



여드름

'건강 목욕'으로 산뜻한 봄 맞으세요

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

만병통치약은 아니더라도 반신욕, 족욕과 더불어 좌욕, 냉온욕 등 다양한 방식으로 기분전환도 하고 건강까지 챙길 수 있는 건강 목욕법의 효과를 소개한다.

◇건강한 목욕 요령
정신적인 피로를 풀 때는 36~39℃의 미온욕이 좋다. 운동을 한 뒤나 근육통, 관절염이 있을 경우는 40~43℃에 이르는 고온욕이 도움이 된다. 덥게 느껴지거나 갈증이 생기면 바로 탕에서 나와야 한다. 또 온도가 높을수록 탕 속에 오래 머물러 있지 않는 게 좋다.

공복이나 식사 직후에는 목욕을 피하고 어린이나 노약자는 목욕 직전 물이나 우유를 한 컵 정도 마셔 수분을 보충해 줘야 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℃ 미온욕으로 피로 풀고

냉·온탕 온도차 20℃ 넘지 않게

족욕, 열탕 3분 냉탕 1분 5회 반복

반신욕땀 물에 팔 담그지 않아야

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

단 온탕과 냉탕의 온도차이가 20℃를 넘지 않는 게 좋으며 15℃ 이하의 찬물은 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 물이 차거나 신경이 예민한 사람, 습진 등 피부 질환이 있거나 심장질환이 있는 사람은 피하는 게 좋다.

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

도 물에 담그지 않는 것이 원칙이다. 만약 팔이 나지 않을 경우 따뜻한 생각차를 마시고 땀을 흘리고 난 뒤에는 비타민C를 섭취하는 게 좋다. 탕에서 나온 후에는 양말을 신어 발 보온에 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℃의 열탕에 3분, 16~17℃의 냉탕에 1분씩 담그는 것을 5회 반복한다.

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

◇다이어트 목욕=따뜻한 물 속에 몸을 담그는 것만으로도 지방연소와 노폐물 배출효과를 볼 수 있다. 목욕을 할 때 피부미용과 혈액순환에 도움이 되는 허브, 천연염 등 천연성분을 함유한 제품도 좋다. 샤워를 한 뒤 3분간 입욕, 다시 몸을 씻은 뒤 5분간 입욕하는 방식으로 여러 번 반복을 할수록 효과가 좋다. 또 바다삼푸나 오일 등으로 마사지를 해 다이어트 효과를 높일 수 있다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

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

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

한의학에서는 여드름을 면포, 폐공분자 등으로 부르며, 주로 내부장기 이상으로 본다. 즉 혈액 내의 축적된 독소(어혈)와 폐, 위, 대장의 열이 내부장기에 쌓이면서 혈액을 탁하게 만들고 혈액순환이 나빠지면서 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 아침, 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·울무·알로에 팩 좋아

여드름이 악화되고 흉터가 남을 수도 있기 때문이다.

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

여드름에는 삼백초 달인 물, 무즙, 울무, 녹두가루, 알로에, 복숭아 잎, 오이껍질 등을 활용해서 팩으로 사용하면 된다. 사과는 피지를 흡수해 피부를 청결하게 해주는 팩으로 응용되며, 토마토도 여드름이 붉은 것을 방지하고 여드름으로 인한 상처를 회복하는 데 도움을 준다. 또한 양배추, 참깨, 표고버섯, 우유, 딸기, 복숭아, 오이, 구기자 등도 피부미용에 도움이 된다.

말초혈액순환을 돕는 보리, 신선한 효모, 산사, 표고버섯, 미나리 등을 비롯해 피부 저항력을 키워주는 동물성 간, 입춘 전에 채취한 표고버섯, 백합 등을 섭취하면 좋다.

또 각종 과일즙, 무, 토마토, 당근, 녹차, 오이 등으로 피부의 기름기를 제거하고 통과, 수세미, 녹두 등은 감염에 방해를 효과가 좋은 식품을 먹는 게 좋다.

반면 평소 기름진 음식이나 단 음식, 맵은 음식은 피하는 게 좋다. 치즈, 버터, 소고기, 돼지고기, 소시지, 베이컨 등 소금에 절이거나 기름에 튀긴 음식은 멀리하는 게 좋다.

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

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

약재 이용한 건강 목욕법

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

◇애엽탕=약썩을 말한다. 약썩에는 황근 소엽작 용이 있어서 여드름과 습진, 피부 트러블, 알레르기 치료 효과가 있다. 피부가 탱탱해지고 매끈해지는 효과도 있다. 바닷가에서 자란 썩으로 7~9월에 채취한 것이 최상품으로 꼽힌다. 말린 약썩을 면 헝겊에 싸서 뜨거운 물에 담귀 썩물을 우려낸 뒤 욕조에 넣고 목욕물과 섞는다.

