

“3·1절 광주서 100번째 마라톤 완주의 ‘꿀맛’ 보립니다”



3·1 마라톤을 뚫다

폴코스 도전 김기출 씨

15년전 병상 극복차 운동 시작
 입문 1년만에 곡성서 첫 완주
 자신감·건강 선물 ‘신이 내린 보약’
 10년전부터 전국 자원봉사 활동도

광주일보 3·1절 마라톤
 폴코스·하프코스·13km 세종목
 문화전당→승촌보→상무시민공원

“광주에서 30여년 동안 살고 있는 시민으로서, 민주화의 성지 광주에서 뜻깊은 100회 완주를 달성하고 싶습니다.”

김기출(47)씨에게 오는 3월 1일은 특별한 날이다.

광주첨단마라톤클럽 단체 소속으로 제55회 광주일보 제55회 3·1절 전국마라톤 대회에 출전, 통산 100번째 폴코스 완주에 도전하기 때문이다.

김씨에게 마라톤은 삶의 방향을 바꿔 준 특별한 운동이다.

김씨는 지난 2003년 환경 정화 봉사활동을 하던 중 넘어지며 유리조각을 찢는 바람에 손을 크게 다쳤다. 1년여 동안 병상에 눕게 되자 외부 활동이 눈에 띄게 줄고, 체중이 102kg까지 불었다.

체중 감량이 절실했던 이 때, 김씨는 친한 선배 권유로 2005년 마라톤에 입문했다. 마라톤클럽에서는 “마라톤보다는 차라리 씨름을 하라”는 말까지 들었으나, 그럴수록 오기가 생겼다. 주 5-6회, 하루 2시간씩 꾸준히 마라톤을 하며 의지를 다졌던 그는 15년이 지난 현재 72kg까지 감량이 성공했다.

“마라톤이 제2의 인생을 선물해 줍니다. 건강하지 못하면 의지가 나약해지고, 주변 시선을 신

경스럽게 되더라고요. 마라톤을 하면서 자신감이 생기고, 사회생활과 대인관계도 부드럽고 원활해졌습니다.”

김씨는 입문 이듬해 9월 곡성 섬진강 대회에서 4시간 13분에 처음으로 폴코스를 완주했다. 그러자 의욕이 더욱 솟았고, 4년 뒤인 2010년 1월 경남 고성 이봉주훈련코스 대회에서 ‘서브 3’(폴코스 3시간 이내 완주)까지 성공했다.

“남들보다 더 잘 하는 모습을 보여주자는 게 삶의 목표가 됐습니다. 마라톤은 나 자신과의 싸움에서 승리한 사람이 맛볼수 있는 즐거움을 줍니다.”

“다른 이들을 도우며 달리고 싶다”고 생각한 김씨는 지난 2010년부터 10년여 동안 전국 마라톤 단체 ‘광화문마라톤모임’ 페이스메이커 자원봉사를 하기도 했다. 3·1절 전국마라톤대회를 포함한 광주 지역 각종 대회에서 페이스메이커 역할을 자임했다.

김씨는 완주할 때마다 자신과의 싸움에서 이겼다는 뿌듯함, 한 층 더 건강해졌다는 느낌을 받는다. 이 느낌이다음 42.195km를 완주하게 하는 원동력이 된다고 한다.

그는 “마라토너들은 운동이 끝나면 ‘보약 한 그릇 먹었다’고 얘기한다”며 “마라톤은 ‘신이 내린 보

약 운동”이라고 강조했다.

“인생 반환점을 지나는 나이가 된 이 시점에서 폴코스 100회 완주는 하나의 반환점을 통과하는 기회라 생각합니다. 앞으로도 마라토너로서 초심을 잃지 않고 계속 달리고 싶습니다.”

광주일보 3·1절 전국마라톤대회는 오는 3월 1일 개최된다.

올해로 제55회째를 맞는 이번 대회는 일제 식민 통치에 항거해 대한민국의 자주성을 세계만방에 알린 선조들의 정신을 기리고자 열린다.

전국 마라토너들과 그 가족이 함께하는 이번 대회는 폴코스, 하프코스, 13km 코스 세 종목으로 치러진다. 이 중 13km코스는 무리 없이 건강을 다질 수 있도록 이번 대회부터 신설된 코스다. 코스는 국립아시아문화전당 (옛 전남도청)에서 출발해 반환점인 영산강변의 승촌보를 돌아와 상무시민공원에 끝나는 코스다.

