슬리퍼·샌들, 발 건강 위협한다

여름철에는 남녀노소 불문하고 발등을 덮는 운동화보다 바람이 잘 통하는 신발이 인기를 끈다. 얇은 끈으로만 발을 고정하는 샌들, 플립플랍(쪼리)뿐만 아니라 발뒤꿈치 부분이 뻥 뚫린 뮬도 수요가 많다. 하지만 이런 신발을 오래 신으면 발가락과 발목 등에 무리를 줄 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

신는 사람은 물론 보는 이까지 시원해지는 플립플랍은 엄지발가락에 무리가 가기 쉽다. 엄지발가락에 힘을 주며 신발을 지탱해야 하기 때문이다. 발가락을 계속 쥐고 있는 과정에서 힘줄이 붓거나 발 안쪽에 통증이 나타날 수 있다.

플립플랍을 신고 오래 걸으면 무지외반증으로 이어지기도 한다. 무지외반증은 엄지발가락이 둘째발가락 쪽으로 심하게 휘어진 상태로 엄지발가락이 제 역할을 하지 못해 발 모양 변형, 허리 통증 등이 나타난다.

뮬, 블로퍼 등처럼 뒤축이 없는 신발은 고정끈이 있는 샌들보다 발에 큰 충격을 준다. 신발이 벗겨지지 않도록 엄지발가락과 발목 등에 압력이 가해지기 쉽기 때문이다. 또 뒷부분이 뚫린 신발을 신고 걸으면 발뒤꿈치는 땅에서 떨어지기 쉬운데, 발뒤꿈치와 발바닥을 땅에 제대로 지지하지 않으면 엉덩이와 무릎에도 무리가 갈 수 있다. 아킬레스 건에 염증이 생겨 아킬레스 건염으로 이어질 수도 있다.

장식이 과도하게 많아 무거운 샌들은 장시간 착용하면 걸을 때 발목에 부담을 주어 힘줄염 등으로 인한 발목 통증이 발생할 수 있다. 다리가 빨리 피로해지고 버클, 비즈 등 날카로운 금속 장식의 경우 걸을 때 발목에 찰과상 등 상처가 발생할 수 있다.

플립플랍을 고를 때는 발가락 부위에만 끈이 있는 V자 모양보다 발목 앞부분까지 감쌀 수 있는 T자 모양을 선택하는 것이 좋다. 2014년 영국에서 진행한 한 연구에 따르면 T자 모양 플립플랍이 발목 앞부분을 지지해 안전성을 더 높이는 것으로 나타났다. 단, 플립플랍을 신은 날에는 발가락을 움츠렸다 펴는 스트레칭을 해주는 것이 좋다.

여름 신발은 대개 굽이 낮고 쿠션이 없는 경우가 많다. 굽이 너무 낮으면 땅으로부터 발바닥에 전해지는 충격을 완화하기 어려워 발뒤꿈치 통증을 유발한다. 이 때문에 너무 납작한 신발보다 5cm 이하의 적당한 굽이 있는 신발을 고르는 것이 좋다. 척추 질환이 있거나 발목이 약하다면 가급적 발목을 감싸는 샌들을 골라야 한다. 부득이하게 뒤축이 없거나 발의 피로도가 높은 신발을 신었다면 2시간 이상 신지 않는 것이 좋다.

사진=shutterstock