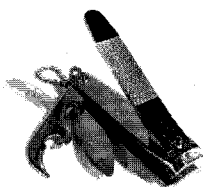


## 우리 몸의 축소판, 손 · 발을 가꾸자!



손 · 발이 청결해야 진짜 미인이라는 말이 있다. 평소 손 · 발 관리에 소홀하면 금세 까칠하게 갈라져 볼썽사나울 뿐 아니라 따끔따끔 아픈 것도 참기 힘들다. 우리 몸의 축소판이라 일컬어지는 손과 발의 위생과 건강, 아름다움을 동시에 가꾸는 방법을 알아보자.

글 ▶ 라이트스 취재팀

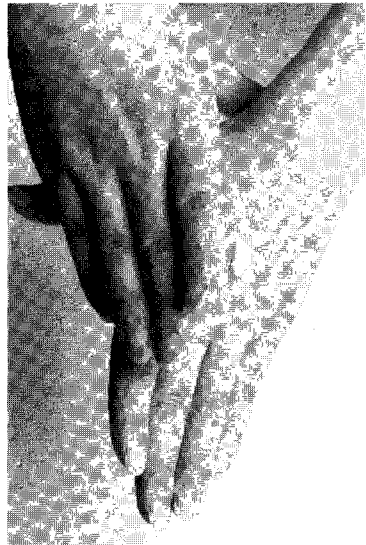
### 반짝반짝 윤나는 건강한 손 만들기

신체 중 얼굴과 함께 노출시간이 가장 긴 곳이 바로 손이다. 손의 피부조직은 매우 섬세하여 자극에 민감하고 그런 만큼 노화속도도 빠르다. 더구나 자주 씻기 때문에 천연피부막이 손실되기도 쉬운데, 특히 찬바람이 불고 건조해지면 피부 바깥쪽의 각질층은 수분을 다 빨아들여 딱딱해진다. 더 심해지면 피부가 갈라지고 균열이 생겨 그야말로 남 앞에 내 놓기 민망한 손이 되고 만다. 항상 보드랍고 맨들맨들한 손을 유지하는 비결은 없을까?

우선 주위 습도를 적당히 맞춰주어 각질층이 딱딱해지는 것을 예방해야 한다. 건조가 심해 손이 트고 갈라질 때는 클렌징 크림으로 손의 노폐물을 닦아낸 다음, 따뜻한 물에 불려 두꺼운 각질층을 살살 문질러 제거해준다. 타월로 가볍게 물기를 제거한 후, 영양크림이나 전용크림을 충분히 펴 바른다.

각질 제거 후에는 충분한 보습이 필수. 크림을 바른 손에 랩을 적당한 크기로 잘라 빈틈없이 손을 둘러싸거나 비닐장갑을 낀다. 이렇게 해주면 보습성분이 쉽게 침투한다. 스팀타월로 장갑 위를 감싸주면 열 때문에 신진대사가 빨라져 효과를 높일 수 있다.

일주일에 두 번 정도는 손 마사지를 해주는데 손 바닥에는 자율신경과 혈관이 많이 분포되어 있어 미용뿐만 아니라 피로회복과 건강에도 효과가 있다. 마사지 할 때는 손에서 팔꿈치까지 핸드크림이나 마사지크림을 넉넉하게 바른 후 손가락을 하나씩 빼듯이 잡아 당겨준다. 이는 혈액순환을 좋게 하고 관절도 부드럽게 해준다.



### 세균감염, 주부습진 발병까지

세균에 노출될 수 있는 손등이 갈라지고 손톱이 노랗게 변하고 두꺼워지며 부서지는 증상을 보이는 손톱무좀은 방치하면 큰 병이 되기 십상이다. 발병 즉시, 전문의의 진찰을 정확히 받은 후 치료하는 것이 바람직하다.

여성의 절반 정도가 한번 이상은 걸린다는 주부습진은 재발가능성이 높은 '진드기' 질병. 손가락이나 손가락 사이가 건조해지고 울긋불긋해지면서 군데군데 물집이 잡히는데 증세가 심해지면 피부가 갈라지고 딱지가 앉기도 한다. 과도한 자극 때문에 발생하는 주부습진은 특정한 치료약도 없는 상태. 때문에 평상시에 손 관리를 잘하는 것이 중요하다.

설거지나 빨래를 할 때 고무장갑을 끼고 단시간 안에 끝내는 등 되도록 손이 자극에 노출되지 않도록 해야 한다. 고무장갑을 끼더라도 안쪽에 약간 험렁한 면장갑을 착용해주면 좋다. 면장갑은 손에서 나는 땀과 습기를 막아준다.

## 손톱 관리로 이미지 변신하기



그 사람이 살아온 삶과 성격, 기질, 습관을 여실히 보여주는 손. 그 이미지 결정에 중요한 역할을 하는 것이 바로 손톱이다. 자신에게 어울리는 모양을 찾아 깔끔하게 관리하면 못생긴 손톱도 매력적인 손톱으로 변신할 수 있다.

