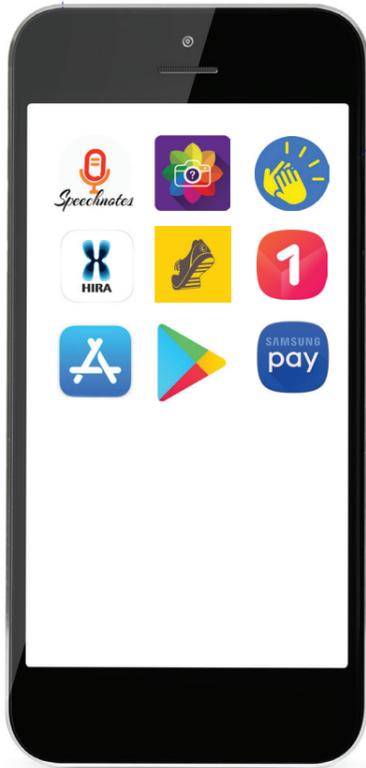
휴가철이나 명절, 아니면 평상시에 본인 혹은 가족에게 갑작스런 건강 이상이 생길 경우가 있다. 갑자기 닥치는 상황에 당황하기 마련이고 생소한 여행지나 늦은 시간에 병원을 찾으려면 막막함이 몰려온다. 그럴 때는 스마트폰에 '건강정보' 앱 하나만 설치해도 손쉽게 해결책을 찾을 수 있다. 플레이스토어/앱스토어에서 '건강정보' 검색, 설치하면 된다. '순쉬운 병원 찾기' 서비스는 실시간으로 내 위치에서 어느 정도 거리에 병원이 있는지 지도와 함께 제공한다. '순쉬운 약국찾기'의 경우 실시간 문을 연 가장 가까운 약국 정보와 소화제·해열제·진통제·파스 등 간단한 안전 상비의약품 판매처 정보까지 제공한다. 병원·약국 찾기 외에도 '내가 먹는 약 알아보기', '병원별 진료비 정보', '건강보험 적용여부', '요양병원 상세정보' 등 주로 찾는 의료정보를 쉽고 빠르게 검색할 수 있는 서비스를 제공할 수 있다.



돈도 벌고 건강도 챙기고
캐쉬워크_ 돈버는 만보기

걸으면 걸을수록 돈버는 앱이 있다면? 만보기형 잠금화면 '캐쉬워크'면 한번에 해결이 가능하다. 플레이스토어에서 이 앱을 검색해서 설치를 완료한 다음 열면 기본으로 잠금화면이 보이는데, 이 잠금화면에서 걷기를 하면 하루의 걸음 수, 소비 칼로리, 걸은 시간과 거리를 볼 수 있다. 각 제조사별 스마트폰의 기본 기능에도 헬스 앱(만보기 등)이 있지만 걷기도 하고 포인트 쌓는 재미까지 얻을 수 있으니 일석이조가 아닐 수 없다. 100걸음에 1캐시의 보석상자가 뜨면 이를 눌러 캐시를 적립하면 된다. 하루에 최대 100캐시 적립이 되기 때문에 하루 만보 걷기는 기본이다. 걸으면서 건강도 챙기고 보기만 해도 즐거운 보석상자 클릭으로 돈버는 기쁨도 누릴 수 있어 유용한 앱이다.

Useful Apps

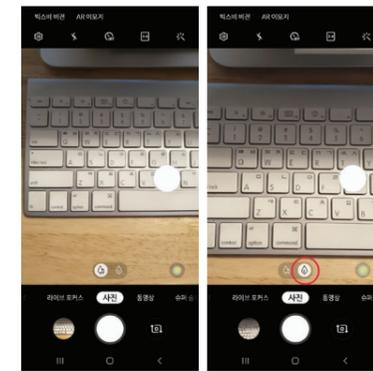


덧셈, 뺄셈은 가라
계산기 모드에서 스마트폰을 가로로 돌리면?
공학용 계산기로 변신! (모든 스마트폰의 숨겨진 기본 기능이기도 하다)



위기 상황이라면
전원버튼을
빠르게 3번!

'설정-유용한 기능-SOS메시지 보내기' 사용을 선택한 다음 수신자를 정해두면 긴급 메시지가 송출되는 기능



글씨가 너무 작아 잘 보이지 않는다면?
카메라 접사 기능을 적극 활용해보자.
카메라를 켜고 확대를 하면 돋보기가 된다는 사실.

