

광주일보 3·1절 전국 마라톤 D-13

“우리도 함께 뛰다”

‘고객 사랑’ 신세계로의 질주

社名바뀌 국민 걸으로 새출발

광주 신세계 ‘활주로’

“기록과 순위는 전문 선수들의 몫이죠. 우리는 그저 즐겁게 달렸습니다.”
광주신세계 마라톤 동호회 ‘활주로’ 회원들이 제 44회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회 참가를 준비하며 단진 출사표다.
‘활주로’는 창단 5년 만에 회원 수가 2배로 늘어나면서 광주신세계의 대표적인 사내 동호회로 자리 잡았다.
지난 2003년 한·일 월드컵축구대회 1주년을 기념해 15명의 회원이 광주 마라톤대회에 처음 참가한 것이 인연이 돼 지금까지 왔다. 이후 해남 땅끝 마라톤, 섬진강 마라톤, 남해 보물섬 마라톤 등 매월 각 지역이 주최하는 마라톤 대회에 40여 회나 참가하며 광주신세계를 알리는데 힘써왔다.
또 지난 2007년 9월에 광주에서 열린 제 88회 전국체전에 성화주자로도 참여해 눈길을 끌었다. 특히 ‘지역사랑 고객사랑’이라는 유니폼을 착용, 마라톤으로 회원간의 결속을 다지는 것뿐만 아니라 지역민들에게 지역친화적인 기업 이미지를 심어주기 위해 노력도 함께하고 있다.
매월 한 차례씩 정기모임을 갖고 자신의 컨디션에 맞게 5km, 10km, 하프코스, 풀코스를 달리는 등 틈틈이 체력을 키우며 서로 격려하고 있다.



마라톤을 통해 결속을 다진다는 광주 신세계 마라톤 동호회 ‘활주로’ 회원들이 지난해에 이어 3·1 마라톤대회에 출전을 준비하고 있다. 사진은 지난해 4월 열린 함평나비 마라톤대회에 참가한 회원들 모습. (광주신세계 제공)

동호회의 최고령자인 김동규(54·광주 신세계 이마트 검품과) 주인의 경우 10km를 40분대에 뛴 뿐만 아니라 지난 28일 열린 춘천 국제마라톤대회 풀코스에도 도전, 4시간 2분 만에 완주하는 등 마라톤에 대한 끊임없는 열정을 보여주고 있다.
김 주인은 “육체적인 한계를 경험하고 이를 극복하면서 일상생활에서 활기를 되찾고 있다”고 말했다.
고객상담실에 근무하고 있는 최명희(38)씨는 여성회원인면서도 10km를 48분,

하프코스를 1시간 50분대에 주파하는 등 동호회 최고 기록을 보유한 대표 주자. 최씨는 “마라톤은 정직하다. 열심히 노력한 만큼 그대로 결과를 보여주는 정직함이 마라톤의 매력이다”고 말했다.
동호회 회장인 박인철(40) 마케팅팀 과장은 “마라톤은 인내와 끈기, 끈기를 통해 자신의 한계를 넘어설 때 느낄 수 있는 그 성취감과 자유로움은 세상 그 무엇과도 바꿀 수 없는 것”이라고 설명했다.
/이민기자 emlee@kwangju.co.kr

석유품질관리원 호남지사

“건강해야 소비자들의 권익도 보호해 줄 수 있는 거 아니겠습니까. 건전한 석유제품의 유통질서 확립을 널리 알리기 위해 뛰겠습니다.”
한국석유품질관리원 호남지사는 제 44회 3·1절 광주일보 전국마라톤 대회에 참가해 직원들의 건강 챙기기와 함께 자사 홍보에 적극 나선다. 3·1절 마라톤 대회에 3년째 참가해 훈련하면서 직원들의 건강이 월등히 좋아졌기 때문이다. 뿐만 아니라 석유제품의 품질검사 등 업무를 하는 석유 품질관리원이 오는 4월경부터 한국석유관리원으로 회사 명칭이 바뀌어 시민들에게 이를 적극 알린다는 계획이다.
이를 위해 순환근무로 이동이 잦은 직원들도 틈틈이 시간을 내 합동훈련도 가졌다. 마라톤으로 건강은 물론 사내 분위기도 돈독히 다져지는 것은 ‘땀’으로 따라왔다. 업무 특성상 현장에 나가 활동하는 경우가 많기 때문에 훈련하면서 건강도 챙겼고 동료와 같이 땀을 흘리면서 동료애도 더해졌기 때문이다.
하지만 과도한 마라톤 훈련으로 역효과가 있다는 불만소리(?)도 나오고 있다. 다이어트를 한다는 명목으로 직원들이 저녁을 거르고 훈련하는 바람에 운동 후 야식



광주시 광산구 도산동 한국석유품질관리원 호남지사 정문 앞에서 마라톤 참가 직원 15명이 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회에 앞두고 힘찬 파이팅을 외치고 있다. (한국석유품질관리원 호남지사 제공)

의 유혹에 쉽게 넘어가 살이 더 쯤다는 것이다.
다이어트를 위해 마라톤을 시작했다는 사원 신기호(32)씨는 “사택에서 함께 지내는 동료 4명과 함께 ‘달밤에 체조’하면서 훈련에 매진하고 있지만 야식의 유혹을 이기기 힘들다”며 “이것을 이겨야 몸짱이 될 수 있는 만큼 앞으로 계속 마라톤을 해 다이어트에 꼭 성공하겠다”고 말했다.
이번 3·1절 마라톤대회에 여직원 2명도

모두 참가한다. 손자홍(31)씨는 “5km는 가볍히 뛸 수 있는 만큼 올바른 석유 사용과 유사석유제품 사용의 위험성에 대해 적극 알려내겠다”고 말했다.
김중호(53) 지사장은 “나라를 사랑하는 마음이 간절했던 3·1절을 기념한 전국마라톤대회를 통해 관리원의 새 출발을 알리고 국민과 함께 호흡하면서 국민을 섬기는 마음을 다시 한 번 다짐하고자 한다”고 밝혔다.
/강필성기자 kps@kwangju.co.kr

KIA 日 전문캠프를 가다

미야자키=김여울 기자



‘V10’ 향한 생존 경쟁

“베스트 9에 들어라” 고참들 후배 독려, 훈련 완벽 소화

일본의 한적한 시골 미야자키에 소리없는 전쟁이 한창이다.
프로야구 KIA 타이거즈의 전지훈련 캠프가 꾸려진 미야자키 오쿠라기하마 구장은 이를 아집부터 선수들의 기합소리로 시끌벅적하다.
지난 4일 1차 훈련을 끝낸 후 포수조가 일본 캠프에 합류하며 본격 레조에 오른 전지훈련의 분위기는 13일 첫 청백전 이후 더욱 가열됐다. 본격적인 실전훈련에 들어가면서 주전자리를 향한 ‘전쟁’이 시작됐기 때문이다.
눈에 보이지 않는 치열한 주전 경쟁이 벌어지고 있지만 선수단 분위기는 이보다 더 좋을 수 없다.
7시30분 아침식사를 시작으로 일과를 여는 선수단은 아침 9시30분 워밍업을 하며 본격적인 훈련에 들어간다. 하지만 9시 이전부터 경기장은 특타를 하는 선수들과 경기장에 나와 훈련을 준비하는 선수들로 북새통이다.
워밍업을 하는 실내 구장에는 웃음소리가 터져 나온다. 이종범을 필두로 한 고참 선수들은 힘든 전지훈련에 지친 후배들을 독려하기 위해 이래저래 농담을 건네면서 훈련 분위기를 띄운다. 그렇다고 요령을 피우는 선수도 없다.
날씨도 KIA의 아군이다. 지난해 이맘때쯤 미야자키에는 혹독한 꽃샘 추위가 찾아와 선수들이 훈련하는 데 많은 어려움을 겪었지만, 15일 기온이 18도까지 오르는 등 화창한 봄날씨가 연일 이어지고 있다.
전반적인 훈련 스케줄도 예정대로 진행되고 있다. 지

난해 전지훈련에서 부상병이 왜 코칭스태프 애를 태웠던 ‘KIA 대표선수’ 최희섭, 서재응, 이현근, 장성호도 ‘이상무’다.
지난 가을부터 물만들기에 열중한 최희섭은 가뭄한 몸놀림으로 팀 분위기를 주도하고 있다. 자비로 필리핀 훈련까지 다녀온 이현근도 발바닥 부상으로 고생했던 지난해와 달리 수비 훈련도 완벽하게 소화하고 있다.
지난해 전지훈련에서 왼쪽 햄스트링 부상으로 재활에만 몰두했던 서재응은 예년보다 한 달가량 일찍 전력피칭도 선보였다. 15일 서재응은 투수로테이션 훈련에서 라이브 피칭과 전력 피칭을 했다.
이날 70개의 공을 던진 서재응 “직구와 커브 각을 점검하기 위해 처음으로 전력피칭을 했는데 볼 끝도 편했고, 코너워크도 잘 이루어져 기분이 좋다”며 “80% 정도 전력이 올라 온 것 같다”고 만족스럽다는 반응을 보였다. 투구중 정지동작을 없애고 하체위주 피칭으로 바꾼 새로운 투구폼에도 완전히 적응했다고 밝혔다.
서재응은 달라진 팀 분위기에 대해서도 전했다. “모든 포지션의 경쟁이 치열해지면서 전지훈련 분위기가 확실히 다르다. 경쟁이 선수단의 파이팅을 이끌어내고 있다. 쉬는 날에도 선수들이 유혹을 즐기기도는 훈련을 하거나 휴식을 취하는 모습이 눈에 띈다.”
KIA는 17일 자체홈백전에 이어 21~22일 야쿠르트, 25일 요미우리, 27일 두산과의 평가전을 갖고 올 시즌 전력의 윤곽을 그리게 된다.
/wool@kwangju.co.kr

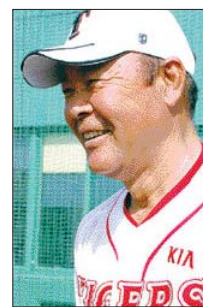


본격적인 주전경쟁에 돌입한 KIA 투수들이 15일 일본 미야자키 오쿠라기하마 구장에서 실전대비 훈련에 구슬땀을 흘리고 있다.

“부지런한 2할 타자가 팀 승리 이끈다”

■ 日 ‘전설의 타자’ 마츠바라 타격 지도

KIA 타이거즈의 부활을 위해 일본의 명타자도 힘을 보탤다. 타선 가다듬기에 고심한 KIA는 이번 전지훈련에 마츠바라 마코토(65·사진)를 인스트럭터로 영입했다. 마츠바라는 통산 2천95안타에 빛나는 일본의 전설적인 타자. 사업가와 야구해설자로 맹활약하고 있는 마츠바라는 조범현 감독의 요청을 받고 한국 야구 후배들을 위해 흔쾌히 인스트럭터로 나섰다.
지난달말부터 15일까지 2주가량 선수들과 동거동락한 마츠바라는 무엇보다 선수들의 타격자세 지도에 중점을 뒀다.
“스윙 동작 이전의 자세가 타격의 80% 이상을 차지한다고 생각한다. 준비자세에서 몸이 앞으로 쏠리지 않도록 하는 등 안정적인 타격폼에 대한 조언을 많이 했다.”
“맞춤식 교육”을 위해 타격 데이터와 선수들의 기록도 꼼꼼히 살펴보는 열정을 보이기도 했다.
“지난해 KIA 기록을 보면 타격의 흐름이 끊기면



서 1~2점을 내지 못해 지는 경우가 많았다.” 우려했던 것보다 뛰어난 타자들이 많으며 시즌 전망에 대해서는 긍정적인 반응을 보였다. 내야수 홍세완에 대해서는 감탄사를 쏟아내기도 했다. “장성호, 이현근, 최희섭, 재종범, 나지완 등 훌륭한 타자들이 많다. 특히 홍세완에게서는 선수로서의 관체가 났다. 일반인들은 느낄 수 없는 부분이지만 선수로서의 카리스마와 타고난 자질이 눈길을 사로잡았다.”
마츠바라는 냉정하고 뛰어난 안목으로 선수들을 평가한 야구 대선배였지만, 자신을 ‘할아버지’라고 소개할 정도로 사람 좋은 인생 선배이기도 했다.
기록만 좋은 3할 타자보다, 부지런히 뛰고 열정 많은 2할 타자가 팀 승리를 이끌 수 있다고 강조한 마츠바라는 올 가을 한국에서 좋은 소식이 들려오기를 기대하며 2주간의 캠프를 마무리 지었다.

광주출신 김민정

쇼트트랙 월드컵 6차대회

한국 쇼트트랙 대표팀의 ‘말형·판언니’ 이호석(경희대)-광주출신 김민정(전북도청) 듀오가 2008-2009 국제빙상경기연맹 쇼트트랙월드컵 6차 대회 첫날 금메달 사냥에 성공했다.
이호석은 15일(한국시간) 새벽 독일 드레스덴에서 치러진 대회 남자 500m 1차 레이스 결승전에서 41초275로 결승선을 통과하면서 후배 관운기(연세대·41초363)를 0.088초 차로 제치고 1위를 차지했다.
이호석은 월드컵 시리즈 500m에서 우승한 것은 지난해 10월 2차 대회 이후 4개월 만이다. 여자부에서는 김민정(전북도청)이 1,500m 결승에 나서 2분23초245의 기록으로 미국의 캐서린 루터(2분23초847)를 가깝스로 물리치고 금메달 합창에 동참했다. 함께 결승에 오른 정은주(한국체대)는 실격했다.연합뉴스

탁구 유망주 양하은 3관왕

2009 도하 주니어오픈

여자탁구 유망주 양하은(군포 흥진고)이 2009 도하 주니어오픈에서 쟁쟁한 언니들을 따돌리고 대회 3관왕과 함께 카테트 부문 단식 우승까지 차지했다.
양하은은 15일(한국시간) 카타르 도하에서 열린 대회 주니어(18세 이하) 부문 여자 단식 결승에서 러시아의 야나 노스코바를 4-0(11-8 12-10 11-6 11-6)으로 완파하고 정상에 올랐다.
양하은은 앞서 주니어 부문 단체전 우승에 이어 김민정(흥진고)과 호흡을 맞춘 복식 결승에서도 스웨덴 조를 3-1로 물리쳐 대회 3관왕 기쁨을 누렸다.
양하은은 앞서 주니어 부문에도 출전한 양하은은 단식 결승에서 싱가포르의 이사벨라 시윤을 3-0으로 꺾어 최강자임을 입증했다.
오프쇼트 세이크핸드 윌리엄스 드라이브 전형의 양하은은 지난해 허리가 주니어오픈 3관왕과 올해 바레인 주니어오픈 2관왕에 이어 이번 대회 3관왕까지 올라 한국 여자탁구 에이스 계보를 이을 재목으로 평가받고 있다.
/연합뉴스