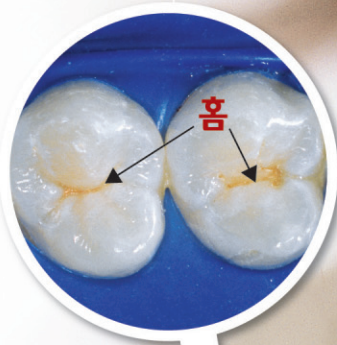


치아홈메우기
보험 적용!

아직도
칫솔질만 시키시나요?



칫솔이 닿지않는 치아표면의
미세한 홈에서 충치가 생깁니다.



늦기전에
3M™ 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>



2010 | Vol. 151

서울특별시치과의사회

즐거움 치과생활

fall & winter 2010
Seoul Dental Association / www.sda.or.kr
치과의사와 환자가 함께 보는 즐거운 매거진

즐거움 치과생활

Dental
Common
Sense

- 장년기의 치아관리
- 어린이 및 청소년기의 치아외상



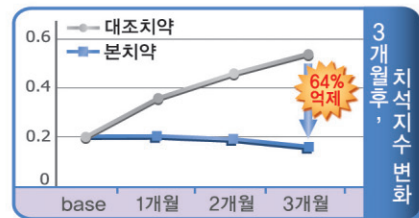
치석형성 억제율

64%

스케일링과립™으로 눈에 보이지 않는 치석까지 케어

치석형성억제율 64% 효과

신뢰할 수 있는 임상수치(경희대학임상 결과)



* 대조치약 : 본 치약의 임상효과를 파악하기 위해 비교용으로 제조한 치약(placebo)
* 본 치약 : 해당 제품의 내용물로 제조한 치약

※ 치석 형성 방지에 효과적인 구강용 조성물
국내특허 출원 (특허출원 10-2008-0111831) 2008.11.11



제품문의 : 080-023-5454
www.median433.co.kr

(주)아모레퍼시픽

editor's note

향기로운 가을을 선물합니다



드디어 가을이 왔습니다. 작년에도 여름은 더웠고 그 전에도 그랬겠지만 올 여름은 유난히도 더 무덥고 길었던 것 같습니다. 새로 펴낸 '즐거운 치과생활'이 가을바람처럼 반갑고 기분 좋은 책으로 여러분께 다가갔으면 하는 바람입니다.

이번 호는 특히 향기로 가득한 잡지가 될 것 같습니다. 은은한 목향과 캘리포니아의 와인 향에 '북서울 꿈의 숲'에서 불어오는 바람의 향기까지 가득 담아서 보여드립니다. 그리고 페럴림픽 선수단을 이끄시고 꿈나무마을 아이들을 돌보시며 재능과 시간을 나누시는 선생님들에게서 더욱 더 아름다운 향기를 느끼실 수 있을 것 같습니다. 자랑스럽기도 하고 저절로 마음이 훈훈해지는 내용을 소개할 수 있도록 기꺼이 취재에 응해주신 선생님들께 다시 한번 존경과 감사의 말씀을 전합니다.

앞에서 보신 표지사진은 치아를 찍은 것입니다. 치아의 구조를 보기 위해서 아주 얇게 세로로 절편을 만들어 염색한 사진인데 치아의 성분에 따른 특징이 잘 나타나면서 건강한 치아의 모습을 보여 주고 있습니다. 일반인들이 보시기엔 어떤지 모르겠지만 누구보다도 치아를 소중히 생각하는 우리 치과 의사들이 보기에는 아주 예쁜 모양이라서 꽃잎처럼 만들어 보았습니다. 이런 예쁜 치아들이 입 속에서 서로 옆구리를 맞대고 의지하면서 제 역할을 해내고 있습니다. 각자 건강하게 자기 자리를 지켜야 모든 치아와 잇몸이 건강하게 유지되는데 자칫 한 개 치아가 썩거나 치주질환이 생기게 되면 옆 치아까지 같이 썩고 망가지게 됩니다. 또한 위 아래 치아들이 제자리에 잘 있어야지 그렇지 않으면 치아 뿐만 아니라 주변 근육과 턱관절까지 문제를 일으키게 되는 경우가 있습니다. 치아나 사람이나 홀로 독립된 존재는 없고 세상 모든 일들이 서로 연결되어 있다는 생각을 다시 해보게 됩니다. 그리고 제 자신은 제 자리에서 제 역할을 제대로 하고 있는지 돌아보게 되고 인디언들의 얘기를 떠올려보게 됩니다. 인디언들이 말을 타고 먼 길을 가다가 잠시 멈춰서서 온 길을 되돌아보는 것은 너무 빨리 앞으로 달려 나가다가 미처 자신의 영혼이 따라오지 못할까 기다리는 것이라고 합니다. 이 가을에 서늘한 바람을 느끼면서 인디언들의 지혜를 생각해 보는 것도 좋을 것 같습니다.

청명한 가을을 만끽하시고 또 따뜻한 겨울을 준비하시기 바랍니다. '즐거운 치과생활'은 다음 봄에 다시 인사드리겠습니다.

서울특별시치과의사회
공보이사
편집인 이민정



12



44



40



32

04

History

05

Greeting

06

Healthy Teeth

"치아를 위한 올바른 습관, 건치아동으로 뽐혔어요~!"

08

Dental CF

재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움

10

Health

마시면 약이 되는 우리 몸의 생명수, 물 건강법

12

Walk

숲에서 놀다. 북서울 꿈의 숲

18

Life

Urban Greening, Healing Life 시티 파머가 되자

20

Journey

증터도자체험마을

24

People

여백의 美, 정갈한 선율 - 바로크 음악을 듣다

28

Dignity

김우성, 김우택 원장

32

Culture

붓길 인생 20년, 이연호 원장

36

Hobby

승리의 함성, 하나된 덴탈 FC

40

Volunteer

소외된 이들과 함께 한 32년... 백광우 교수

44

World tour

캘리포니아 와이너리 탐방

50

Movie

'사랑'이라는 낭만적인 이름으로, 사·랑·니

52

Food

내 몸을 건강하게 하는 보랏빛 유혹

54

3M CavityShield®

55

Dental Common Sense I

장년기의 치아관리

66

Dental Common Sense II

어린이 및 청소년기의 치아외상

74

Health for Dentist

치과 진료와 작업 관련 근골격계 질환

80

Dental Clinic Diary

닥터齒의 진료일기

86

Photo News

87

Dental News

88

Postscript by The Staff

Editor's Note

Cover Story

치아의 수직절단면을 염색한 후 현미경을 통해 들여다본 모습.
(사진제공: 임주환 원장)



• 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, 박지희, 양주희, 김준호
 • 광고_신동언, 황인성 Tel.(02)498-9142 • 제작_리즈디자인 Tel.(02)3462-5554 • 사진_라운드테이블 • 인쇄_(주)서진인쇄
 즐거운 치과생활에 게재된 글과 사진은 무단복제를 금합니다.



P A T



history

즐거운 치과생활

greeting

서울특별시 치과의사회 연혁

- 1925** 경성치과의학교 제 1회 졸업생이 배출돼 함석태·안중서·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 한국인만으로 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 개최기로 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 시민견기대회와 제 2회 서울국제치과기자재전시회 (Seoul International Dental Exhibition 2003) 개최.
- 2004** 6월 제 2회 장애인과 함께 하는 시민견기대회 개최. 10월 제 5회 치과인 문화제 개최.
- 2006** 6월 치아의 날 기념 '치아사랑 시민견기대회'와 제 4회 서울국제치과기자재전시회 개최. 9월 '치과신문'을 주간으로 발행.
- 2007** '즐거운 치과생활' 연 2회 발행. 6월 '치아사랑 시민견기대회' 개최. 12월 '제 1회 치과신문 광고대상' 시상식 개최.
- 2010** 6월 치아의 날 기념 서울 시민 무료구강검진 및 건치아동 선발대회. 제 7회 서울국제치과기자재전시회 개최. 올해로 창립 85돌을 맞는 서울특별시치과의사회는 산하 25개 구회, 4,200여 명의 회원이 활동하고 있음.

여러분 곁에 '즐거운' 치과생활이 함께 합니다



치과에 대한 인식이 바뀌고 있습니다.

두려움의 대상이었던 치과는 이제 즐거움을 나뉘드리는 치과로 변모하고 있습니다.

2010 가을 · 겨울호로 새롭게 단장한 '즐거운 치과생활' 과 함께 흥미로운 치과 이야기를 만나보시기 바랍니다.

'즐거운 치과생활'은 치과의사들의 사는 이야기, 치과의사들과 환자들이 함께 공감할 수 있는 이야기를 소재로 하고 있습니다. 치과치료에 대한 궁금증은 물론, 다양한 볼거리, 입을거리도 알차게 준비했습니다.

치아관리의 필요성을 절실히 느끼게 되는 장년기에는 어떤 치과치료를 받을 수 있을까? 우리 아이의 치아가 빠졌다 면 어떻게 응급처치를 해야 할까? 내가 갖고 있는 질병이 치과치료에 영향을 주지는 않을까? 이러한 궁금증에 대한 속 시원한 해답도 만나보실 수 있습니다.

'즐거운 치과생활'은 치과의사와 환자가 함께 보는 치과전문교양지로서, 벌써 통권 151호를 맞고 있습니다. 그동안 쌓아온 연료만큼 시민 여러분과의 거리도 가까워졌기를 기대해 봅니다.

치의학은 하루가 다르게 발전하고 있고, 환자들에게 최상의 진료를 제공하기 위한 치과의사들의 노력은 오늘도 계속 되고 있습니다. 치과치료의 완성엔 양질의 의료서비스를 제공하는 치과의사와 치과를 내원한 환자들의 신뢰 속에서 이뤄집니다.

시민과 함께 거듭나고자 꾸준히 노력하고 있는 서울특별시치과의사회에 지속적인 관심과 애정을 부탁드립니다. 양질의 잡지를 만들기 위해 노력을 아끼지 않으신 이민정 공보이사를 비롯한 공보위원들에게 깊은 감사를 드립니다.

2010년 9월
서울특별시치과의사회
회장 최남섭




“치아를 위한
올바른 습관,

건치 아동으로
뽑혔어요~!”



서울시치과의사회는 지난 6월 9일 치아의 날을 맞아 서울에서 치아가 가장 예쁘고 건강한 남녀아동으로 명지초등학교 6학년 김재동 어린이, 도곡초등학교 4학년 편지수 어린이를 선발했다. 이번 제 65회 구강보건상 시상식 및 건치아동 선발대회는 예년보다 치열한 경합이 벌어졌다. 추천된 아동들의 치아 건강 상태가 매우 양호해 우열을 가리기 힘들었기 때문이다. 올해의 건치아동 금상을 수상한 남녀 어린이들을 만나 수상 소감과 함께 평소 치아 관리 비결을 들어보았다.

뽀얀 얼굴의 늙름한 모습으로 스튜디오에 들어 선 소년에게서 가장 매력적인 부분은 바로 하얗고 건강한 치아. 김재동 군은 영구치 전에도 충치가 없었을 정도로 어렸을 때부터 철저한 관리를 해왔다. 탄산음료를 마시지 않는 것은 물론 여섯살 무렵부터 혼자서 양치질하는 습관을 들여 꼬박꼬박 열심히 하고 있다. 특히, 잠들기 전 양치는 빼먹지 않는다. 그리고 치실 사용이나 잇몸 마사지 등으로 치아뿐만 아니라 입 속까지 꼼꼼하게 관리하고 있다. 치아 건강에 도움이 되는 멸치와 미역국을 특히 좋아하는 재동 군은 앞으로 친구들과 함께 바다를 메워 멋진 나라를 세우기를 꿈꾸는 소년이다. 이번 건치아동 금상 수상을 통해 책임감도 커졌으며, 친구들에게도 꾸준한 양치질이 건강한 치아를 위한 가장 첫 번째 습관이라고 전한다.

초등학교 1학년 때부터 혼자서 양치질을 시작했다는 편지수 양은 현재 도곡초등학교 4학년으로, 이번 건치아동 금상 수상으로 부모님, 선생님, 주위 친구들에게서 많은 축하 인사를 받았다. 그동안 본인 스스로의 노력도 있었지만, 어머니의 적극적인 가르침이 있었기에 건강한 치아를 유지할 수 있었다고 한다. 평소 단 것을 먹거나 음식을 먹은 후에는 양치를 꼭 했고, 3학년 때부터는 치실도 사용하고 있다. 특히, 칫솔질 할 때는 공굴리듯이 천천히 하면서 3.3.3 규칙을 지키고 있다. 가급적이면 탄산음료를 적게 마시고 건강에 좋은 음식을 골고루 먹으려고 노력한다. 향이 강한 파프리카나 피망은 잘 먹지 않지만 어머니께서 해주시는 생선 요리를 좋아하고, 젓갈이나 계장 등도 잘 먹는 편이다. 앞으로 의사가 되어 부모님이 편찮으시면 고쳐드리고 싶다는 착한 마음을 가진 편지수 양은 이번 수상에 그치지 않도록 꾸준히 관리하는 모습을 보여주겠다고 약속했다. 

healthy teeth



공갈젓꼭지와 치아 모양의 상관관계?
 그저 재미로 만든 것일까, 아니면 무언가를 말하고자 하는 것일까?
 자유롭게 판단하세요~

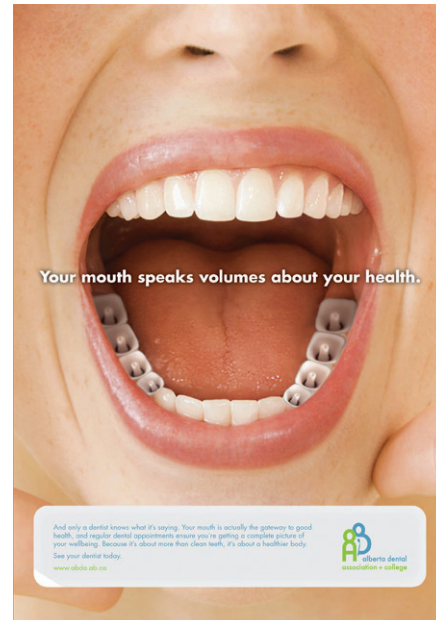
ad

재미있는 광고로 표현된 입 속 즐거움

우리 할머니 틀니가 번쩍번쩍!
 밤새도록 지속되는 틀니 불빛(?)에 책 읽으시다가는 눈 나빠지세요~^^
 오래 가는 화이트닝 미백겍 광고



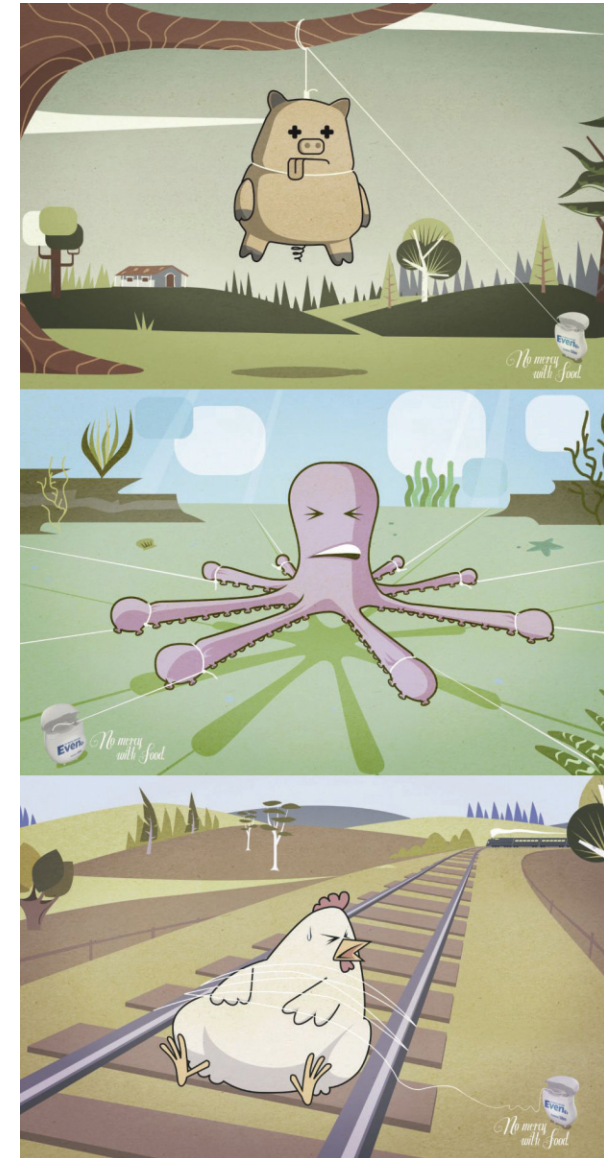
'치아가 바로 당신의 건강을 알려주는 스피커입니다'
 라는 카피가 인상적인 엘버타치과협회 및 학교 광고



아이쿠 양 살려~ 메에에에~
 치실 위에서 아슬아슬한 줄타기를 하는 양...
 음식에겐 어떤 기회도 줄 수 없다는 치실 광고!

이미지출처
www.adsfromtheworld.com / www.coloribus.com / www.abda.ab.ca

무쇠도 끊어낼 만큼 단단한 치아를 만들어 준다는 제품 광고.
 닭지도 깨지지도 않고 백세 만세할 수 있는 치아...
 아~ 갖고 싶어라



음식에겐 어떤 자비도 있을 수 없어! **No mercy with food**
 고통에 몸부림치는 돼지군, 문어씨, 꼬꼬댁~
 하지만, 식사 후 치실 사용~
 건강한 치아를 위해 꼭 지켜야 하는 습관이겠죠?



매일매일 치실 사용하면
 6년하고도 4개월이나
 더 살 수 있대네요.
 오호~
 치아 건강이 바로
 장수 비결이라는 말씀~

마시면 약이 되는 우리 몸의 생명수, 물 건강법

사람의 몸에서 물은 생명을 유지하기 위한 필수불가결한 요소이다. 신체의 70~80%가 물로 구성되어 있기 때문에 1~2%만 빠져나가도 심한 갈증과 고통을 느끼고 5%를 잃으면 혼수상태에 빠지게 된다. 물은 입을 통해 위로, 장을 거쳐 간장과 심장에 이르며 혈액에 공급되고 각 세포에 전달되어 다시 신장을 통해 배설되는 순서로 생명유지에 필수적인 역할을 한다. 입을 통해 몸으로 들어간 물이 오줌이나 땀 등의 형태로 배출될 때까지 몸 속을 순환하며 그 기능을 얼마나 잘 수행하느냐가 바로 건강의 '바로미터'가 된다. 매일 옆에 두고 마시기에 오히려 가볍게 생각할 수 있는 물은 이로우도 많지만, 동시에 질병을 유발할 수 있는 요인이 되기도 한다. 좋은 물은 건강을 지켜주고 질병까지 예방하는 효과가 있다. 물로 건강을 지키는 법, 지금부터 알아보자.

H₂O



시원한 물 한 잔으로 장 속을 모닝콜하세요!

아침에 일어나자마자 들이키는 물 한 잔은 수분을 충분히 공급해주는 동시에 위와 장을 부드럽게 자극해 모든 소화기관이 기지개를 켤 수 있게 해준다. 이때의 자극은 위와 장을 깨어나게 하고 소화액을 분비토록 하여 소화와 배설 기능을 촉진 시켜준다.

술 드셨어요? 물 한 잔 시원하게 들이키세요!

물처럼(?) 마시는 음주는 오히려 목을 마르게 한다. 알코올이 열로 바뀌어 온몸이 후끈해지고 이에 따라 피부 혈관이 확장되면서 그 열이 발산되기 때문이다. 이때 보이지 않는 물인 습기가 함께 빠져나가면서 갈증이 일어난다. 이 경우 물을 마셔주면 알코올이 분해돼 열에너지로 변하는 과정을 도와 숙취를 해소시켜 준다.

참기 힘든 배앓이, 소금과 설탕을 탄 따뜻한 물이 최고!

한 번 배앓이가 시작되고 설사로 인한 고통을 겪게 되면 참기 힘들어진다. 여러 원인이 있겠지만, 설사로 인해 생기는 가장 큰 손실은 대량의 물이 몸 밖으로 빠져나간다는 점이다. 설사 때 가장 효과적인 치료법은 물과 무기질을 충분히 보충하는 것. 특히, 따뜻한 물에 소금과 설탕을 조금 타서 마시는 것이 에너지원 공급에 효과적이다.

물은 생활 속 감기 예방약!

바이러스가 원인인 감기는 만병의 근원으로 재채기나 기침 등을 통해 공기를 타고 퍼져 전염되는 질병이다. 감기 바이러스는 저온, 건조한 환경일수록 왕성하게 활동하는데 습도가 50% 이상이 되면 감염력이 급속히 떨어진다. 그래서 감기를 예방하려면 실내 습도 조절과



충분한 수분 섭취가 필요하다. 또한 외출하고 돌아오면 양치질로 입안을 청결히 하고 입안에 물기를 공급하는 것이 좋다. 평상시에 물과 차를 수시로 마셔서 입 속 점막의 방어력을 유지해줘야 한다.

하루의 물로 치아 건강까지 챙기세요!

침 속의 무기질 성분들은 치아가 썩는 것을 방지하기도 하고, 입 속 균을 없애는 역할을 한다. 때문에 노인이나 입안이 쉽게 건조해지는 사람들은 잇몸 염증이나 충치가 생기기 쉽다. 인체의 세포는 영양분 섭취와 노폐물 배출의 신진대사를 하는데, 물이 운반체 역할을 한다. 수분이 부족하면 몸 속이나 입 속에 노폐물과 독소가 쌓여 각종 질병을 일으키기 때문에 수분 섭취는 치아 건강을 위해서도 꼭 지켜야 할 습관이다.

