

한의학에서 구분하는 4가지 체질에 따른 목욕법



우리나라 사람들은 피곤하면 자연스럽게 아랫목, 찜질방, 온천 등 뜨거운 곳을 찾는다. 그런데 가끔 목욕을 한 후에 더 힘이 빠지는 경우가 있는데, 그 이유는 체질에 맞는 목욕법이 따로 있기 때문이다.

■ 몸이 찬 소음인은 저온탕→ 온탕→ 쑥탕

소음인은 키가 작고 체격이 마른 편이며, 신장(腎)이 크고 비장(脾)이 작다. 하체가 균형 있게 발달하여 가슴보다 엉덩이가 크다. 얼굴과 이목구비는 대체적으로 작고 오밀조밀한 편이며, 성격은 조용하며 사색을 좋아하고 내성적이다. 몸이 차고 위장의 기능이 약한 편이라서 몸을 따뜻하게 만드는 음식을 먹는 게 좋으며, 땀을 많이 흘리는 것은 좋지 않다.

땀을 흘리면 기운이 빠져 허해지므로 목욕할 때 처음에는 개운하지만 금방 피곤해지므로 목욕을 오래하지 않는 것이 좋다.

목욕법은 저온탕(36~39℃)에 몸을 5~10분 정도 담갔다가 온탕에 간다. 온탕에서 나온 후엔 위장의 기운을 복돋는 쑥탕을 하는 것이 좋다. 집에서 쑥탕을 할 때는 배주머니에

마른 쑥(100g)을 넣고 묶어 찬물(2l)에 넣고 약한 불에서 1시간 정도 달인 쑥물을 욕조에 부어 몸을 담근다.

몸이 차기 때문에 목욕을 하칠 때도 찬물이 아닌 미지근한 물로 샤워를 하고, 손발이 찬 사람이라면 목욕 후 인삼차를 한 잔 마신다.

■ 열 많은 소양인은 반신욕·구기자 약탕

소양인은 비장(脾)이 크고 신장(腎)이 작다. 가슴 부위가 발달해 있고 엉덩이가 빈약한 편으로 상체가 하체보다 발달해 있다.

걸음걸이가 날렵하고 성격이 명랑하며 시원스럽다. 지구력이 부족해 싫증을 잘 내고 체념을 쉽게 하며 일을 벌이기는 잘하지만 거두지 못하기도 한다.

열이 많아 가슴이 답답함을 느끼기도 한다.

목욕법은 열이 많은 체질이므로 고온욕보다는 하반신만 욕조에 담그는 반신욕이 적합하다. 사우나를 할 때도 처음부터 고온에 들어가기보다는 저온(60℃)에서 점차 온도를 올려서 하는 게 좋다.

약탕도 시원한 성질의 약재가 알맞다. 신장의 기운이 약해 요통이나 관절통이 있는 경우 구기자와 산수유 등의 약탕이 도움이 된다.

산수유나 구기자 한 줌을 찬물(1l)에 넣고 1시간 정도 약한 불에 끓인 물을 욕조에 붓고 몸을 담근다. 열을 내리고 이뇨작용이 있는 보리차를 목욕 전후에 한 잔씩 마시거나 당근 주스, 토마토 주스를 마시는 것도 좋다.

■ 끈기 있는 태음인은 장시간 온천욕

태음인은 간(肝)이 크고 폐(肺)가 작다. 체격이 좋으며 허리 부위가 발달되어 있다. 얼굴은 둥근 편이며 성격은 느긋하고 말수가 적으며 움직이기를 싫어하는 경향이 있다.

지구력과 끈기가 있고 침착하며 어떤 일이든 목적하게 앉아 마무리를 짓는다. 조금만 움직여도 땀을 흘리며, 땀이 나면 개운해 한다.

목욕법은 온천욕을 30분~1시간 즐기면 땀을 많이 흘릴 수 있어 개운하고 신진대사가 활발해진다. 단, 태음인이라도 심장 질환이나 고혈압이 있는 경우 오랜 시간 목욕하는 것은 좋지 않다.

뜨거운 물에 몸을 담그고 아랫배에 힘을 준 채 복식호흡을 10~20분 정도 하면 땀이 더 많이 난다.

냉온욕을 하면 혈액순환을 돕고 감기도 예방한다. 울무가루 100g을 욕조에 풀고 목욕해도 좋다.

