

올바른목욕방법으로 건강한겨울나기

겨울철에도 자주 하는 목욕, 온도와 시간을 잘 맞추면 '보약'이 되지만 몸 상태를 생각하지 않고 무리하면 오히려 건강을 해치게 된다. 특히 심장병이 있는 사람이 술을 마시고 빈속으로 사우나에 직행하면 돌연사의 위험도 있다. 자신에게 맞는 목욕 방법을 골라 한다면 이 겨울도 움츠리지 않고 활기차게 보낼 수 있을 것이다.

물 자체를 이용하는 치료는 온(溫)과 냉(冷)을 모두 이용한다. 그 방법으로는 물을 몸에 담그는 침수욕이 있는데 전신침수욕, 지속탕욕, 부분침수욕 등이 있다. 또 사지의 일부만을 침수시키는 부분침수욕에는 상지욕, 족욕, 좌욕, 반신욕, 대비욕(찬물과 더운물을 교차시키는 목욕법) 등이 있다. 좌욕은 주로 항문 비노기질환 치료에 주로 사용되고, 대비욕은 혈관의 능동적 이완수축을 목적으로 할 때 사용된다. 주의할 점은 말초혈관장애, 출혈부위 동맥경화증, 당뇨병, 근육마비 등이 있으면 고온욕을 피해야 하며, 방광염, 신장질환, 신경과민증 등이 있으면 한냉목욕을 피해야 한다.

심한 육체노동이나 운동으로 근육피로를 겪는 사람인 경우에는 자신에게 적합한 온욕을 하되 전신이 충분히 침수되도록 하며, 전신마사지를 해서 말초혈관까지 혈액이 충분히 공급되도록 해서 근육에 영양분과 산소를 공급하고 근육이 충분히 이완될 수 있도록 20~30분가량 목욕하는 것이 좋다.

냉온욕은 먼저 온탕에서 1분간, 냉탕에서 1분간 있는 것을 3회 반복한 후, 마지막으로 온탕에서 1분간 침수한다. 전문가들은 냉탕을 먼저 해야한다거나 또는 마지막에 해야한다고 주장하기도 하는데 정설은 없다. 다만 냉탕을 먼저 하는 경우에는 사전에 신체를 마사지하여 혈액순환이 잘 되도록 하고 급격한 자극에 신체가 놀라지 않도록 하는 것이 중요하다. 또한 냉탕으로 끝내는 경우에도 피부와 말초혈관을 수축시키고 외부습기를 발산시켜 신체온도가 급격히 하강하게 될 수도 있으므로 감기 등에 감염되지 않도록 주의해야 한다. 냉온욕은 말초혈관이나 피부의 확장수축을 도와 혈관 및 피부의 탄력성을 유지하게 해 주는 장점이 있다.

사람의 정상체온은 36.5℃이나 평균적인 표피온도는 33.9℃이고 심부온도는 37℃정도이다. 또 체온이 44~45℃정도가 되면 체온조절이 불안정해져 몸의 조절이 불가능해지거나 의식을 잃게 되므로 물을 이용한 치료는 이 온도내에서 실시하는 것이 바람직하며 그 이상의 온도는 치명적일 수 있다.

반신욕은 신체의 절반, 즉 허리 이하의 부위를 온수나 냉수에 담그는 방법인데, 심장질환, 동맥경화, 고혈압, 갑상선기능이상, 신경염 등의 환자는 삼가는 것이 좋다. 또 죽육은 신체의 일부분인 발과 다리 부위를 온수에 담그는 방법으로 관절염 등의 부위를 온수에 직접 담그는 것이 좋다.

과음 후 숙취해소에 도움이 되는 목욕법으로 열기욕, 증기욕, 필란드욕 등 기체를 이용한 사우나가 효과적이다. 사우나는 체온상승 진정작용, 근이완 통증감소 등의 효과가 있지만 평소 고혈압, 당뇨병자는 삼가하는 것이 좋다.

한편 최근에 목욕문화가 피부미용이나 건강을 생각하는 개념으로 바뀌면서 목욕용품이나 목욕방법이 헤아릴 수 없이 많이 소개되고 있다. 이러한 목욕법이 인기를 끌고 있는 것은 작게는 미용효과에서부터 크게는 각종 질병을 치료하고 예방하는 효과까지 있다고 생각하기 때문이다.

실제로 청주로 목욕을 하면 피부가 놀랄 만큼 부드러워지며, 진흙목욕은 류마티스나 전신 통증 환자에게 탁월한 효능이 있다. 소금욕은 스트레스해소 및 체질개선, 비만해소 등에 효과가 있는 것으로 알려져 있는데, 천일염으로 구워 독소를 제거한 생금이나 죽염을 사용하며 이때 물의 온도는 38~42℃가 적당하다. 장미욕은 독성이 없어 혈액순환 및 여드름, 노화 민감성피부에 좋으며 목욕할 때 은은한 장미향이 배어나와 목욕의 색다른 느낌을 경험할 수 있다. 해초목욕은 건성피부보다 지성피부에 적합한데, 말린 미역이나 다시마를 따뜻한 물에 씻어 거즈나 말린 잎을 면주머니에 100g 정도 싸서 욕조에 담근 후, 우려낸 물로 목욕을 하면 피부가 매끄러워지며, 특히 신경통에 효과적이고 심장을 튼튼하게 해준다.

목욕방법과 주의사항

- ▶ 미온욕 : 목욕 중 가슴이 두근거리거나 땀이 많이 나거나 현기증이 생기면 곧바로 중지하도록 한다.
- ▶ 냉온탕욕 : 외부자극에 약한 노약자나 환자는 냉온탕욕을 피하고 미온욕을 20분 이내로 하는게 좋다.
건강한 사람도 온욕 5분, 냉욕 1분을 2~3번 반복하도록 한다. 되도록 온욕으로 시작해 온욕으로 끝내도록 한다.
- ▶ 사우나 : 건강한 사람이라도 한 번 사우나에 들어가 10분 이상 머물지 않는 게 좋다.
흔히 술을 마신 뒤에 사우나를 하러 가는 직장인이 많은데, 이 경우 음주로 혈관의 탄력이 떨어진 상태에서 갑자기 고온에 노출되면 순간적으로 혈압이 떨어져 빈혈이 생긴다. 심할 경우 어지럼증으로 기절하는 수도 있다. 건강한 사람이 사우나와 냉온욕을 같이 하려면 온욕 - 사우나 - 샤워 - 냉욕 순으로 하는게 좋다. 