



임신, 인생에서 가장 아름다운 나날

*Pregnancy, the most
beautiful days of your life*

CLARINS

CLARINS MATERNITY GUIDE

Jacques & Olivier Courtin-Clarins

임신, 인생에서
가장 아름다운 나날

전문가들의 이야기

풍요로움이 넘쳐나는 시기

“임신, 출산, 수유 시기는 엄청난 기쁨과 평온함, 성취감으로 가득한 순간입니다. 여성의 육체를 돌보는 데 도움이 되는 조언, 특히 부부간 삶의 질을 개선하고 요실금을 예방하는 회음부 운동을 알아두기에 완벽한 시점이기도 하지요.”

- Dr. François Rudich(프랑수아 루딕 박사) 산부인과 전문의

다른 이를 사랑하기 위해 나 자신을 사랑할 것

“수천 년 세월 동안 조산사들은 임신기부터 산후조리 기간 동안 여성들을 돌봐왔어요. 우리가 여성의 건강에 관한 전문 지식을 갖고 있기 때문이기도 하지만 여성들 사이에서만 전해 내려온 독특한 지식을 전수하고 싶어서이기도 하지요. 출산을 위해 몸과 마음을 어떻게 준비해야 할지도 알려주고, 신체 변화에 대해 편안한 마음을 갖도록 도와주고 싶습니다. 출산 후 예전의 몸으로 되돌아가는 방법도 말이지요. 무엇보다 다른 사람을 사랑하기 위해서는 자기 자신을 먼저 사랑해야 합니다. 우리는 여성의 일생에서 이 특별한 순간이 얼마나 소중한지 잘 알고 있습니다. 임신 부의 건강한 생활과 신체의 편안함, 아름다움을 장려하기 위해 이 책의 제작에 참여하기로 했어요.”

- Maria Knerr(마리아 크네르 조산사) 프랑스의 조산사 단체 ‘모성과 소통’ 설립자

이 책은 상식적인 조언을 담았습니다

“<임신, 내 인생의 가장 아름다운 나날>이라는 책은 여성들이 걱정하는 미용과 임신에 관한 궁금증을 다룰 뿐 아니라 흔하면서도 자주 무시되는 증상인 요실금까지 다룹니다. 이 책에는 필수적이고 상식적인 조언이 담겨 있습니다.”

- Dr. Pierre Denys(피에르 드니 박사) 요로검사실-신경의학과 재활센터/ 레이몽 푸앙카레 병원(가르수, 프랑스)

간단하고 정확한 운동

“자끄 쿠르탱-클라란스와 그의 팀은 신체 구조와 생리현상으로 인해 여성에게만 나타나는 건강 문제를 완벽하게 분석해냈습니다. 이 책은 임신을 앞두고 있거나 갯 출산한 젊은 여성들이 최상의 건강 상태를 유지하며 스스로의 건강을 돌보게 도와줍니다. 특히 책에 실린 정확하고 간단한 운동은 산전, 산후의 요실금 문제를 개선하는 데 확실히 도움이 될 겁니다.”

- Dr. Bernard Aranda(베르나르 아랑다 박사) 전문의, 항소 법원 법률 자문, 프랑스 고네스 지방 의료원 비뇨기과-신경 비뇨기과 과장

임산부의 신체 변화와 감정에 주목하다

“처음 이 책의 소개를 부탁받았을 때 울컥하는 감정을 느꼈습니다. 임신이라는 두려움과 고통의 시기를 인생에서 가장 아름다운 날이라고 표현하다니, 한편으로 공감할 수 있는 적절한 표현이라 생각했습니다. 대부분의 임신 가이드북이 태아에 너무 비중을 두어 엄마의 신체 변화나 감정은 숨겨지는데, 이 책은 임신 당사자인 여성에게 직접적인 조언을 해줄 뿐 아니라 구전으로 전해 내려온 정보까지 전달해 임신이라는 긴 시간 동안 적지 않은 도움이 될 것 같습니다.”

- 고재환 교수 인제대학교 의대 일산백병원 산부인과

임신, 인생에서 가장 아름다운 나날



당신은 임신 중입니다. 인생에 관한 이야기이고, 이제 막 시작하는 사랑 이야기입니다. 당신은 자신의 몸에 대해 점 점 더 잘 알아가게 되면서 몸이 겪는 다양한 변화에 대해 질문을 하겠지요. 어쩌면 조금 걱정 할지도 모르겠습니다. 그런데 이런 궁금증을 갖는 것은 지극히 정상적입니다. 당신이 조금만 노력한다면 대자연의 힘이 임신 전의 신체와 아름다움을 되돌려줄 것이라 굳게 믿고 안심하셔도 됩니다.

이 책을 읽다 보면 당신은 임신과 자녀 양육이 아름다움의 원천이며 아름다워지기 위한 좋은 습관을 갖게 될 기회를 알게 될 겁니다. 지난 60년간 클라란스가 수많은 여성을 도와왔듯이 말이죠. 우리는 당신이 아름다워지는 것을 어려운 목표로 여기지 않았으면 합니다. 우리의 조언을 따르는 데 많은 시간이나 돈이 들지 않으니까요. 그저 규칙적인 노력이 필요할 뿐입니다. 이러한 처방을 따르다 보면 엄마로서, 한 여성으로서 참으로 많은 것을 이루었다고 느끼게 될 것이고, 당신의 몸을 미래에 있을지 모를 다음 임신을 위해 준비시켜줄 겁니다. 임신 전에 아기를 갖기 좋은 몸 상태라면 가장 이상적이겠지요. 그래서 이 책은 모든 여성, 사춘기 소녀까지도 대상으로 하고 있습니다.

사람들이 흔히 아는 것과는 달리 ‘튼살’이라고 하는 스트레치마크가 생기는 경우는 임신뿐만이 아닙니다. 급격한 체중 증가로 인한 피부 섬유 손상은 사춘기 말부터 시작해 30세 무렵 사이에 흔히 일어날 수 있습니다. 우리의 조언을 따르면 10대 소녀를 비롯한 젊은 여성들이 체중 증가와 임신으로 인해 스트레치마크가 생기는 것에 대비하고 피부를 건강하게 가꿀 수 있습니다.

마지막으로, 우리가 여성에 관한 이야기만 한다고 해서 뱃속의 태아를 놓칠 것이라 생각하지 마세요.

엄마인 당신이 건강한 몸과 행복, 아름다움을 위해 하는 모든 행동은 아기의 건강과 행복에도 큰 도움이 됩니다. 항상 긍정적인 생각을 하고 스스로 아름답다고 느끼는 것은 임신 중에는 물론 출산 이후까지 아기에게 좋은 영향을 미치니까요. 그런 만큼 <임신, 인생에서 가장 아름다운 나날>은 세상 모든 여성을 위한 책임입니다!

Jacques Courtin-Clarins
자끄 쿠르탱-클라란스 클라란스 창업주

Dr. Olivier Courtin
올리비에 쿠르탱 박사 매니징 디렉터



1. 아름다운 임신 기간

- 10 건강함이 곧 아름다움
- 12 아름다운 몸
 - 16 스트레치마크를 피하자
 - 20 아름다운 가슴
 - 22 아름답고 편안한 다리
- 26 클라란스와 함께하는 운동 프로그램
 - 30 탄탄한 가슴 유지법
- 32 아름다운 얼굴
 - 38 올바른 사용법
 - 39 출산 시 병원에 가져갈 뷰티 키트

2. 아기가 태어났다 계속되는 인생의 아름다운 나날

- 42 병원에 있는 동안
- 43 올바른 사용법
- 46 집으로 돌아와서
 - 46 전신 뷰티
 - 48 아름다운 가슴 관리
 - 49 광채 나는 얼굴
 - 51 눈가 피부 케어
 - 53 클라란스가 추천하는 운동 프로그램
- 54 아름다운 아기, 아름다운 엄마
 - 59 좋은 운동 습관
- 60 아름다움을 위한 좋은 습관





1.

아름다운 임신 기간

임신은 자연스러운 몸의 변화다. 그러니 병에 걸린 듯 행동하지 말고 몸의 변화를 유연하게 받아 들이자. 스스로에게 압박감을 주어서도, 그렇다고 너무 편하게 놓아버려서도 곤란하다. 임신 중 컨디션 관리의 핵심은 활동과 휴식의 적절한 조화. 물론 담당 의사나 간호사에게 몸의 변화나 궁금한 점에 대해 조언을 구하고 그에 따르는 것이 기본이다. 이와 더불어 이 책에 담긴 몇 가지 원칙을 실천한다면 건강하고 편안한 임신 9개월을 보낼 수 있을 것이다. 단, 이 책에 소개한 모든 것을 한 번에 따라하려 하지 말 것. 그랬다가는 금세 포기하게 될지 모른다. 천천히 시작하고 꾸준히 실천하자. 무엇보다 '규칙적'인 실천이 가장 중요하다.

건강함이 곧 아름다움: 균형을 잡는 것이 가장 중요하다

하루 8~9시간의 수면이 필요하다. 임신 기간은 물론 출산후가나
육아휴직 중에도 피곤하다 싶을 때는 낮에 잠잠이 자주 휴식을 취하자.

아침에 잠에서 깨어 일어날 때 갑자기 몸을 일으키는 것은 삼가자. 침대에 등을 대고 누워 있다면 몸을 천천히 돌려 옆으로 누운 다음 상체를 일으켜 앉은 뒤 서서히 일어나자. 그리고 깊은 숨을 들이마신 뒤 한 번에 한쪽 팔과 다리를 천천히 편다. 단, 허공을 향해 두 팔을 드는 자세는 피할 것. 특히 임신한 여성은 이 자세를 피하는 것이 좋다.

산책

매일 30분씩 편한 신발을 신고 즐겁게 걷자. 적당한 산책은 복부 근육을 강화시키고, 혈액순환을 원활하게 하며, 폐활량을 늘려줘 신체에 15% 더 많은 산소를 공급하는데 이는 임신부와 태아 모두의 건강에 필수적이다. 단, 몸에 무리가 가거나 피로를 느낄 정도는 곤란하다.

