HEALTH

"겨울철 하이힐·미니스커트 휜다리 만든다"

"발이 바깥쪽으로 향하도록 무릎을 꿇고 앉아 허벅지를 두드리면 휜다리 예방할 수 있어"

이번 주는 기온이 조금 올랐지만 아직까지 계속되는 한파로 두꺼운 옷차림의 사람들이 거리를 채우고 있다. 또한 지난 4일 내린 폭설로 인해 도로 곳곳이 얼면서 미끄러지지 않기 위해 구두대신 운동화를 신고 출근하는 직장인들도 거리 곳곳에서 발견할 수 있었다.

유행을 포기할 수 없는 여성들은 매서운 추위와 미끄러운 도로도 아랑곳하지 않고 미니스커트와 하이힐로 거리를 활보하기도 한다.

추위에도 불구하고 미니스커트가 유행을 하면서 옷을 가볍게 입거나, 빙판길에 넘어질 수 있는 하이힐을 신고 다니다가 휜 다리가 될 수도 있음을 아시는지…

어쩌면 다가올 여름, 좋아하는 미니스커트를 입지 못할 수도 있다.

척추측만증 전문 강남세란의원 김수연 원장은 "외부충격으로 넘어진 후 치료하지 않거나, 평소 자세가 바르지 못하고 구부정하면 휜 다리의 원인이 된다."고 설명한다.

휜다리는 말 그대로 다리가 휜 것을 말한다. 일반적으로는 O자 다리, X자 다리 등으로 구분하며, 의학적으로는 내반슬, 외반슬, 반장슬로 구분한다.

휜 다리는 뼈 자체가 휘어진 상태라기보다는 뼈들이 바르게 정렬되지 않아 무릎 위아래 두 뼈(대퇴골과 경골) 축이 틀어진 상태라고 할 수 있다.

김원장은 "휜 다리의 가장 중요하고 흔한 문제점은 골반과 다리를 연결하는 고관절이 안쪽으로 돌아가 있는 것으로, 이 때문에 다리 전체 뼈들의 정렬 상태가 바뀌면서 체형이 바뀌고 다리가 휘어지는 것이다."라고 설명했다.

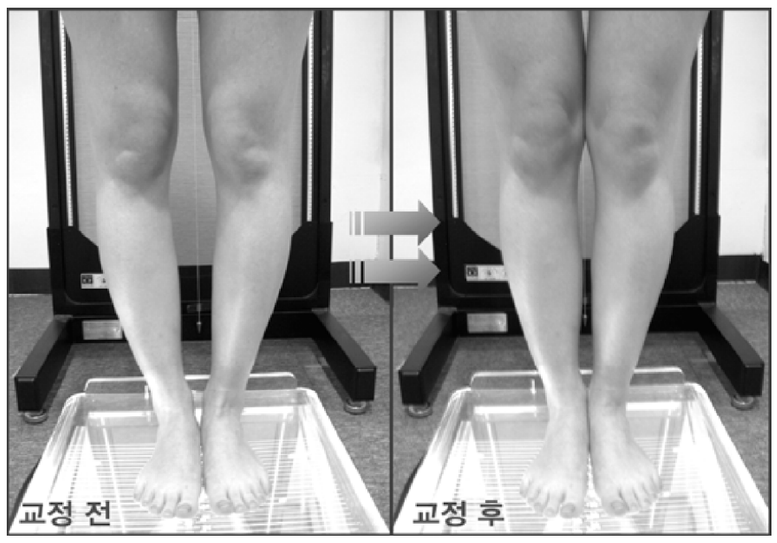
요즘 젊은 여성들은 각선미를 부각하기 위해 하이힐을 많이 신는데, 하이힐을 신으면 골반에 무리를 주어 발의 아치 형태가 무너지며 도리어 다리의 각선미를 해치게 된다. 더욱이 한파에도 불구하고 얇은 옷차림의 바르지 못한 자세로 구부정하게 다니거나, 빙판길에 넘어진 후 치료하지 않는다면 휜다리를 만드는 원인이 된다.

휜다리의 원인으로는 ▲하이힐을 주로 신는 경우 ▲평소에 다리를 꼬는 습관이 있는 경우 ▲출산 후 산후조리가 부족하여 골반이 틀어지거나 벌어진 상태로 방치한 경우 ▲장시간 삐뚤게 기울어져 앉거나 운전하는 습관을 가진 경우 ▲장시간 양반다리로 바닥에 앉아 있는 경우 ▲평소 자세가 바르지 못하고 구부정한 경우 ▲엎드려 있는 시간이 많거나 엎드려 자는 습관이 있는 경우 ▲ 스키, 인라인 스케이트 등과 같은 외부 충격으로 넘어진 후에 치료하지 않는 경우 등이 있다. 다리는 몸의 중심을 잡고 몸을 움직일 때 가장 많은 힘을 받기 때문에 휜다리와 같이 다리에 문제가 발생하게 되면 다른 척추질환의 원인이 된다. 특히 체중이 비정상적으로 분산되어 무릎관절에 많은 영향을 주어 퇴행성 변화가 빨리 올 수 있다.

척추측만증 전문 강남세란의원 김수연 원장은 "휜다리를 방치한다면 2차적인 체형변화가 생길 수 있다"면서 "나이가 들어서는 퇴행성 관절염 등 여러 가지 척추질환의 원인이 된다"고 전한다. 또, "휜다리는 증상에 따라 수술 여부가 결정되는데 일반적인 O자, X자형의 다리는 비수술 교정이 가능하며, 다만 관절의 심한 퇴행으로 관절염과 연골의 퇴행을 동반한 무릎관절변형 휜다리 증상, 내과적 질환으로 골 모양 자체의 변형으로 인한 휜 다리라면 수술 치료가 필요하다"며 "뼈가 휜 경우와 관절에 이상이 있는 경우 등 어떤 것이 더 주된 문제인가에 따라 치료 방법도 달라지기 때문에 반드시 전문 의료기관에 상담을 받아봐야 한다"고 당부했다.

휜 다리를 예방하기 위해서는 가급적 입식 생활을 하는 것이 좋으며 다리를 꼬아서 앉는 평소 생활방식은 피해야 한다. 또, 항상 바른자세를 유지할 수 있도록 하며, 한곳에 오랜시간 앉아 있는 않도록 한다.

김원장은 "휜 다리는 우리 몸이 생활환경에 맞게 체형을 맞추어 나가기 때문에 발생한다."고 설명하면서, "고관절 이상이 주된 문제일 경우, 정상적이지 못한 우리 몸의 변화를 정확하게 고쳐주면 수술 없이도 휜다리의 치료가 가능하며 휜다리는 골반부터 발목까지 변형된 상태로 고관절 주변 근육과 근력의 방향을 정확하게 바로 잡아야 하므로, 반드시 개인의 변형상태에 맞는 치료를 진행해야 한다"고 설명했다.



휜다리 증상 자가 진단법

1. 무릎사이가 벌어진다.
- 고관절의 내회전 변형으로 무릎에서 바깥쪽으로 향하는 힘이 작용한 결과
2. 무릎의 방향이 안쪽으로 향한다.
- 다리 전체가 안쪽으로 돌아가면서 나타나는 현상
3. 무릎 아래 바깥쪽의 뼈가 튀어나온다.
- 다리 전체가 안쪽으로 돌아가면서 뒤쪽에 있어야 할 비골이 튀어 나온 결과
4. 뱃살이 많아지고 힘이 쳐진다.
- 골반이 앞으로 기울어지면 복부의 장기가 앞쪽으로 쏠리면서 배가 나온다.
5. 힙이 쳐지고 허벅지 군살이 만들어진다.
- 정상적으로 엉덩이 아래에 있어야 할 근육과 지방이 골반 옆으로 밀려나 허벅지 군살이 만들어진다.

"흡연시 약물 복용, 주의하세요!"

저혈압 등 예상치 못한 부작용 우려

식품의약품안전평가원(원장 김승희)은 흡연 시 약물을 복용하게 되면 흡연빈도에 상관없이 혈중 약물 농도가 낮아져서 약효가 감소되거나 예상치 못한 부작용이 발생할 우려가 있으므로 흡연자의 약물복용에 대한 주의를 당부했다.

흡연 시 흡수되는 벤조피렌 등의 다환방향족 탄화수소와 니코틴 등은 약물 대사를 촉진시키고 교감신경을 자극하므로 흡연자들은 혈압상승, 빈맥 등의 심장혈관계 부작용이 증가되며, 약물 배설률을 증가시키므로 약물의 혈중농도는 낮아져 비흡연자보다 더 많은 양의 약을 복용해야 동일한 효과를 얻을 수 있다.

하루 3잔의 커피를 마시는 흡연자가 금연하였을 경우 간의 대사효소가 변화하여, 평소와 같이 3잔의 커피를 마셨을 경우라도 혈중 카페인 농도가 증가하여 잠이 오지 않을 수 있다.

특히, 시토크롬 P450 (cytochrome p 450) 대사계를 거쳐 대사되는 진정제나 고혈압치료제 등은 경구복용 할 경우 흡연여부에 따라 진정효과가 과다하게 나타나거나 저혈압 등 원치 않은 부작용이 발생할 수 있으므로 약 복용량에 주의가 필요하다고 밝혔다.

안전평가원은 "흡연자들이 의사에게 진료를 받을 때에는 본인의 흡연여부를 알려 적정용량이 처방 될 수 있도록 하는 것도 필요하다"고 당부하면서, "국민들이 의약품을 복용하는 과정에서 발생할 수 있는 부작용을 최소화하기 위해 생활 속에서 일어날 수 있는 위해사례를 방지하기 위한 복약정보를 국민에게 제공함으로서 의약품 부작용을 최소화할 수 있는 환경을 만들어 나가겠다."고 밝혔다.

