

# 상쾌한 몸으로 상큼한 여름을

## 건조 유지...생선 콩류 삼가야

**액취증** 일명 '암내'로 통하는 액취증은 땀샘의 지방산과 유기물 성분의 과다분비로 땀샘 주위에 서식하는 박테리아와 결합되면서 고약한 냄새를 유발한다.

액취증은 내분비계 질환으로 타인은 그 냄새를 감지할 수 있지만 자신은 자신의 몸 냄새를 맡을 수 없다는 것이 특징. 가벼운 겨드랑이 냄새는 샤워를 자주 하면 없어진다.

살균제가 들어 있는 비누로 겨드랑이를 자주 씻고 파우더를 발라 건조한 상태를 유지시키는 것이 중요하다.

겨드랑이 털을 제거하는 것도 좋은 방법. 털은 땀을 더 나게 할뿐더러 세균의 온상이 되므로 털을 뽑는 것이 냄새 제거에 좋다. 달걀이나 생선, 콩류 등 콜린(choline) 성분이 많은 음식은 몸 냄새를 강하게 하는 만큼 섭취를 자제하는 것도 한 방법이다. 야채와 과일 위주로 식단을 바꾸는 것도 좋다.

또 스트레스는 땀의 분비량을 늘리므로 운동이나 명상을 통해 바로바로 해소해준다. 냄새를 제거해주는 향수나 데오도란트 등을 사용하는 것도 괜찮다.

우리피부과 김철원 원장은 "냄새가 심할 경우 마취 후 3mm크기로 겨드랑이를 절개한 뒤 금속관을 삽입해 아포크땀샘을 제거하는 '리포셋 흡입술'을 받는 근본적인 치료가 효과적이다"고 조언한다. 한편 겨드랑이나 신발에 향수를 뿌리는 것은 금물. 여기에 향수를 뿌리면 향수와 땀 냄새가 섞여 이상야릇한 향이 날 수 있다. 향수는 휘발성이어서 아래에서 위로 올라오기 때문에 하반신 발목 부위에 뿌리는 것이 좋다.

허브향이 진한 한약재 '곽향'과 쌀뜨물을 반반 섞어 지속적으로 겨드랑이 발라도 치료효과가 있다.

## 혀안까지 양치, '박하' 특효

**입냄새** 원인은 입안문제인 충치와 혀 그리고 장기 내 문제 때문에 나타난다. 액취증과 마찬가지로 입 냄새 또한 자각하기가 쉽지 않다. 자가 진단법으로 컵을 입에 바짝 대고 숨을 내쉬 뒤 냄새를 맡아 봄으로써 어느 정도 파악할 수 있다.

입 냄새 예방의 기본은 양치질이다. 혀 안쪽 부위는 박테리아가 번식하기 좋은 장소이므로 혀를 골고루 닦아 주는 것이 중요하다. 입안이 건조해도 세균이 증식돼 구취가 나게 된다. 침유질이 많은 과일이나 야채를 섭취하는 것도 치아의 플라크나 설탕을 닦아내고 혀의 타액선을 자극, 침의 분비를 촉진시켜 구취를 없애준다. 또 한방에서는 환산작용이 강한 '박하'를 달여 냉장보관하고 계속적으로 가글만 해도 입냄새와 충치에 특효가 있다고 한다. 죽염으로 양치를 한 후 대나무잎과 복숭아나무 속껍질을 달인 물로 입을 헹구면 풍치와 입냄새 예방에 탁월한 효과가 있다. 설익은 복숭아를 따서 속씨를 짤어 거즈에 발라 하루에 한 번씩 혀에 낀 백태를 제거하는 것도 입냄새를 막는 방법이다.

## 여름철 몸냄새 없애기

'액취증' 때문에 실연당한 권대영씨(30). 이제 권씨는 사람만나기가 두렵다. 몸 냄새는 정작 본인은 못 느끼지만 다른 사람에겐 '고문'일 수도 있음을 알았기 때문이다. 몸 냄새(암내, 발 냄새 등)로 고민하는 사람들이 가장 싫어하는 계절, 여름이 찾아 왔다. 바로 고온 다습한 날씨가 고약한 몸 냄새를 더 짙게 만들어 주위 사람들의 눈총을 사기 때문. 몸 냄새는 땀과 피부의 노폐물, 각종 바이러스 세균 등이 화학반응을 일으키면서 난다. 몸 냄새를 대수롭지 않게 생각할 수 있지만 전문가들은 '내분비계 질환인 만큼 정확한 진단과 시술은 필수'라고 조언한다. 불쾌한 각종 몸 냄새의 원인 및 퇴치법을 알아보자.



그림·박구원

## 땀·피부 노폐물 등 원인 진단후 시술 필요

환이나 당뇨일 수 있으므로 정밀진단을 받아야 한다. 일명 '단내'라고 불리는 입 냄새와 아세트 냄새가 장기간 난다면 당뇨병을 의심해 봐야한다. 또 신장이나 폐기능이 저하돼도 암모니아 냄새가 날 수 있다.

## 신발 습기 제거, 식초물 효과

**발냄새** 발에 땀이 나면서 각질 층이 세균과 결합, 부패돼 냄새를 유발한다. 신발에 습기가 차서 악취가 날 수도 있다. 땀이 잘 흡수되는 면양말을 신고, 파우더 성분이 함유된 발 전용 토션을 발라주는 것도 좋다. 스

크크만크이나 발 냄새가 지독하게 난다면 양말이나 스타킹 위에 뿌리는 후대용 발 냄새 제거제를 상비할 것. 이것은 나쁜 냄새를 제거할 뿐 아니라 발과 다리의 피로를 푸는 데도 효과적이다.

또 신발에 숯이나 녹차 잎, 신문지를 넣어 두는 것도 발 냄새를 줄일 수 있는 생활의 지혜다.

발을 씻을 때 마지막 헹구는 물에 식초 몇 방울을 떨어뜨려 씻어도 냄새가 제거된다. 꼭 막힌 신발은 피하고 여성의 경우 여름철에는 스타킹을 신지 않는 것이 땀과 피부 노폐물을 줄여준다. 강력한 살균력이 있는 생강은 한방에서도 좋지 못한 맛을 고쳐주는 물질로 쓰여 왔다. 생강우린 물에 발을 씻어내면 살균은 물론 냄새도 확실하게 제거할 수 있다. 또 레몬에는 우리 몸의 에너지 대사에 관여하는 구연산이 들어 있어 피로 회복이나 신체에 활력을 주고 발 냄새를 제거하는 데도 효과적이다.

이렇게 해도 계속 냄새가 날 땀 발에 땀 분비 억제제를 바르거나 항 콜린성 약물을 먹는다.

아주 심할 경우엔 땀 분비에 관여하는 교감신경의 일부를 차단하는 '보톡스 주사'도 고려해 볼만하다. 효과가 6개월~1년 정도만 지속돼 다시 맞아야 하는 것이 흠이지만 효과가 확실하고 간단한 장점이 있다.

## 향기를 사용하면 두피 보호

**머리냄새** 아침에 머리를 감았는데도 저녁이면 머리에서 냄새가 나는 사람이 있다. 기온이 높아지면서 두피의 피지가 공기 중에 산화되면서 나는 냄새다. 머리에 기름이 잘 끼는 사람, 탈모가 진행 중인 사람, 성호르몬 분비가 왕성한 청소년일수록 냄새가 나기 쉽다. 최소 하루 한 번은 머리를 감고 두피 타임(건성·지성·민감성)에 맞는 샴푸를 사용한다. 오래된 향수는 머리를 감거나 세탁물을 헹갈 때 마지 않음으로써 몇 방울 떨어뜨려 사용해도 좋은 냄새를 기대할 수 있다.

민감성인 경우와 구기자 달인 물로 머리를 헹구면 냄새 제거는 물론 윤기가 나는 머릿결까지 얻을 수 있다. 특히 황기와 차조기잎을 섞어 끓인 물로 머리를 감으면 모발과 두피건강 그리고 냄새까지 없애줘 일석삼조의 효과를 볼 수 있다.

노병철 기자

도움말=우리피부과 김철원 원장, 김강현의원 김강 원장, LG생활건강 이상준 R&D팀장, 민지과 민중석 원장



김재일 교수의 티베트의학 산책 (24)

## 에너지 균형 깨지면 몸에 이상

티베트의학에서 가장 중요한 세 기본에너지는 적절한 균형 상태를 유지하여야 한다. 그렇지 않을 경우 다양한 병증들이 나타나게 된다. 먼저 룡의 경우, 너무 넘치면 체중 증가, 변비 방기(放氣), 헛배부르기, 불면증, 어지럼증, 관태(管胎)가 나타나고 안색이 검어지는 것이 통풍에 도움이 돼 냄새를 줄여준다. 강력한 살균력이 있는 생강은 한방에서도 좋지 못한 맛을 고쳐주는 물질로 쓰여 왔다. 생강우린 물에 발을 씻어내면 살균은 물론 냄새도 확실하게 제거할 수 있다. 또 레몬에는 우리 몸의 에너지 대사에 관여하는 구연산이 들어 있어 피로 회복이나 신체에 활력을 주고 발 냄새를 제거하는 데도 효과적이다.

