

12 칼럼

‘턱관절 장애’, 극심한 스트레스도 영향



하 인 혁(한의학 98)
부천자생한방병원 병원장

최근 젊은 근골격계 질환 환자가 급증하고 있다는 사실은 주목해야 할 대목이다. 오랜 컴퓨터와 스마트폰 사용, 잘못된 자세 등 생활 습관이 척추·관절에 부담을 줘 각종 근골격계 질환의 발생 위험이 커졌기 때문이다. 실제로 건강보험심사평가원이 발표한 ‘척추·관절질환 의료이용 분석’에 따르면 지난해 척추질환 신규 환자 118만 명 중 20~30대 환자는 47만 명으로 약 40%에 달하는 것으로 나타났고 관절질환 또한 평균 진단 연령이 매년 감소 추세라고 밝혔다. 자생한방병원은 대학주보와 함께 건강 칼럼을 연재하며 학우들이 주의해야 할 질환과 원인, 세부 증상, 치료법과 예방법 등을 전달할 예정이다. 또한 과학적으로 효과가 입증된 한방 비수술 치료법도 함께 소개해 학우들의 건강한 일상에도움을 주고자 한다.

“내가 계속할 수 있었던 유일한 이유는 내가 하는 일을 사랑했기 때문이라 확신합니다. 여러분도 사랑하는 일을 찾으셔야 합니다.” 애플의 창업자 스티브 잡스가 남긴 말이다. 그는 청년들에게 자신이 몰두할 수 있는 직업을 찾고 일에 대한 열정을 잃지 말라고 조언했다. 일을 삶의 원동력으로 본 것이다.

이런 관점에서 취업 준비는 사회 진출을 앞둔 대학생들이 본인의 열정을 쏟을 수 있는 곳을 찾는 과정으로 볼 수 있다. 하지만 높은 경쟁률로 좁아진 취업문과 이에 따른 과도한 스펙 쌓기는 취준생(취업준비생)의 어깨를 더욱 무겁게 한다. 대기업 하반기 공개 채용이 본격적으로 시작된 시점에서 취준생의 취업 스트레스 관리에 비상이 걸린 이유다.

실제로 국내 한 취업 플랫폼에서 남녀 취준생 1,345명을 대상으로 ‘구직자 취업 스트레스 현황’에 대해 설문조사를 진행한 결과 응답자의 93.8%가 ‘취업 스트레스를 받고 있다’고 응답했다. 취업 스트레스의 가장 큰 이유로는 ‘언제 취업될 줄 모르는 불안감’이 38.6%로 가장 많았다.

취업 스트레스는 취준생의 정신 건강뿐만 아니라 신체 건강에도 악



한방에서는 턱관절 주변 혈자리에 침을 놓아 경직된 주변 근육을 풀어준다.

(사진=언스플래쉬)

“

턱관절 장애를 예방 및 완화하기 위해서는 자신에게 알맞은 스트레스 해소법을 찾는 것이 무엇보다 우선이다.

”

영향을 미친다. 특히 ‘턱관절 장애’ 발생에 주의를 기울일 필요가 있다. 턱관절 장애는 턱관절의 염증이나 탈구로 인해 통증과 잡음이 생기고 입을 벌리는 데 어려움이 생기는 증상들을 총칭한다. 턱 괴기, 옆드려 자기, 한쪽으로만 음식물 씹기 등 잘못된 생활 습관이 증상의 원인으로 알려져 있으나 극심한 스트레스도 증상 발생에 밀접한 관련이 있다.

20대 환자 비율이 가장 높다는 점도 턱관절 장애의 특징으로 꼽힌다. 건강보험심사평가원에 따르면 지난해 20대 턱관절 장애 환자는 12만 9,284명으로 전체 연령대 중 가장 높은 비중(25%)을 차지했고 30대 8만 1,740명(16%)이 뒤를 이었다. 보통 노화로 인해 발생하는 다른 근골격계 질환과 달리 턱관절 장애는 젊은 층의 비율이 상당히 높은 편이다. 어렸을 때부터 형성된 잘못된 습관과 누적된 스트레스가 턱관절에 악영향을 미치는 것으로 분석된다.

턱관절 장애가 발생하면 입을 여닫을 때마다 ‘딱딱’ 하는 소리가 나기 시작한다. 증상이 진행될수록 점

차 통증이 커져 자력으로 입을 벌리거나 다무는 것조차 어려워진다. 증상을 방지할 경우 턱관절 움직임의 중심축인 경추(목뼈)의 불균형으로 이어져 목과 어깨의 통증이나 뼈근함, 두통, 이명 등이 동반될 수 있다. 따라서 턱관절 장애 의심 증상이 발견되면 즉시 전문의를 찾아 치료에 나서야 한다.

한방에서는 추나요법과 침·약침 치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 통해 턱관절 장애를 치료한다. 우선 추나요법으로 경추부터 턱관절의 구조를 교정해 기능 회복을 돕는다. 이어 협거혈, 하관혈 등 턱관절 주변 혈자리에 침을 놓아 경직된 턱 주변 근육과 인대의 긴장을 부드럽게 풀어준다. 또한 순수 한약재 성분을 정제한 약침 치료는 턱관절에 발생한 염증을 해소한다. 더불어 환자의 세부 증상과 체질에 맞는 한약 처방을 병행하면 손상된 근육·인대 강화와 재발 방지에 효과적이다.

실제로 턱관절 장애에 대한 추나요법의 치료 효과는 객관적인 연구결과로 입증되기도 했다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)

급 국제학술지 ‘건강 의학 대안치료(Alternative Therapies in Health and Medicine)’에 게재한 논문에 따르면 턱관절의 통증과 기능, 삶의 질 개선에 추나요법이 효과적인 것으로 나타났다.

턱관절 장애를 예방 및 완화하기 위해서는 자신에게 알맞은 스트레스 해소법을 찾는 것이 무엇보다 우선이다. 취업생활 중 얻게 되는 불안과 스트레스를 건전한 취미 활동과 주기적인 운동 등을 통해 완화하고 평소에도 긍정적인 마음가짐을 갖도록 하자. 또한 단단하고 질긴 음식을 즐기거나 음식을 한쪽으로 씹는 행동을 지양하고 턱을 괴거나 옆드려 자는 습관이 있다면 고치는 것이 좋다.

턱관절은 숨을 쉴 때나 말을 하고 음식을 먹을 때 등 온종일 쉬지 않고 움직이는 중요한 관절이다. 하지만 스트레스 관리에 소홀해 이러한 턱관절 건강을 놓치면 취업 준비에 더욱 큰 어려움이 발생할 수 있다. 취준생 모두 자신의 건강을 스스로 돌보며 슬기롭게 구직 생활을 이어가길 바란다.

연재순서

- ① 건강관리 방해하는 주범 ‘술’
- ② 목디스크 전조 일자목증후군
- ③ 부상으로 이어지는 무리한 어깨 사용
- ④ 척추건강 위협하는 ‘가방’
- ⑤ 극심한 스트레스가 원인인 ‘턱관절 장애’