

현대탕치추진협의회 편집

미사사정 일본유산 활용 추진협의회

<개정> 2024.1



육근(눈·귀·코·혀·몸·마음) 청정과  
육감(시각, 청각, 후각, 촉각, 미각, 마음)  
치유의 땅

진정한 온천을 느끼고,  
미사사정을 알자

# 포켓 라뎀리에 (라뎀+소믈리에)



현대탕치

미사사온천



# 일본 유산

일본 유산  
100

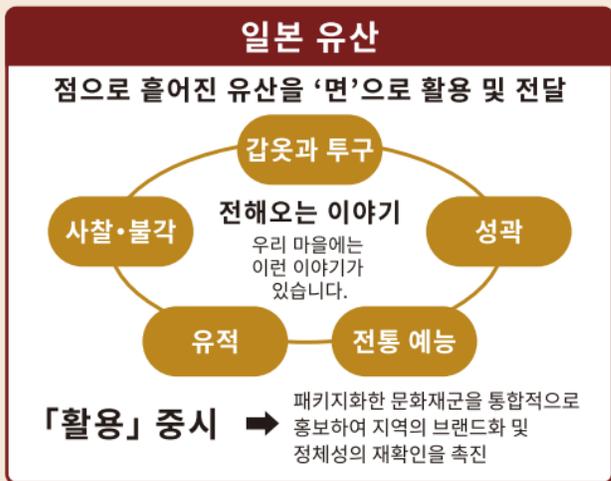


일본 유산이란, 이야기를 중심으로 지역 고유의 가치(문화재와 지역 산업)를 점이지 아닌 면으로 패키지를 구성하여 많은 사람과 함께 가치를 나누기 위한 것입니다. 미사사정의 「육근 청정과 육감 치유의 땅」은 일본이 세계에 자랑하는 100대 일본 유산 이야기 중 하나로 2015년 4월 24일 일본 문화청으로부터 인정을 받았습니다.

# 미사사정은 「육근 청정과 육감 치유의 땅」

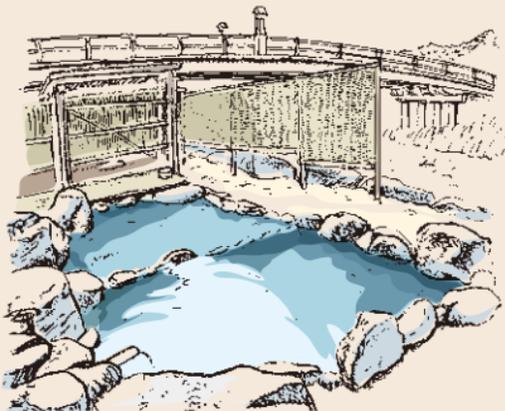
예로부터 이 땅을 찾는 사람들은 '미토쿠산'에서 대자연의 느끼고, 신불에게 기도를 함으로써 육근(눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음)을 정화시키고, 미토쿠산 참배의 거점인 「미사사 온천」에서 탕 안에 몸을 담그면서 자연의 혜택을 받으며 육감(시각, 청각, 후각, 촉각, 미각, 마음)을 치유해 왔습니다.

미토쿠산 참배 전에 먼저 미사사 온천에서 몸을 정결히 씻고, 참배 후에도 미사사 온천물로 몸을 치유하는 것이 '미사사의 독특한 관습'입니다. 미사사 온천의 입욕 어드바이저 '라뒀리에'가 친절하게 도와드립니다.



## 목차

1 온천이란?	1-3
2 온천의 작용과 효과	4
3 미사사온천의 성질·효능	5-6
4 라돈이란?	7-9
5 미사사온천의 방사선량	10
6 라돈의 체내 섭취	11
7 입욕 절차	12-13
8 입욕 방법	14-15
9 기본적인 입욕 방법	16-17
10 미사사온천 이야기	18-19



# 1 온천이란?

## ☪ 온천의 정의

지하에서 뿜어 나오는  
물·수증기·가스의  
온도가 25°C 이상

온천법으로 규정된 19개  
특정 성분 중 하나라도  
규정치 이상에 해당



온천법으로 정해진 성분이란?

