

### 광주일보 3·1절 마라톤 D-1

## “우리도 함께 뛰다”

남도의 봄을 달리는 광주일보 3·1절 전국마라톤대회의 47번째 질주가 하루 앞으로 다가왔다. 전국의 마라톤 동호회·기관·단체·시민들이 힘찬 질주로 3·1운동의 기상을 높이기 위해 대회 참가를 준비하고 있다. 이번 대회에 출사표를 던진 단체팀들을 소개한다.



보해양조 임직원들이 3·1절 마라톤대회 출전에 앞서 완주를 다짐하는 파이팅을 하고 있다.



‘전남체육의 중심’ 전남도체육회가 제2의 도약을 외치며 3·1절 전국마라톤대회 출사표를 던졌다.

## “지역민 사랑 좋은 솔로 보답”

### ■ 보해양조

“지역민에게 받은 사랑, 좋은 솔과 사회공헌으로 보답하기 위한 감사의 마음으로 뒤통을 긁습니다!” 보해양조 임직원들의 제47회 광주일보 3.1절 전국마라톤대회 출사표다. 올해 창립 62주년을 맞은 보해는 지난해 내·외적으로 내홍을 겪으면서 느꼈던 지역민들의 변함없는 사랑에 대해 신제품 개발과 사회공헌을 통해 보답하겠다는 각오다. 최근 출시된 신개념 소주 ‘보해 월’과 ‘보해 강’은 이러한 보해 임직원들의 노력의 산물이다. 보해는 그동안 지역의 사회공헌에도 게을리 하지 않았다. 지난 1981년 설립된 보

해 덕천장학회는 1982년부터 현재까지 총 3450명의 지역 중·고·대학생들에게 32억 5700만원의 장학금을 지원해왔다. 또한 지난 2월 18일에는 최근 불경기로 어려움을 겪고있는 음식점주 자녀 66명에게 1980만원의 장학금을 전달하는 등 2004년부터 총 820여명의 학생들에게 2억 3620만원의 장학금을 전달해왔다. 이외에 지역의 소외된 이웃들을 위해 2006년부터 젊은이새 사랑나눔기 봉사단을 설립해 1기부터 13기까지 독거노인, 불우아동, 장애인 시설 등을 찾아 총 440여회의 봉사활동을 펼쳤다. 이번 대회에는 광주지점, 영암관리1팀, 기흥조정팀, 전산팀, 장성공과과 올해 초 광주로 이전, 개원한 보해종합기술원의 직원 등 전 사원들이 출전에 한마음으로

완주를 노린다. 오홍고 보해 제1영업본부장은 “완주에 도전하겠다. 이번 마라톤대회를 직원 사기 진작과 더불어 팀워크를 다지는 계기로 삼아 지역 소주시장 점유율 상승에 더욱 박차를 가하겠다”고 출전 각오를 밝혔다. 3·1절 마라톤대회 4번째 하프코스 완주에 도전하는 이효수(44) 영업관리1팀 차장은 추운날씨에도 코스를 익히며 대회 입상을 목표로 마무리 훈련에 박차를 가하고 있다. 마라톤대회 처녀출전인 보해 종합기술원의 신철곤(31) 대리는 최근 컨디션 점검을 하면서 마라톤의 매력에 푹 빠져있다. 박봉석(36) 홍보팀장은 아침마다 수영을 통해 다진 체력으로 내심 5km 입상을 노리고 있다. /최재홍기자 lion@kwangju.co.kr

### ■ 전남도체육회

“전남체육의 제2의 도약 무대로 삼겠다.” 전승현 사무처장을 새로운 수장으로 맞이한 전남도체육회가 제47회 광주일보 3·1절 전국 마라톤대회를 기다리고 있다. ‘단골손님’으로 매년 대회에 참가 했지만 이번 대회에 임하는 각오가 남다르다. 새로운 사무처장을 필두로 신규직원도 합류하면서 3·1 마라톤은 15명 전직원의 모습을 대외적으로 알리는 첫 무대다. 참가 준비도 여느 해와 다르다. 임직원들은 지난 25일 여수에서 한바탕 행사를 갖고 체력을 점검했다. 화합의 질주를 예고하는 전남도체육회의 중심에는 전승현 사무처장이 있다. 등

산과 골프로 체력을 다져온 전 사무처장은 시민과 함께 느긋하게 달리면서 전남체육을 대내·외적으로 알리겠다는 포석이다. 전 사무처장은 “우리 직원들이 각자의 업무를 추진하느라 바쁘게 움직이고 있는데 이번 마라톤 행사를 통해 하나가 되는 시간이 될 수 있도록 하겠다”며 “또 시민들과 3·1 운동 정신을 함께 느끼고, 체육인으로서의 매너와 교양을 보여주도록 하겠다”고 출사표를 던졌다. 김용봉 사무차장, 김상민 운영부장, 박경태 총무부장 역시 “중도 기권은 없다”고 한 목소리다. 특히 육상 100m 국가대표 경력을 지닌 김 운영부장은 조강을 통해 남몰래 체력을 다져왔으며 “마음만 먹으면 1등은 자기 몫”이라고 큰소리를 친다.

