

## 2002 대구마라톤대회를 개최하며...

대 자연의 활력이 생명력을 더해가는 푸르른 계절에 건강가족 여러분과 더불어 2002 대구마라톤대회를 개최하게 된 것을 큰 기쁨으로 생각합니다. 또한, 전국에서 우리고장 대구를 찾아주시고, 참가해 주신 마라톤 가족여러분들께 진심으로 감사드리고, 환영합니다.

이번대회는 국민건강증진은 물론, 마라톤 동호인 여러분과 시민여러분이 함께 달리며 싱싱한 활력소를 되찾고, 삶의 의욕을 높이는 활기찬 축제로서 국민들에게 도전과 용기를 심어주는 뜻깊은 행사가 될 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.

21세기는 건강증진에 대한 관심증대 및 정보·통신 기술의 발달로 인해 늘어난 개인의 여가시간을 스포츠와 레저를 통해 삶의 질을 향상시키려는 경향이 광범위하게 확산되고 있어, 대구시와 체육회에서는 지역의 장벽없이 누구나가 손쉽게 스포츠를 접하고 건강을 다질 수 있는 여건을 조성하고, 명랑하고 활기찬 사회건설을 위하여 이번 대회를 마련하게 되었습니다.

특히, 금년에는 우리고장 대구에서 월드컵경기가 개최되고, 2003에는 세계대학생의 올림픽인 2003 하계U대회가 개최됨으로서 국제대회 붐조성을 통한 활기찬 스포츠 문화정착과 공명선거를 통한 건강한 사회구현에 이번 대회가 기여할 것으로 기대합니다.

대구는 예로부터 문화와 교육의 고장으로 널리 알려졌으며, 지난 경제위기도 슬기롭게 극복하여 이제는 미래사회의 경쟁력있는 도시로서의 기틀을 마련하였는데, 이는 평소 건강한 체력과 건전한 정신으로 서로 힘을모아 단결하는 사회가 있었기에 가능하였다고 생각합니다.

이번대회에서는 가족과 친구, 동호인 및 직장단위로 참가하신 여러분들께 다양한 이벤트와 코스환경, 향상된 서비스질로서 가족애와 동료애를 충족시켜 건전한 체육문화로 정착될 수 있도록 준비하여 여러분을 맞이하겠습니다.

아무쪼록 대구마라톤대회가 그동안 여러분이 준비해온 기량을 마음껏 펼치고 서로의 우정을 나누어 값진 추억과 꿈을 가져가는 기회가 되길 바랍니다.

또한, 이번대회가 알차게 준비될 수 있도록 애써주시고 도와주신 대구시, 2002월드컵문화시민운동 대구시협의회, 2003하계U대회조직위원회, 대구시선거관리위원회, 대구광역시육상경기연맹을 비롯한 여러 관계자 여러분께 깊은 감사와 격려의 말씀을 드립니다.

선수, 동호인 여러분!  
이번 대회의 주인공이신 여러분의 건승과 행운을 기원하고,  
대구마라톤대회는 항상 여러분과 함께하며  
매년 여러분과 만날 것을 약속드립니다.  
감사합니다.

대구마라톤대회를 만드는 사람들...

- **대회명칭** : 국제대회 성공개최 및 공명선거 기원  
2002 대구마라톤대회
- **일 시** : 2002. 4. 21(일) 10:00
- **대회종목** : 하프, 10km, 5km
- **주 최** : 대구광역시체육회
- **주 관** : 대구광역시육상경기연맹
- **후 원** : 대구광역시  
2002월드컵문화시민운동시협의회  
2003하계U대회조직위원회  
대구시선거관리위원회
- **협 찬** : 대구은행
- **번호표 및 기념품 교부** : 우편 택배 발송(대회 7일전후 도착예정)
- **선수집합 일시 및 장소** : 2002년 4월 21일(일) 09:30 경기장내 코스별 지정장소  
(번호표를 반드시 가슴에 부착하여야하며, 번호표가 없는 선수는 참가할 수 없음)
- **경기규칙** : 본 대회는 대한육상연맹규칙과 대회요강에 따른다.



## ■ 하프코스 (21.0975km)

1. 경기출발 : 2002년 4월 21일(일) 오전 10시 20분, 월드컵경기장내 트랙
2. 대회코스 : 대한육상경기연맹 공인코스  
(월드컵경기장-관계삼거리 - (구) 덕원고 U턴 - 황금네거리 - 범어네거리 - 만촌네거리  
월드컵삼거리 - 월드컵경기장)
3. 참가자격 : 신체건강한 남·여 (참가신청자, 단 등록선수는 제외)
4. 시 상(남·여) : 완주자 전원 기록증 및 완주메달 제공
5. 제한시간 : 3시간

출발시간 기준 3시간이내에 결승점에 도착해야 합니다. 시간을 초과할 경우 자력으로 운동장에 도착 하셔야 하며, 제한시간 초과시 교통통제가 불가한 하오니 주최측에서 준비한 회수차에 탑승하실 것을 권유합니다. 버스에 탑승하지 아니하여 발생하는 모든 사항에 대해 주최측에서 책임을 지지 않습니다.

## 시상내용

구 분	시 간 (장소)	시 상 대 상 및 내 용	비 고
등위시상 (남·여구분)	13 : 00 (경기장 본부석앞)	• 1위 100만원, 2위 70만원, 3위 50만원 4위 30만원, 5위 20만원, 6위 10만원	• 상장, 트로피 • 등위는 Net time으로 선정
특별시상 (남·여 구분없음)	13 : 10 (경기장 본부석앞)	• 613, 1219번째 완주자 (*결승점 통과자순) • 최연소, 최고령 완주자 (전종목) • 최다인원 단체 및 가족 (전종목)	• 기념트로피 및 부상 • 완주순서는 Gun time으로 선정
완주자 행운추첨상 (남·여 구분없음)	13 : 20 (경기장 본부석앞)	• 완주자 행운상 추첨 10명 (월드컵입장권 2매)	• 추첨대상 : 13:00까지 완주메달 교환자

### ■ 10km 미니코스

1. 경기출발 : 2002년 4월 21일(일) 오전 10시 30분, 월드컵경기장내 트랙
2. 대회코스 : 월드컵경기장 - 범안삼거리 - 연호네거리 - 월드컵삼거리 - 신매네거리 - 고산정수사업소 - 월드컵경기장
3. 참가자격 : 신체건강한 남·여 (참가신청자, 단 등록선수는 제외)
4. 시 상 (남·여) : 완주자 전원 기록증 및 완주메달 제공
5. 제한시간 : 심판부의 지시에 따름 (지시 불응시 대회주최측에서는 일체의 책임을 지지 않음)

### 시상내용

구 분	시 간 (장소)	시 상 대 상 및 내 용	비 고
등위시상 (남·여구분)	12 : 00 (경기장 본부석앞)	• 1위 50만원, 2위 30만원 3위 20만원 4위~6위 10만원	• 상장, 트로피 • 등위는 Net time으로 선정
특별시상 (남·여 구분없음)	12 : 10 (경기장 본부석앞)	• 613, 1219, 2002, 2003번째 완주자 (※결승점 통과자순)	• 기념트로피 및 부상 • 완주순서는 Gun time으로 선정
완주자 행운추첨상 (남·여 구분없음)	12 : 20 (경기장 본부석앞)	• 완주자 행운상 추첨 10명 (월드컵입장권 2매)	• 추첨대상 : 12:00까지 완주메달 교환자

### ■ 5km 건강코스

1. 경기출발 : 2002년 4월 21일(일) 오전 10시 40분, 월드컵경기장내 트랙
2. 대회코스 : 월드컵경기장 - 범안삼거리 (반환점) - 월드컵경기장
3. 참가자격 : 신체건강한 남·여 (참가신청자, 단 등록선수는 제외)
4. 시 상 (남·여) : 등위 시상없이 행운상 추첨, 경품행사 준비
5. 제한시간 : 심판부의 지시에 따름 (지시 불응시 대회주최측에서는 일체의 책임을 지지 않음)

