▲ 물살을 헤치며

올해를 제2의 도약의 해로 선언한 장성군청 조정팀이 장성호 조정경기장에서 하루 6시간씩 고강도의 동계훈련을 실시하고 있다.

금메달 위해 바치는 한겨울 지옥훈련

스포츠 포커스

장성군청 조정팀

남녀 6명 전사들 장성호서 심신단련

목표는 전국체전 정상… 힘찬 노젓기

눈으로 뒤덮힌 주변 산들이 병풍처럼 둘러싸여 마치 한 폭의 동양화와 같은 모습을 드러낸 장성호. 이 곳에서 올해 제2의 도약을 다짐한 장성군청 조정팀(이하 조정팀)이 겨울물살을 가르며 동계훈련에 한창이다.

최근 큰 눈이 내려 훈련이 힘든 조건에도 불구하고 조정팀은 굴하지 않고 꿋꿋하게 노를 저었다. 이에 장성호는 마치 이들을 격려하듯 매서운 겨울바람을 잠재우고, 이들이 오직 훈련에만 열중할 수 있도록 최적의 공간을 제공하는 듯 했다. 사실 장성호는 겨울철에도 수면이 잘 얼지않아 전국 조정팀이 동계전훈캠프를 위해 몰리고 있다.

조정팀의 올해 목표는 전국체전 정상 재등극.

지난 2004·2005년 전국무대를 휩쓸며 최강의 전력을 과시했던 조정팀은 이후 선수 수급의 어려움을 겪으면서 깊은 슬럼프에 빠져 허덕이다 지난해부터 다시 정상권을 노크하기 시작했다. 어렵게 재도약의 시동을 걸어놓은 이들이 올해는 더욱 탄탄한 전력으로 옛 명성을 되찾고자 하는 것이다.

정상을 되찾는 길은 결코 쉽지않다. 조정은 여느 종목보다 체력과 팀웍이 중요한 운동이다. 특히 스타트에서 골인까지 계속 노를 젓는 반복운동인 만큼 강한 정신력과 지구력이 더욱 필요하다.

이러한 점에서 장성호는 심신단련에 최적지라 할 수 있다. 주변에 강도 높은 체력훈련을 할 수 있는 시설이나 장소가 자연스럽게 갖춰져있기 때문이다.

총 6명으로 구성된 조정팀은 오전엔 장성호 조정경기장 실내연습장에서 3시간 동안 웨이트트레이닝에 주력한다. 오전 훈련 중 일주일에 두번은 크로스컨트리로 재봉산 뛰어오르기이다. 40분 정도 뛰면 정상에 오르는데 이를 2~3회씩 반복하며 하체와 지구력을 키운다.

이에 버금가는 지옥훈련 코스가 하나 더 있다. 장성댐에 있는 162개의 계단뛰기. 모든 종목의 선수들이 두려워하는 훈련코스 중 하나이다. 한두번 오르고 나면 주저앉고 싶을 정도로 힘들지만 조정팀은 이를 악물고 10회 정도 되풀이하면서 한계에 도전하는 강한 정신력을 키워가고 있다.

오후엔 조정경기장 실내연습장에서 노를 젓는 연습용 기계인 로잉 머시인을 이용해 하루 2시간씩 실전대비 훈련도 실시한다.

장성군청 조정팀의 '훈련의 꽃'은 훈련 전후로 실시하는 달리기라 할 수 있다. 숙소에서 조정경기장까지 2km 정도를 달려 나오고, 달려 들어간다. 오고가는 시간동안 훈련에 임하는 자세와 하루 훈련을 마치고 개인이 정리하는 시간을 갖기위한 것이다.

조정팀 창단부터 줄곧 팀을 이끌어온 고광선 감독은 "똑같은 훈련을 하더라도 선수들 개개인이 훈련 계획표를 세우는 것이 중요하다. 나름대로 목표를 갖고 성취해 나가다 보면 자신도 모르게 뛰어난 기량을 갖출 수 있게 된다" 면서 "준비운동 겸해서 생각하면서 훈련장에 나오고 반성하면서 들어갈 수 있도록 비록 긴 거리는 아니지만 매일 달리면서 시작하고 달리면서 끝을 맺는다"고 런닝 취지를 밝혔다.

