



티눈 완전 극복하기

저자 **김성철**

영남대학교 임상약학대학원 겸임교수

약학정보원 학술자문위원

티눈은 손과 발 등의 특정 부위의 피부가 지속적으로 외부의 압박을 받게 되면 작은 각질이 증식이 되어 원뿔모양의 뾰록한 각질이 생깁니다. 이것을 티눈 또는 못이 박혔다라고 합니다. 이것은 깔때기 모양의 각질 바깥쪽부터 깎아낼 경우 중심핵이 보입니다. 이 못이 안쪽으로 박힌 부위가 위에서 누를 경우에는 통증이 느껴지고 심한 경우 일상 생활하는데도 지장을 초래할 수 있습니다. 티눈은 굳은살 같아 보이지만 굳은살과는 다릅니다. 대개 티눈이 생기면 증상이 그다지 심하지 않을 때에는 본인 스스로 해결하려는 사람들이 많습 니다만 스스로 치료를 하기 위해서는 주의가 필요합니다. 그리고 티눈이 생기면 뿌리까지 뽑지 않으면 안된다는 이미지가 강하지만, 경우에 따라서는 뿌리를 뽑지 않아도 치료가 될 수 있습니다.



【 티눈과 굳은 살 】

	굳은 살	티눈	사마귀
	넓은 영역의 압력	좁은 영역의 압력	인유두종바이러스 감염
원 인			
단면도			
평면도			



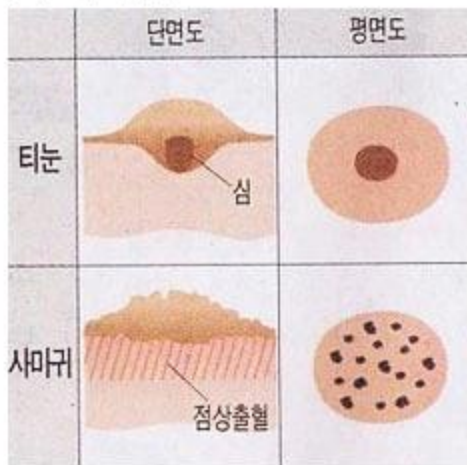
보건복지부



대한의학회

또 티눈과 사마귀를 구분하여야 합니다. 처음에 생겼을 때는 사마귀와 오인할 수 있으며 작고 말랑말랑하지만, 시간이 경과될수록 두껍고 커다랗게 자리 잡습니다. 아플 수도 있으며 고름도 잡힌다고 합니다. 사마귀와 다른 점은 병변의 가운데에 가늘고 뾰족하고, 작은 심(뿌리)이 있고, 심과 그 주변의 두툼한 굳은 살로 이루어져 있으며, 겉살을 잘라내면 그냥 살이 나오는데 비해, 사마귀는 심이 없고, 병변 자체가 넓으며, 모세혈관이 자라서 생기는 혈관이 보이며, 겉살을 잘라내면 뭉툼하고 깊은 내부 심이 보입니다. 특히 손이나 발에 생기는 사마귀의 경우 흔히들 티눈과 혼동하는 경우가 많은데, 티눈과 사마귀는 전혀 다른 질병입니다. 티눈은 손이나 발에 가해지는 지속적인 압력으로 인해 각질이 증식해 생기는 것이고, 사마귀는 피부에 바이러스가 감염되어 생기는 질환입니다. 보통 티눈으로 알고서 병원에 오는 환자들의 80~90%는 사마귀 환자라고 합니다.

티눈과 사마귀



족저사마귀와 티눈구별법(출처: 풋솔루션)

	사마귀	티눈	공통점 (족저사마귀와 티눈)
생기는 위치	압력이 약가는 부분에도 생길수 있다.	압력이 가는 부분에만 생긴다.	발에 생긴다
생긴 모양	정상적인 살보다 연하다.	뾰족하게 형성 된다.	원형

생기는수	한개이상 무리지어 생기는 경우가 일반적이다.	압력이받는 부위에한 개정도만 생긴다	
내부모양	안에 검거나 짙색 점 모양 이 보인다.	안으로 들어가도 굳은 살 이 있음	
통증정도	누를때보다 잡을때 더 아픔	누거나 압력이 가해지면 아픔	누르거나 잡으면 아픔

(자료 : 풋솔루션)

티눈이라는 것은 발바닥이나 손가락 등 신체 전반적인 부분에서 생길 수 있는 피부 질환의 일종입니다. 티눈은 뿌리에서 통증이 생기는 경우가 많기 때문에 여러 가지 방법으로 제거되고 있습니다.