## 풍 티베 베겐 과하면 변비·설사·소화불량 등 일곱가지 체성분 부족시 피부 건조 체중 감소

머 헛구역질을 하고 새벽과 해질녘에 입에서 거품 같은 가래가 나오게 된다. 관자놀이 첫째 다섯째 여섯째 추골과 흉골 같은 통혈점을 압박하면 매우 민감하여 고통스러워하는데 특히 새벽과 초저녁에 더 괴로워한다.

티베가 넘치면 피부 공막(눈의 흰자위) 그리고 대소변의 색깔이 누렇게 변하고 허기와 갈증이 심해지며 고열과 설사가 있고 잠이 매우 적어진다. 티베가 부족한 체온이 떨어져 수축이 차가워지며 안색이 거무스름하게 변한다. 티베의 균형이 깨지면 가늘고 꼬이듯 당기며 빠른 맥상을 보인다.

오줌은 색깔이 황적색 산호빛이며 냄새가 독하고 거품이 금방 사라지는 특징을 보인다. 두통, 고혈압, 시력장애, 쓴맛의 연황색 설태, 밤낮이 뒤바뀐 수면장애가 생기고 눈의 흰자위가 누르스름하게 되며 간과 담낭에 쥐어짜는 듯한 통증이 오고 가래의 맛이 짜고 시름하게 변한다. 설사 발한이 있고 땀 냄새가 아주 지독하고 피부가 누렇게 되며 낮 시간과 한밤중 그리고 음식물이 소화 중에 있을 때 특히 증상이 더하다.

베겐이 과하면 소화불량 무너질 듯한 온

몸의 나쁜 점액과 타액의 과다분비 안면 창백 팔다리 맥동맥 호흡곤란 쏟아지는 잠 나태와 감정둔마 등의 증상이 온다.

반면 베겐이 부족하면 흡수가 잘 안되어 기력이 없고 어지럼증 심계항진(두근거림)이 오고 관음이 늘어지게 된다. 베겐의 균형에 문제가 생기면 느리고 약한 맥상을 나타내고 오줌은 색깔이 회고무레하고 냄새와 깊이 나지 않는다. 맛각각이 없어지고 혀 잇몸(눈)위치가 창백해지며 얼굴이 붓고 마음에 갈피를 잡지 못하며 몸이 속 늘어지고 식욕을 잃으며 소화효소가 잘 안되어 된다. 목에 항상 가래가 끓고 신장(콩팥) 등에 통증이 있으며 수분전류 기억상실 과체중 감정둔마 시후불쾌감이 생긴다. 동물 무렵과 해질녘 그리고 습할 때 특히 증상이 심하다.

인체의 일곱 가지 구성성분도 각각의 성분이 너무 많거나 적으면 여러 병증을 수반한다. 필수영양소는 너무 많을 때 대사 속도가 떨어져 음식물의 소화가 잘 되지 않는다.

부족할 때는 체중이 줄고 음식물을 잘 소화하지 못하며 피부가 건조하고 거칠어지며 귀에서 고동치는 소리가 나고 온몸에 통통을 느끼게 된다. 혈액은 과하면 피부질환, 종양, 황달, 잇몸질환, 고혈압, 안구출혈, 나병, 비장, 질환 등이 올 수 있다. 반면 부족하면 피로감, 피부 건조, 그리고 항상 오소음 추위를 타는 증상들이 나타날 수 있다.

근조각이 지나칠 때는 감성성 체중증, 과 분비(선)질환 등이 생기고, 적을 때는 뼈마디가 으스러질 것 같은 온몸의 지독한 통통이 수반될 수 있고 피부가 상한 뼈대만 앙상하게 남게 될 수 있다. 지방은 너무 많으면 심신이 나른하고 찢기스럽고 위가 커지며, 부족하면 잠이 없어지고 체중이 줄며 설태 밤낮이 뒤바뀐 수면장애가 생기고 굶어지고 치아가 자라며, 부족하면 머리카락 손발톱 이가 빠지게 된다. 흡수가 너무 많을 때는 시력이 약해지고 뼈마디가 통통해지며 온몸의 감수성이 예민해진다. 흡수가 부족할 경우는 뼈가 부서지기 쉬워 되고 현기증이 나며 눈에 백내장이 올 수 있다.

■아주대교수 · 한국티베트의학원장

# 탈 종 공 고

- 사찰명 : 해 암 사
- 주지 : 한 화 담
- 주소 : 경기도 광명시 광명동 90-11

- 사찰명 : 고 불 정 사
- 주지 : 석 정 관
- 주소 : 경기도 이천시 관교동 212

상기 사찰은 귀 종단의 종지 종풍이 맞지 않아 사단법인 대한불교 원용종에서 탈종을 공고함

## 사단법인 대한불교 원용종 총무원장 법하

## 상쾌한속면 신비의은행석

건강한하루

매개속에 넣고 평생 사용 ~건강하고 편안한 잠자리

**“부모님께 최고의 효도선물”**

매개물 1인용 55,900원 → 45,000원

**생명의 빛 생명의기**

북한에서는 은행석은 죽어가는 것도 살린다는 별명이 붙어 있습니다. 예를 들어 대야에다 수돗물을 받아 붓어 넣으면 붓어는 배를 뒤집고 활짝이며 죽어갑니다. 이때 은행석을 넣으면 붓어는 정상하게 살아납니다. 고급난 등 이외의 죽어가는 것도 다 살릴 수 있어요. 매개속에 은행석을 넣고 주무시면 평생 뇌졸중, 중풍, 치매, 고혈압, 천식 등이 치유됩니다. 그리고 기억력이 살아나고 혈압이 떨어지며 기미가 줄고 하얀 얼굴도 마백효과도 뛰어나요. 하루에 5시간만 주무셔도 8시간 잔것과 같은 효과가 있어 머리가 맑고 상쾌하며 아침에 가볍게 일어납니다. 심하게 코를 골거나 기침을 하신는 분에게 적극 권장합니다. 북한 일부 고위층만 사용하며 저를 믿고 주무시어 건강하게 장수하지만 일부 사람들은 의심이 많아요. 손발이 자주 붓는 분은 은행석 목걸이, 팔찌와 같이 사용하시면 더욱 효과적입니다.

**\*음이온을 첨가하여 어거 통증완화 및 각세포의 기능 향상**

건강도 지켜주고 젊음을 유지하는 은행석 안심목걸이, 팔찌

목걸이, 팔찌 : 머리를 맑게 함, 손이 붓거나 어깨결림 해소, 혈압조절, 혈당상승억제, 전신에 활기를 불어넣어 줌, 심장박동원활, 신진대사촉진, 신경 및 피가 맑아짐, 다이어트에도 효과가 좋아요.

은행석 108염주, 손목압정주도 제조 판매합니다

◇ 현재 많은 스님, 불자들에게 사용 후 기적같은 사례들이 많이 일어나고 있습니다 ◇

금강닥터 문의전화 (02)723-9184 www.dk21.net

◆ 입금계좌번호 1143-12-04974 송명화 ◆ 일요일 공휴일도 상담 합니다.

## 불교방송과 현대불교신문이 자세히 소개한 영산범음집

한글에설판

사물장단악보

**천도재(49재)나 각종 시식에 영산범음집(靈山梵音集) 한 권이면 여법하게 진행할 수 있습니다.**

**영산범음집 특징**

- 첫 장부터 마지막 장까지 순서대로 진행하면 재가 끝나도록 구성됨. 운운(云云)은 없음
- 전문(全文)에 걸쳐 한글해설을 실어 내용을 알고 집전할 수 있도록 함
- 장경연구소의 서체지원으로 고문자(古文字) 이체자(異體字) 100% 원복조판
- 바라춤과 요담 등, 각종 진인의 사물장단 (쇄, 태징, 북 등)악보를 실어 이해를 도움
- A4크기. 얇고도 질긴 최고급 재질, 이중배접 고서제본방식. 320쪽 (본문, 해설편, 장단편)

**정가 50,000원 (구입시 상용천도집 지정)**

영산범음집 인문본, 상용천도집, 범음범패집, 카세트와 비디오를 가지고 계신 스님들과 불자들은 할인혜택이 있습니다.

☎ 121047-52-069528  
우체국 600841-02-046873 (예금주 이판양)

## (080)208-8000. 8008

범패연구소 http://www.pompae.com