



유튜브 채널



당뇨가 있는 장애인을 위한

당뇨발 이해 및 관리



제주특별자치도
지역장애인보건의료센터



보건복지부



제주특별자치도
Jeju Special Self-Governing Province



제주대학교병원
JEJU NATIONAL UNIVERSITY HOSPITAL

1. 당뇨발이란?

2. 당뇨발을 유발하는 위험인자

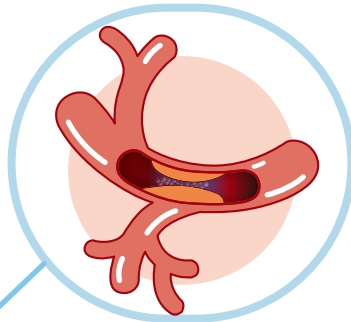
3. 당뇨발의 예방 수칙

4. 당뇨발 예방을 위한 운동&마사지



당뇨발이란?

당뇨발은 당뇨 환자의 발에서 생기는 모든 질환을 말합니다.



혈당 조절이 잘 되지 않아 혈액이 끈적하게 됩니다.



작은 상처에도 잘 낫지 않고 세균이 쉽게 침범하여 발 궤양이 생깁니다.



발 궤양이 심해지면 까맣게 썩게 됩니다.

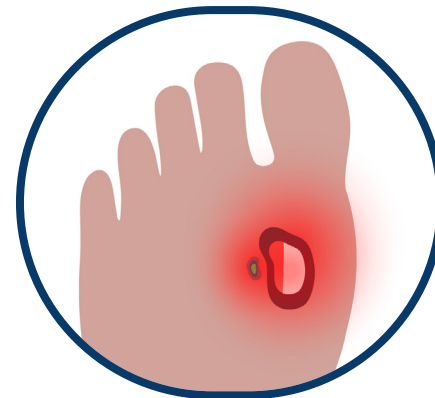
당뇨발이란?

**대부분 매우
작은 상처에서 시작**

**초기에 지속적인
관리가 중요**



작은 상처



발 궤양

당뇨발을 유발하는 위험인자



굳은 살, 티눈

발 궤양 생길 위험성이 ↑
손톱깍이로 도려내면 상처와 염증 발생



발톱기형, 무좀

발톱이 뭉툭하거나 내성발톱이 있으면 당뇨발 유발 위험성 ↑



갈퀴발가락, 무지 외반증

변형되어 튀어나온 부분이 신발에 부딪혀 상처 발생

당뇨발 예방 수칙



매일 씻기

- 손 또는 팔꿈치로 물 온도를 확인합니다.
- 미지근한 물과 비누로 발을 깨끗이 씻어야합니다.



물기 없이 깨끗이 닦기

- 발을 씻은 후 마른 수건으로 물기 없이 깨끗이 닦습니다.
- 특히, 발가락 사이에 물기가 남지 않도록 닦습니다.

당뇨발 예방 수칙



로션 바르기

- 물기 없이 닦은 후, 발에 로션을 발라줍니다.
- 발가락 사이는 제외하고 로션을 발라야합니다.



매일 관찰하기

- 발과 발가락 사이, 발바닥에 상처가 있는지 꼼꼼히 살펴봅니다.
- 눈이 잘 안보이시는 분들은 돋보기 또는 거울을 사용합니다.

당뇨발 예방 수칙



발톱관리하기

- 발톱은 여유 있게 일자로 자릅니다.
- 모서리 부분은 발톱정리기구로 부드럽게 다듬습니다.



양말 매일 갈아신기

- 통풍과 땀 흡수가 잘 되는 양말을 매일 갈아 신어 줍니다.
- 더럽거나 젖은 양말, 발목을 조이는 양말은 피하는 것이 좋습니다.

당뇨발 예방 수칙



맨발로 다니지 않기

- 실외는 물론 실내에서도 양말을 꼭 신으셔야 합니다.
- 실외 맨발걷기는 피해주세요.



신발 안에 이물질 확인하기

- 신발을 신기 전 신발 안에 돌이나 이물질이 있는지 확인해야 합니다.



발가락 접고 펴기

- 안전한 의자에 앉아 발 뒤꿈치를 바닥에 대고 운동을 준비합니다.
- 발가락을 안쪽으로 접습니다.
- 발가락을 위쪽으로 펴니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.



발뒤꿈치 올리고 내리기

- 안전한 의자에 앉아 발바닥을 바닥에 대고 운동을 준비합니다.
- 발 뒤꿈치를 위로 들어 올립니다.
- 발 뒤꿈치를 천천히 아래로 내립니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.



엄지, 검지 발가락 비벼주기

- 안전한 의자에 앉아 발바닥을 바닥에 대고 운동을 준비합니다.
- 발 뒤꿈치를 바닥에 대고 발 앞꿈치를 위로 듭니다.
- 엄지, 검지발가락을 비벼줍니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.



발가락 벌리고 모으기

- 안전한 의자에 앉아 발 뒤푼치를 바닥에 대고 발 앞꿈치를 위로 듭니다.
- 발가락을 벌리고 모아줍니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

발목으로 이룸쓰기



- 안전한 의자에 앉아 발 뒤꿈치를 바닥에 대고 발 앞꿈치를 위로 듭니다.
- 반대쪽 발도 이룸을 써줍니다.

