



수도권매립지공사
라오스 찾아
기술노하우 공유
L1

metro®

Life

유통업계
AI 전환 속도
핵심동력 활용
L4



“태극기 품고 42.195km… 세계에 韓러너의 단합 보여줄 것”



새벽을 여는 사람들

마라톤 국위선양 프로젝트 이 봉 건 단장

인간의 한계를 시험하는 마라톤. 단순한 달리기보다 숨이 턱끝까지 차오르는 수준의 달리기를 수십 킬로미터(km) 달려야 하는 종목이다.

마라톤 대회 중 지치고 포기하고 싶을 때 앞에 뛰는 주자가 태극기가 새겨진 유니폼을 입고 있다면, 포기하지 않고 완주하고 싶은 마음이 생기지 않을까. 다른 국가의 주자들도 좋아진 시야 속에서 넘실거리는 태극 문양을 쫓아간다면 일생에 잊히지 않는 기억이 되지 않을까.

이봉건 ‘제2회 국위선양 프로젝트’ 단장은 베를린 국제 마라톤에서 도전 이후 7년 만에 시드니 국제 마라톤에서 그 ‘짜릿하고 황홀한’ 경험을 다시 선보이려 한다.

◆6대 마라톤 서브쓰리(Sub3) 달성한 ‘마친남’, 베를린 이어 시드니로

강남 모처에서 만난 이봉건 국위선양 프로젝트 단장은 앉자마자 프로젝트의 의미, 마라톤을 시작한 계기, 달리의 매력, 수준별 운동법 등을 설명했다. 마치 마라톤 선수가 아스팔트 도로를 쭉쭉 치고 나가듯이, 그는 머릿속에 온통 마라톤 생각만 있는 ‘마친남(마라톤에 미친 남자)’ 같았다.

이 단장은 금융사에 종사하던 중 사내 동호회로 마라톤을 접했다. 42.195km를 3시간 안에 뛰는 ‘서브쓰리(Sub3)’에 도전했고, 난관에 부딪힐 때마다 다이어트, 식이요법, 운동법을 달리에 더 적합한 방식으로 바꾸며 40대 중반의 나이에 결국 서브쓰리에 성공했다.

‘마친남’의 도전은 서브쓰리에서 멈추지 않았다. 이 단장은 세계 6대 마라톤(도쿄·보스턴·런던·베를린·시카고·뉴욕)에서 모두 서브쓰리를 달성하는 대업을 이뤘다. 아마추어 러너로서 이 기록을 세운 사람은 국내에서 손에 꼽는다고 한다.

이 단장은 지난 2019년 한번 더 베를린 국제 마라톤으로 향했다. 100명의 아마추어 러너들과 함께였다. ‘제1회 국위선양 프로젝트’는 대한민국 임시정부 설립 100주년과 3·1운동 100주년을 기념하기 위해 100명의 한국 마

이봉건 ‘제2회 국위선양 프로젝트’ 단장이 마라톤 대회 출전을 위한 연습을 하는 모습.



사내 동호회로 접한 마라톤에 빠져 세계 6대 마라톤에서 서브쓰리 달성

2019년 베를린서 국위선양 프로젝트 국내 아마추어 러너 100명과 함께 달려 7년 만에 시드니에서 프로젝트 재개 태극 유니폼 입고 국가 위상 높일 것

한계 극복한 완주, 엄청난 행복감으로 실패 두려워 말고 마라톤 도전해보길

라토너들이 태극기와 한반도가 그려진 유니폼을 입고 베를린 국제 마라톤에 참가했다. 마침, 동·서독 통일의 시발점이었던 베를린 장벽 붕괴 30주년이었고, 손기정 선수가 1936년 올림픽 신기록을 세우며 우승한 베를린 마라톤이어서 더 의미가 컸다.

이 단장은 베를린에서의 경험을 시드니에서 확장하려 한다. 코로나19 대유행으로 잠시 멈춰세웠던 국위선양 프로젝트를 7대 국제 마라톤 대회로 평가받는 시드니 국제 마라톤에서 다시 보여주려는 것이다.

◆“달리기를 국위선양으로, 단합의 힘으로 애국”

이봉건 단장은 국위선양 프로젝트를 아마추어 러너들이 더 잘 뛰기 위한 무형(無形)의 노력을 국위선양으로 바꿔내는 작업이라고 설명했다. 이 단장은 “아마추어 러너들이 산과 들을 열심히 뛰면서 노력하는데, 이는 대단히 가치가 있는 것이다. 이런 땀과 노력을 유형화하기 위한 ‘단합’이 필요하다”며 “해외에 나가서 단체 활동으로 보여주면 국위선양이 될 것”이라고 보았다.

이 단장은 “메이저급 국제 마라톤 대회는 각 국가에서 매우 도전적이고 머리가 깨어 있는 사람들이 모이는 자리”라며 “한국 아마추어 러너 100여명이 단합된 힘으로 한국과 태극기의 위상을 높일 수 있다면 그 자체가 국위선양이 될 수 있다고 본다”고 자신했다.

