찌릿한 발바닥 통증 족저근막염…여성이 남성보다 2배 많아

건강 바로 알기
족저근막염

고강열
선한병원 원장

무리한 운동량, 불편한 신발 원인
테이핑 요법·뒤꿈치 컵 병용 효과
심할땐 스테로이드 주사요법 치료
너무 낮은 굽·꽉 끼는 신발 피해야

화창한 날씨 속에 야외활동이 증가하고 스포츠 활동이 많아지는 여름에는 발 통증이 악화되기도 하는데 이 중 족저근막염이 주된 원인인 경우가 흔하다.

족저근막은 종골(calcaneus)이라 불리는 발뒤꿈치뼈에서 시작하여 발바닥 앞쪽으로 5개의 가지를 내어 발가락 기저 부위에 붙은 두껍고 강한 섬유띠를 말한다.

◇**족저근막염의 원인과 증상**=족저근막염은 임상에서 가장 흔하게 접하게 되는 족부 병변 중 하나로, 뒤꿈치의 통증을 일으키는 질환이다. 성인의 발뒤꿈치 통증의 대표적 원인 질환으로 알려져 있다.

이 질환의 평균 발병 연령은 45세 정도로, 여성이 남성에 비해 2배 정도 잘 발생한다. 장시간 오래 서 있었다거나 과도한 운동에 의해 발에 스트레스가 증가했거나 최근 몸무게가 증가한 병력을 갖고 있거나 오목발이나 평발이 있으면 족저 근막염이 더 쉽게 생긴다.

또한 족저근막의 발뒤꿈치뼈 부착 부위에 뼈조각이 튀어나온 사람들 중 일부에서 족저근막염이 발생하기도 한다. 그러나 무엇보다 발의 무리한 사용이 원인이 되어 발생하는 빈도가 훨씬 높다. 즉 평소 운동을 하지 않던 사람이 갑자기 많은 양의 운동을 하거나 장거리의 마라톤 또는 조깅을 한 경우, 과체중, 장시간 서 있기, 너무 딱딱하거나 쿠션이 없는 구두의 사용, 하이힐의 착용 등 족저근막에 비정상적인 부하가 가해지는 조건에서 염증이 발생하는 경우가 흔하다. 그 밖에 당뇨, 관절염 환자에서 동반되는 경우가 있다.

즉 족저근막염은 근막에 가해지는 반복적인 외상이 주 원인으로 체중을 버티는 충격이 누적되면서 근막에 염증이 생기게 된다. 아침에 잠에서 일어나 첫발을 디딜 때 발바닥 아치통증이 심한 이유는 자는 동안에 자연스럽게 짧아진 족저근막이 갑자기 늘어나면서 찢어진 부위에 병증이 생기기 때문이다. 몇 걸음 걷다 보면 다른 부위에서 충분히 늘어나 주기 때문에 증세가 줄어드는 특징을 보이기도 한다.

질환이 진행되면 오래 걷거나 운동을 한 후에 통증이 발생한다. 내측 발의 뒤꿈치에 심한 압통이 나타나며, 흔히 아킬레스건 단축이 동반되기도 한다.

◇**진단과 치료**=뒤꿈치 지방층 위축, 점액낭염, 종골의 피로골절 등과는 구별이 필요하다. 진단은 신체 검진을 통한 증상의 확인이 주된 진단 방법으로 발뒤꿈치뼈 전내측 종골 결절 부위의 명확한 압통점을 찾으면 진단이 가능하고, 족저근막의 방향을 따라 발바닥에 전반적인 통증을 보이는 것을 통해 확인할 수도 있다. 발가락을 발등 쪽으로 구부리거나 환자가 발뒤꿈치를 들고 서 보게 하여 통증이 증가되는 것을 보는 것이 진단에 도움이 된다.

족저근막염 치료에 있어 불행 중 다행인 것은 대부분의 발바닥 아치통증과 염증은 비수술적 방법으로 개선이 가능하다는 점이다. 통증이 아주 심한 급성기에는 족저 근막의 테이핑 요법과 실리콘으로 제작된 발뒤꿈치 컵을 병용하면 효과가 있다. 꾸준히 족저근막과 아킬레스건을 스트레칭을 하거나 마사지, 대조욕 등의 물리 치료를 병행하면 효과를 높일수 있다.

적절한 신발을 선택하는 것도 상당히 중요하다. 너무 꽉 끼는 신발을 피해야 한다. 뒷굽이 너무 낮거나 바닥이 딱딱한 신발은 족저 근막염의 증상을 악화시킬 수 있다. 넉넉한 크기의 약간 높은 굽의 바닥이 부드러운 신발을 신는 것이 좋고, 발이 오목발인지 평발인지에 따라 족부 보조기가 추가로 처방될 수도 있다.

