

맨발로 슬리퍼·샌들 착용 발 건강엔 '독'

여름철 발 관리법

밀창 얇고 딱딱... 오래걸을땐 족저근막염 위험 두 켄레 번갈아 신고 실내에선 실내화 착용을 '당뇨발'도 고온다습 날씨에 관리 신경써야

맨발로 슬리퍼나 샌들을 자주 신는 여름에는 발 건강에 특히 유의해야 한다. 발이 외부에 노출되면 서상처가 나기 쉬운 데다 가벼운 슬리퍼나 샌들 등은 외부 충격을 제대로 흡수하지 못해 발의 통증이나 염증을 유발할 가능성이 있기 때문이다. 족저근막염, 무좀, 당뇨병 환자의 '당뇨발' 등은 이 시기에 각별히 주의해야 할 질환으로 꼽힌다.

◇ 얇은 샌들에 족저근막염·장화에 무좀 '위험'
족저근막염은 발뒤꿈치뼈에서 발가락

까지 뻗어 가는 넓은 형태의 근막에 염증이 생기는 질환이다. 이 근막은 걷거나 서 있을 때 발의 아치 모양을 유지해 발바닥에 가해지는 충격을 흡수하는 역할을 하는데, 과도하게 걸거나 장시간 서 있으면 염증이 생길 수 있다.

특히 여름 신발은 대부분 밀창이 얇고 딱딱해 오래 걸거나 땀 경우 발에 무리가 되기 때문에 족저근막염이 발생할 위험이 있다. 족저근막염은 서서히 진행되는 질환이지만, 특징적으로 아침에 일어나 발을 내디딘 후 몇 발자국 걸을 때 느껴지는 '짜릿'한 통증이 있을 수 있다. 통증은 대부분 발뒤꿈치로 온다.

증상이 가벼울 땐 생활습관 개선, 스트레칭 등만으로도 나아질 수 있으므로 평소 상시 과도한 운동을 피하고 적절한 신발

을 선택해야 한다.

이영 서울백병원 정형외과 교수는 "너무 딱 끼거나 바닥이 딱딱한 신발, 뒷굽이 너무 낮은 신발은 피하고 적당한 굽이 있고 바닥이 부드러운 신발을 신는 게 좋다"며 "족욕을 하거나 발 스트레칭 등으로 발의 피로를 풀어주는 것도 예방과 치료 효과를 높이는 데 도움이 된다"고 밝혔다.

무좀도 고온다습한 여름에 기승을 부리기 쉽다. 요즘 같은 장마철에 자주 신는 장화는 통풍이 잘되지 않아 무좀균이 번식하기 좋은 환경이다. 발을 씻을 때는 발가락 사이를 비누로 깨끗이 씻고 습기를 제거한 뒤 잘 말려야 한다. 신발은 적어도 두 켄레를 번갈아 착용하는 게 좋다. 실내에서 근무할 때는 통풍이 잘되는 실내화로 갈아신는 것도 고려할 만하다.

◇ '당뇨발' 경향...연간 1만4천명

'당뇨발'은 말초 혈관질환, 신경병증, 궤양 등 당뇨병으로 인해 발에 생기는 모든 합병증을 칭한다. 당뇨병 환자의 60~70%가 평생 한 번 이상 경험할 정도로 흔하다. 이 중에서도 족부궤양이 가장 많은데, 지난해에만 건강보험심사평가원

집계 기준 1만4천364명이 당뇨병성 족부궤양으로 병원을 찾았다.

고온다습한 데다 맨발을 노출하는 경우가 많은 여름에는 당뇨발에 더욱 주의해야 한다. 세균 번식이 활발해 작은 상처도 염증으로 발전하기 쉽기 때문이다.

특히 당뇨병 환자는 신경 손상으로 통증, 온도 변화에 둔감해 상처가 나도 모른 채 방치하기 쉽다. 말초 혈관질환이 있으면 상처에 혈액 공급이 감소하므로 상처가 잘 낫지 않아 심한 궤양으로 발전할 가능성도 크다. 악화될 경우 절단하는 상황까지 처할 수 있다.

당뇨병 환자는 발을 보호하기 위해 통풍이 잘되는 양말과 막힌 신발을 착용하는 게 좋다. 다만 무좀이 생길 경우 물집이나 각질 등으로 인한 감염 우려가 있으므로 발을 잘 씻고 말리는 게 필수다.

안정대강동경희대병원 정형외과 교수는 "당뇨발은 작은 상처로 다리 절단까지 이를 수 있어 일상생활에서의 예방과 관리가 중요하다"며 무엇보다도 발을 손처럼 자주 들여다보고 상처가 생겼는지 색깔은 어떤지 확인하고 관리하는 것이 가장 좋다"고 말했다.

/연합뉴스



맨발로 슬리퍼나 샌들을 자주 신는 여름철엔 족저근막염, 무좀 등 발 건강에 유의해야 한다. 사진 아래는 족저근막과 족저근막염 발생 부위.



전남대학교병원(병원장 이삼용)이 최근 (사)광주국제협력단(이사장 최동석)과 국내외 교류협력을 위한 업무협약을 체결했다. /전남대학교병원 제공

전남대병원-광주국제협력단 업무협약

해외의료봉사·재난구호 시 인력·기술 제공키로

전남대학교병원(병원장 이삼용)이 최근 (사)광주국제협력단(이사장 최동석)과 국내외 교류협력을 위한 업무협약을

체결했다고 15일 밝혔다. 이날 협약식은 이삼용 병원장과 최동석 이사장을 비롯한 양 기관 관계자 20여명

이 참석했다. 양 기관은 이날 협약식을 통해 국내외 교류협력분야에서 인력 및 기술을 제공해 상호 공동이익의 증진을 도모할 것을 다짐했다. 상호 교류협력 분야는 해외 의료봉사·긴급재난구호·기타 국내활동 등이며, 이같은 활동을 시행할 때 관련 정보 공유와 함께 인력·기술을 서로 제공키로 했

다. 이삼용 병원장은 "이번 협약식을 통해 국내 뿐만 아니라 국제적 의료소의 지역에 대한 적극적인 의료서비스를 펼쳐 가겠다"면서 "또한 전남대병원이 기존에 정기적으로 추진하고 있는 해외의료봉사에도 더욱 활력을 불어넣을 것으로 기대된다"고 말했다. /강예찬 기자 rkd9538@

갱년기 안면홍조 원인 밝혀지나

워싱턴대 연구결과 "뇌 특정 신경세포 흥분 때문"

폐경 전후 여성의 약 3분의 2에서 나타나는 갱년기 장애의 하나인 안면홍조가 뇌 특정 신경세포의 흥분 때문이라는 연구결과가 나왔다.

안면홍조는 얼굴이 붉어지면서 화끈거리는 증상으로 한 번 시작되면 짧게는 몇 초에서 길게는 1시간까지 계속되며 잦으면 하루에 20번까지 발생한다.

워싱턴대학 의대의 스테파니 파딜라 신경과학 교수는 뇌의 시상하부에 있는 Kiss1이라는 신경세포의 활성화가 안면홍조의 주범일 수 있다는 쥐 실험 결과를 발표했다. 헬스데이 뉴스가 15일 보도했다.

쥐를 대상으로 이 신경세포를 자극한 결과 피부 온도가 올라가고 뒤이어 심부 온도가 상승했다고 파딜라 교수는 밝혔다.



확장된 모세혈관

이러한 효과는 난소를 제거해 성호르몬을 고갈시킨 암쥐에서 가장 두드러지게 나타났다.

이 신경세포는 사람에게도 있으며 폐경 때 감소하는 성호르몬 에스트로겐의 영향을 받는 등 쥐의 경우와 비슷한 기능을 수행한다.

에스트로겐이 줄어들면 이 신경세포가 활성화된다는 연구결과도 있다고 그는 지적했다. /연합뉴스

www.jndomin.kr
전남도민일보 캠페인

eco city

자연보호는
인간의 생명이며 희망입니다