마라톤은 자신의 한계를 극복하는 도전이고, 자신을 가뒀던 틀을 깨면서 성장할 기회다. 이 단장은 ‘자기 성장’이라는 마라톤의 가치가 널리 퍼지면 사회 공동체에 긍정적인 일 것이라고도 강조했다.

국위선양 프로젝트는 100여명의 러너들이 수백만원의 대회 참가비, 체류비, 식비 등을

사비로 내서 참가한다. 이 단장이 100여명이 출전할 수 있는 엔트리를 확보했고, 동호회와 SNS(사회관계망서비스)를 통해 러너들을 모았다. 서브쓰리를 기록한 러너들도 다수 참여한다. 러너들은 태극기가 새겨진 유니폼을 입고 시드니 국제 마라톤 대회에 참가한다. 시드니 현지 한인 단체와 기념행사와 마라톤 대회 출전기를 담은 다큐멘터리 촬영도 추진한다.

이 단장은 “만약, 마라톤을 해서 앞 주자를 추월하려고 하는데 너무 잘 달려서 도저히 잡을 수 없을 때를 생각해 보자”며 “그 앞 주자의 등에 태극기가 그려져 있으면, 태극기는 뒤 주자에게 정말 높은 위상으로 다가오고 평생 잊지 못하는 문양이 된다”고 설명했다.

현재 대회 참가 준비와 후원 모집 작업에 열을 올리고 있는 이 단장은 “7년 만에 국위선양을 위해 100여명의 한국인 러너들이 해외로 가는데, 아직 후원 모집이 부족하다”면서 “러너들이 더 좋은 환경에서 안전하게 뛸 수 있도록 후원이나 지원이 많이 됐으면 좋겠다”고 했다.

◆“도전의 끝판왕 마라톤, 한번 즐겨보라”

이봉건 단장은 30대 중반 5km 마라톤을 뛰고 바로 풀코스 마라톤을 뛰었다고 한다. 그때 당시 이 단장이 기록한 풀코스 기록은 4시간 30분대. 이 단장은 “뛰다 걷다, 뛰다 걷다, 절뚝이며 결승점에 들어왔을 때 말로 할 수 없는 행복감과 성취감을 느꼈다”고 한다. 이후 이 단장은 담배도 끊고 다이어트, 식이요법, 운동법을 병행해 서브쓰리를 달성하게 된다.

이 단장은 “최근 어떤 철학 책을 봤는데, 자기 자신이 어려운 일을 극복했을 때 사람은 가장 큰 행복감을 느낀다고 한다. 그건 바로 자기 자신을 믿게끔 되기 때문”이라며 “마라톤도 그렇다. 마라톤을 뛸 때, 완주하고 나서 굉장히 고통스럽지만 밀려오는 성취감이 대단한 행복감을 준다”고 했다.

마라톤은 ‘개인 종목’이지만, 함께 하면 더 잘 뛸 수 있다는 게 이 단장의 지론이다. 그는 “빨리 가려면 혼자 가고, 멀리 가려면 함께 가라는 말이 있다. 멀리 가면 위험하고 힘들고 외롭고 혼자서 극복하지 못하는 일들이 생기는데, 같이 가면 서로 이를 보완해 주면서 힘든 역경을 같이 이겨낼 수 있다. 마라톤이 딱 그렇다”고 설명했다.

이 단장은 “마라톤은 말 그대로 도전”이라며 “도전하지 않는 것이 가장 큰 실패”라는 말이 있다. 도전하지 않는 데 성공은 없다. 6대 메이저 대회 도전이 저에겐 굉장한 가치가 있었다”고 회상했다.

이번 시드니 마라톤에 참가하는 국위선양 프로젝트 러너들도 우리 주변의 평범한 이웃들이다. 저마다 삶의 이야기를 품고 시드니를 달리는데, 우리도 못 달릴 이유 있을까. 신발장에서 먼저 썰인 운동화를 한 번 꺼내보자.



/박태홍 기자 pth7285@metroseoul.co.kr

metro



이봉건 단장이 지난 2019년 제1회 국위선양 프로젝트인 베를린 마라톤에 참가한 러너들과 단체사진을 찍고 있다.

메트로 한줄뉴스



▲프로야구 창원 경기, 이틀 연속 폭염 취소…부산 경기 30분 지연 개시
▲씨름 최정만, 문경오미자대회서 통산 26번째 금강장사 /사진 뉴스시스

▲‘3연패 도전’ 다저스, 트레이드로 사이영상 투수 스쿠벌 영입
▲이정후, 샌디에이고전 1안타·3할 타율 붕괴…대주자 송성문, 도루 실패

▲월드컵 침묵은 잊어라!…손흥민, MLS 4경기 연속골 행진
▲박정민·손민수·정재형 출연 ‘계춘 휴(休) 복&뮤직 페스티벌’