

# 만세삼창 외치며 전국의 마라토너 달렸다

### K water 화순 홍수조절지에서 10km~30km 진행 사연도 가지가지 '소문난 실력자' 들 뜨거운 질주 영국 로버트 허드슨 '3·1 마라톤' 외국인 첫 우승

호남 마라톤을 대표하는 '광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회'의 59번째 질주가 펼쳐졌다.

제59회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회가 3일 화순 청풍면 K water 화순 홍수조절지에서 진행됐다. 홍수 조절지 코스를 순회하는 방식으로 남녀 개인 30km, 하프코스, 10km 부문에서 뜨거운 질주가 이어졌다.

'소문난 실력자' 들이 남녀 30km 부문 우승을 차지했다.

영국 스코틀랜드 출신의 로버트 허드슨(36·전주)씨가 1시간 42분 48초18에 질주를 끝내면서 압도적인 1위를 차지했다. 그는 3·1절 마라톤대회 첫 외국인 우승자로 새 역사를 만들었다.

여자 30km 우승 영예는 유미정(50·광주·2시간 12분 56초91)씨에게 돌아갔다. '광주달리기교실' 소속인 유씨는 마라톤에 입문한 지 1년도 되지 않은 '초보'지만 실력은 '고수'다.

하프코스에서는 먼 길을 달려온 이들이 우승 매달을 목에 걸었다.

보령마라톤클럽 소속의 김태식(39)씨가 1시간 15분 42초66에 가장 먼저 남자 하프 코스 질주를 끝냈다. 개인 최고 기록을 작성한 그는 마라톤 대회 첫 우승 기적

까지 동시에 챙기게 됐다.

경기도 의왕시에서 온 문선미(46)씨는 1시간 27분 53초41의 기록으로 여자 하프코스 시상대 가장 높은 곳에 자리했다. 다만 유학 당시 '타국 생활의 외로움'을 달래준 마라톤은 건강과 성취감을 준 '선물'이었다.

달리기 자체를 즐기는 이들은 10km에 참가해 자연의 정취를 만끽했다.

광주에서 스포츠 마사지사업을 운영하는 조운호 원장은 "운동 부족으로 건강이 좋지 않은 손님들이 많이 온다. 건강에는 혈액순환이 정말 중요하네 달리기와 혈액순환이 좋더라"며 "실내 헬스장에서 달리는 것보다 밖에서 달리니까 지루하지도 않고 재미있다. 달리기를 하면서 폐활량도 좋아졌다"고 자연 속 질주를 이야기했다.

10km 남·여 우승은 이재식과 주연희씨의 차지가 됐다. 이들은 각각 33분 22초 44, 43분39초44에 결승선을 통과했다.

한편 달리기에 앞서 3·1절의 의미를 되새기는 시간도 마련됐다. 참가자들은 레이스 출발에 앞서 만세삼창을 외치며 선열들의 정신을 기렸다. 3·1마라톤 대회에 맞춰 태극기를 들고 달린 참가자들도 눈에 띄었다. /김여울 기자 wool@



제59회 광주일보 3·1절 전국마라톤대회가 3일 오전 화순 청풍면 K-water 홍수조절지에서 열렸다. 10km 참가자들이 신호에 맞춰 힘차게 출발하고 있다.

/나명주 기자 mjna@kwangju.co.kr

## “내가 좋아하는 광주서 3·1절 대회 참여 기뻐”

### 30km 완주 인도 출신 쿠마르씨...“9월 순천대회엔 풀코스”

“내가 좋아하는 광주에서 3·1절을 기념하면서 뛸 수 있어서 기쁩니다.”

인도 출신 쿠마르(47)씨가 제59회 광주일보 3·1절 마라톤 30km를 완주했다. 30km 코스를 3시간 안에 완주하는 것이 목표라고 밝힌 그는 이번 대회에서 2시간 33분을 기록했다. “조금 쌀쌀해진 날씨에 숨이 탁까지 차올라 힘들었다”던 그는 이내 밝은 미소를 보이며 뿌듯함을 전했다.

인도에서 화학 박사 과정을 마친 후 과학기술원에서 배터리 및 수소 관련 연구를 하고 있는 쿠마르씨는 평소 운동을 즐겨하는 운동 애호가다. 배드민턴 클럽 선수로 광주에서 열리는 각 지역 대회에

출전해 활약했다. 그는 “이번 대회에서 42.195km 코스를 뛰고 싶었지만 30km까지만 있어 아쉬웠다”며 마라톤에 대한 욕심을 내비쳤다.

그는 “마라톤은 마인드 게임이다. 긴 코스를 달리면서 굉장한 마인드 컨트롤이 필요한 종목이다”라며 “나를 이기는 싸움이라 굉장히 매력적”이라고 전했다.

