

# 즐거운 치과생활

치과의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진

## Dental Common Sense

- 치주질환(잇몸병)
- 틀니 및 임플란트 건강보험 적용 확대



Seoul Dental Association / www.sda.or.kr

2015  
Fall & Winter  
Vol. 161

즐거운 치과생활

2015 | Vol. 161

서울특별시치과의사회



포르쉐는 Mobil 1을 권장합니다.

www.porsche.co.kr

앞서가는 리더를 위한 단 하나의 존재.  
더욱 완벽해진 파나메라 에디션을 만나보십시오.

지금 포르쉐 센터 서초에서 Porsche Financial Services의  
연 3.27% 저금리 금융프로그램으로  
파나메라 디젤 에디션의 오너가 될 수 있는 기회를 잡으십시오.

**Take the Lead.**  
**The Panamera Edition.**



PORSCHE

**Porsche Centre Seocho**

SSCL

Tel: 02-440-0911

Fax: 02-440-0913

서울시 서초구 남부순환로 2215 1-2층

• 정부공인 표준 연비 및 등급  
Panamera Edition Diesel 120,600,000원 배기량 2,967cc, 자동 8단 팁트로닉S, 도심연비 9.8km/L, 고속도로연비 14.7km/L, 복합연비 11.5km/L, 복합CO<sub>2</sub> 배출량 및 등급 175g/km, 4등급, 공차중량 2,070kg  
Panamera Edition 4 122,300,000원 배기량 3,605cc, 자동 7단 PDK, 도심연비 7.0km/L, 고속도로연비 10.7km/L, 복합연비 8.3km/L, 복합CO<sub>2</sub> 배출량 및 등급 215g/km, 5등급, 공차중량 1,895kg  
※ 위 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로상태 · 운전방법 · 차량적재 · 정비상태 및 외기온도에 따라 실주행 연비와 차이가 있습니다.



시간이 없는 당신에게도



면접을 앞둔 당신에게도

통증없이 빠른회복

**DIONAVI.**

내비게이션 임플란트 디오나비



[www.dionavi.co.kr](http://www.dionavi.co.kr)



당뇨가 있는 당신에게도

메디안  
MEDIAN

# 에나멜 보호와 토탈 케어를 **한번에!**

5단계 에나멜 프로텍션 시스템 8가지 토탈 케어



메디안 프로텍 치약 딥클린 | 센서티브

제품문의 080-023-5454 [www.median433.co.kr](http://www.median433.co.kr)

# Contents

2015  
Fall & Winter  
Vol. 161



Art & Dental 06

**Art & Dental**  
소년의 꿈이 이루어진  
문화예술공간, 바우지움



Dental Essay 10

**Dental Essay**  
나를 위한 공간에서  
모두를 위한 공간으로  
치과의사 김경원의 카페 가르텐

**Kids Dental**  
건치아동이 전하는  
건치 지키기 습관!

**Good Dental Clinic**  
우리동네 좋은치과를  
만나보세요!

**Dental History**  
만나고 싶었습니다!

**Dental CF**  
재미있는 광고로 표현된  
입 속 즐거움

**Dental Common sense I**  
치주질환(잇몸병)

**Health**  
금연합시다!



Dental Food 36

**Dental Food**  
세서미 참치 타다끼와  
아몬드 건강바

**Health Life**  
박규화 원장이 들려주는  
라이딩의 기초와 운동 효과



Health Life 38

**Test Drive**  
편함을 버리고 재미를 취하다

**Dental Volunteer**  
윤광열치과의료봉사상 수상자  
신재의 원장을 만나다

**Photo**  
미니멀리즘(minimalism)

**Doctor's Story**  
자녀들의 정서행동문제  
조기선별 중요성

**World Tour**  
덴탈코러스와 함께한  
12일간의 터키 여행기

**Dental Common sense II**  
틀니 및 임플란트  
건강보험 적용 확대

**Beauty Life**  
지친 피부를 되돌리자



World Tour 54

**Dentist's Story**  
치과 진료 자세와 스트레칭

**Health Life**  
내 몸의 부리, 발 건강을 지키자

**Walk in the Seoul**  
즐거운 도심 속 수다 장터,  
마르쉐@를 아시나요?

**Photo News**

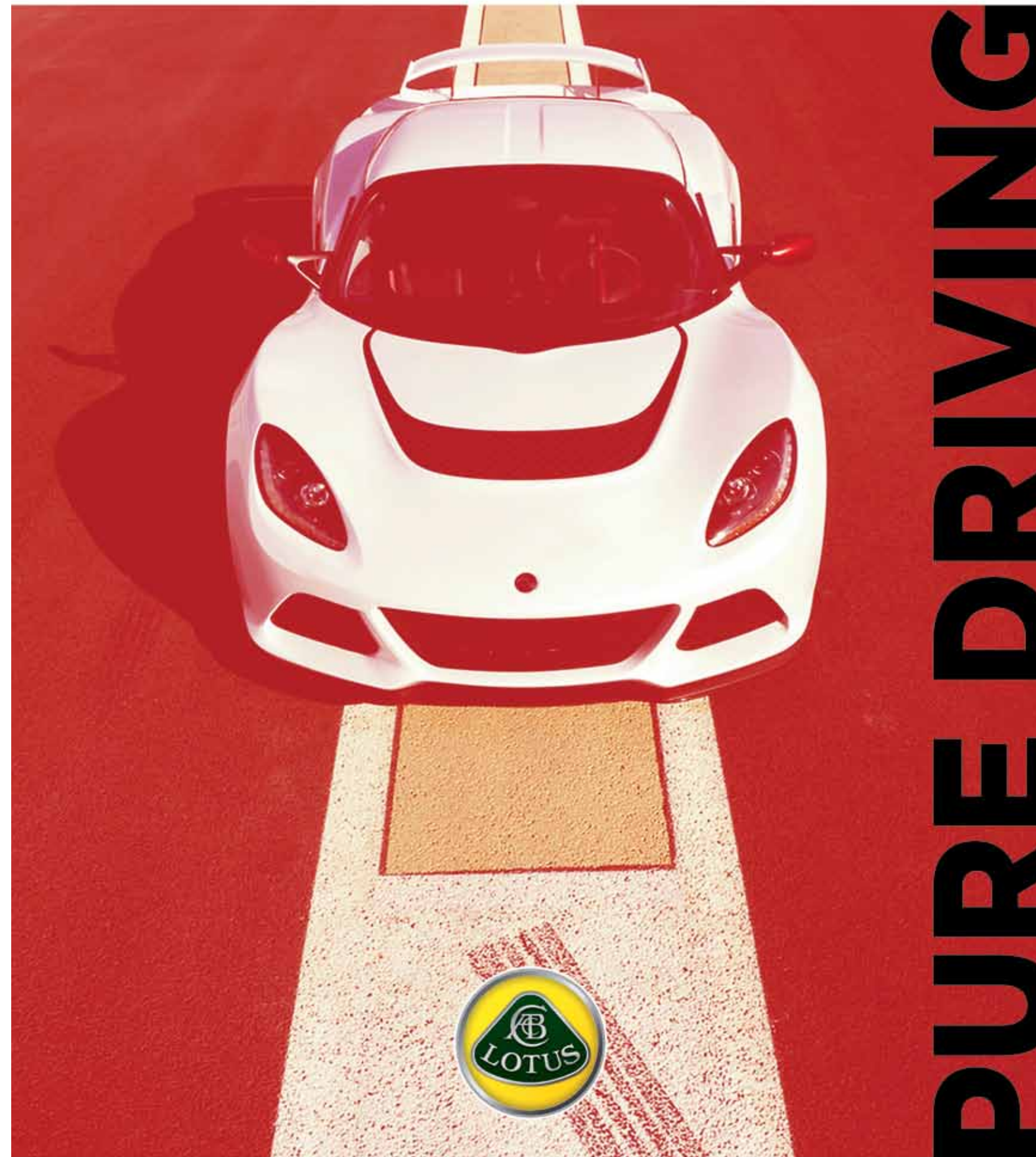
**Dental News**

**Life + Trend**  
새로운 트렌드가 몰려온다

치과의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진

발행처 서울특별시치과의사회 서울시 성동구 광나루로 257 Tel. 02)498-9142~6 Fax.02)498-9147 www.sda.or.kr news@sda.or.kr  
발행인 권태호 편집인 한송이 공보위원 최병갑, 김영, 박종진, 유영주, 이재용, 조서진 편집부 최학주, 김영희, 신중학, 전영선, 김희수, 양주희, 김준호  
광고 신동연, 황인성 Tel.02)498-9142 제작 리즈디자인 Tel.02)3462-5554 사진 라운드테이블 Tel.02)3288-6005 인쇄 (주)서경문화  
즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

즐거운  
치과생활



Lotuscars.co.kr

경기도 과천시 중앙로 435 | 02-571-1151

## 우리동네 좋은치과를 만나보세요



'즐거운 치과생활'을 통해 만나뵙게 된 여러분 반갑습니다.

서울특별시치과의사회가 발행하고 환자와 치과의사가 함께 보는 '즐거운 치과생활'은 국내 유일의 치과전문교양지입니다. 환자들이 궁금해 하는 치과치료의 정확한 정보, 그리고 시민들에게 더 가까이 가고자 하는 치과의사들의 이야기를 통해 공감대를 만들어가는 공간입니다. 진료대기실에서 짧은 시간 함께 하는 잡지이지만 여러분을 위한 많은 노력이 묻어있는 한 장, 한 장이기도 합니다.

최근 치과계는 국민 속으로 더 가까이 다가가고자 다양한 활동을 전개하고 있습니다. 국민들의 신뢰를 다질 수 있는 단체로서 국민 건강의 파수꾼으로서 제 역할을 다하고 있으며, 치과의 문턱을 낮추고 더 많은 국민들과 소통하기 위한 노력을 하고 있습니다.

치과 보장성 확대로 만70세 이상의 어르신이라면 틀니도 임플란트도 건강보험 적용을 받을 수 있고, 20세 이상 성인은 누구나 1년에 1회 스케일링도 보험 적용이 됩니다. 뿐만 아니라 금연치료도 치과에서 도움을 받을 수 있는 만큼 평소 꾸준한 구강관리를 통해 건강한 생활을 영위하시기 바랍니다.

또한 대한치과의사협회가 앞장서 시행하고 있는 '우리동네 좋은치과 캠페인'은 국민과 치과계가 두터운 신뢰를 쌓아가는 계기가 될 것이라 믿습니다. 우리 동네에 믿을 만한 치과가 어디 있을까, 누구에게 물어봐야 할까 고민하는 환자들이 많습니다. 이젠, 치과계가 나서 믿을 만한 치과를 관리하고 환자들이 직접 찾아볼 수 있는 서비스를 제공하는 만큼 치과계와 국민 사이 '믿음'을 확고히 해나가는 창구가 될 것입니다.

'즐거운 치과생활'은 서울특별시치과의사회의 전통적인 대국민 홍보 사업입니다. 시민 여러분의 관심과 애정이 있어야 치과계가 발전할 수 있고, 치과계에 대한 믿음과 신뢰가 있어야 시민 여러분의 건강도 지켜집니다. 앞으로도 꾸준한 관심과 사랑으로 지켜봐주시기 바라는 마음입니다.

이번 호에도 쉽게 풀이된 치주질환, 금연치료에 대한 정보는 물론, 치과의사가 전하는 건강정보, 청소년기의 정신건강, 다양한 분야에서 활동하고 있는 치과의사들의 모습을 만나보실 수 있습니다. 늘 업그레이드 된 잡지를 선보이기 위해 노력하시는 한송이 공보이사를 비롯한 편집위원들의 노력에 감사드리며, 더욱 사랑받는 잡지가 되길 기원합니다.

2015년 9월  
서울특별시치과의사회 회장 권태호



Lotuscars.co.kr

경기도 과천시 중앙로 435 | 02-571-1151



## 소년의 꿈이 이루어진 문화예술공간, 바우지움

# bauzium

“땅과 공간을 주제로 하는 작업은 여러 장르가 있지만 그 중에서 건축은 더욱 땅에 밀착된 결과를 만든다. 캄보디아의 경험이 그랬고 네 팔의 과정이 다르지 않았다. 풍토의 조건이 그 땅의 건축을 결정한다는 평범한 사실은 이번에도 빠지지 않는다. 반도의 척추를 이루는 태백산맥 너머는 동과 서의 차이만큼이나 다르다. 울산바위를 넘어온 높새바람과 동해를 건너온 해풍은 울창한 송림을 사방으로 헤집는다. 채소를 경작하던 1500여 평의 밭에 미술관을 일구는 작업은 우선 바람으로 시작된다. 히말라야의 바람에는 미치지 못하지만 이곳 역시 바람은 일상을 지배한다. 각 50평씩 세 동으로 구성된 건물을 담으로 이은 것은 나뉜 150평의 공간을 하나로 묶는 장치이고 또 그 사이에 바람을 잠시 멈추게 하는 것이다. 바람은 맞서기보다 함께 하는 것이 편한 자연의 하나다.”

(중략 / 미술관 설계자 김인철 교수의 소개글 중에서)

금강산 일만이천봉에 들지 못해 설악산에 주저 앉았다. 재미있는 설화를 가진 울산바위 아래에 자리한 조각미술관 바우지움, 서울에서 치과를 운영하고 있는 안정모 원장과 조각가로 이름을 얻고 있는 김명숙 관장의 오랜 꿈이 실현된 곳이다. 2014년 4월에 공사를 시작해서 2015년 6월 20일에 개관했다는 정도로만 알려져 있지만, 사실 안정모 원장 부부가 오래 전부터 차근차근 일궈왔던 전원생활의 경험을 집대성한 결과물이다.

“이 지역에 터를 잡은 지는 10년이지만, 황성에서 전원생활을 시작한 지는 25년이 넘었어요. IMF 당시 우연히 동료 치과의사들과 속초에 놀러왔는데, 청초호와 속초항이 내려다 보이고 울산바위에 둘러싸인 교동요한 아파트를 구입하면서 속초와 처음 인연이 닿았죠. 그러다 근처에 전원주택을 알아보다가 미술관을 지어 보자는 계획을 세우게 되었어요.”

바우지움 조각미술관이 위치한 땅은 원래 경사진 논과 밭이어서 1,200대 분량의 흙을 부어 수평을 맞추는 일부터 시작해 이후 10년 간 공을 들여 땅을 다졌다. 그런 다음 황성에서 20년 이상 정성껏 키워온 주목, 단풍나무 그리고 철쭉들을 옮겨 심었다.

“치과의사로 한창 나이랄 할 수 있는 40대 중반부터 은퇴하면 시골로 돌아가야지 생각했어요. 어렸을 때 살던 집 정원에 자목련, 앵두나무가 자라고 있었는데 그것에 대한 향수가 큰 것 같아요. 고향이 마산이라 아버지 회사 아우회가 늘 전해 군항제 때로 맞춰져서 그 당시에 본 벚꽃에 대한 기억도 아련하고요. 미술관을 짓게 된 이유도 어찌 보면 소년의 꿈이었다고나 할까요? 하하. 고등학교 1학년까지 미술반이었고 미술대학 진학을 목표로 그림을 그렸어요. 하지만 당시 어른들은 평범하게 공부해서 상경대로 가길 원하셨어요. 그래서 준비해서 시험을 봤는데 제 입장에서는 운 좋게(?) 떨어진 거죠. 이후 재수해서 서울대 치과대학에 진학을 했어요.”





미술관은 크게 3동의 건물과 5가지 테마를 지닌 공원으로 이루어져 있다. 40여 년 동안 조각가로 활동한 안정모 원장의 아내이자 조각가인 김명숙 관장이 모은 컬렉션을 상설 전시하는 '근현대조각관', 김 관장의 작품 전시와 작업실을 겸하는 '김명숙 조형관', 그리고 특별전시와 큐레이터의 공간이 마련된 '별관'이 있다. 거기에 물의 정원, 돌의 정원, 잔디정원, 테라코다정원, 소나무정원이 3,000여 평 공간을 구성하고 있어 그야말로 미술관 전체가 하나의 잘 가꾼 문화 공간처럼 느껴진다. 공간에 대한 설명을 듣는 중에 김명숙 관장이 조용한 목소리로 상세한 내용을 덧붙여주었다.

“이 건물의 가장 큰 특징은 ‘담’이에요. 들어오실 때 느끼셨겠지만, 미술관 입구로 관람객을 몰고 들어오는 구조라고 보시면 됩니다. ‘담’의 또 다른 역할은 분리된 건물을 연결해주는 거죠. 담과 담들이 이어져 미술관과 거주 공간을 소통하게 합니다. 거푸집에 넣어 거칠게 깎아 돌과 콘크리트가 만나 의도하지 않은 물성과 경로의 수가 빚어낸 필연적 결과물이죠. 그 속에 언제 만들어진 것인지 모를 울산 바위의 웅기와 함께 계속 속에서 돌의 정원으로 굴러들어왔을 법한 호박돌들이 수 백 년은 된 듯한 소나무정원과 자연스럽게 어우러져요. 이곳 지명이 원암리(元巖里)인데 말 그대로 바위를 깔고 앉은 곳이에요. 그래서 바위로 지은 미술관이라는 뜻으로 ‘바우지움’이 됐죠. 다른 의미로는 독일어 ‘바우(bau)’가 건축을 의미하고 미술관을 뜻하는 뮤지엄(museum)을 합쳐 지었어요.”



치과대학을 진학한 이후에도 그는 스스로 그림에 대한 꿈을 이루지 못했지만, 항상 배우자만큼은 미술을 하는 사람을 만나야겠다는 생각을 했다. 그러던 차에 1972년 4월 5일 식목일 동문화 아우회에서 가진 미팅 자리에서 운명처럼 이화여대 미대를 다니던 지금의 아내를 만나 결혼까지 하게 되었다.

“이곳은 내게 운명같이 다가왔던 아내에게 헌정하는 의미를 담은 미술관이에요. 그래서 누구에게 설계를 맡겨야 하나를 두고 고민도 많이 했죠. 그러다가 평소 좋아했던 건축 작품을 설계한 김인철 교수에게 의뢰를 하면서 ‘세계문화유산’이라는 책을 건넸어요. 유네스코 등재까지는 바라지 않지만, 그 정도의 역작을 만들어주면 좋겠다는 메시지였어요.”

미술을 하고 싶었던 어린 소년의 꿈과 자신의 곁을 지키며 조각가의 삶을 훌륭히 해냈던 아내를 위해 지은 바우지움 조각미술관을 들어서면 ‘아, 자연의 섭리가 그대로 녹아있구나’를 제일 먼저 느낀다. 해양성 기후 덕에 서울과 거의 같은 시기인 4월에 벚꽃이 피고, 5월이면 철쭉이 예쁘게 수를 놓는다. 한 마디로 계절을 미술관으로 끌어들이는 것이다. 게다가 미술관의 배경이 되는 울산바위가 그 위용을 자랑한다. 특히 ‘물의 정원’에 ‘소나무 정원’과 함께 드리우는 울산 바위 그림자는 신비함을 넘어 위풍당당하다.

현재 미술관에 전시되고 있는 작품들과 조각은 김 관장의 철학이 담겨있다. 특히 조각가로서의 작품들은 여체의 선을 오브제로 삼고 있다. 여체에서 무한한 조형미를 끌어내고 곡선을 단순화하고 아름다운 선을 찾아 볼륨과 리듬감을 표현함으로써 메시지를 전달하고자 한다. 최초 휴작업부터 시작해 완성까지 직접 하고 있는 작품들인데 언제부터인지 규명할 수는 없지만 여체 옆에 새가 등장하기 시작했다. 이는 슬픔이나 괴로움보다는 즐거움과 행복, 희망의 메시지라고 한다.



매 주말을 서울에서 속초까지 오가는 안 원장에게 혹여 따로 고충이 있지 않을까 싶어 조심스럽게 물어봤다. 실상 안 원장은 이곳에서 주말을 보내고 월요일 첫차로 귀경하는 일을 미술관 공사를 시작하면서 내내 해왔던 터다.


“아니요, 전혀. 오히려 주말을 기다리면서 즐겁게 일하는 게 표정에 다 드러나나 봐요. 짜증이나 스트레스가 없다 보니 가끔 까다로운 환자가 와도 넓은 마음으로 받아들일 수 있어서 진료에 도움이 많이 돼요. 전원생활을 노동이라고 생각하지 말고 취미 겸 건강을 위한 일로 생각하면 힘들지 않거든요.”

미술관에 대한 이야기꽃을 피우는 원장님 얼굴에서 마산 소도시에서 살던 10대 소년의 얼굴이 순간순간 스쳐 지나간다.

“정원 곳곳에 손길이 안 간 데가 없어요. 그럼에도 부족한 부분이 나오죠. 계속 메워 나가야 해요. 야외에 작품 몇 개 더 설치도 해야 하고요. 애초에 미술관을 시작하면서 돈은 목적에 두지 않았어요. 문화적으로 낙후된 지역에서 소통하고 공유하고자 했던 거니까 학생들을 위한 교육프로그램도 다양하게 진행하려고 합니다. 문화 예술이 하루아침에 되는 것이 아니잖아요. 가랑비에 옷이 젖듯, 스며들어야죠. 경남 충무에 훌륭한 화가와 음악가들이 많이 배출된 것도 남해안



다도해에서 어릴 때부터 예술혼을 접했기 때문이라고 생각해요. 그래서 훗날 이곳도 지역 학생들과 시민들이 꿈을 키울 수 있는 문화 예술공간이 되었으면 하는 바람이 있어요.”

개관한 지 얼마 되지 않았지만 이곳을 찾는 이들이 저마다 이들 부부에게 이런 장소를 만들어줘서 고맙다는 인사를 건넨다. 그럴 때마다 큰 보람을 느낀다는 그. 앞으로도 문화적 지역차를 극복하는데 작게나마 일조를 하는 것이 희망사항이라면서 초로의 원장 부부는 해맑게 웃었다. 

나를 위한 공간에서  
모두를 위한 공간으로

## 치과의사 김경원의 카페 가르텐

# Kaffee Garten

“나이가 들면서 말의 무게와 책임감이 더해지다 보니  
말 한마디 한마디가 조심스러워요.  
묵직하게 퍼지는 커피 내음처럼 말이죠”



김경원 원장과의 첫 만남은 첼로음과 함께였다. 치과 입구에서 지하 계단으로 걸음을 옮기니 출입문 사이로 첼로를 연주하는 그의 손이 눈에 들어왔다. 20대가 되기 전에 시작했다는 그의 첼로는 지금까지도 이어져오고 있다. 덴탈오케스트라 창단 멤버이기도 한 그에게 40년 넘게 연주한 첼로는 요즘도 레슨을 받을 정도로 애정 어린 악기다. 그래서 그의 치과 지하에 마련한 카페 가르텐은 원래 좋아하던 커피를 만들어 사람들과 나누려고 만든 공간이지만 그의 첼로 개인 연습실이기도 하다.

“오늘은 마침 한송이 공보이사가 함께 해주어서 마음이 든든하네요. 한 이사와는 덴탈오케스트라 활동도 같이 했고, 치과 근무도 같이 해서 친한데 이렇게 이야기도 함께 나눌 수 있어 편하네요.”

클래식하면서도 안락한 분위기의 카페를 먼저 돌아보았다. 구석구석 그의 연륜과 부드러움이 배어있음을 느꼈다. 한쪽에 가득 쌓아 둔 희고 푸르스름한 생두가 눈에 들어온다. 그렇다. 그는 커피의 매력에 빠져 매일 새벽 커피를 로스팅하는 일로 하루를 시작하는 치과의사다.

“치과의사가 바리스타를 한다고 하면 대부분의 사람들이 의아해하죠. 그런데 치과의사들의 섬세한 면이 커피 만드는 일과 일맥상통해요. 계량하고 맛보고 로스팅 하는 일련의 일들이 굉장히 정량적으로 이뤄지는 데다가 세밀한 작업이라 취미로 삼기에는 참 좋죠. 이스라엘에서는 보통 직업으로 세 가지를 가지라고 가르친대요. 이스라엘 기준으로 저에게 적용하면 첫째가 치과의사고 그 다음이 바리스타, 마지막은 거리의 악사가 아닐까 싶어요. 하하하.”



카페 가르텐을 만든 이유는 단순하다. 그가 좋아하는 커피를 직접 만들어서 사람들에게 대접하고 나누고 싶어서였다. 치과 진료를 마친 환자들이나 평소 알고 지내던 이들과의 모임을 하게 되면서 자연스럽게 공간을 만들게 되었다. 평소 그림에 관심도 많다 보니 친분이 있던 화가들의 그림이 벽에 걸리고 대학에서 피아노를 가르치는 아내를 위해 피아노를 들여왔다. 물론 공간을 가장 먼저 채운 것은 커피 제조에 필요한 여러 기자재와 다양한 기구들이었다. 거기에 좋은 사람들과 함께 듣기 위해 오랜 친구 같은 오디오와 스피커도 설치했다.

“음악 이야기가 나와서 잠시 곁들이자면 커피에 관한 아주 재미있는 곡이 있어요. 우리가 음악의 아버지라고 칭하는 ‘바흐’는 종교음악의 대부로 알려져 있지만, 총 10곡으로 구성된 ‘커피칸타타’라는 세속적인 곡도 만들었어요. 커피를 너무 좋아하는 딸에게 커피를 끊으면 시집을 보내주겠다는 내용이죠. 사실 제가 만든 커피 맛을 가장 좋아하고 이해하는 사람이 제 딸인데, 그래서인지 더 자주 듣는 곡이기도 해요.”

그가 커피를 즐기게 된 시기는 고등학교 때로 거슬러 올라간다. 커피에 각성 효과가 있다는 것을 알게 되면서 한 두 잔씩 공부하면서 마시게 되었다. MJB나 맥심 가루 커피가 당시에 먹던 것들인데 지금이야 쉽게 구할 수 있지만 그때는 남대문시장에 가야 살 수 있었다. 지금도 그때 마셨던 커피 맛을 잊지 못한다고. 이후 독일 유학 때 좀 더 전문적인 커피를 접하게 되었다. 그저 좋아하는 커피를 원 없이 마실 수 있어 좋았던 시절로 기억한다. 그리고 나서 15년 정도 독학으로 커피 공부를 하다가 2004년 바리스타 교육을 받았다. 그 때부터 갈고 닦은 그의 로스팅 실력은 커피 마니아들 사이에 소문이 나기 시작했고 인근 동네 사람들을 비롯해 치과를 찾는 환자들, 친구들, 최근에는 그의 커피를 사가는 커피전문점도 생길 정도다. 2010년 카페 가르텐을 치과 지하에 열고 나서 본격적으로 커피에 대해 공부를 하고 있는데, 하면 할수록 어려워 커피라고 생각해서 예전에 커피를 배웠던 선생님을 최근에 다시 만나서 공부하고 있다.

## Kaffee Garten



“커피 제조에 있어 제일 중요한 것은 바로 로스팅(Roasting)이죠. 그린빈(Green bean, 생두)을 로스팅한 게 많은 사람이 알고 있는 원두입니다. 보통 13분을 기준으로 하지만, 생두의 종류와 수분 함량에 따라 로스팅 시간이 달라집니다. 10초 사이에 또 온도 1, 2°C차이로 맛이 순간순간 바뀌어서 마지막 단계에서는 매 초마다 계속해서 향을 맡으면서 조절해야 하거든요. 이건 경험에 의해서만 얻어지는 아날로그적인 얘기예요. 물론 데이터가 필요하지만 마지막 터치만은 누구도 얘기하기 힘든 부분이지요.”

이 즈음에서 일반적인 질문 하나, 커피를 맛있게 마시는 방법은 무엇일까?

“커피를 맛있게 마시는 방법이라... 크게 두 가지만 이야기 하면, 첫째는 얇은 잔에 마시라는 거예요. 커피를 머그잔 같은 두꺼운 잔에 마시면 혀의 중간에 커피가 닿으면서 쓴 맛이 먼저 느껴지고, 얇은 잔으로 마시면 혀끝부터 커피의 풍부하고 다양한 맛을 느낄 수 있는 거죠. 다만 라떼처럼 유제품을 넣은 커피는 크게 상관없어요. 두 번째는 될 수 있으면 종이컵을 사용하지 말라는 겁니다. 종이컵이 커피의 맛있는 기름을 흡수해버려서 맛이 떨어져요. 그리고 커피도 음식의 한 종류라고 보면 한식과 궁합이 잘 맞아요. 맵고 자극적인 음식을 먹은 후에 마시는 커피가 그 맛을 많이 중화시켜주죠. 아, 그리고 좋은 커피는 식어도 맛있는 커피예요.”

