

## 발 관리 방법

### □ 발 씻기와 말리기

- **미지근한 물**에 순한비누를 이용하여 매일 발을 깨끗이 닦습니다.
- 발가락 사이까지 잘 말립니다.
- 발을 오랫동안 물에 담그는 것은 피부를 지나치게 건조하게 하므로 **10분 이상 담그지 않도록 합니다.**

### □ 발톱 자르기

- **발톱은** 너무 짧지않도록 **일자로 자르고** 날카로운 부분은 줄로 다듬어 줍니다.
- 파고드는 발톱의 경우 병원에서 적절한 치료를 받아야 합니다.

### □ 피부관리

- **피부 건조를 방지하기 위해 로션이나 크림을 바릅니다.**
- 땀이 많이 나는 **발가락 사이에는 로션을 바르지 않습니다.**



### □ 양말의 선택

- 면이나 모 혼방 양말을 선택합니다.
- 나일론 제품은 통풍과 땀흡수가 잘 되지 않으므로 피하도록 합니다.
- 밴드가 너무 조이거나 두꺼운 솔기가 있는 양말은 피하도록 합니다.

### □ 신발의 선택

- **신발은 오후에 발이 부은 상태에서 구입**하는 것이 좋습니다.
- 발 끝 보다 1cm 정도 길고 발 폭 보다 0.5cm 정도 큰 신발을 선택합니다.
- 굽의 높이는 3cm 이하가 적당합니다.
- 신발 안창은 부드럽고 솔기가 없는 것을 고르세요.
- **새 신발을 신을 때는 2시간 이상 신지 말아야 합니다.** 매일 30분 정도씩 신는 시간을 늘려 적응한 후 신습니다.

