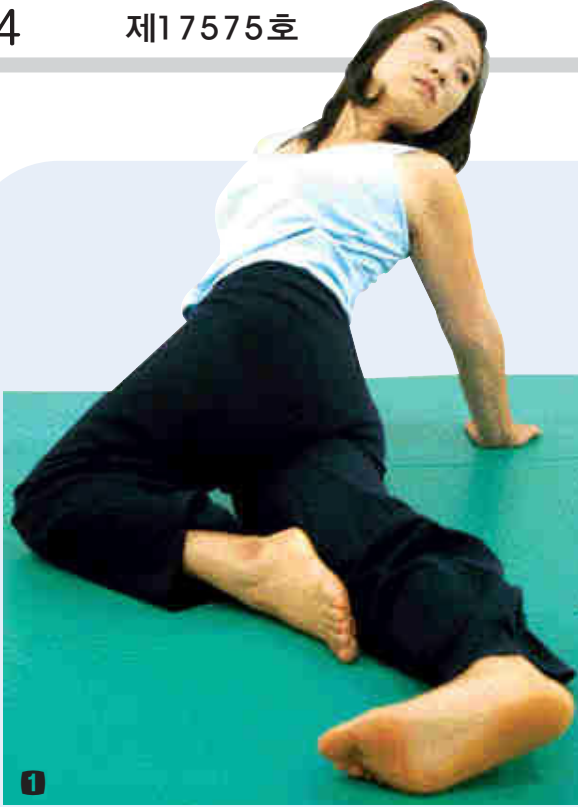


트렌드 & 스타일

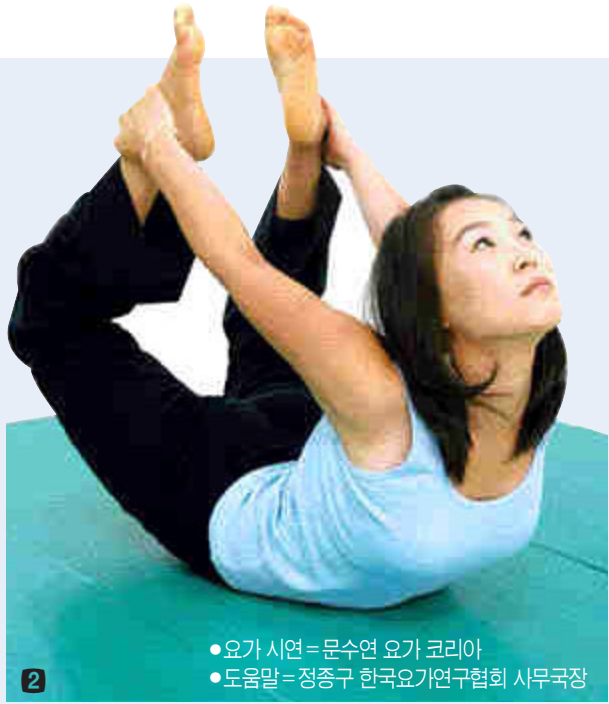


1 비틀기 동작

①두 발을 뻗어 왼발을 오른쪽 무릎 위에 올린다. ②양손을 뒤로 한 후 고개와 다리를 반대 방향으로 최대한 몸을 비튼다. ③1분씩 방향을 바꿔가며 해준다.

2 활 체위

①엎드린 후 양손으로 발목을 잡는다. ②숨을 마시면서 머리와 발을 천천히 들어올린다. 시선은 위를 향한다. ③숨을 내 쉬면서 본래의 자세로 돌아온다. 4~5회 반복.



●요가 시연 = 문수연 요가 코리아
●도움말 = 정주국 한국요가연구협회 사무국장



혼자서 하는 운동은 꾸준히 하기도 힘들 뿐더러 쉽게 흥미를 잃게 된다. 엄마와 아이가 함께 할 수 있는 요가를 통해 가족의 건강을 지키고 운동의 재미도 높아보자.

엄마도 아이도 요가에 빠졌다

최근 아이와 함께 요가를 배우는 주부들이 늘어나고 있다. 운동을 함께 하며 친밀감을 더욱 높이고 별다른 비용이나 시간을 투자하지 않고도 가족의 건강을 챙길 수 있기 때문이다. 웰빙바람을 타고 대중화되고 있는 요가는 몸의 유연성을 높이고 신체 활동을 원활하게 도와줄 뿐 아니라 아이들의 집중력 향상에도 효과가 있다.