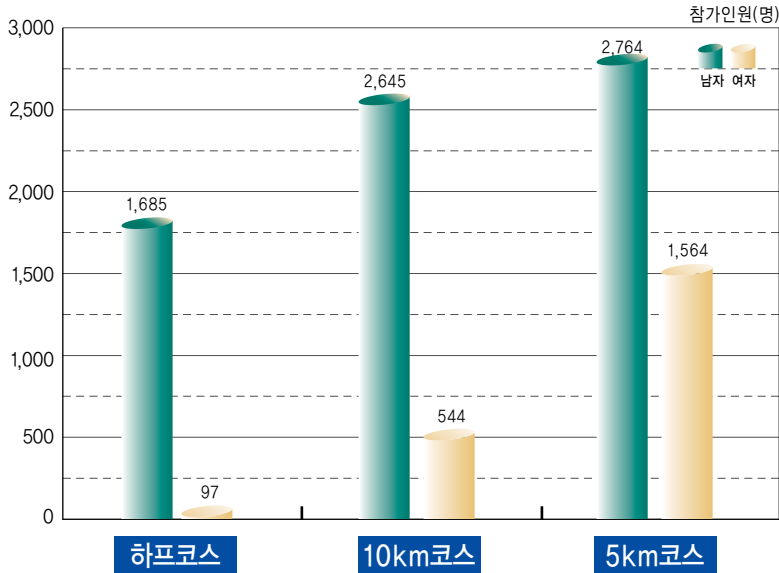
### 시상내용

구 분	시 간 (장소)	시 상 대 상 및 내 용	비 고
특별시상 (남·여 구분없음)	11 : 20 (경기장 본부석앞)	• 613, 1219, 2002, 2003번째 참가자	• 기념트로피 및 부상
완주자 행운추첨상 (남·여 구분없음)	11 : 30 (경기장 본부석앞)	• 완주자 행운상 추첨 30명(월드컵입장권 2매)	• 추첨대상 : 11:20까지 완주메달 교환자

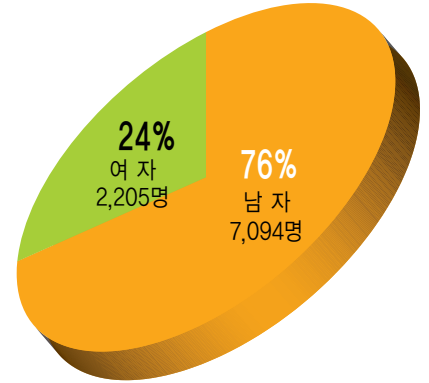


# 대회 참가자 현황

## ■ 코스별 참가인원



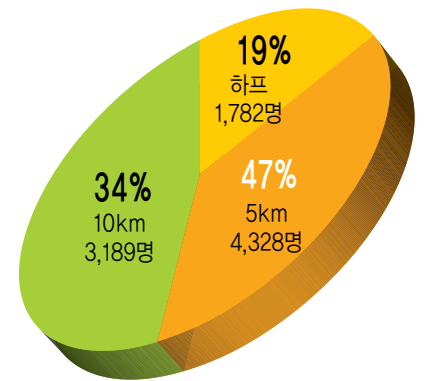
## ■ 남녀성별 분포 (총 9,299명)



## ■ 연령별 참가인원



## ■ 종목에 따른 총계 (총 9,299명)



## ■ 지역별 참가인원

지역	대구	서울	부산	인천	광주	대전	울산	경기	강원	충북	충남	전북	전남	경북	경남	제주	기타
참가인원	7,523	54	199	3	1	15	149	11	0	4	3	3	2	1,099	233	0	0

# 대회임원 및 경기임원

## ■ 대회임원

- 대 회 장 : 문희갑
- 부대회장 : 이인중, 정연한, 구정모, 김극년, 김종석, 김창은, 이용배, 함정웅
- 참 여 : 김상홍, 김승희, 김연호, 김윤규, 김정자, 박현수, 배근희, 배영덕, 배영상, 배정행, 백현기, 손정길, 신영길, 신철원, 여희광, 이관식, 이용길, 이태훈, 이희태, 임치근, 정통영, 정호상, 최연완, 최종균, 하종호, 허청길, 박희도, 신수일, 이종화
- 임 원 장 : 이원팔
- 부임원장 : 김근호, 최정일, 황대구, 이신일, 이상조
- 본부임원 : 조영호, 오성관, 임영빈, 신춘우, 박병근, 김일진, 장창수, 임병주, 손천고, 채석태, 염희식, 박상영, 김영순, 김봉석, 정광재, 정재경, 강진원, 박종수, 김종탁, 박광수, 서흥만, 장병달, 김성진, 이대진, 김용일, 정정윤, 강은미, 이상길, 구분근

## ■ 운영임원

- 경기총무 : 조영호
- 기술총무 : 박병근
- 총 무 원 : 정재경, 오성관
- 선수통제계 : 신춘우, 이수열
- 출발일 결승심판계 : 임오섭, 장병달
- 심판배치 및 회수 : 박철진, 차철환
- 종합기록 : 박종수, 김정기
- 수 송 : 신동훈, 이대진
- 통 고 : 지정윤, 서 희
- 홍 보 : 강진원, 이정란
- 시 상 계 : 김종탁
- 서 무 계 : 박광수

## ■ 심판임원

- 상소심판 : 이신일, 황대구, 이상조
- 심 판 장 : 장창수
- 계 시 : 전영록, 김성태
- 출발 및 결승 : 임오섭, 최경식, 정광재, 최태곤, 김영수, 황태석, 김명수, 김명섭, 한종열, 서동현
- 장외감찰 : 황정환, 배춘식, 임 환, 김동명, 김준삼, 이태상
- 장내사령 : 권종만, 권영조, 김주섭, 손천고, 정영록, 김성태
- 하프담당관 : 김종규
- 10km담당관 : 엄수호
- 5km담당관 : 조창수
- 주 로 : 이수열, 신동춘, 박성빈, 고문성, 김태인, 심상준, 정 혁, 배삼성, 김기현, 이진희, 임병주, 허 봉, 백임기, 박평숙, 채석태, 박태용, 김일진, 염희식, 권기훈, 강현조, 이석근, 오진석, 우병인, 권혁찬, 김도균, 유경로, 윤주국, 우석규 외 38명

# 대회 이렇게 준비하자

## 대회당일 마음가짐

달리기는 자신의 몸상태에 따라 적절한 목표를 세워 최선을 다하는 것이 중요하다. 기록향상과 완주는 달리를 즐기려는 마음가짐과 체계적 트레이닝 방법, 꾸준한 훈련 및 식이요법에서 결정된다. 과도하게 목표를 세워 무리하게 달리지 말고 차근차근 실력을 쌓겠다는 자세가 좋을 듯 하다. 대회당일의 준비도 기록향상에 매우 중요한 영향을 미치므로 다음의 내용을 살펴보자.

## 준비물

준비물은 대회 전날 점검을 하는 것이 바람직하다. 개인의 사정에 따라 달라질 수는 있지만 대략 아래와 같이 준비하면 시행착오를 줄일 수 있다.

- **신발**  
대회 당일 신발은 새 신발보다는 달리기 쉽고 신체에 부담이 없으며, 발 전체를 부드럽게 싸안는 느낌의 신발로 대회전일 점검하여 착용하는 것이 좋다.
- **양말**  
달리는 중간에 양말이 흘러내리지 않는지를 살펴보고 양말 내에 이물질이 없는지 확인해 둔다.
- **속옷**  
대회 후 갈아입을 수 있도록 여벌을 준비한다.
- **셔츠**  
긴소매 셔츠와 짧은 셔츠를 동시에 준비하는데, 끝인 후 체온 감소 대비 및 보온용으로 긴소매 셔츠를 준비한다. 주행속도가 느린 주자는 체온 저하에 치명적이므로 반드시 긴소매 셔츠가 필요하며 날씨가 더울 경우 짧은 셔츠를 착용한다.
- **모자**  
일사병 및 자외선 방지를 위해 망사로 되어 통기성이 좋고 가벼운 것을 준비한다.
- **배변 및 배변용 핀**  
대회프로그램 배변과 동일한지 배변을 확인한다. 배변은 가슴 앞쪽에 부착하며 주행 중 떨어지지 않도록 핀으로 고정시킨다.
- **허리 싹(sack)**  
물통을 비롯해 약간의 현금, 에너지 보충 식품, 메모지, 열쇠 등 비상용품을 넣을 수 있도록 달리기 전용 허리 싹(sack)을 준비한다.
- **운동용(밴드형) 반창고 및 바셀린, 파우더**  
상해 예방을 위해 각종 쓸림 현상이 발생하기 쉬운 신체 부위에 대해 사전에 충분히 예방한다.
- **수건**
- **간단한 식사 및 음료**  
달리는 도중에는 일정량의 수분섭취가 중요하고 지속적인 글리코겐의 보충은 운동 수행능력을 향상 시켜주므로 사탕등 간단한 열량보충식을 지참하는 것이 좋다. 경기후에는 대회본부에서 제공하는 간식과 물을 섭취하는 것도 좋을듯 하다.
- **휴지**  
혼잡한 당일의 상황을 고려해 화장실이나 기타 용도를 위해 반드시 개인용 휴지를 챙긴다.
- **비닐백**  
기후 변화에 따른 체온저하를 막기 위한 용도로 대형 쓰레기 봉투나 세탁소용 비닐을 준비한다.
- **안내프로그램**  
전체적인 경기장 시설배치도를 파악하여, 대회 당일 집합장소·출발 지점을 충분히 숙지한다.

