

제42회 광주일보 3·1절 전국마라톤

오전 9시10분 출발

“여유 갖고 즐기면서 달리자”

■ 풀코스 이렇게 뛰세요 -박남균 페이스메이커 팀장 조언

결전의 날이다. 하지만 아마추어 마라톤자들은 기록보다는 즐기려는 자세가 중요하다. 욕심을 내지 않고 여유를 갖고 달리는 기분도 좋게 마라톤이다. 3·1절 전국 마라톤 코스는 전반적으로 어려운 곳이 없

어서 참가하기 때문이다. 따라서 이른 페이스(일정한 속도로 달리기)로 달리는 페이스팀과 함께 하는 것도 완주에 성공하는 지름길이다.



초반 오버페이스로 후반에 걸거나 경기를 포기하는 마라톤러들도 많은데 이것은 페이스 실패와 사전에 충분한 연습이 안된 상태

공하는 지름길이다.

출발~6km 초반 내리막 오버페이스 말아야

코스는 광주월드컵경기장을 빠져나와 도로에 들어서면 약 500m정도 내리막을 달다가 풍암 4거리 좌회전 이후 2km정도의 완만한 긴 오르막이 이어진다. 초반이라 부담은 없지만 힘이 넘쳐 내리막에서 페이스가 빨라질 수 있으니 조심해야 한다.

초반 오버페이스는 페이스 자체를 망칠 수도 있다. 급수대를 지날때마다 약간 목을 축일 정도로 물을 마셔두는 게 후반 레이스에 도움이 된다. 이후 대주 아파트 정류장 앞 6km 지점까지는 오르막과 내리막이 반복되는데 큰 어려움은 없다.



6km이후 주위 경관 보면서 지루함 떨치자

6km 지점 이후로는 오르막이 있으나 짧기 때문에 페이스팀의 리더를 따라 페이스를 조절한다면 쉽게 통과할 수 있다.

앞만 보고 달리면 자칫 지루할 수 있으므로 주위 경관도 보면서 달리는 게 좋다. 길에서 마라톤러를 응원하는 시민들의 박수에 손을 들어 답례하는 것도 좋은 방법이다. 특히 탁 트인 수려한 경관을 자랑하는 11

km지점부터 약 4km에 걸친 극락강길 구간에선 모든 것을 잊고 즐겁게 달리거나 하면 된다. 첫 고비는 풀코스 반환점을 돌아 25km 지점.

경사길은 없으나 중반이 넘어서면서 다리가 무거워 지는 현상을 느끼게 된다. 달리기 힘들면 멈추지 말고 속도를 줄이고 보폭을 짧게하면 도움이 된다.



36km이후 긴 오르막 ‘잔걸음 주법’이 효과적

대주파크빌을 지나는 약 36km 지점부터 1km 정도의 긴 오르막이 있는데 가장 힘든 난코스다. 이 지점은 체력이 소진된 상태에서 접하기 때문에 모두가 힘들어 하는 구간이다. 마스터스들에게는 보스턴의 ‘하트브레이크힐(상심의 언덕)’이 연상될 만큼 박찬 곳이다. 잔걸음인 쇼트 트로트 주법으로 힘손실을 최소화하며 달려야 한다.

컵 경기장이 보이는데 마지막 코스라는 생각에 더욱 힘이들고 주저앉고 싶은 생각마저 든다. 하지만 가쪽들 얼굴과 그동안 뛰어온 과정을 떠올리며 다시 한번 각오를 다져야 한다.

온갖 어려움을 이겨내고 광주월드컵경기장에 들어서서 육상트랙을 따라 달리면 큰 성취감이 밀려올 것이다.



“우리도 뛰는다”

-국민건강보험공단 광주북부지사

“전보가 건강해야 국민건강 챙기죠”

“국민 건강을 지키는 파수꾼이 되겠습니다.”

국민건강보험공단 광주북부지사(지사장 이경호) 마라톤 동호회 회원 17명이 3·1절 전국마라톤대회에 출사표를 던졌다.

지난해 4월 ‘우리가 건강해야 국민의 건강도 챙길 수 있다’는 정신을 모토로 창단한 이들은 이번 대회 참가를 위해 매주 한 차례씩 마라톤 훈련에 구슬땀을 흘렸다.

수요일 퇴근 이후 동료들과 함께 광주천변을 달리면서 그동안 쌓였던 스트레스도 털어내고, 직원간 유대감도 더욱 돈독해 졌다고 한다.

창단한 지 1년에 불과한 신생팀이지만 실력만큼은 알잡아 보면 안된다. 풀코스 완주자만 5명을 배출할 정도로 탄탄한 실력을 자랑하기 때문이다.

마라톤으로 강화된 조직력은 사회봉사로도 이어지고 있다.

최근 사내 사회봉사단인 ‘건강이’와 마라톤 동호회가 통합되면서 직원 건강도 챙기고, 봉사활동도 함께하는 ‘일석이 조’의 효과를 거두고 있다.



국민건강보험공단 광주북부지사 마라톤 동호회원들이 3·1절 전국마라톤 대회 참가를 앞두고 상위 입장을 다짐하고 있다.

을 찾아가 도시락(반찬)을 배달하고, 주말이면 ‘삼삼오오’ 팀을 짜 불우이웃 돕기에 나서고 있다.

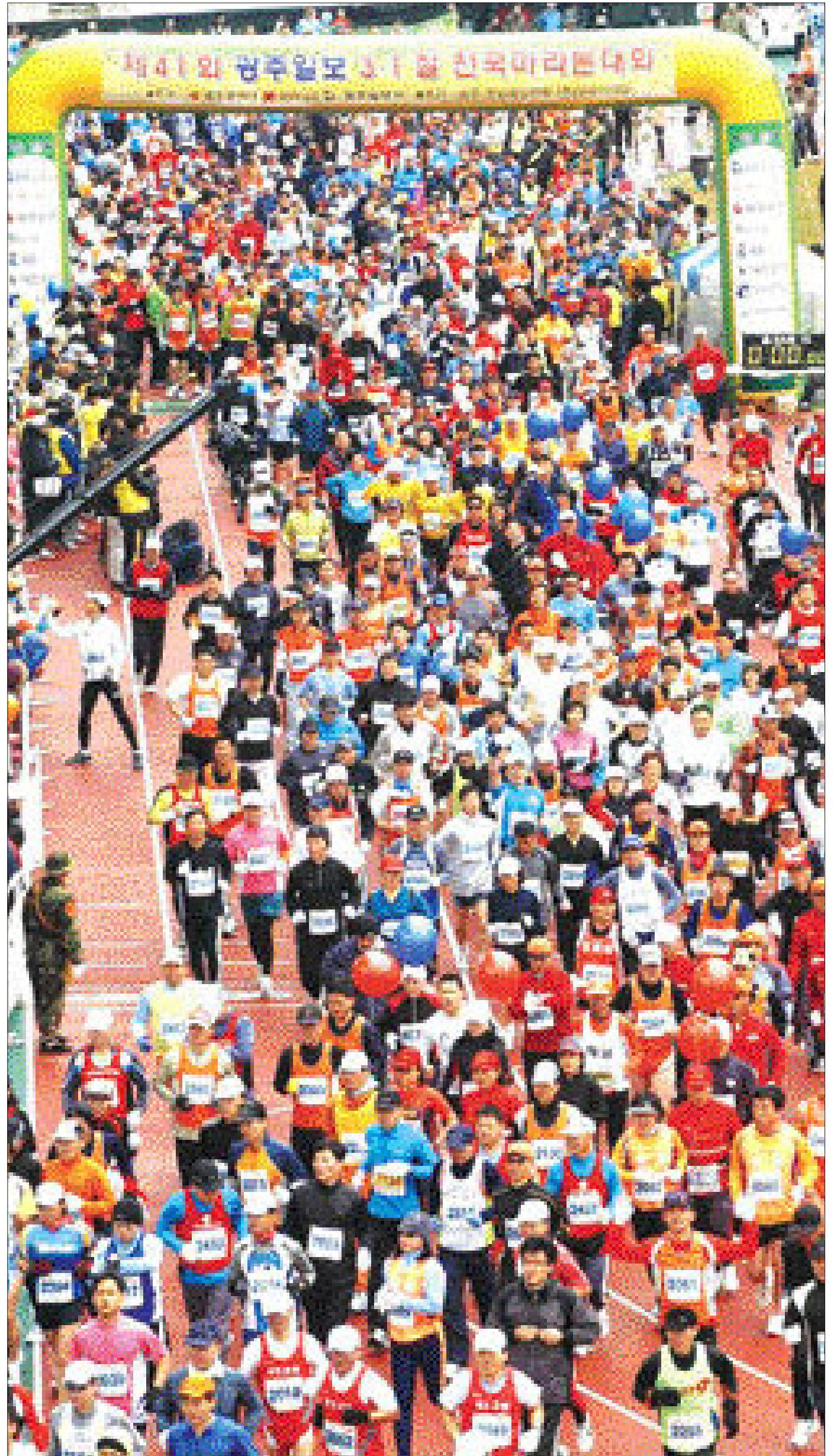
이같이 업무 외 활동도 이웃과 함께하는 국민건강보험공단은 실제 업무도 주민건강과 직결돼 있다.

건강보험 가입자들의 보험혜택 확대를 위해 다양한 제도를 추진하고 있는데, 암 등 중증질환 환자에 대한 중점지원, 6세 미만 아동 입원치료비 면제, 식대 및 MRI

건강보험 적용 등 보장성 강화가 그것이다. 이번 3·1절 마라톤 대회에서는 건강보험공단의 정신인 ‘실천하는 건강보험, 함께하는 건강보험’이 새겨진 홍보물들 등에 달고 댔다.

이경호 마라톤 클럽 회장은 “마라톤을 시작한 이후로 직원들간 결속력이 높아지고, 사내 분위기도 한층 밝아졌다”며 마라톤 애찬론을 펼쳤다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



광주일보 3·1절 전국마라톤대회가 1일 오전 9시 10분 본격적인 레이스에 돌입한다. 이번 대회에는 전국에서 1만여명의 마라톤 동호회원과 선수들이 출전, 그동안 갈고 닦은 기량을 선보일 예정이다. <사진은 지난대회 출발 모습>

아침식사 포만감 느끼지 않게...탄수화물 위주로

마라톤 출발 당일에는 자극 없는 김, 장아찌, 멸치 등 탄수화물 위주의 식사를 해야한다. 물은 일어나서 한 컵, 식사 후 한 컵, 경기 30분전 한 컵을 마신다.

다음은 대회 당일 컨디션 조절법.

◇먹을거리

▲경기시작 2~3시간 전=400~600칼로리의 자극없는 탄수화물 음식을 섭취한다. 김, 장아찌, 멸치, 갯잎, 맑은 국 등 자극성 없는 음식으로 포만감이 느껴지지 않게 간단히 먹으면 된다.

▲1시간 전=마라톤 시작 1시간전에 마시는 커피 한잔은 보약이나 다름없다. 카페인 성분은 혈액 속에서 에너지원으로 작용하며, 설사를 막아주는 효과도 있다.

▲레이스 도중=바나나 등 음식물은 가급

■ 컨디션 조절 이렇게

적 먹지 않는 게 좋다. 복통이나 갑자기 체력이 떨어지는 경우가 있는데, 레이스 도중 섭취하는 음식물에 때문이다. 물은 첫 번째 급수부터 조금씩 여러 번 마시는 게 좋다.

◇몸풀기

▲30~40분 전=5~10분 천천히 걸으면서 준비운동을 한다. 체조와 스트레칭으로 관절을 충분히 풀어준다.

▲5분 전=선수들과 가벼운 대화를 나누는 등 마음을 최대한 편하게 한다.

배변에 붙어 있는 집은 출발선을 통과하면서부터 시간이 계산되기 때문에 너무 앞에 서려고 나 설 필요가 없다.

◇뛰고 난 후

▲골인 직후=골인 한 후 곧바로 멈춰버리는 것은 금물이다. 결승선을 통과한 뒤 5~10분 가볍게 달리거나 빠른 걸음으로 1.5km 정도 걷는 등 마무리 운동을 해주고, 스트레칭으로 몸을 풀어준다. 3시간 동안 20분 간격으로 물이나 다른 음료를 마신다. 피로 회복을 위해 1시간 안에 탄수화물 위주의 식사를 한다.

▲다음날 아침=가슴 후 긴장된 근육을 풀어주기 위해서 30~40분 동안 조깅을 해준다. 1시간마다 한 컵 정도의 물을 마신다. 근육 피로를 풀어주고 복구를 위해 충분한 단백질을 섭취해야 한다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr