

-마라톤 클럽 '공명'이

광주일보 3·1절 전국 마라톤 D-3

“우리도 편다”

-광주 남구청 마라톤 클럽

“공명선거를 다짐하며”

“반칙이나 ‘꿈수’가 없는 마라톤처럼 공명선거를...”
광주시선거관리위원회(이하 시 선관위) 소속 공명마라톤클럽(회장 정태성) 회원 32명이 내달 1일 광주 일원에서 열리는 제 42회 3·1절 전국마라톤대회에 도전한다.
마라톤처럼 정정당당한 페어플레이 정신이 선거풍토에도 스며들도록 하는 게 이들 이 뛰는 목적이다.
지난 2002년 발족한 공명마라톤클럽은 광주시 선관위와 5개구 선관위 직원 42명으로 구성돼 있다. 매년 공식적으로 5차 5개구 선관위 직원 등 42명 구성



광주시선거관리위원회 소속 공명마라톤클럽 회원들이 3·1절 마라톤대회 출전에 앞서 단체훈련 뒤 상위권 입상을 다짐하며 화이팅을 외치고 있다.

레 정도 마라톤 대회에 참가하는 데 가족들도 함께 뛰는 게 특징이다.
이들에게 이번 3·1절 전국마라톤회의 참가는 남다른 의미를 지닌다.
4·25 재·보궐선거가 눈앞으로 다가왔기 때문이다. 광주지역은 현재까지 서구와 남구 두 곳에서 재·보궐선거가 확정된 상태다.
시 선관위는 이번 3·1절 마라톤대회를 통해 '4·25 재·보궐선거'의 공명선거 실천을 다짐하고 시민들에게 홍보하는 기회로

적극 활용할 계획이다.
김양호 시 선관위 홍보과장은 “반칙이 캠페인을 지속적으로 전개할 방침”이라고 밝혔다.
한편 마라톤클럽의 이름인 ‘공명’은 선관위 마스코트인 수탉의 이름이다. 수탉은 어둠과 혼돈을 몰라치고 광명을 밝히는 동물로 진정한 민주주의의 정신을 세상에 일깨우고 온갖 선거부정을 척결하여 깨끗하고 공정한 선거를 이끄는 선관위의 역할과 존재 의의를 나타낸다고 한다.
/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

“달리며 이웃사랑 실천”



황일봉 광주시 남구청장(앞줄 왼쪽에서 5번째)을 비롯한 남구청 마라톤클럽 회원들이 3·1절 전국마라톤 대회에서 선전을 다짐하고 있다. /워직기자 jrwi@kwangju.co.kr

“작은 정성을 모아 큰 사랑을 실천하겠습니다.”
광주일보 주최 ‘제42회 3·1절 전국마라톤 대회’에 참여하는 광주시 ‘남구청 마라톤 클럽’ 회원들이 이번 대회부터 회원별로 1km에 100원씩 적립 이웃돕기
달리는 ‘효사랑 운동 전령사’를 차장해 회원 모두 완주를 목표로 대회를 준비하고 있다.
‘남구청 마라톤 클럽’은 1997년 13명의
1km에 100원씩 적립 이웃 돕기
직원이 모여 출발했다.
처음에는 운동을 하지 않던 회원들이 대부분이 학교 운동장 몇 바퀴 도는 것도 힘들었지만, 현재는 2~3시간의 훈련도 거

뜬히 소화해내고 있다.
화목한 분위기 속에 능력이 맞는 체계적인 훈련을 하는 것을 지켜본 동료 직원들이 가세하면서 ‘마라톤 클럽’은 60명의 회원으로 구성된 남구청 최대의 동호회로 성장했다.
이번 대회에는 60명의 회원 중 최연소 회원인 이도경(여·25·환경관리과)씨부터 최고령 회원이자 클럽 회장인 양해수(55·복지지원과)씨까지 40명이 참가한다.
회원 모두 완주목표로 준비
풀코스 3회, 하프코스 4회를 완주한 황일봉(49) 남구청장도 이번 대회에서 10km 코스를 뒀다.
대회를 앞두고 막바지 훈련에 들어간 이들은 지난주 토요일엔 광주천에서 가족들의 격려속에 10~20km씩 달리기 훈련을 소화했다.
황 청장은 “마라톤은 어떤 종목보다 정직하고 특별한 준비가 필요없는 열린 운동”이라며 “보다 많은 시민들이 참가해 몸과 마음을 튼튼히 했으면 좋겠다”고 말했다.
/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

박찬호·이승엽, 내달 3일 시범경기 출전

요미우리 자이언츠의 이승엽(31)과 뉴욕 메츠의 박찬호(34)가 오는 3월3일(한국시간) 나란히 시범경기에 첫 출장한다.
이승엽은 내달 3일 후쿠오카 야후톤에서 열리는 소프트뱅크 호크스와 시범경기부터 4번 타자로 나설 예정이다.
3월30일 요코하마 베이스타스와 시즌 개막전을 정조준하고 컨디션을 끌어올리고 있는 이승엽은 실전에서 날카로운 방망이 솜씨를 가다듬을 참이다.
그는 스프링캠프에서 있었던 청백전에서 세 차례 나왔으나 장쾌한 홈런포를 신화하지 못했다. 대신 지난해 10월 이후 4개월 만에 투수들이 실제 던지는 공을 잡고 실전 감각을 회복해 가는데 만족했다.
이승엽은 24일과 25일 히로시마 도요 카프, 소프트뱅크와 연습 경기는 물론 3월 1일 니혼햄 파이터스와 시범경기 첫 경기에 모두 결정타기에 실전 감각이 동료에 비해 떨어질 수밖에 없다.
뉴욕메츠의 박찬호도 지난해 월드시리즈 우승팀 세인트루이스 카디널스를 상대로 시

범 경기에 첫 등판한다.
메츠 홈페이지는 25일 윌리 랜돌프 감독이 시범 경기 초반 선발 로테이션을 발표했다고 전한 뒤 박찬호는 3월3일 오전 3시 10분 플로리다주 주퍼터에서 열리는 팀의 세 번째 경기인 세인트루이스전에 출격한다고 덧붙였다.
/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

Table with 2 columns: Date (26일(월)), Event (NBA<골든스테이트-LA레이커스>), and Broadcast (08:00-SBS스포츠). Includes other sports schedules like 핸드볼, 여자프로농구, and V리그.



윤여춘의 마라톤이야기

3 완주를 위한 준비물들
마라톤 레이스를 하는데 경기 외적으로 가장 중요한 것이 한 켤레의 러닝화이다.
몸에 가해지는 부담과 쾌적성, 그리고 편안함 등을 고려한 전용 러닝화가 필요한데, 아직도 많은 사람들이 브랜드나 디자인을 선호하는 경우가 있어 안타깝다.
자신에게 딱 맞는 신발이 최고의 신발이다. 러닝화는 경기화와 조깅화로 크게 나눌 수 있다. 경기화는 슀이 얇고 경량으로 스피드를 중시하는 베테랑 선수를 위한 신발이다.
참이 얇기 때문에 발에 부담이 크고 관절의 부상이 우려되기 때문에 초보자는 슀의 두께가 30mm정도의 조깅화가 오히려

몸과 발에 익숙한 러닝화 신어라

레이스 하는데 더 편안함을 느낄 수 있다.
중급자가 기록을 한번 단축시키고자 할 때는 솔 두께가 중간급인 준 경기화를 선택하는 것도 하나의 방법이다.
초보자에는 조깅화가 적절
하지만 러닝화는 새 것을 신는 것은 매우 위험하다.
늘 신어서 발에 익숙해진 것이어야 발에 올 수 있는 부작용을 예방할 수 있어서다.
그런 만큼 새 신발을 이미 구입한 사람만 한 번 세탁 후에 착용하는 것이 바람직하다.
양말이 잘 맞지 않으면 발의 물집이나 가집의 원인이 되므로 양말의 선택도 신중해야 한다.
양말을 구입할 때는 100% 면양말은 피하고 땀을 방출시켜 주고 발을 건조하고 시원하게 유지해주는 아크릴이나 폴락스나 같은 소재로 된 것을 선택하는 것이 좋다.
더불어 양말의 솔(아랫부분)을 잘 살펴야 된다. 껌뭉 부분이 거칠어 물집이 생기는 경우가 의외로 많기 때문이다.
그리고 형태는 발목까지만 올라오는 것이 좋고 새 양말인 경우 한번 세탁 후 착용하는 게 낫고 헛바늘이 강하게 내리쬐이는 날에는 통기성이 있는 망사로 된 여름용 모자 착용이 레이스에 큰 도움을 받을 수 있다.
또 스포츠 고글을 착용하면 먼지로부터 눈도 보호되고 패션 감각을 살려주어 한층 더 즐거운 레이스가 될 수 있을 것이다.
(MBC 마라톤 전문 해설위원)

그리고 장시간 달리기에서 마라토너들을 괴롭히는 것이 피부의 썩임인데 이것을 방지하기 위해서는 바셀린 크림을 사용한
양말은 쿨맥스 소재 선택
가나 뽀뽀는 바지보다는 타이즈가 피부 썩임을 줄일 수 있다는 것도 알아두는 것이 좋다.
날씨가 덥고 햇빛이 강하게 내리쬐이는 날에는 통기성이 있는 망사로 된 여름용 모자 착용이 레이스에 큰 도움을 받을 수 있다.
또 스포츠 고글을 착용하면 먼지로부터 눈도 보호되고 패션 감각을 살려주어 한층 더 즐거운 레이스가 될 수 있을 것이다.
(MBC 마라톤 전문 해설위원)

국비훈련생 모집
(재직근로자 직업능력개발 과정)
주책관리사·공인중개사
교육내용: (교육시간)
공인중개사(월~토) 민법, 법령, 세법, 공시법, 부동산개념, 공업교육시간: 3/5~4/30 (19:00~22:30)
주책관리사(월,토,일) 민법, 회계원리, 관리법규, 관리실무, 시설개론(토,일) (토,일) 4:00~18:00, 일 10:00~17:00
주책관리사(월~금) 민법, 회계원리, 관리법규, 관리실무, 시설개론교육시간: 4/2~6/2 (19:00~22:30)
기타 사항
모집대상: 고용보험에 가입중인 사업장에 근무 중인 재직근로자
기타사항: 수료후 100%~80%환급
수강장차: 훈련실습 → 훈련수강신청서 작성 → 훈련기관에 제출 → 수강
현대직업전문학교
☎ 224-4560, 224-4580, 232-1088
http://www.hdedu.co.kr

국가직/지방직 시험대비
www.mdgosi.co.kr
9급공무원
김종규 행정학 문제풀이특강
공무원 합격, 쉽고 빠르게!
무등고시학원 동부경찰서취 222-4560

2007년에 이어 2008년에도 성공신화는 계속된다
2008년 편입시험 대비반 개강기초과정
= 개강: 3월5일 =
김인신 초등교육과정 개강3월5일(월)
의치의학, 한의학전문대학원 대비반 개강
김영대학면입학원 광주동부경찰서취 227-8088

상무대학직업전문학교 606-7000
www.sangmoo.or.kr
전액 국비지원 교육생모집
(매월 31만원 지급)
정부위탁훈련(1년)
실업자훈련(6개월)
교육특전
* 100% 국비지원
* 매월 최고 31만원 지급
* 취업정보실운영 취업알선
* 대령면허 공무원시험 가산점적용

상무장학융합전문대학원
대령 / 트레일러(츄레라) / 렉카 / 1종·2종 보통 / 시내연수
직원 채용
인원관리팀장, 인력관리팀장, 교육팀장, 학사팀장, 행정팀장, 시설팀장, 학생팀장, 사무팀장, 총무팀장, 관공팀장, 건강팀장, 안전팀장, 행정팀장, 사법팀장, 생활팀장, 복지팀장, 체육팀장, 여생팀장, 기타(총 22명)