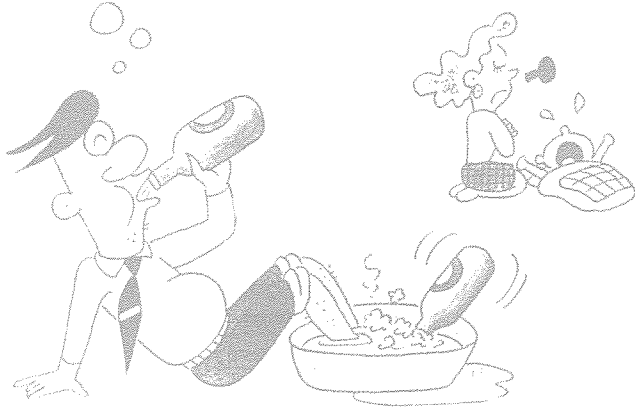


무좀이 있을 때



여름은 기온이 높고 습기가 많아 유달리 피부질환이 많은 계절이다. '동의보감'에도 습기가 너무 많아 축축해지면 바깥으로부터 독성을 가진 성분들이 몸에 들어 와 병을 일으키게 한다고 했으며, 이것을 습사라고 했다. 습사로 피부가 손상되면 각종 피부질환이 일어나고 심하면 혼중한 것처럼 피부색이 누렇게 변한다고 되어 있다.

이밖에도 장마철에 잘 나타나는 피부질환으로 뽕띠, 종기, 무좀, 접촉성 피부염 등과 피부가 서로 맞닿으면서 생기는 간찰진 등이 있다.

이런 피부질환에 약으로 쓸 수 있는 먹거리가 바로 녹두다. 녹두는 담백하고 구수해서 옛날부터 여러 요리를 만들어서 먹어 왔다. 뽕띠에는 녹두가루를 뿌리고 수포나 농포가 생겼을 때는 녹두죽을 먹는 것이 좋다. 또 녹두는 여름철 무더위에 많이 나는 여드름과 종기를 고치기도 한다.

'식료본초'에도 피부를 아름답게 하려면 녹두를 꾸준히 먹는 것

이 좋다고 써어 있을 만큼 피부질환에 효과가 좋다.

또 녹두는 열을 내리고 독과 증기를 풀어주는 해독작용과 해열작용이 크다. 이밖에도 갈증과 위장의 열 때문에 생기는 입 냄새를 없애 주며 설사를 그치게 하고 소변을 원활하게 배설시키는 작용도 한다.

그렇지만 저혈압이나 냉증이 있는 사람이 피로할 때 먹으면 오히려 원기가 떨어지며, 성질이 차기 때문에 소화기가 약한 사람에게는 좋지 않다.

한편 여름철에는 특히, 무좀에 시달리는 사람이 많다. 그것을 겨냥하여 각 제약회사에서는 갖가지 무좀약을 계속 내놓고 있다. 하지만 그 어느 것도 아직 완치의 효과는 가져다주지 못하고 있는 실정이다. 일시적으로 나은 듯하지만 이내 재발하기 마련이다.

그런데 무좀의 치료효과는 우리 주위의 아주 가까운 데서 발견할 수 있다. 다음에 소개하는 4가지 방법이 바로 그 비결이다.

첫째, 맥주를 들 수 있다. 맥주를 두어 병 사다가 세숫대야에 붓고 발을 담그고 있어 보라. 그 지긋지긋하던 가려움증이 깨끗이 가실 것이다.

둘째, 문어를 뜨거운 물에 데친다. 그 물에 발을 담그되, 물은 뜨거울수록 좋다. 따라서 너무 뜨거워 화상을 입을 정도가 아니라면 참고 견디는 것이 좋다. 그 인쇄 뒤에는 무좀 퇴치라는 즐거움이 생긴다.

셋째, 마늘을 갈아 그 즙을 무좀 발생 부위에 바른다. 되도록 진하게 골고루 바르는 것이 무좀 퇴치를 위해 좋다.

넷째, 환부를 소금물로 깨끗이 닦는다. 이때 조금 쓰리고 아프더라도 참아야 할 것이다. 그런 뒤에 그 위에 마당의 흙을 바른다. 조금 비위생적이고 거친 방법으로 생각되었지만, 실시해보면 뛰어난 효과를 나타낼 것이다.

무좀은 백선균이라는 곰팡이 균이 피부에 기생하여 생기는 피부병이다. 따뜻하고 습기가 있으며 공기가 잘 통하지 않는 손가락이나 발가락 사이에 주로 나타난다.

중세가 나타나는 부위에 따라 소수포형·지간형·각화형 등으로 분류되는데 일반적으로 심한 가려움증이 나타난다.

무좀은 우선 손발을 깨끗이 씻고 습기가 남지 않도록 하는 것이 중요하다. 또한 무좀이 있는 사람의 양말·신발 등을 함께 사용하지 않도록 하고 가렵거나 가벼운 염증이 나타나면 즉시 피부과 전문의의 진

단을 받고 치료한다.

한편, 식초에는 무좀의 원인이 되는 곰팡이 균을 살균시키는 약효가 있어 외용약으로 사용하면 좋은 효과를 볼 수 있다. 쌀을 발효시켜 만든 양조식초나 사과식초를 부드러운 천에 적셔 무좀이 있는 부위에 살짝 발라준다.

