

건강 칼럼

“50대도 치아교정해요”... 치아교정 ‘하는 것이 치료의 첫 걸음’

치아교정은 보통 자라나는 청소년들이라면 한 번쯤 고려하게 되는 치료다. 치아의 이동을 통해 가지런하고 올바른 치열로 만들어주는 치료로서 성장기에 그 효과가 더욱 잘 발휘되기 때문이다. 하지만 성인들 역시 치아에 문제가 있다면 치아교정으로 해결할 수 있는 여지가 많아 성인 치아교정도 활발히 행해지고 있다.

치아교정은 이처럼 대중적인 치료로 알려지고 있지만 여전히 잘못 알려진 상식도 많아 치아교정 치료를 앞두고 있거나 고려하고 있다면 미리 올바른 치아교정 상식에 대해 알고 있는 것이 좋다.

치아교정에 대한 기본적인 알면 좋은 상식 중 하나로는 교정이 가능한 시기나 연령에 관한 것이다.

많은 환자들이 연령이 많아도 가능한지 문의를 주고 있고 치아교정 치료의 시기는 정해져 있다고 알고



김영수

부천치아교정 치과
더행복한치과 대표원장

있는 경우도 많은데, 교정치료의 시기는 따로 정해져 있지 않다. 교정치료는 소아 청소년의 성장기부터 중 장년층의 성인까지 교정치료를 받을 수 있어 연령대의 폭이 매우 넓다. 최근에는 50대의 성인인 경우에도 교정을 통해 본인이 갖고 있는 치아의 심미적인 문제를 해결하고 있는 추세이기도 하다.

치아교정 시 동반되는 통증과 관련해 교정치료 과정에서 너무 아파

발도 못 먹을 정도라 알고 있는 환자들도 많다. 실제로 치아교정의 부담과 함께 치아교정을 두려워하는 이유로도 꼽힌다. 교정 초반에는 이물감과 조여지는 느낌으로 인해 답답하고 불편할 수는 있지만 치아교정을 한다고 해서 그 정도로 아프지는 않는 것이 일반적이다. 만약 치아교정 시작과 동시에 식사를 할지 못할 정도로 치아가 아프다면 치과에 내원하여 검진을 받아보는 것이

좋다.

치아교정을 하면 치아가 약해진다는 이야기도 많이 거론되고 있다. 교정이 치아의 이동을 활용하기 때문에 생긴 이야기인데, 치아교정 자체가 치아가 약화되지는 않는다. 하지만 교정 중 관리를 소홀히 한다면 충치나 잇몸질환 등의 염증이 생길 수 있기 때문에 평소 꼼꼼한 구강관리를 잘 해야 하는 노력은 필수다.

치아교정을 시작하기 전에는 막연한 두려움에 의해 교정치료에 대한 잘못된 상식으로 교정치료 자체를 고민하게 되는 경우가 많은 것이 사실이다. 치아교정은 분명히 치아상태를 보다 양호하고 우수하게 바꿔주는 치료과정이기 때문에 치아교정이 필요한 정도의 치아상태라면 이런 잘못된거나 과장된 상식을 떨치고 치과 의료진으로부터 상세한 안내를 듣는 것이 우선이다.

독자제언

겨울철 낙상사고 주의하자

2월도 거의 지나갔지만 아침, 저녁으로 기온이 영하로 떨어지면서 길이 얼어붙어 낙상으로 인한 고관절, 손목 골절 등 사고를 주의해야 한다.

낙상사고란 자신의 의지와 상관없이 갑자기 넘어지면서 뼈와 근육 등에 상처를 입는 사고를 뜻한다. 연령대와 상관없이 조심해야겠지만 특히 고령 자일수록 조심해야 한다.

질병관리본부에 따르면 기온이 영하로 내려가 겨울철에는 특히 빙판길 낙상사고 위험이 증가하고, 낙상사고로 인한 입원환자는 60세 이상부터 급격히 증가 됐으며 고령 보행자의 주의를 당부하였다. 65세 이상 노인들의 엉덩이뼈 골절 90% 이상은 낙상에 의해서 발생 된다고 한다.

또한 고령자들에게 발생한 낙상사고로 인한 고관절 부상은 간혹 사망으로까지 이어지는 사례도 종종 발생한다고 한다.

이외에도 넘어질 때 반사적으로 손을 땅에 짚기 때문에 흔히 손목 골절이 나타날 수 있다. 이러한 겨울철 낙상사고를 예방하기 위해서는 어떠한 방법이 있을까?

첫째, 장갑을 끼고 주머니에 손을 넣지 않아야 한다.

