

## 잘 씻는 것도 잘 사는 법! 반신욕(半身浴)

글 ■ 이원희(자유기고가)

**환**절기다. 추운 겨울이나 더운 여름보다도 이때가 우리 몸에는 가장 위험한 시기다. 땅도 얼었다 녹으면 맥 없이 내려앉듯이 겨우내 움츠리고 있던 몸도 갑자기 움직이기 시작하면 병이 나게 마련. 환절기의 큰 일교차로 인해 우리 몸의 균형이 깨져 면역력을 약화시키기 때문이다. 평소 건강한 생활로 튼튼한 체력을 유지해 몸의 저항력을 높이는 게 최선이다.

우리 몸 내부의 기온차도 몸의 균형을 무너뜨리는 요인이 된다. 특히 상체에 비해 하체가 찬 것을 병리적 상태의 하나로 보는데, 한의학에서는 이런 상태를 '냉(冷)'이라고 한다.

일본의 신도의원(進藤義院) 원장인 신도 요시하루(進藤義晴)씨는 냉이 만병의 근원이라고까지 말한다. 상열하한(上熱下寒)의 냉 상태는 기의 흐름과 혈액순환에 장애를 일으켜 내장기관의 활동을 저해하고 혈액이 산소나 영양소의 운반과 노폐물 배출을 원활하게 수행하지 못하게 만들어 각종 질병을 야기한다.

실제로 체열측정기로 우리 몸의 체온을 재보면 상체보다 하체가 낮다. 동서양을 막론하고 보편적인 건강비결로 통하는 일언이 여기서 비롯되는 것이다. '머리는 차게, 발은 따뜻하게 하라!' 즉 한의학적 용어로는 두한족열(頭寒足熱), 이것이 가장 이상적인 몸의 상태라고 한다.

네덜란드의 허준 격인 부르하페 교수가 세상을 떠나면서 남긴 '의학상 다시없는 비밀'이라는 노트에도 "머리는 차게, 발은 따뜻하게 하라. 그러면 당신은 모든 의사를 을 비웃을 수 있을 것이다"는 한마디만 적혀 있었다고 한다. 과학적으로도 찬 기운은 아래로 내려오고 따뜻한 기운은 위로 올라가듯, 발을 따뜻하게 하는 것은 따뜻한 기

“반신욕은 따뜻한 물로 하체를 데워 몸 전체 온도의 균형을 맞춰 기혈순환 장애와 냉을 제거 운동을 한 것과 동일한 효과를 내는 건강법이다. 요통, 생리통, 감기, 수족냉증, 만성피로에도 그만이며, 치질이나 요실금 등 비뇨생식기 계통의 질환에도 좋다. 맥박이 빨라지는 일이 없어 고혈압, 심폐질환을 가진 사람도 즐길 수 있다.”

운을 상승하게 해 혈액순환을 좋게 한다.

최근 건강과 웰빙에 대한 관심이 높아지면서 ‘잘 먹고 잘 사는 법’에 반신욕이 빠질 수 없는 건강비법으로 통하고 있다. 즉 잘 씻는 것도 잘 사는 법이다. 만병의 근원인 냉을 제거하고 체온의 균형을 잡아주는 두한족열의 최고 방법론으로 반신욕이 권유되기 때문이다.

#### 잘 씻는 목적, 한천수

반신욕은 따뜻한 물로 하체를 데워 몸 전체 온도의 균형을 맞춰 기혈순환 장애와 냉을 제거해 운동을 한 것과 동일한 효과를 내는 건강법이다. 구체적으로 과도한 스트레스로 인해 두통, 불면증, 소화불량을 호소하는 사람이 반신욕을 하면 도움이 된다. 요통, 생리통, 감기, 수족냉증, 만성피로에도 그만이며, 치질이나 요실금 등 비뇨생식기 계통의 질환에도 좋다.

멍치 아래까지만 물에 담그는 반신욕은 심장과 폐에 부담을 주지 않아 오랜 시간 목욕을 해도 숨 차거나 맥박이 빨라지는 일이 없어 고혈압, 심폐질환을 가진 사람도 즐길 수 있다.

현대인의 고질병으로 여겨지는 비만과 아토피 피부염에도 반신욕이 효과적이라고 알려지면서 반신욕은 젊은층에게도 각광받고 있다. 반신욕을 하면 하체부터 서서히 온기가 가해져 기혈순환이 활발해지고, 많은 양의 땀을 배출해 몸 속의 노폐물이 제거되어 운동을 하지 않아도 운동을 한 것과 같은 효과가 나타난다. 자연스럽게 살이 빠지고 피부도 고와진다.

