탄생10주년

충치걱정 없이
모두가 웃는 그날까지
웃자! 대한민국

100% 자작나무 핀란드산 자일리톨
롯데 자일리톨

LOTTE
XYLITOL
ORIGINAL 자일리톨 오리지날
자일리톨 60%
츄잉껌 90g(155kcal)

즐거운 치과생활

Dental Common Sense
성년기의 치과치료

Dental Hot Issue
주걱턱의 치료

Spring & Summer **2010**
Seoul Dental Association / www.sda.or.kr

AMOREPACIFIC

에코서트 인증

유기농치약으로 양치하세요!

- 국내 처음으로 출시된 프랑스 에코서트 인증 유기농 치약
- 4가지 합성첨가물을 빼서 구강에 더욱 순한 4無 처방! (無파라벤, 無인공색소, 無인공향, 無인공감미제)
- 99.9% 천연 유래 성분과 천연향으로 즐기는 구강건강!

| 백효향치약

예로부터 향이 백리까지 퍼진다고 불려온 '천연 백리향' 성분을 함유하여, 입안을 산뜻하고 향긋하게 해주는 유기농 치약입니다

| 해청목치약

예로부터 텁텁한 목을 상쾌하게 틔어주던, '천연 해열목' 성분을 함유하여, 입안은 물론 목까지 시원하고 쾌청하게 해주는 유기농 치약입니다

Q 양치가 서투른 우리아이, 꿀꺽 삼키기라도 한다면?

A 면역체계가 낮고 연약한 우리아이! 송염 유기농 치약은 99.9% 천연 유래 성분과 4가지 합성첨가물을 빼서 더욱 순한 4無 처방으로 우리 아이와 엄마가 안심하고 사용할 수 있는 프랑스 에코서트 인증 유기농 치약입니다.

ECOCERT(에코서트)란?

전 세계 50여개 국가에서 인정하는 프랑스 ECOCERT(에코서트) 인증 제품은 유기농 원료 수확방법에서부터 완제품까지 전과정을 철저한 관리를 통해 심사하는 유기농 인증기관입니다. 이 엄격한 유기농 인증심사를 통과한 송염 유기농 치약은 자연 그대로에서 얻은 유기농 성분으로 본연의 건강한 구강을 지켜줍니다.

SPRING & SUMMER 2010 | Vol. 150

즐거운 치과생활

contents

4	Greeting	인사말
6	Advertisement	재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움
7	Fossil	수천만 년 전의 시간을 찾아서–공룡 & 화석
8	Health	즐거운 밥상 / 맛있는 잠
10	Walk	어느 봄날, 북촌을 걷다
16	Share	송파구치과의사회와 함께하는 이사랑나눔도서관
20	Life	재미로 보는 치아관상
22	Journey	안성복거마을
26	People	발레리노 황재원을 만나다
30	World tour	2009 한국네파로체남벽원정대 여성 팀닥터 최영림
36	Volunteer	(사)한국구라봉사회
40	Culture	치과의사들의 문학 사랑–대한치과의사문인회
44	Health	치과의사와 청각
48	3M CavityShield®	3M과 함께하는 우리아이 충치 예방법
49	Dental Common Sense	성년기의 치과치료
60	Health Center	강북구 보건소 건강증진과 김영희 과장
64	Food	루꼴라 샐러드 / 파파델레 파스타
66	Dental Hot Issue	주걱턱의 치료
70	Dental Common Sense	치아우식증 관리의 시대
74	Dental Clinic Diary	닥터齒의 진료일기
80	Xylitol	치아의 방탄조끼, 침
84	Photo News	포토뉴스
85	Dental News	덴탈뉴스
86	Postscript by The Staff	편집후기
87	Editor's Note	편집인의 글
88	History	서울특별시치과의사회 연혁

• **발행처**_서울특별시치과의사회 서울시 성동구 송정동 81-7 Tel.02)498-9142~6 Fax.02)498-9147 www.sda.or.kr E-mail / news@sda.or.kr
• **발행인**_최남섭 • **편집인**_이민정 • **공보위원**_최병갑, 김방수, 박인임, 강명신, 조정근, 유영주, 이한주 • **편집부**_최학주, 김영희, 엄태원, 김도희, 양주희, 김준호
• **광고**_신동언, 송재창 Tel.02)498-9142 • **제작**_리즈디자인 Tel.02)3462-5554 • **사진**_라운드테이블 • **인쇄**_(주)서진인쇄
즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.

PAT

www.pat.co.kr

g r e e t i n g

봄 햇살처럼 따스하고,
새싹처럼 상큼한 치과를 만나보세요!

새로운 변화에 대한 기대로 충만한 3월. 봄기운 가득한 치과, 활력 넘치는 치과의사들의 모습과 함께 '즐거운 치과생활 2010 봄·여름호'를 통해 인사드리게 되어 대단히 반갑습니다.

치과의사들이 전하는 이야기, 치과의사와 시민들이 다함께 공감할 수 있는 이야기로 사랑받고 있는 '즐거운 치과생활'은 치과에 대한 문턱을 낮추고, 거리감을 좁히는 매개가 되고 있습니다.

이번호에도 치과치료에 대한 궁금증, 치과의사들의 이모저모, 볼거리 즐길거리에 대한 다양한 정보까지 풍성하게 담았습니다.
주걱턱 수술, 혹시 성형외과 영역으로 잘못 알고 계시진 않았나요? 나이가 들수록 힘들어지는 치아관리 어떻게 해야 할 지 고민되진 않으셨는지요?
여러분의 건강백세를 응원하는 치과의사들과 함께 해답을 찾아보시기 바랍니다.

---

spring & summer

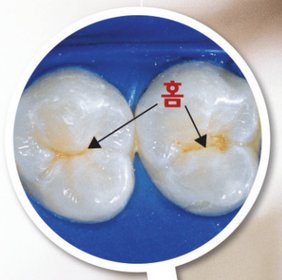
치의학은 하루가 다르게 발전하고 있습니다. 국제적으로도 손색없는 임상실력을 보유하고 환자의 마음을 이해하며 따뜻한 손길을 전하는 치과의사들이 여러분 가까이에서 치아건강을 책임지고 있습니다. 대수롭지 않게 여기는 사소한 치과질환이 먹는 즐거움을 앗아가고, 전신질환을 야기하는 중요한 요인이 됩니다.
서울특별시치과의사회는 앞으로도 여러분의 든든한 수호천사가 되어드리겠습니다.

끝으로 치과의사와 환자가 함께 보는 양질의 잡지를 만들기 위해 노력을 아끼지 않으신 편집위원들과 애정어린 관심을 보내주신 독자 여러분께 다시 한 번 깊은 감사를 드립니다.

서울특별시치과의사회
회장 **최 남 섭**

치아홈메우기
보험 적용!

아직도
칫솔질만 시키시나요?



칫솔이 닿지않는 치아표면의
미세한 홈에서 **충치**가 생깁니다.

늦기전에
실런트 해주세요!

치아 표면에는 홈이 있어서 음식물이 끼면 충치가 생기기 쉽습니다.
실런트는 치아의 불필요한 홈을 막아서 음식물이 끼지 않도록 하고 충치의 원인인 산과 박테리아가 생기는 것을 막아주는 **충치예방 치료**입니다.

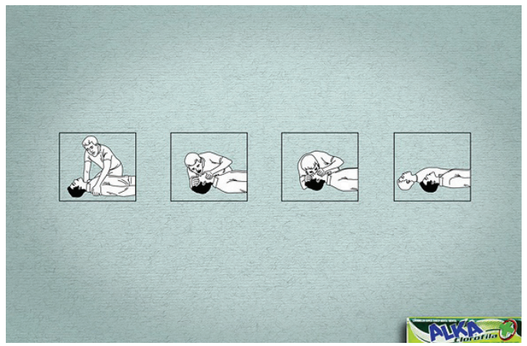
한국쓰리엠주식회사
치과제품사업팀
TEL : 02)3771-4128
http://www.3m.co.kr/dental

3M ESPE

재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움

기발함으로 승부하는 15초 광고 미학. TV 속 광고뿐만 아니라 지면광고에서도 톡톡 튀는 아이디어가 제품의 이미지를 결정짓는다. 특히, 치아 건강에 관련된 제품이나 치과 광고에 있어서 간과할 수 없는 것은 바로 독특한 방식의 제품 노출이다. 그저 스쳐 지나가는 제품 광고가 아니라 보는 순간 무릎을 탁 치며 시원하게 웃을 수 있는 광고라면? 그것은 바로 소비자의 기억에 멋지게 자리하는 순간일 것이다. 자, 그럼 재미있는 광고 한 편으로 표현되는 입 속 건강 메시지를 함께 즐겨보자.

뉴욕 한 복판에 웬 돼지?
너나 할 것 없이 쳐다보는군요. 도대체 뭐죠?
바로 캠페인 형식으로 치실 광고를 하고 있습니다.
이물질 제거에는 치실이 필수라는 걸 전달하고 싶은가 봅니다.
건물 사이에 낀 돼지를 꺼낼 때도 치실이면 OK라는거죠.
그런데 엄청난 치실이 필요하겠어요.



죽어가는 사람 살리려다 결국 같이 하늘나라로…
평소 입냄새 관리 좀 하셨어야죠~

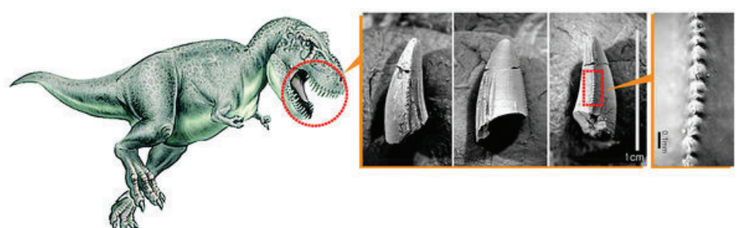
사탕? 과자? 내가 다 잡아 버리겠다! 위트 넘치는 칫솔 광고다.

수천만 년 전의 시간을 찾아서 공룡 & 화석

"위험해요"
광활한 대지 위, 이곳은 어디지? 크기를 가늠할 수 없는 무시무시한 공룡과의 추격전이 시작된다. 천 길 낭떠러지 외줄타기도 두렵지 않은데,
저기 달려오는 거대한 괴물은 뭐지? 영화 '쥐라기 공원'을 기억하는가…
호박 속에 갇힌 모기에서 뽑아낸 공룡의 DNA 한 조각이 상상하기 어려운 세상을 만들다니, 이건 꿈이야 ~

호박 속에 갇힌 모기에서 공룡의 DNA를 뽑아내 공룡을 복제한다. 과연 가능할까? 영화 속 장면은 사실 현재의 과학 기술로는 불가능하다. DNA의 보존 기간은 최소 100년. 최근 1억 3천만 년 전의 땅 나무늘보의 뼈에서 DNA를 뽑아내기도 했지만, 이 역시 일부만 추출할 수 있었다고 한다. 화석은 과거의 시간을 알아볼 수 있는 유일한 도구다. 동식물의 일부 또는 전체가 나타나면 체화석이라 하고, 발자국, 기어다닌 자국 등의 생활 모습이 나타나면 흔적화석이라 한다. 무릇 화석이 되려면 퇴적물에 빠른 속도로 묻혀야 하고, 딱딱한 부분(뼈, 이빨, 껍질 등)이 있어야 하며, 돌처럼 딱딱해지거나 다른 물질로 바뀌는 암석화 작용이 필요하다. 여러 화석 중에서도 공룡 화석은 지질적 가치와 시대적 역사를 반영하는 귀중한 자료라서 공룡 화석이 발견될 때마다 큰 화제가 된다. 우리나라에서도 육식공룡인 티라노사우루스의 조상 공룡이라 할 수 있는 티라노사우로이드의 이빨 화석이 발견된 적이 있다. 티라노사우루스 류에만 나타나는 특징인 영문 알파벳 'D' 모양의 단면을 지닌 이 화석은 육식공룡 이빨에 나타나는 톱니 구조의 날이 뒤쪽으로 있다. 그러한 이유로 경남 사천에서 발견된 이 화석은 전기 백악기인 1억 1천만 년 전 우리 땅에서도 공룡이 서식했음을 보여주는 첫 증거로 발표되기도 했다. 특히 우리나라에서는 공룡의 흔적 화석이라 할 수 있는 발자국은 많이 나오지만, 뼈나 이빨 화석이 드물었기 때문에 이빨 화석의 발견은 중생대 지층 연구의 중요한 자료가 된다. 그렇다면 공룡 화석에서도 제일 높게 평가하는 부분이 있을 텐데 무엇일까? 바로 머리뼈와 이빨 화석이다. 공룡의 종류가 다양하고 복잡하기 때문에 일반적으로 머리뼈는 어떤 종류인지 확실하게 해주어서 가장 귀하게 다뤄진다. 초식 공룡은 이빨 화석의 가치가 높은데, 서로 다른 생김새만큼이나 이빨의 모양이 다르기 때문이다. 그 일례로 초식 공룡 중 화석으로 발견된 바 있는 오리주둥이 공룡은 수천 개의 이빨을 가지고 있다. 반면 육식 공룡은 수십 개에 불과하다고 전해진다. 그 외에 척추, 엉덩이뼈, 다리뼈 등은 공룡의 크기, 형태, 종류 등을 쉽게 알 수 있게 해주며, 피부나 깃털 화석 역시 주목받고 있다. 뼈나 이빨로 알아보는 공룡에 대한 무궁무진한 진실들을 밝히기 위해 전 세계적으로 연구가 계속 진행 중이다.

참고도서: 공룡 (이지북 펴냄)



상큼 쌉싸래한 봄여름의 즐거운 밥상

겨울에서 봄으로, 계절이 바뀌면서 겨우내 굳어진 내 몸도 자연스럽게 풀어진다. 지천으로 피는 꽃들이 눈을 사로잡지만 무뎌진 계절감에 입맛은 여전히 텁텁하다. 나른한 몸을 깨우고 입맛을 사로잡는 즐거운 밥상 속으로 GO GO~!

자연을 먹어요

눈부시게 맑은 햇살이 창가에, 코끝을 스치는 싱그러움, 마음속에 펼쳐지는 초록 세상…
와! 봄빛 여름빛이 가득하네~

뇌는 사람의 몸에서 가장 활동적인 기관으로 우리 몸이 소비하는 산소의 20%나 가져가는 곳이에요. 이런 중요한 기관인 뇌를 맑게 하고 즐겁게 만들려면 적절한 영양 공급이 필요하답니다.

특히 봄여름은 겨울보다 활동량이 많아서 비타민 소모량도 훨씬 늘어나죠. 이때 영양 공급이 원활하지 않으면 나른함과 피곤함을 자주 느끼게 되는 거에요. 이때 꼭 필요한 것이 바로 나물과 단백질을 보충할 수 있는 것들이랍니다. 소화 흡수가 빠른 탄수화물도 필수불가결한 요소이긴 하지만, 과식은 금물이에요. 자, 이제 식탁 위에 자연을 옮겨 놓아볼까요?

1. **봄동:** 피곤은 가라~ 신진대사를 활성화해 주는 비타민 C가 풍부해요.
2. **달래:** 혈액 순환에 좋아 몸을 따뜻하게 해주죠. 비타민 C와 칼슘이 가득 들어있어요.
3. **돌나물:** 콜레스테롤 걱정 NO! 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 건조한 피부를 촉촉하게 해줘요.
4. **두부:** 콩이 가진 영양소를 그대로~ 든든한 아침으로도, 다이어트 식단에도 필수예요.
5. **생선:** 뇌에 중요한 다른 영양소 오메가-3 지방산의 보고. 등 푸른 생선 좋은 건 아시죠?
6. **두릅:** 산나물의 제왕을 만나다! 섬유질, 칼슘, 비타민 C, 단백질, 철분이 골고루 들어 있어 피로회복, 스트레스 해소에 도움을 준대요.
7. **토마토:** 건강을 부르는 붉은 유혹~ 여름철 최고의 건강식을 빼먹으면 안 돼요. 적은 열량으로 포만감을 주기 때문에 다이어트에도 좋고, 비타민 A, B, C가 골고루 들어있어요.

a
sleep

달콤하게 빠져드는 맛있는 잠

**옛말에 '잠이 보약'이라고 하죠? 잠은 '보약'이기도 하지만 '신이 내린, 대가 없는 유일한 선물'이라는 말도 있답니다.
바쁜 일상 속에서 잠자는 시간조차 아깝다고 생각하시죠?
맛있게 잘 자는 것이 바로 평생 건강을 위한 작은 투자라는 것, 잊지 마세요.**

숙면을 위한 숙명적 습관

잠은 몸속 세포의 재생을 돕는 시간을 오롯이 나 혼자 즐기는 달콤한 휴식 시간이다. 그러나 현대인에게 있어 숙면은 보통 어려운 일이 아니다. 전문가들의 이야기로는 이는 수면장애라기보다는 평상시 습관에서 오는 것이 대부분이라고 한다. 일상에서 늘 하던 행동이 내 숙면을 방해하고 있지는 않은지 살펴볼 필요가 있다.

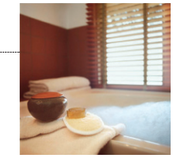
1. **소음을 줄이고, 조명은 은은하게, 지나친 난방은 삼가세요.**

2. **경추에 무리를 주지 않는 베개는 필수!** 높이, 소재 모두 중요해요.
   땀을 많이 흘리는 체질이라면 메밀 껍질 들어간 베개가 좋아요.

3. **잠이 오지 않을 때는 우유가 아니라 플레인 요거트를 드세요.**
   숙면에 도움을 주는 아미노산의 일종인 라이신이 풍부합니다.
   트립토판이 들어있는 바나나도 좋아요.
   손발이 자주 차서 잠들기가 어렵다면 대추차나 호두죽도 괜찮아요.
   단, 잠들기 2시간 전에 먹고, 양치질을 잊으면 안 돼요.

4. 발이 시려서 도통 잠을 이룰 수 없다면, **수면 양말이 도움이 되죠.**
   최근에는 잠옷 못지 않은 침실 필수품이랍니다.

5. **반신욕을 통한 어혈 배출도 쾌적한 수면을 위한 좋은 방법입니다.**
   따끈한 물에 심신의 안정을 주는 라벤더 향의 입욕제를 풀고,
   중지 끝 부분을 꼭꼭 눌러주면 몸속의 노폐물과 함께
   마음의 피로도 한층 사그라드는 것을 느낄 거예요.



낡은 길,
새로운 사람이
머무는 곳

어느 봄날,
북촌을 걷다

북촌, 그리고 삼청동은 서울 여행길에서 특별한 추억을 만들어주는 곳이다. 한적한 골목길을 걷다 발견하는 한옥의 정취, 아기자기한 카페에서 즐기는 한 잔의 차는 이곳만의 매력이다. 그저 지나치기에는 아쉬운 어떤 특별함이 머무는 곳, 삼청동 그리고 북촌길을 걸어 보자.

북촌은 조용하다

세상이 빛의 속도로 움직일 때 아직 느림의 미학을 지켜가는 곳이다. 과거 북촌은 물길 따라 이루어진 골목길이었다. 몇 줄기 흐르는 물길들은 서울의 주요 젖줄 중의 하나였고, 각 동네는 물길과 물길 사이의 능선을 경계 삼아 좁고 길게 이루어져 있었다. 이러한 북촌의 물길들은 골목마다 사람들이 늘어나고 도시 개발에 따라 도로로 바뀌었지만, 물길의 기억은 여전히 마을의 옛 이름으로 남아있다. 빠르게 살아가는 세상 속 시곗바늘을 뒤로 하고 북촌의 한옥 사이로 얽혀 있는 좁은 골목길들은 아직 그곳을 소중히 여기며 사는 이들의 일상이기도 하다. 어쩌면 켜켜이 보이는 고즈넉한 한옥 지붕, 처마가 오히려 이곳 사람과 사람 사이의 마음을 잇고, 삶의 고단함을 툭툭 털어내며 위로하는 것인지도 모르겠다.

북촌은 향기롭다

미로 같은 골목 사이로 펼쳐지는 북촌길은 오롯이 제 향을 뿜어내는 차처럼 정겹고 따스하다. 북촌에서도 특히 뛰어난 한옥들이 잘 보존된 가회동 31번지. 키 큰 회나무집을 돌아 올라가다 보면 나타나는 골목길은 마주오는 사람과 어깨가 닿을 듯 좁아져서 이 길에서의 낯선 만남은 누구든지 얼굴에 수줍은 봄빛이 물들게 한다. 이 길에서 한옥 지붕 사이로 펼쳐지는 서울 시내의 풍경은 단연 북촌 산책의 백미다. 온전히 사람이 주인인 북촌의 골목길은 담장 안에서 풍겨오는 정취와 담장 밖에서 펼쳐지는 새로운 활기가 어우러져 깊고 진한 멋이 있다. 이곳의 향에 취해서인가… 요즘 들어 북촌길을 찾는 사람들이 점점 늘어나고 있다.

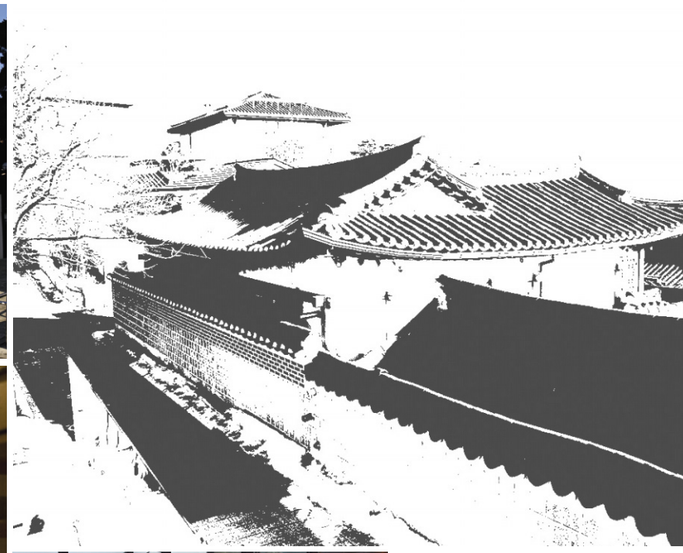
bukchon & samcheong

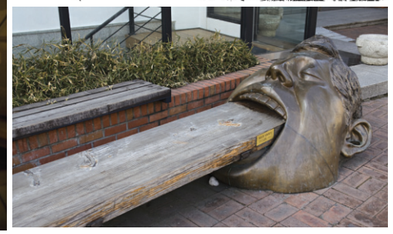
출처 | 서울시 홈페이지

북촌은 새롭다

최근 삼청동길에 이어 북촌길 주변도 새로움으로 조금씩 옷을 갈아 입고있다. 때론 이런 변화를 지켜보며 세상의 속도에 맞추다 보니 너무 빠르게 바뀌는 것 같다며 못마땅해 하는 사람들도 있지만, 그래도 이곳을 찾는 이가 점점 많아지고 있다는 것은 아직은 이 낡은 길 위에서 다른 이와 소통하고 위로받고 싶기 때문은 아닐는지… 한옥의 내부를 감상할 수 있는 개방형 한옥이 많은

가회동 11번지를 기준으로 하여 굽은 길을 따라 소복이 들어선 갤러리와 아트숍, 카페들은 아기자기한 재미로 이 낡은 길로 새로운 사람들의 발걸음을 재촉하고 있다. 그리고 소박한 사람들의 일상을 엿볼 수 있는 골목인 계동길로 접어들면 북촌문화센터, 한옥을 이용한 게스트하우스, 요즘 보기 어려운 옛날 목욕탕과 이발관, 작은 공방들이 즐거움을 더해준다. 지금도 이곳을 걷고 지나는 사람들은 늘 새롭다. 그래서 이 낡은 길이 더 소중하다.





