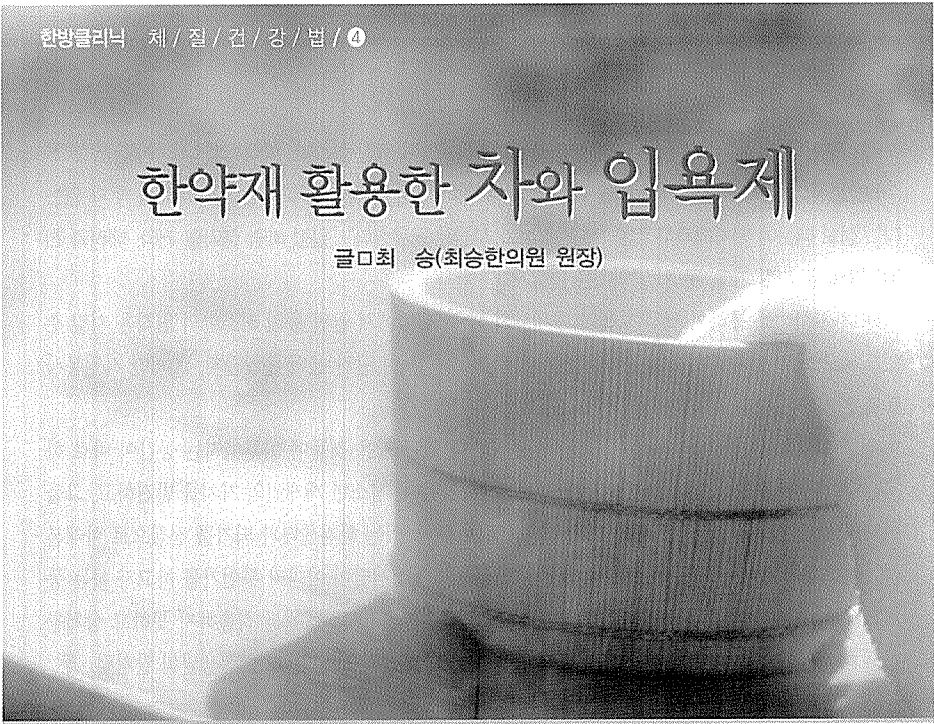


한약재 활용한 차와 입욕제

글 | 최 승(최승한의원 원장)



건강 관리, 의외로 간편하고 짧은 시간을 이용해서도 가능하다. 여유 있는 따뜻한 차 한 잔으로도 건강을 챙길 수 있고, 따

듯한 목욕이나 족욕만으로 하루의 피로를 싹 가시게 할 수도 있기 때문이다.

이번 호에는 차와 입욕제를 이용한 건강관리법을 소개하려고 한다. 손쉽게 구할 수 있는 식재료인 한약재를 나의 체질과 건강상태에 맞추어 활용할 수 있는 방법을 찾아보자.

들어가기에 앞서 체질별 특징을 간략히 정리해 보면 다음과 같다. 우선 내가 현재 어떤 체질의 경향을 나타내는지 살펴보도록 하자.

태음인은 인상이 부드러운 편으로 체격은 다소 큰 편으로 살집이 있으며 복부가 발달한 편으로 소화기능과 체력이 뛰어난 편인데, 활동량이 떨어지게 되면 비만이 오기 쉽다.

소음인은 인상이 다소곳한 편으로 체격은 균형적인 편으로 상대적으로 하체가 발달한 편이다. 꼼꼼한 성격으로, 신경성 질환과 추위에 약해서 소화장애나 수족냉증이 오기 쉽다.

소양인은 인상이 깔끔하거나 강한 편으로 체격은 상체, 가슴이 발달한 편이다. 활동력과 판단력

이 뛰어난 편으로 몸 위로 열이 오르기 쉬워 두통이나 어깨결림이 오기 쉽다.

태양인은 인상이 아주 강한 편으로 체격은 상체, 특히 얼굴과 목 부위가 발달한 편이다. 리더쉽과 진취력이 뛰어난 편으로 무릎관절통 간기능 저하가 발생하기 쉽다.

내 체질에 맞는 한방차

한방차는 가볍게 마시는 차이다. 이는 한약이 아님을 기억하기 바란다. 연하게 5-15분 정도 여유 있게 끓여서 하루 1-3잔을 마심으로써 건강에 도움이 되도록 하는 것이다.

따라서 체질과 증상에 잘 맞는다면 4주 이상 장복을 해도 도움이 될 것이다. 하지만 체질에 상관 없이 한두 잔 마실 때는 증상에 따라 그때그때 필요한 재료를 선택해도 무방하다. 예를 들어 내가 소음인인데, 집중력에 도움을 받고 싶을 때는 '박하차'를 선택해도 괜찮다.

태음인에게 추천할 만한 한방차

- 울무차 : 소화를 돕고 붓기가 빠지도록 도와주며, 공복감을 없앤다.
- 오미자차 : 목을 많이 사용하는 사람에게 좋다. 오래된 기침과 목소리를 가라앉히는 데 좋다.
- 국화차 : 두통에 도움이 된다. 특히 열이 많은 사람들에게겐 기본전환에 도움이 된다.

소음인에게 추천할 만한 한방차

- 대추차 : 신경이 예민해서 불안하거나 가슴이 쉽게 두근거리며 잠들기 어려울 때 도움이 된다.
- 인삼차 : 수족냉증을 감소시켜주며 기운이 나도록 도와준다.
- 계피차 : 여성 냉증, 생리통에 도움이 된다.

소양인, 태양인에게 추천할 만한 한방차

- 모과차 : 체해서 토하고 설사할 때, 평소 허리와 무릎이 쉽게 피로하고 아픈 경우에 좋다.
- 구기자차 : 무릎 허리에 피로가 쉽게 오고, 눈과 머리에 열감이 잦은 피로에 도움이 된다.
- 박하차 : 머리를 맑게 해주고, 집중력에 도움을 준다.

내 체질에 맞는 입욕제

퇴근 후, 또는 여유 있는 저녁시간에 몸과 마음의 긴장을 푸는 방법으로 반신욕이나 족욕을 추천한다. 반신욕이나 족욕은 한의에서 말하는 '두한족열(頭寒足熱)'의 상태, 즉 머리는 차고 발은 따뜻

하게 하는 방법이다. 이는 발이나 다리를 따뜻하게 해줌으로써 전신의 혈액순환에 도움을 주고 하루의 피로를 풀어주고 잠이 잘 오도록 도와준다.

태음인에게 추천할 만한 입욕제

- 국화 : 두통에 효과적이며 마음의 안정에도 도움을 준다.
- 갈근 : 갈근은 우리가 흔히 '췌' 이라고 알고 있는 식물의 약명이다. 갈근은 근육의 피로와 긴장시 이를 풀어주며 숙취해소에도 효과적이다.

소음인에게 추천할 만한 입욕제

- 애엽 : 삭을 가리키는데, 손발이 차가울 때와 생리통에 도움을 준다.
- 소엽 : 혈액순환을 도와 몸을 따뜻하게 하고, 스트레스 해소를 돕는다.

소양인, 태양인에게 추천할 만한 입욕제

- 박하 : 위로 오르는 열기를 내려주어 머리를 맑게 하고 마음의 안정을 돕는다.
- 삼백초 : 열을 내려주어, 두통과 근육결림에 도움을 준다.

반신욕의 물 온도는 약 37℃에서 40℃까지의 미지근한 물에 느긋하게 15분 내외에서 해주도록 한다. 족욕의 경우는 약간 1-2℃높은 것이 좋으며, 유난히 종아리까지 부어있거나 쥐가 잘 나는 사람은 발목부터 담그는 족욕보다는 무릎 이하를 담그는 각탕을 권한다. 또한 반신욕이나 족욕을 하고 난 다음에는 몸을 따뜻하게 해주는 것이 더 효과적이며 수분보충을 위해 차 한 잔을 마셔주는 것도 좋은 방법이다.

지금까지 총 4회에 걸쳐 체질별 건강관리법에 대해 알아보았다. 체질에 대해 바로 아는 것은 곧 내 자신을 바로 아는 방법이라고 여겨진다.

짧은 연재를 통해 이 글을 읽은 분들이 치료자로서의 '나'를 인식하는 계기가 되었다면 그것으로 보람을 느끼며, 모든 분들이 더욱 건강해지기를 기대해 본다. †

※ 이 글을 쓴 최승უნ은 ... 한방내과 전문의로 한의학에 출을 접목한 맨스 다이어트를 고안했습니다. 현재 최승훈의원(www.choiseung.com)을 운영하고 있으며, 방송 집필 등 다양한 분야에서 활동하고 있습니다.

