

‘마의 5km 구간’ 겨우 극복... 결승선 통과하니 ‘통쾌’

호남마라톤 하프코스 뛰어보니

본사 취재2부 송민섭 기자 체험기
지난해 10km 도전 경험 살려 출전
포기하려 할 때마다 “파이팅” 응원
견다 뛰다가 2시간 20분만에 완주

“뭘, 이번에는 하프를 뛰겠다고?”
비가 살짝 내린 21일 제21회 호남마라톤 하프코스 20km를 뛰었다.
전남일보 동료들의 반응은 지난해 대회 때 10km를 직접 뛰겠다고 했을 때와 비슷했다. 달라진게 있다면 10km는 “힘들면 걸어”라는 조언이 많았고 하프코스는 “힘들면 포기해”가 대부분이었다. 그럼에도 도전해봤다. 전남일보 취재2부 기자로서 마라톤 참가기(記)를 쓰는데 작년보다는 더 나은 모습을 보여줘야겠다는 생각 때문이었다.
시작은 호기로웠다. 대부분 참가자가

그렇듯 겸손하게 ‘완주가 목표’였다. 지난해 20회 마라톤 대회에서 10km를 48분대에 주파한 덕에 자신감이 충만했다. 순위권 안에 들어 기념촬영하는 상상도 했다. 힘들면 ‘2시간 내에만 들어오자’고 다짐했다.
코로나19 이후 일상을 되찾은 덕분일까. 마라톤 시작 지점인 영산강문화관 광장은 레이스 시작 1시간 전인 오전 7시부터 참가자들로 북적였다. 1000여명의 마라톤 동호인들이 영산강변을 달리기 위해 승촌보로 모여 들었다. 출발을 알리는 나팔소리와 함께 힘차게 내달렸다. 이슬비가 적당히 내려 기분도 상쾌했다. 그러나 ‘3km’ 지점을 지나며 자신감이 자만이었음을 뼈저리게 깨달았다. 지난 1년간 운동을 게을리 한 결과임을 느끼는 데 시간은 오래 걸리지 않았다.
숨이 턱 끝까지 차올랐고, 땀은 비오듯 쏟아졌다. 이날 내린 이슬비에 땀인지 비인지 구분이 안됐지만, 이 정도로 심장이



본보 취재2부 송민섭 기자가 21일 열린 제21회 호남마라톤 하프코스에 출전해 완주하고 있다. 나건호 기자

빨리 뛰다면 분명 땀이였음이 분명했다. 마의 5km 구간. ‘이쯤이면 괜찮겠지’, ‘지금 돌아가도 체면치레는 할 수 있겠지’ 등 여러 생각이 스쳐 지나갔다. 지치고 포기

다. 지친 동료 러너들에게 힘을 북돋아 주는 역할을 한다.
페이스메이커들의 “화이팅” 응원에 드디어 반환점을 돌았다. 이전 포기도 늦었다. 끝까지 가야만 한다. 천근만근 무거운 두발을 애써 뺏아보지만 그마저도 쉽지 않다. 택시를 타볼까 싶었지만 집값은 집에 놓고 온 상황. 엄지를 치켜세워 도로에서 히치하이킹도 시도했지만, 비에 젖은 성인남성을 태워줄 의인(?)은 끝내 나타나지 않았다.
이제 다른 방법은 없다. 진정한 나 자신의 싸움이었다. 다른 사람은 못이겨도 나는 꼭 이겨보자며 수없이 되뇌었다. 다리가 아프면 걷고 괜찮아지면 다시 뛰고, 숨이 차오르면 걷고 뛰고를 반복했다. 그렇게 가까워지는 결승점을 보며 달려나갔다. 마침내 결승선을 통과했다. 기록은 2시간 20분. 초라하면 어쩌랴. 우여곡절 끝에 결국 완주에 성공했다. 통쾌했다.
송민섭 기자

“역경에도 포기하지 않는 마음가짐”

