

주3회 이상 유산소운동
명상이나 적절한 수다

스트레스 풀고 삼시다

홍당무·상추 많이 먹고
과자·고기 섭취 줄이고



스트레스

‘만병의 근원’ 국민 10명 중 6명 고통 ‘삶의 활력’... 긍정적인 마음가짐 중요

99세까지 88하게

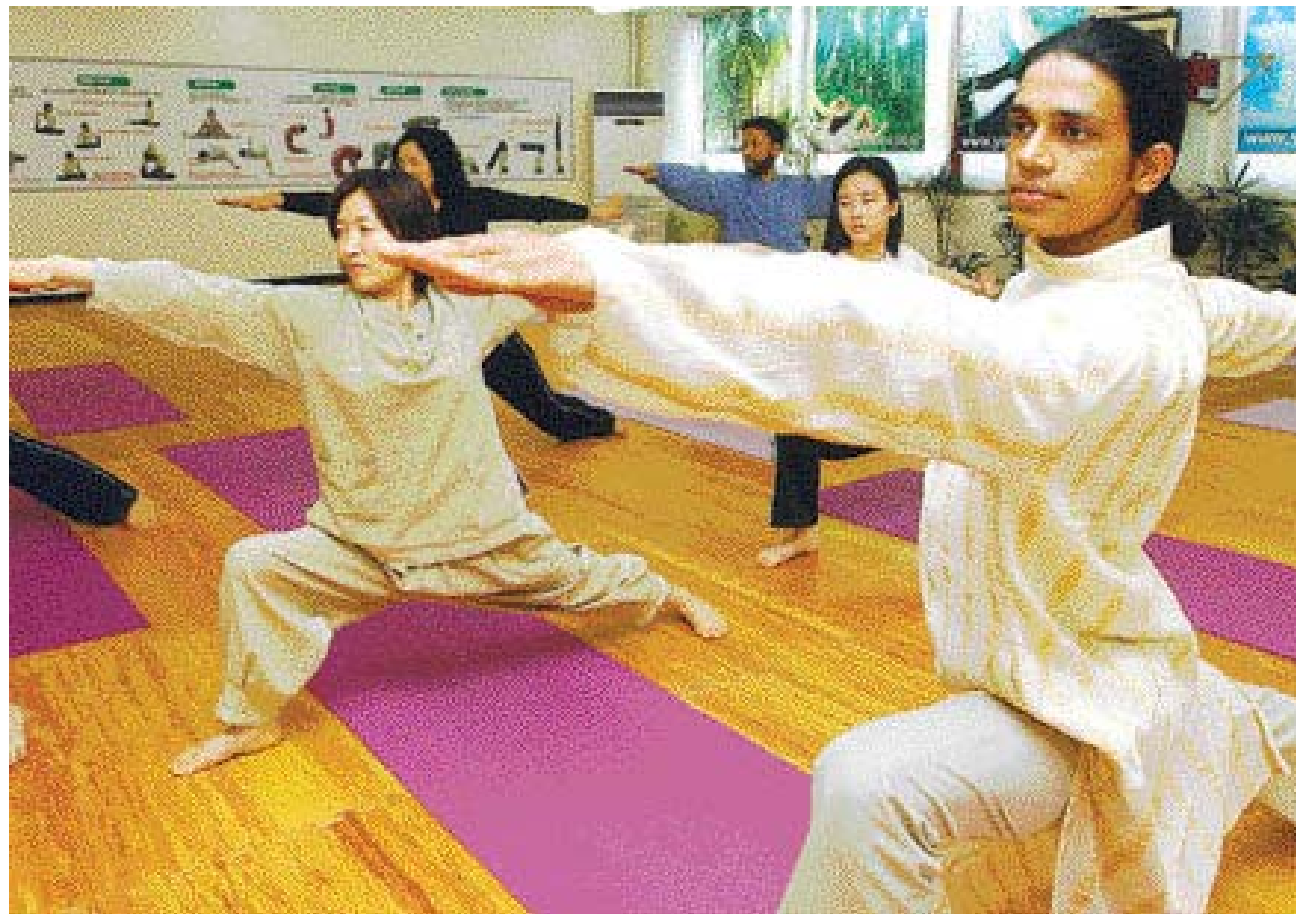
스트레스 없이 살 수 있을까?
현대사회를 사는 사람이라면 누구나 한번쯤은 고민해 봤을 것이다.
우리는 살면서 다양한 이유로 스트레스를 받는다. 최근엔 경기 불황으로 인해 각종 불안감과 압박감까지 더해지면서 스트레스가 건강까지 위협하고 있다.

