

어느새 무더운 여름이다. 여름이라고 각자의 위생·청결에 특별한 것이 보태어질 것은 없지만, 여름의 무더운 날씨, 습한 일기, 수영, 산과 들과 바다로의 여행, 단맛을 듬뿍 가진 음료, 더위에 밀려난 부지런함 등은 어느 계절보다도 당뇨병인의 피부, 발, 구강, 눈들에 대한 관심을 좀더 요구하고 있다.

당뇨인의 개인위생



유형준

(국립의료원 내과·당뇨병교실장)

매년 돌아오는 여름이지만 이번 여름은 어느해의 여름보다도 건강하게 지내기 위해 당뇨병인의 위생을 지금까지 소개된 여름 설명과 달리 실제적으로 소상히 함께 알아본다.

발 위생

당뇨인의 발에 관해서는 이미 여러번 확인되었고 이야기되었으며 지금도 되고있다. 당뇨병의 많은 합병증들 중에서 당뇨병 발(足)은 특히 많은 관심을 필요로 한다.

실제로 여러보고에 의하면 무려 20%이 상에서 당뇨병 발이 문제가 된다고 한다.

이처럼 당뇨병 발이 생기면 보다 혈당조절을 더 철저히 하고 발에 가해지는 기계적 자극을 극소화시키며 발로 가는 피의 흐름은 개선시켜 세균감염에 대해 적극적 치료를 해야한다. 그러나 당뇨병 발, **당노인의 발은 개인의 위생관리에 의해 완전 예방될 수 있다.** 당뇨병의 발 위생의 내용을 조목 조목 살펴본다.



1) 일반사항

발을 아낀다. 관심을 갖는다.

2) 관찰

매일 발을 살핀다. 붓거나 피부가 갈라졌거나 색깔이 변했거나 통증이 있거나 혈면 즉시 전문의와 상의한다.

3) 발 보호

산길, 해변가를 맨발로 걷지 말고 절대로 발가락이 노출되는 캐주얼이나 샌들은 피한다.

4) 신발 선택

신발의 선택은 중요하다. 발에 자극을 주거나, 조이거나, 통증을 주는 신은 결코 안된다. 신을 구입할때 미리 신발싸이즈를 이야기 하기보다는 신발판매인으로 하여금 매번 발의 싸이즈를 재어본 뒤에 선택하는 것이 슬기롭다.

상점에서 신을 구입할 때엔 가게 안에서 일지라도 최소한 15~20분 정도 신어본 뒤에 선택한다.

신발은 가능한 오후에 구입한다. 이미 알고 있듯이 발은 오후에 오전보다 커지는 까닭이다.

신의 소재도 중요하다. 가죽신, 가죽구두는 그 변형성, 신축성, 통기성에서 가장 적합하다.

5) 양말선택

목이 없는 면 양말이 가장 좋다. 너무 조이거나 주름이 잡히는 것은 안좋다.

6) 목욕

따뜻한 물에 매일 닦는다. 동시에 **무슨 일이 있어도 목욕탕수술은 안된다.** 목욕 또는 따뜻한 물에서 발을 닦는 중에 너무 세게 문지르거나 북송아뼈의 굳은 때, 발톱의 끄스머리를 떼어내는 것은 큰 수술을 하는 것만큼 위험천만한 일이다.

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



무슨 일이 있어도
목욕탕수술은 안된다. 목욕 또는
따뜻한 물에서 발을 닦는 중에 너무 세게 문지르거나
복숭아뼈의 굳은 때, 발톱의 꼬스머리를 떼어내는 것은 큰
수술을 하는 것만큼 위험천만한
일이다.



7) 발톱관리

발톱을 깎을 때에는 우선 따스한 물에 발을 담구어 발톱이 녹진녹진해진 뒤에 하는 것이 좋다. 발톱밑의 때를 제거할 때에는 반드시 나무로 된 스틱을 사용한다. 그저 쇠로 파내다가 다치는 경우를 종종본다. 발톱은 너무 바짝 깎지말고 듬성하게 자른 후 가능한 줄칼로 다듬는다. 시력이 나빠서 안 보이면 식구에게 부탁하여 깎아달라고 한다.

8) 군살 다루기

군살, 티눈은 절대 조심스레 다루어야 한다. 무리하게 뜯거나 긁는 것은 위험하다. 시설이 갖추어진 병·의원에서 관리해야 한다.

9) 발의 온도

너무 뜨겁거나 찬 곳에 발을 내놓는 것은 안좋다.

10) 의복

거들, 코르셋, 스타킹, 버선은 안된다. 혈액의 흐름을 막는 어떤 것도 이롭지 않다.

11) 양반다리

양반다리, 무릎꿇기, 꼬고 앉기 등은 역시 발로의 피의 흐름을 떨구어 안좋다.

응급처치

여러 노력에도 불구하고 발에 문제가 생기면 즉시 전문의에게 도움을 청해야 하나 만부득이 응급처치를 스스로 해야 하는 경우가 있다. 먼저 발에 자극을 주는 상처 등은 따뜻한 물과 유아용비누를 써서 깨끗이 한 뒤 베타딘 같은 소독약을 바른후 꺼즈 등으로 덮고 즉시 전문의를 찾아야한다. 단, 자극이 심한 요오드성분의 소독약은 사용하지 않는

것이 좋다.

여하튼, 발의 위생상 문제는 스스로 관리하되 일단 병변이 생기면 간단한 응급처치이외엔 결코 혼자 해결할 수 없음을 명심해야 한다. 또한 어느 경우에도 혈당조절의 만족이 앞서야한다.

