

“비인기종목 보디빌딩, 봄 한번 일으키고 싶어요”

전국체전·세계 보디빌딩대회서 메달 19개 획득 강진 출신 남경운 씨

25년전 교통사고 후유증 이겨내려 운동 시작...2014년 세계랭킹 1위 울산시체육회 현역 선수 활동...“후배들 세계적 선수로 키우는게 꿈”

광주에 터를 잡고 우리나라 보디빌딩을 발전시키고 후배를 양성하고자 하는 보디빌딩 ‘챔피언’이 있다.

2014년 세계보디빌딩연맹(IFBB) 올림피아아마추어 아시아 대회에서 세계랭킹 1위를 차지한 강진 출신 보디빌더 남경운(47)씨다.

남씨는 전국체전에서 메달 12개(금 9 은 2 동 1), 세계선수권대회에서 메달 7개(금 4 은 2 동 1)를 획득했다. 2013년 전국체전 보디빌딩 -70kg급에서 우승한 그는 2016년 홍콩 미스터 올림피아 아마추어 -80kg급, 2017년 전국체전 -75kg급에서 1등을 석권하는 등 3개 체급에서 우승했다. 지난 2018년에는 보디빌더 최초로 대통령체육훈장 맹호장을 받기도 했다.

“보디빌딩 대회에서 좋은 성적을 얻으려면 머리부터 발끝까지 밸런스와 비율이 맞아야 합니다. 벌크업(근육 규모), 데피니션(근육 선명도) 등

심사 기준이 있어요. 꾸준히 운동하고, 음식을 조절하며 가장 완벽한 몸을 가꿔야 합니다.”

경북도청, 광주시체육회, 광주시청, 수원체육회, 경남체육회, 제주도보디빌딩협회 등에 소속돼 선수 생활을 해 온 그는 지금도 울산시체육회 선수로 활동하고 있다.

남씨가 운동을 시작한 건 25년 전으로 거슬러간다. 남씨는 1995년 교통사고를 당했다. 선천적으로 허리가 좋지 않았던 그는 사고 충격으로 척추 분리증에 시달렸고, 단 5m 걷는 것조차 힘들었다. 재활 치료를 위해 운동을 시작했는데, 수건을 잡고서야 가까스로 뒷걸음치기를 할 수 있었던 그는 이제 3대 중량(스쿼트, 벤치프레스, 데드리프트) 540kg을 들 수 있을 만큼 건강해졌다.

“운동을 시작하고 허리가 조금씩 좋아지니, 차츰 보디빌딩에 관심을 갖게 됐어요. 다른 사람과 겨루고 대립해야 하는 다른 스포츠와 달리 보디빌

딩은 오롯이 자신과의 싸움이었던거예요.”

남씨는 지금도 평소 2시간, 대회 시에는 5-6시간에 걸쳐 운동을 하고 있다. 그는 “하루라도 운동을 쉬면 몸이 더 아파오는 것 같다”며 웃었다.

그는 지난 2016년 남구 행암동에 체육관을 열었다. 평생 배웠던 운동으로 후배 선수를 키우는데 도움을 주고 싶어서였다. 선수로서 지역민 건강을 지켜줄 수 있다는 점도 있었다.

최근 헬스·피트니스가 인기를 끄는 것과 관련해 초심자를 위한 조언도 잊지 않았다. 그는 “빠르고 일시적인 다이어트를 욕심내지 말아야 한다”며 “1년 동안 꾸준히 관리해 한달 1kg씩만 감량해도 12kg을 뺄 수 있다. 천천히, 꾸준히 몸을 가꾸는 게 장기적으로 자기 몸에도 도움이 된다”고 말했다.

한편 그는 다음 세계선수권 대회에서 금메달을 획득하는 게 목표다. 세계대회에서 금메달을 하나만 더 획득하면 우리나라 보디빌더 최초로 국민체육진흥공단 연금 상한가인 100만원을 받게 된다. 이는 올림픽 금메달리스트가 받는 상징적인 금액이다. 남씨는 ‘연금 100만원’을 달성해 비인기종목인 보디빌더에게 새 바람을 불어넣고 싶다고 한다.

