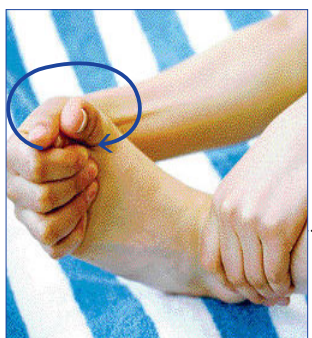
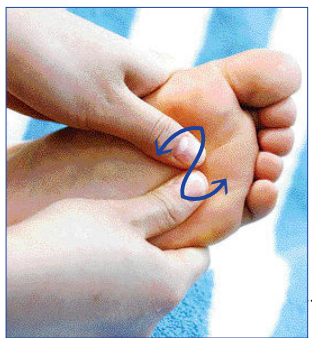
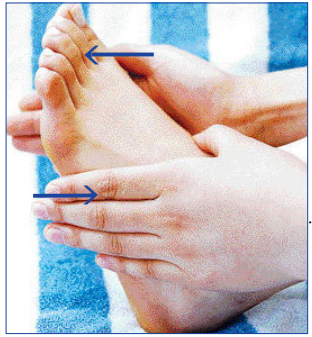


12번째 태극전사 '피로를 날려라'

월드컵 밤샘 응원으로 지친 몸 '발 마사지'로 말끔히



한국 국가대표 축구팀이 아프리카의 가나와 평가전을 벌인 지난 4일 밤, 서울시청 앞 광장과 상암월드컵 경기장에는 수만명의 시민들이 '대·한민국'을 외치며 응원했다. 광주도 예외는 아니어서 광주시청 앞 광장에 모인 수천명의 시민들이 붉은 물결을 만들어 2002년의 기억을 되살리고 있었다.

월드컵 개막은 3일 가량 남았지만 전쟁은 이미 시작했다. 축구와의 전쟁이 아니라 피로와의 전쟁이다. 이번 월드컵은 독일에서 열리기 때문에 새벽에 시작되기 일쑤인 경기 시간도 알겠다. 그렇다고 안 볼 수도 없지 않은가. 길거리 응원에 술이라도 한 잔 걸치면 다음 날 녹초가 될 게 뻔하다. 게다가 완연한 여름이 다가오면서 주말이면 놀러가고 보채는 아이들 등쌀에 피로는 더 쌓인다.

사이드-투-사이드

발을 좌우로 움직여 발의 긴장을 풀어준다. 발이 왼쪽과 오른쪽, 안쪽과 바깥쪽으로 움직이게 된다. 대개 걸을 때 발은 상하로만 움직이기 때문에 이 방법으로 통해 발의 이동 패턴에 변화를 준다. 규칙적이면서 빠르게 손을 움직이는 것이 좋다.

척추비틀기

발 안쪽에 위치한 척추 반사구의 긴장을 풀어주는 동작이다. 모든 손가락이 발에 단단히 밀착돼 있어야 편안함을 느낄 수 있다. 또한 천천히 여유있게 하면 더 큰 효과를 볼 수 있다. 발목을 잡은 손은 고정시키고 양손을 동시에 움직이지 않는 것이 중요하다.

발바닥 움직이기

발의 볼 부분에 있는 뼈를 움직여준다. 스트레스와 밀접한 관계가 있는 폐, 가슴 등 상단부, 횡격막 반사구의 긴장을 풀어주는 데 효과가 있다. 엄지손가락은 발바닥에, 나머지 손가락은 발등에 대고 오른손을 이용해 발을 움직여 볼 쪽으로 밀고 왼손은 반대로 힘을 준다. 양손의 역할을 바꿔서 반복한다.

발목 돌리기

발을 360도 회전을 시킴으로써 발의 움직임을 제어

하는 근육들의 긴장을 완화시킨다. 발목 주변의 부종을 완화하는 데도 좋다. 한 손으로 발목을 단단히 잡아 고정시키고, 다른 한 손으로 발의 볼 부분을 잡고 발가락을 시계 방향으로 돌린다.

발가락 근육을 최대한 사용해 발의 긴장을 완화시키고 발가락의 힘도 길러준다. 한 손으로 발의 볼 부분을 잡고 고정시킨 뒤 다른 한 손으로 엄지발가락을 잡고 천천히 일정한 시계 방향으로 돌린다.

발가락 당기기

발 전체의 긴장 완화에 큰 효과가 있는 동작이다. 도와주는 사람이 있으면 더 좋다. 발을 걸을 때마다 압력을 받게 되는데 이 동작은 그 반대를 취한다. 한 손은 발목을, 다른 한 손은 발의 볼 부분을 잡고 몸에서 먼 쪽으로 잡아 당긴다.

