

아침마다 지긋지긋한 발바닥 통증 6~8주 스트레칭으로 대부분 호전



건강 바로 알기
족저근막염

광주기독병원 정형외과
장영재 진료과장

무리한 발 사용 근육 염증이 원인
운동선수·임산부 등 자주 발생
심할땐 충격파·주사 치료로 효과

족저근막염은 발바닥에 통증을 유발한다. 통증은 항상 불쾌하지만, 예상치 못한 순간 불쑥 찾아온다면 특히나 괴롭다. 족저근막염이 그렇다. 아침 첫발을 내딛는 순간 통증이 발생한다. 통증은 발바닥 안쪽부터 발가락 끝까지 퍼지기도 하고, 뒤꿈치 가까이에서 발생하기도 한다. 걸다 보면 통증이 좋아지기도 하지만, 오래 걸으면 다시 아프기 시작하고, 휴식을 취한 뒤 다시 걸으면 통증이 악화되기도 한다.

◇무리한 사용이 원인=족저근막염은 말 그대로 ‘족저근막’에 ‘염증’이 생긴 상태를 말한다. 족저근막은 발뒤꿈치 안쪽부터 발가락까지 뻗어있는 두꺼운 섬유로 된 구조물로, 다섯 개의 발가락 밑에서 시작하여 걸을 때 발의 아치를 유지하는 중요한 역할을 담당한다. 이 구조물은 발바닥에 발생하는 충격을 흡수하는 스펀지 역할을 하기도 하고, 발을 팽팽하게 고정시켜 주기도 한다. 족저근막이 없다면, 우리는 걷거나 뛰지도 못한다.

족저근막에 염증이 생기는 원인은 다양하지만 대부분 발의 무리한 사용이 원인이다. 마라톤이나 축구, 농구 등 스포츠 활동을 즐기는 사람들, 오래 서있는 직업을 가진 이들에게 흔히 발생한다. 특이점은 운동을 하지 않다가 갑자기 시작한 사람에



광주기독병원 장영재 진료과장이 발바닥 통증에 시달리는 환자를 진찰하고 있다. <광주기독병원 제공>

게도 발생한다는 것인데, 평소엔 충분히 자극을 받지 않아 구축되어 있는 족저근막에 충격이 발생하면 쉽게 손상이 가는 것으로 생각된다.

어쩔 수 없는 경우도 있다. 갑작스럽게 체중이 증가한 임산부, 아이를 안고 있어야 하는 어머니, 이외 평발이나 아킬레스건의 짧아짐, 후족부의 변형 등 해부학적인 원인이 될 수도 있다.

◇치료 방법=족저근막염을 치료하는 방법에는 어떤 것들이 있을까? 가장 중요한 일은 ‘원인 제거’이다. 운동량을 갑자기 늘리지 않기, 불편한 신발 피하기, 체중 관리하기 등이 있겠다. 그 다음은 스트레칭이다. 스트레칭은 종아리를 늘리는 것이 포인트다. 자세는 다음과 같다. 첫째, 벽을 보고 선다. 둘째, 아픈 발을 뒤로 빼고 발뒤꿈치까지 바닥에 꼭 붙인다. 셋째, 반대쪽 다리는 가볍게 구부린다. 넷째, 아픈 발의 종아리가 늘어나도록 스트레칭을 한다. 이렇게 간단한 스트레칭

만으로도 초기 족저근막염 치료에 상당히 도움이 된다.

추가적으로 골프공이나 원통을 발바닥 중앙에 놓고 체중을 이용하여 스트레칭을 시행할 수도 있다. 족저근막염은 휴식과 스트레칭 등으로 6~8주 내에 호전 될 수 있다. 그러나 수개월이 지난 만성 족저근막염 환자나 운동량이 부족한 환자는 쉽게 좋아지지 않는다. 이들은 이미 발 주변 근육들이 굳어있어 스트레칭 효과가 낮다. 족저근막 자체도 자가 치유 능력이 떨어진 상태다. 때문에 자가적인 치료로도 쉽게 증상의 호전을 보이지 않는다면 병원을 찾아 정확한 진단을 받는 것이 좋으며 체외 충격파 치료(ESWT)나 주사 치료를 통해 구축된 근육들을 구분하고, 기저 원인들을 해결하여 정확한 치료를 받는 것이 근본적인 원인 해결과 재발을 방지하는 옳은 치료 방법이다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

세계산부인과연맹 한국대표 전남대병원 김윤하 교수 ‘임신 중 예방접종 성명서’ 발표 주도

인플루엔자·간염A·B 등

접종 여부·시기 등 안내

국내 산부인과학 명의로 꼽히는 전남대병원 산부인과 김윤하(사진) 교수가 ‘세계산부인과연맹(FIGO) 안전한 모성과 신생아 건강위원회’의 임신 중 예방접종 성명서를 발표하는데 주도적 역할을 했다.