“지금까지 잘 이겨내 왔듯이, 새로운 도전 앞에서 멈추지 않겠습니다. 앞으로도 제 스스로 더욱



발전하고, 좋은 후배들을 양성해 우리나라 보디빌딩 발전에 앞장서고 싶습니다. /글·사진=유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

국가에 헌신한 6·25 참전 용사에 새 보금자리

31사단, 완도 이성호 씨 위한 ‘나라사랑 보금자리 354호’ 준공식

육군 제31보병사단(이하 31사단)이 지난 29일 호국보훈의 달을 맞아 완도군에서 6·25참전용사 이성호(87)씨를 위한 ‘나라사랑 보금자리 제354호’ 준공식을 진행했다.

지난 2011년부터 육군, 사회복지공동모금회, 보훈공단이 진행하는 사업 ‘나라사랑 보금자리’는 6·25 참전용사 등 참전유공자들의 자택을 보수·신축하는 사업이다.

이씨는 1951년 제주도에 있던 육군 제1훈련소를 통해 하사로 군 복무를 시작했으며 육군 제29사단을 거쳐 1955년 중사로 전역했다. 6·25 전쟁 당시 29사단 부교중대 일원으로 참전했다.

완도에 있는 이씨 자택은 전장에서 비가 세고

나무 기둥이 썩어 지붕이 무너져 내리는 등 열악했다. 완도대대장 김재훈 중령 추천으로 이씨 자택을 이번 나라사랑 보금자리로 선정했다.

31사단 공병대대·완도대대장병이 나서 기존 건물물을 허물고 새로 지었다. 완도 농협중앙회, 금일수협 등 지역주민도 새 가구와 집기류를 제공했다.

이날은 ‘6·25전쟁 무공훈장 주인공 찾기 캠페인’으로 찾은 참전용사 가족들에게 화랑무공훈장을 전달하기도 했다. 훈장은 고(故) 감삼영 하사 등 4명의 유가족에게 전달됐다.

31사단 공병대대장 함훈 중령은 “젊은 날 국가를 위해 헌신하신 6·25참전용사에 대한 예우는 나라



라사랑의 실천이자 후손들의 본분이다”며 “선배 큰 보람을 느낀다”고 말했다. /유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

박대훈 동신대 간호학과 교수 전남 과학기술 발전위원 위촉

동신대학교 간호학과 박대훈 교수가 ‘전라남도 과학기술 발전위원회’ 위원으로 위촉됐다.

박 교수는 지난 29일 목포시 상그리아비치 호텔에서 열린 ‘전라남도 과학기술 발전위원회 출범행사’에 참석해 위촉장을 받았다. 앞으로 다른 위원들과 함께 전남도의 과학기술 정책 자문, 대형연구시설 유치 논의 및 대응 방안 마련, 과학 정책·기술 자문 등의 역할을 하게 된다.

특히 백신·바이오메디칼 분야의 지역 혁신성장을 선도할 신사업 발굴, 대형 정부 예산 확보, 지역 주도 과학기술진흥 역량 강화 등을 추진할 방침이다.

박대훈 교수는 “과학기술인들과 협력해 4차 산업혁명 시대에 능동적으로 대처할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다. /채희종 기자 chae@

광주대 대장금들 2000명 출전한 국제 요리대회 최고상 독식

호텔외식조리학과 박혜미 씨 등 최우수상·금상 수상

광주대학교(총장 김형중) 호텔외식조리학과가 최근 (사)한국조리협회 주최 ‘2020 대한민국 국제요리&제과 경연대회’에서 최우수상과 금상을 수상했다.

이 행사는 통일부를 비롯한 정부 부처 등 27개 유관단체가 후원하고 중국과 일본 등에서 2000여 명이 출전한 국제 규모의 요리경연대회이며, 참가자들은 요리라이브와 단체전, 디저트, 라테일, 제과제빵 등 40여 개 부문에서 경쟁했다.

