

여름날 예쁜 발, 건강한 발, 깨끗한 발 만들기

무더운 여름이면 여성들은 발가락과 발등을 흰히 드러내는 샌들을 신는다. 평소 무관심하게 지나칠 수 있는 여성의 발이 여름이면 고통받는 것을 아는가? 특히 무좀, 발 냄새, 굳은살, 티눈 등이 그것들인데, 여름철 여성의 발 건강을 지키는 방법을 알아본다.

한여름 여성은 무좀으로 괴롭다

무좀으로 병원에 내원한 여성이 남성보다 더 많다는 건강보험심사평가원의 통계자료가 있을 정도로 최근 무좀으로 고통받는 여성들이 늘고 있다. 특히 습도나 기온이 올라가 땀이 많이 나는 장마철부터 한여름은 무좀이 발병하고 재발이 잦은 시기다. 이 무좀은 대체 왜 생기는 것일까? 피부의 각질층에는 케라틴이라는 단백질이 함유되어 있다. 무좀의 원인균인 백선균이라고 하는 곰팡이의 일종은 이 케라틴을 영양소로 성장하고 번식을 하는 특성이 있기 때문에 백선균은 피부 각질층을 파고 들어가 접촉을 함으로써 침입을 시작하게 된다.

평소 굳이 붙어있는 발을 씻지 않고 내버려두는 사람은 무좀에 감염될 가능성이 더욱 높아진다. 무좀을 예방하기 위해서는 무좀곰팡이가 좋아하는 열과 습기를 피해야 한다. 외출했다 귀가하면 발을 깨끗이 닦고 파우더를 바르면 도움이 된다. 양말이나 신발은 잘 맞고 통풍이 잘되는 것이 좋다. 특히 발에 땀이 많은 사람은 나일론 같은 합성섬유 양말을 피하고 면양말을 신는 게 좋다. 시중에 많이 유통되는 광범위피부질환치료제의 성분은 무좀곰팡이를 죽이는 성분 외에도 부신



진하게 우린 녹차 물에 발을 담그면 살균 및 수렴 작용이 있어 발 냄새 제거에 탁월하다. 미지근한 물에 식초를 한두 방울 섞어 사용하면 발 냄새 제거에 도움이 된다. 생강을 강판에 갈아서 발가락 사이사이에 30분 정도 붙여두면 냄새제거 효과 만점이다.



피질 호르몬제가 들어 있는데, 성분은 몸에서 곰팡이를 몰아내는 정상적인 면역반응을 억제한다. 이 같은 연고를 바르면 증상이 좋아지는 것 같지만 실제로 무좀이 완치되기 어려운 만큼 피부과를 찾아 전문의와 상담을 통해 연고를 고르는 게 필요하다.

샌들 신는 여름 심해지는 발 냄새가 걱정이라면

여름철 발 냄새는 발바닥 땀이 주원인이다. 발바닥은 등이나 가슴의 5~10배 정도의 땀샘이 집중적으로 모여 있으며 하루에 약 1컵 정도 분량의 땀을 흘리게 된다. 여름철 발 냄새를 예방하기 위해서는 발 냄새의 원인인 습기를 제거하는 것이 중요하다. 발을 씻은 뒤 발가락 사이사이 물기를 완벽하게 제거해 주도록 하자. 또한, 진하게 우린 녹차 물에 발을 담그면 살균 및 수렴 작용이 있어 발 냄새 제거에 탁월하다. 미지근한 물에 식초를 한두 방울 섞어 사용하면 발 냄새 제거에 도움이 된다. 생강을 강판에 갈아서 발가락 사이사이에 30분 정도 붙여두면 냄새제거 효과 만점이다. 샌들이나 장마철에 신는 장화에 숯을 이용한 신발 깔창을 깔아보자. 숯의 통풍, 항균기능은 발의 공기순환을 가능하게 해줘 땀을 신속하게 흡수, 건조시켜 최적의 컨디션을 유지해준다.

샌들 속 발 각질과 티눈 관리하기

여름철 샌들을 자주 신는 여성들은 발뒤꿈치에 거북이 등껍데기처럼 딱딱하게 굳은살과 하얀 각질이 생기게 된다. 이는 맨발로 샌들을 신을 때 발바닥에 직접적인 마찰이 일어나는 데다 냉방 중인 실내에 오래 있다 보면 발이 쉽게 건조해져 각질이 생긴다. 이 각질을 관리하기 위해서는 미지근한 물에 발을 불린 후, 풋 스크럽을 이용해 냄새와 더러움을 제거하고 파일을 이용해 각질을 살살 밀어준다. 각질을 제거할 때는 반드시 피부가 마른 상태에서 제거해야 한다. 그런 다음 약간 따뜻하다고 느껴질 정도인 38~42도의 온수에 발을 담근다. 이때 레몬이나 오렌지 껍질을 넣으면 과일산이 묵은 각질을 제거하는 데 도움을 준다.

한편, 티눈은 오랫동안 발에 딱 맞는 샌들이나 높은 굽의 구두를 신었을 때 생기는 일종의 굳은살이다. 티눈은 피부가 기계적인 자극을 지속적으로 받아 작은 범위의 각질이 증식되어 원뿔 모양으로 피부에 박힌 것을 말하는데 굳은살과 달리 각질을 깎아냈을 때 중심핵이 관찰되고 위에서 눌렀을 때 아프다. 각질을 용해시키는 티눈고를 부착하거나 티눈 연고를 바르는 등 꾸준히 반복해서 치료해야 한다. 하지만 티눈의 심이 깊다면 무리하게 제거하려고만 하지 말고 피부과를 찾는 것이 현명하다.