하프코스 男 우승 김영집씨

“마라톤을 하며 삶에 역경이 있어도 포기하지 않는 마음가짐을 갖게 됐죠.”
김영집(50·목포마라톤클럽)씨가 21일 승촌보 영산강문화관 일대에서 열린 제21회 호남마라톤대회 하프코스(21.095km) 남자부에서 1시간18분42초의 기록으로 1위를 차지했다.
김씨는 300여명의 하프코스 참가자 중 가장 먼저 결승선을 통과한 후 “광주와 전남지역에서 수준 높은 대회로 알려진 호남마라톤에서 우승을 차지해 대단히 기쁘다”고 소감을 밝혔다.
그는 매년 봄을 맞아 호남마라톤에 꾸준히 참가하고 있는 동호인 중 한 명이다. 지난해 하프코스 남자부에서 5위를 달성했는데 올해는 1위를 차지하며 성장세를 과시했다.
김씨는 “호남마라톤에 다섯 번 이상 참가했는데 작년이 5위로 최고 순위였다”며 “이번엔 고수들이 많이 참가를 안 한 것 같다. 행운이 따른 결과인 것 같다”며 겸손함을 드러냈다.



그는 현재 제51군수지원단(비봉부대)에서 군무원으로 재직하고 있다. 군무가 없을 때면 마라톤을 하며 더 건강한 신체와 정신을 갖춰 삶을 살아가는데 많은 도움을 받고 있다고 밝혔다.
김씨는 “영산강변을 달리면 힐링이 된다. 또 마라톤을 하면서 역경이 있어도 포기하지 않는 마음을 가지게 됐다”며 “같이 운동하는 목포마라톤클럽 회원들과 주로에서 항상 파이팅을 외쳐주는 달리기들에게 감사하다”고 전했다.

“두 번째 도전만에 우승해 뜻깊어”

하프코스 女 우승 김미선씨

“하프코스 두 번째 도전 만의 우승이라 더 뜻깊다.”
김미선(48·광주달리기교실)씨가 21일 승촌보 영산강문화관 일대에서 열린 제21회 호남마라톤대회 하프코스(21.095km) 여자부에서 1시간41분8초의 기록으로 1위를 차지했다.
김씨는 하프코스에 참가한 여성 달리기 중 가장 먼저 결승선을 지난 후 “일벌결에 1등까지 했다. 믿어지지 않는다”면서도 “꾸준히 운동을 열심히 한 덕분인 것 같다”고 소감을 밝혔다.
그에게는 올해 호남마라톤이 두 번째 경험이다. 재작년 19회 대회에서 10km에 참가해 46분 대의 기록으로 결승선을 통과했다. 올해는 더 난이도를 올려 하프코스에 나섰다.
김씨는 “하프코스 자체가 두 번째 경험이다. 지난 7일 나주영산강마라톤에서는 1시간38분대로 3위에 올랐다”며 “조금 더 늦은 기록이지만 두 번째 만에 우승을 차지해 뜻깊다”고 말했다.



앞으로의 목표는 ‘즐린(즐거운 달리를 줄여서 부르는 말)’을 이어가는 것이다. 40대를 넘어 50~60대까지도 꾸준히 부상 없이 건강하고 즐겁게 마라톤과 함께 하고 싶다는 생각이다.
김씨는 “놀이터처럼 느껴지는 영산강변을 앞으로 열심히 부상 없이 달리겠다”며 “페이스메이커를 해주신 달리기 동료 이해종씨에게도 감사하다. 앞으로도 즐겁게 운동을 했으면 좋겠다”고 바람을 드러냈다.

“소방관으로 체력관리 위해 마라톤”

10km 男 우승 박종관씨

“지난해 호남마라톤 하프코스(21.095km) 3위, 올해 10km 1위를 발판 삼아 조만간 풀코스(42.195km) ‘239(2시간 39분 이내 완주)’까지 달성할 거예요.”
‘소방관 달리기’ 박종관(40·목포러닝스쿨)씨가 21일 승촌보 영산강문화관 일대에서 열린 제21회 호남마라톤대회 10km 남자부에서 35분51초35의 기록으로 결승선을 1위로 통과했다.
박씨는 700여명의 10km 참가자 중 가장 먼저 결승선을 통과한 후 “소방관으로 체력 관리의 중요성이 큰데 아내가 항상 운동할 수 있는 시간을 많이 배려해준다”며 “집에서 기다리는 아내에게 정말 고맙고 사랑한다고 전하겠다”며 소감을 밝혔다.
박씨는 지난해 호남마라톤 하프코스 남자부 3위를 차지한 실력자다.
올해는 하프코스에서 10km로 체급을 낮춰 도전했는데 참가자 중 유일하게 35분 대에 결승선을 통과했다.
그는 “단거리 마라톤 실력을 기르고 싶어 10km를 처음 신청했는데 우승까지 했다”며 “영산강변 코스가 워낙 좋아 기록이 더 잘 나온 것 같다. 앞으로도



많은 달리기들이 이 대회에서 더 좋은 기록을 낼 수 있을 것”이라고 호평했다.
호남마라톤에서 하프코스과 10km 연속 입상에 성공한 그의 다음 목표는 ‘239’다. 42.195km의 풀코스를 2시간 39분 이내에 주파해야 해 서브쓰리(3시간 이내 완주)나 싱글(3시간 10분 이내 완주)보다 훨씬 난도가 높다.
박씨는 “항상 훈련을 게을리하지 않고 체력을 더 길러 풀코스도 순위권에 도전하겠다”며 “마라톤을 그만두기 전까지 반드시 2시간39분 이내 완주를 달성할 수 있도록 앞으로도 즐겁게 달리겠다”고 목표했다.

“첫 우승 기세 몰아 내년 풀코스 싱글 도전”

10km 女 우승 김유진씨

“10km를 뛰는 것은 하프코스(21.095km)와 풀코스(42.195km)까지 기틀을 다지기 위함이지.”
개인 자격으로 이번 대회에 참가한 김유진(49)씨가 21일 승촌보 영산강문화관 일대에서 열린 제21회 호남마라톤대회 10km 여자부에서 42분35초58의 기록으로 1위의 영광을 안았다.
김씨는 10km에 참가한 여성 달리기 중 가장 먼저 결승선을 통과한 후 “마라톤 2년 차에 첫 우승하게 돼 기분 좋다”며 “여러 차례 입상해봤지만 우승은 처음이다. 운도 따라준 것 같다”고 소감을 밝혔다.
그는 사무직으로 일하고 있지만 여름과 겨울에 훈련을 게을리하지 않고 있다. 여러 클럽에서 달리기들과 소통하며 단거리에서 장거리까지 점차 실력을 키워나가고 있다. 김씨는 “취미로 간단히 시작했는데 훈련에 재미를 느꼈다”며 “훈련을 잘 견디다 보니 좋은 결과를 얻은 것 같다. 클럽에서 저를 도와주신 달리기들, 특히 이선우 선배께 감사하다”고 말했다.
그는 올해가 호남마라톤 두 번째였다. 지난해 하프코스에 도전한 뒤 올해는 10km로 체급을 낮췄다. 하프코스과 풀코스를 소화하기 위해 단거리부터 기틀을 다지겠다는 구상이다.



김씨는 “하프코스가 어느 정도 체감되는지 경험해 봤는데 1시간47분대를 기록했다”며 “단거리 실력을 다져야 하프코스과 풀코스도 기록이 잘 나오기 때문에 10km에 집중하고 있다”고 밝혔다.
승촌보에서 영산대교로 이어진 코스도 지난해보다 난이도가 조금 높아져 훈련에 도움이 됐다. 이를 바탕으로 내년에는 풀코스 싱글(3시간 10분 이내 완주) 달성의 꿈도 생겼다. 그는 “작년에는 평지만 달렸는데 올해는 살짝 오르막 내리막이 있어 더 힘들었지만 재미있었다”며 “여름과 겨울에도 열심히 훈련해 풀코스 싱글에 도전해 보겠다”고 강조했다.
글·한규빈·사진·김양배 기자