



최초의 순수전기 그란 쿠페.
THE i4
코오롱 모터스

극강의 최초 순수전기 그란 쿠페 모델인 BMW i4는 일상 속에서 다이내믹하면서도 편안한 드라이빙 경험을 제공합니다. 스포티한 성능을 위해 5세대 BMW eDrive 기술을 적용한 5도어 모델으로, 최대 340 마력의 출력을 자랑합니다. 최대 429km의 주행 가능 거리와 넉넉한 크기의 5개 시트로 구성되어 어디로든 떠나기에 완벽합니다.

BMW 공식 딜러 코오롱 모터스 전시장

강남 (02) 546-7301
삼성 (02) 568-7301
분당 (031) 716-7401
위례 (02) 6416-7301
의정부 (031) 540-7301

부천 (032) 654-7301
대전 (042) 523-7301
대전 Art&Science (042) 607-8600
대구 (053) 745-7301
구미 (054) 463-7301

부산 (051) 627-7301
김해 (055) 311-7301
광주 (062) 521-7301
순천 (061) 741-7301



www.kolonmotors.com

RUN FOR YOUR DREAM

고교부 42.195km, 6개 구간 중학교부 15km, 4개 구간



제38회 코오롱 구간마라톤대회

2022. 9. 24 土 09:30
경주 시내 일원(코오롱호텔)

주최 대한육상연맹, KBS, 조선일보, 코오롱
주관 경상북도육상연맹
방송 LIVE 09:30~12:00 특별후원 (재)월드스포츠육성재단
후원 문화체육관광부, 경상북도, 경상북도교육청,
경북지방경찰청, 경주시, 경주교육지원청, 경주경찰서

원래 우리 인생은
원하는 것의 연속
원만한 지갑사정부터
원대한 은퇴계획까지
원~더풀하게 사는 법

알길 원해?
우리 WON 해!

내가 원하는 금융생활의 답
우리 WON

우리은행

우리 WON뱅킹
다운로드 하기

내가 원하는 금융생활의 답
우리 WON

우리은행



제35회 코오롱 구간마라톤대회

Contents

- 02 대회사
- 03 축사
- 05 환영사
- 06 격려사
- 08 제35회 대회 Review
- 13 대회 임원 소개
- 14 대회 일정
- 16 한눈에 보는 코오롱 구간마라톤대회
- 20 기획기사 1 달리는 사람들을 위한
어떤 소설가의 얘기
- 22 기획기사 2 '마라톤에서 이상적인 자세'란?
- 24 기획기사 3 우리가 그리던 꿈!
코오롱 마라토팀을 만나다.
- 30 제38회 코오롱 구간마라톤대회 고등부 안내
- 48 제38회 코오롱 구간마라톤대회 중등부 안내
- 65 대회 연혁/역대 참가팀 현황
- 66 역대 기록 보기
- 72 도핑방지 가이드
- 76 스포츠 폭력 예방과 대처
- 78 안전교육매뉴얼
- 80 응급상황 시 심폐소생술 방법안내



대한육상연맹
회장 임 대 기

1985년 어린 마라톤 유망주들을 발굴·육성하며 우리나라 마라톤 저변을 확대하기 위한 큰 뜻에서 첫 발을 내디딘 코오롱 구간마라톤대회가 올해로 38회를 맞이하게 된 것을 큰 기쁨으로 생각하며, 대회에 참가하신 임원·선수 여러분을 진심으로 환영합니다.

한국육상은 국민과 함께하는 한국체육의 중심으로 국민체력증진, 우수선수 육성과 지도자 역량 강화 등 변화와 혁신을 통해 선진국형 육상으로 거듭 날 수 있도록 도전하며, 한 걸음 한 걸음 나아가겠습니다.

신라천년의 찬란한 문화유적이 살아 숨 쉬는 글로벌 문화·관광도시이며, 사계절 스포츠 메카로 위상을 높이고 있는 경주의 청명한 가을하늘 아래 펼쳐지는 올해 대회는 전국 13개 고교팀과 11개 중학교팀이 출사표를 던져, 소속팀의 명예를 걸고 새로운 기록 수립과 함께 치열한 우승 경쟁이 펼쳐질 것으로 기대됩니다.

세계정상을 향한 푸른 꿈과 강인한 도전정신으로 힘차게 달려왔으며, 한국 마라톤의 미래를 책임질 최고의 신인 등용문으로 그 명성을 확고히 하고 있는 코오롱구간마라톤대회에 참가한 선수 여러분은 그 동안 쌓아온 실력과 기량을 유감없이 발휘하여 힘찬 레이스와 함께 대회 명성에 걸맞은 기록 수립과 함께 모교의 명예를 드높여 주시길 당부 드립니다.

끝으로 이번 대회를 위해 물심양면으로 지원을 아끼지 않으신 코오롱그룹 안병덕 부회장님과 이철우 경북지사님, 주낙영 경주시장님께 깊은 감사를 드리며, 최경용 경북육상연맹 회장님을 비롯한 대회 관계자 여러분께 깊은 감사의 말씀을 드립니다.

감사합니다.

“
그동안 쌓아온 실력과
기량을 유감없이 발휘하여
힘찬 레이스와 함께
대회 명성에 걸맞은 기록 수립과
함께 모교의 명예를 드높여 주시길
당부 드립니다.”

마라톤 꿈나무들의 축제인 제38회 코오롱 구간마라톤대회 개최를 진심으로 축하드립니다. 대회가 성공적으로 개최될 수 있도록 지원을 아끼지 않으신 이웅열 코오롱그룹 명예회장님께 감사드리며, 참가하신 선수·임원 여러분께도 응원과 격려의 말씀을 드립니다.

코로나19 거리두기가 해제되면서 다시 다양한 문화·체육행사가 열리고 있습니다. 아직 코로나 위기가 끝난 것은 아니지만 그동안 힘든 시간을 함께 이겨낸 덕분에 찾아온 귀한 시간입니다. 이번 대회도 그러한 측면에서 의의가 크다고 생각합니다. 많은 사람들에게 힐링의 시간과 새로운 기운을 일으키는 계기가 되었으면 좋겠습니다.

올해로 38회째를 맞는 코오롱 구간마라톤대회는 그동안 황영조, 이봉주, 권은주, 김완기 등 세계적인 마라토너를 배출하여 우리나라 마라톤 종종에 크게 이바지해 왔습니다. 말 그대로 한국 마라톤의 등용문으로 자리하고 있습니다. 이번 대회에서도 한국 마라톤의 차세대 주역이 많이 발굴될 것으로 믿습니다.

마라톤은 인내의 스포츠입니다. 끊임없이 자기 자신과 싸워야 하고 육체적·정신적 한계에 도전해야 하는 스포츠입니다. 마라톤을 인생길에 비유하는 것도 그런 이유일 것입니다. 선수 여러분도 그러한 마음으로 혼신을 다해 갈고 닦은 실력을 유감없이 발휘하여 좋은 성적을 거두시기 바랍니다.

아무쪼록 천년고도 경주의 문화와 자연경관이 조화롭게 어우러진 국내 최고의 코스에서 펼쳐지는 이번 대회가 한국 마라톤의 미래를 밝히고 열어가는 기회의 장이 되기를 기대합니다.

다시 한번 대회 준비를 위해 애써주신 관계자 여러분께 깊이 감사드리며, 모든 분들의 건승을 기원합니다. 감사합니다.



경상북도지사
이 철 우

“
마라톤은 인내의
스포츠입니다.
끊임없이 자기 자신과 싸워야
하고 육체적·정신적 한계에
도전해야 하는 스포츠입니다.
마라톤을 인생길에 비유하는
것도 그런 이유일 것입니다.”

경상북도교육감
임종식

어느덧 가을의 향기가 물씬 풍기는 길목입니다. 오늘 화창한 가을 날씨에 뜨거운 열기로 가득한 경주에서 「제38회 코오롱 구간마라톤대회」가 개최된 것을 진심으로 축하 드립니다.

신라 천년의 고도로서 풍부한 신라의 문화유산과 동질성을 고스란히 지켜온 세계적인 문화관광도시인 이곳 경주에서 성황리에 코오롱 구간마라톤대회가 개최하게 됨을 매우 기쁘게 생각하며, 본 대회에 참가한 선수와 임원 그리고 대회 관계자 여러분 환영합니다.

코로나19로 인하여 3년만에 개최되는 코오롱마라톤대회는 역사가 깊고 학생선수들의 등용문이자 우수선수를 조기 발굴·육성을 하는 대회로 자리 매김 하였습니다. 이 대회를 통해 우수한 선수들이 발굴되어 한국 육상의 발전에 기여하길 기원 합니다.

참가 선수단 여러분!

이번 대회를 통해 평소 같고 닦은 기량을 마음껏 발휘하여 훌륭한 성적을 거두길 바라며 또한 학교와 지역의 명예를 빛내 주시기 바랍니다. 특히 선수들은 학업에도 열중하여 우리 사회를 위해 꼭 필요한 사람으로 성장해 주시기 바랍니다.

아울러 이 대회에 참석해 주신 각 학교 및 지역의 관계자분들께서는 출전한 선수들이 자신의 기량을 마음껏 발휘할 수 있도록 아낌없는 성원과 박수로 격려하여 주시기를 부탁드립니다.

끝으로 본 대회 개최를 위하여 물심양면으로 지원해주신 코오롱 관계자 여러분들에게 깊은 감사를 드리며, 이 자리에 함께하신 모든 분들의 건강과 행운이 함께하시기를 진심으로 기원합니다. 감사합니다.

“
이번 대회를 통해
평소 같고 닦은 기량을
마음껏 발휘하여
훌륭한 성적을 거두길 바라며
또한 학교와 지역의 명예를
빛내 주시기 바랍니다.”

전통과 권위를 자랑하는『제38회 코오롱 구간마라톤대회』가 신라천년의 문화가 살아 숨 쉬는 경주에서 열리게 된 것을 기쁘게 생각하며, 대회를 위하여 찾았으신 관계자 및 선수단 여러분들을 전 시민과 함께 진심으로 환영합니다.

먼저, 이런 훌륭한 대회를 매년 경주에서 개최토록 아낌없는 지원과 배려를 해주신 코오롱 안병덕 부회장님과 대한육상연맹 임대기 회장님, 한국방송공사, 조선일보사 관계자 여러분께 감사드리며, 아울러 성공적인 대회를 위하여 애쓰신 모든 분들께도 감사의 말씀을 드립니다.

우리 시는 본 대회를 비롯하여 매년 동아일보 국제마라톤대회를 개최하고 있어 역사·문화·관광 도시인 동시에 마라톤의 도시이기도 합니다. 특히, 올해 38회째를 맞이하는 코오롱 구간마라톤 대회는 오랜 역사와 전통을 가진 만큼 황영조, 이봉주, 임춘애 뿐만 아니라 우리나라를 대표하는 수많은 마라톤 스타를 배출하였음은 물론 마라톤 저변확대를 위해 이바지하고 우리나라가 세계 속의 마라톤 강국으로 나가는데 밑거름이 되어왔습니다.

선수단 여러분! 지난 2년간 펼치지 못한 마라토너의 꿈을 이번 대회를 통해 마음껏 발휘하시어 좋은 성적을 거두시고 또한, 서로간의 우정을 다지는 화합의 장이 되길 바랍니다. 아울러 장차 대한민국의 마라톤을 이끌어 갈 훌륭한 마라토너로 성장하여 주시기를 희망합니다.

비록 짧은 일정이지만, 머무르시는 동안 신라천년 왕도의 수많은 유적지를 두루 둘러보시고 아름다운 추억 많이 담아 가시기 바랍니다.

끝으로, 선수와 지도자, 대회 관계자 여러분들의 방문을 다시 한 번 환영하며, 코오롱 구간마라톤대회의 무궁한 발전과 참석하신 모든 분들의 건승을 기원 합니다. 감사합니다.

경주시장
주낙영

“
지난 2년간 펼치지 못한
마라토너의 꿈을
이번 대회를 통해 마음껏
발휘하시어 좋은 성적을 거두시고
또한, 서로간의 우정을 다지는
화합의 장이 되길 바랍니다.”



경상북도육상연맹
회장 최경용

선수단 여러분! 그리고 귀빈 여러분!

신라 천 년의 왕도 경주에서 대한민국 마라톤 최고의 권위를 자랑하는『제38회 코오롱 구간마라톤대회』가 열리게 된 것을 진심으로 축하를 드립니다.

올해로 38회째를 맞이하는 코오롱 구간마라톤대회는 그 역사의 깊이만큼 젊은 선수들의 끊임없는 도전과 열정이 그대로 배어 있습니다. 이 대회를 통하여 황영조, 김완기, 이봉주와 같은 수많은 훌륭한 선수들이 배출되었으며, 한국마라톤이 세계 속의 강국으로 나아가는 데 큰 역할을 담당하고 있습니다.

'스포츠의 꽃'인 마라톤은 아무나 할 수 있는 스포츠가 아닙니다. 자신과의 싸움에서 절대 타협하지 않는, 강철 같은 정신력과 끈기가 필요합니다. 그래서 고난 때문에 포기하고 싶어지는 순간이 많아서 인생살이에도 곧잘 비유됩니다.

여러분 한 사람, 한 사람은 모두 이처럼 대단한 스포츠에 도전하여 꿈을 실현하고 있습니다. 자부심을 가지고 꿈을 향해 끝까지 달리시길 바랍니다.

마지막으로 이번 대회 준비를 위해 아낌없는 성원과 관심을 보내주시는 관계기관 여러분께 깊이 감사 드리며, 특히 후원을 아끼지 않으신 경주시와 관계자 여러분께 진심 어린 감사의 말씀드립니다.

감사합니다.

“
여러분 한 사람,
한 사람은 모두
이처럼 대단한 스포츠에
도전하여 꿈을 실현해
가고 있습니다.
자부심을 가지고 꿈을 향해
끝까지 달리시길 바랍니다.”

사랑하는 선수 여러분, 존경하는 귀빈 여러분!

청명한 하늘 아래 시원한 바람이 코끝을 스치는 아름다운 계절 가을입니다. 코오롱 구간마라톤이 1985년 처음 시작한 이래 이맘때 대회를 진행하게 된 것도 처음이 아닐까 합니다.

코로나19가 우리의 일상을 송두리째 변화시킨 가운데, 본 대회도 그 영향으로 3년 만에 개최하게 되었습니다. 그동안 갈고닦은 기량을 발휘하기 위해 대회를 순집아 기다려왔을 선수 여러분을 다시 만날 수 있어 대단히 반갑고 기쁜 마음입니다.

올해로 38회째를 맞은 코오롱 구간마라톤대회는 국내 마라톤 저변 확대와 마라톤 인재 발굴 및 육성에 기여해 왔을 뿐만 아니라 참가 학생들이 참된 스포츠정신을 배울 수 있는 소중한 '교육의 현장'으로서의 역할도 함께 해왔습니다. 대회에 참가한 선수들은 승패를 떠나 경기를 즐기며, 경쟁 상황에서도 따뜻한 우정을 발휘하였고, 최선의 노력을 함께한 선수들은 서로 부둥켜 안으며 기쁨의 눈물도 흘렸습니다. 우리 선수들은 올해도 대회를 즐기고 하나 되는 마음으로 경기에 임해주시길 당부드립니다.

마라톤은 강인한 인내와 노력, 도전정신이 요구되는 스포츠로 우리에게 늘 감동적인 인간 승리의 드라마를 선사했습니다. 나라가 어려운 시기 마라토너의 강한 투지와 불굴의 정신은 많은 이들에게 환희와 희망이 되었습니다. 전례 없는 코로나19의 장기화로 여러 어려움이 있지만, 오늘 여러분이 힘차게 내딛는 한 걸음 한 걸음이 새 시대를 열어가는 우리들에게 꿈과 희망이 될 것으로 믿습니다.

끝으로 성공적인 대회를 위해 노고를 아끼지 않으신 경주시와 관련 기관, 대회 관계자 및 자원봉사자 여러분께 감사의 말씀을 전합니다. 바쁘신 일정 중에 참석해 주신 여러 귀빈 여러분께도 다시 한번 감사드립니다.



코오롱그룹
부회장 안병덕

“
오늘 여러분이
힘차게 내딛는 한 걸음 한 걸음이
새 시대를 열어가는
우리들에게 꿈과 희망이
될 것으로 믿습니다.”

**열정이
있기에,**

**우리는
달린다!**

“

2019년 3월 30일 경주의 완연한 봄의 기운을
받으며 벚꽃이 꽃망울을 피우는 가운데
마라톤 꿈나무들의 희망의 레이스,
코오롱 구간마라톤대회가 펼쳐졌다.

출발점에 선 각 학교를 대표해 나온 선수들의
얼굴에는 긴장감도 보였지만 열정 가득한 눈매에는
승리를 향한 열망이 가득했다.

”

**RUN
FOR YOUR
DREAM**



고등학교부 주자들이 출발하고 있다

마라톤은 구간이 긴 만큼 페이스 조절이 관건이다. 그리고 구간마라톤대회는 구간에 따른 선수들의 전략적 배치도 승부의 열쇠가 된다. 선수 개별 능력에 따른 코스 배치는 구간 마라톤을 보는 또 다른 매력이기도 하다. 개인전이 아닌 팀간의 경쟁이기 때문에 선수들의 고른 기량이 성적에 영향을 미친다.

고등부는 마라톤 풀코스인 42.195km를 각 학교당 6명의 주자가 릴레이 형식으로 달리고 구간별 개인 기록을 합산해 학교별 순위가 결정된다. 2019년 대회에 출전하는 전국 고교 정상의 25개 팀 중 2018년부터 도입된 '지역연합팀' 제도를 통해 4개 지역 내 소규모 학교의 선수들도 출전의 기회를 잡았다.

중등부는 15km구간을 4명의 선수가 구간별로 이어 달리는 방식으로 진행되며 2019년 대회에는 전국 21개교가 참가했다.

중등부 대회는 2006년부터 시작해 올해 14회째를 맞았다. 1985년 첫 대회를 시작으로 올해 35회째를 맞은 코오롱 구간마라톤 대회는 황영조, 이봉주, 임춘애 등 국제대회에서 뛰어난 성적을 거둔 간판선수들을 배출해 마라톤의 대중화에 기여하고 한국 육상계를 이끌어 나갈 '루키'들이 꿈을 키우는 무대이다.





긴장감 넘치는 현장

대회 현장은 긴장감으로 가득 찼다. 치열한 승부가 벌어질 때마다 거리의 시민들의 응원의 박수도 커졌다. 2019년 대회에는 서울체고 남고부가 2시간 16분 54초로 전년도 챔피언 팀인 배문고를 마지막 구간에서 극적으로 제치고 우승했다. 서울체고는 1구간을 1위로 통과했으나, 2구간에 배문고에 추격을 허용하며 5구간까지 선수를 뺏겼다가 6구간에서 역전우승을 일궈냈다. 대회 3연패와 통산 11회 우승을 노리는 배문고는 준우승으로 대회를 마무리를 했다. 서울체고는 2019년 우승으로 고교부 역대 4번째 남, 여 동반 우승이라는 대기록을 세웠다.

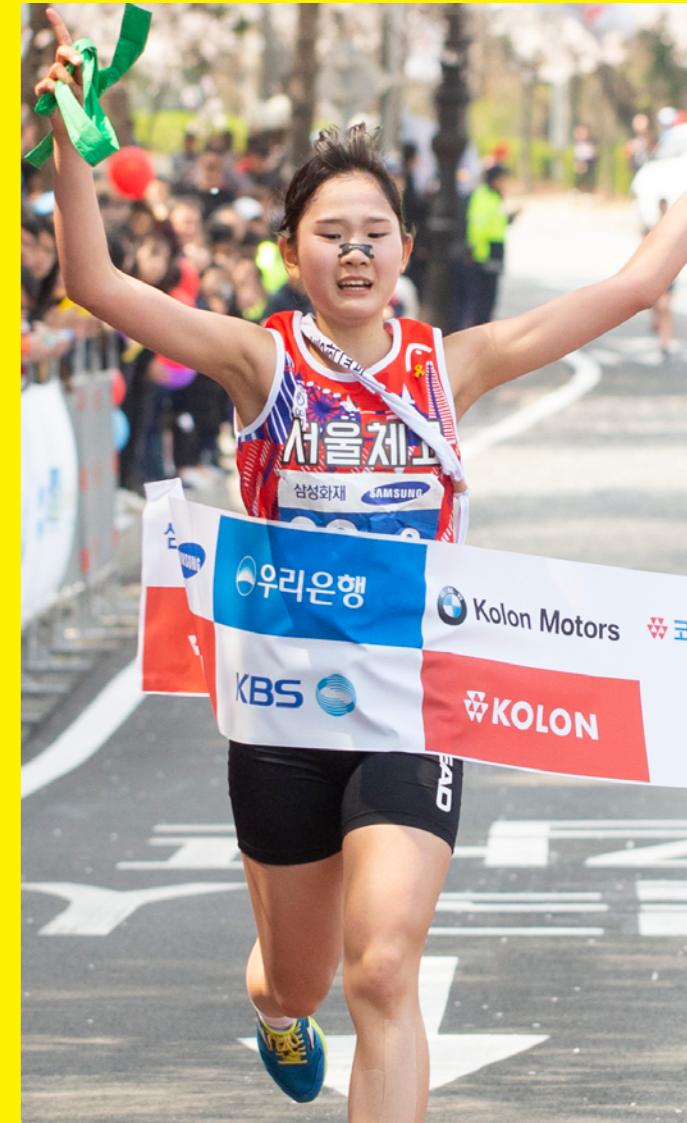


서울체고 남자부 마지막 주자 탁인후가 결승선을 통과하고 있다

여고부에서는 경기 초반 오류고와 서울체고가 치열한 선두 다툼을 벌인 끝에, 서울체고가 중반 이후 압도적인 경기력을 선보이며 2시간 38분 49초의 기록으로 첫 우승의 쾌거를 이뤘었다.

한편, 남중부에서는 배문중이 49분 47초의 기록으로 우승하며, 중학교부 대회 최초 4연패 타이틀을 거머쥐었다.

여중부에서는 건대부중이 지난 대회 준우승을 설욕하며 1시간 00분 00초로 우승 자리를 빼찼었다.



