

남의 질을 떨어뜨리는 ‘이갈이’

이갈이는 단순한 치과 질환이 아닙니다!

빈도는 흔하다고 볼 수 있지만, 실제로 그 치료 성과는 다소 미미하다고 알려진 ‘이갈이’에 대해 이야기하고자 합니다. 많은 성인 남녀 혹은 소아 청소년에서 나타날 수 있으며, 그 원인에 대해서는 여러 가지로 이야기합니다. 하지만, 정작 그 원인들을 말 그대로 정확히 콕 집어내는 의료진이 몇이나 될까 싶습니다. 이갈이는 이제 단순한 치과 질환이 아닙니다.

치과에서는 그 현상을 치과적으로 설명하려고 합니다. 그러나 정작 그 원인 제거에 대해선 다소 회의적인 자세를 취합니다. 단순히 치과 보조기를 채워주고 나선 ‘기계적인 처치’로 무언가 기대해 보는 형식 수준에 불과합니다. 수면의학이 발달하면서 이갈이는 사실상 그리 큰 관심의 대상이 아니었습니다. 그리고 지금도 여전히 이갈이는 수면의학의 주요 관심사가 아닙니다. 하지만 아무리 관심이 없더라도 진단에 관한 한 최소한 치과 보다는 정확하게 그 원인을 찾아내는 점과 치과에서 치료 가능한 수준을 가늠하는 것 정도는 얼마든지 가능합니다.

빈번하게 마주하는 환자 증례를 이야기 해봅시다.

20대 후반에서 30대 중반의 미혼 여성이 우리 사회에 가장 많은 ‘이갈이’ 환자일 것입니다. 이들의 공통적인 특징은 다음과 같습니다.

- 미혼 여성
- 우울증과 불면증 동반
- 과도한 스트레스 경험
- 얼굴 윤곽이 만화 주인공처럼 뾰족한 얼굴
- 대체로 깡마른 체질

위의 사례는 편중된 경향이 있으나, 제가 말하고자 하는 부분은 이렇습니다. 우리 사회의 한 단면을 보여주는 것들이기 때문입니다. 나름대로 위에 나열한 특징들의 원인은 사회적인 측면이 더욱 많아 안타깝습니다. 미혼 여성은 우리 사회가 발전함에 따라 여성의 사회 진출 기회가 늘어졌고, 그로 인한 과도기는 여성에게 수퍼 우먼으로서 과도한 스트레스를 유발합니다. 반면, 여성의 기본적인 미의식은 우리 사회의 또다른 얼굴인 남성을 의식하기 마련입니다. 깡마르고 뾰족한 얼굴이 이 시대의 미의 트렌드로 자리매김했습니다.

그 부작용에 대한 이야기를 해보자면, 스트레스는 지금까지 알려진 이갈이의 원인으로 손꼽히고 있으며, 이와 더불어 불면증과 우울증은 사회적인 분위기가 더불어 얹혀주는 덤입니다. 거기에 요즘 시대 20~30대 여성은 배고픔을 모르고 자란 세대로 너무나 부드럽고, 너무나 가공된 식품만을 섭취하여 온 세대일 것입니다. 때문에, 어려서부터 억센 음식을 씹고, 뜯는 경험이 턱없이 부족한 게 사실입니다. 그러다 보니, 하악(下顎)의 발달이 균형을 이루지 못하고 있습니다. 이는 다시금 치과에서 이야기하는 부정교합의 원인으로 발



한진규 원장


現 한국수면학회 학술이사, 서울수면센터 소장
약력 고려대학교 의과대학 졸업, 신경과 전문의, 미국 클리브랜드 수면센터 전임의 역임, 전 고려대학교 의대 신경과 교수 역임, 미국 수면전문의 자격 취득(신경과 분야, 아시아 및 국내 최초), 싱가포르 수면학교 강사, 전 대한수면연구회 학술이사

달하게 되어 있습니다. 하지만, 문제는 거기서 그치지 않고, 하악(下顎)의 미발달은 이갈이의 원인이기도 하지만, 코골이의 또 다른 구조적 원인이기도 하다는 점입니다.

요즘 시대의 여성들이 대부분 치과에서 손쉽게 이갈이를 고치려고 시도하지만, 그리 쉽지 않다는 점은 바로 여기에서 비롯됩니다. 근본 원인에서 하악(下顎)의 미발달이 가져오는 폐해는 일차적으로 코골이와 수면 무호흡을 가져오고, 이갈이는 부수적인 현상에 불과하다는 점입니다.

따라서 이갈이의 치료를 위해서는 우선 수면전문의의 정확한 진단이 뒤 따른 후에 치과적인 치료를 병행하는 것이 정석입니다. 이갈이는 이제 수면장애로 기억해야 합니다. 왜냐하면, 이갈이는 코골이의 또 다른 적색 신호등이기 때문입니다.

한국 전체 인구 중 10% 정도가 경험하는 것으로 알려져 있으며, 어른보다는 어린이에게 많이 나타납니다. 어린이의 경우에는 주로 7~10세에 나타나는데, 예민하고 심리상태가 불안정한 상태일 때 나타납니다. 어른의 경우 스트레스가 그 원인이 되는데 그밖에 치아가 잘 맞지 않는 부정교합, 음주 등도 원인이 될 수 있습니다. 유전, 특정 약의 복용, 중추신경계 장애 등도 원인으로 알려져 있습니다.

주로 수면 중에 이를 갈게 되지만 낮에 이를 가는 경우도 있는데 보통 음식을 씹을 때보다 2~10배 이상 강한 힘으로 이를 갈게 되므로, 치아의 표면이 닳고, 치아 주위의 조직이 손상되어 찬 음식을 먹으면 이가 시리며, 심한 경우에는 이가 흔들리기도 한다. 수면 중에 이갈이를 하거나 이를 꽉 다물고 잔 경우에 일어났을 때 양쪽 뺨의 근육이 얼얼하고 두통을 호소하기도 합니다. 

〈문의 : 서울수면센터 02-511-0777, www.sleepclinic.co.kr〉

