



여드름

각종 스트레스와 오염된 환경, 음식 공해, 화장품 등으로 급증하고 있는 여드름은 현대 문명이 가져다준 합병증이다.

여드름은 '안드로겐'이라는 호르몬 때문에 피지선의 분비가 많아지면서 여드름 간균이 피지를 유리 지방산으로 분해해 모공과 피지선관의 벽이 두꺼워지면서 염증이 생기는 것을 말한다.

한의학에서는 여드름을 면포, 폐풍분자 등으로 부르며, 주로 내부장기 이상으로 본다. 즉 혈액 내의 축적된 독소(여드름)와 폐, 위, 대장의 열이 내부장기에 쌓이면서 혈액을 막하게 만들고 혈액순환이 놓아지면서 염증으로 발생하는 것이다.

한의학에서 여드름 치료는 체질개선에 중점을 둔다. 간(肝)을 강화시키고, 어혈(瘀血)을 제거해 여드름을 치료하는 것이다.

먼저 여드름으로 막힌 모공을 열기 위해서 약침, 저녁으로 자극이 적은 비누로 씻어주는 것이 좋다. 이때 체온보다 약간 높은 따뜻한 물로 씻는 것이 중요하며, 손으로 만지거나 짜서는 안 된다. 세균 감염으로 인해

자극 약한 비누 사용하고

비타민A, B2, C, E 섭취

무즙·율무·알로에 팩 좋아

여드름이 악화되고 흉터가 남을 수도 있기 때문이다.

여드름 관리의 3대 원칙은 충분한 수면, 활발한 소화작용, 상쾌한 배변작용이다. 또 미용 4대 비타민으로 알려진 비타민A, B2, C, E를 많이 섭취하는 것도 중요하다.

여드름에는 삼백초 달인 물, 무즙, 율무, 녹두가루, 알로에, 복숭아 잎, 오이껍질 등을 활용해서 팩으로 사용하면 된다. 사과는 피지를 흡수해 피부를 청결하게 해주는 편으로 응용되며, 토마토도 여드름이 짙을 때에는 피부에 흡수해 피부를 청결하게 해주는 편으로 응용되며, 토마토도 여드름이 짙을 때에는 피부에 흡수해 피부를 청결하게 해주는 편으로 응용된다.

말초혈액순환을 돋는 보리, 신선한 향모, 산사, 표고버섯, 미나리 등을 비롯해 피부 저항력을 키워주는 동물의 간, 입춘 전에 채취한 표고버섯, 백합 등을 섭취하면 좋다.

또 각종 과일즙, 무, 토마토, 당근, 녹차, 오이 등으로 피부의 기름기를 제거하고 둘과, 수세미, 녹두 등을 감열에 방어에 효과가 좋은 식품을 먹는 게 좋다.

반면 평소 기름진 음식이나 단 음식, 매운 음식은 피하는 게 좋다. 치즈, 버터, 소고기, 꿔지고기, 소시지, 배이컨 등 소금에 절이거나 기름에 끓인 음식은 멀리하는 게 좋다.

또 뺨, 사탕, 아이스크림, 초콜릿처럼 당분이 많이 함유됐거나 매운 조미료(겨자가루, 고춧가루, 후춧가루 등), 조개류, 견과류, 커피 등도 주의해야 한다.

이밖에 통증도 거의 없으면서 치료 효과가 높은 이침요법을 여드름 치료에 활용해도 좋다.

'건강 목욕'으로 산뜻한 봄 맞으세요

헬스와 목욕으로 뭉친 근육을 풀고 하루를 시작하는 오은정(여·45·광주시 북구 용봉동)씨, 손발이 차 시간이 나는 대로 족욕과 반신욕을 즐긴다는 장경기(42·광주시 광산구 송정동)씨, 겨울에는 따뜻한 찜질방에서 레이트를 즐긴다는 이희성(28·광주시 북구 유동)씨 등 목욕이나 찜질방을 찾는 사람들의 이유는 다양하다.

만병통치까지는 아니더라도 반신욕, 족욕과 더불어 족욕, 냉온욕 등 다양한 방식으로 기분전환도 하고 건강까지챙길 수 있는 건강 목욕법의 효과를 소개한다.

◇건강한 목욕 요령

정신적인 피로를 풀 때는 36~39°C의 미온욕이 좋다. 운동을 한 뒤나 근육통, 관절염이 있을 경우는 40~43°C에 이르는 고온욕이 도움이 된다. 덥게 느껴지거나 갈증이 생기면 바로 탕에서 나와야 한다. 또 온도가 높을수록 탕 속에 오래 머물려 있지 않는 게 좋다.

공복이나 식사 직후에는 목욕을 피하고 어린이나 노약자는 목욕 직전 물이나 우유를 한 컵 정도 마셔 수분을 보충해둬야 한다.

◇건강한 사람은 냉온욕=냉온욕은 냉탕과 온탕을 번갈아 들어가는 목욕법. 온탕으로 체온이 높아졌을 때 냉탕에 들어가면 체온이 떨어지면서 혈관이 수축된다. 이 경우 신진대사가 활발해지면서 피부도 수축과 확대를 반복하면서 튼튼해

36~39°C 미온욕으로 피로 풀고

냉·온탕 온도차 20°C 넘지 않게

족욕, 열탕 3분 냉탕 1분 5회 반복

반신욕땐 물에 팔 담그지 않아야

진다. 또 코르티졸이라는 스트레스 호르몬 수치를 떨어뜨려 스트레스 해소에도 도움이 된다.

단 온탕과 냉탕의 온도차이가 20°C를 넘지 않는 게 좋으며 15°C 이하의 찬물을 금물이다. 방법은 온탕에서 5~10분 정도 먼저 몸을 데운 뒤 냉탕 1분, 온탕 4~5분, 냉탕 1분씩 순서로 3~4회 반복하면 된다. 또 온탕에서 시작했으면 온탕에서 마무리를 해야 효과적이다.

단 둘이 차거나 신경이 예민한 사람, 습진 등 피부 질환이 있거나 심장질환이 있는 사람은 피하는 게 좋다.

◇혈관에 탄력을 주는 반신욕=체온보다 약간 높은 37~38°C의 미지근한 물을 가슴 아래만 20~30분 동안 담근다. 팔

도 물에 담그지 않는 것이 원칙이다. 만약 땀이 나지 않을 경우 따뜻한 생강차를 마시고 땀을 흘리고 난 뒤에는 비타민C를 섭취하는 게 좋다. 탕에서 나온 후에는 양말을 신어 밟고 온에 신경을 쓰면 효과를 높일 수 있다.

감기를 비롯해 고혈압·뇌졸중 등 순환기 질환이 있는 사람, 생리불순·생리통 등 부인병이 있는 여성에게 치료효과가 있다.

◇간단하지만 효과가 뛰어난 족욕=무릎 아래 부위를 따뜻한 물에 담그는 목욕법으로 냉온욕을 하면 효과를 더욱 높일 수 있다. 43~44°C의 열탕에 3분, 16~17°C의 냉탕에 1분씩 담그는 것을 5회 반복한다.

수족냉증이 있는 사람이나 감기나 후두염 등으로 목이 아픈 사람, 월경통·통풍·신경통·불면증이 있는 사람에게 효과적이다.

◇다이어트 목욕=따뜻한 물 속에 몸을 담그는 것 만으로도 지방연소와 노폐물 배출효과를 볼 수 있다. 목욕을 할 때 피부미용과 혈액순환에 도움이 되는 허브, 천일염 등 천연성분을 입욕제로 활용해도 좋다. 샤워를 한 뒤 3분간 입浴, 다시 물을 씻은 뒤 5분간 입욕하는 방식으로 여러 번 반복을 할 수록 효과가 좋다. 또 바디샴푸나 오일 등으로 마사지를 해 다이어트 효과를 높일 수 있다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

약재 이용한 건강 목욕법

율무탕 피부미용에 좋고, 모과탕으로 근육 풀고 국화탕은 신경통에 효능

전통약재를 이용한 목욕법이 재조명 받고 있다. 외국에서 들여온 허브보다 강한 약성을 보여줘 효과가 뛰어나다는 평가다. 전신욕뿐만 아니라 손, 발을 담그는 부분욕으로도 효과를 만끽할 수 있다.



◇창포탕=창포는 방향성이 있어 뭉친 것을 풀어 주고, 달한 것은 열어주는 작용을 한다. 창포와 김경(도라지의 뿌리) 등을 동일 분량으로 넣어 우려낸 물을 온온에 타서 온욕한다. 습진 등 피부병에 좋으면 만성호흡기 질환에 효과가 있다.



◇박하탕=모공이 넓은 피부와 탄력이 적은 피부에 좋다. 박하의 시원한 향기로 목욕을 하면 모공 수렴작용에 효과를 볼 수 있기 때문이다. 또 멜론이라 는 성분이 가려움증과 열

◇애엽탕=약쑥을 말한다. 약쑥에는 항균 소염작용이 있어서 여드름과 습진, 피부 트러블, 알레르기 치유 효과가 있다. 피부가 탱탱해지고 매끈해지는 효과도 있다. 바닷가에서 자란 속으로 7~9월에 채취한 것이 최상품으로 꼽힌다. 말린 약쑥을 면회에 싸서 뜨거운 물에 담궈 쑥물을 우려낸 뒤 온도에 넣고 목욕물과 섞는다.



한문지도사자격 연수생모집

1. 연수일정 (2009년 제8기)

구 분	일정
• 개 강 일 시	금요일 오전반 2009. 3. 6(금) 09:10 오후반 2009. 3. 6(금) 13:40
• 토요일	오전반 2009. 3. 7(토) 09:10 오후반 2009. 3. 7(토) 13:40
• 모 집 기 간	2009. 1. 29(토)~2009. 3. 7(토)
• 수업 기 간	2009. 3. 6(금)~2009. 8. 29(토)(6개월/24주)
• 수 강	₩ 298,000

• 모집 인원: 1단계: 금요일/토요일 오전, 오후반 선착순 각 20명
• 수업 시 간: 매주 금, 토 오전반 9:10~13:40 오후반 13:40~17:30
• 수료후특전: 1·2단계연수과정 이수시 총장 명의발급 수료증
-한국지역부설 평생교육원의회 지역증 취득기회부여(2단계 수료시)
-각 한문대학 강사 추천 및 학원내부 기능
-각 학교(특기자성 평과 후 교과) 강사 추천
-연수과정 중 국가공인 한자급수 취득기회 부여(1급까지)

2. 원서교부 및 접수처

• 전화: (062)950-3584, 3585. · H.P: 011-614-4160
• 광주은행: 148-107-307803(예금주: 광주여대)



한문지도사자격 연수생모집

1. 연수일정 (2009년 제2기)

• 개 강 일 시	월요일 오전반 2009. 3. 9(월) 9:10 오후반 2009. 3. 9(월) 13:40
• 개 강 장 소	전남대학교 평생교육원
• 모집기간	2009. 1. 29(토)~2009. 3. 9(월)
• 수업시간	2009. 3. 9(월)~2009. 8. 17(월)(6개월/24주)
• 수 강료	₩ 300,000

• 모집 인원: 1단계 오전, 오후반 선착순 각 25명

• 수업시간: (매주 오전, 오후반 9:10~13:00 오후반: 13:40~17:30)

• 수료후특전: 1·2단계연수과정 이수시 총장 명의 수료증 수여

-사전국립급수반 평생교육원연수과정 학점교환자료증 각각증 취득기회부여(2단계 수료시)

-각 한문대학 및 학원내부 기능

-각 학교(특기자성 평과 후 교과) 강사 추천

-연수과정 중 국가공인 한자급수 취득기회 부여(1급까지)

• 원서교부 및 접수처

• 전화: (062)530-3873~5 · H.P 016-611-1171

• 광주은행: 074-107-004114(예금주: 전남대 평생교육원)

• 전자우편: sje@jnu.ac.kr

http://sje.jnu.ac.kr

첨단2단계 생활대책용지 (일반상업지역)

- 지구내 상업지역중 최고위치
- 금융기관/병원/학원등 1순위 선호지역
- 1650㎡ (500평)
- 가격 상담 후 결정

부동산 경매 전문회사

주식회사 에셋코리아

경매에 관한 모든 상담

062)236-3400

assetkorea.com = 전국 2만여 건의 경매물건리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경매전문가 무료상담

최고수익률 / 세금계산서발급(양도세감면) / 신속한명도 / 정확한권리분석 / 최상의대출

에셋코리아에서는 꼼꼼하게 현장조사를 실시한 후 수익률 있는 우량건들을 추천합니다.

부동산 대표전화 010-7570-7525 아파트/월세 특별경매전화 010-2011-5588 주택/재개발 유미순장 010-5522-5454

소재지 대자/건물/감정가 최저가 비고

부동산 대88.2138 5억2000 3억8000 8000 8300 거점동 대44.2130 8800 4900 주택

부동산 대543.2120 47억 37억 9400 트럼프동 대86.2150 1억6000 7500 2층주택