## 대회당일의 아침식사

충분한 숙면후 가벼운 운동으로 아침을 맞이하여 오늘 땀 코스를 머리속에 그려본다. 아침시사는 레이스중 복통, 구토감을 방지하고 우리 몸이 소화시간과 공복감을 느끼지 않는 시간을 고려하면 경기전 2~3시간 전에 하는것이 적당하며, 전문가들은 대회당일날 찰밥이나 찰떡, 그리고 바나나, 오렌지, 건포도와 같은 고당질의 음식을 추천하고 카페인의 섭취는 금하는 것이 좋다고 한다. 또한, 경기 1~2시간전 부터는 금식을 하는것이 좋으며 허기를 느낄 정도이면 소화가 잘되는 닭죽이나 스프등을 소량으로 섭취하는 것이 바람직하다.

※ 마라톤선수의 경우 : 탄수화물 50%, 지방 36%, 단백질 14% 비율의 섭취를 권장한다.

## 대회장 도착

대회 출발장소에 충분한 시간의 여유를 두고 적어도 출발 2시간전에는 도착하는 것이 좋다. 특히, 승용차로 이동할 경우 대회장 부근의 교통통제를 감안하여 서두르는 것이 필요하다. 미리 도착해서 탈의실에서 옷을 갈아입고 물품보관소에 옷가지등을 보관하고, 집합장소, 출발장소등 경기장 주변 시설을 둘러 보고 충분한 준비운동을 하는등 여유를 가지는 것이 좋다.

## 준비운동

- 경기장 주변을 가벼운 마음으로 10~20분정도 조깅을 통해 근육의 긴장을 풀어주고 몸의 상태를 적합한 최적의 상태로 끌어올린다.
- 출발 40~50분전에는 대회본부의 안내에 따라 스트레칭을 실시하여 근육을 조여주고 피의 흐름을 원활하게 하여 몸 상태를 단련시킨다.
- 출발 30~40분전에는 화장실 용무등을 점검하고 달릴 마음의 준비를 해둔다.
- 출발직전에는 공간이 협소하므로 제자리 걸음이나 스트레칭을 병행하여 근육의 긴장을 유지한다.



## 출 발

마라토너들은 레이스 전 단계인 출발지점에서 기대와 흥분으로 매우 혼잡하고 술렁거린다. 차분한 마음이짐으로 경기출발을 기다리며, 자신만의 페이스를 잊어버려서는 안된다. 경험이 많은 마라토너들도 급한 마음에 종종 오버페이스로 후반에 탈진하는 경우가 많으므로 초보자나 완주에 목적을 둔 참가자는 대열의 뒤에서 천천히 출발하여 처음 5분간은 빨리 걷는 정도로 질서있게 출발하는 것이 좋다. 출발선에서는 대회운영,보조요원의 유도에 적극 협조하여야하며, 서로 앞에 서려고 밀지말고 앞 사람의 뒤꿈치를 밟지 않도록 조심하고 또한, 보폭이나 팔 흔들기를 조절하여 다른 사람과 부딪히지 않게 주의하여야 한다. 완주할 수 있다는 자신감을 가지고 불안한 마음을 떨쳐버리고 편안하게 출발하는 것이 가장 중요하다.

## 주로에서

참가자 규모상 약 3km지점까지는 많은 인파로 주변공간이 협소 할 수도 있다. 이런 상황에서는 앞 사람을 무리하게 추월하는 것과 같은 행동은 자칫 부상을 당하기 쉬울뿐아니라 체력소모도 많으므로 주의 하여 레이스를 진행하여야한다. 자신의 목표시간을 구간별로 설정해서 자신의 페이스에 따라 달리는 것이 오버페이스를 방지하는 좋은 방법이다. 마라톤을 여러번 완주한 사람도 초반의 분위기에 휩쓸려 오버페이스를 하는 경우가 종종 있으니, 초보자는 특히 주의가 요구된다.

## 급 수

대회도중이나 달리기 도중에 신체에 수분을 섭취하는 것은 매우 중요하다. 레이스 도중 매5km마다 설치된 급수대에서 반드시 물을 마셔두어야한다. 목이 마르지 않아도 충분히 수분을 섭취해야 탈수 현상을 예방할 수 있고, 레이스 도중 갈증을 느낄 시점이면 이미 신체의 기능이 떨어졌다는 증거다. 물을 적극적으로 마시는 것이 컨디션을 유지하고, 탈수나 체온조절, 혈액의 농도가 올라가는 것을 방지할 수 있으므로 의식적으로 물을 마시도록 해야한다.

## 골인후 회복

골인의 기쁨은 경험해본 사람이 아니라면 느끼지도 말하지도 못할 것이다. 중요한 것은 기록의 결과보다는 완주를 하는 것이고, 완주자는 승리의 기쁨을 누리고 자신의 모습을 자랑스럽게 생각해도 무방하다. 골인 직후에는 가볍게 뛰거나 걷는 것이 자신의 건강과 이어서 들어오는 다른사람들에게도 피해를 주지 않게 된다. 골인후에는 충분히 수분을 보충하고 고갈된 탄수화물의 보충을 위하여 2시간이내에 간식이나 식사를 하면 회복이 빠를뿐아니라, 근육통도 줄일 수 있다. 달리는 근육이나 장기에 축적된 글리코겐을 에너지원으로 하는 운동이므로 완주후에는 이 부위가 매우 약해져 있으므로 과음은 삼가는 것이 좋다.

# 초보자 건강달리기 교실

최근 건강유지를 위하여 달리기를 하겠다고 결심하는 사람들이 많이 늘어나고 있는데, 많은 사람들이 달리기를 시작할 때 제일 먼저 부딪히는 문제는 언제, 어디서, 어떻게 달리기를 시작할 것인가 하는 문제이다.

여기서는 건강증진, 체중감소, 여가선용, 스트레스해소등 달리기에 관심을 가진 사람들이 단계적으로 안심하고 마라톤에 입문할 수 있도록 도움을 주고자 한다.

달리기는 모든 사람들에게 정해진 법칙(정답)이 있는 것이 아니고, 지금 자신의 건강상태에 따라 달라지는데 원칙은 천천히 시작해서 인내심을 가지고 여러분의 신체가 새로운 유산소 운동에 적응할 수 있을때까지 꾸준한 노력이 필요하다.

우선 초보자들이 단계적으로 안전하게 입문할 수 있는 요령을 소개한다. 달리기는 처음부터 빨리 달리는 것이 아니기 때문에 욕심 내지 말고 걷기부터 시작하고 걷기와 조깅을 병행한후 급격 많은 거리를 달리는데 초점을 맞추어야 한다.

또한, 본인 스스로 운동의 강도를 조절해야 하는데 가장 좋은 방법은 사전에 운동검사(심박수 측정)를 해 적절한 강도를 선택하는 것이 바람직한데 본인이 몸의 느낌으로 조절할 수도 있다. 옆사람과 웃으면서 얘기를 나눌 수 있는 이마에 땀이 맺히는 온몸이 땀에 젖는 숨이차는 정도등으로 운동량을 조절할 수 있다.



## 준비운동

준비운동을 하지 않고 급격히 강한 운동을 하면 근육이나 건의 단열, 연좌 혹은 관절장애 등을 일으키는 위험성이 높아진다. 준비운동을 하면 운동에 의해 발생하는 열에 의해 근육의 온도가 상승하고 체온을 상승시킴으로써 운동에 적합한 신체를 구성하는 준비단계로 상해예방에 목적을 둔다. 준비운동은 심장에서 먼 부위 즉, 발목 관절부터 손목, 무릎 팔, 허리, 목 순으로 실시(10~15분정도)하며, 근육을 늘려주기 위한 스트레칭은 한 동작에 약10~15초간 멈춘 상태로 근육의 긴장을 풀어주는 것이 반드시 선행되어야 한다. 그러나 이외에도 자신의 신체에 부담이 가는 부분에 대해 본운동(실제로 달리는 동작)을 하기 전에 충분히 풀어주는 것이 중요하다.