손톱관리의 1단계는 손톱을 깨끗하게 잘라내는 것. 예쁜 손톱을 만들고 싶다면 번거롭더라도 금속 손톱줄 대신 플라스틱이나 나무에 사포가루를 입힌 것으로 갈아낸다. 가는 방향은 반드시 한쪽 방향으로 해야 손톱 끝이 상하지 않는다.

손톱 주위의 굳은살은 미지근한 물에 5분 정도 불린 후, 미용가위를 이용해 잘라준다. 큐티클(손톱 위쪽에 붙어있는 표피) 역시 푸셔로 밀거나 가위로 깔끔하게 잘라낸다. 손톱 표면을 손톱 줄로 매끈하게 갈아주면 매니큐어가 곱게 발라진다. 손톱 가루를 면봉으로 깨끗이 닦아내고 물로 한번 씻어주어 마무리한다.

다음은 네일 컬러다. 피부 톤이나 패션 스타일을 염두에 두고 그 색상을 결정하도

### [Tip] 집에서 간단히 할 수 있는 '핸드팩'

#### 1. 달걀노른자 마사지

달걀노른자에 실구씨 기름을 약간 섞고 꿀을 첫손가락으로 1/3정도 넣는다. 재료를 잘 섞어 깨끗이 닦은 손과 손목에 바른 후, 랩으로 감싸고 30분 후에 닦아낸다. 마무리로 핸드크림을 발리주면 손이 촉촉해진다.

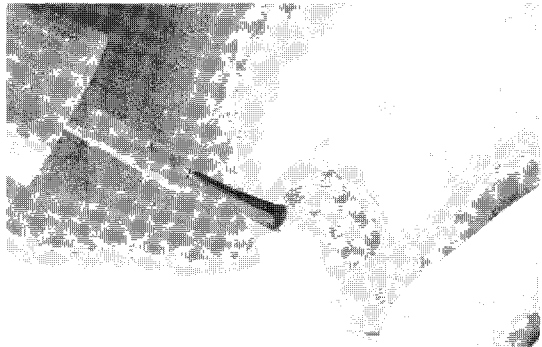
#### 2. 해초팩 마사지

해초가루에 영양오일 몇 방울과 찬물을 조금 붓고 걸쭉한 상태가 될 때까지 저어준다. 붓으로 골고루 손에 발리주고, 15분 후에 미지근한 물로 닦아낸다.

록 한다. 피부가 하얗다면 다홍색 내추럴 톤으로, 노랗다면 퍼플, 까무잡잡한 피부는 핑키 섞인 브라운 톤이 잘 어울린다. 발랄하고 옛된 분위기 연출엔 핑크 톤이 좋고, 공식적인 자리가 많은 직장인은 투명한 네일 컬러로 연출해준다.

### 웰빙 시대 '발 관리'가 중요

신체 건강의 척도, 발. 발마사지 한번이면 온 몸의 피로가 확 풀리는데, 요즘은 얼짱, 몸짱에 이어 '발짱'이 대접받는 시대다. 발 관리의 기초는 발의 청결이다. 특히 발가락과 발가락 사이를 꼼꼼히 씻어주는 것은 필수.



발뒤꿈치 굳은살과 각질은 어떻게 관리해야 할까? 이럴 땐 족욕으로 발 피부를 부드럽게 만들어 보자. 아로마 오일을 몇 방울 떨어뜨린 따뜻한 물에 발을 담그면 혈액 순환이 촉진되어 피로가 달아난다. 피로를 푼 뒤 발 전체에 알갱이가 굵은 스크럽제를 바르고 마사지하듯 충분히 문질러 준다. 일주일에 한 번 정도 스크럽을 해주면 굳은살과 묵은 세포들이 뭉치는 것을 막을 수 있다. 수분이 아직 남아 있을 때 발뒤꿈치 등 갈라진 부위에 오일을 듬뿍 바른 후 10여 분간 랩을 씌워두면 각질제거에도 효과적.

굳은살과 묵은 세포들을 제거한 부위에 충분한 보습을 해주는 것도 잊지 말자. 유난히 거칠어진 부위에는 보습 성분이 많이 들어 있는 발 전용 크림을 지속적으로 발라주면 좋다.

### 스트레스 '핵심' 발 관리로 건강 관리

발마사지는 피로를 덜어내고 스트레스를 풀어줄 뿐 아니라 한결 아름다운 발 모

양을 잡아준다. 전문 관리 솜이 아니더라도 집에서 손쉽게 발마사를 할 수 있다.

우선 영양 크림을 발 전체에 도포한 후 발바닥 안쪽의 움푹 들어간 부분을 엄지로 꺾 눌러준다. 3초 간격으로 5회 정도 반복해주면 온 몸이 개운하게 풀어지는 것을 느낄 수 있다. 그런 다음 한 손으로 발목을 잡고 다른 손은 주먹을 쥔다. 주먹 쥔 손으로 발뒤꿈치 부분을 톡톡 두드려 보자. 10회 정도 반복하고 반대쪽 발도 같은 방법을 실시한다.

