

## 현대인의 발과 건강

### 1. 발에 대한 그릇된 상식

**경**제가 어려워 내가 다니고 있는 직장이 불안하다. 주위에는 온통 퇴직자들뿐이다.

현재의 직장을 유지하려면 열심히 뛰어 다녀야 하고 퇴직자들도 다시 일어서려면 부지런히 다녀야 한다.

경제적으로 여유가 있다면 자동차로 운전하면서 다니겠지만, 발로 뛰어야 하는 사람도 많다. 귀가할 때쯤 되면 발바닥이 아프다.

직장 여성들은 대부분 정장을 해야 하고, 옷에 맞는 신발을 고르자니 뒷굽이 높거나 앞부리가 뾰족한 구두 밖에 없다. 발을 작게 보이려고 일부러 볼이 좁은 신발을 신는다.

발이 딱 조이니 만사가 귀찮다. 중간 중간에 다른 사람의 눈을 피해서 신발을 자주 벗었다 신었다 한다. 집으로 돌아올 때에는 구두를 내팽개치고 싶을 정도로 구두가 싫다.

우리 몸에서 가장 학대를 받는 부위가 있다면, 그것은 발일 것이다. 온갖 지저분한 것은 다 밟고 다녀야 하고, 좁은 신 안에서 숨도 못쉬고 땀냄새에 젖어야 한다.

작은 신을 신고 한번 고생을 했으면 다시는 신지 말아야 하는데, 다음날 다시 또 발보다 작은 신을 신고 나선다.

발이 불편하다고 병원을 찾는 사람도 드물다. 발이 아픈 것은 당연하다고 생각하기 때문이다. 하룻밤 자고 나면 대개는 발이 안 아프기 때문에 병원을 안 찾는다.

병원을 찾아가도 의사선생님들도 발에 관심이 없기 때문에 별 뾰족한 방법을 제시하지 못한다. 그냥 '두고보자'든지, '그냥 그대로 지내시라'든지 한다.

우리가 잘못 알고 있는 상식 중에 '새 신발을 신으면 발이 아프다'라는 것이 있다. 그러나 새 신발을 신고 나서 발이 아프다는 것은 발과 신발의 전쟁이 시작되었다는 것을 의미한다.

이 싸움에서 발이 이기면 신발 가죽이 늘어나 신발 모양이 틀어지고, 반대로 신발이 이기면 발이 신발모양처럼 변형이 된다. 자신의 발에 맞는 신발은 처음 신는 순간부터 발이 편하게 느껴진다.

우리 나라에서 발에 관한 의료서비스는 초보적인 단계라 할 수 있다. 의사들이 가

지고 있는 의학지식은 세계적인 수준과 견준다고 할지라도, 환자들에게 실제로 해 줄 수 있는 보조기나 깔창, 구두 등의 제작 수준은 아직 걸음마 단계에 불과하다. 아직 시장이 넓지 않기 때문에 경제성이 없어서 이런 것에 투자를 안하기 때문이다.

### 2. 건강한 발 유지법

구두 뒷굽의 높이가 3센티미터를 넘는 경우에 하이힐이라고 한다. 뒷굽의 높이가 높아질수록 우리 몸의 무게 중심은 땅에서부터 멀어져 위로 올라가게 된다.

즉 우리 몸은 불안정해지고 넘어지지 않게 중심을 잡기 위해서 온몸의 근육들을 긴장시키게 된다. 특히 뒷굽이 뾰족하고 좁은 경우에는 발목을 빼지 않으려고 더욱 힘을 주고 걸어야 한다.

본인도 모르는 사이에 근육들이 긴장을 하게 되니까, 허리도 아프고 어깨도 아프고, 목 뒤도 아프게 되며, 근육을 긴장시키느라고 힘을 다 써 버리기 때문에 쉽게 피곤해진다.

뒷굽만 높은 구두는 체중을 앞쪽으로 쏠리게 한다. 몸이 앞으로 기울어지는 것을

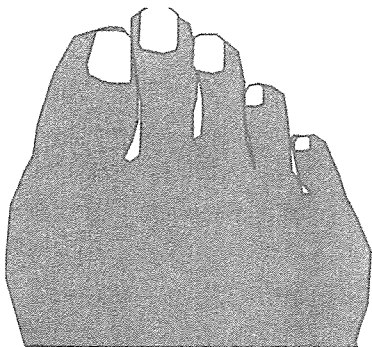
막기 위해서 허리를 뒤로 젖히며 걸어야 하기 때문에 요추전만증(허리 등뼈가 마치 임산부처럼 앞으로 튀어나오며 구부러진 것)이 생길 수 있다.

발뼈들은 뼈들이 좌우로 등글게 아치형태를 이루고 있는데 이를 횡아치라고 한다. 뒷굽이 높은 구두는 체중이 앞으로 쏠리게 되므로, 점점 횡아치가 무너지게 된다.

또한 하이힐은 앞부리가 뾰족하기 때문에 엄지발가락이 둘째발가락 쪽으로 기울어지는 엄지발가락 외반증이 생기게 된다(그림1).

엄지발가락 외반증은 발의 횡아치를 더욱 무너지게 만든다. 발의 횡아치가 무너지면 대개 둘째, 셋째, 넷째 발가락 뿌리 부위에 굳은 살이 생긴다.

정리하면, 하이힐은 ①허리와 어깨 및 목 뒤의 통증을 일으키고, ②전신피로, ③요추전만증, ④엄지발가락 외반증, ⑤둘째, 셋째, 넷째 발가락 뿌리 부위에 굳은 살,



(그림 1) 엄지발가락 외반증. 엄지발가락이 둘째발가락 쪽으로 기울어져 있다.

⑥발가락 등쪽에 굳은 살 등을 유발하기 때문에 발의 건강을 위하여 하이힐을 신지 않는 것이 필요하다.

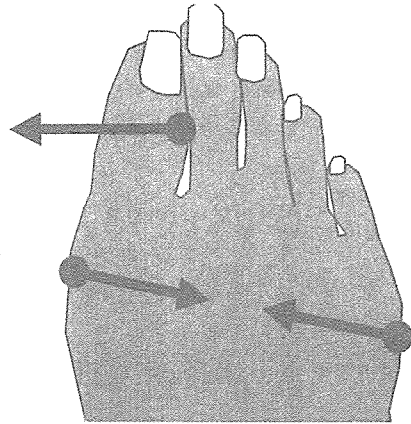
지금까지의 생활 때문에 우리나라 30대 이상 여성의 엄지발가락 외반증 유병률은 70%에 이르고 있다. 10명중의 7명은 엄지발가락이 새끼발가락 쪽으로 기울어지는 변형을 가지고 있다. 옛날에는 버선발이라고 해서 버선을 오랫동안 신은 사람에서 볼 수 있었고, 지금은 하이힐 때문에 많아졌다.

어쩔 수 없이 하이힐을 신은 경우에는, 자주 구두를 벗고 발가락운동을 해야 한다.

발가락을 구부렸다 위로 젖혔다 하는 운동도 좋지만, 발가락을 벌리는 운동을 자주 해야 한다. 특히 엄지발가락이 둘째발가락과 멀어지도록 벌려야 한다. 이것이 잘 안되는 사람은 이미 엄지발가락 외반증이 시작된 것으로, 치료를 시작해야 한다.

엄지발가락이 잘 안벌어진다고 해서 손가락을 이용해서 벌려서는 안된다. 오히려 엄지발가락 외반증이 심해지기 때문이다(그림2).

보조기를 이용해서 꾸준히 벌려야 한다. 발바닥을 주물러서 발근육의 피



(그림 2) 엄지발가락 외반증 환자가 주의할 점 : 엄지발가락은 안쪽으로 잡아당기면 더 심해질 수 있으므로 발의 볼을 잡고 엄지발가락을 잡아당겨야 한다.

로를 풀어주는 것도 발의 건강을 유지하는 좋은 방법이다.

그리고 가능하면 운동화를 신거나 앞이 둥근 구두를 신도록 한다. 구두를 신었을 때 발가락이 자유롭게 움직일 수 있는 신발을 신어야 한다. 발등에 끈을 묶는 형태의 신발이 발에 좋고, 신을 벗고 신을 때는 끈을 조였다 풀었다 해야 한다.

끈을 풀지 않고 신고 벗고 하는 경우에는 신이 발에 착달라붙지 못하고 헐거워지게 되고, 신발이 상대적으로 무겁게 느껴지게 된다. 또 발뒤꿈치가 팽 조여지지 않아서 신발이 크게 느껴진다.

이런 분들은 자주 발등이 아프다. 병원에 찾아가도 별다른 이상을 발견할 수 없다고 한다. 발목에는 아무 이상이 없다. 발목을 위로 젖히는 근육에 무리가 가서 이런 증상들이 생긴다.

가랑비에 옷이 젖는다고, 가벼운 신발이지만 장시간 험겁게 신게 되면 발목을 위로 젖히는 근육에 무리가 가고, 따라서 발등이 아픈 증상이 생기게 된다.

