

## 내 몸의 냄새를 제거하자

날씨가 점점 따뜻해지고 있다. 운동하기에 더없이 좋은 날씨이기도 하지만 몇 겹씩 끼입었던 겹옷들도 상큼하고 가벼운 옷들로 바꾸어 입게 된다. 그러나 기온이 올라갈 수록 하나 둘씩 고민되는 것이 있다. 바로 냄새이다. 발을 매일 씻어도 발냄새가 지독히 나는가 하면, 더위를 많이 타는 사람은 땀냄새가 걱정이다. 또 식사후 양치를 꼼꼼히 해도 몇 시간만 지나면 입에서 요상한 냄새가 나는 듯 하다는 사람도 있다. 도대체 왜 몸에서 불필요한 냄새들이 나는 걸까? 자신과 상대방을 불편하게 만드는 불쾌한 냄새의 원인과 개선 방법을 알아보자.

### 방 가득한 발냄새 퇴치법

#### ▲ 족욕으로 발냄새 방지

외출 중 냄새로 인해 신발 벗는 것이 걱정이 된다면 외출하기 전에 미리 방지할 수 있다. 우선 따뜻한 물을 채운 대야에 식초 몇 방울을 떨어 뜨리고, 외출하기 전에 몇 분 동안 발을 담근다. 식초는 살균 효과가 있어 발의 악취 성분을 제거해준다. 물에 담근 발의 피부가 연해지면 발바닥 각질을 돌로 문질러 제거한다. 각질이 오래되면 냄새의 원인이 되는 세균의 먹이가 되기 때문이다. 말끔히 제거한 후에는 식초냄새가 남지

않도록 깨끗이 씻어낸다. 단, 발에 무좀이나 외상이 있을 경우에는 그 부위를 통해 감염의 우려가 있기 때문에 식초 세척은 피한다.

#### ▲ 신발은 번갈아 신어야

발을 깨끗이 신어도 신발에서 냄새가 나는 경우에도 발냄새가 난다. 신발에서 냄새가 나지 않게 하려면 같은 신발을 매일 신지 않는 것이 좋다. 하루 종일 신었던 신발에는 많은 양의 땀이 스며드는데, 그 땀이 마르기도 전에 또 신으면 땀이 차서 냄새가 날 수밖에 없다. 또 그날 신은 신발

은 헝겊이나 티슈에 알코올을 묻혀 속을 닦고 그늘에서 말려 보존하는 것이 가장 좋다. 통풍이 잘되는 신발을 선택하고 천연 가죽이나 면제품 스니커즈 등 땀이 잘 차지 않는 소재가 좋다.

▲ 무좀에는 울 양말을

무좀은 발의 곰팡이이다. 곰팡이는 80~90%나 되는 높은 습도가 없으면 살아남을 수 없다. 따라서 무좀을 치료하려면 발을 청결히 한 다음 잘 건조시키는 것이 중요하다. 가려움이 심해질 경우 평소에 신는 면 양말을 울 양말로 바꿔주면 효과가 있다. 울 양말은 가려움을 방지해 무좀 치료와 가려움에 도움이 될 것이다.

**땀냄새로 고생하지 말자**

▲ 동물성 지방을 피해야

서양인이 동양인보다 체취가 강한 것은 서양인은 육류나 치즈, 버터 등의 동물성 지방이 다량 함유된 식품을 즐겨 먹기 때문이다. 동물성 지방



땀냄새를 없애주는 제품의 광고

을 과하게 섭취하면 불필요한 지방이 혈액에 운반되어 피지샘이나 땀샘으로 배출되는데, 이것이 냄새의 원인이 된다. 따라서 땀냄새가 신경이 쓰이는 사람은 육류를 줄여보는 것이 좋다.

▲ 식초를 이용한 목욕

발냄새에 식초를 이용한 족욕이 효과적인 것처럼 식초는 체취를 예방하기도 한다. 미지근한 물을 채운 욕조에 한 컵의 식초를 넣는다. 식초 냄새가 맞지 않는 사람은 화이트 비네거 또는 사과식초를 이용해도 좋다. 식초를 이용한 목욕은 여드름과 미백에도 효과가 있다.

▲ 단 음식 줄이기

동물성 지방은 케이크나 쿠키와 같은 단 음식에도 다량 포함되어 있다. 따라서 단 것을 즐겨 먹는 사람은 가능한 줄이고 균형잡힌 영양소를 섭취해야 한다. 특히 야채류를 충분히 섭취해 불필요한 지방을 배출해야 한다.

▲ 스트레스도 체취의 원인

스트레스도 악취의 원인이 될 수 있다. 긴장 상태에서는 손과 몸에 땀이 많이 난다. 스트레스는 생리기능을 저하시킬 뿐 아니라 땀이나 피지 분비를 증가시키는 작용도 있어 냄새의 원인이 된다. 따라서 체취가 심한 사람은 예방을 위해서라도 스트레스를 발산시켜야 한다. 또 스트레스가 쌓이면 악순환이 계속되므로 너무 예민하게 신경 쓰는 것도 좋지 않다.

**어디서나 불쾌한 입 냄새**

▲ 구취의 원인

입냄새의 원인은 두 가지다. 하나는 치석이고 하나는 혀 표면에 이끼처럼 끼어 있는 설태다. 치석은 음식을 먹은 후 양치질을 게을리 하지 않

으면 예방할 수 있지만 설태는 양치질만으로 제거할 수 없다. 설태를 제거하려면 마른 타월을 이용하는게 좋다. 혀 안쪽부터 가볍게 닦아내어 제거한다. 설태는 주로 소화기관에 이상이 있을 때 쌓이기 쉬우므로 내장에 부담을 주는 생활을 하고 있지 않은가 점검해 볼 필요가 있다.

▲ 녹차로 구취 예방

자극적인 마늘 냄새를 제거하는 데 우유가 효과적이라는 것은 잘 알려져 있다. 식사 후 우유를 마시면 배 속에서 냄새의 원인을 막아 주기 때문이다. 그러나 우유의 맛과 냄새가 맞지 않는 사람에게는 녹차를 권한다. 녹차에 포함된 플라보노이드라는 성분이 냄새를 제거해 주는 효과가 있어 구취 예방을 위한 껌 등에도 이용된다. 식후나 식간에 녹차를 마시는 걸로 간단히 구취 예방을 할 수 있다. 입 안도 상쾌해지고 냄새도 제거되는 효과를 얻을 수 있을 것이다.


▲ 꼭꼭 씹어서 충치 예방

음식을 먹은 후에 양치질을 하면 충치를 예방한다는 것은 말할 필요도 없이 중요한 사실이다. 세균이 부착되어 산성화된 입 안을 가급적 빨리 청결히 하지 않으면 치아가 부식되어 충치가 된다. 우리 입안에는 산성화되는 것을 방지해 주는 아균이 있는데, 그건 바로 구취 예방 효과도 뛰어나다. 타액에 포함된 중탄산염이라는 성분은 산을 중화시키는 작용을 한다. 또한 부식된 치아를 석회화하는 효과도 있다. 인간의 몸은 먹으면서 충치를 예방할 수 있는 구조도 되어 있다. 따라서 음식을 제대로 씹지 않으면 타액이 제대로 분비되지 않아 충치가 생기기 쉽다. 음식물을 오래 씹으면 타액에 각종 효소가 나와 소화 흡수에도 도움이 된다. 물도 조금씩 천천히 마시는 것이 좋다.

▲ 충치 예방에는 식이섬유가 효과적

충치 예방에 효과가 있는 타액이 잘 분비되게 하려면 몇 가지 요령이 있다. 타액은 많이 씹을 수록 잘 분비되므로, 필연적으로 많이 씹어야 하는 음식을 먹으면 된다. 가장 좋은 것이 식이섬유가 함유된 식품이다. 부드러운 음식을 먹으면 잘 씹지 않고 삼키게 되는데, 식이섬유가 다량 함유된 식품은 딱딱한 섬유가 있어서 제대로 씹지 않으면 삼키기 어렵다. 현미나 우엉, 무말랭이 등 씹는 맛이 있는 식품을 먹도록 한다.

▲ 한쪽으로 씹는 것은 금물

입 안에 넣은 음식물을 양쪽 치아를 이용해 씹는 사람은 의외로 드물다. 주의하지 않으면 한쪽으로만 씹기 쉬운데, 이것은 충치의 원인이 되기도 한다. 잘 씹는 쪽 치아에 충치가 잘 생길 것 같지만, 오히려 안 씹는 쪽 치아에 충치가 생기기 쉽다. 충치를 예방하려면 양쪽 치아로 꼭꼭 씹어서 입 안 전체에 타액을 분비시키는 것이 좋다.  글 / 홍지영 기자

