발바닥 근육 막에 염증 … 딱딱한 신발 피해야

건강 바로 알기
족저근막염

김재홍 동신대한방병원 광주병원 교수

발 디딜 때 뒤꿈치 아프세요?
종아리 근육 뭉치지 않게 마사지
장시간 보행 운동 되레 좋지 않아
신장의 기능 살려주는 치료를

김재홍 교수

아침에 발을 디딜 때 발뒤꿈치가 아프다? 좀 지나면 나아지겠지 생각했는데 잘 낫지 않는다? 그렇다면 족저근막염을 의심해봐야 한다.

족저근막염(足底筋膜炎·plantar fasciitis)은 발바닥 근육을 감싸고 있는 막에 생긴 염증을 말한다.

발뒤꿈치 뼈의 앞 부분부터 다섯 발가락뼈를 이어주는 족저근막은 발의 아치를 유지하고 발바닥이 받는 충격을 흡수하는 역할을 한다. 족저근막에 반복적으로 미세한 손상이 일어나면서 염증이 발생한 것을 '족저근막염'이라고 한다.

◇**증상과 원인**=족저근막염은 임상적으로 흔한 질환으로, 성인 발뒤꿈치 통증의 가장 흔한 원인이다. 남자보다 여자가 2배 정도 더 많이 발생한다.

대부분 발뒤꿈치 내측의 통증을 느끼며, 발의 안쪽까지도 통증이 나타난다. 특히 아침에 처음 몇 걸음을 걸을 때 수면 중에 수축돼 있던 족저근막이 펴지면서 심한 통증을 느끼게 된다. 오랜 시간 걷거나 서 있어도 통증이 증가되는 경향이 있다. 이러한 증상과 통증의 강도는 처음 발생 이후로 일정기간 점진적으로 심해지며, 보행에 장애가 생기면서 무릎이나 고관절, 척추에도 문제를 발생시킬 수 있다.

족저근막염의 원인은 다양하다. 흔히 평발로 불리는 편평족이나 발바닥의 아치 모양이 너무 오목하게 굴곡진 요족(cavus) 변형이 있는 경우 족저근막염의 발생 가능성이 높다. 또 발뒤꿈치의 지방 패드가 적어지는 중년 이후나 순간적으로 족저근막이 강하게 늘어나 펴지면서 손상을 받을 때 생기기도 한다.

과체중이거나 하이힐을 신은 경우, 평소 걷기와 운동을 잘 하지 않는 경우, 아킬레스건이 긴장돼 있거나 종아리 근육이 단축된 경우 등도 주요 원인으로 꼽힌다.

한의학에서는 족저근막을 무리하게 사용해 생기는 염증이기 때문에 몸의 음혈(陰血)이 모자라서 생기는 허열(虛熱)에 가깝다고 본다. 발바닥은 신장의 정기가 모이는 곳으로, 족저근막의 염증은 신장 기능의 저하로 생기는 것으로 이해할 수 있다. 따라서 족저근막염 치료는 신장의 기를 살려주는 쪽으로 진행한다.

◇**예방을 위한 생활습관과 치료**=보통 6개월 이상의 약물치료나 물리치료, 한방 치료 등 보존적 치료가 필요하다. 치료를 받는데도 증상이 6개월 이상 지속되면 체외충격파와 수술을 고려해야 한다. 하지만 대개 보존적 치료에서 반응을 보이기 때문에 적극적인 보존적 치료가 우선이다.

무엇보다 족저근막염을 예방하거나 이미 치료를 받았다면 재발하지 않도록 주의해야 한다. 평소 종아리 근육이 뭉치지 않도록 자주 마사지하거나 스트레칭을 할 필요가 있다. 바닥이 딱딱한 신발이나 깔창을 피하고 체중이 앞쪽으로 실리게 하는 하이힐의 이용을 자제해야 한다.

또 발바닥의 근육의 긴장을 풀기 위해 캔이나 작은 페트병을 이용해 발바닥 안쪽으로 굴려 마사지하면 좋다. 무엇보다 무리한 운동이나 장시간의 보행을 삼가고 꾸준하고 적절한 강도의 운동을 해야 한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

족저근막염 예방 스트레칭

① 팔 길이만큼 벽에서 떨어져 서서 한쪽 발을 다른 쪽 다리에서 50cm 정도 뒤로 옮긴 후 손바닥으로 벽을 짚는다.

