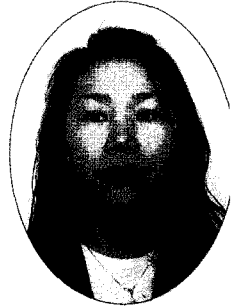


당뇨병 환자의 여행 중의 발 관리 요령

송복례 / 강남성모병원 당뇨전선 간호사



여름은 여행의 계절이다. 여행은 인생의 즐거움과 새로운 경험으로 삶의 활력소를 만들어 주게된다. 더위를 피해 시원하고 탁 트인 바다를 보면 인생의 광활함을 느끼고 산을 오르는 즐거움은 고통 속에서 자신감을 갖도록 하며, 가족과의 즐거운 만남은 행복으로 이어져 여행의 즐거움은 배가 되리라 생각한다. 하지만 실제로 당뇨인들의 여행계획은 쉽지 않다. 가끔씩 여행을 가려하는데 '인슐린 주사는 꼭 맞아야 하는지? 혈당측정기를 가지고 다녀야 하는지? 식사는 어떻게 해야하는지?'에 대해 질문을 많이 받게된다. 이처럼 치료자체가 불편함을 느끼게 하기에 여행시 일찍부터 포기하는 경우도 보게된다. 하지만 여행이란 조금의 불편함을 감수하고 떠나는 것이기에 평상시와 비슷하게 지켜야할 것을 잊지 않도록 당부한다.

앞으로 다가올 더위를 피하기 위한 여러 가지의 탈출이 시작되고 있어 당뇨인들도 사전준비만 철저히 한다면 즐거운 여행이 될 수 있을 것이다.

여행 중에는 걸어서 이동하고 움직이는 시간이 많아서 발의 관리에 신경을 써야한다. 이 시간에는 그래서 여행시 주의해야 할 발관리 요령에 대해서 몇 가지 알아보자. 자, 그럼 당뇨인들이여 여행을 떠나보도록 하자!

매일 발의 상태를 관찰한다

오랫동안 걷는 시간이 많아지기 때문에 평소에 하던 발의 관찰에 더 신경을 써야한다.

발바닥이나 발가락, 발등 또는 발톱의 상태를 세심히 관찰하고 살핀다.

항상 발을 깨끗하게 한다

발은 미지근한 물과 부드러운 비누로 잘 씻고 발가락 사이의 물기를 충분히 말려준다.

피부건조를 방지하기 위해 로션을 발리주는데, 이 때 발의 피로감을 줄이기 위해서 발 맛사지를 충분히 해주는 것이 좋다.

발에 땀이 심하게 나는 경우에는 약간의 파우더를 사용할 수 있다.

양말을 꼭 신도록 한다

스타킹을 신는 것 보다 통풍이 잘되고 땀의 흡수가 좋은 면양말을 신는다.

땀이 많은 경우에는 자주 갈아 신도록 하고 흰색 양말은 모르게 생겼던 상처로부

터 나오는 분비물을 쉽게 확인 할 수 있어 많이 권장되고 있다. 벗을 때는 뒤집어서 벗는 것이 좋다.

편한 신발을 신는다

여름에는 땀이 많이 나고 더워서 슬리퍼나 샌들 등을 신고 맨발로 다니는 경우가 많은데 이로 인해 쉽게 발의 상처가 날 수 있어 덤터라도 구두나 운동화를 신고 다녀야 한다.

맨발로 다니게 되면 굳은살과 물집이 흔히 생길 수 있고 이러한 사소한 상처로 인하여 발의 문제가 생기는 경우가 많다.

또한 평상시 자주 신어서 편한 신발을 한 켤레쯤은 더 준비한다.

규칙적인 발 운동을 한다

장시간 동안 차안의 좁은 곳에서 있어야 하는 시간이 많아지기 때문에 혈액순환에 유의해야 한다.

2시간마다 차에서 내려 다리나 발의 운동을 가볍게 하는 것이 좋고 온 몸을 가볍게 스트레칭을 해주는 것도 좋다.