일반적으로 음식물로부터 섭취되는 것을 제외하고 약 2L의 물 섭취를 권장한다. 하지만 특별한 이유도 없이 억지로 물을 마시는 것 또한 위장을 고생시키는 일이다. 한국인의 경우 채소나 과일을 통한 수분 흡수가 많고, 국이나 찌개를 통해 상당량을 섭취하기 때문에 하루 섭취량 2L의 통계에 얽매이지 않아도 된다. 그래도 최근 현대인의 식생활 변화가 심해진 만큼 되도록이면 평상시 물 1.3L, 차 0.3L, 과일주스 및 우유로 0.4L 정도를 섭취하는 것이 좋다. 하지만 자주 마시면 좋은 물이라도 식사 직전이나 중간에 마시는 것은 도움이 되지 않는다.

물을 단순히 물로 보아서는 안 된다. 아토피 치료에 효험이 있는가 하면 깨끗하고 건강한 치아를 위해서도 필요하며 술독을 비롯해 금연까지 가능하게 하는 효과가 있다. 언제 어디서나 접할 수 있기에 가볍게 여겨지는 물이 내 몸을 지키는 훌륭한 약이 될 수 있다는 것을 알아야겠다.



dream forest

숲에서 놀다 북서울 꿈의 숲

경제성장률이 높아지면서 국민들의 행복지수를 중요하게 생각하는 나라가 늘어나고 있다. 국가 발전 척도 중 하나가 된 '행복'이란 키워드는 사회 경제적 발전과 환경 등을 바탕으로 한층 더 발전 속도를 높이고 있다. 이에 서울시 역시 시민들의 행복 지수를 높일 방안을 끊임없이 모색하는 과정에서 생활권 녹지 공간의 확대에 심혈을 기울이게 되었다. 그 시작점인 올림픽 공원과 서울숲 조성에 이어 2009년 10월, 서울 동북부에도 행복한 시민의 꿈을 위한 숲길이 열렸다.



과거의 꿈이 미래의 꿈으로...

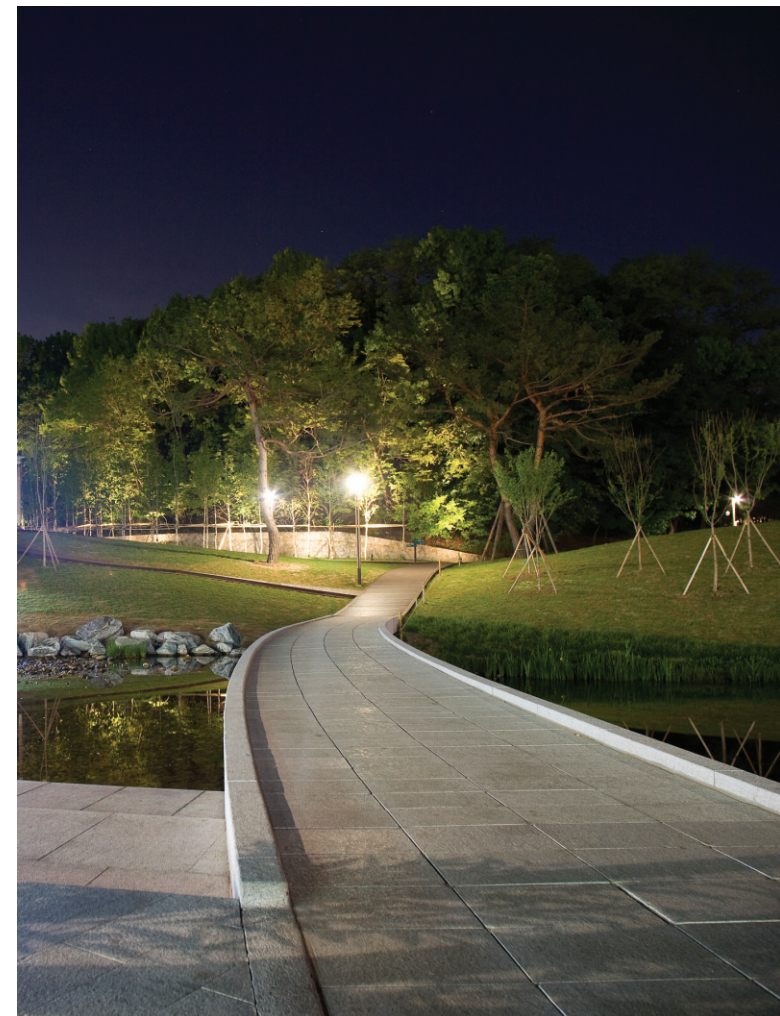
강북구 번동 산 28번지. 이곳은 과거 서울 지역 학생들의 대표적 소풍장소로 '드림랜드'라는 이름으로 기억되는 곳이다. 지금은 '북서울 꿈의 숲'으로 불리는 이곳은 원래 오래 전부터 '오동근린공원'이라는 도시계획상의 명칭이 있었다. 하지만 대부분이 사유지여서 체계적인 공원 조성이 이루어지지 않다가 1989년 '드림랜드' 개장으로 가족 놀이 시설로 사랑을 받았다. 그러나 2000년 이후 대형 테마파크의 등장으로 이용객 감소, 시설 투자 미비 등으로 도심의 흉물로 전락하게 된다. 이에 2007년 11월 서울시에서 강북 지역 최대 규모의 녹지 공원을 발표하고, 2년간의 공사를 거쳐 2009년 10월에 새로운 이름으로 문을 열었다.

북서울 꿈의 숲이 조성된 오동근린공원은 오패산(123m)과 벽오산(135m)이라는 두 봉우리로 이루어졌는데 오패산은 일명 벽오산으로도 불리며 예부터 오얏나무가 많이 자생하여 집집마다 울타리로 삼을 정도였다고 전해진다. 벽오산은 '오현(梧峴)'이란 고개이름에서 유래된 것으로, 조선시대 철종임금의 비 첩인왕후가 손자 김석진에게 '벽오산(碧梧山)'이란 글씨를 하사하여 붙여진 이름이라고 한다.

면적은 총 1,338,260㎡이며, 강북구 번동과 미아동, 성북구 월곡동 일대에 걸쳐 있다. 북서울 꿈의 숲은 강북구 지역에 위치한 드림랜드와 인근 임야지역 892,769㎡를 아우른다.

“오늘은 어느 숲길에서 무엇을 보며 놀까?”

북서울 꿈의 숲은 산 속에 미술관, 공연장, 음식점 등을 조성해 만든 복합문화공간으로 자연과 문화를 한 번에 만끽할 수 있는 곳이다. 주위가 산과 숲으로 둘러싸여 있어 사계절 기후에 큰 영향을 받지 않고 즐길 수 있다. 북서울 꿈의 숲은 문화공간과 산책코스로 나눌 수 있다. 정문에서 일직선 방향으로 조성된 문화 공간으로는 미술관, 아트센터, 전망대, 스케이트장, 놀이터, 음식점 등이 자리 잡고 있다. 문화공간 양 옆으로 산책로가 조성되어 있는데, 산책로를 따라 봄에는 벚꽃을, 여름에는 푸른 숲, 가을에는 오색찬란한 단풍을, 겨울에는 설경을 감상할 수 있다. 산책로 초입의 사슴농장은 가까운 거리에서 초롱초롱한 눈망울을 지닌 사슴을 볼수 있어 어린이 체험 학습장으로 안성맞춤이다. 산책로 오른쪽으로는 등록문화재 제 40호로 지정된 ‘창녕위궁재사’가 있다. 아담한 한옥 주변으로 대나무 숲길이 병풍처럼 둘러싸고 있어 경치가 빼어난 이곳은 조선 순조의 딸 복은 공주와 부마 김병주의 재사(齋舍)로 높은 장대석 기반으로 감싼 전통건축양식의 목조가옥이다. 산책로 전체를 걸으면 1시간 정도 걸리는데, 산등성이를 가로지르기도 하면서 가파른 곳을 올라가기 때문에 운동 효과도 좋다.





숲의 시작점에 있는 칠곡지역시 지나칠 수 없는 곳으로 지형의 등고차를 이용하여 형성된 계류를 따라 7개 폭포가 능수벚나무와 어우러져 계절별로 빼어난 경관을 연출한다. 방문자센터 주변에 높은 석교를 걷다 보면 낙우송(물 속에서도 자랄 수 있는 침엽수), 월영지, 폭포 등도 한 번에 조망할 수 있다.

북서울 꿈의 숲은 강북 지역 아파트 밀집 지역에 가깝다 보니 인근 주민들의 아침 조깅 코스로도 유명하다. 숲 속 탐방을 위한 다채로운 프로그램을 비롯해 미술관이나 카페 등 여가생활을 즐길 수 있는 시설도 많다. 특히, 드라마 '아이리스' 촬영장소로 유명해진 전망대는 해발 139m에 위치하고 있어 북으로는 북한산·도봉산, 남으로는 남산·관악산까지 한눈에 들어온다. 야경은 남산N타워에 뒤지지 않는다고 정평이 나 있어 이곳을 찾았다면 반드시 거쳐야 할 곳이다. 물론 입장료는 무료다. 그 외에 띠, 갈대, 역새 등을 이용하여 브라운 빛의 가을 풍경을 연출하는 브라운 가든(초화원)은 봄, 여름에는 색채가 강한 초화원으로 운영되고 가을에는 온화한 자연의 아름다움을 연출하기 때문에 리드미컬하게 조성된 공간을 감상할 수 있다.

누가 바람을 보았나요?

크리스티나 로세티

누가 바람을 보았나요?
나도 당신도 보지 못했어요.
허나 나뭇잎 살랑거릴 때
그 사이로 바람이 지나가고 있지요.

누가 바람을 보았나요?
당신도 나도 보지 못했어요.
허나 나무들 고개 숙일 때
그 곁으로 바람이 지나가고 있지요.



도심 속 자연과 만나는 숲 속 여행

불볕 더위가 기승을 부렸던 여름이 지나고 선선한 바람이 가을을 재촉하는 요즘, 아이들과 함께 숲 속 여행을 계획해보는 것도 좋을 듯하다. 강북구에서는 11월까지 1, 3주 일요일과 2, 4주 토요일에 '오패산 숲 속 여행 프로그램'을 운영한다. 숲 체험 전문가와 함께 탐방 코스를 둘러보며 자연 생태와 역사, 문화를 체험하는 여행 프로그램으로 오전 10시부터 2시간 여 동안 진행된다. 숲 속 여행 프로그램은 강북구민운동장을 출발해 대왕참나무 숲, 복자기나무길, 꽃샘길, 복자기나무숲, 대왕참나무숲, 꽃샘길, 국수나무 식재지, 울곡놀이터에 이르는 2km 코스로 진행되며 북서울 꿈의 숲으로 이어진다.

오패산과 더불어 북서울 꿈의 숲에서도 매월 1회씩(셋째 주 일요일) 오픈필드, 경관 숲, 단풍숲, 초화원 등에서 프로그램을 운영한다. 계절별 프로그램 운영이 달라지는데 겨울이면 얼음 축제, 스케이트장 개장으로 즐거움을 더하고 아트센터에서는 다양한 공연 프로그램으로 숲과 사람이 늘 함께 할 수 있도록 해 누구에게나 소중한 추억과 경험을 선물한다.



Tip 북서울 꿈의 숲에 대한 자세한 정보는 02) 2289-4001~5(관리사무소) 혹은 홈페이지 dreamforest.seoul.go.kr에서 확인할 수 있습니다.



Urban Greening, Healing Life

시티 파머가 되자

눈부시게 맑은 햇살 아래 싱그러운 공기를 맡으며,
드넓게 펼쳐진 초록 들판을 달린다. 풀, 꽃내음이 지쳐있던 내 삶을 치유한다.

최근 들어 베란다, 옥상, 아니면 담벼락 사이 자투리 공간을 활용해 농사를 짓는 것이 트렌드다. 말 그대로 도시에서 농사를 짓는 사람, 시티 파머가 유행이다. 시티 파머는 오직 수확과 자급자족의 식량 생산만을 목표로 하지 않는다. 안전한 먹거리를 내 손으로 키우는 재미와 더불어 도시의 녹지를 늘릴 수 있는 탄소절감운동을 실천함으로써 친환경적 문화를 새롭게 형성하는 것이다. 최근 통계에 따르면 전세계적으로 6억 명 가량이 자신이 먹기 위해 도시에서 농사를 짓는다고 한다. 나, 그리고 내 가족이 먹을 것을 직접 기른다는 것 자체가 건강한 식탁을 위한 친환경 실천이기 때문에 동참하는 이들이 늘어나고 있다. 물론 집이 어느 정도 넓어서 공간이 확보된다면 좋겠지만, 그렇지 못할 경우 집에 하나쯤 굴러다니는 나무 상자라도 훌륭한 나만의 텃밭을 만들 수 있다. 너무 좁지 않을까 생각할 수도 있지만 중국에서는 10cm짜리 좁은 공간만 있어도 채소를 가꾼다고 한다. 이러한 상자 텃밭 하나가 탄소 배출량을 14g이나 줄인다고 한다.

집안 가득 피어나는 초록의 기운은 식물이 주는 편안함과 키우는 재미를 동시에 느끼게 한다. 초보자라면 기르기 쉬운 것부터 시작하는 것이 좋은데, 특히 특별한 관리 없이도 물로만 재배가 가능한 수경채소들은 초보 농사꾼에게 안성맞춤이다. 물, 그릇, 씨앗이 준비되었다면 5~7일 정도 후에는 수확의 기쁨을 누릴 수 있는 것이 바로 수경채소만의 장점이다. 물 혹은 햇빛을 좋아하는 식물과 그렇지 않은 식물들을 잘 구별해야 하고 식물의 종류별 기질을 파악해 메모를 해주면 관리하기가 쉽다. 수경채소로 초보텃밭을 벗었다면, 비교적 기르기 쉬운 방울토마토, 고추, 상추 등에 도전해 보자. 왜냐하면 거름을 주거나 벌레잡기도 쉬워서 농사짓는 데 실패할 확률이 적은 채소들이기 때문이다. 그 외에도 깻잎, 딸기, 허브 등 기호에 맞는 식물 재배로 농사 짓는 법을 익혀나가는 것도 좋은 방법이다. 또한 굳이 비싼 화분을 사야 할 필요는 없다. 재활용 분리수거 대상인 스티로폼이 화분의 배수판이 된다는 사실을 잊지 말자. 사실 스티로폼은 화분의 물이 빨리 마르게 해 식물의 뿌리가 썩는 것을 방지하기 때문에 꽃집에서는 일부러 화분 밑에 스티로폼을 얹게 깔아놓기도 한다. 나무 상자, 종이봉투, 자투리 천, 양철로 된 소품, 스티로폼 등 내 주변에 흔히 접할 수 있는 물건으로도 멋진 농장을 만들 수 있다.

이제부터라도 베란다 한 칸을 채소에 양보해 보자. 어찌면 2010년 가을, 겨울에는 내 집 안 작은 공간에 수줍게 웃고 있는 봄빛 채소들이 가득할지 모르니까. 

city farmer



pottery



「 핸드 메이드의 기본 ‘도자’ 를 배우자 증터도자체험마을

먹을 거리에 대한 참살이(웰빙) 문화가 이제는 성숙기에 접어들었다면, 입고 자는 참살이에 대한 관심은 여전히 미미할 따름이다. 특히 도시화된 현대 생활 속에서 흙의 질감을 온몸으로 느끼며 살 수 있는 사람은 극소수에 불과하다. 그만큼 제대로 된 땅을 밟으며 살 일이 별로 없다는 이야기다. 하지만 이가 없으면 잇몸이라고 했던가. 몸으로 느낄 수 없다면 ‘손’ 만이라도 참살이의 호강을 누리보자.

천년 도자의 맥이 살아 숨 쉬는 여주

여주는 매년 세종대왕 숭모제전과 함께 ‘불의 모험으로 완성되는 도자예술의 매혹, 불을 통한 창조와 도전’이라는 슬로건과 함께 여주군의 거의 모든 도자기 업체들이 참여하는 ‘여주 도자기 축제’가 해마다 개최되어 많은 관광객들을 불러들이고 있다. 청자, 백자, 분청 등 천년의 전통과 그 맥을 그대로 이어오고 있는 여주 도자기는 여주도예촌으로 불리는 여주읍내에서부터 여주읍 오금리, 현암리, 오학리와 천송리, 지내리 일대에 걸쳐 밀집되어 있는 약 600여 개의 도자기 요장들에서 생산하고 있다. 동국여지승람에 의하면 고려 초부터 여주에서 도자기가 제조되었고 조선 초부터는 도자기 공업이 발달하였는데 이는 대신면과 여주읍 경계의 싸리산을 중심으로 점토, 백토, 고령토 등 전국에서 제일 좋은 도자기 원료가 생산되었기 때문이었다. 당시 여주 특산물을 자기와 도기로 꼽을 정도였다고 하니 그 규모를 미루어 짐작할 수 있다. 또한 1932년 조선총독부 도자기시험보고서를 보면, 현시가로 약 15억원에 달하는 연간 생산성을 갖추고 있어 전국 최대의 도예촌을 형성했다고 전해진다. 그 명성은 그대로 이어져 지금도 국내에서 손꼽히는 도자기 산지로 이름이 나 있다. 도자기 산업의 전폭적인 후원과 지원, 그리고 도예가들의 전승도예를 깊이 연구하면서도 독특한 기법으로 신작을 꾸준히 선보이며 청자, 백자, 분청, 와태 등 다양한 종류의 작품만이 아니라 제기, 화분, 식기, 찻잔과 접시 등 실생활에 필요한 용품들도 대량 생산하고 있다. 그래서 여주에 오면 어디서나 오색찬란한 창작 작품의 감상은 물론, 저렴한 가격으로 애



호가들의 취향에 꼭 맞는 도자기도 만나볼 수 있다. 도예촌 내에는 여주 도자기 종합전시관 외 60여 개의 개인 전시관이 있고, 어느 생산업체에서나 제작과정을 관람할 수 있다. 여주는 도자기 축제뿐만 아니라 다양한 먹을거리를 즐길 수 있는 곳이기도 한데 특히 자색고구마, 밤고구마, 땅콩, 쌀이 유명하다. 여주 특산물은 예로부터 임금에게 진상했던 명품 먹거리들로 고구마와 같은 뿌리채소는 치아 표면을 문질러 플라그를 제거해주는 효과도 있어 깨끗한 치아를 유지하는데 도움을 주며, 땅콩에는 불소 침착증으로 인한 치아 문제를 치료하는데 도움을 주는 물리브렌이 들어 있어 치아 건강에 좋다. 도자 축제와 체험 학습장 뿐만 아니라 여주의 특산물로 건강까지 챙기는 것 역시 좋을 듯하다.



도자에서 시작된 다양한 문화 체험 여주 증터도자체험마을

2007년부터 여주읍 오학1리에 문을 연 증터도자체험마을은 백자와 청자에서부터 생활자기, 작품 도자기를 생산하고 있는 여주의 대표적인 도자기 마을로 1990년대에 이미 마을 주민을 중심으로 요장이 운영되던 곳이다. 현재 마을 전체 191세대 573명 중 186명이 30개의 우수한 도자기 업체에 종사하면서 동시에 운영중인 증터도자체험마을은 전국 초·중·고등학교 생과 가족단위 관광객 등을 대상으로 도자기를 직접 만들고, 도자기 문화를 체험해 볼 수 있도록 다양한 프로그램을 선보이고 있다. 백자, 청자, 분청 등의 작품을 만드는 요장과 생활자기를 만드는 요장을 견학하면서 화분, 접시, 인형, 작품 만들기, 조각, 그리기, 손도장 찍기 등의 일일체험도 함께 즐길 수 있다. 이밖에도 증터도예인 작품전, 도자판매 이벤트(토, 일, 공휴일) 등 다양한 행사가 열린다. 도자기 만들기, 장식하기, 석고손도장 찍기 등 가족단위로 즐길 수 있는 다양한 체험 프로그램과 요장견학, 노천가마소성 이벤트, 도예가 작품전, 지역 도예인 작품 특별 할인 판매, 농가식당, 바비큐 파티, 여주농특산물 판매와 같은 다채로운 행사가 마련되어 있어 도자기 체험을 비롯하여 다양한 문화를 경험할 수 있다. 아직은 체험마을로 지정된 기간이 짧아 여러 면에서 부족한 면이 많지만, 지자체와의 긴밀한 협조 속에 도자체험장, 도자종합타운, 편의시설 설치, 마을주변정비 등 중장기 투자계획을 수립, 여주도자의 메카로 육성해 나갈 계획이라고 한다.

직접 만들어 더 즐겁다 도전! 도자만들기

자신이 직접 그린 그림을 초벌 완료된 기물 위에 덮어 나만의 도자기 작품을 바로 만들어볼 수 있다는 즐거움. 체험장에 들어서면 먼저 도자기 흙 중 백토만을 사용해 기물을 만든다. 충분히 말린 다음 800도의 뜨거운 불가마 안에서 1차 굽기를 거친 기물 위에 세라믹 펜과 안료를 사용해 자신만의 그림이나 글귀를 그리면 된다. 그런 다음 시유실에서 자체적으로 시유를 마치고 나서 재벌 과정을 거친다. 이때의 온도는 무려 1,250℃. 이 과정을 거쳐야만 실생활에서 사용이 가능한 자신만의 작품이 만들어진다. 기본적인 도자 작품 만들기 외에 화분, 수반, 꽃병, 편칭, 물레성형, 야생화분만들기, 오카리나 체험, 그림 그리기 등 다양한 프로그램을 여러 요장에서 선택할 수 있고 대개 1~2만원 정도로 즐겁게 체험할 수 있다.

불의 모험으로 완성되는 도자예술의 매혹, 불을 향한 작가들의 끊임없는 창조와 도전정신을 언제든지 보고 느낄 수 있는 여주로 가을의 낭만 여행, 겨울의 추억 여행을 계획해보는 것도 좋지 않을까? 📖

취재협조: 여주 증터도자체험마을 031)885-6975



여백의 美, 정갈한 선율 바로크 음악을 듣다

바로크 음악의 흥수시대이다. 그저 개인의 취향이라는
단순명제에 따라 너무나도 산발적인 음악적 공해가 넘쳐나고 있다.

