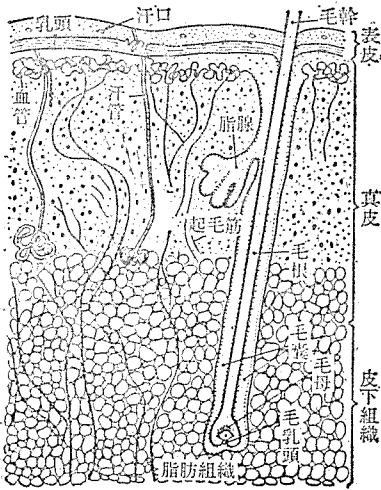


# 목욕의 생리(生理)



<피부의 구조>

## 한달에 두번 정도로

목욕은 단순히 피부에 낀 때를 깨끗이 닦아내는 일로만 생각하기 쉽다. 그러나 목욕은 우리몸에 여러가지 생리(生理) 현상을 가져다 주어 이용방법에 따라서는 피부를 단련하고 고혈압, 관절염, 불면증을 치료할 수 있는 가하면 도리어 혈압을 높여주고 심장에 큰 부담을 가져다 줄 수 있어 여간

신경을 쓰지 않으면 안된다. 목욕의 생리작용과 올바른 목욕법은 어떤것일까.

우리가 목욕을 하는것은 두말할 필요없이 피부에 낀 때를 깨끗이 닦아내기 위한 것이다. 우리몸을 둘러싸고 있는 피부는 몸안에 있는 각기관을 보호하고 체온과 수분의 증발을 조절등 여러 생리작용을 통해 몸안의 상태를 항상 알맞게 유지해 주는 역할을 맡고 있다. 이를 위해서 피부는 모세혈관을 확장 또는 수축하여 땀을 낸다. 그리고 기름기(皮脂)를 분비해서 피부가 건조해 지고 트는 일을 막고 세균의 침입을 억제한다. 그러나 기름기와 땀이 혼합된 때가 피부를 덮고 있으면 이같은 기능이 떨어지고 몸은 근지럽게 된다.

따라서 목욕은 최소한 한달에 2회 정도 하는것이 좋다. 그러나 때를 너무 세게 밀어내는 일은 좋지 않다. 때를 벗긴다고 너무 세게 문지르면 절

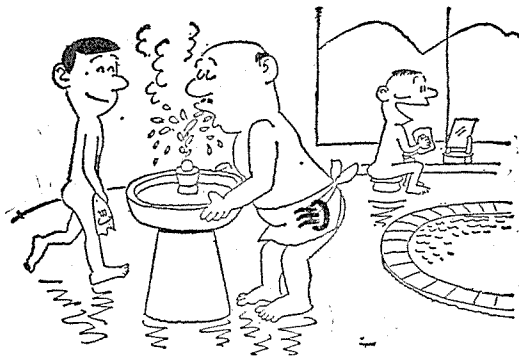


피부가 상처를 입어 피부의 기능이 도리어 떨어진다. 때는 살짝 밀어내고 목욕을 자주 하도록 한다.

목욕은 물의 온도에 따라 고온욕(섭씨 42~45도), 미온욕(36~39도), 냉욕(15~20도)등 3가지로 나뉜다. 고온욕과 냉욕은 교감신경(交感神經)을 자극해서 몸의 생리를 일종의 흥분상태로 이끌어 혈압과 혈당(血糖)을 높이고 백혈구를 증가시키는 등의 작용을 갖는다. 미온욕은 이와는 대조적으로 부교감(副交感)신경을 자극, 진정(鎮靜) 작용을 나타낸다. 미온욕을 하고난후 마음이 차분히 가라앉고 혈압이 내려가는 것은 이때문이다.

따라서 혈압을 높이고 신진대사를 활발케 하기 위해서는 고온욕이나 냉

욕이 알맞고 반대로 혈압을 내리고 진정효과를 얻으려면 미온욕이 좋다. 신경이 과민해서 잠을 잘자지 못할때 미온욕이 효과적이다. 목욕시간은 짧아야(1~5분)하고 미온욕은 길어도(30~50분) 좋지만 체력에 알맞게 해야한다. 탕속에 들어가면 가슴과 복부 팔다리등 물에 잠기는 피부주위의 모세혈관과 정맥은 압박을 받아 자연 심장에 부담을 준다. 심장에 대한 부담은 뜨거운 물과 찬물에서 더욱 커진다. 따라서 심장이 나쁘다든지 고혈압과 동맥경화증이 있는 사람은 고온욕은 금물이다. 고혈압치료를 위해선 기분좋은 정도의 미온욕이 효과적이다. 아침 저녁 매일 2차례 매회 30~50분 정도 상쾌한 마음으로 2주이상 계속 요양하면 혈압이 안정될 수



있다. 고혈압 치료를 중단하면 다시 올라갈수 있으므로 장기간의 요양이 필요하다. 한편 부력은 몸을 가볍게 한다. 관절염환자가 탕속에 들어가면 통증이 멎는것은 따뜻한 수온에 근육이 이완되고 부력으로 몸이 가벼워지는데 있다. 따라서 미온욕은 관절염환자의 물리치료에 이용된다. 피부 단련을 위해서는 온탕과 냉탕을 번갈아 하는것이 좋으나 역시 혈압과 심장에 자신이 있지 않으면 금물이다.

