세균 잡는 거베라 먼지 먹는 행운목

천연 공기청정기로 우리 가족 건강 지킨다

올 봄 극심한 황사가 불어 닥칠 가능성이 높아지자 유통업계는 황사 특수를 노리고 공기청정기를 비롯해 호흡기 관련 상품 등 황사 관련 제품들을 잇따라 선보이고 있다.

경기불황으로 가벼워진 주머니 때문에 공기청정기 등을 구입하는 것이 부담이 된다면 공기청정 효능를 지닌 식물을 키우는 것도 한 방법. 정성스럽게 가꾸면 집안 공기를 깨끗하게 할 뿐만 아니라 실내 공간을 쾌적하게 꾸밀 수 있어 일석이조의 효과가 있다.

공기정화 식물은 공기 중에 있는 미세먼지를 제거하고, 세균을 살균하며, 유독성 기체를 분해하는 등 공기를 정화하는 능력이 탁월한 식물을 말한다. 미 항공우주국 NASA가 선정한 공기정화 식물을 소개하고 식물 키우는 요령을 알아본다.

◇거베라=적정온도(낮 16~18도, 밤 7~10도)만 맞춰주면 사계절 내내 꽃이 피는 여러해살이 식물이다. 공기 중의 포름알데히드, 벤젠, 암모니아 등을 제거하는 능력이 탁월해 식탁이나 부엌에 두면 좋다. 물은 4~5일에 한번씩 겉 흙이 말라있을 때 듬뿍 주면 된다. 꽃에 물이 닿았을 경우 빨리 시들므로 잎에만 물을 주는 게 포인트. 가격은 3천원선.

◇송 오브 인디아=꽃 모양의 잎을 가지고 있어 식물 전체가 거대한 꽃처럼 보이는 관엽식물로 실내 인테리어 식물로 인기가 높다. 크실렌, 트리클로로에틸렌 등의 오염물질 제거 효과가 뛰어나다. 밝은 곳에 두면 잎의 색깔이 더욱 선명해지고 잎사귀에 분무기로 물을 뿌려주면 광택을 꾸준히 유지할 수 있다. 단 직사광선은 피하는 게 좋다. 적정온도 20~25도. 가격은 3천~4천원 사이.

◇아이비=담쟁이로 잘 알려져 있는 화초로 음지에서도 잘 자라며 건조에도 강하고 생명력이 강해 초보자들도 쉽게 키울 수 있다. 오래된 냄새나 습기를 없애주는데 효과가 좋다. 밝은 직사광선을 받거나 흙이 완전히 말라버리면 잎이 다갈색으로 변할 수 있다. 성장기(봄~가을)에는 분무기를 이용해 잎에 물을 자주 뿌려주면 좋다. 적정온도 10~21도. 가격은 2천~4천원선.

◇보스턴 펀=고사리과 식물로 우리나라에선 보스턴 줄고사리라고도 부른다. 보스턴펀은 공기중의 포름알데하이드를 1시간에 1천800㎍을 제거하며 특히 뿌리를 통한 공기정화 능력이 우수하다. 습도유지에도 효과적이다. 직사광선을 피해 밝은 곳에 두되 찬바람은 피하는 게 좋다. 적정온도 18~25도. 가격은 1만5천원 가량.

◇아레카야자=황야자 나무로도 불리우는 아레카야자는 야자류 중에서 가장 품질이 뛰어난 품종으로 꼽힌다. 약 1.8m 크기가 되면 하루 동안 1ℓ 가량의 수분을 증산작용으로 방출하기에 가습기라는 별명이 붙어있다. 관리할 때 주의할 점은 그늘에 놓아두어야 한다. 적정온도는 18~24도. 가격은 크기별로 2천~1만2천원 사이.