발 중앙부 움직이기

발 중심을 가로지르는 관절은 신발 때문에 또는 오랫동안 서 있으면서 압력을 받는다. 이 동작은 발 중앙 부분을 움직여 발이 받는 스트레스를 최소화한다. 한 손으로 발등의 중앙 부분을 잡고 고정시킨다. 다른 한 손은 발의 볼 부분을 잡고 시계방향으로 돌린다.

발 중앙부 움직이기

발 중심을 가로지르는 관절은 신발 때문에 또는 오랫동안 서 있으면서 압력을 받는다. 이 동작은 발 중앙 부분을 움직여 발이 받는 스트레스를 최소화한다. 한 손으로 발등의 중앙 부분을 잡고 고정시킨다. 다른 한 손은 발의 볼 부분을 잡고 시계방향으로 돌린다.

발 중앙부 움직이기

발 중심을 가로지르는 관절은 신발 때문에 또는 오랫동안 서 있으면서 압력을 받는다. 이 동작은 발 중앙 부분을 움직여 발이 받는 스트레스를 최소화한다. 한 손으로 발등의 중앙 부분을 잡고 고정시킨다. 다른 한 손은 발의 볼 부분을 잡고 시계방향으로 돌린다.

/사진=최현배기자 choi@



7.9 공무원

행정직, 세무직, 농업직, 경찰직, 소방직, 교정직, 복지직, 기술직

국어(김정진, 영어(이민, 행정법(황우현), 국사(이한형), 행정학(김영민), 농업(최상현), 복지(박오영), 교정학(황우현))

남경철직

일반경찰, 101단, 승진준비

경찰전문가의 40년

영어(정중호), 경찰학(오 탄), 수사(이대성), 형법, 형소법(정병곤)

홍중개사

6월:기초이론반 • 7월:핵심요약·문제중심

전국최고의 교수진

민법:윤준호, 부동산학:김병, 공법:이방원, 형법:윤준호, 세법:유영, 실무:김봉익

전남고시학원

전남여고맞은편 광주동부서취

☎ (062)222-5105

www.Chonnamgosi.co.kr

지붕·옥상슬라브 우레탄폼 방수전문!

지붕 방수도 되고 단열도 되는 최첨단 신소재 겨울철 보온, 난방비 절감! 지금 시공하십시오!!

- 비가 새서 걱정하십니까?
- 여름에 더워서 짜증 납니까?
- 겨울에 춥습니까?
- 소음이 심하십니까?

한번 시공으로 건물 수명을 늘리십시오

영구보증 단면비 50% 절감

● 시공 전

● 시공 중

● 시공 후

● 완성된 모습

☎ (주)태양주백개발 | TEL (062) 262-0606 / 262-0450

정우부동산

☎ (062)871-0823

상동지역 130평 근대

● 환산동 40㎡ 도로길 단층주택(지사차) 전입 9000만원 35㎡×40㎡도로부근

● 소태동 G/B 전, 임야 6850평매도

● 2차선도로 170㎡(전1600평 건축된) 두차, 기도전환 평당 2215만원

● 정성 북하 신성리 임야 6570평

● 나주 용산동 생녹지 587평

● 외국어고(안)·외국어고(안)·외국어고(안)·외국어고(안)·외국어고(안)

● 전원주택 2채 280㎡

● 환산동 40㎡ 도로길 단층주택(지사차) 전입 9000만원 35㎡×40㎡도로부근

● 소태동 G/B 전, 임야 6850평매도

● 2차선도로 170㎡(전1600평 건축된) 두차, 기도전환 평당 2215만원

● 정성 북하 신성리 임야 6570평

● 나주 용산동 생녹지 587평

● 외국어고(안)·외국어고(안)·외국어고(안)·외국어고(안)·외국어고(안)

한국공인중개사

☎ (062)962-7100

장성지역

▶ 공장부지, 물류창고 전문중개

▶ 원하시는 지역에 원하는 평수대로 가능

※ 지면관계상 물건 올리지 못한점 이해바랍니다.

공장매도

장성군 삼계면 4차선전

● 대지-933000평

● 건물1-철골조 2층 437평

● 건물2-철골조 248평

매매가-12억(철골조가능)

* 장성군 황룡, 동화, 공장부지 매물 급구함.

