미리 보는 올 가을·겨울 유행 패션

따가운 햇살과 쉴새없이 흘러내리는 땀은 아직 여름이 지나지 않았음을 말해주지만 백화점과 의류 매장에는 '가을'이 성큼 다가왔다.

올 가을, 겨울에는 어떤 패션이 유행할까. 랄프 로렌, 모스키노, D&G, 베르사체 등 인기 정상의 브랜드와 디자이너가 최근 개최한 '2006 F/W' 컬렉션을 통해 다가올 유행 트렌드를 점쳐본다.

'검은 유혹'에 빠진 가을女心

'2006 F/W' 컬렉션

■ 심플한 블랙, 강렬한 레드

'2006 F/W 컬렉션' 스테이지의 메인 컬러는 단연 '블랙'이다. 시폰, 레이스, 러플 등 기존의 심플한 분위기에서 벗어나 로맨틱하고 화려한 느낌을 자아내는 디자인에 사용된 블랙은 세련되면서도 한껏 여성스러운 멋을 자아냈다.

고급스럽고 우아하지만 어둡고, 밋밋한 블랙에 '레드'를 매치한 것도 눈에 띈다. 강렬한 컬러의 레드는 벨트나 모자, 가방 등 액세서리에도 사용돼 레드와 블랙의 적극적이고 과감한 믹스 매치를 선보였다.

■ 골드, 실버 등 메탈 소재의 액세서리

액세서리는 더욱 화려해졌다. 이미 지난해부터 골드와 실버 등 메탈 소재의 구두나 백이 인기 아이템으로 떠올랐지만 올해는 훨씬 다양해졌다.

원피스나 재킷을 포함해 구두, 벨트, 목걸이에 이르기까지 다양하게 활용된 점도 인상적이다. 그리스 신화의 여신을 보는 듯한 눈부신 액세서리는 안나수이, 입생로랑, 크리스찬 라크르와 등 톱 디자이너의 무대를 장식했다.

■ 니트와 퍼(fur) 소재 인기

파리, 밀라노, 뉴욕의 디자이너들이 선보인 가을 컬렉션 중 유난히 돋보이는 것은 니트 소재의 의상이었다. 단정하고 클래식한 이미지의 니트는 모자와 가방, 원피스, 양말 등 다양하게 사용됐다. 무릎까지 길게 내려오는 니트 소재의 머플러와 니트로 짠 레그워머도 눈에 띄었다. D&G는 화이트 니트를 이용해 처음부터 마지막까지 무대를 장식했고, 스틸라 매카트니, 베르사체도 굵게 손뜨개 한 니트 의상을 선보였다.

볼륨 있는 퍼(fur·털) 장식도 다방면으로 활용됐다. 의상의 메인으로 사용되기보다는 칼라나 포켓, 치마 밑단 등 부분적으로 사용해 심플한 라인에 포인트 장식으로 쓰였다. 여성스럽고 고급스러운 분위기를 자아내는 퍼 장식은 니트와 함께 모자와 후드, 머플러 등 액세서리에도 적극 활용됐다.

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

S라인 원하면 '칼로리' 줄여라

가볍게 먹는 커피·과자, 한끼 식사와 같아

'S라인을 찾아라!'

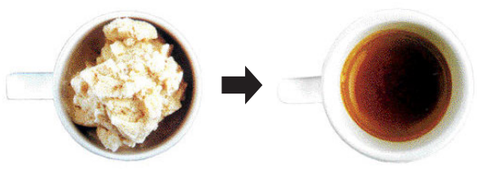
남녀를 불문하고 현대인에게 내려진 특명 중 하나다. 날씬한 몸매가 대우받는 세상에서 옷 밖으로 삐져나오는 살들은 비정상으로 몰리기 일쑤다.

S라인을 꿈꾸며 다이어트와 운동을 하는 사람이라면 무심코 먹게 되는 간식이나 패스트푸드에 각별히 주의해야 한다.

