



건강정보



건강정보

건강담기

수정 · 문의



건강정보

- 건강문제
- 치료방법
- 검사방법
- 생활습관 관리

심뇌혈관질환정보

약품/식품정보

장애/재활정보

희귀질환정보

암정보

응급상황정보

해외감염병정보

정신건강정보

굳은살과 티눈

개요

등록일자 : 2021-04-15 업데이트 : 2022-04-04 조회 : 45258 정보신청 : 91

개요

굳은살은 반복적인 마찰이나 압력에 의해 각질층이 두꺼워져서 생기는 질환입니다. 주로 손발바닥, 관절의 뼈 돌출 부위처럼 압력을 많이 받는 부위에 발생합니다. 티눈도 굳은살과 마찬가지로 발바닥과 발가락에 잘 생깁니다. 티눈 병변은 두꺼워진 각질층이 과다각화(각화가 심해 피부의 각질층이 두꺼워지는 증상) 중심핵 모양으로 피부 표면에서 피부 안쪽으로 향해 있습니다. 따라서 압박을 가하면 통증이 발생하며 간혹 염증이 유발됩니다.

개요-원인

만성자극이나 압력이 가해진 부위에 굳은살이 생기고, 이것이 밖으로 더 커지지 못하고 피부 안쪽으로 쌓이면서 중심핵을 형성하면 티눈이 발생합니다. 두 질환 모두 과도한 마찰이나 압력에 의해 피부가 딱딱해지는 과다각화(각화가 심해 피부의 각질층이 두꺼워지는 증상)가 원인이지만, 굳은살은 비정상적인 압력이 넓은 부위에 가해져 생기고, 티눈은 동일한 힘이 좁은 부위에 집중되어 형성됩니다. 또한 티눈은 중심부에 단단한 핵을 갖습니다.

<그림. 굳은살과 티눈이 잘 생기는 부위>



증상

굳은살과 티눈은 구조적인 변형이 있는 곳이나 압력을 많이 받는 발 부위에서 잘 생깁니다. 보통 지속적인 체중의 압박을 받는 발바닥에 생기지만 관절의 뼈가 돌출된 부위, 발가락의 원위부 말단, 다섯 번째 발가락의 측면 등에도 많습니다. 2003년 영국에서 발표한 연구에 따르면, 노동인구의 약 18% 이상이 일생에 한 번은 어느 정도의 발바닥 굳은살로 고생하며, 증상이 있는 굳은살과 티눈은 연간노동 시간이 증가할수록 더 자주 발생한다고 합니다. 티눈과 굳은살의 발생률은 남자보다 여자에서 더 높으며, 어느 쪽 발을 더 많이 사용하느냐는 발바닥의 굳은살과 티눈 형성에 직접적인 영향은 없다고 합니다.

1. 굳은살의 주요증상

굳은살은 손바닥, 발바닥, 관절의 뼈 돌출부처럼 압력을 많이 받는 부위에 주로 발생합니다. 운동선수를 비롯해 특정 직업에 종사하는 사람들은 손과 발에서 많이 사용하는 부위에 따라 굳은살의 크기와 부위가 정상인과 다른 독특한 양상을 보여 직업의 징표가 되기도 합니다. 굳은살은 피부에 가해지던 압력이 제거되면 자연 소실되는 경향이 있습니다. 발바닥에 생긴 굳은살로 통증을 호소하는 경우에는 잘 맞지 않는 딱딱한 구두 착용 여부나 장시간 안전화 착용, 등산, 조깅 등과의 연관성을 고려해야 합니다. 또한 노화로 인한 피부위축으로 압박에 취약하거나 비정상적 압력에 의해 발생하는 발의 변형 등 정형외과적 문제를 고려해야 합니다.