흡연, 비만 등이 각종 질병의 근원으로 꼽히고 있지만 이것들을 부추기는 원인 중 하나가 바로 스트레스. 지난해 통계청이 발표한 ‘2008년 사회조사-보건가족’ 결과에 따르면 만15세 이상 국민 10명 중 6명은 전반적인 생활에서 스트레스를 받는 것으로 나타났다.
부문별로는 직장생활에서 스트레스를 느끼는 국민이 77.8%로 가장 많았고 학교생활과 가정생활의 스트레스가 각각 63.2%, 47.1%로 조사됐다.

‘만병의 근원’이라 불리는 스트레스는 정신건강은 물론 신체건강에도 많은 영향을 미친다. 적당한 스트레스는 삶에 활

력을 주는 원동력이 되기도 하지만 지나칠 경우 심각한 문제를 초래한다.
지나친 스트레스는 신체의 내분비계와 자율신경계를 활성화시켜 심장과 위장, 대장 등에 악영향을 미치며, 불면증이나 탈진 등의 증상으로 이어지기 때문이다.
두통이나 잦은 소화불량, 면역력이 떨어지면서 감기에 쉽게 걸리는 것도 스트레스로 인해 나타나는 증상 중 하나다. 때문에 이런 시기에는 적절한 스트레스를 줄여주는 것이 최선의 방법이다.
누구나 받는 스트레스, 그렇다면 어떻게 해소해야 할까? 스트레스는 어떻게 받아들이느냐에 따라 정신건강에 미치는 영향이 달라지므로 무엇보다도 긍정적인 마음가짐이 중요하다.

또 산책과 조깅 등을 통해 스트레스를 완화하는 것도 좋은 방법이다. 스트레스로 인한 신체반응(맥박수 증가, 혈압 상승)의 정도를 낮추는 유산소 운동을 주 3회 이상, 1회당 30분 이상 하는 것이 도움이 된다.
특히 요가나 스트레칭 등 신체 반응을 조절할 수 있는 이완요법 운동을 하는 것이 효과적이다. 운동을 하면 먼저 자기 통제력이 고약해 운동 실천 행위 자체에 대한 성취감을 느낄 수 있고 기분전환의 효과도 얻을 수 있다.
명상이나 적절한 수다도 스트레스 완화에 도움이 된다. 또 ‘음식’을 통해서도



요가는 스트레스와 불안감 해소에 효과적인 운동으로 꼽힌다. 광주지역 한 요가학원에서 인도 요가 수행자가 사람들에게 요가 자세 시범을 보이고 있다.

어느 정도 스트레스 회복이 가능하다.
스트레스를 받을 경우 체내에서 비타민 C가 과다 소모되면서 불안정한 신경 상태 등이 나타나는데 이 때 비타민 C나 칼슘을 섭취할 경우 스트레스 완화에 도움이 된다.
야채로는 홍당무와 상추가 좋다. 홍당무에 포함된 카로틴은 저항력을 길러주

고 위장과 간을 튼튼하게 해주며 상추는 사과산, 구연산 등 각종 비타민이 골고루 함유돼 있다.
음식에 흔히 들어가는 참깨 역시 지질이 많아 스트레스로 경직된 혈관에 탄력을 주고 비타민 B1이나 칼슘 등이 많아 스트레스 해소에 효과적으로 알려져 있다. 칼슘이 풍부한 옥수수도 진정 효과가

높은 우유를 함께 섞어 먹으면 스트레스가 높아진 사람들에게 도움이 될 수 있다.
또 푸른생선, 복합 탄수화물(현미·완두), 식물성 기름 등은 스트레스에 좋은 음식인 반면 제과류, 고기류, 모든 종류의 술은 오히려 스트레스를 증가시키므로 자제하는게 좋다.
/이문미기자 emlee@kwangju.co.kr

스트레스는 우리 몸의 항상성을 유지하려는 생리적 적응현상이다. 하지만, 적응이상을 일으켰을 때는 여러 종류의 질환이 일어난다.