치과 의사로서 바리스타까지 겸하고 있지만 직업 자체만 보면 바리스타는 사실 중노동에 가깝다고 역설한다. 전문적으로 하라고 권하기는 힘들다고.

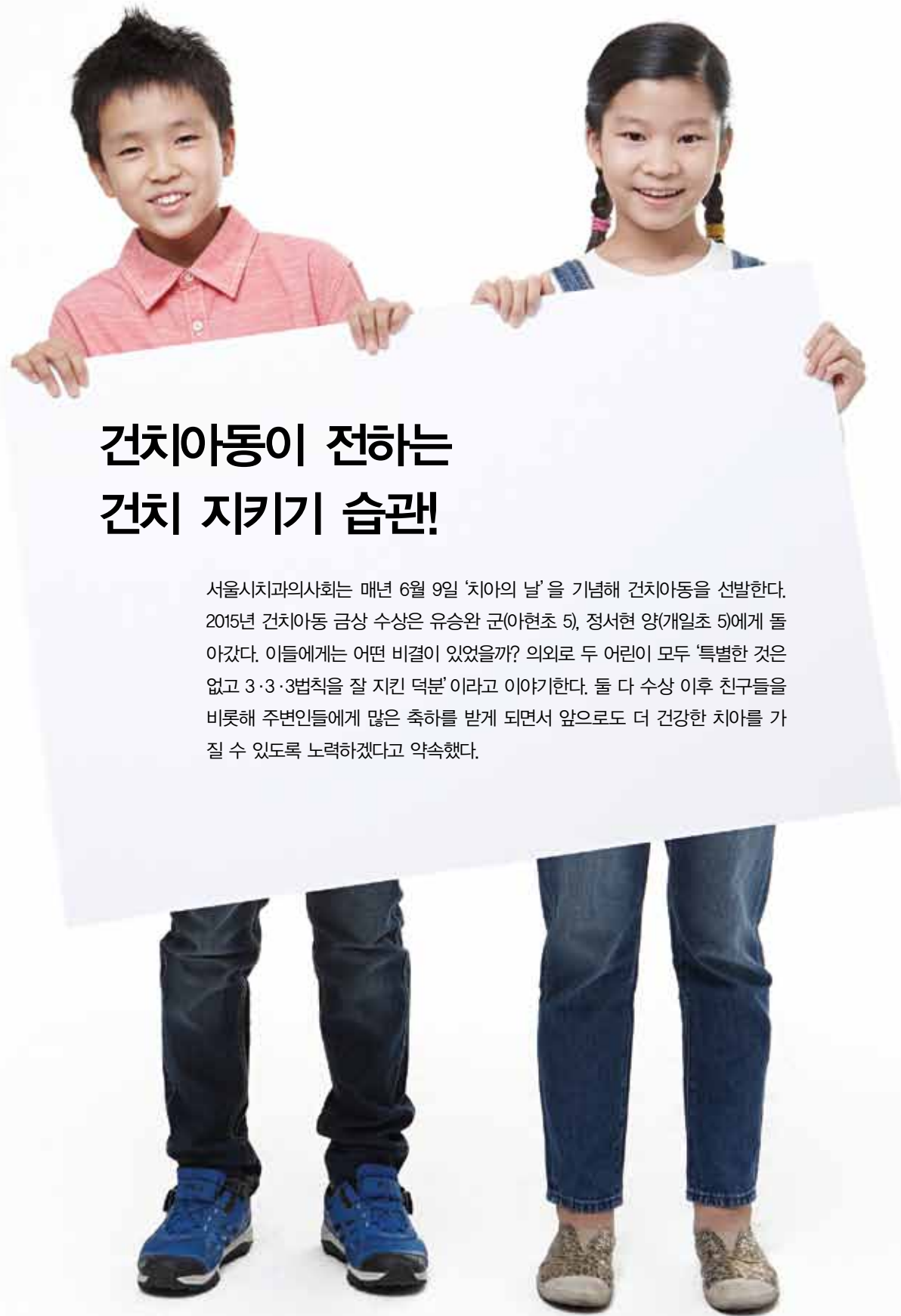
“치과의사의 취미로는 참 괜찮아요. 치과의사들이 사실 머리 아픈 일이 많잖아요. 다도가 시간과 격식을 많이 들여야 하는 것이라면 커피는 상대적으로 쉽게 접근 할 수 있다고 봐요. 좋은 향을 맡으면서 자신을 돌아보고 사람들과의 대화를 통해 직업적으로 다운되었던 기분도 전환시키기에 도움을 많이 줄 거라고 생각해요.”

조그마한 공간만 있으면 드리퍼, 주전자, 원두 분쇄기 정도만 갖추고도 언제든 자신만의 커피를 즐길 수 있다며 환하게 웃음짓는 그에게서 여유로움이 느껴진다. 인터뷰를 갈음하며 그는 후배들에게 꼭 전하고 싶은 말이 있다고 했다.

“농사는 잡초와의 전쟁이라 그 싸움에 이기면 수확은 늘어나고, 스키라는 운동은 활강보다는 잘 멈추는 연습을 먼저 해야 즐길 수 있죠. 치과의사라는 직업도 세상 일도 마찬가지예요. 서로가 상대방의 처지를 이해하고 배려하다 보면 현재보다 더 가치 있는 미래가 열릴 거라고 봅니다.”

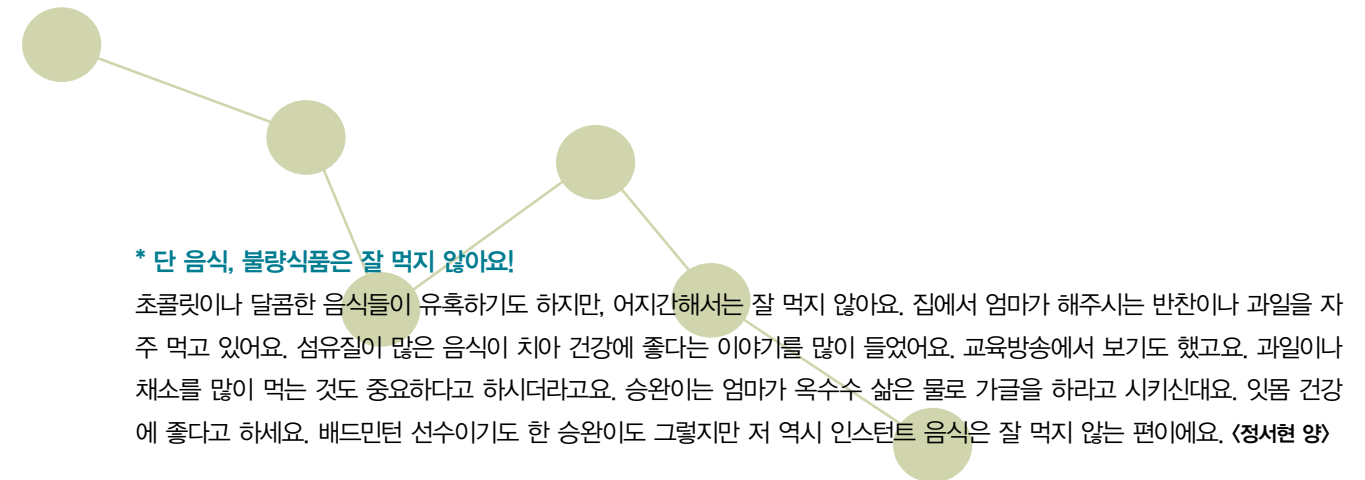






## 건치아동이 전하는 건치 지키기 습관!

서울시치과의사회는 매년 6월 9일 '치아의 날'을 기념해 건치아동을 선발한다. 2015년 건치아동 금상 수상은 유승완 군(아현초 5), 정서현 양(개일초 5)에게 돌아갔다. 이들에게는 어떤 비결이 있었을까? 의외로 두 어린이 모두 '특별한 것은 없고 3·3·3법칙을 잘 지킨 덕분'이라고 이야기한다. 둘 다 수상 이후 친구들을 비롯해 주변인들에게 많은 축하를 받게 되면서 앞으로도 더 건강한 치아를 가질 수 있도록 노력하겠다고 약속했다.



### \* 단 음식, 불량식품은 잘 먹지 않아요!

초콜릿이나 달콤한 음식들이 유혹하기도 하지만, 어지간해서는 잘 먹지 않아요. 집에서 엄마가 해주시는 반찬이나 과일을 자주 먹고 있어요. 섬유질이 많은 음식이 치아 건강에 좋다는 이야기를 많이 들었어요. 교육방송에서 보기도 했고요. 과일이나 채소를 많이 먹는 것도 중요하다고 하시더라고요. 승완이는 엄마가 옥수수 삶은 물로 가글을 하라고 시키신대요. 잇몸 건강에 좋다고 하세요. 배드민턴 선수이기도 한 승완이도 그렇지만 저 역시 인스턴트 음식은 잘 먹지 않는 편이에요. <정서현 양>

### \* 3·3·3 법칙이 건치를 지키는 가장 기본적인 습관이에요!

저도 어릴 때부터 늘 들어왔던 말이 "하루 세 번 3분씩 이를 닦아야 한다"는 것이었어요. 오늘 와서 안 사실인데 우리 둘 다 치실을 항상 사용하고 있어요. 서현이는 자기 전에 꼬박꼬박 치실을 이용해 이물질을 제거하고 있다고 하더라고요. 저는 양치 후에 치아 사이사이에 끼인 이물질이 있든 없든 치실을 한 번 더 사용해서 깨끗하게 관리하고 있어요. 지금 3년째 배드민턴 특기생으로 운동 중이라서 음식은 가급적 골고루 섭취하고 있어요. 그래서 음식을 먹고 난 다음에는 꼭 양치질을 하는 습관을 들여놨어요. 저랑 서현이 가족 모두가 치아 관리에 신경을 많이 쓰고 있어서 집에서 꼼꼼한 양치는 필수예요. 어떨 때는 귀찮기도 하지만 이번에 상을 타면서 규칙적인 습관이 얼마나 중요한 것인지를 깨닫게 되었어요. <유승완 군>

### \* 몸과 마음을 건강하게 살찌우는 것도 필요해요!

승완이는 배드민턴을 하고 있어서 이용대 선수 같은 훌륭한 국가대표 배드민턴 선수가 되는 것이 목표래요. 물론 공부도 잘 하고 있고요. 저는 학교에서 주먹야구와 구기운동을 자주 하는 편인데 글쓰기와 책읽기도 좋아해요. 다른 나라 언어에 관심도 많고요. 앞으로 의대에 진학해서 사람들이 아프지 않고 오래 살 수 있는 방법을 연구하고 싶어요. 책도 쓰고 싶고요. 둘 다 치아 건강 뿐만 아니라 몸과 마음을 살찌우는 일에도 열심이긴 해요. 뭐든지 골고루 해야지 좋은 거잖아요. <정서현 양>

어린이 치아 건강을 위해서는 스스로의 습관도 중요하지만 꾸준한 정기검진이 필요하다. 그리고 너무 뜨겁거나 너무 차갑고 딱딱한 음식을 먹는 버릇이 있다면 빨리 고치는 것이 좋다. 금년 건치아동 모두 이런 기본적인 규칙을 잘 지켰기에 금상 수상의 영광을 안을 수 있었다.





## 우리집 가까이~ 우리동네 좋은치과를 만나보세요!

대한치과의사협회(회장 최남섭·이하 치협)가 '우리동네 좋은치과' 캠페인을 전개한다. 환자들에게는 믿을 수 있는 치과 정보를 전달하고, 치과의사들에게는 건강한 치과를 제대로 소개할 수 있는 기회를 제공할 것으로 기대된다. 무엇보다 국민과 함께 소통하고 신뢰를 쌓아가고자 하는 치과계의 노력이라는 점에서 의미가 크다.

### 우리동네 좋은치과 5가지 약속!

- ✓ 환자를 위해 꼭 필요한 진료만 합니다
- ✓ 치과의사가 직접 치료계획 및 진료를 상담합니다
- ✓ 위임진료 없이 치과의사가 직접 진료합니다
- ✓ 안전하고 검증된 재료만 사용합니다
- ✓ 간단한 진료도 마다 않고 언제나 최선을 다합니다

### 믿을 만한 치과, 어디 없나요?

치과계에 몸담고 있는 기자를 만나는 사람들은 한 번씩 꼭 하는 질문이 있다. "어디 잘하는 치과 없나요?" 물론 기자의 대답도 한결같다. "동네에서 꾸준히 개원하고 있는 치과가 좋은 치과죠". 물론 이것으로 충분한 대답이 되지 않는다는 것은 분명하다. 질문의 요지는 치과의사의 실력도 좋고, 비싸지도 않으며, 무엇보다 장시간 투자해야 하는 치과치료를 받고 맡길 수 있는 바로 '그곳'을 꼭 집어주길 바라는 의도라는 것을 잘 알고 있다. 하지만 다시 질문을 되돌려 봐도 "동네에서 믿을 만한 치과를 찾아가라"는 답만큼 정확한 대답도 없는 것이 사실이다.

치과계가 새롭게 시작하는 '우리동네 좋은치과' 캠페인은 이러한 요구에 한발 더 다가선 제도다.

### 먹튀치과? 안심하고 찾아보세요

얼마 전 일간지 및 방송을 통해 치과의 연관검색어로 등장한 것 중 하나가 '먹튀치과'. 교정이나 임플란트 등 고가의 치료를 할 때 치료비를 선불로 받고 어느날 갑자기 문을 닫고 사라져버리는 치과가 문제가 되고 있다는 보도였다. 치과 경영이 어려워지면서 생긴 일부 치과의 문제였지만, 국민들이 바라보는 치과계에 대한 불신을 잠재우기 쉽지 않았다. 뿐만 아니라 국민을 위한 싸움이라고 할 수 있는 불법기업형네트워킹치과 척결 사업과 관련해서도 공방이 장기화되면서 치과계에 대한 부정적인 인식이 커지고 있다.

이러한 상황에서 치협은 국민들에게 먼저 다가가고, 더욱 신뢰도를 높일 수 있는 방법을 고민했고, 국민과 함께 만들어가는 '우리동네 좋은치과' 캠페인을 전면으로 내세웠다.



그리고 환자들은 간간하게 관리되는 '우리동네 좋은치과' 참여치과를 홈페이지에서 검색해볼 수 있다. 저렴한 진료비를 내세워 광고에만 치중하는 치과에 현혹되기 이전에 치협이 인정하는 믿을 수 있는 치과를 만나볼 수 있는 검증된 사이트를 이용한다는 점만으로도 장점이 있다.

### 우리동네 좋은치과는 5가지 약속을 지킵니다

△환자를 위해 꼭 필요한 진료만 합니다 △치과의사가 직접 치료계획 및 진료를 상담합니다 △위임진료 없이 치과의사가 직접 진료합니다 △안전하고 검증된 재료만 사용합니다 △간단한 진료도 마다 않고 언제나 최선을 다합니다

우리동네 좋은치과가 되기 위한 첫 번째 조건은 환자들과의 약속이다.

믿을 수 있고 실력있는 치과의사의 조건은 멀리 있지 않다. 치과의사가 직접 치료계획을 세우고 진료에 최선을 다하는 것만으로도 가장 중요한 요건은 채워진 셈이다. 간혹 언론을 통해 부각되는 치료의 문제는 이러한 기본적인 요건을 지키지 않은 일부 치과들에 한정된 것이 대부분이다. 기본을 지킨다는 약속, 그것을 실천하겠다는 서명을 기반으로 국민들의 마음에 한발 더 가까이 다가간다.

### 간간한 회원 관리, 믿음을 더합니다

이 캠페인의 가장 중요한 목표는 국민들의 신뢰회복이다. 때문에 치협은 어디에서도 볼 수 없는 간간한 실명제를 적용하고 있다.

가입을 위해서는 10년 이내의 변동이력을 상세히 공개해야 한다. 이전 근무처 및 치과명 등을 공개함으로써 먹튀치과 논란에 휘말린 치과는 발을 디딜 수 없게 차단했으며, 5가지 약속을 이행하지 않는 참여 치과에 대해서는 1년간 자격을 정지할 수 있도록 규정하고 있다. 또한 치과의사가 탈퇴를 희망한다 하더라도 탈퇴 후 1년까지는 환자들에게 정보를 공개토록 했다. 때문에 진료에 책임을 질 수 있는 치과들이 자연스럽게 선별될 것으로 기대된다.

그리고 치협은 '우리동네 좋은치과' 참여 치과에는 서약서를 제공해 치과를 내원한 환자들이 확인할 수 있도록 돕고, 참여 치과의사들에게는 가운에 부착할 수 있는 핀을 제공하고 있다.


### 치협 홈페이지 '우리동네 좋은치과' 를 검색하세요

요즘 환자들은 치과를 찾기 전 수많은 정보를 수집한다. 인터넷을 검색하고, 여기저기 눈에 띄는 광고문구를 더듬기도 하고, 지인들을 통해 추천을 받기도 한다. 앞으로는 이런 번거로운 노력이 크게 줄어들 수 있다.

'우리동네 좋은치과'는 치협 홈페이지(www.kda.or.kr)를 통해 환자가 원하는 다양한 검색서비스를 지원한다. 참여치과의 리스트를 보여주는 것은 물론, 지역별 지도에서 치과병원의 위치를 검색할 수 있도록 한다. 예전에 진료받았던 원장을 다시 찾고 싶다면 이 또한 검색이 가능하다.

"내가 사는 곳, 바로 우리 곁에, 작은 치료에도 정성을 다하는 따뜻한 손길이 있습니다" 라는 홍보문구처럼 가까운 곳에서 믿을 수 있는 치과를 찾아볼 수 있다는 것은 큰 장점이 아닐 수 없다.

8월 말 본격적으로 시작된 '우리동네 좋은치과' 서비스는 현재도 꾸준히 치과의사들의 가입이 늘고 있다. 그러나 가입을 하지 않고, 검색이 되지 않는다고 좋은치과가 아닌 것은 아니다. 이 캠페인은 치과의사들의 자율적인 참여의사에 따라 이뤄지는 것이기 때문이다.

현재 치과계는 검색서비스에 등재가 되고 안되고의 여부를 떠나 치과병의원 한곳 한곳, 치과의사 한명 한명이 모두 '우리동네 좋은치과'가 되기 위해 노력하고 있다. 그리고 그 의지와 정성이 국민들에게 전달되기를 간절히 바라고 있다. 



# 만나고 싶었습니다!



## 살아있는 치과계의 역사, 두 원로의 만남 이병태, 김정림 원장

대한치과의사협회 소속 대한치과의사학회 회장이었던 이병태 원장은 여러 치과 학술 단체의 초석을 다지고, 중국 연변 조선족 자치주의 구강보건학 발전을 위한 지원, 2001년 남북교류협의회를 창립해 북한 치과계의 발전에 크게 이바지한 인물이다. 특히 작년에 아들인 이창규 박사와 함께 '이치의학사전'을 출판, 학문적으로 큰 업적을 남긴 공로를 인정받아 2014년 '올해의 치과의사' 상을 수상했다. 이렇듯 치과계에서 존경받는 원로인 그가 항상 직접 인터뷰하고 싶었던 치과계 선배가 있었으니 바로 김정림 원장이다. 이에 2015년 즐거운치과생활 가을호 지면을 빌어 그와 김정림 원장과의 대담 자리를 마련했다.

## Meet Our Dental Legends

김정림 원장은 대한여치과의사회 활동 외에도 치과진료봉사를 50년 가까이 했다. 충청도 산골을 찾아 아침 8시부터 진료를 시작해서 70명을 치료하기도 했다.

늦은 오후 광화문에 위치한 이병태 원장의 치과. 치과계 원로 두 분의 만남은 반가운 인사로 시작되었다.

**이병태 원장**(이하 이원장) : 김정림 선배님 오랜만에 다시 뵙는군요. 여전히 건강하시니 참 보기 좋습니다.

**김정림 원장**(이하 김원장) : 네 정말 반가워요. 멋진 두건을 쓰고 계셔서 못 알아 볼 뻔 했어요.

**이원장** : 모임 자리에서 뵈거나 해도 긴 이야기를 나눌 기회가 없어 아쉬웠는데 이번에 서울시치과의사회에서 좋은 자리를 마련해주셔서 이렇게 선배님을 직접 인터뷰하게 되니 기분이 좋습니다. 사실 광복 70주년, 서울시치과의사회 창립 70주년, 올해의 치과의사상 수상기념으로 '나는 사람을 좋아한다' 라는 책을 냈어요. 40년 동안 만났던 사람들과의 인터뷰 내용을 담은 책인데 선배님도 꼭 넣고 싶었는데 아쉽습니다. 선배님께 정말 듣고 싶은 이야기가 많았거든요.

이병태 원장은 김정림 원장을 만나 제일 먼저 묻고 싶었던 이야기가 바로 그녀의 조부 해강 김규진 선생에 대한 것이었다고 한다. 김규진 선생은 금강산 구룡폭포에 새겨진 미륵불 외에도 해인사와 송광사 현판을 쓰신 서예가로 정말 유명한 분이다.

**김원장** : 애석하게도 저도 조부님을 직접 뵈지는 못했어요. 제가 태어나기 직전에 돌아가셔서... 그래도 미술대 교수를 지내신 아버지를 통해 조부님에 대한 이야기는 많이 들었어요. 금강산 구룡폭포에 새긴 미륵불 세 글자는 폭이 3.6미터에 길이가 19미터인데 우연인지 구룡소의 깊이와 길이가 같더군요. 금강산 관광을 갔을 때 김규진 선생의 손녀라고 하니 북한 안내원이 굉장히 놀라더군요. 하하.

**이원장** : 김규진이라는 이름 하나로 정말 여러 얘기가 나올 수 있는데 요즘 젊은이들은 잘 모른다는 게 안타깝죠. 본격적으로 김원장님에 대해서 질문 좀 드릴게요. 한국전쟁이 발발한 때가 고등학생이셨죠? 당시 상황이 궁금하네요.





**김원장** : 제가 상급학교는 어머니가 졸업하셨던 동덕여고로 갔어요. 당시 애국자학교로 알려진 곳이지요. 고등학교 2학년 때 북한군이 들어왔고 14후퇴 때 부산으로 피난길을 떠났어요. 1주일만에 겨우 도착했지만 방을 구할 수 없을 정도로 피난민이 많아 수용소로 들어갔어요. 식구들 밥값이라도 벌여보자 싶어 타이핑을 한 달 정도 배워서 미군 노무처에 취직을 했어요. 타이피스트로 들어갔는데 나이가 어려서인지 급여가 더 적은 서기를 시키더군요. 하지만 열심히 연습해서 결국 타이피스트가 되었어요. 그러다 우연히 뉴질랜드군의 통역관으로 스카우트되어 월급도 오르고 그랬어요. 대학 진학 후에도 미군부대나 회사 사장 비서 아르바이트를 계속 했어요.

김정림 원장은 부산 피난 시절에도 열심히 공부를 해 서울대학교 치과대학에 진학하게 된다. 당시에는 서울에 있는 대학교들이 대부분 부산에서 학교를 열었기 때문에 가능했던 일이다. 원래는 국문학도가 되고 싶었지만 어머니의 반대로 평생 직업으로 삼을 수 있는 치과대학을 목표로 공부했다. 본과 3학년 때부터 학교가 다시 서울에서 개교를 했고, 당시 치과대학은 미국으로부터 유니트케어 20대를 지원받게 되었다. 이때 필요한 서류를 그녀가 모두 작성했다. 학교 생활 내내 아르바이트는 계속 되었고 졸업과 동시에 서울대학교 치과병원에서 1년 동안 인턴 생활을 했다.



**이원장** : 부군도 서울대학교 치과대학 동문이셨죠? 저도 남궁 진 선배를 직접 뵈 적은 없지만 함자는 많이 들었어요.

**김원장** : 남편은 4살 위의 복교생이었어요. 당시에는 군대를 다녀온 사람들을 복교생이라고 했죠. 제가 4학년이었던 어느 날 덴처(틀니) 환자를 맡게 됐는데 그 분이 상하악 치아가 다 없는 국가유공자였어요. 빨리 밥 먹을 수 있게 해달라고 하는 상황이었는데 교수님도 안계시고 굉장히 난감해하고 있었죠. 그때 인턴이었던 남편이 다가와서 '제가 해드릴까요' 라고 하더군요. 급한 마음에 같이 하게 되었는데 남편이 그때 제가 열심히 하는 모습을 보고 달리 보였다고... 그러고는 커피 한 잔 하자며 근처 다방으로 옮겼는데 갑자기 가족이랑 본인 이력을 써주더라고요. 하하. 그렇게 시작했어요."

함께 개원한 병원에서 진료하고 자식 둘을 낳아 기르며 행복한 나날을 보내다가 1년 정도를 예상하고 충북 제천에 따로 개원을 했다. 그런데 병원이 잘 되어서 10년 동안 일을 했다. 이후 서울로 돌아왔는데 미려를 쥐는 손이 너무 아파서 쉬다가 도봉구에 다시 개원을 한 이래로 22년을 한 자리에서 일했다. 그러다 항상 같은 자세로 진료하다 보니 허리 협착증으로 수술하면서 병원을 그만두게 되었다. 80세가 넘어서 그만 두었으니 어머니의 혜안에 고마울 따름이다.

**이원장** : 대한여자치과의사회 회장도 역임하신 걸로 아는데, 당시 활동 상황도 궁금합니다.

**김원장** : 이제는 대한치과의사협회 산하로 들어갔지만 처음에는 대한여자치과의학회라는 명칭을 사용 못하고 대한여자치과의학회라고 했었어요. 초대회장으로 당시 독일유학을 마치고 돌아와 언론에 나오던 김찬숙 선생을 추대했는데, 후에 선배들과 함께 체계적으로 운영하자고 해서 1대 회장으로 영화감독 김기영 씨의 부인인 김유봉 선배를 선출했어요. 그분이 3대까지 회장을 하셨고 저는 재무이사를 맡았어요. 후에 제가 4대, 5대 회장을 역임했고요. 당시에는 가가호호 방문해서 회원을 모집하고 모임을 유지하느라 정말 힘들었어요. 남편도 바깥 활동이 많다고 싫어했구요.

한마디로 살아있는 치과계의 역사라 할 수 있는 김정림 원장은 현역에서는 은퇴했지만 후배들과의 돈독함은 계속 유지한다고 한다. 후배 중 한 명이 칠십 평생 처음으로 한 달 동안 외국에 있는 딸을 만나러 간다고 진료를 부탁해서 도와준 적도 있다. 폐이닥터 문제로 고민하는 동료의 전화에 한 걸음에 달려가 한 달 정도 도움을 주기도 했다. 비록 은퇴했지만 이렇게 후배들의 신망을 얻고 있는 이유는 결국 실력이라고 강조했다.

**김원장** : 저는 임플란트 빼고는 혼자서 다 할 수 있거든요. 항상 실력 위주로 살아야 해요. 현실에 만족하지 말고, 사실 제가 개원의였을 때는 병원 문만 열어봐도 환자가 오는 시절이 있었죠. 그런데 지금은 치열한 경쟁 속에 놓여있다 보니 여러 면에서 어렵잖아요. 그래서 도움이 필요한 곳이 있으면 가능한 선에서 봉사하려고 해요.

그녀와 이야기를 나누며 곰곰이 생각에 잠기던 이병태 원장도 요즘 주변에서 이런저런 이야기를 많이 듣는다고 털어놓는다.