운동

임신 전부터 꾸준히 운동을 해왔다면 계속해도 좋을지 담당 의사와 상의해야 한다. 격렬한 운동은 자제해야 하며, 트레이너에게도 반드시 임신 사실을 알릴 것. 평소에 아무런 운동을 하지 않았다면 오히려 지금이야말로 산책이나 수영 등 운동을 시작하기 좋은 시기다. 수영의 경우 배를 아래로 향하는 자유형은 등을 휘게 할 수 있으므로 피하고, 등이나 옆구리를 아래로 향하는 영법 위주(배영)로 운동한다. 임신부 수영 교실에 참여하는 것도 좋는데 대부분 물속 걷기나 스트레칭 등 간단한 프로그램으로 이루어져 수영을 잘하지 못하는 임신부도 따라하기 좋다.

금연·금주

흡연가라면 이제는 금연을 해야 할 때가 왔다. 임신 중 담배를 피울 경우 저체중 아기를 출산하는 경향을 보이며 조산하게 될 확률도 높다. 또한 흡연은 피부 미용에도 전혀 도움이 되지 않는다. 담배를 끊고 나면 자신의 피부에서 얼마나 아름다운 광채가 나는지 깜짝 놀랄 것이다. 알코올 섭취와 관련된 태아 기형의 위험을 피하고 싶다면 금주도 해야 한다.

안전한 여행

여행을 즐기는 임신부는 조산 위험이 높다는 연구 결과가 있다. 그러니 최상의 컨디션일 때 여행하는 것이 기본. 비행기나 자동차로 여행할 경우 복부와 안전벨트 사이에 쿠션을 하나 놓는 것을 잊지 말자. 또한 자동차의 진동은 좋지 않으므로 자동차 여행은 꼭 필요한 경우에만 할 것. 장거리 여행은 시간을 나누어 이동하고, 자주 멈추어 휴식을 취하거나 밖으로 나와 잠깐이라도 걷는 것이 좋다. 그리고 출산 예정 병원과 너무 먼 여행지는 가지 말고, 만일의 경우를 대비해 여행 시 진단서나 산모수첩 등도 챙긴다.



매일 실천해야 할 습관

올바른 자세 : 바닥에 등을 대고 누워 발이 심장 높이 정도에 오도록 양다리를 올린다. 누워 있는 동안에도 혈액순환을 방해하는 다리나 발을 꼬는 자세는 삼갈 것. 태아와 임신부 모두에게 가장 편안한 자세는 왼쪽으로 눕는 것이다. 임신 중반을 지나면 배가 점점 커지는데 왼쪽으로 누운 자세에서 다리 사이, 등 아래에 쿠션을 하나씩 받치면 훨씬 편안하다. 특히 임신 후기로 갈수록 필요한 자세로 일찍부터 습관을 들여야 편안한 휴식을 취할 수 있다.

아름다운 몸

임신 초기 두 달은 거의 표시가 나지 않지만 실제로는 몸에서 아주 많은 일이 일어나는 기간이다. 그렇지만 초기 임신부가 자각할 수 있는 변화는 미묘한 가슴 통증 정도다. 그다음 자궁의 부피와 크기가 변하면서 복부의 모양새가 서서히 둥그스름해진다. 배는 임신 마지막 순간까지 계속해서 커진다. 가슴도 불어나고 점점 단단해지며 젖꼭지가 도드라지고 유선이 발달하면서 점차 수유를 위한 준비를 시작한다.

몸을 바꿔주는 아름다운 곡선

임신 중 바디라인의 변화는 분명 생리학적인 장점이 있다. 엄마가 될 준비를 하느라 무척 행복한 외중에도 다른 여러 가지 감정이 동시에 밀려든다. 종종 아침부터 피곤하고 저녁때는 무기력할 정도로 피로가 쌓인다. 뿐만 아니라 감정은 넘쳐나는 기쁨과 수많은 궁금증 사이에서 갈기갈기 찢어질 지경이다. 그런데 이 모든 현상은 지극히 정상적이다. 9개월에 걸친 임신 기간 내내 몸이 하는 이야기에 귀를 기울이자. 피로와 지루함이 느껴질 때 이를 무시해서는 안 된다. 피로감과 권태가 너무 자주 느껴진다면 담당 의사와 상의하는 것이 좋다. 또한 필요하다고 느낄 때 마다 주저하지 말고 휴식 시간을 갖도록 하자. 임신 초기 석 달 동안의 피로는 휴식을 취하면 어느 정도 해소된다. 이 기간이 지나면 건강하고 풍요로운 시기가 오는데, 임신 4개월에서 6개월 사이가 여기에 해당된다. 마지막 3개월 동안 피로가 다시 밀려오지만 임신 초기의 피로와는 조금 다르고 대개 초조함을 동반한다.

태아의 성장 관찰

태아의 성장을 살펴보기 위해 의사는 초음파검사를 권할 것이다. 초음파검사 전날에는 복부에 오일이나 크림 바르는 것을 피하자. 로션이나 오일을 바르면 초음파 영상의 화질이 떨어질 수 있다.

건강한 식습관 갖기

임신과 체중 증가는 뗄 수 없는 관계다. 어느 정도의 체중 증가가 이상적인지 의사와 상담을 하자. 임신 시점에 약간 과체중인 여성이라면 특히 더 세심한 주의가 필요하다. 9개월의 임신 기간 동안 바른 식습관의 기본은 균형 잡힌 식단이다. 두 배로 많이 먹는 것이 아니라 두 배로 '잘 먹는 것'이 핵심이다. 균형 잡힌 식단이란 임신부와 태아에게 각각 필요한 것을 섭취하는 것이다. 신선하고 건강한 식품을 고르되 꿀고루 섭취해야 한다. 과다한 소금 간이나 양념은 피하고 단백질, 탄수화물, 지방이 균형을 이룬 식단을 챙겨 먹자.

필수적인 단백질, 탄수화물, 지방

아미노산으로 구성된 단백질은 우리 몸의 기본을 구성하는 벽돌과 같다. 고기, 달걀, 생선, 유제품이 주된 공급원이다.

탄수화물은 에너지 공급원으로 임신부 식단에서 탄수화물이 차지하는 열량은 50~55% 정도가 적당하다. 이때 패이스트리나 음료수, 과자에 많이 들어 있는 당당류는 피하고 시리얼, 파스타, 밥, 콩, 감자, 빵 등 다당류로 이루어진 탄수화물을 섭취하는 것이 바람직하다. 적정량을 섭취하면 탄수화물은 균형 잡힌 식단에 도움이 된다.

지방은 태아의 신경계를 구성하는 데 필수적인 영양소로 식용유, 버터, 우유, 달걀노른자, 고기, 생선을 통해 섭취할 수 있다. 그렇더라도 전체 섭취 열량의 1/3을 넘지 않도록 주의한다.

비타민과 미네랄

태아의 뼈를 만드는 재료인 칼슘은 꼭 필요한 성분이다. 따라서 임신부는 적어도 하루 3컵의 우유를 마시거나 이에 해당하는 치즈 등 유제품을 섭취하는 것이 중요하다.

임신부와 태아의 적혈구를 만들려면 다량의 철분이 필요한데 붉은색 살코기, 렌틸콩, 아몬드, 헤이즐넛, 시금치 등이 훌륭한 철분 공급원이다. 필요한 철분제나 보조 비타민은 의사에게 도움을 청한다.

덧붙이고 싶은 제안

평소 식생활에서 알코올 섭취는 금물이며, 체내 독소를 배출하고 신장과 방광의 기능을 유지하기 위해 하루 8컵 이상의 물을 마시자. 그리고 세끼 식사를 챙겨 먹을 것. 식사를 거르는 것은 임신부와 태아 모두에게 좋지 않다.

하지만 끊임없이 먹고 싶다면 조금씩 규칙적으로 먹도록 한다. 이렇듯 임신 기간 중에 균형 잡힌 식습관을 갖게 되면 앞으로 건강하고 아름다운 삶을 사는 데 큰 도움이 된다.



건강 식단의 예

오후에 허기가 느껴진다면 요거트나 슬라이스 치즈 한 장을 먹는다.

아침

- 차, 우유 또는 디카페인 커피
- 버터나 잼을 바른 빵 또는 시리얼, 머핀 또는 기타 곡물
- 요거트나 달걀

점심

- 멜론 또는 다른 과일
- 가벼운 단백질 식품
[생선, 백색 육류(닭고기·칠면조·돼지고기 등), 두부]
- 녹색 채소
- 통감자 구이

저녁

- 수프나 샐러드
- 가벼운 샌드위치
- 저지방 치즈, 요거트

비타민	기능	공급원
A	시력 증진 및 발달에 도움이 된다. 건강한 피부와 점막 구성에 필수적이다.	생선, 달걀노른자, 당근, 시금치, 살구, 멜론
D	칼슘과 인의 대사를 조절한다. 건강한 골격 발달을 돕는다.	생선, 간, 달걀노른자, 육류, 유지방
E	천연 항산화 물질로 적혈구 세포의 수명을 연장한다.	식물성 기름, 간, 밀배아, 녹색 채소, 달걀, 우유, 버터
B ₁	신경계의 작용을 돕는다.	밀배아, 돼지고기, 렌틸콩
B ₂	피부 미용과 피부 건강, 시력 증진에 도움이 된다. 세포 대사에 필수적인 에너지를 공급한다.	우유, 달걀, 이스트, 밀배아, 과일과 채소
B ₁₂	건강한 세포 화합물(핵산)과 단백질 합성 및 적혈구의 세포 구성에 필수적이다. 신경계의 대사를 원활하게 한다.	육류, 생선, 달걀노른자, 유제품
인지질	신경계의 기능을 원활하게 한다.	육류, 생선, 시리얼, 과일, 채소
엽산	적혈구의 세포 구성에 도움을 주고, 빈혈을 예방한다.	밀배아, 시금치, 완두콩, 우유, 콜리플라워
C	천연 항산화 물질로 면역 기능을 강화하고, 체내 철분 흡수를 돕는다.	모든 과일과 채소
미량원소/ 철분	신체 기능을 활성화하고 면역 기능을 강화한다.	육류, 양상추, 녹색 채소

스트레치마크를 피하자

임신 중에는 피부 섬유가 최대한 팽팽해진다. 그런데 피부의 탄성 섬유는 그다지 유연하지 않아 피부에 그 흔적을 남기며 끊어질 위험이 있는데 이것이 ‘스트레치마크(튼살)’다. 스트레치마크는 처음에는 푸르고 붉은색이었다가 시간이 지남에 따라 점차 핑크빛에 살짝 광채를 띠다가 마지막에는 흰색이 된다.

스트레치마크는 주로 호르몬의 영향을 받으며 젊은 여성에게 주로 생긴다. 특히 사춘기부터 30세 전후에 생기기 쉬운데 대부분 급격한 체중 증가가 원인이다. 일단 한 번 생긴 스트레치마크를 없애는 것은 불가능하다. 하지만 시간을 갖고 **클라란스 에비맘 크림**을 사용하면서, 바디 마사지를 병행하면 스트레치 마크가 생긴 피부를 매끄럽고 부드럽게 가꿔줄 수 있다.

예방이 최선이라 했던가. 스트레치마크가 생기는 걸 예방하려면 일단 임신 중에 권장 체중보다 더 늘지 않도록 노력하는 것이 가장 중요하다. 또한 평소에 피부를 두 배로 탄력 있고 튼튼하게 가꾸는 노력도 필요하다.

각질 제거

각질 제거는 전신 케어의 첫 번째 단계다. 10대부터 시작하면 좋을 습관이지만 언제든 시작해도 늦지 않다. 일주일에 한두 번 사용하면 효과

적인 **클라란스 엑스폴리에이팅 바디 스크럽**만의 주요 장점 세 가지를 전한다.

1.

각질을 제거하면 피부의 불순물과 죽은 표피세포를 없애줘 순식간에 피부가 부드럽고 매끈해진다.

2.

각질을 없애면 세포 재생이 촉진되어 피부가 더욱 탄력 있어지고 튼튼해진다.

3.

각질이 제거된 피부는 바디 케어 제품이 훨씬 잘 흡수된다. 그러니 각질 제거 후에는 늘어나기 쉽고 스트레치마크가 생기기 쉬운 부위(하복부, 허벅지 윗부분, 엉덩이, 가슴 등)에 바디 케어 제품을 집중적으로 발라준다.

뷰티풀 예비맘 케어 피부를 탄력있고 유연하게 만들기

‘예비맘 크림’은 피부의 저항 능력을 강화시켜 스트레치 마크가 생기기 쉬운 약한 피부 부위의 탄력을 키워준다. 또한, 이 제품은 수분과 영양을 공급해 피부를 매끄럽고 부드럽게 가꿔준다.

‘예비맘 크림’을 도포하면 피부에 편안함을 제공하여 해당 부위의 불편함과 땅기는 느낌이 줄고 하루 두 번 제품을 바르는 것도 즐거워진다. 풍부하고 적당한 질감의 제품으로 스트레치마크가 생기기 쉬운 피부에 아침저녁 하루 두 번 (최소 하루 한 번) 발라주자. 향이 은은해 냄새에 민감해 지기 쉬운 임신 기간 중에 사용하기 적합하다.

임신 기간은 물론 출산 후까지 꾸준히 쓰기 좋은 제품은 토닉 바디 트리트먼트 오일이다.

이 오일은 순수 식물 추출물 (로즈메리와 민트)로 만들어진 제품. 이러한 식물 성분이 피부결을 정돈하고 비타민 E가 풍부한 헤이즐넛 오일은 영양을 공급해 피부를 부드럽게 가꿔준다. 온몸에 토닉 바디 트리트먼트 오일을 매일 바르자.

시원한 물로 샤워한 후에 바르는 것을 권한다 (19쪽 참조).

그림과 같이 양손을 하복부에 대고
부드럽게 두 손을 서로 반대 방향으로 움직인다.
배 아랫부분도 마사지를 반복한다.



각질 제거

사용할 때 '엑스폴리에이팅 바디 스크럽'을 촉촉한 피부에 바르고 둥글게 원을 그리며 부드럽게 문지른다.

1. 엑스폴리에이팅 바디 스크럽은 셀룰라이트가 생기기 쉬운 엉덩이 부위에 사용해도 좋다. 항상 둥글게 원을 그리며 문지르는 게 요령
2. 엑스폴리에이팅 바디 스크럽은 배, 가슴, 목 주위는 물론 팔에도 사용할 수 있다. 물기 있는 피부에 바르고 둥글게 문질러 각질을 제거한다. 그다음 미지근한 물이나 시원한 물로 말끔히 씻어낸다.
3. 엑스폴리에이팅 바디 스크럽을 바르고 가슴 아래쪽 부터 턱까지 각질을 제거한다. 클라란스에서는 이 부위를 '내추럴 브라'라 말하는데, 가슴의 탄력과 모양은 바로 이 부위의 피부 톤에 달려 있다.



스트레치마크를 이겨낼 힘을 최대한 키워주는 비결은 '클라라스 예비맘 크림'을 마사지와 함께 사용하는 것이다. 복부에 바른 다음 피부를 살짝 '꼬집는 것'이 요령. 꼬집는 마사지 법은 피부가 유연한 부위부터 시작해 가장 단단한 부위로 옮겨가자.

그런데 이러한 꼬집기 마사지는 임신이 진행될수록 점점 어려워지므로 배가 많이 커져 꼬집기가 어려울 때는 손가락 끝으로 가볍게 원을 그리며 마사지한다. 단, 조산의 위험이 있거나 이전 조산 경험이 있는 경우, 마사지 중 진통이 유발 된다면 마사지를 삼가한다.



찬물이 피부 탄력을 높인다

차가운 물은 말초 혈액순환을 자극하는 데 효과적이며 피부 조직이 단단해지는 데도 도움이 된다. 욕조가 있다면 배수구를 막고 안에 앉아 샤워기로 물을 뿌리자. 심장과 먼 팔다리부터 물을 뿌리기 시작해 몸이 잠길 때까지 계속한다. 이때 물 온도는 뜨거워서는 안 되고 시원해야 한다. 이것 역시 젊은 시절에 시작해 평생 유지하면 좋을 습관이다. 임신을 계기로 당신의 뷰티 습관에서 뜨거운 물 목욕과 샤워를 없애자. 뜨거운 물은 피부 탄력과 혈액순환의 최대 적이다.



아름다운 가슴

임신을 하면 점점 가슴이 커지면서 무거워 진다. 그런데 여성의 가슴은 표면의 근육층(턱에서 어깨 방향으로 뻗은 근육으로 광경근이라 한다)을 제외하면 고정된 근육이라 할 것이 없다. 가슴은 지방 조직 안에 잠복한 분비선으로 이루어져 있고 이 유선이 모여 볼륨을 이룬다.

가슴의 모양과 곡선 그리고 위치는 클라란스 연구소가 '내추럴 브라'라 칭하는 부위, 즉 가슴부터 턱에 이르는 피부의 탄력과 연관되어 있다. 임신 초기부터 가슴은 부피가 커지기 시작한다. 따라서 늘어난 가슴 무게가 '내추럴 브라'를 지나치게 당기거나 늘어나지 않게 하는 특별한 관리가 반드시 필요하며 피부 탄력도가 중요한 이유다.

색깔의 변화 역시 임신 초기부터 생길 수 있는 현상이다. 젖꼭지의 색은 더욱 짙어지고 임신 6~7개월에는 배꼽에서 치골 방향으로 밤색 선이 생기기도 한다. 이 두 현상 모두 출산 후에는 점차 없어진다. 이러한 색소 변화는 얼굴에 나타나기도 하는데 '임신 마스크라'고 불리는 기미다. 하지만 임신으로 인한 기미 역시 출산 후에는 없어지니 걱정할 필요 없다 (35쪽 참조).

좋은 브래지어란...

임신 기간 내내 몸에 잘 맞는 브래지어를 착용해야 한다. 컵이 깊고 밴드가 넓으며 와이어가 없는 것을 택하자. 정확한 사이즈의 잘 맞는 브래지어를 착용하면 몸을 조이거나 등과 어깨에 눌린 자국 없이 가슴을 든든히 받쳐준다. 임신 기간 중 가슴의 크기가 변할 때마다 브래지어 사이즈를 알맞은 것으로 바꾸어야 한다.

그리고 좋은 '내추럴 브라'란...

내추럴 브라의 상태에 따라 가슴의 아름다움이 결정되기 때문에 이는 아주 중요하다. 최상의 결과를 위해 클라란스의 가슴용 제품은 가슴 아래쪽부터 턱까지 넓게 발라줘야 한다.

각질 제거를 기억하자

전신 피부 미용의 첫 단계는 각질을 제거하는 것이다. 이는 완벽한 가슴 관리에도 반드시 필요하다. 내추럴 브라 부위에 '엑스폴리에이팅 바디 스크럽'을 사용하면 피부 탄력을 증가시켜 준다. 일주일에 한두 번 전신의 각질을 제거하면서 가슴 부위도 빠트리지 말자. 이러한 바디 트리트먼트는 젊어 보이는 가슴과 전신을 유지하기 위해 사춘기부터 시작해 꾸준히 규칙적으로 써야 한다. 손과 발 끝부분부터 몸통과 가슴으로 향하는 시원한 샤워로 마무리해 탄력을 유지하자.

왼쪽 손바닥에 적당량을 덜어
오른쪽 가슴에 원을 그리며
가슴 아래 바깥쪽부터
안쪽(사선 방향)으로 바른다.
오른쪽 손바닥으로 반대편도
같은 방법으로 실시한다.



바스트 탄력관리도 잊지 말자

바스트 뷰티 퍼밍 로션을 매일 사용해 가슴이 겪고 있는 사이즈 변화에 적응하고 처지는 것을 방지하자.



아름답고 편안한 다리

임신 기간 내내 아름다운 다리를 유지하도록 신경쓰자. 다리가 늘어나는 체중을 유지해야 하는데다 늘어난 자궁이 골반 주위 정맥을 눌러 혈액순환이 더디지므로 다리가 묵직하고 약간 부은 상태가 되기 쉽다. 이런 현상은 임신 6개월 무렵 가장 흔하다.

임산부의 다리 부종을 완화하는 가장 좋은 방법은 골반을 살짝 앞으로 내미는 것이다. 등을 구부리는 동작은 피해야 한다. 잠잘 때는 다리 위치를 살짝 높여주고, 낮 동안에는 앉은 상태에서 다리를 앞으로 쭉 뻗는 동작을 자주 취하자. 다리는 꼬지 말고 특히 부은 듯한 때는 더욱 삼간다.

몸에 딱 끼고 조이는 옷은 입지 말고 하이힐도 몇 달간은 멀리하자. 임산부에게는 편안하면서 발바닥의 아치와 발목을 적당히 지지하는 낮은 굽의 구두가 적당하다. 다시 한 번 강조하지만 대자연은 모든 것을 다 염두에 두고 있다. 임신과 출산을 쉽게 하기 위해 인체는 관절을 느슨하게 하는 호르몬을 분비한다. 이러한 호르몬과 임신 중에 증가한 체중이 만나면 편평족이나 하지정맥류를 유발할 수도 있는데, 하루 30분 정도 걷기 운동이 큰 도움이 된다. 그리고 임신 기간 동안에는 뜨거운 욕스 제모나 지나친 햇볕 노출은 삼가자.

