



충무로 인쇄인들 주축
 부부마라톤클럽 '포이즈'



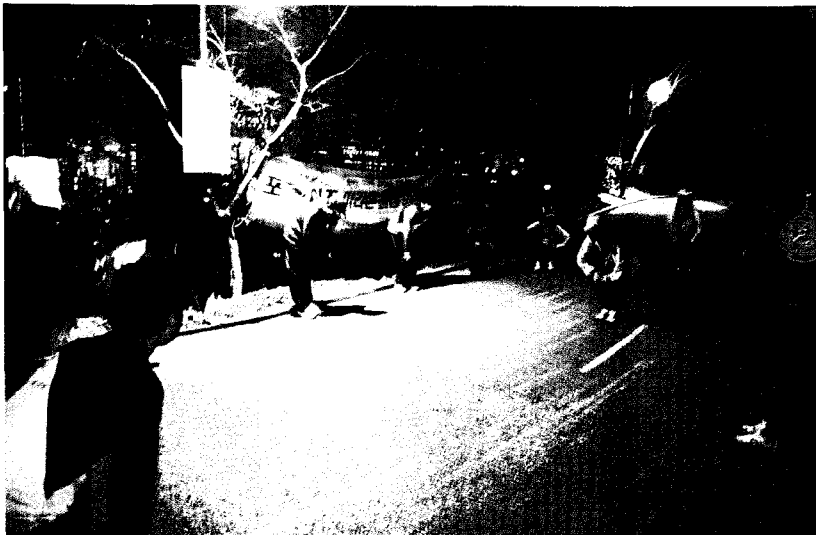
달리며 친목 다지고
 건강 챙기고...

충무로 일원의 인쇄인들이 중심이 된 마라톤클럽이 활발한 활동을 벌이고 있다. 바로 포이즈마라톤클럽(회장 조백순·성원문화제책 대표)으로 '바른 마음과 자세로 한 가족처럼 마라톤의 길잡이가 될 수 있는 동호회'를 표방하고 약10년 전부터 시작된 마라톤 동호회이다.

현재 포이즈마라톤클럽을 위해 수년째 애쓰고 있는 유차원 충무(광진문화사 대표)는 포이즈마라톤클럽의 시작을 다음과 같이 회상한다. "이전에는 저도 전형적인 충무로의 일상처럼 업무가 끝나면 삼삼오오 모여 하루일과를 되돌아보며 술잔을 기울이고 회포를 풀고는 했습니다만 별로 남는 것도 없고 피곤을 더하는 경우가 많았습니다"고 말한다. "그러던 차에 좀 더 건설적이고 긍정적인 모임



“육체적인 근로 강도가 높은 편인 인쇄업을 하는데 무슨 운동이냐는 생각보다는 쌓인 심신의 피로를 풀고 정신적인 건강을 생각한다면 마라톤의 효용성을 적극 추천한다”



◀ 부부회원이 많은 '포이즈' 클럽은 매주 월, 수, 금요일에 정기훈련을 실시하고 있다.

을 할 수 없을까하고 고민하게 되었는데 조백순 회장님을 비롯하여 주위에 의외로 비슷한 생각을 하는 사람들이 적지 않다는 것을 알게 되었고 자연스럽게 모임을 만들게 되었습니다”고 회상한다.

처음부터 특별하게 모임의 성격을 규정할 계획은 없었으나 회원의 대다수가 총무로써 직장을 두고 있고 인쇄업종에 종사하는 경우가 많다보니 인쇄인들을 중심으로 뭉치게 되었다. 물론 동종업계에서 적어도 10년 이상, 2~30년씩 알고 지내던 관계였기 때문에 설립 초창기부터 결속력을 다져나가는데 별다른 어려움이 없었고 “건강을 위해서”라는 목표도 일치했기에 자연스럽게 모임은 제자리를 찾아가면서 성장하게 되었다.

정식으로 마라톤클럽 창설, 정기적 훈련

모임이 정기화되고 회원들도 점차 늘어나면서 모임 창립을 주도한 조 회장이나 유 총무는 새로운 도전을 생각했다. 단순히 모이는 것만으로는 모임의 활성화를 도모하기에 한계가 있고 명확한 목표가 있는 것이 모임을 장기적으로 이끌어 가는데 도움이 된다고 생각했다. 이에 따라 2004년 가을 마라톤 클럽으로 정식으로 등록하기 위한 절차에 착수, 2005년에 등록을 하게 되면서 전문선수 출신인 송식헌 코치를 단장으로 초빙해 체계적인 훈련을 쌓고 크고 작은 각종 마라톤 대회에 포이즈마라톤클럽의 이름으로 참가하고 있다. 송 단장은 삼성전자에서 선수 및 코치로 근무하다 퇴임한 후 일반 마라톤 동호회에서 아마추어 마라토너들을 교육하고 있는 전문가이며 송

코치의 지도 아래 매주 월, 수, 금요일에 남산 녹색체육관에서 오후 7시 30분에 모여 워밍업, 체조, 스트레칭, 호흡법, 달리기 자세교정 등 유연성을 키우는 훈련을 하고 있으며 마라톤에 입문하는 초급 및 중급, 상급자 등 단계별로 체계화된 맞춤형 훈련을 실시하고 있다.

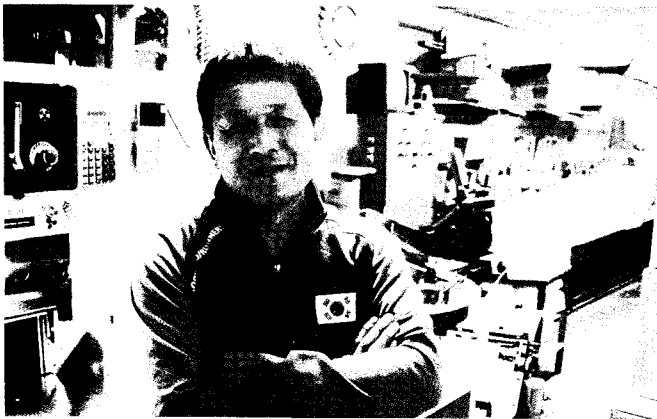
부부 및 여성 회원 많아 화기애애한 분위기

눈길을 끄는 것은 포이즈마라톤클럽은 회원 가운데 여성회원의 비율이 높다는 점이다. 현재 50여 회원 가운데 절반에 가까운 20여명이 여성이며 특히 남편과 부인이 함께 훈련을 하고 마라톤 대회에도 참가하는 부부 회원도 여러 커플이 있다. 마치 충무로 일대의 인쇄업 종사자들이 많기 때문에 조금은 남성적이고 마초적인 면이 있지 않을까 하는 일말의 선입관을 무색하게 한다. 이에 대해 조백순 회장은 “남자들이 집에 가서 회사 일을 얘기하는 경우는 별로 없지만 부부가 함께 야외에서 땀을 흘리고 마라톤 완주라는 같은 목표를 향해 노력하면서 부부간의 애정도 새롭게 돈독해지는 사례가 많으며 서로 진솔한 대화가 많아지는 상황이 자연스레 이어지는 등 건강을

위한 달리기가 건강을 뛰어넘어 여러 방면에서 유익한 결과를 낳고 있다”며 “앞으로도 부부가 함께 하는 클럽활동을 적극 권유할 계획”이라고 말했다.