## 정리운동

운동 후에는 안정을 취하는 것보다 가벼운 전신운동을 하여 정적(서있는 것)이기 보다는 동적(움직이면서)인 휴식을 하는 것이 회복이 촉진된다. 이와 같이 스포츠나 훈련중에 험기증이나 졸도를 막고 회복을 촉진하기 위해 하는 가벼운 전신운동(회복운동)을 정리운동이라 한다. 일반적으로 운동종료 후에는 호흡이 깊어지고 빨라지며 이와 같이 이산화탄소의 과잉배출이 일어나기 쉽다. 그러나 정리운동을 하면 회복과정에서 이산화탄소의 배출이 억제됨으로 정리운동도 준비운동 못지 않게 강조되고 있다.

## 호흡하기

호흡은 되도록 편안하고 자연스럽게 하되, 흉식호흡보다 복식호흡이 효과적이다. 처음에는 입과 코를 모두 사용하여 마시는, 공기의 양을 크게하는 것이 요구되며 어느 정도 숙달된 후에 공기를 마실때는 코 위주로, 내설때는 코와 입으로 편안하게 하는 것이 가장 좋다.

호흡할때에는 가장 편안한 자세로 턱을 편안하게 하고 입은 가볍게 벌리는 것이 좋고 달리면 숨이차는 것은 자연스러운 현상이다. 대부분의 주자들은 숨을 들이마시면서 2걸음을 더고 내쉬면서 2걸음은 내뱉는 2-2호흡의 호흡을 많이 하고, 빨리 달릴때는 2-1, 1-1 리듬으로, 천천히 달릴때는 3-3리듬으로 변하는데 숨쉬는 패턴은 여러분의 신체 적응도와 달리기 속도에 맞춰 조절하면 된다.

## 자 세

달리기 자세에 너무 집착할 필요는 없다. 신체가 정상적으로 적응할 수 있도록 나만의 올바른 자세를 갖도록 노력하는 것이 좋다. 달릴 때 몸은 수직으로 곧게 세우는 것이 좋으며, 몸을 숙이거나 어깨를 구부리는 것은 몸에 무리가 가고 정강이나 등아래부분에 통증을 느낄 수도 있다.

머리는 앞을 똑바로 주시하고, 시선은 5도정도 상향을 바라보며 한곳을 집중하는것보다는 주위를 가끔 둘러보고 10m정도 앞을 응시하는 것이 자연스럽다. 팔은 느슨하게 주먹을 쥐고 배꼽이나 허리정도의 높이에서 다리와 함께 리듬을 맞춰 자연스럽게 흔들어야 한다. 발을 앞으로 디딜때에는 뒷꿈치부터 먼저 닿게 하고, 달리는 방향과 평행이 되도록 하면서 자연스럽게 부드러운 자세를 유지한다. 무릎높이와 보폭은 편안한 수준으로 적당하게 조정하고 발 지면을 스치듯 앞으로 나아가고 두발의 끝은 달리는 방향과 1차 형태로 나아가는 것이 가장 이상적이다. 어깨와 엉덩이는 수평상태를 유지하면서 상체가 지나치게 흔들리지 않도록 주의하고 몸의 움직임은 경제성을 따져서 가능한 부드럽게 착지하여야 한다.



## 장 소

걷는데, 뛰는데 제약은 없지만 경치와 공기가 좋은곳이 바람직하다. 아스팔트나 모래밭처럼 지면이 지나치게 딱딱하거나 폭신한 곳보다는 평지의 잔디밭이나 우레탄이 있는 것이면 가장 좋다. 주변에 초등학교나 강변, 공원로등도 달리기하기에는 적당한 장소가 될 것이다.

## 시 간

달리기는 산소를 이용하는 운동인데 산소는 우리몸으로 들어와서 혈액을 따라 필요한곳으로 이동한다. 달릴때는 근육으로 산소가 이동해야 하는데 식사후에 바로달리면 산소가 어디로 가야할지를 몰라 혼란이 일어나고 소화를 방해한다. 따라서 달리기는 식사후 충분한 소화시간을 가진 약 2시간이 지난때가 좋다. 또 새벽보다는 저녁에 달리는 것이 제일 좋다. 도시지역에서의 새벽운동은 밤새 지면에 쌓였던 공해물질이 몸속으로 들어올 수 있으며, 겨울의 새벽운동은 찬 공기 때문에 천식을 유발한다.

저녁시간의 달리기는 새벽운동의 단점을 보완해 보다 좋은 효과를 나타내지만 업무와 약속 때문에 규칙적으로 하기 힘든 것이 흠이다. 명심해야 할 것은 언제, 어디서 하는것보다는 규칙적으로 꾸준히 하는 것이 더욱더 중요하고 다른시간때에도 규칙적으로 할 수 있다면 상관없다.

## 속 도

사람에 따라 차이가 있지만 초보자는 걷기를 통해 다리가 길들여지면 천천히 달리기 시작해야 한다. 1주일이상은 팔을 크게 치며 걸어서 근육이 만들어진 다음에 달려야 부상도 피하고 계속해서 달리기를 즐길수 있다.

처음에는 되도록 천천히 뛰면서 몸상태를 조절하고 천천히 속도를 높여야 한다. 하루에 얼마를 몇분에 달렸는 것이 중요한 것이 아니고 하루에 30분이상 일주일에 세 번이상 지속적으로 달려야 운동 효과가 있다.

속도보다도 중요한 것은 인내력이고 꾸준히하면 나중에 얼마든지 빨리 뛸수 있으므로 거리나 속도에 연연해서는 안된다.

## 대회참가

여러분이 달리기 에 익숙해지면 목표를 설정하라. 달리기 의 쾌감을 만끽하고, 자신의 능력이 얼마나 되는지 다른 사람과 비교도 할 수 있는 방법으로는 대회참가가 가장 좋은 듯 싶다.

물론 3km나 5km대회는 기록 측정을 통한 순위결정보다는 완주에 의미를 두는 경우가 많지만 같은 목표를 가진 사람들과 어울려 현재 자신의 달리기 위치를 가늠해 보는것도 좋은 듯 싶다.



## 범안로 유료도로 개통안내

### 사업개요

- 위치 : 수성구 범물동 ~ 동구 율하동
- 규모 : 폭 : 35 ~ 50m, 연장 : 7,250m
- 기간 : 1997년 10월 ~ 2002년 8월

### 추진상황

- 범물 ~ 달구벌대로 구간  
2001년 5월 15일 개통
- 범물 ~ 안심구간 (현공정 98%)  
2002년 5월 개통 / 2002년 9월 통행료 징수 예정

### ■ 기대효과

범물 ~ 안심구간 거리 5km정도, 시간은 30여분 단축효과

### ■ 관리운영권자

대구동부순환도로주식회사 (053-742-5080)

## 「사월보성타운 직원가족」 (대구)

2002년 대구마라톤대회를 통해 가족의 건강을 지키고 나아가 직장과 동료애를 높일 수 있는 좋은 기회가 될 것 같아 사월보성타운 직원가족 12명이 대거 동참하게 되었습니다. 이 가운데 윤광석(전기부) 가족은 평소 김치찌개를 끝내주게 잘 끓인다는 예쁜 아내 박영순씨와 검도를 특기로 가지고 있는 수민이(11세), 성아(9세)를 자녀로 둔 단란한 가족이며, 하병곤(전기부) 가족은 성실·근면을 가훈으로 삼고 묵묵히 아내로서의 책임을 다해주고 있는 아내 한미옥씨와 더불어 종민이(13세), 상준이(11세) 형제를 둔 가족입니다. 끝으로 이현모(기관부) 가족은 매사 효를 기본으로 삼고 생활을 하고 있는 가운데, 아내 김진옥씨와 함께 문혁이(12세), 윤정이(12세) 쌍둥이 남매를 둔 화목한 가정입니다. 직장과 가족애를 살릴 수 있는 좋은 기회를 준 2002대구마라톤대회 주최측에 감사드립니다.



