

시원하고 멋스럽게 여름신발 건강하게 신는 법

날이 더우면 꼭 막힌 구두나 운동화보다 시원한 샌들에 눈이 가는 건 당연지사. 여름철 빼놓을 수 없는 패션 아이템으로 등극한 샌들을 좀 더 멋스럽고 건강하게 신는 방법을 알아보자.

글 이은정 기자

올여름 샌들 트렌드는 깔끔함이다. 킬힐 샌들부터 플랫 샌들, 굽이 높은 웨지, 플랫폼 샌들까지 선택의 폭이 넓은 가운데, 단순한 디자인에 차분히 톤 다운된 색상이 주목받고 있다. 키가 다소 작다면 피부색과 비슷한 살구색이나 연한 주황색 샌들을 선택하는 게 발끝까지 다리가 길어 보인다. 발볼이 넓고 발목이 두껍다면 발 주변을 끈으로 감싼 메이트 스트랩 샌들이 제격이다. 또 끈 모양은 일자보다 X자가 시선을 분산시켜 훨씬 날씬해 보이는 효과를 볼 수 있다. 이 같은 사실을 염두에 두고, 이제 자신에게 알맞은 샌들을 골라보자.

뒤꿈치 딱 맞거나 살짝 나오는 작은 사이즈로

샌들 또한 체중을 지탱하는 신발이므로 샌들을 고를 때에는 굽 높이와 발을 감싸는 공간 등의 요소를 고려해야 한다. 샌들을 신었을 때 발뒤꿈치가 딱 맞거나 살짝 튀어나올 정도로 작은 것을 골라야 한다. 크기에 여유가 있으면 걸을 때 발이 앞으로 쏠려 아플 수 있기 때문이다. 소재는 통풍이 잘되는 것으로 고른다. 단, 발바닥이 직접 닿는 인창은 합성 소재보다는 천연 소재의 제



폼이 발 건강에 좋다. 많이 걸어도 발이 피로하지 않도록 바닥 쿠셔닝이 좋은지 꼼꼼히 살피고, 땀이나 물에 의해 미끄러질 가능성이 있으므로 미끄럼 방지 기능이 있는 제품을 선택한다.

굽 높이는 3~7cm로, 킬힐은 일주일에 2~3회만

샌들 굽은 너무 높거나 낮은 것은 피하는 게 건강에 좋다. 굽이 높으면 걸을 때 척추에 무리를 주고 발가락에 힘이 가해져 발가락이 변형될 우려가 높아진다. 반대로 굽이 너무 낮아도 걸을 때 체중이 발바닥에 고스란히 전달되므로 좋지 않다. 일상생활은 물론 장마철에도 무난하게 신고 싶다면 3~7cm 높이의 굽이 적당하다. 특히 날씬한 다리 라인을 위해 힐을 포기하고 싶지 않다면 다리와 허리에 무리를 주지 않는 5cm 높이를 선택하는 것이 요령이다.

단, 이보다 높은 킬힐을 신어야 한다면 한 번 신을 때 6시간을 넘지 않도록 하고, 일주일에 2~3회 이상 신지 않는 것이 좋다. 또 샌들을 신고 오래 걸거나 서 있어야 한다면 발을 지지하는 면적이 비교적 넓은 디자인을 선택하는 게 도움이 된다.

발 관리, 제대로 닦고 바르고 만지기

그런데 시원하고 예쁜 샌들을 신기 위해서 먼저 점검해야 할 것이 있다. 바로 자신의 발 상태다. 발톱이 갈라지고 발가락에 굳은살이 생겼다면, 발뒤꿈치와 발바닥에 두툼한 각질이 쌓여 있다면 앞뒤 모두 트인 샌들을 신기가 망설여진다. 샌들을 고르기 전에 평소 발을 관리해야 하는 건 바로 이 때문이다.

발 관리의 핵심은 '제대로 닦고 바르고 만지는 것이다. 평소 발을 깨끗이 씻고 수건으로 물기를 말끔히 닦아 말린 다음 보습제를 발라준다. 보습제를 바르면서 발가락 사이사이나 발바닥을 만지며 지압해주면 발의 피로를 풀고 부드럽게 만드는데 좋다. 녹차를 진하게 우려낸 물이나 식초를 한두 방울 떨어뜨린 물에 족욕을 하는 것도 건강하고 부드러운 발을 만드는데 도움이 된다.

이 밖에 발뒤꿈치나 발바닥에 쌓인 각질을 없애고 싶다면 물에 불리지 말고 마른 상태에서 제거하도록 한다. 물에 불린 상태에서 각질을 제거하면 죽은 세포와 산 세포가 뒤엉켜 떨어져 나오므로 자칫 발 건강에 악영향을 미칠 수 있다. ㉵

TIP

샌들 예쁘게 오래 신는 방법

샌들 관리의 기본은 바로 통풍이다. 대부분 맨발로 샌들을 신기 때문에 쉽게 땀이 배어 제대로 말리지 않으면 불쾌한 냄새가 나거나 곰팡이가 생길 수 있다. 샌들에 밴 냄새를 없애려면 서늘한 바람에 습기를 완전히 말린 뒤 녹차 티백, 커피 찌꺼기, 레몬 조각 등을 샌들 속에 넣어두는 것이 도움이 된다. 비를 맞았거나 물에 젖었을 경우에는 물기를 닦고 통풍이 잘되는 그늘에서 2~3일 정도 충분히 말린 뒤에 보관한다. 가죽제품은 마른 수건에 클렌징크림이나 가죽전용 클리너를 묻혀 가죽 부분을 부드럽게 닦아준다. 장기간 보관할 때는 신문지를 뭉쳐 넣어 형태를 잡아주면 모양이 뒤틀리지 않는다.