팀내 '청일점' 홍의선(29·191cm·89kg)은 "훈련의 처음과 끝에 달리며 생각하는 시간이 하루 훈련을 정리하는데 큰 도움이 되고 꾸준히 자기목표를 세워가는 시간이 되는 것 같다" 며 "별것 아닌 것처럼 생각되지만 매일 하다보면 마치 정신수양 시간 같다"고 설명했다.

뒤늦게 조정을 시작한 홍의선은 지난해 장보고기 대회 싱글스컬에서 1위를 차지하며 전국 정상권에 진입한 팀의 주역이다. 초등학교 때부터 농구를 했었던 그는 대학을 졸업하고 호주로 이민 갔다가 마침 전지훈련 온 조정국가대표 장현철 감독의 눈에 띄어 조정을 시작하게 됐다. 현재 3년째 장성군 소속으로 뛰고 있는 홍의선은 올해 전국대회에서 정상권을 유지하며 두각을 나타낼 것으로 예상되는 선수이다.

왼쪽부터 홍의선·강다현·김빛나·조성은·이보람·유진희 선수·고광선 감독.

지난해 물사랑 전국대회 경량급 더블스컬에서 금메달을 획득했던 김빛나(23·170cm·59kg)는 올해도 금빛질주가 계속될 것으로 기대되고 있다. 지구력과 집중력이 뛰어난 그는 새로 들어온 조성은(24·176cm·60kg)과 함께 경량급 더블스컬 호흡을 맞추고 있다.

올 경기대 졸업예정인 조성은은 타고난 체격조건과 기량이 뛰어나 타시·도와 치열한 스카우트 경쟁 끝에 영입한 인재이다.

팀 주장을 맡고 있는 유진희(24·172cm·58kg)는 모든 일에 열심히 하는 노력파로, 올해 싱글스컬에서 상위권 진입에 도전할 각오이다.

육상 전공했다 뒤늦게 조정으로 바꾼 이보람(24·170cm·59kg)은 빠르게 기량을 쌓고 있으며 체력만 더 보강하면 큰 기대를 가질 수 있는 유망주이다. 신장과 근성이 좋은 실업 초년생 강다현(20·173cm·60kg)은 모든 부문에서 고른 기량을 보이는 기대주로, 선배 이보람과 함께 무타페어에서 환상의 호흡을 펼칠 것으로 예상하고 있다.

고 감독은 "충분한 자질과 근성을 갖고 있는 선수들이기 때문에 동계훈련을 성실하게 마친다면 올해 큰 활약이 기대된다"며 선수들의 가능성에 대해 밝은 전망을 내비쳤다.

오늘 힘든 하루 훈련을 마치고 다시 뛰어서 숙소로 돌아가는 장성군청 조정팀의 모습에서 내일의 금빛질주가 펼쳐질 강한 기운이 느껴진다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

조선대학교 · 동강대학
평생교육원 수강안내

관상! 단 한번의 수강으로 내 인생이 성공한다.
관상학: 조선대학교평생교육원 사주명리학: 동강대학교

관상이란? 사람의 얼굴에는 성격과 인생행로가 그대로 나타나 있다. 그 사람의 지나온 과거 여정이자 미래의 지도인 것이다.

성공하기 위해서는? 성공과 실패는 인간 만남관계의 결과물이다. 손자병법에 "상대를 알고 나를 알면 백전백승이다" 라고했다. 상대를 보고도 모른다면 즉 "낫 놓고 ㄱ자도 모른다" 면 성공은 기약하기 어렵다.

동강대의 귀곡사주란? 우주의 천시를 풀이한 귀곡사주! 사주풀이가 너무나도 잘 맞아서 귀신이 곡을 하고 도망갔다 하여 부처진 귀곡사주를 동강대학교에서공개합니다.

대학교별	교육과정	기간 및 요일	강의시간	수강료	가람전화
조선대학교 평생교육원	관상학 초급	3.2부터 매주 화요일(15주)	(주)14~17시 (야)19~22시	150,000원	230-7700~3
	관상학 심화	3.5부터 매주 금요일(15주)	(야)19~22시		
동강대학교 평생교육원	사주명리초급	3.10부터 매주 수요일(15주)	(야)19-21시	100,000원	520-2516
	사주명리심화	3.11부터 매주 목요일(15주)	(야)19-21시		

등록안내 조선대-조기등록 1.20~1.29까지 등록자 해당수강료 10%감면 정기등록 2.1~2.19까지, 동강대 정기등록 1.25~2.27까지

등록방법 해당기관 직접방문이나 전화등록 후 금융기관 입금

장학특전 65세 이상 30% 감면 등(각 학교 홈페이지 참조)

교육전담강사 소석 동양철학 연구원장 김경준

문의:각대학교 전화, 홈페이지 방문 강사 011-644-7232

한라 친환경 전동운반차

안전한 운송수단을 원하신다면
다목적으로 활용할 수 있는 한라 전동운반차로 바꾸세요!

대리점 취급점 영업사원 딜러모집
농기계 관련 사업자
유사업종 경험자

무공해 친환경 전기에너지를 사용합니다
• 월 전기료 약 5,000원 심도로 부담이 적은
• 중산식 밧데리로 사용하여 소음과 진동이 거의 없다.

언제 어디서나 편리한 A/S
• 부품의 신속한 인상식이 A/S가 가능하다.

장거저리 농협융자를 통한 초기 구매부담 최소화
• 판매가의 90% 장기저리융자, 1년 거치 5년 상환, 연리 3%
• 충전시 40km운행(적재량 200kg)

일반 유류 운반차 유류비용으로 한라 전동 운반차 자금 가능

명품과 화합으로 번영하는 한라그룹
한라웰스텍(주) HALLA Welthtech Corp.
구입문의 TEL 062) 956-8823 061) 852-8896 H·P 010-9468-3282

대표:성 봉 규 (법원등록번호 16-07-29)
·전 호남대학교 행정대학원 원우회장
·전 조선대학교 평생교육원 제5대 총원우회장
·(주) 시다법인 광주이카데미 공동대표
·전 경실련 자문위원장
·전 서광주경찰서 자문위원장
·전 대한공인중개사협회 광주지부장
·현 한국공인중개사협회 이사
·전 365-31자구 전남라이온스클럽 33대회장
·현 365-31자구 자대위원장

해령법률경매 사원 모집중
T:062)430-7117 H.P:011-629-0827 김팀장 위치:법원정문앞

리틴주택(광주·전남 지역)

지역	소재지	전/대(㎡)	감정가	최저가
동구	지산동	2971/827	12억7천	7억
서구	농성동	198/348	6억4천	4억5천
	양동	415/2244	16억7천	11억7천
북구	두암동	1470/2473	37억8천1백	12억3천2백
나주시	성북동	172/304	3억3천	1억1천
화순군	춘양면	101/75	1천8백만원	1천
장성군	북이면	1875/561	4억8천	2억8천
영광	법성	373/617	4억4천	2억4천

리틴사설(광주·전남 지역)

지역	소재지	전/대(㎡)	감정가	최저가
북구	풍향동	536/1583	12억8천	7억1천7백
서구	금호동	320/1186	10억	7억3천
남구	송하동	457/1650	13억	4억7천
동구	궁동로5가	264/926	7억	4억6천
나주시	동강동	369/798	5억6천	3억8천
장성군	삼계면	411/1047	8억5천	3억8천
영광	홍농읍	660/1123	4억8천	2억7천
담양군	수북면	863/876	4억1천8백	1억5천
장흥시	관산읍	182/465	4억4천	2억5천
해포시	삼향동	170/814	5억8천4백	3억2천
영암군	영암읍	1035/292	1억8천	8천4백
무안군	무안읍	2360/3083	1억	7천

리틴상가(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
동신구	쌍암동쌍단	81/28	2억8천5백	1억4천8백
북구	용봉동	43/13	1억8천	1억2천
남구	봉선동	61/38	4억5천	2억
서구	매월동	192/202	2억7천	1억2천
	금호동	35/15	2억8천	1억4천
동구	학동전대	25/18	4천	2천2백
	충장로	6/3	1억	5천6백
목포시	달동동	68/22	8천5백	3천

주택(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
동신구	본촌동	909/144	1억	6천
	주월동	465/176	2억2천	1억5천
남구	월산동	139/129	1억	8천
	봉선동	117/256	1억3천8백	7천7백
서구	화정동	137/97	6천3백	5천6백
	동천동	132/78	6천8백	3천8백
	쌍촌동	254/164	1억8천	1억7백
북구	부곡동	791/345	3천9백	2천7백
나주시	산포면	252/91	4천7백	3천2백
	노안면	397/152	2천9백	2천
	금천면	1395/140	5천4백	2천
함평군	함평읍기각	364/236	4천4백	신
장성군	삼서	668/146	4천4백	3천
함양군	함양	486/74	4천7백	
	수동면	221/98	1천8백	신
영광군	영광읍	881/66	1천9백	신
	군서면	514/74	2천	1천4백
장성군	삼서우치리	668/146	4천4백	3천1백
화순군	동면	255/56	4천1백	2천2백
	도곡	653/77	1억6천	1억1천

토지(광주·전남 지역)

지역	소재지	지목	면적(㎡)	감정가	최저가	비고
광산구	월산구	임야	15554	1억1천	8천	보전관리
	쌍암동	대지	862	11억	8억3천	상업지역
	월곡동	답	1491	1억3천	1억2천	생산녹지
	신룡동	답	1217	2천1백	신	자연녹지
북구	본촌동	주차장	1049	3억2천	2억2천	2종일반주거
	청풍동	답	3104	3천8백	2천	자연녹지
서구	농성동	대지	55	1억	7천2백	2종일반주거
	내방동	대지	157	7천5백	5천2백	2종주거
	치평동	대지	1980	10억	7억	2종주거
동구	용산동	임야	13902	2억8천	6천5백	보전녹지
나주시	문평	답	5996	5천9백	신	전용구역
	봉황면	전	1673	3천1백	1천7백	생산관리
	노안면	전	2003	1억4천	8천3백	자연녹지
	동강면	답	1955	1천8백	1천1백	농림지역
	남평읍	전	398	8천	5천3백	도시지역
담양군	대덕면	임야	12198	2천	8백	보전산지
	창평면	답	2790	4천4백		농림
	금성면	잡종지	1041	1억8천	1억3천	계획관리
	월산면	임야	9559	5천7백	4천	준보전산지
	담양읍	답	4836	1억2천	5억7천	2종일반주거
화순군	화순읍	대	357	3억1천	2억1천	상업지역
	북면	임야	2631	9억8천	2억2천	계획관리
	한천면	답,전	9046	7천5백	5천2백	계획관리
	도곡면	임야	6744	2천	신	농림지역
영암군	덕진면	답	4336	3천9백		농림지역
	군서면	임야	3723	4천7백	3천3백	계획관리
	군서면	답	4969	3천9백		농림지역
	학산면	임야	5338	1천9백	8백	계획관리
	신북면	답	2975	2천	8백	농림지역
장성군	장성읍	답	1782	5천3천		도시지역
	삼계면	답	2648	7천4백		도시지역
	동화면	대지	3986	1억4천	신건	준도시지역
	삼계면	답(과수)	1934	2천9백	신	농림지역
함평군	월야면	답	1458	8천7백	신건	계획관리
	신광면	답	3053	2천2백	1천8백	농림지역
	엄치면	답	1888	1천5백	1천	농림지역
	학교면	답	4756	5천7백	5천8백	농림지역
무안군	삼향읍	임야	4849	4억	신건	농림지역
	청계면	목장용지	18508	5억7천	2억8천8백	준보전임지
	일로읍	임야	3990	1억1천	8천3백	농림지역
	현경면	답	2142	4천7백	3천2백	자연취락
곡성군	입면	답	2948	3천7백	신	농림지역
	겸면	대지	499	2천9백	신	농가시설
	석곡리	잡종(주유	9823/373	1억8천4백	1억3천	계획관리
	고달면	임야	5851	7백	신	계획관리
	삼기리	답	2412	2천4백	1천8백	농림지역
	입면	답	2300	2천4백	신	농림지역

농가시설

지역	소재지	지목	면적(㎡)	감정가	최저가	비고
장흥군	용산	목장	3726	8천	신	계획관리
나주시	공산면	목장	4936	3억1천	1억7천	계획관리
함평군	해보리	축사	2586	1억8천	1억1천	계획관리
영광군	홍농읍	축사	8284/2810	5억8천	2억	생산관리
영암군	금정면	축사	8685	8천1백	6천4백	보전관리

숙박시설(광주·전남 지역)

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가	비고
광주	북구	384/1688	5억5천	3억8천	
	동신구	598/1612	19억9천2백	11억1천5백	
	남구	598/1386	14억1천9백	5억	
무안군	무안읍	1174/1327	11억2천4백	3억2천	관리지역
구례군		2029/1490	7억1천	5억	
순천시	풍덕동	353/585	4억8백	2억8천8백	
여수시	봉산동	857/1642	8억3천	3억8천	상업지역
화순군	도곡면	2042/2796	19억4천5백	8억7천1백	

월롱(광주·전남 지역)

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가	비고
광산구	소촌동	374/643	4억8천	신건	월롱
	월계동	269/620	4억4천	3억1천	월롱
북구	두암동	212/908	2억2천8백	1억6천	
남구	서동	380/644	5억	신건	월롱
서구	유촌동	184/358	3억	신건	
	쌍촌동	227/375	2억7천		
동구	동명동	179/477	3억4천	1억5천	2종일반지역
	지산동	152/436	3억		

빌라(광주·전남 지역)

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가
북구	두암동(풀은)	88/50	1억1천	7천7백

공장(광주·전남 지역)

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가	비고
광산구	오선동	1852/1829	0억		공업지역
	오선동	1852/1045	5억1천		
	오선동	1852/894	7억8천	5억5천5백	
	월곡	4287/5113	19억	11억	
북구	일곡동	1188/1083	6억8천	4억7천7백	
	하포동일원	283/154	2억9천	1억7천	

아파트(광주·전남 지역)

지역	소재지	아파트명	토/건(㎡)	감정가	최저가
광산구	첨단	주공	38/26	3천4백	2천7백
	신창동	5차효반배	84/49	1억6천	1억1천
남구	주월동	1차영무예당	83/45	1억6천	1억1천
	진월동	삼익세라믹	162/85	1억8천	1억5천
		삼다에코빌	81/38	1억4천	1억
동구		산업투자공사	158/91	3억7천	2억5천7백
	학동	아남	137/50	1억6천	8천8백
북구	일곡동	롯데	170/79	2억8천	
	양산동	일신	59/31	6천5백	4천8백
		영무예당	84/43	1억2천	8천4백
	운암동	동양뉴튼	111/72	1억8천	1억3천5백
서구		금강파크	98/46	1억7천	1억8천
		쇼핑파인힐	84/41	1억3천	
		금호전리에시빌			
해남군		이주연립주택	83/73	4천3백	
화순군	화순읍	3차서라	59/21	4천4백	2천9백
목포시		삼풍만두파치	184/32	4억5백	2억9천
무안군	교촌리	세우개발	112/64	1억3천5백	7천6백

선박 가능합니다