또 “이번 대회를 준비하면서 1주일에 10~15km 달리는 연습을 했지만 많이 부족했다. 달리면서 중간중간 고비가 있었지만, 돌아가신 아버지를 생각하면서 포기하지 않고 열심히 뛰었다”며 달리는 순간을 회상했다. /김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr



쿠마르씨는 자신을 16년째 ‘한국에서 거주하는, 광주를 좋아하는 사람’이라고 소개했다. ‘광주일보 3·1절 마라톤 대회’의 의미에 대해 잘 알고 있는 그는 “3·1절 의미를 잘 알고 있다. 1919년 대한민국이 일본으로부터 독립하기 위해 저항한 운동을 기념하는 날”이라며 의미 있는 대회를 함께 하게 돼 기쁘다고 말했다.

그는 다음 9월에 있을 순천 마라톤에 참가할 것이라고 귀띔하며 “오늘보다 더 나은 컨디션으로 풀코스를 4시간 이내에 들어오겠다는 포부를 밝혔다. /김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr

화제의 참가자

## “마라톤 뛰려고 50kg 감량...풀코스 도전”

### 김재선씨 1년반 동안 매일 10~15km 뛰어...근육은 ‘담’

“마라톤으로 50kg를 감량했습니다.” 3일 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회에 참가한 김재선(53)씨는 마라톤으로 50kg를 감량했다. 마라톤을 하면서 살을 뺀 게 아니라, 마라톤을 하기 위해 살을 뺐다. 다이어트가 아닌 달리기 자체가 목표였던 ‘혹독한 살빼기’였다.

30km 코스를 완주한 그는 땀에 흠뻑 젖어 제대로 서있기도 힘들었지만 표정은 밝았다.

그는 “어제 개인 훈련으로 풀코스를 달린 데 이어 오늘 30km까지 뛰어 다리가 후들거린다”면서도 “완주할 수 있어 뿌듯하고 기쁘다”고 웃었다. 김씨는 3년 전 우연히 집앞에 걸린 ‘광

주평화통일마라톤대회’ 현수막을 보고 마라톤에 관심을 갖게 됐다.

하지만 당시 몸무게가 125kg에 이르면서 달리는 것 자체가 힘든 일이었다. 그는 마라톤을 위해 1년 반 정도 걷고 뛰는 훈련을 하며 50kg가량을 감량했다.

살이 빠져 몸이 가벼워지고 체력이 올라가자 마라톤에 대한 욕심이 커졌다.

“처음엔 10km도 완주할 수 없었지만 훈련을 계속하면서 10km는 쉽게 완주할 수 있게 됐습니다. 그 후 하프코스를 거쳐 풀코스에 도전하게 됐습니다.”

기량도 계속 좋아지고 있다. 달리기조차 힘들었던 그는 20여개 대회에 참가하며 이제 풀코스 완주는 물론 상위권에 도



전할 정도의 실력을 갖췄다. 그는 더 잘 달리기 위해 훈련을 계속하고 있다. 직장에서 오후 5시에 퇴근한 후 10~15km 정도를 매일 달

린다. 김씨는 이전과 달리 몸에 튼튼한 근육이 자리 잡았다며, 따로 헬스 트레이닝을 받지 않고 오직 마라톤만으로 건강한 몸을 만들었다고 말했다.

김씨는 “마라톤의 매력은 단련하는 만큼 성과가 나는 것”이라며 “뚜렷한 목표를 가져야 계속 달릴 수 있다. 풀코스 완주가 가장 큰 목표다”고 말했다. /유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

### 남자 30km 로버트 허드슨씨

“힘들지만 1km씩만 뛰자.”

로버트 허드슨(36·영국 스코틀랜드)씨가 1시간 42분 48초의 기록으로 남자 30km 코스 부문 우승자가 됐다.

허드슨 씨는 30km 코스에서 줄곧 선두를 유지하다가 1위로 들어왔다.

허드슨씨는 “뛰면서 보는 주변 풍경이 멋있었고, 옆에서 응원해 주는 사람들이 있어 힘이 됐다”며 “마라톤을 할 때마다 역사나 마음이 좋고 기분이 상쾌하다”고 소감을 밝혔다.



전주서 영어 강사를 하고 있는 허드슨씨는 국제 마라톤 대회에도 출전하는 마라톤 애호가이자 실력자다. 앞서 42.195km 풀코스를 25분 완주했으며 개인 최고 2시간 24분 기록을 가지고 있다. 소문난 실력자이지만 허드슨 씨도 달

릴 때 늘 힘들다고 말한다. 그는 “12km 남았다고 생각하는 게 아니라 1km씩만 뛰자”라며 마음을 다잡는다고 말했다. 본격적으로 마라톤을 시작한지 7년째인 허드슨 씨는 1주일에 140~160km씩 달리기 연습을 꾸준히 하고 있다. 지난해 서울 동야마라톤대회 남자 마스터스 우승자인 그는 2주 후 열리는 대회에서 다시 한번 우승에 도전하겠다는 자신감을 비쳤다. /김다인 기자 kdi@

### 남자 하프코스 김태식씨

“중간중간 고비가 있었지만 꾸준한 연습 덕에 계속 달릴 수 있었습니다.”