‘동맥보감’에서는 이를 ‘기병(氣病)’으로 다루고 있다. 즉, 스트레스로 기와 혈의 순행이 원활치 않으면, 통증이 생기고, 응어리가 생기며, 풀리지 않기도 한다. 따라서, 신경정신적으로 울증(鬱症)이나, 열기(熱氣)와 화기(火氣)의 증상 등 다양하게 나타난다. 이는 심장 및 혈관계에도 이상현상을 보이기도 하며, 호르몬변화와 생기능이나 소화기에도 장애가 생긴다.

한의학적으로 스트레스는 이상 항진된 심장(心臟)의 열을 내리거나, 상승된 간기(肝氣)를 억제하여야 한다. 따라서, 스트레스를 극복하는 힘은 길러주거나, 화가 올라간 것을 식혀 주는 한약 등을 환자의 체질과 증상에 따라 처방을 한다. 침과 뜸치료는 화가 올라간 것을 식혀주거나 증상을 신속히 개선시켜 주며, 체질적인 균형을 찾아준다.

스트레스해소에는 ‘비타민C’가 자극에 대항하는 능력을 키워주는 데 탁월하다.

침·뜸 치료 火 다스리고 불안·노이로제 차일 특효 바지락·오미자도 좋아

‘바지락’은 양질의 단백질과 칼슘, 철분 등도 풍부하며, 피를 만들어내는 비타민B12도 함유하고 있어 도움이 된다. 또한, 뇌신경의 이상흥분을 가라앉히면서 정신집중을 강화하는 새우, 멸치 등도 ‘칼슘’이 풍부하여 도움이 된다.

‘오미자’도 뇌를 자극하는 성분이 있어서 과로로 인한 시력감퇴나 기억력감퇴에도 좋은 뿐 아니라, 트랜스아미나제 수치를 정상화시켜 간장기능을 강화해준다. 또, 풍부한 유기산 성분으로 인해 피로독소인 젖산을 해독시키므로 스트레스에 의한 피로를 풀어준다.

스트레스로 인한 불안, 노이로제 등이 심할 때는 ‘차조기’로 효과를 볼 수 있다. 특히, 위를 튼튼하게 만들어 주어 식욕을 돋운다.

‘까치콩’도 신경을 안정시키는 데는 탁월한 효과를 지니고 있다. 불가(佛家)에서는 불안과 초조를 달래주는 신경안정의 묘약으로도 꼽히고 있다.

‘식초’는 부신에서 분비되는 스트레스 호르몬의 분비체계에 직접적으로 작용해 호르몬 분비를 정상화시키는 기능을 한다. ‘양파’ 또한, 유화알칼리라는 성분이 있어 스트레스에 좋다. 비타민B1이 부족하면 불안, 초조, 짜증으로 스트레스를 이겨내지 못하는데, 이 성분은 비타민B1을 우리 몸속에 꼭 붙들고 있는 역할을 한다.

이 외에도, 스트레스로 인한 두통에는 ‘들국화차’나 ‘무즙’이 도움이 된다. 무즙은 산소와 헤모글로빈의 결합을 촉진해서 뇌세포에 활력을 주어 두통 뿐 아니라 소화를 촉진시키고 담즙분비를 증가시키기 때문이다. 또한, ‘시금치’, ‘은행’, ‘배추’ 등은 비타민, 철분, 엽산 등이 풍부하여 신경안정제 역할을 해준다.

■ 스트레스 풀어주는 웰빙상품

건강에 대한 관심이 높아지면서 스트레스 해소에 도움이 되는 각종 웰빙 상품이 인기를 끌고 있다. 아로마 오일, 마사지기 등 스트레스 해소에 도움이 되는 각종 상품을 소개한다.



안티스트레스 오일



닥터킵 마사지기



비온드 디톡스

▲ 각종 아로마 오일=꽃이나 과일, 잎, 씨앗 등에서 추출한 100% 천연 에센스 오일의 향기를 이용해 몸과 마음의 평온을 얻는 것도 좋다. 라벤더와 로즈향 오일은 긴장을 풀어주고 숙면에 효과가 있으며, 솔잎 향이 나는 로즈마리는 상쾌한 향으로 머리를 맑게 해준다.
‘안티스트레스 오일’(3만2천원)은 라벤더, 카모마

