

턱관절 장애 환자 20대가 최다 '먹방' 따라하다 큰코 다칩니다

김하늘 자생한방병원 국제진료센터장

- 젊은층 환자 많아 10대도 17%
- 입 벌릴 때 아프고 '딱딱' 소리
- 방치 땀 두통·이명·집중력 저하
- 추나요법·약침 등 효과 좋아
- 치료 4주 만에 통증 3분의 1로

'먹방(먹는 방송)'의 인기가 여전하다. 진행자가 음식을 맛깔스럽게, 또는 탐욕스럽게 먹는 모습을 보여주는 프로그램이다. 우리나라에서 먹방은 인터넷 방송 초기부터 화제를 모았다. 북미·유럽·동남아 등지로 입소문을 타고 번지다 2016년 미국 CNN 방송에서 'Mukbang'이라는 단어를 번역 없이 그대로 소개하면서 세계적인 관심을 끌기 시작했다. 먹방을 보고 한국 맛집 여행을 오는 외국인 여행객들이 생겨났을 정도다. 먹방이 새로운 한류 콘텐츠로 자리매김한 것이다.

먹방의 목적은 음식 먹는 모습을 시청자들에게 최대한 자극적으로 보여주는 것이다. 그렇기 때문에 먹방 진행자들은 턱을 크게 벌려 한꺼번에 많은 양의 음식을 입에 넣고 강하게 씹는 경우가 많다. 그러나 이러한 행동이 반복되다 보면 턱에 큰 무리를 안길 수 있다. 유명 먹방 진행자들 중에는 턱관절 장애로 인해 방송을 쉬는 사례가 있다.

심한 스트레스도 안면 근육 수축시켜

턱관절 장애란 턱에서 소리가 나고 통증이 느껴지는 질환을 말한다. 건강보험심사평가원에 따르면 2010년 24만 4708명에 불과했던 국내 턱관절 장애 환자 수는 지난해 기준 약 40만 명에 달할 만큼 증가했다. 10년도 안 되는 사이에 63%나 늘었다. 이 가운데 20대 환자의 비중은 29.6%로 가장 많고 10대가 16.5%로 그 뒤를 잇는다. 보통 노화로 인해 발생하는 근육격계 질환들과 달리 턱관절 장애는 젊은 연령층의 비율이 매우 높은 편이다. 젊을수록 저작근인 깨물근의 힘이 강해 치아를 물 때 턱관절이 받는 부담이 크기 때문이다.

문제는 인터넷 방송의 주요 소비계층인 10~20대들이 먹방을 시청하며 이러한 행동을 무작정 따라 할 소지가 크다는 점이다. 특히 젊은 층의 턱관절 장애 비율이 높은 만큼 무분별한 먹방 시청은 턱관절 장애를 부르는 요인이 될 수 있다. 최근 영국의 리버풀대학 연구진은 먹방이 어린이의 식습관 변화에 영향을 미친다는 조사 결과를 발표하기도 했다.

사실 턱관절 장애는 사소한 이유가 오랫동안 이어져 발현되는 질환이다. 10~20대 턱관절 질환자 비율이 많은 것도 어린 나이부터 굳어진 잘못된 버릇이 가장 큰 원인으로 지목된다. 한쪽에서만 씹는 식사 습관뿐만 아니라 턱 괴기, 옆드려 자기 등도 턱관절을 틀어지게 하는 대표적인 행동이다.

턱관절 장애를 부르는 또 하나의 원인은 스트레스다. 스

트레스는 안면 근육을 수축시켜 턱관절을 움직이는 주변 근육에 과도한 힘이 들어가도록 한다. 턱에서 두개골·척추와 연결된 부위로 수많은 혈관과 신경이 지나가기 때문에 스트레스나 피로에 대한 자극을 쉽게 받는다.