때로는 뜻하지 않는 음악들과 접하면서 스트레스를 받기도 한다. 나이에 걸맞지 않은 음악으로 인해 어지럽기조차 하다.
그래서일까? 마음이 쓸쓸하고 어수선할 때는 아름다운 선율로 귀를 평화롭게 하는 고전 음악을 찾게 된다. 그 중에서도
바로크 음악은 으뜸이다. 바로크 음악의 사전적 정의는 '유럽을 중심으로 16세기 말에서 18세기 중기에 이르는
약 150년간의 음악'이다. 이 음악의 고전이 반세기 전부터 화려하게 부활하고 있다. 과연 바로크 음악은 무엇인가?
특히, 클래식과 바로크 음악의 미묘한 차이를 모르는 일반인들을 위해 고음악 전문연주단체 '카메라타 안티카 서울' 리더인
김지영 씨(바로크 바이올리니스트)를 만나 바로크 음악에 대한 깊이 있는 설명을 청해 보았다.



baroque



바로크 음악, 클래식보다 쉽고 재즈만큼 즐겁다 바로크 음악의 시작은 기악 음악이 출현하면서 음악 속에 음악
다운 감정을 표현하면서부터다. 이 시대는 작곡자이자 연주자인 사람들이 귀족 가문이나 교회에 소속되어 있는 경우가 많았다. 연주 공
간은 크지 않았고 악기 역시 찬양이나 반주 정도를 하는 이상은 아니었다. 바로크 음악이 시작된 1600년 전후로 바이올린이라는 악기가
등장하면서 우리가 익히 알고 있는 '스트라디바리우스' 같은 악기들이 출현했다. 악기들의 점진적인 발전과 더불어 음악으로 감정을 표
현할 수 있게 되면서 바로크 음악은 급속도로 발전하게 된다. 당시 바로크 음악은 "내 앞에 있는 사람들을 음악으로 바로 감동시키자"는
목표를 가지고 있었기 때문에 마치 대화 하듯이 연주를 한다. 그래서 바로크 음악은 악보가 굉장히 간단한 편이다. 작곡자가 악보를 대
충 그려놓고 '여기는 아름다워' 하면서 선율을 아름답게 만들고 반주자는 알아서 연주를 한다. 작곡자가 이 부분은 긴장, 이 부분은 죄
악, 불구덩이에 빠지는 것처럼 등으로 표현을 하면 반주자가 진짜 불안한 마음을 담은 연주를 한다. 그때그때 순간적인 교감을 필요로
하는 바로크 음악은 즉흥 연주도 많은 편이다. 다양한 장식음이 가능하기 때문에 국악이나 재즈처럼 언제든 즉흥 연주를 하고, 반복 구
절은 얼마든지 변용할 수 있다. 설령 클래식 음악은 어렵더라도, 바로크 음악은 전혀 어렵지 않다고 할 수 있다.

이런 까닭에 클래식 음악과는 듣는 관점 자체가 다르다. 베토벤 심포니 이후의 음악들은 작곡자의 생각이나 마음이 악보 하나하나에 다
들어와 있다. 그래서 악보에 표시된 것들이 많고 20~30분 이상의 길이로 정교하게 만들어져 미학적 아름다움을 가진 음악이라 할 수 있
다. 이 때문에 클래식 연주에서는 음표 하나 벗어나지 않고 완벽하게 연주해내는 것이 연주자의 과제다. 모던 악기나 낭만 이후의 음악
들이 연주 후에 깊이 빠져들거나 마음의 평안을 얻는데 초점을 두었다면 바로크 음악은 음악을 듣는 순간에 빠져들면서 슬픈 부분에서
는 같이 슬퍼하거나 울고, 기쁘면 같이 기쁘고, 사랑하면 같이 사랑하는 마음으로 공감하는 음악이다. 음악을 접하는 방식이 다르다 보

니 당연히 연주법도 다르다. 악기가 다르다는 점도 있지만, 클래식 음악은 20여 분 동안 소리로 꽉 채워야 된다면, 바로크 음악은 10분짜리, 1분짜리 등으로 다양하다. 심지어 오페라를 구성해도 1시간 정도로 될 만큼 곡의 길이가 짧다. 바로크 음악의 주된 강점은 바로 '아펙트[독일어, affekt]'이다. 감정, 정서를 의미하는 이모션(emotion)보다 훨씬 더 강하게 감성을 터치하는 바로크 음악을 단적으로 표현하는 말이다.

바로크 음악의 완성, 바흐와 헨델 바로크 음악을 집대성한 바흐와 헨델은 바로크 음악의 처음이자 끝이라 할 수 있다. 바흐의 음악은 급속도로 변하는 음악 속에 점점 빠져드는 깊이가 있다. 바흐의 음악은 조성에서 임시표가 많이 나오고 샵(#), 플랫(b)이 많다. 그래서 처음 접하면 뭐가 뭔지 모를 정도다. 하지만 연주를 계속 하다 보면 그 속에 숨은 신앙적 깊이가 굉장하다는 것을 느낀다. 겉으로 드러나지 않는 부정(父情) 같다고나 할까? 근엄함 속에 뿌리깊은 감동이 느껴지는 음악이다. 바흐의 인생 역시 그러하다. 박봉에 시달리면서도 교회에 헌신했고, 대중적 인기보다는 음악적 깊이를 더 중요하게 생각했다. 바흐가 음악의 아버지라면, 음악의 어머니는 헨델이다. 헨델은 바로크 음악을 집대성하면서 대중성도 고려했다. 전세계를 돌아다니며 바로크 음악의 에이전시 역할을 도맡아 했다. 대중적이면서 외향적 성향을 지닌 헨델의 인생처럼 그의 음악 역시 단순하면서도 쉽게 전개된다. 대신 국제적 감각과 포용성을 음악에서도 표현하고 있기 때문에 그의 음악은 다음 세대에까지 영향을 끼치게 된다. 우직하고 외골수 성격을 지닌 아버지가 바흐의 음악이라면, 헨델의 음악은 감정의 기복이 심하지만 감성적인 어머니와 닮았다.

바로크 시대의 악기 바로크 악기는 음량(音量)이 작고 턱받침도 없어 음정을 정확히 짚기도 쉽지 않다. 소리를 내는 것부터 어려운 악기다. 오페라나 궁정의 춤에 반주할 때 오케스트라가 구성이 되는데 바로크 바이올린, 바로크 비올라, 바로크 첼로, 바로크 콘트라베이스까지를 현악기 군이라 한다. 거기에 쳄발로(하프시코드와 같은 말), 코드를 칠 수 있는 하프가 있다. 아트 류트라는 큰 악기들을 비롯해 바로크 오보에와 바로크 플루트도 있다. 모든 재질이 나무로 되어 있는데 현재의 악기들처럼 스탱이 없다. 구멍만 뚫린 바로크 호른이며, 바로크 트럼펫, 작지만 팀파니도 구성된다. 지금의 오케스트라보다는 작은 규모이긴 하지만, 웅만한 악기들은 다 갖추었다. 특히, 비올라 다 감바라는 귀족들의 사랑을 듬뿍 받았던 악기로 음량이 다소 작았다. 시대가 흐르면서 바이올린이나 첼로에 자리를 내주면서 바로크 시대 후반에 사라진 악기다. 리코더 역시 플루트에 밀려 없어졌다. 결국 상대적으로 곡의 규모가 커지면서 많은 사람들에게 들려주기 위한 쪽으로 오케스트라의 악기 구성도 발전했고, 여기에 오페라 역시 지대한 역할을 했다고 볼 수 있다. 한국 바로크 음악 전문 연주단체를 이끌고 있는 김지영 씨는 “바로크 악기는 그 자체가 도전이자 매력이다. 그래서 딱 주무르듯 바로크 음악을 다루는 명인을 보면 지금도 신(神)처럼 보인다”고 한다.



바로크, 교감으로 느끼는 음악 흔히 바로크 음악이라 하면 비발디 사계를 생각하고, 바흐의 무반주 첼로 소나타를 떠올린다. 과연 그럴까? 김지영 씨는 그게 정답이라고 한다. 두 가지 색깔로 존재하는 바로크 음악은 사계 속의 폭풍을 실제로 만나기도 하고 나른한 봄날의 오후를 느낄 수도 있다. 인간의 감정을 있는 그대로 표현한다. 바로크 음악은 실제로는 일그러진 음들이 모여 아름다운 음을 낸다. 바로크는 기괴한 바로코(프랑스어, Baroque)라는 말에서 유래했는데 원래 ‘일그러진 진주’라는 뜻이다. 숫자저음, 통주저음이라는 것으로 표시를 해서 리듬을 여러 갈래로 분할하거나 추가해서 스펙터클한 음을 만들어낸다. 이 때문에 바로크 음악은 바흐의 음악에서와 같은 ‘수사학’의 묘미도 느낄 수 있다. 바흐의 음악을 듣다 보면 숫자로 표현된 여러 가지 감성과 화성적 구조를 알게 된다. 동시에 편안하면서도 깊이 있는 음악을 즐길 수도 있다. 악기에 따라라도 다른데 모던 악기는 최줄이어서 모든 음을 다 만들어서 내야 한다는 부담감이 있다. 반면 바로크 악기는 양창자로 만든 거트(gut)현으로 되어 있어 굉장히 가벼운 활이다. 그래서 대자마자 무척 자연스러운 소리를 낸다. 이런 자연의 소리에 인간의 감정을 덧입고 깊이 있는 음악으로 태어난다. 세련되고 정교한 모던 음악과 달리 뭔가 텅텅하면서 투박하지만 그 속에 숨은 섬세한 자연미를 깨닫는 것이 바로크 음악을 듣는 포인트라 하겠다. 여백의 미가 있는 정갈한 한 폭의 동양화를 보는 듯하다.

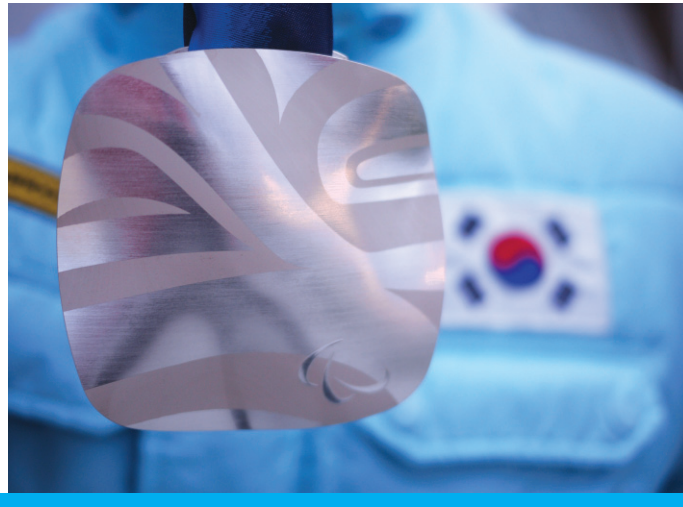
한국의 바로크 음악 바로크 음악은 이미 유럽에서는 선구자들을 기준으로 4세대, 일본도 3세대 연주자까지 등장한 상황이다. 그러나 한국은 오케스트라 규모로는 고음악 전문 연주 단체인 카메라타 안티콰 서울(Camerata Antiqua Seoul)의 지난 5년이 시작이다. 음반을 흥내내는 건 오히려 쉽지만, 악보 수집과 번역, 악기 제작과 수리, 음악 이론과 교육까지 모든 분야가 발맞춰서 함께 발전해야 하기 때문에 여전히 멀고도 험한 길을 함께 해야 한다. 2007년 퍼셀의 ‘디도와 에네아스’와 헨델의 ‘리날도’ 등 바로크 오페라가 연이어 한국에서 초연했다. 이에 힘입어 2010년에도 비발디를 주제로 자선연주회와 바로크 음악 교육까지 4~5차례에 걸쳐 조명할 예정이다.

김지영 씨는 말한다. “음악뿐 아니라 사회까지 모두 포화 상태예요. 그렇기에 여백이 많고 투박하지만 정갈한 소리로 귀를 맑게 해주는 바로크 음악이 꼭 필요하다고 믿습니다”라고.





패럴림픽 선수단을 이끌고 있는 단장 김우성 원장



paralympic

주중엔 치과의사, 주말엔 컬링팀
2010 동계 패럴림픽
'감동 드라마'의 주인공을 만나다

김우성, 김우택 원장

지난 동계 올림픽 사상 최고의 성적을 거둔 대한민국 올림픽 선수단의 소식에 연이어 전해온 동계 패럴림픽 휠체어 컬링팀의 은메달 소식이 더욱 반갑고도 큰 화제가 된 것은 패럴림픽 선수단을 이끌고 있는 김우성 단장과 휠체어 컬링팀 김우택 감독 모두 현직 치과의사라는 점 때문이었다. 이에 대한장애인올림픽위원회 부위원장이기도 한 김우성 원장의 패럴림픽 이야기를 시작으로 2010 동계 패럴림픽의 감동을 이어간다.

봉사활동, 패럴림픽과의 시작

김우성 원장은 어렸을 때부터 여러 운동을 해오다가 치과대학 시절 시작한 스키부 활동을 계기로 처음 동계 스포츠와 인연을 맺게 되었다. 이후 치과대학을 졸업하고 대한스키협회 국제이사로 재임하던 중 스키장에서 일어나는 상해사고가 큰 문제로 이어질 수 있겠다는 생각에 스키 패트롤이라는 제도 도입을 건의했고, 이후 스키상해대책위원장을 맡게 되었다. 그리고 스키장에서 사고가 났다고 해도 스키를 좋아하는 마음까지 다친 것은 아니기에 선천적이든 후천적이든 장애를 가진 사람들도 동계스포츠를 즐길 자격이 있다는 생각으로, 관련된 여러 해결 방법들을 제안하기도 했다. 그렇게 30년 정도 스키협회 일을 병행하다가 그만 두었는데, 2000년에 한국장애인복지진흥회에서 스키협회를 구성해 선수들을 훈련시켜 동계 패럴림픽에 참가하게 되었다며 도움을 요청해 왔다. 결국 2001년 한국장애인스키협회를 구성하고 2002년 솔트레이크 패럴림픽에서 한상민 선수가 좌식스키 대회전에서 은메달을 따면서 장애인 스키가 주목받기 시작했다. 이를 계기로 한국장애인복지협회는 대한장애인체육회로 재창립했고 현재 30개의 경기 단체로 조직을 구성했다. 이후 2006년 토리노 패럴림픽, 2010년 밴쿠버 패럴림픽까지 이어지게 되면서 성과를 거두었고 그 중심에 김우성 원장의 보이지 않는 노력이 있었다.

관심과 노력, 뜻깊은 성과로 이어지다

“하계 종목은 참여하는 사람들도 많고 산하단체도 많은 반면, 동계 종목은 경기 종류도 적고 아직 많이 열악한 편이죠. 동계 패럴림픽 종목으로는 알파인 스키, 크로스컨트리 스키, 바이애슬론, 아이스슬레지 하키, 휠체어 컬링이 있는데 스키 종목은 앉아서 타는 경기(sit ski)와 서서 타는 경기로 또 나뉘어요.”

큰 대회일수록 변수가 많다. 때문에 2002년의 좌식 스키와 이번 밴쿠버 패럴림픽 때의 컬링팀 등 기대하지 않은 종목에서 메달을 획득하는 경우가 있다. 특히 전용경기장을 200여 개나 갖춘 캐나다에서는 컬링 종목을 국기로 여기는데, 우리나라는 전용경기

장 하나도 없이 은메달을 획득하는 대단한 성과를 냈다. 이번 동계 패럴림픽의 경우 은메달 획득 중계 장면을 많은 사람들이 시청하면서 높은 관심을 가지고 뜻있는 사람들의 참여가 많아져서 앞으로로도 좋은 결과가 나올 것이라 기대한다.

“저 역시 대한장애인체육회에서 일을 하고 있는 가장 큰 힘이 자 동기는 사회에 대한 환원입니다. 치과의사로서의 재능을 환원하는 길은 치료밖에 없다고 생각해요. 현재 스마일재단의 이사장직도 맡고 있는데 그 모두가 '장애인과 환한 웃음을 나누자'입니다. 그 밖에도 다양한 장애인 봉사활동에도 참여하고 있어요. 기업의 후원을 받는 곳도 있지만 소규모로 실천하고 있는 단체들이 꽤

패럴림픽(Paralympic)은 신체·감각 장애가 있는 운동선수가 참가하는 국제 스포츠 대회이다. 대개 장애인 올림픽으로 불린다. 대회 초기에는 별도의 장소에서 개최되었으나, 1988년 대회 이후부터는 매 4년마다 올림픽이 끝나고 난 후 올림픽을 개최한 도시에서, 국제장애인올림픽위원회(IPC:International Paralympic Committee)의 주관하에 개최된다.



있습니다. 뜻있는 치과인들이 재능 기부를 통해 함께 한다면 뜻깊은 결과로 이어질 수 있다고 생각합니다. 이번 패럴림픽 컬링팀처럼 말입니다.”

치과의사로서의 일뿐만 아니라 다양한 봉사, 후

원단체 활동으로도 바쁜 그에게 있어 개인적 소망은 무엇이라는 질문에 그는 당분간 개인적인 계획은 사치일 뿐이라고 한다. 현재 맡고 있는 여러 직책을 그만둔다고 하더라도 더 많은 후원인을 가입시키기 위해 노력해야 하고, 대한장애인올림픽위원회 부위원장으로 2014년 소치 패럴림픽에서 좋은 성적을 거두기 위해서 준비하는 것이 먼저란다. 그 중에서도 가장 중요하게 생각하는 것은 장애인 선수들의 경제적 안정을 위한 실업팀 창단이다. 기업 입장에서 장애인 의무 고용 문제도 해결할 수 있는 방법이기 때문에 적극 추진중인 목표다. 출신수범을 통해 나눔의 행복을 실천하면서 더 큰 즐거움을 느끼고 있다는 김우성 원장. 오늘도 그는 장애인, 패럴림픽 생각으로 하루 24시간이 바쁘다.



컬링팀의 숨은 주역 감독 김우택 원장

curling

동계 패럴림픽 선수단 전체를 이끌어준 단장이 있다면, 이번 패럴림픽의 주역인 컬링팀의 숨은 주인공은 바로 감독 김우택 원장이다. 주말 늦은 오후, 그와 올림픽 공원에서 만나 한국판 쿨러링 패럴림픽 휠체어 컬링에 대한 이야기를 들어보았다.

고맙고 또 고맙다

선수들도, 감독도 생소했던 경기, 휠체어 컬링에 도전한 지 7년. 밴쿠버에서 값진 은메달을 얻은 선수들에게 감독 김우택 원장은 그저 고맙다고 한다.

“비록 장애인이지만 장애를 넘어 대한민국이라는 이름으로 메달을 딴 것을 축하하고, 그들의 날을 만든 것에 고마울 따름입니다.”

김우택 원장이 휠체어 컬링팀과 인연을 맺기 시작한 것은 환경적으로 불가피한 상황이 닥쳐왔기 때문이었다. 원래 그는 2003년 창단한 휠체어 농구단인 강원드림팀에서 자원 봉사 형태로 감독직을 맡았다. 하지만 예상보다 저조한 성적에다 무엇보다 선수들이 너무도 힘들어 했기 때문에 다른 종목으로 바꾸기로 결정했다. 이후 여러 종목을 검토하다가 현재 컬링협회장에게 휠체어 컬링을 추천받아서 시작하게 되었다. 지금은 팀명도 원주연세드림팀으

로 바뀌었다. 휠체어 컬링으로 종목을 바꾼 뒤 가장 큰 변화는 김우택 원장 자신에게 먼저 찾아왔다고 한다. 사실 농구 자원봉사 감독은 경기나 훈련에 직접 관여하는 게 아니라 경제적으로 후원만 하고 1년에 몇 번씩 식사하고 이야기 하는 정도인데, 컬링 감독은 모든 경기와 훈련에 직접 함께 한다는 것이다. 게다가 처음 휠체어 컬링을 시작할 때는 감독이나 선수들 모두 처음 접하는 종목이라 배우면서 시작한 것이나 다름없었다. “일반인들이 하는 컬링과 휠체어 컬링의 가장 큰 차이점은 스위핑이 없다는 거예요. 쉽게 말하면 공격만 있고 수비가 없어요. 또 하나는 던지는 방법의 차이인데 컬링은 손으로, 휠체어 컬링은 익스텐더 큐(Extender cue)라는 장비를 이용합니다.”

지금도 쉽게 설명해줄 수 있는 경기 종목이지만 그 역시 낯선 경기에 대한 두려움이 꽤 컸다. 또한 치과의라는 본업과 별개로 2주 정도의 경기 일정을 소화해내는 것 또한 부담스러운 일이었다. 훈련 시간은 틈틈이 잠을 내서 가면 되지만 2주 이상씩 병원을 비우는 것은 어려모로 힘든 과정이었다. 그러나 직접 훈련과 경기에 참여하면서 일상의 변화도 많이 생겼다. 휠체어 컬링에 쏟는 시간을 제외하면 거의 치과 진료에만 몰두해야 했다. 자연히 시간적 여유가 없다보니 가족과 함께 할 시간도 줄어들었다. 그래도 큰 불평없이 오히려 조언을 아끼지 않는 아내와 가족들이 고마울 따름이다.

선수들과의 동고동락 7년


“모두들 뜻밖이라고 생각하셨죠. 하지만 저와 선수들은 메달권 진입을 어느 정도 예상했었어요. 우리 팀이 세계 랭킹 4위라는 거 모르는 분들이 더 많습디다.”

선수단은 알파인 스키와 크로스컨트리에서 메달 1개를 획득해 종합 22위에 드는 것을 목표로 삼았지만, 당초 전력 분석을 뒤엎고 단체전 은메달이 나왔다. 김우택 원장은 창단 때는 컬링 문외한이었지만 수차례 세계선수권대회와 이번 패럴림픽을 겪으면서 나름 명장으로 세계무대에서 평가받고 있다. 처음 출발점은 자원봉사 형태의 후원이었지만, 7년이라는 시간을 선수들과 동고동락하다보니 이제는 장애인 체육에 대한 재정적 지원을 비롯해 인식 전환이 필요하다는 것을 절실히 깨닫고 있다. 실제로 컬링팀은 경제적 여건도 안 좋지만 무엇보다 연습할 경기장이 없다는 것이 문제다.