**이원장** : 우리 치과 어시스턴트도 이야기를 해요. '원장님은 언제까지 병원을 하실 거예요?' 라고... 과연 저도 선배님 나이까지 할 수 있을까요? 아직까지는 눈도 잘 보이고 손떨림도 없거든요. 하하.

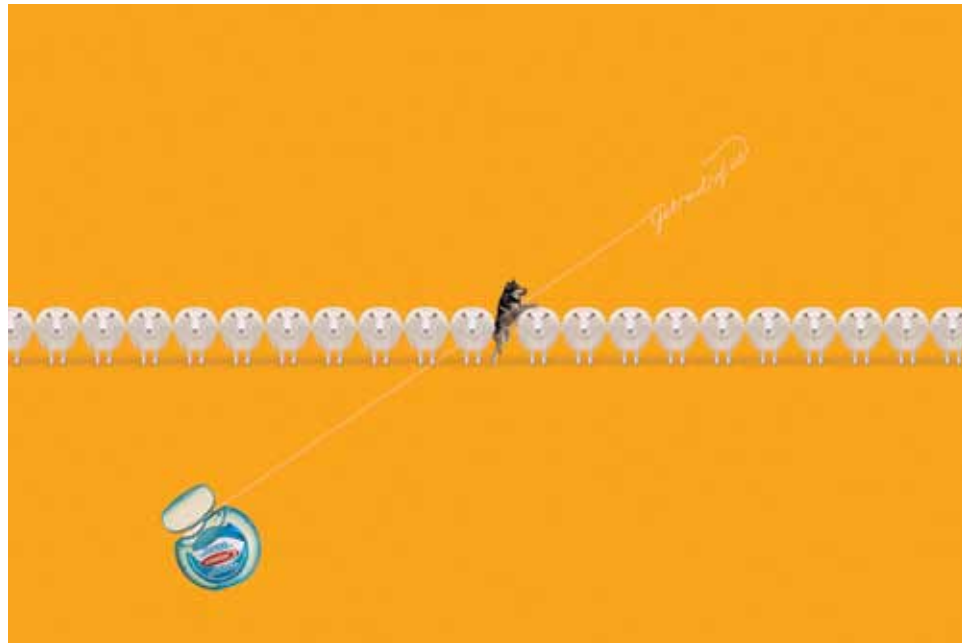
**김원장** : 평소 생활이 중요한 것 같아요. 술도 좀 줄이시고, 건강관리에 신경을 많이 쓰세요. 저는 아직도 하루가 바빠요. 밤 12시 정도에 자고 보통 7시 정도에 일어나요. 한 시간 정도 낮잠도 꼭 자고요. 아침은 가볍게 과일하고 장에 좋은 요거트, 우유를 타서 먹어요. 그리고 계속해서 공부를 합니다. 다들 의외라고는 하던데 증권방송, 일본방송, 요리방송에 관심이 있어서 열심히 보면서 공부 중이에요. 김정림 원장은 대한여자치과의사회 활동 외에 치과진료봉사도 50년 가까이 했다. 새문안교회 의료진료봉사를 시작한 장본인이기도 하다. 충청도 산골을 찾아 아침 8시부터 진료를 시작해서 70명을 발치하기도 했다. 지금은 한 달에 한 번 유니트케어가 갖춰진 교회 안 진료실에서 외국인 노동자를 대상으로 하는 의료봉사활동에 참여중이다.

**이원장** : 대단하십니다. 여성치과의사로, 한 남자의 아내로 열심히 살아오신 모습은 정말 존경스럽습니다. 제가 작년 치과인상을 받았지만 선배님이야말로 진정한 상의 주인이 아닌가 생각됩니다. 이렇게 치과의사 선배, 인생 선배로서 함께 나누고 싶은 이야기를 하게 되어 정말 기쁩니다. 앞으로도 자주 뵈었으면 좋겠어요.

**김원장** : 이원장님이야말로 좋은 후배님이시죠. 이런 자리를 마련해 주셔서 제가 더 고맙습니다. 오늘 이야기 정말 즐거웠습니다.

끝으로 그녀는 오랜 세월 치과를 건강하게 운영하고, 여전히 활발하게 움직일 수 있는 힘은 스스로에 대한 자신감과 꾸준한 관리에 있다고 하면서 이병태 원장에게도 건강관리를 한 번 더 강조했다. '치과인상' 을 수상한 후배가 치과계의 살아있는 역사인 선배를 오히려 더 자랑스런 치과의사로 소개하려는 그 마음이 후배들에게 잘 전해지기를 바란다.





숨어있다고 모를 줄 알아?  
순백의 양무리 속에서 늑대 찾기~ 참 쉽죠?  
치실만 있다면 숨은 늑대 찾기 어렵지 않아요!

## 재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움

자료출처\_ adsoftheworld.com / ibelieveinadv.com

치실로 낚시를~  
치아 속에 숨어있는 음식 찌꺼기를  
꼼꼼히 찾아내는 치실을 낚시에 비유해  
위트있게 설명하고 있어요.

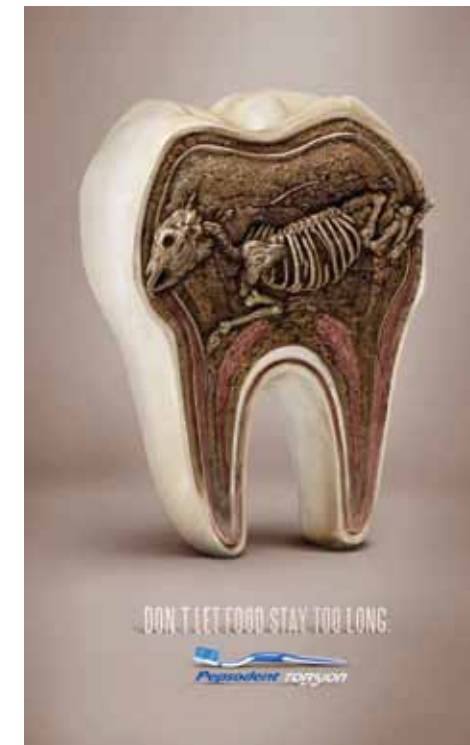


식사 후 내 치아 속...  
뭘 먹었는지 남겨둘 필요 있나요? 후식이 필요한 것도 아니고...  
내 치아 건강을 위해 작지만 강력한 치실 케이스 하나 꼭 챙기세요~

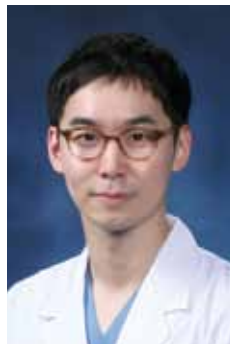


달콤함에 중독되면 결국!  
시원한 초코아이스바, 바삭한 과자 위에  
상큼한 딸기 향이 가득한 아이스크림 콘 좋아하시죠?  
그런데 그 달콤함의 이면에 무시무시함이 숨어있을지도 몰라요.  
콕콕 찌르는 통증이 생길 수도 있고,  
임플란트를 해야 할지도 몰라요.  
꾸준한 관리만이 달콤함을 계속 즐길 수 있도록 하는 거,  
다들 아시죠?

저런~ 입 속에 음식을 너무 오래 두지 마세요.  
내 치아가 어느 순간 공룡 화석마냥 변할 수도 있어요.



## 치주질환 (잇몸병)



글/사진

장근영  
대한치주과학회  
기획실행이사

이번 치과상식 칼럼에서는 중년 이후의 독자 분이라면 한번쯤은 치과에서 이야기를 들으셨을 만한 '치주질환'에 대해 알려드리고자 합니다.

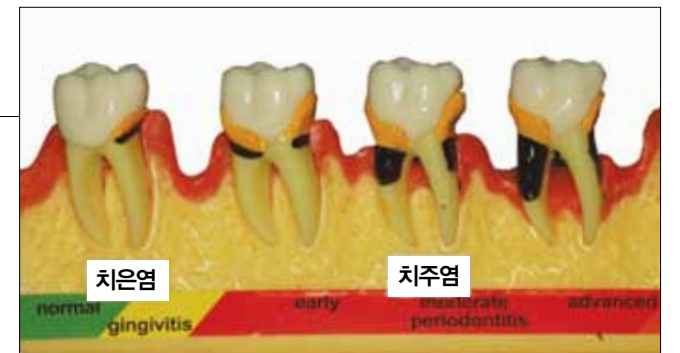
특히 지난 2013년 7월 1일부터 만20세 이상의 성인을 대상으로 연간 1회에 한해 치주질환 예방 목적의 스케일링이 급여화되면서 구강건강에 관심을 갖고 정기적으로 치과에 내원하시는 분들이 늘어난 것 같습니다.

그동안 병원에서 여러 환자분을 만나면서 치주질환에 대해 가장 많이 받았던 질문을 중심으로 오늘의 이야기를 풀어보고자 합니다.

### 1

## 대체 잇몸병(치주질환)은 왜 생기는 것인가요?

흔히 우리가 바람에 치아가 흔들린다고 하여 '풍치'라고 알고 있는 치주질환은 치아가 생기는 '충치'와 달리, 치아를 둘러싸고 있는 치아주위조직(=치주조직)에 생긴 질병으로 잇몸의 출혈, 붓기, 통증, 고름 등의 다양한 증상을 수반하는 염증 상태를 말합니다. 처음에는 잇몸이 빨갛게 붓고 칫솔질 할 때 피가 나는 '치은염'에서 시작하여, 염증이 점차 잇몸 속 치아뿌리를 타고 깊숙하게 진행되면서 치조골(=치아주위뼈) 파괴를 일으킵니다. 이렇게 염증이 치조골까지 확산된 상태를 '치주염'이라고 하며, 치아를 감싸주는 치조골이 녹아내리면 치아가 흔들리고 씹기가 불편해집니다. 치주염이 오랜 기간 상태가 방치되어 염증이 뿌리 끝부분까지 파급되면, 결국 치아를 살리지 못하고 발치를 해야 하는 경우가 많습니다.



치은염과 치주염의 모형

치은염을 일으키는 황색의 치석(=치은연상치석)은 치아뿌리의 윗 부분에 존재하지만, 치주염이 진행되면서 흑갈색의 치석(=치은연하치석)이 치아뿌리 깊숙하게 자리잡게 되며 여기에 쉽게 치면세균막이 부착하여 치조골 파괴를 가속화시킨다.



40세 이상의 환자에서는 정도의 차이일 뿐 100%의 유병률을 보인다는 연구가 있을 만큼, 실제로 연령이 증가하면서 '누가 더 심하고 누가 덜 심하냐'의 차이일 뿐 대부분의 중장년층은 치주염을 앓고 있다고 봐도 과언이 아닙니다. 하지만 말씀드린 것처럼 나이가 들면서 치아가 흔들리는 것은 어쩔 수 없이 생기는 노화의 현상이라기보다는, 세균의 감염에 의한 염증성 골파괴가 조금씩 누적되어 발생한다고 보는 것이 맞습니다.

수의사에게 제공받은 잇몸병이 진행된 반려견의 잇몸 사진

식사를 하는 모든 동물이 결코 피할 수 없는 것이 치주염. 좋은 환경에서 태어난 반려견은 동물병원에서 스케일링 받는 호사를 누리지만, 열대우림의 맹수들은 나이가 들면서 치주염이 계속 진행되어 '이빨 빠진 호랑이'가 되면 사냥도 못하고 도태된다고 한다.

2

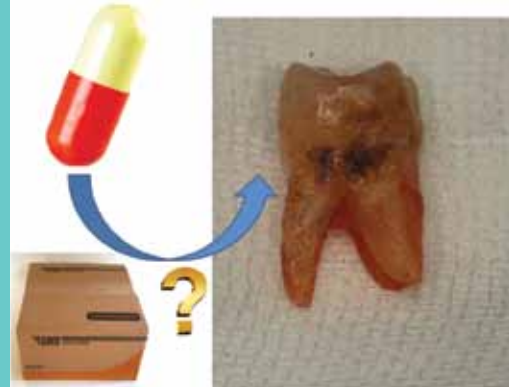
제 잇몸이 세균에 감염이 되었다구요?  
그럼 항생제를 먹어야 되는 것 아닌가요?

네 맞습니다.  
치주염은 생각보다 상당히 큰 면적이 감염되어 있는 것입니다. 성인의 치아를 둘러싸고 있는 잇몸면적을 모두 더해보면 손바닥만한 크기가 된다고 합니다. 우리가 몸에 손바닥만한 염증이 생기면 내일 당장 피부과로 달려가겠죠? 그런데 잇몸병은 눈에 보이지 않고 또 아프지 않은 경우도 많아서, 세균에 의한 감염이 계속 진행되어도 우리가 심각성을 못 느끼고 지내기 쉽습니다.



치아를 지탱하는 뿌리면적을 합치면 손바닥 면적과 유사하다. 최근에는 치주염이 방치되어 염증 상태가 지속되면 고혈압, 당뇨, 조산 등의 전신질환에 영향을 미칠 수 있다는 연구가 발표되고 있다.

물론 말씀하신대로 항생제를 드시면 치주질환의 원인이 되는 구강 내 유해세균의 수를 줄이는 데 도움이 될 수는 있습니다. 하지만 과연 항생제를 먹었을 때 그 중 얼마만큼이 신체의 일부분인 잇몸에 전달될지 생각해보면, 약으로 치주질환을 치료하는 것이 쉽지 않음을 알 수 있습니다. 물론 약간 드셔도 약제성분이 직접 잇몸을 찾아가 세균만 말끔하게 청소해주면 좋겠지만, 안타깝게도 현재로서는 학계가 인정하는 그렇게 멋진 '유도미사일'이 존재하지 않습니다.



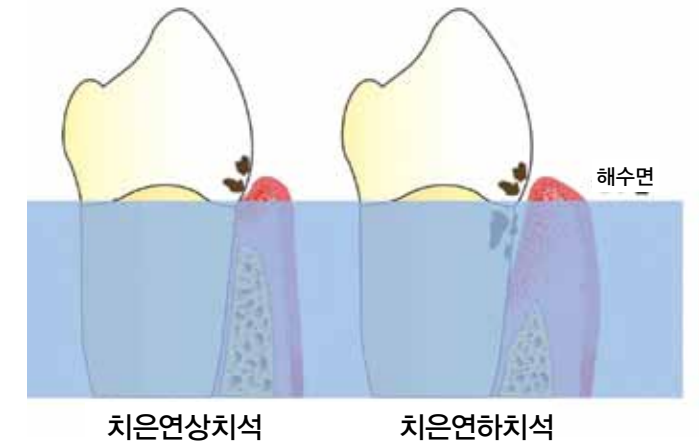
클릭 한 번이면 해외에서 상품이 집으로 날아오는 시대인데, 왜 아직도 먹으면 잇몸에 바로 배송되어 세균을 없애주는 멋진 신약은 개발되지 않는 것일까?

따라서 치주질환을 치료하기 위해서는 기본적으로 치과기구를 이용한 물리적 방법으로 직접 치아뿌리에 붙어있는 세균덩어리를 제거하는 '잇몸치료'를 시행하여야 하고, 시중에서 구할 수 있는 다양한 약제는 보조적으로 사용하는 것이 바람직합니다.

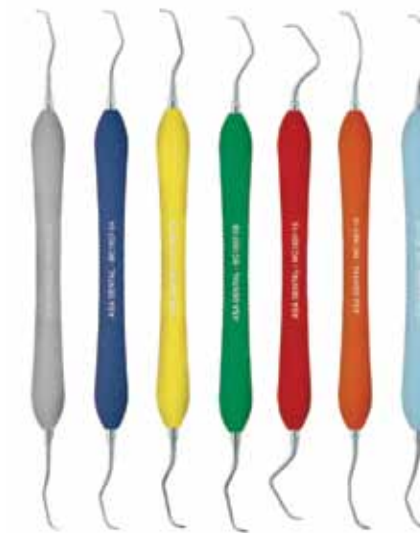
3

그럼 잇몸치료는 어떻게 하는 건가요?  
잇몸치료는 해도 스케일링은 받기 싫은데요...

잇몸치료는 쉽게 얘기하면 치주질환의 원인이 되는 치아(뿌리)면의 세균덩어리를 깨끗하게 제거하는 것인데 스케일링(치석제거)은 중요한 기초단계 치료 중 하나입니다. 치석은 해수면 아래 바위에 붙어 있는 조개들처럼 단단하게 석회화되어 있는 치아부착물로, 치아표면을 거칠게 만들어 표면에 세균이 서식하기 좋은 환경을 만듭니다.



수심이 깊을수록 바위에 붙어있는 조개를 떼내기 어렵다. 치석제거도 마찬가지. 잇몸 깊은 곳에 위치한 치석일수록 눈에 보이지도 않고 단단하여 제거하기가 어렵다. 너무 깊은 위치까지 치석이 쌓이지 않게 정기적 잇몸 관리를 받는 것이 필요하다.



다양한 치석제거 도구들  
크게 초음파 치석제거 기구와 손기구로 나뉘볼 수 있다. 각각 나름의 장점이 있어 치료하는 치과 의사의 선호도에 따라 차이는 있지만 병행해서 사용하는 경우가 많다.

스케일링은 이러한 치석을 제거하고 깨끗한 치아표면을 형성함으로써 구취(입냄새)를 줄이고 치주질환의 원인이 되는 세균의 수를 줄여주는 효과를 갖습니다. 질환의 진행 정도에 따라 세균덩어리인 치면세균막과 치석이 뿌리 깊숙하게 붙어 있으면, 필요에 따라 마취 후 뿌리표면에 붙어있는 침착물을 제거하게 됩니다. 이러한 술식을 잇몸 속 치석을 제거한다고 하여 '치은연하 치석제거술', 또는 치아뿌리 면을 깨끗하고 매끈하게 만든다고 하여 '치근활택술' 등의 명칭으로 부릅니다. 치과에서는 임상 검사와 방사선 사진을 통해 잇몸질환의 진행 정도를 파악하여 필요 시 스케일링 후 단계적인 후속 잇몸치료를 시행하고 있습니다. 치료하는 잇몸 깊이 수준에 차이가 있지만 치료과정 자체는 비슷해서 마치 여러 차례 스케일링을 반복하는 것처럼 느끼실 수 있습니다만, 이러한 일련의 치료과정을 통해 세균 수가 점차 감소하면서 치주염의 증상이 개선됩니다.

4

그렇게 되면 잇몸치료는 끝나는 건가요?  
겁도 나고 치과에 자꾸 오기 싫는데...

네, 치과오기 겁도 나고 싫으시죠?  
드라마에서처럼 병원에 예쁘고 잘생긴 사람만 있다 하더라도 치과에 가는 것이 즐거운 사람은 아마도 많지 않을 것입니다. 하지만 치주질환은 '완치' 되는 질병이라기보다는 싫지만 가지고 살아야 하는 고혈압, 당뇨병과 같은 만성질환이기 때문에 잇몸치료에 '끝!' 이라는 단어를 사용하기는 어렵습니다. 잇몸병은 환자분과 저희 치과의사가 함께 노력하여 '관리' 해나간다고 보는 것이 맞습니다.  
세균 수를 줄이는 잇몸치료 과정이 1차적으로 끝나게 되면 정기적인 잇몸관리 단계에 들어가게 됩니다. 질환의 진행 정도에 따라 내원주기가 짧게는 1~2개월에서 길게는 6개월~1년까지 다양합니다. 결국 설명드린 것처럼 세균이 쌓이는 속도에 따라 결정된다고 봐야 하는데, 그만큼 구강위생 관리를 잘하시면 내원주기를 늘려도 괜찮습니다.  
한편 머리가 빨리 자라는 사람은 자주 미용실에 가야 하듯이, 구강위생 관리가 잘 안 되고 치주상태가 좋지 않은 위험치아가 많은 경우에는 조금 더 자주 내원하여 잇몸을 관리하는 것이 치주질환 진행속도를 늦추는데 도움이 됩니다.

- 1 January
- 2 February ✓
- 3 March
- 4 April
- 5 May ✓
- 6 June
- 7 July
- 8 August ✓
- 9 September
- 10 October
- 11 November ✓
- 12 December



염색한 사람들은 끼만 머리가 자라면 몇 달마다 '뿌리염색'을 하러 미용실을 찾는다. 안타깝게도 머리가 자라듯이 시간이 지나면 치아뿌리 속 세균들도 자란다. 소중한 내 치아를 위해 정기적으로 치과에 '뿌리청소' 하러 가는 습관을 갖는 것도 중요하다.

쉽지 않은 발걸음인 정기적인 치과방문 약속을 지키는 것도 중요하지만, 치주질환 예방을 위해 가장 필요한 것은 집에서 매일매일 깨끗하게 관리하시는 좋은 '구강위생 습관'을 갖는 것입니다.

5

구강위생 관리는 어떻게 하나요?  
잘할 수 있는 좋은 방법이 있나요?



치아모형에 칫솔을 적합시킨 모양  
사진처럼 칫솔모 끝부분이 치아와 잇몸 경계 부위를 닦을 갈 수 있도록 정확하게 위치시킨 다음 손목을 부드럽게 돌려준다.



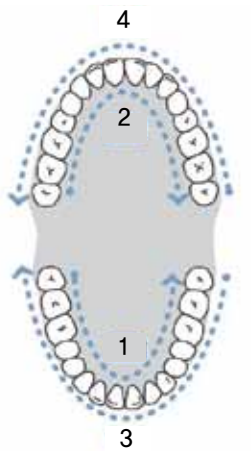
너무 열심히 닦은 나머지 뿌리 부분이 심하게 마모되었다. '과유불급'이라는 말처럼 과도한 칫솔질은 오히려 치아에 해로우니 조심해야 한다.

일단 구강위생관리의 기본이라 할 수 있는 칫솔질부터 설명드리겠습니다. 잇몸 상태에 따라 적합한 칫솔질 방법이 다양하게 있지만 오늘은 가장 쉽게 할 수 있는 방법부터 알려드리려고 합니다. 칫솔질 잘하시라고 말씀드리면 가장 많이 듣는 대답이 "섭섭한 목소리로) 저는 매일 칫솔질 열심히 한다고 하는데..." 입니다. 사실 모든 일이 그렇지만 정확한 방법으로 하는 것이 제일 중요합니다. '치과 가면 매번 못 닦았다고 하는데...' 잘해야겠다는 마음에 칫솔을 너무 세게 쥐지 마시고 가볍게 잡아주세요. 그런 다음 칫솔을 비스듬하게 치아와 뿌리 경계 부분에 잘 갖다 대주는 것이 중요합니다. 그리고는 칫솔로 치아의 뿌리부분부터 시작하여 치아면 전체를 닦을 수 있게 '빗자루 쓰는 느낌'으로 손목을 돌리는 것이 중요합니다.

실제로 열심히 닦았는데 억울하다고 하소연하시는 분들을 관찰해보면 옆으로 닦는 것이 안 좋다는 것은 알고 계셔서 위아래로는 닦는데, 너무 급하게 군대에서 구두 광택 내듯이 뽀뽀 닦는 경향이 많습니다. 느긋한 마음으로 정확한 위치에 칫솔을 갖다 댄 다음, 180도 시계/반시계 방향으로 돌리는 느낌으로 "천천히 부드럽게" 하는 것이 중요합니다.

그리고 닦는 순서도 중요합니다. 흔히 우리나라 사람들은 치아 사이에 고춧가루라도 하나 끼어있을까 걱정되어 눈에 보이는 바깥쪽만 너무나 열심히 닦습니다. 그러다 보니 바깥쪽 치아뿌리부분에는 마모가 생기고 막상 허가 닿는 치아안쪽에는 플라그(치면세균막)와 치석이 많이 끼어있는 모습을 보게 됩니다.

항상 닦기 어려운 "안쪽부터" 먼저 닦는 습관을 들이세요. 3분을 닦는다고 가정하면, 아랫니안쪽 1분 윗니안쪽 1분을 먼저 닦고, 좀 힘이 빠지고 난 다음에 부드럽게 바깥쪽을 닦는 것을 권해드립니다. 간단한 요령이지만 말씀드린 방법대로 하시면 구강위생이 확연하게 개선됩니다.





6

텔레비전을 보니 치실도 사용해야 한다고 하던데...  
귀찮은데 꼭 써야 되나요?



실제로 미국에서는 "Floss or Die?(치실이나 죽음이나)" 라는 문구가 있을 만큼 치실의 사용이 어릴 때부터 강조되고 있고, 치실이 습관화된 인구가 많습니다.  
어느 조사에 의하면 국내에서는 구강건강에 대한 인식수준이 개선되면서 점심식사 후 칫솔질을 하는 인구의 비중은 많이 늘어났으나 치실을 사용하는 사람은 여전히 소수라고 합니다.  
치실이나 치간칫솔과 같은 치아 사이 부분을 닦는 구강보조용품(치간청결기구)을 사용하는 습관은 올바른 칫솔질과 함께 치주질환 예방을 위해 필수입니다.  
아래 방사선 사진에서 보실 수 있는 것처럼 치아사이 공간은 청소년기에는 작지만 나이가 들고 치주질환이 진행하면서 공간이 점차 넓어지게 되고 음식물도 많이 끼게 됩니다. 따라서 젊은 연령층에서는 주로 치실을 사용해야 하지만, 어금니 등 치아사이 공간이 넓어져 치실로 관리하기 어렵게 되면 '치간칫솔'이라는 특수한 도구를 사용하셔야 합니다.



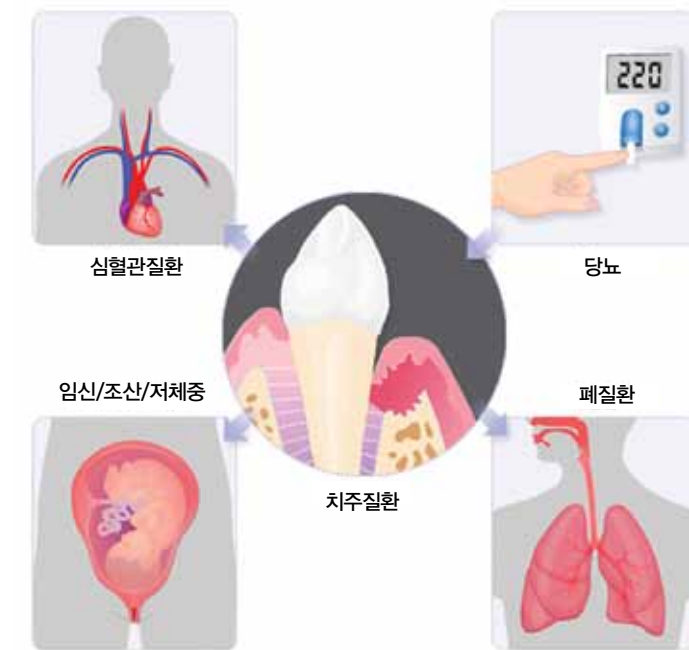
치주염이 진행된 환자의 방사선 사진  
치조골이 내려가면서 치아 사이에는 삼각형의 공간이 생기게 된다. 칫솔이 치간 공간을 완벽하게 청소하기는 어렵기 때문에 치간칫솔과 같은 보조기구를 통해 청결하게 유지하는 습관을 들이는 것이 좋다.

말씀드린 치실이나 치간칫솔 모두 이쑤시개처럼 단순히 음식물을 빼내는 도구가 아닙니다. 칫솔이 도달하지 않는 치아의 옆면을 청결하게 하는 '청소도구'이기 때문에, 양쪽 치아의 면(사진에서처럼 앞 치아 뒷면+뒤 치아 앞면)을 부드럽게 하나씩 닦아주셔야 합니다.  
처음에 익히기는 어렵지만 익숙해지면 전체 치아에 사용하는데 2~3분이면 충분합니다.  
나중에는 오히려 사용하지 않으면 찝찝하게 느끼시는데 그만큼 습관화하는 것이 중요합니다.  
아직 사용하고 계시지 않으시다면 오늘 저희한테 방법을 배우시고, 구강건강을 위한 '좋은 습관'을 시작해보시는 것은 어떨까요?

7

저는 원래 잇몸이 안 좋다고 들었어요.  
그런 사람도 있나요?

네, 안타깝게도 어느 정도 맞는 말입니다.  
최근 들어 유전자 관련 연구가 활발해지면서 암, 고혈압, 당뇨 등의 많은 질병들이 유전된다는 (정확히 말하면 걸릴 확률이 높다는) 사실이 밝혀지고 있고 치주질환도 그 중 하나입니다.  
"어머님께서 40대에 이가 흔들려서 결국 다 빼고 틀니를 하셨어요..." 와 같이 부모님께서 심한 치주질환을 앓으셨다는 가족력이 있다면 그만큼 더 치주질환에 걸리기 쉽다는 것을 인지하고 조심하셔야 합니다.



