전국의 마라토너들 "새 봄이 왔다. 가슴이 뛴다"

화순 K water서 힘찬 질주
3·1 마라톤은 올해의 시작
안규석씨 풀코스 1위 '골인'

"3·1절 선열의 정신을 기리며 건강을 다질 수 있는 일석이조의 대회여서 뜻깊습니다."

마라토너 백진주(33·광주 북구 운암동·광주 달리기 교실)씨는 5일 화순 이양면 K water 화순 홍수조절지에서 열린 제58회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회 참가 소감을 이같이 밝혔다. 그는 페이스 페인팅으로 얼굴과 어깨에 태극기를 새긴채 10㎞ 코스를 달려 3위에 입상, 눈길을 끌었다.

백씨는 "3·1절 마라톤에 참가함으로써 자긍심을 느끼고 독립을 위해 희생한 선열들의 숭고한 정신을 되새기는 뜻깊은 자리였다"면서 "숨이 턱까지 차오르는 힘든 상황과 어떤 어려움이 있어도 코스를 완주하는 마라톤과 3·1독립 정신이 닮아 있는 것 같다"고 말했다.

광주일보 3·1절 전국 마라톤은 호남 마라톤의 서막을 알리는 행사이자 전국 마라톤 행사를 알리고 정보를 교류하는 마당이 됐다. 자신들의 고향이나 거주 지역에서 열리는 대회를 홍보하기 위해 대회에 참가한 클럽들도 다수였다.

정남진 장흥 마라톤 클럽(회장 정종준 회장) 회원들은 "정남진 장흥 마라톤대회를 알리기 위해 대회에 참가했다"면서 "3·1절 마라톤은 동계훈련 성과를 점검하고 회원들의 기량을 확인하는 의미 있는 대회에서 매년 참가하고 있다"고 설명했다. 이번 대회 참가자들은 대부분 오는 19일 열리는 '2023 서울마라톤' 대회에 참가할 것이라고 귀띔했다.

이번 대회에는 유독 가족단위 참가자들이 많았다. 김민호(52)·정효(22) 부녀 마라토너를 비롯해 연인 참가들자도 레이스를 즐겼다.

이들은 대회를 마치고 행사장에 마련된 포토존에서 추억을 남기기도 했다. 대회 출발지, 코스 주변에서 가족들은 박수와 함성으로 참가한 가족들의 레이스를 응원하기도 했다.

광주 달리기 교실은 다수 입상자를 배출해 눈길을 모았다. 남자 20㎞ 코스에서 이인식씨가 1위를 차지한데 이어 문복식, 고영석씨가 2,3위를 차지하는 등 20㎞코스를 석권했다. 여자부에서도 이현주씨가 1위를 차지하는 등 두각을 드러냈다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

5일 화순 이양면 K water 화순 홍수조절지에서 열린 제58회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회에서 참가자들이 조국 독립을 위해 희생한 선열들을 기리며 만세 삼창을 하고 있다.
/김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

안규석씨가 풀코스 남자부 1위(2시간 47분 12초)로 골인하고 있다.
/김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

제58회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회 참가자들이 봄기운이 완연한 코스를 달리고 있다.
/나명주 기자 mjna@kwangju.co.kr

풀코스·20㎞코스 부문별 우승자

풀코스 남자 안규석씨
"마라톤은 삶의 일부…내 기록 도전 즐거워"

'에이스 오브 에이스'의 질주였다.

안규석(45·광주)씨가 2시간 47분 12초의 질주로 남자풀코스 부문 우승자가 됐다. 안씨는 이날 컨디션 점검 차 80% 정도의 페이스로 달렸지만 가장 먼저 결승 테이프를 끊으면서 우승을 차지했다.

안씨는 "동아마라톤 출전을 준비하면서 이번에는 80~90%로 달렸다. 원래 기록보다 10분 정도 덜 나왔는데 운 좋게 우승을 했다"고 소감을 밝혔다.

마라톤에 입문한 지 5년 정도에 불과하지만 그는 지역에서 소문난 실력자다. 두 번째 참가 대회에서 '서브 3'를 달성한 그는 광주달리기 교실, 광주기아자동차마라톤클럽 회원이자 서브 3의 실력자들이 모인 '팀 에이스' 소속으로도 활동하고 있다.

술을 끊기 위해 시작한 마라톤이 지금은 삶의 중요한 일부가 됐다.

"예전에 헬스와 수영을 꾸준히 했었다. 주말마다 술을 마셨는데, 대회 참가하면 술을 줄일 수 있을 것 같아서 마라톤을 시작했다. 운동 신경이 좋아서 금방 마라톤에 빠져들었다"며 웃은 안씨는 타고난 운동 신경을 바탕으로 이내 마라톤에서 두각을 나타나기 시작했다.

대회 우승 순간도 짜릿하지만 자신과 싸우면서 달리는 순간 그 자체가 안씨에게는 의미 있다. 그는 "마라톤을 하면 꾸준히 자기관리가 된다. 또 완주의 기쁨도 느끼고, 중도에 포기하면서 좌절도 한다. 그게 마라톤의 매력이다. 꾸준히 연습하면서 내 기록에 도전한다는 것도 재미있다"고 밝혔다.