◇스파티필름=매니큐어 제거용 아세톤은 물론 새로 칠한 페인트에서 나온 공업용 아세톤도 흡수한다. 보일러실 앞에 놓으면 불완전 연소된 유해 가스를 빨아들여 공기가 쾌적해진다. 또 음식 냄새 정화 기능도 있어 식당, 뷔페, 거실, 주방 등에 두면 좋다. 직사광선은 피하고 실내에서 밝은 곳에 두며 된다. 적정온도는 16~24도. 가격은 크기별로 2천~1만5천원 사이

◇행운목(맛상게니아)=포름알데히드를 비롯해 실내 오염물질 제거 능력이 뛰어나며 산소 발생 능력도 좋다. 밝은 곳을 좋아하지만 음지에서도 잘 견딘다. 특히 모래흙에서 잘 자라고 수분을 많이 흡수하므로 화분 표면에 흙이 마르지 않도록 물을 자주 준다. 가격은 크기별로 1만~5만원 사이.

◇마지나타=건조한 상황에서도 생명력이 강해 초보자가 키우기가 쉽다. 발암물질인 트리클로로에틸렌을 비롯해 페인트에서 발생하는 유해물질 제거에 효과적이다. 보통 줄기를 잘라 뿌리 없이 물에 담가놓고 길러도 된다. 오래 된 잎이 노랗게 변하면 바로 제거해주면 좋다. 직사광선은 피하도록 한다. 가격은 6천원. /이은미기자emlee@kwangju.co.kr

〈도움말 : 김성민 들꽃세상 대표·http : //cafe.daum.net/wflower21〉

김성민씨가 광주시 광산구 우산동 화훼관광단지 들꽃세상에서 공기정화식물인 행운목을 다듬고 있다.

한의사 박은서의 생활한방

알레르기성 비염

알레르기성 비염은 코에 있는 점막이 '알러젠'(진드기, 동물의 털, 꽃가루 등의 항원)에 노출되면서, 항원항체반응이 일어나 '히스타민'이라는 몸에 필요없는 단백질이 생기므로 점막의 기능이 약해지는 것이다.

치유가 잘 안되는 이유는 사람마다 체질이 다르고 알레르기 항원이 다르며, 발생원인을 잘 모르기 때문이다. 즉, 면역체계의 이상에서 오는 것으로, 우리 몸 스스로가 면역체계를 회복해야지 치료가 가능하다. 따라서, 가장 중요한 것은 사람의 몸에 맞는 음식과 섭취하는 영양소의 균형일 것이다.

한의학적으로는 피부 모공에 있는 위기, 즉 인체의 표피를 방어하는 기가 허약해졌거나 기후변화에 의해서 알레르기가 유발된다. 또한, 사람의 생명력을 생성시키는 양기부족으로 항병력이 떨어졌을 때나 정신적 과로에 의한 피로 등으로 자율신경의 기능이 저하되면서 발생한다.

따라서, 평소에 예방과 개선하는 식생활 및 생활습관이 중요하다. 우선, 곡류, 채식을 위주로 섭취하되, 자연상태로 섭취하는 것을 권한다. 또한, 육류는 체질

신경기능 이상 오면 발생
호박·시금치·양배추 등
녹황색 야채 섭취하면 예방

을 산성화시키며 면역력을 떨어뜨리는 주원인이므로 가급적 피하며, 규칙적으로 적당한 운동을 한다. 건강한 코를 유지하기 위해서는 당분을 과잉섭취하지 않고, 야채와 해조류를 충분히 배합한 균형있는 식사를 해야 한다.

녹황색 야채 속에는 각종 비타민과 엽록소가 풍부하여 임파구의 면역세포를 활성화시켜준다. 따라서, 호박, 시금치, 양상추, 양배추, 브로콜린, 깻잎, 무청, 케일 등을 골고루 자주 섭취해주는 것이 좋다.

또한, 과일 속에는 항산화작용을 하는 각종 미네랄과 영양소가 풍부하며 대부분 강한 해독작용이 있어, 제철과일은 알레르기 질환에 매우 좋다.

콩은 최고의 항암식품이며, 각종 호르몬을 생성하는 강장 면역식품이므로, 청국장, 된장, 콩나물, 두부, 콩비지도 도움이 된다. 뿌리 음식인 고구마, 감자, 우엉, 마, 도라지, 연근 등도 땅의 기운을 듬뿍 간직한 강정식품으로 생명의 근원인 신장을 보해주는 효험이 있다.

'창이자'라고 불리우는 '도꼬마리씨'를 엷은 다갈색이 되도록 프라이팬에 볶아서, 창이자잎과 함께 차처럼 끓여 수시로 나누어 마셔도 좋다.

특히, 코주변 피부를 건포마찰하거나 지압을 해도 도움이 된다. 콧등(부비강)을 검지와 중지, 약지의 세 손가락으로 가볍게 누르거나, 지압을 하면, 코가 뚫리면서 시원해지게 된다. 또한, 콧망울과 코 사이('영향혈')를 상하로 이마 밑에서 코끝까지 문질러 주면 도움이 된다. 눈동자 주위나 두 눈썹 사이, 양쪽 눈썹뿌리의 중앙 등을 지긋이 눌러줘도 효험이 있다.

식물 키우기

오전 10~12시 햇볕은 藥 오후 2시 햇볕은 毒
진딧물 생길때 담배 푼 물 뿌리면 없앨수 있어

우선 식물 특성을 파악해 적합한 환경을 조성해주는 게 중요하다. 오전 10~12시 사이 햇볕은 식물에게 보약과 같다. 대신 낮 12시부터 오후 2시까지 햇볕은 잎을 망가트리므로 피하는 게 좋다.

물을 줄 때는 뿌리에만 물을 주는 게 좋다. 잎에 물이 닿았을 겨우 숨구멍이 막힐 수도 있고 햇볕에 노출됐을 때는 타버린다. 또 꽃이 폈을 경우 꽃에 물이 닿지 않도록 한다. 꽃이 더 빨리 시들기 때문이다. 새싹이 날 때 새싹 속에 물이 고이면 포기가 꺾어지면서 뿌리까지 썩으므로 주의한다.

병충해가 발생했을 경우 좁은 아파트에서 살충제를 뿌리는 게 어렵다. 진딧물이 발생했을 경우 담배 1개비를 물 1.5ℓ 에 푼 뒤 분무기로 뿌려주면 진딧물을 없앨 수 있다. 고사리과 식물에 잘 생기는 민달팽이는 밤에 주로 활동하며 잎을 갉아먹는다. 오이를 얇게 어슷썰어 화분 위에 올려두면 된다.

분갈이 요령

2~3년에 한번 정도는 분갈이를 해야 한다. 간단한 요령만 알면 집에서도 직접 할 수 있다. 먼저 뿌리 크기에 맞는 화분, 스티로폼, 모종삽, 배양토를 준비한다.

① 원예재료상이나 꽃가게에서 구입한 마사토(화강암이 부서진 흙)와 부엽토(식물을 썩힌 흙), 기타 배양토를 6 : 3 : 1의 비율로 섞는다.

② ①의 흙을 화분에 가볍게 담아준다. 촘촘하게 담을 경우 물이 빠지지 않기 때문이다.

③흙 사이에 배수 잘 되도록 스티로폼 조각을 넣어준다.

④뿌리가 흔들리지 않도록 잘 고정한 다음 남은 흙을 화분 끝까지 채운다.

건설 면허

▶건설업 양도 양수
건설업 구조조정
▶(분할 /합병)
▶신규취득 /기업진단

부성 M & A
☎02)773-5690~1

부동산 경매 전문회사
주식회사 에셋코리아
ASSET KOREA since 2005
경매에 관한 모든 상담 062)236-3400
광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원앞에서 지산주유소쪽으로 70m)
assetkorea.com = 전국 2만여건의 경매물건리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경매전문가 무료상담
최고수익률 /세금계산서발급(양도세감면) /신속한명도 /정확한권리분석 / 최상의대출
에셋코리아에서는 꼼꼼하게 현장조사를 실시한 후 수익성 있는 우량물건만을 추천합니다.