당뇨병을 비롯하여 치주질환과 연관성이 있는 전신질환들  
최근에는 오히려 치주염이 당뇨를 악화시키는 작용을 할 수 있다는 연구가 발표되고 있는데, 당뇨 환자에서 잇몸치료를 시행한 경우 혈당 조절이 개선되는 경우가 보고되고 있다.  
당뇨가 있으면 더욱 더 치주염을 조심하고 또 열심히 치료받아야 한다.  
(출처: 보건복지부, 대한치의학회)

또 전신질환과 관련되어 치주질환이 심하게 나타나는 경우가 있습니다.  
가장 대표적인 질환이 많이들 알고 계시는 '당뇨병'입니다.  
발표된 연구에 따라 차이는 있지만 당뇨병 환자에서 치주질환에 의한 치조골 소실이 3배 이상 높게 나타난다는 보고가 있으며, 미국당뇨학회에서 치주질환을 당뇨병의 6대 합병증으로 발표할 만큼 연관성이 높습니다.  
당뇨병 외에도 우리 몸의 면역체계와 관련이 있는 다양한 전신질환이 잇몸을 세균에 의한 공격에 취약하게 만들 수 있습니다.

# periodontal disease

8

## 저는 가족력도 있고 당뇨도 있는데 어떻게 해야 되죠? 결국 이러다가 저도 곧 틀니를 하게 되는 게 아닌지 무서워요...

우리 삶에는 바꿀 수 없는 부분이 있고 바꿀 수 있는 부분이 있지요?  
치주질환에 대한 대응방법도 마찬가지입니다.  
허약체질인 사람이 건강한 몸을 만들려면 다른 사람보다 몇 배 더 열심히 운동하고 잘 먹어야 하듯이, 잇몸이 남보다 불리한 조건이라면 그만큼 더 열심히 관심을 갖고 관리하시면 됩니다.  
비록 우리가 타고난 유전자를 바꿀 수는 없지만 잇몸질환에 나쁜 영향을 미칠 수 있는 환경적인 요소들, 대표적으로 흡연과 음주는 노력하면 줄일 수 있는 부분입니다.  
물론 말은 쉬운데 행동이 어렵다는 것 잘 알고 있습니다. 그럴 때 치과 가서 힘들게 치료받았던 기억을 떠올리면서 '안 그래도 남들보다 잇몸도 안 좋는데 내가 좀 자제해야겠구나' 하는 마음을 가지시면 장기적으로 구강건강 뿐 아니라 전신건강에도 도움이 되겠죠?

그리고 가르쳐드린 구강위생관리법을 열심히 실천해보세요.  
열심히 하라고 해서 3분 닦을 것을 15분씩 닦으라는 뜻이 아닙니다.  
항상 습관의 기본은 '꾸준함'에 있다고 생각합니다.  
예를 들어 낮에 열심히 관리할 여건이 안 되는 경우라면 잠들기 전 느긋한 상태에서 하루를 마무리하는 루틴(routine)으로 꼼꼼하게 치아를 구석구석 닦아주는 '구강위생타임'을 가져보세요. 마치 아침에 일어나서 하는 스트레칭 체조처럼 말이죠.



**필자의 집 욕실 한 칸에 비치된 구강위생용품들**  
눈에 잘 띄고 손이 잘 닿는 위치에 비치해두면 좋은 습관을 기르는데 좀 더 도움이 된다.  
욕실에서 사용하는 것이 지겨울 때에는 TV를 시청하면서 천천히 구강위생용품을 사용하는 것도 좋은 방법이다.

마지막으로 치과 주치의 선생님과 내 잇몸에 맞는 적절한 관리주기를 상의해보세요.  
앞서 말씀드린 것처럼 잇몸이 안 좋고 위생관리가 잘 안된다면 남들보다 좀 더 자주 치과에 가야될 수도 있습니다.  
처음에는 정기내원이라는 것 자체가 익숙하지 않으실 것입니다.  
하지만 치과는 아플 때 어쩔 수 없이 가는 곳이 아니라 내가 좀 더 건강한 삶을 누리기 위해 가는 곳이라는 '헬스케어(healthcare)' 개념의 인식이 필요합니다.

오늘 치과 문을 나설 때 "저 다음에는 언제 정기검진 받으러 오면 되죠?" 라는 질문으로 내가 다니는 치과와 조금 더 가까워져 보는 것은 어떨까요?



## 금연합시다!



글  
-  
유영주  
편집위원

2015년부터 건강보험공단에서는 흡연으로 인해 발생하는 질환 및 사망의 위험을 예방함으로써 삶의 질을 높여 건강한 100세 시대를 살아갈 수 있도록 국민 건강증진에 도움이 되기 위하여 금연치료 지원사업을 시행하고 있다.

## 1. 흡연의 피해

- 흡연은 구강암, 폐암 등 각종 암 발생의 주된 원인
- 급성 골수성 백혈병, 관상동맥 질환, 뇌졸중 등의 심혈관질환, 남성 성기능저하, 관절염, 면역기능 저하 등의 원인
- 구강 내 증상 - 치아착색, 구취 발생, 구강 건조증, 잇몸 질환 악화, 상처 치유 지연, 구강암
- 매년 흡연으로 인해 전 세계 약 600만 명이 조기 사망
- 한국에서 흡연의 사망에 대한 기여위험도가 남자는 34.7%, 여자는 7.3% (암은 남자 41.1%, 여자는 5.1%)
- 흡연자는 비흡연자에 의해 평균 수명이 약 11년 단축
- 한국 성인 남자의 흡연율은 OECD 국가에서 가장 높은 수준이며 특히 젊은 여성의 흡연율이 지속적으로 증가하고 있는 상황.
- 흡연율은 사회경제적으로 어려운 집단에서 더 높은 것으로 나타나 흡연율의 사회경제적 불평등은 건강수준의 불평등으로까지 이어지게 된다.



## 2. 금연치료의 효과

- 금연 20분 후 : 심박동수와 혈압 감소
- 금연 12시간 후 : 혈중 일산화탄소 농도 정상
- 금연 3개월 후 : 혈액순환과 폐 기능 개선
- 금연 9개월 후 : 기침이 줄고 숨이 덜 차게 된다.
- 금연 1년 후 : 심장혈관질환의 위험성이 흡연자의 절반으로 감소
- 금연 5년 후 : 뇌졸중의 위험이 비흡연자 수준으로 감소
- 금연 10년 후 : 폐암 사망률이 흡연자의 절반 정도로 감소
- 금연 15년 후 : 관상동맥질환의 위험이 비흡연자 수준으로 감소

### 금연 시기에 따른 수명 연장효과

- 30세에 금연시도 : 흡연과 관련된 사망 위험을 거의 피할 수 있음.
- 40세에 금연시도 : 9년 생존기간 증가
- 50세에 금연시도 : 6년 생존기간 증가
- 60세에 금연시도 : 3년 생존기간 증가

따라서 건강을 위해서는 하루라도 빨리 금연을 결심하고 실천에 옮겨야만 한다.

## 3. 건강보험의 지원을 통한 금연치료의 진행과정

가까운 금연치료 의료기관(치과의원, 의원, 한의원, 보건소)에 방문

- ▶ 의료진과 금연치료 상담
- ▶ 금연치료 의약품 처방전(치과의사, 의사 처방 가능. 한의사는 처방불가) 또는 금연 보조제 상담 확인서(치과의사, 의사, 한의사 발급가능)를 발급
- ▶ 처방전 또는 상담확인서를 가지고 약국에서 금연 치료의약품 또는 금연 보조제를 구입하여 금연을 진행

금연 치료의약품 - 브프로피온, 바레니클린 등  
 금연 보조제 - 니코틴 패치, 니코틴 껌, 니코틴 정제

\* 금연 치료의약품과 금연 보조제를 동시에 같이 처방받아 복용하는 것은 불가하다

- ▶ 다음 예약일에 의료기관 방문하여 금연 진행 과정 상담

- 최초 상담일부터 12주 이내에 6번까지 금연진료를 받을 수 있다. 하지만 다음번 진료 약속일로부터 1주일 이내에 내원하지 않는 경우 금연 참여자가 금연치료 프로그램을 중단한 것으로 판단하여 국민건강보험공단에서 중단처리하고 지원을 종료한다.
- 1차 프로그램 중단자 또는 1차 시도자 중 12주 초과자는 1년 내에 한 번 더 지원을 받을 수 있다.
- 건강보험재정의 효율적 활용과 남용 방지를 위해 1년에 2번 차수까지 보험공단에서 지원이 된다.
- 금연치료 진료비용  
 최초 상담료는 본인부담 4,500원  
 금연 유지 상담료는 2,700원  
 (최저생계비 150% 이하 계층 및 의료 수급자는 무료)
- 보건소에서는 금연상담과 금연보조제를 무료로 제공받을 수 있다.


- ▶ 금연 성공자에 대한 인센티브 제공

### 우리 치과에서 금연진료를 하려면?

#### 의료기관 등록방법

치과의사는 구강 내에 나타나는 흡연으로 인한 치아 착색, 치주질환 등의 증상을 환자에게 눈으로 확인하게 하고 금연치료 진행시 구강 내에 나타나는 변화를 환자가 느끼게 할 수 있기 때문에 금연치료를 진행하기 유리하다.

금연진료를 시행하고자 한다면 요양기관 정보마당 (<http://medi.nhis.or.kr>)을 통해 직접 참여 신청을 해야 한다. 금연참여자가 내원하여 금연치료를 요청하면 공단의 금연치료관리시스템에 금연 환자 등록을 하고 금연치료를 진행한다.

금연참여자 등록 시 환자가 SMS 서비스에 동의 할 경우 보험공단에서 차기 진료일을 환자에게 문자로 알려주는 서비스를 시행하고 있으므로 환자에게 편리하게 이용할 수 있도록 안내하도록 한다. 



# NO SMOKING

# Dental FOOD /



## 세서미 참치 타다끼와 아몬드 건강바

### 세서미 참치 타다끼

**재료** 냉동참치 1조각, 검은깨, 참깨 1/3컵씩, 소금, 후추, 계란 노른자 1개, 아보카도 반개, 레몬 반개, 새싹채소 1줌

**검은깨소스** - 검은깨 2큰술, 간장, 맛술, 울리고당 1큰술씩, 올리브오일, 레몬즙 2큰술씩, 소금 약간

**만드는 법** 1. 소금물에 냉동참치를 담궈 해동시킨 뒤 키친타월로 핏물을 빼준다.  
2. 물기 뺀 참치에 계란 노른자를 바른 뒤 검은깨와 참깨를 섞어 겉면에 붙여준다.  
3. 오일 두른 팬에 한면을 각각 40초 정도씩 사방으로 구워준다.  
4. 검은깨 소스 재료를 으깨가면서 잘 섞어준다.  
5. 완성된 참치를 먹기 좋은 크기로 슬라이스 한 뒤 새싹채소, 아보카도, 레몬을 곁들여 소스와 함께 낸다.

**Tip** 취향에 따라 소스에 와사비를 약간 넣어도 참치의 비린내를 잡을 수 있어요.

참깨를 3년 동안 꾸준히 먹으면 빠진 치아도 다시 난다는 중국속담이 있을 정도로 칼슘이 풍부한 음식재료다. 몸에 좋은 불포화지방산이 풍부해 콜레스테롤을 낮추는 효과도 있다.

### 아몬드 건강바

**재료** 아몬드 1컵, 호두 1/4컵, 곡물씨리얼 1컵, 크랜베리 약간, 꿀 1/2컵, 물엿 1/4컵, 버터 1큰술

**만드는 법** 1. 팬에 버터를 넣고 녹인 뒤 꿀, 물엿을 넣고 골고루 섞는다.  
2. 곡물 씨리얼, 아몬드, 호두, 크랜베리를 넣고 실리콘주걱으로 가볍게 섞는다.  
3. 무스틀이나 유리용기에 2를 넣고 꺾꺾 눌러가며 평평하게 만든 뒤 냉장고에 넣고 1시간 이상 굳힌다. 손으로 동그렇게 한입크기로도 뭉친다.  
4. 완성된 건강바를 먹기 좋게 자른다.

**Tip** 동그란 모양으로 뭉칠 경우 손바닥에 녹인 버터나 오일을 바른 뒤 뭉치면 손에 달라붙지 않아요.

아몬드에는 비타민과 인 성분이 풍부해 치아의 에나멜을 보호하는데 효과적이다. 우유의 2배에 달하는 칼슘까지 들어 있어 치아를 건강하게 해준다.



ride  
a  
bicycle



## 자전거로 일상의 여유와 건강까지 챙긴다

### 박규화 원장이 들려주는 라이딩의 기초와 운동 효과

최근 들어 도심 속의 친환경 교통 수단으로서 주목 받고 있는 자전거. 자전거는 하체의 큰 근육을 주로 사용하는 유산소 운동이라 근력 및 근지구력, 심폐지구력을 키우는데 효과가 있다. 일반적으로 장시간 앉아서 일하는 이들에게 흔히 찾아오는 질환은 어깨 결림, 요통, 피로감 등이다. 이는 치과의사들도 마찬가지인데, 박규화 원장이 자전거를 접하게 된 계기도 여기에 있다. 원래 수영으로 건강 관리를 해왔지만, 이사를 하면서 여의치 않게 되었고 마침 자전거 마니아인 장인어른의 권유로 작년 봄부터 자전거를 타기 시작했다. 매일 출근 전 한 시간과 주말 라이딩을 꾸준히 하면서 처음에는 반신반의했던 자전거의 운동 효과를 몸소 느끼게 되었고, 지금은 그 어느 운동보다도 열심히 자전거를 타고 있다. 그의 자전거는 신체조건과 자신만의 라이딩 스타일에 최적화 하여 맞춘 자전거로 MTB바디에 얇은 휠, 가죽 그립, 안장이 적용된 것이 특징이다. 보통 생활형 자전거를 타던 이들이 본격적으로 자전거에 입문하고자 할 때 로드자전거와 MTB를 두고 고민을 하는데, '내가 주로 어디에서, 어떻게 탈 것인가'에 따라 그 선택의 기준이 다르다고 한다. 유행에 따르기보다는 전문가의 조언을 얻어 자신만의 맞춤 자전거를 선택하는 것이 먼저다. 그리고 무엇보다 도심, 자연 속에서 자전거를 안전하게 즐기기 위해서는 꼭 갖춰야 할 안전 아이템과 수신호 기초를 익혀두는 것이 필수다.

#### 자전거 타기의 운동효과



1. 규칙적인 자전거 운동은 폐활량 증가는 물론, 매 호흡 때마다 산소량 증가로 심폐 기능이 향상된다. 아울러 혈관의 탄력성이 좋아지고 혈압을 낮추는 효과가 있다.
2. 페달을 돌리는 동작은 하체근육의 수축 이완이 반복적으로 일어나게 되면서 하체의 근력과 근지구력 향상에 도움을 준다. 튼튼한 하체는 상반신의 건강에도 영향을 주기 때문에 허리통증이나 어깨 결림 등을 완화시킨다.
3. 몸 속 지방을 형성하는 콜레스테롤 중 LDL 콜레스테롤을 줄이고 HDL 콜레스테롤 수치는 올려주어 동맥경화 예방 효과가 있으며, 지속적인 운동은 최고의 다이어트를 선물해주기도 한다.
4. 남녀노소 모두 즐길 수 있는 운동이기 때문에 관절염이나 골다공증 환자에게도 좋은 운동이다. 다만, 이 경우 하체 관절에 부담을 덜 주는 생활형 자전거로 시작하는 것이 좋다.
5. 철저히 본인의 힘만으로 움직여야 하는 것이 자전거. 그런 까닭에 능동적인 마인드와 즐거움을 만끽할 수 있다. 일상의 여유와 자유로움을 느끼게 한다.
6. 자전거를 타면 주변 상황에 대해서 모든 감각이 총동원되기 때문에 순발력과 상황 판단력이 저절로 늘게 된다. 또한 꾸준히 타다 보면 어느 순간 균형 감각을 갖춘 자신을 발견할 것이다.

## 이것만은 꼭 갖추자



### 헬멧

안전 및 주행 시 저항을 줄이기 위해서는 꼭 착용해야 한다. 가볍고 착용감이 좋은 것을 선택할 것.



### 고글

보호용 안경도 필요하다. 고글을 쓰지 않으면 바람에 눈물이 계속 나가거나 날벌레가 눈에 들어가는 경우도 있다. 햇살이 따가울 때는 눈이 쉽게 지쳐 장시간 라이딩이 힘들어진다.



### 장갑

부상을 방지하고 보온성, 통기성을 갖춘 것을 준비한다(날씨가 추워지면 긴 장갑을 사용).



### 백미러

후방의 상황을 살피는데 유용하다.



### 전조등

자전거 도로는 야간 조명이 밝지 않은 경우가 많으므로, 후방 경광등과 전조등은 어둡해지는 저녁이나 어두운 밤에 안전을 위해 반드시 필요하다. 전조등은 자동차 헤드라이트의 기능을 기대하기는 어렵고, 맞은편에서 오는 사람들에게 본인의 존재를 알려주는 수단으로 이용된다. 맞은편에서 오는 사람의 눈이 부시지 않게 불빛이 하방을 향하게 한다.



### 후방 경광등



### 스마트폰 거치대

자전거 운동과 관련된 어플리케이션을 스마트폰에 설치하면, 그날 이동한 거리와 걸린 시간 등 매일의 운동량을 체크하고 관리하기가 매우 편리하다. 또한 자전거 속도계로도 이용 가능하다.



### 패드바지

생활형 자전거와 달리 로드자전거나 MTB 안장은 딱딱한 것이 특징이다. 따라서 패드바지는 필수다. 한때 인터넷 상에서 즐거움을 줬던 '포춘 쿠키'의 실제이기도 하다.



### 신발

입문 초기에는 발에 편한 운동화를 신고 타도록 하며, 자전거가 충분히 익숙해졌다면, 자전거 유형을 고려해 자신에게 맞는 전용 신발(클릿 슈즈)을 선택하는 것도 고려해 볼 만 하다. 클릿 슈즈를 사용할 경우에는 페달 역시 클릿 페달로 전환해야 한다(페달 사진). 클릿 슈즈와 페달을 사용하면, 더욱 효율적인 페달링이 가능해진다.

## 알아두면 좋은 수신호 기본 자세



좌회전 (왼쪽으로 갑니다)



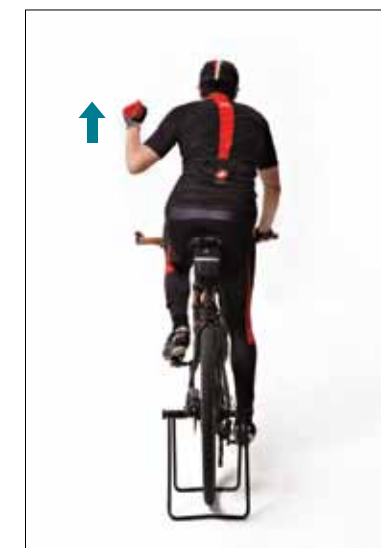
우회전 (오른쪽으로 갑니다)



천천히 주행하세요



정지 (멈추세요/ 멈춥니다)



정지 (멈추세요/ 멈춥니다)

로드자전거, MTB, 시티바이크, 픽시, 전기자전거 등 여러 유형의 자전거를 찾아 즐기는 사람들이 많아졌다. 그만큼 자신의 건강과 라이프스타일을 중요하게 생각하는 이들이 늘어났다는 방증이다. 하지만 앞서도 말한 바와 같이 무작정 트렌드를 따라가기보다는 자신에게 맞는 자전거를 선택하고 안전하게 타는 방법을 충분히 익혀야 도로 위에서의 자유로움을 느낄 수 있다. 🚲



## 편함을 버리고 재미를 취하다

글  
—  
박종진  
편집위원

몹시 더운 날이었다. '내가 하겠노라' 큰소리만 치지 않았어도 집 밖에 한발자국도 나가기 싫은 날에 로터스 팀장님이 시승차를 가지고 왔다. 레이싱 대회 때나 입을 법한 알록달록한 유니폼을 입고 곧 출발을 앞둔 양 숨을 고르고 있는 차 옆에서 이유를 알 수 없는 기대에 찬 눈으로 나를 바라보고 있었다. "다른 스포츠카 몰아보셨어요?"

"아뇨"

헛된 기대를 주기 싫어 이실직고 했다.

나는 지금까지 세단 차만 몰았다. 그 중에서도 대다수가 선택해서 가격과 성능이 검증되었다고 믿어지는 국산차만을 선택해 왔다. 새로운 기계에 적응하기도 싫어해서 한번 바꾸면 10년을 탔다. 반드시 비싼차가 좋은차는 아니라고 믿어왔다. 화려한 명함은 대부분 웨이터의 것이듯. 그런데 잘빠진 스포츠카의 시승을 앞두고 싱숭생숭한 셀레임은 어쩔 수 없었다.

## LOTUS EXIGE S

## LOTUS ELISE

### LOTUS EXIGE S

#### Specification

ENGINE	All alloy, 3.5 litre DOHC V6
TRANSMISSION	6 speed manual with sports ratios
Max power	350 PS / 7000 rpm
Max torque	400 Nm / 4500 rpm
0-100 km/h	4.0 sec
Max speed	274 km/h

\* 로터스코리아는 장소와 시간에 구애 없이 고객이 원하는 곳으로 직접 찾아가는 시승회를 진행 중입니다. 시승을 원하시는 분은 매장(02-571-1151)으로 연락주시기 바랍니다.

부푼 기대를 안고 차에 올랐다. 운전자의 편의성은 중요한 게 아니라는 듯이 시트에 앉으려면 넓은 방문턱같은 것을 건너야 해서 타는 것도 힘들다. 차 내부는 단출하다. 전통적인 디자인의 에어컨과 오디오에 시트는 딱딱했다. "하드코어 차예요. 초경량을 추구하죠" 차의 질주분능에 충실한 운전자의 의도를 직접 전달하는 차라는 설명이 이어졌다.

시승을 약속한 인천공항으로 가는 영종대교가 다가오고 있었다.

"스틱운전 해보셨죠?"

"네, 10년쯤 전예요"

떨리는 마음을 안고 일단 기어를 넣고 엑셀을 밟았다. '앗' 엔진이 헛돈다. "클러치를 힘껏 밟으세요" 팀장이 애써 침착하게 일러준다. 무릎이 나갈 정도는 아니지만 이렇게까지 세게 밟아야 되나 쉽게 클러치를 밟고서야 기어가 들어간다. "토크 출력을 올리려면 어쩔 수 없어요" 팀장의 설명. 조금 익숙해지자 슬슬 욕심이 발동한다. 엑셀을 힘차게 밟았다. "우웅~~~~" 엔진이 울부짖는다. 조수석에 앉았을때 소음이더니 운전대를 잡으니 응원가 처럼 들린다 기어를 올린다.

"RPM 더 쓰셔도 됩니다." 오래 전 국민차의 기억이 조금하게 기어를 올리게 만든다. 다시 저속기어로 넣고 엑셀을 밟으니 급가속되며 튀어나간다. 차선을 이리저리 바꾸며 추월을 시도해보았다. 나의 핸들조작에 군기가 바짝든 일병마냥 민첩하게 움직인다.

"이제 오른쪽으로 빠지세요"

'벌써~~' 아쉬움을 남기고 일반도로로 내려선다.

사진을 몇 컷 찍고 서울로 돌아오는 길에 팀장은 스포츠카의 진면목을 보여주는 다이내믹한 운전기술을 보여주었다.

"저희는 요즘 스포츠카가 세단화 되는 것을 따르지 않고 재미를 추구하는 고유함을 고수합니다." 이 말이 내에게는 "저희는 대중에 영합하지 않는 음악을 하는 인디밴드입니다."로 들린다.

익숙한 나의 세단으로 옮겨 탔다. 편안함에 힘이 부족한 게 느껴진다. 아쉬운 대로 이코노믹 모드를 스포츠 모드로 바꾸고 엑셀을 힘껏 밟았다. 🚗



## 윤광열치과의료봉사상에 빛나는 신재의 원장을 만나다

“진료봉사만 봉사가 아니에요.  
치의학에 대한 지속적인 관심과 연구 역시  
봉사라고 생각합니다.”

지난 4월 한국 치과계 원로이자 한국근현대치의학사의 전문가인 신재의 원장이 그간의 공로를 인정받아 윤광열치과의료봉사상을 수상했다. 은퇴한 후에도 집필 활동에 여념이 없는 신재의 원장을 만나 수상소감과 그가 생각하는 봉사, 올바른 치과의사에 대한 이야기를 들어보았다.

“부족한 사람이 이런 큰 상을 받게 되어 굉장히 감사하게 생각합니다. 사실 저보다 더 훌륭한 분들이 많음에도 수상자로 선정된 데에는 의료봉사 외에도 직접 기고한 10여 권의 책을 통해 치의학 발전에 작게나마 힘을 보탠 것이 인정된 것 같습니다.”

이번 수상은 신재의 원장이 그 동안 무료 진료를 통해 지속적으로 봉사 활동을 했을 뿐만 아니라 ‘한국근대 치의학사’, ‘한국근대치의학교육사’, ‘한국 치과 기자의 역사’ 등의 저서를 발표하며 치과의사의 역사를 역사학의 한 분과로 수준을 향상시킨 것에 대한 인정이라 그 의미가 크다고 할 수 있다.

“본격적인 봉사활동은 제가 다니고 있는 교회 내에 ‘이용설기념진료소’를 만들면서입니다. 한국 의료선교회의 효시이자 우리나라에서 가장 오래된 남대문 교회가 바로 그곳입니다. 저의 봉사활동 역시 치의학 역사를 먼저 이야기해야 해요. 개신교 최초의 선교사 알렌이 시작한 한국 최초의 서양식 병원 제중원이 지금의 세브란스병원과 남대문교회의 시작점입니다. 그가 당시 했던 의료 선교가 바로 치과 진료로, 우리나라에서 처음으로 발치를 한 사람이에요.”

1981년 개원한 이래 신재의 원장은 농어촌무의촌봉사, 해외무의촌진료봉사를 하던 중에 2002년 한국 정형외과 태두로 평가 받는 이용설 박사를 기념해 ‘이용설기념진료소’를 설립하여 몽골과 인도네시아 등 해외봉사 진료와 함께 국내의 외국인노동자, 저소득 및 소외계층을 위한 무료진료 활동을 본격적으로 하게 되었다. 진료소 설립 초기에는 국내 봉사를 위주로 하다가 점차 해외로 영역을 넓혀 여름에는 우즈베크, 동남아, 중국, 아프리카 등지로 해외진료봉사를 가고 있다. 현재는 매월 2회, 둘째 넷째 일요일에 치과를 비롯해 내과, 한방, 약국 등 4개 과에서 무료 진료를 시행하고 있으며, 신재의 원장은 최근까지 진료봉사를 하다가 집필에 전념하게 되면서 봉사활동은 같은 치과의사의 길을 걷고 있는 아들이 이어가고 있다.

“사회공헌, 함께 하는 사회는 누구나 소망하는 목표입니다. 치과 진료 봉사 역시 사회적 약자를 배려하는 일 중 하나인데 요즘 많은 치과의사들이 봉사 활동에 참여하고 있죠. 제가 1995년 서울시치과의사회사를 편찬하면서 이야기한 것이 있는데 ‘회사’라고 해서 단순히 활동 내역이나 연혁만 기술하지 말고 봉사 분야를 넓자고 제안을 했어요. 그 이후로 회사에 봉사 분야가 들어가게 되었고 단체 차원의 봉사활동이 활성화되었습니다. 요 근래에 훌륭한 활동을 보여주는 이들로써 치과의사 출신인 국립소록도병원의 오동찬 의료부장이나 강대건 원장 등이라고 생각해요. 한센인들을 위해 자신을 기꺼이 내어주는 일은 아무나 할 수 있는 일이 아니잖습니까? 그만큼 봉사활동에 있어 가장 큰 덕목은 바로 진료받는 이들의 눈높이에 맞게 내 몸을 낮추는 것이 아닐까 생각합니다.”

