새로운 분위기의 9홀을 추가로 제공합니다.
함평 다이너스티 컨트리 클럽
27홀 개장
예약 : www.hpdynasty.co.kr 080) 320-7700

광주일보 3·1절 전국마라톤 D-31

"우리도 함께 뛴다"

'호남 마라톤의 대명사' 제45회 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회가 31일 앞으로 다가왔다. 3·1정신을 계승하고 시민들의 건강을 다지는 이번 대회는 전국의 달리기동호회·기관 단체·시민들의 잇단 참가신청으로 벌써부터 열기가 고조되고 있다. 올 대회에 참가하는 단체팀들을 소개한다.

2% 부족한 목마름 해소 사이다처럼 시원한 질주

'달리기에 목 마르다'는 광주롯데칠성 마라톤 동호회 '2% 달림이' 회원들이 오는 3월1일 마라톤의 시원한 질주를 준비하고 있다.

롯데칠성 광주공장 동호회

'사이다처럼 시원한 질주가 펼쳐진다.'

롯데칠성 광주공장 마라톤 동호회 '2% 달림이' 회원들이 3·1 전국마라톤대회에 참가해 새 봄을 맞이한다. 동호회가 결성된 것은 지난 2007년. 7명의 회원으로 시작한 동호회는 32명이 참여하는 사내 최고 동호회로 성장했다.

달리고 달려도 마라톤에 목마르다는 회원들은 '2% 부족한 목마름'의 의미를 담아 아예 동호회 이름을 '2% 달림이'라고 지었다.

주말 첨단교통공원에 모여 훈련을 하고 각종 대회에 참가하며 마라톤에 푹 빠져 지내고 있는 회원들은 건강과 동료애, 부부금실까지 동시에 키우고 있다. 가족들에게도 동호회가 개방돼 회원들은 주말 달리기로 가족사랑을 더하고 있다.

32명 참여 사내 최고 동호회

동호회를 이끌고 있는 김인식 회장은 "바람을 안고 달리면 머리도 맑아지고 한 주 동안 쌓인 스트레스가 땀으로 녹아내린다"며 "가족과 함께 해 그 즐거움은 두 배다"고 밝혔다.

김인식 회장은 올해도 부부동반으로 3·1 마라톤에 출전한다. 아내의 질주 모습이 이번대회 홍보물에 실리는 등 3·1 마라톤은 부부에게 특별한 추억이 되고 있다.

마라톤을 통해 인생을 배워가는 여성 회원들도 있다.

박세정 씨는 "처음에는 힘들고 포기하고 싶은 마음도 있지만 그것을 이겨내고 완주를 해냈을 때의 성취감은 말로 표현할 수 없다"며 "달려야만 결승점을 통과할 수 있듯이 원하는 것을 이루기 위해서는 어려움을 이기고 끝까지 최선을 다해야 한다는 인생의 교훈을 배우고 있다"고 말했다.

주말 달리기로 가족사랑

초보 마라토너 임수아 씨는 이번 대회를 통해 올해 목표로 내세운 10㎞ 완주를 위한 첫 발을 내디딜 계획이다.

임수아 씨는 "지난해 10㎞에 도전한 적이 있는데 완주를 하지 못해 많이 아쉬웠다. 이번 대회 5㎞에 출전해 컨디션을 점검한 뒤 올해 꼭 10㎞의 꿈을 이루고 싶다"며 "3·1 마라톤에 참가하는 많은 사람들과 출발선에 서있을 때의 설렘이 기다려진다"고 밝혔다. 한 발 한 발 내딛는 걸음이 인생의 멋을 더해주고 건강의 활력소가 된다는 '2% 달림이'. 청량음료같은 이들의 톡톡 튀는 질주가 3월1일을 기다리고 있다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

건강하게 달리고 싶다면 운동화를 벗고 맨발로 뛰어라

건강하게 잘 달리고 싶다면 운동화를 벗고 맨발로 뛰어라는 연구 결과가 나왔다.

AFP통신은 28일(한국시간) 미국 하버드대 대니얼 리버만 교수가 이끄는 연구진이 맨발로 달렸을 때 발이 건강해지는 효과를 과학적으로 분석했다고 전했다.

리버만 교수는 운동화를 신은 집단, 맨발로 달리는 집단, 운동화를 신었다가 맨발로 돌아선 집단 등 세 그룹의 걸음걸이를 비교하고 발에 미치는 영향을 조사했다.

먼저 운동화를 신은 집단의 4분의3은 1마일(1.609㎞)을 뛸 때 발뒤꿈치를 1천번 가량 지면에 직각으로 내딛는 것으로 나타났다. 운동화는 발뒤꿈치와 발바닥이 지면에 닿을 때 충격을 흡수해 발 전면에 고루 분산하는 효과가 있다고 알려졌지만 운동화를 신은 이들의 30~75%는 해마다 반복적인 발 통증으로 고통을 받는 것으로 드러났다.

그러나 맨발로 뛰는 집단은 발뒤꿈치를 내딛는 주법을 피하는 대신 발의 측면과 발바닥 앞쪽에 튀어나온 볼을 이용해 달리는 것으로 밝혀졌다. 리버만 교수는 "발뒤꿈치를 이용하는 것보다 발의 앞 또는 옆쪽을 사용하면 발이 받는 충격도 훨씬 줄어든다"고 설명했다.

