윤여춘 마라톤 이야기

④ 컨디션 조절

경기에서 최선을 다하는 것도 중요하겠지만 대회 전날 그리고 대회 당일 어떤 자세로 경기에 임하느냐에 따라서 경기 결과가 달라질 수 있다. 레이스 전날에는 반드시 당일 기상예보와 예상 기온 등을 사전에 입수하여 미리 대처해야 한다.

전날 충분한 수면…출발 3시간 前 기상해야

악천후일 경우에는 미리 비닐 옷을 준비해 체온을 보호해주고, 바셀린도 챙겨 무릎이나 배 등 차가워지기 쉬운 부분에 마사지를 해서 보온에 신경을 쓰는 등 기상 상황에 따른 대책이 필요하다.

그리고 수면은 레이스에 대비한 마지막 컨디션 조절이다. 수면부족은 컨디션에 악영향을 미치기 때문에 잠이 안와도 초조해하지 말고 편안히 누워 휴식을 취하는 것이 레이스에서의 좋은 성적으로 이어진다.

기상시간은 출발시간을 역산해서 최소 3시간 전까지는 해야 하며 아침식사는 출발 2시간 30분전까지는 마쳐야 한다. 가벼운 탄수화물식을 함으로써 음식이 경기 전에 어느 정도 소화될 수 있도록 한다. 주의해야 할 점은 육식과 지방식 같이 소화되기 어려운 음식은 피해야 한다. 왜냐하면 지방질과 단백질은 소화흡수가 느리고 레이스도중에 쉽게 이용될 수 있는 에너지를 제공해 주지 못하기 때문이다.

이런 점에서 곡물식(곡식류), 토스트, 쥬스 등의 가벼운 탄수화물식은 아무런 해가 되지 않으며 레이스의 가장 중요한 에너지를 제공해 준다.

또한 대회장에는 늦어도 출발 1시간 전까지는 도착해야 하고, 레이스를 앞두고 맨 먼저 실시하는 것이 워밍업이다. 워밍업은 출발 50분전부터 서서히 한다. 20분 정도 가볍게 조깅을 하는 것이 좋은데 강도는 겨드랑이에 땀이 약간 배어 나오는 정도가 이상적이다. 조깅이 끝난 다음에는 10분정도 스트레칭을 하는데 관절의 가동범위를 충분히 넓혀주는 유연성 위주의 스트레칭을 해주는 것이 좋다.

출발 10분전까지는 출발선으로 이동해야 하는데 출발선에서 그냥 서서 대기하지 말고 제자리 뛰기를 하거나 공간이 있으면 30~ 40m를 전력 질주해 본다. 특히 워밍업에서 출발까지 50분 동안 가장 중요한 것은 체온 보호다. 워밍업으로 데워진 체온을 가급적이면 출발까지 이어주어야 워밍업의 효과를 볼 수 있기 때문이다.

처음 레이스에 참가하는 사람이라면 '완주를 할 수 있을까' 하는 불안감이 종종 쌓인다. 실제로 그런 불안감은 아마추어뿐만 아니라 선수들도 마찬가지다. 그래서 레이스 중에는 긴장한 탓에 연습할 때와 같이 달리지 못하는 경우가 종종 있다. 우선 마음을 차분히 가라앉히고 그럴 때 일수록 몸을 적극적으로 풀어주는 것이 바람직하다. 〈MBC마라톤 전문해설위원〉

다시 찾은 亞정상 이란 이스파한에서 열린 제13회 아시아선수권대회에서 쿠웨이트를 6점차로 완파하고 우승을 차지한 한국 남자핸드볼 대표팀이 시상식에서 애국가를 힘차게 부르고 있다. /연합뉴스

"세계핸드볼대회 亞예선 동서 분리하자"

한·중·일 "편파판정 차단 방안 협의"

한국, 쿠웨이트 꺾고 亞선수권 우승

한국과 일본, 중국 등 3개국 핸드볼협회가 모여 올림픽이나 세계선수권대회 아시아 지역 예선을 동서로 분리해 치르는 방안을 논의한다.

