

따사로운 햇살과 맑은 공기를 마시며 자란 핀란드 자작나무의 선물 롯데 자일리톨



감미료중 자일리톨 100%
100% 핀란드산 자일리톨
대한치과의사협회 공식인증상품

롯데자일리톨 휘바



2008 | Vol. 148 서울특별시치과의사회

Seoul Dental Association | www.sda.or.kr
Spring & Summer 2009

즐거은 치과생활



Dental + Common sense
소아기의 구강관리
닥터齒의 진료일기
레지던트 2년차의 하루

의치 세정 전문가, 새로워진 클리덴트^e



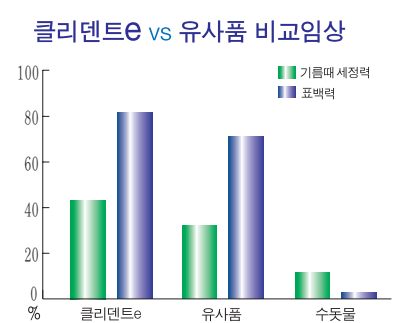
확실한 살균작용!!

세정력·발포력 강화
민트향으로 더욱 상쾌합니다



강화된 세정력과 발포력/ 클리덴트^e의 우수성을 만나보세요.

- 단백질 분해효소와 4종의 세정성분이 **음식물 찌꺼기를 말끔하게**
- 천연 플라보노이드와 강화된 **민트향으로 상쾌하게**
- 의치성 구내염·구취의 원인인 **세균 제거를 확실하게**
- 미지근한 물에 5분만 담궈 놓으면 **세정이 간편하게**



의치(틀니)세정제
클리덴트^e

문의 : 02) 920-8275, 8380

임플란트의 본질은 **품질**입니다


 2009
 the Symphony of Love



Mg TITANATE Surface

세계 최초로
마그네슘 표면처리 방식을 채택하여 탄생한
신형 임플란트 M -
골결합이 빠르고 강하게 생성되어
보다 뛰어난 안정성과 편안함을 선사합니다

임플란트의 내일을 생각합니다
고객의 미래까지 생각합니다



SHINHUNG IMPLANT **M**

080-840-2877

- 6 연혁
- 7 인사말
- 8 Journey_봉평 메밀꽃밭 여행
- 12 나눔을 실천하는 치과의사_외국인노동자무료진료팀
- 16 Art People_수억 년 전 세상을 만나는 사람 박종학 원장
- 20 Dental CF_기발한 치과 관련 광고들
- 22 치아에 좋은 음식_브로콜리 안심 찹 스테이크 / 매실 마들렌 / 매실 대추 슬러시
- 24 Cartoon
- 25 치과상식 1_소아기의 구강관리
- 36 Healthy Life_생활 속의 디톡스 요법
- 38 Mythic Tooth_괴상하고도 유쾌한 신화 속 이야기
- 40 서울산책_서울에서 만나는 유럽 3국

즐거운 치과생활

Contents

▶ Vol. 148
Spring & Summer 2009

- 46 Dental Kids_토끼의 이빨
- 48 새로운 치과 치료법_코골이와 수면무호흡증
- 54 Culture Telling_예술과 과학의 상관관계
- 56 Dental Clinic Diary_닥터齒의 진료일기
- 62 Wannabe Dentist_레지던트 2년차의 하루
- 66 Movie Character_어글리 베티
- 68 치과상식2_구강의 건강과 흡연
- 76 World Tour_일본 도쿄(東京) 여행기
- 82 자일리톨_치아의 방탄조끼, 침
- 84 Photo News
- 85 Dental News
- 86 편집후기
- 87 Editor's Letter



Digital Magritte

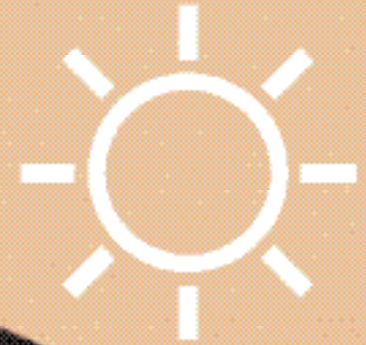


DETOX



FRANCE

우리가족 치아건강



우리가족 건강한 치아를 위해
엄마가 선택한 **캐버티실드**—
쉽고 간편하게 충치와 이 시림증을
동시에 해결해 줍니다.

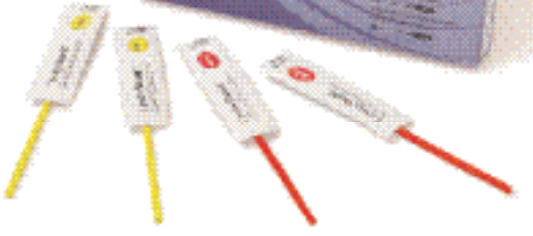


자일리톨 · 풍선껌 함유

간편합니다!
어린아도 거부감없이 간편하게
도포할 수 있습니다.

동시에 두가지!
충치 예방은 물론
이 시림증까지 동시에!

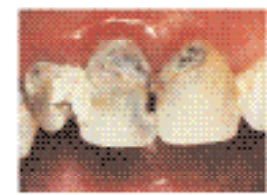
온 가족이 함께
아이뿐 아니라 온 가족이
함여하는 치아건강
프로젝트



● 왜 캐버티실드 해야 하나요?

불소는 치아를 튼튼하게 해주어 충치를 예방하고
이 시림 증상을 없애 줍니다.
3M 캐버티실드는 천연 송진 성분이 함유되어 고농도
불소가 치아에 오랫동안 정착되므로 충치예방과
지각과민치치효과가 뛰어납니다. 또한 적정 용량만
1회용으로 포장되어 안전하고 간편하며 위생적입니다.

● 이런 분들은 꼭 캐버티실드 하세요!



충치가 잘 생기는
소아 및 성인 환자



충치의 위험이 높은
교정치료 환자



이 시림 증상으로
고생하시는 환자

한국쓰리엠주식회사
치과제품사업팀
http://www.3m.co.kr/dental

“치과의사 선생님과 상의 하세요!”



HISTORY

서울특별시치과의사회 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 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 개최기로 하였음.
- 1958** 분회 기관지 '치과회보' 창간.
- 1960** 11월 4일 종로구 낙원동에 소재한 치협회관에 분회 사무국을 개설함.
- 1971** 치협이 영등포구 영등포동에 회관을 신축, 이전함에 따라 분회도 함께 이전함.
- 1987** 분회에서는 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 한재 위치한 성동구 송정동 소재 현 회관의 구입을 결정함에 따라 분회에서는 이와 관련, 12월 8일 임시대의원총회를 통해 현 회관으로 입주하기로 결정함. 9월 분회 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 분회 기관지를 '서치신문'으로 변경하고 격주로 발행함.
- 2001** 6월 제 1회 서울국제치과기자재전시회 (Seoul International Dental Exhibition 2001) 개최.
- 2003** 1월 분회 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.
- 2008** 6월 치아의 날 기념 서울 시민 무료구강검진 및 견치아동 선발대회. 제 5회 서울국제치과기자재전시회 개최.
- 2009** 올해로 창립 84돌을 맞는 서울특별시치과의사회는 산하 25개 구회, 4천여명의 회원이 활동하고 있음.

즐거운 치과생활

2009년 봄 · 여름호
통권 148호

• 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,
박인인, 강명신, 조정근,
유영주, 이한주

• 편집부 최학주, 김영희,
엄태원, 양주희, 김준호

• 광고 신동언, 송재창
Tel / 02-498-9142

• 제작 리즈디자인
Tel / 02-3462-5554

• 사진 보물섬 IC

• 인쇄 (주)서진인쇄

즐거운 치과생활에 게재된
글과 사진은 무단복제를 금합니다.

즐거운 치과생활과 함께 건강을 이야기합니다

봄 내음 물씬 풍기는 3월, '즐거운 치과생활 2009 봄·여름호'와 함께 독자 여러분께 인사를 드리게 되어 대단히 반갑습니다.

서울특별시치과의사회에서 매년 발간하고 있는 '즐거운 치과생활'은 치과에서 마주하는 환자와 치과의사들에게 정확하고 유익한 정보를 전달하고 치과에 대한 거리감을 좁히는 매개가 되고 있습니다.

꼭 필요한 치과정보를 알기 쉽게 전달하고, 치과의사들의 진솔한 삶의 모습을 그려내면서 국민과 치과계를 더 가깝게 만드는 데 기여하고자 하는 취지입니다.

특히 이번호에는 치과치료로 도움을 받을 수 있는 코골이와 수면무호흡증 치료, 소아기에 필요한 구강관리, 치과의사와 함께 할 수 있는 금연방법도 소개해 유익한 정보가 될 것으로 기대합니다.

치과의 문턱이 낮아질수록 시민들의 구강건강은 한층 높아집니다.

서울특별시치과의사회는 다양한 방법을 통해 국민들의 구강건강에 관심을 가질 수 있도록 노력하고 있습니다. 지난 2월부터는 매일 저녁 7시 4분 TBS라디오 교통방송을 통해 구강관리의 중요성을 알리는 공익광고를 시행하고 있습니다. 서울특별시치과의사회 4천여 치과의사가 항상 시민 여러분의 건강을 위해 든든하게 지키고 있음을 전달하고자 합니다.

또한 올해 6월 9일 '치아의 날'에도 무료구강검진을 받을 수 있는 기회를 시민 여러분께 제공하고자 합니다. 크고 작은 봉사활동을 통해 건강한 사회를 만들어가고 있는 치과의사들에게 따뜻한 관심과 격려 부탁드립니다.

'즐거운 치과생활'을 사랑해주시는 독자 여러분, 그리고 보다 알찬 잡지로 거듭날 수 있도록 노력을 기울여주신 편집위원들께 깊은 감사를 드립니다.

서울특별시치과의사회 회장 최남섭



GREETING



蕎麥花

메밀 교 꽃화

그윽한 메밀향의 정취 속으로...
봉평 메밀꽃밭 여행

강원도 평창 명 봉평(逢平)은 이효석의 '메밀꽃 필 무렵' 속 배경으로 재평가되면서 사람들의 관심과 사랑을 받고 있는 곳이다. 쑥 뽕(蓬)을 쓰는 지명에서 알 수 있듯이 어쩌면 봉평 이곳은 예로부터 이어져 온 허브의 마을은 아니었을까? 이름 모를 들꽃조차 몸에 이로운 약용으로 귀하게 여기며 기뻐온 우리네 선조들의 멋스런 생활이 그대로 이어진 봉평은 이제 온갖 희귀한 허브 식물들과 효석문화제(메밀꽃 축제)로 사람들을 불러 모으고 있다.



가산 이효석을 느끼다.

이효석 문학관

가산 이효석의 작품 세계와 인간 이효석에 대해 엿볼 수 있는 이효석문학관은 문학전시실, 문학교실, 학예연구실 등으로 이루어져 있다. 아름다운 건물 외관을 갖추고 있는 이곳은 문학정원, 메밀꽃길, 오솔길 등을 갖춰 이효석과 그의 작품 세계를 마음 편히 산책하듯이 즐길 수 있다. 문학관 내 자리한 카페에서 메밀차의 그윽한 향을 느껴보는 것도 좋을 듯하다. 이효석의 생가는 1907년 출생 후 약 13세까지 살아온 곳으로, 초가를 함석집으로 개축하고 지금의 기와지붕을 얹은 형태로 보존되고 있다. 해마다 7월, 9월 두 차례 가산 이효석 생가 주변으로 메밀꽃을 과중해 효석문화제(메밀꽃축제) 기간을 함께 하며, 물레방앗간을 조성해 기념 촬영 배경 역할을 톡톡히 하고 있다. 생가 개방시간은 아침 9시부터 오후 6시이다.

강원도 산골짜기에 아기자기 피어있는 새하얀 메밀꽃의 아름다움에 취하고, 이효석의 작품 세계로 빠져들고 나면 넉넉함이 마음 가득 채워질 것이다.

봉평 메밀꽃밭 여행에 대한 자세한 정보는 www.hyoseok.com(효석문화제), www.hyoseok.org(이효석문학관)을 이용하면 된다.

“산허리는 온통 메밀밭이어서 피기 시작한 꽃이
소금을 뿌린 듯이 흐릿한 달빛에 숨이 막힐 지경이다.
붉은 대궁이 향기같이 애잔하고 나귀들의 걸음도 시원하다”

- 이효석의 '메밀꽃 필 무렵' 중에서

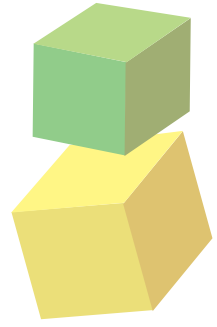
달빛 따라 피어나는 새하얀 꽃들의 천국

봉평의 메밀꽃밭은 봄부터 손님맞이 준비를 시작한다. 4월부터 시작된 감자 농사를 마무리해서 보통 7월경에 메밀 과중을 하는데, 빠르면 늦어름에 시작되어 가을로 접어드는 9월이면 흐드러지게 하얀 메밀꽃밭이 펼쳐지기 때문이다. 이효석 작품의 배경처럼 마치 소금을 흩뿌려놓은 듯 하얗게 흐드러진 메밀꽃은 보는 것만으로도 벽찬 기분이 든다. 특히 달빛이 환한 밤길에 소설 속 장돌뱅이 허생원 일행이 두런두런 이야기꽃을 나누며 걸어가던 길을 더듬어 찾아가 보는 것도 낭만적인 봉평 여행의 시작일 것이다.

Tip

메밀의 특징
 열량 : 메밀 100g당 340Kcal
 영양소 : 비타민 B1, B2가 쌀의 3배, 비타민D, 인산 등을 다량 함유
 효과 : 변비를 없애고 고혈압에 좋다.
 모세혈관 및 뼈, 치아를 튼튼하게 한다. 성인병 예방.





마음 가득
행복을
채우는 사람들



행복

일요일 오후,
서울 영등포구에 위치한
서울시의사회관에서
열린 의료봉사 현장.
서울시치과의사회
의료봉사 회원들이
분주히 움직이고 있다.
1층 회의실에 마련된
치과 의료 지원 현장 역시
밀려드는 환자로 인해
무척이나 바쁜 손길을
재촉하고 있었다.

“
서울시
치과의사회에서는
외국인노동자
무료진료팀을
구성하여
작은 나눔을 통해
많은 이들의
행복을 실천하는
봉사 활동에
적극 동참하고
있다.”

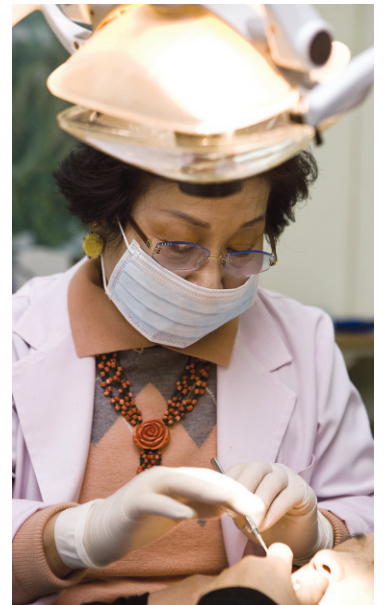
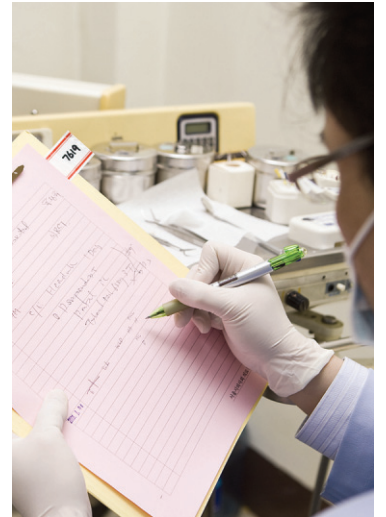
서울시치과의사회 외국인노동자무료진료팀은 작은 나눔을 통해 많은 이들의 행복을 만들어갈 수 있다는 일념으로 봉사활동에 적극 동참하고 있다. 특히 외국인노동자와 노숙자, 장애인 등 경제적 사정으로 의료접근이 어려운 소외계층에게 의료서비스를 실비 또는 무료로 제공하여 건강한 삶을 유지케 함으로써 저소득층의 의료복지 증진을 도모하고 있다. 이에 의료협력체계 구축을 통해 봉사활동을 펼치며, 의료계 내의 상호 화합의 장으로도 효과를 거두고 있다.

“김전자/치과의사: 바쁘지 않으면 정해진 봉사 일정에 맞추려고 하죠. 평소 나눔을 실천하고 싶었는데, 여러 선생님들이 같이하는 활동이라 큰 부담 없이 하고 있어요.”

취재차 찾은 이날의 치과 진료 봉사팀은 치과의사 2명, 치과위생과 및 봉사자 6명으로 구성되어 있었다. 회의실 내에 만들어진 진료실은 2개의 유니트 체어와 촬영기, 엑스레이 판독기를 비롯해 각종 치과용 기자재를 갖추고 기본적인 치과 진료부터 발치까지 하고 있었다. 특별한 일정이 없는 한 매주 일요일 오후 1시 30분부터 4시 30분까지 진행되는 치과 진료는 예약이 필수라는 것이 특징이다.




나눔



치과 진료를 받기 위해서는 먼저 의료봉사단의 무료진료신청서를 접수한 뒤 서류를 가지고 1층 치과진료실에서 예약진료를 신청하면 된다. 취재 당일도 많은 외국인노동자들이 다음 주 진료 예약을 하고 돌아갔다. 진료 접수를 할 때에도 일반 치과에서와 마찬가지로 봉사자들이 환자가 어디가 아파서 왔는지 확인하고 차트에 입력한 뒤 봉사하시는 선생님에게 내용을 전달한다. 이곳을 찾는 외국인노동자의 대부분이 중국 교포들이어서 접수 및 진료 때 의사소통의 문제는 별로 없어 보였다. 환자가 호소하는 부분에 대해 성실하게 대답하고 문제점을 알려주면서도 편안하게 대하는 진료를 받아서일까? 경제적 상황과 의료적 접근이 어려운 환경에 있는 사람들이다 보니 진료해주는 선생님에 대한 신뢰감이 매우 컸다.

“김명호/치과의사: 전 시작한 지 얼마 되지는 않았지만, 보람은 크죠. 소외된 이웃에게 작은 도움이라도 줄 수 있다는 것만으로도 만족하고 있습니다.”

서울시치과의사회의 지원을 받아 연간 사업으로 진행되는 외국인노동자무료진료팀은 조만간 유니트 체어 및 기자재를 교체할 예정이어서 좀 더 나은 봉사 활동을 기대해도 좋을 듯하다.

이러한 서울시치과의사회의 따뜻한 시도는 외국인 노동자들이 가진 한국사회의 부정적 틀을 조금이나마 해소하는 계기가 될 것임에 틀림없다. 자신이 가진 전문 지식을 활용해 나눔 문화에 동참하는 의사들이 우리 사회를 더욱 따뜻하게 만들고 있다. 

Tip

서울시치과의사회 외국인노동자무료진료팀은 10여 명의 치과의사와 치과위생사가 함께 활동하고 있으며, 매주 2명의 치과의사가 직접 봉사에 참여해 발치를 비롯한 치과치료, 보철 상담 등을 진행하고 있다.

과거와
마주하는
신비함에 빠지다

수억 년 전
세상을 만나는 사람
박종학 원장

지구상에 생명이 존재했다는 기록은 10억 년 이상 거슬러 올라간다. 그렇다면 수억 년 전의 세상과 만나기 위해서는 어떻게 해야 할까? 그 답은 바로 돌이다. 지금은 존재하지도 않는 동식물의 흔적을 찾아 크고 작은 돌 속에 꼭 빠져 살고 있는 사람, 박종학 원장을 만나 그 신비한 매력에 대한 이야기를 들어보았다.



Collector or Dentist



수석 컬렉터를 겸한 치과의사 인터뷰라는 생각으로 찾은 기자의 단순함은 포천에 위치한 그의 집을 들어서면서 여지없이 무너졌다. 크기를 가늠할 수 없는 컬렉션은 그 규모가 말로 표현할 수 없을 만큼 방대했다.

“놀랐죠? 주변 지인들도 ‘그 친구 그냥 수석 좀 한다던데...’ 이렇게만 알고 있어서 실제 와서 보고 많이들 놀라더군요. 하하.”

