



김재룡의 마라톤 이야기

① 일주일 훈련 이렇게

호남의 대표적 마라톤대회인 광주일보3·1절전국마라톤대회가 6일 앞으로 다가왔다. 직장·동호인·가족·친구 등 1만1천여명의 참가자들은 막판 페이스 조절에 한창이다. 광주일보 마라톤대회 출신이자 90년대 마라톤 국가대표였던 김재룡 한 국전력 육상단 코치의 조언을 통해 남은 기간동안 훈련방법·식이요법 등에 대해 알아본다.

“대화 가능한 속도로 달리며 몸풀어라”

달리다는 것은 주자들을 희열감으로 이끈다. 그러나 그 희열감 뒤에는 많은 훈련과 인내가 요구된다. 어느 운동이나 마찬가지로 마라톤의 경우는 자기와의 싸움을 더 필요로 하는 종목이다. 따라서 경기 출발 직전의 훈련과 대회 준비에 대한 전반적인 사항을 알고 경기에 임한다면 도움이 될 것이다.

대회 개막 6일전인 화요일 오전엔 옆 사람과 대화가 가능한 정도의 속도로 40분 조깅을 하고, 오후엔 같은 속도로 70분을 달린다. 대화가 가능한 속도의 달리를 유산소성 달리기(Aerobic Running)라고 한다. 마라톤은 유산소성 운동이다.

수요일 오전엔 산책 또는 약한 조깅 40분, 오후엔 무산소성 훈련으로 오버페이스에 대한 적응을 훈련해 보는 방법이 있다. 방법은 긴 거리 인터벌 트레이닝인데 호흡이 곤란할 정도의 속도로 3분을 달리고 8분 정도의 휴식을 취하며 2~3회 반복 연습을 해보는 것이다. 이때 근육에 힘이 떨어지고 컨디션이 좋지 않은 느낌을 받을 수 있지만 크게 걱정할 문제는 아니다. 저녁부터 탄수화물 섭취량을 늘리면 컨디션은 대회 당일까지 유지할 수 있는 충분한 시간이 있다.

목요일엔 유산소성 달리기 보다 속도가 약한 조깅을 하루 1회 훈련으로 50분

정도 달린다. 금요일 아침 30분 조깅, 오후엔 약한 조깅 20분 후 5분 빨리 달리기로 가슴 호흡을 정리하고 물과 함께 탄수화물을 섭취하는 게 좋다. 토요일엔 산책 또는 50분 조깅으로 충분한 스트레칭을 해주며 대회를 준비하고, 훈련을 마친과 동시에 전분이 많은 음식과 물을 먹어주는 것이 좋다.

대회 하루전엔 필요한 유니폼·배낭·침·신발·슈링 등 장비를 꼼꼼히 챙겨놓아야 한다. 또 커피와 술은 피하고 탄수화물 종류의 식사를 마치고 충분한 수면을 해주면 대회 준비는 끝이 난다. 좋은 성적을 기대해도 좋다. <한전 육상단 코치>

“우리도 함께 뛰다”

광주일보 3·1절 전국마라톤 D-6

건강 챙기며 시정·여수박람회 홍보

여수시청 달리기사랑모임

“회원들의 친목 도모와 함께 오는 2012년 여수세계박람회를 알리는데 주력하겠습니다.”

광주일보3·1절전국마라톤대회를 앞두고 ‘여수시청달리기사랑모임’(회장 조영환·이하 ‘달사모’)이 출사표를 던졌다.

지난 2002년 결성된 ‘달사모’는 회원수가 57명에 달하는 여수시청 내 대표적인 동호회다. 결성 초 달리기 초보자였던 이들은 8년이 시간이 지난 지금은 어느 동호인들에 뒤지지않는 기량을 갖춘 마라톤마니아들로 성장했다.

조영환 회장은 전국 마라톤대회에서 수많은 입상 경력이 있는

풀코스 12회 이춘삼씨 퇴직후에도 활동

베테랑, 그는 최고기록 2시간37분55초로 ‘서브-3’(풀코스 3시간 이내 완주)를 달성했으며, 지금껏 풀코스 68회와 ‘울트라’ 1회 완주의 기록을 갖고 있다.

채종철·임재성·최준용 회원도 ‘달사모’의 대표적 철인들이다. 특히 채종철 회원은 풀코스 35회, 울트라 15회를 완주한 철각이다.

퇴직 후에도 ‘달사모’ 멤버로 뛰고 있는 ‘노장’ 이춘삼 회원도 있다. 그는 풀코스 12회 기록으로 노익장을 과시하고 있으며 또



임에도 빠짐없이 참가해 젊은 회원들에게 ‘달리기 우상’이 되고 있다.

오현섭 시장의 ‘달사모’에 대한 기대와 애정도 남다르다. 오 시장은 이들이 대회에 출전할 때마다 격려의 박수를 보내고 있다. 직원들의 친목 도모와 건강 증진 뿐만 아니라 여수세계박람회 개최 등 시정 홍보에도 앞장서는 이들의 노고를 누구보다 잘 알고 있기 때문이다.

이번 광주일보 3·1절전국마라톤대회를 통해 ‘건강 시정’을 홍보할 ‘달사모’는 참가 회원 전원 여수엑스포 문구가 쓰여진 리본을 달고 끝까지 달릴 것을 다짐했다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

허정무호 25일 대표팀 명단 발표

내달 3일 코트디부아르 평가전

5월 24일 日서 한-일전

3월3일 영국 런던에서 아프리카의 ‘강호’ 코트디부아르와 평가전을 치르는 축구대표팀이 오는 28일 다시 모인다.

허정무 감독이 이끄는 대표팀은 오는 25일 코트디부아르와 경기에 나설 23명 안팎을 확정하고 28일 영국으로 떠난다.

오는 27일 K-리그 개막전에 참가한 국내파 중 수도권 구단의 선수는 당일 파주 NFC

(대표팀트레이닝센터)에 입춘한다.

코트디부아르와 평가전은 2010 남아프리카공화국 월드컵 본선 조별리그 3차전 상대인 나이지리아를 대비한 모의고사다.

한편 아시아 축구의 ‘영원한 맞수’ 한국과 일본이 2010 남아프리카공화국 월드컵 직전 다시 한번 맞대결을 벌인다.

대한축구협회는 22일 오후 일본과 두 차례 대표팀 간 친선경기를 갖기로 일본축구협회와 합의했다고 밝혔다.

양국 대표팀은 월드컵 직전인 5월24일 일본 사이타마에서 먼저 경기를 치르고 10월 12일에는 서울에서 다시 겨룬다. /연합뉴스

광주일보 3·1절 마라톤

내달 1일 ‘행운상’ 발표

내달 1일 열리는 광주일보3·1절전국마라톤대회의 행운상 당첨자 45명 명단이 대회 당일 3·1절전국마라톤 홈페이지(http://www.kj-marathon.co.kr)를 통해 발표된다. 이번 행운상 추첨은 지난 18일 광주일보사 16층 회의실에서 실시됐다.

‘코리안 특급’ 박찬호

뉴욕 양키스에 새 등지

‘코리안 특급’ 박찬호(37)가 미국프로야구 명문 구단 뉴욕 양키스의 홈무너 유니폼을 입는다. 자유계약선수(FA) 박찬호는 22일 강남구 역삼동에서 운영 중인 ‘Park 61 피트니스 클럽’에서 기자회견을 열고 “오늘 아침 양키스와 계약을 결정했다.”

계약조건은 1년간 기본 연봉 120만달러를 받고 30만달러는 성적에 따라 보너스로 받는다”고 말했다. /연합뉴스



/연합뉴스

광덕중 축구 연일 돌풍

춘계 U-15 축구 연맹전

고창북중 꺾고 8강 진출

신생팀 광덕중 축구부가 4연승 행진으로 춘계 한국(U-15) 축구연맹전 신입생 대회 8강에 진출했다.

광주상무프로축구단 유소년 클럽인 광덕중은 22일 강원 정자구장에서 열린 고창북중과의 대회 16강전에서 이찬희와 손민우의

골을 앞세워 2-0으로 승리했다.

예선전 3경기에서 10골을 몰아넣었던 광덕중은 16강에서도 2-0 완승을 거두며 공식 데뷔무대에서 연승행진을 이어갔다.

꽤 기쁜 주역 손민우는 이번대회에서 6골을 몰아넣으며 팀의 돌풍을 주도 하고 있다.

대회 최고의 다크호스로 떠오른 광덕중은 23일 오후 2시30분 강진종합경기장에서 성남 풍생중과 4강 진출을 다투게 된다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

조선대학교 · 동강대학 평생교육원 수강안내

관상·단 한번의수강으로 내 인생이 성공한다.
관상학: 조선대학교 평생교육원 시주명리학·동강대학교

관상이란? 사람의 얼굴에는 성격과 인생행로가 그대로 나타나 있다. 그 사람의 자나은 과거 여성이자 미래의 지도인 것이다.

성공하기 위해서는? 성공과 실패는 인간 판단관계의 결과물이다. 손자병법에 “상대를 알고 나를 알면 백전백승이다” 라고했다. 상대를 보고도 모른다면 즉 “낮 놓고 그자도 모른다” 면 성공은 기약하기 어렵다.

동강대의 귀곡사주란? 우주의 천시를 응이한 귀곡사주 사주풀이가 너무나도 잘 맞아서 귀신이 곡을 하고 도망갔다 하여 부처진 귀곡사주를 동강대학교에서 공개합니다.

대학교별	교육과정	기간 및 요일	강의시간	수강료	기타진화
조선대학교	관상학 초급	32부터 매주 (목)14-17시 (토)19-22시	(토)19-22시	150,000원	230-7700-3
평생교육원	관상학 심화	35부터 매주 (토)19-22시 (목)19-22시	(토)19-21시		
동강대학교	시주명리학 초급	310부터 매주 수요일(15주)	(토)19-21시	100,000원	520-2516
평생교육원	시주명리학 심화	311부터 매주 목요일(15주)	(토)19-21시		

등록안내 동강대 정기등록 1.25 ~ 2.27 까지

등록방법 해강관 직접방문이나 전화등록 후 금융기편 입금

장학특전 65세 이상 30% 감면 등(각 학교 홈페이지 참조)

교육전담강사 소식 동양철학 연구원장 김경준 사주·관상 개인교습 실시!

문의: 각 대학교 전화, 홈페이지 방문 강사 011-644-7232

한라 친환경 전동운반차

농림부 농기계 구입자금 융자 연 3%
(1년 기준 5년 균등 분할 상환)

농촌, 과수원·농장에도~ 하우스에도~ 마트·시장에서 배송할때도~ 창고에도~

안전한 운송수단을 원하신다면
다목적으로 활용할 수 있는 한라 전동운반차로 바꾸세요!

대리점 취급점 영업사원 밀러보인

- 무공해 친환경 전기에너지를 사용합니다.
 - 원 전기를 약 5,000원 정도로 부담이 적음.
 - 공산성 및 배기가스 배출이 없어 소음과 진동이 거의 없습니다.
- 현재 어디서나 편리한 A/S
 - 부품의 수리비를 원상회복 A/S가 가능합니다.
- 장기적리 농업용지를 통한 초기 구매부담 최소화
 - 판매가의 90% 장기저리융자, 1년 기준 5년 상환, 연리 3%
 - 중저리 40km/중형(140kg) 200kg)

일방 유류 운반차 **유류비용**으로 한라 전동 운반차 **자금 가능**

한라체스트(주) HALLA Weltech Corp. TEL 062) 956-8823 061) 852-8896 H-P 010-9468-3282

대표성 불규 (법원등록번호 16-07-29)
전 조국대학교 총장(제1회) 원규호
전 조국대학교 총장(제2회) 원규호
전 조국대학교 총장(제3회) 원규호
전 서울대학교 총장(제1회) 원규호
전 서울대학교 총장(제2회) 원규호
전 서울대학교 총장(제3회) 원규호
전 서울대학교 총장(제4회) 원규호
전 서울대학교 총장(제5회) 원규호

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

지역	소재지	지목	면적(m²)	강제가	최저가	비고
광주	북구	장동	394/1028	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	198/541	39백만원	19백만원	숙제지역
		서구	157/465	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	293/182	119백만원	59백만원	숙제지역
		북구	209/180	79백만원	39백만원	숙제지역
		북구	367/1042	89백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	292/2798	189백만원	99백만원	숙제지역
		북구	374/943	49백만원	29백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410	292백만원	199백만원	숙제지역
광주	북구	북구	124/338	99백만원	29백만원	숙제지역
		북구	279/375	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	179/477	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	125/221	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	111/67	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	182/182	99백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	281/2778	179백만원	89백만원	숙제지역
		북구	4297/5113	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410	292백만원	199백만원	숙제지역
광주	북구	북구	124/338	99백만원	29백만원	숙제지역
		북구	279/375	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	179/477	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	125/221	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	111/67	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	182/182	99백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	281/2778	179백만원	89백만원	숙제지역
		북구	4297/5113	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410	292백만원	199백만원	숙제지역
광주	북구	북구	124/338	99백만원	29백만원	숙제지역
		북구	279/375	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	179/477	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	125/221	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	111/67	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	182/182	99백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	281/2778	179백만원	89백만원	숙제지역
		북구	4297/5113	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410	292백만원	199백만원	숙제지역
광주	북구	북구	124/338	99백만원	29백만원	숙제지역
		북구	279/375	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	179/477	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	125/221	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	111/67	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	182/182	99백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	281/2778	179백만원	89백만원	숙제지역
		북구	4297/5113	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410	292백만원	199백만원	숙제지역
광주	북구	북구	124/338	99백만원	29백만원	숙제지역
		북구	279/375	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	179/477	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	125/221	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	111/67	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	182/182	99백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	281/2778	179백만원	89백만원	숙제지역
		북구	4297/5113	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410	292백만원	199백만원	숙제지역
광주	북구	북구	124/338	99백만원	29백만원	숙제지역
		북구	279/375	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	179/477	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	125/221	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	111/67	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	182/182	99백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	281/2778	179백만원	89백만원	숙제지역
		북구	4297/5113	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410	292백만원	199백만원	숙제지역
광주	북구	북구	124/338	99백만원	29백만원	숙제지역
		북구	279/375	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	179/477	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	125/221	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	111/67	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	182/182	99백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	281/2778	179백만원	89백만원	숙제지역
		북구	4297/5113	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410	292백만원	199백만원	숙제지역
광주	북구	북구	124/338	99백만원	29백만원	숙제지역
		북구	279/375	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	179/477	39백만원	19백만원	숙제지역
		북구	125/221	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	111/67	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	182/182	99백만원	49백만원	숙제지역
광주	북구	북구	281/2778	179백만원	89백만원	숙제지역
		북구	4297/5113	199백만원	99백만원	숙제지역
		북구	212/208	292백만원	199백만원	숙제지역
		북구	385/944	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	287/514	59백만원	29백만원	숙제지역
		북구	187/410			