북촌은 여전히 아름답다

조선시대에는 상류층 주거지였고, 1930년대 한옥주거지에서 1980년대 한옥보존지구로 이어지던 북촌의 2000년대는 현대와 전통이 공존한다. 기존 전통한옥 공간과 현대적인 건축 요소를 지닌 세련미를 살리면서, 정형화된 한옥의 옷을 입은 새로운 문화 공간들이 북촌을 변화시켜 가고 있다. 삼청동을 중심으로 시작된 이 변화의 물결은 이제 북촌 전체로 퍼져간다. 전통과 현대의 그 아슬아슬한 경계를 미묘한 긴장감으로 지켜가며 서울 속 가장 앞서가는 문화 테마 여행지로 자리 잡은 북촌. 옛 사람들의 사람살이와 그 향기롭고 정겨운 흔적들이 곳곳에 남아 있는 북촌이어서 이곳은 여전히 아름답다.

Tip | 서울 북촌, 삼청동을 알고 싶으세요?

북촌한옥마을 홈페이지를 방문해 보세요.
http://bukchon.seoul.go.kr
다양한 정보가 여러분을 기다립니다.

서울 북촌에서 정통 한옥을 체험하려면…
1. 티(TEA)한옥체험관 오전 11:00~오후 7:00 www.teaguesthouse.com
2. 북촌한옥체험관(등록문화재 제85호) www.bukchon72.com
3. 안국한옥체험관 www.angukhouse.com
4. 우리집한옥체험관 오전 10:00 ~ 오후 5:00

따듯한 마음, 행복한 동행

송파구치과의사회와 함께하는 이사랑나눔도서관

a
library

"차, 한 잔 하실래요?"
어색한 첫 만남에서 말을 걸 때면 가장 쉽게 쓰는 말.
이 한 마디를 시작으로 책 내음이 풍기는 도서관에서
따스함이 묻어나는 행복한 동행 이야기를 나누기 시작했다.

송파구 마천동에 있는 이사랑나눔도서관, 해가 뉘엿뉘엿 넘어가는 즈음에서야 아이들이 하나둘씩 출근 도장을 찍듯이 들어온다. 송파구치과의사회 후원으로 설립된 이 도서관은 한국도서관협회, 어린이책시민연대, 지역활동가들이 함께 꾸려가는 곳으로 아이들의 꿈을 키워가는 즐거운 배움터, 지역 주민들의 훈훈한 사랑방 역할을 하고 있다. 개관한 지 얼마 되지 않았음에도 지역 주민들의 관심과 사랑을 받는 이곳은 송파구 치과의사들의 지역민들을 위한 1년여간 노력의 결실이다. 그 중심에서 함께 한 송파구치과의사회 장재완 회장을 만나 이야기를 들어보았다.

"도서관 설립에 대해서 처음 얘기를 꺼낸 사람은 후생이사인 정환석 원장이었습니다. 지역사회를 위해 할 수 있는 좋은 일이 뭐가 있을까를 고민하다가 치과의사들이 직접 운영하면서 후원하는 단체를 생각해보자 한 것이 시작이었죠."

이렇게 시작된 도서관 설립이다 보니 치과의사들에게도 남다른 의미가 있다. 물론, 작은 도서관 하나를 만든다고 해서 치과의사들 전체 이미지가 달라질 거라는 기대는 하지 않는다. 그렇지만, 치과의사들이 주축이 돼서 도서관 운영에 솔선수범으로 나서는 모습을 보여주니, 자연스럽게 지역 주민들도 함께 마음을 나누기 시작했다고 한다.

SHARE

"송파구에서도 왜 마천동이냐고 하시는 분들이 가끔 있어요. 다른 지역도 그렇겠지만, 마천동이 경제적 문화적 혜택이 좀 부족한 곳이에요. 처음 이곳으로 생각했을 때 도서관 위치도 걱정되더군요. 마천동 치안센터, 신명실업고등학교의 빈 교실 등 여러 곳을 검토하다가 거여제일교회 측에서 도움을 주셔서 많은 사람이 쉽게 오갈 수 있는 교육관을 무상으로 임대받게 되었습니다."

주변의 관심과 적극적인 후원 덕분에 큰 어려움 없이 원활하게 도서관을 설립하게 된 것 같다는 장재완 회장은 이번 일을 계기로 그동안 생소했던 분야에 대한 지식과 인생의 경험을 얻게 되었다고 전한다.

송파구치과의사회의 마음이 모여 결실을 보게 된 이사랑나눔도서관은 이제는 다른 구회 치과의사들뿐만 아니라 지역 사회의 관심과 러브콜 대상이 되었다. 왜냐하면, 기업체 등의 후원으로 설립 운영되는 도서관은 많지만, 한 지역에서 개업의로 구성된 치과의사회에서 재정적인 후원을 하는 도서관을 개관했다는 점 때문이다. 이는 민간단체가 지역 주민을 위해 설립한 도서관이지만, 지자체에서도 어떤 형태로든 도움을 줄 수 있는 규칙을 고민하게 하는 계기가 되었다. 실제로 앞으로 지원책이 가능한 구의 조례를 연구하여 관련 법제를 정비할 예정이라고 한다.

일련의 일들이 대외적으로 알려지면서 최근 들어서는 치과 관련 업체들의 후원을 비롯해 지인들의 후원도 부쩍 많아졌다. 후원에 힘입어 이사랑나눔도서관의 책장은 실제 사들인 책들과 기부받은 것으로 속속히 채워지고 있는데, 매달 발간되는 신간, 기획 출판 서적 등이 더 들어올 예정이라고 한다. 30평 공간을 가득 메우는 4천 권의 책들이 아이들과 지역 주민들을 반갑게 맞이하는 이곳은 앞으로 대략 만 권까지는 더 수용할 수 있을 만큼 넉넉하다. 지난 연말까지 도서관에 등록한 회원들은 300여 명이 훌쩍 넘어섰고, 하루에 많게는 35명, 작게는 15명이 꾸준히 방문하고 있다. 입 소문이 나면서 송파구와 가까운 구리, 하남에서 도서관을 이용하는 사람들이 늘어나고 있다.

"서가에 책이 늘어나는 만큼 방문객들도 더 많아지겠죠? 그저 책을 채우는 것만이 능사는 아닐 겁니다. 우리 치과의사회에서도 이런 도서관 사업은 아주 특별한 사업이고 막상 시작하고 보니 도서관 사업 자체가 만만하지 않습니다. 이제는 너무 큰 일이 되어버린 거죠. 그래서 지금까지는 송파구치과의사회 회원들이 주축으로 움직이고 있지만, 앞으로 별도의 이사회를 구성해 도서관 자체의 이사회나 운영위원회로 꾸려갈 예정입니다."

2010년을 맞아 이사랑나눔도서관은 단지 책만 읽는 도서관이 아니라 영화상영이나 독서문화 강좌 등 어린이와 청소년을 위한 다양한 프로그램을 기획하여 진행할 예정이다. 또한, 지역의 특성을 배려하여 방과 후 아동 돌봄이 사업 등도 계획 중이다. 이렇듯 송파구치과의사회의 앞으로의 계획은 작은 듯 보이지만 사람을 생각하는 그 마음만큼 크다. 아울러 치과의사들이 지속적으로 참여할 수 있다는 점을 충분히 살려서 칫솔질 교육과 구강검진 등 치아건강을 위한 프로그램들도 확대해 시행하면서 지역 주민과의 행복한 동행을 이어가고자 한다.

"지역 주민에게 '정다운 의사 선생님'으로
먼저 한 걸음씩 다가서는
계기를 마련한 것 같아 큰 보람을 느낍니다.
책은 저희에게도 또 다른 희망입니다.
아이들에게 작은 희망을 선물하고자 했던 것이
이제는 저희가 더 즐거워지고 있습니다.
따듯한 마음이 통한다는 것,
그것만큼 행복한 일은 없으니까요…"

재미로 보는
치.아.관.상.

"첫인상을 좌우하는 데 가장 큰 역할을 하는 것은 바로 '앞니'다.
눈은 마음의 창, 치아는 신체의 창이라고 한다. 앞니가 벌어지면 복이 나간다? 어휴~ 나잖아‥"

탱탱 부은 눈을 비비며 조간 신문을 읽던 순영은 한숨부터 나온다. 오밀조밀한 이목구비로 남들에게서 귀엽다는 이야기를 많이 듣는 순영은 평소 자기 얼굴에 관심이 많은 편이다. 특히 치아에 콤플렉스를 갖고 있던 그녀는 신문이나 TV에 '치아' 관련 내용이 나올라치면 만사 제치고 몰두한다. 늘 자신의 삐뚤삐뚤한 치아가 고민스럽기 때문이다. 찬찬히 신문을 읽어 내려가던 순영의 눈이 반짝거린다.

"그래, 결심했어! 당장 치과의사 선생님과 상담해야지~"

관상학적으로 치아는 길고 희며 틈새가 없이 곧고, 치아 수가 많아야 길상이라 한다. 크기가 삐뚤고 다를 경우 말과 행동이 일치하지 않고, 부모 덕이 없다고들 한다. 이렇듯 관상학적으로도 치아 모양의 중요성이 대두되는 것은 치아를 신체 중 모든 뼈가 집결되어 밖으로 보여지는 곳이기 때문이다. 그래서 치아 모양을 보면 기본 성격과 건강, 부모관계, 애정운 등을 살펴볼 수 있다고 한다. 평상시 치아 콤플렉스로 인해 다른 사람들 앞에서 크게 웃거나 말하기를 꺼려했거나 자신감이 부족했다면 치아교정이나 치아성형을 생각해보는 것도 좋다. 덤으로 인상도 달라지고 '웃으면 복이 온다'고 예쁘고 가지런한 치아로 환하게 웃다 보면 어느새 운명도 즐겁게 바뀌어가고 있을지 누가 알겠는가… 끝

관상학적으로 보는
좋은 치아, 나쁜 치아

1. 희고 견고하며 틈새 없이 길고 곧아요
건강하게 오래 살며, 경제적으로도 넉넉한 길상이다.

2. 치아 사이가 벌어져 틈새가 보여요
끈기가 부족하고 화를 잘 내며 반항적 성향이다.

3. 앞니 사이가 벌어졌어요
다정다감하지만 참을성이 부족해 불화를 일으키는 경우가 많다.

4. 앞니가 튀어나오거나 입술 밖으로 뻐드렁니가 보여요
언변이 탁월하고 수단은 뛰어나지만,
애정운이 좋지 못해 늦게 결혼하는 것이 좋다.

5. 치아가 작아요
관상학적으로 보면 천부적으로 인기를 타고난 치상.
여자의 경우 남자들의 인기를 독차지한다.
단 자기 멋대로인 성격도 있어 깍쟁이라는 소리를 듣기도 한다.

6. 너무 큰 치아 때문에 고민이에요
자의식이 너무 강한 것이 장점이자 단점이다.
항상 다른 사람의 눈을 의식해서 행동하고 지기 싫어하는 성격을 지녔다.
지나친 경쟁 의식으로 인해 스트레스가 많은 타입.

7. 삐뚤삐뚤… 고르지 못한 치아예요
불안정한 운세를 지녔다.
지나칠 정도로 매사에 집착이 없고 체념도 빠르다.
뒷일을 생각하지 않고 저지르는 편이지만,
반면 시원시원한 성격이라는 평가도 받는다.

8. 뻐드렁니는 어떡하죠?
응석받이인 경우가 많다. 낙천적이며 사람을 좋아한다.
친구는 많은데 상대에 대한 배려심이 부족하고 무신경하다.

9. 저더러 입 모양이 합죽이 같대요
윗니보다 아랫니가 앞으로 튀어나온 경우다.
대체로 검소한 편인데,
도가 지나치면 쩨쩨하다는 이야기를 들을 수도 있다.
대범함과 넉넉한 마음을 가지는 노력이 필요하다.

10. 앞니가 텅텅 빈 것 같아요
끈기가 없어 행운을 놓치고 마는 일이 빈번하다.
자제력이 없어 낭비벽도 심하고, 사고수도 가끔 도사리고 있다.

11. 웃으면 잇몸이 너무 드러나요
감성이 풍부한 사람이다.
겉으로는 명랑하지만 원래는 무척이나 여린 성격의 소유자.
상대방 기분을 잘 맞춰주는 센스도 만점 수준이다.
단, 이별에 대처하는 자세가 부족해 미련스러운 면도 많다.

참고 문헌 | 이걸 알면 용치(박재석 저/동인)
얼굴을 보면 사람을 알 수가 있다(역학생활연구회), 관상(이남희 저/다밋)

draw
a
tiger

호랑이 전설 따라 그림꽃이 피었습니다~

안성복거마을

"어흥!" "호랑이가 나타났다!"
서울에서 1시간 30분 거리에 있는 안성의 작은 마을에 호랑이가 나타났다.
마을 곳곳에 호랑이 모형과 그림이 가득한데, 폐 농기구와 드럼통으로 만든 호랑이 모형부터
지붕 위까지 각양각색의 호랑이로 둘러싸인 곳, 복거마을로 여행을 떠난다.

치아에 좋은 안성 특산물

포도: 치아 건강에 좋은 칼슘의 흡수를 도와주는 비타민 C와 D가 많이 들어 있고 뼈를 약하게 하는 나트륨 흡수를 줄여준다.
배: 풍부한 과즙으로 소화촉진을 돕고, 다른 과일보다 석세포(배를 먹을 때 씹히는 알갱이)가 많이 들어 있어 간단한 양치 효과를 볼 수 있다.
감자: 치아 표면을 문질러 치태를 제거하고 단단하게 해주는 섬유질이 듬뿍 들어 있어 어린이 치아 건강에 특히 좋다.

호랑이와 함께 어우러진 살기 좋은 마을

복거(福巨)마을의 옛 지명은 뒷산의 형세가 호랑이가 엎드려 앉은 모양이라 하여 호동(虎洞) 혹은 복호리(福虎里)라 했으며 이후에 마을의 풍요를 기원하는 바람이 담겨 복거리(福巨里)라 불렸다. 현재 약 120가구, 300여 명의 주민이 주로 농업에 종사하며, 아름다운 자연환경과 풍요로움으로 유동인구가 적고 살기 좋은 마을로 알려졌다. 마을 중심에 자리잡고 있는 느티나무는 수령 400년이 넘는 보호수로 마을의 오랜 역사를 말해주며, 가을이면 마을을 장식하는 감나무의 붉은 홍시들이 사라져가는 시골 정취를 맛보게 해준다. 호랑이가 살던 시대의 자연환경에 대한 그리움을 담아 안성시와 두리마을운영위원회가 주관하여 [아름다운 미술 마을 만들기] 프로젝트를 시행했고, 지금의 '복거마을' 모습을 갖추게 되었다. 이웃과 함께하며 예술을 사랑하던 전통적 삶의 여유로움이 회복되기를 바라는 지역민들의 마음이 담긴 마을 꾸미기는 '호랑이를 기다리며'라는 주제에 맞춰 마을의 남녀 어르신들과 외지에서 온 미술가들이 공동으로 작업했다.

적적했던 마을에 활기를 심고
생활 속 예술을 체험할 수 있는 새로운 미술마을

주민 대부분이 60~80대인 이 조용한 마을에 행정안전부의 공모사업을 위해 지역 예술가 30여 명과 대학생들이 붐비면서 마을엔 활기가 넘쳐났다. 대안미술공간인 소나무갤러리를 근거지로 하여 외지에서 찾아온 미술가들은 마을 사람과의 친목부터 다지면서 공동작업을 하나씩 실천해갔다. 난생처음 스케치북을 접하는 할머니가 그린 그림부터 직접 쓴 글씨로 문패를 만드는 등 마을 주민들의 미술에 대한 관심을 유발했다. 이와 함께 동구 밖에 솥뚜껑, 쇠스랑 등 폐품으로 호랑이를 만들어 세우고, 돌보지 않는 두엄 자리에 벤치를 만들었다. 외양간 바깥벽 등에 호랑이를 비롯한 나무, 새 등 그림꽃을 하나둘씩 피워냈다. 사람과 사람이 어우러져 만들어낸 마을 꾸미기 작업은 일사천리로 진행되었고 새롭게 단장된 마을을 공개하면서 지금은 인터넷, TV, 신문을 통해 알게 된 이들이 동네 구경을 오고 있다. 특히 올해는 '경인년'을 맞이해서 먼 곳에서 찾아오는 사람들도 점점 늘어나는 추세다. 이곳이 다른 공공미술사업과 차별화되는 것은 마을 주민의 참여를 통한 공동 작업의 결과물이라는 점이다. 이 때문에 지역 주민의 순수하고 아름다운 마음이 담긴 작품이 마을 곳곳을 누비니 자연스럽게 마을에 대한 애정도 깊어진다.

보기만 해도 즐거운 호랑이마을로 놀러 오세요!

복거마을을 거닐다 보면 만나게 되는 그림과 호랑이 조형물은 다양성만큼이나 보는 재미가 쏠쏠하다. 호랑이가 그려진 표지판, 마을 입구에 호랑이 그림을 이용해 익살스럽게 그려진 마을 이름, 냄비와 솥뚜껑 등 고철로 만든 일명 동구 밖 쇠호랑이, 지붕 위에서 익살스럽게 웃으며 손을 흔드는 호랑이 등은 '호랑이가 어디 있을 것만 같은데…' 하는 기분마저 들게 한다. 민화 속 호랑이가 마을 벽면에서 막 튀어나올 듯하고, 커다랗게 찍힌 호랑이 발자국에 조심스럽게 발을 갖다 대보기도 한다. 창고 앞 구부정한 기둥은 호랑이가 담배 피우는 그림 속 나무로 다시 태어났고, 담장 위를 거니는 호랑이 떼 역시 재미있게 표현되어 있다. 대개의 호랑이들이 무섭기보다는 익살스럽고 정겹다. 옛 선조의 민화 속 인간 본연의 소박하고 아름다운 정서, 그리고 예술성이 모두 담긴 마을이라 할 수 있다. 또한, 어느 집 담벼락에 페인팅 된 마을 주민들 그림은 이곳이 진정한 공공미술의 장임을 알게 한다. 마을의 작은 변화는 주민들의 단합으로도 이어져 더 좋은 마을을 위한 노력을 아끼지 않게 되었다는 사실이다.

올해는 상서로운 기운이 넘쳐나는 백호의 해라고 한다. 경인년, 사랑하는 가족, 연인 혹은 친구들과 안성의 호랑이마을에서 힘찬 기운을 얻어오는 것은 어떨까…

Tip | 자료참조: 소나무갤러리, 두리마을운영위원회

안성 복거마을에 대한 궁금한 사항이나 안내 문의는
www.sonahmoo.com(소나무갤러리),
www.doori7.co.kr(두리마을운영위원회)로 하시면 됩니다.

발레리노 황재원을 만나다

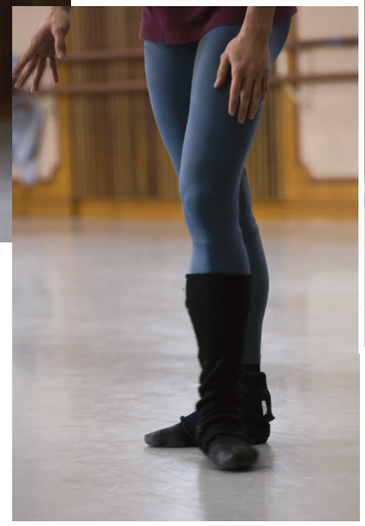
ballerino

겨울에서 봄으로 넘어가는 쌀쌀한 오후, 유니버설 발레단 연습실은 공연 리허설 준비로 바쁜 무용수들의 열기가 가득했다. 연습실을 가득 채우는 남다른 분위기의 객원수석무용수. 바로 오늘의 주인공 발레리노 황재원 씨다. 그의 짧지만 강렬한 발레 이야기를 들어보자.

발레리노 황재원이 되기까지

현재 유니버설 발레단 객원수석무용수 겸 부지도위원으로 활동중인 황재원 씨는 미술을 전공하려다 어머니의 권유로 무용의 길에 들어선다. 그가 무용을 시작했던 80년대는 타이즈를 입는 남자 무용수에 대한 시선이 곱지 않은 시절이었다. 하지만 그는 이런 편견에 굴하지 않고 자신의 길을 묵묵히 걸어갔다. 그의 성실함과 노력은 잠재된 재능을 뒷받침하면서 빛을 발하기 시작했고 큰 부상을 겪는 일도 드물었다. 무용수에게 있어 부상은 피해갈 수 없는 관문이기도 하다. 특히 남자 무용수의 경우 여자 무용수와 무대에서 호흡하며 춤을 추는 과정에서 더 힘든 역할을 맡기 때문이다. 그런 까닭에 그가 큰 부상 없이 무용수로 활동했다는 것은 피나는 노력의 산물임을 확실히 알게 하는 말이다.

“잘 모르는 분들은 그저 운이 좋았던 것 아니냐고 하시죠. 어찌 보면 틀린 말은 아닌데 부상 당하지 않으려고 피나는 노력을 했습니다. 체력 관리는 필수고, 쉴 때는 다음 무대를 위해 연습과 휴식을 정확하게 지키는 등 노력이 결과를 낳는다고 하잖아요, 바로 우리 무용수들을 위한 말입니다.”