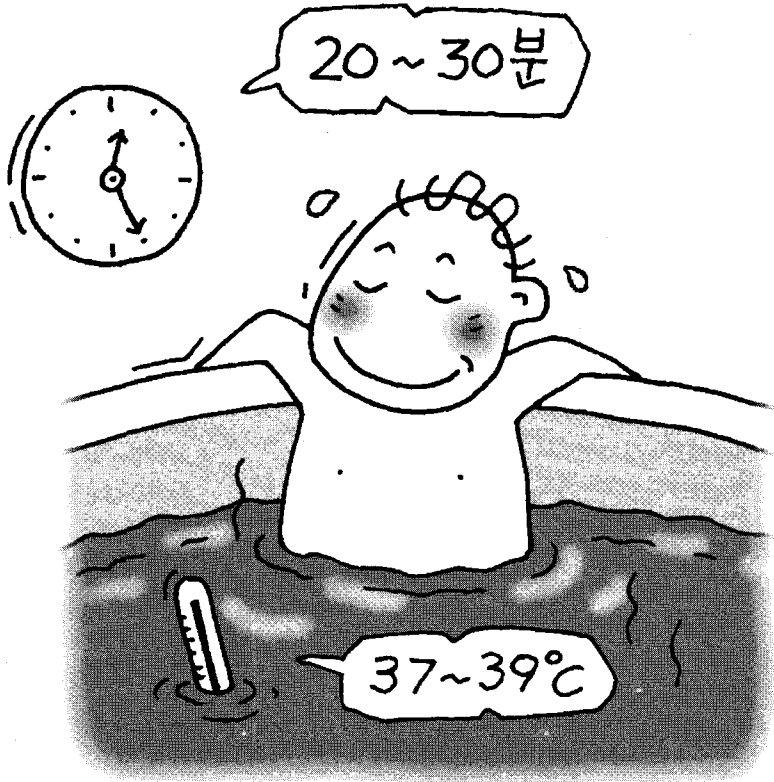


그림 □ 공보혁

### 반신욕 따라하기

반신욕을 할 때는 물의 온도와 양이 가장 중요하다. 욕조(욕조가 없다면 커다란 고무통도 무방하다. 물론 대중목욕탕이나 온천에서도 가능하다)에 체온보다 1~2℃ 높은 37~39℃ 정도의 따뜻한 물을 받는다. 물이 너무 뜨거우면 피부만 데워지고 몸 속까지 데우지 못해 몸 속의 냉기를 제거하지 못하므로, 이 정도 온도의 따뜻한 물로 서서히 몸을 가열하여 속까지 충분히 따뜻하게 하는 것이 효과적이다. 목욕 도중에 물이 식으면 따뜻한 물을 계속 보충해준다. 물의 양은 입욕했을 때 배꼽과 명치 사이 부

분까지 잠기도록 한다. 이때 목욕탕 내의 온도에도 신경 쓴다. 반신욕 도중에 상체에 한기를 느끼지 않도록 실내온도는 20℃ 정도가 적당하다. 샤워기로 뜨거운 물을 받으면 온수가 뿜어져 나오면서 실내공기를 혼증해 실내온도를 높일 수 있다.

반신욕 방법은 철저히 두한족열의 원리에 입각해야 한다. 먼저 발에 물을 끼얹은 다음 욕조에 들어간다. 이때 절대 손이나 몸에는 물을 끼얹지 말고, 물에 몸을 담갔을 때도 팔과 손은 밖으로 빼놓는 것이 원칙이다. 따뜻한 기운이 아래에서 위로 서서히 올라오게 해야 한다는 방향성에 위배되지 않기 위함이다. 시간은 20~30분 정도가 적당하다. 입욕 후 20분 정도가 지나야 혈액이 전체적으로 순환되면서 노폐물이 땀으로 빠져 나온다.

중간중간 미지근한 생수를 충분히 섭취해 탈수를 방지하는 것도 중요하다. 체중감량이 목적이라면 물의 온도를 조금 더 높이고(42℃ 정도) 반신욕 도중 땀이 나기 시작하면 욕조 밖으로 나와 2분 정도 쉬었다가 다시 들어가는 방법으로 서너 번 반복하는 것이 효과적이다.

반신욕 후 미지근한 물로 머리를 감으면 효과를 배가시킬 수 있다. 목욕이 끝나면 몸에 물기가 약간 남아 있는 상태에서 필히 보습제를 발라 피부가 건조하지 않게 하며, 반드시 양말부터 신고, 가급적 내의를 입어 몸을 계속 보온한다.

## 잘 못하면 독약

모든 것이 그렇듯이, 반신욕이 모든 사람에게 좋은 것은 아니다. 특히 암과 같은 만성 체력 소모성 질환을 앓고 있는 사람은 삼가는 것이 좋다. 오히려 체내 영양분이 항진되어 기력이 떨어질 수도 있기 때문이다. 어지러움증이 있는 사람도 조심해야 한다. 급성염증이 있는 사람도 따뜻한 기운이 염증을 악화시킬 수 있으므로 신중하게 한다.

기타 주의할 점으로는 운동 전후나 식사 전후의 반신욕은 피하는 것이 좋으며, 욕조에 한방약재나 아로마 등 입욕제를 넣어 반신욕을 할 경우에 자신의 체질과 증상에 적합한 것을 선택해야 한다.

모든 의사들이 한결같이 말하는 것이 있다. 반신욕은 특정질환 치료법이 아니라 하나의 양생(養生)법일 뿐이라고. 아무리 좋다는 반신욕이라도 과잉기대는 금물! ㅃ