

맑은 공기 마시며 명품 숲길 질주...몸도 마음도 힐링

‘제10회 너릿재 옛길 마라톤대회’

8·16·24km 3개 부문 수 백 명 선수들
초여름 너릿재 코스 뛰며 탄성 만발
완주 인증샷 찍고 메달에 이름 새기고
임택 동구청장 “고개 넘어 광주 오세요”

“맑은 공기 마시며 푸른 숲 사이를 달리니 몸도 마음도 힐링되는 기분입니다.”

6월의 첫날, 전국에서 모인 마라토너들이 초록이 짙게 물든 화순 너릿재 고개를 달리며 환한 탄성을 터뜨렸다.

쾌청한 하늘과 시원한 바람이 어우러진 초여름의 너릿재에서 광주일보가 주최한 ‘제10회 너릿재 옛길 마라톤대회’가 성황리에 열렸다.

화순군 체육회와 마라톤 세상이 주관하고 화순군,광주시 동구, 화순군의회가 후원한 이번 대회에는 전국에서 모인 550여 명의 마라토너가 참가했다.

대회는 화순 셀레브(옛 소아르겔리) 입구를 출발해 너릿재와 너릿재 옛길 주자장을 지나 되돌아오는 코스로, 8km(1회 왕복), 16km(2회 왕복), 24km(3회 왕복) 등 3개 부문으로 나눠 진행됐다.

올해로 10회째를 맞은 ‘명품 마라톤’의 위상에 걸맞게 주최 측은 반한 지점에 급수대와 간식을 마련하고 분부에는 안전요원을 배치하는 등 참가자들의 안전을 최우선으로 고려했다.

구북규 화순 군수와 임택 광주시 동구청장은 시작에 앞서 당부와 응원의 메시지를 전했다.

구 군수는 “화창한 날씨 속 전국에서 오신 마라토너분들께서 안전하고 즐겁게 질주하시길 바란다. 귀가 전 화순의 먹거리와 즐길 거리도 함께 만끽하실 수 있었으면 좋겠다”라고 강조했다.

임 구청장은 “화순 너릿재 고개만 넘으면 바로 광주시 동구가 나온다. 화순에서 맛있는 음식을 먹으며 즐기다가 동구도 찾아주시길 바란다”라고 말했다.

오전 8시께 시작을 알리는 에어 혼(전자 호각)소리와 함께 질주가 시작됐다.

2km에 달하는 가파른 오르막을 넘는 난도 높은 코스를 달리기 위해 전국에서 너릿재를 찾은 참가자들은 가쁜 숨을 내쉬며 땀방울을 바닥에 떨어뜨렸다.

결승선을 통과한 참가자들은 단상에 올라 두 팔을 높이 들어 올린 채 인증 사진을 남겼고 나무 사이를 질주하는 마라토너의 모습이 새겨진 메달에 이름을 넣기 위한 각인 대기 줄도 부스 밖까지 길게 이어지는 등 인기가 좋았다.

이날 남자 24km 코스 우승컵을 들어올린 주인공은 마성민(목포러닝스쿨·1시간40분38초89) 씨였다. 2022년 제7회 대회에서 24km 우승을 차지했던 마씨는 부상 이후 2년 만에 처음 출전한 이번 대회에서 다시 또 시상대 가장 높은 곳에 섰다.

여자 24km에서는 문선미(목동마라톤교실) 씨가 1시간54분19초98로 가장 먼저 테이프를 끊고 1위를 차지했다. 그는 지난해에는 ‘제59회 광주일보 3·1절 전국 마라톤 대회’ 하프코스 우승을 차지한 실력파다.

남자 16km 부문에서는 이영찬(목포) 씨가 가장 먼저 1시간3분57초23에 결승선을 통과했다. 여자 16km 1위는 남아름(나주빛가람달리기·1시간17분32초07) 씨가 차지했다.

8km 부문에서는 김영동씨가 30분 27초 97의 기록으로 남자부 1위에, 박은정씨가 37분 03초 76으로 여자부 1위에 올랐다.