마지막으로 발바닥을 쪽 핀 다음 손바닥으로 발바닥의 윗부분을 발등 쪽으로 쪽 짓혀준다. 뜨겁게 달군 스팀 타월로 발등을 감싸 마사지 한 다음 발전용 크림을 발라 마무리한다. 발마사지는 혈액순환과 부종제거에도 효과적이다.

마사지를 통해 한결 매끄러운 발이 되었다면 페디큐어에 도전해보는 건 어떨까. 페디큐어란 발과 발톱을 곱게 다듬는 화장법이다.

우선 발톱을 네모 모양으로 깎아주는데, 그래야 발톱이 피부에 파고드는 것을 막을 수 있다. 그런 다음 화장 솜에 리무버를 묻혀 발톱의 표면과 큐티클 부분을 닦아 주고, 남아 있는 에나멜도 깨끗이 지운다. 킬러를 입힐 때는 얇게 두 번 정도 발라준다. 너무 두껍게 바르면 잘 벗겨지기 때문. 또 발톱의 양쪽을 옆을 남기지 않고 전체를 다 발라주어야 발톱 모양이 예쁘게 보인다.

### 발 건강 지켜주는 올바른 보행

체중의 80%를 지탱하고 있는 발은 딱딱한 지면에 하루 1만 번 이상, 연간 약 300만 번 이상을 부딪히며 자기 체중을 들어 올린다. 이런 발의 피로를 조금이라도 덜어 주기 위해선 바른 자세를 유지하며 올바르게 걷는 것이 중요하다.

성인의 경우 1분에 70~110보 정도를 걷는 것이 적당하다. 보폭은 다리 길이에 따라 다르지만, 대략 70~80cm 정도를 유지하고 양쪽 다리는 안짱다리나 팔자걸음이 되지 않도록 의식적으로 신경을 써 주어야 한다. 가슴은 쪽 펴고 배와 엉덩이는 살짝 당겨주는 기분으로 걸으며, 내딛을 때에는 발꿈치를 먼저 닿도록 하고 두 손은 자연

스럼없이 흔들리도록 한다. 또한 바람이 몸을 밀어준다는 기분으로 리듬감 있고 안정되게 걷는 것이 중요하다. 올바른 보행은 몸무게의 중심이 자연스럽게 물결무늬를 그리듯 출렁인다는 것을 알아두자.

자신의 걸음걸이를 진단해보는 간단한 방법은 평소 신고 다니는 신발을 살펴보면 알 수 있다. 올바른 보행을 하는 사람의 신발 뒷면은 바깥쪽 발꿈치가 먼저 닳기 시작한다. 체중이 제일 먼저 옮겨지는 부분이기 때문이다. 이렇게 올바른 자세를 유지하고 걸은 날, 집에 돌아오면 평소보다 발이 한결 편안함을 느낄 수 있다. †

## 1. 신발 선택 방법



새 구두를 신고 한 두 시간 외출하다보면 발뒤꿈치, 새끼발가락에 물집이 잡히는 건 기본이고 이내 질름발이 신세가 되고 만다. 도대체 어떤 신발을 어떻게 골라야 내 발에 '인성맞춤'일까?

■ 구두굽 : 보통 2~3cm가 적당하다  
굽이 너무 높다면 발에 부담을 줄 뿐 아니라 허리까지 무리가 가해져 요

통을 유발하기도 한다. 키가 작은 사람이라도 가급적 5cm를 넘지 않도록 한다

■ 구두끈 : 아침저녁으로 부었다 빠졌다 하는 발 상태에 따라 변화를 줄 끈 구두는 발 건강을 유지하는데 도움이 된다. 하지만 너무 꼭 끼는 끈은 간혹 혈액순환을 방해해 두통이 생기거나 구토증상을 유발하기도 한다 따라서 조임이 적당한지 살펴도록 한다.

■ 신발사이즈 : 발에 너무 꼭 맞는 신발보다는 5~10mm 정도 여유 있는 것을 선택하는 것이 좋다. 발을 구두 앞으로 쪽 내밀었을 때 새끼손가락 하나가 들어가는 넉넉한 것이라면 OK

■ 구두 소재 : 코 부분이 잘 휘어지는 부드러운 소재가 좋다. 너무 가벼운 것보다는 적당한 무게를 느낄 수 있는 것이어야 한다.

그밖에도 볼이 좁은 구두나 앞 축이 좁은 구두는 피하는 것이 좋으며, 운전 시나 실내에서는 편한 신발로 갈아 신는 것이 낫다. 그리고 뭘 수 있으면 신발은 저녁때 사라고 권한다. 발은 많이 걸을수록, 신발에 오래 갇혀있을수록 커지기 때문이다