



목욕의 혁명!

‘반신욕(半身浴)’ 이야기

소위 ‘웰빙’(well-being)과 웰빙족에 대한 열풍으로 건강에 대한 관심이 높아지면서 ‘목욕의 혁명’이라 불리는 반신욕이 요즘 최고의 인기를 누리고 있다. 피부와 건강관리는 물론이고 각종 질병까지 고친다는 말까지 나오면서 궁금증이 증폭되고 있는데, 반신욕의 의미와 방법, 효과를 알아본다.

□ 두한족열 (頭寒足熱)?

한의학에서는 모든 병의 근원을 냉(冷)에 두었다. 상반신은 더운 상태이고 발목아래가 저온상태인걸 ‘냉’이라고 하는데 상반신은 심장을 중심으로 약 37℃ 이고 하반신의 발은 31℃ 이하로 그 차이가 확연하다. 이러한 ‘냉’은 혈액순환에 무리를 주어 우리 몸에 필요한 물질은 공급이 잘 안되고 나쁜 것은 밖으로 배출되지 않은 채 몸에 남아있어 질병이 생긴다는 말이다. 그래서 하반신을 따뜻하게 하여 몸의 균형을 맞춰주고 혈액순환을 잘되도록 도와주는 두한족열이 건강을 지키는 비결이라는 것. 두한족열의 가장 손쉬운 방법이 바로 반신욕으로 집에서 손쉽게 할 수 있어 한창 유행 중이다.



□ 반신욕(半身浴)이란

전통적으로 머리는 차갑게 하고 발은 따뜻하게 한다는 건강법에 역점을 둔 목욕법으로, 몸에 큰 무리를 주지 않으면서 효과적으로 체내의 차가운 기운을 없앨 수 있다. 보통 사람의 경우에는 상체의 체온이 하반신보다 높은 경향이 있는데, 반신욕을 하면 하반신의 따뜻한 혈액과 상체의 차가운 혈액 사이에 대류현상이 일어나 체온이 균형을 이루게 된다. 따라서 혈액순환이 잘되고, 수축되었던 혈관이 열리면서 혈액이 잘 흐르게 되어 혈압이 내려간다. 또 체내에 있는 노폐물 및 독소가 땀과 함께 배출되기 때문에 신체의 상태가 좋아진다. 특히 근육이 뻣뻣한 사람, 어깨가 결리는 사람, 관절염·비만증·요통·월경통·감기·당뇨·스트레 등의 증세가 있는 사람에게 좋으며 피로회복에도 효과가 있다. 그러나 선천적으로 몸이 따뜻한 사람에게는 좋지 않을 수 있다.

식사하기 30분 전, 식후 또는 운동을 하고 난 후 30분 이상 지난 후에 하며, 물의 온도는 약간 따뜻하게 느껴지는 정도가 좋다. 발과 다리에 더운물을 뿌리고 욕조에 들어가는데, 가슴 아랫부분 또는 배꼽 아랫부분까지만 물에 담근다. 이때 주의할 점은 팔은 물속에 넣지 말아야 하고, 몸을 움직이면 안 된다. 물에 몸을 담그

는 시간은 20분 안팎이 적당하다. 몸이 약한 사람이라면 5분 동안 몸을 물에 담갔다가 2~3분 쉬는 과정을 4~5회 반복한다.

반신욕을 하고 나서 샤워를 할 때에도 하반신에는 찬물이 닿지 않도록 유의하고 두한족열의 원칙에 따라 입욕 후에도 양말을 신거나 이불을 덮어 하반신을 따뜻하게 유지해주고 상반신은 얇은 옷을 입는 것이 효과를 배가시키는 한 방법이라고 한다.