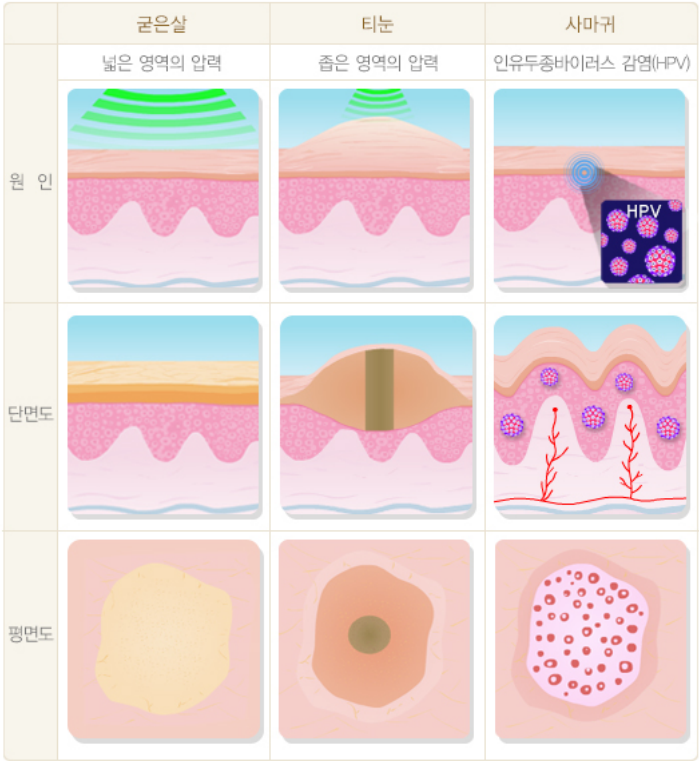
2. 티눈의 주요증상

티눈에는 연성 티눈과 경성 티눈의 두 가지 형태가 있습니다. 경성 티눈은 발가락의 위쪽 관절 돌출 부위나 발바닥에 주로 발생하며, 표면에 윤이 나고, 상충부를 꺾어내면 가장 조밀한 부위에 핵이 나타납니다. 티눈의 핵은 하부의 피부 감각신경을 자극하여 무디고 거북한 감각이나 날카롭게 찌르는 듯한 통증을 유발합니다. 연성 티눈은 발가락 사이, 특히 네 번째와 다섯 번째 발가락 사이에 잘 발생하며, 땀에 의해 짓물러 부드럽고 축축해져 하얗게 보입니다.

진단 및 검사

“발바닥에 돌출된 각질 병변이 생겼습니다. 오래 서 있어 생긴 굳은살이려니 그냥 넘겼는데 점차 걷기가 불편할 정도로 통증이 느껴져 손톱깎이로 도려냈습니다. 그런데 며칠 후 발바닥에 유사한 병변이 3~4개 더 생겼습니다.” 발바닥 사마귀 환자 중 많은 사람이 피부 병변을 티눈이나 굳은살로 오인합니다. 발바닥에 생긴 티눈이나 굳은살은 먼저 사마귀와 감별해야 합니다. 티눈이나 굳은살은 압력에 의해 발생하지만, 사마귀는 사람 유두종바이러스에 의해 생기는 감염성 질환입니다. 이들은 표면의 각질을 칼로 깎아내서 감별합니다. 사마귀는 점상출혈, 우두 모양의 돌출된 표면, 병변 부위에 지문 굽임이 나타나며, 티눈은 중심부에 뚜렷한 각질핵이 나타납니다. 굳은살은 티눈과 달리 중심핵이 없으며 더 넓게 퍼져 있습니다. 보다 쉬운 방법으로 사마귀는 옆으로 잡으면 통증을 호소하고, 티눈은 중심핵을 압박하면 통증을 호소합니다. 발톱 밑이나 발바닥에 생기는 사마귀는 다른 부위에 생기는 경우와 달리 체중에 눌려 밖으로 커지지 않고 속으로 서서히 자라 티눈이나 굳은살로 착각하기 쉽습니다. 티눈고를 바르거나, 손톱깎이로 깎아내면 병변이 더 커지거나 번질 수 있으며, 심한 경우에는 2차 감염까지 동반될 수 있습니다.

〈그림. 굳은살/티눈/사마귀〉



치료

1. 굳은살의 치료

굳은살은 피부에 가해지던 압력이 제거되면 자연적으로 소실되는 경향이 있습니다. 굳은살의 치료는 생활 속에서 압력을 완화하는 방법과 함께 폭신한 패드, 비후된 병터 깎아내기를 먼저 고려합니다. 두꺼운 굳은살은 살리실산 등 각질용해제, 젖산 성분이 함유된 로션 등이 치료에 도움이 됩니다. 프로필렌 글리콜(propylene glycol)등을 이용한 보습은 굳은살을 부드럽게 해주며, 특히 뒤꿈치가 갈라진 굳은살에 효과적입니다.

2. 티눈의 치료

티눈은 마찰이나 압력이 있는 부위에 생기므로 굳은살과 마찬가지로 원인이 제거되면 자연소실될 수 있습니다. 교정신발이나 패드로 압력을 완화하면 치료에 도움이 되지만 이 방법만으로 완치되기는 어렵습니다. 특히 중앙에 핵이 있다면 수술적으로 핵을 도려내는 것이 중요합니다. 뼈가 돌출되어 자주 재발하는 경우에는 뼈의 돌출을 제거하는 수술을 고려할 수 있습니다. 살리실산이 함유된 각질용해제 밴드를 붙이거나 국소제를 도포해서 중심핵을 무르게 한 후 제거하는 방법도 도움이 됩니다.