일, 만다린 등의 아로마를 혼합한 블렌딩 오일로 피로회복과 긴장 완화 효과가 있다.
▲ 건강 보조기구=안마기, 발 마사지기, 지압기, 목 지압 쿠션 등 다양한 건강용품 활용해 피로로 인한 근육을 풀어주는 것도 한 방법이다.
‘닥터킵 마사지기’(3만4천500원)는 경락법 기능봉(경혈봉, 단전봉, 안면봉)을 이용해 머리부터 발끝

까지 마사지를 할 수 있는 제품이다.
이밖에도 온열기능을 갖춘 발마사지기도 다양하다.
▲ 몸에 쌓인 독소를 제거하는 디톡스 제품=몸에 쌓인 노폐물과 독소는 숙면과 소화를 방해하며, 잦은 두통을 유발하고 피부 건강에도 악영향을 미친다.
반신욕을 통해 땀을 흘리면서 체내에 축적된 노폐

물이 배출되거나 노폐물 제거에 효과적인 제품을 사용하는 것도 좋다.
한글, 향연, 향연지를 컨셉으로 한 뷰티·핸드케어 ‘비온드 디톡스’는 소나무의 어린싹인 피톤치드가 함유되어 피부 보호하고 신진대사를 촉진하는 등 피로회복을 돕는다.
/이문미기자 emlee@kwangju.co.kr

Bong / Seon / Dong 아이엘리시아

돌잔치, 세미나, 각종 모임 및 행사(100석부터, 50석x2를 완비) 상품권판매

아이엘리시아 고객 입맛은 요리하는 우리를 항상 긴장시켜주고 있습니다. 그만큼 좋은 요리를 먹을 줄 아는 미각을 갖고 있다고 생각합니다.
진실된 마음과 서비스로 대기업에 밀리지 않는 든든한 향토 기업으로 자리매김하겠습니다.



대표 류성호

회원카드혜택 ■아이엘리시아 회원 가입 즉시 1,000포인트 자동 지급 & 10% 할인
자세한 사항은 www.ielysia.com 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



코스	이용시간	정액	부담(공휴일)
런치뷔페	〈평일〉 12:00~15:30 〈주말〉 11:30~15:30	20,000원	26,000원
디너뷔페	〈평일〉 18:00~22:00 〈주말〉 17:30~22:00	26,000원	31,000원

직원구함
영입부 남·여 직원 구함
연봉 1690만원(수습 후)
4대보험, 단체보험
주 1회 휴무

NAVER 아이엘리시아 검색 062) 671-1199

부동산 경제 전문회사
주식회사 에셋코리아
062)236-3400
광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원앞에서 지산주유소쪽으로 70m)

assetkorea.com = 전국 2만여건의 경제매물건리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경제전문가 무료상담
최고수익률 / 세무계산서발급(양도세감면) / 신속한명도 / 정확하고신뢰분석 / 최상의대출
에셋코리아에서는 꼼꼼하게 현장조사를 실시한 후 수익성 있는 우량물건을 추천합니다.

구분	소재지	대지면적	건평	최저가	비고
근린시설/월매 대표이사 010-7570-7525	우산동	대77,21431	67억	30억	지동차 서비스
	호남동	대74,2174	10억	4억4000만	단층상가
	지산동	대73,2199	29억5000만	19억9000만	원룸 15세대
	중흥동	대65,2123	49억5000만	39억2000만	원룸 18세대
	회동	대88,21138	59억2000만	39억8000만	원룸 18세대
	우산동	대188,21183	109억6000만	39억7000만	노래연습장
	수기동	대50,2103	4억2000만	2억9000만	일식집
	양산동	대382,21963	41억4000만	18억9000만	6층 빌딩
	화정동	대63,2174	3억8000만	1억9000만	4층 상가
	광안동	대91,21221	5억9000만	3억7000만	원룸 18세대
아파트/빌라 손해연 이사 010-9611-2817	우산동	대108,21388	22억8000만	5억9000만	50평, 목욕탕
	신안동	대110,21256	6억8000만	2억4000만	4층 상가
	지산동	대151,21213	5억	2억8000만	2층 상가
	우산동	대77,21431	67억	30억	지동차 서비스
	호남동	대74,2174	10억	4억4000만	단층상가
	지산동	대73,2199	29억5000만	19억9000만	원룸 15세대
	중흥동	대65,2123	49억5000만	39억2000만	원룸 18세대
	회동	대88,21138	59억2000만	39억8000만	원룸 18세대
	우산동	대188,21183	109억6000만	39억7000만	노래연습장
	수기동	대50,2103	4억2000만	2억9000만	일식집
주목/재개발 전담전문 010-608-5951	우산동	대41,2151	1억5000만	7400만	2층주목
	월산동	대40,2128	7700만	3500만	주목
	문암동	대41,2158	1억5000만	5300만	2층주목
	누문동	대54,2133	1억2000만	7300만	주목
	나주성동	대35,2108	3억7000만	1억7000만	주목
	소촌동	대37,2153	9400만	7400만	2층주목
	중흥동	대48,2152	1억2000만	6800만	2층주목
	계림동	대44,2120	8800만	4800만	주목
	내남동	대46,2150	1억6000만	7500만	2층주목
	백운동	대103,2153	3억3000만	1억8000만	주목
학술동	대74,2137	5000만	1800만	주목	
백운동	대82,2151	1억2000만	8800만	2층주목	
계림동	대51,2135	1억	5800만	주목	

