

건강 칼럼

아킬레스건염, 방치 시 만성으로 이어져

선 선한 날씨가 이어지면서 등산이나 러닝을 즐기는 이들이 늘고 있다. 꾸준한 운동은 몸을 건강하게 관리하는 데 도움이 되지만, 잘못된 자세나 과한 운동은 오히려 질환을 유발할 수 있어 주의해야 한다.



정 호 연
김포 연세대병원병원 정형외과 원장

특히, 요즘 같은 가을철에 많이 즐기는 등산, 러닝은 발목 통증을 일으키는 아킬레스건염을 유발할 수 있다. 아킬레스건염은 아킬레스건에 염증이 발생해 통증을 유발하는 질환으로, 아킬레스건은 발꿈치 뒷부분부터 종아리까지 이어지는 힘줄을 말한다. 서 있을 때 무릎이 앞으로 넘어가지 않게 지탱하고 발을 디딜 수 있게 돕는 부위로, 거동 시 중요한 역할을 한다. 체중 부하가 큰 부위지만 활활이 없어 마찰에 약한 구조를 하고 있어, 비교적 손상에 취약하다.

이외에도 바닥이 딱딱한 신발이나 하이힐, 굽 없는 플랫슈즈 등 바닥의 충격을 받게 고스란히 전하는 신발 착용으로 인해 발목 통증이 나타날 수 있다. 증상이 가뭄다면 X-ray만으로 구분하기 어려우며, 심한 경우에만 인대가 부어 있거나 석회화된 모습이 관찰된다. 아킬레스건염 진단을 위해서는 초음파 검사 또는 MRI 검사를 진행할 수 있다. 초음파 검사로 아킬레스건의 두께 및 주변의 저신호 감도, 혈류 증가 소견 등을 관찰할 수 있으며, 염증 정도와 파열 등을 진단하기 위해서는 MRI 검사를 시행해야 한다.

아킬레스건염 치료는 교정 가능한 원인을 바로잡는 것으로 시작한다. 무리를 줄 수 있는 활동을 제한하면서 약물로 염증을 조절하며, 통증이 완화되면 스트레칭과 근력 강화를 병행하는 보존적 치료를 적용한다. 신발, 마사지, 석고 또는 보조기 등을 활용해 고정하는 방법으로 치료를 진행할 수 있으며, 체외충격과와 같은 비수술적 치료를 병행할 수 있다. 6개월 이상 꾸준한 보존적, 비수술적 치료를 시행했음에도 증상이 호전하지 않는 경우에는 수술적 치료를 고려할 수 있다. 아킬레스건염 수술에는 관절적 수술, 최소 침습적 수술, 관절경 수술, 가자미근 근막 절제술, 비복근 연장술, 절제 및 인대 이식술 등이 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

부인과 대선 승리 기쁨 나누는 룰라 전 대통령



지난 30일(현지시간) 실시한 브라질 대선 결선투표에서 승리한 루이스 이나시우 룰라 다시우바 전 대통령이 상파울루에서 지지자들이 환호하는 가운데 부인을 껴안고 있다. 룰라는 이날 선거에서 50.9%의 득표율로 지미리 보우소나루 현 대통령(49.1%)에 근소한 차이로 승리했다.

마라도나 생일 기념하는 나폴리 축구 팬들



지난 30일(현지시간) 이탈리아 나폴리 산 조반니에서 축구 팬들이 디에고 마라도나의 벽화 밑에 모여 그의 생일을 기념하고 있다. 고인이 된 마라도나는 나폴리 소속 당시 1987년과 1990년 나폴리의 이탈리아 세리에A 우승에 이바지했다.

사설

겨울철 노인 안구건조증

초겨울로 들어서면서 노인들의 안과 질환자가 크게 늘어나고 있다. 환절기에 찬바람이 불면서 특히 <안구건조증>을 호소하는 사람들이 많다. 대부분의 안구건조증은 눈꺼풀 염증에서 기인하는 염증성 질환이다. 방치할 경우 안구건조증과 염증이 서로 악영향을 주어 악순환을 일으킬 수 있다. 안구건조증은 눈물의 절대적인 양이 부족하거나 눈물의 질이 좋지 않아 빨리 눈물이 증발해 버릴 때 발생하는 안질환이다. 오래 시간 컴퓨터나 핸드폰 등 전자기기 화면 시청, 그리고 장시간 콘택트렌즈 착용 등도 원인이 될 수 있다. 흔히 인공 눈물약의 점안을 안구건조증의 치료로 알고 있다. 그러나 이는 안구건조증의 근본 원인을 해소하지 못한 채 일시적인 증상 완화만 가능하다. 눈꺼풀 염증에 대한 관심이 필요하다. 안구건조증의 근본적인 원인은 눈꺼풀 염증인 경우가 많다.

미세먼지, 꽃가루 등 각종 알레르기 유발 물질과 바이러스 등이 감염원이 될 수 있다. 특히 가을에는 건조한 바람으로 눈의 면역력이 이미 떨어져 있는 상태다. 때문에 외부 물질로부터 보호 능력이 감퇴돼 쉽게 세균에 노출된다. 이런 감염원이 위아래 눈꺼풀 안쪽 결막에 위치해 눈물의 지방층 생성을 담당하는 마이봄샘에 염증을 일으키면 눈물의 증발을 막아주는 기능이 약해지게 된다. 전주시 완산구 중화산동 백제대로 한빛안과 임철홍 원무실장은 "눈꺼풀 염증을 치료해야 하는 이유는 안구건조증과 염증이 서로 악화시키기 때문"이라며 "안구 표면이 건조해지면서 염증이 생기기 쉽다"고 말한다. 염증은 눈물의 질을 저하시켜 눈을 더욱 건조하게 만든다. 이런 경우에는 인공눈물약으로 눈물을 보충해도 증상 호전을 기대하기 어렵다. 병원 치료가 중요하다.

전주상의 회장 직무대행

전주상공회의소가 법조인 직무대행 체제로 운영되는 사상 초유의 사태를 맞았다. 재판이 길어질 경우 1년 6개월도 채 남지 않은 회장의 임기가 끝나게 된다. 지난 9월 부장판사 출신 변호사가 전주상의 회장 직무대행자로 선임됐다. 전주상의 일부 의원들이 회장을 상대로 제기한 직무집행정지 가처분 신청에 대해 인용 결정을 내린 데 따른 후속 조치다. 지난해 선출된 회장은 법원의 결정으로 직무가 정지돼 분안판결이 나올 때까지 업무에서 배제됐다. 상공회의소법 제15조 제1항에는 '회원이 되려면 연간 50만원의 연회비를 납부해야 한다'고 규정하고 있다. 하지만 신규 가입한 1160명의 회원은 2만원의 반기 회비만 냈기 때문에 선거권이 없다. 전주상의는 지난해 2월 16일 회장 선거를 앞두고 2020년 12월 2일부터 31일까지 1160여명

의 회원이 급증했다. 대표 논란이 일면서 법정 다툼으로 번졌다. 전주상의의 기존 회원은 600여 명에 불과했다. 당시 회장 선거는 두 명의 후보가 2차까지 가는 접전 끝에 각각 45표를 받아 동수가 나왔다. 결국 생일이 빠른 후보가 연장자 우선 원칙에 따라 당선됐다. 앞서 전주상의는 지난해 2월 9일 회장 선출을 위한 의원 선거에서 90명의 의원을 선출했다. 의원들의 1차 투표에서 과반수를 넘은 후보가 나오지 않아 2차 투표로 이어졌다. 연간 회비 납부 의무를 성실히 이행해 온 회원과 그렇지 않은 회원 사이에 차이가 없는 것은 형평성에 어긋난다. 내부 갈등은 여전히 남아 있다. 코로나19 장기화로 회원사들이 어려움을 겪고 있는 상황이다. 내년 1월 예정된 분안판결이 나오기 전까지 부회장 또는 사무처장 등의 직무대행 체제가 불가피하다.

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 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