이어 "대다수가 맨발로 뛰는 게 위험하고 다치기 쉽다고 생각하지만 그동안 쓰지 않았던 발 근육만 키운다면 아무리 거친 표면이라도 불편함이나 고통 없이 누구나 잘 달릴 수 있다"고 덧붙였다. 동아프리카 대륙의 몇몇 나라에서는 맨발로 뛰던 장거리 선수들이 제법 있었다. 1960년 로마올림픽 마라톤에서 맨발로 뛰어 우승한 에티오피아의 아베베 비킬라가 대표적인 선수다.

/연합뉴스

괌에서 훈련을 해왔던 KIA 타이거즈 투·포수조 선수들이 일본 캠프로의 이동에 앞서 28일 무등경기장 야구장에서 훈련을 히고있다.

/김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

'V11' 향한 몸만들기 쉴 틈없다

KIA 괌전훈조 27일 입국→ 28일 무등경기장 훈련→ 오늘 日 미야자키행

KIA 선수들이 전지훈련을 떠나면서 텅 비어있던 무등경기장에 모처럼 활기가 돌았다.

일시귀국한 KIA 타이거즈 괌 전지훈련조 선수들이 28일 무등경기장 야구장에서 훈련을 실시했다. 27일 새벽 비행기를 타고 입국한 선수들은 짧은 휴식을 뒤로한 채 다시 경기장에 집결했다.

김상훈, 이용규 등 재활조 선수들이 오전 10시 배트를 잡은데 이어 오전 11시에는 투수들이 스트레칭을 시작으로 피칭, 웨이트 훈련을 실시했다.

괌에서 광주로의 긴 여정에도 불구하고 선수들은 예정된 훈련을 정상적으로 소화하며 시즌 준비에 속도를 냈다. 투수 고우석과 문현정이 몸 상태가 좋지않아 일본 캠프 명단에 최종적으로 합류하지 못했지만 괌 캠프는 성공적이었다는 평가다.

박경태, 심동섭 등 젊은 좌완 투수들의 가능성과 '환골탈태' 이동현의 움직임이 이강철 코치의 마음을 흡족하게 했다.

재활조로 괌 캠프에 참가했던 야수들도 쾌조의 컨디션을 보였다. 특히 이용규는 프리배팅 때 우측담장을 넘기는 타구를 쏘아올려 사람들의 눈길을 끌기도 했다.

오랜만에 선수단과 마주한 프런트의 최대 관심인물은 괌에서 스타트를 끊은 새 용병 로드리게스. 전날 선수단과 입국했던 로드리게스는 인천에 머물면서 이날 훈련에는 참가하지 않았다.

하지만 김조호 단장과 스카우트팀을 총괄하고 있는 조찬관 차장은 직접 덕아웃에 나와 로드리게스의 상태를 파악했다. 로드리게스가 최근 멕시칸리그와 대만리그에서 거뒀던 성적이 좋지 않자 일부 팬들이 영입을 비난하는 글을 올리면서 속앓이를 했던 탓이다.

이강철 코치와 포수들을 상대로 로드리게스 전력을 점검한 김조호 단장은 일단 한시름 놨다. 구위와 성실성, 친화력 모두 긍정적인 평가가 나왔기 때문이다. 로드리게스의 공을 직접 받아본 포수 변선웅은 변화가 심한 슬러브가 일품이다는 평가를 내놨다.

훈련을 먼저 끝낸 로드리게스가 동료들을 위해 머릿수에 맞춰 가지런히 물을 따라놓은 일화는 덕아웃의 화제거리가 됐다.

고요하던 무등경기장을 들썩이게 했던 투·포수조, 재활조 선수단은 29일 일본 미야자키로의 출발을 위해 훈련이 끝난 뒤 인천행 버스에 올랐다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

장미란 연봉 얼마 오를까

내달 재계약 협상… 인상 폭 관심

한국 역도의 간판 장미란(27)이 고양시청과 재계약 협상을 벌이고 있어 연봉 인상폭에 관심이 쏠리고 있다.

지난 2007년에 맺은 3년 기간 계약이 내달 13일 만료되는 장미란과 고양시청은 연봉 협상에 들어갔다고 28일 밝혔다. 당시 계약 조건은 연봉 1억원에 계약금 1억원. 이에 따라 장미란은 성적에 따른 인센티브를 빼고도 4억원을 고양시청에서 받았다.

고양시청은 장미란이 작년 세계선수권대회에서 4연패를 달성했고 2008년 베이징올림픽에서 금메달도 따는 등 좋은 성적을 냈기 때문에 연봉과 재계약금의 수준이 한층 높아질 것으로 보고 있다. 시 관계자는 "구체적으로 합의가 된 바는 없지만 장미란 측은 인상된 연봉을 제시하고 있다"며 "다른 팀으로 이적하는 것을 막으려면 재계약금도 줄 수밖에 없는 상황"이라고 말했다.

이 관계자는 "재계약금도 인상될 것으로 예상된다"며 "장미란 측은 2~3군데서 더 나은 조건을 들어 영입을 원하고 있다고 주장하고 있다"고 말했다.

이같은 상황에 따르면 장미란은 올해 재계약하거나 다른 팀으로 이적하거나 최소 1억원의 계약금을 확보하게 된다. 장미란의 경기 성과는 역도계에서는 전례가 없었기 때문에 계약의 세부조건은 다른 선수들에게 기준으로 준용될 가능성도 있어 귀추가 주목된다.

고양시 관계자는 "역도에서 우수선수들이 나오고 관심이 커짐에 따라 현저히 다르게 선수 몸값이 올라가고 있다"고 말했다. 고양시 포상 지침은 올림픽 우승은 6천만원, 아시안게임 우승은 2천500만원, 세계선수권대회 우승은 1천만원을 지급 하도록 하고 있으며 이는 지방자치단체마다 다르다.

/연합뉴스