

[ 리빙 ]

# ‘여름같은 봄’ 땀 많은 이들이여 당당하게 나서라 샤워 후에 파우더... 탈취제로 보송보송

연일 30도에 육박하는 뜨거운 날씨가 여름을 실감케 하고 있다. 에어컨을 아끼 작동하지 않는 사무실에 앉아 있으면 땀이 후끈 거릴 정도다. 더위에 어긋잡아 따르는 불청객이 있으니 바로 땀이다. 다른 사람의 눈에 쉽게 띄는 겨드랑이 부위가 땀으로 흥건하게 젖는다면, 손에 자주 땀이 나 일상생활 또는 업무에 지장을 준다면 여간 불편한 게 아니다.

땀을 동반한다면 문제는 더 심각해진다. 예전 같으면 그냥 넘어갈 수도 있는 것들이지만 생활 수준이 향상되고 개인의 이미지 관리가 중요해지면서 요즘은 땀이 났을 때 땀을 닦아주는 것보다 땀을 없애주는 것이 중요하다. 시도해도 없이 흐르는 땀 때문에 정신적 스트레스를 받는다면 병원에서 치료하는 것이 좋다는 게 전문가들의 공통된 견해다.

### ◇ 땀 흘리는 땀

다한증은 글자 그대로 땀(汗)이 많이(多) 나는 증상이다. 땀샘의 활동량이 과도하게 증가하면서 생기는 현상으로 손이나 발, 겨드랑이 등 특정 부위에 많은 양의 땀이 나서서 일상 생활에 지장을

### 냄새나는 액취증, 향수 피하고 외출 후 반드시 샤워

초래한다. 통계상 성인의 1% 가량이 다한증을 갖고 있는 것으로 나타난다.

땀으로 손이 젖는 사람들은 컴퓨터 자판에 땀이 흐르거나 하면 타인의 손에 땀이 묻어나기 때문에 악수조차 꺼리게 된다. 발 다한증의 경우 양말이 자주 젖기 때문에 무좀의 원인이 되기도 한다. 겨드랑이는 눈에 확 띄는 부위여서 가장 민감할 뿐 아니라 세균과 결합해 액취증을 동반할 수 있다. 유전적 성향이 있지만 하지만 긴장하거나 흥분했을 때 더 땀이 흐르는 경우가 많고, 비만이나 신경이 예민한 사람들에게서 더 흔하게 나타난다.

다한증을 가진 사람이라면 땀을 흘린 뒤 샤워를 하고 물기를 완전히 제거한 후 파우더를 발라 보송보송한 상태를 유지해주는 것이 좋다. 외출할 때는 스프레이 타입의 탈취제인 데오도란트를 뿌려주는 것도 좋은 방법이다. 하지만 이들 방법은 일시적 효과만을 가진 뿐이다. 비교적 간단한 시술을 통해 다한증을 영구적으로 극복할 수 있다.

겨드랑이나 손·발 다한증은 리포솜 땀샘흡입술 또는 이온영동치료, 보톡스 시술 등이 주로 이용된다. 땀샘흡입술은 액취증도 함께 해결할 수 있다. 이온영동치료법은 미세한 정격전류와 전극판, 물 등을 이용해 국소에 이온흐름을 발생시켜 땀 분비를 현저히 감소시키는 방법이다. 주름 완화와 효과적인 것으로 알려진 보톡스는 신경에서 근육을 수축시키는 신호를 전달하는 물질, 아세틸콜린의 분비를 차단함으로써 땀의 분비를 감소시킨다.

### ◇ 땀에서 악취가

땀이 고온스러운 것은 종종 좋지 않은 냄새를 동반하기 때문이다. 버스나 지하철, 엘리베이터 등 닫힌 공간에서 자신에게 땀 냄새가 많이 나는 것으로 느껴질 때면 미안함에 앞서 창피하기까지 하다. 액취증의 원인은 두 가지 땀샘인 에크린샘과 아포크린샘 가운데 끈적한 점액질의 땀을 분비하

는 아포크린샘과 관련이 있다. 이 땀은 피부 표면의 세균과 반응해 시큼하고 비릿한 악취를 풍긴다. 아포크린샘의 크기와 활동은 호르몬의 영향이 커서 호르몬 생성이 왕성한 사춘기 때 특히 심하며, 갱년기가 되면 아포크린샘의 작용이 없어지면서 냄새도 사라진다.

무엇보다 액취증이 있는 사람들은 청결에 신경 써야 한다. 외출 후에는 반드시 샤워를 하고 틈이 물수건 등으로 닦아주는 것이 좋다. 냄새를 커버하기 위해 향수를 뿌리고 외출할 경우 향수가 겨드랑이 냄새와 섞여 더한 악취를 만들어낼 수 있으므로 향수는 피하는 것이 좋다. 탈취제나 발한억제크림, 로션, 파우더 등으로 냄새를 억제할 수 있다.

다한증과 액취증을 동시에 극복할 수 있는 리포솜 땀샘흡입술은 가느다란 흡입장비인 리포솜을 땀이 많이 나는 부위의 피부에 삽입해 땀샘을 흡입하는 방법이다. 에크린·아포크린 등 두 땀샘을 모두 제거하기 때문에 땀이 억제되며 시술 후 하루 만에 일상생활을 할 수 있다는 것도 장점이다.

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr  
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



### ■ 한의학에서 본 땀

## 음양 균형 무너지 분비... 식습관 큰 영향 받아

이유없이 많은 땀을 흘리는 것은 몸의 균형이 무너졌기 때문이다. 양기나 음기 둘 중 하나가 과하거나 부족하다는 예기다. 둘 중 낡는 것은 땀으로 배출된다. 땀이 지나치게 나면서 멍하지 않고, 가슴이 답답해지면서 얼굴빛이 퍼렇게 되고 근육이상을 가져오기도 한다. 이를 한의학에서는 망양증(亡陽證)이라 하는데, 음양의 균형이 심각하게 깨지면서 건강하지 못한 상태가 된다.

땀이 나는 신체부위나 상태에 따라 원인이 다르기에 이를 구분해서 치료해야 한다. '자한

(自汗)'은 때없이 식은땀이 줄줄 나는 경우로 움직이면 더 심해진다. 기력이 약해진 것이 큰 원인으로, 모공을 잡아주지 못하기에 땀을 계속 흘리는 것이다.

잠잘 때 도둑처럼 슬며시 나는 '도한(盜汗)'은 냉한(冷汗)의 일종으로서 발한 후에 불쾌감, 피로감, 허약감을 느끼는 것이 특징이다. 음허화동(陰虛火動)이 원인이다. 대개 신장의 기운이 떨어져 나타나는데 신경쇠약, 심장근육의 혈액부족, 정력감퇴나 자위행위로 인한 생식기능저하, 호흡기 질환이 있을 때 잘 나타난다.

'수족한(手足汗)'은 위에 습열이 몰려있기 때문이다. 이는 위장기능이 너무 실(實)해서 오는 것이다. 비위의 기운이 약해지는 것은 지나치게 머리를 쓴다든지 생각을 많이 할 때 나타나는 증상으로, 이로 인해 손과 발에 땀이 많이 나게 되며 극도로 긴장했을 때 더욱 땀이 난다. 또한, 찬밥만 먹어도 비오듯 땀이 나는 사람은 위액이 과다(虛熱)이 있기 때문이다.

'두족한(頭足汗)'은 비위에 쌓인 습열이 위로 치솟아 땀으로 나타나는 것인데, 주로 스트레스를 술이나 기름진 음식으로 해결하는 사람

에게 많이 나타나는 경향이 있다. 심장부위에 서만 나는 '심한(心汗)'은 지나치게 생각이 많거나 놀람과 두려움을 당했거나 '심혈(心血)'과다가 원인이다. 때론 얼굴이 벌겋게 되기도 한다.

