

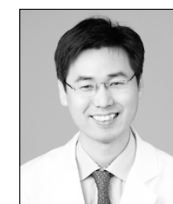
건강 칼럼

성큼 다가온 여름, 발 건강 주의보

따가운 햇살 덕에 여름이 성큼 다가왔음이 느껴지는 5월이다. 여름철은 발 건강에 특히 주의가 필요한 시기다. 날씨가 더워지면 슬리퍼나 샌들을 착용하는 이들이 늘어나고 장마철엔 레인부츠를 이용하는 이들이 많은데 이러한 신발들이 바로 발 건강에 악영향을 미치기 때문이다. 신발은 걸을 때 충격을 흡수하고 분산하는 역할을 하므로 어떤 신발을 신느냐가 발 건강에 큰 영향을 미친다.

샌들이나 슬리퍼는 얇고 딱딱한 재질로 된 것이 많아 충격을 충분히 흡수하지 못하고 발에 무리를 줄 수 있다. 레인부츠의 경우 발목을 제대로 잡아주지 않아 뒤꿈치부터 발 앞쪽까지 순차적으로 닿는 정상적인 보행이 이뤄지기 어렵다. 또한 비오는 날 젖은 땅을 걸을 때 미끄러지기 쉬운 소재인 레인부츠 밑창으로 인해 발목을 삐끗할 위험이 크다. 때문에 편하다는 이유로 이러한 신발들을 장시간 착용하면 발바닥이나 발목에 통증이 생길 수 있으므로 주의가 필요하다.

발바닥에 통증이 생겼다면 의심해볼 수 있는 대표적인 질환으로는 족저근막염이 있다. 발뒤



안형권
바린병원 병원장

꿈치부터 발바닥 앞쪽까지 이어지는 조직을 족저근막이라고 하는데 우리 발의 아치를 유지해주는 역할을 한다.

이곳에 손상이 발생하고 염증이 생길 경우 통증을 느끼게 된다. 아침에 일어나자마자 첫 걸음을 내딛었는데 발이 극심하게 아프다면 족저근막염을 의심할 수 있다. 발 건강에 악영향을 미치는 신발 착용 외에도 높은 강도의 운동, 급격한 체중증가 등이 족저근막염의 원인으로 꼽힌다.

족저근막염 진단을 받았다면 약물치료, 물리치료 등을 통해 치료가 진행된다. 기구를 통해 손상 부위에 강한 파동을 연속적으로 전달하는 충격파를 쥬 조직을 재생하는 체외충격파는 족저근막염 치료에 효과적이다. 평소 족부 스트레칭을 꾸준히 해

주고 오래 걷거나 장시간 서있는 것은 피해 다시 족저근막염이 재발되지 않게 하는 것도 중요하다.

통증이 없는 경우가 많아 방치하기 쉬운 족부질환도 있다. 바로 무지외반증이다. 엄지발가락 뿌리 뼈가 커지고 튀어나오면서 엄지발가락이 두 번째 발가락쪽으로 휘어지는 질환인 무지외반증은 선천적으로 발생하기도 하지만 발 건강을 해치는 신발을 오래 착용할 경우에도 나타난다. 발을 조이거나 굽이 높고 딱딱한 신발을 오래 착용할 경우 과도한 압력과 마찰로 뼈가 자라 발생한다.

통증이 없다고 적극적으로 치료하지 않으면 변형이 점점 심해져 다른 족부질환까지 유발할 수 있다.

무지외반증과 함께 나타나기

쉬운 족부질환으로는 발가락 첫 번째 마디가 비정상적으로 굽어지는 망치족변형, 새끼발가락쪽 뼈가 튀어나오는 소견막류, 발등을 지지하는 가늘고 긴 뼈인 중족골이 과한 압력을 받아 발바닥 앞쪽 통증이 나타나는 중족골통 등이 있다.

무지외반증으로 인해 발이 변형되고 통증이 생겨 정상적인 보행에 지장을 줄 경우 몸의 균형이 흐트러져 발목, 무릎, 골반 등 다른 관절건강에도 악영향을 끼칠 수 있다.

무지외반증 초기인 경우에는 보조기구를 이용해 변형을 지연할 수 있다. 하지만 보행이 불안정하거나 일상생활에 불편이 큰 경우 수술치료를 시행할 수 있다. 뼈가 변형된 질환의 특성상 수술 없이 교정은 기대하기 어렵다. 수술치료는 스카프절골술로 시행되는데 뼈를 절개할 때 'Z'자로 절골 면을 넓게 해 안정성이 높고 수술 다음날 바로 특수제작 된 샌들을 착용한 보행이 가능한 정도로 회복이 빠른 편이다. 단, 수술 후에도 발 불이 넉넉하고 편한 신발을 착용해야 하며 적절한 보조기구 사용 및 꾸준한 재활스트레칭을 진행해 재발을 막는 것이 중요하다.

