

# 커 가면서 자연 치유... 변형 지속될 땐 전문의 진료를

제주, 제주인의 건강보고서 Ⅷ

## 건강 다이어리

### <49> 안짱걸음·흰 다리

발끝 안쪽 향하게 걷는 안짱걸음 관절염 등 문제 원인되진 않지만 8세 이후까지 지속시 수술도 필요 O자형 다리도 대부분 자연 교정 2~3세 이후 지속되면 진료 받아야

최근 외모가 하나의 경쟁력으로 여겨지면서 안짱걸음과 흰 다리의 문제로 아이의 손을 잡고 소아정형외과를 찾는 부모들이 늘고 있다. 대체로 아이들은 불편함을 호소하지 않으나 부모들의 걱정으로 인해 찾는 경우가 많으며, 대부분 특별한 치료를 필요로 하지 않고 성장하는 과정에서 저절로 좋아진다. 제주대학교병원 정형외과 임채문 교수의 도움을 받아 안짱걸음, 흰 다리의 원인과 관리 방법에 대해 알아본다.

안짱걸음은 내측지 보행이라고도 일컫는다. 내측지 보행은 걸을 때 마다 발끝이 안쪽을 향해 걷는 것을 의미한다. 빨리 걸으면 오리처럼 뒤뚱거리고, 발끝이 부딪혀 넘어지기도 한다. 그러나 안짱걸음 자체는 미용적



임채문 교수

인 문제를 대부분 유발한 뿐 관절염이나 기타 심각한 문제로 이어지지 않는다.

이러한 안짱걸음의 원인은 크게 3가지로 발이 안으로 흰 경우, 종아리 뼈가 안으로 꼬여 있는 경우, 허벅지 뼈가 안으로 꼬여 있는 경우가 있다. 이 중 발이 안으로 흰 경우를 중족골 내전증이라고 하며, 이는 대개 아기의 발이 엄마의 자궁 속에서 눌려 있었기 때문에 생긴다. 대부분은 출산 후 한 달 내에 많이 좋아지며, 남은 변형도 만 3세까지 서서히 좋아지므로 특별한 신발이나 보조기를 착용할 필요는 없다. 드물게 발이 유연하지 않거나 흰 정도가 심한 경우에는 치료가 필요하다. 이러한 경우에도 특별한 신발로 교정하는 것이 아니고 석고나 부목을 통해 교정해야 한다.

종아리 뼈가 안으로 꼬여 있는 경우를 경골 내전증이라 하며 이는 무릎 관절에서 종아리 뼈가 안쪽으로 휘어진 것을 의미한다. 종아리 뼈는 정상적으로 약간 안으로 꼬여 있으며, 아이들의 경우는 정상치의 범주가 아주 넓어 성인 평균치에 비해 조금 더 안으로 꼬여 있는 경우라도 정상 범주에 속한다고 할 수 있다. 대부분의 경우 아이들이 자라면서 꼬여진 종아리 뼈가 저절로 풀리면서 교정이 된다. 그러나 운동, 보조기, 부목 또는 특별한 신발을 통해 교정되는 것은 아니며, 오히려 뼈와 관절에 무리를 주거나 아이들이 정신적, 심리적으로 위축되고 친구들의 놀림감이 되는 경우도 있다.

허벅지 뼈가 과도하게 안으로 꼬여 있는 경우를 대퇴골 전염각 증가라고 하며, 안짱걸음의 가장 많은 원인을 차지한다. 모든 아이들은 허벅지 뼈가 안으로 꼬여져 태어나게 되며, 허벅지 뼈가 과도하게 안으로 꼬여 있는 아이들은 W자 모양으로 엉덩이를 땅에 대고 앉는 자세를 자주 하게 된다. 이 경우 W자 대신 다리를 쭉 뻗고 앉게 하거나, 양반다리 또는 의자

에 앉도록 하는 것이 좋다. 그러나 대부분 성장하면서 서서히 허벅지 뼈의 꼬임이 풀리게 되고, 8세가 넘으면 거의 풀리게 된다. 약간 부족한 경우라도 관절에 무리가 가거나 보행에 지장을 주는 경우는 거의 없다. 종아리 뼈와 마찬가지로 운동, 보조기, 부목 등은 효과가 없다. 그러나 8세 이후에도 심한 변형이 지속되면 소아정형외과 전문의 진료 후에 허벅지 뼈의 정렬을 위한 수술이 필요할 수 있다.

한편 아이들의 다리는 태어날 때부터 항상 바르고 곧은 모양을 하고 있는 것은 아니다. 출생 후 아이의 다리는 어느 정도 O자 형태인데, 성장에 따라 점점 퍼지다가 만 2~3세를 전후로 X자 형태로 변한다. 이후 초등학교 입학할 무렵까지 조금씩 다시 구부러져 정상 성인의 무릎 각도와 유사하게 변하게 된다. 대부분의 경우 정상 범주이기 때문에 자연 교정되는 것을 기다리게 되며 특별한 신발이나 보조기들은 효과가 없다.

그러나 O자형 다리나 X자형 다리가 항상 정상인 것은 아니다. 2~3세 이후에도 O자형 다리일 경우 간혹 문제가 될 수 있다. 그중 가장 흔한 경우가 유아기 경골 내전증이라는 병이다. 이는 시간이 지나면서 종아리 뼈가 퍼지는 것이 아니고 O자형 변형이 더 심해지는 병이다. 그동안 한국인에게는 비교적 드물게 발생한다고 알려졌지만 최근 이 병의 발병 빈도가 증가하는 것으로 추정되고 있다. 2~3세 사이에 유아기 경골 내전증이 확인되면 교정 보조기 치료를 시도하며, 보조기 치료에도 좋아지지 않거나 늦게 발견된 경우에는 수술적 교정이 필요할 수 있다. 부모들이 아이들의 O자형 다리가 정상인지 또는 병적인지 구분하기 어려울 수 있다. 따라서 2~3세 이후에도 O자형 다리인 한 쪽 다리만 휘었거나, 정도가 매우 심하거나, 또는 키가 작으면서 가족 중에 비슷한 형태의 다리를 가



대퇴골 전염각 증가로 내측지 보행을 보이며 앉을 때 W자 자세를 선호한다.