‘주말 심마니’로 소문난 박 총무부장은 체육학과 출신으로 평소 등산과 수영으로 다져온 체력을 과시하겠다는 각오다. 축구, 골프, 등산, 에어로빅 등으로 체력을 길러온 이형구·공갑석·정희진·정현숙 팀장도 “나오는 없다”며 대회를 준비하고 있다. 이승혜·안요섭·조신영·과나영·배상호·남기수·이정호씨의 각오도 만만치 않다. 이중 신입직원 배상호씨는 전남도체육회의 다크호스. 입사 4개월 차의 ‘신참내기’ 배씨는 주말마다 불링장과 헬스장에서 살다시피하면서 대회를 기다렸다. 민반의 준비를 끝낸 전남체육회 직원들은 3·1절 마라톤대회를 기점으로 전남체육의 ‘제2의 성장’을 노리겠다는 각오다. /김여홍기자 wool@kwangju.co.kr

### ■ 이것은 꼭 알아두세요

## “기록보다 건강... 페이스 조절하며 뛰자”

### ▲출발 및 완주 제한시간 엄수

전자칩을 통해 자신의 출발구역을 자동으로 체크되기 때문에 출발 시간을 잘 지키고, 지정된 출발 지점과 끝인 지점을 꼭 통과해야 한다. 또 교통통제로 인한 지역민 불편을 최소화하기 위해 참가자 완주 제한 시간이 엄격히 적용되므로 유의해야 한다. 지정별 제한시간 이후(풀코스 : 5시간 이내, 하프코스 : 3시간 이내, 10km : 2시간 이내, 5km코스 : 1시간 이내)에는 교통통제가 해제되므로 안전을 위해 주회차에서 제공하는 회수차량에 탑승해

### ▲개인 물품 보관

대회 당일 개인물품과 귀중품은 반드시 물품보관소에 보관해야 한다. ▲급수대 매너 주행코스 여러 지점에서(약 2.5km간격) 생수와 스포츠 음료 및 간식이 제공된다. 물과 간식은 뒤에 오는 주자를 생각해 필요한 만큼만 섭취하도록 하자. ▲약천후 대비 마라톤은 기후에 따라 기록이 좌우되기 때문에 약천후는 기본적으로 목표기록과 페이스를 재조정하는 게 좋다. 날씨가 쌀쌀할 경우 몸을 풀기 위한 워밍업을 평소보다 오래 실시하고 복부와 무릎 등에 바르는 보온용 바셀린이나 모자, 장갑 등을 준비하도록 한다. 또 우천에 대비해 여분의 옷을 준비하는 등 레이스 후 건강 관리에 주의하자.

집을 부착하고 달리는 경우 두 사람 모두 기록이 인정되지 않기 때문에 주의하자. 칩은 끝인 직후 지정된 반납처에 반납해야 한다.

▲개인 물품 보관 대회 당일 개인물품과 귀중품은 반드시 물품보관소에 보관해야 한다. ▲급수대 매너 주행코스 여러 지점에서(약 2.5km간격) 생수와 스포츠 음료 및 간식이 제공된다. 물과 간식은 뒤에 오는 주자를 생각해 필요한 만큼만 섭취하도록 하자. ▲약천후 대비 마라톤은 기후에 따라 기록이 좌우되기 때문에 약천후는 기본적으로 목표기록과 페이스를 재조정하는 게 좋다. 날씨가 쌀쌀할 경우 몸을 풀기 위한 워밍업을 평소보다 오래 실시하고 복부와 무릎 등에 바르는 보온용 바셀린이나 모자, 장갑 등을 준비하도록 한다. 또 우천에 대비해 여분의 옷을 준비하는 등 레이스 후 건강 관리에 주의하자.