턱관절 장애의 주 증상으로는 입을 완전히 벌리기가 힘들고 입을 여닫을 때 '딱딱' 하는 소리가 난다거나, 턱을 움직일 때 관절에 통증을 호소하는 증상 등을 들 수 있다. 목이나 어깨 뻐근함, 잦은 두통 혹은 편두통, 만성피로, 이명, 집중력 저하, 안면 비대칭 등 증상들도 흔하다. 그 이유는 턱관절이 목과 어깨 등 136개, 68쌍의 근육과 연결돼 있기 때문이다. 턱관절 장애가 생기면 턱 주변 근육이 단단하게 수축하면서 머리와 목·어깨 부위에도 근육과 골격의 불균형을 불러온다. 뒷목·어깨 통증으로 내원했다가 턱관절 장애가 원인으로 밝혀지는 경우가 적지 않은 이유다.

한방에서는 턱관절 장애 치료에 추나요법을 중심으로 약침, 한약 처방 등 한방통합치료를 한다. 추나요법은 한 의사가 직접 틀어진 관절과 인대, 근육의 위치를 바로잡는 한방 수기요법으로 경추(목뼈)부터 치료를 시작한다. 턱을 여닫는 중심축이 경추에 있는 만큼 경추의 구조를 먼저 바르게 정렬시킨 이후 턱관절의 기능 회복을 돕는다.

여기에 순수 한약재를 정제한 약침을 턱관절 주변에 주입해 염증을 제거함과 동시에 근육을 이완시켜 움직임을 부드럽게 해준다. 이와 함께 근육과 인대를 강화하는 한약을 처방해 재발의 가능성을 낮춘다.

한방 치료는 턱관절 장애 치료 및 증상 완화에 효과적이다. 실제로 자생한방병원과 동수원한방병원 연구진이 턱

관절 환자들에게 4주간 추나요법·침·약침 등의 한방통합 치료를 시행하고 치료 전후의 통증평가지수(VAS)와 안면통증평가지수(FPSC)를 평가한 결과, VAS는 6.28에서 2.12로, FPSC는 14에서 9.04로 줄었다. VAS와 FPSC는 수치가 높을수록 심한 통증을 뜻한다.

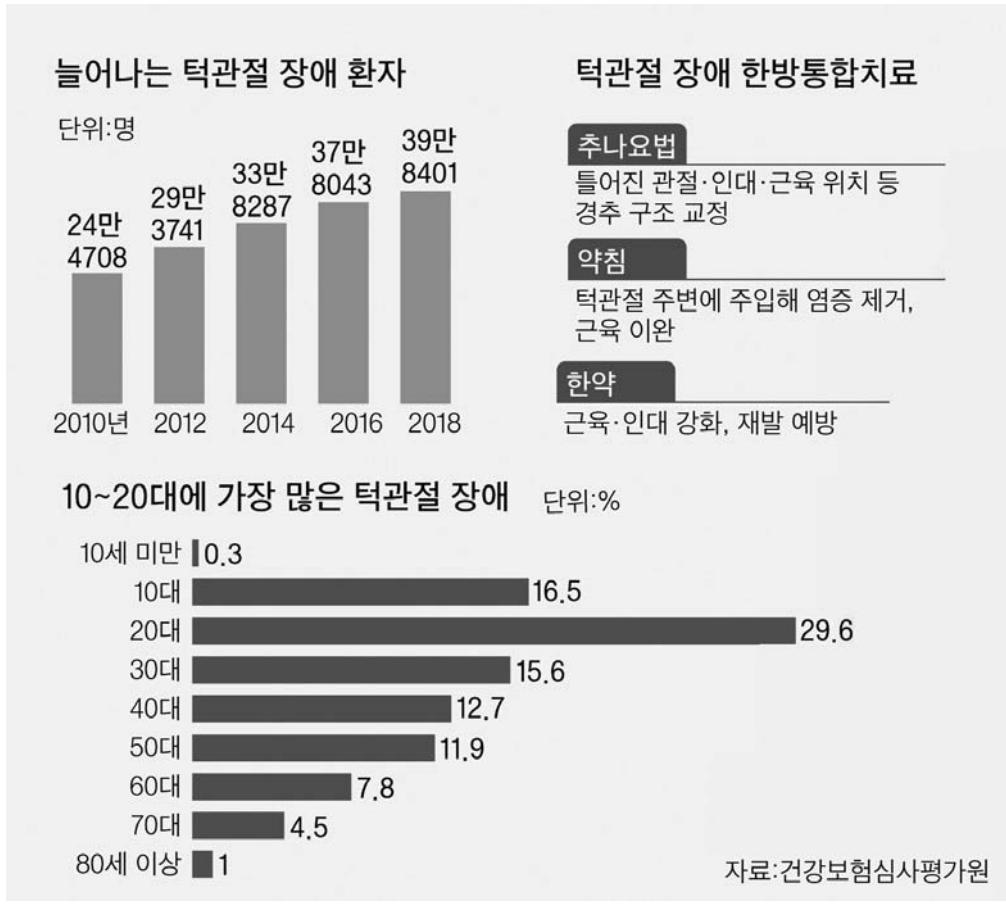
그러나 치료를 아무리 잘 받아도 턱관절 장애는 언제든지 재발할 위험성이 크다. 관건은 턱관절이 받는 부담을 최대한 줄이는 것이다. 견과류나 사탕처럼 딱딱하거나, 오징어와 같은 질긴 음식, 고기처럼 오래 씹어야 하는 음식은 멀리하고 씹는 데 부담이 없는 과일이나 채소를 먹는 것이 좋다.

