

## 턱관절 균형훈련 운동 - 기본동작

이영준<sup>1</sup>, 인창식<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>이영준 한의원, 턱관절통합의학연구소, <sup>2</sup>경희대학교 침구경락융합연구소

### Balance Training Exercise in TMJ Balancing Medicine Clinic

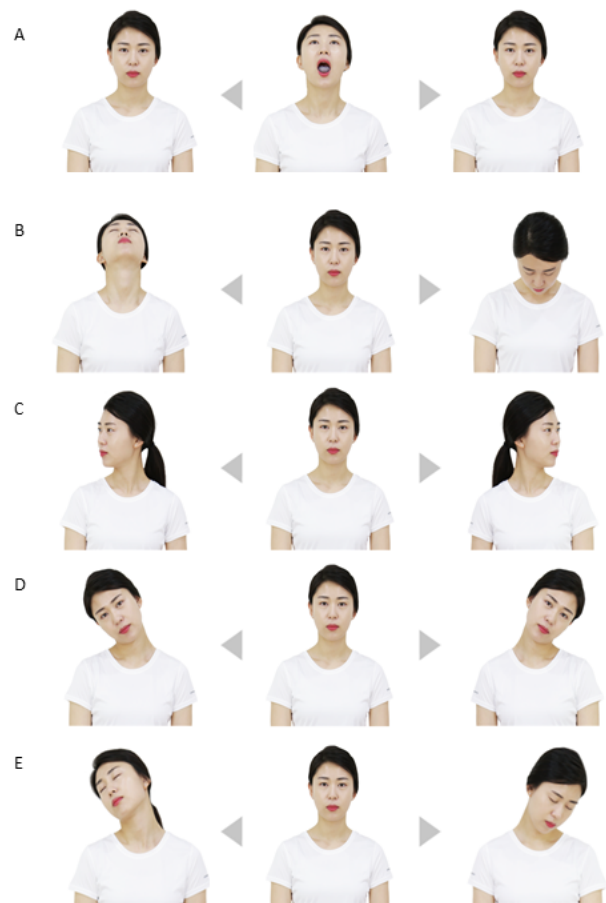
Young Jun Lee<sup>1</sup>, Chang Shik Yin<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>Lee Young Jun Clinic of Korean Medicine, Institute of TMJ Integrative Medicine, <sup>2</sup>Acupuncture & Meridian Science Research Center, Kyung Hee University

턱관절균형의학(temporomandibular joint balancing medicine, TBM)은 이는 전신의 균형과 조화를 학문적인 기본이론으로 삼는 한의학의 기본 관점에 충실하게,<sup>1)</sup> 턱관절의 정적 자세와 동적 자세가 척추, 뇌신경, 경락 등 전신의 구조적 기능적 계통과 긴밀한 쌍방향 연계 아래 조절되며, 따라서 턱관절 자세를 관찰해 전신 구조기능의 균형을 관찰하고 턱관절 자세를 조절해 전신 구조기능의 균형을 개선할 수 있다는 관점의 임상학문이다.<sup>2)</sup>

턱관절균형의학 임상에서는 표준형 혹은 맞춤형 구강내장치,<sup>3)</sup> 추나, 침구, 한약 등 각종 방법을 활용하여 턱관절 자세음양을 조절하고 이와 긴밀히 연계된 전신 구조기능의 균형 개선을 도모한다. 정기(正氣)와 자생력을 증시하는 고전 한의학 관점과, 자세조절 계통은 능동 운동 때 효과적으로 작용한다는 신경생리 관점에 따라 유효한 경험 입력을 통한 신경형성력 변화를 도모키 위해 균형훈련 운동요법을 적극 활용한다.<sup>4)</sup>

균형훈련 기본동작은 대개 표준형 구강내장치를 착용한 상태에서 (1) 턱관절과 목의 ‘균형 스트레칭’ (2) 척추의 ‘균형 안정’ (3) 전신의 ‘균형 스트레칭’ (4) 전신의 ‘균형 보행’ 등의 순서로 이루어진다(Fig. 1-4). 표준형 구강내장치 착용과 의식적 균형 유지 자세를 통해 턱관절, 척추, 뇌신경계, 전신 경락계통의 균형 훈련을 도모한다.



**Fig. 1.** Step 1 of the TMJ balance training basics, stretching of the TMJ and neck. Dynamic stretching over the range of movement is slowly and smoothly performed with an intraoral balancing appliance in the mouth over opening-closing motions of the mouth (A); and flexion-extension (B), rotation (C), lateral bending (D), and circumduction motions (E) of the neck.

투고일: 2018년 12월 7일, 심사일: 2018년 12월 22일, 게재확정일: 2018년 12월 22일

\*교신저자: 인창식, 02447, 서울시 동대문구 경희대로 26

경희대학교 침구경락융합연구소

Tel: 02-961-0975

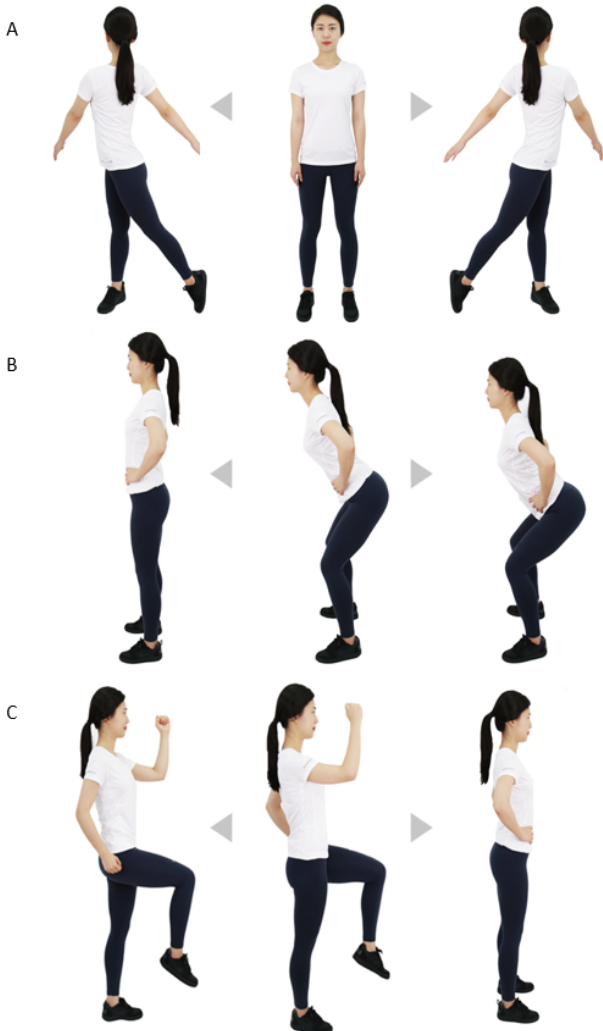
E-mail: acuyin@khu.ac.kr



**Fig. 2.** Step 2 of the TMJ balance training basics. Static balance of the TMJ and the spine is actively maintained with an intraoral balancing appliance in the mouth over sitting or standing postures.



**Fig. 4.** Step 4 of the TMJ balance training basics. Dynamic balance of the TMJ and the spine is actively maintained with an intraoral balancing appliance in the mouth over slow walking or brisk walking postures.



**Fig. 3.** Step 3 of the TMJ balance training basics, stretching of the body. Dynamic stretching over the range of movement is slowly and smoothly performed with an intraoral balancing appliance in the mouth during twisting (F), squatting (G), or stepping motions (H) of body.

## REFERENCES

1. 손인철, 정지연. 한의학에서 턱관절을 어떻게 보는가. 턱관절균형의학회지 2013;3:1-7.
2. 인창식, 고흥균, 이영진, 전세일, 이영준. 침구경락 음양론의 새로운 발전, 기능적뇌척주요법 FCST. 대한경락경혈학회지 2005;22(4): 169-174.
3. 이영준, 인창식. 턱관절균형의학 맞춤형 구강내장치 제작. 턱관절균형의학회지 2017;7:32-33.
4. 이영준, 인창식. FCST의 구강내 균형장치를 이용한 경추부 근긴장 이상증 증례보고. 턱관절균형의학회지 2016;6:24-26.