/김여울 기자 wool@

풀코스 여자 김향희씨
"슬플 때나 기쁠 때나 마라톤은 나의 친구"

"컨디션이 좋지 않아서 힘들기도 했는데 우승해서 좋습니다."

여자마라톤 풀코스 우승은 3시간 14분 44초에 질주를 끝낸 김향희(43·광주) 씨에게 돌아갔다. '코로나19' 시대 걸음을 멈췄던 그는 이번 대회를 통해서 다시 본격적인 질주에 나섰다.

그는 "코로나19로 쉬었다가 오랜 만에 경기에 나왔는데 컨디션이 좋지 않아서 힘들기도 했다. 이번 대회를 시작으로 해서 앞으로 꾸준하게 대회에 나설 계획이다"고 말했다.

컨디션 난조에도 가장 먼저 결승 테이프를 끊은 김씨는 학창시절 장거리 선수로 활약을 했었다. 한 때 달리기를 잊고 살았던 그가 다시 주로에 나선 것은 6년 정도됐다. 우연히 마라톤대회 5㎞ 부문에 참가했다가 본격적으로 마라톤을 시작하게 됐다.

김씨는 "예전에는 경기장에서 뛰었다면 지금은 도로를 달린다. 코로나로 대회에 참가하지 못할 때는 헬스장에서 러닝을 하면서 달렸다. 전남대 주변을 한 번씩 돌기도 했다"며 "힘들어도 즐거워도 뛰게 된다. 화날 때, 슬플 때 생각을 잊게 해준다. 아무 생각 없이 달리다 보면 스트레스가 풀린다"고 달리는 이유를 이야기했다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

20㎞ 코스 남자 이인식씨
"마라톤 생활 8년 만에 가장 좋은 성적 기뻐"

"지난 2016년 마라톤을 시작한 이래 가장 좋은 성적으로 입상해 뜻깊습니다."

이인식(48·광주 남구 봉선동·광주 달리기 교실)씨는 5일 제58회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회 20㎞에서 우승한 소감을 이같이 말했다. 공식기록은 17분 03초60. 그의 뒤를 이어 같은 마라톤 클럽 회원들이 2, 3위로 골인해 남다른 기쁨을 누렸다.

철인 3종 마니아였던 그는 2016년 달리기의 매력에 빠져 마라톤으로 전향했다. 수영과 자전거로 다져진 몸이라 마라톤에도 금세 적응했다. 광주 달리기 교실(감독 정기선)에서 회원들과 함께 운동하면서 체계적으로 마라톤을 배운게 기량 향상에 큰 도움이 됐다. 자영업을 하고 있는 그는 매주 수·토요일 오후 자투리 시간에 담금질을 한다. 한 달 평균 250㎞ 안팎으로 운동량을 조절하고 있다.

그의 목표는 전국대회 풀코스에 출전해 2시간 35분을 찍는 것이다.

그는 "체력과 호흡이 한계에 다다랐음에도 참고 견디면서 뛰는 게 마라톤의 매력"이라면서 "운동화 한 켤레면 누구나 즐길 수 있는 마라톤을 통해 건강을 다지고 생활에 활력을 얻는 분들이 많아졌으면 한다"고 말했다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

20㎞ 코스 여자 이현주씨
"기량 상승…올해 꼭 '싱글' 달성하고 싶어"

이현주(43· 광주 남구 방림동·광주 달리기 교실)씨가 5일 제58회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회 20㎞에서 우승했다. 공식기록은 32분 55초65.

그는 "어젯밤에 잠을 못자 힘들었다"면서도 "마지막 17㎞ 지점에서 페이스가 흐트러지는 바람에 어려움을 겪었지만 1위로 골인해 다행"이라고 설명했다.

그는 지난 2020년부터 마라톤 대회에 본격 출전하고 있다. 지난해 광주평화통일마라톤 대회 5㎞에서 우승하는 등 꾸준히 기량이 상승하고 있다.

같은해 JTBC서울마라톤대회서 3시간 33분으로 풀코스를 완주한 그는 올해 전국대회 풀코스에서 싱글(3시간 10분대)에 골인하는 게 목표다.

이씨는 이를 위해 매주 3차례씩 상무공원에서 몸을 단련하고 있다. 그는 "올해에는 반드시 목표로 잡은 '싱글'을 달성하고 싶다"고 말했다.

두 딸을 둔 주부인 이씨는 체중조절을 위해 달리기를 시작했다고 한다.

이씨는 "심폐 지구력을 길러주는 수영을 비롯해 다양한 운동을 오랫동한 해왔기 때문에 마라톤에 적응하는 게 어렵지 않았다"면서 "올해 싱글 목표를 달성하면 '서브3' (마라톤 풀코스 3시간 이내 완주)까지 단계를 밟아갈 예정"이라고 말했다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr