

건강 칼럼

엄지발가락 휘어져 통증 지속한다면 '무지외반증' 일 수 있어

하이힐이나 발 볼이 좁은 신발을 즐겨 착용하는 사람은 발 안쪽으로 엄지발가락이 모여 변형이 일어날 수 있다. 엄지발가락이 바깥으로 꺾이면서 두 번째 발가락 쪽으로 과하게 휘거나 그 위로 올라타는 형태로 변할 수 있으며, 엄지발가락 부분의 관절이 푹 튀어나와 통증을 유발하기도 한다. 이러한 증상을 '무지외반증'이라고 한다.

무지외반증은 과거에는 서양인들에게서 주로 발병했지만, 서구 문화의 유입으로 하이힐을 착용하는 이들이 늘면서 국내 발병률도 점점 늘고 추세를 보인다. 하이힐 외에도 높은 깔창을 낀 신발을 신었을 때 발생할 수 있으며, 남성보다 유연한 관절을 가진 여성에서 발병률이 15배가량 높은 것으로 알려졌다.

선천적으로 가족력(유전적 요인/대개 모계 유전 확률이 높음)에 의해서도 발생할 수 있으며, △관절염 각이 과도한 경우 △평발 or 넓적한 발 or 엄지발가락이 긴 발인 경우 △과도하고 유연한 발 등이 원인으로 작용할 수 있다. 그 밖에 류마티스 관절염의 합병증도 발병 요인

중 하나로 지목된다. 무지외반증은 돌출 부위 통증이 대표적인 증상이다. 엄지발가락이 꺾이면서 돌출된 부분이 신발 등에 의해 지속적인 자극을 받아 두꺼워지고, 해당 부위에 염증이 생기면서 통증을 유발하게 된다. 2, 3번째 발가락에도 영향을 줘 통증이 나타날 수 있으며, 통증으로 인해 엄지발가락에 체중을 실지 않고 걷는 습관이 생길 수 있다. 이러한 습관은 발목, 무릎, 허리 등에 불필요한 스트레스를 주고, 척추·관절 질환까지 이어질 수 있어 초기 적절한 치료가 필요하다.

환자마다 양상이 다르게 나타나지만, 대부분은 외형적인 변형만으로 진단할 수 있으며, 더욱 정확한 치료 방법을 결정하기



정 호 연
김포 연세더비로병원 원장

위해 의사 진찰과 방사선 촬영 검사를 진행할 수 있다. 진찰 시에는 △ 엄지발가락 관절 안쪽의 돌출 정도 △2, 3번째 발가락과의 겹침 정도 △통증 여부 △2, 3번째 발가락의 통증 여부 △관절의 운동 범위 △아킬레스건 단축 여부 △편평족 여부 △관절의 유연성 등을 고려한다. 이어 방사선 사진은 발에 체중이 실린 상태에서 촬영해, 변형된 각도를 측정하여 최종 진단한다.

무지외반증은 뼈 모양 자체의 변형이 일어난 상태로, 발가락 교정기를 착용해도 치료 효과를 보지 못한다. 도수 교정 치료, 보조기 착용, 돌출 부위를 자극하지 않는 운동화 등의 편한 신발 착용 등의 보존적 치료로 발가락이 더 꺾이는 것과 통증이

조금 감소할 수 있지만, 근본적인 치료를 위해서는 수술적 치료가 필요하다.

수술은 환자의 나이와 발가락 뼈 변형 정도, 통증 여부 등을 고려해 적합한 수술 방법을 결정한다. 일반적으로는 돌출된 뼈를 깎아내고 내외측으로 치우친 뼈를 잘라 각도를 교정해 짧아진 근육과 연부 조직을 늘려주는 수술법이 시행된다.

무지외반증 치료는 발가락이 휘어진 각도와 변형된 정도에 따라 치료법을 결정하지만, 휘어진 발가락은 보존적 치료만으로 제자리로 돌아오지 않으므로 수술이 필요하다. 무지외반증 수술 시 뼈 모양을 바꾸거나 교정하기 위해서는 뼈 모양 전체의 정렬을 맞춰야 하므로, 뼈 일부를 절제하는 과정이 필요하다.

후천적 요인에 의한 무지외반증은 예방이 가능하므로, 발볼이 좁은 신발과 뒷굽이 높은 신발은 가급적 신지 않도록 주의하고, 오래 걸었을 때는 충분한 휴식을 취하고 아킬레스건 스트레칭이나 족욕 등을 통해 발에 쌓인 피로를 풀어주는 것이 좋다. 평소 앞 볼이 넓은 신발을 착용하는 것이 도움이 된다.

사설

남성당 김장하 선생의 은퇴

경남 진주의 '남성당 한약방'이 주인 김장하(79, 호 南星) 선생의 은퇴와 함께 문을 닫았다. 그는 이미 오래 전 남성문화재단 이사장이었다. 1944년 생인 그의 호 남성(南星)은 할아버지가 지었다.

남성(南星)은 목숨 수(壽)를 맑은 벌로 남성(南星)이 비치는 곳에는 오래 산다는 속설이 있다. 경남 사천에서 태어난 그는 열아홉에 한약업사 자격을 얻어 1963년 고향에서 한약방을 개업했고, 10년 뒤 진주로 이전했다.

남성당 한약방은 50년간 운영되다가 지난 2022년 5월 말에 문을 닫았다. 한약방은 문전성시를 이뤘다. 마이크로 순서를 호명할 정도였다. 기다리는 사람들이 많아 점심시간에는 빵을 나눠주기도 했다.

전국 한약방 가운데 세금을 가장 많이 내기도 했다. 그는 한약방을 운영해 번 돈을 개인을 위해 쓰지 않았다. 평생 자용 없이 자전거를 타고 다녔

다. 1988년 학교법인 남성학숙을 설립해 이듬해 명신고등학교를 개교했다.

10여 년 간 이사장을 하다 1991년 국가에 기부 체납했다. 가정 형편이 어려운 학생들에게는 장학금을 지원했다. 2000년에 설립한 남성문화재단을 통해 다양한 후원을 했던 김 선생은 2021년 해산 당시 남은 기금 34억 원을 경상국립대에 기탁했다.

그는 "한약업에 종사하면서 내가 번 돈은 세상의 병든 이들, 곧 누구보다도 불행한 사람들에게서 거둔 이윤이기 때문에 내 자신을 위해 써서는 안 된다고 생각한다."고 밝힌 바 있다.

김장하 선생은 경제력·성별·신분을 초월한 확고한 평등의식을 가진 사람이다. 그래서 호주제 폐지를 요구하던 여성단체와 함께 했다. 이만큼 배운 사람은 많지만, 이렇게 자신을 드러내지 않은 사람은 드물다.

전주 평화2동 치매안심마을

전주시가 완산구 평화2동을 치매환자와 가족이 안전하게 일상생활을 영위하며 이웃과 함께 어울려 살아갈 수 있는 '치매안심마을'로 운영키로 했다.

이미 전주시보건소 치매안심센터와 평화2동 주민센터, 평화주공4단지 관리사무소, 꽃밭정 이노인복지관, 확산종합사회복지관은 치매안심마을 운영과 치매 친화적 공동체 구현을 위해 상호 협력키로 하는 업무협약을 체결했다.

'치매안심마을'은 치매에 대한 이해와 올바른 인식을 바탕으로 한다. 치매환자와 가족이 안전하고 자유롭게 일상생활을 살아갈 수 있도록 하기 위함이다.

치매 친화적 마을을 조성하는 것이 핵심이다. 전주시보건소 치매안심센터는 지난 4월부터 지역 주민 중심으로 구성된 운영 및 홍보 방안 등에 대해 논의하고 있다.

치매안심마을 주변 상가를 대

상으로 치매 안심 가맹점 지정을 추진하고, 안심마을 내 주민을 대상으로 한 인식 개선 교육과 캠페인도 전개한다. 보건소 치매안심센터는 △치매조기검진 △치매치료비신청 △치매조호활동지원사업 △치매예방 프로그램도 진행한다.

앞서 보건소 치매안심센터는 지난 2월 지역 자원 및 인구 현황 조사와 평화2동 주민을 대상으로 주민 대상 사업설명회를 거쳤다. 노인 인구와 치매환자 수, 치매안심센터 접근성, 주민 요구 등을 고려해 평화2동을 치매안심마을로 지정 신청한 것이다.