KOLON SPORT

어떤 길도 편하게
MOVE

KOLON SPORT

KOLON SPORT

어떤 길도 편하게
MOVE

KOLON SPORT

대회임원

대회장	임대기	안병덕	방상훈	김의철			
부대회장	최경열(수석) 송승희	김정봉(상근) 김기현	백옥자	최경용	윤여춘	심재용	김동주
임원장	최인해						
부임원장	안예진						
본부임원	김승일 홍정기 손근영 정우창	이진택 김성진 강조한 진장옥	유영훈 박병익 황영조 김태환	문봉기 이도훈 신현경 김태환	이은자 김재용 조의정	김방출 박이현 송문규	이동윤 이윤진 전용환

대한육상연맹

명예회장	배호원						
고문	신필렬	오동진	조재형	김동건	이인규	김용식	이정구

회원연맹

시도 연맹회장	원종만(서울)	안감찬(부산)	노기원(대구)	이철호(인천)	박찬모(광주)	
	김재혁(대전)	주영길(울산)	윤강원(세종)	김진원(경기)	최선근(강원)	
	우종찬(충북)	전용환(충남)	윤방섭(전북)	김용주(전남)	최경용(경북)	
	최홍영(경남)	박우혁(제주)				
전국 연맹체회장	정한(중고연맹)	박용학(대학연맹)	김태진(실업연맹)			

경상북도육상연맹 임원

회장	최경용						
부회장	김원식	김국현	김진수	이문석	신윤교		
전무이사	안예진						
이사	강석규	권순영	김동진	김선주	김영수	김조성	김종환
	김형식	김홍기	남영호	민경일	박영환	박장우	박천효
	서창환	손상영	안현정	양광규	예병옥	우성구	이동원
	이채태	장전수	정대관	조성욱	진덕언	최홍서	허동현
	오세훈	정정호	최요환	홍은기			황준석
감사	도희중	문영수					

제38회 코오롱 구간마라톤대회 대회 일정

9/23(금)

프로그램	시간	장소	개요
감독자 회의	13:30	코오롱호텔 남산A홀	선수명단 제출 및 경기규칙 설명
개회식	17:30	코오롱호텔 오운홀	개회선언, 선수소개 등

9/24(토)

프로그램	시간	장소	개요
출발 집결	07:30	코오롱호텔 삼거리	전 참가 선수 및 운영요원 집결
고등부 출발	09:30	코오롱호텔 삼거리	고등부 구간마라톤대회 출발 – 남녀 동시 출발
중등부 출발	09:35	코오롱호텔 삼거리	중등부 구간마라톤대회 – 남녀 동시 출발
시상식 & 폐회식	14:30	코오롱호텔 오운홀	폐회선언, 성적발표, 시상

토함산 일출을 가장 먼저 맞이하는 호텔
코오롱호텔입니다.



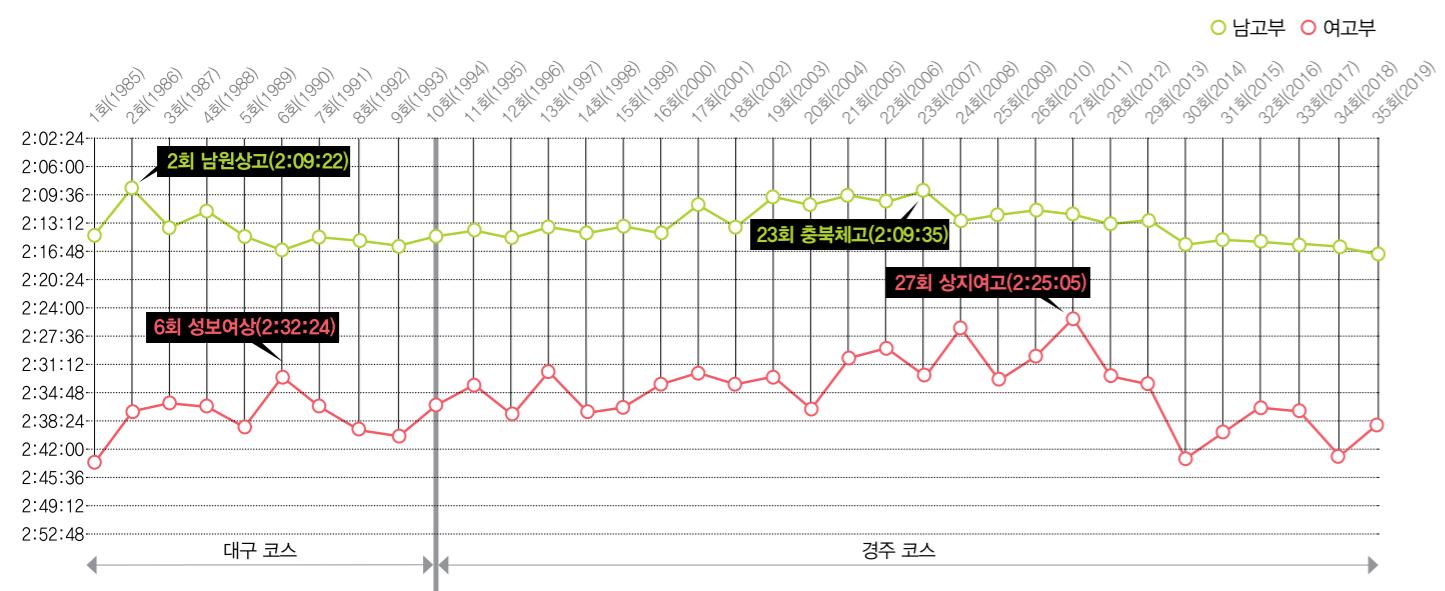
각종 주요 장소 위치도



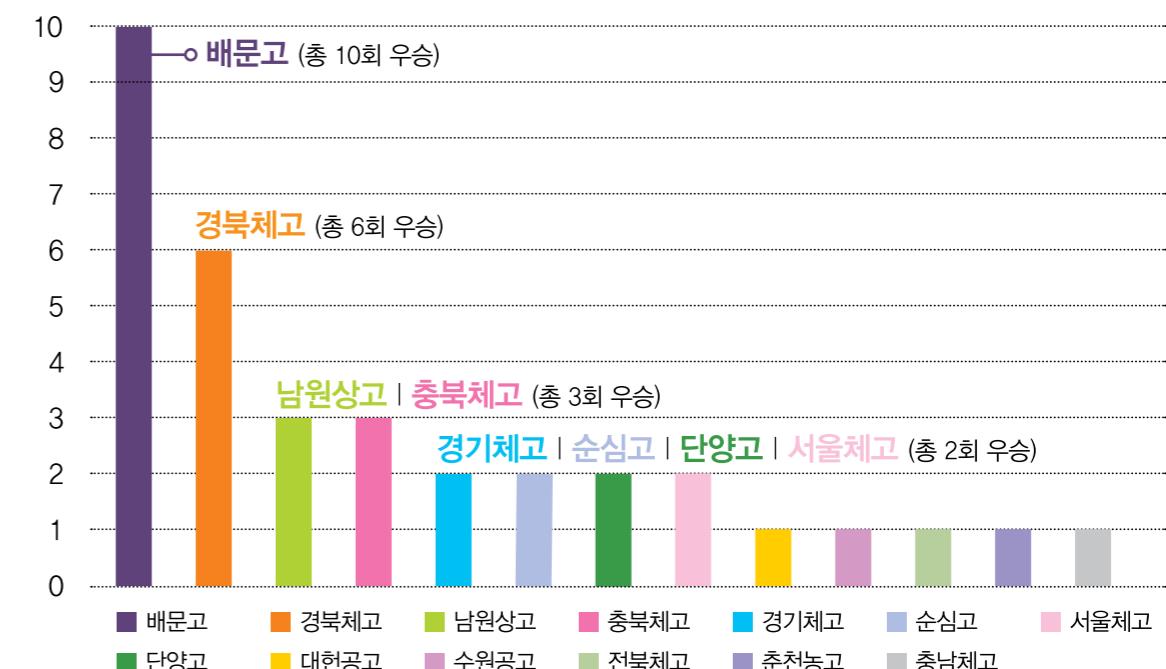
코오롱호텔

한눈에 보는 코오롱 구간마라톤대회

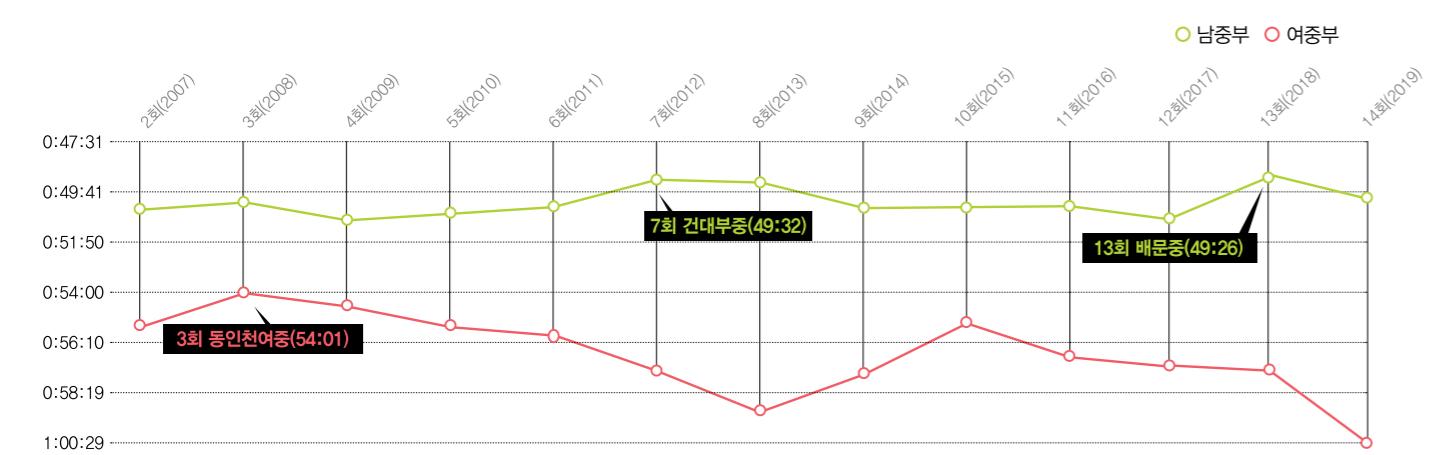
■ 고등부 연도별 기록변화표



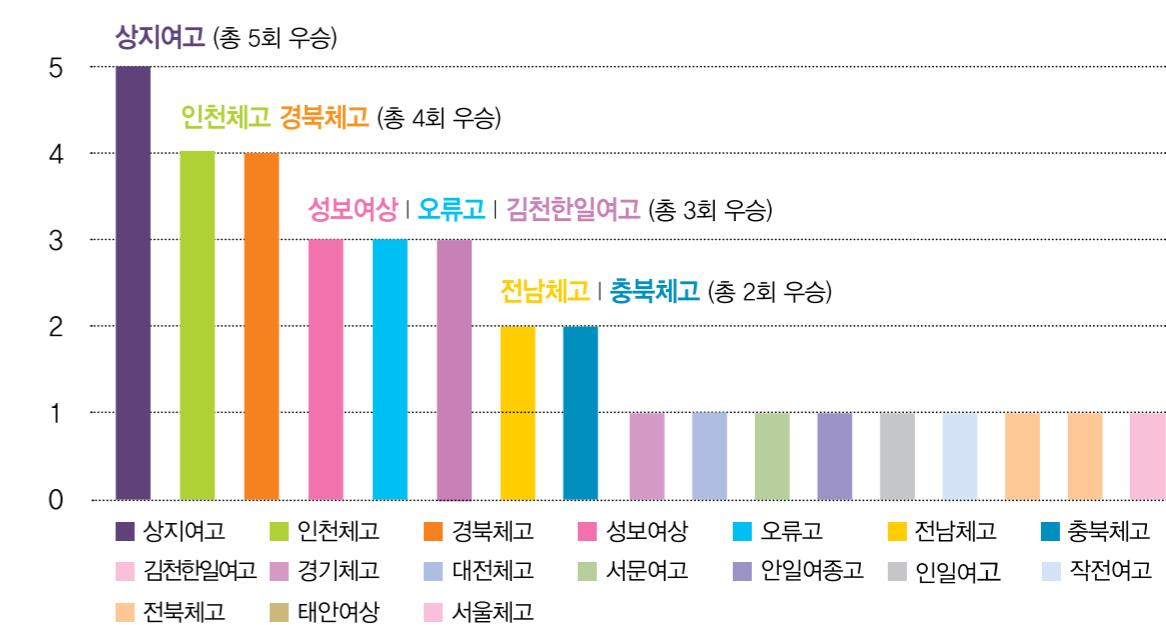
■ 참가 학교별 역대 우승 횟수 (남)



■ 중등부 연도별 기록변화표



■ 참가 학교별 역대 우승 횟수 (여)



어떤 소설가의 얘기

달리는 사람들을 위한

지난 2년이상 코로나시대에 접어들면서 우리의 실생활들은 많은 변화가 있었다. 제일 빨리 인지된 것은 모든 대면의 접합점이 비대면으로 전환되어 그에 맞게 스포츠, 문학, 산업등의 방향이 우리가 전혀 예상하지 못한 방향으로 (아니 미래에는 이런 상황이 되리라고 생각하고 살았지만 막상 닥치니 현실적으로 멘붕이 왔다는 게 정확한 표현이다) 훌러가서 초창기에는 무엇을 어떻게 해야하는 지 굉장히 서투름으로 다가왔다.

비대면으로 전환되면서 교육은 화상회의로, 업무는 재택근무로, 문화활동은 유튜브나 화상, 메타버스 등 지금까지 전혀 다른 양상의 신개념의 생활들이 주를 이루게 되었다.

특히 직접 사람들과 같이 행하는 스포츠분야는 온택트 또는 버츄얼이라는 신조어를 통해 마라톤대회가 각자 러닝 앱을 가지고 혼자 알아서 뛰는 아주 생소한 방법으로 변형되어 졌다.

모든 스포츠, 문화행사들도 타격을 받았고 대한민국의 육상엘리트 선수를 육성하여 국내, 국제적으로 성장하는 우리선수들의 육상 등용문이자 국가대표의 꿈을 키워줄 수 있는 터전이 되었던 코오롱구간마라톤대회는 2년간 개최되지 못하고 있었다. 하지만 다행히 올해 9월 24일 경주 코오롱호텔 앞에서 개최된다는 반 가운데 소식은 다시금 재도약을 꿈꾸는 우리 청소년 대표선수들에게 다시 한번 희망의 끈을 전달하고 있다.

사실 이 대회를 개최된다고 해서 원고를 의뢰받았을 때 필자는 육상선수의 경험도 없고 육상에 대한 전문적인 지식도 미미하여 무슨 말을 해줄지 무척 고민이 되었었다. 그래서 이 글을 통해 한 소설가의 자서전적 이야기를 통해 우리 미래 국가대표 학생들에게 조금이라도 도움이 될 만한 책 한권을 소개시켜주는 것도 좋은 교양의 시작이라고 생각해서 몇글자 적고자 한다.

육상대회라고 하면 굉장히 거창한 이미지이지만 사실 우리는 항상 걷고 움직이는 생활을 한다. 여기에 건강이나 취미활동 또는 내 자신의 만족감 때문에 걷기에서 달기를 시작하고 그 달리기가 달리는 거리의 개인의 선택종목으로 인해 단



거리, 중거리, 장거리로 나누는 육상종목으로의 발전되는 양상을 가져온 것이라 생각하고 있다.

그렇다면 우리가 달리기를 시작할 때 그때 많은 것을 느끼며 지금 엘리트선수로 오기까지 그 사람들에게, 그들이 시작한 달리기란 어떤 것이었을까?

나는 많은 영화와 문학, 소설책들을 통해 내가 모르는 생활, 의식 등을 간접적으로 이해하곤 하는데, 이번 달리기와 같은 테마에서는 <달리기를 말할 때 내가 하고 싶은 이야기>라는 무라카미 하루키 책을 통해 여러분들과 공유의 시간을 갖고자 한다.

하루기는 일본의 소설가인데 <상실의 시대>, <노르웨이 숲> 등 많은 소설을 통해 우리나라에도 인기가 많은 <아니 최고라 해도 관연이 아니다> 유명 문학가이다. 재즈에도 조예가 깊어 그 자신이 재즈샵도 운영한 적도 있다. 하지만 무엇보다 그는 마라톤을 좋아해서 도쿄, 하와이, 보스턴, 뉴욕마라톤 등 해외 유명마라톤에 꾸준히 참가하고 있는 작가이자 러너라고 말할 수 있다.



달리기를 말할 때
내가 하고 싶은 이야기
저자_ 무라카미 하루키
역자_ 임홍빈
문학사상<2016>

필자가 왜 코로나시대에서 갑자기 무라카미 하루키라는 작가를 언급하며 이 글을 쓰게 되었느냐면 이 대회에 참가하는 우리 학생들이 자칫 강박관념과 이름모를 슬럼프가 올 때 이 사람을 통해 조금이라도 극복하는 도움이 되어졌으면 하는 바램이 있기 때문이다.

사실 매일 반복되는 훈련속에서 같은 것을 반복한다는 것은 지루하고 고통스러운 부분임에는 틀림없다. 하지만 우리는 이러한 과정을 통해 매번 같은 것 같지만 매순간 달라지고 있는 자가자신을 알게 될 때가 분명히 오게 될 것이라고 말하고 싶다.

그는 우리에게 달리기의 반복되는 힘든 일이 있을 때 (아마도 이것은 여러분들이 성인이 되어서도 느끼며 살아가는 것인지 모르지만) 하루기는 이 책을 통해 우리에게 적어도 공수표와 같은 이상적 희망만을 심어주진 않고 실생활, 현재 생활속에서 지내면서 터득할 수 있는 지혜를 그의 책 <달리기를 말할 때 내가 하고 싶은 이야기>에서 이렇게 얘기해주고 있다.

“그러나 무슨일이 있어도 달리기를 그만 둘 수는 없다. 매일 달린다는 것은 나에게 생명선과 같은 것으로 바쁘다는 평계로 건너뛰거나 그만둘 수는 없다. 만약 바쁘다는 이유로 달리는 연습을 중지한다면 틀림없이 평생 동안 달릴 수 없게 되어질 것이다. 우리에게 가능한 것은 그 ‘아주 적은 이유를’ 하나하나 소중하게 단련하는 일들뿐이다.”

시간날 때마다 부지런히 빈틈없이 단련하는 것…

나는 내 자신이 매일 러닝을 할 때 근육을 강화하고 체형을 만들어가는 작업을 통해 꾸준히 자극하고 지속하며, 그 과정을 통해 인내를 배우고자 한다. 그러면 그만큼의 보답이 있다고 분명히 말하고 싶다.”

그리고 우리에겐 분명히 슬럼프라는 것이 온다.

반복된 훈련을 통해 우리는 또 그것을 이겨내려고 하지만 이를 모를 한계에 좌절감을 느끼는 슬럼프가 올 수 있다.

내 자신도 인생을 살면서 많은 슬럼프를 겪어왔다.

그 슬럼프를 영원히 극복하지 못할까봐 조금해하고 우울해지질 때가 있었다.

하지만 하루기는 지금까지 많은 에너지를 쏟은 것에 대해 아래와 같이 타이르고 있다.

어쩌면 그저 시간이 필요했던 것 일지 모른다라고…

“하지만 어쩌면 그것은 단순히 시간적인 것인지도 모른다. 내 안에 어떤 종류의 피하기 어려운 조정이 있어 그 때문에 필요했던 기간이 드디어 끝났다라고 하는 것에 지나지 않은 것이라 말하고 싶다.”

이러한 몇 문단의 소개로 여러분들의 이상실현을 향한 고충에 위로의 설명을 다 해줄수는 있지만 그래도 이렇게 얘기해주며 보듬어주는 사람도 있다는 것을 알려주고 싶고 더 나아가 이러한 책외에도 우리가 다양한 문학책 등을 통해 또 다른 소양의 기회를 만들어나가는 것도 여러분들에게 도움이 될까 해서 다소 생소하나마 달리기와 독서를 연결시켜보았다.

마지막으로 지금 이 순간 아주 오랜만에 또 한번 하루키와 함께 이 시간을 느껴보며 원고를 의뢰해준 코오롱 스포츠단분들에게 감사의 말씀을 드리며 마지막으로 코오롱구간마라톤대회에 참가하는 미래의 대한민국 국가대표들에게 화이팅을 전하고자 한다.

논객이 되고 싶은 작가 최영수

‘마라톤에서 이상적인 자세’란?

글 : 육조영 한국체육대학교 이학박사, 사회체육학과 교수



이상적인 자세란 자신이 달리기 편한 자세에 미세한 조정을 가한다.

개인의 신장이나 체중, 다리 길이, 근력 등 개개인의 성질에 따라 베스트 주법이 달라진다. 예를 들면 보폭이나 다리 동작, 팔 동작과 같은 자세의 일부를 ‘일류선수가 이렇게 하니까’라는 이유로 무리하여 교정하려고 하는 것은 대부분의 경우 효과를 기대하기 어렵다.

가장 큰 전제로서 먼저 인식해야 할 것은 조깅이나 러닝은 ‘같은 동작을 장시간 반복하는 운동이다’라는 것이다. 내 몸에 맞지 않는 자세를 장시간 지속하는 것은 매우 어려운 일이며, 몸에 악영향을 미칠 수 있다. 따라서 이상적인 달리기 자세란 무엇보다 자신이 달리기 편하다고 느끼는 것이 아니라는 것이다. 거기에 필요한 최소한의 미세한 조정을 함으로써 동작의 효율성을 높이고 스피드나 체력을 증진시킬 수 있다.

〈균형〉

달리기에서 균형이란 보폭이나 다리 동작이나 팔 동작 등, 전진하기 위한 몸 각 부위의 총체적인 균형을 의미한다. 이 연계가 잘 되지 않으면 효율이 좀처럼 올라가지 않는다. 무리 없이 장시간 유지할 수 있는 밸런스를 기억해 활용해보자.

〈리듬〉

마라톤 코스와 같은 장거리를 안정된 스피드로 오래 달리기 위해서는 자신에게 달리는 리듬을 알고 느끼는 것이다. 상대의 페이스에 흡족되 말고 초반부터 종반까지 항상 일정한 리듬을 가지고 달려보자.

〈호흡〉

달리기에 익숙해지지 않은 사람은 호흡곤란으로 자세가 흐트러지는 경우가 많다. 심폐기능은 반복할수록 확실히 증진되지만, 자세와의 연동성이나 원활한 호흡방법을 고려하면서 트레이닝을 하는 것도 중요하다.

4가지 요소가 경쾌한 주법을 만든다.

