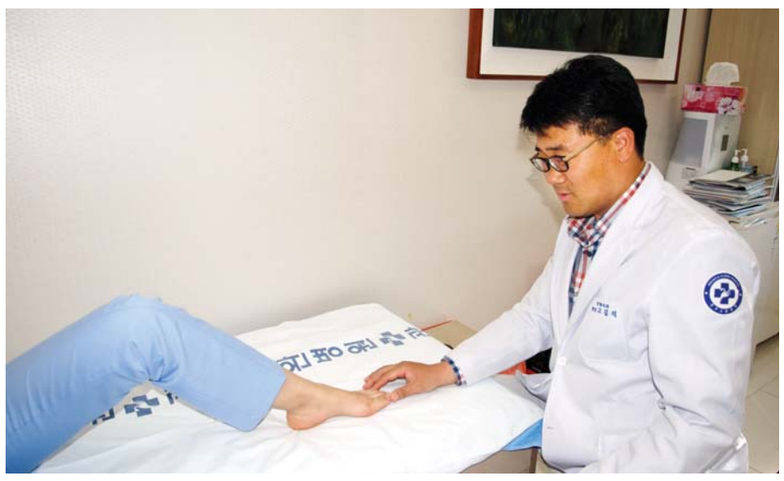
발목·발가락 질환

하이힐의 역습… 멋내려다 발병난다


고길석 수완병원 원장이 하이힐을 즐겨 신어 만성적인 엄지발가락 등의 통증에 시달리는 여성을 진찰하고 있다.

발가락 변형 '무지외반증' 교정수술로 완치
발목 자주 접질리고 삐끗… 인대·연골 손상
초기엔 근력강화운동, 심할땐 인공관절치료

어깨나 무릎관절은 조금만 이상해도 관심을 갖지만 제2의 심장이라 불리는 발(발가락·발목관절) 건강에 대해서는 관심이 덜한 게 사실이다.

몸매 과시를 위해 킬힐을 주로 신는 여성이나 등산, 운동을 즐기는 사람들 가운데 상당수가 족부 질환에 시달리는 경우가 많다.

◇**무지외반증**=알기 쉽게 말하면 엄지발가락이 새끼발가락 쪽으로 휘어지면서 마찰부위에 통증을 일으키는 병이다. 원인은 다양하지만 앞은 뾰족하고 굽이 높은 신을 신을 경우 엄지발가락은 압박 때문에 무지외반증이 생긴다.

무지외반증이란 엄지발가락이 밖에서 안으로 구부러지면서 둘째 발가락이 위로 올라가 발모양이 변형되는 발질환이다 현대에는 '하이힐 병'이라고도 불리는데 사실 무지외반증은 하이힐 뿐만이 아니라 신발앞쪽 폭이 좁은 것을 자주 신으면 악화되는 병이다. 또한 유전적 요인, 특히 모계를 통해 유전된다는 사실은 많이 알려진 사실이다.

최근 조사에 따르면 우리나라 사람 중 150만~200만 여명 정도가 이 병으로 고통을 받고 있는 것으로 나타났다. 한국 여성의 5~10%가 통증을 느낄 정도의 무지외반증에 걸리는 것으로 나타났다. 경증으로 통증을 느끼지는 않지만 미세한 발 변형이 온 경우를 합하면 우리나라 여성의 약 90%는 이 병을 앓고 있다고 한다.

발가락모양은 크게 3가지로 나뉜다. 다섯개의 발가락이 거의 같은 길이의 정방형, 엄지발가락이 가장 길고 새끼 발가락을 향해서 차례로 짧아지는 이집트형, 둘째 발가락이 가장 긴 그리스형이다. 그 가운데 이집트형 발가락 모양의 사람이 무지외반증에 걸리기 쉽다.

일상적으로는 볼이 넓고 편한 신발을 신으면 통증은 완화되지만 비수술적인 요법으로는 완치가 어렵다. 엄지발가락 부위를 절개후 발가락 뼈를 절골해 엄지발가락 위치를 바로 잡고 금속핀으로 고정 수술을 하면 된다. 깁스는 하지 않아도 되며 수술후 2~3일부터 특수 신발을 신고 걸을수 있어 빠르게 일상생활으로 복귀할수 있다.

