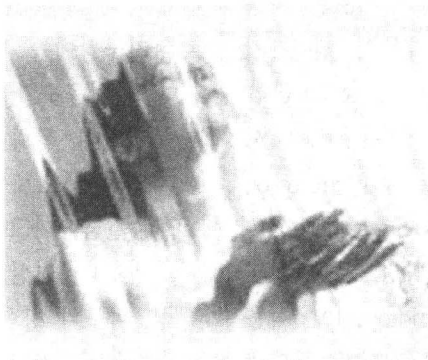


## 수치료(Hydrotherapy)란 무엇인가?

〈제공 : 이용호 (포천중문의대 보건대학원)〉

수치료란 물, 얼음, 증기 등을 이용하여 저온 또는 고온으로 건강을 유지하거나 회복시켜주는 것을 뜻한다. 요법에는 전신 수침(full body immersion), 증기 목욕(steam baths), 사우나(saunas), 좌욕(sits baths), 장세척(colonic irrigation), 그리고 냉 또는 온 찜질(hot and/or cold compression) 등이 활용되고 있다. 수치료는 현대 의료에서도 효과적인 치료법으로 광범위하게 적용 활용되고 있으며 집에서 자기 치료에도 쉽게 사용되기도 한다. 이러한 수치료에 의한 치료적 사용은 시민혁명이 일어나기 전부터 거슬러 올라간다. 이집트, 아시리아, 바벨로니아, 페르시아, 그리스, 유대, 힌두, 중국 및 아메리카 원주민 등 다양한 문화 속에서 질병이나 부상 치료에 수치료가 사용되었다. 따라서 인간의 질병 치료와 건강증진에 적용되고 있음을 과학적으로 그 효능을 입증하고 적용방법을 표준화해야 하는 등 많은 연구과제가 우리 앞에 놓여 있다고 생각된다.

오늘날 수치료의 영역에서 사용되고 있는



것을 나열해 보면 baths, steam, saunas, mineral tubs, wraps, rubs, flushes, fasts, enemas, colonic irrigations, douches, sitz baths 등의 용어로 사용되고 있고 외용 혹은 내용으로 더운 물 혹은 냉수도포가 스트레스나 동통

의 완화에 효과를 나타내고 있다. 이러한 수치료의 치료 효과에 관한 많은 연구가 미국에서도 이루어져 오고 있다.

Dr. Lewis박사(Chairperson of Physical Medicine at the Bastyr College, Seattle, Washington, USA)는 열은 찬 것이 자극을 하는 동안 이완시키고 더운 물은 면역계를 자극하여 백혈구를 조직세포로 보내 독성을 제거하고 노폐물을 제거하는데 도움을 주고 있으며 더운 물은 우리 몸을 이완시키고 가라앉힌다. 신경계의 이완작용으로 인하여 가까이 있는 모든 기관과 조직에게 영향을 준다고 하였다. 외용 수치료의 범주는 더운 물, 찬물, 그리고 이를 번갈아 사용하는 대조방식으로 나눈다. Dr. Chaitow(ND., D.O., of London, England)에 의하면 이러한 대조

요법은 소화기관과 골반에서 혈액순환을 증진시키고 간의 해독능력을 증진시킨다.

수치료의 임상적 적용을 살펴보면 다양한 방법으로 자연요법의사(naturopathic physicians)나 대체요법시술자(alternative practioners), 물리치료사(physical therapists)들이 클리닉, 병원, 건강스파 센터에서 사용되고 있다. 그러나 대부분의 수치료는 가정에서 이루어지고 있으나 다음의 세 가지(hyperthermia, whirlpool baths, & neutral baths)의 경우는 크리닉에서만 유용하게 사용되고 있다. Dr. Milliman(Asso. professor, Bastyr College)은 고열요법(hyperthermia = fever-induced therapy) 치료방법으로 만성피로증후군(chronic fatigue syndrome)에 적용한 결과 70%에서 성공적인 효과를 나타냈다고 보고한 바 있다. 과열요법은 또한 체내 지방에 저장되어 있는 화학물질(pesticides, PCB's)과 잔류약물 등을 제거하는 작용도 있다고 한다. 월풀요법은 손상된 근육이나 관절을 재활시켜주고 매일의 일상생활에서 야기되는 스트레스나 과로를 완화시켜준다. 월풀은 또한 피부손상, 감염된 상처, 부종, 동상에 의한 약한 동통 등의 치유에 효과적이다. 물리치료사들은 화상 입은 환자를 진정시키고 마비환자, 소아마비 등에서 혈액순환을 증진시킨다. Neutral baths요법은 화씨 92~98도 정도의 수온으로 목 부위까지 폭담그게 한다. 이 요법의 특성은 신경계통을 다스리고 정서장애, 정신질환 및 불면증에 치유효과를 나타낸다. Dr. Chaitow에 의하면 임상보고에서 자연 목욕요법을 2시간 동안

할 경우 간경화 환자와 경도의 심장장애로 고생한 환자에게서 과도한 체액저류가 감소하는 결과를 나타내었다고 한다. 류마치스성 관절염 환자에서 관절부종에도 역시 유용하였다고 한다. 자연목욕요법은 신체에서 독성이 든 다량의 체액을 제거하는데 도움을 주는 것처럼 알코올 및 약물 남용에서 제독작용을 증진시키는데 도움을 주었다고 한다.

