

건강 칼럼

노년기 구강관리

노년이 되면 약물 복용·신경계질환·우울증 등 다양한 이유로 침샘의 타액 분비가 감소한다. 타액 분비 감소로 구강 점막이 건조해지고 두께가 얇아져 통증을 민감해진다. 치아도 타액으로 보호받지 못해 치아 우식증의 가능성도 증가한다. 노년기 구강의 변화에 어떻게 대처해야 구강 건강을 오랫동안 유지할 수 있는지 증상에 따라 치료법과 예방법을 알아보자.

▲ 이가 파이고 시린 치경부 마모증

치경부 마모증은 치아와 잇몸이 만나는 부분이 마모되는 질환이다. 치주질환으로 치주가 내려가 충격에 취약한 치아 뿌리 부분이 백악질이 얇아지거나 마모되거나 딱딱한 음식을 즐겨 먹으면서 응력이 집중되어 깨져나가 생긴다. 치경부 마모증이 생기면 치수가 쉽게 자극되기 때문에 이가 시리고 치아 우식에도 취약하다. 치과에서 적절한 수복재료를 사용해 보호해 주어야 한다. 하지만 수복치료만 실시하고 생활 습관을 개선하지 않으면 다시 진행될 수 있다. 올바른 양치질 습관화와 딱딱하고 질긴 음식을 피해야 한다.

▲ 잇몸이 붓고 피나는 치주질환 치주질환은 30세 이후 서서히 나타나 50세가 되면 정도의 차이는 있지만 대부분의 사람이 앓게 된다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

흔히 치아가 썩어서 상실한다고 생각하기 쉬운데 성인이 치아를 상실하는 가장 큰 원인은 치주질환이다. '똥치'라고 하여 '잇몸에 바람이 들었다'고 표현하는데 치아를 둘러싸고 지지해주는 여러 조직에 염증이 생겨 발생한다. 염증은 세균에 의해 생긴다. 세균이 치아표면에 붙어 얇고 끈끈한 막을 형성하는 치태를 양치로 제때 제거하지 못하면 구강 내 칼슘, 인 등의 무기질이 침착되는 치석으로 진행된다. 치석이 생기면 스케일링이 필요하다.

치주질환 초기에는 증상이 심하지 않다. 약간의 통증에 약을 복용하고 시간이 지나면 관腔은 시기를 반복하다가 치조골이 파괴되면 약으로도 참을 수 없는 통증을 느낀다. 이때 치과에 오면 이미 파괴된 치조골은 재생할 수 없다. 다만 진행을 막는 치료를 하게 된다. 치주질환에 따른 치아상실을 예방하려면 정기적으로 치과 검진을 받아야 한다.

▲ 가만있어도 찢어찢어 아픈 치아 우식증

치아 우식증은 입 안에 사는 세균에 의해 당류 등이 분해되면서 생기는 산이 치아를 파괴시켜 생기는 질환이다. 치아 우식증 자체에 의한 증상보다는 치아 우식증으로 생긴 치수염이 문제다. 치아는 겉 표면부터 임플란트 지대주를 심고 지대주에 치아 머리 형태를 연결해 치아를 수복한다. 브릿지처럼 양쪽 치아를 제거할 필요가 없고 스스로 힘을 지탱하기 때문에 양쪽 치아에 부담을 주지 않는다. 다만 비용이 비싸고 잇몸 뼈에 임플란트를 심는 수술을 시행하기에 여러 약물을 복용하는 노년기에는 몸에 부담을 줄 수 있다.

▲ 치아가 상실됐을 때, 임플란트·브릿지·틀니

노년기엔 치주질환, 치아 우식증 등으로 치아가 상실되는 것이 흔한 일이다. 1~3개 소량의 치아를 상실한 경우에는 임플란트와 브릿지, 다수의 치아를 상실한 경우에는 임플란트와 틀니로 수복할 수 있다.

브릿지는 상실 부위 양쪽의 치아를 삭제하고 그 치아에 걸어서 만드는 형태다. 브릿지라는 이름처럼

다리를 상상하면 이해가 쉽다. 치료기간이 짧고 임플란트에 비해 비용이 적게 든다. 하지만 지대치의 치주가 튼튼해야 하고, 건강한 치아를 제거하는 단점이 있다. 또한 상실 부위의 치아가 받은 힘을 지대치가 나누어서 견뎌야 하기에 지대치 치주에 문제가 생길 가능성이 있다.

임플란트는 치아 상실부위의 잇몸 뼈에 임플란트 지대주를 심고 지대주에 치아 머리 형태를 연결해 치아를 수복한다. 브릿지처럼 양쪽 치아를 제거할 필요가 없고 스스로 힘을 지탱하기 때문에 양쪽 치아에 부담을 주지 않는다. 다만 비용이 비싸고 잇몸 뼈에 임플란트를 심는 수술을 시행하기에 여러 약물을 복용하는 노년기에는 몸에 부담을 줄 수 있다.

