



## 세계가 인정하는 “名作의 아름다움”

무대 위를 사뿐사뿐 누비고 뛰어오르는  
발레리나의 고혹적인 몸짓은 감동 그 자체입니다.  
우리 몸이 그토록 유연하고 아름다울 수 있음을  
명작을 통해 확인할 수 있는 것입니다.

30년의 오랜 전통을 이어오며 오로지 우리 몸의  
아름다움을 먼저 생각하는 '명작 임플란트'



Straumann Korea | www.straumann.com | 02)2149-3800~4



즐거움 치과생활

# 즐거움 치과생활

### Dental + Common Sense

- 1 턱관절과 관련된 질환과 치과 치료
- 2 시린이의 원인과 치료방법

| 역사산책 | 사직단과 서울성곽

Cover Story 이지훈



2008 | Vol. 146

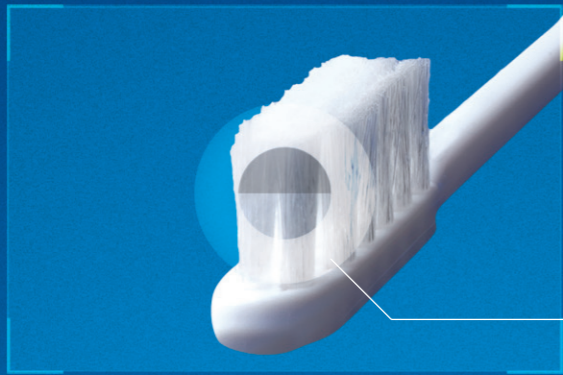
서울특별시치과의사회

Seoul Dental Association

Spring / Summer 2008



치과에서만 만날 수 있는 인체공학적 칫솔



DENT. **ImplantCare-US**

0.1mm의 극미세모

: 1차 수술 후 예민한 잇몸과 이 주변을 마사지하듯 닦아줍니다.



DENT. **ImplantCare-OT**

원추형 onetuft 타입

: 2차 수술 후 이와 잇몸, 이 사이를 구석구석 닦아줍니다.



DENT. **ImplantCare-TR**

얇은 헤드와 2줄 식모

: 2차 수술 후 이는 물론 잇몸 속까지 깔끔하게 닦아줍니다.

## 임플란트 칫솔답다 인체공학적인 라이온답다

라이온 임플란트 케어 세트는 임플란트 사용에 맞게 설계된 인체공학적인 칫솔로 수술 후부터 치료 후까지 효율적으로 매일 관리할 수 있는 임플란트 전용 칫솔입니다.

라이온 임플란트 케어 세트 - 임플란트를 위한 특별관리입니다.



내 치아를 위한 잇몸 맞춤처방!

# median GUM 메디안 검 치약

## 치은염 지수 71% 개선

항균성분 CPC와  
비타민 E 아세테이트 배합을 통한  
잇몸질환 예방

국내 최초 항균 성분인 CPC 함유

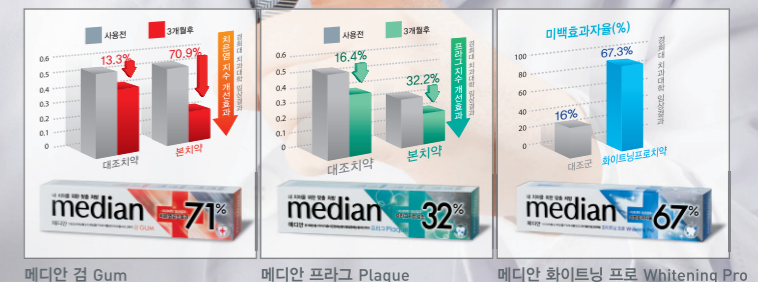
특허등록 된 항균력이 우수한 구강용 조성물  
(특허 제 10-0659139) 2006.12.12

치과대학 임상결과 뛰어난 효과 입증!!

경희대학교 치과대학에서 실시한 임상실험에서  
치은염지수 70.9% 개선으로  
뛰어난 잇몸질환 예방효과를 확인하였습니다.



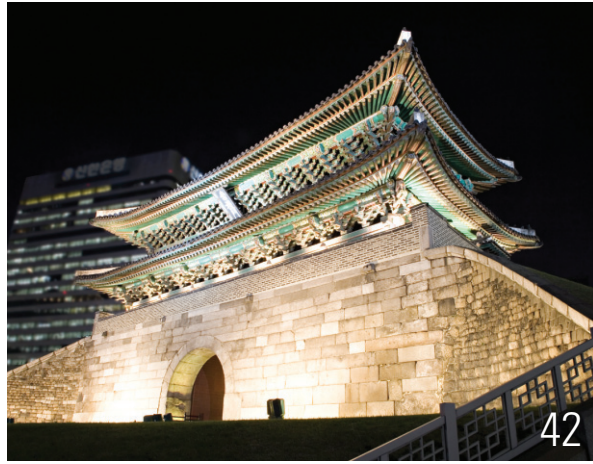
(주)아모레퍼시픽  
김대경 연구원



1일 3회 3개월 사용 결과  
메디안 검 Gum      메디안 프라그 Plaque      메디안 화이트닝 프로 Whitening Pro



18



42

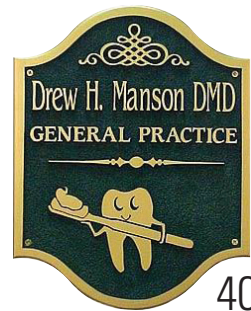


26

# CONTENTS

Vol. 146 Spring & Summer 2008

즐거움  
치과생활



40

- 8 서울특별시치과의사회 연혁
- 9 인사말
- 10 Cover Story | 건치연예인 이지훈
- 12 치아의 일생
- 14 나눔을 실천하는 치과의사 | 열린치과의사회
- 18 Journey | 싱그러운 계절, 허브 여행 떠나요
- 22 Art People | 치과의사 이기형
- 24 Dental CSI
- 26 치아에 좋은 음식
- 28 동의보감 속 치통이야기
- 29 **치과상식 I | 턱관절과 관련된 질환과 치료**
- 40 Dental Signboard
- 42 **역사산책 | 사직단과 서울성곽**



## 남다른 안목에서 신뢰가 느껴지는 당신의 Phaeton

당신의 생각으로 채워진 공간 속에서 언제나 특별한 감정이 묻어납니다. 당신이 보시던 한 권의 책 마저도 보여주신 지식의 크기보다 고민하신 생각의 넓이를 떠올리게 합니다. 화려하지 않은 수트 한 벌에서도 보이기 위한 것 보다 함께하는 사람들을 위한 배려가 느껴지는 당신. 안정감 있는 드라이빙을 위한 4MOTION 풀타임 4륜구동 시스템과 강인한 차체 강성이 주는 편안함의 페이톤 또한 당신의 사려깊은 안목을 말해주는 진정한 독일의 오리지널 세단입니다.

**Phaeton. 감출 수 없는 존재감**

**The Original German. Volkswagen**



Your Volkswagen Partner  
**Klasse Auto** www.klasseauto.net

압구정 전시장 TEL 02-512-0040 압구정 서비스 TEL 02-516-0070  
일산 전시장 TEL 031-904-4400 일산 서비스 TEL 031-932-7755  
역삼 전시장 TEL 02-553-6733

[2008년 3월 동대문구 장안서비스센터 오픈예정]





# CONTENTS

Vol. 146 Spring & Summer 2008

즐거운  
치과생활



50

- 50 Dental Kids | 상어의 이빨
- 54 즐거운 치과 의사 | 송당희
- 56 Movie Character
- 58 치과상식 II | 시린이의 원인과 치료방법
- 66 세계 속의 치과박물관 | 영국치과의사협회 박물관
- 68 World Tour | Dubai
- 74 포스터 & 글짓기
- 76 자일리톨
- 78 올바른 치과상식 | 치주질환에 대하여
- 84 충치, 시린 이에는 불소도포를...
- 85 Dental News
- 86 편집후기
- 87 Editor's Letter

## 우리가족 치아건강



우리가족 건강한 치아를 위해  
엄마가 선택한 캐버티 실드-  
쉽고 간편하게 충치와 이 시림증을  
동시에 해결해 줍니다.



**간편합니다!**  
어린이도 거부감이 간편하게  
도포할 수 있습니다.

**동시에 두가지!**  
충치 예방은 물론  
이 시림증까지 동시에!

**온 가족이 함께!**  
아이 뿐 아니라 온 가족이  
함께하는 치아건강  
프로젝트



한국쓰리엠주식회사

치과제품사업팀  
고객상담실 : 080-033-4114  
<http://www.3m.co.kr/dental>

“가까운 치과에 있습니다.”  
지금 치과선생님과 상의 하세요!

**3M ESPE**

## 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 본회도 함께 이전함.
- 1987** 본회에서는 매년 구강보건행사 기간(6월 9~15일 : 1주일간)을 맞이하여 각종 시상식 행사와 계몽활동을 전개함. '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 (Seoul International Dental Exhibition 2006) 개최. 9월 '치과신문'을 주간으로 발행.
- 2007** '즐거운 치과생활' 연 2회 발행. 6월 '치아사랑 시민견기대회' 개최. 12월 '제 1회 치과신문 광고대상' 시상식 개최.
- 2008** 올해로 창립 83돌을 맞는 서울특별시치과의사회는 산하 25개 구회, 4천여명의 회원이 활동하고 있음.



### 2008년 봄·여름호 통권 146호

- 발행처: 서울특별시치과의사회 서울시 성동구 송정동 81-7 (우133-837) Tel / 02-498-9142~6 Fax / 02-498-9147  
Homepage / www.sda.or.kr E-mail / news@sda.or.kr
  - 발행인: 김성옥 • 편집인: 최영림 • 공보위원: 최병갑, 윤은희, 장세영, 장정미 • 학술위원: 이원상 • 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.



“치과가 여러분 곁으로 한발 가까이 다가갑니다”

치과 의사와 국민이 함께 보는 교양정보지, 치과 의사와 국민의 거리를 좁혀주는 매개가 되고 있는 '즐거운 치과생활 2008 봄·여름호'를 통해 여러분을 찾아뵙게 되어 대단히 반갑습니다.

서울특별시치과의사회에서 발행하고 있는 '즐거운 치과생활'은 알고 싶은 치과 상식, 치과 의사들의 진솔한 모습, 치과에 대한 다양한 정보를 제공하며 사랑받아 왔습니다.

올해도 치과에 대한 이해의 폭을 넓히고 즐거운 마음으로 치과를 찾을 수 있는 동행자가 될 것으로 기대해마지 않습니다.

서울특별시치과의사회 4천여 치과 의사는 국민구강보건 향상을 위해 최선의 노력을 다하고 있습니다.

양질의 의료서비스를 제공하기 위해 끊임없는 학술연마에 심혈을 기울이고 있으며, 소외된 이웃에 희망을 전하기 위해 묵묵히 소임을 다하고 있습니다.

특히 서울시립장애인치과병원을 운영하며 장애인들이 안심하고 찾을 수 있는 치과 의료 환경을 조성하고 있으며, 서울시 25개구 치과의사회에서는 관내 저소득층 노인 무료진료사업과 소년소녀가장 돕기에도 적극 나서고 있습니다.

최근 언론을 통해 치과계에 대한 오해와 불신이 커지고 있는 것으로 알고 있습니다.

치과계는 국민과 함께, 국민과 더불어 발전해나가고 있음을 다시 한 번 말씀드리며 지속적인 관심과 애정을 보내주시길 것을 기대합니다. 또한 국민 여러분의 사랑과 신뢰에 부족함이 없는 치과의사회가 되기 위해 더욱 정진할 것을 약속드립니다.

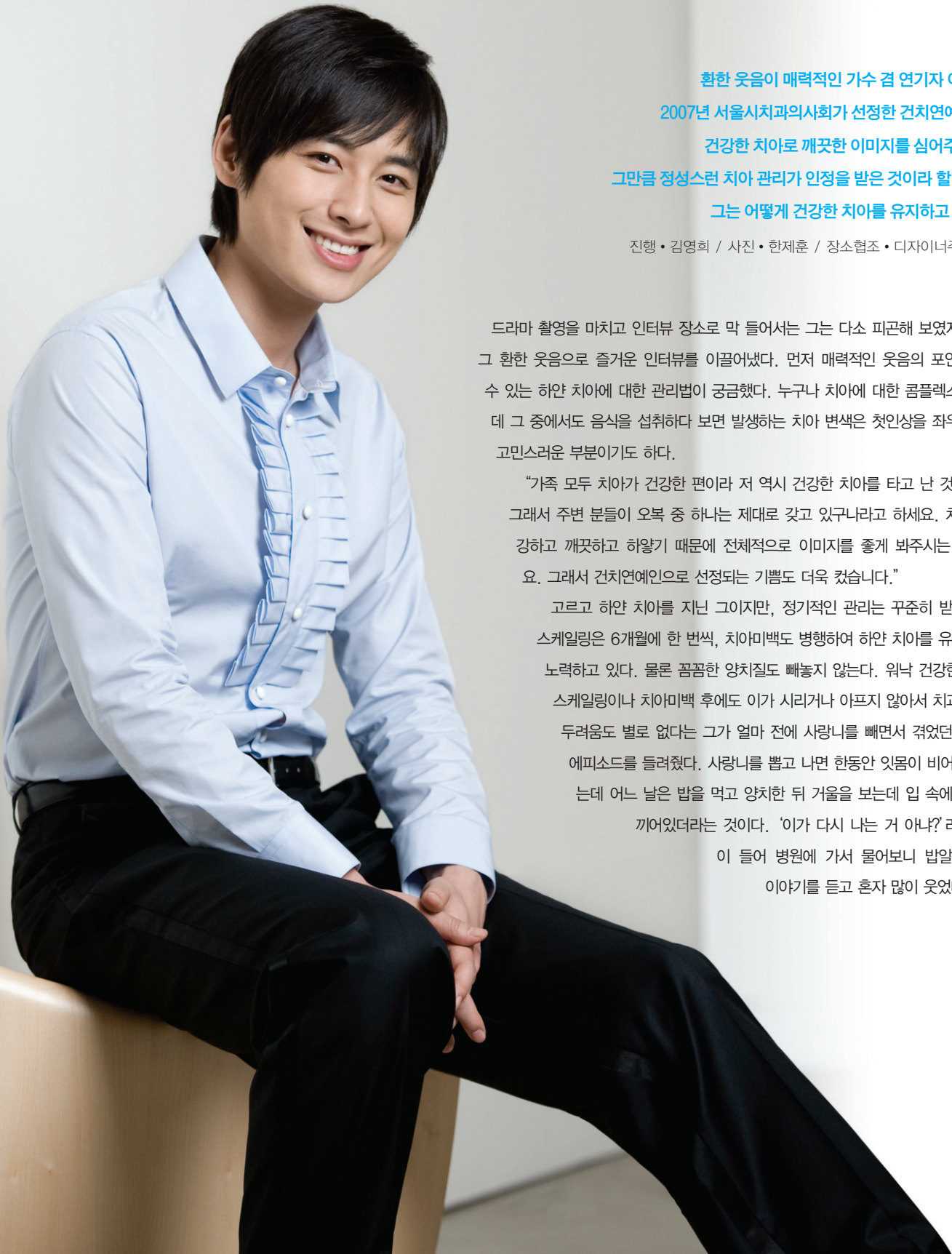
'세상을 다 가져도 건강을 잃으면 아무 소용이 없다'는 말이 있습니다. 그 중에서도 치아건강은 오복의 하나로 꼽히며 예로부터 중시돼 왔습니다. 음식물 섭취와 소화, 발음 등 건강을 유지하는 기본이 바로 치아, 구강의 건강입니다. 최근에는 입속 건강이 전신건강에도 막대한 영향을 미친다는 연구결과가 발표되면서 그 중요성은 더욱 커지고 있습니다.

평소 꾸준한 관리와 적절한 치료로 건강한 삶을 영위하시기 바라며, 서울특별시치과의사회가 힘이 되어드리겠습니다.

'즐거운 치과생활'은 우리 치과 의료인들이 국민 여러분께 전하는 애정 어린 마음이기도 합니다. 아무쪼록 이 책을 통해 국민 여러분과 치과 의료인의 끈끈한 신뢰를 쌓는 기회가 되기를 바라며, 그동안 열정을 갖고 제작에 임해주신 모든 분들께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

서울특별시치과의사회 회장 김성옥

# 하얀 치아의 그, 미소가 당당하다 건치연예인 이지훈



환한 웃음이 매력적인 가수 겸 연기자 이지훈은  
2007년 서울시치과협회가 선정한 건치연예인이다.  
건강한 치아로 깨끗한 이미지를 심어주고 있다.  
그만큼 정성스런 치아 관리가 인정을 받은 것이라 할 수 있다.  
그는 어떻게 건강한 치아를 유지하고 있을까?

진행 · 김영희 / 사진 · 한제훈 / 장소협조 · 디자이너주갤러리

드라마 촬영을 마치고 인터뷰 장소로 막 들어서는 그는 다소 피곤해 보였지만 이내 그 환한 웃음으로 즐거운 인터뷰를 이끌어냈다. 먼저 매력적인 웃음의 포인트라 할 수 있는 하얀 치아에 대한 관리법이 궁금했다. 누구나 치아에 대한 콤플렉스가 있는데 그 중에서도 음식을 섭취하다 보면 발생하는 치아 변색은 첫인상을 좌우할 만큼 고민스러운 부분이기도 하다.

“가족 모두 치아가 건강한 편이라 저 역시 건강한 치아를 타고 난 것 같아요. 그래서 주변 분들이 오복 중 하나는 제대로 갖고 있구나라고 하세요. 치아가 건강하고 깨끗하고 하얗기 때문에 전체적으로 이미지를 좋게 봐주시는 것 같아요. 그래서 건치연예인으로 선정되는 기쁨도 더욱 컸습니다.”

그리고 하얀 치아를 지닌 그이지만, 정기적인 관리는 꾸준히 받고 있다. 스케일링은 6개월에 한 번씩, 치아미백도 병행하여 하얀 치아를 유지하고자 노력하고 있다. 물론 꼼꼼한 양치질도 빼놓지 않는다. 워낙 건강한 치아라 두려움도 별로 없다는 그가 얼마 전에 사랑니를 빼면서 겪었던 한 가지 에피소드를 들려줬다. 사랑니를 뽑고 나면 한동안 잇몸이 비어 있게 되는데 어느 날은 밥을 먹고 양치한 뒤 거울을 보는데 입 속에 하얀 게 끼어있더라는 것이다. ‘이가 다시 나는 거 아니냐?’라는 생각이 들어 병원에 가서 물어보니 밥알이었다는 이야기를 듣고 혼자 많이 웃었다고…




비록 치과 치료 과정은 힘들지만, 그에게 있어 치과에서의 관리는 마치 마사지를 받는 것처럼 편안하고 시원하게 느껴진다고 한다. 그래서 주위 동료나 아는 사람들이 치과에 대한 두려움을 이야기하면 아픔은 누구에게나 있는 것이니까 조금 이쁠 때 미리 가서 치료를 받는 것이 나중에 덜 고생하는 비법이라고 충고해주는 편이다.

정기적인 치과 검진과 스케일링을 통해 알게 된 거라면 무엇보다도 꾸준한 관리가 치주 질환을 예방한다는 사실이다. 치석이 많이 쌓이면 점점 치아 뿌리로 내려가고 이것 때문에 뼈까지 상하게 되고 결국 이를 빼게 되는 경우에 이르게 되는데 이것이 바로 치주질환이고 치료 시기를 놓치면 더 많은 시간과 번거로움을 겪어야 한다는 것도 잘 알고 있다.

“제가 자주 다니는 치과 선생님들은 다들 친절하시고 설명도 잘 해주세요. 요즘 치과는 예전과 달리 분위기가 좋아요. 잔잔한 음악에 편안한 인테리어나까지 잘 되어 있어서 좋아요.”

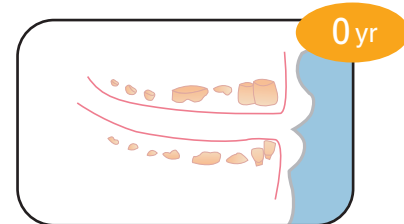
최근 인기리에 종영된 드라마와 앨범 발매작업을 병행해온 그는 곧 가수로 돌아올 예정이다. 2008년을 위해 세웠던 계획들을 하나씩 완성하고자 바쁜 하루하루를 보내고 있다는 그는 꾸준한 치아 관리를 통해 모든 독자들이 건강한 치아를 가질 수 있기를 바란다는 인사도 잊지 않았다.

“먼저 드라마에서 좋은 역할을 맡았던 것과 건치연예인으로 선정되어 더 좋은 이미지를 가질 수 있어서 기쁩니다. 앞으로 2008년 중반까지는 음반 활동을 통해 만나 뵐 수 있을 것 같아요. 음반 역시 기존의 색깔과 많이 달라진 모습이니 기대해주세요. 아, 물론 모든 분들이 치아 관리에도 평소 꾸준히 관심을 가지셨으면 하고요, 올해는 정말 행복하길 바랄게요.” 

# 평생을 함께 하는 나의 치아... 치아의 일생을 돌아보다

어린 시절, 차가운 금속 기계가 입 속으로 들어와 찌릿찌릿한 아픔을 남기는 치과에 대한 기억 하나쯤은 누구나 갖고 있을 것이다. 그래서인지 성인이 된 지금까지도 치과에서의 치료는 망설여지는 일 중 하나이기도 하다. 콧속 찌르는 아픔으로 치과 문을 열고 들어설 때마다 평소 치아 건강을 위해 챙겨야 할 사소한 습관 하나를 놓쳐버린 아쉬움과 후회를 거듭하면서도 어쩔 수 없는 일이다. 하지만 아이들에게는 성인이 된 후에도 건강한 치아를 가질 수 있도록 도와주고 제대로 된 정보를 통해 꾸준한 관심을 기울여야 한다. 평생을 함께 하는 나의 치아, 지금이라도 관심을 갖고 올바른 관리를 통해 건강하고 예쁜 치아를 만들어보자.

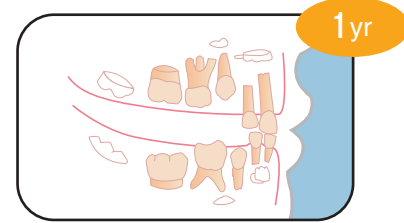
장세영 공보위원



0 yr

### / Birth~ 태어났어요 /

잇몸 속에 치아를 형성하는 씨가 자라고 있다. 제 모습을 갖추 때까지 잇몸 아래에서 준비하고 있다가 때가 되면 잇몸 밖으로 모습을 드러낸다. 간혹 태어날 때부터 치아가 나와있는 경우도 있는데 이 경우에는 그대로 돌지 발치하는 게 좋을지 치과 의사와 상의하는 것이 좋다.



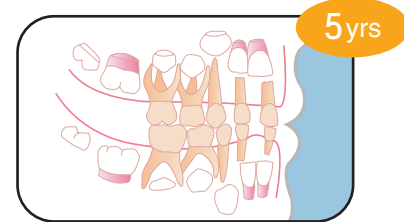
1 yr

### / One Year Old~ 유치가 나오는 시기 /

출생 후 6~8개월이 되면 제일 먼저 아래 앞니 2개가 나온다. 이가 나올 무렵이면 잇몸이 빨갛게 되고 붓기도 하는데, 이때 아기는 불편함을 표현하는가 하면 손가락을 입에 넣거나 침을 많이 흘리기도 한다. 또한 열이 나거나 호흡기 염증이 같이 올 수도 있는데, 이가 나는 과정에서 나타나는 증상이기도 하다. 아래쪽 가운데 앞니가 나고 그 옆에 작은 앞니가 나오고, 다음에 가운데 윗니 2개가 나온다. 귀여운 위아래 앞니가 다 나온 뒤에 위아래로 제1어금니, 송곳니, 제2어금니 순으로 나오는데, 보통 3세 정도면 모든 유치가 나와서 어린 치열이 완성된다. 이때 유치 사이가 벌어져 있는 것은 정상이다. 유치 때부터 칫솔을 사용해 잘 닦아주어야 하며, 칫솔질 교육과 함께 영양 섭취를 잘 해야 튼튼한 영구치를 가질 수 있다.

### 잠깐 Q&A

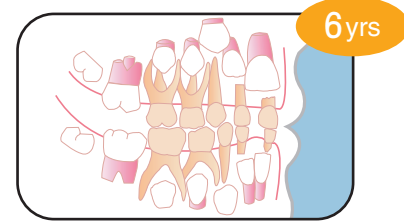
**유치는 무슨 역할을 하죠?** 소화기관 제1선으로 급속히 성장하는 어린이의 신체 발육에 중요한 역할을 하는 것이 바로 유치이다. 씹는 운동을 통해 구강을 발달시키고, 언어를 배우는 과정에서 발음기관의 하나로도 큰 역할을 한다.



5 yrs

### / 5 Years Old~ 두껍아 두껍아 현 이 줄게, 새 이 나오~ /

일반적으로 만 5세쯤부터 아래 앞니의 흡수가 시작돼 12세 정도까지 6~7년에 걸쳐 영구치로 전환된다. 이 시기에 특히 충치 예방과 치료에 힘써야 하며, 엄지 손가락이나 인공 젖꼭지를 물고 자는 습관은 고쳐주어야 한다. 이가 빠지는 순서 또한 나온 순서와 거의 같다고 보면 된다. 유치 때 관리를 잘못해 다치거나 충치가 생겨버리면 유치가 빨리 빠지기도 하고 영구치 나오는 순서가 바뀌어 나와야 할 자리에서 벗어나 덧니가 되거나 아예 나오지 못하는 경우도 있다.



6 yrs

### / 6 Years Old~ 나도 어른니가 생겼어요 /

최초의 영구치(어금니)가 나오는 시기인데 맨 뒤에 있다보니 유치라고 생각하고 신경을 쓰지 않는 경우가 있다. 하지만 이 치아는 평생 사용해야 하는 영구치 중 하나이기 때문에 충치 관리를 잘 해주어야 한다. 최초의 막 나온 영구치가 잘 씹는 이유는 이 시기의 치아는 해부학적 형태에 충실해 산은 높고 골짜기는 깊기 때문에 조금만 양치를 못해도 바로 충치로 진행되기 때문이다.

### / 7 Years Old~ 치과에 가야해요 /

아랫니부터 교체를 시작하는 시기이다. 이때는 치과에 가서 유치를 발치하는 것이 좋다. 좌우 치아가 나오는 시기가 2~3개월 차이가 나는 것은 정상이나 그 이상이 지나면 상담을 받는 것이 바람직하다. 아랫입술을 깨물거나 혀를 내미는 습관이 있으면 쉽게 치열이 망가지기도 한다.

### / 8-9 Years Old~ 잘 자라고 있나요? /

8세 정도에는 앞니의 자리가 모자라서 어긋나게 나오는 경우가 생기는데 이때는 교정 진단을 받을 필요가 있다. 특히 엄지 손가락을 빠는 습관이 계속 될 경우 위 아래 앞니가 닿지 않는 증세가 생길 수도 있으니 치열을 잘 살펴보는 것이 중요하다. 9세 정도에는 앞니 네 개가 영구치인데 이때는 치아 사이가 벌어져 있는 경우가 많다. 이는 대부분 정상적인 발육과정에서 나타나는 것으로 송곳니가 날 무렵인 12세 정도부터 차츰 간격이 좁아진다.

### / 10 Years Old~ 꼼꼼하게 살펴보자 /

치아를 가장 많이 교체하는 시기이다. 흔들리거나 옆으로 잘못 나오는 치아가 없는지 살펴보아야 한다. 3~6개월 단위로 정기적인 치과 검사를 해주면 좋다. 아래 윗니의 치아를 교체하는 순서가 다른데, 윗니에서는 송곳니가 아랫니에서는 제2어금니가 늦게 나온다. 이때 관리를 잘못 해주면 늦게 나오는 치아들이 덧니가 되기 쉽다. 앞니가 어긋났거나 위, 아래턱이 나왔다면 꼼꼼하게 관찰해야 한다. 턱을 받치는 습관이 있다면 반드시 교정해야 한다.

### / 12-15 Years Old~ 군것질 No! 올바른 칫솔질 OK! /

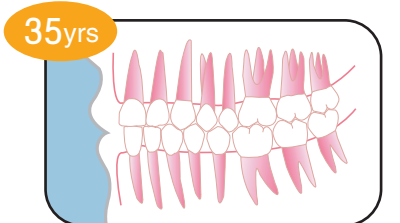
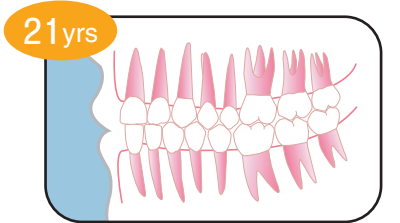
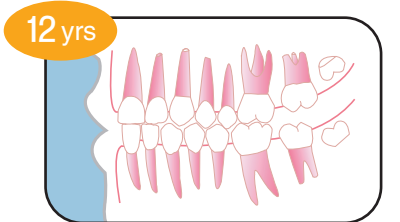
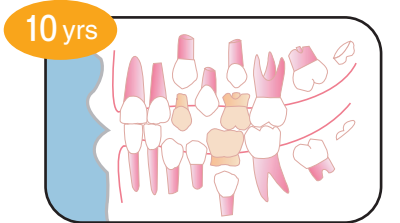
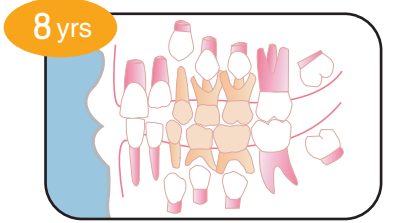
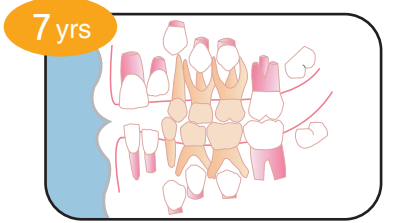
작은 어금니가 나오는 시기로 주기적으로 치과 검사를 통해 치아가 잘 나오고 있는지, 공간이 부족하지 않은지 관찰해야 할 시기이다. 이때 군것질은 가급적 피하고 올바른 식생활을 할 수 있도록 지도해주어야 한다. 3.3.3. 칫솔질 습관을 스스로 지킬 수 있도록 하는 것이 중요하다. 정기점검 및 스케일링을 처음으로 시작해주어야 하는 시기이다.

### / 21 Years Old~ 사랑니... 그리고 치아 노화 방지 /

사랑니는 대개 19세 전후로 나오지만, 21세가 지난 후에도 나오지 않는 경우가 있다. 이때는 치과에서 사진을 촬영해보는 것도 좋다. 숨어있는 사랑니의 경우 발치를 하여 충치 발생이나 치열을 망가뜨리는 것을 사전에 예방해야 한다. 나이가 들수록 치아 역시 그만큼 닳게 되지만, 그럴수록 잇몸병 관리를 잘 해야 한다. 잇몸병이 발생하면 윗니 사이가 벌어지거나 치아들이 솟아나기도 한다. 무엇보다 예방이 중요하기 때문에 주기적인 스케일링, 정기적인 검사를 잊지 말아야 한다.

### / 35 Years Old~ 평생 함께 하려면 꾸준한 관리가 필수 /

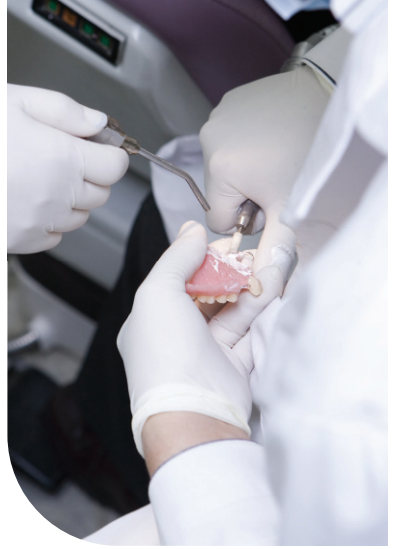
치아의 특성상 어린 아이였을 때와 달리 나이가 들수록 마찰이 빈번해지면서 치아 표면이 평평해진다. 혹은 이갈이 등의 여러 원인으로 인해 법랑질이 깎여나가다 보면 치아가 짧아지는 경우도 생긴다. 치아의 수명을 줄이는 대표적인 것이 바로 충치, 잇몸 질환, 부정 교합으로 나이가 들어 갈수록 건강한 치아를 유지하기란 정말 어려운 일이다. 그러므로 각 시기에 맞는 관리를 통해 예쁘고 고른 치열과 건강한 치아를 가지도록 해야 한다.



무릇 임신 6주 무렵부터 이의 싹이 생겨나기 시작하는 사람에게 있어 치아가 주는 의미는 남다르다. 하루에도 수 백, 수 천번 사용하면서 우리 몸의 성장과 노화를 함께 겪게 된다. 몸이 늙어 가듯 치아 역시 늙어가는 것이 이치라고는 하지만, 올바르게 관리하는 습관을 가진 주인을 만나면 평생 행복하게 함께 하다가 그 수명을 다하는 것 또한 치아이다. 꾸준한 관리만이 치아 건강의 비결이다.



## 희망 공동체 비전트레이닝센터에서 만난 열린치과의사회



약속 장소인 서울시 성동구에 위치한 비전트레이닝센터에 들어섰을 때는 이미 진료가 한창 진행되고 있었다. 사전에 취재 협조를 구한 상태였지만, 막상 센터에 들어서니 쉽게 말을 붙이기조차 힘들 정도로 치과의사 선생님들은 노숙인들 진료 봉사에 여념이 없었다.

진행 • 김준호 / 사진 • 김도훈



노숙인들의 다시 서기를 돕자는 취지에서 시작된 비전트레이닝센터는 서울시에서 대한성공회에 위탁 운영하도록 하여 2004년 2월에 설립된 재활센터이다. 노숙인과 열린치과의사협회의 인연은 비전트레이닝센터가 만들어지기 이전 문래동에 있는 '자유의 집'에서 시작했다. IMF 외환위기 이후 제일 먼저 노숙인들의 동사와 아사를 막기 위해 설립된 '자유의 집'을 찾은 열린치과의사회는 그때부터 매주 2회씩 7년째 그 인연을 이어가고 있다. 현재 진료 봉사는 치료 중심으로 진행되고 있다. 보철치료의 경우 여건 상 활성화되어 있지 못하다. 하지만 비전트레이닝센터에서 재활 교육을 받고 있는 노숙인 중 필요한 경우 심사를 통해 무료 지원도 하고 있다.

“언제부터인지는 모르겠네요. 우연히 열린치과의사회 이수백 회장님을 통해 노숙인들을 위한 진료 봉사가 있다는 것을 알게 되었거든요. 문래동 ‘자유의 집’ 때부터 보통 한 달에 한 번 정도 봉사활동에 참여하고 있습니다. 작은 도움일 뿐이지만 마음으로 느끼는 보람은 크답니다.”





자신들의 봉사활동에 대해 그리 내세울 것이 아닌데 인터뷰까지 한다고 손사래를 치며 쑥스러워하시던 송덕한 선생과 김현주 선생은 다양한 도움의 형태중 진료 봉사는 치과의사라면 누구나 할 수 있는 일이라고 강조했다.

1999년 설립된 열린치과의사회는 오직 '진료봉사' 하나만 생각하고 어려운 사람들을 위해 봉사하고자 모인 순수한 단체이다. 현재 240여 명의 회원 중 80여 명 정도가 봉사 진료에 참여하고 있고 비전트레이닝센터, 하나원, 중국동포의 집, 노인복지센터 등 6개의 고정 진료소별 모임을 통해 봉사활동 중이다. '자유의 집'에서 본격적으로 시작된 노숙인들을 위한 진료 봉사는 현재까지 1천여 명의 노숙인들과의 동고동락으로 이어지면서 기쁨과 보람을 함께 주고 있다. 자발적인 봉사와 후원으로 운영되고 있는 열린치과의사회 역시 재원 확

보가 항상 고민해야 할 숙제이다. 보철 지원 사업을 위한 재정 확보뿐만 아니라 치과기공사, 치과위생사, 간호조무사 등 자원봉사자들의 도움 역시 더 많이 필요한 상태이다.

열린치과의사회는 앞으로 진료소의 내실화를 통해 소외 계층과 그늘진 곳에서 움츠리고 있는 사람들의 재활을 돕기 위해 진료 봉사에 더욱더 열정을 쏟을 예정이다. 지금까지 잘해 왔던 것도 중요하지만 미래 비전을 위해 노력하고 발전하는 것이 더 중요한 시점이라고 생각하기 때문이다. 향후 각 진료지 형편에 맞는 보철 진료 실시, 구강 예방 교육 프로그램 실시, 치과의사와 자원봉사자 모임 주선, 홈페이지 개선을 통한 활성화, 그리고 봉사활동 분야에서 귀감이 되는 사람을 선정해 강연회를 개최하는 등 적극적인 활동을 펼쳐 갈 예정이라고 한다.



“그들을 부정하고 나오시킨다면 그들은 결코 우리의 이웃으로 돌아올 수 없을 겁니다. 힘든 세상으로 인해 상처 받은 이들을 위해 희망을 심어주는 일, 재활을 꿈꾸는 노숙인들의 희망. 그것이 우리 비전트레이닝센터의 나아갈 길이고 그 속에 열린치과의사회의 봉사가 함께 합니다.”

열린치과의사회의 지속적인 봉사활동이 더할 나위 없이 고맙다는 비전트레이닝센터 정호택 소장은 앞으로도 각 진료 현장에서 치과의사와 자원봉사자들의 참된 봉사활동이 계속되기를 희망한다고 전했다.

열린치과의사회 봉사활동 후원 및 자원봉사 참여 정보는 [www.yollin.org](http://www.yollin.org)를 통해 얻을 수 있다.

# 싱그러운 계절, 허브여행 떠나요



1

초록의 기운이 넘실대는 봄,  
여름에는 길가에 피어 있는  
알록달록한 잎들에  
저절로 눈길이 머문다.  
이런 날이면 나무 사이로  
새어 들어오는 햇살과  
깨끗한 허브향이 가득한 곳으로의  
여행이 생각난다.  
대체 허브는 무엇일까?  
생활 속에서 폭넓게 사용되고 있는  
허브 여행을 시작한다.

진행 • 양주희 / 사진 • 김도훈  
장소협조 • 허브아일랜드

# Herb



2



3

허브의 어원은 라틴어의 '푸른 풀'을 의미하는 Herba에서 비롯되었으며 '잎, 줄기와 뿌리 등이 식용, 약용에 쓰이거나 향기에 이용되는 식물의 총체' 라고 할 수 있다. 인류에게 허브식물은 꽃, 줄기, 잎, 뿌리, 씨앗 등이 약, 요리, 향료, 방향살균, 살충, 미용, 입욕제, 염료, 관상용 등으로 널리 사용되어 왔다. 또한, 영양공급과 건강증진을 위한 식품으로서 비타민과 미네랄이 풍부하고 각종 약리성분이 함유되어 있어서 곡물류나 채소 과일류와는 다른 기능을 가지고 있다. 소화, 수렴, 이뇨, 살균, 항균작용 등이 있어 식이요법을 겸하는 경우가 많으며 요리에서 스파이스의 기능이 강조되고 있다.

허브를 이용한 최초의 인류는 지금으로부터 약 6만 년 전에 살았던 네안데르탈인으로 추정된다. 1970년 이라크 북부에서 꽃으로 매장된 묘가 발굴되었는데, 꽃을 분석해 본 결과 야로우(yarrow, 서양톱풀)와 같은 종류의 허브로 판명되었다. 이 외에도 허브를 치료에 이용한 기록으로는 고대 중국의 한방 치료를 가장 오래된 것으로 꼽고 있다. 허브의 발상지는 지중해 연안 지역으로 중동, 터키, 이집트, 그리스,

1. 멕시코 부쉬세이지
2. 세이지
3. 헬리오 트루프
4. 라벤더



4

지중해 연안이 원산지인 라벤더, 로즈마리, 타임, 민트뿐만 아니라 우리의 생활 속에서 늘 사용하고 있는 마늘, 양파, 고추, 썩 등도 허브의 일종으로 그 종류만 3,000여 종에 이른다.



로마 등의 지역에서 옛날부터 이용되어 왔다. 지중해 연안이 원산지인 라벤더, 로즈마리, 타임, 민트뿐만 아니라 우리의 생활 속에서 늘 사용하고 있는 마늘, 양파, 고추, 썩 등도 허브의 일종으로 그 종류만 약 3,000여 종에 이른다. 허브는 종족번식을 위해 멀리서도 향을 느낄 수 있도록 강한 방향성을 가지고 있다. 또한 각종 약리 성분이 들어 있어 그대로 말려 포프리로 사용하거나 생으로 먹어도 좋고, 음식에 넣기도 하고 말린 잎 차로 즐길 수도 있다.

최근 들어 우리나라에서도 허브에 대한 관심이 높아지면서 허브농장, 허브 카페, 허브숍 등이 많이 생겨나고 있다. 특히 허브농장의 경우 1년 내내 허브꽃들이 피어 있어 삼림욕처럼 향기욕을 통해 편안한 심신의 휴식을 누릴 수 있다. 여러 허브농장에서 재배되는 대표적인 허브로는 상쾌한 맛과 향을 지닌 ‘페퍼민트’, 육류 요리에 필수 향신료로 사용되는 ‘세이지’, 두뇌 건강에 최고인 ‘스위트 바질’, 매콤한 맛이 향기로운 식용 꽃 ‘한련화’ 등이 있다. 그 외에도 수백 종의 허브들이 재배되고 있는데, 각 허브마다 약리 효과들이 조금씩 다르기 때문에 심신의 상태에 맞춰 허브를 골라 사용해야 한다.

눈과 코와 입을 즐겁게 해주는 초록빛 싱그러운 허브의 세계로 떠나보자.

### 치아 건강과 관련된 허브 이야기

**세이지(Sage)** 육류 가공에 쓰여 ‘소세지’라는 이름을 유래시킨 허브. 다년생으로 줄기, 잎, 꽃을 이용하여 육류요리, 내장요리, 햄 요리 등 동물성 식품을 요리할 때 사용하면 느끼함이 덜하고 소화도 촉진된다. 각종 소스나 방부제, 방향제로도 쓰이며 미용, 염색 등에도 사용된다. 특히 세이지 우린 물은 항균 효과가 있어 입안을 깨끗이 해 주어 치아 건강에 좋다.

**딜(Dill)** 키가 크고 하늘거리는 모습이 인상적인 허브. 미나리과에 속하는 일년생으로 6월부터 8월까지가 수확기이며 꽃(황색), 줄기, 잎, 종자까지도 두루 이용된다. 요리에서는 피클을 담거나 장식을 할 때 많이 쓰인다. 위장을 튼튼하게 해서 소화력을 향상시키고 구취를 없애주는 효과도 있다.

**와일드 스트로베리(Wild Strawberry)** 정성을 들여 기른 꽃이 피면 사랑이 이루어지거나 결혼을 하게 된다는 일화로 유명한 허브. 명칭은 딸기(스트로베리)지만 딸기와는 약간 다른 허브의 일종이다. 열매의 경우 향이 나는 편이지만 딸기와 같은 맛이 나지는 않는다. 말린 잎을 분말로 만들어 치약과 함께 사용하면 치아미백과 치석 제거에 도움을 준다. 또한 잎과 뿌리는 염증이나 상처 치료에도 도움을 준다.

**레몬밤(Lemonbalm)** 뇌의 활동을 높여 기억력 증진, 우울증 예방에 좋다고 하여 학자를 위한 허브로 유명하다. 머리를 맑게 하여 이해력과 기억력을 촉진시키는 효능이 있어 유럽에서는 여전히 학생들을 위한 음료로 이용되기도 한다. 노화방지, 신경성 두통, 소화 호흡기 질환, 상처 염증, 기억력 저하 방지에 좋으며, 특히 치통에는 레몬밤을 이용한 양치질로 일시적인 효과를 볼 수 있다.

**스피아민트(Spear Mint)** 동양산 박하로, 멘톨 함유량이 많은 허브. 향기가 별로 없어서 향신료로 적당하지 않지만 양고기 요리에는 필수이다. 입안이 텁텁할 때 잎을 따서 씹는 것만으로 청량감을 느낄 수 있어 기분전환에 도움이 된다.

# Herb

**Tip!**

#### 다양한 허브 활용법

허브는 그 종류만큼이나 활용법도 무한하다. 요리에 넣기도 하고, 향긋한 허브티나 자연 그대로 인테리어 소품으로 연출할 수도 있다. 또는 허브꽃으로 만든 꽃밥도 즐길 수 있다.

특히, 허브의 생잎차는 말린 허브티와 또 다른 향취를 느낄 수 있다. 머리가 아플 때는 로즈마리, 소화가 안 될 때 페퍼민트 감기에 걸렸을 땀 캐모마일 잎을 따서 씻은 후 뜨거운 물을 부으면 된다. 잎을 섭취하는 허브의 경우 물 온도를 80℃ 내외로 해야 맛이 좋다. 캐모마일이나 라벤더 같은 꽃을 사용한 차의 경우에는 물 온도를 더 높여도 된다.

사용하고 남은 허브는 잘게 다져 올리브유에 넣어두면 허브유가 되고, 버터에 섞으면 허브 버터가 된다.

라벤더 / 바질 / 와일드스트로베리 / 레몬밤 / 스피아민트



# 마음을 쏙 빼앗는 마술에 빠지다



“어떻게 하면 치과에 오는 어린이와 의사가 좀더 가까워질 수 있을까?”를 고민하던 치과 의사가 있었다. 70이 넘는 나이에 불구하고 현역에서 활발하게 본업을 이어가고 있는 이기형 원장은 치과를 찾는 아이들에게 친근함을 주고 잠시라도 아픔을 잊게 할 수 있는 방법을 생각하다 마술에 빠져들기 시작했다.

진행 · 김준호 / 사진 · 김도훈

# MAGIC



이기형 원장

## “마술과 함께 잠시라도 아픔을 잊으세요”

아이들이 치과를 방문하면 이기형 원장은 우선 손동작을 이용한 마술 몇 가지를 선보인다. 치과를 무서워하는 아이들에게 인상 좋은 할아버지 치과 의사 선생님의 미니 마술쇼는 아픔에 대한 공포를 잠시 잊게 해준다.

“여러 가지 심리적인 요법들에 대해 생각해보다가 어느 날 데이비드 카퍼필드 쇼를 보게 되었는데 ‘아, 저거다’ 싶더군요. 어른들도 그렇지만 특히 애들이 마술을 좋아하잖아요? 그때부터 마술에 대한 관심을 갖게 되었어요”


하지만 생각만 있을 뿐 치과 업무로 인해 시간적 여유가 별로 없었던 탓에 어떻게 하면 배울 수 있을까 고민하고 있을 때 우연찮게도 환자 중에 젊은 늦깎이 대학생이 마술 보조일을 하고 있다는 걸 알게 되었다. 그를 통해 치과 업무가 끝난 뒤 매일 2시간씩 연습한 결과 지금은 100여 가지 마술을 다룰 정도로 전문가가 되었다. 그가 마술을 한다는 것이 알려지면서 여러 단체에서 초청이 들어왔고 열린치과 의사 회를 비롯한 각 단체 및 친목회 등에서 공연을 펼치고 있다.

“처음에는 치과를 방문하는 아이들이나 어른들에게 즐거움을 주기 위해 배웠는데, 지금은 봉사활동에도 킁킁히 활용되고 있죠. 예전에는 사실 마술 한다고 말도 못했는데 요즘에는 그 덕분에 노숙자 위문 공연부터 고아원, 소년원, 교회 등 사회복지 시설 공연까지 하면서 봉사도 하고 보람도 느껴요”

57년 치과대학을 졸업하고 71년 개원하여 오늘날까지 직접 환자들을 치료하는 이기형 원장은 젊은이 못지 않은 열정으로 본업 외에도 교육 및 체육, 문화 등에서 많은 기여를 하고 있다. 치과 의사 단체 발전과 치과 봉사활동 등에도 적극적으로 참여해온 그는 제13회 서울시치과 의사회 공로대상을 수상하기도 했다.

“마술에 왜 빠져 있나요? 사실 상당히 힘들어요. 생각 외로 돈도 많이 들고... 그래도 마술을 할 때면 즐거워요. 투자한 만큼 멋진 공연을 보여줄 수 있기 때문에 새로운 기술에 대한 욕구가 계속 샘솟는 것 같아요. 쇼를 하는 그 순간만큼은 오롯이 내가 주인공이고, 관객의 박수가 주는 희열은 말로 표현할 수 없을 만큼 크답니다.”

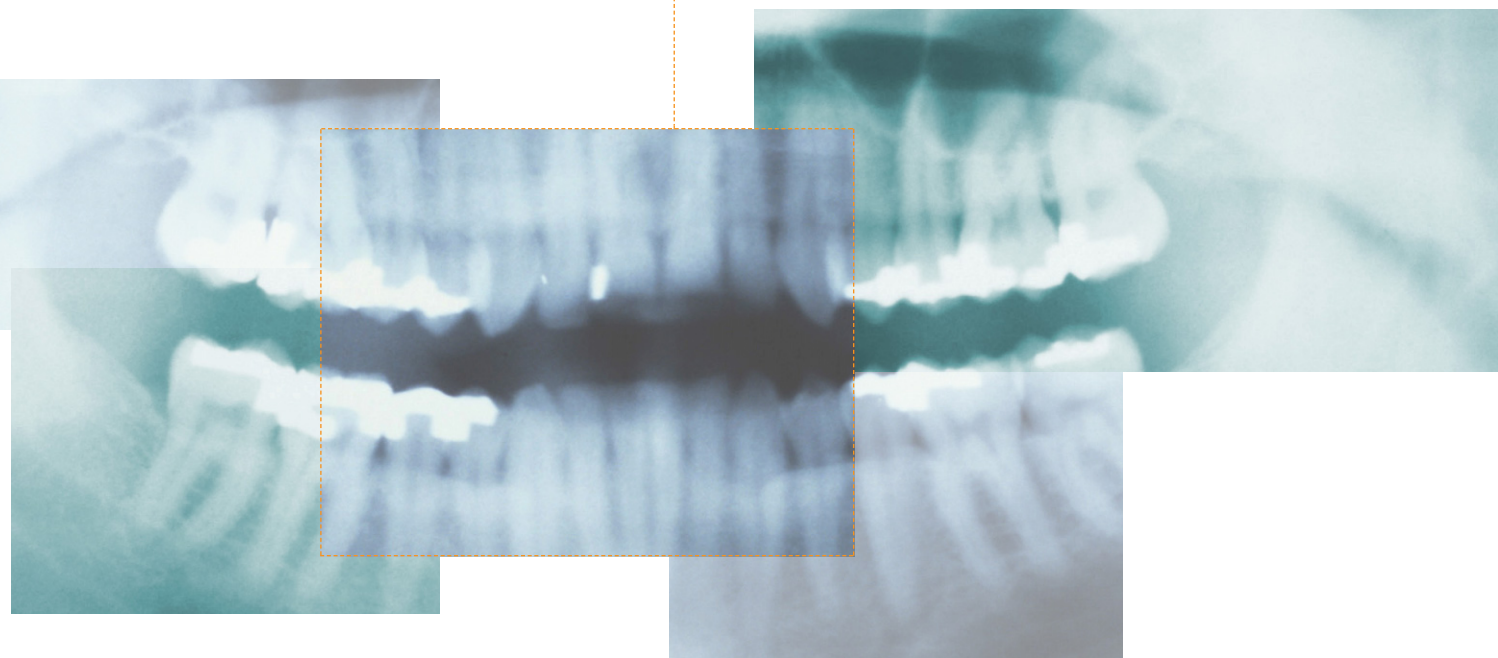
그가 표현하는 마술은 스테이지 마술로 토크 마술과는 다소 다르지만, 실제 공연에서는 토크와 스테이지 마술 모두를 선보인다. 2, 3년 후에는 혼자 노래와 악기를 다루며 마술쇼를 할 생각도 가지고 있다. 은퇴를 생각할 나이에 더 많은 배움을 위해 노력하는 이기형 원장. 그는 “삶의 철학이 攸好德(유호덕)”이라며 “유호덕은 덕을 좋아하여 즐겨 행하는 일을 말하는데, 남에게 덕을 베풀려면 먼저 남을 생각하는 삶을 살아야 한다.”고 강조하면서 젊은 사람들도 취미 생활과 더불어 봉사를 많이 실천할 것을 당부했다.

