건강 올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

긴 시간 걸리는 치아교정 교정전문의 치과 꼭 확인

치아교정은 치아의 배열 및 얼굴 생김새의 이상에 대해 진단해 부정교합을 예방하거나 처치하는 일련의 치료 시술을 일컫는다. 단순히 비뚤어진 치아를 가지런히 하는 것뿐만 아니라 성장 과정에서 발생할 수 있는 여러 가지 골격적 부조화를 바로잡는 것에 중점을 둔다. 구강 내에 존재하고 있는 28개의 치아를 이동시키고, 치열의 변화뿐만 아니라 골격의 변화도 발생시키는 만큼 치료에 대한 심도 있는 이해를 바탕으로 결정해야 한다.

특히 치아교정은 짧게는 몇 개월, 길게는 2년 이상 소요되며 한 번의 치료로 끝나는 것이 아니라 지속적으로 치아관리를 받아야 하기 때문에 신중한 치과 선택이 필요하다. 치아교정은 정확한 진단부터 시작된다. 전문의가 환자의 구강 상태를 얼마나 정확하게 진단하는지, 체계적인 맞춤형 교정 플랜을 세우는지 등의 여부를 고려하는 것이 좋다.

치아교정은 적지 않은 시간과 비용을 투자해야 하는 만큼 완성도 높은 진료로 치아와 잇몸에 무리를 주는 교정이 아닌, 개인의 현재 상태에 최적화되어 있는 맞춤형 교정 플랜을 제공할 수 있는 치과를 선택해야 한다.

숙련된 의료진이 상주하고 있는지 여부도 살펴야 한다. 교정 진료를 진행하는 치과는 많지만, 교정 전문의가 상주하는 치과는 생각보다 드물다. 교정과 전문의 자격증은 전체 치과의사 중 7～8% 정도만 보유하고 있다. 교정과 전문의가 상주해 체계적인 교정 진료가 가능한지도 체크해야 한다. 또한 치아교정 시 정품 재료를 사용하는지, 3D 정밀 진단이 가능한 곳인지 등 여러 요인을 고려하는 것이 현명하다.

병원 선택 시에는 비용적인 측면에만 치중하기보다 해당 의료기관이 정기적인 관리와 예후 관찰을 실시하는지, 교정 기간 중 담당 의료진이 바뀌진 않는지 등의 여부도 꼼꼼하게 확인해야 한다.

염창역 치과 목동수치과 **배미주** 교정원장

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

재일본시즈오카현 한국인연합회 황혜자 회장이 꿈꾸는 소통과 화합

"한일 경제활성화, 한인회가 앞장"

뉴커머 정착 지원·여행객 불편 해결 노력
한일 체육교류 기여 스포츠진흥대상 수상
"재일한국인 고충 해결하는 단체가 되겠다"

패션 디자이너 출신으로 재일본시즈오카현 한국인연합회 제2대 회장에 올라 한인회를 이끌고 있는 황혜자 회장. 그가 바라는 것은 회원들과 협력해 재외국민을 보호하고 한일 경제·문화교류를 통해 한인사회의 발전에 기여하는 것이다.
김종원 기자 won@donga.com

"신정주자(뉴커머·1980년대 말 해외여행 자유화 이후 일본에 정착하기 시작한 사람들)를 중심으로 한인회 원로이신 구정주자 동포들을 어른으로 섬기고 존중하면서, 한인회 회원들과 협력해 매사에 긍정적인 마음으로 건전한 교류를 통해 소통하고 화합하는 장을 만들고자 노력하고 있습니다."

