

당노인의 발 마사지 및 관리법

당노인들과 만나면서 발의 문제를 가지고 큰 낭패를 본 사람들을 많이 보았다. 한식에 성묘를 가서 돛자리 위를 걷다가 발에 가시가 들어가서 발이 썩을 정도로 당뇨발에 대한 지식이 부족했던 분, 발과 다리가 시큰거리고 아프다고 아궁이에 군불을 지피고 발을 뜨겁게 지지다가 발 뒤꿈치와 다리에 화상을 입은 분, 찜질방에서 화상을 입고 발문제로 고생한 분, 꼭맘에 드는 새 구두를 사서 신고 출장을 다녀온 후 발에 문제가 생긴 분, 목욕탕에서 때밀이 수건으로 발바닥을 밀다가 족부궤양이 생긴 분, 발톱을 자른 후 생손 앓듯이 발가락에 열이 나면서 썩어 들어 간 분, 공연히 발이 아프면서 상처가 생긴 분 등 많은 분들이 안타까운 경험들을 가지고 있었다.

이 분들이 발문제에 대해 조금만 관심과 지식이 있었다면 하는 안타까움과 함께 발관리를 공부하고 적극적으로 실천하는 여러분들은 당뇨병과 족부질환이라는 공포에서 벗어날 것이라 생각한다.

당뇨병 관리에 있어서 건강한 발관리는 매우 중요한 부분이다. 당뇨병성 발의 합병증은 조기에 신속하게 치료하지 않았을 때 위에서 열거한 여러 가지 사례들처럼 심각한 손상과 심지어는 다리절단의 요인이 될 수 있다. 그러나 대부분의 당뇨병과 관련된 발 혹은 다리절단은 건강한 발관리를 통해 예방할 수 있다.

건강한 발관리는 어떻게 할까?

당노인들이 매일 해야 하는 발관리 습관은 다음과 같다.

- 발의 합병증을 예방하는데 가장 기본은 혈당, 혈압, 콜레스테롤 수치를 정상범위로 유지하고 발의 위험 요소를 빨리 인식하는 것이 중요하다.
- 매일 발을 잘 관찰하는데 발의 모양, 발톱의 변화, 티눈, 굳은살, 부종, 물집, 피부색깔, 피부온도, 발바닥, 발뒤꿈치의 갈라짐, 외상 등의 위험요소를 빨리 발견해야 한다.
- 발을 청결히 유지하기 위해 매일 미지근한 물을 피부에 상처가 나지 않게 살살 닦고 물의 온도가 너무 뜨거워 화상을 입는 일이 없게 주의한다. 발을 닦은 후 발가락 사이와 발바닥을 말릴 때는 비비지 말고 수건으로 다독거리 말린다.
- 진료시마다 발에 대해 점검받고 1년에 1회 발의 맥박, 신경, 전반적인 발의 상태, 피부모양에 대해 반드시 발검사를 받으며 이상이 있으면 즉시 적절한 치료를 받아야 한다.
- 만약 담배를 피운다면 끊어야 한다. 담배의 니코틴은 혈관을 수축시켜 다리로의 혈액순환을 감소시키기 때문이다.
- 발을 씻고 말린 후에는 로션을 발라주어 피부가 갈라지거나 건조해 지는 것을 막는다.
- 신발은 발의 문제를 막는데 도움이 되므로 꼭 끼지 않고 편하고 잘 맞는 것으로 고른다.



최금희

성분도병원 간호과장, 당뇨교육 간호사

당뇨병 관리에 있어서 건강한 발관리는 매우 중요한 부분이다. 당뇨병성 발의 합병증은 조기에 신속하게 치료하지 않았을 때는 심각한 손상과 심지어는 다리절단의 요인이 될 수 있다. 그러나 대부분의 당뇨병과 관련된 발 혹은 다리절단은 건강한 발관리를 통해 예방할 수 있다.

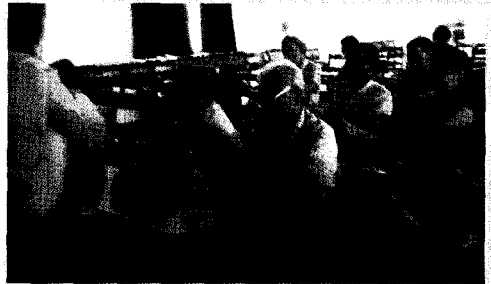
- 발톱 손질은 너무 짧거나 길지 않게 일자로 자르고 가장 자리의 날카로운 부분은 줄로 갈아주고 가장 자리를 파는 것은 절대 금물이며 발톱이 살을 파고드는 사람은 병원에서 치료를 받아야 한다.

신발소재 : 부드럽고 통기성 있는 가죽제품으로 하고 신발안창은 부드럽고 슬기가 없는 것으로 선택한다.

신발크기 : 똑바로 선 상태에서 가장 긴 발가락보다 1cm정도 더 큰 치수로, 구두굽의 높이는 3cm이하로 한다.

신발모양 : 발가락과 발등을 편안하게 할 수 있는 볼이 넓고 높은 등산화 모양이 좋다.

양말선택 : 양말은 땀을 잘 흡수하는 모직이나 순 면으로 된 것을 선택하고 구멍 나거나 꿰맨 양말은 신지 않는다. 발에 땀이 많이 나는 당뇨인이나 곰팡이 균, 감염이 있을 경우는 하루에 2회 갈아 신도록 한다.



▲ 발 마사지 강의중인 최금희 간호사

- 발톱주변에 발적이 있을 때
- 티눈이나 굳은 살 주변에 색깔변화가 있는 경우
- 고열(38도 이상)이나 통증에 대한 감각이 줄었을 경우
- 발이 비정상적으로 차거나 경련이 있거나 불편한 경우

당뇨병성 발의 문제로 병원에 가야할때

- 발의 피부가 갈라지거나 찢어졌을 경우(길이 2cm 이상, 깊이 0.5cm 이상)
- 통증과 관계없이 발톱이 파고들거나 진물이 나오는 경우

발운동과 발마사지법

발운동과 발마사지는 발의 혈액순환과 유연성을 증가시켜 준다. 그래서 당뇨인들은 적어도 주 5회 이상 하루 30~40분 이상 발운동과 발마사지를 생활화해야 한다.