

턱관절 장애 치료와 예방법

주사침 투입 세정술, 90% 치료효과

턱에서 소리... 무시했던 평생 고생 양쪽 씹기 등 생활습관 교정 필수

턱관절은 머리뼈의 일부인 측두골과 하악골(아래턱뼈) 사이에 쿠션 역할을 하는 디스크가 끼여있는 구조로서 귀 앞 약 1.5cm 전방에 위치한다. 턱관절은 근육과 인대, 디스크 및 턱뼈가 함께 이루어져 입벌리기, 저작(씹는 행위), 말하기, 삼키기 등의 복합적인 활동을 담당하게 되는데 이런 기능에 이상이 발생하면 경우 턱관절(악관절) 장애라고 한다.

턱관절장애는 전 세계 인구의 약 40% 이상이 앓고 있을 정도로 흔한 질환이다. 원인으로는 나쁜 습관, 외상, 교합 부조화, 심리적 요인 등이 있다.

증상은 두통과 관절의 잠을 깨우기, 목, 어깨의 통증, 어지러움, 귀의 충만감, 귀 부근의 통증, 이명(귀에서 소리가 나는 것) 등이다. 질환 초기에는 편두통과 목 디스크 등으로 오인하는 경우가 많으며, 임상적으로는 손가락 관절을 꺾을 때 나는 소리와 흡사한 관절잡음이 발생한다.

턱관절의 병으로는 관절원관장애, 관절염, 탈구, 강직 등으로 세분화할 수 있는데 이중 가장 흔하게 접할 수 있는 것이 관절원관장애이다.

관절원관장애란 턱관절 속에 존재하는 디스크가 원래의 위치에서 벗어난 상태를 말한다. 초기에는 디스크의 위치가 약간 변위되면서 입을 벌릴 때 지그재그로 벌어지거나 "딱, 딸깍" 소리가 나는 관절잡음이 생기기도 하지만 이외에는 별다른 증상이 없다. 더욱 진행되면 통증이 나타나는데 음식을 씹거나 하품할 경우 양쪽 귀 앞부위가 아프거나 턱뼈의 씹기 근육에 통증이 나타나며, 심한 경우 입과 턱의 움직임이 제한되어 입을 크게 벌리기 힘들게 된다.

◇**턱관절 장애의 치료**=턱관절 장애의 치료는 관절잡음이 있다고 해서 모두 치료가 필요한 것은 아니며, 일단 턱관절 장애의 초기 단계에 들어섰다고 보아야 하고 입을 벌리거나 음식을 씹을 때 턱에 통증이 있거나 관절잡음이 지나치게 클 경우에는 치료가 필요하게 된다. 턱관절이 더 이상 손상되지 않도록 무리한 충격으로부터 턱관절을 보호하고 기능을 안정시키는 것이 치료의 기본 방향이며, 그 후에 증상에 따라 적절한 교합치료, 약물치료, 물리치료, 운동요법, 행동요법 등을 시행하게 된다.

▲**교합안정장치(스프린트) 요법**=교합안정장치(스프린트)는 틀니 비슷하게 생긴 것으로 윗턱이나 아래턱에 장치해 턱관절과 교합을 안정시키고 얼굴 및 머리과 목부위의 근육을 이완시키며, 치아를 보호하는 장치이다.

▲**약물치료**=비마약성 진통제, 근육이완제, 정온제, 진정제, 항우울제 등을 사용하여 환자의 증상을 완화시킨다.

▲**물리치료**=방온습포, 초음파치료, 경피성 전기신경자극 전기 침자극 요법으로 근육과 관절을 이완시키고 통증을 조절한다.

▲**운동요법**=측두 하악 관절을 편하게 하고 머리, 목, 어깨, 근육을 이완시키는 운동방법이다.

▲**행동요법**=이갈이, 이악물기, 편측 저작 등의 행동을 하지 않도록 주의한다.

▲**외과적 수술**=턱뼈 이상으로 인한 턱관절장애는 수술적 방법이 추천된다. 약물과 물리치료 등으로 증상이 완화된다라도 턱뼈 문제가 개선되지 않으면 상태는 더욱 악화될 수밖에 없기 때문이다.

◇**악관절 세정술**=교합치료, 약물치료, 물리치료, 운동요법, 행동요법 등과 같은 보존적 치료에 의문을 갖거나 외과치료를 부담스러워하는 환자의 경우 악관절 세정술을 고려해 볼만하다.