휠체어 컬링(Wheelchair Curling)은 4명이 참여하는 스포츠로 동계 패럴림픽 정식 종목이다. 34.75m 정도 떨어져 있는 표적판(하우스)으로 20kg 스톤을 밀어보내 과녁 중심에 더 가까이 위치시킨 팀이 승리하는 경기다. 각 선수는 리드(lead), 세컨드(second), 서드(third), 스킵(skip) 순서로 스톤을 굴린다.

“국내에서는 연습할 수 있는 경기장이나 전용구장이 전무한 상황입니다. 경제력이라도 있으면 해외 전지 훈련이라도 할 텐데 그 역시 힘들어요. 그리고 전지 훈련만 해서 이런 성과가 나올까 하는 의문도 들고요. 무엇보다 선수들이 맘 놓고 운동할 수 있는 시설 확충이 시급합니다.”

결국 선수 개개인의 피나는 노력이 이뤄낸 성과이기에 김우택 원장은 모든 공로를 선수들에게 돌렸다. 또 이번 패럴림픽을 계기로 휠체어 컬링이라는 종목에 대한 관심이 높아지고 나아가 2018년 동계올림픽 유치에 미약하나마 힘을 보탤 것 같아 기쁘다고 한다. 그러나 앞으로 감독으로서의 계획을 묻는 질문에 그는 오히려 감독직을 내려놓겠다고 답한다. 선수들의 기량이 어느 정도 수준에 올랐기 때문에 이제는 전문성을 갖춘 감독을 영입해 더 나은 기술을 가르칠 때라고 조심스럽게 의견을 피력했다. 그래도 지속적인 관심과 후원은 잊지 않을 것이라고.

2003년 국내에 휠체어 컬링이 도입된 이후 7년간 실전을 치를 수 있는 전용 컬링장도 없이 이런 결과라는 점에서 ‘기적’이라는 평가를 받고 있는 밴쿠버 동계 패럴림픽 은메달. 선수들의 값진 노력 뒤에 묵묵히 그들과 함께 했던 김우택 원장의 다음 행보를 기대해본다. 

大 無 靈
 神 等 故
 呪 等 說
 是 呪 股
 大 能 若
 明 除 波
 呪 一 羅
 是 切 密
 無 苦 多
 上 真 呪
 呪 實 即
 是 不 說

하얀 한지 위에 먹의 향연을 펼친다

붓길 인생 20년, 이연호 원장

할아버지는 눈에 넣어도 안 아픈
 다섯살 손자에게 한문 공부를 가르쳐 주고 싶었다.
 할아버지 등에 업혀 동네 서당에 처음 발을 디딘
 어린 아이의 눈에 그곳은 알싸한 묵향과
 낯선 글자가 뻐곡히 들어찬 그저 그런 곳이었다.
 공부보다는 노는 게 더 좋았던 아이는
 할아버지의 뜻을 받들기 어려웠고
 뜻대로 따라주지 않는 손자를 보며
 할아버지는 못내 서운해하셨다.



늦은 나이에 붓을 잡다

“다섯살 어린 나이였어도 할아버지의 실망하시는 표정에 꽤나 마음이 무거웠나봐요. 세월이 지나도록 계속 뇌리에 남더라고... 치과를 운영하면서 불혹을 넘기고 50이라는 지천명의 나이에 접어들어서야 할아버지의 바람을 이뤄드릴 수 있는 계기가 생겼어요.”

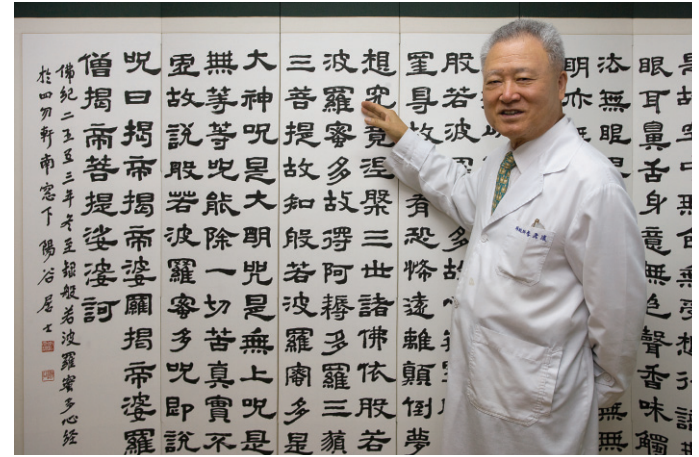
선이 넘은 늦은 나이에도 불구하고 서실에 입문한 이연호 원장은 치과의사로서의 본업 틈틈이 붓과 씨름을 시작했다. 섬세한 작업을 요구하는 치과의사로 일하기 때문에 손놀림에는 자신 있다고 생각했던 그였지만 붓잡은 손을 마음대로 움직이기까지는 수많은 연습 시간이 필요했다. 반듯한 획 하나 긋는 것부터 쉽지 않았다. 낮에는 환자를, 밤에는 각종 모임 등 하루 24시간 쉴 틈 없는 일정으로 인해 서예 연습 시간이 턱없이 부족했다. 결국 그는 매일 새벽 시간에 붓을 잡았고 그렇게 시작한 서예는 구당 여원구 선생 문하에서 20년을 수학하는 세월과 함께 성장해갔다.

“매일 새벽 붓을 잡으며 하루를 시작하다 보니 어느덧 환갑을 넘기더군요. 그러는 사이 구당 선생께서 ‘양곡(陽谷)’이라는 아호와 당호를 지어주시고 열심히 하라고 격려해 주셨죠. 붓 잡은 지 10년을 넘기니 그제서야 서예에 대한 이해가 생깁니다. 허허.”

그는 ‘노력하는 자에게는 반드시 대가가 온다’는 말을 서예를 통해 배웠다. 노력하고 연습한 만큼 한지 위에 펼쳐지기 때문이다. 무슨 공부든 끝이 없지만, 특히 서예는 하면 할수록 그 깊이를 느낄 수 있다. 그래서 만약 동료 중에 서예를 시작하고 싶다는 사람이 있다면 평생 붓을 잡겠다는 각오 없이는 힘든 예술이라고 거듭 강조했다.



陽谷居士



붓길 인생 20년을 돌아보다


붓글씨의 대표체는 오체라 하여 '해서, 행서, 초서, 예서, 전서'이다. 그는 처음 전서부터 배웠는데, 전서는 획을 그을 때 굳어지기 하나 안 붙이고 쓰는 것이다. 전서를 통해 기본적인 붓의 방향을 익히고 연습을 하다 그 다음은 예서, 해서 순으로 배운다. 해서에서 붓놀림을 흘리면 행서가 되고, 행서에서 붓을 더 흘려 쓰면 그게 바로 초서다. 단계별 학습을 통해 배워가는 서예이다 보니 그 역시 현재 마지막 단계인 초서 입문 과정에 있다.

“전서부터 배운 제가 20년이 지난 지금 이제 초서 입문이에요. 굉장히 어렵습니다. 한 분야에서 10년, 20년 하면 안 배워도 되는 거 아닌가 하겠지만 서예는 달라요. 저 역시 지금도 금요일, 토요일은 붓글씨와 사군자 공부에 시간을 쏟아요. 특별한 일이 없는 한 고정적으로 나가고 있어요.”

서예는 옛날 중국 고전이나 묘비의 비문 등 한문을 탁본 해서 만든 '법첩'이라는 것을 보고 공부를 한다. 법첩에는 여러 가지체가 나오는데, 처음에는 그대로 따라 쓰다가 자기만의 서체를 만들

어가는 것이다. 이렇게 20여 년을 꾸준히 서예 공부에 매진한 이연호 원장은 지난 3월에 고회를 맞아 개인전을 열었다. 60여 작품을 전시했던 그의 대표작이라고 할 수 있는 가로 82cm, 세로 51cm 한지에 빼곡히 써 내려간 반야심경은 그 동안 쏟아부은 그의 노력과 열정을 느끼기에 충분하다. 가장 큰 작품은 8폭짜리 병풍으로 3m가 족히 넘는다. 전장으로 되어 있는 작품은 중간에 가다가 글자가 한자 빠졌다던가 조금 글자가 틀렸다면가 하면 처음부터 다시 써야 하기 때문에 그만큼 어려운 작업이다. 순수한 아마추어 정신으로 20년을 돌아보는 정리의 시간을 가지고 싶은 마음에 준비한 개인전의 성공은 그에게 자신감을 불어넣은 계기가 되었다.

“평소 칭찬에 인색하셨던 구당 선생님이 칭찬을 아끼지 않으셨어요. 오랜 시간 인고하며 쏟은 내 시간과 노력이 그래도 인정을 받는구나 싶었죠. 그래서 앞으로 건강이 허락한다면 한 번 더 개인전을 열어 좋은 작품으로 보답하고 싶어요”

서예를 하고 있으면 마음이 맑아진다는 이연호 원장. 이제 현장에서 물러나더라도 서예라는 좋은 친구 덕분에 앞으로의 시간 역시 즐거울 것 같다며 새로운 것에 도전하고 싶지만 나이 때문에 망설이는 후배들이 있다면 '나이는 숫자에 불과하다'는 진리를 꼭 일깨워주고 싶다고 전했다. 



승리의 함성, 하나된

FC 덴탈

한국에서 가장 인기있는 스포츠를 꼽으라면 단연 축구다.

그 인기는 지난 6월에 펼쳐졌던 세계 축구의 제전 남아공 월드컵을 통해서도 익히 알 수 있다.

요즘은 2002 한·일 월드컵 4강 신화 이후 월드컵뿐만 아니라 세계 유수의 클럽 축구에까지

관심이 높아진 추세다. 2010년 남아공 월드컵보다 더 뜨거운 열정으로 하나된 치과계 대표선수

FC 덴탈을 만났다.

FC dental

“오늘은 중앙보다는 양쪽 측면 공격이 잘 먹히네. 공격수와 수비수와의 간격을 좁히고 패스에 집중하면서 골 플레이를 확실히 하면 이길 수 있을 것 같습니다.”

전반을 득점없이 0대0으로 마친 후 FC 덴탈의 후반을 대비한 작전회의가 사뭇 진지하다. 오늘도 30여 명의 회원들이 한 자리에 모여 승리를 다짐하는 이 자리는 바로 FC 덴탈의 경기모임이다.

FC 덴탈, 2008년 12월 치과의사들의 인터넷 커뮤니티 “덴트포토”에 황성민 회장이 올린 글을 계기로 축구를 좋아하는 치과의사들이 모여 만든 축구 클럽이다. 베디걸 축구단, 변호사 축구단, 연예인 축구단까지 있는 가운데, 치과의사들이 주축이 된 축구팀

이 있으면 좋겠다는 생각에 올린 글에 많은 사람들이 기다렸다는 듯이 적극적으로 참여했고, 현재 지속적으로 활동하는 동호회원만 40여 명이 넘는다.

황성민 회장과 인터뷰 중, 경기는 어느새 후반전에 접어들었고 하프타임에 나는 작전 회의가 얼마나 적중할까 하는 기대감으로 남은 경기를 지켜보았다. 비록 치과 중심의 사회인 축구단이지만 매일 첫째주 일요일에 갖는 경기모임 이외에도 거의 매주 정기적으로 연습을 해와서인지 ‘손발이 들어맞는다’는 게 어떤 것인지 가감없이 보여주기 시작했다. 그 결과는 후반 10분만에 나타났다.



최후방 수비수가 연결한 패스는 매끄럽게 오른쪽 미드필드에게 연결됐고 몇 번의 드리블 후 다시 중앙공격수에게 패스, 왼발 인사이드 킥으로 공은 정확하게 골문 안으로 빨려 들어갔다. 사기가 오른 FC 덴탈의 공격은 더욱 날카로워졌고, 상대편은 공격적인 축구에 적응이 당황하기 시작했고, 결국 실책으로 이어졌다. 수비수가 멀리 거둬내야 할 공이 빗맞았으면서 본의아닌 어시스트(?)로 연결되었고, 오른쪽에서 쇄도하던 공격수의 발등에 정확히 맞으며 멋진 중거리 슛! 스코어는 단번에 2대0.

후반 30분 지점에 FC 덴탈의 선수 교체를 틈타 상대팀의 역습이 시작되었다. 수비수 사이를 집요하게 파고드는 상대팀 공격수에게 결국 점수를 내주고 만다. 하지만 FC 덴탈은 전열을 재정비하고 다시 한 번 맹공격을 펼쳤다. 세번째 골은 수비수의 머리에서 나왔다. 코너킥으로 얻은 세트피스 상황에서 공격에 적극 가담한 수비수의 집념으로 얻은 골이다.

“훅! 휘리릭~~”

전후반 90분 종료를 알리는 심판의 휘슬, FC 덴탈 선수들의 환호가 이어졌다.

경기는 끝이 났고, FC 덴탈의 실력이 만만치 않아 보인다. 어떻게 연습하는 걸까? 황성민 회장, 윤기호 부회장과와의 인터뷰를 이어갔다.

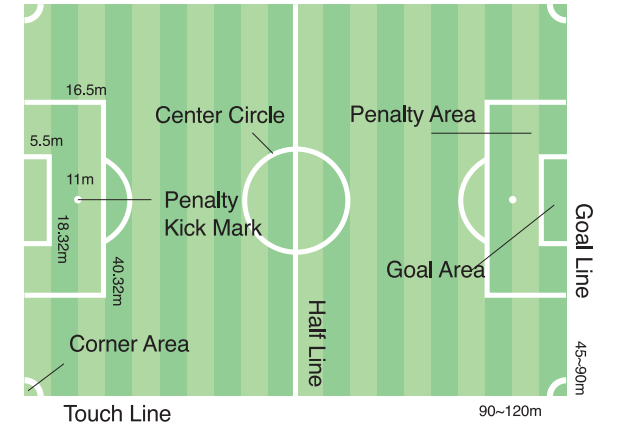
“외부인 축구 감독이 있어요. 선수 출신이죠. 아무래도 저희끼리 하는 것은 한계가 있거든요. 전문 감독 체제로 하니깐 실력도 높고 재미도 더 있더라고요. 한달에 두번은 정기적인 모임을 하고 그외는 번개 형식으로 다른 팀들 섭외되면 그때그때 하고 있어요.”

치과사가 본업이다 보니 선수들처럼 마냥 훈련에 매달릴 수는 없다. 결국 경기가 훈련일 수밖에 없다. 경기를 통해 잘못된 점, 부족한 점들을 코치 받고 있다. 그리고 매번 외부 팀을 섭외해서 할 수 없기 때문에 자체적인 경기를 통해 실력을 보강하고 있다. 회원들의 관심과 참여도가 높고 신입회원들도 계속 가입하는 요즘 추세라면 자체 경기 횟수가 늘어나서 경기력 향상도 기대해볼 수 있다고 한다.

회원들의 열의에 반해 사실 매번 축구장을 빌리기는 쉽지 않다. 특히, 공공기관에서 운영하는 곳들은 더 어렵다. 다행히도 경희대 졸업생인 황성민 회장의 지인이 경희고등학교 축구부에 있어 매월 1회 열리는 정기모임을 위한 장소를 제공해주고 있다.

“그래도 힘들죠. 요즘은 운동부 학생들도 주중에는 공부하고 주말에만 시합을 해요. 그래서 이런 운동장 잡기 정말 힘들어요. 다행히 매월 1회는 여기서 정기적으로 모일 수 있고, 회원들이 원래 나가는 조기회에서 잡아둔 게 있으면 초청 형식으로 경기도 하고 그래요. 지난번에는 FC 메디칼 초청으로 여의도에서 경기했는데, 친선도모에도 좋고 재밌더라고요.”

FC 덴탈이 만들어진 지는 1년 반도 채 안 되었지만 활성화가 빠른 편이다. 45명 가량의 온라인 회원이 있는데, 오프라인 모임에는 정기적으로 25~30명 정도가 참가하고 있다. 치과사 선후배 관계가 자연스럽게 형성되어 있어 기존 회원들의 권유로 가입하는 경우도 많다. 늘 앉아서 치료를 하는 직업이다 보니 개인적으로 활동하거나 자신만의 취미를 즐기는 경우가 많다. 하지만 FC 덴탈에 소속된 회원들은 모임 자체를 즐겁게 생각하며 함께 하는 것에 익숙하



다. 홈페이지 인사글 내용처럼 ‘대한민국 치과의사라면 연령, 출신학교 불문, 강인한 체력과 정신력을 바탕으로 치과의사를 대표하는 클럽으로 우뚝 설 날을 기대’ 하며 신규 회원들의 가입을 언제든지 환영한다.

“다람쥐 쳇바퀴 돌듯 반복적인 치과의사의 일상이 지겹지 않으세요? 가슴속에 쌓이는 스트레스를 거친 숨과 땀으로 화끈하게 풀어버리고 싶지 않으세요? 집, 병원 생활의 짜든 틀에서 과감하게 벗어나 넓게 탁트인 운동장으로 나오세요! 형님 아우들과 함께 땀흘리다 보면 만사가 새롭고 즐거워지실 겁니다. 하하하”

FC 덴탈은 축구를 통해 치과의사라는 같은 직종을 가진 사람들끼리 모여 식사나 술 한 잔 기울이며 담소를 나누는 것으로도 만족한다. 특별한 목적 의식을 가지고 운영하는 클럽이 아니기 때문이다. 어디까지나 친목, 건강 증진을 기본으로 하기 때문에 앞으로의 계획도 여기에 맞춰 구상 중이다. 각 지역의 치과의사 축구 클럽과의 친선 경기나, 일본 치과의사들을 초청한 한일 전이라든지 다양한 계획들을 세우고 있다.

“작은 축구공이 발과 어우러져 극적인 승부를 연출해내는 한 편의 드라마, 그게 바로 축구입니다. 때로는 기쁘게, 때로는 허탈하게도 하지만 결국 축구공은 둥글다는 진리가 있지 않습니까? 둥글둥글 즐겁게 하나 되어서 하는 거죠. 자! 수고하셨습니다. 다음에도 더 열심히 땀시다. 화이팅!”





「 소외된 이들과 함께 한 32년...
백광우 교수

해맑은 미소와 천진함이 가득한 얼굴로 아이들이 진료실 앞을 기웃댄다. 목요일 저녁이면 은평구 꿈나무마을 도티기념병원 진료실 앞은 아이들 웃음소리로 북적거린다. 울망줄망 모여 있는 품새가 마치 파파스머프를 기다리는 꼬마 스머프들을 연상시킨다. 꿈나무마을(구 서울시립소년의 집, 마리아수녀회 운영)은 약 900명에 달하는 아이들의 보금자리로, 이곳을 32년이라는 긴 시간 동안 매주 찾는 이가 있었으니 바로 오늘의 주인공인 아주대학교병원 치과 백광우 교수다.

32년을 한결 같이...

지난 4월 코오롱재단 시상 '우정선행상' 본상을 수상한 아주대학교 치과학교실 겸임교수 겸 임상과장인 백광우 교수는 1979년부터 32년 동안 매주 꿈나무마을에서 진료봉사를 해오고 있다. 이곳과의 인연은 그의 중학교 시절로 거슬러 올라간다.

“꿈나무마을의 전신인 시립아동보호소 시절, 이곳에서 생활을 하는 중학교 때 친구가 있었어요. 축구선수를 꿈꾸던 친구가 불의의 사고로 장애인이 됐고, 그것을 비관해서 세상을 떠나는 모습을 지켜본 뒤로 소외계층과 장애인에 대한 봉사를 시작하게 되었습니다.”

친구를 떠나 보낸 아픔을 가슴에 묻고 시작한 봉사활동은 32년째 해오고 있는 꿈나무 마을 아동 진료를 시작으로, 2008년부터는 안양소년원(성심학원) 학생 진료, 2009년부터 매주 월요일 오후에는 영보수녀원이 운영하는 자애원에서 여성장애인 진료 그리고 2개월에 한 번 부산 소년의 집과 1년에 2~3회 필리핀 소년의 집을 방문하는 등 365일 현재 진행형이다. 이렇게 32년 동안 무료로 치과진료와 구강검진을 받은 어린이와 장애우가 무려 19만 명에 이른다.

“가장 치아관리에 신경을 써야 할 청소년기에 소년의 집이나 소년원 학생들의 경우 자원봉사에만 의존해 치아 관리를 받고 있는 현실이 정말 안타깝습니다. 소외계층 아동들이 경제적인 구애를 받지 않고 제대로 된 치료를 받을 수 있는 국가 차원의 제도적 지원이 있었으면 좋겠어요. 정신지체나 정신발달 장애인들에 대한 지원 역시 절실한 상황입니다.”

함께 사는 이들과의 교류, 봉사

대학에서 소아치과를 전공한 그는 진료와 봉사활동을 병행하면서 특수 아동 진료에 있어 부족함이 있다고 판단, 1985년 미국 유학을 떠났다. 이후 5년간 일리노이치과대학에서 소아치과 전문의 과정과 정신지체, 맹아, 농아, 심장질환 환자 등의 치과치료 과정을 수료하고 장애인 아동의 치료를 위해 본격적으로 나서기 시작했다

“유학에서 돌아와 얼마 지나지 않았을 때 충치가 심한 장애 아동을 치료한 적이 있었어요. 간질증상이 있다는 아동의 부모 얘기에 사전조치를 하고 치료를 했지만, 진료 중에 가벼운 발작이 있었죠. 그런데 치료를 무사히 끝내고 나가 아이의 부모가 제 손을 잡으며 고맙다고 하더군요. 끝까지 치료를 해준 의사는 제가 처음이라면서요.”



