

김주리 (광주체육 3) 金

5·18 전국 태권도대회

김주리(광주체육 3)가 5·18민중항쟁 추모 기념 시장이 남녀중·고전국태권도대회에서 금메달을 획득했다.

김주리는 13일 광주 염주종합체육관에서 열린 여중부 밴텀급 결승에서 의정부 호원중의 송지선을 꺾고 금메달을 따냈다.

김보람(광주체육 2)은 여중부 핀급에서 신당중의 윤예지에게 패해 아쉽게 은메달에 머물렀다.

윤창용(법성중3)은 남중부 핀급에서 인천 효성중의 임원일에게 져 역시 은메달을 획득했다.

이외에 남중부 플라이급에서는 경기 권선중 서민수, 밴텀급에서는 경기 울진중의 장창연이 각각 금메달을 따냈다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

이지영 코스레코드

LPGA 단독 선두

미켈롬울트라오피온 3R

이지영(22·하이마트)이 미국여자프로골프(LPGA) 투어 미켈롬울트라오피온 3라운드에서 코스레코드를 세우며 단독 선두에 나섰다. 이지영은 13일(한국시간) 미국 버지니아주 윌리엄스버그의 킹스밀골프장 리버코스(파71·6천315야드)에서 열린 대회 3라운드에서 보기없이 8개의 버디를 쓸어담아 8언더파 63타를 뽐내었다.

2004년 김 윌리엄스, 그리고 지난 11일 이정연(28)이 차례로 세웠던 코스레코드를 또 한번 되풀이한 이지영은 중간합계 11언더파 202타로 단독 선두에 나섰다.

2005년 제주에서 열린 CJ나인브릿지클래식 우승으로 LPGA 투어에서 입성한 이지영은 미국 본토에서 첫 우승에 도전하게 됐다.

1, 2라운드에서 선두를 달렸던 이정연은 버디는 2개에 그치고 보기 3개를 쏟아내며 1오버파 72타로 부진, 이지영에 1타 뒤진 2위로 밀려났다. 이지영과 이정연이 최종 라운드를 앞두고 1, 2위에 나서면서 한국 선수 2주 연속 우승 가능성이 부쩍 높아졌다.

특히 3타를 줄인 이마나(26·KTF)가 미야자토 아이(일본), 플라 크리머(미국), 수잔 페테르손(노르웨이, 카린 코크(스웨덴) 등과 함께 공동3위 그룹(7언더파 206타)에 합류해 우승 경쟁에 뛰어 들었다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr



14일(월)

▲PGA 더 플레이어스 챔피언십 FR(06:00·SBS스포츠)

▲메이저리그(디트로이트-미네소타)(08:55·Xports)



13일 광주 염주종합체육관에서 열린 '5·18민중항쟁 추모기념 시장기념 남녀중·고전국태권도대회' 남중부 라이트급 예선에서 광주 천곡중의 전문배(왼쪽)가 부산 동현중 마현준에게 옆차기 공격을 하고 있다. /위정각기자 jrwi@kwangju.co.kr

광주, 시즌 첫 승에 목 탄다

울산에 0-4 대패... 꼴찌 머물러

전남, 경남에 저 최근 7경기 무패 깨져



“시즌 첫승이 이렇게 어렵나” 광주상무가 10번째 도전한 시즌 첫 승 사냥에 또 실패했다.

광주상무는 13일 울산문수축구전용구장에서 열린 프로축구 삼성 하우젠 K-리그 2007 10라운드 원정경기에서 상대 이천수와 알미르에게 각각 2골씩을 헌납하며 0-4로 패했다. 광주는 정규리그 전적 4무 6패로 꼴찌인 14위에 머물렀다.

반면 정규리그 2무3패로 5경기 연속 무승에 빠져있던 울산 현대는 4승3무3패(승점 15)로 9위에서 4위로 5계단이나 끌어올렸다.

잉글랜드 프리미어리그 풀럼행을 추진 중인 이천수는 지난달 29일 전남전 이후 2주

만에 득점포를 재가동하며 녹슬지 않은 골 감각을 과시했다.

대구에서 열린 대구-대전 시민구단 대결은 1-1로 승부를 가리지 못했다.

먼저 기선을 잡은 건 대전. 대전은 전반 3분 페르난도가 왼쪽을 돌파하며 울린 크로스를 올림프 대표 김창수가 오른쪽에서 달려들어 오른발 슈팅으로 선제골을 성공시켰다. 2005년 대전에 입단한 김창수의 K-리그 데뷔골.

패색이 짙던 대구의 해결사는 '울림픽호 특급 도우미' 이근호였다. 이근호는 후반 17분 오른쪽 측면에서 긴 크로스가 올라오자 끝론 왼쪽으로 뛰어들며 머리에 갖다대 승부를 원점으로 돌렸다.

포항은 제주와 흥경기에서 후반 인저리타임 제주 조진호에게 결승골을 얻어맞으며 0-1로 패해 12경기 연속 무승(5무7패)으로 부진을 탈출하지 못했다.