스테로이드 주사 요법은 치료가 제대로 이루어지지 않는 환자에게만 사용돼야 한다. 반복적으로 주사할 시 근막이 손상될 수도 있다.

선한병원 고강열 원장이 발바닥 통증에 시달리는 직장인을 진료하고 있다.

치료와 더불어 체중을 줄이고 장시간 서지 않는 것 등과 같이 생활 습관을 개선하는 것이 중요하다. 운동선수는 달리는 거리를 줄이거나 자전거 타기 또는 수영장 풀 내에서 뛰기 등으로 훈련 방법을 변경하는 것이 도움이 된다.

족저근막염은 대체로 잘못된 운동 방법, 무리한 운동량, 불편한 신발 착용 등 발생 원인이 생활 습관에서 기인한 경우가 많고, 이를 교정하면 치료가 가능하다. 통증이 있는 경우에는 며칠간 발에 무리가 가지 않도록 쉬는 것이 중요하고, 얼음이나 차가운 물 수건 등을 이용한 냉찜질을 하는 것이 좋다.

/채희종 기자 cae@kwangju.co.kr

전남대병원, 3동 리모델링…진료환경 개선

피부과·비뇨의학과·전공의 당직실·식당 등 새롭게 배치

전남대병원(병원장 안영근)이 3동 리모델링을 통해 진료공간을 재배치 하는 등 진료환경을 대폭 개선시켰다. 특히 피부과의 경우 진료실을 늘리고 레이저실을 만들어 진료시간 단축은 물론 다양한 치료가 가능해졌다.

전남대병원은 최근 출입구 앞에서 리모델링 완공 기념식을 했다. 이날 기념식에는 안영근 병원장을 비롯해 박창환 진료부원장, 김영민 사무국장, 윤경철 기획조정실장, 주재균 교육수련실장을 비롯한 주요보직자들이 참석했다. 이날 기념식은 안영근 병원장의 인사말과 리모델링 주요경과, 테이프커팅식, 라운딩 등 순으로 진행됐다.

전남대병원 3동 리모델링은 의생명연구지원센터가 지난 2022년 2월 신축돼 3동에 있던 의생명연구원이 이전함에 따라 효율적인 공간배치를 위해 진행됐다.

3동은 지난 2022년 10월~2023년 5월까지 지하 1층부터 지상 9층을 리모델링 했으며 임상시험센터와 유세포분석실, 협력연구센터 등이 의생명연구지원센터로 이전하고 피부과, 비뇨의학과, 전공의 당직실, 식당 등이 새롭게 배치됐다.

또 기존 안과, 이비인후과, 구강악안면외과, MRI실, 원무과 등은 리모델링을 통해 보다 쾌적한 공간으로 거듭났으며, 안과검사실과 수면검사센터를 넓혀 대기시간이 줄어들 것으로 기대된다.

특히 이전한 피부과의 경우 레이저실 및 피부관리실을 별도로 만들어 안락하고 쾌적한 공간에서 미백·점제거·혈관종·색소침착 등 레이저 관리를 집중적으로 받을 수 있게 됐다. 또 교수진료실을 늘려 환자대기 시간을 줄였으며, 외래 시술 및 수술 등 치료 공간 및 환자대기 공간 또한 넓히고 예술작품도 설치했다.

뿐만 아니라 전공의 당직실인 '일취관'도 이전하면서 기존 35인실에서 10인실이 늘어난 45인실로 확대했으며 정독실, 휴게실, 남녀샤워실이 추가돼 수련환경이 크게 개선되기도 했다. 9층엔 프랜차이즈 식당이 입점할 예정이다.

안영근 병원장은 "과도하게 밀집돼 있던 진료과를 이전시키고 리모델링을 통해 쾌적한 공간으로 변모시킨 만큼 지역민들에게 보다 나은 의료서비스를 제공할수 있도록 더욱 노력하겠다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

생수 뚜껑 여는 순간 세균 번식

생수는 뚜껑을 여는 순간부터 물속에 세균이 번식하기 시작한다.

한국수자원공사에 따르면 물 1㎖당 세균이 100마리 이상이면 '먹는 물' 기준에 맞지 않다.

