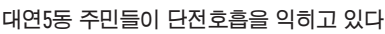


대연5동 단전호흡 교실 운영



로 이뤄진 운동으로 단전치기, 전신두드리기 등의 많은 동작으로 반복하다 보면 건강한 삶을 영위할 수 있다"고 힘주어 말한다. 무엇보다 장운동을 도와 숙변이 제거되는 등의 효과로 혈색이 맑아진다고

무료 봉사를 하고 있는 박명옥 강사는 현재 대연5동 주민자치위원과 기공협회 부회장 등으로 활동하며 건강 파수꾼으로서 큰 봉사를 실천하고 있다.

유경희 기자

“웃으면 복이 온다는 말이 있듯이 웃을 일이 있어서 웃는 것이 아니라 웃다보면 웃을 일이 꼭 생깁니다”

매주 화요일 저녁 7시 부경대학교 평생
교육원 웃음치료와 유머화법반에는 웃음이
끊이지 않는다.

조성영 교수가 지도하고 있는 교실에는 학생에서부터 주부, 그리고 기업체 대표에 이르기까지 다양한 연령층이 '웃음'이라는 화두로 즐거운 시간을 보내고 있다. 특히 갱년기 우울증을 앓고 있거나 다양한 사유로 웃음을 잃고 살았던 이들이 이곳에서

그는 웃음이야말로 최고의 보약이며 건강을 지켜주는 파수꾼이라고 힘주어 말했다.

“웃음은 암세포를 잡아먹는 NK세포와 엔돌핀을 증가시키고 면역기능 강화시켜 줍니다. 뿐만 아니라 혈액순환을 도와 심장과 소화기관을 강화하는 등 몸상태를 최상으로 유지시켜 주고 좋은 인상으로 바뀌어 줍니다”

수강생들에게 웃을 마음만 가지고 수업
에 임하라고 기회 있을 때 마다 강조한다.

그래서인지 교실 안은 2시간의 수업시간 내내 웃음이 떠나질 않는다. 이제는 수강생들은 누가 먼저라고 할 것 없이 만나면 자연스럽게 웃으며 가족과 같은 분위기를 연출한다.

또한 웃음에도 법칙이 있다며 올바르게 웃는 방법을 알려준다. ‘크게 웃어라’, ‘길게 웃어라’, ‘온몸으로 웃어라’, ‘모여서 함께 웃어라’라는 웃음의 4가지 법칙을 제시하며 수업을 이끈다.

70여명의 수강생들은 적어도 수업시간만
큰은 얼굴 가득 미소를 지으며 '웃음 마
보'가 된다. 수강생들은 조그마한 동작과
유머에도 큰 웃음을 지으며 반응한다. 화
사 최고 경영자의 근엄한 모습과 우물쭈
시달리는 주부의 모습은 찾을 수가 없다.

박근아씨는 “바쁜 업무로 힘든 나날이지만 수업에 참여해 맘껏 웃다보면 어느새 일상의 스트레스를 떨쳐 버릴 수 있다”며 가족과 같은 웃음치료반 자랑에 침이 마른다.

한편 부경대 평생교육원 웃음치료사 양성반은 한 학기를 이수하면 웃음치료사 1급과 유머화법지도사 2급 자격증을 획득할 수 있다. 2학기(1년)를 이수하면 각각 1급 자격증이 주어져 요양병원과 복지관, 각기 업체의 강사로 활동할 수 있다.

그는 앞으로 '웃음경영CEO과정'을 개설할 계획이다. 기업 대표가 웃어야 직원들이 웃고 더불어 나라경제가 살아난다는 게 그의 생각이다. ☎010-4567-2233

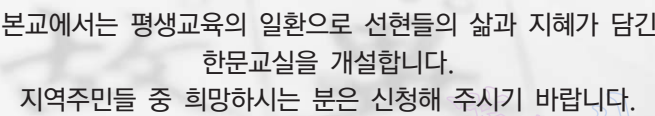
김옥련 기자

- 크게 웃어라
- 길게 웃어라
- 온몸으로 웃어라
- 모여서 함께 웃어라

순수 원목만 사용(주문가구 전문점)

- **기초반** : 금요일반, 주말반 ➡ 주 8시간(2개월), 26만원
- **중급반** : 기초반과 동일
- **전문반** : 창업하실분 ➡ 주 28시간(3개월), 별도협의

문현로타리 부산은행 뒷 150m
☎ 사)070-4082-8585 휴)010-9324-9902



- 장 소 : 부산항만물류고등학교
(구. 동명정보공업고등학교)
- 개 강 : 2011년 5월 3일
- 시 간 : 매주 화요일 오후 4시~5시 30분
- 수강료 : 무료
- 인 원 : 30명
- 접수처 : 010-5584-5956



☎ 051) 627-8866.8871

프로그램	시간	교육일	대상	참가비	비고	
수확회	15:00~16:30	화	생인	30,000 130,000	교재비 별도	
토요 발레교실	11:00~11:50 13:00~13:50 14:00~14:50	토	6~7세 7~8세 8세이상	60,000	교재비 별도 (12개월 기준 3개월제 2명)	
청의 가래놀이	12:00~12:50	토	5~6세	69,000		
수확 가래	13:00~13:50 14:00~14:50	토	7~8세 8세이상			
레고	구분별인 구분초등 7~12세	토	4~5세 6~7세 7세	69,000		
모래놀이/멀티다트	12:00~12:40	토	36~48개월	79,000		
멀티다트 베이비	13:00~13:40 14:00~14:40		5~6세 5~6세	69,000 69,000		
아동요괴교실	14:00~14:50 15:00~15:50	토	초중학생	22,000	교재비 별도	

※ **서울버스 노선**은 센터사정에 의해 변경될 수 있습니다.