◇창포탕=창포는 방항성이 있어 뭉친 것을 풀어 주고, 단한 것은 열어주는 작용을 한다. 창포와 길경(보라지의 뿌리) 등을 동일 분량으로 끓여 우려낸 물을 욕조에 타서 온욕한다. 습진 등 피부병에 좋으며 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 멘톨이라는 성분이 가려움증과 열

증을 완화시켜주고 나쁜 냄새에 활기를 찾아준다. 잘게 잘린 박하줄기를 면 헝겊에 싸서 넣은 뒤 뚜껑을 덮고 10~15분 끓인 뒤 사용한다.

◇울무탕=성질이 시원하고 독이 없어 기미, 여드름, 주근깨 등 여성의 피부미용에 좋다. 각질제거에도 효과가 있다. 울무가루 100g가량을 배주머니에 싸서 욕탕 물에 우려내 사용한다.

◇국화탕=국화는 혈액을 촉진하며 진통효과와 나쁜 열을 몰아내는 작용을 한다. 입욕제로 사용할 경우 신경통, 요통, 견비통 등에 효과가 있다. 열로 인한 두통과 눈이 뻑뻑하고 아플 때도 도움이 된다.

성질이 차기 때문에 혈액이 낮거나 기운이 약한 사람은 주의해야 한다. 꽃이 핀 상태로 잘라 건조 시킨 후 끓는 물에 우려낸 다음 욕조에 넣고 목욕한다.

◇모과탕=모과는 뭉친 근육을 풀어주고 허리와 무릎 등이 시리는 증상에 도움이 된다. 사과산과 구연산이 함유되어 있어 근육 통증을 완화해 준다. 사과산과 구연산이 함유되어 있어 근육 통증을 완화해 준다. 사과산과 구연산이 함유되어 있어 근육 통증을 완화해 준다.

울무탕 피부미용에 좋고, 모과탕으로 근육 풀고 국화탕은 신경통에 효능



가은공인중개사

상무지구 렌즈피아 사거리
TEL: 062-371-4449
H-P: 010-8289-8549

진월지구 최고상권 (씨티 메디컬)

- 병/의원 임대 및 분양
- 6,000세대가 공존하는 최고상권
- 내과/이비인후과/안과/피부과 등
- 농협, 푸레슈르, 패밀리마트 등 상업중

첨단2단계 생활대책용지 (일반상업지역)

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

한문지도사자격 연수생모집

1. 연수일정 (2009년 제8기)

구분	일정
• 개강일시	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
• 모집기간	2009. 1. 29(목)~2009. 3. 7(토)
• 수업기간	2009. 3. 6(금)~2009. 8. 29(토)(6개월/24주)
• 수강료	₩298,000

• 모집인원: 1단계 금요일/토요일 오전, 오후반선착순 각20명
• 수업시간: 매주 금, 토요일 9:10~13:00 오후반 13:40~17:30
• 수료후특전 -1,2단계연수과정 이수시 총정리강의료 무료 제공
-한글시험 부실 학생교원협의회 지역총회특별취급(2단계 수료시)
-각 관공회별 인사 추천 및 학원개설 가능
-각급학교 (특기적성 병과 후 교육) 인사 추천
-연수과정 중 국가공인 한자급수 취득기회 부여(1급까지)

2. 원서교부 및 접수처

• 전 화: (062)950-3584, 3585, • H-P: 011-614-4180
• 광주은행 148-107-307803(예금주:광주여대)
광주여자대학교 평생교육원
KWANGJU WOMEN'S UNIVERSITY
http://alw@w.wku.ac.kr

한문지도사자격 연수생모집

1. 연수일정 (2009년 제2기)

구분	일정
• 개강일시	월요일 오전반 2009. 3. 9(월) 9:10 오후반 2009. 3. 9(월) 13:40
• 모집장소	전남대학교 평생교육원
• 모집기간	1. 29(목)~2009. 3. 9(월)
• 수업기간	2009. 3. 9(월)~2009. 8. 17(월)(6개월/24주)
• 수강료	₩300,000

• 모집인원: 1,2단계 오전, 오후반 선착순 각 25명
• 수업시간: (매주 월요일) 오전반 9:10~13:00 오후반 13:40~17:30
• 수료후특전 -1,2단계연수과정 이수시 총정리 강의료 무료 제공
-각 관공회별 인사 추천 및 학원개설 및 인사 추천
-각급학교 (특기적성 병과 후 교육) 인사 추천
-연수과정 중 국가공인 한자급수 취득기회 부여(1급까지)

