

건강 칼럼

치아우식증 원인과 예방법

충치는 왜 생기는 것일까. 입 안에 존재하고 있는 세균은 대부분 구강 내 상주균으로 평소에는 해롭지 않다. 하지만 입안에 음식물 찌꺼기가 남게 되면 그 세균이 산을 계속 생성시키면서 증식하게 되고, 높아진 입안의 산성도로 인해 충치가 생기는 '치아우식증'이 발생하게 된다.

충치는 눈으로 잘 확인되지 않아 모르고 지내다가 이미 상당히 진행된 후 통증을 호소하며 발견되는 경우가 많다. 가장 흔한 구강 질환 중 하나로 어렸을 때뿐만 아니라 성인인 되어서도 치아 건강을 위해 꼭 주의해야 한다.

요즘 현대인들의 하루 당 섭취량은 점점 증가하고 있다. 설탕이나 시럽이 많이 들어간 음식, 인스턴트 식품과 탄수화물 섭취량이 많고 탄산음료를 많이 마시는 등 평소 당분 함량이 높은 식품을 많이 섭취하게 되면 입안에 세균이 살기 좋은 환경이 만들어지면서 충치 발생률이 높아진다. 평소 흡연을 하거나 입을 벌리고 자는 사람도 세

균이 번식하기 쉬워 충치가 잘 생길 수 있다.

그렇다면 치아우식증을 예방할 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까.

첫째, 탄수화물 섭취를 줄이는 것이다. 탄수화물은 구강 내에 남아있는 기간이 다른 음식에 비해 긴 편으로 세균이 탄수화물을 분해시키는 산을 계속 생성하게 되어 충치 발생 가능성이 더욱 높아진다. 빵이나 과자 등 탄수화물이 많이 함유되어있는 음식은 줄이는 것이 좋다.

둘째, 치아 홈메우기 방법이 있다. 충치는 음식물이 끼기 쉬운 모양을

가지고 있는 어금니에 자주 발생하는데 치아 홈메우기는 어금니의 홈을 메워주어 음식물 찌꺼기나 치태가 끼는 것을 방지해 주는 방법으로 충치가 생기기 전에 미리 예방할 수 있다. 음식을 씹거나 시간이 지나면 메워진 부분이 떨어져 나오 는 경우도 있으니 정기적으로 검진을 해주는 것이 좋다.

셋째, 불소를 도포해 준다. 불소는 치아를 단단하게 만들어 줘 세균이 산을 생성시켜 치아를 우식시키는 것으로부터 보호해 주는 역할을 한다. 일반적으로 가정에서는 불소가 함유된 치약이나 가글을 이용하고, 전문적으로 치과에서 발라주는 고

농도의 불소 도포로 충치를 효과적으로 예방할 수 있다. 치아 상태에 따라 의사와 상담 후 3개월 정도 간격으로 하는 것이 좋다.

마지막으로 가장 좋은 방법은 양치질을 잘 하는 것이다. 일상 속에서 당연하게 여겨지는 양치질이지만 충치를 예방할 수 있는 가장 확실하고 효과적인 방법이므로 하루 4번 아침 점심 저녁 식사 후 자기 전, 식후 3분 이내로 잊지 말고 잘 해줘야 한다.

또한 칫솔로 치아 사이에 남아있는 음식물 찌꺼기를 제거해 주고 구강청결제로 항상 깨끗하게 유지해 주는 것이 좋다.

평소에 양치질을 잘 하면서 틀림이 치석과 치태를 제거해 주는 스케일링으로 항상 청결하게 유지해 줘야 한다. 또한 충치를 늦게 발견할 경우 신경치료와 함께 심각하면 발치 후 임플란트 등의 치료까지 필요하게 된다. 따라서 정기적인 구강검진으로 충치를 초기에 발견해 수월한 치료가 진행될 수 있도록 늘 신경 써야 한다.

박 광 응  
츄플란트치과 원장



독자제언

외국인의 로맨틱한 SNS 구애 '로맨스 스캠' 주의보

보이스피싱이라는 말이 생소했던 과거와 달리 피싱수법은 갈수록 진화해 가고 있다. 경찰, 검찰을 사칭했던 보이스피싱 조직 일당 때문에 전화상 아무런 경찰이라고 밝혀도 믿지 않고 보는 사람들이 보면, 보이스피싱에 대한 홍보가 사회 깊게 이루어졌구나 라는 생각이 들 때도 있지만, 그들은 범죄에 대한 노력을 게을리 하지 않는 것 같다.

최근에는 '로맨스 스캠'이라는 신종 수법까지 활개를 치고 있어 주의가 요구된다. '로맨스 스캠'은 'Romance'와 'Scam'의 합성어로 연애를 가장한 금융사기를 말하는데, SNS나 이메일 등으로 영어, 외국문화에 관심이 많거나 혼자 사는 사람에게 자신을 파병 군인이나 재력가로 소개해 접근한 다음, 화상통화나 사진도 주고받으면서 점점적으로 관계를 발전시킨 후, 상대방의 신뢰를 얻게 되면 거절하지 못할 제안을 하는 능숙한 사기수법이다.