올해로 13년째 수집가로 활동 중인 박종학 원장은 우연한 기회에 평소 관심을 갖고 있던 탐석(探石)을 하게 되면서 화석, 광물 수집에 발을 들여놓게 되었다. 그가 현재 수집하고 있는 것은 일반적으로 알고 있는 ‘수석’의 범주를 벗어나는 것이다. 수석이 자연 상태에 있는 돌 중에서 ‘아름답다, 예술적이다’라고 느낄 수 있는 가치를 지닌 것을 말한다. 그가 하는 일은 일반적인 수석뿐만 아니라 광물, 종유석, 화석까지 아우르는 것이다. 똑같은 돌이지만 보이는 형태나 규모, 가치 측면에서 상당한 차이가 있다. 그 역시 처음에는 바다에서 나오는 해석(海石), 강에서 나오는 강석(江石) 등 이름다움을 주는 돌이다 싶으면 장르를 막론하고 수집을 해왔다. 그러다가 자신만의 색깔을 부여할 수 있는 수집을 하자는 생각으로 ‘독특한 구도를 지녔거나, 일반인이나 전문가가 보고 깜짝 놀랄만한 감동과 감흥을 줄 수 있는 무엇’을 지닌 돌을 찾아 나섰다.



“보시는 것처럼 광물은 굉장히 화려합니다. 보통 일반인은 보기도 어려울뿐더러 상상하기조차 힘든 거지요. 자연의 신비함이 그대로 펼쳐져 있어요. 사람들이 이런 느낌을 공감할 수 있다면 제 역할을 다한 거라고 생각합니다.”

그의 수집 공간을 가득 메운 여러 크고 작은 돌들을 둘러보다 보니 도대체 이 많은 것들을 어떻게 수집했나 싶다. 대외적으로 공개 가능한 돌부터 비공개 자료까지 그 방대한 규모는 마치 수억 년의 시간을 거슬러 간 듯한 착각을 불러 일으킨다.



Collector or Dentist

“수집 경로요? 사실 요즘은 많이 편해졌어요. 인터넷으로도 구입이 가능하고, 필요하다면 직접 외국에 나가서도 수집할 수 있죠. 물론 다른 사람이 구입해 온 것을 어렵게 사들이기도 합니다만, 13년째 하다 보니 노하우가 쌓이더군요.”

그래도 가장 좋은 수집 방법은 직접 현장을 찾아가서 보는 것이라고 한다. 그 역시 우리나라 방방곡곡을 구석구석 다니면서 수집하고, 중국도 많이 가는 편이다. 너무 먼 거리에 있는 다른 나라의 경우는 간접적인 루트를 이용하기도 한다. 수집가들의 특성상 발빠른 정보는 필수 조건이다. 그래서 만약 치과 진료 중에라도 정보를 얻으면 진료를 좀 빨리 끝내고 서러라도 현장으로 달려간다. 치과의사로서만이 아니고 그 이상으로 뭔가에 매진할 수 있는 창작 활동이 있다는 점이 그를 항상 즐겁게 한다.

“각 지역마다 역량이 다르고 생활 방식이 다르듯이 나오는 돌의 특징들도 모두 다릅니다. 광물, 종유석, 화석 하나하나에 짧게는 수십, 길게는 수억 년의 시간이 숨어 있잖아요. 단지 아름다움에 그치는 것이 아니라 살아 숨 쉬었던 그 때의 자연을 고스란히 담고 있어서 그 가치가 더욱 큰 것이라 생각합니다.”

자신이 원하던 돌을 발견할 때의 기쁨은 무엇과도 바꿀 수가 없다는 박중학 원장. 이런 그의 꿈은 언젠가 자신이 수집한 돌들을 펼칠 수 있는 공간을 만드는 것이다. “상당한 공간과 재원이 필요한 일이지요. 아직은 능력이 부족하지만 꼭 해보고 싶은 일입니다. 앞으로 많은 사람들을 위한 멋진 공간으로 만들어야 하지 않겠습니까?”

암석은 오래된 것일수록 침식되거나 속성 작용으로 그 안의 화석이 소실되는 경우가 많다. 하지만 그의 꿈과 함께 하는 크고 작은 돌들은 시간이 흐를수록 더욱 빛날 것이다. **박중학**





이제 간단하게 하세요~라는 간결한 슬로건이 돋보이는 화이트닝 치약 광고.
테니스, 골프, 해변에서의 일광욕 등...
얼굴이나 몸의 변색(?)보다 새하얀 치아를 지키는 게 더 중요한 일인 듯하다!
치아 변색을 두려워하는 이들이 꼭 사용해야 하는 제품 광고로,
시원스러운 화보를 보는 듯한 광고면 귀퉁이에 숨어있는 제품 이미지가 오히려 눈에 잘 띈다.

Dental CF

재미있는 상상 속으로 빠져봅시다!

요즘은 정신이 번쩍 들 만큼 기발한 아이디어로 만들어진 광고가 많다. 가끔은 엽기적인 이미지로 혐오감을 주기도 하지만, 광고 기획자들의 땀과 열정이 깃든 아이디어의 산물임에는 틀림없다. 치과 관련 제품에서도 기발함은 곳곳에 숨어있다. 즐거운 상상을 더할 수 있는 재미있는 덴탈 CF 속으로 빠져 들어가보자.



미국치과의사협회 광고로, 깨끗한 치아와 치실의 중요성을 강조하고 있다.



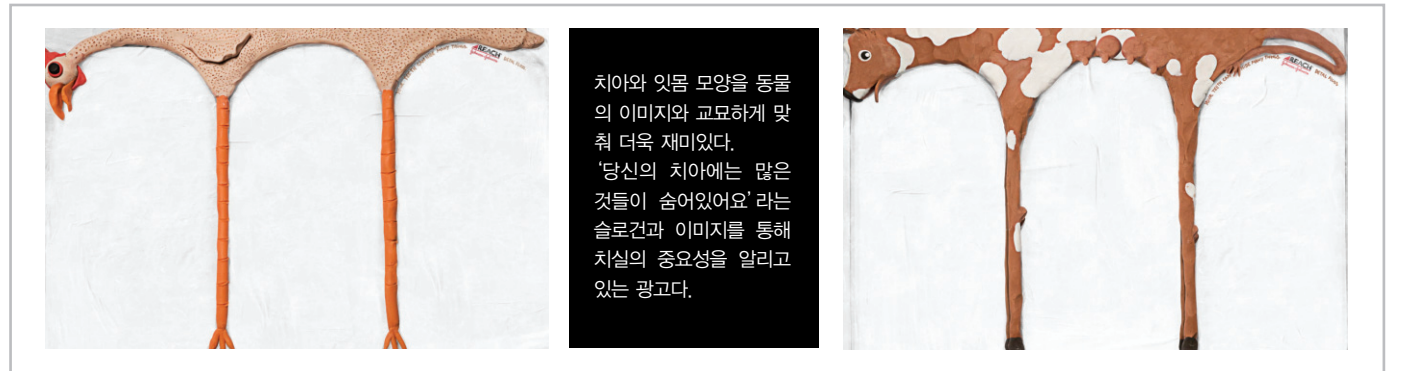
세상에나...
화이트닝 효과가 얼마나 크면 수면 안대를 입에 대고 자야만 할까?
수면 안대를 벗겨낸 입 속이 정말 궁금해지는 광고.



맨체스터구강학술연구소 이전 광고.
레드 컬러에 새하얀 치아 모양이 재미있으면서
임팩트가 강하다.

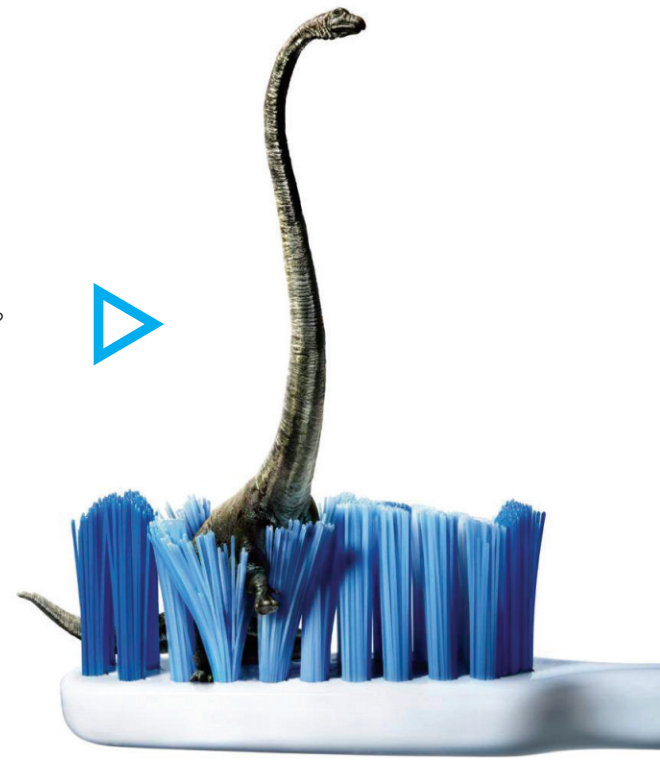


계란을 깬더니 노른자조차 하얗게 되어 버렸네...
이곳에 가면 확실한 치아 미백 효과를 볼 것 같다.



치아와 잇몸 모양을 동물의 이미지와 교묘하게 맞춰 더욱 재미있다.
'당신의 치아에는 많은 것들이 숨어있어요' 라는 슬로건과 이미지를 통해 치실의 중요성을 알리고 있는 광고다.

오랫동안 칫솔질을 하지 않는다면? 아마도 칫솔모 속이 쥐라기시대로 돌아갈지도 모를 일이다. 진짜 저런 공룡이 내 칫솔 속에서 튀어나오면 어떡하지?
칫솔질만큼이나 칫솔 교환도 자주 자주 해주어야 할 것 같다.



브로콜리 안심 찹 스테이크

매실 마들렌 & 매실 대추 슬러시

브로콜리 안심 찹 스테이크

재료 | 브로콜리 1개, 소고기 안심 200g, 파프리카 1/2개, 양파 1/2개, 달걀 6개
올리브 유 1큰술, 소금 1작은술, 후추 뽕은 것 1작은술, 발사믹 식초 1/2컵, 레드와인 1/2컵, 꿀 1작은술

만드는 법 | 1. 쇠고기 안심은 깍둑썰기해 소금, 후추, 레드와인에 마리네이드 한다. 2. 브로콜리는 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 소금을 약간 넣어 살짝 데친 후, 차가운 물에 담가 열을 식혀 먹기 좋게 자른다. 달기도 씻어 꼭지를 따고 먹기 좋게 자른다. 3. 발사믹 식초는 소스팬에 올려 약한불로 반이 되도록 줄여 마지막에 꿀을 넣고 식힌다. 4. 파프리카와 양파는 쇠고기 안심 사이즈로 잘라 후라이팬에 살짝 볶아둔다. 5. 안심은 올리브유를 두른 팬에서 겉을 익혀 육즙을 보호하고 팬의 뚜껑을 닫아 속까지 익힌다. 6. 접시에 안심, 브로콜리, 파프리카, 양파를 올리고 달걀을 마지막에 올린 다음, 발사믹 졸인 것을 마지막으로 뿌려낸다.

브로콜리의 효능 - 우리 몸의 조직 세포, 잇몸, 혈관, 뼈, 치아 등의 성장과 재생에 중요한 성분인 콜라겐 생성에 많은 역할을 하는 비타민C와 칼슘이 풍부하다.



매실 마들렌

재료 | 달걀 2개, 설탕 70g, 매실 농축액 20g, 박력분 100g, 베이킹 파우더 1/2작은술, 버터 중탕한 것 100g

만드는 법 | 1. 실온에 꺼내둔 달걀을 휘핑기로 휘핑하면서 설탕과 매실 농축액을 조금씩 넣어 크림색이 될 때까지 휘핑한다. 2. 버터는 중탕해 녹이고, 박력분과 베이킹 파우더는 체쳐둔다. 3. 1에 체친 가루를 넣어 마른 가루가 보이지 않을 때까지 섞고, 중탕한 버터를 마지막에 섞는다. 4. 오븐은 180도로 예열해두고, 마들렌 팬에 반죽을 조금씩 올려 8~10분 정도 구워낸다.

매실 대추 슬러시

재료 | 매실 농축액 1/2컵, 물 1/2컵, 얼음 1/2컵, 대추 씨 뺀 것 2개

만드는 법 | 1. 매실 농축액과 물을 잘 섞어 매실주스를 만든다. 2. 대추는 씨를 빼고 잘게 다지고, 블렌더에 얼음과 대추, 매실주스를 넣어 슬러시를 만든다.

매실의 효능 - 칼슘은 뼈와 치아를 형성하는 중요한 영양소로, 특히 매실 내의 성분인 유기산은 위장의 운동을 자극하여 소화를 돕기 때문에 칼슘 흡수에 큰 도움을 준다.



매일 저녁 퇴근길에 만나요~ 교통방송 40초 치아건강!!!



소아기의 구강관리

아이들이 초등학교에 입학할 정도의 나이가 되고 혼자 양치질을 할 수 있게 되면서부터 자칫 구강관리에 소홀해지기 쉽다. 그러다 일 년에 한 번씩 실시하는 학교 구강검진에서 충치가 있다는 검사결과를 듣게 되면 당황하기 마련이다. 미리미리 관심을 가지고 관리를 해주는 것이 좋지 않을까?

하나, 둘 유치가 빠지면서 영구치로 교환이 이루어지는 시기인 소아기는 평생 건강한 치아를 유지할 수 있는 기본적인 생활습관을 익힐 수 있도록 해야 하는 중요한 시기이다.

유영주 공보위원

健齒一生

[건강일생] 태어나서부터 노년까지 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 초등학교생인 우리아이를 위한 '소아기의 구강관리'에 대해 알아본다.

치과상식 1⁺

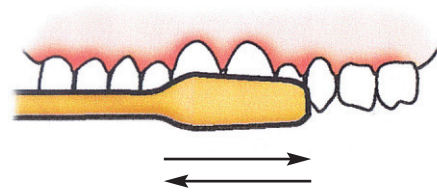
1. 소아의 효과적인 양치질 방법

- * 만 6, 7세 이상이 되면 스스로 양치질을 할 수 있게 된다.
 - 아직 정교한 양치질을 하기에는 운동능력이 덜 발달되었으므로 마무리는 부모가 도와주는 것이 좋다.
 - 전동칫솔을 이용하는 것도 도움이 된다.
- * 가능하면 식사 후, 간식 후, 잠자기 전에 양치질을 하도록 지도하고 적어도 잠자기 전에는 반드시 양치질 하는 습관을 갖도록 한다.
- * 구석구석 빠짐없이 꼼꼼하게 치아를 닦는 것이 가장 중요하다.

소아기 아이들에게 도움이 되는 양치질 방법에는 다음과 같은 것들이 있다.

[횡마법]

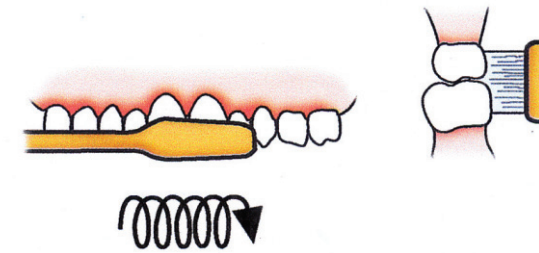
흔히 잘못된 양치질 방법이라고 알려져 있는 옆으로 닦는 방법으로 칫솔을 치아 면에 수직으로 대고 앞뒤로 닦는 방법이다. 만 6세에서 만 9세 정도의 소아들은 유치의 형태학적 특성상 이 방법으로도 잘 닦일 수 있다. 치아의 씹는 면과 바깥쪽 면, 안쪽 면을 빠짐없이 닦아준다. 앞니의 안쪽 면은 칫솔을 세워서 쓸어내리듯이 닦아준다. 치아와 치아 사이의 면은 칫솔로 닦을 수 없으므로 치실을 사용한다.



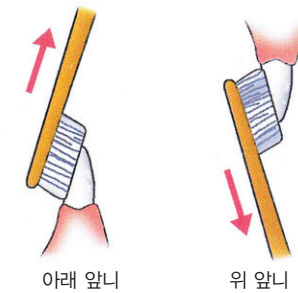
▲ 칫솔을 치아 면에 수직으로 대고 앞 뒤로 진동을 주어 닦는다.

[요원법]

위 아랫니를 닦은 후 칫솔을 치아의 바깥쪽 면에 수직으로 대고 원을 그리듯이 닦는다. 안쪽 면은 횡마법처럼 앞뒤로 진동을 주어 닦아준다. 치아와 치아 사이의 면은 치실을 사용한다.



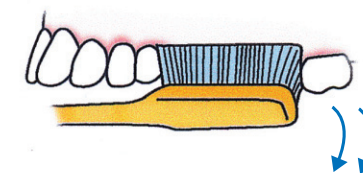
◀ 치아의 바깥쪽 면을 닦는 모습



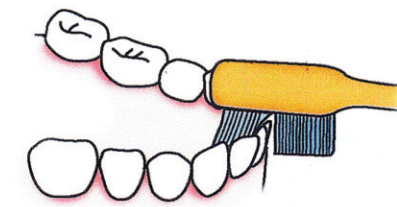
◀ 치아의 안쪽 면을 닦는 모습

[회전법]

만 9세 이상의 초등학교 고학년년부터 계속 사용하게 되는 양치질 방법으로 칫솔을 치아 면에 약 45° 정도로 비스듬히 대고 윗니는 아래로 쓸어내리고 아랫니는 위로 쓸어올리는 방법이다. 한 부위에서 10회 이상 닦아준 후 옆으로 이동하여 같은 방법으로 닦아준다. 순서를 정하여 치아의 씹는 면과 바깥쪽 면, 안쪽 면을 빠짐없이 닦아주도록 하고 앞니의 안쪽 면은 칫솔을 세워서 쓸어내리듯이 닦아준다. 혀바닥도 칫솔로 잘 닦아주어야 한다. 치아와 치아 사이 면은 치실을 사용한다.



▲ 칫솔을 치아 면에 약 45° 정도로 비스듬히 대고 위 아래로 쓸어내려(올려) 닦는다.



▲ 앞니의 안쪽면은 칫솔을 세워서 쓸어올리듯이 닦아준다.

치과상식 1 +°

2. 유치의 탈락과 영구치 맹출

- * 만 6세 이후 턱이 자라면서 유치 뿌리들이 서서히 흡수되기 시작되고 영구치가 밖으로 나올 준비를 하게 된다.
유치 중 앞니부터 빠지기 시작해서 3~4년에 걸쳐서 영구치로 교환된다.

1 아래 앞니

- ❖ 보통 제일 먼저 아래 앞니가 빠지고 영구치 앞니가 나온다.
- ❖ 유치가 빠진 후 나오는 것이 일반적이지만 간혹 유치가 빠지지 않은 상태에서 뒤쪽으로 나오는 경우가 있어 보호자들이 당황하기 쉬운데 유치를 빼면 금방 자리를 잡게 되므로 치과를 방문하여 치과의사와 상의한다.



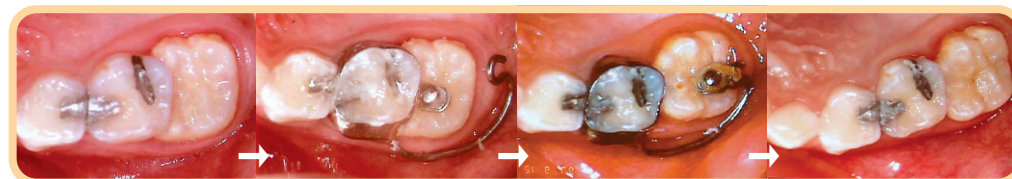
* 유치 뒤에서 나오고 있는 아래 앞니



* 유치를 빼준 후 제위치에 자리 잡은 아래 앞니

2 어금니

- ❖ 앞니를 교환하는 시기에 유치 어금니 맨 뒤쪽에 첫 번째 영구치 어금니가 나오기 시작한다.
- ❖ 유치로 생각하고 충치 관리에 소홀할 수 있으므로 꼼꼼하게 양치질한다.
- ❖ 어금니가 나오다가 유치 어금니 뿌리에 걸려 제대로 나오지 못하는 경우 유치 뿌리가 미리 흡수되어 원래 시기보다 미리 탈락될 가능성이 있고 새로 나오고 있는 어금니도 손상 받을 가능성이 많으므로 치과에서 적절한 처치를 받아야 한다.



* 젓니 어금니에 걸려서 못 나오는 영구치의 처치 과정

3 위 앞니

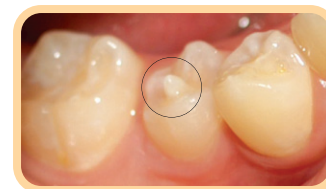
- ❖ 위쪽 앞니들이 나오면서 앞니 사이사이가 틈성틈성 벌어져 보기 좋지 않은 시기 (미운 오리새끼 시기 ugly duckling stage)를 거치게 되는데 뒤쪽 치아들이 나오면서 자연스럽게 공간이 없어지게 되므로 특별히 치료할 필요는 없다.
- ❖ 비정상적으로 공간이 크거나 심하게 비뚤게 나오는 경우에는 과잉치가 존재할 가능성이 있으므로 치과를 방문하여 방사선 사진 등을 통해 확인하여 본다.



