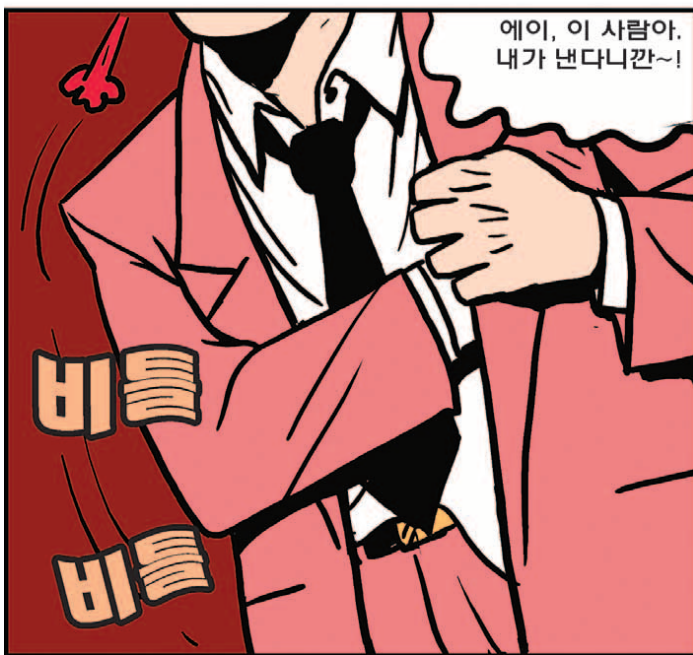


츄리닝

1074 허허실실

글 이상신
그림 국중록

에이전시:(주)크릭앤리버코리아



최제현의 오늘의 운세

12월 29일(목요일) 음력:12월 5일

45년 닭 행운색:적색	오늘은 기쁜 소식의 연속이다. 노력의 결과이니 이러한 기쁨은 마음껏 즐겨라. 여유 있게 휴식의 시간을 보내라.	68년 원숭이 행운색:흰색	가벼운 마음은 건강도 돕고 재수도 끌어들이니. 길운이 있으니 어렵게 진행하던 일도 마음먹기에 따라 달라질 것이다.
46년 개 행운색:흰색	따뜻한 말 한 마디가 소중하게 느껴질 것이다. 괴로워하는 사람에게 위로의 한 마디를 건네주는 따뜻한 마음을 가져보자.	69년 돼지 행운색:흰색	늑대를 피하면 사자가 나타난다고 조심해야 할 일들이 많다. 도모하는 일이 있다면 신중을 기해야 할 것이다.
47년 돼지 행운색:적색	가벼운 접촉사고가 예상되니 대중교통을 이용하는 것이 화를 피하는 길이다. 행동이나 말을 주의하여 화를 피하는 게 좋다.	70년 개 행운색:흰색	신경 쓸 일은 많으나 한 가지에만 집중해야 한다. 한 가지 일이라도 신중을 기해야 성사가 쉬울 것이니 자중할 필요가 있다.
48년 쥐 행운색:청색	소원은 아예 바라지 않도록 하라. 건강이 너무 무리하여 질병에 시달릴지 모르니 각별히 몸조심을 해야겠다.	71년 돼지 행운색:청색	산에 가서 물고기를 구하니 하는 일에 허황함이 있다. 진행하던 일을 성급하게 처리하지 말라.
49년 소 행운색:적색	백가지로 생각을 해보고 뛰어봐도 분수를 지키지 못한다면 모든 것이 헛일이 되고 말다. 분수에 넘치는 행동을 피하라.	72년 쥐 행운색:청색	일에 앞뒤가 없으니 일은 구하니 이루지 못한 다. 일에 두서를 잡지 못하니 어찌 결과를 볼 것이다. 일목요연한 계획이 필요하다.
50년 호랑이 행운색:흰색	수입은 많으나 재물이 쌓이지 않는 까닭을 알 길이 없어 막막하다. 출행시 동쪽으로 향한다면 필시 재물을 얻게 되니 그리로 찾아가라.	73년 소 행운색:청색	몸 사리고 뒤로 빼고 하면 손해다. 에너지가 솟구치는 해가 되기에 몸 사리지 말고 맡은 일에 열정을 쏟는 것이 좋다.
51년 토끼 행운색:청색	흥한 일을 애써 피했더니 또 다시 나쁜 일을 만나게 되는 운세이다. 돈을 받고 사람을 들이지 않도록 하여 손해를 막도록 해야겠다.	74년 호랑이 행운색:청색	지나친 신중함보다는 큰 밀그림을 그리고 파악하는 폭넓은 시각이 필요한 하루이다. 한 가지 점으로만 대상을 판단하지 말라.
52년 용 행운색:청색	하고 싶은 일이 있다면 시작해도 좋을 듯하다. 목적을 갖고서 사람들을 만나도 서로 통하게 되어 상생의 관계가 형성될 수 있다.	75년 토끼 행운색:검정	물은 위에서 아래로 흐르는 자연의 원리처럼 윗사람과 아랫사람을 대하는 데 겸손함을 보일 때 하는 일에 순조로움이 따른다.
53년 뱀 행운색:흰색	각종 이익과 관련된 일들을 접하게 되고 좋은 해결을 얻게 될 수 있다. 얹혔던 돈 문제가 해결될 가능성이 있다.	76년 용 행운색:청색	순진하게 사람만을 요하지만 믿었던 사람이 배신할 수 있으니 좀 더 깊게 생각해보라. 모든 것 내 마음 감지 않음을 알아야 할 때다.
54년 말 행운색:청색	꽃이 떨어지고 봄이 없으니 마침내 길을 잃은 운이로다. 금년의 운세는 초반에 다소 불리하므로 실패가 따르고 처량함에 울겠다.	77년 뱀 행운색:청색	만사 긍정적인 웃음만이 현재를 좋은 방향으로 인도할 수 있다. 세상일은 아무렇게 마음대로 할 수 있으나 애정은 안 되니 율상이구나.
55년 양 행운색:적색	마음이 편하니 밖에서 일을 피하면 얻는 것이 있으리라. 매사에 노력하며 성실함을 지니고 더 더욱 노력해야 할 때다.	78년 말 행운색:흰색	의욕은 생기지만 상황은 마음처럼 따라주지 않을 수 있다. 그러나 시도하지 않고 가만있으면 손해다.