타인을 위한 배려에서 출발한 그의 마술은 봉사와 즐거움, 두 가지 목표를 향해 오늘도 달리고 있다. 



# 아는 만큼 보인다 감춰졌던 진실을 밝혀주는 치아의 힘

이곳은 범행 현장.  
새까맣게 불타 버린 시체 한 구만이  
끔찍한 사건이 일어났음을 알리고 있다.  
시체는 곧바로 순검청(지금의 경찰서)으로  
 옮겨지고 검시대에 오른다.  
하지만 불타 버린 시체에서  
증거를 찾기란 정말 어려운 일.  
자, 먼저 이 사람이 어떤 사연을 갖고 있던 이였는지  
알아보는 것이 순서다.  
아, 그런데 정말 막막하다.  
머리카락, 지문... 뭐 하나 건질만한 게 없다.  
옳지! 그거라면??  
이제 검시관의 예리한 눈빛은  
시체의 입 주변으로 향하고 있다.



## Dental CSI



모 케이블 TV에서 인기리에 방영되었던 '조선과학수사대 별순검'의 한 장면이다. 불타 버린 시체에서 사건의 증거를 찾기 위해서는 먼저 신원 식별을 해야 한다. 다양한 방법을 총동원해도 식별할 수 없을 때 최종 해결책으로 제시되는 것이 바로 '치아'이다. 이 단계에서 도입되는 것이 바로 법치의학. 치아와 구강을 주요 대상으로 개인 식별, 연령 감정 등을 하는 치과법의학의 다른 표현이기도 한 법치의학은 치아가 지닌 독특한 성질 때문에 가능한 분야이다.

근대 법치의학의 탄생은 1897년으로 거슬러 올라간다. 프랑스 파리의 한 극장에서 영화 상영 중 필름에 불이 붙어 10분 만에 불바다가 되어버리는 바람에 126명이 숨지고 200여 명이 다치는 대참사가 발생했다. 이 때 숨진 사람 중 30여 명이 심하게 타버려 신원을 알 수 없게 되었고 치과의사를 동원해 불탄 시체의 치아와 생존 당시 진료기록부를 대조해 사망자 대부분의 신원을 밝혀냈다. 그 당시 치과의사였던 오스카 아메도가 이 사건을 정리해 보고서로 만들었고 이는 근대 법치의학의 시작을 알렸다.

사람의 조직 중 가장 단단하여 열이나 부패한 시체에서도 오랜 시간 보존되는 것이 바로 치아이다. 그래서 미래에서도 고대 유골에서도 그 혈액형이나 연령, 성별 등을 유추해내기도 하고 죽은 이의 사후 경과 시간을 추정하는 단서가 된다. 1968년 한강나루터 여자살해사건 해결이 최초의 법치의학적 감정 사례로 기록되어 있는 국내에서도 판

KAL 참사, 삼풍백화점 붕괴 사고 등 다양한 사고 현장에서 희생자 신원 확인에 치아가 결정적 자료로 사용돼 왔다.

치아 모양이 같은 사람이 태어날 확률은 수십만 년에 한 명꼴이라고 할 만큼 희박하여 치흔(이빨 자국) 역시 범 죄 현장에서의 단서를 제공한다. 현장에 남아 있던 껌이나 담배 궤초 등에 남아 있는 치흔은 결정적 증거가 되기도 하고, 치아가 드러나도록 환하게 웃는 사진 한 장만으로도 그 형태를 확인하여 범인인지 아닌지를 알아 낼 수 있다고 법치의학 전문가들은 말하고 있다. 또한 치아는 유전자인 미토콘드리아 DNA란 중요한 정보도 갖고 있는데, 이 미토콘드리아 DNA는 어머니로부터만 유전되는 특징이 있어 어머니가 같은 형제 사이에는 똑같다고 한다.

이렇듯 치아가 지닌 식별력은 무궁무진하다. 그로 인해 법의학을 전공하는 치과 의사의 경우 사고, 범 죄 등 시신의 신원 감식 현장에서 그 역할을 충실히 수행하고 있다.

우리의 치아는 나이를 먹을수록 법랑질은 닳고 어금니는 마모되면서 우리가 살아가는 동안의 습관들이 차곡차곡 치아에 저장된다고 해도 과언이 아니다. 이는 법치의학자들이 치아를 단순히 치료 대상으로 보는 것이 아닌 최고의 정보 제공 자료로 생각하는 것과 일맥상통한다. 죽은 자의 알리바이까지 풀어주는 치아... 내 삶의 이력서라 해도 되지 않을까?

사진출처 : MBC홈페이지

# 새싹 비빔밥과 메밀 크레이프

## 새싹 비빔밥

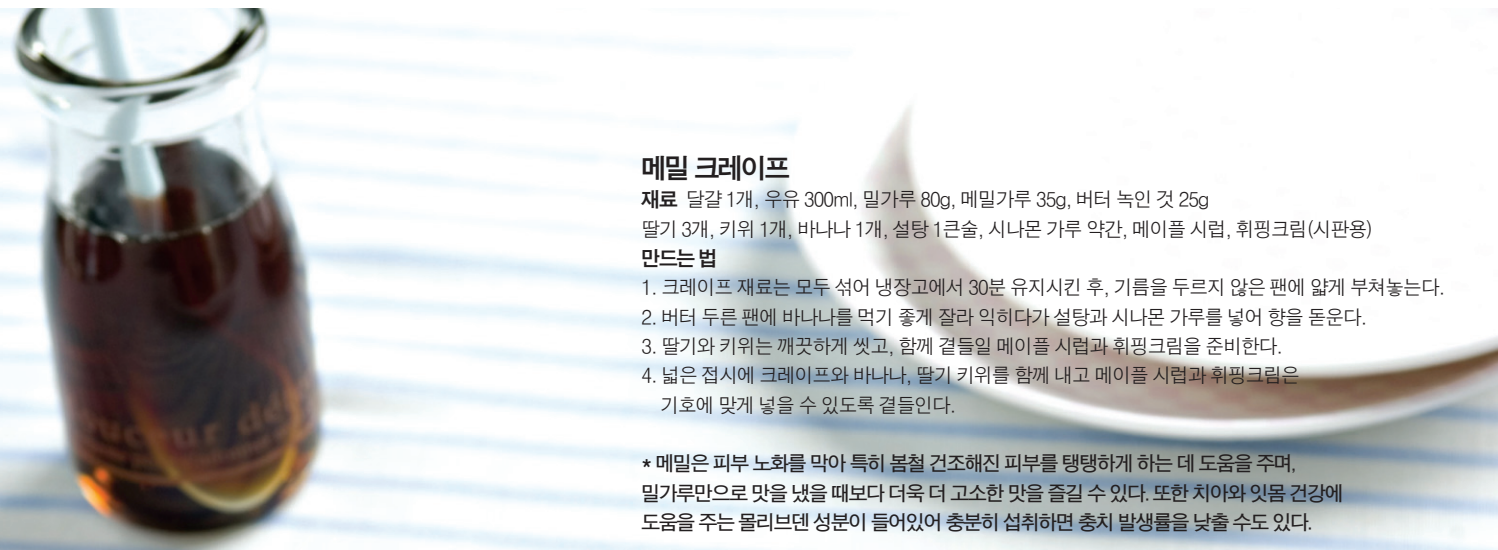
**재료** 현미밥 1컵, 참기름 1큰술반, 간장 1/2큰술, 후추 약간  
새싹 야채 종류별로 4종류, 미니 아스파라거스 2개, 식용꽃 약간

### 만드는 법

1. 현미밥은 고슬고슬하게 지어 식힌 다음 참기름, 간장, 후추로 간한다.
2. 새싹 야채는 깨끗이 씻어 물기를 제거하고, 미니 아스파라거스는 먹기 좋게 잘라 올리브 오일을 두른 팬에서 살짝 익힌다.
3. 현미밥에 새싹야채를 종류별로 올리고, 아스파라거스와 식용꽃으로 마무리한다.

\* 새싹 야채의 풍미를 제대로 느끼기 위해서는 간장 양념으로 하는 것이 좋으나, 고추장으로 비벼먹어도 무방하다. 봄, 여름 입맛을 돋우는 새싹 야채는 보기에 좋고 건강에도 도움을 주는 다양한 기능이 있는데 특히 비트의 경우 골격 형성과 치아를 튼튼하게 하는 효과가 있다.

사진 · 김도훈 / 푸드스타일리스트 · 정미현



## 메밀 크레이프

**재료** 달걀 1개, 우유 300ml, 밀가루 80g, 메밀가루 35g, 버터 녹인 것 25g  
딸기 3개, 키위 1개, 바나나 1개, 설탕 1큰술, 시나몬 가루 약간, 메이플 시럽, 휘핑크림(시판용)

### 만드는 법

1. 크레이프 재료는 모두 섞어 냉장고에서 30분 유지시킨 후, 기름을 두르지 않은 팬에 얇게 부쳐놓는다.
2. 버터 두른 팬에 바나나를 먹기 좋게 잘라 익히다가 설탕과 시나몬 가루를 넣어 향을 돋운다.
3. 딸기와 키위는 깨끗하게 씻고, 함께 곱들일 메이플 시럽과 휘핑크림을 준비한다.
4. 넓은 접시에 크레이프와 바나나, 딸기 키위를 함께 내고 메이플 시럽과 휘핑크림은 기호에 맞게 넣을 수 있도록 곁들인다.

\* 메밀은 피부 노화를 막아 특히 봄철 건조해진 피부를 탱탱하게 하는데 도움을 주며, 밀가루만으로 맛을 냈을 때보다 더욱더 고소한 맛을 즐길 수 있다. 또한 치아와 잇몸 건강에 도움을 주는 폴리브덴 성분이 들어있어 충분히 섭취하면 충치 발생률을 낮출 수도 있다.





흔히 치통이라 하면 일반적으로 치아 자체의 통증뿐만 아니라 치주조직의 통증까지 모두 포함해서 이야기한다. 하지만 치통은 그 원인에 따라 종류가 매우 다양하며 병명 또한 여럿이다. 치수염, 치주염, 치근막염 등등... 이러한 용어들이 근대 치의학이 도입된 시점부터 생겨난 것이라 한다면 그 이전에도 분명 다양한 치과 질환을 분류했던 기록은 있었을 터. 우리나라 대표 의학서 허준의 동의보감 속에서 그 해답을 찾아본다.

# 東醫寶鑑

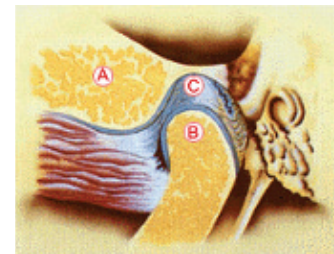
허준의 동의보감에서는 치통의 원인을 7가지로 분류한다.

- **열통(熱痛):** 위 속에 열이 쌓여 잇몸이 붓고 구취가 심하다. 특히 뜨겁거나 따뜻한 것에 심한 치통을 느끼게 된다. 구취가 계속 진행된다면 내과적인 치료를 병행해야 한다.
- **한통(寒痛):** 차가운 물이나 바람, 음식 등으로 자극을 받으면 통증을 느낀다. 주로 전신질환과 관련이 있다고 한다.
- **독담통(毒痰痛):** 독담통은 주로 가래나 담이 심한 사람에게 오는 치통이다. 이 경우는 이비인후과적 질환에서 그 원인을 찾을 수 있다.
- **풍열통(風熱痛):** 체질적으로 몸에 열이 많아 잇몸이 자주 붓고 농이 나오며 악취가 난다. 현대 치과 질환으로 비교하면 급성치은염, 급성치주염이라 할 수 있다.
- **풍냉통(風冷痛):** 몸이 차가운 체질을 가진 사람에게 주로 생기는데 잇몸이 붓지도 않고 충치도 없지만 치아가 흔들리는 통증이다. 이는 치주조직 내 염증이 만성적으로 진행되어 음식을 씹거나 자극을 받을 때 마다 생기는 치통이다.
- **어혈통(瘀血痛):** 잇몸 사이에 풍열이 작용하여 출혈이 오고 침이나 바늘로 찌르는 듯이 아픈 질환이다. 급성 궤양성 치은염처럼 약간의 자극에도 출혈이 생기거나 음식물을 먹지 못할 정도로 바늘로 쏘는 것 같은 통증을 수반한다.
- **충식통(蟲蝕痛):** 충치(치아우식증)의 일종이다. 치아 청결 상태가 불결하거나 음식물 섭취 후 세균 등이 번식해 치아를 썩게 하는 치통이다. 세균이 치아뿌리까지 침투해 염증을 일으켜 결국 치아와 잇몸까지 상하게 한다.

동의보감에 분류되어 있는 치통명의 한자를 살펴보면 치의학과 한의학적 요소가 접목되어 있는 것을 알 수 있다. 치통이 단순히 충치나 잇몸질환에 그치는 것이 아니라 전신질환과 밀접하게 관련되어 있다고 본 것이다. 이러한 까닭에 치과 질환이 시작되면 방치하지 말고, 가벼운 통증이라도 그것을 경중으로 생각하여 빠른 시일 내에 치과 의사의 진료를 받는 것이 바람직하다. 이것이 큰 질병으로 진행될 수 있는 극한 상황을 사전에 예방할 수 있는 방법이다.



## DENTAL + Common Sense



A 측두골  
B 하악두  
C 관절원판

입을 움직이기 어렵고 입을 벌리거나 다물 때 귀 앞에 있는 턱관절에서 '딱딱' 거리는 소리가 나고, 음식을 씹거나 턱을 움직일 때 아픈 증상을 턱관절증이라 한다. 건강한 사람의 경우에도 턱에서 소리가 나거나 입을 벌릴 때 한쪽으로 쏠리는 증상이 나타날 수 있지만, 턱관절과 관련된 통증이나 운동 장애로 치료를 받아야 하는 경우는 인구 전체의 5~7% 정도로 보고되어 있다.

85~90%의 경우에는 수술을 하지 않는 비 외과적이고 보존적인 치료에 의하여 증상이 개선되고 치료가 가능하지만, 사회·심리적인 요인에 의한 심인성 동통 장애, 신체화 장애(somatoform disorder) 등의 경우에는 필요에 따라 심리치료나 신경정신과의 치료를 같이 받아야 하며, 턱관절의 구조적인 장애가 원인으로 다른 치료로 증상이 호전되지 않는 경우에는 외과적인 수술이 필요할 수 있다.

# 턱관절과 관련된 질환과 치과 치료

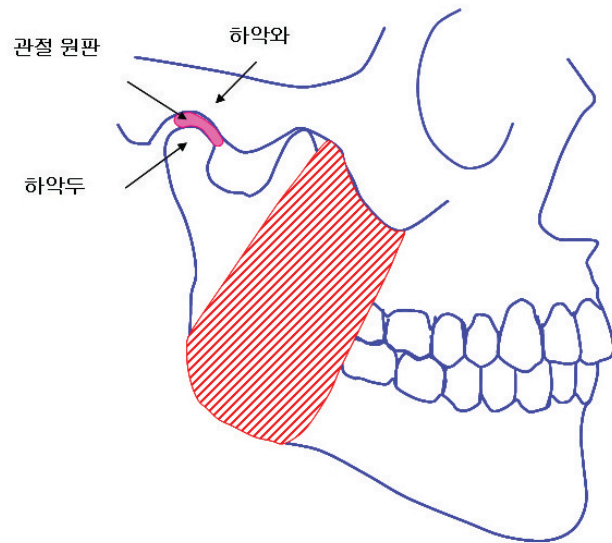
1. 턱은 왜 아픈가?
2. 턱관절과 관련된 질환의 증상은 무엇인가?
3. 턱이 아픈 경우에 어떤 점에 주의해야 하나?
4. 턱관절증의 치료법은?
5. 약물치료 요법이란 무엇인가?
6. 물리치료 및 운동요법이란 무엇인가?
7. 교합장치란 무엇인가?
8. 교합장치의 제작 방법은?
9. 턱관절증과 스트레스는 무슨 관계가 있는가?
10. 턱관절증도 외과적 수술이 필요한가?

최병갑 공보위원



## 1. 턱은 왜 아픈가?

- 턱은 위 치아가 있는 위턱과 아래 치아가 있는 아래턱으로 되어 있다. 위턱과 아래턱은 턱관절로 연결되어 있고, 턱에 붙어있는 근육이 턱의 움직임을 조절한다. 턱관절의 구조는 아래턱의 하악두와 측두골의 하악와가 만나는 사이에 '디스크'라 불리는 관절원판이 끼어 있다. 턱관절을 중심으로 아래턱이 움직이면서 위아래의 치아가 서로 닿아 음식을 씹는 저작운동을 하며 이러한 치아의 맞물림을 교합이라고 한다.
- 턱이 아픈 원인은 다양하고 복잡적이며
  - ▶ 충격, 턱에 영향을 주는 나쁜 자세, 턱의 무리한 사용 등에 의해 외상을 입은 경우
  - ▶ 퇴행성 장애, 류마티스 장애, 종양 등의 질병에 의한 경우
  - ▶ 심인성 동통 장애, 신체화 장애(somatiform disorder) 등의 정신적인 스트레스와 사회·심리적인 요인에 의한 경우
  - ▶ 위아래 턱이나 치아의 맞물림의 부조화 등의 선천적이고 형태적인 요인 등으로 알려져 있다.
- 턱이 아픈 부위는 다양하지만 턱관절 주위, 턱을 움직이는 근육이나 근막 주위가 아프고, 이와 연관되어 머리와 목 주위 근육도 아플 수 있다. 흔히 정신적, 육체적으로 피로한 수험생과 직장인 등의 경우나 정서적인 변화가 심한 경우에는 스트레스로 턱을 움직이는 근육이 긴장되어 쉽게 피로하게 되고 노폐물이 축적되므로 아프게 된다.



턱관절의 구조

## 2. 턱관절과 관련된 질환의 증상은 무엇인가?

- 입을 움직이기 어렵고 입을 벌리거나 다물 때 귀 앞에 있는 턱관절에서 딱딱거리는 소리가 나고, 음식을 씹거나 턱을 움직일 때 아픈 증상을 턱관절증이라 한다. 턱이 아픈 질환은 턱관절과 관련되어 턱관절 자체의 이상, 턱을 움직이는 근육의 이상 또는 위아래 치아의 맞물림 이상 등으로 증상이 나타나는 치과와 관련된 질환으로 그 원인에 따라 치료의 방법도 다르며 다양하다.

### | 통증 |

가만히 있거나 입을 벌리고 턱을 움직일 때, 또는 음식을 씹을 때 귀나 뺨의 주변이 아프고, 머리나 목 그리고 어깨로 확산되는 경우도 있다.

### | 턱의 움직임 장애 |

입을 벌리거나 음식을 씹기 힘들고, 심하면 입을 벌릴 수 없게 되기도 하며, 경우에 따라 자신의 의지와 관계없이 턱이 가만있지 않고 부들부들 떨리기도 한다.

### | 턱관절의 잡음 |

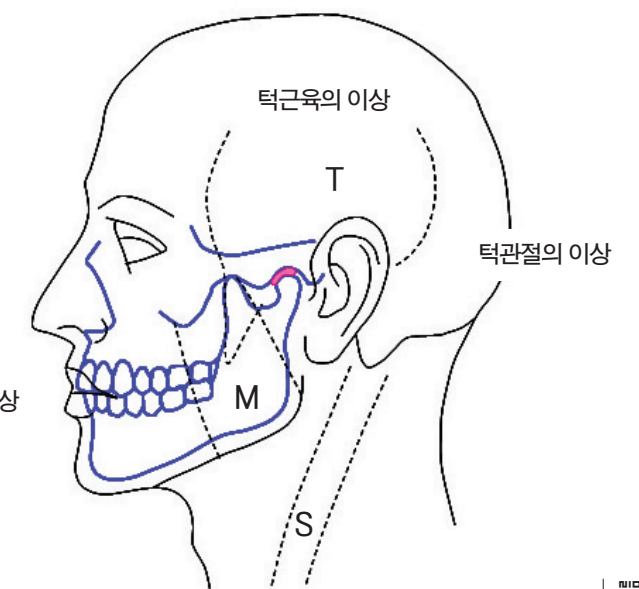
입을 벌리거나 다물 때 귀 앞에 있는 턱관절에서 '딱', '뚝' 등의 소리가 난다.

### | 위아래 치아의 맞물림(교합)의 변화 |

턱관절 부위의 염증이나 턱을 움직이는 근육의 긴장으로 턱의 위치가 변하면 위아래 치아의 맞물림(교합)에 변화가 생겨 잘 안 맞게 될 수 있고, 반대로 교합의 부조화로 턱관절이나 턱의 근육의 균형이 깨져 턱이 아플 수도 있다.

### | 기타 증상 |

경우에 따라 얼굴의 감각이 변하거나 귀에서 '윙' 하는 소리가 나기도 한다.



치아 맞물림의 이상

T 측두근  
M 교근  
S 흉쇄유돌근

턱관절증의 증상은 턱관절, 턱의 근육 및 치아의 맞물림 이상으로 생긴다.





### 3.턱이 아픈 경우 어떤 점에 주의해야 하나?

■ 입을 너무 크게 벌리거나, 오랫동안 같은 동작을 반복하면  
턱을 움직이는 근육이 과도하게 일을 하여 쉽게 피로해지므로 이러한 불필요한 동작은 삼가한다.  
단단하고 질긴 음식을 씹으면 턱을 움직이는 근육이 큰 힘으로 움직이고  
씹는 힘이 턱관절에 그대로 전달된다. 항상 한쪽으로만 음식을 씹거나  
한쪽 턱을 손으로 괴어 바치면 한쪽 턱의 근육과 턱관절에만 계속 힘이 가해지므로 턱에 무리가 간다.  
평소에 이를 악무는 습관, 수면중 이갈이 등은 턱관절과 턱의 근육에 큰 힘이 가해져  
무리를 주고 손상시켜 턱이 더욱 아프게 된다.

■ 턱이 아픈 경우는 음식을 작게 잘라서 먹고, 연하고 부드러운 음식을 섭취하며,  
말을 많이 하거나 껌을 계속 씹지 않도록 하여 입을 크게 벌리거나 오래 사용하지 않도록 주의한다.  
이 악물기, 손톱을 물어뜯고 뺨을 깨무는 습관, 턱을 계속해서 앞뒤로 움직이는 행동처럼  
턱과 관련된 주위 조직에 나쁜 영향을 주는 행동과 습관을 하지 않도록 한다.  
신체적, 정신적 스트레스에 의하여 턱과 머리 주위의 근육이 계속 긴장하여  
통증을 일으킬 수 있으므로 충분한 휴식을 취하고 스트레스를 줄이도록 주의하고,  
치과의사와 상담하여 그 원인에 따라 치료를 받는 것이 바람직하다.

턱의 사용을 줄여 피로하지 않도록 한다.

턱에 큰 힘을 가하지 않도록 주의한다.

턱의 운동 범위를 줄인다.

스트레스를 줄이고 충분한 휴식을 취한다.

턱이 아프면 사용 빈도, 씹는 힘,  
운동 범위 그리고 스트레스를 줄인다.

### 4.턱관절증의 치료법은?

턱관절과 관련된 질환은 진찰과 검사를 거쳐 원인과 질환의 진행 정도에 따라 치료를 한다.  
대부분의 경우에는 복잡하고 비가역적인 치료 대신에 약물치료, 물리치료 및 운동요법, 행동 조절,  
스트레스의 관리 및 교합 장치를 사용하는 보존적인 방법으로 증상을 개선하고 치료를 한다.

사회·심리적인 요인이 심한 경우에는 심리치료나 신경정신과의 치료를 같이 받아야 하며,  
턱관절의 구조적인 장애가 원인으로 보존적인 치료로 증상이 개선되지 않는 경우에는  
외과적인 수술이 필요할 수 있다.

#### 1.약물치료 요법

통증을 완화시키기 위해 진통제, 근육이완제, 신경안정제, 진정제, 항우울제 등을 복용하거나,  
이갈이가 심한 경우에는 턱 근육의 힘을 줄이기 위하여 보톡스 등의 약물을 주사하기도 한다.

#### 2.물리치료 및 운동 요법

허리가 아프면 찜질을 하는 것처럼 턱 근육의 염증도 냉찜질 요법, 온찜질 요법, 초음파 치료,  
경피성 신경자극 등을 시행하여 증상을 완화시킬 수 있다.  
그리고 무리가 가지 않는 범위에서 턱과 목 주위의 근육을 이완시키는 가벼운 운동을 하면 효과가 있다.

#### 3.교합장치 요법

치아의 맞물림(교합)의 이상은 턱관절 부위의 염증이나 턱의 근육의 염증에 의하여 생길 수 있고  
반대로 치아의 맞물림의 부조화에 의하여 턱관절 및 근육에 무리가 생길 수도 있다.  
따라서 턱관절과 턱을 움직이는 근육에 가해지는 힘을 줄이고 균형을 찾도록 턱의 근육을 이완시키며  
턱의 위치를 교정하는 교합장치를 사용할 수 있다.

#### 4.스트레스의 관리

정서적, 정신적인 스트레스로 인하여 턱의 근육이 과도하게 긴장되어 턱이 아프면 충분한 휴식을 취하고,  
심리상담을 통하여 그 원인을 규명하여 스트레스를 줄이고 관리하면 효과적인 치료를 할 수 있다.