대한영양학회가 권장하는 성인의 하루 열량 섭취량은 남성 2천500㎉, 여성 2천㎉. 커피나 과자 등은 포만감은 적으면서도 한 끼 식사나 비슷한 칼로리를 가지고 있기 때문에 커피와 머핀으로 간단히 식사를 '때우는' 것은 위험하다. 휘핑크림이 잔뜩 올려진 커피는 쌀밥 한 공기(210g, 313kcal)와 칼로리가 비슷하다. 살이 찔 염려가 있을 뿐만 아니라 영양의 불균형까지 유발하는 잘못된 식사다.

비만 클리닉 '플러스 뷰티' 전숙희(40) 원장은 "몸매와 건강을 생각한다면 식생활 조절이 필수"라며 "커피나 과자 등에는 양이나 포만감에 비해 숨어있는 칼로리가 높은데다 영양학적으로 불완전한 식품인 만큼 주의해야 한다"고 말했다.

카페라떼+휘핑크림+머핀=돌솥 비빔밥



지난해 인기를 끌었던 드라마 '내 이름은 김삼순'에서 통통한 모습의 여주인공은 커피를 마실 때마다 "카라멜 라떼에 휘핑크림 가득"이라고 외쳤다.

커피도 커피지만 칼로리를 높이는 주범이 바로 '휘핑크림'이다.

카페라떼(360g) 칼로리는 200kcal로 여기에 휘핑크림 한 스푼(35g)을 추가하면 130kcal가 추가된다. 여기에 블루베리 머핀 1개(101g, 380kcal)까지 먹는다면 총 칼로리 700kcal를 넘게 된다. 이는 돌솥 비빔밥(300g, 555kcal)에 육박하는 수치다.

몸매를 생각한다면 커피를 마실 때 휘핑크림이나 시럽을 추가하지 않도록 한다. 다이어트를 하고 있다면 한 잔을 다 마셔도 5kcal밖에 하지 않는 에스프레소(30g)나 디카페인(360g)을 선택하도록 할 것.

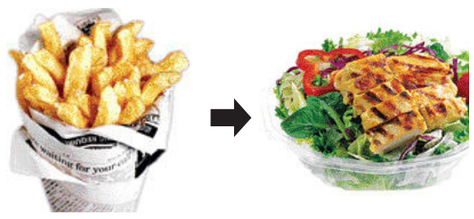
'주전부리'는 강냉이로

'단것=초콜릿=비만'이라는 공식이 자리 잡은 지 오래다. 초콜릿 섭취가 무조건 비만으로 연결되는 것은 아니지만 적은 양에 고열량(20g, 110 kcal)이라는 사실은 무시할 수 없다. 그만큼 초콜릿 과자 역시 주의해야 한다.

쿠키의 한쪽 면에 초콜릿이 칠해져 있는 과자인 '초코다이제스티브'는 140g 한 봉지당 칼로리가 728kcal다. 찐만두 1인분 (201g, 462 kcal)에 신라면 작은 컵(65g, 280 kcal)을 먹는 것과 맞먹는다. 가벼운 마음으로 먹은 과자 하나가 식사나 마찬가지의 열량인 것.

'주전부리'가 반드시 필요하다면 강냉이 등 튀기지 않고, 양념이 들어가지 않은 먹을거리를 선택하는 것이 다이어트에 효과적이다.

햄버거 먹을 땐 프렌치프라이 대신 샐러드를



햄버거 세트에 반드시 껴 있는 프렌치 프라이. 햄버거에 비해 열량이 덜 나갈 것이라고 생각한다면 큰 오산이다.

프렌치 프라이 큰 사이즈는 웬만한 햄버거 열량과 맞먹는다. 맥도널드 빅맥(210g)의 열량이 520kcal, 프렌치 프라이 큰 사이즈(170g)는 385kcal다.

따라서 햄버거를 먹을 땐 샐러드를 먹는 것이 낫다. 맥도널드 가든샐러드의 경우 120g, 80kcal에 불과하다.