〈자세〉

달릴 때 상반신이 심하게 구부정하거나 좌우 어느 한쪽으로 기울어져 있으면 허리나 하반신에 부담이 생겨 피로를 빨리 느끼거나 무릎 관절을 상하게 한다. 등을 펴고 전후좌우로 크게 기울지 않도록 유지하는 자세가 중요하다.

달리기의 재미를 아는 것이 중요하다.

달리기에 대한 적극적인 기분을 가지지 않으면 레벨 상승에 대한 향심도 생기지 않고 달리는 습관을 일상생활 속에 정착시키는 것도 불가능하다.

첫 단계에서 장거리를 완주하려고 하거나 자세에 주의를 빼앗겨버리면, 즐거움을 느끼지 못하게 된다. 우선은 아무것도 생각하지 말고 단지

다리를 움직이고 숨이 끊이지 않게 달려보는 것이 중요하다. 편한 조깅을 하면서 바람을 가르는 피부의 감촉, 시계를 흐르는 풍경, 그리고 완주한 후의 상쾌한 기분을 맛보아보자. 그러한 경험을 쌓아야 자연스럽게 자세의 토대를 구축할 수 있게 되는 것이다.

사전준비와 사후관리를 게을리 하지 않는다.

달리기에는 나름대로의 준비와 사후관리가 필요하다. 힘껏 달리지 말고 워킹을 통해 워밍업을 해 주고, 스트레칭을 하여 근육이나 관절을 풀어둔다. 러닝이 끝나면 천천히 걸어서 호흡을 서서히 가다듬고 스트레칭을 한 뒤 종료한다. 이렇게 함으로써 주행 중 부상의 위험이나 피로가 경감하고, 일상생활에 지장을 초래하는 일도 없어진다.

대화를 즐기면서 달리는 등 작은 휴식시간을 둔다.

달리는 페이스를 너무 높이지 않는 것이 좋다. 옆에 달리는 사람과 대화를 할 수 없을 만큼 호흡이 힘들어지면 그것은 오버페이스라는 증거이다. 스피드를 떨어뜨려 숨을 가다듬는다. 혼자 달린다면 주변 러너의 페이스에 말리기 쉬우므로 주의한다. 피로가 쌓였다고 느낀다면 페이스를 떨어뜨리거나 걸음으로써 몸을 약간 쉬게 하는 시간도 필요하다.

몸에서 힘을 빼고 바른 자세를 만든다.

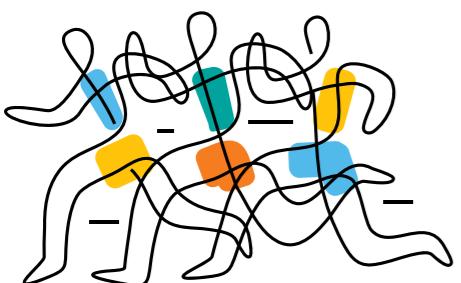
사람의 걸음걸이에 차이가 있듯이 달리는 모습에도 각각 개성이 있다. 그 개성을 기본으로 하면서 보다 달리기 편하고 피로하지 않은 자세로 수정해 나가는 것이 중요하다. 초보자의 경우 달리는 것을 너무 의식하면 어깨에 힘이 들어가기 쉽다. 그렇게 되면 팔이 충분히 흔들리지 않고 러닝 그 자체가 어색해진다. 상반신이 앞으로 치우치는 경우도 많기 때문에 워킹과 마찬가지로 등을 자연스럽게 편 자세를 유지하는 것이 중요하다.





우리가 그리던 꿈!

코오롱 마라톤팀을 만나다



코오롱은 1987년부터 코오롱마라토팀을 창단하고 비인기 종목인 마라톤을 꾸준히 후원하여 황영조, 이봉주, 지영준 등의 우수선수를 발굴했고, 한국 마라톤을 세계정상급으로 성장시키며 마라톤을 국민스포츠로 발전시키는데 크게 기여하였습니다. 이후 마라톤 종목이 한동안 침체된 가운데서도 코오롱마라토팀은 마라톤이 새로운 부흥의 길로 들어설 수 있도록 유망주에 대한 육성과 투자를 지속하고 마라톤 발전을 위해 꾸준히 노력하고 있습니다.

코오롱마라토팀은 국내 정상급 코치와 전·현직 국가대표 선수 및 우수 선수들로 구성되어 국내외에서 최고의 성적을 거두고 있습니다. 코오롱마라톤팀 선수단이 앞으로 그리는 꿈과 목표는 무엇이며 코오롱 구간마라톤 대회에 참가하는 후배들에게 해 줄 수 있는 코스에 대한 조언과 응원메세지를 전합니다.

박민호 선수

- 출신학교
배문고등학교(2014~2016) 대회 참가
- 주요경력
2021 국가대표
- 주요성적
2021 동아 마라톤동아마라톤 우승
2022 동아 마라톤동아마라톤 준우승
- 개인 최고기록
5000m : 14:29.71
10000m : 29:40.17
Half marathon : 1:05:31
Marathon : 2:11:43
- 인생관
강하고 담대하라 두려워하지 말며 놀라지 말라

Q 최근 근황은?

가을은 또다시 마라톤의 계절이잖아요! 하반기 마라톤을 준비하고 있어요. 열심히 훈련하고, 회복하며 한 번 더 올해의 저를 넘어서기 위해서 노력하고 있습니다.

Q 내년 이루고자 하는 목표는?

내년에는 다시 아시안게임 선발전을 치르게 되는데 아시안게임 재 선발과 좀 더 한국 신기록에 근접할 생각이에요 이 말은 곧 국제적인 경쟁력을 더 갖춘다는 의미이기도 합니다! 내년 제 목표네요.

Q 최종적으로 이루고 싶은 꿈은?

저의 최종적인 목표는 한국마라톤의 발전입니다. 저는 후배 선수님들이 앞을 보고 달릴 수 있는 동기부여가 되는 선수가 되고 싶네요. 한국 신기록을 넘어서 국제적인 경쟁력을 갖춘 선수가 되는 게 그 시작이 될 테니 제 선수 생활 동안에 최선을 다해 보겠습니다.

Q 코오롱 구간마라톤대회에 어떤 코스를 뛰었고, 그 코스에 대해 조언을 하자면?

저는 2소구간, 6호 구간을 2소구간, 6소구간을 달린 기억이 있는데 코스에 대한 조언보다는 모든 구간이 중요한 대회가 역전 경기입니다. 절대 포기하지 마시고 앞으로 나아가세요. 그 끝에는 나의 선배와 동기 그리고 후배 선수가 기다리고 있습니다. 본인 개인의 목표와 학교의 목표를 위해!

Q 코오롱 구간마라톤대회에 참가하는 후배들에게 응원의 한마디

후배 선수님들께서 이번 대회로 결과적으로도 또 정신적으로도 많은 것을 느끼고 한단계 더 발전할 수 있는 대회가 되었으면 좋겠고 오늘 대회에 참가하신 선수님들께서 코오롱팀에 입단하여 같이 운동하는 상상도 해봅니다. 내일 모두가 하나되어 만족하는 결과를 얻어 가시기를 뒤에서 응원하겠습니다. 화이팅!



이정국 선수

- 출신학교
경기체육고등학교(2012~2013) 대회 참가
- 주요경력
경기체고 - 건국대학교 - 원주시청 - 코오롱
- 주요성적
전국육상실업대항 5000m 14'13" 1위 (대회신)
전국kbs육상경기선수권 5000m 14'30" 1위
서울동아국제마라톤대회 2:13'39"
- 개인 최고기록
1500m : 3:44.63
5000m : 14:13.95
10000m : 29:57.28
Marathon : 2:13:39
- 인생관
멈추지 말자!



멈추지 말자!

Q 최근 근황은?

코오롱마라토팀에서 열심히 하계훈련을 진행했고 하반기 대회를 준비하고 있습니다.

Q 내년 이루고자 하는 목표는?

항저우아시안게임 출전권 획득하는 것이에요.

Q 최종적으로 이루고 싶은 꿈은?

마라톤 2시간 8분대를 뛰는 것이 목표입니다.

Q 코오롱 구간마라톤대회에 어떤 코스를 뛰었고, 그 코스에 대해 조언을 하자면?

저는 2구간을 뛰었고 3km 쯤 큰 내리막이 있는데 거기서 흥분하지 말고 자기 페이스를 잘 유지해야 합니다. 오버페이스를 하지 않도록 조심 했으면 합니다!

Q 코오롱 구간마라톤대회에 참가하는 후배들에게 응원의 한마디

저는 이 코오롱 구간마라톤에 참가하고 뛰면서 잘 뛰지는 못하였지만 정말 많이 느끼고 배운 것도 많았습니다. 이를 계기로 정말 많은 성장을 한 케이스여서 저희 후배 선수들도 이 시합으로 많이 느끼고 배우면서 한층 더 성장하는 시간이었으면 좋겠습니다.
화이팅!

최민용 선수

- 출신학교
배문고등학교(2010~2012) 대회 참가
- 주요경력
2018-2019 마라톤국가대표
- 주요성적
2018 JTBC서울마라톤 우승
2018 평창 횡계하프마라톤 우승
2019 송도하프마라톤 우승
2021 고성실업대항 10000m 1위
2022 나주실업대항 10000m 1위
- 개인 최고기록
Marathon : 2:16:19
- 인생관
하고있는 일에 매번 노력과 최선을



Q 최근 근황은?

코오롱팀이 가을 마라톤대회 출전 준비를 위해 하계전지훈련 이후 공주에서 다같이 훈련하고 있습니다!

Q 내년 이루고자 하는 목표는?

현재 부상으로 많은 공백이 있어 마라톤에서 뚜렷한 기록과 성적이 없습니다. 다시 부상 없이 꾸준하게 훈련해 내년 아시안게임 출전권 목표로 열심히 훈련해 공백기간의 백지와 같은 상태를 전한 물감으로 채워 넣으려고 열심히 훈련하고 있습니다.

Q 최종적으로 이루고 싶은 꿈은?

제가 대학 졸업 후 처음 입단하게 된 코오롱팀에서 좋은 기록과 마라톤으로 보여줄 만한 성적, 또한 좋은 기록으로 운동을 마무리해 좋은 유종의 미를 거두고 싶습니다.

Q 코오롱 구간마라톤대회에 어떤 코스를 뛰었고, 그 코스에 대해 조언을 하자면?

코오롱 구간대회에선 총 3번을 뛰었는데 1구간 1번 3구간 2번을 뛰어봤습니다. 3구간 1등을 2번해본 경험자로써!!! 3구간은 처음 로드에 들어서는 순간 시내길을 달리는 코스이므로 보통 처음 오버페이스를 하게 되는데 그 시내길 구간만 잘 컨트롤해 오버페이스를 하지 않고 페이스 조절을 잘 해주면 골인할 때는 좋은 기록으로 골인할 수 있게 될 겁니다.

Q 코오롱 구간마라톤대회에 참가하는 후배들에게 응원의 한마디

이번 코오롱 구간마라톤은 코로나19 여파로 우여곡절끝에 다시 시합을 개최하게 되었는데요. 그만큼 선수들도 시합에 참가하고 싶었겠지만, 코오롱에서도 선수 여러분을 위해 많은 노력을 통해 시합을 개최하는 만큼 이번에 참가는 학교와 개인선수들이 골인할 때는 후회 없는 경기가 되었으면 하는 바램입니다! 모두 끝까지 포기하지 말고 화이팅입니다.

김 학 수 선 수

- 출신학교
경북체육고등학교(2009~2011)대회 참가
- 주요경력
경북체고 - 건국대학교 - 코오롱
- 주요성적
2009년 코오롱고교구간마라톤 우승
2010년 코오롱고교구간마라톤 준우승
2011년 코오롱고교구간마라톤 준우승
2022 전국실업육상경기대회 5000m 1위
농민사랑@2022 전북의산 KTFL 전국실업
육상경기 Championship 대회(Final 시리즈)
5000m 1위
- 개인 최고기록
5000m : 14:12
10000m : 29:55
Marathon : 2:18:31
- 인생관
준비하고 노력하면 기회는 반드시 찾아온다



준비하고 노력하면
기회는 반드시 찾아온다

Q 최근 근황은?

지금은 하계훈련을 마치고 후반기 시합들이 시작했어요! 다음달에 있을 전국체육대회를 준비중입니다.

Q 내년 이루고자 하는 목표는?

내년에도 올해와 같이 부상없이 꾸준히 운동하는게 목표입니다.
그렇게 준비하고 노력한다면 좋은 기회가 올 것 같아요!

Q 최종적으로 이루고 싶은 꿈은?

운동을 그만 두려고 생각했을 때 “내가 이제껏 운동을 하면서 후회 없이 운동했다.” 라고 느끼는게 꿈입니다.

Q 코오롱 구간마라톤대회에 어떤 코스를 뛰었고, 그 코스에 대해 조언을 하자면?

저는 4구간 1구간 2구간을 뛰었었는데! 공통적으로 1구간을 제외한 모든 구간이 대부분 혼자 페이스를 조절하여 달려야하는 레이스 임으로 페이스조절에 신경을 잘 써야 하고 오르막, 내리막이 모든 구간에 조금씩 있는 코스들로 포기하지 않고 최선을 다한다면 좋은 결과 있을 것 같습니다.

Q 코오롱 구간마라톤대회에 참가하는 후배들에게 응원의 한마디

코로나로 인해 3년만에 다시 시작하는 코오롱 구간마라톤대회이고 예년과 달리 3월이 아닌 9월에 대회를 하게 되었는데 모든 선수들이 부상없이 잘 완주하고 앞으로 남은 시합들까지 좋은 결과 얻었으면 좋겠습니다!

지 영 준 코 치

- 출신학교
충남체육고등학교(1997년~1999년) 대회 참가
- 주요경력
코오롱마라토팀 – 코오롱마라톤팀 코치
- 주요성적
2010 광저우아시안게임 우승
2010 대구국제마라톤 2위
2009 대구국제마라톤 1위
- 개인 최고기록
5000m : 13:49.99
10000m : 28:52.12
Marathon : 2:08:30
- 인생관
힘든 상황 일수록 긍정적으로 생각하자



힘든 상황
일수록
긍정적으로
생각하자

Q 최근 근황은?

예천 실업대항 대회 마치고 공주에서 훈련 중입니다.

Q 내년 이루고자 하는 목표는?

선수들 개개인 트랙경기에서부터 도로경기까지 최고기록 경신이 목표이고 더 나아가 아시안게임 국가대표 선발이 그리고 아시안 게임 입상이 목표입니다.

Q 최종적으로 이루고 싶은 꿈은?

선수들 열심히 도와줘서 마라톤 한국기록 경신과 아시안게임, 올림픽 입상이 꿈입니다.

Q 코오롱 구간마라톤대회에 어떤 코스를 뛰었고, 그 코스에 대해 조언을 하자면?

저는 1학년 3구간, 2, 3학년 1구간을 뛰었습니다.
3구간은 전반적으로 평탄한 코스이며 1구간은 초반에 평지였다가 중반부에 오르막 이후 내리막이 있는데 오르막 구간에서 너무 힘으로 올라가지 말고 본인 만에 리듬으로 올라간 후 내리막에서는 내리막에 몸을 맡긴다는 느낌으로 내려 와서 그 리듬 그대로 페이스를 유지해 1구간 마지막까지 최선을 다해 달리면 좋을 거 같습니다.
그리고 긴장한 나머지 초반에 오버페이스를 할 수 있는데 약간 여유를 가지고 1km까지 달린 후 페이스 체크 후 본인 컨디션에 맞춰서 레이스를 전개 해 후반부에도 꾸준히 페이스를 유지해 달릴 수 있습니다.

Q 코오롱 구간마라톤대회에 참가하는 후배들에게 응원의 한마디

코로나 이후 오랜만에 개최되는 코오롱 구간마라톤대회에 출전하는 선수단 여러분!
하계 훈련기간 같고 닦은 여러분의 기량을 맘껏 펼칠 수 있는 대회가 될 수 있기를 바라고요, 등위 보다는 최선을 다해 후회 없는 대회가 됐으면 합니다. 선수 여러분 힘내세요!

제38회 코오롱 구간마라톤대회

고등부 대회요강

2022.
9.24(sat)

09:30(start)

대회명 제38회 코오롱 구간마라톤대회

대회일시 2022년 9월 24일(토) 09:30 스타트 (중계방송 사정으로 변경될 수 있음)

대회장소 경주 시내 공인 42.195km코스 – 남녀 동일
(Start지점 및 Finish 지점 : 코오롱 호텔 삼거리)

주최 코오롱, 대한육상연맹, KBS, 조선일보

주관 경상북도육상연맹

후원 문화체육관광부, 경상북도, 경상북도교육청, 경북지방경찰청, 경주시,
경주교육청, 경주경찰서

특별후원 (재)월드스포츠육성재단

구간

총 6구간 (전장 : 42.195km)

- 제 1구간: 7.7km (코오롱호텔 삼거리~보문단지 힐튼호텔)
- 제 2구간: 7.3km (보문단지 힐튼호텔~분황사)
- 제 3구간: 6.7km (분황사~무열왕릉)
- 제 4구간: 7.4km (무열왕릉~동궁과 월지)
- 제 5구간: 4.9km (동궁과 월지~통일전)
- 제 6구간: 8.195km (통일전~코오롱호텔 삼거리)

참가팀 자격

- 1) 각 소속 단일 팀(참가팀 제한 없음)
- 2) 각 시·도 연합팀(참가팀 제한 없음) : 고등학교부만 해당
 - 각 소속으로 참가하지 못한 선수로 각 시·도 연합팀을 구성하여 참가 할 수 있음
 - 단, 시·도 연합팀으로 참가하는 선수는 소속팀으로 변경 할 수 없음
 - 시·도 연합팀 단체 시상에서 제외되나, 개인 구간 등위는 인정함

선수 자격

- 전국 남·여 고교 재학 선수로
- 1) 대한육상연맹에 2022년 등록을 필한 자
 - 2) 등록 규정에 결격사유가 없는 자

팀별 참가 인원

- 1) 임원 : 3명(소속팀 : 학교장, 감독, 코치 / 시·도 연합팀 : 단장, 감독, 코치)
- 2) 선수 : 7명(정선수 6명, 후보 선수 1명)
 - ※ 기 신청된 참가선수 이외의 선수교체는 감독자회의 시 1명에 한해서 교체 가능
 - 단, 후보 선수는 1명 까지만 허용

참가 신청

참가신청 전 선수등록(신입생포함)을 먼저 진행해야 함

- ※ 신청방법 : 온라인 참가신청 (<http://player.kaaf.or.kr/OtpLoginE.do>)
- ※ 우편접수 및 팩스신청은 일절 받지 않으니 온라인으로 참가신청을 해주시기 바랍니다.
- ※ 코로나 19 감염증 관련 사회적 거리두기에 따라 대회 일정이 변경(연기 등) 될 수 있음.
- ※ 학교폭력부존재 서약서는 참가신청 시 첨부해주시기 바랍니다. (첨부파일 참조)
- ※ 사회적 거리두기 완화 되었으나 정부 지침에 따라 50인 이상의 행사(스포츠 포함)
- ※ 진행 시 아스크는 필수 착용해야 하오니 참고해주시기 바랍니다.
- ※ 부정선수 참가(등)이 적발 될 경우 스포츠공정위원회 규정에 따라 징계조치 함.

구비 서류

- 소속팀
- 1) 참가신청서
- 2) 재학증명서(신입생은 입학예정 확인 증빙서류로 대체)
- 3) 선수단 체위표 1부(첨부 양식 참조)
- 4) 선수단 개인별 증명사진(교장, 감독 포함 칼라)
- 5) 소속팀 : 학교마크(칼라 도안) 1매
- 6) 팀 프로필 1부(첨부양식 참조)
- 7) 소속팀 : 학교명의 통장사본 (왕복교통비 지급용)
- 명시된 규격 및 형식에 따라 빠짐없이 작성하여 온라인참가신청 시
“파일첨부” 버튼을 이용하여 제출 하여야 한다.

구비 서류

- 시·도 연합팀
 - 1) 참가신청서
 - 2) 재학증명서(신입생은 입학예정 확인 증빙서류로 대체)
 - 3) 선수단 체위표 1부(첨부 양식 참조)
 - 4) 선수단 개인별 증명사진(단장, 감독 포함 칼라)
 - 5) 시도마크(칼라 도안) 1매
 - 6) 팀 프로필 1부(첨부양식 참조)
 - 7) 시도명의 통장사본(왕복교통비 지급용)
- 명시된 규격 및 형식에 따라 빠짐없이 작성하여 온라인참가신청 시
“파일첨부” 버튼을 이용하여 제출 하여야 한다.

감독자 회의, 개회식, 시상식

1) 감독자 회의

일시 : 2022년 9월 23일(금) 13:30
장소 : 코오롱 호텔 남산A홀(전화 054)746-9001
※ 선수표, 어깨띠 배분, 각 구간별 참가선수 명단 제출 등

2) 개회식

일시 : 2022년 9월 23일(금) 17:30(16:30부터 리허설 : 선수단 전원 참석)
장소 : 코오롱 호텔, 오운홀(필히 교기 지참)

3) 시상식 (폐회식)

일시 : 2022년 9월 24일(토) 14:30
장소 : 코오롱호텔 오운홀(당일 선수단 점심은 코오롱에서 제공)
시상금 : 감독자회의에서 불출하는 대회책자를 참고해 주시기 바랍니다.

경기 운영

1) 경기 운영 세칙

- 개인 시간의 합계로 팀별 순위를 결정한다.
- 제 1 주자는 일제히 스타트한다.
- 제 2 주자부터는 선착순으로 종계한다.
- 경기 중 사고로 인하여 주행이 불가능할 경우 다음 선수는 그 구간의 최종선수와 동시 스타트하고 사고 구간의 기록은 최하위 선수의 기록에 10분을 가산한 것으로 한다.
- 선수 배치 : 각 구간별 선수 배치는 스타트 60분전 해당구간에 배치한다.

2) 각 구간별 참가선수 명단 제출

- 소속팀으로 참가한 선수와 시·도 연합팀으로 참가한 선수는 서로 중복하여 참가 할 수 없다.
 - 각 구간별 참가선수 명단은 감독자 회의 시 제출한다.
 - 명단 제출 후에는 어떠한 경우라도 변경할 수 없다.
(단 별도로 인한 변경여부는 반드시 본부 의무진 또는 의료기관의 진단, 소견으로 결정되어야 한다)
- ※ 경기당일 07:00까지

반주

반주는 어떠한 경우라도 금지하며, 발각되었을 경우 실격처리 한다.
(차량, 오토바이, 자전거 등)

특전 및 참가팀 지원

1) 특전

참가선수 중 장래가 족망되는 우수선수의 경우 고교졸업 후 본인이 희망할 경우 코오롱그룹 취업과 함께 현역선수로 활동 할 수 있음.

