



광양시청 김성호가 28일 진도공설운동장에서 열린 제54회 전남체전 멀리뛰기에서 6차 시기에 도전하고 있다.

/진도=박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr

김성호 멀리뛰기 금메달...제 2의 도약 꿈꾸다

〈광양시청〉

유소년 때 세단뛰기 최강자...발목 다쳐 슬럼프 전남체전 첫날 임태정 수영 3관왕 등 기록 풍성



‘불운의 육상 주니어 최강자’ 김성호(26·광양시청)가 전남체전 멀리뛰기에서 금메달을 획득하며 부활을 향한 힘찬 날갯짓을 시작했다.

김성호는 28일 진도군 진도공설운동장에서 열린 ‘제54회 전라남도체육대회’ 육상 멀리뛰기에서 7m를 뛰어 우승을 차지했다. 대회 첫 금메달이다.

김성호는 1차 시기 6m68cm, 2차 시기 6m69cm로 해남군청의 정주영(6m96cm)에 이어 2위로 예선전을 가볍게 통과한 뒤 4차 시기에 전력을 모아 7m를 도약, 금메달

을 차지했다. 반면 정주영은 3차 시기에 6m96cm를 기록해 예선 1위로 올라왔지만, 4·5차 시기를 연달아 실패한 뒤 6차 시기에 6m83cm에 그쳐 은메달에 머물렀다.

김성호는 이번 우승으로 부상에 따른 슬럼프를 딛고 부활의 신호탄을 쏘았다. 그는 ‘육상 신동’으로 불리며, 주니어 시절 국내 최강자로 군림했다. 목포 이로초교 6년때인 2002년 멀리뛰기 선수로 육상에 입문했다. 중학교에 진학해 세단뛰기로 전향했다. 세단뛰기의 도움닫기 스피드를 높이려고 단거리를 병행했다. 100m 11초 02, 200m 21초73의 기록이 말해주듯 발군의 스피드가 장이다.

전남체중 2년째 세단뛰기 15m03cm, 15m46cm를 뛰어 연거푸 중등부 한국 최고기록을 세웠다. 전남체고 1년째 전국체전에서 15m76cm로 고등부 은메달을 땀다. 2학년때 멀리뛰기에서 7m62 뛰어 자신의 기록을 세웠다. 전국대회에서 중흥무진 활약, 국가대표로 발탁됐다.

하지만 한국체대 진학 후 훈련 중 아킬레스건을 다지면서 슬럼프에 빠졌다. 그는 아킬레스건 부상 이후 순간 스피드에 한계가 있어 주종목을 세단뛰기에서 멀리뛰기와 100m로 다시 바꿨다. 그리고 부활의 날개를 폈다.

김성호는 “부상에서 회복하는 게 가장 급선무”라며 “재활에 주력해 자신의 최고 기록을 다시 찾고, 전국체전 우승과 국가대표에 다시 도전하겠다”고 포부를 밝혔다.

김재필 광양시청 육상 감독은 “스피드가 뛰어나고 근력과 탄력, 리듬감이 좋아 전부적인 단거리 선수의 소질을 가지고 있다”며 “여기에 성실하고 의욕도 높아 부상에서 회복하면 큰 결실을 맺게 될 것”이라고 기대했다. 김성호는 29일 100m와 400m계주에 출전해 다관왕을 노린다.

한편, 대회 첫날인 28일 수영에서 국가대표 임태정(신안군)이 배영100m, 개인혼영200m, 혼계영200m에서 우승해 3관왕에 올랐다. 임태정은 29일 배영50m에 출전해 4관왕을 노린다. 삼비군인 이소영(여수시)은 평영50m, 평영100m에서 1위를 차지, 2관왕에 올랐다.

역도 53kg급에서 정상에 오른 장승기(여·보성군)는 대회 4연패의 쾌거를 이뤘다. 역도의 김경희(여·고흥군), 육상의 신미란(여·해남군), 정해정(여·해남군), 김우연(여·목포시)은 대회 3연패를 달성했다. /진도=박정욱기자 jwpark@

“맞춤형 운동방법 알려드려요”

전남스포츠과학센터 인기 체력측정·마사지 등 제공

“장미란처럼 과학적으로 운동해보세요.”

진도 전남체전 행사장 부스에 마련된 전남도체육회의 전남스포츠과학센터가 인기다. (사진)

이 곳에선 과학적인 체력측정은 물론 스포츠태이핑 체험, 스포츠 마사지도 받을 수 있다. 대회 첫날인 28일에도 200여명이 다녀갔다.

가장 큰 매력은 ‘내 몸을 알고 나에게 맞는 운동방법을 찾을 수 있다’는 것이다. 장미란처럼 과학적으로 운동할 수 있도록 ‘내 몸 상태’를 측정해 준다. 장미란의 경우 근육 활동과 운동 수행 동작을 첨단장비로 관측한 결과, 왼쪽 어깨가 기울어져 등세모근(승모근)이 과부하 되는 문제가 발견됐다. 이를 맞춤형훈련으로 보완해 장미란이 베이징올림픽에서 금메달을 획득하는 데 기여했다.

