

# 당뇨병환자의 티눈 제거 어떻게 해야 될까요?

**당**뇨병환자라면 우선적으로 발을 잘 관리해야 하는 것은 이미 많이 알려져 있는 사실이다. 이것은 당뇨합병증 중에서도 가장 치명적인 '족부 괴사'라 불리는 족부궤양 때문인데, 이는 당뇨병환자의 겉쪽하고 딱한 피가 잘 순환되지 않아 모세혈관과 신경을 망가뜨리면서 발생하게 된다. 그러므로 당뇨인은 발 관리에 있어서는 일련의 습관으로 건강한 발을 유지 할 수 있어야 한다.

## 잘못된 티눈관리가 화를 부른다.

당뇨병환자의 경우 조심스럽게 발 관리를 하는 외중에도 상처가 생기는 경우가 있다. 조그마한 외상이라도 이를 방치시키거나 자가 치료 또는 비전문적인 치료는 절대 하지 않아야 하는데, 보통 티눈이나 굳은살로 인해서 발에 상처를 가지게 된다. 티눈이나 굳은살이 생기면 그 자체가 문제라기보다는 그것을 제거하기 위해 칼이나 가위, 약품 등을 이용함으로써 상처가 생기게 되는 것이 문제이다. 그러므로 티눈이나 굳은살이 심한 경우에는 피부과를 방문하여 적절한 치료를 받는 것이 정석이다.

## 현명한 당뇨인의 티눈관리

만약 티눈이나 굳은살이 심하지 않아 자가 관리를 할 경우에는 날카로운 도구나 독한 약품을 사용하기 보다는 발을 씻기 전이나 후에 각질을 제거하는 기구를 이용하여 매일 5~10회 정도 갈아내고, 씻어내고, 발 관리 크림을 발라주는 일련의 과정을 반복하여 굳은살과 티눈을 연화시키는 것이 좋다. 매일 하는 발 관리 습관이 굳은살과 티눈을 해결해줄 가장 좋은 방법이다.

## 적절한 신발과 양말 선택도 중요!

티눈이나 굳은살과 관련해서 현재 신고 있는 신발과 양말도 확인해 보아야 한다. 대부분 발에 비정상적인 압력이 모



이는 곳에 티눈과 굳은살이 발생하게 되므로 신발이 내 발의 모양이나 크기에 적절한지, 양말은 발목에 너무 조이지 않는지 살펴본다. 신발은 발에 부담을 덜 주는 것을 신고, 손으로 눌러 보아 발등이 쑥쑥 들어갈 정도로 공간이 여유 있고, 환풍이 잘되는 낮은 굽을 선택한다. 양말은 면이나 모로 된 바닥이 두껍고, 솔기가 없는 것을 선택하는 것이 좋다.

당뇨병환자는 작은 상처라도 발에 생기면 치유되는 시간이 오래 걸리고 자칫 크게 발전돼 발이 썩고 절단해야하는 극단적인 상황이 초래될 가능성이 매우 높다. 그러므로 당뇨병환자의 발 건강은 얼마나 발에 신경을 많이 쓰고 관심을 갖고 있는지에 달려있기 때문에 평소의 엄격한 발 관리로 족부질환을 예방하자.  글 / 곽정은 기자