중학생인 딸과 1년 6개월째 요가를 하고 있다는 김길신(40·광주 서구 내방동)씨는 “요가를 함께 하면서 대화도 나누고, 체위가 잘

잡히지 않으면 서로 도와주는 등 관계가 더욱 돈독해졌다”고 말했다. ‘내방요가교실’을 운영하고 있는 요가강사 김영임(49)씨는 “수강생 중 모자·모녀 커플이 절반 가까이 된다”며 “TV를 보면서도 가족이 함께 놀이처럼 할 수 있기 때문인 것 같다”고 귀띔했다. 혼자하는 운동에서 가족이 함께 하는 운동으로 변하고 있는 요가, 아이들도 할 수 있는 간단한 동작을 통해 건강과 화목을 함께 챙겨보자.

□특선기자 ks@kwangju.co.kr
□사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr



3 비틀기 체위

①허리를 곧게 세우고 왼발을 오른쪽 대퇴부 밑에 바짝 닫겨 붙인다. ②양손은 각지를 끼운 후 오른쪽 팔꿈치가 바닥에 닿도록 허리를 구부린다.



4 협동 체위

①무릎을 구부려 앉은 뒤 발을 맞댄다. ②양손을 맞잡은 뒤 무릎을 펴며 다리를 올린다. ③허리가 구부러지지 않도록 1~3분 정도 유지한다.



5 개 기지개 펴기

①양 손을 어깨 넓이로 벌려 앞으로 내민다. ②호흡을 참으면서 앞 가슴이 바닥에 닿도록 상체를 숙인다. ③엉덩이와 다리는 90도 각도가 되도록 한다.

6 엉덩이 치기

①팔을 쭉 뻗고 엎드린다. ②양 무릎을 오므리고 엉덩이 부분에 발이 닿도록 한다. ③무릎을 오므렸다, 폈다를 반복한다.

현대인의 웰빙식품 오디 녹산오디

● 녹산오디 원액 (1호, 2호, 3호) ● 4호 녹산오디 팩 (30포, 60포, 100포)

(1호) 120,000원	(2호) 90,000원	(3호) 100,000원	30포 45,000원	60포 90,000원	100포 150,000원
---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	---------------

녹산오디가 우리 몸을 건강하게 만든다!

■ 오디의 성분
오디에는 포도당, 과당, 갈락, 셀룰, 칼륨, 미그네슘, 아연, 비타민 B1, C가 풍부하게 들어 있어 '과일중의 황제'라고 일컬어지고 있다. 오디에는 일반 사과에 비해 4~5배이상, 칼슘은 사과 1kg의 2배이상, 그 밖에 마그네슘, 아연, 비타민 등 미네랄 성분이 풍부 들어 있다. 그리고 항암효과도 등의 명약으로 현대인에게 부족하기 쉬운 아연이 풍부하다. 오디에 다량 포함되어 있다. 이러한 영양소 검사를 성장기 어린이의 발육 지연이나 미성숙에도 영향을 준다고 요즘 주목받고 있다.

■ 오디는 노화진행 지연, 많은 성인병에 도움
오디가 시력을 총명하게 해준다는 기록도 있다. 술로 만들어 먹으면 수기(水氣)를 이롭게 해주고, 증기등을 가라앉혀 준다. 또 다른 기록본초(本草)에는 '오디 10g씩 익은 1회에 좋은 술 3회를 넣고 설탕 2~3큰술 넣어 저온후 35일이 지나면 마신다'고 했다.

■ 오디 100g 중의 성분
· 칼슘 39.6mg · 마그네슘 19.7mg · 비타민 B2 0.05mg · 철 1.59mg · 아연 1.39mg
· 비타민 B6 7.4mg · 칼륨 23.4mg · 비타민 B1 0.04mg · 비타민 C 33mg

* 모든 제품은 방부제나 첨가물이나 화학약품을 사용하지 않았으므로 팔히 냉장보관 하여 드십시오.

