김재룡의 마라톤 이야기

③완주를 위한 준비물

일부 동호회원들이 새 용품을 아껴놓았다가 대회 때 착용하는 경우가 있는데 이는 절대 금물이다. 훈련 기간에 충분히 써보고 불편하면 고쳐 몸에 익숙해지도록 해야 한다.

"영상 5도 이하땐 긴 소매 셔츠 입고 뛰어야"

3월1일이면 비교적 쌀쌀한 날씨 일 것이다. 워밍업 할 때 충분한 보온을 해 주는 복장이 필요하고, 달릴 땐 땀을 배출할 수 있는 기능성 유니폼이 필요하다. 면 제품은 땀을 흡수했다가 배출하지 못해 체온을 더 떨어뜨릴 수 있다.

러닝셔츠는 민소매 셔츠와 긴 소매 셔츠를 같이 준비해 기온이 영상 5도 이하일 때는 긴 소매 셔츠를 입는 것이 바람직하다. 중요한 것은 몸에 딱 맞는 것보다는 조금 큰 것으로 여유가 있는 것이 좋다. 몸에 달라붙지 않고 쾌적한 기분으로 달릴 수 있기 때문이다.

출발하기 전에 비닐 우의로 체온을 보호하면 근육의 경직도 예방할 수 있다. 신발은 이봉주 전 국가대표가 신었던 레이스 마라톤화보다 준 마라톤화나 조깅화 정도의 쿠션이 있는 신발이 좋다.

양말은 달릴 때 물집이 생기지 않는 사람은 얇은 것을 사용하는 것이 좋으나 물집이 생긴다면 두꺼운 테니스용 양말을 권하고 싶다. 그리고 손톱과 발톱은 미리 깎아 놓는다. 발톱이 길면 발톱에 멍이 들어 빠질 염려가 있고 레이스를 포기하는 원인이 되기도 한다. 모자나 고글은 필요에 따라 착용하지만 불편하면 권하고 싶지는 않다.

8월 장성서 대통령기 조정대회

대통령기 전국조정대회가 오는 8월 장성에서 열린다.

장성군에 따르면 "지난 18일 열린 대한조정협회 이사총회에서 제26회 대통령기 조정선수권 대회 개최지로 장성군이 만장일치로 결정됐다"고 24일 밝혔다.

또 군 관계자는 개최지로 장성이 선정된 이유에 대해 "전국대회의 개최 경험과 오는 2015년 하계 유니버시아드 유치기념 프리대회로 장성군이 선정된 것 같다고 덧붙였다.

지난 2008년 사업비 11억여원을 들여 건립된 장성호 조정경기장은 조정고 시설 및 방송실·체력단련실·샤워장·식당 등 각종 편의시설을 갖춘 현대식 건물로 최근 전지훈련장으로 각광받고 있다.

지난해 1월에는 조정 국가대표팀 12명이 한 달간 동계훈련을 실시했다.

이밖에도 전국에서 총 13개팀, 200여명의 조정선수들이 동계전지훈련으로 장성호 조정경기장을 찾았다.

/중부취재본부=김용호기자 yongho@

동계체전 전남선수단 해단식

배민주 등 20명 우수선수 표창

제91회 전국동계체육대회 전남선수단 해단식이 지난 23일 목포에서 열렸다. 〈사진〉

전남도체육회(사무처장 서정복) 주최로 열린 이날 해단식에는 대회 3관왕 배민주(화순초)와 밴쿠버 동계올림픽 한국대표인 전남소속 김상욱 바이애슬론 코치 및 이인복(보성군청), 문지희(진도군청) 바이애슬론 선수 등 40여명이 참가했다.

이날 해단식에선 이재양 화순초 교사와 김정균 전남바이애슬론 남자일반부 감독 등 5명의 지도자가 도지사 표창을 받았다. 또 배민주·조인희(장흥군청)·오세영(목포여상) 등 이번 대회 메달리스트 20명은 우수선수 표창을 받았다.

한편 전남은 이번 대회에서 금메달 6개, 은메달 5개, 동메달 6개를 획득하면서 종합득점 269.5점으로 3년 연속 종합 8위를 지켰다.

서정복 사무처장은 "전남 체육의 위상이 높아지고, 스포츠마케팅을 통하여 지역경제 활성화에 이바지 하는 등 도민과 함께 하는 체육으로 성장, 발전하고 있다" 면서 "체육인재육성기금 조성 및 선수 육성 시스템 마련 등 전남체육 활성화에 최선을 다하겠다"고 말했다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

박지성 골대 불운 "아깝다! 시즌 2호골"

맨유, 웨스트햄 3-0 격파

박지성(29·맨체스터 유나이티드)이 공격 포인트는 올리지 못했으나 골대를 맞히는 슈팅을 때리는 등 위협적인 플레이를 보였다.