근린시설/원룸 대표이사 010-7570-7525

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
양산동	대382,건993	41억4천	16억9천	5층 빌딩
화정동	대63,건174	3억8천	1억5천	4층 상가
광천동	대91,건221	5억3천	3억7천	원룸 18세대
신안동	대213,건899	22억6천	5억2천	모텔,목욕탕
운암동	대1139,건1969	111억	62억	6층병원
도산동	대709,건1099	37억	16억	예식장
늘상동	대701,건1160	63억	44억	예식장
궁동	대48,건233	8억3천	3억7천	5층 학원
신가동	대96,건395	13억7천	9억6천	5층빌딩
우산동	대727,건1431	67억	24억	자동차서비스
오치동	대281,건231	7억5천	3억3천	2층공장
농성동	대167,건686	28억	19억	7층빌딩
연제동	대100,건317	9억6천	3억4천	5층목욕탕

아파트/빌라 정여사 010-5879-0005

소재지	명칭	평	총층/층	감정가	최저가
매월동	이지스위트빌리	35	15/1	1억4천	7천8백
주월동	삼다어코아빌	32	8/2	1억1천	6천1백
주월동	전일씨네빌	32	9층	1억1천	8천8백
미륵동	희망가	32	13/3	1억6천	8천9백
진월동	공림	32	20/12	1억3천	9천4백
주월동	호반베르디움	38	14/3	2억7천	1억7천
소태동	대아	84	16/9	2억	1억4천
주월동	대원	22	5/5	4천3백	2천4백
백운동	백운스카이	54	24/7	1억4천	8천1백
월계동	건영	36	15/1	1억2천	6천7백
풍암동	주영2차	32	14/14	1억2천	8천7백
월계동	라인5차	32	14/7	1억	7천
운암동	다세대빌라	27	3/3	1억1천	4천1백

주택/재개발 박팀원이사 010-2611-5598

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
화순동북	대374,건37	5천	1천8백	주택
백운동	대52,건51	1억2천	6천9백	2층주택
운암동	대41,건58	1억5천	5천3백	2층주택
계림동	대51,건35	1억	5천6백	주택
중흥동	대42,건48	9천5백	5천3백	주택
신안동	대70,건41	1억2천	6천7백	주택
월산동	대49,건41	1억1천	8천2백	주택
월산동	대73,건58	1억8천	1억3백	주택
소촌동	대57,건53	9천4백	4천2백	주택
쌍촌동	대51,건63	1억7천	1억	2층주택
소촌동	대152,건54	1억5천	3천6백	주택
송정동	대137,건88	1억8천	7천4백	2층주택
우산동	대41,건51	1억5백	5천9백	2층주택

숙박시설/상가 이영철팀장 010-3633-9011

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
운암동	대1037,건3305	116억	41억	6층모텔
화순	대1092,건898	17억4천	5억	6층모텔
학동	건47	1억5천	6천7백	근린상가
봉선동	전용41	2억4천	1억3천	4층상가
양동	대174,건424	14억6천	8억2천	5층모텔
우산동	대128,건314	7억2천	4억	4층모텔
용봉동	5층(전용67)	7억	3억1천	근린상가
학동	전용83	3억6천	1억6천	4층상가
담양금성	대726,건380	7억6천	2억2천	4층모텔
영광읍	대1546,건973	19억	5억4천	7층모텔
우산동	대22,건46	7억	1억5천	근린상가
매월동	대61,건30	3억	1억7백	근린상가
신안동	대13,건50	2억6천	4천7백	근린상가

근린주택 손혜연이사 011-9611-2817

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
소촌동	대802,건1387	64억8천	45억3천	7층찜질방
월산동	대105,건266	4억6천	2억	3층찜포
양동	대60,건105	2억9천	1억6천	4층찜포
용봉동	대52,건86	2억5천	1억4천	3층근린주택
내방동	대86,건50	1억7천	7천5백	2층주택
계림동	대53,건156	3억9백	1억7천	4층근린주택
풍암동	대66,건125	3억6천	2억1백	3층근린주택
용봉동	대129,건246	7억8백	3억1천	3층근린주택
풍향동	대53,건201	4억7천	2억6천	5층근린주택
나주금천	대343,건163	4억4천	1억9천	3층근린주택
화정동	대89,건89	2억8천	8천2백	3층근린주택
양동	대52,건86	2억5천	1억4천	3층근린주택
오치동	대89,건298	3억8천	1억7천	3층근린주택