전남도체육회는 국가대표 선수들처럼 전남 선수에게 과학적인 운동처방을 하기 위해 지난해 7월 전남스포츠과학센터를 개설했다. 스포츠과학센터는 태릉선수촌에 이어 전국에서

두번째다.

행사장에 마련된 홍보부스에서는 스포츠과학센터의 체력측정 장비, 스포츠 컨설팅, 선수체력관리 시스템, 현장지원 프로그램 등을 안내하고 있다. 특히 이곳에서는 동신대학교 운동처방학과와 지원을 받아 체성분 및 족부압을 분석해주고, 스포츠 마사지와 스포츠 태이핑 체험 기회를 제공하고 있다. 모든 체험은 무료다.

전남스포츠과학센터는 앞으로 지도자들과 협력해 과학적인 트레이닝방법 및 컨설팅을 개발, 맞춤형 지도로 선수들의 경기력 향상과 부상 방지에 만전을 기한다는 방침이다. 특히 훈련 중인 선수들에게 체력평가와 운동처방, 의료 서비스를 원스톱으로 제공해 만족도를 높인다는 복안이다. 이를 통해 동·하계 전지훈련 팀을 전남으로 유치, 지역경제 활성화에도 기여하겠다는 전략이다.

배종진 전남스포츠과학센터장은 “현대 체육은 타고난 체력 및 재능에 다가가 과학을 접목해야 세계적인 경쟁력을 갖출 수 있다”며 “이번 전남체전에서 경험한 스포츠과학은 선수들의 생각을 바꿔 소중한 자산으로 남을 것”이라고 기대했다.

/진도=박정욱기자 jwpark@

산행안내

해의 계절들가

- 5월 2일(토)**
 - ▲광주도요산악회 5월 2일(토) 사천 와룡산, 염주체육관 07:30, 광주역, 비엔날레 주차장 경유 *다음카페 광주도요산악회 ☎ 010 3608 4267
 - 5월 3일(일)
 - ▲빛고을무지개산악회 5월 3일(일) 단양 소백산, 06:00 염주체육관~20분 학동, 증심사입구지하철역 3번출구~40분 광주역~45분 문예회관후문~50분 동광주월드프리카 *다음카페 빛고을무지개산악회 ☎ 010 3620 2002
 - ▲광주청정산악회 5월 3일(일) 남해 망운산, 염주체육관 06:20, 봉선동 한일병원 06:30, 산수오거리 06:35, 광주역앞 06:40, 운암동 문화예술회관후문 06:50, 비엔날레주차장 07:00 *다음카페 광주청정산악회 ☎ 010 4111 4794, 010 8627 9945
 - ▲오산회 5월 3일(일) 노고단(털진달

- 래)~반야봉(야생화)~백사골(철쭉) 산행, 무각사 05:30, 문예정문 05:35, 광주역광장 05:50, 동광주 홈 06:00 *다음카페 요산회 ☎ 010 5152 2629, 010 3606 4366
- ▲광주스미트산악회 5월 3일(일) 제58차 지리산 덕두산(1150m), 바래봉(1186m) 철쭉산행, 염주체육관부근상무정앞 06:30, 무각사 06:40, 문예정문교육길 06:50, 비엔날레주차장 07:00 *다음카페 광주스미트산악회 ☎ 총무010 3185 4435, 산행이사010 4615 5810
- ▲광주순시림산악회 5월 3일(일) 밀양 운문산, 해태마트 05:10, 남구의회 05:20, 염주체육관 05:30, 무각사 05:40, 문예회관후문 05:50, 비엔날레 06:00 *다음카페 광주순시림산악회 ☎ 010 5627 9630, 010 3603 2021
- ▲광주한울산악회 5월 3일(일) 전남보성 일립산 철쭉산행, 운천저수지앞 07:15, 금호사거리 07:20, 염주체육관 07:22, 남광주농협 07:30, 조대앞 07:35, 서방사거리 07:40, 안보회관 07:43, 전대사거리 07:45, 신안교 07:50, 문예회관후문 08:00, 비엔날레주차장 08:05 *네

- 이버카페 광주한울산악회 ☎ 010 3606 2952
- ▲광주한길산악회 5월 3일(일) 해파랑길 호미곶,구룡포 경유, 회비 35,000원(복음, 석식포함), 상무정 06:30, 무각사 06:40, 광주역 06:50, 홈플러스 07:00 *다음카페 광주한길산악회 ☎ 010 9397 1720
- ▲광주새무등산악회 5월 3일(일) 경남 산청군 황매산 1108km 철쭉산행, 백운동 부일자동차공업사 07:30, 광주역출발 08:00, 문화예술회관후문 08:10 *다음카페 광주새무등산악회 ☎ 010 3616 6300, 010 3901 5667
- ▲전남산악회 5월 3일(일) 순창터널 국사봉(655m) 철쭉제, 염주체 08:00, 양동시장, 광주역 08:30, 우암홈플러스 08:40, 광명고서 *다음카페 전남산악회 ☎ 010 3642 5197, 010 3625 1821
- 5월 6일(수)
 - ▲광주청록산악회 5월 6일(수) 전북 남원 봉화산, 백운동 로타리 07:50, 교원공회관 08:00, 문예예술회관후문 08:10, 동광주IC입구 08:20 *다음카페 광주청록산악회 ☎ 011 646 3450, 010 8766 0170

