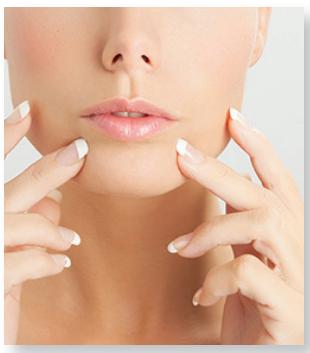
피로 날리고 보습 잡는 '오일 마사지' 팁

조금만 피로해도 온몸이 뻐근하고 얼굴까지 퉁퉁 붓는다면 '오일 마사지' 에 주목하자. 오일 마사지는 피부 보습은 물론 아로마 테라피 효과까지 얻을 수 있어 1석2조이다. 스트레스는 물론 얼굴과 몸의 부기까지 날리는 오일 마사지 하는 방법을 '머니투데이' (stylem.mt.co.kr)가 소개했다.

◈ 퉁퉁 부은 얼굴엔 … '림프 마사지'



짜고 기름진 음식을 많이 먹은 후엔 얼굴이 평소보다 더 많이 붓곤 한다. 빠른 시간 안에 부기를 빼고 싶다면 림프 마사지에 도전하자.

양 손 검지손가락을 접어 뾰족한 마디 부위로 귀 밑의 쏙 들어간 부분을 20초 정도 꾹 눌러 자극하면 된다. 귀 밑은 피부 노폐물이 배출되는 림프절이 모여 있는 부위다. 이곳을 지압하면 노폐물이 쉽게 배출되도록 도와 혈액순환과 부기 제거에 도움이 된다.

또한 부종 개선 효과를 더욱 높이고 싶다면 페이스 오일을 가볍게 바른 후 페이스 마사지를 해보자. 입 아래 턱 끝에서 귀 뒤까지 살을 끌어올리 듯 부드럽게 마사지하면 된다. 노폐물을 귀 뒤로 밀어내는 느낌이라 생각하면 쉽다. 검지와 중지 두 손가락으로 '브이' (V) 모양을 그린 뒤 손가락을 가볍게 구부려 마사지하면 시원하다.

◈ 피로 해소·부종 개선 … '다리 마사지'

다리가 퉁퉁 부었다면 발끝부터 허벅지 방향으로 마사지해 피로를 풀자. 샤워 후 촉촉한 상태에서 보디 오일을 바른 뒤 부드럽게 문질러 마사지 하면 보습 효과는 물론 마사지 효과가 배가된다.

발 마사지를 할 땐, 손가락으로 엄지발가락 안쪽의 '간뇌반사구' 와 발바닥의 움푹 들어간 부분의 시작점인 '부신반사구' 를 자극한 뒤, 주먹쥔 손으로 '대장 반사구' 발바닥을 쓸어 내리고 '생식선 반사구' 인 발꿈치를 가볍게 두드리면 된다.

발 마사지 후엔 다리 전체에 보디 오일을 바른 뒤, 양 손바닥으로 다리 위를 먼저 쓸어 올린다. 그 후 발목 뒤부터 장딴지, 허벅지를 감싸쥐는 느낌으로 쓸어올려 마사지한다.

다리를 바깥쪽으로 굽혀 허벅지 안쪽과 서혜부를 손바닥으로 원을 그리며 부드럽게 마사지하면 끝. 발 끝부터 서혜부까지 다리 근육을 이완시키고 림프의 흐름을 개선하면 부종이 완화 되고 피로 해소에도 도움이 된다.

◈ 마사지 오일 선택법은?

일반 마사지와 달리 오일 마사지는 에센셜 오일을 활용한 아로마 테라피가 가능하다는 것이 특징이다. 향이 없는 보디 오일에 자신이 원하는 아로마 향을 여러 방울 떨어뜨려 블렌딩 하면 보습과 함께 다양한 효과를 누릴 수 있다.

단, 에센셜 오일은 고농축 제품이기 때문에 단독으로 사용하지 않고 반드시 블렌딩해서 사용할 것. 라벤더, 카모마일, 오렌지는 스트레스를 줄이고 베르가못, 샌달우드는 피로를 해소하며 페퍼민트는 근육통 완화에 좋으니 참고하자.

평소 피부가 건조하다면 촉촉한 보습력을 지닌 아몬드 오일, 코코넛 오일을 추천한다.

오일로 인한 피부 트러블이 염려된다면 피지와 유사한 성분의 호호바 오일이나 홍화씨 오일 등 흡수가 빠르고 산뜻한 제형의 오일이 좋다. 오일을 피부에 전체에 펴바르지 않고 손에 가볍게 덜어내 마사지를 한 후, 스팀 타월로 가볍게 닦아내는 것도 방법이다.

■ 알고 계셨나요?

건강 상식

1. 조금씩 여러 번 먹는 것이 반드시 더 좋은 것은 아니다.

물론 폭식보다는 조금씩 나누어 먹는 습관이 낫다지만, 이러한 식습관은 혈당을 높게 유지하며 체지방 축적을 빠르게 한다. 최대한 먹는 시간을 규칙적으로 정하자.

2. 과일은 아무리 먹어도 좋다는 것은 잘못된 생각.

많이 먹으면 생각보다 열량이 높을 수 있다. 특히 식후 디저트로 과일을 많이 먹는데, 이때도 많이 먹으면 혈당을 지나치게 높일 수 있으므로 주의해야 한다. 간식으로 먹는 것이 더 좋다.

3. 비만은 기름진 음식 때문만은 아니다.

가장 큰 것은 섭취와 소비의 불균형이다. 적정 체중을 만들려면 좀더 적게 먹고(20퍼센트 식사량 감소), 좀더 많이 움직여야 한다(30분 이상 운동). 다이어트 보조제 역시 운동이 곁들여져야 체중 감량의 효과를 제대로 볼 수 있다.

4. 커피를 너무 많이 마시지 말자.

커피의 수많은 효능에 대해 언제나 의견이 분분하지만 하루에 3잔 이상은 분명 많은 양이다. 카페인을 과다 섭취하면 이뇨 작용이 활발해지고 변비를 일으킬수 있으며 칼슘의 흡수를 막아 골다공증의 원인이 될 수 있다. 또한 신경이 날카로워지고 스트레스를 줄 수도 있다