

어린이 충치 ‘심각’

매주 700명 병원서 수면마취 후 발치 ... 예방 습관 지켜야

잉글랜드서 10세 미만 어린이가 팔이 부러져 병원가는 것보다 이가 썩어 가는 경우가 2배나 많다.

올 3월까지 1년동안 10세 미만 34,205명이 (의원이 아닌) 종합병원서 발치 수술과 치료를 받았다.

가장 어린 환자는 12개월 미만 유아였다고 Royal College of Surgeons의 치과수술학부FDS가 밝혔다.

같은 기간 같은 연령 상대로 종합병원서 이뤄진 팔 부러진 수술은 17,043건, 아스마(천식) 치료 19,584, 간질 10,397, 맹장염(중수염) 3,805 건이라고 NHS 디지털 데이터는 밝혔다.

FDS 학장 마이클 에스쿠디어 교수는 “충치로 내원하는 대부분은 간단한 예방조치나 주의를 했으면 막을 수 있었다. 수 천 명 훨씬 넘는 어린이가 매년 수면마취 후 발치하는 ‘괴로운 경험’을 한다. ▲당분섭취 줄이고 ▲식사 후와 잠자기 전 이 닦기 ▲좋은 치약 사용과 정기적 칫솔 교체 ▲연 2회 치과 방문을 지키면 충치 예방



에 큰 도움이 된다”고 강조했다. FDS는 충치는 90% 이상 막을 수 있으나 부모 상당 수가 18세 미만 자녀는 치과 치료가 무료인 점을 몰라 의사 방문을 하지 않는다. 19세까지 자녀 중 45,224명이 2016-17년(12개월) 충치 때문에 병원 치료를 받았다. 치과의사협회BDA는 “치아 질병 예방 위한 정부 차원의 근본적이고 긴밀한 정책이 필요하다. 유청소년 충치 발생은 충격적이고 심각함이 통계수치로 증명되었다”고 지적한다. FDS는 소아치과협회Society of Paediatric Dentistry가 주장하는 만 1세 이전 구강검사에 적극 찬성한다. 전문가들은 1~2세 유아 5명 중 4명 정도가 NHS 치과의를 최근 12개월간 만난 적이 없다는 자료를 발표하기도 했다.

에 큰 도움이 된다”고 강조했다.

FDS는 충치는 90% 이상 막을 수 있으나 부모 상당 수가 18세 미만 자녀는 치과 치료가 무료인 점을 몰라 의사 방문을 하지 않는다.

19세까지 자녀 중 45,224명이 2016-17년(12개월) 충치 때문에 병원 치료를 받았다.

치과의사협회BDA는 “치아 질병 예방 위한 정부 차원의 근본적이고 긴밀한 정책이 필요하다. 유청소년 충치 발생은 충격적이고 심각함이 통계수치로 증명되었다”고 지적한다.

FDS는 소아치과협회Society of Paediatric Dentistry가 주장하는 만 1세 이전 구강검사에 적극 찬성한다.

전문가들은 1~2세 유아 5명 중 4명 정도가 NHS 치과의를 최근 12개월간 만난 적이 없다는 자료를 발표하기도 했다.

치아 상태, 지역·계층 따라 큰 차이

비만 혹은 흡연자 구강위생 더 신경써야

중산층이 많은 잉글랜드 남쪽 혹은 동쪽이 빈곤층이 집중된 북쪽보다 치아 관리 상태가 좋다.

넛필드 재단과 헬스파운데이션이 공동조사한 내용에 따르면 빈곤층이 치아 문제로 병원에 가야 하는 경우가 중산층이나 부유층보다 2배나 높았다.

이 차이는 오래 전부터 있었으며 줄어들지 않고 있다고 보고서는 밝혔다.

했다.

또한 성인 4명 중 1명은 하루 두 번 칫솔질하지 않고 최근 3년간 치과 검사나 진료를 받은 적이 없는 것으로 나타났다.

“비만이나 음주, 흡연자의 경우 충치나 치주 질환 문제 발생이 더 빈번하고 상태도 심각해 구강 위생에 더 신경써야 한다”고 의사들은 강조했다.

편집부

‘Meal deal’ 치아에 안좋아... 당분 과다 함유

수퍼마켓 체인점서 파는 ‘점심 meal deal’에 티스푼 30개 분량의 설탕이 들어 있어 주의가 필요하다.

샌드위치류+큰 용량 탄산음료+초콜릿이나 설탕 고풍유 스낵류로 구성된 ‘세트 메뉴’가 대부분이다.

