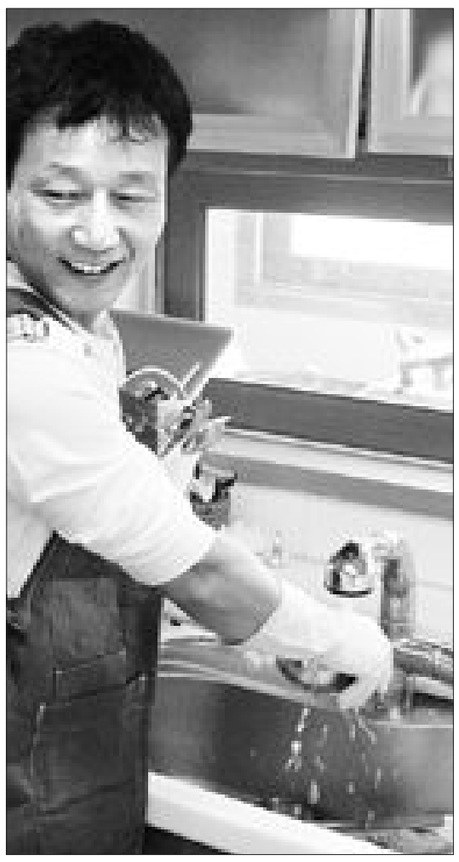

남편들이여, 사랑하는 아내의 '명절 스트레스' 날려 버려라!

맞벌이 부부인 허미숙(가명·38·남구 진월동) 씨는 명절이면 꼭 부부 싸움을 한다. 야속한 남편 때문이다. 허씨의 시댁은 종가여서 명절 기간 내내 쉴 틈이 없다. 하지만 자신도 피곤하다며 잠만 자는 남편을 보고 있으면 화가 치밀어 오른다.

반면 오선숙(40·남구 봉선동)씨는 큰 며느리이지만 명절이 그다지 부담스럽지 않다. 남편이 명절기간에는 집안일을 도맡아 하는데다 오씨의 세 자녀도 명절 내내 고생하는 오씨를 위해 어깨를 주물러 주는 등 가족들의 서비스가 있어서다.

똑같은 맞벌이 부부지만 누군가에겐 생각만 해도 답답한 명절이 되고 또 다른 누군가에게는 명절이 가족 사랑을 다시 한번 확인하는 시간이 되기도 한다. 명절 연휴 기간 남편이 어떻게 대처하느냐에 따라 집안의 분위기가 달라지는 것이다.

남편들이여, 올 설에는 집안일을 나누고 아내의 피곤함을 위로하는 대화의 시간을 가져보자.

▲사랑이 묻어나는 말 한마디=지난해 추석 연휴를 앞두고 중앙건강가정지원센터(센터장 고선주)가 전국 849명의 아내들을 대상으로 실시한 설문조사에서 응답자 38.1%가 '수고했다'는 남편의 따뜻한 말 한마디를 듣고 싶다고 답했다. 또 응답자 51.6%는 명절 때 남편과 함께 명절준비를 하고 수고했다고 위로해 줄 때가 고맙다고 했다.

아내의 명절 스트레스를 줄여주기 위해서는 남편의 관심과 따뜻한 위로가 필요하다. 사진은 장정호(47)·오선숙(40)씨 가족이 명절 음식 준비를 끝낸 뒤 어깨와 다리를 주물러 주는 장면.

듯 사라질 것이다.

또 적당한 시간이 되면 처가에 가자고 아내에게 먼저 말을 꺼내는 센스를 발휘해보는 것도 좋다.

▲앞치마를 두르자=명절날 음식준비가 무조건 아내들의 몫이라고 생각해서는 안 된다. 남편들도 음식준비를 비롯한 집안일을 함께 하는 자세가 필요하다. 함께 장도 보고 식사가 끝난 뒤 설거지나 뒷정리를 도와주면 좋다.

친척 어른들이 많아 집안일에 적극적으로 나서는 게 어렵다면 아내에게 도와줄 일이 없는지 자주 물어보고 잔심부름이라도 해주는 게 좋다.

명절 준비를 하다 보면 스트레스를 많이 받게 돼 작은 일에도 화를 내기 쉽다. 이럴 때 남편이 적절하게 완충 역할을 해야 한다. 고스톱이나 TV시청 등 남자들만 즐길 수 있는 놀이 보다는 아내뿐만 아니라 온 가족이 어울릴 수 있는 게임을 찾아 함께하는 것도 중요하다.