악관절세정술은 1990년대에 개발되었으며 시술이 비교적 간단하면서도 좋은 효과를 보인다. 입이 안 벌어지거나 디스크가 제자리로 돌아오지 않는 경우, 개구나 저작시에 통증이나 압박감이 있는 경우, 또는 활막염이나 관절낭염, 원관후조직염 등이 있는 경우 악관절 세정술을 시행한다.



김수관교수가 입이 잘 벌어지지 않을 뿐만 아니라 씹을 때마다 통증을 느끼는 환자에게 악관절 세정술을 시술하기 위해 구강 내부를 살펴보고 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

악관절 세정술은 외래에서 국소마취 후에 간단히 시행할 수 있으며, 관절 내에 2개의 주사침을 넣어 관절 내를 충분히 세척해주고 항염증제와 같은 부가적인 약물을 투입하는 과정을 거친다. 시술 다음날부터 악골운동을 증진시킬 수 있는 적절한 물리치료를 시행하고 필요시에는 교합안정장치를 이용하여 턱관절에 가해지는 부하를 감소시킬 수 있다.

항생제와 소염진통제를 3일 정도 복용하며 시술 후 2~3시간 동안 얼리지거나 디스크가 제자리로 돌아오지 않게 하고 안정을 취하게 되며, 이후에는 활동이 가능하다.

합병증으로는 일시적으로 얼굴 근육을 움직이는 데 불편하거나 시술부위에 감각이상이나 나타났고, 출혈이

있거나 혈종이 생길 수 있으나 흔하지는 않다.

악관절 세정술은 턱운동을 원활하게 하고 통증을 경감시키는 것이 주목적으로 시술 직후에 70~90%의 치료효과를 얻을 수 있다.

이와 함께 턱관절 장애를 예방하기 위해서는 생활 습관의 교정이 필수적이다. 카페인·소금·질산염·알코올·타이린 함유 음식물의 섭취를 삼간다. 또 단단하고 질긴 음식(오징어, 껌 등)의 섭취를 줄이며, 입을 크게 벌리지 않도록 주의하고 무리한 턱관절운동을 하지 않는 등의 주의가 필요하다.

〈조선대 치의학전문대학원 김수관 교수〉
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

중년 요실금의 원인과 예방법

커피·술 피하고 채소·해조류 섭취 골반강화, 전기 좋고 수영 피해야

요실금은 중년 여성들에게서 발생하는 것으로 알려져 있으나 남성들에게도 많이 발생하는 질병이다. 한국건강관리협회광주전남지부 윤정웅원장(사진)으로부터 중년의 자존심에 상처를 입히는 요실금의 원인은 무엇인지, 예방법은 무엇인지 알아본다.

웃을 때 자신도 모르게 소변이 나오거나 조깅이나 줄넘기를 하다가, 그리고 재채기를 해도 소변이 나온다면 또 하루에 소변을 보는 횟수가 증가했거나 잠을 자다가 소변을 보기 위해 자주 깨어난다면 요실금일 가능성이 크다.

대표적인 요실금으로는 복압성 요실금과 절박성 요실금이 있다.

복압성 요실금은 웃을 때, 재채기를 할 때, 줄넘기를 하거나 조깅을 할 때, 무거운 것을 들 때 등 배에 힘이 들어갔을 경우에 자신도 모르게 소변이 조금씩 새어 나오는 증상이 나타난다.

절박성 요실금은 과민성 방광이 원인이다. 과민성 방광은 방광각각 신경이 예민해져 자신의 의지와는 무관하게 방광근육이 수축해 소변을 자주 보게 된다. 절박성 요실금의 원인은 매우 다양한데 커피, 카페인, 술, 담배 등을 많이 하는 식생활과 스트레스가 방광을 민감하게 만드는 주요 원인이다.

요실금은 보통 여성에게 나타나는 것으로 알고 있지만 남성이라 해서 안전지대는 아니다. 남성 요실금의 주된 원인은 전립선 비대증이다. 비정상적으로 커진 전립선이 요도를 압박해 방광기능을 저하시키기 때문이다.

요실금은 원인에 따라서 증상이 다양하게 나타나는 만큼 요실금이 라면 전문의와의 상담과 검사를 통해 정확한 원인을 확인하고, 그에 따른 치료방법을 선택해야 한다.

치료방법으로는 약물치료, 골반근육 운동, 전기 자극 치료, 수술 등이 있다. 전기 자극 치료는 근육의 수축과 이완을 운동시켜주는 치료법이다. 수술은 여러 치료에 효과가 없고 효과가 없을 때 최종 선택 방법이지만 새로운 수술이 개발되면서 수술시간이 약 20분 정도로 대폭 줄었고, 통증도 거의 없이 수술 후 곧바로 일상생활이 가능하다. 이처럼 요실금 치료가 한결 수월해졌지만 가장 중요한 것은 예방을 통해 유병률을 낮추는 것이다. 요실금은 병명 예방을

통해 발생률을 낮출 수 있는 질병이다.

