

# 몸의 신호 소리를 듣자

## 🐦 '딱딱' 턱이 내는 소리 턱관절 장애

턱관절 장애는 입을 벌릴 때마다 '딱딱' 소리가 들리는 경우를 말한다. 턱관절 잡음과 통증은 턱관절 내에 이상이 생긴 것을 의미하므로, 관절에 잡음이 난다면 추후에 턱관절 장애가 생길 가능성이 높은 것이니 턱관절에 무리가 가는 행위는 삼가는 것이 좋다. 턱관절 장애 예방을 위해서는 하품할 때는 턱을 받쳐 주어 턱이 무리하게 벌어지는 것을 피하도록 한다. 또한 딱딱한 빵이나 고기, 오징어 같이 질긴 음식은 물어서 끊지 않고, 관절 잡음이 들리기 시작했다면 관절 잡음이 적게 나는 쪽으로 씹도록 한다. 턱관절에 무리가 가는 나쁜 습관을 고치는 것도 필요하다.



## 🐦 '뚝뚝' 무릎이 내는 소리 무릎 관절염

무릎에서 '뚝뚝' 소리가 나면서 쭈신다면 무릎 관절염을 의심해봐야 한다. 최근에는 높은 구두를 즐겨 신는 여성, 강도 높은 운동을 즐기는 젊은 층에게도 무릎 관절염이 나타난다. 또한, 무릎 관절염은 과체중이나 비만일수록 위험하다. 무릎 관절은 우리 몸에서 체중을 지탱하는 신체부위로 과도한 체중일수록 무릎 관절에 전해지는 하중도 무거워져서 무릎 관절염이 생길 위험이 크다. 무릎 관절염의 가장 좋은 치료법은 운동이다. 약물이나 주사는 단기적으로 통증을 완화시켜 주지만, 장기적으로는 관절의 마모를 지속시키기 때문에 관절염을 악화시킬 수 있으므로 주의하여야 한다.

## 🐦 '음음' 목이 내는 탁한 목소리 역류성 후두염

'음음' 소리와 함께 목을 가다듬어도 개운하지 않은 역류성 후두염. 역류성 후두염이란 위의 내용물이 거꾸로 식도로 넘어와 후두를 자극해 발생된다. 만성적으로 목에 이물감을 느끼거나 가래를 뱉고 싶지만 기침을 해도 나오는 것이 별로 없고 목소리는 쉽게 피곤해질 뿐 아니라 아침에 일어나면 평소와 다른 목소리가 되기도 한다. 역류성 후두염을 예방하려면 스트레스를 피하고, 음주와 흡연을 줄이는 것이 좋다. 또한, 목에 무언가 걸린 듯한 느낌이 들 때는 헛기침을 하지 말고 물을 마셔야 한다. MEDYCHECK