2016년 4월 2일 발족한 재일본시즈오카현 한국인연합회(이하 시즈오카 한인회)는 재일동포 징용 1세대가 집중되어 있는 시즈오카현 시미즈의 조용한 시골 지방도시를 기반으로 설립됐다. 재일한국인의 친목과 권익을 옹호하고 한인사회의 화합과 번영을 도모하는 한편 한일교류와 지역경제발전에도 기여하기 위해 힘쓰고 있다. 현재 시즈오카 한인회를 이끌고 있는 사람은 황혜자(57) 회장이다. 한인회의 부회장 겸 사무총장을 맡고 있던 황 회장은 1대 회장이 물러나면서 임원진의 만장일치로 제2대 회장에 취임했다. 재일본한국인의 위상을 제고하기 위한 활동을 30여 년 이상 해오고 있는 황 회장은 이들의 생활체육 향상을 적극 지원하고 한국선수들의 일본 진출을 위한 정보 및 인적 네트워크 제공, 한국에서 일본으로 경기를 하러 오는 어린이 및 성인 스포츠팀을 돕는 등 한일 체육교류에 기여한 공로를 인정받아 11월 11일 스포츠동아가 주최한 2020 코리아스포츠진흥대상 '글로벌스포츠리더' 부문을 수상하기도 했다.

일본 관동 동해지역에 속한 시즈오카현에는 약 370만 명의 인구가 살고 있으며 이 중 한국인은 2000명 정도이다. 조총련을 포함하면 3500여 명의 한인들이 살고 있다. 황 회장과 시즈오카 한인회는 지역사회와의 이해증진과 친목을 도모하기 위해 한일 및 대외적인 경제·문화교류를 지속하는 한편 지역 봉사활동도 적극적으로 하고 있다. 재일한국인의 일본정착을 위한 안내, 상담, 중재, 건의 등 사업과 활동을 지원하며 24시간 생활상담센터도 운영 중이다.

충남 논산 출신인 황 회장은 한국에서 패션 디자이너로 개인 부띠끄를 운영하고 있었다. CF, 영화 의상을 제작하면서 방송과 인연을 맺었고 연예인들의 해외진출이 늘어나면서 자연스럽게 일본으로 건너가 의상을 공부하게 됐다. 한국으로 돌아와 롯데백화점에 숍을 여는 등 패션 관련 사업을 하다가 다시 도일했고 일본 친구의 도움으로 시즈오카현에 정착하게 됐다고 한다. 황 회장은 "시즈오카에서만 25년, 공부한 것까지 포함하면 일본생활이 벌써 30년이 넘었다"며 웃었다.

황 회장이 시즈오카현의 한인사회와 인연을 맺게 된 것은 민단 시미즈지부에서 사무부장으로 자원봉사를 하면서부터다. "시즈오카 현은 일본 내에서 한국과의 인연이 제일 깊은 곳으로 일본인들의 한국에 대한 인식도 매우 우호적이다. 충청남도와 자매결연을 맺고 있으며 역사적으로는 조선통신사 600년 역사를 보존하고 있는 유일한 곳이기도 하다."

황 회장이 특히 관심과 애정을 쏟고 있는 사람들은 신정주자, 뉴커머들이다. 신정주자들은 앞으로 한인회의 중심이 되어 이끌어나가야 할 세대이기 때문이다. 황 회장은 "뉴커머들의 힘든 일본정착 생활을 이해하고 말로만 하는 봉사가 아닌, 제대로 된 인간적인 참된 소통과 화합으로 교류할 수 있는 장이 마련되어야 한다"고 말했다. 한일, 한중 자녀들이 있는 국제 다문화 가정도 황 회장의 관심사이다. 이들의 고민과 문제점을 파악하고, 아픔과 상처를 어루만지고, 지역경제활동은 물론 나라간의 경제활성화를 위해 한인회가 중심적인 역할을 하는 것이 황 회장의 바람이다.

황 회장은 "서로를 음해하고 한국인끼리 무시, 차별하는 제도는 시급히 개선되어야 한다. 이를 위해서는 단체장들의 의식이 바뀌어야 하며 편 가르기를 하는 단체장은 스스로 물러나는 것이 옳다"고 한인사회에 따끔한 조언을 하기도 했다. 단체장이라면 자신의 잘못된 생각과 말 한마디가 사람들에게 얼마나 큰 상처가 되어 돌아오는지를 명심하고 늘 조심해야 한다고 했다.