- 5월 8일(금)
 - ▲광주도요산악회 5월 8일(금), 5월 9일~10일(토) 울릉도, 독도, 5월 8일 10:20, 염주체육관, 광주역, 비엔날레주차장 경유 *다음카페 광주도요산악회 ☎ 010 3608 4267
 - 5월 10일(일)
 - ▲뉴광주4050산악회 5월 10일(일) 합천 황매산 철쭉산행, 월드컵 06:10, 주월동 06:20, 광주역 06:40, 문예후문 06:50, 비엔날레 07:00 *다음카페 뉴광주4050산악회 ☎ 010 9221 4508, 010 8393 7911
 - ▲광주산가족산악회 5월 10일(일) 경남 함안 봉화산 여항산 산행, 염주체 07:00, 대인광장 07:20, 동광주홈 07:30 *다음카페 광주산가족산악회 ☎ 010 6886 9106
 - ▲광주산사모산악회 5월 10일(일) 거창 현성산~수승대, 염주롯데마트 주차장 07:00, 문흥동 청소년수련관 앞 07:30, 비엔날레 주차장 07:50, 문화예술회관 후문 앞 08:00 *다음카페 광주산사모산악회 ☎ 010 3603 8370, 010 3606 8081
 - ▲광주거북이산악회 5월 10일(일) 합천 황매산 철쭉산행, 염주롯데마트주차장 07:30, 무등경기장 07:50, 문화예술회관후

- 문 07:55, 비엔날레주차장 08:00 *다음카페 광주거북이산악회 ☎ 010 3630 0633
- 5월 13일(수)
 - ▲광주청록산악회 5월 13일(수) 경남 남해 바래길 2코스, 백운동 로타리 07:50, 교원공회관 08:00, 문예예술회관후문 08:10, 동광주IC입구 08:20 *다음카페 광주청록산악회 ☎ 011 646 3450, 010 8766 0170
 - 5월 16일(토)
 - ▲빛고을무지개산악회 5월 16일(토)~17일(일) 부산 갈매길, 13:00 염주체육관~20분 학동,증심사입구지하철역 3번출구~40분 광주역~45분 문예회관후문~50분 동광주월드프리카 *다음카페 빛고을무지개산악회 ☎ 010 3620 2002
 - ▲광주금당산악회 5월 16일(토) 서울 수락산-불암산 종주, 진월동 식자재마트 앞 05:20, 염주체육관 05:30, 한국병원앞 05:40, 문예회관후문 05:50, 비엔날레 주차장 06:00 *다음카페 광주금당산악회 ☎ 010 6294 2678
 - 5월 20일(수)
 - ▲광주청록산악회 5월 20일(수) 경남 삼천

광주일보 kwangju.co.kr
 광고신청 및 게재문의 227-9600
 구독신청 및 배달사고 220-0551

즐거운 영화 산책

충정로관 LOTTE CINEMA
구제일극장

1관	어벤져스: 에이지오브울트론
2관	분노의질주:더세븐/핑구는못말려:정면승부!로봇이베의역습
3관	장수상회/스물
4관	어벤져스: 에이지오브울트론
5관	어벤져스: 에이지오브울트론
6관	어벤져스: 에이지오브울트론
9관	스물
7관	씨네카를 어벤져스: 에이지오브울트론
8관	씨네카를 장수상회/약장수

단체 및 대관문의: 070-4940-0523

하남점 롯데시네마

현재상영작	금주개봉작
약장수	분노의질주: 더세븐
킹스맨: 시크릿에이전트	장수상회
스물	앵무,대디
어벤져스: 에이지오브울트론	

장구는못말려극장판: 정면승부!로봇이베의역습

T멤버십 동반 4인까지 2000원 할인
KTF, LGT 멤버십 본인 1000원 할인
현대포인트 1인 2000포인트씩
2인까지 4000포인트 사용
(현대카드로 결제시 적용)

단체 및 대관문의: 1544-0070
누르고-6-6-1-4-9연계로 안내를 따라가면 누르세요

성무점 롯데시네마

1관	어벤져스: 에이지오브울트론
2관	어벤져스: 에이지오브울트론/앵무,대디
3관	분노의질주: 더세븐
4관	어벤져스: 에이지오브울트론
5관	핑구는못말려극장판: 정면승부!로봇이베의역습/세레나/더딜블루씨
6관	어벤져스: 에이지오브울트론
7관	어벤져스: 에이지오브울트론
8관	어벤져스: 에이지오브울트론
9관	스물/약장수
10관	장수상회

단체 및 대관문의: 1544-0070
T멤버십 동반 4인까지 2000원 할인