다른 한편으로는 설립 초기부터 포이즈마라톤클럽은 인쇄업 종사자들의 비율이 높긴 하지만 굳이 가입에 제한을 두지 말자고 암묵적으로 약속한 원칙이 있었다. 지역 공동체에 달리기를 통해 조그마한 도움이라도 되자는 취지를 갖고 있었기 때문에 열린 마음으로 모임을 이끌어 왔다. 결코 짧지 않은 거리인 42.195km를 적게는 3시간에서 4~5시간씩 자신의 한계와 싸워야 하는 스포츠맨의 정신과 가입에 이런저런 제한을 두는 것은 아무래도 어울리지 않았기 때문이다. 그래서인지 포이즈마라톤클럽에는 공직 생활을 마치고 은퇴한 전직 공무원, 이발소 사장, 음식점 사장 등 지역에서 함께 살아가는 공동체의 일원이 적지 않다. 모두 훈련과 대회에 높은 출석률을 보이고 있는 것은 말할 나위조차 없다. 한편으로 포이즈마라톤클럽은 경기 참가비의 일부를 불우한 환경에 처한 이웃을 돕는데 사용하는 마라톤 대회에는 최대한 열심히 참가하면서 공동체와 함께 한다는 정신을 살리고 있다.

▼ 마라톤의 유익함을 말하는 조백순 회장(위·왼쪽)과 대회 참가 모습 및 정기훈련 모습





▲ 고구려 마라톤에 참가한 회원들의 모습

적극적 대회 참가로 공동체 의식 높여

지난 3월 7일 포이즈마라톤클럽은 올해 들어 처음으로 양천마라톤대회에 참가한데 이어 3월 21일 치러진 동아마라톤 대회에 참가하는 등 본격적인 2010년 시즌에 들어갔다. 지난해에도 국내에서 열리는 크고 작은 마라톤 대회를 수십 회에 걸쳐 참가한 바 있다. 동아마라톤, 조선일보 마라톤, 고구려역사 지키기 마라톤, 흑서기 마라톤, 3.1절 기념마라톤 등에 참가해 포이즈마라톤클럽의 자격으로 단체 참가하거나 개별 회원 자격으로 참가하는 등 활발한 활동을 전개한 바 있다.

이에 따라 마라톤 동호인들 사이에서 왕성한 활동과 탄탄한 팀 워를 가진 클럽으로 알려지게 되었다. 실제로 포이즈마라톤클럽은 풀코스는 물론 하프나 5~10km 완주도 버거워하는 초보 회원들을 위해 동반완주를 해주는 경우가 적지 않다. 개인으로서는 기록 단축에 대해 욕심을 부릴 만도 하지만 함께 하는데 중심을 둔 훈훈한 분위기를 갖고 있는 것이다.

인내와 도전정신, 인세인에 적합한 마라톤

어느덧 모임을 시작한지 10년에 달하는 포이즈마라톤클럽은 앞으로도 꾸준한 활동과 친목도모로 개인의 건강과 공동체

의 활성화를 이룬다는 목표를 갖고 있다. 이와 관련, 포이즈마라톤클럽의 유차원 총무는 “처음에는 힘들겠지만 달리기를 하면 성취감을 느낄 수 있을뿐 더러 4~5시간 동안 자신과의 싸움에서 견뎌내야 하기 때문에 인내심을 키우는 부수적인 효과를 거둘 수도 있다”며 “육체적인 근로 강도가 높은 편인 인쇄업을 하는데 무슨 운동이냐는 생각보다는 쌓인 심신의 피로를 풀고 정신적인 건강을 생각한다면 마라톤의 효용성을 적극 추천한다”고 말했다.

이를 실천하기 위해서는 꾸준하고 계획적인 운동이 필수적이기 때문에 적어도 1주일에 한번은 남산에서 진행되는 훈련에 모든 회원이 필수적으로 참가하도록 하고 있으며 그 호응도는 높은 편이다.

오랫 동안 지속되는 불경기와 경영적인 어려운 여건속에서도 자연을 접하면서 자신과 나누는 대화나 차분한 준비를 통해 거리를 늘려가면서 풀코스에도 도전하는 과정이 힘들기는 하지만 자신감을 더하게 할 것으로 보인다. ‘건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다’는 경구의 의미가 인쇄업계와 인쇄인에게도 그대로 적용되어 새로운 발전의 도약대가 되기를 기대해 본다. ☺

김상호 부장 kshulk@print.or.kr