

광주일보 3·1절 전국마라톤 D-32

“우리도 함께 뛰다”

광주지적장애인지원센터

차별·편견의 시선 훌~훌 “장애 잊고 희망을 달려요”

“마라톤을 하고 있으면 장애인이라는 사실도 잊게 됩니다. 차별과 억압의 시선에서 벗어나 비장애인과 동등하게 뛸 수 있는 운동인 만큼 할 수 있다는 희망을 가지고 완주할 수 있게 최선을 다하겠습니다.”

광주지적장애인지원센터 장애인과 가족, 직원 60명이 광주일보 3·1절 전국마라톤 대회에 참가해 장애인들에게 희망을 나눠준다.

비장애인 못지 않은 실력

이들은 주로 1~3급 지적장애인으로 장애인과 정서·발달·중복 장애 등을 앓고 있지만 지적장애인 축구국가대표 선수도 포함되는 등 실력은 비장애인 못지 않다.

마라톤을 시작한 지도 벌써 4년째. 지적

장애인들이 가장 좋은 운동이라는 마라톤을 통해 체력은 물론 정신치료에도 큰 도움을 얻고 있다. 지난 2006년 3·1절 전국마라톤 대회 참가를 계기로 운동을 시작한 장애인들은 이제 매년 3회 이상 마라톤 대회에 출전하는 등 ‘마니아’가 돼가고 있다.

노미향(여·47) 사무국장은 “영화 ‘말아톤’을 보고 시작한 운동이 이전 전문 운동기구까지 들여와 연습할 정도로 열중하는 친구들도 늘었다”며 “운동할 때 도움을 주는 직원들이 힘이 부칠 정도”라며 혀를 내둘렀다.

이번 3·1절 마라톤 대회에는 지난해 참가인원(20명)에 비해 무려 3배가 늘어난 숫자로 가족들까지 함께 뛰면서 힘을 실어준다. 가족들도 마라톤을 통해 치료에 많은 도움이 된다는 것을 알기에 마냥 지켜보고

만 있을 수 없기 때문이다.

특히 이번 대회에 주목할 선수는 하프코스에서 출전하는 한상주(19·지적장애 2급)군. 올해 조선대 체육대학에 입학할 정도로 운동신경이 뛰어난 한군은 지적장애인 축구국가대표팀으로 활동하고 있으며 지난

가족과 함께 60여명 도전

해 전국장애인동계체육대회 쇼트트랙에서 금메달을 두 개나 목에 걸기도 했다. 뿐만 아니라 10km에 이준석(18·지적장애 2급)군도 출전해 장애 극복 도전에 나선다.

이들은 3·1절 마라톤 대회 준비를 위해 인근 초등학교 운동장에서 뿐 아니라 인근 산을 자주 오르며 몸단장에 나섰다. 또 지난해 구입한 러닝머신과 직원들의 도움



광주일보 3·1절 전국마라톤 대회에 참가하는 광주지적장애인지원센터 회원들이 지난 22일 협회 사무실에서 선전을 다짐하며 화이팅을 외치고 있다.

에 힘입어 컨디션을 끌어올리고 있다. 하지만 마라톤에 대한 장애인들의 열정에 비해 협회 직원들의 실력(?)이 부족해 애를 먹기도 한다.

가벼운 운동으로 시작했지만 전문 마라토너를 노릴 정도의 수준이 돼 직원들의 수준으로 감당하기 벅차기 때문이다. 이 때문에 협회에서는 향후 전문적인 훈련을 위한

마라톤 동호회 등을 알아보며 노력하고 있다.

지적 장애인 인권보호 앞장

협회는 지난해 지적 장애인의 인권보호와 대처를 위한 ‘긴급지원 서비스 사업’이 시작돼 200여건이 넘는 상담이 이뤄진 만

큼 이번 대회를 통해 더욱 많은 홍보를 할 계획이다.

노 사무국장은 “편견의 눈이 아닌 평등의 눈빛을 받으며 뛸 수 있는 마라톤이야말로 장애인들에게 최고의 운동”이라며 “완주하는 이들을 보고 더욱 많은 장애인이 희망을 느낄 수 있었으면 한다”고 말했다. /강필성기자 kps@kwangju.co.kr

조용석 광주마라톤연합회 새 회장

3·1절 마라톤 코스 뛰어나 전국서 손꼽히는 ‘명품대회’

“광주일보 3.1절 전국 마라톤대회는 코스가 좋고 기록 단축에도 좋은 시기에 열려 전국에서 손 꼽히는 ‘명품대회’ 중 하나입니다”

최근 광주마라톤연합회 6대 회장에 취임한 조용석(53·광주 마라톤클럽 회장·광주 총장서림 상무)회장은 광주일보 마라톤대회 우수성에 대해 칭찬을 아끼지 않는다.

지난 2002년 마라톤을 시작한 이후 계속 광주일보 마라톤대회에 참가해 온 조 회장은 “풀코스 경우 시내를 통과해 들뜬길을 달리고, 오르막과 곡선 주로가 적당히 있어 참가자들이 지루해 하지 않고 달리는 데 집중 할 수 있다”면서 “대회 개최시기도 덥지않은 3월이기 때문에 체력 소모나 피로도가 적어 최상의 컨디션으로 뛸 수 있는 최적의 시기”라고 덧붙였다.

이번 광주일보마라톤대회서 풀코스 완주 101번째에 도전하는 조 회장은 “대회가 40여일 남은 지금, 하프코스 이하 신청자들은 하루 1시간 정도 걷기운동을 하면 충분히 완주할 수 있고, 풀코스 참가자는 3~4시간 정도 뛰는 훈련이 필요하다”는 조언도 덧붙였다.

광주마라톤연합회는 광주 마라톤클럽, 광주 달리기동호회, 첨단 마라톤클럽, 캠프마라톤클럽 등 4개 단체가 ‘함께 달리며 건강한 사회 만들기’에 뜻을 같이해 2004년 결성된 순수마라톤 동호회 모임이다.

조 회장은 연합회 운영 목표에 대해 “달리기가 좋아 모인만큼 매달 한번씩 합동훈련을 통해 친목을 다지고 또한 매달 한번씩 꼭 대회에 참가해 기량도 키워나갈 계획”이라고 밝혔다.

마라톤으로 체중 감량에도 성공한 조 회장은 “초보자들이 마라톤 하면 힘든 운동이라 먼저 생각하는데 절대 그렇지 않다”면서 “마라톤에 입문하면 올바른 걷기부터 시작해 장거리 주법까지 지도해 부상 걱정없이 함께 즐기며 달릴 수



있는 훈련 프로그램이 짜여져 있다”고 강조했다. 특히 마라톤은 긴 시간 뛰면서 자신을 되돌아보는 기회도 가질 수 있어 정신수양에 좋은 운동이며, 무엇보다 마라톤 특유의 지구력을 키움으로써 ‘할 수 있다’는 자신감을 생긴다는 것이다.

조 회장은 “달리기 입문 전엔 성적이 소심하고 내성적이었으나 회원들끼리 함께 오랫동안 달리다 보니 적극적이고 긍정적인 사고방식으로 바뀌었다”며 마라톤이 ‘삶의 활력소’임을 강조한다.

1주일에 무려 5일 운동하는 조 회장은 화·목·금·토요일엔 광주천 따라 10km 달리기, 일요일엔 지산유원지 부근서 출발해 무등산을 거쳐 토끼등까지 왕복 62km의 실전훈련을 갖는다.

매일 반복되는 운동에도 피곤하거나 힘들어하지 않는다는 조 회장은 “운동을 해야한다는 조급함이나 의무감 보다는 가볍게 즐긴다는 편안한 마음을 가지면 오랫동안 규칙적으로 해나갈 수 있다”며 마라톤 노하우를 덧붙였다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr



‘광속 서버’ 로딕 4강 선착

호주오픈테니스 여자 즈보나레바도 4강

‘광속 서버’ 앤디 로딕(9위·미국)이 호주오픈 테니스대회 남자단식 4강에 가장 먼저 올랐다.

