광주일보 3·1절 전국마라톤 D-4 "우리도 뛴다"

국민연금 북광주지사 직원들이 '3·1절 전국 마라톤대회' 첫 참가를 앞두고 파이팅을 외치고 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

'찾아가는 연금 서비스' 등 운영

지역민 복지증진·생활안정 주력

■ 국민연금 북광주지사

"3·1절 마라톤대회 참가를 계기로 지역민들의 복지증진과 생활안정을 위해 더욱 힘차게 뛰겠습니다."

'제43회 3·1절 전국 마라톤대회'에 출사표를 던진 국민연금 북광주지사 직원들의 각오는 남다르다. 전국의 건각들이 대거 출전하는 이번 대회에서 '복지전문 기관의 단합된 힘을 보여주겠다'며 잔뜩 벼르고 있다.

올해 3·1절 마라톤에 첫 참가하는 15명의 직원들은 5㎞코스를 모두 완주한다는 데 목표를 두고 있다. 지역민들의 복지와 노후를 전담하기 위해선 구성원들부터 건강한 몸과 마음을 갖춰야 한다는 판단 때문이다.

특히 노주순(51) 지사장은 이번 대회를 앞두고 매일 조깅으로 몸만들기에 나설 만큼 첫 출전에 대한 기대에 부풀어 있다. 노 지사장은 직원들을 독려해 대회 주최측에 참가신청서를 낸 뒤 자택인 담양군 용면 일대에서 매일 5~6㎞를 꾸준히 뛰고 있다.

"직원들 건강·사기진작 좋은 기회"

노 지사장은 "언제나 지역민들과 함께 호흡을 하겠다는 뜻에서 마라톤대회 참가를 결정했다"며 "앞으로도 현장홍보활동을 보다 강화함으로써 노후대비의 기본인 국민연금을 널리 알리는 데 주력하겠다"고 밝혔다.

노 지사장은 또 "그동안 조깅을 통해 꾸준히 체력을 보강해온 만큼 완주에는 문제가 없다"며 "마라톤은 직원들의 건강과 사기진작에 효과가 크기 때문에 향후 이 대회를 직원 '화합의 장'으로 적극 활용하겠다"고 덧붙였다.

최인호(43) 연금지급팀 과장도 이번 대회에 참가하는 감회가 남다르다. 최 과장은 초등학교 시절부터 담양군 대표로 활약할 만큼 마라톤과의 인연이 깊다.

또 대학교 재학중에도 교내 축제 때 마다 1등을 도맡아 온 경험을 바탕으로 동료들의 '완주 도우미'를 자처하고 나섰다.

"현장 홍보활동 더욱 강화"

최 과장은 "개인적으론 3·1절 마라톤에 3번 출전했는 데 이번에는 동료들과 함께 뛰게돼 더욱 의미가 크다"며 "이번 대회 출전을 계기로 더욱 분발해서 내년에는 풀코스에 도전하겠다"고 했다.

정희영(여·35) 고객상담팀 대리는 새로운 운동에 도전하고자 이번 대회에 참가 신청서를 냈다. 정 대리는 "그동안 마라톤은 남의 일로만 여겼는데 용기를 내서 참가하게 됐다"며 "결코 짧지않은 코스지만 딸과 함께 반드시 결승점을 밟겠다"고 의지를 다졌다.

한편 북광주지사는 지난달 말까지 총 2만6천818명의 수급자에게 2천450억원의 연금을 지급했다. 또 '찾아가는 연금서비스'와 '사업장과의 파트너십 운영' 등을 통해 지역민들에 대한 복지개선에 관심을 쏟고 있다. /최경호기자 choice@kwangju.co.kr

윤여춘 마라톤 이야기

② 식사 조절

엘리트 마라톤 선수들은 대회가 임박하면 글리코겐 증량이라는 식이요법을 많이 실시한다. 이는 운동 시 지속적으로 에너지를 내는데 중요한 역할을 하는 글리코겐을 우리 몸 안에 최대한 저장시키는 과학적인 방법이다.

대회 2일前부터 탄수화물 많이 섭취해야

마라톤의 경우 먼 거리를 달려야 하므로 운동을 수행하는 시간 또한 길어진다. 따라서 지치지 않고 지속적으로 달릴 수 있도록 하기 위해서는 보다 많은 글리코겐을 필요로 한다.

글리코겐을 저장하는 식이요법은 경기에 출전하기 5일전 2일 동안은 근육 속의 글리코겐을 고갈시키기 위해 거의 지방질과 단백질만을 섭취한다. 즉 8끼니 식사를 육식과 생수만을 섭취하고 나머지 3일은 지방질과 단백질을 제외한 탄수화물 위주로 섭취한다.

이는 글리코겐을 완전히 고갈시킨 후 다시 축적되는 과정에서 더 많은 글리코겐이 축적되는 현상을 이용한 방법이다.

이러한 음식 섭취로 글리코겐을 정상치 보다 2배까지 증가시킬 수는 있지만 일반 아마추어 마라토너들에게는 실질적으로 적용하기가 매우 어려움이 따른다.

엘리트 선수들도 체력이 좋은 선수들만 효과를 보는 편이고 오히려 체력이 약한 선수들은 식이요법에서 실패를 보는 경우가 더 많은 편이다.

저 탄수화물 음식을 섭취하는행이 곤란하며 신경이 예민해지기 때문에 일상생활에 지장을 받는다. 이러한 상태에서 훈련은 러너들에게 오히려 상해를 입힐 가능성이 높다.

따라서 이와 같은 문제들을 고려해 볼 때 이번 대회를 준비하는 아마추어 러너들은 음식섭취 방법에서 선수들이 실시하는 식이요법은 가급적 실시하지 않는 것이 더 좋을 것 같다.

그러나 경기에 참가하기 5일전 3일 동안은 트레이닝의 강도를 낮게 하면서 지방과 단백질 60%, 탄수화물 40%로 이루어진 식사를 하고, 그 다음 경기 2일전부터는 탄수화물 풍부한 음식을 충분히 섭취하는 방법을 권하고 싶다. 이 같은 방법만으로도 글리코겐을 증량시킬 수 있기 때문이다.

〈MBC마라톤 전문 해설위원〉

내달 1일 광주일보 마라톤 당일

시내버스 일부 노선 바뀝니다

광주일보 주최 '제43회 3·1절 전국마라톤대회'가 오는 3월 1일 오전 9시 10분 광주월드컵경기장 서문을 출발, 남평읍 평산리 437번지 풀코스 반환점을 돌아 왕복하는 42.195㎞에서 열린다.

이번 대회에는 대회사상 최대 규모인 1만여명이 출전, 광주월드컵경기장 주변과 극락강 일원 순환코스에서 열띤 레이스를 펼치게 된다.

따라서 대회가 시작되는 오전 9시부터 오후 3시까지 코스로 사용되는 일부 도로에 대한 교통통제가 이뤄져 시내버스 노선이 조정된다.

〈표 참고〉

시내버스 노선 임시 변경

노선번호	운행경로		변경운행 일시
	현행	변경	
첨단 20	첨단~염주사거리↔월드컵 경기장	첨단~염주사거리(→화정남초교→럭키아파트→염주주공)	2008. 3. 1 (토) 08:00 ~15:00
풍암 61	세하동~대동고~문화전당	매월동~대동고~문화전당	2008. 3. 1 (토) 08:00 ~13:00
상무 64	세하동~5·18자유공원~비엔날레전시관	상무지구~5·18자유공원~비엔날레전시관	
대촌 69	칠석~전남고입구~양동시장역	상무지구↔전남고입구~양동시장역	
대촌 71	구소~매월동~양동시장	매월동~양동시장	
진월 77	노대~대동고~세하동	노대~대동고~매월동	
진월 78	이동~대동고~세하동	이동~대동고~매월동	
송정 99	용봉마을~문촌~양동시장역	용봉마을~문촌	
대촌 170	도래~대촌동사무소~대인광장	대촌동사무소~대인광장	
대촌 270	매월동~전남고입구~구소	매월동~전남고입구~상무지구	

※벽진동 소재 연료충전소를 이용하는 시내버스 08:00~13:00까지 진입로가 통제되는 점을 감안하여 운행

3월 1일 당일 하룻동안 조정이 되는 버스노선은 첨단 20, 풍암 61, 상무 64, 대촌 69, 대촌 71, 진월 77, 진월 78, 송정 99, 대촌 170, 대촌 270 등 10개 노선이다.

특히 벽진동 소재 연료충전소를 이용하는 버스는 오전 8시부터 오후 1시까지 진입로가 통제된다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

女탁구 단체 2연승

세계선수권…네덜란드 완파

여자 탁구 선수들이 2008 베이징올림픽의 시험 무대인 세계선수권대회 단체전에서 쾌조의 2연승을 달렸다.

한국은 25일 중국 광저우에서 이틀째 열린 대회 단체전 예선리그 D조 경기에서 에이스 당예서(대한항공)와 이은희(단양군청), 문현정(삼성생명)을 앞세워 네덜란드를 3-0으로 완파했다. 이로써 전날 개막전에서 프랑스를 3-0으로 제압하고 첫 단추를 잘 꿨던 한국은 2승째를 올렸다.

한국은 이탈리아, 일본, 체코와 경기를 남겨두고 있고 조 1위를 해야 8강에 직행한다.

같은 D조 1위를 다투는 일본도 이탈리아와 체코를 차례로 꺾고 2연승 행진으로 공동 1위로 나섰고 네덜란드는 1승1패. 반면 예선 A조에 편성된 북한은 세계 최강 중국에 1-3으로 덜미를 잡히면서 전날 크로아티아에게 0-3 으로 진데 이어 2연패에 빠졌다.