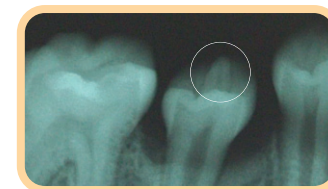
* 과잉치

4 작은 어금니

- ❖ 앞니 부분이 영구치로 교환된 후 유치 어금니들이 빠지면서 작은 어금니들이 나와 영구치열을 완성하게 된다.
- ❖ 새로 나온 작은 어금니의 씹는 면에 튀어나온 돌기 같은 것이 있을 수 있는데 이 부분이 잘 부러져 신경이 노출되어 신경치료를 받아야 하는 경우가 있으므로 주의해야 한다.



* 치외치



* 치외치 방사선 사진

- ❖ 유치 어금니가 충치 등의 이유로 원래 시기보다 일찍 빠지게 될 경우 뒤의 치아들이 앞으로 쓰러져서 작은 어금니가 나올 공간이 부족하게 되므로 유치가 빠진 공간을 유지하는 장치가 필요하다.



* 다양한 공간 유지 장치

치과상식 1⁺

3. 소아의 치과치료

① 영구치의 충치치료

- ❖ 제일 안쪽에 자리잡은 큰 어금니에서 잘 발생되며 충치 정도와 범위에 따라 아말감, 레진, 금 등의 여러 가지 재료를 이용하여 치료 받는다.
- ❖ 심한 경우 신경치료까지 받게 되므로 조기에 발견, 치료하는 것이 중요하다.



* 아말감으로 치료



* 치아 색 나는 레진으로 치료



* 금 인레이



* 신경치료 후 금으로 치아를 씌운 경우

② 유치 어금니의 충치치료

- ❖ 유치 어금니에 충치가 발생했을 때 빠져버릴 치아라고 하여 제대로 치료하지 않고 방치하면 뿌리 밑에 염증이 생겨 심한 경우 허방에 나오고 있는 영구치에까지 영향을 줄 수 있다.
- ❖ 아말감, 치아색이 나는 레진 등을 이용하여 치료할 수 있고 심할 경우 신경치료 후 스테인레스 금관으로 씌워준다.



* 스테인레스 금관

③ 치아의 외상

- ❖ 치아가 부러졌을 경우 손상 정도에 따라 처치를 한 후 떨어진 치아조각을 다시 붙이거나 치아 색을 내는 재료로 치아 외형을 회복시켜준다.



* 부러진 치아를 치아 색이 나는 재료를 이용해 형태 회복

- ❖ 치아가 빠졌을 경우 빠진 치아를 물, 식염수, 우유 등에 담귀 건조해지지 않게 한 후 가능한 한 빨리 치과로 간다. 빠진 치아를 제자리에 다시 심어 일정기간 고정하면 치아를 살릴 수도 있다.



* 빠진 치아를 제자리에 위치시켜 고정시킨다

치과상식 1 +^o

4. 소아기의 부정교합 치료

- * 치아가 비뚤게 나와서 불규칙한 치열을 가지는 부정교합일 경우
보통 영구치 교환이 전부 이루어진 후 교정치료를 시작한다.
- * 위턱, 아래턱 성장의 불조화로 인해 발생하는 골격성 부정교합의 경우에는
성장 시기를 이용한 턱 교정 치료가 필요하기 때문에
영구치 교환이 완전히 끝나지 않은 상태에서도 가능하므로
치과의사와 상의하여 부정교합의 원인에 따라 치료시기를 결정해야 한다.
- * 턱 성장에 좋지 않은 영향을 줄 수 있는 습관이 있으면
반드시 고치도록 해주어야 한다.

손가락 빨기, 손톱 깨물기, 한쪽으로 턱 괴기, 혀 내밀기, 입 벌리고 있기 등

- * 특히 입으로 숨을 쉬는 습관이 있는 경우
얼굴 뼈 성장에 많은 영향을 줄 수 있으므로 주의하고
편도선, 아데노이드 비대 등이 원인이 될 수 있으므로 필요한 경우
이비인후과 치료를 병행하면 도움이 된다.

* 위아래 앞니가 맞닿지 않는 개방교합



* 위턱이 튀어나온 II급 부정교합



치료 전



치료 후

* 앞니 부분이 반대로 물리는 III급 부정교합



치료 전

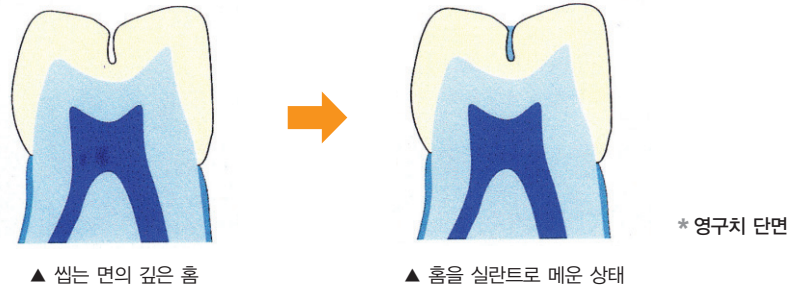
치료 후

치과상식 1⁺

5. 충치 예방하기

① 실란트(치아 홈메우기)

- ❖ 영구치 어금니의 씹는 면에는 좁고 깊은 홈이 있는데 이 부분에 음식물, 치태 등이 잘 끼어 제대로 제거되지 않아 충치가 발생하기 쉽다.
- ❖ 영구치 어금니가 나오자마자 충치가 없는 상태에서 이 홈을 적당한 재료로 메우면 충치 발생을 예방할 수 있다.



* 실란트 치료 받은 영구치

② 불소

- ❖ 불소 함유 치약을 사용한다.
- ❖ 불소를 적용시키는 방법으로는 먹는 방법과 바르는 방법이 있다.
 - 치과 의사와 상의하여 연령에 맞는 효과적인 방법 선택

③ 치아 건강을 위한 식습관

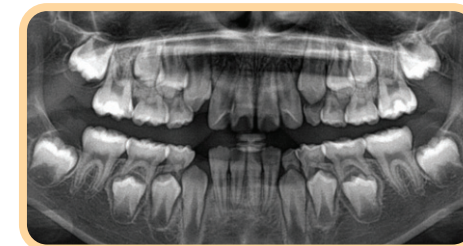
- ❖ 균형 잡힌 식습관은 전신건강 발육뿐만 아니라 치아나 입 안의 모든 조직의 건강을 위해서도 필수적이다.
- ❖ 치아 양쪽을 모두 사용해서 거친 식품을 꼭꼭 씹게 하면 잇몸이 단련되고 턱 근육이 강해진다. (섬유질이 많은 채소나 과일, 김치, 나물 등)
- ❖ 끈적끈적한 성질의 음식은 치아에 잘 달라붙어 있어 충치가 발생할 가능성이 높으므로 되도록 피한다. (카라멜, 츄잉젤리, 엿 등)
- ❖ 간식은 되도록 식사 후 바로 섭취하여 입 안에 당분이 제공되는 기회를 가급적 줄이도록 한다.

6. 정기적인 치과검진

- * 만 7세 무렵 유치열이 완성된 상태에서 방사선 사진을 이용하여 턱뼈 속에 자라고 있는 전반적인 영구치 발육 상태를 확인해 본다.

과잉치, 영구치 중 선천적인 결손치 등 확인 가능

- * 6개월마다 정기적으로 치과검진을 받도록 하면 충치의 조기발견이 가능하며 올바른 양치질 교육을 받을 수 있고 다양한 치아 건강정보 등을 얻을 수 있다.



* 혼합 치열기 파노라마 사진

■ 사진·자료제공_ 서울대학교 치과대학 소아치과 장기택 교수

DETOX Method in Your Life



생활 속의 디톡스 요법으로 당신의 삶을 해독하세요~

겨우내 묵은 먼지를 털어내고, 움츠렸던 몸을 기운차게 펼치는 계절이 돌아왔다.
하지만 봄여름이 되면 유난히 극성을 부리는 황사바람에 각종 유해 중금속들이 타고 날아와 우리의 건강을 위협한다.
그뿐만아, 인스턴트식품 속에 함유된 갖가지 유해물질들은 무엇하나 믿고 먹을 수조차 없게 한다.
유해물질로 오염되어 가는 우리 몸을 맑게 만들어주기 위한 최선의 방법인 '디톡스 요법'으로 나와 우리 가족의 건강을 지켜보자.

[디톡스가 뭐예요?]

환경호르몬인 다이옥신, 미세먼지, 농약, 화학비료, 인스턴트 식품 속 화학 첨가물은 우리 몸에 해로운 유해요소들이다. 이러한 유해물질들에 우리 몸은 알게 모르게 노출되고 체내에 쌓이게 되면 불임, 중추신경 장애, 암 등을 유발하며 어린 아이의 경우에는 아토피나 주의력 결핍 등의 원인이 되기도 한다. 문제는 다이옥신을 비롯한 각종 중금속 등은 쉽게 분해되거나 배출되지 않기 때문에 계속해서 몸 속에 쌓인다는 것이다. 그러므로 평소 올바른 식습관과 생활을 통해 이러한 유해물질이 우리 몸속에 들어오지 않도록 하는 것이 중요하다. 이렇게 우리 몸에 쌓인 독소를 없애는 것이 해독, 즉 디톡스이다.

[생활 속 디톡스 지침서]

- 실내 환기에 신경 쓴다
바야흐로 봄여름철을 맞이하여 실내 환기가 무엇보다 중요한 시기가 되었다. 우리 몸에 쌓이는 유해물질 중에는 대기오염 물질도 상당하기 때문에 실내 공기를 깨끗하게 유지하도록 신경써야 한다. 공기정화기 혹은 공기정화 효과가 탁월한 침실을 놓아주면 좋다.
- 2리터 이상의 물을 마셔요
하루 2리터 이상 물을 마시면 몸 속에 있는 유해물질이 땀이나 소변 등으로 배출되고 신진 대사가 활발해진다. 특히 물은 치아건강도 지켜준다. 잠자는 동안 입안에 남아 있던 음식 찌꺼기가 입안을 산성화시키고 세균이 잘 번식하게 하는데, 아침에 일어나자마자 물을 마셔 입을 행궤주면 충치를 예방할 수 있고, 평소 물을 자주 마시면 구취 예방에도 효과적이다.
- 제철식품을 즐겨 먹어요
우리 땅에서 자란 제철식품 중에서 녹황색 채소, 현미나 보리 등 통곡물은 항산화 효과가 있으며, 섬유질이 풍부한 제철식품은 해독 효과가 뛰어나고 노화 및 질병을 예방한다.
- 발효식품 매일 먹어요
각종 요구르트, 된장, 청국장, 김치 같은 발효식품을 매일 먹으면 장내 유해한 독을 배출하고 세균을 없애는 작용을 한다. 또한 유산균 발효식품에는 갈슘이 많이 들어있어 치아 건강이 좋지 않은 노인들의 튼튼한 뼈를 만드는 데에 도움이 된다.
- 야채나 과일은 유기농으로~
생으로 많이 먹는 야채나 과일은 가능한 한 유기농이나 저농약, 친환경으로 재배한 것을 먹도록 한다.

- 녹차 수시로 마셔주세요
녹차는 체내 중금속 배출 효과가 뛰어나다. 뜨겁지 않게 따뜻한 온도로 마시는 것이 중금속 배출에는 더욱 효과적이다. 찻잎을 우려는 것보다는 가루녹차를 그대로 먹는 것이 좋고 음식에 넣어 먹어도 좋다. 녹차의 경우 불소 함유량이 높아 충치 예방에 좋다는 연구 결과도 있지만 녹차처럼 색소가 든 음식을 섭취한 뒤에는 양치질을 깨끗이 해야 한다. 그렇지 않으면 색소 알갱이들이 치아 표면에 달라붙어 치아 변색이 되는 경우가 많다.
- 통조림 식품은 가끔적 먹지 마세요
각종 캔음료, 통조림 등은 용기에서 유해성분이 나올 수 있고, 알루미늄으로 만든 냄비나 프라이팬, 조리도구, 쿠키호일도 가끔적 사용을 피한다.
- 술, 담배, 인스턴트 식품은 No!
카페인에 있는 차나 음료, 술과 담배, 각종 인스턴트 식품은 우리 몸을 위협하는 식품들이다. 특히 과음을 반복하면 알코올이 간에 축적되고 지나친 흡연 역시 폐를 위협한다.
- 변비를 예방한다
체내에 숙변이 쌓이면 몸속에 독소가 남으면서 혈액을 탁하게 만든다. 탁한 혈액은 간, 신장 등 장기의 기능을 저하시켜 두통, 만성피로, 각종 질병을 유발한다. 평소엔 변비가 생기지 않도록 관리하는 것도 디톡스의 중요한 방법이다.
- 꾸준한 운동은 디톡스 생활의 기본
몸속에 쌓인 유해물질이나 독소는 음식을 통해 어느 정도 예방하고 없앨 수 있지만, 그 효과를 더욱 높이려면 꾸준한 운동이 특히 좋다.



MONSTERS

MYTHOLOGICAL

괴상하고도
유쾌한
신화 속
이야기



스킬라

하르피아

공포물을 좋아하는 사람은 그렇게 많지 않다. 하지만 신화 속에 나오는 괴상한 괴물들을 보고 있노라면 그저 신기한 것만이 아니라 재미있으면서 유쾌하기도 하다. 그리스 신화가 붐을 일으켰던 때가 있었다. 그래서인지 어린 아이들조차도 신화 이야기를 많이 알고 있고 한번쯤 들어본 신들의 이름도 여럿일 테다. 그러나 신화 속에는 널리 알려진 신 외에도 많은 괴물들이 등장한다.

Greek Mythology



하르피아

그 중에서도 특히 보자마자 웃음이 절로 나는 괴물이 있으니 바로 **하르피아**이다. **하르피아**는 '악탈하는 여자'라는 뜻을 가지고 있다. 신화 속에서 가장 재미있게 그려진 괴물 캐릭터지만 실제로는 사악한 이야기의 주인공이기도 하다. 트라키아 지방의 사르미데소스 왕 피네우스와의 일화로 유명한 하르피아는 앓을 못 보게 된 피네우스의 음식을 가로채고 음식에 배설물을 떨어뜨리는 등 여러 못된 짓을 했다. 결국 북풍의 신 보레아스의 쌍둥이 아들 칼라이스와 제테스에게 쫓겨 도망다니다가 굶어 죽었다고도 하고, 크레타섬의 덕산 동굴에서 살았다고도 한다. 목소리는 새(鳥)로 변하고 입에서 화살표가 발사되기도 하고, 고악한 입 냄새를 풍기면서 먹을 것도 엄청 밝히는 괴물이다.

제일 황당한 괴물은 바다괴물인 **스킬라**다. **스킬라**는 원래 아름다운 여인이었는데, 마법의 신 **키르케**의 질투로 인해 괴물이 되었다. 여섯 개의 뱀 머리에 짓어대는 개로 이루어진 허리띠를 찬 무시무시한 모습이다. 배가 진입하면 이 개가 짖어대고, 그걸 신호로 스킬라가 선원들을 잡아먹는다고 전해진다. 머리가 여섯, 입과 목도 당연히 여섯, 따라서 눈과 발이 모두 열두 개씩이다. 황당한 것은 바로 입마다 이빨이 세 줄씩이라는 점이다. 위층 이빨은 윗잇몸에 아래층 이빨은 아래 잇몸에 있다.

그리스 신화뿐만 아니라 러시아 민담에서도 신을 비롯해 괴물의 모습을 표현해놓은 이야기가 많다. 러시아 민담에 나오는 **바바 야가**는 이빨이 달린 집을 타고 날아다니며 아이들을 잡아먹는 마녀다. 원래 바바야가는 다른 아이들과 비슷해지고 싶은 평범한 아이였다. 하지만 이빨이 하나밖에 없어 늘 놀림 받는 외톨이가 되고, 결국 고악한 심술쟁이가 되어 아이들을 잡아먹는 식인귀가 되어버렸다고 한다. 이빨이 하나뿐인데 아이들을 어떻게 잡아먹는지 알다가도 모를 일이지만, 평범한 삶을 꿈꾸던 아이가 사람들의 그릇된 시선 속에서 비뚤어진 성장을 하게 된 슬픈 이야기는 아닐는지...

서왕모



중국 신화에 등장하는 **서왕모**는 이름만 들으면 자칫 '서방의 왕모', 서쪽 지방의 여왕이라고 해석하기 쉽다. 하지만 산해경에 기록된 서왕모의 모습은 아름다움과는 다소 거리가 멀다. 서왕모는 사람처럼 생겼지만 호랑이 꼬리에 표범의 이빨을 갖고 있으며 머리는 봉두난발에 옥비녀를 꽂았다고 전해진다.

신화 속에 등장하는 신과 괴물(神獸)의 탄생 배경은 언제나 호기심을 불러일으킨다. 그래도 신화는 신화일 뿐~! 다만 신화에 등장하는 인물들에게도 역시 치아 관리는 중요한 부분인 듯하다.



서울에서 만나는 유럽 3국

서울은 글로벌 도시로 손색 없을 만큼 발전하고 있다.
 세계가 놀랄 만한 발전 속도만큼이나 세계를 만날 수 있는 기회는 한층 더 빨리 다가온다.
 그 이유는 서울 속의 수많은 외국 문화원들에서 찾을 수 있다.
 이들 문화원이 하는 역할은 내외국인들을 위한 다양한 유학 정보 제공 및 문화, 예술 행사 개최이다.
 특히, 유학 준비생이나 여행객을 대상으로 제공되는 정보는 매우 상세하고 정확하여 많은 도움을 준다.
 문화원의 또 다른 매력은 바로 쉽게 접할 수 없는 그 나라의 각종 문화, 예술, 패션,
 디자인, 건축, 팝아트, 게임 등의 첨단 분야에 대한 정보다.
 유학생을 비롯해 일반 여행객까지 꿈꾸는 그 곳,
유럽의 3국 프랑스, 독일, 영국과의 즐거운 만남을 소개한다.

FRANCE



주한프랑스문화원은 서울 도심 중심부인 남대문 우리빌딩 18층에 위치하고 있다. 엘리베이터에서 내리자마자 보이는 원통형으로 만든 글라스 터널이 매우 인상 깊다. 세련되고 감각적인 인테리어로 꾸며진 프랑스문화원 내부에는 미디어도서관, 세미나 및 다용도 행사실이 있다. 프랑스를 좋아하고 프랑스 문화를 사랑하는 한국인들이 불어를 배우고, 프랑스 고전문학 작품을 비롯해 최근 이슈가 되는 현대 소설이나 만화책들을 만날 수 있는 곳이다. 또한, 작품성을 인정받고 있는 프랑스 영화를 매주 접할 수 있는 주한프랑스문화원은 특색 있는 전시회와 각종 이벤트를 활발하게 펼치는 것으로도 유명하다. 그래서 기본적으로는 프랑스와 관련된 활동과 정보를 제공하는 업무를 진행하지만, 프랑스와 관련이 없거나 불어를 할 줄 모르는 사람이라도 쉽게 찾아와 문화를 공유할 수 있는 공간으로 자리매김하고 있다. 아울러 한국에 거주하고 있는 프랑스인이 한국의 문화와 생활을 이해하고, 적응하도록 돕고 있다. 주한프랑스문화원에 회원가입을 하면 프랑스 문화와 역사 등을 알 수 있는 도서 및 비디오, CD, DVD, 음반 등의 이용 및 대여도 가능하다. 매월 다양하게 개최되는 문화 행사도 직접 참여할 수 있다. 이곳의 정통 프랑스식 카페 [카페 데 자르]에서 프랑스에서 먹는 음식과 똑같은 맛을 직접 맛보는 것도 색다른 경험이다. 프랑스 정부 장학금 [블레즈 파스칼] 프로그램이나 현지 대학 학술 교육 등에 대한 다양한 유학 정보도 관심 있는 사람들에게는 큰 도움이 된다. 따뜻하고 즐거운 기운이 가득한 계절에 서울 속의 작은 프랑스를 만나러 가는 것은 어떨까?

