주3회 이상 유산소운동
명상이나 적절한 수다

# 스트레스 풀고 삽시다

홍당무·상추 많이 먹고
과자·고기 섭취 줄이고

## '만병의 근원' 국민 10명중 6명 고통
## '삶의 활력'…긍정적인 마음가짐 중요

**99세까지 88하게**

스트레스 없이 살 수 없을까?

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 활력을 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 적절히 스트레스를 줄여주는 것이 최선의 방법이다.

누구나 받는 스트레스, 그렇다면 어떻게 해소해야 할까? 스트레스는 어떻게 받아들이냐에 따라 정신건강에 미치는 영향이 달라지므로 무엇보다도 긍정적인 마음가짐이 중요하다.

또 산책과 조깅 등을 통해 스트레스를 정화하는 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 고양돼 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 어느 정도 스트레스 회복이 가능하다.

스트레스를 받을 경우 체내에서 비타민 C가 과다 소모되면서 불안정한 신경상태 등이 나타나는데 이 때 비타민 C나 칼슘을 섭취할 경우 스트레스 완화에 도움이 된다.

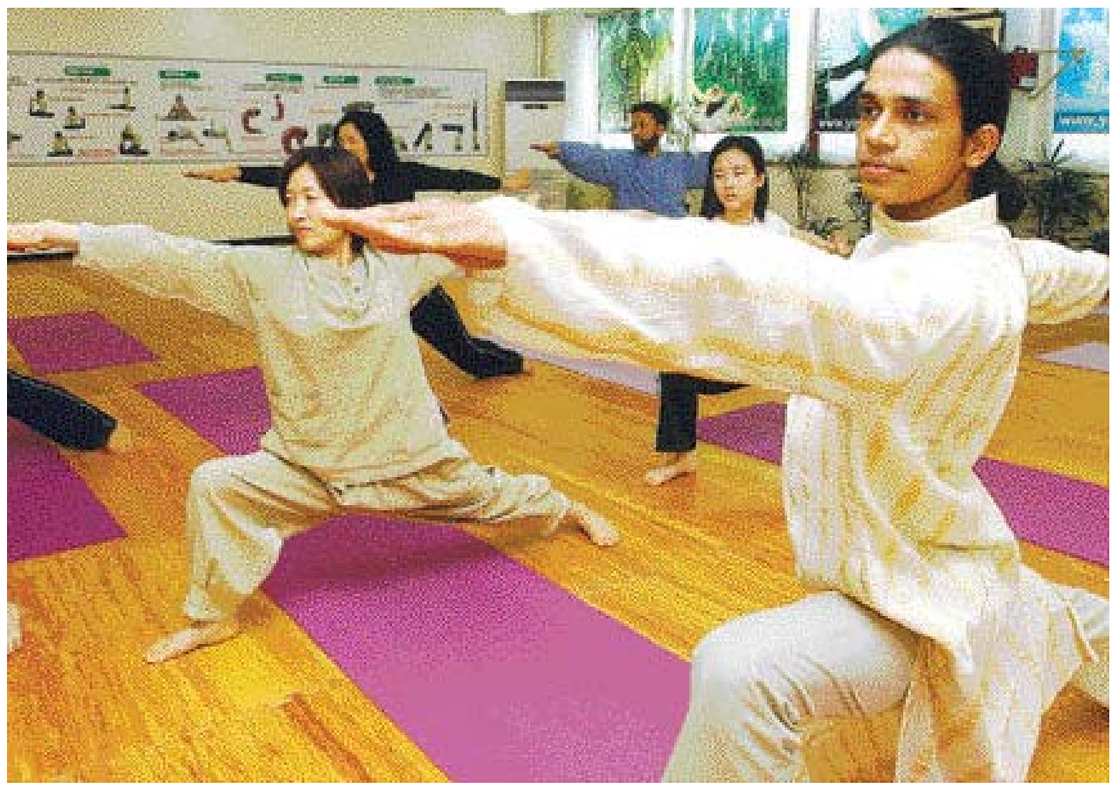
야채로는 홍당무와 상추가 좋다. 홍당무에 포함된 카로틴은 저항력을 길러주고 위장과 간을 튼튼하게 해주며 상추는 사과산, 구연산 등 각종 비타민이 골고루 함유돼 있다.

