

Health 건강충전하니 활력 일터

28일 오전 7시 광주시 서구 삼목회관 헬스클럽. "자 회장님! 두개만 더" 강진구(30) 회원이 10회의 벤치프레스를 하고 있는 박인철(40) 회장에 두개 더를 외친다.

박 회장은 헛! 하는 기압과 함께 거뜬히 12회를 해내고 난 후 이마에 송글송글 맺힌 땀방울을 닦아낸다.

또 다른 한 쪽에선 서보배·심윤경 여성 회원이 각각 버터플라이와 트윗스터를 통해 가슴과 허리 운동을 하고 있다. 상의는 이미 땀으로 흥건히 젖어 있지만 옆에선 정태정 트레이너가 지켜보고 있어 노력을 피울 수 없다.

아침 7시, 조금 이른 시간이지만 이처럼 기구운동이나 아령과 덤벨을 들어올리며 굵은 땀방울을 쏟아내며 건강을 지키는 이들이 있다. 주인공은 '광주시세계백화점 헬스 동호회' 회원들이다.

지난 2007년 박인철(40) 홍보과장과 강진구(30)주임 등 5명으로 출발한 '신세계백화점 헬스클럽 동호회'는 이제 15명의 회원을 갖추고 백화점 동호회 중 산악회와 더불어 가장 활발하게 활동하는 클럽이 됐다.

백화점 근무 특성상 오전 9시~9시30분에 출근을 하기 때문에 오전 7시~8시 사이에 회원들은 삼목회관 헬스클럽에서 저마다의 프로그램에 따라 30분부터 1시간여 동안 땀을 흘린 후 출근을 한다.

매일 얼굴을 보기 때문에 따로 모임을 갖지는 않는다. 초창기에는 박 회장이 전화로 출석을 독려하기도 했지만 이제는 모든 회원이 스스로 체육관을 찾는다. 사정이 이렇다 보니 3분기 별로 정기모임을 정해놓았지만 큰 의미가 없게 됐다.

또한 매일 땀을 흘리며 2인 1조로 덤벨이나 아령, 기구 운동을 하기 때문에 회원들은 자연스럽게 가족 같은 사이가 됐다. 회사에서 경비의 50%를 지원해주기 때문

■ 광주시세계백화점 헬스 동호회

에 경제적인 부담도 없다. 매달 3만원만 내면 건강을 지키고 멋진 몸매와 더불어 활기찬 하루를 시작할 수 있다.

박인철 회장은 "헬스 동호회는 매일 아침 회원들을 만나는 데다 서로가 파트너가 돼 운동을 하기 때문에 가족 이상의 진한 동료애를 갖게 됐다"고 말했다.

이들이 이처럼 아침 잠을 줄여가면서 운동을 하게 된 데는 짙은 술자리와, 매장에서 하루종일 서서 근무를 하거나 책상을 떠나지 못하는 백화점 근무 특성 때문이다. 회사에서도 동호회 활동을 적극 권장하면서 직원들의 건강다짐기에 나서고 있는데다 헬스로 건강을 되찾은 박 회장의 표의(?)이 결정적 역할을 했다.

동호회 회원들 중 가장 균형잡힌 몸매를 뽑내는 강진구 회원은 가슴근육 만큼은 전문 보디빌더 못지 않다. 동호회 회원에 가입하기 전부터 헬스를 통해 건강을 다져온 강 회원은 박 회장과 더불어 하루도 빠지지 않고 운동을 하는 개근생이기도 하다.

최재원(37)총무과장은 아침운동에 꼭 빠져있다. 체중을 유지하고 건강을 유지할 수 있는데다 땀을 흘린 후 샤워를 하고 출근하면 컷노래가 절로 난다.

박 회장은 운동을 하기 전에 건강검진에서 지방간, 복부지방 등 경고를 받을 정

도로 건강이 좋지 않았지만 이제 모든 수치가 정상으로 돌아와 건강을 되찾은 것은 물론이고 4kg을 감량해 배도 훌쩍 해졌다.

심윤경 회원은 1년이 채 안됐지만 헬스를 통해 멋진 보디라인을 갖게 됐다. 박회장의 권유로 시작했지만 기구운동을 통해 자연스럽게 S라인이 살아나면서 운동은 선택이 아닌 필수가 됐다.

서보배·윤미 여성 회원도 심윤경 회원 못지 않게 운동에 빠져있다. "미인은 잠꾸러기"라는 우스갯소리로 부끄럼 아찔할 때쯤에 어려움이 있었지만 운동을 통해 피부도 좋아진다. 몸매가 달라졌다. 주변의 찬사로 인해 자명종이 없어도 6시면 눈이 떠진다.

운동을 통해 심신의 건강을 다지고 있는 광주시세계백화점 헬스 동호회는 올 해 또 다른 도약을 꿈꾸고 있다. 이제 운동은 스스로 알아서 할 정도가 됐고, 가족같은 회원 상호간의 끈끈한 정도 생겼기 때문에 상반기와 하반기로 나눠 주변의 어려운 이웃에게 조그마한 도움을 주기로 했다.