② 발을 바닥에 붙인 채 몸을 천천히 앞으로 기울이되 뒤쪽 무릎이 구부러지지 않도록 한다. 이 자세로 10초간 유지했다 풀어주는 동작을 몇 번 반복한다. 다리를 바꿔 다시 같은 동작을 반복한다.

족저근막염 운동 자세

조선대병원 '권역응급의료센터' 재지정

최상의 인력·시설·장비 … 복지부 평가 2년 연속 'A등급'

응급환자 생존율 향상 기여

배학연 병원장

조선대병원(병원장 배학연) 권역응급의료센터가 지역응급의료체계 개선과 발전을 통한 중증응급환자 생존율 향상에 크게 기여하고 있음을 인정받았다.

응급의료에 관한 법률에 따라 불시에 발생하는 중증응급환자의 신속한 치료를 위해 보건복지부는 생활권 중심으로 권역응급의료센터를 지정했으며, 조선대병원은 지난 2016년에 연이어 2019년에도 향후 3년 동안 중증응급환자 치료를 위한 권역응급의료센터로 재지정됐다.

이는 환자분류소, 격리실, 응급환자 진료구역, 소아응급환자 진료구역, 중증응급환자 진료구역, 응급중환자실, 응급병동 등의 시설·장비를 갖추고 24시간 응급의학 전문의 진료와 응급수술이 가능토록 의료진 보강을 통해 신속한 응급진료가 이뤄진 부분이 적극 반영된 결과로 풀이된다.

또한 조선대병원은 현장에 출동한 119구급대원과 응급의료센터 전문의와의 웨어러블 디바이스(Wearable Device) 연결을 통한 위급 상황 대처 능력 향상을 목적으로 '스마트 의료지도 서비스'를 실시하는 등 중증응급의료센터로서의 역할을 다하고 있다.

한편 권역응급의료센터로 재지정 된 조선대병원은 최근 국립중앙의료원이 실시한 '2018년 응급의료기관 평가'에서 2017년에 이어 연속으로 'A등급'에 선정되는 등 응급환자 진료의 전문성을 인정받았다.

전국 응급의료기관을 대상으로 ▲안정성 ▲효과성 ▲환자 중심성 ▲적시성 ▲기능성 ▲공공성 등 다양한 지표에서 고루 1등급을 획득한 조선대병원은 특히 감염관리 적절성, 전문의 진료 및 간호 인력의 적절성, 의료 질 관리 체계, 재난의료지원 역할 수행 등 환자 안전에 대한 주요 지표에서 만점을 획득함으로써 최상의 의료서비스를 제공하고 있음을 확인했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

"전남대병원 정명호 교수 주도 KAMIR 연구 한국인 심근경색증 사망률 대폭 낮췄다"

정명호 교수

김용철 교수

내과학회 영문학회지 리뷰논문

"전남대병원 순환기내과 정명호 교수가 주도하는 한국인 심근경색증 등록연구(KAMIR)가 경피적 관상동맥 중재술의 결과를 향상시키고 심근경색 사망률을 획기적으로 줄이는데 큰 역할을 했다는 논문이 발표됐다.

이 논문은 대한내과학회 영문학회지인 'Korean Journal of Internal Medicine' 2019년 1호 첫 페이지에 실린 리뷰 논문(제1저자 김용철 교수, 책임저자 정명호 교수)이다.

이번 논문에는 지난 2005~2018년 한국인 심근경색증 현황에 대한 분석과 함께 한국인 심근경색증 환자와 서양인과의 다른 위험인자, 중재시술 전략, 임상 결과 등의 내용이 실렸다. 논문에 따르면 KAMIR를 통해 ST 분절 상승 심근경색 환자에 시행한 초기 경피적 관상동맥 중재술이 지난 2005년 67%에서 지난해 99.1%까지 증가한 것으로 밝혀졌다. 또 병원 내 사망률이 2005년 4.8%에서 2018년 3.8%로 낮아졌고, 1년내 사망률은 2005년 11.4%에서 2018년 6.9%로 대폭 감소했다.