틀니는 상대적으로 저렴한 비용에 모든 구강의 치아를 수복할 수 있다. 하지만 낄었다 뺐다 하는 과정이 힘들고 치아가 한 개도 없는 경우 잡아주는 부분이 거의 없어 탈락의 가능성이 크다. 또한 잇몸으로 씹는 힘을 견뎌야 하기 때문에 음식물을 씹을 때 불편감이 따른다. 연구에 따르면 틀니는 원래 치아의 씹는 힘에서 1/30정도만 발휘할 수 있다.

임플란트의 비용과 수술 부담을 덜고, 잘 탈락하는 틀니의 단점을 보완하려면 2~4개의 임플란트를 식립한 후 틀니를 잡아주는 임플란트 고정 틀니도 치아치료로 시행할 수 있다.

사설

지역 발전에 힘을 모아야 한다

전북도는 지역 발전에 힘을 내야겠다. 도청에서 있는 국회 행정안전위의 국정감사 내용을 보고서 느낀 소회가 그렇다. 전북도는 스스로 중심을 다잡고 지역 발전을 위해서 능동적으로 나서야 한다. 국정감사 내용을 보니 야권이 전북 발전을 위한 현안에는 관심이 적다는 게 확인되었다. 현안 추진을 위해서 예산 증액 등 긍정적인 고민 맞추기를 하기보다는 비판을 위한 정치적 발언 쪽에 힘이 실린 것이다.

지금 정치권은 안팎으로 어수선하다. 여권은 여권대로 많은 난제가 산적해 있고, 야당들은 통합논의와 내부반발로 운동 시끄럽다. 이렇게 어수선하고 관심사가 흩어져 있는 이때, 전북의 현안에 진실로 마음을 주고 있는 이가 과연 몇이나 되겠는가. 향후 정국이 어떻게 전개될지 궁금해도 전북도의 최고 우선 순위는 지역 발전 쪽이어야 한다. 도민들은 항상 그것을 바라보고 있다. 그러므로 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 수동적이고 피동적인 목소리가 아닌 적극적인 목소리 말이다. 전북도는 도민 앞에 무한 책임을

을 지는 자세로 일해야 한다. 전북도에겐 현재 두 가지의 큰 숙제가 있다. 새만금사업의 개발 지연과 SOC예산 절벽이 그것이다. 전북도는 세계챔피언 성공개회를 명분으로 새만금 프로젝트를 키워야 하는데 그것은 물론 속도감이 있는 개발 작업이 관건이다. 그리고 SOC 문제에 대해서도 전북도는 할 말을 해야 한다. 예산 증액은 고사하고 예산이 축소돼 반영된 지금이니 도민들은 어이 없어 하고 있다. 항토의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다.

전북도는 정부와 국회를 상대로 계속 균형발전을 말해야 한다. 새만금사업의 빠른 추진을 말해야 하고, SOC 확충을 말해야 하고, 혁신도시의 발전을 말해야 한다. 지역 인재를 위한 일자리 창출을 말해야 하고, 소외된 현안의 관심 촉구를 말해야 하고, 군산조선소의 회생을 말해야 한다. 그러므로 전북도는 지역을 기필코 발전 시키겠다는 각오를 다져야겠다. 스스로 분발해 계속 힘을 내야 한다는 격려이다.

소외된 현안에도 주목해야 한다

전북의 발전을 위해서 소외된 현안에도 주목해야겠다. 국비 확보를 위해서는 논리 강화 작업에 들어가야한다는 주문이다. 지역 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 이것은 도민들이 바라는 바가 아니다. 속도감 있는 작업이 없이 세월만 흘러 보내서는 안 된다. 국회와 정부측에 건의를 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 지난날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복하는 것은 그래서이다.

무슨 현안이고 지역 발전을 위해서는 구체적으로 손에 쥐어지는 게 있어야 한다. 예산이라는 이름의 돈 말이다. 그 돈을 타내기 위해서는 지역 발전 의지를 행동으로 뜨겁게 보여야 한다. 지역 발전을 이끌어주리라는 도내 대형 사업들이 거북이 걸음을 보여주고 있는데 도민들이 속이 터지고 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미달지 않다. 정부가 후속책을 내놓으며 잔걸음을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 대답 수준에 불과했다.

