

光州日報·전남대병원 공동 주최

레마가 있는 시민건강 강좌

건강한 여성을 위하여



조선대병원 이준영 정형외과 교수가 굽높은 구두를 신어 발가락 등이 변형된 여성환자의 발 상태를 진찰하고 있다. <조선대병원 제공>

■ 신발과 발 건강

킬힐 <굽 10cm 이상> 척추·관절 이상
플랫슈즈 <굽 1cm 이하> 발바닥 충격
가장 적절한 굽 높이는 2~4cm

올 봄의 구두 트렌드는 굽이 10cm 이상 되는 '킬힐(kill hill)'과 신발 창의 아예 땅에 붙은 '플랫슈즈(flat shoes)'라고 한다. 이는 경기 불황에 따른 영향으로 인해 화려하고 높은 구두로 극단적 아름다움을 추구하거나, 편안한 신발로 심리적 위로를 받고 싶은 심리가 반영됐다는 게 패션업계의 설명이다. 하이힐을 신으면서 있는 자세에서는 다리를 곧게 편 상태를 만들어 날씬하고 예쁘게 보이는 것 같으나 실제 보행 시에는 역학적으로 매우 좋지 않다. 굽 높이가 1cm씩 높아질수록 척추와 관절도 덩달아 조금씩 무너지고, 높은 굽의 신발을 신었을 때는 발뒤꿈치를 들고 서 있는 자세 때문에 몸의 중심을 잡기가 어렵게 된다. 이와 같은 악영향은 5cm 이상의 굽에서 나타나기 시작해 7cm 이상이면 매우 큰 영향을 끼친다. 직접적으로 힐을 신다 보면 압력을 받는 곳이 바로 발이다. 키 높이가 관절에 영향을 주는 것은 물론이고 발이 좁고 높은 신발을 신으면 발의 신경을 눌러 저리고 아플 수 있다. 무엇보다 심각한 것은 '무지와반증'이 생겨 심한 통증과 발가락 기형이 올 수도 있다는 사실이다. 또 신발의 굽을 높이다 보면 몸 전체가 지상에서 뜨게 되는데 불안정감으로 발목이 꺾이기 쉽고 계단을 오를 때 낙상 위험이 아주 크게 된다. 발목이 바깥쪽, 또는 안쪽으로 심하게 꺾여 발목의 인대와 복숭아 뼈에 직접적인 손상을 줄 수도 있다. 또 신발의 굽이 낮다고 무조건 좋은 것은 아니다. 신발 바닥이 1cm 정도로 얇은 플랫슈즈는 발을 내디뎠을 때 받는 충격이 고스란히 발바닥에 전해지기 때문인데 보통 발에 가장 편한 굽 높이는 2~4cm 정도이다. < 정도 높이가 되어야 앞으로 나아가기 위해 뒤꿈치로 땅을 밀어야 하는 힘이 덜 들기 때문이다. 결국 굽이 거의 없는 플랫슈즈는 걸을 때 발에 추진력을 주지 못해 걷는 데 힘이 많이 들게 된다. 플랫슈즈 선택 시 굽이 아예 없는 것보다는 2~4cm 정도가 되어야 하고 밑창이 폭신할수록 충격을 더 많이 흡수한다. 결국 발바닥 통증 완화에 가장 중요한 것은 발이 받는 충격을 최소화하는 것인데, 충격 완화를 위해서는 플랫슈즈나 하이힐처럼 발에 압력을 많이 주는 신발을 이틀 이상 계속 신지 않고 다른 형태의 신발을 돌려가며 신거나, 아니면 깔창을 이용해 쿠션을 보충해 주어야 한다. 특히 임신부는 신발의 선택이 중요한데 임신 후반기가 되면 발과 발목이 붓게 되는 만큼 가능한 굽이 넓적하고 쿠션이 있는 신발을 선택해 발을 편하고 부드럽게 만들어 주는 것이 좋다. <도움말=조선대병원 정형외과 이준영 교수> /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

초기 자궁 경부암 레이저로 간편한 시술

한 나라가 개발도상국이나 저개발국가나 하는 것은 그 나라 여성의 건강상태에 따라 결정된다. 한 국가의 사회 경제적 수준이나 보건 의료 수준이 낮아서 여성이 건강하지 못하면, 그대로 태아에 영향을 미쳐 건강하지 못한 아기가 태어나게 돼 국민건강에 나쁜 영향을 미치게 된다.

양성 물혹 난소낭종 수주 지나면 자연 소멸
35세 이상 여성 40~50%서 자궁근종 발생

◇성인 여성에게 자주 나타나는 증상
▲대하증(帶下症)=원래는 여성의 성기인 질 전정부(膺前庭部)·질경관(膺頸管) 등에서는 제각각 생리적 분비물이 나온다. 그러나, 성병, 트리코모나스 원충, 칸디다(곰팡이)균 등에 의해 병적인 대하증이 있을 수 있다
▲성기출혈=부인암, 기능성 출혈 등이 있다.
◇기혼 및 중장년 여성에게 가장 많은 증상
▲부인암=자궁경부암, 난소암, 자궁내막암, 난관·질·외음부암, 융모상피암 등이 있다. 자궁은 내부적으로 이루어져 있다. 기저부(Doem, Fundus)는 나팔관 사이에 위치하며 위쪽으로 돌출된 모양이다. 자궁체(Body)는 자궁의 핵심적인 부분으로 협부(Isthmus)와 기저부(Dome)사이를 말한다. 자궁체 아래에 협부가 있고 자궁경관은 원주 형태로 질과 연결되는 부분이다.
▲자궁근종=자궁근종은 자궁을 대부분 이루고 있는 평활근에 생기는 종양이며 양성질환이다. 자궁근종은 여성에게 매우 흔하게 발생하는 질병이며, 35세 이상의 여성의 40~50%에서 나타난다. 자궁근종의 원인은 아직 밝혀진 것이 없다. 여러 연구에서 자궁의 평활근을 이루는 세포 중 하나가 비정상적으로 증식해 하나의 자궁근종을 이루는 것으로 알려져 있다.
▲자궁선근증=자궁내막을 형성시키는 세포는 자궁내벽 전체에 자궁내막이 뒤덮이도록 형성시키는데 병인은 잘 알려져 있지 않지만 자궁선근증은 악성은 아니고 자궁내막세포가 자궁내벽 근육층에 존재하는 경우이다. 35~50세 사이에 잘 발병하고 증세로는 보통 월경불순, 월경통 등을 유발한다.
▲자궁내막 증식증=자궁의 내막이 비정상적으로 과대 성장한 것으로 자궁 과다출혈을 일으킬 수 있다. 이 증상은 연령에 관계없이 발생하며 대부분 10대 소녀들이나, 폐경기 이후의 부인에게서 볼 수 있는데 난소의 기능이 불규칙한 연령이기 때문일 것으로 추정되고 월경불순, 월경과다 등이 온다.
▲난소낭종=난소 낭종은 난소에 발생하는 낭성 종양(cystic tumor)으로, 내부가 수액 성분으로 차 있는 물혹을 의미한다. 이는 배란과 관련해서 발생하는 생리적 낭종과 양성 난소 낭성신 생물(혹)을 통칭하는 개념으로, 내부의 수분은 종양의 종류에 따라 장액성, 점액성 액체인 경우도 있고 혈액이나 지방, 농양 등일 수도 있다. 8cm를 초과하는 경우는 드물고 대개 수술에서 수개월 내에 자연 소실된다.
▲자궁내막증=이는 난소의 발육초기에 자궁내막에만 있어야 하는 세포가 난소에 이식 발육하는 것으로 추정된다. 만일 이러한 난소낭종(Chocolate Cyst)이 파열되면 방출된 물질은 자궁, 방광, 장 등의 표면과 이런 기관사이에서 흘러 들어가 여러 기관을 협착(Adhesions) 시키게 된다.
▲자궁탈출=자궁탈출이란 골반에서 자궁이 정상적인 위치로부터 아래로 하강하는 것을 말한다. 일차병증은 자궁이 질 입구에서 있는 자궁경관의 위치까지 하강하는 것이며, 생식기를 단순히 육안으로 검사하는 것으로는 발견되지 않는다. 이 밖에 불임 및 습관성 유산, 폐경 및 갱년기 장애 등이 있다.
◇진료와 치료
산부인과력은 최근 진전으로 불임 및 부인과 내분비학, 부인과 내시경수술, 고위험산과학, 부인종양학 등을 통해 여성 건강을 책임지고 있다. 불임 부부가 늘면서 인공수정이나 시험관 아기시술을 택하는 이들이 증가하고 있다. 인공수정은 배란기 때 자궁경관점액이 부족하거나 항정자 항체가 있는 경우, 정자의 수가 적거나 질이 떨어지는 경우, 원인을 알 수 없는 경우 등 시술한다.



전남대병원에서 열린 '레마가 있는 시민건강 강좌'에서 이준영 산부인과 교수가 여성들에게 흔하게 발생하는 증상과 질환에 대해 설명하고 있다. <전남대병원 제공>

시험관 아기시술은 체외수정이라고도 하며, 시험관내(배양접시)에서 정자와 난자를 만나게 해 수정이 성립되면 그 수정란을 자궁 내에 이식하는 배아이식과정을 말한다. 정자와 난자가 수정이 되는 곳이 나팔관인데, 정자나 난자는 정상이지만 나팔관의 이상으로 수정이 되지 못해 불임이 되었을 때 사용하는 방법이다. 이와 함께 환자의 복부를 절개하지 않고 내시경을 이용해 복강 또는 자궁 내를 확대한 모니터를 보면서 특수수술기구를 이용해 병변을 수술하는 '부인과 내시경 수술'도 유용한 최신 수술기법이다. 부인종양 분야는 자궁경부 및 자궁 내막암, 난소 종양, 질과 외음부암 및 임신성 융모성 질환을 전문으로 보며, 특히 초기 자궁 경부암에서는 자궁경부 세포진검사에서 이상이 있는 환자에서 자궁경부 확대경과 레이저 및 고주파를 이용한 원주 절제술 등을 이용하고 있다. <이여일 전남대병원 산부인과 교수> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

차 뜨겁게 마시면 식도암 위험 높아진다

이란 말레크자데 박사 연구결과
차를 뜨겁게 마시면 식도암 위험이 상당히 높아진다는 연구결과가 나왔다고 로이터통신 등이 최근 보도했다. 이란 테헤란 대학 의과대학의 레자 말레크자데 박사는 물 온도가 섭씨 65~69도의 뜨거운 물에 홍차를 타 마시는 사람은 섭씨 64도 이하의 따뜻한 물에 타 마시는 사람에 비해 식도암 발생률이 평균 2배가 높은 것으로 나타났다고 밝혔다. 섭씨 70도가 넘는 아주 뜨거운 물에 타 마시는 사람은 식도암 위험이 무려 8배 높았다. 특히 홍차를 뜨거운 물에 탄 뒤 2분 안에 마시는 사람이 4분 이상 기다렸다 마시는 사람에 비해 식도암 발생률이 5배 높았다. /연합뉴스

전남대병원 심장센터 美심장학회서 논문 21편 발표

전남대학교병원 심장질환특성화센터(단장 정명호 교수)가 지난 28일부터 4월 2일까지 미국 올랜도에서 열리는 제 60차 미국 심장학회에서 총 21 편의 논문을 발표한다. 전남대병원은 국내에서 가장 많은 논문을 발표하게 되었을 뿐만 아니라 발표 논문 수도 세계 10위권 내에 들어가는 병원이 됐다. 이번 발표논문에는 ▲안영근 교수의 '한국인 급성 심근경색증 등록 환자에서 약물용출 스텐트와 일반 금속 스텐트와 비교' ▲홍영준 교수 '당뇨병을 동반한 급성 관상동맥 증후군 환자에서 가장 조지 혈관내 심초음파 연구' ▲박근호 교수 '급성 심근경색증 환자에서 삼차 항혈소판제의 임상 효과' ▲심두선 교수 '한국인 급성 심근경색증 환자에서 혈전용해제 투여 후 조기 중재술' ▲김현국 전공의 '비 ST분절 상승 심근경색증 환자에서 위험도를 평가하는 새로운 예측법' 등이다. /채희종기자 chae@

이더리 소파, 식탁 50%▶
오늘은 이더리가구 박수입 판매회

이더리가구 02-2555-7

대호은들침대/가사갤러리
광주신세계백화점 입점기념 **특가판매**

이제 대호은들나라 침대를 광주신세계 마트 1층에서 만나실 수 있습니다.

침대도 명품이 있습니다. 명품 침대를 대호은들나라! 부모님 요도선물로 최고입니다.

Ondaluna