1993년 세종대 무용학과를 졸업하며 유니버설 발레단에 입단한 그의 발레 인생은 첫 데뷔 무대인 '지젤'의 알브레이트 역을 시작으로 다양한 발레 무대의 주역을 도맡았다. 지난해 유니버설 발레단의 발레 '라 바야데르' 주역으로 마지막 공연 무대를 뒤로 하고 사실상 은퇴를 했다. 당시 39세. 발레리노로서는 '환갑'이나 다름없는 나이였지만, 국내외 무대에 오른 횟수만 808회라는 그에게 이제 무대는 후배 양성을 위한 새로운 시작으로 다가온다고 한다.

몸짓으로 말하는 언어, 발레

발레의 사전적 의미는 '순수한 정통 춤 기교인 당스 데콜(danse d' ecole)에 음악 · 의상 · 무대장치와 같은 예술적 요소들이 결합된 공연용 춤'이다. 유럽 궁정과 귀족 사회에서 향유되던 사교 무용이 첫 출발이었던 발레는 러시아를 통해 오늘날의 형식으로 고안되고 전파되면서 많은 사람들이 알게 된 무용 예술이다. 그는 발레 공연을 한 번이라도 본 적이 있는 사람이라면 발레를 단순히 사전적 의미로만 볼 수 없을 것이라고 말한다.

"무대 위 발레리노는 언뜻 보기에는 화려하지만 그 몸짓 하나하나에 내면의 고통이 담겨 있어요. 이 고통들은 작품에서 맡은 역에 녹아 들면서 다양하게 표현되죠."

그는 발레는 오케스트라 공연과 같아서 1막, 2막이라든가 세트 구성, 미술적인 것부터 웅장한 음악까지 들으며 춤을 감상할 수 있어 1석 5조의 감동을 느낄 수 있는 예술이라고 강조했다. 최근 들어 여러 가지 이유로 발레를 직접 배우고자 하는 사람들이 많아지고 있다. 이러한 경향에 대해 그는 어떻게 생각하고 있을까?

"자세 교정이나 다이어트에 도움이 된다고 해서 많이 관심을 가지더군요. 사람들의 관심이 많아질수록 발레 문화도 성장해 갈 것 같아 기분은 좋습니다."

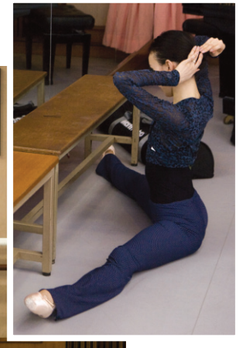
발레는 보여지는 예술이기 때문에 특히 신체적 비율, 균형, 유연성을 최우선으로 한다. 그 다음이 연습과 무대에서의 경험이다. 그렇기 때문에 어려서부터 발레를 하게 되면 여자 아이의 경우 바른 자세를 통해 예쁜 몸매를 갖출 수 있다. 이때 재능을 발견해서 전공으로 발전하면 무용계의 재원이 될 수 있다. 직접 발레를 배우는 게 어렵다면 공연 관람을 통해 친숙해지는 것도 좋은 방법이다. 흔히 발레는 어려운 용어 때문에 쉽게 다가갈 수 없다는 사람들이 많다.

"몸짓으로 말할 수 있는 최고의 아름다운 말이라고 말씀드렸잖아요. 바로 그것입니다. 굳이 발레 용어를 알고 볼 필요는 없다고 생각해요. 마임 아시죠? 그 마임 동작에 음악과 무대가 어우러진다고 생각하면 간단해요. '내가 하면서 (가슴에 손을 얹으며) 너를 사랑한다' 같은 발레 마임이나 '내가 너와 결혼 (반지낀 손가락을 가리키며) 한다' 이런 클래식 발레의 마임들이 있어요. 그렇게 시작하면 가장 재미있는 것이 발레입니다."

그는 공연 에티켓에 대한 조언도 아끼지 않았다. 일반적인 공연장에서는 끝나고 난 뒤에 박수하는 것이 기본, 하지만 발레는 무용수가 잘 한다 싶으면 중간에 박수를 쳐도 무관하다고 한다. 외국의 경우 "브라보"하고 외치기도 한다. 그래서 무용수가 무대에서 표현하는 희로애락의 몸짓을 보면서 함께 느끼고 그 마음을 적극적으로 표현하는 것 또한 발레를 즐겁게 관람하는 방법이다.

"생각을 조금만 바꾸면 즐거운 예술이 바로 발레입니다. 많은 분들이 관심을 가지고 봐줄수록 무용계 역시 더 발전할 거예요. 더 좋은 환경에서 마음껏 자신의 꿈을 펼치는 후배들이 지금보다 더 많은 사람들 앞에서 그들의 열정을 풀어내길 바랍니다. 그런 환경을 만들려고 저 역시 노력하고 있고, 후배 양성에 더 힘을 쏟고 있어요. 큰 박수를 아낌없이 받는 후배들, 그리고 즐겁게 관람하시는 관객들이 있는 무대가 저의 바람입니다."

그에게 발레는 인생이다. 인생의 1막을 주역으로 살아온 그가 후배를 비롯한 많은 사람들을 위한 새로운 무대를 준비한다. 발레리노 황재원의 2막은 이미 시작되었다.



ballet

2009 한국네파로체남벽원정대
여성 팀닥터 **최영림**, 80여 일의 기록

원정 일정
2009년 8월 24일~11월 16일

캠프	고도
베이스캠프	5,250m
전진캠프(ABC)	5,200m
캠프1	5,900m
캠프2	6,500m
캠프3	7,100m
최종 도달지점	7,600m
정상	8,516m

1. 구름에 싸인 로체 능선
2. 망원카메라로 대원들의 운행을 지켜보는 최영림 팀닥터
3. 히말라야의 야크

1. 멀리서 보이는 로체 능선
2. 베이스캠프에 핀 아름다운 꽃
3. 정리정돈이 잘 되어있는 상점의 물건들
4. 2,800m 고도에 위치한 루클라 비행장
5. 왼쪽 로체와 오른쪽 임자체로 향하는 길에 있는 해발 4,500m의 딩보체 마을
6. 5,200m ABC캠프를 향한 모레인 지대 빙하수가 보인다.

"산에서 삶을 배우고 왔습니다"

히말라야. 그 중에서도 로체 남벽은 말 그대로 히말라야 3대 거벽이라 불린다. 그 벽의 높이가 무려 3천 미터나 되는 '악마의 거벽'. 전 세계의 프로 산악인들에게는 꿈의 산이지만, 그만큼 쉽게 허락하지 않는 8,516m의 난공불락의 산이다. 이곳은 지금껏 20여 차례의 전세계 산악인들의 도전을 받았고, 우리나라 산악인들도 세 번에 걸친 도전장을 내밀었으나 정상에 도달한 팀은 하나도 없는, 도전 그 자체만으로도 세계 산악계에서 주목 받는 곳으로 유명하다.

그저 산을 좋아하고, 자연을 사랑하는 치과의사인 나 역시 '로체 남벽'은 감히 생각조차 못했던 곳이다. 3년 전 친구로부터 '북한산 한 번 가본 적 있어?'라는 말을 듣고 처음으로 북한산을 가면서 산과 동행을 시작한 내가 이번 원정대 팀닥터로 참여하게 된 것은 서울 도봉산에서 열리는 한국등산학교와의 인연 덕분이었다. 막연히 호기심에서 출발했던 등산은 2008년 등산학교 정규반과 여름 암벽반을 수료하기에 이르렀고, 마침 나의 산 스승이며 한국등산학교의 강사진으로 활동하던 서울산악구조대원들이 나의 의욕 넘치는 모습을 지켜보다가 서울산악조난구조대의 자문위원 및 팀닥터를 조심스럽게 제안했다.

"아, 나의 달란트를 필요로 하는 이들이 있구나. 그럼 여건이 되는 한 도와드려야지!"

큰 망설임 없이 나는 순수한 열정과 애정으로 그 제안을 받아들였다. 이러한 인연의 끈은 이번 로체 남벽 원정대의 정찰등반이라 할 수 있는 2008년 아일랜드피크(6,189m) 원정대에 동행으로 이어졌다. 대개 정찰등반은 본 등반에 비해서는 가볍게 하는 편이지만, 치과의사인 나로서는 대원들의 건강 상태를 책임져야 하는 입장이었기 때문에 고소생리에 대한 책을 구해 읽으며 등반을 준비했다. 아일랜드피크 등반에 초보 팀닥터로서 나는 최선을 다해 대원들의 건강을 살폈고, 고산등반의 경험을 쌓았다. 대원들은 로체남벽 정찰등반 및 아일랜드피크 정상을 등정하고 로체남벽 정찰 임무을 무사히 완수했다.

아일랜드피크 정찰 등반 이후 일상으로 돌아온 나는 짧은 일정이었지만 아일랜드피크 원정에서 얻은 '준엄한 산의 의미'를 되뇌며 병원과 서울여자치과의사회 일에 매진했다. 물론 구조대의 팀닥터로서의 자문 역할도 게을리 할 수 없었다.

그러던 중 이번 로체 남벽 원정대를 이끄는 김남일 대장으로부터 다시 한 번 조심스런 제안을 받게 되었다. 바로 2년 여간 준비와 훈련을 하고 있던 로체 남벽 원정대 팀닥터로서의 동참 제안이었다. 서울여자치과의사회 회장이자 한 치과를 책임지는 내게 3개월간의 원정 일정은 부담스럽기도 했다. 그리고 무엇보다 로체 남벽 원정의 위험성을 알고 있는 상황에서 외과적 치료 경험이 없었기에 더욱 망설여졌다. 일반적으로 원정대 팀닥터라 하면 한 달 정도 머무는 경우가 많다. 나 역시 동참을 결정한 초반에는 한 달 정도를 예정했지만, 곰곰이 생각하니 원정의 시작과 끝을 함께 하는 팀닥터가 대원들의 상태를 일관성 있게 돌볼 수 있겠다 싶었다.

결정을 하고 나니 시간은 부족하고 마음은 바빠졌다. 우선 두 달여간 인천의 일반외과 원장님을 찾아가 외과환자의 응급처치를 배우는 것부터 시작했다. 근육주사, 혈관주사 및 고산등반에서 흔히 생길 수 있는 동상과 설맹에 대한 공부도 병행했다. 등반 중 생길지도 모를 사고에 대비했다. 낙석이 비 오듯 쏟아지는 지역이라 대원들 모두 파상풍 예방접종과 치과치료도 마쳤다. 이번 원정을 위해 치열하게 배우고 익혔던 모든 과정이 내게는 폭넓은 지식의 영역을 만들 수 있는 계기가 된 것 같다. 원정을 위한 만반의 준비를 하던 나는 예방을 최우선에 두고 가지고 갈 수 있는 모든 예방 및 처치약을 마련했다. 히말라야에서 가장 위험하고 어려운 험봉 로체 남벽에서 제일 먼저 맞닥뜨리게 될 고소증세 예방은 나 자신을 위해서도 가장 염두에 두고 준비해야만 했다. 나 역시 힘들겠지만, 세르파를 포함한 33명 대원의 건강을 관리해야 하는 팀닥터로서의 의무가 출발과 동시에 내 어깨에 지워지기 때문이다.

1

2

3

2009년 8월 24일 선발대가 카트만두로 먼저 떠났고, 27일 드디어 80여 일 간의 일정으로 2009 한국 로체 남벽 원정대 본대가 출발했다. 어마어마한 장비와 식량, 셰르파 등의 준비를 마친 뒤 출발한 원정대는 쿰부 히말라야의 아름다운 경치와 고소증세를 경험하며 베이스캠프(5,250m)에 도착했다. 9월 14일 로체 빙하(5,200m)에 전진캠프(이하 ABC)를 마련하고 대원들은 본격적인 등반에 나섰다. ABC는 내가 머무는 베이스캠프(5,250m)에서 3시간 정도 떨어져 있다. 경험 많은 셰르파의 조언을 토대로, 로체 남벽 바로 아래 빙하가 시작되는 지점에 ABC를 마련했다. 이 과정에서 거대한 눈사태가 순식간에 일어났고 한 명의 대원이 그나마 불행 중 다행으로 늑골골절이 의심되는 사고를 당했으며 베이스캠프에 돌아와 응급처치를 한 후 주사와 약을 투여하고 안정을 취하게 조치를 하였다. 원정 기간 동안 하루에도 2~3번씩 일어나는 큰 눈사태는 경이로운 자연의 경관이 아닌 산이 주는 엄중한 경고였다.

'절대로 산을 쉽게 보면 안 되겠다. 히말라야의 고산 험봉이든 낮은 산이든…'

ABC 구축 다음 날인 15일부터 Camp1 (5,900m) 구축을 위해 짐 나르는 일이 시작되었다. 고정 로프를 이용해 하나의 캠프를 차리고 다시 계단식으로 캠프 수를 늘려가는 극지법 등반을 통해 장비와 식량 등 등반에 필요한 물량을 고소 캠프로 운반했다. 하루하루가 지나고 먼동이 트는 아침이 될 때면 바로 눈 앞에 3,000m 고도차이가 나는 눈 쌓인 암벽을 마주한다. 난 떠오르는 태양을 보며, 그 순간 느끼는 마음 속의 공포는 결국 보이지 않는 신에 대한 기도로 이어졌다. 정말 내가 감당할 수 있도록 도와달라고. 대원들의 안전과 건강을 지켜달라고. 등반 첫날부터 겪었던 눈사태는 이후 수 차례 반복되었고, 위험한 순간 역시 매 시간 마다 발생했다. 하지만, 이 모든 것을 뒤로하고 아침이면 다시는 못 보게 될지도 모르는데 의연하게 산으로 향하는 대원들의 모습에서 나는 많은 걸 느끼게 되었다. 삶이 무엇인지!

9월이 지나 10월에 접어들면서 로체 남벽의 눈은 그쳐갔다. 하지만, 그때부터 시작된 바람과 강추위는 또 다른 고통으로 다가왔다. 침낭 밖으로 내민 숨이 얼어붙을 정도의 기온은 뜨거운 핫팩으로도 가시지 않았고, 장기간 계속되는 등반에 따른 체력 저하는 나를 비롯한 대원들과 셰르파들을 힘들게 했다. 그래도 등반은 계속되었고, 망원경으로 셰르파와 대원들의 움직임을 지켜보는 내내 나의 초조함과 걱정도 커져만 갔다. 시간은 흘러갔고 로체 남벽은 쉽게 정상의 자리를 내주지 않았다. 10미터 전진에 30분, 1시간이 흘러갔다. 우여곡절 끝에 제 3캠프를 구축했고, 대원들 역시 점점 지쳐갔다. 일반적으로 원정대의 안위는 총책임자인 원정대장의 판단에 따라 달라지기도 한다. 제 3캠프까지 구축해 7,600m까지 진출한 우리 대원들은 극심한 체력 저하에 이르렀고 경미한 부상도 발생했다. 하지만 급변화된 날씨 상황은 전 구간에 걸쳐 무서운 낙석이 연속적으로 일어나게 했고, 결국 원정대장은 이번 원정을 7,600m진출로 매듭을 지었다.

그저 산일 뿐인데 왜 가느냐는 사람도 있다. 때로는 등정만이 최고라고 생각하는 이들도 있다. 하지만 나는 안다. 아니 보았다. 산은 등정하려고 가는 것이 아님을… 그 무엇보다도 사람, 그리고 삶이 얼마나 중요한 것인지를 말이다. 이번 원정의 가장 큰 성과는 원정대 전원이 무사 귀환한 것이다. 새까맣게 그을린 얼굴로 공항에 도착한 원정대원들을 일일이 끌어안으며 '고맙다, 살아 돌아와 고맙다' 라던 이들의 값진 눈물을 보았기에, 산은 정복하려고만 가는 대상이 아니었다고 감히 말할 수 있다. 자신의 목숨을 담보로 낙석과 낙빙을 이겨내고 칼날 같은 설산에 도전하는 이들에게 산은 희망이고 살아있음에 감사할 수 있는 가치였다.

80여 일 동안 로체 남벽에서 난 원정대의 팀닥터로 대원들과 함께 한 동료였고, 거대한 자연 속의 한 점 작은 존재였다. 무사히 돌아온 이곳에서는 주어진 삶에 감사하며 열심히 사는 사람이다. 요즘 나를 만나는 사람들은 내게서 여유로움을 본다고 한다. 어쩌면 나는 수 천 금의 돈으로도 살 수 없는 삶의 가치를 그곳에서 보았기 때문이리라. 내게 삶에 대한 소중한 의미를 찾게 해준 이번 원정대에 마음으로부터 깊은 감사를 전한다.

4

5

1. 야크에 짐을 싣고 베이스캠프로 이동하고 있다.
2. 석양을 받은 로체 능선
3. 세계 3대 아름다운 정상중 하나인 아마다블럼
4. 포터들의 하산길
5. 제1캠프가 위치할 허파 바위
6. 로체남벽을 배경으로 B.C에서 원정대원들과 함께

최영림 회장은 전 세계적으로 여성 산악인으로는 처음으로 로체 남벽 원정에 참여하여 큰 화제가 되고 있다.

6

소록도,
한센인과 함께한
40년 봉사 인생을 돌아보다

(사)한국구라봉사회

volunteer

1969년 치과의사 3명과 치과대 재학중인 학생 4명은 한센인들이 살고 있는 소록도를 찾는다.
나환자들에게 씹는 즐거움을 찾아주고 싶다는 일념 하나로 시작된 봉사 활동… 어느덧 40년이란 시간이 흘렀다.
그 세월 속에서 울고 웃었던 (사)한국구라봉사회(이하 구라봉사회) 회원들의 봉사 인생,
이들을 이끌어 온 유동수 회장을 통해 세월을 돌이켜본다.

봉사하는 기쁨으로 어느덧 40년

사회와 주위로부터 단절된 국토의 남단, 푸른 바다 위 외로운 섬이 바로 소록도다. '천형(天刑)의 섬'이라고도 불리는 이곳은 한센인들의 한이 서린 애환으로 얼룩진 작은 섬에서 구라봉사회의 잉태가 시작되었다. 구라봉사회의 첫 출발은 그야말로 인간적 순수함에 있었다. 일명 나환자로 더 잘 알려진 '한센인'들에게 생을 마감하기 전까지 남아 있는 감각은 미각뿐이다. 한센병을 앓고 있는 이들의 특성상 치아 손실이 빨리 진행되기 때문에 미각은 살아 있으되 제대로 씹을 수 없어 '먹는 기쁨'을 즐기지도 못한 채 살아간다. 이런 그들에게 씹는 즐거움을 찾아주고 싶은 순수한 마음으로 봉사는 시작되었다. 1969년 7명으로 시작된 구라봉사회는 치과의사, 치과기공사, 치과위생사, 학생봉사자들을 포함해 2010년 현재 150여 명의 회원으로 늘어났다. 서울대학교 봉사동아리가 모태로 구라봉사회 소속 봉사자들은 대다수 학교 선후배이기도 하다.

"사실 소록도 한센인 치과 진료는 구라봉사회 이전부터 있었어요. 우리가 활동을 시작하기 전에는 일본 오사카치과대학 구라봉사단이 일 년에 한 번 소록도를 찾아 진료를 했어요. 당시만 해도 교통 여건이 굉장히 안 좋았는데, 일본에서 봉사자들이 미군 비행기를 타고 광주까지 와서 다시 차를 타고 배를 타는 고된 여정을 불평 한 마디 않고 오더군요. 그렇게 매년 한국으로 와서 나환자를 돕는 걸보고 같은 민족임에도 이런 현실을 몰랐다는 것이 부끄러웠어요."

타국의 한센인을 위해 아낌없는 봉사 활동을 펼치는 이들에게서 느낀 바가 컸던 유동수 회장은 서울대학교 치과대학 구라봉사회를 결성하여 1969년부터 봉사 활동에 참여하기 시작했고, 10년간 꾸준히 합동 진료를 해왔다. 이후 매년 소록도 국립나병원, 수도권 나환자 정착촌 정기 진료를 하면서 뜻을 함께하는 봉사자, 후원자들이 늘어나 1982년 사단법인으로 인가를 받아 한국구라봉사회로 거듭났다.

구할 구(求), 문둥병 라(癩)
남들이 꺼리는 곳에서 보람을 찾다

소록도 국립나병원의 여름은 매년 한국구라봉사회 회원들의 봉사 열기로 달궈진다. 장마철에는 장맛비로 고생하고 하루가 꼬박 긴 여정에 무거운 치과장비는 덤이다. 그리고 보름 이상 머물러야 하는 숙소는 사정이 여의치 않을 때가 많아서 그야말로 '봉사정신' 하나로 무장해야 한다. 하지만 매년 여름이면 누가 먼저랄 것도 없이 '소록도'를 외친다.

"한여름이면 소록도 국립나병원에서 봉사를 합니다. 매년 찾는 곳이지만 한 순간도 긴장감을 늦출 수 없는 곳이기도 해요. 늘어나는 회원 수에 비례해서 소록도 봉사 현장에 참여하는 봉사 새내기들도 있어요. 봉사심만으로 현장에 참여했지만 처음부터 나환자를 스스럼없이 대하기는 쉽지 않은 법이죠. 게다가 상처 접촉을 통해 전염되기 때문에 각별한 주의가 필요합니다. 그래서 제가 늘 호랑이 선생님을 자처하고 있어요. 괜히 남의 집 귀한 자식 다치게 하면 어쩌나 싶기도 하니… 허허."

소록도를 찾는 봉사자들 모두 처음에는 한센인들의 외형에 잠시 놀라지만, 환자의 입 속을 들여다보며 진료를 시작하면 '우리와 같은 사람'이라는 것을 느낀다. 봉사의 참 기쁨을 알게 되는 순간 자신이 가진 재주를 필요로 하는 곳이 있다는 것에 감사하게 된다. 그래서 치과 진료를 통해 한센병 환자들에게 도움을 주었다는 것에 보람을 느낀다. 실제로 한센병은 소모성 질환이기 때문에 정상인들보다 한센인들의 치아 상태는 매우 나쁘다. 이는 아무도 돌봐주지 않고 치료하지 않아서이다. 일반인들은 이가 아프면 제때 병원을 찾아 관리하지만, 소록도에서는 그저 아프면 스스로 빼버린 채 아픈 대로 살아간다. 그런 이유로 치열은 쉽게 무너지고 충치는 빨리 생겨나며 씹을 때마다 느껴지는 고통 때문에 먹지 못하게 된다. 그래서 한센인들의 치과 진료에서 틀니는 빠질 수 없는 항목이다.