의자에 앉아 있는 시간에는 다리를 꼬거나 같은 자세로 30분 이상은 앉아 있지 않도록 하며, 수시로 앉은 자세를 바꾸어서 혈액순환이 잘 되게 하고 앉아 있는 동안에는 신발을 벗고 발의 혈액순환과 유연성을 증가시키기 위한 규칙적인 발 운동을 실시한다.

자! 그럼 한 번 따라해 보자!

발가락 굽이기

두발을 동시에 발가락을 앞으로 굽히고 10초 동안 그대로 있다.

발가락을 펴서 반대 방향인 발등 쪽으로 굽히고 10초 동안 그대로 있던 후에 쉰다.

발목으로 글씨 쓰기

한쪽 발목으로 공중에서 글씨를 쓰는데 발목만을 이용한다.

반대쪽 발목도 똑같이 실시한다.

근육 밀어 올리기

앞으로 다리를 쭉 펴고 앉아서 양쪽 발끝을 일직선이 되도록 쭉 밀어준다.

반대로 발끝을 몸쪽으로 잡아당긴다. 가능한 10초 이상 정지시간을 갖는다.

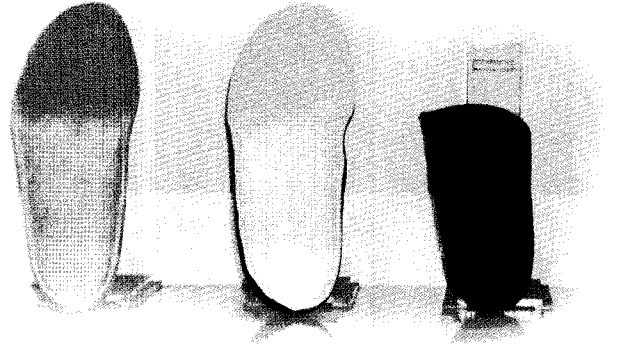


발가락 운동

엄지발가락을 위로 잡아당기거나 구부려서 10초 이상 그대로 유지한다.

또 두 발의 발가락 사이를 짝 펴서 10초 동안 정지한다. 여러 번 반복한다.

혹시라도 조그만 상처가 생긴 경우에는 약한 소독제와 일회용 반창고로 잘 싸서 보호하지만 1~2일 후에도 상처의 변화가 없다면 가까운 병원을 방문하도록 한다.



지금까지는 여행 중에 발관리 방법에 대해서 말씀 드렸는데 일상생활에서의 탈출은 즐거움과 삶의 활력소를 제공한다. 조금의 노력과 나에 대한 배려만 있다면 아마도 즐거운 여행이 되리라 생각된다. ✨

1. 저녁마다 다친 곳, 물집, 반점, 부기 등을 체크한다.
2. 따뜻한 물에 발을 씻고 완전히 물기를 없앤다.
3. 발바닥과 발등을 매일 부드러운 로션으로 마사지하듯 발라주어 피부가 갈라지지 않게 한다.
4. 발톱은 동그랗지 않게, 거의 일자로 깎는다. 즉 가장자리의 발톱이 가운데 발톱보다 짧지 않게 잘라 발톱이 살 속으로 파고드는 것을 막는다.
5. 굳은살과 티눈은 반드시 없애준다. 그러나 정상인과는 달리 당뇨병 환자들은 혼자 제거하다 상처가 날 경우 위험할 수 있으므로 가능한 한 의사의 도움을 얻어 제거하는 것이 바람직하다.
6. 통풍이 잘되는 양말과 편안한 신발을 신는다. 나일론 양말과 비닐, 플라스틱, 고무로 된 신발은 피한다.
7. 발의 온도가 갑자기 떨어지지 않도록 한다. 밤에 발의 온도가 차가워지는 느낌이 들면 양말을 신고 자는 것이 좋다.
8. 바닷가 등의 뜨거운 모래사장을 맨발로 다니지 않는다.
9. 규칙적인 운동을 통해 혈액순환을 원활히 해준다. 이를테면 다리를 높이 쳐들고 발가락을 움직여 주는 운동이 혈액순환에 도움이 된다.
10. 발에 문제가 생겨 24시간 내에 가라앉지 않으면 의사의 진료를 받아야 된다.

미국 국립당뇨병연구소가
발간한
[일상적인 발을 보살피려면
책지에 실린
[당뇨병 환자들의
발관리에 관한 10가지 수칙