건강 칼럼

발바닥 근막염

김 이 곤

구암한의원 원장

발바닥 근막염은 족저근막염이라고도 부르는데 발바닥 근육을 감싸고 있는 막에 생긴 염증이다.

발바닥 근막(족저근막)은 발뒤꿈치 뼈(종골)에서 시작해 5개 발가락 뼈의 가까운 부위를 연결하는 발바닥의 비탄력적 구조물로 족부의 아치를 받쳐주며 보행 시 긴장이 증가하게 되는데 발바닥 근막염은 이렇게 종골부에서 반복적인 미세 손상을 입어 발뒤꿈치로 통증이 나타나는 질환이다.

현재 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 대부분 ▲평소 걷기나 운동을 하지 않던 사람이 갑자기 많은 양의 활동을 한 경우 ▲장거리 마라톤 또는 조깅, 에어로빅 등을 한 경우나 장시간 운전(악셀, 브레이크)을 한 경우 ▲발바닥 모양이 평평하거나 너무 오목하게 굴곡진 경우 ▲순간적으로 족저근막이 강하게 늘어나 펴지면서 손상을 받은 경우 ▲발뒤꿈치의 지방패드가 적어지는 중년 이후나 딱딱하거나 쿠션이 없는 구두나 하이힐을 장기간 신고 다닌 경우 ▲족저근막 아래로 지나는 지배 신경이 눌린 경우 ▲아킬레스건이 긴장돼 있거나 종아리 근육이 단축된 경우 ▲반복된 손상과 회복 과정에서 발뒤꿈치 뼈의 돌기가 자라난 경우 ▲최근 급격하게 체중이 증가하거나 원래 과체중인 경우(비만) 등이 있다.

주요 증상은 발꿈치뼈 내측 및 발 안쪽을 따라 발생하는 통증과 압통을 특징으로 한다.

특히 아침에 일어나 처음 발을 디딜 때 심한 통증이 나타나는데 수면 중에 수축돼 있던 발바닥근막이 펴지기 때문이다. 또한 오랜 시간 걷거나 서 있어도 통증이 증가되는 경향이 있다.

이러한 증상과 통증의 강도는 처음 발생 이후로 일정 기간 점진적으로 심해지는데 더 진행될 경우 걷는데 문제가 발생해 무릎, 고관절, 척추에 문제를 일으킬 수 있다.

발바닥 근막염은 임상적인 증상과 이학적 검사, 촉진 등에 의해 진단할 수 있다.

때로는 엑스레이 상에서 발뒤꿈치 뼈의 골극(뼈에서 가시처럼 거칠게 튀어나온 부위)를 발견할 수 있다.

발바닥 근막염의 경우 보통 2~6개월 이상의 보존적 치료가 필요하다. 증상이 지속될 경우, 체외충격파나 수술을 고려 할 수 있다. 그러나 대부분 보존적 치료에 반응을 보이므로 적극적인 보존적 치료가 먼저 선행돼야 한다.

한의학에서는 뭉쳐 있는 근육을 풀어주고 원활한 기혈 순환을 위해 족부 및 하지의 주요 혈자리와 근막이 단단하게 굳은 부위에 침치료를 한다.

또한 한약에서 유효한 성분을 추출 정제해 염증 및 손상 부위에 직접 주입하는 약침 시술을 통해 염증을 제거하고 통증을 완화시킬 수 있다. 한약은 족저근막에 발생한 염증을 감소시키고 손상된 근막을 회복하며 재발 방지에 도움을 준다.

기존에는 발바닥 근막염을 단지 국소염증 반응으로만 보고 휴식을 강조했으나, 최근 연구 결과에 따르면 손상조직에 염증세포가 비교적 적은 퇴행성 질환으로 보고 있다. 따라서 적극적인 스트레칭과 자극이 필요하다.

발바닥근막염의 예방과 재발 방지를 위해서는 종아리 근육이 뭉치지 않도록 자주 마사지하고 스트레칭 해야 한다.

바닥이 딱딱한 신발 및 깔창을 피하고 체중이 앞쪽으로 실리게 하는 하이힐의 이용을 자제하는 게 좋다.

