

# 자연의 향으로 몸과 마음 치료

## ■ '향긋한 치료법' 아로마테라피

천연 향기를 이용해 심신을 치유하는 아로마테라피가 인기다. 아로마 테라피란 향기를 뜻하는 아로마(Aroma)와 치료(Therapy)의 합성어로 식물에서 추출한 천연향을 통해 몸과 마음을 안정하고 편안한 상태로 유지시켜 자연 치유력을 높이는 건강법이다. 특히 아로마 오일을 이용하면 간편하면서도 다양한 방법으로 활용할 수 있어 인기가 높다.

### 아로마 오일 종류·효능

◇에센셜 오일=식물의 꽃, 잎, 줄기 등에서 추출한 100% 농축 오일로 세포를 재생시키고 항바이러스의 특성을 지녀 면역성을 강하게 한다. 소량으로도 강한 효과를 내기 때문에 여드름 등 국소부위에 살균효과가 있는 티트리나 라벤더를 제외하고, 희석하지 않은 원액을 얼굴에 직접 발라서는 안 된다. <표 참조>

에센셜오일	효과
라벤더	문제성 피부, 혈압 강하, 살균
로즈마리	집중력 강화, 근육 및 관절 통증 완화
버가못	소화 촉진, 피부 트러블 개선
일랑일랑	혈압 강하, 호흡 진정
프랑킨센스	살균 및 소독 효과, 스트레스 해소
티트리	여드름과 피부염증 완화
페퍼민트	피로 및 숙취 완화, 진통작용
만다린	회복기 환자, 월경 증후군의 우울증 해소
티트리	여드름과 피부염증 완화
라임	코골기, 축농증, 감기 증상 완화
샌달우드	트고 기러온 피부 진정, 향수 대용
제스민	독소 제거, 피부탄력 강화



### ◇캐리어 오일=베이스 오일

이라고도 한다. 희석 및 브랜딩을 하기 위한 기본적인 오일로 허브나 식물의 견과, 씨를 압착시켜 짜낸다. 피부 속으로 빠른 시간에 깊숙이 흡수되는 것을 도와준다. ▲호호바(조조바)오일=캐리어 오일 중 가장 많이 알려져 있고, 보편화 되어 있는 오일. 몸의 피지 구조와 비슷해 흡수율이 높아 에센셜 오일의 효과를 높인다. 모든 피부 타입에 알맞다. ▲그라이프시드 오일(포도씨 오일)=비타민을 함유하고 있고 여드름이 많은 지성 피부에 사용하면 좋다. 사용 후 직사광선에 노출되면 기미나 주름이 발생할 수 있어 주의해야 한다. ▲스위트 아몬드=피부타입에 맞는 에센셜 오일을 섞어 바르거나 마사지를 하면 피부가 부드러워진다.

### 내게 맞는 사용법은?

▲아로마 천연 화장수=직접 만들어 쓰는 화장수 클렌징 후 닦아 내거나 메이크업 전의 수렴용으로 사용할 수 있다. 증류수 90ml에 오일(에센셜 오일 2방울 + 호호바오일 2방울)을 섞는다. 아침·저녁 세안 후 사용하는데, 잘 섞이도록 충분히 흔들어 준 다음 화장 솜에 듬뿍 묻혀서 두드려 준다. 방부제가 들어 있지 않으므로 냉장고에 보관해야 하며, 만든 지 2주일 이내에 사용해야 한다. 시트러스 계열의 버가못이나 라임, 레몬은 낮에 사용하면 기미가 생길 수 있으므로 주의. ▲목욕법=에센셜오일의 성분이 정신적인 피로를 풀어주고 몸안의 독성물질을 피부 밖으로 내보내며, 혈액 순환을 원활하게 해준다. 욕조에 뜨거운 물(60℃ 정도)을 받아 에센셜 오일 6~10방울을 떨어뜨린다. 아이들의 경우 오일량을 반으로 줄인다. 10~15분 정도 몸을 담근 뒤 오일이 피부에 흡수되도록 물기는 닦지 않고 말리도록 한다. 오일이 물과 잘 섞이게 하기 위해 반드시 우유나 식초 등 오일 분산제와 함께 사용해야 하며 수술 환자는 의사의 허락이 필요하다. ▲발향법=램프를 이용해 에센셜오일 분자를 공기 중에 발산시키는 방법으로 감기나 독감의 방지 및 예방, 실내 공기 정화, 냄새 제거, 살충, 방충 등에 사용하는 방법이다. 용기에 물을 채운 후 에센셜 오일을 3~4방울(100ml의 물에 10방울 정도의 오일이 적당) 떨어뜨린 후 촛불을 켜면 향이 서서히 확산된다.

