



health

치아 건강 칼럼 column

소중한 이 치과 안영영 원장 29 치아미백

치료 후에는 커피·초콜릿 섭취 피해야

안면부위 중에서도 입 주변과 치아는 끊임없이 움직여서 다른 사람의 눈에 가장 많이 띄는 부위 중의 하나다. 때문에 말할 때, 웃을 때 드러나는 치아의 색깔이나 형태는 외모에 상당한 영향을 준다.

웃을 때 손으로 가리고 다소곳하게 웃는 것이 정숙한 여성스러움을 강조하기 위한 덕목이었던 때도 있었으나, 지금은 여성도 건강하고 자신 있게 활짝 웃는 것이 아름다운 모습으로 인식된다.

주변에는 누런 치아색 때문에 콤플렉스를 갖고 대인관계에 어려움을 호소하는 사람들이 있다. 또 지금보다 더 밝고 매력적인 미소를 갖고 싶은 사람은 남녀 불문하고 치아를 하얗게 하는 치아미백술을 받으면 좋다.

치아 변색의 원인은 여러 가지지만 거의 모든 경우가 우리가 일상생활에서 섭취하는 음료(콜라, 커피, 홍차 등) 및 음식물(초콜릿, 케이크 등), 흡연 때문이다. 섭취

물 등에 의한 착색 물질이 치아표면인 법랑질 부위의 아주 미세한 틈 사이로 침투해 착색을 일으켜 치아변색을 유발한다.

유년기의 항생제나 불소의 과잉 섭취도 치아변색의 원인이 된다. 테트라사이클린이란 항생제를 영구치 형성시기에 복용하면 치아에 회색이나 검은색 띠가 생긴다. 우유나 생물에 불소나 광물질이 과량 포함된 경우 역시 영구치 형성시기에 이를 섭취하면 치아에 노랗거나 갈색의 반점이 형성된다.

한 개 또는 두 개 정도의 치아만 회색이나 검은색, 분홍색 등으로 변색된 경우도 있다. 이것은 외부충격에 의해 다친 치아 내의 신경조직이 변성돼 치아색이 변한 것이다. 이런 경우는 변색된 치아만 신경 치료 후 간단한 미백과정을 거쳐 원래의 치아색을 회복이 가능하다.

치아미백술은 치아의 법랑질과 상아질에 착색된 물질을 빼내는 과정이다. 치과

의사의 정확한 진단 후 적절한 미백 시스템을 사용해 치아를 삭제하거나 손상시키지 않으면서 치아를 변색시킨 물질을 탈락시켜 희고 밝게 만드는 방법이다.

치아 미백 치료방법에는 치과에서 특수광선을 이용해 단시간에 가장 효과적으로 미백하는 전문가 미백이 있고, 치과에서 자신의 입안에 꼭 맞는 미백제를 제작 후 미백용 젤을 미백틀에 넣은 후 하루에 3~4시간 착용해 미백하는 자가 미백이 있다. 자가 미백은 전문가미백보다 효과가 떨어져 보통 전문가 미백 후 수년에 한번씩 터치업 미백 용도로 사용하는 경우가 많다.

한 번 새하얀 치아를 가져본 경험이 있는 사람은 새하얀 치아를 잊지 못해 주기적으로 터치업 미백을 하게 된다. 터치업 미백 주기는 개개인의 식습관, 흡연 유무 등에 따라 다르다.

치아 미백 치료는 의사의 지시사항에

잘 따르면 아주 심한 변색이 아닌 경우 97% 이상의 효과가 있다. 다시 착색이 되도 처음 색깔로 되돌아가는 것이 아니라 예전보다 양호한 하얀 상태의 유지가 가능하다.

치아 미백치료 후에는 착색이 잘 되는 음식인 커피, 홍차, 콜라, 초콜릿, 케이크, 진한 색의 주스 등은 피하는 것이 좋으며, 불가피하게 이런 음식을 먹게 되면 바로 양치질을 하거나 물로 입 안을 헹개 내는 것이 좋다. 미백제 치료에 사용한 치아 틀은 보관했다가 주기적으로 터치업 미백에 사용하며, 6개월~1년마다 스켈링을 받는 것을 권한다.

간혹 시중에 판매되는 치아미백 관련 상품들이 있다. 이 제품들은 치아에 직접 작용하는 경우가 많아 사용상 주의가 필요하다. 치아미백은 치과의사의 정확한 검사와 진단 후에 자신에게 맞는 치아미백 방법을 찾는 것이 바람직하다. (02)776-2882



청오 스님의 청다향 이야기 ①

'향의 소리'에 귀 기울이면...



지금 만드는 향은 일생을 돌아온 것 같다. 13세 나이에 대구 대명동에서 독립 운동가며 정각향 창시자인 송전도 할아버지와 인연이 돼 향을 배웠다. 고창골로 느릅나무를 캐기 위해 할아버지와 함께 다니며 우리 산의 나무, 잎, 뿌리, 열매 순수 토종 향을 만들었지만 맑은 향기는 커녕 음속한 내음은 어린 내게 향기롭지 못했다.

