

## “3·1절 마라톤대회는 손꼽히는 명품대회”

### 광주마라톤연합회 조용석 회장

“광주일보 3·1절 전국 마라톤대회는 코스가 좋고 기록 단축에도 좋은 시기에 열려 전국에서 손꼽히는 ‘명품대회’ 중 하나입니다”

최근 광주마라톤연합회 6대 회장에 취임한 조용석(53·광주마라톤클럽 회장·광주 충장서립 상무)회장은 광주일보 마라톤대회 우수성을 대해 칭찬을 아끼지 않는다.

지난 2002년 마라톤을 시작한 이후 계속 광주일보 마라톤대회에 참가해 온 조 회장은 “풀코스 경우 시내를 통과해 틀판길을 달리고, 오르막과 곡선 주로가 적당히 있어 참가자들이 지루해 하지 않고 달리는데 집중 할 수 있다”면서 “대회 개최시 기도 쉽지 않은 3월이기 때문에 체력 소모나 피로도가 적어 최상의 컨디션으로 뛸 수 있는 최적의 시기”라고 덧붙인다.

이번 광주일보마라톤대회서 풀코스 완주 101번째에 도전하는 조 회장은 “대회가 40여일 남은 지금, 하프코스 이하 신참자들은 하루 1시간 정도 걷기운동을 하면 충분히 완주할 수 있고, 풀코스 참가자는 3~4시간 정도 뛰는 훈련이 필요하다”는 조언도 덧붙인다.

광주마라톤연합회는 광주 마라톤클럽, 광주 달리기동호회, 첨단 마라톤클럽, 웹프마라톤클럽 등 4개 단체가 ‘함께 달리며 건강한 사회 만들기’에 뜻을 같이해 2004년 결성된 순수마라톤 동호회 모임이다.

조 회장은 연합회 운영 목표에 대해 “달리기가 좋아 모인만큼 매달 한번씩 합동훈련을 통해 친목을 다지고 또한 매달 한

“**오르막·곡선 주로 적당**

**기록 단축에 좋은 시기**

번씩 꼭 대회에 참가해 기량도 키워나갈 계획”이라고 밝혔다. 마라톤으로 체중 감량에도 성공한 조 회장은 “초보자들이 마라톤 하면 힘든 운동이라 먼저 생각하는데 절대 그렇지 않다”면서 “마라톤에 입문하면 올바른 걷기부터 시작해 장거리 주제까지 지도해 부상 걱정 없이 함께 즐기며 달릴 수 있는 훈련 프로그램이 짜여져 있다”고 강조한다. 특히 마라톤은 긴 시간 위에서 자신을 되돌아보는 기회도 가질 수 있어 정신수양에 좋은 운동이며, 무엇보다 마라톤 특유의 지구력을 키움으로써 ‘할 수 있다’는 자신감도 생긴다는 것이다.

조 회장도 “달리기 입문 전엔 성격이 소심하고 내성적이었으나 회원들끼리 함께 오랫동안 달리다 보니 적극적이고 긍정적인 사고방식으로 바뀌었다”며 마라톤이 ‘삶의 활력소’임을 강조한다.

1주일에 무려 5일 운동하는 조 회장은 화·목·금·토요일엔 광주천 따라 10km 달리기, 일요일엔 지산유원지 부근서 출발해 무등산장을 거쳐 토끼등까지 왕복 62km의 실전훈련을 갖는다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr



## “구름 관중 응원 열기속 시민과 함께한 축제”

### 1979년대회 고등부 우승 육칠수씨

“3·1 전국 마라톤대회는 전국 육상 스타들과 시·도민이 함께한 흥겨운 잔치였습니다.” 한국중·고 육상경기연맹 이사 육칠수(48·전남대사대부고 교사)씨는 3·1 마라톤이 배출한 유명인사다. 그는 고등학교 1학년이던 1979년 3·1 마라톤 고등부 우승 이후, 일반부 4연패를 달성하기도 했다.

“70~80년대 광주·전남 지역은 대한민국 육상의 중심지였습니다. 지역 대표로 선발되는 게 국가대표가 되는 것보다 어려울 정도로 우리 지역 마라톤 열기가 뜨거웠고, 또 동계훈련이 끝난 후 처음 열리는 대회라 한 해를 가늠해 볼 수 있는 자리로 3·1 마라톤에 대한 관심이 높았습니다.”

뜨거운 열기속에 매년 김연범, 이상훈, 심상옥, 문홍주, 김재룡 등 활약한 스타들이 탄생하면서 대회가 열리는 3월1일이면 선수들의 질주를 지켜보기 위한 시민들의 행렬로 거리는 인산 인해를 이루었다. “출발선이던 옛 도청 일대는 물론 연도마다 시민들이 몰려 나와 선수들에게 격려의 박수를 보내주셨습니다. 정광고, 서석고, 조대부고, 광주상고 등 학교 자존심 대결도 펼쳐지면서 응원전도 뜨거웠고, 전일 방송을 통해 대회가 생중계되기도 했습니다. 많은 사람들을 앞에서 3·1마라톤 대회 트로피를 들어올리던 짜릿한 기분은 여전히 진한 감동으로 남아있습니다.”

우리나라 마라톤의 중요한 역사로 남아있는 3·1마라톤은 육칠수씨 개인에게도 특별한 의미를 갖는다. 초등학교 시절 핸드볼을 했던 그가 육상을 시작하게 된 계기가 된 것도, 처녀

“**방송 통해 대회 생중계**

**수많은 육상 스타 배출**

출전한 대회도 3·1 마라톤이었다.

“어렸을 때 돌고개 근처에 살았는데 당시 대회 코스가 돌고개를 지나 송정리역을 돌아오는 것입니다. 집앞을 달려나가는 선수들을 보면서 나도 뛰고 싶다는 생각을 했는데, 핸드볼 팀이 해체가 됐고 별 고민 없이 육상부로 자리를 옮겼습니다.”

육상부 유니폼을 입고 처음 나선 3·1 마라톤에서 입상을 하면서 육상인으로 변신한 그는 매년 3월이 되면 자신의 사진과 기사가 담긴 신문 스크랩을 꺼내보면서 당시를 회상해 본다.

“이 지역 엘리트 선수들의 산실이자 마라톤 꿈나무들의 이상적인 대회였던 3·1 마라톤이 시간이 더해지면서 달리기를 사랑하는 모든 아마추어 선수들이 함께 하는 대회로 자리매김했습니다. 코스도 바뀌고, 양적으로도 많은 변화가 있지만 달리기에 대한 사람들의 열정은 한결 같습니다.” 시간이 흘러도 변치 않는 마라톤에 대한 열정과 추억 속에 그는 또 다른 봄을 기다리고 있다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