한편 지난 2005년 대한심장학회 창립 50주년 기념사업으로 시작된 KAMIR는 현재까지 총 7만여명의 환자를 등록했고, 234편(SCI 214편)의 논문을 국내외 학회지에 게재하는 등 세계 최고 수준의 연구 업적을 남겼다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

"기능성 자궁출혈에 한약치료 효과"

청연한방병원, 대한한방부인과학회지 논문 발표

기능성 자궁출혈 치료에 한약이 효과적이라는 연구결과가 발표됐다.

광주 청연한방병원은 최근 '기능성 자궁출혈에 대한 한약치료 : 체계적 문헌 고찰'이라는 주제의 논문이 대한한방부인과학회지에 게재됐다고 밝혔다.

이번 논문은 광주 상무지구 청연한방병원 소속 청연중앙연구소의 조희근 소장과 박어진 연구원 등이 참여해 한약치료가 기존 양방 치료에 비해 보다 안전하고 효과적인 치료로 고려될 수 있는지 체계적 문헌고찰을 진행했다. 논문 주요 내용은 치료 전·후 증상, 지혈까지 걸린 시간, 재발률 등에서 한약이 효과를 나타냈으며 양방 치료의 보고된 부작용의 수와 정도가 적어 안전한 치료라는 것이 골자다.

조희근 소장은 "현재 기능성 자궁출혈을 치료하기 위해 호르몬 피임약이나 지혈약물 등을 상용하고 있지만 이에 수반되는 부작용으로 치료 순응도가 떨어지고 피임약 복용이 기분장애, 우울증과도 연관성이 있다는 연구도 있다"며 "이번 연구 논문을 통해 부정출혈 중 하나인 기능성 자궁출혈을 치료하는 데 한약 치료가 활발히 사용되길 기대한다"고 말했다.

한편, 기능성 자궁출혈은 부정출혈의 하나로 자궁의 질환이나 다른 질환이 없이 월경이 아닌 출혈을 말하며 이러한 자궁출혈은 생리통, 생리불순(무월경), 자궁내막염과 함께 보편적인 질환으로 여성의 삶의 질을 심각하게 떨어뜨리는 질환이다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

'건강백세운동교실' 강사 모집

건보공단 광주본부

국민건강보험공단 광주지역본부(본부장 이원길)는 국민의 건강수명 향상을 위해, 경로당 등 시설을 중심으로 운영중인 '건강백세운동교실' 사업에 동참할 운동강사를 모집하고 있다.

광주지역본부는 올해 약 600개 시설에서 건강백세운동교실을 운영할 계획이며, 모집인원은 270명이다. 접수기간은 오는 16일까지이며, 궁금한 사항은 광주지역본부(062-250-0251~2)로 문의하면 된다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

법원 경매부동산의 매각 공고

1. 매각물건의 표시 및 매각조건
<경매 3계>
※QR코드:법원경매정보 웹으로 접속됩니다.