"지금까지 소록도에서 5천여 명의 나환자를 진료했고, 매년 총 200여개의 의치를 만들었어요. 최근에는 소록도에 치과 공중보건의사 선생님도 근무하고 있어서 금년부터는 한빛복지협회와 함께 나환자 정착촌을 상대로도 봉사 활동을 펼칠 계획입니다."

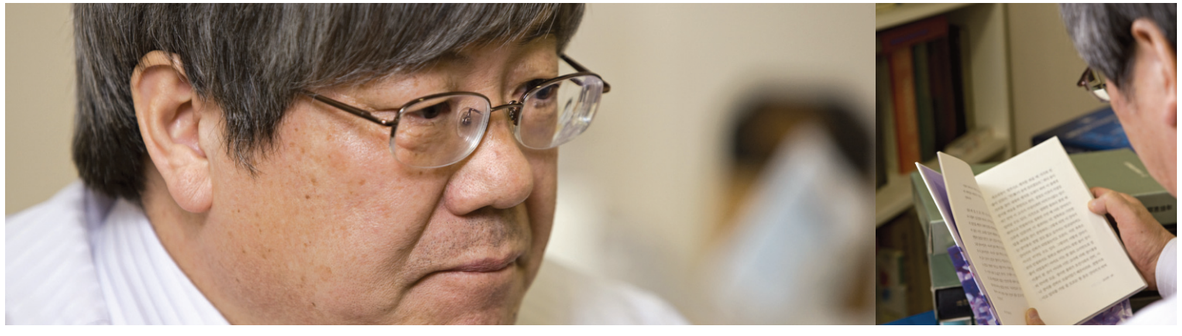
우리를 필요로 한다면 어느 곳이든지

소록도에서 출발한 구라봉사회의 40년 봉사활동은 최근 몇 년 전부터 한빛복지협회에서 설립한 복지관으로 확대되고 있다. 한빛복지협회는 각 한센인 정착촌이 모여 만든 곳이다. 그 동안 구라봉사회에서는 매년 초 전국 90여개가 되는 각 정착촌으로 공문을 보낸다. 일반적으로 한 번 봉사 활동에 참여하는 인원은 40여 명, 많은 인원이 움직이기 때문에 충분히 봉사할 수 있는 진료 대상자들을 먼저 파악하기 위해서다. 치과 진료를 받을 한센인들이 몇 명인지, 어느 곳에서 하면 좋을지를 물색하는 일이 매년 힘들었는데, 최근 한빛복지협회의 도움이 큰 힘이 되고 있다. 전국 각 정착촌 간의 연락이 빠르게 진행되어서 신속하게 정보를 제공해준다. 오히려 한빛복지협회 덕분에 구라봉사회가 좀 더 많은 지역의 한센인들을 치료할 수 있게 되어 고마움을 느낀다.

welfare

"시작한 사람이 있으니 이어받아 해주는 사람이나 단체도 있겠거니 생각했는데 벌써 40년이 흘렀습니다. 치과의사인 우리가 아니면 너무나도 힘든 삶을 살아가야 하는 사람들, 한센인들이 오히려 우리 일을 적극적으로 도와주고 있어요. 한편으로는 씁쓸하죠. 솔직히 말해서 이 사회에는 한센인뿐만 아니라 다른 분야에도 우리 치과의사들이 필요한 곳이 많습니다. 구라봉사회 회원들 역시 봉사를 자신들의 생활 일부라고 생각했기 때문에 가능한 거죠. 물론 알아달라고 하는 이야기는 아닙니다만, 한센인을 비롯해 우리 손길을 필요로 하는 이들에게 작은 관심을 기울였으면 합니다."

한센인을 위한 봉사임에도 불구하고 선뜻 참여한 봉사자들, 망설임 없이 선뜻 기금을 내놓은 후원자들, 이들이 없었다면 구라봉사회는 지속되지 못했다는 유동수 회장은 그래도 세상은 따뜻한 사람들이 많아서 행복하단다. 현재 구라봉사회는 기공사를 제외하면 공교롭게도 모두 서울대 출신. 40주년 기념 행사에서도 언급했지만, 인터뷰 말미에 그는 각 학교마다 구라봉사회가 생겨나서 전국의 한센인들에게 '씹는 즐거움'을 찾아 줄 수 있었으면 한다고 전했다. 오늘도 구라봉사회는 사랑을 조용히 실천하며, 거짓 없는 땀의 봉사를 묵묵히 수행하고 있다.

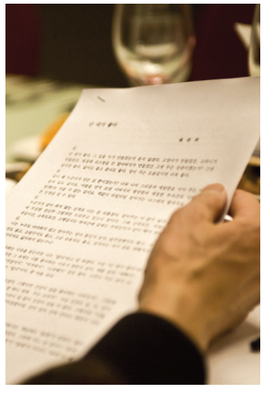


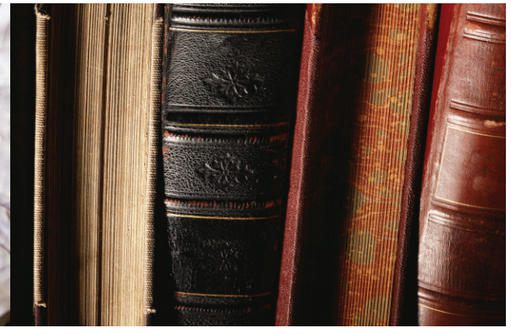
치과의사들의 문학 사랑 대한치과의사문인회

the creative **writing**

"글이 주는 행복은 치과의사로 일하는 것만큼이나 크죠.
결과적으로 치과와 예술은 통하지 않나 싶어요."

이성적 재능과 예술적 감성을 겸비한 독특한 동호회가 있다.
바로 대한치과의사문인회(이하 치문회)가 그곳이다.
글 쓰는 치과의사들의 모임인 치문회를 이끄는
신덕재 회장을 만나 '글 쓰는 치과의사'에 대한 이야기를 들어보았다.





환자에 대한 이해로부터 출발하다

치문회 설립은 2004년이다. 한정된 공간에서 전문지식으로만 생활하는 것에 치우치는 치과의사들에게 정서적 교감, 생활의 윤택함을 주기 위해 신덕재 회장을 필두로 문학에 관심 있는 치과의사들이 모여 만들게 되었다. 초기에는 치과의사 중 등단한 사람들 중심으로 모였으나 한정된 느낌이 들어 최근에는 등단 문인뿐만 아니라 문학을 사랑하는 치과의사들에게도 문호를 개방했다. 그를 비롯한 치문회 회원 모두 언급했던 것 중 하나가 바로 '치과와 예술은 통한다'이다. 특히, 신덕재 회장은 '치아를 잘 만들려면 예술적 감수성과 미술적 기교가 특히 필요하다'고 강조하며 환자의 마음을 읽고 환자의 고통을 더 잘 이해하고자 하는 예술적 감성이 그들이 쓰는 글에도 녹아들기 때문이다. 현재 치문회 회원은 전국적으로 분포되어 있고 치과계 중진들이 많이 참여하고 있어 치과계에서도 모범이 되는 단체이다.

사실적 삶을 글로 쓰다

치과의사로 일하면서 작가로서 글을 쓴다는 것은 매우 힘든 일이라 생각할 수 있다. 각자 자기 장르에 따른 활동을 하고 격월제로 짝수 달에는 기존 문인들과 함께하는 문학강좌를, 홀수 달에는 회원 간 친목도모와 작품 발표의 시간을 가진다. 각자 나름의 고충들이 있지만, 작품 활동에는 열심이다. 시, 수필, 소설 장르로 나뉘는데, 100% 허구보다는 사실에 입각한 사실주의를 글로 담아내고자 노력한다. 그래서 치과의사로서 글을 쓴다는 것은 몇 배나 더 힘든 자기성찰의 과정이라 할 수 있다.

literature

"제 소설의 내면에 흐르는 것이 특히 사실주의에 입각한 편이죠. 작년 한맥문학상 수상작인 '울아빠'도 허구이지만 사실적 요소가 일부 있다 보니 자전적 소설이냐는 사람들이 많았어요. 허구를 사실처럼 만드는 것이 소설인데, 자기 자신을 깨우치고 알아가려는 노력이 많을수록 좋은 글도 나올 수 있다고 생각합니다."

진솔한 글이 좋은 작품으로 이어진다고 믿는 신덕재 회장은 최근 시류에 편승된 서적들이 무분별하게 나오는 것에 우려를 표했다. 다양성을 지니고 많은 책을 접할 수 있도록 하는 것은 좋지만, 유행을 타듯이 특정 주제에 편중된 독서 경향은 지양해야 할 것이라고 조심스럽게 언급했다. 이는 치문회 회원을 비롯해 글을 쓰는 이들이 작품 활동에서 꼭 유념해야 되는 내용이기도 하다.

치의 문학 활동의 장을 마련하다

치문회의 기본은 치과의사들이 모여 만든 단체라는 것. 이는 치과 의사들의 활동 범위를 넓히면서 예술, 문화적 소양을 높일 기회의 장이라는 것에 설립 의의를 둔 만큼 체계적 운영 방침을 세워 다양한 사업을 전개하고 있다.

"우선 회칙을 수정해서 누구나 들어와서 활동할 수 있도록 할 겁니다. 들어온 회원들은 문학 장르에 따른 작품 활동을 꾸준히 할 수 있도록 이곳을 더욱 견고히 다져갈 생각입니다. 치문회가 치과의사 문인들의 '등단'을 보좌하고 '필력'을 넓히는 기회의 장이 될 수 있었으면 합니다. 문학 기행, 지방에서의 정기모임을 통한 친목 도모도 빠질 수 없겠죠. 치과의사들이 자유롭고 즐겁게 문학 활동할 수 있는 치문회로 발전하길 바랍니다."

치문회 활동은 '치인문학'으로도 이어지는데, 격년으로 발간하는 치인문학은 나름의 규칙을 두고 출간을 위한 회원당 작품수를 정한다. 대체적으로 시는 7편, 수필은 5편, 소설은 2편 정도로 규정해서 회원들의 글을 게재, 출간한다. 치문회 회원들의 진솔한 글과 문학에 관심과 애정이 있는 치과의사들의 많은 참여를 바란다는 신덕재 회장의 소박한 마음은 현재 발간 중인 '치인문학'을 통해서도 확인할 수 있다.

겨울 담쟁이

신 덕 재

고즈넉한 돌담에 푸르고 넙적한 담쟁이 잎이 탐스럽게 걸려 있다. 소소한 바람이 담쟁이 잎을 스치고 지나간다. 바람결을 따라 담쟁이 잎이 파도치듯 춤춘다. 우리의 마음을 어루만지며 이야기 하듯….

어느 잎은 간지럽다고 웃고, 어느 잎은 슬픈 마음에 눈물을 흘리며 흐느낀다. 속내를 보이기 싫은 잎은 수줍은 듯 몸태를 기울고, 호방한 잎은 너털웃음에 힘차게 세상을 뒤흔든다.

이 모습은 여름 담쟁이다. 여름 담쟁이는 부러울 것이 없다. 힘차게 자랄 수 있는 물이 넉넉하고, 강렬한 태양은 담쟁이 잎을 짙푸르게 만들고, 담쟁이 넝쿨은 무서울 것 없이 맹렬히 뻗어간다.

세찬 장맛비에도 몸 한번 툴툴 털면 빗물이 산뜻하게 떨어져 더더욱 깔끔해 지고, 폭풍우가 몰아쳐도 서너 번 허리를 기울었다 일으키면 거뜬하다. 여름 담쟁이는 담쟁이의 절정기이다.

잔서리가 내리는 어느 날 밤, 검푸르던 담쟁이 잎이 어느 순간 단엽(丹葉)으로 변했다. 다소곳이 숙인 붉은 담쟁이 잎은 지난날을 회상하며 꿈의 잔치를 하고, 잔바람에 맥없이 떨어지는 잎이 아름다웠던 세월의 날개를 너울너울 춤추며 마지막을 완성한다.

마지막 잎새를 연상케 하는 가을 담쟁이의 잎은 마음의 허전함을 나타내기 보다는 애틋한 사랑의 안타까움을 이겨내는 힘의 상징이다.

지난날의 슬픔, 아픔, 기쁨, 즐거움, 오해, 싸움, 고요, 행복 등등을 씻어버리고 스스로 떨어져 망각의 세계로 들어가 버린 가을 담쟁이는 참 좋겠다. 잊으려 해도 잊혀지지 않는 인간사가 밉다.

돌담 사이로 찬바람이 세차다. 검게 타버린 담쟁이 손이 차디찬 돌담을 움켜쥐고 있다. 손이 많이 시리겠다. 지난날에는 무성한 잎이 바람도 막아주고, 따스한 햇살이 돌담을 따듯하게 데워주고, 나비와 잠자리가 놀러와 심심하지 않아서 좋았는데….

함박눈이 내린다. 건너편 산허리의 소나무에 함박눈이 휘 뿌리고 있다. 그것을 띠어내 화선지에 옮기면 동양화다. 돌담에 함박눈이 소복이 쌓이고 삽살개 두 마리가 함박눈을 좇아 천방지축으로 뒹구는 모습을 띠어내 화선지에 옮기면 이 또한 동양화다. 담쟁이 넝쿨과 손에 함박눈이 내려와 소담하다. 이것도 동양화일까?

담쟁이 손은 넝쿨에서 나온 잔뿌리란다. 이 잔뿌리가 가파른 돌담이나 벽에 붙어 담쟁이 전체를 지탱하고 거침없이 세상을 뻗어간다. 담쟁이의 손은 담쟁이의 모두이고 하나이다. 또 생의 기본이다.

아무리 돌담이 춥고 시리고 매서워도 담쟁이 손은 이를 놓지 못하고, 소복이 쌓인 눈이 녹아 얼어도 돌담에서 손을 뗄 수가 없다.

겨울 담쟁이는 힘겹고 고통스러워도 참아야 하고, 살을 에는 매서운 추위도 이겨야 한다. 그래서 담쟁이 손에는 강력한 끈기와 용기가 있다.

매섭고 추운 세월과 삶 뒤에는 따듯한 바람이 불어오는 법, 담쟁이 손에도 희망이 있다.

담쟁이 손 밑에 있는 움을 보아라. 지난날의 영화를 숨기고 있는 싹이 있지 않은가? 지금 겨울 담쟁이는 버티기 힘든 가파른 돌담에 붙어 모진 바람과 추위에 언 손을 내놓고 있으나 이는 찬란한 내일을 위함이니라. 참 아름답다.

치과의사와 청.각.

聽 覺

최치원 원장

하루일과를 마치고 퇴근을 하여 가족들과 오붓하게 식사를 한 후에는 거의 소파에 기대 앉아 TV리모콘을 찾는 분들이 많이 있을텐데, 분주하게 설거지하는 소리나 애들 떠드는 소리에 섞여있는 TV의 소리를 들으려고 집중을 하다보면, 같이 TV를 시청하던 아내나 아이들에게는 "소리 좀 줄이세요!"라는 얘기를 종종 듣게 된다. 나는 이 정도의 볼륨을 원하는데, 같이 있는 사람의 귀에는 크게 들려 시끄럽다는 것이다.

동료나 선배 치과의사분들도 비슷한 경험을 가지고 이야기꽃을 피우는 것을 종종 보게 되는데, 유독 치과의사들이 TV 볼륨을 높여야 하는 이유에 대해 알아보도록 하자.

hearing

거의 대부분의 사람들은 록음악을 하는 음악가나 교통경찰, 건설노동자들만이 청각상실(hearing loss)에 민감할 줄로 알고 있지만, Academy of General Dentistry의 보고에 따르면 치과의사 역시 비슷한 직업관련 문제(work-related problem)를 경험하고 있다고 한다. 이러한 소음성난청에 이환되기 쉬운 직업군으로는 음악가, 군인, 굴착기사용자, 공장노동자, 이비인후과 의사나 치과의사 등인데 일단 소음성난청에 이환이 되게 되면 여러 가지 신체장애 즉, 전신피로와 수면장애 외에 자율신경과 뇌하수체를 자극하는 생물학적 자극제로 작용해 불안감을 유발시키며, 순환기에도 작용해 고혈압과 위장관의 운동장애를 일으켜 소화장애까지 초래한다. 물론 집중력을 분산시켜 업무수행 능력을 저하시키기도 한다.

청각상실(hearing loss) 내이(inner ear)의 모세포(hair cells)가 소음이나 지속적인 소리(90 decibels이상)에 상해를 입었을 때 일어나게 되는데, 대부분의 사람들은 나이가 들어감에 따라 청각소실을 경험할 수도 있고, 소음에 지속적으로 노출된 전문직업인도 청각소실을 경험하게 된다. 대부분의 경우 청각소실은 연령과 직업적인 소음노출이 동시에 기여하는 바가 크다.

"치과의사가 청각소실에 민감한 이유는 치아우식을 제거하거나 보철을 할 때 사용하는 치과용 핸드피스나 드릴"이라고 Academy of General Dentistry의 대변인인 Jay Orlikoff는 말한다. 또한 미국과 유럽에서 지난 20년간 조사한 바에 의하면 고속절삭용 드릴(high-speed air turbine drills)이나 기타 치과장비(dental equipment)에서 발생하는 소음이 치과종사자들의 청각소실 유발과 잠재적인 연관성이 있는 것으로 나타나 있다.

또 다른 연구에 따르면 왼손잡이 치과의사는 좌측 귀에, 오른손잡이 치과의사는 우측 귀에 청각소실(난청)을 보인다고 한다. 치과의사 스스로 심각한 청각소실을 예방하고자 한다면 소음의 강도나 빈도를 완충시켜줄 수 있는 귀마개(ear plugs)를 사용하기를 적극 권하지만, 귀마개를 착용하면 불편하기도 하고 여전히 대화소리뿐 아니라 시끄러운 소리도 들린다고 하여 기피하는 경우가 있다. 하지만 귀마개를 하면 주변소음을 90dB이하의 시끄러운 소리로 낮추어주어 시끄럽기는 해도 소음성난청의 위험성은 줄어들게 된다. 또 다른 방법으로는 적절한 진료자세를 유지하여 환자와 치과의사의 거리를 최대한 늘려주는 것을 추천하고 있다.

1950년 말부터 높은 절삭력과 진료시간 감소, 진동(vibration) 감소의 혜택을 주는 고속 절삭기(high-speed turbine dental drill)를 치과의사들이 사용하게 되면서부터 앞선 장점들의 이면에는 고속회전과 동반된 고소음(high pitched noise)으로 인한 청각상해라는 잠재적인 귀 위해의 위험이 도사리고 있는 것이다.

청각상해의 시작은 강한 소음 자극(high intensity noise stimuli)의 결과, 급성통증이 나타나는 경우도 있지만, 낮은 강도의 소음자극에 장기적으로 노출되게 되면 강한 통증양상을 보이지는 않지만 만성적인 청각상해를 입게 된다. 강렬한 통증이 없는 만성청각상해는 급성청각상해보다도 더 위험하다고 할 수 있는데, 급성청각상해(acute acoustic trauma; 출혈 hemorrhage, 파열 rupture, 탈구 luxation)는 고막(ear drum)이나 중이(middle ear or the basilar membrane of organ of corti)에 가역적 혹은 비가역적 손상을 유발하는 반면, 만성청각상해(chronic acoustic trauma)는 비가역적인 병변을 일으키게 된다. 수년 동안 이러한 청각병변은 감지되지 않다가 우연히 대화 중에 어려움을 겪으면서 발견되는 경우가 많은데 이때는 이미 청각상실이 심각해 진 경우가 많다. 청각상해를 일으키는 요인(factors)으로는 진동의 빈도(frequency of vibration), 강도(intensity), 노출시간(length of exposure), 노출간격(intervals between)과 개인적 민감도(susceptibility of the individual) 등이 있다.

만약 한 쪽 귀가 다른 쪽에 비해 좋지 않다면, 좋지 않은 귀에 근접해 있는 핸드피스(hand piece)에서 나온 소음으로 인해 상해 또는 손상을 받은 것으로 짐작할 수 있다. 정상성인의 청취범위(range of hearing)는 초저주파 불가청음(infrasound)과 초고주파 불가청음(ultrasound) 사이인 20~20,000Hz이다. 인간과 동물실험을 통한 연구에 따르면 치과진료실내 소음은 불쾌감(annoyance), 정서문제(emotional problems), 신경과민(nervousness), 소화불량(indigestion), 두통(headache), 집중력저하(decreased ability to concentrate), 전체적인 작업효율의 감소를 유발할 정도의 소음이 나타난다고 한다.

미국 직업안전건강청(OSHA)에서는 8시간 동안 지속적으로 소음에 노출될 때 하루허용량은 85dB이라고 한다. 우리나라에서는 90dB, 8시간을 근로기준으로 만들어 놓았는데, 대개 90dB정도의 소리로 8시간 동안 노출되면 소음성 난청이 오며, 더 큰 소리에서 견딜 수 있는 시간은 물론 점점 짧아지게 된다. 이에 비추어 볼 때 치과종사자들은 청각상실의 한계치를 이미 넘어선 것이다.

치과의사와 치과기공사는 각각의 진료실과 기공실에서 다양한 수준의 소음에 노출되어 있으며, 더욱이 진료실이나 기공실에서는 통상적으로 한정된 공간에서 2개 이상의 핸드피스가 동시에 작업을 하기 때문에 자신이 사용하는 핸드피스뿐만 아니라 타인의 핸드피스 사용 시 소음에도 노출되어 있는 것이다.

치과종사자들의 청력저하를 예방하기 위한 방법

1. 가능한 한 소음치를 최소로 유지하여 치과진료 시 80dB 이하로 유지하여야 한다.

2. 치과진료는 집중을 요구하는 직업이기 때문에, 소음이 35~40dB을 초과하게 되면
   정신적 영향(mental effects, 자극=irritation과 집중력상실=loss of concentration)뿐만 아니라,
   육체적 영향(physical effects, 고혈압=hypertension과 근육긴장=muscle tone)을 주게 된다.

3. 자극적인 소음원(compressor 등)은 가능한 한 진료실 외부에 두어야 한다.
   복합적인 소음들은 많이 자극적이지 않더라도 오랜 시간이 흐른 뒤에
   치과의사들은 심각한 고통에 처할 수도 있음을 명심하여야 한다.
   65dB을 넘길 수 있는 복합적인 소음(sound load)으로는 에어컨, 석션,
   치과용기자재, 컴퓨터, 서랍문 등을 소음원이라고 말할 수 있다.

4. 천장이나 벽은 흡음재(absorb sounds)를 사용하여야 진료실 내의 울림(resonances)을 방지할 수 있다.

