김재룡의 마라톤 이야기

②식이요법 이렇게

대회 일주일 전부터 체내 탄수화물 고갈 방법도 시작된다. 유산소성 운동인 마라톤은 탄수화물을 쓰는 대표적인 운동이다. 7일을 앞두고 2시간 정도의 훈련은 탄수화물 에너지를 태우기(고갈) 위한 운동이다.

"식사량 절반 줄이고 단백질·지방 보충을"

2시간 달리고 난 후부터는 탄수화물의 양을 줄일 필요가 있다. 만약 평소 밥을 한 공기 정도 먹는다면 절반 정도 줄이고 나머지를 단백질·지방으로 보충해 주는 식이요법(탄수화물 고갈)을 해 주면 대회 때 보다 편안하게 마라톤을 완주 할 수 있다.

예전에 엘리트선수들은 대회 7일전 부터 3일간은 소금도 없는 단백질·지방(고기)의 음식만 섭취하고, 나머지 4일간은 탄수화물만 섭취하는 고강도 식이요법을 했었다. 하지만 이 방법은 너무 힘이 들고 컨디션도 저하시킬 가능성이 있어 지금은 일부 엘리트 선수 외에는 사용하지않고 있다.

현재 대부분의 선수들은 대회 3일전까지 탄수화물을 줄이고 단백질·지방의 음식을 섭취하고 남은 3일은 약간의 단백질도 섭취하는 저강도 식이요법을 하고 있다.

고강도 탄수화물 축적 방법은 일반 아마추어 주자들이나 동호인들이 감내하기에는 상당한 무리가 따른다. 운동을 하면서 시행하면 어지럽증·무력감 등 많은 후유증이 발생할 수 있어 섣불리 시도해서는 안된다.

따라서 동호인들에게는 큰 무리가 없는 저강도 식이요법을 권하고 싶다. 어차피 마라톤은 탄수화물을 쓰는 운동이다. 평상시 보다 많은 양의 탄수화물이 체내에 축적되어 있다면 그만큼 편한 레이스가 될 수 있고 기록 또한 향상될 수 있을 것으로 기대된다.

〈한국전력 육상단 코치〉

강진서 '은륜의 제왕' 가린다

내달 2~4일 전국사이클대회
41개팀 450여명 레이스 펼쳐

한국 최고의 권위와 전통을 자랑하는 '제57회 3·1절 강진군 일주 전국도로 사이클대회'가 내달 2일부터 4일간 강진군 일원에서 펼쳐진다.

2010년도 첫 대회로 열리는 이번 대회는 총 41개 팀 450여명의 사이클 선수와 임원들이 참가하여 그동안 갈고 닦은 기량으로 은륜의 제왕을 가른다.

특히 이번 대회 우승자에게는 오는 4월 중순 일본 샷포로에게 개최되는 2010년 아시아선수권대회와 4월 남자일반부 투르드코리아(tour de korea) 2010 대회 출전권이 주어진다.

대회는 남자일반부, 여자일반부, 남자고등부, 여자고등부로 나누어 남녀 개인도로(총 연장 40km), 단체도로(총 연장 60km), 크리테리움(총 연장 1.3km) 등 12개 종목의 경기가 펼쳐진다.

개인도로와 단체도로는 강진읍 우시장을 출발하여 반환점인 작천면 풀치재를 경유하여 다시 우시장으로 골인하고, 크리테리움은 강진종합운동장 외곽 순환 도로를 경주하게 된다.

/중부취재본부=남철희기자 choul@

광덕중 4강 좌절

U-15축구연맹전 풍생중에 1-5 패

광덕중의 춘계 한국(U-15) 축구연맹전 4강 진출이 좌절됐다.

광주상무프로축구단 유소년팀 광덕중은 23일 강진종합경기장에서 열린 성남 풍생중과의 8강 대결에서 상대의 골 공세에 밀려 1-5로 무릎을 꿇었다.

앞선 4경기에서 1실점의 완벽 방어로 '신생팀 돌풍'을 일으켰던 광덕중은 '축구 강호' 풍생중에 5골을 내주며 공식 데뷔무대 연승 행진을 마감했다.

4강 진출에는 실패했지만 손민우는 이날 1골을 더해 이번 대회 7골을 몰아넣으며 광덕중의 에이스로 자리매김했다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

신지애, 싱가포르서 LPGA 방어전

내일부터 HSBC 위민스 챔피언스 2연패 도전

한국여자골프의 지존 신지애(22·미래에셋)가 싱가포르에서 미국여자프로골프(LPGA) 투어 HSBC 위민스 챔피언스 타이틀 방어에 나선다.

25일부터 나흘간 싱가포르 타나메라 골프장 가든코스(파72·6천547야드)에서 열리는 HSBC 위민스 챔피언스는 지난해 LPGA 투어 정식 멤버가 된 신지애가 처음 우승한 대회다.

신지애는 작년 이 대회에서 선두였던 캐서린 헐(호주)에 6타차 역전 우승을 거두며 새로운 강자의 탄생을 알렸다.