▲아내를 위한 마사지=대부분 주부들이 명절을 치르고 나면 허리나 어깨 통증을 많이 느낀다. 오랜 시간 동안 앉아서 음식을 준비하다 보면 허리와 어깨에 무리가 가기 때문이다.

아내의 피로를 풀어줄 수 있는 마사지법을 소개한다.

먼저 두피를 엄지 손가락으로 지문을 찍듯이 지그시 1초 동안 눌렀다 떼면서 머리 전체에 골고루 자극을 준다.

목 뒤 근육을 주무른 다음 목 뒤 뼈와 어깨뼈(견갑골) 사이의 근육을 엄지손가락으로 지문을 찍듯이 지그시 누른 다음 돌려주면 뭉친 근육을 푸는데 효과적이다.

또 주먹을 이용해 종아리를 살살 두르려 안마를 해주면 다리 부종 해소에 좋다. 손가락을 발가락 사이에 끼우거나 발가락을 잡아 발목을 직각이 되도록 상체 쪽으로 살짝 꺾은 뒤 좌우로 빠르게 흔들어 주면 피로를 빨리 풀 수 있다.

마사지가 끝난 뒤에는 넓은 대야에 따뜻한 물(39℃~42℃)을 담아 가족 모두 발을 넣고 20분 정도 족욕을 하는 것도 좋다. 가족 간에 따뜻함도 느낄 수가 있고, 몸이 이완되면서 독소가 배출돼 피로가 빨리 풀리기 때문이다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

아내 위한 마사지, 온 가족 둘러앉아 족욕도
설 연휴 남편의 한마디 말이 가족관계 좌우
함께 장도 보고 설거지…점수따기 참~ 쉽죠

남편의 따뜻한 말 한마디와 배려가 아내의 명절 피로를 덜어주는 최고의 묘약인 셈이다. 칭찬은 자주, 많이 해주는 게 좋다. 예를 들어 '당신 음식 솜씨가 최고야', '과일을 당신처럼 예쁘게 깎았는걸' 등의 칭찬을 아끼지 않는 게 아내의 스트레스를 줄이는 지름길이다.

친척들 앞에서 따뜻한 말을 건네는 게 곤란하다면 아내를 집 밖으로 불러내 잠시 산책을 하는 것도 좋다. 다정하게 손을 잡고 걸으면서 '사랑해', '고생했어' 등의 말을 전한다면 아내의 스트레스는 눈 녹

■명절 잘 보내기 위한 남편 10계명

1. 장보기는 기본이고 집안일에 솔선수범한다.
2. 아내가 일하는 동안 놀지 않는다. 놀고 싶다면 아 내와 같이 즐긴다.
3. 고향 친구 만나기 등 외출할 때는 반드시 아내를 동반한다
4. 아내에게 틈틈이 수고한다는 위로의 말을 전한다.
5. 집안 어른들에게 아내를 잘 봐달라며 팔불출처럼 농담을 한다.
6. 잠깐이라도 아내를 방으로 불러들여 쉬게 해준다.
7. 가능하면 아내보다 먼저 잠자리에 들지 않는다.
8. 명절 행사가 끝나면 바쁘다며 먼저 일어난다.
9. 명절 연휴가 끝난 뒤 일주일은 아내를 가사노동에서 해방시켜 준다
10. 명절 때는 다른 때보다 처가를 챙긴다.

우리 아이 세뱃돈 관리 이렇게

고금리 적금·어린이 펀드 투자
경제관념+자립심+돈 모으기
"중·고교 입학금 만들어 봐요"

아이들이 설날을 기다리는 가장 큰 이유는 바로 세뱃돈 때문일 것이다.

세뱃돈을 아이들에게만 맡겨뒀다간 어영부영 써버리기 일쑤다.

이번 설에는 막연히 세뱃돈을 아이들에게 맡기기보다는 어린이 전용 금융상품 가입을 통해 경제관념을 키워주는 건 어떨까. 세뱃돈만 잘 굴려도, 학자금 마련은 물론 경제교육에도 좋은 효과를 거둘 수 있다.

금융권에서 판매하고 있는 어린이 전용 상품에는 보험상품을 끼워주기도 하고 종합자산관리계좌(CMA)에 높은 수익률을 얹어주기도 하는 등 혜택이 많다.

광주은행은 설 연휴가 끝난 16~22일까지 세 뱃 돈 으 로 '플러스다모아적금'과 'KJB 여니수니적금'에 신규 가입하는 만 20세 미만 고객에게 0.2%의 추가 우대금리를 제공한다.

