“마라톤은 자신과의 싸움 … 즐기면서 달려야죠”

스포츠 포커스

광주일보 마라톤서 ‘100회 완주’ 도전 2人

“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 그 주인공들이다. 100회 완주, 마라톤매니아라면 누구나 도전해 보고 싶어하지만 결코 쉽게 이룰 수 없는 ‘명예로운 기록’이다. 감격의 순간을 앞둔 이들의 소감과 ‘달리기 인생’을 들여다 본다.

이재승 연세대 의대 교수

“마라톤은 누구나 언제든지 마음만 먹으면 쉽게 할 수 있는 운동이죠. 하지만 절대 무리해선 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 덤덤하다. “꾸준히 달리다 보니 여기까지 왔네요. 결코 욕심부린 적은 없었는데 대회 출전 기록하다보니 벌써 100번째가 됐더라구요”

지난 2001년 후배의 권유로 56세에 운동을 시작한 이 교수는 이제 달리기가 생활화 되어있다. 평소 학교에선 뒷산을 오르고, 집에선 한강변을 달린다. 운동시간은 하루 평균 2시간 정도.

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

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

“외국에서 운동할 땐 훨씬 덜 지루하죠. 공원 같은 곳에선 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, ‘한국울트라마라톤

2001년 후배 권유로 58세에 운동 시작

2006년 한반도 횡단 울트라대회 완주도

“광주일보대회 코스·시기 좋아 계속 참가”

연맹’ 서울강북지맹 회장, ‘전국마라톤협회’ 자문위원, ‘한국 달리는의사들’ 회원 등 다양하다.

이 교수의 달리기는 42.195km의 마라톤 풀코스 뿐만이 아니라 100km가 넘는 울트라마라톤까지 이어진다.

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

이 교수는 광주일보 3·1절 마라톤 대회와는 잊지못할 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 코스도 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 좋은가, 마라톤이 더 좋은가’라는 우스개 질문을 던졌다. ‘…’ 잠시 말이 없던 이 교수는 나즈막한 목소리로 “그래도 산이 좋재.”라고 답한다.

달리는 의사 이 교수의 이번 ‘100회 완주’가 또다른 도전의 시작으로 이어 지길 기대해 본다.

이준재 군산교도소 교도관

“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 걷다시피하면서 대회를 마쳤다. 대회 출전 전까지 체력엔 이상없다고 자신해 왔던터라 그 날의 모습은 한마디로 충격이었다. 더욱이 교도관이라는 직업 특성상 신체단련도 꾸준히 해왔고 게다가 직장 동료들은 거뜬히 완주했기에 자신에 대한 실망감은 너무 컸던 것이다. 당시 나이 48세.

그 날 이후로 즐겨하던 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 2~3일 은 파공원 호수 주변을 따라 세바퀴씩 약 12km 정도를 돈다.

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

술·담배 끊고 매주 3일 하루 12㎞ 달려

작년 1주일에 한번씩 대회 참가하기도

“달리고 나면 흘린 땀만큼 스트레스 해소”

지난해에는 1주일에 한번씩 대회를 참가하기 했다.

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

이 씨가 운동을 시작하면서 달라진 생활태도 중 하나는 부지런해졌다는 점이다. 아침 일찍 운동을 마치고 집에 들어오면 바로 집안 청소를 한다. 피곤할 땐 눕고 싶은 마음이 꿀떡 같지만 혹시라도 버릇될까 봐 바로 청소기를 든다는 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 운동이다는 것을 강조한다.

이번 대회에서 대기록을 달성하면 가족 뿐만 아니라 동호회에서도 축하행사가 준비되어 있다고 즐거워 한다. ‘이준재 회원 풀코스 100회 완주 축하’라고 쓰여진 플래카드를 펼쳐들고 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 쑥쓰러운 표정을 짓는다.

