

건강 칼럼

MZ서 호발하는 '턱관절 장애' ... 이 악무는 습관 조심해야

갑 전년 새해가 밝았다. 그러나 희망차게 시작한 새해 포부와는 달리 경제, 사회 등 어느 것 하나 녹록지 않은 상황이 이어지고 있다. 매일을 치열하게 보내는 직장인들의 스트레스 및 건강 관리가 점차 중요해지는 시점이다.

흔히 직장생활은 스트레스의 연속이라고도 불린다. 업무성과, 승진 등의 경쟁적인 환경뿐만 아니라 사내 대인관계에서 어려움을 겪는 이들이 적지 않다. 직장인 스트레스는 근무 만족도와 생산성은 물론 건강에도 악영향을 끼친다.

대표적인 질환으로 '턱관절 장애'를 꼽을 수 있다. 잦은 스트레스가 턱관절 주변 근육을 긴장하게 만드는 탓이다.

근육이 수축하며 무의식적으로 턱관절에 힘을 주게 되고, 이를 세계 물거나 갈기도 한다. 이같이 턱관절에 반복적인 압력이 가해지면 턱과 척추를 연결하는 신경이 자극을 받아 두통이나 괴로움이 나타나고 심한 경우 턱관절 장애로 이어지기도 한다.

턱관절 장애는 턱관절의 염증이 나 탈구로 턱에서 소리가 나고 통증이 느껴지는 질환을 총칭한다.

환자수도 생각보다 많은데 건강보험심사평가원 통계에 따르면 2022년 기준 국내 턱관절 장애 환



왕 오 호

목동자생한방병원 병원장

자는 50만명에 육박한다. 5년 전인 2017년 39만8401명 대비 20% 이상 증가한 수치다.

주로 노화가 원인인 근골격계 질환과 달리 턱관절 장애는 젊은 층에서 다발하는 경향을 보인다. 그 이유는 어릴수록 음식을 씹는데 관여하는 깨물근의 힘이 강해 턱을 움직일 때 관절에 전달되는 부담이 크기 때문이다.

실제로 환자들의 연령별 비중을 살펴보면 20대가 26%로 가장 많고, 30대(16%), 10대(13%)가 그 뒤를 잇는다. MZ세대로 통칭되는 사회 초년생이나 20~30대 직장인들이 스트레스와 턱관절 장애에 더욱 경각심을 가져야 하는 이유다.

턱관절 장애로 인해 턱을 돌리거나 씹을 때, 관절의 배열이 틀어지거나 손상되면 입을 벌리기 힘들어지고 움직임 때마다 턱관절에서 딱딱 소리가 난다.

이를 방지할수록 통증이 점점 커지고 턱을 자력으로 여닫지 못하는 상태에 이른다.

손상된 턱관절은 턱과 연결된 경추(목뼈)와 요추(허리뼈)에도 영향을 미쳐 전신 불균형까지 발전할 수 있는 만큼 주의가 필요하다.

의심 증상이 나타났을 때 귀찮아, 증상이 또 생기면 병원에 가지 않고, 같은 안일한 생각은 좋지 않다.

턱관절 장애는 초기에 증상이 심하지 않다가도 불현듯 급속도로 진행되기 때문에 이상 징후를 감지했을 때 최대한 신속히 전문의를 찾아 적절한 치료를 받는 것이 현명하다.

한방에서는 턱관절 장애 치료를 위해 추나요법과 침·약침치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 실시한다.

여기에 환자의 체질에 맞춘 한

약 처방을 병행하면 턱관절 조직을 강화하고 재발을 방지하는 데 도움이 된다.

자생한방병원이 SCI(E)급 국제 학술지 '보건의료 대체요법(Alternative Therapies in Health and Medicine)'에 게재한 논문에 따르면 추나요법이 턱관절의 기능과 통증 개선에 효과적인 것으로 나타났다.

연구팀은 턱관절 장애 환자들을 추나요법 치료군과 물리치료, 초음파치료 등 통상치료군으로 나눠 치료 유효율을 분석했다.

그 결과 통상치료군 대비 추나요법 치료군의 유효율이 1.15로 나타나 추나요법이 더욱 뛰어난 치료 효과를 보였다.

