





땀은 이율배반적이다. 때론 아름답고 때론 아름답지 못하다. 열심히 일하거나 무언가에 열중해 있는 사람이 흘리는 땀은 아름답고, 승고하기까지 하다. 반면 땀이나 겨드랑이 밑으로 베어 나와 옷을 흥건히 적시는 땀이나 음식을 먹을 때 비 오듯 흐르는 땀, 사우나에서 억지로 흘리는 땀은 그다지 아름다워 보이지 않는다.

여름 땀은 아무래도 후자에 가깝다. 덥고 습한 여름에 시도 때도 없이 흐르는 땀은 생활하는 데 많은 불편을 초래하며, 불쾌지수를 높인다. 어디 그 뿐인가. 고약한 땀 냄새를 만들어 다른 사람에게도 불쾌감을 주기 일쑤다. 평소 땀을 많이 흘리는 사람이라면 여름은 더욱 두려운 계절이다. 땀 자체가 그들에겐 스트레스이기 때문이다.

땀의 정체?

땀은 한마디로 우리 몸의 냉각수다. 즉 우리 몸은 주위 환경이나 특별한 이유로 인해 과열되었을 때, 일정한 체온을 유지하기 위해 전신에 퍼져 있는 약 3백만 개의 땀샘을 통해 땀을 분비시켜 열을 발산한다.

과학적으로 대뇌의 온도가 36.9도에 이르르면 땀샘을 관리하는 교감신경이 작용해 땀이 분비되는데 체내 열의 70~80%가 땀으로 배출된다. 무더운 여름, 더위 먹은 우리 몸을 식히기 위해 우리 몸은 땀을 더욱 많이 배출하게 된다. 따라서 여름에 땀이 더 많이 나는 것은 정상적이고 건강한 몸의 작용인 것이다.

이처럼 땀을 나게 하는 일차적 요인은 열이다. 이밖에 땀이 나는 요인에는 놀라

거나 긴장을 하면 교감신경계가 흥분해 손과 발, 겨드랑이에서 땀이 나는 정신적 요인과 시거나 매운 것을 먹었을 때 그 자극에 의해 얼굴에서 땀이 나는 미각적 요인이 있다.

우리 몸은 하루 평균 600~700ml의 땀을 분비하며, 많게는 1ℓ, 강도 높은 운동이나 훈련을 받았을 때는 2~3ℓ 정도의 땀을 배출한다. 땀은 99% 이상이 수분이고, 나머지 염분과 칼륨, 젖산 등으로 구성되어 있다.

긴장상태를 가늠하는 자율신경

더운 날씨에 땀이 많이 나는 것은 몸의 정상적인 작용이다. 그러나 더운 날씨와 정신적 긴장 상태를 감안하더라도 비정상적으로 많은 양의 땀을 흘린다거나 땀이 날 상황이 아님에도 땀이 나는 등 시도 때도 없이 땀이 나는 경우 다한증을 의심해 봐야 한다.

다한증은 에크린 땀샘의 활동이 증가되어 나타나는 현상이다. 이 땀샘은 자율신경에 의해 조절된다. 자율신경의 교감신경이 흥분되면 신경 말단에서 아세틸콜린이라는 신경전달물질이 나오는데, 이것이 땀샘을 자극해 땀이 나게 된다. 어떤 원인에

서 교감신경으로 많은 양의 땀을 흘린다거나 땀이 날 상황이 아님에도 땀이 나는 등 시도 때도 없이 땀이 나는 경우 다한증을 의심해 봐야 한다 99

서든지 이 아세틸콜린이 대량으로 나와서 땀샘을 자극하면 과도하게 많은 양의 땀을 흘리게 된다. 그러나 아직 비정상적으로 땀을 흘리는 다한증의 정확한 원인 및 메커니즘은 밝혀져 있지 않다.

혜민병원 흉부외과 다한증 클리닉의 강청희 진료지원부장은 특히 얼굴이나 손, 겨드랑이와 같은 특정부위에 집중적으로 땀이 많이 나서 일상생활에 지장을 받거나, 땀으로 인한 스트레스 때문에 사회생활에 어려움을 겪는 사람은 치료가 필요하다고 말한다.