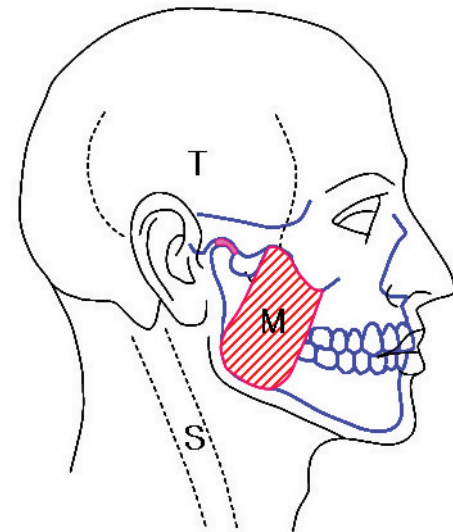
#### 5.외과적인 요법

전체 환자의 5% 이내에서 턱관절 부위 자체에 생긴 질환으로 보존적인 치료법이 효과가 없으면,  
턱관절 내부의 염증을 직접 씻어 내는 턱관절 세정술, 내시경을 이용하여 턱관절의 내부를 직접 보면서  
치료하는 턱관절경 치료 그리고 턱관절 자체의 관절 성형수술이 필요한 경우도 있다.



## 5. 약물치료 요법이란 무엇인가?

- 턱관절 부위나 턱을 움직이는 근육에 생긴 염증으로 인해 턱이 아픈 경우 통증을 완화하고 염증의 진행을 억제하는 방법으로, 통증의 원인을 해소하기보다는 증상을 완화시키는 목적으로 여러 가지 약을 투약한다.
- 비스테로이드성 진통제는 하루 3~4회 투약하며 소염, 진통, 해열 작용이 있다. 근육이완제는 턱과 머리 주위의 근육의 긴장을 해소하여 통증을 감소시킨다. 정신적인 스트레스가 심한 경우에는 필요에 따라 신경안정제와 항우울제를 투여하기도 한다.
- 잠잘 때 이갈이는 주로 심리적인 스트레스가 주원인으로 깨어있는 상태보다 과도한 힘이 작용하므로 턱의 근육에 보톡스 등을 주사하여 근육을 위축시켜 치아와 턱관절의 손상을 줄이도록 한다.



교근에 보톡스를 주사하여 근육을 축소하면 이를 갈 때 작용하는 힘이 감소한다.

## 6. 물리치료 및 운동 요법이란 무엇인가?

- 턱을 움직이는 근육에 이상이 생겨 입을 벌리기 힘들고 아프면 찜질을 하고 근육을 운동시켜 근육의 통증을 줄이고 혈액 순환을 향상시키는 방법이다.
- 온찜질은 따뜻한 물수건의 물기를 짰 후에 습기가 있는 상태로 양쪽의 뺨이나 목 주위의 피부에 직접 대어 혈액 순환을 돕고 근육을 이완시키는 방법으로, 하루 2~3회 정도, 10분에서 15분간 시행하면 좋다.
- 냉찜질은 턱 주위의 근육에 갑자기 경련이 생긴 경우에 아픈 부위에 수건에 싼 얼음을 직접 대거나 찬 물질을 분사하여 근육의 경련으로 인한 통증을 곧바로 완화시키고 운동을 유도하는 방법이다. 경우에 따라 아픈 부위에 국소마취를 하여 통증을 없앤 후에 근육을 운동 시키는 방법도 있다.
- 그 외에 턱을 움직이는 근육에 초음파나 레이저를 이용하거나 경피성 신경자극(Tens) 등을 시행하여 증상을 완화시키고 회복을 촉진시키는 방법도 사용한다. 또한 턱과 목 주위의 근육을 이완시키도록 무리가 가지 않는 범위에서 주기적으로 가벼운 운동을 하면 효과가 있다.



온습포를 이용한 온찜질 요법



턱 근육의 운동

혀를 위턱 앞 치아의 안쪽에 대고 무리가 가지 않는 범위에서 최대한 입을 벌려 그대로 약 6초간 유지한다. 같은 운동을 6회씩 하루에 6차례 시행한다.



## 7. 교합장치란 무엇인가요?

■ 교합장치는 권투선수가 충격으로부터 자신의 치아를 보호하기 위해 끼는 마우스피스와 비슷한 형태의 장치로 개개인의 위 치아 또는 아래 치아의 모양에 맞게 맞춤형으로 제작한다. 교합장치는 입안에 끼고 나면 위아래 턱의 위치와 치아의 맞물리는 상태가 변하므로 치과에서 주기적으로 조정하여 턱관절과 턱의 근육에 가해지는 힘의 균형을 찾도록 하고, 일정기간 동안만 사용하도록 한다. 오랫동안 조정을 하지 않은 채로 계속 끼면 턱의 위치가 변하므로 턱관절에 나쁜 영향을 줄 수 있다.



상악용 교합안정장치



전방위 교합장치

교합장치의 사용 목적은 다음과 같다.

- ▶ 턱관절에 미치는 과도한 하중을 줄이고 이갈이나 이악물기에 의한 과도한 힘으로부터 치아와 턱관절을 보호하며
- ▶ 턱의 근육을 이완시켜 긴장성 두통이나 목 주변의 근육통을 완화시키고
- ▶ 불안정한 치아의 맞물림이나 걸림으로 인한 근육의 통증을 개선하고
- ▶ 위, 아래의 전체 치아에 걸쳐 광범위하게 시행하는 치아 수복의 재건치료를 위하여 턱의 위치를 설정하는 데 사용한다.

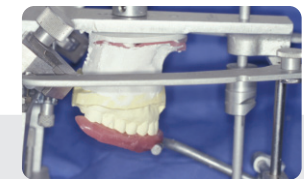
교합장치는 턱의 근육의 피로를 줄이고 턱의 위치를 안정시키는 교합안정장치(Stabilization Occlusal Splint)와 턱관절 내부의 관절 원판(디스크)의 위치를 회복시키려는 목적으로 사용하는 전방위 교합장치(Anterior Occlusal Splint) 등이 있다.

교합안정장치는 위 치아를 덮는 상악용 장치 또는 아래 치아를 덮는 하악용 장치로 제작하여 필요에 따라 하루 종일 또는 잘 때만 끼도록 한다. 치아와 닿는 부위가 균형을 유지하도록 치과에서 조정하면서 3~4주간 사용하여 증상의 개선 여부를 확인한다. 위아래 치아의 맞물림의 이상(교합)이 원인으로 판단되면 교합 조정 또는 보철 수복 처치를 고려할 수 있다.

전방위 교합장치는 관절원판이 정상위치에서 벗어나 턱관절의 통증, 턱관절 하악두의 걸림, 관절잡음의 증상이 있는 경우 유도경사면을 이용하여 아래턱을 일시적으로 앞으로 이동시켜 턱관절에 걸리는 무리한 힘을 감소시키고, 통증을 조절한다. 오래 사용하면 교합안정장치에 비해 턱의 위치와 치아의 맞물림이 상당히 변하므로 치료 기간 동안에 단기간만 사용하고 치료의 진행에 따라 치과에서 조정해야 한다.

## 8. 교합장치의 제작 방법은?

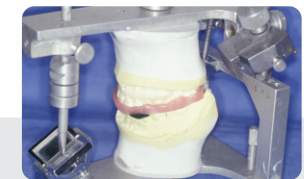
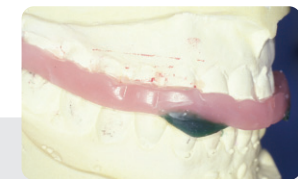
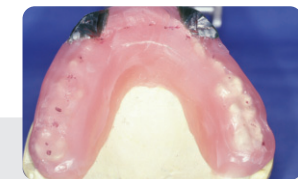
■ 턱을 움직이는 근육의 피로를 줄이고 치아에 가해지는 힘을 균등하게 재분배하여 치아를 보호하고 턱의 위치를 안정시키는 교합 안정장치의 제작 방법을 순서대로 살펴보자.



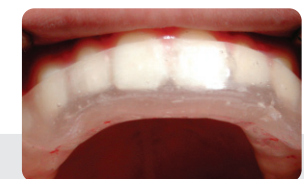
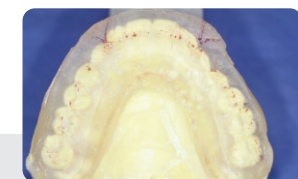
턱이 아프고 턱의 위치가 변화하여 치아의 맞물림이 잘 맞지 않아서 치과에 내원하였다. 위아래 치아의 모양을 본 떠 석고 모형을 만들고 턱관절이 편안한 위치를 찾아 아래 치아가 위 치아에 맞물리는 위치를 기록하고, 위 치아의 모형을 교합기에 붙인다.



위 치아의 석고 모형에 맞추어 아래 치아 모형을 붙인다. 위 치아의 석고모형의 형태에 알맞게 교합 장치를 디자인하고 그에 맞춰 석고모형의 형태를 수정한다.



위 치아의 모형에 치과용 밀납(파라핀 왁스)으로 교합장치의 형태를 만든다.



합성수지를 재료로 교합장치를 만들고 입안에 끼운다. 위아래 치아의 맞물림이 균형을 얻도록 치과에서 정기적으로 조정한다.



## 9. 턱관절증과 스트레스는 어떤 관계가 있는가?

■ 만성적으로 턱이 아프면 불안감과 우울증이 생길 수 있고, 반대로 기존의 정신적 심리적 갈등, 정서적인 스트레스가 턱관절증을 일으키거나 악화시킬 수도 있다. 스트레스와 관련되어 턱과 머리, 목 주위의 근육이 과도한 활동을 하게 되어 통증을 일으키며 그 영향으로 스트레스가 더 증가할 수 있다.

스트레스와 연관된 행동 및 사회 심리적인 증상을 보면

- ▶ 가끔 원인이 불분명하고 막연한 통증을 느낀다.
- ▶ 증상이 과장되어 표현된다.
- ▶ 일상생활의 사건에 연관되어 증상이 변한다.
- ▶ 통증이 6개월 이상 나타난다.
- ▶ 일반적인 치료로는 실패가 반복된다.
- ▶ 약물 치료에 반응이 일정하지 않다.
- ▶ 스트레스와 연관되어 다른 질환을 앓은 병력이 있다.
- ▶ 직업의 전환, 결혼, 이혼, 가족의 죽음 등 심리적으로 큰 변화를 주는 사건이 있다.
- ▶ 약물을 남용한 경험이 있다.
- ▶ 불안감, 우울증 등의 중요한 증상이 있다.



충분한 휴식과 가벼운 운동, 독서, 음악 감상 등은 스트레스의 해소에 도움이 된다.

신체적, 심리적 스트레스로 인한 알코올 중독, 진정제나 약물의 남용과 오용 등으로 턱관절증이 만성적 질환으로 변화될 수 있고, 턱관절증과 무관한 정신적 장애를 동반하는 경우도 있다.

턱관절과 관련된 증상이 있는 경우에는 설문지를 이용하여 치료 이전의 구강 습관, 불안감, 약물이나 치료의 남용, 생활 속의 스트레스 정도, 생활양식의 변화 등을 통상적인 검사와 면담을 통하여 파악한다.

불안감이나 우울증 등의 정서적 장애와 광범위한 신경정신과적 병력이 의심되는 경우에는 만성적인 턱관절증과 연관되어 있는지 임상심리사나 신경정신과 전문의의 도움을 받아 인성검사, 우울증 검사 등을 받아 원인을 찾고, 상담과 치료 등을 통해 스트레스를 조절하면서 다른 치료와 병행하면 좋은 결과를 얻을 수 있다.

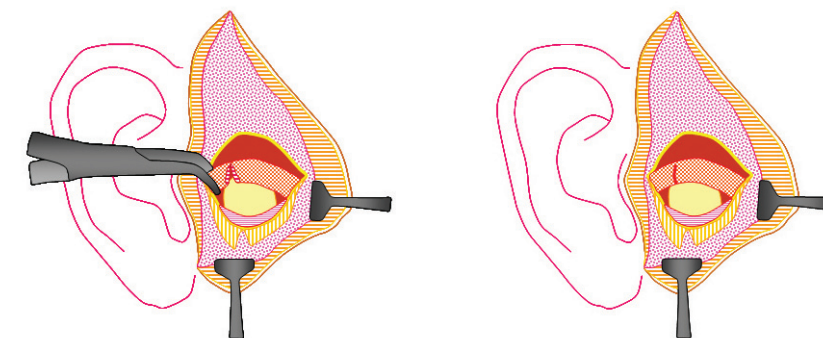
## 10. 턱관절증도 외과적 수술이 필요한가?

■ 외과적인 수술은 약물치료 요법, 물리치료 요법 및 교합장치를 이용한 보존적이고 가역적인 치료에 의하여 증상이 개선되지 않는 경우에 시행할 수 있다. 외과적인 치료로는 턱관절 내부의 관절강 세정술이나 턱 관절경을 이용한 수술 등을 시행하거나 턱관절부의 종양 등과 같은 기질적으로 생긴 질환 등에는 관혈적 개방수술을 시행할 수 있다. 관절원판 성형술과 관절원판 재위치술의 성공률은 80~90%이지만, 외과적인 수술은 술식이 복잡하고 수술 후 합병증의 가능성이 있다.

외과적인 수술이 필요한지 여부는 다음의 기준으로 결정한다.

- ▶ 턱관절의 구조적인 장애에 대한 영상과 기록이 있다.
- ▶ 턱관절의 구조적인 장애로 인한 증상을 나타내는 결정적인 소견이 있다.
- ▶ 턱관절과 관련하여 심한 통증과 기능의 장애가 있다.
- ▶ 비 외과적인 치료가 실패하였다.
- ▶ 취침 중 이갈기, 이 악물기, 나쁜 구강 습관, 전신질환 등 턱관절에 대하여 영향을 미치는 증상에 대한 치료 병력이 있다.
- ▶ 잠재적인 합병증, 치료의 성공률, 치료시기, 기타 치료법 등에 대하여 설명하고 논의하여 동의를 구하여야 한다.

법적인 소송, 우울증, 조절되지 않는 잠잘 때의 이갈기와 같은 복합적인 요인을 가진 경우에는 수술의 예후가 불량하다. 수술의 성공여부는 통증의 정도와 빈도가 줄고, 턱의 기능과 운동범위가 증가하여 일상적인 정상 생활을 회복하는 지의 여부로 판단한다.

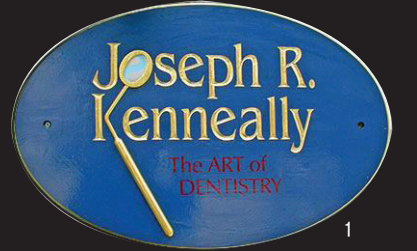


턱관절원판 재위치술

# d e n t a l

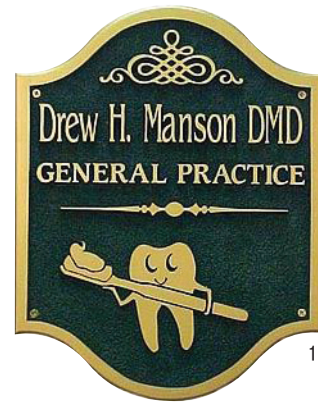


## 외국에서 만나는 치과 간판들

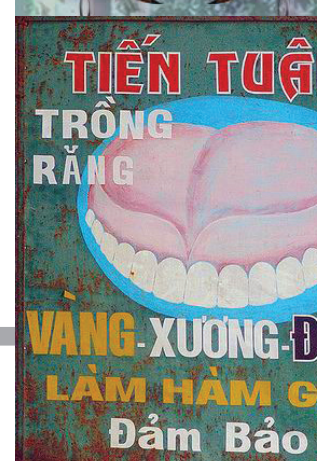
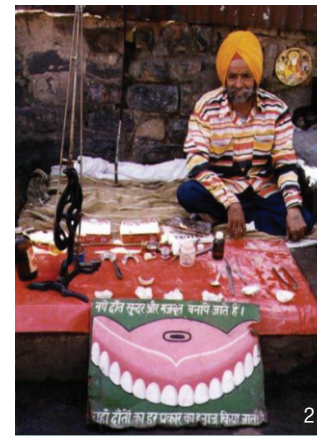
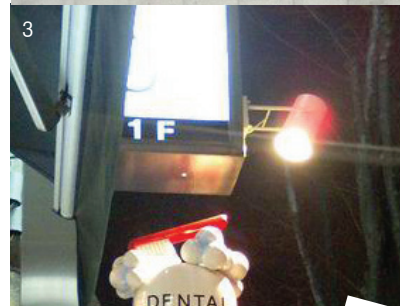
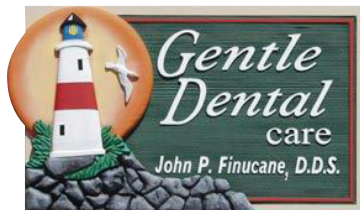


# sign board

오랜 옛날부터 동·서양을 막론하고 간판은 존재했다. 처음에는 상품 자체를 전시해 간판을 대신했으나 점차 글씨, 그림 등을 사용하여 다양한 형태의 간판을 나타내게 되었다. 설치 장소와 형태에 따라 벽면, 돌출, 입간판 등이 있고 구조상으로는 네온사인, 광고탑, 플라스틱 간판 등이 있으며 차외 광고, 차내 광고 등으로 사용하는 이동식 광고도 선보이게 되었다. 수많은 간판들이 건물을 뒤덮고 있는 도심을 걷다 보면 획일화된 간판보다는 예뻐면서 감성적인 컬러를 사용한 간판들이 더 눈에 들어오기 마련이다. 요즘은 디자인적인 요소들을 많이 반영하여 세련되고 감각적인 간판을 선보이고 있다. 우리나라의 경우 벽면 간판을 많이 활용하고 있는 반면 외국에서는 건물의 외관과 조화를 이루는 돌출형 간판을 자주 볼 수 있다. 특히 치과의 경우 정형화된 간판보다는 치아의 모형이나 치과 치료에 관련된 재미있는 모습들을 응용한 간판들로 아이덴티티를 표현하고 있다.



1. 치아 모형이 칫솔을 들고 있는 치과 간판
2. '치과의사'를 픽토그램으로 재미있게 표현한 간판
3. 거품 목욕 중인가? 칫솔질 당하고 있는 치아? 치아 모형에 '3층 치과'라고 표시해 두었다.
4. 치아의 등대지기라도 되고 싶은 걸까? 아마도 바닷가에 있는 치과의 간판인듯~
5. 중국의 치과 간판. 치아교정 전문이라는 글귀와 함께 윗니에 전화번호를 넣어주는 센스를 발휘했다.



1. '아~ 입 벌려 보세요' 혀에 닿는 차가운 기구와 치과의사 이름과의 멋진 조화다.
2. 인도의 노상 치과. 앞쪽에 간판도 걸어두고 각종 치과 용구들이 놓여져 있다. 델리에 가면 만날 수 있을까?
3. 샐드 베이 치과?! 물고기 이빨 치료를 해주는 걸까? 정체성이 의심스럽기는 하다.
4. '치아=치과' 단순하면서도 쉽게 알아볼 수 있는 간판들.
5. 상악틀니 모양의 하얀 치아들이 눈에 띈다.
6. 치과의 대표 상징물 '치아'를 의인화한 간판이다. 슈퍼맨 복장의 치아 모양이 웃음을 자아낸다.

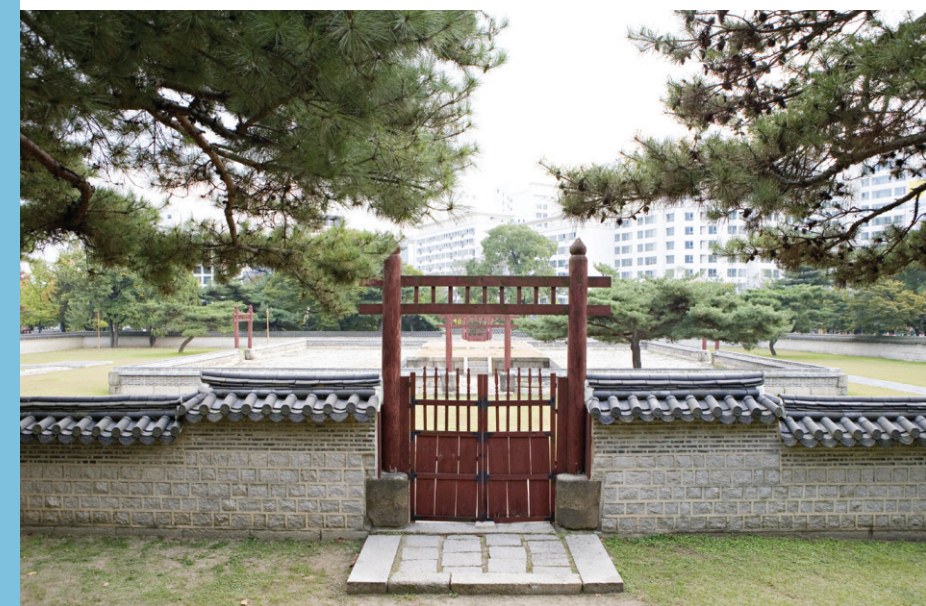
# 사직단과 서울성곽을 따라 떠나는 옛 도성 나들이

진행 • 김준호 / 글 • 양주희 / 사진 • 김도훈

사직단  
토지의 신인 사(社)와  
곡식의 신인 직(稷)에게  
제사를 지내던 곳

600년 도읍 역사의 시작을 알리는 제를 지내던 곳, 사직단에서 출발한 서울 옛 도성 나들이. 굽이굽이 산등성이를 따라 감도는 성곽을 따라 이어지는 사대문을 비롯한 도성 출입문은 600년 도읍 역사를 품에 안고 수많은 백성들의 회환과 염원을 담은 채 현재와 공존하고 있다. 그 자취를 굳건히 지키고 서 있는 곳도 있으나 이제는 터만 남아 작은 비문 하나로만 기억될 뿐인 곳도 있다. 사직단을 돌아보는 길에서 새삼 세월의 견고함과 무상함이 교차하는 것을 느꼈다.

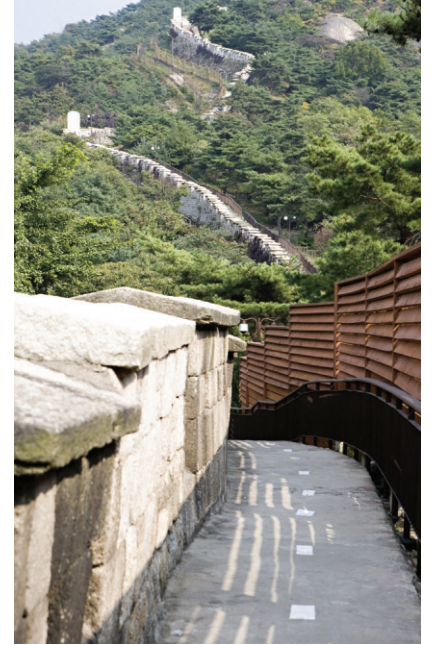
# 社稷壇





서울성곽;  
서울(한양)의 주위를 둘러싸고 있는  
조선시대의 도성(都城)

# 城郭



## 사직단에서 도읍 역사의 시작을 살펴보다

종로구 사직공원 내에 자리하고 있는 서울 사직단은 토지의 신인 사(社)와 곡식의 신인 직(稷)에게 제사를 지내던 곳으로, 나라에 큰 일이 있을 때나 비가 오지 않아 기쁨이 든 때에도 의식을 행하였다. 조선을 세운 태조가 한양에 수도를 정하고, 궁궐과 종묘를 지을 때 함께 만들었다. 이보다 앞선 고구려 고국양왕 9년(392)에 국사(國社)를 세우고 신라 선덕왕(善德王) 4년(783)에 사직단을 세웠다고 '문헌비고(文獻備考)'에 기록되어 있다. 고려에서도 송도(松都)에 사직단을 설치하였다고 전해진다.

이러한 역사적 의미와 정통성을 지닌 사직단은 조선을 건국한 태조 이성계에 이르러 좌묘우사(左廟右社)의 제도에 따라 경복궁 동쪽엔 종묘를, 서쪽엔 사직단을 배치하면서 태조 4년(1395) 정월부터 공사에 착수하게 되었다.

처음 조성할 때 단 주변에 동·서·북쪽 산기슭을 따라 담장을 두르고 그 안에 신실(神室)을 두었는데, 임진왜란 때 신실 등은 모두 불타버렸다. 선조 말년에서야 수복되고 역대에 걸쳐 수리가 계속되었다. 신문(神門)은 정면 3칸, 측면 2칸의 단층 맞배집으로 원래의 위치에서 약간 뒤로 물러나 있다. 토지의 신에게 제사를 지내는 사단(社壇)은 동쪽에, 곡식의 신에게 제사 지내는 직단(稷壇)은 서쪽에 배치하였으며, 주척(周尺)으로 높이 2.5척, 폭 1척의 돌기둥을 각기 세워 후토씨(后土氏)와 후稷씨(后稷氏)를 배향하였다.

사직에 올리는 중요한 제사는 4대향(四大享)이라 하여 한 해의 풍년을 빌기 위해 정월 상순 신일(辛日)에 지내는 제사인 기곡(祈穀), 2월과 8월의 상순 무일(戊日)에 행하는 중삭(中朔), 그리고 동지 뒤의 셋째 술일(戌日 또는 未日)인 납일(臘日)에 한 해 동안 지은 농사 형편과 그 밖의 일을 신에게 고하기 위해 지내는 제사인 납향(臘享)이 있었다. 또한 사직단의 관리와 주변 청소를 담당하던 관청이 사직서(社稷署)였는데, 조선 전기에 사직단을 두었다가 세종 8년(1426)에 사직서로 고치고, 시원임대신(時原任大臣)이 겸임하는 도제조(都提調) 1명과 정2품 관리가 겸임하는 제조 1명, 영 1명, 참봉 2명을 두도록 했다. 사직서에서 숙직하는 관리들은 5일마다 사직단과 흙담을 왕명을 받들어 보살피야 하며, 또 매월 음력 초하루와 보름에는 봉상사(奉常寺) 안에 신위(神位)를 모신 방인 신실(神室)도 보살피서 고칠 곳은 예조에 보고해야 했다. 1902년에 사직단과 사직단의 임무를 맡는 사직서가 다른 곳으로 옮겨졌다. 하지만 일제가 우리나라의 사직을 끊고 우리 민족을 업신 여기는 본보기로 사직단의 격을 낮추고 면적을 축소하여 공원화하였고, 1940년에 정식 도시 공원으로 지정되었다.