발바닥의 근육의 긴장을 풀기 위해 캔이나 작은 페트병을 이용해 발바닥 안쪽으로 굴려 마사지하며 무리한 운동이나 장시간의 보행을 삼가고 꾸준하고 적절한 강도의 운동을 하는 게 발바닥 근막염을 예방하는데 도움이 된다.

사설

고창 출신 서예가 노산 최난주

전북 고창 출신 노산 최난주 서예가는 이미 초등학교 입학 전부터 문방오우((文房五友)와 벗이 됐다.

문방오우는 붓·먹·종이·벼루 등 '문방사우(文房四友)'에 '책'을 더한 것이다.

그는 "내게는 평생을 같이해 온 절친한 친구가 있다"며 "절대 맘이 변하지 않으며 언제나 내 곁에서 나와 동행하는 친구 '문방오우'다"고 했다.

공직생활을 하던 중에는 1974년부터 지필묵(紙筆墨)과 본격적으로 친구가 됐다. 그때부터 그는 2차 회식 자리는 최대한 사양했다. 대신 수양을 위한 일에 전력을 쏟았다.

노산 선생은 스스로 예술 자질이 충분치 못하다고 생각한다. 그래서 몇 배의 노력을 한다고 말한다. 그는 2004년 청학동에서 전통 방법으로 한문을 배운 전주대 박완식 교수를 만난다.

그에게서 한문 공부에 많은 도움을 받았다. 박 교수의 협조를 받아 대학과 중용을 성독 했다. 그는 대학과 중용을 처음부터 끝까지 줄줄 외고 있다.

그것을 테이프에 녹음한 것이 바로 성독 이다. 대표작 중 하나인 '큰일은 석삼년'은 노산 선생이 그의 '최초 선생님'인 아버지를 생각하면서 완성한 작품이다.

동네 훈장이었던 아버지는 "큰일은 석 삼년(10년), 작은 일은 훌 삼년(3년)을 지극 정성으로 노력하되, 목표 지점에 이르지 못하거든 그 쪽에 소질이 없는 것이니, 네 소질을 찾아 방향을 전환해야 한다."고 아들에게 가르치셨다.

노산 선생은 1977년 강암 송성용 선생의 제자로 강암연묵회에 들어가 서예가의 길을 걸어왔다. 수필가로 등단했으며, 수필집 '내가 그린 초상화', '어머니 전상서' 등을 펴내기도 했다.

그는 지난 1969년 고창교육청 관리과 교육 공무원을 시작으로 공직에 발을 디뎠다. 그 뒤 2009년 전북교육문화회관 관장을 끝으로 공직을 마감했다.

전주시내버스 회차지 관리 문제

전주 시내버스의 일부 종점 즉 회차지 관리 문제가 비난을 사고 있다. 전주 지역 시내버스 회차지에는 운전기사와 승객들을 위한 화장실 등이 있다.

각 노선을 운행하는 버스들이 회차하는 곳은 45곳이다. 관리는 전주시와 시내버스공동관리위원회가 함께 하고 있다. 그러나 허술하고 관리도 제대로 되지 않고 있다.

간이화장실의 경우 분뇨는 3개월에 1회 거둬내고, 청소는 한 달에 한 번 정도 이뤄지고 있다. 아르바이트생을 고용해 하루에 5시간씩 청소하기도 한다.

그러나 각종 쓰레기를 주차한 버스 뒤편 으슥한 곳에 마구잡이로 버리기 일쑤다.

어떤 곳은 전혀 청소가 이뤄지지 않고 있다. 특히 악취를 풍기기도 한다.

쓰레기는 생수병, 커피병, 컵라면 용기, 과자봉지, 맥주캔, 담배꽁초 등 종류도 다양하다. 겉포장 색이 심하게 바랜 쓰레기들도 있어 짧은 시간에 쌓인 쓰레기가 아니다.

오랜 시간 청소가 이뤄지지 않았다는 것을 짐작케 한다. 전주대학교 시내버스 회차지의 경우 화장실은 있으나 마나다. 화장실 변기에 분뇨가 덕지덕지 붙어 있다. 악취도 심하다. 휴게실에는 물 한 잔 마실 정수기도 없다.