박지성은 24일(한국시간) 영국 올드 트래퍼드에서 벌어진 2009-2010 잉글랜드 프로축구 프리미어리그 정규시즌 웨스트햄 유나이티드와 홈경기에서 왼쪽 미드필더로 교체 출전해 맨유의 3-0 승리를 도왔다. 맨유는 19승3무6패로 승점 60을 쌓아 리그 선두 첼시(19승4무4패·승점61)에 승점 1차로 따라붙었다.

박지성은 왼쪽 미드필더로 선발 출전했던 안데르손이 부상으로 빠지면서 예상보다 일찍 운동장에 나왔다.

몸을 풀던 박지성은 안데르손이 전반 19분 통증 때문에 필드에 주저앉자 교체 투입돼 왼쪽 측면을 그대로 떠맡았다. /연합뉴스

최경주 재단 아이티에 2억 지원

최경주 재단은 지진으로 고통받는 아이티에 2억원을 지원한다.

최경주 재단은 긴급구호금으로 1억원을 먼저 지원하고 현지 주민들이 장기적인 의료치료를 받을 수 있도록 CDP(Child Development Program)센터 개소를 위한 기금 1억원을 추가로 보내줄 계획이다. /연합뉴스

"우리도 함께 뛴다"

광주일보 3·1절 전국마라톤 D-4

'청렴·실력 으뜸' 광주교육 원천은 체력

광주시교육청

"5년 연속 수능 전국 1위를 질주해 온 '실력광주'의 위력을 마라톤으로 보여주겠습니다."

광주시교육청 직원들이 제 45회 광주일보 3·1절 전국마라톤대회에 참가하면서 내놓은 출사표다.

올해 대회에는 안순일 시 교육감을 비롯한 100여명의 본청 직원과 동·서부 교육청 및 일선 학교 교직원 200여명이 참가 신청서를 냈다. 안 교육감은 '건강한 체력에서 좋은 성적이 나온다'는 교육 철학을 바탕으로 매일 새벽마다 1시간 이상씩 러닝 등을 통해 체력을 다지고 있다.

5년간 '수능 전국 1위' 광주 시민에 적극 홍보

안 교육감은 "학생뿐만 아니라 교직원들도 체력이 튼튼해야만 좋은 교육을 펼칠 수 있다"면서 "이번 3·1절 마라톤 참가를 계기로 교육 가족의 체력 강화에도 힘쓰겠다"고 밝혔다.

지난 2001년 결성된 시 교육청 마라톤동호회 회원들의 의지도 남다르다. 20명으로 구성된 마라톤동호회원들은 이번 대회를 통해 시 교육청의 슬로건인 '청렴으뜸·실력으뜸'을 광주시민들에게 적극 알릴 계획이다.

총무 임채석(41·6급)씨는 "3·1절 마라톤대회를 시작으로 연내 4~5개 전국대회에 참가해 체력을 다질 계획"이라며 "5년간 수능 전국 1위의 위업을 달성한 광주 교육의 힘을 이번 마라톤에서도 보여주겠다"고 말했다.

화목한 가정을 이루기 위해 가족이 함께 마라톤에 참가하는 직원도 적지 않다. 지난해 첫 딸을 낳은 우유길(38·7급)·오정은(34·교사) 부부는 대회 참가를 위해 매일 30분씩 집 주변을 함께 뛰고 주말에는 등산 등으로 체력을 키우고 있다.

우유길씨는 "아내와 함께 운동을 하면서 체력강화는 물론 부부 금슬도 좋아지는 효과를 보고 있다"면서 "딸 아이가 크면 함께 마라톤에 참가하는 게 우리 부부의 소박한 꿈"이라며 활짝 웃었다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

세계로 비상 꿈꾸는 특공인들의 힘찬 질주

특공무술 중흥·상무·문흥·나주·화순도장

'미래의 꿈나무'들이 3·1 전국마라톤대회에 화사한 웃음을 선물한다.

전국 각지에서 광주를 찾은 건각들의 시원한 질주가 펼쳐지는 3월1일, 꿈나무들의 힘찬 도전도 함께 펼쳐진다. 특공무술로 심신을 단련하고 있는 설악관 중흥·상무·문흥·나주·화순 체육관 수련생들이 3·1 마라톤 출전을 준비하고 있다.

2008년 처음 광주월드컵경기장 출발선에 섰던 이들에게 이번 대회는 3번째 무대. 앞선 대회 5㎞ 코스에 도전장을 냈던 수련생들은 도복을 입고 씩씩하게 거리를 달리며 시민들의 뜨거운 박수를 받았었다.

수련생 100여명 검은 도복 입고 전원 완주 목표

화순 윤종진 관장을 비롯해 수련생들을 인솔하는 김용희(중흥)·권민호(상무)·안정진(문흥)·문원기(나주) 관장은 가장 마지막에 결승선을 통과한다. 뒤에 처진 수련생들의 손을 잡고 전원 완주를 이끌어내며 '도전 정신'을 심어주고 있는 것이다.

