

장마철 멋의 완성 레인부츠 '발은 괴로워'

여름철 신발 건강하게 신는 법

여름은 여성의 발끝에서 빛난다. 형형색색의 신발들이 거리를 장식한다. 신발은 발을 보호하는 고유 기능을 넘어 패션 아이템으로 자리 잡은 지 오래다. 특히 더위 때문에 많은 옷을 입을 수 없는 여름철, 여성들은 신발로 자신만의 스타일을 완성한다. 하지만 슬리퍼, 오픈 토슈즈, 레인부츠 등 여름 신발들은 종류와 디자인에 따라 발 건강에 치명적인 영향을 미칠 수도 있다. 여름만 되면 혹사당하는 발, 어떻게 보호해야 할까?

● 발목·관절 비트는 장마철 레인부츠

레인부츠는 쏟아지는 비로부터 발을 적지 않게 보호할 수 있다는 장점과 함께 다양한 컬러와 디자인으로 패션 아이템으로도 인기가 높다. 실제로 레인부츠 시장은 매년 성장하고 있다. 하지만 레인부츠를 즐겨 신다 보면 관절 건강이 나빠질 수 있어 주의가 필요하다.

레인부츠는 보통 신발보다 무거운 편이고 대부분 발 사이즈보다 크게 신는다. 이 때문에 발꿈치·발바닥·발가락 순으로 걷는 '3박자 보행'이 흐트러져 발목과 무릎 관절 등에 통증을 부를 수 있다. 특히 무릎까지 오는 롱부츠는 보행 시 무릎의 자연스러운 운동을 방해한다. 레인부츠의 딱딱한 밑창도 문제다. 충격 흡수력이 떨어져 발바닥에 반복적으로 부딪을 주기 때문에 발바닥을 둘러싼 근육에 염증이 생기는 족저근막염을 유발할



레인부츠는 장마철 멋내기 필수 아이템으로 불리지만 관절건강을 해칠 수 있어 주의가 필요하다. 사진제공 | 스포츠동아 DB

레인부츠, 발목·무릎관절 통증 유발
발바닥도 부담...족저근막염 가능성

미끄러지기 쉬운 끈 슬리퍼 염좌 주의
오픈 토슈즈는 무지외반증 부르기

수 있다. 굽이 있는 레인부츠의 경우 굽의 무게까지 더해져 골반과 척추에까지 무리를 줄 수 있다.

연세바른병원 박진웅 원장은 "장마철 레인부츠의 부작용을 예방하려면 자신에게 딱 맞는 사이즈와 함께 롱부츠 대신 발목 길이를 선택하는 것이 중요하다. 레인부츠를 장시간 착용하는 대신 슬리퍼나 예비 신발을 준비해 실내에서는 바로 갈아 신고 귀가 후 즉욕으로 발의 피로감을 풀어주는 것이 좋다"고 조언했다.

● 넘어지기 쉬운 끈 슬리퍼, 발목 염좌 주의

휴가철 피서지 전용이었던 끈 슬리퍼를 요즘은 도심 길거리에서도 쉽게 만날 수 있다. 끈 슬리퍼는 엄지와 검지 발가락 사이 가는 줄 외에는 발을 감싸는 부분이 따로 없어 편하게 신고 벗을 수 있으며 무엇보다 통풍이 잘 돼 발이 시원하다.

하지만 끈 슬리퍼를 신으면 발뒤꿈치가 고정되지 않아 발목을 지탱해주는 힘이 약해지고 무게 중심이 불안정하게 된다. 끈 슬리퍼를 신고 걸으면 쉽게 발에 피로감을 느끼게 되는 이유다. 또한 하루 종일 끈 슬리퍼를 신고 걸으면 관절에도 무리를 줄 수 있다. 특히 바닥이 미끄러운 곳에선 하이힐보다 넘어질 위험이 두 배로 높으며 발목염좌 같은 부상을 당하기 쉽다. 피서지 모래사장이나 자갈밭 등 표면이 고르지 못한 장소에서는 착용을 피하고 가끔씩 장시간 착용하지 않는 것이 좋다. 빗길이나 모래가 있는 곳에서 뛰는

행동을 자제해야 발목염좌를 예방할 수 있다. 단순 발목염좌를 적절한 시기에 치료하지 않고 방치하게 되면 습관적으로 발목을 빼게 되는 만성 발목염좌로 이어질 수 있다. 이미 손상을 입고 인대가 약해진 상태에서 반복적으로 충격이 가해지면 발목 관절염으로까지 악화될 수도 있어 각별한 주의가 필요하다.

