

턱에서 딱딱소리 턱관절 통증... 생활습관부터 바꿔야



건강 바로 알기 턱관절 장애

김선중

동신대 목포한방병원 한방재활의학과 교수

최근 통증과 함께 입을 벌리기 힘들거나 음식을 씹는데 어려움을 겪는 '턱관절 장애'를 호소하는 환자 수가 급증하고 있다.

턱관절은 귀 앞 부분에서 아래턱뼈와 머리뼈가 만나는 부위의 관절로, 관절 사이의 디스크는 뼈와 뼈 사이의 쿠션 역할을 한다. 턱관절과 턱 근육은 기능적으로 서로 밀접한 관계를 맺고 있기 때문에 관절 증상과 근긴장, 근막통, 근염, 근경련, 근경축 등 근육문제가 함께 발생하는 경우가 많다. 또한 턱관절 장애는 통증이 만성화되기 쉽고, 만성화된 턱관절 통증은 편두통, 섬유근통, 우울증 등을 유발하며 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있기 때문에 치료와 예방이 중요하다.

◀턱관절 장애의 원인과 증상=교통사고 등 물리적 충격에 의한 관절 손상, 한쪽으로만 음식을 씹는 습관, 단단하거나 질긴 음식을 자주 먹는 습관, 앞니로 손톱이나 다른 물체를 물어뜯는 행위, 껌 씹기, 연필 물기, 수면 시 이를 가는 습관, 옆으로 누

편두통·섬유근통·우울증 유발
안면비대칭으로 진행되기도
한쪽으로만 씹는 버릇 삼가야
한방치료, 혈액순환·통증 완화



워 자는 수면자세, 부정교합, 스트레스·불안과 같은 심리적 요인 등 다양하다.

대표적인 증상으로는 턱에서 소리가 나는 증상, 입을 크게 벌리기 힘든 증상, 턱 주변 부위의 통증이 있다. 또한 턱이 자주 빠지고 느슨한 느낌이 들거나 단단한 음식을 씹을 때 턱의 통증이 느껴지거나, 얼굴과 목의 근육 긴장을 일으켜 두통과 어깨 결림이 발생하거나, 콧속 불편감이 느껴지거나, 입을 크게 벌린 후 잘 다물어지지 않는 증상도 나타날 수 있다. 손상된 쪽의 턱관절이 잘 열리지 않아 안면비대칭으로 진행되는 경우도 있다.

증상이 나타나는 경우 비정상적인 턱의 움직임이 있는지, 턱관절의 운동 범위가 감소하였는지, 저작근의 압통이 있는지, 자세의 비대칭이 있는지, 목과

어깨 근육의 통증이 있는지 등을 확인해 진단한다.

◀생활습관으로 예방=턱관절 장애는 생활습관만 바르게 유지해도 예방할 수 있다. 한쪽 치아로만 음식을 씹어선 안 되며 껌을 자주 씹지 않는 게 좋다. 자신도 모르게 이를 악물고 다니는지 확인해야 하며 휴대전화를 목과 어깨 사이에 긴 채 통화하는 습관도 고쳐야 한다. TV를 보거나 컴퓨터를 볼 때 턱을 받치는 행동이나 코가 아닌 입으로 숨을 쉬는 것을 삼가야 한다. 껌을 자주 씹거나 긴장할 때 손톱이나 연필 끝을 씹는 습관도 좋지 않다.

또한 정신적, 육체적 스트레스도 주된 원인 중 하나이기 때문에 스트레스를 피하고, 충분한 휴식을 취하며 턱관절 장애를 예방하는 것이 좋다.

◀침과 추나 치료=한의학에서는 턱관절의 국소 부위 관절을 다양한 방법으로 자극해 치료하거나, 경락학설과 음양학설을 기반으로 해 전신을 하나의 유기적 정체로 보아 턱관절의 자세를 교정하는 방법을 사용한다. 턱관절 장애의 한방치료로는 침, 약침, 한약, 추나, 운동, 구강내 균형장치, 매선, 한방 물리요법 등이 있다.

침 치료는 가장 대표적인 치료법으로 혈액순환을 개선하고 뭉친 근육을 풀어주어 통증을 완화시킨다. 약침치료는 통증 완화, 염증 완화, 면역강화의 효과가 있다. 한약은 스트레스나 긴장이 심한 경우 마음을 진정시키거나 기운을 북돋을 수 있고, 관절이나 근육이 약해진 경우는 환자의 기혈과 오장육부 허실에 따라 관절을 보호하고 근육을 강화시킬 수



침 치료는 턱관절 장애의 가장 대표적인 치료법으로 혈액순환을 돕고 뭉친 근육을 풀어준다.

있다.

추나치료는 상부경추의 교정, 턱관절에 대한 직접적 정복술을 시행해 근육의 긴장도를 낮추고 관절의 움직임을 정상으로 유도하는 효과가 있으며 수면 중 이갈이로 발생한 턱관절 장애, 부정교합의

경우 구강내 균형장치를 통해 치료하기도 한다. 그 외에도 혀자리 위에 약실을 자입해 지속적인 자극을 유발함으로써 치료하는 매선요법, 통증개선과 기능회복 효과를 주는 한방 물리요법 등이 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

의료용 3D프린팅 제품화...환자맞춤형 의료기기 글로벌시장 확대

전남대 생체의료시험센터, '근골격계 인체모사 융합기술' 사업 선정

전남대 생체의료시험연구센터 오계정 교수가 산업통상자원부가 공모한 2021년 '임상데이터 기반 근골격계 인체모사 융합기술 지원 사업' 참여 사업으로 선정됐다.

산업통상자원부가 공모한 '임상데이터 기반 근골격계 인체모사 융합기술 지원 사업'은 전남대병원(윤택림 교수)이 주관하고, 전남대 생체의료시험연구센터(오계정 교수)와 남부대학교 산학협력단(양현삼 교수)이 참여하는 사업으로 5년간 수행하게 된다.

사업비는 2025년까지 총 128억원으로 국비 80억원, 시비 35억원, 민간 부담 13억원을 투입할 계획이다.

이에

전남대학교 생체의료시험연구센터 오계정 교수는 참여 사업비로 36억원의 사업을 수행하게 된다.

근골격계 인체모사 융합기술이란 임상데이터(의료 영상이미지)를 3D 모델링 데이터로 변환해 맞춤형 설계를 실시하고, 3차원 형상으로 소재를 적층하여 제작하는 것을 인체모사 기술이라고한다. 이는 질병, 사고 등으로 인한 신체 일부(또는 전부)에 대한 손실(장애) 치료를 위한 방법으로, 인체모사된 형상을 3D프린터를 이용해 환자 개개인의 형상에 맞게 맞춤형으로 제조해 환자의 의료행

위에 적용하는 부품 혹은 제품을 의미한다.

오계정 전남대 생체의료시험연구센터 교수는 3D프린팅 의료기기 제품인허가 지원을 위한 국내외 인증지원기관 네트워크 구축과 의료기기 제품의 허가를 목적으로 제품 안정성 및 신뢰성 확보를 위한 시험분석지원, 3D프린팅 의료기기 제조 단계별 제품 시험 등 개발제품 전임상시험과 의료기기 KGMP 및 해외 인증 획득을 위한 제품인허가지원 등을 수행할 예정이다.

이를 통해 인체모사 융합 의료기기(3D프린팅) 제품인증 비용지원을 통한 중소기업의 인허가 비용 경감과 해외수출시장개척지원으로 글로벌 시장이 크게 확장될 것으로 전망된다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원, 호남동성당서 노숙인 의료봉사

지난 4월 이어 두 번째

전남대교병원(병원장 안영근)이 최근 건강사회구현을 위한 노숙인 의료봉사를 호남동성당에서 펼쳤다.

이번 의료봉사는 사회적 소외계층에 대한 의료서비스를 제공하기 위해 전남대병원과 가톨릭광주사

회복지회가 지난해 12월 체결한 '길거리 노숙인들의 건강과 의료안전망 보장을 위한 업무협약'에 따라 시행한 것이다. 또한 지난 4월 1차 의료봉사에 이어 거리노숙인에 대한 두 번째 의료봉사이다.

