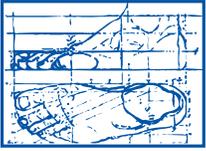


korean resources



**ALEXANDRIA
PODIATRY
ASSOCIATES**

Dr. Joonhyun Yoon
703-379-0700 (office)

망치족 (Hammer toe) 추지 (Mallet toe)

볼이 좁고 굽이 높은 구두로 인해 발생하는 발병은 참으로 많다. 이렇게 예쁜 구두로 인해 발생하는 대표적 발가락 변형 중에서 망치족(hammer toe), 추지(mallet toe)를 들 수 있다. 이런 변형들은 비교적 주위에서 흔히 볼 수 있지만 이것으로 인해 아파서 병원에 오기 전까지 대부분 방치하고 있어 결국에는 험하고 아픈 발을 만드는 경우를 만드는 경우가 많다. 이 둘은 언뜻 보기에 비슷한 모양을 가졌지만 정확히 따지면 다른 모양을 갖고 있으며 치료도 약간씩 다를 수 있다. 먼저 각각의 정의를 살펴보면 망치족은 발가락 관절중 근위지 관절에 굴곡 변형이 온 경우이고 추지는 발가락 관절중 원위지 관절에 굴곡 변형이 온 경우를 칭한다. 그리고 이와 비슷한 변형 중에는 갈퀴족이란 것이 있으나 이것은 대부분 여러개의 발가락에 정도가 심한 변형이 함께 오면서 신경 혹은 근육 질환과 연관되어 나타날 수 있다. 또한 이것은 요족이나 아킬레스 건의 굴곡구축과 같이 나타나는 경우가 많고 정확한 원인을 못 찾을 경우도 종종 있다.

원인은 무엇인가?

말씀드렸다시피 꼭 끼거나 발 크기에 비해 너무 길이가 작은 구두 그리고 뒷축이 높은 구두가 주범이다. 다시 말씀드려 맨발로 다니는 야만인이나 갓 태어난 아기에게서는 보기 힘들다. 이런 구두 안에서는 발가락이 앞뒤로 구부러지게 되는데 이런 상황이 수년 간 지속되다 보면 발가락으로 가는 여러 작은 근육들의 부조화로 말미암아 변형이 고착되고 만다. 따라서 발가락 중에서 가장 긴 둘째 발가락에 이런 변형이 자주 오는 편이다. 그러나 모든 사람에게 이런 변형이 오는 것은 아니고 사람에 따라서는 같은 조건에도 안 생기는 경우가 있는데 아마도 구조적인 차이 때문이 아닐까 생각한다. 그 이외의 원인으로서는 신경 근육이상으로 올 수도 있으나 건강한 사람들에서는 그리 흔치는 않다.

증상

먼저 발가락이 오그라들면서 모양이 자꾸 험해진다. 구부러진 발가락이 신발 안에서 자꾸 자극을 받아 발가락 마디 위와 발가락 끝부분 혹은 전족부에 굳은살이 생기고 아파진다. 진행이 될 경우 마디가 뻣뻣하게 굳어서 펴지지 않게 되고 더 심할 경우에는 관절 탈구까지도 올 수 있다.

치료

무슨 병이든 마찬가지로 이것도 예방이 최선의 방법이라 하겠다. 원인이 될 만한 불편한 구두는 가급적 장시간 신지 않도록 해야한다. 예쁜 구두 안에 숨어있는 발은 관리하지 않으면 자꾸만 밟고 아픈 발이 되는 것이다. 관절이 유연하고 수동적으로 펴질 경우에는 발가락 밑에 부드러운 깔창을 대서 발가락을 편하게 하는 것이 좋다. 신발도 깔창이 들어갈 정도로 충분히 넉넉하고 부드러운 것이 좋다. 그러나 일단 변형이 온 경우에는 다시 본래대로 되돌리기는 사실상 어렵다. 따라서 통증이 심하고 구두 신기가 불편할 때는 수술을 권한다.

수술 방법은 변형 정도나 관절의 유연성 정도에 따라 결정되고 보통 건 절단술, 건 연장술, 건 이전술, 관절막 유리술 그리고 관절이 아주 뻣뻣하게 굳어있을 경우에는 뼈 절제술을 증상의 정도에 맞추어 시행한다. 수술은 비교적 간단하고 수술 시간도 짧은 수술이기 때문에 그리 겁먹을 필요는 없다.