2) 참가팀 지원

- 왕복 교통비(학교통장/시도연맹통장으로 입금) : 고속버스 요금 기준
(소속 시·도청 소재지↔경주 / 단, 제주도 팀은 항공료 지급, 제주↔울산)
- 코오롱호텔 숙식제공(2박 6식)
- 참가 선수 전원에게 경기복 및 트레이닝복 지급

부정 행위

- 1) 참가신청 선수 중 부정선수가 발견되면 해당 팀의 참가를 취소한다.
- 2) 대회종료 이후라도 부정행위 혹은 부정선수 기용 사실이 발견되면 해당 팀의 성적이 취소되며 훈련지원금을 몰수한다.
- 3) 1), 2) 항에 해당되는 선수, 지도자는 대한육상경기연맹 상벌위원회에 회부한다.

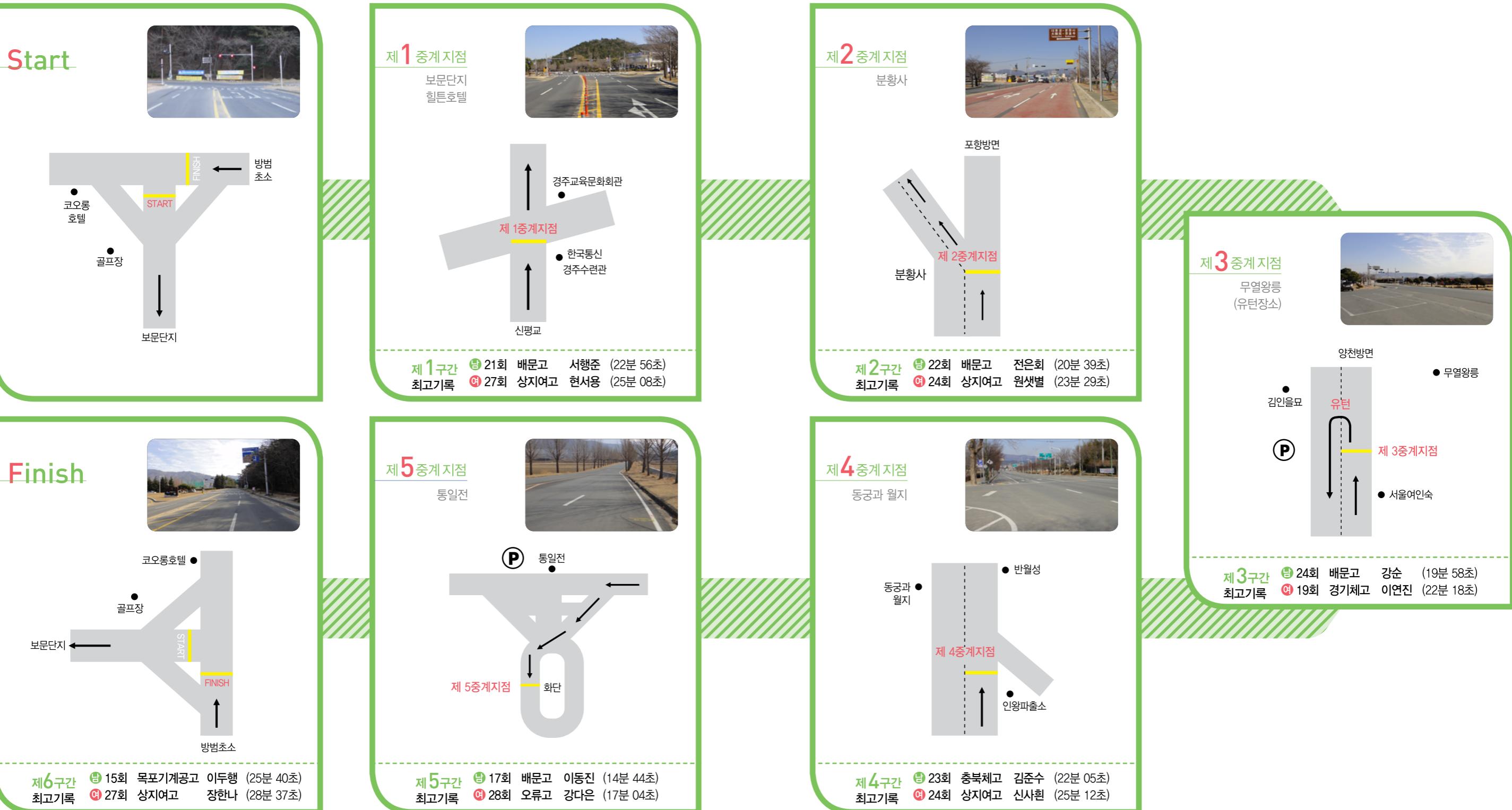
기타

- 1) 참가팀의 유니폼(트레이닝복 및 경기복)은 코오롱에서 제작·배포하며, 참가선수단은 반드시 제공받은 유니폼(트레이닝복 및 경기복)을 착용하고 경기 및 개회식, 시상식에 임해야한다.
- 2) 전년도 우승교는 개회식 시 우승기를 필히 반납한다.
- 3) 참가팀 대표는 9월 22일(목) 14:00 ~ 16:00에 대회본부를 방문하여 대회지 도착 사실을 알리고, 대회유니폼 및 식권 등을 수령해야한다. ※ 대회본부 : 코오롱호텔(경주시 마동 111-1)
- 4) 참가한 각 선수는 가슴과 등에 선수표를 원형 그대로 붙여야한다.
- 5) 각 구간 선수의 중계용 배턴은 어깨띠로 한다.
- 6) 응원차량은 일절 불허한다.(앰뷸런스, 선수회수차는 대회본부에서 운영)
- 7) 기타 사항은 감독자회의에서 결정한다.
- 8) 참가팀의 선수가 기권하여 완주하지 않은 팀과 실격처리 된 팀의 경우 각 소구간 선수의 기록과 순위를 무효처리 하며, 전체기록 또한 삭제처리 한다.
- 9) 대회 공식 홈페이지(<http://www.marathon.co.kr>) 참조



제38회 코오롱 구간마라톤대회

중계지점안내



수소에너지사업

수소 생산, 유통, 활용 인프라를 통한 탄소중립 실현



리사이클/바이오사업

플라스틱 순환 경제 구축을 통한 사회적 가치 창출

전지소재사업

리튬이온배터리 핵심소재, ESS 기술 연구 개발

롯데케미칼은 이미 지구의 그린을 PLAY!

지속 가능한 미래를 만드는 그린의 힘으로
롯데케미칼은 푸른 세상을 향해 나아가고 있습니다

Every Step for GREEN.

제38회 코오롱 구간마라톤대회

»»» 고등부 참가학교 소개

38th
HIGH
SCHOOL
15team



♂ 배문고등학교, 서울체육고등학교, 경기체육고등학교, 강릉명륜고등학교, 양정고등학교
충남체육고등학교, 영동고등학교, 순심고등학교, 경남연합

♀ 서울신정고등학교, 서울체육고등학교, 경기체육고등학교, 김천한일여자고등학교

»

배문고등학교

| Since 1955

교장 : 권경주 | 감독 : 조남홍 | 코치 : 함연식

배문(培文) 육상부는 1966년 창단하여 장거리 최고 명문학교로서 가장 오랜 역사와 전통을 가진 학교이다. 학교법인 성선학원 설립자이신 故 조서희 선생님의 마라톤에 대한 사랑으로 창단되어 현재 조하수 이사장님에 이르기까지 전통을 이어가며 한국마라톤 발전에 초석이 되고 있다. 전 교직원 선생님들의 각별한 관심과 사랑으로 선수들은 사기가 진작되고 운동에 힘을 더해 수 있도록 여건이 조성되어 있다. 또한 최신원(16회) 선경SKC 전회장, 김용태(16회) 그린농수산 대표 및 종동문화 육상부 후원회장이 선수들의 영양 및 재정을 지원하고 있다. 이러한 배문고교를 통하여 출중한 현역선수 및 지도자들을 배출하고 있다. 배문고교는 56년간 100여명이 넘는 국가대표를 배출하였으며, 단체우승 120여회, 단체준우승 90여회, 개인우승 300여회 이상, 개인준우승 200여회 이상 등 그동안의 성적이 전국최강의 전통을 이어가고 있다. 2004년 20회 대회 우승, 2005년 21회 대회 우승, 2006년 22회 대회 우승으로 대회 최초 3연패를 달성하였고, 이후 2008년 24회 대회 우승, 2011년 27회 대회 우승, 2012년 28회 대회 우승, 2017년 33회 대회 우승, 2018년 34회 대회 우승 등 총 9회 대회우승을 하였음. 3번의 준우승으로 역대 최다우승을 가지고 있는 우리는 배문고등학교다. 우리는 여전히 승리에 목말라 있다.

대회차수	대회년도	종합기록	순위	대회차수	대회년도	종합기록	순위
1회	1985	2.19.27	5	20회	2004	2.11.00	1
2회	1986	2.17.59	9	21회	2005	2.09.39	1
3회	1987	2.24.32	16	22회	2006	2.10.37	1
4회	1988	2.19.30	12	23회	2007	2.11.43	2
5회	1989	2.17.13	7	24회	2008	2.13.02	1
6회	1990	2.16.33	2	25회	2009	2.17.55	6
7회	1991	2.15.56	3	26회	2010	2.14.27	4
8회	1992	2.16.42	5	27회	2011	2.12.15	1
9회	1993	2.18.36	6	28회	2012	2.13.12	1
10회	1994	2.18.46	4	29회	2013	2.15.22	2
11회	1995	2.22.43	7	30회	2014	2.20.55	5
14회	1998	2.14.17	2	31회	2015	2.21.19	4
15회	1999	2.16.18	6	32회	2016	2.24.31	9
16회	2000	2.14.32	1	33회	2017	2.15.15	1
17회	2001	2.11.44	2	34회	2018	2.15.44	1
18회	2002	2.13.15	1	35회	2019	2.17.38	2
19회	2003	2.17.09	7				



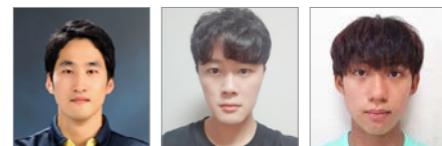
- ① 조남홍 / 감독
- ② 함연식 / 코치
- ③ 심규현 (3학년)
- ④ 김홍민 (3학년)
- ⑤ 김은혁 (2학년)
- ⑥ 김은성 (2학년)
- ⑦ 김재현 (2학년)
- ⑧ 유우진 (2학년)
- ⑨ 안진서 (1학년)

양정고등학교

| Since 1905

교장 : 이범희 | 감독 : 김건한 | 코치 : 황규환

몽이양정 양심정기(蒙以養正 養心正己: 깨우쳐서 바름을 기르고, 심성을 길러 자신을 바르게 한다)의 창학 이념을 바탕으로 1905년 개교한 양정고등학교는 117년의 역사와 전통을 자랑하는 민족 최고의 사학입니다. 육상부는 1921년 창단하였고, 1932년 로스엔젤레스 올림픽대회에서 6위에 오른 김은배(金恩培), 1936년 베를린 올림픽 금메달의 손기정(孫基楨), 동메달의 남승룡(南昇龍), 그리고 1950년 보스턴 마라톤 우승의 험기용(咸基鏗), 1956년 멜버른 올림픽 4위, 1958년 도쿄아시안게임 금메달의 이창훈(李昌薰) 등 우리나라를 대표하는 수많은 선수들을 배출하였습니다. 양정학교는 세계 속에 한국 육상의 알린 한국 육상역사의 산실이며, 현존하는 가장 오래된 육상명문 학교입니다. 2002년 이후 선수 수급에 차질이 생겨 잠시 중단하기도 하였으나, 2018년 재창단하였고, 그 이후 여러 전국 대회에서 상위권에 입상하며 중장거리 명문 학교로서 다시 두각을 나타내고 있습니다. 현재 이범희 교장 선생님을 비롯, 학교법인과 총동문회의 관심과 사랑에 힘입어 빛나는 전통과 선배들의 명예를 이어가고자 오늘도 전력을 다하고 있습니다. 특히 올 상반기 각종 대회에서 우수한 성적을 거둔 김지환, 김용빈, 윤지수, 이민찬 등 4명의 2학년 선수를 주축으로 이번 대회에서도 상위권 진입을 목표로 하고 있습니다.



- ① 김건한 / 감독
- ② 황규환 / 코치
- ③ 김지환 (2학년)
- ④ 김용빈 (2학년)
- ⑤ 윤지수 (2학년)
- ⑥ 이민찬 (2학년)
- ⑦ 오준서 (1학년)
- ⑧ 박우진 (1학년)
- ⑨ 이도건 (1학년)

서울체육고등학교

| Since 1971

교장 : 김낙영 | 감독 : 장동영 | 코치 : 김천성

서울체육고등학교는 1974년 개교하여 30회대회 남자부 우승, 35회 대회에서는 역대 4번째 남, 여동반우승을 차지하였으며 남자중학교부에서는 역대 처음으로 3회연속우승으로 우승기를 영구보전하는 영광을 가지게 되었으며 이러한 바탕에는 그동안 많은 국가대표선수를 배출하였으며 주요선수를 소개하자면 현재 2000년 서울국제 동아리마라톤 대회 우승자 정남균선수, 2018년 조선일보마라톤 대회 우승 김선애선수, 2018 서울국제 동아리마라톤 대회 우승업선수, 한국여자 마라톤의 희망이자 쌍두마자인 삼성전자의 2018 대구국제마라톤 대회 우승 및 10000m 한국신기록신인 안슬기선수, 5000m, 마라톤 2개의 한국신기록을 경신한 김도연선수, 2016 전주 군산 마라톤 대회 우승 임예진선수등 다수의 국가대표선수를 배출하였으며, 2018 팔렘방아시안게임 50km.w에서 동메달을 획득한 주현명선수, 최병광, 이정은, 김민규선수등 다수의 국가대표선수가 서울체육 출신으로 출전하였다. 육상에 관심이 남다르신 김낙영교장선생님이하 전교직원의 전폭적인 지원과 노력으로 겨울에는 전라남도 진도에서 40일간의 강도 높은 전지훈련을 여름에는 학교에서 강도 높은 합숙훈련을 실시하였으며 이번대회에는 비록 저학년으로 이루어졌지만 선배들의 영광을 이어가고자 훈신의 힘을 다하여 경기에 임할것입니다.



- ① 장동영 / 감독
- ② 김천성 / 코치
- ③ 박정우 (1학년)
- ④ 강지훈 (2학년)
- ⑤ 한예훈 (1학년)
- ⑥ 황의석 (1학년)
- ⑦ 김예찬 (1학년)
- ⑧ 한예찬 (2학년)
- ⑨ 김예훈 (1학년)

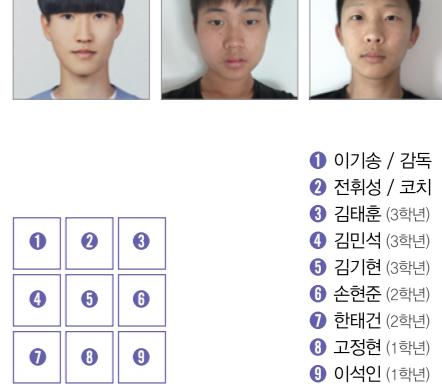


경기체육고등학교

| Since 1995

교장 : 이해구 | 감독 : 이기승 | 코치 : 전휘성

경기체육고등학교는 1995년 창단한 이래 각종 대회에 출전하여 우수한 성적을 거두고 있습니다. 본교는 첫 우승은 99년 제15회 대회 남자 우승 그리고 2003년 제19회 구간마라톤대회에서 남녀 동반 종합우승을 했습니다. 그리고 2003년 제 84회(전주)전국체육대회에서 개인종목인 10km 단축 마라톤에서 남·여가 우승 후 침체기를 겪기도 하였습니다. 하지만 이에 좌절하지 않고 다시 잠재력 있는 선수들을 발굴하고 배출해가며 중장거리 명문고등학교로 명맥을 이어나가고 있으며, 올해는 19년 전의 영광을 되찾기 위해 경기 파주에서의 힘든 하계 산악 및 도로로 전지 훈련을 학생들이 참고 견디어 내었고 아직 남은 대회 출전 준비를 하고 있습니다. 특히 이해구 교장 선생님을 비롯하여 감독, 코치, 학부모, 동문들의 전폭적인 지지를 받고, 또 경기도교육청의 관심 속에서 이번 대회의 주인공인 우리 학생들은 우승을 거머쥘 각오로 제38회 코오롱고교 구간마라톤대회에 참가하게 되었습니다.



대회차수	대회년도	종합기록	순위	대회차수	대회년도	종합기록	순위
13회	1997	2.20.21	13	24회	2008	2.18.29	7
14회	1998	2.16.45	7	25회	2009	2.17.19	5
15회	1999	2.13.16	1	26회	2010	2.21.07	11
16회	2000	2.17.20	5	28회	2012	2:25:49	13
17회	2001	2.15.57	5	29회	2013	2.18.57	5
18회	2002	2.15.43	2	30회	2014	2.25.28	8
19회	2003	2.09.47	1	31회	2015	2.22.06	8
20회	2004	2.14.15	4	32회	2016	2.20.08	4
21회	2005	2.18.02	7	33회	2017	2.20.39	6
22회	2006	2.19.31	7	34회	2018		실격
23회	2007	2.15.16	4	35회	2019	2.27.45	10



- ① 이기승 / 감독
- ② 전휘성 / 코치
- ③ 김태훈 (3학년)
- ④ 김민석 (3학년)
- ⑤ 김기현 (3학년)
- ⑥ 순현준 (2학년)
- ⑦ 한태건 (2학년)
- ⑧ 고정현 (1학년)
- ⑨ 이석인 (1학년)

경상남도연합팀

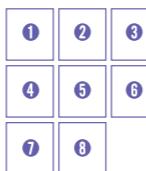
| 경상남도육상연맹

단장 : 최총영 | 감독 : 황해명 | 코치 : 심민성

경남체육고등학교 유동규(3학년), 범어고등학교 김지민(3학년) 선수를 필두로 제102회 전국체육대회 중상위 선수들과 함께 우수한 성적을 목표로 출전함.



대회차수	대회년도	종합기록	순위
35회	2019	2.28.10	-



- ① 황해명 / 감독
- ② 심민성 / 코치
- ③ 유동규 (3학년)
- ④ 서재민 (2학년)
- ⑤ 손효상 (2학년)
- ⑥ 손혁준 (2학년)
- ⑦ 조현우 (1학년)
- ⑧ 김지민 (3학년)

서울신정고등학교

| Since 1978

교장 : 김정근 | 감독 : 김주환 | 코치 : 안한근

2022년 새로 창단한 팀이지만 오류고등학교 명맥을 이어가는 전통있는 팀이며, 주장 김휘경 선수를 필두로 중거리와 장거리 선수들의 조합으로 3학년이 없지만 고른 기량을 갖춘 학생들의 팀워크로 상위권을 노리는 팀이다.



- ① 김주환 / 감독
- ② 안한근 / 코치
- ③ 김휘경 (2학년)
- ④ 이예은 (2학년)
- ⑤ 이채린 (1학년)
- ⑥ 이한별 (1학년)
- ⑦ 신민정 (1학년)
- ⑧ 문세진 (2학년)

서울체육고등학교

| Since 1971

교장 : 김낙영 | 감독 : 장동영 | 코치 : 김천성

서울체육고등학교는 1974년 개교하여 30회대회 남자부 우승, 35회 대회에서는 역대 4번째 남, 여동반우승을 차지하였으며 남자중학교부에서는 역대 처음으로 3회연속우승으로 우승기를 영구보전하는 영광을 가지게 되었으며 이러한 바탕에는 그동안 많은 국가대표선수를 배출하였으며 주요선수를 소개하자면 현재2000년 서울국제 동아마라톤대회 우승자 정남균선수, 2018년 조선일보마라톤대회 우승 김선애선수, 2018 서울국제 동아마라톤대회 유승엽선수, 한국여자 마라톤의 희망이자 쌍두마차인 삼성전자의 2018 대구국제마라톤대회 우승 및 10000m 한국신기록경신 안슬기선수, 5000m, 마라톤 2개의 한국신기록을 경신한 김도연선수, 2016 전주 군산 마라톤대회 우승 임예진 선수등 다수의 국가대표선수를 배출하였으며, 2018 팔렘방아시안게임50km.w에서 동메달을 획득한 주현명선수, 최병광, 이정운, 김민규선수등 다수의 국가대표선수가 서울체고 출신으로 출전하였다. 육상에 관심이 남다르신 김낙영교장선생님이하 전교직원의 전폭적인 지원과 노력으로 겨울에는 전라남도 진도에서 40일간의 강도 높은 전지훈련을 여름에는 학교에서 강도 높은 합숙훈련을 실시하였으며 이번 대회에도 선배들의 영광을 이어가고자 혼신의 힘을 다하여 경기에 임할것입니다.

대회차수	대회년도	종합기록	순위	대회차수	대회년도	종합기록	순위
9회	1993	2.43.08	11	22회	2006	2.25.35	16
10회	1994	2.21.20	8	23회	2007	2.20.17	10
12회	1996	2.20.21	7	24회	2008	2.16.15	4
13회	1997	2.18.11	8	25회	2009	2.14.32	3
14회	1998	2.17.41	9	26회	2010	2.12.52	3
15회	1999	2.16.32	8	27회	2011	2.18.17	7
16회	2000	2.18.58	11	28회	2012	2.22.29	10
17회	2001	2.18.57	11	29회	2013	2.18.32	4
18회	2002	2.26.17	16	31회	2015	기권	
19회	2003	2.27.00	15	32회	2016	기권	
20회	2004	2.27.01	18	34회	2018	2.48.16	4
21회	2005	2.21.30	13	35회	2019	2.38.49	1



- ① 장동영 / 감독
- ② 김천성 / 코치
- ③ 이채원 (3학년)
- ④ 김려현 (3학년)
- ⑤ 김지혜 (3학년)
- ⑥ 김다연 (2학년)
- ⑦ 고가영 (3학년)
- ⑧ 나현선 (2학년)
- ⑨ 이선주 (3학년)

경기체육고등학교

| Since 1995

교장 : 이해구 | 감독 : 이기송 | 코치 : 전휘성

경기체육고등학교는 1995년 창단한 이래 각종 대회에 출전하여 우수한 성적을 거두고 있습니다.