● 시원한 오픈 토슈즈, 발가락은 괴로워

여름이 되면 앞 코가 툭린 형태의 오픈 토슈즈를 애용하는 여성들이 늘어난다. 오픈 토슈즈는 특유의 형태 때문에 오래 신을 경우 발이 앞으로 쏠릴 수 있다. 이 때문에 엄지 발가락이 둘째 발가락 방향으로 휘며 엄지발가락 관절 부분이 안쪽으로 돌출되는 무지외반증으로 이어질 수 있다.

무지외반증은 외관상 좋지 않을 뿐 아니라 치료를 미루면 발가락이 변형되고 통증이 점차 심해진다. 또 발가락 관절이 붓고 심하면 무릎, 허리통증을 동반하며 걸음걸이까지 변형될 수 있다.

연세바른병원 김주평 원장은 "인터넷을 통해 사이즈만 보고 신발을 구매하는 경우가 많은데, 같은 사이즈라도 신발마다 발 형태와의 어우러짐이 다르기 때문에 반드시 신어 보고 사는 것이 현명하다"며 "평소 발가락으로 바둑알이나 수건 집어 올리기 등 간단한 운동을 하는 것도 발 건강을 지키는 데 도움이 된다"고 말했다.

김재혁 기자 ajapto@donga.com 트위터@ajapto

해외패키지투어 표준안 마련

현지 필수옵션관광 폐지 등 불만 개선

항공에서 숙박, 관광일정까지 해외여행의 모든 것을 관리해주는 패키지투어는 편리함과 단체투어의 저렴함 때문에 사랑받는 여행상품이다. 하지만 현지에서의 쇼핑, 옵션투어 강요 등 패키지투어에 대한 불만도 무척 높다. 문화체육관광부, 한국관광공사, 한국소비자원, 한국여행업협회는 해외여행을 취급하는 여행사(이하 '참여여행사')와 함께 '국외여행상품 정보제공 표준안 제도'(이하 '표준안')를 마련해 15일부터 시행한다.

이번에 마련한 '표준안'을 보면 우선 가장 큰 불만요소 중 하나였던 현지 필수옵션관광을 폐지했다. 대신 해당 비용을 여행상품 가격에 반영해 실질적인 여행비용을 알 수 있도록 했다. 현지 필수 경비 중 가이드나 기사 경비도 별도로 명시한다. 숙박시설을 불분명하게 기재하거나 미확정 상태에서 출발하지 않도록 상세정보와 확정기한을 반드시 명시한다. 선택 관광에 참여하지 않는 고객을 위한 대체일정 정보(대기 장소, 시간, 가이드 동행 여부)를 제공하고, 쇼핑정보(횟수, 품목, 장소, 소요시간, 환불여부)도 세부적으로 밝혀 소비자가 당황하지 않고 미리 대비할 수 있도록 했다. 또 상품 가격정보, 취소수수료, 쇼핑, 안전정보 등 분산되어 찾기가 어려웠던 핵심정보들을 한눈에 알 수 있게 상품페이지 전면에 표시하는 '핵심정보 일괄 표시제'도 시행한다. 여행지 안전정보(여행경보단계 등)도 단순히 외교부 사이트를 링크하는데 그친 기존 관행을 고쳐 구체적으로 명시해야 한다.

문화체육관광부와 한국관광공사는 공정거래위원회에 "중요한 표시·광고 사항 고시" 개정을 제안해 15일부터 해당사항이 반영된 개정안이 시행될 예정이다. 한국관광공사는 참여여행사의 표준안 이행 조사를 실시해 이를 바탕으로 표준안 인증제를 연내 도입할 계획이다.

한편 이번 표준안 시행에는 하나투어, 내일투어, 노랑풍선, 레드캡투어, 롯데관광, 모두투어, (주)세종, 여행박사, 참좋은여행, 투어2000, 한진관광, 현대드림투어 등 12개 대형 여행사들이 참여했다. 김재범 전문기자 oldfield@donga.com@kobaukid

무더위에 쉽게 무너지는 메이크업...쿠션팩트가 답

■ 여름철 메이크업은 이렇게!

기초화장 필수품 프라이머로 피부 정돈 세뻬 파우더로 피지 흡착...언제나 보송 자외선 차단+쿨링 쿠션팩트 여름 필수품

'메이크업을 사수하라!'

낮기온이 섭씨 30도를 웃도는 요즘, 여성들의 최대 고민은 외출 때 무너지는 메이크업이다. 집에서 공들여 했던 메이크업이 땀과 피지로 인해 몇 시간도 되지 않아 흘러내리고 만다. 이 때문에 여름철에는 과다 유분을 막고 지속력을 높일 수 있는 제품을 사용하는 것이 현명하다. 덥고 습한 날씨에서도 메이크업을 지킬 수 있는 아이템과 팁에 대해 알아보자.

