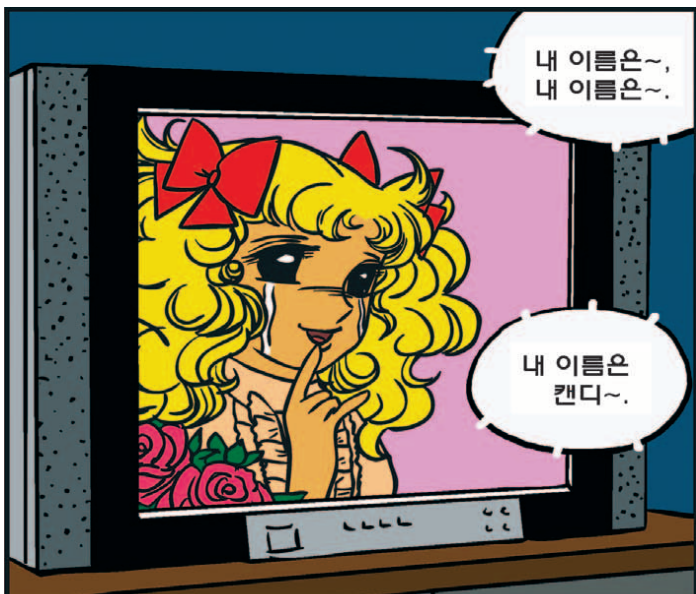
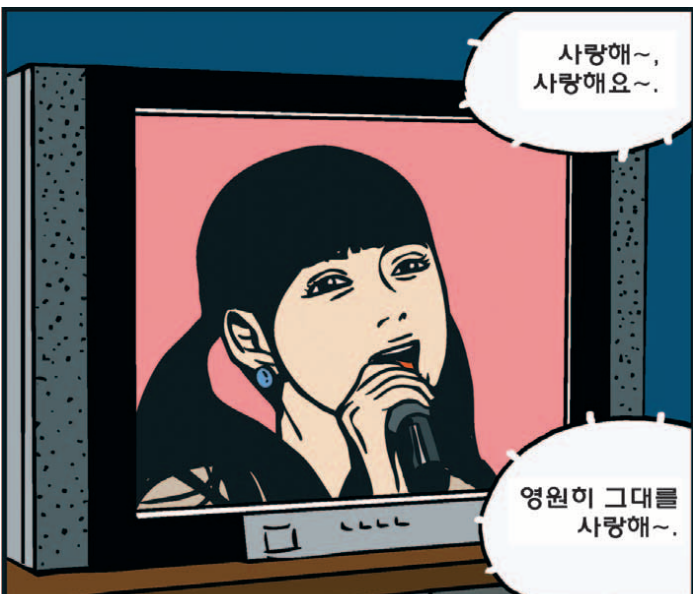


츄리닝

1052 투덜투덜

글 이상신  
그림 국중록

에이전시:(주)크릭앤리버코리아



뉴스디자인 | 신하늬 myfhu@donga.com

최제현의 주말의 운세

12월 3일(토요일) 음력:11월 9일 - 12월 4일(일요일) 음력: 11월 10일

|                      |                                                                                       |                      |                                                                                      |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 45년<br>띠<br>행운색:적색   | 나이는 숫자에 불과하다. 요식업 재통이나 의류 사업이 좋다. 오늘 할 일을 내일로 미루지 마라. <b>길방:남</b>                     | 68년<br>원숭이<br>행운색:청색 | 불의와타협하지 않는 것은 좋으나 지나친 의협심과 책임감은 오히려 해롭다. 가끔은 원리원칙보다 융통성이 필요할 때도 있는 법이다. <b>길방:남동</b> |
| 46년<br>개<br>행운색:노랑   | 겉과 속이 다른 하루이다. 밖에서는 웃고 안에서서는 근심한다. 재수가 조금 있어 얻는 바가 있으나 그 반은 도로 잃는다. <b>길방:동</b>       | 69년<br>닭<br>행운색:검정   | 꿈꾸는 자에게 기회가 온다. 나이는 숫자에 불과하다. 그 동안 쌓은 경험과 연륜을 사용할 때이다. <b>길방:북서</b>                  |
| 47년<br>돼지<br>행운색:노랑  | 동업은 결과가 좋지 않다. 터를 옮기는 것이 좋으니 지체하지 마라. 여러 곳을 돌아다니며 일을 구하나 별로 이익이 없다. <b>길방:중부</b>      | 70년<br>개<br>행운색:청색   | 하늘의 태양이 오곡을 풍성하게 하는 형세로다. 잠시 쉬어가는 것도 방법이다. 특히 이성과의 돈거래는 금물이다. <b>길방:동서</b>           |
| 48년<br>쥐<br>행운색:청색   | 때를 놓치지 마라. 단, 건강이 나빠질 수 있으니 평소 관리에 힘써라. 길 잃은 기러기가 구슬프게 우는 격이로다. <b>길방:남동</b>          | 71년<br>돼지<br>행운색:적색  | 다른 경연을 하지 마라. 일이 마음에 맞지 않으리라. 금성이 불리하고 서쪽으로 가면 해를 입는다. 시비를 가까이 하지 마라. <b>길방:남</b>    |
| 49년<br>소<br>행운색:흰색   | 자갈길을 벗어나 고속도로가 펼쳐진다. 단, 주식 투자는 불리하고 부동산 투자는 길하다. 기회는 머지않아 반드시 찾아온다. <b>길방:서남</b>      | 72년<br>쥐<br>행운색:적색   | 적막한 곳에서 터져 나오는 탄식이다. 심신이 산란하니 세상 일이 뜬구름 같다. 서로 다투지 마라. 구설이 분분하리라. <b>길방:남</b>        |
| 50년<br>호랑이<br>행운색:적색 | 좋은 것에는 반드시 나쁜 것도 섞여 있기 마련이다. 새로 얻는 것보다 지키기가 더 어렵다. 한 번 실패는 좋은 약이 될 수 있다. <b>길방:남</b>  | 73년<br>소<br>행운색:검정   | 사람의 운명은 자연과 비슷하다. 비가 오고 나면 따뜻한 태양이 떠오르고 찬란한 태양이 사라지면 은은한 달빛이 내려온다. <b>길방:북서</b>      |
| 51년<br>토끼<br>행운색:흰색  | 오늘은 소나기가 내린다. 실망은 금물이다. 그러나 오늘날 지나면 운세가 크게 역전되니 실망할 필요는 없다. <b>길방:서남</b>              | 74년<br>호랑이<br>행운색:청색 | 꽃이 떨어지고 봄의 온기가 사라졌으니 순간 길을 잃은 운이다. 초반에 다소 불리하므로 실패가 따르고 처량함이 있겠다. <b>길방:동서</b>       |
| 52년<br>용<br>행운색:청색   | 집안에 홀로 있는 것이 천금을 얻는 것과 같은 격이니 명심하라. 밖에 나가면 좋은 일이 없다. 물과 관련된 사업은 반드시 피하라. <b>길방:동</b>  | 75년<br>토끼<br>행운색:노랑  | 재물을 구하려 여기저기 기웃거리나 마땅한 곳이 없어 망황하는 운세이다. 그러나 잘못 있으면 이익이 없고 나그먼 조금 낫다. <b>길방:중앙</b>    |
| 53년<br>뱀<br>행운색:노랑   | 흘러간 강물은 다시 돌아오지 않는다. 가는 길에 재물을 잃을 운이 들었도다. 다만 학업이 성과가 있는 날이다. <b>길방:중앙</b>            | 76년<br>용<br>행운색:적색   | 마음이 편하니 밖에서 일을 피하면 얻는 것이 있다. 매사에 노력하며 성실함을 지니고 더 더욱 노력해야 할 운세이다. <b>길방:남</b>         |
| 54년<br>말<br>행운색:흰색   | 오늘은 자신을 낮춰야 할 때이다. 적지 않은 피해를 받게 될지 모른다. 단, 마음을 비우고 지혜로 행하면 길이 복되리라. <b>길방:서남</b>      | 77년<br>뱀<br>행운색:청색   | 재수가 조금씩 풀리고 귀인이 도우니 몸도 마음도 편안해지며 재물은 모으나 쓰는 데가 많으니 결코 내 것으로 모으기는 어렵겠다. <b>길방:동</b>   |
| 55년<br>양<br>행운색:적색   | 오늘 고민은 뒷사람으로부터 자문을 구하는 것도 좋은 방법이다. 비리의 재물을 조심하라. <b>길방:남</b>                          | 78년<br>말<br>행운색:적색   | 길성이 몸에 들므로 근심이 흩어지고 마침내 원하던 일을 이루게 되며 좋은 운이 들게 된다. <b>길방:남서</b>                      |
| 56년<br>원숭이<br>행운색:흰색 | 현재는 괴로우나 때를 기다려라. 높은 지위에 오르게 되니 재물이 산더미처럼 쌓이게 된다. 가히 공명(功名)을 얻을 운세이다. <b>길방:서남</b>    | 79년<br>양<br>행운색:흰색   | 망망한 바다에서 세찬 바람까지 만나니 그 외로움을 이루 말하기 어렵다. 오늘은 파란이 많은 하루가 되겠다. <b>길방:동서</b>             |
| 57년<br>닭<br>행운색:청색   | 먼저는 다소 어려우나 뒤에는 부(富)를 누리리라. 이 달에는 재물이 왕성하여 재물이 지체할 수 없을 만큼 집안을 메우리라. <b>길방:동</b>      | 80년<br>원숭이<br>행운색:흰색 | 과욕은 절대 금물이다. 지킬 것은 지켜야 하고 남을 속일 수는 있어도 자기 자신은 속일 수 없는 법이다. <b>길방:서남</b>              |
| 58년<br>개<br>행운색:흰색   | 매마른 가지에 한 줄기 소나기가 내려 갈증은 풀리나 충분치 못하다. 물이 고여 흐르지 못하는 형상이다. <b>길방:동남</b>                | 81년<br>닭<br>행운색:적색   | 적막한 천지에 무의무척하는 처지이니 인간 세상에서 그 고독을 누가 가늠할 수 있을까. 병환에 시달릴까 두려운 운세이다. <b>길방:남</b>       |
| 59년<br>돼지<br>행운색:적색  | 천신이 나를 도우니 기쁜 일이 많다. 항상 마음을 경건히 하고 언행을 조심하라. 자신보다는 가족을 먼저 생각할 때이다. <b>길방:남</b>        | 82년<br>개<br>행운색:적색   | 망황하던 개가 닭을 쫓다가 지붕을 쳐다보는 격으로 모든 일에 성공을 거두기가 쉽지 않다. <b>길방:남서</b>                       |
| 60년<br>쥐<br>행운색:흰색   | 아랫사람의 감언이설을 조심하라. 작은 이익 앞에서 명분을 잃는다면 정말 숲을 보고 나무를 못 보는 격이 된다. <b>길방:동서</b>            | 83년<br>돼지<br>행운색:청색  | 사람 사귀에 있어 상황에 따라서 이익만 추구한다면 결정적인 순간에 크게 외면당할 수 있다. 신의와 명분을 지켜야 한다. <b>길방:남동</b>      |
| 61년<br>소<br>행운색:노랑   | 아름다운 하루가 시작된다. 좋은 것과 나쁜 것이 함께 걸어가는 형상이다. 이치에 맞지 않는 것은 쳐다보지도 마라. <b>길방:중앙</b>          | 84년<br>쥐<br>행운색:적색   | 모르는 사람과 가까이 한다면 반드시 흠이 있다. 낯선 사람이 접근하여 함께 일을 도모하고자 한다면 이는 필시 속임수가 있다. <b>길방:남</b>    |
| 62년<br>호랑이<br>행운색:검정 | 우리 안에는 모두 부처님이 있다. 다만 그것을 깨닫고 올바른 길로 가는지 깨닫지 못하고 어리석은 길로 가는지 차이만 있을 뿐이다. <b>길방:북서</b> | 85년<br>소<br>행운색:적색   | 지나친 음주거나 주색을 가까이 한다면 반드시 후회할 일이 발생하게 됨을 명심하라. 오늘은 매사 경계해야 해운을 면할 수 있다. <b>길방:동서</b>  |
| 63년<br>토끼<br>행운색:검정  | 너무 많이 생각한다고 해서 좋은 결론이 나오는 것이 아니다. 하루가 지루하고 길게 느껴지는 날이다. <b>길방:북서</b>                  | 86년<br>호랑이<br>행운색:검정 | 가까운 사람과 동업을 절대 삼가도록 하라. 복판으로 향한다면 다른 사람에게는 복이 되는 것도 자신에게는 흉이 되어 돌아온다. <b>길방:북서</b>   |
| 64년<br>용<br>행운색:적색   | 말을 타고 가다가 도적을 만난 격이다. 소탐대실할 수 있는 날이다. 순간의 분위기에 들뜨지 않아야 노력의 결실이 따른다. <b>길방:남</b>       | 87년<br>토끼<br>행운색:적색  | 오늘의 운세는 재물이 없어 경제난에 처할 우려가 있다. 오로지 절약하고 예비하는 것만 이 최선이다. <b>길방:남</b>                  |
| 65년<br>뱀<br>행운색:흰색   | 여행을 떠날 때는 나침반을 가지고 떠나라. 새로운 것에 흥미를 느끼는 하루가 될 것이다. 함께 가는 것이 좋겠다. <b>길방:서남</b>          | 88년<br>용<br>행운색:적색   | 건강이 너무 무리하여 질병에 시달릴지 모르니 각별히 몸조심을 해야겠다. 운수는 전반적으로 보아 좋지 못하겠다. <b>길방:남서</b>           |
| 66년<br>말<br>행운색:검정   | 정치는 명분을 바로잡는 것이다. 비록 하는 일마다 불리하게 느껴지더라도 실망하지 마라. <b>길방:북서</b>                         | 89년<br>뱀<br>행운색:적색   | 신수가 곤곤하니 어디를 가더라도 불리한 운세이다. 주위의 동료나 친구가 시기 및 질투를 일삼겠다. <b>길방:남</b>                   |
| 67년<br>양<br>행운색:흰색   | 여색과 음주자무를 조심하라. 횡액이 생길 수 있는 운세이다. 마음도 불안하니 마치 뜬구름 같도다. <b>길방:동서</b>                   | 90년<br>말<br>행운색:검정   | 믿었던 것에 배신당할 운세이니 미리 유의하라. 만일 집안에 우환이 없다면 자신에게 액운이 찾아들지 모르니 두려움이 있다. <b>길방:북서</b>     |

궁합론

생극(生克)관계에서도 남(男)이 여(女)를 극(剋)하는 것은 소흉(小凶)이지만, 여자가 남자를 극하는 것은 매우 안 좋은 대흉(大凶)이다.

http://cafe.naver.com/choissasajustory

최경아 교수의 6색 요가

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

‘울랄라 포즈’로 어깨근육 풀기

‘당신의 멘토는 누구입니까?’ 그리스 신화 ‘오디세이아’에서 유래한 아버지와 같은 스승이란 의미로, 한 사람의 삶에 필요한 지혜를 주며 바른 길로 이끌어주는 역할을 한다. 필자는 주장한다. 멘토를 가진 청소년이 성공한다고! 인적 가치를 중시하고 훌륭한 인재들이 주변에 많을수록 삶을 업그레이드시킬 수 있다. 알렉산더의 멘토는 아리스토텔레스였으며 소크라테스나 퇴계 이황도 대표적인 멘토로 불린다. 청소년들에게 멘토링의 의미는 기대 이상의 가치를 부여한다. 꿈을 꾸게 만드는 원동력이 되며 이를 실현하기 위해 최선을 다하는 자세를 확립한다. 꿈이 있는 자와 그렇지 않은 사람은 하늘과 땅 차이라 해도 과언이 아니다. 꿈은 인생의 스승이요, 동반자요, 안내자이다. 따라서 세분을 모시고 함께 가는 청소년은 질풍노도의 시기에 외롭게 갈팡질팡 하더라도 일으켜 세워주고는 동반자로부터 도움을 받을 수 있고, 길을 이탈할 경우 안내를 받을 수도 있다. 또한 스승이 옆에 계시다는 것은 언제나 배울 수 있으니 그 얼마나 축복받은 일인가!



1. 양반다리로 앉아서 왼팔을 가슴 앞에서 수평으로 올리고 오른팔로 왼팔을 감싸며 직각으로 교차시킨다.



2. 호흡을 내쉬며 고개를 왼쪽으로 돌리고 오른팔을 몸쪽으로 끌어당긴다. 10초 정지, 좌우 교대 5회 반복.



3. 양반다리로 앉아서 오른팔을 엉덩이 옆 바닥을 잡고 왼손을 오른무릎 바깥쪽을 잡은 후 무릎을 반대방향으로 밀어준다. 5초 정지, 좌우 교대 3회 반복.



4. 3번 자세에서 오른손으로 왼팔목을 잡고 호흡을 내쉬며 상체를 숙이고 왼팔을 잡아당긴다. 10초 정지, 좌우 교대 3회 반복.

글·동작지도 최경아

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



※주의: 4번 자세에서 양팔의 경직을 비교하고 아프거나 잘 안되는 쪽을 더욱 많이 수련한다.