

대한수면의학회 ‘젊은 연구자상’에 임희진

(한림대동탄성심병원 교수)

편두통 발작·호발 관련 논문 발표

한림대학교동탄성심병원 신경과 임희진 교수가 지난 달 18일부터 열린 제54차 대한수면의학회 추계학술대회에서 ‘젊은 연구자상’을 수상했다.

임희진 교수는 ‘편두통 및 긴장성 두통에서 두통 발작의 호발 시간대와 일주기 리듬에 대한 연구결과’를 발표했다.

임 교수는 가장 흔한 두통 중 두 가지인 편두통과 긴장성 두통 환자에서 두통 발작이 자주 일어나는 호발 시간대를 조사했다. 편두통과 긴장성 두통 모두에서 참가자의 약 절반(편두통 45.5%, 긴장성 두통 44.8%)이 호발 시간대가 있는 것을 발견했다.

이후 선호하는 일주기 리듬에 따라 일찍 자고 일찍 일어나는 ‘종달새형’과 늦게 자고 늦게 일어나는 ‘올빼미형’으로 환자를 분류했다. 두통 발작의 호발 시간대가 있는 편두통 환자는 그렇지



않은 환자에 비해 3시간가량 더 이른 일주기 리듬 선호도를 보여 ‘종달새형’에 가까웠다. 일주기 리듬 선호도가 늦어질수록 가늠은 ‘올빼미형’에 가까운 편두통 환자일수록 두통 발작의 호발시간대가 늦어졌다. 또 일주기 리듬 선호도가 늦어질수록 월 두통 빈도가 비례하게 증가하는 연관성을 보였다.

임 교수는 “우리의 일상생활에 흔히 영향을 주는 질환 중 하나인 편두통에 영향을 미치는 여러 인자 중 개인의 일주기 리듬 선호도가 두통 호발 시간대 및 두통 빈도에 영향을 주며 임상에는 두통 자체뿐 아니라 두통과 연관된 수면 문제, 특히 그중의 하나로 개인의 일주기 리듬 선호도 등에도 더 관심을 가져야 한다”고 말했다. /이세경 기자 seilee@



신태운 원장의 치아건강

건강한 치아는 오복(五福) 중 하나라는 말이 있듯, 20대의 건강한 치아를 80세까지 오래 사용하기 위해선 평소 꾸준한 관리가 동반되어야 한다.

하지만 아무리 열심히 관리한다 하더라도 나이가 들수록 치아는 마모되기 마련인데, ‘치아마모(tooth wear)’는 단단하고 질긴 음식을 즐겨먹는 한국인에게서 흔히 볼 수 있는 현상으로 주로 중장년층 및 노년층에게서 나타난다.

치아마모는 평소 잘못된 칫솔질이나 이갈이, 평소 식습관이 가장 직접적인 요인이지만 ▲연마제가 다량 함유된 치약 사용 ▲치아가 손상되거나 빠진 상태로 장기간 방치 ▲산도가 높은 음료 섭취 ▲거식증과 같이 습관적인 구토에 의해 위산이 넘어와 치아표면에 산이 남아 생기는 산성마모(침식) 등에 의해

서도 발생한다.

또한, 칫솔질을 할 때 과도하게 힘을 준 상태에서 치아를 세게 문지르거나 잠을 잘 때 이를 가는 등 이를 악무는 습관이 있다면 치아마모를 가속화시킬 수 있으니 하루빨리 전문적인 치료를 받아 보는 것이 좋다.

치료방법은 마모 정도와 증상에 따라 크게 달라지는데 앞니만 닳았다면 라미네이트나 올세라믹을 통해 간단하게 치료가 가능하며, 치료 시기를 놓쳐 잇몸 아래까지 마모가 진행됐다면 잇몸 수술을 시행해야 한다.

더 나아가 치아가 심하게 닳아 전체적으로 치아의 길이가 짧아졌다면 보철 치료와 임플란트 치료를 병행하는 것이 바람직하다. 짧아진 치아를 그대로 방치하게 되면 턱의 길이가 짧아 보이는 무턱처럼 보일 수 있고, 심하면 안면비대칭, 턱관절장애(악관절장애), 신경손상 등을 초래하기 때문이다.

반면 이갈이가 원인이라면 턱 주위 근육의 긴장을 풀어줄 수 있도록 마우

스피스 처럼 생긴 교정 장치를 입안에 장착해주고 개인의 구강상태에 따른 맞춤 치료가 병행되어야 한다. 치아마모를 미연에 방지하려면 산에 노출되지 않도록 주의해야 하며, 산성 효과에 저항할 수 있는 구강 환경을 만들어주는 것도 매우 중요하다.

