

스스로 하는 발 관리

당노인들이 발을 잘 관리해야 하는 것은 이미 많이 알려진 사실입니다. 그럼에도 불구하고 많은 교육실에서 지속적으로 발 관리의 중요성을 강조하고 있습니다. 이는 발 관리는 일련의 습관으로 만들어져야만 건강한 발을 잘 유지할 수 있기 때문입니다. 건강한 발을 유지하고 지키기 위해서 할 수 있는 발 관리 요령에 대해서 알아보겠습니다.



이 정 림 | 서울아산병원 당뇨병 임상전문간호사

당노인들은 왜 발에 문제가 더 잘 발생할까요? 이는 고혈당으로 인한 혈관장애, 말초 신경의 손상, 면역력 감소 등이 중요한 원인입니다. 그러므로 발을 지키기 위해서 가장 기본적으로 지켜야 할 것은 정상에 가까운 혈당조절입니다. 공복혈당은 80~120mg/dL, 식후 2시간 혈당은 160mg/dL, 당화혈색소는 6.5%로 혈당조절 상태를 유지하는 것이 중요합니다.

건강한 발 유지에서 가장 중요한 습관은 매일 주의 깊은 관찰입니다. 불빛이 환한 곳에서 발을 살펴보고 시력이 나쁠 때는 가족의 도움을 받거나 돋보기나 거울을 이용하도록 합니다. 만약 상처가 있다면 적극적으로 치료해야 합니다. 상처가 없는 경우 다음에 소개하는 발 관리 지침을 날마다 실천하고 정상에 가까운 혈당을 유지하면 여러분을 발을 건강하게 잘 지킬 수 있을 것입니다.

발씻기

하루 1회 발을 씻어 청결하게 유지합니다. 이때 주의할 것은 물의 온도입니다. 미지근한 물을 사용하고 물에 발을 담그는 것은 하지 말아야 할 것입니다. 최근 족욕이나 족탕이 유행되고 있으나 당뇨인은 이러한 방법을 하지 않는 것이 좋겠습니다. 왜냐하면 뜨거운 물에 담그는 것은 화상이나 감염의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 또한 자칫하면 습관이 될 수 있습니다.

현재는 말초신경의 기능이 정상이어서 온도를 잘 감지 할 수 있으나 만약 혈당조절이 잘 되지 않아서 합병증이 진행된 상태라면 과거의 뜨거운 물에 익숙해져 있어서 물의 온도를 지나치게 뜨겁게 할 수 있고 이로 인해 화상을 입을 가능성이 한 층 더 증가합니다. 발을 씻을 때 비누는 향이 너무 자극적이지 않은 순한 비누를 선택하는 것이 좋습니다. 자극적이고 강력한 세척력을 자랑하는 비누는 오히려 피부를 더 건조하게 할 수 있습니다. 다 씻고 난 후에는 발가락 사이사이까지 잘 건조시키도록 합니다.

간혹 드라이기를 사용하는 경우가 있는데, 이는 과도한 건조나 화상의 위험이 있기 때문에 사용하지 않는 것이 좋습니다.

적절한 피부 보습하기

발을 깨끗이 씻고 난 후에는 적절한 보습크림을 이용하여 발의 피부에 발라줍니다. 이는 과도한 건조로 인한 피부의 갈라짐을 예방할 수 있으며 크림을 바르고 또 문지르는 과정을 통하여 혈액순환을 원활히 할 수 있는 장점이 있습니다. 보습용품은 로션처럼 수분이 많은 종류보다는 유분의 함량이 많아 보습력이 많은 크림 종류를 선택하는 것이 좋으며 발가락 사이에는 크림을 바르지 않는 것이 좋습니다.