5. 동시에 여러 가지의 장비를 사용하는 것도 피하는 것이 좋고,
   핸드피스 관리를 잘하지 못하면 소음이 증가하기 때문에 핸드피스 관리도 잘 하여야 한다.
   또한 핸드피스에 장착된 치과용 드릴(dental drills)은 귀에서 최소한 35cm는 떨어져 있어야 한다.

6. 계속적으로 고속 절삭기를 사용할 것 같으면 청각소실의 조기발견을 위해
   주기적으로 청각검사(audiography)를 하는 것이 좋다.

3M과 함께하는 우리아이 충치 예방법

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

3M

자료제공: 권영철 치과의사(한국쓰리엠 임상자문위원)

1. 엄마가 안아줘도 뽀뽀뽀?

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

2. 충치 예방은 올바른 칫솔질로부터

▶ 언제? 가능한 매 식후마다 칫솔질을 시켜주시고, 상황이 어려울 경우 취침 전 한 번은 반드시 칫솔질을 해주어야 합니다.

▶ 어떻게? 칫솔질은 상하로 하는 것이 원칙이나, 미취학 아동(3~7세)의 경우 쉽지 않으므로 좌우로라도 할 수 있도록 합니다. 초등학교 3~4학년까지는 취침 전 한 번은 엄마가 5~10분간 꼼꼼히 해주는 것이 좋습니다.

▶ 어디에? 충치는 잇몸과 치아 사이, 치아와 치아 사이, 어금니 교합면 및 치아의 안쪽 면에 잘 생기므로 이 부분을 집중적으로 관리해야 합니다.

3. 건강한 식습관

▶ 간식이나 음료수는 어떻게? 간식은 하루 한 두 번 정도 시간을 정해놓고 주고, 단 음식이나 끈적끈적한 음식, 치아 사이에 끼어서 입안에 오래 남아있는 음식은 피해야 합니다. 탄산음료나 요구르트보다는 우유나 과일주스가 좋으며, 입안에 오래 머금지 않고 되도록 바로 삼키도록 합니다. 음료수를 마신 후에는 생수나 보리차로 입을 헹구도록 합니다.

▶ 아이가 울면 젖병을 물려라? 아기에게 젖병을 물려서 재우면 치아우식이 급속도로 진행됩니다. 아이들 중 앞니의 치아 사이가 보기 흉하게 썩어 들어간 경우 대부분 젖병이 그 원인입니다. 젖병에 생수나 보리차를 대신 담아서 물리면 이런 현상을 방지할 수 있습니다.

4. 주기적인 불소도포

▶ 왜 불소도포가 필요한가? 불소는 치질의 구조를 치밀하게 하고 산에 대한 저항력를 높여주어 충치를 예방해줍니다. 유치열이 완성되는 만 3세 정도가 되면 정기적으로 치과를 방문해 치아 상태를 점검받고 불소도포 시술을 받는 것이 좋습니다. 영구전치와 대구치가 맹출하는 만 7세, 영구견치와 소구치가 맹출하는 만 10세, 영구치열이 완성되는 만 13세 경에는 특히 신경을 써야 합니다.

▶ 정기적인 불소도포로 충치 예방 불소도포는 3~6개월에 한 번씩 해주면 예방 효과를 볼 수 있습니다. 그러나 충치의 위험도가 높은 사람의 경우 치과의사와 상담하여 좀 더 자주 해주는 것이 좋습니다.

▶ 어떤 불소도포 방법이 좋은가? 불소도포제는 젤 타입, 폼 타입, 바니쉬 타입 등이 있습니다. 젤이나 폼 타입의 경우 트레이(불소를 담는 틀)를 입에 물고 있어야 하는 불편함 때문에 시술이 어려운 경우가 있습니다. 이 경우 트레이가 필요 없고 치아에 간편하게 발라주는 바니쉬 타입의 제품이 좋습니다. 3M사의 CavityShield®(캐버티쉴드)는 불소의 농도는 높은 반면 안전한 양만 일회용 포장되어 있어서 예방 효과가 뛰어나며 위생적입니다.

3M CavityShield® 불소바니쉬

도포 전

도포 후

5. 실란트 시술

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

성년기의 치과치료

20~30대를 지나면서 성인의 대부분이 치과 질환을 갖고 있는 것으로 보인다. 남성의 경우 사회적으로 가장 바쁜 시기이므로 업무에서 오는 피로와 지속된 스트레스로 인한 치과 질환이 생길 수 있으며, 여성의 경우도 바쁜 직장 업무와 결혼 후 임신과 출산 그리고 아이들의 뒷바라지에 신경을 쓰다 보면 자칫 본인의 건강에는 소홀하기 쉽게 되기 때문이다. 성년기에 가장 흔한 구강 질환 및 심미적 문제와 치료방법에 대해 이야기해 보고자 한다.

이한주 공보위원

健齒一生

건치 | 태어나서부터 노년기까지
일생 | 건강한 치아로 행복하게 살자.

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

'건강한 치아로 건강한 일생'을 사는데 꼭 필요한 시기별 치아관리를 6회에 걸쳐 연재한다. 이번 호에서는 20대에서 40대까지 성인들을 위한 '성년기의 구강관리'에 대해 알아본다.

1. 치주치료(풍치)

치주질환은 일반적으로 구강내의 세균에 의해 발병되는데 칫솔질을 소홀히 하여 생긴 치태나 치석이 주원인이며 유전적인 요인이나 만병의 근원인 스트레스에 의해서도 생긴다.

치주질환의 전형적인 증상

- 칫솔질을 할 때 잇몸에서 출혈이 있다.
- 칫솔질을 하고 나서도 입안이 개운하지 않다.
- 차거나 뜨거운 음식을 먹을 때 치아가 시리다.
- 잇몸이 간질간질하거나 부은 느낌이 있다.
- 음식을 씹을 때 통증이 있다.
- 치아가 흔들리는 느낌이 있다.

이러한 증상을 보이면 치주질환이 이미 시작되었거나 상당히 진전되었다고 볼 수 있으며 이 상태를 계속 방치하면 치아가 많이 흔들리고 결국은 발치를 하게 된다.

치주 치료 전
치석과 치태가 침착되어 잇몸염증 등 치주질환이 진행된 상태

치주 치료 후
건강한 치아주위 조직의 모습

치주질환도 다른 질환과 마찬가지로 예방이 가장 중요하며, 그 예방에는 올바른 칫솔질과 주기적인 스케일링을 들 수 있다. 만일 이미 치주질환이 진행되었다고 생각되면 가능한한 빨리 치과의사와 상의하여 적절한 잇몸 치료를 받는 것이 바람직하다.

치주질환의 기본적 치료법인 스케일링(scaling)은 치아표면에 부착된 모든 침착물 특히 치석을 제거하는 술식이다. 우리 눈에 보이는 잇몸 윗부분과 잇몸 아래부분의 침착물까지 제거하게 된다. 치석표면에는 세균성 치태가 뒤덮여 있고, 치태에는 1mg당 1억 마리의 세균이 포함되어 충치나 치주질환의 근원이 되고 있다. 그러므로 스케일링은 치주질환을 예방하고 치료하기 위한 기본적이고 필수적인 술식이다.

스케일링
잇몸 위쪽과 주위 치아 면에 붙어 있는 치태, 치석 등을 제거하는 술식으로 치주질환을 예방하고 초기에 치료하는 효과가 있다.

그러나 잇몸의 염증정도에 따라 시술 중 통증과 출혈이 있고, 시술 후에는 상당한 불편감이 한동안 지속될 수 있다. 특히 찬 음식이나 바람에 치아가 시리고, 초기에는 시술 전보다 더 흔들리는 것 같으며 욱신거리는 증상이 수반되기도 한다. 이는 스케일링을 해서 치아가 약해진 것이 아니라 염증으로 들떠있던 잇몸이 단단해지는 현상이다. 또 스케일링 후 치아가 길어지고 치아 사이가 넓어져 보이지만 이는 잇몸병으로 치조골이 소실되고 그 위를 덮고 있는 부종상태의 잇몸이 원래의 모양으로 되돌아가는 과정이므로 그러한 변화가 두려워 스케일링을 하지 않는다면 치아를 발치하는 더 큰 괴로움이 따르게 된다.

입냄새

◎ 입냄새가 난다면 상대방에게 불쾌감을 주게 되고 사회생활에 지장을 줄 수 있다.
◎ 자신이 의식하지 못하는 입냄새의 경우에 옆에서 알려주기도 어려우므로 특히 미리 치과에서 검사를 해 보는 것이 좋다.
◎ 충치나 치태, 치석에 존재하는 세균 때문에 입냄새가 난다.
◎ 입 속에 잘 맞지 않는 보철물이 있을 때는 칫솔질을 해도 잘 닦이지 않는 부분이 있어 세균의 서식지가 된다.
◎ 입냄새가 심할 때는 치과 검진을 통해 잘 맞지 않는 보철물을 교체하고 잇몸 치료를 하면 대부분의 입냄새는 없앨 수 있다.
◎ 그래도 입냄새가 난다면 당뇨병, 신부전증, 간질환, 만성축농증 등을 의심해 볼 수 있다.

dental treatment

2. 임신 및 수유기의 치과치료

임신한 환자가 치료를 받을 때 일반 환자와 다른 점은 모체뿐만 아니라 태아의 건강도 고려해야 한다는 것과 모체의 구강 내 변화가 임신에 따른 생리적 변화와 연관될 수 있다는 것이다.

임신기간은 3개월 씩 나누어 임신 초기, 중기, 말기로 분류할 수 있다. 임신 초기는 태아의 기관 발육 및 형성시기로 매우 중요하며, 임신 중기와 말기에는 형성된 기관의 성장시기이다. 임신 초기에는 자연 유산에 대한 위험이 가장 큰 시기로서 원인으로는 스트레스나 세균감염에 따른 균혈증 등이 의심된다. 하지만 임신 중기에 접어들면 자연유산의 위험이 급격히 감소한다. 임신 말기에는 악성 고혈압, 발작 및 뇌장애 등을 보이는 임신중독증이 발생하기도 하며, 바로 누웠을 때 성장한 태아가 하대정맥을 압박하게 되어 저혈압이나 실신을 초래할 수도 있다.

1) 임신에 따른 구강 변화

임신 기간에는 호르몬의 영향으로 잇몸(치은)의 혈관분포가 증가하게 되며 치태와 같은 국소자극에 염증성 반응을 쉽게 일으킨다. 대부분의 임산부가 겪는 잇몸의 변화인 임신성 치은염은 치은이 빨갛게 붓고 출혈이 쉽게 되는 특징을 보이며 임신 초기에 시작하여 점차 진행되다가 임신 말기에 가장 심해진다. 임신성 치은염의 예방을 위해서 임신 전에 미리 스케일링을 받고 구강관리를 잘 하는 것이 중요하다. 임신이 충치를 직접 발생시키지는 않으나 입덧으로 인한 구토 시 위산의 반복적인 역류가 치아의 산부식을 초래하여 충치가 생길 가능성을 높일 수 있다.

2) 치과치료 시 고려 사항

임신 중에 치과치료가 필요한 경우에는 매우 조심스럽게 접근해야 한다.

기관형성기로 태아가 환경에 매우 민감하여 기형발생이나 유산의 위험이 큰 임신 초기와 조산이나 자세성 저혈압의 위험이 있는 임신 말기의 후반부에는 가능한 치과치료를 피하고, 태아가 잘 발육되고 모체가 비교적 안정된 임신 중기에 스케일링이나 치면세마와 같은 예방치료나 진행성 치아우식의 치료를 받게 된다. 광범위한 보철치료나 큰 수술은 출산 후로 연기하며, 응급 처치를 요할 경우는 산부인과 의사와 상의한 후 임신 중 실시여부를 결정하게 된다.

임신 초기의 치과 방사선 촬영은 발육과정 중인 태아시기에 방사선에 대한 감수성이 높아 기형이나 성장발육의 지연 등을 초래할 수 있으므로 임신 중에는 방사선 촬영을 피해야 하며 특히 임신 초기에는 위험이 크다. 하지만 촬영을 해야 한다면 납으로 된 보호장구를 반드시 착용하여야 한다.

약물은 태반을 통하여 태아에 확산되므로 투여는 가능한 피해야 하지만 종류에 따라 사용 여부가 결정된다. 치과에서 널리 사용되는 국소 마취제인 리도케인이나 항생제인 페니실린 및 에리스로마이신 등은 비교적 안전한 약물이다.

3) 수유기의 치과치료

일반적인 치과치료는 가능하지만 일부 약물은 모유를 통하여 태아로 전달되므로 약물선택에 신중해야 한다. 미국 소아과 학회의 보고에 따르면, 이부푸로펜, 아세트아미노펜, 카르바마제핀 및 테트라싸이클린은 수유기의 산모에 투여하여도 비교적 안전하지만 다이아제팜 등은 안전하지 못하다고 한다.

4) 합병증 예방을 위한 고려사항

임신을 하게 되면 생리적 변화로 인하여 경미한 국소 자극에도 심한 염증 반응을 나타내고 치과치료가 필요한 경우에도 적극적인 치료를 할 수 없는 경우가 많다. 따라서 임신 전에 건강한 구강환경을 만드는 것이 바람직하다. 스케일링과 치면세마를 포함한 치주질환의 관리, 우식이 있는 치아의 치료 및 염증을 일으킬 가능성이 있는 사랑니의 발치 등이 요구된다. 칫솔질과 치실의 사용을 포함한 적절한 치태조절방법의 교육을 통하여 임신성 치은염을 예방하고 관리할 수 있다.

3. 미백치료

치아미백이란 미백약제를 사용하여 치아에 손상을 주지 않고 치아를 희고 밝게 만들거나, 변색된 치아를 원래의 색으로 회복시키는 치료방법이다. 변색이 진행되지 않은 치아라도 본래 색깔보다 하얗게 만들기 위해서 치아미백을 할 수 있다. 치료에 사용되는 미백약제는 치아나 잇몸에 안전하지만 치과의사의 지시를 잘 따라야 한다.

치아미백 전

치아미백 후

1) 치아변색의 원인

* 선천적, 유전적 변색
* 연령 증가에 따른 변색
* 커피, 콜라, 담배, 홍차 등의 착색을 일으키는 물질의 섭취로 인한 변색
* 치아의 외상, 신경퇴화 혹은 오래된 보철물에 의한 변색
* 임신 중 어머니가 테트라싸이클린 등의 항생제를 복용하여 생기는 변색

변색의 종류나 원인에 따라 치아미백만으로 해결되는 경우가 있고 치아미백과 함께 보철치료가 필요한 경우가 있다.

2) 미백치료 방법

a. 전문가 미백

치과에서 치과 의사의 관찰 하에 시행되는 미백 치료로 전문가 미백의 특징은 미백제를 산성 상태로 혼합, 활성화 시켜 적용하여 단시간 내에 치아미백의 효과를 볼 수 있다는 장점이 있다.

먼저 치아에 붙어있는 치태나 이물질을 제거하기 위하여 불소가 들어있지 않은 세마제로 치아를 연마하고 깨끗이 세척한다.

치아 표면을 건조시킨 후 잇몸을 분리하고 미백제를 치아표면에 바른다. 정해진 시간 후 깨끗이 씻어낸다. (자가 미백제와는 성분이 다르므로 치과의사의 지시에 잘 따라야 한다.)

강한 빛이나 열을 조사할 수도 있다.

b. 자가 미백

치과에서 환자의 치아에 꼭 맞는 개인별 미백 트레이를 제작한 후 이 미백 트레이를 이용하여 미백제를 트레이의 안쪽에 도포한 후 치아에 착용하여 낮이나 밤에 미백이 진행되도록 하는 치료방법이다. 미백제품 내에 다량의 수분을 함유하고 있어 치아의 탈회현상을 방지하여 주고 점도가 높은 점액성 재료이기 때문에 트레이로부터 흘러내리지 않아 잇몸 손상이 적다.

개인 트레이

미백제를 트레이에 담는다.

치아에 끼운다.

3) 미백 치료 과정 및 주의사항

* 치과에서 특수 장비를 이용해서 치아미백을 하는 방법과 개인트레이를 이용해서 본인이 집에서 하는 방법을 병용하는 것이 좋다.
* 치료 중 시린 증상이 나타날 수 있으며 2~3일 정도 미백을 중단하면 괜찮아 지지만 계속 불편하면 치과에 내원해서 치료하면 증상을 없앨 수 있다.
* 치아의 변색의 정도에 따라 차이가 나지만 2~3주 정도 지나면 좋은 결과를 얻을 수 있고 심한 변색의 경우는 6~8주간 치료를 요할 수도 있다.
* 치아가 전체적으로 균일하게 황색 또는 갈색으로 변색된 경우, 노인성 누런니의 경우가 가장 효과가 좋다.

4. 심미치료

바르고 정돈된 치아, 희고 깨끗한 치아는 아름답고 자신 있는 미소를 위해 필수적인 요소이며 사람의 인상을 좌우하고 사회생활에 큰 영향을 준다. 따라서 오늘날의 치과치료는 아픈 이를 치료하고 상실된 치아를 회복하는 것뿐만 아니라 아름답고 자연스러운 치아형태와 치열을 가지고자 하는 심미적 욕구를 충족시킬 수 있어야 한다. 심미적으로 중요한 부위, 특히 앞니에서 모양이 이상하거나 배열이 잘못된 경우, 즉 덧니, 뻐드렁니, 사이가 벌어진 경우 등과 어떤 외부적인 요인에 의해 손상을 입은 경우, 변색이나 착색이 된 경우 등의 문제가 있을 때 치료는 보철치료, 교정치료, 보존치료, 치아미백치료, 잇몸치료 등 다양한 분야가 관련된다. 보존적, 보철적 치료를 통해 이러한 문제를 해결하는 것을 심미보철, 혹은 심미치료라 한다.

심미보철의 종류는 크게 다음과 같다.

1) 레진 치료

치아를 전혀 삭제하지 않고 산부식처리를 한 후 치아색상의 레진을 축성하여 치료하는 방법이다. 치아를 삭제하지 않는 장점은 있지만 도재보다는 강도가 약하고 시간이 지날수록 변색이 진행되는 단점이 있다.

치료 전

치료 중

치료 후

2) 라미네이트 치료

치아 전체를 삭제하지 않고 부분적으로만 표면을 삭제하여(약 0.5mm) 마치 인조손톱처럼 얇게 도재를 만들어서 치아에 붙이는 치료법이다. 일반적인 크라운(약 1~2mm)과 비교하면 삭제량이 적어서 치아손상이 적으며 대부분의 경우 마취는 필요하지 않다.

치아 사이의 벌어진 공간을 얇게 만든 라미네이트로 접착하여
최소의 삭제로 최대의 효과를 얻은 모습

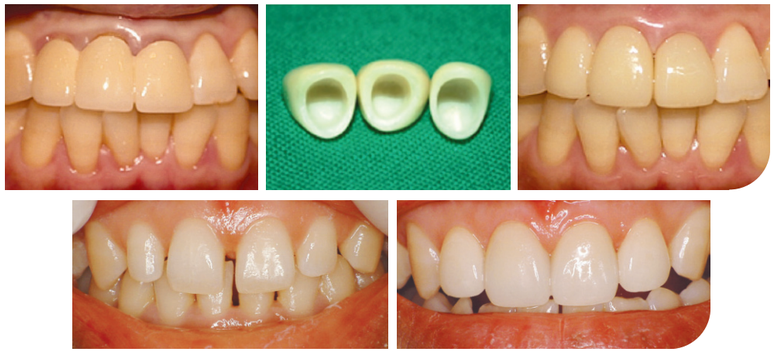
Dental Common Sense

3) 금도재크라운(P.F.G Crown)

금속을 이용하여 내부 뼈대를 제작하고 그 위에 도재를 구워 자연치아의 색조를 재현하는 방법이다. 금속이 내부 뼈대를 이루고 있어 강도가 우수한 장점은 있으나 금속 고유의 불투과성으로 인해 크라운과 잇몸이 만나는 부위에 검은 그림자가 생길 수 있다.

4) 완전도재관(All-Ceramic) 치료

내부 뼈대를 금속이 아닌 강화도재를 사용하여 빛 불투과성과 잇몸부위의 검은 그림자로 인한 비심미적 요소를 해소할 수 있다. 단일치아수복에는 탁월한 물성을 가지나 브릿지(bridge) 등에는 선택적으로 가능하다.



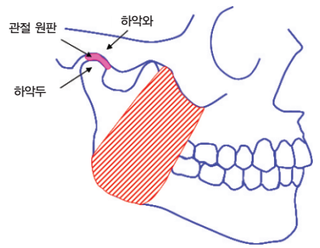
심미치료에 있어서 치료 받고자 하는 치아 자체의 크기, 색깔, 모양도 중요하지만 잇몸, 입술, 미소선 등 주위 조직과 얼마나 조화를 이루느냐가 더 중요하다. 가장 아름다운 것은 가장 조화롭고 균형 있는 상태이기 때문이다.

5. 턱관절 질환과 이갈이

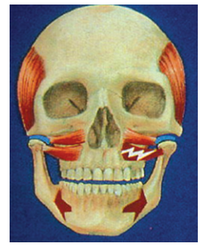
1) 턱관절질환

입을 움직이기 어렵고 입을 벌리거나 다물 때 귀 앞에 있는 턱관절에서 딱딱거리는 소리가 나고, 음식을 씹거나 턱을 움직일 때 아픈 증상을 턱관절 질환이라 한다.

턱관절과 관련된 질환은 턱관절 자체의 이상, 턱 근육의 이상 그리고 위아래 치아의 맞물림의 이상 등으로 나타나는 치과와 관련된 질환이다.



턱관절의 해부학적 구조



턱 근육의 이상

턱관절의 이상

치아 맞물림의 이상

턱관절 질환의 증상

턱관절 질환의 원인과 진행 정도에 맞게 치료를 진행하는데 약물치료, 물리치료, 스트레스의 관리 등과 함께 스플린트 장치를 사용한다.

필요에 따라 심리치료나 신경정신과의 치료를 같이 받아야 하며, 턱관절의 구조적인 장애가 원인으로 다른 치료로 증상이 호전되지 않는 경우에는 외과적인 수술이 필요할 수 있다.

2) 이갈이

이를 갈 때 생기는 힘은 보통 씹는 힘에 비해 몇 배나 강하여 치아, 잇몸, 턱관절과 턱근육 등에 나쁜 영향을 주게 된다. 이갈이가 심하면 치아가 전체적으로 닳아서 시린 증상을 보일 수 있다. 이때 장치를 만들어 밤에 끼고 자서 이가 더 이상 닳는 것을 방지하며 심한 경우 크라운을 해서 정상교합을 회복해 주어야 한다.