## 600년 역사를 따라 걷다

39년 동안 폐쇄되어 있던 서울 성곽이 일반인에게 개방된 순간, 사람들은 산등성이를 타고 우아한 곡선의 미를 자랑하며 이어지는 성곽에 감탄했다. 4.3km, 2시간 정도 소요되는 서울 풍경 속에 옛 도읍의 역사가 그대로 담겨 있다. 서울 성곽은 도심 속에 자리한 사대문 외에도 4개의 소문, 세조 때 잠시 설치된 남소문까지 9개의 성문으로 이뤄져 있었다. 그 중 돈의문과 소의문은 사라져 현재는 6개의 성문만을 볼 수 있다. 성문은 임금과 백성이 드나드는 통로이자 수도를 방위하는 역할을 하는 중요한 곳이었지만, 지금으로부터 100년 전인 1907년 9월, 일제는 서울의 혼이 깃든 송례문 좌우 성곽부터 헐어냈다. Yoshihito 일본 황제(훗날 다이쇼 일왕)의 서울 방문을 앞두고 비좁은 송례문 주변을 정비한다는 이유에서였다. 명목상 '도시 근대화 작업'이었지만 실제로는 대한제국 황실의 권위를 떨어뜨리기 위한 의도였다. 또한 성곽을 헐어내는 작업을 하면서 송례문과 흥인지문을 철거하지 않았던 이유는 송례문은 임진왜란 당시 가토 기요시마가, 흥인지문은 고니시 유키나가가 한양으로 입성했기 때문이라고 한다. 이때부터 일제에 의해 유린되기 시작한 서울 성곽은 6.25 전쟁을 거치면서 더욱 황폐해졌다.





태조 7년(1398)에 창건하여 성종 10년(1479)에 개축된 **송례문**은 1961년까지 약 560년간 존속했으나, 세월이 흐르는 동안 풍화작용으로 월단의 석재가 부서지고 목재도 썩어 1962년 문루와 홍예(虹霓: 문의 윗부분을 무지개 모양으로 반쯤 둥글게 만든 문)를 헐어서 중수했다. 이때 부서진 석재와 썩은 목재만 새것으로 갈고 다른 것은 모두 옛날 설계 그대로 복원했다. 1907년 일제에 의해 좌우측 성곽이 거의 헐린 채 덩그러니 문만 남은 상태로 예전에는 접근조차 어려웠다. 2006년 광장공원이 조성되어 누구나 걸어서 갈 수 있도록 개방되었으나 2008년 지금은 방화에 의한 화재로 610년을 이어온 문화재이

며 국보 1호인 송례문은 웅장한 모습을 잃어버렸다. 역사적 가치는 되찾을 수 없겠지만 철저한 고증을 통한 복원이 이뤄질지 기대한다.

수도 서울의 동쪽 관문으로 조선의 태조 이성계가 축조한 **흥인지문**은 이후 수 차례의 수축, 개축을 거치면서도 그 원형만은 보전되어 보물 제1호로 지정되었다. 화강암의 무사석(武砂石)으로 홍예문(虹霓門)을 축조하고 그 위에 중층의 문루를 세웠으며 문루의 아래층은 주위 4면을 모두 개방하였으나 위층은 기둥 사이를 모두 창문과 같이 네모나게 구획하여 각각 한 짝 열 개의 판문(板門)을 달았다. 흥인지문은 다른 문과 달리

흥인지문은 웅성(壘城: 적을 방어하고 지키기에 편하도록 밖에서 성문이 보이지 않게끔 성문을 둘러쌓은 작은 성)이 있는 것이 특징이다.



즐거워진 과거생활



웅성(壘城: 적을 방어하고 지키기에 편하도록 밖에서 성문이 보이지 않게끔 성문을 둘러쌓은 작은 성)이 있는 것이 특징.

흥인지문에서 이대부속병원을 지나 혜화동 방면으로 가면 도성의 동북쪽에 위치한 도성 4소문 중의 하나인 **혜화문**을 만날 수 있다. 태조 5년(1396년) 건설된 이곳은 당시 **홍화문**(弘化門)이었으나 성종 14년(1438년) 세운 창경궁 동문을 홍화문이라 명명하면서 중종 6년(1511년)에 혜화문으로 개칭했다. 도성의 소문 중 하나이지만, 함경도로 통하는 경원가도의 관문 역할을 했고 항상 폐문되어 있던 숙정문을 대신하여 북대문의 역할까지 했던 문이다. 1928년 도시 정비 명목으로 일제에 의해 문루가 헐리고 홍예로 된 석문마저 없어지는 비운을 맞았으나 1994년 원래 위치에서 조금 더 북쪽에 웅장한 모습으로 복원되었다.

삼청터널 방향으로 성곽길을 쫓아 가다 보면 만날 수 있는 **숙정문**은 경복궁의 주산인 북악산의 동쪽 고갯마루에 있는 도성의 북문으로 태조 5년(1396년)에 창건되었다. 태종 13년(1413년)에 풍수지리에 의거 숙정문과 창의문을 함께 폐쇄해야 한다는 말에 따라 항상 닫아 놓고 통행을 금했다. 1976년 문루를 복원한 숙정문은 풍수와 음양오행에 따라 가뭄이 심해지면 숙정문을 열고 송례문을 닫았고 비

1. 혜화문(惠化門) 동소문
2. 송례문(崇禮門) 남대문
3. 흥인지문(興印紙門) 동대문
4. 숙정문(肅靖門) 북대문

**여기서 잠깐!**  
성곽에 사용된 성돌과 축성형식으로 보아 축조시기를 가능하게 하는 경우가 많은데 일반적으로 우리나라 성곽에 사용된 성돌은 축성에 편리한 2목도, 4목도 정도의 크기를 가공하여 사용하였다. 그리고 축성시 성벽이 위치한 굴곡진 지형에 관계없이 비록 지반은 경사지더라도 성돌을 수평하게 놓았다. 특히 조선시대에는 창건과 동시에 부국강병을 위해 축성에 힘을 기울였다. 이로 인해 조선시대 축조된 성곽 중 도성인 한성의 성곽들은 축조시기별 형식이 다양하다.

가 내리면 송례문을 열고 숙정문을 닫았다. 북악산 정상을 향해 이어지는 성곽 자락에 위치한 **창의문**역시 태조 5년(1396년)에 건립, 현존하는 성문 중 원형의 모습을 그대로 유지하고 있는 유일한 곳이다. 북문(北門) 또는 자하문(紫霞門)으로도 불리는 이곳은 서울 성곽을 쌓을 때 세운 사소문(四小門)의 하나로 창건되어 창의문이란 문명(門名)을 얻었다. 목조문루는 튼튼하고 정교하며 석문은 아담한 형상이다. 문에는 지금도 성벽의 일부가 연속되어 있음을 볼 수 있다.





1. 창의문(彰義門)  
복소문
2. 돈의문(敦義門)  
서대문
3. 소의문(昭義門)  
서소문
4. 광희문(光熙門)  
남소문
5. 숭례문(崇禮門)  
남대문


창의문을 나서면 성곽은 어느덧 인왕산 정상을 따라가고 있다. 권율 장군 집터, 사직터널을 향해 이어지는 성곽은 4대문 가운데 서쪽 큰 문인 **돈의문**으로 연결된다. 서대문(西大門), 새문, 신문(新門)이라고도 명명되었던 돈의문도 태조 5년(1396년) 한양 도성(都城)의 제2차 공사가 끝나고 8문이 완성되던 때 처음 세워졌다. 태조 13년(1413년)에 폐쇄되고 그 대신 그 북쪽에 서전문(西箭門)을 새로 지어 출입하게 했으나, 세종 4년(1422년) 다시 서전문을 헐고 돈의문을 수리하였다. 그 뒤 헐어진 것을 보수하여 숙종 37년(1711년)에 개축했으나, 1915년 일제의 도로 확장 공사로 인해 철거되어 지금은 그 터였음을 알리는 비석만이 남아있

다. 일제에 의해 헐릴 당시 경매에 부쳐져 205원에 입덕기라는 사람에게 낙찰되었는데 문을 헐어내면서 불상과 보물이 쏟아져 나와 큰 횡재를 했다는 말이 전해진다. 이 또한 우리 역사가 일제 강점기로 인해 또 한번 상처를 입었음을 알게 하는 대목이다.

또한 조선시대 사소문 중 하나인 **소의문**(서소문이라고도 함)은 태조 5년(1396) 다른 성문과 함께 지으면서 소덕문(昭德門)이라고 했다가 영조 20년(1744) 문루를 세우면서 소의문이라 하였다. 1914년 일제 강점기의 도시계획에 따라 근처 성곽과 함께 철거되어 사진으로만 그 모습이 전해지며 현재는 그 터를 기리는 비문만이 남아있을 뿐이다.



성곽과 성문을 따라 600년 역사를 되짚어보다 보니 서울 도성이 참으로 컸구나 싶다. 어느덧 발길은 도성의 동남쪽에 위치한 4소문 중 하나인 **광희문** 앞이다. 태조 5년(1396년) 다른 문이 설치될 때에 함께 건축된 광희문은 광명(光溟)의 문을 의미하는 것으로 개천이 가까이 있다 하여 수구문, 상어가 이 문으로 많이 나간다고 하여 붙여진 시구문(屍口門)이라는 속칭들도 있다.

비록 지금은 상처 입은 채로 이팝이 가득한 성곽과 성문들이지만, 처음 축조를 시작했던 당시 태조가 품었던 조선의 꿈이 고스란히 담겨 있는 것을 알 수 있다. 지형을 따라 쌓는 자연미를 추구했던 성곽은 그 길을 따라 오르는 사람의 마음까지도 평온하게 하는 듯하다. 높으면 높은 대로, 굽이지면 굽이진 대로 쌓았던 그 당시의 우리 백성들의 마음도 이와 같지 않았을까? 장충체육관과 신라호텔로 이어지는 길 위로 오르다 보면 성곽을 따라 1km 넘게 산책로가 펼쳐진다. 성곽의 오른쪽은 남산이, 왼쪽은 주택가이다. 39년 동안 꿈꿨던 성곽이 복원을 통해 단순한 역사 유물이 아니라 사람들과 다시 함께 살아가는 생활 공간으로 바뀌어가고 있다. 태조에서 시작해 영조에 이르기까지 조선 시대의 축성 양식을 모두 보여주고 있는 서울 성곽과 성문이 더 이상 개발이라는 명목으로 파헤쳐지고 상처 입은 문화 유산이 아니라 본연의 모습으로 제대로 복원되어 후세까지 이어지길 바란다. 



치아의 과학, 동물 이빨은  
어떻게 만들어졌을까?

# 상어의 이빨

이를 뒷받침하는 증거로 '상어의 이빨'을 들 수 있다. 상어의 이빨은 가죽에 있는 방패 비늘이 입 속으로 이동해 생성된 것이라고 한다. 턱 안쪽으로 몇 개 연달아 묶여 있는 상태로 보관되어 있어 맨 앞의 이빨이 빠지면 다음 이빨 한 개가 솟아올라 그 자리를 채운다. 그렇게 상어의 이빨은 끊임없이 생겨난다. 이런 일이 가능한 이유는 바로 상어의 이빨이 비늘에서 변형되었기 때문이다. 바다의 포식자 상어하면 가장 먼저 떠오르는 것이 날카로운 이빨이다. 상어의 이빨 모양은 종에 따라 다른데 이는 종마다 먹는 먹이가 달라 다양한 방식으로 진화했기 때문이다.

그래서 상어 이빨은 날카로운 것도 있지만 나뭇잎 모양이나 톱니 모양 등 다양하다. 사람의 치아와 달리 상어 이빨은 턱에 깊이 박혀 있지 않아서 단단한 것을 씹을 때 부러지거나 쉽게 빠진다. 상어 이빨 모양은 종마다 독특하기 때



문에 단 한 조각의 이빨만으로도 상어의 종류를 알 수 있다. 상어의 이빨은 사람의 치아처럼 한 겹으로 되어 있는 것이 아니라 두세 겹 정도의 이빨들이 갈고리처럼 나열되어 있어서 물리게 되면 치명적인 상처를 입게 된다. 보통 사람의 치아는 32개인데, 상어는 예비 이빨이 계속해서 자라나기 때문에 상어 한 마리가 평생 사용하는 이빨은 종에 따라 약 3만 개인 것도 있다. 어미 백상어의 경우 가장자리가 톱니 모양으로 되어 있어 먹이를 자르고 찢을 수 있게 되어 있다. 이런 이빨은 자기보다 큰 고깃덩어리를 물어뜯는 데 유리하며, 뾰족한 송곳 모양의 청상어 이빨은 오징어나 물고기를 포크처럼 찢어 사냥한다. 몸길이 10미터 이상의 고래상어와 돌묵상어의 경우 의외로 플랑크톤이나 새우, 작은 물고기를 먹고 살아가는데 먹이를 물과 함께 마시고 아가미로 내보내는 여과방식을 사용, 먹이를 씹거나 물어뜯을 필요가 없기 때문에 이빨의 크기는 쌀알만하다. 참고도서: 상어(지성사, 저자 최윤)



늦은 밤 '오독 오독' 땅콩 씹는 소리가 요란하다. 밤마다 즐기는 군것질에 빼놓을 수 없는 것이 바로 견과류다. 사람의 이는 매우 단단한 편이라 이런 견과류를 즐겨 먹지만 가끔 치아에 무리를 주기도 한다. 치아가 없으면 잇몸이라지만 이(치아)가 우리 건강에 미치는 영향은 일일이 나열하지 않아도 될 만큼 방대하다.

사람만큼 동물에게도 이빨은 소중한 자산일 것이다. 사실 동물 중에는 이빨이 없는 동물이 훨씬 많다. 치아의 기원을 찾아보면 지금으로부터 약 5억 1천만년 전으로 거슬러 올라간다. 고생대 캄브리아기 말경의 지층에서 나온 물고기 비늘에서 사람 치아의 성분인 상아질을 발견했던 영국 버밍엄 대학의 스미스 교수는, 이빨의 기원은 물고기의 몸을 덮고 있던 비늘이라고 주장했다.



# Shark

# 한 큐 속에 담긴 인생과 당구이야기



## 송·당·회 송파구치과의사회 당구동호회

“당구라는 운동이 우리 인생과 닮은 점이 많아요. 어떤 때는 내가 원하는 기술이 그대로 들어맞아 너무 쉽게 득점을 하기도 하지만, 당연히 득점될 것으로 안심하는 순간 먼저 맞춘 공이 홀연히 나타나 방해하기도 하죠. 그렇다고 갑자기 나타난 공에 모두 방해만 받는 것은 아닙니다. 전혀 득점할 수 없는 위치의 공끼리 간섭해서 어려웠던 경기를 뒤집을 수 있는 기회가 되기도 하거든요. 이런 예상의 적중과 반전이 바로 당구가 주는 묘미겠죠. 인생도 그렇지 않나요?”

진행·김준호 / 사진·김도훈



### 송. 당. 회.

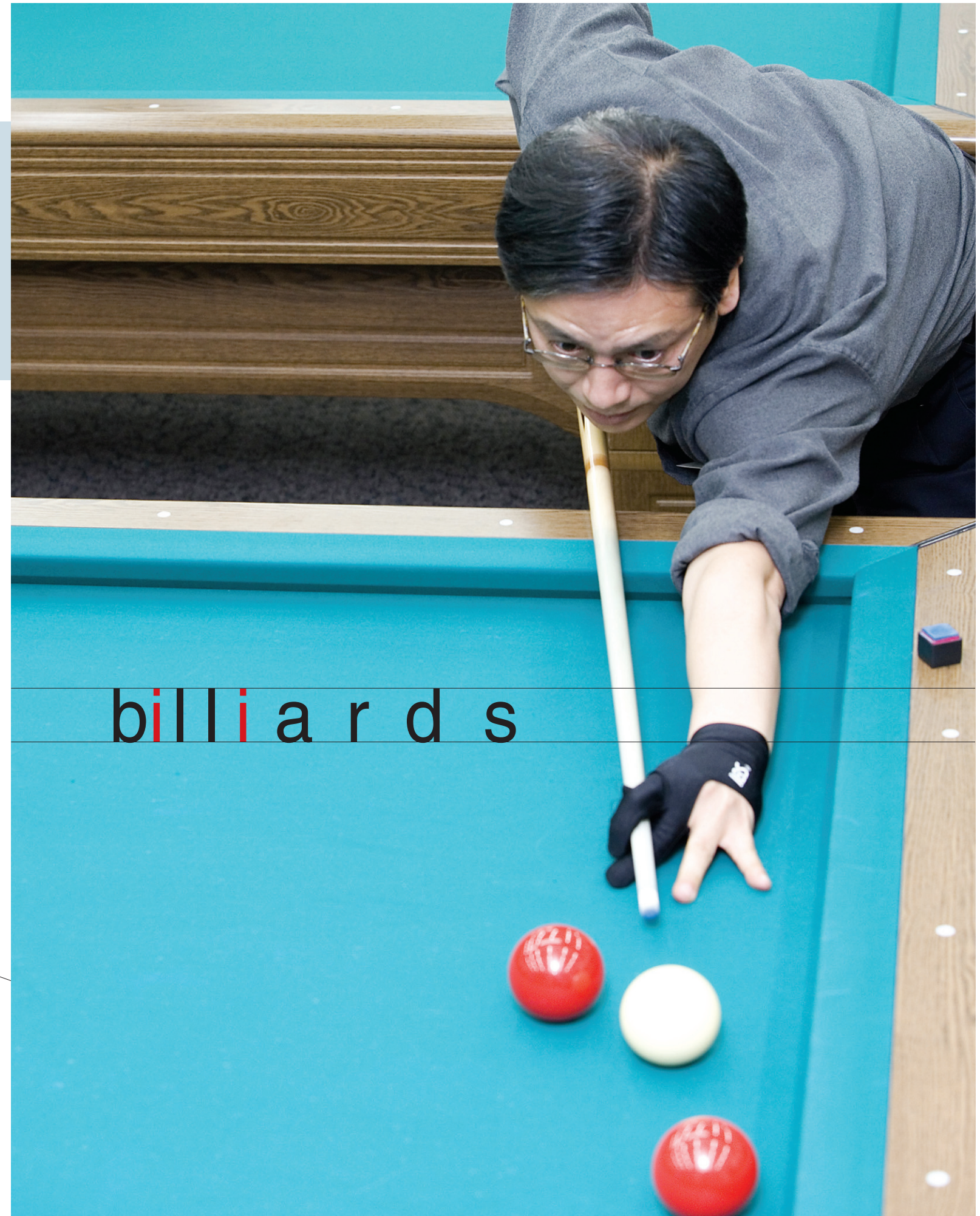
치과의사들이 모여 만든 ‘송파구치과의사회 당구 동호회’의 약칭이다. 모임 장소에서 만난 그들은 항상 입고 있던 하얀 가운을 잠시 벗어두고 편한 복장과 마음으로 당구 자체를 즐기고 있었다. 송당회라는 정식 모임이 만들어진 시점은 2003년 10월경이지만 그 이전부터 송파구 관내 치과의사들 중에서 당구를 좋아하는 사람들끼리 친목 도모는 계속되어 왔다고 한다. 현재는 송파구치과의사회의 공식 모임으로 인정받아 한 달에 두 번씩 정기 모임을 갖고, 후원을 받아 연 2회 당구대회도 개최하고 있다.



billiard table

### 당구 [撞球, billiards]

당구대(billiard table) 위에서 적·백색 공을 큐(cue stick)로 쳐서 각자의 점수를 겨루는 레저 스포츠





왼쪽부터 김영진, 안승호, 김재완, 이종민, 최형만, 이계원

“공식화되기 전부터 한 달에 두 번씩 첫째 셋째 월요일에 정기모임을 갖고 있었고 많게는 주3회 정도 모여서 친목을 다지고 있습니다. 우리의 경우 특별히 ‘모이자!’는 약속 없이도 퇴근하고 알아서들 모여요. 우리끼리 우스갯소리로 ‘김유신과 천관녀’ 일화에 빗대기도 합니다. 하하.”

현재 송당회 가입 회원은 모두 송파구 개원의 13명 정도로, 송파구치과의사회 회장도 송당회의 회원으로 활동하고 있다. 정기 모임 참석률은 거의 80~90% 정도이고, 연2회 개최되는 당구대회는 송당회 회원이 아니어도 참석이 가능해 보통 30명 이상 참가

하는 꽤 큰 규모로 치러진다. 최근 들어 모임의 체계가 잡혀감에 따라 ‘송당회’라는 모임명을 바꾸자는 의견도 나왔지만, 적당한 이름을 찾지 못했을 뿐만 아니라 함께 했던 시간 동안 정도 들어서 그대로 유지하기로 결정했다.

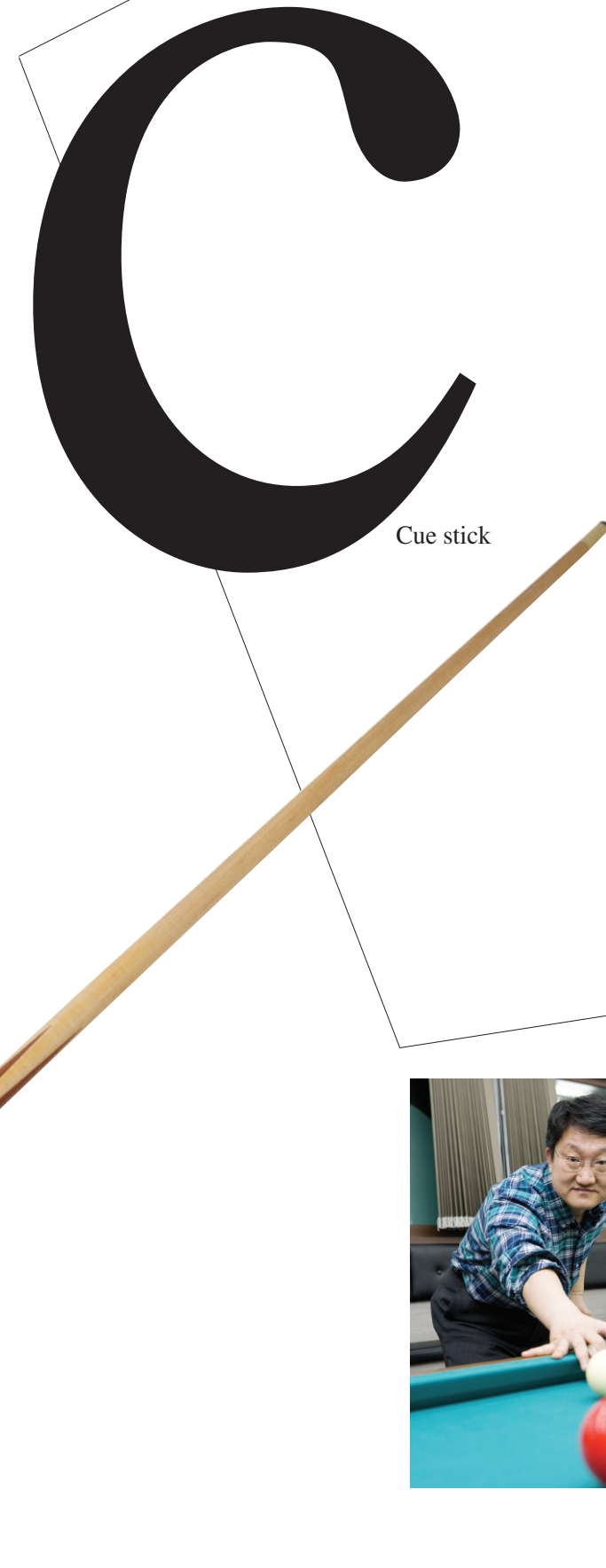
그렇다면 과연 회원들의 실력은 어느 정도나 될까? 회원들의 실력은 보통 400점부터 150점까지 상하로 구분이 되지만 실전에서는 우열을 가릴 수 없을 정도로 열기를 띤다. 취재하는 동안에 간간히 당구 경기를 진행하던 회원들 사이에서도 시간이 갈수록 점점 승부에 대한 강한 집념이 나타나기 시

작했다. 스탠스(발의 위치와 무게중심), 폼(자세), 그립(잡기), 브릿지(큐를 받치기 위하여 대는 손 모양), 스트로크(큐를 내미는 동작) 등등 동작 하나하나 최대한 실수하지 않도록 세심하게 경기를 진행하는 모습은 병원에서 최선을 다해 환자를 진료하는 모습처럼 진지했다.

“모임 때마다 특별히 경기 기록을 남겨놓지는 않아요. 자칫 모임의 색깔이 친목보다는 ‘게임, 승부’ 위주로 바뀔 수도 있으니까요. 그저 당구를 좋아하는 사람들이 모여서 즐겁게 치면서 한 큐에 스트레스 한 번 확 풀자고 만나는 겁니다. 여기에 와서까지 치열하게 다투다보면 삶이 너무 시시해지는 거 아니겠어요?”

회원들은 각자 다른 운동도 겸하고 있는데, 당구의 경우 전천후 실내 운동이자 부상의 염려가 크지 않은 레저 스포츠라는 것에 매력을 느끼고 있다. 하지만 무엇보다도 회원들 모두 당구를 좋아하고 언제라도 편하게 참가할 수 있는 모임이기에 송당회를 좋아한다고 강조했다. 비록 송당회 모임이 아마추어 동호회이지만, 마음으로 더 즐겁게 경기할 수 있는 곳이기에 실력보다는 친목으로 소중한 사람들과의 인연을 맺어가고 있다.

마지막으로 회원들은 요즘 같은 지역 내 개원의가 많아지면서 송당회와 같은 모임들이 활성화되는 것도 여러 면에서 도움이 될 것 같으며 공동의 취미나 관심사를 가진 이들이 만드는 모임이라면 동종업계 라이벌이라기보다 좋은 파트너가 될 수 있을 것이라는 말을 전했다. **김**



추남 별곡~  
못생긴 게 죄인가요?

## 신석기 씨의 돌출 치아를 고쳐주세요~

세상은 바야흐로 얼짱, 몸짱이 대접받는 세상이다.