이 메뉴의 음료(주스)와 스낵류에는 성인 1일 권장량 30g(7 티스푼)보다 4배(120g 혹은 28 티스푼)까지

많은 설탕이 들어있다.

설탕 섭취는 비만 치아 부식과 직결된다.

의사들은 과일주스나 탄산음료 대신 물 마실 것을 권한다.

또 시리얼, 요거트, 샌드위치 등에도 설탕 성분을 ‘숨겨’ 놓았기에 재료 구성 표시를 확인하는 것이 중요하다고 당부한다.

편집부

“협상 결렬에 대비하고 있다”

협정없는 브렉시트 현실화 우려

» 3

메이 퇴출 추진되나

보수당내 의원 40명 불신임안 지지

» 8

독자이야기

나는 영국의 김치전도사?

» 22

우이혁 칼럼

죄책감(guilty feeling)

» 24

러시아행 항해는 계속된다

신태용호, A매치 1승1무 기록

» 34

KIB보험
 25년 전통의 믿을 수 있는 보험 전문 브로커
 자동차보험, 집가재보험, 의료보험, 각종 상업보험
 JEIB Group : Lloyd's broker & FCA 등록
www.kib.co.uk
 ☎ 020 7847 8630/1
 Fax: 020 7847 8601 e-mail: info@kib.co.uk
 1st FL, 3 London Wall Buildings, London EC2M 5PD

푸른농원
 Green Farm
 '푸른농원' 상표를 확인하세요!
떡, 콩나물 전문
 ☎ 07894 330 988/020 8417 1123

오랜 전통과 신뢰 SINCE 1988
원한의원
 British Acupuncture Council
 원장 김원규 한약/침/보약/뜸
 MRCHM 한의사 MBACC 영국국가공인 침구사
020 8949 3888 / 07710 627 333
 56 Cambridge Rd, New Malden KT3 3QL

낙원푸드
 행사 · 파티 · 모임 음식,
 김밥 · 도시락 전문 주문받습니다
020 8949 6474
07920 145 667
 89 Kingston Road, New Malden KT3 3PA

HIBIKI KOREAN
이자카야 & 노래방
 OPEN: MON~SAT 6pm~1am
Korean Izakaya sushihiroba.co.uk
 ☎ 020 7430 1895
 50-54 Kingsway, Holborn WC2B 6EP

리전트 앤틱
 영국 · 프랑스 유럽풍
 앤틱 가구 · 소품 전문
 장식장 · 식탁 · 그릇 전반
 ☎ 0771 777 3281 / 020 8337 7876

엘림정수기
since 1998
 ☎ 020 8337 1333
 07738 287 010

대한보험
 차 · 집 · Shop
 모든 상업보험
 FCA 등록업체
 On-Line 보험? 대한보험과 비교하시죠!
 한국 무사고 경력 100% 인정
 ☎ 0208 715 0120
 jinnydaehan@gmail.com
 4a Park Rd, New Malden KT3 5AF

정직하고 성실한
보라여행
 항공권 & 여행 전문
 ☎ 020 8241 7987 / 8949 1279
 07804 779 401
www.boratravel.com

깔끔하고 착한 정육점
트리스톤 TREE STONE
 착한 가격 / 도·소매 (구) 뉴몰든 정육점
 ☎ 020 8942 5756
 71 High St., New Malden (맥도날드 옆)

이민법 전문
Ashfield Solicitors
 체류기간 경과, 비자거절,
 항소기간, 불법체류 고민이세요?
 이민법관련 최선의 해결책과
 조언을 드리는 전문가를 만나십시오!
 첫 상담은 무료입니다.
 Specialist in Regularising overstayers,
 any visa extensions, Human Rights
 & immigration appeals
 * 10Y Long Residency £ 690
 * British Nationality £ 590
 (*our fees excluding vat, Terms apply)
 Tel: **020 7835 1297**
 info@ashfieldsolicitors.com
 3rd Floor, 109 Gloucester Road,
 South Kensington, London SW7 4SS
 지하철역 Gloucester Rd on Piccadilly,
 Circle & District Lines 역 건너편 도보 1분
 Ashfield Solicitors is authorised and regulated
 by the Solicitors Regulation Authority - SRA Number 599342

인터넷수퍼 **SKmart**가
영국 전 지역으로
배달합니다
skmart.co.uk

GAYA
 KOREAN RESTAURANT
 레인즈파크 기차역도보 4분
☎ 020 8947 1081
 OPEN 12~3시, 5~11시 화요일 쉼 토요일 종일영업 (4~5시만 쉼)
 34 Durham Rd, Raynes Park SW20 0TW

