

건강 칼럼

갑자기 입이 안 벌어져요! 저작근장애의 원인·증상·치료방법

입이 갑자기 안 벌어질 때, 많은 분들이 처음에 당황하게 된다. 이러한 증상은 '저작근의 장애' 때문일 가능성이 크다. 저작근은 우리가 음식을 씹을 때 사용되는 여러 근육들로 이루어져 있으며 그중 대표적으로 광대에서 턱 아래 경계까지 이어지는 '교근'이 있다.



신 준희
선치과 병원 구강내과 전문의

△저작근 장애를 일으키는 '사건' 저작근의 정상적인 기능을 방해하는 다양한 '사건'들을 크게 국소적 요인과 전신적 요인으로 나눌 수 있다.

국소적인 요인으로는 딱딱한 음식을 씹거나 결을 장시간 씹는 경우, 허품을 하는 등 과도하게 입을 벌린 경우, 보철치료 후 적응이 되지 않은 경우, 치과 치료를 위해 입을 장시간 벌린 경우 등이 있다. 전신적인 요인으로는 심리적 스트레스, 바이러스 감염, 면역력저하, 환자 개인의 고유한 체질 등이 있다.

△'사건' 발생 후 저작근의 반응 이러한 '사건'이 발생했을 때 저작근의 첫 번째 반응은 수축

이다. 이를 '보호성 상호수축'이라고 하며, 손상된 부위를 보호하기 위한 근육들의 상호작용이다. 예를 들어, 교근이 손상되면, 다른 저작근들은 다친 교근을 보호하기 위해 입을 벌릴 때 교근이 긴장되지 않고 수축하도록 한다. 이러한 보호성 상호수축이 며칠 동안 지속되면 국소적인 근육 문제가 발생할 수 있다.

그 결과로 나타나는 대표적인 문제는 '국소근통증'이다. 이는 구강내과에 내원하는 많은 환자들이 겪는 상태로, 근육조직 내부 환경이 변하여 통증 물질이 생성되고, 손상된 근육을 늘렸을 때 예민한 통증이 느껴진다. 환자들은 씹는 과정에서 근쇠약과 통증을 느끼며, 입을 크게 벌리지 못하는 어려움을 겪게 된다.

초기의 저작근 장애는 짧은 기간 동안 나타났다가 회복될 수 있다. 그러나 적절한 시기에 치유되지 않으면, 이러한 장애는 만성적인 통증장애로 발전할 수 있다. 만성통증으로 이어지면, 통증이 점점 더 광범위하고 복잡해지며, 치료도 그만큼 더 어렵고 복잡해진다. 저작근장애가 단순한 근육문제를 넘어서 삶의 질에 큰 영향을 미치는 만성질환으로 발전할 수 있다.

△저작근 장애의 회복방법 입이 안 벌어지고 통증이 발생했을 때는 가능한 빠른 시일 내에 구강내과에 방문해 정확한 진단을 받는 것이 중요하다. 구강내과에서는 적절한 약물치료, 물리치료, 구강장치 치료 등을

통해 치료를 받을 수 있다. 이와 더불어, 집에서 할 수 있는 몇 가지 자가 관리방법도 증상 완화에 필수적이다.

먼저, 통증이 발생하지 않는 범위 내에서 턱을 사용하는 것이 중요하다. 입을 무리하지 않고 천천히 벌리며, 과도한 움직임을 피해야한다. 식사는 부드러운 음식과 작게 자른 음식을 섭취하여 저작근에 부담을 최소화 하도록 한다.

턱을 사용하지 않는 동안에는 위아래 치아가 닿지 않도록 하여 턱에 힘을 빼고 긴장을 풀어주는 것이 좋다. 이때 'M' 발음을 해보는 것이 도움이 될 수 있다.

또한, 스트레스는 근육의 긴장을 증가시키므로 이에 대해 인지하고 관리하는 것이 빠른 회복에 도움이 된다. 명상, 심호흡, 가벼운 스트레칭 등을 활용 할 수 있다.