한 마디로 '예쁘다 = 착하다' 라는 공식이 대세다.

여기에 똑똑한 머리만 믿고 살기에는 좀 아니다 싶은 외모 때문에

소송 의뢰 하나 제대로 받지 못하는 사람이 있었으니...

바로 30대 국선변호사 신석기 씨다.

절세 추남에 천하 악골 신석기 씨의 환골탈태를 위해

제일 먼저 뭘 고쳐야 할까?

장정미 공보위원



영화 '신석기 블루스' 속의 신석기 씨를 절세 추남이라 명명함은 바로 사람의 첫 인상을 만들어주는 그의 입매 때문이다. 처음 사람을 만날 때 제일 먼저 보는 곳이 바로 얼굴인데 그 중에서도 입매는 사람의 얼굴에서 아주 중요한 이미지로 작용한다. 왜냐하면 입과 관련되어 있는 얼굴의 구조가 얼굴의 반 이상을 차지하기 때문이다.

신석기 씨의 경우 돌출치아 구조를 지니고 있어 입이 많이 나와 보인다. 입이 나오면 지성미가 반감된다. 물론 입이 나왔다고 해서 흉해 보이는 것은 아니지만 입과 연결되어 있는 코, 볼, 턱 등이 함께 그 형태를 만들기 때문에 타인으로 하여금 비호감 얼굴로 기억되기 쉽다. 신석기 씨처럼 돌출된 치아 구조로 인해 심적 스트레스를 받고 있는 사람들은 치아가 돌출되어 있고 고르지 못해 말할 때나 웃을 때 자신감이 없어 손으로 항상 입을 가리고 다닌다. 이 경우 적절한 교정 방식은 어떤 것이 좋을까?

이런 삐뚤한 치아와 돌출 입을 개선하고자 한다면 먼저 치과를 찾아야 할 것이다. 치과에서 할 수 있는 치료방법은 세 가지 정도이다

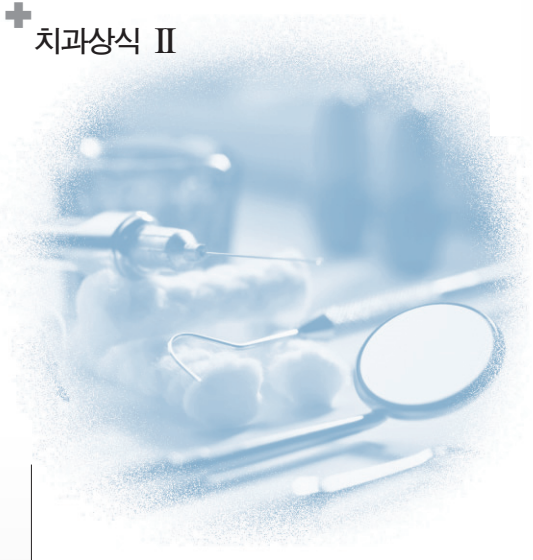
먼저 치아를 성형하는 방법인데 이는 치아를 삭제하여 보철치료로 가지런하게 하는 방법이다. 이 경우 비교적 짧은 시간 내에 교정 효과를 얻을 수 있고 치아의 형태, 색상, 모양을 이상적으로 변경하는 것이 가능하다. 반면 치아를 삭제해야 하는 단점도 있지만 오랫동안 교정을 받기 힘든 상황이라면 적당한 방식이다.

다음으로는 교정을 이용하여 치아를 가지런하게 하는 방법이 있다. 이는 치아를 최대한 보존하면서 치료효과를 얻을 수 있다. 그러나 장치의 불편함과 시간이 오래 걸리는 점을 고려해야 한다. 위의 두 가지 방법으로는 웃을 때 과도하게 보이는 잇몸을 많이 줄일 수 없으며, 돌출된 입모양 또한 만족스러운 개선이 어렵다. 최선의 방법은 턱교정 수술을 병행하는 것이다. 치아뿐 아니라 치아를 감싸고 있는 잇몸과 뼈를 잘라내어 정상적으로 뼈와 치아의 위치를 새롭게 만든다. 이는 심미적으로 드라마틱한 효과를 단기간에 가져다 준다. 그러나 전신마취를 동반한 수술임을 고려하여 신중하게 결정하여야 한다.

벌어진 데 없이 단단하고 깨끗한 치아를 가진 사람의 환한 미소는 저절로 신뢰감을 느끼게 한다. 치아 콤플렉스를 안고 있다면 지금부터라도 과감한 투자가 필요하다. **▶**

사진출처: 신석기 블루스 (김도혁 감독, 팝콘필름 제작)





# DENTAL + Common Sense

## 앗! 이가 시려요~ ㄹ;;

얼음이 동동 띄워진 시원한 물을 한잔 쪽 들이키는 순간...  
 아~ 참을 수 없는 시린 이!! 머리까지 쭈뼛 서는 느낌이다.  
 나도 남들처럼 아이스크림, 얼음 넣은 냉커피,  
 시원한 물냉면 좀 실컷 먹어봤으면 좋겠다!  
 날씨가 더워지면서 이런 생각 하시는 분들은 더 많이 늘어날 것이다.  
 이가 시린 증상이 일시적으로 잠깐 나타났다가 없어지는 경우는  
 치아에 별 이상이 없을 수도 있다.  
 그러나 지속적으로 시린 증상이 있다면 반드시 치과에 내원하여  
 원인을 알아보고 적절한 치료를 받아야 한다.  
 시린 이의 원인은 매우 다양하고 원인에 따른 치료 방법도 각각 다르다.  
 자, 그럼 시린 이의 원인과 치료방법에 대해서 구체적으로 알아보자.

윤은희 공보위원

## 시린 이의 원인과 치료방법

### 1. 치아우식증

#### ■ 상아질 치아우식증

- \*증상: 치아우식증이 치아의 겉 표면인 법랑질과 내면의 상아질까지 진행된 경우로 찬물을 마실 때나 음식물을 씹을 때 시린 증상이 나타날 수 있다.
- \*치료 방법: 충치가 진행된 부위를 깨끗이 제거한 후 인레이, 레진 등으로 충전해준다.



상아질 치아우식증



레진 치료 후



상아질 치아우식증



인레이 치료 후

#### ■ 치수까지 진행된 치아우식증

- \*증상: 치아우식증이 깊어져서 치수까지 진행된 경우는 찬물, 뜨거운 물이나 음식을 씹을 때도 통증이 있으며, 심한 경우는 가만히 있어도 통증이 있다.
- \*치료 방법: 신경(근관)치료 후 크라운을 해주어야 한다.



치수까지 진행된 깊은 치아우식증



신경치료 후 크라운 한 상태



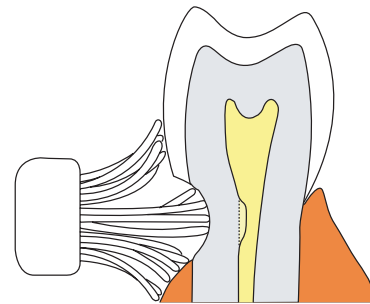
## 시린 이의 원인과 치료방법

### 2. 치경부 마모증 (cervical abrasion)

칫솔질을 옆으로 오랫동안 하거나 강한 힘으로 계속 칫솔질을 하면 치아의 법랑질이 닳아서 내면의 상아질이 노출되어 시린 증상이 지속적으로 나타난다.

**\*치료 방법**

레진을 치아의 패인 부위에 채워 넣어 손상된 부분을 회복시켜준다.  
마모가 심하지 않으면 도포 약제를 사용하거나 레이저를 이용하여 노출 상아질 세관을 폐쇄시켜 시린 증상을 완화시킬 수 있다.  
적절한 치료시기를 놓쳐 치경부 마모증이 심하게 진행되어 내면의 치수가 노출되면 신경 치료를 해야 하므로 꼭 그 전에 적절한 치료가 필요하다.



치경부 마모증



치경부가 마모된 상태



레진 치료 후

### 3. 잇몸(치주)질환

잇몸에 염증이 있는 경우 잇몸이 붓고 피가 나며 시린 증상이 있다.  
잇몸질환이 심해지면 치조골과 잇몸이 내려가고 치근이 드러나서 시린 증상이 더욱 심해지기도 한다.

**\*치료 방법**

이런 경우 치석제거, 잇몸치료 등을 시행하여 염증을 없애 준다.  
이때 잇몸치료 후에 일시적으로 시린 증상이 더 심해질 수 있으나 대부분 회복된다.  
그러나 치수상태가 이미 회복이 안 될 정도로 악화되어 잇몸치료 후에도 심한 시린 증상이 지속되면 신경치료를 병행한다.



잇몸질환 치료 전 염증이 심한 상태



잇몸질환 치료 후



치주질환으로 치근이 노출된 상태

## 시린 이의 원인과 치료방법

### 4. 금이 간 치아 (tooth crack)

치아가 겉으로 보기에는 멀쩡한데 음식을 씹을 때 시리고 아픈 느낌이 든다. 시간이 지나면서 불편감이 점점 커진다. 시간이 지나면서 금이 간 치아 내면으로 점점 더 금이 가게 되기 때문이다. 치아에 금이 가 있는 것을 발견하면 즉시 치료해야 한다. 일단 이에 금이 가면 시간이 지나면서 점점 더 벌어져서 치아의 뿌리까지 금이 가는데 이런 경우에는 이를 뽑게 된다.

**\*치료 방법:** 금이 어느 선까지 갔는 지가 문제인데 표면에만 금이 가 있고 증상이 심하지 않으면 그대로 씹워서 더 이상 균열이 생기는 것을 막아야 한다. 증상이 계속되면 신경치료를 해주고 크라운을 해야 한다.



금이 간 치아

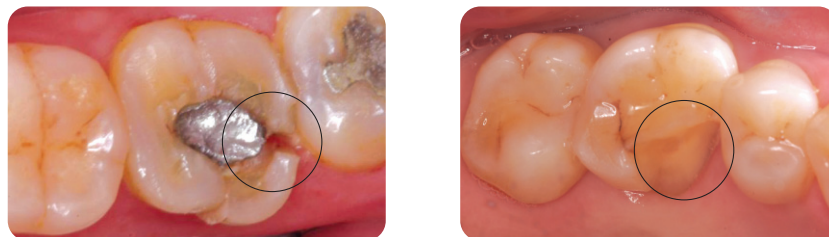
금이 간 치아

크라운을 씹워서 보호한 상태

### 5. 치아의 파절 (tooth fracture)

치아는 충돌, 사고, 또는 식사 시 강한 힘에 의해 깨질 수 있다. 약간 깨진 경우는 별다른 증상이 없을 수 있지만 파절 정도가 심하여 상아질이 노출되면 매우 시릴 수 있다. 또 아주 많이 파절된 경우는 치아를 빼야 하는 경우도 있다.

**\*치료 방법:** 파절로 인해 시린 느낌이 있는 경우는 정도에 따라 레진으로 충전하거나 심한 경우는 크라운을 하여 치아를 보호해 준다. 치수가 노출된 경우는 신경치료 후 크라운을 한다.



파절된 치아

파절된 치아

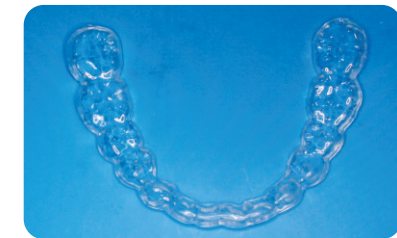
### 6. 이갈이 등으로 인한 교모증 (attrition)

밤에 이갈이가 심한 경우 치아가 전체적으로 닳아 시린 증상이 나타난다.

**\*치료 방법:** 이런 경우 구강내 장치를 만들어주어 밤에 끼고 자서 이가 더 이상 닳는 것을 방지해준다. 심한 교모증이 있는 경우는 크라운을 해서 정상교합을 회복시켜 줄 필요가 있다.



교모증이 심한 치아



구강내 장치

### 7. 굴곡파절 (abfraction)

교합이상 등으로 치아에 가해지는 스트레스에 의해 치아 치경부의 에나멜질이 깨져 나가는 현상이다. 굴곡파절은 크라운 등 수복물 하방에도 나타날 수 있다.

**\*치료 방법:** 교합조정이 필요하며, 이미 깨져 나간 부위는 도포약제 등을 사용하여 시린 증상을 완화시켜주고 심한 경우는 레진으로 수복해 준다.



굴곡파절된 치아



파절된 부위를 레진 수복으로 치료한 상태



## 시린 이의 원인과 치료방법

### 8. 치아의 형태이상

■ **치내치(dens in dente)**: 치아의 외면이 내부로 함몰되어 있으며 상악측절치에서 주로 볼 수 있다. 치아우식증과 치수질환이 잘 생긴다.

■ **치외치(dens evaginatus)**: 교합면에 법랑질이 돌출되어 있다. 주로 하악 소구치 부위에 생기며 돌출된 결절이 교합력 등으로 파절되는 경우 치수감염이 생겨 심한 통증이 생길 수 있다.

\***치료 방법**: 치내치는 함몰부위를 미리 예방적으로 수복해 주는 것이 좋다. 치수감염으로 통증이 있는 경우는 신경치료가 필요할 수 있다. 치외치는 예방적 교합조정이 필요할 수 있고, 마모나 파절이 있는 경우 레진치료를 하거나 치수감염이 된 경우는 신경치료를 해야 한다.



치외치

### 9. 치과 치료 후 시린 증상

■ **레진, 인레이, 크라운 치료 후 시린 증상**

깊은 치아우식증으로 인해 레진이나 인레이로 치아를 충전하는 경우 시린 증상이 나타날 수 있다.

이것은 치수(신경관)와 충전물이 가까워 음식물의 열이 전도되어 나타난다.

또한 크라운 제작을 위해 치아를 삭제하는데 이때 노출된 상아세관에 의해 일시적으로 시린 증상이 나타날 수 있다.

이러한 시린 증상은 보통 몇 개월 내에 사라진다.

하지만 지속적으로 시린 경우는 좀 더 정밀한 평가와 치료가 요구된다.

■ **신경치료 후 크라운 한 치아의 시린 증상**

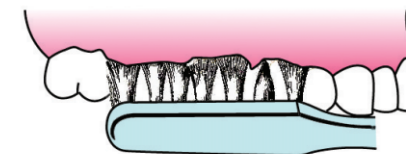
신경치료를 한 경우도 시린 증상이 나타날 수 있는데 이런 경우 교합, 잇몸병, 치아의 파절, 근관의 병변 등 여러 가지 원인이 있어 치과의사와 상의한 후 원인에 따른 치료가 필요하다.

### 시린이 예방법

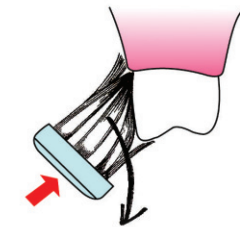
시린이를 예방하기 위해서는 무엇보다 평소 치아관리를 잘 해야 한다.

- 올바른 칫솔질 방법으로 식후와 잠자기 전에 이를 꼭 닦아준다. 이 사이는 치실과 치간 칫솔을 사용하여 깨끗하게 닦는 것이 중요하다.
- 질기거나 딱딱한 음식은 치아를 상하게 하므로 가급적 피하도록 한다.
- 잘 때 이를 심하게 가는 경우 치과에서 제작한 구강내 장치를 밤에 장착한다.
- 잇몸 건강을 위해 정기적인 스케일링을 하고 잇몸이 붓거나 피가 날 경우 잇몸 치료를 받는다.
- 시린 증상이 있는 경우 치과에 내원하여 원인을 찾은 후 가급적 빨리 치료를 받는다.

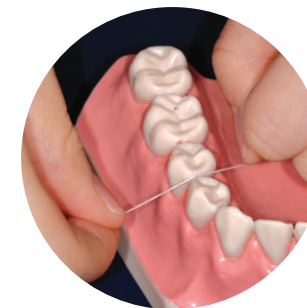
올바른 칫솔질 방법



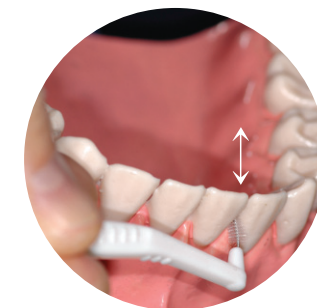
치아에 씹는면과 칫솔의 머리부분이 평행하게 되도록 위치시킨다.



칫솔의 끝부분을 치아축에 45도가 되도록 치아와 잇몸사이에 위치시키고 손목을 돌려 쓸어 내려준다.



치실 사용방법



치간칫솔 사용방법



## 영국치과의사협회 박물관



# British Dental Association museum

치과박물관(정확한 표현으로는 치의학 박물관)은 근대 치의학 발달의 과정과 각종 치과용 기자재의 변화를 살펴볼 수 있는 곳이다. 또한 치의학 관련 유물들을 수집하고 전시하고 치의학의 역사를 보존하는 자료 보존소로 치의학을 연구하는 학생 뿐만 아니라 일반인들에게 그 정보를 제공하는 동시에 교육의 장으로도 활용되기도 한다. 세계 속의 치과 박물관, 그 두 번째 이야기는 영국에서 시작한다.

영국치과의사협회 박물관(British Dental Association Museum 이하 BDA 박물관)은 과거 사람들이 어떻게 치아를 관리하고 치료했는지에 대한 이야기를 들려주는 곳이다. BDA 박물관은 영국에서 가장 많은 치과 유물 자료를 보관하고 있는 곳으로 9세기 치실부터 치통 치료, 오늘날의 혁신적인 영국의 치과 치료까지 3만여 개의 방대한 결과물과 이 미지들이 우리가 상상한 그 이상으로 소장되어 있다.

### Your children's teeth-



Children's teeth need care and attention from the beginning. Teach them to look after their teeth from an early age, and see that they visit the dentist regularly.



- ◀ 왼쪽 페이지 1. 1890년의 치과치료대
- 2. '워터루 치아' 18세기에 유행했던 아이보리 틀니. 바다코끼리, 코끼리, 하마의 이빨로 만들어졌다.
- 3. 19세기 치과치료 장면을 담은 그림

- ▲ 1. 1930년대 영국치과의사협회 홍보포스터
- 2. 1600년대 벨리컨 추출기



The Barber-Surgens Chair      1970년대 영국치과의사협회 포스터      박물관 체험교육      1678~1761 근대치의학의 아버지로 불리는 프랑스 치과의사 피에르 포사르      초등학교 체험학습      19세기 중반 치과의자

박물관의 기록에 따르면 영국의 치의학 역사는 1700년대로 거슬러 올라간다. 1700년 초까지 그저 약학의 일부분에 그쳤던 영국의 치의학은 사람들의 많은 노력과 연구로 고유 분야로 자리잡게 되었다. 1750년 후반 프랑스에서 빌려온 '덴티스트'는 치아 수술 의사를 설명하기 위해 영국에서 처음 사용하기 시작했다고 전해진다. 이후 치과 전문의 탄생은 1800년대에 이뤄졌다. 여전히 전문적 업적을 성공시키지 못하고 있던 영국의 치과는 19세기 중반에 들어서면서 괄목할 만한 연구 실적을 보이면서 전문성을 갖추게 된다. 1879년 런던에 치과 학교가 설립되고 치과의 등록제가 시행되면서 치과는 하나의 전문 분야로 인정받게 되고 1892년 릴리안 머레이가 최초의 여자 치과의사가 되면서 20세기 이후 여성들의 치과 전문의 진출이 활발히 이뤄졌다. 이렇듯, 영국치과의사협회 박물관에는 영국의 치과 역사뿐만 아니라 치과 치료와 관련된 557개의 이미지를 수록해 둔 조지 커닝햄 컬렉션, 다양한 치과 기자재들을 전시하고 있다.

BDA 박물관 역시 세계 우수 치의학 박물관과 마찬가지로 치의학에 관련된 소장된 자료를 대중과 함께 공유하고 학생, 일반인들의 다양한 학습 체험 공간으로 제공하고 있다. 우리나라 역시 치의학에 대한 역사와 정보를 접할 수 있는 박물관을 많이 볼 수 있었으면 한다.

# Dubai



1



3



4



5

## D r e a m W o r l d

아라비아 반도, 아랍에미리트연방을 구성하는 7개의 나라 중 하나. 불과 30년 전만 해도 원유를 수출하던 작은 무역도시가 세계에서 가장 주목받는 관광도시로 변모하고 있다. 4륜 구동 지프차에 탑승해 황금빛 사막을 질주하고, 6000톤의 인공 눈이 쌓인 스키장에서 보드를 즐기고, 아슬아슬한 밸리댄스와 함께 황홀한 밤이 깊어가는 곳. Dubai의 매력은 하늘의 별만큼 다양하고 화려하다. 더욱 설레는 것은 Dubai의 아라비안나이트가 아직 끝나지 않았다는 것이다. FDI 세계치과의사연맹 총회 차 찾은 Dubai는 어떤 여행보다도 나에게 꿈을 주는 것이었다. 오늘도 Dubai는 새로운 미래를 꿈꾸고, 그 꿈을 현실로 만들고 있다.

글 · 박경희 보험이사 / 사진 · 박경희, 최영림

2007년 10월 21일부터 25일까지 아랍에미리트 Dubai에서 열리는 FDI에 참석하기 위해서 인천공항에서 Dubai로 향하는 아랍에미리트 비행기를 탔다. 5월에 신청을 받을 때 Dubai라는 말만 듣고도 선뜻 신청 할 정도로 나에게서는 참으로 호기심을 자아내는 도시였다. 그런 만큼 기대와 설렘이 큰 여행이었다. 밤 비행기를 타서 10시간이 걸려 현지시간 새벽 5시에 도착하였다. 처음 중동권에서 FDI를 유치한 만큼 공항에는 FDI 위원회에서 준비한 6인승 셔틀 밴이 준비되어 있어서 행사장인 월드트레이드센터 옆에 위치한 노보텔호텔로 향할 수 있었다. 어둠이 깔려 자세히 볼 수 없었으나 곳곳에 많은 공사들이 진행되고 있는 것을 알

1. Dubai 크릭(creek)은 바다와 연결된 두 지형 사이에 생긴 것이다. 2. 한국을 대표하는 한복을 입고 참석한 Dubai FDI 3. 사막 위에 차려진 저녁 만찬. 이국적인 향기가 물씬 풍긴다. 4. Dubai 뮤지엄을 통해 Dubai의 과거와 미래를 볼 수 있다. 5. 6000톤의 인공 눈이 쌓인 실내스키장

수 있었다. 잠시 호텔에서 휴식을 취한 후 대한치과의사협회에서 매년 개최하는 코리안 런천 행사에 참석하였다. Dubai 국제 컨벤션 및 전시 센터 내 버블라운지에 마련되었는데 우리는 준비한 한복을 입고는 250여명의 손님들을 일일이 맞이하였다. 한복을 보며 아름답다는 칭찬을 들으니 여행 내내 들고 다니느라 힘들었던 일들이 눈 녹듯 사라지고 내가 한국을 대표하는 치과의사라는 사실이 새삼 자랑스러웠다. 이 런천은 세계 치과계에서 우리나라의 위상을 인지도 높이고 이를 통해 2013년 서울 FDI 총회를 유치하기 위한 노력이다.