사진으로 보는 지구촌 소식

올해의 부커상에 인도 작가 비누 무슈타크



'하트 랩프'의 저자 비누 무슈타크(인도)가 20일(현지 시간) 영국 런던에서 열린 인터내셔널 부커상 시상식에서 인터내셔널 부문 상을 수상한 뒤 트로피를 들고 포즈를 취하고 있다. 소설집 '하트 랩프'는 무슈타크가 지난 30년 동안 발표한 60편의 단편 가운데 12편을 번역가 디파 바스티가 영어로 옮긴 작품으로, 단편집이 이 상을 받은 것은 이번이 처음이다.

세계 최고(最高) 3D 프린트 타워 '화이트 타워'



19일(현지 시간) 스위스 뮐렌(Mulgn)에서 사람들이 세계에서 가장 높은 3D 프린트 타워인 '화이트 타워'를 촬영하고 있다. 높이 30m, 최대 지름 9m인 이 탑은 로봇을 이용한 콘크리트 압출 방식으로 제작됐으며, 프린팅에는 약 900시간이 소요된 것으로 알려졌다.

사설

어느 종교단체의 청탁 의혹

김건희 여사에게 통일교 2인자가 무속인 건진법사를 통해 선물을 보내면서, 통일교의 YTN 인수를 청탁한 게 아닌지, 검찰이 살피고 있는 걸로 전해졌다.

실제로 통일교 측 재단은 YTN 인수에 나섰지만 결과적으로는 유진그룹에 밀려 목적을 달성하지 못했다. 검찰은 장관의 통일교 행사 참석이나 유엔 사무국 유치 등도 청탁 대상으로 압수수색영장에 적시한 걸로 알려졌다.

윤석열 정부는 출범 직후 공공기관의 자산 매각을 추진하며 보도전문채널 YTN을 민간 기업에 넘겼다.

유진그룹과 한세실업 그리고 통일교 측 글로벌피스재단이 뛰어들었는데, 재계 70위권의 유진그룹이 YTN 최대 주주가 됐다. 검찰은 전 통일교 본부장이 'YTN 인수'를 노리고 '건진법사'를 통해 김건희 여사에게 고가의 선물을 보낸 게 아닌지 의심하고 있다.

윤 전 대통령 부부 자택 등에 대한 압수수색 영장에도 '통일교 2인자'의 청탁을 구체적으로 적시한 것으로 전해졌다.

'YTN 인수'와 함께 '캄보디아 개발 지원', 또 '유엔 제5사무국 유치'와 '교육부장관의 행사 참석' 그리고 '대통령 취임식 초청' 등이 포함된 걸로 알려졌다.

검찰은 김 여사의 휴대전화와 메모장, 신용카드와 계좌내역·공인인증서까지 1백여 가지를 압수수색 대상으로 지목했지만 윤 전 본부장이 건넸다는 '그래프 목걸이와 '샤넬백' 등 선물은 찾지 못했다.

전국언론노조 YTN지부는 "윤석열·김건희 부부와 자본세력들이 얽힌 'YTN 매각 계획'의 실체를 낱알이 밝혀야 한다"고 촉구했다. 통일교 측은 "윤 전 본부장의 선물과 청탁 모두 알지 못하고 통일교와는 관계가 없다"고 밝혔다.

호남 사람 논쟁

지난 2일, 한덕수 전 국무총리가 제21대 대통령 선거 출마를 선언했다. 곧장 광주부터 5·18민주묘지 참배를 위해 서였다. 하지만 초입에 해당하는 '민주의 문'에서 제지를 당했다.

그러자 한 전 총리는 확성기 모양으로 두 손을 입으로 갖다 대고 이렇게 외친다. "저도 호남 사람입니다." 그런데 이 한마디가 큰 울림을 주기보다 역으로 '논란'이 되었다.

지난 2022년 5월 국무총리인 사정문화, 당시 더불어민주당 의원이 이렇게 물었다. "후보자님 고향이 어디십니까?" 공식 생활을 함께 했던 이들은 그를 '서울 사람'으로 알고 있었다는 것이다.

당시 한 전 총리는 "전북 전주에 고향이 있다"며 "뭔가 잘못 전달된 것 같다"고 수습한 바 있다. 지난 1996년 12월 당시 언론들은 신임 특허청장 한덕수'의 출신지를 이렇게

표기했다. "서울 출신·47세"라고 했다.

1997년 3월 통상산업부차관이 됐을 때도 그를 어김없이 '서울·48'로 표기했다. 그러나 1998년 3월 '외교통상부 통상교섭본부장 한덕수'의 출신을 "전북 임실(49세)"라고 적은 것이다.

그가 비로소 '호남 사람'으로 이름을 알린 1998년은 공교롭게도 김대중 대통령의 국민 의정부가 출범한 해이기도 하다.

전북 지역에선 한 전 총리의 출신을 놓고 그간 뒷말이 무성했다.

이른바 '고향 세탁 논란'이다. 영남 출신 대통령을 중심으로 한 역대 보수정권 하에서 '호남 차별'을 뚫기 위해 일부러 출신을 숨겼다는 것이다.

물론 드러난 근거는 없다. 하지만 시류에 편승하고 기회주의적이란 비판에서 자유롭지 못하다. "호남 사람"이라고 신고식을 했으니 말이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**