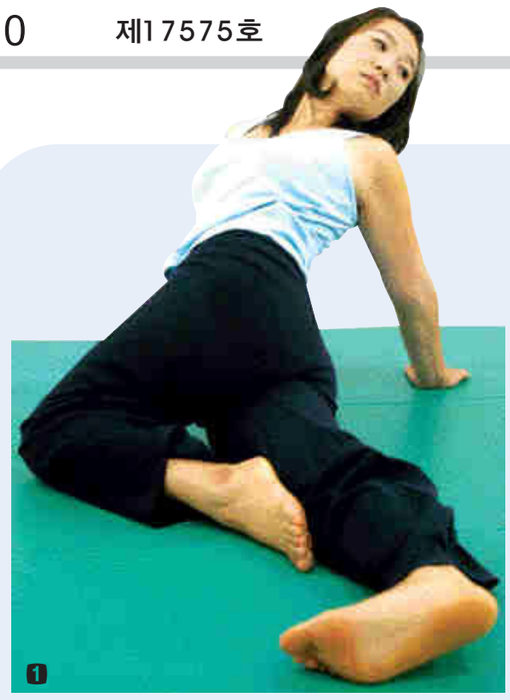
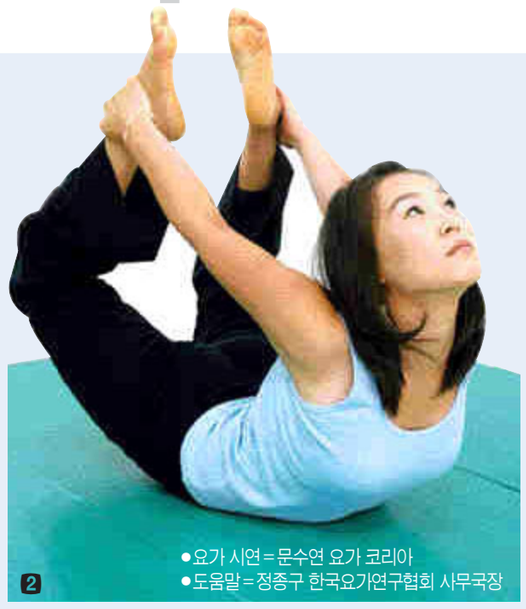


❶비틀기 동작
①두 발을 뻗어 왼발을 오른쪽 무릎 위에 올린다. ②양손을 뒤로 한 후 고개와 다리를 반대 방향으로 최대한 몸을 비튼다. ③1분씩 방향을 바꿔가며 해준다.

❷활 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=정종구 한국요가연구협회 사무국장

엄마도 아이도 요가에 빠졌다

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

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 김길심(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.

/곽선정기자 ksj@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

❸비둘기 체위
①허리를 곧게 세우고 왼발은 오른쪽 대퇴부 밑에 바짝 당겨 붙인다. ②양손은 깍지를 끼운 후 오른쪽 팔꿈치가 바닥에 닿도록 허리를 구부린다.

❹협동 체위
①무릎을 구부려 앉은 뒤 발을 맞댄다. ②양 손을 맞잡은 뒤 무릎을 펴며 다리를 올린다. ③허리가 구부러지지 않도록 1~3분 정도 유지한다.

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

❻엉덩이 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〉

〈1호〉 120,000원 〈2호〉 90,000원 〈3호〉 100,000원

●4호 녹산오디 팩 〈30포,60포,100포〉

30포 45,000원 60포 90,000원 100포 150,000원

녹산오디가 우리 몸을 건강하게 만든다!

■오디의 성분
오디에는 포도당, 과당, 칼슘, 철분, 칼륨, 마그네슘, 아연, 비타민A, B1, C가 풍부하게 들어 있어 "과일중의 황제"라고 일컬어지고 있다. 오디에는 철분이 다른 과일에 비해 4~5배이상, 칼슘은 딸기의 2배이상, 그밖에 마그네슘, 아연, 비타민 등 미네랄 성분이 듬뿍 들어 있다. 그리고 환경호르몬 등의 영향으로 현대인에게 부족하기 쉬운 아연이 뽕잎보다 오디에 다량 포함되어 있다. 이러한 영양소 결핍시 성장기 어린이의 발육 지연이나 미각장애에도 영향을 준다고 요즘 주목받고 있다.

