첫 마라톤서 완주 '헬스맨' "인생 마라톤도 성공하겠다"

하프코스 도전장 내민 장주영·임승후·이진석씨

차로 달리던 길 직접 뛰니 색다른 기분 즐겁게 달려

영상으로 남기고 싶어 머리에 액션캠 달고 뛰기도

"새봄 첫 단추 잘 꿨다" "내년엔 풀코스" "올 한해 최선"

'헬스맨'들의 첫 마라톤 도전은 해피엔딩으로 마무리됐다.

하프코스 완주자로 이름을 올린 장주영(28), 임승후(29), 이진석(25)씨는 매일 운동을 하며 땀을 흘리는 '동지'들이다.

장씨와 임씨는 첨단환스짐에서 각각 트레이너와 팀장으로 활동하고 있고, 이씨는 이들의 지도를 받는 '학생'이다. 헬스로 건강을 다져오던 이들은 조금은 낯선, 고난도인 마라톤 하프코스에 덜컥 도전장을 냈다.

이씨는 "혼자 했으면 안됐을 것이다. 초반에는 상쾌하게 뛰었는데 나중에는 관절도 아프고, 폐도 아팠다. 함께 완주해서 기분이 좋다"고 첫 마라톤, 첫 완주의 기쁨을 말했다.

임씨는 "차로 달리던 길을 직접 발로 뛰어보니 색다른 기분이 들었다. 언제 이렇게 도심을 달려보겠냐는 생각을 하면서 즐겁게 달렸다"고 말했다.

장씨에게는 조금 더 어려운 도전이었다. 그는 머리에 액션캠을 달고 20㎞가 넘는 거리를 달렸다.

장씨는 "머리가 무겁기도 했는데 첫 마라톤을 영상으로 남기고 싶었다. 힘들었지만 기분 좋게 결승선에 들어왔다. 뜻깊은 도전이었다"며 웃었다.

첫 도전을 성공적으로 끝낸 세 사람은 3·1 마라톤을 통해 느낀 성취감과 희열을 바탕으로 인생 마라톤의 성공도 다짐했다.

임씨는 "새봄의 첫날, 첫 단추를 잘 꿴 것 같다. 올 한해 힘든일이 있을 때 포기하지 않았던 순간을 생각하면서 잘 이겨내겠다"고 말했다.

장씨는 "마라톤은 앞으로만 가는 경기다. 앞만 보면서 발전하는 한 해를 만들겠다. 내년에는 풀코스에 도전하겠다"고 언급했다.

대학 졸업반인 이씨는 "힘들었지만 마지막까지 해냈다. 이 자신감을 바탕으로 올 한해 최선을 다하겠다"고 화이팅을 외쳤다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

▶광주일보 3·1 마라톤대회를 통해 마라톤에 입문한 '헬스맨' 장주영(왼쪽부터), 임승후, 이진석 씨가 생애 첫 하프코스 완주에 성공한 뒤 활짝 웃고 있다.

/김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

"세상 다 가진 기분…그리스 가서도 평생 잊지 못할 것"

판텔리씨 하프코스 완주

3·1절 100주년에 뛰어 뜻깊어

내년엔 아내와 함께 달리겠다

그리스에서 온 판텔리(Panteli eimon sofiadis·45·오른쪽)씨가 한국인 동료 김태균씨와 함께 기념촬영하고 있다.

"재미있는 코스를 달려서 즐거웠습니다. 세상을 다 가진 기분이에요. 그리스에 돌아가서도 평생 잊지 못할 것 같아요"

마라톤의 발원지인 그리스에서 온 판텔리(Panteli eimon sofiadis·45)씨가 제54회 3·1절 전국마라톤대회의 하프코스를 완주해냈다.

지난 7월 한국에 온 판텔리씨는 현재 대한조선의 선사 선주감독으로 근무하고 있다.

판텔리씨는 "그리스에 있을 때도 종종 마라톤 대회에 출전했다. 마침 기회가 돼 뜻깊은 마라톤 대회에 참가해 기쁘다"고 말했다.

'3·1절 100주년'이라는 역사가 더해졌던 이번 대회, 그는 3·1절에 담긴 의미도 알고 있다.

그는 "100년 전 일어났던 3·1운동이라는 게 외국인들에게는 크게 와 닿지 않지만 그들의 숭고한 정신이 지금의 대한민국을 만들었다고 생각된다"고 말했다.

그리스에서도 종종 마라톤 대회에 참가해 다양한 코스를 달렸던 판텔리씨는 "도심을 벗어나 영산강변을 달릴 때는 안개가 많이 끼어 발을 내딛기 힘들었다. 숨이 턱까지 차올랐지만 새로운 땅을 한 발 한 발 뛰는 게 묘한 기분이었다"라고 3·1마라톤 명품 코스에 대한 만족감을 드러냈다.