● 완벽한 메이크업을 위한 기초 공사

여름철에는 높은 기온 탓에 모공이 넓어지고 늘어지기 쉽다. 이 때문에 본격적인 메이크업을 하기 전, 모공과 주름, 피부의 요철을 감춰 피부결을 매끈하게 정돈해주는 프라이머 사용이 필수적이다. 프라이머는 얇게 발리

고 피부에 밀착되는 제품을 선택, 모공이 두드러지는 T존(눈과 코 주위)과 같이 번들거리는 부위에 중점적으로 바르는 것이 좋다. 프라이머로 피부결을 정돈한 후에는 전제적인 피부 톤과 윤기 표현이 가능한 비비크림으로 기초 공사를 마무리한다. '아리따움 풀 커버 비비크림(50ml·1만2000원대)'은 피부 결점을 완벽하게 커버하고, 처음 메이크업 그대로 다크닝 없는 피부를 연출해준다. 특히 이 제품은 높은 커버력 뿐만 아니라 강력한 자외선 차단 효과, 주름 개선, 미백 기능성까지 지니고 있어 여름철에 더욱 유용하다.

● 하루 종일 보송보송하게 메이크업 유지

완벽한 메이크업을 오래도록 유지하고 싶다면, 유분을 컨트롤해주는 세뻬(sebum·피지) 파우더를 사용하자. 세뻬 파우더는 메이크업이 들뜨지 않게 고정시킬 뿐 아니라, 앞으로 생길 피지를 흡착하여 하루 종일 보송보송한 피부를 유지해준다. 파우더와 함께 내장된 퍼퍼나 브러시를 활용해 소량을 문힌 후 피지 분비가 활발한 부위에 동글게 살살 발라주면 된다. 이니스프리의 '노세뻬 미네랄 파우더(5g·6000원대)'는 2중 피지 컨트롤

시스템으로 보송보송하고 화사한 피부를 연출할 수 있는 천연 피지 조절 파우더다.

● 자외선 차단과 수시로 덧바르기

높은 습도와 땀으로 인해 여름엔 수시로 화장 수정이 필요하다. 이 때 요긴한 것이 쿠션팩트다. 지워진 메이크업 수정뿐 아니라 자외선 차단, 쿨링 기능까지 겸비해 여름철 필수 아이템으로 손꼽힌다. 특히 여러 번 덧바라도 화상이 밀리지 않고 휴대가 간편해 언제 어디서나 촉촉함을 더해주기 때문에 활용도가 높다. 먼저 기름종이로 피부 표면에 있는 기름을 1차 제거 한 뒤 쿠션 팩트를 얼굴에 얇게 펴발라 주변 표시 안 나게 화장을 수정할 수 있다. 한울의 '광채 쿠션 SPF50+PA+++ (15g×2·3만8000원대)'는 진주광 볼륨을 통해 입체감 있는 동안 피부를 완성해준다. 김재혁 기자



술·고기 멀리했는데 고지혈증 진단...왜

■ 늘어나는 고지혈증 환자...예방법은?

높은 저밀도 콜레스테롤 방지 때 증상 일주일 30분·4회 이상의 운동은 필수

"술이나 고기를 즐기지 않는데 왜 고지혈증이 지?"

주부 김모(51)씨는 최근 건강검진에서 고지혈증 진단을 받았다. 김씨는 평소 음주와 육류를 좋아하지 않았고, 특별한 이상증상 또한 없었다. 하지만 저밀도 콜레스테롤이 높아 방지할 경우 각종 성인병 및 혈관 질환을 일으킬 위

험이 있어 생활습관 개선과 정기 검진이 필요하다는 권유를 받았다.

최근 고지혈증으로 병원을 찾는 환자들이 증가하고 있다. 국민건강보험공단 분석에 따르면 고지혈증 환자 수는 2008년 74만6000명에서 2013년 128만8000명으로 크게 늘었다. 매년 평균 11.5%씩 증가한 수치다. 특히 50대 이상에서는 여성 환자 수가 남성 환자보다 2배 정도 높게 나타났다. 이는 중장년층 여성의 경우 폐경 후 여성호르몬의 감소로 혈관 보호 능력이 약해지고, 음식을 통한 에너지 섭취 능력이 저하되는 원인이 되는 것으로 분석됐다.

● 성인병·혈관질환 부르는 고지혈증...음주·육류 줄이고 규칙적 운동 필요

콜레스테롤은 세포막의 구성성분이 되고 소화액의 원료로도 쓰이지만 기본 기능에 필요한 것보다 많이 쌓이게 될 때 고지혈증으로 진단된다.