(자료 : Wikipedia)

티눈 생기는 이유는 피부에 자극이 한곳에 집중되어 피부의 가장 바깥쪽을 덮고 있으며, 체내의 수분이 증발하는 것을 방지하고 외부로부터 물리적인 자극이나 자외선, 바이러스, 박테리아 등으로부터 몸을 지키고 있는 장벽같은 역할을 하고 있는 각질층이 피부 내부를 향하여 두꺼워지게 되어 발생하게 됩니다. 그리고 이 부위의 중심(못 모양으로 끝이 뾰족하게 생김)은 신경이 있는 진피층까지 도달하게 되어 걸을 때 또는 그 부위에 자극이 있을 때마다 신경이 자극되어 통증이 나타나게 됩니다. 특히 크기와 모양이 발에 맞지 않은 신발을 신거나 걸음걸이 때문에 압박이나 마찰 등 자극이 있으면 더 두껍고 딱딱하게 됩니다.

그러므로 티눈은 통상 발바닥에 잘 생기게 됩니다. 특히 여성의 경우 엄지와 새끼발가락, 뒤꿈치에 굳은 살과 티눈이 생긴 것을 쉽게 찾아볼 수 있는데, 이는 신발 볼이 좁고 굽이 높은 신발(하이힐, 플랫폼슈즈 등) 때문입니다. 따라서 무조건 신발 모양만 생각하지 말고 자신의 발 모양을 고려해 맞는 신발을 착용하는 것이 중요합니다.

티눈은 다음과 같은 경우 잘 생깁니다.

- 크기가 맞지 않는 신발을 신었을 경우
- 하이힐이나 앞부분이 뾰족한 신발
- 넓적하고 평발인 경우
- 걸음걸이의 버릇
- 당뇨병

그러므로 티눈은 원인 제거가 제일 중요하고 생겼다면 다음 방법으로 제거합니다.

첫째 지금 신고 있는 신발의 크기와 폭, 발뒤꿈치의 착용감 등을 고려하여 자신에 발에 맞는 신발을 신는 것이 무엇보다 중요합니다.

둘째 당뇨병이 있는 환자라면 혈당 관리에 최선을 다하여야 합니다.

셋째 티눈 때문에 불편함이나 통증이 있을 때는 환부에 보호패드를 붙여서 마찰이나 압박을 줄이면 통증이 가라앉을 수 있습니다. 보호패드는 발가락이나 발바닥용 등 다양한 종류가 있기 때문에 티눈 위치에 맞는 것을 사용하면 됩니다. 또한 티눈이 아파서 통증이 있는 분들은 신발이 발에 비해 작은 경우가 많으므로 알맞은 것을 구입하여 붙이시면 됩니다.



넷째 올바른 걸음걸이를 하시는 것이 좋으며, 자신의 발에 맞는 신발을 바꾸어야 합니다.
다섯번째 티눈밴드를 사용하여 제거 하는 방법입니다.



티눈 밴드에는 살리실산이라는 각질피부 연화제가 포함되어 있습니다. 살리실산은 두꺼운 각질이나 굳은 살 등을 없앨 때 가장 많이 사용합니다. 안쪽에는 티눈제거의 핵심인 살리실산이 묻어있고 그 주위에 반창고가 둥글게 접착되어 있습니다.

사용 방법은 다음과 같습니다.

1. 티눈밴드를 사용하기 전에는 먼저 발을 깨끗하게 씻고 헤어드라이어기 등으로 수분을 완전히 말립니다.
또한 티눈 주변부위도 청결하게 합니다.
2. 티눈 밴드의 중앙부가 환부를 덮도록 제품을 부착합니다.
3. 3~5일마다 티눈밴드를 교체해가면서 하얗게 된 부위를 위생적인 바늘 등으로 제거하고 새것으로 바꾸어 붙입니다.
4. 목욕이나 땀으로 벗겨질 경우 일회용 반창고로 다시 고정하면 됩니다.
5. 수 차례 동일한 방법으로 계속하면 원뿔모양의 심지가 보이면 소독된 족집게 또는 핀셋 등으로 뽑아 내면 됩니다.
6. 티눈 액도 있습니다. 제거 방법은 동일합니다.
7. 티눈 제거에는 조금하게 제거하려고 하면 2차 감염이 올 수도 있으므로 끈기를 가지고 계속하여야 합니다.
8. 만약 이런 방법으로 티눈이 완전하게 제거되지 않고 통증이 계속되면, 병원에서 레이저로 제거하는 방법을 택해야 합니다.

티눈의 경우, 치료하지 않으면 걸을 때 통증이 심해지고, 물집이나 출혈, 염증까지도 유발할 수 있습니다. 통증을 피하기 위해 걸음걸이가 이상해지기도 하고, 이는 곧 골반 틀어짐이나 허리 통증으로도 이어질 수 있습니다. 귀찮고 짜증난다고 해서 티눈을 억지로 뜯어내거나 도려내면 더 큰 염증을 유발할 수 있으니 절대 금물입니다. 티눈밴드 또는 티눈액을 사용하기 전에 약사에게 충분히 설명을 받은 다음에 사용하시는 것이 좋습니다.