## 「영천시청마라톤클럽」 (경북)

우리 영천시청마라톤클럽은 2001년 10월 26일 결성되어, 현재 32명의 회원을 보유하고 있는 단체입니다. 이번 2002대구마라톤대회에 참여하게 된 계기는 같은 생활권에 있는 단체로서 지역에서 벌어지는 월드컵과 U대회의 성공과 공명선거를 기원하고자 참여하게 되었습니다. 좋은 결실을 기대합니다.

## 「상주마라톤클럽」 (경북, 상주)

전국 최고인 자전거도로를 뛰면서 자신의 건강을 위하고 삼백의 도시인 상주를 대외적으로 알리기 위하여 지난 1월19일 41명의 이름으로 창립하여, 현재 80여명의 회원이 각종대회에 참석하여 좋은 성적을 거두고 있습니다. 2002대구마라톤대회에 참석하게 된 동기는 전회원이 참석하는 대회를 1년에 상·하반기 두 번정도 가지려고 하는데, 창립후 첫 번째대회인 대구마라톤대회에 참석하게 되었으며 저희들도 열심히 활동하면서 많은 것을 배우고 익혀 마라톤대회를 개최할 생각입니다. 「2002대구마라톤대회」를 통해 좋은 추억을 만드시길 바랍니다.

## 「마라닉(maranic)」 (대구)

대구지방법원에 근무하고 있는 직원으로 구성된 마라톤 동호회로서 30여명이 회원으로 가입되어 있으며, 마라톤과 피크닉을 겸한 알찬 모임입니다.

매주 목요일은 신천 고수부지에서 화합이 있고, 매월 마지막 주 토요일엔 고수부지의 양극을 오가는 장거리 LSD를 실시함으로써 마라톤을 사랑하는 열기를 체험하고 있다.

상·하반기 두차례 1박2일 코스의 마라닉 행사를 가지는데, 적극적인 참여와 열성을 회원 상호간의 친목은 물론, 자연과 호흡하며 정신적, 육체적 건강을 다짐으로서 재충전의 기회로 삼고 있다.

이번 3월30일 충주마라톤대회에는 30여명이 출전할 예정으로 있으며, 충주호에서의 멋진 추억과 fun run에 가슴 설레이고 있다.

## 「통영시청마라톤클럽」 (경남)

안녕하세요?

오늘은 날씨가 완전한 봄날입니다.

늘 수고가 많으시겠네요.

저희 클럽을 뵈다구 나게 적고 싶었는데, 간만에 적은 글이라...어찌 영...

이쁘게 올려주세요. 통영시청마라톤클럽은 지난 3월에 결성되어, 총 19명으로 구성된 우리 클럽은 매주 토요일 오후 일과시간 이후인 1시 40분에 모여 시청에서부터 용남면 해안도로를 달린다.

이 코스는 바다를 끼고 있으며, 차량 통행도 많지 않은 탓에 통영에서 마라톤을 즐기는 메니아들의 연습코스도 각광을 받고 있는 곳이기도 하다.

항상 파란 바다를 보고 달리니 힘든 것도 잠시. 늘 행복하게 달리기를 할 수 있다. 이제 막 태어난 신생 클럽이지만, 마음만은 그 어떤 클럽보다도 꿈도 많고 희망도 많다.

우리 클럽의 구호는 단 하나.

달리기는 계속되어야 한다!!!

## 「강변마라톤」 (부산)

강변마라톤은 1997년 춘천마라톤을 기점으로 "내일의 청춘을 위해 오늘을 달린다"라는 회원들의 마음으로 시작하여 지역 마라톤행사를 비롯한 동아마라톤, 춘천마라톤, 경주벚꽃마라톤등에 참가하고 있으며, 특히 부부동반 마라톤을 권장하여 가족의 건강과 사랑을 같이 할 수 있는 단체로 회원을 모집하여 마라톤을 통한 사랑을 나누고 있다.

지난 3월 서울국제동아마라톤에서는 40대 후반의 두 가족이 풀코스를 완주하여 주위의 부러움과 가족 사랑의 기쁨을 같이 하기도 하였다.

### 「호성」(서울)

저희 호성은 1957년 설립, 해외 30여개의 현지법인과 해외 지사를 통한 글로벌 네트워크를 바탕으로 섬유, 화학, 중공업, 정보통신, 무역에 이르기까지 다양한 사업분야에서 전세계 16여개국을 상대로 활발한 기업활동을 펼치고 있습니다. 「2002 대구마라톤대회」 섬유와 패션의 도시인 대구에서 뜻깊은 행사를 개최하게 되어 같은 섬유개통의 일을 하는 사람들로서 하나의 공감대와 우리 섬유의 우수성을 조금이나마 홍보하기 위하여 35명의 호성인이 서울에서 대구로 달려갑니다. 당신의 인생에 있어 하나의 목표가 있다는 것, 당신은 행복한 사람이 아닐까요.....

### 「"마라톤"」(광주)

고향은 아니지만, 마라톤에 참여하고 싶고 지역은 다르지만 달린다는 것 하나만으로도... 2002 대구마라톤대회 개최를 진심으로 축하하며, 앞으로도 더욱 발전된 모습을 보여주시기 바랍니다.

### 「대구경찰마라톤클럽」(대구)

대구치안을 책임지는 경찰관 상호간의 친목도모와 체력증진을 통해 시민들과 함께 호흡하고 더 나아가 친절, 봉사하는 경찰로서 국민에게 사랑받는 경찰상 확립의 필요성에 의해 2001년 8월 12일 결성하였습니다. 회원은 대구지역에 근무하는 현직 경찰관 및 그 가족으로 구성되어 있으며, 2001. 8. 15 광복절마라톤대회부터 2002. 3. 17. 서울마라톤대회까지 매월1회 공식참가대회를 지정하여 15명이상 단체로 참가하여 개인체력단련과 대구경찰 홍보활동에 힘쓰고 있으며, 현재까지 회원 중 최고기록은 풀코스는 3시간 19분대부터 4시간까지 하프코스는 1시간 24분대에서 2시간대로 기록은 다양하며 내년에는 회원전부가 풀코스에도 도전할 야망찬 계획을 가지고 있으며, 민경친선의 마라톤클럽으로 거듭 나고자 합니다.



### 「달리는 사람들!」(울산)

건전한 정신에 순수한 건강달리기를 통하여 신체를 단련하고 건강한 정신을 함양함을 목적으로 2000년 9월초 초보 마라토너 7명이 출발한 "달리는 사람들!"은 이제 회원 190명을 보유한 울산 최고의 마라톤동호회로 자리매김하고 있습니다. 10km 부분에서 남·녀 동반우승까지 차지했던 2001대구영남마라톤대회를 비롯하여 많은 대회에서 눈부신 발전을 거듭하고 있으며, 2002년 풀코스참가 40명을 목표로 열심히 달리고 있습니다.

현재 울산에서 활동중인 각 마라톤클럽과 교류회를 통해 마라톤 전반에 관한 정보와 지식의 교류 및 지역사회 마라톤 문화발전에 기여할 것을 다짐하면서 열심히 활동하겠습니다. 저희 홈페이지(<http://ulsanrunman.wo.to/>)로 방문하시어 많은 관심과 지도편달 부탁드립니다.

### 「제일헬스클럽」(대구)

스포츠를 사랑하는 한사람으로써 다같이 동참할 수 있는 계기를 만들어준 대구마라톤대회, 대구시체육회에 감사의 말씀을 드립니다. 대부분의 스포츠가 직접 참가할 수 있는 기회가 적어서 단순히 보는 스포츠로 끝나는데 대해 매우 안타깝게 생각하던 중 모든 가족이 함께 참여할 수 있는 이번 마라톤대회에 헬스 회원님들과 아들(박상원, 4살), 부인(손찬희)과 같이 참가하게 되어 기쁘게 생각합니다. 개인적으로는 헬스클럽 회원들과 함께 친목을 다지는 좋은 기회가 되리라 생각하며, 마지막 결승점까지 완주할 것입니다.

### 「경상병원 "달인"」(경북, 경산)

달려요. 인생이 달라져요...

