

건강 칼럼

턱관절 이상과 인체의 영향

알지 못하는 사이에 많이 움직이는 관절이 하나있다. 겉으로 보아서 관절이 있는지 없는지 모르는 부위이다. 바로 턱관절이다. 팔다리의 관절은 바로 이해가 되지만 턱관절이라고 하면 무엇인가의 이해 하는 사람도 있을 것이다. 해부학적으로 보면 하악골과 측두골사이 관절로서 중간에 길쭉한 디스크도 들어있다. 턱관절사이의 디스크는 턱과 머리뼈의 마찰을 줄여준다. 주로 오징어를 많이 씹거나 딱딱한 음식을 많이 먹은 후에 통증이 심해져서 치료받으러 오는 경우가 많다. 입이 잘 안 벌어지고 통증도 심하고 음식을 씹을 수가 없는 증세다. 음식을 씹을 때 턱관절에서 소리가 나기도 하고 귀속에서 소리가 나기도 하며 두통이나 편두통이 오는 경우도 있다. 보통 하루나 이틀이면 점점 가벼워지면서 통증이 감소가 된다. 그러나 턱관절의 통증이 감소가 되지 않는다면 다른 원인이 있는 경우가 많고, 입이 잘 안 벌어지고 통증을 심하게 느끼는 경우를 의심해 보아야 한다.

식을 씹거나 한쪽 이빨이 빠져서 항상 반대쪽의 이빨만으로 씹거나 한쪽의 사람나만을 씹았거나 항상 한쪽의 턱을 괴고 있거나 갑작스런 스트레스로 긴장을 하는 경우에 주로 나타난다.

▲ 일상생활에서 어떻게 하면 턱관절의 통증을 예방할 수 있을까? 원인을 정확하게 분석을 하여 치료하는 것이 중요하다. 단순한 턱관절의 통증인 경우에는 단순히 턱주위의 근육을 풀어주면 자연히 통증이 없어진다. 간단하게 침이나 약침 등의 방법으로 턱관절의 통증이 풀린다. 한쪽으로 음식을 씹는 경우에는 양쪽으로 골고루 씹는 습관을 기르는 것이 좋다. 특히 한쪽의 어금니가 빠진 경우에는 음식을 한쪽에서만 씹게 되어 턱관절주위의 근육의 불균형이 오며 경추, 흉추, 요추의 측만, 골반비대칭의 원인이 되기도 한다. 빨리 치아를 치료하는 것이 필요하다.

▲ 생활습관으로 턱관절의 통증이

조절되지 않는다면 어떻게 해야 할까? 척추의 상태를 확인해 볼 필요가 있다. 만성적으로 오거나 오래된 턱관절통증으로 고생하는 사람들의 척추를 보면 척추와 골반이 바르지 않은 경우가 많다. 특히 경추의 이상이 있는 경우가 많으며 경추가 너무 앞으로 빠져 나오거나 일자목이거나 심하면 경추가 반대로 꺾이는 거북목, 나타목의 경우에는 턱관절에 바로 영향을 주어 입이 잘 안 벌어지고 통증이 온다. 가끔은 경추에는 크게 이상이 없는데 요추와 골반의 문제가 심한 경우에는 요추와 골반을 치료해야 한다. 주로 머리가 너무 앞으로 나가 있는 경우에 턱관절이 잘 안 벌어지면서 양쪽으로 통증이 오기 쉽다. 만일 척추, 경추의 측만증이 있는 경우에는 한쪽의 턱관절의 통증이 오는 경우가 많다. 이러한 경우에 골반의 상태도 균형이 깨진 경우가 많으므로 척추와 골반을 같이 치료하여 주어야 한다.

▲ 턱관절의 이상은 우리 몸에 어떤 영향을 주나? 턱관절의 이상이 생기면 간단하게는 턱관절의 통증만을 생각한다. 실제로는 우리 몸의 여러곳에 증세가 나타난다. 과도한 긴장이나 스트레스를 받게 되면 턱관절과 측두부위의 긴장이 되면서 턱뼈를 위로 당기면서 턱관절의 간격이 좁아진다. 턱관절주위의 긴장되고 좁아진 턱관절은 통증을 일으키고 입이 잘 안 벌어진다. 또한 편두통, 두통, 불면증, 이명, 정신질환 등의 증세가 나타난다. 턱관절의 불균형은 척추에도 영향을 주어 목디스크, 허리디스크, 척추측만증, 거북목, 일자목, 두부통증, 등굽음증, 일자허리, 골반의 이상 등 다양하게 영향을 준다.

