



제2의 심장 발 상태로 보는 나의 건강은?

우리의 몸을
잘 지탱해주는
"발!"

걸을 때 발에 가해지는
하중은
무려 전체 몸무게의
120%에
달한다고 합니다.

몸무게가
70kg이라고 한다면 발에
가해지는 하중은
84kg인 셈이죠!

이처럼 무거운 몸을
평생 떠받치며 지지대의
역할을 하는 발은
'제2의 심장'이라
불릴 만큼

우리 건강에서 매우
중요한 비중을 차지합니다.

발의 구조는
생각보다 복잡해서

뼈와 근육, 힘줄, 인대 등이
서로 밀접하게 연결
되어있는 데다,

약 7,200개의 반사신경이
모여있어 온몸에
영향을 미칩니다.

즉 발 건강에
문제가 생기면 온몸 전체에
영향을 미친다는 점으로
봤을 때는

발이 ‘인체의 축소판’이라고
볼 수도 있습니다.

오늘 전성기 멤버십에서는
발을 통해
나의 건강상태를
체크할 수 있는 몇 가지
정보들을 함께 보겠습니다.



내 발은 건강할까?
‘발로 보는 5가지 건강상태’

[1] 엄지발가락을 주시하라

특별한 이유 없이
평소와 다르게 엄지발가락이
부어오른다면,

통풍의 초기 증상을 의심해 볼 수 있습니다.

통풍은 ‘퓨린’이라는 단백질이 분해되면서 생기는 요산 때문에 발병하는데요.

이 요산의 농도가 높아지고, 관절에 쌓여 염증을 일으키는 질환을 말합니다.

사람의 몸은 요산을 분해하는 능력이 없기 때문에 소변으로 배출하지 못할 경우,

체내에 쌓이게 되며 육류와 알코올의 섭취가 주원인이라 할 수 있습니다.

또한 엄지발가락이 부어오르거나 통증이 있다면 통풍의 초기 증상일 수 있으니 주의하시는 것이 좋습니다.



[2] 차가운 발을 주시하라.

손발이 유난히 차갑다면
갑상선 기능 저하를
의심해 볼 수 있습니다.

갑상선의 기능이
저하되면 신진대사가
불규칙해지고 체온조절이
어려워지기 때문인데

이로 인해
추위를 많이 타게 되고,
손발이 차갑게
느껴질 수 있습니다.

손발이 찬 증상은
갑상선 기능 저하
뿐만 아니라

손가락과 발가락의
혈관이 수축되면서 혈액순환
장애가 심각해지는

레이노증후군일
가능성도 있으므로
주의가 필요합니다.



[3] 발의 감각을 확인하라.

발의 감각이 무뎌지거나
궤양이 생기는 것은 당뇨병과

관련이 있을 수 있습니다.

보통 당뇨병의
합병증이라고 하면 중풍이나
심장병 등을 생각하지만,

발과 관련된
감각 이상이나 궤양 등의
합병증은 자칫하면

절단으로까지 갈 수 있는
심각한 결과를
초래하기도 합니다.

발이 찢리거나 베이는 등의
상처를 모르고 지나가는
경우가 많다면 더 주의가
필요합니다.



[4] 발톱을 확인하라.

발톱에 변화가 생겼다면
주의할 필요가 있습니다.

발톱이 볼록해지거나
평소보다 동그란 형태를
띠고 있다면

심혈관 혹은 폐 질환과
관련이
있을 수 있습니다.

또 발톱이 두꺼워지거나
잘 부서진다면

건선
(피부에 울긋불긋한
피부 발진이 생기면서 그 위에
은백색 비늘 같은 각질이
겉겹이 쌓여 나타나는 만성
피부질환) 일
가능성이 큼니다.



[5] 발가락에 털이 빠지기
시작한다.

발가락 털이
눈에 띄게 빠지거나,
발 주위 피부가 예전보다 얇고
광채가 나는 경우라면

혈액순환이 원인인
하지동맥질환일 수 있습니다.

다리 동맥에 플라크
(몸속 동맥 내벽에 지방,
콜레스테롤, 세포의
노폐물, 칼슘,

섬유질 등이 축적되면서
형성된 지방 덩어리 형태)
가 쌓여

혈액순환이 잘 안 될 때
이 같은 질환이 나타날 수
있습니다.

또한, 발이 붉거나
보라색으로 변하는 등의
폐색이 일어났다면

심장질환과
뇌졸중의 위험도
높아집니다.



우리 ‘몸의 축소판’
이라고 할 수 있는 발.

잘 들여다보는 것만으로도
예상되는 많은 질병을
자가 진단해 볼 수
있습니다.

하지만
얼굴이나 손에 비해
상대적으로
관리가 소홀해짐에 따라
발 관련 질환은 무심코
지나가기가 쉽습니다.

‘발을 지키는 것이
곧 건강을 지킨다’는 점을
항상 유념하시기 바라며

지금까지 전성기였습니다.



[출처] 제2의 심장,
발 상태로 보는 나의 건강은?
작성자 전성기



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