이번 봉사를 위해 전남대병원은 소화기내과·호흡기내과·감염내과·순환기내과·재활의학과·피부과 6개 진료과 의사 8명 등 총 19명의 의료봉사단을

구성했다.

봉사단은 금남로 일대에서 노숙하는 거리노숙인 22명을 진료했으며, 반팔티셔츠·차약킷솔세트 등을 지원하기도 했다. 또 재활운동, 금연, 중독관리, 영양, 심뇌혈관질환 관리 등에 대한 상담 및 교육도 시행했다. 이번 의료봉사는 전남대병원을 비롯해 가톨릭광주사회복지회, 광주금연지원센터, 광주동구중독관리통합지원센터와 연계해 이뤄졌다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 의과대학, 외래교수 229명 임명

학생들 현장임상실습 도움

조선대학교 의과대학(학장 박종)이 외래교수 229명을 새로 임명했다.

조선대학교 의과대학은 외래교수 임명 제도를 1991년부터 운영해왔으며, 특히 올해는 법의학 및 의료인문학 등 다양한 의료 활동 분야의 전문가를 외래교수로 임명했다.

외래교수는 조선대 의과대학을 졸업한 의사를 포함해 광주·전남 등 전국 각 분야에서 활발히 활

동하고 있는 전문가들로 구성됐으며, 이들은 1년 동안 학생들의 현장임상실습과 교육에 참여할 예정이다. 또 학생들이 좋은 의사로서 성장할 수 있도록 도움을 제공할 계획이다.

조선대학교 의과대학 박종 학장은 "의과대학을 졸업한 선배들이 학생 교육에 참여할 수 있는 기회를 제공할 뿐만 아니라, 선·후배 간의 교감과 소통을 이룰 수 있어 외래교수 임명 제도를 계속 확대해 나갈 계획"이라고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원, 폐렴 적정성평가 4회 연속 1등급

광주기독병원이 건강보험심사평가원에서 실시한 폐렴 4차 적정성 평가에서 1등급을 받아 4회 연속 1등급 평가를 받았다.

이번 폐렴 4차 적정성 평가는 2019년 10월부터 2020년 2월까지 지역사회획득 폐렴으로 입원치료를 받은 만 18세 이상 성인 환자에게 3일 이상 항생제 치료를 실시한 상급종합병원, 종합병원, 병원(요양병원 제외) 660개 기관을 대상으로 실시되었다. 폐렴은 미생물 감염으로 발생하는 흔한 폐 질환이지만 기침, 가래, 오한 및 발열 등의 증상을 감거나 독감 등으로 오인하여 치료시기를 놓치면 악화되는 질환이므로 정확한 진

단과 시의적절한 치료가 중요하다.

심평원은 폐렴의 진단 및 치료의 질을 향상시켜 폐렴 환자가 가까운 지역 내 어디서나 적절한 진료와 질 높은 의료서비스를 받을 수 있도록 2014년부터 폐렴 적정성 평가를 시행해 그 결과를 공개하고 있다.

최용수 광주기독병원장은 "광주기독병원은 폐렴, 만성폐쇄성폐질환 등 최고의 호흡기질환 치료병원의 전통과 명성을 이어가고 있다"며 "앞으로도 지역의 건강지킴이로서 가족 모두의 건강을 믿고 맡길 수 있는 최상의 의료서비스를 제공할 것"이라고 말했다.

/채희종 기자 chae@

ESS시공전문기업

태양광발전소

부지·시설
고가매입

당사 및 당사관련사업소에서는
소형(100kW~1,000kW) 중형(1,000kW~3,000kW) 대형(3,000kW이상)의
태양광발전시설을 대량 매입중입니다

● 매매대상 ●

- 개발행위 허가전 발전소
- 개발행위 허가중 발전소
- 현재 공사중인 발전소
- 현재 운영중인 발전소
- 1차 FIT 종료중 발전소
- 곤충사육장 + 태양광
- 버섯재배사 + 태양광

선로 걱정 마시고 전화주세요!

당사에서는 개발행위(건축물 위 공작물 축조신고)를
무료로 해드립니다.(※건축물 구조진단 비용은 유료)

환경과에너지종합기술단(주)

상담 전화

전국대표 1544-1926
010-7614-1055
010-2845-4754