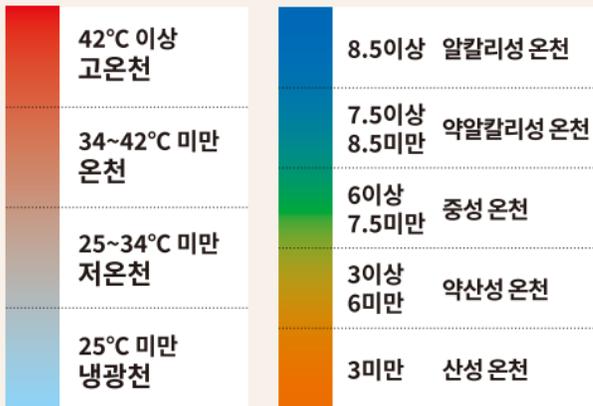
이산화탄소, 라돈, 유황  
탄산수소나트륨, 철  
수소 이온, 요오드 이온 등

# 1 온천이란?

## ♨️ 미사사온천의 성질

고온천 중성천 단순온천  
염화물천 방사능천

## ♨️ 온천의 온도에 따른 분류    ♨️ pH(페하)에 의한 분류



## ♨️ 온천 성분표 보는 법

### 함유 성분에 따른 분류

- 단순온천
  - 철함유천
  - 유황천
  - 염화물천
  - 산성천
  - 방사능천
  - 탄산수소염천
  - 구리 함유-철 함유천
  - 황산염천
  - 알루미늄 함유천
  - 이산화탄소천
- ※11가지로 분류, 더욱 세분화되어 있습니다.

### 온천 성분표 (예)

원천명	미사사정 소유 혼합탱크 1호천
온천 질	염화물천 약한 방사능 함유 나트륨
온천 성분	○○○○○○○○○○
금기증	○○○○○○○○○○○○○○
적응증	○○○○○○○○
입욕 시의 주의	○○○○○○○○○○○○○○○○

- ① 원천명...소재지에 따른 온천지명과 소유자 신청에 따른 「원천명」
- ② 금기증...입욕이나 온천수 음용을 삼가는 편이 좋은 질환이나 증상
- ③ 적응증...입욕이나 온천수 음용에 따라 효과가 있는 질환이나 증상

## 2 온천의 작용과 효과

### ♨ 3가지 물리적 작용

#### 온열

탕의 따뜻한 물이 신진대사를 촉진하고 노폐물을 배출하며, 근육·관절 통증을 완화합니다. 피로회복에는 미지근한 물에 20분 정도 시간을 들여서 입욕하면 효과적입니다.

#### 수압

온천수의 수압에 의한 마사지 효과를 통해 혈액순환을 촉진합니다. 다리의 피로를 풀어줍니다. 호흡수가 수압으로 증가하여 호흡 운동과 심장의 기능이 활발해집니다.

#### 부력

몸에 받는 부력에 의해 운동이 쉬워집니다. 물속에서 가벼운 운동을 하면 근력 향상이나 재활에 효과적입니다.

### 그 외에...

#### 화학적 작용

온천의 화학성분에는 몸의 컨디션을 조절하는 작용이 있으며, 화학성분이 피부를 통해 몸 속으로 흡수되고, 마시면 위장 등의 소화기관으로부터 흡수되어 약리효과가 있습니다.

#### 자연환경과 환경 변화로 인한 효과

온천지의 위치나 지형·기후 등에 따라 몸에 다양한 영향을 받습니다. 환경 변화만으로도 체내의 각종 호르몬 분비가 활발해지고 스트레스가 해소되기도 합니다.