사건번호	물건번호	매각물건 소재지 및 면적[㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격[단위:원]	비고
[아파트]					
2018타경6267	1	목포시 원산주택로25, 103동 8층 810호 [산정동,라인아파트] 59.79㎡	아파트	74,000,000 74,000,000	
2018타경6649	1	목포시 평화로116, 8층 806호 [옥암동,에메랄드골드] 35.606㎡	아파트	100,000,000 100,000,000	
[단독주택,다가구주택]					
2018타경3213	10	무안군 청계면 상마리 752 433㎡ 제시외 창고 등 54㎡	대	139,902,000 139,902,000	일괄매각,제시외건물포함,2018타경5219[병합]
		무안군 청계면 상마길 35-38 1,2층각103.02㎡	다가구주택		
2018타경53096	1	무안군 청계면 상마리 230-1 105㎡	대	108,310,400 108,310,400	일괄매각,제시외건물[다용도실]포함
		무안군 청계면 영산로 1834-1 61.20㎡	창고		
		무안군 청계면 상마리 230-7 50㎡	도로		
		동소 230-8 166㎡	대		
		무안군 청계면 영산로 1834 95.68㎡ 2층주택79.02㎡ 제시외 다용도실 36.5㎡	음식점		
[연립주택/다세대/빌라]					
2018타경3213 2018타경5219 [병합]	2	무안군 청계면 상마리 752-3 소명빌라 1층 101호 109.15㎡	다세대	77,500,000 77,500,000	
	3	동소 752-3 소명빌라 1층 102호 85.75㎡	다세대	60,900,000 60,900,000	
	4	동소 752-3 소명빌라 2층 201호 109.02㎡	다세대	78,900,000 78,900,000	
	5	동소 752-3 소명빌라 2층 202호 85.75㎡	다세대	62,100,000 62,100,000	
	6	동소 752-3 소명빌라 3층 301호 109.02㎡	다세대	78,900,000 78,900,000	
	7	동소 752-3 소명빌라 3층 302호 85.75㎡	다세대	62,100,000 62,100,000	
[대지/임야/전답]					
2018타경3213 2018타경5219 [병합]	1	무안군 청계면 상마리 926-4 1887㎡	답	49,062,000 49,062,000	농지취득자격증명요
	8	동소 747-3 2737㎡[매각제외축사2동있음]	전	73,562,000 73,562,000	농지취득자격증명요
	9	동소 752-5 248㎡[경계부분에채무자소유의교회건물이악간물린것같음]	전	6,072,000 6,072,000	농지취득자격증명요
	11	동소 747-2 351㎡ 제시외 수목 1식[매실나무,감나무등]	전	8,622,000 8,622,000	농지취득자격증명요,수목포함
2018타경5011	1	무안군 해제면 임수리 580-205 985㎡[일부는농노,정확한한계는측량요]	답	8,668,000 8,668,000	농지취득자격증명요
	2	동소 580-248 985㎡[타필지와합쳐져있음.정확한한계는측량요]	답	9,062,000 9,062,000	농지취득자격증명요

사건번호	물건번호	매각물건 소재지 및 면적[㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격[단위:원]	비고
2018타경5721	1	함평군 대동면 용성리 330 1745㎡	전	17,450,000 17,450,000	농지취득자격증명요
2018타경5868	1	영암군 시종면 금지리 350-10 714㎡	답	25,298,400 25,298,400	일괄매각,농지취득자격증명요,매각대상이아닌비닐하우스4동소재,목록2수목제외
