건강 칼럼

내 치아에 균열(crack)이 생기는 이유

김 성 욱
미소랑치과 강남점 원장

입안이 불편해 치과를 찾는 이들이 가장 많이 물어보는 원인은 단연 충치다. 그다음으로 물어보는 것은 잇몸의 이상이나 치주염의 여부를 묻는다. 그런데 충치도 없고 잇몸도 튼튼해서 아무것도 보이지 않는 듯한 환자가 아프다고 할 때가 생각보다 많다. 스케일링도 최근 한두달 사이에 받아서 깨끗하고 눈으로 얼핏 보아도 깨끗하며 방사선 사진을 꼼꼼히 관찰해도 특이소견이 보이지 않는 경우인데도 말이다.

상당히 많은 경우에 이러한 증상은 치아에 생긴 균열(crack)로 인하여 발생하곤 한다. 최근에는 많은 이들이 치아에 금이 가서 통증이 생길 수 있다는 사실에 대해 비교적 많이 알고 이해하지만 불과 10여년 전만 해도 금이 가서 아프다는 것을 설명하기 위해 꽤 많은 이야기를 해야 할 때가 있었다. 잇몸의 불편함과는 달리 치아에 생긴 균열로 인한 통증은 그 정도가 심할뿐더러 실질적으로 균열이 생긴부위를 정확히 찾아서 완전히 제거하는 것이 불가능 하기 때문에 어느 정도의 불확실성을 동반한 다분히 파괴적인 치료가 필요한 경우가 많아서 주의가 필요하다.

'치아에 금이 갔습니다'라고 말하면 환자들은 며칠 전에 딱딱한 음식을 먹었다 얼마전에 젓가락을 깨물었다 등 일회성의 원인을 지목하는 경우가 제법 많다. 하지만 우리의 치아는 마치 강화유리의 원리와 비슷하게 이중층(법랑질 + 상아질)의 구조로 형성되어 엄청난 충격이 아닌 이상 한두번의 충격으로 쉽게 깨지는 일은 잘 생기지 않는다. 만약 그렇게 한두번 실수하면 깨져버리는 치아라면 백세시대를 바라보는 요즘에 와서 자연치아를 오래도록 유지하기란 거의 어렵다고 봐야할 것이다. 살다보면 딱딱한 음식을 먹을때도 있고 약하거나 조금은 센 충격을 받을 때도 있으니 말이다.

그럼 무엇이 더 치아에 해로울까. 가장 이야기 하고 싶은 점은 우리가 무의식적으로 행하는 각종 습관에서 치아의 조직구조가 버틸 수 있는 역치를 조금이라도 넘나드는 경우가 생기고 그럴 때 발생하는 실금이 치아에 조금씩 쌓이면서 그 균열이 치아내부의 신경('치수'라고 합니다)을 자극할 것이다. 더 나아가 그 신경을 외부환경에 노출시켜 감열에 이르게 하면 우리가 흔히 굉장히 아프다고 알려져 있는 치통까지 야기할 수 있다. 최악의 경우에는 치아가 반으로 쪼개져서 빨리 빼내야 하는 안타까운 일까지 만들 수 있는 그 습관들은 무엇들이 있는지 살펴보자.

1. 딱딱한 음식을 깨서 먹는 습관

어릴 적 필자는 어쩌다 커다란 사탕을 먹을때 빨아먹는게 너무 답답했었다. 그래서 사탕을 입에 넣고 한두바퀴 굴려서 맛을 본다음 어금니로 아그작아그작 깨서 씹어먹어야 단맛의 폭풍이 입안에 휘몰아치고 더 기분 좋았었다. 그런데 그게 얼마나 위험한 것인지는 그땐 정말 몰랐다. 많은 수의 어금니에 균열(대략 5개 이상 정도로 보면 된다)을 가지고 계신 2-30대 분들은 이러한 습관을 가진 경우가 많다. 건어물이나 견과류 그리고 더운 여름날 시원하게 마시고 남은 음료 속 얼음 등을 오도독 깨서 먹는 것도 일종의 같은 습관이다. 대개 이런 습관은 언급한 예시가 함께 보이는 경우가 많다.

그리고 조금 연령대를 높여 보면 그때는 사탕과 얼음보다는 견과류와 누룽지라는 강력한 음식들이 있다. 또한 건강을 위해 가급적 정제된 식품보다는 자연상태의 식품을 그대로 섭취하는 비중이 증가하면서 치아가 해야 할 일이 더 커지고 그만큼 실금을 쌓아갈 확률도 높아지는 것이다. 치아를 지키기 위해 정제된 식품으로 섭취하라는 이야기는 아니다. 하지만 '정제'하는 과정을 모조리 치아가 담당한다면 치아 입장에서는 피로누적으로 주인인 우리를 힘들게 만들 가능성이 높아질 수 있다. 물론 정제식품을 너무 많이 먹으면 비만이나 당뇨의 문제를 야기할수 있으니 '중용'의 미덕을 갖추는 것이 중요할 것 같다.