현재 접수중이며, 참가비는 2만5000원이다. 광주일보 마라톤 홈페이지(http://mara.kjmedia.co.kr)나 팩스(062-222-0195), 이메일(saup@kwangju.co.kr)을 이용하거나 직접 방문해 접수하면 된다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr



여자축구, 사상 첫 올림픽 본선 눈 앞



9일 오후 제주 서귀포시 제주월드컵경기장에서 열린 여자 축구 2020 도쿄올림픽 아시아지역 최종예선 A조 한국 대 베트남의 경기에서 장슬기가 전반 첫 골을 성공한 뒤 동료들과 기쁨을 나누고 있다. /연합뉴스

아시아 예선 베트남에 3-0 승리 조 1위로 PO... 다음달 B조 2위와 격돌

한국 여자 축구가 2020 도쿄 올림픽 예선 플레이오프에 진출하며 ‘사상 첫 본선행’에 두 경기 만을 남겨뒀다.

콜린 벨 감독이 이끄는 한국은 9일 서귀포의 제주월드컵경기장에서 열린 올림픽 여자축구 아시아 지역 최종예선 A조 최종 2차전에서 장슬기(마드리드 CFF), 추효주(울산과학대), 지소연(첼시)의 연속 골을 앞세워 베트남을 3-0으로 물리쳤다.

3일 미얀마와의 1차전 7-0 대승에 이어 2연승을 거둔 한국(승점 6)은 베트남(승점 3)을 따돌리고 A조 1위를 확정, 다음달 홈 앤드 어웨이 방식으로 열리는 플레이오프에서 B조 2위와 격돌한다.

도쿄 올림픽 여자 축구 아시아 최종예선은 조별 리그와 플레이오프로 진행된다.

A조(한국, 베트남, 미얀마)와 B조(호주, 중국, 대만, 태국)의 2위 안에 들면 3월 홈 앤드 어웨이 방식으로 열리는 플레이오프에 오르고, A조 1위-B조

2위, B조 1위-A조 2위 간 플레이오프에서 승리한 2개국이 도쿄행 티켓을 가져간다.

A조에서는 한국과 베트남이 1·2위로 결정됐고, 호주에서 경기 중인 B조는 아직 각 팀이 1~2경기를 남겨둔 가운데 호주와 중국이 1승씩 거둬 순위표 상단에 이름을 올리고 있다.

B조 순위는 13일 호주와 중국의 최종 3차전 맞대결까지 지켜봐야 할 것으로 전망된다.

추효주, 강재림(현대제철)을 최전방에 세우고, ‘에이스’ 지소연이 공격형 미드필더로 사실상 프리킥을 부여받아 공격 작업에 나선 한국은 초반부터 베트남을 몰아붙였다.

첫 골은 전반 23분 ‘류업파’ 측면 수비수 장슬기의 발에서 터졌다.

장장이 중원에서 정교하게 찰려준 패스를 받은 장슬기는 페널티 아크 안에서 수비를 따돌린 뒤 상대 전 티키타임 골키퍼가 앞으로 나온 틈으로 볼을

띄웠고, 이것이 크로스바를 때린 뒤 골라인 안으로 들어갔다.

다소 아쉬운 한 골 차 리드로 전반을 마친 한국은 후반 8분 한 발 더 앞섰다.

연어는 오프사이드로 아쉬움을 남겼던 2000년생 막내 추효주가 A매치 3번째 출전 만에 데뷔골을 터뜨렸다.

후반 16분 장정 대신 투입된 이금민(맨체스터 시티)이 약 10분 만에 부상으로 물 수 없게 되며 여민지(수원FC)가 다시 바꾸는 예상치 못한 상황을 맞기도 했지만, 한국은 침착하게 경기를 풀어나갔다.

승리가 가까워지던 후반 38분엔 지소연의 쇄포가 나왔다.

추효주의 헤딩 패스를 페널티 아크 안에서 오른 발 강슛으로 마무리한 지소연은 123번째 A매치에서 58번째 골을 폭발했다.

차범근 전 감독이 보유한 역대 남자 대표팀 A매치 최다 득점 기록과 어깨를 나란히 한 골이었다.

/연합뉴스

박희영, 7년만의 부활

LPGA ISPS 한다 빅오픈 우승... 연장 4차전서 최혜진 따돌려

박희영(33)이 연장 접전 끝에 7년 여 만에 미국 여자프로골프(LPGA) 투어 우승을 거머쥐었다.