유효율이란 관절의 운동 정도, 개구량 등 질환 개선 정도를 종합적으로 평가하는 척도이며 값이 1보다 높을수록 비교군에 비해 치료 효과가 높다는 의미로 해석된다.

턱은 하루에 3000번 이상 움직이는 가장 바쁜 관절 중 한 곳이다. 그만큼 평소에도 관심을 갖고 관리해 나갈 필요가 있다.

추운 날씨와 함께 많은 것들이 팍팍해지는 요즘, 이를 악물겠다는 각오로 직장생활에 집중하는 태도도 좋지만 이로 인해 새해부터 건강을 해치는 일은 없어야 할 것이다.

사설

전북 정치의 위상

2023년, 다사다난했던 전북의 지난 1년은 정치적으로 매우 참담했다. 새만금 SOC 예산은 무참하게 칼질을 당했다. 21대 국회를 사실상 마무리하면서 전북 정치권은 격랑에 휩싸였다.

내년도 새만금 예산안은 요구안 대비 무려 78%, 5천억 원 넘게 줄어들었다. 국회 대정부 질문과 결산심사, 국정감사를 통해 정당성을 강조하며 공세를 강화했다. 하지만 정부 여당은 한발도 물러서지 않았다.

국회 본관에서 농성까지 벌였지만, 원상 복원은 이뤄내지 못했다.

전북특별법 개정안 국회 통과를 이뤄낸 전북 정치권은 돌발 악재에 또다시 앞걸이 가로 막혔다.

지방에서 전북 선거구만 1석을 감축하는 안이 나오며 전북의 정치력이 또다시 시험대에 오른 것이다. 인구 소멸로 위기가 심각한 상황에서 전북은 유일하게 선거구를 줄이겠다는 것이어서 지역 정치권은 혼란

에 빠졌다. 파행을 거듭하며 터닥이는 지역 현안은 전북 정치권의 능력에 의문을 더했다. 젠버리 공동 조직위원장인 의원은 젠버리 파행 책임론의 중심에서 고개를 숙였다.

또 다른 의원들도 일자리와 금융중심지 등 지역 현안에 돌파구를 찾지 못한 것이 현실이다. 전북 정치권에 드리운 이런 먹구름은 정치 대신 의원들의 존재감을 드러내는 계기가 됐다.

정치 중진 다선 의원들이 미약한 정치력을 고집하며 구원투수를 자처하고 나서는 상황이 벌어진 것이다. 이들은 "전북 정치권이 지리멸렬하고 이대로 안 된다는 것이 민심이라면 마지막 봉사를 전주에서 해볼 생각"이라고 했다.

전북 정치권은 외풍에 휩싸이며 위기에 빠졌다. 올 4월 10일 치러질 총선이 주목된다. 전북의 정치를 바로 세우야 한다는 유권자의 심판과 선택이 기다리고 있다.

태영건설 워크아웃 비상

태영그룹이 지난 12월 28일 주채권은행인 산업은행에 워크아웃을 신청했다. 부동산 프로젝트 파이낸싱(PF) 대출의 만기 연장이 어려워진 것이다. 입주 예정자들이 우려하는 것은 '입주 지연'이다.

다만 공사 자체가 중단되지 않는 한 집을 새로 구해야 하는 최악의 경우는 피할 수 있을 것이다. 물론 HUG(주택도시기부보증사) 분양보증에도 가입한 상태다.

다만 입주 지연이 발생할 수 있고 시공사가 바뀌면서 아파트 브랜드 이름이 바뀔 가능성은 있다. 시공사가 워크아웃에 들어가도 중도금을 계속 받아야 워크아웃을 빨리 졸업할 수 있다.

태영 입장에서 공사 중단 결정은 어려울 것이다. 문제는 입주 지연이고 최악의 경우에는 공사 중단도 염두해 두어야 한다.

한편 전주시역 태영건설 관련 사업은 예코시티에 이은 천마지구 개발 사업이다.

전주시는 주식회사 예코시티와 민자 1천4백억 원을 들여 천마지구 가운데 40% 정도인 전주대대 터를 개발하기로 했다. 하지만 주식회사 예코시티 지분 40%를 가지고 있는 태영건설이 결국 기업구조 개선 작업을 신청하면서 변수가 생겼다.