광주대 호텔외식조리학과 박혜미(3년)씨 외 학생 4명은 가금류요리 라이브에 참가, 오징어세비체와 수비스, 오리가슴살 스테이크, 단호반퓨딩 요리를 선보여 금상을 수상했다. 김선태(2년)씨 외 4명은 쇠고기 요리부문(연어그라브



락스·북분자등심스테이크·자두 아이스크림 디저트)에서 금상을 받았다. 광주대 호텔외식조리학과 강경구 지도교수는 “학생들의 실무능력 강화를 위해 각종 국제요리 대회에 지속적으로 참가하겠다”고 말했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

오늘의 날씨

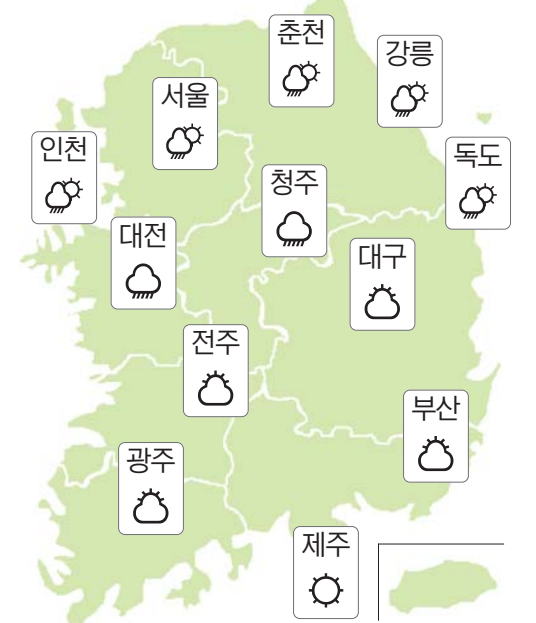
해돋이	05:22	달뜨기	15:45
해질	19:51	달짐	02:01

푸르른 7월

고기압 영향으로 대체로 구름 많았다.

광주	구름많음	19/27	보성	구름많음	17/27
목포	구름많음	20/26	순천	구름많음	19/29
여수	구름많음	19/27	영광	구름많음	18/26
나주	구름많음	18/27	진도	구름많음	18/26
완도	맑음	19/28	전주	구름많음	18/26
구례	구름많음	18/28	군산	구름많음	19/26
강진	맑음	19/28	남원	소나기	17/27
해남	구름많음	18/27	흑산도	맑음	18/25
장성	구름많음	18/27			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

	오전		오후	
	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	0.5	0.5	0.5
	면바다(북)	0.5~1.0	0.5~1.0	0.5~1.0
남해서부	앞바다	0.5~1.0	0.5	0.5
	면바다(서)	1.0~2.0	1.0~1.5	1.0~1.5
	면바다(동)	1.0~2.0	0.5~1.0	0.5~1.0

◇ 물때

목포	간조	만조
	03:37 16:03	10:24 23:20
여수	11:37	05:26
	--:--	18:29

◇ 생활지수

식중독	자외선	미세먼지
위험	매우높음	보통

◇ 주간 날씨

2(목)	3(금)	4(토)
☀	☀	☀
19/29	21/29	21/29
5(일)	6(월)	7(화)
☁	☁	☁
21/28	22/28	22/30

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

일림

- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전문센터, 노인학대 신고=연제노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들을 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램

- 램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담 등 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의의 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.
- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=60세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의업관용

- 품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스=월·금 오후 5-9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구 5개 아파트 단지 내 주민 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.
- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률홈닥터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시~오후 5시 061-285-1161.
- ▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결손가정아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 3세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

모집

- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지드(새가족반)=시·군·구 자부모집, 한국차매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲블로그 창업희망자 속성교육생=스마트폰 활용가능자 수시모집, 5-6명이면 개강, 광주대성초교 건너편, 광주블로그창업동호회 062-511-0030.
- ▲인생이모작 카운슬러=인생2막 생애 재설계, 은퇴 신중년 상담에 관심 있거나 교육경험 있는 48-58세 남아 모집, 실버제조, 차매예방 놀이, 노후생활 관련 강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.

- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음, 광주시 동구 금남로 5가 169번길 호남본부 062-515-7521.
- ▲초록우산 어린이재단 광주기정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.

부음

▲김해승씨 별세, 김동기·동안·지연·미연씨 부친상=발인 1일(수) 광주수안장례식장 2층 특실 062-959-4444.