

광주일보 3·1절 전국 마라톤

D-3

“우리도 함께 뛰다”

자산평가 전문기관 고객 곁으로 100여명의 회원 ‘정나눔’ 레이스

제일감정평가법인

“단합과 친목도모를 위한 질주를 펼치겠다.”

(주)제일감정평가법인 직원 30명이 제 44회 3·1 전국 마라톤 대회에 출사표를 던지고 경쾌한 질주를 예고하고 있다.

제일감정평가법인은 감정평가업계 등록 제 1호 법인으로 공시지가·주택평가·담보평가·어업권 및 자산재평가 등 감정평가 분야에서 명성을 쌓으며, 지난해 국토해양부로부터 우수감정평가법인으로 지정됐다.



3·1 전국 마라톤대회 출사표를 던진 제일감정평가법인 광주·전남지사 직원들이 선전을 위한 파이팅을 외치고 있다.

우수 감정평가법인의 선정

광주·전남 지사를 비롯해 전국에 14개의 지사망을 갖추고 있는 제일감정평가법인은 지난해 동종업계 최초로 500억 원과 성과의 성과를 올리며 모범업체 표창을 받기도 했다.

이들은 직원들의 건강과 끈끈한 단합력이 최고의 감정평가법인으로 성장할 수 있는 원동력이 됐다고 말한다. 마라톤 대회에 적극적으로 참여하는 이유도 바로 여기에 있다.

마라톤 대회를 통해 체력에 대한 자신감과 생활의 활력을 얻을 수 있고, 서로를 격

려하며 달리다 보면 자연히 직원들의 단합이 좋아진다는 게 이들의 설명이다.

제일감정평가법인은 단합과 친목을 마라톤 대회 출전의 우선 목표로 삼고 있지만 만만치 않는 실력도 갖추고 있다.

사내 최고의 마라토너로 꼽히는 정진호 감정평가사는 이번 3·1 마라톤대회에 5번째 출전이다.

정진호 감정평가사 5번째 출전

예년과 마찬가지로 풀코스에서 도전하는 정진호 감정평가사는 이번이 82번째 풀코스 도전으로 3·1 마라톤 대회를 100회 완

주를 위한 발판으로 삼을 생각이다.

이외에도 전 직원이 틈틈이 집 근처를 뛰면서 대회 준비를 하고 있기 때문에 5~10km 완주를 자신하고 있다.

정찬섭 광주·전남 지사장은 “직원 및 가족들의 단합과 친목의 장으로 마라톤만 한 운동이 없다는 생각에 매년 2~3차례 마라톤대회에 참가하고 있다”며 “마라톤으로 다져진 건강과 직원간 화합을 바탕으로 업계 제일이라는 평가에 걸맞게 감정평가사로서의 사회적 책임과 소명을 다하겠다”고 말했다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

광주 무등마라톤클럽

“회원들의 기량 향상도 중요하지만 이번 대회를 통해 가족같은 분위기로 ‘정나눔’의 기회가 되었으면 합니다”

제44회 광주일보 전국마라톤대회를 앞둔 광주무등마라톤클럽(이하 무등마라톤)의 출사표이다.

지난 2000년 출범한 ‘무등마라톤’은 대회 기록보다 회원간 친목 도모를 더 중시하는 광주지역 대표적 마라톤 클럽이다.



광주지역 대표적 마라톤 동호회인 무등마라톤 클럽은 이번 대회를 기록 단축보다는 친목도모의 기회로 삼겠다고 전일 완주를 다짐했다.

매주 3차례 무등산서 훈련

클럽 규모는 정회원 60명에 준회원·명예회원을 포함하면 100여명을 훌쩍 넘는다. 부부회원도 차츰 늘어나고 있는 추세이다.

클럽내 ‘정나눔’은 훈련을 통해서도 이뤄진다. 신입회원이 기존회원과 짝을 이뤄 달리기 기초를 익히는 이른바 맞춤형 훈련 프로그램으로 선·후배간 끈끈한 정을 키워가기도 한다. 또한 이러한 훈련시스템으로 부상도 방지하는 일석이조의 효과로 회원들간에 큰 호응을 얻고있다.

‘무등마라톤’은 매주 3일씩 훈련을 갖는다. 화요일과 목요일에 실시하는 주중 훈련엔 전남대운동장 등을 돌며 컨디션을 조

절하고 일요일엔 무등산·담양대덕 등서 중·장거리 훈련을 갖는다. 훈련 감독은 공철준 회원, 코치는 정기선 회원(광주시청 육상코치)이 맡고있다.

이렇듯 꾸준한 자체훈련 외에도 매년 6월~7월 중엔 단체조별대항전을 갖고 그간 조별로 다져온 기량을 클럽내에서 점검하는 기회도 갖고, 또한 이러한 기회를 통해 회원간 친목도 다지는 한마당 잔치로 이어간다.

가족같은 분위기 속에서 실시되는 훈련

으로 회원들의 기량도 더욱 향상되어 간다.

풀코스를 3시간내 주파하는 서브-3 달성자도 5명으로 공철준·김홍석·정기선·배정식·최현석 회원이 그 주인공들이다. 또 여성회원의 윤삼희씨는 풀코스 3시간 20분대의 뛰어난 기록으로 각종 대회에서 남자들 못지않은 기량을 선보이고 있다.

올해 63세로 회원 최고령인 임계춘씨는 ‘서브-4’ 기록과 함께 팀내 만형으로 우에를 다지는 데 한 몫을 하고 있다.

회원 서로를 배려하는 따뜻한 달리기 모임인 ‘무등마라톤’의 이번 대회 선전을 기대해 본다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

3.1절 전국 마라톤 빛낸다

동신대·동강대 자원봉사단



지난해 3·1 전국 마라톤대회에서 동신대학교 생활체육과 학생들이 마사지 봉사활동을 하고 있다.

“마사지로 참가자 컨디션 높일 터”

달달이들의 축제의 현장, 3·1 전국 마라톤대회를 배움의 장으로 삼는 이들이 있다.

동신대학교 생활체육학과(학과장 정성필) 자원봉사단과 동강대학교 다이어트 건강관리과(학과장 김성오) 학생들이 스포츠 마사지와 테이핑 봉사활동을 위해 3·1 마라톤 현장을 찾는다.

이들은 우리 지역에서 열리는 각종 체육행사 및 지역 주민들과의 행사에 자원봉사자로 참가해 행동하는 지식인으로서의 삶을 지향하고 있다.

동신대 자원봉사단(지도교수 김홍식)의 3·1 마라톤 대회 참가는 이번이 세 번째. 지난 2005년부터 매년 광주·전남 지역의 마라톤 대회 및 장애인 체육대회의 의무트레이너단으로 활동해온 이들은 지난 2007년 3·1 마라톤 대회와 인연을 맺었다.

봉사단 팀장인 안민주·김 공 외래교수는 현장 학습을 통해 학생들의 발전을 이끌고 있다.

안민주 팀장은 “3·1 마라톤대회는 우리 지역 최고의 마라톤 대회로 학생들이 큰 무대에서 다양한 경험도 할 수 있는데 다 학교 및 과 홍보에도 도움이 된다”며 “특히 3·1 마라톤 대회의 경우 참가자들의 수준이 높아 마사지 테이핑의 필요성을 아는 분들이 많이 찾는다”고 말했다.

50여 회 넘는 봉사활동의 경험이 있는 동신대 생활체육학과 학생들은 모든 달림이들을 가족처럼 보살피고, 최고의 몸 상태를 유지할 수 있도록 돕겠다는 각오다.

동강대학교 다이어트건강관리과 학생들도 이번 3·1 마라톤대회 동참을 선언했다.

“벨빙 트랜드” 속에 이색학과로 각광받고 있는 다이어트건강관리과 학생들에게

3·1 마라톤 대회는 처음이다. 하지만 이들은 틈틈이 복지관과 독거 노인들을 찾아 마사지 봉사를 하고 있는데, 어린 이건강관리과 바우처사업과 지역 축구대회 테이핑 봉사 등 다양한 활동 경험이 있는 만큼 이번 대회 안벽 활동을 자신하고 있다.

봉사단을 지도하고 있는 서정훈 교수는 “처음 3·1 마라톤대회에 참여하게 돼 부담도 있지만, 봉사활동을 통해 즐거움을 느끼고 자긍심을 느낄 수 있다”며 “학생들이 현장에서 공부를 하면서 자기개발을 할 수 있는 소중한 시간이 될 것”이라고 밝혔다.

동신대 생활체육학과와 동강대 다이어트건강관리과 학생들은 이웃 사랑 실천과 전문 분야의 실습 경험을 위해 3·1 마라톤 대회를 출전을 준비하고 있다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



윤여춘 마라톤 이야기

④ 시작과 끝은 착지자세

“뒷꿈치 심일자형 착지 후 튕겨줘야”

발을 착지할 때는 심 일자형으로 착지를 하는데 잘 달리는 선수들의 달리고 난 뒤 발자국을 보면 가지런히 일렬로 반듯하게 선상에 놓여있는 것을 볼 수 있다. 발바닥이 바깥쪽으로 벌어지는 팔 자형으로 착지하는 사람들도 있는데 이런 경우 몸을 밀어주는 추진력이 좌우로 분산

되어 앞으로 밀어주지 못하기 때문에 긴 거리를 달리고 나면 체력소모가 많아 경기력이 저하됨과 동시에 골반과 무릎에 부상이 발생할 수도 있다.

착지하는 자세는 사소한 것 같지만 적어도 마라톤의 경우 최소한의 에너지를 소모하면서 후반에 기량을 발휘해야 하

는 운동이라 그 어느 것보다 중요하다고 할 수 있다. 아마추어 마라토너들은 우선적으로 착지자세를 바르게 습득해야 한다. 에너지 소비를 최소화해 마지막까지 잘 달릴 수 있도록 해야 하고 그 시작과 끝이 바로 착지자세이기 때문이다.

(MBC 마라톤해설위원)

우리나라 국민 절반이상 “규칙적인 운동 안한다”

우리나라 국민 53.2% 정도가 규칙적인 체육 활동을 전혀 하지 않고 있는 것으로 나타났다.

문화체육관광부가 25일 펴낸 ‘2008 국민생활체육활동 참여 실태조사’ 보고서에 따르면 ‘귀찮아서 요즘 규칙적 체육 활동을 얼마나 자주 하고 계십니까?’라는 질문에 응답자의 53.2%가 ‘전혀 하지 않는다’라고 답했다.

주 3회 정도 하고 있다는 응답이 9.5%였고 주 1회가 8.2%, 매일이 6.9% 순이었다. 이번 조사는 지난해 8월11일부터 9월30일까지 전국 16개 시도 10세 이상 연령대별 비례 할당을 통한 1만 명을 대상으로 이뤄졌다.

주로 하는 체육 활동 종목에 대한 조

사 결과는 걷기가 29.9%로 가장 많았고 보디빌딩/헬스가 14.2%, 등산 13.6% 순이었다.

이를 성별, 연령별로 나눠 분석해보면 10대 남자는 축구(30.8%), 20대(27.9%)와 30대(21.2%) 남자는 헬스, 40대(20.8%)와 50대(31.7%) 남자는 등산, 60대(44.4%)와 70대(57.7%) 남자는 걷기가 가장 많았다. 여자는 모든 연령대에서 걷기 참여율이 1위였다.

골프 참여율은 대학원 이상(9.7%), 경영/관리직(42.6%), 월수입 401만원 이상(6.1%)에서 높게 나왔다. 월평균 체육 활동 경비는 ‘없다’가 43.4%, 3~6만원 미만은 22.8%, 3만원 미만이 14.6%로 나타났다.

/연합뉴스

스노보드 첫 메달 동계U대회 김호준 銀

한국스노보드의 기대주 김호준(19·한국체대 입학예정)이 제24회 하얼빈 동계유니버시아드 스노보드에서 첫 메달을 따냈다. 김호준은 25일 중국 하얼빈 마오옌산에서 열린 남자 스노보드 하프파이프에서 43.8점을 기록해 고구보 가즈히로(일본·46.0점)에 이어 은메달을 획득했다.

역대 동계유니버시아드 스노보드 종목에서 메달이 나오기는 이번이 처음이다.

김호준은 1차 시기에 1천80도 회전, 720도 회전, 980도 회전, 540도 회전을 차례로 성공시키는 실력을 보였다.

김호준은 2010년 밴쿠버동계올림픽을 향해 뛰고 있는 한국 하프파이프의 1인자다. 작년 1월 평창에서 열린 세계스노보드대회에서는 본선에 오르지 못하는 부진을 겪었던 김호준은 이날 초 이탈리아 월드컵대회에서는 15위라는 성적을 올리며 국제스키연맹(FIS) 종합 순위에서 26위로 뛰어 올랐다.

/연합뉴스