태영건설의 지분을 다른 출자사가 인수할지, 새로운 출자사를 찾아야 할지 등 채권단의 결정에 따라 대응해야 한다. 현재는 태영건설 채권단의 결정에 주목하고 있다.

하지만 고금리가 이어지면서 부동산 프로젝트 파이낸싱으로 인한 유동성 문제가 건설업계 전반으로 확산할 수 있다. 태영건설과 관련된 개발 사업은 추진에 차질이 불가피할 것으로 보인다.

코로나 이전부터 코로나 이후까지 건설 경기가 좋았다. 그러면서 무분별하게 부동산 PF(프로젝트 파이낸싱)를 진행한 건설업체에 위기가 다가올 우려가 크다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

공습으로 숨진 장남 손 잡은 알자지라 지국장

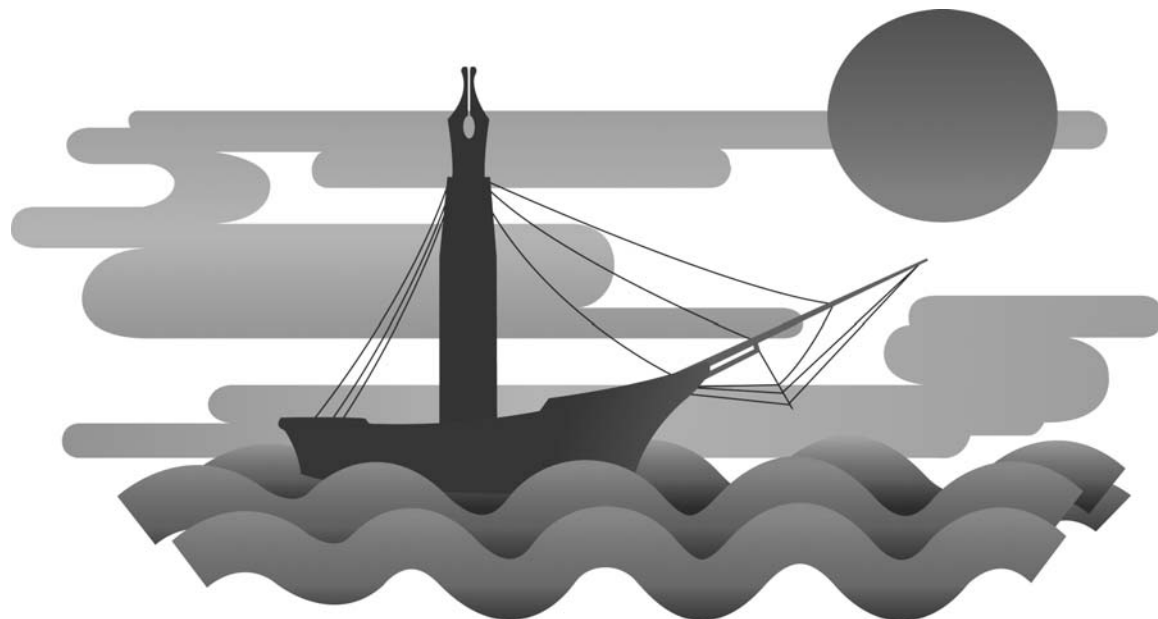


중동 언론 알자지라의 외월 알다호두호(52) 가지지구 지국장이 7일(현지시각) 가지지구 라파에서 이스라엘의 공습으로 숨진 아들 합자의 손을 잡고 슬퍼하고 있다. 알자지라의 사진기자인 합자는 프리랜서 기자 무스타파 투리아와 함께 차에 타고 있다. 이 이스라엘의 공습으로 사망했다. 알다호두호 지국장은 지난해 10월 25일에 이스라엘군의 공습으로 아내, 딸, 아들, 손자 등 가족 4명을 잃은 바 있다.

이스라엘 변호관 차량 운전하던 팔 주민, 피살



이스라엘 보안군이 7일(현지시각) 요르단강 서안지구 욘다 알하리미야 인근에서 팔레스타인인의 총격 현장을 조사하고 있다. 현지 당국은 이스라엘 자동차 변호관 때문에 이스라엘인으로 오인당한 예루살렘 거주 팔레스타인인 주민이 팔레스타인인의 총격으로 숨졌다고 밝혔다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일