고밀도 콜레스테롤(HDL)은 혈관을 보호하는 기능을 하기 때문에 좋은 콜레스테롤로 분류되는 반면 저밀도 콜레스테롤(LDL)은 중성지방과 함께 고지혈증의 주요 원인이다. 저밀도 콜레스테롤은 혈관벽에 침투하면 혈관이 좁아지는 동맥경화의 원인이 되고, 완전히 막힐 경우 협심증, 심근경색, 중풍 등을 부를 수 있다. 서구화된 식습관으로 인한 포화지방과 트랜스 지방 섭취 증가, 운동부족, 비만, 과도한 음주와 스트레스 등이 저밀도 콜레스테롤을 증가시킨다. 김재혁 기자

고지혈증은 지속되면 혈액순환이 떨어지고 혈관 벽에 콜레스테롤이 쌓여 동맥경화나 심장 및 뇌혈관 이상을 유발할 수 있다. 하지만 뚜렷한 증상이 없고 잦은 음주와 육류 과다 섭취 외에도 유전, 약물, 여성호르몬 등에 의해서 나타날 수 있기 때문에 관리하기가 쉽지 않다.

보건복지부지정 전문병원 민병원의 임순례 과장은 "고지혈증을 예방하기 위해선 기름진 음식이나 음주를 절제하고 30분 이상 운동을 일주일에 4회 이상 규칙적으로 하는 것이 중요하다"며 "하지만 일정 수치 이상의 고지혈증 환자는 생활습관 교정만으로 치료 효과를 보기 힘들기 때문에 약물치료를 병행해야 한다. 나이, 흡연 정도, 당뇨를 포함한 다른 혈관 질환이 있는지 등이 개인별 차이가 있고 치료 기준 또한 다양해 꾸준한 관리 및 정기적 검진이 무엇보다 중요하다"고 말했다.

강원랜드 노조 쟁의 돌입

내일부터 전조직원 노조 조기 입고 근무

사측과 공공기관 정상화 대책을 놓고 대립해 온 강원랜드 노조가 16일부터 쟁의에 들어간다. 강원랜드 노조는 11일부터 13일까지 쟁의행위 찬반 투표를 실시해 재직조합원 2470명의 87.73%가 찬성을 했다. 이에 따라 노조는 16일 오전 7시부터 전 조합원이 노조 조기를 입고 근무하는 '조기투쟁'에 들어간다. 이어 오후 4시에 강원랜드 메인호텔 대연회장에서 파업 출정식을 갖는다. 그동안 노사는 실무교섭 8차, 본교섭 5차 등 총 13회에 걸쳐 단체교섭을 벌였으나 합의점을 찾지 못해 노조가 3일 강원지방노동위원회에 쟁의조정 신청을 냈다. 강원랜드 노조는 쟁의돌입 공식성명에서 "방만경영은 강원랜드 설립 이후 역대 임원의 75%에 달하는 관피아들의 무능함에 그 원인이 있다"며 "설립하는 자회사, 투자회사마다 천문학적인 액수의 적자를 내고 있는 게 바로 방만경영의 원인이고 개혁해야 할 부분"이라고 주장했다. 김재범 전문기자

송나라 '청송 드라이틀링' 난이도 종목 우승

프랑스 아웃도어 브랜드 아이더 클라이밍팀 소속인 송나라(22)가 '2014 청송 서머 전국 드라이틀링 대회' 여자 일반부 난이도 종목에서 우승을 차지했다. 이번 대회는 13일 경상북도 청송군 얼음골에서 열렸다. 청송군이 주최하고 경상북도산악연맹이 주관했으며 드라이틀링과 이벤트 경기 두 부문으로 진행됐다. 드라이틀링은 빙벽등반을 위한 전문장비인 아이스바일과 아이젠을 이용해 인공 구조물을 등반하는 종목. 송나라는 이번 대회 우승을 비롯해 올해 초 개최된 '2014 청송 전국아이싱클라이밍선수권' 우승, '2014 청송 아이스클라이밍월드컵' 5위를 차지했다. 스포츠 클라이밍뿐만 아니라 아이스클라이밍에서도 상위권의 성적을 연달아 기록하며 최정상급 아이스 클라이머로 인정받고 있다.

엄홍길 '푸조 3008 밀레 에디션' 홍보대사 위촉

밀레의 기술고문인 산악인 엄홍길 대장이 '푸조 3008 밀레 에디션'의 홍보대사로 위촉(사진)됐다. 밀레와 푸조는 프랑스를 대표하는 브랜드라는 공통분모가 있다. 양사는 레저 인구가 늘면서 아웃도어와 SUV 차량의 인기에 힘입어 다양한 콜라보레이션을 진행해 왔다. 엄 대장은 앞으로 6개월간 푸조 3008 밀레 에디션의 홍보 대사로 활동하며 공식 행사, 다양한 이벤트를 통해 고객들과 만나게 된다.