이들 상품은 1년제의 경우 현재 연 최고 4.6%까지 금리가 적용된다.

KB국민은행은 오는 3월 12일까지 'KB주니어스타통장·적금에 가입하는 고객을 대상으로 추첨을 통해 115명에게 100만원(1명), 50만원(4명), 20만원(10명), 5만원(100명)의 세뱃돈을 증정한다.

당첨자는 오는 3월 25일 KB국민은행 홈페이지(www.kbstar.com) 에서 확인할 수 있다.

어린이 펀드도 눈여겨 볼만하다.

미래에셋증권의 '우리 아이 펀드'는 주식에 60% 이상, 채권에 40% 이하로 투자하는 펀드로 매년 여름이면 투자교육연구소와 연계해 어린이 경제캠프를 열고 분기별로 어린이 눈높이에 맞춰 만화나 애니메이션을 활용한 신탁운용보고서를 보내준다.

중국 미국 영국 등지의 유명 대학 및 글로벌 기업 견학 프로그램도 있다.

동양종합금융증권 '자녀사랑 CMA'는 통장 앞면에 아이의 이름을 직접 써넣어 선물할 수 있는 상품이다.

이 계좌를 가진 고객이 자녀사랑 적립식 펀드에 월 3만원 이상 넣으면 잔액 100만 원까지 0.3% 우대수익률을 준다.

이달 말까지 자녀사랑 적립식 펀드에 가입하면 6개월간 우대수익률을 1.5% 추가로 준다.

또 부모의 신용카드 사용금액과 펀드가입금액 별로 캐시 백을 줘 월 13만 원까지 현금으로 지급한다. ㈜대교의 온라인 강의 무료 수강권과 할인권 등도 제공한다.

신영증권 '신영주니어경제박사'는 매달 10만 원 이상 적립하는 상품으로 투자기간에 따라 보장이 다른 상해 및 질병 보험을 제공하고 아이와 관련 있는 성인 한 명에게도 상해보험 서비스를 제공한다.

/윤영기기자 penfoot@

특허청 등록 제 164803호

천기누설

운명! 사주!

강 애 산 원장 직접운명감정 일인당 1만원

궁 합 2만원 택 일 5만원(결혼,출산, 이사)

자손대대로 물려주는 24K 만사형통 황금황제부적 출시!

소원성취부, 삼재예방부, 안전부 특별판매가 33만원

※ 각 가정에 하나씩만 가지고 있어도 식구 모두 효험을 볼 수 있습니다.

천기누설 칡서사주카페 차값은무료!

예약 상담 (062)222-9670 010-2663-9766

YMCA 뒷골목 홍능갈비 2층

광주은행 강정자 006-121-747071

조선대학교 · 동강대학 평생교육원 수강안내

관상! 단 한번의 수강으로 내 인생이 성공한다.

관상학:조선대학교평생교육원 사주명리학:동강대학교

관상이란? 사람의 얼굴에는 성격과 인생행로가 그대로 나타나 있다. 그 사람의 지나온 과거 여정이자 미래의 지도인 것이다.

성공하기 위해서는? 성공과 실패는 인간 만남관계의 결과물이다. 손자병법에 "상대를 알고 나를 알면 백전백승이다" 라고했다. 상대를 보고도 모른다면 즉 "낫놓고 ㄱ자도 모른다" 면 성공은 기약하기 어렵다.

동강대의 귀곡사주란? 우주의 천시를 풀이한 귀곡사주! 사주풀이가 너무나도 잘 맞아서 귀신이 곡을 하고 도망갔다 하여 부쳐진 귀곡사주를 동강대학교에서공개합니다.

대학교별	교육과정	기간 및 요일	강의시간	수강료	기관전화
조선대학교 평생교육원	관상학초급	3.2부터 매주 화요일(15주)	(주)14~17시 (야)19~22시	150,000원	230-7700-3
	관상학심화	3.5부터 매주 금요일(15주)	(야)19~22시		
동강대학교 평생교육원	사주명리초급	3.10부터 매주 수요일(15주)	(야)19~21시	100,000원	520-2516
	사주명리심화	3.11부터 매주 목요일(15주)	(야)19~21시		

등록안내 조선대 정기등록 2. 1 ~ 2. 19 까지 동강대 정기등록 1. 25 ~ 2. 27 까지

등록방법 해당기관 직접방문이나 전화등록 후 금융기관 입금

장학특전 65세 이상 30% 감면 등(각 학교 홈페이지 참조)

교육전담강사 소석 동양철학 연구원장 김경준 사주·관상 개인교습 실시!!

