



한약재를 이용한 반신욕

글 | 최 승(예가한의원 원장)

“자주 몸이 부어요”, “아랫배와 무릎이 자주 얼음처럼 느껴져요”, “저녁 때면 특히 다리가 어찌나 무거운지”, “하루 종일 신경을 쓰다보면 가슴부터 머리까지 열이 내려가질 않아요”, “손발이 늘 차가워요”, “어름에도 숨이불을 댈어요”, “다리가 자꾸 붓고 하체로만 살이 가요”

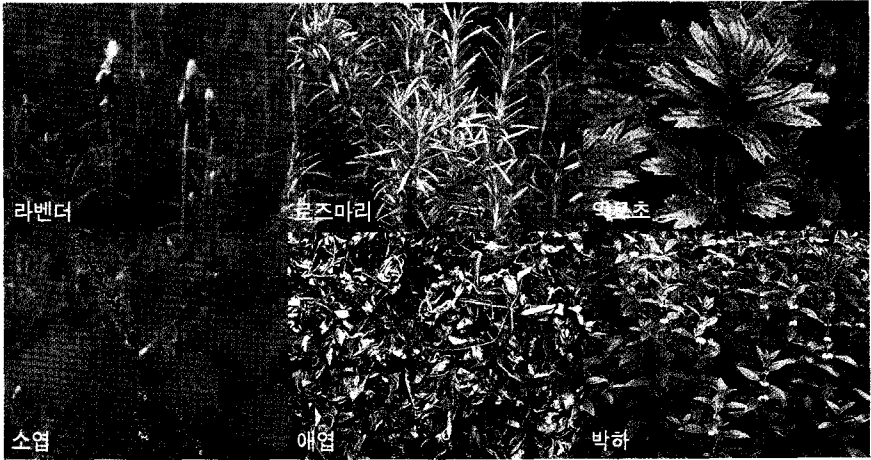
요즘 이러한 증상을 하소연 해오는 이들이 많은데, 이들에게 특히 효과적인 목욕법이 반신욕이다.

혈액순환을 촉진시키고 붓기를 빼주며, 상체로 오르는 열을 내려주고, 하체 순환에 좋은 반신욕은 요즘 들어 한창 인기인데, 흡수탕에서도 여러 가지의 반신욕 용품들을 자주 보게 된다.

필자 역시 반신욕을 즐겨하는데, 한약재를 넣어서 하는 약초 목욕법을 주로 이용한다. 약초의 성분이 우려나와 효과도 배가 될 뿐 아니라 약초에 따른 색과 향을 즐길 수 있어 일석 삼조의 효과를 얻을 수

[간편한 약초 목욕법]

1. 열처리를 우려내는 통 하나를 준비하자. 크기는 클수록 좋고, 가격은 2~3천원 정도.
2. 욕조에 뜨거운 물로만 1/3정도를 받는다.
3. 이 통에 3/4쯤 차도록 필요한 약재를 넣고 욕조의 뜨거운 물에 넣는다. 박하나 애엽(쑥), 소엽 등은 약령시장에서 쉽게 구입할 수 있으며, 아로마 향품보다 훨씬 저렴하다. 혹시, 허브를 키운다면 라벤다가 아주 좋은데, 특히 라벤다 잎은 크기가 커 걸러내기도 좋고, 열처림 없이 물 위에 7~8장 뜬어 놓기만 해도 예쁘고 향기도 좋다.
4. 5~10분 후에 약재가 우려나면 찬물로 물 온도를 37~38℃ 정도로 맞춘다.
5. 반신욕 할 때 약간 헝기가 되게 하면 좋다. 헝기가 되면 20분 이상 반신욕을 해도 몸이 편하다.
6. 상체는 마른 채로 유지하는 것이 좋으며, 끝날 때만 더운물로 가볍게 샤워를 한다.
7. TV에서처럼 약초물을 두지 않고 욕조안에서 말리면 감기에 걸릴 수 있다. 풍습이 피부를 통해 들어오기 때문인데, 다른 수건으로 잘 닦고 나오는 것이 무엇보다 중요하다.
8. 반신욕을 통해 흥건히 땀을 흘리기를 바라는 이들이 많은데, 땀은 체질에 따라 다르므로 반신욕 효과를 땀 양으로 평가할 수는 없다. 땀수는 1주에 2~3회 정도 꾸준히 해나가는 것이 바람직하다.



있기 때문이다.

그런데 욕조에 무언가를 넣게 되면, 목욕 후의 관리가 말처럼 쉽지 않다. 이 부분이 편해야 지속적인 약초 반신욕을 할 수 있다. 게다가 욕조에 남아 있는 약초나 풀 등을 청소하려면 여간 힘든 게 아니다. 간편하게 할 수 있는 좋은 방법과, 더불어 내게 맞는 약초 선택법은 없을까?

우리가 쉽게 구입할 수 있는 약초들 중에 '내게 맞는' 약초가 무엇인지 궁금할 것이다. '박하'는 기분 전환에 도움이 되며 가벼운 두통 해소에도 효과가 있다. 스트레스 많이 받은 날 욕조에 박하를 조금 넣고 반신욕을 하면 스트레스 해소에 도움이 된다.

약쑥잎의 다른 표현인 '애엽'은 몸이 냉하면서 소화시간이 길고, 아랫배가 차가운 사람에게 효과가 있다. 여성들 중에 몸이 냉한 사람이 특히 많은데, 이럴 땐 애엽을 사용한 반신욕에 도전해 보자. '소엽'은 정신적인 스트레스와 함께 다리가 냉할 때 도움이 되는 약초다. 또한 생즙을 약으로 먹기도 하는 익모초는 생리불순이나 생리통에 효과적이다.

한방 약초 외에도 집에서 기르는 허브 중에 라벤더나 로즈마리를 활용하는 방법도 있다. 라벤더는 몸의 긴장을 풀어주며 숙면에 도움이 되고, 로즈마리는 특유의 향이 머리를 맑게 하여 마음을 안정시켜 주는 진정 효과가 있다. †