

츄리닝

839 괴수의 습격

글 이상신
그림 국중록

에이전시:(주)크리앤리버코리아



최제현의 오늘의 운세

3월 28일(월요일) 음력: 2월 24일

45년 닭 행운색:검정	일을 과감하게 진행하기에는 무리수가 따르니 이 달의 운이 왕성하지 않음이다. 심사 숙고하여 판단하는 것이 좋다. 길방:북	68년 원숭이 행운색:청색	그 동안에 힘들고 어려웠던 일들이 오늘 비로소 빛을 발한다. 노력한 만큼 결실을 맺고 앞으로로도 발전이 있겠다. 길방:동서
46년 개 행운색:노랑	지금의 상황을 고려하여 새로운 기회를 포착해야 할 것이다. 예전에 친했던 동료보다는 지금 당선 옆에 있는 사람에게 친절을 베풀어라. 길방:남서	69년 닭 행운색:청색	처음 시작에 너무 큰 기대를 하지 마라. 생각지도 않았던 지출로 인해 지금 사정이 곤란함을 겪게 된다. 마음을 비우는 것이 좋겠다. 길방:동
47년 돼지 행운색:흰색	지난 인연을 찾는 것은 무모한 일이다. 거기에 망신수까지 있으니 지난 과거는 새로운 인연으로 대처해야 한다. 길방:서	70년 개 행운색:청색	극한 상황에서도 마음을 지킬 수 있다면 무슨 일이든지 문제가 되지 않을 것이니 강하게 밀어붙여라. 길방:동서
48년 쥐 행운색:적색	마음이 산란하니 제대로 손에 잡히는 일이 없다. 운이 좋지 못하니 삼가 행동을 조심하게 처신해야 할 것으로 내일을 기약할 수 있다. 길방:남	71년 돼지 행운색:흰색	결정할 일들이 생긴다면 오늘은 피하라. 일에 대해서는 좀 더 많은 생각과 여유를 가지고 냉각기를 지나 결정을 하라. 길방:동남
49년 소 행운색:노랑	관리가 발동하니 먼곳으로 떠나지 않는 것이 좋다. 가는 길에 재물을 잃을 운이 들었도다. 단 단채로 떠나는 것은 무방하다. 길방:중부	72년 쥐 행운색:적색	무엇보다도 견다는 힘이 중요하다. 현재의 일에 대해 인내심을 가지고 꾸준히 한다면 좋은 성과를 얻을 수 있겠다. 참고 기다려라. 길방:남
50년 호랑이 행운색:흰색	비가 축축하게 내리고 바람이 고르게 부니 만물이 번식하리라. 갈한 사람은 하늘이 도우니 마침내 크게 행통한다. 길방:동서	73년 소 행운색:노랑	변화의 시기에 와 있는데 어느 쪽으로 변화하는 것이 좋은지는 스스로가 잘 판단해야 한다. 속에는 마음을 표현하지 말라. 길방:남동
51년 토끼 행운색:청색	재성(財星)이 길함을 만나니 재백(財帛)이 끊이지 않으리라. 재물은 쫓는다고 얻을 수 있는 것이 아니다. 길방:동서	74년 호랑이 행운색:적색	내가 힘드니 남을 도와줄 여유가 없다. 다만 어려운 상황이라도 항상 의욕적인 마음을 가지고 있다면 작지만 좋은 결과를 얻을 것이다. 길방:남
52년 용 행운색:흰색	명리(名利)가 다 갈하니 손으로 천금을 주무른다. 다행히 현명한 임금을 만나 재산이 흥왕하리라. 길방:동서	75년 토끼 행운색:검정	재물을 얻을 기회가 있지만 그 기회를 파악하기가 쉽지 않겠다. 한쪽 정보에 치우치지 말고 다양하게 알아보라. 길방:북서
53년 돼지 행운색:적색	손에 귀한 문서를 잡았으니 이것으로 일신의 영화를 누리게 된다. 일신이 영귀하니 소망이 이루어지고 사람들이 구름처럼 몰려드는구나. 길방:남	76년 용 행운색:흰색	너무 많은 목표를 두지 말고 한 우물을 판다는 마음으로 접근하면 기대 이상의 것을 얻을 수 있을 것이다 집중력이 필요할 때다. 길방:동남
54년 말 행운색:청색	마음은 즐거우나 몸은 피곤하고 실속이 없다. 저녁에 친구들과 오랜 시간에 만남은 피하라. 오늘은 심신을 편히 쉬게 할 때이다. 길방:동서	77년 뱀 행운색:청색	절하는 마음이 있는데도 막상 물건을 보면 뱀삼이 커질 수 있는 날이므로 계획일이 중요하겠다. 중등·고등은 금물이다. 길방:동남
55년 양 행운색:검정	위기는 한 글자는 거꾸로 하면 기회의 의미가 된다. 여유 없고 힘들어도 유머 감각을 잃지 말고 마음에 여유를 가져라. 길방:북서	78년 말 행운색:적색	좋은 날이수록 자신을 더욱 수양하는 마음이 필요하다. 오늘을 놓치지 말고 스스로의 능력 개발에 더욱 관심을 가져라. 길방:남
56년 원숭이 행운색:노랑	옛날의 잘못된 일에 얽매어 있다면 앞으로 나아갈 수 없다. 진행 중인 것이라도 수정이 필요하면 멈춰 세워 고쳐라. 길방:북서	79년 양 행운색:청색	우정을 중시한다고 해서 이것저것 주는 일이 없도록 하라. 고보다 낚시 방법이 더 중요한 것을 알려주라. 쉽게 얻은 것은 쉽게 나간다. 길방:서
57년 닭 행운색:검정	성급한 판단으로 손해를 보거나 잡음이 생기기 도 하지만 행동을 신중히 하면 큰 문제가 없는 하루가 되겠다. 길방:북	80년 원숭이 행운색:적색	긴장하는 마음을 가져야 한다 현재의 일이 어떤 방향으로 진행될지에 대해 가만히 예측해 보는 시간이 필요하다. 길방:남동
58년 개 행운색:흰색	뜻하지 않게 남의 허물을 뒤집어쓰지 않도록 조심하라. 몸을 아끼지 말고 봉사하는 태도를 가지는 것이 좋겠다. 길방:동남	81년 닭 행운색:흰색	미소를 지으며 하루를 시작할 필요가 있겠다. 어려운 시기에 미소를 지는 것이 힘들겠지만 좋은 출발을 약속해 줄 것이다. 길방:동서
59년 돼지 행운색:적색	좋다고 판단되면 망설이지 말고 사재하는 것도 좋다. 급히 뛰어가지는 않지만 서서히 이루어지는 운세이니 너무 서두르지 마라. 길방:남서	82년 개 행운색:청색	이득을 버리고 명예를 위하여 행동해야 한다 남을 도와야 할 상황에 자신을 먼저 생각한다면 오히려 큰 손해가 있을 수 있다. 길방:동서
60년 쥐 행운색:적색	지나친 찬란한 것은 곧 퇴락하지만 자신이 지닌 재능에는 자신감을 가지고 분명히 드러내 스스로를 자랑스럽게 여길 때 인정도 받게 된다. 길방:남서	83년 돼지 행운색:흰색	새로운 일을 두려워하지 마라 충분히 알라는 것을 얻을 수 있는 날이므로 자신감을 가져도 좋다. 적극적으로 행동하면 반드시 성과가 있으리라. 길방:서
61년 소 행운색:노랑	장애물이 거대한 모습으로 나타나더라도 두려워하지 마라. 감정을 휩쓸리지 말고 이성적으로 판단해야 한다. 길방:동서	84년 쥐 행운색:검정	가족 간의 우애가 중요하다. 특히 가족 간에 불화가 있는 상태라면 반드시 다 같이 모여서 푸는 방법을 찾도록 해야 한다. 길방:북
62년 호랑이 행운색:흰색	뜻을 마음껏 펼칠 수 있는 때가 왔다. 천천히 진행하라. 시작이 반이라는 말의 의미를 잘 생각하는 하루가 되어라. 길방:서남	85년 소 행운색:적	현재 스스로가 느끼고 있는 고충에 대해 상사에게 건의를 해보는 태도가 필요한 날이다. 또한 조신스런 행동도 잊지 말아야 한다. 길방:동
63년 토끼 행운색:검정	시작은 미약해도 그 끝은 창대하리라. 시작은 언제나 작게 하되 점차 늘려가는 힘을 발휘하라. 길방:북동	86년 호랑이 행운색:노랑	긍정적인 마인드가 필요한 날이다. 아무리 힘든 일이 있어도 긍정적인 마음만 가지면 못할 것이 없는 하루가 되겠다. 최선을 다하라. 길방:남
64년 용 행운색:청색	상대와 괜한 말싸움에 휘말리지 말아야 한다. 오늘은 상대방과 의견이 일치하지 않더라도 상대방 의견에 따르는 게 편하다. 길방:동	87년 토끼 행운색:청색	무리한 계획이라도 도중에 행운을 맞이하는 날이니 만큼 일에 좀 더 욕심을 내볼 필요가 있는 날이다. 길방:동남
65년 뱀 행운색:흰색	집안에 우환이 생길 수 있다. 가족들의 건강을 위해서 유념해야 한다. 다만 금전운은 매우 좋다. 길방:동서	88년 용 행운색:적색	사람이 많은 곳에 참석하면 친구를 사귄 수 있는 날이다. 마지막 순간까지 책임감을 잊지 말아야 할 것이다. 길방:남
66년 말 행운색:흰색	귀인의 도움으로 어려움을 해결해 나가니 생각보다 빠른 시일 안에 이루고자 하는 것을 이룰 수 있겠다. 그러나 밤침은 금물이다. 길방:자신	89년 뱀 행운색:청색	사람이 사는데 재물이 전부 아니다. 사람을 중요하게 생각하고 신의를 지키는 것이 사람의 도리이다. 길방:동서
67년 양 행운색:적색	가다리던 소식은 오지 않고 마음만 산란해지는 소식만 있었다. 그러나 곧 좋은 소식이 당도 할 것이니 너무 실망할 필요가 없다. 길방:남서	90년 말 행운색:검정	깊은 산속에 길을 가르쳐줄 사람이 어디 있겠는가. 올해는 길을 잘못 들어두고 원하는 바를 이루도록 하라. 길방:북

