

모르고 방치하면

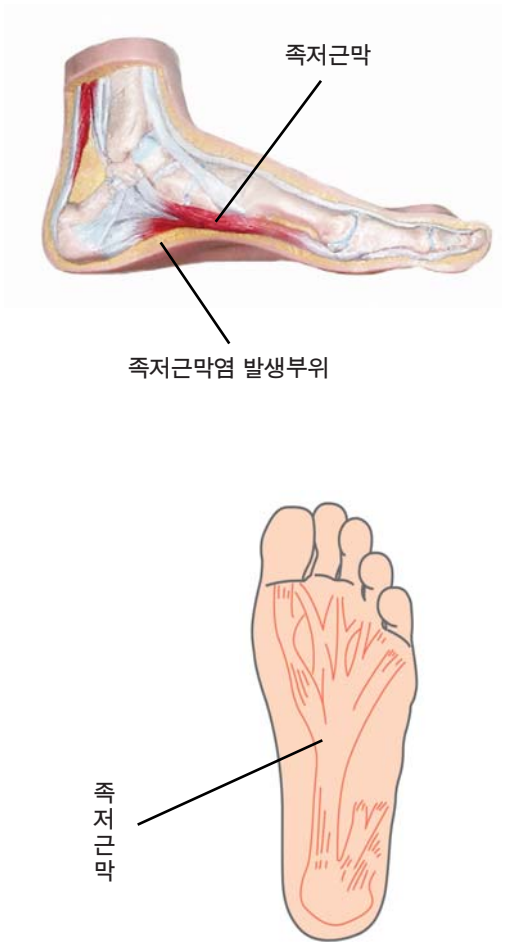
큰코다친다

족 저 근 막 염



최근 건강에 대한 관심이 높아지면서 많은 사람들이 조깅을 즐기고 있다. 조깅은 별다른 장비나 준비물이 필요 없는 데다 계절에 관계없이 할 수 있는 유산소 운동으로, 차가운 공기가 가신 요즘, 특히 건강을 위해 조깅을 시작하는 사람들이 늘고 있다. 최근에는 예전처럼 간단히 동네 한바퀴를 뛰는 수준에서 벗어나 5km, 10km, 심지어는 매일 30km까지 뛸 정도로 요즘의 달리기는 거의 '마라톤' 수준에 가까울 정도다. 하지만 건강을 위해 하는 달리기가 자칫 건강을 해칠 수도 있다는 사실을 알아야 한다. 전문의들은 최근 일반인들이 마라톤 등의 달리기를 즐기다 부상을 입어 병원을 찾고 있는 경우가 늘고 있는 추세이며, 이는 잘못된 자세와 운동 시 준비사항을 무시하거나, 무리한 운동 때문인 것으로 지적하고 있다.

글 을지시대 을지병원 족부정형외과 이경태 교수



아침 첫발 디딜 때 발뒤꿈치가 아프면 족저근막염 의심

달리기를 오래했을 때(조깅, 마라톤 등) 생기는 가장 흔한 부상 가운데 하나는 ‘족저근막염’. ‘족저근막’이란 발바닥을 싸고 있는 단단한 막으로서 스프링처럼 발바닥의 충격을 흡수하거나 아치(발바닥에 움푹 패인 부분)를 받쳐주는 중요한 역할을 맡고 있다.

이러한 족저근막 중 뒤꿈치 뼈에 부착되어 있는 부위가 과도하게 생기는 염증성 질환을 족저근막염이라고 하며, 마라톤의 이봉주 선수와 황영주 선수도 이 질환 때문에 수술까지 받아야 했다.

증상으로는 아침에 일어나 첫발을 디딜 때 발뒤꿈치 쪽이 아프다가 나 오랬동안 앉았다 일어날 경우에 느끼는 심한 통증 등을 들 수 있다. 이러한 증상들은 조금만 걷고 나면 사라져버리는 특징이 있어 대부분의 환자들은 크게 대수롭지 않게 여기다 뒤꿈치를 땅에 대지도 못할 정도가 되어서야 병원을 찾는 경우가 많다.

족저근막염은 특히 아킬레스 힘줄이 너무 뻣뻣하거나 평발 또는 아치가 너무 높은 발, 두 발끝을 안쪽으로 향하게 걷는 안짱다리를 가지고 있는 사람들에게 흔히 생긴다. 이외에도 과도한 운동으로 무리하는 경우, 달리기를 할 때 뒷발로 짚어 차는 주법을 사용하는 사람에게도 쉽게 발생할 수 있다.

예방을 위해선 아킬레스건을 충분히 늘리는 스트레칭이 매우 중요하며 발가락의 작은 근육과 발목 근육을 튼튼하게 강화시켜 주는 운동을 해야 한다. 아킬레스건을 늘리는 운동은 먼저 벽을 향해 서서 손을 벽에 대고 아픈 발을 어깨 넓이만큼 뒤로 한 뒤 앞발은 약간 구부린 상태에서 몸을 벽 쪽으로 밀듯이 스트레칭을 하면 된다.

이때 양발은 바닥에 붙인 상태여야 하며 한 번에 25회씩 하루에 3~4번 가량 꾸준히 실시하면 좋다.

발가락의 작은 근육을 강화시켜주는 운동에는 골프공을 발바닥 아래에 놓고 굴리는 ‘골프공 스트레칭’이나 찬 주스 캔 등을 발바닥에 놓고 굴리는 등의 운동 방법이 있다.

‘골프공 스트레칭’은 엄지발가락 밑에 골프공을 놓고 앞으로 공을 굴린 후 다시 되돌아오게 하는 것이다. 나머지 발가락도 같은 요령으로 스트레칭 하며 항상 약간의 압통을 느낄 정도로 충분한 압력을 가해 스트레칭을 실시하는 것이 중요하다.

족저근막과 종아리 부위의 스트레칭을 하면서 치료를 해야

족저근막염의 증세가 가벼울 경우는 1~2주간 안정을 취하고 소염진통제를 복용하며 족저근막 스트레칭 등을 해주면 쉽게 완치될 수 있다.



그러나 만성일 때는 연습량을 줄이고 족저근막과 종아리 부위의 스트레칭을 꾸준히 실시해주는 동시에 발목 근력 훈련을 함께 해주는 것이 좋다.

족저근막 스트레칭은 한쪽 무릎을 접은 상태로 바닥에 앉아서 다른 쪽 발목을 몸 쪽으로 구부린 후, 발가락이 발목을 넘어서도록 당겨 10초간 정지하는 동작을 10회 반복하면 된다. 장딴지 근육을 강화시키기 위해서는 뒤꿈치 들기를 실시한다.

또 한 발(아픈 쪽 발)로 서서 양팔을 앞뒤로 흔들어 주는 '노르딕운동'을 하루에 100회 가량 반복해서 실시하면 발목 스트레칭 효과가 있다.

간혹 소염진통제를 해당부위에 주사하는 경우, 증상이 일시적으로 호전될 수는 있으나 완치되었다고 생각하고 계속 무리하게 운동을 하면 족저근막이 점점 약해져 끊어질 위험이 있으므로 피하는 것이 바람직하다.

침을 이용한 침술요법은 치료 중 통증이 심해 계속하지 못하는 경우가 많다. 족저근막염이 심한 경우에는 족저근막의 일부를 절개하는 수술방법을 사용하기도 한다.

신발 깔창의 쿠션은 부드러운 게 좋아

마라톤이나 조깅을 계획할 때 연습강도와 연습거리가 몸에 무리가 되지 않도록 사전에 조절하는 것이 무엇보다 중요하다.

특히 주의해야 할 점들로는

- 신발의 선택이 매우 중요하다. 신발은 아킬레스건을 싸는 패드가 부드럽고 깔창의 쿠션이 부드러운 신발이어야 하며, 발 앞부분이 유연한 신발로 체중계에 신발 앞부분을 구부려 보았을 때 약 4~5kg에서 앞부분이 구부러지는 신발이 가장 좋다.
- 연습강도와 연습거리가 몸에 무리를 주지 않도록 사전에 훈련량을 조절해야 한다. 한꺼번에 무리가 될 정도로 훈련량을 늘리는 것은 금물. 주간 주행거리의 10% 이상을 늘려서는 안 된다. 예를 들면 이번 주에 주행거리가 50km라면 다음 주에 55km 이상 달려서는 안 된다. 속도훈련을 실시할 경우 점차적으로 난이도를 높여 나가야 한다.
- 표면이 부드러운 코스를 달리는 것이 좋다. 잔디가 가장 좋지만 없으면 흙길(비포장도로) 정도도 괜찮다. 콘크리트보다는 아스팔트가 더 좋다.
- 여성의 경우 하이힐을 신지 않는 것이 좋다. 낮에 신었을 경우 저녁에는 조깅화로 바꿔 신고, 가능하면 하이힐을 신기 전에 아침운동을 하는 것이 좋다. 🌀

