



김재룡의 마라톤 이야기

③대회 당일 준비사항

참가자는 늦어도 대회 개막 4시간 전에 일어나는게 좋다. 식사는 3시간 전에 끝내도록 한다. 식사는 찹쌀이나 찰떡, 블랙커피 한잔 정도면 된다. 찹쌀이나 커피가 거부 반응을 보인다면 평상시 식사가 가장 편하리라 생각한다.

“탄수화물 섭취는 반드시 물과 함께”

3시간 이상을 달리다 보면 탄수화물 고갈은 생기기 마련이다. 그래서 마라톤은 1위 보다 꼴지가 체력소모가 더 크다. 거부 반응이 없다면 대회장 근처에서 판매하고 있는 탄수화물 보충제를 구입하여 복용하는 것도 좋은 방법이다. 탄수화물 섭취는 반드시 물과 함께 먹어야 흡수가 잘 된다.

식사 후 휴식과 함께 간단한 스트레칭을 하고 1시간 전부터는 위밍업을 하며 준비를 해야 한다. 위밍업은 걷는 속도보다 조금 빠르게 달리 근육을 이완해 주어야 하는데 일부 메니아들은 너무 빠른 속도로 달리 체력을 소진해 버린 경우도 있다. 약 20분 정도 약하게 위밍업 후 강도 높은 스트레칭을 하고 출발을 하면 된다.

출발 할 때 주의 사항은 대부분의 주자들이 긴장해서 인지 1km를 너무 빨리 달려 오버페이스를 해버린다. 마라톤의 기

‘그라운드 전쟁’ K-리그 킥 오프

광주·전남, 오후 3시 대구·인천과 각각 원정 개막전

엔트리 1명 늘리고 ‘5분 더’ 캠페인 등 새 변화 시도

그라운드에 불이 돌아왔다. 2010 프로축구 K-리그가 오는 27일 지난해 정규리그 챔피언 전북 현대와 FA컵 우승팀 수원 삼성의 메인 개막전을 시작으로 9개월간의 대장정에 들어간다. 15개팀은 30라운드에 걸쳐 팀당 28경기씩 경기를 치르게 된다.

1-1 무승부를 기록했던 전남은 부동의 에이스 슈바와 새로 영입한 공격수 인디오, 김명중을 앞세워 ‘삼각편대’를 완성하고 개막전 승리를 겨냥하고 있다. 2009시즌 전반기 1위를 고수했던 상무도 전력 재정비를 마치고 다시 한 번 그라운드 돌풍을 준비하고 있다. 27일 오후 3시 대구 시민구장을 찾게 되는 상무의 시즌 첫 상대는 지난해 1승1패를 주고받은 대구 FC.

우의 가세로 전력이 한층 견고해졌다. 상무에게는 광주를 연고로 해서 뛰는 마지막의 첫 경기, 대구는 새로 부임한 이영진 감독의 K리그 데뷔전으로 승리를 향한 양팀의 대결이 뜨겁게 전개될 전망이다. 2010년은 세계 축구팬들이 벌어지는 월드컵의 해, K-리그는 월드컵의 열기를 바탕으로 인기몰이를 준비중이다. 이에 맞춰 새로운 변화도 있다. 올 시즌부터 공격적인 축구를 유도하기 위해 엔트리가 1명 늘어 18명으로 확대된다. 페어플레이를 위해 퇴장의 경우 제재금이 100만원에서 120만원, 경고 2회 퇴장의 경우 50만원에서 100만원으로 상향조정됐다. ‘5분 더’ 캠페인도 실시된다. 프로축구연맹은 데드타임을 5분 더 줄여 박진감 넘치고 빠른 축구를 유도할 방침이다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

김송희 선두 도약 LPGA HSBC 챔피언스 2R

김송희(22)가 미국여자프로골프(LPGA) 투어 HSBC위민스 챔피언스에서 선두 바통을 이어받았다.