발톱관리

성격적으로 매우 깔끔해서 발톱이 조금만 길어도 참지 못하고 바짝 자르시는 분들이 있습니다. 또 간혹 발톱이 파고들어가서 고생하시는 분들이 있습니다. 이러한 경우 발톱을 관리하다가 상처를 만들게 되는 경우가 많이 있습니다. 그래서 습관을 조금 바꾸시는 것이 필요합니다. 발톱은 약간 길게 자르시고 날카로운 모서리를 줄로 갈아내면 상처가 발생하지 않도록 관리하실 수 있습니다. 또한 파고들어가서 발톱은 피부과나 성형외과 진료를 통하여 파고들어가지 못하도록 조치를 받는 것이 필요합니다. 발톱에 무좀이 있어서 관리하기 어려운 경우가 있습니다. 대부분 발톱의 색깔이 하얗게 변하거나 검게 변하고 두꺼워지게 됩니다. 이러한 경우에

발톱무좀을 치료하기 위해서 과도한 약물요법을 하게 되면 오히려 간이나 신장에 무리를 줄 수 있으므로 약물 치료는 반드시 의사와 상의하시는 것이 좋습니다. 가정에서 두꺼워진 발톱, 무좀이 심한 발톱을 관리하실 경우에는 발톱깎기로 잘라내기 보다는 줄이나 사포를 이용하여 발톱을 갈아내는 것이 상처를 예방할 수 있는 발관리 요령일 것입니다.

굳은살 관리

당노인들이 티눈이나 굳은살로 인해서 발에 상처를 가지게 되는 경우는 티눈이나 굳은살 자체보다는 티눈이나 굳은살을 제거하기 위하여 칼이나 가위, 약품 등을 이용하면서 상처를 가지게 되는 경우가 대부분입니다. 그러므로 티눈이나 굳은살이 심한 경우에는 피부과를 방문하여 적절한 치료를 받는 것이 필요합니다. 심하지 않아 자가 관리 할 경우에는 날카로운 도구나 독한 약품을 사용하지기 보다는 발을 씻기 전이나 후에 각질 제거하는 기구를 이용하여 매일 5~10회 정도 갈아내고 다 씻고 나서 발 관리 크림을 발라 굳은살과 티눈을 연화시키는 것이 필요합니다. 떨어지는 낙수가 바위에 구멍을 뚫듯이 매일 하는 발 관리 습관이 굳은살과 티눈을 해결해 줄 수 있을 것입니다. 티눈이나 굳은살과 관련해서 한 가지 확인해 보아야 할 것은 현재 신고 있는 신발입니다. 대부분 발에 비정상적인 압력이 모이는 곳에 티눈과 굳은살이 발생하는 것이 일반적이므로 신발이 내 발의 모양이나 크기에 적절한지를 세심히 살펴보고 문제가 있는 경우는 신발을 바꾸는 것도 방법입니다.

발냄새

발냄새는 일반적으로 신발이나 발에 세균이 기생하면서 발생하는 경우가 많습니다. 그러므로 발을 청결히 유지하고 일차적으로 신발을 확인해 보는 것이 필요합니다. 유달리 심한 냄새가 나는 신발은 새로운 신발로 교체하는 것이 필요합니다.

신발과 양말 선택하기

신발을 선택할 때는 하루 중 오후에 선택하는 것이 좋고 재질은 천연 가죽제품이나 통기성과 흡수성이 우수한 제품을 선택하는 것이 좋습니다. 신발의 굽은 3cm가 넘지 않은 것으로 선택하고 앞볼이 넓어서 발가락이 충분히 잘 움직이는 신발을 선택합니다. 또한 여름이라고 하더라도 샌들과 같이 앞뒤가 터진 신발보다는 막힌 신발을 신어서 외부의 자극으로부터 감각이 둔한 발을 보호하는 것이 필요합니다.

새로운 신발을 신을 때는 점차적으로 적응하는 시간을 주어서 발에 익숙하게 하는 것이 필요하며, 신발을 신기전에 항상 털어서 신거나 신발 안에 이물질이 들어가 있는지 여부를 확인하고 신는 것이 좋습니다. 양말은 면이나 모로 된 양말을 선택하며 발목이 너무 조이지 않으며 양말의 바닥이 두꺼운 것을 선택하는 것이 좋습니다. 또 양말을 고를 때 손을 양말 안쪽에 넣어보아 솔기가 없는 양말을 선택하는 것이 좋습니다.

