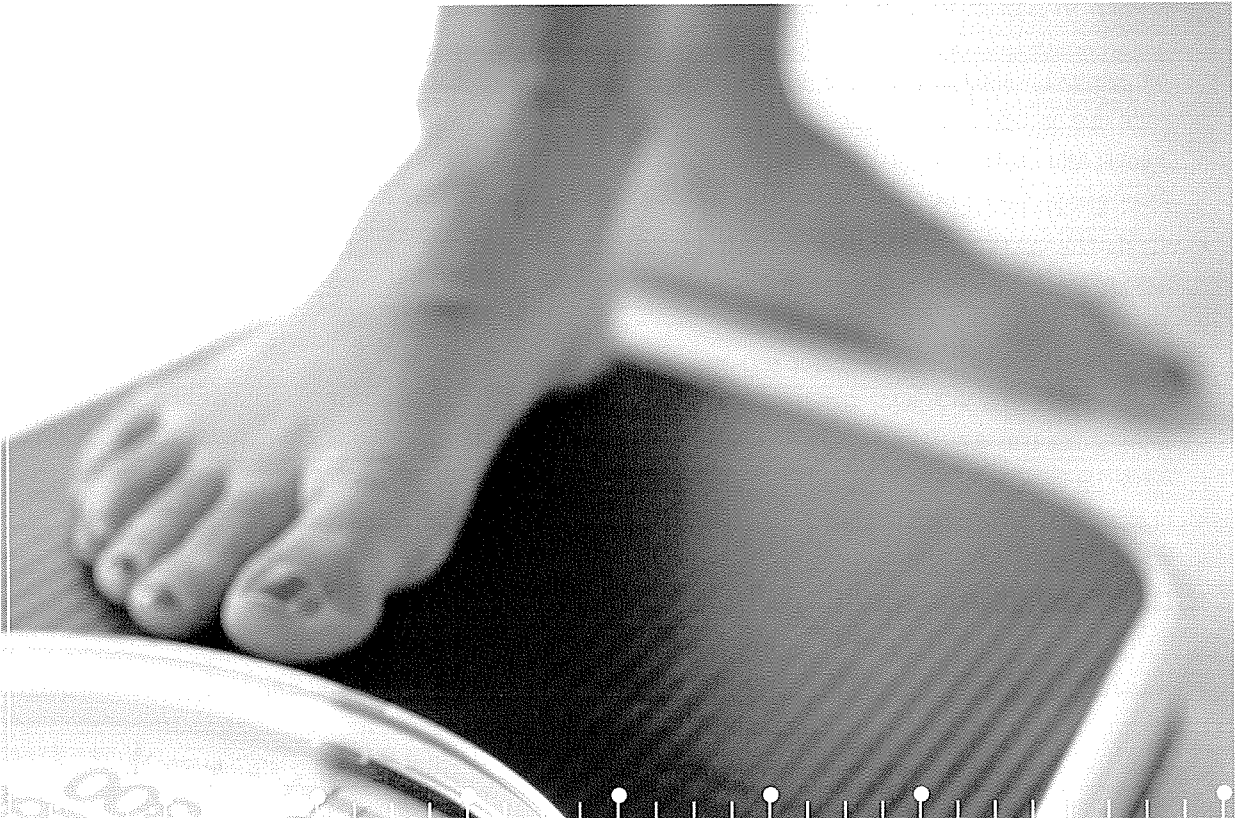


발을 살피면 온 몸의 상태가 보인다

발은 몸의 건강 상태를 측정할 수 있는 중요한 부위다. 흔히 발을 '제2의 심장'이라고 부르는 것도 이런 이유에서다. 따라서 이유 없이 발이 자주 아프거나 불편하면 전반적인 질병 상태를 점검해 볼 필요가 있다. 발의 통증은 발목 전체 혹은 안쪽 부분, 발바닥, 엄지발가락, 발뒤꿈치 등 다양하게 나타난다. 발뒤꿈치 부위에 통증을 호소하는 경우가 가장 많은데, 증상도 찌르는 듯한 통증, 저릿저릿한 느낌, 전기에 감전된 듯한 느낌, 고춧가루를 뿌려 놓은 듯한 화끈거림 등 다양하다. 통증의 강도도 견딜만한 정도에서 견지도 못할 지경까지인데, 통증 부위나 정도에 따라 원인이나 질병을 짐작할 수 있다.

발이 아픈 원인은 전신적인 질환과 국소적 원인에 의한 통증으로 구분할 수 있다. 전신적인 질환은 당뇨로 인한 말초신경손상과 요산으로 인한 통풍이 대표적이다. 국소적 원인으로는 디스크로 인한 하지 방사통, 말초신경손상, 족저근막염, 발뒤꿈치 지방층 염증, 아킬레스건염, 발에 맞지 않는 신발로 인한 무지외반증 등이 있다.



이중 가장 많은 질환은 무지외반증. 이는 발에 맞지 않는 신발이나 앞이 뾰족한 구두를 장기간 신는 사람들에게서 엄지발가락이 휘는 증상. 대부분 여성에게서 많이 발생하는데, 평상시 발가락과 발근육에 대한 스트레칭과 강화 운동이 예방에 도움을 주지만 변형이 심하게 온 경우 수술적 치료가 필요하다.

엄지발가락 통증의 많은 원인 중 하나는 발톱 갑창증이다. 이는 발톱이 살 속으로 파고 들어가는 것으로 심한 통증과 함께 약간 부어오르기도 한다. 심하면 염증이 생겨 고름이 잡히기도 한다. 이 경우 발톱 제거술을 받아야 한다.

또 통풍환자의 대다수는 엄지발가락 관절에서 병변이 나타나는데 별경계 부어오르면서 통증을 일으키는 경우가 있다. 특히 통증이 한밤중에 갑자기 찾아오기 때문에 잠을 깨는 경우가 많다. 발병이 되면 이를 가랑 통증이 가장 심하고 이후 통증이 가라앉는다. 길어도 7~10일을 넘기지 않는다. 주로 40~50대 남성이 압도적으로 많다. 이 경우 요산수치를 안정시키면 통증은 물론 완화될 수 있다.

당뇨병의 경우 말초신경 손상을 동반하게 되면 저릿저릿한 느낌이 있고 발의 감각이 전체적으로 둔해지면서 자기 피부 감지 없다는 증상을 호소한다. 당뇨병으로 인한 말초신경병변의 경우 발의 괴사로 진행되는 경우가 많아 매우 조심해야 한다. 또한 발등 가운데 부위가 아픈 경우 모튼스 신경종일 경우가 많은데 주사요법으로 치료가 가능하다.

발목의 앞쪽이 많이 아플 때는 과도한 사용으로 인해 활액낭에 염증이 발생한 발목터널증후군일 확률이 높다. 발목 안쪽의 감각이 둔해지거나 다리 쪽으로 전기가 통하는 듯한 통증이 특징이다. 대부분 며칠 쉬면 호전되지만 통증이 반복적으로 나타나는 경우 전문의의 진료가 필요하다. 만약 발등 엄지발가락 부위에 전기가 오는 듯한 저린 느낌이 있고 감각이 이상하면 척추의 이상을 의심해봐야 한다. 특히 5번

요추 손상으로 인한 디스크가 원인일 가능성이 크기 때문에 허리 부위에 대한 정밀 검사가 필요하다.

발뒤꿈치의 경우 족저근막염, 아킬레스건염, 발뒤꿈치 지방층염증 등이 발생하는데 모두 발뒤꿈치 쪽에서 통증이 나타나는 특징이 있다. 아침에 일어나 첫 발을 디딜 때나 오래 앉아 있다가 걷기 시작할 때 심한 통증을 느낀다. 통증과 함께 열이 난다면 아킬레스 점액낭염을 생각해 볼 수 있다. 이는 너무 큰 신발을 신거나 쪼는 신발을 신는 경우 아킬레스가 팽팽해지거나 과도하게 비틀려서 발생한다. 아침에 일어나자마자 혹은 걷기 전에 발근육에 대한 스트레칭을 해 주면 증상이 완화될 수 있다. 그래도 낫지 않고 심하면 주사치료를 받아야 한다. 또 발뒤꿈치 부분에서 이상 감각이나 저린 느낌이 수반되면 엉덩이뼈 주변에 있는 천수 신경부위의 손상을 의심하고 정밀 검사를 받는 것이 좋다.

발의 건강을 위해선 먼저 발에 맞는 신발을 선택해야 한다. 또 바른 걸음걸이를 익히는 것도 매우 중요하다. 즉 발뒤꿈치가 먼저 땅에 닿아야 하고 다음 발바닥이 닿는 발뒤꿈치-발가락 보행이 좋다.

보통 체중이 뒤꿈치에서 땅바닥으로 전달되었다가 다시 뒤꿈치로 올라와 발목, 무릎, 허벅지, 허리로 전달되면서 흡수된다. 그러나 하이힐을 신으면 체중이 발바닥 가운데 움푹 들어간 아치로 모여 그 부위가 주저앉아 평발로 변하게 된다.

평발 진행을 막기 위해서는 발뒤꿈치로 걷는 운동을 자주 해야 한다. 또 건강한 발과 통증 예방을 위해서는 발가락으로 콩잡기나 발가락으로 수건 잡아당기기, 아킬레스건 스트레칭, 발목을 이용, 글자 쓰기 등의 운동을 하는 것이 좋다. 77

<자료출처 : 문화일보>