에서 버디 4개에 보기 2개를 곁들여 2언더파 70타를 쳤다. 전날 선두권에 있던 선수들이 줄줄이 뒷걸음질치면서 김송희의 순위는 공동 5위에서 공동 선두(중간합계 5언더파 139타)로

올라섰다. 전날 공동 선두 중에서 안젤라 스탠퍼드(미국)만이 자리를 지켰고 박희영(23·하나금융)은 공동 10위(2언더파 142타), 로레나 오초아(멕시코)는 공동 39위(3오버파 147타)까지 떨어졌다. 한희원(32·필라코리아)이 5언더파 67타의 맹타를 휘두르며 유선영(24) 등과 함께 공동 3위로 뛰어 올랐다. /연합뉴스

생활 게시판

화촉
 ▲정명관·김영림씨 장남 윤근 위유환·김혜진씨 장녀 지소양=27일(토) 오후 2시 금남로 교보생명 10층(리더스클럽)
 ▲정영화·임명숙씨 장남 희주군 양성열·김경희씨 장녀 정아(광주일보 함평다이내스티CC 경영팀 주임)양=27일(토) 낮 12시40분 목포 웨딩플러스 1층(아펠리아홀)

▲최명연(前 한화여주)·박윤이씨 아들 회준군 공상순(여주시청)·박인숙씨 딸 진희양=27일(토) 낮 12시30분 여수 학동 선소 앞 마리아웨딩홀 2층.
 ▲이영진(초당대 교수)씨 삼남 동근(광주방송 서부방송본부 기자)군 정강용(전 무안일보 농협)씨 장녀 초아(목포 한국병원)양=27일(토) 오후 1시 목포 신안비치호텔 2층 블루홀.
무음
 ▲강중문씨 별세 광진(협성산업 차장)·현석(전남일보 사회부 기자)·옥남·현정씨 부친상=발인 28일(일) 전남 보성

군 우리장례식장. 061-852-4445. 011-605-7654.
 ▲이재임씨 별세 안영찬·재익·석우·중완·영숙·영주씨 모친상=발인 28일(일) 조선대병원 장례식장 1분향소. 062-231-8901.
 ▲문영애씨 별세 박형일·철환·민자씨 모친상=발인 28일(일) 조선대학교병원 장례식장 제 5분향소. 062-231-8905.
 ▲홍중희씨 별세 기영·기재·만수·도영·우정씨 부친상=발인 27일(토) 무등장례식장 102호. 062-515-4488.

마음까지 편안함 - 김호장례식장
 227-4000
 故 할기 님(여/80세)
 구/부: 진경수/김은희
 호/제: 전성숙/최영원/전성민/경은미/전성자/송병익

훈일	초사 40호
발인	02월 27일
장지	달양 남면 선영

故 박철자 님(여/82세)
 구/부: 민정숙/이지명
 호/제: 안태순/권미선

훈일	초사 40호
발인	02월 28일
장지	원익공원

싱가포르인의 명복을 빕니다.
 넓은주차장 - 정갈한 음식!

시장에서 가장 고귀한 약속!
프리드
 대한민국장례문화
 현대종합상조기책이되었습니다.
 기업문의 1566-4499

“우리도 함께 뛰다”

광주일보 3·1절 전국마라톤 D-2

‘어르신 건강’ 우리가 책임집니다

빛고을노인건강타운

‘건강한 노후! 행복한 광주!’를 지향하는 빛고을노인복지재단이 3.1절 마라톤 대회 참가해 또 한 번의 도약을 나선다. 재단이 운영하고 있는 빛고을노인건강타운이 지난해 개원한 뒤 국내·외 호평이 잇따르면서 광주의 대표 아이콘으로 부각된 데 이어, 오는 3월15일에는 타운을 이용하기 어려운 광산구와 북구 노인들을 위한 북부노인복지타운이 개원하기 때문이다.



여가 활동중심인 남구 노대동 빛고을 건강타운과 달리 북구 효령동 북부노인복지타운은 노인일자리 창출 사업을 중심으로 운영되면서 이들 타운은 향후 상호보완적 역할을 할 것으로 기대된다. 마라톤 참가 선언을 위해 지난 24일 노대동 빛고을건강타운에서 만난 빛고을건강타운과 북부노인복지타운 직원들은 처음으로 함께 모여 시종 화기애애한 분위기를 보였다. 참가자 상당수가 마라톤이 첫 도

전이지만 5km는 충분히 소화할 수 있다는 자신감도 보였다. 평소 노인들을 모시기 위해 체력관리를 열심히 해 온 덕분이다. 전체 직원 96명 중 62명이 참여하고 그 중 절반이 지난 9일 북부노인건강타운에서 일하기 위해 신규 채용된 신입사원이다. 기획관리본부장과 복지운영본부장 등 간부직원은 물론 건강스포츠팀과 문화교육팀은 전 직원이 참가해 이번 마라톤을 통해 직원 간 결속도 다질 예정이다.