내 손에 딱 맞는 키보드!

키보드 화면에서 설정(톱니바퀴) 클릭해서 '키보드 크기 및 구성'으로 들어가면 내 손에 맞춤 키보드로 설정할 수 있다.



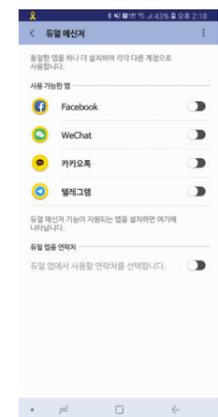
아는 사람만 알고 모르는 사람은 끝까지 모를 스마트폰 속 숨은 기능

빠르게 변화하는 시대만큼 스마트폰 역시 다양성은 커지고 속도는 더 빨라지고 있다. 그렇다면 당신의 스마트폰 활용도는 100%에 가까울까? 알면 더 유용한 스마트폰 자체에 숨은 기능과 세대별 필수 유용앱에 대해 알아보도록 하자.

*안드로이드폰 기준



손바닥을 짹 펴면 자동 타이머가 작동! 더욱 편하게 셀카를 찍자!
"더 예쁘게~ 아니면 나도 셀카 한 번 찍어보겠다고 팔을 한껏 뻗는 순간 산 지 얼마 되지 않은 100만원 짜리 내 폰이 땅바닥과 인사를 하네?" 셀카 모드에서 카메라를 향해 손바닥을 짹 펼쳐보자. 그러면 자동 타이머가 작동! 경쾌한 '찰칵'소리를 들을 수 있다.



듀얼메신저 기능

보통 메신저는 전화번호 회선 하나당 계정 하나만 허용되는데 하나의 스마트폰으로 2개의 SNS어플을 사용할 수 있는 기능이다. 단, 카카오톡의 경우 듀얼 메신저로 사용하기 위해서는 전화번호가 하나 더 있어야 가능하다는 점(세컨폰까지 사용하는 유저라면 꽤나 유용한 기능이다). 만약 사용중인 SNS 서비스에 부계정을 갖고 있다면 로그아웃, 계정 변환을 하는 번거로움 없이 하나의 스마트폰으로 앱 2개를 멀티로 사용할 수 있다. 현재 듀얼 메신저를 지원하는 앱은 카카오톡, 텔레그램, 위챗, 페이스북 메신저, 스카이프, QQ모바일, 라인, 스냅챗 등이다.



서울, 학생·아동치과주치의 대상자 확대

서울시 학생 및 아동치과주치의사업 대상자가 크게 늘어날 전망이다.

서울시 관계자에 따르면, 서울시 관내 4학년을 대상으로 하는 학생치과주치의사업의 수혜자는 총 6만1,941명으로 전체 4학년 학생의 93%에 달한다. 또한 저소득층을 위한 아동치과주치의사업 대상자 또한 1만1,000명 수준으로, 서울시 관내 지역아동센터 현원의 95% 수준이 될 것으로 나타났다. 전체 예산 총액은 29억1,764만원으로 책정됐으며, 서울시와 25개 자치구가 공동 부담한다.

서울시는 “예산은 전년대비 감소했으나, 이는 전산시스템 도입으로 인한 인건비가 줄어듦에 따른 것”이라며 “수혜자가 확대된 만큼 예산확대로 해석할 수 있다”고 설명했다. 지난해의 경우 학생치과주치의사업은 초등학교 4학년생의 75% 수준인 5만5,500명을 대상으로 진행됐었다. 실제로 2015년 2만1,347명에서 올해 6만1,941명까지 대상자는 눈에 띄게 증가했다.

특히 해당사업이 전국적으로 확대되는 양상도 띠고 있다. 경기도치과협회의 경우 총 49억원의 예산을 지원받아 오는 4월부터 학생치과주치의 사업을 본격 시작할 예정이다. 부산광역시도 2016년에 예산 1억원을 확보해 지역아동센터 아동 1,600명을 지원한 데 이어 2017년에는 예산을 4억원까지 늘려 아동 및 초등학교 4학년 9,000명에게 치과주치의 사업을 시행한 바 있다. 뿐만 아니라 인천 부평구 등 전국 지자체에서 지역아동센터 중심의 치과주치의 제도를 시작하려는 움직임이 일고 있다.



만12세이하 광중합형 레진치료 건강보험 적용

올해 1월 1일부터 대표적인 비보험 치과치료 중 하나였던 '광중합형 레진 충전 치료'가 건강보험 적용을 받는다. 이로써 환자 부담이 크게 줄고 치과 문턱이 낮아질 것으로 기대된다.

레진치료는 치아 색과 유사한 치아우식(충치) 치료 방식으로 환자 선호도가 높고 환자가 자주 접하게 되는 치료다. 대부분의 치과에서 물성이 좋은 광중합형 레진을 사용하기 때문에 이번 광중합형 레진 보험화로 환자들에게 실질적인 혜택이 될 전망이다. 이번 보험적용으로 인해 10만원 가량이던 본인부담금이 약 2만3,000원(1면, 치과의원 기준)으로 줄어들면서 환자 부담이 약 77% 낮아졌다. 치아우식은 치주병과 더불어 치아 발치의 2대 원인이며 12세 영구치 우식 경험자율은 54.6%에 달한다.

레진 보험화는 반길 일이지만, 나이 제한은 다소 아쉬운 부분이기도 하다. 서울시치과협회는 “2006년생의 경우 생일이 지나게 되면 보험적용이 되지 않으므로 필요 시 치료를 서두르는 것이 좋다”고 밝혔다. 예를 들어 생일이 2월 1일인 경우 1월 한달간은 보험적용을 받을 수 있지만 만 13세가 되는 2월 1일부터는 기존 비보험 수가를 적용받게 된다.

서울시치과협회 김윤관 홍보이사는 “보험수가가 관행 수가보다 다소 낮게 책정되면서 치과사들의 어려움이 없지는 않지만, 치과 문턱을 낮춘다는 측면이 있다”면서 “국민 구강 건강을 위해 광중합형 레진치료가 보험화된 것을 긍정적으로 평가한다”고 말했다.

2019 APDC·KDA·SIDEX 성공개최 '정조준'

대한치과의사협회가 주최하고, APDC 및 종합학술대회 조직위원회, 대한치의학회, 서울시치과사회 SIDEX 조직위원회가 주관하는 제41차 아시아태평양양치과사연맹총회·제54차 대한치과의사협회 종합학술대회·제16회 서울국제치과기자재전시회(이하 2019 APDC·KDA·SIDEX)가 오는 5월 8일부터 12일까지 5일간 서울 코엑스에서 개최된다. 'Future, Innovation, Together!'를 주제로 열리는 2019 APDC·KDA·SIDEX는 크게 APDC 총회, 치협 종합학술대회, 서울국제치과기자재 전시회로 구분돼 진행된다.

APDF/APRO(아시아태평양치과사연맹)는 FDI(세계치과사연맹)의 아태지역기구다. 1958년 가입한 우리나라는 2006년 파키스탄 총회에서 정관개정의 불합리성을 지적하고, 호주 뉴질랜드 일본과 함께 공동 탈퇴했다. 이후 비회원국 자격을 유지하던 우리나라는 2017년 APDF/APRO에서 정관개정을 실시하자 지난해 개최된 필리핀 총회에서 재가입하고 곧바로 2019년 APDC를 유치했다.

서울시치과사회에서 주관하는 SIDEX 서울국제치과기자재전시회 역시 역대 최대 규모가 확실히 된다. 올해 1,022개 부스를 기록한 SIDEX는 내년에는 전시장을 1층 B1 홀까지 확보해 1,200부스 이상이 될 전망이다. 매년 전시대기업체가 50여개 이상이었다는 점을 감안하면 충분히 소화 가능한 규모다. 특히 광주·전남·전북치과사회 3개 지부(HODEX), 대전·충남·충북치과사회 3개 지부(CDC), 인천시치과사회(SCIDA) 등이 내년 상반기 권역별 또는 지부 단독 개최를 취소하고 APDC·치협 종합학술대회·SIDEX에 적극 협조키로 하는 등 치과계 전체가 이번 국제행사의 성공개최를 위해 단합된 모습을 보이고 있다.