한국으로 물건을 보내려면
 세관/유럽 배송 문의 환영
www.lpouk.com
런던우체국
020 8569 2588 / 0789 790 2044

한경나라
upto 50% Sale
 착한 가격, 각종 보험 가능 명품 안경대 · 선그라스
KOWEELY.CO.UK / 04UK.com 업체를 참조
020 8942 2264

워크비자/스폰서쉽
 슬럼프비자/사업비자
 결혼비자/영주권/시민권
 공인 영국비자 수속기관
영국이민센터
 ☎ 020 8949 5588
 ukemin@hotmail.com / www.ukimin.com
 151 High Street, New Malden, Surrey KT3 4BH

서라벌
 SORABOL
 KOREAN RESTAURANT
런치메뉴
from £ 5.90
 ☎ 020 8942 2334

H.I.S.
 Highest International Standards
 전세계 383개의 지점
 크고 믿을 수 있는 여행사
☎ 020 7484 3326

영국비자센터
IMIN4U
 www.IMIN4U.com
 영국정부승인 No. F201601020
스폰서쉽/취업비자/영주권/
시민권/사업비자/
슬럼프/배우자 비자/학생비자/
info@imin4u.com
020 3371 1033 , 07886 665 921

드라이버 사용 허가서

파워 히터는 아무래도 드라이버를 가장 선호하지만, 안타깝게도 티박스 외에는 그걸 쓸일이 거의 없다. 가장 큰 이유는 페어웨이나 러프에서 사용하기에 적당하도록 설계된 다른 클럽들이 있기 때문이다. 페어웨이에서, 또는 나무 뒤에서 드라이버샷을 하는 건 정신나간 짓이라는 게 일반적인 통념이다. 하지만 드라이버샷을 하기 위해 티를 쫓거나 따로 허락을 받을 필요가 없는 상황도 있다. 그 중 두가지 상황을 살펴보자.

▲페어웨이에서 = 긴 파5 홀의 경우 그린의 앞쪽이 개방된 곳이 많기 때문에 세컨드샷에서 볼을 최대한 그린에 가까이 보내는 게 좋다. 그럴 경우 짧은 피치샷이나 칩샷에 이어 대단히 좋은 버디 기회를 노려볼 수 있다. 하지만 그곳에 도착하려면 드라이버가 필요하다.

일단, 라이가 적절한지(볼이 잔디 위에 올라앉아 있는지) 확인하고, 페어웨이가 내리막이나 측면 경사가 아니라 평평하거나 약간 오르막인지 확인한다. 평소의 티샷 셋업에서 척추를 조금 더 수직으로 세운다. 어깨가 거의 평평해야 한다. 이렇게 하면 하이브리드클럽이나 롱아이언 타격을 할 때처럼 좀 더 다운블로로 볼을 맞혀낼



수 있다. 심지어 다보이 파일지도 모른다. 볼을 의도적으로 띄우고 싶은 유혹을 억눌러야 한다. 스윙을 평소처럼 해도 셋업을 조정했기 때문에 볼은 문제없이 떠오를 것이다. 볼은 약간 낮게, 하지만 더 평평한 탄도를 그리며 날아가고, 그라운드에 착지한 후 한참을 굴러갈 것이다.

▲의도적인 슬라이스 = 드라이버샷이 오른쪽으로 빗나가는 바람에 가벼운 러프에서 깃대까지 약 250야드를 남겨놓게 되었다. 그보다 더 최악인 건 약 25야드 전방에서 커다란 나무 한 그루가 경로를 차단하고 있다는 것이다. 볼을 그린에 가까이 붙이기 위해서는 드라이버로 나무를 돌아가

는 의도적인 슬라이스 밖에 방법이 없다.

드라이버는 샤프트가 길고 로프트는 거의 없기 때문에 슬라이스를 만들기가 가장 쉽다. 이 샷을 하려면 스탠스를 오픈해서 발과 엉덩이, 어깨가 나무보다 훨씬 왼쪽을 가리키게 한다. 페이스도 오픈하고(몸의 절반정도) 손을 약간 볼 앞으로 밀어낸다. 그러면 임팩트 구간에서도 페이스를 오픈한 상태로 유지하기 쉽다. 이제 몸의 정렬선을 따라 평소대로 스윙을 한다. 셋업을 조정했기 때문에 왼쪽에서 오른쪽 방향으로 스핀이 가미되어 볼은 안전하게 나무를 휘감고 다시 타깃을 향해 날아가게 될 것이다(OB 지역이나 곤란한 해저드를 겨냥해야 할 경우에는 이 샷을 시도해서는 안 된다).

