

당뇨병의 발(足) 관리

진료실에 들어서는 모든 당뇨병 환자들은 양쪽 발을 다 벗어야 한다. '물이나 많이 마시고 소변이나 자주 보는' 당뇨병 환자에게 양말을 벗으라니... 간혹 스타킹 또는 팬티 스타킹이라도 신은 여성 환자의 경우에는 딱하다는 표정으로의 아해 한다.

'그저 진단이나 하고 먹는 것이나 가르쳐주면 됐지 무슨 발은 발이나'라고 되묻는 듯이 어병병해한다.

당연히 그럴 수 밖에. 당뇨병에서 발에 문제가 생긴다는 것은 별로 듣지 못한 터이니. 당뇨병에 생기는 많은 합병증 중에서 가장 그 결과가 어처구니 없는 당뇨병 발의 관리를 포함한 면면을 함께 살펴본다.

최근까지 국립의료원에 입원했던 모든 당뇨병환자들 중에서 발에

문제가 생겨 입원한 환자는 총 당뇨병 환자의 4.9%에 달하고 있다. 좀 더 분석하여 보니 남자가 여자보다 2배 정도가 많았다. 이는 남자들의 활동 정도가 많아 발에 외상을 당할 기회가 많기 때문이다.

또한 당뇨병 발의 치료를 위해 할 수 없이 절단을 해야했던 불행한 경우가 무려 전체 당뇨병 발 환자의 20% 이상이나 되었다.

이처럼 발을 절단해야 할 지경에까지 이르는 당뇨병 발의 발생에는 몇가지의 요인이 관여한다.

당뇨병 발의 발생에 포함되는 하나는 발로 가는 혈액의 흐름이 좋지 않은 것이다. 발로 가는 피의 흐름이 안좋으면 발을 이루고 있는 조직이 약해질 것은 당연하다.

다른 하나는 당뇨병에서 흔히 오는 신경병증이다. 발을 지배하는 신경에 고장이 나면 발의 운동을 비롯한 모든 움직임에 부조가 생겨 미미한 자극에도 쉽사리 발은 손상을 당하게 된다.

끝으로 당뇨병 환자의 세균에 대한 저항력의 감소이다. 약한 균에도 발이 쉽게 침범을 당하게 된다. 이러한 병적인 원인에 대하여 기계적인 자극, 고혈압, 동맥경화증, 흡연, 당뇨병 조절의 부실 등등이 당뇨병 발을 발생, 악화시키게



구 형 준

된다. 지금까지의 내용을 그림으로 정리하면 오른쪽과 같다.

누구든지 새 신을 신으면 발의 한두군데가 아프고 더러는 물집이 생기기도 한다. 그러나 대개는 탈 없이 깨끗해 진다.

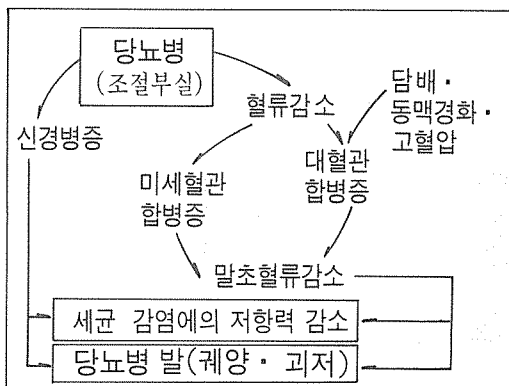
헌데, 당뇨병의 조절이 부실한 상태에서는 앞에 이른 이유들에 의해서 물집이 더 커지고 쉽게 염증이 생기게 된다. 새 신이 아니더라도 오랫동안 서 있는 것 하나만으로도 발에 물집이 생기게 된다.

어떤 원인, 어떤 상황이든 발에 압력이 가해지거나 혈류가 줄어들면 발에 물질·궤양·괴저·괴사·염증이 일어나며, 더나서 염증이 나타나게 된다.

많은 경험과 연구의 결과에 따르면 당뇨병 발의 발생과 절단은 환자, 보호자의 발에 대한 관심도와 밀접하게 정비례하여 초래된다. 즉, 발을 늘 다듬고 추스려야 한다는 것이다.

만약에 당뇨병 발이 생기면, 혈당 조절을 더 철저히 하고 발에 주어지는 기계적인 자극은 극소화시키며 세균 감염에 대항할 항생제를 쓴다.

이외에 만일 동반되어 있다면 고혈압 치료, 동맥경화증 치료를



적극적으로 한다.

이와같은 적극적인 노력에도 불구하고 계속 굼거나 염증이 심하거나 뼈에 골수염이 생기거나 발끝까지의 피의 흐름이 완전히 차단되거나 하면 신중에 신중을 거듭한 뒤에 수술요법을 고려해야 한다.

그러나, 당뇨병 발의 관리 중에 최상은 예방이다. 일단 생긴 당뇨병 발은 이런 저런 고민과 수고를 요구하는 까닭이다. 어느 곳, 어느 때이고 교육을 통하여 강조되는 당뇨병 발 예방 항목들을 강조하기 위해 번호를 매겨 본다.

1. 일반사항

발의 감각이 둔해지므로 반드시 손이나 눈을 이용하여 발에 관심을 둔다. 동시에 너무 건조하거나 습하지 않게 한다.

