

“아름다운 숲·맑은 공기... 마라톤이 즐겁다”



8·15 광복절 기념 제7회 너릿재 옛길 흑서기 마라톤대회 참가자들이 선전을 다짐하고 있다. 제77주년 광복절에 하루 앞서 지난 14일 열린 행사는 화순군과 광주시 동구를 잇는 너릿재 옛길 구간에서 열렸다.

/나명주 기자 mjna@kwangju.co.kr



진도복춤 공연 대회 참가자인 조송화(광주 어등마라톤 클럽)씨가 식전 행사에서 재능 기부 공연으로 박병천류 진도복춤을 선보이고 있다.



뛰기 전 몸 풀기 대회 참가자들이 레이스에 앞서 준비운동을 하고 있다.

산림청 선정 10대 명품 숲길 코스서 상쾌한 질주 자원봉사자들 재능기부 무대 ‘진도복춤’ 등 인기

“너릿재 옛길 흑서기 마라톤 대회는 어려운 코스로 알려져 있습니다. 하지만 산길을 달리는 매력에 끌려 4회째 참가하고 있습니다.”(경상힐링클럽 회장 안희옥)

광주일보사가 지난 14일 개최한 8·15 광복절 기념 제7회 너릿재 옛길 흑서기 마라톤대회 참가자들은 ‘코스의 매력’을 첫 손 꼽았다. 땀을 식혀줄 녹음과 그늘이 있고 반복해 달려도 지루하지 않은 옛길이 이어지기 때문이다. 실제 너릿재 옛길은 산림청의 ‘아름다운 숲 10선’에 선정된 명품 레이스 코스다. 곳곳에 편백나무, 소나무 등 천연수종이 어우러진 숲길로 널리 알려져 있다. 옛 광주일보 3·1절 마라톤 코스(옛 전남도청~화순군청)의 일부 구간을 복원한 유서 깊은 코스이기도 하다.

참가자들은 풀코스, 25km, 8.5km, 25km단체전(3인 1조) 종목에서 우승자를 가렸다. 참가자들은 서로 격려하며 달리는 코스에서 마라톤을 즐기고 우의를 다졌다.

오르 내리는 주자들이 교차하며 달리는 방식이기 때문에 주자들은 너나 없이 반대편에서 오는 주자들에게 응원과 격려로 기운을 북돋아줬다. 대회 풀코스는 5회 왕복, 25km코스는 3회 왕복하는 코스로 설계돼 있기 때문이다.

참가자들은 ‘여름 마라톤의 클래식’으로 통하는 이번 대회에서 마라톤 감증을

풀고 추억을 남겼다. 마라톤 클럽, 가족 단위 참가자들은 자연경관이 빼어난 너릿재 옛길에서 사진을 촬영하는 등 추억을 남기기도 했다. 대회 행사장에 마련된 부스에서는 미리 준비한 음식과 음료를 전국에서 참가한 이들과 나누는 정겨운 모습도 눈에 띄었다.

‘71 돼지밴드 D’ 마라톤 클럽 회원들도 눈길을 끌었다. ‘71년 돼지밴드’는 전국에서 마라톤을 즐기는 회원들로 꾸려진 클럽이다. 이들은 대회 시상식장에서 풀코스 100회를 완주한 김종길씨에게 기념품과 선물을 전달하고 자축하는 행사를 열기도 했다.

자원봉사자들의 재능기부와 봉사도 대회의 성공개최에 기여했다. 식전행사에서는 조송화씨가 부드러운 춤사위와 흥을 돋우는 진도복춤을 선보여 참가자들의 박수갈채를 받았다. 광주 어등마라톤 클럽 회원인 조씨는 이날 경기 참가에 앞서 재능 기부를 위해 무대에 섰다. 지난해 한국 여자 복싱 사상 첫 올림픽 무대에 선 화순 출신 임애지와 크로스컨트리 국가대표 임가를 자매가 자원봉사자로 나서 참가들을 응원했다.

이번 대회에서는 화순보건의료센터 구급차와 의료진을 배치해 참가자들의 건강을 살피는 등 코로나19 방역과 대회 안전 운영이 돋보였다는 평가를 받았다.

/유영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr



71 돼지밴드 D. 왼쪽부터 최인학, 이수호, 이지연씨.

‘71 돼지밴드 D’ 25km 3인 단체전 우승

‘71 돼지밴드 D’가 광주일보 너릿재 옛길 흑서기 마라톤 대회 25km 3인 단체전에서 우승했다.

너릿재 옛길 마라톤 25km 단체전에서는 3명의 선수가 한 팀이 돼 출발부터 결승선까지 함께 달려야 한다. 그만큼 서로 페이스를 맞춰 뛰는 팀워크가 중요하다.

이번 제7회 대회에서는 ‘71 돼지밴드 D’ 소속 최인학(목포), 이수호(광명), 이지연(여·서울)씨가 2시간 7분 17초의 기록으로 1등을 차지했다. 이들은 서로 번갈아 가며 선두에서 팀원들을 이끌고 페이스를 맞춰가며 끝까지 함께 달릴 수 있었다고 전했다.

울 초 허리가 골절되는 큰 부상을 입어 3개월 동안 병원 치료를 받던 최인학씨는 “아직 몸이 완전히 회복되지 않았지만, 마라톤을 하다 보면 고통도 잊어버린다”며 마라톤에 대한 애정을 드러냈다. 또 그는 “혼자서 뛰었다면 이렇게 좋은 기록이 나왔는지 모르겠다. 격려해준 팀원들에게 고맙다”며 감사 인사를 전했다.