/김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr



제10회 너릿재 옛길 마라톤대회가 1일 오전 화순군과 광주시 동구를 잇는 너릿재 옛길 구간에서 열렸다. 참가자들이 힘차게 출발하고 있다.

/나명주 기자 mjna@kwangju.co.kr

“다른 도시 볼 수 있는 게 마라톤 매력...10km 도전하겠다”

남아프리카 출신 미셸·타빌레씨

“지역 마라톤을 통해 다른 도시들을 둘러볼 수 있어 좋아요.” 남아프리카 출신 미셸(25·보성)과 타빌레(26·화순) 씨가 ‘제10회 너릿재 옛길 마라톤 대회’에 참가해 남도의 숲을 달렸다. 초등학교 영어 선생님이로 일하는 두 사람은 EPIK(한국영 어교육프로그램) 프로그램으로 2년 전 처음 한국에 왔고, 전남에 정착하면서 친해졌다.

미셸씨는 평소 언어를 배우고 가르치는 것에 관심이 많아 해외에서 영어를 가르치는 직업을 선택했다. 아시아에 관심이 많은 타빌레씨도 한국에서의 생활을 위해 교사로 진로를 결정했다.

평소 달리기로 스트레스를 풀고 있는 두 사람은 지난해부터 본격적으로 대회에 참가하고 있다.

두 사람은 “각기 다른 지역에서 열리는 마라톤을 통해 다른

도시들을 둘러볼 수 있어서 좋다”며 “뛰면서 다른 사람과 호흡할 수 있고, 달리기는 내 자신에게 도전하는 것과 같다”고 밝혔다.

미셸씨는 일주일에 3일 뛰면서 달리는 즐거움을 느끼고 있다. 타빌레씨는 매주 토요일 오전 3km에서 5km를 달리면서 마라톤 대회 참가를 위해 가벼운 훈련을 하고 있다.

타빌레씨는 달리기의 매력으로 “땀 때는 힘들지만, 뛰고 나서 낮잠을 자는 게 스트레스도 풀리고 좋다”고 전했다.

그녀는 오는 9월 열리는 대구 달서하프마라톤 대회에서 10km를 1시간 18분 안에 들어오는 것을 목표로 삼았다.

올해 8월을 끝으로 고국으로 돌아갈 예정인 미셸씨는 8월 생일을 기념해서 친구들과 10km를 뛰는 이벤트를 계획하고 있다.

그는 “한국에 있는 동안 10km 완주하는 걸 목표로 삼고, 이를 이룬다면 하프 마라톤에 도전하겠다”고 포부를 밝혔다.

/글·사진·박연수 기자 training@kwangju.co.kr



완주메달을 목에 걸고 웃고 있는 미셸(왼쪽)과 타빌레씨.

부문별 우승자들

부상 2년만에 ‘화려한 복귀’

남자부 24km 마성민씨

“아프지 말고 평생, 꾸준히 할 수 있을 때까지 해 보자.”

마성민(43·목포러닝스쿨) 씨가 1시간 40분38초89에 결승선을 통과하면서 ‘제10회 너릿재 옛길 마라톤대회’ 남자부 24km 1위를 차지했다.

“부상 복귀전”이었던 만큼 더 특별한 우승이다. 마라톤 10년 차인 그는 2022년도 너릿재 마라톤을 끝으로 다리 부상을 당해 지난 2년간 마라톤을 쉬어야만 했다.

마씨는 “부상 이후 처음, 복귀하는 마음으로 뛰게 된 마라톤이라 무리하지 않게 페이스 조절을 했다”고 밝혔다.

그는 우승의 비결로 ‘꾸준함’을 꼽았다. 하루도 쉬지 않고 날마다 10km씩 3분에서 5분 사이로 뛰는 연습을 하고 있다.

부상으로 쉰 2년을 제외하고 매년 너릿재를 찾았던 그에게는 이번이 7번째 대회.

그는 “코스에 오르막이 있어서 힘들지만 전체적으로 수풀이 우거져 있어 내리막에서는 시원하게 땀 수 있다”고 너릿재 대회의 매력을 이야기했다.

