



건강하려면 발을 사랑하자

발은 '제 2의 심장'이라고 불리기도 한다. 그 이유는 발은 보통 1km를 걸을 때마다, 대형 트럭 두 대 분(15톤)의 입력을 받는데, 이 입력을 이용해 아래로 몰린 피를 심장을 향해 다시 뿜어 주기 때문이라고 한다. 또 중국 전통 의학서에는 '인체의 모든 기관은 발바닥과 연결되어 있으므로 발이라 함은 인체의 축소판이라 할 수 있다.'라고 기술되어 있어 옛 부터의 발에 대한 관심을 반영하고 있다. 이시간에는 우리의 발에 대해 알아보자.

독일을 비롯한 유럽과 미주 등에서는 일찍이 발의 중요성을 인식하고 오래전부터 발을 전문적으로 치료하는 '족부전문'의 제도가 활성화되어 곳곳에서 발을 치료하는 병원을 쉽게 찾을 수 있고, 전문 관리사로부터 발관리를 받을 수 있는 발전문 클리닉도 활발하게 개설되어 있다. 우리나라에서는 94년부터 몇몇 대학병원에서 '족부변형 클리닉'등이 생겨 전문적인 발 치료에 눈을 돌리고 있으며, 최근 들어서는 발 관리 전문점들도 증가하는 추세에 있다.

단순하지 않은 발의 구조

발은 약 26개의 뼈(양쪽 발을 합쳐 포함 52개)와 수많은 관절과 인대, 신경, 혈관 등이 복잡하게 연결되어 조화를 이룬 정교한 인체의 기관이다. 만약 이 중 하나라도 기능에 이상이 발생할 경우, 발에 통증이 생기면서 걷는 자세에 이상이 생기는 것은 물론 몸의 다른 부분에도 이상이 생기게 된다.

보통 발을 옆에서 보면 발바닥의 후족부와 발가락 뿌리에 해당하는 중족부 사이에 자연스런 형태의 아치가 있다. 이 아치는 보행시 쿠션과 같은 역할을 하면서 발에 가해지는 충격을 흡수한다. 또 발목은 2개의 관절로 이루어져 있는데, 위 발목 관절은 발의 위아래 운동을 가능하게 하고 발목 아래 관절은 측면운동을 가능케 한다. 또 발목 주위에는 수많은 인대가 붙어 있으며, 아킬레스건은 강한 도약이나 점프 등을 할 때 기능하는 인체에서 가장 굵은 인대이다.

또 발등부분의 골격은 서로 견고하게 연결되어져 체중을 골고루 받쳐주며 걸을 때의 충격을 흡수해 준다. 엄지발가락은 체중을 한쪽 발에서 다른쪽 발로 옮겨주는 지렛대의 역할을 하며, 각 발가락들은 지면을 움켜쥐어 앞으로 전진하는 동작을 도와준다. 또한, 발의 뒤축은 최소의 에너지 소모로 신체를 균형있게 지탱해주는 역할을 한다. 이처럼 자연상태에서 맨발로 지면을 밟고 걷는다는 것은 매우 복잡한 운동이다.

이러한 복잡한 구조의 발에 질환이 생기게 되는 경우를 알아보자.



▣ 무지외반증 : 엄지 발가락이 둘째 발가락 쪽으로 휘는 질환으로 끝이 뾰족한 하이힐을 신는 여성에게 많이 나타난다. 치료를 미룰 경우, 발가락의 변형이 점점 심해져 통증을 유발하고 심하면 걸음걸이에 문제를 일으켜 무릎이나 엉덩이 관절, 허리통증을 유발하게 된다. 외반증의 증상이 있을 경우 발가락을 벌린 상태에서 약 6초간 힘을 주는 발가락 벌리기 운동을 하는 것이 좋다. 초기 외반증은 보조기나 특수신발 등으로 치료가 가능하며, 심한 경우 수술로 교정을 해야만 한다.

▣ 족저건막염 : 과도한 운동 등으로 뒤꿈치에 충격이 전해져 족저건막(발바닥을 싸고 있는 단단한 막으로 뒤꿈치 뼈에서 발가락까지 연결되어 있다)에 염증이 생기는 질환으로 평발이나 발의 아치가 높을 경우에도 생길 수 있다. 아주 심한 경우 수술을 해야만 한다.

▣ 평발 : 발바닥의 아치가 무너져 발이 쉽게 피로해지며, 오래 걷지 못한다. 또 발목, 다리골반, 척추등의 정렬상태에 변화를 일으킬 수 있다.

▣ 내향성발톱 : 주로 엄지발가락의 발톱이 살속으로 파고들어 염증과 통증을 일으킨다. 발톱을 반듯하게 깎지 않고 잘못 깎거나 신발의 볼이 너무 좁아서 발가락이 조이거나 혹은 유전적 원인 등으로 발생한다.

▣ 못, 티눈, 사마귀 : 발바닥 피부가 두꺼워지는 못이나 티눈은 끝이 뾰족하고 굽이 높은 구두를

신거나 잘못 된 보행 습관 혹은 비만 등이 주요한 원인이다.

바이러스 감염이 원인인 발바닥 사마귀는 치료 어렵고 재발이 잦기 때문에 계속 재발할 경우, 수술을 통하여 치료를 해야한다.

발을 건강하게 유지 하려면

▣ 바르게 걷자 : 우선 걸음을 빠르게 걸으면 발과 뇌에 적당한 자극을 줘서 산뜻한 기분을 유지할 수 있다. 느릿느릿 걷는 것 보다 손을 앞뒤로 흔들면서 보폭을 크게 해 땀이 날 정도로 걸어야 효과가 있다. 그러나 굽 높은 구두를 신고 걸으면 오히려 발에 충격이 더해질 위험이 있다. 많이 걷고 난 후에는 발바닥을 전체적으로 마사지하듯 눌러준다.

▣ 바른 신발을 고르자 : 굽이 높은 신발은 허리 와 어깨 등에 통증을 일으키며, 앞이 뾰족한 신발은 엄지와 새끼발가락이 안쪽으로 굽는 이른바 버선발의 원인이 된다. 또 지나치게 끼는 구두를 신으면 혈액순환이 불규칙해 진다.

▣ 끈 구두 : 끈 구두를 선택할 때에는 구두끈이 통과한 구멍이 좌우대칭이어야 하며, 여성용 힐은 안창의 중심을 눌렀을때 안창과 굽이 흔들리지 않아야 한다.☞