경상병원 마라톤클럽 "달인"의 의미입니다. 달인이 소속되어 있는 경상병원은 월드컵 경기장에서 15분대의 거리에 있으며, 수성구 주민의 가장 가까운 대형 종합병원입니다. 인술을 기본으로 지역민의 건강을 위하여 최선을 다하는 경상병원에서는 월드컵 경기의 성고적인 개최를 위하여 "월드컵 경기장 최인접 종합병원"으로써의 역할을 성실히 수행할 민간도움으로써의 만반의 준비를 완료하고 있습니다. 클럽 달인은 경상병원의 마라톤을 사랑하는 직원들로 구성되어 있으며, 달리기를 좋아하며, 달리기를 즐기는, 병원의 또 다른 인술, 생활체육을 통한 건강전도사로서의 역할을 수행할 것입니다.

대구에서도 앞으로 국제적인 마라톤행사가 열린다는 점에서 마라톤인의 한사람으로 늦은감이 있지만 환영하며 축하드립니다.

대구시체육회의 성공적인 대회운영을 기원하며 마라톤 생활체육인의 저변확대를 위해 계속 노력해줄 것을 바랍니다.

## 「범물태권도체육관」(대구)

국제대회 성공개최 및 공명선거 기원, 2002 대구마라톤대회를 주최하는 대구시체육회에 감사드립니다.

범물태권도체육관은 태권도 정신을 완성시키는 체육관으로서 2002 대구마라톤대회를 통해 부모와 자식간의 사랑, 스승과 제자간의 교감을 목적으로 참가하게 되었으며, 마라톤은 인간의 한계에 도전하는 운동이기에 자신감에 많은 도움이 되리라 생각합니다.

## 「남구청마라톤회」(대구)

대구남구청마라톤회는 마라톤을 통하여 심신을 단련하고 화합하는 지장 분위기를 조성하기 위하여 남구청 산하공무원 중 동호인들이 모여 2002년 1월 16일 결성하였습니다. 회원은 강이성 회장을 비롯하여 60여명으로 구성되어 있으며, 훈련은 매주 수요일 일과후에 신천둔치에서 실시하고 있습니다. 이번 대구마라톤대회의 단체참여를 계기로하여 전국 여러지역에서 개최하는 마라톤대회에 적극 참여하면서 건강하고 단합하는 공무원의 모습을 보여주고 마라톤에 이바지할 계획입니다.

## 「오륜조기축구회」(대구)

"오륜"은 단순하게 오토바이 바퀴란 뜻으로 오토바이 메카인 오토바이 골목을 중심으로 관련된 업종을 하는 사람들의 모임으로써 오토바이 판매, 수리, 부품생산, 부품판매, 도장, 재생을 업계의 선두주자 역할을 할 뿐만아니라, 축구를 사랑하는 순수 아마추어들로서 약 9년전에 결성한 조기회입니다. 이번 대구마라톤대회에 참가하게된 동기는 모든 국민이 바라는 월드컵 성공개최를 기원하며, 축구경기가 없어도 월드컵 경기장을 찾을 수 있다는 점이 좋아서 참여하게 되었습니다. 마라톤대회를 주최하신 모든 분들께 감사드립니다.

## 「청룡체육관」(대구)

어린꿈나무들의 전문교육관 - 청룡체육관 파이팅!

자, 이제 시작이다. 어린 손에 손을 잡고 맞잡은 아동들의 열의와 성원으로 대구월드컵경기장 주위에 청룡의 깃발을 꽂으리라!

비록 금년대회에는 청룡단원 모두가 참석하지 못하고 소년단 중심의 어린투사들이 나섰으나, 단원 모두가 참가하여 응원과 화합의 함성을 더 높이리라.... 청룡용사 화이팅!!!!



## 「무룡태권도체육관」(대구)

마라톤 동호인 여러분 안녕하십니까? 먼저 2002년 대구마라톤대회를 주최하신 관계자 여러분께 깊은 감사를 드립니다. 무룡태권도체육관에서는 2001년 대구마라톤대회에 몇명만 참석하면서 달리기를 시작하여 2002년 대구마라톤대회에 5km, 10km를 유치부와 초, 중, 고등학교 및 학부모님과 같이 참가하여 모두 완주할 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 이제 마라톤은 일정선수들만 하는게 아니라, 전국민 누구나 생활체육의 한 종목이며, 즐거움으로 뛰면 누구나 완주할 수 있을 것 같습니다. 대회 참가하는 모든 마라톤동호인 여러분, 대회동안 부상없이 완주하고 돌아가시길 바랍니다. 항상 건강하십시오.



## 「대구달마클럽」(대구)

"달리기를 좋아하는 사람들의 모임" 즉, 달리기메니아들의 모임이란 뜻입니다.

달리는 것에 목적을 두고 함께 달리는 기쁨을 공유하며, 서로의 정보를 교환하고 함께 체력을 증진하며 보다나은 삶을 영위하기 위해 만들어진 모임입니다.

## 「오뚜기 세식구」(대구)

저는 몇 년전 고지혈증 및 본태성고혈압으로 진단을 받고 나는 남은 내 인생을 걱정하지 않을 수 없었습니다. 어느날 평생운동이라는 것을 모르고 지내다가 생각을 바꾸고, 걷기운동부터 시작하면서 간단한 식이요법을 병행하였습니다. 작년부터 전국에서 열리는 각종대회에 참석하며 2002대구마라톤대회까지 도전장을 내고 참석하게 되었습니다. 지금 현재로서는 정상적인 건강을 유지할 수 있었으며, 지금은 상쾌한 기분으로 달리고 있습니다. 단체명 "오뚜기"는 저희 아들을 보면서 때로는 험난한 세상길을 깨끗하게 살아가야 된다는 부탁의 심정으로 정했습니다. 오뚜기처럼 넘어져도 스스로 벌떡 일어설 줄 아는 건강한 아들로 키우고 싶어서 말합니다.

달리기를 사랑하는 모든 분들께 행운이 함께하기를 바랍니다.

### 「본리동에서…」(대구)

안녕하십니까?

저는 한빛은행 청원경찰로 근무하고 있는 최구재입니다. 요즘 금융기관의 사건, 사고가 많이 일어나고 있어 정부도 이에 강력히 대응하고 있지만, 저 자신부터 건강하고 성실하게 근무하기 위해 이렇게 하프마라톤에 신청합니다. 물론 힘들겠지만, 저 자신과의 약속이기에 열심히 뛰어 보겠습니다. 앞으로 이런 대회를 자주 개최하여 건강한 대구, 경북인으로 거듭나게 해 주실 것을 부탁드립니다....

마지막으로 좋은 행사로 세계속의 대구로 우뚝서는 월드컵 경기와 공명선거가 되도록 기원하면서..

### 「서창구 가족」(울산)

2002년 4월 21일, 이날은 아마도 우리나라에서 한해 마라톤 대회가 가장 많이 전국적으로 열리는 날, 마라톤 입문 2년째, 전국적으로 대회를 많이 다니며, 일년에 약 10개 대회정도 참가합니다. 올해도 벌써 3개대회를 참가하였으나, 기록은 별로지만 건강을 위해서 시작한지가 벌써 2년째입니다.

달리기 붐이 일어나면서 이제는 어느대회를 참석할지가 고민이었습니다.

작년에 대구월드컵경기장에서 있던 대회에 참석을 하였으나, 약간의 미숙한 대회로.... 일반인들의 향의 목소리도....

가장 친숙하고 정겨운 도시로 생각되는 대구대회에 참석하기로 마음먹고 우리 내식구는 참가신청을 완료했습니다. 나는 하프코스, 초등학생인 딸 둘과 와이프랑은 5km건강달리기를 신청하였다. 성취감을 맛볼수 있도록 전부터 신청하였습니다. 퇴근 후 식구들과 맨 훈련중입니다. 아파트앞 운동장에서 밤에 식구넷이서 힘들지만 훈련중입니다. 식구들과 함께뛰는 같이 호흡할 할 수 있는 운동이고 땀흘린 보람을 맛볼 수 있는 최고의 운동이 아닌가 싶습니다.

기록보다는 늘 함께 할 수 있는 가족이 있기에 이번 「2002대구마라톤」을 통해서 더 한층 가족의 정을 느끼고 싶어집니다.

우리가족 파이팅!!!!