FIGO는 여성의 육체적·정신적·생식학적·성적 건강과 생애 복지를 최고 수준에 이를 수 있도록 하자는 비전으로 세계 132개 회원국을 둔 산부인과학의 세계적인 학회이며, 안전한 모성과 신생아 건강위원회는 세계 모체태아의학 대표 전문가 10명으로 구성됐다.

지난해 FIGO 위원회 첫 한국대표로 선정돼 활발한 활동을 펼치고 있는 김윤하 교수는 임신 중 예방접종에 대한 세계 표준 임상진료 가이드라인의 필요성을 적극 주장함으로써 이번 성명서 발표를 이끌어내는데 큰 힘을 발휘했다.

12월 FIGO 공식 저널인 세계산부인과학회지 온라인판에 발표된 이번 성명서에 따르면 인플루엔자 백신은 임신 중 어느 시기에 상관없이 접종을 하고, 파상풍·디프테리아·백일해(Tdap) 백신은 임신 27~36주 사이에 접종하여 모체 항체가 태아에 전달돼 신생아 초기에 백일해에 대한 수동면역을 획득하게 하는 게 좋다고 밝혔다.

구체적으로 인플루엔자의 경우 초기부터



늦봄까지 유행 시기에 임신부는 반드시 접종하도록 권장하고 있다.

Tdap 백신은 신생아와 접할 수 있는 모든 사람들이 접종 2주 전까지 접종해야 하며, 임신부는 각 임신 때마다 반복 투여 받아야 한다는 것이다. 또 간염 A와 B, 폐구균, 수막구균 백신은 고위험에 노출되었을 때 예방접종을 하도록 권고했다.

이외에 B군 연쇄상구균과 호흡기세포융합 바이러스에 대한 임신 중 백신 투여는 현재 연구 중에 있으며, 코로나19 백신에 대해서는 논의되지 않았다. FIGO 안전한 모성과 신생아 건강위원회는 1년에 한 번씩 대면회의와 3개월 마다 국제화상회의를 통해 고위험 산모·신생아 관련 각종 질환의 예방·진단·치료의 세계 표준 지침을 만들어 발표하고 있다.

한편 현재 전남대병원 고위험산모·신생아통합치료센터장을 맡고 있는 김윤하 교수는 대한모체태아의학회 명예회장, 대한산부인과학회 고위험임신위원회 위원장, 미국 모체태아학회와 생식의과학 연구학회 정회원 등으로 활동하며 국내 산부인과학 발전에 기여하고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 ‘척추내시경수술 국제교육센터’ 지정

척추센터 주창일·김비오 교수팀

조선대병원(병원장 정중훈)은 최근 ‘대한최소 침습척추학회(KOMISS)’로부터 ‘척추내시경수술 국제교육센터’ 지정병원으로 선정됐다.

‘척추내시경수술’은 병변 부위 디스크까지 내시경을 이용해 직접 접근한 후, 탈출된 디스크를 제거하거나 인공디스크를 삽입해 골융합술 등을 시행하는 수술로, 국내외적으로 효용성과 안정성이 입증된 수술기법이다.

척추내시경수술은 기술적인 진입 장벽이 높아 숙련되지 못한 의사가 시행할 경우 심각한 수술 합병증이 발생할 수 있어, 척추내시경수술 인증의를 교육 및 수련을 하여 배출할 수 있는 교육센터가 필요하다.

이번에 국제교육센터로 선정된 조선대병원은 2007년 척추치료만을 전담하는 ‘척추센터’를 개소했으며, 신경외과를 비롯해 정형외과, 재활의학과, 마취통증의학과 등 척추치료 전문 교수진이 긴밀한 협업을 통해 환자에게 가장 좋은 치료법을 제시함으로써 높은 환자만족도를 이끌어내고 있다.