편안한 얼굴선을 위해서는 발을 높이 올린다

다리가 묵직하면 몸 전체에 피로감이 느껴지고 이는 얼굴에 그대로 표가 나게 마련이다. 에너지이징 에멀전과 함께 마사지하여 다리의 피로를 다스리자. 풍부한 식물 추출물과 에센셜 오일 성분이 붓고 묵직한 다리를 달래준다. 하루 중 언제든지 사용해도 좋고 심지어 얇은 스타킹 위에 발라도 무방하다. 발바닥을 깊이 눌러가며 바르기 시작해 가벼운 압력으로 다리를 마사지하자. 발목에서 시작해 무릎 바로 위까지 서서히 마사지하며 올라오는 것이 포인트.



부종방지를 위한 마사지

다리가 붓고 묵직해질 조짐이 보인다면
천연 식물 성분의 '앙티 오 바디 트리트먼트 오일'
을 써보자. 에너지이징 에멀전과 같은
방법으로 바르되 허벅지 끝까지 발라도 된다.
저녁때 쓰면 더욱 효과적이다. 19쪽에 소개된
앉은 자세로 시원하게 샤워한 뒤에, 혹은 커다란
스펀지로 발부터 허벅지까지 닦은 뒤에 제품을
바르고 다리를 높이 올리면 최상의 효과를
기대할 수 있다.



샤워 후

지속적인 상쾌함과 자신감을 위해 **오 디나미쌍뜨**
트리트먼트 프래그런스를 전신에 뿌린 후 가볍게
마사지해 주자. 이 제품은 식물에서 추출한
은은한 향의 스킨케어 성분이 기분은 물론
에너지까지 충전시켜준다.
감광성 성분이 들어 있지 않아 햇볕 아래서도
안전하다. 피부에 탄력을 주고
생기를 되찾아주며 부드럽게 만들어준다.



편안한 마음으로 잠자리에...

잠자리에 들기 전 긴장감이 느껴진다면 눈을 감고 천천히 심호흡을 해보자. 숨을 완전히 다 내쉬기 위해 앉은 채로 머리를 앞으로 숙이고 두 손으로는 갈비뼈가 시작하는 부분을 지그시 누른다.



발바닥의 아치 관리

임신 기간 동안에는 관절이 느슨해지기도 하지만 발바닥의 아치가 낮아져 발바닥이 평평해지기도 한다. 특히 중족골이라 불리는 발가락뼈 아랫부분에 일어나기 쉬운 현상이다. 하지만 이것도 미리 예방할 수 있다. 한쪽 발을 두 손으로 잡고 발끝에서 뒤꿈치까지 꺾꾹 눌러 내려온다.

발 마사지를 할 때 ‘에너자이징 에멀전’이나 ‘토닉 바디 트리트먼트 오일’을 바르면 더욱 효과적이다.

클라란스와 함께하는 운동 프로그램

업그레이드 뷰티 플랜 : 이 책에 소개하는 운동을 매일 5~15분 꾸준히 실천해 아름다움과 건강을 더욱 탄탄히 지키자.

횡격막 호흡법

바닥에 등을 대고 누워 양팔을 편안한 상태로 놓은 다음 숨을 들이마시며 복부를 팽창시킨다.
그다음 복부 근육부터 골반기저근까지 수축하면서 들이마신 공기를 내뿜는다. 복부의 긴장을 유지하며
3~5초 숨을 참은 뒤 크게 한숨을 쉬며 복부와 골반 근육을 완전히 이완한다. 이 호흡을 5회 반복한다.



언제 해도 좋은 운동

무릎을 벌리고 의자에 앉아 두 손은 무릎 안쪽에 댄다. 숨을 내쉬며 회음부를 수축시키고 무릎을 서로 당기듯이 붙이면서 손은 바깥쪽으로 무릎을 밀어낸 다음 서서히 긴장을 푼다.

이번에는 반대로 두 손을 무릎 바깥쪽에 대고 안으로 미는 동작을, 무릎은 바깥쪽으로 움직이는 동작을 취한다. 출산 과정에서 아기를 몸 밖으로 밀어낼 때 회음부 이완이 가장 중요하다.



앉아 있을 때

엉덩이 근육을 수축했다가 이완한다.

하루 중 아무 때나 할 수 있는 운동이다.





바닥에 누워 발을 높이 드는 자세

양발을 낮은 스툴에 얹는다. 한 번에 한쪽 다리만 발을 몸 쪽으로 당기고 무릎은 바깥쪽을 향하도록 하며 숨을 내쉰다. 이때 두 다리를 동시에 해서는 절대 안 된다. 숨을 들이마시는 동안 회음부와 다리 근육을 수축하며 원래대로 돌아간다. 반대편 다리도 동일하게 각각 10회씩 반복한다.



머리를 팔에 대고 쉬는 자세

양 무릎은 떼고 엉덩이를 높이 든 상태에서 맞잡은 두 팔 위에 머리를 대며 회음부를 이완한다.

이 자세로 가능한 한 자주 휴식을 취한다.

욕조 안에서

목욕 시간을 활용할 수 있는 운동.

욕조 안에 앉아 무릎을 바깥쪽으로 미는 동작을 취한다. 무릎을 다시 모은 다음 두 손은 반대 방향으로 밀어내는 저항력을 이용해 회음부를 수축시킨다.





복근과 옆구리(사행근) 운동

바닥에 누워 양다리를 구부린 채 상체를 바닥에서 살짝 들어 올린다. 숨을 내쉬며 오른쪽 팔을 왼쪽 무릎에 닿게 펴고, 왼쪽 무릎은 바깥 방향으로 뻗는다. 5초 동안 버틴 다음 반대편 팔다리로 같은 동작을 각각 10회씩 반복한다. 임신 후기에는 취하기 어려운 동작이므로 너무 무리하지 말 것.

복근 운동

다리와 팔을 앞으로 향해 쭉 뻗은 상태로 앉아 다리를 가슴 쪽으로 당긴다. 몸에 무리가 되지 않도록 다리를 가슴 쪽으로 당기면서 숨을 깊이 내쉰다. 10회 반복한다.



탄탄한 가슴 유지법

탄력 있는 가슴을 유지하려면 '내추럴 브라'를 단련하는 것이 가장 중요하다(20~21쪽 참조). 이를 위한 빠르고 간단한 운동을 제안한다. 언제나 고개를 들고 어깨는 젖히는 자세를 유지할 것. 다음에 소개하는 운동이 올바른 자세를 갖도록 도와줄 것이다.



등 골게 펴기

팔꿈치를 옆구리에 붙이고 선다. 양쪽 거드랑이에 책을 한 권씩 끼고 양 손바닥이 천장을 향하게 한 다음 팔을 수평으로 편다. 상완(위팔)은 몸에 딱 붙인 채로 팔뚝은 바깥을 향해 움직인다. 10초간 자세를 유지한 뒤 10회 반복한다. 등 근육의 움직임을 느낄 수 있을 것이다. 등 근육을 단련하는 데 탁월한 효과가 있고 평생 유용한 운동이다.



‘내추럴 브라’를 위한 운동

활짝 웃는 표정으로 입술을 한껏 옆으로 벌린다.
이 동작은 목의 가장 큰 부분을 담당하는 광경근을
수축시키는 동시에 가슴을 지지하는 조직을 강화한다.
광경근이 강화되면 가슴을 좀 더 탄탄하게 잡아준다.
15회 반복할 것. 근육이 한 번 수축될 때마다
유두의 위치가 조금씩 올라가는 것을 눈으로
확인할 수 있다. 이것 역시 평생 도움이 될 운동법이다.



가슴 아래쪽을 위한 운동

두 손을 코앞에 모으고 팔을 수평으로 유지한다.
그다음 손가락이 어느 하나도 떨어지지 않도록
손바닥을 완전히 붙이고 서로 힘껏 민다.
가슴이 움직일 텐데 이 동작을 10~15회 반복할 것.
앞서 소개한 광경근 운동(위 동작)과 함께 해도 좋다.



아름다운 얼굴

당신은 자신이 아름답다고 느끼고 실제로도 당연히 그래야 한다.

갓 아기를 낳은 산모의 얼굴은 특유의 광채를 띠며 빛이 난다.

맑은 피부 톤, 반짝이는 눈빛에 건강한 머릿결까지, 이러한 아름다움은

임신 기간 동안의 식단과 생활습관, 심리적인 행복감 덕분이다.

임신과 출산은 피부 상태에 큰 영향을 미친다.

임신과 출산으로 인해 나타나는 트러블은 서서히 없어지게 마련이다. 피부는 더 얇고 투명해지지만 조금 건조해 보이기도 한다. 지성에 가까운 피부는 다소 피지 분비가 정상화되지만 복합성 피부나 건성피부는 더욱 건조해지는 경향이 있다. 임신기의 얼굴 광채는 유지하면서 피부 건조는 막아주는 클라란스만의 스킨케어 프로그램을 소개한다.

세안 후에 중·건성 피부라면 '클라란스 카모마일 토닝로션'을 복합성이나 지성 피부라면 세안 후에 '클라란스 아이리스 토닝 로션'을 사용하자. 피부결을 산뜻하고 깨끗하게 정돈해 다음 단계 제품을 바르기 좋은 최적의 상태로 만들어준다. 또한 알코올 성분이 없으며 피부를 부드럽게 한다. 사용해보면 임신 중은 물론 출산 후에도 상쾌한 느낌에 감탄할 것이다.

클렌징

메이크업을 하지 않더라도 클렌징은 아침·저녁 거르지 말자. 아침 세안은 밤사이 피부가 배출한 피지와 노폐물을 제거하고, 저녁 세안은 메이크업과 낮 동안 피부에 달라붙은 잔여물을 깨끗이 씻어낸다. 이것이 아름다움을 위한 첫 단계이자 평생 동안 하루 두 번씩 반드시 실천해야 할 습관이다. 상쾌한 세안을 좋아하는 여성은 물론 함께 씻어내는 클렌징 제품을 선호한다. 비누만큼이나 효과적이고 로션처럼 크림리한 '클라란스 젬틀 포밍 클렌저*'를 사용해 보자. 풍부한 식물 추출 성분이 피부 자극과 건조함 없이 피부를 닦아주며 피부의 적당한 pH를 유지시킨다. 물로 쉽게 닦이고 피부는 산뜻하고 부드럽고 깨끗해진다.