공사 실험 결과 뚜껑을 따자마자 측정한 페트병 생수의 세균은 1㎖당 1마리. 입을 대고 한 모금 마신 직후 물에는 900마리로 급증했다. 먹는 물 기준을 한참 넘어선 수치이다. 하루가 지나자 기준치의 400배를 넘어서는 4만 마리 세균이 검출됐다. 특히 물을 많이 마시는 여름철에는 100만 마리까지 세균이 늘어나는 데 불과 4~5시간밖에 걸리지 않았다.

뚜껑을 열지 않은 페트병 생수는 안전할까? 개봉하지 않은 생수라고 해도 고온이나 직사광선에 노출되면 해로울 수 있다. 1급 발암물질인 폼알데하이드와 중금속인 안티몬 등 유해 물질이 발생할 가능성이 크다. 지난해 감사원이 페트병 생수를 야외 직사광선 환경에 15~30일간 노출한 결과 일부 제품에서 유해 물질이 발생한 것으로 조사됐다.

안전하게 물을 마시려면 세균 번식을 피하기 위해 컵에 따라 마시는 게 좋다. 일단 개봉한 물은 가급적 빨리 마시고, 하루가 지나면 반드시 버려야 한다. 또 유해 물질이 생기지 않도록 직사광선을 피하고 상온에 보관하는 게 좋다.

/연합뉴스

웰스유외과, 조선대병원 새병원 발전기금 5000만원 전달

조선대병원(병원장 김경종·가운데)은 웰스유외과의원(최은서·정희석) 대표원장으로부터 최근 새병원 신축을 위한 발전기금 5000만원을 전달받았다. 〈사진〉

이날 기부식에는 조선대병원 김경종 병원장과 최은서·정희석 웰스유외과 대표원장 등이 참석했으며, 기부금은 새병원 신축을 위한 예산으로 쓰일 예정이다.

기부에 참여한 웰스유외과 최은서 원장은 조선대병원에서 외과 전문의 취득 후 광주현대병원 유방암센터 외과과장을 역임했고, 현재 외과학회 정회원 및 웰스유외과의원 대표원장을 맡고 있다.

또한 정희석 원장은 조선대병원에서 외과 전문의 취득 후 현재 조선대 의대 외래교수, 광주지방교정청 임상연구평가위원, 웰스유외과의원 대표원장 등을 맡고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

함께하는 100년 농협

아름다운 동행 서광주농협
농업인·고객·지역사회와 함께 농업의 새로운 가치를 창조하고,
더불어 사는 밝은 미래를 만들고자 최선의 노력을 다하겠습니다.

NH 콕뱅크
언제 어디서나 간편하게 콕!
조회, 송금, 결제, 대출 그리고 금융비서까지!
전국 3,000여 개 하나로마트 에서 콕! 바로 바로 확인까지 콕!

올바른 POINT UP 카드
국내·외 전 가맹점에서 무제한 포인트 적립!
전 가맹점 최대1%적립 + 생활밀착형 가맹점 추가 적립
전자금융 수수료 면제, 국제공항 라운지 무료이용

NEW 리치하우스 가정종합보험2201 (무배당)
누구에게나 일어날 수 있는 화재 피할 순 없어도 대비해야 합니다
임시거주비(숙박비+식비) 하루 10만원(1일이상90일한도)
한도 실손보장!(해당특약가입시)
월5만원으로 만기시 89%환급
(매월변동가능, 공시이율 2021년 1월 기준)

서광주농협에서 더 편한 환전·해외송금을 말하다
환전부터 해외송금까지 수수료 우대 적용

햇살론
열심히 사는 사람들을 위한 따뜻한 금융
저신용자, 저소득자 서민(사업자 및 근로자)을 위한 대출. 개인신용등급에 따라 대출한도 차등 적용

본점 | 광주광역시 서구 죽봉대로 107(광천동) TEL. 062)362-8400~6 FAX. 062)362-8407

용산지점 062)526-0222~3
치평지점 062)381-8212~3
쌍촌지점 062)381-6551~2
화정지점 062)372-0421~3
유동지점 062)512-1984~5
동림지점 062)513-8521~3
운암지점 062)527-3295~6
운천지점 062)371-2772~3
유덕지점 062)373-3235~6
동운지점 062)528-2640~2
버들지점 062)381-1971~2
상무동지점 062)372-3741~2
운암벽산지점 062)529-5335~6
빛고을로지점 062)531-1213~5
양동센트럴지점 062)361-4472~4
기아자동차지점 062)385-4977~8
동림하나로지점 062)531-7745~6
로컬푸드(시청) 062)364-8400
유덕하나로마트 062)373-3235
하나로마트동림점 062)511-2901~3

지역대표 금융기관 서광주농협