Vol  
un  
teer



치과의사로서의 삶, 진료봉사활동과 함께 그를 이야기할 때 빼놓을 수 없는 것이 ‘한국치의학사’다. 치과의사이자 역사학자로서 치의학사를 역사학의 한 분과로 그 수준을 격상시켜 한국 치의학 발전에 기여했다는 평가에 그는 굉장히 겸연쩍어 했다. 치의학, 역사, 문화에 대한 관심이 치의학역사를 기록하는 일로 이어지다 보니 어느덧 여러 권의 저서와 다수의 논문이 나왔을 뿐이라고 조심스럽게 이야기했다.

그는 대한치과의사협회(1980/2010), 대한치과임플란트학회 30년사(2006), 대한치과의사학회 50년사(2010), 서울치과의사회사(1995/2005) 등의 편찬 작업을 총괄 기획하거나 참여했다. 대한치과교정학회 50년사(2009)의 경우 600페이지 분량을 단독 집필하고 출판까지 전담했다. 치과의료문화발전에 힘을 보탠다는 생각으로 치과의사로 일하면서도 편찬 작업도 소홀히 하지 않았다. 거기에 개인적으로는 한국치과기자재의 역사(2012)를 비롯한 다양한 저서 집필도 게을리하지 않았다.

“기록은 굉장히 중요한 작업입니다. 특히 역사에 대한 부분은 철저히 모든 자료에 근거해서 고증하고 기술하는 일이지요. 제가 치의학 역사에 대해 관심을 기울이게 된 때는 1969년으로 거슬러 올라갑니다. 당시 본과 3학년이었는데 당시 치과대학 내에서 학생 논문을 모집했어요. 그때 ‘한국치의학사연구’라는 주제로 논문을 제출했고 심사를 담당하셨던 교수님들이 하나같이 칭찬을 아끼지 않으셨어요. 누구나 칭찬에 약하잖아요.(하하) 그때의 칭찬 한 마디가 지금까지 치의학사에 대한 관심과 연구로 이어지게 한 원동력이라고 생각합니다.”

이후로도 그는 꾸준히 논문 활동을 전개했고, 개원 이래 교정의료 명성을 얻어가며 치의학사를 제대로 기록하기로 하던 차, 사회 전반에 대한 역사 공부도 더 필요하다고 느꼈다. 이에 1999년 단국대학교대학원에서 한국근대사 석·박사 과정을 마치게 되었다. 그 때 집필한 논문이 바로 한국근대치의학사(2004)다.

기록은 굉장히 중요한 작업입니다.

특히 역사에 대한 부분은

철저히 모든 자료를 근거해서

고증하고 기술하는 일이지요.


제가 치의학 역사에 대해

관심을 기울이게 된 1969년부터...

“가장 최근에 나온 책이 ‘한국치과기자재의 역사’인데 일반인들도 관심을 기울일 만한 책이죠. 일제강점기 시대의 치과 재료나 소모품, 장비 등에 대한 이야기부터 한국 치과 기자재 산업의 성장과 발전에 대한 기록입니다. 기자재라는 것은 사람의 필요에 따라 발전을 하게 되죠. 일례로 귀족의 자제가 치아 손상이 생기면 노예의 치아를 강제 발치해 대처하던 일이라던가 조지 워싱턴 대통령의 틀니가 동물뼈나 다른 사람의 치아로 만들어졌던 일 등등. 1723년 이후에는 도자기로 치아를 만드는 기술이 개발되었어요. 이런 것은 보철재료의 발전이죠. 1900년대에 들어서면서 심미적인 것에 관심을 두면서 교정이 발달합니다. 임플란트가 그 예입니다. 최신 기자재의 발전은 역사를 바탕으로 하기 때문이니 치과의사뿐만 아니라 기자재를 다루는 이들도 ‘기록’을 놓치면 안 됩니다.”

그는 치과의사로서는 은퇴를 했지만 한국치의학사에 대한 연구는 현재 진행형이다. 1946년부터 1969년까지의 한국 치과의사들의 모든 논문 및 학술대회 연재물을 포함한 3,224항목을 총망라해 각 과별로 분석하고 분류, 기술한 ‘한국현대치의학의 발전과정’ 출판을 준비 중이다. 단순히 항목수만 봤을 때도 어마어마한데 각 항목별 내용을 모두 분석했다 하니 작업량이 무척이나 방대하고 힘든 일이었을 텐데도 또 하나의 기록이 나온다는 생각에 준비하는 과정 자체가 즐겁다고 한다.

“오랜 시간을 앉아 있다 보니 때로는 엉덩이에 종기가 날 때도 있어요. 그것도 모르고 그저 몰입하고 있는 겁니다. 다들 왜냐고 물어봅니다. 그럼 대답은 하나예요. 즐겁다! 누구도 밟지 않은 하얀 눈밭에 첫 발자국을 남기는 기분은 해보지 않은 사람은 모릅니다. 정말 즐겁고 의미 있는 일이에요.”

진료는 은퇴했지만 치의학 기록 역시 사회 환원의 일환이라고 생각한다. 그는 그 끝으로 그는 치의학 연구에 함께 하려는 후학들이 있다면 모든 자료를 아낌없이 제공할 마음도 있다며 많은 치과인들의 관심과 참여를 독려했다. 

## 치과의사는 누구인가?

### 치의학이란 무엇인가?

글  
—  
신재의  
원장

“치의학의 역사”에 대한 강의는 치과의사로서 인류에 봉사하면서 사는 길은 무엇인가를 알고 실천하는 일에 목표를 두었다. 그러려면 치과의사는 누구인가? 치의학이란 무엇인가를 알아야 하겠다고 생각했다.

첫째로 치과의사는 누구인가를 밝히는 것이 중요하다. 고대에서 인간의 질병은 개인의 생물학적 현상이 아니라 비사회적 행위에 대한 형벌이었고, 치통은 참기 어려운 고통이었다. 인간은 치통에서 해방하려고 이를 뽑거나, 반대 자극, 약물을 사용했다. 경험으로 약초 제조와 처방을 하였고, 도구를 만들어 사용하였다. 치과 치료는 치통으로부터 인간의 행복을 지키기 위한 일이었다. 치과의사는 샤먼(Shaman)이나 주술사(Medicine Man)였다. 이러한 일은 종교에서 사랑이나 자비, 인(仁)을 실천하는 것과 같다. 최초의 ‘치과의사’ 이름은 고대 이집트의 헤지-레(Hesy-Re)였다. 그의 이름은 왕의 기록책임자, 왕관의 수호자 등 13개의 공식 직함과 함께 초상화가 수록된 5개의 나무 판이 발견되면서 알려졌다.

다음으로는 치의학이 무엇인가에 대해 알아야 하겠다. 치 의학을 알기 전에 우선 의학에 대해 살펴보아야 한다. 의학의 아버지 히포크라테스(Hippocrates)는 그리스 의학을 마술과 종교에서 분리하여 합리적인 경험 의학을 확립하고 의학지식을 집대했다. 히포크라테스 의학은 질병을 진단할 때 증상 뿐만 아니라 원인을 탐구하여 지식과 경험으로 예측과 치료방법을 결정하는 체계설을 세웠다.

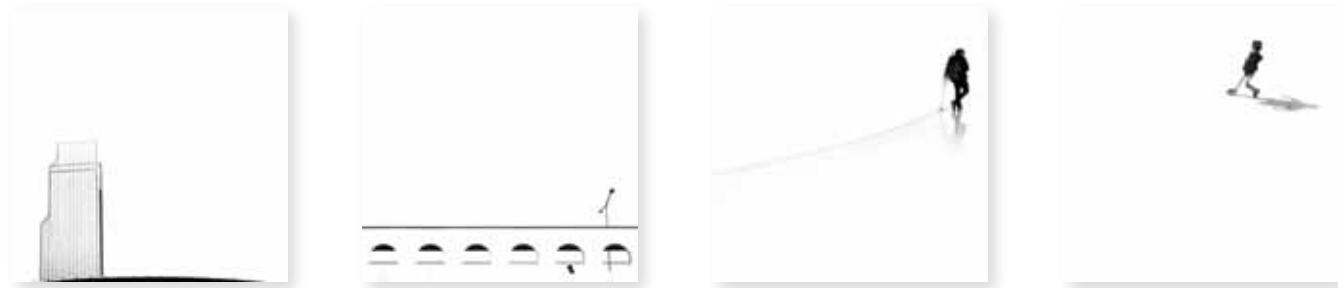
동양에서는 천인상응설(天人相應說)과 음양오행학설(陰陽五行學說)을 근간 학설로 하는 [황제내경(黃帝內經)]이 한대(漢代) 이전까지의 의학 이론을 망라한 책이다. 한의학의 기본 이론과 예방, 질병의 변화, 진단, 치료, 양생 등에 대한 원칙과 운용을 제시하고 있다. 이를 바탕으로 동양의 의학은 발전하였고, 그 뛰어난 결과의 집대성은 허준(許浚)의 동의보감(東醫寶鑑)으로 유네스코 세계문화 유산에 등재되어 있다. 서양의 중세와 이슬람 의학은 종교적인 신본주의 색채로 얼룩졌고, 인본주의의 출현은 필연이었다. 즉 르네상스(Renaissance)는 재생(Rebirth)의 의미를 뛰어넘었다. 인간의 존엄성이 강조되어 인간은 자신의 운명을 개척하고, 이 세상에서 행복하게 살 능력을 지니고 있다. 그 특징은 고전(중세가 아닌) 학문의 지속적인 재발견과 확산과 고전 학문의 새로운 활용으로 세속적인 르네상스 무화와 휴머니즘(Humanism)이 대두되었다. 그리하여 계몽주의는 전한다.

1. 우주는 이해될 수 있고, 초자연적인 힘보다는 자연적인 힘의 지배를 받는다.
2. ‘과학적 방법’으로 모든 연구 분야의 근본적인 해답을 할 수 있다.
3. 인류는 거의 무한정하게 진보할 수 있게 ‘교육’ 될 수 있다.

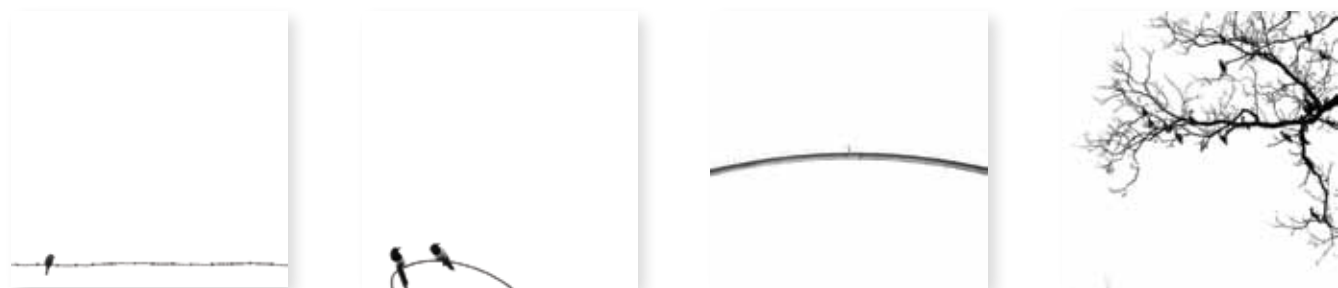
르네상스는 과학화를 가져왔고, 과학혁명은 사회 환경을 배경으로 인간의 개발과 과학을 응용하여 문제에 합리적으로 사회를 개선했으며 정치적으로는 프랑스 혁명과 미국의 독립운동을 촉발시켰고, 의학적으로는 과학적 의학을 발전시켰으며 치의학의 독립을 가져왔다. 계몽사상을 가진 의사들은 증상이나 유행병의 원인을 인간의 조직이나 장기의 이상에서 찾으려고 노력하였다. “감히 알려고 하라”고 하여 “인간의 지위는 회복”되고 “우주를 둘러싼 신비주의는 파괴”되었다. 그리하여 지리상 발견된 천동설과 지동설이 확립되었다. 데카르트(Rene Descartes)는 “명성 평명하게 인식되기 전에는 무엇이든지 결코 참된 것으로 받아들여서는 안 된다” “나는 생각한다, 고로 나는 존재한다”는 이원론을 주장하여 ‘정신과 물질’로 구분하였으나 한계가 있는 인간이 한계가 없는 신의 영역을 무시하는 잘못을 범하기도 했다.

이러한 가운데 치의학은 과학혁명을 통한 자연과학과 테크놀로지의 발전을 실용적으로 응용하여 전문지식을 형성하면서 근대치의학으로 발전했다. 전문지식은 임상에서 해부학자뿐만 아니라 발치사(拔齒士)와 장인(匠人)의 기술도 첨가되어 새로운 분야를 형성했다. 1723년 프랑스의 피에르 포샤르(Pierre Fauchard)가 치과외과의사 또는 치아개론(Le chirurgien dentiste, ou trait des dents)을 저술하면서 근대치의학이 발전했고, 영국의 존 헌터(John Hunter)는 1771년 [사람치아의 자연사], 1778년 [치아의 질환에 관한 실제]라는 책을 쓰고 영국의 치의학 확립에 공헌했다. “미국치의학 어떻게 세계 최고가 되었는가?”에 대한 답은 현대치의학을 이해하는데 중요하다. 그것은 다음의 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 교육(Education)이다. 1840년 세계 최초로 치과대학을 설립하여 치과가 외과로부터 독립했다. 둘째, 협회(Organization)의 활성화다. 미국치과의사협회(ADA)의 힘을 보면 이해가 될 것이다. 셋째, 학술지의 발행(Journal Literature)이다. 1939년 미국치과의학잡지가 발행되었다.


한국의 근대치의학은 전통의학의 한 부분으로 치과질환 치료에서 서양의 근대치의학이 중국, 미국, 일본을 통해 도입되었다. 이 과정에서 중국에서 문헌적인 지식, 미국에서의 선교사 도입, 일제강점기의 식민지 관리 차원에서 근대치의학 도입이 그것이다. 현대 치의학은 비약적인 발전을 하고 있다. 전문의(Specialist) 제도와 마취학과, 영상의학, 재료학과 IT 기술의 발전으로 치과질환의 완전한 치유(Healing)를 목표하고 있다. 그러므로 치과의사는 치통으로부터 인간의 행복을 지키기 위하여 태어난 직업이었다. 사랑이나 자비, 어진 마음으로 행한 일이었다. 치의학은 자연과학과 테크놀로지의 발전을 실용적으로 응용하여 전문지식을 형성해 그의 독자적인 영역을 확보했다. 현대치의학은 과학의 발전과 함께 하고 있다. 치의학의 앞날은 인간의 보다 완전한 복지를 이루는 창의적인 활동으로 이어질 전망이다.

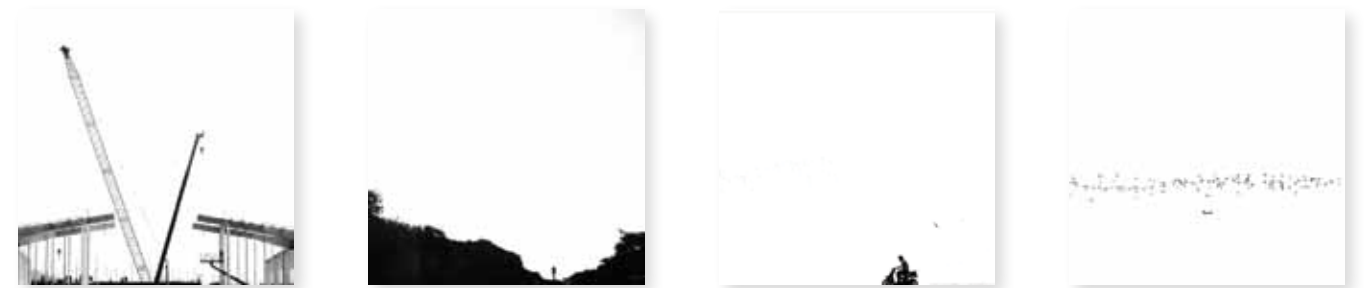
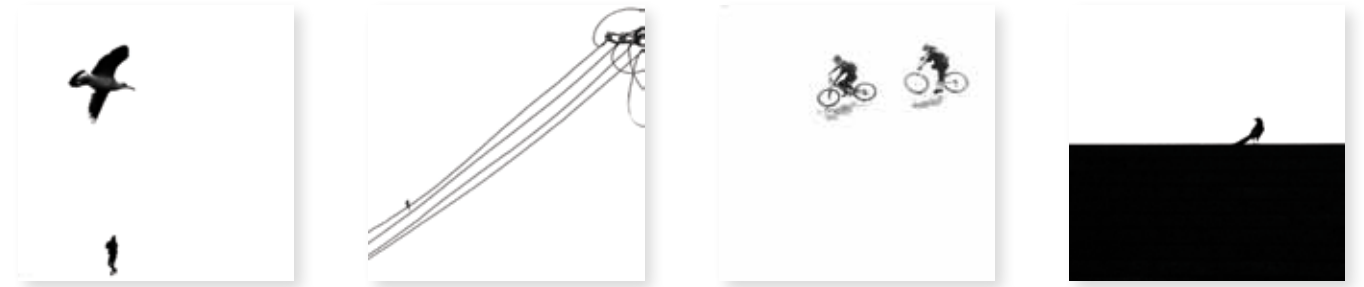


# minimalism



## 미니멀리즘 (minimalism)

식물 세밀화의 소재를 찾기 위해 사진을 찍어 오면서 단순함과 간결함을 추구하는 미니멀리즘에 매료되어 본격적으로 사진을 찍기 시작하였다. 작년 가을부터 인스타그램에 botanicsong3155 아이디로 미니멀리즘 사진을 올리고 있다. 김육동은 미니멀리즘을 “더 적은 것이 더 많다”, “작은 것이 아름답다” 는 심미적 원칙에 기초를 두고 있는 예술 경향으로 정의했다. 



글/사진  
- 송정국  
치과의사

한국식물화가협회에서 주최하는 Botanical Art 공모전  
2010년 동상 수상  
2011년 금상 수상  
2012년, 2013년 초대작가

# 자녀들의 정서행동문제 조기선별 중요성

## ‘학생정서행동특성검사’의 이해



글  
—  
천근아  
연세의대 세브란스병원  
소아정신과 교수



**사례 1.** 초등학교 3학년 진형이(가명)는 유치원 때부터 산만하고 친구들을 자주 귀찮게 하는 문제가 있었다. 진형이 엄마는 아이가 아직 어리고 철이 없어 그런 거라 생각하고 학교에 입학하면 나아질 것이라 믿었다. 그런데 진형이 엄마는 아이가 학교에 입학한 후 학기 초반 실시하는 학부모 상담시간에 담임선생님으로부터 충격적인 이야기를 듣게 되었다. 진형이가 수업시간에 앞자리 친구 등을 연필로 콕 콕 찌르고 의자를 발로 툭툭 건드리는 행동을 한다는 것이었다. 게다가 수업시간에도 선생님 말씀이 다 끝나기도 전에 계속 손을 들고 “저요! 저요!” 라며 수업을 방해하는 일이 잦았고 그룹활동에서 아이들과 협동을 잘 하지 못한다는 말씀도 함께 들었다. 엄마는 속이 너무 상하고 창피해서 집에 돌아와 진형이를 엄하게 혼을 냈고, 벌을 세웠다. 혼이 난 직후에는 진형이가 일시적으로 학교생활을 잘하는 것 같았으나, 2학년에도 올라간 이후에도 진형이의 행동은 더욱 심해지고 반복되었으며, 학교에서 친구들로부터 공공연하게 따돌림을 당하게 되었고 집에서는 엄마에게 소리 지르고 잘 우는 모습까지 생기게 되었다. 엄마에게 대드는 진형이 모습을 보며 진형이 아빠는 심하게 매를 들었고 숙제하는 속도가 느린 진형이에게 잠을 재우지 않고 숙제를 시키는 일이 거의 매일이었다 한다. 3학년 학기 초에는 진형이가 수업시간에 멍하게 앉아있거나 수업시간에 엎드려 자는 일이 빈번하였고 3학년 담임선생님으로부터 반 아이들에게 가끔 폭력적인 언행을 한다며 소아정신과 진료를 받아보기를 권유 받고 필자를 방문하게 되었다.

진형이는 유치원 무렵부터 산만하고 행동조절이 잘 되지 않는 ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 주의력결핍 과잉행동장애)를 갖고 있었고 학교에 입학하면서 증상이 더욱 두드러진 전형적인 사례이다. 아이의 부모는 진형이가 본인의 의지로 노력하면 나아질 수 있는 문제라 생각했고 엄격한 훈육과 체벌을 하여 없앨 수 있다고 생각했다. ADHD가 아이 스스로도 자기 조절이 안 되는 것을 늘 불안해하고 본인이 노력해도 개선이 잘 되지 않는 소아청소년기 장애라는 것을 인식하지 못하고 병을 키우고 합병증을 만든 것이다. 현재 진형이는 ADHD에다 우울증도 겹쳐있고 학습 부진도 함께 동반된 상태이다. 최근에는 컴퓨터 게임에 빠져 엄마와 전쟁같은 하루하루를 보내고 있다. 초기 ADHD 증상이 두드러지기 시작했던 학교 입학 직후, 전문적 평가를 받고 치료를 시작했더라면 특별한 합병증 없이 아이가 학교생활에 잘 적응하면서 지낼 수 있었을 텐데, 치료 시기가 늦어지면서 다른 문제가 합병된 사례여서 늘 안타까운 생각이 든다.



**사례 2.**

단지 진형이 사례뿐이 아니다.

소영이(가명) 사례는 중1 학기초 손목에 자해를 하기 전까지는 엄마가 딸에게 우울증이 있을 것이라고는 전혀 상상하지 못했다. 그러나 소영이는 초등학교 5학년 말부터 친구들과의 관계에서 갈등이 생겼고 은따(은근히 따돌림)를 당한 적이 있다 했으며 일기장에는 수시로 “죽고 싶다... 학교 가기 싫다” 라는 글을 남겼으나 엄마는 아이가 감정을 겉으로 잘 드러내지 않는 아이인지라 스스로 자기 할 일을 알아서 잘 하는 줄로만 알았다는 것이었다. 중학교 입학 후 1학년 4월에 학교에서 일괄적으로 실시하는 학생정서행동특성검사에서 우울증 척도와 자살 척도가 높게 나오게 되자 엄마는 놀라서 소영이와 깊고 긴 대화를 나누었고 아이가 팔목과 허벅지에 자해했던 사실과 초등학교 시절에 친구 갈등으로 고통받았던 적이 있었다는 이야기를 비로소 털어놓게 되었다(부록 참조). 현재 소영이는 소아청소년 정신과 통원치료를 받으며 중3 생활을 비교적 잘 하고 있으며 고입을 준비 중이다.

**가면우울증**

겉으로 드러나는 ADHD와 같은 행동장애는 학교 현장에서 선생님들의 보고나 부모의 관찰로 잘 파악될 수 있으나, 감정을 잘 내색하지 않고 쌓아오다 사춘기 무렵 심화되는 우울증과 같은 정신장애는 본인에게 안심하고 표현할 수 있는 상황과 분위기를 만들어줘야 스스로 표현하고 도움을 요청하게 된다. 따라서 소아청소년기 우울증은 아이의 표정 변화, 의욕의 수준, 평소의 일기장이나 SNS 내용 등에

서 아이의 문제를 파악해야 한다. 또한 신체적인 증상, 예컨대 두통이나 복통, 과호흡 등의 증상을 호소하는 경우, 잦은 학교 결석이나 지각, 비행과 같은 문제를 보이는 청소년들의 경우에도 내면에 우울증이 깔려있는지를 잘 평가해야 한다. 이렇듯 우울증이 다른 표현 양식으로 바꿔 표현된다 하여 청소년기의 우울증의 형태를 일컬어 '가면우울증' 이라 부르기도 한다. 아이들이 자신의 솔직한 감정을 가감없이 표현해도 얼마든지 받아들여질 수 있는 가정 분위기나 부모가 적극적으로 경청하려는 태도가 매우 중요한 이유가, 바로 여기에 있다.

성장 시기의 아이들에게 나타나는 다양한 문제들은 정상 발달 과정에서 나타나거나 지나가는 모습인 경우도 있고, 소아정신과 장애의 초기 신호일 수도 있다. 많은 부모나 교사들은 아이들이 보이는 문제 행동을 사춘기의 영향으로 보고 별 것 아닌 것이라 여기고 방치하기도 하고 과도하게 훈육을 하기도 한다. 아이들이 게임에만 몰두하거나 빠지는 경우의 원인은 수 십 가지이고, 아이의 반항은 우울증의 표현일 수 있으며, 거짓말을 일삼는 아이의 내면에는 불안과 두려움이 가득한 경우가 많다.

아이의 마음 심연에 어떤 일들이 벌어지고 있는지 알기 위해서는 아이가 보내는 신호를 재빨리 감지하고 적극적으로 대처하는 것이 좋다. 부모나 교사가 문제를 조기에 감지하고 개입함으로써 추후에 더 크고 복합적인 문제나 병으로 확장되는 것을 예방한다. 아래에 설명하는 “학생정서행동특성검사” 도 그런 예방을 위한 방법 중 하나로서 고안되었고 시행되고 있는 것이다.

**학생정서행동특성검사**

아이들이 학교에서 초등학교 1, 4학년과 중·고등학교 1학년 시기에 수행하는 학생정서행동특성검사는 진단이 아닌 학생이 갖고 있는 문제유형을 알아보기 위한 일종의 선별(screening) 검사이다. 아동 청소년기 학생들이 흔히 경험하게 되는 정서·행동발달 상의 문제를 조기에 발견하여 정서·행동발달 상의 문제를 조기에 해결함으로써 학습부진 및 학교 부적응 문제를 조기발견, 상담 등 필요한 지원을 하기 위한 것이다. 즉, 학생들의 현장인 학교에서부터 문제를 선별해서 지역사회와 공조하고 연계하여 예방 및 지원 시스템을 구축하기 위해 고안된 것으로 교육청에서 주관하는 사업이다.

학생정서행동특성검사는 초등학생용인 아동 정서·행동특성검사지(CPSQ : Child Problem-Behavior Screening Questionnaire)와 중·고등학생용인 청소년 정서·행동특성검사지(AMPQ II : Adolescent Mental-Health Problem-Behavior Questionnaire)로 나누어져 있다. 초등학생용인 아동 정서·행동특성검사는 부모가 직접 서면 또는 온라인으로 자녀의 문제에 대해 측정하며, 중·고등생은 학생이 직접 수행하는 것으로 되어있다. 관심군이라는 결과가 나왔다면 심층평가를 위해 학교와 연계된 Wee센터나 전문기관으로 부모 동의 하에 의뢰되며, 추후 진행 여부는 자율적으로 결정할 수 있다. 자살 징후 등의 시급한 문제가 검사를 통해 나타났을 경우 즉각적으로 전문기관에 의뢰되는 방식으로 진행된다.



**학생정서행동특성검사에 대한 부모들의 흔한 궁금증과 답변**

**1) 정신과적 진단을 위한 검사인가?**

아닙니다. 단지 문제 유형만 분류할 뿐입니다.

**2) 검사결과가 학교생활기록부에 기재되나요?**

아닙니다! 생활기록부에 전혀 기재되지 않습니다.

**3) 검사결과가 학생건강기록부에 기록되나요?**

아닙니다! 학생 건강기록부에도 기록되지 않습니다.

**4) 검사결과를 다른 사람들이 알 수 있나요?**

아닙니다! 응답내용에 대해 비밀이 보장됩니다. 검사결과는 개별적으로 통보되며 공개적인 장소에서 표현하지 않도록 교사들이 교육받습니다.

**5) 검사결과로 인하여 아이가 학교에서 불이익을 받을 수 있을까요?**

학교에서 불이익은 전혀 없고 아이의 문제에 대해 가정에서 좀 더 관심을 기울이고 필요하다면 심층 검사를 받도록 도와주는 차원에서 하는 선별검사입니다.

**부록**

**청소년 자살 징후**

1) 직접적 행동 단서

- ① 수면제, 진통제, 감기약 등을 자살목적으로 지속적으로 모아서 감춘다.
- ② 끈이나 칼 등 자살도구를 준비하여 감춘다.
- ③ 의미 있는 개인소장품이나 수집물건을 남에게 주거나 태우거나 버린다.
- ④ 죽음이나 자살사이트에 심취한다.
- ⑤ 일기장, 노트, 메모장에 글이나 그림, 낙서로 자살이나 죽음에 대해 표현한다.
- ⑥ 주위 사람에게 자살이나 죽음에 관련된 말을 흘린다.