보건복지부 '구강정책과' 1월 신설

치과계 숙원사업인 보건복지부 내 구강보건 전담부서가 설치됐다. 보건복지부는 지난해 12월 '구강생활건강과'를 '구강정책과'로 개편한 내용 등을 담은 '보건복지부와 소속기관 직제 시행규칙' 일부개정령(안)을 입법예고하고, 법제처의 심사 등을 거쳐 본격적인 시행에 들어갔다.

기존의 구강생활건강과는 2007년부터 총 9명이 구강보건 업무 뿐만 아니라 미용, 속박업 등의 공중위생 업무까지 병행했으며, 이중 5명이 의료인력 자격면허, 치과 의료기관 지도감독과 같은 기본적인 의료자원 관리 등 구강보건 업무를 수행해왔다. 이번 개편으로 기존 5명에서 2명을 증원(5급 1명, 6급 1명), 구강정책과(총 7명)로 분리하고 공중위생 관련 업무는 건강정책과로 이관해 업무 효율성을 높였다.

신설된 구강정책과는 국민에게 보다 안전하고 질 높은 치과 예방관리서비스를 제공해, 경제협력개발기구(OECD) 최하위권인 구강건강지표를 개선하고, 구강건강 격차를 해소하기 위해 주력할 계획이다. 특히 구강보건사업 기본계획(17~21)에 따라 중앙정부와 지방자치단체간 '국가구강보건사업의 전 주기(수립·조정·평가)관리체계'를 구축하게 돼 현재 9개소인 장애인구강진료센터는 2021년까지 17개소로 대폭 확대, 250만 장애인이 언제 어디서나 시의 적절하게 치과진료를 받을 수 있을 전망이다. 보건복지부 박능후 장관은 “구강정책과 신설로 구강건강 불평등 해소와 국민 눈높이에 맞는 치과의료서비스 제공에 보다 큰 추진력을 얻게 될 것”이라고 밝혔다.



POSTSCRIPT BY THE STAFF



편집위원 김덕
기쁜 마음으로 만든 또 한 권의 즐거움이 나왔습니다.
함께 하는 편집위원회가 있어 더 즐겁습니다.
가까이서 늘 읽히는 즐거움이 되길 바라며,
차곡차곡 쌓여진 즐거움 위에 또 하나의 작은 이정표가
되었으면 합니다.



편집위원 최성백
공보위원회에서 대구 탐방을
같이 다녀오면서 여러 위원님들과
조금 더 친숙해진 것 같아
참 좋은 기억으로 남습니다.
좋은 내용으로 꾸려내신
공보이사님 및 공보위원님들께
감사드립니다.



편집위원 이승환
발행분이 한 회를 거듭할수록 더 발전하고 있는지,
내용은 더 현실적이며 알차게 채워지고 있는지
다시 한 번 고민해보는 지점에 와 있는 것 같습니다.
하지만 역시나 만족보다는 아쉬움과 반성할 점이 더 많이 보이는 것이
현실이라, 다시 한번 심기일전해서 더 멋진 다음호를 준비해보겠습니다.



편집위원 광영준
처음에 서먹서먹해서 일에만 몰두했다면 이제는 서로 농담도 하고
즐겁게 만나는 사이가 되었네요. 어쩌면 처음보다 좀 더 사랑과 위로,
각자의 삶의 터전에서 애환이 담겨있지 않나 생각합니다.
안현정 공보이사님과 큰 형님이신 김 덕 원장님의 솔선수범과
공보위원님들의 알찬 내용으로 이번 호도 즐겁고 신나게 만든 것 같아
감사드립니다. ^^



편집위원 연제웅
위원님들과 함께 한 당일치기 대구 탐방은
정말 즐거웠습니다. 당일치기 혹은 일박이일
여행을 계획하시는 분들께 강력 추천합니다.
대구에 가서 뭘 하고, 무엇을 먹을까 고민이시라면
기사를 참고해주세요^^



편집위원 신한열
많은 분들의 노력과 열정, 또 즐거움으로 만들어진
또 한번의 결실을 보니 뿌듯하고, 감사한 마음입니다.
따뜻한 봄에 출간되는 즐거움을 계절에 앞서 준비하다보니
올 겨울은 유난히 따뜻한 마음으로 보낸 것 같습니다.
이번 호는 좋은 내용이 참 많습니다.
봄벌처럼 따사로운 마음으로 즐겨주셨으면 합니다^^