전남드래곤즈는 상순세에 올라탄 경남FC에 일격을 당하고 정규리그 최근 7경기 무패 행진의 막을 내렸다.

전남은 지난 12일 창원종합운동장에서 열린 경남과의 대결에서 전반 8분 뽐뽐와 후반 5분 까보레에 연속골을 허용하며 0-2로 패했다. 전남은 이날 패배로 정규리그 7경기(2승5무) 무패 기록도 깨졌다.

이밖에 수원 삼성은 전반 38분 미드필더 이관우의 프리킥 결승골로 인천을 1-0으로 제압했고, 주전들의 줄바꿈 속에 극심한 골 가뭄에 허덕이고 있는 FC서울은 전북 현대와 서울 월드컵경기장에서 맞붙어 1-1로 승부를 가리지 못했다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



태권도와 건강

태권도는 예를 중시하는 전통무술로 한국을 상징하는 국기(國旗)다. 태권도는 격투경기이지만 건전한 정신을 지켜주는 것은 물론 아름다운 몸매를 유지해 주는 데 탁월한 효과를 지니고 있다.

조선대학교 문영래 교수와 이규성 교수의 조연으로 태권도가 웰빙 시대 건강에 미치는 다양한 효과를 3회에 걸쳐 연재한다.

1 몸짱 되려면 태권도를 하라

태권도는 우리나라 수박, 권별, 태권과 같은 다양한 전통무술에서 시작돼 품세와 술기가 통일된 1950년 이후 많은 수련 인구를 가지게 됐다. 태권도는 오랜 전통만큼이나 연령별로 건전한 정신과 건강한 육체를 만드는 데 다양한 영향을 주고 있다.

성장이 어린이에게 태권도는 기초체력을 기르고 생활예절과 인성교육을 함양하는 과정으로 자리잡고 있다.

태권도는 아동기에 관절이나 뼈에 무리없이 배울 수 있는 운동이다. 또 사고 능력과 학습집중력이 떨어지는 아동기에 팔과 다리를 사용하는 기술을 터득하고 사용함에 따라 어린이들의 성장관을

원래 빠른 사용하면 할수록 강해지고 단련되는 특성을 가지고 있다. 그러나 나이가 들면 체력이 저하되고 관절통 때문에 드러나게 된다. 결국은 골다공증을 초래하게 되는데 이것이 관절과 뼈의 노화이다. 반면 태권도의 경우 이를 해결할 수 있는 관절의 유연성과 뼈의 강도 유지를 도와준다.

하지만 현대인의 바쁜 일상에서 태권도의 효과를 알더라도 접하기가 쉽지 않다.

따라서 태권도의 입문 과정에서부터 흥미를 느끼는 게 무엇보다도 중요하다. 어린이의 경우 다른 레크레이션 운동과 함께하면 쉽게 다가갈 수 있다. 예를 들면 태권도장에서 공놀이를 병행하면

어린이 성장판 자극·폐활량 증가

여성 비만·노인 골다공증 예방

자극하는 효과를 줄 수 있다. 따라서 지속적으로 효과적인 태권도의 수련은 어린이 신체 성장에 큰 도움을 주게 된다. 또한 어린이의 폐활량도 증가시켜 성인이 되어서도 강한 체력을 유지할 수 있는 밑거름이 된다.

진료실에서 여성 태권도 유단자를 만나서 상담하다 보면 한결같이 비만한 사람이 없다는 사실에 놀라곤 한다.

그 이유는 태권도를 통해 무산소 운동과 유산소 운동을 동시에 하게 되고 실제 운동 전후에 시행하는 준비운동, 스트레칭과 몸풀기는 관절에 생기를 넣어 넣어주게 되기 때문이다.

어쨌든 몸을 날씬하게 하는 운동 중 태권도 만한 운동이 없다는 것이다. 따라서 태권도에서 시행하는 지속적인 발차기 수련과 대련은 여성들의 날씬한 몸매를 보장해 준다고 본다.

더욱 중요한 사실은 중년기 이후 노인 연령에서 태권도를 꾸준히 하게 되면 뼈가 강해지고 관절의 유연성을 유지하게 되어 골다공증이나 성인성 퇴행 질환에 의한 합병증이 현저하게 줄어들고, 균형 감각이 유지되어 골절이 발생할 가능성도 낮추어 준다.

서 태권도를 배우면 자연스럽게 발차기와 민첩성을 얻게 되고 숙련자의 걸로 접어들 수 있다. 성인의 경우에는 시간을 내기 어려우므로 큰 마음을 먹고 시행하지 않으면 안된다.

중년기 이후 노인의 경우 몸의 유연성을 유지하는 기술부터 시작하여 안정성과 근육의 힘과 균형을 얻는 훈련과 동시에 시행하면 쉽게 접근할 수 있다.