자주하는 질문

Q. 사마귀를 티눈이나 굳은살로 알고 약국에서 티눈고를 사서 사용했어요. 그러면 병변이 더 악화되나요?

A.

시중에서 구입 가능한 티눈고는 대개 살리실산 제제입니다. 이 살리실산을 사마귀 병변에 붙일 경우 감염된 피부를 파괴하고 벗겨지게 할 수 있습니다. 따라서 잘 사용만 한다면 오히려 치료에 도움이 될 수 있습니다. 그러나 이 티눈고를 바르는 과정이나 티눈고를 바르고 손톱깎이를 사용하는 과정에서 부주의 하게 될 경우에 이차감염이 생기거나 병변이 번질 수 있으므로 주의해야 합니다. 그러므로 발바닥에 과다각화된 병변이 지속될 경우 먼저 피부과 전문의의 진료를 받아보시는 것이 중요합니다.

Q. 굳은살이나 티눈은 치료된 후에는 재발을 안 하나요?

A.

굳은살이나 티눈의 생성은 압력에 의해 발생하는 것입니다. 따라서 적절한 치료에 의해 완전하게 병변이 제거되었다 하더라도 압력을 지속적으로 받는 부위인 발바닥이나 높은 구두를 즐겨 신는 여성의 경우 다섯 번째 발가락의 외측 등은 계속해서 재발할 수 있습니다.따라서 근본적인 치료를 하기 위해서는 바닥이 폭신한 신발을 신고 발이 넓고 편한 신발을 신는 것이 치료 후 재발을 막는 중요한 방법이라 할 수 있겠습니다.

Q. 어떤 신발을 착용할 경우에 굳은살이나 티눈이 잘 생기나요?

A.

뾰족하고 굽이 높은 구두는 긴 시간 체중이 앞으로 쏠리면서 발을 압박하므로 발가락에 굳은살과 티눈이 잘 생기게 합니다. 따라서 지속적인 압박과 마찰을 막기 위해 평소에 앞코가 넓고 뒤도록이면 뒷굽의 높이가 4 cm 이하의 낮은 굽의 신발을 착용하는 것이 예방에 도움이 됩니다. 또한 너무 조이는 신발 보다는 자신의 발보다 0.5 cm 정도 큰 신발을 신으면 압력과 마찰을 줄이며 혈액순환에도 도움이 될 수 있습니다.

Q. 굳은살이나 티눈을 치료하지 않을 경우에는 어떻게 되나요?

A.

티눈과 굳은살은 치료하지 않으면 걸을 때 통증을 유발하고 티눈 아래 점액낭염이 발생하거나 피부표면의 물집이 형성될 수 있습니다. 일부 티눈은 관절과 뼈에 너무 근접해 있어 감염성 관절염(septic arthritis) 또는 골수염(osteomyelitis)을 일으키기도 합니다. 티눈과 굳은살을 일으키는 기계적인 힘은 또한 피하조직의 혈관 열기 부분(subcutaneous vascular plexus)을 파괴시킬 수 있어서 각질 조직 내에 출혈을 유발합니다. 건강한 일반인에서 이런 소견은 중요하지 않지만, 당뇨병과 결체 조직 질환을 가진 환자에서 티눈과 굳은살은 넓은 범위의 피부 궤양이나 혈관염의 유발인자가 될 수 있습니다.특히 당뇨 환자에서 작은 외상을 통한 반복적 압력은 궤양을 발생시킬 수 있어 주의해야 합니다.당뇨 발에서 티눈과 굳은살은 반복적인 마찰과 꺾임의 표시(markers) 로써 중요합니다. 이런 과다각화성 병변들에 대한 단순 절제를 통해 26%가량 발바닥의 최대 압력을 감소시킬 수 있습니다. 200개 이상 당뇨발의 궤양에 대한 후향적 연구를 통해 티눈과 굳은살을 자주 벗겨내는 환자들이 통계적으로 의미 있게 발 궤양의 발생률, 입원, 그리고 수술적 치료가 감소함이 증명되었습니다.



본 공공저작물은 공공누리 "출처표시+상업적이용금지+변경금지" 조건에 따라 이용할 수 있습니다.



※ 본 페이지에서 제공하는 내용은 참고사항일 뿐 게시물에 대한 법적책임은 없음을 밝혀드립니다. 자세한 내용은 전문가와 상담하시기 바랍니다.