턱관절, 하루에 3000번 이상 움직여

올바른 자세 유지와 스트레칭도 도움이 된다. 턱관절 운동의 중심축인 척추를 바르게 유지하기 위해 귀와 어깨의 중앙선이 일치하도록 하고 항상 등이 굽지 않도록 바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 또한 턱관절을 스트레칭할 때는 턱관절과 주변 근육들을 풀고루 사용할 수 있도록 최대한 크고 정확하게 '아-에-이오' 순으로 입 모양을 자주 취해준다. 급하게 하면 되려 턱관절 연부 조직에 무리를 줄 수 있어 천천히 해야 한다.

턱은 하루에 3000번 이상 움직이는 몸에서 가장 바쁜 관절이다. 그만큼 평소엔 관심을 갖고 관리해나갈 필요가 있다. 턱관절 장애는 갑자기 나타나는 것이 아니다. 이따금 턱이 살짝 아프거나 소리가 나는 등 전조증상이 반드시 나타난다. 오늘 하루쯤은 턱 건강을 점검하고 자신의 턱에 귀를 기울여보는 것은 어떨까.

<광주일보와 중앙SUNDAY 제휴기사입니다>



전남대병원 윤택림 교수 세계 의료진에 고관절 수술법 전수 '라이브 서저리' 시행

국제고관절심포지엄 개최

전남대병원 정형외과 윤택림 교수가 고관절 분야의 세계적 수술법을 전수하는 라이브 서저리를 시행해 외국 의료진의 큰 호응을 얻었다.

고관절 분야의 국제적 명성을 떨치고 있는 윤택림 교수는 최근 사흘간 빛고을전남대병원과 김대중컨벤션센터서 열린 제33회 고관절 라이브 서저리(Live Surgery)와 2019 광주 국제 고관절 심포지엄에서 인공고관절 치환술 소개와 고관절 질환 연구 및 치료법에 대한 토론의 시간을 가졌다.

이번 행사는 전남대병원 융합의료기 기산사업지원센터(센터장 윤택림 교수·산업통상자원부 기반구축사업)와 대한고관절학회 후원으로 열렸으며, 미

국·멕시코·인도·말레이시아·대만 등 10개국에서 40여명의 고관절 분야의 석학들이 참석하는 등 뜨거운 관심을 보였다.