/최재원기자 lion@kwangju.co.kr

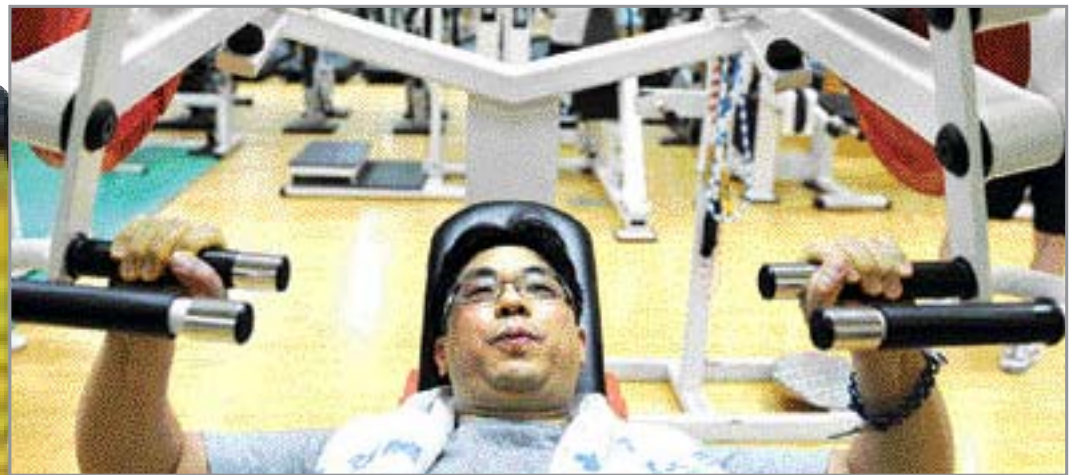
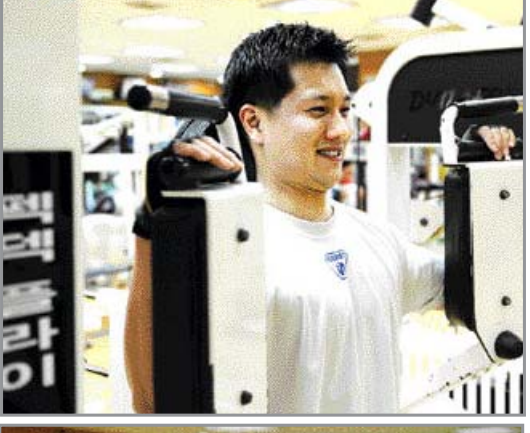
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



건강한 육체 건전한 의식

회원 15명 화합의 에너지

"올해는 이웃돕기 실천"



왼쪽부터 정태정 코치, 이은성, 최재원, 심윤경, 강진구, 박인철, 박노진 회원.

光州日報 光州日新
광고접수안내

구직·운전·모집·초빙
영업·모임·매일·매매
임대·전세·부동산

이메일: design@kwangju.co.kr

• 직통: (062)227-9600
• FAX: (062)227-9500

광주광역시 광고 제2009-60호

광주도시관리계획(중요근린공원 조성계획) 변경 결정(안)에 대해 도시계획 및 녹지 등에 관한 법률 제16조, 국토의 계획 및 이용에 관한 법률 제28조, 같은법 시행령 제22조의 규정에 의거 주민의견을 청취코자 아래와 같이 공고하오니 의견이 있으신 분은 열람 기간 내에 의견을 서면으로 제출하여 주시기 바랍니다.

2. 관계도서는 열람 장소에 비치하여 일반인 및 이해관계인에게 보임이다.

2009년 1월 31일
광주광역시청

가. 관할 부서: 도시계획국
나. 위치: 광주광역시 북구 동문동-본문-서산-안산-대곡-압록동 일원
다. 열람기간: 2009년 1월 31일 ~ 2009년 2월 13일 (14일간)
바. 열람장소: 광주광역시청 문화수도정책과(☎ 613-3440-4)
사. 의견제출: 광주광역시청 문화수도정책과(☎ 613-3440-4)

시점별	위치	규모	비고
현행	광주광역시 북구 대곡동 400-1 일원	10ha	02년
변경	광주광역시 북구 대곡동 389-1 일원	9ha	3.15년
변경	광주광역시 북구 동암동 산19-1 일원	40ha	07년

산행안내 12면계재

분심

1. 종류: 약속어음
2. 번호: 자가00038250~ 자가00038260(11매)
3. 금액: 미기재
4. 발행일: 미기재
5. 발행인: 미기재
6. 사건신고인: 정병기

1. 종류: 담좌수표

2. 번호: 마가01522782~ 마가01522790(9매)

3. 금액: 미기재
4. 발행일: 미기재
5. 발행인: 미기재
6. 사건신고인: 정병기

상기 약속어음(담좌수표)에 대한 사고신고를 접수하였으며 2009년 1월 29일 현재 미지시 되었음을 증명함.