▲ 턱관절질환을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 하나? 바른 자세를 갖는 것이 중요하다. 머리를 바르게 하며 한쪽으로 음식을 씹지 않고 골고루 씹으며, 너무 질기거나 딱딱한 음식을 피하고 치아가 빠진 경우, 이상이 있는 경우에는 치료하여야 한다. 분노, 긴장을 하지 않으며 항상 마음을 편하게 하여 머리부위의 근육을 이완하는 것이 좋다. 한의학적으로는 척추를 바르게 하는 추나요법, 근육을 풀어주거나 뼈를 강하게 하는 한약요법, 봉침요법, 기혈의 순환을 돕는 침, 침도요법, 매선요법, 약침요법 등으로 치료를 한다.

김수범
우리회의원장



사설

하이트 진로 증설 투자가 주는 의미

하이트 진로가 전북 지역에 혼 혼함을 주고 있다. 들리느니 폐쇄나 폐교 같은 가슴 답답한 것들이 대부분이었는데 귀 밝은 소식을 전해준 것이다. 하이트가 전주 공장 설비 라인을 증설하기로 한 것이다. 한때 공장 매각설이 돌았던 것을 생각하면 뜻밖이다. 투자액이 160억 원이고 신규 고용 인원이 40명 정도라지만 반가운 일이 아닐 수 없다. 공장을 매각하지 않고 증설 투자 쪽으로 발상을 전환한 하이트 진로 측의 선택은 그 의미가 작지 않다. 그래서 여기 전북도에 할 말이 있다. 지역내 위기에 봉착한 기업들이 있다면 관심을 가지고 격려해 주어야 한다. 기업들의 형편에 관심을 두고서 기업하기 좋은 분위기 조성에도 일조해야 한다는 주문이다. 기업이 잘 나가야 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 터이니 말이다. 전북도는 저번에 현장의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 했으므로 반드시 그 약속을 실천해야 한다. 전북도는 도내 기업들의 생존력이 어떤지 파악해야겠다. 생존력을 전국 최하위라는 보고가 있었는데 그게 지금도 여전한 터이다. 지난해 군산 조선소의 폐쇄와 협

업체들의 출도산을 생각하면 아직도 가슴이 답답하다. 지금 골머리의 대상인 GM 문제도 그렇다. 폐쇄가 아닌 쪽으로 방향을 틀었다지만 희망 퇴짜자 대량 모집으로 그 빛이 바래고 있다. 폐쇄인지 폐쇄가 아닌지 도무지 알 수가 없는 것이다. 전북도는 지역의 급한 현안에 시선을 집중해야 한다. 우선적인 관심을 두어야 한다는 이야기다. 저번에도 말했거니와 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 그 무엇보다도 지역의 기업들을 염려하지 않으면 안된다. 영세 기업들은 물론이고 중소기업들 속에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 늘 그랬거니와 돈이 풀지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 보도에 따르면 평균잡아 개업 5년 이내에 기업들이 문을 닫았으니 매우 난감한 일이다. 그런데 기업인들은 예전 그대로 체감경기를 안 좋게 말하고 있다. 전북도는 그들을 격려해 기업 생존률을 끌어올려야 한다. 하이트 진로의 증설 투자 방침은 그렇게 하라는 청신호가 아닐 수 없다.

SOC 대동맥 구축하려면 더욱 힘내야

전북도가 말한 SOC 대동맥이 어찌되고 있는지 궁금하다. 그 발단이 해를 넘기고 넘치기도 오래 되었기 때문이다. 전북도에 따르면 전국 어디든 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 것이었는데 그게 아직 말 뿐이다. 전북도는 그때 동서철도 건설이며 새만금 공항과 신항만을 건설하겠다는 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있는 것이다. 그래서 SOC 대동맥을 구축하려면 더욱 힘내야 한다고 다시 또 말하고 싶다. 도민들은 전북도의 SOC 대동맥 발인과 관련해 거는 기대가 컸다. 그것은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미했기 때문이다. 그런데 그게 아직은 청사진 수준에도 못 미치고 있다. 그래서 여기 먼저 짚어볼 것이 있다. 전북도가 구상을 말한만큼 그것을 실행할 능력이 있는지는 것이다. 그것은 야심이며 비전이 청사진 구상으로 끝나서는 안 되겠기에 하는 말이다. 물론 전북도의 SOC 확충 의지는 당연하고도 바람직한 것이다. 하지만 그 당연함이 현실에서는 매번 벽에 부딪히고 있으니 답답한 노릇이다.