문영래 (조선대 의과대학 교수)

- 〈프로필〉
- ▲조선대 의과대학 졸업
 - ▲조선대 의대 정형외과 교수
 - ▲대한관절경학회 학술위원
 - ▲대한 건주관절학회 우수 논문 상 수상
 - ▲미국 메이요 클리닉 선정 관절 전문위원

2007년 10월 28일 시험 확정!! 지금부터 시작해야 합격 가능

신바람 공인중개사CD 공인중개사 18회 시험 합격 해법!

합격을 책임질 명강의, 명강사!

유명 강사진의 현장감 넘치는 강의로 머리에 속속 들어옵니다. 올해는 꼭 자격증을 취득하십시오.

해법1 족집게 강의만이 속성 합격의 지름길!

제 14회 공인중개사 수석 합격 및 노원권 학원가의 명성 그대로 전국 최대 합격생을 배출한 북파인이 합격의 비법을 전수합니다. 해마다 바뀌는 출제경향을 꼭꼭 잡아내는 족집게 강의만의 명강의 모았습니디.

해법2 핵심내용의 반복만이 초심자 합격의 지름길!

40점 과락없이 60점 이상이면 합격! 핵심내용만을 계속 반복하면 수석은 아니더라도 합격은 할 수 있습니다. 비결은 핵심내용의 반복! CD 동영상 강의는 언제라도 이해가 될때까지 반복학습 가능합니다.

해법3 초심자 눈높이 강의만이 교과완정정복의 지름길!

강의내용이 너무 어려우면, 금방 포기하게 됩니다. 초심자의 눈높이에 맞추어 시작해서, 눈높이에 맞게 난이도가 올라가는 강의! 실력이 속속 올라가면서, 지치지 않고 학습할 수 있는 비결입니다.

* 중고 CD 보낼 주 소 : 서울시 양천구 목동 807-5 기린빌딩 103호 (주)나래디앤피 TEL : 02)392-0972

시간절약, 금전절약의 황금천수
족집게강의 동영상CD 풀세트 39장



385,000원

126,000원

- 민법 및 민사특별법 CD 7장
- 부동산개론 CD 6장
- 부동산공법 CD 10장
- 2개월 분의 학원강의 수록
- 1개월이던 완전 마스터 가능
- 부동산 공시법 CD 5장
- 중개법령 및 실무 CD 6장
- 부동산 세법 CD 5장
- CD 1강좌 40분 강의
- ※ 교재 필요시 별도 구매 가능

●국민은행 / 예금주: 스미일 / 계좌번호: 417201-01-145079 ●각종 카드 결제 가능

연중 무료상담전화: 080-466-3030

NAVER 이즈컴 검색 인터넷 쇼핑몰 www.itscom.co.kr

●소자본 개업 가능 ●조기 명예퇴직 · 전직대비 ●여성의 경제적 독립기회 ●고소득 자유 직업

글로벌시대 요즘 뜨고 있는 중국어, 일본어, 영어는 필수!!

중국어나일본어나영어=125,000원 => 99,000원 (교재는 별도)

완전 100% 학원강의 동영상 강의 신바람 업그레이드 강좌 영어회화

동영상강의 CD

38,000원 *교재는 별도

잘 통하는 영어 4가지 비법

비법1: 내가 필요한 영어부터 습득하라
비법2: 영어의 영어 (Cluster English)로 익혀라
비법3: 원어인 (발음, 강세, 억양) 과 동시에 익혀라!!
비법4: 상대방의 문화를 이해할 것

중국어를 잘하는 방법!! 요즘 중국어가 뜨고 있죠?

동영상강의 CD

48,000원 *교재는 별도

우선 중국어에서 제일 중요한 것은 발음과 성조입니다. 성조를 잘하는 방법!!

※ 음운으로 공부하세요.
※ 성조를 온 몸으로 표현하면서 크게 말하십시오.
※ 병음과 성조는 충분히 익히십시오.
※ 가능한 성조배열에는 1:1로 동영상강의로 개인수업 받으십시오.
※ 자기 발음을 정확하게 체크가 가능해야 합니다.
※ 성조를 배울때는 동영상 강의의 100% 활용하십시오.
※ 아침에 일어나서 큰 소리로 성조를 읽으면서 녹음하고 동영상강의 선생님의 강의로 교정받으십시오.

일본어를 배우려면 9가지의 벽을 넘으면 일본어 끝!

동영상강의 CD

39,000원 *교재는 별도

첫째, 히라가나라는 일본문자이며 둘째, 임기할 단어 셋째, 동사와 형용사의 활용 넷째, 조사와 부사 등의 문법적 요소 다섯째, 1945년 이후의 상용한자 여섯째, 일본식 관용표현 일곱째, 존경어 여덟째, 1945년 이후의 상용한자를 펜으로 직접 쓰기 아홉째, 작문

인터넷 쇼핑몰 www.itscom.co.kr NAVER 통합검색 이즈컴 검색

●공무원: (주)나래디앤피 ●국민은행 / 예금주: 스미일 / 계좌번호: 417201-01-145079

24시간 무료상담전화: 080-466-3030 (일요일, 공휴일 상담가능)