이에 따라 광역치매센터로부터 승인을 받아 2019년 지정된 평화2동 치매안심마을, 지난해 지정된 진북동 치매안심마을에 이어 평화2동이 전주시 3호 치매안심마을로 지정됐다.

마을주민들도 우리 이웃인 치매환자와 그 가족들이 안전하게 생활할 수 있는 마을을 만들어가는 과정에 적극 동참해 주기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

황준국 주유엔대사 “중국·러시아와도 소통할 것”

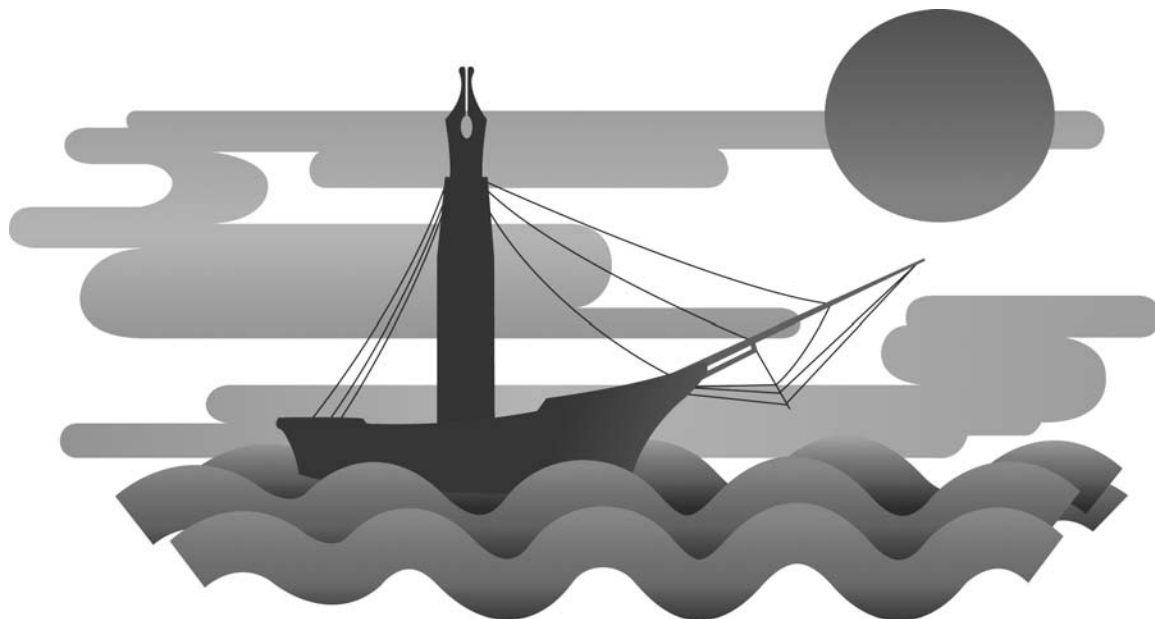


황준국 주유엔대사가 6일(현지시각) 미국 뉴욕의 유엔본부에서 열린 유엔 안전보장 이사회(안보리)에서 한국이 2024~25 비상임이사국으로 선출된 뒤 기자들과 만나 발언하고 있다. 황준국 대사는 “안보리에서 미국과 일본뿐 아니라 중국, 러시아와도 소통하며 협력 폭을 넓힐 것”이라고 밝혔다. 이날 한국 외에 알제리, 시에라리온, 기아나, 슬로베니아가 비상임이사국으로 활동하게 됐다.

광고판 부수는 프랑스 연금 개혁 반대 시위대



6일(현지시각) 프랑스 파리에서 연금 개혁 반대 시위 참가자가 광고판을 발로 부수고 있다. 에마뉘엘 마크롱 프랑스 대통령이 강행한 연금 개혁에 반대하는 시위가 이날 프랑스 곳곳에서 열렸으나 이미 일법 절차를 완료해 시위에 대한 관심이 식어 참여 인원이 크게 줄어든 것으로 나타났다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일