꿈나무마을에서 백광우교수는 100명이 넘는 아이들의 진료를 담당 수녀님과 함께 진행하고 있다

1990년 장애인, 아동 전문 치과를 개원하고서도 봉사활동을 소홀히 하지 않았던 그는 2002년 개인 병원을 정리하고 아주대학 병원 교수직을 맡게 된다. 장애인을 돕는 후학을 키우기 위해서였다.

“선천적인 장애가 아니더라도 누구나 노후에 한두 가지 장애를 가지게 됩니다. 사회는 점점 노령인구가 증가하고, 장애인 전문치과병원의 역할이 절실해지고 있습니다. 그래서 장애인을 치료할 수 있는 후학 양성에도 많은 노력을 기울이고 있습니다.”

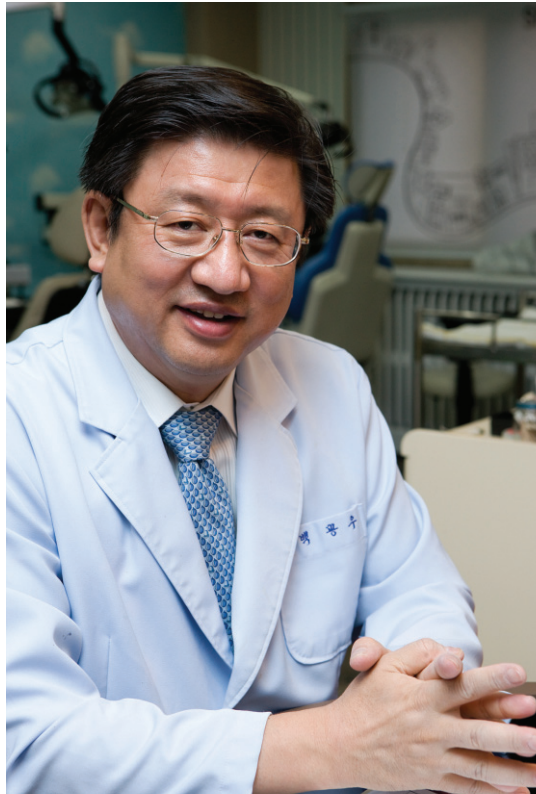
백광우 교수는 소외계층 아동들과 장애인을 위한 자신의 진료 경험을 비취볼 때 사회적인 시스템 구축 없이 단순히 봉사활동만으로는 체계적인 진료가 어렵다고 생각한다. 그래서 현재 그가 재직 중인 아주대학병원에서 장애인을 전문적으로 진료할 수 있는 치료 허브 구축을 계획하고 있다.

백광우 교수의 끊임없는 선행의 원동력은 어디에서 나오는 것일까? 이 우문에 대한 현답은 단순했다.

“글쎄요... 저도 잘 모르겠어요. 교육과 종교의 힘이 아닐까라는 생각도 해봤습니다만, 이곳에 계시는 수녀님들은 1년 내내 하시잖아요? 비교 자체가 안 되는 것 같고... 어렸을 때 리틀 야구나 연식 정구, 보이스카웃 활동에서 배운 정신들도 어느 정도는 영향을 끼쳤다고 할 수 있겠네요. 하지만 무엇보다 저를 필요로 하는 ‘아이들’이 답인 것 같습니다.”

아이들만 보면 즐겁고 기분이 좋아진다는 백광우 교수에게 봉사활동은 ‘삶의 기쁨을 느끼고, 어린이와 청소년은 물론 장애인들도 구강질환으로 고통 받지 않고, 일상생활을 영위하면서 인생의 즐거움과 사랑의 기쁨을 얻을 수 있도록’ 돕는 길이라고 한다.

‘항상 후회 없이 성실하게, 한번 마음 먹은 것은 끝까지 하자’를 인생의 격언처럼 지킨다는 백광우 교수, 꿈나무마을에서 만난 그날도 그는 묵묵히 100명이 넘는 아이들의 진료를 담당 수녀님과 함께 진행하고, 아이들 하나하나 진료가 끝날 때마다 선물을 챙겨주며 인자한 미소를 잊지 않았다. 치우침 없는 애정과 세심한 배려 덕분일까? 나눔을 실천하고 소외 받는 이들에 대한 사랑을 보여주고 돌아가는 귀갓길 너머로 어린 스머프들의 기분 좋은 합창은 계속 이어졌다. 🎵



1년에 2~3회 정도 필리핀 소년의 집을 방문, 봉사활동을 한다

volunteer

- 1. Barnett Vineyards 야외에서 즐기는 와인 테이스팅
- 2. 캘리포니아 와이너리 중 가장 먼저 방문한 곳인 Rodney Strong Vineyards의 정문



캘리포니아 와이너리 탐방

이시혁 공보이사

요즘은 시대 분위기와 맞아서인지 막걸리가 대세라고 하는데 와인은 얼마 전까지도 많은 이들의 로망으로 붐을 이루었다. 물론 지금도 꾸준히 마니아층을 형성하며 그 기호의 벽을 확장하는 중이지만 와인은 세계적으로 보편화된 다국적 주류이므로 각국의 특성을 알고 마시는 것도 상식의 지건을 넓히는 일이라고 생각한다. 국내의 와인이라면 프랑스를 먼저 떠올리게 되고 또한 많이 수입되는 칠레를 생각하게 되지만, 실제로 우리나라에는 프랑스 다음으로 많이 수입되는 와인이 미국 와인이다. 미국을 여행하다 마켓에 들어가면 와인 코너에 수북이 쌓인 여러 종류의 와인을 보면 적잖이 당황하기도 한다. 그럼에도 미국인들은 의외로 술을 잘 마시지 않는다고 한다. 예로 그들의 약 40%는 술을 마시지 않으며 30%는 맥주나 위스키를 마시고 단지 약 30% 정도만 와인을 마시는데 이는 미국 성인들의 약 11%가 미국 와인의 88%를 소비한다고 한다.

winery



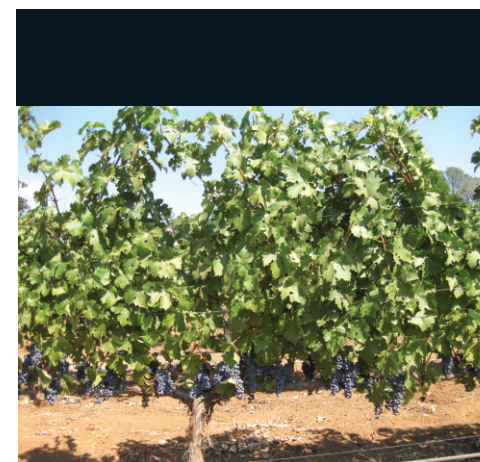
RODNEY STRONG VINEYARDS



Rodney Strong Vineyards의 발효탱크, 포도밭

Chappellet의 익어가는 청포도와 적포도, 친환경 태양광 발전으로 와이너리를 운영하고 있다.

CHAPPELLET





BARNETT VINEYARDS

1. 방문객들조차 반기지 않는 뛰어난 소량생산 방식을 고집한다. 도로 입구도 버스가 들어가지 못할 정도의 좁은 길이다.
2. 동굴에 만든 숙성 저장고
- 3.



개인적으로 와인에 입문한 지 어느덧 7년이 지나 다 보니 보관하는 와인만 1천 병이 넘고 나름 와인의 중심을 잡고 있다는 생각에 상업적 와인의 대표적인 미국 와이너리를 방문하고 싶었다. 그러던 차에 지난해 여름 와인 아카데미 동문들과 미국 샌프란시스코 인근의 나파밸리 와인 투어를 할 기회가 있었다. 미국 와인의 대부분은 캘리포니아에서 생산되고 있는데 이곳은 포도 재배에 아주 이상적인 조건일 뿐만 아니라 자본과 현대적 양조 기술이 결합되어 수준 있는 와인을 생산한다. 그래서 대부분의 와인 제조업자들은 어마어마한 시설을 갖추고 사업적으로 그들의 와인을 홍보하고 경제적 이득을 쌓는 데 주력하고 있었다. 그렇지만 일부 은둔자들은 굳이 방문객들조차 달가워하지 않으며 오래된 자신들만의 방식으로 소량의 와인을 생산하고 있었다. 외형상 초라해 보이지만 미국에서 전혀 미국답지 않은 와인을 만들어내는 소수의 그들은 개인적으로 산에서 처음 만났던 와인만큼이나 빛나 보였던 것으로 기억된다.

MAYACAMAS

소량 생산과 더불어 독특한 양조 방식의 대표적인 미국 와이너리로 프랑스의 대표적 와인 캘린지에서 인정받았다.

1. 1940년대, 1950년대, 1960년대, 1970년대에 생산된 와인들
2. 생산된 와인은 뒤집어 보관한다.
3. 수 십년된 오크통 발효 탱크

ST. SUPERY

1. 예약된 방문객 명단을 출입구에 게시한다.
2. 포도나무와 그 뿌리의 표본
3. ST. Supery의 포도밭





1



2



1



3

DARIOUSH

주인이 아랍계 부호로 대단히 럭셔리한 와인너리

1. 매니저와 함께
2. 호화로운 야외 테라스
3. 방문객을 위한 럭셔리 테이스팅 룸
4. Darioush의 호화로운 입구



3



4

1. MINER

비교적 대량 생산을 한다.

2. OPUS ONE

우리나라에서 가장 고가로 팔리는 와인 중의 하나를 생산

3. SILVER OAK CELLARS

우리에게 타워 모양의 레이블로 친숙한 와인너리

4. ROBERT MONDAVI WINERY

가장 잘 알려진 와인 생산업자 중의 하나

어떤 존재이건 그 삶의 자리(sitz im leben)가 있는 법이고 절대적이건 상대적이건 간에 제자리에 있을 때 가장 가치 있어 보인다. 이 말은 일면 해석상 삶의 정황이라는 판단을 더해준 것이지만 때로는 대상이 어느 특정 삶의 자리에 들어가 앉은 경우 드러나는 본질의 가치 평가라고도 할 수 있다. 제자리라는 것은 정의될 수 있는 의미는 아닐 것이지만 굳이 말한다면 덜 세속적인 인연으로 자리하는 것이 아닐까 생각한다. 반복되는 삶과 죽음의 순환처럼 지루하고 더더 보이는 일상에서 발견되는 반짝이는 삶의 자리는 무심히 지나쳐 지기기도 하지만 간혹 나타나는 치명적인 유혹에 빠지게 되면 어떤 이에게는 일종의 벽(癖)이 생기기도 하는 것이다. ㄹ

STAG'S LEAP WINE CELLARS

이곳 역시 비교적 고가의 와인을 생산한다.



2



4



film

‘사랑’이라는 낭만적인 이름으로 사 · 랑 · 니



- ▲ 서른 살 조인영과 열일곱 살 이석의 실타래처럼 엉킨 사랑의 아픔을 새로운 시각으로 풀어낸 영화 '사랑니'
- ◀ 사랑니를 뽑으며 지훈에 대한 마음을 접던 세경의 눈가에 흐르는 눈물을 담아낸 '지붕 뚫고 하이킥'



이미지출처 : www.sarangni.co.kr / www.imbc.com



사랑니의 사전적 의미를 검색해 보면, '제3대구치(第三大臼齒)의 속칭'이라는 이성적 글귀가 제일 먼저 등장한다. 성장하면서 20세 전후에 나기 시작하고, 사랑을 알만한 나이에 생겨난다 해서 '사랑니'라는 낭만적인 애칭으로 더 잘 알려져 있다.

성장하면서 겪는 사랑니에 대한 아련함은 누구나 가지고 있다. 첫사랑, 사랑의 열병... 그로 인한 성장의 고통... 간질거리는 신호로 시작되는 사랑니의 존재는 그래서 더 가슴 아픈 그리움이다. 이런 까닭에 사랑니에 관련된 드라마나 영화 속 장면도 성장통의 아름다움을 다양하게 풀어내고 있다. 마치 어느 날 사고처럼 '쿵' 하고 부딪히며 나의 일상을 뒤흔드는 '사랑'처럼...

서른 살 조인영과 열일곱 살 이석의 실타래처럼 엉킨 사랑의 아픔을 새로운 시각으로 풀어낸 영화 '사랑니'에서는 과거의 시간과 기억 속에 자리잡고 있는 서로에 대한 아픔, 기억 그리고 사랑을 주고받고 있다. 영화 '사랑니'는 감독이 현재와 과거를 오가는 플롯으로 사용한 '사랑니'라는 장치를 통해 관객으로 하여금 변화하는 삶의 일상 속에서 누구든 첫사랑에 대한 기억만큼은 간직하고 있음을 깨닫게 한다.

20대 나이에 시작된 첫사랑으로 힘들어하는 세경, 사랑니를 뽑으며 지훈에 대한 마음을 접던 세경의 눈가에 흐르는 눈물을 담아낸 '지붕 뚫고 하이킥'에서 세경의 성장 키워드 역시 '사랑니'였다.

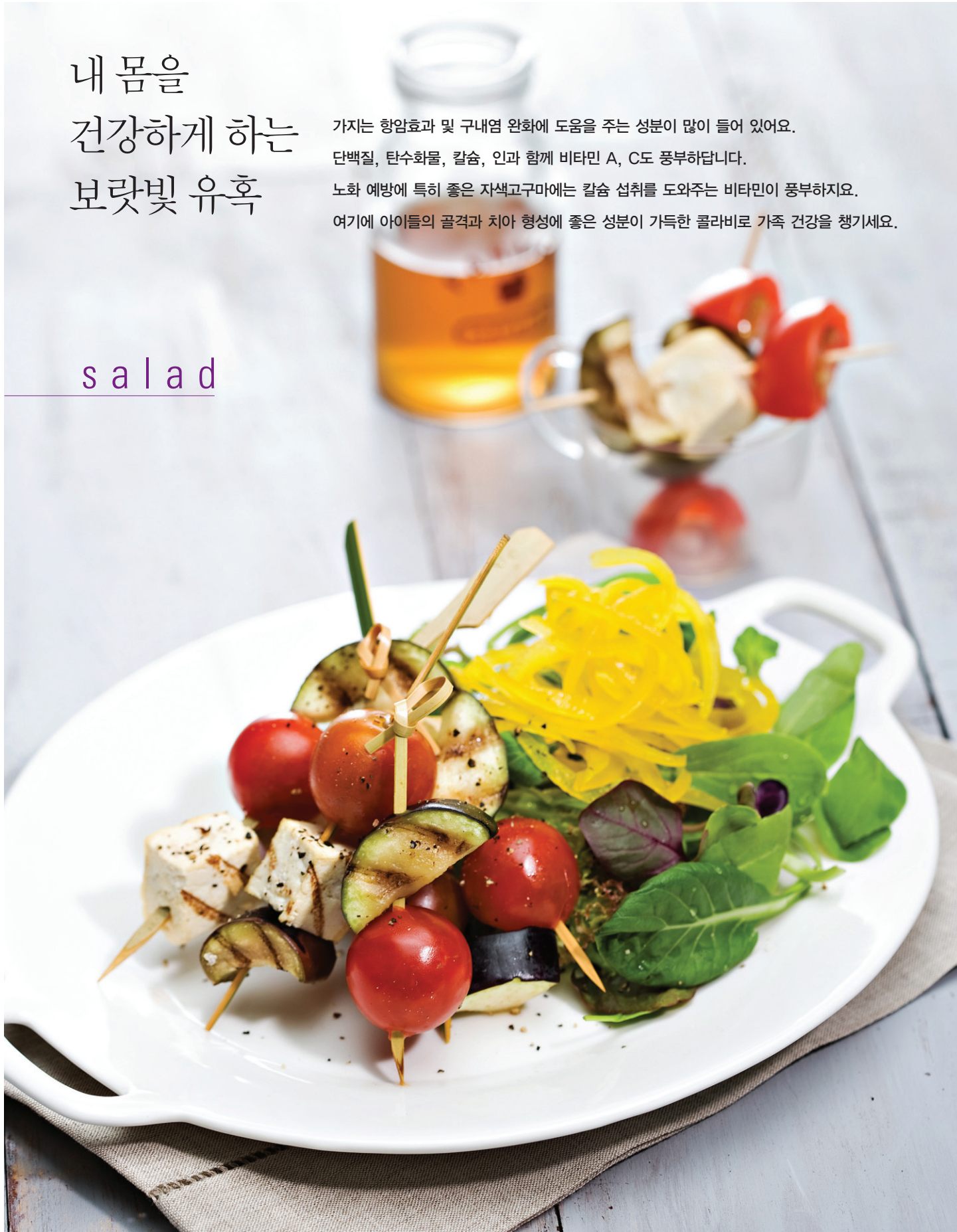
사랑과 사랑니, 둘의 공통점은 자신도 모르게 가만히 찾아와 고통을 안겨준다는 것이다. 게다가 그냥 가지고 있기에 사치스러운 것이기도 하다. 세경의 현실에서 사랑이라는 감정이 사치였듯이...

그렇다면 우리의 현실에서 사랑니는 어떻게 해야 하는 것일까? 누구든지 살면서 한 번, 아니 어쩌면 여러 번 사랑니의 두근거림을 느꼈을 것이다. 가장 안전한 장소에 숨어 있는 사랑니는 자칫 관리가 소홀하거나 신경을 제대로 써주지 않으면 제일 위험한 악동으로 변신한다. 사랑니가 아주 반듯하게 났다면 굳이 발치 할 필요는 없다. 하지만 대부분 반듯한 경우가 드물어 양치질이 잘 안 되고 음식물이 끼게 되어 바로 앞 어금니까지 영향을 미치기 때문에 발치하는 것이 좋다. 또한 일반적으로 사랑니 발치는 25세 이전에 하는 것이 좋은데 그래야 치유도 빠르고 발치 후 큰 어금니 뒤쪽의 뼈가 완전히 재생되기 때문이다. [출처]

내 몸을 건강하게 하는 보랏빛 유혹

가지는 항암효과 및 구내염 완화에 도움을 주는 성분이 많이 들어 있어요.
단백질, 탄수화물, 칼슘, 인과 함께 비타민 A, C도 풍부하답니다.
노화 예방에 특히 좋은 자색고구마에는 칼슘 섭취를 도와주는 비타민이 풍부하지요.
여기에 아이들의 골격과 치아 형성에 좋은 성분이 가득한 콜라비로 가족 건강을 챙기세요.

salad



베지터블 꼬치샐러드

재료 : 방울토마토 1컵, 두부 1/2모, 가지 1개, 샐러드야채 200g, 파프리카 1/2개

소스 : 올리브오일 3큰술, 발사믹식초 2큰술, 소금, 후추 약간씩

만들기

1. 가지, 두부는 한입크기로 썬 후 소금, 후추를 뿌리고 그릴 팬에 살짝 구워준다.
2. 꼬치에 방울토마토, 구운 두부, 가지를 꽂은 후 접시에 샐러드 야채와 함께 담고 채 썬 파프리카를 올려낸다.
3. 분량의 소스 재료를 섞은 후 샐러드와 꼬치에 뿌려 먹는다.

Tip 파프리카를 채 썬 후 찬물에 담궈 놓으면 동그랗게 말려 예쁜 가니쉬가 된다.

적고구마 치즈 크로켓

재료 : 적고구마 4개, 버터 2큰술, 설탕 1큰술, 소금 약간, 슬라이스치즈 4장,

빵가루 2컵, 밀가루 1컵, 계란 3개, 튀김기름 3컵

소스 : 마요네즈 1/2컵, 플레인요거트 3큰술, 레몬즙 1큰술, 후추 약간

만들기

1. 적고구마는 삶은 후 껍질을 벗기고 뜨거운 상태에서 분량의 버터, 설탕, 소금을 넣고 으갠다.
2. 1의 고구마 반죽이 어느 정도 식으면 가운데 치즈를 넣고 뭉친다.
3. 뭉친 고구마 반죽을 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 묻힌 후 170°C의 기름에서 튀긴다.
4. 분량의 소스 재료를 섞은 후 크로켓과 함께 낸다.

croquette



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 기술을 통해 우리 아이에게 평생 함께 할 건강하고 아름다운 자연치아를 선물해 주세요.

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 색이 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 저항력을 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 담은 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®(캐비티실드)는 불소의 농도는 높은 반면 안전한 양만 일회용 포장되어 있어서 예방 효과가 뛰어나며 위생적입니다.

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.



자료제공: 권영철 치과의사(한국쓰리엠 임상자문위원)

dental common sense

장년기의 치아관리

박인임 공보위원

장년기(壯年期)라 함은 보통 40~60세까지의 한창 일할 시기로서 인생의 전성기라 할 수 있다.

삶의 다양한 영역에서 경험을 통해 지혜를 터득하고, 사회적으로도 높은 지위와 책임을 갖는 시기인 반면, 신체적으로는 젊었을 때의 탄력과 활력이 줄어가고 누적된 피로와 스트레스로 인해 고혈압, 당뇨병과 같은 성인병이 발병하기 쉬운 시기이다. 이로 인해 각종 건강상의 문제들이 나타나기 시작하므로 이 시기의 건강관리는 올바른 식습관, 생활습관을 통해 예방과 개선이 가능하다.

또한 주기적인 건강검진을 통해 만성질환을 예방하고 각종 질병의 조기발견을 통해 후유증을 최소화하는 데 중점을 두어야 하는 시기이다. 특히 구강건강에 있어서도 치주질환이 진행되어 불편감을 많이 느끼는 시기이므로 적절한 예방관리와 치료가 필요하다.



