

뱃속이 땡! 뱃살이 썩! 장·기·마·사·지



가을은 한 여름 뜨거운 태양에 노출돼 지칠대로 지친 몸 속 장기를 풀어주기에 좋은 계절이다. 여름내 체내에 쌓인 노폐물과 독소를 배출하는 데 좋은 방법중 하나는 장·기·마·사·지다. 대부분 사람들은 어린 시절, 배탈이 났거나 뱃속이 불편할 때 배를 내민 채 어머니 곁에 누워 보 경험을 갖고 있다. 그저 손으로 배를 문질렀을 뿐인데 거짓말처럼 배의 통증은 사라진다. '엄마손이 약손'인 것은 우연이나 미신에 의한 것이 아니라 장·기·마·사·지의 효과 중 하나다. 장·기·마·사·지는 뱃속의 오장육부를 손으로 만져줌으로써 내장의 독소를 빼주고 막힌 부위를 뚫는다. '통쾌한 장·기·마·사·지' (웅진왕스 퍼넬의 저자 이어명씨는 "장·기·마·사·지는 복부비만의 주범인 내장지방을 분해시켜 뱃살을 빼는데도 탁월한 효과를 지니고 있다"고 말한다. 중앙인의 경우 허리 둘레가 남성 90cm(약 35인치), 여성 80cm(약 31인치) 이상일 때 복부비만이라 하며, 우리나라 성인의 절반 가량이 이에 해당하는 것으로 알려져 있다. 올 가을 장·기·마·사·지로 건강과 다이어트라는 두 마리 토끼를 잡아보자. /정성필기자 camus@kwangju.co.kr (사진 및 도출말=웅진왕스)

준비, 마무리 마사지

준비마사지는 각 장기들의 활동을 촉진시키는 위망업의 차례로 흔들기(사진1)와 주무르기(사진2)를 2~5분 간씩 해주는 것이 좋다. 마무리에서는 장·기·마·사·지를 통해 얻은 에너지가 쉽게 빠져나가 지 못하도록 단전에 모아주는 것. 두드리기(사진3), 탁한 기운 쓸어내기(사진4), 단전으로 에너지 모아주기(사진5) 등 3동작으로 장·기·마·사·지의 효과를 최대한 오래 남도록 한다.

소장 마사지

소장은 배 중앙, 배꼽 주변에 15~16개의 U자형 고리 모양으로 쌓여 있는 장기다. 배꼽에 손바닥을 댄 때 부드러운 탄력이 느껴지면 건강한 소장이다. 준비마사지를 마친 뒤 배꼽을 중심으로 원을 그리면서 장의 주름이 느껴질 정도로 깊숙하게 손으로 짠다. <사진6> 굳어 있거나 뭉쳐 있다고 느껴지는 부위에서는 상하 좌우로 흔들며 세밀하게 풀어준다.

대장 마사지

배설과 직접적인 연관이 있는 대장 속의 팽만 가스는 복통을 일으키고 불룩한 배를 만들기 쉽다. 대장을 주물러줌으로써 속변을 유도하고 장의 운동 기능을 정상화시킬 수 있다. 비장 만곡부, S결장, 맹장, 간만곡부 등 대장의 굽어지는 네 부위를 원형으로 마사지한다. <사진7> 그 후 맹장에서 시작하는 대장의 흐름을 따라 돌려주면서 장의 연동운동을 돕는다. 마지막으로 장을 두드려 장벽을 자극한다.

간 마사지

해독 기능을 가진 간을 풀면 내장지방의 분해가 더욱 빠르게 진행된다. 간의 해독 기능과 지방대사 기능이 올라가면 뱃살이 붙지 않는다는 것이다. 간 마사지는 간으로 향하는 혈관과 림프관의 흐름을 더 간에 영양과 산소를 공급해 준다. 두 손을 갈비뼈 속으로 깊이 쫓아 오른쪽 옆구리에서 명치 쪽으로 원형 마사지(사진8)한 뒤 간을 2~3분 정도 두드린다. 마지막으로 갈비뼈 부근을 좌우로 2~3분 간 손바닥에서 열이 날 정도로 문지른다.

위 마사지

복부비만의 경우 위의 크기가 일반인보다 크다. 폭식과 과식은 위를 확장시키고, 큰 위는 포만감 부재로 인한 폭식과 과식을 부르는 등 악순환한다. 위를 주물러주면 위 근육의 탄력을 회복시키고 정상적인 식욕을 되찾게 한다. 명치 부위인 복부에 위장으로 통하는 미주 신경이 밀집돼 있으므로 이를 자극하면 위장을 빠르게 안정시킬 수 있다. <사진9> 갈비뼈와 사자의 반대로 왼쪽 갈비뼈 아래를 깊숙이 찌르고 두드리고 문지른다.