전세계를 울린 약속…

헐리웃 리메이크판 '하치 이야기' 2월 18일 국내개봉

영원한 로맨스가이 리차드 기어가 새로운 연인과 함께 영원불멸의 사랑과 우정을 보여줄 영화 '하치이야기'가 2월 18일 국내 개봉된다. 오랜만에 만나는 리차드 기어의 새로운 연인은 바로 견공(犬公) '하치'. 영화 '하치이야기'는 실제 일본 시부야의 충견 하치코의 실화를 소재로 자국에서 선풍적인 흥행을 기록했던 일본영화 '하치코의 전설(1987)'의 헐리웃 리메이크판이다.

리차드 기어, 주연 제안 받고 제작 참여 자청

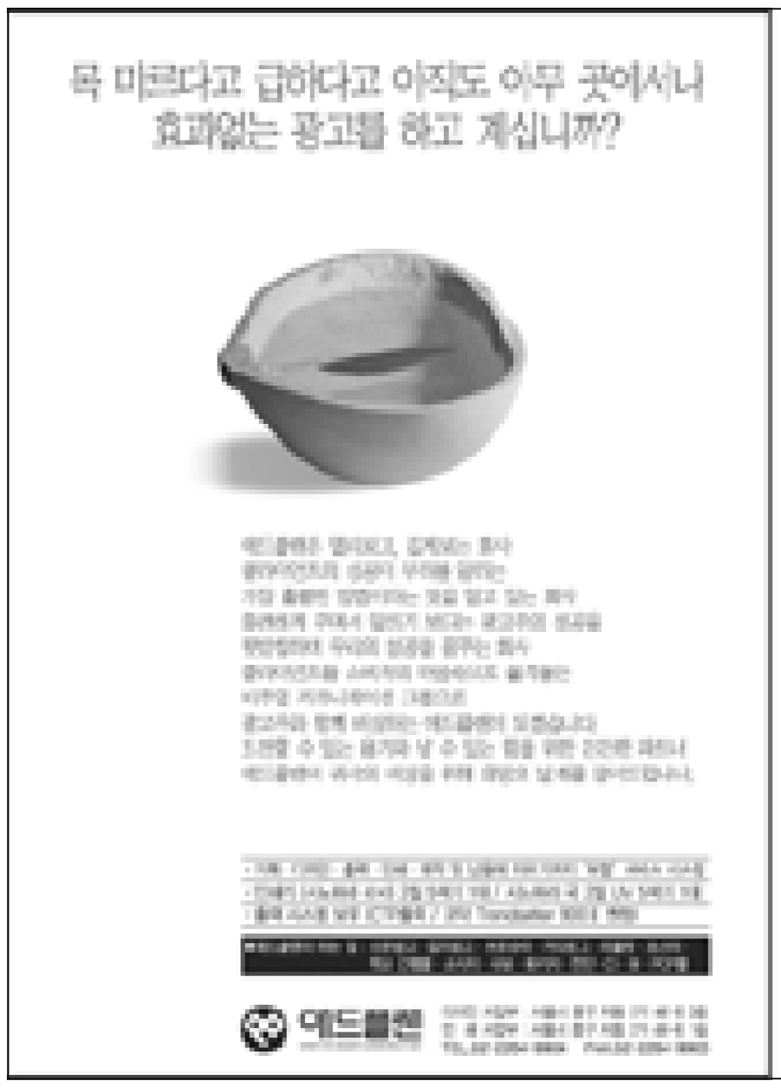
20여년만에 헐리웃에 의해 재탄생한 '하치 이야기'는 주연 리차드 기어가 스스로 제작에도 참여할 정도로 강한 애착을 보인 작품. 뿐만 아니라 연출을 맡은 라세 할스트롬 감독은 '개 같은 내 인생', '길버트 그레이프', '사이더 하우스', '초콜렛' 등 주옥 같은 명작을 만든 스웨덴 출신의 명장. 그는 "이야기가 너무도 경이로웠고 마치 나에게 내려온 선물 같았다."고 작품에 대한 인상을 표현하기도 했다.

영화 '하치이야기'는 영원한 '로맨스가이'의 대명사로 기억될 리차드 기어의 중후한 매력과 실화라서 더 큰 울림이 있는 스토리, 그리고 탄탄한 제작진까지 가세해 전세계적인 감동실화로 재탄생하게 됐다.

대학교수인 파커 (리차드 기어)는 퇴근길 기차역 플랫폼에서 길 잃은 강아지를 발견하고 아내(조앤 알렌)의 반대에도 불구하고 녀석을 극진히 보살피고 키운다.

품종이 일본의 아키타견인 것에 착안해 '하치'라는 이름을 얻게 되고, 하치는 주인을 따라 아침이면 출근길을 배웅하고 저녁이면 그 기차역에서 주인을 마중하기를 하루도 거르지 않는다. 그런 녀석이 너무도 사랑스러운 파커 교수.

그러나, 어느날 파커가 강단에서 강연 중 쓰러진다.

하치는 오지 않는 주인을 매일같이 기다리는데…

국적과 세대를 넘어 전세계를 사로잡은 감동실화 '하치이야기'는 올 겨울 마지막 감동으로 사람보다 더 위대한 약속의 힘을 보여줄 예정이다.