정형균 대한핸드볼협회 상임부회장은 27일 "3개국 협회 관계자들이 비공식적으로 모여 세계대회 아시아 예선 분리 등 편파판정에 당하지 않을 방안을 협의할 계획"이라고 전했다.

모임은 다음달 6일부터 사흘 간 베이징에서 열리는 4개국 여자 초청대회 기간 열리게 되는데 한국에서는 정형균 부회장과 동아시아연맹 부회장을 맡고 있는 김진수 협회 부회장이 참가할 예정이다.

모임에서 일단 논의할 사항은 올림픽이나 세계선수권대회 아시아 예선을 동서로 분리하는 것. 예를 들어 올림픽 본선 출전권 1장이 걸린 예선을 치러야 한다면 동아시아와 서아시아 양측에서 따로 예선을 치러 우승팀을 한 팀씩 가려내고 이 두 팀이 향후 유럽 등 중립지역에서 맞붙어 최종 승자를 가리자는 것이다.

그러나 올해 베이징올림픽이나 2010년 광저우 아시안게임을 준비하고 있는 중국은 아시아올림픽평의회(OCA) 의장인 동시에 AHF 회장인 쿠웨이트 왕자의 비위를 괜히 건드릴 필요가 없다고 판단해 소극적인 자세로 나오고 있다

한편 한국은 26일(이하 한국시간) 이란 이스파한에서 펼쳐진 제13회 아시아남자핸드볼선수권대회 결승전에서 쿠웨이트를 27-21, 6점 차로 따돌렸다.

러시아 출신 심판인 이고르 체르네가와 빅토르 폴라덴코 2명이 경기 진행을 맡은 이날 경기에서 한국은 노골적인 편파판정이 나오지 않자 한 수 위 실력을 아낌없이 발휘하며 아시아 최강임을 증명했다.

한국은 또 쿠웨이트에 2006년 말 도하아시안게임 26-32로 지며 대회 6연패에 실패하고 작년 9월 일본에서 열린 기존 베이징올림픽 예선에서도 20-28로 연달아 지며 오랫동안 쌓였던 울분을 제대로 설욕했다.

2000년 9회 대회 이후 쿠웨이트에 빼앗겨온 우승컵을 8년 만에 되찾았으며, 3~7회 5연패에 9회 대회 우승을 합해 총 7차례나 이 대회 정상에 올랐다.

■ LPGA HSBC 위민스챔피언스 오늘 개막

박세리-신지애 한조 정상 향한 힘찬 출발

한국여자골프의 맏언니 박세리(31)와 막내 동생 신지애(20·하이마트)가 미국여자프로골프(LPGA) 투어 HSBC 위민스 챔피언스 첫날을 함께 시작한다.

대회조직위원회는 28일 개막하는 대회에 박세리와 신지애, 브리타니 린시컴(미국)을 같은 조에 묶는 1라운드 조편성을 27일 발표했다.

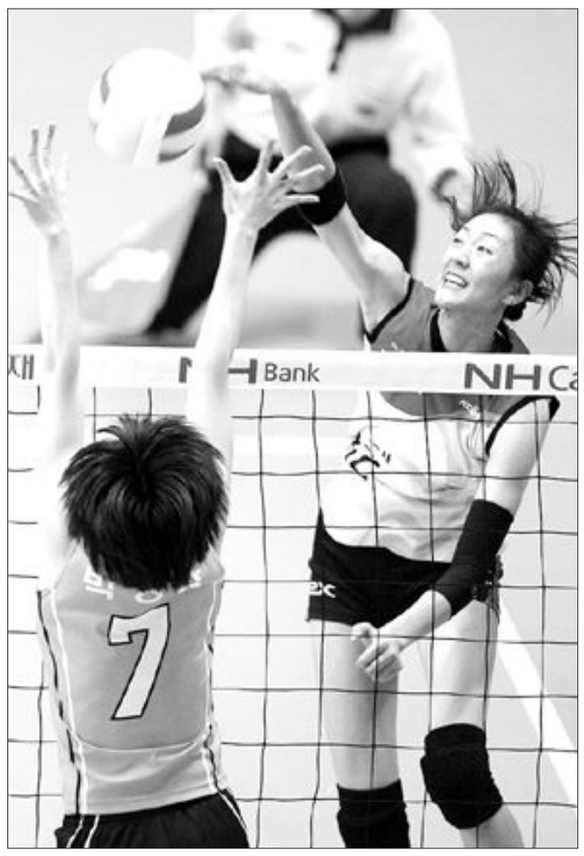
박세리와 신지애의 1라운드 출발 시간은 28일 오전 11시50분이다.

지난 주 하와이에서 열린 필즈오픈에서 아쉽게 준우승에 그쳤던 장정(28·기업은행)은 역전패를 안겨 줬던 폴라 크리머(미국)와 같은 조에 편성돼 설욕할 기회를 잡았다.

대회 조직위는 또 로레나 오초아(멕시코)와 안니카 소렌스탐(스웨덴), 카리 웹(호주)를 같은 조에 넣어 최고의 흥행 카드를 만들었다. 출발 시간은 오전 11시40분. 특히 작년에 8승을 쓸어담으며 새로운 여제에 등극한 오초아는 올해 개막전 우승으로 부활을 알린 소렌스탐과 시즌 첫 대결을 벌이게 돼 관심을 끌게 됐다.

이 밖에 무릎 수술 때문에 3개월 동안 쉬웠던 김미현(31·KTF)은 홍진주(25·SK에너지), 니콜 카스트랠리(미국)와 낮 12시에, 지은희(22·휠라코리아)는 최혜정(24·카스코), 안젤라 스탠퍼드(미국)와 오전 10시10분에 경기를 시작한다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr·연합뉴스



도공 한송이 강타 27일 대전 충무체육관에서 열린 V리그 여자부 KT&G와 도로공사의 경기에서 도로공사의 한송이가 KT&G 박경낭의 블로킹을 제치고 강스파이크를 터트리고 있다. 도로공사가 3-2 역전승을 거뒀다. /연합뉴스

광주 북구청 오길현 '검도왕'

SBS검도 일반부 우승

오길현(29·광주시북구청·사진)이 SBS 전국검도왕대회에서 일반부 정상에 올랐다.

오길현은 27일 송파구 잠실 학생체육관에서 열린 대회 일반부 결승전에서 박병훈(인천시청)을 손목치기 한 번으로 꺾고 우승을 차지했다.

오길현은 준결승전에서 팀 동료 최철규(광주 북구청)를 제압하고 결승에 올랐다.

오길현은 제13회 세계선수권대회 개인전 3위, 지난해 전국체전 일반부 단체전 우승, 단별선수권대회 5단부 3위, 4단부 우승등 전성기의 기량을 자랑하고 있다.

대학부에서는 강교윤(용인대)이 서성광(대구대)에 머리치기와 허리치기를 잇따라 성공시켜 정상에 올랐고, 고등부에서는 성현곤(김포제일고)이 서요나(경북고)를 손목치기 두 방으로 꺾었다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

스포츠중계

28일(목)

▲07/08 이탈리아 세리에A축구〈카타니아 : AC밀란〉(04 : 30·KBS N SPORTS)

▲07/08 NBA〈클리블랜드 : 보스턴〉(09 : 30·SBS스포츠)

▲2008 HSBC 여자골프 챔피언스 1R (13 : 00·SBS골프)

▲07/08 여자프로농구〈금호생명 : 신세계〉(16 : 50·SBS스포츠)

▲07/08 V리그 남자부〈대한항공 : 상무〉(18 : 30·KBS N SPORTS)

29일(금)

▲2008 PGA 혼다 클래식 1R(06 : 00·SBS스포츠·SBS골프)

♣매매 및 교환♣

전남 신도청앞 일반 상업지, 숙박, 위락시설부지(건축가) 140평(평당 700만)절충가, 상가건물 교환상담 환영

☎011-330-9365 (주인직)

대인동삼일부동산

☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532 (광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

상무랜드공인중개사

☎(代)383-5221 핸 011-609-5221 (구상무대 정문)

▶빌딩
- 대지500 건물1,300 한방병원적합 치평동 매매가 75억
- 보증금 36억 월세3,100만원 (지역최고상권) 융자12억 매가80억 (토지와 교환가능)
- 보증금8억 월 1,700만원 (신축) 융자8억 매가34억
- 보증금20억 월세4,000만원 융자8억 매가65억
- 보증금5억 월세2,000만원 융자7억 매가27억

▶땅
(상무지구)
- 2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
- 727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원(유흥가)
- 450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥가)
- 330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(사창역입구)
- 3,593㎡(1,087)3.3㎡당600만원

(기타지구)
- (쌍촌동)800세대아파트입구877㎡ (266평) 3.3㎡당 350만원(수파적합)
- (농장)그린벨트73,000㎡(2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(동산동)
- (쌍촌동)대지512㎡(155평)20M 도로접 3.3㎡당 265만원
- (장동동) 3,760㎡(1,140평)평당40만원

▶병원·학원·수퍼·식당 기타
- 4,300㎡(1,300평)3.3㎡당 350만원 (동림동청고을로입구)
- 근린시설(병원,학원,목욕탕 적합) 1,652㎡ (500평)㎡ 당 700만원 (하남2지구)
- 1,200㎡ (360평)3.3㎡ 당 350만원 (병원,학원,식당 적합)(금호지구)
- 대지528㎡(160평)3.3㎡ 당 470만원 (주공아파트정문 앞)(수완지구)

▶모텔·호텔매매·사우나
- 객실35개 융자20억 매가28억
- 객실33개 융자9억 매매가12억
- 대지500/건물1,900 사우나 매가39억

★24시간 전화 물건 접수합니다★

대지공인중개사

(공정 책임중개) 핸 010-8572-8985

『담양군 대덕면 임야』
18032㎡ 매3.3㎡당 4만3천원 관리지역 2차선도로 150m접(공장, 물류창고, 사회복지시설적합)

『담양군 창평면 임야』
36023㎡ 매3.3㎡당 2만6천원 2차선도로 85m접

『흑석동 자연녹지 잡종지』
9300㎡ 매3.3㎡당 180만원 (물류창고적합)

『양동 주거지역 8차선대로변 주공아파트 정문건너편』
대지900㎡ 매 7억5천만원 (전시판매장, 물류창고, 사옥적합)

『중흥동 35m대로변』
대지920㎡ 한정식식당2층 건물있음 매9억5천만원 (고급식당, 사옥, 물류창고, 전시판매장, 카센타적합)

『신안동 상업지』
대지339㎡ 조립식 건물있음 매2억5천만원

부동산 중개업 동업자 1명 구함

A+ 에이플러스공인중개사

시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가

광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800

수완택지지구 200평
첨단지구 500평 200평
건물 28억 (보4억 월2000만원)
골프 연습장 (광주)
주유소 부지
공장부지 (담양 2천~8천평)

분양 · 임대

첨단중앙메디칼센타
(2008년 2월 준공)

1층	53평 / 58평 / 40평	편의시설
2~6층	각166평	병.의원
7층	70평	모든업종가능

건물 28억

• 광주·장성권 토지 건물 •

투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)

☎(에)529-1409 상담010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310 (광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)

2008최신 합본(광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중

안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 합본책을 제작하여 판매하게 되었습니다.

이번에 제작한 합본책은?

① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경계수록 최신 지적, 신규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 기지반수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시 최종안 수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발예정인 장성 남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지점, 배치도 수록
⑤ 담양 담양군 전지역 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수록, 최신지적 수록, 보촌지구 수록
⑥ 함평 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역 그린벨트 1차 해제 수록, 최신지적 수록

최신 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (8개시·군 1권에 수록) 1/7500 한일지도판매(주) 062)529-1409 527-6310

정가:100만원→특별판매가:50만원

※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 서면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 힘을 달아드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.

【영업사원 ○○명 모집】