남편과 아들까지 마라톤에 참가시킨 운새나(여·35)씨는 “건강도 챙기고 가족 나들이도 겸할 수 있을 것 같아 함께 참여하기로 했다”고 말했다. 새로운 노년문화 형성에 큰 기여를 하고 있는 빛고을노인건강타운은 지난해 6월 개원해 3만6천명의 노인이 회원으로 가입했으며, 하루 이용객이 4천~5천명에 이르는 국내 최대 규모의 노인복지시설이다. /윤현석기자 chadol@

건강 다지며 ‘국제도시 광주’ 홍보

광주시청 마라톤동호회

3·1절 전국마라톤대회에 매년 빠지지 않고 참여하고 있는 광주시청 마라톤동호회 회원들은 ‘국제도시 광주’를 전국 마라톤 참가자들에게 알리는 ‘전도사’를 자처하고 있다.



올해도 120여 명의 회원 중 50여 명의 회원들이 마라톤 코스를 질주하며, ‘세계 광주광역시’, ‘2015년 하계 유니버시아드 대회’ 등을 홍보할 방침이다. 지난해 광주시가 치열한 경쟁을 이겨내고 하계 유니버시아드 대회를 유치하는 과정에서, 전국에서 개최되는 각종 대회에 출전해 홍보전을 펼친 마라톤동호회의 힘이 컸음은 물론이다. 올해 마라톤동호회 회장을 맡은 박용만(52·건강증진과 질병관리담당)씨는 전국적으로 알려진 마라톤 마니아로, 34번의 폴코스 완주, 80여 번의 하프 마라톤

완주, 100km의 울트라 마라톤 완주 등의 기록을 갖고 있다. 박 회장은 “3·1절 마라톤을 앞두고 매 주 한 번씩 회원들이 만나 광주전에서 운동하고 있으며, 주변 정화활동도 함께 하고 있다”며 “마라톤을 통해 개인의 건강을 다지는 것은 물론 광주를 국내·외에 알리는 것도 동호회가 해야 할 일”이라고

말했다. 광주시청 마라톤동호회가 결성된 것은 지난 2002년으로 올해로 8주년을 맞고 있다. 120명의 회원들은 매년 한 차례 이상 마라톤 출전이 의무화돼 있으며, 대부분 회원이 3~4차례씩 출전하고 있다. /윤현석기자 chadol@kwangju.co.kr

태극기와 함께하는 화합·우정의 질주

광주 대촌중 11회 동창회

‘올해도 태극기 퍼포먼스 기대하세요.’ 지난 대회때 대형 태극기를 이용해 3·1절의 의미와 친구들간의 화합과 우정을 보여줬던 광주 대촌중학교 11회 졸업생들이 이번 마라톤대회에서 다시 한번 태극기를 휘날린다.



1983년 학교 졸업 후 전국 각지에서 건설에 생활해오다 고향에 대한 향수와 친구들에 대한 그리움이 더해져 지난 2000년 인터넷 카페를 통해 동창회 사이트를 결성, 왕성한 활동을 하고 있는 11회 동문들은 이번 대회 30여명이 출전한다. 5km 종목에서 함께 땀 흘리며 우의와 친목을 도모할 계획이다. 동창회장을 맡고 있는 고병선(43)회장은 “지난 해 참가했던 동문들과 함께 서울에 거주하는 동문들이 고향방문을 겸해서 오고 싶어 한다”며 “앞으로도 반응이 좋다면 동문회 춘계행사도 정해 매년 참가하겠다” 대회에 대한 열의를 밝혔다.

고 회장은 이어 “3·1절의 의미를 되새기며 지난해 동문 전체가 함께 했던 태극기 퍼포먼스가 큰 호응을 얻은 만큼 이번 대회에는 더욱 큰 태극기를 만들어 휘날릴 계획이다. 기대해도 좋다”고 강조했다. 동문회 살림꾼으로 경·조사 및 허드렛일을 도맡고 있는 최희정(43)씨도 “오랜만에 친구들을 볼 생각을 하니 벌써부터 일이 도맡고 있는 최희정(43)씨도 “오랜만에 친구들을 볼 생각을 하니 벌써부터 설렌다”며 “이번 대회에도 가족들을 동반할 생각이다. 아이들에게 ‘건강한 엄마’

의 모습을 특별히 보여주겠다”고 각오를 다졌다. 바쁜 일상에 운동을 하지 못했던 친구들은 ‘오랜만에 달리기’를 했더니 다리가 아프다, ‘함께 먹을 음식들을 준비해오겠다’ 등의 글을 올리며 대회를 기다리고 있다. 오랜 우정을 자랑하는 대촌중학교 11회 졸업생들의 따뜻한 질주가 펼쳐진다. /글·사진=김진수기자 jeans@