로딕은 27일 호주 멜버른파크에서 열린 대회 9일째 남자단식 8강전에서 지난해 단식 우승자 노박 조코비치(3위·세르비아)에 기권승을 거뒀다. 2003년부터 출수해마다이 대회 4강에 진출했던 로딕은 올해 네 번째로 호주오픈 4강에 올라 로저 페

더리(2위·스위스)-후안 마틴 펠 포트로(6위·아르헨티나) 전 승자와 결승 진출을 다투게 됐다.

여자단식에서는 베라 즈보나레바(7위·러시아)가 4강에 선착했다. 즈보나레바는 4회전에서 세계 1위 엘레나 야코비치(세르비아)를 물리쳤던 마리온 바르톨리(17위·프랑스)를 맞아 2-0(6-3 6-0)로 가볍게 승리, 메이저대회 4강에 처음 오르는 기쁨을 맛봤다.

즈보나레바는 디나라 사피나(3위·러시아)-엘레나 도키키치(18위·호주) 승자와 4강에서 맞붙는다. 주니어 남자단식에 출전했던 나정용(17·전국고)은 2회전에서 리처드 베커(독일)에 0-2(4-6 2-6)로 져 탈락했다. /연합뉴스

교포 오세라 호주골프대회 우승

호주교포 오세라(21·영문이름 사라 오)가 호주여자프로골프대회에서 우승을 차지했다고 27일 매니저먼트사인 스포티즌이 알려졌다.

오세라는 25일 호주 오클랜드 뉴사우스웨일스 골프장에서 끝난 LG 빌리 NSW여자오픈에서 사흘 동안 선두를 지킨 끝에 15언더파 201타로 1위에 올랐다.

2위는 캐서린 웰(호주·12언더파 204타)

이 차지했다. 2005년부터 2007년까지 호주 국가대표선수를 지내기도 했던 오세라는 2008년 미국여자프로골프(LPGA) 투어에서 조건부 시드를 받았지만 눈에 띄는 성적을 내지는 못했다.

오세라는 오는 3월 한국여자프로골프(KLPGA) 2부 투어에 응시해 한국에서 활동할 계획을 갖고 있다. /연합뉴스

홈런이나? 파울이나? 논란 없앤다

WBC 비디오 판독 도입

3월 열리는 제2회 월드베이스볼클래식(WBC)에서 비디오 판독이 도입된다.

교도통신은 27일 WBC를 관장하는 메이저리그 사무국 관계자의 말을 빌려 WBC에서 홈런 타구에 한해 비디오 판독 제도가 실시된다고 전했다.

홈런 타구가 펜스를 넘었는지, 파울인지 페어인지, 관중의 손에 맞았는지 등 모호한 상황에서 심판은 비디오 판독을 요청할 수 있다. 미국프로야구는 작년 8월부터 홈런에 한해 비디오 판독을 시행 중이다.

3년 전 초대 WBC에서는 홈런 반복 사건

으로 한 차례 여론의 뭇매를 맞기도 했다.

미국과 멕시코가 격돌한 본선 경기에서 멕시코의 마리오 발렌수엘라가 미국 선발 투수 로저 클레멘스로부터 우측 풀을 맞는 명백한 홈런을 터뜨렸지만 미국인 1루 심판 밥 데이비스는 느닷없이 2루타를 선언, 비난을 자초했다.

1회 대회 때 메이저리그 심판들은 ‘출장비가 적다’며 대회 출장을 거부했고 마이너리그 심판들이 나선 탓에 질 낮은 판정이 속출했다. 이번 대회에는 심판의 실수를 줄여줄 비디오 판독이 도입됐지만 메이저리그 심판들이 출장하지 않는다면 판정의 질이 나아질 가능성은 적어 보인다. /연합뉴스