목욕은 근육을 이완시켜 피로를 풀어주며 몸과 마음을 깨끗하게 해준다. 하지만 목 아래까지 물에 담그는 전신욕은 체력소모가 많이 되고 갑자기 혈관이 수축되어 혈압이 올라가므로 노약자나 고혈압이 있는 사람에게 는 좋지 않다고 알려져 있다. 또한 사우나나 전신욕은 온도가 높으므로 피부가 방호벽을 만들어 몸속까지 열이 잘 전달되지 않는다. 반신욕은 상반신이 노출되어 있기 때문에 처음에는 한기를 좀 느낄 수 있지만 차츰 몸 안이 더워지면서 온몸에 땀이 나기 시작해 전신욕을 할 때보다 몸이 더 따뜻해져 밖으로 나와서도 한기가 잘 느껴지지 않는다. 욕조가 없거나 반신욕이 부담스럽다면 대야에 물을 받아 발목정도까지만 담그는 족탕과 무릎정도만 물에 담그는 각탕법도 그 효과는 비슷하다. 족탕과 각탕을 할 때에는 물 온도 42~45℃의 미온수가 적당하다.

□ 반신욕의 효과

▶ 긴장과 스트레스해소에..

요즘 주거환경이 개선되어 아파트가 보편화되고 주택에도 욕실이 갖춰져 있어 예전과 달리 목욕할 수 있는 조건이 쉽게 되어있다. 육체적인 효과에 앞서 정신적인 스트레스를 풀어주고 긴장을 해소하는 데 목욕이 좋다는 건 익히 알려져 있다. 하지만, 샤워하는 정도로 그치는 목욕은 몸의 청결에는 도움이 되지만, 긴장에는 별다른 도움이 안되는 목욕방법이다. 또, 과하게 때를 밀고 오랜 시간 뜨거운 물에 전신을 푹 담그고, 사우나에서 벌겋게 달궈지도록 땀을 빼는 식의 목욕법은 건강에 무리를 줄 수 있다.

▶ 부인병에..

부인병은 대개 뚜렷한 원인이 드러나지 않고 있지만 대체로 냉증이 가장 큰 원인으로 뽑힌다. 냉증의 원인 중 하나는 성호르몬 분비 이상에 의한 자율 신경(의지와는 무관하게 혈관이나 내장을 지배하는 신경)의 실조라고 여긴다. 그 영향을 받아 혈관의 정상적 수축, 이완이 어려워져 골반이나 복부 내부에 혈액이 고이고, 손끝이나 발끝, 허리표면의 혈액이 적어져 몸이 차게 되는 것이다. 부인병의 불쾌증상이나 냉증을 없애는 데는 무엇보다도 혈액순환을 좋게 하는 것인데 가장 효과적인 것이 바로 하반신을 담그는 반신욕이다. 반신욕을 하면 특히 하반신의 혈액이 좋아져 골반속의 울혈(정맥혈의 흐름이 방해받거나 장기나 조직에 혈액이 고여 있는 상태)이 없어진다. 그 결과 자궁이나 난소 등의 장기기능이 좋아져 생리통이나 생리불순, 갱년기의 여러 가지 불쾌증상이 사라지는 것이다. 자궁근종이 원인인 심한 생리통을 없애주는 데도 반신욕은 탁월

한 역할을 한다. 반신욕으로 하반신을 따뜻하게 하면 자궁의 혈행이 좋아져 수축이 약해지고 통증도 약해지기 때문이다. 또, 방광이나 직장도 골반 안에 있는 장기이므로 이들의 활동도 함께 활성화되어 심각한 방광염의 치료에도 좋다.

▶ **치질에..**

치질이 심해 아픔을 느끼거나, 배변에 어려움을 겪고 치핵이 그대로 나와 걷기가 불편한 사람들에게도 반신욕은 효과가 뛰어나다. 반신욕이 항문 주위를 집중적으로 따뜻하게 데워 주어 피의 흐름을 돕기 때문이다.

▶ **감기에..**

보통 감기에 걸리면 목욕을 해서는 안된다고 알고 있다. 하지만, 이것은 온몸을 담그는 전신욕의 경우이다. 미지근한 물에 느긋하게 몸을 담그고 몸을 속에서부터 덥히는 반신욕은 감기를 근본적으로 치료해주기 때문에 감기예방과 회복에도 좋다.