* 피부 타입에 맞게 선택 가능
중·건성용 / 지·복합성용 / 민감성 피부용

각질 제거

일주일에 한두 번 얼굴의 각질을 제거하자.

각질을 없애면 피부 불순물이 제거되고 피부결이 더 맑고 부드러워지며 안색도 훨씬 환해진다.

식물 추출물과 천연의 진흙 성분이 함유된

크림 타입 ‘젠틀 필링’ 또는 미세 입자가 들어 있는 크림 타입의 ‘젠틀 리파이너’ 중 선택 사용하면 된다. 피부를 관리하는 것은 피부 본연의 타고난 광채를 보존하기 위한 것이다. 물론 각질 제거는 피부가 예민해지지 않게 부드럽게 해야 하는데, 자극으로 예민해진 피부는 노화에 취약하기 때문이다. 건강하고 매끄러운 피부를 위해 규칙적으로 각질을 제거하는 것은 좋지만 일주일에 두 번 이상은 삼가자.



피부 보호

얼굴은 햇빛이 있는 낮 시간에 더욱 신경 써 보호해야 한다. 햇빛은 피부의 아름다움과 건강을 위한비타민 D 합성에 필수적이긴 하지만 피부 노화를 가속화하기도 한다. 실내에서 바깥으로 이동하는 동안 피부 표피층은 서로 다른 온도와 습도, 빛의 양, 대기 중 오염물질에 노출된다. 그러면서 얼굴은 광채를 잃고 잔주름이 생기기 시작한다. 이를 케어하려면 초기 잔주름 개선을 위해 개발된 멀티-엑티브 데이 크림을 써보자. 피부 생기를 되돌려주는 식물 추출 성분이 피부를 보호하고 어려 보이는 동안 피부를 완성해준다. 피부가 매우 건조하다면 건성피부용으로 출시된 스페셜 제품인 멀티-엑티브 나이트 크림으로 피부에 영양을 공급하자. 가벼운 질감의 제품으로 만족스러운 효과를 얻을 수 있다.

특별한 케어가 필요한 피부

임신으로 인해 급격히 저하된 탄력과 주름이 고민이라면 ‘엑스트라-퍼밍 데이 크림’과 ‘엑스트라-퍼밍 나이트 크림’으로 피부에 편안함과 수분, 매끄러운 결과 탄력을 선사하자. 피부 나이가 한결 어려 보인다.



기미를 피하는 법

모든 임신부들이 두려워하는 기미는 사실 흔한 증상은 아니다. 대개 임신 4~5개월경 불규칙한 착색 흔적처럼 나타난다. 이는 호르몬의 영향에 의한 것으로 출산 후에 차차 사라지므로 크게 걱정할 필요는 없다. 하지만 얼굴이나 몸에 나타나는 어떤 종류의 색소 침착이라도 담당의에게 알려야 한다.

유해한 UVB와 UVA가 피부의 색소 침착을 가중시킬 수 있으므로 햇빛으로부터 피부를 보호하는 것은 필수. 'UV 플러스 안티 폴루션 SPF50/PA++++'는 번들거리지 않는 산뜻한 제형으로 자외선으로부터 피부를 보호하고, 먼지와 활성산소로부터 예민한 피부를 지켜준다.

햇빛 아래에서

이제 일광욕은 잊고 모자를 챙기자. 그리고 UV 플러스 안티 폴루션 SPF50/PA++++를 챙겨 바를 것. 유해한 자외선은 잠깐 산책하는 동안에도 우리 피부에 파고든다는 사실을 잊지 말고 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르자.



눈을 쉬게 하자

눈두덩이 자주 붓고 다크서클이 생긴다면 '엑스트라 퍼밍 아이 크림'을 눈 주위에 펴 바르자. 하루 중 어느 때라도 수시로 덧바르기 좋다. 임신 후반부로 갈수록 눈꺼풀이 붓는 것은 흔한 증상이지만 이런 사소한 변화 역시 의사와 상담하는 것이 바람직하다.

피부에 생기를 부여하는 피부 리셋!

갑자기 손님이 오거나 외출할 일이 생긴다면 일명 '신데렐라 마스크'로 불리는 '뷰티 플래쉬 밤'을 사용해보자. 단 10분 만에 생기있고 광채나는 피부로 리셋할 수 있다. 유분기가 없는 제품으로 눈 주변을 비롯한 얼굴에 소량만 발라도 피부에 활력을 부여하여 새틴처럼 부드러워 보인다. 메이크업한 상태에서 바르면 피부 광채가 오랫동안 유지될 뿐만 아니라 스킨케어 효과까지 있다.



클라란스 뷰티의 기초

우리가 제안하는 트리트먼트와 운동은 여러분의 아름다움과 건강을 한층 더 끌어올릴 것이다. 하지만 아기가 태어나는 것은 지출이 늘어난다는 뜻. 뷰티 제품을 구입하는 데 전보다 많은 돈을 투자하는 것은 어려운 게 사실이다. 그래서 클라란스는 엄마가 된 여성들에게 꼭 필요한 필수 아이템만 골라 추천한다. 주저하지 말고 클라란스 매장을 방문해보자. 당신의 피부 타입에 적합한 뷰티 제품을 찾아줄 것이다.

필수 제품	필수적인 운동	해야 할 일	피해야 할 일
바디와 가슴 • 예비맘 크림 • 토닉 바디 트리트먼트 오일 (매일 사용) • 엑스폴리에이팅 바디 스크럽	클라란스가 추천하는 운동 프로그램	앉아서 하는 시원한 샤워, 샤워기로 발부터 허벅지 방향으로 (19쪽 참조) 매일 30분씩 걷기 ‘머리는 들고 어깨는 활짝 편 자세’ 유지	뜨거운 물로 목욕 장시간 서 있기 식사를 거르거나 식간 사이에 군것질 음주, 흡연 격렬한 운동
얼굴 • 멀티-액티브 데이 크림 혹은 엑스트라-퍼밍 데이 크림 • 멀티-액티브 나이트 크림 혹은 엑스트라-퍼밍 나이트 크림		발을 높이 올린 채 휴식 균형 잡힌 식단 튼살 완화 마사지 (19쪽 참조) 일주일에 1~2회 몸무게 체크	
외출할 때 • UV+ 안티 폴루션 SPF 50/PA++++			자외선 차단제 바르지 않고 햇빛에 노출

올바른 사용법

얼굴에 크림 바르는 방법

적당량을 손에 덜어 부드럽게 양손을 비빈다.
이렇게 하면 크림의 온도가 체온과 같아져
피부에 훨씬 잘 흡수된다. 얼굴에 바를 때에는
양 손바닥을 '볼, 이마, 턱과 목' 순서로 갖다
댄다(그림 1, 2, 3).

엑스트라-퍼밍 아이 크림 바르는 방법

적당량을 손끝에 덜어 눈 주위를 가볍게
톡톡 두드리며 바른다(그림 4).



그림 1



그림 2



그림 3



그림 4

출산 시 병원에 가져갈 뷰티 키트

아이를 낳느라 병원에서 지내는 며칠 동안 평소에 쓰던 스킨케어와 함께 챙기면 좋을 세 가지 뷰티 제품을 소개한다.

더블 세럼

피부가 반드시 필요로 하는 필수 기능을 한번에 해결해주는 멀티 비타민과 같은 파워풀 세럼.

뷰티 플래쉬 밤

뷰티 플래쉬 밤을 얼굴에 도포하면 피부에 활력을 부여하여 피부 광채를 살려주며 피부결을 부드럽고 윤기 있게 가꿔준다.

눈 주위를 비롯한 얼굴과 목에 얇게 펴 바르면 된다. 제품 사용 후 가벼운 메이크업도 할 수 있다.

예비맘 크림

피부에 영양과 편안한 느낌을 선사하는 동시에 탄력을 강화하고 피부결을 정돈해준다.





2.

아기가 태어났다: 계속되는 인생의 가장 아름다운 나날

드디어 아기가 태어나고 지금이 인생에서 가장 행복한 시절이다. 물론 기분이 살짝 가라앉고 피로감을 느낄 수 있다. ‘베이비 블루스’라 말하는 산후 우울증은 임신 후기에 호르몬의 균형이 깨지며 흔히 생길 수 있다. 이는 지극히 정상적인 현상이며 잠시 지나가는 과정일 뿐이다. 무엇보다 기운을 차리고 당신이 방금 아기를 낳았다는 것을 기억하자. 출산이라는 위대한 성과를 이루어냈다는 사실을 잊지 말자. 하지만 우울감이 지속되거나 감당하기 힘들다면 담당 의사와 상의 하도록 한다.

병원에서 머무르는 며칠 동안을 최대한 건강하게 보내자. 적어도 이 시간만큼은 전문 인력의 보살핌을 받고 있으니 말이다. 다시 집으로 돌아가 아기와 의 새로운 일상에 익숙해지면 모든 일이 훨씬 쉬워질 것이다.

병원에 있는 동안

무엇보다 자신을 가꾸는 노력을 게을리 하지 말아야 한다.

이런 모습이 당신을 아름다운 엄마, 빛나는 여성으로 만들어준다.

휴식

병원에서 지내는 며칠간 당신에게 가장 필요한 것은 바로 휴식이고, 아이러니하게도 이 시기에 가장 얻기 어려운 것 역시 휴식이다. 갓 태어난 아기는 당신의 모든 관심을 가져가고 여기에 의사 회진, 방문객, 축하 전화까지... 이 시기는 매일이 눈코 뜰 새 없이 바쁘다. 아기가 자는 동안 하루에 단 30분이라도 뷰티 케어에 할애하자. 휴식 시간 역시 일부러 만들어야 하며, 집으로 돌아온 뒤에도 자신을 가꾸는 시간을 확보하는 걸 소홀히 하면 안 된다. 임신 중에 이런 습관을 미리 들이면 출산 뒤 아기를 돌보면서도 자신을 위한 시간을 내는 일이 훨씬 쉬워질 것이다.

내 몸에게 잘하자!