### 봄철에 맞는 아로마테라피법·유의점

나른해지기 쉬운 봄. 활력을 주는 아로마 오일을 사용하는 것이 좋다. 활력을 줄 수 있는 아로마에는 페퍼민트, 오렌지, 로즈마리, 바질 등이 있으며 특히 바질은 수렴성 아로마로도 알려져 있다. 이들 오일들은 보습을 하거나 흡입을 했을 때 집중력을 높여주며 기분을 상쾌하게 해주는 기능이 있다. 혈류를 촉진하는 역할도 하기 때문에 혈압이 과도하게 높거나 불면증이 있는 경우엔 저녁시간은 피하도록 한다. 보관상에는 항상 마개를 닫아두고 빛에 민감하기 때문에 반드시 차광병에 보관을 해야한다. 또 서늘한 곳에 두는 것이 좋고, 오일의 유통기간은 종류에 따라 다르긴 하지만 개봉한 상태에서는 6개월 이내에 사용하는 것이 좋다. /곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr



●도움말=이정남 아로마테라피스트  
●사 진=더 페이스샵 아로마러버 www.aromalover.co.kr

# 스타킹인듯 바지인듯 80년대 레깅스 '부활'

## 미니스커트·니트조끼와 찰떡궁합

아찔한 미니스커트에 발목이 훤히 드러나 보이는 짧은 레깅스. 80년대를 강타했던 유행코드가 다시 '부활'했다. 거리에는 미니 스커트 혹은 미니 원피스에 촘촘한 레깅스의 상상이었다. 레깅스를 입은 여성들이 부쩍 늘어났다. 일명 '풀오버 바지'로 불리는 레깅스, 아무리 복고가 유행이라지만 촘촘한 것은 거부감이 든다. 레깅스, 유행에 뒤처지지 않으면서도 세련되게 입을 수 있는 방법은 없을까?

### ◇레깅스란?

바지와 팬티스타킹의 중간 정도에 위치하는 레깅스는 몸매를 타이트하게 감싸주는 것이 특징. 따뜻하더라도 다리 형태에 따라 늘어나도록 신축성이 좋은 소재로 만들어져 편안하기까지 하다. 그렇다고 해서 레깅스만 입는 것은 금물. 몸매를 그대로 드러내기 때문에 잘못했다간 '소세지' 다리를 연상시킬 수 있는 최악의 아이템이 될 수도 있다.

◇레깅스 촘촘하지 않게 입는 법 레깅스와 최고의 궁합은 단연 미니 스커트다. 아슬아슬한 길이로 인해 앉을 때마다 조심해야 했던 고민도 해결된다.

영양까지 내려오는 셔츠나 스웨터, 니트 조끼와도 찰떡 궁합. 여기에 멋진 스트러 벨트를 걸쳐 매주고 빈티지한 부츠를 코디하면 트렌디한 패션 연출 할 수 있다.

지나치게 꽉 맞는 레깅스를 입는 것도 금물. 자신의 몸매를 지나치게 과시하고 싶은 것이 아니라면 살이 터져나갈 듯한 레깅스를 착용하는 것은 오히려 혐오감을 일으킬 수 있다.

무엇보다 가장 중요한 것은 자신감이다. 몸매 격정에 레깅스도, 스키니 진도 본능적으로 거부해 왔던 여성들도 올해는 조금 과감하게 도전해 볼 필요가 있다. 오히려 남의 시선을 덜 의식하면서도 자신의 유행을 만끽할 수 있는 기회가 될 것이다. 그만큼 이번 해는 레깅스의 돌풍이 거세다.

