



## 땀의 배출을 원활하게 하자! 여름철 땀띠 피하는 건강법

### 모기의 주 활동 시간은?

몇 년 전부터 빨리 찾아오는 여름, 그와 함께 더위도 극심해져 여름을 나기가 쉽지 않다. 여름은 습하고 더운 날씨때문에 여러 가지 질병을 경험한다. 그 중 피부질환으로 대표적인 것이 땀띠다. 땀띠는 땀샘 구멍이 막혀 땀이 원활히 배출 되지 못했을 때 나타난다. 특히 아이들은 땀샘밀도가 높아 어른에 비해 땀띠가 쉽게 발생한다. 땀띠는 땀샘이 많이 모여 있는 이마나 머리 주변, 목, 가슴 부위에 생기고, 통풍이 어렵고 땀이 많이 차는 목과 등에 심한 염증을 동반하기도 한다.

아이들은 어른보다 몸에 열이 많아 땀을 많이 흘리는데, 더운 날씨 탓에 땀이 저절로 나는 여름에는 더욱 철저한 땀 관리가 필요하다. 특별한 치료약이 없는 땀띠는 무엇보다 예방이 중요하다. 항상 실내 온도를 서늘하게 유지하고, 땀이 많이 차는 목이나 성기 주위, 거드랑이는 통풍이 잘 되도록 신경 쓴다. 땀띠가 생겼을 때에는 긁거나 자극을 주는 일을 피하고, 땀띠분은 땀이나

물에 젖으면 엉겨서 땀샘 구멍을 막을 수 있으므로 사용할 때 주의해야 한다.

### 땀샘이 막혀 생기는 물집

땀띠는 땀을 많이 흘릴 때 땀샘의 구멍이 막혀서 땀이 제대로 나오지 못해서 물집처럼 생긴다. 땀띠는 주로 이마와 목 주위에 잘 생기는데 땀이 많이 차는 부위에 잘 생긴다는 것은 당연하다. 심한 경우에는 등에 땀띠가 하나 가득 생기기도 한다. 게다가 우리나라는 아이를 꼭 싸서 덮게 키우는 경향이 있어서 여름 뿐 아니라 겨울에도 아기들이 땀띠가 생기는 경우가 많다.

### 흰 땀띠→붉은 땀띠 점점 따끔따끔

땀띠는 보통 처음에는 가렵지 않은 하얀 땀띠였다가 점차 염증을 일으키면서 붉은 땀띠로 변해간다. 흰 땀띠는 가렵지 않으므로 치료할 필요가 없지만 붉은 땀띠일 경우에는 몹시 가렵고 따끔따끔하기 때문에 어린 아이들은 참지 못하고 긁어버리게 된다. 그러면 세균이 감염돼 땀띠가 난 부위에 고름이 생기고 만다.

**주위를 시원하게 하는 것이 최선**

땀띠는 주위를 시원하게 해 주어 땀을 많이 흘리지 않게 하는 것이 가장 좋은 예방법이며, 땀을 흘렸을 경우에는 즉시 깨끗이 씻어주는 것이 좋다. 증상이 가벼울 때는 샤워를 자주하고, 옷을 자주 갈아입는 등 청결하게 해 주면 금방 낫지만 염증이 심할 때는 시원한 물을 적신 수건으로 몸을 부드럽게 닦아주거나 칼라민 로션을 발라주면 가려움이 좀 덜하다.

그리고 비타민C 복용도 도움이 된다. 땀띠가 심한 아기에게는 반드시 면제품의 옷을 입혀야 하며 면소재일지라도 몸에 딱 끼이는 것보다는 헐렁한 것이 좋다. 그리고 비누를 너무 많이 사용하거나 땀띠 분을 바르는 것은 치료에 도움이 되지 않는다.

**효과적인 치료법**

▲ 더운 물로 목욕하기

더운 여름철에 땀을 많이 흘린 후 하루에 여러 번 따뜻한 물로 가볍게 씻어주고 보송보송하게 말려주는 것도 땀띠에 효과가 있다.

▲ 파우더는 금물

이미 생긴 땀띠에는 파우더가 효과가 없다. 파우더에 들어 있는 화학물질이 피부를 자극해서 땀띠를 더 악화시켜 땀구멍을 막아 피부가 숨을 쉬지 못하게 하는 부작용이 생긴다. 따라서 파우더보다는 연고 등을 발라주어 끓는 것을 방지하는 것이 좋다.

▲ 녹두가루

녹두는 열을 내려주는 작용을 한다. 녹두를 곱게 갈아서 파우더처럼 땀띠가 난 부위에 뿌리고 녹두죽을 함께 먹으면 상당한 효과가 있다. 녹두가루는 분쇄기에 간 다음 체에 걸러내 고운 가루

만 이용한다.


▲ 복숭아잎 끓인 물 바르기

복을 따다가 진한 푸른색이 되도록 잘 끓여서 그 끓인 물을 솜에 묻혀 상처에 바른다. 아기를 목욕시킬 때 복숭아잎 끓인 물을 목욕물에 연하게 타서 사용해도 효과가 있다.

▲ 오이즙 바르기

오이는 열을 식혀주는 작용을 하기 때문에 여름철 각종 피부질환에 효과적이다. 싱싱한 오이 한 개를 강판에 갈아 즙을 낸 후 그 즙을 솜이나 거즈에 묻혀 하루에 여러 번 환부에 대주면 좋다.

▲ 우엉즙 바르기

우엉의 떫은맛을 내는 탄닌 성분은 소염, 해독, 수렴 작용을 한다. 특히 아이들 땀띠에 발라주면 효과적이다. 우엉의 뿌리나 잎 5~10g에 물 200ml를 붓고 진하게 삶은 물을 목욕한 후에 발라준다. 



오이로 만든 팩