영화안내

이제 영화는 즐거움의 보너스입니다. Happy Time. 영화안내

메가박스

구.현대아극시거리. ☎061-544-0800

1관	헐리웃의 귀환 (12세)
2관	독방전설 (18세) / 우리의 행복한 시간 (15세)
3관	여의없는 것들 (18세) / 해변의 여인 (15세)
4관	천하장사 마돈나 (15세)
5관	센티널 (15세)
6관	괴물 (12세) / 원탁의 천사 (15세)
7관	플라이트 93 (15세)
8관	전차남 (12세)
9관	일흔집을 (12세)

Mogazten Day 매주 목요일 4,000원 관람
*이프유 주저할 아물수 3시간 무료 (단, 영화관람권과 함께) 3시간 초고속 영상요금 부과
*달콤이 무제한 공짜 (매일 저녁 7시부터 8시까지)

엔터시네마

충장로 57가 ☎228-2700

1관	독방전설 (18세)
2관	여의없는 것들 (18세)
3관	일흔집을 (12세)
4관	원탁의 천사 (15세)
5관	괴물 (12세)
6관	신데렐라 (15세)
7관	아이스케키 (15세)

콜롬버스 시네마

해남점 상무점

1관	괴물 (12세)
2관	레이크 하우스 (12세) / 전차남 (12세)
3관	아이스케키 (15세) / 여의없는 것들 (18세)
4관	일흔집을 (12세)
5관	천하장사 마돈나 (15세)
6관	센티널 (15세)
7관	독방전설 (18세)
8관	원탁의 천사 (15세)
9관	독방전설 (18세) / 해변의 여인 (15세)
10관	연애 그칠수없는거버넌스 (18세)

1588-7941

연애, 집, 가버넌스

건물매도

모든업종 최고요지

위치: 광주시 동구 대동동 39-1(동부서부)

대지: 136평 건평 590평 (자해층, 지상 5층)

매도가 협의결정

연락처: 010-4610-3763

대인동삼일부동산

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 내 배를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오

저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외소반으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실편과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 임대 드리겠습니다.

다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

일가공인중개사

상가부지 및 상가부지

충장로 대지 50평 4층건물 28억
충장로 대지 110평 4층 27억
금남로 도화동 70평 5층 20억
유림동 중앙사도로 30평 2층 170만
남동 대지 25평 3층건물 2억
금호동 아파트 33평 3층 250만
광천동 하이힐 대로 2층 1750만
상무지구 상업지 120평 12층 2100만
주월동 대동고 대로 78평 4층 6억
주월동 하이힐대로 대지 250만
농산동 상아아파트 대지 250만
용봉지구 3면도로 대지 250만 1900만
송정동 전철역 앞 대지 1800평 3500만
하남 우산동 상업지 2층 9억
운남동 아파트 6층건물 27억

전문주택 및 펜션부지

지산동 보전부지 118평 2350만(주거지)
유림동 대지 280평 430만
유림동 보전부지 3300평 430만 (주거지 200만)
광주대 인근 대지, 전 66평 주택 450만
화순 도곡 권역 대지 338평 250만
화순 시골 권역 800평 200만
화순 시골 권역 250평 1억
화순 권역 대지 1500평 200만
당양동 자연부지 4500평 2차선도로 250만
화순 시골 대지 2000평 4천만

기타 부동산

유림동 개발권 구역 앞 1000평 2300만
소매동 앞 1만 1000평 200만
당양동 앞 1만 1000평 200만
화순 시골 권역 개발권 1만 1000평 200만
화순 시골 권역 개발권 1만 1000평 200만
원곡동 4수원지대 250평 2500만
원곡동 자연부지 350평 230만
원곡동 산촌동 자연부지 750평 250만
신안동 호수대 자연부지 940평 150만
4천평 5억(교과지)

*광주 인근 권역 지역 임대, 전, 달 구함
*향토주택 대출은 모십니다

LC타워(주)

첨단지구 LC타워

최고의 요지, 최적의 조건으로 임대합니다.