첨단월계공인중개사
☎ (대) 072-4585 헬 011-604-6205
(충안지구 부영A LC빌딩 512호)

동림2지구 신축, 각종 100평 병·의원, 학원, 상가 1층 대형마트 확성

첨단중심 상업지역
· 정부지방청사 예정지 앞 200평
· 부영·호안@정분부근 145평, 135평

첨단 원룸 건물급매
· 대72건 145원 15개 부동 3개 쓰리룸 1개 보이1천만 원 490만 매도 조정가

첨단 인근 자연·생신녹지
· 북구 지하동 30m 도로인근 전·후면 도로전 가든, 찻집, 참 고돌류공정화적 440평

싼 공장, 창고부지 "급매"
· 광산구 도천동 하남산단 9번 도로 부근
· 550평, 700평, 1100평
· 북구 산소동 30m 도로전 아 남공장 뒷쪽 1000평 가든공 장 참고, 불류 최저지

금보부동산컨설팅
☎ (대) 261-8949 헬 011-602-2233
(북구 우산A 문충초등학교 정문앞)

신상매매
· 북구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 북구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원

건물매매
· 북구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원

주유소매매
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원

판매물건
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원
· 남구 용동동 주저리 내지 954평 평당 1200원

민음공인중개사
☎ (대) 071-4811 헬 011-627-0878
(충안지구 우2인형사거리 서문앞)

첨단지역, 상·양·통, 황금동 상업지역 상가건물 매도
· 대지 130평 건평 330평 보의 월세 800만원 매도 1250만원
· 대지 570평 건평 1234평 보의 월세 250, 500만원, 공실 200평 병원, 학원, 사무실, 각종매장 적합 1층전세매매 매도 1560만원
· 대지 180평 건평 368평 보의 월세 850만원 매도 950만원
· 대지 100평 건평 150평 보의 월세 800만원 매도 950만원

첨단지역 음식점, 호프집 임대
· 1층 음식점 50평 보증금 2,000 세 110만원 시설비 없음
· 1층 음식점 135평 보증금 1억 월세 500만원 시설비 1,000만원
· 1층 음식점 170평 보증금 1억 월세 500만원 시설비 1억 5천만원
· 1층 30평 호프집 보증금 5,000 월세 450만원 시설비 없음
· 2.3층 회집 210평 4층 속식사당 30평 보의 월세 800만원 시설비 없음

첨단지역 상업지역 토지
· 대로부 토지 250평 각종매장, 병원, 학원, 사무실, 주차장, 평당 540만원
· 대로부 토지 1100평 복합상가, 병원, 학원, 사무실, 주차장, 평당 340만원
· 대로부 토지 570평 각종매장, 병원, 학원, 사무실, 주차장, 평당 560만원
· 자연녹지, 생신녹지, 인야 수환동, 전곡동, 안평동, 산동동, 고림동, 평당 1,115평 2,042평 1,200평 5,000평 807평 8,000평 700평 2200평 있음
· 임야권 감성동, 동행의 녹지, 목장 120, 000평 평당 55,000원
· 나무, 농장면 4000평 임야 6,000평 평당 23,000원

* 광성군, 남면, 전현면, 담양군, 대천면, 대서, 수북면 토지 매도, 매수, 입선

정밀하고 과학적인 검증 리서치 (주) 홈컨부동산 중개
☎ 02-233-2222 www.homecon.co.kr 부동산실거래가
Tel 062-233-2222

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510 (쌍용동 한국병원 옆)

퓨전 레스토랑 임대
· 봉선동 최고급 주거지역
· 1층 83평 (복합가능) 신축 건물
· 일식 (화점) 레스토랑에 적합
· 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞

학원임대
2층·60평 (복합가능)
3층·50평 (복합가능)
· 영아, 수화, 미술, 미술
· 봉선동 최고급
· (쌍용·한국아파트 정문앞)
· 최고의 주거지역
· 초·중·고 인접

영어학원 임대
· 봉선동 쌍용·한국아파트 인근
· 대로부 사거리코너
· 5층 103평 보이 월 205만
· 최고 인터리어 시설 비품 포함

토지매도
· 수완택지지구 D블록 - 근린생활용지
· 대70평 평당 650만
· F블록 상업지역
· 대145평 평당 750만
· 동광양시 황금동 청금택지지구 - 현 사업진행 환지필
· 준주거지역 104평 평당 140만
· 동광양시 도이동 택지지구 - 상업지역 416평 평당 50만

