

# 제2의 심장, 발을 지켜라

일상을 영위하며 우리 몸에서 가장 혹사당하는 신체 부위는 '발'이다. 잘못된 습관과 걸음걸이, 발에 맞지 않는 신발 등으로 인해 발 건강이 위협받고 있다. 발 건강의 중요성과 대표 질환, 생활 속 발 건강 지키는 방법을 알아본다.

글 편집실  
참고 도서 <직장인의 건강혁명>(김난희 지음, 보아스 펴냄)



## 발은 제2의 심장

온종일 걷고 뛰면서 쉴 새 없이 움직이는 발. 뼈 26개와 인대 107개, 관절 30여 개와 근육 및 힘줄로 이루어진 발은 걸을 때마다 체중의 1.5배에 달하는 하중을 견디며, 일생 동안 지구 네 바퀴 반에 해당하는 거리를 걷는다고 한다. 심장에서 가장 멀리 떨어져 있으면서 심장에서 내려온 혈액을 다시 올려 보내는 것도 발의 중요한 역할이다. 그러려면 발 근육이 활발하게 움직여야 한다. 즉 발을 제대로 관리해야 온몸에 신선한 혈액과 산소가 전해져 건강을 유지할 수 있다는 뜻이다. 몸에서 발이 차지하는 비중은 2% 남짓이지만, 우리 몸을 지탱하는 몸의 뿌리이자 제2의 심장이라 불리는 이유다. 발은 그 자체의 건강도 중요하지만, 발에 문제가 생기면 몸 전체에 영향을 미치기 때문에 평소 관리가 매우 중요하다. 발가락 이상으로 걸음걸이에 문제가 생기면 발목에 영향을 주고, 무릎과 고관절, 골반, 척추, 심지어 턱관절의 불균형까지 초래할 수 있다. 두 발 중 한쪽에 이상이 생기면 필연적으로 반대쪽 발에 영향을 미친다. 예를 들어 오른발에 문제가 생기면 본능적으로 왼발을 더 사용하게 되는데, 이때 왼쪽 발목과 넓적다리, 허리에 더 많은 체중이 실리면서 양쪽 균형이 깨질 수 있다. 이런 상황이 지속하면 호흡기와 순환기 계통 질환으로 이어질 수 있으니 주의해야 한다.

## 발에 나타나는 건강 신호

### 오랫동안 발이 부어 있다면?

보통 장시간 비행이나 오랜 시간 서 있다 보면 발이 붓는다. 이는 일시적 현상으로 휴식을 취하면 부기가 금세 가라앉는다. 그런데 별다른 이유 없이 오랫동안 발이 부어 있다면 혈액순환 또는 림프계에 이상이 생겼다는 신호일 수 있다. 또 혈전, 신장 장애, 갑상선기능저하증이 있으면 발이 붓는 증상이 나타나므로 전문의의 도움을 받는다.

### 발에 통증이 느껴진다면?

발 전체에 통증이 나타난다면 피로 골절과 뼈의 미세한 균열 때문일 수 있다. 피로 골절이란 뼈에 질환이 있거나 외상을 입지 않았지만 러닝이나 점프 같은 반복되는 자극에 의해 뼈 일부에 스트레스가 쌓이면서 발생하는 골절이다. 1~2개월간 스포츠 같은 격렬한 활동은 중지하고, 굽이 높은 신발은 신지 말아야 한다.

### 발에 난 상처가 좀처럼 아물지 않는다면?

당뇨병으로 인해 발의 감각 이상과 혈액순환 장애, 부상 치유력의 손상이 발생한 것일 수 있다. 따라서 발에 난 상처가 평소보다 잘 아물지 않거나 회복 속도가 아주 느리다면 곧바로 정밀 진단을 받는다.



## 발에 쌓인 피로 풀기

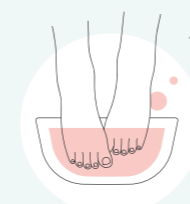


### 청결하게 발 관리하기

특별한 질환이 없더라도 항상 청결을 유지한다. 종일 신는 신발 속에는 눈에 보이지 않는 세균이 번식해 있기 때문. 집에 돌아오면 깨끗하게 씻고 발가락 사이사이까지 완전히 건조해야 발 냄새나 무좀을 예방할 수 있다.

### 발바닥 마사지하기

발 전용 크림으로 부드럽게 마사지하거나 발바닥을 마사지 도구로 눌러주면 시원함을 느끼는 동시에 발의 피로를 풀 수 있다. 특히 발바닥 용천혈(오목하게 들어간 부분) 자극은 혈액순환을 돕고 신장 기능을 활성화해 몸 전체 피로 개선에 효과적이니 수시로 해준다.



### 잠들기 전 족욕하기

42~45°C 물에 15분가량 발을 담그고 있으면 혈액순환이 원활해져 뭉친 발바닥 근육을 풀어주는 효과가 있다. 그뿐 아니라 몸속 노폐물 배출과 신진대사 촉진, 수족냉증 완화에도 좋다. 잠들기 전에 족욕을 하면 몸 전체에 따뜻한 기운을 불어넣어 숙면을 취할 수 있다.

## 신발 고르는 법

- 양쪽 발 크기가 조금씩 다르므로 신발 고를 때 반드시 양쪽 모두 신어보고 큰 쪽에 맞춰 고른다.
- 수분과 혈액이 아래로 몰리는 저녁 무렵에는 발이 아침보다 1cm가량 크다. 따라서 오전보다는 오후에, 되도록 일어난 상태에서 신발을 신어보고 산다.
- 신었을 때 발끝이 잘 맞는지, 답답하지 않은지도 꼼꼼하게 체크한다. 신발 끝을 손가락으로 눌렀을 때 살짝 눌리는 정도가 적당하다.
- 굽이 높을수록 발에 피로가 쌓일 수밖에 없다. 굽은 5cm를 넘지 않는 게 좋다. 그렇다고 굽이 아예 없으면 하중을 발바닥에 골고루 분산시키지 못하니, 2~3cm 굽이 이상적이다.