### ■ 교통통제 협조 부탁드립니다

남도의 봄을 달리는 광주일보 3·1절 전국마라톤대회가 1일 오전 8시30분 막을 올립니다. 지역민들의 관심과 사랑 속에 호반의 대표적인 마라톤대회로 자리한 3·1 마라톤 대회는 올해로 47번째 질주를 펼치게 됩니다. 전국의 마라톤 동호인들과 직장인·가족 등 1만 여명이 참가하는 이번 대회에 원활한 진행을 위해 일부 도로에 대한 교통 통제가 이뤄질 예정입니다. 특히 육상 100m 국가대표 경력을 지닌 김 운영부장은 조강을 통해 남몰래 체력을 다져왔으며 “마음만 먹으면 1등은 자기 몫”이라고 큰소리를 친다.

오전 8시부터 오후 3시까지 하프·10km·5km 질주가 펼쳐지는 광주월드컵경기장 일원과 옛 전남도청을 출발점으로 한 풀코스(이동되는 일부 도로에 대한 교통통제가 이뤄질 예정입니다). 아시아문화전당 출발 → 구 한국은행 교차로(좌) → 천변교차로 → 서현교차로 → KBC앞 → 대성초교 사거리(좌) → 동아일보(꺼치유유소앞) → 서남교회 교차로(우) → 동아병원 교차로 → 나리장례식장

앞 → 영광대항방병원 사거리(우) → 승마장 삼거리 → 짚뽕터널 삼거리(좌) → 월드컵경기장 삼거리 → 풍금사거리 → 서광병원 → 무등교회, 서광주역 앞 교차로(우) → 다사량병원 → P4-P5교과 사이길(역주행) → 금호철물(좌) → 뚝방길 진입(좌) → 치안센터(서창교 하부 도로) → 하프유연지점 → 승촌보 진입(우) → 승촌보 끝(좌) → 승촌보공원 → 승촌보 통제센터 통과 → 노안삼거리 갈림길(풀코스유연지점) → 오던길 역순으로 → 월드컵경기장 삼거리(우) → 월드컵경기장 서문출입구(좌) → 월드컵경기장 진입 → 월드컵경기장 끝

# 전복장이 전문점

## 전복장터

양식장 직영 도·소매  
활전복 전국 택배 가능합니다.  
모든 메뉴 포장 됩니다.  
각종모임 환영, 룸 9실, 대형주차장 완비

전복장터를 찾아주시는 고객여러분! 대단히 감사합니다. 청정해역 완도바다에서 직영 양식장을 운영하여 매일 싱싱한 전복을 고객님들께 올릴 수 있음을 무한한 기쁨으로 생각합니다. 고객님 한분한분이 최상의 만족을 느낄때까지 최선의 노력을 다하겠습니다.

일곡지구  
연초제조창  
SK주유소  
한양아파트  
현대아파트

전복구이  
전복스팀  
전복야킴

전복장터 | 예약문의 062-576-8600  
광주광역시 북구 양산동 367-12

## 쉽게 치료되지 않는 알레르기 비염, 축농증

### 고질적인 콧병 수술없이 다스린다

일반적으로 알레르기 비염에 걸리면 지속적인 재채기와 맑은 콧물, 코막힘 등을 동반하게 되는데 이러한 알레르기 비염은 조기 치료가 매우 중요하다. 제때 치료하지 않고 방치해 만성화될 경우 축농증, 비염종(물혹), 중이염, 인두염, 기관지 천식 등 합병증을 불러올 수도 있기 때문이다. 알레르기 비염 등 각종 코 관련 질환들은 학습에 치명적인 지장을 주고, 성장기 아동의 경우 성장에 있어 큰 걸림돌도 작용하기도 한다. 따라서 성적항상이나 성격형성에 악영향을 줄뿐만 아니라 성장발육에도 장애를 가져오기 때문에 효과적인 조기 치료 때문에 대개 만성화되거나 축농증으로 진전되어 평생 호흡곤란과 두통, 집중력 저하 등으로 고생하게 되는데, 특히 어린이수령생의 경우 기억력이나 집중력 저하로 인해 학습 장애가 발생하기 때문에 보다 근본적인 치료를 필요로 한다.

평강한의원 이환용 박사  
평강한의원 이환용 박사 (한의학 박사, 경희대 한의과대학 외래교수)  
02-3481-1656  
www.dr-lee.co.kr  
대한한의사협회 의료광고심의위원회 제090204-중-4738호

평강한의원 이환용 박사 (한의학 박사, 경희대 한의과대학 외래교수) 02-3481-1656 www.dr-lee.co.kr 대한한의사협회 의료광고심의위원회 제090204-중-4738호