당뇨병 발의
관리 중에
최상은
예방이다.

2. 정기적 관찰

적어도 하루에 한번은 발을 살펴본다. 만약 발이 붓거나 피부가 갈라졌거나 색깔이 변화되었거나 통증이 있으면 즉각 전문의와 상의한다.

3. 발 보호

해변가 등을 맨발로 걷지 말고 발가락이 노출되는 캐주얼이나 샌들은 피한다.

4. 신발 선택

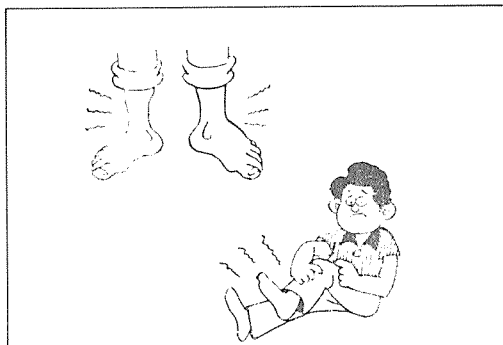
가능하면 가죽으로 만든 것이 좋다. 합성화 보다 신축성, 변형성이 좋다. 새 구두를 신을 때에는 첫 번째는 2시간 정도 신고나서 발검사를 해보고 하는 식으로 조금씩 늘려 간다. 물론 너무 조이거나 너무 헐렁한 신발은 안좋다.

5. 양말 선택

목이 없는 면양말이 좋다. 너무 조이거나 주름이 잡힐 정도로 큰 것은 안좋다.

6. 목욕

따뜻한 물에 매일 닦는다. 단, 너



무 세게 문지르거나 목욕 중에 북송아 뼈의 때, 손톱, 발톱 끄트머리를 억지로 떼거나 하지 말아야 한다.

발을 씻고 난 뒤에 물기를 닦을 때에도 세게 문지르지 말고 여자들이 화장하듯이 톡톡 두들겨 물기를 짚어내는게 좋다.

7. 발톱 관리

너무 바짝 깎지 말고 듽성하게 자른 후 가능한한 줄칼로 다듬는다.

시력이 나빠서 안보이면 다른 사람에게 깎아달라고 부탁한다. 무리한 깎기는 자주 상처를 낸다.

8. 군살 다루기

군살·티눈을 절대 조심스레 다루어야 한다. 가장 좋은 것은 의사의 도움을 받아 처리하는 것이다.

당뇨병 환자들은 해변가 등을 맨발로 걷지 말고, 발가락이 노출되는 캐주얼이나 샌들은 피해야 한다.

특히 목욕시에 잘 부풀어오른 군살·티눈을 무턱대고 깎거나 긁는 것은 위험하다.

9. 발의 온도

너무 뜨겁거나 찬 곳에 발을 내놓는 것은 안좋다.

10. 의복

거들·코르셋·스타킹 특히 버선같이 발로 가는 혈액의 흐름을 줄이는 모든 의류는 안좋다.

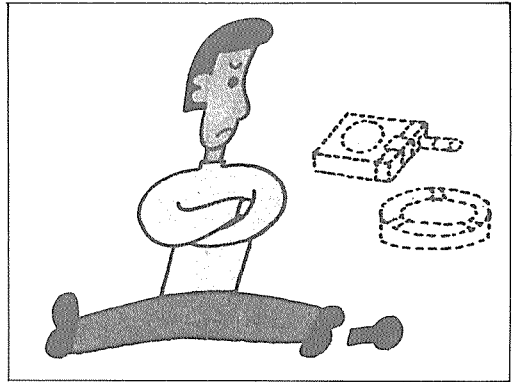
11. 양반다리

양반다리나 무릎꿇기, 꼬고 앉기와 같은 모든 동작 또한 발의 피 흐름을 막는다.

12. 담배

무조건 안된다. 담배는 혈관을 더 좁히고, 피를 굳게하여 혈류를 현저히 줄인다. 담배는 절대 안된다.

이상 당뇨병 발의 예방수칙을 소개하였듯이 예방수칙은 별것 아닙니다. 약간의 주의로 넉넉히 지킬 수 있는 것이다. 조금 조심만 하면 되는 것이다.



세상의 많은 병들 중에 예방으로 완벽하게 막아낼 수 있는 것이 있다면 서슴없이 '당뇨병 발(足)'이라고 하겠다. 지금까지 설명한 것과 같이 꾸준한 관찰, 철저한 혈당 관리만으로도 당뇨병 발은 완전히 예방될 수 있는 것이다.

끝으로, 당뇨병 발(足)이 잘 오는 취약상황을 소개하면서,

- ① 발레양이나 통증이 있었던 사람
- ② 저리고 쭈시고, 따끔거리는 사람
- ③ 고혈압, 동맥경화증이 동반된 사람
- ④ 발에 무관심한 사람
한번 더 강조한다.

‘손만큼 발을 살피고 아끼자’ **㉠**

〈필자=국립의료원 내과 당뇨병교실실장〉

담배는
혈관을 더
좁히고,
피를 굳게하여
혈류를
현저히
줄이므로
반드시
금연해야
한다.