구분	소재지	대지면적	건평	최저가	비고
숙박시설/상가 김현중 이사 010-8033-0114	학동	대110,21259	8억4200만	2억4000만	5층호텔
	마곡동	대28,21549	2억1천	7400만	4층상가중2층
	회현동	대90,2163	5억4천	2억4천	4층상가
	지평동	대17	7600만	3900만	사무실
	중흥동	대52	1억1천	3900만	노래방
	마일동	대57	2억4천	8800만	근린상가
	여수시	대158,21376	9억4천	5억4천	4층상가
	회현동	대107,21305	118억	41억	6층호텔
	회현동	대1082,21998	17억4천	5억	6층상가
	학동	대47	1억5천	6700만	근린상가
근린주목/재개발 전담 010-5879-0005	우산동	대110,21259	8억4200만	2억4000만	5층호텔
	월산동	대105,2128	4억8000만	2억	3층주목
	안동동	대61,2105	2억9000만	1억4000만	4층주목
	용봉동	대52,2136	2억5000만	1억4000만	3층근린주목
	안동동	대100,21917	9억6000만	4억3000만	5층목욕탕
	계림동	대53,2156	3억9000만	1억7000만	4층근린주목
	용봉동	대66,2125	3억6000만	2억1000만	3층근린주목
	용봉동	대128,21246	7억8000만	3억1700만	3층근린주목
	용봉동	대53,2101	4억6800만	2억6200만	5층근린주목
	남주동	대343,21163	4억4100만	1억9600만	3층근린주목
정동산단공관임대 크레디트 2대 - 공강 388평 [공강 사무실 98평] 최고급 사무실 118평 분할 임대 가능 양재동의 010-7999-4320	우산동	대174,21424	14억4천	8억2천	5층호텔
	우산동	대128,21183	7억4200만	4억	4층호텔
	우산동	대110,21259	8억4200만	2억4000만	5층호텔
	월산동	대105,2128	4억8000만	2억	3층주목
	안동동	대61,2105	2억9000만	1억4000만	4층주목
	용봉동	대52,2136	2억5000만	1억4000만	3층근린주목
	안동동	대100,21917	9억6000만	4억3000만	5층목욕탕
	계림동	대53,2156	3억9000만	1억7000만	4층근린주목
	용봉동	대66,2125	3억6000만	2억1000만	5층근린주목
	남주동	대343,21163	4억4100만	1억9600만	3층근린주목
정동산단공관임대 크레디트 2대 - 공강 388평 [공강 사무실 98평] 최고급 사무실 118평 분할 임대 가능 양재동의 010-7999-4320	우산동	대110,21259	8억4200만	2억4000만	5층호텔
	월산동	대105,2128	4억8000만	2억	3층주목
	안동동	대61,2105	2억9000만	1억4000만	4층주목
	용봉동	대52,2136	2억5000만	1억4000만	3층근린주목
	안동동	대100,21917	9억6000만	4억3000만	5층목욕탕
	계림동	대53,2156	3억9000만	1억7000만	4층근린주목
	용봉동	대66,2125	3억6000만	2억1000만	5층근린주목
	남주동	대343,21163	4억4100만	1억9600만	3층근린주목
	우산동	대174,21424	14억4천	8억2천	5층호텔
	우산동	대128,21183	7억4200만	4억	4층호텔