광주일보 3·1절 전국마라톤 D-5 “우리도 뛴다”

전완준 화순 군수(앞줄 왼쪽에서 다섯번째)를 비롯한 화순군청 마라톤 동호회원들이 3·1절 전국 마라톤대회의 선전을 다짐하는 파이팅을 외치고 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

뛰면서 건강 챙기고 지역 홍보

‘I LOVE 화순운동’ 적극 실천

■ 화순군청 마라톤 동호회

“마라톤으로 다져진 체력을 바탕으로 ‘투자유치’와 ‘I LOVE 화순운동’이라는 두 마리 토끼를 잡는다.”

화순군의 홍보도우미로 활약하고 있는 화순군청 마라톤 동호회가 제 43회 3·1절 마라톤대회 출사표를 던졌다. 지난 2005년 25명의 직원이 의기투합해 결성한 마라톤 동호회는 그동안 전국에서 열리는 각종 대회에 참가, 지역 농·특산물을 알리는 홍보물을 등에 달고 달리면서 유명세를 탔다.

마라톤을 통해 지역 사랑을 몸소 실천하고 있는 이들은 실력면에서도 화순군청 최고의 동호회라는 면모를 자랑하고 있다. 동호회 역사가 3년에 불과하지만 풀코스 완주를 할 수 있는 회원 수가 5명이 넘는다.

마라톤을 통해 건강을 챙기고 있는 전지현(여·50) 위생계장

2005년 25명 의기투합 결성

은 걷고, 뛰는 것을 일상화 해 5㎞ 부문에서 수 차례 상위권 입상을 하면서 여성파워를 과시하고 있다.

화순 고인돌 마라톤 대회를 계기로 달리기를 시작했다는 전 계장은 “기록도 중요하지만 적지 않은 나이에 마라톤을 시작한 만큼 건강관리와 화순 알리기에 중점을 두고 결승선을 통과하겠다”고 밝혔다.

해마다 10여 곳이 넘는 마라톤 대회에 참가하고 있는 회원들은 매주 토요일 화순공설 운동장을 달리면서 마라톤 실력과 동료 사랑을 함께 키우고 있다.

화순군청 마라톤 동호회장인 천용수(53) 이서면장은 “마라톤을 통해 배운 집념을 바탕으로 회원들 모두 화순의 발전을 기원하며 3·1 전국 마라톤 대회 완주를 이루겠다”고 밝혔다.

마라톤 동호회의 활약상을 들은 전완준(49)군수도 이들의 ‘화

풀코스 완주 회원 5명 넘어

순사랑’에 동참하고 있다.

지난해 3·1절 마라톤 대회에 처녀 출전했던 전 군수는 올해도 직원들과 함께 구슬땀을 흘리며 대회를 준비하고 있다. 올 한해 ‘투자유치’와 내 고장 바로 알기, 내 고장 알리기, 내 이웃을 칭찬하기, 내 이웃을 사랑하기라는 정신을 바탕으로 한 ‘I LOVE 화순운동’을 역점 추진하기로 한 만큼, 항상 바쁜 전군수는 업무를 소화해 내는데 체력이 필수적이다고 강조한다.

3·1절 대회를 앞두고 매일 오전 화순 공설운동장을 달리면서 컨디션 조절을 하고 있는 전 군수는 “우리 고장의 천혜의 환경 속에서 달리기를 하면서 건강을 키울 수 있고, 주민과 함께 달리면서 대화를 나누며 군정에 대한 의견도 듣는 등 ‘일석이조’의 효과를 얻고 있다”며 “마라톤 정신을 바탕으로 올 한해 화순의 발전과 번영이라는 목적지를 위해 끝까지 최선을 향해 달리겠다”고 밝혔다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

윤여춘 마라톤 이야기

① 마무리 훈련

광주일보가 주최하는 ‘제43회 3·1절 전국마라톤대회’가 오는 3월 1일 열립니다. 대회를 5일 앞두고 아마추어 마라토너들의 준비를 돕기 위해 윤여춘(52) MBC마라톤 전문 해설위원의 조언을 5회에 걸쳐 연재합니다. 윤 위원은 이번 연재를 통해 마무리 훈련법과 식사조절법, 완주를 위한 준비물, 실전 레이스법, 완주 후 몸관리법 등을 조언할 예정입니다.

대회 5일전 스피드·페이스 훈련하라

최상의 컨디션을 발휘하기 위해서는 평소보다 훈련 강도나 지속시간을 감소시키는 것이 좋다.

훈련을 줄이면 근력이 증가되고 에너지가 저장돼 레이스 당일에 많은 도움이 된다. 엘리트 선수들도 대회 일주일을 앞두고는 모든 트레이닝을 종료하고 컨디션 조절에 들어가는 이유가 바로 여기에 있다.

소수의 몇몇 사람들은 평소에 여러 가지 핑계로 훈련을 게을리 하다가 대회 날짜가 임박해지면 불안한 마음을 달래려고 강한 트레이닝을 실시한다.

이런 경우에는 오히려 트레이닝을 실시하지 않고 레이스를 하는 것만 못하다. 대회에 임박해서 실시하는 강한 훈련은 오히려 근력과 에너지를 저하시켜 레이스 당일 최상의 컨디션을 발휘할 수 없기 때문에 바람직하지 않다.

