

건강 칼럼

무심코 마신 시원한 음료, 치아 건강 해친다

날씨가 더워지면서 무더위를 이겨내기 위해 탄산음료나 맥주, 아이스크림 등 시원한 음료를 즐겨 먹는 사람들이 늘고 있다. 하지만 무심결에 계속 마시는 음료들은 자칫 치아 건강에 해를 입힐 수 있어 주의해야 한다. 치아 건강을 위한 수칙들에 대해 살펴보자.



고은아
전북치과대학 치과과장

▲치아 건강을 해치는 시원한 음료
여름철 흔히 즐겨 먹는 음식 중에는 유독 치아 건강에 좋지 않은 것들이 많다. 먼저 콜라와 사이다 같은 탄산음료는 특유의 맛을 내기 위해 강한 산성성분이 포함되어 있는데, 이 산성성분이 치아를 부식시킬 수 있다. 보통 입 속 산도가 PH 5.5 이하이면 치아를 보호하는 법랑질이 손상되기 시작하는데 탄산음료의 평균 산도는 PH 2.5~3.5 가량이다. 따라서 탄산음료를 너무 자주 마실 경우 법랑질이 산과 반응해 녹을 수 있다. 탄산이 없는 이온음료 역시 산성성분이 강해 치아를 부식시킨다. 뿐만 아니라 이온음료에는 입자가 작아 오랫동안 치아 표면에 머물 수 있는 단순당이 많이

포함돼 있어 충치의 원인이 된다. 여름철 많은 사랑을 받는 맥주 역시 발효과정에서 다량의 설탕을 넣는다. 맥주를 마신 후 관리를 소홀히 할 경우 치아표면에 당분찌꺼기가 붙어 구강질환을 불러올 수 있다. 아이스커피는 무더위로 인해 긴장감을 잃은 사람들에게 각성효과가 있다. 하지만 커피와 곁들이는 설탕, 시럽, 생크림 등에 함유된 당분은 입속 세균에 의해 분해되어 산을 생성해 충치를 불러온다. 또한 커피의 갈색 색소는 치아착색까지 유발한다. 치아 표면은 매끄러워 보이지만 눈에 보이지 않는 미세한 구멍이 뚫려 있다. 따라서 커피 같은 유색 음료를 마시게 되면 이 미세한 틈으로 색소가 침투해 치아 색이 누렇게 변한다. 음료의 열음을

깨물어 먹는 사람들도 많은데 이는 치아 건강을 위해 피해야 할 행동 중 하나다. 열음의 경도는 녹는점 부근에서 모스경도로 1.5 정도이지만 영하 40도에서는 7이나 된다. 이는 무려 지수정과 같은 정도다.

▲치아 건강을 위해 채소와 과일을 섭취하자
치아 건강을 살리면서 더위를 피할 수 있는 방법은 없을까? 가장 좋은 방법은 더위를 쫓으면서 치아에 손상을 주지 않는 생수와 과일, 채소류 등을 섭취하는 것이다. 차가운 생수는 갈증해소를 위해서도 좋을 뿐만 아니라 인공첨가물이 전혀 들어가지 않아 치아에 해가 되지 않는다. 생수 외에 보리차, 녹차, 감잎차 등을 자주 마

시는 것도 좋다. 특히 녹차와 감잎차에는 충치 예방 성분이 들어 있어 치아 건강에 도움을 준다. 그러나 입안에 유색색소가 남을 수 있으므로 차를 마신 후 물로 입안을 헹구는 것이 좋다. 섬유질이 풍부한 과일이나 채소류는 씹는 과정에서 섬유질이 치아표면을 닦아주며 입안 피부를 마사지해 구취 제거에도 효과적이다.

하지만 부득이하게 인공첨가물이 들어간 음료를 먹게 될 경우 치아산성을 최소화하는 방법으로 섭취해야 한다. 탄산음료, 이온음료 등을 마실 때에는 입속에 오래 머금고 있지 않아야 하므로 빨대로 마시는 것이 좋다. 빨대로 음료를 마시면 바로 목으로 넘길 수 있어 음료가 치아에 잘 닿지 않아 치아 부식이나 충치를 예방할 수 있다. 커피를 마실 때는 가급적 설탕이나 크림 등의 첨가물을 넣지 않는 것이 좋다. 음료나 빙과류를 먹은 후에는 물로 입 속을 헹구주는 것이 중요하다. 이 때 음료와 빙과제품 속에 함유된 인공첨가물은 입자가 매우 작아 치아 표면에서 잘 떨어지지 않으므로 입을 헹글 때는 여러 번 빠르게 헹구어야 한다.