본교는 첫 우승은 99년 제15회 대회 남자 우승 그리고 2003년 제19회 코오롱 구간마라톤대회에서 남녀 동반 종합우승을 했습니다. 그리고 2003년 제 84회(전주)전국체육대회에서 개인종목인 10km 단체 마라톤에서 남·여가 우승 후 침체기를 겪기도 하였습니다. 하지만 이에 좌절하지 않고 다시 잠재력 있는 선수들을 발굴하고 배출해가며 중장거리 명문고등학교로 명맥을 이어나가고 있으며, 올해는 19년 전의 영광을 되찾기 위해 경기 파주에서의 힘든 하계 산악 및 도로 전지 훈련을 학생들이 참고 견디어 내었고 아직 남은 대회 출전 준비를 하고 있습니다. 특히 이해구 교장 선생님을 비롯하여 감독, 코치, 학부모, 동문들의 전폭적인 지지를 받고, 또 경기도교육청의 관심속에서 이번 대회의 주인공인 우리 학생들은 우승을 거머쥘 각오로 제38회 코오롱 구간마라톤대회에 참가하게 되었습니다.



대회차수	대회년도	종합기록	순위	대회차수	대회년도	종합기록	순위
14회	1998	2.43.46	6	26회	2010	2.41.11	8
15회	1999	2.41.27	4	27회	2011	2.37.10	4
16회	2000	2.34.47	2	28회	2012	2.43.36	4
17회	2001	2.49.18	10	29회	2013	2.43.33	4
18회	2002	2.36.53	3	30회	2014	2.45.32	3
19회	2003	2.32.38	1	31회	2015	2.47.56	5
20회	2004	2.46.33	7	32회	2016	2.42.15	3
22회	2006	2.43.52	9	33회	2017	2.53.30	4
23회	2007	0.29.37	기권	34회	2018	2.48.16	4
24회	2008	2.44.38	11	35회	2019	2.47.07	3
25회	2009	2.40.07	7				



김천한일여자고등학교

| Since 1972

교장 : 이자명 | 감독 : 송정현 | 코치 : 김은정

1972년 개교하여 이신호 재단 이사장님, 이자명 교장선생님과 선생님들의 전폭적 관심과 후원에 2009년 한일여고 육상부를 창단하였습니다. 제31회, 제32회, 제33회 대회 3년 연속 우승을 처음 달성하였고, 마라톤의 명문학교가 되기 위해 노력을 하고 있으며. 지난 겨울에는 경기력 향상을 위하여 경남 통영에서 50일간 강도 높은 동계훈련을 하였고, 특히 1학년 신지연, 서수민 선수가 기대가 되고, 서로가 하나가 되어 최선을 다한다면 우승과 동시에 대한민국 고교마라톤의 명문, 최강자임을 보여주려 하는 것이 목표다.

"고통 없이는 승리 할 수 없다." HANIL.



대회차수	대회년도	종합기록	순위	대회차수	대회년도	종합기록	순위
5회	1989	2.45.59	8	30회	2014	2.58.09	8
6회	1990	2.43.20	5	31회	2015	2.39.03	1
7회	1991	2.50.05	11	32회	2016	2.36.39	1
8회	1992	2.49.48	10	33회	2017	2.38.31	1
27회	2011	2.44.04	7	34회	2018	2.46.50	3
28회	2012	기권		35회	2019	2.50.15	5
29회	2013	4구간 기권					



세상의 기초를 만드는 건설 소재 분야 국내 1등 기업 삼표



SAMPYO

SAMPYO

Industry

SAMPYO

Cement

SAMPYO

Railway

SP NATURE

제38회 코오롱 구간마라톤대회

중등부 대회요강

2022.
9.24(sat)

09:35(start)

대회명 제38회 코오롱 구간마라톤대회(중계방송 사정으로 변경될 수 있음)

대회일시 2022년 9월 24일(토) 09:35 스타트(중계방송 사정으로 변경 될 수 있음)

대회장소 경주시내 공인 15km코스 – 남녀 동일
(Start지점 및 Finish지점 : 코오롱 호텔 삼거리)

주최 대한육상연맹, KBS, 조선일보, 코오롱

주관 경상북도육상연맹

후원 문화체육관광부, 경상북도, 경상북도교육청, 경북지방경찰청, 경주시,
경주교육청, 경주경찰서

특별후원 (재)월드스포츠육성재단

구간

총 4구간 (전장 : 15km)
제 1구간 : 4km(코오롱호텔 삼거리~블루원 C.C)
제 2구간 : 4km(블루원 C.C~신평교 삼거리)
제 3구간 : 3km(신평교 삼거리~블루원 C.C)
제 4구간 : 4km(블루원 C.C~코오롱호텔 삼거리)
※유턴지점 : 신평교 다리 끝지점

참가팀 자격

각 소속 단일 팀(참가팀 제한 없음)

선수 자격

전국 남·여 중학교 재학 선수로

- 1) 대한육상연맹에 2022년 선수등록을 필한 자
- 2) 등록 규정에 결격사유가 없는 자

팀별 참가 인원

- 1) 임원 : 3명(소속팀 : 학교장, 감독, 코치)
- 2) 선수 : 5명(정선수 4명, 후보 선수 1명)

※ 기 신청된 참가선수 이외의 선수교체는 감독자회의 시 1명에 한해서 교체 가능
단, 후보 선수는 1명 까지만 허용

참가 신청

참가신청 전 선수등록(신입생포함)을 먼저 진행해야 함

- ※ 신청방법 : 온라인 참가신청 (<http://player.kaaf.or.kr/OtpLoginE.do>)
- ※ 우편접수 및 팩스신청은 일절 받지 않으니 온라인으로 참가신청을 해주시기 바랍니다.
- ※ 코로나 19 감염증 관련 사회적 거리두기에 따라 대회 일정이 변경(연기 등) 될 수 있음.
- ※ 학교폭력부존재 서약서는 참가신청 시 첨부해주시기 바랍니다. (첨부파일 참조)
- ※ 사회적 거리두기 완화 되었으나 정부 지침에 따라 50인 이상의 행사(스포츠 포함)
- ※ 진행 시 아스크는 필수 착용해야 하오니 참고해주시기 바랍니다.
- ※ 부정선수 참가(등)이 적발 될 경우 스포츠공정위원회 규정에 따라 징계조치 함.

구비 서류

- 1) 참가신청서
 - 2) 재학증명서(신입생은 입학예정 확인 증빙서류로 대체)
 - 3) 선수단 체위표 1부(첨부 양식 참조)
 - 4) 선수단 개인별 증명사진(교장, 감독 포함 칼라)
 - 5) 소속팀 : 학교마크(칼라 도안) 1매
 - 6) 팀 프로필 1부(첨부양식 참조)
 - 7) 소속팀 : 학교명의 통장사본(왕복교통비 지급용)
- 명시된 규격 및 형식에 따라 빠짐없이 작성하여 온라인참가신청 시
“파일첨부” 버튼을 이용하여 제출 하여야 한다.

감독자 회의, 개회식, 시상식

- 1) 감독자 회의

일시 : 2022년 9월 23일(금) 13:30 장소 : 코오롱호텔 남산A홀(전화 054)746-9001
※ 선수표, 어깨띠 배분, 각 구간별 참가선수 명단 제출, 등

- 2) 개회식

일시 : 2022년 9월 23일(금) 17:30(16:30부터 리허설 : 선수단 전원 참석)
장소 : 코오롱호텔 오운홀(필히 교기 지참)

- 3) 시상식(폐회식)

일시 : 2022년 9월 24일(토) 14:30 장소 : 코오롱호텔 오운홀(당일 선수단 점심은 코오롱에서 제공)
시상금 : 감독자회의에서 불출하는 대회책자를 참고해 주시기 바랍니다.

경기 운영

1) 경기 운영 세칙

- 개인 시간의 합계로 팀별 순위를 결정한다.
- 제 1 주자는 일제히 스타트한다.
- 제 2 주자부터는 선착순으로 중계한다.
- 경기 중 사고로 인하여 주행이 불가능할 경우 다음 선수는 그 구간의 최종선수와 동시 스타트하고 사고 구간의 기록은 최하위 선수의 기록에 10분을 가산한 것으로 한다.
- 선수 배치 : 각 구간별 선수 배치는 스타트 60분전에 해당구간에 배치한다.

2) 각 구간별 참가선수 명단 제출

- 각 구간별 참가선수 명단은 감독자 회의 시 제출한다.
 - 명단 제출 후에는 어떠한 경우라도 변경할 수 없다.(단 발병으로 인한 변경여부는 반드시 본부 의무진 또는 의료기관의 진단, 소견으로 결정되어야 한다)
- * 경기당일 07:00까지

반주

반주는 어떠한 경우라도 금지하며, 발각되었을 경우 실격처리 한다. (차량, 오토바이, 자전거 등)

특전 및 출전팀 지원

1) 특전

- 참가선수 중 장래가 죽망되는 우수선수의 경우 고교졸업 후 본인이 희망할 경우
코오롱그룹 취업과 함께 현역선수로 활동 할 수 있음

2) 참가팀 지원

- 왕복 교통비(학교통장으로 입금) : 고속버스 요금 기준(속 시·도청 소재지→경주 / 단, 제주도 팀은 항공료 지급, 제주→울산)
- 코오롱호텔 숙식제공(2박 6식)
- 참가 선수 전원에게 경기복 및 트레이닝복 지급

부정 행위

- 참가신청 선수 중 부정선수가 발견되면 해당팀의 참가를 취소한다.
- 대회종료 이후라도 부정행위 혹은 부정선수 기용 사실이 발견되면 해당 팀의 성적이 취소되며 훈련지원금을 몰수한다.
- 1), 2) 항에 해당되는 선수, 지도자는 대한육상경기연맹 상벌위원회에 회부한다.

기타

- 참가팀의 유니폼(트레이닝복 및 경기복)은 코오롱에서 제작·배포하며, 참가선수단은 반드시 제공받은 유니폼(트레이닝복 및 경기복)을 착용하고 경기 및 개회식, 시상식에 임해야한다.
- 전년도 우승교는 개회식 시 우승기를 필히 반납한다.
- 참가팀 대표는 9월 22일(목) 14:00 ~ 16:00에 대회본부를 방문하여 대회지 도착 사실을 알리고, 대회유니폼 및 식권 등을 수령해야한다. ※ 대회본부 : 코오롱호텔(경주시 마동 111-1)
- 참가한 각 선수는 가슴과 등에 선수표를 원형 그대로 붙여야한다. 5) 각 구간 선수의 중계용 바통은 어깨띠로 한다.
- 응원차량은 일절 불허한다. (앰뷸런스, 선수회수차는 대회본부에서 운영)
- 기타 사항은 감독자회의에서 결정한다.
- 참가팀의 선수가 기권하여 완주하지 않은 팀과 실격처리 된 팀의 경우 각 소구간 선수의 기록과 순위를 무효처리 하며, 전체기록 또한 삭제처리 한다.
- 대회 공식 홈페이지(<http://www.marathon.co.kr/>) 참조

제 35 회 코 오 룹 구 간 마 라 톤 대 회

대회 코스 안내



건자재 유통의 새로운 리더, 유진

압도적 1위의
레미콘 사업을 바탕으로
건자재 유통 시장을
선도합니다.

기초부터 마감까지 모든 건축자재를 한 곳에서, 한 번에!



종합 건자재유통 1등 기업 - 유진만의 차별화된 One-Stop Service



제38회 코오롱 구간마라톤대회

»»» 중등부 참가학교 소개

38th
MIDDLE
SCHOOL
15team



♂ 배문중학교, 서울체육중학교, 대구체육중학교, 부원중학교, 경기체육중학교,
광명북중학교, 설온중학교, 금산중학교, 천안오성중학교, 순심중학교

♀ 서울체육중학교, 간석여자중학교, 부천여자중학교,
김천한일여자중학교, 성남여자중학교



배문중학교

Since 1955

교장 : 서봉수 | 감독 : 지춘근 | 코치 : 엄순현

배문(培文) 육상부는 1965년 창단하여 가장 오랜 역사를 이어오며 육성하는 목적은 모든 운동의 기본인 육상을 당장 성적에 연연하여 어린 선수들이 혹사당하여 선수 생명이 단축되는 사례가 많으나 본교는 기본기를 바탕으로 자매 학교인 배문고등학교로 연계하기 위한 목적과 무리 없는 훈련으로 대기만성형으로 선수를 육성하고 있다.

공부하며 운동하는 학교로서 본교를 거쳐 훌륭한 대표급 선수들이 차세대 주자로 활동하고 있으며, 앞으로도 끊임없이 꿈나무 육성에 노력하는 학교이다. 코오롱대회 준우승 4회, 2008년 대회우승을 시작으로 2016년, 2017년, 2018년, 2019년 코오롱 구간마라톤대회에 출전하여 최초로 대회 4연패를 이루한 대기록을 이루기도 하였다. 주요 선수로는 3학년 주장인 심주완 학생과 2학년 유형원 학생을 주목할 선수이다. 우리는 아직도 전진하는 중이다.



대회차수	대회년도	종합기록	순위
2회	2007	50.26	1
3회	2008	49.56	1
4회	2009	51.19	2
5회	2010	50.52	2
6회	2011	52.13	6
7회	2012	53.33	8
8회	2013	50.40	2
9회	2014	50.13	2
10회	2015	51.20	2
11회	2016	49.34	1
12회	2017	51.26	1
13회	2018	49.26	1
14회	2019	49.47	1

- ① 지춘근 / 감독
- ② 엄순현 / 코치
- ③ 심주완 (3학년)
- ④ 유형원 (2학년)
- ⑤ 김주한 (2학년)
- ⑥ 장지원 (1학년)
- ⑦ 유지원 (1학년)



대구체육중학교

Since 2014

교장 : 이상욱 | 감독 : 김순형 | 코치 : 신재영

“정상에 서자”라는 교훈아래 감독, 코치, 학생 모두 혼연일체가 되어 오늘하루를 일생처럼 이라는 구호로 자신에 목표를 향해 하루하루 최선을 다하여 나아가고 있다.

코오롱 구간마라톤 참가는 이번이 두 번째이며 첫 번째(2016년)는 종합3위를 하였다.

정우진(3년)은 올해 있었던 제51회 소년체전에서 1500m 은메달, 심경우(2년)는 3000m 은메달, 등 상위권 선수들로 고르게 구성되어 있어 좋은 성적이 기대된다.



서울체육중학교

Since 1971

교장 : 김낙영 | 감독 : 김종주 | 코치 : 어경돈

서울체육중학교는 1971년에 개교하여 오늘에 이르기까지 성실·근면·협동의 교훈 아래 체계적인 교육활동으로 대한민국 체육의 발전과 영광의 현장에서 주인공의 역할을 해 왔습니다.

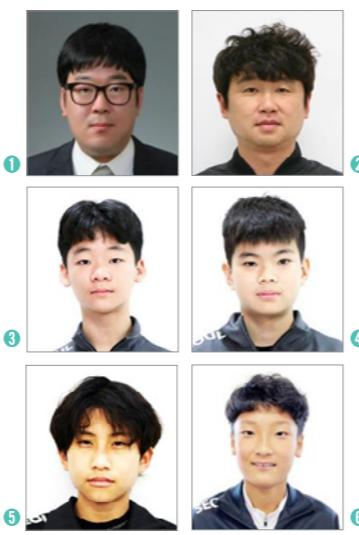
1980년 LA 올림픽부터 현재까지 금15, 은7, 동5, 총 27개의 올림픽 메달을 획득하여 국가의 명예를 드높여 왔으며, 코오롱 구간 마라톤 대회 남자부에서 4회, 5회, 6회 3연속 우승으로 우승기를 영구보존하게 되는 영광을 누리기도 하였습니다. 아울러 현재 삼성전자의 최병광 선수와 마라톤 국가대표 김도연 선수, 800m 한국신기록을 세웠던 최세범 선수가 서울체육중학교 출신이며, 학생들은 미래 스포츠 산업의 주역이 되기 위해 최선을 다하고 있습니다.

또한 육상에 관심이 남다르신 김낙영 교장선생님이하 전교직원의 전폭적인 지원과 노력으로 겨울에는 전라남도 진도에서 40일간의 강도 높은 전지훈련을 여름에는 학교에서 강도 높은 합숙훈련을 실시하였으며 지도자들은 열정과 헌신의 자세로 지도에 전념하고 있습니다.



대회차수	대회년도	종합기록	순위
2회	2007	53.5	10
3회	2008	51.48	4
4회	2009	50.38	1
5회	2010	50.32	1
6회	2011	50.00	1
7회	2012	51.53	4
8회	2013	54.10	11
9회	2014	53.54	8
10회	2015	51.36	3
11회	2016	51.13	4
12회	2017	54.59	5
13회	2018	58.29	8
14회	2019	55.05	7

- ① 김종주 / 감독
- ② 어경돈 / 코치
- ③ 박진현 (3학년)
- ④ 박민혁 (3학년)
- ⑤ 윤성진 (2학년)
- ⑥ 박주형 (1학년)



부원중학교

Since 1991

교장 : 김기준 | 감독 : 오의재 | 코치 : 정세빈

부원중학교는 1991년 개교하여 약 30년 동안 훌륭한 학생들을 배출한 학교입니다.

본교에는 육상부를 비롯하여 검도부가 있고 두 교기 종목 모두 전국대회에서 우수한 성적을 거두고 있습니다.

바른 마음, 옳은 행동, 얇의 실천이라는 슬로건과 정직(正直)이라는 교훈 아래 미래 사회를 이끌어 나갈 핵심 역량을 갖춘 학생들을 양성하기 위해 노력하고 있습니다.

그리고 다양한 스포츠에 관심이 있는 학생들이 많아 학교스포츠클럽또한 매우 활성화되어 있습니다.

부원중학교의 육상부는 단거리를 비롯해 중장거리 도약 투척 모든 육상종목을 아우르며 학생들의 역량을 발전시켜 나가고 있습니다.



경기체육중학교

| Since 2011

교장 : 이해구 | 감독 : 성창현 | 코치 : 최종락

경기체육중학교는 2011년 3월 1일 개교한 신설 학교로 광교산이 보이는 수원시 장안구 서북쪽에 위치해 있습니다. 신동원 교장선생님의 전폭적인 지지하에 과학적이고 체계적인 훈련을 거듭한 결과 2015년 경기도내 학생 단축마라톤 대회에서 남중 단체 우승과 여중 단체 준우승의 쾌거를 이루었습니다.

“성실, 인내, 용기”라는 교훈을 바탕으로 학교상(생동하는 학교), 교사상(연구하는 교사, 열정으로 가르치는 교사), 학생상(예절바른 학생, 노력하는 학생)을 정립하여 시대에 부흥하는 건전한 스포츠 정신을 지닌 경기체육 영재들을 육성하기 위해 부단히 노력하고 있는 명실 상부한 중장거리 선수 육성의 명문팀으로 도약하고 있습니다. 새로 부임하신 이해구 교장선생님께 우승이라는 멋진 선물을 안겨 드릴 수 있도록 최선을 다할것입니다.



대회차수	대회년도	종합기록	순위
10회	2015	52.25	5
11회	2016	55.09	9
12회	2017	57.51	10
13회	2018	49.45	2
14회	2019	50.38	2

- ① 성창현 / 감독
- ② 최종락 / 코치
- ③ 장희찬 (3학년)
- ④ 홍준석 (3학년)
- ⑤ 송성인 (3학년)
- ⑥ 김권율 (2학년)

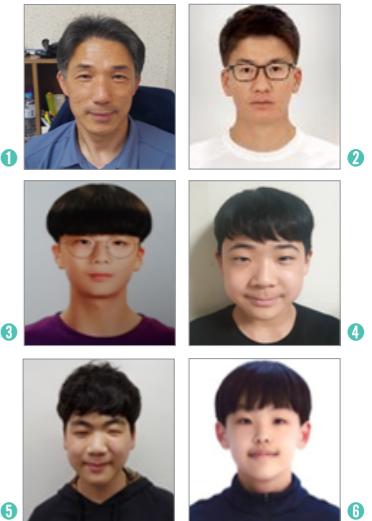
설온중학교

| Since 1971

교장 : 함택윤 | 감독 : 박민근 | 코치 : 김재연

강원도 영동권에 위치하여 동해안 바다와 설악산 국립공원이 자리하고 있는 학교입니다. 산과 바다, 호수가 잘 어울려져 있어 마라톤연습을 하기에 최적의 조건을 갖추고 있는 장소로, 이번 하계훈련간 선수 및 지도자가 함께 호흡하며 열심히 준비해왔습니다.

약 3년 만에 다시 코오롱 역전마라톤대회 참가하게 되어 매우 기쁘며 착실히 준비해온 만큼 이번대회는 매우 기대되는 대회입니다.



- ① 박민근 / 감독
- ② 김재연 / 코치
- ③ 이동규 (3학년)
- ④ 손호영 (3학년)
- ⑤ 엄정후 (2학년)
- ⑥ 황찬영 (2학년)



광명북중학교

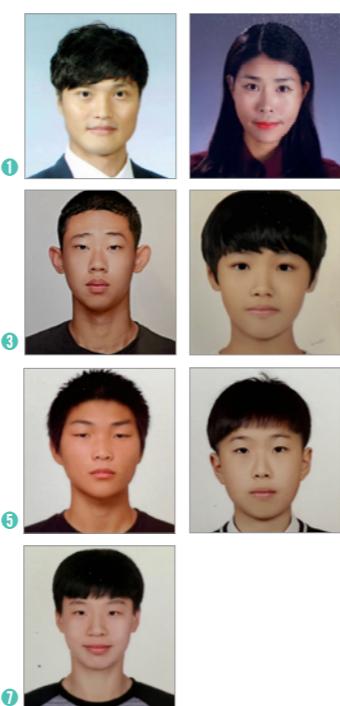
| Since 1992

교장 : 전은희 | 감독 : 유영환 | 코치 : 노유연

경기도 광명북중학교는 이번 코오롱 구간마라톤대회는 첫 출전이지만 올해 유영환 감독, 노유연 코치 지도를 받으며 장거리 명문 중학교로 도약을 위해 참가를 하게 되었습니다.

