

에휴~ 발 냄새, 어떡하지?

땀나는 발 원인과 치료

김대신(가명) 씨는 오랜만에 찾은 병당에서 앞사람 발 냄새 때문에 고생이 많았다. 옮겨갈 자리도 마땅치 않았지만 남자가 유난 띠는 편지를 들을까봐 그저 자신의 코가 냄새에 빨리 무뎠는지 기도를 기다리는 수밖에 없었다.

병당에서 발 냄새 때문에 고생 해본 기억, 한 번쯤은 있을 것이다. 자신의 발에서 냄새가 날까봐 병당 맨 끝자리만 고집하는 사람. 앞사람 발 냄새 때문에 병화에 집중을 못하는 사람. 날씨가 따뜻해지면서 하나 둘씩 보게 되는 모습이다. 햇볕이 강하게 내리쬐는 봄날, 신발 속에서도 아지랑이가 피어오른다.

유치원생 아이들에게 '발 냄새'라는 단어만 꺼내도 코를 잡고는 깔깔대며 웃는다. 우리에게 발 냄새는 '방구' 만큼이나 친숙하고 재밌는 소재이다. 하지만 실로 일상 생활을 불편하게 만들기도 한다.

발에 땀이 많은 이들에게 발 냄새의 고충은 가벼이 웃어넘길만한 일이 아니다. 외국계 회사 비서로 일하던 K양은 그녀의 완벽한 외모와는 달리 발에는 땀이 많이 났다. 호텔에서 거래처와 미팅이 있던 날 다다미방에 들어가게 된 것을 알고는 황급히 화장실로 피신했다. 그녀는 화장실 문을 걸어 잠그고 세면대에 다리를 올려 발을 씻고서야 편안한 마음으로 밤을 먹을 수 있었다. 드라마 속 콩트 같지만 아이들을 낳고서야 웃으면서 말할 수 있는 가슴 아픈 기억이다.

발 냄새는 질병이 아닌 개인의 특성이라고 생각하기 때문에 병원도 잘 찾지 않고 도움을 잘 구하지도 않는다. 하지만 남에게는 결코 들리고 싶지 않은 비밀이다. 발

냄새, 어떻게 좀 해보자.

남들보다 땀 많이 난다면

다한증은 신경전달의 과민반응에 의한 자율신경계의 이상현상이지만 학계에서는 여전히 특별한 원인을 찾지 못하고 있다. 다만, 일상생활의 불편함을 느끼는 정도에 따라서 수술이나 약물 치료는 가능하다.

다한증(多汗症)은 질병에 의한 속발성 다한증과 특별한 원인을 모르는 원발성 다한증으로 나눌 수 있다. 속발성 다한증이란 결핵, 당뇨, 갑상선 항진증 등 질병의 이차적인 현상으로 전신에 땀이 많이 나는 것을 말한다. 특히, 아침에 일어났을 때 식은땀을 많이 흘리면 결핵을 의심할 수 있고, 땀을 흘리고 난 뒤 속옷이 누렇게 변해있으면 간질환을 의심해 볼 수 있다.

원발성 대개는 심리적인 긴장과 스트레스 등을 원인으로 꼽으며 우리나라 전체 성인인구의 약 1%가 원발성 다한증을 호소한다.

레오이경제재한의원 이경제원장은 "한방에서는 땀이 나는 원인을 어혈이 많으면 땀이 나는 것으로 보고, 어혈을 풀기위한 치료를 하게 된다"고 말했다.

발 냄새 "세균"이 문제

발바닥에서 나는 땀 자체에는 아무 냄새도 없다. 또한, 땀이 많다고 해서 냄새가 심해지는 것이 아니다. 단지, 땀이 많아지면 발의 각질층이 무르게 되면서 생긴 세균 증식이 발 냄새를 일으킨다. 각질층이 세균에 의해 분해될 때 생기는 '이소발레릭산'



과 같은 화학 물질들이 냄새의 주범이다.

"세균이 문제다"라고 말하면 "나는 무좀은 없는데..." 하고 생각하거나 "그놈의 무좀이 또 말썹이구나!" 하고 생각할지 모른다. 그러나 발 냄새는 세균에 의한 것이고, 무좀은 곰팡이균에 의한 것이라는 점에서 차이가 난다. 무좀과 발 냄새를 일으키는 세균이 함께 있는 경우도 있지만, 발 냄새가 있다고 해서 반드시 무좀이 있는 것은 아니다.

발 냄새 퇴치법

가정에서...가장 좋은 방법은 역시 청결이다. 43°C의 약간 뜨거운 물에 15분 정도 담그는 족욕을 하거나 항균 비누로 꼼꼼히 마사지 해가며 씻어준다. 이경제 원장은 "식초나 레몬 한두 방울을 물에 희석해 행귀 주면 냄새제거와 살균 효과를 볼 수 있다. 한때 무좀 치료의 한 방법으로 유행했던 100% 식초에 발을 담그는 것은 일종의 박피로 오히려 피부질환을 악화시킬 수 있

으니 절대 삼가야 한다"고 말했다.

구두는 두세 켤레 정도를 번갈아 신고 같은 구두를 신지 않는다. 신고난 뒤에는 마른걸레로 잘 닦아서 통풍이 잘되는 그늘에 말려 준다. 부츠나 농구화같이 같이 통풍이 힘든 신발은 신문지를 넣어주면 습기를 제거해 도움이 된다. 향수나 방향제는 발 냄새와 섞여 더 역한 냄새가 날 수 있으니 삼가자.

직장에서...사무실에서는 슬리퍼를 신어주거나 여벌의 구두를 두고 바꿔 신는다. 땀 흡수에는 나일론 섬유인 스타킹보다는 면양말이 좋다. 발가락 양말을 신는 것도 효과적이다. 더욱 적극적인 방법으로는 물티슈로 발을 닦은 뒤 습기를 완전히 제거하고 새 양말로 갈아 신으면 뽕뽕뽕한 발을 유지할 수 있다.

도움말 레오이경제재한의원 이경제 원장
참고 서울대 병원 의학정보실,
<물이 유연해야 물이 산다>
천진영 기자

양방·한방 족(足) 다한증 치료법

양의학에서는...
보다 근본적인 치료를 원한다면 다한증 수술을 고려해 볼 수 있다. 흉강 내시경을 통해 교감신경을 절제하는 이 수술은 전신마취를 해야 하는 큰 수술이므로 의사와 충분한 상담이 필요하다. 효과는 영구적인 반면에 손발이 아닌 등이나 배에 갑자기 땀이 많이 나는 '보상성 다한증'이라는 부작용 사례도 많이 보고되고 있다.

비수술적인 방법으로는 보톡스 주사

요법이 있다. 보톡스는 발달된 근육을 둔화시키는 마용의 목적으로 널리 사용되고 있는데 같은 원리로 땀샘의 기능도 둔화시킨다. 시술은 간단하지만 효과는 단기적이다.

한의학에서는...

다한(多汗)의 원인을 기(氣)가 허하거나 몸 안에 열이 지나치게 많은데서 찾는다. 체내 열이 맺힌 부분은 찾아내 혈을 풀어주고 기가 허한 부분은 기운을 보충

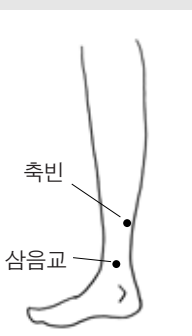
해 튼튼하게 하는 것으로 다한증을 치료한다. 이 한의사는 "태어날 때부터 체질적으로 땀이 많은 것은 고치기 힘들다. 어느 날 갑자기 땀이 많이 난다면 이것은 체질 아닌 질병으로 간주해서 원래 상태로 회복시키는 것은 가능하다"고 설명했다.

족 다한증에 좋은 혈자리 마사지

▶ 삼음교를 마사지 해주면 어혈을 풀어주고 기의 순환을 원활하게 해주어 다한증의 증상을 완화 시킬 수 있다. 삼음교

는 안쪽 복사뼈에서 3cm 위의 혈자리로 발로 연결되는 혈관들의 만남의 광장같은 장소이다. 증세가 심하지 않다면 쌀알을 붙여 두기만 해도 호전되는 것을 느낄 수 있다.

▶ 축빈은 안쪽 복사뼈에서 5cm 위 쪽에서 다시 1cm 정도 뒤쪽에 위치한다. 엄지로 세게 누르면 다리의 혈액 순환이 좋아진다. 주로 발의 기운을 북돋아 준다.



