

SK 주식회사 용계사업부에서 근무하는 박호상대리(36), 흰철한 키에 운동으로 다져진듯한 체격이 제법 운동이라도 했을법직하게 느껴진다.

“명예를 잃은 자는 조금 잃은 자이지만 건강을 잃은 자는 모든 것을 잃은 자라고들 하더군요. 건강은 젊었을 때 지켜야 하는거 아닙니까”

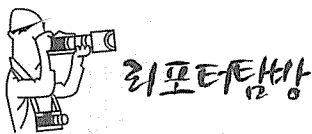
마라톤을 하게된 뚜렷한 이유가 있냐고 묻자 확신에 찬 어조로 한마디 내던진다.

그는 공기좋은 경남 창원 출신으로 SKMC(SK 주식회사 마라톤동호회)의 간사이자 마라토너로 활동하기도 한다.

SKMC는 지난해 1월 14일에 25명으로 창립했으며 지금은 35명쯤 된다고 한다.

“20대부터 50대까지 연령층이 다양해요. 젊은 사람들도 있고 나이 드신 분들도 있는데 나이드신 분들은 건강관리에 적극적이어서 오히려 젊은 사람들보다 더 잘 뛰는 경우가 많죠”

연습은 매월 셋째 토요일에 하고 있다. 바쁜 회사생활로 시간을 낼 수 있는 기회가 적어



기슴이 따뜻한 마라토너

박 호 상

자신과의 고독한 싸움이라는 마라톤. 승전보를 전하기 위해 긴 거리를 뛰어와 승리했다는 한마디를 남기고 죽어간 병사를 기리기 위해 그 지역명인 마라톤에서 비롯되었다. 42.195km의 운명처럼 드리운 길을 뛰어 인간의 한계에 직접 도전하는 적극적인 운동, 실제로 뛰지않고서는 느낄 수 없는 완주후의 성취감은 마라톤만이 지닌 매력이다.

인연습으로 상당부분을 보충한다고 한다.

“저도 매일, 매주 가벼운 조깅이나 등산으로 신체리듬을 잃지 않으려 하죠.”

가족과 함께 운동을...

우리 주위에서 흔히 볼수 있는 주말과부. 주말만 되면 낚시 등 취미 생활로 사라지는 남편을 빗대어 나온 말이다. 주말마다 운동을 한다기에 혹시 아내는 운동하는 것에 대해 어떻게 생각하냐고 물어보았다.

“짐사람요? 이제는 짐사람이 저보다 조깅을 더 좋아하게 됐어요. 처음에는 같이 뛰자고 하니까 싫다더니 옷이랑 신발이랑 사주면서 계속 권유하니까 마지못해 시작하더군요. 그러다가 땀도 흘리고 살도 빠지고 하니까 이제 운동이 좋은 줄 알아서 제가 출근하고 나서 매일 운동하러 나가요”

아내와 함께 운동을 즐기는 모습이 참 보기 좋아서 자녀들은 운동을 같이 하지 않느냐고 물어보았다.

“애들하고는 매주 등산을 같이 가요. 애들이 두 살때부터 업고 등산



▲ 처음으로 원주한 조선일보 춘천마라톤대회에서 (좌측끝에서 두번째)

을 다녔어요. 날씨가 추우면 마스크를 씌우고 모자를 쓰게해서라도 데려갔어요. 나만 좋다고 혼자 가는 것 보다는 가족하고 같이 시간을 보내고 싶었거든요.”

지금은 애들이 산을 좋아해서 같이 산을 오르는 동안 얘기도 나누며 끈끈한 가족사랑을 느낀다고 한다.

그는 실제 강화도의 문수산, 마니산, 지리산 등 전국 명산을 수도 없이 올랐던 등산 마니아이기도 하다.

마라톤은 순~발력(足力)으로

SKMC에서는 지난해 서울마라톤대회, 동아일보마라톤, 10월에는 조선일보 춘천마라톤에 참석하기도 했다.

그는 춘천마라톤에서는 처음으로 풀코스를 뛰었다고 자랑이 대단하다.

“34명이 참석해서 8명이 풀코스를 뛰었죠”

말이 42.195km이지 전문적인 운동선수가 아닌 다음에야 일반인이 풀코스를 완주했다는 것은 엄청난 지구력과 체력을 요구하는 것이다.

“4시간22분12초였어요. 심장은 별로 문제가 없는데 다리에 힘이 들어가서 혼났어요.”

세계기록에 비하면 두배정도 더 걸린 시간이지만 그에게는 완주를 했다는 사실이 더욱 기쁘고 새삼스럽기 그지없는 모양이다.

실제로 오래 뛰다보면 심장은 별로 무리가 없는데 다리에 무리가 많이 온다고 한다. 특히 훈련이 부족한 사람들은 무엇보다도 다리근육을 강화해야 한다고 한다.

“사람들은 간사해서 조금만 힘이 들면 포기하곤 하죠. 그래서 자신의 능력을 100% 발휘한다는

생각보다는 80%정도 발휘해야 합니다. 마라톤은 순발력으로 뛰어야 합니다. 순-발력(足力)요. 다리근육의 훈련이 잘 된 상태에서는 일정한 자기페이스를 잃지 않게 되죠.”

SKMC는 지난 2월 19일 전 마라톤국가대표를 초청해서 ‘마라톤과 건강관리’란 세미나를 개최하기도 했다.

“현대인들은 과거 원시인들에 비해서 운동량이 턱없이 부족하죠. 그 당시에는 사냥, 부족간 전쟁 등으로 살아남기 위해서 어쩔 수 없이 뛰었는데 지금은 그러지 않아도 충분히 살아갈 수 있고 거기에다 과잉영양공급, 운동부족 때문에 성인병환자가 늘고 있어요”

“마라톤은 특별한 운동기술이 필요없기 때문에 누구나 할 수 있고 또 건강관리에 제격이죠”

앞으로의 계획이나 소망에 대해서 물어보자 바로 대답한다.

“앞으로는 SKMC가 계열사, 자회사에까지 퍼져서 전 그룹적인 동호회가 되었으면 좋겠어요”

바쁜 회사생활 가운데서도 자신의 취미를 살리고 또한 건강관리도 하며 가족과의 끈끈한 유대 관계를 지키며 화목하게 지내는 그의 모습에서 오늘을 살아가는 바쁜 셀러리맨의 소시민적 행복을 느낄 수가 있었다. ☺

<글·사진 : 조상범>