사주이agi 역사의 교훈(고려편)

명리학의 학문적 오류와 철학적 수리적 오류를 보완하는 것이 시급하다. 그러나 현실은 전혀 그렇지 못하다. 삼백년 전의 오류 혹은 일백년 전의 오류를 지금도 반복하고 있다. 시대는 변화를 요구하고 대중은 그 변화에 환호하는 특성이 있다. 그것은 단순히 옛것을 버리고 새로운 것을 취하는 형태가 아닌 적자생존 같은 절박한 의미일 때가 더 많다. 즉 살기 위해 변하는 것이지만 단순히 변화를 즐기는 것이 아니라 것이다. 또한 그 변화는 고통과 희생을 요구하기도 한다는 것을 역사는 증명한다.

http://cafe.naver.com/choissasajuryou

최경아 교수의 6색 요가

의자 잡고 쪽...등 피로 썩

세계 경제의 흐름을 보면 1차·2차 석유 파동과 석유 기업들의 전략에 따라 부동의 1위를 하던 기업이 뒤처지기도 하고 박차를 가해 뜨는 해로 변하는 기업도 생겨났다.

2000년대 중반 이후 중국의 합류는 세계 경제의 흐름을 바꾸고 있다. 우리나라의 기업 경영 능력은 가히 세계적이지만 언제든 위기는 찾아오는 법이다. 위기 관리 경영 능력과 리더의 추진력은 위기를 극복하는 주된 요인이 될 것이다. 또한 구성원 각각의 신념과 노력은 물론 건강 관리를 통해 미래를 위한 경쟁을 하자.



1. 의자를 등지고 서서 양손으로 의자 등받이를 잡는다.

2. 숨을 들이마시며 상체와 고개를 뒤로 젖히고 시선은 천장을 바라본다. 10초 정지, 3회 반복.

3. 1번 자세에서 호흡을 내쉬며 상체를 오른쪽으로 비틀어 양손으로 의자 등받이를 잡는다. 10초 정지, 좌우 교대 2회 반복.

※효과:
1. 굽은 등과 어깨를 바로세우고 바른 목을 시원하게 풀어준다.
2. 복직근을 강화하고 엉구리 근살을 제거하여 직장인의 적인 복부 비만을 해소한다.
3. 척추를 전굴, 후굴, 비틀기를 통해 자신의 경직도를 파악하고 하체 스트레칭을 한다.

※주의: 상체를 앞으로 숙일 때 무릎을 굽히지 말고 수련한다.

상명대학교 평생교육원 교수
MBC해설위원 | 국민생활체육회 지문위원
저서: 100일 요가결교 아깝지 않은 내 몸 두자



월 오피스요가 | 화 치유요가 | 수 주부요가 | 목 다이어트요가 | 금 골프요가 | 토 청소년요가