

## 제15회 제주 국제울트라마라톤 대회

본플러스병원 김필수 원장

4월 22일 대회 참가 일행 5명과 함께 제주공항에 입성했다. 공항에는 울트라맨 환영 형수막이 보였다.

전날 대회를 등록하고 우리 팀 5명은 배변과 기념품을 받고 대회요강에 대해서 설명을 들었다. 듣고 있는 사람들은 전사같은 얼굴, 시커먼 인간들이 눈만 반짝 반짝 거렸다.

대회준비위원장은 우리더러 편하게 뛰란다. 완주에 의미가 있다며...나도 그러고 싶다.

하지만 우리는 고대의대마라톤 팀으로 단체전을 비장한 마음으로 준비해 왔다. 편할 수가 없다.

더군다나 우린 작년도 디펜딩 챔피언으로 최소한 3위 입상이라도 해야 하는 막중한 임무가 있었다. 웃다가도 그생각만 하면 걱정과 비장함이 더해진다.

저녁식사를 돔베고기, 갈치 등 제주식 음식으로 해결하고, 대회 출발대 바로 앞 호텔에서 우리 현수막 걸고 우리끼리 사진을 찍었다.

맛있는 식사, 기념사진을 찍으면서도 내일 펼칠 배틀을 생각하면 걱정이 앞섰다.

친구와 내일의 얘기를 하면서 3주전부터 일주일에 12시간씩 고전하고 피나는 훈련을 하고, 모





든 모임을 자제하며 금용생활을 했었던 그 때의 3주가 떠올랐다.

취침시간이 되어 미리 준비한 스틸복스를 복용하고 숙면을 취했다.

새벽4시 잠에서 깨어 준비한 용품을 챙기고 번호를 단 벨트를 매고, 복장을 갖춘 후 24시간 편의점에서 라면을 먹었다.

200km 주자들도 옆에서 라면을 먹고 있었다. 난 속으로 ‘야 200km 난 죽어도 못한다. 100km도 오늘이 처음이자 마지막이야’라는 말을 하였다.

울트라 초보자는 흥분해서 초반에 오버페이스하면 후반에 collapse가 온다고 귀가 아프도록 들은 티락 자제를 해야겠다는 마음을 단단히 했다. 어제 밤 준비한 현수막 앞에서 5명의 전사가 소리를 지르며 사진을 찍고 오늘 밤 다시 만날 것을 기약하며 악수와 포옹을 했다.

서로를 믿는 사나이들 눈웃음이 감동이다.

드디어 6시 정각 새벽 동녘에 아름다운 제주 탐골 공원을 출발 하여 바로 해변주도로 접어들다.

‘헐 다들 왜 이리 빠르지?’ 거의 5분 페이스로 막 달린다.

난 소변이 마려워 주로에서 이탈하여 다시 복귀하니 뒤로 많이 밀렸다.

‘그래 맘 편하게 하자’ 10km 정도에서 우리의 에이스 친구가 뒤에서 날 부른다.

‘애는 왜 내 뒤에 있지?’ 물어보니 용변보다 늦었다고 한다.

셋이서 잠깐의 동영상을 찍고 웃고 서로를 응원하고 각자의 길을 떠난다.

누가 그랬나, 빨리 가려면 혼자가고 멀리가려면 같이가라고...멀리가야 하는데도 불구하고 혼자 가야 하는 우리의 단체팀

날씨가 좋다. 8시부터 보슬비가 살랑살랑 내린다. 지난 주 부터 제주 날씨 예보 주시했었는데, 변하고 또 변하더니 어제 확인한바 9시경부터 16시까지 비가 오는 예보였다.

지난 4년간 매우 악천후에 경기가 펼쳐졌다고 들었다. 오늘이 가장 좋은 날씨라고 들 한다.

혹독한 추위, 혹독한 더위 이기는 방법에 대해서 고민하면서 훈련을 했던 기억을 떠올린다.



더워 훈련을 위해 땀복에 두껍게 입고 2-3시간 런닝 머신을 뛰었던 기억들...

불교올트라대회에서 폭우에 추위를 이기면 달렸던 기억들...

다시 현실로 돌아와 20km 고지를 향해 아름다운 서해안 도로를 뚫다.

아- 제주를 자주 왔지만 이토록 아름다운 해안을 달려본 적이 없었다. 날씨, 경치, 컨디션 최고라는 느낌이 든다.

나는 평소 달타기를 즐기기 위해 페이스 시계를 잘 안 본다. 그저 느낌으로 속도를 조절한다.

초보자라 흥분을 자제 하면서 천천히 달렸다. 요즘 부상도 없는데 도통 스피드가 안나 걱정이 많았다.

마음 편하게 편의점도 들르면서 초반에 천천히 달린다.

check point (cp)가 10km마다 있기에 중간에 수분 섭취나 양분 섭취가 필요하기 때문에 사실 편의점이 구세주다. 그런데 20km cp, 30km cp, 40km cp, 갈수록 내 예상보다 cp가 빨리 나타난다.

2km 쯤 남았으리라 생각 했는데 잔- 자봉들의 박수와 함께 텐트가 보인다.

시간은 얼마나 느린지 몰라도 일단 기분이 좋다. 벌써 40km라니... 이제 조금만 가면 반을 지나는 거다. 대회 공식 카메라맨이 사진을 찍어 포즈를 취해본다.