전은희 교장 선생님이 올해 육상부 활성화를 위해 전폭으로 지지 해주셔서 상반기 경기도 대표 5기로 선발전에 1위 2위 3위 단체1등 중장거리 명문으로 자리 잡아가고 있습니다. 3학년 이은빈 (3000M 9분 40초) 권동우, 김태원 3학년 친구들이 주축이 되어 하계 훈련을 착실히 받으며 이번 대회 출전을 위해 한 마음 한뜻으로 상위권 진입을 위해 열심이 준비했습니다.

월등한 실력에 에이스 선수는 없지만 3학년 권동우, 이은빈, 김태원 선수들의 고른 실력을 보유하고 있고, 1학년 백서준 선수는 끈기와 근성이 좋아 이번 하계 훈련을 잘 받아 다크호스로 기대를 모으고 있습니다.



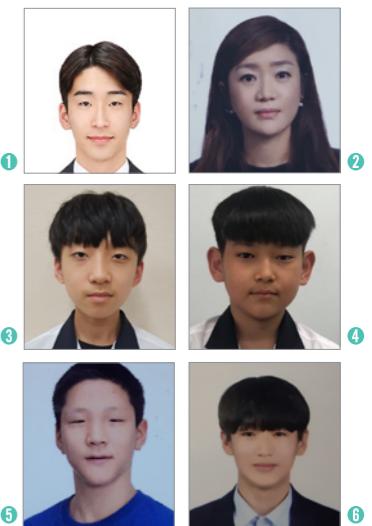
- ① 유영환 / 감독
- ② 노유연 / 코치
- ③ 권동우 (3학년)
- ④ 이은빈 (3학년)
- ⑤ 김태원 (3학년)
- ⑥ 백서준 (1학년)
- ⑦ 배두일 (1학년)

금산중학교

| Since 1969

교장 : 이법연 | 감독 : 윤웅규 | 코치 : 박고은

금산중학교의 육상부 학생들은 근력 및 근지구력이 뛰어나고 계획적이고 주기적인 운동체계로 훈련을 진행하며 적극적인 지원으로 선수들의 에너지 보충에 만전을 기한다.



- ① 윤웅규 / 감독
- ② 박고은 / 코치
- ③ 김주혁 (3학년)
- ④ 길태수 (3학년)
- ⑤ 계상운 (3학년)
- ⑥ 정현우 (1학년)



천안오성중학교

Since 2003

교장 : 박근수 | 감독 : 최현길 | 코치 : 김종순

- 학교교육목표 : 반듯한 인품과 창의성을 갖춘 유합인재 육성
- 학교의 자랑으로는 천안 서북구에 위치하여 학생들의 꿈과 끼를 키우는 행복한 배움터로 초등학생, 학부모가 오고 싶어하는 학교임.
- 팀 연혁으로는 2006년에 육상부를 창단하여 많은 육상인을 배출하였으며, 전국 소년체전 및 각종 전국대회에서 많은 성적을 올리고, 특히 51회 전국소년체육대회에서는 금2, 은1, 동2 획득했으며, 투창에서 하규만선수가 한국부별신기록을 수립함.
- 코오롱 역전경주에는 처음 출전함으로 큰 기대는 하지않으나 선수들의 기량과 경기력 향상을 위해 출전하였음.



① 최현길 / 감독
 ② 김종순 / 코치
 ③ 윤우린 (3학년)
 ④ 김예찬 (2학년)
 ⑤ 이서영 (2학년)
 ⑥ 이은성 (1학년)
 ⑦ 강지훈 (1학년)

순심중학교

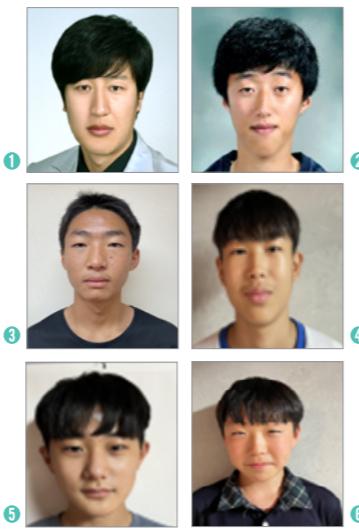
Since 1936

교장 : 김봉규 | 감독 : 임종석 | 코치 : 주인영

- 팀 창단 : 1936년
- 팀 훈 : 항상 충실히
- 팀 정신 : 더 빠르게 더 강하게 악착같이
- 감독 지도 방침 : 진실 된 노력을 결코 배반하지 않는다.



대회차수	대회년도	종합기록	순위
2회	2007	53.08	7
3회	2008	53.59	10
5회	2010	58.42	11
6회	2011	57.14	15
7회	2012	52.42	6
8회	2013	55.28	15
9회	2014	55.31	11
10회	2015	54.34	8
11회	2016	58.29	14
12회	2017	53.16	2
13회	2018	2구간기권	
14회	2019	56.51	10



① 임종석 / 감독
 ② 주인영 / 코치
 ③ 임성민 (3학년)
 ④ 이재현 (2학년)
 ⑤ 정민재 (1학년)
 ⑥ 권하명 (1학년)

서울체육중학교

Since 1971

교장 : 김낙영 | 감독 : 김종주 | 코치 : 어경돈

서울체육중학교는 1971년에 개교하여 오늘에 이르기까지 성실·근면·협동의 교훈 아래 체계적인 교육활동으로 대한민국 체육의 발전과 영광의 현장에서 주인공의 역할을 해 왔습니다.

1980년 LA 올림픽부터 현재까지 금15, 은7, 동5, 총 27개의 올림픽 메달을 획득하여 국가의 명예를 드높여 왔으며, 코오롱 구간 마라톤 대회 남자부에서 4회, 5회, 6회 3연속 우승으로 우승기를 영구보존하게 되는 영광을 누리기도 하였습니다. 아울러 현재 삼성전자의 최병광 선수와 마라톤 국가대표 김도연 선수, 800m 한국신기록을 세웠던 최세범 선수가 서울체육중학교 출신이며, 학생들은 미래 스포츠 산업의 주역이 되기 위해 최선을 다하고 있습니다.

또한 육상에 관심이 남다르신 김낙영 교장선생님이 전교직원의 전폭적인 지원과 노력으로 겨울에는 전라남도 진도에서 40일간의 강도 높은 전지훈련을 여름에는 학교에서 강도 높은 합숙훈련을 실시하였으며 지도자들은 열정과 헌신의 자세로 지도에 전념하고 있습니다.

대회차수	대회년도	종합기록	순위
2회	2007	1.04.11	7
3회	2008	28.12	기권
4회	2009	34.13	기권
5회	2010		
6회	2011	1.05.56	10
8회	2013	1.12.07	8
9회	2014	1.06.19	6
10회	2015	59.06	4
11회	2016	59.21	4
12회	2017	58.55	2
13회	2018	1.00.45	3
14회	2019		3구간기권



① 김종주 / 감독
 ② 어경돈 / 코치
 ③ 임윤아 (3학년)
 ④ 윤혜진 (3학년)
 ⑤ 민소윤 (2학년)
 ⑥ 한나연 (2학년)
 ⑦ 장서빈 (1학년)

간석여자중학교

Since 1970

교장 : 서은하 | 감독 : 이영근 | 코치 : 형지영

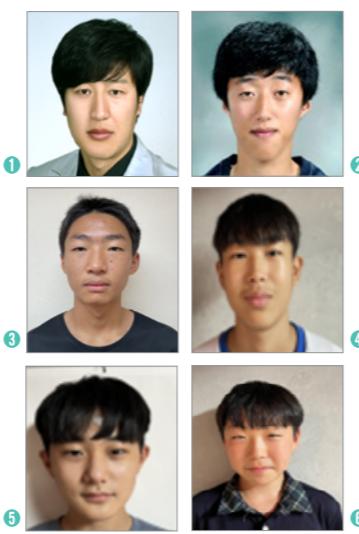
인천 간석여자중학교 육상부는 현재 5명의 육상선수가 활동중이며 인천 시대회 및 각종 전국대회에서 발군의 실력을 발휘하고 있습니다. 학생들의 현재의 성적보다 미래의 진로에 대해 고민하며 열심히 훈련하고 있는 열심히 노력하는 육상부입니다.



① 이영근 / 감독
 ② 형지영 / 코치
 ③ 박예담 (3학년)
 ④ 김시연 (3학년)
 ⑤ 김하은 (2학년)
 ⑥ 김슬기 (1학년)
 ⑦ 최아빈 (2학년)



대회차수	대회년도	종합기록	순위
2회	2007	53.08	7
3회	2008	53.59	10
5회	2010	58.42	11
6회	2011	57.14	15
7회	2012	52.42	6
8회	2013	55.28	15
9회	2014	55.31	11
10회	2015	54.34	8
11회	2016	58.29	14
12회	2017	53.16	2
13회	2018	2구간기권	
14회	2019	56.51	10



① 임종석 / 감독
 ② 주인영 / 코치
 ③ 임성민 (3학년)
 ④ 이재현 (2학년)
 ⑤ 정민재 (1학년)
 ⑥ 권하명 (1학년)

부천여자중학교

Since 1980

교장 : 이순실 | 감독 : 임병윤 | 코치 : 김미향

28년이라는 유서 깊은 전통을 자랑하는 부천여자중학교 육상부는 현재 실업팀 현역선수로 활동 중인 조은주선수, 심경화선수, 신다혜선수 등 다수의 유망한 선수를 배출하였습니다. 교사, 학생, 학부모의 큰 관심으로 쾌적한 학교 내 운동시설을 갖추어 훈련에 집중할 수 있도록 아낌없는 지원을 받고 있습니다. 또한 학교 주변이 산으로 둘러싸여 공기 좋은 곳에서 자연을 활용한 훈련을 할 수 있는 지리적 이점을 갖고 있습니다. 부천 유일의 여자 중학생 육상선수를 보유한 부천여자중학교는 중장거리를 주종 목으로 하는 선수들을 주축으로 최선을 다하여 훈련하고 있습니다. 선수들의 경험 및 경력이 적어 수상 실적이 부족하지만 자신의 목표기록을 달성하기 위해 최선의 노력을 기울이고 있으며, 매해 도대표 및 경기도 꿈나무 선수단에 선발되는 등 점차 발전하는 모습을 보이고 있습니다. 많은 응원 부탁드립니다.



① 임병윤 / 감독
② 김미향 / 코치
③ 조예서 (3학년)
④ 김가은 (2학년)
⑤ 이서진 (2학년)
⑥ 임지우 (2학년)
⑦ 심재은 (1학년)

성남여자중학교

Since 1968

교장 : 오상종 | 감독 : 장인자 | 코치 : 강수정

성남여자중학교는 전국에서 가장 깨끗한 별을 관측할 수 있는 보현산의 정기를 받은 경북 영천시 남촌길에 소재하고 있습니다. 별빛 축제, 전국 한약재 유통의 30%를 차지하고 있는 한약재 전문시장, 풍부한 일조량으로 당도가 높은 포도와 복숭아 등의 과일 생산으로 유명한 영천의 지역 명문 중학교인 성남여자중학교는 1970년 성남학원으로 인가받아 2022년 41회 졸업생을 배출한 지역 명문 학교로 오랜 전통을 가지고 있습니다. 또한 교육 목표를 '학생의 배움이 중심이 되는 교육', 교육 비전을 '모든 학생이 꿈을 가진 학교'로 정하고 이를 실현하기 위해 모든 교직원과 학생들이 노력하고 있습니다. 다양한 교육활동 중 성남여자중학교 육상부는 2012년 3월에 창단되어 10년의 짧은 역사를 갖고 있지만, 각종 대회에서 우수한 성적을 거두어 신흥 육상 명문 학교로 부상 중입니다. 현재 육상부는 1학년 1명, 2학년 1명, 3학년 2명으로 구성되어 있으며 각종 대회에서 우수한 실적을 올려 전국적으로 명성을 얻고 있습니다. 2022년 제51회 전국 소년체전에서 1,500m(금메달), 3,000m(금메달), 1,600mR(동메달), 여자중학교부 최우수선수상(송다원) 수상을 하였습니다. 그리고 2022년 제8회 도효자배 전국 중학교 5km 단축 마라톤대회에서는 개인전 1위(송다원), 2위(김은선), 3위(황재희)와 단체전 우승 등 중장거리에 특히 강한 면모를 보이고 있습니다. 소수의 선수 수이지만, 내실이 튼튼하고 미래가 더 기대되는 성남여중 육상부에 많은 관심과 응원 부탁드립니다.



① 장인자 / 감독
② 강수정 / 코치
③ 김은선 (3학년)
④ 송다원 (2학년)
⑤ 황재희 (1학년)
⑥ 박소정 (2학년)
⑦ 박서연 (2학년)



김천한일여자중학교

Since 1970

교장 : 장인숙 | 감독 : 윤일 | 코치 : 이다온

본교는 1970년에 개교하여 이신호 재단 이사장님의 남다른 육상 사랑으로 2008년 육상부를 창단하여, 각종대회에서 우수한 성적을 거두었으며, 5회 2위, 6회 5위, 7회 우승, 8회 3위, 9회 2위, 10회 우승을 차지 하였습니다.

대회를 준비하기 위해 경남 통영에서 50일간의 강도 높은 전지훈련을 실시하였으며, 1,2,3학년 전 학년 선수로 팀이 구성되어 있고, 선수들 서로 하나가 되어 연습 때 처럼만 뛰어 준다면 좋은 결과를 거둘 것이라 생각합니다.

"고통 없이는 승리 할 수 없다." HANIL



① 윤일 / 감독
② 이다온 / 코치
③ 박수빈 (3학년)
④ 장서연 (2학년)
⑤ 김명지 (1학년)
⑥ 김주은 (3학년)
⑦ 김혜린 (3학년)



대회차수	대회년도	총합기록	순위
5회	2010	56.49	2
6회	2011	58.15	5
7회	2012	57.29	1
8회	2013	1,02.09	3
9회	2014	58.53	2
10회	2015	1,01.25	5
11회	2016	56.35	1
12회	2017	1,05.42	4
13회	2018	1,05.44	5
14회	2019	1,01.55	4

교통통제 안내

고등부 (42.195Km)

- START 코오롱호텔 삼거리 ➡ 보문단지 힐튼호텔(1중계지점) ➡ 분황사(2중계지점)
- ➡ 무열왕릉(3중계지점) ➡ 동궁과 월지(4중계지점) ➡ 통일전(5중계지점)
- ➡ FINISH 코오롱호텔 삼거리

중등부 (15Km)

- START 코오롱호텔 삼거리 ➡ 신평교(반환점) ➡ FINISH 코오롱호텔 삼거리



위치별 교통 통제 및 해제 시간표

구분	거리	위치/지점	통제 시간	해제 시간
Start	Start	코오롱호텔 삼거리	09:00	11:00
	2Km	공예촌휴게소 200m전	09:36	10:20
	4Km	블루원 리조트 입구 150m지나	09:42	10:20
	6Km	경주세계문화엑스포공원 100m전	09:48	10:20
제1중계지점	7.7Km	보문단지 힐튼호텔	09:53	10:20
	8Km	보문휴게소(풀레방아)앞	09:54	10:21
	10Km	경주 신라 C.C.풀조그린	10:00	10:30
	12Km	북군 마을 앞	10:06	10:39
	14Km	일천 축구장 진입로 50m전	10:12	10:48
제2중계지점	15Km	분황사 앞	10:16	10:53
	16Km	명원해운사브사브 뷔페 100전	10:19	10:58
	18Km	KT삼거리(경주교회)	10:25	11:07
	20Km	서천교	10:31	11:16
제3중계지점	21.7Km	무열왕릉앞	10:36	11:24
	22Km	첨길 150m전	10:37	11:25
	24Km	신라초교 앞	10:43	11:34
	26Km	오름주차장	10:49	11:43
	28Km	천마총 주차장 50m전	10:55	11:52
제4중계지점	29.1Km	동궁과 월지 서면(구 인왕치안센터)	10:59	11:57
	30Km	배반사거리 180 전	11:02	12:02
	32Km	경북산림환경연구원	11:08	12:11
제5중계지점	34Km	통일전 앞	11:14	12:20
	36Km	LPG 충전소 건너편	11:20	12:29
	38Km	S-Oil 주유소앞	11:26	12:38
	40Km	구정리 방형분(구정삼거리)	11:32	12:47
FINISH	42.195km	코오롱호텔 삼거리	11:39	13:00

오는 9월 24일(토) 오전9시30분부터 오후 1시까지
코오롱 구간마라톤대회의 원활한 진행을 위하여 경주시내 각 구간에서
교통통제를 실시할 예정이오니 경주시민 여러분의
많은 협조와 이해 바랍니다.

- 선수와 같은 방향으로 진행하는 차량은 선두 선수 통과 전부터 후미 선수 통과 시까지 통행할 수 없습니다.
- 선수를 마주보고 오는 차량은 코스의 방향에 따라 직진, 우회전, 좌회전 등을 할 수 없습니다.
- 코스 내 각 중계지점에는 주차를 하실 수 없습니다. (주차 시 견인 조치 실시)
- 그 밖의 교통 통제로 인한 방향 안내에 대해서는 현장 경찰관의 지시에 따라 주시기 바랍니다.

START ➡ 1중계지점(보문단지 힐튼호텔) - 7.7km

양방향 부분통제(통제시간 09:00~11:00 / 2시간)

- 1중계지점의 경우, 중등부 구간 마라톤 반환지점으로 양방향 통제 실시

1중계지점(보문단지 힐튼호텔) ➡ 터미널사거리 - 7.7km~19.8km

진행방향 부분통제(통제시간 09:53~11:16 / 1시간 27분)

- 진행방향 차로만 부분 통제 실시

터미널사거리 ➡ 무열왕릉 ➡ 터미널사거리 - 19.8km~23.7km

양방향 전면통제(통제시간 10:30~11:33 / 1시간 8분)

- 무열왕릉 반환으로 인해 양방향 전면 통제 실시

터미널사거리 ➡ FINISH(코오롱호텔 삼거리) - 23.7km~42.195km

진행방향 차로만 부분 통제(통제시간 10:41~13:00 / 2시간 19분)

- 진행방향 차로만 부분 통제 실시



리얼아미노워터

운동 중 필요한 것은 수분만이 아닙니다.

땀을 흘리면서 잃어버린 것은 단순한 물뿐만이 아니라
나트륨, 칼륨등의 전해질이 포함된 수분입니다.

수분보충과 아미노산 공급

경기중 후 BCAA 섭취

신체에 에너지 공급

근육통, 피로의 빠른 감소 및 회복 도움



리얼아미노워터 레몬

아미노산 4,000mg

상큼한 레몬 맛
일상 속 건강음료



리얼아미노워터 레드비트플러스

아미노산 4,500mg

프랑스산 레드비트
지구력 증진 효과 검증



리얼아미노워터 체리

아미노산 4,000mg

상큼한 체리 맛
일상 속 건강음료

대회연혁/역대 참가팀 현황

- 1981. 11 전국 고교 단축 마라톤대회 창설(20km 단축 마라톤)
- 1982. 제01회 전국고교 단축 마라톤 개최(대구)
- 1983. 제02회 전국고교 단축 마라톤 개최(대구)
- 1984. 제03회 전국고교 단축 마라톤 개최(대구)
- 1985. 전국 고교 단축 마라톤대회를 풀코스 학교 대형전으로 변경, 주최사 : KBS, 대한 육상경기 연맹, 코오롱
- 1985. 04. 07 제01회 전국남녀고교 구간마라톤대회 개최(대구) : 남22팀, 여13팀 출전
- 1986. 03. 30 제02회 대회 개최(대구) : 남24팀, 여16팀
- 1987. 03. 29 제03회 대회 개최(대구) : 남27팀, 여19팀, 해외2팀(日本男女), 日本 최우수 고교팀 번외경기 첫출전(남1팀, 여1팀)
- 1988. 03. 27 제04회 대회 개최(대구) : 남28팀, 여14팀, 해외1팀(日本男)
- 1989. 03. 26 제05회 대회 개최(대구) : 남21팀, 여18팀, 해외1팀(日本男)
- 1995. 朝鮮日報社 공동 주최사 참여
- 1995. 04. 02 제11회 대회 개최(경주) : 남16팀, 여12팀, 해외3팀(日本男, 中國男女)
- 1996. 03. 30 제12회 대회 개최(경주) : 남15팀, 여13팀, 해외3팀(日本男, 中國男女)
- 1997. 03. 29 제13회 대회 개최(경주) : 남20팀, 여12팀, 해외4팀(日本男, 中國男女, 朝鮮族男)
- 1998. 02. 대회 명칭 변경 : 코오롱 고교 구간마라톤대회
- 1999. 04. 03 제15회 대회 개최(경주) : 남2팀, 여16팀 해외2팀(日本男)
- 2000. 04. 01 제16회 대회 개최(경주) : 남20팀, 여14팀 해외팀 1, 일본(센다이고교)번외형식 참가
- 2001. 03. 31 제17회 대회 개최(경주) : 남21팀, 여16팀 해외1팀(日本男)
- 2002. 03. 30 제18회 대회 개최(경주) : 남23팀, 여10팀 해외1팀(日本男)
- 2003. 03. 29 제19회 대회 개최(경주) : 남18팀, 여12팀, 해외2팀(日本男, 中國男)
- 2004. 03. 27 제20회 대회 개최(경주) : 남18팀, 여12팀, 해외2팀(日本男, 中國男)
- 2005. 03. 26 제21회 대회 개최(경주) : 남18팀, 여15팀,
- 2006. 04. 01 제22회 대회(경주) – 국내최초 제1회 전국 중학교 로드레이스 대회 창설 (3Km 단일부문:총 15개 학교 참가)
- 2007. 03. 31 제23회 대회(경주) – 중학교 대회 15Km 4개 구간대회로 변경 (대회명: 제2회 전국 중학교 구간마라톤대회)
- 2008. 03. 29 제24회 대회 개최(경주) 참가팀(고교32팀–남18, 여14 / 중학교32팀–남15, 여17) 및 해외2팀(日本男, 中國男)
- 2009. 03. 28 제25회 대회 개최(경주) 참가팀(고교30팀–남19, 여11 / 중학교25팀–남14, 여11)
- 2010. 03. 27 제26회 대회 개최(경주) 참가팀(고교28팀–남16, 여12 / 중학교21팀–남12, 여9)
- 2011. 03. 26 제27회 대회 개최(경주) 참가팀(고교28팀–남16, 여12 / 중학교26팀–남15, 여11)
- 2012. 03. 31 제28회 대회 개최(경주) 참가팀(고교27팀–남18, 여 9 / 중학교30팀–남17, 여13) 및 해외2팀(日本男, 蒙古女)
- 2013. 03. 30 제29회 대회 개최(경주) 참가팀(고교30팀–남20, 여10 / 중학교28팀–남19, 여9) 및 해외2팀(中國男, 蒙古女)
- 2014. 03. 29 제30회 대회 개최(경주) 참가팀(고교24팀–남16, 여8 / 중학교29팀–남19, 여10) 및 해외3팀(日本男, 中國男, 蒙古女)
- 2015. 03. 28 제31회 대회 개최(경주) 참가팀(고교26팀–남17, 여9 / 중학교33팀–남20, 여13)
- 2016. 03. 26 제32회 대회 개최(경주) 참가팀(고교30팀–남19, 여11 / 중학교28팀–남17, 여11) 및 해외1팀(蒙古男, 蒙古女)
- 2017. 03. 25 제33회 대회 개최(경주) 참가팀(고교25팀–남19, 여6 / 중학교18팀–남12, 여6)
- 2018. 03. 24 제34회 대회 개최(경주) 참가팀(고교27팀–남18, 여9 / 중학교19팀–남11, 여8)
- 2019. 03. 30 제35회 대회 개최(경주) 참가팀(고교25팀–남17, 여8 / 중학교21팀–남14, 여7)