무지외반증 교정수술은 일견 간단해 보이지만 변형 요소들을 일괄적으로 교정하지 못한 경우에는 재발할 가능성이 높으므로 변형의 원인 요소를 세심하게 밝혀내고, 이에 맞는 적절한 수술방법을 택해 정확한 기술로 수술해야만 재발을 낮출수 있다.

무지외반증을 예방하기위해서는 가능하면 직장에서 맨발로 있고, 외부에서도 발바닥 쿠션을 깔아 충격을 완화하고 신발을 벗어 틈틈이 발 운동을 해줘야한다. 집에서 발마사지를 하는 것도 좋다.

◇**족관절염좌**=족관절 진찰중 가장 흔한 손상으로, 일반적으로 발목을 삐었다고 표현하는 증상이다. 인대는 뼈와 뼈를 서로 연결하는 강한 섬유성 조직인데 자칫 충격을 가하면 인대가 늘어나거나 찢어질 수 있다.

초기치료는 ▲보호:활동을 멈추고 부목 등을 대어 움직이지 않게 조치 ▲휴식 ▲냉찜질 ▲압박:압박 붕대 등으로 적절히 감기 ▲올림:발목을 심장보다 높은 위치에 두기 등의 순으로 하면 큰 도움이 된다.

이 같은 초기 치료와 적극적인 근력강화운동을 하면 어느 정도 완치될 수 있다. 그러나 만성화되어서 자주 삐는 환자들에겐 한계가 있다.

더욱이 만성화로 인해 자주 접질리거나 걸을 때 발목에 불안정한 느낌이 드는 경우에는 무조건 발목 전문의의 진찰을 받아야 한다. 경우에 따라 인대를 재건하는 수술을 하면 도움이 된다.

만성화된 환자의 발목 상태를 관찰해 보면 관절 안에 연골손상이나 골연골 병변, 활액막염, 골극 등의 동반병변이 많은 것으로 조사된다. 이 때문에 인대 재건술과 관절경적 검사를 함께 시행하는 방법을 사용하기도 하며, 이 경우 환자들의 만족도 높다.

◇**족관절염**=족관절은 관절염의 특성에 의해 다른 관절보다 퇴행성 족관절염이 흔하지는 않지만 외상이나 자주 삔후에 이차적으로 관절염이 더 많이 발생한다. 증상이 경미한 경우 발목을 지나가는 외측 근육 강화운동으로 치료가 가능하나 심한 경우에는 대부분 20~30분 정도의 간단한 수술로 인대를 재건하면 된다. 외측 측부 인대 만성 불안정성을 그대로 방치할 경우 약 20년 정도가 지나면 발목의 관절염의 원인이 된다.

극심한 통증이 느껴지고 항상 발목이 부어있는 것 같고 발목의 모양이 점점 변형되는 것이 특징이다. 초기에는 약물치료나 보존적 치료가 이루어진다. 중기 정도에는 관절내시경 치료가 이루어지며, 치료가 늦거나 효과가 미미해 말기에 달하면 수술적인 치료가 필요할 수 있다.

수술로는 절골술 및 관절 고정술, 인공관절 치환술 등의 방법이 있다. 환자의 연령 관절염의 정도에 따라 수술적 치료가 달라지기 때문에 반드시 경험이 많은 전문의와 상의하는 것이 좋다.

〈광주 수완병원 족부클리닉 고길석 원장〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원, 치료 넘어 치유공간으로

편리성 극대화… 환자중심 서비스공간으로 리모델링
컬러풀한 대기실·병실 병상 1개씩 줄여 '쾌적·여유'

광주기독병원(병원장 박병란)이 카페같이 쾌적하고 안락한 분위기를 느낄 수 있는 휴식과 치유의 서비스 공간으로 새롭게 변신했다.

광주기독병원은 최근 대대적인 리모델링을 통해 진료를 위해 기다리거나 치료차 입원하는 단순한 치료 기관의 개념을 완전 탈피, 가정처럼 편안한 분위기에서 치유를 받을 수 있는 공간으로 거듭났다.

기독병원은 기존의 병원이 갖추어야 할 기본적인 요소인 의료진과 첨단 의료장비에, 추가로 안전과 치유의 개념을 보탠 새로운 개념을 정립해 이번 리모델링에 접목시켰다.

즉 병원은 질병을 치료받기 위해 머무는 곳이지만 내 집처럼 편안하고 따뜻한 공간에서 충분히 휴식하며 치료 이상의 치유를 받을 수 있는 공간이어야 한다는 것이 광주기독병원의 이번 리모델링 컨셉이다.

특히 병원 설립 107년의 역사와 전통을 강조하는 한편, 고객들의 안전·편의를 추구하는 감각적인 디자인을 적절히 활용, 각 공간의 정체성과 편리성을 최대한 부각하고 있다.

각 부서마다 배치된 밝고 독특한 색상으로 일체감과 다양성을 형성해 고객들의 눈을 즐겁게 하면서 동시에 진료의 편의성을 높인 배려가 돋보인다.

병원의 대기실도 특징없는 백색공간을 벗어나 다양한 색깔로 꾸며 인간미와 여유가 넘치는 '휴식과 정보의 공간'으로 고객에게 즐거움을 주고 있다

화사하게 확 트인 입구, 이 지역 최초의 의료기관으로서의 면모를 엿볼 수 있는 열린 역사관, 최신의학정보 게시판 등은 환자가 병원에서 으레 느낄법한 막연한 두려움 대신 신뢰감을 안겨주며 큰 호응을 받고 있다.

2009년 말 시작한 병동 공사의 경우, 다양한 환자가 한 공간에서 생활하면서도 각각 사생활을 보호받을 수 있도록 다방면에서 배려를 아끼지 않았다.

각 병실의 병상을 1개씩 줄여 확보한 공간에 병실내 화장실을 신설하는 것은 물론, 공용화장실, 남녀 샤워실, 취사실 등 환자와 보호자들이 쾌적하고 편리하게 생활할 수 있도록 꼼꼼히 손을 보았다.

또한 냉난방 시설을 비롯한 공기조화 시스템을 개선한 것을 비롯, 단열을 위한 이중창 설치로 쾌적한 실내공간을 조성했으며 각 침상당 기본 의료시설을 개별 설치했다.

입원치료를 받는 환자와 보호자들 대부분이 '대우받고 있는 느낌이 든다.', '참 편리하게 만들어졌다.', '무엇보다 병동 전체가 밝고 아름다워 기분이 좋아진다' 는 등의 평가를 하고 있다.

이와 함께 외래부서는 각 진료과별로 협소하던 진료 공간과 대기공간을 과감하게 확장하고 진료실과 고객대기실, 부속검사실을 같은 동선 내에 배치해 효율적이면서도 따뜻하고 시원한 느낌이 들도록 리모델링했다.

광주기독병원은 부족한 주차공간을 확보하기 위해 병원 뒤쪽의 사택을 정리해 70대 분량의 옥외주차공간을 증설했다. 이어 의사 기숙사 건물과 병원 건물 사이의 주택 4동을 구입해 조만간 주차공간을 추가로 확보할 예정이며, 보다 넓은 진료공간 마련을 위해 병원 건물 증축도 계획하고 있다.

박병란 광주기독병원장은 "100년이 넘도록 이 지역에 든든한 버팀목이 되었고 지역 주민들의 한결같은 사랑을 받아 성장한 만큼 앞으로의 100년은 '주는 사랑'으로 지역 주민에게 보답하고자 한다"고 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원은 최근 리모델링을 통해 진료·접수 및 환자 대기 공간인 1층 로비를 백색 공간에서 하늘색·노란색 등으로 밝게 꾸미고, 면적도 대폭 늘려 카페나 공항 대합실 분위기를 연출했다.

'자연과 인간'… 통합의학박람회 10월 개최

24~30일 장흥 천관산 일원

제3회 대한민국 통합의학박람회가 오는 10월24일부터 30일까지 7일간 장흥 천관산 일원에서 열린다.

전남도는 최근 통합의학박람회 조직위원회 회의를 열고 올해 대회 주제를 '자연과 인간을 잇는 건강 통합의학'으로 결정했다.또 조직위원회는 민·관·학 등 각계 전문가 28명으로 구성됐으며 이덕철(연세대 의대)교수가 조직위원장을 맡았다.

올해 박람회는 170여개의 전문 의료기관과 단체 등이 참여해 통증관, 신경관, 피부관, 건강검진관 등 7개 주제관이 운영될 예정이다.

특히 이동검진과 각종 체험장 등을 통해 통합의학을 남녀노소 누구나 쉽게 이해하고 체험할 수 있도록 통합의학 콘텐츠 구성에 중점을 둘 계획이다.

올해 8월 방송예정인(SBS) 한의학 드라마 '신의' 세트장과 정남진 국화축제, 편백우드랜드 등 다채로운 볼거리와 친환경 농수산물을 이용한 먹거리 등을 동시에 즐길 수 있도록 연계 추진할 계획이다.

전남도는 국내 어느 지자체도 다루지 않는 분야인 통합의학이 경쟁력 있는 박람회로 판단, 2007년 국제 통합의학 심포지엄 개최를 시작으로 2010년부터 박람회를 열고 있다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

대인동삼일부동산

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.

저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.

다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

☎(FAX)223-1772 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

상무랜드공인중개사

상 가(매매)

■봉선동 1층복합 상가 323평 평당1,200만원(38억) 보증금 20억 월임대료 1,200만원
■봉선동 1층복합 상가 121평 평당1,730만원(21억) 보증금 2억 월임대료 1,200만원
■첨단 1층복합상가 205평 평당707만원(14억5천만) 임대보증금 1억 월임대료 1,000만원
■두암동7층건물 164평 건물약600평(31억) 임대보증금 약5억 월1,500만원

토 지(매매)

■(상무지구)469㎡(142평)-매가 평당 1,200만원 (유흥가능,식당영업중)
■(상무지구)833㎡(252평)-평당 1,200만원(상무지구) (번화가 사거리코너)
■(상무지구)1,980㎡(600평)-평당1,200만원(상무지구) (유흥가능)
■(상무지구)3,400㎡(약1,000평) 평당750만원(시청앞) (회사사옥,오피스텔등 적합)
■(동림지구)준주거지 운암~하남간대로변)4,470㎡(약1,352평) - 평당330만 (예식장 적합)

맞춤주문 받습니다.
원하시는 물건 찾아 드리며,
정리하실 물건
팔아드리겠습니다.
★아무때나 전화 주십시오★

☎(FAX)383-5221 핸011-609-5221
(상무지구 이바돔 감자탕 1층)

가은 부동산

상무지구 빌딩매매
-대 지 : 257평
-연건평 : 900평
-보증금4억3천만원/ 월2200만원
-융자금 : 10억원
-매매가 : 38억

상무지구 건물매매
- 대 지 : 200평
- 연면적 : 150평
- 보증금 : 1억5천만원
- 월차임 : 1500만원 (부가세별도)
- 매매금액 : 29억원

평동공단 부지매매
- 대 지 : 3000평
- 분할가능
- 매매가 상담후 결정

첨단산단 공장매매
- 대 지 : 1000평
- 공 장 : 300평
- 매매가 상담후 결정

상무지구 랜드피아 사거리
010-8289-8549

현대공인중개사

공인중개사 자격을 취득 후 24년째 중개업을 하고 있습니다.
다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다.

급히 구하는 물건(매매나 임대)

〈건물구함〉
■ 일반상가 건물 : 3억에서 50억
■ 모텔 및 목욕탕
■ 고시원
■ 다가구주택(원룸, 투룸, 쓰리룸)

〈토지구함〉
■ 지역 : 광산구 도천동 하남동 장수동
■ 면적 : 200평~300평, • 용도지역:자연녹지 • 용도 : 주차장
■ 창고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광주시내 전역

〈모텔 매매〉
■ 서구 객실 20개 대출 4억2천 매도가 8억5천 만원

〈상무지구 토지매매〉
■ 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원
■ 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원

〈상무지구 토지매매〉
■ 중심상업지역 178평, 360평 매매가 협의 후 결정
■ 자연녹지 353평 30m 도로접, 농지전용 완료, 매매가 협의후 결정

〈토지 매도〉
■ 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원
■ 공장 창고용도로 적합
■ 비아동 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원

〈시외 매도물건〉
■ 물류창고부지 : 장성군 황룡면, 장성IC에서 2.5㎞ 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필

T. 062) 371-1900 , 010-2006-0115
상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

부동산 경매, 유동화 자산매각 전문회사
ASSET KOREA since 2005
주식회사 에셋코리아
경매에 관한 모든 상담 062-236-3400
광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)
최고수익률 /세금계산서발급(양도세감면) /신속한명도 /정확한권리분석 / 최상의대출

금주의 추천 물건 대표이사 010-7570-7525

충장로[이프유]	영암삼호[근린시설]	화순도곡 [병원적합]	동명동[고시원]	신안동[스포츠타운]	치평동[유흥주점]	중흥동[병원적합]
대2708m2,건18171m2	대777m2,건1152m2	대3234m2,건4280m2	대1060m2,건2555m2	대3026m2,건5984m2	대164m2,944m2	대2075m2,건12510m2
감정가 310억	감정가 9억2천	감정가 42억3천	감정가 22억5천	감정가 69억3천	감정가 19억8천	감정가 124억7천
최저가 138억9천	최저가 5억1천	최저가 18억9천	최저가 14억4천	최저가 31억	최저가 15억8천	최저가 44억7천

유동화 자산매각 대표이사 010-7570-7525

☞ 강원정선[관광호텔] ☜	☞ 대전[웨딩홀] ☜	☞ 광주 쌍암동(유흥시설) ☜	☞ 담양금성(공장)☜
▷대지 993평 ▷건물 4989평 ▷감정가격 85억 ▷매매가격 30억(협의후결정)	▷대지 958평 ▷건물 5346평 ▷감정가격 222억9천 ▷매매가격 130억(협의후결정)	▷대지 1520평 ▷건물944평 ▷감정가 89억7천 ▷매매가 40억 (협의후결정)	▷대지 1482평 ▷건물 299평 ▷감정가 7억 1600만 ▷매매가 5억2천 (협의후결정)
☞용봉동[하미스포렉스] ☜	☞ 곡성석곡 공장 ☜	☞ 전북완주 봉동 공장 ☜	☞ 순천 조례동(주차빌딩) ☜
▷대지 4076평 ▷건물 12943평 ▷감정가 515억7천 ▷매매가 160억(시설비별도)	▷대지 8754평 ▷건물 2891평 ▷감정가 44억3천 ▷매매가 20억 (협의후결정)	▷대지 7125평 ▷건물 5465평 ▷감정가 135억 ▷매매가 80억분할가능(협의후결정)	▷대지 646평 ▷건물 1708평 ▷감정가 43억 ▷매매가 18억2천(협의후결정)

근린시설/원룸 정현로이사 010-5879-0005

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
수완동	대476,건700	10억7천	7억5천	2층근린
금동	대499,건2854	12억	6억1천	5층근린
곡성옥과	대1837,건776	4억	1억8천	2층다가구
신안동	대3026,건5984	69억	24억8천	3층골프
중흥동	대2075,건12510	124억	44억	10층근린
월산동	대1090,건1113	20억	11억4천	2층근린
월산동	대261,건404	3억4천	1억9천	3층원룸
여수충무	대252,건1488	16억	5억8천	9층근린
충장로	대2708,건18171	310억	138억	5층근린
화순도곡	대3234,건4280	42억	18억	4층목욕탕

숙박시설/상가 김규석이사 010-6654-6888

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
수완동	대21,건89	2억7천	1억8천	3층상가
순천상사	대11559,건3498	28억4천	10억	4층유스호스텔
화순백보	대919,건1283	9억5천	4억2천	3층모텔,목욕탕
전남곡성	대1782,건362	2억5천	1억4천	주유소
대인동	대922,건4103	18억3천	8억2천	7층주차장
영암삼호	대777,건1152	9억2천	5억1천	2층골프장
순천월동	대10729,건1544	7억4천	4억1천	근린시설
월곡동	대1570,건4742	76억8천	43억	4.5층근린상가
월계동	대56,건201	3억1천	2억1천	4층근린상가
순천승주	대887,건1222	4억3천	1억9천	3층모텔

공장/토지 김종원이사 010-8227-7759

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
목포연산	대7761,건998	45억	25억7천	4층공장
군산오식	대3596,건1871	18억6천	9억5천	5층공장
목포연산	대6796,건4615	24억	13억6천	단층공장
김제요정	대3273,건3189	10억4천	6억7천	2층공장
무안청계	대11028,건2868	49억	27억	3층공장
영암서종	대4415,건1651	7억1천	4억	단층공장
화순이양	대6536,건2042	9억9천	6억9천	단층공장
임실신평	대5173,건2776	6억7천	5억3천	단층공장
영암삼호	대5757,건1669	13억	9억2천	단층공장
장성황룡	대3398,건773	15억	10억5천	2층공장

아파트/빌라 박미란팀장 010-9900-3002
주택/재개발 박미란팀장 010-9900-3002
근린주택 박미란팀장 010-9900-3002

당사 보유 부동산 매각
·광주대앞(지하)호프,분식60평원룸형빌라(산수동,백운동)5칸, 계림동 E마트1층1칸
대출+보증금공제후 실인수가 2천만원 (H.010-6654-6888