발의 무좀이나 부종

발에 발생하는 무좀은 집에서 민간요법으로 치료하지 않도록 하고 전문 피부과 진료를 통해서 치료해야 합니다. 간혹 식초 등으로 치료하다가 화학적 화상을 입어 고생하시는 분들을 보게 됩니다. 오래 걷거나 활동이 많은 경우, 또는 신장이나 심장이 좋지 않은 분들은 종종 발이 붓는 경우가 있습니다. 이런 분들은 식생활에서 짠 음식을 피하고 소금기가 적은 음식으로 섭취하면서 몸이 물이 많이 쌓이지 않도록 하는 것이 필요합니다. 또한 발이 부어 있는 경우에는 족욕이나 족탕을 하지 않는 것이 더 좋으며 깨끗이 씻고 난 후 크림을 바른 상태에서 마사지를 하여 혈액순환을 촉진하여 주고, 잘 때 심장보다 발의 높이를 약간 높게 하고 자면 다음날 아침에 부기가 가라앉을 수 있습니다.

발운동 생활화 하기

다리 근육의 힘과 탄력성을 유지하고 혈액순환을 촉진하기 위하여 다리 운동을 하는 것이 좋습니다(하루 1시간 정도 걷는 것은 당뇨인에게 가장 바람직한 운동이라 할 수 있습니다). 다음의 그림은 발운동의 예입니다. 어느 때라도 발을 위해서 다음과 같이 발운동을 생활화 하도록 합니다.



발가락 구부렸다 펴기 발목 돌리기 발뒤꿈치 들어올리기

발의 상처 관리

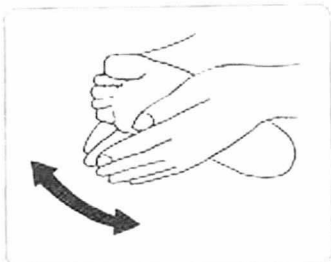
- ▲ 찢어지거나 긁힌 상처 : 미지근한 물과 순한 비누로 상처를 깨끗이 씻는다.(절대 물에 담그지 않기)
- ▲ 상처를 약한 소독액으로 소독하고 연고를 바른 다음 거즈나 밴드로 보호한다.
- ▲ 절대로 상처에 뜨거운 물주머니나 전열기구를 적용하지 않는다.
- ▲ 상처가 24~48시간 이내에 호전되지 않으면 즉시 가까운 내과병원을 방문한다.
- ▲ 통증이 없다고 해서 상처가 나을 것이라고 추측하고 기다리지 않는다.

병원에 방문이 필요한 경우

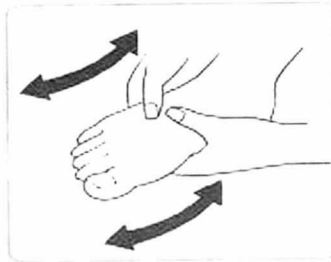
다음과 같은 발의 응급상황이 발생하면 늦어도 48시간 이내에 병원에 방문하여 진료를 받도록 합니다.

- ▲ 상처의 넓이가 2cm 이상이고 깊이가 0.5cm 이상인 경우
- ▲ 상처(수포, 티눈, 굳은살 등)에서 악취를 동반한 액체가 나오는 경우
- ▲ 통증의 유무와 관계없이 발톱 부위가 붉게 변하고 부어오른 경우
- ▲ 발이나 다리의 색깔 변화가 있을 때
- ▲ 고열(38°C), 통증에 대한 감각이 둔화된 경우

발을 위한 자가 마사지 방법



① 양 손바닥으로 발등과 발바닥을 맞잡고 쓸어 올려내리기를 5회 반복



② 양 손으로 발 옆 안쪽과 바깥쪽을 맞잡고 쓸어 올려내리기를 5회 반복



③ 복숭아뼈 둘레를 손으로 마사지 하듯이 큰 원을 그리며 문지르기를 5회 반복



④ 각 발가락 사이 사이를 양쪽 엄지손가락으로 문지르기를 5회 반복



⑤ 발등 부분을 엄지손가락으로 엇갈리면서 5회 문지르고 발등에서 발목 방향으로 쓸어올리기 5회 반복



⑥ 한 손으로 발목을 잡고 다른 손으로 발뒤꿈치를 감싸주고 문지르기를 5회 반복

※ ①번부터 ⑥번까지 2~3회 반복하여 마사지합니다.