□ **반신욕도 체질에 따라서**

반신욕도 체질에 따라 조금씩 다른 방법으로 하는 것이 포인트. 우리 몸은 크게 음(陰)인과 양(陽)인으로 나눌 수 있는데 음인, 특히 소음인인 경우에는 오랜 시간 목욕을 하면 체력이 무리가 오므로 짧은 시간에 몸을 따뜻하게 유지하면서 하는 것이 이롭고 열이 많은 양인은 약간 땀이 나는 정도로 하는 것이 좋다고 한다. 음인 체질이든 양인 체질이든 목욕 뒤에는 몸을 따뜻하게 해주는 것이 중요하다고. 반신욕 후에도 음인은 따뜻한 물로 가볍게 씻어 주고 양인은 찬물로 씻어주는 것이 건강에 유익하다. 반신욕이 컨디션을 좋게 해주고 건강에 이로운 건 사실이나 바로 효과를 얻을 수는 없고 너무 과신하지 말 것을 전문가들은 조언한다. 호주머니가 알파해진 요즘, 경제적으로 할 수 있는 반신욕으로 건강을 챙기는 건 어떨실지.

□ **효과있는 반신욕 방법**

* **1단계 [몸에 물 끼얹기]**

- 37~38℃의 물을 손끝이나 발끝 등 심장에서 먼 부위부터 끼얹는다.

* **2단계 [욕조에 들어가기]**

- 욕조에 무릎 정도의 높이로 물을 채운 곳에 에센셜 오일이나 천연 소금을 욕조에 넣고 몸을 허리 위까지 담근다. 이 때 양팔 또한 탕 속에 넣어서는 안 된다. 20~30분 정도 충분히 땀이 날 때까지 욕조에 들어가 있다.

* 3단계 [욕조에서 나와 휴식하기]

- 호흡을 정돈하고 몸이 화끈거리는 것을 막기 위해 휴식을 취한다.

* 4단계 [다시 욕조에 들어가기]

- 다시 욕조에 들어가 허리 위까지 5분 정도 담그고 있다. 이 때 너무 오랫동안 들어가 있으면 몸에 부담을 주므로 정확하게 시간을 지키는 것이 중요하다.

* 5단계 [휴식 취하기]

- 욕조에서 나와 휴식을 취한다. 물을 마셔 수분 배출을 촉진시킨다.

* 6단계 [다시 욕조에 들어가기]

- 두 번째 욕조에 들어간 것과 마찬가지로 다시 욕조에 들어가 5분정도 담그고 있다. 이 때 체력이 되면 욕조 안에서 운동을 해 주는 것이 좋다.

* 7단계 [샤워 마사지 하기]

- 욕조에서 나온 후 더운물로 손끝에서 심장을 향해 천천히 샤워한다. 효과를 높이면, 욕실에서 나와 우선 양말을 신고 하반신에 속옷을 두껍게 챙겨 입는다. 평상시에도 하반신, 특히 발부분을 차지 않도록 하고 상반신은 되도록 얇게 옷을 입는 게 좋다.

● 전신욕과 반신욕의 차이? ●

일본 도시생활연구소의 전신욕과 반신욕의 목욕법에 따른 인체의 변화 연구에 의하면,

- 맥박변화 - 반신욕후 3분후 정상 회복. 전신욕은 계속 빨라짐.
- 혈압변화 - 물에 들어갔을 때 모두 상승했다가 반신욕은 곧 정상으로 유지. 전신욕은 여전히 높음.

이러한 차이는 전신욕을 하면 심장에 540kg의 수압이 부담을 주기 때문이다. 전신욕은 몸 전체에 큰 수압이 작용하여 심장과 폐에 많은 부담을 주게 된다. 탕이 뜨거우면 들어가자마자 혈압이 올라가 원래 혈압이 높은 사람이나 혈관이 약해진 노인은 뇌졸중이나 심장병을 일으킬 우려가 있다. 일본에서는 전신욕은 잘못된 목욕법으로 목욕탕 사망이 늘고 있는데, 우리나라에서도 최근 찜질방 심장마비로 사망사고가 잇따르고 있다. 미지근한 반신욕이라면 심장에 부담을 주지 않고, 혈압 상승도 서서히 진행되므로 혈전으로 인한 문제를 일으키지 않아 부담 없이 목욕을 즐길 수 있다. 반신욕은 몸속의 피로물질과 노폐물이 빨리 소변이나 땀으로 배출되어 피부를 맑게 깨끗하게 그리고 반신욕이야말로 안전한 피로회복 목욕법이 아닐 수 없다.

