엄마표 '사랑의 마사지' 공부 스트레스 확 풀려요

우리나라 고등학교 학생들은 피곤하다. 하루가 멀다 하고 치러지는 쪽지시험에, 중간고사와 기말고사는 스트레스를 증폭시킨다. 게다가 학원이나 학교에서 매일 받아오는 숙제의 양은 또 왜 그렇게 많은지. 목이 뻑적지근하고 뒷골이 당기는 것은 어른들만의 일이 아니다.

수능을 20여일 앞둔 고3은 그 정도가 더 심하다. 수험생을 둔 부모들은 아이들 공부가 어떻게 돼가는지 궁금해도 말을 붙이기 쉽지 않다. 편하게 마음을 갖고 싶지만 안절부절 어찌할 바를 모르는 것이 부모의 마음이다. 그저 건강하게 지금까지 공부한 실력을 발휘하길 바랄 수 밖에.

무거운 책가방을 들고 밤 늦게 귀가하는 지친 자녀들을 위해 간단한 마사지로 사랑을 확인해보자. 숙달되면 혼자서도 할 수 있어 학교나 시험장에서 오랜 시간 책상에 앉아 뻣뻣해진 몸을 푸는데 효과가 있다.

◇눈이 피로해요

책을 오랫동안 봐야하는 학생들에게 가장 쉽게 발생할 수 있는 증상이다. 피로가 계속해서 느껴진다면 시력 저하 등 눈의 질병으로 이어질 수도 있으므로 각별한 관리가 필요하다. 간의 피로가 눈으로 나타나는 경우도 있고, 뇌 역시 피곤하면 눈이 먼저 피곤해진다.

귀의 뒷부분에 움푹 패인 곳을 엄지손가락으로 자극, 예풍혈과 풍지혈의 뭉친 곳을 풀어주는 방법이 있다. 목 뒤와 어깨 부위를 마사지해 뇌의 피로도 풀 수 있다. 손바닥을 비벼 열을 낸 다음 눈에 가볍게 올려 놓아 편안하게 한다. 눈썹 사이의 인당혈과 관자놀이를 손가락으로 지긋이 누르면 피로 해소에 도움을 준다.

관자놀이 지압 →눈 피로 해소
중지 주무르기→집중력 향상
어깨 풀어주기→불면증 해소

뒷목 지압은 뇌의 피로를 해소해 준다.

관자놀이를 눌러주면 눈 피로가 쉽게 풀린다.

◇쌓이는 스트레스

성적과 공부로 인한 스트레스는 수험생 뿐 아니라 우리나라 모든 학생들의 만성 질환이다. 스트레스는 집중력과 판단력을 흐리게 하고 가뜩이나 외울 것도 많은 학생들에게 최대의 적인 잦은 건망증의 원인이 되기도 한다. 주기적인 운동이나 목욕을 통해 스트레스를 해소할 수 있다.

욕조에 40도 정도의 따뜻한 물을 받고 청주 한 되(1.8ℓ)를 부어 온 몸을 담그는 청주목욕은 혈액순환을 촉진시키는 데도 효과가 있다. 같은 방법으로 무릎 아래~복숭씨뼈 위 부분을 담그는 각탕도 혈액 순환을 도와 몸의 전체적인 기운을 바로잡아 준다. 어깨와 목 주변을 수시로 마사지하고 척추 주변에 흐르는 경락을 마사지해 신경을 활성화시키면 좋다.

◇불면증과 집중력 저하

어깨결림을 방치하면 집중력 저하 뿐 아니라 뇌질환, 불면증, 눈의 피로, 코질환, 신결통, 위와 간질환 등을 유발하게 된다. 등의 방광 경락을 따라 마사지하면 효과가 있으며, 결리는 어깨 부분을 촘촘히 눌러주는 것도 좋다.