일본 등지에서 외국향이 보따리 장사로부터 마구 들어와 국산향이 천대 받은 것은 삼척동자도 다 아는 사실이다. 40여년 전 시내 상점에 위탁판매를 위해 할아버지를 따라 나섰다. 찾는 곳마다 할아버지의 향은 할아버지에 대한 인연으로 받아주기는 했지만 상점 구석 한 모퉁에 장식되기 일쑤였다. 눈에 잘 띄지 않는 곳에 진열된 것을 보고 어린 생각에 힘이 빠졌다. 집에 돌아와 최 절구에 향을 찧고 뭉치는데 심통이 났다.

"팔리지도 않는데 만들기는 왜 하는

지' 혼자 중얼거리며 '팽팡' 쇠 소리로 짜증을 내고 있을 때, 할아버지는 귀고막이 터지도록 큰소리로 화를 냈다. "이놈아! 향수냄새, 분 냄새가 그리 좋으면 코에다 향료를 쳐 바르고 다니라 케라. 우리가 만드는 향! 이것이 향이여, 사람을 살리는 향이고 선신이 응감하는 향이란 말이다."

할아버지는 역성을 내고는 힘없이 고개를 떨군 내게 다가와 조용히 말씀

하셨다. "향은 마음으로 맡는 것이 전부 아니다. 향에서 나는 향의 소리를 들어야 한다. 그윽한 향에서 사람의 마음이 편안해진다. 우리가 만드는 향이 더 귀한 것이다."

세월이 흐르며 할아버지는 돌아가시기 전 향 만드는 기예, 건조기, 향 분말 등을 모두 전하며 "우리 향을 잘 이어 가라"고 말했다. 하지만 나는 어린 생각에 다시는 향을 만들지 않겠다고 맹세하며 모두 버렸다.

하던 일이 없어져 막상 일을 찾아 부산으로 와 해멜 때 부산 좌천동 K내과 의원 앞에서 어느 스님을 만났다. 그 모습을 본 순간 절에 들어가고 싶었다. 나도 모르게 마음 속에서 큰 인연임을 깨달았는지, 누가 시키지도 않았는데 땅에 엎드려 큰절을 올렸다. 그 분이

바로 통도사 흥법 스님이다. 큰스님은 인자한 모습으로 "어떻게 왔느냐"고 물었다. 저는 그동안 겪은 일을 상세히 말했다. 그리고 출가의 뜻을 밝혔다. 간절히 거듭 절을 올리며 며칠을 문 앞에서 허락을 기다렸을까?

얼마 후 흥법 스님은 내게 '상대'라는 법명과 함께 "통도사 말사 창녕 삼성암의 현파 스님을 찾아가라"고 말했다. "그곳 주지가 사체니 이 편지를 가져가 시키는 대로 잘 하거라"는 흥법 스님의 말을 따라 이별을 했다. 그것이 흥법 스님과는 끝이었다. 삼성암에 머물며 새벽 도량석도 돌고 나무도 하며 수년을 보냈을 무렵 월하 큰스님으로부터 사미계를 수계하고 정식 승려가 됐다. 승려가 되어서도 가파른 산길에 차가 다니도록 길을 만들었고 땀나무도 했다. 절 살림까지 맡게 돼 절집에서는 '원주스님'이라고 불렸지만 일꾼이 더 어울렸을지도 모를 일이다. 어느덧 군대를 가게 됐다. <계속> (055)941-1083



사찰음식의 모든 것

정산 스님 신촌 대표

40 진달래화전두름말이

두름은 산채(山菜)의 제왕(帝王)이라 불린다. 우리가 먹는 두름에는 나무두름, 민두름 그리고 땅두름이 있다. 세 종류를 두름이라 부르지만 엄연히 다르다. 참두름(나무두름)은 잎자루에 가시가 돌아 있고 잎의 앞면과 뒷면에 회색이나 황색의 가는 털이 나 있다. 잎과 잎자루에 가시가 없는 것을 민두름이라 한다. 두름은 흔히 산나물로 불리지만 엄밀히 말하면 두릅나무의 어린 순이다. 두릅순은 가지 끝에 달린 산채란 뜻의 목두채(木頭菜), 늙은 까마귀발톱 같은 가시가 있다고 해서 자노아(刺老鴉), 옹의 비늘이라고 불린다.

최근에는 잎보다 뿌리나 곁질 쪽에 독성을 띠는 칼당치를 낮추고 인슐린 분비를 촉진시키는 물질이 함유돼 있다는 실험결과가 발표됐다.

민두름은 줄기에 가시가 없어 관리하기에 용이하며 세운의 품질이 우수한 상품종이다. 일부 민두름 품종은 내한성이 매우 약해 남부·제주지역에서만 재배 가능한 품종이다.