### 「국민연금관리공단마라톤동우회」(대구)

국민연금 마라톤동우회는 국민연금관리공단 대구.경북권 11개지사 직원 및 그 가족으로 구성되어 있으며, 2001. 7. 1. 회원 30명으로 조직한이래 현재는 50명에 이르는 일천한 역사를 가지고 있지만, 회원 50명중 47명이 금번 대회에 참가하는등 대구마라톤에 대한 관심은 각별하다고 할 수 있습니다. 국민연금 마라톤동우회는 금번 대구마라톤대회 참가를 계기로 경주벚꽃마라톤, 동아마라톤등 대구.경북지역에서 개최되는 마라톤대회에는 가급적 모두 참여하여 지역마라톤 중흥에 기여를 함은 물론 지역사회에서 국민연금의 이미지를 드높일 계획을 갖고 있습니다.

### 「교보생명 대구지역본부」(대구)

우리 교보생명 대구지역본부 마라톤회(JUMP)는 지금 현재 45명의 정회원을 보유하고 있으며, 지난 3월 17일 동서울 국제마라톤대회에 참가 6명의 회원이 풀코스를 완주하였습니다. 매월 2회 토요일 아침 대백프라자 앞 신천둔지에서 정기모임을 가지고 있으며, 매달 대구 및 근교 마라톤대회에 참가하고 있습니다.

이번 대구마라톤대회에는 마라톤회원 뿐만아니라, 정면득 대구지역본부장을 비롯한 모든 직원 및 Lico(설계사)들이 함께 어울려 전직원의 화합과 건강증진을 도모하는 교보생명 대구지역본부 한마당 잔치로 승화시키는 뜻 깊은 행사를 마련하게 되었습니다. 우리 교보생명은 새로운 CI 및 비전 선포를 통해 2010년 이내에 동북아시아에서 업계 최고의 회사가 되는 것이 우리의 목표입니다.

이러한 대담한 목표를 달성하기 위해서 "모든 사람이 삶의 역경을 극복하여 보람있는 인생을 계속 누릴수 있도록 도와 줌"을 핵심목적으로 이를 구체적으로 달성하기 위해 핵심가치로서 고객지향, 정직과 성실, 도전정신을 실천하고 끊임없이 변화와 혁신을 추구하고 있습니다.

따라서 마라톤 대회참가를 통해 회사비전의 핵심가치중 하나인 도전정신을 업무현장이 아닌곳에서 몸소 실천해 봄으로서 항상 고객이 요구하는 새로운 가치를 가장 신속하고 정확하게 제공할 수 있고, 나아가 우리 지역사회 발전에도 크게 이바지할 수 있으리라 생각합니다.

마지막으로 참가하시는 모든분들이 건강하게 완주의 기쁨을 누릴 수 있고 아울러 대구마라톤대회가 대구지역 뿐만아니라 전국 큰 축제의 한마당으로 발전, 영속되기를 기대합니다.

### 「경신고」(대구)

경신고! 최고의 학업성적은 강한 체력과 정신력으로부터」 2001년 9월에 결성된 대구 경신고 마라톤동호회는 달리기를 좋아하는 28명의 선생님 달리기 모임입니다.

선생님들의 건강과 화합을 위하여 출발한 마라톤 동호회는 석인수 교장선생님의 풀, 하프코스 등 여러차례 대회 참가 경험을 통한 조언과 회원들의 열성적인 노력으로 나날이 발전하고 있습니다.

건강을 위해서 달리기를 시작했던 것이 이제는 달리는 것 자체가 좋아서, 도전하는 삶을 맛보기 위해서 오늘도 우리 동호회는 달리고 있습니다.

이러한 달리는 즐거움을 학생, 교사, 학부모가 함께 나누었으면 하는 바람에 금번 대구마라톤에 참가신청을 하게 되었습니다.

함께 달리면서 서로의 땀을 닦아주고 격려해주며 완주의 기쁨을 나눈다면, 이것이야말로 참된 교육이 아닐까 생각합니다. 이번 대구마라톤대회를 계기로 사제지간의 정은 더욱더 깊어지고, 순수하고 정직한 마라톤을 통해 길러진 강한 체력과 정신력은 전국 최고의 명문 경신고로 도약하는데 밑거름이 될 것임을 확신합니다.

## 「4형제 똬다」(대구)

가족은 한 위치에 같이 서서  
같은 목적지를 향해 함께 달리는 마라톤과 같은 것,  
늘 '우당탕' '악작지겔' '어수선했' 속에서도  
붉은 노을처럼 평온하고  
따뜻한 온기가 느껴지는 우리네 가족

콩깍지 속엔 초록색 완두콩들 알알이 꼭 차있고  
우리집 콩깍지속엔 하나된 우리가족  
사랑이 꼭 차있는 우리집...

이 세상 많고 많은 인연들 중에  
내겐 아주 특별한 인연이 있다.  
세상 그 무엇과도 바꿀수 없고 되물릴 수 없는  
가족이란 소중한 인연...

내 방 책상위의 조그마한 액자속에서  
항상 나를 보며 밝게 웃어 주는 예쁜 사람들이 있다.  
그것은 바로 가족이다.

아빠, 큰삼촌, 작은삼촌, 막내삼촌이 중심인 우리 가족은 어  
느 가족보다 우애있고 웃음많은 가족이다. 그 우애와 웃음을  
여러 사람과 같이 나누고 싶어서 마라톤에 참가하게 되었다.  
4형제는 용감했다. 파이팅!!!!



## 「새별원」(대구)

미래를 향해 달리는 아이들  
사회복지법인 새별원은 보호자가 없거나, 여러가지 가정사  
정으로 부모님과 함께 생활하지 못하는 아동을 위하여 따뜻  
한 보금자리를 제공하고 이들이 가지고 있는 가능성을 개발  
하여 사회의 훌륭한 구성원으로 양육시키는 것을 목적으로  
설립되었습니다.

해맑은 웃음을 가진 우리 아이들에게 마라톤이라는 색다른  
경험을 하게 하여 자신감과 의지력을 향상시켜주고자 합니  
다. 먼 훗날 우리 아이들이 사회의 훌륭한 일원으로 자라날  
수 있도록 따뜻한 관심과 사랑을 부탁드립니다.



## 「대구테마산악회」(대구)

산이 좋아 산에 갑니다.  
사람이 좋아 모였습니다.  
달리기가 좋아 뛰었습니다.

2002대구마라톤대회가 열리게 된 것을 동우회의 한사람으  
로서 너무나 기쁩니다. 올해는 갑작스런 대회에 따른 준비의  
미비로 회원중 11명만 출전했지만, 내년에는 회원 전원이 꼭  
출전할 수 있는 멋진 "대구테마산악회"로 만들 것을 약속합  
니다. 그리고 웬지 나도 모르게 가슴이 뻐뻐해지는 것은 이  
렇게 큰 대구마라톤대회를 갈망해 왔기 때문인지도 모르지  
요. 아무쪼록 성공적인 대회를 마치고 대구마라톤대회가 세  
계속에 우뚝 설 수 있는 국제대회로 성장, 발전하기를 기원  
합니다.

대회 관계자 여러분 그날을 위하여 축배의 잔을...



...까지,

... 2

## 능태를 좌우한다!

일상생활에 있어서 신체의 정상적인 신진대사를 위해 물은 반드시 필요하며, 노폐물을 순조롭게 배출하기 위해 필수적인 역할을 한다. 워터로딩(water-loading)이라는 것은 이 중요한 유허유를 항상 여유 있는 상태로 유지하기 위한 것을 의미하며, 물을 적극적으로 마시는 것으로 컨디션을 유지할 수 있는 비결이다. 장시간의 운동이나 마라톤에서는 대량의 수분이 유실되므로, 이로 인해 발생하는 여러 가지 증상 (탈수증)등으로 운동 능력이 저하되는 등 신체에 장애를 초래할 수 있다.

### ① 물의 섭취로 운동능력의 저하를 막고 예방과 피로회복을 돕는다.

수분의 섭취는 매우 중요하며, 운동 중에 섭취하는 수분량은 제한되어 있다. 그러므로 운동 전 수분의 섭취는 매우 중요하다. 이를 이른바 워터로딩(water-loading)이라 한다. 훈련이 끝난 뒤에는 피로회복에 도움이 될 수 있도록 반드시 충분한 물을 섭취할 것을 권장한다.

### ② 체내의 수분손실은 위험하다.

탈수 발생시 혈액의 농도가 진해져 원활한 피의 흐름을 제한하므로 노폐물이 체내에 쌓이게 된다. 이로 인해 체온이 상승하고 피로가 축적되며, 운동능력이 저하된다. 체중에서 2%(체중이 50Kg이라면 1리터)의 수분이 유실되면 기온이 18도일 경우는 정상시의 20%, 기온이 41도일 경우 약 40%의 운동능력이 저하된다.

