

같이 보기

: 미디어 속 직업병

영화 <별새>는 성수대교가 무너진 1994년을 배경으로, 알 수 없는 거대한 세계와 마주한 14살 은희(박지후 분)의 아주 보편적이고 가장 찬란한 기억의 이야기를 줄거리로 한다. 영화에는 다양한 성격과 배경을 가진 이들이 등장하는데, 그중 은희에게 가장 큰 영향을 미치는 인물은 한문 선생님인 영지(김새벽 분)다. 영지처럼 근무시간의 절반 이상을 서서 보내는 선생님들에게 잘 나타나는 직업병이 있으니, 바로 '족저근막염'이다.

글 편집실

장시간 서서 수업하는 선생님에게 나타내기 쉬운 병

영화 <별새(2019)>를 통해 본
족저근막염



1994년 달하지 않은 기억의 기록

<별새>

1994년 서울 강남구 대치동, 14살 여중생 은희는 떡 집을 하는 부모님과 언니, 오빠와 함께 살고 있다. 남자친구와의 연애에만 관심이 있는 날라리 언니와 공부 잘해서 기대를 한 몸에 받는 오빠, 그런 오빠만 바라보는 부모님은 막내인 은희에게 별 관심을 주지 않는다. 언니처럼 문제아도, 오빠처럼 우등생도 아닌 은희는 1초에 90번의 날개짓을 하는 '별새'처럼 사랑 받기 위해 서툴지만 부단한 노력을 한다. 하지만 매번 선생님과 부모의 그늘에서 벗어나 있는 아이다.

그러다 어느날, 은희가 다니는 한문학원에 김영지 선생님이 새로 부임해 온다. 영지는 단짝친구와 싸운 은희에게 차분한 위로를 건넬 줄 아는 멋진 어른이다. 은희에게 가장 관심을 많이 쏟아주고 은희의 불안함을 감싸 안아주며 그가 성장하는 데 있어 가장 큰 도움을 준다. 그런 은희는 영지를 통해 단단한 자아를 지닌 어른의 모습을 처음으로 접하게 된다.

그러던 1994년 10월 21일 오전 7시, 날이 밝아 학생들은 등교하고 직장인들은 출근하는 그 시간에 성수대교가 무너지는 사고가 발생한다. 은희는 사고 소식을 듣자마자 오열하며 달려 나가고, 이후 그의 소중한 인연을 잃었음을 알게 된다.

그리고 <별새>에도 숨겨진 직업병이 있으니, 바로 족저근막염이다. 한문 선생인 영지처럼 장시간 서 있는 선생님들은 이 질병에 걸리기 쉽다.

하루 종일 서서 수업하는 선생님, 그러다가 발병 난다

학생들과 대면하며 강의를 이끌어가야 하는 선생님은 하루 중 대부분을 서서 일한다. 오랜 시간 서 있게 되면 다리와 발쪽에 무리가 가기 마련이다. 이는 족부질환 등으로 이어진다. 대표적인 것이 족저근막염이다.

족저근막염은 발뒤꿈치 뼈에서부터 발가락 아래까지 연결되어 발바닥을 감싸주고 충격을 흡수하는 이른바 족저근막에 염증이 발생하는 질환이다.

장시간 서 있는 것뿐만 아니라, 평소 운동을 하지 않던 사람이 갑자기 많은 양의 운동을 하거나, 장거리의 마라톤 또는 조깅을 한 경우, 과체중 등 족저근막에 비정상적인 부하가 가해지는 조건에서 염증이 발생하는 경우가 흔하다. 그 밖에 당뇨, 관절염 환자에서 동반되는 경우도 있다. 특히 남자보다 여자에게서 2배 정도 더 많이 발생한다.

처음에 증상이 발생했을 때는 발뒤꿈치 부분을 충분히 스트레칭하고 족저근막 부분을 보호해줄 편안한 신발을 신어야 한다. 다만 통증이 심하다면 근막이 붙어있는 뼈 부분에도 부종이 진행됐다는 신호일 수 있다. 이 경우 수술을 해야 한다. 🐾

족저근막염이 의심되나요? 체크해보세요!

- 발꿈치 안쪽이나 발뒤꿈치에서 통증이 느껴진다.
- 기만히 있을 때에는 통증이 없다가 움직이기 시작하면 통증이 발생한다.
- 보행에 장애가 생기면서 무릎이나 고관절에도 문제가 느껴진다.

※자가진단 체크리스트 중 1개 이상의 증상이 있다면 족저근막염을 의심해 볼 수 있다. 그러나 정확한 진단은 병원을 찾아가 검사를 받아야 가능하다.

TIP

족저근막염 이렇게 예방해요!

- 무리한 운동이나 장시간 보행은 삼간다.
- 발바닥 근육의 긴장을 풀기 위해 평소 발바닥 안쪽을 마사지한다.
- 종아리 근육이 뭉치지 않도록 자주 스트레칭 한다.
- 바닥이 딱딱한 신발은 피하고 체중이 앞으로 실리는 하이힐 착용은 자제한다.