막 출산을 마친 당신의 몸을 잘 돌봐야 한다. 당분간 복근 운동 같은 것은 꿈도 꾸지 말 것. 무엇보다 산후에 흔히 겪는 요실금 예방에 효과적인 회음부 조절 운동을 최우선으로 하자. 또한 복부에 '예비맘 크림'을 발라 다시 생기를 불어넣자. 그리고 임신과 출산으로 인해 떨어진 피부 탄력을 회복시키는 데 효과적인 엑스트라-퍼밍 바디크림과 바디로션으로 바디케어를 시작해보자. 바디피부 탄력개선과 보습에 좋은 풍부한 식물성분으로 하루가 다르게 개선되는 바디의 탄력을 경험할 수 있을 것이다. 부드러운 발림성과 편안한 바디를 원한다면 엑스트라-퍼밍 바디로션을, 강력한 보습과 탄탄한 바디를 원한다면 엑스트라-퍼밍 바디크림을 추천한다.

올바른 사용법

다음에 소개하는 운동은 병원 침대에서 할 수 있는 동작이다. 퇴원 후 집에 돌아와서도 꾸준히 실시하면 좋다. 회음부 근육이 원상태로 회복되기 전에 복부 근육을 자극하는 운동을 하는 것은 절대 금물이다.

예비맘 크림 혹은

토닉 바디 트리트먼트 오일

손가락 끝으로 부드럽게 바른다. 치골에서 시작해 가슴 아래쪽까지 제품을 바르며 올라간다. 그다음 서서히 몸의 중앙과 엉덩이 쪽으로 옮겨간다.

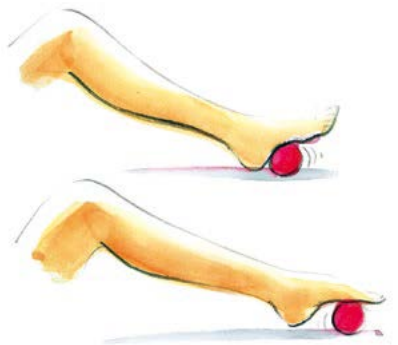


발바닥의 아치 케어

임신 중 증가한 체중을 지탱하기 위해 발바닥의 아치 부위를 강화해야 한다.

이는 요통 예방 효과도 있다. 앞서 소개한 마사지 테크닉을 따라해보자 (25쪽 참조).

발바닥의 아치 부위에 병을 대고 굴리기를 반복한다.



‘토닉 바디 트리트먼트 오일’을 사용한 가벼운 마사지와 ‘엑스트라-퍼밍 바디크림’과 ‘엑스트라-퍼밍 바디로션’을 바르는 것은 피부 탄력과 강력한 보습효과를 선사한다.

가슴 관리

가슴은 임신과 출산으로 가장 눈에 띄는 변화를 겪는 신체 부위다. 일단 유선이 발달하면서 가슴이 무거워지므로 임부용 브래지어를 착용해야 한다. 특히 모유수유를 하기로 결정했다면 브래지어 착용은 필수. 모유수유를 마치면 가슴이 원래 사이즈로 돌아오므로 아름다운 가슴을 유지하기 위해서는 수유 기간 동안에도 관리를 게을리해서는 안 된다. 수유 전후에는 생수나 식염수를 적신 거즈로 유두를 닦고 물기를 말려야 한다. 습하게 두면 유두가 갈라지는 등 상처가 생기기 쉽기 때문. 수유패드를 사용하면 유두를 건조한 상태로 유지하는 데 도움이 된다. 만약 젖몸살이 있다면 유축기 사용은 피할 것. 손으로 하는 마사지가 가장 효과적이다. 아기에게 모유수유를 하든 분유를 먹이든 엄마와 아기가 유대감을 쌓아가는 이 소중한 순간은 평화롭고 조용해야 한다. 등에 쿠션을 받치고 편안한 자세로 앉아 아기의 젖 빠는 리듬에 맞춰 느긋한 마음으로 수유하자.

광채가 나는 얼굴

심리적으로 자랑스럽고 행복하지만 몸이 피곤한 것 또한 사실이다. 엄마가 된 기쁨과 행복을 얼굴로도 보여주고 싶다면 ‘뷰티 플래쉬 밤’이 도움이 될 것이다. 눈 주변을 비롯한 얼굴과 목에 바르고 가볍게 톡톡 두드려 흡수시키면 탄력이 생기는 효과가 있다. 피부에 영양을 공급하는 성분이 풍부해 매일 사용하면 더욱 좋다.

상쾌함이 느껴지는 피부

병실은 대부분 따뜻한 온도이므로 얼굴과 목 부위의 갑갑함을 느낄 수 있다. 상쾌한 기분을 느끼고 싶다면 피부 타입에 적합한 토닝 로션을 사용해보자. 알코올 성분이 들어 있지 않은 제품으로 피부를 건강하게 자극하며 pH와 수분의 밸런스를 유지해준다.

클라란스 어드바이스

원활한 혈액순환을 위해 틴틴이 이 동작을 해보자. 다리를 앞으로 뻗어 고정한 채, 발끝을 몸쪽으로 당기고 발목을 돌린 다음 발끝을 바깥쪽으로 편다. 가슴 관리를 위해서는 30쪽의 임신 중 간단한 운동법을 계속하면 된다.

올바른 습관

팔 근육 운동

벅속에 아기를 넣고 다니는 시기는 지났다. 지금은 작은 아기지만 앞으로 점점 자라면서 무거워지고 종종 안고 다녀야 한다. 그때 필요한 팔 근육을 강화하는 운동을 소개한다. 침대에 누워 양 손목을 맞댄 채 배에 올린다. 위쪽 손목은 밀고 아래쪽 손목은 버티며 5초간 유지한다. 위아래 손목 위치를 바꾸어 각각 10~15회 반복한다.



집으로 돌아와서

새로운 생활에 질서를 잡아보자. 아기와 함께 집으로 돌아오는 순간 기쁨이 벅차오를 것이다. 하지만 이 넘쳐나는 기쁨에 아기와 단둘이만 온종일 지내야 한다는 걱정이 뒤섞이기도 한다. 이 '적응기'를 최대한 잘 보내려면 주변에 도움을 청하는 것이 중요하다.

혼자만의 세계에 갇혀 있지 말고 바깥세상과 계속 소통하고, 필요하다면 언제라도 의사에게 조언을 구하자. 무엇보다 중요한 것은 바로 '회복'이다. 당신에게는 새로운 생활 방식에 적응할 시간과 에너지가 충분히 있다.

낮 시간 동안 잠잠이 휴식 시간을 만들자. 만일 이번이 첫 출산이라면 아침 시간에 잠을 더 자도록 하자. 좋은 컨디션을 유지하는 것이 엄마와 아기는 물론 가족 전부에게 좋은 일이라는 걸 명심할 것.

전신 뷰티

가장 우선은 복근 관리에 앞서 회음부 근육의 조절 기능을 되찾는 것이다. 임신 기간 동안 아주 많이 늘어난 복부 피부는 출산 후에도 기대한 만큼 금방 납작해지지 않는다. 복근이 예전 상태로 돌아가기까지 시간이 좀 걸린다. 평소엔 배 하나보다 작은 크기인 자궁은 아기의 집이었고, 호르몬의 영향으로 몸 근육에는 많은 양의 수분이 채워져 있었다. 그러나 모든 것이 정상으로 되돌아가니 걱정할 일은 아니다.

전문가들은 복부 근육 운동은 너무 일찍 시작하지 말라고 조언한다. 산후 6~8주 뒤에 회음부 근육 운동부터 시작하고, 의사와 물리치료사 등의 지시에 다음 단계로 넘어가면 된다. 대체로 다음 단계 운동으로 넘어가는 시기는 회음부 근육이 제 기능을 되찾고 생리가 정상으로 돌아왔을 때가 적당하다.

피부가 숨을 쉬게 하자

이제 피부가 완전히 재생될 수 있는 완벽한 시기다. 임신 기간부터 해온 각질 제거를 꾸준히 계속해 피부의 각질 제거하자(18쪽 참조).

‘클라란스 엑스폴리에이팅 바디 스크럽’은 바디의 각질을 효과적으로 제거해 피부를 부드럽게 해주며, 각질 제거 후에 바르는 제품이 피부에 훨씬 잘 흡수 되도록 돕는다. 각질제거는 일주일에 한번 정도가 적당하다.

각질 제거를 한 다음 ‘모이스처-리치 바디 로션’을 사용하면 피부가 한층 더 부드럽고 매끈해질 것이다.

부드럽고 매끄러운 사용감을 자랑하는 이 제품은 피부에 수분을 공급하는 동시에 부드럽게 해주고 촉촉한 피부로 가꾸어준다. 더욱 탄력있는 바디를 되찾고 싶다면 엑스트라-퍼밍 바디크림과 바디로션을 사용해보자.

복부 피부의 탄력 강화

복부 피부 탄력을 되찾고 싶다면 ‘예비맘 크림’이나 ‘토닉 바디 트리트먼트 오일’을 꾸준히 바르자. ‘엑스폴리에이팅 바디 스크럽’과 복부에 남은 톤살 부분의 피부 탄력 강화에 도움이 된다.

다리에 휴식을 주고 탄력을 되찾자

임신 중에는 호르몬의 영향으로 신체 균형이 깨지고 골반 관절이 벌어지며 몸의 다른 관절 또한 느슨해진다. 척추는 점차 변하는 무게중심에 따라 약간 휘고, 발바닥의 아치는 늘어난 체중을 감당하느라 평평해진다. 다리의 피로를 풀어주려면 임신 기간 동안 사용했던 것처럼 ‘에너지이징 에멀전’이 정답이다. 풍부한 식물 추출물을 함유한 제품으로 지친 다리에 휴식을 주고 상쾌함을 선사한다. 제품을 바를 때에는 복부에 무리가 가지 않게 무릎을 굽힌다. 다리에 탄력을 더하고 싶다면 ‘토닉 바디 트리트먼트 오일’로 늘어난 체중을 지탱하느라 고생한 발바닥 아치를 마사지해 주자(25쪽 참조).

아름다운 가슴 관리

임신 9개월 동안 당신의 가슴은 점점 무거워졌고 아직 수유를 하고 있다면 여전히 무거운 상태일 것이다. 가슴은 차차 원래 크기로 돌아오지만 처지는 걸 방지하려면 이 시기에 세심한 관리가 필요하다. 모유수유를 하고 있다면 수유가 끝난 뒤 전용 제품을 사용해 관리하면 효과적이다.