■ 진취적인 태양인은 미온욕과 보행욕

태양인은 수가 제일 적으며 또한 구별하기 어려운 체질이다. 폐(肺)가 크고 간(肝)이 작다. 목덜미가 굽고, 머리가 크며, 엉덩이가 작고, 눈에 광채가 있다. 상체에 비해 하체가 역하고 가슴 윗부분이 발달해 있다. 적극적이고 진취적이지만 때로는 독선적이며 여유가 없는 것이 단점이다.

목욕법은 고온보다는 미온욕(34~37℃)이 효과적이다. 온

천이나 찜질방 같은 큰 욕조 속에서 걸거나 제자리걸음을 하는 보행욕은 약한 하체를 단련하는 데 도움이 된다.

집에서는 욕조에 앉은 채로 다리를 쭉 뻗고 올렸다 내렸다를 반복해도 된다.

물 속 운동은 중력의 영향을 덜 받아 비만으로 인한 중년층의 관절염에 도움이 되고, 열량 대비 지방 소모가 높아 다이어트에도 도움이 된다.

모과(100g)를 얇게 썰어 찬물(1l)에 넣고 1시간 정도 달여 절반으로 줄어든 물을 욕조에 붓고 몸을 담그거나, 시간이 없을 때는 포도즙 100g을 욕조에 넣어도 된다.

“ 목욕 직후에는 혈액이 피부로 몰리기 때문에 목욕후 바로 식사를 하는 것도 좋지 않으므로 식사 2시간 후 목욕하는 것이 가장 적당하다 ”



■ 부위별 목욕

목욕법이 점차 부위별로 다양화되고 있다. 반신욕에 이어 올해는 족욕이 널리 이용되고 있다.

1) 족욕은 뜨거운 물(42℃ 정도)에 말복까지 담그는 방법으로 긴장해소와 피로회복에도 도움이 된다. 물이 식으면 뜨거운 물을 더하고 이마에 땀이 맺히기 시작하면 따뜻한 차를 마시는 것이 좋다. 손발이 차거나 하체 비만인 사람에게 효과적이며, 생리기간에도 가능한 게 장점이다.

2) 수욕은 스트레스 해소에 효과적이다. 양손을 뜨거운 물((42℃ 정도)에 손목까지 담그는 방법으로 어깨, 목이 걸리거나 손이 저릴 때 하면 도움이 된다.

3) 팔꿈치욕은 팔과 어깨 결림을 해소하고 혈액 순환을 원활하게 돕는다. 팔꿈치를 뜨거운 물(42℃ 정도)에 10분 정도 담그는 방법이다.

4) 좌욕은 치질, 생리통, 생리불순, 성기능장애, 가려움증, 복부비만, 변비 등을 개선시킨다. 엉덩이 부위만 미지근한 물(30℃ 정도)에 15분 정도 담그고 앉아 있는 방법이다.

■ 목욕에 대한 궁금증

1) 목욕하기 적당한 때는?

식사 직전 목욕은 위산분비를 억제시켜 소화능력을 감소시킨다. 또한 목욕 직후에는 혈액이 피부로 몰리기 때문에 목욕후 바로 식사를 하는 것도 좋지 않으므로 식사 2시간 후 목욕하는 것이 가장 적당하다.

2) 녹차 목욕

녹차를 마셨을 때와 녹차를 입욕제로 사용할 때의 효과는 다르다. 녹차의 대표적인 성분인 폴리페놀은 피부에 직접 흡수되지 않는다. 다만, 녹차 티백(5~10개)을 넣고 목욕



을 하면 피부의 오염을 없애고 몸 냄새 제거에 도움이 된다.

3) 레몬껍질

레몬껍질에는 비타민C가 풍부하고 필링 효과도 있을 것이 사실이나 욕조에 넣었을 때의 농도를 생각하면 레몬껍질로 미백효과를 보기란 현실적으로 불가능하다. 다만, 신선한 향기가 기분 전환을 돕고 피부를 긴장시켜 탄력을 줄 수는 있다.

4) 음주 후 목욕은 금물

음주와 목욕은 모두 혈액순환을 돕지만 음주 후 목욕은 심장의 부담이 커지므로 술이 깬 다음 미지근한 물이 좋다.

<자료제공 / 조선일보>