한국과
프랑스 문화의
가교,
프랑스문화원



Tip
 www.france.or.kr 02-317-8500
 교통편 : 지하철 2호선 시청역 8번 출구 10분 거리 / 1, 4호선 서울역 3번 출구 5분 거리
 이용시간 : 월~토요일 오전 11시 ~ 오후 9시



※주한독일문화원 2009년 기념 행사

[나의 쉐러]

2009년 쉐러 기념의 해를 맞이한 글짓기대회

독일의 위대한 시인이자 사상가인 프리드리히 쉐러 탄생 250주년을 맞이하여 전 세계적으로 진행되는 행사의 하나. 주한독일문화원에서는 '나의 쉐러'라는 주제로 글짓기대회를 2009년 한 해 동안 계속 진행하며 채택된 11명에게는 독일-한국 왕복 티켓(행사 종료 후 2010년 사용가능)을 비롯해 다양한 상을 시상한다.

주한독일문화원의 또 다른 이름은 괴테-인스티투트(Goethe-Institut)이다. 이곳을 '괴테-인스티투트'라 하는 것은 독일연방공화국의 문화기관으로 세계 각지에서 독일어를 알리고 국제문화협력 활동을 지원하기 때문이다. 주한독일문화원의 활동은 열린 사회, 생기 넘치는 독일 문화의 다양성에 바탕을 두고 독일, 독일어, 독일 문화에 적극적으로 관여하는 모든 사람에게 서비스를 제공하며 정치적인 영향을 받지 않으며 임무를 수행하고 있다. 1968년 설립된 독일문화원이 현재의 남산에 자리한 것은 1978년으로 꽤 오랜 역사를 자랑하고 있다. 문화원에는 도서관, 강당 및 로비, 어학부가 있다. 실제로 연간 3천여 명 이상의 수강생들이 독일문화원 어학과정에서 독일어 수업을 듣고 있다고 한다. 메인 현관의 유리문을 열고 들어가면 바로 정보센터와 도서관을 만날 수 있는데, 독일의 문화, 사회, 정치상황에 관한 최신 정보와 미디어 자료가 방문객을 맞이한다. 작년(2008)에 개관 40주년을 맞이하여 독일문화원은 지나간 역사를 돌아보고, 현재와 미래 발전을 위해 필요한 과제를 지속적으로 계획하고 올바르게 수행하고자 다각적인 노력을 기울였다. 한국과 독일의 문화 및 교육 자료 활성화와 문화적 다양성을 위한 참신한 콘셉트는 앞으로도 계속될 예정으로, 독일어를 배우고 싶거나 독일에 대한 자료를 얻고 싶은 사람이라면 도서관 내에 추가로 설치 운영 중인 자율학습센터를 이용하는 것도 좋은 방법이다.

GERMANY

괴테-인스티투트, 독일문화원

Tip

www.goethe.de/ins/kr/seo 02-2021-2800
 교통편 : 0014번 (초록버스), 402번 (파랑버스)이용, 남산시립도서관 하차
 혹은 힐튼호텔에서 걸어서 약 10~15분
 이용시간 : 월~금요일 오전 9시~오후 6시
 (도서관/ 월 오전 10시~12시, 화~금 오후 1시~7시, 토 오전 10시~오후4시)





영국 본토
영어의 산실,
영국문화원

주한영국문화원은 해머링맨(Hammering Man)으로 유명한 흥국생명빌딩 4, 5층에 위치한다. 4층으로 올라가서 제일 먼저 만나는 인포메이션센터에서 언제든지 어학센터 상담과 문화원 이용 안내를 들을 수 있다. 4층에는 이벤트 스페이스, 비디오 컨퍼런스룸을 비롯해 11개의 강의실이 있고, 5층에는 7개의 강의실이 있다. 이벤트 스페이스로 들어가면 수강생을 위한 스토리텔링을 진행하고 평상시에는 자율학습실로 운영되는데, 화상회의나 각종 워크숍이 가능하도록 대형 브라운관이 설치되어 있다. 특히, 어린 자녀들을 데리고 방문하는 사람들을 위해 인포메이션데스크는 어린이를 배려한 듯 높지 않은 책장들이 꼬마 방문객들을 반긴다. 책장에는 각종 동화와 소설, DVD가 비치되어 있고, 도서들이 레벨별로 구분되어 있어 자신의 영어 수준에 맞는 책을 고를 수 있다. 어학센터 수강생일 경우 무료로 1주일간 대여 가능하다. 또한 비치된 컴퓨터에 링크되어 있는 영어 학습 사이트는 영국에서 만든 것으로 알파벳을 외우기 위한 게임부터 동화, 동요, 각종 게임들로 구성되어 있어 놀이하듯이 영어 공부를 할 수 있다. 영국문화원은 특히 어학센터가 차별화되어 있어 더욱 신뢰할 수 있다. 강의실로 통하는 통로 맞은편으로 위치한 Education Zone에는 영국 유학 관련 자료들이 정리되어 있는데 언어연수와 IELTS, 교육 제도, TESOL 과정 등 영국 유학정보 및 각 대학별 입시자료까지 총망라되어 있다. 유학 정보는 한

UNITED KINGDOM




달에 한 번 오리엔테이션이나 인터넷 상담으로만 가능하다. YEL 시험이란, 캠브리지 산하 기관인 캠브리지 ESOL (English for Speakers of Other Languages)에서 만 7세에서 12세 어린이들을 대상으로 개발한 어린이 영어능력 시험이다. 어린이 영어 교육에 관심이 많다면 어린이들의 영어 실력을 국제적 기준에 맞추어 측정할 수 있는 가장 객관적이고 효과적인 시험(YEL)에 도전해보는 것도 좋겠다. 또한 학부모를 위한 워크숍 행사를 통해 가정에서의 자녀 영어 지도법을 배울 수도 있다. 주한영국문화원의 모든 자료는 누구나 이용이 가능하며 회원에게만 대여 가능하다. 회원권은 1년간 사용하며 18세 이상이면 누구나 가입할 수 있다.

Tip

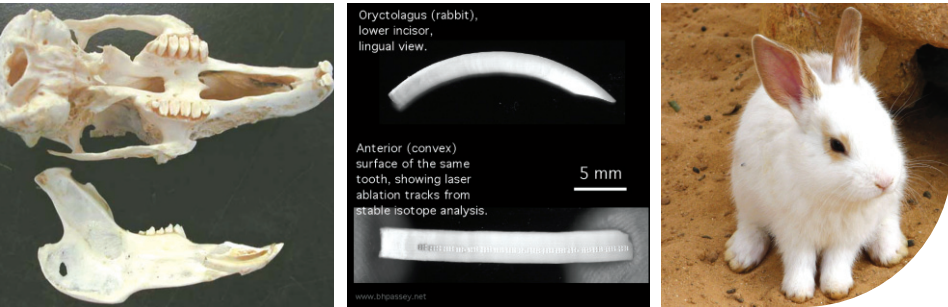
www.britishcouncil.or.kr 02-3702-0600

교통편 : 지하철 5호선 광화문역 6번 출구에서 서대문 방면 약 5분 거리

이용시간 : 어학센터 / 월~금요일 오전 8시 30분~오후 8시 30분, 토요일 오전 10시~오후 6시

물론 서울에 있는 외국 문화원 몇 번 다녔다고 그 나라 혹은 유럽을 모두 알 수 있는 것은 아니겠지만 다양한 경험과 정보들이 쌓이고 쌓여 자신이 꿈꾸던 세계로 나아가는 하나의 계기를 만들어 주지 않을까? 자! 지금 즐거운 유럽 3국으로 여행을 떠나보자. 

□ 취재협조 | 주한프랑스문화원 / 주한독일문화원 / 주한영국문화원



단단한 앞니가 깜찍한 토끼! 토끼의 이빨은 왜 그렇게 생겼어요?



‘우를 주세요~!’

한 때 인기를 끌었던 개그 코너의 유행어다. 이 코너에 등장했던 개그맨은 자신의 돌출된 치아 즉, 토끼 이빨을 토끼의 습성과 연관시켜 개그의 소재로 활용했다. 이렇듯 사람들은 앞니가 유독 크거나 길 경우 ‘토끼 이빨’이라고 한다. 귀여운 인상을 줄 수 있으나 막상 토끼 이빨을 지닌 당사자는 스트레스가 이만저만이 아니다. 그렇다고 진짜 토끼처럼 뭔가를 계속 갉아댈 수도 없는 노릇이다. 하지만 우리는 교정치료를 통해 충분히 개선할 수 있다.

깜찍한 토끼의 대표 이미지라고 할 수 있는 토끼 이빨은 왜 그렇게 생겼을까?

토끼는 설치류에 속하는 동물이다. 통상 쥐류라고도 불리는 설치류의 앞니는 위·아래 모두 한 쌍씩으로 평생 동안 자라는데, 앞면에만 에나멜질이 있고 끝 모양으로 되어 있다. 보통 송곳니는 없고, 앞니와 앞어금니 사이에 넓은 틈이 있는 것이 특징이다. 평생을 자라는 앞니를 항상 짧게 유지하기 위해서 이것저것 딱딱한 것들을 갉아대거나 씹어낸다.

토끼의 앞니가 계속해서 자라는 이유는, 바로 치근이 없기 때문이다.

rabbit

치근은 표면이 백악질로 덮여 있고 내부가 상아질로 구성되어, 상악과 하악의 치조골 내에서 치아를 고정, 유지시켜주는 역할을 한다. 길고 좁은 형태로 되어 있어 육안으로는 보이지 않지만, 이 치근이 없으면 앞니가 계속해서 자라게 된다. 그래서 애완용으로 기르는 토끼 때문에 집안의 전 화선이나 전선이 망가질 때도 많다. 평생 이갈이를 하는 토끼가 간지러움을 없애려고 본능적으로 이빨을 아무 곳이나 갉아대기 때문이다. 토끼의 이빨은 계속 자라 턱을 뚫고 나오는 경우도 생기기 때문에 매우 위험하다. 그래서 애완용으로 토끼와 같은 설치류 동물을 키우고 있다면 야채만 계속 먹인다거나 무른 먹이만 주어서는 안 된다.

지구상에 가장 폭넓게 생존하고 있는 설치류의 이빨은 신생대 지층의 연대를 짐작할 수 있을 만큼 소중한 자료라고 한다. 왜냐하면 이빨은 다른 뼈와 달리 보존력이 뛰어난 ‘에나멜’로 덮여 고생물학과 고고학에서 중요한 시건의 증거물이 되기 때문이다. 혹시 또 모를 일이다. 내가 지금 키우거나 주변에서 쉽게 만날 수 있는 토끼 한 마리가 후세의 중요한 자료가 될지도... 🐰

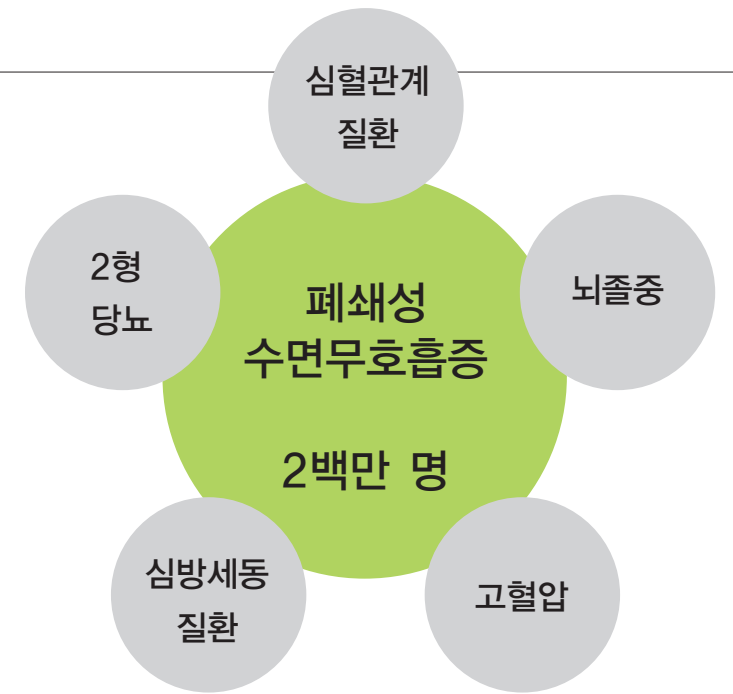
□ 제공 | 워너브러더스 코리아



TM & © Warner Bros. Entertainment Inc. (509)



Sleep apnea



코는 왜 골까요?
 자면서 코를 골게 되는 것은 숨을 쉴 때 공기가 지나가는 길이 좁아지면서 작은 틈으로 공기가 지나갈 때 주변의 조직이 진동하며 소리를 내게 되기 때문이다. 따라서 입이나 코를 통해 공기가 들어가는 상부 기도가 좁아지면 좁아질수록 코고는 소리는 크게 나게 되는데 그 소리는 코 안에서 난다기 보다는 입 안쪽의 목구멍이나 코 뒤쪽 목구멍에서 나는 소리이다.

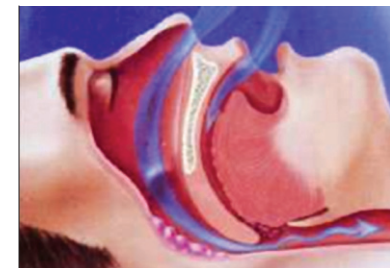
우리나라에서도 약 200만명 가량의 사람들이 폐쇄성 수면무호흡증 증상을 보이며, 수면무호흡증은 여러 가지 만성질환의 직접적인 위험요인들을 가지고 있다.

치과에서 치료하는 코골이와 수면무호흡증

많은 사람들이 코고는 습관을 가지고 있다. “코고는 소리 때문에 같은 방에서 잠을 못 잔다”, “잠자고 일어나도 개운하지 않다”, “낮에도 졸려서 일을 하거나 운전을 하는데 방해가 된다” 이런 현상들은 잠을 잘 때 심하게 코를 골거나 수면 시 잠간 동안 숨을 멈추는 일이 자주 있는 사람들에게서 흔히 들을 수 있는 말이다.

대한치과수면연구회

Snoring



잠자는 동안 기도 주위 근육들이 이완되어 늘어지기 때문에 부분적으로 기도가 좁아지며, 공기가 통과할 때 주변의 늘어진 부분들을 진동시켜 코고는 소리가 나게 된다.

코를 골다가 숨도 멎는데 위험한 것인가요?

코를 골다가 숨을 멎게 되는 것은 기도가 좁아져서 코를 골다가 기도가 완전히 막히면 숨을 쉬지 못하고 잠시 멎게 되는 것이다. 이 때 숨을 쉬지 못해 뇌에 산소 공급이 안 되면 우리 뇌는 우리 몸을 잠에서 잠시 깨워 다시 숨을 쉬게 하고, 그러면 멎었던 숨을 갑자기 다시 쉬게 된다. 이러한 증상을 ‘폐쇄성 수면무호흡증’이라고 하고, 자는 동안 발생 횟수가 많을수록 정상적인 수면을 유지 하지 못해 잠을 자도 피곤하고 낮에 졸려 일상에 방해를 받는 일이 생기게 된다.

근래에는 수면 중 발생하는 돌연사나 심장마비 중 많은 경우가 이처럼 수면 중 일어나는 호흡장애와 관련이 있을 것으로 추정하고 있으며, 심혈관계 질환 발생에 중대한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

코골이와 수면무호흡증이 발생하는 원인은 무엇인가요?

코골이와 폐쇄성 수면무호흡증이 발생하는데 영향을 미치는 요인은 다음과 같이 알려져 있다.

- * 연령의 증가
- * 비만
- * 음주
- * 근육의 긴장도를 떨어뜨릴 수 있는 약물
- * 코 뒤쪽의 과도한 아데노이드
- * 목뒤로 많이 연장된 입천장
- * 혀나 편도의 과도한 크기
- * 아래턱의 저성장

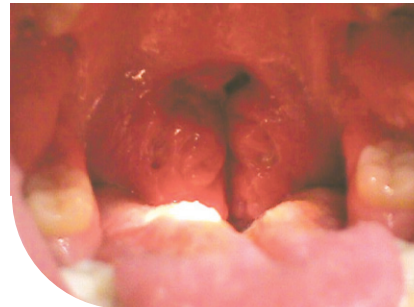
Snoring Sleep apnea

입안의 과도한 편도 비대도

수면무호흡증을 유발하는 원인이 된다.

이 중에서 특히 연령의 증가와 비만은

모든 연구들에서 코골이와 폐쇄성 수면무호흡증을 일으키는데 가장 큰 역할을 하는 것으로 알려져 있다.



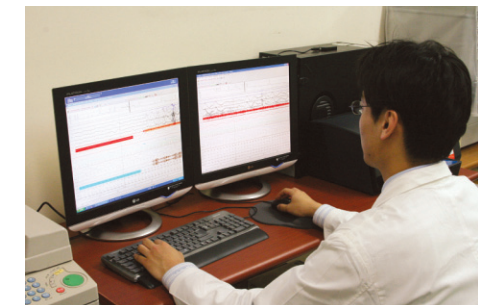
수면무호흡증은 어떻게 진단하나요?

코골이와 폐쇄성 수면 무호흡증의 정확한 진단을 위해서는 입안을 통한 목젖과 편도선을 포함하는 인후부 검사와 함께 일반적으로 기도와 비강 및 구강 구조물을 확인할 수 있는 치과에서 촬영하는 방사선사진 촬영과 수면다원검사(polysomnography)가 필요하다.

방사선사진을 통해서 기도의 넓이를 조사하고 코 안 뒤쪽의 과도한 아데노이드나 과도하게 연장된 입천장 등과 같이 수술이 필요한 구조적 문제가 있는지를 알아본다.

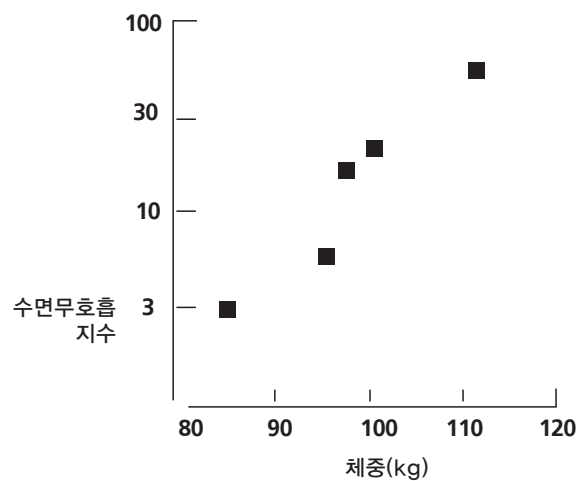
수면다원검사는 코골이 및 폐쇄성 수면 무호흡증을 진단하는데 있어 가장 중요하고 유용한 검사다. 환자가 혈중 산소농도, 심전도, 뇌파, 심박수, 호흡량, 가슴과 배의 운동, 자는 자세, 안구운동, 안면 근육 운동, 사지 운동 등을 측정할 수 있는 감지장치를 몸에 붙이고 하루 밤을 검사실에서 자면서 다양한 신체정보를 수집하고 수면 깊이의 변화 등을 관찰하여 코골이 정도, 이같이 사지 운동 증가 같은 이상 기능 활동, 수면무호흡 정도 및 원인 등을 파악할 수 있도록 해주는 검사이다.

최근에는 집에서 할 수 있는 간단한 수면검사기기도 개발되어 사용되고 있다.



수면다원검사 모습

체중과 수면무호흡증



체중과 수면무호흡증의 상관관계
체중이 많이 나갈수록 수면무호흡증이 증가될 수 있다.

코골이를 감소시킬 수 있는 일반적인 대처방법에는 어떤 것이 있나요?

경미한 코골이의 경우, 일반적인 대처방법으로는 수면 방법과 생활 습관에 변화를 줌으로써 어느 정도 개선될 수 있으며, 내용은 다음과 같다.

- 첫째, 옆으로 누워서 잔다.
- 둘째, 술과 약물을 금한다.
- 셋째, 체중을 줄인다.
- 넷째, 규칙적인 운동을 한다.

하지만 코골이나 수면무호흡증이 심한 경우에는 위와 같은 방법으로 개선이 잘 되지 않는 경우가 있다. 이런 경우 수술이나 호흡장치를 이용하는 방법들이 있으며, 최근에는 치과영역에서 구강내 장치를 이용한 코골이 치료법이 개발되어 코골이나 수면무호흡증을 효과적으로 치료하고 있다.

코골이와 폐쇄성 수면무호흡증은 어떻게 치료하나요?

수면다원검사 결과에 따라 코골이와 폐쇄성 수면무호흡증의 정도가 파악되면 다음과 같은 치료들을 시행할 수 있다.

1 양압장치

(Continuous Positive Airway Pressure; CPAP) 치료

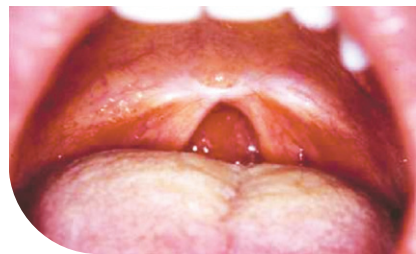
코를 통해 공기를 불어 넣어 주는 장치로, 코를 덮는 장치를 착용하고 이와 연결된 공기펌프가 일정 압력으로 공기를 불어 넣어 좁아진 기도를 뚫고 숨을 쉴 수 있도록 해줌으로써 코골이와 수면무호흡증을 개선한다.