다한증의 치료법에는 여러 가지가 있지만 심하지 않다면 일단 발한억제제를 사용해 에크린 땀샘을 차단하거나 분비선을 위축시키는 방법을 쓴다. 염화알루미늄이나 글루타르알데히드 등을 땀이 많이 나는 부위에 바르거나 항콜린제를 투여하는 방법이 그것이다. 그러나 증상이 심할 경우 교

감신경절제술이나 교감신경차단술, 에크린 땀샘 절제술 등의 수술요법을 실시하거나 보톡스주사, 땀샘흡입술, 고주파치료 등을 할 수 있다.

폐경기 여성이나 갑상선기능항진증, 당뇨, 결핵, 약성종양, 비만 등을 앓고 있는 환자들에게서도 다한증이 나타날 수 있다. 이처럼 신체 이상에 의해 나타나는 다한증은 원인질환을 치료하는 것이 우선이다. 평소와 달리 땀이 많이 난다면 즉시 자신의 건강을 체크해 보는 것이 좋다.

땀을 다스리는 민간요법

가만히 있어도 땀이 많이 나거나 몸이 허해 식은땀을 흘리는 사람, 자면서 땀을 많이 흘리는 사람에게는 향기가 좋다. 12g의 향기를 달여 하루 세 번 식사 후에 마셔

보자. 또 삼계탕에 인삼 대신 황기를 넣어 먹어도 효과가 크다.

참기름 한 숟가락을 거품이 없어질 때까지 끓여서 식힌 다음 달걀 3개를 깨뜨려 넣고 잘 섞은 것을 하루 3번에 나누어 식사 전에 먹으면 몸이 허해 식은땀을 흘리는 사람에게 효과가 있다.

과도한 발한이나 탈수에는 인삼, 맥문, 오미자 등으로 구성된 생맥산을 만들어 차처럼 마시면 몸을 차게 해 땀을 줄여준다.

둥굴레차 역시 식은땀이 나는데 효과적이다.

'모래'라고 하는 굴조가비를 불에 구워 부드럽게 가루를 내어 하루에 3, 4g씩, 하루 2, 3회 더운물에 타서 먹는 것도 땀을 멈추게 하는 작용을 한다.

땀에 대한 오해와 진실

- 땀을 많이 흘리고 난 뒤에는 염분 보충을 위해 소금을 먹어주는 것이 좋다?

땀을 많이 흘리고 난 뒤 소금을 섭취하면 혈액의 염분 농도를 높여 혈액순환에도 좋지 못할 뿐 아니라 탈수현상을 심화시킬 수 있다. 물을 많이 섭취해주는 것만으로 충분하다. 수분이 많이 함유된 과일을 먹어도 좋다.

- 땀복을 입고 운동하면 땀 분비가 촉진되어 살을 빼는데 효과적이다?

통풍이 잘 되지 않는 땀복을 입고 운동을 하면 흘린 땀이 제대로 증발되지 않아 탈수를 심화시키고 열사병을 일으킬 수 있다.

- 운동보다는 찜질방이나 사우나에서 땀을 내는 게 짧은 시간에 효과적으로 땀을 낼 수 있다?

운동을 해서 흘린 땀이나 찜질방이나 사우나에서 억지로 흘린 땀이나 그 성분엔 차이는 없으나 사우나를 해서 흘린 땀은 전해질이 많이 빠져나가기 쉽다. 더욱이 지나친 사우나는 피부를 건조하게 만들어 피부질환을 야기할 수 있으므로 사우나 후에는 반드시 보습제를 발라준다.

땀이 부른 여름철 불청객

피부질환

무땀고 습한 여름, 시도 때도 없이 흐르는 땀은 결국 반갑지 않은 불청객들을 불러온다. 따끔거리고 가려운 땀띠, 남에게 결코 들키고 싶지 않고 자신조차도 맡고 싶지 않은 고약한 겨드랑이 냄새와 발 냄새, 스멀스멀 근질근질 괴로운 무좀이 그것.

땀띠와 무좀

땀띠는 땀샘이 막히면서 제대로 배출되지 못한 땀이 주위의 피부 아래로 배어 들어가 염증과 물집이 생기는 증상으로 고온다습한 여름철에 어린이나 비만한 사람, 거동이 불편한 사람들에게 많이 발생한다. 가벼운 피부질환으로 치부하기 쉽지만, 땀띠가 피부의 넓은 부위에 걸쳐 생겼을 경우 정상적인 체온조절에 지장을 줘 몸에 열이 계속 올라갈 수도 있다.

일단 땀띠가 생기면 자주 씻어주되, 자극성 비누를 사용하지 않는다. 비누의 화

학성분이 염증을 더욱 자극해 상태를 악화시킬 수도 있기 때문이다. 어린이의 경우 기저귀를 자주 갈아주며, 꼭 끼지 않고 흡수성이 좋은 면 소재의 옷을 입힌다. 무엇보다도 시원하고 바람이 잘 통하는 환경을 만들어주는 것이 중요하다. 그래도 상태가 호전되지 않을 경우에는 피부과 전문의의 처방에 따라 치료를 한다.

강남 S&U피부과 김방순 원장은 “땀띠가 나면 대개 땀띠분이라고 하는 파우더를 많이 사용하는데, 이때는 땀띠가 생겨 파우더를 뿌린 부위를 자주 씻어주고 다시 뿌려줘야 한다”며, 만약 그렇지 않으면 “파우더를 뿌린 부위에 땀이 나게 되면 오히려 땀과 파우더가 엉겨 땀샘을 막아서 증상을 악화시킬 수 있다”고 지적했다.

겨드랑이 냄새와 발 냄새

액취증은 겨드랑이에서 나는 불쾌한 냄새

새를 말한다. 우리 몸에는 에크린 땀샘과 아포크린 땀샘이라는 2종류의 땀샘이 있는데, 액취증은 이중 아포크린 땀샘과 관계가 있다.

아포크린 땀샘에서 분비되는 땀은 중성 지방이나 지방산, 콜레스테롤 등을 함유하고 있다. 단백질이 많이 포함되어 있어 원래는 무균, 무취이나 피부 표면 혹은 모공에 있던 세균이 분비된 땀을 지방산으로 분해하면서 특유의 냄새를 갖게 되는 것이다.

우리나라 사람들의 10% 정도가 갖고 있는 액취증은 유전적인 경향이 있으며 식생활과도 무관하지 않다. 육류나 인스턴트 식품에 많이 포함되어 있는 지방성분들이 액취증의 원인이 되므로 채식 위주의 식사를 하면 액취증을 억제하는 데에 도움이 된다.

액취증이 심하지 않은 경우에는 세균의 번식을 저지하는 항균비누로 자주 씻고 겨드랑이 털을 제모하거나 향수나 방취제(데오도란트), 향생제 연고를 사용하면 호전될 수 있다. 또 아포크린 땀샘을 제거하는 수술을 통해 치료하기도 하는데, 최근에는 고주파 전기조작술과 땀샘흡입술을 많이 사용한다.

여름만 되면 재발하는 무좀

여름철이면 어김없이 찾아오는 불청객, 무좀은 날씨가 건조하고 추운 계절에는 숨

어 있다가 덥고 습해지면 다시 기승을 부린다. 이는 무좀을 일으키는 곰팡이가 여름에 잘 자라기 때문이다. 무좀은 곰팡이균의 일종인 백선균에 의해 생기는데, 이균은 피부의 각질층에 살면서 각질을 양분으로 삼아 번식한다. 따라서 각질이 많은 발가락과 발바닥, 손발톱 등에 주로 발생한다.

무좀이 생기면 각질이 많이 생기면서 심하게 가려운 것이 보통. 발가락 사이가 갈라지면서 진물이 날 수도 있고 물집이 생기기도 한다. 이처럼 발가락 사이에 생기거나 물집이 생기는 경우에 많이 긁거나 과잉 치료를 하게 되면 감염된 부위가 손상되어 이차 세균 감염이 일어날 수 있기 때문에 주의해야 한다.

흔히 무좀은 쉽게 재발하고 완치되기 어려운 고질병으로 알고 있는 사람들이 많은데, 사실 먹는 약과 바르는 약만으로도 완치될 수 있다. 다만 표피에 있는 무좀균을 뿌리째 뽑기 위해서는 걸보기에 다 나은 것처럼 보여도 6주정도 꾸준히 약을 발라줘야 한다. 단 손발톱 무좀인 경우 3개월 정도 항진균제를 사용해야 한다.

신발 벗기가 두려운 발 냄새

발 냄새는 에크린 땀샘에서 나온 땀이 피부에 있는 세균이나 곰팡이에 의해 피부 각질층을 분해하면서 생기는 '이소발레릭

산 이 주범이다. 발에 무좀이 있거나 갑상선 질환이나 신경계통의 질환으로 땀이 많을 때도 발 냄새가 심하게 난다.

발 냄새를 없애려면 항균비누를 사용해 발을 잘 씻은 다음 드라이어나 선풍기로 발가락 사이를 잘 건조시킨다. 씻고 난 뒤 습기를 제거하기 위해 파우더를 뿌리거나 항균제가 든 로션을 사용해도 냄새를 줄일 수 있다. 통기성과 흡수성이 좋은 면양말을 신고, 여러 켤레의 신발을 준비해 돌려가며 번갈아 신는 것도 방법이다.

이런 노력에도 불구하고 발 냄새가 계속 나면 땀샘 분비 억제제를 복용하거나 연고를 발에 바른다. 아주 심하면 액취증이나 다한증 치료와 같이 땀 분비와 연관된 교감신경을 차단하는 수술요법 및 치료법을 시행할 수 있다.

발 냄새 억제 치료하기

땀띠가 생겼을 땀 해열작용을 하는 녹두를 곱게 갈아 땀띠가 난 부위에 뿌린다. 오이즙을 솜이나 거즈에 묻혀 수회 환부에 발라줘도 좋다. 가지를 찢어서 바르거나 가지 삶은 물로 목욕을 한다.

액취증에는 생강 달인 물에 수건을 적셔서 겨드랑이에 대주면 냄새를 억제할 수 있으며 무좀에는 정로환(10알 정도)을 으깨어 넣은 사과산 식초에 발을 담근다. 마늘을 갈아 그 즙을 무좀 부위에 바르거나

마늘을 잘게 잘라 물에 섞어서 발에 바르거나 마늘즙을 고압살포기로 살포하는 방법 등이 있는데 사실 이는 악취 억제하는 수단으로만 생각할 수 있다. 99

마늘대를 달여 그 물에 발을 담근다.

녹차 찌꺼기를 햇볕에 말려 가루를 내 무좀 부위에 바르거나 담뱃잎 달인 물에 발을 담그면 무좀 치료에 효과적이다. 백반을 넣고 끓인 물에 발을 담가도 효과적이다. 알로에즙을 발라도 좋다.

발 냄새를 제거하기 위해서는 신발에 탄산수소나트륨(소다)을 뿌려주면 냄새를 감소시킬 수 있다.

그러나 피부질환에 있어 민간요법을 이용할 경우에는 극히 주의가 필요하다. 김방순 원장은 “질환에 대한 정확한 이해 없이 무분별하게 민간요법을 이용할 경우, 다시 재발할 가능성이 많고 오히려 증세를 악화시키거나, 이차적인 세균감염까지 생겨서 입원치료를 받는 경우도 드물지 않다”고 경고했다. 일례로, 무좀이 생겼을 때 일반적으로 많이 사용하는 피부의 각질을 벗겨내는 효과가 있어 일시적으로 가려움증이 줄어들지만 곰팡이가 완전히 죽는 게 아니기 때문에 재발되며, 심한 경우 화상을 입거나 궤양이 생길 수 있다. 100