둘째, 굽이 높은 신발을 신으면 넘어질 때 발목이 심하게 다칠 가능성이 높기 때문에 굽이 낮은 신발을 신고 미끄럼 방지 패드가 부착된 신발을 신도록 한다.

셋째, 평소보다 보폭을 줄여 걸도록 한다.

넷째, 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 여러벌 겹쳐 입어 움직임이 원활할 수 있도록 한다.

이러한 낙상사고 예방법을 터득하여 다치는 사람이 나오지 않았으면 하는 바람이다.

백광훈 고령경찰서 모양지구대 순경

대학가 전동 킥보드 운전자, 안전운행 최우선으로

대학가 전동 킥보드 운전자, 안전운행 최우선으로 여겨야

최근 이동수단으로 인기를 얻고 있는 전동킥보드의 보급률이 늘어나고 있는 가운데 누구나 인도에서 주행하는 전동킥보드 운전자를 한 번쯤은 보았을 것이다.

특히, 관할 내 대학교 및 대학가 주변 도로에서 등·하교용으로 전동킥보드를 이용하는 대학생들이 급증하고 있으므로 전동킥보드 사고 가능성이 커지고 있다.

대부분의 전동킥보드 운전자들은 자전거와 같이 단순한 이동수단으로 인식하여 면허를 소유하여야 하는 지, 법규상 단속 대상이 되는지, 인도를 주행해도 되는지에 대해 모르는 경우가 대부분이다.

또한, 안전모 등 보호장비 또한 갖추지 않은 가운데 운행을 하고 있다.

전동킥보드 같은 개인형 이동수단은 도로교통법상 차에 해당된다. 따라서 전동 킥보드는 차도에서 운행하는 것이 원칙이다. 즉, 2중 왕복기 장치 자전거로 분류되어 전동킥보드를 타기 위해서는 2중 원동기 면허 이상의 운

전면허를 소지하고 있어야 한다. 그래서, 면허 없이 전동킥보드를 이용할 경우, 무면허 운전자로 불법 주정차에 해당된다.

또한, 전동킥보드는 법적으로 스쿠터나 50cc 미만 오토바이와 동일한 취급을 받기 때문에 만약 인도에서나 자전거도로에서 타다가 보행자와 부딪히는 사고가 발생할 경우 교통사고처리 특례법에 따라 보도침범 교통사고로 처리된다.

보다 안전하게 전동킥보드를 운행하기 위해서는 25km 이하로 주행해야 하고 운전 중 스마트폰을 사용해서는 안 된다. 또한, 통행량이 많은 곳이나 턱, 싱크홀이 있는 곳에서는 전복될 수 있으니 안전하게 끌고 가야 한다.

전동킥보드 운전자들은 인도 또는 전용도로로 운행 시 단속 대상임을 주의해야 하고, 자동차와 달리 에어백이 안전벨트와 같은 운전자 보호 장치가 없기 때문에 사고가 발생할 경우 크게 다칠 수 있기 때문에 반드시 안전모 등 보호 장구를 착용하여 안전하게 운행해야 하겠다.

김주익 익산경찰서 신동지구대 경사

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

코로나 확산을 두려워하지 않는 사람들

코로나바이러스19가 심상치 않은 지금이다. 보건당국이 계몽하는 소리에 귀 기울여 그대로 시행하는 시민정신이 절실하다. 지금 코로나 19 바이러스가 두려움의 대상으로 다가온 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전주에서도 확진 환자가 늘고 있기 때문이다. 그리고 그와 가까이 접촉한 이들도 증상이 있으니 확진 환자는 더 늘어날 추세이다. 전주 시청이 보낸 안전 안내 문자에 따르면 그 환자의 직장 동료도 확진 환자로 판명이 났다. 그제 오늘의 일이 아니고 지난 주의 일이다.

그런데 여기 개탄을 금할 수 없는 것이 있다. 코로나 19의 확산을 강 건너 불구경하듯 하는 이들 때문이다. 다들 코로나 19의 확산을 두려워하고 경계하고 있는데 그렇지 않은 사람들이 있다는 것은 유감스러운 일이다. 마스크를 착용하지 않고 거리를 활보하는 이들이 그들이다. 그들은 타인의 시선을 전혀 의식하지 않고 있다. 초등학교생들도 마스크를 착용하지 않고 제멋대로 활보하면서 기침을 하거나 길거리

다. 대구와 경북의 청도가 코로나 발병 지역의 운상처럼 되고 있는 때이다. 그곳 여행을 자제해야겠다. 신천지 폐쇄로는 모자라 전국의 신천지를 아예 해산해야 한다는 청와대 청원의 목소리가 폭증하고 있는 지금이다. 대구와 경북에서 많은 확진환자가 발생하기도 했거니와 사망자도 몇몇 발생한 까닭이다. 전주의 처음 확진 환자는 대구를 방문했던 것으로 알려졌다. 그 처음 감염자 한 사람 때문에 전주의 모든 것이 율스름 상태가 되어버렸다.