### 목욕이 좋은 이유

첫째 : 피부를 깨끗이 해준다.

피부의 표면은 먼지·땀·가스·지방같은 더러운 것이 묻어있다. 이들이 쌓이면 피부는 깨끗한 공기와의 접촉을 할수가 없게되어 털구멍이나 땀

구멍 기타 분비선이 막히게 되고 이 때문에 피부는 나쁜 조건에 놓인다.

피부는 몸 표면을 덮고 있는 단순한 덮개가 아니다. 피부는 근육이나 뼈 또는 내장과 같이 우리들의 몸을 구성하고 있는 한 요소로서 일정한 기능을 가지고 있는 중요한 기관이다. 외계와 체내의 중간에서 양자의 작용을 잘 조화해 나가는 역할을 맡고 있다. 피부가 이러한 기능을 충실히 하기 위해서는 그표면이 깨끗하여 그 기능이 충분히 유지 되어 있어야 한다. 목욕을 하는 목적은 이러한 기능을 유지 시키기 위해서다.

둘째 : 혈액 순환을 좋게한다.

목욕탕에서 피부가 따뜻하게 되면 피부와 그아래에 있는 근육의 혈관이 늘어난다. 혈관이 늘어나면 보통

은 혈압이 떨어진다. 혈압이 떨어지면 그만큼 심장이 편해진다.

그리고 몸 전체를 탕속에 담그면 수압(水壓)이 몸에 작용하여 몸 전체가 뜨게된다. 이런상태는 혈액이 정맥을 통해서 심장으로 돌아가는 길을 도와주는 조건을 만들어 준다. 또 목욕은 에너르기 소비를 증대시켜 맥박을 빨리하고 혈액의 흐름을 많게하여 심장의 부담을 크게 하기도 한다. 튼튼하고 건강한 심장에게는 오히려 좋은 자극이 될수 있는 것이다.

셋째 : 물의 부력(浮力)으로 근육부담을 줄인다. 몸을 탕속에 담그면 그만큼 중력이 없어서 손발의 근육이나 등허리의 근육이 중력에서 해방된다. 손발을 가볍게 늘릴수 있는 것도 그 때문이다. 어깨나 허리가 아플때도 목욕탕에 들어가면 근육의 긴장이 풀려서 이상할 정도로 아픔이 사라진다. 몸의 피로가 회복되는 것도 혈액의 순환이 좋아지고 근육의 중력이 해방되는데서 오는 것이다. 이러한 사실을 적극적으로 이용하여 몸의 어떤 부분이 아플때 탕속에 들어가 아픈곳을 잘 움직여서 나온 후에도 해방된 근육상태를 살려서 부드러운 체조를 하면 큰 도움을 얻을수 있다.

넷째 : 신경을 안정시켜 준다.

탕에 들어가면 포근한 안도감과 만족감을 얻을수 있다. 이것은 탕에 들어가면 교감신경의 긴장을 풀어 스트레스를 감소시키는 직접적인 효과를 얻을수 있기 때문이다. 목욕이 단지 신체적인 효과만을 얻는것이 아니고 피로회복이나 건강증진의 수단으로서 큰 의의를 가진다. 목욕이 가지는 진정 작용은 목욕을 하고 난 뒤의 심신 상태를 잘 조정하여 충분한 수면을 취하게 해준다.

이러한 효과는 어린이, 젊은이, 청년, 중년, 노인 등의 연령 또는 신경피부, 심장, 혈관, 호흡기, 내분비의 기능등 신체조건, 육체적, 정신적 노동, 편안한 생활 조건등 여러 가지 요인에 따라서 차이를 나타낸다. 그리고 사람에 따라서 어떻게 목욕을 하는가에 따라서도 그효과가 다르다.

### 목욕을 할때 주의사항

목욕은 위와같이 좋은점이 있는 반면에 여러가지 주의해야 할점이 있다. 합부로 목욕을 하여 병을 악화시킬수도 있고 목욕중에 발작을 일으키는 수도 있으므로 주의를 요한다. 목욕을 하여 최대의 효과를 얻기 위해서는 다음 사항을 주의할 필요가 있다.

첫째 : 목욕은 에너르기를 많이 소

비 시킨다.

목욕을 할 때는 땀을 많이 흘리고 심장박동이나 호흡이 빨라진다. 그 밖에 온도가 변화하거나 몸을 씻거나 하여 에네르기가 많이 소모된다. 식사를 하거나 보통 생활때 보다 많은 에네르기가 소모되어 노인이나 병든 사람들은 가볍게 생각 할수 없다. 목욕을 좋아하는 노인들이나 감기를 앓고난 사람들이 너무 일찍 목욕을 하게되면 병이 다시 걸리고 폐염에 걸리는 수도 있다.

