자연치아 최대한 사용…유지 불가능할 경우 임플란트해야

건강 바로 알기
임플란트

나사형태 심어 인공치아 연결…주변 치아 보존 장점
65세 이상 보험 적용…잇몸뼈 상태 고려해 시술해야

황 호 길
조선대치과병원 치과보존과 교수

치과를 찾는 환자 중 90세보다 연세가 많은 어르신을 종종 보면서 인간의 평균 수명이 갈수록 늘어난다는 점을 감안할 때 건강한 신체를 유지하기 위해 치아관리가 더욱 절실하다.

'인생은 B와 D 사이의 C이다'라는 말이 있듯이 삶(Birth)과 죽음(Death)의 사이에서 우리가 선택(Choice)하면서 살아가는 것이다. 인생은 선택의 연속이다. 치과치료도 어떤 치과의사는 치아를 빼서 임플란트를 하자고 하고, 다른 치과의사는 자신의 치아를 살려서 사용하자고 하니 도무지 어느 장단에 춤을 추어야 할지 난감하다.

오랫동안 임플란트를 사용하고 있는 환자와 자신의 치아를 사용하고 있는 환자의 치료 경험담을 제시하고, 장단점을 비교해 과연 '임플란트가 득인가, 독인가'를 알아보고자 한다.

◇**득이 되는 임플란트**=치아가 빠진 경우 회복하는 전통적인 방법은 양 옆의 치아를 깎아서 덮어씌우면서 이를 연결해주는 브릿지와 여러 개의 치아가 빠져서 연결할 수 없는 경우 남은 치아들에 고리를 걸어 뺏다 끼었다 할 수 있는 틀니의 형태가 있다.

그러나 임플란트는 양 옆의 치아를 건드리지 않고 치아가 빠진 자리에 나사형태를 심어 상부에 인공치아를 연결해주는 것으로, 단기간에 전통적인 방법인 브릿지를 제치고 치아가 빠진 자리를 회복해주는 방법으로 대세가 됐다.

전통적인 방법으로 브릿지나 틀니(보철물)의 단점은 10년 정도 사용하다보면 씌우거나 틀니에 걸리는 치아가 썩거나 염증이 생기면서 기존 보철물을 제거하고 치아를 재치료해야 하는 경우가 많으며, 재치료를 하게 되면 기존 보철물의 형태가 바뀌게 되어 다시 제작해야하는 경우가 대부분이다. 깎아서 씌운 치아의 재치료가 불가능해서 빼내게 되면 브릿지 형태가 되고, 이같은 현상이 반복돼 치아를 하나 둘씩 빼게 되면 결국 부분틀니가 되며, 마지막엔 걸 수 있는 치아가 없어 잇몸위에 놓이게 되는 전체틀니 형태로 가는 것이다. 또한 잇몸뼈는 시간이 갈수록 점점 흡수돼 잇몸 형태가 변하기 때문에 전체틀니는 점점 헐거워져 쉽게 빠지게 된다.

그러나 임플란트는 주변치아를 깎거나 걸지 않기 때문에 주변치아를 온전히 보존할 수 있고, 전통적인 보철물에 비해 원래 치아가 씹는 정도의 힘을 발휘할 수 있는 등 많은 장점을 가지고 있다. 뿐만 아니라 임플란트는 자연치아와는 달리 치아뿌리를 감싸고 있는 인대라는 구조물이 없어 씹을 때 불편감이나 시린 증상이 없다는 것이 특징이며, 철저하게 관리를 잘하면 대부분 평생 동안 유지할 수 있다.

◇**독이 되는 임플란트**=임플란트를 잘 선택해서 치료받게 되면 많은 득이 있음에도 불구하고, 잘못 선택해 시술받으면 오히려 독이 되는 경우도 있다.

부모로부터 물려받은 치아는 몸 안에 관절을 감싸고 있는 인대처럼 치주인대를 사이에 두어 외부 충격을 완화시켜주는 고유기능이 있지만 임플란트는 이러한 기능이 없다. 따라서 단단한 음식을 씹는 등 외부 충격을 완화시켜주지 못해 마주치게 되는 자연치아가 고스란히 충격을 흡수하게 된다. 결국 모든 충격을 받게 되는 자연치아는 금이 가는 경우가 있고 음식물을 씹을 때 평소와는 달리 마치 발목을 삔 것처럼 시큰거리고 깜짝 놀라는 통증을 느끼곤 한다. 또한, 임플란트는 주변에 인대가 없어 움직이지 않으나 인접치아는 인대가 있어 생리적으로 움직이는 구조물이기 때문에 사이에 음식이 끼이게 되어 불편함을 호소하는 경우가 허다하다.