“나의 달리기는 계속 될겁니다. 200회 완주를 목표로. 그리고 가능하다면 뛰어서 세계일주를 해보는게 꿈 입니다”

이번 대회서 풀코스 100회 완주라는 대기록을 앞둔 이준재씨의 꿈이 꼭 이루어지길 바라며 파이팅을 기대해 본다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

광주일보 작은만남 큰 기쁨 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 — 독자 서비스국(062)220-0551

미래한의원
진도읍사무소 건너편
노인성질환·소아아토피·비염·비만
한방성형전문의
원장 조 숙 경
☎(061)542-1075

금강보청기
광산구 월계동 LC타워1층
수입명품 디지털 보청기전문 A/S 65세이상
청각장애인 명함지참시 보청기 적합검사무료
☎(062)971-3553

OK중고할인매장
서구 양동 양동초교 정문 옆
에어컨,가전,가구,사무용품,디지털 중고
최고가 매입및 최저가판매
☎(062)365-0333

부영통닭
남구 진월동 광주대학교 좌측골목
유치원,학원,사무실,야유회,단체 주문환영
후라이드치킨,양념치킨
☎(062)675-9002

한백년결혼정보
동구 계림동 마사회 건너편2층
결혼상담 이혼,재혼,국제결혼 동업자구함
대표 최 한 주
☎(062)527-6672

섬진강민물장어
곡성군 옥과면 옥과소방서앞
소금구이,민물장어 직접양식한 국내산 장어만을
저렴한 가격과 싱싱한 장어 사용합니다
☎(061)363-9155

흑석자동차정비코너
광산구 하남동 임곡방향 남양택시 옆
자동차정비 전문
대표 박 종 재
☎(062)956-0491

디메르깐띠
동구 충장로2가 광주우체국 옆
샐러드,피자,스파게티,스테이크
단체 예약손님환영
☎(062)225-8886-7

김미숙피부건강클리닉
서구 화정동 염주 주공 맞은편
특수관리,일반관리전문
원장 김 미 숙
☎(062)384-5700

실로암건강원
서구 금호동 CBS방송국 옆
가소주,붕어즙,과일즙,옻칠,흑염소,민물고기,누에전문
대표 양 월 승
☎(062)374-2394

송운상사
남구 송하동 남선연탄앞 송암공단 일신정비입구
현대모비스,기아 부품특약점
대표 정 찬 영
☎(062)674-0625

청호철학원
동구 계림동 구)계림파출소4거리 월출장 뒤
작명,이사,사주,궁합,취업,풍수지리
☎(062)224-7649

로동보신탕
남구 행암동 가는입구
보신탕,장어탕
대표 박 정 임
☎(062)675-8987

이성춘치과
동구 금남로3가 하나로 통신옆 4층
임플란트,심미보철,급속교정,투명교정
치아미백,치아성형,보존치주,레이저진료전문
☎(062)232-5221~2

브레인학원
남구 봉선동 봉선초등학교 정문앞
최첨단 멀티시스템활용 초,중,고,종합반
영수단과반 수시모집
☎(010)8856-3330

꽁깍지소주방
서구 화정동 915-3
떡주,소주,각종안주 최선을 다해정성으로 모십니다
대표 이 수 길
☎(062)381-3819

에지원플라워
동구 지산동 법원정문 앞
경조,회환,동서양란 꽃바구니 꽃다발 웰빙식물
꽃관련 상품 전국배달 서비스
☎(062)225-0928

미미원
동구 동명동 서석 새마을금고옆
육전,해물전전문
대표 최 숙
☎(062)228-3100

무등옥선예술인협회
동구 계림동 통일회관 옆
미술전시,골동품판매
대표 김 해 영
☎(062)232-5303

남호한우
남구 주월동 금영프르미@건너
한우명품명가 전문
대표 엄 기 철
☎(062)654-8771

양산바둑도장
북구 양산동 양산초교 후문
집중력,수리력,창의력
원장 나 현 수
☎(062)572-0049

멧돼지짚불구이
남구 원산동 포충사에서 대촌방향 100m지점
멧돼지 짚불구이전문 단체손님환영
대표 김 회 순
☎(062)374-3495

일월무역
서구 매월동 대신고등학교 맞은편
각종조류(잉꼬),판매(도매),부화기제작판매(도매)
☎(010)9044-4263

승일공인중개사
남구 송하동 효천역 앞
택지개발지역 혁신도시 토지,임야전문
대표 이 승 정
☎(062)682-7181

쏭스부대찌개(상무콜럼버스점)
서구 치평동1222-1
부대찌개전문점 단체손님환영
☎(062)382-2440

가나주방월드
동구 계림동
업소용주방기구 냉장고,쇼파,탁자,스텐제작
시공및 A/S 중고사고팔고 합니다
☎(062)652-3350