탄력 높이기

모유수유를 하는 동안에도 정기적으로 가슴 피부의 각질 제거를 해준다(21쪽 참조). 또한 임신기간 중에 해온 가슴 운동을 계속하는 것이 좋다. 출산과 모유수유가 끝난 후에는 ‘내추럴 브라’ 부위를 탄탄히 하는 것이 무척 중요하다. ‘바스트 뷰티 퍼밍 로션*’의 주원료인 부수와 (베트남의 과일 이름) 추출 성분은 강력한 피부 탄력 회복 기능을 지녀 가슴 피부를 부드럽고 매끄럽게 가꿔주며 탄탄하게 만들어준다.

세이프업

예쁘게 모양이 잘 자리 잡은 가슴을 유지하기 위해서는 ‘바스트 뷰티 엑스트라-리프트 젼*’이 큰 도움이 된다. 피부에 탄력을 더하는 각종 식물 추출 성분이 풍부해 ‘내추럴 브라’ 부위를 부드럽게 당겨주는 효과가 있다. 산후 1개월 동안 밤에는 ‘바스트 뷰티 퍼밍 로션*’을, 아침에는 ‘바스트 뷰티 엑스트라-리프트 젼*’을 사용하는 것이 이상적이다.

물론 ‘엑스폴리에이팅 바디 스크럽’과 ‘토닉 바디 트리트먼트 오일’은 꾸준히 사용해야 한다.

* 모유수유 시 사용 가능함. 모유수유 전에는 따뜻한 타올로 유두를 닦아준다.

광채 나는 얼굴

출산 후에는 피부가 다소 건조해질 수 있다. 이는 임신 기간 동안 호르몬의 영향으로 피부 조직 깊숙한 곳에서 수분을 빼앗아 피부 표면 세포의 수분이 부족해지기 때문이다. 세안과 영양 공급은 철저히, 메이크업은 가볍게 하자.

세안과 피부 정화

아침에는 '젠틀 포밍 클렌저*'를 사용해 세안한다. 이 제품은 피지 분비를 조절하는 동시에 피부 불순물을 제거하고 피부의 pH 밸런스를 맞춰준다. 조금 더 크림미한 질감을 원한다면 알파인 허브 성분의 '클렌징 밀크'를 써도 좋다. 알코올 성분이 없는 '토닝 로션'과 함께 사용하면 더욱 상쾌하게 세안을 마무리할 수 있다. 피부에 광채를 더하고 싶다면 일주일에 1~2회 각질을 제거하자.

피부가 민감한 경우에는 부드럽고 크림미한 질감의 '젠틀 필링'이 이상적이다. 스크럽 알갱이 텍스처를 좋아한다면 미세한 마이크로 비드가 들어 있는 리치한 크림 타입의 '젠틀 리파이너'를 추천한다. 두 제품 모두 피부의 불순물과 묵은 각질을 깨끗이 제거해 안색을 맑게 해준다. 완벽한 세안 후 피부에 스킨케어 제품을 바르면 효과가 훨씬 더 커진다. 또한 각질 제거는 피부 재생 능력을 배가시키고 피부 처짐을 예방하며 오랫동안 탄력을 유지하는 데 도움이 된다.



* 피부 타입에 맞게 선택 가능

중·복합용 / 지·복합성 / 민감성·건성 피부용

수분과 영양 공급

피부의 아름다운 광채를 유지하기 위해서는 꾸준히 수분과 영양을 공급해야 한다. 임신 중에 써온 '멀티-액티브 데이 크림'(34쪽 참조)은 이상적인 아침용 스킨케어 제품이다. 이른 나이에 나타나는 잔주름의 흔적을 최소화 한다.

저녁때는 수분 공급 능력이 뛰어난

'멀티-액티브 나이트 크림'을 바르자.

다음 날 아침, 한결 부드럽고 매끄러우며 탄력도 향상된 환하게 빛나는 피부를 확인할 수 있다.

주름과 탄력을 집중 케어하고 싶다면

'엑스트라-퍼밍 데이 크림'과 '엑스트라-퍼밍 나이트 크림'이 반짝반짝 빛나는 피부를 완성해주는 이상적인 조합이다. 오일 타입을 좋아한다면 '블루 오키드 페이스 트리트먼트 오일'을 사용해 보자. 피부에 영양을 공급하고 부드럽게 해준다.

마지막으로 소개하는 **더블 세럼**은 모든 여성의 피부에 멀티 비타민과 같은 효과를 선사한다.

단순한 세럼이 아니라 [20+1] 파워풀한 안티에이징 효과를 선사하는 식물 추출물로 만든 뷰티 제품이다. 피부가 반드시 필요로 하는 다섯 가지 필수 기능인 탄력, 수분 공급, 산소 공급, 영양 공급, 보호 기능을 모두 활성화시켜 임신과 출산으로 인해 지치고 예민해진 피부의 건강을 되찾을 수 있다.



눈가 피부 케어

만약 심신의 피로가 다크서클로 나타날 정도라면 아침마다 '멀티-액티브 아이크림'이나 '엑스트라 퍼밍 아이 크림'을 발라 눈가 피부에 휴식을 주자. 풍부한 식물추출 성분을 담은 이 두 제품은 눈가 붓기관리 및 활기 부여에 효과적이고 눈가 탄력과 주름 개선에 도움을 준다. 바르는 방법은 소량을 손가락 끝에 덜어 눈 안쪽부터 바깥쪽으로 가볍게 톡톡 두드려 바르면 된다.(38쪽 참고)



피부의 광채 회복

피부의 광채와 매끄러움, 탄력이 예전만 못하다면 '더블 세럼'으로 젊어 보이는 피부의 5가지 조건 (탄력/영양/수분/산소공급/보호)을 만족시키자. 더블 세럼은 이 5가지 기능을 최대로 끌어올리는 동시에 피부 노화를 방지해준다. 또한 미세한 잔주름을 완화하며 피부 표면의 탄력을 높이고 피부를 맑게해 주어 피부의 광채와 상쾌한 느낌, 생동감도 기대할 수 있다. 매일 저녁 꾸준히 다른 스킨케어 제품과 함께 사용하자.

햇빛 아래에서

아직은 임신 중 호르몬 변화의 영향을 받고 있는 중이므로 자외선에 노출되면 달갑지 않은 색소침착을 일으킬 수 있다. 그러니 외출할 때 'UV플러스 안티 폴루션 SPF50/PA++++'를 사용해 보자.

클라란스가 추천하는 운동 프로그램

가장 먼저 할 일: 회음부 근육 회복을 돕는 운동

아무리 간단한 운동이라 하더라도 시작하기 전에 회음부 근육을 수축시키는 방법을 먼저 익혀야 한다. 회음부 근육 수축이 가능해야 회음부 근육 운동을 시작할 수 있기 때문이다. 아직 회음부 근육 수축이 자유롭지 않다면 출산 2개월 후에 받는 산후검진까지 기다릴 것. 가장 중요한 점은 다른 부위의 사용과 회음부 근육을 분리해 움직이는 것이다. 이 동작이 완벽하게 되기 전까지 복근 운동은 절대 삼가자. 전문가가 알려준 회음부 운동과 임신 중에 해왔던 회음부 운동을 병행해도 좋다(27쪽 참조). 혈액순환 장애를 예방하려면 병원에 있을 때부터 45쪽의 운동을 천천히 시작해보자.

가슴 탄력 강화

모유수유 여부와 상관없이 가슴 근육의 탄력은 계속 신경 써야 한다. 가슴을 지탱하는 근육을 강화하려면 임신 기간은 물론 출산 후에도 30쪽의 운동을 꾸준히 하자.

아름다운 아기, 아름다운 엄마

출산 후 며칠 동안 급격한 신체 변화로 놀라거나 걱정할 수 있다.

가슴 모양, 줄어들지 않고 여전히 부푼 복부, 무거운 허벅지와 엉덩이 등 변화가 워낙 크기 때문이다.

이제 당신의 몸은 서서히 예전 상태로 돌아갈 것이다. 밤중 수유 횟수가 점점 줄어들면서 편안한 수면 시간도 점점 늘어난다. 이제 목표는 자신감을 되찾고 더욱 예뻐지는 것. 분만 후에는 아기와 태반, 양수의 무게가 줄고, 체내 수분 적체량도 줄어드는 것이 느껴질 것이다. 9개월의 임신 기간 동안 늘어난 몸무게 또한 이제 서서히 줄어들게 된다. 보기 흉하게 피부가 처지거나 피부 조직이 상하는 걸 막으려면 임신 중에 늘어난 체중을 서서히 빼는 것이 바람직하다. 그리고 언제나 담당의의 조언에 귀 기울이자.

건강하고 균형 잡힌 식단

출산 후에 약간 과체중이더라도 아직까지 과한 다이어트는 금물이다. 대신 건강하고 균형 잡힌 식단을 챙기고 규칙적으로 운동을 하자.

이 두 가지 습관을 시작하고 잘 유지하면 된다.

하루 세끼 식사가 기본인데 특히 영양가 있는 아침식사로 하루를 시작하도록 하자.

영양균을 골고루 갖춘 식단에 요거트나 우유, 생과일주스, 신선한 과일을 곁들이면 좋다.

체중을 줄이려면 무엇보다 당분과 지방 섭취를 조절해야 효과적이다. 단백질 섭취의 경우 점심에는 지방이 적은 육류, 저녁엔 닭고기나 오리고기, 생선, 달걀 등이 적당하다.

디저트로 먹는 유제품의 경우 무지방을 고른다.

무엇이든 지나치게 많이 먹는 것은 피하고 지방은 물론 체내에서 지방으로 전환 및 저장되는 단당류 탄수화물 섭취 역시 제한해야 한다. 식사할 때 과일을 같이 먹는 걸 피하고, 식간에 필수 비타민을 함유한 식품을 섭취하자 (15쪽 참조). 하루 8잔의 물을 마시면 체중 감소에 도움이 되며, 음주는 삼가는 것이 좋다. 술은 칼로리가 높을 뿐 아니라 식욕을 자극해 체중 감량을 방해한다. 마지막으로, 체중 감량의 가장 큰 장애물은 스트레스와 피로인 만큼 평소에 잘 관리하도록 하자. 모유수유는 엄청난 에너지를 필요로 하므로 산후 다이어트에 도움이 된다.