양압장치 착용 모습

2. 외과적 수술

목젖을 포함한 입천장을 절제해 내는 것이 가장 일반적이고, 혀를 앞으로 당기는 수술이나, 코 뒤 증식된 조직의 제거 등이 시행된다.



인후 수술 후의 구강 내 사진

3. 구강 내 장치를 이용한 새로운 치료법

치과에서 아래턱을 앞으로 내민 상태로 잡아주는 구강 내 장치를 제작하는 것이다. 아래턱을 앞으로 잡아줌으로써 혀를 포함한 기도 앞의 구조물들이 앞으로 함께 이동하면서 기도를 넓혀주고 공기의 흐름을 원활히 하여 코골이와 폐쇄성 수면무호흡증을 개선한다.



구강 내 장치의 원리

아래턱을 전방으로 내민 상태로 유지시키면 아래턱과 함께 혀와 주변 조직이 전방으로 견인되어 기도를 확장시키는 효과를 얻을 수 있다.

*** 코골이와 수면호흡증 방지 구강 내 장치 착용 모습**



Modified Herbst-type appliance

SNU appliance

구강 내 장치 치료, 효과는 어떤가요?

지금까지 여러 연구들을 통해 양압장치가 증상의 개선에 가장 효과적인 것으로 밝혀져 있다. 그러나 대개 장비가 고가인데다 코에 착용해야 하는 장비와 양압장치가 내는 소음 등으로 인해 적용에 애를 먹는 환자들이 많은 것이 단점으로 지적되고 있다. 인후부 수술방법은 성공했을 때는 그 효과가 거의 지속적이지만 음성변화, 혀의 감각 이상 등과 같은 합병증을 유발할 수 있으므로 신중을 기해야 하고 때로는 수술 후에도 재발이나 개선이 잘 되지 않는 경우도 종종 있을 수 있다.

구강 내 장치 치료는 그 효과나 사용 가능한 증상의 심도에 있어 외과적 수술 방법과 비슷하다. 미국수면의학회에서 보고한 바에 따르면 치료 성공률 및 치료에 따른 부작용 가능성을 고려할 때, 구강 내 장치를 특별한 부작용이 없고 착용과 철거를 환자의 편의에 따라 할 수 있다는 점에서 몸에 변화를 주는 외과적 수술보다 우선적으로 고려할 것을 권고하고 있다. 또한 양압장치에 잘 적용하지 못하는 경우에도 그 대안으로 구강 내 장치의 사용을 권하고 있다.

*** 구강 내 장치의 코골이 및 수면무호흡증 치료 효과**

- 코골이 → 87.5% 감소
- 수면호흡 장애 → 55.7% 감소

* 국내의 40편 임상연구 논문평균

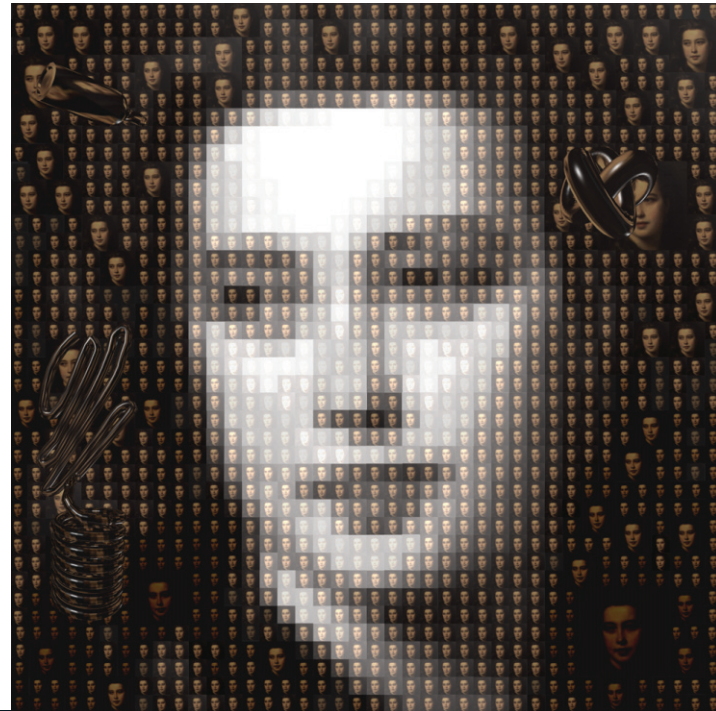
구강 내 장치 치료 시 주의할 점은?

구강 내 장치가 잠자는 동안 아래턱을 인위적으로 앞으로 위치시키는 만큼 이를 이용한 치료를 위해서는 턱관절과 위아래 치아의 맞물림 상태 등을 정확하게 평가하고 진단할 수 있는 전문 치과의사와의 상담이 필요하고, 환자에 적합한 구강 내 장치의 선택과 관리가 명확히 이루어져야 한다. 특히 장기간 착용 시에는 턱관절과 치아 상태에 대한 치과의사의 지속적인 평가가 반드시 시행되어야 한다.

코골이와 수면무호흡증의 성공적 치료는 자신의 건강은 물론 주위사람들이 평안한 휴식과 수면을 할 수 있게 해주어, 상쾌한 다음날을 맞을 준비를 할 수 있게 해줄 것이다.

Snoring Sleep apnea

■ 자료제공_ 서울대학교 치과병원 구강내과



Digital Madonna

119X119cm, 2003, 백철호

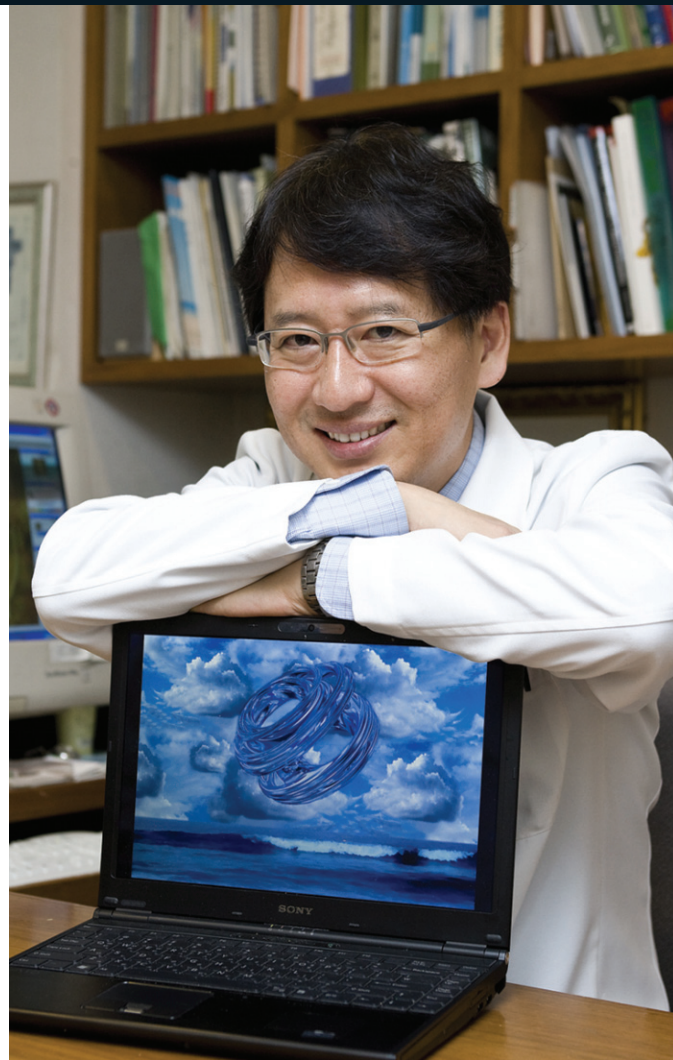
The Digital Art

치과의사 백철호 원장이 이야기하는

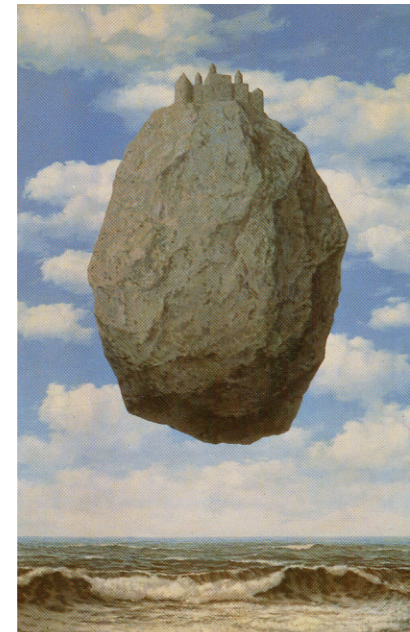
예술과 과학의 상관관계

예술이란

인간의 원초적 욕구가 충족된 후이나 찾아가는 사치품인가.
현실과 동떨어진 추상적인 세계인가?
문득, 수 년 전 어느 큐레이터에게서 들은 말이 생각난다.
“과학의 발달이 미술사의 전환점을 만든다”
실내에서만 가능했던 페인팅 작업이
금속 튜브라는 용기의 발명으로
야외로 옮겨지면서 출현한 인상파를 예로,
전혀 연관성이 없어 보이는 예술과 과학의 상관관계를
명확하게 설명하고자 한다.



인상, 일출(Impression, Sunrise), 48X63cm, 1872, 모네



피레네 산맥의 성, 마그리트, 1959

The castle of the Pyrenees



Digital Magritte, 77X50cm, 2000.10 백철호

미술 역시 인상파의 출현에 버금가는 여러 변화들을 계속해서 맞이하고 있지만 미술에 도입된 컴퓨터 그래픽은 그 중 가장 주목받고 있는 변화 중 하나이다. 초등학교 사생대회 때 우수상을 받은 이후 치과대학 본과에 들어와 해부학 서적의 해부도를 접하면서 다시 시작된 나의 미술사는 기존의 유화, 연필과 포스터 칼라 등의 도구에서 벗어나 1996년 컴퓨터 그래픽이라는 전혀 새로운 그리기 도구를 만나게 된다. 특히 2D 소프트웨어의 대명사인 Adobe사의 포토샵과 실제 붓터치의 느낌을 그대로 재현하는 페인터 프로그램은 내 작품에서뿐만 아니라 학창시절 심취했던 유명 화가들의 화첩 속의 작품 해석에도 큰 영향을 미치게 했다.

피레네 산맥의 성, 마그리트 / Digital Magritte

컴퓨터 속 가상세계에서 점, 선 그리고 면을 이용해서 무엇이든 만들어 낼 수 있는 3D Max를 만났을 때의 충격 역시 그에 못지않다. 무(無)에서 입체적인 물체를 만들어, 질감을 입히고 여기에 빛을 비추면 배경으로는 자연스럽게 그림자가 떨어진다.

Raphaelesque Head, Exploded(Salvador Dali) / Him

초현실주의 작가 살바도르 달리(Salvador Dali)의 작품 중에서 이미 우리는 3D 기법을 만날 수 있다.

Digital Madonna / Orthodontic Miniscrew Implants 표지

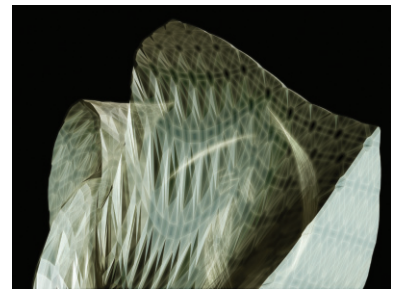
나의 컴퓨터 그래픽 아트는 여러 차례 치른 개인전 외에도 덴탈씨어터의 로고 및 공연포스터 제작과 덴탈코러스의 공연포스터 제작 등에서도 볼 수 있다. 최근에는 세계적 출판사인 Mosby / Elsevier에서 출간된 교정학책 Orthodontic Miniscrew Implants (백철호 원장, 박인권 원장, 우영주 원장, 김태우 교수 공저)의 표지 작업도 진행했다.

가끔 사람들은 내게 묻는다. 전공인 치과일만 하기도 바쁘지 않느냐고... 물론 자기 일에 철저히 몰두해 앞만 보고 달리는 삶도 좋겠지만 전문 분야 외에 매번 신선한 욕구가 넘치는 새로움을 갖게 된다는 것은 마치 숨겨놓은 피난처를 가진 나만의 행운이다. 그것이 내가 하고 있는 일일까지 큰 도움을 준다면 말이다. 교정치료를 예로 든다면 단순히 치열을 옥수수처럼 가지런하게 배열하는 것에 끝나지 않고 치아 하나하나 개성과 자연스러움, 미적 이미지를 모두 살리는 작업이다. 이는 또 다른 아트의 세계다.

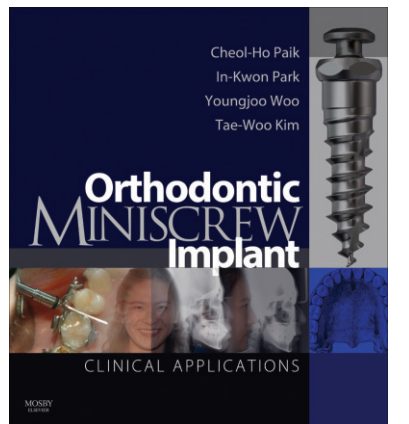
캘리포니아의 외과의사인 레오나르도 스레인(Leonardo Shlain)은 그의 저서 'Art and Physics'에서 “미술가들의 선견이 과학자들의 통찰력을 유도해냈다”고 서술한다. 이것이 내가 치과의사이자 컴퓨터 그래픽 아티스트로 살아가는 이유이자, 현실을 잊고 순수하게 접근한 예술의 존재에 대한 답이기도 하다. ㄹ



Raphaelesque Head Exploded(Salvador Dali), 1951



Him, 140MB, 120X85cm, 백철호



Orthodontic Miniscrew Implants 표지 백철호

닥터 의 진료일기

齒<치아 치>



조정근 공보위원

치과에 내원하는 주된 이유는
치아나 잇몸 등의 아픈 곳을 치료하기 위해서이거나
빠진 치아를 해 놓기 위해서입니다.

그러나 최근에는 치료 목적뿐 아니라
'단순한 치료 이상' 을 원하는 경우가
점점 많아지고 있습니다.

다양한 동기로 내원을 하는 환자들은
어떠한 과정의 치료를 받게 될까요?

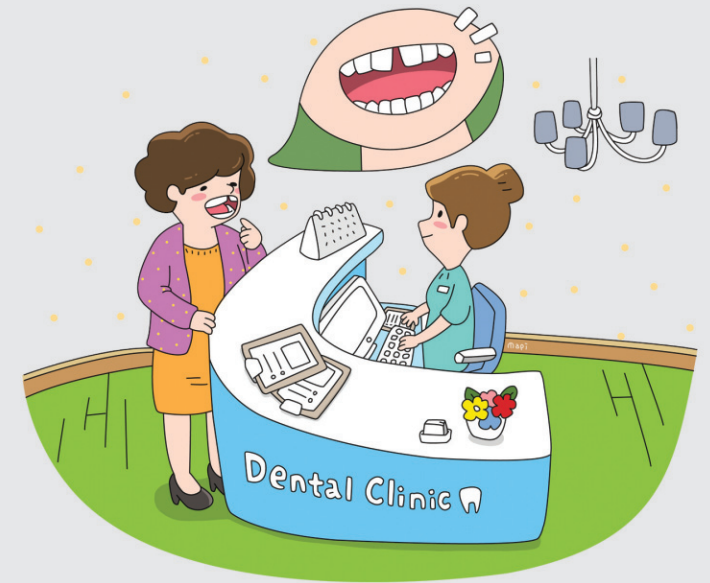


선생님~ 앞니가 점점
벌어지고 있어요!

사례1

성명: 서영란(가명)
나이: 40세
성별: 여성
직업: 보험영업사원

Space Closure



순박한 미소만큼이나 푸근한 인상을 가진 여자 분이 오셨습니다.
접수대에서 기본적인 신상 정보를 차트에 기록합니다.
그리고 전신질환이나 복용하는 약이 있는지 물어보거나
설문지를 작성합니다.
서영란 씨는 별다른 특이 사항이 없어서 바로 구강검진을 했습니다.

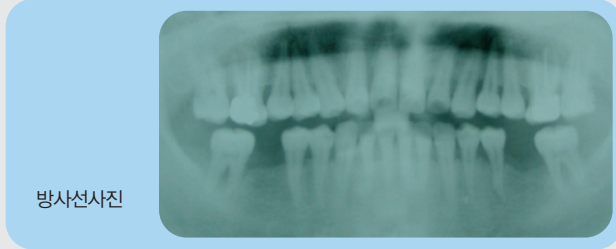
Tip

설문은 환자 본인이 직접 작성하는 것이 좋습니다.
치과치료에 영향을 줄 수 있는 전신질환이 있을 경우에는
다시 자세하게 상담을 하고 치료 여부를 결정해야 합니다.

젊었을 때는 그렇지 않았는데
잇몸에서 피도 나고
점점 앞니가 벌어지면서 입도 튀어나오는 것 같다고 합니다.
하긴 웃을 때 벌어진 앞니가 거슬리기는 합니다.



칫솔질 교육에 사용되는
치아 모형과 치태염색제



방사선사진

구강검진을 해 보니
'손 대면 툭 하고 터질 것만 같은' 잇몸 상태였습니다.
방사선사진에서 잇몸 뼈가 소실된 부분이 보였습니다.

치아에 치석과 치태(세균과 음식물 찌꺼기 덩어리)가 많아서
먼저 스케일링을 했습니다.
그리고 치아 구석구석을 잘 닦을 수 있는
칫솔질 방법을 가르쳐 드렸습니다.

Tip

치과치료를 시작할 때 스케일링부터 해야하는 경우가 많습니다. 치석과 치태에 붙은 세균으로 인한 염증반응 때문에 잇몸이 붓고 잇몸 뼈가 소실됩니다. 이러한 치주병을 일으키는 세균이 살지 못하도록 칫솔질을 잘 해서 치태를 제거해야 하는데 칫솔이 잘 닿지 못하는 구석진 부분에는 치석이 쌓일 수밖에 없으므로 정기적으로 스케일링을 해서 치석을 제거해야 합니다.

잇몸 깊숙이 있는 치석과 염증조직을 제거하기 위해서
잇몸 수술을 시행했습니다.
잇몸치료가 어느 정도 마무리 되고, 이제 벌어진 앞니를
치료할 차례가 되었습니다.



치료 전



잇몸수술

Space Closure



교정치료 중

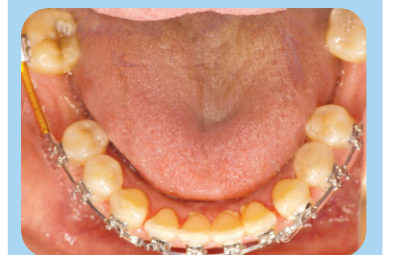
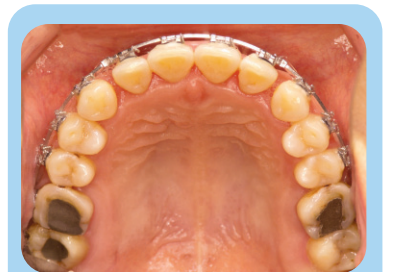
앞니 사이가 벌어진 경우에 레진치료, 보철치료, 교정치료 등 여러 가지 치료방법이 있을 수 있는데 상황에 따라서 가장 좋은 방법을 택하게 됩니다.

이번 경우에는 앞니 때문에 입술까지 튀어나와서 벌어진 앞니를 모으는 동시에 조금 안쪽으로 넣어줄 수 있도록 **교정치료를 하기로 결정했습니다.**

교정장치를 붙이고 치료를 시작한 지 8개월 정도 되었습니다.

앞니가 들어가면서 틈이 줄어들 때마다 서영란 씨는 치과에 오는 발걸음이 가볍기만 합니다.

교정치료가 끝나서 공간이 다 메워지고 나면 양쪽 아래 어금니는 임플란트를 할 예정입니다.



잇몸치료를 끝내고
치아를 반듯하게 펴고 난 뒤의 사진

선생님~
꽃미남이
되고 싶어요.

사례2

성명: 김대훈(가명)
나이: 35세
성별: 남성
직업: 회사원

Handsome Guy

혼기가 짝 찬 훈남 총각이 치과에 왔습니다.
꽃미남이 되어 여자 친구도 사귀고
장가도 가고 싶다고 합니다.

먼저 설문작성을 하고 전신질환이나
복용하는 약이 있는지 알아보았습니다.
건강한 상태로 교정치료나 턱수술에
어려움이 없을 것으로 보입니다.

