

건강 칼럼

족저근막염 환자 70%가 중년 이상... 발 건강 ‘이렇게’ 관리하자

최근 화창한 날들이 이어지며 야외 운동에 나서시는 이들이 증가하고 있다. 하지만 평소 운동을 잘 하지 않았던 중장년층은 주의가 필요하다. 갑작스럽게 운동량을 늘릴 경우 무리한 신체 사용으로 근골격계 질환이 발생할 수 있기 때문이다. 특히 운동 이후 아침에 일어나 첫 발을 디딜 때 발뒤꿈치에 찌릿한 통증이 느껴졌다면 단순한 피로나 근육 통이 아닌 ‘족저근막염’을 의심해볼 필요가 있다.

족저근막염은 발바닥의 아치 구조를 지지하는 섬유띠인 족저근막에 미세한 손상이 발생하면서 염증과 통증이 발생하는 질환이다. 활동량이 많거나 오래 서서 일하는 직종에서도 발생 빈도가 높으며, 특히 중장년층에서 자주 나타난다.

족저근막염은 대부분 퇴행성 변화로 인해 조직 탄성이 떨어져 발생한다. 실제 건강보험심사평가원 통계에 따르면 족저근



김 동 우
일산자생한방병원 병원장

막염 환자 중 40대 이상 환자 비중은 71.4%에 달했다. 족저근막염의 대표적 증상은 앞서 얘기한 아침 첫 걸음 통증이다. 취침 중 수축됐던 족저근막이 갑작스럽게 펼쳐지면서 발뒤꿈치에 날카로운 통증이 발생하고, 움직이다 보면 통증이 완화되는 양상을 보인다. 그러나 이 통증을 방지할 경우, 점차 악화돼 발 아치 변형 등 발 구조 변화, 그리고 이에 따른 허리 통증이 유발될 수 있어 조기 치료를 받는 것이 현명하다. 족저근막염은 대부분 비수술

치료만으로도 호전이 가능하며, 그중 한의학에서 실시하는 약침 치료가 대표적 치료법으로 꼽힌다. 한약재의 유효 성분을 정제 한 약침을 병변 부위에 주입하면 염증을 빠르게 제거하고 통증을 완화하는 효과를 볼 수 있다. 실제 자생한방병원이 ‘최추신 경추나의학회지’에 게재한 임상 증례 논문에 따르면, 약침 치료 4회 후 통증숫자평가척도(NRS: 0~10)가 10점에서 2점까지 감소한 사례가 보고되기도 했다. 족저근막염 예방을 위해서는

생활 습관을 개선하는 것도 좋은 방법이다. 신발은 충격을 잘 흡수할 수 있는 운동화를 선택하는 게 좋다. 또한 발뒤꿈치에 충격을 줄 수 있는 딱딱한 바닥에서의 맨발 보행이나, 굽이 지나치게 높거나 낮은 신발 착용도 피해야 한다. 아울러 발등과 발바닥 사이 오목하게 들어간 부위에 위치한 연골혈과 종아리에 힘을 줄 때 근육이 갈라지는 지점의 승산혈을 지압해주면 발과 종아리 근육의 긴장을 풀어주는 데 도움이 된다. 등산과 러닝 등 운동을 시작하기 전 혈자리 지압법을 실시하면 부상 예방에 효과적이다. ‘건강을 위한 운동’도 중요하다. 다만 몸이 나타내는 신호에 귀 기울이지 않는 운동은 오히려 통증을 부른다. 하루하루의 작은 통증을 놓치지 않고 정확한 원인을 파악해 관리하는 것이, 건강한 일상의 첫 걸음임을 잊지 말도록 하자.

사진으로 보는 지구촌 소식

“폭력은 그만, 학대는 사랑이 아냐”



3일(현지 시간) 루마니아 부쿠레슈티 정부 청사 앞에서 수천 명의 여성 인권 운동가와 시민이 지난달 31일 발생한 임신부 피살 사건에 항의하며 시위하고 있다. 올해 23세의 피해 여성은 대낮에 주택가를 산책하던 중 49세의 옛 연인에게 총 4발을 맞고 숨졌고, 경찰의 추격을 받던 가해 남성도 스스로 목숨을 끊었다. 시위대는 정부가 여성을 겨냥한 폭력과 공격을 막는 실질적인 조치를 취할 것을 촉구했다.

러 공습 희생에 슬픔에 빠진 우크라이나 여성



3일(현지 시간) 러시아의 공습을 받은 우크라이나 수미에서 구조대가 희생자 시신을 수습하는 동안 한 여성이 충격과 슬픔에 빠진 채 도로가에 앉아 있다. 러시아군의 공습으로 최소 3명이 숨지고 20명이 부상한 것으로 전해졌다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

미얀마 ‘사기 조직’ 동원된 한국인

미얀마에는 중국계 사기 조직의 작업장이 많다. 태국과 국경을 맞댄 미얀마에 여러 곳이 자리 잡고 있다. 최근에는 수백 명의 청년들을 가둬 놓고 중국이나 한국인 등을 상대로 여성인 척, 온라인 사기 범죄를 저지르게 강요했다. 사기 피해가 늘어나자, 중국 정부가 개입하고, 태국이 공급하던 전기를 끊어, 사기에 동원된 청년들이 풀려나기도 했다. 최근 한국인 청년도 감금돼 범죄에 동원된 사실이 확인됐다. 지난 4월, 태국 방콕에 있는 무역회사라는 곳에서 입사 합격 통보를 받은 박 씨를 곧장 태국으로 향했다. 그는 영어를 좀 할 수 있는 사람이 필요하다고 얘기를 해서 지원을 하게 됐다고 한다. 그런데 입사 첫날, 거래처로 간다면 차량은 10시간을 달리더니 국경을 넘어 미얀마 미아와디에 도착했다. 중국계 사

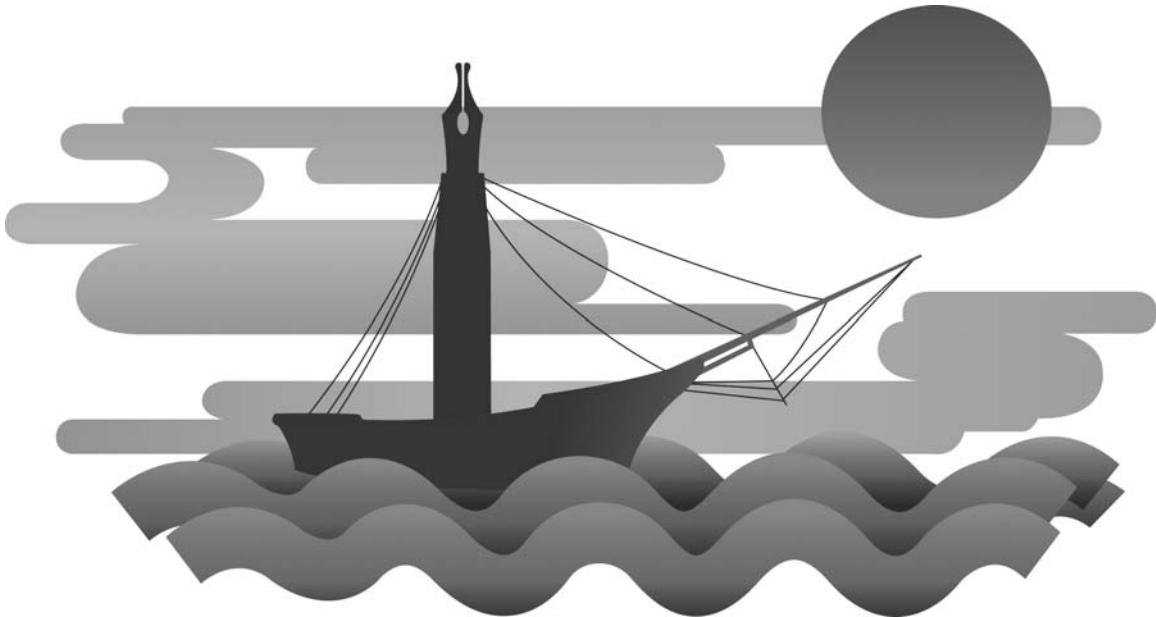
기 조직의 근거지였다. 방벽이 쭉 둘러져 있었고 대문이 높았다. 경비원들이 모두 총을 들고 있었다. 저항할 틈도 없이 소지품을 모두 빼앗겼고, 교육 뒤 곧바로 사기 작업에 투입됐다. 여성 사진으로 가짜 SNS 계정을 만든 뒤, 40~50대 한국인 남성에게 접근해 투자를 유도하는, 금융 사기였다. 처음에는 20%가량 수익을 돌려주며 투자 금액을 늘리도록 유도했다. 투자 유도에 실패하거나, 실적이 없을 때는 어김없이 폭행이 뒤따랐다. 취업 사기에 속은 자신이 원망스러웠지만, 이미 뒤늦은 후회였다. 해외에서 일하며 경험을 쌓을 수 있고 월급도 4백만 원 넘게 준다고 하니깐, 여기에 현혹된 것이다. 박 씨는 태국에 오기 전에 혹시 취업 사기가 아닐지 점검했지만 전문적인 사기 조직의 감언이설에 속아 넘어갔다.

북한 원산 갈마 해양관광지구

최근 북한에서 넓은 해변을 긴 리조트 단지 가운데 ‘원산 갈마 해양관광지구’가 관심을 모으고 있다. 이곳은 관광을 외화벌이 창구로 모색 중인 김정은 위원장 희심의 카드라는 평가가 나온다. 실제로 개장이 임박했다는 소식이다. 북한 당국은 6월에 개장한다고 밝힌바 있다. 위성 사진으로 보니, 리조트와 호텔 등 주요 건물은 모두 완공됐다. 그리고 리조트 뒤 편 워터파크도 손님 맞을 준비를 마쳤다. 아쿠아리움으로 추정되는 거북이 모양의 건물도 제 모습을 갖췄다. 해안선을 따라 선베드로 추정되는 소형 구조물도 촘촘히 배치됐다. 정류장에는 관광객을 싣고 다닐 차량 20여 대가 줄지어 서 있는 모습도 보인다. 북한에서 관광은 제재를 피할 수 있는 주요 외화벌이 수단이다. 그런 만큼, 북한은 개장을 앞두고 관광객 유치에도 적극적인 모습이다.

지난 4월에는 서양 여행사 대표들을 초청해 투어를 진행하기도 했다. 어느 러시아 여행사는 7월부터 시작되는 갈마 여행상품 판매를 개시했다. 특히 블라디보스토크 직항 개선을 검토 중이라는 외신 보도도 나왔다. 하지만 북·중 관계 악화로 중국인 단체 관광이 어렵다는 전망이 나오고 있다. 더욱이 나후된 교통으로 접근성이 떨어지며 지속적인 관광객 유치는 쉽지 않을 거란 비판적인 전망이다. 초기에 일부 관광객들을 정책적 차원에서 유치할 수는 있다. 또 러시아와의 어떤 관계 측면에서 유치는 어느 정도 할 수 있다. 하지만 실제 관광의 매력을 느껴서 지속적으로 오는 수요는 그렇게 높지 않을 가능성이 높다. 통일부도 관광객 유치 문제로 갈마 지구가 제 역할을 하려면 많은 시간이 필요할 것 같다고 밝혔다.

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