문의:각대학교 전화, 홈페이지 방문 강사 011-644-7232

대표:성 봉 규 (법원등록번호 16-07-29)

·전 호남대학교 행정대학원 원우회장
·전 조선대학교 평생교육원 제6대 총원우회장
·(주) 사단법인 광주이야기회 공동대표
·전 경실련 재정위원장
·전 서광주경찰서 자문위원장
·전 대한공인중개사협회 광주지부장
·현 한국공인중개사협회 이사
·전 355-B1지구 전남라이온스클럽 33대회장
·현 355-B1지구 지대위원장

해령법률경매 사원 모집중

T:062)430-7117 H.P:011-629-0827 김팀장 위치:법원정문앞

근린주택(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
동구	지산동	2871/827	12억7천	7억
서구	농성동	198/348	6억4천	4억5천
	양동	415/2244	16억7천	11억7천
북구	두암동	1470/2473	37억6천1백	12억3천2백
나주시	성북동	172/304	3억3천	1억1천
화순군	춘양면	101/76	1천8백만원	1천
장성군	북하면	1875/561	4억5천	2억8천
영광	법성	373/617	4억4천	2억4천

근린시설(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
북구	운암동	536/1593	12억8천	7억1천7백
서구	금호동	320/1166	10억	7억3천
남구	송하동	457/1650	13억	4억7천
동구	궁동로타	264/926	7억	4억8천
나주시	동강동	369/798	5억8천	3억8천
장성군	삼계면	411/1047	5억5천	3억8천
영광	홍농읍	660/1123	4억8천	2억7천
담양군	수북면	863/876	4억1천1백	1억5천
광양시	중마동	162/485	4억1천	2억5천
목포시	선창동	176/814	5억8천4백	3억2천
영암군	영암읍	1035/292	1억8천	8천4백
무안군	무안읍	2360/3083	18억	7억

근린상가(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
광산구	월계동월계	81/28	2억8천5백	1억4천8백
북구	운림동	43/13	1억8천	1억3천
남구	봉선동	61/38	4억5천	2억
서구	매월동	192/202	2억7천	1억2천
	금호동	35/15	2억8천	1억4천
동구	학동현대	25/18	4천	2천2백
	충장로	6/3	1억	5천6백
목포시	용당동	68/22	8천5백	3천

주택(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
광산구	본덕동	909/144	1억	6천
	운남동	465/176	2억2천	1억5천
남구	월산동	139/129	1억	8천
	봉선동	117/256	1억3천8백	7천7백
서구	쌍촌동	137/97	6천3백	5천8백
	농성동	132/78	6천8백	3천8백
북구	조촌동	254/164	1억8천	1억7백
나주시	부덕동	791/345	3천9백	2천7백
	산포면	252/91	4천7백	3천2백
	노안면	397/152	2천9백	2천
	금천면	1395/140	5천4백	2천
함평군	함평읍기각	364/238	4천4백	신
장성군	삼서	668/148	4천4백	3천
함평군	월야	496/74	4천7백	
	수북면	221/98	1천8백	신
영광군	법성읍	881/66	1천8백	신
	군서면	514/74	2천	1천4백
장성군	삼서우치리	668/148	4천4백	3천1백
화순군	동면	255/56	4천1백	2천2백
	도곡	653/77	1억6천	1억1천

토지(광주·전남 지역)