만일 불가피하게 산성 물질과 접촉했다면 최소 1시간 이후에 양치질을 해야 하고, 연마제가 적게 함유된 치약을 사용하는 것이 치아건강에 도움이 될 수 있다. 또한, 칼슘이 다량 함유된 우유나 치즈를 자주 섭취해 주면 완충작용에 도움이 되고, 6개월에 한 번씩 치과 정기검진과 치과 스케일링을 통해 치주 질환 등을 예방할 수 있다.

이밖에도 효과적인 치료를 위해선 병원의 유명세나 저렴한 치료비용에 현혹되기보다 임상경험이 풍부한 치과 전문의와의 충분한 상담을 통해 치아 마모 정도와 치아배열, 증상에 따른 체계적인 치료계획을 세우는 것이 무엇보다 중요하다. /민을신치과 원장



NH농협銀, 릴레이로 농촌 일손 도와

NH농협은행은 지난 12일 마케팅부문 임직원들이 강원도 횡성군 횡성읍 정암3리 마을을 찾아 농촌일손돕기 봉사활동을 실시했다고 13일 밝혔다. 이날 마케팅부문 함용문 부행장과 직원들은 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 장기화에 따른 일손부족으로 어려움을 겪는 농가를 찾아 영농 폐비닐 수거작업 등을 실시하고, 마을에 필요한 생필품도 전달했다. NH농협은행 마케팅부문 함용문 부행장(앞줄 가운데)과 직원들이 농촌 일손돕기를 실시하며 단체 사진을 찍고 있다. /농협은행

NH농협은행은 지난 12일 마케팅부문 임직원들이 강원도 횡성군 횡성읍 정암3리 마을을 찾아 농촌일손돕기 봉사활동을 실시했다고 13일 밝혔다. 이날 마케팅부문 함용문 부행장과 직원들은 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 장기화에 따른 일손부족으로 어려움을 겪는 농가를 찾아 영농 폐비닐 수거작업 등을 실시하고, 마을에 필요한 생필품도 전달했다. NH농협은행 마케팅부문 함용문 부행장(앞줄 가운데)과 직원들이 농촌 일손돕기를 실시하며 단체 사진을 찍고 있다. /농협은행

오비맥주, ‘물과 사람 일러스트’ 공모전

오비맥주와 재단법인 환경재단이 네이버 그라폴리오와 함께 오는 11월 11일까지 ‘물과 사람 일러스트 공모전’을 개최한다.

이번 공모전은 우리 삶의 필수 요소인 물의 소중함을 일러스트로 표현하고 물 보호 메시지를 전파하기 위해 기획했다. 2015년부터 ‘워터닷알지’와 파트너십을 맺고 물 부족 개발도상국들에 깨끗한 물을 지원하고 있는 벨기에 프리미엄 맥주 브랜드 ‘스텔라 아르투아’가 후원한다.

‘물과 사람 일러스트 공모전’은 물의 소중함을 알리고 싶은 청소년, 대학생, 일반인이라면 누구나 참여 가능하다. ▲물과 생활(우리 일상에서 함께하는 물), ▲물과 생명(모든 생명체에 없어서는 안 되는 물), ▲물과 직업(우리의 직업과 연관된 물) 3가지 주제 중 하나를 선택해 자유롭게 일러스트로 표현하면 된다.

공모전 참여는 네이버 그라폴리오 홈페이지를 통해 할 수 있다. /조효정 기자 princess@



농심-농심켈로그, ‘세계 식량의 날’ 맞아 결식아동 지원

농심과 농심켈로그가 초록우산 어린이재단과 공동으로 결식아동 지원에 나선다고 13일 밝혔다. 세계 식량의 날(10월 16일)을 맞아 국내 한부모가정과 조손가정 등 2000가구를 대상으로 하는 이번 지원사업은 각 기업이 스낵, 음료, 시리얼, 라면을 후원하고, 초록우산 어린이재단이 후원 대상을 선정하게 된다. 지난 12일 초록우산 어린이재단에서 열린 세계 식량의 날 행복나눔박스 전달식에서 관계자들이 기념촬영을 하고 있다. /농심

농심과 농심켈로그가 초록우산 어린이재단과 공동으로 결식아동 지원에 나선다고 13일 밝혔다. 세계 식량의 날(10월 16일)을 맞아 국내 한부모가정과 조손가정 등 2000가구를 대상으로 하는 이번 지원사업은 각 기업이 스낵, 음료, 시리얼, 라면을 후원하고, 초록우산 어린이재단이 후원 대상을 선정하게 된다. 지난 12일 초록우산 어린이재단에서 열린 세계 식량의 날 행복나눔박스 전달식에서 관계자들이 기념촬영을 하고 있다. /농심

짧아진 턱과 ‘치아마모’

이미경 CJ 부회장, 美서 ‘올해의 제작자’ 선정

할리우드 리포터서 집중 조명 “엔터 사업 가능성 보는 안목 가져”

미국 연예 주간지 할리우드 리포터(THR)가 올해의 국제 프로듀서에 이미경 CJ 부회장(사진)을 선정했다.