박희영은 9일 호주 빅토리아주 서틴스 비치 골프 링크스의 비치 코스(파72)에서 열린 LPGA 투어 ISPS 한다 빅 오픈(총상금 110만달러) 최종 4라운드에서 버디 4개와 보기 5개를 묶어 1오버파 73타를 쳤다.

최종합계 8언더파 281타를 기록한 박희영은 유소연(30), 최혜진(21)과 나란히 공동 선두에 올라 연장전에 들어갔다.

박희영은 연장 4차전까지 가서야 우승을 확정할 수 있었다.

세 선수는 18번 홀(파5)에서 열린 연장 1차전에서 모두 버디를 잡아냈다.

연장 2차전에서는 파에 그친 유소연이 탈락했다. 박희영과 최혜진은 2차전을 이어 3차전에서도 나란히 버디를 기록했다.

18번홀에서 계속된 4차전에서 박희영은 차분하게 파에 성공하며 우승을 마무리했다. 최혜진은 티샷을 너무 밀어 보내는 실수 탓에 언플레이어를 선언하는 등 대거 타수를 잃으면서 흔들렸다.

2008년 LPGA 투어에 뛰어든 박희영은 2011년 11월 CME 그룹 타이틀홀더스에서 LPGA 투어 첫 승을 올리고, 2013년 7월 매뉴라이프 파이낸셜 LPGA 클래식에서 2승째를 거뒀다.

그러나 이후 6년 7개월 동안 추가 우승을 거두지 못하고 있었다.

지난해에는 16개 대회에 출전했으나 상금 순위 110위에 그쳐 출전 자격을 유지하지 못했다. 시즌 후 11월 Q시리즈(필리핀 토너먼트)에 출전해 준우승을 차지하면서 2020시즌 LPGA 투어 출전



자격을 획득했다.

극적인 부활을 알린 박희영은 우승 상금 16만 5000달러(약 2억원)도 획득했다.

박희영은 올 시즌 3경기 만에 나온 LPGA 투어 한국인 선수 첫 우승자다.

이날 이븐파 72타를 치고 선두 경쟁을 벌였던 유소연은 개인 통산 7승을 다음으로 미뤘다. 지난해 KPGA 신인왕 조아연(20)은 단독 선두로 4라운드를 출발해 기대를 모았지만, 퍼트 난조로 버디 2개, 보기 7개, 더블보기 2개로 흔들리며 9타를 잃고 공동 16위(3언더파 286타)로 밀렸다.

/연합뉴스

야구 기록 강습 받으면 기록원 활동 기회

광주 월산동 KBR본부서 다음달 21·22일 강습회

광주에서 야구 기록을 접할 수 있는 기회가 마련된다.

광주시야구소프트볼협회(GBSA)와 한국야구 기록연구회(KBR)가 주최하는 제9회 야구기록강습회(이하 강습회)가 3월 21일과 22일 광주시 남구 월산동 KBR본부에서 열린다.

지난 2011년 지역에서는 처음 기록을 다루는 강습회가 열린 뒤 올해로 9번째 맞는 ‘배움의 장’이다.

강습회는 야구에 관심 있는 일반인 30명과 지역 야구 꿈나무와 학부모 10명 등 선착순 40명을 대상으로 한다.

참가비는 2만원으로 야구협회 소속 학생은 무료로 강습회에 참가할 수 있다. 참가 신청은 홈페이지(viva-sports.co.kr), 이메일(yonara77@naver.com), 전화(광주시 야구협회 062-375-8600)를 통해 선착순으로 진행된다.

참가 신청자에게는 교재와 기록지가 제공되며, 강의의 이수한 참가자에게는 수료증이 주어진다.

수료자 중 매월 1회, 총 6회 이상 현장 기록에 참여할 경우 생활체육 및 학생 야구 현장 기록원으로 활동할 수 있는 자격을 얻을 수 있다.

강습회는 광주시야구소프트볼협회 나훈 회장의 ‘야구 메카 광주의 야구 발전사’ 강의로 막이 오른다. 또 김재호 KBR 회장 등 관계자들이 직접 강사로 나서 야구의 역사와 규칙, 규약 및 용어, 야구 기록법, 야구 규칙 등을 설명한다.

직접 기록지를 작성하는 실습 시간도 마련된다. 참가자들은 3월 21·22일 진행되는 KBO 프로 야구 시범경기 중계를 보면서 기록지를 작성하는 시간을 갖는다. 강습회는 참가자들이 직접 작성한 기록지를 평가하는 시간을 끝으로 마무리된다.

한편 이번 강습회는 광주일보, CMB, KIA 타이어가 후원한다. /김여울 기자 wool@