

“마라톤은 자신과의 싸움... 즐기면서 달려야죠”

스포츠 포커스

광주일보 마라톤서 '100회 완주' 도전 2인

이재승 연세대 의대 교수

이준재 군산교도소 교도관

“42.195km. 자신과의 싸움... 이제는 즐기면서 달린다” 8일 앞으로 다가온 제44회 광주일보 전국마라톤대회에서 대망의 100번째 풀코스 완주에 도전하는 마라톤동호인 2명이 있다. 바로 연세대 의대 이재승(66) 교수와 군산교도소 이준재(55) 교도관이 주인공들이다. 100회 완주, 마라톤매니아라면 누구나 도전해 보고 싶어하지만 결코 쉽게 이를 수 없는 ‘명예로운 기록’이다. 감격의 순간을 앞둔 이들의 소감과 ‘달리기 인생’을 들여다 본다.



“마라톤은 누구나 언제든 마음만 먹으면 쉽게 할 수 있는 운동이죠. 하지만 절대 무리해서 안되죠”

올해 66세의 ‘달리는 의사선생님’ 이재승 교수는 ‘나이에 비해 마라톤이 힘든 운동이 아닌가’라는 질문에 이같이 답한다.

아울러 그는 “내 체력에 맞게 즐기면서 운동 해야지 ‘너도 하니 나도 한다’는 식의 경쟁심을 앞세워 운동하면 몸에 무리가 가게 돼 부상위험이 있다”고 덧붙인다.

그래서인지 미리 물어 본 100회 완주 소감에 대해선 덩달다. “꾸준히 달린다 보니 여기까지 왔네요. 결코 육심부린 적은 없었는데 대회 출전 기록하다보니 벌써 100번째가 됐더라고요”

지난 2001년 후배 권유로 56세에 운동을 시작한 이 교수는 이제 달리기 생활이 되었다. 평소 학교에서 뺨을 오르고, 집에선 한강변을 달린다. 운동시간은 하루 평균 2시간 정도.

그리고 시내에서 친구들과 모임을 있을때면 차를 타지않고 걷거나 달려서 간다는 것이다.

또한 외국에서 열리는 학회를 참석할때도 반드시 운동화를 준비해 간다. 아침·저녁으로 속소 주변을 달리기 위해서이다.

“외국에서 운동할 땐 힐튼 빌 지루하죠. 공원 같은 곳에서 달리는 사람들도 많고 주변 구경도 하면서 달리기 때문에 1~2시간 정도는 훌쩍 지나가 버린 것 같아요”

이같은 이 교수의 ‘마라톤 사랑’은 의사라는 본업 외에 동호회 직함을 보면 확연하게 드러난다. ‘100회 마라톤클럽’ 회원, ‘한국올트라마라톤

2001년 후배 권유로 56세에 운동 시작

2006년 한반도 횡단 울트라대회 완주도

“광주일보대회 코스·시기 좋아 계속 참가”

연맹’ 서울강북지평 회장, ‘전국마라톤협회’ 자문위원, ‘한국 달리는의사들’ 회원 등 다양하다. 이 교수의 달리는 42.195km의 마라톤 풀코스 뿐만이 아니라 100km가 넘는 울트라마라톤 까지 이어진다.

총 아홉번의 울트라대회 출전 경력을 지니고 있다. 이 가운데 지난 2006년 무려 308km에 달하는 한반도 횡단 서바이벌 울트라대회를 완주해 국내 언론의 관심을 받기도 했다.

이 교수는 광주일보 3·1절 마라톤 대회와는 잊지 못할 기억이 있다. 지난 2007년 제42회 대회에서 풀코스를 3시간 45분 27초에 주파, 이제껏 달린 99번의 대회 중 가장 좋은 기록을 갖게 된 것이다. “광주일보 대회는 시기적으로 춥거나 덥지않은 3월에 열리고 코스로 힘들지 않기 때문에 동호인 대부분이 기록 내기에 좋은 대회로 꼽고 있다”면서 “앞으로도 광주일보 대회는 계속 참가할 것”이라고 다짐한다.

사실 이 교수의 끈질긴 마라톤 인생이 있기까지에는 등산이 밑바탕 되었다. 대학시절부터 다져온 산타기 운동은 급기야 지난 2007년 절정에 달한다. 60세 이상의 산악인만으로 구성된 ‘에베레스트 실버원정대’에 뽑힌 것이다. 당시 50여명의 신청자 중 13차례의 고강도 훈련을 통해 최종대원 8명에 선발돼 산악인들의 ‘꿈의 무대’인 에베레스트 원정에 오르기도 했다.

