여름옷 초가을까지 쭈욱~

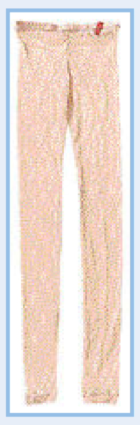
거리를 뜨겁게 달구던 더위도 끝물에 이른 지금, 패션계는 이미 가을의 문턱에 들어섰다. 백화점 등에는 가을 옷을 내놓고 있다. 이제 서서히 짧은 소매 대신 긴 소매 옷을 준비해야 할 때가 된 것. 그렇다고 해서 무턱대고 가을 옷을 구매해 코디하기에는 아직 망설여지는 것도 사실이다. 여름 옷, 요령 있게 활용하는 방법은 없을까.

■막바지 더위에는 시원한 면이나 마 소재

아직 늦더위가 기승을 부리는 만큼 한낮에는 조금만 몸을 움직여도 땀이나기 십상이다. 땀 흡수나 통풍을 위해서는 면이나 마 소재를 선택하는 것이 좋다. 땀을 잘 흡수하지 못하는 소재의 옷은 땀띠나 피부질환을 유발하므로 스타일링과 피부보호를 동시에 충족하고 싶다면 디자인만 생각하기보다는 소재를 꼼꼼히 따져야 한다.

하나만 입기에는 허전해 보인다면 코르사주나 레이스 등으로 포인트를 주는 것도 좋다. 긴 스카프를 둘러 분위기 있게 연출하는 것도 방법. 셔츠 위에 벨트를 매고 칠 푼 소매의 재킷이나 카디건을 걸쳐주면 가을에도 유용하게 입을 수 있다.

면이나 마 제품은 자주 빨아 입는 만큼 관리도 중요하다. 색상이 바랜다면 세탁시 식초를 조금 넣고 30분 정도 담갔다가 세탁하면 선명한 색을 유지할 수 있다.



■여름옷 활용 이렇게…

인터넷 쇼핑몰 걸스테이지(www.girlstage.com)를 운영하는 박연지씨는 "면소재의 긴소매 티셔츠나 얇은 니트나 볼레로 등 레이어드 가능한 아이템이 매출의 대부분을 차지한다"고 말했다. 박 씨에게 여름 옷 활용 팁을 들어본다.

①레이어드(laired·겹쳐입기)로 카멜레온 같은 멋 내기

찌는 듯한 한여름에 티셔츠 겹쳐 입기가 곤란했다면 지금은 레이어드하기 딱 좋은 계절이다. 여름에 구매한 민소매 티셔츠 위에 베스트(조끼)를 겹쳐 입거나 긴 소매 티셔츠를 겹쳐 입어보자. 남색, 갈색, 검은색 등 진한 색상의 베스트는 포인트가 될 뿐 아니라 날씬해 보이게 하는 효과도 있다.

②미니 스커트, 쌀쌀한 날씨에도 OK!

찬바람이 부는 아침, 저녁에는 맨다리로 나서기가 부담스럽다. 이럴 때 요긴하게 사용할 수 있는 아이템이 레깅스. 특히 올 가을에는 복고풍 패션이 인기를 끌 것으로 전망되는 만큼 레깅스를 활용하기에 적절한 기회다. 스커트와 비슷한 컬러의 레깅스로 스타일을 살려보자.

③란제리 룩은 이너웨어로 활용하기

올 여름 큰 인기를 끌었던 란제리 룩. 마치 속옷을 입은 듯한 섹시한 란제리 룩은 재킷이나 니트 안에 이너웨어로 활용할 수 있다. 란제리 룩의 섹시함은 살려주고 가을 분위기를 한껏 풍기는 의상으로 손색이 없다.