健齒一生

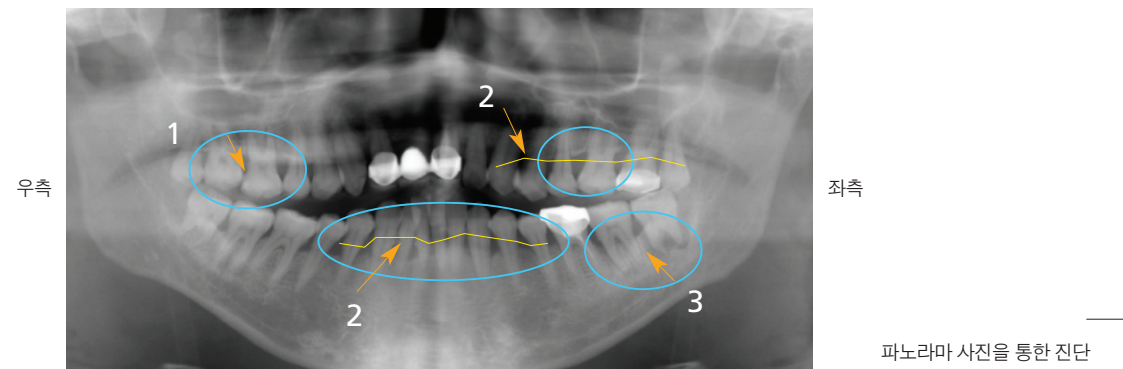
건강 | 태어나서부터 노년기까지
일생 | 건강한 치아로 행복하게 살자.

- | | | |
|---|------|----------------------|
| 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 사는 데 꼭 필요한 시기별 치아관리를 6회에 걸쳐 연재한다.

1. 파노라마 방사선 사진을 통한 구강질환 진단

구강질환의 진단을 위해서 전체 치아와 치조골 및 턱뼈의 상태를 한 번에 볼 수 있는 파노라마 방사선 촬영을 하는 것이 많은 도움이 된다. 표준 방사선 사진에 비해서 개개 치아를 보기에는 선명도가 다소 떨어지지만 전체적인 상태를 알아볼 수 있는 장점이 있고 또한 최근 기술의 발달로 파노라마 방사선 사진만으로도 치아의 병변을 잘 진단할 수 있게 되었다. 다음 환자의 파노라마 방사선 사진을 통해서 진단과 치료계획을 살펴보려고 한다.



- 어금니 부분에 치석(1)이 붙어있다. 치석이나 치태는 음식물 찌꺼기와 세균덩어리로서 치아를 지탱해 주는 치조골을 흡수시킨다. 전체적으로 치조골이 흡수되어 있으며 특히 아래 앞니 부분과 위 어금니 부분이 심하다.
- 이렇게 되면 치아가 움직이게 되며, 입냄새도 나고, 피곤하면 잇몸이 간질간질 하면서 피도 나고 불편감을 느끼게 된다. 또한 칫솔질을 할 때 피도 난다.
- (2)에서 보이는 노란색 선이 치조골의 높이이다. 흔히 치주질환을 잇몸질환이라고 생각할 수 있지만 정확히 말하면 치주질환은 「치조골의 병」이라고 할 수 있다.
- 치조골의 높이가 높을수록 치아가 건강하다는 것을 의미하고, 치조골의 높이가 낮을수록 치주질환이 진행되고 있음을 알 수 있다. 이런 경우에는 가능한 빨리 치주치료를 받는 것이 좋다. 또한 치주치료를 받은 후에 정기적인 유지관리가 매우 중요하다. 왜냐하면 상실된 치주조직은 원래 상태로 회복되거나 재생되지 않기 때문이다.
- 아래 좌측 사랑니(3)에는 뿌리 끝에 염증이 생겨있다. 좌측 사랑니는 빠는 것이 바람직하다. 빠지 않을 경우에는 옆 치아의 치조골까지 흡수될 수 있기 때문이다.
- 이상 파노라마 사진을 통해 보여지는 상태들을 중심으로 구강질환에 대해 살펴보았다. 방사선은 3차원의 구조를 2차원으로 표현하기에 한계가 있지만 대부분의 정보를 충분히 알려 주고 있으므로 반드시 방사선 사진을 찍어 전반적인 치조골의 상태와 치아상태를 알아서 적절한 치료를 함께 병행하는 것이 바람직하다.

2. 치주질환 및 치료

장년기 대부분의 구강질환은 치주질환이다. 원인은 치태나 치석이며 증상은 잇몸이 간질간질하거나 부은 느낌이 들며, 음식을 씹을 때 통증이 느껴진다. 잇몸이 붉게 변하고 부어 오르기도 한다. 또한 칫솔질을 하거나 음식을 먹을 때 피가 나며 치아가 흔들리는 느낌이 있다. 냄새가 나거나, 고름과 같은 액체가 나올 수도 있다. 치은에 염증이 있을 때(치은염)에는 스케일링만으로도 염증이 감소하지만, 치아를 둘러싼 뼈(치조골)가 흡수되고 치아에 동요가 있을 때에는 치주치료를 받아야 한다. 그림 4는 치료 전 잇몸에 부종과 발적이 진행되고, 치아가 흔들리는 증상으로 내원한 경우이다. 치료 후 잇몸의 부종과 발적이 사라지고 교정치를 통해 치조골의 높이도 안정적으로 유지되는 것을 알 수 있다.

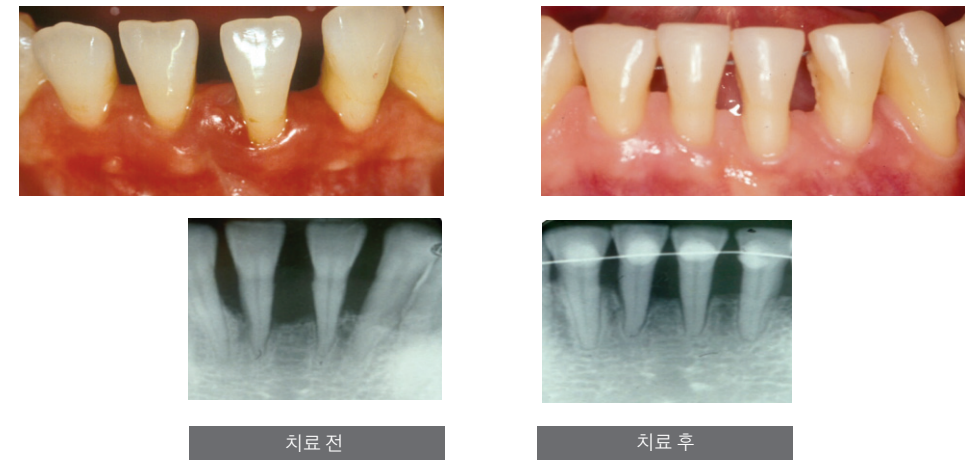
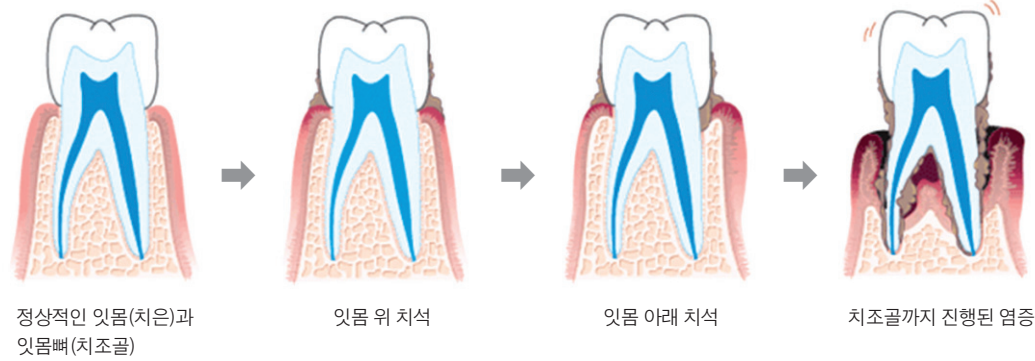


그림 4. 아래 앞니의 치주질환 증상과 치료증례

치주질환의 진행

- **정상적인 잇몸(치은)과 잇몸뼈(치조골)** - 치아의 뿌리(치근)는 치조골 안에 심어져 있고 잇몸으로 덮여있다. 매일 치태가 쌓이지만 칫솔질로 제거할 수 있다.
- **잇몸 위 치석** - 치태가 침의 무기질 성분 등과 결합하여 단단한 치석이 되어 치아와 잇몸에 붙어 있다. 일단 치석이 되면 칫솔질로 제거가 어려워 스케일링을 해야 한다.
- **잇몸 아래 치석** - 치석이 잇몸 아래까지 내려가서 잇몸과 치조골에 염증을 일으킨다. 염증으로 소실된 치조골은 치석을 제거하고 염증을 치료해도 다시 회복되지 않는다.
- **치조골까지 진행된 염증** - 치석이 치근에 쌓이고 치조골까지 염증이 진행되어 치아가 흔들리고 결국 치아를 뽑게 된다.



치주치료

스케일링 - 치주질환이 있을 때 가장 먼저 하는 치료로 치태와 치석을 제거한다.

치주 소파술 - 마취 후 잇몸 속 치석과 염증 조직을 제거한다.

잇몸수술 - 마취 후 잇몸을 절개하여 치조골과 치근을 노출시켜 심부의 치석과 염증 조직을 제거해서 잇몸재생을 유도한다.

자가 관리 및 정기적인 구강검진

치주질환에 가장 중요한 것은 자가관리 즉 올바른 칫솔질 방법으로 치아를 구석구석 세심하게 잘 닦아 주어야 한다.

구강위생용품인 치간칫솔, 치실 등도 함께 사용하는 것이 좋다.

6개월~1년에 한번씩 정기적으로 치과를 방문하여 전체적인 검진을 하는 것이 바람직하다.

또한 스케일링도 6개월~1년에 한번씩 해 주는 것이 치아건강을 유지하는 가장 좋은 방법이다.

치실과 치간칫솔의 사용

치아 사이의 틈새부위는 치간 칫솔을 이용하여 닦는다.

치아 사이에 위치시킨 후 안팎으로 왕복 운동시켜 치아의 인접면을 닦도록 한다.



3. 치아 결손 시 치료법

치아가 빠지면...

1. 치아를 발치한 후 그대로 장기간 방치하게 되면 발치한 부위로 인접한 치아가 기울어지고 치아 사이가 벌어지면서 음식물이 끼이게 된다.
2. 이런 음식물의 잔류로 인해 치아 우식증이 야기되며, 치주질환이 진행된다.
3. 치아배열에 균형이 깨지게 되어 조기접촉이나 교합간섭 등의 부정교합이 나타난다.
4. 턱관절 질환이 생기기도 한다.



치아 결손 시 치료법

치아가 결손된 부위를 회복시키기 위한 치료법에는 여러 가지가 있다.

적은 수의 치아가 결손되었을 때에는 브릿지나 임플란트, 다수의 치아가 결손되었을 때에는 임플란트나 틀니를 고려할 수 있다.

1) 크라운과 브릿지

- ▶ 치아가 적게 결손되었을 때 고정성 보철로 연결시켜 회복시키는 방법이다.
- ▶ 구강 내 치아의 결손 상태나 심미, 기능, 경제적 측면을 고려하여 치과의사와 상의한 후 수복방법과 재료 등을 결정하여 치료하는 것이 좋다(그림 5).



- ▶ 결손 부위에 인접한 치아를 삭제하여 고정성의 보철물을 해주는 것으로 브릿지(Bridge)라 하며 부위에 따라 금이나 도자기 등의 재료를 선택할 수 있다.



2) 치과 임플란트

치아가 결손된 옆 치아를 삭제하지 않고 뼈 내에 인공치근을 심어 결손된 부위를 회복하는 방법이다.

건강한 성인이면 나이에 상관없이 임플란트 시술로 치료를 받을 수 있다.

인접 자연치아를 삭제하지 않는다는 것이 가장 큰 장점이고, 틀니와 비교 시 더 잘 씹히고 저작력도 세며, 이물감이나 발음이 불편한 것을 줄일 수 있다.

또한 임플란트 주변의 턱뼈의 흡수를 방지하여 건강하게 유지시켜 줄 수 있다.

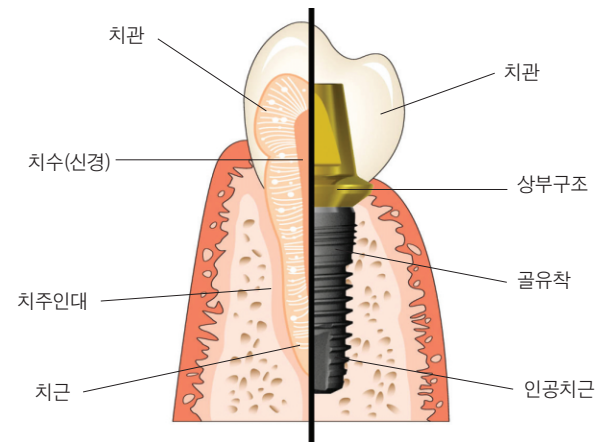
그러나 임플란트도 치아와 마찬가지로 임플란트 주위염이 있다.

그러므로 세심한 관리가 더욱 필요하며, 무리한 힘을 가해 씹어야 하는 오징어나 딱딱한 음식은 피하는 것이 좋다.

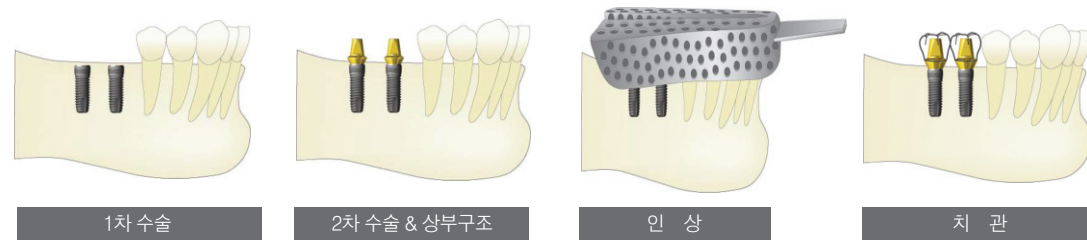
씹는 방향도 치아를 옆으로 갈아서 씹는 것보다는 위아래로 움직여 씹는 것이

임플란트에 해로운 힘이 가해지는 것을 막을 수 있다.

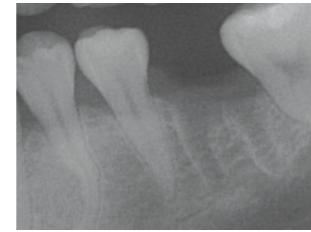
자연치아와 임플란트의 비교



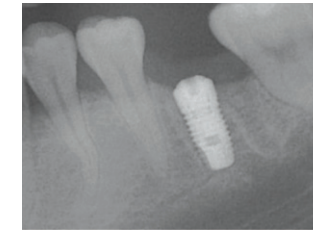
임플란트의 시술과정



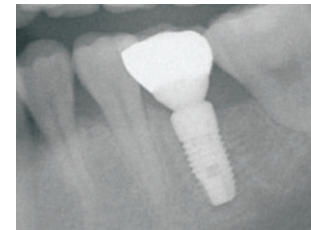
임플란트의 시술과정



결손 치아



임플란트 식립



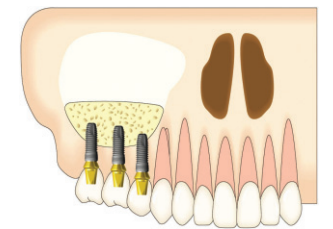
보철물이 완성된 방사선 사진 및 구강 사진

골이식 (뼈이식)

여러 가지 원인으로 골이 흡수되어 부족한 부분에 골이식술을 시행한다.

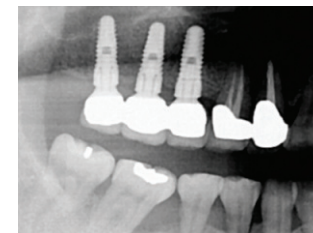
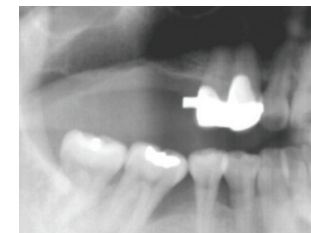
상악동 증강술 등의 특수 치료가 필요할 수도 있다.

골이식술에는 자가골, 동종골, 이종골, 합성골 및 이식보호용 차단막 등을 사용한다.

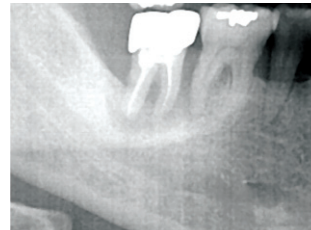


상악동 골이식술

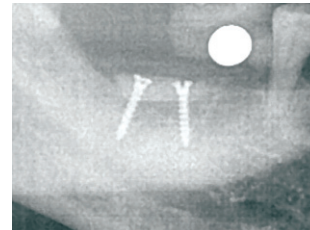
발치 후 남은 치조골의 양이 충분하지 않을 때 상악동 이식술을 시행한다.



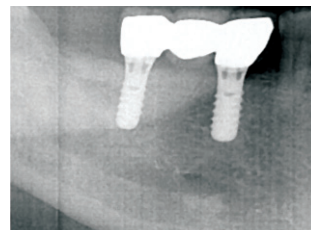
치주염으로 인해 골이 부족한 부위에 골이식술을 시행한 후 임플란트 시술



치료 전



뼈 이식



치료 후

임플란트 수술 후 주의사항

- 심한 운동 및 사우나 등을 삼가고 충분한 휴식을 취한다.
- 술, 담배 등을 피한다.
- 처방된 약은 아프지 않아도 다 먹는 것이 좋다.
- 부종 방지를 위해 2일 간은 얼음팩을 한다.
- 양치액으로 하루에 3회 60초 이상 구강 전체를 양치한다.
- 소량의 출혈과 약간의 동통은 약 2일간 계속될 수 있으나 피가 계속 많이 나거나 수술 부위가 많이 부으면 곧 내원한다.
- 뼈를 이식한 경우 이식된 뼈가 붙을 동안 움직이지 않도록 주의해야 한다.

임플란트 보철 후 주의사항

1. 적어도 6개월 정도는 무리한 사용을 피한다.
특히 너무 단단하거나 질긴 음식은 보철물을 손상시킬 수 있으므로 피해야 하며, 가능하면 작게 잘라서 먹는다.
2. 이물감이 느껴지거나, 발음이 잘 되지 않을 수 있다.
하지만 이것은 시간이 지남에 따라 점차 회복되니 크게 걱정할 필요는 없다.
3. 모양이 다소 이상하게 보일 수도 있다.
일반 보철물과는 달리 임플란트는 악골(턱뼈)의 형태에 맞춰 심어지므로 최종보철물의 형태가 다소 좋지 않을 수 있다.
4. 치석이 생기지 않도록 칫솔질을 잘 하고 정기검진을 받는다.

Q&A

임플란트 수명은 얼마나 되나요?

일반적인 치아의 수명과 비슷하고, 문제 발생 시 새로운 인공치근으로 대체하면 된다.
임플란트도 자연치와 마찬가지로 플라그 부착으로 치주염을 일으킬 수 있다.
임플란트 주변에 염증이 생기고 치주조직의 퇴축으로 임플란트 표면이 노출되거나,
심한 경우 흔들리게 되어 새로운 인공치근으로 대체하는 경우도 있다.
그러므로 임플란트를 오랫동안 잘 사용하기 위해서는 매일 구강위생 관리를 잘 하는 것이 중요하다.
적극적인 칫솔질과 정기적인 치과검진이 필수적이다.
10년 유지 비율은 85%(한국 평균 보철물의 수명: 6.8년)

3) 부분틀니

결손 치아 수가 많아서 고정성 보철물로 하기 어려운 경우 부분 틀니로 수복한다.
부분틀니는 치아에 가해지는 힘을 잇몸과 치아에서 동시에 지지해 주는 치료방법으로
일반적인 형태 외에 자석이나 어태치먼트를 이용하여 부분틀니를 제작할 수 있다.

부분틀니



4. 장년기 치아관리 시 고려할 사항

흡연

담배 연기 속에는 약 4,000여 종에 달하는 많은 발암물질과 독성 화학물질이 들어있고, 이 중 20여 종이 A급 발암물질이다. 흡연 시 발생하는 물질 중 건강에 가장 해로운 물질은 타르, 일산화탄소(CO), 니코틴 3가지 성분인데, 타르는 담배연기를 통하여 폐로 들어가 혈액에 스며들어 우리 몸의 모든 세포, 모든 장기에 피해를 주기도 하고, 잇몸, 기관지 등에는 직접 작용하여 표피세포 등을 파괴하거나 만성 염증이나 각종 암을 일으키기도 한다.

흡연이 구강건강에 미치는 영향

- **임산부의 흡연** : 조산, 저체중아, 유치의 법랑질 형성부전증
- 잇몸(구강점막)의 탄력성 감소
- 치아의 변색
- 구강건조증으로 인한 많은 치아의 충치, 치주질환, 입냄새
- 창상치유 지연과 발치 후 합병증 유발
- 임플란트 수술 후 실패의 주된 원인



흡연으로 인한 치아변색



흡연으로 인한 창상치유 지연

흡연의 폐해

- 심혈관계 질환을 일으킨다.
- 만성 폐쇄성 폐질환을 일으킨다.
- 뼈의 밀도를 저하시킨다.
- 위장관의 궤양 등의 위장 질환을 일으킨다.
- 피부의 노화를 촉진한다.
- 성기능에 나쁜 영향을 미친다.
- 다른 약제의 작용을 증강 또는 감소시킨다.

구강암

구강암은 주로 혀, 뺨의 안쪽 구강점막, 구강저, 잇몸, 입술 등에서 발생한다. 구강암은 흡연과 씹는 담배와 밀접한 관련이 있다. 90%의 환자가 흡연경험을 갖고 있으며, 흡연의 기간이 길고 흡연량이 많을수록 위험성이 증가한다. 과도한 음주, 불량한 구강위생도 주요 원인이다. 구강암에 걸린 사람들은 후두(발성기관), 식도, 폐에도 동반되는 암이 발생할 가능성이 높다.

구강암의 증상

- 호전되지 않는 구강통증(가장 흔한 증상)
- 구강의 일부가 지속적으로 변색됨
- 지속적인 이물감과 뺨이 두꺼워진 느낌
- 지속적인 인후통
- 씹거나 삼키기 어려움
- 혀나 턱을 움직이기 어려움
- 치아가 흔들림
- 혀나 구강 일부의 감각이상
- 치아나 턱 주변의 통증
- 이유 없는 체중감소
- 경부에 덩어리가 만져짐
- 목에 지속적으로 뭔가가 걸린 듯한 느낌

이런 구강암의 증상들은 대부분 심각하지 않은 원인에 의해 유발되는 경우가 많다. 그러나 이런 증상들이 2주 이상 지속된다면 치과에 내원하여 정확한 진단을 받는 것이 좋다. 구강암은 70% 이상이 혀, 구강저, 치아주변점막 등에 발생한다. 조기에 발견하면 성공적으로 치료할 수 있다. 발생원인은 흡연, 음주, 불량한 구강위생 등 구강암은 흔히 잘 낫지 않는 궤양의 형태로 발생되며 통증은 거의 없거나 심하지 않다.

구강암과 백반증 : 모든 구강암이 백반증을 동반하지는 않지만

약 30~40%의 구강암에서 암 발생 전단계의 병소로 백반증을 동반한다.

백반증이 발견되면 전문가의 진찰을 받아야 한다. [2]



백반증을 보이고 있는 협점막

어린이 및 청소년기의 치아외상

박재홍 교수 경희대학교 치과병원 소아치과

치아외상은 활동이 많은 어린이나 청소년기에 자주 발생하게 된다. 일반적으로 남자가 여자보다 치아외상을 많이 경험하게 되고, 상악 전치(위 앞니)를 다치는 경우가 가장 많다.

출생 후 유아가 기어다니기 시작하면서부터 치아외상의 위험이 시작되고, 만 1~2세가 되어 걸음마를 시작하면 그 빈도가 증가하는데, 주로 서툰 보행에 의해 넘어지거나 부딪혀 치아외상이 발생하게 된다. 특히 이 시기는 머리 부분이 상대적으로 무거워 치아를 포함한 얼굴 부분의 손상이 많이 발생한다. 유치원이나 초등학교에 다니게 되면 친구들과 싸우거나, 운동에 의한 치아외상이 많이 발생하며, 교통사고에 의한 외상도 증가하게 된다.

치아외상이 발생하면 신속한 치료가 중요한데, 경희대학교 치과대학병원 자료에 의하면 외상을 받고 1시간 이내에 치과에 오는 비율이 40%밖에 되지 않았으며, 하루(24시간)를 넘겨서 내원하는 비율이 20%가 넘었다. 간단하게 보이는 외상이라도 앞으로 발생할 수 있는 합병증의 예방을 위해 신속하게 치과에 가서 검사를 받아보는 것이 중요하다.



유치 외상에 대한 치료법

치아가 외상을 받게 되면 치아와 잇몸 사이가 벌어지게 된다.

이런 경우 구강 내의 세균이 침투하여 치아의 자연치유를 방해하게 되므로, 모든 치아외상에서 항균제(클로르헥시딘) 가글액을 처방받아야 한다. 가글액을 뱉어내지 못하는 저연령 어린이의 경우는 가글액을 거즈나 면봉에 묻혀서 보호자가 잇몸의 경계부위에 발라준다.

1. 치아는 부러지지 않았으나 잇몸에서 피가 나는 경우 (그림 1)

가장 많이 발생하는 치아외상에 해당된다. 뿌리가 부러져 있는 경우도 있으므로 방사선 사진을 찍어 보아야 한다.

2. 치아가 부러진 경우 (그림 2)

부러진 부위가 크지 않다면 날카로운 치아의 모서리를 부드럽게 해준다.

부러진 부위가 크다면 신경치료를 할 수도 있으며 치아색이 나는 재료로 치아의 외형을 회복시켜 준다.

그림 1



잇몸에서 피는 나지만 치아가 흔들리지는 않았고, 방사선 사진에서도 뿌리가 부러지지 않았다. 소독을 한 후 항균제 가글을 1주일간 하고, 2주 동안은 부드러운 음식을 먹도록 하였다.

그림 2



1. 유치의 앞니 2개가 부러졌다. 부러진 정도가 심하지 않아 날카로운 부분을 부드럽게 해주는 치료를 하거나, 치아색이 나는 재료로 깨진 부분을 회복시켜 준다.



2. 신경이 노출된 상태로 신경치료가 필요하다. 신경치료 후에는 치아색이 나는 재료로 치아모양을 만들어 주어야 한다.

3. 치아가 잇몸 안으로 밀려들어가면 경우 (그림 3)

치아가 다시 나오기를 기다린다.

그러나 밀려들어가던 유치의 뿌리가 발육중인 영구치를 손상시킬 수 있는 위치라면 즉시 발치하여야 한다.

그림 3



1. 유치의 앞니 두개가 잇몸 안으로 밀려 들어갔다.
2. 2개월 후 사진으로 치아가 자발적으로 나오고 있다.
3. 6개월 후 사진으로 치아가 거의 원래 위치에 도달하였다.

4. 치아가 흔들리고 치아의 위치가 변한 경우 (그림 4)

흔들리는 정도에 따라 자연치유가 될 때까지 관찰하고, 치아를 재위치시키고 고정시킨다.

5. 치아가 완전히 빠져버린 경우 (그림 5)

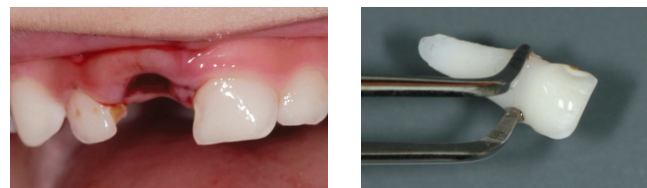
유치의 경우 합병증의 위험으로 인해 일반적으로 재위치시키지 않는다.

그림 4



치아의 흔들리는 정도가 심하여 옆의 치아와 함께 고정시켰다.

그림 5



빠진 치아를 가지고 왔지만 합병증을 고려하여 재위치시키지 않았다.

6. 다수의 치아가 상실된 경우 (그림 6)

심미적인 이유와 발음 회복을 위해 인공치아를 이용한 장치를 장착한다.

그림 6



1. 유치 6개가 없는 상태로 심미적으로 문제가 있고 발음이상을 보인다.
2. 인공치를 이용하여 장치를 제작하였다.

유치의 외상이 영구치에 미치는 영향

어린이 유치 안쪽의 뼈 속에서는 영구치가 발육하고 있기 때문에,

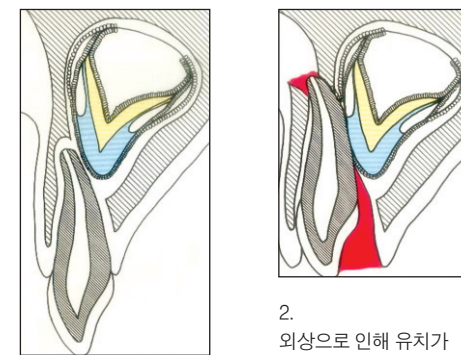
외상으로 인해 발육중인 영구치에 나쁜 영향을 미칠 수 있다.

그러므로 정기적으로 치과에서 합병증 발생에 관해 검사를 받아야 한다.

영구치에 미치는 합병증

- 영구치가 균일하게 형성되지 못하고 약하게 만들어진다.(그림 7)
- 뿌리가 구부러져 발육하거나, 뿌리부분이 만들어지지 않는다.
- 영구치가 나오지 못하고 뼈 속에 묻혀있게 된다.

그림 7



1. 유치 안쪽에는 영구치가 만들어지고 있으므로 유치의 외상으로 인한 합병증이 영구치 발육에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있다.

2. 외상으로 인해 유치가 밀려들어가면 발육하고 있는 영구치에 손상을 주게 된다.



3. 발육중에 손상을 받아 영구치 표면이 불안정하게 만들어지고 회전되어 나오고 있다.

영구치의 외상에 대한 치료법

치아와 잇몸 사이의 벌어진 공간으로 세균이 침투하여 자연치유를 방해할 수 있으므로, 모든 치아외상에서 항균제 가글액을 처방받아야 한다.

1. 치아는 부러지지 않았으나 잇몸에서 피가 나는 경우 (그림 8)

방사선 사진을 찍어 뿌리 부분이 부러졌는지 확인한다. 불편이 있다면 옆의 치아와 함께 고정시킨다.
구강 내 세균이 침투하여 치아의 자연치유를 방해할 수 있으므로 항균제 가글액을 처방 받아 1주일간 하루 두 번 가글한다.
2주 동안은 부드러운 음식을 먹고 식후에는 부드러운 칫솔로 닦는다.

그림 8



1. 잇몸 출혈은 있으나 치아가 흔들리는 정도가 작고, 통증도 없어서 1주일간 항균제 가글과 2주간 부드러운 음식을 먹도록 하였다.



2. 치아가 심하게 흔들리지는 않았으나, 불편함을 호소하여 1주일간 옆의 치아와 함께 고정하고 항균제 가글과 부드러운 음식을 먹도록 하였다.

2. 치아가 부러진 경우 (그림 9, 10)

부러진 부위가 크지 않다면 치아색이 나는 재료로 치아의 외형을 회복시켜 준다.
부러진 부위가 커서 신경이 노출되면, 먼저 신경치료를 한 후에 치아색이 나는 재료로 치아의 외형을 복원한다.
부러진 치아조각을 이용하여 치아의 외형을 회복할 수 있으므로 가급적이면 치아조각을 갖고 치과에 가는 것이 좋다.

그림 9



1. 치아가 부러졌으나 신경이 노출되지는 않았다.



2. 치아색이 나는 재료로 치아의 외형을 회복시켜 주었다.

그림 10



1. 영구치 왼쪽 앞니가 부러졌으며, 부러진 치아조각을 가지고 치과에 왔다.



2. 부러진 치아조각을 이용하여 치아의 외형을 회복하였다.

3. 치아가 잇몸 안으로 밀려들어간 경우 (그림 11,12)

치아의 발육정도에 따라 다시 나오는 경우도 있으며, 그렇지 않은 경우는 교정장치를 이용하거나 외과적 방법으로 재위치시킨다.

그림 11



1. 영구치 앞니 2개가 잇몸 안으로 밀려들어갔다.

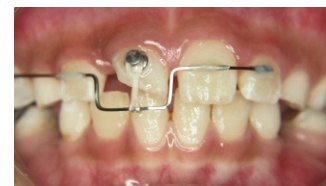


2. 3개월 후 사진으로 치아가 자발적으로 나오고 있다.



3. 5개월 후 사진으로 치아가 원래 위치에 도달하였다.

그림 12



1. 잇몸 안으로 밀려들어간 치아가 스스로 나오지 않아 교정장치를 이용하여 재위치시키고 있다.



2. 한 달 뒤에 치아가 재위치되어 치아색이 나는 재료로 치아외형을 회복시켰다.

4. 치아가 흔들리고 치아의 위치가 변한 경우 (그림 13)

흔들리는 정도에 따라 자연치유가 될 때까지 관찰할 수도 있고, 치아를 재위치시키고 고정시킬 수 있다.

그림 13



1. 영구치 앞니 2개가 심하게 흔들리고 아래 앞니와 부딪쳐서 입을 다물지 못한다.



2. 치아를 재위치시키고 옆 치아와 함께 고정시켰다.



3. 고정장치를 제거한 사진으로 정상적인 소견을 보이고 있다.

5. 치아가 완전히 빠져버린 경우

먼저 빠진 치아를 찾아서 머리 부분을 손으로 잡고(뿌리 부분은 만지지 않는다) 가볍게 우유나 식염수 또는 수돗물에 세척한 후 빠진 치아를 원래의 위치로 위치시키고 아이에게 거즈나 손수건을 물게 한 후 즉시 치과에 가서 치료 받는다. 만약 치아를 재위치시킬 수 없다면 흰 우유나 생리식염수에 담근 후 즉시 치과에 가지고 간다. 치과에 가서 치료를 빨리 받을수록 치아를 살릴 수 있는 확률이 높아진다.

6. 다수의 치아가 상실된 경우

심미적인 이유와 발음 회복을 위해 성장하는 동안 인공치아를 이용한 장치를 장착한다. 성장이 완료된 후에 임플란트를 이용하여 인공 치아를 심어준다.

치아외상의 예방

유아는 넘어지면서 걸음을 배우고, 어느 정도의 구강손상을 받으면서 성장한다. 따라서 외상을 완전히 예방할 수는 없지만, 외상으로 인해 발생할 수 있는 치아손상을 예방하고 피해를 줄이기 위해서는 보호자의 관심과 노력이 필요하다. 외상으로 인한 치아손상은 치료를 하더라도 다양한 합병증이 나타날 수 있기 때문에 정기적인 검사가 필요하다.

치아외상을 예방하는 방법은 다음과 같다.

1. 상악 전치(위 앞니)가 돌출된 부정교합을 갖는 어린이에게서 심한 손상이 발생하는 경향이 많으므로 심한 돌출을 보이는 어린이는 튀어나온 앞니를 들여보내는 조기 교정치료가 필요하다.
2. 안전벨트를 사용하여 교통사고 시에 발생하는 손상을 방지해야 한다.
3. 모든 스포츠 활동은 치아를 포함하여 얼굴 손상의 위험과 관련이 많으므로 스포츠 활동에는 구강보호장치(마우스가드)를 포함하는 보호장비를 사용해야 한다. 구강보호장치는 어린이와 청소년들이 운동할 때 입술이나 점막 등 연조직이 찢어지는 손상과 치아가 부러지는 것을 예방할 수 있으며, 하악골(아래턱)에 가해진 충격을 흡수하여 뼈가 부러지는 것을 예방하고 뇌출혈이나 뇌진탕을 예방하는 데 도움을 준다.(그림 14)

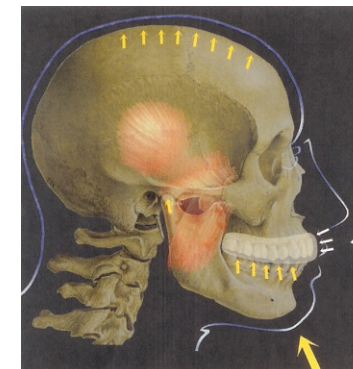
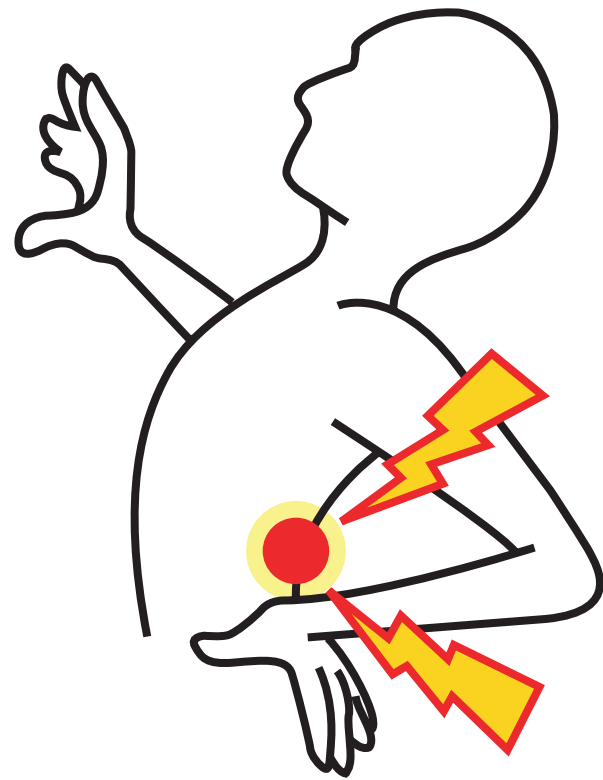


그림 14-1. 구강보호장치는 충격을 흡수하여 치아뿐 아니라 뼈가 부러지거나 턱관절, 뇌손상을 예방하는 데 도움을 준다.



그림 14-2. 어린이와 청소년의 동기부여를 위한 다양한 색상의 구강보호장치

치과 진료와 작업 관련 근골격계 질환



Work-related Musculoskeletal Disorder

산업혁명으로 생산 방식의 변화와 함께 물질적인 풍요를 누리게 되었지만, 근로환경의 변화와 더불어 신체에 가해지는 스트레스도 변화했다. 선진국의 경우 생산성 향상을 위하여 위치를 바꾸지 않고 고정된 자세로 단순 반복되는 일을 하면서 해마다 작업관련 근골격계 질환이 증가하고, 우리나라의 경우에도 점차 증가하는 추세를 보이고 있다.

치과 의사의 경우에도 1960년대 이후 서서 진료하는 방식에서 의자에 앉아서 하는 방식으로 변화되고, 진료의 효율성을 향상시키기 위한 방안 등이 고안되고 임상에 적용되면서 진료와 관련된 근골격계 질환이 보다 다양한 형태로 나타나고 있다.

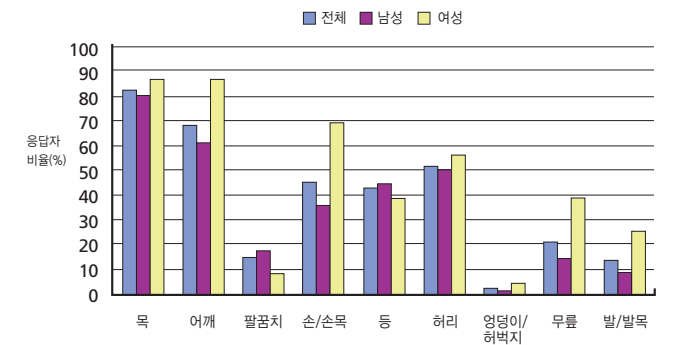
최병갑 공보위원

- (1) 치과 의사와 작업 관련 근골격계 질환
- (2) 작업 관련 근골격계 질환의 발생 위험 요인과 종류
- (3) 치과 진료 관련 근골격계 질환의 대처법
- (4) 진료 중 틈틈이 할 수 있는 스트레칭법
- (5) 근골격계 질환 관련 통증부위의 자가 마사지법

1. 치과의사와 작업 관련 근골격계 질환

작업 관련 근골격계 질환(Work-related musculoskeletal disorder, WMSD)이란, 작업과 관련되어 근골격계에 부담을 주는 작업과 그 외의 다양한 요인으로 인하여 목과 허리, 팔다리의 신경, 근육 및 그 주변 조직에 발생하는 질환으로 미끄러지거나 추락과 같은 급성 또는 순간적인 사건으로 인한 상해나 질환은 포함되지 않는다.

치과 의사의 경우 국가에 관계 없이 60~80% 정도가 근골격계 질환으로 인한 통증 및 불편감을 보이고, 부위별로는 우리나라의 경우 목과 어깨에 대한 불편감과 통증을 호소하는 비율이 제일 높은 반면 미국의 경우에는 허리의 통증이 가장 높게 나타나고 있다.



(표준화된 설문지를 이용한 서울지역 치과 의사의 근골격계 질환 실태조사, 정철현 외 6인에서 인용)

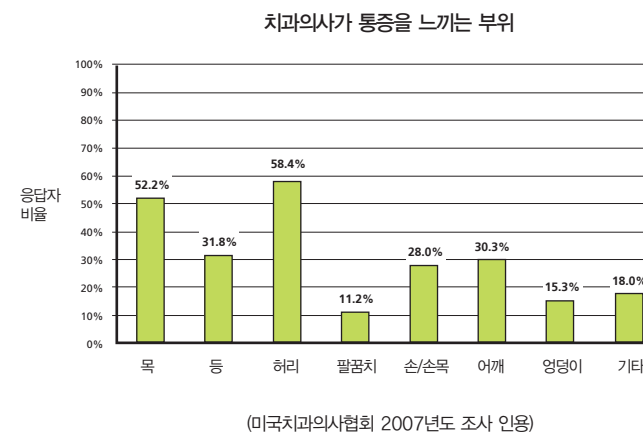


그림 1. 치과의사와 근골격계 질환

우리나라의 경우 목과 어깨에 대한 통증이, 미국의 경우에는 허리의 통증이 가장 높게 나타나고 있다.

2. 치과 진료 관련 근골격계 질환의 발생 위험 요인과 종류

치과의사는 정밀함을 요구하는 치과 진료의 특성상 구강 내에서 좋은 시야를 확보하기 위한 자세가 필요하고 그러한 자세로 고정된 채 장시간 진료를 해야 하므로 근골격계 질환을 유발하기 쉬운 환경에 처해 있다.

치과 진료 관련 근골격계 질환을 유발하기 쉬운 위험 요인은 다음과 같다.

1. 장시간의 고정 자세(Static sustained contractions of muscles)
2. 불편한 작업 자세와 동작(Awkward positions)
3. 비효율적인 기구의 파지(Forceful pinch grip)
4. 손에 큰 힘이 필요한 작업(Forceful movements)
5. 반복 동작의 연속(Repetitive movements)
6. 휴식의 부족(Inadequate rest)
7. 진동 기구의 빈번한 사용(High-frequency vibrations)
8. 부적절한 조명

신체 부위별 근골격계 질환의 종류는 다음과 같다.

1. 목 주변 : 근막통증후군, 경추자세증후군
2. 어깨 주위 : 근막통증후군, 상완이두근막염, 극상근건염
3. 허리 주위 : 요부염좌, 추간판탈출증
4. 팔꿈치 주위 : 외상과염(테니스 엘보), 내상과염(골프 엘보), 팔굽터널증후군, 회내근증후군
5. 손과 손목 주위 : 손목터널증후군, 대궂병 건초염, 척골관증후군, 방아쇠손가락, 결절종, 수지진동증후군, 흉곽출구증후군
6. 다리 주위 : 카페트 무릎증후군, 족관절증후군



그림 2. 치과의사는 불편한 자세로 고정된 채 장시간 진료를 하기 쉬우므로 근골격계 질환이 유발되기 쉬운 환경에 처해 있다. (Denise C. Murphy, Ergonomics and the Dental Care Worker, American Public Health Association, Washington, 1998 에서 인용)

3. 치과 진료 관련 근골격계 질환의 대처법

매일 반복되는 일상의 진료에서 치과의사의 건강을 유지하고, 양질의 진료를 시행하기 위한 방법으로, 치과의 진료 환경 및 치과의사의 육체적 건강에 초점을 맞춰 다음과 같이 대처할 수 있다.

