

건강 칼럼

한쪽 턱 자주 괴고, 한쪽으로 음식 씹는다면... 턱관절 건강 빨간불

우리 몸에서 가장 많이 사용하는 관절은 어디일까. 보통 팔이나 다리를 떠올리기 쉽지만 그 주인공은 바로 '턱관절'이다. 턱관절은 말을 하거나 음식을 먹을 때는 물론 호흡에도 관여하기 때문에 사실상 24시간 사용한다고 봐도 무방하다. 그만큼 턱관절은 우리 몸에서 매우 중요한 역할을 하고 있다.

많이 사용되는 관절인 만큼 통증과 이상이 생기는 경우도 잦은데 이를 '턱관절 장애'라고 부른다. 27일 건강보험심사평가원 자료에 따르면 2010년 2만4708명에 불과하던 국내 턱관절 장애 환자 수는 지난해 기준 약 40만명에 육박할 만큼 증가했다. 10년도 안 되는 사이에 63%나 늘었다.

보통 관절 부위에 발생하는 근골격계 질환은 퇴행성 변화가 일어나는 60대 이상 노년층이 환자의 대부분을 차지한다. 이와 달리 턱관절 장애는 20대 환자가 전체의 약 30%나 될 만큼 젊은 층의 비율이 높다는 점이 특징이다.

턱관절 장애는 사소한 이유들이



박 원 상

광희문자생한방병원 병원장

오랫동안 쌓여 발전되는 질환인 만큼 어린 나이부터 이어진 잘못된 구강 습관이 가장 큰 원인으로 지목된다. 사고 등 외상으로 인해 급성으로 발생하는 경우도 있으나 그 수는 매우 적다. 대표적으로 턱 괴기, 한쪽 턱으로만 음식물 씹기, 옆드려 자기 등은 턱관절의 균형을 무너뜨리고 틀어지게 하는 행동들이다.

또 하나의 원인으로서는 스트레스를 꼽을 수 있다. 스트레스는 인면 근육을 수축시켜 턱관절에 과도한 힘이 들어가게 한다. 턱관절은 두개골, 척추와 연결돼있는 만큼 수많은 혈관과 신경이 지나가는 부위로 괴로나 스트레스에 대한 자극을 크게

받는다. 심리적인 이유로 인해 손톱 깨물기, 이 갈기, 이 팍 들기 등이 반복될 경우 턱관절이 받는 부담은 더욱 커지게 된다.

턱관절 장애 초기에는 턱에서 '딱딱' 소리가 나는 것에서 시작해 턱을 점점 움직이기 힘들고 통증이 발생한다. 증상이 진행될수록 자력으로 입을 열거나 오므리기가 불가능해지며 턱 주변 조직까지 영향이 미쳐 머리, 목, 어깨 등에 통증이 나타나기도 한다.

다행스러운 점은 대부분의 턱관절 장애의 경우 수술 없이 치료가 가능하다는 것이다. 한방에서는 턱관절 장애 치료를 위해 추나요법을

중심으로 한 침치료와 한약 등 통합치료를 실시한다. 우선 추나요법을 통해 턱관절 뿐만 아니라 턱관절과 연결돼 있는 경추와 머리의 위치를 올바르게 교정해 무너진 신체 균형을 되돌려 준다.

이후 침치료를 통해 턱 주위 근육과 인대를 자극해 정해진 기혈을 순환시킴으로써 긴장을 해소시킨다. 여기에 한약치료로 약해진 근육에 영양을 공급해 턱관절 장애가 재발하지 않도록 돕는다. 스트레스가 심한 환자들에게는 체내 열을 내려 정신을 안정시키는 처방을 내리기도 한다.

중요한 것은 치료를 통해 틀어진 턱관절을 원래 위치대로 돌려 놓더라도 환자의 노력이 없다면 턱관절 장애는 재발하기가 매우 쉽다. 옹기다름은 생활 습관들을 교정해나가고 꾸준한 운동과 취미생활을 통해 최대한 스트레스를 조절하려는 마음 자세가 필요하다. 대부분의 턱관절 장애는 사소한 환경 변화로부터 시작한다. 따라서 몇 가지 노력만 숙지한다면 턱관절 장애를 원천 봉쇄할 수 있다.

독자제언

관심 어린 말 한마디, 큰 힘이 된다

지난 20일 경기도 의정부에서 남편이 아내와 딸을 살해 후 극단적인 선택을 하고, 유령 연예인이 자살을 시도하는 등 안타까운 사건이 연이어 발생하고 있다.

통계청의 통계 기준에 의하면 대부분 OECD 국가들의 자살률은 지난 30여년간 감소 추세인 데 비해, 우리나라는 하루 평균 42명이 자살하며 OECD 국가 중 1위를 거듭하고 있다.

몇 해 전에는 인터넷 자살카페 운영자가 초등학생 5학년으로 밝혀져 충격을 준 바도 있다. 이러한 온라인 커뮤니티는 자살을 공모하는 주요 통로로 활용되고 있는데, 이곳을 통해 자살 유해정보가 공유되고 자살을 부추

기는 내용도 어렵지 않게 발견되며 온라인 커뮤니티를 통한 자살 정보의 공유는 점점 더 심각한 사회문제로 부각되고 있다.

현행법상 자살카페운영자는 자살방조죄나 미수의 죄를 물을 수 있고, 자살 교사 또는 방조하는 행위 역시 처벌을 받을 수 있다. 아울러 그 행위에 모든 행위나 방법이 포함될 수 있음을 잊지 말아야 한다.

"괜찮아? 잘 지내지?" 뻔한 듯한 주변의 관심 어린 말 한마디가 인식을 바꾸고 삶을 이어가는 큰 힘이 된다는 것을 잊지 말아야 할 것이다.

백요셉 고령경찰서 흥덕파출소소경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

토네이도로 나뒹구는 자동차들



토네이도가 미 중부를 강타한 가운데 28일(현지시간) 미 오키오주 셸리나 거주지 인근의 자동차들이 파손돼 있다. 50개가 넘는 토네이도가 뚫린 강력한 회오리바람이 미 중부 지역을 연이어 강타하면서 오키오주와 인디애나주에서 1명이 숨지고 130명 이상이 부상했다고 현지 관계자가 밝혔다.

사설

새만금 물류허브 비전을 키워야

새만금 비전을 키워야 한다는 여론이다. 새만금 사업의 비전을 키워야 한다는 의견은 어느 한 두 사람의 뜻이 아니라 도민 전체의 의견이다. 이번에 새만금 인입 철도 사업 건이 용역 결과 사업 타당성을 인정받으면서 원래 한 꿈에 한 발 짝 더 다가가게 된 것이다. 새만금에 철도가 연결되고 국제공항이 들어서면 땅에서 하늘에서 물류허브의 꿈을 만들어가게 된다. 그래서 저번에 해수부의 5만톤급 규모 확대안과 관련해 주문했던 게 다시 생각한다. 기본계획 용역에 들어갔는데 수동적으로 가만히 있어서는 안되겠다고 했던 것이 그것이다.

전북도가 새만금 비전을 키우는 것은 시대의 당연한 요청이다. 그에 따라 새만금 신항만 규모에 대한 생각을 바꾸고 있음은 당연한 일이다. 신항만 부두 시설은 2만톤에서 3만톤 정도의 규모이기에 발 빠르게 대응하지 않았다가는 다른 광역시도 지자체의 항구들에 비해 낙후될 수밖에 없겠구나라는 생각이다. 잠차 새만금을 동북아의 허브로 키우겠다는 방침을 생각할 때 전북도가 재정 사업의 성격을 민자보다 국비로 전환해야 한다고 했던 것은 잘 판단한 것이다.

