

건강 칼럼

축산 농가 필수품 장화, 자칫하면 '족저근막염' 부른다

겨울철 조류 인플루엔자 아프리카돼지열병 등 각종 가축 전염병이 돌 때면 항상 강조되는 방역 수칙이 하나 있다. 바로 '장화 갈아신기'다. 축사 내부에서만 착용하는 장화와 외부에서 착용하는 장화를 구분하면 전염병의 확산 방지에 효과적이기 때문이다.

축산 농민들에게 장화는 사시사철 필수품이다. 축사 내부 가축의 분변을 비롯한 각종 오물로부터 작업자를 지켜주는 역할을 한다. 내구성이 높고 잘 미끄러지지 않는다는 장점도 있다.

반면에 단점도 크다. 부피가 크고 무겁다는 점이다. 고무나 합성수지 재질의 무거운 장화는 정상적인 보행을 방해한다. 일반 신발을 신고 걸을 때에는 보통 지면에 발뒤꿈치가 먼저 닿고 이어 앞꿈치가 닿는다. 이 과정 덕분에 발이 바닥에 닿을 때 발생하는 충격을 팔고루 분산시킬 수 있다.

하지만 장화와 같이 무게가 있는 신발을 착용할 경우에는 발바닥이 한꺼번에 지면과 닿으며 충격을 그대로 받게 된다. 더욱이 장화와 같이 충격 흡수 기능이 떨어지는 딱딱한 밑창은 발바닥에 큰 부담을 안기기 쉽다.



김영익 일안자생방방병원 병원장

문제는 발바닥에 지속적으로 충격이 가해지다 보면 근육격계 질 환으로 이어질 수 있다는 점이다. 대표적인 질환으로 족저근막염을 꼽을 수 있다. 족저근막염은 발바닥에 넓게 퍼져있는 얇고 긴 족저근막이 손상돼 발생하는 염증을 의미한다. 족저근막은 발의 아치를 유지하고 발바닥이 받는 충격을 흡수하는데 여기에 염증이 발생하면서 심한 통증이 나타나게 된다. 특히 아침 기상 후 처음 발을 내디딜 때 강한 통증이 나타나는데 걸다 보면 통증이 완화되는 탓에 가볍게 여기기 쉽다.

족저근막염의 증상은 서서히 나타나는 경향이 있다. 보통 내측 발뒤꿈치부터 통증이 발생하며 더 나아가 발이 점차 뻣뻣해지고 발 가장저리를 따라서도 통증이

발생한다. 만약 질환을 방치할 경우 통증으로 인해 걷는 자세가 부자연스러워지면서 무릎과 고관절, 척추에 불균형을 일으킬 수 있는 만큼 각별한 주의가 필요하다.

다행히 대부분의 족저근막염은 보존적 치료로 충분히 해결이 가능하다. 한방에서는 족저근막염 치료를 위해 약침을 주로 활용한다. 천연 한약재의 유효 성분을 함유하고 있는 약침을 손상된 족저근막 부위에 놓으면 염증을 빠르게 해소할 수 있다. 여기에 통증 완화에 효과적인 작약감초탕 등 환자의 체질에 따라 처방된 한약을 복용하면 더욱 빠른 회복에 도움을 준다.

족저근막염에 대한 약침의 효과성은 객관적인 연구 논문을 통해 입증된 바 있다. 대전자생방방병원

원과 대전대 한의학과 공동연구팀이 발표한 임상증례 보고 논문에 따르면, 족저근막염 환자의 통증 숫자적도량기(NRS) 수치는 약침치료 전 격한 통증인 10이었던 반면 치료 후 약한 통증 정도인 2까지 감소하는 결과를 보였다.

생업을 위해 장화를 착용할 수밖에 없다 하더라도 평소 발 건강 관리에 나서는 것이 현명하다. 폭신한 밑창을 깔아 장화 속에서 발이 걸리는 것을 방지하고 충격을 흡수하게끔 하면 족저근막의 손상 가능성을 줄일 수 있다. 발에 축적된 피로와 긴장을 발 근육을 이완시켜 부상 예방에 도움이 된다.

추운 날 야외에서 장화를 착용하고 작업을 이어갈 경우 발이 금방 굳어버리기 쉽다. 낮은 기온으로 근육과 인대가 수축하면 유연성이 떨어지게 되고 손상 위험은 더욱 증가한다. 겨우내 소중한 가족들이 추위로 힘들지 않도록 부단히 시설을 정비하고 관리하는 것처럼 오늘부터라도 인체의 축소판이라 불리는 나의 발에도 따뜻한 관심을 더해보면 어떨까.

사설

'민주당의 길' 출범과 전망

비(非) 이재명계 의원들이 주축이 된 '민주당의 길' 모임이 지난달 31일 공식 출범했다. 전북 도내에서는 유일하게 김성주 의원이 이름을 올렸다. 연초부터 민주당 내에 다양한 목적을 내세운 모임들이 활동을 시작하면서, 내년 총선을 앞두고 '계파 정치'가 시작된 것 아니냐는 분석도 나오고 있다.

그동안 김종민, 이원욱 등 일부 대표적 비명계 인사들만 이름이 오르내렸지만, 30여 명에 달하는 전체 구성원이 이번 에 모습을 드러낸 것이다. 김성주 의원은 자신은 비명도 친명도 아닌 데다, 모임의 성격 또한 내년 총선을 앞두고 민주당의 변화와 개혁을 모색하는 시도일 뿐이라며 분과주의로 해석되는 것을 경계했다.

이재명 대표가 직접 출범식에 참석하면서 정치적 의미를 애써 축소시켰다. 그러나 구성원 면면의 그동안 행보에 비추어 당내에서 다른 목소리를 낼 수

있다는 전망이 힘을 얻고 있다. 이에 앞서 문재인 정부 출신 인사들이 윤석열 정부의 '전정권 지우기'에 대항하는 성격의 정치포럼 '사의제'를 발족하기도 했다.

이낙연 전 총리를 비롯해 도내에서는 정세균 전 총리가 이름을 올렸고 현역 의원 가운데 한병도 의원도 참여했다. 이와 함께 친문의 싱크탱크로 불렸던 '민주주의 4.0 연구원'도 연초부터 본격적인 활동을 시작하는 등 민주당 내에서 다양한 이합집산이 이뤄지고 있다. 정가에서는 각각의 모임이 각각의 목적을 지향하고 있지만 결국은 내년 총선을 앞두고 공천 확보를 위한 활동과 무관하지 않다고 해석한다.

이 같은 움직임이 '찾간 속의 태풍'에 그칠지, 총선 판도 전체를 바꿀지는 결국 이재명 대표의 검찰발 사법 리스크 향방에 따라 결정될 것이라는 전망이 지배적이다.

도내 신입생 없는 23개 학교

전북지역 초등학교의 절반이 신입생 수가 10명이 채 안 된다.

여기에 더해 1학년 신입생이 한 명도 없는 학교가 23곳에 이르는 것으로 나타났다. 이들 학교 중에는 설이나 시골이 아닌 동 지역에 있는 초등학교도 포함돼 있다. 군산시 미성동에 위치한 문창초등학교는 올해 입학할 신입생이 단 한 명도 없는데 학교가 문을 연 지 78년 만에 처음 있는 일이다.

학교 병설유치원을 다니던 원생 4명이 아파트 밀집지 학교에 입학하기로 하면서 생긴 일인데 유치원까지 문을 닫게 될 상황이다.

한때 1천 명이 넘는 학생들이 다녔던 곳이지만 3년 전 전교생 수가 백 명 아래로 떨어진 뒤 지금은 59명까지 줄었다. 더 나은 교육 환경을 위해 지난해 강당을 리모델링하고 천연 잔디까지 새로 깔았는데 모든 게 헛수고가 되고 말았다.

점점 학생 수 감소가 돼서 주변 학교 소규모 학교하고 통폐합이 될 우려가 크다. 올해 신입생이 0명인 도내 학교는 모두 23곳이나 된다.

초등학교 20곳과 중학교 3곳인데 시 지역 학교가 10곳이나 되고 문창초는 시에서도 통에 위치한 학교다.

전북지역은 지난 10년간 학생수가 4분의 1 가까이 줄었다. 지난 2020년 학생수 20만 명 선이 무너졌으며 4년 뒤엔 15만 명 수준까지 떨어질 전망이다.

전교생 수가 10명이 채 안 되는 학교가 초등 137교를 포함해 27개나 돼 아이들 학습의 질까지 걱정이다.

사회화 과정으로서 학교생활이 필요하다. 그런데 한 학년에 1~2명밖에 안 되면 타인에 대한 이해가 떨어지기 쉽다. 전북교육청은 더 이상 학생들을 방치할 수 없다며 공론화 과정을 거쳐 일단 10명 미만인 학교부터 통합을 추진하기로 했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

생존자 수색하는 시리아 구조대



8일(현지시간) 8일 시리아 북서부 알레포 인근 마을에서 구조대가 지진으로 파괴된 건물 잔해 속 생존자를 수색하고 있다. 시리아 구조대는 지진 사망자가 3500명에 달한다고 밝혔다.

조선인민군 창건 75주년 열병식



북한 조선중앙통신이 공개한 사진에 8일 평양 김일성광장에서 조선인민군 창건 75주년 열병식이 진행되고 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