1. 적절한 진료 자세의 유지
진료의자를 조정하여 허리를 곧게 유지하고 목이 편한 상태로 약간만 숙여지도록 한다. 팔꿈치가 몸통에서 멀리 떨어지지 않고 가깝게 유지되도록 한다.
2. 적절한 진료 위치의 선정
장시간 고정된 자세를 피하고 수시로 자세에 변화를 준다. 환자의 위치를 적절히 조절하여 다리와 발이 자유롭게 움직일 수 있게 한다. 몸이 비틀리는 자세는 피한다.
3. 규칙적인 휴식과 스트레칭
30초~1분 정도의 짧은 휴식을 규칙적으로 갖고, 틈틈이 스트레칭으로 몸의 긴장을 푼다.
4. 근력 강화 운동
1주일에 3~4회, 최소한 20분 이상, 두 가지 정도의 유산소 운동을 실시한다. 복근과 어깨 강화 운동을 한다.
5. 진료에 따른 스트레스 관리
정신적, 육체적 스트레스는 근육의 수축을 일으키고, 특히 승모근에 통증을 발생시키기 쉽다. 호흡법, 명상, 요가 등의 방법으로 스트레스를 줄이도록 한다.

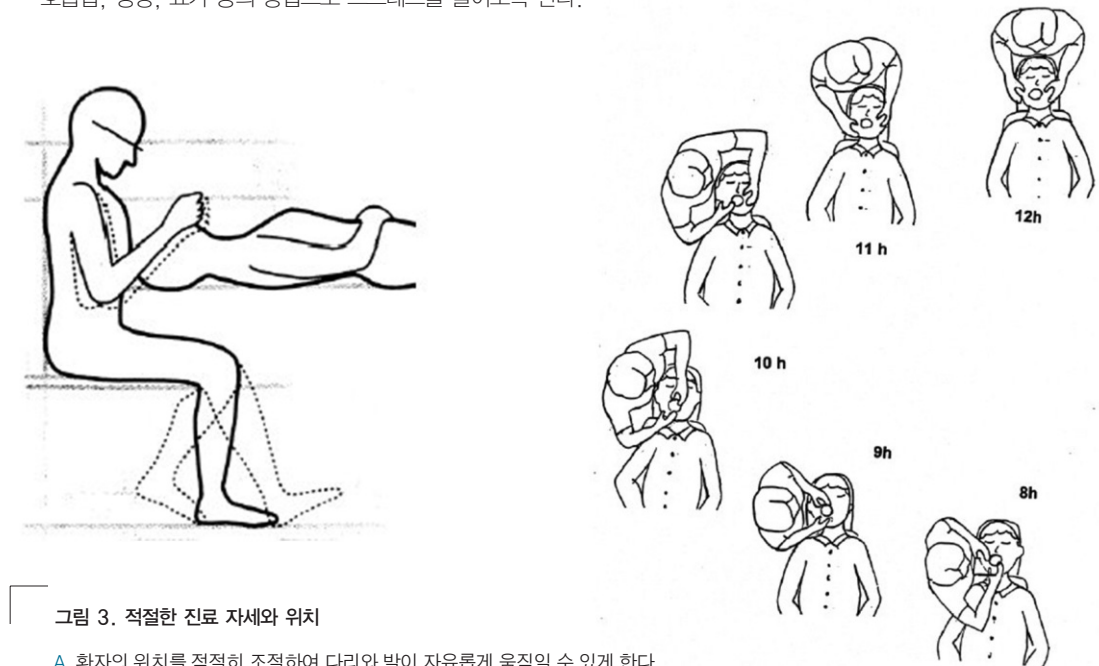


그림 3. 적절한 진료 자세와 위치

A. 환자의 위치를 적절히 조절하여 다리와 발이 자유롭게 움직일 수 있게 한다.

B. 진료 중 팔이 몸통에서 떨어진 상태로 장시간 경과하면 어깨 주위 근육에 무리가 간다.

(Denise C. Murphy, Ergonomics and the Dental Care Worker, American Public Health Association, Washington, 1998 에서 인용)

4. 진료 중 틱틈이 할 수 있는 스트레칭법

치과 진료에 따른 매일의 육체적인 스트레스가 누적되어 통증을 일으키는 부위(발통점, Trigger point)가 생기면, 더욱 심각해지지 않도록 치과의사 자신이 스트레칭과 자가 마사지(Self massage)를 시행하여 스스로 치유를 도모하면 보다 효과적인 것이다.

효율적인 스트레칭 방법을 살펴보면 다음과 같다.

1. 잠깐씩 자주 규칙적으로 시행한다.
2. 진료 중 진료의자 옆에서도 틱틈이 시간 나는데로 스트레칭을 한다.
3. 진료 중에는 긴장되고 굳은 쪽으로 주로 스트레칭을 하고, 진료 후에는 양쪽 방향으로 스트레칭을 한다.
4. 운전이나 취침 등 일상상의 모든 자세에서 목을 앞쪽으로 내밀지 않고 바른 자세를 갖도록 노력하고 수시로 목 주위 근육의 스트레칭과 강화 운동을 시행한다.
5. 스트레칭 중에 통증이 느껴지면 무리하지 말고 즉시 중단한다.
6. 목, 어깨, 가슴, 뒤통다리, 허리, 고관절과 엉덩이 근육의 스트레칭을 한다.

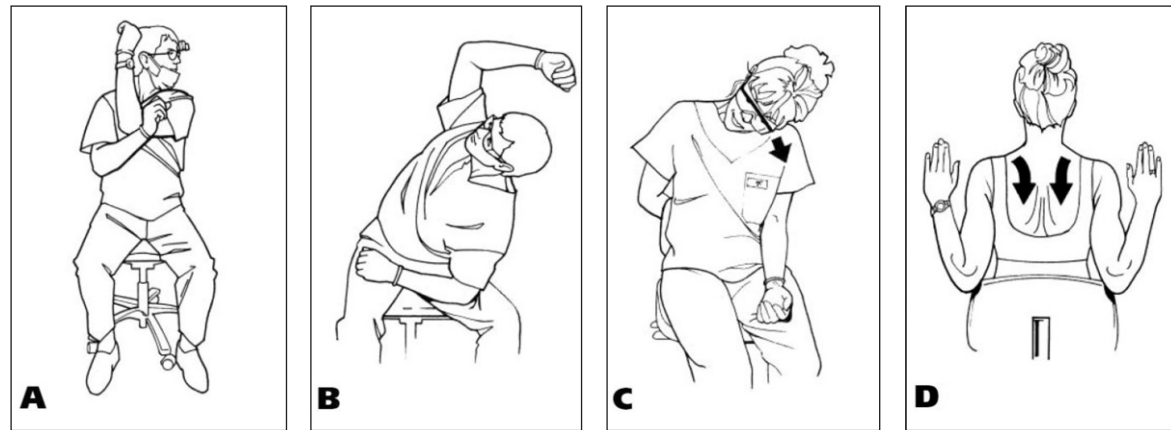


그림 4. 진료 중 짬짬이 할 수 있는 스트레칭 방법

A. 목과 어깨의 스트레칭 B. 상체의 스트레칭 C. 상부 등세모근의 스트레칭 D. 어깨 주위 근육을 위한 스트레칭

(Bethany Valachi and Keith Valachi 미국치과의사협회지 2003년134호 인용)


5. 근골격계 질환 관련 통증부위의 자가 마사지법

스트레칭으로 개선되지 않고 통증이 악화되는 경우에는 내과, 통증의학과, 마사지 치료, 침술 등의 치료를 받거나, 발통점 부위의 자가 마사지(self massage)로 회복을 촉진한다. 발통점 부위는 마사지 기구나 테니스 공 등을 이용하여 마사지를 하고 하루에 3~4회, 한 부위에 1분을 넘지 않도록 하고, 과도한 압력으로 통증이 악화되지 않도록 주의한다.

치과 진료와 관련되어 신체에 부담을 주는 자세와 연관 근육은 다음과 같다.

1. 진료 중 팔이 몸통에서 떨어진 상태로 장시간 경과하면 회전근개(어깨 돌림근)과 승모근(등 세모근)에 무리가 간다.
2. 고개를 앞으로 숙이고 고정된 상태로 오래 진료하면 견갑거근(어깨 올림근)과 후두하근(뒷통수 밑근)에 발통점이 생기기 쉽다.
3. 오른 손 잡이의 경우에 진료 의자의 오른 편에 위치하여 왼편으로 고개를 돌리는 자세를 자주 취하면 흉쇄유돌근(목 빚근), 사각근(목 갈비근)과 후두하근(뒷통수 밑근)이 피로하게 된다.
4. 허리를 곧게 유지하지 않으면 척추 주위 근육, 요근(허리근), 요방형근(허리 네모근), 복직근(배 골은근)에 무리가 생겨 허리에 통증을 일으킬 수 있다.

치과의사로서 평생 동안 양질의 진료를 유지하려면, 진료하면서 계속 새로운 지식과 기술을 익혀야 한다.

이를 위하여 치과 진료와 관련된 작업 관련 질환으로 신체에 무리가 생기지 않고 건강을 유지할 수 있도록, 올바른 진료 자세를 유지하고, 짧고 규칙적인 휴식을 자주 갖고, 진료 중 틱틈이 지속적인 스트레칭을 실천하며, 유산소 운동으로 근력을 향상시켜야 한다. 

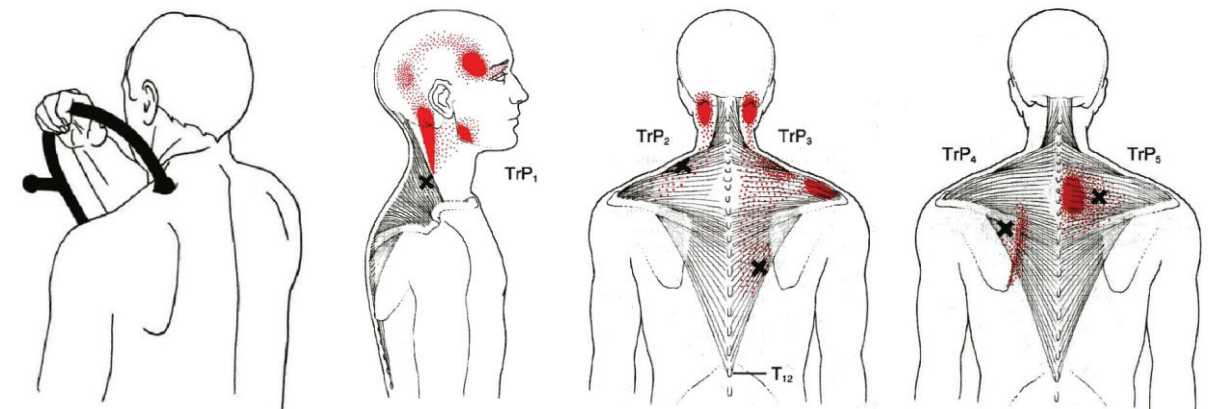


그림 5. 승모근의 발통점(X표시 부위)과 기구를 이용한 마사지 방법 (Travell과 Simon의 근육 통증과 기능부전, 발통점 매뉴얼에서 인용)

닥터齒의 진료일기

조정근 공보위원

치과진료 시 고려해야 할 전신질환이 있는 환자

사례 1

성명	박광수
나이	59세
성별	남



“치과는 환자가 씩씩하게 걸어들어 와서 씩씩하게 걸어 나가야 하는 곳”이라는 대학 은사님의 말씀이 머리를 스칩니다.

1년 전 협심증 발병, 스텐트 시술을 받은 환자로 계단을 천천히 오르는 정도만 가능할 뿐 빠르게 오르거나 2~3층 정도로 많이 오르는 경우에 흉통을 느끼는 광수 씨의 치료는 이렇게 진행됐습니다.

1. 수술 2일 전 항생제를 미리 복용하기 시작
2. 오전 약속과 짧은 진료시간
3. 마취 시 리도카인(마취제)의 사용을 2앰플로 엄격하게 제한
4. 협심증 치료제는 치료 전 진료 스텝에게 미리 맡겨서 응급상황에 대비

초진 시 진료 계획의 수립을 했으며 치면 착색제를 통한 칫솔질 교육, 술전 항생제 처방을 했습니다. 처음 재진 시에는 매우 잇몸 상태가 나빴던 하악 우측 어금니를 발치했고 3~4개의 치아 개수로 나누어 잇몸치료를 시행했습니다.



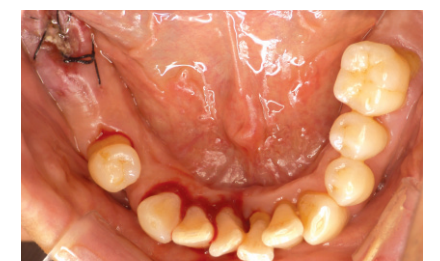
초진 방사선 사진
하악 우측의 작은 어금니가 많이 누웠다.



치면 착색제 도포 후
치태(치아의 음식찌꺼기와 때) 부분만 붉게 염색된다.



칫솔질 교육용 치아모형과 치면착색제

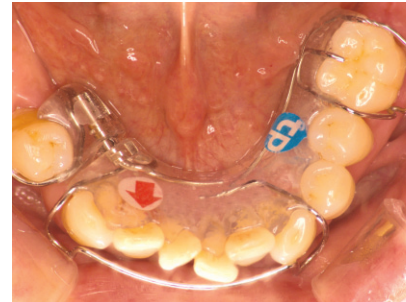


잇몸치료와 발치

쓰러져 있는 하악 우측의 작은 어금니를 세우기 위해서
가철성의 장치를 장착하고 1주일에 한 번씩 내원, 치아를 점진적으로 세웠다.



쓰러져있는 제 2 소구치



하악 소구치를 세우는 장치



완전히 치아를 세운 뒤의 측면, 전면, 하악 모습

추후 임플란트 시술을 시행하여 저작 기능을 회복했다.

진료 후



측면



정면



하악

치아의 배열은 심하게 삐뚤지만 얼굴생김을 고려하여 발치하지 않은 교정환자

사례 2

성명	정혜은
나이	30세
성별	여
직업	자영업

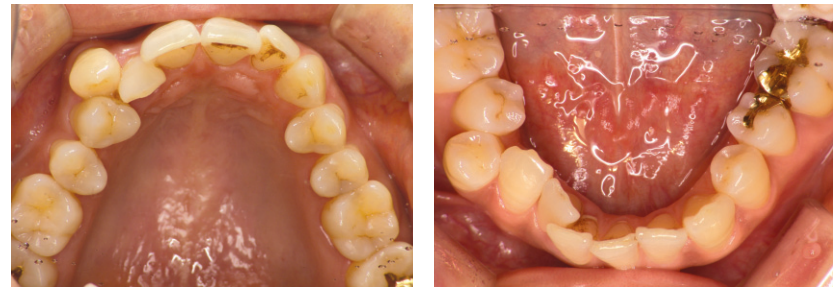
혜은 씨는 교정을 하고 싶어서 병원에 오셨던 환자입니다.
내원 첫 날 얼굴사진, 측모방사선사진(옆얼굴 방사선사진),
파노라마 방사선 사진, 진단모델 등을 채득했으며 구강검진을 했습니다.
혜은 씨가 가고 나서 홀로 원장실에서 교정진단을 놓고 많은 고민을 했습니다.



내원 첫 날 얼굴모습



초진사진



치아의 배열은 심하게 삐뚤한데,
 얼굴에서 코가 상대적으로 너무 오뎅해서
 만약 부족한 치아의 배열공간을 치아를 뽑아서 마련하는 경우에는
 입모양이 더 후퇴하게 될 것입니다.
 그렇게 되면 가뜰이나 높은 코는 더 높아 보일 것이고 얼굴에서의 균형이 깨질 것입니다.
 그래서 얼굴형에 미칠 영향을 최소화하기 위해서 치아를 뽑지 않기로 했습니다.



정면 우측면 좌측면



하나 비어있는 왼쪽 아래 어금니는 추후 임플란트를 식립할 예정입니다. 📅



치료 후 얼굴모습

발치를 하지 않고 교정치료를 한 후 얼굴모양이 변하지 않은 모습

irregular
teeth

SIDEX 2010, 세계 무대에 우뚝서다!

서울시치과의사회(회장 최남섭)와 대한치과기재협회(회장 송중영)가 공동 개최한 창립 85주년 기념 종합학술대회 및 제 7회 서울국제치과기자재전시회(SIDEX 2010)가 국내외 9천여명의 치과인들의 관심 속에 개최됐다. 지난 6월 25~27일 코엑스에서 펼쳐진 이번 SIDEX 2010은 50여 개의 강연이 이어진 학술대회와 230여 업체 750여 개 부스가 참여한 기자재전시회로 치과계의 관심이 집중됐다. 예년에 비해 해외 바이어 및 치과의사들의 참여가 두드러졌으며, 국내 최대 규모의 전시회를 넘어 국제적으로도 손색없는 대회라는 저력을 유감없이 발휘했다. 특히 이번 대회 기간 중에는 아시아치과의사연맹을 비롯해 싱가포르-호주-인도치과의사회, 중국 광둥구강의학협회 등과 간담회 및 MOU 체결을 하며 국제교류를 확대하는 계기를 만들었다.



1 2
3

- 1. SIDEX 2010 전시장을 찾은 관람객들
- 2. SIDEX 2010 종합학술대회
- 3. SIDEX 2010 경품 이벤트



1 2
3 4

1. 6월 9일은 '치아의 날', 구강건강을 지키세요!

서울시치과의사회는 6월 9일 '치아의 날'을 맞아 다양한 대국민 홍보활동을 진행해 눈길을 끌었다. 서울시 25개 구회 추천과 공모를 통해 선발된 남녀 초등학교생들을 대상으로 견치아동 선발대회를 개최하고, 일반인들을 대상으로 한 구강보건 강연과 라디오 공익광고를 진행하며 구강보건의 중요성을 알렸다. 특히 이날 하루는 서울시민이라면 누구나 가까운 치과에서 무료검진을 받을 수 있도록 하는 '무료 구강검진 및 상담' 행사를 진행해 큰 관심을 모았다.

2. 송파구 치과의사회, 보건소 무료진료 동참

송파구치과의사회(회장 정승우)가 송파구보건소(소장 김인국)와 취약계층 의료안정망 구축을 위한 '구강분야 의료지원 민-관 협약식'을 가졌다. 이번 협약식은 송파구보건소가 균형잡힌 의료 인프라 구축을 위해 거여동 지역에 보건지소를 건립하면서 보건지소 내 치과 진료실에서 직접 무료진료를 실시한다는 계획이다. 송파구치과의사회는 관내 지역민을 위한 봉사활동에 적극 동참하고자 하는 회원들의 신청을 받아 매주 4차례 봉사활동을 진행하고 있다.

3. 서울시치과의사회, 클린회원증 배포

시행 4년째를 맞으며 호응을 얻고 있는 '클린회원증' 제도가 올해도 계속됐다. 서울시치과의사회는 환자들이 믿고 찾을 수 있는 치과, 서울시치과의사회 회원으로서 의무를 다한 치과에 대해 '클린회원증'을 배포하고 있다.

4. 서울지역 의약인 단체 한 자리에

'제 1회 서울시 의약인 단체 자연사랑 산행대회'가 개최됐다. 지난 6월 6일 진행된 이번 산행에는 서울시치과의사회를 주축으로 서울시 의사회-한의사회-약사회-간호사회 등 5개 의약인단체와 서울시 보건정책팀, 국민건강보험공단 서울지역본부, 건강보험심사평가원 서울지원 등이 함께 했다. 서울시민의 건강을 책임지고 있는 의약인들이 함께 정보도 나누고 친목도 도모하는 의미있는 시간이 됐다.

postscript by the staff



최병갑 공보위원

직업과 건강에 대한 관심이 점점 높아지고 있는 현실에서 치과 의사 자신들도 신체의 건강을 향상시키고 양질의 진료를 평생 할 수 있게 준비해야 합니다. 이런 의도에서 치과와 인간 공학에 관한 내용을 실었습니다. 자신의 건강이 바로 치과 의료의 건강이니까요.



김방수 공보위원

나이가 몇이든 상관없이 마음 속에 청춘을 간직한 사람에겐 호기심, 용기, 도전정신, 꿈이 깃든다고 합니다. 즐기는 우리에게 언제나 청춘이었음 합니다.

조정근 공보위원

개인적인 사정으로 편집회의 참석이 저조하여 이민정 공보이사님 이하 여러 공보위원님들께 송구한 마음 이루 말할 수 없습니다. 어느 해보다 무더웠던 여름의 푸르름이 가득 담긴 가을호를 보니 반갑고 또 많이 고맙습니다.



유영주 공보위원

드디어 시원한 가을 바람과 함께 즐거운 치과생활 가을·겨울호가 나왔습니다. 주위 선생님들의 호평과 격려 속에 더욱 즐겁게 준비할 수 있었던 것 같습니다. 공보이사님 이하 모든 공보위원 선생님들 수고 많으셨습니다.

이한주 공보위원
유난히도 더워 힘들었던 여름이 지나고 선선한 바람이 코끝을 스치는 가을에 여러분의 땀과 노력이 빚어낸 2010년 즐치 가을·겨울호를 만나게 되어 기쁩니다. 모쪼록 이번호도 치과인들과 치과가족 여러분들께 조그마한 생활의 기쁨이 되었으면 좋겠습니다. 고생하신 모든 분들 정말 수고 많으셨습니다.



박인임 공보위원

유난히도 길게 느껴졌던 여름을 뒤로 하고 선선하고 풍성한 가을을 기대해 봅니다. 즐거운 치과생활도 볼거리가 풍성한 진료실 내의 잡지가 되기 위해 동분서주하며 바쁘게 움직이신 선생님들이 계셔서 나오게 됨을 느낍니다. 항상 모든 분들께 감사한 마음을 전하며, 올 한해도 부족한 저에게 따뜻함을 보여주셔서 너무나 고맙습니다.

