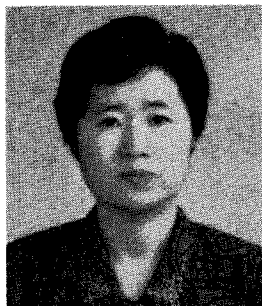


## 건강한 발관리 가이드

당뇨진단을 받은 경우 초기부터 세심한 발관리가 필요

건조한 피부는  
당뇨를 갖고 있는  
환자의 발에 흔히  
나타날 수 있는 문제이다.  
많은 사람들은 발을  
물에 푹 담가 씻는 것이  
건조한 피부를 해결해 주리라고  
생각하나 이는 피부를 더욱  
건조하게 할 뿐이다.  
이때 필요한 처치로는  
핸드크림이나 베이비 오일,  
올리브 오일등으로 매일  
발라 주며 마사지하는 것이다.



심 영 숙 / 보라매병원 내과 수간호사

당뇨를 갖고 있는 사람들은 특히 발에 문제가 생기기 쉽다. 이는 두가지로 그 원인을 생각해 볼 수 있는데 첫째는 발가락이 신경손상에 의해 감각이 둔해 질 수 있으며, 따라서 어떠한 위험 요인에 노출되었을때 통증을 감지할 수 없게 된다.

둘째는 발에 혈액순환이 매우 불량해진다. 이는 부적절한 혈액순환으로 인하여 발에 어떤 문제가 생겼을때 상처 치유를 매우 느리게 만든다.

당뇨를 갖고 있는 경우 발가락에 문제가 생겼을때 무엇을 어떻게 해야 할지 미처 깨닫지 못한다면 매우 작은 상처라도 심각한 위험을 초래하거나 심지어는 괴저와 절단에까지 이르게 된다. 이러한 가능한 문제를 초기에 조절하는 최선의 방법은 규칙적으로 발을 점검하고 관심을 갖는 것이다. 여기에는 5가지 중요한 요소가 있다.

첫째, 하루에 꼭 한번은 비누와 따뜻한 물로 발가락을 주의깊게 씻는다. 그리고 완전히 건조시키는데 도중에 발가락을 상하게 잡아 당기거나 흔드는등의 과격한 움직임은 더하도록 한다.

둘째, 발가락을 씻는 동안 어떠한 작은 상처라도 없는지 세심하게 관찰해야 한다.

셋째, 만약 시력이 좋으면 스스로 자신이 발톱을 깎되 발가락 모양에 따라 주의깊게 깎는다. 발톱이 너무 길면 양말에 걸려 손상을 입거나 너무 짧으면 발가락에 상처가 생길 수 있다. 만약 시력이 나쁘거나 팔에 문제가 있어서 깎기가 불편하다면 발치료 전문의사에게 의뢰해야 한다. 넷째, 주변에 발에 상처를 주는 날카로운 물체를 절대로 놓지 않도록 한다.

다섯째, 발에 어떠한 조그마한 문제라도 생겼을때는 발치료 전문가에게 가야한다.

건조한 피부는 당뇨를 갖고 있는 환자의 발에 흔히 나타날 수 있는 문제이다. 많은 사람들은 발을 물에 푹 담가 씻는 것이 건조한 피부를 해결해 주리라고 생각하나 이는 피부를 더욱 건조하게 할 뿐이다. 이때 필요한 처치로는 핸드크림이나 베이비 오일, 올리브 오일등으로 매일 발라 주며 마사지하는 것이다.(영국에서는 김스 센터에서 추천한 E45 크림을 많이 사용한다) 그러나 발가락 사이는 항상 습한 상태이므로 바르지 않도록 한다. 특히 당뇨환자의 경우 발가락 사이가 매일 한 번씩 소독솜으로 발가락을 닦아주고 건조시켜야 한다.

위에서 언급한 내용외에도 몇가지 경고 증상으로는 다음과 같은 사항이 있다.

첫째, 통증 또는 쑤시는 느낌.

둘째, 무좀

세째, 피부색의 변화(조그마한 붉은 반점도 푸르거나 검게 변할 수 있다)

넷째, 궤양이 생긴 곳.

이러한 몇가지 경고 증상이 나타나면 즉시 발담당 크리닉이나 발치료 전문가에게 가야 한다.

화상 또한 주의해야 할 잠재적 문제라고 할 수 있다. 발가락의 감각을 상실한 사람들은 목욕탕에서 목욕시 온도계를 사용해야 한다. 43℃이상의 뜨거운 물에는 들어가지 않도록 한다. 뜨거운 물주머니나 전기담요도 매우 위험하므로 침대에 들기전에 반드시 치우고 자도록 한다.

양말은 너무 꼭 끼거나 솔기가 돌아 있는것은 피한다. 만약 발에 이미 문제가 생겼을때는 주의를 요하는데 솔기가 있는 양말은 뒤집어서 신는것도 좋은 방법이다.

신발은 굽이 낮고 내부가 넉넉한 것으로 고른다. 그러나 때로 발에 문제가 없다고 생각하는 사람들은 무심결에 사회적 처지에 맞게 유행하는 모양의 구두를 신게된다. 또한 오랫동안 많이 걸을때는 슬리퍼를 신도록 한다. 욕실에서만 슬리퍼를 신고 밖에서는 피할것을 충고한다.

사마귀나 굳은살은 누구에게든지 생기기 쉬운 문제이다. 그러나 당뇨환자가 스스로 해결하기 위하여 약국에서 강산이 포함된 티눈고를 사다가 제거할 수도 있지만 반드시 발치료 전문의에게 가도록 함이 바람직하다.

아무리 주의를 기울이더라도 발에 손상을 받을 수 가 있다. 심한 상처를 받았을 경우에는 반드시 병원에 가야 하지만 경한상처, 예를 들면 긁히거나 찰과상(생채기)등은 스스로 치료할 수 있다. 우선 오염되지 않도록 소독된 거즈도 상처를 덮어 주고 알려지 반응이 없는 종이 반창고를 붙인다. 그리고 매일 거즈를 갈아

준다. 그런후에 2일이 지나도 상처가 아물지 않으면 병원에 가도록 한다.

물집이 생겼을 때에는 결코 터트리지 않는다. 거즈로 덮은 후 2일후에도 가라앉지 않거나 물집이 더 커지면 발치료 전문가에게 도움을 청한다.

운동을 할 경우 예를 들어 달리기를 한다면 적절한 신발을 신고 짧은 거리로 시작한다. 운

동을 하면서 어떠한 해도 입지 않도록 명심해야 한다.

특히 새로 당뇨 진단을 받은 사람은 초기부터 어떻게 발을 돌보아야 하는지 교육 받아야 한다.

\* 이 글은 영국 당뇨병회지에 수록된 글중에서 발췌한 것입니다.

## 당뇨전문 도시락업체 **닥터·푸드**

당뇨인에 있어서 가장 중요한 것은 식사를 얼마나, 어떻게 먹느냐 하는 문제일 것이다. 최근 당뇨인들의 이러한 고민을 덜어주기 위해 도시락을 전문으로 만들어 주는 닥터·푸드 택배회사(대표 박영달)가 문을 열었다. 엄선된 재료와 위생적인 시설로 따뜻한 식사를 약속된 장소에 정확한 시간에 배달함으로써 즐거운 식사를 할 수 있도록 최대한 배려했다.

또한 당뇨전문의와 치료식 전문영양사, 일급요리사로 구성되어 만들어진 전문치료식으로 각 개인의 건강상태에 적합한 식사가 되도록 식단을 제공하고 있어 기대되고 있다.

닥터·푸드의 또 다른 특징은 일상생활 칼로리 관리제도를 하고 있다는데 있다.

### 닥터·푸드의 일상생활 칼로리 관리제도는

- ① 고객은 상담주치의로부터 치료방향의 모든 것을 상세히 자문받을 수 있으며
- ② 칼로리관리 전문상담원이 고객을 개별 방문하여 고객의 연령, 건강상태, 기호 등을 상담한 후 상담자료를 토대로 닥터·푸드의 자문 당뇨전문의사가 일상생활 칼로리 관리계획을 세운다.
- ③ 산출된 칼로리를 토대로 따뜻한 식사를 정해진 시간과 장소에 직접 배달하며
- ④ 정기적으로 고객을 방문하여 혈당을 체크하고 혈당관리요령 및 식사관리, 운동관리, 합병증 예방관리 등을 상담지도해 주는 한편
- ⑤ 고객의 건강상태에 따라 칼로리 관리계획을 다시 세우고 그에 따른 식단도 변경한다.

닥터·푸드는 고객에 대한 최상의 서비스 제공을 위해 정기회원(Membership)제로 운영되고 있다.

■ 수신자 부담 전화:080-222-4334