편집위원 김선희
저에겐 횡수로 벌써 3번째 해에 접어든 '2019 SS 즐거운치과 생활'입니다. 잘 보셨나요? :)
개인적으로 이번호의 한줄요약은 '한발짝 더 다가감'일 거 같습니다.
편집위원님들과도 좀 더 가까이 소통하며 준비했었고 즐거움을 즐겨주시는 분들과도
더 함께하고자 SNS를 통한 이벤트도 마련했었니까요.
더 다가갈 거니까 놀라서 뒷걸음하지 마시고^^ 한발짝 더 가까이 오셔서
즐겁게 즐겨주셨으면 좋겠습니다. 저흰 그 힘으로 다음호를 준비하고 있겠습니다.



EDITOR'S NOTE

어김없이 찾아온 2018년 스산했던 겨울, 2019년 즐거운 치과생활 봄·여름호를 준비하면서
어떻게 하면 독자들에게 좀 더 흥미롭게 다가갈 수 있을까 많은 고민을 하였습니다.
서울시치과의사회 37대 집행부에서 만든 4번째 잡지인 만큼 몇가지 새로운 변화를 쫓았습니다.
먼저 멘사 퀴즈를 통한 경품 이벤트로 독자들의 참여를 유도하였습니다. 치과의사 뿐 아니라
환자도 참여할 수 있는 통로가 될 것으로 기대됩니다.
둘째로는 3차원적 잡지의 완성을 위해 QR코드로 음악과 동영상을 감상할 수 있게 하였습니다.
세번째는 콘텐츠의 다양성입니다.
즐거운 치과생활이 잡지로서의 순기능을 다하기 위해서는 흥미로운 콘텐츠와 다양성이
뒷받침돼야 한다는 생각에 과감히 범위를 넓힌 콘텐츠를 다루었습니다.
이번호에서는 즐거운 치과생활 공보위원들과 함께 떠난 대구 근대사 거리 투어를 비롯해
요즘 트렌드인 몸짱 열풍 가운데 그 중심에 서 있는 이정태 교수님의 과감한 사진도 소개하였습니다.
서울대병원의 페루 구강보건 역량 강화 사업이 2018년도를 마지막으로 마무리 되어 소개하였습니다.
사람의 구강내에서 가장 먼저 나오는 영구치인 제1대구치의 중요성과 관리 방법에 대해서
집중적으로 다루었습니다. 또한 봉합과 절개에 대한 기본기에 대해 다시금 정리하는 내용도 다루었습니다.
이번호는 여러 가지 면에서 개인적으로 만족도가 컸습니다. 무언가 큰 틀을 좀 벗어난 느낌이었을까...
아무썸록 독자들에게도 풍부한 내용으로 다가갔으면 좋겠습니다.

편집인 안현정
서울특별시치과의사회 공보이사

Since 1989

치아 관련 재료의 모든 것 우수한 재료, 우수한 기업, 드림메디칼(주)

02) 771-1680 | dreammedical@micro-mega.co.kr

드림메디칼(주)은 1989년 설립된
치과재료의 모든 제품을 전문적으로 유통하는 회사이면서,
프랑스의 우수한 기술을 바탕으로 생산되는
명품 MICRO MEGA사(Since 1905)의 한국 독점 수입원이고
미국 MICROCOPY사의 공식 수입원입니다.
또한 해외 및 국내에 우수한 품질의 제품을
합리적인 가격으로 공급하여 선진 진료 시스템과
환경을 제공하기 위해 노력하는 기업입니다.



※QR코드를 스캔해보세요.

Your Endo Specialist

One
Flare



One G



2Shape



One
Curve



BITE-CHEK



GAZELLE



MINNOW



NEODRYS



MM-control



ENDO|ULTRA



ALTO SURGE



waterpik

양치후엔 워터픽

온 가족 구강관리
워터픽으로 시작하세요~



울트라프로 워터픽 WP-660K

워터픽의 다양한 모델이 준비되어 있습니다.



컴플릿케어 워터픽
WP-960K



클래식 워터픽
WP-70K



울트라 워터픽
WP-100K



코드레스 워터픽
WP-450K

waterpik

TEL : 1688-2879 www.waterpik.co.kr