

광주일보 3·1절 전국 마라톤

D-4

“우리도 함께 뛰다”

‘세상의 빛’ 전하는 희망레이스

신뢰 받는 은행... 고객 곁으로

한전 전남본부 ‘뛰아모’

“건강을 챙기면서 경기 불황으로 팍팍한 생활 속에서 새 희망을 다지는 계기로 삼을 생각입니다”

광주일보 3·1절 전국 마라톤대회를 앞둔 한전 전남본부 마라톤 동호회 ‘뛰아모’ (뛰다보니 아름다워진 사람들) 회원들의 각오는 남다르다. 이번 마라톤을 통해 경기 환파에 지친 회원·동료들간 격려하면서 친목을 다지고 지역 사회에 봉사하는 마라톤 동호회로 한 발 더 나아가겠다는 것이다.

1km 땀 때마다 1천원 적립

‘세상에 빛을, 이웃에 사랑을 전하는 전도사’라는 모토로 지난 2001년 만들어진 뛰아모는 당초 체력과 친목을 다져 활력 넘치는 회사 생활을 영위하자며 출발했다. 당초 회원 수도 고작 20여명에 불과했다.

하지만 건강에 대한 관심이 높아지면서 어느덧 회원 수가 200명을 넘어선 한전 전남본부의 대표적 동호회로 자리잡았다.

특히 회원간 친목 도모 및 건강 유지에서 시작했지만 이제는 지역 봉사에도 한 몫을 하고 있다. 회원 한 명이 1km 땀 때마다



한전 전남본부 마라톤 동호회 회원들이 3·1절 마라톤에서 선전을 다짐하며 ‘희이팅’을 외치고 있다. (한전 전남본부 제공)

1천원씩 적립했다가 지역 내 사회복지 시설을 위해 사용하고 있기 때문이다. 회원들의 실력도 만만치 않다. 정동만(50)씨는 울트라 마라톤(100km)에 출전, 두 차례 완주한 기록을 갖고 있고 하홍철(36)씨는 철인경기대회 출전 경력만 20차례가 넘는 정도다.

활력 넘치는 직장 생활

마라톤에 대한 열정도 끝이 없다. 박상점(62)씨는 60을 넘긴 나이에도 이번 마라톤을 위해 매주 두차례(화요일과 목요일) 광주 중외공원에서 훈련을 하며 ‘땀 만들

기’를 하고 있다. 이의 회원들 상당수가 마라톤 예산찬자들이다. “고질적 허리 통증이 사라졌다”, “위장병이 없어졌다”, “목표를 성취했을 때 기쁨은 짜릿하다”에서부터 마라톤으로 생활의 활력을 되찾았다는 회원들이 대부분이다. 양대동 뛰아모 회장은 “동호회원들이 새 봄을 여는 3·1절 마라톤 대회를 손꼽아 기다리고 있다”면서 “가뜩이나 힘들고 팍팍한 생활이지만 직원·가족이 함께 달리면서 건강도 챙기고 경기 불황을 이겨낼 희망도 쌓을 것”이라고 말했다. /김지수기자 dok2000@kwangju.co.kr

동양저축은행

전 직원이 6년째 같은 마라톤 대회에 출전해 관심을 모으고 있다.

광주시 동구 금남로 3가 동양빌딩에 있는 동양저축은행이 화제의 회사다. 동양저축은행이 6년째 전 직원 출사표라는 인연을 맺은 대회는 3·1절 기념 광주일보 마라톤이다.

동양저축은행은 전 직원이라야 19명이 전부지만 50대 후반 행사에서 20대 초반

전 직원 6년째 출사표

신입 여자 행원까지 모두가 가족같은 분위기 속에서 근무하고 있다.

이강 은행장은 “회사가 하나의 대가족이나 마찬가지로”라며 “즐거움 일터로 만드는 것이 고객들로부터 신뢰받는 은행이 된다는 신념으로 ‘편 경영’을 중시하고 있다”고 말했다.

마라톤 대회 출전은 이런 편 경영의 구체적 실천방안에 따른 것이다. 이 때문에 전 직원이 6년째 5km 도전이라는 단일 코스에 출전하고 있다.