지저분하고 냄새까지 심해 아주 급하지 않은 이상 이용하는 사람들도 별로 없다. 용변은 주로 버스 뒤편에서 대충 해결하는 경우가 많다. 여성 기사들도 몇 명 있는데 불편하기 짝이 없다.

코로나19 방역이 여전히 비상이다. 그러나 일부 회차지에는 기본적으로 손을 씻을 곳도, 물 마실 곳도 없다. 전주시는 한 해 수백억 원의 혈세를 버스회사 보조금으로 지급하고 있다.

운전사들에게 쾌적한 시설을 제공해야 안전운전도 기대할 수 있다. 일정 시간마다 주어진 휴식 시간과 위생적 환경은 노동자의 권리다. 전주 시내버스 회차지 편의시설을 즉각 개선하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

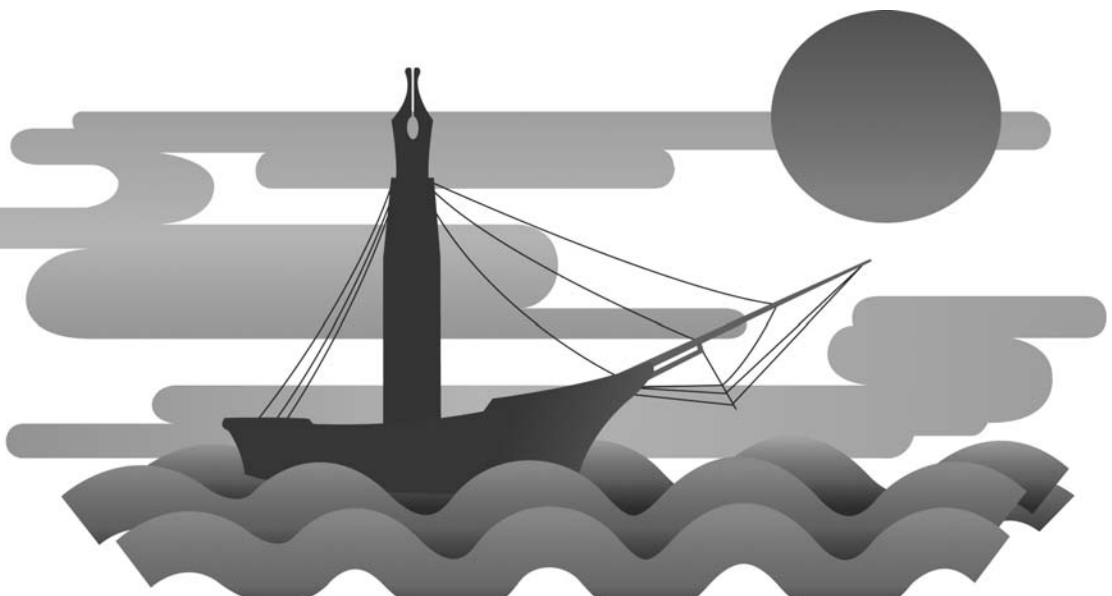
사진으로 보는 지구촌 소식

존슨 'COP26 합의, 석탄 발전 종말 고하는 조약'

보리스 존슨 영국 총리가 14일(현지시간) 영국 런던 다우닝가에서 전날 폐막한 제26차 기후변화협약 당사국총회(COP26)와 관련해 기자회견하고 있다. 존슨 총리는 COP26에서 체결된 기후 합의를 두고 "석탄 발전의 종말을 고하는 획기적인 조약"이라며 "세계가 올바른 방향으로 가고 있다"라고 말했다.

콜롬비아 호로포 축제, 소꼬리 잡고 쓰러트리기

14일(현지시간) 콜롬비아 비야비센시오에서 '호로포' 축제가 열려 한 참가자가 소의 꼬리를 잡고 넘어트리고 있다. 이 경기는 말에 올라탄 참가자가 앞서 달리는 황소의 꼬리를 잡아 넘어트리는 묘기가 볼거리로 알려져 있다.



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 형태를 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