■오디는 노화진행 지연, 잎은 성인병에 도움
오디가 사람을 총명하게 해준다는 기록도 있다. 술로 만들어 먹으면 수기(水氣)를 이롭게 해주고, 증기등을 가라앉혀 준다. 또 다른 기록(본조식감, 本朝飾鑑)에는 '오디 검게 익은것 1되에 좋은 술 3되를 넣고 설탕 2~3근을 넣어 저은후 35일이 지나면 마신다' 고했다.

■오디 100g 중의 성분
• 칼 슘 39.6mg • 마그네슘 19.7mg • 비타민 B2 0.05mg • 철 1.59mg • 아 연 1.39mg
• 비타민 B6 74mg • 칼 륨 234mg • 비타민 B1 0.04mg • 비타민C 33mg

※모든 제품은 방부제나 첨가물이나 화학약품을 사용하지 않았으므로 필히 냉장보관 하여 드십시요.

인터넷 주소창에 주소(DI) http:// 녹산오디 >go 을 치세요

녹산오디 호남총판 광주시 광산구 신창동 1125-2(부원빌딩 4층) TEL: 062)956-5254 FAX: 062)956-5258

첨단월계공인중개사
☎(代)872-4585 핸 011-604-6205
(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 핸 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 외54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 외66평 당180만원
·북구 오치동 나대지 외56평 당150만원
·북구 두암동 나대지 외40평 당150만원
·담양군 창평면 장화리 공장용지 외1,000평 당15만원(2차선 도로접)
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 총 4차선접 약3000평 평당20만원(공장용지, 식당, 가든적격지)
·북구 매월동(창옥동)동사무소건너편 주거지역 180평/398평(전용주택, 식당용지적합)매매가 평당60만원
·담양군, 읍 산단리 국도접 도로대확부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(광동소계지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 적합)
전원주택매매
·담양군 고서면 보촌리 토지면적 총670평 주택1동 수리완 매매가 1억2000만원
건물매매
·북구 일곡동 대지145평 건평450평(지상5층) 세보증금1억9,000만원에 월1,400만원 매매가 16억5,000만원(융자가액5,000만원 포함)
·북구 일곡동 대지114평 건평469평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월320만원
·북구 중흥동 중흥3계4상가건너편 대도변 대지169평 건평970평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월1,300만원 2,3층 독채월세실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자액3억41,000만원 포함)
·서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평 (지하1층 지상5층)세보증금 3억1,000만원 월1800만원 메매가 23억(융자1억이포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월320만원 메매가 6억원7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대산대동편 대지103평 건평307평(에덴테이아빌딩) 단층 점포2~3층 고시원 실80개 세보증금3000만원에 월1,410만원 매매가 19억5,000(융자 ~5억가능)
·북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평(지하1층지상6층) 세보증금29억7,000만원에 월710만원 메매가 11억(융자재합의3,000만원 포함)
주유소매매
·광산구 소촌동 홍레지 면적 780평 건평484평 (주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 메매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기8대 세차기 현성업중 매매가 15억
급매물건
·광산구 소촌동 2종주거 총 1,000평 매매가 5억5,000만
·광산구 소촌동 경희병 비로원 총 727평 당1,000만원 ※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다물보유 상담요

믿음공인중개사
☎(代)971-4911 핸 011-627-0876
(첨단지구 우리은행사거리 세종문구옆)
첨단지역,쌍암동,월계동 상업지역 상가건물 매도
·대지130평 건평330평 보1억 월세300만원 매도12억5천
·대지 570평 건평1,234평 보11억 월세250,000만원, 공실200평 병원,학원,사무실,각종매장 적합 1층전체옷매장 매도7억6억
·대지 180평 건평368평 보9천만원 월세850만원 매도9억5천
·대지100평 건평150평 보8천월세300만원 매도5억2천
첨단지역 음식점,호프집 임대
·1층 음식점 50평 보증금 2,000 세110만원 시설비없음
·1층 음식점 135평 보증금 1억 월세500만원 시설비8,000만원
·1층 음식점 170평 보증금 1억 월세500만원 시설비 1억3천
·1층 30평 호프집 보증금 5,000 월세50만원 시설비 없음
·2,3층 회집 210평 4층 숙직시설 30평 보1억 세600만원 시설비없음
첨단지역 상업지역 토지
·대로변 토지 250평 각종매장,병원,학원,사무실적합,평당540만원
·대로변 토지 1100평 복합상가,병원,학원,사무실적합 평당340만원
·대로변 토지 570평 각종매장,병원,학원,사무실적합 평당550만원
·자연녹지,생산녹지,임야,수완동,진곡동,안청동,신룡동,고룡동,장수동(1,115평 2,042평 1,200평 5,000평 807평 8,000평 700평 2200평 있음)
·담양군 감성면 봉황리 녹지, 목장 120,000평 평당35,000원
·나주 봉황면 덕림리 임야 6,000평 평당23,000원
※장성군,남면,진원면,담양군,대전면,대치,수북면 토지 매도,매수,알선