이번 대회 100회 완주를 눈앞에 둔 이 교수에게 ‘산이 더 좋을까, 마라톤이 더 좋을까’라는 우스개 질문을 던졌다. “... 잠시 말이 없던 이 교수는 나즈막한 목소리로 “그래도 산이 좋재.”라고 답한다.

달리는 의사이 교수의 이번 ‘100회 완주’가 또다른 도전의 시작으로 이어 나갈 기대해 본다.

“마라톤매니아에게 100회 완주는 꿈의 기록이죠. 가끔 그 순간을 상상해 보면 잠 못이룰 정도로 설레이기도 합니다.”

이번 대회에서 100번째 완주를 앞둔 이준재 교도관은 떨리는 목소리로 소감을 밝혔다. 이 교도관이 달리기 시작한 계기는 친구 혹은 직장 동료들의 권유가 아닌 자신의 체험에서 비롯된다.

지난 2002년 4월 전주~군산간 마라톤대회 5km 부문에 직장 단체로 참가했던 이 교도관은 500m도 못가서 숨이 차 겨우 걸다시피하면서 대회를 마쳤다. 대회 출전 전까지 체력엔 이상없다고 자신해 왔던터라 그 날의 모습은 한마디로 충격이었다. 더욱이 교도관이라는 직업 특성상 신체단련도 꾸준히 해왔고 게다가 직장 동료들은 거론하 완주했기에 자신에 대한 실망감은 너무 컸던 것이다. 당시 나이 48세.

그 날 이후로 즐거이던 술과 담배를 끊고 아침·저녁으로 집 근처 월명공원에서 운동을 시작했다. 그로부터 3개월 후 마라톤대회 하프코스에 도전해서 가볍게 성공, 동료들의 칭찬과 함께 잃어버렸던 자신감도 되찾게 됐다.

마라톤을 통해 성취감을 느낀 이 교도관은 바로 동호회에 가입, 본격적으로 달리기 시작했다. 올해로 7년째, 지난 2006년 개인적인 사정으로 6개월간 운동을 못한 공백기를 빼고는 꾸준히 달려왔다. 지금은 1주일에 2~3일은 파공원 호수 주변을 따라 세바퀴씩 약 12km 정도를 돈다.

특별한 경우가 아니면 평일 훈련은 빠짐없이 한다. 그러다 대회 일정이 잡히면 주말에 실천해 훈련도 갖는다.

술·담배 끊고 매주 3일 하루 12km 달려

작년 1주일에 한번씩 대회 참가하기도

“달리고 나면 흘린 땀만큼 스트레스 해소”

지난해에는 1주일에 한번씩 대회를 참가하기도 했다.

한때는 부인도 함께 달렸는데 지난 2005년 마라톤 대회 참가 후 무릎 수술을 받은 후부터는 아쉽지만 혼자서 달린다.

이 씨가 운동을 시작하면서 달린 생활태도 중 하나는 부지런해졌다는 점이다. 아침 일찍 운동을 마치고 집에 들어오면 바로 집안 청소를 한다. 피곤할 땐 높고 싶은 마음이 풀릴까지만 욕이라도 버텨볼까 봐 바로 청소를 한다는 것이다.

이 교도관은 “달리고 나면 흘린 땀만큼이나 스트레스가 해소될 뿐더러 해냈다는 성취감과 자신감으로 재충전 하게된다”면서 “이제는 달리면서 나를 되돌아 보는 시간도 갖게 된다”며 마라톤이 정신건강에 좋은 운동이라는 것을 강조한다.

이번 대회에서 대기록을 달성하면 가족 뿐만 아니라 동호회에서도 축하행사가 준비되어 있다고 즐거워 한다. ‘이준재 회원 풀코스 100회 완주 축하’라고 쓰여진 플래카드를 펼쳐 들고 꽃다발 증정과 회장의 축하 만찬도 곁들여진다는 것이다. 특히 이 교도관은 “100회 완주를 달성하고 나면 그간 불평 한마디 없이 대회 때마다 격려해준 부인과 간식을 챙겨 준 지인에게 감사의 선물을 준비했다”며 속삭이듯 표정을 짓는다.