김태식(39·충남 보령·보령마라톤클럽)씨는 3일 제59회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회 남자 하프코스에서 우승한 소감을 이같이 전했다.

2023정주 무심천 대회부터 마라톤 질주에 나선 김씨는 이번 대회에서 하프코스 개인 최고기록(1시간 15분 42초66)으로 우승했다. 그는 “처음으로 1등을 해봤다”며 웃었다.



환경미화원으로 일하고 있는 김씨는 건강 때문에 마라톤을 시작했다. 그는 “마라톤을 시작한 후 확실하게 건강해졌다. 몸무게가 15kg 정도 빠지고 체력이 늘었다”고 밝혔다. 꾸준한 연습을 우승 비결로 꼽은 김씨는 “뛰면서 그만하고 싶다고 생각했고,

마지막에는 ‘내가 왜 이걸 하고 있지’라는 생각이 들었다”면서도 연습으로 기량을 끌어올린 덕에 첫 우승을 할 수 있었다고 말했다.

또 김씨는 “돈 들이지 않고 사람들과 함께 호흡하며 건강해질 수 있다는 점이 마라톤의 매력”이라면서 “뜻깊은 날에 달린 이들과 만세도 하고 환호도 하며 3·1절의 의미를 되새길 수 있었다”고 이야기했다. /유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr

### 여자 30km 유미정씨

제59회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회 여자 30km 주인공은 유미정씨(50)가였다.

마라톤에 입문한 지 1년도 채 되지 않았지만 유씨는 이번 대회에서 2시간 12분 56초를 기록하며 여자 1위 자리에 당당하게 올랐다.

유씨는 지난 6월, 함께 자전거를 타던 친구의 권유로 달리기 시작했다. 부상 위험이 적고, 장비 없이 맨몸으로 할 수 있다는 것이 달리의 매력이라고 전한

### 입문 1년도 안돼 우승 “40대에 시작할 걸”



그는 매주 수·토요일 아침마다 ‘광주달리기교실’ 클럽 회원들과 함께 달리고 있다. 그는 “달리고 나면 확실히 에너지가 생기는 걸 느낀다. 74년생 친구들과 달리는데 함께 뛰면서 더욱 사이가 돈독해졌다. 열심히 뛰라고 좋은 신발을 선물해 준 남편의 응원도

큰 힘이 됐다”고 말했다. “10년 전, 40대 때 마라톤을 시작했다면 더 잘 뛰어서 이곳을 다 장악했을 것이다”라며 유쾌한 웃음을 보인 유씨는 “즐린(즐겁게 달리기) 하자는 마음으로 뛰었는데 예상치 못하게 1위를 하게 됐다. 장거리 훈련을 많이 못 해서 이번엔 제대로 연습하고 나왔다. 아침에 눈이 와서 걱정했는데 코스도 좋고 날씨도 풀려서 잘 뛸 수 있었던 것 같다”고 1위 소감을 밝혔다. /김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr

### 여자 하프코스 문선미씨

“마라톤은 제 삶의 원동력이예요.”

문선미(46·경기도 의왕시)씨가 3일 열린 제59회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회 여자 하프코스서 우승했다. 공식 기록은 1시간 27분 53초41.

중국어 통역사로 활동 중인 문씨는 2009년 대만 유학 당시 타지에서의 외로움을 달래기 위한 수단으로 마라톤을 선택했다.

그는 “2006년 우연한 기회로 풀코스를 달렸던 것이 좋은 기억으로 남아 유학 생



활 중 본격적으로 시작했다”고 말했다. 그러면서 “마라톤이 없었다면 이렇게까지 열심히 살지 않았을 것”이라고 강조했다.

이런 문씨에게도 2017년 자궁암을 판정받고 두 차례 수술을 받느라 운동은 꿈도 못 꿨을 때가 있었다. /김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr

문씨는 “열심히 치료받고 회복해서 지난해 7월부터 마라톤 도전을 재개했다”고 웃어보였다.

문씨는 “광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회는 참가할 때마다 기록이 좋아 그 에너지를 얻으려 다시 왔다”며 “오랜만에 1위를 하게 돼 너무 감격스럽고, 이 기세를 몰아 오는 17일에 출전하는 ‘서울 동야 마라톤 2024’에서도 좋은 성적 낼 것”이라고 말했다. /김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr