



건강한 발 관리

중앙한방병원 원장 / 임 장 신



발에는 우리 신체 기관 전부와 대칭되는 점들이 있기 때문에 발관리가 중요하고, 그리고 발이 편해 야 온 몸이 편하다는 이야기는 일반적으로 많이 하는 말입니다. 그래서, 피곤할 때 발을 잘 두드려 주거나 혹은 주물러 주면 피로가 풀리기도 하고, 한결 몸이 가벼운 느낌이 듭니다. 굳이 발이 전신의 건강에 영향을 주는 중요한 부분이라는 것은 차치하고라도 일단 발 그 자체의 건강을 유지하는 것이 우리의 활동과 일상 생활에 많은 영향을 주게 됩니다.

우리의 발은 26개의 뼈, 41개의 인대와 20개의 근육으로 구성되어 있습니다. 발은 우리의 몸을 지탱하고, 보행할 때 충격을 흡수하는 역할을 합니다. 따라서, 발이 불편하면 보행에 당장 문제가 생길 수 있고, 그러다 보면 몸을 지탱하는 균형이 깨지고 충격 흡수가 제대로 되지 않게 되어 몸 전반에 영향을 줄 수도 있습니다.

발가락은 하찮은 것으로 생각하기 쉽지만 의외로 병이 많이 생기는 부위입니다. 더구나 여성의 하이힐은 발가락들을 보기 흉하게 변형시킬 수 있습니다. 이때 체중이 가장 많이 실리는 엄지 발가락쪽으로 심하게 휘어지는 [엄지발가락 외반증]이 흔하게 나타날 수가 있습니다.

외반증의 주된 원인은 뾰족하고 굽 높은 구두와 그 외에 류머티스 관절염인데, 초기에는 엄지 발가락 뿌리 부위에 물집이나 염증이 생겨 몹시 아프다가 이 상태가 지속되면 차츰 엄지 뿌리 부위의 뼈가 튀어나와 엄지가 심하게 휘어지거나, 갈고리 모양으로 변형됩니다. 이후에는 둘째, 셋째, 넷째 발가락 뿌리 부위도 압력을 받아 굳은살이 박히며 뼈가 어긋나 변형 됩니다.

이렇게 외반증이 심하면 아파서 걷지 못하게 되고, 발목과 무릎, 엉덩이 관절에도 문제를 일으키게 됩니

다. 따라서 적절한 치료를 통해 외반증의 진행을 멈추거나, 변형된 뼈를 교정해 줘야하는 것입니다.

건강한 발을 유지하는 원칙

1. 걸을 때는 발뒤꿈치, 발바닥, 발끝 순서로 걷는 [3박자 보행]을 해야 한다. 발바닥만으로 쳐박쳐박 걸으면 발 가운데 음쪽 들어간 아치가 주저앉아 평발이 될 수 있다.
2. 발을 매일 씻고 말린 뒤 얇은 수건으로 발가락 사이를 잘 닦아 준다.
3. 보습로션을 발라 주는 것이 좋다. 로션을 바르면서 발가락에서 발등으로, 또 발바닥에서 장딴지 쪽으로 주물러 준다.
4. 발톱은 발가락 끝 정도 길이에서 한 일자 모양으로 똑바로 자르는 것이 좋다. 발톱 양 옆을 짧게 자르면 발톱이 살 속으로 파고들 수가 있다.
5. 양말이나 스타킹은 매일 갈아 신는 것이 좋다. 짝 조이는 나일론이나 합성섬유 양말은 좋지 않다.
6. 신은 발이 가장 많이 붓는 오후 5시쯤 구입하는 것이 좋다. 신 앞쪽은 발가락이 움직일 수 있는 충분한 공간이 있어야 하며, 뒷굽은 3, 4cm 이하가 좋다.
7. 수시로 발목을 돌려주고, 발목 주위 근육을 강화시키는 운동을 규칙적으로 하는 것이 좋다.
8. 어린이 신은 뒷굽이 2cm를 넘지 않는 것이 좋다. 그리고, 너무 큰 신은 좋지 않다. 걸을 때 발뒤꿈치가 신 발 뒷쪽에 고정되어 자연스럽게 3박자 보행이 이뤄질 수 있도록 신과 발이 충분히 고정되어 있어야 한다.
9. 당뇨병자는 특히 발관리를 잘해야 한다. 티눈이나 사마귀, 상처 등 발에 생긴 사소한 변화라도 조심스럽게 관리를 해야 이후의 합병증을 예방할 수 있다.

*상담문의 032-5000-176 