버거킹이나 파파이스 등 대표적인 패스트푸드 업체에서도 웰빙 바람을 타고 샐러드 제품을 내놓고 있는 만큼 세트 메뉴를 시키더라도 프렌치 프라이는 샐러드로 바꿔 먹도록 하자. 열량도 적을 뿐만 아니라 지나치게 지방과 탄수화물에 치우쳐 있는 영양 균형을 맞춰줘 일석이조다.

프링글스 멈추고 찐감자나 구운감자로

'한 번 맛보면 멈출 수 없다'고 광고하는 스낵 프링글스. 감자를 재료로 하고 있지만 열량은 무시무시하다.

오리지널 기준으로 큰 것(195g)은 1천92kcal, 작은 것(50g)은 280kcal나 된다. 큰 통을 혼자서 먹을 경우 일일 칼로리 섭취량의 대부분을 섭취하는 셈이다.

물론 한꺼번에 한 통을 다 먹는 사람은 드물지만 입이 심심하다는 이유로 하나 둘씩 먹다 보면 칼로리 섭취 기준을 훌쩍 넘기 십상이다.

자극적인 맛의 유혹을 떨치기는 쉽지 않겠지만 이왕이면 찐 감자나 구운 감자로 대체하는 것이 건강에도 좋다. 〈자료출처-칼로리 사전 7KG(www.47kg.co.kr)〉

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

첨단월계공인중개사 ☎(代)972-4585 핸 011-604-6205 (첨단지구 부영A LC빌딩 시거리)
첨단중심 상업지역
·첨부지방청사 예정지앞 200평
·부영·호반@첨문부근 145평, 135평
·신가동 상업지역 100평 화원, 올식점 적합 부지유망 230만원
첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가
첨단 아남전자 인근 투자지
·장성, 남면, 진원면 담양 대전면 급매물 다량 상담환영
상가건물
·대70 건110 보9천만원 월160만 매매4억(조정가) 호반2차 미라보@입구 월계초교앞
·대80 건200평 보9천5백만 월5백8십만 융자3억5천 매6억
첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 기든, 창집, 창고불류공장최적 440평
·북구 신용동 1800평, 3400평 공장, 창고, 건축자재 야적장 적합
싼 공장, 창고부지 "급매매"
·광산구 도천동 하남산단 9번도로 부근 550평, 700평, 1100평
·북구 삼소동 30m 도로접 아남공장 뒷쪽 1000평 가든공장 창고, 물류 최적지

금보부동산컨설팅 ☎(代)261-8949 핸 011-602-2233 (북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
토지매매
·청옥동 동사무소건너편 자연취락지역 1종 주거 160평, 398평(전원주택지, 식당적합) 매매가 평당60만원
·담양군 담양읍 남도대학부근 관리지역 대로변 423평 전원주택, 가든 적합 매매가 평당35만원
·광산구 옥동(평동)소재지 대로변접 대지180평(식당, 상가 적합) 평당 매매가 190만원
·나주시 풍영면 송현리 2차선도로접 답1,062평 담230만원
·담양군 남면 구산리 2차선 국도접 관리지역 약2070평 매매가 평당 10만원
·서구 백진동 자연녹지 13,600평 평당40만원
·남구 양림동 재개발지역 아파트 약 2000세대 주변 약1,20평(상가적합) 평당 550만원
주택매매
·북구 문흥동 대지75평 건평50평 고시원 원룸부지 최적 평당가 220만원
임야매매
·담양군 대덕면 용대리 산24,900평 당4,000원
건물매매
·북구 용봉동 전대후문앞 대지 약58평 건평 149평(지하1층 지상4층) 세보증금 1억 1000만원 월240만원 매매가 5억2000만원
·북구 문흥동 상업지역 대지120평 건평542평(지하1층 지상8층) 세보증금 2억1500만원 월900만 매매가14억
·서구 유촌동 버들미음내 대지 160평 건평670평 (지하1층 지상5층) 세보증금 2억8000만원 월 1900만원 융자10억포함 매매가 23억5000만원
·북구 일곡동 대지 145평 건평 450평(지상5층) 세보증금 1억8500만원에 월 1400만원 융자 7억 6,000만원 포함 매매가 16억
·북구 용봉동 25m 대로변 대지103평 건평175평 3층건물 엘리베이터 설치 세보증금 2억200만원에 월615만원 매매가 9억6000만원
·북구 중흥동(북구청앞) 대지112평 건평317평 (지하1층 지상5층) 세보증금 3억3000만원 월 900만원 매매가 13억5000만원(융자3억1500만)
고시원 매매
·용봉동 전대후문부근 대지50평 건평100평(3층신축) 최고급시설, 월수입 780만원 매매가 4억8000만원
주유소 및 주유소 부지매매
·북구 오치동 대지445평 건평210평 현재성업중 주유소·주유기 9대 세차기등 매매가 16억
원룸 매매
·북구 용봉동 전대후문부근 대지 80.5평 건평112평 9층 보증금 2000만원에 월360만원 매매가 3억7000만원
·동구 산수동 대지 103평 건평160평(3층 신축) 세보증금 1억3900만원에 월200만원 9층 주인거주 매매가 4억7000만원(융자2억포함)
·원룸주택, 고시원, 건물, APT, 토지 다량보유 상담환영 물건 접수 바랍니다.