		동소 350-11 966㎡[연고미상분묘수기소재]	답		
		동소 350-12 294㎡	답		
		동소 350-13 240㎡	답		
		동소 350-14 288㎡	답		
2018타경6175	1	무안군 몽탄면 달산리 261 869㎡	대	17,380,000 17,380,000	토지만매각
	2	동소 546 2192㎡[연고미상분묘소재]	전	18,632,000 18,632,000	농지취득자격증명요
2018타경6335	1	영암군 삼호읍 용당리 286-20 3844㎡	답	299,832,000 299,832,000	농지취득자격증명요
	2	동소 272-4 2150㎡[현황답및일부농로및구거]	유지	152,650,000 152,650,000	농지취득자격증명요
2018타경6397	1	신안군 지도읍 자동리 1023 706㎡	전	8,401,400 8,401,400	농지취득자격증명요,현재묵전상태
2018타경6519	1	무안군 삼향읍 유교리 1179-9 595㎡	답	29,155,000 29,155,000	농지취득자격증명요
2018타경52574	1	무안군 청계면 구로리 710-10 1765.0㎡[타필지와합쳐져있음]	답	29,299,000 29,299,000	농지취득자격증명요
2018타경52772	1	함평군 학교면 월호리 1052-2 1940㎡	답	23,280,000 23,280,000	농지취득자격증명요
2018타경52987	1	영암군 삼호읍 산호리 513-1 253㎡	대	66,033,000 66,033,000	현황타지번과일단지로답으로이용중
2018타경53096	2	무안군 청계면 상마리 230-2 228㎡	전	21,432,000 21,432,000	농지취득자격증명요
	3	동소230-5 544㎡[현재대지로이용중,농지취득자격증명신청시원상복구계획서제출요]	전	56,032,000 56,032,000	농지취득자격증명요
[상가/오피스텔,근린시설]					
2018타경6038	1	함평군 학교면 사거리 621-22 1918㎡	잡종지	2,520,308,850 2,520,308,850	일괄매각,제시외건물포함
		동소 621-22 1층주차장731.39㎡ 2층854.88㎡ 3층338.93㎡ 4층관리실73.45㎡ 제시외 창고및보일러실 25.5㎡	숙박시설		
2018타경6458	1	목포시 백년대로297번길39, 1동 5층 503호 [상동,풍림오피스텔] 39.47㎡	오피스텔	33,500,000 33,500,000	
	2	동소39, 2동 6층 602호 [상동,풍림오피스텔] 39.47㎡	오피스텔	32,800,000 32,800,000	
[자동차,중기]					
2018타경53027	1	사용본거지:전남 무안군 현경면 장군로 267-1 등록번호:34조5800 차명:싼타페[SANTA FE] 연식:2015	자동차	21,000,000 21,000,000	보관장소:무안군 일로읍지장리535
[기타]					
2018타경5554	1	무안군 삼향읍 유교리 148-9 661㎡ 제시외 창고 등 157.9㎡	공장용지	117,505,400 117,505,400	일괄매각,제시외건물포함
		무안군 삼향읍 유교길 133 198㎡ 부속건물 화장실 9㎡	냉동품제조공장		
2018타경5776	1	목포시 달동 1336-2 2771.6㎡	대	2,760,458,580 2,760,458,580	일괄매각,2018.11.27자고명신으로부터매각대상부동산에대해공사대금 280,000,000원유치권신고접수되었으나성립여부불명
		목포시 허사로33번길 59 1,290.69㎡ 제시외 가추 등 243㎡[제시외건물포함]	창고시설		
		목포시 달동 1336-2 제2동 1,2층각105.4㎡ 제시외 기계기구목록참조	창고시설		
		동소 1336-2 제3동 1층209.3㎡ 2,3층각75.3㎡	창고시설		