땅두름은 오가피나무 과에 속한다. 고지대에서 자생하거나 여러 지역에 뜻의 목두채(木頭菜), 늙은 까마귀발톱 같은 가시가 있다고 해서 자노아(刺老鴉), 옹의 비늘이라고 불린다.

참두름·민두름·땅두름 등 세 종류 두릅나무 곁질 당뇨병 약재로 사용

참두름(나무두름)은 두릅나무 과로 전국적으로 분포하며 산기슭이나 골짜기에서 자생한다. 두름은 키 3~6m의 낙엽활엽관목으로 잎은 어긋나며 타원형 또는 넓은 계란형으로 가장자리에 톱니가 있고 끝이 뾰족하다. 잎줄기와 잎에는 가시가 있다. 표면은 짙은 녹색이며 뒷면은 회색이다. 꽃은 7~8월에 산방화서를 이루며 흰 오판화가 줄기와 가지 끝에 모여 핀다. 두릅나무의 곁질은 당뇨병과 신장병의 약재로

사용한다. 최근에는 잎보다 뿌리나 곁질 쪽에 독성을 띠는 칼당치를 낮추고 인슐린 분비를 촉진시키는 물질이 함유돼 있다는 실험결과가 발표됐다.

민두름은 줄기에 가시가 없어 관리하기에 용이하며 세운의 품질이 우수한 상품종이다. 일부 민두름 품종은 내한성이 매우 약해 남부·제주지역에서만 재배 가능한 품종이다.

땅두름은 오가피나무 과에 속한다. 고지대에서 자생하거나 여러 지역에 뜻의 목두채(木頭菜), 늙은 까마귀발톱 같은 가시가 있다고 해서 자노아(刺老鴉), 옹의 비늘이라고 불린다.

참두름·민두름·땅두름 등 세 종류 두릅나무 곁질 당뇨병 약재로 사용



진달래화전두름말이 재료 : 두름, 메밀가루, 진달래, 식용유, 고추장, 식초

- 만드는 법
- ①두름은 떡잎을 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐낸 뒤 바로 얼음물에 헹군다.
 - ②메밀가루는 전 부치는 반죽으로 개어 전을 부친다. 부침 위에 진달래꽃을 올려준다.
 - ③진달래 부침을 두름 위에 올려서 돌돌 만든다.
 - ④고추장과 식초를 넣고 초고추장을 만들어 접시에 담는다.

"승기건강비법 신비의 나무" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인들이 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두개 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삼시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 현머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우어 숙취를 해소

* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

"실험 사례" 폐 식용유에 마가목액을 섞었더니 맑게 정제가 된다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

경기도 양평군 용문산 도솔암
전화번호 : (031)775-1285 지수 대진 입장

고무신코 만행화

특무명

- 가격 : 120,000원
- 규격 : 215-290mm
- 색상 : 진회색

지압슬리퍼

- 가격 : 50,000원
- 규격 : 230-280mm (10mm단위)
- 색상 : 진회색, 검정

조각무명

- 가격 : 120,000원
- 규격 : 215-290mm
- 색상 : 자연색

건강샌들

- 가격 : 90,000원
- 규격 : 230-280mm (10mm단위)
- 색상 : 진회색, 검정

사계절단화

- 가격 : 80,000원
- 규격 : 215-290mm
- 색상 : 회색, 검정

3-1 밴드

- 가격 : 90,000원
- 규격 : 215-255mm
- 색상 : 검정, 회색

망사단화

- 가격 : 70,000원
- 규격 : 215-290mm
- 색상 : 회색, 검정

3-1 끈

- 가격 : 90,000원
- 규격 : 215-255mm
- 색상 : 검정, 회색

■ 문의 및 주문전화 : 02)733-5715, 011-9000-5715
■ 입금계좌 : 농협 063-12-250427(구자민) 합장

◆ 본사, 전시장 : 서울 종로구 공평동 143번지 402호 (종각역 2번 출구 100m거리)

(재)한중원 한국불교 대승 조계종 입종안내

입종을 환영합니다.

한국불교대승조계종은 한국불교의 중추종단으로 거듭나고자 대승불교의 정신으로 불기 2552년 4월 15일 창종 하였습니다. 불법홍포의 일선에서 함께하실 분들은 연락바랍니다.

중정 성수(聖壽)

원로원장 관 각(觀覺) 종회위원장 경 공(經供)
총무원장 법 광(法光) 사정원장 성 해(性海)

입종 구비서류

- (1) 입종신청서
- (2) 주민등록 등본 1통
- (3) 호적초본 1통
- (4) 여권용 사진 4매
- (5) 승려증명서류 (전 종단 승려증, 사찰 등록증 사본)
- (6) 사찰 전경사진 (내외)

■ 총무원 : 경남 김해시 외동 699-5번지 / 010-4457-6556