척추센터 최소침습클리닉장 주창일 신경외과 교수는 “해의 의사를 교육할 수 있는 국제교육센



주창일 교수



김비오 교수

터로 지정된 것은 조선대병원 척추센터의 진료 수준 및 치료성과가 공식적으로 대외적 인정을 받은 것”이라고 밝혔으며, 척추센터 김비오 신경외과 교수는 “국내에는 물론 해외 의사에 대한 척추내시경 수술 트레이닝을 주도하여 국제적인 센터로 성장할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

한편 주창일·김비오 교수 팀은 2006년부터 현재까지 약 2000례 수술을 수행했으며 내시경 척추수술(최소침습), 척추종양, 척추변형(척추측만증), 선천성 척추기형 분야의 전문의로 활동하며 왕성한 활동을 해 나가고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주시·전남대병원 차세대 융합의료기기산업지원센터 이달 완공

총 사업비 270억 들여 3월 착공

내달초 운영…생체이식 부품 개발

의료용 소재부품의 핵심 인프라인 광주시·전남대병원 융합의료기기산업지원센터(센터장 윤택립 전남대병원 정형외과 교수)가 완공을 눈앞에 두고 있다.

센터 건립사업은 지난 2017년 산업통상자원부의 광역거점 신규사업으로 선정된 ‘전남대병원 차세대 정형외과용 생체이식 융합의료기기산업 지원센터 구축사업’의 일환으로 추진되고 있다.

광주테크노파크 2단지에 들어서게 될 센터는 지난 3월 착공해 이번 달 완공 예정이며, 내년 초부터 본격적인 운영에 들어간다.

센터는 총사업비 270억원 중 공사비 50억원(시비)을 들여 부지 5824㎡(1764평)에 연면적 3647㎡(1103평), 지상 2층 규모로 건립된다.

이번에 건립될 센터는 정형외과용 의료기기 관련 센터로는 전국 최초로 생체이식 소재부품을 개발하게 되며, 시험평가 및 각종 장비를 갖추고 임상·산업체·유관기관들과 함께 기술 개발 사업화에 나서게 된다. 또 광주시는 고령화 시대를 맞아 치과, 정형외과 분야의 생체의료용 소재부품 수요

가 급증함에 따라 생체의료소재산업을 주력산업으로 적극 지원하고 있으며, 데이터 기반 인공지능 의료산업 지원을 위해 R&D 인프라도 풍성하게 확보할 계획이다.

이 같은 센터 건립과 지자체의 적극 지원에 따라 정형외과용 생체이식의료기기 관련 기업들이 광주에 몰려들고 있다. 불과 5년 전만 하더라도 2곳에 불과했던 관련 기업은 외지기업 이전 및 창업 활성화로 현재 20여 곳으로 늘었다. 센터 내 마련된 별도의 임대공간으로 입주를 원하는 업체가 많아 계획대비 100% 입주가 완료될 예정이다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

의료광고심의의결 제 191202-중-102255호

www.woori-hospital.com



개원 17년간의 임상경험을 통한 정형외과 진료

첨단우리병원

목, 허리 디스크 치료



신경치료, 프롤로치료, 도수치료, 디스크 견인치료, 고주파치료

인생의 기둥“목, 허리” 휘게 놔두지 마세요.

대표전화 062) 970-6000

광주 과학기술원 첨단 쌍암공원 앞 위치

콘도 회원권 최저매각

양도자 「자금사정」으로 급매각합니다

■ 콘도회원권 매각내용

콘도명	사 용 체 인	면 적	최종 분양가	매각 금액	콘도명	사 용 체 인	면 적	최종 분양가	매각 금액
대명 리조트	설악, 홍천스키장, 양평, 삼척, 양양, 천안, 고양, 단양, 제주, 경주, 청송, 거제, 부산, 여수, 진도	패밀리형 방1개	2,530	1,780	리솜 리조트	제 천 포레스트, 덕 산 스피러스, 안면도 아일랜드, 제 주 퍼스 픽	실버 (24) 방1	2,850	1,680
		스위트형 방2개	3,600	2,680			골드 (28) 방2	3,210	1,980
한화 리조트	설악, 용인, 양평, 평창스키장, 해운대, 경주, 백암, 지리산, 대전, 수안보, 제주, 산정호수, 거제	디럭스형 기명 (방2개)	2,480	1,680	켄싱턴 리조트	설악밸리, 설악비치, 가평, 포천스키장, 충주돈산, 수안보, 제주한림, 제주서귀포, 경주, 남원, 하동, 해운대, 도고	패밀리B (21) 방1	1,980	980
		디럭스형 무기명 (방2개)	3,110	1,880			스위트A (26) 방2	2,120	1,280
							스위트B (31) 방2	2,600	1,380
							로 알 (35) 방3	3,200	2,200

20년 전통 콘도전문업체
동양회원권거래소

전화 (053)951-3080
팩스 (053)944-3080