이번 대회에는 5살 막둥이부터 25살의 맏형까지 100여명의 수련생이 출사표를 던졌다. 지난해에 이어 전원 완주가 목표다. 수련생들은 특공 무술로 다져진 체력과 앞선 대회 경험을 바탕으로 완주를 자신하고 있다.

윤종진 관장은 "3·1절을 맞아 수련생들에게 봉사와 희생정신을 길러주고, 무술의 기본이 되는 지구력과 인내심을 향상시키기 위해 대회에 출전하고 있다"며 "자기 자신과의 싸움을 배울 수 있는 계기도 되고 있다"고 밝혔다.

새 학기를 앞두고 대회에 참가한 수련생들은 완주를 통해 스스로 뭔가를 해냈다는 자부심을 느끼며 학교 생활에도 적극적이다.

마라톤을 통해 매년 몸과 마음이 쑥쑥 자라나고 있는 특공 어린이들의 도전이 다시 한 번 광주의 봄을 수놓게 된다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

조선대학교 · 동강대학
평생교육원 수강안내
관상! 단 한번의수강으로 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 잔 멋이서 귀신이 곡을 하고 도망갔다 하여 무처신 귀곡사주를 동강대학교에서공개합니다.

대학교별	교육과정	기간 및 요일	강의시간	수강료	기관전화
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 동강대 정기등록 1.25 ~ 2.27 까지
등록방법 해당기관 직접방문이나 전화등록 후 금융기관 입금
장학특전 65세 이상 30% 감면 등(각 학교 홈페이지 참조)
교육전담강사 소석 동양철학 연구원장 김경준 사주·관상 개인교습 실시!!
문의:각대학교 전화, 홈페이지 방문 강사 011-644-7232

국토해양부 지정
광주대학교 부동산전문인력교육
(부동산개발 전문인력 교육기관)
건물 2,000㎡·토지 3,000㎡ 이상 부동산개발(건축허가등)을 하기 위해서는 부동산개발업 등록을 하여야 하며, 부동산개발업 등록을 위해서는 부동산개발 전문인력 2명 이상을 상시 채용하여야 등록 가능!!
◆교육일시 및 장소
- 2010.03.02.(화) ~ 2010.03.20.(토) / (총 60시간 강의)
- 대한지적공사 광주·전남본부 사옥
◆교육대상

구분	전문인력의 유형
자격자	변호사, 공인회계사, 감정평가사, 공인중개사, 건축사, 건설기술자(학경력자포함), 자산운용관리인력 등
학·석사 학력자	4년제 대학 졸업(학점 또는 대학원을 졸업하고 개발업경험) 등의 근무경력이 있는 사람
실무경력자	국가·지자체, 공공기관·지방공사·지방공단, 금융기관 중 개발업무 관련 종사자, 개발업 관련 법인 대표자 등

※ 수강하고자 하는 분들은 등록 전 수강자격 등에 대하여 사무국으로 문의바람
◆교육비
67만원 (교재 및 간식 등 제공, 강의를 시작한 이후 환불은 불가)
◆기타 자세한 사항은 홈페이지 : www.gred.kr 참조
※ 부동산개발 전문인력이 되려면 국토해양부 지정 광주대학교 부동산전문인력교육원에서 전문교육을 꼭 이수하여야 합니다.
광주대학교 부동산전문인력교육
문/의/전/화 www.gred.kr
•원 장 이명규 교 수 062-670-2421
•부원장 강동욱 변호사 062-233-3119
•사무국 김병철 062-233-3119

(계좌제·재직자)
국비교육생모집
JS퀴진 노동부지정 국비 훈련기관
요리학원
방문상담 대 환영 합니다!
◎ 개 강 2월 1일 ◎

훈련 종류	훈련과정	훈련대상
계좌제	◦ 한식과정 ◦ 일식과정	주부, 실업자 미취업자 대학졸업 예정자
재직자	◦ 한식과정 ◦ 양식과정 ◦ 일식과정 ◦ 중식과정 ◦ 제과·제빵과정	고용보험 가입 재직자 (정규직·비정규직)

* 계좌제과정은 광주고용센터(609-8500)에서 카드발급 신청을 해야 합니다.
◎ 상담전화 ◎
226-5500
퀴진요리학원 학원가 (구)MBC 장동로터리 전남여고 광주전화국

토 지 매 매
위치 : 나주시 노안면 오정리
• 대지 : 4,000평
• 건물 : 650평
• 전 : 9,500평
• 합계 : 13,500평
- 매가 : 27 억
▷ 광주 ~ 무안 고속도로 (나주I.C 입구)
▷ 동신대 ~ 나주I.C-국가산업단지 (4차선도로확장.확정)
길잡이공인중개사
• 상표등록 : 41-0163369호 •
핸 011-620-3960 ☎ 062-381-6000
(상무지구 5.18공원사거리)