



집에서 웰빙 스파 즐기기

목욕 문화가 웰빙 바람을 타고 달라지고 있다. 무조건 때만 박박 밀던 시대에서 향기로운 물 속에 몸을 담그는 '완전한 휴식'의 트렌드로 바뀐 것. 이런 추세에 맞춰 한 번에 몇 십 만원이 넘는 전문 스파 못지않게 집에서 '홈스파'를 즐기는 이들이 늘고 있다. 그렇다고 준비가 번거롭거나 까다롭지도 않다. 몇 백원짜리 거품비누 하나와 아로마 오일 몇 방울이면 준비 끝이다. 오늘 저녁엔 '우리집' 목조로 정신과 육체 건강을 함께 잡는 '홈스파 웰빙 휴가'를 떠나볼까.

특급호텔 스파 따로없네

홈스파 어떻게 할까

물 37~41도, 오일 양 4~6 방울 15~20분 정도, 일주일에 두번 적당 가벼운 마사지로 피부 탄력 유지

서라벌대 웰빙테라피학과 장태수 교수는 "홈스파에 있어서 가장 중요한 것은 물의 온도와 아로마 오일의 배합이다"며 "가장 이상적인 목욕물의 온도는 37~41도 사이고 오일의 양은 4~6방울이 적당하다"고 말한다. 물이 너무 차가우면 모공과 혈관을 수축시켜 노폐물 제거가 어렵고 너무 뜨거우면 피부를 거칠고 건조하게 한다.

또 장교수는 "피부 미용에는 따뜻한(38도) 물이, 날씬하게 하는 효과에는 뜨거운(42도) 물이, 부기를 빼는 데는 찬물(5도)이 좋다"고 조언한다.

목욕을 하면 땀으로 수분이 빠져나가므로 목욕 전에 찬물이나 허브티 등을 마셔 갈증과 피부 건조를 풀어 준다. 목욕 후 신진대사의 순환이 좋은 상태에서 수분과 전해질 보충을 위해 한 컵 정도의 물을 마시면 노폐물이 빠져 몸이 좋다.

목욕 시간은 15~20분 정도면 1주일에 두 번 정도가 적당하다. 30분이 넘어가면 오히려 피로가 쌓인다. 식사 후 1시간 이내에는 소화에 무리가 생기므로 피하는 것이 좋다. 욕조에 물을 받을 때는 아로마 오일 또는 가루나 젤, 고형 비누를 수도꼭지 바로 밑에 놓는다. 이렇게 하고 물을 세게 틀어놓으면 한결 풍부한 거품을 만들 수 있을 뿐 아니라 기름 성분인 아

로마 에센셜 오일과 물의 혼합이 더 잘 된다. 또 촉매제 역할을 하는 소금을 두 스푼 넣는 것도 좋은 방법.

입욕을 할 때는 긴장을 풀고 숨을 깊게 들이마시는데 이 때 들숨보다 날숨의 시간을 두 배 길게 한다.

본격적으로 입욕을 시작하면 부드러운 스펀지에 보디 클렌저 등을 묻혀 부드럽게 닦아낸다. 이때 주의할 점은

목욕용 타월로 힘을 주어 때를 밀게 되면 오히려 피부를 상하게 하거나 피부염 등을 일으킬 수도 있기 때문에 삼가는 것이 좋다. 각질이 심하게 쌓인 부위는 보디 스크럽제를 이용해 제거하는 것이 현명한 방법이다. 입욕이 끝난 후에는 미지근한 물로 샤워한다. 이때 입욕제의 효과를 떨어뜨리지 않게 하기 위해 비누와 샴푸 등은 사용하지 않는 것이 좋다. 목욕은 목욕탕 안에서 끝나는 것이 아니다. 목욕 후 수분 유지가 더 중요하다. 목욕이 끝난 후 물기를 닦고 피부 타입에 맞는 보디로션이나 크림을 바르면 피부에 영양을 공급할 뿐 아니라 수분 증발을 막아 보습에 좋다.

또 온몸에 오일을 적당량 바르면서 손으로 문지르거나 가볍게 두드리고 손가락으로 꼬집듯 잡아당겨 오일 마사지를 하면 보습은 물론 피부에 긴장감과 탄력을 주고 피로를 풀어주는 효과가 있다.

아로마 홈스파 효과는?

목욕 소금 긴장감 스트레스 해소 아토피 환자는 로즈워터가 효과 당근 레몬 이용한 입욕제도 좋아

시중 홈스파 관련 제품은 홈스파 이룰 정도로 많다. 하지만 어렵게 생각할 건 없다. 아로마, 허브, 소금, 오일, 생크림, 우유, 꿀 등 생활 속의 각종 재료가 이 모두 스파의 재료로 사용될 수 있기 때문이다.