이갈이에 사용하는 치아보호용 교합장치

Dental Common Sense

행정가로서의 새로운 길을 개척한다

enhance health

강북구 보건소 건강증진과 김영희 과장

2008년 11월 치과의사 출신으로는 처음으로 행정관리직 공무원이 배출되었다. 바로 서울 강북구 보건소 건강증진과에서 근무 중인 김영희 과장이다. 20년 이상 치과의사로 재직했던 삶과 전혀 다른 '보건 행정'이라는 생소한 분야에서 행정가로서의 새로운 길을 개척해나가는 그의 도전기를 들어보았다.

후배들을 위한 마음에서 시작한 새로운 도전

보건소는 지방자치단체마다 운영하면서 지역주민들의 건강과 보건 정책을 수행하는 행정의료기관이라고 할 수 있다. 지자체 보건소마다 부서명 역시 다양한 편인데, 김영희 과장이 근무하는 강북구의 건강증진과는 건강증진팀, 가족보건팀, 전염병관리팀으로 구성되어 있다. 건강증진팀은 금연과 절주, 비만관리, 운동과 영양, 구강보건에 대한 교육과 상담 및 건강에 관한 정보제공과 홍보가 주된 업무로 비만, 금연, 구강, 영양에 관련된 각종 클리닉을 중점적으로 운영하고 있다. 가족보건팀은 6세 미만 영유아들의 필수 예방접종과 임산부의 출산 전후 관리 및 모유 수유교실, 신생아 청력검사 등 모자보건사업을 병행하고 있다. 전염병관리팀은 최근 들어 범세계적인 신종 A형 독감 예방 업무에 집중하고 있고, 에이즈와 결핵, 각종 전염병 예방 업무와 방역을 담당하고 있다. 이러한 강북구 건강증진과의 각 팀에서 주관하는 모든 사업을 총괄하고 조정하는 사람이 바로 김영희 과장이다. 지금은 행정가로서의 길을 걷고 있지만, 치과의사였던 그에게 이곳은 무척이나 생소한 분야였을 터, 발령 초기 어려움은 없었을까?

"행정관리직 공무원으로 처음 발령받았을 때 저조차도 이 낯설고 생소한 일을 잘해낼 수 있을까라는 걱정을 많이 했어요. 하지만, 제가 이쪽 일에 도전하고자 마음을 먹었던 계기가 있었어요. 광진구 구강보건실에 근무하고 있을 때인데 치과대학 졸업생 두분이 실습하러 왔어요. 그분들과 이야기를 나누면서 보건소에 상당한 관심을 갖고 있는 후배들이 많이 있다는 얘기에 내 경험을 바탕으로 해서 어쩌면 치과의사 후배들의 길을 열어줄 수 있겠다는 생각이 들었습니다."

막연하게 보건소장을 희망하는 젊은 치과의사들이 있다는 것을 알게 되면서 선배로서 행정공무원의 단계별 진출 과정을 알아야겠다는 생각에 직접 뛰어들게 되었다. 실제로 구강보건실의 진료를 담당하는 치과의사는 서울은 각 자치구에 한 명이지만, 행정관리직에서는 치과의사 출신이 전혀 없었던 상황이라 오히려 기회라고 생각했다. 그는 20여 년간의 임상 경험으로 전문성에서는 인정을 받았지만, 그 역시 예산이나 회계 및 조직 관리 등 다른 분야에 대한 공부를 많이 하고 철저한 준비를 해야만 했다. 따라서 주변의 많은 사람이 지켜보고 있다는 생각에 항상 전력을 기울여 열심히 업무를 수행해 나가려고 노력하고 있다.

지역 주민을 위한 의료 봉사의 연장선, 보건소

새로운 분야에 도전하는 그의 꾸준한 노력, 그리고 함께 일하는 팀원들의 노고 덕분에 강북구 보건소 건강증진과 건강증진팀의 지역특화 건강행태 개선사업은 2009년도에 서울시 25개 자치구에서 1위를 차지했고 올해 사업비 9천5백만 원을, 가족보건팀의 여성, 영유아 창의성 평가에서 2등으로 성과급 2천만 원을 확보했다. 그렇다면 이곳만의 특화사업은 어떤 것일까?

강북구 보건소에서만 진행하는 특화사업 중 하나는 건강정보실에서 발행하는 월간건강정보지와 연간단행본 출간, 지역유선 방송사를 통해 보건소 사업 관련 프로그램을 매일 6차례씩 방송하는 것이다. 지역 주민들이 보건소에서 진행 중인 다양한 사업들을 몰라서 이용하지 못하는 일이 없도록 지속적인 홍보를 하고 있다. 구체적으로 진행하는 업무 중 일례로는 구강 보건을 들 수 있다. 보건복지가족부에서 시행하는 사업인 무료틀니사업을 관내 치과의사들과 연계해서 활발하게 진행 중이며, 서울시 사업인 불소도포의 경우에는 5~6세 아동들이 3개월에서 6개월마다 보건소로 방문하게 해서 정밀구강검진과 구강보건교육을 불소 겔 도포 사업과 병행하고 있다. 특히 김영희 과장은 관내에서 가장 홍보하고 싶은 곳으로 '어린이건강체험관 튼튼 탐험나라'를 소개했다. 이곳은 그가 강북구 보건소에 재임한 이후 생소한 건축 설계 용어까지 배워가면서 설치에 관여했기 때문에 애착이 깊은데, 강북구 관내 어린이들을 대상으로 체험적인 보건 교육을 하는 곳이다. 어린이들이 어렸을 때부터 기본적으로 보건에 대한 개념을 세워 어른이 되어서도 건강한 삶을 잘 유지할 수 있도록 하자는 취지로 개설되었다고 한다.

"튼튼나라와 탐험나라로 나누어져 있어요. 먼저 튼튼나라는 운동, 영양 비만, 금연, 절주, '치카치카 이를 닦아요' 같은 구강 모형을 통한 치아 건강 교육을 위주로 하고, 탐험나라는 '탄생의 방'과 소중한 나의 몸을 지키는 방법에 대한 성추행 예방 교육을 하고 있어요. 또 응급 상황 대처법, 미취학 아동들을 위한 119 연락 교육, 기초적인 응급처치부터 중학생들은 실제 심폐소생술 실습 교육도 받을 수 있습니다."

그 외에도 안전도시코너, 기후변화체험관, 하루에 8번 30초씩(1830) 손 씻기 운동의 이유와 체험적 교육, 아토피와 천식에 대한 위험요인 교육 등도 실시하고 있다고 한다.

건강 증진을 위한 식생활 십계명

1. 몸에 맞는 식품을 골고루 섭취한다
2. 비타민 C와 단백질을 충분히 섭취한다
3. 정상체중을 유지한다
4. 지방질의 섭취는 총 열량의20% 정도로 한다
5. 우유를 매일 마신다
6. 너무 짜게 먹지 않는다
7. 치아의 건강을 유지한다
8. 술, 담배, 카페인, 설탕음료 대신 물을 충분히 마신다
9. 식생활과 일상생활의 균형을 이룬다
10. 식사를 천천히 즐겁게 한다

enhance health

건강증진과를 이끄는 김영희 과장이 계획 중인 강북구 보건소의 사업은 올해도 다양하다. 특히 아토피에 대한 교육과 홍보 및 아동의 비만관리에 집중할 예정이며, 상반기 내에 구강 보건센터가 개설된다. 또한, 전염병관리팀은 만 65세 어르신의 바우처 사업으로 관내 접종률을 획기적으로 향상시키는 등 신종 A형 독감 관련 사업들을 잘 마무리하여 서울시에서 또 한 번 우수한 성적을 내고 싶다는 소망을 보였다.

"개인적인 소망이라면 글쎄요… 현재 25개 자치구 보건소 과장 중 강북구 한 곳만이 치과의사 출신입니다. 이 분야에 뛰어들기 잘한 건가라고 자문한다면 '치과의 특성을 잘 아는 보건소 과장이 있는데, 구강 보건과 관련된 사업 정책 등의 업무 능력은 정말 탁월해. 임상 경험이 많으니 그만큼 이해가 빠른 거야'라는 주변 사람들의 평가가 늘 그 질문의 답이더군요. 어쩌면 이게 제 개인적 소망의 답도 되지 않을까 싶네요."

인터뷰 끝에 그는 이 자리를 빌려 부탁하고 싶은 말이 한 가지 있다고 했다. 전국 자치구의 구강보건실에서 근무하는 치과의사는 국가구강보건정책 중 취약계층을 위한 업무와 예방업무를 수행하는 이들이다. 그래서 이들을 위한 치과계의 배려와 절대적인 지지가 필요하다는 말을 꼭 전하고 싶어했다.

아무도 없었기 때문에 도전할 용기를 얻었다는 그, 이제 자신이 후배들에게 새로운 문을 열게 해주는 계기가 된 것 같아 기쁘다고 한다. 불가능, 그건 정말 아무것도 아니다. 도전하고 노력하는 자에게 길은 반드시 열리니까… 笑

> "보건소 이용에 대해서 궁금하거나 이런 일로도 보건소 이용이 가능할까 싶으시죠? 그럴때는 서울시에서 운영하는 다산콜 120번으로 문의하면 친절한 답변을 얻을 수 있습니다."

Italian

food

Insalatina di rucola e granchio reale, pomodoro peretta

킹크랩과 비트를 곁들인 루꼴라 샐러드

Pappardelle alla moda di taormina

송아지고기, 모듬버섯, 토마토를 넣은 파파델레 파스타

루꼴라 샐러드
파파델레 파스타

푸드 _ JW메리어트호텔 OLIVO

비트 | 비트로 나른했던 몸이 기운 팍팍~! 음식의 색깔을 예쁘게 해주고 식탁을 화려하게 만들어주는 비트! 특유의 단맛, 씹는 맛이 일품으로 선명한 진홍색이 식욕을 돋우죠. 적혈구 생성 효능이 있어 빈혈 예방을 해주고 골격 형성과 치아를 튼튼하게 하여 어린이 발육에도 좋아요.

버섯 | 영양 만점 버섯으로 건강을 지켜요. 소화를 도와주고 치아 건강에 좋은 비타민 D가 풍부하답니다. 열량은 적고, 섬유소가 풍부해 다이어트에도 도움이 된대요. 그리고 비타민 B2, 티로시나아제, 엽산 등도 들어 있어 빈혈 예방에도 좋아요.

주걱턱의 치료

이진규 원장

Mandibular **Prognathism**

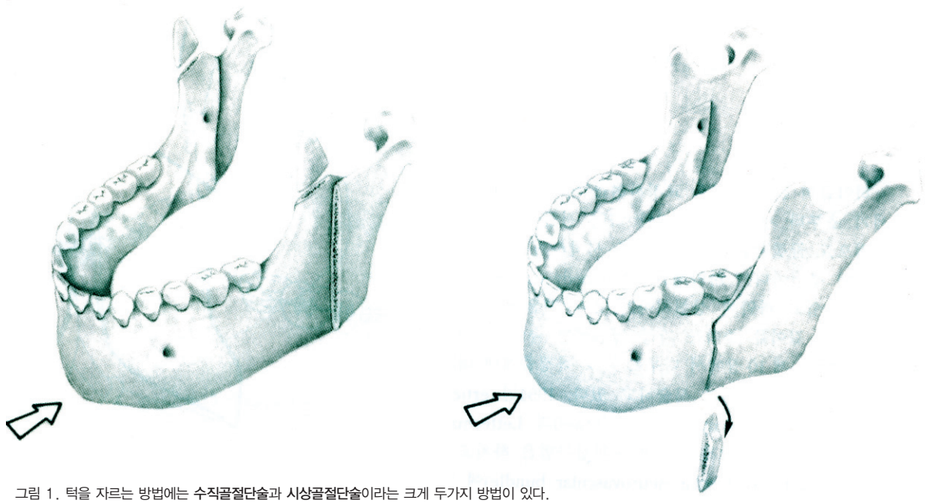


그림 1. 턱을 자르는 방법에는 **수직골절단술**과 **시상골절단술**이라는 크게 두가지 방법이 있다.
둘 다 서로의 장단점이 있어 어느 방법이 더 좋다고 할 수는 없다.

주걱턱이란?

위턱과 아래턱의 크기나 위치가 조화롭지 않은 상태를 턱변형이라 합니다. 턱변형의 예로는 하악전돌증(주걱턱), 하악후퇴증(무턱), 안면비대칭, 치조전돌증(나온 입), 개교증 (앞니가 다물어지지 않음) 등을 들 수 있는데, 그 중 우리나라 사람들에서는 전 국민의 약 15%나 되는 주걱턱이 가장 흔합니다. 위턱보다 아래턱이 더 앞으로 나온 경우를 주걱턱이라 합니다.

주걱턱의 특징적 모습은?

아래턱이 튀어나와 보입니다. 아랫니가 윗니보다 앞으로 나와 거꾸로 물립니다. 얼굴이 길고 커 보입니다.

주걱턱은 왜, 언제 생기나?

주걱턱의 주 원인은 유전성으로 유전인자의 영향을 받아 성장기에 발현이 되는 발육성인 경우가 대부분입니다. 따라서 아이들이 키가 많이 크는 사춘기에 생깁니다.

주걱턱은 어떤 문제점들이 있을까요?

우선 음식 씹는 효율이 떨어집니다. 앞니로 라면 끊어먹기 어렵지요. 입으로 숨쉬게 되어 잇몸병이나 충치가 생기기 쉽구요. 'ㅁ, ㅂ, ㅍ, ㅅ, ㅈ, ㅊ'과 같은 치음, 순음 발음이 정확하지 않을 수도 있습니다. 턱관절장애가 잘 생기기도 합니다. 또 외모에 대한 열등감이 생길 수 있어 사회 적응에도 지장을 초래하기도 합니다.

주걱턱의 치료법은?

주걱턱의 궁극적인 치료법은 턱교정수술입니다. 아래턱뼈를 잘라 비정상적으로 나온 만큼 뒤로 밀어 넣어 위치를 맞춘 다음에 새로운 위치에서 다시 붙도록 하는 것입니다(그림 1, 2). 턱뼈를 이동시킬 때 턱뼈에 붙어있는 치아들도 같이 움직이기 때문에 위아래 치열의 관계가 중요합니다. 턱뼈를 원하는 위치로 이동시키려하는데 치열이 방해가 되는 경우 방해되는 치열의 요소를 없애기 위하여 치열 교정 치료를 먼저 하게 됩니다(술전 교정). 이러한 방해 요소들이 제거가 되면 턱교정 수술을 합니다. 턱교정 수술은 외과적 교정이라고 불리기도 합니다. 왜냐하면 치열 교정치료가 치열을 맞추는 것과 마찬가지로 턱교정 수술은 턱뼈를 맞추는 것이기 때문입니다. 턱교정수술 후 수술 상처가 다 아물고 뼈가 안정적으로 붙었다고 판단이 되면 수술 후 교정 치료를 통하여 정상교합을 이루도록 합니다(술후 교정. 증례 1, 증례 2).

구강외과전문 치과의사와 교정과전문 치과의사가 협진하여 정확한 진단과 올바른 치료 계획을 세워 효과적인 치료를 하는 것이 주걱턱의 심미 및 기능적 개선에 중요합니다.

주걱턱 치료의 시기는?

주걱턱수술은 성장이 다 끝난 다음에 하게 됩니다. 개인 차가 있을 수 있으나 대개 고등학교 졸업 후가 좋습니다. 수술하고 싶은 시기를 정하여 그로부터 6개월~1년쯤 전부터 치열 교정 치료를 시작하면 총 치료 기간을 단축시킬 수 있습니다. 물론 구강외과와 교정과의 진단과 치료 계획에 따라 치료 기간 및 시기가 달라질 수 있습니다.

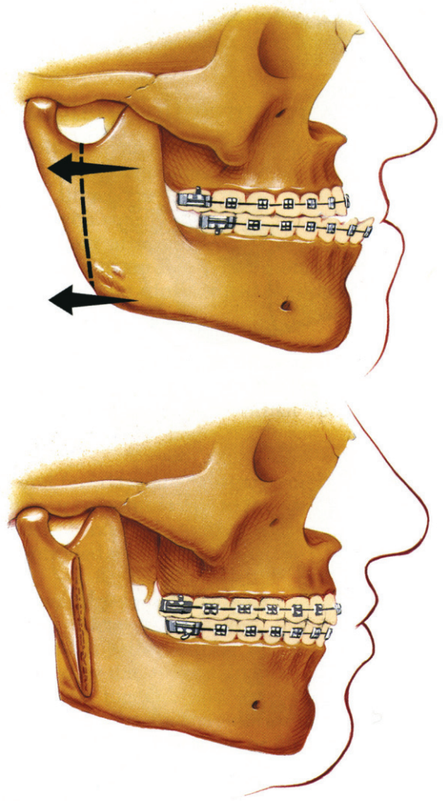


그림2. 아래 치열이 위보다 앞으로 나와 있는 주걱턱을
수직골절단술을 통하여 뒤로 밀어넣어 정상 관계로 만드는 모식도

수술 전 교합

수술 후 교합

증례 1.
초진 시 아랫니가 위보다
앞으로더 나와 있으면서
치열이 울퉁불퉁하다.
수술 전 교정하는 동안에는
좀 더 심한 주걱턱인 것 같이 보인다.
수술 후에 예쁜 턱 모습과
위아래 정상 치열관계를 보인다.

수술 전 교합

수술 후 교합

증례 2. 심한 주걱턱의 치료 예

주걱턱 수술법

1. 아래턱을 뒤로 이동시키는 수술
2. 위턱을 앞으로 이동시키는 수술
3. 위턱을 앞으로, 아래턱을 뒤로 이동시키는 수술

위의 수술에 추가로 앞턱의 길이를 줄이거나 늘리거나 앞으로 빼거나 뒤로 밀어넣는 턱끝 수술(이부수술)이 추가되기도 합니다(그림 3).

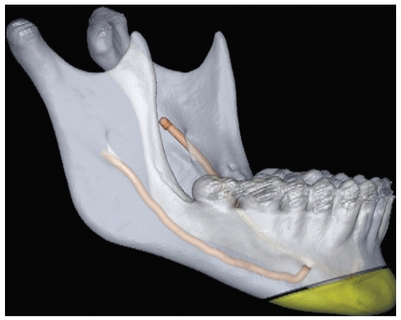


그림 3. 이부성형술은 검은 선과 같이 수평으로 뼈를 잘라 아래 뼈조각을 을 원하는 위치로 이동시킨 다음 다시 고정시킨다.

주걱턱 수술은 전신마취로 이루어지며 수술 후 2~5일간의 입원 치료가 요구됩니다.

턱교정 수술은 어디에서?

치의학에는 머리, 얼굴, 입, 치아, 잇몸, 턱뼈, 목의 기능적 및 심미적 문제를 포함한 질병, 신체 손상, 기형을 진단하고 외과적으로 치료하는 구강악안면외과(이하 줄여서 구강외과)라는 치과 임상의 한 전문분야가 있습니다. 구강외과에서는 구강(입속) 및 악안면부(턱, 얼굴)의 질환, 기형, 손상 등을 기능적, 심미적으로 치료합니다. 주걱턱 고치는 턱교정 수술, 선천성 또는 후천적으로 발생한 비정상적 얼굴 모양을 고치는 안면 기형 성형술, 광대뼈 축소술, 하악각 절제술, 선천적으로 입술 및 입천장이 갈라진 언청이에 대한 수술, 치아임플란트 수술, 외상에 의한 안면골 골절에 대한 처치, 레이저 수술, 사랑니 발치, 잇몸 웃음 교정술, 구강암 수술, 턱관절 질환에 대한 처치 등이 그 예입니다. 따라서 주걱턱 수술은 대학병원이나 종합병원의 구강외과 또는 구강외과 수술을 하는 치과의원에서 하셔야 안전하고 기능적으로나 심미적으로도 우수한 결과를 얻을 수 있습니다.

뼈를 자르고 상처를 꿰맬 줄 안다고 해서 주걱턱 수술을 제대로 한다고 할 수는 없습니다. 턱뼈와 주위 조직에 대한 해박한 해부학적, 생리학적, 병리학적 지식과 익숙한 술기를 터득해야 주걱턱 수술을 올바로 할 수 있습니다.

수술은 위험하지 않나요?

세상에 위험하지 않은 수술은 없습니다. 우리나라에서는 1959년 서울대학교 치과대학 구강외과 민병일 교수님께서 처음으로 주걱턱 수술을 성공하셨고 그 후 학술적으로나 임상적으로 많은 발전을 해왔습니다. 구강외과적 술기의 발전, 전신마취학의 발달로 안전하게 수술할 수 있습니다.

어떤 합병증이 생길 수 있을까요?

아래턱 뼈 속에는 아래 치아, 잇몸, 입술의 감각을 담당하는 신경이 있는데, 수술 중 이 신경이 일부 손상 받을 수 있습니다. 그럴 경우 입술의 감각이 좀 무뎌지거나 찌릿찌릿하게 느껴집니다. 이러한 증상이 수개월 또는 수년 지속 될 수 있습니다. 그러나 경험하신 분들에 의하면 일상 생활에 큰 지장을 주지는 않는다고 합니다.

턱수술에 대한 임상 경험이 풍부한 구강외과 선생님께 수술 받는다면 큰 합병증은 거의 생기지 않습니다.

이런 경우 어떡할까요?

교합은 정상이나 주걱턱 모습일 때, 또는 주걱턱이어서 수술을 받도록 교정하고 턱수술을 받아야 했으나 수술이 두려워 교정치료만으로 교합만 맞추었을 때 주걱턱 인상을 개선시키고 싶은 경우, 위아래턱을 동시에 원하는 각도로 회전(양악윤곽수술, 양악회전수술)시켜 심미적 개선을 얻을 수 있습니다(증례 3).

이런 경우에 턱끝만 잘라 뒤로 밀어넣으면(이부성형술) 될 거라 생각하는 환자 또는 치과선생님들도 계시나, 이렇게 하면 오히려 더 어색한 모습을 만들기 쉽습니다.

주걱턱 치료의 좋은 결과를 위하여는 정확한 진단과 그에 따른 올바른 치료 계획이 가장 중요합니다.

양악윤곽수술

수술 전 교합

수술 후 교합

증례 3. 정상 교합이나 주걱턱 모습일 때 양악윤곽수술을 통하여 심미적 개선을 이룰 수 있다.