### ③ 물은 24시간 항상 손실된다.

수분량의 상한은 체중의 60-66%로 이 이상의 수분이 체내로 들어가면 소변으로 배출된다. 단, 체내의 수분은 신장에서 쉬지 않고 소변으로 만들어지고, 피부로부터 항상 증발되거나 호흡으로 유실되는 등 24시간 내내 조금씩 소모가 진행되므로 충분한 상태로 유지하기 위해서는 하루 내내 의식적으로 계속해서 물을 마실 필요가 있다. 한번에 대량으로 물을 마셔도 대량의 소변으로 배출되어지므로 몇 회에 나누어 조금씩 마시는 것이 바람직하다. 배뇨회수가 보통보다 높고, 소변 색이 옅으면 몸의 수분은 충분히 있다는 표시이다.

### ④ 워터로딩(water-loading)법

물의 양을 많이 조금씩 마시는 것이 좋으며, 목의 갈증 해소보다 내장을 부드럽게 한다는 생각으로 천천히 마실 때, 한 번의 섭취량은 250ml이하, 1시간에 최대 800ml정도가 좋으며, 이것을 초과하여 섭취할 경우 소화기 흡수의 한계로 별의미가 없어진다. 이때는 칼슘이나 마그네슘이 적당히 함유된 것이 좋다. 수온은 15도 정도가 작당하며 대회에 출전하는 경우 3일정도 전부터 실시하는 것이 효과적이다. 물을 마시는 습관을 평소에 워터로딩을 했을 때의 문제점은 다소 배뇨의 횟수가 증가하는 정도며, 우리 인체내의 신장의 기능이 정상이라면 수분을 많이 마셔도 그대로 배출하는 만큼 해로운 것은 없다. 훈련시의 컨디션관리나 피로회복에 도움이 되는 것을 생각하면 평소부터 워터로딩을 습관화하는 것을 권해본다. 단, 물보다 마시기 편하다고 해서 스포츠음료나 주스, 오차 등을 마시면 당분이나 카페인 등 각각의 음료에 함유되어 있는 물 이외의 것을 과잉 섭취하게 되므로 이에 따른 피해를 염두를 해 두어야 할 것이다.

## 운동의 고혈압 치료효과

임 영 조 (영남대학교 강사)

혈압이란 혈관 내에 흐르는 혈액의 압력이다. 혈압이 높다고 하는 것은 혈관내의 압력이 높다는 말이며, 반대로 혈압이 낮다고 하는 것은 혈관내의 압력이 낮다는 말이다. 심장은 수축과 이완을 반복하며 이를 통해 우리는 맥박을 느낄 수 있다. 심장이 수축할 때는 혈관에 압력이 높아지고, 심장이 확장할 때는 압력이 낮아진다.

정상혈압은 대개 심장이 수축할 때의 수축기 혈압이 120mmHg이고, 심장이 확장할 때의 확장기 혈압은 80mmHg이다. 혈압은 하루 중에도 늘 변하며, 대개 이른 아침 시간에는 혈압이 낮다가 오후 2~3시경에 가장 많이 올라간다. 또한 정신적으로나 신체적으로 안정을 취할 때는 혈압이 내려가나 흥분상태나 신체활동을 할 때는 혈압이 올라가며 최대 운동시는 수축기 혈압이 무려 200mmHg이상까지 올라가기도 한다.

운동을 하여 심장기능이 좋아지면 심장의 펌프능력이 좋아지기 때문에 최대 운동시에는 혈압이 더 올라가지만 운동이 끝나면 더 빨리 운동전의 혈압으로 다시 내려가게 된다. 혈압은 나이와 성별에 따라서 다소 차이가 날 수 있으나 안정시의 수축기 혈압이 대개 140~160mmHg일 때와 확장기 혈압이 90~95mmHg일 때를 경증고혈압이라고 하고 수축기 혈압이 160mmHg이상, 확장기 혈압이 95mmHg이상일 때를 고혈압이라고 한다. 고혈압은 건강에 가장 큰 위험 신호이며, 나이가 들면 혈관이 약해지고 혈관 내에 지방질의 축적으로 인해 혈관이 탄력성을 잃게 되어 동맥경화 현상이 나타나게 되고 혈압은 점점 더 올라가게 되는 것이다.

40대 이후에는 이런 현상이 두드러지게 나타나게 된다. 고혈압은 치명적인 뇌졸중, 심장병, 신장질환 등을 유발하기 때문에 각별한 주의를 기울여야 한다.

우리나라 성인 중에 18%가 고혈압을 가지고 있으며, 사망자 중에 30%정도 가 이로 인해 사망하는 것으로 보고되고 있다. 특히 우리나라 40대 사망률이 세계 1위를 차지하고 있다는 것은 실로 충격적인 사실이 아닐 수 없다. 혈압이 올라가서 고혈압이 될 때까지 자각증상을 거의 느끼지 못하는 경우가 많기 때문에 자신에게 지금 고혈압이 진행되고 있는지를 모르고 지내는 경우가 대부분이다. 그러므로 정기적으로 혈압을 자주 측정해 보는 것이 바람직하다. 고혈압을 치료하지 않고 방치하면 여러 가지 무서운 합병증을 일으키게 된다.

심장이 너무 높은 혈압의 부담 때문에 피로하여 펌프작용을 제대로 못하는 심부전증을 유발하고 신장은 소변을 걸러내는 기능을 상실하여 전신이 붓고 마침내 요독증에 빠지게 될 수도 있다.

또한 뇌동맥이 고혈압으로 인해 파열되면 뇌출혈을 일으킬 수 있고, 고혈압 상태가 오래 지속되면 동맥내벽에 손상을 일으켜 동맥내벽에 지방질 침착을 쉽게 하여 동맥경화를 초래할 수 있다. 이러한 동맥경화는 협심증, 심근경색증, 뇌경색증 등을 유발할 수 있고, 합병증으로 유발되는 성인병은 관절염, 당뇨병, 심장병, 만성 폐질환, 요통 등을 들 수 있다. 혈압을 예방하고 치료하기 위해서는 음식을 싱겁게 먹고, 가급적 동물성 지방질 음식을 피하고, 금연, 과음, 과도한 스트레스를 피하고, 운동을 알맞게 해야 한다.

이 중 운동은 체력증진은 물론 고혈압을 예방하고 치료하는데 매우 중요하다.

운동은 걷기, 조깅, 수영 등이 좋으며, 일주일에 5일 정도 하는 것이 가장 이상적이다. 또한 운동시간은 30분 정도로 하고 무리한 운동은 삼가며, 너무 가벼운 운동은 고혈압 치료에 별 도움이 되지 않는다. 다소 숨이 찰 정도의 운동이 좋으나 개인별 건강에 차이가 있으므로 전문가로부터 자신에 알맞은 운동처방을 받아서 하는 것이 운동시 초래될 수 있는 위험을 예방하고 효과도 높일 수 있다.

고혈압환자에게 약 처방을 하지 않고 운동을 하루에 30분씩 1주일에 3일 이상을 6개월 간 계속하였더니 혈압이 무려 40mmHg까지 내렸다는 보고가 있다. 운동을 통해 혈압이 거의 정상 혈압으로 내려가는 것은 약물요법으로 감소시키는 것과는 달리 심장기능이 향상되고 혈관 탄력성을 증가시키며, 동맥경화를 감소시키는 등으로 정상혈압을 되찾게되는 것이다. 아울러 다른 모든 성인병의 위험요소가 감소되고 체력이 증가되는 등 건강을 크게 개선시킬 수 있다. 고혈압 환자인 경우, 특히 추운 겨울에 운동을 할 때는 불의의 사고를 당할 수 있으므로 각별한 주의가 필요한데 그 이유는 갑자기 찬 공기에 노출되면 혈압이 급증하기 때문이다.

추운 날씨에 운동을 할 경우에는 보온이 잘 되는 의복을 착용하고, 마스크를 하는 것이 중요하다.

또한 운동 중에 땀이 나면 추운 바깥에서 몸을 식히지 말고 따뜻한 실온에서 식혀야 하며, 따뜻한 물에 가볍게 목욕을 하는 것이 좋다. 그리고 운동 중에 무거운 것을 드는 중량운동이나 갑자기 힘을 주는 운동은 혈압을 급증시킬 수 있으므로 가급적 피하는 것이 바람직하다.