56년 원숭이 행운색:적색	재수가 조금씩 풀리는 차에 귀인이 도오니 몸도 마음도 편안해지겠으며 재물은 더러 모이나 쓰는 데가 많겠다.	79년 양 행운색:적색	일확천금을 꿈꾸거나 무리한 투자는 금물이다. 일상의 생활에서 성실한 자세를 갖으면 술술 들어오는 재미를 맛보게 될 수 있다.
57년 닭 행운색:적색	갑자기 몸에 들므로 근심이 흩어지고 마침내 원하던 일을 이루게 되며 좋은 운이 들게 된다.	80년 원숭이 행운색:적색	일은 여기저기 많이 생기고 바쁜가는 하지만 제대로 시원하게 진행되거나 결실이 생기지 않을 수 있다.
58년 개 행운색:청색	망망한 바다에 바람까지 만나니 그 외로움이란 이루 말하기 어렵다. 오늘은 파란이 무수히라 본다.	81년 닭 행운색:적색	자신의 노력 이상으로 좋은 흐름이 이어지니 양보하지 말고 자신의 몫을 찾는 것이 좋다. 예상치 못했던 행운이 따른다.
59년 돼지 행운색:흰색	적막한 천지에 무의무탁하는 처지이니 홀로 방황하며 질병이 침노하니 병환에 시달릴까 두려운 운세이다.	82년 개 행운색:청색	바쁘게 돌아다니는 일이 생기지만 정리정돈 면은 약하다. 마음을 어느 정도 비우고 행하는 것이 좋다.
60년 쥐 행운색:적색	방황하던 개가 닭을 쫓다가 지붕을 쳐다보는 것으로, 모든 일에 성공을 거두기가 쉽지 않다.	83년 돼지 행운색:청색	자신감을 잃지 않아야 하며 실의보다는 결과를 만드는 것에 최선을 다해야 한다. 결단력 있게 행하면 실보다 득이 많다.
61년 소 행운색:흰색	사람 사귀에 있어 성씨 오행 중 목에 해당되는 사람과 가까이 한다면 이 또한 길하게 될 것이다.	84년 쥐 행운색:적색	신뢰의 중요성을 느껴야 하니 언행을 신중히 행하고 손해가 발생해도 약속은 반드시 지켜야 한다.
62년 호랑이 행운색:청색	몸이 부실했던 사람들은 건강이 좋아지고 병상에 있던 사람들은 회복될 가능성이 높다. 만사형통하게 될 듯하다.	85년 소 행운색:적색	서두르지 말고 오늘 안 되면 내일 한다는 사고를 가지고 행하여 여유를 찾을 수 있다. 계획성을 가지고 움직여야 한다.
63년 토끼 행운색:흰색	관찰은 기회가 생길 해가 될 듯하다. 평소 애인이 하고 싶었던 분야의 일을 하게 될 수도 있으며 공부도 할 수 있을 듯하다.	86년 호랑이 행운색:청색	기다리던 주머니지 않으니 무모하더라도 적극적인 것이 좋다. 목적을 가지고 행하여야 하며 처세술을 발휘하면 전위회복이 된다.
64년 용 행운색:청색	투자에 대한 관찰은 제안이나 정보를 얻게 될 수 있다. 여윌만이 있다면 한 번쯤 굴려보아도 관철을 듯하다.	87년 토끼 행운색:적색	하나를 얻으면 하나를 잃을 수 있으니 냉정하게 판단해서 행하는 것이 좋다. 하고 싶은 일이라도 한다면 조금 나아지겠다.
65년 뱀 행운색:적색	가까운 사람과 동업을 절대 삼가도록 하라. 북방으로 향한다면 다른 사람에게는 복이 되는 것도 자신에게는 흉이 되어 돌아온다.	88년 용 행운색:적색	주변의 유혹이 따르게 되니 순간의 판단이 매우 중요하다. 아무리 좋은 것 같아도 절제가 필요하다.
66년 말 행운색:적색	오늘의 운세는 대체적으로 보아 재물운이 없어 경제난에 처할 우려가 있다. 오로지 절약하고 예비하는 것만이 최선이다.	89년 뱀 행운색:검정	일이 쉽게 이루어지는 것을 경계해야 한다. 자신이 해야 할 일에 대해 순서와 시간을 정해서 어긋나지 않도록 해야 한다.
67년 양 행운색:적색	아는 길도 물어보고 가야 한다. 힘든 일들이 많이 생기는 날이다. 도모하는 일이 있다면 차근차근 진행할 것이 좋다.	90년 토끼 행운색:적색	하늘의 뜬 구름을 잡으려는 격이니 실속이 하나도 없이 세월만 늙는 격이로다. 내가 무엇을 할 수 있는가를 고민하라.