정밀하고 과학적인 검증
(주)홈컨부동산 리서치 중개
상무지구 시청앞 한국은행후문옆
Tel 062)233-2222 www.homecon.co.kr(부동산지식1등)
크게 다릅니다[전화 한통화면 무료광고에서 등기이전까지]
1. 빠른 거래가 가능합니다.
• 15,000여명에게 동시 전송 가능한 문자메케팅시스템
• 우수고객 4,000여명에게 주기적 홍보 우편물 발송
• 시내외 500여개 홍보간판 설치, 대형광고차량 운영
• 광주전남 부동산 지식 1등 인터넷시스템 운영
• 2000여 중개사와 깊이 할 수 있는 networking
2. 광주 및 인근 2,500여개 경매물건을 매일 분석합니다.
3. '매수자의 눈'보다 더 정밀하게 검증합니다.
※주요 물건 목록(여타 물건 다량 보유)
(비밀물건) 년순수익 4억원내외
- 매도가 40억원이상(비밀협의要)
(비밀물건) 년순수익 5억원내외
- 매도가 65억원이상(비밀협의要)
(비밀물건) 년순수익 4억원내외
- 매도가 60억원이상(비밀협의요)
(비밀물건) 년순수익 검증 미원료
- 매도가 30억원이상(매도인주장價)
(비밀물건)상무지구 대형병원
- 50억원이상(원가법으로 산출)
(공장) 본촌공단 대지330평
- 평당 120만원(건물포함)
(공장) 본촌공단 대420평
- 대로변 접, 평당 150만원
(공장) 하남공단 6번로 대580평
- 평당 120만원(건물포함)
(토지)해남 문내면 약10,000평
- 도로접, 평당 35만원
(토지) 완도 군외면 약10,000평
- 해변접, 도로접 평당 13만원
(토지) 화순 도곡 약 800평
-전원주택,심가치함 평당40만원
(토지) 화순 유천리 약 1000평
- 전원주택 최적지, 평당 55만원
(토지)남평읍 서산리 약1000평
- 도로접, 평당 50만원(조정가)
(상가)광주 내방동 대160평
- 5층신축, 성업중 13억원
(상가)광주 내방동 대190평
- 6층, 도로접 14억
(상가) 쌍촌동 대112평
- 핵심상권, 도로접 15억5천
(상가) 대방노블렌드 1층 슈퍼
- 1200세대 독점, 2억5천
(상가임대) 내방동 건100평
- 2층, 보6000/월100만
(카페) 화순 도곡 대500평
- 주택 건80평포함, 합7억5천
(카페,식당)화순유천리 대1000평
- 주택70평 포함, 합11억원
(학원) 풍암지구 50평
-시설완비 합2억5천,100평매입가
(토지)본촌동 상가주택지 170평
- 평당 270만원(조정가)
(상가주택) 신안동 대51평
- 1층 상가, 2층주택 합1억7천
(토지)구례 논곡 임야1300평
- 강가 도로인근, 합1천5백만원
(식당) 백운동 대220평 건50평
- 권리금포함 1억2천/월80
(유흥)치평동 마사지클럽 96평
- 권리금포함 1억2천만/월260
외 다수
한번 인연, 평생 소중히
네이버에서 흠컨부동산 만 치세요