2021년까지 아내와 두 딸과 함께 한국에 머무를 예정인 판텔리씨는 "기회가 된다면 내년에도 이 대회에 참가하고 싶다. 그때는 아내와 함께 광주 도심을 함께 달리며 추억을 만들고 싶다"고 밝혔다.

/김한영 기자 young@kwangju.co.kr

"3·1절 100주년 지역민과 함께 나눠 더 뜻깊어"

광주은행 임직원 하프코스 질주

육군 31사단 기부 운동 동참

"3·1절 100주년의 의미를 되새기며 우리도 함께 뜁니다."

'제 54회 3·1절 전국 마라톤 대회' 출발지점인 국립아시아문화전당 5·18민주광장 한 켠에서 유니폼을 맞춰 입은 한 단체가 눈에 띄었다.

이들은 향토은행인 광주은행(은행장 송종욱) 임직원들로 3·1절 100주년을 맞아 그 의미를 되새기기 위해 '3·1절 전국 마라톤 대회'에 참가한 것이다. 〈사진〉

이날 송종욱 은행장과 광주은행 임직원 40여명은 3·1운동의 정신계승을 다짐하는 의미를 담아 왼쪽 가슴 부근에 태극기가 그려져 있는 단체 유니폼을 맞춰 입고 참가자들과 광주도심을 달렸다.

광주은행은 향토은행으로서 3·1절 100주년을 맞아 광주에서 발화된 학생독립운동부터 5·18민주화운동까지 지역민들의 정신적 가치의 뿌리가 된 광주만세운동의 뜻과 독립 열사들의 넋을 기리기 위해 이번 대회에 참가하게 됐다. 전문마라토너는 아니지만 서로를 응원하며 지역민과 함께 호흡하며 선열들의 숭고한 뜻을 기렸다.

특히, 광주은행은 이번 대회에서 특별한 나눔활동까지 펼쳐 눈길을 사로잡았다.

대회에 참가한 지역 향토사단인 육군 제31보병사단 장병들이 완주할 경우 1인당 1만원을 '육군 위국헌신 전우사랑기금'에 기부하기로 한 것이다. 광주은행의 이번 후원금은 육군 복무 중 전사하거나 순직, 임무수행 중 부상을 입은 장병, 어려운 환경에서도 모범적으로 복무하고 있는 장병에게 재정적인 지원과 유자녀 장학금, 기념비 건립 등 추모 사업에 사용될 예정이다.

송종욱 은행장은 "3·1절이 100주년을 맞은 뜻 깊은 날을 지역민들과 함께할 수 있어 더 의미가 남달랐다"며 " 광주은행은 항상 지역과 상생할 수 있는 다양한 사회공헌활동을 통해 지역민과 지역사회에 보답할 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다.

/박기웅 기자 pboxer@

풀코스·하프코스 부문별 우승자

6번 도전만에…첫 입상이 우승 "내년에도 꼭 참가하겠다"

풀코스 남자 김정모씨

"완주를 목표로 삼았는데 운이 좋아 우승을 한 것 같습니다. 내년에도 꼭 참가해 도심 코스를 달리겠습니다."

남자 풀코스에서 2시간 41분 56초로 우승을 차지한 김정모(50)씨는 우승소감을 이같이 밝혔다.

김씨는 "안개가 심해 레이스를 펼치기에는 어려웠지만 다른 대회에 비해 코스가 반복되지 않고 영산강을 따라 뛰다 보면 가슴이 탁 트이는 느낌이 들어 지겹지 않았다"고 말했다.

기아자동차에서 근무하고 있는 김씨는 "2001년부터 건강을 위해 마라톤을 시작했다"면서 "올해까지 3·1절 마라톤대회에 6번 참가해 한번도 입상권 들지 못했지만 이번에는 가장 먼저 결승선을 통과했다"고 밝게 웃었다.

김씨는 "오늘 정말 힘들었다. 우승은 고사하고 완주만은 해야겠다는 생각으로 뛰었다"면서 "결승선을 30㎞ 앞두고 선두로 치고 나오면서 운이 좋게 1등으로 들어왔다"고 말했다.

김씨는 "3·1절 기념 마라톤대회인 만큼 순국선열들을 생각하고 그들의 숭고한 뜻을 기리며 뛰었다"면서 "다음 대회에도 참가해 광주 도심을 배경 삼아 달리고 싶다"고 말했다.