네이버에서 홈컨부동산 만치세요

중개법인 리처부동산관리(주)
☎ 062-233-9311 ~ 3

화순군 남면 대곡리 청용골
답 10,123㎡ (3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원

시설물: 파이프비닐하우스 600평 (300평 x 2)
주력 20평
전기시설 설치됨 (16kW)
전화 설치됨
절반이상 녹지식재 (3년)

현황: 평탄한 지형임
(최적) 약 300m 이상
(우측) 약 300m 이상
4m 포장도로에 접함

● 부동산 매매
● 부동산 투자분석
● 부동산 재산관리
● 문중 재산관리

오전 9시 ~ 오후 6시
016-615-3900

(주) 옥선코리아 법원경매
☎ 222-8446 (법원경매매입할당 일)

▶ 아파트

물건명 (내부 면적)	감평가	최저가
쌍용동 현대 49평	292,000	195,600
남구 용동 주저리 내지 954평	194,500	195,000
쌍용동 대곡리 200평	7,300	5,110
쌍용동 신촌 200평	8,300	5,810
쌍용동 산동 200평	9,000	7,200
쌍용동 신촌 200평	195,000	195,000
쌍용동 대곡리 200평	9,200	6,440

▶ 근린주택

물건명 (내부 면적)	감평가	최저가
쌍용동 현대 49평	292,000	195,600
남구 용동 주저리 내지 954평	194,500	195,000
쌍용동 대곡리 200평	7,300	5,110
쌍용동 신촌 200평	8,300	5,810
쌍용동 산동 200평	9,000	7,200
쌍용동 신촌 200평	195,000	195,000
쌍용동 대곡리 200평	9,200	6,440

▶ 다가구 (원룸)

물건명 (내부 면적)	감평가	최저가
쌍용동 현대 49평	292,000	195,600
남구 용동 주저리 내지 954평	194,500	195,000
쌍용동 대곡리 200평	7,300	5,110
쌍용동 신촌 200평	8,300	5,810
쌍용동 산동 200평	9,000	7,200
쌍용동 신촌 200평	195,000	195,000
쌍용동 대곡리 200평	9,200	6,440

▶ 다세대 (원룸)

물건명 (내부 면적)	감평가	최저가
쌍용동 현대 49평	292,000	195,600
남구 용동 주저리 내지 954평	194,500	195,000
쌍용동 대곡리 200평	7,300	5,110
쌍용동 신촌 200평	8,300	5,810
쌍용동 산동 200평	9,000	7,200
쌍용동 신촌 200평	195,000	195,000
쌍용동 대곡리 200평	9,200	6,440

▶ 다세대 (원룸)

물건명 (내부 면적)	감평가	최저가
쌍용동 현대 49평	292,000	195,600
남구 용동 주저리 내지 954평	194,500	195,000
쌍용동 대곡리 200평	7,300	5,110
쌍용동 신촌 200평	8,300	5,810
쌍용동 산동 200평	9,000	7,200
쌍용동 신촌 200평	195,000	195,000
쌍용동 대곡리 200평	9,200	6,440

▶ 공장

물건명 (내부 면적)	감평가	최저가
쌍용동 현대 49평	292,000	195,600
남구 용동 주저리 내지 954평	194,500	195,000
쌍용동 대곡리 200평	7,300	5,110
쌍용동 신촌 200평	8,300	5,810
쌍용동 산동 200평	9,000	7,200
쌍용동 신촌 200평	195,000	195,000
쌍용동 대곡리 200평	9,200	6,440

▶ 추진물건

물건명 (내부 면적)	감평가	최저가
쌍용동 현대 49평	292,000	195,600
남구 용동 주저리 내지 954평	194,500	195,000
쌍용동 대곡리 200평	7,300	5,110
쌍용동 신촌 200평	8,300	5,810
쌍용동 산동 200평	9,000	7,200
쌍용동 신촌 200평	195,000	195,000
쌍용동 대곡리 200평	9,200	6,440