사찰 (급) 안내

- 위 치 : 경북 포항시 (서포항 IC 10거리)
- 사찰 전사관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신, 지장전, 대웅공양실, 판매장 총 2500평
- 일반 재가 불자들에게 널리 알려져 있음
- 특 징 : 눈물 흘리는 약사여래불, 국내최대 관음목불(약 250년), 50여점의 크리스탈 계급불 외 희귀불상 전시(목불 위주 전시) 일시관 외벽 만다라전시, 월간 약 10여개 이상 전도제.
- 전사관은 크리스탈 전시회 중으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 계급불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀감에 빠져드는 진귀한 작품.
- 민간방송에서 17회 방영된바 있음.
- 입야 10,500평은 대형저수지로서 2011년 2차선 공사가 완공되면 어떠한 명목으로 허가 가능함.
- 입야 제외 34억, 사찰만 할 경우 32억
- 상기 면적중 성취관(240평)의 불상 및 전사관에 조성자금 소요 자금만 받고 있음. (기타 일체 무료)
- 인터넷 상에서 포항 성취관을 입력하시면 됩니다.
- 연락처 : 010-4504-0174

대덕스님께서 운영하시면 널리 알려진 곳이기 때문에 대성공을 확신합니다.

"승가건강비법 신비의 나무" [마·가·목]



강원도에는 옛부터 전해오는 숙설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신성한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두께 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

- 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방송
- 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방송
- 2010년 10월 24일 일요일 오전 7시 20분 - MBC TV "고향이 좋다" (마가목특능)방송

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람 셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질(지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

※ 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다. ◎ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ◎

"실험 사례" 페 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.



전화번호 : 031)673-1285
참나선원 대진스님

※수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다.

건강칼럼

담 결림과 짹질방, 기의 소통



정지천 내과 교수
동국대 분당한방병원

유머 '염라대왕 시리즈'에서 열탕지옥 입구가 불베는 것은 한국여성들 때문이라고 한다. 워낙 짹질방을 좋아해서 한 번 들어가면 나올 생각을 하지 않는다는 것이다. 게다가 나와서 하는 말이 '참 시원하다'라나.

왜 짹질방에 오래 있는 것을 즐길까? 매일같이 가사 노동에 시달리다 보니 어깨나 허리, 혹은 옆구리가 결리고 쉬시고 아파서 견디기 힘들어 하다가도 땀을 꼭 내고 나면 거짓말같이 통증이 사라지기 때문이란다. 그런데 이것저것 검사 받아 보아도 뚜렷한 이상이 발견되지 않는다고 한다.

이런 분들에게는 특징이 있다. 몸이 무겁고 찝뿌듯하면서 결리고 여기저

의 소통을 방해하는데, 특히 돌아다니면서 통증을 일으키고 온갖 병증을 유발한다.

땀을 없애려면 비위장을 건실하게 하고 습기를 없애 주는 것이 기본이다. 땀을 식여주는 약재들은 몸을 가볍게 하는 효능을 가지고 있기에 대소변과 땀이 잘 나오고 체중이 줄게 된다.

몸이 냉한 체질에는 반하, 삼주뿌리, 굴껍질, 생강, 열성 체질에는 탕자열매, 패모, 매밀, 다시마, 칩뿌리 등이 쓰인다. 소변이 적게 나오고 몸이 잘 붓는다면 울무, 팔, 옥수수수염 등이 좋으며, 대변이 잘 나오지 않는다면 결명자, 동규자 등이 좋다.

좀 과장된 표현이지만 한의사에는 '모든 병은 기에서 생겨난다'고 했다. 기는 허약해져도 문제지만 소통되지 못하면 더욱 큰 문제다. 기의 소통이 혈의 순환보다 중요하기 때문이다. 기가 통해야 혈이 통하는 것이고, 기가 통하지 않게 되면 혈도 통하지 못한다. 실제로 기의 소통이 원활하지 못하면 통증, 천식, 부종, 대소변 장애, 신경증 등은 물론이

찌뿌듯한 몸은 담(痰)이 원인 굴껍질 달인 물 담 제거 탁월

기 돌아다니면서 아프다고 호소하고, 특히 봄이 되면서 더욱 많아진다. 별다른 원인이 없다면 겨우내 거의 운동하지 않고 땀도 별로 흘리지 않으면서 너무 편안하게 쉬기만 했던 탓으로 볼 수 있다.