자극이 강하므로 피부가 약하거나 증세가 가벼울 때는 식초약탕을 권한다. 금속제로 만들어진 대야에 양조식초나 사과식초를 적당량 넣고 뜨거운 물을 부어 잘 섞은 다음 무좀 증세가 있는 손이나 발을 담근다.

손으로 문지르지 말고 30분 정도 담가 두었다가 그대로 꺼내 마른 수건으로 물기를 닦되 자극을 주지 않도록 톡톡 치듯이 닦아준다.

생약으로 쓰이는 알로에 중에서 아보레센스는 항균작용과 항진균작용이 뛰어나 무좀이 악화되는 것을 예방하고 가려움증과 통증을 가라앉힌다.

알로에 생잎의 매끈매끈한 젤리 겔을 환부에 직접 비벼 바르거나, 잎을 얇게 저며 썰어 무좀이 있는 부위에 붙이고 붕대로 고정시켜 준다.

가려움증이 가라앉았다고 해서 치료를 바로 멈추면 재발할 가능성이 높으므로 가벼운 증세라도 2주~3주 정도 꾸준히 치료해 주도록 한다.

녹차에는 살균작용과 습기를 제거하는 작용이 있어서 부드럽고 습기가 많아 생기는 소수포형 무좀과 지간형 무좀에 잘 듣는다.

녹차를 마신 다음 남겨진 찌꺼기의 물기를 꼭 짜서 넓은 채반에 겹치지 않게 펼쳐 햇볕에 말린 후 분



무좀을 약화시키지 않으려면

- 발을 씻거나 목욕을 한 후에는 부드러운 수건으로 물기를 철저히 닦아 낸다.
- 양말은 100% 면제품을 신도록 하고, 매일 청결한 것으로 갈아 신는다.
- 구두는 습기가 차지 않도록 서늘한 곳에서 말리도록 한다. 이때 구두 안쪽에 신문지 등을 구겨서 넣어 주면 냄새도 사라지고 습기도 제거된다.
- 사무실에서는 구두를 신기보다는 슬리퍼나 샌들 등 실내화를 신는 것이 좋다.
- 목욕탕에서 사용하는 나무발판이나 매트는 햇볕에 바짝 말려 주어 곰팡이나 다른 세균이 번식하지 않도록 한다.

마기에 넣고 찢어 고운 가루를 낸다. 가루를 물집이 생긴 부위에 꼼꼼하게 뿌려 주고 거즈를 덧대어 붕대로 고정시킨다. 여러 번 반복하여 지속적으로 해주는 것이 중요하다.

무좀 증세가 자주 재발해 걱정이 되는 사람에게는 마늘을 권하고 싶다. 평소 음식을 조리할 때 마늘을 양념으로 사용해 적극 섭취하도록 하고, 마늘로 술을 담가 마시면 체질을 개선할 수 있다.

마늘을 즙으로 짜서 외용약으로 사용해도 좋다. 마늘의 속껍질까지 깨끗이 벗기고 강판에 갈아서 즙으로 짰 다음, 무좀 증세가 있는 부위에 발라준다.

외용약으로 바를 경우에는 우선

무좀이 있는 손과 발을 자극이 적은 비누로 깨끗이 씻은 다음 부드러운 수건으로 물기를 닦아 낸다. 물기가 완전히 마르면 면봉에 마늘 즙을 적셔 무좀이 있는 부위에 바른다.

해삼은 작은 물집이 생겨 짓무르는 현상이 있는 소수포형 무좀, 지간형 무좀은 물론 피부가 딱딱해지고 비듬 같은 가루를 내는 각화형 무좀에도 약효를 나타낸다.

싱싱한 해삼을 골라 먹기 전에 잘게 갈아서 증세가 나타나는 부위에 바르거나, 해삼을 그대로 화를 쳐서 초고추장에 찍어 먹어도 좋다. 빠른 효과를 보려면 두 가지 방법을 병행한다.

차조기·개오동나무·삼백초 등의 생잎에는 강한 살균작용이 있어 무좀이나 습진에 효과가 있다. 신선한 생잎을 구해 분마기에 잘 으깨어 받아낸 즙으로 환부에 비비듯이 발라준다. 외용약으로 사용할 때는 반드시 환부를 깨끗이 씻고 물기를 제거한 다음 바르도록 한다.

여름철에 채취한 삼백초 잎과 개오동나무 잎을 그늘에 말렸다가 달인 물로 무좀 증세가 있는 부위를 씻어 주어도 좋다.

매일 엑기스에도 같은 약효가 있으므로 외용약으로 사용해 보도록 한다. 푸른 매실 5kg을 흐르는 물에 씻어 물기를 뺀 다음 껍질을 벗기고 과육 부분을 강판에 갈아 거즈에 싸서 꼭 쪄낸다.

짠 즙을 도자기 냄비에 넣고 약한 불에 걸쭉해질 때까지 2시간 정도 푹 끓인다. 거즈에 이 매실 엑기스를 적셔 무좀이 있는 부위에 두드리듯이 발라 준다.