### ◇내게 맞는 레깅스 고르기

감정색 일색의 레깅스는 가라! 단조로운 색상을 벗어나 베이지, 노랑, 도트무늬(물방울 무늬), 레이스 등 다양한 소재와 컬러의 레깅스가 판매되고 있다. 다리가 휘거나 굵은 사람은 레깅스 구입시 '길이'에 주의할 것. 종아리 중간에서 어중간하게 끝나는 레깅스는 단점을 두드러지게 한다. 무릎이나 무릎 바로 아래 길이의 레깅스를 추천한다. 종아리가 굵은 경우에는 옆선이 들어간 제품이 좋다. /곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

# 외모 가꾸는 이유는 "자기 만족"

우리 나라 20~30대 여성의 절반 이상(52.8%)이 외모를 가꾸는 데 월 10만원 이상을 쓰고 있으며, 전체의 5.6%는 30만원 이상을 투자하는 것으로 나타났다. 메디안은 회원의 대부분이 20~30대 여성인 뷰티커뮤니티 사이트 뷰티아이(http://www.beauty.com) 회원 2천300명을 대상으로 3월말~4월초 약 2주간 설문조사를 실시했다.

외모를 가꾸는 이유로는 74.5%가 '나 자신의 만족을 위해서'라고 답했으며, '취업 등 사회활동을 위해서'가 12.5%, '가족이나 이성 친구 등 주위의 인정을 받기 위해서'가 10.4%였다. 반면 남들도 하니까, 혹은 유행을 따라가기 위해서라는 대답은 2.6%에 불과, 젊은 여성들의 자의식이 매우 강한 것으로 드러났다. 첫 인상을 좋게 만드는 가장 중요한 요소로는 1위가 투명한 피부(57%), 2위가 보기 좋은 몸매(26%), 3위가 희고 가지런한 치아(10%)로 나타났다.

**엘지공인중개사**  
T.019-616-2353  
011-601-8230  
화순 도곡온천 단지 내 최고 성업 중인 무인텔  
·(최신시설, 탁월 서비스)  
·월 매출 250~300만 보장  
롯데백화점부근 상업용지  
·3층상가 및 주차장  
·보 1억1천 / 월880만  
총장로 4기 5층 상가  
·대 58평 권 288평  
·보 1억 / 월180만  
·공시지가 당 760만  
쌍춘동 동림2지구와 버들마을 사이  
·4기 20M도로 접(상사중)  
·140평 x 930만  
쌍춘동 광천교회 부근  
·아파트단지 최후지 (8M 계획도로 접)  
·530평 x 170만  
양동 상업지역 고급주택  
·신도시 대 60평 권 61평  
·매가 2억4천  
화정동 신동아와 대주 사이  
·대123평 단층상가  
·매 9억2천만  
양동시장과 서부경찰서 사이 내지  
·타이내리점권역, 주차장, 35M도로 접  
·대 154평  
도산동 파랑새예식장 건너편  
·20M 도로 접  
·270평 x 220만  
화순 연평리 전원주택지  
·대 333평 x 12만  
간희동 간희로별부근 주거지역  
·대49평 권 건물가게 160만

**유성공인중개사**  
☎(43)352-4545, 364-4545  
(영성동 송원전대사거리)  
**광천동개발지역**  
주택매매  
대지 58평 매 2억2천  
대지 35평 매 6천7백  
(그외 상가등 물건 다수 보유)  
010-4610-5631  
**모텔급매**  
객실 42개  
최신시설  
월매출 5천만원  
용자 12억  
매 25억  
016-605-7000

**LC타워(주)**  
☎(42)872-8004, ☎010-7154-6866  
(원산지구)  
**첨단지구내 최상의 위치 LC타워를 최적의 조건으로 임대합니다. 일일 유동인구 1만명 이상**  
●3층 212평 88평  
가능업종:신경정형외과, 안과, 피부비뇨기과, 성형외과, 각종 학원등  
●4층 300평 30평 47평  
가능업종:어린이 교육 및 놀이시설, 각종 사무실등  
●5층 222평 114평  
가능업종:스카이라운지, 호프, 당구장등