시즈오카 한인회의 활동은 폭이 넓고 다양하다. 현지 한인들의 고충 해결은 물론 한국 여행객의 불편사항, 사건사고 해결에도 앞장서고 있다. 후지산 자살숲이란 곳을 인터넷을 통해 알고 찾아온 한국 젊은이들, 요식업소에서 발생한 사건사고와 장기이식 사건에도 적절히 대응했다. 황 회장은 "하마마츠 어린이 유괴사건 때는 부산에서 무작정 일본에 찾아온 한국인 아버지가 중국인 엄마의 친구 집에 맡겨진 아들을 찾기 위해 벌인 난투극을 직접 나서 해결한 적도 있다"고 했다. 다행히 시즈오카현 경찰청의 도움을 받아 신변의 위험을 넘길 수 있었지만 "지금 생각해도 소름이 끼치도록 무서운 순간이었다"고 회상했다.

이밖에도 시즈오카 한인회는 사업과 연간행사로 한글교육, 한국인의 민족 정체성과 우리말 배우기를 시행하는 등 재외동포 차세대를 위한 교육에도 힘을 기울이고 있다.

"재외국민 보호는 물론 재외동포 단체와도 교류하며 재일한국인으로서의 자긍심을 갖고 더욱 더 발전하는 시즈오카현 한국인연합회를 만들어나가겠습니다. 시즈오카 한인회에 대한 많은 사랑과 관심을 부탁드립니다".

박해준 해외통신원 sol@donga.com

링거워터, 희망브리지 통해 경북지역 소방서에 '링티' 2만포 전달

이원철 링거워터 대표(왼쪽)와 김정희 희망브리지 전국재해구호협회 사무총장이 기탁식 후 기념촬영을 하고 있다. 사진제공 | 희망브리지 전국재해구호협회

건조분말형 경구용 수액 전문회사 링거워터가 희망브리지 전국재해구호협회를 통해 경북지역 소방관 지원에 나선다.

11월 30일 서울 마포구 전국재해구호협회 회관에서 열린 기탁식에서 링거워터는 희망브리지에 자사 대표제품 '링티' 2만 포와 전용 물병 2000개를 전달했다. 링티 2만 포는 소방관 2000명이 10일 동안 이용할 수 있는 분량으로 소비자가 6100만원 상당이다. 희망브리지는 링티와 전용 물병을 경북소방본부 소방학교와 20개 소방서에 전달할 계획이다.

링거워터는 링티를 군경과 소방서에 꾸준하게 기증해오고 있다. 3월에는 대구지역 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 치료시설에도 6만 7000포를 기증했다.

이원철 링거워터 대표는 "코로나19가 다시 확산 중인 상황에서 소방관 분들에게 링티가 조금이나마 힘이 되면 좋겠다"며 "앞으로도 체력 소모가 크고 수분 보충을 필요로 하는 직업군이나 단체에 링티를 후원하는 '링티 쉐어' 이벤트를 진행하겠다"고 말했다.

김정희 희망브리지 사무총장은 "이 대표가 군의관 경험을 바탕으로 개발한 제품이 화재와 코로나19 등 소방업무에 힘쓰고 있는 소방관들에게 지원돼 기쁘다. 희망브리지는 적시 적소에 필요한 물품을 전달할 수 있도록 관계기관, 기업들과 만남을 이어 나가겠다"고 말했다.

양형모 기자

뇌가 섹시해지는 하루 두뇌게임

강주현의 퍼즐월드

WWW.경품광고퀴즈.kr WWW.매직스도쿠.kr

위 정사각형 안에는 1～9까지의 숫자가 나열되어 있습니다. 이 숫자들을 사용해 가로, 세로, 대각선 방향은 물론 작은 정사각형 안에도 1～9까지의 숫자가 골고루 들어가도록 해 보세요.