사설
기업들의 생존론 지금은 어떠한가?

도내 기업들의 생존론이 어떤지 궁금하다. 상황이 열악하다는 보고가 수년 간 계속됐는데 변화가 있는지 알고 싶은 것이다. 들어보니까 그 대답이 뻔해도 그렇다. 악화됐으면 더 악화됐지 나이지는 않았을 터이다. 지역 경제의 성장동력이 살아나야 하는데 오히려 갈수록 위축되고 있는 현실이 답답하다. 최근에 군산시가 고용위기종합지원센터를 개소했는데 안타깝고도 애잔할 뿐이다. 전북도는 군산 쪽 기업들의 현실이 어떤지 파악해야겠다. 현대조선에 이어 GM이 그 생명이 다했음에도 군산시가 망연자실하지 않고 있음이 장하다. 퇴직자 지원체계를 구축하면서 재취업을 위한 직업 훈련에 나서고 있으니 하는 말이다. 정말이지 군산시의 그 같은 인간힘의 노력이 몸부림치는 것으로 보일만큼 대견하다. 그러므로 전북도도 도민들의 뜻에 부응해 할 일을 해야겠다. 도내 기업들의 생존론 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 열려하지 않으면 안 된다. 중소기업 쪽에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이

다. 그동안 중소기업을 살린다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 전북도는 그 까닭이 무엇인지 도민에게 보고할 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어 려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 돈이 잘 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 평균 집아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년내에 문을 닫고 있다니 난감하다. 오래전부터 기업인들은 체감 경기를 안 좋게 말하고 있는데 앞으로가 더 문제이다. 전북도는 중소기업과 함께 가야 한다. 계속해서 우리 지역 경제의 한류를 담당하도록 도와줘야 한다. 중소기업들이 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸음을 상기해야 한다. 전북도는 기업 생존론을 최우려 기목에 대해 생각이 많아 야겠다. 어떻게 하면 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다. 예전과 같은 인센티브만으로는 부족하다. 기업인들을 고무시킬 방책을 궁구해야 한다. 기업생존론 전국 최하위라는 보고가 더 이상 계속돼서는 곤란하다. 전북도는 지역 경제를 열려하지 않으면 안 된다. 도내 기업들의 생존론을 무조건 끌어 올려야 한다.

청년 고용 열기 미지근

청년 고용의 열기가 여전히 미지근하다. 청년실업률이 높음에도 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업 성적표가 초라한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 답답하다. 고용 열기를 뜨겁게 달구어야 하는데 그게 말 뿐이다. 언론사의 기자들이 마이 크를 들이대고 노트북의 자판기를 두드릴 때만 협조하는 척 할 것이 아니다. 지역인재 채용에 마음을 다해서 동참해야 한다. 인증샷 그 이상의 진정성을 다들 나타내주었으면 하는 것이다. 전북도는 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 지역 인재 채용 문제를 고민하라는 이야기다. 청년 일자리가 예전보다 못하더라도 오히려 줄고 있는 게 오늘의 현실 팩트다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 청년 실업률이 9.5%에 달한다는 보도가 있었지만 그것은 수치는 미덥지 않다. 현실을 총체적으로 정확하게 반영한 게 아니기 때문이다. 실제 피부로 느껴지는 청년 실업률은 그 이상이다. 그렇기에 미취업 청년들은 그같은 발표에 공감하지 않았

던 것이다. 요즘도 열정페이라는 게 존속하고 있는지 묻지 않을 수 없다. 그 열정 페이가 오히려 청년들의 자존심에 상처를 주고 있는 까닭이다. 열정 페이가 그 이름값을 하려면 후덕해야 한다. 인색한 보수로는 열정 페이를 말할 자격이 없다. 전북도는 시간제 일자리에 서 허덕이는 젊은이들도 생각해 야 한다. 미취업 젊은이들은 말할 것도 없고 비정규직에 머물고 있는 청년들은 희망을 가질 수 없다. 정규직 전환 방침이 좀더 유연해야겠다. 전북도는 청년들의 입장을 역지사지해야 한다. 정규 고용은 한두 번 시도해보고 말 대상이 아니다. 전북도는 그 책임이 막중하다. 청년 일자리 창출도 한두 번 시도해 보고 그만 둘 성질의 것이 아니다. 다시 말하거니와 청년 고용은 도내 모든 공공기관과 기업들의 협조가 필수적이다. 청년 고용 열기를 식혀둔 채로 방치해서는 안 된다. 청년 고용 열기를 달구는 것은 전북도가 앞장서야 할 일이다. 전북도와 각 시군에게 거듭 당부하거니와 청년고용 열기를 뜨겁게 해야만 되겠다.

사진으로 보는 지구촌 소식

평양 시민들, '북미정상회담'에 관심집중



북한 평양 역 앞에서 11일 시민들이 김정은 국무위원장과 리선룡 총리가 악수하는 모습이 방송되는 대형 전광판을 바라보고 있다.

기자수첩

바르고 청렴한 후보에게 투표하자

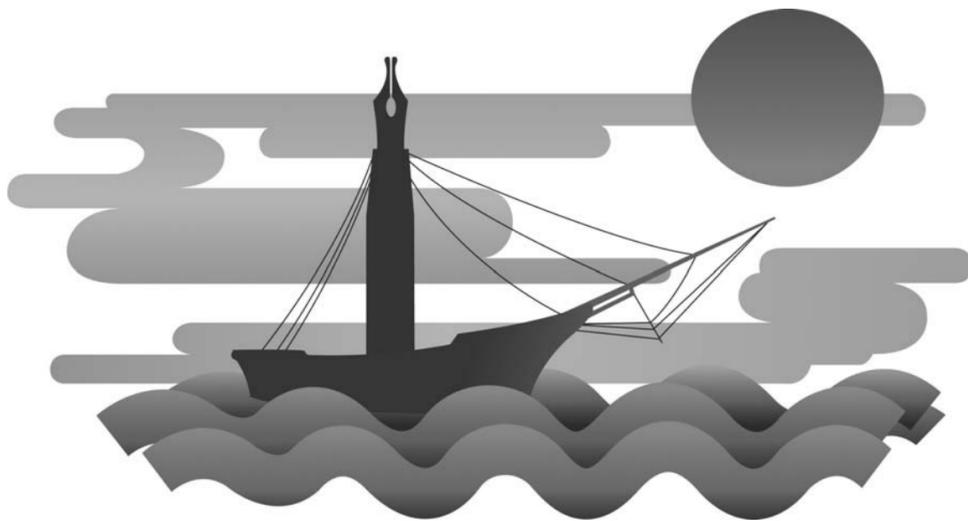
군산지역 주민들의 목소리를 대변하고 시장을 운영할 주인공이 이제 하무만 지나면 결정이 된다. 6.13 전국동시지방선거가 하루 앞으로 다가온 가운데 군산지역의 경우 절반이 넘는 30여명이 전과가 있는 것으로 드러났다. 이번 선거의 경우 군산시장은 6명, 광역의원 8명, 기초의원 44명의 후보들이 출사표를 던졌다. 전과유형을 살펴보면 음주운전을 비롯해 도로교통법 위반 전과가 가장 많은 것으로 조사됐으며 명예훼손, 업무상 관련 전과가 그 뒤를 따랐으며 심지어는 사기 전과도 있는 것으로 확인됐다. 특히 여당의 공천을 받은 A후보의 경우에는 현재 재판이 진행 중에 있어 과연 제대로 후보 검증이 이뤄졌는지도 의문이다. 후보자에 따르면 법원의 벌금 처분이 너무나 억울해 항소를 했다고 했다. 무혐의를 받을지 벌금형의 처분이 내려질지는 향후에 결정된다. 하지만 선거에 출마한 후보가 지역



김정훈
지방부 군산주재

의 유권자와 특정한 사건을 두고 재판을 벌이는 일이 바른 일이라고 할 수 있는가(!) 우리는 4년에 한번 지역민들의 목소리를 듣고 정책을 만들고 지역을 발전시킬 수 있는 시장과 광역의원, 기초의원을 뽑는다. 흔히 1995년 6월 27일 실시된 제1회 전국동시지방선거를 진정한 대한민국 지방자치의 시작이라고 일컫는다. 이제 지방자치도 스무살이 넘는 성인이다. 부디 당리당략을 떠나 진정으로 지역을 발전시킬 수 있는 후보를 뽑아 나라로 떨어진 지역경제 회복의 숙제를 해결할 때다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.