평소에 정기적으로 트레이닝을 해온 사람이라면 대회 1주일을 앞두고는 30분 정도의 가벼운 조깅을 실시하고 나서 80~120m 가량의 짧은 거리를 전력질주에 가깝게 5~6회 정도 스피드 훈련을 실시하는 것이 좋다.

스피드 훈련을 하고나면 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있다.

또 하나 빼놓을 수 없는 트레이닝이 ‘페이스 훈련’인데 자신이 목표로 하는 기록을 산출해서 3,000~5,000m 페이스 훈련을 실시한다. 이 트레이닝을 실시하면 실전 레이스에서 오버 페이스를 예방할 수 있기 때문에 경기 전에 필히 실시하는 것이 좋다.

엘리트 선수들은 대회 전날 워밍업을 마치고 1,000m나 1,200m를 전력 질주한다.

마니아들도 꼭 그렇게 하라는 것은 아니지만 거리를 줄여서 600m나 800m 정도를 한 번 힘껏 달려주는 것도 좋은 컨디션을 만드는데 도움이 된다.

재차 강조하지만 대회 5일을 앞둔 지금부터는 강한 트레이닝보다는 위에서 지적한 스피드 훈련과 페이스 훈련을 번갈아 가면서 실시하는 것이 바람직하다.

또 스트레칭 위주의 유연성 체조를 충분히 해 몸을 부드럽게 해주어야 레이스 당일 최상의 컨디션으로 출발선에 설 수 있다. 〈MBC마라톤 전문 해설위원〉

“생활체육 활성화 힘 보태야죠”

임내현 전 광주고검장 3년만에 3·1 마라톤 출전

“시민들에게 자극을 줘 지역생활체육 활성화를 촉진하기 위해서 지난 2005년에 이어 3년만에 다시 뛰게 됐습니다.”

50대 중반의 임내현(55) 전 광주고검장이 광주일보 3·1절 전국마라톤대회에 다시 출전한다.

지난 2005년 10월 퇴임한 임 전 고검장은 지난 2005년 광주일보 3·1절 전국마라톤대회 하프코스에 도전, 당당히 완주했다. 이번에도 임 전 고검장은 하프코스에 출전, 완주를 목표로 하고 있다.

마라톤 하프코스는 통상 25~30분 동안 쉬지 않고 달릴 수 있는 강인한 체력을 지닌 사람이 12주의 훈련을 마쳐야 완주가 가능할 정도로 힘든 코스.

그럼에도 임 전고검장이 하프코스에 다시 도전장을 낸 것은 시·도민과 함께 호흡하며 지역생활체육 활성화에 조금이라도 도움이 되겠다는 뜻에서다.

임 전 고검장과 마라톤의 인연은 지난 1999년으로 거슬러 올라간다.

당시 광주지검 순천지청장으로 근무하던 그는 창원지검 진주지청, 범무부범죄예방위원 등과 동서화합을 위한 광양~하동 4㎞단

축 마라톤 대회를 개최하면서 마라톤과의 끈끈한 만남이 시작됐다.

이후 2002년 전주~군산 국제마라톤대회 하프코스, 대구고검장 시절인 2003년 대구유니버시아드대회 성공 기원 마라톤대회 하프, 이듬해 같은대회에서는 음식조절 잘못으로 배탈이 났음에도 약을 먹고 하프코스를 완주하는 체력과 의지를 보여주었다.

임 전 고검장은 퇴임 후에도 5·18 민주유공자회 북구지회 법률고문, 새마을 협의회 북구지회 고문 등을 맡으며 지역사회 발전에 힘쓰고 있다.

그는 “그동안 꾸준히 헬스와 달리기 등으로 건강관리를 해 왔기 때문에 이번 대회 완주도 자신있다”며 “시·도민들과 함께 생활체육을 통해 건강한 삶을 영위하자는 의미를 새기며 달리겠다”고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

이상화 500m 종합 3위

女 스피드스케이팅 월드컵

여자 스피드스케이팅 간판 이상화(20·한국체대)가 2008 국제빙상경기연맹(ISU) 월드컵 9차 대회 여자 500m에서 이틀 연속 은메달을 목에 걸었다.

이상화는 24일(한국시간) 네덜란드 헤렌벤에서 계속된 대회 여자부 500m 2차 레이스에서 38초70으로 결승선을 통과, 세계기록 보유자 예니 볼프(독일·38초32)에 0.38초 차로 뒤지면서 아쉽게 금메달을 놓쳤다.

이날 은메달로 월드컵 랭킹 포인트 120점을 추가한 이상화는 714점으로 여자 500m 월드컵 랭킹에서 전날보다 한 계단 뛴 3위에 랭크됐다.

스포츠 중계

25일(월)

▲2008 WGC액센추어 매치플레이 챔피언십 결승전(04 : 00·SBS스포츠·SBS골프)

▲07/08 스페인 프리메라리가〈R. 마드리드 : 헤타페〉(05 : 00·KBS N SPORTS)

▲07/08 여자프로농구〈신세계 : 신한은행〉(18 : 50·SBS스포츠)

26일(화)

▲07/08 잉글리시프리미어리그〈맨체스터시티 : 에버튼〉(05 : 00·MBC ESPN)