지구상에는 땅으로부터 솟아나오는 많은 자연 치유수가 다양하게 존재한다. 바닷물의 무기질의 함량은 인체의 혈액과 유사하다. 자연의 샘으로부터 솟는 물은 농축된 나트륨, 칼슘, 마그네슘, 이산화탄소 및 황산을 운반한다. 이산화탄소의 샘물은 벤 상처, 화상, 피부의 경화, 소화불량, 알레르기에 도움을 줄 수 있다. 황산은 관절염, 류마치스염, 만성 중독등, 당뇨병, 피부 및 신장 질환에 도움이 되는 것으로 잘 알려져 있다. 세계 도처에 스파나 치료요법소에서 다양한 수치료기법이 개인 차원의 집에서도 편안하게 이루어지고 있다. 실험적으로 자신에게 가장 적합한 횡수를 찾아서 집에서도 경험할 수 있다.

소금 마찰(salt rubs)은 혈액순환을 자극하는데 우수하다. 젖은 피부에 약간의 소금으로 마찰하여 피부가 홍조를 띠울 때까지 문지른다. 전신을 마찰하기 위해서는 1~2파운드의 소금이 필요하다. 소금마찰을 한 후에 약간 따뜻한 물로 샤워를 하거나 입욕을 한다. 적어도 일주에 한번 또는 한달에 한번을 실시하는 것이 좋다. 물론 피부에 상처가 있거나 병소가 있을 때에는 해서는 안된다. 습

**수치료의 효과를 증강시키기 위해  
목욕물에 약초, 오일 및 미네랄 등을 첨가하여  
사용하기도 한다. 카모마일, 중조, 생강, 레몬, 장미,  
삼목, 차나무, 사과액, 소금, 귀리죽 등등이 흔히 사용되고 있다.  
가정에서의 자가치료에서 수치료 요법을 사용할 경우에는  
자신의 건강유지 프로그램과 더불어서 비용대 효과를  
고려하여 적절한 방법을 선택하여야 한다.**

진이나 다른 피부병, 급성 심장병으로 고통을 받고 있는 사람은 자연목욕은 피하여야 한다. 아울러 동맥경화증, 버거씨 병, 및 당뇨병이 있는 경우에도 다리를 뜨거운 온수 목욕요법은 좋지 않다. 물론 이러한 수치료를 시작하기 전에 반드시 주치의의 찾아가서 상의한 후에 실시하는 것이 바람직하다.

좌욕은 전통적으로 유럽에서 골반에 냉 또는 온수에 담그는 민간요법으로 내려온 것이다. 온수 좌욕은 특별히 자궁수축, 난소 또는 정소의 동통, 및 치질 등 골반부위에 잘 생기는 문제에 도움이 된다. 냉수 좌욕은 적어도 2분 이내로 시행하는데 염증, 변비, 질분비물 및 발기부전에 유용하게 쓰이나 비뇨기계통의 염증에는 피하여야 한다.

수치료의 효과를 증강시키기 위해 목욕물에 약초, 오일 및 미네랄 등을 첨가하여 사용하기도 한다. 카모마일, 중조, 생강, 레몬, 장미, 삼목, 차나무, 사과액, 소금, 귀리죽 등등이 흔히 사용되고 있다. 가정에서의 자가치료에서 수치료 요법을 사용할 경우에는 자신의 건강유지 프로그램과 더불어서 비용

대 효과를 고려하여 적절한 방법을 선택하여야 한다.

유럽에서는 일차 진료소나 보조 치료 수단으로 흔히 수치료를 활용하고 있다. 미국에서도 약물을 과다 복용하는 사람들의 불만이 증대되어 가는데 이에 대한 대체요법의 하나로 수치료를 활용하고 있다. 앞에서 언급한 바와 같이 적용할 심신의 상태는 많으며 특히 소화장애, 여성건강 상태, 만성피로증후군, 종양이나 후천성면역결핍증후군에 까지 활용할 수 있는 보조요법이다. 그러나 특히 이러한 것들이 자신의 집에서 감기, 인플루엔자, 흔한 건강문제를 치료하고 예방하는데 간단하고 저렴한 치유 수단으로 이루어질 수 있다는 것이 가장 유용한 점이다.

〈참고문헌〉

The Burton Goldberg Group, Alternative Medicine: The Definitive Guide, Future Medicine Publishing, Inc. Tiburon, California, 1999, P.281-297