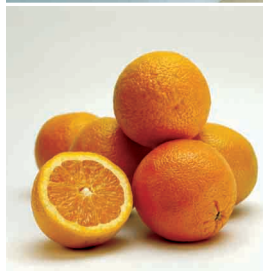


# 半身浴



## 초간단·초저렴 웰빙라이프 반신욕

글 편집실

웰빙 열풍의 흐름을 타고 온 반신욕. 이전 누군가 반신욕에 대해 물으면, '따뜻한 물에 몸을 배꼽 이하의 하반신을 담그는 것' 이라고 줄줄 외워 말해줄 만큼 웰빙 입욕법으로 자리 잡고 있다. 물론 팔과 손은 상반신에 해당하기 때문에 절대 물속에 담그지 말라는 귀뜸과 함께 말이다. 하지만 이제 그냥 맹물(?)에 담그는 반신욕은 No! 반신욕의 효과를 더하는 초간단·초저렴 웰빙법, '업그레이드 반신욕'으로 여름건강을 지키자!



## 반신욕 예찬론

웰빙 바람을 타고 유행되고 있는 반신욕이지만, 최근에 누군가 개발한 입욕법이라 생각한다면 큰 오산! 예로부터 동·서양을 막론하고 반신욕에 대한 예찬론은 끊이지 않았다.

18세기 초 네덜란드의 명의(名醫) ‘불하페(Boerhaave Hermann)’는 이런 말을 남겼다. “머리를 차게 하고 발을 덥게 하라. 그러면 당신은 모든 의사를 비웃을 수 있을 것이다.” 하체를 따뜻하게 하면 혈액순환이 원활해져 몸속의 노폐물을 제거하고 몸을 건강하게 한다는 것이다. 또한 중국 청나라 명의(名醫) ‘당용천(唐容川)’은 <혈증론(血症論)>이라는 의술서에서 어혈은 우리 몸 안에서 정상적으로 순환되지 않는 모든 피라고 말하고 정상적인 혈액순환이 건강한 상태라 했다. 바로 이러한 원리를 이용해 만병을 고치는 입욕법이 바로 반신욕이라는 것이다.

## How to 반신욕

우선, 체온보다 약간 높은 온도인 37~38℃의 온수를 무릎 정도 높이만큼 욕조에 받는다. 비만이거나 운동량이 적은 사람은 온도를 조금 높여 42℃ 전후로 하면 좋다. 그렇게 담아 놓은 물에 배꼽 아래 부분을 몸에 담이 날 때까지 20~30분 정도 담근다. 처음에는 20~30분이 흘러야 상반신에 땀이 나기 시작하지만 갈수록 그 시간이 줄어들는데, 이는 몸이 점점 좋아지고 있다는 증거! 단, 아무리 춥더라도 상반신은 물에 담그지 말아야 한다. 양팔과 손 역시 물에 담가서는 안 된다. 정 참을 수 없다면 가끔 따뜻한 물을 몸에 끼얹어주자.

20~30분이 지나면 욕조에서 나와 살짝 물로 몸을 헹구우되 따로 비누칠을 할 필요는 없다. 반신욕을 끝내고 욕실에서 나오면 반드시 양말을 먼저 신어야 한다. 하반신은 옷을 두껍게 입어 체온을 높게 유지하고, 상반신은 아주 얇게 입는 것이 좋다. 또한 반신욕 후에는 허리가 풀어져 불안정한 상태이므로 30여 분간 누워서 쉬는 것이 좋으며 땀을 많이 배출한 뒤이므로 반드시 미지근한 물을 충분히 마셔 수분을 보충해줘야 한다.

## 하나만 첨가해도 효과 업그레이드!

### 반신욕 응원단

‘썩’을 헹갠 주머니에 넣어서 욕조에 담가보자. 향긋한 향이 날 뿐만 아니라 썩에 함유된 정유(精油)가 풀려서 피부 표면의 모세혈관을 가볍게 자극, 혈액 순환을 돕는다. 특히 요통에 효과적이다.

또한 ‘굴, 레몬, 유자 등 감귤류의 껍질’에도 역시 정유가 함유되어 있다. 이것이 물에 용해되어 피부에 닿으면 혈류가 좋아지고 몸이 오랫동안 훈훈하게 유지된다. 여기에 향긋한 향이 반사적으로 뇌의 중추신경을 자극해서 혈액 순환을 촉진하는 시너지 효과를 가져온다. 또한 신경통, 요통 등에도 좋다.

그리고 ‘굵은 소금, 죽염’도 좋다. 뜨거운 물을 받은 욕조에 소금이나 죽염을 3~4 큰 술 넣고 녹을 때까지 저은 후 스펀지로 마사지해주자. 특히 소금은 부기를 빼주거나 노폐물을 제거해주어 피부가 부드러워지는 효과가 있고 탄력 있는 몸매와 피부 미용에 효과적이다.

피부 미용을 위한 또 한 가지 첨가물은 바로 ‘소주나 청주’. 욕조에 물을 받은 뒤 술(청주는 14도이므로 2리터, 소주는 25도이므로 1리터가 적당)을 넣어 잘 섞는다. 술을 넣으면 몸이 쉽게 데워지고 노폐물이 잘 배출된다. 알코올 성분이 피부의 기름을 녹여 제거하기 때문에 땀구멍 깊은 곳의 이물질까지 없앨 수 있어 피부 미용에도 좋다.

육체적·정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 웰빙문화가 소비풍조와 맞물려 상업적으로 변질되어 간다는 비판은 어제오늘의 이야기만은 아니다. 진정한 웰빙은 값비싼 레스토랑을 찾아가 웰빙푸드라고 적힌 메뉴로 식사를 하고, 화려하게 지어진 전국곳곳의 스파를 찾아다니는 것이 아니라 말이다. 직장에서, 혹은 학교에서 지친 몸을 가장 편히 누일 수 있는 곳, ‘우리 집’. 그 속에서 가장 간단하고 저렴한 웰빙법을 찾아 즐기며 여유와 행복을 찾는 것! 그것이 진정한 웰빙이 아닐까. ☺