

# SH공사 2007년 발주집행계획

| 발주명                 | 총사업비(원)       | 발주월 |
|---------------------|---------------|-----|
| 지하저수조 및 옥상고가수조 교체공사 | 3,000,000,000 | 7월  |
| 신정3지구 5단지 옥외기계설비공사  | 1,304,657,000 | 9월  |
| 신정3지구 2단지 옥외기계설비공사  | 2,826,142,000 | 9월  |
| 신정3지구 4단지 옥외기계설비공사  | 2,891,618,000 | 9월  |
| 신정3지구 1단지 옥외기계설비공사  | 3,013,335,000 | 9월  |
| 신정3지구 3단지 옥외기계설비공사  | 6,096,530,000 | 9월  |
| 강일2지구 1단지 옥외기계설비공사  | 2,480,728,000 | 10월 |
| 강일2지구 2단지 옥외기계설비공사  | 2,653,011,000 | 10월 |
| 강일2지구 3단지 옥외기계설비공사  | 4,292,031,000 | 10월 |
| 강일2지구 4단지 옥외기계설비공사  | 5,358,912,000 | 10월 |



## 탄산음료는 마신 직후 양치질해야 한다?

탄산음료에는 설탕이 잔뜩 들어 있다. 그래서 탄산음료를 마시자마자 즉각 양치질을 하는 사람들이 많다. 양치질의 정석처럼 통하는 이른바 '333 양치법(식 후 3분 이내, 3분 이상, 하루 3번)'도 식사 후 가급적 최대한 빨리 닦도록 권고하고 있다.

그러나 독일의 괴팅겐대학(Goet-tingen University)의 연구 결과 이런 양치 습관이 치아를 망가뜨리는 직접적인 원인이 되기도 하는 것으로 밝혀졌다. 콜라, 사이다, 환타와 같은 탄산음료는 강한 산성이기 때문이다. 그런데 이처럼 강한 산성 물질이 치아에 닿으면 치아의 맨 바깥층인 법랑질(enamel)이 부식된다. 이렇게 치아 표면이 부식된 상태에서 곧바로 칫솔질을 해대면 법랑질이 벗겨질 수밖에 없다. 따라서 탄산음료를 마신 경우엔 최소한 30~60분 정도 기다렸다가 양치질을 해야 한다. 이렇게 기다리는

동안 침에서 치아보호 물질이 분비돼 손상된 치아 표면이 회복되기 때문이다. 괴팅겐대학의 아틴(Thomas Attin)박사는 탄산음료를 마신 뒤 1시간 이상 기다렸다가 양치질하면 법랑질 보호 효과가 5배 이상 뛰어나다고 밝혔다.

반면에 옛이나 캐러멜, 초콜릿 등 설탕이 많이 든 식품은 탄산음료와는 달리 먹은 즉시 양치질 하는 게 좋다. 산성이 아니므로 치아가 부식될 염려가 없기 때문이다. 당분이 많은 음식일수록 이에 착 달라붙는다. 달라붙는 강도가 높을수록 충치 발생 위험도 그만큼 크다. 정 이런 음식을 먹고 싶다면 여러 차례로 나눠 먹는 것보다 한 번에 먹고 이를 닦아버리는 게 치아 건강에는 더 낫다는 조언이다.

「내 몸을 망가뜨리는 건강상식사전」 중에서