THR는 지난 7일 발행한 잡지에 4페이지에 걸친 장문의 특집 기사를 싣고 영화 ‘기생충’의 아카데미 시상식 석권으로 정점을 찍은 CJ ENM과 이 부회장의 행보를 소개했다.

잡지는 이 부회장과 진행한 화상 인터뷰에 더해 드림웍스 공동 설립자인 데이비드 게펀, 스카이댄스 설립자 데이비드 엘리슨, 유니버설 뮤직 산하 레



이블 인터스코프 레코드 설립자 지미 아이오빈 등 업계 유력 인사들의 언급도 소개했다.

잡지에서 데이비드 게펀은 “이 부회장을 처음 만났을 때 그는 엔터테인먼트 업계에는 전혀 관여하지 않았지만 현재는 그가 거물”이라며 “드림웍스 투자 때부터 가능성을 보는 안목이 있었고 그것이 지금 CJ의 엔터테인먼트 사업 성과로 나타난 것”이라고 말했다.

이 부회장은 1990년대 드림웍스에 3억 달러를 투자한 것을 시작으로 CJ그룹에 계열사 CJ ENM을 만들어 영화와 방송, 뮤지컬, 케이팝 공연 등 대중문화 산업 전반을 이끌어왔다.

CJ는 미국에서 영화 ‘설국열차’의 드라마 제작에 이어 영화 ‘지구를 지켜라’와 ‘극한 직업’, 드라마 ‘호텔 델루나’와 ‘기억’의 리메이크 프로젝트를 진행 중이다.

이 부회장은 지난달 미국영화예술과 학아카데미(AMPAS)가 내년 4월 로스앤젤레스에 개관하는 아카데미 영화박물관 이사회 부의장으로 선출됐다. /신원선 기자 tree6834@metroseoul.co.kr

티몬, 사내모델 선발 대내외 소통 강화

국내 최초 타임커머스 티몬이 회사를 대표하는 7명의 사내 모델을 선발했다고 13일 밝혔다.

티몬은 최근 전 직원을 대상으로 사내 모델을 공모했다. 관심 있는 직원들이 직접 신청하거나 주변의 추천을 받아 응모했다. 이 중 7명의 직원들이 내부 심사를 통해 티몬을 대표하는 사내 모델로 선발됐다. 이들은 새로운 상품이나 서비스, 프로모션 등 대내외 다양한 커뮤니케이션 채널에 공식 홍보 모델로 활동하게 된다.

회사측은 서비스와 제품에 대한 이해도가 높은 사내 직원들이 직접 모델로 활동하며 친근함과 신뢰감을 전달하는 한편, 임직원들의 자긍심을 높이는 계기가 될 수 있을 것으로 기대하고 있다. 티몬은 앞으로도 주기적인 사내 모델 모집을 통해 보다 많은 직원들에게 참여 기회를 제공할 계획이다. /신원선 기자

소진공, 대전서 ‘노란발자국’ 설치 봉사

소상공인시장진흥공단은 교통 취약 계층인 어린이와 청소년을 위해 대전 대덕구 중리전통시장 인근 초·중학교 아동보호구역 일대에서 ‘노란 발자국’ 설치 봉사활동을 했다고 13일 밝혔다. 이번 활동은 소진공과 사회적 기업인 ‘퍼블릭 아이디’가 함께 추진한 동반성장 협업 프로그램으로 크라우드 펀딩 플랫폼(오마이컴퍼니)을 통해 400여만 원의 펀딩금이 조성됐다.

시민 350여 명의 손길로 조성된 펀딩금은 중리시장 인근 2곳의 횡단보도에



소진공 직원들이 노란발자국을 설치하고 있다.

교통안전 스티커를 부착하는데 활용됐다. /김승호 기자 bada@

인사

- ◆헬릭스미스 △한국 임상개발본부장 박영주
- ◆조선일보 △재무전략팀장 백승민 △회계팀장 윤세영 △CS총괄팀장 이동진

부음

- ▲김정례씨 별세, 송병옥·송귀화·송명씨 모

친상, 박상은(국민건강보험공단 부장)·이일호(하나금융IT 상무)씨 장모상 = 12일, 서울 흑석동 중앙대병원 장례식장 3호실, 발인 14일 오전 7시 30분. 02-860-3500

▲이인용씨 별세, 박승원(한국경제TV 증권부 기자)씨 조모상 = 13일, 이천시 장호원을 심재로 145번길 41 장호원요양병원 장례식장 1층 백송실, 발인 15일 오전 6시. 031-641-3080