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.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



요가는 스트레스와 불안감 해소에 효과적인 운동으로 꼽힌다. 광주지역 한 요가학원에서 인도 요가 수행자가 사람들에게 요가 자세 시범을 보이고 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

### ■스트레스 풀어주는 웰빙상품

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

안티스트레스 오일

닥터컴 마사지기

비욘드 디톡스

▲각종 아로마 오일=꽃이나 과실, 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, 카모마일, 만다린 등의 아로마를 혼합한 블렌딩 오일로 피로회복과 긴장 완화 효과가 있다.

▲건강 보조기구=안마기, 발 마사지기, 지압기, 목 지압 쿠션 등 다양한 건강용품을 활용해 피로로 뭉친 근육을 풀어주는 것도 한 방법이다.

'닥터컴 마사지기'(3만4천500원)는 경락별 기능봉(경혈봉, 단전봉, 안면봉)을 이용해 머리부터 발끝까지 마사지할 수 있는 제품이다.

이밖에 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 노폐물이 배출하거나 노폐물 제거에 효과적인 제품을 사용하는 것도 좋다.

항균, 항오염, 항먼지를 컨셉트로 한 보디·핸드케어 '비욘드 디톡스'에는 소나무의 어린싹인 피톤치드가 함유돼 있어 피부를 보호하고 신진대사를 촉진하는 등 피로회복을 돕는다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

한의사 박은서의 생활한방

### 스트레스

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

'동의보감'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 성기능이나 소화기에도 장애가 생긴다.

한의학적으로 스트레스는 이상 항진된 심장(心臟)의 열을 내리거나, 상승된 간기(肝氣)를 억제하여야 한다. 따라서, 스트레스를 극복하는 힘을 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 키워주는데 탁월하다.

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

'바지락'은 양질의 단백질와 칼슘, 철분 등도 풍부하며, 피를 만들어대는 비타민B1,2 도 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 좋을 뿐 아니라, 트란스아미나제 수치를 정상화시켜 간장기능을 강화해준다. 또, 풍부한 유기산 성분에 의해 피로독소인 젖산을 해독시키므로 스트레스에 의한 피로를 풀어준다.

스트레스로 인한 불안, 노이로제 등이 심할 때는 '차조기잎'으로 효과를 볼 수 있다. 특히, 위를 튼튼하게 만들어 주어 식욕을 돋워 준다.

'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, 유화알릴이라는 성분이 있기에 스트레스에 좋다. 비타민B1이 부족하면 불안, 초조, 짜증으로 스트레스를 이겨내지 못하는데, 이 성분은 비타민B1을 우리 몸속에 꽉 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', '대추' 등은 비타민, 철분, 엽산 등이 풍부하여 신경안정제 역할을 해준다. 〈평강 한의원〉


봉/선/동 즉석 프리미엄 뷔페 아이엘리시아
돌잔치, 세미나, 각종 모임 및 행사(100석룸, 50석×2룸 완비) 상품권판매
아이엘리시아 고객 입맛은 요리하는 우리를 항상 긴장 시켜주고 있습니다. 그만큼 좋은 요리를 먹을줄 아는 미각을 갖고 있다고 생각합니다.
진실된 마음과 서비스로 대기업에 밀리지 않는 튼튼한 향토 기업으로 자리매김하겠습니다.
회원카드혜택 ■아이엘리시아 회원 가입 즉시 1,000포인트 자동 지급&10%할인 자세한 사항은 www.ielysia.com홈페이지를 참고하시기 바랍니다.
대표 류 성 호

코스 이용시간 평일 주말(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
※ 상기가격은 부가세가 포함된 금액입니다. "매주 월요일 정기 휴무"
• 4세 미만 어린이 무료
• 미취학 어린이(5~7세)60% 할인
• 취학어린이(초등학생)40%할인
※ 어린이 요금은 의료보험증 등을 지참하시어 할인혜택을 받으시길 바랍니다.
직원구함 영업부 남·여 직원 구함 연봉 1690만원(수습 후) 4대보험, 단체보험 주 1회 휴무
NAVER 아이엘리시아 검색 예약문의 062)671-1199
10% 할인권 ▶유효기간: 2008년 11월 30일까지 본 할인권 지참시 4인까지 10%할인(중복할인불가) (아이엘리시아)



