

“방심은 금물… 오버페이스 마세요”



광주일보 3·1절 마라톤 화이팅!

이봉주
마라토너

“광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회가 44년째라구요? 정말 놀립네요. 앞으로도 대회가 계속 번창하길 바랍니다.”

지난해 말부터 장흥에서 동계 훈련 중인 ‘국민 마라토너’ 이봉주 선수. 지난달 14일 장흥 제암산에서 만난 이 선수는 광주일보 마라톤 역사를 듣고 작은 두 눈이 동그라지며 깜짝 놀란 표정을 지었다.

이 선수는 “아직도 충분한 시간이 남아있는 만큼 음식 조절과 휴식을 취해가며 서서히 연습하는 게 좋다”면서 “당일엔 오버페이스 하다 부상을 당할 수 있으니 절대 무리해선 안된다”고 광주일보 마라톤 대회 참석자들에게 안전제일을 당부했다.

그간 매년 겨울이면 경남 고성 등지에 겨울캠프를 차렸던 이 선수와 소속팀 삼성전자마라톤팀이 올해 전라도로 둑지를 바꾼 것은 이례적이다.

전남지역에서 동계훈련은 쳐 음이라는 ‘봉달이’ 이 선수는 “날씨·훈련 코스가 더 없이 좋은데 다 음식마저 입맛에 딱 맞다”며 “특히 매생이 맛에 빠져 식사하면 꼭 쟁겨 먹는다”고 활기차게 웃었다.

장흥 군민의 인심에 대해서도 이 선수는 “몇년동안 좋은 성적

을 못내 국민들에게 미안한 마음 가득했는데 군민과 군 관계자들의 너무 뜨거운 관심을 보여 되게 송구스럽다”면서 “장흥군민들의 기대에 어긋나지 않게 반드시 좋은 성적으로 보답하겠다”고 거듭 고마움을 나타냈다.

오는 3월 서울국제마라톤 우승을 목표로 내세운 이봉주 선수는 매일 새벽 5시에 일어나 오전·오후에 총 40km 이상 뛰는 혹독한 훈련을 반복하고 있다.

새벽 6시부터 1시간30분 동안 장흥군이 지난해 마라톤코스로 조성해 놓은 제암산 5km 구간의 황톳길을 달린다. 그리고 오후 3시부터 똑같은 코스를 반복한다. 눈발이 날리고 매서운 바람이 불어도 ‘지옥훈련’은 멈추지 않는다.

올해 40세인 봉달이는 지난해 베이징 올림픽에서 세월의 무게를 이기지 못한 채 2시간17분56초로 28위에 머문 뒤 후 끊임없는 은퇴 설에 휘말렸으나, 이를 악물고 재기의 칼날을 갈고 있다.

은퇴 여부를 묻자, 이 선수는 “마라토너로서 은퇴 후에도 스스로 한점 후회없었다고 말할 수 있도록 최선을 다할 것”이라며 다시 훈련장으로 향했다.

/장흥=김용기기자 kykim@