

Interesting Articles for KEMA Members



목통증을 개선하기 위해
고려해야 할 또 하나의 관절

Does altered mandibular position and dental occlusion influence upper cervical movement: A cross-sectional study in asymptomatic people

Musculoskeletal Science and Practice

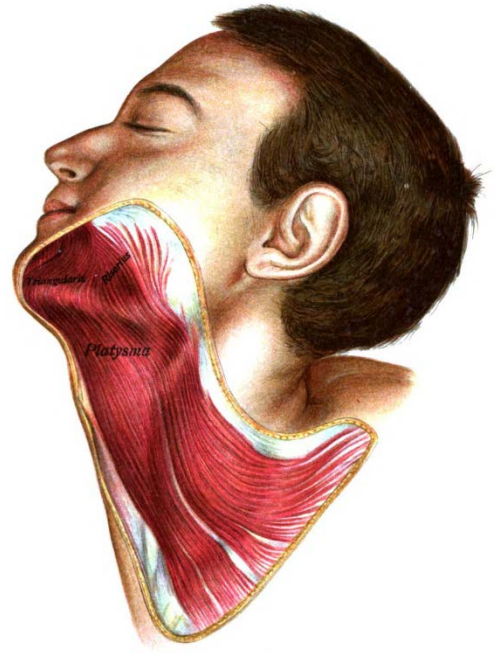
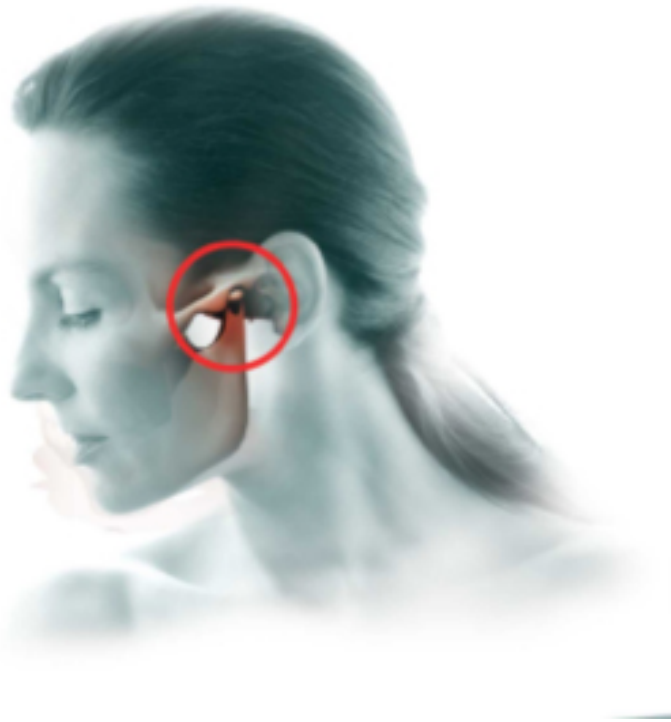
2017, 27: 85-90.

목통증은 오랜 시간 앉아서 컴퓨터 작업을 하는 **사무직**이 증가하고 **스마트폰**이 보편화 되면서 현대인들의 생활을 불편하게 만드는 흔한 질병 중 한가지가 되었습니다. 목의 통증은 목을 앞으로 빼는 자세, 엎드려 자는 자세, 높은 베개를 베고 자는 등 주로 목을 **나쁜 자세**로 오랫동안 유지하는 경우에 발생할 수 있으며 혹은 무리한 운동에 의하여 발생할 수 있다고 알려져 있습니다.



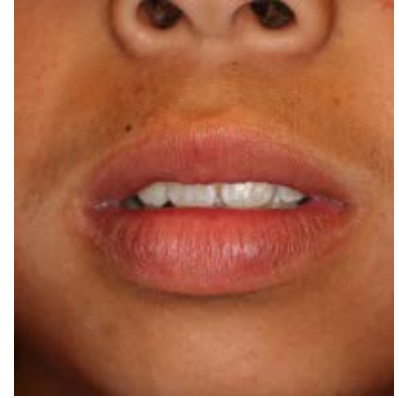
이를 개선하기 위하여 목 주변에 과도한 작용으로 잘못된 움직임 유발하는 어깨 근육들을 이완 시키거나 뒤통수 밑 근육들을 이완 시켜주는 방법들과 더불어 **목을 안정화** 시켜주는 근육을 강화 시켜주는 방법 등이 주로 사용되고 있습니다.

하지만 최근 이러한 목통증이 **턱관절**과도 많은 연관이 있다는 사실이 많은 연구를 통해서 입증되고 있습니다. 특히 만성적인 목 통증을 가지고 있는 사람일 경우 **턱관절에 질병**을 가지고 있는 경우가 많았다고 합니다.



그래서 이번 기사에서는 목통증을 개선하기 위하여 그동안 고려되었던 사항들 외에 더불어 추가적으로 고려해야 할 사항에 대하여 소개해드리고자 합니다.

이 연구에서는 **턱관절의 자세가 목 상부의 움직임과** 어떠한 연관이 있는 지 알아보고자 하였습니다. 총 22명의 **턱관절 장애가 없는 정상인**을 대상으로 연구를 진행하였습니다.



대상자들은 턱관절의 3가지 상태에 따라 목의 움직임을 측정하였습니다. **혀 끝을 입천장에 대고 입을 벌린 자세, 치아가 맞물리게 입을 꼭 다문 자세, 그리고 치아가 닿지 않고 아무런 지시가 없는 편안한 자세**입니다. 목의 움직임은 능동적 굽힘/펴 동작과 굽힘-회전 검사를 아이폰을 이용하여 측정하였습니다.

Table 2

Mean values in degrees, ranges, and standard deviations for range recorded during the flexion rotation test (FRT) and for sagittal cervical range of motion (ROM).

Mandibular position	FRT Mean (range) $\pm$ SD	Sagittal plane cervical ROM Mean (range) $\pm$ SD
Rest	71.23 (33–90) $\pm$ 14.68	137.14 (114–165) $\pm$ 14.98
Occlusion	57.41 (6–90) $\pm$ 22.72	133.64 (101–163) $\pm$ 17.53
Palate tongue position	56.77 (17–87) $\pm$ 20.55	134.59 (96–160) $\pm$ 18.44

결과를 살펴보면 다음과 같습니다. 굽힘-회전 검사에서는 입을 편안하게 둔 상태에서의 굽힘-회전 동작은 혀 끝을 입천장에 대고 입을 벌린 자세나 치아를 맞물린 자세와 비교하여 유의하게 가동 범위가 큰 것으로 나타났습니다. 하지만 목의 굽힘과 펴 동작에서는 턱관절의 자세와 관계 없이 목의 움직임에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났습니다.

이 결과를 통하여 **턱관절이나 혀의 위치에 따라서 목 상부의 움직임이 바뀔 수 있다**는 것을 알 수 있습니다. 더불어 턱관절 장애가 목의 운동 손상과 관련이 있다는 사실을 알 수 있습니다. 저자는 이러한 현상을 운동시스템의 대뇌 피질 활성화와 같은 신경학적 현상으로 볼 수 있거나 혹은 치아얼굴 부분과 목 상부의 신경생리학적 연결에 의한 것으로 생각해 볼 수 있다고 하였습니다.

따라서 “목통증을 개선하기 위해
고려해야 할 또 하나의 관절 ”

에 대한 질문에 근골격계 전문가인 우리의 답변은
“턱관절의 상태에 따라 목의 움직임이 달라 질 수 있다”
라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것입니다.

-KEMA 책임연구원 김준희-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 Q&A란에 남겨주세요-