

광주일보 3·1절 전국 마라톤

D-2

“우리도 함께 뛰다”

지역민 곁으로 한걸음 더 가까이 ‘경제 살리기’ 시민과 함께 호흡

한나라당 시도 당직자

“위기를 기회로! 다시 한번 해봅시다.” ‘MB와 함께 부자 만들기’ 프로젝트를 펴고 있는 한나라당 광주시당과 전남도당 당직자 60여명이 제44회 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회에 출사표를 던지며 “광주시민과 함께 부자 만들기 운동을 본격적으로 시작하겠다”고 각오를 다졌다.

정책정당·책임정당 표방

한나라당은 이명박 대통령을 만든 집권 여당이다. 하지만 광주·전남지역에서는 여전히 ‘야당’이다. 국회의원들은 물론 시장·지사·군수 등 단체장, 광역·기초의원 등 선출직 정치인은 단 한 명도 없다. 지역민들의 시선도 아직까지는 그리 따뜻하지 않다.

하지만 여기저기에서 ‘변화’는 감지되고 있다. 집권 이후 당원도 늘고 정책 제안도 많이 들어온다. 지난해 8월 광주시와 정책 협의회를 갖고 예산 확보 등 지역 현안 문제를 챙기면서 애정 어린 조언도 부쩍 늘었다.

김태욱(60) 광주시당 위원장은 “광주·전남의 현안 문제를 적극 챙기다보니 지역민들이 점차 ‘정책정당, 책임정당’으로 인정해주는 것 같다”며 “이번 3·1절 마라톤을 통해 일제 식민통치에 항거한 3·1 운동의 숭고한 정신을 계승하고, 시민과 함께 달리며 건강도 다지고 경제 살리기 묘안도



집권 여당인 한나라당 당직자들은 이번 3·1절 마라톤 대회를 “시민과 함께 호흡하며 당원들의 우의를 다지는 계기로 삼겠다”며 전원 완주를 다짐했다. /니평기자 mjna@kwangju.co.kr

찾아볼 계획이다”고 말했다. 김 위원장은 대회 참여를 위해 등산과 축구로 체력을 다지고 있다.

광주시당은 3·1절 마라톤대회를 당 공식 행사의 하나로 삼았다.

지역 경제 활력소 될 것

5km에 단체 참가해 당원들의 참여의식을 높이고 우의를 다진다는 것이다. 그래서 성적보다는 전원 완주를 목표로 했다.

지난 2007년 대회에도 참여한 박종실(73) 수석부위원장은 “마라톤에 힘겨운 오르막이 있으면 내리막도 있다. 정치나 인생도 마찬가지다”며 “오르막길에선 힘

들겠지만 내리막길을 기대하며 완주를 목표로 뛰겠다”고 말했다. 박 수석부위원장은 대회를 앞두고 매일 헬스클럽에서 1시간씩 러닝훈련을 하고 일주일에 두차례는 서구 금당산을 오르고 있다.

전남도당에서도 청년위원회를 중심으로 10여명이 참가한다. 안태욱(43) 도당 조직홍보팀장은 “영산강 정비 사업 등 대호남 사업이 광주와 전남 경제에 활력을 줄 것이다”며 “이번 대회 참가를 통해 호남지역에서 집권 여당의 중요성과 역할을 다시금 되새기는 시간이 되도록 하겠다”고 지역 발전의 견인차 역할을 다짐했다.

/박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr

광주지방검찰청

“3·1절 마라톤을 계기로 경제살리기와 시민생활 안정에 더욱 발벗고 뛰는 검찰이 되겠습니다.”

광주지검은 이번 3·1절 전국마라톤대회에 30명의 ‘간각’들이 참가한다. 이들 모두는 지역민들과 함께하는 검찰이 되겠다는 각오로 힘차게 출사표를 던졌다.

검찰 ‘불황 극복’ 앞장

선두는 박영렬(53) 광주지검장이 맡았다. 강인한 체력이 요구되는 마라톤 대회 참가를 계기로 지역경제 회복에 앞장서는 검찰의 의지를 과감히 계획했다.

박 지검장은 “검찰이 경제위기 극복에 기여하기 위해선 자유로운 기업활동을 보장하고 시민들의 고통을 덜어 내야 한다고 나서야 한다”며 “이번 대회 참가를 통해 검찰의 의지를 널리 알리겠다”고 말했다.

박 지검장은 또 “항상 ‘송사’를 다룸에 있어 기본 자세는 성의를 다하는 데 있다”는 다산 정약용 선생의 말처럼 모든 업무에 최선을 다하고 있다”며 “불황으로 시민들의 위축된 마음이 이번 마라톤 대회를 통해 활짝 열렸으면 한다”고 말했다.

김성렬(51) 공안부장장과 김재하(40) 검사 등 모든 참가자들도 100% 완주를 목표로 하고 있다. 김 부장장의 경우 등산으로 단련된 체력을 바탕으로 5km 코스에 처음으



박영렬 광주지검장 등 3·1절 전국마라톤대회에 참가하는 광주지방검찰청 직원들이 광주지검 사옥 앞에서 100% 완주를 다짐하는 파이팅을 외치고 있다. /니평기자 mjna@kwangju.co.kr

로 도전한다.

김 부장은 “항상 지역민들과 함께 하는 검찰이 되기 위해 이번 대회 참가를 결정했다”며 “3·1절 마라톤대회에 신청서를 낸 뒤부터 일주일에 한 번씩은 반드시 산에 올랐다”고 말했다.

시민 생활 안정 위해 뛴 것

김 검사는 이미 각종 마라톤 대회에 참가한 경력을 바탕으로 10km 완주를 자신하고 있다. 바쁜 검찰 업무 속에서도 틈틈이 달리기로 체력을 보강해 2005년에는 중앙 마라톤 대회에서 10km를 완주하는 등 마라톤에 대한 관심이 날다르다.

이문학(43) 기획계장은 광주지검에서

마라톤 ‘마니아’로 꼽힌다. 이미 2003년과 2004년에 동아마라톤 대회에서 풀코스를 완주하는 등 3회의 완주 경험이 있다.

이 계장은 “자신과의 싸움에서 이기기 위해 마라톤을 시작했다”며 “이번 대회 완주를 목표로 1주일에 두 번씩 금당산을 올랐으며, 필드 감각을 유지하기 위해 집앞 운동장에서 일주일에 3~4회에 걸쳐 훈련을 했다”고 강조했다.

조사와 김영한(48)씨도 하프코스 완주 경험이 10여차례에 이른다. 이번 대회에는 10km 코스 완주를 목표로 광주시 북구 용봉동 전남대 인근의 광주지검 직원 숙소에서 직장까지 1시간 가량을 걸어서 출근할 만큼 의욕이 높다.

/최경호기자 choice@kwangju.co.kr



재활중인 신에 내야수들의 복귀 시기에 따라서 KIA 내야 구도가 달라질 전망이다.



윤여춘 마라톤 이야기

⑤ 고관절의 유연성 키워라

마라톤 레이스에서 중요한 부분이 바로 유연성과 리듬이다. 특히 고관절을 유연하게 해 주는 것이 경기력에서 큰 효과를 발휘할 수 있다. 고관절은 골반(허리부분)을 형성하고 있는 갈래기 모양의 골격과 대퇴골(엉덩이뼈)을 관절로 엉덩이 아래의 하체와 상체를 연결해주는 부위다.

“다리 전후 좌우 흔들면 큰 효과”

고관절이 유연해지면 달릴 때 자연히 무릎이 올라가고 보폭이 늘어나게 된다. 따라서 스피드 유지에도 좋고 유연하기 때문에 리듬감이 있어 부상 방지도 큰 효과가 있다.

반대로 고관절의 유연성이 좋지 않으면 달리는 자세가 부자연스러워 오랫동안 달릴 수 없을뿐더러 하체는 하체대로

상체는 상체대로 따로 노는 식으로 힘의 분배가 안 되어 체력과 스피드가 결여되는 것이다. 중반까지 잘 달리다가 페이스가 급격히 떨어진다면 고관절 문제를 의심해 볼 수 있다.

고관절 유연성 운동(체조)은 허리를 곧게 세우고 앞으로 걸으면서 다리를 잡아 무릎을 가슴까지 끌어 올려주는 동작을

좌우로 번갈아 하는 방법이 일반적이다.

또 무릎을 앞으로 뺀 뒤 발을 하늘 쪽으로 올려주는 동작을 좌우로 바꾸면서 실시한다. 두 동작 모두 50m씩 정해 놓고 반복적으로 실시하며, 또 허벅지나 기둥을 잡고 다리를 앞뒤와 좌우로 흔드는 훈련을 병행하면 더 큰 효과를 볼 수 있다.