따라서 이제 전북도는 물류 허

브 구축을 위해서 국비 확보에 더욱 힘내야겠다. 도민들이 바라는 바, 그 구축의 정도는 어마어마한 것이 아니다. 도민은 전북도가 오래전부터 들려준 수준의 인프라를 기대하고 있다. 전북도는 오래전부터 새만금 공항과 신항만 건설 의지를 보여줬는데 여태 시도조차 못하고 있다. 도민들은 전북도의 SOC 대동맥 발전과 관련해 거는 기대가 크다. 그것은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미하기 때문이다. 그런데 그게 아직은 청사진 수준에도 못 미치고 있다.

전북도의 새만금 비전은 돈이 말을 하게 돼 있다. 그런데 전북도 자체의 힘만으로는 그 돈을 충당할 능력이 없다. 정부만 바라보고 있는 실정인데 새만금 사업이 매번 속도를 내지 못하고 있으니 답답하다. 정부가 지원을 약속했음에도 돌아가는 현실을 보면 속목치 않다. 전북도는 새만금 신항이며 새만금 공항이며 인입 철도 건설 등 물류 허브 기초를 다지기 위해 힘내야 한다. 전북도는 올해 SOC 예산을 증액해 확보 했지만 그것으로는 만족할 말할 수 없다. 새만금 사업이 원래한 만큼 더욱 더 욕심을 내야 한다. 새만금 공항과 신항만과 인입 철도 건설을 위해서는 SOC 예산이 대폭 증액돼야 한다.

일자리 13만개 약속 반드시 지켜야

전북도는 저번에 도민에게 말한 것이 있다. 일자리 13만 개를 만들겠다고 약속한 것이 그것이다. 전북도의 그 발언은 전에 없이 거창한 거라서 도민 모두의 관심이 쏠렸던 게 생각한다. 2022년까지 2조 원을 투입해 13만 개의 일자리를 창출하겠다고 한 까닭이다. 투입되는 액수도 크지만 창출한다는 일자리 수도 여간 큰 게 아니다. 그런데 그게 그리될지 미심쩍은 부면이 없지 않다.전북의 예산이 7조원을 약간 상회하고 있음을 생각할 때 그렇다. 전북도가 2022년까지라고 했지만 그때까지 예산 8조원 시대를 턱걸이 하고 있을 공산도 없지 않은 것이다.

전북도는 저번의 발표가 무엇을 의미하는 지 잘 알고 있을 터이다. 전북도의 13만 개 일자리 창출 약속을 반드시 지켜야 한다. 도내 젊은이들이 간절히 바라는 열원이 있다. 확실한 취직이 바로 그것이다. 전북도가 침체에 빠진 지역 경제를 살려내고 일자리를 보다 더 많이 만들어주어야겠다. 2022년이면 그 기한이 오랜 것이 아니다. 세월은 돌이켜 놓고 보면

빠르다.앞으로 3년이 남았는데 기대한 것과는 반대로 안올한 현실만이 속세로 남은 지금이다. 그래서 도내 젊은이들은 전북 지역을 떠나려는 정서가 여전하다.

전국의 경제 성장을 도표를 보면 우리 전북의 경우 너무 처져있다. 그래프가 지난 십수 년 동안 전국 평균 아래 쪽에서 들쭉날쭉한 모습이다. 그래서 예전에 했던 말을 다시 반복하지 않을 수 없다. 전북도는 도내 젊은이의 감소 현상을 고민하고 있다고 믿고 싶어 한다.

여기 다시 강조해 말하거나 전북도는 저번의 거창한 발표를 잊지 말아야 한다. 일자리 마련의 책임을 공기업과 민간 기업에게도 나누는 가운데 진정성을 가지고 청년일자리들을 만들어야 한다. 그리고 열려있는 것이 있는데 일자리 만들기가 숫자 채우기 같은 것으로 변질돼선 곤란하다. 그것은 올바른 해결책이 아니다. 젊은이들은 보수도 관용도 고용도 안정된 직장을 원하고 있는 것이다. 그러므로 전북도는 13만 개 일자리 만들기 약속을 반드시 지켜야 한다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