④간절기 스테디 셀러, 볼레로와 미니 카디건

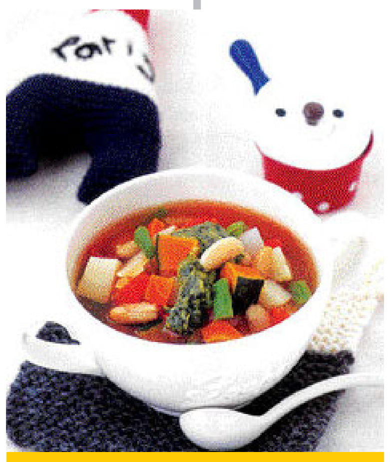
길이가 짧은 볼레로와 미니 카디건은 그 자체로 깜찍함을 자랑하지만 원피스나 셔츠 위에 입으면 색다른 매력을 선사한다. 입고 벗기 편하기 때문에 온도에 따라 코디할 수 있다는 것도 큰 장점이다. 여름철 즐겨 입었던 민소매 원피스 위에 니트 소재의 볼레로나 미니 카디건을 연출하면 여성스러움을 강조할 수 있다. 단정한 H라인 스커트나 일자 팬츠와도 찰떡궁합으로 겨울에는 코트 속 이너웨어로도 활용할 수 있는 효자 아이템이다.

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

요즘처럼 아침저녁으로 쌀쌀해지는 날씨는 팔이 드러나는 민소매 옷이 부담스럽다. 민소매 옷에는 미니 카디건이나 볼레로 등으로 마무리 해보자.

■'비움의 미학' 디톡스 음식

날씬해지려면 몸 안의 '독소'를 빼라



"디톡스는 몸 안에 쌓인 독소를 밖으로 배출하여 몸과 마음을 새롭게 초기 상태로 되돌리는 것, 즉 아름다움과 건강을 되찾는 것이다"

참살이(웰빙)가 사회의 흐름으로 자리잡으면서 좋은 것을 먹고, 바르는 일이 일상화 됐다. 디톡스(detox·해독)는 좋은 것을 더하는 웰빙과는 반대로 먼저 나쁜 것을 '빼라'며 비움의 미학을 강조한다.

디톡스 전문가들은 비만, 당뇨, 고혈압, 암 뿐만 아니라 변비, 여드름, 천식, 아토피성 피부염 등도 몸 안의 노폐물 축적에 의한 것으로 설명한다. 디톡스 요법에 의하면 몸에 독이 쌓여 있으면 아무리 몸에 좋은 음식을 먹더라도 도움이 안되는만큼 몸에 좋은 음식을 먹기 보다는 독을 먼저 없앤 후 좋은 음식을 섭취해야 한다.

최근 '내 몸의 독소를 빼는 주스&수프 다이어트'(이아소·9천500원)을 펴낸 디톡스 전문 의사 마츠이케 츠네오는 그의 책에서 "장의 기능이 저하되고 변비가 오랜 기간 지속되면, 몸 밖으로 독소들이 나가지 못할뿐만 아니라 몸 안에서 새로운 독소가 만들어

디톡스 주스 장 자극 몸안 가스 배출
지중해식 수프 포만감 주며 배변 도와

진다"며 "몸 안에서 발생하는 독소는 혈관에 다시 흡수되어 전신을 돌면서 피나 림프의 흐름을 막고 온몸의 신진대사를 악화시켜 ▲체중 증가 ▲여드름이나 피부트러블의 원인▲두통이나 어깨결림▲배를 불룩 나오게 하는 등 체형의 변화를 가져온다"고 말한다.

건강에 악영향을 미치는 몸 안의 독소를 큰 부담없이 간편하게 배출하는 방법은 없을까. 쉽게 만들어 마실 수 있는 음료와 수프 등으로 등 디톡스 음식들에 도전해 보자.

