

영광의 우승자들

전국의 마라토너들이 수려한 경관을 자랑하는 영산강변을 달리며 제22회 호남마라톤에 참가해 시원한 봄날의 경주를 만끽했다. 극심하게 번덕을 부린 봄비에도 참가자들의 열기는 뜨거웠다. 지난해부터 이어진 비상계엄의 여파와 기나긴 경기침체 등으로 인해 지친 삶에 활력을 불어넣고 국내 마라톤 저변 확산과 생활체육 활성화 등을 도모하기 위해 마련된 이번 대회는 10km와 하프(21.095km) 등 2개 부문에서 열띤 레이스가 펼쳐졌다. 남자 하프코스 우승은 김우빈(29·광주달리기교실)씨가 1시간22분19초21의 기록으로 2위 김승형(1시간23분05초84)씨에 불과 40여초 차 앞설 정도로 치열한 레이스를 펼쳤다. 3위는 김혜원(1시간23분46초94)씨가 기록했다. 여자부 하프코스 우승자는 권순희(54)씨다. 권순희씨는 1시간33분20초91의 기록으로 2위 차명미(1시간48분10초56)씨를 15분여 차로 따돌리며 결승선을 통과했다. 이어 김혜경(1시간53분44초01)씨가 3위로 골인했다. 10km 남자부에선 양정모(39·오픈케어)씨가 35분44초92의 기록으로 2위 최요인(37분03초71)씨를 1분여 차로 제치고 우승 트로피를 안았다. 3위는 37분58초04로 결승선을 통과한 이명철씨였다. 10km 여자부는 김미선(48·화순 더웍크루)씨가 43분56초77로 1위를 차지했다. 46분15초38로 1위에 3분 차 뒤져 골인한 이미림씨가 2위를 기록했고, 3위 장희수(46분27초24)씨가 뒤를 이었다. 각 부문에서 영광의 1등을 차지한 우승자들의 이야기를 들어봤다.

<편집자주>



전남일보가 주최한 제22회 호남마라톤대회에 출전한 국내·외 마라토너들이 20일 광주 승촌보 영산강문화관 광장을 출발해 승촌보를 힘차게 달리고 있다. 김양배 기자

운동 입문 1년… “아빠의 끈기를 보여주고 싶었다”

하프코스 남자 우승 김우빈씨

제22회 호남마라톤대회 남자 하프코스에서 우승한 김우빈(29·광주달리기교실·사진)씨가 결승점을 통과하자 기다리고 있던 임신한 아내와 아버지 등 온 가족이 함께 기뻐하며 격한 환호와 박수를 보냈다.

곧 아빠가 되는 날을 앞두고 있는 그는 해뻐(태명)에게 멋진 아버지의 모습을 보이고 싶어 달리기 시작했다. 해뻐에게 아버지가 끈기를 갖고 사는 모습을 보여주면 해뻐도 나중에 자기 일에 최선을 다할 것이라 생각했기 때문이다.

아버지가 되면서 갖게된 책임감은 김씨에게 큰 힘이 됐다.

운동을 시작한 지 1년밖에 되지 않은 그는 첫 대회에서 1등을 하게 된 비결로 ‘꾸준함’을 꼽았다. 매일 새벽 5시에 일어나 최소 1시간에서 2시간 정도를 운동했고 주 2회 이상을 달리기 교실에서 달리를 배우기 위해 집을 나섰는데, 본인과의 약속을 단 한번도 어기지 않았다.

특히 이번 대회에서 우승을 하게 되면서 꾸준히 하면 언젠가는 다 보답받는다는 것을 다시 한 번 느꼈다고 강조했다.

하지만 첫 대회였던 만큼 그에게도 고충이 있었다. 뒤에 따라오는 참가자가 있다는 게 어렵게 다가



왔고, 떨어뜨리려고 빠르게 뛰기도 했다가 느리게 뛰기도 해보는 과정에서 오버 페이스가 되면서 경기 후반부에 체력 소모가 컸다는 것이다. 이로 인해 그의 이번 대회 기록은 1시간22분19초21로 목표했던 기록보다 2분 정도 차이가 났다.

김우빈씨는 “가족들이 응원해준다고 모두 왔는데 1등이 꼭 하고 싶다는 생각이 들었다”면서 “체력이 바닥일 때마다 가족들이 기다리고 있다는 생각으로 끊임없이 뛰었다”고 말했다.

글=민현기 기자·사진=김양배 기자

마라톤 찾아 전국 순회… “잔치 초대된 기분”

하프코스 여자 우승 권순희씨

“10년 뒤에도 영산강 꽃을 보며 뛸 수 있기를…” 제22회 호남마라톤대회 여자 하프 코스 부문 우승의 주인공은 20년째 전국을 돌며 마라톤을 하고 있는 권순희(54·사진)씨가 됐다.

약 15년 전 마라톤을 위해 영산강을 찾았다가 봄은 봄대로 가을은 가을대로 예쁜 모습에 반했다. 매년 영산강에서 하는 마라톤은 빠지지 않고 꼭 참여하고 있는 권씨는 올해도 호남마라톤 대회를 통해 영산강을 찾았다. 이날 권씨는 봄 영산강의 유채꽃이 핀 모습을 얼른 보고싶은 마음에 새벽부터 부산에서 출발했고 이날도 어김없이 아름답게 핀 꽃들을 보며 잔치에 초대된 기분을 느꼈다.