★입업 유망인구 1만명 이상
★유명메이커 유진

(급)종합화원 임대 3층 265평 A급 시설 완비 전화 상담 요청

[각종분할가능]

병·의원 임대 3층 88평, 212평 인과, 피 부과, 신경외과, 성형외과

학원 및 사무실 임대 4층 88평, 140평 각종 학원, 사무실 등

스카이 라운지 5층 222평 스카이라운지, 웨딩 레스토랑

21세기부동산컨설팅(주)

향남동 공인중개사사무소 2층 ☎(061) 525-0021, 천절성당 011-612-3421

경매 투자자 투자상담 환영!!

법원경매·공매에 투자하여 부동산 절한값에 산다!!

*경매·취득시 염정산 수익이 기대되는 물건 상담 환영!!

1. 첨단지구 월계동 상업지역 5층 건물 대지 181평 준공 11년 건물 25억/최저가 12억
2. 화정동 타임워킹 현대 상점지역 2층 300평 대지 300평 건물 36억/최저가 15억

대물론 받은 아파트 5채 긴급매매

1. 용봉동 현대아파트 57평형 0101호 분양가 2억9천만 49평형 분양가 2억9천만 2억9천만 분양가 2억9천만 2억9천만 대물론 받은 부동산 긴급 처분분할아파트 매각 조건 가능

AAA급 깨끗한 건물 긴급매각

1. 광안대교주주 소수원 건물 2층 대지 70평 임대용건물 회사용 사무실용 200평, 동명지구 개발권역 5억 3천만원 1000평 긴급매매
2. 농성동 상점지역 2층 건물 대지 150평 건물 18억 긴급매매가 12억 임대 잘나가는 건물임

김정기 50% 공시지가 50% 이하 물건 긴급매매

1. 금동 호남백화점 2층 450평 2억 1800만 매매가 6억
2. 신안동 5층건물 27억 2700만 매매가 16억(부동산 교환도 가능)

성업중인 골프연습장 급매

1. 서구 풍양동 자연부지 7,400평 인도화골프연습장, 최신시설 완비, 현재 성업중인 매매가 60억 / 주변지역 개발가능성이 높음 지역
2. 화동 6,500평 성업중인 골프연습장 주인사정상 급매 매매가 55억

현금투자 최요지 긴급매매

1. 동림동→신기리 방면 생산부지 1,050평 매매가 400만 400만 공장·창고·아파트 기타 근린시설 신축부지 적합
2. 광산구 교량동, 진곡동, 하남 제2 신안 수유예정지 1,300평 2500만 1500만

2005년도 광주지역 예식장 선호도!! (극장식 웨딩홀) 만족도!! (음식이 맛있기로 소문난) 1위 업체 선정 기념!!

예식비 대폭인하!!

예식장화원, 공무원, 경찰, 기타공직, 각종기관체직원 예식비 20% DC 등...

이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!

결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 등친척모임, 각종 행사를 호텔부페식으로...

예 약 675-8500 접수중 (광주대학교 입구)

www.ccgwangju.co.kr

현대공인중개사

☎ (062) 371-1900, 010-2006-0115 (삼우 우리병원에서 50m 지점, www.85858949.co.kr)

급매물 상담 후 10일내 책임 중개

☎ 급히 구합니다 ☎

[건물]

- 병원건물이나 병원으로 임대 가능 건물 현금 5억
- 임대 소득이 높은 상가 건물

[토지]

- 전원주택부지·광주시내내 정성, 담양, 화순
- 광산구 광리지역·삼도, 분방
- 평동공단 2차단지 부근 토지
- 투자 가치가 확실한 토지

☎ 급히 팔립니다 ☎

- 하남 2지구 택지 준주거지 170평 9억 5천만, 170평 9억, 최고급 상권
- 학원, 정비공장, 식당, 창고부지
- 일곡동, 자연부지, 424평, 25m 도로에 접, 평당 200만원
- 마곡동 김대중컨벤션 앞 생산부지 908평, 평당 180만원
- 마월동 유동단지 택지 농산물 공공장소 261평, 평당 600만원
- 카센터, 식당부지
- 광산구 소촌동, 영광동 35m 도로변, 140평, 평당 280평
- 모달·창간, 대지 198평 건평 600평 300대 10억 10억 25억
- 물류창고부지
- 자연부지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당 75만원(분할도 가능)
- 창고 공장부지 210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
- 공장 창고부지(투자도 가능)
- 광리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입이 평당 14만원
- 원곡부지·금호동, 대지 237평, 평당 135만원
- 광동 간 도로변 상가부지·61평 평당 750만원