구강위생

이가 흔들리고 잇몸이 붓고 아파 병원을 처음 찾는 당뇨인들을 자주본다. 당뇨병의 증상이 입에 먼저 나타난 것이다.

물론, 구강위생을 세심 강조할 필요는 없겠지만 당뇨병과 연관지어 몇가지 중점사항을 설명한다.

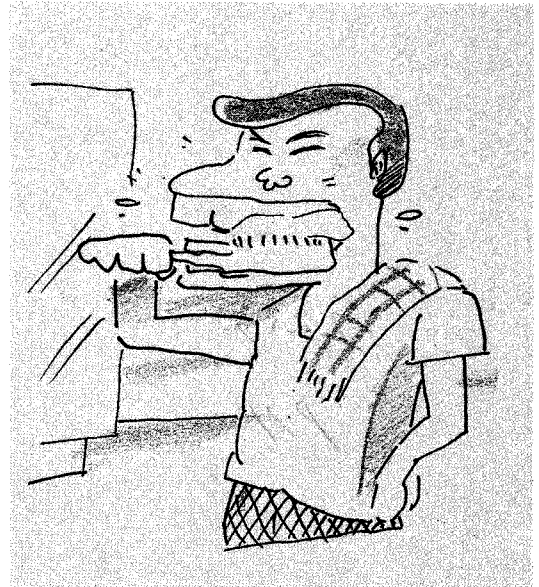
제대로 조절되지 않은 당뇨병은 이를 썩게하고, 치주염[이 둘레의 염증], 입안의 잦은 염증, 발치를 포함한 구강치치위의 염증 등이 발생하며 따라서, 구강위생의 제일은 철저한 혈당조절이다.

이외에 칫솔의 선택, 치아 홀로쓰(floss)의 사용, 식사후의 양치질, 정기적인 치아의 진찰[3개월 내지 6개월마다의 검진]을 통해 늘 점검, 시행하여야 한다. 이러한 사항들의 보다 개별적인 실시는 당뇨병에 관심이 있는 치과 의사의 조언을 받는 것이 바람직하다.

눈 위생

당뇨인은 비당뇨인보다 25배정도나 더 눈의 문제가 생긴다.

처음 진단시부터 당뇨병전문의들은 눈에 관해 깊은 관심을 갖고 시력검사, 안저검사



를 비롯한 여러 검사를 통하여 눈에 대해 파악을 한다. 이는 바로 당뇨인의 눈을 중요시 여기는 까닭이다.

특히 물을 가까이 하는 여름철에 자주 생기는 눈의 결막염 등은 보다 적극적인 처치를 받아야한다는 것을 강조해야 한다.

일반적인 눈의 위생을 다시 들추어낼 필요는 없을 것이다. 다만 눈 위생의 요점을 한번 더 요약한다.

- 1) 정기적인 눈 진찰.
- 2) 알맞은 안경 또는 콘택트렌즈의 착용.
- 3) 결막염일지라도 안과전문의에게 보일 것.
- 4) 분별없는 안약의 사용은 위험.
- 5) 철저한 혈당조절은 중요한 눈의 위생법.

피부 위생

당뇨인의 피부는 건조하고, 약하고, 감염



**요도 감염, 질염은
당노인을 괴롭히는 문제중의 하나이며 동시에
처음 발견시의 증상이기도 하다. 대개의 당뇨인들이
비뇨생식기의 염증이 순전히 잘못된 위생의 결과로 믿고 있는데
이것은 위생의 문제만이 아니고 오히려 혈당조절의
부적절과 관계가 깊다.**



이 잘 일어나기 쉽다. 대수롭지 않은 자극에도 손상이 쉽사리 일어난다. 그러므로, 손상을 줄 수 있는 면도기, 약물의 사용, 복용은 피해야하고 너무 건조하지도 습하지도 않도록 관리해야 한다. 최근 유행같이 번지는 피부미용시에도 반드시 당뇨병이 있음을 미리 알려 주어야 한다.

지나친 손질은 어김없이 피부를 망가뜨리게 된다.

응급처치

뜻하지 않게 피부손상이 오면 우선 깨끗이 닦고 항생제연고를 바른후에 깨끗한 거즈 등을 덮은 뒤 즉시 전문의를 찾는다. 단, 반창고를 붙이는 것은 금해야 한다. 당뇨인의 피부에는 특수하게 제작된 자극이 없고 잘 붙고 잘 떼어지는 전문 반창고가 따로 병·의원에 준비되어 있다. 무리한 반창고 접착은 더 손상을 주는 경우가 많다.

비뇨 생식기 위생

요도 감염, 질염은 당뇨인을 괴롭히는 문

제중의 하나이며 동시에 처음 발견시의 증상이기도 하다. 뒷물을 포함한 개인위생이 중요함은 두말할 여지가 없다. 그러나, 한 가지 언급할 것은, 대개의 당뇨인들이 비뇨생식기의 염증이 순전히 잘못된 위생의 결과로 굳게 믿고있다는 것이다. 이는 잘못된 것이다. 실제로 「밑이 가렵다」고 무턱대고 뒷물만을 반복하는 것을 흔히 본다.

비뇨생식기계의 염증은 위생의 문제만이 아니고 오히려 혈당조절의 부적절과 관계가 깊다.

이상으로 개인위생을 함께 살펴보았다. 늘 습관적으로 하고있는 개인위생을 되짚어 보면서 재차 강조하는 것은

- 충실한 혈당조절없이 어떠한 개인위생의 노력도 헛되다 -
는 사실이다.

어느 여름보다도 건강하고 즐거운 한철이 되기를 바라면서 각지의 이곳 저곳을 둘러 보기를 권한다. ☞