몸매 회복을 위한 운동

분만 후에도 수영이나 걷기 등 가벼운 운동은 할 수 있다. 수영은 산후 여성에게도 이상적인 운동일 뿐 아니라 대부분 여성에게 효과적이다. 근육을 발달시키고 몸매를 다듬는 데 탁월하며 심신 안정에도 도움이 되는 까닭이다. 하지만 적어도 출산 1개월 후 자궁경부가 완전히 닫힌 뒤라야 시작할 수 있다. 수영은 전신의 긴장을 푸는 데 도움이 될 뿐 아니라 가슴·등·팔 등의 근육을 탄탄하게 해 아기를 안을 때 생길 수 있는 피로나 통증을 예방한다. 단, 수영장 물을 소독할 때 쓰는 약품에 함유된 클로린과 경수가 피부를 건조하게 만들므로 수영 후에는 깨끗이 샤워하고 온몸에 바디 제품 바르는 걸 잊어서는 안 된다. 이제는 좋아하는 운동을 다시 시작해도 좋은 시기. 규칙적인 운동이야말로 몸을 가꾸는 최상의 방법 이므로 남편과 같이 운동하는 것도 권장한다.

여전히 원치 않는 살이 남아 있다면 약간의 몸무게만 줄이면 된다. 단, 음식 섭취량만 줄이면 온몸에서 살은 빠지지만 여기에는 빼고 싶지 않은 부위의 살도 포함된다는 게 문제다. 그러니 가장 중요한 부분에 집중하자. 체중은 줄이면서도 피부의 탄력과 탱탱함은 강화시키는 게 포인트. 체중 감량 목적이 확고할 때 시작하도록 한다. 엄격하지만 체계적인 식단과 아침저녁으로 적합한 제품을 바르는 것도 중요하다. ‘엑스폴리에이팅 바디 스크럽’도 주 2회 정도 사용하면서 꾸준히 바디 제품을 바르자.



슬리밍 제품: 모든 문제의 해결책

바디 슬리밍에 대한 50년 넘는 노하우를 축적한 클라란스는 모든 여성의 몸매 고민에 해답이 되는 제품을 개발해 왔다. 예전에 ‘오렌지 껍질 같은 피부’라는 표현이 있었다. 종종 셀룰라이트와 혼동되는 허벅지와 엉덩이의 울퉁불퉁한 피부 표면을 설명하던 말이다. 간단한 실험을 해보자. 한 손을 허벅지에 올려놓고 위쪽으로 피부를 당겨볼 것. 당겨진 피부 표면이 원래보다 더 매끈해 보인다면 이것이 바로 ‘오렌지 껍질 피부’다. 피부가 처지면서 생기는 현상인 오렌지 껍질 피부는 날씬한 여성과 체중이 나가는 여성 모두에게 나타날 수 있다. 클라란스의 바디핏을 마사지와 운동과 병행하면 피부를 팽팽하고 탄력 있고 부드럽게 가꾸어주며 바디를 정돈해주는 성분이 풍부해 전신의 실루엣 또한 예쁘게 다듬어지는데 도움을 준다.

복부와 힙 부위의 원치 않는 군살은 ‘크렘마스벨트’를 사용하면서 건강한 식단을 병행해보자. ‘크렘마스벨트’의 풍부한 크림 감촉의 부드러운 텍스처가 마사지 동작을 쉽게 해주어 군살있는 부분의 마사지 효과를 극대화 해주고, 피부에 매끄럽게 스며들어 촉촉한 수분을 공급하여 부드럽고 탄력있는 피부로 가꿔준다.

‘앙띠 오 바디 트리트먼트 오일’은 순수 식물 추출물로 만든 제품으로 붓기를 완화해주는 것은 물론, 피부를 단단하고 탄력 있고, 매끄럽게 가꿔준다. 저녁 목욕 후 살짝 물기 있는 피부에 바르는 것이 이상적인데, 발에서 시작해 허벅지까지 부드럽게 마사지해 흡수시키면 더욱 효과적이다.

클라란스의 슬리밍 프로그램

균형 잡힌 식단과 휴식, 규칙적인 운동 등 건강한 습관을 유지하면서 클라란스의 슬리밍 제품을 같이 사용하면 최고의 효과를 얻을 수 있다. 물론 슬리밍 제품만 써도 좋으나 체형이나 피부 타입에 알맞은 여러 가지 제품을 함께 사용하면 더욱 효과적이다.

군살이 많다면

- 슬리밍 단계: 아침에 ‘바디핏’를 사용하고, 저녁엔 **크렘마스벨트**를 바른후 마사지한다.
- 유지 단계: 아침에는 ‘바디핏’를, 저녁엔 ‘토닉 바디 트리트먼트 오일’을 바르고 마사지하면 탄력이 강화되는 동시에 피부가 부드럽고 매끈해진다.

바디 탄력을 높이려면

- 슬리밍 단계: 아침에는 ‘바디핏’를, 저녁엔 ‘앙띠 오 바디 트리트먼트 오일’을 바른후 마사지한다.
- 유지 단계: 아침에는 ‘바디핏’를, 저녁엔 ‘토닉 바디 트리트먼트 오일’을 바른후 마사지한다.



다리가 묵직하다 싶을 때에는 서서 하는 운동은 피하자. 바닥에 누워 하거나 다리를 위로 들어 올리는 동작이 혈액순환과 복부 단련에 도움이 된다.

더 날씬해지기 위한 어드바이스

- 평소 건강하게 먹는 습관을 들인다. 살을 빼는 것보다는 적절한 몸무게를 유지하는 것이 더욱 쉽다. 무리한 다이어트는 사람을 지치게 하고 장기적으로 유지하기 어려우니 삼간다.
- 식사를 거르지 말자. 언제나 건강하고 균형 잡힌 식단을 유지한다.
- 어떤 일에 지나치게 몰두하거나 과로, 스트레스 받는 일은 최대한 피하자. 휴식과 긴장 완화는 체중을 감량하는 데에도 도움이 된다.
- 운동: 지나친 운동은 금물. 규칙적인 운동은 건강에 좋지만 몸이 너무 지치지 않게 주의하고 적당 선을 지킨다.
- 뜨거운 물 목욕은 되도록 삼가고 시원한 물로 샤워하는 습관을 들인다. 시원한 물은 피부 탄력을 유지하는 데 효과적이다.
- 체중은 일주일에 두 번 정도만 잴다. 단, 같은 시간대에, 같은 조건하에서 잴 것. 또한 배변 패턴도 신경 써 장운동이 원활한지도 살핀다.

복부 단련

회음부 근육 조절이 자유자재로 가능하다면 드디어 복부 운동을 할 수 있다.

클라란스의 추천 운동 프로그램

이제 매일같이 할 운동 프로그램을 선택하고 좋은 습관이 될 수 있도록 규칙적으로 실천하는 일만 남았다(26~29쪽 참조).

좋은 운동 습관

발 아치 회복 운동

임신 중에는 관절이 느슨해지고 체중이 증가하면서 발의 아치 모양이 다소 평평하게 변한다. '에너자이징 에멀전'이나 '토닉 바디 트리트먼트 오일'을 적당량 덜어 한쪽 발에 바르고 발끝에서 발목 방향으로 마사지한다.

좋은 운동 습관

복부와 사행근 운동

바닥에 누워 왼쪽 다리는 펴고 오른쪽 다리는 구부린다. 그다음 가슴을 살짝 들어 올리고 왼팔을 뻗어 오른쪽 무릎에 올린 다음 서로 민다. 이 상태를 5초간 유지한다. 반대 편도 같은 방법으로 실시한다. 각 10회씩 반복.



등을 비스듬하게 기울이고

두 다리는 살짝 벌리고, 상체를 왼쪽에서 오른쪽으로 돌린다(몸체 트위스트). 그림과 같이 두 팔을 가슴 앞에 두면 움직임이 쉽다. 10~50회 반복.



목 뒤에서 양손을 깎지 끼고

가슴을 살짝 들어 올린 채 양다리는 페달 밟는 동작을 취한다. 이때 발이 바닥에 닿지 않게 할 것. 그리고 오른쪽 팔꿈치는 왼쪽 무릎, 왼쪽 팔꿈치는 오른쪽 무릎에 닿게 한다. 10~50회 반복.



다리 세우고 바닥에 눕기

두 발은 바닥에 단단히 고정하고 엉덩이와 등을 들어 올린다. 이때 몸을 곧게 펴는 것이 포인트. 어깨, 팔, 발은 바닥에 닿아 있어야 한다. 5~10초 자세를 유지하며 5~10회 반복한다.



아름다움을 위한 좋은 습관

엄마가 된다는 것은 큰 기쁨이다. 예쁜 아기와 더불어 더욱 여성스러워진 모습을 완성해줄 뷰티 습관을 소개한다.

얼굴

- 아침마다 클렌징한다.
- 저녁마다 메이크업을 지운다.
- 낮에는 데이 크림을 발라 얼굴을 보호한다.
- 저녁에는 나이트 크림으로 피부에 충분한 영양을 공급한다.
- 일주일에 1~2회 각질을 제거한다.

건강한 피부

- 균형 잡힌 식단을 유지한다.
- 매일 충분한 양의 물을 마신다.
- 규칙적으로 운동한다.
- 스트레스를 멀리한다.
- 잠을 충분히 잔다.
- 자외선으로부터 피부를 보호한다.

가슴

- 몸을 곧게 펴고 선다. (문틀에 가정용 철봉을 설치하고 수시로 매달리면 가슴 운동에 효과적이다).
- 운동할 때 브래지어를 착용한다.
- 전신의 각질을 제거할 때 '내추럴 브라' 부위도 빠뜨리지 않는다.

바디

- 뜨거운 물 목욕은 그만!
- 시원한 물로 샤워한다.
- 일주일에 1~2회 각질을 제거한다.
- 바디로션을 발라 온몸에 수분을 공급한다.
- 바디 퍼밍 제품을 사용해 셀룰라이트가 생기는 걸 최소화한다.
- 일주일에 한두 번 몸무게를 잰다.
같은 시간대에, 같은 조건하에서 측정할 것

이 책에 소개한 쉽고 간단한 클라란스 뷰티 습관으로 당신은 가장 아름다운 엄마가 될 수 있다.
아니, 가장 아름다운 여성이 될 것이다.

**이 책을 읽은 독자 여러분 모두가 아름다운 임신 기간을 보내고
태어난 아기와 함께 즐거운 인생의 새 출발을 하길 바랍니다.**



세상 가장 당신다운 아름다움. 클라란스
Clarins. It's all about you.