Era
of
Caries
management

진행 _ 강명신 공보위원
글 _ 김아현 연세대학교 치과대학 예방치과학교실 기초전공의

치아우식증 관리의 시대
(충치)

2004년 조사 자료에 의하면 전 세계 12세 아동의 가중 평균 우식경험영구치 지수(global weighted mean DMFT index)는 1.61이다. 즉, 평균적으로 12세 아이 한 명이 갖고 있는 충치의 개수가 2개 미만이라는 것이다. 그리고 이 조사에서 기준으로 정한 충치의 진단 기준은 매우 엄격한 것이어서 눈으로 확실하게 확인되는 충치만을 조사하여 기록하였다. 이것을 감안해 본다면 '까맣게 썩은 이를 치료 받으려고 치과를 다녀왔다'라는 이야기는 호랑이 담배피던 시절의 이야기처럼 들릴지도 모르겠다.

모든 질병은 진행단계에 따라 '예방-치료-유지'의 단계를 가지고 있다. 충치도 예외가 아니기에 예방도, 치료도, 유지도 가능하다. 과거에는 많은 수의 사람들이 충치로 고통 받았으나 2006년을 기준으로 우리나라 12세 아동의 우식경험영구치지수는 2.2로 감소하였고, 이미 2010년 보건복지부의 목표인 '3개 이하'를 달성한 상태이다. 그렇다면 우리나라에서의 충치라는 질병은 '치료'만이 아닌 '예방'과 '유지'에 주목하는 시대, 곧 관리(management)의 시대에 도달했고, 이를 임상에서 실현할 실질적인 도구와 방법이 필요하다.

다시 말해서, 충치관리라는 것을 두 가지 관점에서 바라보기를 제안한다.
첫째,
진행단계와 단계별 성패에 따라서, **예방+유지, 치료+유지 혹은 예방+치료+유지**의 유형이 있을 수 있다는 것,
둘째,
개별환자의 구강을 기준을 할 때, **임상적 진단 ➡ 우식발생위험평가 ➡ 치료여부결정 ➡ 수복치료 / 예방치료 / 치료불필요**
(어린이 혹은 개별 치아에 대해)로 이어지는 의사결정의 맥락을 늘 함께 고려하고, 환자와 가족에게도 설명하자는 것이다.
이런 맥락에서, 〈임상적 진단 - 위험도평가 - 예방치료로서의 전문가 불소도포〉로 연결되는 부분을 순차적으로 다루고자 한다.

혹시 주변에서 펀드 매니저가 고객들의 소중한 자산을 관리하기 위해 이것저것 따져보고 고객들에게 가장 유리한 투자 방법을 결정하는 과정을 지켜본 적이 있는가? 아니 거창하게 펀드 매니저 운운하지 않더라도, 일반적으로 개인의 소비 항목을 결정하는 것 역시 쉬운 일이 아니라는 것은 누구나 아는 사실일 것이다. 충치 관리도 마찬가지이다. 충치 관리를 위해 임상의들은 'Decision-making' 개념, 즉 환자치료를 위한 의사결정 개념을 갖고 있다(표1).

표1. 젖니의 충치 관리를 위한 임상적 의사결정의 개념도

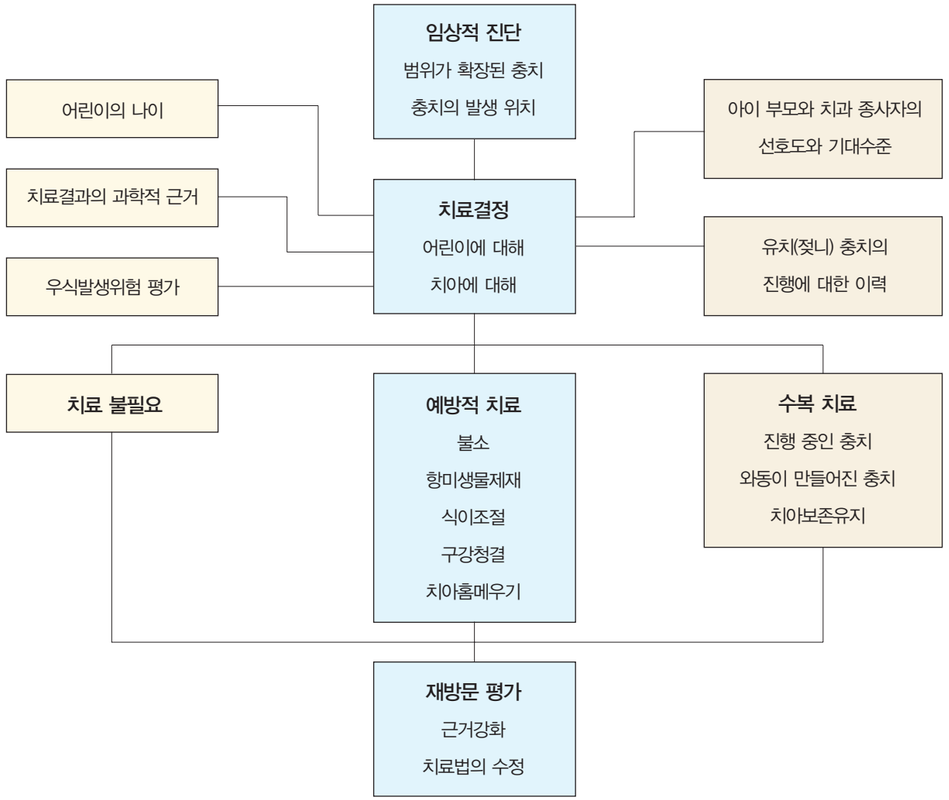


표2. 어린이의 우식발생위험도 평가와 연령별 젖니(유치)의 진단과정 및 예방법과 치료법

	저위험군 (Low Risk)	**중등도 위험군** (Moderate Risk)	**고위험군** (High Risk)
우식위험발생 표지자	충치경험유치치면수 〈 어린이 나이의 1/2 1년 동안 발생한 충치 개수 0개 초기충치의 수 0개 충치균 평가 점수 '하' 높은 사회경제적 상태	충치경험유치치면수 〉 어린이 나이의 1/2 1년 동안 발생한 충치 개수 1개 이상 드물게 발생한 초기충치 있음 충치균 평가 점수 '중' 중간 정도의 사회경제적 상태	충치경험유치치면수 〉 어린이의 나이 1년 동안 발생한 충치 개수 2개 이상 광범위한 초기충치 있음 충치균 평가 점수 '상' 낮은 사회경제적 상태 구강 내 장치 착용 설탕 섭취가 빈번함
진단 과정	구강 내 검사 간격 12~18개월 방사선 사진 촬영 간격 12~24개월 초기충치균 검사 시행	구강 내 검사 간격 6~12개월 방사선 사진 촬영 간격 12개월 초기충치균 검사 시행	구강 내 검사 간격 3~6개월 방사선사진 촬영 간격 6~12개월 환자 순응도를 평가하기 위해 충치균 검사 시행
예방법	불소 함유 치약 사용	불소 함유 치약 사용 전신적 불소 복용* 국소적 전문가 불소도포 치아홈메우기	불소 함유 치약 사용 전신적 불소 복용 국소적 전문가 불소도포 치아홈메우기 그 밖의 불소 또는 항균제 사용 식이 상담과 조절
치료법	치료 불필요	초기충치 모니터링 인접면 법랑질 우식증 모니터링 진전된 충치의 치료 충치 치료	초기충치 모니터링 인접면 법랑질 우식증 치료 진전된 충치의 치료 충치 진행을 최소화 하기 위해 광범위한 치료 시행

* 연령과 불소화 수돗물 보급을 고려해야 함

충치 관리를 위한 의사결정 과정 중 가장 먼저 필요한 것은 대상자를 분류하는 것이다. 이 때 사용하는 것이 '우식발생위험도 평가 (Caries Risk Assessment)'이다. 우식발생위험도 평가란, 치과 전문가가 대상자의 총체적인 정보를 수집하여 충치에 대한 위험 상황을 판단하는 것으로 확률의 개념을 적용할 수 있다. 다음의 우식발생위험도 평가 채점표를 보고 내 환자가 어떤 집단에 속하는지 분류해 보고, 어떠한 치료 계획이 진행되어야 하는지 생각해 보자(표2).

환자를 위한 의사결정이 내려졌다면, 그 중 국소적 불소도포에 대한 처치 방법은 미국 ADA에서 제공하는 치아우식 위험도와 연령에 따른 국소적 불소도포의 권장사항에 근거하여 실시해 보자(표3).

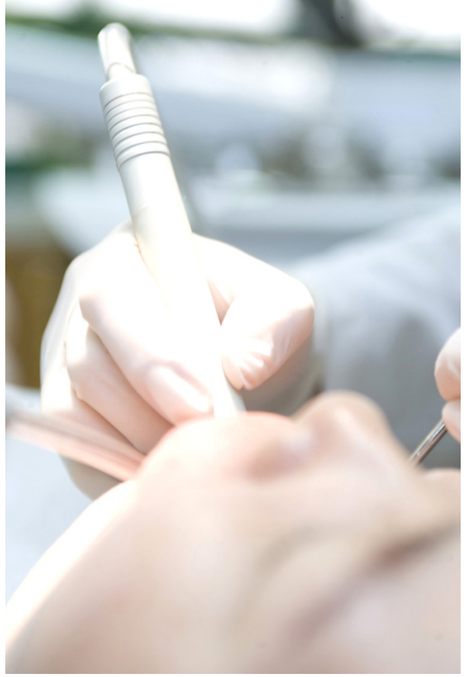


표3. 치아우식 위험도와 연령별 국소적 불소도포 권장사항(일부 발췌)

치아우식 위험도	**연령**	
	6세 미만	6~18세
저위험군 (Low Risk)	전문가 국소적불소도포로 추가적 이익이 없음	전문가 국소적불소도포로 추가적 이익이 없음
중등도 위험군 (Moderate Risk)	6개월 간격으로	6개월 간격으로
	바니쉬 도포	바니쉬 또는 불소겔 도포
고위험군 (High Risk)	6개월 또는 3개월 간격으로 바니쉬 도포	6개월 또는 3개월 간격으로 바니쉬 도포
		6개월 또는 3개월 간격으로 불소겔 도포

출처: Norman Tinanoff, Joanna M. Douglass. Clinical Decision-Making for Caries Management in Primary Teeth. J Dent Educ. 2001;65(10):1133-41.

닥터齒의 진료일기

조정근 공보위원

보철 교정

1. 심미성을 높이기 위해 교정치료가 필요한 경우

사례 1

성명 김유민(가명) / **나이** 32세 / **성별** 여 / **직업** 학원장

늘씬하고 미소가 예쁜 아가씨가 내원했습니다.
타 치과의원에서 수년 전에 진료를 받았는데 앞니(전치) 중에서
가장 가운데 위치한 오른쪽 중절치가 자꾸 내려와
이제는 치아의 길이가 눈에 띌 정도로 달라져 거슬린다고 울상입니다.

내원 당시 정면, 우측면, 좌측면

내원 당시 하악

방사선 사진 결과 오른쪽 앞니는 신경치료가 돼있었으나 뿌리 끝(치근단)에 염증이 재발하고 있어서 치아를 장기간에 걸쳐 정출시키고 있었습니다. 조심스레 도재금관을 제거하고 치아 손상 없이 스크류 타입의 기둥을 제거했으며 신경치료를 다시 시행했습니다.

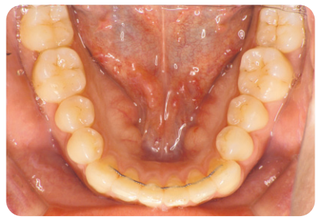
Tip | 앞니(전치)에서 치아가 정출되는 경우는 불완전한 신경치료나 교합성 외상, 치조골 파괴를 동반하는 잇몸 질환이 있는 경우에서 일어난다.

'어떻게 하면 좀 더 심미적인 보철물을 만들어 줄 수 있을까?'
위의 사진에서 안고 있는 심미적인 문제점을 나열하면 다음과 같습니다.

1. 앞니(전치)에서 4개 치아의 잇몸 모양이 서로 다릅니다. 그래서 활짝 웃을 때 잇몸 모습이 자연스럽지 않습니다.
2. 치아의 길이가 서로 다르며 전체적인 치아의 길이가 길어서 아래 앞니를 너무 많이 덮고 있습니다. 따라서 좀 답답한 느낌이 듭니다. 그렇지만 이 문제를 해결하기 위해서 단순하게 치아를 짧게 제작하는 경우에는 환자 분의 갸름한 얼굴형과 조화가 어렵고 위의 앞니가 짧아진 만큼 많이 보이게 되는 아래 앞니가 삐뚤하여 눈에 거슬리게 됩니다.

그래서 첫 번째 문제점은 **잇몸 성형을 통해 가지런한 잇몸 모양을 형성해 주기로 했으며**
두 번째 문제점은 **위의 앞니 4개는 올 세라믹 금관과 라미네이트를, 아래 앞니는 송곳니부터 송곳니까지 6개의 앞니 교정을 통해 치열을 바로잡기로 했습니다.**

치료후 사진



치료 후 하악

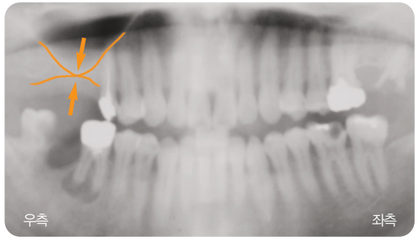
7개월 여의 진료를 끝내고 활짝 웃는 유민 씨를 보니 제 마음도 흐뭇합니다.

2. 임플란트 완성까지 많은 시간이 소요되는 경우

사례 2

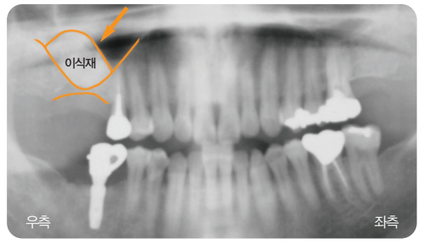
성명 박정환(가명) / **나이** 31세 / **성별** 남 / **직업** 엔지니어

상악동 뼈이식 후 1년이 되어 정환 씨가 병원 문을 열고 들어옵니다.
오늘 정환 씨는 마지막 남은 상악 우측의 임플란트를 심을 예정입니다. 잘 치료된 구강내를 보니 1년 전 처음으로 방문했을 때가 머릿속을 스쳐 지납니다. 직업 상 컴퓨터 앞에 앉아서 밤늦은 시간까지 일을 해야 하고 잦은 흡연과 부족한 칫솔질로 인해 처음 내원 당시에는 치료할 치아가 많았습니다.



초진 방사선 사진

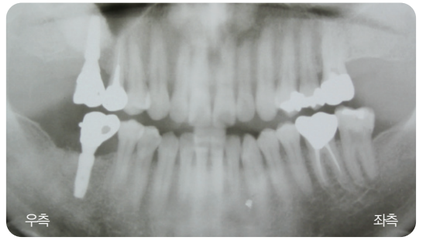
초진 사진에서 하악 우측 사랑니와 금관이 씌여진 제 1대구치는 발치하였으며 상악 좌측 사랑니 역시 먼저 발치했습니다.
그렇게 되면 우측에는 큰 어금니를 위, 아래로 모두 상실하게 됩니다. 그래서 우측 위, 아래 어금니 부위에 임플란트를 식립하기로 했습니다.
초진 사진의 빨간 화살표 부위가 상악에서 임플란트를 식립할 부위입니다. 뼈의 두께가 충분하지 않아 상악동에 뼈이식을 하기로 했습니다.



충치 치료와 하악 우측 임플란트 식립, 상악동 뼈이식이 끝난 후 구강 내 사진과 방사선 사진

Tip | 임플란트 식립 후 상부 보철물을 만들고 다소 정도의 차이는 있으나 임플란트가 저작이 가능할 만큼 힘을 받기 시작하는 시기에 따라 분류를 하면 즉시 부하, 조기 부하, 지연 부하로 나누어 지며 최근에는 임플란트 식립 후 보철물의 완성시기까지를 줄이고자 하는 많은 노력을 하고 있다(여기서 지연 부하의 경우는 전통적인 임플란트 부하의 개념으로 최종 보철물의 완성까지는 상악에서는 통상적으로 4개월 하악에서는 3개월의 기간을 필요로 한다. 하지만 뼈의 두께가 2㎜ 이하로 남은 상악동을 포함하는 임플란트의 경우는 뼈이식 후 6개월에서 길게는 1년 여를 기다린 후 이식재가 생착이 된 후 임플란트를 식립하게 된다).

정환 씨의 경우 상악 임플란트는 식립 부위의 잔존 골이 2㎜ 이하로 상악동쪽에 뼈이식을 시행한 후 1년 여를 기다리고 다시 임플란트 식립 후 4개월을 기다려 최종적인 보철을 하게 되었습니다.



상악 우측 임플란트 완성으로 모든 치료가 완료된 상태의 구강 내 사진과 방사선 사진

오랜 치료 기간에도 묵묵히 기다려준 정환 씨가 고맙기만 합니다. 오래 기다린 만큼 오랫동안 쓸 수 있었으면 좋겠습니다.

3.돌출된 앞니의 교정치료를 꼭 받아야 하는 경우

orthodontic

사례 3

성명 김재은(가명) / **나이** 15세 / **성별** 여 / **직업** 학생

재은이는 상악 우측 앞니(전치) 중에서 가장 가운데 치아인 중절치가 파절되어 1개월 전쯤 내원했습니다. 치아가 많이 뻐드러져 있어서 조심스럽게 신경치료를 하고 파절편을 접착했습니다. 만약 치아기둥을 세우고 도재금관을 했더라면 인접 치아와 조화되게끔 만들어야 하기 때문에 처음 내원했을 때만큼은 아니지만 환자와 술자인 제가 모두 만족스러울 만큼 예쁘게 마무리되지는 않았을 것입니다.

파절된 치아를 재부착시킨 교정 전 사진

교정 후 사진

재은이처럼 상악에서 돌출된 치아는 외상을 입기 쉽습니다. 그래서 삐뚤삐뚤한 치아를 바르게 펴고 돌출된 입과 치아를 집어넣기 위해서 교정치료를 권했습니다. 2년여의 교정치료를 마치고 나니 어느덧 소녀에서 숙녀로 변해가는 재은이의 모습에 미소가 번집니다.

xylitol

치아의 방탄조끼, 침

saliva

쉽게 뱉어버리는 침,
그러나 당신의 입안에서 침의 역할을 알면 그러기 쉽지 않을 것이다.

1. 소화 촉진

침(타액)은 소화를 돕는 촉매제이다. 침속에는 아밀라아제를 비롯한 여러가지 소화효소를 지니고 있어 음식물의 소화를 돕는다. 침은 입안을 건조하지 않고 매끄럽게 해 주어서 입안의 운동을 원활하게 하고 음식물이 잘 섞이도록 하며 쉽게 삼킬 수 있게 한다.

2. 입안 청결

침은 말그대로 액체상태이기 때문에 음식 섭취 후 입속에 남아있는 음식물을 청소하여 깨끗하게 한다. 따라서 이러한 침의 분비량이 줄어들면 입냄새의 원인이 된다.

3. 치아 건강

침은 치아를 지키는 방탄조끼 역할을 한다. 충치는 뮤탄스균 등의 충치균이 당분, 탄수화물 등을 발효시켜 산을 생성하면, 산에 의해 치아 표면의 법랑질이 녹아 발생한다. 침의 ph는 6.8 전후로 약알칼리성이어서, 원활하게 침분비가 되면 입안의 산성도를 중화시키고, 탈회로 빼앗긴 치아의 법랑질에 칼슘을 보충해주는 '재석회화' 작용을 한다. 또한 침에 함유된 리소자임, 면역단백질 등은 구강 내의 각종 세균을 살균하는 항균작용을 한다.

입안에 침이 부족하면 충치와 잇몸병에 걸리기 쉬운 이유다.

자일리톨의 충치균 억제활동

1.
충치균(S.Mutans)은
자일리톨을 설탕으로
착각하고 먹습니다.

2.
충치균(S.Mutans)에 의해
소화되지 않으므로
산(酸)을 만들지 못하고
그냥 뱉어냅니다.

3.
계속해서 충치균이
자일리톨을 먹으면,
자신의 에너지를 다 써버려
활동이 약해지게 되고,

4.
결국엔 설탕 등의 당분을
섭취해도 충치의 원인인
산(酸)을 만들지 못해
충치가 예방되는 것입니다.

엄마의 침으로 아기에게 충치가?

침이 치아의 방탄조끼 역할을 하기도 하지만 침에 있는 충치균 때문에 충치를 감염시키기도 한다. 충치가 많은 엄마, 아빠는 이 점을 유의해야 한다. 핀란드 투르크 대학 에바소더링 교수는 충치의 모자감염을 강조한다. 충치는 감염성 질환으로 엄마의 침을 통해 아기에게 옮는다는 것이다. 그래서 아기가 19개월부터 33개월까지 충치에 감염되지 않으면 평생 충치를 모르고 살 수 있다고 주장했다. 에더소더링 교수는 임신부를 대상으로 2년간 169명의 모자를 조사하고, 10년간 147명의 유아를 대상으로 연구결과 연구대상자인 엄마들의 구강 내 충치균의 수치가 아주 높았으며, 이것이 소홀히 하기 쉬운 일상에서 자녀들에게 감염된다는 것을 밝혀냈다. 구체적으로 "고무 젖꼭지가 막혔을 경우, 엄마가 빨아서 뚫어줄 때, 이유식 등을 맛볼 때, 아기가 먹는 물컵으로 같이 마실 때, 아이와 입맞출 때 수십 만개의 충치균이 엄마로부터 아이에게로 감염된다" 고 주장했다. 또한 유아를 둔 엄마가 자일리톨을 씹을 경우 충치의 모자감염이 30% 이상 줄어든다고 덧붙였다.

생활 속 대처법

침 분비량이 적다고 느끼면 건조하고 자극적인 음식을 피하는 것이 좋다. 대신 물 등 음료를 자주 마신다. 그러나 사이다나 주스 등 산성음료나 당분이 함유된 음료는 좋지 않다. 또 카페인이 포함된 커피, 녹차 등도 타액분비를 방해한다.

자일리톨 같은 당분이 함유되지 않은 무설탕껌을 씹는 것도 큰 도움이 된다.

1단계 딥클리닝
덴터시스템 딥클린 칫솔

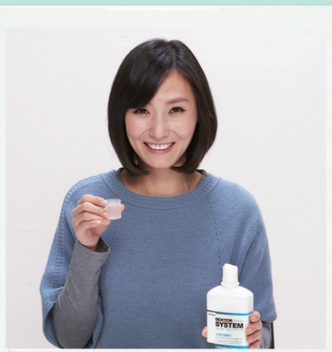
일본 특허기술로 만들어진 고탄력 0.02mm 초극세모 칫솔. 덴터시스템 딥클린 칫솔은 일반 칫솔로는 닦기 어려운 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 사이의 사각지대에 깊숙이 축적된 프라그를 제거해준다.

