

새끼발가락 아픈 '소건막류' "꽉 끼는 구두 피해야"

글 김길원 의학담당 전문기자



일반적이다. 이 질환은 자신의 발보다 폭이 좁거나 딱딱한 신발을 자주 착용할 때 발병하기 쉽다. 보통은 하이힐이나 앞이 뾰족한 신발을 즐겨 신는 여성들에게 증상이 많은 편이다. 하지만 구두를 자주 신는 남성들도 예외는 아니다. 특히 편안한 신발을 신더라도 남성들이 카높이 깔창을 사용해 뒷굽이 앞보다 3cm 이상 높아지면 발병 확률이 높아진다. 앞부분이 좁거나 뒷굽이 높은 신발을 신고 걸게 되면 자연스럽게 새끼발가락에 힘이 들어가기 때문이다.

발의 통증 때문에 선뜻 먼 길에 나서지 못하는 사람들이 있다. 그런 발 통증을 일으키는 대표적 질환 중 하나가 '소건막류'다. 발가락은 걷는 동안 체중을 견디고 방향전환을 하는 등 걷기에 특화된 중요한 관절이다. 그중에서도 제일 작은 새끼발가락은 관심이 덜할 수 있지만, 뼈가 휘거나 발바닥에 굳은살이 생겼다면 소건막류를 의심해봐야 한다. 소건막류는 새끼발가락 관절이 밖으로 돌출되는 족부 질환이다. 선천적으로 새끼발가락 모양이 휘었을 수도 있지만, 대부분은 후천적으로 변형된다. 외측에 다른 발가락이 없는 새끼발가락이 신발과 바로 마찰하면서 통증이 생기는 게

소건막류가 생겨도 대수롭지 않게 여길 수 있지만 그대로 방치하면 돌출된 뼈 부위가 반복적인 자극을 받아 윤활낭 염증, 피부궤양, 만성 통증이 생길 수 있다. 증상을 개선하려면 병원을 찾기 전에 볼이 넓고 편한 신발로 바꿔보고 걷는 시간을 줄이는 등의 보존적 치료를 집에서 충분히 해보는 게 무엇보다 중요하다. 만약 이런 보존적 치료 노력에도 불구하고 증상의 호전이 없다면 가까운 족부 전문의와 상담해 치료 방법을 결정하는 게 바람직하다. 날개병원 박인웅(정형외과 전문의) 원장은 "새끼발가락이라 관심이 덜할 수 있지만, 치료 시기를 놓치면 통증 및 발의 변형과 함께 보행 시 피로

를 유발할 수 있는 만큼 작은 변화에도 관심을 기울일 필요가 있다"고 권고했다. 병원에서는 X-선 검사를 통해 변형된 뼈의 각도를 측정하고 관절의 퇴행성 변화 여부를 확인하는 방식으로 소건막류를 진단한다. 또 통증 정도와 두 번째, 세 번째 발가락 아랫부분의 굳은살 여부, 관절운동 범위, 새끼발가락 쪽의 돌출 등에 대해서도 검사한다. 심한 경우에는 돌출된 뼈를 안쪽으로 밀어주는 절골술로 변형된 뼈를 교정해 주는 수술치료 또한 가능하다.

다만, 변형의 정도가 매우 심하다 하더라도 통증을 유발하지 않는다면 수술할 필요가 전혀 없다는 게 전문가들의 대체적인 의견이다. 수술로 완벽하게 교정됐다고 하더라도 시간이 지나면서 필연적으로 어느 정도 다시 휘어지게 된다는 점도 알아두는 게 좋다. 이 경우 재교정 수술이 필요할 정도의 통증은 없는 경우가 대부분이기 때문에 좁은 신발을 최소한으로 신는 것 이외에 별다른 조치가 필요하지는 않다. 예방을 위해서는 걸거나 서 있을 때 발가락 마찰을 최소화하는 편한 신발을 착용하고 좌식 생활을 피해야 한다. 꽉 끼는 신발을 신거나 바닥에 앉게 되면 발가락이 딱딱한 부분과 지속해서 닿아 통증을 일으키기 쉽기 때문이다. 일산백병원 정형외과 최준영 교수는 "소건막류는 통증이 심하지 않더라도 앞볼이 좁거나 뒷굽이 너무 높은 신발을 피하고, 오래 서 있거나 걷는 시간을 최대한 줄이면서 증상의 개선을 기다려야 한다"고 조언했다. ①