디톡스 주스는 청량하고 산뜻한 맛과 향 뿐만 아니라 장을 자극해 몸 안에 쌓인 가스를 배출 시켜주는 '페퍼민트'에 생강과 레몬, 올리고당, 미네랄 워터 등을 첨가한 것이다. 민트 차(400ml)를 우려낸 뒤 거름망에 걸려 미네랄 워터 100ml를 넣고 레몬즙 2큰스푼, 생강과 올리고당을 섞어주기만 하면 된다. 하루에 1~1.5ℓ 씩 물 대신 마신다.

지중해식 수프는 적은 양으로 포만감을 주고 배변을 좋게 하는 이상적인 다이어트 음식. 조리할 때 올리브 유를 사용하는 것이 특징이다.

올리브 유에는 배변 작용을 돕는 오레인 산이 들어있는데다 야채나 곡물에 들어있는 식이섬유와 만나 디톡스 효과를 증대시킨다. 토마토(항산화작용), 콩(장 해독), 브로콜리 새싹(일반 브로콜리의 20배에 달하는 항암작용), 파프리카(노화 억제), 감자(부종 개선), 치즈(정장작용) 등의 재료를 이용하면 건강에 좋은 수프를 만들 수 있다.

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

동림2지구
신축,각층 100평
병·의원,학원,상가
1층 대형마트 확정

첨단중심 상업지역
·정부지방청사 예정지앞 200평
·부영·호반@정문부근 145평, 135평

첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가

첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든, 찻집, 창고물류공장최적 440평

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 핸011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)

싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 약66평 당180만원
·북구 오치동 나대지 약56평 당150만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당150만원
·담양군 창평면 창평리 공장용지 약1,000평 당18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 좌 4차선접 약3000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 망월동(청옥동)동사무소건너편 주거지역 160평/338평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당80만원
·담양군, 월산면리 국도접 도립대학부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(평동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 부동부지 적합)

전원주택매매
·창평면 의항리 대지 답포함 420평 한옥1채, 황옥1채 매매가 1억5,000만원
·담양군 고서면 보촌리 토지면적 총670평 주택1동 수리완 매매가 1억2000만원

건물매매
·북구 일곡동 대지145평 건평450평(지상5층)세보증금1억9,000만원에 월1,400만원 매매가16억5,000만원(융자7억5,000만원 포함)
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
·북구 중흥동 중흥쟁례식장건너편 대로변 대지169평 건평370평(지하1층, 지상3층)1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 목욕탕겸실 4층 주택겸실 매매가 7억2,000만원(융자6억4,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평(지하1층 지상5층)세보증금 3억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(융자10억포함)
·서구 풍암동 대지 156평 건평 450평(5층건물)세보증금 4억에 월1160만원 매매가 20억 (융자11억포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대로변 대지63평 건평190평(지하1층 지상4층)세보증금 1억500만원에 월340만원 매매가 6억5,000만원
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월320만원 매매가5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전남대후문앞 부근 대지50평 건평100평(지상4층건물)신축건물 최고급시설 28실 월수입 780만원 매매가4억6,000만원(융자1억포함)
·북구 용봉동 전대상대후면 대지103평 건평307평(엘레베이터설치) 단층 원룸2~5층 고시원 실60개 세보증금3000만원에 월1,410만원 매매가11억5,000(융자4~5억가능)

주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평484평(주유소, 건물2동포함)세보증금 1억5,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유가능에 세차기현상업중 매매가 15억

급매물건
·광산구 소촌동 2종주거 총 1,000평 매매가 5억5,000만
·광산구 소촌동 절골형 바로앞 총 727평 당100만원
·광산구 지죽동 준공업지역 약1,000평 당45만원(답)
※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

매일부동산
핸011-613-3334 ☎(代)233-3372
(법원 경매법정 앞건물)

공 장
·나주 금천면 동악리 대742/건185 2억9천
·나주 금천면 고동리 대430/건304 3억
·나주 오량동 농공단지 내 대1536/건333 3억5천

