

운동 후 발마사지 해야죠!



걷기는 혈당관리를 위한 최고의 운동이지만 걸음으로서 혹사당하는 것이 있다. 걷기를 가능하게 해줌으로써 건강을 지켜주는 중요한 역할을 하지만 푸대접 받고 있는 것이 있었으니 바로 두 발이다. 얼굴이나 손은 자주 들여다보고 신경 쓰지만 발에는 유달리 무심하다. 당뇨인은 특히나 발 관리에 신경 써야 한다. 매일 꼼꼼하게 들여다보고 운동 후에는 마사지하는 습관을 들이자.

혈액순환에 도움을 주는 발마사지

발은 심장에서 가장 멀리 떨어져 있다. 발끝으로 온 혈액이 다시 심장으로 되돌아가야 하지만 중력의 영향으로 순환이 쉽지 않다. 이러한 이유로 발은 노폐물이 쌓이기 쉽고 혈액순환이 잘 되지 않아 각종 질병이 잘 생긴다.

거기다 당뇨로 인해 혈액이 끈적끈적해지면 혈액순환이 더 어려워 발에 상처가 잘 생기고 잘 낫지 않는다. 허나 발을 마사지해주면 노폐물 배설을 촉진시켜 혈액순환을 원활하게 해준다.

발은 '인체의 축소판'이라 하여 신체의 각 기관들이 축소돼 연관되어 있다. 발에는 수천 수백 개의 신경과 혈관이 서로 거미줄처럼 얽혀 있으며, 발을 자극하는 것은 오장육부의 각 기관을 만지는 것과 유사하다. 발 마사지만 잘 해줘도 건강을 유지할 수 있다.

마사지 전 주의하세요!

마사지를 하기에 앞서 손과 발을 깨끗하게 씻고, 상처가 나지 않도록 손톱과 발톱은 짧게 자르고 반지 등은 손에서 뺀다. 이 때 마사지 기구를 사용하기 보다는 오로지 손을 이용해

서 마사지하고, 일반 크림보다는 발마사지 전용 크림을 쓴다. 만약 발에 상처가 있다면 그 부위는 피해서 마사지 하고 피가 난다면 하지 않는 것이 좋다.

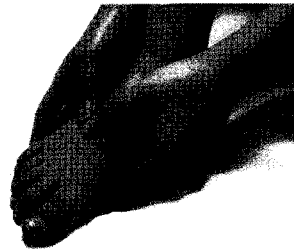
마사지는 왼발부터 시작해 오른발로 끝내고 너무 오래하거나 자주 하기보다는 1주일에 3회 정도가 적당하다. 또 너무 춥거나 더운 곳은 피하고 식후 40분에서 1시간 정도 지난 후가 적당하며 식사 직후에는 하지 않는다. 마사지 후 15분 정도 발을 심장보다 높은 곳에 올려놓고 휴식하며, 녹차나 생수를 마셔주면 노폐물을 배설하는데 더욱 효과적이다. ✎

글 / 김민경 기자

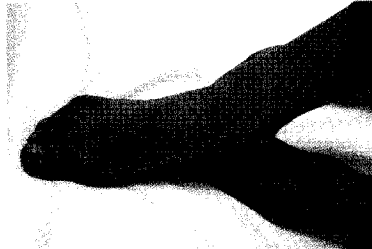
발 마사지 순서



① 양손으로 발등과 발바닥을 맞잡고 쓸어오려내리기를 9회 한다



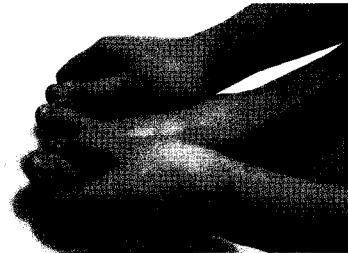
② 양손으로 발 옆 안쪽과 바깥쪽을 맞잡고 쓸어올려내리기를 9회 한다.



③ 복숭아 뼈 둘레를 손으로 마사지 하듯이 큰 원을 9회 그리며 문지른다.



④ 발바닥 움푹 부위를 4초 동안 눌러주는 것을 4회 반복한다.



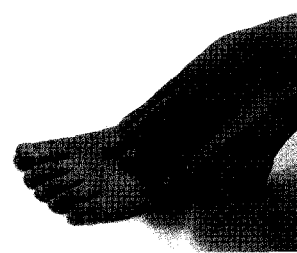
⑤ 발가락 사이사이를 양쪽 엄지손가락으로 9회 문지른다.



⑥ 발등의 뼈의 골 사이를 엄지손가락을 이용하여 9회 문지른다.



⑦ 무릎을 세운 후 발등부분을 엄지손가락을 엇갈리며 9회 문질러 준다.



⑧ 발등에서 위쪽인 발목 방향으로 9회 쓸어올린다.