#### 상승 효과

온천에는 몸을 재충전하는 작용이 있습니다. 장기간의 정기적 입욕은 온천의 물리적 작용, 화학적 작용, 자연환경과 환경 변화에 따른 효과 작용의 상승효과로 인간이 본래 갖고 있는 자연치유력을 높여줍니다.

## 3 미사사온천의 수질 및 효능

### ♨ 미사사온천의 효능

기관지 천식, 폐질환, 호흡기계질환

류마티스 관절염, 관절통, 어깨 결림, 요통, 신경통

수술 후의 재활 치료

고혈압, 당뇨병, 통풍, 동맥경화증

만성소화기병, 만성피부병, 만성부인병

냉증, 피로회복, 스트레스 해소

적당한 양의 라돈을 체내에 흡수함으로써  
신진대사 촉진, 면역력 향상 (호르메시스 효과)

### 3 미사사온천의 성질·효능

#### ♣ 라돈온천과 호르메시스 효과

라돈과 같은 약한 방사선을 미량으로 받음으로써 인체가 생리적 자극을 받아 세포를 활성화시키는 현상을 방사선의 호르메시스 효과라고 하며, 라돈 온천의 효능도 이 호르메시스 효과에 의한 것입니다.

최근의 연구에서는 이러한 저선량 방사선에 의한 생활습관병이나 노화 예방, 증상 완화 가능성도 시사되고 있습니다. 체내 활성산소를 분해하는 효소(SOD)가 활성화됨으로써 면역력 개선과 강력한 항산화작용을 기대할 수 있는 것으로 알려져 있습니다.

저선량 방사선에 의한  
생활습관병 및 노화 예방 및  
증상 완화 가능성

- 항산화 기능 향진
- 면역(조절) 기능 향진
- 손상 복구 기능 향진
- 변이세포의 자폭 향진
- 항염증작용 촉진

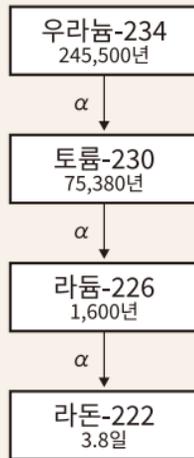
- 혈액순환·세포 신진대사 촉진
- 호르몬 분비 촉진
- HSP(열충격단백질)의 촉진 등



### 4 라돈이란?

원자번호 86, 원자기호 Rn. 희소가스 원소 중 하나. 우라늄이 붕괴되어(우라늄 계열) 생성한 라듐 226(고체)이 알파 붕괴됨으로써 라돈(기체)이 발생합니다. 통상의 상태에서는 기체로서 존재하며, 무색, 무미, 무취의 불활성 원소(라돈 그대로 안정되게 존재한다)로 반감기(방사성 물질이 절반이 되는 기간)는 약 3.8일 정도입니다.

호흡, 온천수 음용·입욕에 의해 라돈이 체내에 들어오므로써 호르메시스 효과로 세포를 자극하고 기능을 활성화시킵니다. 신진대사를 촉진하고 면역력과 치유력을 높이는 효과를 기대할 수 있으므로 미사사온천에서는 연속 숙박을 권장합니다.



## 4 라돈이란?

### ☁미사사온천은 체재할수록 건강 증진!?

라돈에 의한 효과는 물론, 미사사온천은 주변 환경도 건강 유지, 증진에 최적입니다. 풍요로운 자연에 따른 경치와 음식, 향기, 식사 등 체류 중의 체험 모두가 일상의 스트레스를 해소해 줍니다.

특히 자연환경을 그대로 살린 삼림욕은 심신 안정 효과가 있는 것으로 알려지면서 최근 세계적으로 주목받고 있으며, 명소인 오시카 계곡이나 바바 폭포 등에서 본격적인 삼림욕을 즐길 수 있는 것은 물론, 마을을 산책하는 것만으로도 라돈과의 상승효과를 기대할 수 있습니다.