골프매거진



포토골프 레슨 이상적인 스윙

타격중심 미리 파악해야

우드나 아이언은 타격중심을 찾아 볼을 맞추기가 쉽지 않다.

일정한 스윙궤도를 유지하면서 반복연습에 의해 타격을 하지 않으면 볼이 제대로 날아갔다 하더라도 타격중심에 정확히 맞은 것인지 눈으로 확인할 수 없다.

퍼팅은 퍼터로 볼을 보면서 그리 빠르지 않은 속도로 볼을 때리는 것이기 때문에 타격중심에 볼이 맞았는지 거의 확인이 가능할 정도다.

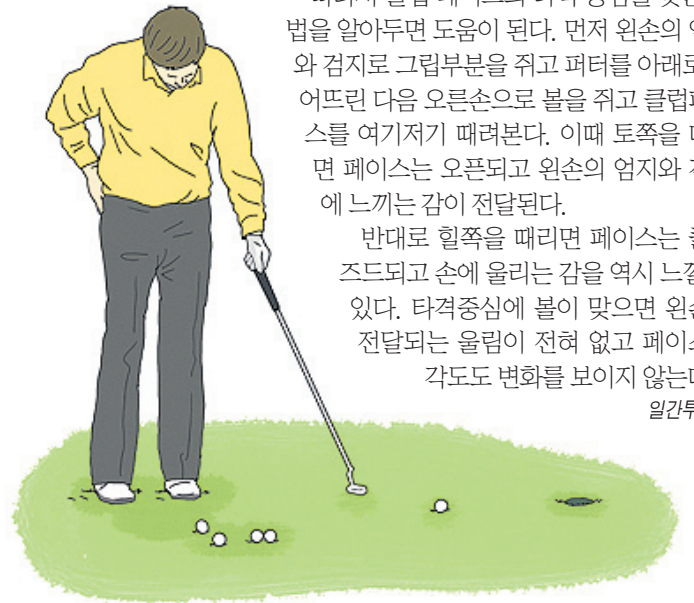
또 가장 정확성이 요구되는 스트로크이기 때문에 실수가 바로 스코어로 연결된다.

다른 클럽을 이용한 샷은 한 홀에서도 만회 샷이 가능하나 퍼팅은 만회할 수 있는 기회가 없다. 파온 후 첫 퍼트를 놓치면 버디를 잡지 못하는 것이고 두 번째 퍼트마저 실패하면 파를 못하고 잘해야 보기를 기록하는 것이다.

따라서 클럽 페이스의 타격 중심을 찾는 방법을 알아두면 도움이 된다. 먼저 왼손의 엄지와 검지로 그립부분을 쥐고 퍼터를 아래로 떨어뜨린 다음 오른손으로 볼을 쥐고 클럽페이스를 여기저기 때려본다. 이때 토쪽을 때리면 페이스는 오픈되고 왼손의 엄지와 검지에 느끼는 감이 전달된다.

반대로 힐쪽을 때리면 페이스는 클로즈드되고 손에 올리는 감을 역시 느낄 수 있다. 타격중심에 볼이 맞으면 왼손에 전달되는 울림이 전혀 없고 페이스의 각도도 변화를 보이지 않는다.

일간투데이



재영한인 게시판

■ 재외동포를 위한 병무행정 설명회

- ◆일시 : 2017.11.21(화) 13:30~14:30
- ◆장소 : 레인즈파크 한인종합회관 (108-110 Coombe Lane, SW20 0AY)
- ◆강의 : 병무청 자원관리과
- ◆내용 : 국외 체재 및 거주 병역의무자의 병역제도 설명
영주권자 대상자의 입영희망원 제도 등 병무행정 홍보 * 설명회 후 병무청 관계자와 상담 가능
- ◆문의 : 주영국대한민국대사관 020 7227 5500 (ext 병역) 또는 passportinuk@mofa.go.kr