우선, 방광을 민감하게 만드는 식생활을 개선해야 한다. 알코올, 카페인, 매운 음식, 인공 감미료 등이 방광을 예민하게 하는 식품이므로 가급적 줄이는 것이 좋다. 또 복압을 올리는 변비는 복압성 요실금의 원인이 되므로 변비에 효과적인 섬유질이 풍부한 채소, 해조류 등을 즐겨 먹는 것도 요실금 예방을 위한 식생활법이다. 특히 비만하다면 체중을 줄이는 노력도 반드시 필요하다.

또한 운동도 요실금 예방에 도움이 되지만 수영은 피하는 것이 좋다. 찬물이 요실금의 증상을 악화시킬 수 있기 때문이다. 평지를 빠르게 걷는 유산소 운동이 요실금 예방에 도움이 된다. 마지막으로 입산부터 출산이 요실금의 원인이 되는 만큼 출산 후에 골반근육 강화 운동을 시작하면 요실금 예방에 효과적이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 개원 6년만에
감마나이프 수술 1500건 돌파

화순전남대병원 뇌종양클리닉·감마나이프센터의 감마나이프 방사선 수술 시술 건수가 1500건을 넘어섰다.

20일 화순전남대병원에 따르면 개원 이래 함께 도입된 후 지난 11월말 현재 6년이라는 기간에 이 같은 성과를 낸 것은 지방에서는 최速이다.

뇌종양클리닉·감마나이프센터에서는 이미 2007년에 시술 500례, 2008년 말에 1000례를 넘어섰으며, 월별·연도별 건수가 해를 거듭할수록 증가하고 있어 빠른 시일 내에 2000례를 돌파할 것으로 기대된다.

감마나이프 방사선수술이란 머리를 열지 않고 시술하는 뇌수술로, 200개가 넘는 가는 방사선을 병소에 집중시켜 마치 불꽃처럼 이용해 햇빛으로 종이를 태우듯 병소를 파괴시키는 시술이다. 뇌정위 기법을 접목시켜 병소의 3차원적인 X, Y, Z 좌표를 정확히 계산해 병소에만 방사선이 집중되며, 주변 뇌에는 거의 방사선이 조사되지 않게 하는 시술이다. 시술 후 종양의 소실이나 크기 감소 및 고사의 효과를 볼 수 있다.

특히, 화순전남대병원이 보유하고 있는 감마나이프 기종은 모든 시술에 필요한 과정이 컴퓨터화되어 있으며, 자동위치시스템이 장착돼 시술 시에 기계 자체가 자동으로 위치를 0.1mm 단위로 정확하게 이동시켜 맞춰주어 소위 로봇 수술이라 할 수 있다. 또한 시술 중 통증은 없으며, 환자는 시술 다음날 사회생활로 바로 복귀할 수 있는 장점이 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

뇌졸중 치료 잘하는 병원 호남지역 11개병원 선정

전남대병원, 조선대병원, 전북대병원, 원광대부속병원, 광주기독병원, 첨단종합병원, 순천성가톨릭병원, 목포중앙병원, 목포기독병원, 전주예수병원, 군산의료원 등 호남지역 11개 의료기관이 뇌졸중 치료 잘하는 병원으로 선정됐다.

20일 건강보험심사평가원은 급성기 뇌졸중 진료기관에 대한 2010년도 평가결과를 공개했다. 이번 평가는 2005~2008년에 이어 실시된 세 번째 평가로 201개 병원(상급종합병원 44개소, 종합병원 157개소)을 대상으로 실시됐다.

이중 조선대병원은 3회 연속 뇌졸중 진료 최우수 1등급을 받았다.

뇌졸중은 인구 고령화 및 만성질환자의 증가로 인해 환자 수가 매년 증가하고 있다. /채희종기자 chae@

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 필수적으로 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입 주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다.

여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피증에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을

개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특

히알루론산이 줄어들어 피부분이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전반에 걸쳐 주름치료 효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

(김영길 성형외과 원장)

비수술적 성형 '히알루론산 시술'

히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는 데, 나이가 들면서 히

김영길 성형외과의원
☎ 062-227-3777 무등극장 앞



대한의사협회 의료광고심의위원회 제100611-중-18671호 광고