

# 잘못된 생활 습관, 턱관절염 부른다

**건강 바로 알기**  
성장기 턱관절염

박현정

조선대치과병원 구강내과 교수

관절면 뼈에 염증...성장기 많이 발생  
외모 콤플렉스·영양 불균형 초래  
구강악습관 교정만으로 증상 개선



조선대치과병원 박현정 구강내과 교수가 턱의 통증을 호소하는 고교생을 상담하고 있다.

턱관절의 불편감으로 구강내과에 오는 환자들은 대개 “입을 크게 벌릴 때 턱에서 ‘딱’ 하고 소리가 나요.”, “입이 안 벌어져요.”, “입을 벌릴 때, 음식을 씹을 때, 턱이 아파요.”라는 증상을 호소한다.

턱관절은 구조가 복잡하고 다양한 구조물이 함께 기능하기 때문에 나타나는 증상도 다양하고, 관련 질환도 한 가지 이상일 경우가 많다. 일반적으로 턱에서 ‘딱’ 소리가 나거나 입을 벌이지 않는 경우는 턱관절 디스크의 위치변화로 나타나는 경우가 많고, 씹거나 입을 크게 벌릴 때 발생 되는 통증은 근육통과 인대 등의 턱관절 부위 구조물 염증에 의해 발생된 관절통 등이 있다. 그리고 ‘사그락’ 거리는 모래 갈리는 소리가 나면서 통증이 발생하는 턱관절염도 있다.

◇턱관절염, 나이와 상관없이 발생되기도=턱관절염은 관절면의 뼈 자체에 염증이 생긴 것을 의미한다. 이는 턱관절 부위에 증가된 자극에 대한 신체의 반응에 의해 발생된 염증이 동반되는 퇴행성의 변화를 의미한다. 일반적으로 무릎 등의 부위에 발생하는 퇴행성 관절염이라고 하면 연령이 증가할수록 많이 나타난다고 알려져 있으나, 턱관절염의 경우에는 꼭 노화로 발생하는 것이 아니라 나이와 상관없이 젊은 층, 그중에서도 성장기 청소년들에게도 발생하는 경우가 많다.

턱관절염의 원인은 다양하다. 턱을 부딪히는 등의 큰 외상 등에 의해서도 발생할 수 있으나 대체로 잘못된 생활 습관에 의해 생기는 경우가 많다. 예를 들면 딱딱한 음식을 자주 섭취하거나 한쪽 턱으로만 음식을 씹는 습관, 수업시간에 무의식적으로 턱

을 괴는 습관, 이를 짹 무는 습관 및 이갈이 등의 습관은 턱관절에 무리를 주며 결국에는 턱관절염을 유발할 수 있어 습관교정을 통해 턱관절 질환을 예방하는 것이 필요하다. 또한 청소년기 성체에 대한 압박으로 받는 스트레스 등도 좋지 않으므로 스트레스를 줄이는 것도 필요하다.

◇무른 뼈 탓에 성장기에 많이 발생=성장기의 턱관절염이 많이 발생하는 이유는 턱관절 뼈가 성인의 뼈보다 다소 무른 탓에 턱관절 부위에 가해지는 자극에 더 민감할 수밖에 없기 때문이다. 이는 턱관절의 뼈의 경우 신체의 다른 관절에 비해 성장이 완성되는 시기가 늦기 때문이다. 대개 여아의 경우 10대 후반, 남아의 경우 20대 초반에 성장이 완성된다. 소아, 청소년기의 턱관절 뼈는 아직 성장이 완성되지 않았기 때문에 성인의 턱관절 뼈보다 더 무른 상태일 수밖에 없다. 이러한 시기에 턱관절염이 진행되면 턱관절 뼈는 더 빨리 닳아지게 되고, 그 결과 턱의 비대칭 등 불균형을 가져올 수 있다. 턱관절염이 심화되면 앞니는 뜨고 어금니만 닿는 등의 교합 변화, 아래턱이 제대로 자라지 못하는 무턱, 좌우 균형이 맞지 않는 비대칭과 같은 심미적인 불균형 및 교합의 변화로 저작기능까지 떨어질 수 있다. 특히, 성장기 청소년에게 발생하는 류마티스관절염의 일환인 소아기 특발성 관절염(JIA)의

경우 증상이 없이도 뼈의 변화가 빠르게 진행되는 경우가 많아 대개 변화가 심하게 진행된 이후에 우연히 발견되는 경우가 많다.

◇자신감 결여나 외부 활동 부족 등 초래하기도=특히 청소년기는 외모에 신경을 쓰며 예민해지는 시기여서 턱관절염으로 인해 원치 않는 심미적인 변화가 생긴다면 보편에 대한 자신감이 떨어지게 되고, 저작기능의 문제로 영양 섭취 불균형을 초래해 성장에도 문제가 생길 수 있다. 또한 청소년기 턱관절염은 진행이 빠르고 통증이 심하지 않은 경우가 많아 치료 시기를 놓치는 경우가 많기 때문에 턱관절의 불편감을 가지고 있다면 하루라도 빨리 구강내과 전문의를 찾아야 한다. 턱관절염의 치료는 대체로 물리치료, 약물치료, 장치 치료, 보틀리눔독신 주사요법 등이 있으며 증상에 따라 적절한 치료가 시행될 수 있다. 증상이 심한 경우가 아니라면 습관을 조절하는 것만으로도 증상을 개선할 수 있기 때문에 조기에 검사를 받아 턱관절 질환을 치료하는 것이 중요하다. 또한 오랜 기간 적용된 습관은 하루아침에 바꾸기가 어렵기 때문에 턱에 가해지는 악습관을 개선하고, 올바른 생활 습관을 유지할 수 있도록 환자뿐만 아니라 가족들의 적극적인 협조가 필요하다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



## ‘금희의 오월; 기억하는 사람들’

광주독병원, 5·18 41주년 기념 사진전·포럼·헌혈 캠페인

광주독병원(병원장 최용수)은 5·18광주 민주화운동 41주년을 기념해 ‘금희의 오월: 기억하는 사람들’이라는 주제하에 5·18기념주간을 중심으로 약 3주간 다양한 행사를 진행한다고 밝혔다.

1980년 오월을 기념하는 첫 번째 행사로 광주독병원 5·18의료활동 사진전을 제중역사관에서 오는 30일까지 개최한다.

이 사진전은 ▲광주독병원 5·18 의료활동 개요 ▲광주독병원 5·18 부상자 진료현황 ▲광주독병원의 비상대책과 활동 ▲5·18 부상자 의무기록지 ▲부상자 영상 및 수술자료 ▲당시 응급실 상황 ▲당시 헌혈 참여 시민들 ▲‘80년 오월의 꽃’ 박금희 열사 ▲5·18 당시 광주독병원에 많은 부상자가 몰렸던 이유 ▲선교사들의 역할 등 10개의 패널로 구성됐다.

11일 오후 2시부터는 광주 남구가 주관하는 5·18 남구 포럼이 ‘5·18민주화운동의 양림동’이라는 주제로 광주독병원 제중홀에서 열린다.

12일에는 오전9시부터 오후5시까지 광주독병원 직원 대상 코로나19 위기극복 사랑의 생명나눔 헌혈 캠페인을 진행한다. <사진>

광주독병원은 1980년 광주민주화운동 당시 수많은 부상자를 살리기 위해 응급실 입구에서 줄을 서 헌혈했던 박금희 열사를 비롯한 수많은 광주시민들의 생명 나눔의 감동을 재현하는 헌혈캠페인을 통해 박금희 열사를 추모하며 생명 나눔의 희생정신을 알리고 본받고자 매년 5·18기념주간에 헌혈캠페인을 진행하고 있다.

최용수 광주독병원장은 “광주독병원이 사랑의 생명나눔 헌혈을 통해 박금희 열사를 기리고, 생명존중의 미션을 수행할 수 있어 감사하다”면서 “지난 116년간 국가와 지역사회의 요구에 부응하면서 발전해 온 광주독병원은 80년 오월정신을 기억하는 지구촌 최고의 민주시민들과 함께 코로나19 극복에도 최선을 다하겠다”고 말했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

## 손미경 조선대 치과병원장 “화재안전, 작은 실천부터”

‘119 릴레이 챌린지’ 동참

손미경 조선대치과병원장이 지난 7일 화재안전 ‘119 릴레이 챌린지’에 동참했다.<사진> ‘119릴레이 챌린지’는 소화기와 감지기 등 소방시설의 중요성을 알리고 소방시설 설치를 독려하기 위해 시행된 릴레이 캠페인이다.

황호길 조선대 치과대학장의 지목을 받아 참여하게 된 손미경 원장은 “(하나의 집, 차량마다), 1(하나의 소화기, 감지기를), 9(구비합시다)”라는 캠페인 메시지를 공유했다.

손미경 병원장은 “화재안전은 작고 사소한 것에서부터 시작된다”며 “119 릴레이 챌린지가 담고 있는 메시지가 잘 전달되어 모두가 작은 실천에 동참할 수 있길 바란다”고 전했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



## 전남대생체의료시험연구센터, ‘홍보전략 SAT’ 강의

전남대생체의료시험연구센터(센터장 박상원 교수)는 최근 센터 세미나실에서 2차 워크숍을 진행했다. 이번 세미나는 박상원 센터장의 워크숍 개최 인사말과 함께 1부와 2부로 나누어 오계정 책임의 사회로 진행됐다.

1부는 박노성 신라대학교 광고홍보학과 교수의 ‘홍보전략 SAT’ 초경 강의가 있었다. 박노성 교수는 ‘STP Segment, Targeting, Positioning’의 전

략 방법으로 이중 시장세분화(Segmentation)는 전체 시장을 고객 특성 또는 욕구에 따라 나누는 작업이며 세분화 기준을 마련하고 각각의 세부시장을 정의하는 중요한 과정이라고 설명했다. 또 목표시장 선정(Targeting)은 각 세분 시장의 매력도와 자신의 상황을 비교하고, 보유 기술 및 자금 조건에 맞는 세분 시장을 선정하는 것이다. 차별화(Positioning)는 제공할 상품을 선택하고, 시장에

서 위치를 결정해 경쟁자와 차별적 이미지를 각인시킬 수 있도록 고객 마음속에서 자사의 위치를 찾아야 방법이라고 설명했다.

이어 2부 순서로 오계정 책임의 ‘신규사업 추진 및 21년 센터 예산확보 현황’, 안 훈 책임의 ‘2021년 시험의뢰 확보 계획 및 진행사항’, 류상진 책임의 ‘2021년 기업지원사업 운영계획 및 진행사항’, 김은지 주임의 ‘GLP 구축현황 및 계획’ 발표와 함께 센터의 현황과 발전을 위한 심층적인 토의 워크숍을 마무리했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

귀할수록 전문 브랜드 비타민하우스

45 북위 45도 이상  
흑한에서

15 15년을 자란  
차가버섯을 엄선

12 12배 고농축으로  
영양을 꽉 채운

# 시베리안 차가버섯



**Vitamin House**  
구입문의 1588-8529

비타민하우스 전속모델 서경석