/김한영 기자 young@

3연패 포함 통산 9승 "1초 차로 서브3 실패 아쉬워"

풀코스 여자 이정숙씨

"간발의 차이로 서브3(풀코스 3시간 이내 완주)에 실패했지만 최악의 컨디션 속에 완주를 성공해 기쁩니다."

테이핑 자국이 가득한 다리로 풀코스 여자부분 우승을 차지한 이정숙(54·천안마라톤클럽)씨는 가쁜 숨을 몰아쉬면서도 우승에 대한 기쁨을 감추지 못했다.

3·1절 마라톤대회에서만 9차례나 우승을 달성한 이씨는 이날 3시간 1초의 기록으로 가장 먼저 결승선 테이프를 끊었다.

이씨는 "5㎞ 초반 평소보다 3분이 늦어지는 등 페이스 조절이 정말 쉽지 않았다. 우승을 못하더라도 반드시 완주만은 해야겠다는 생각으로 뛰었다"면서 "기록적으로 너무나 아쉽지만 결과가 좋아 기쁠 따름이다"고 말했다.

육상 국가대표 출신인 그는 지난 2008년 하프 우승으로 3·1절 전국 마라톤대회와 인연을 맺은 뒤 이번 대회를 포함해 9번이나 우승을 차지한 대회의 산증인이다.

이씨는 2016년 준우승에 이어 2017년부터 올해까지 풀코스 여자부를 3연패 했다.

충남 천안의 백석초등학교에서 어린 유망주들을 지도하고 있는 이씨는 "1초차이로 서브3 달성은 실패했지만 내년에는 서브 3를 목표로 대회 우승을 하도록 노력하겠다"고 말했다.

/김한영 기자 young@

"디펜딩 챔프와 막판까지 선두 다툼 뒤 우승 기쁘다"

하프코스 남자 이재식씨

"마침내 3·1마라톤 우승을 하게 돼서 기쁩니다."

하프코스 남자 우승자 이재식(37·임실)씨에게 광주일보 3·1마라톤 시상대는 낯설지 않다. 그는 몇 차례 입상자로 시상대에 올랐다. 하지만 가장 높은 자리에 선 것은 이번이 처음이다.

치열한 경쟁 끝에 이뤄낸 우승이라서 기쁨이 더 크다. 그는 지난해 하프 코스 우승자인 마성민(36·목포)씨와 레이스 막판까지 선두 다툼을 벌였다.

이씨는 "경쟁을 하면서 뛰어서 더 좋은 기록이 나온 것 같다. 좋은 경쟁자 덕분에 좋은 레이스를 하며 우승 했다"며 "호남권에서 열리는 큰 대회다. 도심을 가로지르는 코스도 좋고 시민들의 응원을 받으면서 달릴 수 있어서 매년 빠지지 않고 찾고있다"고 언급했다.

임실군체육회에서 어르신들의 체육활동을 지도하는 그는 "16년 전에 달리기의 재미에 빠져서 마라톤을 시작했다. 매주 대회에 참가해 달리기의 기쁨을 느끼고, 임실치즈 홍보대사 역할도 하고 있다"며 "앞으로도 내 건강을 챙기고 임실치즈를 알리기 위해 달리겠다"고 밝혔다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

"고향 나들이도 하고 우승도 하고 '기쁨 두배'"

하프코스 여자 오순미씨

"고향 나들이도 하고, 우승도 하고 기쁨이 두 배 입니다."

가장 먼저 여자 하프 코스 결승선을 통과한 오순미(47·서울) 씨에게는 기쁨과 설렘의 레이스였다.

15년 전 광주에서 고등학교를 졸업하고 고향을 떠났던 그는 타향살이를 하고 있다. 서울에서 먼 길을 내려왔지만 오랜 친구들을 만난다는 기쁨과 또 다른 마라톤 출발선에 선다는 설렘으로 피곤한 줄도 몰랐다.

오씨는 "마라톤을 하면서 안가본데가 없는 것 같다. 매주 전국을 놀러 가고 구경을 하면서 즐겁게 살고있다"며 "광주는 더 특별하다. 학교 다녔을 때와 많이 달라진 도심을 달리고, 친구들도 만나서 더 즐거운 대회가 됐다"고 말했다.

건강 때문에 시작했던 달리기가 오씨에게는 '인생'이 됐다.

오씨는 "아이를 낳고 건강이 좋지 않아서 달리기를 시작했었다. 운동을 해본 적이 없었는데 달리기의 매력에 빠져서 시간이 가는 줄 모르고 살고 있다"며 "대회를 기다리느라 설렘으로 한 주를 보내고, 설렘으로 출발선에 서고 있다. 앞으로도 지금처럼 즐겁게 항상 최선을 다해서 뛰겠다"고 웃었다.

/김여울 기자 wool@