

겨드랑이에서

냄새가 날 때

겨드랑이에서 냄새가 나는 것을 '액취증'이라고 하는데, 겨드랑이 아래

의 땀샘에서 자극적인 냄새가 나는 증세를 말한다. 땀샘에는 에크린 땀샘과 아포크린 땀샘, 두 가지 종류가 있는데 에크린 땀샘은 전신의 피부에 분포되어 있어 체온을 조절하고 신체의 내부에서 생긴 노폐물의 일부를 몸밖으로 내보내는 역할을 하며 청소년기에 성숙되어 그 기능을 다한다.

에크린 샘과 사춘기 이후에 분비되기 시작하는 아포크린 땀샘은 점성 액체로서 단백질, 당, 암모니아로 구성되어 땀샘이 정상인에 비하여 커져 있을수록 땀을 많이 만들어 낸다. 겨드랑이 냄새는 이 아포크린 땀샘의 분비 때문이다.

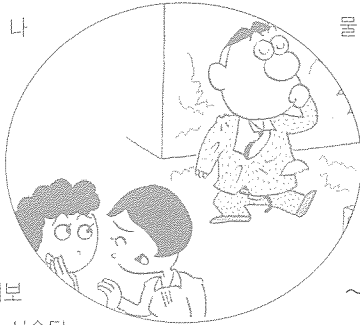
1. 생강 달인 물 - 잡균의 번식을 만든다

생강은 음식을 만들 때 쓰는 양념으로, 구거나 생선의 냄새를 없애는 데 사용된다. 이와 마찬가지로 몸에서 나는 냄새도 막아 준다.

생강의 성분에는 뛰어난 살균력이 있다. 이것을 이용하면 겨드랑이 냄새를 일으키는 피부의 잡균 번식을 막을 수 있다.

생강 달인 물을 수건에 적셔서 이것을 겨드랑이 아래에 대 주면 효과가 있다. 단 상당히 자극이 강하므로 피부가 약한 사람은 주의해야 한다.

만드는 법 : 껍질 벗긴 생강 50g을 얇게 썰어서 냄비에 넣고 물 10컵을 붓는다. 물이 반으로 줄어들 때까지 약한 불에서 달인다. 달인 생강물을 밀폐용기에 담아 변질되지 않도록 냉장고에 넣어 둔다. 사용할 때는 이 물을 데운다. 데운 생강물을 수건에 적서 겨드랑이 아래에 대고 5~6시간마다 갈아준다.



2. 태운 매실가루 - 해독·살균 작용을 한다

매실에 들어 있는 카테킨산은 설사를 멈추게 하는 역할을 할뿐만 아니라 해독 작용과 살균 작용을 하여 겨드랑이 냄새를 없애주는 역할도 한다. 사용할 때는 매실을 까맣게 태워서 겨드랑이 아래를 마사지해 준다.

3. 명반찜질 - 땀의 분비를 줄여 준다

명반은 땀의 분비를 막는 작용이 있다. 구운 명반을 분말기에 갈아 가루로 만든 다음 거즈로 싸서 겨드랑이 아래에 붙인다.

명반에는 수렴 효과가 있어서 피부를 수축시켜 주는 작용을 하는데 이렇게 함으로써 땀이 나오는 구멍이 막혀 발한이 억제된다.

4. 현미식초 - 강한 살균 효과를 낸다

현미식초는 강한 살균력을 갖고 있기 때문

에 냄새의 원인이 되는 피부의 잡균을 죽게 한다. 또 땀샘을 수축시키는 작용도 있어서 땀 그 자체의 양을 줄여 주기 때문에 겨드랑이 냄새를 예방하는데 가장 적합하다.

현미식초로 탈지면이나 거즈를 적어서 땀을 잘 닦고 겨드랑이 아래에 대 준다. 그렇게 하면 4~5시간은 심한 냄새를 막을 수 있다.

5. 호도 연고 - 겨드랑이 냄새를 없앤다.

호도를 꾸준히 먹으면 신장기능이 활발해져서 피부가 아름답게 된다. 또한 호도는 식용으로 뿐만 아니라 외용약으로도 이용된다.

호도를 곱게 갈면 기름이 나와 연고 상태가 된다. 이 호도연고를 겨드랑이 아래에 붙이고 꿀고루 마사지하면 겨드랑이 냄새가 없어진다.

호도연고는 상당한 효과가 있는데 이 연고를 붙이기 전에 반드시 겨드랑이 아래를 깨끗이 씻도록 한다.

▶ 만드는 법 : 맑은 호도기름을 만들려면 호도 6알 정도를 준비해 속껍질을 깨끗이 벗긴다. 미지근한 물에 충분히 불린 다음 이쑤시개 등으로 속껍질을 살살 벗겨낸다. 사용한 느낌은 끈적거리지도 않고, 겨드랑이에 쉽게 스며들어 옷이나 살에 기름이 묻지 않는다.

◎ 그밖에 효과가 있는 식품

말린 차조기잎을 손으로 잘게 부수어 베 보자기에 담고 뜨거운 목욕물에 담가 우려낸 다음 물이 미지근해지면 10~15분 정도 침용한다. 이 약초 목욕은 땀이 많이 나는 것을 예방해 땀 냄새 제거에 효과가 있으며 피부미용에도 좋다. 1회 사용량은 100~150g이며 증세가 심할 때는 1일 2~3회 반복한다.

익지 않은 복숭아의 씨를 분말기에 곱게 갈

액취증을 치료하려면

1. 겨드랑이의 청결에 힘쓴다.

겨드랑이를 자주, 깨끗이 닦고 말려 표피세균의 증식을 억제하는 것이 중요하다. 겨드랑이에 난 털은 면도기 등을 이용해 제거하고 탈취제나 발한 억제제, 항생제 등을 발라 준다. 이러한 것은 일시적이며 지속적이지 못하다.

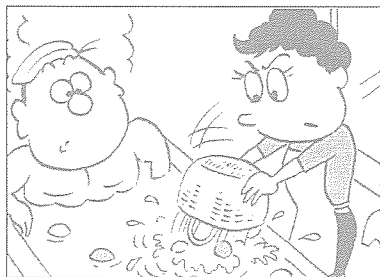
2. 아포크린 샘을 전기분해로 없앤다.

겨드랑이에 전기를 통하게 하므로서 세균을 모조리 없애면서 아포크린 샘도 함께 파괴되도록 해 냄새나는 분비물을 억제하는 방법이 있다. 흉터가 남지 않는 장점이 있지만 재발이 잦다. 또 한번에 수술할 수 없고 여러 번에 걸쳐 수술을 해야 하기 때문에 시간이 오래 걸리는 단점이 있다.

3. 외과 수술을 받는다.

예전에는 겨드랑이에 털이 나는 곳의 피부를 포함해 아포크린 샘이 있는 곳을 모두 제거하는 방법으로 수술을 했다. 하지만 이런 방법은 흉터가 많이 남고 그 흉터로 팔을 움직이는데 불편을 느끼는 경우가 종종 있었다.

요즘에는 겨드랑이의 피부를 조금 절개하여 그곳을 통해 아포크린 샘이 있는 부위만 제거하는 방법이 사용되고 있다. 합병증으로 출혈이나 감염 등이 올 수 있고 수술 직후 팔을 많이 움직이면 수술부위가 터질 수 있으므로 조심해야 한다.



아 거즈에 꿀고루 퍼 바른 다음 겨드랑이에 붙이고 반창고로 고정시켜 준다. 하루에 1회씩 한다.

굴껍질 20g에 물 1컵을 붓고 중불에 달여 하루에 2회씩 마신다. 72