미사사온천은 어디에서나 치유의 효과를 체험할 수 있으며, 체류할수록 건강해질 수 있는 온천지입니다.



☁미사사온천 체류는  
웃으며 지내는 것과 같은 효과!?

### 몸에서 무슨 일이 일어날까요?

기대할 수 있는 효과와 효능 중 미사사온천의 특색을 보여주는 3가지 작용을 소개합니다.

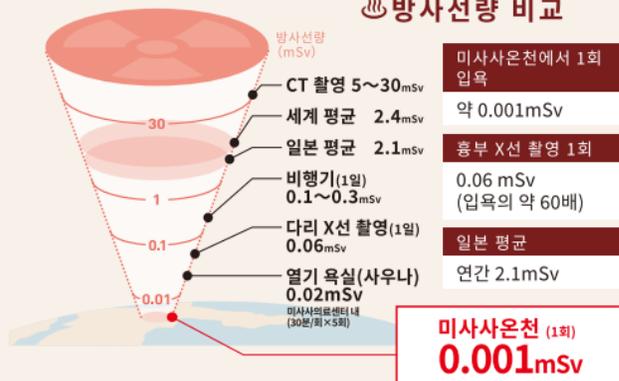
- 1 라돈온천에 의한 효과로 베타엔돌핀이 다량 분비되어 통증 완화에 도움이 됩니다.
- 2 NK(내추럴 킬러) 세포 활성화를 통하여 암 예방도 기대할 수 있습니다.
- 3 부교감신경의 활성화에 의한 심신 안정 효과를 기대할 수 있다고 알려져 있습니다.

이는 웃음이 가져오는 효과와도 일맥상통합니다. 즉, 미사사온천 체류는 웃으며 지내는 것과 마찬가지로는 것인데요. 미사사온천에 오시는 것만으로 건강해 질 것 같지 않으신가요?



## 5 미사사온천의 방사선량

### ☺ 방사선량 비교



### ☺ 방사선과 방사능

방사능은 방사선을 내는 물질을 말하며, 방사선은 방사능에서 나오는 선의 총칭입니다. 출처: 전기사업연합회

손전등  
빛

- 빛을 발하는 능력
- 빛의 세기를 나타내는 단위 =칸델라(cd)
- 밝기를 나타내는 단위 =럭스(lx)

방사성 물질

- 방사선을 내는 능력(방사능)
- 방사능의 세기를 나타내는 단위 =베크렐(bq)
- 방사선에 의해 얼마나 영향이 있는지를 나타내는 단위 =시버트(Sv)

## 6 라돈의 체내 섭취

### ☺ 라돈을 흡수하는 3가지 방법



### 흡입

라돈이 미스트 상태로 충분한 열기 욕실(온천열을 이용)에 들어가 몸을 따뜻하게 하고 심호흡을 함으로써 라돈을 체내에 흡수합니다.

### 입욕

온천에 느긋하게 몸을 담그면 심신 안정 효과도 있고 자연스럽게 라돈을 포함한 증기를 마시게 됩니다.



### 음용

무색 투명하고 미네랄이 풍부하게 함유되어 있는 기체 라돈이 들어있는 온천수를 마십니다.

### 혈중 라돈 농도의 변화

불활성 기체이기 때문에 흡수해도 대부분 몸 밖으로 배출되지만 혈액 속으로 약간 흡수됩니다.



## 7 입욕 절차

### 1 처음에는 몸에 물 끼얹기

가볍게 수분 보충을 합니다.

몸을 씻고 탕 온도에 적응시키기 위해 「몸에 물 끼얹기」를 합니다. 「몸에 물 끼얹기」는 더러워지기 쉬운 발에서부터 뜨거운 물을 끼얹고, 서서히 배, 어깨 순서로 온천수를 끼얹습니다. 또는 샤워로 몸에 뜨거운 물을 끼얹습니다.