다한증의 치료는 땀이 나는 그 근본장부의 원인을 찾아내어 병증의 원인부터 제거하는 것이 관건이다.

한의학에서는 기력을 보하고 장부기능을 강화하여 주며, 비위습열을 제거함과 동시에 신진대사를 원활하게 해주는 침이나 뜸, 부항 등의 시술을 병행치료한다. 또한, 식생활과 생활 습관에도 상당한 영향을 받기 때문에 전문한의사와 상담하여 자신의 일상생활부터 개선해 나가는 것이 중요하다.

박은서(예인한의의원 원장)

**SONY BRAVIA Happy Family 페스티벌**

5월에 브라비아를 샀다 PLAYSTATION®3의 즐거움까지 쏟아졌다.

브라비아 X시리즈

가정의 달 5월을 맞아 Sony가 준비한 즐거움으로 우리 가족의 행복한 봄날을 만들어 보세요.

즐거움 1, 2, 3

브라비에(KDL-40X2000, 46X2000) 또는 홈씨어터(DAV-LF1H)를 구입한 모든 고객께 White 또는 Black 베젤+편광의 브라보 무선 주파수 증폭기 309명 한정 증정

브라비에(KDL-40X2000, 46X2000)를 구입한 모든 고객께 White 또는 Black 베젤+편광의 브라보 무선 주파수 증폭기 309명 한정 증정

홈씨어터(DAV-LF1H)를 구입한 모든 고객께 브라보 무선 주파수 증폭기 309명 한정 증정

제품구입 및 문의 | 소니 광주전시판매장 062)522-2000 | 소니 공식서비스센터 062)514-3000

**삼성빌딩 임대**

충/별/안/내

7F 사무실  
6F 146평(분할가능) 병의원및사무실  
5F 146평(분할가능) 병의원및사무실  
4F 146평(분할가능) 병의원및사무실  
3F 146평(분할가능) 병의원및사무실  
2F 남양알로에  
1F LG텔레콤 | 임대33평 | 골프웨어

건물위치: 북구 우산동 258-3(말바우사거리) | 관리사무실 | (062)526-3140 H.P010-8285-3170

**영화관람권을 드립니다**

광주일보는 애독자 여러분께 매주 10명을 추첨해 영화표 2장씩을 드립니다. 퀴즈의 정답은 광주일보 광고면에 있습니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

작수인 엔터테인먼트 OO갤러리, 위등그리 안에 들어가주세요 이름은 무엇일까요? ①로망 ②라미 ③로맨

★참여방법: 매주(월-토) 발행된 신문 광고에서 힌트를 얻어 정답을 표시 한 뒤 매주 일요일까지 신문을 올려 보내주세요. (연락처번호 미표기시 추첨에서 제외)

★보내실 곳: 우편번호 501-711 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 광고국 퀴즈담당자 앞

★문의전화: 062)220-0521

“광고를 보면 돈이 보입니다”

로점 매대가 2,500만 원 상무지구 '고려부동산' T.373-9640, 010-7197-4989

서구 치평동 4층원룸상가 4차선로점 대지 65평, 건평 150평, 매대가 68,500만원 보증금 14,000만 원세 450만 원 예상(신축건물) 상무지구 '고려부동산' T.373-9640, 010-7197-4989

**SONY의 모든것**

www.119accessories.co.kr

소니광주전시판매장 (062)522-2000

**상가임대**

상무지구 5.18공원 앞 4거리코너 43평(방11), 주입종(갈비, 김자랑, 삼겹살) 보증금 2천 월120 조정가 T.011-286-6474, 376-6474

**생활용품**

철거전문, 공공기관, 대형 식당, 주점, 카페, PC방, 재활용품 고가보상 에어컨 철거AS, 에어컨전문, 모든상품 다량보유, 최저가판매, 벽걸이 5-15평 15만부터, 스텐드 15평-100평 30만부터, 창문형 5-15평 7만원부터 『북구재활센터』 T.522-3110, 011-603-6000, 080-3030-4949

**임야·전답 매매**

광산구 양동 고곡전원주택 대지 600평, 건35평, 대1억9천5백만원(분할가), 저수지점, 과실수 300주, 대령차 진입, 개화관리지역 상무지구 '고려부동산' T.373-9640, 010-7197-4989

~3층·원룸14개 4층·주인세대, 원룸1개 매가9억6,700만원(용2억, 보4억 3,700만원 포함)10억원 건물 현금3억3천만원 인수 월세전환식 월600만원이 상수입가능(노후보장) T.062)234-7497(주인직)

사동 4길 부동고 한솔마트골목 백영세 탁소부근 2층 원룸 대지82평 건평52평 원룸10개 매 1억6,500만원(총 4,000만 원 승계가능) T.010-7730-8830

**작명·역학·사주**

당신의 말 못할 고민이나 인생사상에 대해 해법을 제시, 확실히 드립니다. 사주풀이, 타로점술, 수정수술점, 전생의 비밀, 작명, 축성(타로강습, 취미반무료 교육) 『해정철학원』 T.384-8654, 010-7659-8654

**카드·결재·대납**

★잔여 한도 대출  
★카드 연체 대납

등록업체 ☎ 228-3688

**역학(사주) 수강생모집**

1년 이내에 완전초보자를 命중의 용신·희신등을 정확하게 찾아서, 대운과 세운을 대입시켜 그 변화에 따른 당면한 길·흉·화·복과 질병의 원인 및 예후를 판단할 수 있도록 교육시켜 개업까지 책임 지도합니다.

한문은 전혀 몰라도 관계없으며 완전 초보자일수록 더욱 빠릅니다.

시간은 돈이다

자명당리학 박사, 풍수지리학 연구원, 전뎡한의학 T.062-262-5113

**정 보**

속독법, 문화센터 강좌 매주 토요일 11시 오후5시부터 초·중등 교과서예습 복습 신속처리 글 다각적 분석능력 향상을 위한 집중력 기억능력 향상 3개월 7만원 T.232-8000

CCTV 카메라1대, DVR 4CH 녹화기 349,000원 \* 신 품, 중고설치상당 (WWW.DS21.CO.KR) 대성전자

**디지털 CCTV** ▶ 과격가 129,000원

4채널 녹화, 간편한 설치, 직외선 야간 녹화, 실외설치 가능(방수, 방진), 실시간 원격 감시, 인터넷 핸드폰 실시간 감시

(주)피엔에프 ☎ 062-525-0002 www.PNF.co.kr

**결혼정보**

1급가가(가)결혼상담소 남 여 친동생 자녀처럼 확실한 중매 아름다운 여인이 동시에 있어 합당하여 백년가약 맺으니 행복하고 또 행복하다 공무원 시험인 각직장인 상담현역 6.25참전 광우학도병 강령수 T.383-0330, 383-1670, 011-887-2934

중국 현직 총경비 50-100만(항공승객 포함) 추가경비없음, 통역통역, 통역관, 각종서류대행, 확실한 결혼을 원하시는 분 나이30-60세까지 사고시100% 책임보장 『남도웨딩』 T.019-351-2424, 061-353-6066

**상가매매**

서구 치평동 5층상가빌딩 대지 130평 건평500평 매가 30억 보증금 4억 월

**상가주택매매**

남구 백운동 2층상가주택 대지 35평 건평40평 1층점포 2칸, 2층주택 4차선로

**현대자동차** 중흥판매대리점

신차상담

가족처럼 모시겠습니다. "신형 이반떼 계약접수중!"

서원씨 T.011-615-7319