발 쓸어내리기



- 발 마사지 시작 전에 로션을 손에 발라 줍니다.
- 발끝부터 시작해서 위로 쓸어주듯이 올려줍니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

발 흔들어주기



- 양손으로 발을 감싸 잡아줍니다.
- 양손으로 천천히 발을 흔들어줍니다.
- 위 동작을 10초간 반복합니다.

발목 스트레칭



- 한쪽 손으로 발목을 잡아 고정합니다.
- 다른 한쪽 손으로 발을 잡고 위로 밀어줍니다.
- 반대 방향으로 발을 꺾어줍니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

발 사이 스트레칭



- 한쪽 손으로 발목을 잡아 고정합니다.
- 다른 한쪽 손으로 발가락 사이에 끼워 10초간 지그시 눌러줍니다.

발바닥 쓸어내리기



- 한쪽 손으로 주먹 쥐고 중간 마디 부분을 이용해 발바닥 위에서 아래로 쓸어내려줍니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

용천 눌러주기



- 엄지 손가락으로 발바닥 용천부위를 10초간 꾹 눌러줍니다.
- ※ 용천혈 위치: 발바닥 중앙 움푹 패인 곳

발 안쪽 쓰다듬기



- 엄지 손가락으로 발 안쪽 부분을 천천히 쓰다듬어 줍니다.
- 위 동작을 10번 반복한다.

발 바깥쪽 훑어주기



- 한쪽 손으로 발가락을 잡아 고정합니다.
- 다른 한쪽 손 두 번째 마디로 발 바깥쪽을 훑어줍니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

발 뒤꿈치 쓰다듬기



- 한쪽 손으로 발가락을 잡아 고정합니다.
- 다른 한쪽 손으로 발 뒤꿈치를 쓰다듬어줍니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

복숭아뼈 원 그리기



- 양 손으로 복숭아뼈를 기준으로 원을 그리며 마사지를 합니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

발등 훑어 내리기



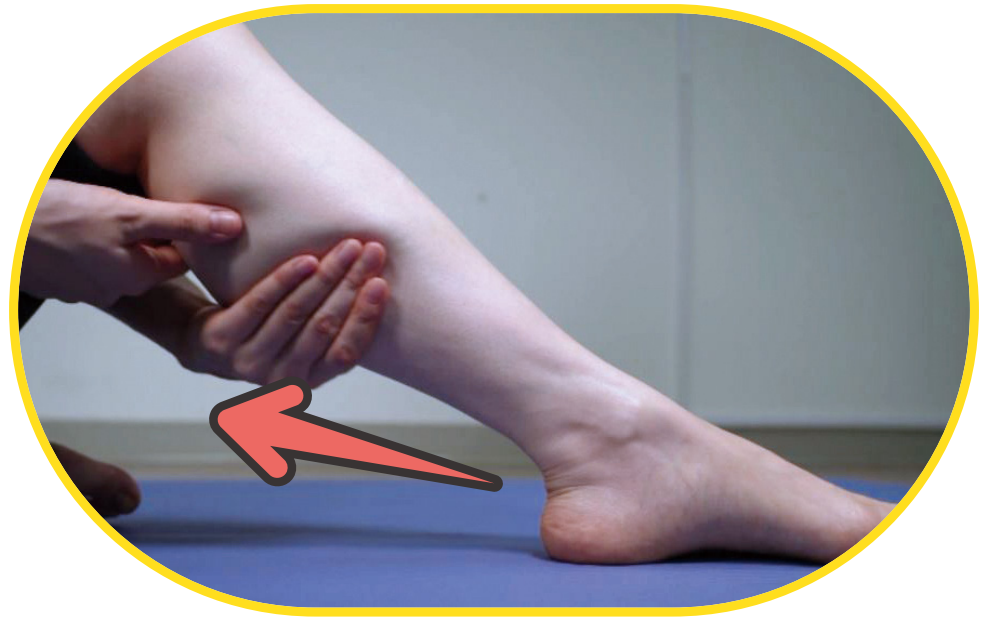
- 엄지 손가락으로 발등을 훑으며 마사지를 합니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

정강이 쓸어 올리기



- 양손으로 발목에서 무릎 방향으로 쓸어 올리듯이 마사지를 합니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

종아리 쓸어 올리기



- 양손으로 종아리 아래에서 위로 쓰다듬으면서 마사지를 합니다.
- 위 동작을 10번 반복합니다.

운동&마사지 일지

*매일 운동, 마사지 후 O로 체크해주세요.

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | | | | | | | |
| 2주 | | | | | | | |
| 3주 | | | | | | | |
| 4주 | | | | | | | |
| 5주 | | | | | | | |
| 6주 | | | | | | | |
| 7주 | | | | | | | |
| 8주 | | | | | | | |



당뇨가 있는 장애인을 위한
당뇨발 이해 및 관리

(63241) 제주특별자치도 제주시 아란13길 15, 제주대학교병원 지하1층

tel. 064-717-2720 **fax.** 064-717-2721

homepage. <http://www.jrhmc.co.kr/>

instagram. @jejuhmfordisable

youtube. https://www.youtube.com/channel/UCc_kXM4ag9t-0ldXKF5CDMw