스포츠중계

26일(화)

▲V리그 여자부〈현대건설 : 흥국생명〉(16 : 30·KBSNSPORTS)

▲V리그 남자부〈한국전력 : 현대캐피탈〉(19 : 00·KBSNSPORTS)

광주일보 작은만남 큰 기쁨 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 — 독자 서비스국(062)220-0551

대성카센타 — 북구 양산동 양산택지지구 LG자이 근처 경정비,오일교환,타이어,밧데리 대표 이 남 현 ☎(062)572-3267

광신종합설비공사 — 북구 두암동 무등도서관 정문 맞은편 수도누수탐사,욕실리모델링,종합집수리,옥내외 방수,철거,건축물해체공사전문 ☎(062)515-0482

청들기업 — 북구 중흥동 효동초교 앞 2층 경비용역,주차관리,시설관리,청소관리 대표 오 영 대 ☎(062)523-9394

세기1급자동차공업사 — 광산구 신창동 신동교와 보건전문대사이 전차종매일검사,환경정밀검사 견인차24시간대기,자동차보험상담 ☎(062)956-4972

고향사람들 — 서구 매월동 산업용재 유통센터23동107호 토속음식 전문점,고기류,식사류,주류 대표 박 철 현,김 은 향 ☎(062)603-0170

통나무집까반느 — 서구 풍암동 풍암지구 저수지 맞은편 아늑한 분위기,커피전문 대표 서 석 근 ☎(016)9308-1717

동대문곱창(양산점) — 북구 양산동 양산택지 광주은행4거리 내장국밥,순대국밥,단체손님환영 대표 최 병 호 ☎(062)576-7750

엘사랑헤어 — 동구 계림동 홈플러스옆 2층 매직펌,커트,염색,붙임머리,모발관리 원장 범 수 경 ☎(062)222-1352

백산철학관 — 오치동 한전4거리에서 문흥동방향우체국옆 사주,궁합,작명,택일,부적,이사운,승진운 대표 이 경 섭 ☎(010)2874-4047

클레오파트라 — 북구 오치동 삼익2차 고향부페옆 펌,크리닉,붙임머리전문 고객만족우선 대표 라 은 정 ☎(062)264-6004

정자나무장어셀프 — 광산구 신창동 보건전문대옆SK주유소뒤 장어양념구이,장어소금구이,옻닭,옻오리,촌닭 단체예약손님환영 ☎(062)953-1533

동서남북공인중개사 — 서구 풍암동 중흥3차상가109호 아파트,상가,토지,원룸임대,매매 대표 하 윤 경 ☎(062)682-0064

다도횟집 — 북구 오치동 한전후문 맞은편 광어,우럭,숭어,생선매운탕전문 각종회,포장판매및 배달도 가능합니다. ☎(062)251-4088

세종공인중개사 — 북구 본촌동 광신대입구 지산중 정문앞 토지,건물,상가,매매,앰대전문 대표 송 동 호 ☎(062)382-4636

한솔회관 — 북구 문흥동 광명@후문 셋터코아 4거리 단체모임,예약환영,생선조림 전문점 원장 고 주 석 ☎(062)264-2059

유진정 — 광산구 운남주공9단지 육교 골목 비로 안쪽 청둥오리전골,대통밥정식,광주 일등 맛집선정 (죽항골 청둥오리 전문점) ☎(062)951-5263

원조양동통닭 — 북구 오치동 삼익2차앞 동네에서 제일 오래된 가마솥 통닭 가마솥통닭30년경력 후라이드10,000양념1,000추가 ☎(062)267-9945

귀뚜라미보일러광산점 — 광산구 월계동 신월초등학교옆 무양공원맞은편 거꾸로 타는 보일러 설치및A/S전문점 대표 홍 학 희 ☎(062)972-3262

6.25참전전우회 — 북구 중흥동 안보회관옆 해광건설4층 6.25 참전 전우회 회장 유 판 성 ☎(062)513-6250

백산철학관 — 오치동 한전4거리에서 문흥동방향우체국옆 사주,궁합,작명,택일,부적,이사운,승진운 대표 이 경 섭 ☎(010)2874-4047

봉순이아구찜 — 서구 농성동 먹자골목 아구찜,볼테기찜,낙지전골,생태탕 대표 이 창 용 ☎(062)351-9233

문흥동종합부품 — 북구 오치동 한전4거리와 북구소방서중간지점 현대부품,기아부품 취급전문점 전화주문시 신속배달 남자 운전 경력자 수시모집 ☎(016)267-7482

태원당한약국 — 북구 우산동 동사무소 옆 관절염,전문치료 대표 박 조 영 ☎(062)511-0709

매운갈비찜묵은지삼겹살 — 북구일곡동831-5 매운갈비찜묵은지 삼겹살전문 단체손님 예약환영 대표 김 필 순 ☎(062)575-5906

동양철학원 — 동구 불로동 밀리오레건너 수성노인당옆 작명.사주.관상.신수택일 ☎(062)224-7687

바다로활어관 — 문흥동 일신@앞 정통일식 전문점,단체손님 환영 회장 염 공 오 ☎(062)265-8274