불면증은 혈액순환 장애로 대뇌에 충분한 혈액 공급이 되지 않아 이뤄지는 경우가 많다. 목뼈 좌우의 균형을 잡기 위해 양 어깨 부근의 근육을 충분히 풀어주고, 심장 반대편의 등 부위를 마사지한다. 잠이 오지 않을 때는 숨을 들이마시면서 두 주먹을 꼭 쥔 채 발가락에 힘을 줘 오그리고, 내쉬면서 손과 발을 느슨하게 하는 반복 동작을 하는 것이 도움을 준다.

집중력 향상에는 심포경이 지나가는 가운데 손가락을 주물러 주는 것이 효과적이다. 심적 안정을 불어오기 때문이다. 로즈마리나 라벤더 등을 이용한 아로마 요법도 집중력에 좋다.

〈도움말=예인한의원 박은서 원장〉

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

일년 내내 공부와 성적 스트레스로 힘들어하는 자녀들을 위해 마사지를 준비해보자. 족욕은 발의 피로는 물론 스트레스 해소에도 좋다.

/나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

■수험생 머리 맑게 해주는 약죽·약차

▲검은 참깨죽

'동의보감'에서는 검은깨를 '흑지마'라고 해 오장을 보호하고 근육의 생성을 돕고 피부를 부드럽게 하며 뇌를 충실히 한다고 했다. 육체와 두뇌활동을 좋게 하기 때문에 수험생의 학습 능력을 향상시킨다. 그 밖에 불면증, 건뇌, 허약체질, 만성변비, 빈혈 등에 효과적이다.

〈복용법〉검은 참깨 50g, 쌀가루 50g을 준비한다. 검은 참깨를 볶아 곱게 빻은 뒤 중간불에 끓이고 뭉근하게 되면 쌀가루와 흑설탕 약간을 넣고 한 번 더 저어서 끓인다.

▲호두죽

알렉산더 대왕이나 청나라의 서태후도 즐겨먹었던 건강식품이 호두다. 머리를 맑게 하고 만성기침이나 천식을 가라앉히며 신장을 튼튼하게 해주는 효과가 있다. 다만, '동의보감'에 따르면 호두의 성질이 더워서 너무 많이 먹으면 좋지 않다고 한다. 하루에 3~4개가 적당량.

〈복용법〉호두알 1컵, 불린 쌀 2컵을 준비한다. 쌀을 물에 불리고 호두는 뜨거운 물에 데쳐 다진다. 불린 쌀과 호두를 물(12컵)에 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다.

▲구기자차

구기자는 도를 닦는 선인들의 중요 영양원으로 알려져 있다. 두뇌가 명석해지고 시력이 좋아진다. 신장 기능을 개선하고 신체의 조형 기능을 좋게 하며 체액을 증가시키는 효과가 있어 혈액을 증가시킨다. 체내 림프액이나 세포액 등의 체액을 증가시키고 뇌의 작용을 좋게 하는 효과도 뛰어나다.

〈복용법〉구기자 40g을 흐르는 물에 씻은 뒤 물(1ℓ)에 넣고 물이 반으로 줄 때까지 약한 불에 끓인다. 차처럼 수시로 마시되 소화가 안 될 경우 더 묽게 끓여 마신다.

▲대추차

감초와 함께 한방 처방에 가장 많이 배합되는 재료. 약으로 쓸 대는 '산조인'이라 불린다. 심장을 도와 혈액이 잘 돌게 하고 신경을 안정시키는 효과가 있다. 머리가 피로해 개운하지 않거나 불면증을 앓을 때, 괜히 짜증나고 우울할 때 마시면 좋다. 대추의 사포닌 성분은 수험생의 피로 회복용으로도 그만이다.

〈복용법〉대추 20개를 준비해 반으로 썰어 씨를 발라내고 물(600㎖)에 넣은 다음 꿀이나 흑설탕으로 재어 한 달 쯤 후부터 뜨거운 물에 타서 수시로 마신다.