혹시 입이 갑자기 안 벌어진다 면, 빠른 시일 내로 구강내과에 방문해 정확한 진단을 받으시기 바란다. 전문적인 치료와 더불어, 자가 관리방법을 실천하신다면 건강한 턱을 되찾아 행복한 식사를 다시 할 수 있을 것이다.

사설

더 비싼 LTE 요금제

5G보다 서비스 속도가 느린 휴대전화 LTE 요금제가 5G 요금제보다 비싸면서도 데이터는 더 적게 제공한다는 지적이 제기됐다.

'이동통신 3사 주요 LTE·5G 요금제 현황자료'를 분석한 결과, 월정액 5만원 전후 요금제의 경우 LTE 요금제가 5G 요금제보다 2배 넘게 비싸게 책정돼 있다.

SKT의 월 5만원 LTE 요금제는 하루 데이터 4GB를 제공하는데, 5G 요금제는 월 4만9천 원에 데이터 11GB를 제공한다.

1GB 기준으로 살펴보면, LTE 요금제가 약 2.8배 비싼 셈이다.

LGU+는 LTE 요금제가 약 2.6배(LTE 월 4만9천원·3.5GB, 5G 월 4만7천원·9G), KT는 약 2배(LTE 월 4만9천원·5GB, 5G 월 5만원·10GB) 비싸다.

LTE 요금제가 5G보다 비싼 경향은 다른 금액대의 요금제

에서도 확인된다. 무제한 데이터 상품의 경우 SKT(LTE 월 10만원, 5G 월 8만9천원)과 KT(LTE 월 8만9천원, 5G 8만원)는 LTE 요금제가 높게 설정돼 있다. LGU+는 LTE와 5G 월정액이 같았다.

경제력이 부족한 20·30세대를 대상으로 한 청년요금제(만 34세 이하)에서도 LTE 요금제가 5G 요금제보다 가격이 높다.

지난해 10월 규제 개선으로 과거 LTE 요금제만 써야 했던 LTE 단말기로도 5G 요금제 선택이 가능해졌다.

하지만, 지난 6월 기준 통신 3사의 LTE 서비스 가입자는 전체 가입자의 28.4%인 1천 340만215명이다.

1천300만명이 여전히 속도가 느리지만 비싼 LTE 요금제를 쓰고 있다. 고가 중심의 5G 요금제만 중저가 중심으로 개편해 상대적으로 LTE 요금제 개편이 등한시됐다.

노인 60만명 기초연금 삭감

지난해 65세 이상의 소득 상위 70% 노인 중에서 약 60만 명이 국민연금을 받아서 기초 연금을 깎인 것으로 나타났다.

제도 개선이 시급하다. 급속한 고령화로 전체 노인 인구가 늘고 소득 하위 70%에 속하는 노인 규모도 커지면서 기초연금 수급자는 해마다 늘고 있다.

기초연금 수급자는 2020년 565만 명, 2021년 597만명, 2022년 623만 명, 2023년 650만명 등으로 증가했다. 국민 연금을 받아도 소득인정액(소득평가액과 재산의 소득환산액을 합한 금액)으로 소득 하위 70% 안에 들기만 하면 기초 연금을 받을 수 있다.

기초연금과 국민연금 동시 수급자는 매년 늘었다. 하지만 기초연금 제도에는 '기초연금-국민연금 가입 기간 연계 금액 장치'가 있어서 일정 금액 이상의 국민연금을 받으면 기초 연금이 깎인다. 이를 적용받아 기초 연금을

삭감당한 수급자는 지난해 59만 1456명으로 60만 명에 육박했다. 국민연금 가입 기간과 연계에 기초 연금액을 깎는 규정은 연금 수혜의 공평성을 도모한다는 취지에서 마련됐다.