/박연수 기자 training@kwangju.co.kr



오르막 극복...마침내 우승

여자부 24km 문선미씨

여자 24km 1위의 주인공은 1시간 54분 19초98에 결승선을 통과한 문선미(47·경기도 의왕시·목동마라톤교실) 씨다.

인생의 터닝포인트를 만들고 싶어서 2006년부터 달리기 시작한 문씨는 마라톤의 매력이 “일상을 타이프하게 만들어주는 것”이라고 말했다.

“항상 짜여진 각본대로 살 수 있도록 일상을 긴장감 있게 해주는 게 마라톤”이라는 문씨는 거의 매주 대회에 참가하고 있다.

특히 너릿재 옛길 마라톤 대회는 “자연 속에서 진행되는 데다가 그늘에서 언덕 달리기 훈련을 할 수 있는 좋은 기회여서 시간이 되면 꼭 참가한다”고 말했다.

그리고 문씨는 네 번째 참가 끝에 약점이었던 오르막 코스를 극복하고 우승을 차지했다.

그는 “1회전을 돌 때 1등인 걸 확인하고 우승에 도전해 보자는 생각으로 더 열심히 뛰었다. 오늘도 긴 오르막길이 고비였지만 몇 번 뛰어봤던 길이라 오늘은 비교적 짧게 느껴졌던 것 같다”고 소감을 밝혔다.

/설혜경 기자 sir@kwangju.co.kr



명품 코스...꾸준히 참여할 것

남자부 16km 이영찬씨

“좋은 컨디션으로 즐겁게 달릴 수 있어 6월의 시작이 행복합니다.”

이영찬(39·목포) 씨는 1일 화순군 너릿재에서 열린 ‘제10회 너릿재 옛길 마라톤대회’ 남자부 16km를 1시간3분57초 23으로 결승선을 통과하며 우승을 차지했다.

1년 6개월 전 운동을 시작한 이씨는 목포 유달산 등에서 오르며 체력을 길렀다. 이씨는 운동하며 친해진 마라토너들과 함께 이번 마라톤 대회에 출전하게 됐다.

이씨는 “마지막 코스 언덕 2km를 달릴 때 너무 힘들었는데, 메달을 따고 싶다는 욕심이 있어서 이 악물고 최선을 다해 달렸다”고 강조했다.

그러면서 “오늘 아침에 일어났을 때 컨디션도 너무 좋았고 메달을 딸 수 있을 거라는 자신감이 들었다. 선선한 날씨 속 너릿재라는 근사한 코스를 달릴 수 있어서 뛰는 내내 행복했다”라며 “급수와 간식 등 부스도 잘 마련돼 있어서 앞으로 너릿재 마라톤이 열릴 때마다 참여할 계획”이라고 덧붙였다.



/김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr

페이스메이커 남친에 감사

여자부 16km 남아름씨

‘제10회 너릿재 옛길 마라톤 대회’ 여자 16km 우승은 남아름(36·나주 빛가람 달리기) 씨가 차지했다.

남씨는 페이스메이커로 곁에서 함께 땀 남자친구 강성현(36) 씨에게 우승의 공을 돌렸다.

남씨는 “업힐(Uphill·오르막) 훈련한다는 생각으로 뛰었다. 2회전 마지막 언덕을 오를 때 숨이 차올라서 너무 힘들었다. 하지만 옆에서 함께 달리며 호흡과 멘탈 관리를 해준 남자친구 덕분에 끝까지 완주할 수 있었다”고 웃어 보였다.

2년 전 마라톤에 푹 빠진 뒤로 한 달에 2번씩 대회를 나갈 만큼 출전 경험은 많지만 우승컵을 들어 올린 것은 이번이 처음이다.

남씨는 “퇴근 후에는 밤 8시부터 매일 1시간 30분씩 조깅을 했고 주말에는 업힐 코스인 16km를 내리 달리기 대회를 준비했다”라며 “일주일에 한 번은 나주의 금성산을 오르고, 매주 수요일에는 빛가람 달리기 정기 훈련에도 참여하는 등 꾸준한 체력 관리가 큰 도움이 된 것 같다”라고 말했다.



/김다인 기자 kdi@kwangju.co.kr