〈'성적, 한방(韓方)에 올려라'(느낌이 있는 책)에서 발췌〉

동영부동산
T.062-383-0995
010-4643-0031

교회수양관, 기도원, 펜션, 모텔, 연수원 부지 적합

내장산 부근, 경관 좋음
관리지역 약 4,500평
(대지 1,200평 포함)
임야 8만 3천평
※관리지역 분할매매 가능

공장용지 물류창고

공장용지 2,900평
전 265평
공장건물, 기숙사, 냉장실 있음.
순창IC에서 5분거리

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

★급매매★
◉첨단 인근 비아동 일반주거지역 1000평 다세대주택, 물류창고, 복지시설
◉첨단중심상업지역 1100평 주·상 복합시설적합

첨단인근 자연, 생산녹지
·보훈병원부근 산월동 450평 하남공단 9번로부근 지방도로접 안청동 1000평
첨단중심 상업매매
·정부지방청사 2008년 개청지 앞 360평
·부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
·빅마트·호수공원 부근 유흥지역100평
첨단 원룸 건물 급매
·대68 건145 원룸17 쓰리룸1개 보7000만 월495만 매5억3천만
·대70 대110평 원룸15개 보2000만 월480만 매4억8천만
·대70평 건120 원룸6 투룸3 주인 방3개 보1억2천만 월180만 매4억1천만
첨단 인근 녹지 급매매
·보훈병원 부영아파트 앞 250평
·신창동 제방도로부근 1080평
·신창동 보건대 마을부근 510평
·도천동 공단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
·북구 지야동 30m도로 인근 전후면 도로접 가든, 찻집, 창고, 공장 적합

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

전원주택용지 24필지 선착순 분양
(전문직에 종사하는 분들의 단체 분양 환영)
◉위 치 : 담양군 용면 추성리 산28번지 일대
◉분양면적 : 205평서 414평까지
◉분 양 가 : 상담 후 결정
◉본택지의 특성◉
1. 접근성이 용이함 - 동광주IC에서 30분거리
2. 정남향으로 단지를 배치하여 조망 및 일조권 확보
3. 주변의 레저 및 관광명소등이 근거리에 위치 (추월산, 담양리조트, 죽녹원, 담양호, 가마골 생태공원 등)
4. 투자가치가 높음

◀ 급히 구 합니다 ▶
◉그린벨트 농지 3,000평 구함
서구 남구 경지정리된 농지(대토용)
◉광산구 우산동 농지 구함-비행장 맞은편(약2,000평)
◉관리지역 토지 구함
(광산구 삼도동 본량동 관내농지 평수에 관계 없슴)
◉묘지구함 : 1,000평 이상
(함평나산 / 나주노안 봉황 금천 다도 / 장성)

저희 업소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.
부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅 하여 드립니다.
병원, 공장, 원룸, 식당, 모텔, 차고지, 전원주택 주유소및가스충전소 부지, 투자용토지, 상가건물

특급상가 매매·임대

북구 운암동 인근 2천세대 아파트 상가 2층 확원 60평
매매가 21,500(용지6,500/시설.집기포함)

전대후문 70평 노래방(도우미 없는 청정지역)
보증금6,000/월200/시설.권리금12,000 合18,000
영업기간 10년, 최근 리모델링 최신시설(룸 11개, 소방안전필증)
영업시간 19시간 (오전11시~새벽6시), 낮에는 중고생/밤에는 대학생 광주대학상권 중 최고의 유동인구와 상권 밀집지역, 도우미 없는 청정지역 월수익 900만원 이상, 방학이 없는 젊은이들의 상권

노래방 요약 손익계산(최근 3개월) (단위:만원)

매 출	분 류	66만원
월 영업일	30일	30일
월 매출 합계		1,980
인건비	알바(3명)	200
	점주인건비	150
광고비		39
영업외 비용		70
전기료 및 공과금	1개월	80
임대료	1개월	200
음료수 및 원가	매출의 약15%	297
월 지출 합계		1,036
순 이익금		944
점주인건비 포함 이익금		1,094만원