### 2 욕조는 천천히 들어갑니다.

욕조에 들어갈 때도 반신욕으로 몸이 적응되도록 천천히 들어갑니다. 탕 온도에 몸을 적응시키기 위한 것으로 갑자기 물에 뛰어들면 혈압이 급상승합니다. 고혈압이나 동맥경화증, 당뇨병이 있는 사람 등은 특히 주의해서 들어가도록 합니다.

### 3 몸을 씻다

몸이 따뜻해지고 나서 몸을 씻습니다. 몸이 따뜻해지면 오래된 각질도 부드러워지고, 모공도 열려 오염물을 깨끗이 씻어낼 수 있습니다. 화장은 모공이 열리지 않기 때문에 입욕 전에 지웁니다.

### 4 적당한 입욕 시간

입욕 시간은 이마와 얼굴에 땀이 나는 정도가 적당한 기준. 땀이 흐르거나 가슴이 두근거릴 정도의 장시간 입욕은 삼가도록 합니다.

**42도 이상의 뜨거운 물에 오래 있으면 몸·심장에 부담이 커집니다. 뜨거운 물은 2~3분이 적당한 기준. 아침 입욕은 뜨거운 물로 살짝 하는 것이 좋고, 밤에는 천천히 미지근한 물에 담그는 것이 좋습니다.**

### 5 탕에서 나온 후

소중한 약효 성분을 샤워로 씻어내면 버리면 효과가 감소합니다.

**피부염이 일어나는 사람은 온천수가 아닌 물로 씻어내는 것이 좋습니다.**



### 6 입욕을 마친 후

발한에 의해 체내의 수분이 적어집니다. 혈액이 농축되기 때문에 수분 보충이 중요합니다. 물이나 차·이온음료 등으로 수분을 보충합니다. 입욕으로 인해 에너지 소모와 혈압 변동이 있으므로 컨디션이 안정될 때까지 30분 정도 휴식을 취합니다.



## 8 입욕 방법

### ♨ 전신욕의 경우

40~43°C에서 1~4분간

3분간 휴식

다리, 허리, 무릎, 손목 등의 관절을 스트레칭 하면서 움직이면 효과적입니다.

40~43°C에서 1~4분간

라듐리에  
관장



부정맥, 입욕 후유증, 어지럼증,  
열 오름, 뇌경색에 주의합니다.

### 입욕 시 주의사항

- 입욕 전 음주, 식사 직후 입욕은 자제할 것
- 입욕은 목까지 담그지 말고 어깨를 노출시킬 것 (추울 때는 수건 등으로 덮는다)
- 장시간 입욕은 열 오름, 혈압 상승으로 이어지기 쉬우므로 삼갈 것 (쉬었다가 다시 입욕하는 것이 좋다)
- 입욕 전후에는 수분을 보충할 것
- 일어설 때는 갑자기 일어나지 말 것

### ♨ 족탕의 경우

39°C~43°C에서 10~30분간

or

몸이 따끈해질 때까지



### ♨ 손탕의 경우

42°C에서 5분간 or  
손이 따뜻해지면 OK



### ♨ 열기욕(사우나)의 경우

하루에 1-2회가 기준이며,  
각 30분



### ♨ 온돌욕/암반욕의 경우

몸을 천천히 따뜻하게 하는 것이 포인트. 몸에 부담이 적기 때문에 하루 기준은 30분. 기분이 좋아지고 뜨거워지면 나가도 된다는 신호입니다. 입욕을 오래 할 경우에는 수분을 보충하고 요가나 가벼운 스트레칭을 하는 것도 좋습니다.



## 9 기본적인 입욕방법

### 1 전신욕



어깨까지 탕에 담그는 일반적인 입욕법입니다. 심장에 부담이 되고, 열이 쉽게 오를 수 있어서 장시간 입욕을 할 수 없기 때문에 약리효과를 얻기 어렵습니다. 짧은 시간의 입욕·휴식·입욕을 반복하는 등의 요령이 필요합니다.