주요 배출 선수

- 황영조 강릉 명문고, 04회 1소구간, 05회 3소구간 우승 / 바르셀로나 올림픽 금메달 리스트
- 김완기 남원상고, 02회 2소구간 우승 / 뉴욕 마라톤 3위, 한국 신기록 경신 3회
- 이봉주 광천고 04, 05회 출전 / 애틀랜타 올림픽 은메달 / 방콕 아시안게임 금메달 / 現한국 최고기록 보유
- 김이웅 강릉 명문고, 06, 07, 08회 출전 / 애틀랜타 올림픽 12위
- 이창우 대창고, 02회대회 / 오미우리 마라톤 2연패
- 임춘애 성보 여상, 03회 1소구간 우승 / 서울 아시안 게임 3관왕
- 이미경 유봉 여고, 07, 08, 09회 3소구간 우승 / 동아 국제 마라톤 2연패
- 권은주 경북체고, 10회 4소구간 우승 / 조선일보 춘천 국제 마라톤 우승, 現한국 신기록 보유
- 지영준 충남체고, 15회 1소구간 우승 / 동아 서울국제마라톤대회 2위 / 중앙일보 마라톤 3위 / 일본 호크렌 디스턴스 챌린지대회 5000m 4위 / 2009 대구 국제 마라톤대회 1위 / 제16회 광저우 아시안게임 남자 마라톤 금메달
- 김민우, 백승도 (경북체고, 02회), 정기식 (남원상고, 04회), 형재영 (남원상고, 03, 04, 05회),
- 제인모 (부산체고, 09, 10회), 유영훈 (배운고, 03, 04, 05회), 손문규 (청주고, 04회),
- 민여경 (전북체고 10회), 심종섭 (전북체고, 25, 26회), 박민호 (배운고, 30, 31, 32회, 제주중 08회) 그 외 多

고등부 역대기록

대구코스 /1회~9회

역대 개인 구간 최고기록 : 대구코스(1회~9회)

구분	제 1구간 (9km)	제 2구간 (8km)	제 3구간 (10km)	제 4구간 (5.195km)	제 5구간 (10km)	종합기록 (42.195km)
남자 (男子)	남원상고 엄재철 2회 27.05	남원상고 김원기 2회 23.52	명륜고 황영조 5회 30.02	경북체고 김진한 4회 16.06	남원상고 형재영 5회 30.25	남원상고 2. 09. 22 (제02회 대회 '86)
여자 (女子)	전북체고 강순덕 8회 31.16	성남여고 정미자 4회 27.31	유봉여고 이미경 8회 34.14	제주여상 문성미 9회 18.24	성보여상 방선희 6회 36.00	성보여상 2. 32. 24 (제06회 대회 '90)

역대 단체 입상팀 : 대구코스

구분	우승	2위	3위	4위	5위	6위
제01회 대회 ('85. 04. 07)	남기록 경북체고 2. 14. 21	수원공고 2. 16. 07	성광고 2. 19. 13	춘천농고 2. 19. 15	배문고 2. 19. 27	대전체고 2. 19. 36
	여기록 태안여상 2. 43. 44	전북체고 2. 44. 05	문산여중고 2. 49. 46	진영여상 2. 50. 13	부평여상 2. 51. 15	오산여중고 2. 51. 48
제02회 대회 ('86. 03. 30)	남기록 남원상고 2. 09. 22	경북체고 2. 13. 31	춘천농고 2. 13. 57	남원농고 2. 15. 01	대전체고 2. 15. 29	배명고 2. 15. 37
	여기록 전남체고 2. 37. 23	태안여상 2. 38. 15	대전체고 2. 41. 13	사천여상 2. 42. 04	영천여고 2. 42. 56	전북체고 2. 47. 30
제03회 대회 ('87. 03. 29)	남기록 춘천농고 2. 13. 46	부산체고 2. 14. 24	남원상고 2. 14. 30	배영고 2. 15. 45	대전체고 2. 16. 37	경북체고 2. 16. 55
	여기록 경북체고 2. 35. 38	부산체고 2. 39. 28	경남체고 2. 39. 42	태안여상 2. 41. 26	전남체고 2. 44. 07	대전체고 2. 44. 40
제04회 대회 ('88. 03. 27)	남기록 남원상고 2. 12. 06	경북체고 2. 13. 57	전북체고 2. 14. 16	수원공고 2. 15. 11	대전체고 2. 16. 53	오산고 2. 17. 14
	여기록 전남체고 2. 35. 59	대전체고 2. 37. 47	태안여상 2. 39. 11	성남여고 2. 41. 36	경북체고 2. 41. 46	전북체고 2. 43. 21
제05회 대회 ('89. 03. 26)	남기록 남원상고 2. 14. 26	대전체고 2. 15. 52	구로고 2. 16. 31	경북체고 2. 16. 32	울산고 2. 16. 42	명륜고 2. 17. 01
	여기록 성보여상 2. 38. 59	강일여고 2. 40. 06	경북체고 2. 40. 33	안일여중고 2. 40. 59	전북체고 2. 41. 11	부산체고 2. 43. 52
제06회 대회 ('90. 03. 25)	남기록 대현공고 2. 16. 18	배문고 2. 16. 33	수원농고 2. 16. 49	대전체고 2. 17. 07	전북체고 2. 17. 15	경북체고 2. 17. 26
	여기록 성보여상 2. 32. 24	전북체고 2. 33. 59	안일여중고 2. 40. 43	산동중고 2. 42. 35	한일여고 2. 43. 20	부산체고 2. 46. 19
제07회 대회 ('91. 03. 31)	남기록 수원공고 2. 14. 51	경북체고 2. 15. 50	배문고 2. 15. 56	목포기공고 2. 16. 02	오산고 2. 17. 40	전북체고 2. 17. 49
	여기록 성보여상 2. 36. 24	전북체고 2. 39. 42	강일여고 2. 40. 07	태안여상 2. 40. 40	유봉여고 2. 41. 01	논산공고 2. 42. 58
제08회 대회 ('92. 03. 29)	남기록 경북체고 2. 14. 55	충남체고 2. 15. 18	광주중고 2. 15. 36	수원공고 2. 15. 55	배문고 2. 16. 42	구로고 2. 17. 42
	여기록 전북체고 2. 39. 15	경북체고 2. 41. 25	유봉여고 2. 41. 59	충남체고 2. 42. 30	성보여상 2. 43. 22	충북체고 2. 46. 03
제09회 대회 ('93. 03. 28)	남기록 충남체고 2. 15. 56	경북체고 2. 17. 44	전북체고 2. 18. 13	수원공고 2. 18. 26	광주중고 2. 18. 33	배문고 2. 18. 36
	여기록 인일여고 2. 40. 12	전북체고 2. 43. 16	경북체고 2. 44. 41	인천여상 2. 45. 10	유봉여고 2. 45. 48	서울체고 2. 47. 15

역대 개인 구간 우승자 : 대구코스

구분	제 1구간 (9km)	제 2구간 (8km)	제 3구간 (10km)	제 4구간 (5.195km)	제 5구간 (10km)
제01회 대회 ('85. 04. 07)	남기록 장전수 28. 14				신창석 31. 29
	여기록 박성준 34. 49				김성호 16. 27
제02회 대회 ('86. 03. 30)	남기록 엄재철 27. 05				배정환 32. 02
	여기록 임소라 33. 18				고정금 38. 13
제03회 대회 ('87. 03. 29)	남기록 이경식 28. 05				손정주 31. 12
	여기록 임춘애 31. 49				최윤주 36. 05
제04회 대회 ('88. 03. 27)	남기록 황영조 27. 22				형재영 31. 07
	여기록 박진희 32. 52				김진희, 정일천 36. 56
제05회 대회 ('89. 03. 26)	남기록 강길주 27. 43				김동식 16. 30
	여기록 전영옥 32. 20				형재영 30. 25
제06회 대회 ('90. 03. 25)	남기록 정인교 27. 47				김용구 32. 46
	여기록 여종선 31. 19				방선희 36. 00
제07회 대회 ('91. 03. 31)	남기록 김순형 27. 35				신재득 31. 58
	여기록 강순덕 32. 38				김환금 19. 42
제08회 대회 ('92. 03. 29)	남기록 지호 27. 48				안덕순 37. 18
	여기록 강순덕 31. 16				고정원 31. 08
제09회 대회 ('93. 03. 28)	남기록 정상영 28. 05				조진숙 38. 31
	여기록 박현희 32. 49				이종호 31. 15

“도핑검사”

운동선수에게 도핑검사는 매일 반복하는 훈련처럼 은퇴하는 순간까지 본인의 삶과 떼어 놓고 생각할 수 없는 부분이다.

이렇듯 삶의 일부분인 도핑검사가 선수의 권리를 침해하지 않도록 전세계의 도핑방지기구들은 규정된 절차에 따라 도핑검사를 실시하고 있다.

모든 도핑검사는 똑같은 검사인가요?

• 도핑검사는 2가지 기준으로 나누어 구분된다.

첫번째는 시료의 채취시점에 따른 경기기간 중 검사와 경기기간 외 검사이다. 경기기간 중 검사와 경기기간 외 검사의 차이는 시료를 통해 검사하고자 하는 금지약물 및 방법의 범주가 다르다는 것이다(경기기간 중에 더 많은 금지되는 약물 및 방법이 지정되어 있음). 두 번째는 채취되는 시료의 종류에 따라 구분된다. 현재까지 선수들의 도핑검사를 위하여 활용되는 생체시료는 소변과 혈액, 두 가지 종류를 활용하고 있다. 소변과 혈액을 통해 검사 가능한 항목이 다르므로, 선수는 검사지시서에 명시된 시료를 제공하여야 한다.

도핑검사 절차는 어떻게 이루어지나요?

• 도핑검사의 시료채취 절차는 다음과 같다.

01. 통지 및 동행

① 선수가 검사대상자로 선정된다면, 선수는 도핑검사관(Doping Control Officer : DCO) 또는 도핑검사동반인(Chaperone)으로부터 검사대상자가 되었음을 통지 받게 될 것이다. 이때 통지자는 선수에게 사진이 포함된 신분증(예. 주민등록증, 운전면허증 또는 학생증 등)을 요구할 것이다.



② 통지 후 선수는 최대한 빨리 도핑관리실로 이동하여 도핑검사절차를 진행하여야 하며 특별한 상황의 경우 DCO와 논의하여 도핑검사이지연이 가능하다. 검사대상자임을 통지받은 후 검사절차를 완료할 때까지 선수는 DCO 또는 도핑검사동반인이 감독 가능한 시야 내에서 활동하여야 한다.



02. 시료제공

① 소변시료 제공

a. 선수가 시료제공을 할 준비가 되면 선수는 시료채취용기를 선택한다.



b. 선수는 선택한 시료채취용기를 가지고 동성의 DCO 또는 도핑검사동반인과 함께 시료채취실로 이동 후 감독 하에서 90ml 이상의 소변을 채취한다. 이때, 미성년자 또는 장애인 선수는 선수대리인과 동행 할 수 있다.



c. 시료채취 후 도핑검사실에서 선수는 제공되는 시료채취키트 중 하나를 선택하고 파손여부를 확인한다.



d. 확인 후 선수는 자신의 소변시료를 키트 내의 2개의 시료병에 나누어 담고 잠근다. 이 과정은 선수 본인이 직접 시행하여야 하며, 부득이한 경우 선수 요청 시에만 DCO 또는 선수 대리인이 도움을 줄 수 있다.



e. 시료분배 후 DCO는 시료의 비중을 확인한다.



② 혈액시료 제공

a. 혈액시료 채취를 위한 혈액채취요원(Blood Collection Officer : BCO)은 혈액채취가 가능한 의료종사자 중 도핑방지기구의 도핑검사 교육과 자격검증을 통과한 인력으로 구성된다.



b. DCO 또는 도핑검사동반인으로부터 혈액검사대상자임을 통지받은 선수는 도핑검사실 도착 후 시료제공 전 까지 적절한 휴식시간을 제공 받아야 한다.



c. 휴식시간이 제공된 후 혈액채취절차가 진행되면, 선수는 혈액시료채취키트 중 하나를 선택하여 밀봉상태, 키트의 훠손여부 등을 확인한다.



d. BCO는 선수의 혈액채취를 위하여 혈관을 선택하고 키트를 개봉하여 진공튜브에 혈액을 채취한다.



e. BCO는 혈액이 채취된 진공튜브에 키트내 라벨 테입을 부착하고 혈액 시료 보관 용기에 넣어 봉인한다.



④ 최종서명 후 선수는 도핑검사서의 선수용 용지를 DCO로부터 전달 받는다.

04. 시료전달

시료채취과정이 종료되면 DCO는 시료 및 관련 서류들을 지정된 운송 수단을 통하여 시험실로 전달한다.



시료채취과정 중 선수의 권리와 책임은 무엇인가요?

* 선수의 권리

- DCO와 BCO를 포함한 도핑검사인력의 신분확인
- 선수대리인 또는 본인의 올바른 의사전달을 위한 통역을 선임할 수 있는 권리
- 경기기간 중 검사 시 특정 사유로 도핑검사실 지연을 요청할 수 있는 권리(의료처치, 메달수여식, 후속경기참여, 정리운동)
- 장래로 인한 검사 및 조사 국제표준의 조정이 필요할 때 이를 요청할 수 있는 권리
- 검사용품의 선택 및 교체(검사용품의 파손, 불량 등)를 요구할 수 있는 권리
- 도핑검사서의 사본을 받을 권리

* 선수의 책임

- 신분 확인을 위한 사진이 포함된 신분증을 제시해야 할 의무
- 도핑검사대상자로 선정되었음을 통지 받고 최대한 빨리 도핑검사실에 도착하여 검사에 참여 할 의무(단, 선수의 권리에서 언급된 활동 시 DCO와 협의를 통해 예외 가능)
- 검사대상자 선정 통지 후 시료채취 종료시 점까지 DCO 또는 도핑검사동반인의 시야 안에서 활동할 의무
- 시료채취과정 중 본인의 시료를 직접 관리하고 봉인 할 책임

금지목록 국제표준

세계도핑방지기구(World Anti-Doping Agency : WADA)는 전세계에서 이루어지는 도핑방지활동에 대하여 지원하고 협력할 수 있는 환경을 조성해야 할 책임을 가지고 있다. 이러한 책임 수행의 일환으로 WADA는 최소 연1회 이상 금지되는 약물과 방법을 수록한 금지목록 국제표준을 개정 발표한다.

선수에게 금지되는 약물 및 방법은 어떻게 결정되나요?

* WADA가 금지목록 국제표준으로 지정하는 기준은 아래 3가지 기준 중 2가지 이상의 조건에 해당될 때이다.

1. 경기력을 향상시키거나 경기력을 향상시킬 수 있는 잠재력을 가지고 있는 경우
2. 선수의 건강에 실제적 또는 잠재적 위협이 되는 경우
3. 스포츠 정신에 위배되는 경우

선수에게 금지되는 약물이나 방법은 항상 똑같은가요?

금지약물이나 금지방법은 검사시점, 선수의 성별, 참여 종목 등 조건에 따라 다르게 적용된다(이곳에는 금지되는 약물 및 방법에 대한 요약 정보를 제공하며 금지약물 및 방법에 대한 전체 내용은 한국도핑방지위원회 홈페이지 금지약물검색서비스 www.kada-ad.or.kr/page/100c02에서 확인할 수 있음).

01. 상시 금지되는 약물과 방법(경기기간 중 검사와 경기기간 외 검사 모두 해당)

금지되는 약물

S0. 비승인약물

- 약물로써의 기능 및 위험성 등 약물에 관한 일부 또는 전체 정보가 규명되지 않아 보건당국으로 승인받지 못한 모든 약물

S1. 동화작용제

- stanozolol, testosterone, clenbuterol, tibolone 등

지도자의 의무과 책임

지도자는 선수들을 위하여 훈련환경 조성, 경기력 향상을 위한 기술 교육, 개인 컨디션 조절 등 수많은 부분들을 책임지고 있다. 경기력과 관련된 이러한 수많은 요인들뿐만 아니라 도핑방지활동과 같은 경기력 외적 요인들도 지도자가 관리하고 지도해야 하는 주요 요인 중 하나에 해당된다. 선수와 지도자가 반드시 기억해야 할 점은 긴 시간과 끊임없는 노력의 결과로 쌓아 온 명성과 자부심이 아주 작은 부주의와 무지로 한순간에 무너질 수 있다는 것이다.

선수는 선수로서 도핑방지활동에 대한 몇 가지 의무와 책임을 가지게 된다. 지도자는 선수를 위하여 이러한 의무와 책임을 지속적으로 상기시켜주는 것으로 그들을 도울 수 있다. 선수가 도핑검사대상자로 선정되었을 때 갖게 되는 다양한 의무와 권리 중 몇 가지의 예를 들자면 다음과 같다.

선수는 도핑검사과정 중에 그들의 대리인으로부터 도움을 받을 수 있다. 물론 지도자도 선수 대리인이 될 수 있다. 또한 도핑검사를 진행하는 도핑검사관 또는 혈액채취요원들의 자격여부 확인을 요구할 수 있다. 만약 장애를 가진 선수일 경우 선수가 가진 장애에 따른 검사과정의 조정을 요구할 수 있다.

이러한 권리와 더불어 선수는 일정한 책임도 함께 부여받는다. 선수는 도핑검사 과정 중에 시상식, 의료적 처치, 후속경기 참여 등으로 검사실 도착 지연을 요청할 수 있으나

이러한 사유를 도핑검사관에게 명확히 언급하고 충분한 의견을 나누어 조율 할 책임을 가진다. 또한 검사의 진행을 위해서 검사대상 선수는 사진이 포함된 신분증을 지참하고 검사실에 도착하여야 한다. 그러므로

선수가 훈련 및 대회 참여시 본인의 신분증을 지참할 수 있도록 지도자는 항상 주지시켜야 한다. 도핑방지규정으로 정하는 좀 더 상세한 선수의 책임과 의무를 확인하고자

한다면 한국도핑방지위원회 홈페이지 (www.kada-ad.or.kr/page/200c00)를 통해 내용을 확인할 수 있다.

소변시료 채취

선수가 도핑검사관으로부터 검사대상자고 소변시료제공을 통지를 받은 이후에는 시료 제공 시점까지 도핑검사관 또는 샤프롱과 함께 동행하게 된다. 소변시료 제공 시에는 선수와 동성의 도핑검사관 또는 입회사프롱이 시료채취실에 동반하여 시료 제공과정을 직접 확인한다. 한국도핑방지위원회 홈페이지(www.kada-ad.or.kr/page/100f01)를 통해 보다 더 상세한 소변시료 채취 과정을 확인 할 수 있다.

혈액시료 채취

선수는 도핑검사관 또는 샤프롱으로부터 소변시료가 아닌 혈액시료제공을 요구 받을 수 있다. 이때 제공되는 혈액의 양은 매우 적은 양으로 지도자는 선수가 불안감을 갖지 않도록 지도하여야 한다. 단, 선수가 채혈에 대한 심리적 질환이나 채혈도구에 대한 쇼크 증상, 혈액응고 장애 등을 가지고 있을 때는 사전에 혈액채취요원에게 고지하여 발생 할 수 있는 사고의 가능성을 줄일 수 있다. 또한 선수는 혈액시료제공 전 휴식을 요구할 수 있으며 도핑검사관은 적정 시간의 휴식을 제공한다. 보다 상세한 혈액시료채취과정을 확인하고자 한다면 한국도핑방지위원회 홈페이지(www.kada-ad.or.kr/page/100f02)를 통해 확인 할 수 있다.

미성년 선수의 시료채취

만약 선수가 만 18세 미만의 미성년 선수라면 지도자는 선수의 권리를 보호하기 위하여 선수 대리인으로 도핑검사의 전과정에 참여 할 수 있다.

선수가 시료채취과정에 지도자가 함께 참여하기를 요구하고 도핑검사관이 승인 한다면 지도자는 시료채취과정에도 참여할 수 있다.

금지목록 국제표준

전세계의 도핑방지활동을 관장하고 조율하는 WADA는 최소 연 1회 금지목록 국제표준을 개정하여 발표한다. 일반적으로 WADA의 금지목록 국제표준에 포함되는 금지약물이나 금지방법은 다음에 언급하는 3가지 요인 중 2가지 이상에 부합되는 것들이다.

- 잠재적 또는 직접적으로 경기력 향상에 영향을 미칠 때
- 즉각적 또는 잠재적으로 선수들의 건강에 위해하는 요인이 될 때
- 스포츠정신을 저해할 때

금지약물 검색서비스

지도자 또는 선수가 매년 변경되는 금지목록 국제표준의 정보와 본인이 사용 하고자 하는 모든 의약품의 정보를 파악하여 금지약물 포함 여부를 확인하기는 어렵다. 이에 따라 한국도핑방지위원회는 선수의 편의를 위하여 매년 개정되는 금지목록 국제표준을 기준으로 식품의약품안전처(식약처)에서 승인한 의약품의 정보와 비교하여 금지약물이 포함되어 있는 의약품을 확인 할 수 있는 서비스를 제공하고 있다. 단, 한국도핑방지위원회에서 제공하는 금지약물검색 시스템은 식약처의 승인을 받아 시판 되었거나 시판 중인 약품만 검색이 가능하다. 금지약물 검색 서비스를 이용하고자 할 때에는 인터넷을 통해 www.kada-ad.or.kr/page/100c01로 접속하면 된다.