사건번호	물건번호	매각물건 소재지 및 면적[㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격[단위:원]	비고
2018타경6557	1	무안군 해제면 임수리 370-35 8595㎡[최선태지분3306/21205전부,현재유지,지분매각]	잡종지	13,400,000 13,400,000	공유자우선매수권행사제한
	2	동소 370-165 12610㎡[최선태지분3306/21205전부,현재유지,지분매각]	잡종지	19,660,000 19,660,000	공유자우선매수권행사제한

● 공고된 부동산의 면적 표시는 실제와 다소간의 차이가 있을 수 있습니다.

※특별매각조건
① 농지법상 농지취득자격증명을 제출해야 하는 최고가매수신고인이 매각결정기일까지 농지취득자격증명을 제출하지 아니함으로써 매각이 불허가 될 때에는 매수신청보증금을 반환하지 않고 이를 배당시 매각대금에 산입한다. 불법형질 변경으로 인한 원상복구가 필요한 경우 매수인이 이를 부담할수 있음.
② 공유자가 민사집행법 제140조에 의한 우선매수신고를 한 경우 그 매수신고 후 최초로 진행되는 매각기일에 매수보증금의 미납으로 실효되는 경우 그 공유자는 그 이후 해당 부동산의 매각기일에서는 우선 매수권을 행사할 수 없다. 따라서 당해 기일에 다른 매수신고인이 없는 경우 최저매각가액을 공유자우선 매수신고액으로 본다.
2. 매각기일 : 2019. 1. 28. [월] 10:00
3. 매각결정기일 : 2019. 2. 11. [월] 16:00
4. 매각장소 : 광주지방법원 목포지원 제101호 경매법정
5. 매각방법
① 입찰법정에 비치된 기일입찰표에 사건번호, 입찰자의 성명, 주소, 입찰가격, 보증금액 등을 기재하고 날인하여 보증금을 함께 입찰봉투에 넣어 입찰함에 투입하면 됩니다. 매수신청의 방법으로는 최저매각가격의 1할[10퍼센트]에 해당하는 금융기관 발행의 자기앞수표 또는 현금을 준비하거나 지급보증위탁계약을 체결한 문서[일명 보증서]를 준비해야 합니다.
② 2인 이상이 공동으로 입찰하고자 하는 경우에는 공동입찰자목록에 각자의 지분을 명확하게 표시하여야 합니다.
③ 입찰봉투의 투입이 완료되면 곧바로 개찰을 실시하여 최고의 가격으로 입찰한 사람을 최고가매수신고인으로 정하고, 최고의 가격으로 입찰한 사람이 2인 이상인 경우에는 그 입찰자들만을 상대로 추가입찰을 실시합니다.
④ 최고가매수신고인과 차순위매수신고인을 제외한 다른 매수신청인들의 매수신청보증금은 입찰절차가 종결되는 즉시 반환합니다.
6. 매각허가 및 대금납부
① 최고의 가격으로 입찰한 사람에 대하여 매각결정기일에 매각허가 여부를 최종적으로 결정하고, 매각허가결정이 확정되면 대금지급기한까지 매각대금을 납부하여야 합니다. 대금지급기한은 통상 매각허가결정이 확정된 날로부터 1개월 이내로 지정됩니다.
② 지정된 대금지급기한까지 매각대금을 납부하지 아니하면 재매각을 실시합니다. 다만, 재매각기일로 지정된 날의 3일전까지 종전 매수인이 매각대금 및 지연이자, 비용을 납부하면 대금납부로서 유효하며, 따라서 재매각은 실시하지 아니합니다.
7. 소유권이전 및 인도
① 매각대금을 납부함으로써 당해 부동산의 소유권이 매수인에게 이전되며, 각종 저당권, 가압류등은 순위에 관계없이 원칙적으로 소멸됩니다. 소유권이전등기 및 저당권이나 가압류의 말소등기를 위해서는 등록세와 지방교육세를 납부한 후 등록세영수필확인서 및 등록세영수필통지서를 첨부하고, 국민주택채권발행번호를 기재한 신청서를 법원에 제출하면 법원이 위 등기를 촉탁하여 줍니다.
② 매각대금을 납부하였음에도 불구하고, 채무자, 소유자 또는 대항력없는 부동산 점유자가 매수인에게 부동산을 인도하여 주지 아니하면 법원에 인도명령을 신청할 수 있습니다.
8. 주의사항
① 매각된 주택 또는 상가건물에 최선순위의 저당권 등이 설정된 날짜보다 먼저 주민등록전입신고를 마치고 거주하고 있는 임차인이나, 사업자등록신청을 마친 임차인이 있을 때에는 그 임차보증금을 매수인이 인수하여야 하는 경우가 생길 수 있습니다.
② 매각기일 1주일 전부터 매각물건 명세서,현황조사보고서 및 평가서를 우리법원 민사집행[신청]과에서 전자통신매체나 비치된 출력물로 열람할 수 있으므로 미리 필요한 정보를 얻으신 후 입찰여부를 판단하시기 바랍니다.
③ 특별매각조건의 내용은 매각물건명세서의 열람을 통하여 확인할 수 있습니다.
④ 입찰법정에 나오실 때에는 입찰표의 기재 및 입찰보증금의 반환에 필요하오니 신분증과 도장을 가지고 오시기 바라며, 타인의 대리인으로 입찰하려고 하는 사람은 인감증명을 첨부한 위임장을 반드시 입찰표와 함께 제출하여야 합니다.
⑤ 소유권이전에 농지취득자격증명이 요구되는 농지의 경우에는 최고가매수신고인으로 결정된 후 매각결정기일까지 농지취득자격증명을 제출하여야 매각이 허가됩니다. 단,토지이용계획확인서 등에 의하여 농지취득자격증명이 필요하지 않음이 소명된 경우에는 매각이 허가될 수 있습니다.
⑥ 공고된 물건중에 매각기일 전에 경매신청이 취하되거나 집행이 취소·정지된 경우, 또는 매각기일이 변경된 경우에는 별도의 공고 없이 입찰에서 제외됩니다.
⑦ 신문에 공고되는 물건은 최초의 매각기일에 해당되는 물건이며, 속행사건에 대해서는 별도로 신문공고를 하지 않으므로 우리법원 게시판의 공고나 법원에 비치된 매각물건명세서 등을 참조하시기 바랍니다.
⑧ 매각대금을 납부하기 전까지 채무자가 채무를 변제하면 매각이 취소될 수도 있습니다. 이때에는 매수신청인이 제출한 매수신청보증을 반환합니다.
2019. 1. 14.
광주지방법원 목포지원 사법보좌관 문형준