이런 분들은 무릎 아래 정강이뼈 바깥 쪽에 있는 근육들을 자주 주물러서 근육을 풀어주어야 한다. 아픈 근육 부위를 아프다고 피해서는 안되고, 지그시 30초 정도 계속 눌러야 한다.

다음으로, 자기 발에 맞는 신발을 신어야 한다. 길이도 적당하고, 볼도 알맞는 신을 신어야 한다.

신발바닥에는 허리쇠가 들어가 있어서 신발 형태가 틀어지는 것을 막고, 일정한 부위에서 바닥이 구부러지게 한다(그림 3).

걸어갈 때 엄지발가락 뿌리관절(중족지절관절)과 신발바닥의 구부러지는 부위가 일치해야 하는데, 신발이 발 길이보다 길어서 이것이 일치하지 않으면 엄지발가락 중간에 힘이 실리게 되고, 이곳에 굳은 살이 생기게 된다.

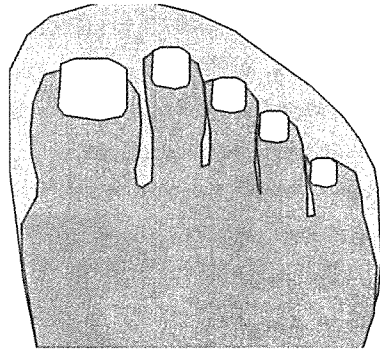
걸을 때마다 엄지발가락 끝에 힘을 주게 되므로 엄지발가락 뿌리관절은 점점 굳어지게 되고 위로 젖히면 통증이 생기는 엄지발가락 강직증이라는 병이 생길 수 있다.

요즘 청소년들에게 유행하는 앞부리가 크고 긴 신발이나 통굽구두들은 모두 엄지발가락에 무리가 가서 엄지발가락 강직증이 생길 수 있다.

길이는 발가락의 제일 긴 길이보다 1센티미터 정도는 신발이 길어야 한다(그림 4). 길이와 볼에 꼭 신경을 써서 신발을 골라야 한다.

또한 깔창에도 신경을 써야 한다. 발의 뼈가 둥글게 아치형태를 이루기 때문에 사람의 발바닥은 울퉁불퉁 굴곡이 져다.

그러나 대부분의 신발 바닥은 편평하다. 구두바닥을 자신의 발바닥 모양처럼 굴곡지게 만들면 체중이 고르게 분산되기 때문에 발이 굉장히 편해진다.




(그림 4) 자기 발에 맞는 신발선택법(2) : 발의 볼이 넓으면서 발길이보다 신발이 1센티미터 정도 더 길어야 한다.

특히 오래 걸어 다니는 사람이나 오래 서있는 사람의 발은 발의 종아치나 횡아치가 스트레스를 많이 받는다.

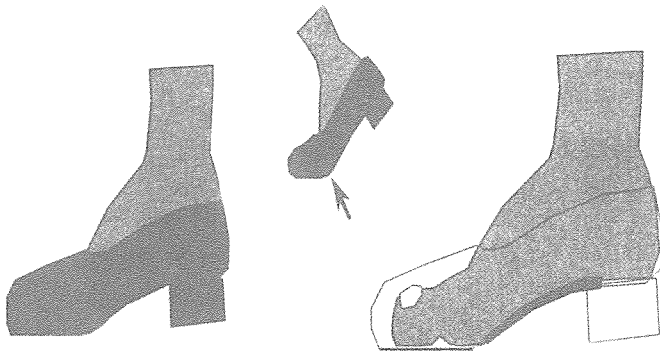
이런 사람이 자신의 발에 맞는 깔창을 부착한 구두를 신는다면, 이들 아치로 가는 스트레스가 줄어들기 때문에 발이 편안하고 덜 피곤하게 된다.

발이 변형된 다음에 원상태로 회복시키는 것은 아주 힘들다. 조금씩 아주 조금씩 좋아지기 때문이다.

‘건강은 건강할 때 지켜라’라는 말처럼 발이 정상처럼 보일 때, 올바른 신발을 신는다면 발이 망가지는 것을 막을 수 있고, 예쁘고 건강한 발을 간직할 수 있다.

발이 아프고 걷는 것이 불편할 때에는 가까운 재활의학과 전문의를 찾아가 상담하고 치료를 받는 것이 발의 변형이 진행되는 것을 예방하는 길이다. 

(자료 : 1998. 6. 5.자 보건주보 (필자:한양대 류마티스병원 재활의학과 발클리닉 박시복 교수))



(그림 3) 자기 발에 맞는 신발 선택법(1) : 발길이가 맞으면 걸어갈 때 구두의 구부러지는 부위와 엄지발가락이 구부러지는 부위가 일치하게 된다.