정부가 전북 지원을 약속했음에도 돌아가는 현실을 보면 녹록치 않다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했는데 현 정부도 오십보백보이다. 그러므로 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 지금부터 예산 증액을 위해서 구체적인 행보를 마음속에서 계획해 두어야 한다는 이야기다. 저번에 전북도가 정부의 SOC 예산 삭감에 맞서 예비타당성조사 면제 카드를 꺼내들었는데 그러한 반응이 뜨거워야 한다. 지역 경제 활성화를 위해서는 다른 지역보다 SOC 형편을 응징해선 안 된다. 전북도는 지역 발전을 위해서 응감해야 한다. 전북도는 SOC 예산과 관련해 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 현 정부의 태도와 관련해 전북도는 그 어떤 책임의식을 가져야 한다. 전북도는 발전 현안을 제시할 할 게 아니라 성과 있는 실적을 보여야 한다. SOC와 관련해 기대하는 것은 큰 데 매번 그에 못 미치니 섭섭하다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처진 이유가 SOC에도 있다고 즐기게 말해야겠다.

독자제언

인터넷 물품사기, 예방대책으로 사기피해자 되지 말자.

평창 동계올림픽 경기 관람 티켓과 룬패딩 등 유티립 기념품에 대한 구매 열기가 뜨거운 점을 악용해 인터넷 물품사기 행각을 벌여 수천만원을 가로챈 20대가 체포되는 어이없는 사건이 일어났다. 요즘은 인터넷으로 물건을 구입하는 경우가 다반사다. 직접 가서 물건을 사는데 시간과 돈을 절약할 수 있고 무엇보다 물건을 직접 배달해주는 이점 때문에 많이 이용하고 있다. 이렇게 인터넷 물품구매이 늘어남에 따라, 범죄 또한 증가하고 있다. 총 피해액이 600억이 넘으며, 범인이 검거되도, 피해 보상이 시가 없다면 민사소송을 진행해야 하는 어려움이 있다.

또 카카오톡 아이디만으로 채팅을 하다가 물품을 구입하는 경우도 많이, 신원 파악이나 수사에 난항을 겪는 안타까운 일도 대부분이다. 인터넷 물품사기의 유형은 대부분 싸게 판매한다는 허위의 글을 올리고, 판매할 것처럼 속여 대금을 교부받는 방법이 대부분이다. 이와 같은 인터넷 물품사기 피해를 당하지 않기 위해서는 범죄예방수칙으로 대처하자. 첫째, 거래 전 경찰청 '사이버캡' 앱을 통해 판매자 전화, 계좌번호가 사기 피해 신고 이력이 있는지 확인한다. 인터넷에서 물품을 구입할 때 가능한 상대방을 직접 만나서 거래해야 한다.

직접 만나서 거래하지 못할 상황이 라면 안전결제시스템을 이용하거나, 신용카드를 이용해 결제하는 것이 피해를 예방할 수 있는 방법이다. 소액의 수수료를 부담하더라도 가끔 적 안전결제 서비스를 이용해야한다. 안전결제란 결제대금 예치제도로, 구매자가 대금을 보내면 보관하고 있다가 물품을 정상적으로 받았다고 확인하면 판매자에게 지급하는 서비스를 말한다. 판매자가 가져 안전결제 사이트 링크를 보내주는 경우도 있으므로 해당 사이트 URL이 정확인지 확인하여 한다. 유니크로, 이니 P2P등 안전결제 사이트는 판매자와 구매자가 회원이어야만 거래 가능하므로, 비회원으로 결

제가 진행 되지 않는다. 제공하는 가상계좌 예금주명에는 개인이름이 포함 되지 않고, 무통장 결제명은 입금 은행을 구매자가 선택할 수 있으므로, 지정된 은행으로만 입금하라는 경우는 가져야 한다. 또, 1639으로 판매자 번호를 입력해 전화를 걸어 수신자 전화가 되는지 확인해야한다. 선불폰이나 대표폰 같은 경우에 수신자 부담의 서비스가 되지 않기 때문이다. 시간과 돈을 낭비하지 않기 위해 선택한 인터넷 물품구매이 사기 피해자가 되는 경우가 없도록, 위 예방 수칙을 잘 지켜 현명한 소비자가 되길 기대해 본다. 신원선남원경찰서 중앙지구대 순경



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**