행사를 마치고 잠시 쉬 뒤 Dubai의 헬스케어시티를 방문하였다. Dubai 헬스케어시티는 Dubai 정부 주도 하에 시작된 초대형 프로젝트이다. 부지만 약 11만평에 이르는 엄청난 규모의 의료타운 건설계획을 세우고 2010년 완공



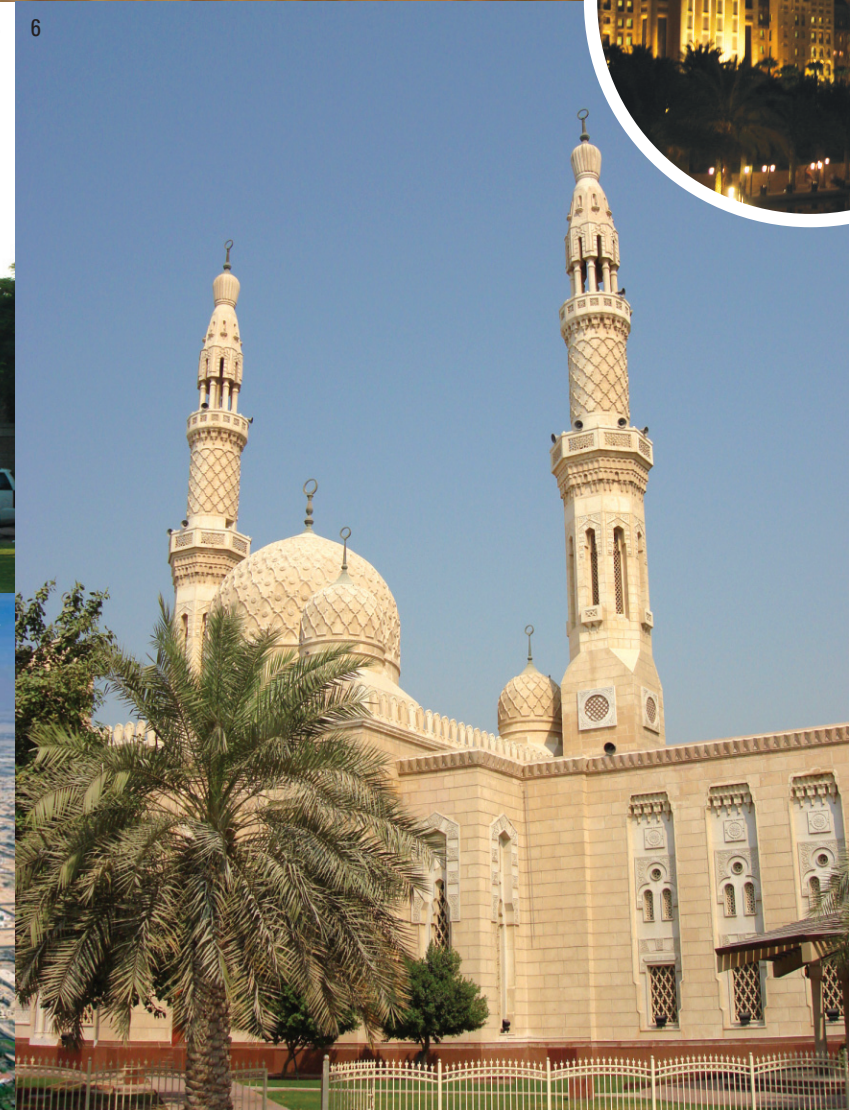
2

을 목표로 공사가 진행 중이다. 이 헬스케어시티 내에는 세계 최고의 허버드대 병원과 존스홉킨스대 병원이 참여하여 종합병원과 각종 편의시설, 쇼핑센터 등이 입주 할 예정이며 중동뿐만 아니라 세계 각국 부호들의 고급의료, 휴양지로 부상할 전망이다. 그 다음 둘러본 곳은 쇼핑몰인 에미리트몰이었다. 사실 두바이를 볼거리가 많은 관광 명소로 여기기보다는 쇼핑 명소로 생각하는 사람들이 많다. 아랍에미리트 정부뿐 아니라 국왕, 두바이 시민, 기업 모두 두바이를 세계 제일의 쇼핑명소로 만드는 데 혈안이 되어 있다. 어쩌면 엔터테인먼트나 사치스러운 숙박시설, 다양한 액티비티 프로그램 등은 모두 쇼핑 천국을 겨냥한 하나의 단계에 불과할 지 모른다. 심하게 표현하자면 미끼는 여러 가지지만 결국 낚싯바늘에 걸리는 것은 방문객의 두둑한 돈 지갑이란 얘기다. 그만큼 두바이의 쇼핑몰은 잘나가는 선진국의 고급 백화점의 콧대를 하루 아침에 꺾은 주인공이라 할 만큼 규모와 화려함이 타의 추종을 불허한다. 에미리트몰은 고급 럭셔리 호텔인 캠핀스키 호텔과 연결되어 있을 뿐 아니라 세계에서 세 번째로 큰 인도의 스키장인 스키 두바이와 붙어 있어 쇼핑, 숙박, 액티비티를 한자리에서 원스톱으로 해결할 수 있다. 우린 여행의 또 다른 즐거움인 먹을거리를 찾아서 조금 떨어진 곳에 위치한 마디나트 주메이라로 떠났다. 이곳은 리조트로서 두바이 방문객의 70% 이상이 방문하는 이 도시의 대표적인 관광 명소이다. 사실 마디나트 주메이라 리조트는 뱃길로 들어가는 미나 아 살람 호텔을 비롯해 고급 호텔들이 있고 일반인들이 식도락과 쇼핑을 즐길 수 있는 복합 문화 시설로 매우 인기가 있는데 무엇보다 마디나트 주메이라 안에는 낭만적인 뱃길이 있어 보트를 타고 노를 저으며 중세 아랍 시대로 돌아간 것 같은 기분이었다. 또한 두바이를 그토록 유명하게 만들었던 버즈 알 아랍 호텔의 야경을 감상할 수 있어서 그 곳에 묵지는 않았지만 마음만은 부자가 된 듯하였다. 우리는 타임즈 어브 아라비아라는 식당에서 여러



1. 바스타키야 지구 서쪽에 위치한 두바이 뮤지엄은 알 파히디 요새 안에 자리해 있다. 2. 롤러코스터 같이 거친 사막을 가로 지르는 사막사파리 3. 국왕이 살고 있는 궁전 입구 4. 버즈 알 아랍 호텔과 시내전경 5. 미나 아 살람 호텔과 버즈 알 아랍 호텔 야경 5. 이슬람사원

종류의 케밥과 와인을 곁들인 식사를 하며 로맨틱한 두바이에서의 첫날을 보내고 있었다. 다음날은 먼저 두바이 뮤지엄을 둘러보았다. 바스타키야 지구 서쪽에 위치한 이 뮤지엄은 알 파히디 요새 안에 자리해 있다. 1787년에 세워진 알 파히디 요새 안에는 옛날 아랍 상인들이 해상무역 때에 사용한 거대한 범선을 그대로 안치해 이목을 끌었다. 두바이 뮤지엄을 통해 두바이의 과거와 미래를 볼 수 있었다. **서울에 한강이 있다면 두바이에는 두바이 크릭이 있다. 크릭(creek)은 영어로 바다나 호수로부터 이어진 만이나 후미를 가리키는 말이다. 두바이 크릭 역시 바다와 연결된 두 지형 사이에 생긴 것으로 강으로 보기에는 전체 길이가 너무 짧기에 현지에서는 호르 두바이(Kahor Dubai)라고 불리며 영어로는 두바이 크릭이라고 불린다(아라비아만 걸프 해에서 시작하는 두바이 크릭은 총 14킬로미터 길이다).** 우리는 두바이 크릭 일대의 고층 건물들을 사이에 두고 일명 다우(Dhow)라 불리는 옛 범선 모양의 수상 택시를 탔다. 시민들을 가득 태우고 오가는 모습이 정겨운 한 폭의 그림 같았다. 오후에는 기대하던 사막 사파리 투어를 했는데 랜드 크루저와 같은 7인승 사륜 구동형 차량에 5~6명의 여행자를 태우고는 두바이 시내를 출발하여 40분 거리에 위치한 인근의 모래사막으로 이동했다. 사막을 가르고 출발한 지 2~3분도 안 되어 눈앞에 거대한 높이의 모래언덕을 지체 없이 단숨에 올라갔다. 그리고는 약 40미터는 죽히 되어 보이는 낮은 곳으로 직활강하듯 미끄러져 내려갔다. 우리는 모두 부라보를 외치며 사파리 드라이버의 실력에 찬사를 보냈다. 한 시간가량의 긴장감 넘치는 롤러코스터 같은 거친 사막드라이빙이 끝나면 다시 깊고 순결한 사막의 모랫길을 달려 오아시스의 만찬이 준





비되어 있는 알리바바의 베두인 마을로 향한다. 실제 베두인 마을은 아니지만 분위기만큼은 이곳 중동의 사막에서가 아니면 맛볼 수 없기에 정말 신비로웠다. 베두인 텐트로 들어가기 전 낙타를 타고 잠시 사막을 거니는 체험을 하고 아라비아 전통 커피로 목을 축이고 또한 아랍 의상을 빌려 입고 사진도 찍으니 다른 여행에서 맛볼 수 없었던 강한 이국의 향기가 물씬 느껴졌다. 날이 어둑해지자 밤하늘 차가운 공기 속에 모닥불을 피워놓고 즉석에서 닭고기, 양고기, 소고기를 구워 입맛을 돋우었다. 식사를 마친 후 사파리 투어의 피날레인 벨리 댄서의 화려한 춤을 감상하였다. 육감적인 몸매가 자아내는 뇌쇄적인 벨리댄스를 사막 한 가운데서 보고 있으니 흥미가 더해졌다. 이렇게 하이라이트와 같은 두바이의 둘째 날이 지나가고 있었다.

다음날은 두바이의 야심찬 프로젝트인 주메이라 팜 아일랜드와 두바이 랜드 홍보관을 방문하였다. 두바이를 석유에 의존하지 않고 떠오르는 관광도시와 투자의 도시로 만들려는 고 셰이크라시드 국왕의 구상으로 지금은 아들인 셰이크모하메드 국왕과 2,000명의 두뇌들로 이루어진 서포터들의 아이디어로 꿈이 아닌 구체적인 진행을 볼 수 있었다. **주메이라 팜 아일랜드는 두바이만의 바다를 매립해 그 위에 천국 같은 휴양 도시를 세운 인공 섬이다. 이 인공섬에는 별장식 빌라와 사무실, 호텔, 쇼핑몰, 요트항구, 리조트, 레스토랑 등이 들어서는데 모두 꿈에 그리던 해양 생활을 만끽하게 된다.** 두바이랜드는 세계 최대의 테마 파크를 꿈꾸며 64조원을 들여 미국의 디즈니랜드 규모의 8배 크기로 건설 중이며 일부가 문을 열어 세계 각지에서 온 어린이 손님들을 맞이하고 있다. 오후에는 금시장을 방문하였다. 미국에 이어 세계에서 두 번째

로 큰 금시장인데 수요와 공급이 많은 만큼 두바이의 금값은 다른 나라에 비해 훨씬 싸다. 또한 세공도 세련되어 꽤 볼만한 곳이었다. 이것으로 두바이 관광을 다 하고 FDI 오프닝에 맞추어 치과 기자재 전시장으로 갔다. 전시장의 구조는 마치 코엑스와 흡사했다. 규모 또한 비슷한 것 같았다. 우리나라 업체들도 약 10여 곳 참여한 것 같았고, 유럽, 미주, 일본 등의 업체들이 많이 참여하였다. 자세를 교정하기 위한 등받이 없는 스톨 같은 것은 꽤 인상 깊었던 아이디어 제품이었다. 학술대회는 24일부터 27일까지 진행되었으며 다양한 주제로 구성되어 있었다. 특히 24일 라이브 서저리(Live Surgery)를 보았는데 주제는 ‘Current concept in accelerated implant treatment and bone grafting’이며 독일로부터 실시간 중계되어 중간중간 화면이 끊기는 감이 있었으나 자세한 설명과 짜임새 있는 진행으로 매우 만족스러웠다. 그리고 우리나라 뿐 아니라 세계적으로 임플란트에 대한 관심이 뜨거워지는 것을 볼 때 인과에서 실감하였다. 또한 전시장 곳곳에는 건설과 분양투자회사에서 스폰서하여 컴퓨터를 제공하면서 유치하기에 열을 올렸고 남녀 기도실이 있어서 시간이 되면 기도를 하는 이슬람의 특이한 전통을 느꼈다. 한쪽에 마련된 푸드코트에는 아시아, 이슬

1. 두바이 국왕이 집무하는 궁전 2. 두바이의 야심찬 프로젝트인 주메이라 팜 아일랜드 3. 두바이 뮤지엄 4. 두바이 프로젝트 조감도 5. 두바이 FDI 오프닝 6. 세계에서 두 번째로 큰 금시장

람, 그리고 유럽풍의 먹을거리들이 다양하게 마련되어 있어서 주최측의 배려를 보여주고 있었다. 저녁에는 오프닝 세리모니에 참석하였는데 증등에서 처음 개최하는 회의답게 두바이 모하메드 국왕이 친히 참석하였다. 전 회장이 자신이 걸고 있던 목걸이를 다음 회장에게 넘겨줌으로써 집행부가 바뀌게 된다. 이슬람 전통춤이 공연되었는데 독특한 북소리와 리듬이 반복되어 특이하였다.

당신의 눈망을 속에 나를 담아 주세요.

그 눈망을 속에 살 수 있도록.

어쩔 수 없더라도 그는 깜박이지 마세요.

당신에게 잡혀있는 나를 떨어뜨리지 마세요.

슬프더라도 눈물 흘리지 마세요.

그 눈물이 홍수 되어 쏟아지면

나도 함께 쓸려가 버리니까요.

유난히도 시를 사랑하는 두바이의 국왕 모하메드 셰이크는 사랑하는 도시 두바이를 이처럼 한편의 시로 예찬했다. 처음 참석한 FDI 총회와 아름다운 두바이의 추억이 사막의 맑은 하늘 별처럼 내 마음에 충충히 박힌다. **☞**

# 최우수상

## 양치 필통

원주 태봉초등학교  
6학년 김혜진

나에게는 노란 양치 필통이 있습니다.  
 이 필통이 생긴 것은 학기 초의 일입니다.  
 급식실에 갈 때마다 우리 선생님은 분홍색 필통을 들고 가는 것이어서  
 나는 그것이 궁금했지만 여쭙 볼 생각을 못했습니다.  
 ‘급식실에 가는데 무슨 필통을 가져가지?’ 하면서도 금방 잊어버리곤 했습니다.  
 그러던 어느 날 점심시간 줄을 지어서 거의 내려갔는데 그 때 마침 선생님께서  
 “혜진아, 교실 내 책상 위에 분홍색 필통 좀 가져다줄래?”라고 하시며 심부름을 시키셨습니다.  
 저는 어떤 물건인지 금방 알아차리고 “네, 다녀오겠습니다”라고 말하며 다시 교실로 필통을 가지러 갔습니다.  
 다시 내려오면서 나는 그동안 궁금했던 걸 풀어 볼 기회가 생겼구나 하고 그 필통을 살짝 열어 보았습니다.  
 그 속에는 칫솔 한 개와 작은 치약이 들어 있었습니다.  
 알고보니 그것은 선생님의 양치통이었습니다.  
 우리 교실은 4층에 있고 화장실에 많은 아이들과 함께 양치를 해야하는 형편이었기 때문에  
 선생님은 그것이 불편하셨는지 1층 교직원 화장실을 이용하시는 것 같았습니다.  
 참 좋은 생각이었습니다.  
 그 다음에 나도 노란 필통을 준비해서 칫솔 치약을 넣고 가지고 다니면서 1층 야외 수도에서 양치를 한답니다.  
 다른 친구들은 잘 모르는 채로 선생님과 나만 양치 필통이 있는 셈이지요.  
 그리고 교무실에 심부름을 갔다가 그만 급한 바람에 직원용 화장실을 들어가 보게 되었습니다.  
 직원용 화장실에는 선생님들의 칫솔들이 컵에 세워져 가지런히 놓여 있었습니다.  
 저는 선생님들이 우리한테 이 닦으라고 이야기만 하시는 줄 알았는데 선생님들도 이를 닦으시는 것을 보고  
 ‘우리한테만 강요하시는 게 아니구나’ 라고 생각했습니다.  
 친구들은 가끔씩 내 양치 필통을 일부러 빼앗아서 열어보기도 합니다.  
 한 아이 두 아이의 입소문에 이제는 양치 필통을 가지고 다니는 친구들이 많아졌습니다.  
 그 만큼 우리 반에는 양치하는 친구들이 많다는 것이지요.  
 급식실에 가면서 서로들  
 “야 너 필통!”  
 “필통 챙겼어?”라는 말을 서로 해 줍니다.  
 더 많은 친구들이 양치 필통을 준비하게 된다면 그건 양치를 꼭 한다는 뜻이겠지요?  
 그렇게 되면 이가 아파서 병원을 찾는 아이들도 줄어들 테고 하얀 이를 가진 친구들이 많이 늘어날 테니까  
 웃음 소리도 높아지겠지요?

# 최우수상

영신여자실업고등학교  
2학년 신미경

## 식생활의 적절한 불소농도 조정으로 행복한 건강치아 일상생활



# 자일리톨이 칫솔질보다 충치예방 효과가 있다고 ?

치아건강을 위해 우리나라 국민들이 1년 평균 83개씩 애용하는 자일리톨껌,  
최근 한 방송에서 유아를 통한 실험결과 이뉘기보다  
충치예방에 효과가 있다고 소개된 자일리톨껌, 과연 우리는 얼마나 알고 씹고 있는가?

# Xylitol

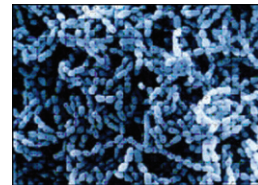


한 방송사에서 실시한 이뉘기와 자일리톨껌 등의 충치예방 효과에 대한 결과

## 자일리톨, 제대로 알아!

**지식검색 1** 자일리톨이란? 과일이나 채소에도 들어있는 당분으로, 주로 자작나무에서 추출한다. 그래서 한자로는 목당(木糖)이며, 핀란드에서는 '자작나무 설탕(birch tree sugar)' 이라고도 불린다. 설탕과 같은 단맛을 내지만, 충치를 발생시키지 않고, 오히려 충치를 예방하는 효능을 가진 천연감미료이다. 그리고 칼로리는 낮으며(설탕의 약 75%), 시원한 맛으로 청량감까지 있다. 자일리톨은 1890년대에 처음 알려졌으며, 제2차 세계대전이 발발하면서 부족한 설탕의 대용품으로 연구되기 시작한 뒤, 당뇨병 환자용을 거쳐 1970년대 초부터 치의학 분야에 활용되면서 충치 예방에 적합한 천연 감미료로 인정받았다.

**지식검색 2** 자일리톨의 효능, 충치균 아사(餓死)? 일반적으로 '충치'란 충치균인 뮤탄스균이 음식물에 들어 있는 포도당 등을 먹고 배출하는 젖산이 치아의 표면을 부식시키는 현상을 말한다. 뮤탄스균은 설탕, 포도당, 과당 등 6탄당은 쉽게 분해하여 젖산을 배출하지만, 5탄당인 자일리톨은 분해하지 못한다. 이 과정에서 자일리톨이 충치예방효능을 가지는데, 쉽게 말하면 충치균이 자일리톨을 설탕으로 착각하여 섭취하나 소화시키지 못하고 다시 배출한다. 이 과정을 반복하여 결국엔 에너지를 얻지 못하고 죽게 된다. 이를 자일리톨의 무익회로(無益回路) 현상이라고 한다. 예전에 인터넷과 학생들 사이에서 많이 회자되었던 '자일리톨이 충치균을 굶겨 죽인다(아사)'란 말이 여기에서 나온 것이다. 세계 각국의 치과의사회에서는 이 같은 자일리톨 충치예방효과를 인정하여 권장하고 있으며, 건치국가인 핀란드에서는 오래 전부터 국가 차원에서 장려하고 있다. 또한 일본에서는 자일리톨이 함유된 껌이 특정보건용식품(건강기능식품)으로 판매되고 있으며, 국내에서는 2004년 7월 식품의약품안전청에서 자일리톨을 건강기능식품 원료로 인정했다.



뮤탄스균

**지식검색 3** 자일리톨 몇 개를 씹어야 할까? 자일리톨과 충치예방효과의 임상실험은 수십 년 전부터 임산부와 유아를 중심으로 진행되고 있다. 이러한 임상실험에서는 실험대상자들이 1일 3회 내지 4회 1~2개, 즉 하루 3~8개를 씹는 것으로 충치예방효과가 있다는 결과를 보이고 있다. 특히 8~9세 아동을 대상으로 한 캐나다 몬트리올 자일리톨 연구에서는 매 식후 자일리톨 1개씩 3개만 씹어서 50% 이상의 충치예방 효과를 보였다. 자일리톨껌은 양치 후 씹는 것이 가장 효과적인 방법이다.

**지식검색 4** 이름만 같으면 모두 자일리톨 제품인가? 국내에서 판매되고 있는 자일리톨이 함유된 상품 중에서 자일리톨껌이 가장 일반적인데, 모두 자일리톨이란 상품명을 사용한다. 이름이 같다고 모두 자일리톨 효과가 있나? 자일리톨이 많이 알려지면서 이 같은 요건을 충족하지 않는 상품들도 판매되고 있으니, 꼼꼼히 따져보고 구입해야 한다. 치과의사단체 및 치과전문가는 위의 3가지 요건을 갖추어야 자일리톨 효과를 볼 수 있다고 설명한다.



충치균은 자일리톨을 설탕으로 착각하고 먹습니다.

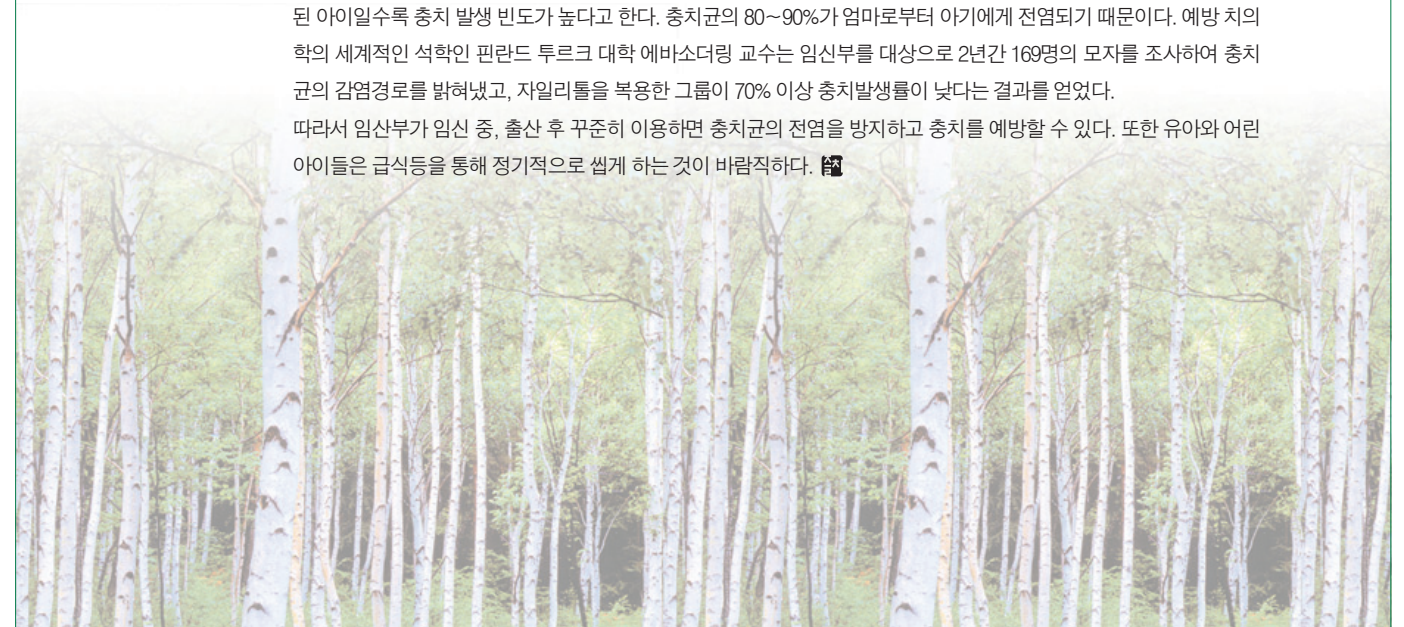
충치균에 의해 소화되지 않으므로 산을 만들지 못하고 그냥 뱉어냅니다.

계속해서 충치균이 또 자일리톨을 먹으면, 에너지를 다 써버려 활동이 약해지게 되고

결국엔 설탕 등의 당분을 섭취해도 충치의 원인인 산을 만들지 못해 충치가 예방되는 것입니다.

1. 자일리톨 50% 이상 함유할 것
2. 자일리톨의 감미료는 무설탕 소재여야 함
3. 구연산 등 산(酸)성분의 물질을 첨가해서는 안 됨

**지식검색 5** 누가 이용하면 좋은가? 신생아는 충치균이 없으나, 19~33개월 사이에 충치균이 급증하고, 이때 감염된 아이일수록 충치 발생 빈도가 높다고 한다. 충치균의 80~90%가 엄마로부터 아기에게 전염되기 때문이다. 예방 치의학의 세계적인 석학인 핀란드 투르쿠 대학 에바소더링 교수는 임산부를 대상으로 2년간 169명의 모자를 조사하여 충치균의 감염경로를 밝혀냈고, 자일리톨을 복용한 그룹이 70% 이상 충치발생률이 낮다는 결과를 얻었다. 따라서 임산부가 임신 중, 출산 후 꾸준히 이용하면 충치균의 전염을 방지하고 충치를 예방할 수 있다. 또한 유아와 어린 아이들은 급식등을 통해 정기적으로 씹게 하는 것이 바람직하다.



# Question & Answer

## 치주질환에 대하여

이원상 학술위원

**Q1.** 전문직에 종사하는 사람입니다.

스트레스를 많이 받는 편이죠. 2~3년을 주기로 잇 어금니가 흔들리고 잇몸이 부으면서 씹을 수가 없습니다. 원인과 예방법을 알고 싶습니다.

**A.** 스트레스를 받으면 우리 몸의 저항력은 떨어지고, 구강 내 상태는 더욱 열악해집니다.

이러한 경우가 지속되면 구강 내 염증을 유발하는 치석과 치태 등이 치아나 치근 표면에 붙게 됩니다.

그런데 치태에는 치근 주위의 뼈를 녹이는 독소가 들어있기 때문에

잇몸이 붓고 치아가 흔들리는 증상을 일으키게 되는 것입니다.

이런 치아의 동요는 치아 내부로 혈액을 공급하는 미세 혈관을 끊어 놓아 치아 내부로도 염증을 만듭니다.

결국 치수-치주 복합 병소로 악화되어 흔히 신경치료라고 하는

근관치료 및 치주치료를 받아야 겨우 상태가 호전되지요.

그렇다면 이러한 상황까지 가지 않을 수 있는 한 가지 수식을 소개해 보겠습니다.

감염은 몸의 저항력에 반비례하고 세균 수와 그 독력에 비례합니다.

예컨대 장기간의 병상생활을 했다면, 몸의 저항력도 떨어졌을 것이고, 구강 위생도 좋지 못할 것입니다.

당연히 구강 내 치주질환이 발생하겠지요.

또 몸은 건강하나 양치를 잘 하지 못했다면, 세균수와 독력이 증가하므로 역시 치주질환이 발생하겠지요.

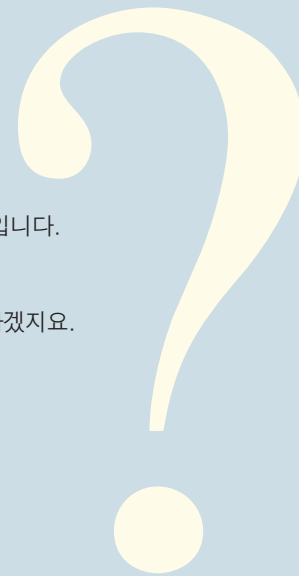
위의 수식을 보면 치주질환을 예방할 수 있는 방법도 보이네요.

무절제한 생활을 줄이고, 수면을 충분히 취하고, 칫솔질을 규칙적으로 하면서

치실 등과 같은 보조기구를 이용하여 **치태를 없앤다면 치주질환은 예방될 수 있습니다.**

그리고 너무 **늦기 전에 잇몸치료를 받으세요.**

$$\text{감염} \propto \frac{\text{세균수} \times \text{세균의 독력}}{\text{몸의 저항}}$$



**Q2.** 결혼 후 아이를 갖고 싶은 주부입니다. 임신 전 치아 관리는 어떻게 해야 하고, 임신 후 입안에는 어떤 변화가 생기는지 알려주세요.

**A.** 임신을 하게 되면 몸의 호르몬 변화가 일어나지요.

이로 인해 잇몸조직에도 어떤 변화가 일어날까 걱정하는 분들도 계신데 안심하셔도 좋습니다.