만약 선수가 해외 훈련이나 국제대회 참가를 위해 한국이 아닌 다른 국가를 방문하여 의학적 치료를 받고자 한다면 각국의 도핑방지기구가 제공하는 서비스를 이용하거나 복수의 국가가 협력하여 정보를 공유하는 통합 웹페이지(www.globaldro.com)를 이용하면 동일한 정보를 얻을 수 있다.

- 한국도핑방지위원회의 금지약물검색 서비스와 관련된 문의는 02)2045-9843 으로 연락하면 담당자를 통한 상담이 가능하다.

치료목적사용면책 신청 및 처리과정

선수는 일상적인 생활 중 발생할 수 있는 질병뿐만 아니라 장시간, 고강도 훈련으로 인한 신체적 이상, 훈련 또는 경기 중에 발생 할 수 있는 접촉성 또는 비접촉성 부상 등 일반인들 보다 더 많은 의료적 처치를 필요로 한다. 이러한 다양한 의료적 처치과정 중에 금지약물이나 금지방법을 사용해야 하는 경우가 발생하면 선수는 치료목적 사용면책 승인과정을 거쳐야 한다.

* 의료처치 및 약물 복용 전 반드시 확인해야 할 절차

선수가 치료목적사용면책을 신청하여야 하는지를 아래 과정을 통해 결정할 수 있다.

1. 선수가 치료목적으로 사용하고자 하는 약물을 인터넷 페이지에 접속하여 확인 www.kada-ad.or.kr/page/100c01
2. 금지약물로 검색될 경우, 대체약물 처방이 가능한지 의료진과 논의
3. 대체약물의 처방이 불가능하다면 치료목적사용면책 신청 (대회를 앞두고 치료목적사용면책을 신청하는 경우 최소 대회시작 30일전 치료목적사용면책 신청)
4. 치료목적사용면책 신청서의 모든 내용을 의료진과 함께 짐짓없이 기재하고 진단관련서류(진단서, 소견서, 처방전 등)를 첨부하여 한국도핑방지위원회에 제출

소재지정보 입력기한 및 적용기간

분기	입력기한 (마감일)	적용기간
1	12. 31	1. 1 ~ 3. 31
2	3. 31	4. 1 ~ 6. 30
3	6. 30	7. 1 ~ 9. 30
4	9. 30	10. 1 ~ 12. 31

소재지정보를 입력 후 훈련 또는 경기 일정의 변화로 특정 60분 단위 시간 정보를 수정해야 하는 경우에는 ADAMS를 통해 변경이 가능하다. 소재지정보제출 대상 선수는 12개월 동안 총 3회의 검사불이행 또는 제출불이행 발생 시 도핑방지규정위반으로 징계를 받게 된다.

결과관리

한국도핑방지위원회는 도핑검사를 통해서 발생한 시료의 양성반응 또는 기타 도핑방지 규정위반에 대하여 제재관리를 진행한다. 만약 선수에게 도핑방지규정위반이 발생하였다면 도핑방지기구는 선수에게 서면으로 도핑방지규정위반을 통지한다. 선수의 청문회 및 제재를 위해서 한국도핑방지위원회는 독립적 권한을 가진 청문위원회와 제재결정위원회를 운영하고 있으며, 선수들은 청문절차를 통하여 본인들의 의견을 충분히 피력할 수 있는 기회를 제공받는다. 이러한 과정을 통해 부과된 제재를 인정할 수 없을 경우 선수는 물론 관계된 도핑방지기구들도 항소를 제기할 수 있다. 항소는 선수의 경기력 수준에 따라 한국도핑방지위원회 항소위원회 또는 스포츠중재재판소로 제기할 수 있다.

- 결과관리에 관한 상세한 정보는 한국도핑방지위원회 홈페이지 (www.kada-ad.or.kr/page/200d00)를 통해 확인할 수 있다.

소재지정보제출

선수가 한국도핑방지위원회 또는 소속 국제연맹의 소재지정보제출대상에 포함되어 있다면 지도자는 해당 선수에게 좀 더 많은 관심을 기울이고 확인하여 선수가 소재지정보제출대상자로서의 의무를 소홀히 하지 않도록 지도하여야 한다.

선수가 소재지정보제출대상자가 되었을 경우를 받게 되면 선수는 매분기별 자신의 거주지, 훈련장소 및 경기 장소에 대한 정보가 포함된 정확한 소재지정보를 도핑방지행정관리시스템(ADAMS)을 통하여 반드시 제출하여야 한다. 특히, 다음 분기 동안 각 일자별로 특정 60분 단위시간(오전 5시부터 오후 11시 사이)과 지정된 특정 60분 단위시간 동안 검사 받을 수 있는 구체적인 장소를 소재지 정보에 상세히 기록하여야 한다.

“스포츠 폭력 및 성폭력 예방과 대처예방과 대처

스포츠 폭력이란?

스포츠人(선수, 지도자, 학부모, 관계자 등)을 대상으로

- 구타하거나 상처가 나게 하는 것.
- 어느 장소에 가두는 것.
- 겁을 먹게 하는 것.
- 강요하는 것.
- 물건이나 돈을 빼앗는 것.
- 사실, 또는 사실이 아닌 일로 인격이나 마음에 상처를 주는 것.
- 남들 앞에서 창피를 주는 것.
- 계속해서 반복하여 따돌리는 것.

상황별 폭력 예방법

1) 경기장 및 훈련장

- 운동부 기강(군기)을 잡기 위해 다른 선수에게 기합이나 가혹행위(얼자려·구타)를 하는 것은 금물.
- 훈련과 관련한 정당한 이유 없이 동료선수에게 자신의 사적인 심부름을 시켜서는 안됨.
- 동료선수의 수업 복귀 시간, 자유시간, 귀가 시간 등을 강제로 조정해서는 안됨.
- 훈련 및 시합에서 동료선수의 인격·마음에 상처를 주는 말과 행동은 금물.
- 선수 폭력의 발생을 알게 되었을 때 어떤 경우라도 모른척하거나 지나쳐서는 안됨.
- 훈련 및 경기 시작 전 준비와 끝난 후에 정리는 선후배 선수가 함께 하도록 함.
- 분노에 의한 심한 욕설·폭행을 할 것 같은 상황: 잠시 그 자리를 떠나 화난 감정을 조절.
- 어떠한 경우라도 동료선수에 대한 폭력은 금물.

2) 합숙 등 일상생활

- 선수는 지도자와 협의하여 만든 생활규칙을 지켜야 함.
- 선배 선수는 기합, 얼자려 등을 목적으로 선수들을 집합시켜서는 안됨.

- 표정, 몸짓, 언어 등으로 협박하거나 모욕해서는 안됨.
- 휴일에 정당한 이유 없이 선배 선수는 후배 선수를 등교하게 해서는 안됨.
- 다른 선수를 지속적, 반복적으로 괴롭혀서는 안됨.
- 음주나 흡연을 하지 말아야 하며, 동료 후배 선수에게 강요해서도 안됨.
- 돈을 빌린 후 깊지 않거나 운동용품, 옷, 휴대폰, 교통카드 등의 개인 물품을 뺏는 행위를 해서는 안됨.
- 합숙소 등 공동시설에서 소란을 피우는 등 다른 선수들의 생활에 불편을 주어서는 안됨.
- 합숙소 출입 시 반드시 감독자에게 반드시 신고하도록 함.
- 잘 못한 일이 있을 경우 신속히 사과하고, 자신의 말과 행동에 대해 오해가 있다면 충분히 설명하고 이해를 풀 수 있도록 함.

스포츠 폭력에 대한 대처방법

- 즉시 지도자, 담임교사, 학교장 등에게 알릴 것.
- 학교 내 설치된 신고함에 신고할 것.
- 대한체육회 스포츠인권의센터 등 관련 기관에 반드시 상담 신고할 것.
* 대한체육회 스포츠인권의센터 : 02-4181-119
- 폭력 피해 시 본인에게 필요한 조치를 지도자·담임교사·학교장 등에게 요구할 것.
- 폭력 당할 때의 상황을 기억했다 기록할 것(시간, 장소, 목격자, 폭행방법 등).
- 폭력 당한 후 신체적으로 조금이라도 이상을 느낄 경우에는 반드시 병원 진료를 받을 것.
- 다른 사람에게 폭력을 가했을 경우, 피해 선수에게 즉시 사과하고 재발행동을 하지 말 것.
- 폭력 장면을 목격하거나, 폭력이 발생한 것을 알고 있을 땐 즉시 지도자, 담임교사, 학교장 등에게 알릴 것.
- 폭력이 있을 경우 주변의 선후배나 동료는 즉시 폭행이 중지될 수 있도록 노력할 것.
- 피해를 입은 선수가 폭력으로 인해 쓰러져 움직이지 못하거나, 또는 뼈가 부러졌거나, 출혈이 심할 경우 설불리 일으켜 세우거나 자세를 바꾸려 하지 말고 119나 근처 전문병원에 연락하고 지도자에게 알릴 것.

스포츠 성 폭력이란?

- 지도자에 의한, 선수 간에 발생하는 성폭력.
- 지위와 힘의 차이를 이용하여 상대방이 원치 않는 성적 행위를 하거나 성적 행위를 하도록 강요, 협박, 꼬드기는 행위로 성을 매개로 가해지는 신체적, 정신적, 언어적 폭력을 말함.
- 성폭력의 종류 : 성희롱, 성추행, 강간

성 폭력의 종류

성희롱

- 성적인 말과 행동으로 성적 굴욕감, 또는 혐오감을 느끼게 하거나 성적인 말과 행동, 기타 요구 등에 대해 따르지 않는다는 이유로 선수생활에 불이익을 주는 것.
(양성평등기본법, 국가인권위원회법 등에 의하여 적용)

성추행

- 성적인 흥분, 자극, 또는 만족을 목적으로 상대방의 동의를 얻지 않고 일어나는 간음 이외의 성적 가해 행위.
* 강제추행 : 폭행이나 협박을 통해 여성이나 남성을 성적으로 가해하는 행위.
(형법, 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법 등에 의하여 적용)

강간

- 폭행이나 협박으로 여성을 간음한 행위.
* 간음 : 남성의 성기를 여성의 성기에 넣는 것.
(형법, 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법 등에 의하여 적용)

상황별 성 폭력 예방법

1) 경기장 및 훈련장

- 다른 선수에게 성적 굴욕감 성적 혐오감 등을 주는 행위를 해서는 안됨.
- 훈련 중 선수간에 마사지 등 신체접촉을 해야 할 경우 반드시 상대방에게 허락을 받아야 함.
- 일방적인 신체접촉 지시행위는 상대방에게 성적 굴욕감을 유발할 수 있기 때문
- 다른 선수에게 외모에 대한 성적 비유, 성적 농담, 모욕적인 말을 해서는 안됨.
- 훈련 중 다른 선수의 신체 특정 부위를 계속 바라보거나 반복적으로 쳐다보는 행위를 해서는 안됨.

2) 합숙 및 일상생활

- 친하게 지내고 싶은 마음을 나타내기 위해, 또는 습관적으로 동료에게 불필요한 신체접촉을 해서는 안됨.
- 동료선수에게 자신의 신체를 만져보도록 강요해서는 안됨.

- 동료선수에게 성적 농담이나 이야기 등을 하면 안됨.
- 다른 선수의 신체 특정부위를 계속 바라보거나 반복적으로 쳐다보는 행위를 해서는 안됨.
- 음란물(사진, 동영상, 이메일 등)을 가지고 있거나, 동료선수와 공유 및 배포 해서는 안됨.
- 다른 사람 앞에서 의도적으로 바지를 내리거나 옷을 벗는 행위를 해서는 안됨.
- 타인의 인격을 아끼는 마음과 태도를 가지고, 자신의 몸이 소중한 만큼 다른 선수의 몸도 소중함을 알 것.
- 평상 시 자신의 좋고 나쁨의 감정 및 생각을 분명히 표현 함.
- 운동 시간 외에 지도자와 불필요한 1대 1의 사적인 만남을 가능한 것지 않음.
- 운동부 내 성폭력 피해 선수들이 있는지 관심 있게 살펴보고 의심이 나거나 피해가 있는 선수를 발견하면 학교장, 지도자, 부모, 상담교사 등 믿을 수 있는 사람에게 반드시 알림.

스포츠 성 폭력에 대한 대처방법

- 다른 사람(지도자, 선후배, 동료 등)으로 인해 성적 굴욕감과 수치심을 느꼈을 때, 성폭력임을 알리고 즉시 그 행위를 중단하도록 요구 함.
- 가능한 성폭력 피해 상황을 즉시 벗어나도록 함.
- 피해 선수는 증거를 보존해야 함.
- 피해 당시 웃자람 그대로, 몸은 씻지 않고, 상처 등도 치료하지 않은 채 병원으로 간.
- 가능한 빨리(48시간 이내) 의료·관련기관(산부인과, 비뇨기과, 여성·학교 폭력피해자 ONE-STOP지원센터)에 가서 치료 및 증거를 확보하는 것이 필요함.
- 피해 사실을 구체적으로 기록해둘 것.
- 피해를 경험한 날짜, 시간, 장소, 구체적인 내용, 목격자·증인, 성적인 말과 행동에 대한 느낌 등.
- 피해 선수는 피해 사실을 숨김없이 대한체육회 스포츠인권의센터, 학교장, 지도자, 부모, 상담교사, 수사기관, 관련기관 등 믿을 수 있는 사람에게 반드시 알림.
- 성폭력 행위를 한 선수는 피해 선수에게 즉시 사과하고 재발 행동을 하지 않아야 함.

도움 받을 수 있는 기관

스포츠인권의센터 02-4181-119

경찰서 112

학교폭력근절 신고센터 117

헬프콜 청소년 전화 1388



“ 안전교육매뉴얼



경기장시설 안전

- 가) 시설관리자는 시설 사용전에 선수들에게 유사시 비상 탈출 방법, 안전장구의 사용방법 등을 설명하도록 한다.
- 나) 시설을 청결하게 관리한다.(벌레, 화장실 불편, 편의시설 부족)
- 다) 경기장 시설의 유지 관리를 위해 경기장을 사전에 점검하고 보수가 필요한 곳은 대회 전에 보수를 마친다.
- 라) 대회진행시 고장이 나지 않도록 냉난방장치를 사전에 점검한다.
- 마) 대회기간 내에서는 공동체 질서를 존중해야 하며 규정을 준수해야 한다.



화재 발생 시

- 가) 소화기는 잘 보이는 사용하기에 편리한 곳에 두되 헛빛이나 습기에 노출되지 않도록 한다.
- 나) 화재발생 시 무질서한 행동은 하지 않는다.
- 다) 성냥, 라이터, 촛불을 가지고 장난하지 않는다.
- 라) 한개의 콘센트에 전기 플러그를 여러 개 꽂아놓고 사용하지 않는다.
- 마) 플로그는 반드시 몸체를 잡아서 뽑는다.
- 바) 인화성 기체(부탄가스)를 소지하거나 함부로 놓지 않는다.



화재 발생 시 대처

- ① 불을 발견하면 '불이야' 하고 큰소리로 외쳐서 다른 사람에게 알린다.
- ② 화재경보 신속히 비상벨을 누른다.
- ③ 엘리베이터는 절대 이용하지 않도록 하며 계단을 이용한다.
- ④ 아래층으로 대피가 불가능한 때에는 옥상으로 대피한다.
- ⑤ 낮은 자세로 안내원의 안내를 따라 대피한다.
- ⑥ 불길 속을 통과할 때에는 물에 적신 담요나 수건 등으로 몸과 얼굴을 감싼다.
- ⑦ 출입문을 열기 전에 문손잡이를 만져보고 행동한다.
- ⑧ 어린이는 화재 등 사고가 발생할 경우 공포에 질려 웃장, 침대 밑에 피신하는 경우가 많으므로 안전한 대피를 위해 자녀의 위치를 항상 확인한다.
- ⑨ 대피한 경우에는 바람이 불어오는 쪽에서 구조를 기다린다.
- ⑩ 밖으로 나온 뒤에는 절대 안으로 들어가지 않는다.



소화기 사용방법

- ① 작은 화재의 경우에만, 바람을 등진 채 소화기로 불을 끈다.
- ② 방사 개시후 불에 가까이 접근하여 사용한다.
- ③ 소화기를 불이 난 곳으로 옮겨 손잡이 부분의 안전핀을 뽑는다.
- ④ 손잡이를 힘껏 움켜쥐고 빗자루로 쓸듯이 골고루 뿐린다.



경기장 및 건물 붕괴 시

- 가) 건물이 붕괴된 경우에는 당황하지 말고 주변을 살펴서 대피로를 찾는다.
- 나) 엘리베이터 훌, 계단실 등과 같이 견디는 힘이 강한 벽체가 있는 안전한 곳으로 임시대피한다.
- 다) 완강기, 로프, 손전등 등 탈출에 필요한 물품을 찾아 건물 밖으로 탈출 가능한 통로를 찾아야 한다.
- 라) 대피 중 위급상황에 대비해 건물에 대해 잘 알고 있는 관리자 및 지도교사를 선두로 하여 이동해야 하며, 방석 등으로 머리를 보호하면서 신속하고 질서 있게 대피한다.
- 마) 안전지대에 있는 경우는 그 곳에 머무르고 부서진 계단이나 엘리베이터는 이용하지 않는다.
- 바) 붕괴건물에서 탈출한 진행요원 및 학생들은 추가붕괴, 가스폭발, 화재 등의 위험이 있으니 피해가 없도록 사고현장에 접근하지 않는다.



잔해에 깔린 경우

- 불필요하게 체력을 소모하지 말고 가급적 편안한 자세를 유지하면서 구조를 요청한다.
- 파이프 등을 규칙적으로 두드리거나 소리를 짜거나 손전등을 비추거나 휴대전화로 119에 신고한다.
- 낙하물에 대비하여 담요, 신문, 박스 등으로 머리와 얼굴을 보호한다.
- 잔해 때문에 꼼짝 못하게 된 경우 혈액순환이 잘 되도록 수시로 손가락과 발가락을 움직인다.



식중독 예방

- 항상(특히 식사 전, 화장실 사용 후, 재채기 후)손씻기를 생활화한다.
- 식사 도구(식판, 수저, 조리도구)는 이물질이 묻지 않도록 깨끗이 사용한다.
- 비위생적인 조리식품 및 불량식품을 사먹지 않는다.
- 물은 끓여먹고, 날음식은 삼가며 변질이 의심되면 버린다.
- 냉장, 냉동식품은 보관 상태를 확인한다.



응급환자 발생 시

- 사고 발생 시 대회본부 및 진행요원에게 반드시 보고하도록 사전에 학생교육을 실시 한다.
- 대회진행요원은 돌발적인 재난 및 교통사고를 비롯한 안전사고 등이 발생한 때에는 사고자에 대한 간단한 응급처치와 안전지대로의 대피 등을 신속히 조치한다.
- 응급요원에게 도움을 요청하거나 대기 중인 엠블란스를 타고 신속히 인근 병원으로 이송한다.
- 사고 발생 시 대회진행요원은 침착하게 행동하고 최대한 신속하게 대처한다.
- 모든 대회진행요원은 책임감 있는 태도와 담당자로서 의무 이행한다.

* 국민안전처 / 교육청 학교현장 재난유형별 교육매뉴얼 자료 인용

응급상황 시 심폐소생술 방법안내



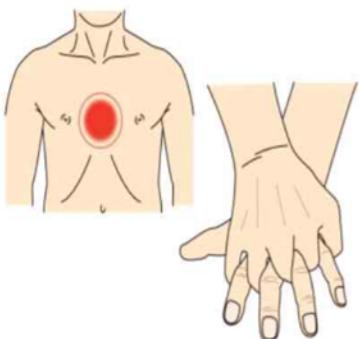
① 심정지 확인(반응 및 호흡 확인)하기

우선 현장의 안전을 확인하고, 쓰러진 사람의 반응 및 호흡상태를 확인합니다.



② 119 신고와 도움 요청하기

주변에 도움을 요청 및 119에 빠르게 신고하고 발견장소 및 현 상황을 알립니다.



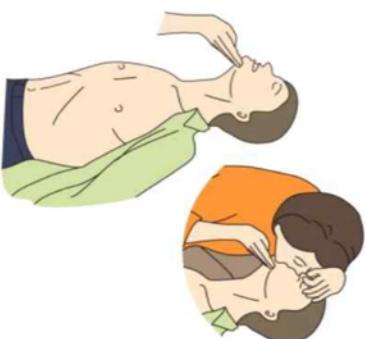
③ 가슴압박 위치잡기

양손을 깍지 끼어 손꿈치로 가슴 중앙을 압박하되, 손가락 끝이 몸에 닿지 않도록 합니다.



④ 가슴압박 30회 시행하기

팔꿈치를 펴서 팔이 바닥에 수직을 이룬 상태로 체중을 이용하여 가슴압박을 시작합니다.



⑤ 기도 유리 후 인공호흡 2회 시행하기

기도를 확보(머리를 젖히고 턱 들기)한 후 인공호흡을 시행하되 가슴이 부풀어 오르는지 확인하면서 1회/1초, 총 2회 시행합니다.



⑥ 가슴압박과 인공호흡 병행하기

가슴압박과 인공호흡의 시행비율은 가슴압박 30회, 인공호흡 2회로 번갈아서 시행합니다.



지금이 건강 챙길 때, 삼성화재 건강보험을 만날 타이밍!

건강한 오늘을 지키는 방법도
내일의 만약을 대비하는 든든함도
삼성화재와 함께 챙기세요

삼성화재 유튜브에서
광고 스토리를
확인해보세요



삼성화재는 해당 상품에 대해 충분히 설명할 의무가 있으며, 가입자는 가입에 앞서 이에 대한 충분한 설명을 받으시기 바랍니다. 이 보험계약은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되 보호하던 본 보험회사에 있는 귀하의 모든 예금보호대상 금융상품의 해지환급금(또는 만기시 보험금이나 사고보험금)에 기타 자금을 합하여 1인당 "최고 5천만원"이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. 보험계약자가 기준에 제외했던 보험계약을 해지하고 다른 보험계약을 체결하면 보험인수가 거절되거나 보험료가 인상되거나 보장내용이 달라질 수 있습니다. 또한 보장내용에 따라 보험금 지급이 제한될 수 있습니다. 보험계약 체결 전 상품설명서 및 약관을 읽어보시기 바랍니다. 손해보험협회 심의필 제65395호 (2022.03.17~2023.03.16)

당신에게 좋은보험 **삼성화재**