

편안한 신발을 착용하자  
(Stay on Your Feet With Safer Shoes)

# 당신의 건강은?

사람들은 발을 검사시키면서도 잘 관리할 줄을 모른다. 우리는 한부로 신발을 착용하면서 통증을 느끼기까지 무관심하다.

사람은 평생 120,000km 정도를 걷기 때문에 약 40%가 발에 문제가 생기기 마련이다. 그러나 적절한 신발을 신는다면 이런 문제를 사전 예방할 수 있다.

발에 잘 맞지않는 신발은 사람이 보행중 넘어지게 만드는 결정적 요인이 된다. 많은 사람들이 미끄러지거나 짙쪽거리는데 이는 미끄러운 신발바닥이나 높은 굽때문이다.

그렇기 때문에 발에 잘 맞는 신발을 신는 것은 중요한 일이며 특히 노약자에게는 더욱 권장하고 싶다.

넘어지게 되면 골절 등 아주 심각한 상해를 입을 수 있고 회복하는데 어려움이 따른다.

넘어지는 것이 60세이상 노약자 부상의 주요원인이고 이중 30%가 골반골절을 호소하고 있다.

남녀노소를 막론하고 편안한 신발을 고르는 다음사항에 주의하도록 하자. △발에 잘 맞아야 한다. 집안에서도 편안한 신발을 신도록 하자. 넘어져 상해를 입는 경우의 50%가 가정에서 발생한다.

부적절한 슬리퍼는 몸의 중심을 잃게한다. 신발을 신어보고 엄지발가락에 최소한 1.2cm의 여유를 주도록하자.

△신발바닥이 안정성을 주어야 한다. 고무나 합성수지로 된 신발창이 미끄럼을 방지해 준다. 가죽바닥은 일반적으로 미끄럽지만 구두수선공이 고무와 가죽이 반반씩 섞인 신발창을 부착시켜 준다.

△안정감을 주는 굽은 5cm이하의 것으로 고르도록 한다.

△발목까지 덮어주는 신발 또한 안전하다. 그러나 슬리퍼종류는 발을 피곤하게 하고 발목을 삐게 한다.

△조깅화같은 쿠션이 있는 신발은 거칠은 땅에서 충격 흡수효과를 낸다.

△가죽이나 합성수지로 만든 가벼운 신발은 통풍이 잘 되므로 좀더 편안한

기분을 준다.

한편 신발은 일의 성격에 따라 고르는 것이 좋다.

운동화는 운동을 할 때, 겨울철에는 실내에서 발을 덮는 실내화를 신도록 하고 항상 관리함으로써 위험을 방지하도록 하자.

상기의 내용에 문의를 원한다면 지역 커뮤니티 보건센터에 연락하라.

통역관이 필요하다면(What to do when you Need an Interpreter)

공공병원이나 커뮤니티 보건센터의 전문 의료인과 영어소통에 불편함을 느낄 때 보건 통역서비스를 받을 수 있다.

거주지에서 가장 가까운 서비스 센터를 찾거나 병원, 지역보건센터에 의뢰하면 통역관을 소개받을 수 있다.

중앙, 동부, 남부 시드니 통역서비스 전화번호는 (02)515 3222, 북부지역은 (02)438 7560, 남서부 시드니는 (02)757 1800, 서부시드니 (02)840 3456, 웨스트월스 (02)840 3456, 헌터지역 (049)246 285(AH <049>61 5353), 일라와라 (042)74 4211, 그리피스 (069)62 3900.

개인의사와의 통역 서비스는 Translating and Interpreting Service(TIS) 131450에서 받을 수 있다.

TIS는 또 전화상의 통역서비스도 실시하고 있다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해 세 번의 발행호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.