

# 노출패션의 완성은 발끝

## ‘패디큐어로 발미인이 되자.’

샌들이나 슬리퍼를 즐겨 신는 여름에는 아무래도 발에 신경이 쓰이게 마련. 요즘 거리를 걷다보면 발가락에 알록달록한 패디큐어를 한 여성들을 많이 만날 수 있다. 특히 최근에는 반짝거리는 스톤과 다양한 스티커 등을 활용, 화려해진 발캐션을 선보이고 있다.

이에 따라 패디큐어 전문숍도 인기를 모으고 있다. 패디큐어 뿐 아니라 세균 감염 방지, 둑은 각질 제거, 발 맷사지 등 전반적인 발관리를 받을 수 있어 요즘에는 남성 고객들도 많이 찾고 있는 추세다. 1회 이용 비용은 1만5천~2만5천원 수준. 가격이 부담된다면 직접 패디큐어에 도전해 보는 건 어떨까. 화장품숍에서 구입할 수 있는 매니큐어(에나멜 또는 팔리쉬라고도 함), 발톱 모양을 잡아주는 우드 화일, 발가락 끼우개 등 간단한 도구만 있으면 가정에서도 쉽게 할 수 있다.

전문가의 도움을 받아 집에서 간단히 할 수 있는 패티큐어 방법을 알아본다.

/김미은기자 mekim@·사진 =나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



집에서 하는 패디큐어

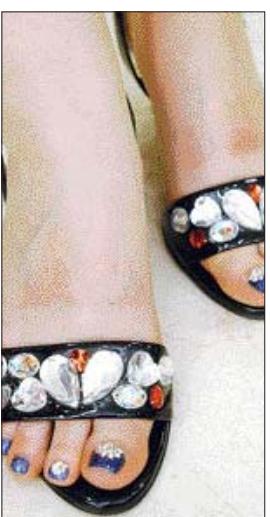
1. 비눗물에 발을 깨끗이 씻고 수건으로 물기를 말끔히 제거한다.
  2. 우드 화일을 이용해 발톱 모양을 잡는다. 모양은 사각으로 잡는 게 좋고 화일을 이용할 때는 발톱이 떨어질 우려가 있으므로 한방향으로 힘을 줘 밀어주는 게 좋다. 샌딩 블럭으로 발톱 표면을 매끄럽게 해주는 과정도 필요하다.
  3. 우드 스틱으로 가볍게 각질을 밀어주며 굳은 살을 제거한다.
  4. 착색이 잘 되도록 베이스 코트를 가볍게 발라준다. 발가락에 바를 메인 앤아멜 색깔을 정한 후 한번은 얇게, 한번은 두껍게 모두 두번 발라준다. 이 때 브러시 각도는 45도를 유지하는 게 좋다. 투명 색깔의 앤아멜을 다시 한번 덧발라주면 더욱 반짝거리는 효과를 얻을 수 있다. 발가락에 색깔을 바를 때는 발가락 끼우개를 사용하면 편리하다. 발가락 끼우개가 없을 경우에는 화장지나 솜 등을 이용해도 된다.
  5. 우드 스틱의 뒷면을 이용해 반짝거리는 스톤을 찍어 발톱을 화려하게 장식하면 더욱 멋진 효과를 얻을 수 있다.



생들 생각에 막는 예 멜 생각 고르기

샌들이나 슬리퍼 색깔과 발톱에 바르는 에나멜 색깔을 잘 맞추면 훨씬 멋스러움을 연출할 수 있다. 전반적으로 화려한 신발에는 복잡한 장식 대신 심플함을 추구하는 게 좋다. 또 너무 화려한 오색펄은 나아 들어 보이기 쉽고 지저분해 보이기 때문에 피하는 게 현명하다.

- 흰색 샌들에는 레드나 오렌지, 핑크 등이 어울린다.
- 블루에는 노란색, 그린에는 살구색을 매치시키면 좋다.
- 베이지나 브라운 계열의 신발에는 오렌지나 레드컬러, 고급스러운 골드빛도 잘 어울린다.
- 요즘 유행하는 레드 샌들에는 같은 계열의 레드를 사용하거나, 베이직한 화이트나 블랙으로 포인트를 주는 것도 좋다.
- 블랙에는 레드나 바이올렛이 제격이다. 특히 펄이 들어간 바이올렛은 섹시함을 연출할 수 있다.

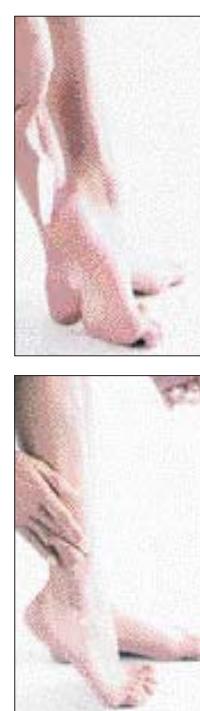


일주일에 한번  
스팀타월 하면  
각질 예방

여름철은 밭이 혹사 당하는 계절이다. 하루 종일 하이힐이나 샌들을 신고 다니다 보면 상처가 나기도 쉽고 발냄새도 심해진다. 최근에는 발 관리 전용 화장품도 많이 나와 있어 조금만 신경을 쓰면 예쁜발을 만들 수 있다. 화장품 브랜드 이니스프리가 제안하는 발 관리법을 소개한다.

1. 딱딱하게 굳어 있는 발바닥과 발등에 로션을 듬뿍 바른 후 엄지 손가락으로 발바닥을 마사지해 근육을 풀어준다. 발가락을 위쪽으로 꺾어주거나 발뒤꿈치를 당겨줘 시원함을 느낄 정도로 여리번 바복하다.

2. 미지근한 물에 5~10분 정도 발을 담그고



그는 15~20분의 족욕은 발과 몸의 피로를 풀어주고 독소를 배출시켜 신진대사를 원활하게 해준다.

일주일에 2~3회 꾸준히 반복해 주면 좋고, 폐페민트, 레몬그라스, 티트리 오일 한 두방울을 떼어뜨리면 두배의 효과가 난다.

5. 주일에 한번 정도 스팀타월을 해주면 각 질이 생기는 것을 예방할 수 있다. 풋 로션을 바르고 텁크를 씌워준 다음, 뜨거운 스팀 타월을 감아 식을 때까지 그대로 유지한다.

6. 맨발로 하루 종일 돌아다니다 보면 발냄새가 나기 마련. 이 때는 습기부터 빨리 없애야 한다. 발을 씻은 후 마른 수건으로 발가락 사이 사이 물기를 꼼꼼히 닦아준다. 수분을 흡수하는 파우더나 로션을 발 전체에 골고루 발라주면, 땀이 고이는 것을 미리 예방할 수 있다.

/김미은기자 mekim@kwangju.co.kr  
〈도움말=이니스프리 심혜지〉