광주일보 3·1절 전국마라톤 D-3 **“우리도 뛴다”**

광주시 광산구청 전갑길(앞줄 왼쪽에서 여섯번째)청장과 마라톤 출전자들이 3·1절 전국마라톤대회에서 선전을 다짐하며 파이팅을 외치고 있다.

“살기좋은 명품도시 부푼 꿈 구민들과 함께 키워가야죠”

■ 광주시 광산구청

“전국에서 으뜸가는 고품격 명품도시를 바라는 32만 광산구민의 염원을 안고 뛰겠습니다.”

광주시 광산구청(청장·전갑길) 마라톤동호회 회원들의 광주일보 3·1절 전국마라톤대회 출전 각오다. 이번 대회 참가자 61명 가운데 3명이 풀코스, 5명이 하프코스, 18명은 10km에 출사표를 던졌다.

이들은 3·1절 마라톤대회를 앞두고 한달 전부터 송산유원지에 모여 체계적인 훈련을 통해 현재 최고의 컨디션을 유지하고 있다.

지난해 9월 18일 결성돼 채 6개월 밖에 안된 광산구청 동호회는 지난 2005년 몇몇 마라톤 마니아들이 여러 대회에 출전하면서 마라톤의 효능이 입소문을 타면서 시작됐다. 그리고 다른 직원들이 속속 참여하면서 동호회가 공식 출범하게 됐다. 35명으

“지난해 동호회 결성…친목 도모 앞장”

로 출발한 마라톤동호회는 회원간의 화합과 정이 넘쳐나 구청내에서도 부러움의 대상이 되고 있다.

회원 모두가 마라톤을 좋아해 스스로 참여한 만큼 열기도 대단하다.

그렇다고 단지 회원간의 의리와 화합만 강조하는 것은 아니다. 짧은 역사지만 회원들의 보유기록도 다채롭다.

이용희(46·신가도서관)씨는 모든 아마추어 마라토너들의 꿈인 ‘서브-3’(SUB3· 마라톤 풀코스를 3시간 내에 완주하는 것) 기록을 보유하고 있다.

또 이용희씨와 강용기(52)씨는 100km를 달리는 동안 인간의 몸과 마음을 한계에 도전하는 울트라 마라톤 완주자로 광산구청 철인으로 불리운다.

“마라톤 정신으로 지역발전에 주력”

강씨의 경우 부인 서지희(50·주부)씨도 울트라 마라톤 완주 기록 보유자일 만큼 ‘부부 철인’으로 마라톤 마니아다.

마라톤동호회 창립 멤버인 이용희씨는 “시간에 구애받지 않고 부상의 위험성이 없어 누구나 쉽게 입문할 수 있어 사랑받을 수밖에 없다”고 마라톤 예찬론을 펼친다. 그는 또 “심폐기능과 하체단련에 마라톤만한 것이 없다”고 덧붙였다.

광산구청 마라톤동호회의 올 목표는 회원 확충과 함께 10개 대회 이상 출전해 좋은 성적을 거두는 것이다.

박기옥 마라톤동호회장(의회사무국 전문위원)은 “마라톤을 하다보니 인생이 무엇인지, 공직자의 길이 무엇인지 알 것 같다”며 “어떠한 난관이 오더라도 마라톤 정신을 바탕으로 지역발전과 주민 삶의 질 향상이라는 목표를 이루기 위해 최선을 다하겠다”고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

윤여춘 마라톤 이야기

③ 준비물

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 디자인만을 선호하는 경우가 있어 안타깝다. 자신에게 딱 맞는 신발이 최고의 신발이다.

기온 영상 5도 이하땐 긴소매 셔츠 바람직

러닝화는 경기화와 조깅화로 크게 나눌 수 있다. 경기화는 솔이 얇고 경량으로 스피드를 중시하는 베테랑 선수를 위한 신발이다. 창이 얇기 때문에 발에 부담이 크고 관절의 부상의 우려가 있어 초보자는 솔의 두께가 30mm정도의 조깅화가 오히려 레이스 하는데 더 편안함을 느낄 수 있다.

중급자가 기록을 한번 단축시키고자 할 때는 솔 두께가 중간급인 준 경기화를 선택하는 것도 하나의 방법이다. 어쨌든 러닝화는 특히 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 사람은 한 번 세탁 후에 착용하는 것이 바람직하다.

양말이 잘 맞지 않으면 발의 물집이나 피부가 벗겨지는 원인이 되므로 양말의 선택도 신중해야 한다. 양말을 구입 할 때는 100% 면양말은 피하고 땀을 방출시켜주고 발을 건조하고 시원하게 유지해주는 아크릴이나 쿨맥스와 같은 소재로 된 것을 선택하는 것이 좋다.

더불어 양말의 솔기(이음새 부분)를 잘 살펴야 된다. 꿰맨 부분이 거칠어 물집이 생기는 경우가 의외로 많기 때문이다. 발목까지만 올라오는 것이 좋고 새 양말인 경우 한번 세탁 후 착용하는 것을 잊어서는 안된다.

러닝셔츠는 반소매 셔츠와 긴소매 셔츠를 같이 준비하여 기온이 영상5도 이하일 경우에는 긴소매 셔츠를 입는 것이 바람직하다. 몸에 딱 맞는 것보다는 조금 큰 것으로 여유가 있는 것이 좋다.

장시간 달리기에서 마라토너들을 괴롭히는 것이 피부의 쓸림인데 이것을 방지하기 위해서는 바셀린 크림을 사용하거나 통 넓은 바지보다는 타이즈가 피부 쓸림을 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 눈을 보호해주면서 패션감각을 살려줘 한층 더 즐거운 레이스가 될 수 있다. 〈MBC 마라톤 전문해설위원〉

“태권도 품새도 2009년 하계 U대회 정식종목 가능성”

세계태권도연맹 밝혀

태권도 겨루기는 물론 품새까지도 하계 유니버시아드 정식종목으로 채택될 전망이다.

26일 세계태권도연맹(WTF)에 따르면 품새가 겨루기와 함께 2009년 세르비아 베오그라드에서 열릴 제25회 하계유니버시아드 정식종목에 포함될 것이라고 대회 조직위원회 고위 관계자가 밝혔다.

방한 중인 시니사 야스니치 2009 하계유니버시아드 조직위 부위원장은 “품새가 겨루기와 함께 대회 정식종목을 채택될 것임을 약속한다. 오는 5월 WTF와 대회 조직위 간 조인식을 갖기로 합의했다”고 말했다.

2009 하계유니버시아드는 내년 7월1일부터 12일까지 베오그라드에서 개최되며, 태권도 겨루기 경기는 7월1일부터 5일까지 치러진다.

태권도는 겨루기만 2003년 대구 유니버시아드부터 시범 종목으로 채택돼 치러져 왔다.

“봅슬레이 이젠 우리 것 타고 달린다”

강원도청 1억8천만원 투자 봅슬레이 등 3대 구입키로

사실상 국가대표팀으로 운영되고 있는 강원도청 봅슬레이·스켈레톤팀이 2인승 및 4인승 신형 봅슬레이 1대씩과 스켈레톤 1대를 구입하기로 확정하면서 ‘쿨러닝 도전’에 날개를 달게 됐다.

강원도청은 26일 “도청 소속 봅슬레이팀이 2008 아메리칸컵 대회에서 입상하고 세계선수권대회에 출전하면서 국위는 물론 강원도의 명예를 높였다”며 “팀의 경기력 증진을 위해 1억8천만원을 투자해 봅슬레이(2대)와 스켈레톤(1대)을 구입하기로 했다”고 밝혔다.

도청은 이어 “문화관광부 역시 봅슬레이 육성 차원에서 해외훈련비 1억원을 대한루지봅슬레이스켈레톤경기연맹에 지원할 계획”이라고 덧붙였다.

이에 따라 그동안 빌린 썰매로 눈물겨운 ‘쿨러닝 도전’에 나섰던 봅슬레이 대표팀은 강원도청의 지원 아래 2008-2009시즌 월드컵 무대부터 태극기와 강원도청 마크가 선명한 신형 봅슬레이를 타고 국제 무대에 나설 수 있게 됐다.

스포츠중계

27일(수)

▲07/08 여자프로농구〈삼성생명 : KB국민은행〉(16 : 50·SBS스포츠)

▲07/08 V리그 여자부〈KT&G : 도로공사〉(16 : 30·KBS N SPORTS)남자부〈삼성화재 : LIG손보〉(19 : 00·KBS N SPORTS)

▲스타 인비테이셔널 4강(18 : 00·X-PORTS)

28일(목)

▲07/08 세리에A〈인터밀란 : AS로마〉(04 : 30·SBS스포츠)〈카타니아 : AC밀란〉(04 : 30·KBS N SPORTS)