매일부동산 핸 011-613-3334 ☎(代)233-3372 (법원 경매법정 앞건물)
공 장
• 나주 금천면 동의리 대742/건185 2억9천
• 나주 금천면 고동리 대430/건304 3억
• 나주 오랑동 농공단지내 대1536/건333 3억5천
모 텔
• 북구 신안동 대112/건362 2002년식 방28개 5억
• 북구 중흥동 대128/건411 2002년식 방35개 4억 5천
투자적합
• 기든 휴게소 식당용 도곡온천입구 국도접 500평×60만

한솔공인중개사무소 ☎(062)573-0775 핸 011-786-3311 (매곡동 빅마트 옆)
◉세많은 상가
·대 95평 건 142평 보증금 2억6천만 월510만 융자 2억8천 매매가 9억8천만
·대지 126평 건평 220평 1층~4층 보증금:6,600만원 월280만원 융자금:2억2천 매매:5억5천
◉사우나 및 모텔, 빌딩
·대지 328평 건평 1,000평 보증금 3억3천8백만 월1.260만원 융자 11억(엔화 2.64%) 매매가 27억
◉상가부지
·대 60평 평당290만(아파트입구) 대 202평 평당470만(35M도로접) 식당건물(북구청앞) 매매가 1억5천
◉투자부지
·2,000평 (답)평당6만원, 관리지역 도로접(대산동)

정원공인중개사 ☎(代) 227-3031 (핸) 011-608-1101
본업소는 충장로·황금동 금남지하상가
임대 매매 전문중개업소 입니다.
위치 : 충장로2가(제일은행에서 충장로 쪽 50m 3층

에이플러스 부동산컨설팅 자산컨설팅의 명가 분야별 전문기의 자산관리·자산증식
광주·전남권토지구합
Tel : 062)973-9174, 016-757-8800
속급모집회 골프연습장 분양성업
17억5천
첨단지구 상업용지
240평 270평 510평 567평 1100평 3000평 100평 111평 115평 180평 200평 250평 기타
수완택지개발지구
이주자택지, 협의양도인택지 생활대책용지
신창택지 개발지구
상업용지 140평, 근·생 122평, 80평
우량임야
(연수원 복지시설 골프장 축사 등) 담양 25만평 장성 9만평 보성 4만9천평 영암 18만평 순창 40만평 기타
투자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원
건물매도
5억 8억5천 20억 25억 35억 66억 기타
주유소 : 650평35억 600평16억
골프연습장 : 120억
광주지역 녹지 사업부지
주유소부지 890평 900평 기타
골프연습장부지 4300평 1만3천평
물류·공장부지 2900평 2600평 4900평
수완동 4차선 접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
전원주택(주택부지)
-도로·경관 최고-
임곡동 3억 봉산 4억
담양수북 2000평 1900평
공장
장성 3000평 하남공단 980평
첨단지구 A급 상가
임대 45평 50평 기타
첨단상업용지 • 250평 500평 •
건물신축시 수익성 높은 나대지
• 광주·장성권 토지 건물 •
- 매도 매수 교환 보유분석 -
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362