궁합론

용신(用神)이 같으면 서로가 생각하고 목표하는 바가 같다. 가난하면 가난한대로, 부유하면 부유한대로 서로 행복하게 사는 명(命)이다.

<http://cafe.naver.com/choissasajustory>

최경아 교수의 6색 요가

다리 찢고 인사 하기 변비 탈출

1. 앉아서 양 손은 엉덩이 뒤 바닥을 잡고 원무릎을 앞으로. 오른무릎은 밖으로 접어 양 발이 모두 오른쪽으로 향하도록 한다.



2. 양 무릎을 쪽 찢고 앉아서 오른무릎을 접어 오른쪽이 왼쪽 팔꿈치 옆에 오도록 한다. 오른손을 허리 뒤로 보내 오른발을 잡고 상체를 앞으로 숙인다. 왼손으로 왼발을 잡고 복부와 팔꿈치를 수축시킨다. 5초 정지, 좌우 교대 3회 반복.

※주의: 1. 2번 자세가 어려운 경우 발을 팔꿈치에 걸고 다른 팔은 45도 위를 향해 쪽 뻗어준다. 2. 3번 자세에서 하체의 전면이 경직된 사람은 발끝을 쪽 펴주고 후면이 경직된 경우 발목을 접어 발끝을 몸쪽으로 당겨준다. 3. 4번 자세가 힘들면 무리하지 말고 양 다리를 90도~120도로 벌리고 수련한다.

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

※효과:

1. 옆구리 군살을 제거하며 복직근을 자극하고 수축하여 복부 및 허리 다이어트에 도움이 된다.
2. 하체의 유연성이 증대되며 탄력 있는 다리라인을 만들어준다.
3. 골반 주위 컨디션을 회복하고 고관절의 경직을 해소한다.
4. 여성의 아름다운 몸매를 만들어주며 피로를 회복시킨다. 3번 자세는 남성들의 배노장에 예방에 도움이 되며 임산부에게 추천하는 자세이다.



4. 호흡을 내쉬며 상체를 앞으로 숙이고 양 팔꿈치를 바닥에 댈다. 5초 정지, 5회 반복.

글·동작 최경아

한국예술종합전문학교 스포츠건강관리학부 전임교수
MBC해설위원 | 국민생활체육회 자문위원
저서: 100일 요가(결코 아프지 않은 내 몸 투자)