2단계 침투살균
덴터시스템 딥클린 치약

덴터시스템 딥클린 치약은 국내 최초로 임상시험을 통해 입증된 구강질환 유발균의 살균 성분인 IPMP를 함유한 것이 특징으로, 치아 표면은 물론 프라그 속 구강질환 유발균까지 살균하고 프라그가 재 부착되는 것을 막아 각종 구강질환을 예방한다.

3단계 집중케어
덴터시스템 홈스케일링 치간케어

칫솔이 닿지 않는 부분은 치간칫솔과 치간겔로 관리한다. 일본 특허 초고강도 와이어와 L자형 디자인으로 입 속 깊숙한 어금니 사이를 비롯해 치아 틈새 프라그까지 제거한다. 치간겔은 치간 칫솔을 부드럽게 삽입할 수 있게 도와주며, 자극 받은 잇몸을 진정시켜 준다.



4단계 코팅예방
덴터시스템 딥클린 덴탈워시

칫솔질과 치간칫솔 사용 후에도 남아 있는 각종 구강질환 유발균을 마무리 살균해, 아침에 일어났을 때 느끼는 입 안의 끈적거림과 입 냄새를 예방한다.

지금까지 몰랐다?

치과의사들은 4단계 하고 있었다!

결혼 8년 차, 6살과 7살 아이 둘을 둔 프로 주부 이소영씨의 가장 큰 관심사는 가족들의 건강이다. "요즘엔 구강건강에 특히 관심이 많아요. 잘 먹고 잘살려면 무엇보다 구강 건강이 중요하잖아요. 평균 수명이 늘어난다니 남편이나 저나 적어도 여든까지는 살 텐데, 나이 먹으면 치아나 잇몸부터 나빠지니까... 그리고 애들도 영구치가 나기 시작할 때라 구강관리에 신경이 쓰이고요." 관심이 높은 만큼 궁금한 것도 많은 그녀와 함께 단국대학교 치과대학의 신승철 예방치학 교수의 도움을 받아 구강 건강 관리의 정답을 알아본다.

진행 박소희 **촬영** 문덕관

Q&A

이소영 주부 선생님, 구강 건강을 위해서는 역시 333 법칙을 지켜서 칫솔질을 잘하는 것이 제일 중요하겠죠?

신승철 교수 평상 시에 구강 건강을 지키기 위해서는 물론 칫솔질을 잘 해야죠. 그렇지만 333 법칙이 구강 건강을 완벽하게 관리해 주는 것은 아니에요. 최상의 구강 상태를 유지하려면 치약과 칫솔로 칫솔질을 한 뒤에 이 사이사이까지 깨끗이 닦아주는 치간칫솔과 입 안을 항균 코팅해주는 덴탈워시까지 사용하는 4단계 구강관리를 생활화하는 것이 좋습니다.

이소영 주부 4단계요? 333 법칙도 지키기 어려운데... 치간칫솔이랑 덴탈워시까지 쓰려면 너무 번거로울 것 같아요. 꼭 그렇게 해야 하나요?

신승철 교수 우리 입 속에는 다양한 세균이 살고 있습니다. 이 세균들이 치아 표면에 막을 형성한 것을 치면세균막, 일명 프라그라고 하는데, 잇몸병이나 충치 등 다양한 구강질환을 일으키기 때문에 깨끗이 제거하는 것이 매우 중요하죠. 그런데 일반적인 칫솔질로는 우리 입 속에 있는 프라그 중 58%만 제거할 수 있습니다. 치아가 평면이 아니라 울퉁불퉁하기 때문이지요. 하지만 치간칫솔을 사용하면 치아 사이의 깊숙한 곳에 남아있는 치면세균막도 닦을 수 있기 때문에 95%까지 제거가 가능해요. 그리고 덴탈워시는 칫솔질과 치간칫솔 사용 후에도 남아있는 구강질환 유발균을 살균하고 장시간 세균을 억제해주는 역할을 합니다. 좀 번거롭기는 하겠지만, 치아나 잇몸이 나빠져서 치과에 가는 비용과 시간을 생각하면 아무것도 아니죠.

이소영 주부 그렇기는 하네요. 치과 한번 가려면 돈도 많이 들고 치료는 또 왜 그리 힘든지... 그럼 혹시 치약, 칫솔을 비롯해서 치간칫솔이랑 덴탈워시 고르는 방법이 따로 있나요?

신승철 교수 4단계 구강관리의 1단계 역할을 하는 칫솔은 칫솔모가 가늘면서도 탄력 있는 고탄력 초극세모를 사용하는 것이 좋습니다. 그래야 치아와 잇몸 사이의 치주낭까지 깨끗이 닦을 수 있기 때문입니다. 치주낭은 일반 칫솔로는 닦기가 어렵고 그만큼 치면세균막이 쌓이기도 쉽죠. 2단계인 치약은 구강질환 유발균을 제거할 수 있는 살균 성분이 함유된 제품을 추천합니다. 3단계인 치간칫솔은 와이어의 내구성이 뛰어난지, L자형으로 되어 있어 잘 보이지 않는 입 속 깊숙한 곳까지 닦을 수 있는지 확인하세요. 마지막으로 덴탈워시는 치약과 마찬가지로 살균 기능이 있는 것을 선택해야 합니다. 시중에 나와있는 제품 중에는 단순히 구취만 제거하는 제품도 있으니 기능을 꼼꼼히 살펴보는 것이 좋습니다.

이소영 주부 칫솔질은 항상 하지만 치간칫솔은 별로 사용해본 적이 없는데... 사용법이 따로 있나요? 그리고 덴탈워시를 하고 나서는 입 안을 다시 헹궈야 할까요? 치약이 입 안에 남아 있으면 안 좋다고 하더라고요.

신승철 교수 먼저 치간칫솔 사용법을 설명 드리면, 치간칫솔 끝을 닦으려고 하는 치아 사이에 겨냥해서 잇몸라인과 비슷하게 위치시킨 후 수평으로 천천히 치아 사이에 삽입해서 2-3번 왕복하면서 치아 사이를 닦으면 됩니다. 사용경험이 없으시면 치간겔을 함께 사용하세요. 치간겔을 사용하면 치간칫솔의 움직임을 부드럽게 해서 잇몸이나 치아가 받는 자극을 최소화하고, 예민해진 잇몸을 진정시켜줍니다. 사용 후에는 일반 칫솔처럼 치간칫솔도 깨끗이 씻어서 건조한 후 보관하면 됩니다. 그리고 덴탈워시 사용 후에는 따로 입 안을 헹굴 필요가 없습니다. 물론 치약 잔여물이 입 안에 남는 것은 좋지 않기 때문에 칫솔질 후에 충분히 입 안을 헹궈야 하지만, 덴탈워시는 물로 헹궈내면 효과가 떨어질 수 있습니다. 구강질환 예방은 무엇보다도 구강을 청결히 하는 것부터 시작된답니다.

신승철 교수는…

단국대학교 치과대학 학장과 아시아 예방치과학회 회장을 거쳐 현재 대한치과감염학회 회장으로 활약 중인 예방치학 전문가다.

서울시치과의사회
www.sda.or.kr

삼각산에 400여 치과 가족 물결

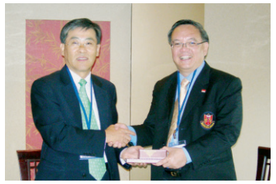
지난해 9월 '서울특별시치과의사회(회장 최남섭 · 이하 서치) 제2회 삼각산 지키기 치아사랑 자연사랑 회원 등반대회'가 400여명의 서치 회원, 동반가족, 치과스탭 등이 참여한 가운데 성황리에 치러졌다.

'그린파크호텔 → 우이동 계곡 → 소귀천공원지킴터 → 진달래능선 → 대동문'의 코스를 등반, 가을로 접어든 삼각산의 풍경을 감상하며 친목을 다졌다. 특히 등반 동안 동반한 자녀와 함께 주변 자연정화 활동에 나서며 자연사랑을 실천키도 했다.

참가자들은 "진료스텝, 직원 등 함께 얼굴을 맞대고 일하는 치과가족들과 단합을 도모할 수 있어서 좋았다","산길을 오르며 진료실에서 받은 스트레스를 풀고 지친 심신을 재충전 할 수 있어 돌아가면 보다 의욕적으로 진료에 임할 수 있을것 같다"고 말했다.

서치 최남섭 회장은 "많은 회원과 가족들이 함께 참여한 산행이 모두에게 즐거운 추억으로 남기 바란다"며 "행사에 적극 협조한 김현풍 강북구청장과 보건소장께 감사드린다"고 전했다.

김현풍 구청장은 "자연사랑 치아사랑을 위해 이번 행사를 준비한 서치에 감사하다"고 화답했다.



FDI 총회 참석…한국 치과계 발전상 전파

서울특별시치과의사회(회장 최남섭 · 이하 서치)가 지난해 9월 싱가포르에서 개최된 세계치과의사연맹 총회(FDI 2009 Singapore)에 참가, 한국 치과계의 발전상을 널리 전파하고 돌아왔다.

서치는 오는 2013년 FDI 총회의 한국 유치를 돕고자 'Welcome Ceremony' 등 공식 행사에 참석해 한국 치과의사들의 높은 관심과 열망을 전달키도 했다. 또한 국가적 예방사업이 잘 정비돼 있는 싱가포르치과의사회 대표단과의 간담회를 통해 수불사업, 학교구강검진 등의 현안에 대한 정보를 교환했다.

구강건강 라디오 방송 릴레이~

2009년 1월부터 계속되고 있는 서울특별시치과의사회(회장 최남섭 · 이하 서치)의 '라디오 구강건강관리 홍보방송'이 시민들에도 좋은 반응을 얻고 있다.

특히 서치 최남섭 회장을 비롯한 이사들이 직접 방송 멘트를 녹음해 시민들에게 더욱 친근하게 다가서고 있다. 지금까지 방송된 내용에는 '치아는 부모님으로부터 물려받은 소중한 보석' '치아도 탄소처럼 잘 닦고 관심을 가져주면 다이아몬드가 될 수 있다'는 등의 위트 있는 멘트가 담겼다. 또한 지난해 11월에는 '신종플루를 예방하기 위해서는 손씻기 만큼 양치질도 중요하다'는 내용을 담아 국민건강증진에도 일조했다.

매일 오후 7시 4분 교통방송 FM 95.1 '김흥국, 정연주의 행복합니다' 코너와 종합뉴스 사이 시간대에 방송되고 있다.

사랑의 스케일링, 역대 최다 치과 참여

재단법인 스마일(이사장 김우성 · 이하 스마일재단)이 실시한 '2009 사랑의 스케일링 행사'에 역대 최다인 1,200여 곳의 치과가 참여했다.

지난해보다 400여 곳이 늘어난 것으로 장애인구강건강 증진에 대한 치과계의 관심이 보다 높아졌다. 또한 스케일링을 통한 시민들의 구강건강관리의 중요성에 대한 인식도 더욱 확산되는 성과를 거뒀다.

사랑의 스케일링 행사는 기업과 일반 시민이 스마일재단에 5만원을 후원 시 사랑의 스케일링 참여증 1매를 발행하고, 참여증을 받은 시민은 행사에 참여한 치과 병 · 의원에 방문해 추가비용 없이 스케일링을 시술받는 형식으로 진행되는 모금행사다.

외국인 노동자에 '구강검진' 봉사

지난해 11월 법무부 출입국관리소가 주최한 '2009년 정부합동고충상담' 행사에 서울시치과의사회(회장 최남섭 · 이하 서치)에서도 참여, 인술을 펼치고 돌아왔다.

서치 전용찬 대외협력이사, 김현선 대외협력위원은 유니트체어 등 첨단 치과 장비와 시설이 갖춰진 이동치과진료차량 내에서 조선족 동포, 외국인 근로자 등 다문화가족들을 대상으로 구강검진을 실시했다.

아울러 이날 방문한 다문화가족들에게는 서치에서 매주 실시하고 있는 외국인노동자무료진료소에 대해 홍보, 향후 적절한 치료를 받을 수 있도록 했다.

동작구회, 차상위계층 장학금 전달

동작구치과의사회(회장 김영식 · 이하 동작구회)가 지난해 9월 지역 차상위계층 학생들에게 장학금을 전달, 훈훈함을 더했다.

매년 소정의 장학금 지원으로 어려운 환경에 놓인 지역 학생들의 학업과 생계에 도움을 주고 있는 동작구회는, 이번 장학금 전달로 누적된 장학금 전달 금액이 1억원을 넘어서게 됐다. 이날 장학금을 수여받은 16명의 학생들은 감사의 뜻을 전하고 더욱 학업에 매진할 것을 약속했다.

postscript by the **staff**

최병갑

강명신

김방수

박인임

조정근

유영주

이한주

최병갑 공보위원 | 해가 바뀌고 봄이 다시 찾아오면 언제나 새롭게 자라나는 새싹처럼, 이번에도 신선한 치과인의 잡지로 새로운 내용을 담고 여러분을 찾아갑니다. 수고하신 모든 분들께 감사드려요.

강명신 공보위원 | 자기 기분이 책 제목에 박혔길래 샀다고, 친구가 포장지로 싼 책을 제게 건넸습니다. 포장을 뜯고 보니, '위로'에 관한 책이었습니다. 문득 제 마음 속에, 지난 해 받았던 위로들이, 따사로우면서도 뭉클하게 솟았습니다. 즐거운 치과생활의 곳곳에서 각양의 위로를 만나시기 바랍니다.

김방수 공보위원 | 편집회의를 하면서 잡지를 만드는 것 뿐만 아니라 서로 정보도 교환하고 사는 얘기도 하다 보니 힘든 가운데 나름 즐거운 시간을 보낸 것 같습니다. 고생하신 모든 분들께 감사드립니다.

박인임 공보위원 | 희망찬 봄날을 전해주는 즐거운 치과생활이 여러 선생님들의 수고로 나오게 되었습니다. 즐거움과 유익함을 선사해 주는 뿌듯한 생활이 되기 위해 수고하신 분들께 항상 마음으로 감사를 드리며 모두 행복하세요.

조정근 공보위원 | 원고를 쓸 때마다 마음은 항상 여유가 없고 쓰고 나면 탈고한 기쁨보다는 아쉬움에 안타깝기 그지없습니다. 잘하고 있는지 자문하고 자성하게 합니다. 이번 호에도 정성만 담아 송구스러운 마음으로 조심스레 내놓습니다. 환자 대기실에서 많이 읽히고 손 때 묻은 잡지가 되길 바래봅니다.

유영주 공보위원 | 유난히 길게 느껴졌던 겨울이 지나고 밝고 희망찬 봄과 함께 2010년 봄여름호 즐거운 치과생활이 나왔습니다. 제목 그대로 환자분들에게도 원장님에게도 또 직원에게도 즐겁게 치과를 대할 수 있도록 하는데 도움이 되었으면 좋겠습니다. 항상 애쓰시는 공보이사님, 원고 준비에 힘드셨던 여러 공보위원 여러분들 모두모두 수고하셨습니다.

이한주 공보위원 | 몇 달간의 진통을 겪고 새로 탄생할 즐거운 치과생활 2010 봄여름호가 기대되고 가슴 뿌듯하네요. 이 커다란 집에 그나마 벽돌이라도 한 장 올리는 도움이 된 것 같아 기쁩니다. 더욱 더 알차고 훌륭한 치과가족 여러분들의 벗같은 잡지를 위해 애쓰신 이민정 공보이사님 이하 공보위원분들, 기자분들 수고 많으셨습니다!

e d i t o r ' s **n o t e**

창간 150호를 맞는 '즐거운 치과생활'로 봄 인사를 드립니다. 오랜 시간 동안 이어져 온 치과 가족들의 잡지가 앞으로도 계속 사랑받는 책이 되었으면 하는 바람입니다. 부족한 부분은 계속 채워 가면서, 항상 재미있고 새로운 내용으로 독자분들께 다가설 수 있도록 노력하겠습니다.

이번 호에서는 40주년을 맞은 구라봉사회, 지역주민과 함께하는 이사랑나눔도서관 등을 뿌듯한 마음으로 소개드립니다. 북촌과 복거마을, 멀리 로체의 이야기도 함께 들어주시면 좋겠습니다. 또한 열심히 진료하느라 자칫 소홀하기 쉬운 치과의사의 건강도 알아보고, 치과에서 하는 주걱턱 치료도 보여드립니다. 귀한 원고를 주시고 취재에 기꺼이 응해 주신 여러 선생님들, 이렇게 책이 나오기까지 애써주신 우리 편집팀께 깊은 감사의 말씀을 전합니다.

얼마 전 읽은 글 중에 일본으로 횟감용 광어를 수출하는 방법에 대한 것이 있었습니다. 살아있는 광어를 배로 운송하는데 처음에는 현해탄을 건너는 동안 죽어가는 녀석들이 많았는데 천적인 뱀장어를 함께 넣었더니 한 두 마리 광어야 잡아 먹혔지만 대부분은 싱싱한 채로 무사히 도착했다고 합니다. 매일 해야 할 일들과 해결해야 할 숙제들 때문에 지치기도 하고 가끔은 아무 일 없는 평온한 생활을 바랬었는데 이 이야기를 읽고 보니 이런 천적들이 우리를 더 활기있게 만들고 인생을 더 다채롭게 만드는 게 아닌가 하는 생각이 들었습니다. 저도 자꾸 게을러지고 싶은 유혹을 이기고 '하나 둘 하나 둘', 스피드 스케이팅의 구호처럼 다시 힘내서 더 좋은 내용으로 다음 호를 준비해야겠습니다.

봄

여름

새해 첫 출근 날부터 갑작스런 폭설로 우왕좌왕하면서 시작한 2010년이 동계올림픽에서 선전하는 우리 선수들을 보며 환호하다 보니 벌써 3월이네요. 새해를 맞이하며 큰 맘 먹고 세운 계획들을 다시 점검하면서 더 새로운 마음으로 옛지있게 봄맞이를 하면 어떨까요.

서울특별시치과의사회
공보이사
편집인 이 민 정

history

서울특별시 치과의사회 연혁

1925 경성치과의학교 제 1회 졸업생이 배출돼 함석태 · 안종서 · 김용진 · 최영식 · 박준영 · 조동철 · 김연권 등 7인이 친목단체 성격의 한성치과의사회(회장 함석태)를 조직함.

1942 조선총독부의 방침에 따라 한국인만으로 조직되었던 한성치과의사회는 10월 1일 일본인 중심으로 조직됐던 경성치과의사회와 통합, 창립총회를 갖게 되었으며, 그 명칭도 경성치과의사회로 부르게 되었음.

1945 해방 후 순수한 한국인으로만 회를 운영하여 오다가 12월 16일 명칭을 한성치과의사회로 개칭하고 창립총회를 개최하였음.

1946 12월 22일 회 명칭을 '서울시치과의사회(회장 김용진)' 로 개칭함.

1952 당시 국민의료법 제 54조에 의거, 서울특별시치과의사회가 설립되고 5월 18일 제 1회 정기총회(창립총회)를 개최함.

1953 1945년 해방 후 초등학교를 비롯하여 무의촌을 순회하며 구강검사 및 무료진료를 실시하였으며, 이 행사가 정기적으로 실시됨에 따라 6월 9일을 기해 구강보건주간을 설정하고 기념행사를 개최키로 하였음.

1958 본회 기관지 '치과회보' 창간.

1960 11월 4일 종로구 낙원동에 소재한 치협회관에 본회 사무국을 개설함.

1971 치협이 영등포구 영등포동에 회관을 신축, 이전함에 따라 본회도 함께 이전함.

1987 본회에서는 매년 구강보건행사 기간(6월 9~15일 : 1주일간)을 맞이하여 '제 1회 치과인문화제' 를 세종문화회관 전시장에서 개최함.

1990 '치과회보' 의 내용을 개편하여 환자와 함께 보는 '즐거운 치과생활' 을 매월 1회씩 발행하게 되었음.

1993 치협에서 현재 위치한 성동구 송정동 소재 현 회관의 구입을 결정함에 따라 본회에서는 이와 관련, 12월 8일 임시대의원총회를 통해 현 회관으로 입주하기로 결정함.
9월 본회 기관지 '서치뉴스' 를 창간하였고 공보처의 인가(94년 10월)를 받아 매월 2회씩 발행함.

1994 12월 6일 성동구 송정동 소재 현 회관으로 이전입주함.

1996 서울시치과의사회 회사(70년사) 및 서울치과지도(Dental Atlas)를 발간함.
소년 · 소녀가장 무료진료 결연사업을 대국민 봉사 역점사업으로 추진함. '즐거운 치과생활' 매년 1회씩 개편호 발간.

1997 서울시치과의사회 인터넷 홈페이지 개설. [www.sda.or.kr]

2000 9월 본회 기관지를 '서치신문' 으로 변경하고 격주로 발행함.

2001 6월 제 1회 서울국제치과기자재전시회 (Seoul International Dental Exhibition 2001) 개최.

2003 1월 본회 기관지를 '치과신문' 으로 변경하고 4월 전국배포를 실시함. 6월 구강보건주간을 맞아 장애인과 함께 하는 시민걷기대회와 제 2회 서울국제치과기자재전시회 (Seoul International Dental Exhibition2003) 개최.

2004 6월 제 2회 장애인과 함께 하는 시민걷기대회 개최.
10월 제 5회 치과인 문화제 개최.

2006 6월 치아의 날 기념 '치아사랑 시민걷기대회' 와 제 4회 서울국제치과기자재전시회 개최.
9월 '치과신문' 을 주간으로 발행.

2007 '즐거운 치과생활' 연 2회 발행.
6월 '치아사랑 시민걷기대회' 개최.
12월 '제 1회 치과신문 광고대상' 시상식 개최.

2009 6월 치아의 날 기념 서울 시민 무료구강검진 및 건치아동 선발대회.
제 6회 서울국제치과기자재전시회 개최.

2010 올해로 창립 85돌을 맞는 서울특별시치과의사회는 산하 25개 구회, 4,200여명의 회원이 활동하고 있음.

신흥 임플란트 M을 선택해야하는 이유 !
신뢰로 다져진 신흥의 반세기 역사가 담겨있기 때문입니다

SHINHUNG IMPLANT M

임 플 란 트 의 내 일 을 생 각 합 니 다

고 객 의 미 래 까 지 생 각 합 니 다

080-840-2877