

마라톤, 그 자유

이 태 종 / 중앙일보 NIE (신문활용교육)팀장
taejong@joongang.co.kr



기원전 490년 아테네 북동쪽 마라톤 광야. 치열한 전투에서 그리스 군이 페르시아군을 격파했다. 아테네 시민들에게 승전보를 알리기 위해 그리스의 한 병사는 광야를 가로질러 약 40km를 쉬지 않고 내달렸다. 기쁜 소식을 알렸지만 탈진한 병사는 안타깝게도 그 자리에 쓰러져 숨졌다.

이렇게 유래된 마라톤은 1896년 근대 올림픽 제1회 아테네대회부터 육상 정식종목으로 채택되었다. 그 때 거리가 36.75km였지만, 1924년 제8회 파리 대회 때부터 42.195km로 통일됐다.

지난 11월 2일 오전 9시, 중앙일보 주최 서울 국제마라톤대회가 열리는 서울 잠실벌. 나의 삶에서 새로운 도전이 시작되는 순간이었다.

전날 밤 나는 스스로를 다잡느라 천당과 지옥을 오가는 '홀로 레이스'를 펼쳐

야만 했다. 연습 때도 24km 이상은 밟아 보질 못했기 때문이다.

과연 3시간20분(미국 보스턴대회 출전 기준) 안에 들어올 수 있을까 하는 의심부터 중도에 포기하지는 않을까 하는 불안이 꼬리를 물었다. 우스꽝스러운 얘기지만 행여 잘못될까 우려해 며칠 전 보험까지 들었다.

나는 단순하게 생각하기로 마음먹었다. 지난해 11월 하프코스도 완주했고, 수개월 동안 한 달에 평균 40km를 뛰었으니 포기하지는 않을 것이란 확신을 세웠다.

서울 잠실종합운동장부터 성남 운중동사무소까지 왕복 플코스. 7년 동안 병상에 계신 어머니께선 1백리가 넘는다고 말씀 드려야 감을 잡으셨다.

잠을 설치고 들어선 잠실운동장 주변은 인산인해요, 활력 그 자체였다. 어린

애부터 마흔 넘은 아줌마, 육순을 훌쩍 넘긴 할아버지에 이르기까지 2만 명이 넘는 건각들이 몰렸으니 당연했다.

드디어 출발을 알리는 축포가 터졌다.

반환점까진 지난해 하프코스 펄 때보다 6분 늦은 1시간56분이 걸렸다. 부근에 응원나온 지인 가족의 뜨거운 환영에 눈물이 나올 것 같았다.

나는 거기서 다시 힘을 얻어 내달렸다. 24km 지점까진 순항이었다. 2시간13분 기록으로 연습 때보다 3분 늦긴 했어도 그 정도면 3시간대엔 충분히 들어올 수 있다는 계산이었다.

난 보스턴대회 출전 미련이 남아 24km를 지나며 기록 단축을 위해 1km를 세계 당겼다. 그 동안 아침 식사를 하지 않다가 탄수화물 보충에 좋다고 해서 먹은 바나나가 문제였다.

레이스 내내 배가 아프고 얼마 안가 그 여파로 오른쪽 종아리근육에 경련이 일기 시작했다. 한쪽에 의지해 간신히 30km를 넘으니 왼쪽 종아리마저 쥐가 나기 시작했다.

거기가 내 한계인가 느끼며 주저앉자 자원봉사 요원들이 달려와 응급처지를 해줬다. 고맙기 이룰 데 없었다.

이젠 4시간이 목표였다. 하지만 갈수록 다리가 아팠다. 종아리를 살살 달래가며 걷기와 뛰기를 수십 차례. 38km 지점을 넘겼을 땐 발가락까지 아파 포기하고 싶다는 생각이 들었다. 내가 왜 사서 고생하는지 후회스럽기까지 했다.

2년 전 하루 세 갑 태우던 담배를 끊고 시작한 일이었다. 회사 업무가 많아 밤을 낮 삼아야 했기

때문에 담배가 필요했다. 끊는데는 계기가 필요했고, 그게 마라톤이었다.

중도에 포기하면 나의 도전이 수포가 된다. 그리고 어머니의 얼굴이 떠올랐다. 사실 이번 레이스는 어머니의 건강 기원 목적이 컸다. 걷기조차 힘들었지만 나는 안간힘을 다해 다시 뛰었다.

4시간30분대, 9천4백83명 중 4천4백67등. 초라한 기록이지만 첫 도전에 완주했다는 데 의의를 뒀다.

몸이 온통 두들겨 맞은 느낌이었다. 밥도 제대로 먹히지 않았다. 하지만 인간 한계를 극복했다는 성취감에 기분은 좋았다.

왜 달리는가? “참 나를 알기 위해선 반드시 몸을 거쳐야 한다. 올바른 삶의 방법을 다시 찾으려면 올바른 삶의 방법을 잊기 전 우리 몸의 상태로 되돌아가야 한다. 그리고 그 몸 안에서 즐거워 하라고 강조하고 싶다. 그 즐거움이란 말로 설명하기 어렵지만 더없는 육체의 피곤함 속에서 새롭게 태어나는 듯한 느낌이 아닐까.”

『달리기와 존재하기』의 저자 조지 쉬언의 대답이다. 내가 그의 철학적 문구를 깨달으려면 앞으로 수도 수십 번의 레이스를 해야 할 것이다.

하지만 거친 숨을 몰아쉬며 달리다 보면 자유롭고, 내가 땅을 딛고 있다는 사실을 깨닫는다. 집중력이 생기며 목표 지향적인 힘도 얻는다.

내년엔 체계적인 훈련을 쌓아 보스턴대회에 다시 도전할 것이다. **PPFK**