가은공인중개사
상무지구 랜드마크 사거리

TEL: 062-371-4449
H-P: 010-8289-8549

진원지구 최고상권 (씨티 메디컬)

- 병/의원 임대 및 분양
- 6,000세대가 공존하는 최고상권
- 내과/이비인후과/안과/피부과 등
- 농협, 푸레쥬르, 패밀리마트 등 성업중

첨단2단계 생활대책용지 (일반상업지역)

- 지구내 상업지역중 최고위치
- 금융기관/병원/학원등 1순위 선호지역
- 1650㎡ (500평)
- 가격 상당 후 결정

경·공매전문가와 상담하세요
법무사 권속원
공인중개사 김갑순

(주)옥션코리아
광주광역시 동구 지산동 709-23번지 (법원경매 입찰장 앞)

친철상담
☎ 062)222-8446
H.010-3666-8446

▶근린시세					▶주택					▶아파트					
소재지	대/건	감평가	최저가	비고	소재지	대/건	감평가	최저가	비고	소재지	명칭	층	면적	감평가	최저가
호남동	74/74	10억	4억4870만	단층/동구/유수실	진성동	848/41	1억2000만	6780만	전원주택	서문동	금호	5층	42	1억7800만	1억2320만
우산동	777/432	67억2820만	30억1430만	3층/동구/유수실/인쇄	생촌동	51/63	1억7800만	1억2480만	2층/역세권/주변	금호동	한국	14층	24	9000만	6300만
오차동	281/231	7억4840만	4억1960만	무상/동구/인쇄/인쇄	중흥동	38/47	8680만	4860만	2층/중흥/역세권	월계동	금호	15층	34	1억5000만	7350만
남양동	290/82	5억4700만	3억3300만	단층/동구/유수실	중흥동	48/53	1억1920만	6880만	2층/중흥/역세권	용평동	대신	8층	32	7500만	5250만
오차동	50/52	1억6110만	9030만	단층/동구/유수실	신기동	70/97	1억8950만	1억1000만	2층/신기/역세권	일곡동	신호	2층	37	1억8000만	9660만
수기동	50/108	4억2580만	2억3840만	3층/동구/유수실	봉림동	24/29	8770만	4920만	2층/봉림/역세권	혁신동	대림2	14층	24	4000만	2800만
양산동	362/994	41억4000만	16억8600만	5층/동구/유수실/인쇄	문평동	88/35	8820만	4940만	2층/문평/역세권	나남동	해태	2층	32	1억1000만	7700만
지산동	151/213	5억540만	2억8300만	2층/동구/유수실/인쇄	문평동	39/47	8780만	6150만	2층/문평/역세권	우산동	동신	6층	24	5100만	3570만
					충효동	44/38	8160만	4585만	단층/충효/역세권	문평동	우산/주공	15층	24	5500만	3850만
					충효동	42/48	9520만	6330만	2층/충효/역세권	북산동	무등차	23층	32	9800만	6860만
					정암동	60/32	5000만	2810만	단층/정암/역세권						
					백운동	103/64	3억3220만	1억8610만	복합/백운/역세권						
					두원동	43/50	9650만	6780만	2층/두원/역세권						

▶근린주택					▶다세대					▶오피스텔				
소재지	대/건	감평가	최저가	비고	소재지	전용면적	감평가	최저가	비고	소재지	대/건	감평가	최저가	비고
대림동	11	6200만	2220만	송곡/신기	수성동	17.8	3000만	2100만	대림/신기/2층	신안동	155/138	3억2400만	2억2880만	소문/동구/역세권
산신동	74/39	2억5200만	1억1280만	2층/동구/유수실/인쇄	문평동	57.07	1억8000만	8860만	다세대/1,2층	서문동	1248/641	7억766만	3억1700만	복합/동구/역세권
송정동	69/5	3억2100만	2억2470만	3층/동구/유수실/인쇄	월곡동	13.1	2400만	1680만	광안/문평/역세권	용평동	294/206	4억4000만	2억4680만	복합/동구/역세권
송정동	69/58	2억9200만	2억1400만	2층/동구/유수실/인쇄	남양동	14.8	4000만	2240만	송정/신기/3층	정암동	1890/669	14억8620만	5억8680만	복합/동구/역세권
화정동	9.4	9400만	2895만	3층/동구	남양동	18	2400만	1680만	삼양/문평/역세권	용평동	634/185	11억5000만	5억1580만	대림/유수실/역세권
마곡동	48.9	2억6000만	7460만	2층/동구/유수실/인쇄	주월동	43/42	2억8380만	1억8677만	송정/신기/역세권	정암동	11	7500만	3360만	구원/동구/역세권
신성동	29.8	1억5700만	7000만	6층/동구/유수실/인쇄	남양동	19.7	7000만	4980만	아사/신기/1층	월곡동	11.6	7500만	3360만	구원/동구/역세권
					남양동	18.2	4300만	3010만	해당동/신기/3층	월곡동	13.7	8600만	3080만	동구/유수실