**산전 스케일링** 등으로 잇몸이 건강한 경우라면 대부분은 임신 전과 별 변화가 없으며

간혹 치간유두라고 하는 치아 사이 잇몸이 부풀어 오를 수 있으나 출산과 더불어 없어지게 됩니다.

그러나 산전 스케일링을 받지 않아 치주질환이 이미 생겨있는 경우라면

임신기간중 증상이 심해질 수도 있습니다. 또한 사랑니, 치료 안 한 심한 충치 등으로

임신 중 고생할 수 있으므로, 이러한 부분을 **미리 치료하는 것은**

그 어떤 혼수 마련보다 중요하다고 할 수 있겠지요.



# 치주질환에 대하여

**Q3.** 정기적으로 치과를 방문해서 전문적인 잇몸 관리를 받는 것이 좋겠지만 현실적으로는 힘든 경우가 많습니다. 간단하게 잇몸질환이 있는지 여부를 알 수 있는 방법이 있나요?

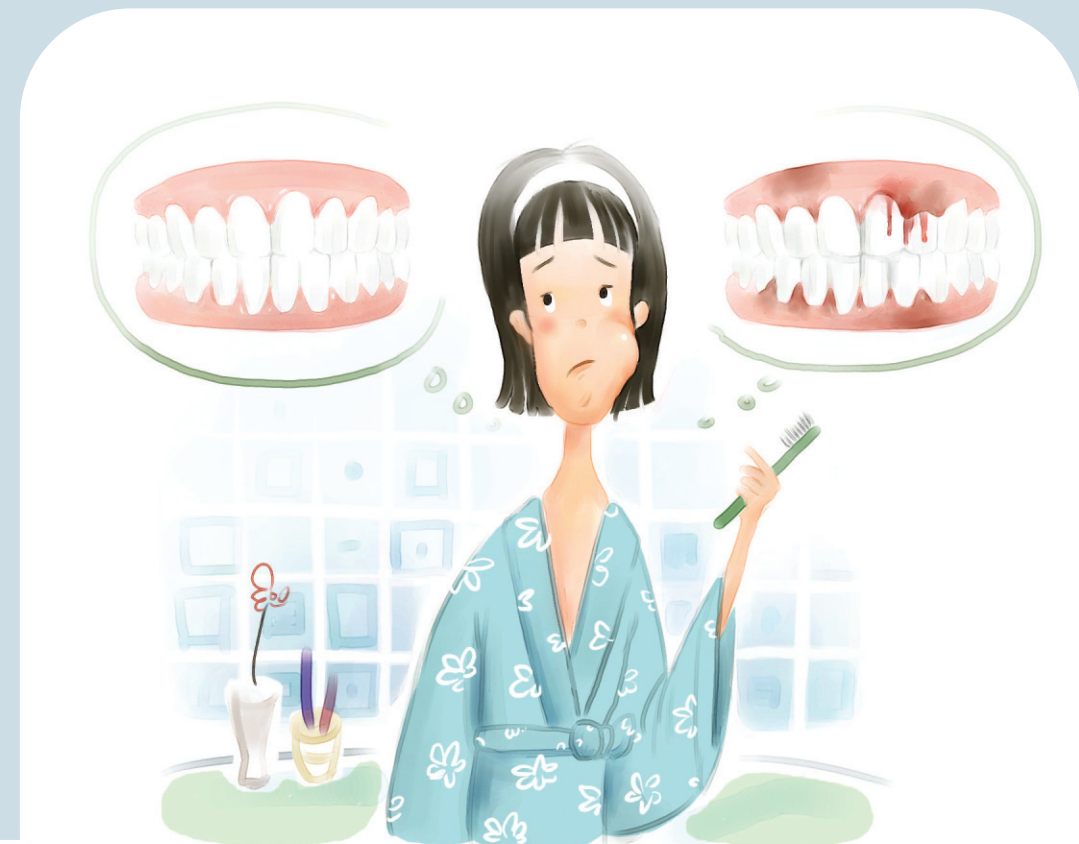
**A.** 우선 거울 앞에서 윗니 아랫니 주위의 잇몸을 살펴보세요. 정상 상태에서는 색조가 선홍색을 띠며, 치아 사이의 잇몸이 부어있지 않습니다. 하지만 염증이 있을 때에는 전반적으로 암적색으로 바뀌고, 치아 사이의 잇몸이 붓고, 미세한 자극에도 쉽게 피가 납니다. 쉽게 피가 난다는 것은 염증이 활성화 됐음을 의미합니다. 이 시기가 되면 치과에 방문해서 스케일링과 칫솔질 교육을 받아야겠지요.

**Q4.** 얼마 전 치과에서 X-ray를 찍어 봤더니 치아의 뿌리 주변 뼈가 심하게 파괴되었다고 합니다. 꼭 씹을 때 아팠고, 평소 흔들리는 느낌은 있었지만, 이렇게 나빠진 줄은 몰랐어요. 이런 경우 이를 뽑고, 임플란트를 해야 하나요? 아니면 치아를 보존하는 치료를 적극적으로 받아야 하는지 선뜻 판단이 서지 않는군요. 조언 바랍니다.

**A.** 치료가 까다로운 치수-치주 복합 병소이군요. 이런 경우는 치주치료만 하면 치주 쪽만, 근관치료만 하면 치수 관련 부분만 치유되기 때문에 치주-근관 복합치료를 하는 것이 도움이 됩니다. 모든 경우에서 양호한 결과를 얻을 수는 없지만 일단 수직 동요가 없는 경우라면 꾸준한 치주-치수 복합치료로 회복될 수 있습니다. 그러나 예후가 좋지 않은 경우도 있습니다. 그리고 이가 붓고 흔들린다고, 무조건 발치하고, 임플란트 시술을 해야 한다는 것은 잘못된 정보입니다. 위 모든 과정을 거쳤는데도 증상 개선이 없다면, 그때 가서 보철치료나 임플란트 치료를 받아도 늦지 않습니다. 중요한 것은 자연 치아를 보존하기 위한 환자와 치과의사의 노력이겠지요.

**Q5.** '만성 치주염'이라는 진단을 받은 후, 여러 번 치료를 받았습니다. 설명은 잘 들었지만, 이 경우 어떤 치료를 받는지 일반적인 치료의 단계를 알고 싶습니다.

**A.** 치주질환으로 치과를 방문하는 환자들의 주된 증상은 잇몸에서 피가 난다, 잇몸이 부었다, 치석이 있다, 구취가 난다 등입니다. 치주치료의 기본 특징은 퍼내고 긁어내는 것입니다. 다른 분야의 치과치료가 무엇을 씻우고, 때우는 등의 붙여주는 행위와 대비되지요. 또 경조직보다는 연조직을 주로 다루게 됩니다. 뿌리 표면에 치석이 견고하게 부착되면 잇몸 염증이 생겨 잇몸과 뿌리 사이에 치주낭이라는 틈이 생겨요. 우선 **치석제거** 과정을 시행하고 일정 시간이 경과된 이후 잇몸의 색깔, 형태, 치주낭의 깊이 등을 평가합니다. 염증이 남아있는 곳은 **치근활택술**을 추가적으로 시행하지요. 뿌리 표면에 세균, 괴사된 조직 등을 깨끗하게 긁어내는 과정입니다. 대부분의 케이스는 이 정도 치료에 좋은 반응을 보이지만, 염증 조직이 남아있는 경우는 **치주수술** 과정이 필요하며 치주낭을 떠내는 치주소파술, 잇몸을 절개·박리하고 염증조직과 뿌리표면에 세균을 제거하는 치은박리소파술 등이 있습니다. 위 두 술식은 보다 침습적이어서 치료 후 시린이 증상이 올 수도 있습니다.



# 치주질환에 대하여



**Q6.** 잇몸 염증으로 아래의 큰 어금니 두 개를 발치했습니다.

이 경우 어떤 방법으로 씹는 기능을 되찾을 수 있을지,

치과마다 약간 치료방법이 다르던데 어떤 치과에서 치료를 받아야 하는지 조언바랍니다.

**A.** 두 가지 방법이 있습니다. **부분틀니나 임플란트**를 이용한 치료입니다.

부분틀니는 상대적으로 비용이 적고 발치 후 1개월 이내에 바로 사용할 수 있다는 장점이 있지만,

이물감이 있고 씹는 기능이 떨어져 사회활동을 하거나 왕성한 식욕을 가진 젊은 사람들이 사용하기에는

불편함과 심적 위축이 따를 수 있습니다. 반면 임플란트를 이용한 치료는 장시간과 비용이 더 든다는 단점이 있지만

편하고 씹는 느낌이 좋아 점차 보편화되는 추세입니다. 모든 치과가 최상의 결과를 추구하지만

병원의 환경, 치과의사의 숙련도 등에 따라 치료방법은 조금씩 다를 수 있습니다.

임플란트 시술 시에는 수술의 장점 및 합병증, 기존의 보철치료와 임플란트의 장·단점을

환자에게 충분히 설명하고, 환자 스스로 효용과 경제적인 측면을 감안해 본인의 상황에 맞는 시술을

선택할 수 있도록 하는 병원이라면 유명도가 없더라도 믿고 진료를 받으셔도 좋습니다.

**Q7.** 남자 중학생 아이의 엄마입니다.

오른쪽 아래 어금니에 생긴 충치를 제때에 치료해 주지 않았더니

맞은편 위 어금니들도 잇몸이 나빠졌다고 하는데, 왜 그런가요?

**A.** 치과에 오기 무서워하는 개구쟁이 아이들에게 이런 문제가 생깁니다.

충치가 생긴 치아가 아파지기 시작하니까 아예 오른쪽으로 씹지 않게 되지요.

이런 상태가 되면 **치아의 자정작용을 기대할 수 없게 됩니다.**

자정작용이란, 음식을 씹을 때 음식이 으개지면서 치아면을 닦아내는 현상을 말합니다.

과일이나 채소 등을 씹을 때 효율적으로 이루어집니다.

또 발육이 왕성한 청소년기에 한쪽으로만 씹게 되면, 안 쓰는 쪽 근육은 위축되어

얼굴 모양에도 안 좋은 영향을 줄 수 있습니다.

어~휴, 애들이 밥 먹을 때 어느 쪽으로 씹는지 챙겨야 하니 엄마 노릇하기 힘들겠네요.

**Q8.** 초등학생입니다.

학교 구강검진 결과 치석이 있어 스케일링이 필요하다는 진단을 받았습니다.

어린이도 어른들처럼 스케일링을 해야 하나요?

**A.** 필요합니다.

실제 구강검진을 해보면 학생같이 초등학생임에도 치석이 부착된 경우를 많이 볼 수 있습니다.

양치 방법이 잘못되어 아래 앞니 혀 쪽과 위 어금니 뺨 쪽에 치석이 많이 생깁니다.

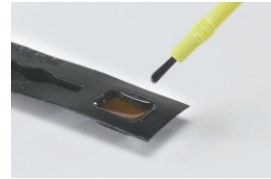
초등학생 때는 유치가 영구치로 교체되는 중요한 시기입니다.

이때 구강관리가 소홀해지면 어른이 됐을 때 치아 상태가 나빠질 수 있어요.

이미 형성된 치석은 칫솔질로 제거되지 않기 때문에 치과에서 전문적인 관리가 필요합니다.

스케일링을 받은 후 칫솔질 교육도 받으시는 것이 바람직합니다.

# 충치, 시린 이에는 불소도포를... 3M™ CavityShield 불소바니쉬



- 천연 송진성분 첨가, 불소 효과 극대화
- 충치 예방 및 지각과민 처치에 탁월한 효과
- 인체에 무해한 1회용 정량 포장
- 별도의 장비 없이 1분이면 도포, 시술 간편

우리나라 의료비 지출 중 충치 치료에 사용되는 비용은 얼마나 될까? 국민건강보험공단이 공시한 '2005년 질병 소분류별 다빈도 상병 급여현황'에 따르면 매년 535만여명이 충치 때문에 치과를 찾고 있는 것으로 파악됐다. 이는 흔한 질병으로 생각하는 감기로 병원을 찾는 국민이 연간 376만여명인 것에 비해서도 약 30% 이상 높은 수치다. 진료비 또한 무려 2천4백여억원에 달한다.

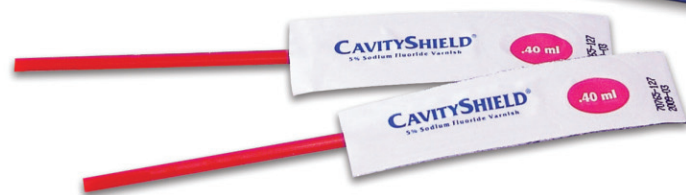
3M™ 캐버티실드는 충치 예방 및 지각과민 처치에 효과적인 불소를 천연송진성분과 혼합한 신개념 불소 바니쉬 제품으로, 성인 및 소아의 충치예방은 물론 지각과민(시린 이) 증상까지 한 번에 효과적으로 해결해 준다. 특히 브라켓을 착용한 교정환자에게 유용하다. 칫솔이 잘 닿지 않는 브라켓 주변에 충치 발생 위험을 현저히 감소시켜 브라켓 제거 직후에도 깨끗하고 건강한 치아를 유지할 수 있다. 지각과민증의 경우 2~3일 정도 연속해서 도포해주면 더욱 확실한 효과를 볼 수 있다.

3M™ 캐버티실드는 일반적인 불소제품과 달리 접착제의 역할을 하는 천연 송진(ColophonyResin)을 혼합하여 불소를 치아에 장시간 접촉시킴으로써 불소의 효과를 극대화시킨 제품이다. 또한 기존 제품 대비 불소의 농도는 2배 이상으로 효과가 확실한 반면, 도포되는 양은 1/10에 불과해 인체에 무해하다.

3M™ 캐버티실드는 별도의 장비를 사용하거나 트레이를 물고 있을 필요 없이 1분이면 32개 치아 표면에 모두 도포할 수 있어 매우 편안하게 시술받을 수 있다. 도포 후에는 타액이나 수분과 접촉하여 빠르게 경화되므로 삼킬 염려도 없어 더욱 안전하다. 또한 풍선껌 향이 첨가되어 영·유아도 거부감 없이 시술 받을 수 있다.

3M™ 캐버티실드는 용량에 따라 6세 이하 유아용(0.25ml), 6세 이상 소아 및 성인용(0.4ml)으로 개별 포장돼 있어 안전하고 위생적이며, 가까운 치과에서 간편하게 시술할 수 있다.

불소 바니쉬는 이미 북미와 유럽지역을 중심으로 25년 이상 수많은 임상연구를 통해 안전성과 효과가 검증된 불소 도포 방법으로, 3M™ 캐버티실드 역시 미국 FDA 승인을 받은 제품으로 안전한 제품이다.



## 어린이 영어 뮤지컬 'Teeth' 후원

서울특별시치과의사회가 어린이들에게 구강보건의 중요성과 치아건강 상식을 알리는 어린이 영어 뮤지컬 'Teeth'를 후원했다. 지난 1월 9일~27일까지 공연된 뮤지컬 'Teeth'는 EBS 방송에 등장하는 외국인 배우들의 열연으로 치아건강과 관련된 기본 상식을 어린이들에게 자연스럽게 알려며 성황리에 공연을 마쳤다.

## 서울특별시치과의사회, 두바이 FDI 참가

서울특별시치과의사회가 지난해 10월 21일~25일 두바이에서 개최된 세계치과의사연맹(FDI) 총회와 24일~27일 까지 진행된 학술대회에 참석했다. 서울특별시치과의사회 대표단은 대한치과의사협회에서 주최하는 코리아 런천에 참여, 전통 한복을 갖추고 우리나라의 음식을 세계 각국의 치과의사들에게 선보였다. 민간외교의 일환으로 높아진 한국 치과계의 위상을 알림과 동시에 한국 치과계에 대한 인지도 향상에 기여했다.



## 'Fly with Smile' 스마일 콘서트

스마일재단이 저소득 중증 장애인을 치료할 치과진료센터 건립을 위해 자선콘서트를 개최했다. 지난해 12월 30일에 열린 콘서트에는 170여명의 치과계 가족들이 참석해 2BS, DDS 등 치과계 밴드의 공연을 즐겼으며, 보철치료 수혜자의 사연을 담은 영상물을 상영해 참석자들에게 감동을 전달했다. 콘서트가 끝난 뒤 참가자들은 장애인 치과진료센터 건립을 위한 기부에 자율적으로 동참해 따뜻한 온정을 나눴다.

## 서울시립장애인치과병원 '두 돌'... 중증 장애인 진료 확대

중증장애인 치과치료의 메카로 자리 잡은 서울시립장애인치과병원이 지난해 9월 개원 2주년을 맞았다. 서울시립장애인치과병원은 지난 2006년 9월부터 2007년 8월까지 총 13,276명의 장애인 환자를 진료, 이 중 중증장애인(장애 12등급 환자 기준) 치과치료가 50%를 넘어서 병원 설립 취지에 맞게 중증장애인 치과치료 병원으로 자리매김했다. 서울시립장애인치과병원은 '장애인치과진료를 위한 행동조절법 연수회'를 갖는 등 앞으로 보다 양질의 의료서비스를 제공할 것을 다짐했다.

# Dental News

## 걷기축제한마당 구강검진 지원

건강한 대한민국 만들기! 걷기축제한마당 행사에 서울특별시치과의사회가 구강검진을 지원해 시민들로부터 높은 호응을 얻었다. 걷기축제한마당 행사는 지난해 9월 8일 국민건강보험공단과 대한노인회, 한국여성단체협의회가 공동주최해 전국 6개 도시에서 개최됐다. 이날 서울특별시치과의사회가 실시한 구강검진에는 400여 명의 시민들이 검진부스를 찾아 구강검진을 받았으며, 치아건강수첩 등 홍보유인물을 배포해 치아 건강의 중요성을 널리 알렸다.

## 서초구치과의사회 장애인치과진료 11주년

지난해 10월 서초구치과의사회가 장애인치과진료 봉사활동을 펼친 지 10년을 훌쩍 뛰어넘어 11주년을 맞았다. 지난 11년 동안 서초구치과의사회 회원들은 매주 목요일 오후마다 돌아가며 보건소를 방문, 장애인들의 치과진료에 힘써왔다. 10월 5일 서초구 보건소는 장애인치과진료에 적극 지원·동참한 서초구치과의사회에 감사의 뜻을 전하는 간담회를 마련, 노고를 치하하고 격려했다.



# Postscript<sup>+</sup> by The Staff



윤은희 / 어김없이 새봄은 우리 곁에 다시 찾아왔습니다. 즐거운 치과생활과 함께 맞은 세 번째 봄입니다. 시린 이의 원인과 치료에 대해 정리하며 매일 반복되는 치과 생활에서 또 다른 즐거움을 느꼈던 시간들이었습니다.

이번 호에 실리는 송례문의 아름다운 옛 모습을 보며 참으로 안타까운 생각이 듭니다. 언제까지나 우리 곁에서 함께 하리라 생각했는데 우리가 무관심한 사이 소중한 자산을 잃어버렸습니다. 치아도 마찬가지가 아닌가 싶습니다. 언제까지나 그대로의 모습으로 우리 입안에 있을 것 같지만 우리가 방치하는 사이 그 아름다움을 잃을 수도 있습니다. 치아의 아름다움을 지키기 위한 노력들이 이 책 안에 있습니다.



최병갑 / 즐거운 치과생활에 글을 올리기 시작한 지 벌써 3년. 그 동안 연 1회 발행에서 연 2회 발행으로 바뀌고 내용도 보다 알차게 내실이 다져졌다는 느낌에 기쁩니다.

이번이 공보위원 임기 중의 마지막 원고라는 생각에 이전의 다른 원고보다 더 시간을 들여 썼는데 개원의 선생님들의 치과 대기실에서 많이 읽히시면 좋겠습니다. 아쉬움과 후련함이 교차하네요.

3년간 도와주신 분들께 감사드립니다.

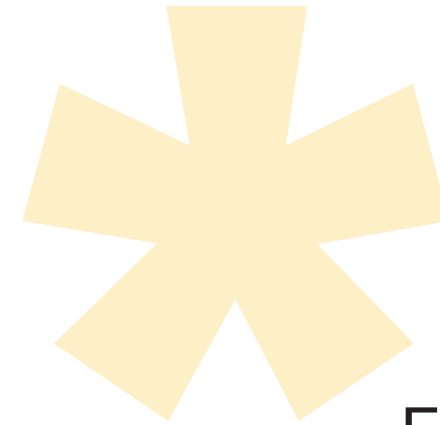


장세영 / 지난 여섯 달 동안 하얀 여백에 한 자 한 자 식자를 하는 마음으로 무에서 유를 창조한다는 성취감과 보람에 위로를 받으며, 즐거운 치과생활 2008년 봄·여름호가 출간되기까지 애쓰신 최영림 공보이사님을 비롯해 뜻을 같이하신 선생님들께 감사의 말씀을 드립니다. 또 어디에선가 잡지를 읽어 주실 독자들을 생각하며 즐거운 치과생활이 치과의사를 대변하는 교양문화잡지로서 독자 여러분 곁에 남기를 바랍니다.

이원상 / 말하자면 건물의 골격이 다 완성된 상태에서 벽돌 몇 장 나른 셈인데 편집후기를 쓰라니 먼저 쥐구멍을 찾아야 할 듯 합니다. 후안무치를 무릅쓰고 몇 자 적어보면 '삼인행이면 필유아사연'이라 했던가요. 편집회의를 하면 다소 모호했던 원고내용도 어느새 명확해지고 사람 사는 냄새가 물씬 풍겨졌지요. 이 같은 성찰을 바탕으로 독자들이 좀 더 명확하고 명쾌한 지식을 얻어 갈 수 있는 책으로 발전하길 기대합니다. 같이 참여해서 일하는 동안 즐거웠습니다.



장정미 / 언젠가부터 환자들이 빌려가는 잡지가 되었습니다. 항상 조금씩 유익하고 재미있고 따뜻한 잡지로 발전하는 즐거운 치과생활의 출간을 감사합니다. 모두들 수고하셨습니다.



## Editor's Letter



봄을 시샘하는 늦겨울의 추위에 잔뜩 옷깃을 여미지만 지금 우리들은 국보 1호 송례문의 안타까움에 추워도 잊은 듯합니다.

며칠 전, 늦은 밤까지 마지막 원고들을 정리하며 역사산책부에서 옛 한양의 규모를 가능하며 뿌듯함을 느꼈는데 다음날 신문에서 송례문 화재 사진을 보며 머릿속이 텅 비어 버렸습니다. 어떻게 출근을 하고 환자를 치료하며 하루가 지났는지... 앞으로는 천천히 차근차근 기초부터 다시 점검하고 복원하여 610년이 아니라 1000년을 훌쩍 넘길 수 있게 해야겠지요. "있을 때 잘해!"라는 말이 새삼 가슴에 사무칩니다.

이웃나라의 궁궐 앞 공원에는 우리나라에서 가져갔다는 수많은 멋진 소나무들을 심어 놓고 한 그루씩 자원 봉사 담당자를 정하여 체계적으로 관리하고 아낀다고 합니다. 유럽 어느 작은 도시의 민속박물관에는 전시품의 규모도 적고 관람객도 거의 없는 낡은 목조건물이었지만 방명록을 채우고 관람로도 받으며 자긍심 가득한 미소로 자신의 문화재를 지키고 있었지요. 이제부터 저도 아파트단지 내에 있는 320년 된 서울시 보호수인 느티나무에 관심을 가지고 가까운 곳의 소중한 것들부터 마음을 더 써야겠습니다.

오늘도 진료실에선 호미로 막을 수 있는 치료를 가래로 막으려는 환자를 설득하느라고 목이 쉬어가는 치과 의사가 있습니다. 초기의 치료와 예방과정을 거치면 28개 치아를 80세까지도 지켜낼 수 있습니다. 만일 초기 치료시기를 놓쳐서 신경치료나 치주수술, 보철치료, 교정치료 등을 받으셨다면 치료결과가 오래 갈 수 있도록 더욱 더 치과와 친해져야겠지요. 20대부터 충치 치료 후 매년 스케일링을 받고 계신다는 70대의 건치 할아버지를 보면 치아사랑과 정성에 저절로 고개가 숙여집니다. 그분은 '소 잃기 전에 외양간을 고치신 분'입니다.

그 동안 애써주신 공보위원님들과 출치 팀원들께 감사드립니다. 이제 따뜻한 봄이 오면 아름다운 금수강산 나들이 한번 가려 합니다. 이 땅의 나무 한 그루, 풀 한 포기, 돌 하나도 아끼고 사랑하면서...

서울특별시치과외사회 공보이사 / 편집인 최영림

Spring  
& Summer

# LOKKI YAP

Save Your Patients' Teeth

세계 최초로 자연치아를 최대한 보존할 수 있도록 개발된  
**‘로키 압 레이저’**  
The Conservative LASER

## Optic Fibers & Handpieces

### 220 $\mu$ m, 320 $\mu$ m 광화이버

- ▶ LOKKI YAP LASER 의 레이저빔은 실리카 소재의 광화이버를 통해 조사됩니다.

### Handpieces

- ▶ 인체공학적 디자인으로 사용이 편리합니다.
- ▶ 자동공급식 Fiber로 조적이 용이합니다.
- ▶ 자동살균기에서 살균세척이 가능합니다.
- ▶ Titanium소재로 매우 가볍고 물리적 변형이 없습니다.

### Fiber changing system

- ▶ 쉽고 빠르게 Fiber변경을 할 수 있어 사용이 편리합니다.

### Simple Control

- ▶ 사용자가 시술에 집중할 수 있도록 간편하게 디자인되었습니다.
- ▶ 조작버튼은 Gingiva, Dentin, Canal 3가지로 심플하게 구성되어 조적이 쉽고 용이합니다.
- ▶ 각각의 조작버튼은 3단계 파워 레벨로 나뉘어져 있어 사용자가 case별로 모드를 쉽게 선택하여 사용하실 수 있습니다.



New medical technologies  
**LOBEL KOREA(주)**  
Tel : 02-765-5998 Fax : 02-765-6450