2) 직접적 언어표현

- ① “나는 정말 죽고 싶어.”
- ② “나는 더 이상 지탱할 힘이 없어.”
- ③ “나에게는 더 이상 사는 것이 의미가 없어.”
- ④ “내가 없다면 모든 것이 훨씬 나아질 거야.”
- ⑤ “내가 사라지면...”
- ⑥ “나는 이 세상에 쓸모가 없어.”
- ⑦ “안녕”

3) 간접적 행동이나 상징적 단서

- ① 실연이나 상실에 대해서 지나치게 미화시키는 대중음악 등에 심취한다.
- ② 지나치게 환상적, 공상적 내용의 소설, 만화, 영상에 심취한다.
- ③ 칭찬이나 포상을 거부하는 행동을 한다.
- ④ 자살에 대해서 모험적, 로맨틱하게 생각한다.
- ⑤ 성격의 심한 변화를 보인다.
- ⑥ 외모에 대한 관심이 결여된다.
- ⑦ 에너지가 떨어져 처져 있다.
- ⑧ 식사와 수면상태의 변화가 나타난다.

# 덴탈코러스와 함께하는 12일간의 터키 여행기 | Turkey



피에로티 언덕에서 바라본 전망

글/사진  
—  
이진  
치과의사

터키, 유럽인지 아시아인지 한번쯤 고개를 가우뚱하게 되는 나라,  
우리에겐 6.25 참전국으로(미국, 영국 다음으로) 많은 군인을 파병했던 나라,  
그래서인지 한국 사람에겐 유달리 친근함을 보여주고 우리네 정서랑 닮은 점이 많은 정 많은 나라,  
지중해를 사이에 두고 유럽과 아시아가 마주하고 있고 기독교와 이슬람 문화가 공존하고 있는  
독특한 매력과 신비로움을 간직한 나라 터키.



콘스탄티노플 성벽

12일간의 터키여행을 앞두고 세계사공부와 터키 관련 책들을 읽으며  
기대에 부풀어 터키행 밤비행기에 몸을 실었다.  
장시간의 비행 끝에 아침 6시경 이스탄불 공항에 도착, 4일 일정의  
이스탄불 투어를 시작했다. 로마와 오스만제국의 합작품인 이 도시  
가 주는 매력에 설레임을 안고 제일 먼저 간 곳은 1700년 전 로마시  
대에 건설된 콘스탄티노플 성벽, 장시간의 비행과 수면부족으로 몸  
은 지쳐 있었지만 공원 벤치에 앉아 잠시 고대 로마로 시간이동을  
해 한가로움을 즐겼다.

다음 목적지는 보스포루스 해협의 골든혼이 내려다보이는 피에로티  
언덕의 전망 좋은 카페에서 터키인들이 즐기는 엘마차이(사과차의 일  
종)를 마시고 근처를 둘러보고 있는데 기념품가게 주인이 한국말을  
건네며 조그만 액세서리를 옷에 달아준다. 나쁜 기운을 쫓아내고 행  
운을 가져다준다고 믿는 나자르본죽은 터키 어디에서나 흔히 볼 수  
있는 기념품이다. 내가 부담스러워하자 괜찮다고 이진 공짜라고 너털  
웃음을 지어 보인다.

오스만 제국 술탄(황제)들이 보스포루스 해협의 경치를 보며 식사했  
었던 그곳에서 우리도 점심을 먹었다. 비행기에서 내리자마자 아침  
일정을 바로 시작해서인지 점심을 먹자 바로 피곤이 밀려왔다. 톱카  
프 궁전에 종교관, 보석관, 의상실 등 돌아볼게 많다고 했으나 긴 줄  
을 서가며 볼 엄두가 안 나 보스포루스 해협을 바라보며 커피 한 잔  
의 여유로움을 즐기기로 했다. 여러 번의 여행에서 체득한 것이지만  
심신이 피곤할 땐 다음 일정을 위해 잠시의 여유로움 또한 긴 여행을  
위한 지혜임을 또다시 경험한다.

이슬람제국 왕들의 현상품이 가득한 톱카프 궁전은 더운 날씨에도  
사람들로 가득차 있었다. 시원한 바람이 불을 스치고 지나가며 잠  
깐의 자유를 선사했다. 극에 달하던 피로가 풀릴 무렵 톱카프 궁전  
의 그 많은 방들을 둘러본 모범생(?) 일행들과 합류해서 지하궁전 저  
수자인 예라바탄 사라이로 발길을 돌렸다. 전국 각지의 고대 신전에서  
운반해온 336개의 대리석 기둥이 천정을 받치고 있고 그 바닥에  
는 얼굴을 똑바로 쳐다보면 돌로 변한다는 거꾸로 세워진 메두사의



톱카프 궁전

예라바탄 사라이



이집트 바자르

머리도 만날 수 있었다. 메두사의 머리 주변에는 사진을 찍으려는 관광객들로 정신없이 붐볐다. 하지만 밖의 뜨거운 태양빛을 피해 이곳은 지하의 시원한 공기가 느껴져서 편했다. 밖으로 나와 조금 걸다보니 갑자기 주문을 외우는 듯한 노래 소리가 들린다. 이슬람의 예배시간을 알리는 '아잔'이다. 하루 5번 도심 전체가 아잔소리에 휘감기는 느낌이 새삼 내가 터키에 와있구나 실감하게 된다.

**여행 둘째 날**

어제 다들 뚫어떨어져 숙면을 취해서인지 얼굴이 훨씬 밝고 생기가 돈다. 호텔 조식 후 고고학 박물관에서 잠시 역사공부를 한 뒤 이슬람 최대사원인 블루모스크로 향했다. 정식 명칭은 '술탄 아흐멧 자미'인데 모스크 내부의 천정 돔이 푸른빛을 지닌 연유로 블루모스크라 불리게 되었다고 한다. 모스크의 중요도와 권력의 상징인 첨탑(미나레)의 개수가 가장 많은 6개나 되는 블루모스크에 들어가기 위해선 여자들은 입구에서 나눠주는 히잡을 쓰고 민소매나 반바지 차림은 피해야한다. 생전 처음 써보는 히잡이 신기해 서로서로 셔터를 눌러댄다. 내부로 들어가면 가톨릭 성당과는 달리 의자가 없다. 대신 양탄자가 깔린 뽕 뚫린 공간, 높은 천정과 층마다 형형색색 스테인드글라스를 통해 비쳐오는 빛줄기, 거꾸로 매단 촛불모양의 전구들... 색다른 느낌이다.

이젠 블루모스크를 나와 마주서 있는 아야 소피아 성당이다. 비잔틴 황제 유스티니아누스 1세(532~537년) 때에 건축되었고 15세기 오스만제국에 정복당해 모스크로 사용되는 수많은 굴곡의 역사를 함께한 성당이지만 오스만 황제 또한 이 성당을 파괴하기에는 너무나 아름다웠기에 성당을 부수는 대신 내부의 성화를 회칠로 덮어서 이슬람 사원으로 사용하였다고 한다.

**블루모스크**



소피아 성당

지금은 박물관으로 이용되는 이곳 역시 관광객들로 인산인해다. 블루모스크가 이슬람을 대표하는 거대한 사원이라면 아야 소피아는 아름답다는 수식어가 절로 떠오른다. 2층에서 바라본 성당 내부는 이슬람 문양과 그리스도 성화가 한 공간에 위치하면서 두 종교가 어우러져 절묘한 조화를 이룬다.

여행 3일차 들른 곳은 없는 것 빼고는 다 있다는 세계에서 가장 크고 오래된 실내시장인 그랜드 바자르. 들어간 곳으로 다시 찾아나 오기조차 힘든 복잡한 미로로 얽혀있는 시장이다. 20개의 출입구와 5,000여 개의 상점이 있다고 한다. 비잔틴시대부터 동서양무역의 중심지였고 실�크로드를 건너온 상인들의 교역지였다. 어디서나 쉽게 들을 수 있는 "안녕하세요, 예뵤요, 사랑해요" 등의 한국말, 마침 소낙비까지 내려 시장 입구는 너무나 복잡했다. 한정된 시간에 둘러봐야해서 길을 잃을까 걱정도 되어 시장 깊숙이 들어가는지는 않았다. 같이 간 녀석 좋은 신랑이 '칸 카르데쉬' (피를 나눈 형제란 뜻)를 연발하며 흥정을 하는 바람에 좋은(?) 가격으로 기념품 몇 개를 샀다. 나중에 안 사실이지만 싸게 샀다고 여겼던 기념품이 카파도키아나 다른 지방에선 훨씬 더 싸게 판매되고 있었다. 시장 입구에서 일행들을 기다리는 동안 이스탄불에서 흔히 볼 수 있는 거리의 즉석 생과일 주스를 맛보았다. 석류나 오렌지 3~5개 정도를 즉석에서 즙을 짜내서 먹는 생과일 주스는 이 가격으로 한국에선 맛볼 수 없는 싱싱한 진액 그 자체였다. 지중해의 뜨거운 햇살이 가져다준 축복이다. 터키를 떠나기 전까지 열심히 사먹었다. 다양한 향신료와 농산물을 주로 파는 이집트 바자르를 구경하고 간식으로 이스탄불의 명물인 고틀어 케밥을 먹었다. 처음엔 생선 비린내가 나지 않을까, 과연 맛있을까? 반신반의 했었는데 싱싱한 고틀어를 볼



고등어 케밥



그랜드 바자르



탁심거리

에 구워 빵 속에 야채와 함께 넣어 먹는 고등어 샌드위치는 먹는 내내 다들 신선하고 맛있다고 신기해했다. 신시가지에 한국의 명동처럼 탁심거리가 있다. 그곳을 거닐며 터키의 전통 아이스크림인 돈두루마를 맛보았다. 쫘득쫘득함 때문에 흘러내리지 않아 아이스크림을 담아주는 과정이 손님과 상인 사이에 마술쇼처럼 밀당하는게 재밌다. 저녁의 보스포루스 선상투어는 이스탄불의 멋진 야경을 만끽할 수 있는 기회였다. 다만 무희들의 댄스 시간이 너무 길고 선상 외부는 좀 쌀쌀한데다 피곤함까지 겹쳐 호텔방에서의 휴식이 간절해졌던 시간이었다.

여행 다섯째 날 아침. 이스탄불을 떠나는 날이다. 호텔 체크아웃을 마치고 이스탄불의 마지막 여정인 돌마바흐체 궁전으로 갔다. 19세기 중엽 오스만 제국 쇠퇴기에 마지막 부흥을 꿈꾸며 프랑스 베르사이유궁을 본떠 만든 궁전으로 '가득한 정원'이란 뜻이다. 하지만 호화롭고 화려한 궁전 건축을 위해 엄청난 재정과 국력 낭비로 결국은 오스만 제국은 막을 내리고 만다. 당시 이 화려한 궁전에서 자전거를 타며 놀던 어린 오스만의 왕자가 의미도 모른 채 터키공화국으로의 전환에 서명 후 쫓겨나 외국에서 70여년을 살다 조국 땅을 밟으며 눈물을 흘렸다는 제국의 마지막 비운의 '오르한 왕자'에 대한 가이드의 설명을 들으며, 제국과 공화국의 격변의 역사를 살아야 했던 마지막 왕족들의 마음은 어떠했을까 상상해보았다. 대한제국 말기 우리네 왕족들의 모습이 오버랩 되면서 괜히 마음이 짠해졌다. 명성 만금이나 화려한 돌마바흐체 궁전의 내부를 돌아본 뒤 이스탄불에 아쉬운 이별을 고하며 카파도키아행 비행기에 몸을 실었다.



돌마바흐체 궁전



선상투어 야경



열기구 투어

카파도키아 일정은 열기구 투어를 위해 새벽 4시부터 시작되었다. 바람, 비등 기상여건에 따라 운이 좋아야 경험할 수 있는 카파도키아 여행 중 백미이다. 다행히 우리에게겐 행운이 비껴가지 않았다. 드디어 우리 차례가 되어 차량으로 이동, 가까이서 점화하고 있는 열기구를 보며 그 크기에 놀란다. 열기구에 탑승, 조금씩 두들실 하늘로 올라간다. 형형색색 100여 개의 열기구가 아래서 위에서 하늘을 수놓고 있고, 저 아래 내려다 보이는 카파도키아의 독특한 기암괴석이 만들어낸 대자연 앞에 입이 안 다물어진다. 파노라마처럼 펼쳐지는 자연과 하늘을 수놓은 열기구의 축제는 장관이었다. 잠시 후 열기구 안에서 저 멀리서 떠오르는 일출을 목격하며 잠깐 동안 꿈과 환상의 세계에 와있는 착각에 빠졌다. 1시간 남짓의 비행을 마치고 각자 이름이 적힌 열기구투어 증서 수여와 함께 성공적인 비행을 축하하는 칵테일파티가 기다리고 있었다. 한화로 20만 원 정도하는 열기구투어는 비용이 전혀 아깝지 않은 소중한 행복한 경험이었다. 언젠가 눈 덮인 카파도키아의 열기구투어를 꿈꾸며 발길을 돌렸다. 잠시 호텔에서 휴식을 취한 후 열기구를 타고 하늘에서 보았던 카파도키아를 이젠 땅에서 감상할 차례. 괴레메 골짜기, 파샤바 계곡, 그리고 지하 20층 깊이의 데린쿠유 지하도시까지 4륜구동의 오프로드 전용 도요타 차량을 이용한 사파리투어가 우리 모두를 흥분시켰다. 여기저기서 터지는 비명소리에 드라이버는 더욱 속도를 높였다. 이날 저녁식사는 터키 전통음식인 향아리 케밥. 고기, 채소, 야채를 향아리에 넣고 고온에 구운 다음 향아리를 깨뜨려 먹는 것으로 음식을 나누기 전 향아리를 깨뜨리는 이벤트가 재미있었다.



향아리 케밥



괴레메 골짜기



고대도시 에페소

다음날은 소아시아의 중심이었던 고대도시 에페소로 이동해 헬레니즘시대 건축물인 셸수스 도서관, 하드리아누스 신전, 헤라클레스 문, 바리우스 목욕탕, 원형대극장, 오데온(음악당:오 디오라는 말의 어원)을 둘러봤다. 로마의 안토니우스 황제와 클레오파트라 사랑의 무대이 기도한 에페소의 태양은 그 어느 곳보다 강렬했다.

보드룸

에게해 터키블루 바다와 언덕위의 하얀집, 지중해의 강렬한 햇살로 터키의 산토리니라 불리는 보드룸에서 여행 9일째를 맞이했다. 오늘 하루는 자유일정으로 그리스 코스섬을 관광할 그룹과 보드룸을 여유 있게 즐길 잔류 팀으로 나누기로 했는데 나는 한가로움과 자유로움을 즐기기로 맘먹고 그리스 코스섬 관광은 포기했다. 나중에 보드룸 자유여행을 하고 생각한 것이지만 그리스 코스섬을 포기하고 보드룸 자유여행을 택한 것은 탁월한 결정이었다. 심지어는 이 멋진 휴양도시를 하루만 묵고 간다는 것이 아쉬울 따름이었다. 이곳은 위치상 패키지여행에서는 빠져있는 경우가 대부분인데 시간이 허락한다면 터키를 여행할 때 꼭 가보기를 권한다. 호텔 바로 앞 에게해 바다에서 수영을 즐기고 보드룸 시내를 둘러보며 쇼핑과 함께 멋진 카페에서 커피한잔의 여유를 만끽하며 휴양도시가 내뿜는 매력에 흠뻑 빠졌다.



파묵칼레(목화의 성)

다음날 15세기경 십자군이 건설한 보드룸 성을 본 후 파묵칼레(목화의 성)로 이동했다. 석회봉과 노천온천으로 유명한 파묵칼레는 흰 눈이나 얼음처럼 보이는 석회봉 온천수에서 발을 담그고 있는 사람들로 가득하다. 클레오파트라가 수영을 즐겼다는 고대폴장엔 사람들로 인산인해라 잠시 몸만 담그고 나와 빌립보 사도의 무덤을 돌아보며 어려서부터 들었던 성경의 내용이 실제 역사 속에서 일어난 일임을 목격하니 믿음이 더 굳건해짐을 느낀다.

터키에서의 모든 여행일정을 마치고 이즈밀 공항을 출발 이스탄불에서 환승수속... 이젠 돌아간다. 12일간의 터키여행, 이번여행을 통해 그동안 너무 편협된 세계관과 역사관을 가지고 있던 내 자신을 알게 되었고 그것이 이번 여행이 내게 던져준 물음과 해답이었음을 고백한다. 언제나 그랬듯 인천공항은 엄마의 품처럼 편안함과 안도감으로 나를 받아준다. 하지만 나는 여행이 주는 설렘과 기대로 매일 떠날 준비를 하고 있다. ✎

PS.



이번 12일간의 터키 여행은 내가 17년째 활동하고 있는 합창단 덴탈코러스 멤버들과 함께 한 여행이었다. 같은 정서를 가진 동료와 가족들의 여행이었기에 그 어떤 여행보다 알차고 추억이 많이 남는 여행이었다. 결코 만만치 않은 치과의사 생활 동안 아름다움에 대해 느끼게 해주고 늘 심터가 되어준 사랑하는 덴탈코러스에 감사의 마음을 전하며, 다른 여러 치과의사 동료들에게도 합창을 통해 하모니의 기쁨을 함께 해보길 권한다.

<http://cafe.daum.net/dentalchorus>



# 7월 1일부터 틀니 및 임플란트 건강보험 적용 확대

## 75세에서 70세로 적용연령 낮춰

예로부터 치아는 타고난 복으로 여겨져 왔다. 일본의 치과 전문의 스즈키 준지는 건강한 자연 치아의 경제적 가치를 개당 3,000만원으로 산정했는데, 그에 따르면 보통 28개의 치아를 가지고 있는 우리들은 모두 입 안에 8억 4000만원 어치의 다이아몬드를 가지고 있는 것이다. 치아를 몸속의 보석이라고 부르는 이유가 바로 여기에 있다.

KDB 대우증권 미래설계 연구소가 50대 이상 고객 980명을 대상으로 건강과 관련해 가장 후회스러운 일을 설문조사한 결과 12.3%가 '치아관리를 잘하지 못한 것'을 선택할 만큼 치아 건강은 인생 후반기 우리의 건강에 차지하는 비중이 매우 높은 것으로 알려져 있다. 특히 평균수명이 증가하면서 한번 나면 평생 사용해야 하는 치아의 중요성은 더욱 커지고 있는 상황이다.

그러나 65세 이상 노인 중 20개 이상의 치아를 보유한 비율이 49.2%에 불과하고 자연치아가 아예 없는 경우도 12.4%나 된다는 2013년 보건복지부 통계에서 드러난 것처럼 노화·풍치 등에 의해 치아에 문제가 생긴 노인들이 우리 주변에 생각 이상으로 많은 것으로 보고되고 있다. 치아에 문제가 발생하면 저작활동 및 소화, 심지어 최근 연구보고에 따르면 뇌세포에까지 악영향을 미친다고 하니 국민건강에 심각한 문제가 아닐 수 없다. 이에 따라 2014년 75세 이상 환자 수가 5년 전과 비교하여 81.1%, 내원일수는 129.1% 급증하는 등 노인들의 치과치료 빈도 역시 빠르게 증가하여 치아 건강에 대한 노인들의 관심을 입증하고 있다.

노인들은 여타 연령대에 비해 레진, 신경치료 등 자연 치아를 활용한 일반적인 치료가 불가능한 경우가 많으므로 이런 경우 주로 틀니나 임플란트가 그 대안으로 고려되어왔다. 그러나 의학적 필요에도 불구하고 수백만원에 달하는 고가의 비용 때문에 가계경제에 부담을 느낀 서민들은 틀니 및 임플란트 치료를 받을 엄두조차 내지 못하는 것이 현실이었다.

이러한 문제를 개선하기 위하여 보건복지부와 국민건강보험공단(이하 건보공단)은 75세 이상의 노인들에 대해 2012년 부분틀니, 2013년 완전틀니, 그리고 작년 7월 1일부터는 임플란트 시술에 건강보험을 적용하여 급증화함으로써 노인 치아 건강에 재정적인 지원을 시작했다. 특히 임플란트의 건강보험 적용은 우리나라가 세계최초로 시행하는 것으로 공공 치과의료서비스의 새로운 지평을 열었다는 평가를 받고 있다. 더 나아가 올해 7월 1일부터는 틀니 및 임플란트 시술의 건강보험 적용연령이 75세에서 70세로 낮아져 더 많은 노인들이 그 혜택을 볼 수 있게 되었다.



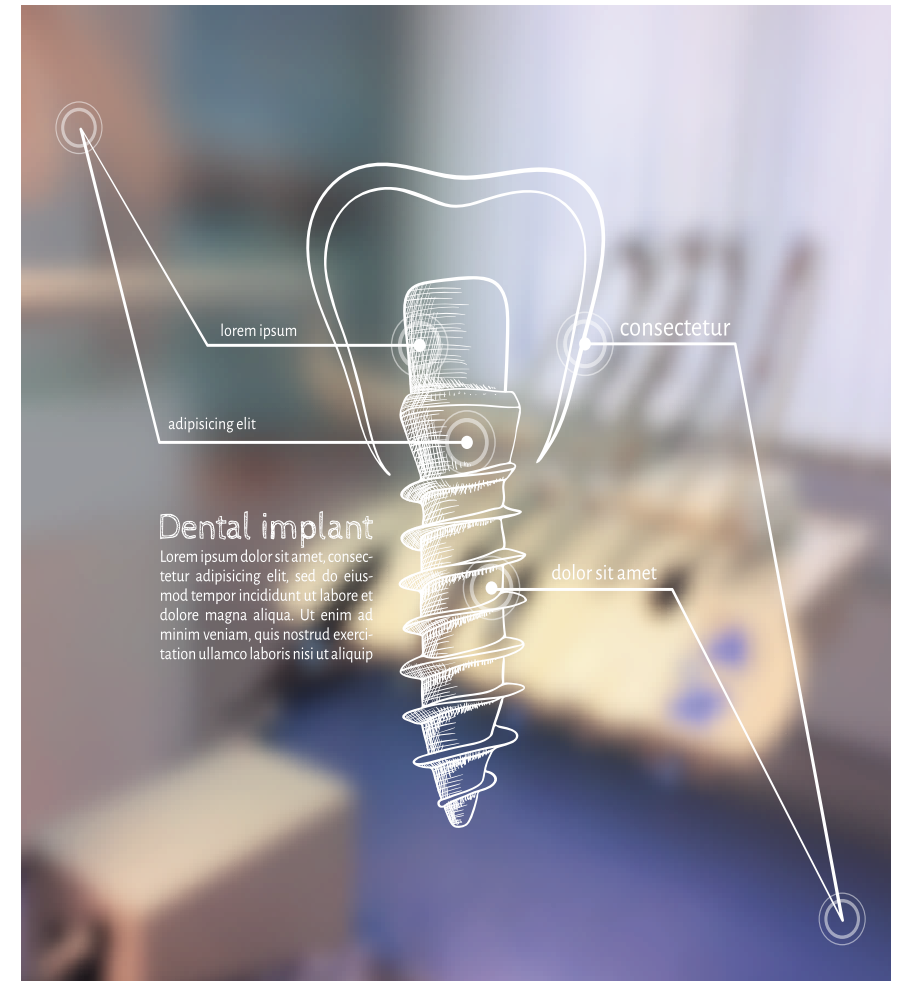
홍순애  
국민건강보험공단  
요양심사실 차장

틀니의 경우, 위아래 치아가 없는 '완전 무치악'의 경우 완전틀니, 일부 치아가 남은 '부분 무치악' 상태인 경우 부분틀니에 대해 본인부담비율 50%로 건강보험을 적용하며 시술 후 3개월간 6회에 한해 사후관리서비스도 무료로 제공된다. 또한 틀니의 교체주기를 고려하여 7년이 지나면 다시 급여적용을 받을 수 있도록 했다. 임플란트의 경우, '완전 무치악' 상태의 노인은 임플란트 효과를 기대할 수 없으므로 부분적으로 치아를 잃은 '부분 무치악'의 경우에만 건강보험이 적용된다. 적용 개수는 1인당 평생 2개, 적용부위는 상·하악, 전치부나 어금니의 구분없이 전체비용 중 본인부담금 50%로 시술받을 수 있다. 뿐만 아니라 시술 후 3개월까지는 진찰료만 납부하면 치과의 임플란트 유지 및 관리 서비스를 받을 수 있다.

뿐만 아니라 보건복지부와 건보공단은 2016년에 틀니 및 임플란트 건강보험 적용연령을 65세까지 낮춤으로써 국민 건강증진 및 의료비 부담을 경감해 나간다는 계획이다.

모든 사람들이 건강을 위한 최소한의 의료를 받을 수 있도록 보장하는 일은 함께 살아가는 사회 공동체 구성원으로서의 책무이며, 특히 건강하고 행복한 노년은 우리가 모두 합심하여 지켜주어야 할 또 다른 우리의 미래라고 할 수 있다.

그러나 우리나라 건강보험의 보장률(62%)은 OECD 평균(80%)에 비해 아직 부족한 실정이다. 이를 개선하기 위해서는 무엇보다 틀니 및 임플란트 시술처럼 국민건강을 위해 꼭 필요한 의료행위들을 하루 빨리 건강보험의 틀 안으로 끌어들이는 것이 절실하다. 앞으로 틀니 및 임플란트 건강보험 적용범위 확대를 계기로 정부와 건보공단, 의료공급자 등이 사회적 합의를 바탕으로 건강보험의 보장성을 지속적으로 확대해 나갈 수 있기를 기대해본다.



## 지친 피부를 되돌리자

뜨거운 태양빛에 머리부터 발끝까지 고생했던 내 몸 구석구석 모발은 힘이 없고, 자외선에 노출된 피부는 늘어지고 손발톱은 갈라져만 가는데... 어떻게 하면 생생하게 2015년의 남은 계절을 지낼 수 있을까?

강한 햇빛에 노출되었던 내 얼굴과 몸, 보습과 진정만이 살길!


찬바람이 불어오기 시작하니 여름 내내 지쳤던 내 피부는 거칠거칠 갈라지고 메말라가는 느낌이 다. 게다가 붉고 예민해지기까지... 여름 끝자락부터 신경 쓰이기 시작한 뿌연 각질들을 없애 매끄럽고 건강하게 다시 만들고 싶다.  
우선 차가운 타월이나 세안, 샤워를 통해 몸 속 열기를 식혀주자. 수건에 감싼 얼음팩으로 냉찜질을 한 다음 보습제를 듬뿍 발라준다. 알로에 베라가 있다면 자극 없이 수분을 공급해줄 수 있다. 캐모마일이나 라벤더와 같은 허브 티백을 차가운 물에 우려내 톡톡 피부에 마사지해주는 것도 좋다. 각질을 제거한다고 예민해진 피부를 무리하게 스크럽하는 것은 가급적 삼가야 한다. 여기에 하나 더! 보습 푸드도 챙겨보자. 속부터 촉촉하게 다스려주는 보습 푸드 재료로는 당근, 연어가 좋다. 당근을 활용한 머핀이나 연어를로 지친 피부와 건강을 모두 돌려보자.



늘어진 모공, 확 조여주고 매끈하게 되돌리자

무더운 날씨에 피지 분비가 확 늘어나면서 모공 역시 커져버렸다. 블랙헤드와 트러블마저 겹치면서 칙칙한 피부톤까지... 얽힌 데 뒹긴 격인 피부 상태를 빨리 원상 복구시키려면 먼저 꼼꼼한 클렌징으로 노폐물이 쌓인 모공부터 씻어내자. 그리고 타이팅 효과가 있는 마스크팩으로 쫄쫄하게 조여준다. 마스크팩은 세안으로 다 빠져 나오지 못했던 노폐물을 없애주고 피지 조절, 리프팅까지 일석이조의 효과가 있다. 뜨거운 여름이 지나고 다시 찾아온 계절의 건조함을 제대로 잘 막으려면 탄력 케어에도 집중할 필요가 있다.