윤택림 교수는 빛고을전남대병원서 이틀간 열린 라이브 서저리에서 국제특허를 받은 두부위 최소 침습법, 근육 보존 인공고관절 치환술, 고관절 관절경 수술 등 총 11건의 수술을 진행했다.

이번 라이브 서저리는 윤택림 교수의 수술을 참석자들이 옆 강의실에서 영상을 통해 실시간으로 보고, 토론하는 방식으로 진행됐다.

라이브 서저리 이후에는 고관절 분야의 최신 수술법과 주요 이슈들에 대한 윤택림 교수의 두 차례 특별강연도 가졌다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광각안저 촬영장비로 안전·정밀검사

광주신세계안과, 초정밀 백내장 수술용 검사 장비 도입

광주신세계안과(대표원장 김재봉·사진)가 호남 최초로 광각안저 촬영 장비 'clarus500'와 초정밀 백내장 수술용 검사 장비인 'IOLMaster700'을 동시에 도입해 보다 안전하고 정밀한 검사가 가능해졌다.

김재봉 대표원장은 "의료기술의 발전에 따라 정밀한 진단장비가 수술결과에 영향을 미칠 수밖에 없게 됐다"며 "최선의 수술 결과를 제공하기 위한 최고의 진단장비 도입으로 보다 완벽하고 안전한 의료서비스를 제공하겠다"고 말했다.

광주신세계안과는 동공을 확장시키는 산동제를 눈에 넣지 않아도 안구의 내부를 정확히 촬영해 망막이상을 확인할 수 있는 'clarus500' 장비를 도입했다. 이 장비로 인해 당뇨망막병증, 황반변성, 녹내장 등의 망막질환을 상세히 진단할 수 있게 됐으며, 시력교정술 검사에서도 활용도가 높아졌다. 초고화질의 망막 중심부 및 주변부의 이미지를 촬영해 정밀한 데이터 확인이 가능해졌기 때문이다.

더불어 백내장 수술 시 환자에게 삽입되는 인공수정체의 위치를 정확하게 계산할 수 있는 세계 최초의 비접촉식 초정밀 장비 'IOLMaster700'도 도입했다. 초음파를 사용하는 기존 장비들은 눈에 닿는 접촉식으로 국부적인 마찰은 물론, 감염과 각막표면에 손상 위험이 있었다.

이 두 장비는 세계적인 첨단 기술 기업 독일의 칼자이스에서 제작한 것으로, 호남지역에서는 광주신세계안과가 최초로 동시 도입했다. 김재봉 대표원장은 "의료기술의 발전에 따라 정밀한 진단장비가 수술결과에 영향을 미칠 수밖에 없게 됐다"며 "최선의 수술 결과를 제공하기 위한 최고의 진단장비 도입으로 보다 완벽하고 안전한 의료서비스를 제공하겠다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

임신부도 인플루엔자 무료접종... 10월 15일 시작

올해부터 임신부도 인플루엔자 예방백신을 무료로 맞을 수 있다.

질병관리본부는 인플루엔자 무료 예방접종을 9~10월부터 전국 보건소와 지정 의료기관에서 시행할 계획이라고 8일 밝혔다.

접종대상은 생후 6개월~12세 어린이(2007년 1월 1일~2019년 8월 31일 출생자) 549만명, 임신부 약 32만명, 65세 이상(1954년 12월 31일 이전 출생자) 800만명 등 전 국민의 27%인 1381만명가량이다. /연합뉴스

풍암동, 동부 센트레빌, 근린상가, 매매/임대

- 서구 풍암동 664-6번지, 상가 1층 4거리 코너 800세대 APT 정문 앞
- 기타 부동산과 교환가능
- 분양평수 50평, 실평수 36평 (기타 서비스 공간 10평 있음)
- 현재, 대형 할인마트 입점중 (보 8천만원에 월300만원) 임대기간 만료후 월세 100만원 인상가능
- 매매 - 9억원(대출 2억5천만 포함) 임대 - 보5천만원에 월세 350만원 문의. 010-6834-7400

