

발꿈치 각질 제거, 샤워할 땐 금물

여름이 저물면서 발꿈치에 쌓인 두꺼운 각질로 고민하는 이들이 많다. 발꿈치 각질은 발이 노출되는 샌들을 자주 신거나 오래 걸어 지속적으로 물리적인 자극을 받을 때 더 많이 생긴다.

발에는 피지선이 없기 때문에 관리를 소홀히 해 피부에 수분이 부족했을 때도 쉽게 거칠어진다. 또한 노화될수록 체내 수분량이 낮아지기 때문에 나이가 들수록 발꿈치가 딱딱해진다.



‘스타일M’ (stylem.mt.co.kr)에 따르면 발꿈치가 거칠어지는 것을 넘어 딱딱한 굳은살이 돼 갈라지기 시작하면 관리하기가 더 어려워진다. 걸을 때마다 통증이 느껴질 수 있는데다 갈라진 피부 사이로 세균이 침투해 염증을 일으킬 수도 있다. 하지만 두껍게 쌓인 발꿈치 각질이 흉하다고 해서 함부로 제거하면 안 된다.

이미 두꺼워진 각질을 무리하게 제거할 경우 피부를 보호하기 위해 우리 몸은 자연스럽게 다시 두꺼운 각질을 만들어낸다. 각질을 잘못 제거해 각질층이 두꺼워지고, 이것이 계속 반복돼 발꿈치가 점점 딱딱해진다.

발꿈치 각질을 제거할 땐 한 번에 무리해서 각질을 벗겨내지 않아야 한다. 가볍게, 여러 번에 걸쳐 제거하는 것이 안전하다. 손톱깎이나 돌, 칼 등을 사용해 각질을 제거하는 것은 금물이다.

가벼운 발 각질은 스크럽제를 사용해 마사지한 뒤 씻

어내 관리하면 된다.

각질층이 조금 두꺼운 경우 발을 깨끗하게 씻고 물기를 완전히 말린 다음 풋 버퍼, 각질 제거기 등 다양한 전용 도구를 이용해 각질을 가볍게 제거한다. 각질 제거 전 알코올 스프레이를 사용해 깨끗이 소독하는 것도 좋다.

각질층이 가장 두꺼운 뒤꿈치에서 시작해 앞으로 이동하면서 제거한다. 발 각질 제거를 위한 도구들을 사용하면 살짝 문질러도 각질이 쉽게 제거되니 지나치게 세게 문지르지 않아도 된다.

샤워 중에 발 각질을 제거하는 것은 피하는 것이 좋다. 발을 물에 불린 상태에서 ‘버퍼’ 등으로 각질을 무리하게 벗겨낼 경우 죽은 각질층과 함께 밀접한 피부 세포들까지 뜯겨나오기 때문에 염증이 생길 위험이 있다.

발 각질을 제거한 후엔 소독과 보습을 돕는 발 전용 크림을 듬뿍 발라 5~10분 마사지한다. 여유가 없다면 풋 크림을 바른 뒤 실리콘 발꿈치 마스크를 신거나 간단히 랩으로 감싼 뒤 양말을 신고 자도 좋다. ‘슬리핑 케어’를 한 다음날엔 한결 부드러워진 발을 만날 수 있다.



평소에도 틈틈이 풋 케어를 하면 각질층이 두꺼워질 새 없이 매끈한 발을 유지할 수 있다. 보습 관리와 함께 혈액순환을 원활히 하는 발 마사지도 각질 관리에 도움이 된다. 발가락 사이사이 움푹 파인 곳과 발바닥 중간에 움푹 파인 곳, 복사뼈 주변을 꼭꼭 누르고 발가락 끝부터 발목 바로 위까지 주물러 마사지한다.

JOY 핸디맨 & 플러밍

물새요

연락주세요.

24시간 **제이킴**
714.249.5469

타운 미용실 **부분가발**
헤나염색 정수리 머리가 빠져 고민하시는 분!

Special Sale (월~금)

볼륨매직	\$120 UP
염색+코팅+컷트	\$45 UP
펌+컷트	\$45 UP
남자컷트	\$15 UP
여자컷트	\$20 UP

맞춤 부분가발 **모터치 스텐톤지점**

원장 : 헤나 * 오시기 전에 예약해 주세요~
(714)901-6388
7536 Katella Ave., Stanton, CA 90680

통증/한방미용 전문

힐링 한의원 J Lee Acupuncture

모든 통증 치료 전문 | **완벽한 바디라인 완성**

TMJ, 어깨, 목, 심한통증, 요통 | 다이어트 걱정은 끝

생리통, 손발 저림, 위장병 | **불임치료 전문**

무릎통증, 두통, 관절염 | 행복한 아이를 만나세요

불면증, 갱년기 장애 | **8체질에 의한 각종 보약, 전통 한방침**

화병, 우울증 외

오pen기념 이벤트

발디톡스
\$60 → \$20
(첫 방문고객에 한함 1회)

4대 가문을 이어온 한의사 집안

한방미용 : V라인 / 주름제거 / 리프팅 및 얼굴 피부 개선
여드름 치료 / 기미치료

치료지압 전문자격증을 갖춘 전문인이 치료합니다

좌골 신경통, 근육통 완화
스트레스, 전신피로감 해소

- 전신 경락 마사지
- 림프 순환 마사지
- 추나요법

***전신성 염증질환 치료, 개선**

스킨케어

- 피부타입 / 연령별 맞춤관리(중성, 지성, 건성, 복합)
- 미백관리 · 물광피부 케어 · 리프팅 관리
- 여드름 특수케어(박테리아, 피지, 여드름 진정)
- 남성 피부관리(지성피부, 여드름 집중 관리)

오바마 케어 · 블르셀드 · 블루크로스 · 씨그나
유나이티드 헬스케어 · 에트나 · 카이저
-각종 건강보험 적용됩니다-

714.752.6009 7455 La Palma Ave. Buena Park, CA 90620