에셋코리아 부동산컨설팅·정기윤법무사
법 원 경 매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
일곡동 현대 24평	7,300	5,110
진월 3차 삼익세라믹	5,900	4,130
치평동 금호4차 33평형	1억4,500	1억150
진월동 고운하이빌리스 54평형	1억5,000	1억5,000
운룡동 금호 42평형	1억7,000	1억1,900
진월동 한신2차 31평	1억1,000	7,700
치평동 대주 25평	8,800	6,160
우산동 현대85평형	1억5,500	1억850
금호동 대주 25평	8,800	6,160
운암동 현대 32평	9,000	6,300

▶주 택+대 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
주월동 대44평 건42평	1억1,400	5,150
송정동 대50평 건60평	1억4,700	6,900
우산동 대45평 건49평	1억7,500	7,880
산안동 대64평 건48평	1억7,000	9,540
산정동 대63평 건63.9평	1억4,600	1억1,222
월산동 대 148.8	7억3,800	4억1,320
장산군 삼계면 대96.9	5,763	4,043
나주시 이창동 대82.9	3,115	1,395
광산구 신촌동 대123.1	1억1,175	7,122

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
지산동 대53.5평 건67.8	2억3,888	1억3,438
화정동 대69.2 건117.9	3억2,000	2억3,050
계림동 대60평 건105평	6억5,335	4억5,735

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
고급식당 대330평 건471평	21억3,000	14억9,100
장흥군 대1,5평 건1,231평	6억2,000	3억5,000
장성동 대31평 건1,231평	50억	23억
주월동 대73평 건236평	12억3,400	4억4,200
운암동 현대 대32평 건32평	17억	9억
산정동 상업지역 대2평	8억5,000	5억8,000
오치동 에스골프연습장 건4평	8억8,000	4억8,500
장흥군 대1,5평 건1,231평	6억3,000	3억5,000

▶숙박시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
금동(2003년건축) 대107평 건337평	12억2,000	4억4,000
장흥동 대1,5평 건1,231평	40억	18억
화정동 대1,5평 건315평	11억2,800	5억

▶농 지

물건내용(단위:만평)	감정가	최저가
임곡동 704.8평	1억8,640	1억3,048
곡성군 목사동면 1851.9	3,505	1,963
장성 남면 341평	1,352	946
담양 월산면 484.8	1,686	1,180
나주시 송월동 842.6	1억1,975	8,383
담양면 백동리 576.9	2억8,588	2억0,715
광산구 광역개발지역 답1240평	4,500	2,000
나주시 다시면 송월리 과수원843평	5,180	3,600
장흥군 대덕읍 남외리 전1740평	2,200	1,700

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
월산동 3층상가주택 대83평 건138평	5억	2억5,100
신가동 3층상가주택 대86평 건142평	3억4,600	2억4,200
산정동 3층상가주택 대85평 건84평	2억4,000	1억
중흥동 상가겸용주택 대1평 건1평	2억8,000	1억5,500
장흥동 3층상가주택 대1평 건1평	2억5천	1억5,000

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
영광군 염산면 1070	2,840	1,988
나주시 세지면 3300평	1억2,900	9,039
담양군 남면 2042평	3,370	2,360

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 동곡 대1300평 건161평	25억	14억
나주시 금천면 대742평 건164평	3억5500	2억4,400
장성군 북일면 대2024평 건471평	5억5,200	3억1,500

▶임반물건
·월계동 라인7차APT 28평형 급매 8300만 즉입가능
·삼각동 서라APT 24평형 매가 6500만 조정가(올리모델링, 전망최상)
·산수동 광명APT 25평형 매가 7300만 조정가(올리모델링, 전망최상)
·송정동 명지APT 인근 나대지 387평 매가 평당 200만
일반낙찰물건/다량보유
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김 갑 순
★ 상담환영 ★