지역	소재지	지목	면적(㎡)	감정가	최저가	비고
광산구	평산구	임야	15554	1억1천	8천	보안관리
	생림동	대지	882	11억	8억3천	상업지역
	칠곡동	답	1481	1억8천	1억2천	생산녹지
	신룡동	답	1217	2천1백	신	자연녹지
북구	본촌동	주차장	1049	3억2천	2억2천	2종일반주거
	청풍동	답	3104	3천8백	2천	자연녹지
서구	농성동	대지	55	1억	7천2백	2종일반주거
	내방동	대지	157	7천5백	5천2백	2종주거
	화정동	대지	1980	10억	7억	2종주거
동구	용산동	임야	13802	2억8천	8천5백	보존녹지
나주시	문평	답	5980	5천9백	신	진흥구역
	봉황면	전	1673	3천1백	1천7백	생산관리
	노안면	전	2003	1억4천	8천3백	자연녹지
	동강면	답	1955	1천8백	1천1백	농림지역
	남평읍	전	398	9천	6천3백	도시지역
담양군	대덕면	임야	12198	2천	8백	보안산지
	창평면	답	2780	4천4백		농림
	금성면	잡종지	1041	1억8천	1억3천	계획관리
	월산면	임야	6558	5천7백	4천	준보전산지
	담양읍	답	4838	10억2천	5억7천	2종일반주거
화순군	화순읍	대	357	3억1천	2억1천	상업지역
	북면	임야	2631	8억8천	2억2천	계획관리
	한천면	답.전	9048	7천5백	5천2백	계획관리
	도곡면	임야	6744	2천	신	농림지역
영암군	덕진면	답	4336	3천8백		농림지역
	군서면	임야	3723	4천7백	3천3백	계획관리
	군서면	답	4960	3천9백		농림
	삼호읍	임야	1511	3천7백		자연녹지
	신북면	답	2160	1천8백	1천3백	농림
장성군	남면	답	2400	3천4백	신	계획제한구역
	삼계면	대지	564	3억1천	2억1천	상업지역
	동화면	대지	3398	1억4천	8천3백	준도지역
	삼계면	답(과수)	1884	2천8백	1천3백	농림
함평군	월야면	답	4025	3천8백	신	농림
	신광면	답	3053	2천2백	1천8백	농림지역
	손불면	임야	13498	1천5백	8백4십	농림
	손불면	전	5262	9천2백	6천	수자원보호
무안군	삼향면	임야	46849	4억	신건	농림지역
	현계면	특정용지	18508	5억7천	3억8천8백	보자제(부)구역
	일로읍	임야	3969	1억1천	8천3백	농림지역
	현경면	답	2142	4천7백	3천2백	자연환경
곡성군	입면	답	2848	3천7백	2천8백	농림
	겸면	답	1288	8천		계획관리
	목사동면	임야	12508	4천5백	3천	보안관리
	삼기면	답	2412	2천4백	1천8백	농림지역
	석곡리	잡종(주유	2023/373	1억8천4백	1억3백	계획관리
	입면	답	2300	2천4백	1천6백	농림

농가사설

지역	소재지	지목	면적(㎡)	감정가	최저가	비고
장흥군	용산면	목장	3726	9천	6천3백	계획관리
나주군	동강면	답	2808	3천3백	2천2백	농림지역
함평군	해보면	축사	2586	1억8천	1억1천	회관리
영광군	홍농읍	축사	6284/2810	5억8천	2억	생산관리
영암군	금정면	축사	8885	8천1백	6천4백	보전관리

숙박,공장,임야,선박

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가	비고
광주	북구	384/1028	5억5천	2억5천	숙박시설
	산수동	198/544	3억5천	2억4천	숙박시설
	서구	157/465	3억4천	1억8천	숙박시설
무안군	무안읍	11741/1327	11억8천4백	3억2천	관리지역
구례군		2029/1490	7억1천	5억	
순천시	연향동	583/1030	2천3억	4천3억	
여수시	봉산동	367/1042	8억8천	3억8천	상업지역
화순군	도곡면	2042/2798	18억4천5백	8억7천1백	
광산구	소촌동	374/843	4억9천	2억7천	
북구	두암동	212/306	2억2천8백	1억8천	
남구	서동	380/844	5억	3억8천	철물
서구	농성동	281/514	5억4천		원룸
	금호동	187/410	2억7천8백		
	유촌동	184/358	3억	2억1천	
	쌍촌동	227/375	2억7천	1억8천	
동구	동명동	179/477	3억4천	1억8천	2종일반지역
	지산동	125/221	1억8천		
	지산동	111/187	2억7천		아반리초
광산구	오선동	1852/1829	9억	6억3천	공장
	하남동	3291/2778	17억	12억	
	월동	4297/5113	19억	8억8천	
영광	만곡리	4031/1937	6억5천	4억5천	
영암신북	갈곡리	5285/1205	3억5천	1억4천	
무안	청계 월수리	4958/2759	18억	13억	
화순	동복면(공장)	5494/1630	1억7천	1억2천	답
무안	청계(특장)	1119/340	3천7백		

아파트

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가	비고
남구	푸동파크2차	84/32	8천7백	6천2백	
	고운하이빌리스	84/57	1억3천	1억3천8백	
서구	라인동산	59/31	9천3백	6천5백	
	광정화이트	139/52	1억3천5백	9천4백	
동구	신영루체빌리시	219/165	5억3천	2억4천	
	무등파크	130/	1억8천5백		
나주	대방노블랜드	59/33	9천2백	6천4백	
	삼성아파트	59/28	5천2백	3천8백	
화순군	대동아파트	48/17	4천	2천8백	

선박 가능합니다