권씨는 예쁜 꽃들을 구경하면서 뛰다보니 하프 코스가 너무 짧게 느껴질 정도로 금방 지나가버렸고 즐겁고 기분 좋게 뛰다보니 우승을 한 것은 그저 ‘덤’이라고 생각하고 있다. 성적에 연연하지 않고 땀을 흠뻑 흘렸다면 잘 뛰었다고 생각했고 좋은 성적은 늘 알아서 따라왔다는 것이다. 권씨는 1시간33분20초91로 2등과 15분이 넘는 기록 차이를 냈지만, 결승점을 통과하고 자신의 성적을 확인하기 보다 또다시 꽃들을 구경하러 뛰어가기도 했다.

가장 힘든 구간으로 권씨는 초반 3km를 꼽았다. 힘



이 빠지는 과정에서 몸에 힘을 풀고 적응하지 않으면 남은 코스 전부가 힘들어지기 때문에 달리미를 기리 쉬여있을 때나 젊은 사람들 틈에서 경쟁한다는 게 아닌 꽃들을 보며 생각을 비우라는 것이다.

권씨는 “일주일간 일하고 주말에는 전국을 돌며 마라톤을 한 지 20년이 됐다. 새로운 곳에서 새로운 사람들을 보고 새로운 경치를 구경하며 마라톤 여행을 할 수 있다는 게 가장 큰 매력이라고 생각한다”며 “영산강의 아름다운 코스에서 소풍 온 기분으로 잘 뛰고 간다”고 말했다. 글=민현기 기자·사진=김양배 기자

‘그만둘까’ 10번 넘게 참아내 끝내 ‘우승’

10km 남자 우승 양정모씨

“폴코스를 2시간 30분 이내로 뛰는 마라토너가 되고 싶습니다.”

무안에서 주로 홀로 달리를 하며 마라톤을 준비하던 양정모(39·오픈케어·사진)씨가 호남마라톤대회 남자 10km코스에서 우승으로 결실을 맺었다.

양씨는 최근 폴코스 마라톤을 경험해봤고 스피드 훈련을 해야 하는데 감각 유지 차원에서 호남마라톤 대회 참가를 결심했다.

누군가에게 지도받지 않고 온라인으로 지원받은 훈련 프로그램을 활용해 달리를 독학하고 있는 그는 첫 우승에도 불구하고 스스로의 기록에 대해 아쉬운 마음을 내비쳤다.

앞서 다른 대회들에서 잘 뛰는 사람들을 쫓아가는 방식으로 페이스 조절 연습을 하곤 했는데 이번 대회에서는 대열 선두의 자전거를 타고 있는 안내 스타프를 따라 무작정 달리다 보니 계획했던 페이스를 잃어버리고 말았다.

이로 인해 약 3km를 달렸을 때부터 그는 숨이 턱끝까지 차올랐고 포기하고 싶은 생각이 굴뚝 같았다. ‘그만둘까’라며 떠오르는 생각을 10번도 넘게 마음속으로 삼키며 달릴 수 있었던 것은 그동안 꾸준히 했던 연습 덕분이다.



양씨는 “혼자이더라도 꾸준히 했던 것들이 나를 우승으로 이끈 것 같다. 혼자 연습을 하면 쉽게 포기하고 싶은 마음도 들기도 하고 특히 빠른 페이스를 연습할 때 조금만 숨이 차올라도 그만두고 싶어지기도 했지만 포기하지 않았다”며 “그동안 연습했던 것들을 믿고 마음 속으로 1등을 노리긴 했지만 진짜로 해내리라고는 생각 못 했고 솔직히 오늘 잘 못 뛰었는데 운이 좋아서 1등을 하게 된 것 같다”고 말했다.

글·사진=민현기 기자

지난해 하프 부문 1등… 올해는 10km부문도 섭렵

10km 여자 우승 김미선씨

“허리 부상에도 달리를 그만둘 생각은 없었습니다.”

지난해 제21회 호남마라톤대회 여자 하프코스에서 우승했던 마라톤 5년차 김미선(48·화순 더웍크루·사진)씨가 올해도 호남마라톤대회에 출전해 여자 10km코스까지 우승 트로피를 들어올렸다.

43분56초77의 기록으로 10km코스에 참가한 여성 달리기 중 가장 먼저 결승선을 지난 김씨는 “습도가 높아서 힘들었는데 완주만 하자는 생각으로 열심히 뛰었더니 운이 좋게도 또 여기 호남마라톤에서 1등을 하게 됐다”고 소감을 밝혔다.

그에게는 올해 호남마라톤이 세 번째 경험이다. 앞서 19회 대회에서 10km코스에서 참가했지만 우승에 실패했고 지난해 하프 코스에 도전, 우승한 바 있다.

김씨는 마라톤에 대해 건강한 달리를 해야 한다고 강조했다. 지금껏 마라톤을 하면서 성적에 욕심을 냈다가 허리 쪽 큰 부상을 2번이나 겪으며 8개월을 뛰지 못했던 만큼 부상에 대한 주의를 당부하는 것이다.

다만, 부상을 입었다고 해서 달리를 그만뒀어야 한다는 생각을 한 적은 없다. 오히려 달리를 못한 기



간 동안 정신적으로 더 지쳤고 이를 본 가족들도 걱정은 되지만 김씨의 달리를 적극 지지해주고 있다. 김씨의 목표도 더이상 대회 우승이나 기록 단축이 아닌 70세까지 건강하게 달릴 생각이다.

김씨는 “항상 집에 있으면 나가기 싫어지곤 하는데 그때 첫발 내딛기가 제일 중요하다”면서 “오늘 받은 상금으로 새 마라톤화를 사는 데 보내고 힘겹게 달리면서 너무 먹고싶었던 고기를 먹으러 갈 것이다”고 말했다. 글·사진=민현기 기자