인기리에 끝난 드라마 '태양의 후예'의 송준기, 송해교와의 로맨스를 꿈꾸는 사람들에게 아프가니스탄이나 시리아에 파병된 군인이라는 직업은 위험하지만, 매력적이며 들고, 군복 입은 사진이나 외국인 명의 여권 사본, 재력을 보여주고, 자주 연락을 주

고보다 보면 자기도 모르게 외국인과의 사랑에 깊게 빠져 결혼까지도 결심하게 된다. 이들은 아프가니스탄과 시리아에서는 외국으로 송금 안 된다는 이유를 들며 파병 현지에서 얻은 물품이나 달러를 국내로 보내겠다고 거짓말해, 국내로 물건을 들여오려면 통관비 등이 추가로 필요하다며 돈을 요구한다. 특별한 사이가 된 피해자들은 그들의 요구를 거절하지 못하고 실제 통관비 등 명목으로 돈을 보냈고, 결국 물건은 받지 못했다. '로맨스 스캠' 조직들은 인증 없이 가입 가능한 SNS를 이용하고, 미국 송금업체를 통해 돈을 전달받기 때문에 누가 돈을 수취했는지 알기가 매우 어렵기 때문에 예방이 최선의 대책이다.

평소 스스로 피해 예방은 물론 또 다른 피해가 나오지 않도록 신중 수법에 대해 알아둬야 할 것이며 특히, 페이스북 등에서 만난 외국인이 친구 요청을 하며 접근하면, 일단 의심하고 친구수락을 해선 안되고 달러 등 물품 배송을 이유로 금품을 요구하면 단호히 거절해야한다. 또한 SNS 계정에서 자신의 개인정보를 많이 노출하는 것도 범죄의 표적이 될 수 있으니 자체가 필요하다. 인수영 고창경찰서 능동범죄수사팀 경사

독자제언

올바른 비보호 좌회전 운행 방법

도로교통법 시행규칙에 의하면 '비보호좌회전'은 '녹색의 등화 부분에서 비보호 좌회전표지 또는 표시가 있는 곳에서 좌회전 할 수 있다고 명하는 표지와 같다.

쉽게 말하면 '내 신호가 녹색일 때 반대편에 오는 교통흐름이 방해되지 않는 상태에서 좌회전이 가능하다'는 뜻이다.

따라서 마주 오는 차량이 진행되고 있지 않는 경우에도 적색신호 등에서는 좌회전이 허용되지 않는다.

하지만 비보호 좌회전에서 일반 좌회전 대비 사고가 3배 더 많이 일어난다는 통계가 있을 만큼 우리나라 운전자의 25% 이상이 비보호 좌회전의 정확한 의미를 알지 못하고 있으며, 적색신호등에 좌회전을 하다 교통사고가 생기는 일이 빈번하게 발생하고 있다.

왜 굳이 비보호 좌회전구간을 설치하는 것인지에 대한 의문을 가질 수도 있으나, 비보호 좌회전은 동시 신

호에 비해 신호주기가 빠르기 때문에 경제효과가 매우 뛰어나고 효율적인 교통체계임이 증명한 바가 있다. 비보호 좌회전의 정확한 운행방법은 다음과 같다.

첫째, 반대편에 차량이 없으면 녹색신호에서 좌회전이 가능하다.

둘째, 반대편에 차량이 오고 있다면 녹색신호에도 좌회전은 불가능하다.

셋째, 적색신호에는 반대편에 진행 차량이 없더라도 좌회전은 절대 불가능하며, 도로교통법 외기 신호위반이 성립, 승용차 범칙금 6만원, 벌점 15점이 부과된다.

넷째, 적색신호와 좌회전신호가 같이 들어왔다면 좌회전 신호에 따라 좌회전이 가능하다.

위와 같이 올바른 운행방법을 운전자들이 숙지하여 실천한다면 효율적인 교통과 더불어 스스로의 안전 확보 등 일석이조의 효과를 누릴 수 있을 것이다.

박주현 정읍경찰서 상동지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

전북 발전이 전국 균형발전의 근거

전북의 발전이 전국 균형발전의 근거이다. 전북 지역에 발전이 없다면 전국의 균형 발전은 없다고 보아야 한다. 예전에 이런 말이 처음 나왔을 때 온전히 공감이 가는 발언이라고 말했던 게 생각난다. 그 당시 도민 모두가 그에 동의하는 심정이었으니 말이다. 전북 지역은 다른 광역시도와 비교해 낙후돼 있는 것이 사실이다. 송하진 도지사가 최근에 '전북 자존 시대'를 말했는데 시기 적절한 발언이 아닐 수 없다. 전북의 예산이 제 지리 수준인데 도민들은 속이 끓고 있다. 노골적으로 차별 대우를 받고 있음을 토로할 수밖에 없는 것이다.