그러나 도입 당시부터 연계 방식이 복잡함에도 성실한 국민연금 납부자가 오히려 불이익이 커져 논란이 일었다. 이 제도를 폐지해야 한다는 주장이 나오는 이유다.

기초 연금은 시행 당시에는 월 최대 20만원을 지급했지만 이후 2018년 9월부터 월 25만원으로 오르는 등 금액이 단계적으로 계속 불어나 2021년부터는 월 최대 30만원을 주고 있다.

기초 연금은 만 65세가 되는 해의 생일이 속한 달의 한 달 전부터 신청해야 받을 수 있다.

나이가 들어 기초 연금을 받을 자격이 되는데도 신청하지 않으면 제대 받지 못해 그만큼 손해를 본다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

하늘에 뜬 반트럼프 문구 바라보는 트럼프 지지자

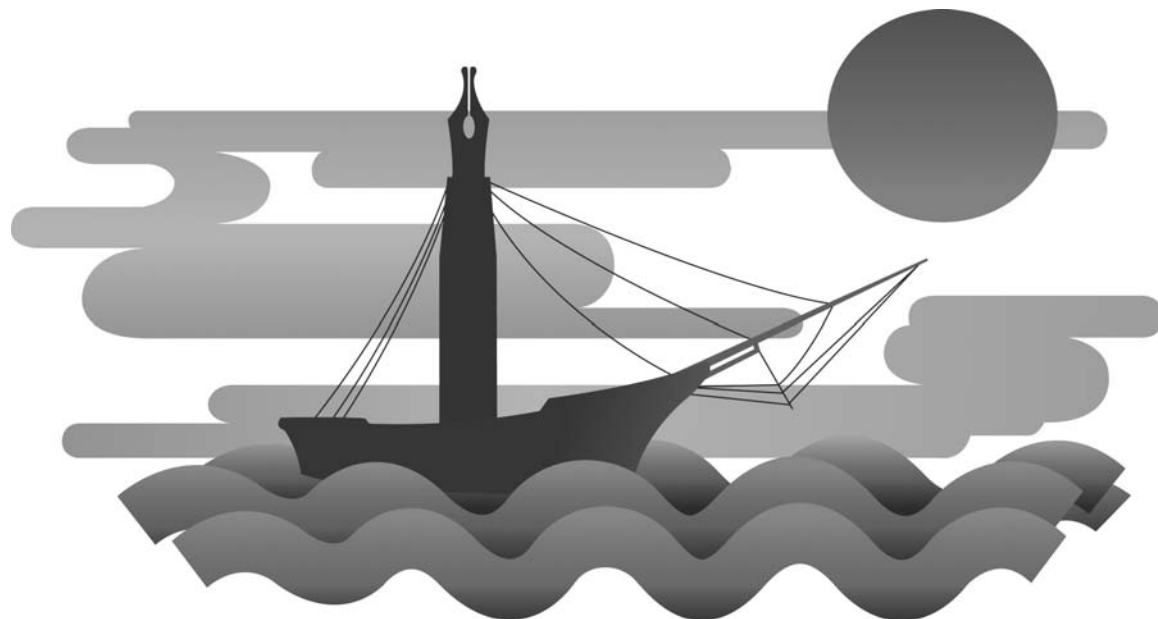


22일(현지시각) 미 노스캐롤라이나주 그린즈버러 클리세움에서 열리는 공화당 대선 후보 도널드 트럼프 전 대통령의 유세장에서 한 지지자가 비행기에 매달린 반트럼프 문구를 바라보고 있다. 트럼프 전 대통령은 이날 유세에서 키말라 해리스 부통령을 겨냥해 "에너지가 없다, 게으르다"라고 비난했다.

해리스 부통령 지원 유세 펼치는 클린턴 전 대통령



빌 클린턴 전 미국 대통령이 22일(현지시각) 네바다주 라스베이거스에서 열린 민주당 대선 후보 키말라 해리스 부통령 지지 행사에 참석해 연설하고 있다.



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 형태를 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