모 텔
·북구 신안동 대112/건362 2002년식 방28개 5억
·북구 중흥동 대128/건411 2002년식 방35개 4억 5천

투자적합
·가든 휴게소 식당용 도곡온천입구 국도접 500평×60만

한솔공인중개사무소
☎(062)573-0775 핸011-786-3311
(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 평당 470만(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 전문가의 자산관리·자산증식
광주·전남권토지구함
Tel : 062)973-9174, 016-757-8800

소유모실외 **골프연습장** 17억5천 높은수익성

첨단지구 상업용지
240평 270평 510평 567평 1100평 3000평 100평 111평 115평 180평 200평 250평 기타

주유소:650평35억 600평16억

골프연습장:120억

수완택지개발지구
이주자택지, 협의양도인백지 생활대책용지

광주지역 녹지 사업부지
주유소부지 890평 900평 기타
골프연습장부지 4300평 1만3천평
물류·공장부지 2900평 2600평 4900평
수완동 4차선 접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평

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

전원주택(주택부지)
-도로·경관 최고-
임곡동 3억 봉산 4억
담양수북 2000평 1900평

투자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원

공장
장성 3000평 하남공단 980평

건물매도
5억 8억5천 20억 25억 35억 66억 기타

첨단지구 A급 상가
임대 45평 50평 기타

첨단 상업용지 •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
쌍촌동 시영21평형	4,600	3,220
유촌동 버들주공 24평형	7,700	5,390
화정동 금호24평형	6,000	4,200
지산동 삼성32평형	9,000	6,300
봉선동 무등2차 32평형	9,800	6,860
두암동 현대 33평형	1억2,000	8,400
일곡동 동아 34평형	1억5,000	1억
매월동 이지스위트35평형	1억4,700	1억
용봉동 중흥에스클래스35평형	1억5,000	1억
문흥동 금호36평형	1억4,000	9,800

▶주택+대지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
[illegible]	3억	1억3,600
[illegible]	1억9,000	8,800
[illegible]	2억2,500	8,000
[illegible]	3억4,000	1억5,400
[illegible]	8,200	4,600
[illegible]	1억	5,900
[illegible]	1억5,000	6,800

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
지산동 대53.5평 건107.8	2억 3,998	1억 3,438
화정동 대69.2 건117.9	3억 2,000	2억 3,060
[illegible]	3억2,000	1억4,400
[illegible]	4억9,000	3억4,000

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
[illegible]	21억 3,000	12억
[illegible]	6억 2,000	3억5,000
[illegible]	50억	23억
[illegible]	16억5,000	11억6,000
[illegible]	34억	15억
[illegible]	8억5,000	5억9,000
[illegible]	8억8,000	4억
[illegible]	10억	4억5,000
[illegible]	5억	2억8,500

▶숙박시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
금동(2003년건축) 대107평 건937평	12억2,000	4억4,000
[illegible]	40억	18억
[illegible]	11억	4억

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산구 임곡동(답,2종주거)705평	1억8,000	1억3,000
나주시 세지면(관리,전)740평	5,400	3,800
화순 도곡면(관리, 전)660평	2,700	1,900
광산구 복룡동(자연녹지,답)464평	7,800	6,300
나주시 엄산동(생산녹지,답)900평	5,700	4,000

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
[illegible]	5억	2억2,500
[illegible]	3억4,600	1억9,400
[illegible]	2억4,000	1억
[illegible]	2억8,000	1억9,500
[illegible]	4억	1억4,500
[illegible]	5억	2억8,000
[illegible]	2억1,200	1억2,000

▶임 야

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
영광군 염산면 10730	2,840	1,980
나주시 세지면 3300평	1억2,800	9,000
화순군 청풍면 14,700평	1,320	1,320

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
[illegible]	28억	18억
나주시 금천면 대742평 건184평	3억500	1억7,000
[illegible]	5억6,200	3억1,500
[illegible]	5억7,000	3억9,500

▶일반물건
·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 ★