공장/토지 전재완팀장 016-606-5951

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
우산동	대91,건104	1억6천	9천3백	공장
우산동	대101,건108	1억8천	1억4백	공장
봉선동	대5201	4억3천	1억5천	임야
담양월산	대2270,건460	21억6천	6억2천	미곡공장
용동	대1564,건688	23억	10억4천	공장
담양금성	대1292,건706	12억2천	4억3천	공장
담양읍	대4100,건897	26억7천	13억	공장
담양무정	대715,건421	4억1천	2억3천	공장
운수동	대155,건136	3억2천	1억2천	공장
신창동	대 325	2억8천	1억9천	토지
농성동	대 37	3억8천	1억7천	토지
잠심삼계	대 791	1억8천	6천5백	토지
안청동	대1000,건635	15억1천	5억4천	공장

생촌동 2종주거지역매매 대지2339㎡ 급매매 12억5천만 원룸, 빌라, 교회,대형음식점 매매문의 010-7570-7525

진월동 광주대입구 상가매매 호프 132㎡,분식 86㎡새벽횟 생물 매매가 1억1천(재개발, 보증금) 실인수금 3천만원 매매문의 010-7570-7525

평동산단공장임대 [공장 사무실 180㎡] 풍요임대조건 입지조건최상 분할 임대 가능 임대문의 010-7998-4320

풍암동 대538㎡, 건1308㎡ 감정가 48억 최저가 29억 마트, 찜질방 전문상담 010-7570-7525

운암동 대1139㎡, 건1958㎡ 감정가 111억 최저가 62억 산촌요양병원 전문상담 010-7570-7525

안청동 대1000㎡, 건635㎡ 감정가 15억 최저가 5억 4천 공장/허남공단내 전문상담 010-7570-7525

우산동 대727㎡, 건1432㎡ 감정가 67억 최저가 24억 자동차서비스 전문상담 010-7570-7525

한문지도사자격 연수생모집

1. 연수일정 (2009년 제8기)

구 분	일 정
· 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(목)~2009. 3. 7(토)
· 수 업 기 간	2009. 3. 6(금)~2009. 8. 29(토)(6개월/24주)
· 수 강 료	₩298,000

· 모 집 인 원 : 1단계 금요일/토요일 오전, 오후반선착순 각20명
· 수 업 시 간 : 매주 금, 토 오전반 9:10~13:00 오후반 13:40~17:30
· 수료후특전 –1,2단계연수과정 이수시 총장 명의발급 수료증 수여
–한국대학 부설 평생교육원협의회 자격증 취득기회부여(2단계 수료시)
–각 한문학원 강사 추천 및 학원개설 가능
–각급학교 (특기적성 방과 후 교육) 강사 추천
연수과정 중 국가공인 한자급수 취득기회 부여(1급까지)

2. 원서교부 및 접수처
· 전 화 : (062)950-3584, 3585, · H·P : 011-614-4160
· 광주은행 : 148-107-307803(예금주 : 광주여대)
광주여자대학교 평생교육원
KWANGJU WOMEN'S UNIVERSITY
http://always.kwu.ac.kr

한문지도사자격 연수생모집

1 연수일정 (2009년 제2기)
· 개강일시 : 월요일 오전반 2009. 3. 9(월) 9:10
오후반 2009. 3. 9(월)13:40
· 개강장소 : 전남대학교 평생교육원
· 모집기간 : 2009. 1. 29(목)~2009. 3. 9(월)
· 수업기간 : 2009. 3. 9(월)~2009. 8. 17(월)(6개월/24주)
· 수 강 료 : ₩300,000
모 집 인 원 : 1단계 오전, 오후반 선착순 각 25명
수 업 시 간 : (매주 월요일) 오전반 9:10~13:00 오후반:13:40~17:30
수료후특전 · 1,2단계연수과정 이수시 총장 명의 수료증 수여
· (사)한국국공립대학 평생교육원협의회장 발급 자격증 취득기회부여(2단계 수료 시)
· 각 한문학원 및 학원개설 및 강사 추천
· 각급학교 (특기적성 방과 후 교육) 강사 추천
· 연수과정 중 국가공인 한자급수 취득기회 부여(1급까지)

2 원서교부 및 접수처
· 전화 (062)530-3873~5 · H·P 016-611-1171
· 광주은행:074-107-004114(예금주 : 전남대 평생교육원)
전남대학교 평생교육원
CHONNAM NATIONAL UNIVERSITY
http://sle.jnu.ac.kr