■ 2018년도 재외동포사회 지원사업 수요조사 실시 및 온라인 신청 안내

- ◆대상 사업 : 2018.1월 ~ 2019.2월 기간 내 개최되는 사업 및 행사
- ◆수요조사 일정 - 동포단체 신청 : 2017.11.06(월) ~ 2017.12.15(금)
- ◆온라인 신청 : www.korean.net *온라인 신청없이 공관 제출만 한 경우 접수 불가
- ◆주요내용 - 동포단체 : 사업별 정보 확인 및 지원신청서 작성 및 제출
- ◆추후 수요조사 별도 시행 예정 사업
1) 한글학교 운영비 지원, 2) 재일민단지원(비민단단체 포함), 3) 재외동포 정치력 신장 사업
4) 중국 조선족학교 교육기자재(전통문화용품 포함) 지원사업
5) 고려인단체 수요조사는 '고려인동포권익신장지원사업'으로 별도 시행
- ◆문의 : - 재외동포재단 e-한민족사업부 - Tel : 02-3415-0054, 0055
- 전화 : +82-2-3415-0197 (한국시간 09:00~18:00)
- 팩스 : +82-2-3415-0198 - 이메일 : pms01@okf.or.kr

■ 2017 유럽지역 FLC(세계한인차세대대회) 리유니언 행사 안내

- ◆일시 : 2017년 12월 9일(토) 14시 ~ 10일(일) 17시
- ◆장소 : 프랑스 파리 Paris Marriott Charles De Gaulle Airport Hotel
(Zone Hoteliere, 5 Allée du Verger, 95700 Roissy en France)
- ◆대상 : 유럽지역 역대 FLC 참가자 및 한인 차세대 전문가(직장인, 예술인, 자영업, 공무원, 전문직, 인턴 등)
- ◆참가비 : 30유로(식사, 숙소 및 행사 프로그램 참가비 포함) 숙박 시 City Tax 2.56 유로 자비 부담
- ◆주최 : JACOF 한인 차세대, 프랑스 한인회
- ◆후원 : 재외동포재단, 외교부/주프랑스대한민국대사관
- ◆참가신청 : 11월 18일까지 온라인 참가신청서 작성 및 이메일 (jacof.asso@gmail.com) 송부

[주 영국 대한민국 대사관 공지사항]

해외거주 기소중지자 특별자수기간 운용 알림

외교부는 검찰청과 함께 2017. 11. 20~2017. 12. 31간 사기죄 등의 혐의를 받고 해외로 도피하여 기소중지된 재외국민에 대한 특별 자수기간을 다음과 같이 운용할 계획입니다.

〈대상〉

① 1997. 1. 1부터 2001. 12. 31까지 입건된 부정수표단속법 위반, 근로기준법 위반, 사기죄, 횡령죄, 배임죄, 업무상횡령죄, 업무상배임죄(다만, 업무상횡령죄 및 업무상배임죄는 고소 또는 고발된 경우로 한정) 혐의를 받고 해외로 도피하여 기소중지된 자.

② ①의 대상사건이 아니더라도 고소·고발이 취소된 경우, 합의 등에 준하는 경우, 법정 형이 벌금만 규정되어 있는 경우 등 검찰사건 처리기준에 따라 약식명령 청구사안으로 기소중지된 자.

〈신청 방법 및 특전〉

-재기신청(자수) 접수 희망자는 재외공관을 방문하거나 원거리 거주 등 특별한 사정이 있는 경우 우편접수를 통해 재기신청을 할 수 있으며, 재기신청 후에는 공관을 통하지 않고 검찰과 신청인이 직접 전화 및 이메일로 연락하면서 사건처리를 진행할 계획.

-동 기간 동안 자수한 기소중지자들은 일정요건을 충족하는 경우 국내 피해자들에게 연락해 피해를 변제할 수 있도록 조치하고, 한국을 방문하지 않고도 이메일·전화·우편 등 간이방식으로 조사를 실시하는 등 수사절차상의 편의를 제공할 예정.

-주영대한민국 대사관 영사과 (020-7227-5500) 또는

대검찰청 형사1과 정재훈 수사관(02-3480-2266 / ejihun@spo.go.kr) 연락 바람

■ 뉴몰든 순회영사 안내 ◆일시 : 11월 21일(수) 오후2시30분~4시30분

◆장소 : 레인즈파크 한인회관 (108-110 Coombe Lane, SW20 0AY)

■ 요크 순회영사 ◆일시: 11.22(수) 오후 2시 - 4시

◆장소: Heslington Church, The Vicarage, School Lane, Heslington, York, YO10 5EE

■ 리즈 순회영사 ◆일시: 11.23(목) 오전 10시 - 12시

◆장소: Leeds University Union Room 4, Liffon Place, Leeds, LS2 9JZ

■ 노팅엄 순회영사 ◆일시: 11.24(금) 오전 10시 - 12시

◆장소: Trent Building B38a, University of Nottingham,
Jubilee Avenue, University Park, NG7 2RD

◆문의 : 주영국대사관 영사과 (020 7227 5500)

4개월(16주): £26 / 6개월(26주): £36 / 1년(52주): £57