매곡부동산

☎ (062)578-5000

매매

북구 최대규모 사우나(찜질방)

지하 1층 지상 6층건물

거래예정금액 (상당수익률)(용지있음)

● 임대차보증금: 4억7천5백

● 월임대료: 6백4십만원

● 사우나, 찜질방, 독서실, 헬스장, 주민직접지역

땅매매

● 용곡동 쌍용분양권 42평형, 48평형 아파트 구함

● 화순 동원 국동리 0칸 45,000평 평당 9,000원, 들산대리석, 참나무, 버섯재배 적합

빛고을랜드공인중개사

☎ 010-9455-2200

광주 남구 대촌동 사거리 주변 땅 다량확보

● 지석동, 칠석동, 암촌동, 석정동, 화정동, 대지동 전파 상량한영

남구 양과동 주택 및 창고 매매

● 대지 150평 평당 70평 주택 30평 시내버스 노선지 매매가 1억8천만원

남구 양과동 전원주택 매매

● 대지 220평 주택 리모델링 하였고 승용차 진입가능 평당가 85만원

남구 칠석동 땅 매매

● 700평 농로평 평당가 13만원

남구 암촌동 주거지역 매매

● 1200평 당 65만원 도로평 주택 별장부지

아름다운부동산

☎ (062) 956-8945

상가건물

● 전대 부근 앞 25㎡도로변 대지75평 건물130평(지하층 지상3층) 보증금3900만원 월세860만원 매매가 14억3천만원

● 광산구 월곡동 부영아파트 9230㎡도로변 상업지역 대지 53평 건물300평 보증금 1억7천만원 월세 230만원 매매가 6억7천만원

투자 및 임대용지

● 광산구 용남동 주223차 아파트와 대지800평 보증금 1억6천만원 월세 530만원 매매가 150만원

모델매매

● 상무지구 자실 40㎡ 보증금 3억5천만원 월세 1,100만원 매매가 21억5천만원

병원부지

● 상무지구 150평 200평 신창지구 120평 150평 하남지구 240평 매매가 상담후 결정

전원주택용지

● 광산구 지산동(분양 소재지)안대지 240평 건물200평 매매가 8억5천만원

모지

● 장성군 진원면 신영리 임야 500평 매매가 15만원

신축건물 임대

● 광산구 신창동 신창초등학교와 전흥교사이 5층 신축건물 500평(1층 식당 2-5층 학원직영)

럭키공인중개사

☎ (062)061834-0114

여수지역

▶ 여수 산단 입구 소액투자다량

▶ 화양지구에서 고흥 연륙교(심) 펜션부지 전망 좋은 땅 다량확보

▶ 나라도 77번 국도 변(바다절경) 가든부지 94,000평 평당 8만원

* 여수·순천·고흥 지역 소액투자 경제성 좋은 땅 다량확보

국민공인중개사

☎ 011-635-7939

전 권

● 4억 호화주택

● 4억3천 원로 매매

● 7억9천 원로 매매

● 용평동 10억 고시원 급매

● 13억9천 원로 매매

● 17억 원로 매매

● 22억 원로 매매

● 25억 원로 매매

● 28억 원로 매매

● 32억 원로 매매

● 35억 원로 매매

● 40억 원로 매매

● 45억 원로 매매

● 50억 원로 매매

● 55억 원로 매매

● 60억 원로 매매

● 65억 원로 매매

● 70억 원로 매매

● 75억 원로 매매

● 80억 원로 매매

● 85억 원로 매매

● 90억 원로 매매

● 95억 원로 매매

● 100억 원로 매매

● 105억 원로 매매

● 110억 원로 매매

● 115억 원로 매매

● 120억 원로 매매

● 125억 원로 매매

● 130억 원로 매매

● 135억 원로 매매

● 140억 원로 매매

● 145억 원로 매매

● 150억 원로 매매

● 155억 원로 매매

● 160억 원로 매매

● 165억 원로 매매

● 170억 원로 매매

● 175억 원로 매매

● 180억 원로 매매

● 185억 원로 매매

● 190억 원로 매매

● 195억 원로 매매

● 200억 원로 매매

동화마을(신도시전설)

☎ (062)833-6668

개인 심

금일매 마을앞 작은심 (약6,000천원)

● 농·목장, 전원별장지 최저 평당 5만원(상가나 주택과 교환도 가능)

고흥 유자밭

● 관리지역 임야 1만평 현재 1년에 약 1억수확 평당 2만15천원

풍유해수욕장/전원주택/음식점 최적

● 관리지역 700평 해수욕장과 인접한 아름다운 곳/평당 7만원

우주센터 고흥사내권

● 관리지역 전 900평 등산양, 모델, 도심속에 전원주택지 최저, 하이아트모텔(원) 주변시가 평당 2백50만원 급매가 평당 12만원

● 여직원 급모집

● 숙식제공 40대이상가능 부동산관심과 의욕적인분 2명(최고대우)