구강검진을 해보니
아래 앞니가 위 앞니 보다 많이 튀어나와 있는
부정교합(치아의 맞물림이 정상 범주에서 벗어남)이
있었습니다.

전체적인 잇몸뼈와 턱뼈의 상태를 보기 위해
방사선사진을 찍었습니다.
그리고 의료기록을 위해서
구강사진과 얼굴사진도 찍었습니다.



얼굴의 옆모습 사진을 보니
아래턱이 나온 것을 빼면 눈썹도 짙고
눈도 부리부리한 미남형이었으며 턱선도 날렵했습니다.
전체적인 얼굴형도 가름한 편으로
치료 효과가 좋을 것으로 기대하고
방사선 사진 등을 통해 분석을 하고 자세한 상담을 했습니다.

턱수술과 함께 교정치료를 병행하기로 하고
1년 6개월 정도의 치료기간을 잡았습니다.
먼저 1년 정도 수술 전 교정을 하고
앞으로 나온 아래턱을 정상위치로
넣는 **턱교정 수술을 시행**했습니다.
수술 후에 교합을 정확하게 맞추기 위해서
또 **3개월 정도 교정치료**를 하고
모든 치료를 마친 구강 사진입니다.

오늘은 그동안 이가 잘 안 닳았던 부분을 중심으로
간단한 스케일링을 했습니다.
대훈 씨가 치료를 마치고 나가기 전에 잠깐 머뭇거리십니다.
“뭘, 약소하지만...” 하면서 작은 선물을 내어 놓습니다.
힘든 과정이었지만 치료 결과에 무척 만족한 눈치입니다.
이럴 때는 환자의 만족도 만큼이나 의사의 마음도 보람되고 뿌듯합니다.

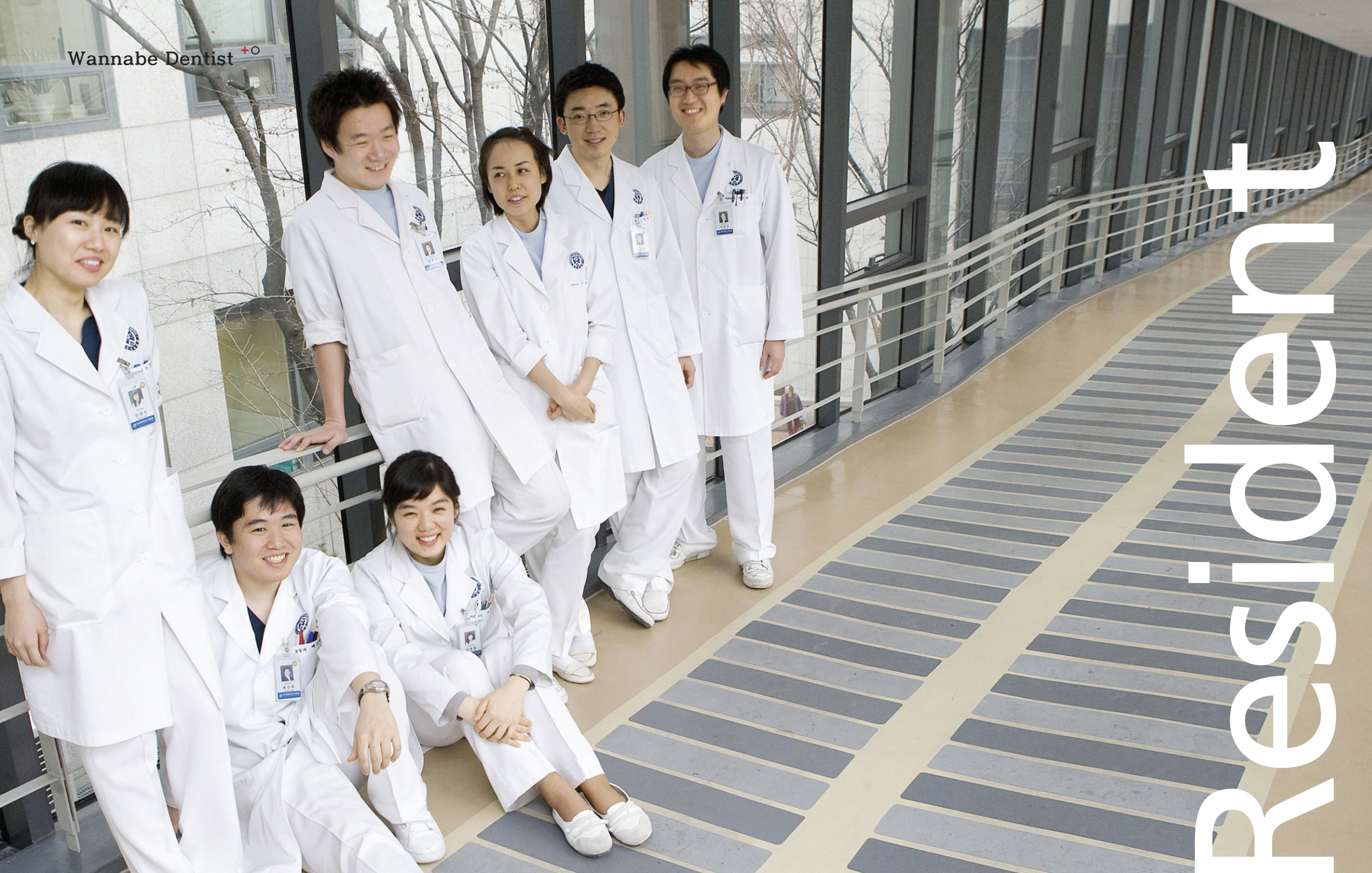
‘꽃미남’으로 남은 인생을 산다는 게
대훈 씨 인생에서 얼마나 많은 변화를 가져올까 생각하면서
저절로 입가에 미소가 번집니다. 😊

Tip 이처럼 턱수술을 할 때에는 반드시 치과 의사와 상담해야 합니다.
모양뿐만 아니라 아래 위 치아의 맞물림, 턱관절의 위치를
잘 맞추어야 하기 때문입니다. 대개는 교정치료와 병행하며
치과의 한 분야인 턱안면외과(구강악안면외과)에서 수술을 하게 됩니다.



1년 여의 교정치료와 턱수술, 그리고 3개월의 교정치료를 통해 마무리된 구강 내 사진





resident

일반적으로 치과대학(예과 2년, 본과 4년)이나 치의학전문대학원(4년)을 마치면 국가고시를 거쳐 치과의사가 되는데, 전문의가 되기 위해서는 졸업 후 치과병원에서 인턴(1년), 레지던트(3년) 수련 과정을 거친 후 전문의 자격시험에 합격해야 한다. 치과는 소아치과, 치주과, 보존과, 보철과, 교정과, 구강내과, 구강악안면외과, 구강병리과, 구강악안면방사선과, 예방치과 등이 있는데, 이번 호에서는 연세대 치과대학병원 보철과 레지던트 2년차의 일상을 잠시 들여다보기로 했다.



시간만큼 정직한 친구는 없다 보철과 레지던트 2년차의 하루

얼마 전 인터넷에 '의대생 노트'가 화제였다. 기자 역시 '우와~, 의사 아무나 되는 게 아니네'라는 생각을 할 정도였고 세상에 쉬운 일은 하나도 없다는 것을 여실히 느끼게 되었다. 연세대 치과대학병원 보철과 수련의(이하 레지던트)들의 일상을 담고자 찾은 어느 날, 그들과의 시간을 함께 하는 동안 문득 보는 이가 질릴 만큼 빼곡한 필기가 가득했던 그 노트가 오버랩되었다.



7시 30분 - 하루의 시작

"달걀"
아무도 없는 의국의 문을 열고 스위치를 올리는 순간. '오늘도 잘해보자'는 스스로의 다짐과 함께 레지던트 2년차의 하루가 시작된다. 일상의 흐름은 똑같지만 매일 저도 모르게 다가오는 긴장감은 여전하다. 호흡을 고르고 다소 이른 시간에 시작되는 대학원 수업 준비를 한다. 그래도 지난 학기에 비해서 몸도 마음도 많이 적응되어서인지 후배들 수업 준비를 도와줄 만큼의 여유가 생겼다. 수업 후 30분 정도는 환자들의 기공물을 확인 하고 잡다한 일들을 정리하는 시간이다.



9시 - 어시스트

오늘 오전에는 교수님 진료의 어시스트를 해야 한다. 이때가 레지던트에게는 가장 열심히 배우고 익힐 수 있는 시간이다. 지난 1년간의 레지던트 기간 동안 배운 것 중 하나는 바로 최선의 진료는 인간관계, 즉 환자를 대하는 자세로부터 출발한다는 것이다.



12시 30분 - 점심시간

바쁜 오전 시간을 보내고 나면 드디어 하루 중 가장 여유를 부릴 수 있는 점심시간이다. 각자 일정이 달라 오전 내내 마주치기도 힘들던 선후배들이 만나 편하게 이야기 할 수 있는 시간이기도 하다. 식사를 마치면 개인적인 업무 처리도 하고 무엇보다 중요한 오후 진료 준비를 시작한다.



2시 - 환자 진료

오늘 예약환자는 3명이다. 이 시간만큼은 내가 주치의다. 그래서인지 책임감 100%라는 자세로 진료에 임한다. 환자 1명의 진료를 마치고 나니 다른 과에서 협진 요청이 들어왔다. 당연히 진료 시간이 늘어난 만큼 퇴근도 늦어지겠지만, 협진을 통해 얻을 수 있는 임상 경험 역시 레지던트에게는 실력을 쌓을 수 있는 좋은 기회이다.



6시 -보철과 전체 세미나

일주일에 3회 정도 진행되는 세미나 일정이 잡혔다. 보철과 교수님들과 레지던트 전체가 참가하여 다른 과와의 협진 경험이나 다양한 임상 경험들을 공유할 수 있는 소중한 시간이기도 하다. 오전부터 바쁜 일정으로 다들 피곤하고 지쳐 있는 상황이지만 강의실 내 열의는 그 어느 때보다도 높다.

Schedule for Resident



인터뷰에 응한 장해진 선생(2년차), 이윤진 선생(1년차)은 연세대 치과대학병원 보철과 레지던트들이다. 레지던트 1, 2년차이기에 당연히 연차별 생활 패턴도 다르지 않을까라는 질문에 이곳은 일반 의대와 달리 입원환자가 없고 외래환자가 대부분이어서 큰 차이는 없다는 대답이 돌아왔다. 물론 치과응급환자를 위한 당직 근무도 하지만, 자주 있는 편은 아니다.

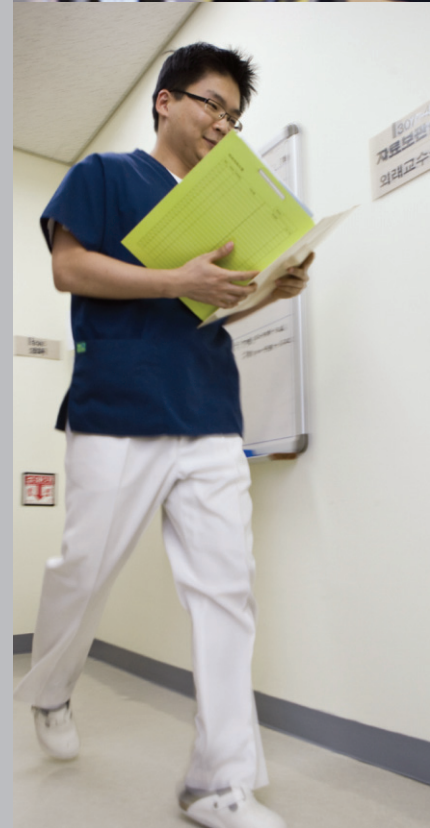
인턴 과정을 거쳐 본격적인 레지던트 과정을 시작하면 첫 학기는 그냥 말 그대로 수련이고 2학기부터 오전에 대학원 수업을 받는다. 대학원 수업뿐만 아니라 정례화된 각 과에서 주최하는 전체 세미나 참석 역시 필수다. 오전 9시부터 시작되는 임상 진료 시간이 되면 각자 맡은 바에 따라 바쁘게 움직인다. 몇 개월에 한 번씩 로테이션으로 진행되는 교수님 어시스트, 정기적으로 진행되는 자체 세미나 준비, 레포트, 대학원 수업 준비 등 하루 24시간이 모자랄 정도다. 레지던트 2년차에서 3년차로 접어들게 되면 일반 의대와 다르게 '내 환자'가 생긴다. 담당 교수님 환자와 별개로 스스로 치료 계획을 세우고 치료해야 하는 환자. 말 그대로 내 이름을 보고 찾아오는 환자를 위한 주치의가 된다.

그렇다면 의국 운영은 어떻게 이뤄질까? 보철과의 경우 레지던트 3개 연차가 모두 있고 의국장, 전체 수련의 대표, 인턴들이 있다. 치대 레지던트의 경우 각자 맡은 환자가 따로 있어서 일이 겹치거나 상급자가 오더를 내리는 경우가 거의 없어 의국 분위기는 상당히 가족적이고 편안하다고 한다. 현재 보철과 레지던트는 16명으로 1, 2년차가 각각 5명, 3년차가 6명이다. 가능하다면 대학병원에 남아 계속 진료하고 싶다는 장해진 선생은 현재 자신의 직분에서 말한다면 정석대로 차근차근 단계단계 밟아서 해나갈 수가 있는 대학병원에서의 일이 무척 자랑스럽다고 한다.

"대학병원은 단계별로 진행되고, 검증된 술식과 재료를 사용합니다. 그렇기 때문에 시간도 오래 걸리고 진료비도 비싸지만 무엇보다 믿을 수 있고 높은 의료 수준이 보장된다는 점이 이곳의 매력인 것 같아요. 만약에 개원을 한다고 해도 수익과는 상관없이 마음껏 진료할 수 있는 상황이면 더 좋겠죠?"(장해진)

"최선의 진료를 위해 항상 노력하는 자세를 제 스스로 잊지 않았으면 해요. 전 이곳에서 충분히 경험을 쌓고 로컬로 나가서 개원을 하고 싶거든요. 그런데 환자에게 피해를 줘서는 안 되잖아요? 책임감을 가지고 최선을 다한 진료를 할 수 있는 치과의사이면서 제 생활도 즐겁게 할 수 있는 사람으로 성장하고 싶어요."(이윤진)

성공은 많이 가져서라기보다는 자신이 가진 꿈을 많은 이들과 나누는 것이라 한다. 그들의 진정한 성공을 위해 내딛는 걸음 뒤에 환자를 생각하는 초심이 항상 함께하기를 기대한다. 끝으로 바쁜 일정 속에서도 원활한 취재 협조를 위해 도움 주신 강동림 의국장, 장해진 선생, 이윤진 선생 외 보철과 레지던트들에게 감사의 인사를 전한다. 📷



Ugly Betty



어글리 베티

교정기... 베티의 또 다른 고민을 해결해 주세요.

'어글리 베티'는 뻔할 것 같은 소재로 뻔하지 않은 이야기를 TV 화면 속에 풀어내는 미국의 인기 드라마다. 외모지상주의가 판을 치는 세상에 당당히 도전장을 내밀며 항상 긍정적인 자세를 잃지 않는 베티. 그녀에게도 고민은 있는데...



명문대 출신의 똑똑한 여성, 베티는 못생겼다.

뉴욕의 패션잡지사를 배경으로 직장인들의 생활을 전개하는 코미디 드라마 속 늘씬한 미녀들 사이에서 베티는 단연 못생긴(?) 외모를 자랑한다. 그러나 정말 베티의 얼굴이 못생겼을까? 성격 좋고 영리하며 나름 귀엽고 매사에 열심인 그녀이지만, 촌스런 옷차림과 용모 때문에 번번이 사람들로 하여금 '어글리 베티'라고 불릴 뿐이다. 그녀의 얼굴을 결정적으로 어글리하게 만드는 것은 바로 환한 웃음 속에 보이는 번쩍이는 교정기!

주변에 교정 치료 중인 사람들을 지켜보면 돌출 치아나 치열 개선을 위해 스스로 선택한 교정 치료임에도 불구하고 오랜 시간 동안 노출되는 교정기로 인해 심리적 스트레스를 받는 경우가 많다. 누구나 교정기를 하고 있는 동안에는 언제나 어글리 베티일 수밖에 없는 상황에 처하기 때문이다. 그래서일까? 늘 긍정적인 베티 역시 이 부분이 무척 고민스럽다. 교정기 종류에도 여러 가지가 있을 테고, 교정기를 하고 있는 동안이라도 심리적 안정감을 느낄 수 있는 방법이 있을 것 같았는데... 과연 해결책은 있을까?

□ 자료출처 | 올리브TV(www.olivetv.co.kr/uglybetty)

교정치료를 받고 싶지만 어글리 베티처럼 보일까봐 걱정이 된다면 보이지 않는 교정장치로 치료하는 방법이 있다.

설측교정을 하면 겉으로는 장치가 보이지 않으면서도 얼마든지 가지런한 치아를 가질 수 있다.

아주 심한 상태가 아니라면 투명교정장치를 사용할 수 있다.

교정치료가 모두 끝나고 아름다운 미소와 함께 자신감을 되찾은 베티를 보고 싶다.

치과상식 2⁺

구강의 건강과 흡연

- ① 흡연의 폐해
- ② 흡연과 구강질환
- ③ 흡연에 의한 입안의 변화와 그에 따른 손실
- ④ 금연을 위한 실천 십계명
- ⑤ 금연을 위한 치과의사의 역할
- ⑥ 금연을 위한 처방 I
- ⑦ 금연을 위한 처방 II



최병갑 공보위원

- ▶ 담배가 단지 기호품으로 인식되던 시기에는 흡연에 대한 인식이 불분명하였으나 흡연의 폐해가 점점 명확하게 인식되면서 금연을 위한 노력과 요구가 증가하고 있다.
- ▶ 보건복지가족부와 한국금연운동협의회에서 시행한 지난해 하반기의 흡연실태 조사에 따르면, 흡연 남성은 40.9%, 흡연 여성은 4.1%이고 남녀를 포함한 전체 흡연인구는 21.9%에서 22.3%로 0.4% 증가했다. 남성의 흡연율은 2004년 57.8%에서 계속 감소하다가 작년 하반기부터 다시 상승세를 보이고 있다.
- ▶ 대한치과의사협회에서는 2008년 말부터 서울대, 연세대, 경희대, 단국대, 조선대 등 5개의 치과대학병원을 지정하여 구강내과 내에 금연클리닉을 운용하도록 하였다.
- ▶ 흡연의 도구가 되는 구강은 치과의 전문 진료 영역이므로 치과의사는 국민의 구강 건강을 책임지는 위치에서 어떤 다른 의료인보다 금연에 대한 인식을 새롭게 해야 할 시기에 와 있다.

① 흡연의 폐해

우리나라에서는 아직도 담배를 보는 시각이 관대하고, 그만큼 흡연 인구도 많아 천만 명이 넘는다. 게다가 성인 남성의 흡연율은 세계 1위이고, 젊은 여성의 흡연율 또한 계속 급상승하고 있다.

담배 연기의 흡연은 직접 흡연과 간접 흡연으로 나눌 수 있다. 간접 흡연의 피해를 막기 위하여 보건복지가족부에서는 'Say No, Save Life' 캠페인을 벌이고 있고, 국립 암센터에서는 '금연 지킴이' 발대식을 갖고 비 흡연자의 건강할 권리를 주장하며, 상대방에게 적극적인 금연을 요구하는 운동을 전개하고 있다.

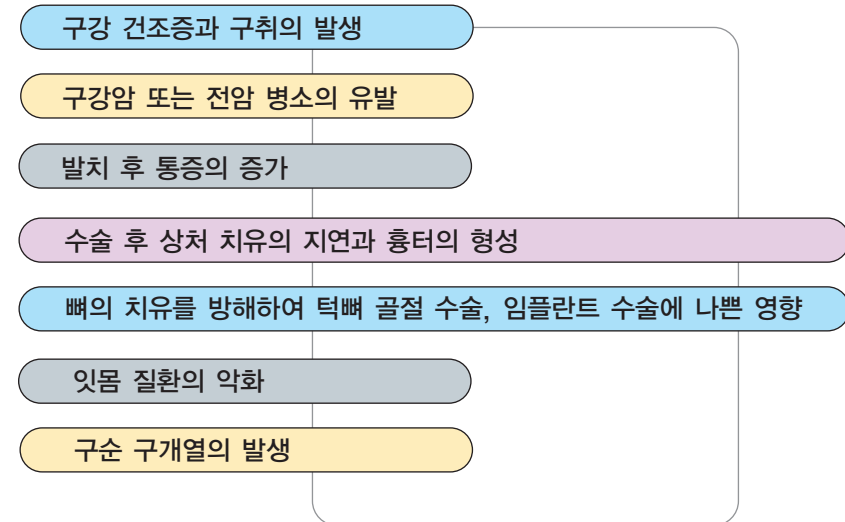
흡연은 여러 가지 질병과 암의 주요 원인이며, 특히 산모의 흡연은 임신과 관련된 위험을 야기하여, 본인뿐만 아니라 새로 태어날 아이의 신체적, 정신적 건강을 해친다. 임신 중에 흡연한 산모의 아이는 주의력 결핍과 과잉 행동 장애가 더 높게 나타난다.