동계훈련 기간 대회에 출전하지 않고 근육량을 늘리는 체력 훈련에 전념했던 신지애는 지난 주 개막전 혼다PTT LPGA 타일랜드에서는 공동 22위에 그쳤지만 "샷이 나쁘지는 않았다"며 크게 개의치 않았다.

올 시즌 신지애의 달라진 점은 골프채의 샤프트를 그라파이트에서 스틸로 바꿨다는 것.

신지애의 매니지먼트사 세마스포츠마케팅 관계자는 "신지애가 러프에서 칠 때 그라파이트 샤프트 보다 스틸 샤프트의 감각이 더 좋다고 했다"며 "동계훈련을 통해 힘을 많이 키운 것으로 보인다"고 말했다.

신지애는 22일 태국을 출발, 싱가포르에 도착한 뒤 23일 프로암 대회에 참가해 코스 파악에 나선다.

/연합뉴스

"우리도 함께 뛴다"

광주일보 3·1절 전국마라톤 D-5

"마라톤은 젊음을 지키는 보약이죠"

매일테니스클럽

테니스로 건강을 다져온 사람들이 코트를 벗어나 도로를 달리며 체력점검에 나선다.

지난 2005년 결성된 '매일 테니스클럽'으로 60대 이상의 남성들로 구성된 동호회이다. 연령대로 보면 어르신들의 모임이라 할 수 있지만, 구력 30~50년을 통해 갖춘 기량과 파워를 보면 여느 젊은 동호회에 뒤지지 않는다.

매주 월요일과 목요일, 하루 2~3시간씩 운동을 해온 이들이 이번 광주일보3·1절전국마라톤대회에 참가해 완주를 목표로 내세운 것이다.

60대이상 회원들 5년전부터 우애 다져

'나이는 숫자에 불과할 뿐' 이라며 강한 자신감을 내비친 이들은 5년간 다져온 끈끈한 조직력을 바탕으로 이번 대회 5km 코스에 도전한다. 욕심 부리지않고 서로를 격려하며 하나된 모습으로 끝까지 달린다는 것이다.

대부분 교직과 관료 출신인 이들은 초대회장 김양균 초대 헌법재판관의 탄탄한 기초다짐으로 5년 동안 변함없이 우애를 다져왔다.

안정남 2대 회장에 이어 회장 바통을 이어 받은 이정재 전 광주교육대 총장이 더욱 활력 넘치는 모임으로 꾸려왔다. 합기도 유단자이기도 한 이 회장은 "회원 모두가 3~4시간 동안 거뜬하게 코트를 누빌정도로 체력에는 자신있다" 면서 "이번 마라톤 대회에서도 최선을 다하겠다"고 다짐했다.

2년째 모임의 살림을 맡아온 정규열 총무도 "마라톤은 테니스와는 달라 무리한 욕심은 금물" 이라면서 "건강과 친목을 다지기 위해서 짧은 코스라도 즐거운 마음으로 달리고 싶다"고 말했다.

3·1정신을 기리며 달리는 이번 대회는 '매일테니스클럽'의 참여로 대회의 취지가 더욱 빛날 것으로 기대된다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

장애극복…더 큰 세상 향한 '희망 질주'

지적장애인복지협회

"장애 정도가 심한 중증 장애인들도 사회 참여를 위한 취업에 성공할 수 있다는 의지를 마라톤을 통해 보여주고자 합니다."

광주지적장애인복지협회 장애인과 가족, 직원, 자원봉사자 47명이 광주일보 3·1절 전국마라톤 대회에 참가해 장애극복을 위한 도전에 나선다.

광주지적장애인복지협회 장애인들은 1~3급 지적장애인들로 발달장애, 정서장애, 자폐와 중복장애를 앓고 있다. 장애 극복을 위해 운동만큼 도움을 주는 게 없다고 생각해 시작한 마라톤은 어느덧 5년째 이어지고 있다.

내년에는 하프·풀코스에 도전할 터

매일 꾸준하게 달리다 보니 체력 단련은 물론 정신 치료에도 큰 도움이 됐다.

지난 2006년 3·1절 전국마라톤 대회 참가를 계기로 마라톤을 시작한 장애인들은 매년 대회에 출전하며 더 큰 세상을 향한 도전을 멈추지 않고 있다.

지난 9일에는 공간이 넓은 남구 석정동으로 사무실을 옮기는 등 이들의 움직임이 더 활발해지고 있다.

노미향(여·48) 협회 사무국장은 "지적장애인들은 지적 수준이 일반인보다 조금 떨어질 뿐 활동하는데 큰 지장은 없다"며 "일반 시민들과 다르지 않다는 것을 마라톤을 통해 보여주고 싶다"고 말했다.

대회를 앞둔 이들은 완주를 목표로 러닝머신과 협회 직원들의 도움을 받아 컨디션을 끌어올리고 있다.

노 사무국장은 "최근 협회사무실을 옮기느라 훈련을 많이 하지 못해 이번에는 전원 5km 구간에만 출전한다"며 "더 넓은 곳으로 이사를 간 만큼 내년엔 하프는 물론 풀코스에도 도전하겠다"고 말했다.

/강필상기자 kps@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr