



“체력이 산업보건의이다”를 외치며 완주를 다짐하고 있는 마산 식구들

이번 호에서는 마산센타 식구들이 4번째로 도전하는 마라톤대회, '제13회 3·15마라톤대회'에 포커스를 맞췄다.

마산센타 식구들에게 3월 23일에 열린 이번 '제13회 3·15마라톤대회'는 작년 11월, 2002 창원 통일마라톤대회, 12월, 진주시민마라톤대회, 올해 1월, 이봉주 훈련코스 제2회 전국마라톤대회에 이어 네 번째 도전하는 마라톤대회이다.

이번 대회는 '마산센타' 식구뿐만 아니라 마산시민들에게 중요한 의미를 갖는다. 4·19혁명의 기폭제로 우리나라 민주주의 발전의 중요한 계기를 마련한 '3·15 정신'을 계승, 발전시키기 위한 대회이기 때문이다.

3월 23일 9시, 청명한 하늘아래 녹색의 그라운드가 펼쳐진 마산종합운동장에 들어섰다. 많은 사람들이 삼삼오오 짝을 이루어 가볍게 몸을 풀고 있었다. 하늘에는 모형비행기가 오색 연기를 내뿜으며 분위기를 한껏 고조시켰고 본부석이 있는 곳에서는 해군의장대 공연으로 '자신과의 긴 싸움'을 준비하는 마라톤 참가자들의 긴장감을 풀어주고 있었다.

9시 40분쯤 되니 마산센타 식구들이 다 모였다. 참가자들뿐만 아니고 응원 나온 식구들도 나왔는데 손에 과일이며 음료수, 큰 막걸리통에 부침개까지 들고 와 즐기는 응원을 해 주었다. 그 중에 제일 바쁘게 응원하는 사람은 이계화 대리, 평소에 갈고 닦은 수지침 실력으로 참가자들의 손가락에 '압봉'을 붙이고 반창고로 감아주었다. 다리, 무릎의 통증 완화와 쥐나는 것을 막기 위한 것이라고 한다.

10시, 풀코스를 시작으로 마라톤 대회가 시작되었다. 만여 명의 선수들이 출발선으로 모였다. 다부진 표정들이다. 10시 10분, 식구의 응원을 받으며 파이팅을 외치며 제일 먼저 출발하는 식구들은 하프마라톤(21.0975km)에 도전하는 권영돈 기사와 김석준 사우, 미니마라톤(10km)에 도전하는 사람들의 선망의 대상이었다. 이어 10시 20분, 미니마라톤(10km) 참가식구 9명이 천천히 출발선으로 이동, 드디어 출발! 남아있는 식구들은 빙 둘러 앉아 막걸리에 부침개를 먹으며 담소를 나누며 참가자들이 아무 일없이 도착하기를 기다렸다.



'하프마라톤' 참가자 권영돈 기사와 김석준 사우



기회순 과장 부부의 역주하는 모습



10km 완주 메달을 목에 걸고 기념촬영 (안중수 과장, 김종배 부장, 김종태 부장)

우리 지금 '마라송(song)' 의 세계로 달려간다

마산 '제13회 3·15마라톤대회' 참관기

시계가 11시를 조금 지났을 때, 10km 도전자들이 들어오기 시작했다. 카메라를 들고 언제나 올려나 기다리고 있는데 김종배 부장이 한 눈에 들어왔다. 와아~ 감탄이 절로 난다.

시간 측정판을 보니 48분때, 매일 6시에 일어나 군대간 아들이 구보할 시간에 맞춰 아들이 뿔 때 자신도 뛰고 있다고 힘주어 말하는 5060세대 김종배 부장!

잠시 후, 안중수 과장과 김종태 부장이 들어왔다. 그리고 1시간이 조금 넘은 시간에 기회순 과장이 남편과 나란히 들어와 응원하는 식구들의 부러움을 한몸에 받았다.

12시가 조금 지나서 하프마라톤 참가자인 권영돈 기사와 김석준 사우도 무사히 마라톤을 마치고 돌아왔다. 땀에 젖은 대한산업보건협회 티셔츠가 "체력이 산업보건이다"라고 외친 마산센타 식구들을 대변해 주고 있는 듯했다.

1시에 가까운 시간, 점심 식사 겸 뒷풀이 행사로 인근 식당에 마산센타 식구들이 모였다. 짬을 이용해서 4월 20일 '노사평화-국민통합 마라톤 행사'에 참가하는 70여명의 식구들에게 '당부하고 싶은 말'을 부탁했다.

"마라톤은 달리는 요령이 매우 중요합니다. 무작정 뛰는 것이 아니라 자신의 기량을 알고 가볍게 뛰어야 합니다. 자세는 수직상태로 평행이동을 해야 하며, 꾸준한 연습으로 기량을 향상시켜야 합니다. 마라톤에 벼락치기란 없습니다."

"뛰는 요령을 바로 알았으면, 이전 즐길 수 있는 마라톤이 되어야 합니다. 그래서 우리 마산센타 식구들은 마라톤을 '마라송(song)'이라 부릅니다. '톤'의 어감이 거칠어 노래 부르듯이 즐겁게 달리자구 '송(song)'이라 붙였습니다."

"남과 비교하지 마세요. 자기 페이스를 유지하세요. 기록이나 시간에 집착하면 오히려 역효과가 있습니다."

마라톤 대회 참가는 직원의 건강과 직원들 간의 단결을, 건강한 대한산업보건협회로 자리매김할 수 있는 홍보의 기회를 제공해 준다.

이제 대한산업보건협회가 달리기 시작했다. 마산에서 서울까지! **▶▶▶**