※ **정원미달 프로그램**은 **확정**할 수 없습니다.

유증연소	20:00~20:50				
작업인사부부 댄스스포츠	19:00~19:50 중점 20:00~20:50	화/목	성인	33,000	김희량

요가 프로그램

프로그램	시간	교육일	대상	참가비	비 고
월별(다이어트) 다이나믹/생활요가	08:00~22:00 (매 1시간 번)	월/수	청소년이상	44,000	

프로그램	개방일	시간	대상	입장료	비 고
수영	평일	13:00~20:00	청소년이상	3,300원 인	2시간 간격 이용
	토요일	13:00~18:50	누구나	2,700원 청소년	
	일·공휴일	09:00~16:50		2,200원 어린이	
체육관	토요일	09:00~16:50		2,200원 인	2시간 간격 이용
	일·공휴일	09:00~16:00	청소년이상	1,600원 청소년	

1호 옹호·메트로방면 윤대식 기사님 : 010-2749-6688

- 신터(5월) 16분 - SK(분) 16분 - 신도병원정원국약국 16분 - 하-로마티 21분 - 우익은 22분 - 농협중앙회 23분 - 다비치(한양) 24분 - 연초병원 28분 - 이비인후과 32분 - 응급중독학과 34분 - 로비비어트온종양정맥 35분 - 응급 36분 - 동원정원 33분 - 예르 34분 - 응급중독학과 35분 - LG테르우신 36분 - 예르 38분 - 농협중앙회 39분 - SK(분) 40분 - 황제대 43분 - 하-로마티 45분 - 신도병원정원국약국 47분 - SK(분) 49분 - 예르 49분

- 2호 예가 · 황령터널방면 김성식 기사님 : 017-557-714

- 전라북도(15분)·대전광역시(파티)23분·대구광역시(국립현대미술관)28분·충청남도(경인)29분·경기도(특별정당)31분
·부산광역시(22분)·강원도(파티정당)33분·무주지역(문화관광)36분·부경대(정당)42분·부경대(정당)43분
·대전충청(45분)·유엔평화공화국(문화관광)46분·상업(파티)47분·센터도(47분)

- 2는 일단, 가만, 오빠처럼 세상에 나가서, 내가 보지

- 센트럴빌(15분)-용당세교본산은혜암(23분)-현대1차아파트후문(27분)-검단동본산은행(29분)-구동천초등학교입(30분)
-우암지조3차입구(32분)-탐마로입구(33분)-성지고등학교(34분)-우암일신노리(35분)-외대건너편횡단보도(36분)
그때와(40분)가까이참고해서이(41분)서포크체(42분)내면코우평등는자(43분)비나(44분)비나(45분)비나(46분)

- ## 1. Summary

- 4호 대안통행선
- 선정출발(15분)·현대아파트(19분)·한신문화타운상가맞은편(22분)·석포여중정문(23분)·문화체육관(24분)
·영골대입앞(25분)·포항북회랑(26분)·충무대구불빛맞은편(30분)·대연교회(31분)·아구찜앞(31분)·대안정보집구(32분)

- [illegible]

- 5호 문헌동반면**
 메시가/15분출발 (A코스) 08:15·11:15·14:15·17:15·18:15 출발 신용문 기사님 : 016-459-1560

- 센터(15분)-에가일연암(27분)-하이툰악곡(28분)-오록도낙지볶음

- 8x9@5x부동산(33분)-현대기(35분)-에니카랜드(36분)-부산문화회(37분)-부산은행(38분)-삼성컨설팅(40분)
-보림(42분)-장교개사(44분)-상경입구 스페스(45분)-세영엔선 정은(53분)-대림시프(55분)
-영산엔선(56분)-대연개개(57분)-부산공정(60분)-샌더도(10분)

- 매시간 45분출발 (B코스) 09:45 · 12:45 · 15:45 출발 신용

- 헌터(45분)-에기일전압(57분)-에이더문과국(58분)-오로노지북을(59분)-남구공정문(100분)-연모비드중앙고(102분)
-SK뷰@SK부동산(103분)-현대1차(105분)-에니카랜드(106분)-부산문화회(107분)-부산은행(108분)-삼성컨벤션홀(110분)
-보림(112분)-광교개세마을(120분)-상정영구 스포스피클(22분)-서형현 정운(23분)-대림시프드(26분)