<MBC 마라톤해설위원>

내야 최후 생존자 누가 될까?



KIA 日 전훈캠프를 가다

미야자키=김여울 기자



유격수 후보자 줄부상 ‘낙마’

KIA 최대 약점으로 꼽혀

조범현 감독 내야 구상 차질

“내야 최후의 생존자는 누가 될 것인가?” KIA 타이거즈의 2009 전지훈련이 막바지에 다다르면서 점차 각 포지션의 윤곽이 드러나고 있다. 하지만 KIA 최대 약점으로 꼽혀온 내야

는 부상여파로 여전히 안갯속에 가려져 있다.

유격수를 중심으로 한 내야는 이번 전지훈련에서 요동치는 격전지로 악명이 높다. 지난 25일 3루수로 자리를 옮기며 수비 훈련을

해왔던 ‘100타점 유격수 신화’의 주인공 홍세안이 담 증세로 귀국 하면서 4명의 내야수가 부상으로 잇달아 전지훈련에서 탈락했다. 특히 앞서 귀국한 김선빈, 김민철, 손정훈

은 ‘차세대 유격수’ 타이틀을 놓고 다투던 선수들이다. 유격수 후보가 줄줄이 부상으로 낙마하면서 조범현 감독의 내야 전격구상에도 차질이 빚어지고 있다.

가대를 모으던 신에 선수들의 줄부상으로 ‘수비의 달인’ 김종국의 내야 수성은 큰 무리가 없을 전망이다. 김종국은 수비만으로는 최고의 내야수로 꼽히지만 문제는 타격이었다.

이번 전지훈련에서 공격력 강화를 최우선 과제로 내세워 구슬땀을 흘렸던 김종국은 ‘노련미’라는 장점을 바탕으로 2루에 안착, 내야를 진두지휘 할 것으로 보인다.

주전 3루수 이현곤은 훈련에 빠진 유격수 자리에서 테스트를 받고 있다.

이현곤이 유격수로 자리를 옮기면서 생긴 3루 공백에는 신인 안치홍이 들어섰다. 고교 시절 유격수로 활약했던 안치홍은 이번 전지훈련에서는 주로 2루를 맡았지만, 연습경

기에서는 3루수로 자리를 잡아 조범현 감독의 평가를 받았다.

후보군들의 전지훈련 이탈로 시험대에 오른 안치홍-이현곤의 수비라인은 경험 미숙과 ‘신인’이라는 변수를 감안한다면 변화 가능성이 높다.

안치홍이 타격에서 가능성을 인정받기는 했지만 수비에서는 아직 의문점이 남는다. 이현곤도 유격수로서 아직 만족스러운 점수를 받지 못했기 때문에 부상병들의 복귀 시기에 따라 이현곤의 3루 귀환 등 다른 여러 조합이 가능하다.

지난해 유격수로 활약했던 김선빈은 왼쪽 허벅지 부상 재발로 재활중이지만, 시범경기 막판 복귀가 점쳐지고 있다.

수비에서는 안치홍보다 좀 더 안정적이라는 평가를 받는 또 다른 신인 손정훈도 재활을 끝내고 무등경기장에서 정상적으로 훈련을 소화하고 있다.

복귀를 위한 칼을 갈아온 홍세안도 담 증세가 심각하지 않아 올 시즌 3루수 변신도 가능하다.

재활과 실전감각 회복이라는 두 가지 숙제가 남기는 했지만 군 복무를 마치고 복귀를 앞두고 있는 김민철도 수비 센스에서는 다른 선수에 뒤지지 않는다.

대체 선수로 미야자키에서 훈련을 하고 있는 박진영과 김형철은 전전후 내야수로 실전 감각과 컨디션 면에서 앞서 있다는 장점을 가지고 있다.

김종국의 자리선점과 지난해 때에 비해 쾌조의 컨디션을 보이고 있는 이현곤의 내야진 합류는 기정 사실화 되고 있다. 하지만 3루와 유격수 어느 위치가 이현곤의 자리가 될지는 미지수다.

이현곤, 김종국과 호흡을 맞출 내야 최후의 생존자는 시범 경기 이후에 가려질 전망이다. /wool@kwangju.co.kr