■ 스도쿠문제

			3	7	2			
	8	3				7	6	
	7				5		3	
5		1		4				2
7			6		1			8
4				2		1		3
	2		9				4	
	1	5				9	2	
			2	5	7			

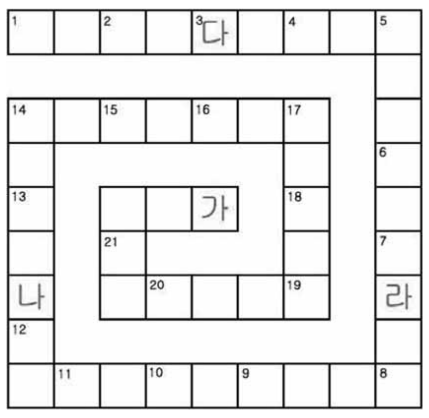
				4	8			
	9	6				5	8	
	1		5	6			3	
4				7		6		
7		2	6		3	4		1
		9		2				8
	4			8	6		1	
	2	7				8	6	
			2	3				

■ 스도쿠정답

6	5	9	3	7	2	8	1	4
2	8	3	1	9	4	7	6	5
1	7	4	8	6	5	2	3	9
5	3	1	7	4	8	6	9	2
7	9	2	6	3	1	4	5	8
4	6	8	5	2	9	1	7	3
8	2	7	9	1	3	5	4	6
3	1	5	4	8	6	9	2	7
9	4	6	2	5	7	3	8	1

3	7	5	9	4	8	1	2	6
2	9	6	3	1	7	5	8	4
8	1	4	5	6	2	7	3	9
4	3	1	8	7	9	6	5	2
7	8	2	6	5	3	4	9	1
6	5	9	4	2	1	3	7	8
9	4	3	7	8	6	2	1	5
5	2	7	1	9	4	8	6	3
1	6	8	2	3	5	9	4	7

■ 낱말문제



01.산이나 숲의 나무를 베는 일을 직업으로 하는 사람. **02.**아내에게 눌려 지내는 남편. **03.**집에서 빚은 술. **04.**기둥 밑에 기초로 받쳐 놓은 돌. **05.**생물체에서 어버이의 계통에 없던 새로운 형질이 나타나 유전하는 현상. **06.**용이 되려다 못되고 물속에 산다는 전설상의 큰 구렁이. **07.**이미 지나간 과거의 일. **08.**별로 힘들이지 않고 가볍게. **09.**말을 타고 직무를 수행하는 경찰로 이루어진 무리. **10.**쇠를 달구어 온갖 연장을 만드는 곳. **11.**병자를 간호하는 사람. **12.**사람의 얼굴을 하고 있으나 마음은 짐승과 같다는 뜻. **13.**아름다움을 살펴 찾는 안목. **14.**안마할 수 있는 자격을 갖춘 사람. **15.**병풍에 사계절의 독특한 풍경을 그린 그림. **16.**곡식의 낟알을 떠는 데 쓰는 농구. **17.**볶은 참깨를 빻은 것. **18.**사냥을 못하게 하는 구역. **19.**말로 전하고 마음으로 가르침이란 뜻. "ㅇ전심ㅇ" **20.**바둑에서 고립된 돌끼리 사활을 걸고 싸움을 벌이게 된 상황. **21.**재앙과 근심, 걱정이 바뀌어 오히려 복이 됨.

■ 낱말정답

단어 이어가기: 낱말을 모두 푼 다음 **가～라**칸을 이어놓으면 여러분이 잘 아시는 예능 제목이 됩니다.

1 벌	목	2 공	처	3 가	양	4 주	춧	5 돌
								연
14 안	마	15 사	계	16 도	리	17 깨		변
미						소		6 이
13 심		화	위	복		18 금		무
수		21 전				렵		7 기
면		상	20 수	심	전	19 구		왕
12 인								지
병	11 간	장	10 대	마	9 기	자	부	8 사