대인부동산컨설팅
☎(代)373-6665
(핸)011-625-0510
퓨전 레스토랑 임대
·봉선동 최고 상권
·1층 83평(분할가능)신축건물
·일식(횟집)레스토카페 적합
·봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞
학원임대
2층-60평(분할가능)
3층-50평(분할가능)
·영어, 수학, 논술, 미술
·봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
·최고의 주거지역
·초·중·고 인접
영어학원 임대
·봉선동 쌍용·한국아파트 입구
·대로변 사거리코너
·5층 103평 보1억 월205만
·최고 인테리어 시설 비품 포함
토지매도
·수완택지지구 D블럭
- 근린생활용지
- 대70평 평당 550만
·F블럭 상업지역
- 대145평 평당 750만
·동광양시 황금동 황금택지지구
- 현 사업진행 환지됨
- 준주거지역 104평 평당 140만
·동광양시 도이동 택지지구
- 상업지역 416평 평당 50만

중개법인
리치부동산관리㈜
☎062)233-9311~3
화순군 남면 대곡리 청용골
답 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원
시설물: 파이프비닐하우스
600평(300평×2)
주택 20평
전기시설 설치됨(16kW)
전화 설치됨
절반이상 녹차식재(3년)
현황: 평탄한 지형임
(좌측)약300m이상
계곡에 접함
(우측)약300m이상
4m포장도로에 접함
• 부동산 경매
• 부동산 투자분석
• 부동산 재산관리
• 문중 재산관리
오건교
016-615-3900

(주) 옥 션 코 리 아
법 원 경 매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
쌍촌동 현대 49평형	2억2,000	1억5,400
풍암동 호반중흥 24평형	7,800	5,460
백운동 벽산 44평형	1억4,500	1억150
두암동 벽산 44평형	7,300	5,110
동림동 삼호기든 32평형	8,300	5,810
금호동 삼능공기 32평형	9,000	7,200
풍영동 삼성 49평형	1억5,000	1억500
화정동 라인동산 32평형	9,200	6,440

▶주택+대지

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
운암동 대47평 건57평	1억7,400	1억2,100
일곡동 대65평 원룸두지	1억1,000	7,800
월곡동 대88평 건60평	1억6,000	5,700
임암동 대48평 건56평	1억2,000	6,800
두암동 대83평 건51평	1억4,700	8,270
쌍촌동 대41평 건36평	1억1,000	6,200
중흥동 대52평 건40평	1억7,600	7,200
화정동 대55평 건50평	1억4,500	8,100

▶다가구(원룸)

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
순천시 장천동 대116 건262	5억3,900	3억4,500
오치동 대133 건125	7억8,000	4억9,800

▶근린상가

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
월계동 대상하1층 연립 2개	2억	1억1,600
하남사업 1층 35평형	2억	7,000
상무동 무인 1층 18평형	8,800	4,900
매월동 유등병원 2층 20평형	6,300	2,800

▶근린시설

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
화순읍 이천리 대168 건98	5억	2억2,749
곤돌동 대상3층 대136 건205	12억8,000	7억2,000
용봉동 백화점 대1호 건84	6억3,000	3억5,400
문흥동 공기계 대80 건113	3억4,000	1억9,000
계림동3층상가 대74 건170	3억5,500	2억4,800

▶근린주택

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
쌍촌동2층상가 대84 건90	2억1,700	1억5,200
화정동2층상가 대78 건88	2억1,200	8,560
금남(4층, 상가주택 대49 건186	4억	2억2,000
우암동 3층상가 대43 건84	2억1,000	9,300
산안동 4층 산촌상가 대91 건130	5억	2억2,600

▶숙박시설

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
곤동 대110 건537(콘296개)	12억	3억5,000
북구 우산동 대81 건258	5억	1억4,800
월산동5층 대117 건295	10억	5억8,000
중흥동 대84평 건325	10억4,400	3억7,420

▶농 지

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
광산구 신촌동(2종주거)126평	3,700	2,800
나주시 봉산동(생산녹지)650평	3,900	2,100
나주시 다시면(관리,전)870평	3,900	2,700
영암군 월산면(관리,자연) 1380평	2,250	1,260

▶임 야

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
나주시 노안면(자연)678평	3,390	2,300
장성군 동화면(농림)836평	3,713	2,598

▶공 장

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
광산구 우산동 대200 건277	3억8,200	2억7,450
나주시 노안리 대807평 건295평	3억8,100	2억7,380
광산구 평동공단 대1084 건1023	26억	14억

▶추천물건
·순천시 조곡동 오피스텔 대328평 건1116평 감정가 32억6100 최저가 20억8700

경매/중개 직원모집
☎ 222-8446
공인중개사 대표 김갑순
★ 상담환영 ★