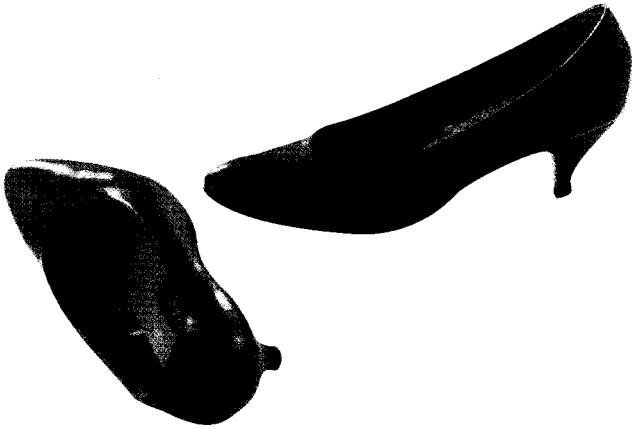


'발 아파도 예쁜 구두가 좋아요' 영국의 한 조사에 따르면 성인여성 중 약 37%가 발이 다소 불편하더라도 패셔너블한 구두라면 참고 신을 의향이 있는 것으로 나타났다. 이는 우리나라 여성들의 현실과 크게 다르지 않은 것이 사실이다. 하루 중 많은 시간 우리 몸을 지탱하는 발, 이렇게 혹사시켜도 괜찮을까? 에디터 김은섭

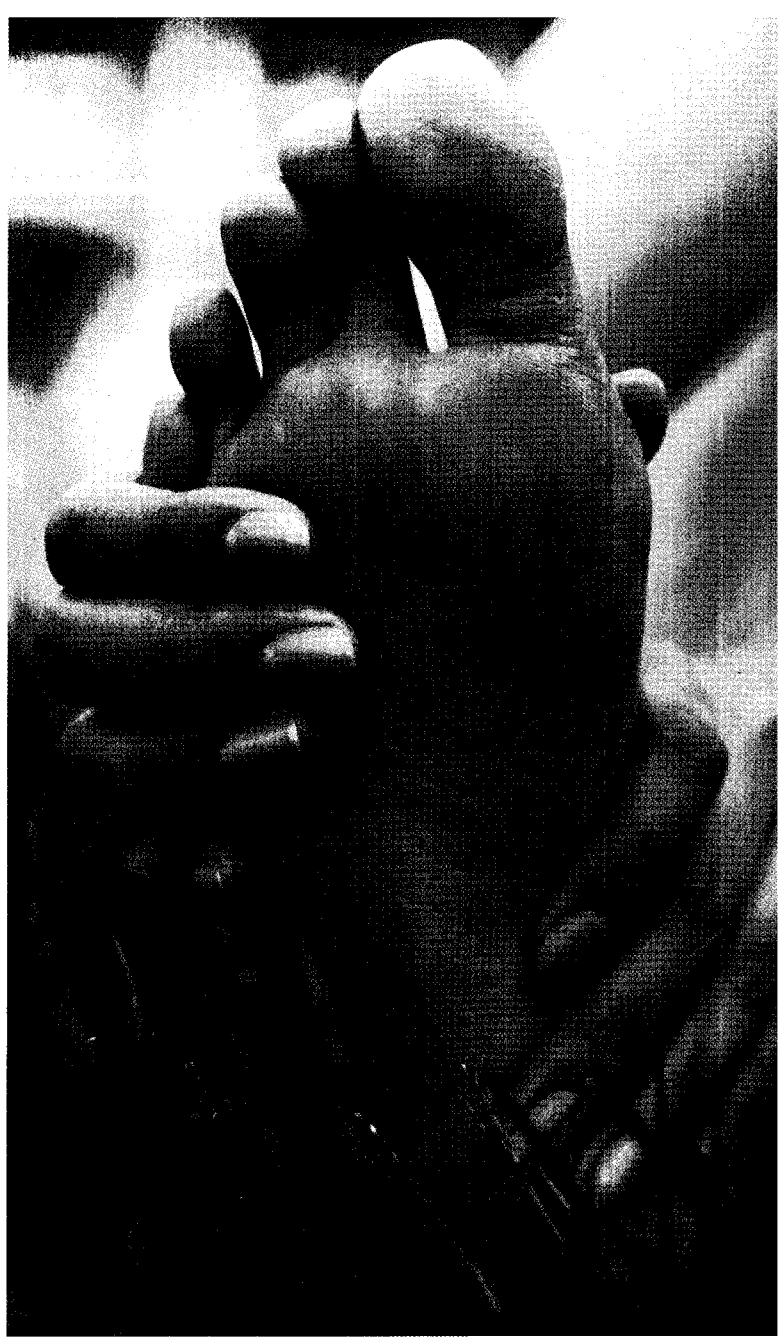
발 건강, 하이힐을 벗어라



많은 여성들이 '조금 더 높은 굽' 을 찾다보니 '킬힐' 이라는 신조어까지 생겨버렸다. '킬힐(kill hill)', 어떤 의미인가. 여기저기서 불리다 보니 대수롭지 않게 넘길 수 있을지 모르지만 그 의미를 다시 한번 살펴보라고 권하고 싶다.

하이힐, 이대로 좋은가

하이힐은 발 전문 의사들이 절대 권하지 않는 신발이다. 하이힐을 신을 경우 몸무게가 앞으로 쏠릴 수밖에 없고, 따라서 티눈이나 압박종 등의 질환을 유발하기 쉬우며 정상적인 보행습관에도 지장을 줄 수밖에 없다. 보행습관이 나쁘다 보니 조금만 걸어도 쉽게 피로해지고 때로는 무릎과 발목에 통증이 동반될 때도 많



다. 이러한 하이힐을 걸었을 때부터 오랫동안 신은 여성의 경우 발의 변형이 찾아오기도 한다. 사실 대부분의 발 질환은 맞지 않는 신발을 신는 데서 비롯된다고 전문가들은 말한다.

다리가 길어 보이고, 키가 커 보이며, 허리와 가슴 선을 돋보이게 하는 하이힐은 어쩌면 여성들의 사회진출에 거부할 수 없는 자신감의 상징일지도 모르겠다. 많은 매스컴이 양산한 전문직 여성의 이미지에 하이힐은 언제나 필수품이었다. 대부분의 여성들이 불편함을 느끼지만 하이힐을 선호하는 이유일 것이다. 하지만 남성의 발에 비해 구조적으로 약한 여성의 발은 하이힐에 좀 더 민감하게 반응할 수밖에 없다. 그렇다고 신지 않을 수도 없는 노릇. 부득이하게 하이힐을 신어야 하는 경우라면 되도록 장

시간 착용을 피하고 굽이 낮은 신발이나 운동화를 번갈아가며 신는 것이 좋다. 또 하이힐에 익숙해진 발에 낮은 신발을 착용하게 되면 가끔 발꿈치나 종아리에 통증이 생기는 경우가 있는데, 이는 뒤꿈치 아킬레스건과 근육이 당겨지면서 붓고 통증이 일어나는 것이다. 이 경우 신발의 착용 시간을 하루에 1~2시간씩 서서히 늘려가는 것이 좋다.

발 건강, 신발을 확인하라

'발이 건강해야 온몸이 건강하다'라는 말이 있다. 아픈 것까지 참아가며 구두를 신는 것은 여러모로 발 건강에 좋지 않다. 되도록 높은 구두만 고집하지 말고 여러 높이의 구두를 신어보고 본인에게 가장 편안한 구두를 고르는 것이 현명하다.

사실 10cm 이상의 굽을 지닌 킬힐도 발 건강에 문제를 일으키지만, 일반적 통념과는 달리 편안해 보이는 슬립온(실내화처럼 끈이 없는 단화)이나 펌프스(지퍼나 끈이 없고 발등이 패인 여성용 구두)가 발 건강에 더욱 좋지 않다고 한다. 슬립온은 보행 시 발이 앞으로 쏠려 발가락을 옥죄어 줄 수 있으며, 펌프스의 경우 낮고 좁은 앞부리가 발가락을 압박해 발을 제대로 지탱하지 못하기 때문이다.

최근에는 사회활동이 두드러지는 여성들의 발을 배려한 구두들이 많이 개발되고 있다. 편안함과 패션을 동시에 고려한 스포츠화 구조를 띄고 있는 이러한 구두는 힐 쪽을 단단하게 받쳐주며 앞코가 넓어 편안함을 주는 특징이 있다. 또한 충격 흡수 기능이 첨가된 특수 소재를 사용, 오래 신을 경우 발의 모양에 따라 변형이 가능하다. 만약 깔창을 사용한다면 부드러운 재료를 선택하는 것이 좋다. 대부분의 정형외과에서 추천하는 좋은 신발의 기준은 끈을 맬 수 있고, 밑창은 잘 미끄러지지 않으면서 마모가 적어야 하며, 뒷굽이 비교적 넓고 높이는 1/2 혹은 1/3 인치 이하의 것이라고 한다.

내 발이 편안해지는 신발 고르는 법

발 건강을 위해서는 패션도 패션이지만 무엇보다 자신에게 맞는 신발을 고르는 것이 중요하다. 자신의 발 건강에 좋은 신발을 고



르기 위해서는 발의 크기가 가장 커져있는 저녁시간에 신발을 고르는 것이 좋으며, 겨울에도 신을 수 있으려면 두꺼운 양말을 신고 신었을 때 죄는 압박감이 없어야 한다. 또한 신발의 앞쪽은 발가락이 신발 속에서 자유롭게 움직일 수 있게 엄지손가락 하나 정도가 들어갈 여유가 있어야 하며 가죽재료가 신발이 좋다. 그리고 발안쪽에 움푹 파여있는 종아치가 있는 것이 좋고, 신발안의 깔창이 고정된 것보다는 필요시 바꿀 수 있게 벗겨지는 것이 낫다. 무엇보다 직접 신어서 몇분간 걸어보고 난 후 불편한 점이 없는 신발을 선택해야 한다.

노인의 경우 발 부분의 노화로 인해 조금만 자극이 와도 쉽게 피로해지므로 쿠션이 좋고 부드러운 구두를 신어야 하며, 임산부의 경우 체중과 체형의 변화가 오기 때문에 신발을 선택할 때 체중을 잘 지지하고 충격을 흡수할 수 있도록 뒷굽이 넓은 것을 선택해야 한다.