여기 재차 말하거나 군산의 경우와 비교해 전주에서 확진 환자가 발생한 것은 더 심각하다. 군산에서는 그 여인 외에 환자가 더 발생하지 않았는데 전주 보합설계사의 경우는 다르다. 직장 동료도 감염이 돼 확진 환자가 되어버린 것이다. 이 어렵고 힘든 때 보건당국의 계몽에 협조하는 것은 일반 시민으로서 마땅히 할 일이다. 마스크를 착용하지 않고 제멋대로 활보하면서 기침을 하거나 길거리

청년 취업의 봄날은 언제 오는가

청년 취업의 봄날은 언제 오는가라는 물음이 되뇌여지는 날이다. 저번의 보도에 따르면 전국적으로 청년 취업률이 약간 올랐지만 전북의 경우는 아니었기 때문이다.

교육부와 한국교육개발원이 발표한 바 그대로 광역시도 17개 중 16위로는 취업률이 올랐다고 평가할 수 없다.

전북도는 청년 취업률을 끌어올리기 위해 부단히 노력해왔다. 일자리 창출과 취업 안정이라는 두 마리 토끼를 잡겠다고 했으므로 반드시 그래야 한다.

취업을 보고와 관련해 여기 할 말이 있다. 전북도가 때때로 보고하는 내용이 애매하다. 언론사에서 내놓은 보도와 맞추어보면 때로 서로 안맞는 경우도 있다. 그래서 여기 또 당부한다. 전북도는 무슨 보고이든 있는 그대로 정직해야 한다. 나름대로 의미를 부여해 관철하는 식으로 호도해서는 안된다. 정밀이지 전북도는 청년 취업에 관심을 갖고 대책을 강구해야

이 없는 밑바닥 수준이니까 말이다.

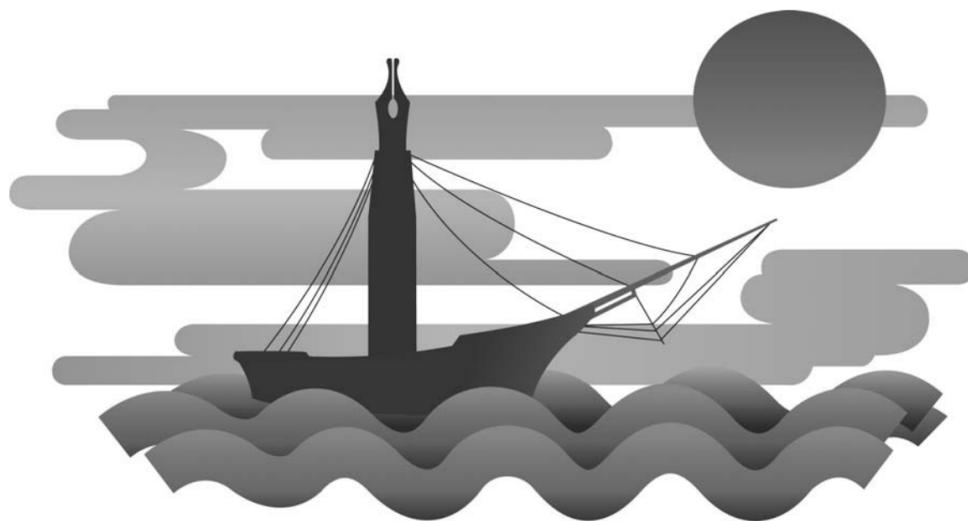
전북도는 비정규직에 있는 젊은이들의 고용도 보아야겠다. 일자리 창출과 아울러 취업 열기를 더 달구어야 한다는 주문이다. 물론 도내 모든 공공기관들도 지역 인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체는 도내의 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 거듭 말하거나 청년 취업문제는 손놓고 있을 일이 아니다. 한두 번 해결을 모색해보고 그만 둘 것도 아니다.

전북도는 청년들의 취업과 관련해 좋은 사례를 많이 보여주어야겠다. 취업 실적이 낮음에도 관용은 것처럼 넘어가려는 것은 모양이 안 좋다. 일자리 창출은 전북도와 각 시군 지자체의 능력 발휘가 관건이다.

청년 취업의 봄날이 빨리 오야 할 터인데 걱정이야.

어떻게 하면 취업 활성화를 도모할 수 있는지 전북도 관계자들은 지혜를 모아주기 바란다.

사익기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일