

#### 무좀치료엔 바닷물에 발을 담근채 햇볕에 쬐는 것이 좋다

무좀만큼 쉬운 듯 하면서도 치료하기 어려운 질환도 없다. 따라서 민간에 유행하는 속설도 가장 많은 질환의 하나다. 가장 흔히 알려진 속설이 여름철 바닷물에 발을 담근뒤 햇볕에 말리는 방법이다. 그러나 무좀의 원인이 발바닥과 발가락 피부밑에 숨어있는 곰팡이균이므로 이를 박멸해야하는 것이 무좀을 뿌리뽑을 수 있는 근본적인 치료법이다. 무좀치료의 원칙은 곰팡이를 죽일 수 있는 연고를 꾸준히 발라주는 것뿐이다. 물론 발의 청결건조는 기본 전제로 매일 얼마나 열심히 발관리를 꾸준히 하느냐하는 성의여부가 무좀치료의 성패를 좌우한다. 무좀환자는 비누로 대강 씻고 마는 방식이 아니라 약간 차가운 물에 발을 5분 가량 꼭 담그는 특이한 세척법이 필요하다. 이는 땀등의 형태로 두터운 발바닥 각질층에 남아있는 염분을 물에 충분히 녹여 없애주기 위한 것이다. 이렇게 염분을 모두 제거한뒤 깨끗히 닦고 말린뒤 무좀약을 발라주는 것이 올바른 순서다. 바닷물세척법이나 발바닥을 벗기거나 자극을 주는 기타 민간요법은 모두 무좀증상을 오히려 악화시킬 수 있으므로 금물이다.

#### 비듬은 머리를 자주 감지 않을 때 생긴다.

비듬을 머리를 자주 감지 않을때 자연스럽게 생기는 현상으로 오해하는 이들이 많다. 그러나 비듬은 두피에 생긴 피부병의 일종일뿐 머리감는 횟수와는 상관이 없다. 즉 머리를 아무리 자주 감지 않아도 원래 비듬이란 피부병이 없는 사람에선 비듬이 생기지 않는다는 것이다. 비듬의 원인은 아직 명확치 않다. 곰팡이 감염때문이라는 주장과 지루성피부염의 일종이란 주장도 있으나 그 어느쪽도 확실치 않은 실정이다. 다만 비듬이 생기면 시판중인 비듬치료용 샴푸를 사용해 머리를 감거나 스테로이드 로션등을 의사의 처방하에 바르는 것으로 도움을 받을 수 있다. 결국 비듬=머리를 자주 감지 않는 지저분한 사람이란 인식은 잘못된 것임을 강조하고 싶다.

#### 피부청결을 위해 세수와 샤워는 자주 할수록 좋다.

하루에도 서너번 깨끗한 피부를 위해 강박적으로 세수와 샤워를 하는 이들이 많다. 그러나 바람직한 피부위생을 위해 세면과 샤워는 하루 한두번에 국한하는 것이 좋다. 너무 잦은 세면과 샤워는 우리 피부위에 정상적으로 얇게 깔려 적절한 습도를 유지해 주는 지질층을 없애 버리기 때문이다. 이렇게 되면 피부가 건조해지고 거칠어지며 심한 경우 가려움증에 시달리게 된다. 욕탕에서 때를 벗기는 우리 고유의 목욕법도 피부에 해로운 것은 마찬가지다. 때를 벗기면 마음은 편할지 몰라도 피부 보호막 구실을 하는 지질층을 일부로 제거하는 역효과를 내기 때문이다. 실제 해마다 건조한 겨울철만 되면 몸이 가렵다며 피부과를 찾는 사람들이 많다. 이들의 특징은 이들이 주로 샤워시설이 잘 갖춰진 아파트에 거주하며 한결같이 과도한 비누세척을 한다는 것이다. 이른바 건조성 피부염으로 불리기도 하는 이 질환을 피하기 위해선 세수와 샤워횟수를 줄이고 비누사용도 자제해야 한다.