그로 인해 기(氣)가 안일(安逸)해 정체(停滯)되고 그래서 담(痰)을 생기게 했기 때문이다. 흔히 담이 결려서 아프다는 경우로서, 평소 비만하거나 갑자기 체중이 불어난 분들에게 흔하게 발생한다.

담은 '담음(痰飲)'의 줄임말로써 몸속의 물기가 유통되지 못하고 영겨서 가래처럼 끈적끈적하게 된 것이다. 오장육부의 기능이 조절되지 못하거나 기(氣), 혈(血) 및 수(水)가 제대로 순환되지 못하게 되면 생겨난다. 습기나 찬 기운, 혹은 열 기운을 많이 받거나 음식이나 물, 술을 많이 먹는 경우에 생겨나기 쉽고, 신경을 많이 써서 기가 소통되지 못하고 맺히는 경우에도 생긴다. 담은 여기저기 쌓여서 오장의 활동과 기, 혈

론이 중풍, 당뇨병, 성기능장애 등의 중병들도 오게 된다.

<동의보감>에 정제된 기를 치료하는 명 처방이 둘 있다. 중한 경우는 굴껍질 한 가지만을 달인 '굴피일물탕(橘皮一物湯)'을 마시면 된다. 굴껍질이 기를 순환시키는 효과가 매우 크고 담과 습기를 제거하는 작용도 뛰어나기 때문이다. 가벼운 경우는 운동으로 다스릴 수 있다. 2500년 전에 무려 73세까지 생존했던 공자(孔子)의 장수비결에도 실 새 없이 몸과 마음을 써서 노력한 것이 큰 요인으로 작용했다. 공자는 마음이 강해야 몸이 건강하고 몸이 건강해야 비로소 사업에서 성공할 수 있다고 믿었으며, 천체의 운행이 쉬 없듯이 군자도 항상 움직이고 활동해야 건강하고 오래 산다고 역설했던 것이다.

세상사 모두 막히고 맺혀서 되는 일이 없듯이 '기(氣)'도 막히거나(氣滯) 맺히면(氣結) 병증이 생긴다. 그러지 않도록 맺히는 경우에도 운동하고 스트레칭이 쌓여서 오장의 활동과 기, 혈

"신뢰 받고 있습니다"

저 '고복자 효사'가 지난 10년에 걸쳐 임상실기용으로 써낸 아래 '육임활용서' 및 '육임CD프로그램' 등은 매서운 그 '정확도'와 탁월한 그 '효과성'과 그 놀라운 '귀신·사승·산소탈동의 적시'는 이미 검증 되어있습니다. 즉시 활용할 수 있으며, 구입하신 분이 원하시면 '효과성'을 위해 방문 드리겠습니다.

1. **효사활인천역집 2011완결최종판**
아래 육임활용서 및 각종 오행술의 종합 장작품 - 인지기능을 없애고 여러 곳에 장작 시키게끔 되어 있으며 방문자의 속사정들이 순서적으로 화면에 미리 떠 있습니다. **할인가격: 190만원**
2. **고귀명수**
육임 법칙에 의한 내방자의 당면 핵심사는 물론 그의 일생사를 정형화시켜 구구한 해석 없이 즉시적으로 판단해줄 수 있도록 한번 한눈으로 명서 해 놓았습니다. **할인가격: 130만원**
3. **효사육임산책**
방문자의 당면사들을 고차원단계로 적시해 놓은 2011 개정 증보판 휴대용입니다. **할인가격: 90만원**
4. **효사오행제례의식집**
방문자의 해당 재액별로 독자적 수법의식을 거행할 수 있도록 해놓은 매우 탁월한 수법서입니다. **정가: 15만원**
5. **불가법요집**
성격자 전용용으로써 감동적인 법회식순- 법회목적사에 부합되는 경전인 용경구 - 각종 행사취지에 맞는 30여 항목의 신선한 기도문이 수록 되어 있습니다. **정가: 5만원**
6. **위 외 다수의 육임 학습서, 활용서, CD프로그램들이 구비되어 있습니다.**

주문 : 대표전화 02)783 - 8680 / 입금계좌 : 우리은행 1005-301-778137
육임컨텐츠개발전문 - 육임나라주식회사 www.taotemple.net
서울 종로구 관훈동 198-16 남도빌딩 403호