“나의 달리는는 계속 될겁니다. 200회 완주를 목표로, 그리고 가능하다면 뛰어서 세계일주를 해보는데 꿈입니다”

이번 대회서 풀코스 100회 완주라는 대기록을 앞둔 이준재씨의 꿈이 꼭 이루어지길 바라며 파이팅을 기대해 본다. /서승원기자 swseo@kwangju.co.kr



작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--|
| 개업·성업 안내 부동산 및 배당사건은 — 독자 서비스국 (062)220-0551 | 신세계연합의원 서구 농성동 금호빌딩 사거리 통증클리닉, 신경외과, 정형외과, 교통사고 산재 입원환자 원장 박창민 ☎(062)361-7575 | 금강보청기 광산구 월계동 LCE타워1층 수입명품 디지털 보청기전문 A/S 65세이상 청각장애인 명함지참시 보청기 점검서비스 무료 ☎(062)971-3553 | OK중고합인매장 서구 양동 양동초교 정문 옆 에어컨, 가전, 가구, 사무용품, 디지털 중고 최고가 매입 및 최저가 판매 ☎(062)365-0333 | 부영통닭 남구 진월동 광주대학교 좌측골목 유치원, 학원, 사무실, 자유의, 단체 주문환영 후라이드치킨, 양념치킨 ☎(062)675-9002 | 한백년결혼정보 동구 계림동 마사회 건너편2층 결혼상담, 이혼, 재혼, 국제결혼, 동업자구함 대표 최한주 ☎(062)527-6672 | |
| 섬진강민물장어 곡성군 옥과면 옥과소방서앞 소금구이, 민물장어, 직접양식한 국내산 장어만을 저렴한 가격과 상심한 장어 사용합니다 ☎(061)363-9155 | 혹석자동차정비코너 광산구 하남동 임곡방향 남양택시 옆 자동차정비 전문 대표 박종재 ☎(062)956-0491 | 디메르칸피 동구 충장로2가 광주우체국 옆 샐러드, 피자, 스파게티, 스테이크 단체 예약손님환영 ☎(062)225-8886-7 | 김미숙피부건강클리닉 서구 화정동 영주중교 맞은편 특수관리, 일반관리 전문 원장 김미숙 ☎(062)384-5700 | 실로암건강원 서구 금호동 CBS방송국 옆 개성, 배양, 폐렴, 호흡기, 소아, 내과 전문 대표 양월승 ☎(062)374-2394 | 송운상사 남구 송하동 남산면 안양동 500평대 밀집단지 현대모비스, 기아 부품 특약점 대표 정찬영 ☎(062)674-0625 | 청호철학원 동구 계림동 귀거림파출소 사거리 월출장 뒤 작명, 이사, 사주, 궁합, 취업, 풍수지리 ☎(062)224-7649 |
| 로동보신탕 남구 행암동 가는입구 보신탕, 장어탕 대표 박정임 ☎(062)675-8987 | 이성출치과 동구 금남로3가 하나로 통신원 4층 임플란트, 심미보철, 급속교정, 투명교정 치아미백, 치아성형, 보존치주, 레이저진료 전문 ☎(062)232-5221~2 | 브레인학원 남구 봉선동 봉선초등학교 정문 앞 최첨단 멀티시스템 활용 초·중·고 종합반 영수단과반 수시모집 ☎(010)8856-3330 | 꽁깍지소주방 서구 화정동 915-3 맥주, 소주, 각종 주류, 와인, 대접, 정음, 모듬 대표 이수길 ☎(062)381-3819 | 에지원플라워 동구 지산동 법원정문 앞 경조 화환, 동생, 생일, 꽃다발, 웨딩 케팅 꽃관련 상품 전국 배달 서비스 ☎(062)225-0928 | 미미원 동구 동명동 서석 세미골고양 육전, 해물전 전문 대표 최숙 ☎(062)228-3100 | 무등옥션예술인협회 동구 계림동 통일회관 옆 미술전시, 골동품판매 대표 김해영 ☎(062)232-5303 |
| 남호한우 남구 주월동 금영프리미@건너 한우명품명가 전문 대표 엄기철 ☎(062)654-8771 | 양산바둑도장 북구 양산동 양산초교 후문 집중력, 수리력, 창의력 원장 나현수 ☎(062)572-0049 | 멧돼지짚불구이 남구 원산동 포충사에서 대충방향 100m 지점 멧돼지 짚불구이 전문 단체 손님환영 대표 김희순 ☎(062)374-3495 | 일월무역 서구 매월동 대신고등학교 맞은편 각종 주류, 와인, 관에, 도매, 부엌기, 제빵, 제과, 도매 ☎(010)9044-4263 | 승일공인중개사 남구 송하동 효천역 앞 택지개발사업, 혁신도시 토지, 임야 전문 대표 이승정 ☎(062)682-7181 | 쌍스부대찌개(쌍무림협비스점) 서구 치평동 1222-1 부대찌개 전문점 단체 손님환영 ☎(062)382-2440 | 가나주방월드 동구 계림동 입소용주방기구, 냉장고, 소파, 탁자, 스텐저 시공 및 A/S 중고사고 팔고 합니다 ☎(062)652-3350 |