여름 동안 자외선에 혹사 당한 모발을 다시 건강하게~

윤기가 사라지고 힘없이 푸석푸석해진 내 머리카락, 어쩔 줄 몰라? 이럴 때는 모발에 영양을 집중 공급해줄 수 있는 헤어팩을 바르고 10분 정도 두었다가 샴푸를 하는 것이 좋다. 시간이 없다면 바르는 트리트먼트제를 활용해보는 것도 방법. 샴푸 후 타월로 가볍게 말린 다음 모발 전체에 바르고 드라이를 하면 끝! 

# 치과의료인을 위한 스트레칭

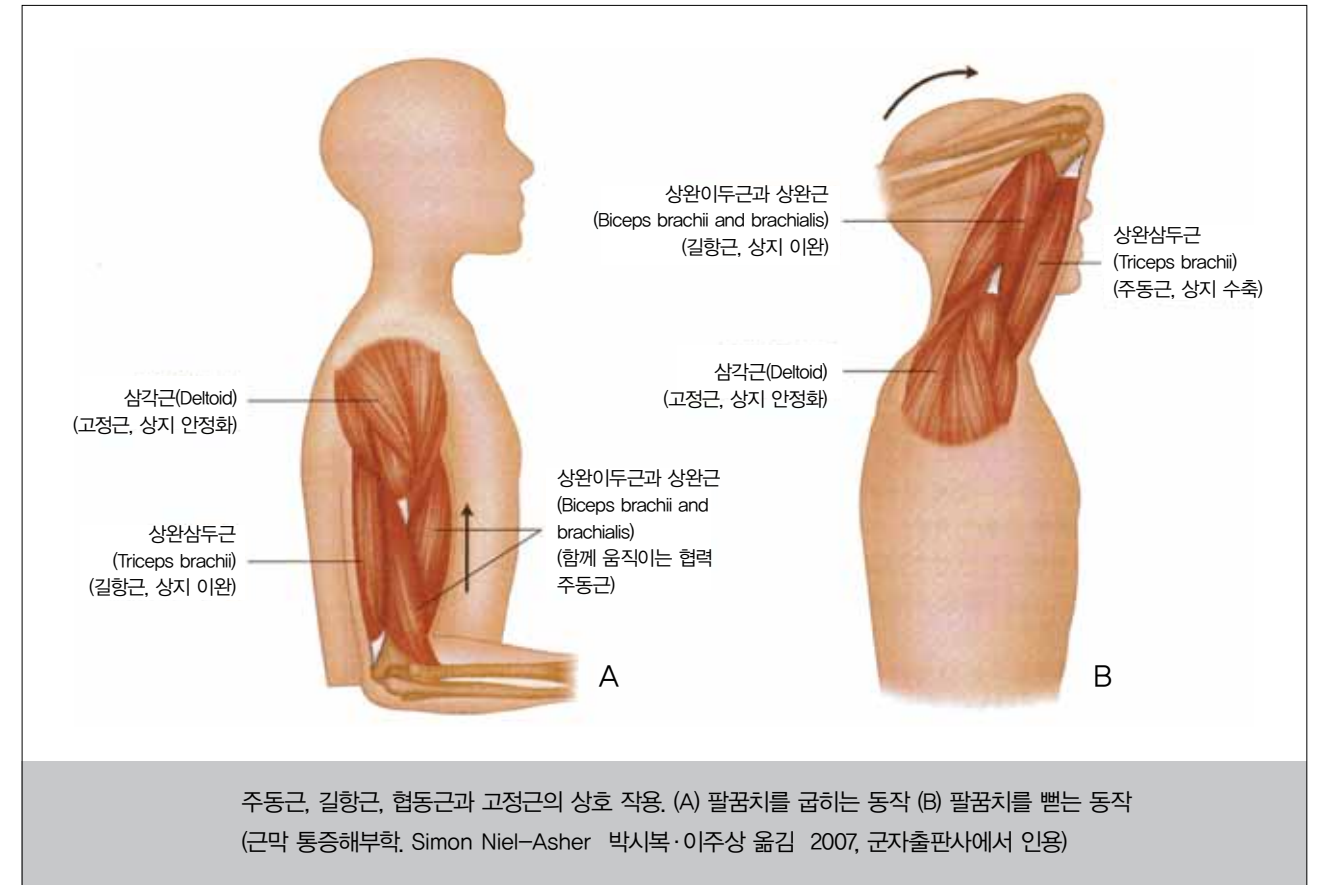
글/그림  
최병갑  
편집위원

스트레칭은 신체를 움직이는 근육과 힘줄(건)에 힘을 가하여 근육의 길이를 변화시키는 동작으로 신체의 동작 범위를 증가시키고, 근육의 뻣뻣함과 통증을 감소시키기 위하여 시행한다. 현대인은 앉아서 작업하고 휴식하는 생활을 매일 반복하므로, 앉은 자세에서 고정된 상태로 움직이지 않거나 그와 반대로 무리하게 사용하는 근육에는 피로가 누적되게 마련이다. 하루 종일 운전을 하거나 컴퓨터로 작업을 하는 수 많은 직업처럼 치과의사와 치위생사도 앉아서 고정된 자세로 진료를 하는 일상을 벗어날 수 없다. 따라서, 수시로 자세에 변화를 주고 신체 근육의 피로를 풀어주는 스트레칭을 습관화하여 자신의 몸을 돌봐야 할 것이다. 치과의사와 치위생사의 진료 환경과 관련하여 피로가 누적되기 쉬운 근육에 대하여 정리하고, 스트레칭의 역학과 일반 원칙에 관하여 알아본다.

1. 스트레칭의 대상
2. 스트레칭의 역학
3. 스트레칭의 일반 원칙
4. 치과 진료 자세에 따른 근육의 피로
5. 만성 머리내림 자세와 목의 피로

# 1 스트레칭의 대상

신체의 움직임은 여러 조직 간의 상호 협력에 의하여 일어난다. 신체의 수 많은 동작은 주동근(특정 움직임을 위해 수축하는 근육), 길항근(주동근의 수축에 반하여 이완하는 근육), 협동근(주동근의 수축으로 인해 일어나는 원하지 않는 움직임을 막아서 주된 움직임을 돕는 근육)과 고정근(주동근의 역할을 위한 안정된 지지를 제공하는 근육)의 상호 작용에 의한 근육의 수축과 이완을 통해 일어난다. 뻣뻣한 관절에는 관절낭 47%, 근막 42%, 인대 10%, 피부 2%가 영향을 미치는 요인으로 알려져 있으므로 주로 관절낭과 근막 및 인대의 유연성이 문제가 된다. 관절낭의 스트레칭은 전문 지식과 기술을 갖춘 물리치료사나 카이로프랙터에 의하여 가능하며, 평상시에 스스로 하기에는 적합하지 않다. 또한, 뼈와 뼈를 연결하여 관절을 안정시키는 역할을 하는 인대가 늘어나면 관절의 안정성에 손상을 초래하여 관절이 약해지므로 스트레칭 되지 않도록 주의해야 한다. 따라서, 근육과 근막 및 힘줄의 스트레칭이 자가 스트레칭의 주요 대상이 된다.



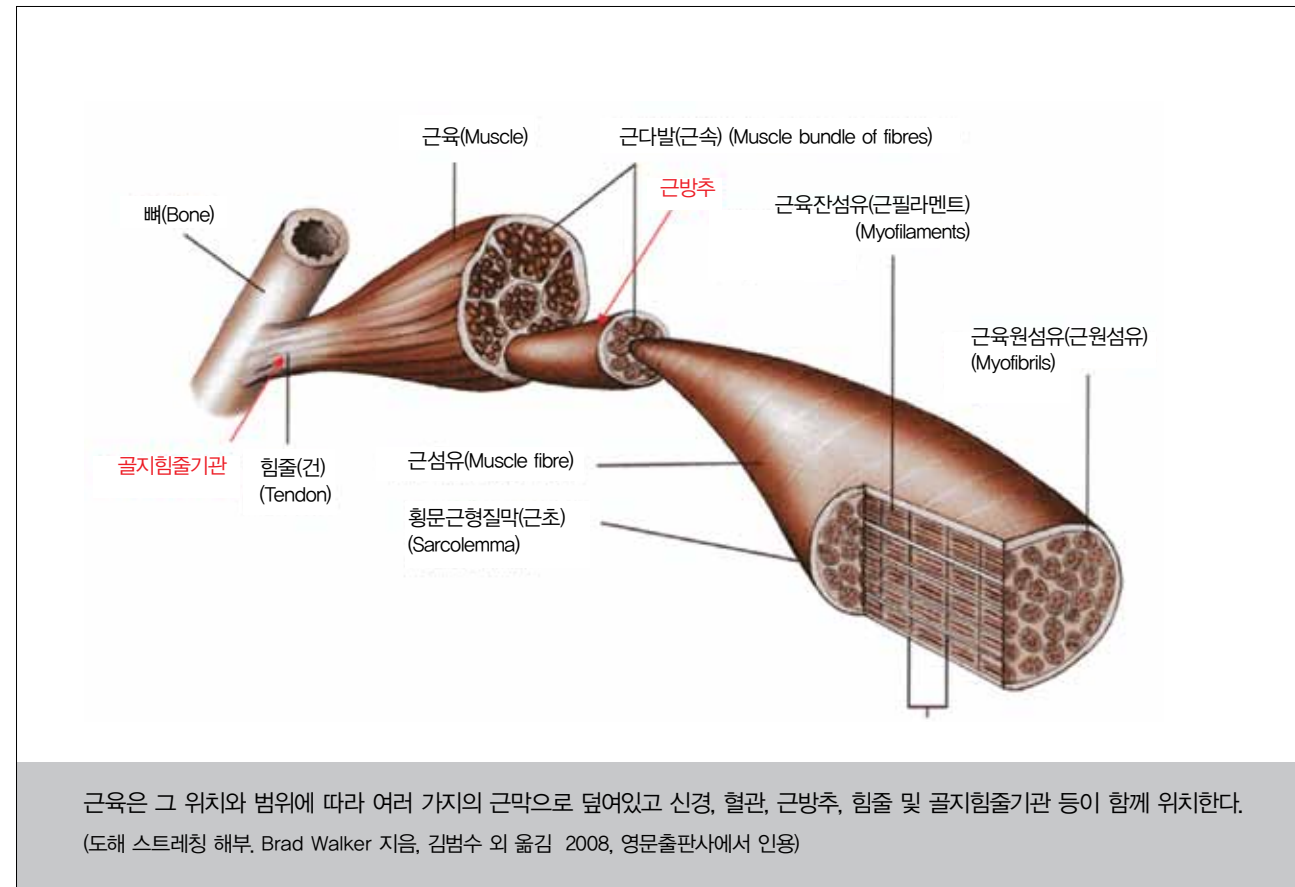
## 스트레칭의 역할

# 2

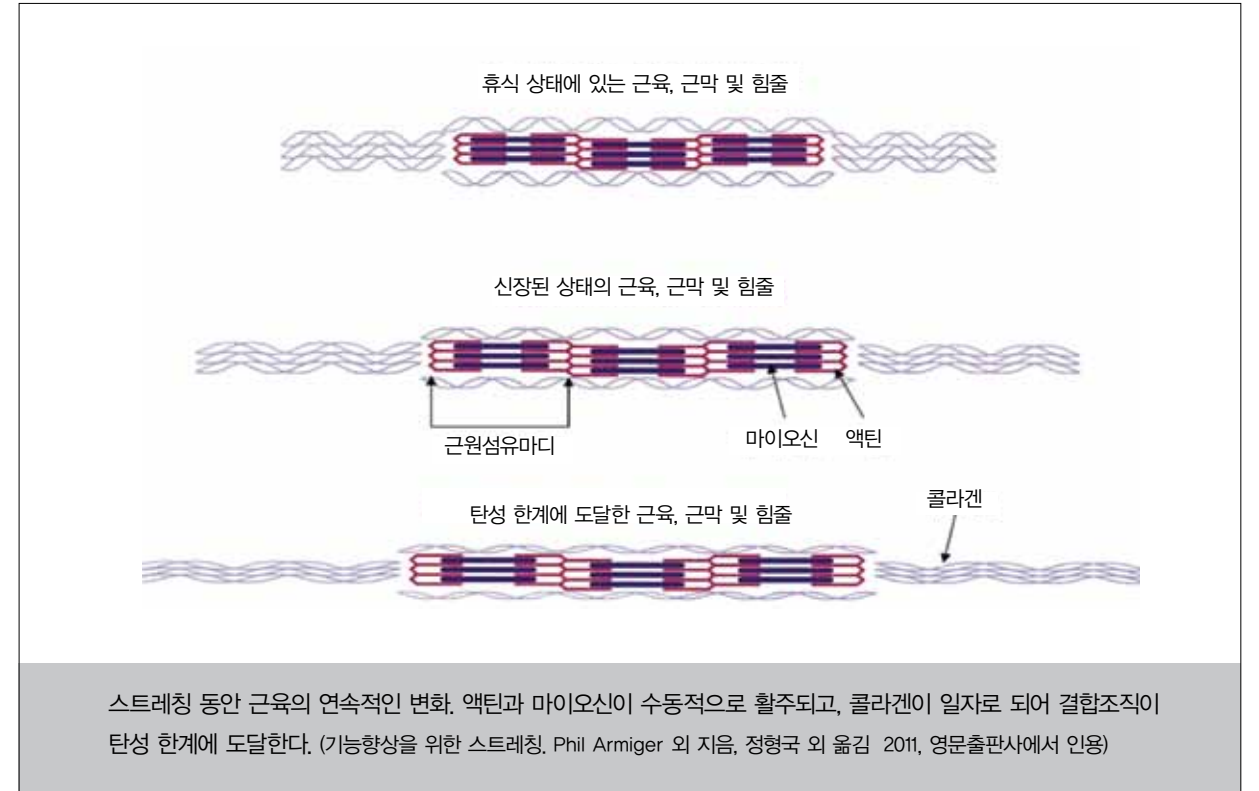
누구나 가능한 일상적인 스트레칭은 근육과 근막 및 힘줄의 길이를 늘이는 동작으로 근육의 유연성을 유지하고 증진시키는 역할을 한다. 근육은 그 위치와 범위에 따라 여러 가지의 근막으로 덮여 있고 신경, 혈관, 근방추, 힘줄 및 골지힘줄기관 등이 함께 위치하므로 근육과 근막의 스트레칭을 안전하고 효과적으로 시행하려면 해부학과 생리학적인 지식과 주의가 필요하다.

스트레칭은 신경근조절기구의 2가지 반사와 함께 일어난다. 근육에 장력이 작용하여 길이가 늘어나면 근주막 내에 위치한 근방추가 수축을 하고, 장력이 사라지면 근방추가 이완하는 신장반사(myotactic reflex)가 일어나므로 빠르거나 과도한 스트레칭은 근육을 단축시키게 된다. 한편 충분한 힘으로 근육이 늘어난 상태를 지속적으로 유지하면 인대에 대하여 직렬로 배열되어 있는 골지힘줄기관(GTO)이 근방추의 정보를 없애고 근육을 이완시키는 역신장반사(reverse stretch reflex)가 일어난다.

충분한 시간 동안 장력을 가하는 스트레칭에 의하여 근섬유를 구성하는 근절의 수가 증가하고, 점탄성을 가진 근육과 근막이 늘어나지만, 신장력을 조심스럽게 점진적으로 적용해야 근육의 손상을 방지할 수 있다.



근육은 그 위치와 범위에 따라 여러 가지의 근막으로 덮여있고 신경, 혈관, 근방추, 힘줄 및 골지힘줄기관 등이 함께 위치한다. (도해 스트레칭 해부. Brad Walker 지음, 김범수 외 옮김 2008, 영문출판사에서 인용)



스트레칭 동안 근육의 연속적인 변화. 액틴과 마이오신이 수동적으로 활주되고, 콜라겐이 일자로 되어 결합조직이 탄성 한계에 도달한다. (기능향상을 위한 스트레칭. Phil Armiger 외 지음, 정형국 외 옮김 2011, 영문출판사에서 인용)

# 3

## 스트레칭의 일반 원칙

스트레칭은 일반적으로 안전하고 손상의 위험이 없지만, 신체의 장애 또는 질병이 있거나 스트레칭 중에 통증이 심해지는 경우에는 자신의 주치의와 상담을 하여 스트레칭의 위해성 여부를 확인할 필요가 있다. 스트레칭 전에 3~5분간 걷기, 조깅, 자전거 타기, 계단 오르기 등의 준비운동을 약간 땀이 날 정도로 하여 혈류를 증가시키고 몸을 따뜻하게 하여 스트레칭되는 근육이 준비할 수 있도록 하면 좋다. 스트레칭 후에는 일반적으로 심박동이나 혈압의 상승과 같은 혈류의 변화가 없으므로 필수 사항은 아니지만, 걷기나 가벼운 조깅 등 낮은 강도의 마무리 운동을 5~10분간 시행하면 안정된 몸 상태로의 회복에 좋다.

1. 스트레칭은 천천히 통제된 힘으로 시행하여야 신장 반사로 인한 근육의 수축을 유발하지 않고 충분한 신장을 얻어 근육의 손상 위험을 감소시킬 수 있다.
2. 스트레칭은 근육의 초기 이완 상태를 지나 장력이 계속 유지되도록 15~30초 정도 숫자를 세면서 시행해야 효과적이며, 시행 횟수는 1일 3~5회, 1주 3~5회 시행한다.
3. 통증이 일어나지 않는 범위 내에서 스트레칭을 목표로 하는 근육에서 신장되는 느낌을 분명히 느낄 수 있는 정도로 시행한다.
4. 스트레칭하는 동안 어느 부위를 스트레칭하는지, 그 느낌은 적합한지를 계속 점검하고 스스로 자각하면서 시행하고, 원하는 목표로 진전이 되고 있는지를 계속 모니터링하면서 근육에 가해지는 장력의 세기와 시간을 조절한다.
5. 스트레칭이 필요한 부위는 주동근과 길항근이 균형을 유지할 수 있도록 같이 스트레칭을 시행한다.
6. 스트레칭 동안 숨을 참으면 근육이 긴장하게 되므로 천천히 편안하게 호흡을 유지한다.

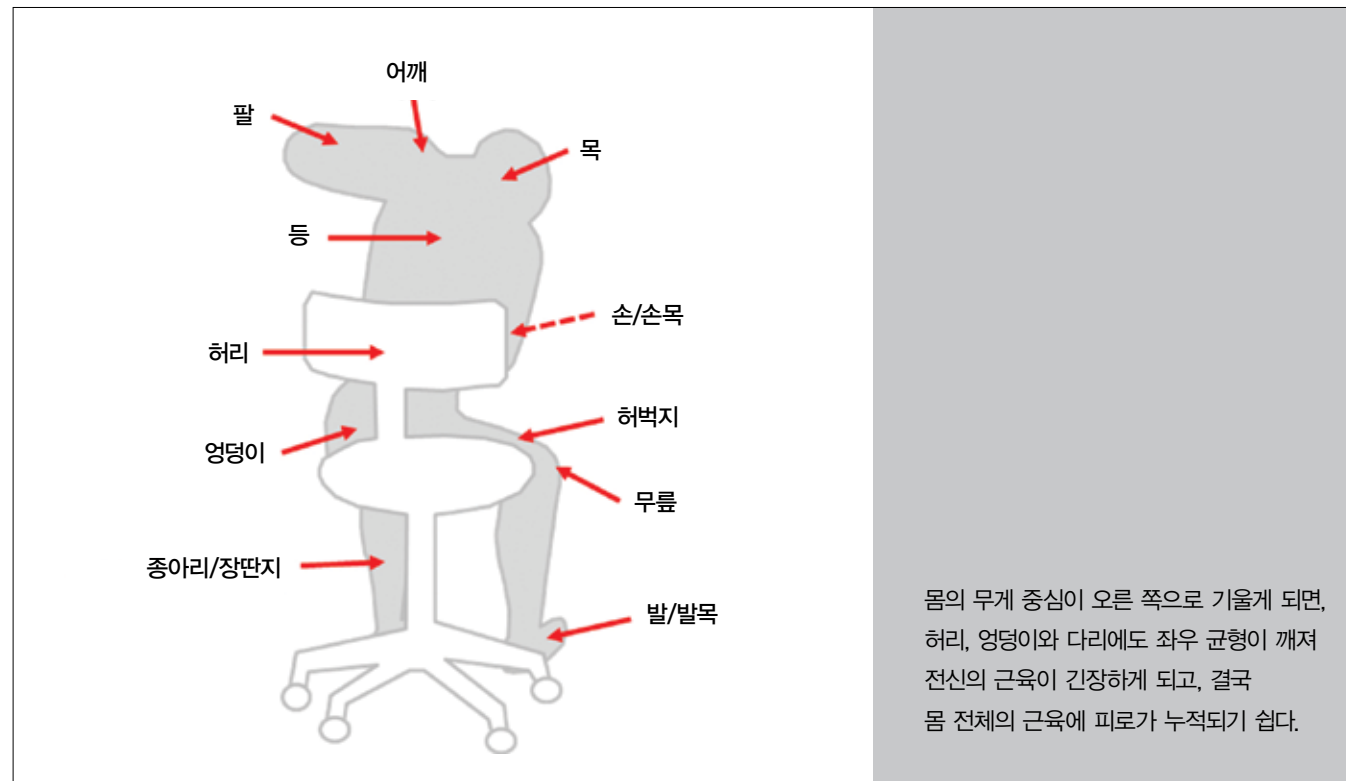
## 치과 진료 자세로 인한 근육의 피로

# 4

치과의사와 치위생사는 유니트 체어에 환자가 누운 상태에서 환자의 정수리와 오른쪽 어깨 사이에서 위치를 바꿔가며 의자에 앉아 진료를 하게 된다. 장시간에 걸쳐 앉은 상태로 진료를 하다 보면 고개는 숙여져서 앞으로 나가는 '만성 머리내림 자세'가 되고, 머리와 몸통 및 어깨는 오른쪽으로 기울어지며, 구강 미려를 잡고 있는 왼쪽 손의 팔꿈치는 옆구리에서 벌어지고 왼쪽 어깨는 위로 올라가기 쉽다. 몸의 무게 중심이 오른쪽으로 기울게 되면 허리, 엉덩이와 다리에도 좌우 균형이 깨져 전신의 근육이 긴장하게 되고, 결국 몸 전체의 근육에 피로가 누적되기 쉽다.

이로 인해 과로하기 쉬운 근육을 들여보면,

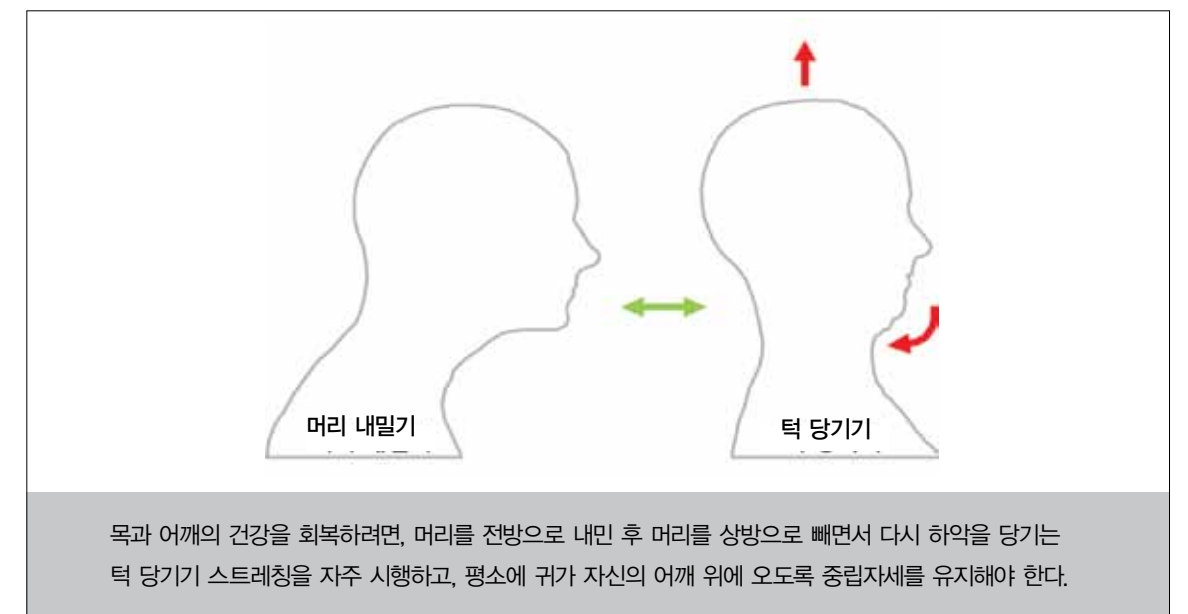
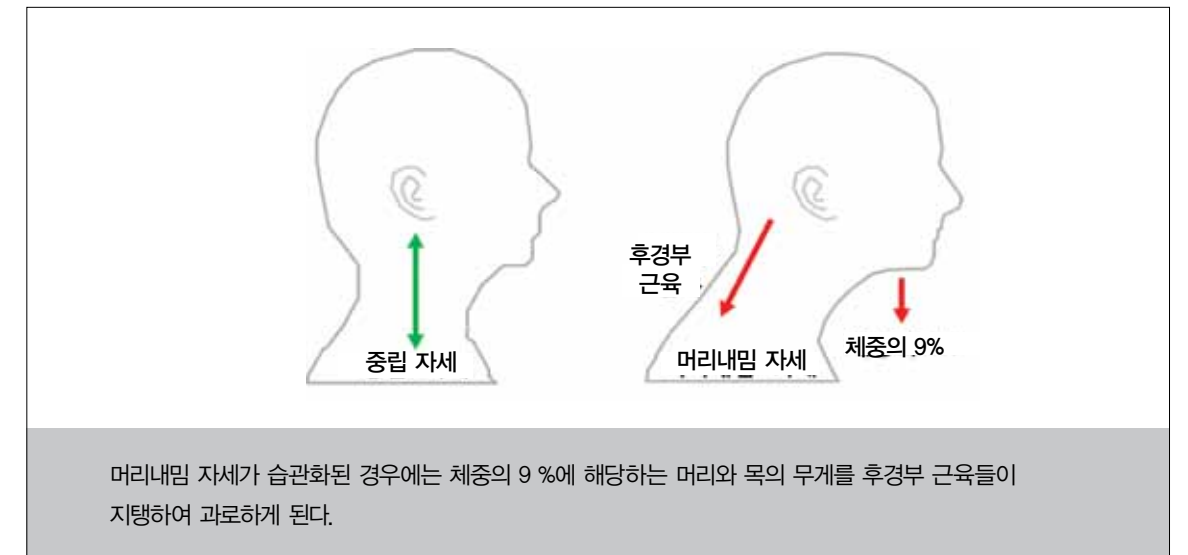
- 목: 흉쇄유돌근, 사각근 후경부 근육
- 어깨: 승모근, 견갑거근, 극상근, 극하근, 소원근, 견갑하근, 전거근
- 팔, 손과 손목: 상완삼두근, 상완이두근, 손목 굴곡근과 신전근, 회내근, 회외근
- 등과 가슴: 대흉근, 소흉근, 오혜상완근
- 허리: 척추기립근, 장요근, 요방형근
- 엉덩이: 대둔근, 중둔근, 소둔근, 이상근
- 허벅지: 대퇴내전근과 햄스트링, 대퇴사두근
- 무릎, 장딴지와 종아리: 전경골근, 비복근, 가자미근, 슬와근, 족척근
- 발과 발목: 장비골근, 단비골근, 제3비골근



# 5

## 만성 머리내림 자세와 목의 피로

목이 뻐뻐하고 불편해지는 원인은 불편한 자세로 목을 가누고 잠을 자거나 장시간 고정된 자세로 작업을 하는 경우가 대부분이다. 특히 앉거나 선 자세에서 머리가 전방으로 나오는 '머리내림 자세'가 습관화된 경우에는 체중의 9%에 해당하는 머리와 목의 무게를 목의 후면에 위치한 근육들이 지탱하여 과로하게 된다. 이러한 근육의 스트레스가 장기간 지속되면 견갑거근, 두반근, 승모근 및 후두하근에 통증과 함께 근경련과 통증유발점이 나타나게 되어 증상이 심해질 수 있다. 만성 머리내림 자세는 하악을 당기는 스트레칭을 자주 시행하고, 항상 귀가 자신의 어깨 위에 오도록 중립자세로 교정하여야 한다. 목 근육의 스트레칭은 따뜻한 물로 샤워를 하는 동안에 시행하면 보다 효과적이다.