둘째 : 어린이나 청소년들이 너무 오래 목욕을 하게되면 의식을 잃고 넘어지는 수도 있고 빈혈을 일으켜 머리를 다치는 수도 있다. 이런 현상은 체내의 혈액을 너무 많이 뱃속에 정체시키기 때문에 심장에 혈액이 모자라 그 때문에 뇌에 영향을 미치는 것이다. 청년 이후의 사람들은 뇌진탕, 뇌출혈, 뇌경색을 일으키는 수도 있다. 뇌출혈은 혈압이 높은 사람들에게 많이 생기기 때문에 고혈압이 있는 사람들은 주의하지 않으면 안된다.

셋째 : 감기를 주의하여야 한다.

겨울철에 목욕을 할 때는 찬것을 무릅쓰고 목욕을 하게되면 감기에 걸리기 쉽다. 옷을 입기전에 땀을 잘 닦도록 하자. 목욕 한뒤에 외출이나

추운곳을 피하자. 목욕을 한뒤에 꼭 외출을 요할때는 2~3시간 후에 하여야 되겠다. 목욕을 하고나서 얇은 옷을 입지 말자. 그리고 탕안에서 충분히 몸을 따뜻하게 한뒤에 밖으로 나와야 한다.

넷째 : 일반적으로 주의할 사항

피곤할때, 배가 부를때, 배가 고프을 때, 술을 먹었을 때, 피로움이 있을 때는 목욕을 하지 않는 것이 좋다.

#### 특수한 목욕

##### ○ 사우나탕

섭씨 70~100도 증기 속에서 몇분 동안 전신의 땀을 빼고 난뒤에 밖으로 나와 샤워를 하고 보통 목욕탕 속에서 몸을 씻는 방법이다. 보통 목욕은 탕안이 더우므로 머리부분은 더운 공기에 접하지 않으나 사우나탕에서는 증기 때문에 온몸이 자기체온보다 높은 공기에 접촉하여 호흡하는 공기도 매우 높다.

이 때문에 사우나탕에서는 심장이나 내장이 튼튼한 사람이 아니면 열사병에 주의하여야 한다.

##### ○ 샤워

보통 목욕이 온화하고 복합적인 효과를 가지고 있는데 비하여 샤워는 간단하게 피부를 씻고 심신을 상쾌히

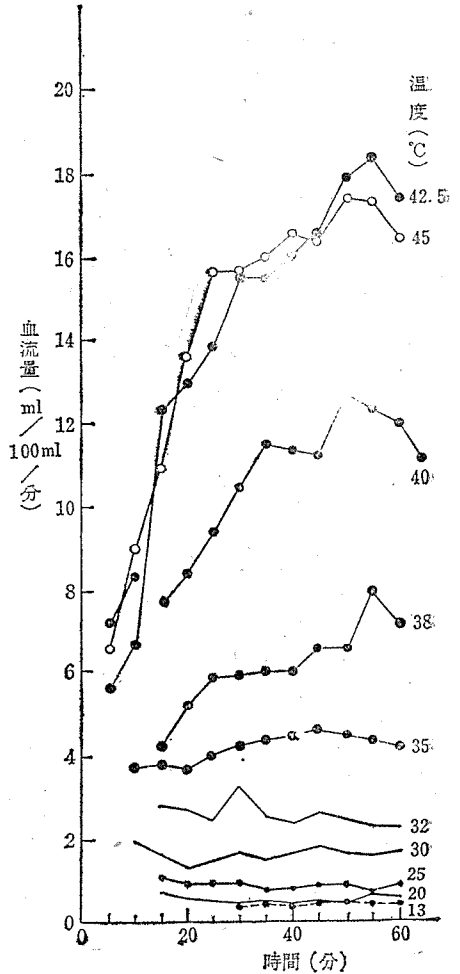
하는 효과를 가진다.

○ 냉수욕

목욕이라기 보다는 스포츠에 가까운 것이다. 피부가 차고 더운물에 심한 자극을 받아 혈관이 극단적으로 수축 팽창되어 피부의 저항력이나 자율신경의 반응력 또는 혈관의 유연성 심폐기능이 항진되어 심신이 상쾌해진다. 그러나 심장이 튼튼한 사람에만 할 것이다.

④ 온 천

온천은 여러가지 종류가 있으나 온천 수(水)의 열과 부력을 이용하여 심신의 회복운동에 좋다. 온천수는 그 성분때 따라 작용이 다른데, 류마치스(식염천, 유황천, 단순천, 방사능천), 위장병(식염천, 소오다천, 고미천) 신경질환(단순천, 유황천, 산성천), 고혈압(탄산천, 유황천, 단순천, 간장병(소오다천, 유황천) 등 만성병에 효과가 있는 것이므로 온천은 급성열병, 각기병, 폐병, 심장병, 간질병, 임신중일배 등에는 효과가 크지 않다.



<湯의 溫度와 血流量>