이현철 총무팀장은 “매일 헬스클럽에서 운동을 하는 직원도 있어 체력적으로는 하프나 풀코스 도전도 가능한 사람이 있지만



최경룡 감사(앞줄 맨 왼쪽) 등 동양저축은행 직원들이 24일 근무를 마친후 3·1절 마라톤대회에서의 선전을 기원하며 하이팅을 외치고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

‘전 직원이 하나라는 가족중심 캐츠 프레임에 맞춰 단일 코스 통일하고 있다’고 설명했다.

2004년부터 올해까지 한번도 빠지지 않고 참가한 사람은 남자 직원 12명과 여자

‘편 경영’ 업계 최고 자부심

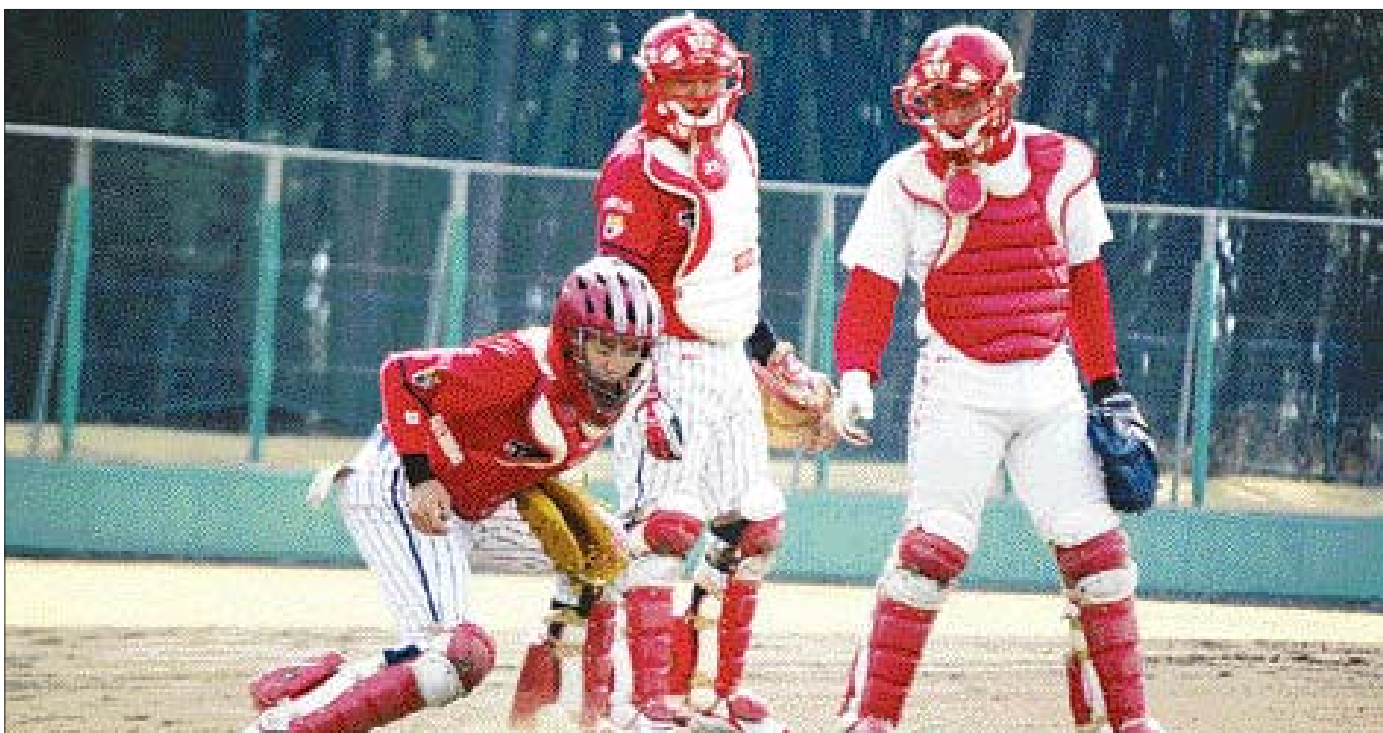
3명 등 15명이다. 작은 조직인만큼 퇴사나 신입 행원을 제외하면 거의 전 행원이 한 번도 거르지 않고 대회에 참가하고 있는 셈이다.

올해 대회에 처음 출전하는 새내기도 있다. 지난해 8월에 입사한 임태희씨(여·24)

는 “매년 3·1절 마라톤 대회에서 화합과 우의를 다진다고 들었다”면서 “마라톤은 첫 도전이지만 5km라 부담은 되지 않는다”고 자신감을 내비쳤다.

임씨는 “바늘구멍을 뚫고 입사에 성공한 만큼 이번 대회에서도 멋지게 끝내고 싶다”고 각오를 다졌다.

최경룡 감사는 “호남의 대표 마라톤이자 3·1절 정신을 계승하는 이번 대회가 지역 저축은행 업계 최고라는 자부심을 전 직원의 가슴에 되새기는 계기가 될 것이다”고 말했다. /장필수기자 bungy@kwangju.co.kr



지난해 ‘부상’으로 명암이 엇갈렸던 포수 차일목과 김상훈이 치열한 주전 경쟁을 벌이고 있다.

‘경험’ vs ‘패기’ 미트싸움 치열



KIA 日 전훈캠프를 가다

미야자키=김여울 기자



김상훈 독주에 차일목 제동

전훈장 누비며 주전 경쟁

경험과 패기의 대결로 KIA 안방싸움이 흥미를 더해가고 있다.

김상훈의 독주에대항한 KIA 타이거즈의 안방이 ‘팔목상대’ 차일목의 거센 도전으로 전지훈련 최대 격전지로 떠오르고 있다.

김상훈은 지난 시즌 개막 2주도 안돼 왼쪽 발목 인대 부상을 당하며 110일 동안 그라운드에 나서지 못했다. 주전 포수의 부재 속에 마운드가 급격히 흔들리면서 팀 성적도 곤두박질 쳤다. 7승1패, 갑작스런 김상훈의 이탈로 KIA는 ‘잔인한 4월’을 보내며 두고두고 아쉬움을 곱씹어야 했다.

덜컾 마스크를 쓴 차일목은 경험부족으로 고전을 면치 못했다. 추락하는 팀 성적에 가

슴 졸여야 했던 ‘무명’ 차일목의 진가는 5월 들어 발휘되기 시작했다. 안정된 리드로 마운드를 붙잡은 차일목은 2008시즌 106경기에서 나서며 최고의 한 해를 보냈다.

‘부적’ 큰 차일목은 ‘돌아온’ 김상훈의 독주에 제동을 걸었다. 지난해 긴박했던 팀 4강 싸움 속에 쌓은 경기 경험은 차일목의 큰 재산이다. 적시적소에 공격력을 발휘하며 31타점을 올리는 등 ‘수비형 포수’라는 꼬리표도 떼어냈다.

전지훈련에서도 연일 맹타를 때려내며 기선 제압에 나섰다. 차일목은 자체 청백전과 야쿠르트와의 연습 경기 등에서 12타수 6안타로 0.500의 타율을 기록하고 있다. 타점은

5, 홈런도 2개를 때려냈다.

김상훈도 1개의 홈런을 포함해 16타수 5안타 0.313의 타율로 6타점을 기록하고 있다. 두 포수의 미트 싸움이 ‘타격 싸움’으로까지 이어지고 있는 것이다.

두 포수의 공방에 KIA 코칭 스태프는 신이 났다. 그동안 백업 포수 송산과 차일목의 성장세가 더디면서 KIA 배터리는 김상훈에 대한 의존도가 지나치게 높았었다. 전력차이가 커 출전 선수에 따라 경기력도 들쭉날쭉 했고, 김상훈의 체력적인 부담도 컸다. 경쟁구도도 이루어지지 않았다. 올 시즌 주장의 중임까지 맡은 김상훈은 분위기 메이커로 선수단을 다독이고 있다.



윤여춘 마라톤 이야기

③ 바른자세가 중요

누구나 자신만의 달리는 자세가 있다. 이봉주와 같은 세계적인 마라토너도 교과서에서 열거하는 자세는 아니다. 달리기 자세는 절대 정답이 없다. 자신의 신체 특성에 맞는 자세를 개발하는 것이 중요하다. 하지만 그렇다고 아무렇게나 달리는 것은 아니다. 기본적인 틀에서 크게 벗어나서는 안 된다.

“전방 20m 주시...리듬감 있게 뛰어라”

마라톤은 긴 거리를 장시간 달려야 되기 때문에 바른 자세를 갖추어야 에너지 소비를 적게 하고, 부상을 예방할 수 있다. 현대마라톤은 갈수록 스피드를 중요시하기 때문에 최근의 엘리트 지도자들도 선수들 자세교정에 더욱더 신경을 쓰고 있는 모습을 볼 수 있다. 마라톤의 올바른 자세는 눈은 전방 20

m를 보면서 턱은 당기고, 어깨는 최대한 힘을 뺀 상태에서 팔은 L자가 되게 하고, 양 엄지손가락이 앞가슴을 스치지 않도록 붙여 최대한 크게 뒤로 쳐준다. 허리는 상체가 약 5도 정도 숙이고 골반에 중심을 둔 채 허벅지를 이동시킨다는 느낌으로 무릎을 약간씩 들어주는 보폭을 유지해준다. 발목은 공중에 들 때는 힘을 빼고

착지를 할 때는 발뒤꿈치를 앞으로 뺀다. 많은 사람들이 지면을 추진력 있게 밀어주기 위해 근육만을 활용하는 경우가 많은데 이는 올바른 방법이 아니다. 에너지 소모가 많아 경기력을 향상시키는데 한계가 따른다. 근육을 사용하되 적절한 관절을 활용한 반동, 즉 리듬을 살리는 것이 중요하다. (MBC 마라톤해설위원)

문제가 있을 때면 카리스마 넘치는 주장이 꽤 분위기를 다 잡기도 한다. 자연히 가장 먼저 경기장에 나와 땀을 흘리며 훈련에 열성을 보이고 있다.

차일목도 부지런히 경기장을 누비며 투수들과 호흡을 맞추고 있다. 피칭 훈련 파트너로 나섰다가 끼니를 놓칠 때도 있다. 1군 엔트리 경쟁을 펼치고 있는 후배 이성우와 백용환을 이끄는 것도 차일목의 몫이다.

다음달 14일 개막하는 시범경기는 한치 앞보는데 배터리 경쟁의 최종 결전이 될 전망이다.

허리 통증 흥세완 귀국

일본 미야자키에서 전지훈련 중인 KIA 타이거즈 내야수 흥세완이 허리 통증으로 25일 귀국한다. 흥세완은 지난 23일 훈련 도중 허리 통증을 호소해 휴식을 취해왔지만, 담증세가 지속되고 있어 귀국이 결정됐다.

귀국 후 흥세완은 광주에 머물며 허리치료 및 근육보강 운동을 한 예정이다. /wool@kwangju.co.kr

추신수 WBC대표팀 합류

미국프로야구에서 활약 중인 추신수(27·클리블랜드 인디언스)가 25일 야구대표팀에 합류한다.

미국 애리조나주 굿이어에 차려진 소속팀 스프링캠프에서 구슬땀을 흘려온 추신수는 이날 국가대표팀이 전지훈련 중인 미국 하와이주 호놀룰루의 센트럴 오아후 리저널과

크에 도착해 선수단과 상봉례를 하고 태극마크가 박힌 유니폼으로 갈아입는다.

제2회 월드베이스볼클래식(WBC)에서 4강 재현에 나선 대표팀은 지난 15일부터 토종 선수들보단 훈련을 해오다 D이여 해외 파 추신수가 가세하면서 제대로 된 타수를 꾸리게 됐다. /연합뉴스

케이블 채널 Xports WBC 독점 생중계

스포츠전문 케이블채널 Xsports가 3월5일부터 열리는 제2회 월드베이스볼클래식(WBC)을 위상으로 독점 생중계한다. Xsports는 내달 2-3일 일본 도쿄돔에서 벌

어지는 야구대표팀과 세이부 라이온스, 요미우리 자이언츠간 평가전을 시작으로 5일부터 시작하는 아시아예선전 6경기, 16일부터 열리는 A조(한국, 일본 등)와 B조(쿠바, 멕시코 등)간 본선 6경기, 준결승과 결승 3경기 등을 중계한다.

또 3월12-13일 미국 캘리포니아주 로스앤젤레스에서 열리는 미국대표팀의 시범경기 2게임도 방송한다. /연합뉴스