최근 유지가 불가능한 자연치아를 빼낸 자리에 임플란트를 곧바로 심어주는 즉시 임플란트가 소개되고 있다. 실제 임상에서 자연치아를 뺄 경우는 잇몸뼈의 건강상태가 좋지 않기 때문에 이런 경우는 매우 드물고 대부분 잇몸뼈의 상태가 건강해질 때까지 기다리거나 심지어 인공뼈를 이식하면 건강한 잇몸뼈로 자리 잡을 때까지 기다려야한다. 또한 임플란트 식립 후 잇몸뼈와 잘 고정되는 기간이 필요하기 때문에 상부 보철물이 올라갈 때까지 오랜 기간이 소요된다. 이 기간 동안 맞물리는 자연치아가 빈 공간으로 이동하게 되며 속발증으로 빈 공간에 인접한 자연치아 사이사이에 틈이 생기고 음식물이 끼이게 되면 결국 충치를 발생시킨다. 심지어 아래 치아를 빼고 임플란트를 할 경우 맞물리는 위 치아가 빈 공간으로 내려와 임플란트 상부 보철물을 올릴 공간이 없어 하는 수 없이 위 치아를 신경치료해 보철하는 경우가 있다.

조선대치과병원 치과보존과 황호길 교수의 임플란트 시술 장면.

◇**임플란트의 선택기준**=최근 많이 보급된 임플란트는 자신의 치아를 도저히 유지할 수 없을 때 마지막으로 선택하는 시술로서 치아가 빠진 부위에 나사형태의 인공치아를 심어 심미성과 기능을 회복시켜주는 치료법이다. 득이 되는 임플란트와 같이 임플란트는 많은 장점을 가진 반면, 독이 되는 임플란트처럼 임플란트는 단점이나 부작용이 있기 때문에 선택할 때 매우 신중해야 한다. 현재 국민구강건강보험 공단에서 임플란트 보험을 적용하는 시점이 만 65세이기 때문에 가능하면 자연치아를 최대한 유지시켜 주는 것이 바람직하며, 임플란트는 자연치아를 대신하는 마지막 보루이기 때문에 자연치아로 최대한 사용하다 도저히 유지가 불가능할 때 전문가와 상의해 선택하는 것을 추천한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

'하루 7시간' 수면 가장 이상적

인지 능력, 정신건강 유지 최적…많아도 적어도 삶의 질 떨어져

수면이 뇌의 인지 기능과 정신 건강에 중요하다는 건 익히 알려진 사실이다. 실제로 뇌에 쌓인 노폐물은 잠자는 동안, 특히 숙면할 때 제거된다. 그런데 나이가 들면 수면 패턴이 달라진다. 잠이 잘 오지 않거나 잠자다 깨는 경우가 잦아지면서 수면의 질과 양이 모두 떨어진다.

특히 고령자에게 이런 수면 장애가 오면 인지 기능 저하 등 신경정신 질환으로 이어질 위험도 커진다.

수면의 양이 너무 많은 것도 문제다. 특히 고령자는 수면 부족 못지않게 건강에 해롭다는 게 잇따라 보고되고 있다.

그럼 중년 이후 인지 기능 저하를 막고 정신 건강을 지키려면 하루 몇 시간의 수면이 적절할까. 영국과 중국 과학자들이 공동 연구를 통해 '하루 7시간'의 수면이 가장 이상적이라는 걸 밝혀냈다.

케임브리지대와 상하이 푸단대(復旦大學) 과학자들이 함께 수행한 이 연구 결과는 28일(현지 시각) 저널 '네이처 노화'(Nature Aging)에 논문으로 실렸다.

