

첫 신발 고르기 체크 카드

호수보다 양발의 길이·너비와 아이가 걷는 모습을 함께 확인하세요.

0~3세 보호자용 · A4 한 장

1 집에서 양발 재기

- ① 단단한 바닥에 종이를 놓고 평소 신을 얹은 양말을 신긴 뒤 아이가 자연스럽게 서요.
- ② 발뒤꿈치 끝부터 가장 긴 발가락 끝까지 재고, 발볼의 가장 넓은 두 지점 사이도 재요.
- ③ 왼발·오른발을 따로 적고 큰 쪽을 기준으로 삼아요. 집에서 켤 때는 실착 전 확인값이에요.

왼발 길이 _____ cm · 너비 _____ cm

오른발 길이 _____ cm · 너비 _____ cm

2 매장에서 맞춤새 확인

- | | |
|---|---|
| ☐ 혼자 안정적으로 걷고, 바깥에서 발 보호가 필요한 때예요. | ☐ 끈·버클·조절식 잠금이 발을 편안하게 잡아요. |
| ☐ 양발 길이와 너비를 다시 재고 큰 발을 기준으로 골랐어요. | ☐ 걸을 때 뒤꿈치가 빠지거나 발이 앞으로 밀리지 않아요. |
| ☐ 앞코가 넓고 둥글며 발가락이 퍼지고 움직여요. | ☐ 밑창이 미끄럽지 않고 바닥에 닿는 폭이 안정적이에요. |
| ☐ 가장 긴 발가락 앞에 약 1cm의 여유가 있어요. | ☐ 평소 신는 양말까지 조이지 않고, 걸감은 통풍돼요. |

3 서기 - 걷기 - 벗기 3분 점검

두 신발을 제대로 잠근 뒤 서고 걸어 보게 해요. 벗긴 뒤 발가락 끝·발볼 옆·발등·뒤꿈치의 붉은 자국과 쓸림을 봐요.

신발 이름·호수 _____

확인 날짜 _____

걸을 때 모습 _____

벗긴 뒤 피부 _____

판정 ☐ 잘 맞춤 ☐ 다른 너비·형태 시도 ☐ 전문가 상담

다시 재야 할 신호

신기기 어려움 · 발가락이 끝에 닿음 · 뒤꿈치가 빠짐 · 붉은 자국·쓸림·물집 · 걷기 싫어함 · 한쪽만 닳음

첫 신발 시기에는 약 6~8주마다 다시 재고, 위 신호가 있으면 날짜를 기다리지 마세요. 다친 뒤 심한 통증·변형·체중을 신지 못함은 즉시 진료, 호흡·의식 이상은 119가 먼저예요.