20년 이상 마라톤을 한 이수호씨는 “1등은 기대하지도 않았는데, 팀원들 덕분에 좋은 성과를 낸 것 같아 기쁘다”고 말했다. 이씨는 “개인 마라톤보다는 서로 페이스를 맞춰가며 뛰는 단체전에서 우승을 해 의미가 남다른 것 같다”며 “다음에도 꼭 참가해 팀원들과 함께 뛰고 싶다”고 포부를 밝혔다.

너릿재 옛길 코스에 대한 만족도도 높았다. 광주일보 너릿재 마라톤 대회에 3번째 참가한 이지연씨는 “10년 동안 마라톤을 하며 많은 코스를 다녀봤지만 너릿재 옛길이 참 좋다”며 특별한 애정을 보였다. 이씨는 “나무가 울창해 햇빛이 들어오지 않아 한여름에도 달리기 안성맞춤이다”며 “뜨거운 아스팔트가 아닌 흙길에서 뛰다 보면 저절로 힐링이 된다”고 소감을 전했다. /정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

“1회부터 모든 대회 참가 우승해 기뻐”

남자 풀코스 우승 마성민씨



7년 차 마라톤러 마성민(40·목포)씨가 다시 한번 남자 풀코스 우승자가 됐다.

지난 2015년 제1회 대회부터 이번 여름까지 한 차례도 빠지지 않고 참가한 마씨는 2019년 풀코스에서 이어 올해도 첫 번째로 결승선을 통과했다. 그는 2018년에는 ‘3전 4기’ 25km 우승도 이뤘다.

매일 저녁 10km씩 달리며 꾸준히 훈련을 한 마씨는 “처음에는 힘들었지만, 달리기할 때마다 일하며 받은 스트레스가 해소되는 것을 느꼈다”며 “누가 시키지 않아도 담배를 끊고 술도 줄여가며 더 잘 달리기 위해 노력했다”고 말했다.

또 “마라톤을 한 번 완주하고 난 뒤, 무슨 일도 할 수 있다는 강한 자신감을 얻었다. 마라톤은 건강과 정신 측면에서 나의 인생을 바꿨다고 할 만하다”며 마라톤에 대한 애정을 드러냈다.

마씨는 이번 대회에서 2시간 53분 50초의 기록을 달성했다.

그는 “개인 최고기록보다 9초 늦어졌다. 더 열심히 연습해서 다음 대회 때는 기록을 경신하도록 노력하겠다”라고 포부를 밝혔다. /정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

“너릿재 코스가 좋다 전국에 알리겠다”

남자 25km 우승 고영석씨



남자 25km 우승은 1시간 45분 43초에 질주를 끝낸 고영석(44·광주달리기교실)씨의 차지였다.

고씨는 3·1 마라톤은 물론 너릿재 마라톤 대회에도 열성적으로 참가하는 등 ‘광주일보 마라톤 대회’의 단골 손님이다. 그는 3·1 마라톤 순위권에 이름을 올리기도 한 실력파이기도 하다.

고씨는 “1등하면 좋다. 기분이 정말 좋다. 이번에는 우승까지 생각하지 못했는데 운이 좋았다. 대회에는 3·4년 참가했는데 1등은 처음이다”고 웃었다.

폐결핵을 앓았던 고씨에게 마라톤은 ‘제2의 인생’이다. 그는 “폐결핵을 앓았다. 술도 마시지 말라고 이것저것 하지 말라고 했다. 할 게 없어서 달리를 시작했다. 철마다 감기에 걸렸는데 감기도 걸리지 않고, 건강도 찾고, 좋은 사람들도 많이 만나게 됐다”고 달리기 예찬론을 펼쳤다.

또 “너릿재 대회 코스가 정말 좋다. 여름에 달리기 교실에서도 이곳에서 훈련을 많이 한다. 그늘에서 왔다갔다하면서 왕복 8km를 달리는 최고의 코스다. 전국적으로 많이 알려져서 많은 사람이 오면 좋겠다”고 밝혔다. /김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

“즐기려 출전했는데 우승까지 했어요”

여자 25km 우승 김현자씨



“즐기러 생각하고 출전한 경기에서 우승까지 하게 돼 매우 기쁩니다.”

지난 2017년 화순 너릿재 마라톤에서도 우승한 경력이 있는 김현자(여·50·대구)씨는 지난 14일 열린 ‘제7회 너릿재 옛길 흑서기 마라톤 여자 25km’에서도 1시간 57분 만에 가장 먼저 결승선을 통과했다.

9년째 마라톤을 하고 있는 김씨는 “상금보다는 달리고 싶은 코스를 선택해 대회에 출전하는 편이다. 지난 2017년 너릿재 옛길 마라톤에서 느꼈던 화순의 아름다움이 기억에 남아 다시 참가했다”고 밝혔다.

또한 그는 “언덕 코스를 선호한다. 화순 너릿재 옛길은 좋아하는 언덕 코스여서 체력 안배에 집중해 좋은 성적을 거둘 수 있었다”고 너릿재 마라톤 대회의 매력을 설명했다.

김현자씨는 “(대회에 참가하기 위해) 대구에서 새벽 3시에 출발했다. 좋아하는 코스의 마라톤을 참여할 때는 전날 컨디션 관리할 때부터 기분이 좋다”며 “좋은 코스를 달린 것도 즐거운데 우승까지 하게 돼 너무 기쁘고 감사하다”고 언급했다. /유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr