

[ 건강·의료 ]

하이힐 좋아하는 여성 '무지외반증' 주의보

■ 예방과 치료법

하루 6시간 이하·주 4~5회만 신어야



E안경 백화점 돋보기 1만개 무료 증정

이달 초 문을 연 광주시 서구 농성동 E안경 백화점이 무료 시력검사(시진)와 독거노인을 위한 돋보기 무료 증정 행사를 하고 있다. 이번 행사는 '월드컵 4강 기원 및 이전기념 이벤트'로 기획한 것이다. 국내 최초로 독일식 검안세트를 도입한 이 안경점은 6월을 맞아 다양한 행사를 마련했다. '호국보훈의 달'을 맞아 모든 보훈 가족들에게 시력검사와 돋보기를 무료로 제공한다. 돋보기는 50세 이상의 시민과 독거노인을 위해서도 무료로 제공된다. 직원들은 광주지역 양로원을 찾아

다녀와 현장에서 직접 돋보기를 제공하고 있다. 이번 행사를 위해 마련된 돋보기는 모두 1만개. 대표 이정철(48)씨는 "40대 후반에 접어들면서 시력이 급격히 약해져 시력의 중요성을 깨닫게 되자 노인들에게 돋보기를 선물하기로 마음먹었다"며 "출로 사는 노인들이 밝고 편한 눈으로 월드컵을 마음껏 즐길 수 있다면 더 이상 바랄 게 없다"고 말했다. 한편 이곳에서는 어린이들에게도 여름철 강한 자외선으로부터 눈을 보호할 수 있도록 어린이용 선글라스를 나눠주고 있다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

"발이 못생겨서 샌들을 신을 수 없어요." 여름이 되면서 "미운 발가락"을 원망하는 여성들이 늘었다. 푹 튀어나온 엄지발가락 관절 때문에 예쁜 구두를 신어도 밟상이기 때문이다. 이른바 '무지외반증'이다. 예전에도 버선을 신는 여성들 사이에서 많이 발생해 '버선발 기형'이라 불렀다. 무지외반증은 발에서 생기는 질환 중에는 가장 흔한 질환. 의외계에서는 국내에 잠정 환자만 400만명으로 파악하고 있다.



조선대병원 정형외과 이준영 교수가 무지외반증에 걸린 여성을 진찰하고 있다. 이교수는 "하이힐은 안 신는 것이 가장 좋지만 꼭 신어야만 한다면 자주 구두를 벗고 발가락 운동을 해주는 것이 좋다"고 말했다.



무지외반증에 걸린 여성의 발

엄지발가락의 튀어나온 부위가 아플 때, 오래 걷기에 불편하거나, 신발 신기에 불편한 경우, 엄지발가락이 체중을 못 받아 다른 발가락 밑에 통증을 유발하는 굽은살이 생길 때에는 수술을 받는 것이 좋다.

▲그래도 하이힐을 원한다면 =조선대병원 정형외과 이준영 교수는 "하이힐은 안 신는 것이 가장 좋지만 꼭 신어야만 한다면 자주 구두를 벗고 발가락 운동을 하고, 한번에 6시간 이상 신지 말고 1주에 4~5회 정도 신는 것이 좋다"고 말했다. 외출 후에 발은 늘 따뜻한 물로 깨끗이 닦고 발가락 사이사이도 잘 말려야 한다. 오래 걸어서 다녔거나 장시간 서서 일하는 여성들이라면 발의 아치가 스트레칭을 덜 받도록 구두 앞쪽에 쿠션을 끼는 것이 좋다.

평소 발가락 발리기 운동을 하는 것도 권장된다. 엄지발가락이 들켜 발가락과 멀어지도록 발리는 운동을 자주 해야 하는데, 처음에 엄지발가락이 벌어지지 않는 경우 자주 반복하면 발가락 사이가 조금씩 벌어지게 되며, 약해진 근육도 다시 튼튼해진다. 이 교수는 "발이 변형된 다음에 원 상태로 회복하는 것은 아주 힘들므로 발이 아프고 걷는 것이 불편할 때는 정형외과에서 개설한 발 클리닉을 찾아가 상담하는 것이 좋다"고 조언했다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

▲하이힐이 주 원인 =하이힐이란 구두 뒷굽의 높이가 3cm 이상을 넘는 경우를 말한다. 하이힐을 신는 여성들은 몸이 앞으로 기울어지는 것을 막기 위해 허리를 뒤로 젖히고 가슴을 펴게 된다. 외관상으로는 요즘 유행하는 'S자형의 몸매'를 만들어주지만 힘을 주고 걸어야 하니 허리가 목 뒤가 아플 수밖에 없다. 정상 처림에 반쪽만 구두를 자주 신는 비행기 여승무원, 여비서, 방송 종사자, 교직원 등에서 무지외반증이 주로 나타난다. 키가 큰 여성보다 키 작은 여성에게 많이 나타나는 것은 키가 작은 여성이 하이힐을 신는 경우가 많기 때문이다.

▲치료가 늦어지면 다른 발가락에도 기형 온다 =무지외반증은 엄지발가락 관절이 튀어나오기 때문에 튀어나온 부위가 신발에 자극을 받아 통증과 염증이 잘 생긴다. 엄지발가락이 밖으로 휘면 동시에 엄지발가락의 안쪽도 튀어나온다. 이런 변형은 발의 볼을 넓게 만들어 조금만 조이는 구두를 신어도 급박 통증을 느끼게 된다. 튀어나온 뼈 때문에 통증이 심하고 치료가 늦어지면 나머지 발가락들마저도 마치 도미노 쓰러

치료 놓치면 다른 발가락에도 기형 불러와 회복 빠르고 재발 거의 없는 '절골술' 각광

지듯이 변형과 통증을 일으켜 치료는 더욱 힘들어진다.

대개 두 번째 발가락과 발바닥에 굽은살이 생기며 발가락이 저린 현상도 동반되며 나이가 들면서 점점 심해지는 경향이 있다. 이는 50대 이후에 흔히 볼 수 있는 증세들이다.

▲폭이 넓은 신발을 신어라 =신발을 선택할 때 폭이 넓은 신발과 샌들 형의 구두는 통증 완화에 도움을 준다. 보기에만 예쁜, 앞이 뾰족하고 굽이 높은 구두는 피하는 것이 상책이다. 그래도 꼭 신어야한다면 하루 6시간을 넘기지 말고 일주일에 4, 5회만 신는 것이 좋다. 굽이 낮은

신발과 교대로 하루씩 번갈아 신는 것도 한 방법이다. 가끔 보조기를 사용하는 경우도 있으나 치료 효과는 거의 없다. 한편 구두를 신을 때는 앞발바닥에 쿠션을 넣고, 벗은 후에는 장판지근육 피로가 풀리도록 스트레칭을 충분히 해주어야 한다.

▲수술은 어떻게 =가장 효과적인 치료법은 수술이다. 1990년대 초반에는 주로 튀어나온 뼈를 깎아내는 시술을 했지만 요즘엔 뼈를 깎고 굽은 쪽 환대방향으로 뼈를 불리는 절골술을 시술해 재발이 거의 없다. 부분 마취로도 간단히 수술할 수 있고 수술 며칠 후부터 걸을 수 있다.

오늘 전남대병원 '골다공증 시민건강강좌'

전남대병원이 주최하는 '골다공증 무료 검진 및 시민건강강좌'가 20일 오후 1시 전남대병원 명화회관 대강당에서 열린다.

이번 행사는 '어머니와 딸'이 함께하는 무료 골다공증 검진 캠페인' 중 일부로, '골다공증'과 무관할 수 없는 60세 이상 어머니와 딸 모두를 위해 기획됐다. 무료 골다공증 검진과 전문의의 골다공증 관련 강의를 들을 수 있다. 검진 결과에 따라 전문의

료진과의 1대1 상담도 알선해 준다.

골다공증 관련 진료과 교수들이 참여하는 건강강좌는 ▲골다공증 골절예방(정재운·정형외과 교수) ▲골다공증의 예방 및 약물치료(정동진·내분비내과 교수) ▲폐경여성의 올바른 골다공증 관리(이영일·산부인과 교수) 등이 마련됐다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

스타벅스 프라푸치노 빅맥보다 칼로리 높다

미국 소비자단체인 '공익과학센터'(CSPI)가 '반(反)스타벅스 캠페인'을 벌일 계획이라고 로이터 통신이 18일 보도했다. 이들이 '스타벅스 반대' 운동을 벌이게 된 이유는 스타벅스가 가지고 있는 '고칼로리-고지방' 때문이다. 휘핑크림이 들어간 20온스짜리 가장 큰 사이즈 '벤티' 바나나 모카 프라푸치노의 칼로리는 720칼로리에 달

한다. 이는 맥도날드 빅맥 칼로리(560)를 웃도는 수치. 포화지방함량은 빅맥과 같은 11그램이다. 또 스타벅스 바나나 크림 크랜치바는 칼로리 630에 포화지방 함유량이 25그램에 이른다. 한편 CSPI는 주로 뉴스 레터 구독료와 개인 기부금으로 운영되는 소비자단체 뉴욕 지역 세계 매장에서 만든 IWV 스타벅스 노조 캠페인을 지원하고 있다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

조선대병원 사이클로트론 연구소 개소

광주·전남 방사선의약품 생산·공급

광주·전남지역의 의료기관에 방사선의약품을 공급하는 광주·전남권역 사이클로트론 연구소 개소식이 지난 14일 조선대병원에서 열렸다. <사진> 사이클로트론은 암과 뇌질환 진단 장비인 PET에 필수적인 불소 동위원소·탄소 동위원소 등 단반감기 방사선의약품을 생산하는 핵심 장비이다.



광주·전남권역 사이클로트론 연구소(소장 민영돈 교수)는 국가 지정 연구소로 ▲원자력 및 방사선을 의학적으로 활용할

수 있는 각종 기술개발 ▲관련 의학 분야 전문인력 양성 ▲의료·연구·교육기관 대상의 방사선기술(RT) 연구개발 지원 ▲방사선의약품 생산 및 보급 및 개발 등의 기능을 수행하게 된다.

이에따라 그동안 수도권에 집중돼 왔던 암, 뇌질환, 심장질환 등의 진단 수요 불균형 해소효과와 함께 관련 교육기관, 의료기관, 연구소를 연계하는 지역 방사선기술(RT) 산업 발전에 대한 기대감도 높아지고 있다.

민영돈 소장은 "연구소의 개소로 방사선의약품 생산·공급 뿐 아니라 사이클로트론을 이용한 핵의학 및 핵물리 연구 등에 활용할 수 있는 조건을 갖추게 됐다"며 "관련학과와 연계해 교육과 연구인력 양성에 활용할 수 있는 큰 장점을 지니고 있다"고 밝혔다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

Real estate advertisement for 'A+ 에이플러스 부동산건설' featuring various property listings and contact information.

Real estate advertisement for '전남권역 사이클로트론 연구소 개소' with details on property sales and contact information.

Real estate advertisement for '호남랜드공인중개사' listing various properties for sale and rental.

Real estate advertisement for '중랑구토개발건설' listing properties for sale and rental.

Real estate advertisement for '동림2지구공인중개사' listing properties for sale and rental.

Real estate advertisement for '대지공인중개사' listing properties for sale and rental.