연구팀은 '영국 바이오뱅크'(UK Biobank)에 등록된 38~73세 성인 약 50만 명을 대상으로 수면 패턴, 정신 건강 상태, 삶의 질 등을 조사했다. 이 가운데 약 4만 명은 인지 기능 검사와 함께 뇌 영상 및 유전자 데이터도 분석했다. 수면 부족이든 수면 과다든 양쪽 모두 인지 기능의 손상과 연관된 것으로 나타났다. 손상되는 범주엔 인지 과정의 처리 속도, 시각적 주의력, 기억력, 문제 해결 능력 등이 포함됐다.

인지 기능 수행과 정신 건강 유지에 필요한 최적의 수면량은 하룻밤 7시간이었다. 수면량이 이보다 많든 적든 불안증, 우울증 등의 위험이 커지고 전반적인 삶의 질도 떨어지는 것으로 분석됐다.

수면이 부족할 때 인지 기능이 떨어지는 주된 이유론 '서파 수면'(slow-wave sleep・깊은 수면)의 교란이 지목됐다. 서파 수면의 교란은 기억 강화 방해, 베타 아밀로이드 침적 등과 밀접해 연관된 것으로 알려졌다.

/연합뉴스

광주새우리병원 김주휘 원장 대한신경외과 학술상 수상

새우리병원 김주휘 〈사진〉원장이 최근 열린 '2022 대한신경외과학회 춘계학술대회'에서 '이인수 학술상'을 받았다.

이인수 학술상은 최근 2년간 전국 신경외과에서 발표된 논문 중 임상적 중요도와 학술적 가치가 높은 논문의 저자에게 주어진다. 김 원장은 '수막종 절제시 비디오혈관촬영을 이용한 측부순환의 중요성을 확인'한 논문을 발표해 우수성을 인정받았다. 이 논문은 국제적으로 권위 있는 학술지인 'Journal of Neurosurgery'에 게재됐다.

대학교수들이 주로 수상하는 권위있는 학술상을 이례적으로 개원가 전문의로서 수상한 김주휘 원장은 "대학병원에 비교해도 손색없는 척추 전문병원으로서의 위상을 다지기 위해 환자의 치료 및 연구를 위해 앞으로도 더욱 노력하겠다"고 소감을 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대생체의료시험연구센터, 제주서 워크숍

기술 사업화지원 강화·신규 프로그램 발굴 등

전남대생체의료시험연구센터는 최근 이틀 동안 제주 라마다프라자호텔에서 기업의 기술 사업화 지원강화 방안 워크숍을 가졌다.

전남대산학협력단, 전남대병원, 남부대산학협력단의 공동 주최한 이번 워크숍은 2022년도 임상데이터기반 근골격계 인체모사 융합기술지원사업의 일환으로 열렸다.

워크숍에는 기업지원사업의 주관 및 참여기관과 기업대표, 유관기관, 대학 전문가 및 관계자 등 50여 명이 참석해, 기업의 효율적 지원방안, 시제품제작 제조공정 개선, 임상세일즈 및 제품인증관련 기관 간 협력방안, 3D프린팅 관련 기술동향 지식공유 및 역량강화, 사업의 성과 극대화를 위한 23년도 신규 지원 프로그램 발굴 등에 대해 논의했다.

전남대생체의료시험연구센터장 박상원 교수의 인사말에 이어 백대화 책임의 근골격계사업 성과 및 계획 발표와 함께 전문가 초청 강연으로 워크숍이 진행됐다.

첫째 날에는 순천대학교 윤동주 교수의 '3D 프린팅용 금속분말 제조기술동향' ▲ 송원대학교 황갑운 교수의 '3D 프린팅 기술의 생체의료분야 활용과 전망 ▲광주보건대학교 이정환 교수의 '치과보철분야 3D 기술활용 ▲지아이피 류세선 대표의 '중소기업의 R&D 준비전략' ▲ 제주대학교 현창구 교수의 '피부 및 치아 건강기능성 소재발굴' 발표 등이 있었다.

다음 날은 인증기관 활성화 및 발전방안 논의와 패널 토의가 진행됐다.

패널 토의에는 기현테크 대표 채옥주 외 6명이 참가해 '근골격계 사업성과 확대 및 시험평가센터 경쟁력 강화 방안에 대해 의견을 나누고 분야별 네트워크 활성화 및 정보교류의 기반도 다졌다.

/채희종 기자 chae@