전북의 발전이 전국 균형 발전의 근거라는 주장은 당연하다. 전북 지역의 현실이 너무나 고달픈 모습이기 때문이다. 전북의 낙후는 도민의 수가 말하고 있다. 지난 1960년대에 250만이 넘었던 인구가 50여 년이 흐른 지금은 186만 명선을 오르내리고 있으니 한심하다. 사정이 이러니 지역의 낙후를 말하지 않을 수 없다. 사실이지 낙후라도 이런 낙후가 없다. 그 이유가 무엇 때문이겠는가. 정부 부처의 전북 지역 확대 때문이

라는 것은 두 말할 나위도 없다. 그러므로 전북도는 국토의 균형 발전론에 힘을 실어야 한다. 그러려면 결실돌로 작용하는 것을 치워야 한다. 수도권에 대한 규제 완화와 부담을 지적해야 한다는 이야기이다. 현정부의 국토부가 잘 알아서 일해줄리라는 기대이지만 행여 정임 정부처럼 입지 제한 재검토가 민간투자를 이끌어내기 위한 것이라고 말하는 일이 일어나게 해선 안 된다. 지역 간 균등한 발전을 위해서는 원안대로 가야 마땅하다.

다시 말하거나 전북발전은 전국 균등 발전의 근거가 된다. 이 같은 주장은 그 근거가 명백하다. 저번에 호남고속철도와 관련해선 도 이득을 더 많이 누리게 된 쪽은 충청도이다. 수도권에 치이고 충청권에 밀리는 것도 한도가 있어야 한다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 그 실현이 없으면 지역간 격차는 심화되고 수도권은 수도권대로 교통문제 등 많은 고통을 감내하지 않으면 안된다. 새민중 인프라를 위한 SOC 확충 등 더 많은 지원과 투자로 균등한 발전을 도모하도록 해야한다는 주문이다.

도내 인구 고령화 문제 대책 있어야

전북도는 도내 인구 고령화 현상을 두고 긴장해야겠다. 저번에 고용정보원은 '지방 소멸에 관한 일곱가지 보고서' 말하면서 전북의 미래를 어떻게 진단했다. 고령 인구의 비율이 전국에서 두 번째라는 보고가 영 반갑지가 않다. 그것은 저출산과 맞물려 전북의 미래를 어떻게 만들고 있기 때문이다. 이대로라면 도내 10개 시군이 사라질지도 모른다는 경고가 저번에 이어 또 나왔다. 정말로 그렇게까지 될거라고는 믿기지 않지만 그래도 문제가 심각하다는 것은 부인할 수가 없다.

인구 고령화 문제가 심각하다고 반응하는 것은 결코 열살이 아니다. 데드 크로스 현상이 나중의 일로 전망되던 것이 벌써 와버렸음이 얼마 전에 확인된 바가 있다. 전북도는 인구감소 현상이며 거주 인구 고령화 현상과 관련해 민감한 반응을 보여야 한다. 전북도는 거주 인구와 관련해 지난 날에 긍정적인 말을 한 때가 있다. 안정 세에 접어들었다고 말한 것이 그것이다. 그러나 그것은 미덥지 않은 보고였다. 시일을 두고 지켜보나 사실이 아니었던 것이다.

그래서 다시 또 우려를 말하지 않을 수 없다. 도내의 제반 상황에 예

전 그대로 안 좋으면 신생아의 수마저 줄고 있으니 답답한 노릇이다. 전북도는 이제라도 인구의 동향에 대해서 정직하게 말해야 한다. 전북 도에게 인구 동향에 주목하라고 말하는 이유는 분명하다. 젊은 인구가 많아 지역 발전이 탄력을 받기 때문이다. 그리고 그것은 거주 인구가 많아야 예산을 한푼이라도 더 받아낼 수 있지 않으냐는 반문이기도 하다. 인구가 줄면 청사진을 멋있게 그려보여도 말할 것 아니다. 예산 반영이 쉽지 않기 때문이다. 지역의 인구가 줄고 있음에도 그에 진지한 반응을 보이지 않는 것은 말이 안 된다.

도민들 중에는 마음이 다른 지역에 가 있는 사람이 많다. 여건만 갖추어지면 언제든 수도권이나 다른 지자체 지역으로 이사를 가겠다는 것이다. 이 사실을 전북도는 늘 생각해야 한다. 우리 지역이 낙후된데다 고령화 현상이 고착화 되고 있음에도 불구하고 노인 일자리까지 시원치 않게 때문이다. 그러므로 전북도는 고령화 문제에 대한 해결책 마련에 힘을 쏟아야 한다. 그 연장선에서 노인 일자리 마련과 함께 사회적 약자를 배려하는 일자리 지원도 있어야겠다.

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