2. 원서교부 및 접수처

• 전화 (062)530-3873~5 • H-P 016-611-1171
• 광주은행 074-107-004141(예금주:전남대 평생교육원)
전남대학교 평생교육원
CHONNAM NATIONAL UNIVERSITY
http://slc.jnu.ac.kr

부동산 경제 전문회사 주식회사 에셋코리아

광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원앞에서 지산주유소쪽으로 70m)
assetkorea.com = 전국 2만여건의 경제물건리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경제전문가 무료상담
최고수익률 / 세금계산서발급(양도소득면) / 신속한명도 / 정확한권리분석 / 최상의대출
에셋코리아에서는 공공하게 현장조사 실시한 후 수익성 있는 우량물건만을 추천합니다.

근린사설/월별 대표이사 010-7570-7525 아파트/빌라 손해면에서 010-8611-2817 주택/재개발 전담원팀장 010-688-5051

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
학동	대88,2138	592000	398000	원룸 18세대	연동	대52,2158	399000	6000	주책
대일동	대85,21200	47억	37억	나이트클럽	남일동	대86,2150	198000	7500	2층주택
익산동	대117,21166	30억	12억95천	나이트클럽	박문동	대103,2163	393000	198000	주책
우산동	대188,21193	1098000	397000	노래연습장	원동	대36,2153	8000	3000	주책
수원동	대50,21103	492000	298000	일식집	매곡동	대374,2137	5000	1800	주책
화산동	대382,21993	4194000	1698000	5층 빌딩	백운동	대52,2151	192000	6800	2층주택
화정동	대83,21174	3988000	1937000	4층 상가	공양동	대1,21950	1961000	5300	2층주택
광안동	대1,21221	593000	397000	원룸 18세대	계림동	대61,2135	1억	6000	주책
신안동	대213,21899	2298000	692000	모텔,목욕탕	중흥동	대42,2148	9500	5300	주책
신안동	대115,21256	6988000	294000	4층 상가	신안동	대70,2141	192000	6700	주책
지서동	대151,21213	6억	298800	2층 상가	월산동	대48,2141	191700	8200	주책
신안동	대80,21387	9억	392000	인사사무소	월산동	대73,2158	198400	19300	주책
공평동	대1546,21293	893000	397000	5층 학원	소촌동	대57,2158	9450	4230	주책

속박사설/상가 김한승이사 010-8033-8114 근린주택 경조사 010-8679-9005 공장/토지 박경원이사 010-2811-5508

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
영동동	대57	191천	3900만	노래방	소촌동	대92,21387	648000	453000	7층복합
대일동	대57	294천	8600만	근린상가	월산동	대105,2168	498000	2억	3층주택
머수동	대158,21376	999천	595천	4층모텔	양동	대92,2105	298000	196000	4층상가
안동	대107,21305	118억	41억	6층모텔	봉곡동	대52,2198	2915000	194000	4층상가
회산	대1082,21688	1744천	5억	6층모텔	연동	대100,21317	998000	493000	5층복합
학동	대47	196천	6700만	근린상가	계림동	대83,2158	399000	197000	4층근린주택
원동	대51	294455천	1937000	4층상가	월산동	대68,2125	398000	29100	3층근린주택
원동	대174,21424	1496천	892천	5층모텔	봉곡동	대128,2146	798000	391700	3층근린주택
우산동	대128,21314	792천	4억	4층모텔	원동	대53,21201	498800	2962000	5층근린주택
봉곡동	대58,21887	7억	391300	근린상가	나주동	대343,2183	494100	198800	3층근린주택
학동	대58	398800	198800	4층상가	화정동	대89,2198	298800	8000	3층근린주택
담양동	대726,21380	796400	291900	4층모텔	양동	대82,2196	295300	194200	3층근린주택
광평동	대1546,21293	19억	694300	7층모텔	오지동	대88,21298	398000	197000	3층근린주택

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
봉곡동	2층주거지역대지	대122339㎡	금액미	12억5천만	원동	대107,21376	999천	595천	4층모텔
원동	대107,21376	999천	595천	4층모텔	안동	대107,21305	118억	41억	6층모텔
안동	대107,21305	118억	41억	6층모텔	안동	대107,21305	118억	41억	6층모텔
안동	대107,21305	118억	41억	6층모텔	안동	대107,21305	118억	41억	6층모텔