2. 이를 악무는 습관

'혹시 이를 악무는 습관이 있으세요?' 라고 병원에 온 환자에게 물으면 대부분 생각에 잠시 잠겨있다가 그런 적 없다고 한다. 당연히 기억이 안 날 수밖에 없다. 어떤 의도를 가지고 말먹고 이를 꽉 무는 경우는 사실 거의 없기 때문이다. 하지만 많은 경우에 '나도 모르게' 이를 악무는 경우가 발생할 수 있다. 스트레스를 많이 받을 때, 무언가에 굉장히 집중할 때, 힘든 일이나 운동을 할 때 등이다. 사실 하루 24시간 중에 아랫니와 윗니가 맞물려서 강한 힘을 가할 일은 생각보다 많이 없다. 식사할 때도 치아 사이에 음식물이 존재하는 경우가 대부분이라 생각보다 치아끼리 맞물려 힘을 줄 일은 많지 않다. 때문에 아무것도 없는 입안에서 이를 악무는 습관은 더 치아에 파괴적일 수 있고 스트레스 연관 악물기는 이갈이로 연결되는 경우도 많아서 더 주의가 필요하다. 수면 시 이갈이는 누군가가 자극으로 끊어줄 수도 없기 때문이다.

운동은 건강을 증진시켜줄 수 있는 매우 좋은 활동이다. 근육을 발달시키고 심폐기능을 강화하는 등 모두들 알고 있을 것 같다. 그런데 웨이트 트레이닝을 하면서 이 악물고 하는가? 등산하다가 힘에 부칠 때 이를 악물고 오르는가? 많은 운동이 있지만 순간적으로 강한 힘과 집중력을 요구하는 운동들(골프, 야구 등이 있습니다)이 치아에 치명적인 충격을 줄 수 있다. 실제로 주말에 골프라운딩을 가 샷을 치다가 이가 깨져서 내원한 경우도 있었으니 말이다.

뼈도 치아도 우리몸의 경조직의 일부다. 그래서 비슷한 것 같지만 부러진 뼈는 치료를 통해 붙게 할 수 있어도 치아는 아직까지 스스로 붙는다는 연구결과는 없다. 치아는 평생 써야 하는 '일회용 자원'이다. 아무리 임플란트가 좋다고 하더라도 내 치아를 능가하지 못한다. 오래 쓰려는 전략을 한번 고민해보는 건 어떨까?

사 설

코로나 힐링 안경례 시화집

전라북도 군산 출신의 안경례 시인화가가 최근 자신의 시화집 '침묵은 하염없이'를 출간했다.

그는 이 책을 통해 '시와 그림이 만나는 시간'을 만들었다. 시화집은 제1부 그대의 이름, 제2부 벚꽃에 바람 불다, 제3부 검은 모래찜, 제4부 사기등잔 등으로 구성됐다.

그는 '해바라기' 시에서 '해가 진 후 / 정원에 물을 주다 / 푹 고개 숙인 해바라기를 보았습니다. / 당신을 보내야 하는 설움에 / 가슴엔 새까만 씨앗들이 여물어 갔습니다. / 이제 사랑하지 않으리라는 스스로의 다짐은 / 가슴에 쇠못을 박는 듯 / 깊은 상처가 되었습니다. (이하 생략)'라고 표현했다.

올해 72세 실버세대인 그는 단순한 화가가 아니다. 시를 쓰는 화가다. 화가이면서 시인인 것이다. 그의 시는 곳곳에 진한 '그리움'이 깔려 있다.

그는 '사랑하는 사람들을 가슴에 묻고 그리워하며 살아야 했던 나날, 기쁜 날보다 슬픈 날이 더 많았고 또 언제나 하는 말보다 하지 못하는 말이, 보이는 표정보다 가리고 숨겨야 할 표정이 더 많았지만, 더욱더 밝고 환하게 웃으며 지내고자 하였습니다. 그래도 햇볕에 강하면 그늘이 더 짙듯, 늘 춥고 어두웠습니다.'라고 털어놓았다.

저자는 지금도 코로나 힐링을 위해 창작 삼매경(三昧境)에 빠져 있다.

코로나 속에서 시와 그림 창작으로 힐링에 앞장서고 있는 것이다.

그는 '진주는 자기의 상처를 보듬어 잘 삭이고 가꾸어 맑고 영롱한 빛을 발하듯 , 저의 고통들이 시가 되고 그림이 되었습니다. 이제 이 시와 그림이 고통 받고 있는 사람들의 상처를 어루만지고 치유하는 데 조금이나마 공감과 도움이 되었으면 좋겠습니다.'라고 말했다.

진안 치매노인 돌봄인형

전북 진안군이 최근 치매노인 통합돌봄 인공지능 'AI 빠망 돌봄인형'을 해당 어르신들에게 전달해 관심을 모으고 있다. 돌봄인형은 진안군 마스코트인 빠망 캐릭터 봉제인형 내부에 AI 캡슐을 탑재한 인공지능 로봇이다.

이는 노인들의 생활·정서·안전관리가 가능하다. 음성 인식과 개인별 맞춤 알림을 통해 식사 등 생활 관리를 할 수 있다. 돌봄 인형과의 대화를 통해 노인의 감정을 분석해 치매와 우울증, 자살, 고독사 등을 예방하는데 도움을 줄 수 있다.

앞서 진안군은 (주)미스터마인드와 'AI 빠망 돌봄인형 지원사업' 업무 협약(MOU)을 체결했다. 돌봄인형은 진안군 관내 초기 치매노인 100명에게 보급돼 이들의 정서 등을 관리하게 된다.

치매안심센터의 전문 인력들이 휴대폰 돌봄e음 앱에 노인의 인형 고유번호를 등록하고 다양한 컨텐츠를 실시간으로 제공한다.

또 앱을 통해 노인의 인지·건강관리, 생활 안전, 위험 상황 등을 24시간 상시 모니터링하게 된다.

돌봄인형은 2017년 전후로 선풍적인 바람을 일으켰던 AI스피커에서 시작됐다. 인공지능을 더한 AI스피커는 라디오 청취, 음악 감상 외에 대화 방식으로 날씨 등 생활 정보를 알려주는 비서 기능을 더해 관심을 받았다.

아마존·구글·애플 등 글로벌 기업과 네이버·카카오 등 국내 IT·포털기업 등도 참여했다. 돌봄인형은 매일 복약시간(약 먹는 시간) 등을 친절하게 알려줄 뿐만 아니라 간단한 대화도 해준다.

어르신들은 코로나 이후 사람 만나기가 어려웠는데 '빠망'이가 매일 대화를 해주고 노래도 불러줘 외로움이 많이 사라졌다고 말한다. 인공지능 돌봄인형이 치매 어르신들의 정서적 교감과 재활에 도움이 될 것으로 기대된다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

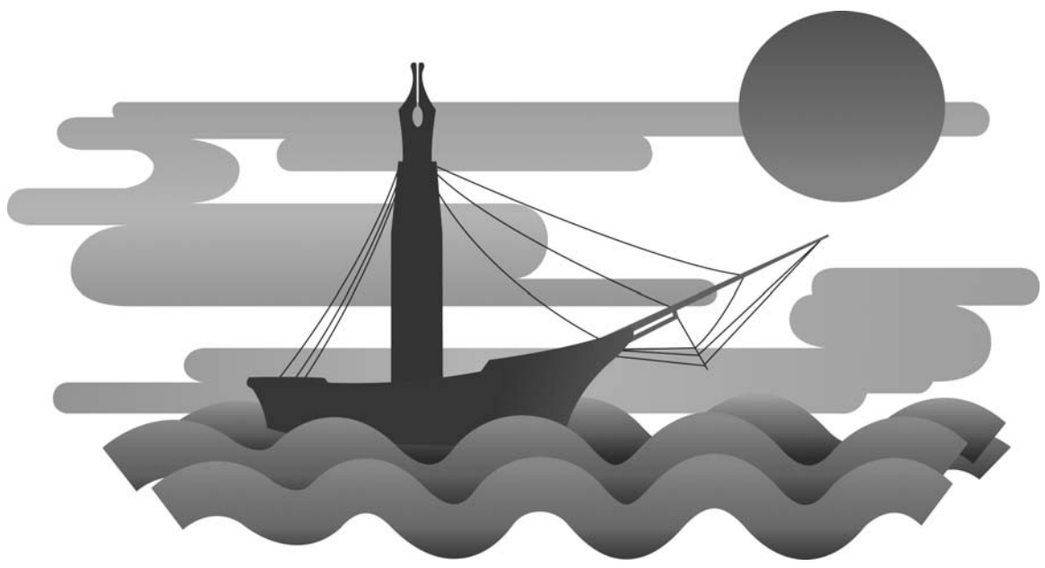
사진으로 보는 지구촌 소식

대만, 중국 압박 대응해 군사 훈련

18일 대만 남동부 화롄의 군 기지에서 대만 군인들이 천궁 3호 지대공 미사일 시스템을 운용하고 있다.

가뭄 극심 프랑스, 전국에 물 제한 조치

17일(현지시간) 프랑스 파리의 에펠탑 앞에서 시민들이 건조한 샹드마르스 광장을 걷고 있다. 프랑스가 극심한 가뭄을 겪으면서 전국에 물 제한 조처를 내렸다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일