상가 전속중개계약전문 공인중개사사무소
BM 公認仲介士 事務所
부동산은 공산품이 아닙니다. 내놓으실때는 최소한 3개월전에 연락주십시요.
업종별 프랜차이즈 점포개발팀 상가분야의 환영
항상 도움에 감사드립니다.
mobile)010-7288-4351 ☎062)4342-894
(전대후문 스타벅스 옆)

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 사람들- (주)옥션코리아
(법원경매입찰장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담
권리분석, 명도 유치권내역서 및 성립여부, 낙찰가예상분석 예고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가장임차인 등 차별화된 상담을 기다립니다. (평으로환산시 ㎡×0.3025)

▶근린시설/근린상가 상담
대표이사 010-3666-8446

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
송정동/학원,사무실/대327건338	7억8400만	5억4900만
대인동/조명/대197건359	3억8630	2억500
금남로3가/테크빌,점포/대265건292	12억4290만	4억8545만
두암동/점포,사무실/대339건457	6억8100만	2억9600만
신가동/뼈집방,사우나/대307건5045	40억	19억
농성동/식당,사무실/대330건597	8억3640만	3억7470만
용봉동/식당,사무실/대496건588	8억5540만	6억2000만

▶모텔/원룸 상담
대표이사 010-3666-8446

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
산안동/모텔,6층/대232건948	7억6720만	4억3000만
불로동/모텔,6층/대848건1256	13억8800만	6억2200만
농성동/모텔,5층/대406/건852	8억1640만	6억1320만
산안동/모텔,4층/대187건480	4억2430만	1억2200만
월산동/모텔,5층/대2001건737	4억8120만	2억1600만
대인동/모텔,8층/대236건1076	10억	7억1500만
산안동/모텔,5층/대298건999	9억2800만	6억5000만

▶상가주택/주택

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
화정동/주택/대167건173.5	1억3200만	7400만
중흥동/주택/대137건161	8644만	4840만
양동/주택/대74건56	5123만	2300만
쌍촌동/주택/대149건168	1억950만	4910만
산수동/주택/대168건162	1억4500만	1억
신가동/근린주택/대208건395	2억8740만	1억8100만
주월동/근린주택/대332건954	8억4783만	5억3480만

▶공장

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
오선동/아파트형/전425.3대232.3	3억3200만	2억3300만
석곡면/금공단지/대2710건205.8	5억7100만	3억2000만
소촌동/소촌공단내/대528건695	22억	15억3300만
화순/도농공단내/대1189건668	10억8820만	7억8180만
남평읍/득재소/대4132건2330	7억	3억8830만
장성군동화리/대1983건186.7	7억9000만	4억4300만
오선동/하남공단내/대265건915	48억	31억

▶임야/농지

소재지/물건개요/면적(㎡평)	감정가	최저가
나주동강면/답/5668(1714)	4250만	2980만
곡성군겸면/답/3739(1131)	4113만	2303만
나주금천면/전/7197(2177)	3억7545만	2억3280만
나주다시면/답/3928(1188)	3928만	2750만
곡성옥과면/답/4790(1449)	3516만	1969만
곡성옥과면/답/2088(632)	2400만	1350만
나주동강면/답/5559(1682)	5336만	3740만
영광백수읍/답/11136(3369)	6881만	4877만
나주동강면/답/5668(1715)	4251만	2380만
나주세지면/답/2447(740)	2447만	1713만

▶아파트

소재지/물건개요/면적(㎡평)	감정가	최저가
쌍촌동/광명/181(55)	1억6000만	1억1200만
진월동/중흥/92(28)	7800만	5460만
동림동/삼호/112(34)	8500만	5950만
화정동/염주주공/62(19)	8900만	6230만
일곡동/동아/122(37)	1억5000만	1억500만
쌍촌동/일신/171(52)	2억2000만	1억5400만
월계동/대우/158(48)	1억9000만	1억3300만
금호동/금호/125(38)	1억9500만	1억3650만
일곡동/현대/79(24)	7200만	5040만
일곡동/현대/79(24)	7500만	5250만