이번에 문재인 정부가 전북 지역의 어떻게 보고 있는지 그 일단

을 알수 있게 됐다. SOC 예산 편성을 놓고 보아도 알 수 있고, 복지공약비를 지방에 분담케 하는 것을 보아도 알 수 있는데 두루 대략 난감한 일이 아닐 수 없다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘를 해야 한다. 그래서 뭔가를 보여줘야 한다. 지역 발전의 주목적은 지역 경제와 살림살이의 발전이다. 전북도는 정말이지 뭔가를 보여줘야 한다. 도민들이 기대하는 것은 큰데 매년 그에 못 미치니 유감이다. 그러므로 전북도는 예산증액을 위해 체크할 것은 미리 체크해둬야 한다.

전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 것에 대해 책임감을 가져야 한다. 현안사업 소의 문제를 언급할 때마다 했던 말을 또 하거니와 전북도의 책임은 막중하다. 전북도는 지역발전 을 위해서라면 국책 사업 그에 못지 않게 소외된 현안에도 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 설득작업을 벌여 나가야 한다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 소외된 사업을 위해서도 고심해야겠다.

독자제언

112 허위신고 국민의 골든타임 위협

우리 경찰의 뛰어난 치안유지 능력의 원동력은 바로 112신고 제도이고 절박한 위험에 처해 있는 시민들의 최후의 보루이며 우리 사회를 보다 안전하게 하는 일등공신이기도 하다. 112는 각종 범죄 신고와 생명·신체에 대한 위협은 물론 생활에 어려움이 있을 때에 쉽게 찾는 번호이다. 그러나 무분별한 허위신고로 인해서 막대한 경찰력이 낭비되고 있다. 허위 거짓 신고로 인한 경찰력 낭비는 심각한 수준이다. 또한 실질적으로 도움이 필요한 국민의 골든타임을 놓치게 되고 회복할 수 없는 심각한 결과를 종종 초래한다. 다행히도 경찰의 적극적인 홍보와 강화된 처벌로 허위신고건수가 매년 줄어드는 추세이지만 아직도 허위 신고가 많이 접수되고 있다.

이에 경찰청에서는 허위·장난신고 근절을 위해 지속적인 홍보활동과 함께 처벌을 강화하고 있으나 아직 갈 길이 멀다. 2014년 5월, 허위신고에 대한 경범죄처벌법이 기존 10만원 이하 벌금, 구류, 과료에서 60만원 이하의 벌금, 구류, 과료로 대폭 상향 개정됐다. 경찰은 허위·장난 전화의 정도에 따라 팔까지 추적, 공무집행방해죄를 적용 5년이하 징역 1000만원이하 벌금형과 민사소송을 병행하는 등 허위 신고에 대해 강력 대응하고 있다. 이와 같이 경찰청 내부의 경경향 대응과 같은 노력도 필요하지만 성숙한 시민의식을 바탕으로 한 112 허위·장난신고 근절에 우리 모두의 관심과 노력이 절실한 때이다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

보복 범죄 방지를 위한 울타리 '가명조서' 제도

우리 형사소송법 제307조는 '사실의 인정을 증거에 의하여야 한다. 범죄사실의 인정은 합리적인 의심이 없는 정도의 증명에 이르러야 한다' 라고 규정함으로써 증거재판주의(證據裁判主義)를 선언하고 있다. CCTV 및 스마트폰 카메라 등 영상 기기의 발달로 인해 이러한 증거재판주의의 '재료'가 되는 영상증거의 수집이 용이해진 현재이지만, 모든 범죄에 대하여 이러한 영상기기로 증거를 수집하는 쉽지 않은 만큼, 여전히 범죄에 있어서 목격자를 위시로 한 '증인의 증언'은 형사법 체계상 필수 불가결한 요소이다. 그러나 범죄의 목격자라 하더라도 쉽사리 증인의 위치에 서는 것은 보복범죄에 대한 우려 때문에 쉽지 않은 것이 현실이었다. '가명조서' 제도

는 국민을 위해 반드시 필요한 제도이지만 그동안 법문 상으로만 존재했을 뿐 실제로 사용빈도가 적어 지금까지는 '특정범죄신고자 등 보호법'과 '성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법' 등 특정 강력 범죄에 한정해 가명으로 피해자 진술조서나 참고인(목격자 등) 진술조서를 작성하는 제도였다. 최근 3년간 2010년 175건이던 보복범죄 발생건수가 2013년 약 400건에 달하는 등 2배이상 급증하게 하고, 피해자나 신고자 등의 신상정보를 알아내 보복 범죄를 저지르는 일이 잦아지자, 피해자나 참고인 조서를 작성함에 있어 피해자나 참고인의 성명을 가명으로 기재하는 '가명조서'를 확대하기로 했다. 김영규 군산경찰서 수사파출소 경장

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.

Large graphic illustration of a sailboat on waves with a sun/moon in the background, serving as a background for the masthead and slogan.