

목욕만 잘해도 겨울 건강 ‘거뜬’

근육통·관절염·종기 - 온욕
감기예방·저항력증진 - 냉욕
하체비만·생리불순 - 반신욕
수족냉증·피로회복 - 족욕

§ 온욕

따뜻한 물에 몸을 담그는 것을 말한다. 조선의 임금들도 질병 치료의 한 방법으로 온천욕을 했다는 기록들이 많이 남아있다. 임금들의 피부병을 비롯한 근육통, 관절염, 종기, 이질 등 각종 질병이 온천욕을 통해 나았다고 밝히고 있다. 온욕을 하게 되면 혈관이 확장되고 기혈순환이 활발해져 심부조직의 울혈이 제거된다. 또 땀샘 자극, 노폐물이 땀의 형태로 빠진다. 따로와 흥분을 가리앉히고 근육을 이완시켜 진통·진정작용을 한다. 육체노동이나 운동 등으로 근육이 둉쳤다면 42도 정도의 열탕이 좋다. 스트레스가 쌓였거나 정신적으로 피곤한 사람

노는 도약사라면 36도 선우의 온탕이 좋다.

§ 냉육

15도 정도의 차가운 물에 몸을 담그는 목욕법이다. 하지만 단독적으로 냉육 만을 시행하기보다 온육과 번갈아 하는 냉온육의 한 과정으로 보면 된다. 냉온육은 42도와 15도의 탕을 왕복하는 것을 말한다. 냉탕에서 시작해 냉탕으로 끝나는 7온8냉의 방식이 일반적이다. 온탕에서는 가만히 앉아있고, 냉탕에서는 몸의 굳은 부분이나 아픈 부위를 눌러준다.

피부 저항력이 커지고 감기 등 질병을 예방하며 신체기능을 개선하는 효과를 낸다. 또 말초혈관을 자극하므로 혈액순환과 노폐물 배설 촉진, 피로회복에 좋다. 하지만 고협압, 당뇨와 같은 심혈관계 질환을 가지고 있는 사람은 피하는 것이 좋다.

§ 반신요

리 부분을 제외한 몸의 전부를 물 속에 담그는 전신욕과 달리, 배꼽 위 아래만 물 속에 담그는 입욕 방법이다. 가슴 부위를

물에 담그지 않기 때문에 숨이 차거나 맥박이 빨라지는 등 심장과 폐에 부담을 주지 않는다는 38도 정도의 물에 앉아 30~40분 가량 앉아있으면 되다.

반신육은 하체의 기혈 순환을 활발하게 해 상체 부위까지 이어지게 한다. 입육 20분이 지나면 혈액이 전신을 한번 돌고, 노폐물이 땀으로 빠져나간다. 냉증, 하체비만, 여성 생리불순, 관절역 등을 개선시키는 효과가 있다.

족욕

42도 정도의 뜨거운 물에 발 만을 담그는 것을 말한다. 물이 식으면 계속 뜨거운 물을 부어 온도를 유지하며, 따뜻한 생강차나 꿀차를 함께 마시는 것도 좋다. 상의는 되도록 두꺼운 옷을 입는 것이 좋다. 30~40분 정도 발을 담근 뒤 미지근한 물로 샤워를 해준다. 수족냉증이나 허체비만 등에 효과가 있고, 긴장 완화와 피로 회복에도 좋다.

이 밖에 42도 정도의 물에 손 만을 담그는 수욕은 어깨나 목이 결릴 때, 손이 저리고 마비감이 들 때 효과가 있으며 스트레스 해소에 좋다. 30도 정도의 물에 엉덩이만을 담그는 좌욕은 치질, 생리통, 성기능장애, 변비 등에 효과가 있다.



■ 겨울철 건강한 목욕법

▲ 일주일에 목욕은 1회, 샤워는 2~3회 만으로도 충분히 청결을 유지할 수 있다.

▲탕에 있는 시간은 15분, 전체 목욕하는 시간은 1시간을 넘지 않도록 한다.

▲ 자주 목욕을 해야하는 경우라면 목욕 후 물기자마루기 전 보습제를 바른다.

▲ 건강한 성인이라면 37~42도 사이에서 물 온도 선택하되, 42도는 넘지 않도록 한다.

▲ 때를 너무 빽빽 밀면 피부 각질층이 파괴돼 건선, 건성습진, 피부염 등에 쉽게 노출 될 수 있다.

▲사우나는 60도 전후에서 시작해 75도까지 서서히 온도를 올리되, 지나치게 땀을 빼는 일은 삼간다.

▲임신부의 경우 태아에 영향을 줄 수 있으므로 3/도 이상의 둘은 피한다.

19. *Leucosia* (Leucosia) *leucostoma* (Fabricius) (Fig. 19)

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510
(상촌동 한국병원 옆)

금보부동산컨설팅
☎ (代) 261-8949 ☎ 011-602-2233
(부구 우산아 문화초등학교 정문앞)

인애공인증개사
핸 011-642-0391
(삼부지구)

식당, 일식, 횟집, 레스토랑, 고기전문점 적합

- 1층 50평 임대
- 1층 신축건물
- 봉선동 한국·생용아파트 정문앞

학원임대 (영어·논술·파부관리, 요가) 3층~20평(분할가능)

- 봉선동 최고요지 (생용·한국아파트 정문앞)
- 최고의 주거지역
- 초·중·고 인접

학원 임대

- 봉선동 생용·한국아파트 입구
- 대로변 사거리코너
- 5층 103평 보1억 월205만
- 최고 인테리어 시설 비품 포함

토지매도

- 광산구 산정동 하남택지지구뒷편 - 대지 750평 평당 75만원(자연녹지) 8m도로접 6차선계획도로접
- 수원테지지구 F블록 상업지역 - 대 145평 평당 750만
- 동광양시 황금동 황금택지지구 - 현 사업진행 환자됨
- 준주거지역 104평 평당 140만
- 동광양시 도이동 택지지구 - 삼업지역 416평 평당 50만

상가건물매매

- 봉선동 생용아파트 정문앞 - 대지 140평, 건평 200평, 지하 80평(주차장) 매매가 13억5천(용지4억) 산축건물

A+ 에이플러스공인증개사
시장호름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel: 062) 973-9174, 016-757-8800

횟집건물매매

- 고급횟집하실분분영
- 대98평 연간평 388평
- 6층건물 3층, 4층, 5층, 6층 임대원료
- 1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
- 상무지구 김대중컨벤션 부근
- 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공 기관 집중
- 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

횟집임대

- 고급횟집하실분분영
- 횟집으로 성공하실분
- 1층 2층 130평 탁자 42석
- 상무지구 김대중컨벤션 부근
- 임대내용은 횟집 보고 상담

첨단지구 좋은 매물
상업용지 250평 550평
고수익건물(상업용지내) 15억 25억
투자가치최고의 절세형 불건
* 광주·장성권 토지 건물 *

개스총전소 매매
남구 호천역면부근 대지 1,000평 한재상업증 매매가 19억

기타내용은 횟집 보고 상담

금 매 물
500평 특가상품
높은 수익성

첨단지구상업용지
240 270 310 567 1100 3000 100 111 115 180 200 250 기타

수완택지개발지구
이주자택지 협의안도인택지 생활대책용지

수완택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평

전 용 가 능 한 금 매 물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상당

첨단지구상업용지
(연수원 복지시설 골프장 축사 등)
2층주거지역
2층주거지역
간접처분
투자유망 편당 450만
골프연습장 매매가 17억 5천평

첨단지구 좋은 매물
상업용지 250평 550평
고수익건물(상업용지내) 15억 25억
투자가치최고의 절세형 불건
* 광주·장성권 토지 건물 *

기타내용은 횟집 보고 상담

현대공인증개사
☎ (062) 371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr)

금매물 상담 후 10일내 책임 증개

◀ 급히 구합니다 ▶

[건물]

- 병원건물이나 병원으로 임대가 가능한 건물 현금 15억
- 임대 소득이 높은 상가 건물

[토지]

- 전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 회순
- 광산구 관리지역-삼도 본랑
- 평동공단 2차단지 부근 토지
- 투자가치가 확실한 토지

◀ 급히 팡니다 ▶

[하남 2자구 택지]

- 준주거용지 170평 9억 5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권

[화원·정비공장, 식당, 창고부지]

- 일곡동, 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당 200만원

[미트동 김대중컨벤션앞]

- 생산녹지 908평, 평당 180만원

[마월동 유통단지 택지]

- 농산물 유통장 261평, 평당 600만원

[카센터, 식당부지]

- 광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당 280평

[모텔·첨단, 대지 198평 건평 600평 객실 30개 대출 10억 매도가 25억]

[돌류창고부지]

- 자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당 75만원(분할도 가능)

[창고·공장부지]

- 210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역

[공장·창고부지(투자도기함)]

- 관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당 14만원

[원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원]

[광송 간 도로변 상가부지: 61평 평당 750만원]

▶ 아파트

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
일곡동 대우 24평	8,200	5,740
신안동 그린 24평	6,500	4,550
문동동 중동 23평	6,400	4,480
일곡동 넥신 33평	1억 1,000	7,700
문남동 주공 32평	9,500	6,850
차평동 중동 45평	2억 500	1억 4,500
일곡동 루네 51평	2억 500	1억 7,500
월곡동 청단동부 35평	1억 3,300	3,210
용봉동 종종마스터스 35평	1억 5,000	1억 500
금호동 대우그린 25평	8,500	5,550
산수동 무한리 48평	2억	1억 4,000
하동 금화아트빌 47평	2억 4,000	1억 8,000

▶ 속박시설

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
생인동 대24 261평	2억 4,500	1억 4,170
신안동 대27.5 24평	9,500	3억 3,500
주안동 대8.7 5 23평	6,900	3,900
신이동 대7.8 2 25.2 9	7억 7,982	5억 4,574
중동동 대9.1 28.8 8	9억 7,270	5억 4,472
유동 대110 건324.9	10억 7,120	3억 8,302

▶ 농지

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
나주시 평산동 918	4,551	3,186
금호군 고서면 1170	5,800	3,251
금호군 목사동리(과수원) 1183평	6,469	3,408
나주시 반현리 450평	1,438	1,042
금호군 월사면 715	2,127	1,490
청연 오강리 587	3,105	2,174

▶ 주택+대지

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
용봉동 대40 건54.3	8,620	4,830
용봉동(식당) 대48 건37	1억 7,400	8,749
월계동 내58 건73	1억 6,200	8,073
문동동 대42 건51	1억 4,500	5,200
왕봉동 대24(4층상가) 393.300	1억 7,054	
대촌동 대16 건20	1억 4,800	8,385
영동 대11.1(주거부지) 5.577	3,983	
화정동 대60 건49	1억 7,640	1억 2,350
월계동 대99 건74.8	2억 7,076	1억 8,954
임동 대75 건74	2억 3,684	1억 5,586

▶ 일야

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
임동군 고서면 9028	6,200	4,300

▶ 근린주택

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
생인동 대21 건666	15억 9,000	9억 7,200
두암동 대56 건67	3억 2,000	1억 4,600
오차동 대61 건109	2억 4,100	1억 3,400
유동 대56 건239	4억 5,500	2억 1,000

▶ 공동

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
부곡동 대22 건166	15억 7,000	
광교동 대34 건123	28억	19억 4,000
대봉동 수복리 대23 건32	10억	4억 6,000
화정동 대51 건705	2억 9,300	2억 3,935
정왕동 등화면 대100 건200	8억 9,150	4억 4,110

▶ 다가구(원룸)

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
용산동 대79 건112	3억 778	2억 1,544
산수동 대38 건142	4억 9,138	3억 4,300

▶ 근린시설

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
경기월드 대24 건166	15억	10억 7,000
경기월드 대24 건123	28억	19억 4,000
대봉동 수복리 대23 건32	10억	4억 6,000
화정동 대51 건705	2억 9,300	2억 3,935
정왕동 등화면 대100 건200	8억 9,150	4억 4,110

▶ 기타

물건내용 (단위: 만원)	김정가	최저가
영일군 신사동 대200 3807	2억 1,000	8,700

공인증개사 대표 김갑순
★ 상당분명 ★
222-8446