한눈에 알아보는 증상별 온천수질 선택표

증상에 따라 어떤 온천수를 선택하는 게 좋을지 알려 드립니다. 물론 온천은 온천 수질 이외의 효능도 크다는 것을 잊지 마시길

… 입욕
… 온천수 음용

증상 / 온천 수질	스트레스 해소 (미지근한 온도에서 장시간)	통풍(요산성 관절염)	당뇨병	비만 (수분간의 고온욕을 2~3회 반복)	동맥경화·고혈압 (미지근한 온도에서 장시간)	간장병 (온천수의 음용을 병행)	만성 담낭염·담석증	만성 변비 (입욕 중 배를 마사지)	만성 소화기병	빈혈 (미지근한 함철천이 효과적)	생리불순	만성 부인병 (고온탕은 5분, 미지근한 탕은 약 15분)	허약아동	만성피부병 (미지근한 염화물천에서 장시간)	화상	베인 상처 (황산염천이 효과적)	건강 증진	병후 회복	피로 회복 (아주 미지근한 탕에서 장시간)	타박상·염좌	치질 (미지근한 온도에서 장시간)	냉증 (미지근한 탕에서 반신욕)	관절 경직	운동마비 (미지근한 탕에서 가볍게 환부를 움직임)	요통	사십견·오십견	신경·근육·관절통 (미지근한 탕에서)	증상 / 온천 수질
단순 온천	●		●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	단순 온천
단순 이산화탄소천	●			●	●			●	●						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	단순 이산화탄소천
탄산수소염천 중탄산토류천	●	●	●	●		●			●					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	중탄산토류천 (탄산수소염천)
탄산수소염천 중조천	●	●	●	●		●	●		●					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	중조천 (탄산수소염천)
염화물천	●			●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	염화물천
황산염천	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	황산염천
함철천	●			●					●	●	●	●		●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	함철천
유황천	●	●	●	●	●			●	●		●	●		●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	유황천
산성천	●		●	●				●	●	●		●		●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	산성천
방사능천	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●		●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	방사능천

※우에다 미치히코박사의 표를 일부변경

온천에 함유된 성분은 매우 섬세하여, 용출된 후 오랜 시간이 경과하거나 희석 또는 가열하면 성분이 변질됩니다.