**현대공인중개사**  
☎(062)371-1900, 011-638-2656  
(삼우 우리병원에서 50m 지점)  
**금매물 상담 후 10일내 책임 중개**  
◀ 구합니다 ▶  
●광주시내 토지(면적이나 금액에 상관없음) 구함  
●기도원 부지: 정성,담양,화순 2만평이상 가격은 상가  
●정성 전원면 도로에 접한 생산녹지-현금2억  
●병원 신축부지: 면적 가격은 물건 검토시 결정  
▶ 팝니다 ▶  
●캐넌타부지  
광산구 우산동 대지 117평 평당220만원 20m 도로변  
●상가부지  
양산동 구획정리지구 아파트분양앞 161평 평당450만원  
●복구 용두동  
40m 도로 계획선에 접 770평 평당55만원  
●광산구 삼도동  
1,900평 2차선 도로에 접 평당 20만원  
●지하철 시청역부근  
마북동 574평 평당400만원 40m 도로계획선에 저축  
●컨벤션센터 부근 토지  
마북동 화해단지 908평 상담후 결정

**21세기부동산개발(주)**  
호남대표부동산! ☎(42) 525-0021, 천절삼담 011-612-3421  
**경매 투자자 투자상담 환영!**  
법원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다!!  
\* 경매내찰시 엄청난 수익이 기대되는 물건  
1. 하남 80m 도로변 임대 잘나가는 건물 지상층 2층2층 대지 177평 김점기 30억/최저가 15억  
2. 삼우지구 마북동 생산녹지 약 900평 주천사시 평당 200만원선 김근 매가 7억 130만원선  
3. 평동공인내 공장건물 2층 대지660평 김점기 8억/최저가 4억  
4. 장사 잘되는 삼우지구 신축물대 대지200평 건물8층 김점기 30억/최저가 13억  
5. 두암타운 4거리부근 임대잘되는 위치의 6층건물 김점기 9억5천만/최저가 5억만원선  
6. 양동 오거리부근 평당5천 5천 건물 대지 62평 건물 리모델링 완료 시 임대 보장 가능 위치가 좋은곳 김점기 7억5천/최저가 3억2천  
7. 동성동 관대리엔 아파트 모델하우스로 이용중인 토지 1000평 김점기 75억/최저가 25억  
8. 함남중상업지역내 위탁시설 5층 건물 대지 520평 현재 나이트클럽, 유흥주점, 오락실 등으로 사용중에 있음. 김점기 33억/최저가 17억  
**운암동 공구의 거리 깨끗한 건물 긴급 매각**  
1. 광안4거리 주유소 옆 건물5층 대지기평 대대용건물 화사한 사무실용도적합. 동양지구 개발로도시 발전가능성이 높음지역 매가가 5억 3천주원시정성 긴급매매  
2. 동성동 상점용지 2층 리모델링 완료된 4층건물 대지 160평 김점기 18억 긴급매매가 12억 임대 잘나가는 건물임  
**이주산 아파트부지 매각**  
1. 봉선동 남구동 뒷면 아파트 건축허가를 득한 토지 2000평 현재 지하주차장 중대형 스타일 매가가 1000만원선  
2. 복구 삼거리 도로변 내지 광주중기 내지 50는 현상적인 입지조건 3층 토지 580평. 매가 평당 52만원. 건물 2층. 기계, 가전시설, 현상. 전사면매매가 1000만원선  
3. 광주대입구 도로변 내지 광주중기 내지 50는 현상적인 입지조건 3층 토지 580평. 매가 평당 52만원. 건물 2층. 기계, 가전시설, 현상. 전사면매매가 1000만원선  
4. 장성호기 내지 30는 임대 20,000평 매가 평당 185만원. 원만할 경우, 장성호 국민관광단지내 현금부지매매가 1000만원선  
5. 화순 도곡 온천(온천) 건너편 원정사 앞 5500평 대지 평당 1550원. 현상 대개공사중임  
6. 복구 300평 용암호기 내지 30는 임대 1000평 평당 40만원. 그린벨트 해제된 용암호 주거지역 1000평 매가가 1000만원  
7. 광산구 우산동 광안사거리부근 1000평 도로변 평당 1000원  
8. 운암동 구획지구부지 1000평 대지 1000평 평당 1000원  
**이전 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!**  
**센트럴웨딩컨벤션**  
www.센트럴시티광주.co.kr  
●결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 세미나, 각종 행사를 호텔부페식으로  
●예약접수중 ☎675-8500 (광주대학교 입구)

**대인동삼일부동산**  
☎(42)211-1140, 210-1140-2522  
(광주연정 신복로, 대인동 신복사거리)  
**모텔 목욕탕 및 각종 상가건물**  
을 팔고 싶으시거나 임대 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오  
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실편과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.  
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.  
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.