



## 매일 점검하는 당뇨병 환자의 발관리

양미화 / 부산보문병원 당뇨교육 간호사



발에 생기는 합병증은 대개 장시간 혈당조절이 되지 않은 환자에게 발생하며 다리와 발의 감각이 없어질 수 있으며 상처를 입어도 모르고 지나칠 수 있어 심각한 합병증을 초래할 수 있습니다. 당뇨병에서 족부병변이 잘 생기는 이유는 말초신경병증(신경손상)으로 발의 통증, 압박에 대한 감각이 소실되어 상처를 쉽게 받게 되고 동맥경화증에 의한 혈류장애와 세균에 대한 저항력 감소로, 초기에 적절한 치료를 하지 않으면 급속히 진행되어 발가락이 썩어 절단까지 해야되는 상황이 발생되기도 합니다.

### 매일 한번씩 발의 상태를 검사하십시오

- 물집, 피부가 벗겨진 곳, 긁힌 곳, 변색된 피부, 티눈, 혹은 살 속으로 파고든 발톱이 없는지 검사하십시오.
- 신발 속을 매일 검사하여 피부에 흠집을 낼 수 있는 부스러기, 돌, 발톱조각 등 예리한 물건이 없는지 살펴보십시오.
- 발에 이상이 있는지 살펴볼 때 잘 안보이는 곳은 거울이나 다른 사람에게 부탁합니다.

### 항상 발을 청결히 합니다

- 체온 정도의 미지근한 물과 자극성이 약한 비누로 매일 발을 씻습니다.
- 씻은후 마른 수건으로 발은 물론이거니와 발가락 사이의 물기를 완전히 닦습니다.
- 발을 씻은후 박리건조해 지거나 습해지지 않도록 로션이나 파우더를 바르도록 합니다. (발가락 사이에는 바르지 않습니다)
- 다리와 발의 혈액순환을 좋게 하기 위해서 규칙적인 운동을 하십시오.
- 발톱은 직선으로 자르고 거친부분을 줄로 부드럽게 다듬습니다.
- 발톱의 색깔이 변하고 두꺼워지면 치료를 받아야 합니다.

### 신발과 양말을 고를 때 유의해야 할 점들

- 굽이 낮고 편안한 신발을 신으십시오. 구두는 가능하면 가죽신발이 좋습니다. 뒤꿈치는 단단히 발을 감싸주면서 딱 맞아야 하고 제일 긴 발가락과 신발사이는 1cm 정도 여유

**길이와 넓이가  
여유가 있다**



가 있는 것이 좋습니다. 대체로 신었을 때 편안해야 하므로 발을 완전히 감싸주면서 가벼운 것이 좋습니다. 입구가 신기 어려운 신발이나 높은 구두는 피하는 것이 좋습니다.

• 신발은 발에 잘 맞는 것을 선택하십시오. 운동화나 조깅화(신발바닥

이 구부러져 있기 때문에 발로 가는 압박이 줄어들음)가 좋습니다.

- 특수신발, 발의 변형, 발 볼이 넓은 분은 기성화보다는 맞춤형으로 발 넓이에 맞는 신발을 신도록 하십시오.
- 잘 맞는 순모 또는 순면 양말을 매일 갈아 신으십시오.
- 새 신발에 매일 조금씩 적응한다음 계속 착용하십시오.



**작아서 발에  
압박이 있다**

**피해야 할 일**

실내외를 막론하고 절대 맨발로 다니지 말고 화상을 입을 수 있으므로 보온 주머니, 난로 전열기 등을 사용하지 마십시오. 또 약이나 칼로 티눈 또는 굳은살을 제거하지 않고, 작거나 딱 끼는 신발 및 양말을 신지 않아야 하며 슬리퍼도 안전성이 없어서 다치기 쉬우므로 신지 마십시오. 또한 너무 오래 서 있거나 다리를 꼬거나 책상다리를 피하고, 담배는 혈액순환을 감소시킴으로 피우지 않도록 합니다. 하체와 압박을 가하

는 거들, 스타킹, 벨트는 하지 않습니다.

**이럴때는 의료진과 상담**

- 발의 감각이 없어졌거나 통증이 심한 경우
- 발의 피부가 갈라지거나 찢어진 경우
- 물집, 무좀, 티눈, 작은 상처가 있는 경우
- 발톱이 파고드는 경우
- 발의 색깔변화나 발의 모양이 변한 경우
- 이외에도 어떤 이상이나 증상이 느껴질 경우

**당뇨병 환자의 신발 선택**

- 신발 내부의 재봉선이 거칠거나 날카로운 부분이 없는지를 잘 살펴봐야 한다. 여러 조각으로 나뉘지 않은 신발이나 부드러운 가죽 덧창은 발가락 상처를 예방한다.
- 오후 5시 이후에 신발을 구입한다: 오전보다 오후가 발이 부어있는 상태가 된다.
- 10 ~ 20분쯤 걸고난 후에 신발을 구입한다.
- 본인이 직접 신어보고 구입한다.
- 제작사의 신발 크기를 믿지 않는다.
- 안창이 벗겨지는 신발은 피한다.
- 뒤꿈치의 높이가 2인치를 넘지 않는 신발을 선택한다.
- 이퀄레스건이 짧은 환자는 뒤꿈치가 조금 높은 신발을 선택한다.
- 대체로 신발의 안쪽 면이 일자형인 신발을 선택한다.
- 요족변형이 있는 경우에는 안쪽 면이 U-자형인 신발을 선택한다.