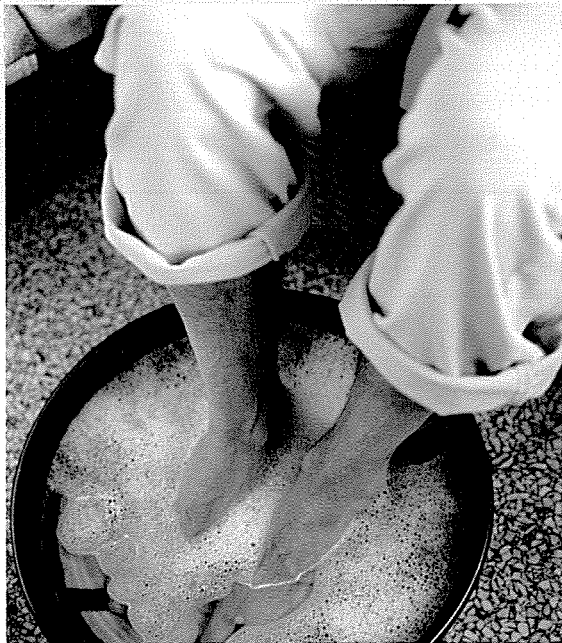


# 여름과 냄새

홍명호 고려대 구로병원 가정의학과



**고**온 다습한 여름이다. 더우면 자연히 땀이 나게 마련인데, 땀이 나면 유난히도 괴로운 사람들이 있다. 정작 본인은 자기 몸에서 나는 냄새를 의식하지 못 하지만 주위 사람들은 이 냄새 때문에 괴로워서 액취증이 심한 사람에게 접근하는 것을 꺼리게 된다.

사람은 누구나 전체 피부 밑의 털뿌리 근처에 대략 200만~300만 개의 땀샘이 있다. 땀샘에는 체온 조절과 노폐물 배출을 담당하는 에크린선(Eccrine gland)과 겨드랑이와 젖꼭지 주변, 사타구니, 항문 주위 등 특정 부위에 집중적으로 발달해 지방산과 유기물질을 배출시키는 아포크린선(Apocrine gland) 두 가지가 있다.

에크린 땀샘에서 분비되는 땀은 원래 냄새가 나지 않지만, 아포크린 땀샘에 있는 혐기성 세균 때문에 지방산과 암모니아가 만들어지는데, 이것이 불쾌한 냄새를 내게 하는 원흉으로 지목을 받고 있다.

특히 겨드랑이에서 냄새가 심하게 나는 증상을 액취증이라 한다. 겨드랑이를 포함하여 온몸에서 나는 심한 냄새를 통상 암내라고 하는데, 예전에는 암내 심한 여자는 남자들이 꺼려서 시집 가기도 어

려웠다고 한다. 외국인 남자들 중에는 암내 나는 여인들을 오히려 더 좋아하는 경우도 있다고 하니 아마도 문화적 배경의 차이에서 나타나는 현상일 것이다.

얼핏 생각하면 한국 사람들 사이에선 마늘 냄새나 김치 냄새가 큰 문제가 되지 않듯, 서양 사람들끼리는 서로 큰 문제가 없는 모양이다. 그렇지만 같은 한국 사람들끼리도 좁은 엘리베이터 안에서 트림할 때 발산되는 김치 냄새, 마늘 냄새, 콩치 냄새가 역겨운 것은 사실이고, 서양 사람들 역시 자기들은 체취에 대범한 듯 하지만 이 사람들의 일상용품 중에서 땀을 억제하는 안티퍼스피란트, 냄새를 제거할 것으로 믿고 사용하는 디오더란트, 구취 제거를 위한 구강 스프레이, 향수 등이 발달한 것을 보면 이런 것들을 거의 사용하지 않는 동양 사람들보다 냄새에 훨씬 더 예민하지 않나 하는 추측이 가능하다.

액취증은 신진대사가 활발하고 혈기 왕성한 젊은 성인에게서 흔하고, 여름철이면 더욱 심하며 동양에서는 유전되는 경우가 많다. 노인들에게서도 냄새가 나는 경우가 많지만 냄새 자체도 다르며 냄새 발생 기전도 달라서 이를 암내라고 하지 않고 늙은이 냄새,

## 겨드랑이 냄새를 예방 하려면.....

- ① 샤워를 자주한다.
- ② 통풍이 잘 되는 옷 입는다.
- ③ 속내의를 자주 갈아 입는다.
- ④ 겨드랑이 털을 짧게 깎는다.
- ⑤ 땀 억제 파우더나 스프레이를 사용해 본다.
- ⑥ 디오더란트를 사용해 본다.

또는 노인 냄새로 구별하고 있다. 노인들도 냄새가 심하면 사람들이 기피하여 고립되는 경우가 많고 사랑하는 손주들로부터 팔시를 받게 된다.

서양 사람들에게서 노란내 비슷한 냄새가 나고 중남미인들 남아시아인에게서 동 종족마다 독특한 냄새가 나는데 이것은 먹는 음식 종류, 향신료, 기온이나 습도에 영향을 아주 많이 받기 때문에 엄밀한 의미에서 이러한 몸 냄새(체취)와 액취증과는 구별되어야 한다.

어쨌든 이러한 체취와 다르게 동양에서는 액취증



이 심하면 대인 관계나 남녀 관계 등 사회적 문제가 심각하게 야기되는 일이 많아서 치료를 받는 환자들이 많다.

액취증 환자들은 정상인에 비하여 아포크린 땀샘의 수가 더 많이 증가되어 있는 것이 사실이고, 땀을 분비하는 기능도 다른 사람들에 비하여 훨씬 더 증가되어 있다.

실제로는 냄새가 나지 않는데도 불구하고 정신분열증의 초기 증상으로서의 망상 때문에 액취증을 호소하는 환자들도 가끔씩 있다.

진짜 액취증 환자는 정작 자기 자신은 불쾌한 냄새를 느끼지 못하는 경우도 흔하다.

웬만한 겨드랑이 냄새라면 샤워를 자주하고 통풍이 잘 되는 옷을 입고, 속내의를 자주 갈아 입고, 겨드랑이 털을 짧게 깎고, 땀을 억제하는 파우더나 스프레이를 뿌리고 냄새분자를 분해·제거해 주는 디오더란트를 사용해 볼 수도 있다.

냄새를 일으킬 수 있는 세균을 억제하는 소독제나 항생제를 발라 볼 수도 있다.

증상이 심하면 의사에게 치료를 받는다. 수술을 하는 방법은 겨드랑이의 피부를 떼어 내서 아포크린 샘을 제거해 버리는 것이다. 레이저 광선으로 겨드랑이 털 뿌리 근처에 있는 아포크린 샘을 파괴시키는 방법도 있다. 최근에는 보톡스 주사로 액취증 치료를 하는 경우도 있다. 보톡스 주사가 액취증 냄새를 없애 주는 데 효과가 탁월 하다고는 하나 4~6개월이 지나면 주사를 다시 맞아야 한다. ☺