

하이힐이 선물하는 질병들

높다란 굽에 혹사당하는 당신의 몸

하이힐이나 키높이 신발처럼 굽이 높은 구두나 부츠는 체중을 앞으로 쏠리게 하고 발목에 지속적으로 힘을 가해 관절, 척추, 발 등에 나쁜 영향을 주고 허리디스크, 하지정맥류, 무지외반증 등의 질환을 가져오는 원인이 된다.



오랜 시간 굽 높은 신발을 신으면 근육에 피로가 쌓여 다리 저림 증상이 나타난다. 통증이 지속되면 허리디스크가 아닌지 의심해 봐야 한다. 사진_연합DB

작은 키에 열등감을 갖고 있는 박혜원(여·26·가명) 씨는 평소 하이힐을 즐겨 신는다. 오래 서 있거나 걸으면 발부터 무릎, 허리 등에 이르기까지 아프지 않은 곳이 없다. ‘편한 신발을 신을까?’ 라고 자문해 보기도 하지만 작은 키를 보완하고 다리맵시도 살려 주는 하이힐을 포기할 수가 없다.

‘패션의 완성’이라는 생각에 젊은 여성이라면 누구나 하이힐을 몇 켤레씩은 갖고 있다. 거리에서는 굽 높이가 10cm

도 넘는 이른바 ‘킬힐’도 자주 눈에 띈다. 그러나 굽 높은 구두나 부츠는 체중을 앞으로 쏠리게 하고 발목에 지속적으로 힘을 가해 관절, 척추, 발 등에 악영향을 미친다. 인천 21세기병원 정현태 원장은 “하이힐이나 굽이 높은 부츠는 등과 무릎에 많은 부담을 가해 허리디스크를 유발하고 체중이 앞으로 전해지면서 엄지발가락이 바깥쪽으로 휘는 무지외반증 등의 족부 질환을 일으키기도 한다”고 지적한다.

구분하기 어려운 디스크 증상

굽 높은 신발을 신으면 종아리 근육이 긴장하기 때문에 다리가 날씬해 보인다. 그러나 장시간 신으면 근육에 피로가 쌓여 다리 저림 증상이 나타난다. 이런 증상을 대수롭지 않게 여기는 사람이 많지만 통증이 지속되면 허리디스크가 아닌지 의심해 봐야 한다. 흔히 디스크는 초기 자각 증상이 확실히 느껴질 것으로 생각하기 쉬우나 그렇지 않은 경우가 많다. 아침에 심해지는 허리 통증, 허리를 구부릴 때 오는 통증, 다리 저림 등의 디스크 초기 자각 증상은 오랫동안 서서 일하거나 하이힐을 즐겨 신고 다리를 자주 꼬고 앉는 사람들도 많이 느끼므로 디스크와 구분하기가 쉽지 않다.

서울 동작구에 있는 더본병원 김준한 원장은 “다리 부종으로 인한 저림과 디스크는 구분이 어렵기 때문에 방치하다 증상을 악화시킨 후에야 병원을 찾는 사람이 많다”며 “디스크가 파열되면 매우 위험한 상황을 초래할 수 있는 만큼 다리 저림이 2주 이상 지속되면 진단과 함께 적절한 치료를 받아야 한다”고 조언한다.

디스크 질환은 초기에 정확한 진단을 받으면 약물과 물리치료로도 나올 수 있지만 때를 놓치면 퇴행성 디스크로 이어지거나 디스크가 파열되기도 한다. 디스크 파열은 극심한



허리 통증과 함께 종아리 부위에도 통증을 가져오고 감각이 저하되며 엄지발가락이나 발목의 힘이 떨어진다.

하지정맥류나 무지외반증 생길 확률도 높아

하이힐의 부작용은 척추나 관절에만 나타나는 게 아니다. 서울 성동구의 서울연세병원 조상현 원장은 “굽 높은 신발을 장시간 신을 때 느끼는 피로감은 다리로 흐르는 혈액의 흐름이 원활하지 못해 정맥이 지속적으로 압력을 받기 때문에 생기는 것”이라고 설명하고 “이를 소홀히 관리하면 하지정맥류로 발전할 수 있다”고 경고한다. 하지정맥류란 혈액 순환이 원활하지 않아 다리가 붓고 통증이 생기며 정맥이 확장되거나 부풀어 오르는 질환으로 근육과 혈관의 탄력이 떨어진다. 치료하지 않는 사람도 많지만 혈관염증, 피부궤양 등으로 악화하고 나아가 피부괴사, 전신질환, 심장마비 등으로 이어질 수도 있다. 조 원장은 “하지정맥류는 진행성 질환이어서 자연적으로 치료되는 예가 별로 없다”고 말하고 “다리를 꼬는 습관을 고치고 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어 주는 예방 활동이 중요하다”고 강조한다.

하이힐은 엄지발가락이 두 번째 발가락 쪽으로 휘어지고 엄지발가락 아래 뼈가 튀어나오는 무지외반증이나 새끼발가락의 관절 부분이 엄지발가락 쪽으로 휘면서 바깥쪽 접촉 부위가 돌출되고 빨갱게 변하는 소견마류의 원인이 되기도 한다. 이들 질환은 초기에는 편한 신발을 신는 것만으로도 호전될 수 있지만 심할 경우 수술까지 고려해야 한다. 방지 하려면 다른 발가락들도 변형돼 걸을 때 자세가 삐딱해져 허리, 무릎, 골반 등에 두루 나쁜 영향을 미친다. 서우영 힘찬병원 족부클리닉 과장은 “무지외반증이나 소견마류 같은 발 변형 질환은 신발이나 걷는 습관 등의 후천적인 요인으로 발생하므로 평소 편한 신발을 신고 바른 자세로 걷는 것을

생활화한다면 충분히 예방할 수 있다”고 말한다.

하이힐의 유혹을 뿌리칠 수 없다면

하이힐이나 키높이 신발은 아예 신지 않는 것이 가장 좋지만 꼭 신어야 하는 상황이 생길 수도 있다. 그럴 때에는 편한 신발과 번갈아가며 신어 척추 등에 최대한 무리가 가지 않도록 하고 착용 후에는 족욕이나 마사지, 찜질 등으로 발과 무릎의 혈액 순환을 돕고 피로를 풀어 줘야 한다. 하이힐은 밑창이 부드럽고 폭신하며 볼이 넓은 것이 좋다.

직업상 굽 높은 구두를 신어야 하는 사람은 뼈에 좋은 우유, 곰탕, 등 푸른 생선 등을 충분히 섭취해야 하며 발이 잘 붓는 체질이라면 음식을 짜게 먹어서 그런 것이 아닌지 의심해 볼 필요가 있다. 관절과 주변 조직을 튼튼하게 하는 근력강화운동과 유산소운동을 꾸준히 하는 습관도 도움이 된다. **m**

김경익 기자 kki@yna.co.kr



직업상 굽 높은 구두를 신어야 하는 사람은 관절과 주변 조직을 튼튼하게 하는 근력강화운동과 유산소운동을 꾸준히 하는 습관이 바람직하다. 사진_연합DB