### 2 반신욕



'두한족열'을 온천에 응용하면서 하반신에서 온천 성분이 몸에 침투해 심장에 부담을 덜게 하는 이상적인 입욕법입니다. 명치 라인 부근에 뜨거운 물이 오는 정도가 적합합니다. 혈액순환이 활발해지고 발한이 촉진됩니다. 숨겨져 있을 때는 일시적으로 어깨까지 담그기, 마른 수건을 어깨에 덮기, 어깨 위로 물 끼얹기 등으로 요령 있게 대처합니다.

### 3 침욕 (침욕탕)



얇은 욕조에 목에서 아래를 온천에 담그고 누운 상태로 탕에 들어가는 입욕법입니다. 전신욕으로 기분이 좋고 심장에 부담이 덜한 이상적인 입욕법입니다. 입욕을 너무 오래하지 않도록 주의가 필요합니다.

### 4 부유욕



욕조 윗테두리면에 머리를 두고 무릎을 굽혀 발바닥을 욕조 바닥에 붙이고 몸이 뜬 듯한 상태로 입욕합니다. 심장이 수면 가까이 있기 때문에 수압 부담이 적고, 어깨까지 뜨거운 물에 잠길 수 있어 편안하게 입욕할 수 있습니다.

### 5 족욕 (부분욕)



몸의 일부만을 뜨거운 물에 담그는 입욕법입니다. 신체에 부담을 주지 않고 온열 등에 의한 효과를 얻을 수 있습니다. 부상이나 질병으로 입욕을 할 수 없는 경우에도 효과가 있으며, 가정에서는 족욕 3분, 냉수 1분(또는 20초 정도)을 3~5회 반복하면 혈액순환이 좋아지고 피로물질인 젖산이 배출되어 피로회복 효과가 있습니다.

### 6 수욕 (부분욕)



손과 팔을 대야와 같은 그릇에 담그는 방법이 일반적입니다. 42°C 정도의 물에 5분 정도 담그는 것이 효과적입니다.

### 입욕으로 인한 소비 칼로리

40°C 탕에서 10분간의 전신욕	40 cal
약간 빠른 걸음으로 걷기 10분간	40 cal
42°C 탕에서 10분간의 전신욕	80 cal
조깅 10분간	80 cal
밥 한 공기	160 cal

## 10 미사사온천 이야기

### ☞ 미사사온천의 시작 「백랑(하얀 늑대)전설」

약 850년 전 미나모토노 요시토모 (미나모토노 요리토모의 아버지)의 신하인 오키보 사마노스케 (大久保左馬之祐)가 미토쿠산 참배를 위해 이 땅을 방문했을 때, 늑은 하얀 늑대를 놓아준 답례로 묘견보살이 온천물이 솟는 곳을 가르쳐주었다고 전해집니다.

현재는 공중 목욕탕(가부유)으로 이용되고 있으며 육감치유를 체험할 수 있는 명소 중 하나. 온천수 음용이나 족탕도 이용할 수 있습니다.



### ☞ 약사당

온천거리 중앙에 위치한 약사당은 온천을 수호하는 「약사유리광여래」를 본존으로 모시고 있습니다. 과거 미토쿠산에서 옮겨온 역사를 기념하여 현지에서는 「약사님」, 「탕약사님」이라고 불리고 있습니다. 건강에 대한 기원을 담아 방문해 보시는 건 어떠신가요?



### ☞ 지팡이 없는 지장보살

다리 및 허리 건강, 무병장수의 효능이 있는 것으로 알려진 지장보살. 지팡이를 짚고 왔던 사람이 요양 후 자력으로 돌아갈 수 있었기에 한때는 이곳에 필요 없어진 지팡이를 바치곤 했습니다. 다리 및 허리 건강이 신경 쓰이시는 분들은 꼭 방문해 주세요.