2~3세 이후에도 O자형 다리를 보이거나, 7~8세 이후에도 심한 X자형 다리를 보일 경우 전문적인 진료가 필요할 수 있다. 사진 출처-대한소아정형외과학회

진 사람이 있는 경우에는 소아정형외과 전문의의 진료를 받을 필요가 있다.

이처럼 안짱걸음과 흰 다리의 대부분은 성장에 따라 좋아지며 운동, 보조기, 부목 또는 특수한 신발 등은 효과가 없다. 그러나 예외적

으로 증상이 심한 경우에는 소아정형외과 전문의의 진료를 받아보는 것이 좋다. 이상민기자

제주대학교병원·한라일보 공동기획

### 건강 Tip 올 여름 건강음료, 다섯 가지 맛이 나는 오미자

아직 장마철이라 조금 덜하긴 하나 무더운 여름이 될수록 청량음료나 아이스 커피, 맥주 등 시원한 음료의 소비가 증가한다. 하지만 너무 차가운 음료수는 배탈을 일으키기 쉽고, 카페인 함유 음료는 오히려 우리 몸의 수분을 빼앗아 좋지 않다. 올 여름 갈증 해소와 건강을 위해 오미자를 음료로 즐겨보는 건 어떨까?

봄과 여름이 바뀔 무렵 꽃이 피고 가을에 열매를 맺는 오미자는 여름의 더위를 물리치는 대표적인 약재로 꼽힌다. 오미자(五味子)는 단맛, 신맛, 매운맛, 쓴맛, 짠맛 다섯



섯 가지를 동시에 느낄 수 있다고 하여 붙여진 이름이다. 오미자의 껍질과 과육의 단

맛은 포도당, 과당 등 당분에 의한 것이고, 신맛은 사과산, 주석산 등 유기산 성분에 의한 것으로 피로 회복에 좋다. 매운맛이나 쓴맛은 스킨잔드린(schizandrin) 등 리그난(lignan) 성분에 의한 것으로 간 기능 회복에 좋다. 오미자의 기능성분은 고미신 N(gomisin N), 고미신 A(gomisin A), 스킨잔드린(schizandrin) 등의 리그난(lignan)계 화합물이 대표적이며, 주로 항염증, 항알러지, 골다공증 억제 등에도 효과가 우수한 것으로 보고되고 있다. 짠맛은 갈슘, 칼륨 등 무기질 성분에 의한 것으로 신경 안정에 좋다. 오미자의 다섯 가지 맛 중에 가장 강한 것이 신맛인데, 이는 수렴작용이 있어 땀샘을 수축시키므로 지나치게

땀 흘리는 것을 막고 갈증을 풀어준다. 또한 새콤한 맛은 미각을 자극하고 침 분비를 도와 입맛을 돋워주는 역할을 하므로 자칫 입맛을 잃기 쉬운 여름철에는 입맛을 돋우는 데 도움이 된다.

오미자는 신맛이 강하다 보니 그냥 생으로 먹기가 어려운데, 오미자 청을 담가두면 좋다. 오미자는 알이 굵고 윤기가 나며, 탱글탱글한 것을 골라 흐르는 물에 깨끗이 씻은 뒤 물기를 빼준다. 물기가 마르면 설탕에 한 차례 골고루 버무리고, 소독한 용기에 오미자와 설탕을 1:1 비율로 켜켜이 담아 밀봉한다. 이대로 실온에 두세 달 정도 숙성시키면 설탕은 녹으면서 밀로 가라앉고 붉은색의 오미자청이 만들어진다. 오미자청에

물을 섞어주면 갈증 해소에 좋은 오미자 주스가 된다. 한여름에는 오미자 셔벗으로 즐겨도 좋다. 먼저 날썩한 그릇에 물과 오미자청을 2:1 비율로 섞어준다. 기호에 따라 꿀이나 레몬즙 등을 첨가해도 좋다. 이것을 냉동실에 그대로 넣고 얼려준다. 얼리는 중간중간에 포크로 긁고 얼리기를 반복하면 얼음이 더 부드러워져서 사각사각하고 맛있는 오미자 셔벗을 만들 수 있다.

건오미자를 이용할 경우 펄펄 끓는 뜨거운 물로 차를 만들게 되면 짠맛이 강해져서 먹기가 힘들어질 수 있으므로 생수를 이용해 천천히 우려내어 살짝 끓여 마시거나 냉차로 이용하면 좋다.

〈제주대학교병원 영양팀〉



사랑하는 가족에게

# 노비타 비데

# 선물하세요

# 孝

이벤트 기간 : 2020.05.11 ~ 06.30

BD-AFE50N



생활방수

3년무상A/S

₩299,000  
₩229,000

BD-N443(리모컨)



방수비데

₩299,000  
₩259,000

BD-AE91



방수비데 (3way 노즐)

₩269,000  
₩229,000

BD-CD51N



방수비데 (원적외선 건조)

보상판매

₩299,000  
₩229,000

구입문의 제주대리점 064)758-0991

제주시 연삼로17(연동)

노비타 제주점 (구.제민일보 맞은편)

신광로터리 | 마린사거리 | 신제주로터리