

■ 치과 칼럼

턱관절 통증과 치료, 예방법

우리가 일반적으로 얘기하는 턱관절은 아래턱뼈와 옆머리뼈 사이에 위치하여 두 뼈를 연결하는 관절로, 양쪽 광대뼈 밑, 귀 바로 앞쪽에 위치하고 있습니다. 턱관절은 턱 근육과 인대에 의해 지지 되고 이 사이에 디스크(관절원판)가 위치하여 마찰 및 자극을 완충해 줍니다.

이러한 여러 조직들이 입 벌리기, 씹는 행위, 말하기, 삼키기 등 다양한 활동을 담당하게 되는데 여러 요인에 의해 이러한 턱관절 기능에 이상이 생긴 것을 턱관절 장애 또는 TMJ disorder 라고 합니다.

대표적인 증상으로는 입을 벌릴 때 귀 앞부분이 아프거나 벌릴 때 통증을 느끼거나 소리가 나고, 턱이 주기적으로 빠근하고, 아침에 일어났을 때 턱 부위가 빠근하게 느껴집니다. 실제로 턱관절 장애는 전체 인구의 1/3 이 경험할 정도로 흔한 질환입니다.

턱관절 장애 초기에는 입을 벌리거나 다물 때 또는 좌우로 움직일 때 귀 앞에서 소리가 납니다. 증상이 진행되면 입을 벌릴 때 관절이 걸려 입이 잘 벌어지지 않아 옆으로 틀어 벌리게 되고, 심한 경우 손가락이 들어갈 수 없을 만큼 입을 못 벌리게 됩니다. 이런 상태에서 1개월 이상 방치하면 골관절염으로 발전할 수도 있습니다.

턱관절 장애의 요인은 턱의 충격, 스트레스, 잘못된 저작 습관 (한쪽으로 씹는 오래된 습관), 치아의 부정교합 등이 있습니다.

턱관절 장애 초기에는 자기 전 따뜻한 타월로 근육을 이완시키고, 수면 자세도 어느 한쪽으로 기울어 자는 것보다 반드시 누워서 자는 습관

을 들이고, 통증을 완화하는 진통소염제를 복용하여 증상을 완화시킬 수 있습니다. 보톡스로 턱 근육을 이완 시키기는 치료 방법도 있습니다.

하지만 증상이 심하거나 관절 내의 디스크 위치의 이상에 의해 생기는 턱관절 장애는 특별한 교정장치를 쓰게 됩니다. 만약 이러한 치료법으로도 효과가 없다면 수술을 하게 됩니다.

턱관절 장애는 조기 발견이 어렵기 때문에 치료가 쉽지 않습니다. 그렇기 때문에 평소 예방이 무엇보다 중요합니다. 부정교합이나 빠진 이를 장기간 방치하면 턱의 균형을 깨뜨려 턱관절에 무리를 줄 수 있으니 교정 치료나 인공치아를 시술 받아야 합니다.

평소에 이를 갈거나 습관적인 이악물기 등도 나이트 가드나 의식적으로 입을 조금 벌려 관절이 받는 힘을 최소화 시켜야 합니다.

음식도 딱딱하고 질긴 음식을 삼가하고, 턱을 괴거나 한쪽으로 또는 앞드려 자는 습관을 고쳐야 합니다.

마지막으로 목 스트레칭도 예방에 도움이 됩니다. 턱을 잡아당겨 목에 붙인 자세로 머리를 앞뒤, 좌우 및 돌리기를 1회 6번 정도를 한 세트로 정하여 하루 6 세트 정도하는 것도 도움이 됩니다.

웰컴치과그룹 이주영 원장 (로마린다 치대 졸업)
Korea Town: (213) 381-2827
Irvine: (714) 838-2875
Fullerton: (714) 552-5373



■ 법률 칼럼

추가 서류 없이 바로 이민/비이민 신청 거부 가능해졌다



미 이민국은 지난 7월13일자 이민국 메모를 통하여 2018년 9월11일부터 영주권 신청서를 포함하여 다른 비이민 서류를 제출한 이민/비이민 신청자들이 추가 서류 요청(Request for Evidence)이나 거부 의사 사전 통보 (Notice of Intent to Deny) 를 받지 않고 바로 거부 통보를 받을 수 있다고 밝혔습니다.

이 메모는 이민국이 심사 기준에 미치지 못하거나 이민/비이민 심사에 필요한 증거가 부족한 경우에 대해서 이민 심사관이 단 1회의 심사만으로 거부할 수 있다는 것을 의미합니다.

과거에는 이민심사관들이 거부 결정을 받을 가능성이 있는 이민/비이민서류에 대해서 거부 결정을 하기 전에 먼저 추가 서류 요청이나 거부 사전 통보를 하는 것이 의무로 규정되어 있었습니다. 하지만 지난 9월11일부터는 애초부터 자격이 미달이었거나 증거가 부족했던 서류는 2번째 기회가 없이 바로 케이스가 거절될 가능성이 매우 높아졌습니다.

이 새로운 기준은 영주권 신청 취업이나 투자비자 학생비자 신청 등 모든 비이민 신분 신청에도 적용될 것으로 보여 서류를 준비하는 분들의 주의가 요망됩니다.

이 조치는 2013년부터 적용되고 있는 추가 서류 요청 또는 거부 의사 사전 통보 의무의 폐지로 이민관이 자의적으로 판

단을 내릴 가능성이 더 높아진 것을 의미합니다. 하지만 메모에서 밝힌 것처럼 이는 과거에 서류가 될 준비된 경우에 영주권/신분 변경 요청에 필수적인 서류를 의도적으로 제출하지 않았다가 추가 서류 요청이 오면 나중에 제출하는 관행을 뿌리뽑기위한 측면이 있습니다. 사실 과거에 많은 신청인들이 단순히 서류가 아직 준비가 되지 않아서 그리고 신분 만료일 전에 케이스 접수할 목적으로 서류가 미비된 상태로 이민국에 신청서를 접수한 예가 많았습니다.

그러므로 전문가와 잘 상의하셔서 신청인의 자격요건을 잘 따져서 자격요건이 되는지를 잘 판단하시고 또 필수적인 증거들을 모두 잘 제출하신다면 승인을 받는 일은 크게 어려운 일이 아닐 것으로 생각됩니다. 이민국에 서류를 제출할 때는 아무리 간단한 서류라도 꼭 전문가와 상의를 거친 후에 제출하는 것이 새로운 지침에 대한 대비가 될 것 같습니다.

Law Offices of Joseph KW Choen
천관우 변호사

- LA Office: (213) 232-1655
3600 Wilshire Blvd, #1227
Los Angeles, CA 90010
- OC Office: (714) 522-5220
6281 Beach Blvd, #300
Buena Park, CA 90621



매주 첫째주 월요일 라디오 코리아 이민상담 진행

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

취업 영주권 상담 / DACA 연장접수

- 이민법** 영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청
- 부동산법** 상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이빅션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토
- 상법** 계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

천관우 변호사
서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com

☎ 상담문의

LA Office 213-232-1655
3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office 714-522-5220
6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621