ASSET KOREA since 2005
부동산 경매 전문회사 주식회사 에셋코리아
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 |
|---|---|---|---|---|
| 우산동 | 대727,건1431 | 67억 | 30억 | 자동차 서비스 |
| 호남동 | 대74,건74 | 10억 | 4억4000 | 단층상가 |
| 지산동 | 대73,건99 | 2억6000 | 1억8000 | 원룸 15세대 |
| 중흥동 | 대85,건123 | 4억5000 | 3억2000 | 원룸 16세대 |
| 학동 | 대88,건138 | 5억2000 | 3억6000 | 원룸 18세대 |
| 우산동 | 대188,건193 | 10억6000 | 3억7000 | 노래연습장 |
| 수기동 | 대50,건103 | 4억2000 | 2억3000 | 일식집 |
| 양산동 | 대362,건993 | 41억4000 | 16억9000 | 5층 빌딩 |
| 화정동 | 대63,건174 | 3억8000 | 1억5000 | 4층 상가 |
| 광천동 | 대91,건221 | 5억3000 | 3억7000 | 원룸 18세대 |
| 신안동 | 대213,건899 | 22억6000 | 5억2000 | 모텔, 목욕탕 |
| 신안동 | 대110,건256 | 6억8000 | 2억4000 | 4층 상가 |
| 지석동 | 대151,건213 | 5억 | 2억8000 | 2층 상가 |

아파트/빌라 전재완물장 016-608-5951

| 소재지 | 명칭 | 평 | 층층/층 | 감정가 | 최저가 |
|---|---|---|---|---|---|
| 운남동 | 남양 | 29 | 20/4 | 9000만 | 6300만 |
| 농성동 | 삼익 | 32 | 13/13 | 8200만 | 5700만 |
| 주월동 | 경남 | 24 | 20/15 | 7500만 | 5200만 |
| 연제동 | 현대 | 61 | 20/9 | 1억7000만 | 1억2000만 |
| 산수동 | 두암타운 | 35 | 15/15 | 1억2000만 | 8700만 |
| 월계동 | 첨단금호타운 | 34 | 15/15 | 1억500만 | 7350만 |
| 내방동 | 해태아파트 | 32 | 20/2 | 1억1000만 | 7700만 |
| 마륵동 | 희망가 | 32 | 13/1 | 1억4000만 | 7840만 |
| 우산동 | 대광로제비앙 | 32 | 13/1 | 1억9000만 | 1억600만 |
| 봉선동 | 아델라움 | 49 | 19/1 | 4억1000만 | 2억2960만 |
| 알곡동 | 삼호 | 37 | 18/2 | 1억3800만 | 9660만 |
| 진월동 | 진아하이빌 | 35 | 15/6 | 1억7000만 | 1억2000만 |
| 운남동 | 주공8단지 | 24 | 23/13 | 8000만 | 5600만 |

주택/재개발 김찬승이사010-8033-0114

| 소재지 | 대지/건물 | 감정가 | 최저가 | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 백운동 | 대114,건27 | 2억8천 | 1억6천 | 주택 |
| 월산동 | 대55,건22 | 1억 | 3500만 | 주택 |
| 송정동 | 대42,건31 | 6천9백 | 3천1백 | 주택 |
| 산수동 | 대44,건42 | 8천4백 | 3천7백 | 2층주택 |
| 나주금계 | 대153,건70 | 1억3천 | 5800만 | 주택 |
| 계림동 | 대95,건85 | 1억6천 | 7400만 | 2층주택 |
| 나주이창 | 대101,건78 | 1억2천 | 6800만 | 주택 |
| 화순읍 | 대57,건35 | 8500만 | 3000만 | 주택 |
| 우산동 | 대41,건51 | 1억5백 | 7천4백 | 2층주택 |
| 월산동 | 대40,건29 | 7천7백 | 3천5백 | 주택 |
| 운암동 | 대41,건58 | 1억5천 | 5300만 | 2층주택 |
| 누문동 | 대54,건33 | 1억2천 | 7000만 | 주택 |
| 나주산정 | 대335,건108 | 3억7천 | 1억7000만 | 주택 |

숙박시설/상가 정이사 010-5879-0005

| 소재지 | 대지/건물 | 감정가 | 최저가 | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 학동 | 대110,건259 | 8억2천 | 2억3천 | 5층모텔 |
| 마곡동 | 2층(전용49) | 2억1천 | 7400만 | 4층상가중2층 |
| 화순읍 | 대90,건263 | 5억5천 | 2억4천 | 4층모텔 |
| 치명동 | 건17 | 7000만 | 3900만 | 사무실 |
| 용봉동 | 건52 | 1억1천 | 3900만 | 노래방 |
| 매월동 | 건57 | 2억4천 | 8600만 | 근린상가 |
| 여수시 | 대158,건376 | 9억9천 | 5억5천 | 4층모텔 |
| 운암동 | 대1037,건3305 | 116억 | 41억 | 6층모텔 |
| 화순 | 대1092,건898 | 17억4천 | 5억 | 6층모텔 |
| 학동 | 건47 | 1억5천 | 6700만 | 근린상가 |
| 봉선동 | 대85,건41 | 2억4천5백 | 1억3700만 | 4층상가 |
| 양동 | 대174,건424 | 14억6천 | 8억2천 | 5층모텔 |
| 우산동 | 대128,건314 | 7억2천 | 4억 | 4층모텔 |

근린주택 박경원이사 010-2611-5598

| 소재지 | 대지/건물 | 감정가 | 최저가 | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 화정동 | 대69,건99 | 2억8천8백 | 8천2백 | 3층근린주택 |
| 운림동 | 대445,건210 | 5억8천6백 | 1억6천8백 | 주택3채 |
| 용봉동 | 대151,건388 | 8억2천3백 | 3억6천8백 | 4층근린주택 |
| 쌍촌동 | 대40,건72 | 1억6천6백 | 7천4백 | 3층점포 |
| 오치동 | 대88,건219 | 3억8천 | 2억1천 | 3층근린주택 |
| 월곡동 | 대67,건125 | 2억5천 | 1억2천8백 | 2층근린주택 |
| 산수동 | 대98,건224 | 4억7천5백 | 2억1천3백 | 4층근린주택 |
| 연제동 | 대100,건317 | 9억6천 | 4억3천 | 5층목욕탕 |
| 계림동 | 대53,건156 | 3억9백 | 1억7천3백 | 4층근린주택 |
| 풍암동 | 대66,건125 | 3억6천 | 2억1백 | 3층근린주택 |
| 용봉동 | 대129,건246 | 7억8백 | 3억1천7백 | 3층근린주택 |
| 풍향동 | 대53,건201 | 4억6천8백 | 2억6천2백 | 5층근린주택 |
| 나주금천 | 대343,건163 | 4억4천1백 | 1억9천8백 | 3층근린주택 |

공장/토지 유택순팀장 010-5522-8484

| 소재지 | 대지/건물 | 감정가 | 최저가 | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 하남공단 | 대1000,건635 | 15억1천 | 6억8천 | 공장(광화학) |
| 용동 | 대503,건412 | 9억6천 | 6억7천 | 공장 |
| 안청동 | 대1000,건635 | 15억1천8백 | 6억8천 | 공장 |
| 담양무정 | 대715,건421 | 4억1천 | 2억9천 | 공장 |
| 첨단단지 | 대671 | 11억5천 | 5억1천 | 공장 |
| 화순군 | 대1248,건641 | 7억8백 | 3억1천7백 | 공장 |
| 담양월산 | 대2270,건450 | 21억 | 6억2천 | 미곡공장 |
| 용두동 | 대908 | 2억5천5백 | 1억7천8백 | 농지 |
| 운수동 | 대634,건185 | 11억5000 | 5억1천5백 | 공장 |
| 용동 | 대1564,건688 | 23억 | 10억4천 | 공장 |
| 우산동 | 대101,건108 | 1억8천 | 1억 | 공장 |
| 담양무정 | 대715,건421 | 4억1천 | 2억9천 | 공장 |
| 담양금성 | 대1292,건706 | 12억 | 4억3천 | 공장 |
| 장록동 | 건2457 | 41억 | 12억 | 공장(건물) |

쌍촌동 2종주거지역매매 대지2339㎡ 급매매 12억5천만 원룸, 빌라, 교회, 대형음식점 매매문의 010-7570-7525
두암동 최고상권 학원 임대6층(264㎡) 권리금, 시설비 없음 좋은 조건 임대 임대문의 010-7570-7525
진월동 광주대입구 상가매매 호프 132㎡, 분식 66㎡ 시설비 생활 매매가 1억1천(대출원, 보증금1천) 실인수금 3천만원 매매문의 010-7570-7525
평동산단공장임대 크레인 2대 - 공장 388평 [공장 사무실 98평] 최고급 사무실 118평 분할 임대 가능 임대문의 010-7999-4320
학동 대82㎡, 선133㎡ 감정가 4억 9천 최저가 3억 4천 원룸 18세대
안청동 대1000㎡, 건635㎡ 감정가 15억 최저가 6억 8천 공장/하남공단내
공인중개사구함 자격증 소지자 무 경험자 가능 체계적으로 경매 실무를 배우면서 일하실 의욕적인 분 입사지원010-7570-7525