# 내 몸의 뿌리, 발 건강을 지키자

제2의 심장이라는 발!  
발 관리만 잘 해도 건강한 하루하루

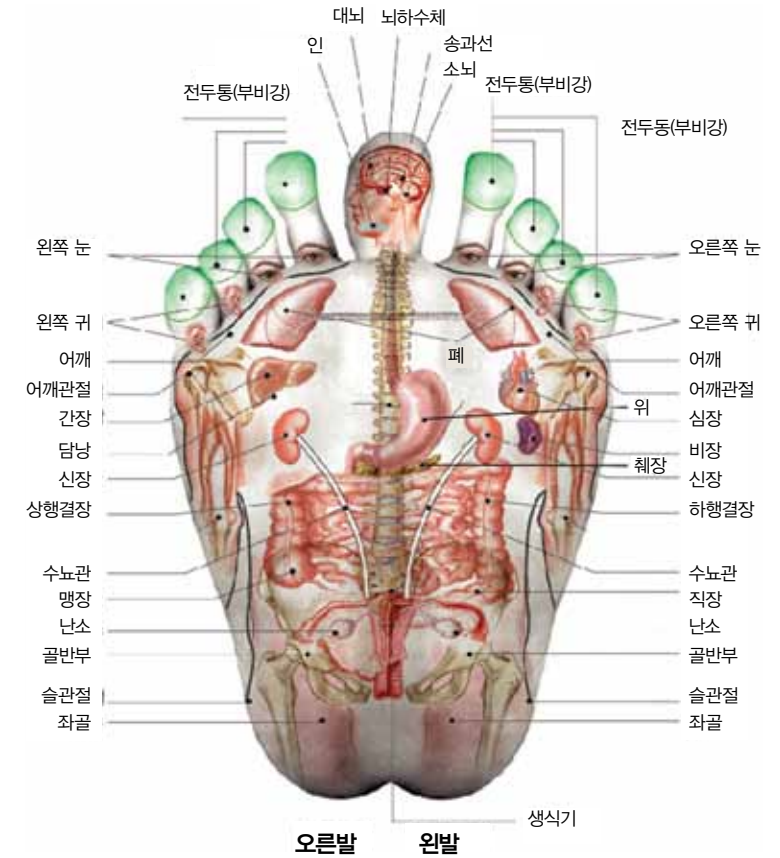
## 1. 균형감각 훈련을 한다

튼튼한 발목을 가진 듯한데도 유독 자주 발을 빼는 사람에게 꼭 필요한 것이 균형감각 훈련이다. 균형감각을 키우는 습관을 들이면 나이가 들어도 쉽게 넘어지지 않게 된다. 균형감각은 일상생활에서 1~2분 가량 '한쪽 다리로 서있기' 같은 간단한 동작만으로도 쉽게 향상된다. 거기에 자주 걷고 스트레칭을 꾸준히 하면 근육을 유연하게 단련시키고 부상의 위험을 줄여준다. 이러한 습관들은 발 건강을 지키면서 만성 질환까지 예방할 수 있도록 한다.

### 발 건강 관리 Tip

- 아침에 일어나기 전 누운 상태에서 양 발 부딪히기  
양 발을 좌우로 움직여 손뼉을 치듯 부딪히면 상쾌한 아침을 맞이할 수 있을 뿐 아니라 소화기능 증진에 도움이 된다.
- 중요한 회의 전에 엄지와 셋째 발가락 지압하기  
불안감을 없애주는 효과가 있다.
- 더운 물과 찬 물에 발을 교대로 담그기  
하루 종일 부어있던 발 부종을 다스리고 피로 회복에 탁월하다.

우리 몸을 지탱해주는 발은 하루 700톤까지의 하중을 견뎌내는 중요한 역할을 하고 있다. 하지만 많은 사람들이 자기 몸의 근간이라 할 수 있는 발 건강에 대체로 무심한 편이다. 가장 낮은 곳에서 묵묵히 제 역할을 하는 발을 하찮게 여기다가 발이 보내는 경고 신호까지 가볍게 여기다가는 결국 심각한 통증이나 발 변형이 생길 수 있으니 지금부터라도 발 건강을 지키는 방법을 실천하자.



이미지출처\_ www.google.co.kr

## 2. 내 발에 딱 맞는 신발을 신어라

발이 편한 신발을 신되 자신의 발에 딱 맞는지를 확인해야 한다. 운동화라면 신은 다음 엄지손가락으로신발 끝(엄지발가락 끝부분)을 눌렀을 때 끝 부분이 가볍게 약간 눌리는 정도면 적당하다. 쑥 들어가서 여유가 있다고 느껴지면 신발이 크다는 뜻이다. 하이힐의 경우는 오랜 시간 동안 신게 되면 무지와반증과 같은 발의 변형이 생기고 심각한 통증을 느낄지도 모른다. 굽이 높은 신발을 신게 될 경우에는 하루 2시간 이상 신지 않는 것이 좋다.

## 3. 하루 10분, 꼭꼭 눌러 지키는 발 건강

발이 피곤하면 온몸이 피곤하다. 이럴 때 필요한 것이 바로 발 마사지다. 발 마사지는 발에 모여 있는 혈을 자극하면 혈액순환을 원활하게 하고 몸 속 장기의 기능을 활발하게 해 온몸의 균형을 맞춰준다. 하루 10분 정도 발의 혈을 따라 꼭꼭 눌러 마사지를 하면 얼굴 혈색까지 좋아지는 효과가 있다. 마사지를 할 때는 발에서 심장 쪽으로 향하도록 하고 발바닥 둔덕이나 발가락 사이를 집중적으로 주물러주는 것이 좋다. 따뜻한 물에서 즐기는 족욕도 뭉친 근육의 피로를 풀어주고 건강한 발을 만들어준다.



## 즐거운 도심 속 수다 장터, 마르쉐@를 아시나요?

각종 농약, 첨가물, 지나친 산업화로 인해 오염되어 가는 자연, 지금은 말 그대로 불안의 시대인지도 모른다. 최근 들어 건강 먹거리에 대한 관심이 높아지면서 젊은 사람들 사이에서 도시형 장터 인기가 높아지고 있다. 이는 먹거리에 대한 불안감을 새로운 시각에서 헤쳐나가고자 하는 이들이 제시하는 대안이다.

여러 도시형 장터가 전국 각지에서 열리고 있지만, 그 중에서도 서울 해화동 마로니에 공원에서 매월 둘째 주 일요일에 열리는 '마르쉐@'은 그 규모나 성격면에서 남다르다. 자칭 트렌드 세터라고 하는 이들에게는 이미 마르쉐@는 고유명사화되었다고 보면 된다. 5~6시간 동안 서는 장터를 찾는 이는 통상 3천여 명을 웃돈다. 이곳은 음식을 매개로 생산자와 소비자가 직접 만나, 이야기하고 안심하면서 사고 파는 도시형 장터로, 일련의 직거래 장터와는 다르게 농부와 요리사 그리고 장인과 시민 등 다양한 개인들이 모여 맛과 이야기를 담아 가는 작은 시장이다. 마르쉐라는 명칭 뒤에 특이하게 장소를 의미하는 전치사 @이 붙는 이유는 서울을 중심으로 도심 곳곳에서 장이 열릴 수 있음을 나타낸다. 먹거리를 중심으로 모인 다양한 참여자들의 스토리와 낯선 이들과의 만남에서 얻는 즐거움이 농부의 자연에서, 요리사의 맛으로, 모인 이들의 이야기꽃으로 퍼져가면서 각박한 도심 속 따뜻한 커뮤니티 공간으로 만들어진다.

주로 대학로 마로니에 공원과 예술가의 집 앞마당에서 열리는 마르쉐@를 찾으면 이들이 추구하는 다섯 가지를 바로 깨달을 수 있다.

- '함께\_ 혼자 먹는 유기농이 아니라 함께 나누며 생각하고 즐기'
- '얼굴 맞대고\_ 먹거리에 대한 불편한 진실, 변화는 얼굴을 맞대면서 시작하자'
- '안심하고 먹고\_ 우리에게 필요한 것은 얼굴을 아는 먹거리, 가까운 먹거리다'
- '이야기하는\_ 농부, 요리사, 장인들과 나누는 스토리텔링으로 서로의 삶에 대해 응원하기'
- '즐거운 시장\_ 우연한 공동체는 새로운 문화의 마당'



이런 이유에서일까. 마르쉐@는 소란스럽다. 농부와 요리사, 장인, 소비자들이 얼굴을 맞대고 두런두런 이야기를 나누기 때문이다. 무엇을 물어보는 제대로 설명해준다. 직접 재배하고 요리하고 만들었기 때문이다. 이는 이곳을 찾는 이들에게 진정한 안심을 나눌 수 있게 한다. 일반 시장과 달리 원하는 물건만 사서 돌아가기 보다는 군데군데 놓인 벤치에 앉아 담소를 나누거나 비가 오지 않을 때는 공원 잔디밭에서 음식을 나눠먹기도 하며 시간을 보낸다. 실제로 음식을 매개로 소비자와 판매자가 직접 만나서 소통할 수 있다는 점에서 도시형 장터가 가지는 의미는 매우 크다. 2012년 10월 첫 선을 보인 이래로 지금까지 출점한 농부들의 농작물을 이용해 즉석에서 요리하는 모습은 이곳에서만 볼 수 있는 풍경이다. 장터 곳곳에서는 어떤 재료로 만든 음식인지, 다음달에는 어떤 재료나 수공예품들이 올 것인지를 이야기 나누는 이들로 정겹다. 그리고 마르쉐@의 남다른 바로 환경을 생각하고 실천하는 자세다. 이를 위해 보증금을 받고 그릇과 젓가락을 대여하거나 텀블러, 음식 용기를 가져오면 할인을 해주는 등의 시도도 하고 있다. 건강한 라이프스타일에 관심 많은 2030 세대를 중심으로 달마다 찾는 이들이 늘어나고 있다. 여기에 예술가들의 참여로 장터는 더욱 풍성해지고 있다. 마르쉐@는 장터 참여 입점자를 고르는 기준부터 까다롭다. 농부팀, 요리팀, 수공예팀 부문으로 나눠 엄격한 심사 절차를 거친다. 무조건 유기농 인증을 요구하기 보다 자신들의 이야기를 잘 풀어내고 들려줄 수 있는 사람인지가 선별 조건의 가장 중요한 점이다. 소통과 관계 맺기를 최우선 가치로 여기는 원칙이 있기 때문이다. 그래서인지 이곳을 한 번 찾은 소비자들은 말 그대로 단골이 되고, 판매자들은 정기적 출점을 통해 관계 맺기를 이어간다. 도시 농부, 초보 농공, 요리사, 아티스트, 소비자들 모두 한 달에 한 번 열리는 즐거운 수다 장터에 열광한다. 많은 이들이 이야기가 있는 장터, 머물고 싶은 장터에서 안심하고 먹을 수 있는 재료로 만든 음식을 통해 오랫동안 잊고 지냈던 건강하고 소박한 삶을 일깨운다. 비록 한 달에 한 번일지라도 말이다. 둘째 주 일요일 오전 시간 있으세요? 하지만 의미 있는 변화의 시작 한 번 같이 해보실래요? ☺

\*상세한 일정이나 출점함에 대한 정보는 [www.marcheat.net](http://www.marcheat.net)에서 확인하실 수 있습니다.

# Photo News /



## 7개구 체육대회, 회원·가족 500여명 참석 '성황'

서울 남서지역 치과의사 화합에 크게 공헌하고 있는 7개구(강서·관악·구로·금천·동작·양천·영등포) 체육대회가 지난 5월 31일 양천구치과의사회(회장 박원기·이하 양천구회) 주관으로 목동운동장에서 열렸다. 불볕더위에도 불구하고 500여 회원 및 가족이 참석해 성황을 이뤘다. 체육대회는 오전 9시부터 시작됐다. 경기가 열리는 운동장 곳곳에서는 승리의 기쁨과 아쉬움의 탄식이 교차하는 등 하루 종일 웃음이 끊이지 않았다. 회원과 가족들의 열띤 응원전도 이번 체육대회의 또 다른 볼거리였다. 이날 우승은 340점을 얻은 동작구회가 차지했다. 체육대회는 △명랑운동회 △페이스페인팅 △키다리아저씨 이벤트 등을 통해 자녀 동반 회원들을 배려했으며, 55인치 HDTV 등이 걸린 푸짐한 경품 추천도 회원들의 호응을 이끌어 냈다. 양천구회 박원기 회장은 "이번 체육대회를 통해 참시나마 여유를 찾았으면 한다"며 "7개구 회원 모두가 하나로 어울려 동지애를 느낄 수 있는 기회가 됐으면 한다"고 말했다.

## SDA Facebook에서 만나요

서울시치과의사회(회장 권태호)가 대국민 소통의 장을 마련하기 위한 대국민 채널 SDA Facebook을 오픈했다. 서울시치과의사회 정보통신부는 SNS 운영과 관련해 치과의사 인식 개선을 위한 치아의 날 등 다양한 행사를 진행하고 있으나, 홍보채널이 방송과 뉴스 등 언론보도에 한정돼 있었다. 서울시치과의사회는 국민과 직접 소통하고자 SDA Facebook을 통해 국민들에게 더 가까이 다가가겠다고 운영 이유를 밝혔다. SDA Facebook에는 치아의 날, 건치아동 선발대회 등 행사 홍보뿐 아니라 다양한 치아건강 상식도 전달할 예정이다. 서울시치과의사회 정보통신부를 담당하는 김중민 정보통신사는 "SDA Facebook을 통해 실시간 대응으로 국민과의 소통에 앞장서나갈 것"이라고 밝혔다. 또한 앞으로 Facebook을 시작으로 점차 다양한 SNS를 통해 국민들과 소통할 예정이다. 서울시치과의사회 Facebook : <http://www.facebook.com/sda.or.kr>



## 치과계, 나눔 봉사활동 '탄탄대로'



서울시치과의사회 구회들의 나눔 봉사활동이 꾸준히 진행되고 있다. 동대문구치과의사회(회장 윤종상)는 동대문구 보건소·경희치대 의료연구회와 손을 맞잡고 '동대문구 치아사랑 나눔봉사'를 하반기에도 지속한다. 나눔봉사는 구강검진이 필요한 차상위 계층에게 무료로 검진해주는 사업으로 매달 첫째주 토요일 오후 1시부터 6시까지 동대문구 보건소 4층에서 진행된다. 금천구치과의사회(회장 전상언)도 매주 토요일 진행해오고 있는 금천구청장애인복지관 봉사활동을 하반기에도 이어나간다. 한편 성동구치과의사회(회장 이명렬)는 성동구청·보건소, 각 의료단체들과 '성동형의료복지제도 MOU'를 체결하고 의료봉사에 나선다. 양 기관은 향후 취약계층을 선정, 의료단체와 연계해 사업에 동참할 예정이다. 강동구치과의사회(회장 윤석채) 또한 새로운 구강건강사업을 진행한다. 강동구회는 강동구보건소와 함께 '비전염성 만성질환 예방관리사업과 연계한 구강건강관리사업' 준비를 마무리한 상태다.

# Dental News /

## 구강건강 궁금증 풀어요

서울시치과의사회 권태호 회장이 CBS 웰빙다이어리에 출연해 다양한 구강상식을 전했다. 권태호 회장은 사전녹음에 참여해 '치아의 날'을 홍보, 국민들의 덴탈아이큐를 높일 수 있는 다양한 구강상식을 전했다. 권 회장은 치아의 날 의미와 올바른 양치질 방법, 교정 등 다양한 구강상식을 전했고 진행자가 궁금한 점을 추가로 질의하는 등 살아있는 정보를 전했다. 권태호 회장은 "방송을 통해 보다 많은 사람들이 구강건강에 관심을 갖길 바란다"며 "치아의 날을 더욱 홍보해 구강건강을 체크할 수 있는 날이 될 수 있도록 하겠다"고 전했다. 이날 녹음한 방송은 CBS 레인보우 어플리케이션을 통해 모바일로 다시듣기 할 수 있다.







**편집위원 최병갑**  
올 여름은 유난히 열대야가 지속되어 밤잠을 설친 기억이 있습니다. 건강을 지키려면 숙면이 중요하듯, 기분이 되는 사항부터 하나씩 챙겨보는 수고가 자신을 평생 활기차게 지켜줄 것이라고 믿습니다. 그런 의미에서 스트레칭부터 다시 시작합니다.



**편집위원 김영**  
즐거운치과생활 편집위원으로 활동하면서 새삼 훌륭한 치과 의사분들이 많이 계심을 느낍니다. 늘 한결 같이 봉사하시는 분들, 끊임없이 임상 공부에 열심하신 분들, 바쁜 와중에도 거의 전문가 수준의 취미활동을 하시는 분들, 모두가 존경스럽고 부럽기도 합니다.



**편집위원 박종진**  
즐거운 치과생활을 통해 자랑스러운 치과 의사, 존경할 만한 치과 의사, 애정이 가는 치과 의사들을 알게 됩니다. 이분들을 통해 저의 업이 자부심을 가지고 끊임없이 공부해야 하며 어려운 사람들을 위해 봉사해야 하는 것임을 새삼 깨닫게 됩니다. 또한 좋은 소식을 많은 분들과 함께 나누는 것이 큰 기쁨입니다.



**편집위원 유영주**  
항상 느끼는 것이지만 즐거운 치과생활을 준비하면서 오히려 제가 배우는 것들이 더 많은 것 같습니다. 모두모두 수고 많으셨습니다!



**편집위원 조서진**  
많은 분들의 노고로 잡지가 완성되어 가는 과정을 지켜보는 것 만으로도 저에게는 많은 공부가 되고 기쁨을 주는 것 같습니다. 또한 제 자신도 미약하나마 작은 힘을 보탠다는 것에 큰 보람을 느낍니다. 많은 독자들에게 유익한 정보와 즐거움을 주는 즐거운 치과생활이 되었으면 하는 바람입니다.



**편집위원 이재용**  
이번엔 직접 글을 참여한 콘텐츠가 없어서 유감이었습니다. 이번 호에 실린 내용 중에는 중년의 대부분의 사람들이 가볍거나 심하게 앓고 있는 치주질환에 대해서 문답식으로 재미있고 일반 분들이 이해하기 쉽게 실려 있어서 특히 눈에 띄었습니다. 편집위원으로서 좀 더 분발해야겠다는 생각을 하게 되었습니다.



서울특별시치과의사회  
공보이사  
편집인 **한승이**

아직 종식선언을 하지 않은 메르스는 5월부터 시작하여 온 국민의 애를 태웠습니다. 정부의 안일한 대체와 보건 의료체계의 허술함으로 안타까운 희생자가 생기고 수조원에 달하는 경제 손실로 온 국민의 공포와 분노는 극도에 달했습니다. 의료선진국이라 자부했던 우리나라는 큰 충격이 아닐 수 없습니다. 목숨을 걸고 메르스 치료에 임한 의료진들에게 감사의 마음을 전하고 이를 계기로 공공성에 중점을 둔 보건 의료개혁을 비롯해 정부 국민 모두의 노력이 필요할 것으로 보입니다.

즐거운 치과생활 가을·겨울호에는 한국인 10대 다발성 질환에서 빠지지 않고 순위에 있는 치주질환에 대한 궁금증, 관리와 치료에 관해서 알기 쉽게 풀었습니다. 올해부터 건강보험 지원을 받는 금연치료의 진행에 관한 설명과, 2014년 7월부터 세계 최초로 임플란트의 건강보험 적용을 실시한 이후 보장성이 점차 확대된 내용에 대해서 실었습니다.

근현대치의학사의 전문가이자 윤광열치과 의료봉사상을 수상하신 신재의 선생님, 서울시치과의사회 창립 70주년 올해의 치과 의사상을 수상하신 이병태 선생님, 살아있는 치과계의 역사이신 김정림 선생님 등 한국 치과계 원로들의 인생을 통해 후배들에게 귀감이 되는 이야기를 실어보았습니다. 그 외 치과 의사들의 다양한 활동, 의학상식과 건강관리법 등 다양한 내용들이 있습니다.

하루가 멀다하고 한반도를 강타한 폭염주의보로 유난히 힘든 여름이었지만, 즐거운 치과생활 가을·겨울호를 준비하면서 다가오는 계절을 미리 느꼈는지 무더위도 잊고 즐거운 여름을 보냈습니다. 필자는 환자와 치과 의사가 함께 보는 즐거운 치과생활을 통해 올바른 치과상식과 좋은 정보를 공유하고 의료의 공공성에 일조하기를 바랍니다. 마지막으로, 즐거운 치과생활 가을, 겨울호를 만드는 데 도움을 주신 모든 분들께 감사드리고 다가오는 봄·여름호에는 더욱 알찬 내용들로 여러분들께 인사드리겠습니다. 감사합니다.



## 새로운 트렌드가 몰려온다

시대 흐름에 따라 소비의 미래도 바뀌어간다.  
하루가 멀다 하고 새롭게 생겨나는  
트렌드 용어를 통해 변화하는 문화를 알아보자.

**해외직구족** : 최근 관련 산업에도 영향을 끼치는 유통업계의 블루오션으로 떠오르는 이들을 일컫는다. 기존에는 국내 수입업체들이 해외에서 들여온 제품들을 백화점이나 판매처에서 정해진 가격으로 구입해왔다. 그러나 컴퓨터, 스마트폰의 빠른 보급과 발달로 소비자들이 국내 판매되는 수입 제품의 해외 유통 가격이 훨씬 저렴하다는 것을 알게 되면서, 상품을 해외에서 직접 구매하는 소비자가 증가했다. 이처럼 제품에 대해 구매 여부만을 결정하던 단순 소비자에서 벗어나 직접 바이어의 역할까지 하는 '바이슈머(Buysumer)' 를 해외직구족이라고 한다. 이들의 성장세는 배송 대행업체의 성장으로 이어지고 오픈 마켓들도 이들을 잡기 위해 직구 서비스 시스템을 도입할 정도다.

**킨포크족** : 낯선 사람들과 함께 음식을 나누고 즐기는 사람들을 뜻하는 kinfolk 族. 키포크는 친족, 친척이라는 명칭으로 2011년 미국 포틀랜드에서 시작된 한 작은 모임에서 출발했다. 농부, 디자이너, 작가, 화가 등 다양한 분야에서 활동하는 사람들이 처음 만나서 함께 요리를 하고, 식사를 즐긴 이야기를 잡지로 엮어내면서 전 세계에서 화제를 불러일으켰고 유행하기 시작했다. 이른바 소셜 다이닝이지만 음식의 맛이나 먹는 행위에 집착하기보다는 함께 나누고 즐기는 일에 중점을 둔다. 우리나라도 20~30대를 중심으로 점진적으로 유행 중이며 싱글 라이프 가구수의 증가도 키포크족 증대에 일조하고 있다.

**나홀로 라운징** : 공공장소에서 다른 사람들의 시선을 의식하지 않고 홀로 여가를 즐기며 취미 활동 (lone with Lounging) 등을 하는 것을 일컫는다. 1인 가구의 소비와 비슷한 뜻을 갖고 있지만 라운징은 혼자 사는 개인과 장소의 개념에서 벗어나는 것으로 '혼자만의 시간, 만족감'을 모두 포함한 개념이라고 보면 된다. 이는 점점 개인주의 성향이 강해지는 시대 흐름에 따른 것으로 '놀이'에 불필요한 에너지 소모를 줄이고 타인과 함께 했을 때 발생하는 감정 소모도 낭비라고 생각하는 현상에서 비롯되었다. 농담처럼 '혼자 놀기의 진수' 라는 말이 이제는 하나의 트렌드가 된 경우다.

**컬트 브랜드** : Cult Brand는 어떤 상품의 로고마크가 너무 유명해져서 특정 브랜드가 전체 제품의 대표성을 지니서 이름만으로도 인정받는 브랜드라는 뜻이다. 과거에는 할리 데이비슨 같은 극소수 유명 브랜드가 컬트 브랜드로 통칭되었지만, 이제는 브랜드가 제품 이상의 가치를 지니고 라이프스타일을 대변해주는 만큼 대부분의 브랜드가 컬트화되어 간다고 볼 수 있다. 단순히 명품이라서 선택하기보다는 개개인의 아이덴티티를 표현해줄 수 있는 브랜드를 찾는 소비 형태가 증가하면서 '브랜드+나만의 아이덴티티'가 늘어나고 있는 추세다. 그 결과 거대 브랜드나 명품 브랜드가 아니더라도 소수의 열정들이 모여 새로운 대표 브랜드를 계속 만들어내고 있다.

**이지 오블리주** : 나눔, 자부 습관이 된다는 Easy Oblige는 귀족의 의무를 뜻하는 노블레스 오블리주와는 달리 누구나 쉽게 나눔을 실천할 수 있게 해주는 방식을 이야기한다. 잡지를 사고 취미 생활을 즐기고 필요한 물건을 구매하는 일상 속 평범한 일들에 누군가를 돕는 행위를 자연스럽게 연결시키는 것이다. 또한 억지로 해야 한다는 강박감을 주는 것이 아니라 재미있는 즐거움을 공유한다. 내게도 이익이 되면서 타인에 대한 배려를 동시에 얻을 수 있는 나눔 행동이다. 예를 들면 'OO만들기' 체험 행사에 참여하여 재미있게 무언가를 만들었고 완성된 것은 단체를 통해 필요로 하는 누군가에게 일정 금액에 팔린다. 판매 수익은 국내외 기부 대상을 위해 소중히 쓰인다. 쉽고 재미있게 참여했던 내 행위는 결국 누군가를 위한 나눔이 되는 이지 오블리주인 것이다.

# 아세요?

연령과 상관없이 똑같은 임플란트로 시술한다구요?  
골다공증, 흡연 등으로 약해진 골질에는  
그에 특화된 임플란트로 시술하셔야 합니다.

## 어르신을 위한 임플란트는 따로 있습니다!



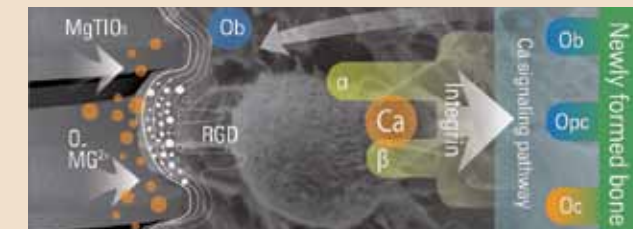
골다공증 환자나  
흡연으로 골밀도가 낮은  
어르신에게 딱!



### 디오 마그네슘 임플란트

마그네슘(Mg<sup>2+</sup>)과 골형성 단백질의 결합으로 뼈와 임플란트가 더욱 단단해지므로 골다공증 환자 및 흡연자에게 적합합니다.

#### [마그네슘(Mg<sup>+</sup>)의 뼈 형성 메커니즘]



마그네슘이 부족하면 근력저하와 골다공증 등이 발생합니다. 골다공증 환자는 칼슘과 같이 마그네슘의 섭취가 상당히 중요하며 마그네슘을 꾸준히 복용하면 골밀도를 높일 수 있다는 연구논문들이 다수 있습니다. [미국 테네시대학 의대, 캐스린 M. 라이더 박사팀 등]

즉시 보철치료나  
치료기간 단축을  
원하는 어르신에게 딱!

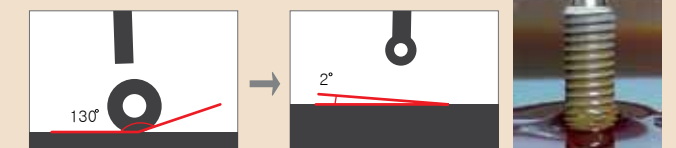


### 디오 UV<sup>+</sup> 임플란트

뼈와 혈액에 있는 세포와 영양분을 임플란트에 빠르게 흡수시켜 단기간에 임플란트와 뼈가 유착되어 치료기간이 줄어듭니다.

#### ▶혈액 젖음성 테스트(접촉각)

뼈와 혈액에 있는 세포와 영양분을 임플란트 표면으로 빠르게 흡수함으로써 골유착에 필요한 에너지를 제공하여 단기간에 임플란트와 자가골이 유착됩니다.



소수성 표면

친수성 표면