먼저 아로마 샵에서 판매되는 제품들을 살펴보면 물에 넣는 입욕제와 각질을 제거하는 스크럽제, 마사지 오일, 보습제 등으로 나눌 수 있다. 입욕제로는 향을 더하는 에센셜 오일이 대표적이다. 목욕 소금도 많이 쓰는데 소금에 에센셜 오일을 넣으면 물과 잘 섞인다. 거품목욕을 원한다면 비누 타입이나 보디클렌저를 물에 풀어 써도 무방하다. 겨울에는 유분이 많은 로션이나 크림 타입이 좋고 여름에는 오일 성분과 수분이 포함된 보습제가 청량감이 있어 좋다. 끈적거리는 느낌이 싫으면 파우더 타입을 권한다.

아로마를 이용한 홈스파는 각각의 아로마가 가진 특성에 따라 효과도 다르다. 항산화 효과가 있는 로즈마리는 피부에 활력을 주고 페퍼민트 성분은 기분을 상쾌하게 해주는 콜링효과를 준다. 목욕 소금인 수딩 아쿠아 테라피는 피부의 긴장감과 스트레스를 해소해 주며 사해 소금을 함유해 피부에 미네랄을 공급해 준다. 기침이나 인후통을 동반한 감기 몸살

엔 라벤더와 유칼립투스가 좋다. 근육통을 동반한 감기몸살엔 그레이프푸르트, 레몬 등을 이용한다. 만성피로와 스트레스 해소에는 로만카모마일, 주니퍼베리를 넣고 목욕하면 효과를 볼 수 있다. 아토피성 피부염 환자는 저면카모마일과 로즈워터를 섞어서 목욕하면 증상을 완화시켜 준다. 라벤더와 샌달우드, 레몬을 섞어서 입욕하면

가려움증을 억제하고 피부를 강화시켜 준다. 여성들의 경우 제라늄과 마조람, 베르가못 등을 넣고 입욕하면 생리통 및 생리불순과 갱년기장애에 탁월한 효과를 볼 수 있다. 집에서 쉽게 당근, 레몬, 녹차 등을 이용해 아로마 입욕제를 만들 수 있다. 거친 피부에 좋은 당근과 레몬을 이용한 아로마 입욕제는 당근과 레몬을 얇게 썰어 30분 정도 달인 후 달인 물을 목욕물에 섞어 목욕하면 촉촉하고 탄력 있는 피부를 유지할 수 있다.

땀을 많이 흘리는 체질이라면 녹차를 이용하면 효과를 볼 수 있다. 마시고 남은 녹차 잎을 잘 말려 목욕할 때마다 한 주먹씩 넣어 사용한다. 암내가 심한 사람에게 효과적이고 독소를 제거해 피부 진정 효과가 있다.

글=노병철 기자

아로마 스파시 주의사항

- 1. 100% 순수 아로마 에센셜 오일을 사용한다. 2. 아로마 원액을 피부에 직접 사용하지 않는다. 3. 임신부는 입욕 시 전문가와 상의한다. 4. 어린이, 노약자들은 표준량보다 더 묽게(1/3) 사용한다. 5. 민감한 피부에는 자극을 줄 수 있으므로 사용 전에 패치 테스트(Patch Test)를 한다. 6. 메스꺼움, 두통 등의 증상이 나타날 수 있으므로 혼합 비율을 정확하게 지킨다. 7. 점막부위(눈, 코, 구강 등) 또는 그 주변부위의 사용은 되도록 피한다. 8. 고혈압, 저혈압, 간질 환자는 전문가와 상의 후 입욕한다. 9. 동일한 오일을 너무 장기간 사용하는 것은 피하는 것이 좋다. 10. 번질 우려가 있으므로 개봉 후 6개월 이내 사용.

대한불교조계종 옥수동 미타사 주지문수 총무종일 재무성현 교무법천 대종일동 미타유치원 02)2297-7982 원장성현 교직원 일동 서울 성동구 옥수동 395 TEL 02)2297-7548

부산불교사회복지기관협의회 후원 및 자원봉사는 부처님 자비사상을 실천하는 본 협의회 기관을 통해 해주십시오 회장혜충스님 기획실박용하 사무국장이춘성 간사김영국, 서은해

최첨단 "원적외선 복사열 필름난방" 아직도 심야전기보일러를 생각하고 전기온돌판넬을 생각하고 기층보일러를 생각하고계셨다면

서화당인생돌이 V2.2 (동양철학) 네오헬스 V2.0 (사상체질의학) 인장성명학 V2.0 (작명) 할인후 : 총3장 220,000원