

# 발의 피로를 풀자!

## -당뇨병환자의 발 마사지

5월, 이제는 완벽한 봄이다. 날도 제법 따뜻해지면서 외출이 많아질 시기이다. 당뇨병환자라고 해서 실내에만 있을 수는 없는 법, 가벼운 야외활동으로 몸을 부지런히 움직여보자. 하지만 당뇨병환자라면 발에 항상 관심을 가져야한다. 외출 후나 운동 전후로 발의 긴장과 피로를 풀어줄 필요가 있다.

### 규칙적인 운동, 생활화하자.

운동은 당뇨치료의 기본이다. 규칙적인 운동을 생활화해야 한다. 그에 따라서 발 관리도 치료가 아닌 일상생활 개념으로 부담을 줄이기 위해서, 집에서 쉽고 간편하게 할 수 있는 발 마사지를 소개해 보고자 한다.

### 당노인의 발 마사지, 이것 주의하세요!

마사지의 범위는 다양하다. 하지만 발을 입안의 허처럼 다뤄야 하는 당뇨인들에게는 발이 제일 중요한 마사지의 대상이다. 발 마사지는 발끝의 혈액이 정체되지 않도록 혈액순환을 도와주며, 발 근육의 피로를 풀고, 관절을 보호하는 데 큰 도움이 된다. 그런데 당뇨병환자가 발 마사지를 할 때에는 주의할 것이 있다. 어떤 기구를 사용한 다든지, 날카로운 장신구가 달린 반지 등을 착용해서는 안 되며, 오직 손만을 이용해서 마사지를 해야 한다. 또 마사지를 할 때에는 일반크림 보다는 발전용 마사지크림을 이용하면 좋고, 마사지가 끝난 후에 생수나 녹차를 한잔 마시면 노폐물을 배설하는 효과가 있다.

### 따라해 보세요

#### ▶아킬레스건 스트레칭



- ① 한 손으로 발뒤꿈치를 부드럽게 감싸 쥐고, 체중을 지탱한다. 다른 손으로는 발가락이 시작되는 부분(기저부)을 잡는다. 이때 엄지손가락은 발바닥을, 네 손가락은 발등을 잡는다. 너무 세게 쥐지 않도록 한다.
- ② 발꿈치가 뒤로 강하게 밀리지 않도록 주의하여 발등을 앞으로 당긴다.

③ 발꿈치를 앞으로 당겨서 아킬레스건이 당겨지도록 한다.

\* 한 발에 세 번씩 반복한다.

이 마사지법은 발의 긴장을 풀어 주고 발목의 운동성을 향상시켜준다. 또한 스트레칭은 발을 유연하게 하고 체내순환에도 도움이 된다.

▶좌우로 흔들기

① 발 양옆의 복사뼈 앞에 손바닥을 댄다. 양손을 부드럽게 앞뒤로 움직이면서 발을 돌린다. 이 때 양손은 서로 반대 방향으로 움직인다.

② ①동작을 마칠 때까지 발 전체를 점차 발꿈치 쪽으로 움직여간다. 이렇게 하면 서서히 긴장이 풀어지면서 발전체가 자극된다.



이 마사지법은 발을 흔들어 줌으로써 체내순환을 돕고 발목 관절과 정강이 근육의 긴장을 풀어준다.

▶발가락 회전시키기

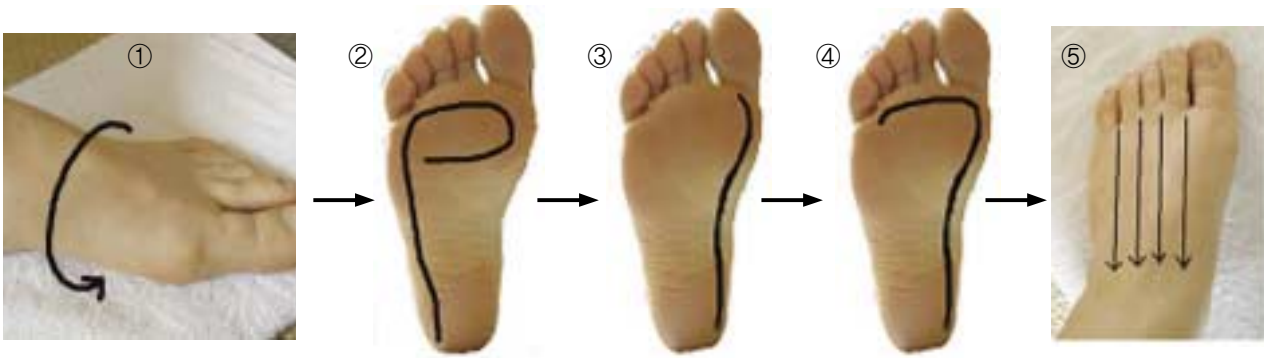


① 엄지발가락부터 시작하는데, 회전시키고자 하는 발가락의 기저부를 잡고 다른 손은 발가락 관절에 붙이되 엄지손가락을 아랫면에 대고 검지와 셋째 손가락을 윗면에 댄다.


② 발가락 관절을 부드럽게 조금씩 위쪽으로 들어올려 360° 회전시킨다. 시계방향으로 5회, 반대방향으로 5회 반복한다.

\* 발가락마다 위 동작을 반복한 다음 다른 발로 옮긴다.

▶ 발 마사지 5단계



- ① 종아리 부분을 마사지 하여 긴장을 풀어준 후 발목을 원을 그리듯 오른쪽으로 5회, 왼쪽으로 5회 돌린다. 발목과 복사뼈 주위를 손가락으로 부드럽게 마사지 한다.
- ② 주먹을 느슨하게 쥐고 손가락 관절을 이용하여 발뒤꿈치에서 발가락 아래 부분까지 발바닥 전체를 골고루 마사지 한다.  
\* 3회 반복한다.
- ③ 엄지손가락을 이용하여 발바닥의 안쪽 부분을 뒤꿈치에서 엄지 발가락까지 마사지한다.  
\* 3회 반복한다.
- ④ 발뒤꿈치에서 두 번째 발가락 쪽으로 서서히 리듬감 있게 마사지 하며 새끼발가락까지 같은 방법으로 마사지 한다.
- ⑤ 발등의 힘줄과 인대사이를 양손의 손가락 끝으로 밀면서 마사지한다. 발가락 사이에서 시작하여 발목 쪽으로 밀어준다. 발등전체를 마사지 한다.

앞에서도 언급했듯이 당뇨인들에게 발은 중요한 관리 대상이다. 위에서 소개된 간단한 마사지법으로 스스로 자신의 발을 관리하거나, 부부간이나 부모, 자식 간에 서로 정성껏 마사지 해주어 건강한 발을 유지해 보자. 

글 / 곽정은 기자