- 여러 가지 암을 일으킨다.
- 심혈관계 질환을 일으킨다.
- 만성 폐쇄성 폐질환을 일으킨다.
- 뼈의 밀도를 저하시킨다.
- 임신부의 흡연은 태아에 나쁜 영향을 미치고, 구순·구개열의 발생 빈도를 증가시키며, 저체중아 출산의 위험을 높인다.
- 위장관의 궤양 등의 위장 질환을 일으킨다.
- 피부의 노화를 촉진한다.
- 성기능에 나쁜 영향을 미친다.
- 다른 약제의 작용을 증강 또는 감소시킨다.

② 흡연과 구강질환

흡연에 의해 구강건조증이 일어나고, 침의 구성 성분에도 변화가 생겨 점막의 보호 작용과 항균 작용이 저하된다. 구강건조증이 심하게 되면 치아 표면의 탈회와 부식으로 충치가 생기기 쉽고, 구강 내 점막에 칸디다증이나 잇몸질환을 일으키기 쉽게 된다. 또한 앞으로 구강암으로 변화될 가능성이 있는 백반증, 홍반증 같은 전암 병소를 발생시킨다.

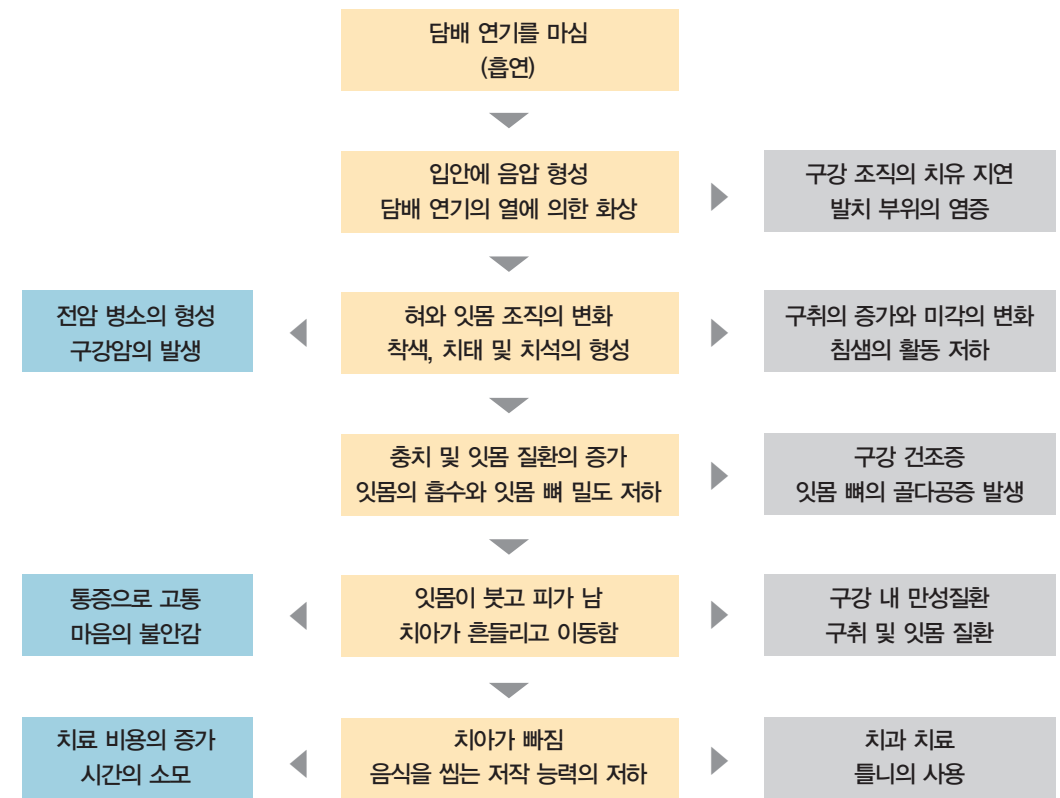
담배 연기는 입안에 직접 닿기 때문에 잇몸 조직에 직접적으로 영향을 미쳐 만성 잇몸질환이 생기기 쉽고, 잇몸이 파괴되고 잇몸의 치유가 지연된다. 특히, 치과에서 치아를 뽑 후에 바로 흡연을 하면 입안에 음압이 형성되어 피가 오래 나오며, 혈병이 잘 생기지 않으며, 혈류량이 줄어들고 산소 공급이 감소되어 통증이 오래 가고, 치유가 늦어진다.



흡연으로 수술 후 잇몸 조직이 과사되고 치유가 지연된다.

③ 흡연에 의한 입안의 변화와 그에 따른 손실

담배 연기를 빨아들이는 힘은 입안에 음압을 형성하고 뜨거운 담배 연기가 점막에 직접 닿아 잇몸 조직의 변성을 일으키고, 구취가 나고 입맛이 떨어지며 충치와 잇몸질환을 일으킨다. 잇몸이 붓고 피가 나면서 치아가 흔들리기 시작하여 음식을 먹는 저작기능에 이상이 오면 통증과 함께 심리적으로 불안해지고, 치과 치료에 따르는 시간과 비용의 손실이 생긴다.



흡연에 의한 입안의 변화와 그에 따른 손실



4 금연을 위한 실천 십계명

담배 속에는 4,000여종의 독성 물질이 포함되어 있고, 흡연의 피해는 거의 누구나 인정하고 있다. 매년 초가 되면 담배를 끊으려고 생각하는 이들 중에서 15% 정도는 얼마간 금연을 시도하지만, 실제 금연에 성공하는 사람의 수는 적다고 한다.

금연에 성공하기 위한 실천 방법은 다음과 같다.

1. **흡연의 유혹이 큰 모임은 참석을 자제한다.**
금연 초기에는 술자리를 피한다.
2. **실천이 가능한 범위에서 단계적으로 시행한다.**
평생 끊겠다는 결심보다 한 달, 세 달, 여섯 달 등으로 점차 늘린다.
3. **금연의 실패를 두려워하지 않는다.**
한두 번 흡연을 하더라도 포기나 실망하지 말고 계속해서 진행해간다.
4. **담배를 대신할 운동이나 취미 활동을 찾는다.**
습관적인 흡연 대신 자신이 좋아하는 활동을 한다.
5. **전문가와 상의해 의학적인 도움을 받는다.**
치과나 내과의 금연클리닉의 처방에 따라 시행한다.
6. **가족이나 친구 그리고 주위의 다른 사람들의 도움을 받는다.**
주위 사람들에게 금연의 이유와 사실을 알린다.
7. **담배를 피우고 싶은 순간을 넘길 수 있는 방법을 찾는다.**
담배를 피우고 싶으면 냉수 한 컵을 천천히 마신다.
8. **금연에 따른 금단 증상을 이해하고 대처 방법을 실행한다.**
금단 증상을 스트레스로 오해하지 않는다.
9. **규칙적으로 운동을 한다.**
운동에 의하여 분비되는 엔돌핀은 흡연의 유혹을 줄여 준다.
10. **스스로 자신을 격려하고 금연에 대한 자부심을 키운다.**
금연을 이행하는 자신에게 그에 상응한 보상을 한다.



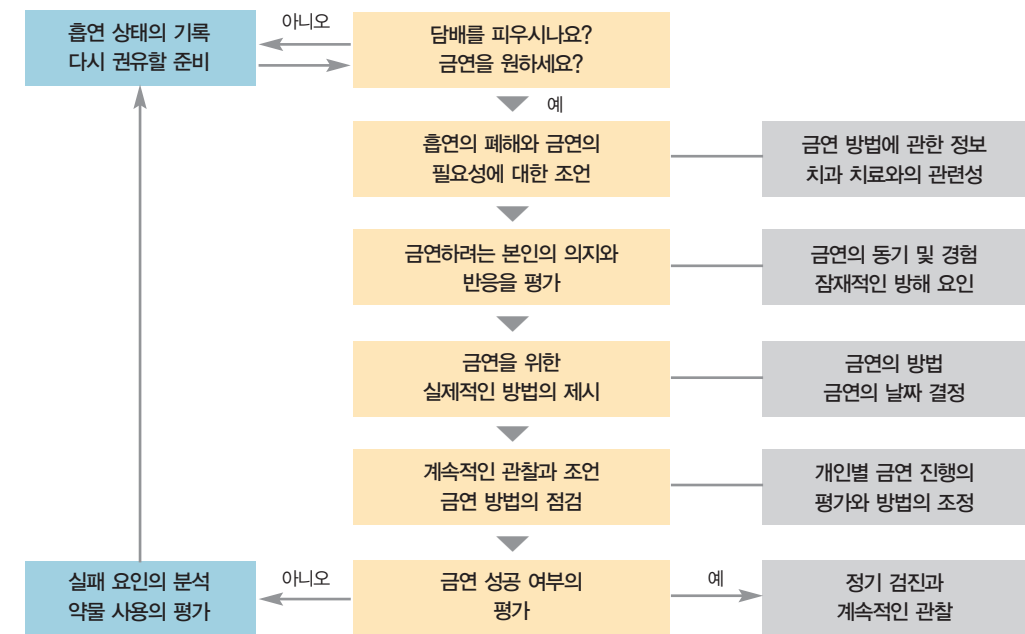
5 금연을 위한 치과의사의 역할

의료의 한 분야를 전담하는 전문 분야로서 치과는 다른 과에 비해 일회 당 진료 시간이 길고, 보통 한 단계의 치료를 위하여 정기적으로 내원하는 횟수가 정해지므로 환자와 여러 가지 대화가 용이하다. 또한, 흡연은 치과의 담당 기관인 구강(입)을 통하여 이루어지므로, 자연스럽게 환자의 구강 상태를 검사하여 흡연 여부를 쉽게 파악할 수 있고, 흡연에 의해 치주질환이 악화되기 전에 금연을 권장할 수 있다.

치과의사는 흡연으로 인하여 치아나 치은 및 구강점막에 일어난 변화를 흡연자 자신에게 보여주고 설명함으로써 흡연의 위험을 자각시킬 수 있으며, 금연 전후의 구강 내 상황의 변화로부터 금연 효과를 환자 스스로가 눈으로 확인하게 할 수 있다.

청년기는 흡연에 대한 관심을 갖게 되는 시기이면서 치주질환에 이환되기 시작하는 시기이기도 하므로, 구강 질환 예방을 위한 치과의 구강보건지도와 금연프로그램을 서로 연결하여 시행할 수 있다.

우리나라에서 담배의 천국으로 인식되어 있는 일본의 경우에는 동경도사회의 협력을 얻고 동경도 치과사회 성인보건의로 상임위원회를 중심으로 한 「동경도 8020 운동 추진 특별사업」 금연지원 프로그램 검토위원회를 2002년도에 설치하였다.



금연을 위한 치과의사의 역할

6 금연을 위한 처방 I

1. 니코틴 패치를 이용하는 처방

- 니코틴 패치는 금연을 시작하는 날 아침에 모발이 없는 부위에 부착한다.
- 하루 1개씩, 붙이는 부위를 바꾸어 피부에 부착해 6~8주간 사용한다.
- 패치 사용 도중 구토나 두통 등이 나타나면 니코틴의 농도가 낮은 패치로 바꾼다.
- 패치를 사용하는 기간에는 절대로 담배를 피우지 않는다.

하루 10개비 이상의 담배를 피우는 경우에는

첫째 번 2~4주간 — 1일 1회 1패치(니코레트 패치, 15mg 제제)
 다음 번 2~3주간 — 1일 1회 1패치(니코레트 패치, 10mg 제제)
 마지막 2~3주간 — 1일 1회 1패치(니코레트 패치, 5mg 제제)

2. 흡연 만족도를 저하시키고 니코틴 의존성을 완화시키는 처방

니코틴의 길항제를 이용, 니코틴 수용체와 니코틴의 결합을 차단하여 니코틴 의존성을 줄이고, 니코틴의 강화 및 보상 효과를 감소시켜 흡연의 만족도를 저하시킨다.

- 금연 예정일 1주일 전부터 복용하여 최소한 12주간 복용한다.
- 금연에 성공하면 장기간 금연 유도를 위해 추가로 12주간 연장 복용한다.
- 생약 제제로 주로 신장을 통하여 배설되므로 신장기능이 저하된 환자에게는 주의해야 한다.
- 부작용으로 오심, 구토 증세 등이 나타나면 복용 용량을 절반으로 줄인다.
- 항정신적인 부작용으로 행동의 변화, 초조, 우울증, 자살 충동적 행동 등의 신경정신과적인 증상이 나타나는지 유의 관찰하며, 환자의 정신신경계 질환에 대한 병력을 확인해야 한다

금연 시작 일부터는 진정효과, 항콜린 효과 및 말초혈관 확장 효과에 의하여 니코틴 의존성을 완화시키고 항우울 효과를 나타내는 노르트리프틸린으로 대체하여 투여할 수 있다.


- 노르트리프틸린의 부작용으로는 입마름, 변비, 식욕증가, 오심, 현기증, 졸음, 두통 등이 있다.
- 삼환계의 항 우울제제 과민증 환자, 협우각 녹내장, 임신 및 수유부에는 투여를 금하고 음주를 피해야 한다.

처음 1~3일간 — 1일 1회 1정(바레니클린 타트레이트, 0.5mg)
 다음 번 4~7일간 — 1일 2회 1정(바레니클린 타트레이트, 0.5mg)
 금연 시작 일부터 — 1일 1회 2정(바레니클린 타트레이트, 0.5mg×2)
 또는 1일 3회 1정(노르트리프틸린, 10mg)

7 금연을 위한 처방 II

3. 금연에 따른 니코틴 의존증의 치료를 위한 처방

뇌에서 니코틴과 유사한 작용을 하여 금연에 따른 고통을 줄이고 흡연의 만족감을 감소시키는 역할을 한다.

- 흡연 중일 때 약의 복용을 시작, 금연 예정 1~2주 전부터 복용하여 2개월 간 시행한다.
- 투여량의 감량 없이 필요에 따라 금연 시작 일부터 니코틴 패치를 병용하여 차차 니코틴 패치의 용량을 줄여갈 수 있다.
- 만 18세 이하나 임신 및 수유부, 심한 뇌손상의 경력이 있는 경우, 경련의 경향이 있는 경우, MAO억제제를 2주 이내에 투여 받은 경우, 신경성 식용부진, 폭식증이 경우에는 투여를 금하고, 중증의 간 장애 환자에게는 신중히 투여한다.
- 알코올 중독자, 인슐린 또는 혈당 강하제를 복용하는 당뇨병환자의 경우에도 투여를 금한다.
- 부작용으로는 수면장애, 구강건조증, 두드러기, 소양증, 피부 발적 등이 있다. 

처음 2주간 — 1일 1회 1정 (부프로피온, 150mg)
 금연 시작 일부터 — 1일 2회 1정 (부프로피온, 150mg)
 1일 1회 1패치 (니코레트 패치, 15mg 제제)

참고 문헌

1. 박용덕 저, 흡연과 치과 치료, 대한치과의사협회, 2008년
2. 김영진 저, 흡연과 구강 질환, 대한치과의사협회, 2008년



Japan

도쿄(東京)는 일본의 수도이자, 가장 큰 도시이다. 물론 도쿄 역시 일본의 47개 현들 중 하나이지만, 이즈(伊豆)와 오가사와라 제도(小笠原諸島)를 포함하여, 23개의 구, 26개의 시, 5개 정, 8개의 촌으로 이루어진 도쿄도(東京都)이다. 1868년 이전의 도쿄는 에도라는 이름이었다. 16세기에 작은 성읍이었던 에도가 일본 정치의 중심이 된 것은 1603년에 도쿠가와 이에야스가 봉건 정부를 설립하면서부터였다. 1868년의 메이지 유신(明治維新) 때 왕의 궁궐과 수도가 교토에서 에도로 옮겨졌고, 동쪽의 수도라는 뜻인 도쿄로 이름이 바뀌었다.

대한여자치과의사회 회원들과 함께 한 일본 도쿄(東京) 여행기

여행이란 세상에서 가장 훌륭한 인생의 스승이라고 한다. 여행 서적에서만 볼 수 있던 풍경 사진 속의 랜드마크, 그들의 생활, 문화 등을 직접 느낄 수 있는 다채로운 경험은 잊지 못할 추억이 된다. 그래서일까? 이번 도쿄에서의 연수 역시 같은 일을 하면서 마음이 맞고 뜻이 맞는 이들과의 여행 겸 연수여행인지 더 행복하고 즐거웠다.

강명신 공보위원

도쿄역에서 얼마 떨어지지 않은 곳에 에도성의 옛 터가 있는데 그곳에 현재의 고교(皇居 皇宮)가 자리한다. 해자와 큰 돌벽으로 둘러싸인 도쿄 중심부의 큰 공원인 이곳이 바로 일본 왕실의 거주지이기도 하다.

고교 앞 큰 광장인 고교기엔(皇居義園)에서 궁 안으로 들어서면 입구에 서있는 2개의 다리, 니주바시(二重橋)를 만나게 된다. 앞쪽의 돌다리는 생김새 때문에 메가네바시(안경 다리)라고 하고, 뒤쪽의 다리는 예전에 2단의 목조 다리여서 니주바시(이중다리)라고 한다. 궁의 건물과 내부 정원은 매년 1월 2일(새해 인사)과 12월 23일(일본국왕의 생일)에만 일반인에게 공개되어 경내로 들어갈 수 있고, 발코니에서 왕실 구성원들을 볼 수 있다.

도쿄는 푸른 나무들이 많지 않다고 알려져 있는데, 실제로는 거주자와 방문객들의 휴식 공간이라 할 수 있는 공원이나 정원이 곳곳에 있다. 그래서 고교기엔(皇居東御苑) 역시 궁의 경내 중 한 부분이지만 월요일 금요일을 제외하고는 일반에게 공개되며 성탑 유적 및 니노마루 일본식 정원의 멋진 모습도 감상할 수 있는 곳이다. 하라주쿠(原宿)역에서 걸어서 5분 거리에 있는 요요기공원(代代木公園)도 넓은 잔디밭과 나무, 연못이 있는 큰 서양식 공원으로 구성되어 있어 특히 외국인 거주자나 관광객들에게 인기가 높다고 한다. 이곳은 단풍과 은행나무의 금빛 잎들로 유명하여 가을 여행 때를 다시 한 번 기억했다. 도쿄의 요요기공원을 지나 삼림공원으로 가면 그곳에는 메이지진구(明治神宮)가 있다.

메이지(明治) 일본국왕과 그의 배우자인 쇼켄(昭憲) 왕후의 영을 모신 신사(神社)로, 1920년에 완성되어 세계대전 때 파괴된 후에 재건된 곳으로 일반적 도쿄 여행 코스 중 하나다.

도쿄의 랜드마크는 워니 해도 높이 333미터인 도쿄 타워가 아닐까? 파리 에펠탑보다 13미터 더 높아, 세계에서 가장 높은 자립형 철탑인 도쿄 타워는 경제 대국으로서 일본의 재탄생을 상징하기 위해 1958년에 만들어졌으며, TV와 라디오





하리주쿠(原宿)역에서 걸어서 5분 거리에 있는 요요기공원(代々木公園)은 넓은 잔디밭과 나무, 연못이 있는 큰 서양식 공원으로 조성되어 외국인 관광객들에게 인기가 높다.

방송 안테나 및 관광지로서 유명하다. 도쿄의 풍경을 한눈에 보고 싶으면 250미터의 특별 전망대나 150미터의 본 전망대에 올라가야 한다. 날씨가 좋을 때는 멀리 있는 후지산(富士山)까지도 볼 수 있다고 한다. 1층에는 수족관이나 밀립박물관 등 다양한 볼거리도 있었다. 도쿄의 풍경을 한눈에 볼 수 있는 또 다른 곳은 바로 도쿄도청. 신주쿠역에서 15분 정도 열심히 걸으면 우뚝 솟은 두 개의 건물이 보인다. 북쪽전망대와 남쪽 전망대로 나뉘는데, 시간이 된다면 관람료 무료이니 두 곳 모두 관람해보는 것도 좋겠다. 45층 전망대에서 바라본 도쿄 시내도 그리 나쁘지는 않다.

도쿄 여행에서 빼놓을 수 없는 곳은 바로 아사쿠사로, 오래된 도쿄의 분위기를 보존하고 있는 몇 안 되는 지역들 중 하나다. 아사쿠사의 대표 관광지인 센소지는 7세기에 지어진 유명한 절로 방문객들에게 수세기 동안 지역 고유의 전통 간식과 기념품을 제공해 온 나카미세(仲見世)를 통해 갈 수 있다. 센소지까지 이어지는 두 개의 문 중 첫 번째로 만나는 문인 카미나리문(雷門)은 천년 이상 된 아사쿠사의 상징이기도 하다.

또한 아사쿠사는 걸어서도 쉽게 다녀볼 수 있을 만큼 아기자기한 곳이며, 센소지 주변으로 늘어서 있는 인력거를 이용한 투어도 색다른 경험이 될 것이다.

인기있는 쇼핑, 유흥 지역 롯폰기(六本木), 멀티플렉스 도쿄 돔 시티, 전자제품상가의 대명사 아키하바라(秋葉原), 도쿄 속의 또 다른 도쿄 오다이바(お台場)와 레인보우 브리지 등 도쿄 여행은 즐거움의 연속이었다.



일본 2박3일 연수기



대한여자치과의사회의 짧은 일본연수에 참여하는 소중한 기회를 얻었다. 삶에 이따금씩 악센트가 곁들여지지 않으면, 반복되는 리듬은 우리의 열정을 식게 하고 심신을 지치게 하기 마련이다. 일상과 일에서 긴장된 상상력을 회복할 '짬'이 있어야 한다. 이웃 일본의 치과계와의 교류를 위해, 대여치 임원들이 2박 3일이라는 귀한 시간을 그야말로 '짜'냈다. 배움과 사감이 있는 여행이라면 더 좋으니까. 지난 11월 21일, 이른 아침 인천공항에 집결하였다. 8시에 인천을 출발해서 나리타 공항에 10시 20분에 도착하였다. 기온이 조금 높긴 했지만, 이른 시간부터 서둘러 온 터라, 공항의 바람이 제법 쌀쌀하게 느껴졌다. 가방을 싣자마자 전용버스를 타고 동경시내로 향했다. 버스 창밖으로 일본의 거리를 내다보며, 일정에 대한 정보를 나누고, 서로 소개하고, 방문처의 사람들에게 나누어줄 선물을 챙기는 준비팀의 일손이 분주했다. 특히 29명의 인원 중에는 강원, 광주의 지부장까지 함께 해서 더욱 귀한 시간이 되었다.

일본국왕이 기거한다는 황거(皇居)의 공원에서 도시락을 먹었다. 마침 점심 시간이라 공원 안 곳곳의 벤치와 잔디밭에는 점심도시락을 먹는 젊은 직장인들과 가족들, 팔을 앞뒤로 세차게 휘두르며 걷기에 열심인 사람들도 있었다. 조금 추운 감이 있긴 했지만, 청명한 늦가을 하늘 아래, 낙엽수와 상록수로 조경이 잘 된 공원에서 일본에서의 첫 식사를 하고, 빠듯한 오후 일정을 시작했다. 버스를 타고 국회의사당으로 가는 길에 한낮의 동경 거리는 맑고 밝았다. 나중에 가이드에게 들으니, 동경은 워낙 지하철이 잘 되어있기도 하거니와, 자동차 구입 당시부터 거주지의 일정변경 내에 주차공간이 확보되어야 하고, 엄중하게 세금을 징수하기 때문에 -징수하는 날 연체자들 이름이 방송될 정도- 실제로 아무나 자동차를 살 수가 없



다고 한다. 사실상, 자동차운행대수와 공기는 상관성이 높을 터. 하여간, 북경처럼 이것저것 건설하느라, 허둥지둥 먼지 일으키는 분위기는 더욱 아니고, 서울처럼 매캐하지도 않고 거리도 깨끗했다.

서둘러 일본치과의사회에 들렀다. 들어서면서 회관 규모와 로비의 깔끔하고 아늑한 인테리어에 놀라면서, 7층 회의실로 갔다. 일본치의학협회 학술지 두 권과 치과의사회 잡지, 생수와, 기념선물로 일본식 문양이 그려진 작은 사진첩까지 세심하게 자리에 놓아두는 등, 적당한 규모의 회의실에서 기대 이상의 환영을 받아 깜짝 놀랐다. 회장이 출장 중이라 하여 간단하게 들를 생각이던 차에 마주한 환대에 피로가 가시는 듯했다. 회장을 대신해 두 분의 이사가 진행

을 주관했는데, 상임이사 쿠라지 선생은 장애인치료를 전공하였고, 이미 대한치과의사협회와 6월 중에 한국과 교류하고 8월에는 방한도 한 바 있다. 쿠라지 선생과 여성이사 에라구찌 선생이 대표로 환영 인사와 개회 멘트를 하고, 심현구 회장이 즉흥인사말로 화답하였다. 이어서 김은숙 수석부회장과 심 회장이 이쪽 대표로 정보를 교환하였고 동석한 다른 임원들의 질문에 성심껏 답해주었다. 역시 통역에는 박인임 이사가 수고해주었다. 일본여자치과의사회는 별도 조직이 아니고, 일본치과의사회의 일부로 만드는 중이란다. 일본에서는 6년 졸업 후에 의무적으로 1년 임상연수를 하고 나서, 개업을 하거나 대학원 진학을 하거나 페이닥터를 한다고 한다.

아직도 첫날 일정이 끝나지 않았다. 진료를 거의 마감할 시간에 도착한 동경의과치과대학에서의 견학과 강연 순서가 이어졌다. 새벽부터 강행군이라 피곤한데다 시장할 시간인데, 모두들 열심이었다. 우리 여성치과의사들이 정말 부지런하고 열성적이라고 인솔한 분이 놀랐다는 후문이다. 병원장의 소개가 있던 후에, 몇 개 조로 나눠 임상을 견학하였다. 치과대학 교육방법으로 컴퓨터 시뮬레이션이나 PBL(문제중심학습), 모듈별 교육 등을 동원하고 있다고 한다. 1~2학년에는 행동과학과 생명과학, 조기임상체험, 치학개설, 치학사, 의학이론, 과학영어와 통계학, 기초정보치의학, 치학최신정보 등을 공부하고, 3학년부터 4학년 초까지는 기초를 임상에 통합하고, 이어서 5학년 중반까지는 임상을 하면서, 기초를 되새긴다. 이어 1년 동안 포괄임상실습을 하고 6학년 말에 시험을 치르는 학제로 되어 있었다.

연수 이틀째까지, 여성치과의사 국회의원, 일본치과의사회, 동경의과치과대학 임상견학, 일본의 치과계 명사가 전하는 일본보험 현황, 개원가의 임상견학으로 알찬 연수를 마쳤다.

필자에게 일본은 처음 가보는 곳이다. 어디, 일본만 처음이라, 아직 해볼 게 많아 인생이 살만하다고 하고 싶을 정도다. 새로운 곳에

갔다오면, 음식과 사람들이 기억에도 오래 남는 것 같다. 음식을 볼 때 무엇을 중요하게 여기시는가. 보기 좋은 것보다는 후각과 미각이 중요한 필자의 음식선호인데, 요리에 들어간 재료들의 기하학적 모양과 색깔의 조화 등 시각을 우선하는 일본의 전통 정식을 맛보시라. 메이지 유신으로 우리보다 먼저 개국하여 학문과 예술과 근대소비문화의 산실인 백화점뿐 아니라, 독일의 헌법까지 배워온 나라, 일본을 가보시라. 일본사람에 대한 인상은 어떠신가. 누구를 대하는가에 따라 인사방식이 세분화될 정도로 정형화된 몸가짐과 언어와 관계방식이 있다는 일본의 대인관계에 대해 들었는데, 서울에서 만났던 일본인들이 실제 그러했다. 소위 '다테마에(겉) 본위의 사회'라서, '혼네(속)'를 알 수 없다고들 하는데, 이번에 만난 분들은 환한 미소와 정중한 인사로 대하는 사람의 기분까지 좋게 해주었다. 줄 게 정녕 없어도 줄 수 있는 것이 미소와 말투라지 않는가. 역시, 우리 음식이 깊은 맛이 나고, 우리네 사람들이 정겹다. 이번 연수에 5월부터 준비하신 선생님들께 감사드립니다. 그리고 앞으로 필자는 일본에 관심이 높아질 모양이다.

지금 기분이 그렇다는 이야기다. 일본을 알자, 뭐 꼭 우리의 조국을 더 잘 알기 위해서가 아니더라도. 韓



Xylitol



치아의 방탄조끼, 침

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 말 그대로 액체상태이기 때문에 음식 섭취후 입속에 남아있는 음식물을 청소하여 깨끗하게 한다. 따라서 이러한 침의 분비량이 줄어들면 입냄새의 원인이 된다.

3 치아 건강

침은 치아를 지키는 방탄조끼의 역할을 한다. 충치는 유탄스균 등의 충치균이 당분, 탄수화물 등을 발효시켜 산을 생성하면, 산에 의해 치아 표면의 법랑질이 녹아 발생한다. 침의 pH는 6.8전후로 약알칼리성이어서, 원활하게 침분비가 되면 입안의 산성도를 중화시키고, 탈회로 빠졌던 치아의 법랑질에 갈슘을 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.

엄마의 침으로 아가에게 충치가?

침이 치아의 방탄조끼 역할을 하기도 하지만 침에 있는 충치균 때문에 충치를 감염시키기도 한다. 충치가 많은 엄마, 아빠는 이 점을 유의해야 한다. 핀란드 투르크대학 에바소더링 교수는 충치의 모자감염을 강조한다. 충치는 감염성 질환으로 엄마의 침을 통해 아가에게 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 밝혀 냈다. 구체적으로 "고무 젓꼭지가 막혔을 경우, 엄마가 빨아서 뚫어줄 때, 이유식 등을 맛볼 때, 아기가 먹는 물컵으로 같이 마실 때, 아이와 입 맞출 때 수십 만개의 충치균이 엄마로부터 아이에게로 감염된다" 라고 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 산성 음료나 당분이 함유된 음료는 좋지 않다. 또 카페인 포함된 커피, 녹차 등도 타액분비를 방해한다.

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

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.

PHOTO NEWS



건강엑스포 '대활약' 구강검진, 상담, 구취측정 '호평'

서울시치과의사회(회장 최남섭·이하 서치)가 서울시와 SBS가 공동주최한 '하이서울 2008 건강엑스포'에 참가해 시민들의 구강건강 증진에 기여했다. 서치는 지난해 10월 9일~12일까지 서울무역전시컨벤션센터에서 열린 건강엑스포에 총 17개 부스 규모로 참가해 시민들을 대상으로 구강검진을 실시했다. 서치 임원과 강남구치과의사회 회원, 서울여자치과의사회 회원들을 중심으로 구성된 자원봉사 치과의사들이 진료를 맡았다. 부스에서는 최신 유니트체어, 파노라마 X-ray, 구강카메라, 소독기 등을 완벽히 정밀한 구강검진을 제공해 참여 시민들의 호응이 높았다. 부스 한편에서는 시민들에게 구강건강계몽과 치과에 대한 올바른 인식을 심어주기 위해 서치에서 자체 제작한 '건강 365일' 책자를 무료로 배포기도 했다.



DENTAL NEWS



교통방송 공익광고 'On-Air'

서울시치과의사회(회장 최남섭·이하 서치)가 지난 2월 1일부터 TBS 교통방송을 통해 매일 저녁 7시 4분 대국민 구강건강관리 홍보 방송을 실시하고 있다. 최남섭 회장이 직접 육성으로 녹음한 공익광고는 치아를 보석에 비유해 소중한, 정기적으로 관리하지는 내용을 담고 있다. 이번 공익광고는 7월 31일까지 6개월간 교통방송 FM 95.1 Mhz '김홍국, 정연주의 행복합니다' 코너와 종합뉴스 사이의 시간대에 방송된다. 총 방송 분량은 181회이며 매일 새로운 내용을 선보인다.



서여치, 소외이웃 봉사진료

서울여자치과의사회(회장 최영림·이하 서여치)가 여자 청소년보호교육기관인 정심여자정보산업학교(이하 정심학교) 학생들을 대상으로 의료봉사 활동을 펼쳤다. 봉사활동은 지난해 10월 8일과 22일 두 차례에 걸쳐 진행됐으며 스케일링, TBI, 예방치료, 당일 치료가 가능한 간단한 충전치료 등의 구강진료를 실시했다. 서여치는 앞으로도 매월 둘째, 넷째 수요일 2회에 걸쳐 정기적인 봉사활동을 펼칠 예정이다. 한편 정심학교는 여학생을 전담해 교육하고 있는 법무부 산하 소년보호교육기관으로 14~19세 200여명의 여학생들이 생활하고 있다.



치아건강 365일 제작·배포

서울시치과의사회가 치아건강수첩 '치아건강 365일'을 제작, 각종 행사장에서 시민들에게 배포하는 등 구강건강 홍보에 힘쓰고 있다. 총 45페이지 분량의 치아건강수첩에는 치아에 대한 기초적인 정보부터 잇몸병, 치아우식, 사랑니, 교정, 시린이 등 치과 치료의 전반적인 이해를 돕는 내용이 담겨 있어 시민들의 구강건강 증진에 도움이 될 것으로 기대되고 있다.

치과의사, 삼각산 자연보호 앞장

서울시치과의사회가 회원과 회원 가족, 치과진료스텝 등 300여명이 참가한 가운데 삼각산 자연보호 등반대회를 개최했다. 지난해 11월 16일 삼각산 4.19탐을 출발해 운가공원 지킴터 → 운가사 → 대동문의 코스로 진행된 등반대회에서 참가자들은 늦가을의 산행을 즐기며 주변 곳곳의 쓰레기를 수거하는 등 삼각산의 자연보호에 힘썼다.



서울-동경 치과의사 친선 교류

매년 서울과 동경을 오가며 한일 양국 치과계의 우호를 다지는 서울시치과의사회와 동경도치과의사회의 친선교류회가 지난해 40주년을 맞았다. 지난해 11월 20일 개최된 40주년 기념 친선교류회에서는 함께 한국 치과계를 대표하는 문화단체인 덴탈코리아 중창단의 특별공연을 관람하는 등 친목을 다졌다. 또한 양국 치과계의 현안에 대해 상호 정보를 교환하는 시간도 가졌다.



Postscript by The Staff

최병갑

흡연은 우리의 신체 중에서도 입을 사용하는 고치기 어려운 습관입니다. 흡연의 위해성에 대한 인식이 널리 보편화되면서 금연 지도는 치과의사들이 담당해야 할 새로운 진료 분야로 자리매김을 하고 있습니다. 금연 지도가 치과를 통해 널리 보급되어 보다 건강한 사회를 만드는데 보탬이 되기를 바랍니다.

김방수

"계단의 처음과 끝을 다 보려고 하지마라 그냥 발을 내딛어라"란 킴목사의 말처럼 최선을 다하는 즐치 여러분들을 사랑합니다.



*최병갑 공보위원



*김방수 공보위원



*박인임 공보위원



*조정근 공보위원



*유영주 공보위원



*이한주 공보위원



*강명신 공보위원



박인임

추운 겨울이 지나고 따뜻한 봄이 왔습니다. 우리의 몸도 마음도 즐거운 치과생활과 함께 활짝 피었으면 하는 바람입니다. 개인적으로 이번엔 많이 도와드리지 못해 죄송한 마음이지만 알찬 봄여름호의 구성구석을 음미하면서 수고하신 분들에게 감사의 마음을 표하고 싶습니다.

강명신

가장 밝은 이미지의 디자인에, 내용도 유익하고, 재미있는 볼거리로 채워지고 있어서 점점 기대가 커집니다. 2009년도 모두에게 '즐거운' 날이 되시기 바랍니다.

조정근

부족한 사람이라 원고를 쓸 때마다 다른 위원님들 명성에 누가 되지 않을까 걱정이 앞섭니다. 잘 다독여주시고 가르쳐 주시는 이민정 이사님, 최병갑 위원님 그리고 김방수 위원님께 가슴 깊이 감사드립니다. 모쪼록 봄을 알리는 전령처럼 치과대기실 한편에서 활짝 꽃망울을 터뜨리기를 진심으로 기원합니다.

유영주

재미있고 유익한 내용이 가득한 즐거운 치과생활 봄여름호!! 환자대기실의 최고 인기 잡지가 되었으면 좋겠습니다.

이한주

2008 가을겨울호를 펴낸지 얼마 안 된 것 같은데 벌써 2009 봄여름호가 세상에 나오는 걸 보니 시간이 참 빨리 가는걸 느낍니다. 우리 모두 여러 어려운 상황에 놓여 있지만 따뜻한 봄여름호를 즐기시면서 모두 힘내셨으면 좋겠습니다. 아자아자 화이팅!

Editor's Letter



얼마 전 시작된 글로벌 경제위기의 여파로 경기침체가 이어지고 정도의 차이는 있겠지만 사회 각 분야에서 여러 가지 어려움들을 겪고 있습니다. 한편으로는 가정이나 일터에서 방만한진 씽씽이와 군더더기들을 걷어 내면서 오히려 삶의 본질에 충실하게 되는 것 같습니다. 주변에서도 어려운 때일수록 나눔과 봉사를 실천하면서 즐겁게 애쓰시는 분들을 많이 보게 됩니다. 때로는 넉넉하거나 때로는 조금 부족해도 지금을 즐기고 나눔을 기뻐하는 마음가짐이 중요하다는 생각이 듭니다.

우리에게 꼭 필요하고 소중한 물건들은 사치품이 아니라 우리 곁에서 늘 함께하는 소박한 물건들이라고 합니다. 필요해서 사용하며 즐기는 물건들은 화려한 사치품과는 질적으로 차이가 나고 자주 사용하는 물건에게 사랑을 듬뿍 쏟아 부어 한층 더 아끼게 됩니다. '즐거운 치과생활'도 많은 분들이 가까이 두고 자주 보실 수 있는 책이 되기를 바라는 마음으로 만들었습니다. 함께 애써주신 공보위원들과 편집팀들께 감사의 말씀을 전합니다. 이번 호에서는 유익한 치과 상식과 함께 새내기 치과의사들의 생활도 엿보고, 문화원 구경도 하면서 재미있게 꾸며 보았습니다.

특히 금연을 시작하시는 분들이나 금연지도를 하시는 치과의사들이 함께 보실 수 있는 코너를 마련했습니다. 흡연이 건강에 해롭다는 사실은 모두들 잘 아시겠지만 특히 구강건강에는 치명적입니다. 담배를 피우는 환자의 이를 빼거나 임플란트 치료를 할 때 상처가 잘 아물지 않고 합병증이 생기는 것을 볼 때마다 눈에 보이지 않는 내부 장기의 손상은 얼마나 더 심할까 하는 생각을 하게 됩니다. 흡연의 첫 통로인 구강의 건강을 책임지고 있는 치과의사들은 이미 '금연위원회'를 구성하여 금연지도에 앞장서고 있습니다. '담배는 멀리 찾술은 가까이' 하면서 건강하고 멋진 미소를 다시 찾으시면 어떨까요?

표지를 그간의 인물 사진에서 재미있는 일러스트로 새롭게 단장했습니다. 표지 그림처럼 치과를 찾는 일도 봄나들이같이 즐거운 일이 될 수 있겠지요? 치과가 조금은 두렵고 때로는 치과 치료과정이 다소 어려운 여정이지만 치료를 잘 마치고 예쁘고 편안한 모습을 그려 보면 '즐거운 치과생활'이 될 수 있을 것 같습니다.

서울특별시치과의사회 공보이사 / 편집인 이 민 정

1

엄마가 안아줘도 뽀뽀?

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 행위는 삼가도록 합니다.



2

충치 예방은 올바른 칫솔질로부터

▶ **언제?** 가능한 매 식후마다 칫솔질을 시켜 주시고, 상황이 어려울 경우 취침 전 한번은 반드시 칫솔질을 해주어야 합니다.

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

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

3M과 함께하는
우리아이
충치 예방법

3

건강한 식습관

▶ **간식이나 음료수는 어떻게?** 간식은 하루 한두 번 정도 시간을 정해놓고 주도록 하며, 특히 단 음식이나 끈적끈적한 음식, 치아 사이에 끼어서 입안에 오래 남아있는 음식은 피해야 합니다. 음료수의 경우 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 채우면 치아우식이 급속도로 진행됩니다. 아이들 중 앞니의 치아 사이가 보기 흉하게 색어 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 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®(캐버티실드)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.

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 동안 건강하고 아름다운 자연치아를 선물해 주세요.



자료제공: 권영철 치과의사(한국스리엠 임상자문위원)