내가 왜지 축지법을 쓰고 있는 것 같아 기분

이 좋아진다. 동시에 기운은 있지만 흥분해서 속도를 내면 안 된다고 자속해 본다.

또 40cp를 지나 43km지점에 다 달아 편의점 들어가 작은 음료 하나 마시고 작은 것 2개를 주머니에 쑤셔 넣는다.

그리고 내 나름대로 5km, 8km지점에 수분을 보충한다. 나름 당분과 함께... 즐겁다.

지금까지 걸린 시간은 모르지만 내 에너지는 아직 많이 남아 있다는 생각이 든다.

드디어 50cp 가 보인다. 와 반은 돌아왔다. 나의 처음 계획은 55km은 평소처럼 달리고 식사 후는 1-2시간 편하게 걷고 뛰고 해서 14시간 정도에 끝낼 계획이었다. 55km 6시간30분 정도를 생각하고 나머지 45km는 8시간 정도로 계산했었다.

나는 천천히 뛰었고 편의점도 자주 들러서 시간이 많이 걸렸을 것이라고 생각했는데 웬걸 제법 빠르다. 순간 그동안 운동을 많이 해서 체력이 늘었을 수도 있다는 생각을 해 보았다.



55km 차귀도에는 식당이 있다. 배고프다 먹고 가야겠다. 식당에 들어갔다.

고대의대 단체팀이 작년우승팀이라 사람들이 반갑게 아는 체한다. 짹짹 먹고 또 길을 나섰다. 대략 5시간 50분 정도라고 생각을 했다.

이제 소위 후반 45km가 남았다. 내 생각보다 55km를 빨리 지나서 시간적 여유가 많아졌다. 식사도 했고 마침 오르막이타 걸었다. 파워 워킹으로 힘차게 하나 둘 하나 둘...

걸으니 금방 추워진다. 준비한 바람막이를 주머니에서 꺼내 입고 걸었다.

행사 진행하는 차가 쏙 지나간다. 정말 기획이 잘 된 대회란 생각을 했다. 준비한 손길들에 감사함을 잠시 느끼며 또 걷는다. 걸어서 60썹터까지 가자지...

그런데 오르막이 지나 약간 내리막에서 나도 몰래 살짝 뛰다. 몸이 자동으로 움직인다. 아마 맘이 급해 스스로 재촉 하나보다.

다행스럽게 신발에 공간이 생겨 발가락이 조금 편해진다. 식당 들러 양말 버리고 에너지 충전 잘 했다고 스스로 대견하다고 생각했다.

60km 도착하자 자봉들이 커피를 타준다.

‘그리고 보니 밥 먹고 커피도 안마시고 나왔구나, 그렇겠지...식당에서 10여분 만에 나왔으니.’ 커피마시면서 시간을 물어보니 (오후)1시란다. 새벽 6시 출발 했으니 7시간이 흘렀다. 지겹게도 달렸네 생각하며 남은 시간을 생각해 보았다. 40km에 8시간이니 걸어도 완주는 하겠다라는 생각을 했다.

애초 난 처음으로 100km 올트리를 나가는 사람으로 완주가 목표였다.

그런데 일행 1명이 부상으로 나를 추월하지 못할 수도 있다는 생각이 갑자기 들어서 혹시 모르니 더 열심히 달려야 한다는 생각이 든다.

이제부터 걷지 않기로 마음을 먹었다. 40km 만 뛰자 천천히라도 꼭 뛰어서 가자...

후반부는 역시 힘들다. 쉼터가 가도 가도 나오지 않는다. 편의점도 없고 주지들도 걷기 시작한다. 겨우 겨우 70cp 도착.

다 왔다고 크게 한번 자봉들 향해 소리 질러 보며 기를 모아본다.

자봉들이 박수... 정말로 힘이 된다. 초코파이, 오렌지 등으로 약간 요기를 하고 내 물통에 달달한 음료 충전을 하고 80cp 고지로 향한다.

힘들게 가는데 좌측으로 아름다운 삼방산이 보인다. 삼방산이 보이면 75타고 들었다.

음 그렇군. 아 근데 참 힘들다 편의점 없나?

갑자기 제주도 내 환자가 생각난다.

내게 무릎수술을 받은 본인데 매일 삼방오름을 한다고 했다.

아니 저런 x같이 생긴 산을 어떻게 오른 단 말인가. 올라가는 등산로가 어떻게 생겼는지 궁금했다. 참 묘하게 생긴 것이 바다와 어우러져서 예쁘다.

하지만 셀카 사진 한 장 찍을 시간이 없다. 편의점 들러 아이스크림을 먹을 시간은 있으면서 편의점 나오면서 길이 험갈린다.

누군가에게 말을 걸었다. 200km 주자인데 여기가 77km 정도라 한다.

삼방산 편의점에 들러 황도 캔을 1분 만에 후루룩 원샷 하고 삼방산을 끼고 돌아 80cp 에 도달했다. 가장 힘들다는 80-90 에 들어서니 경치도 별로 없고 굴 농장만 보인다.

걷고 뛰기를 반복했다. 우리 둘 뿐이다. 앞에도 뒤에도 주자가 없어 삭막했다.

마지막 cp에(90cp) 도착했다. “야 다 왔다.” 안도감을 느꼈다. 오후 4시 후반이지만 흐린 날이어서 그런지 어둑어둑 해 진다.

비는 더 이상 오지 않는다. 막판 힘을 내면 12시간 이내 완주 가능하다는 것을 알게 되고 오르막이 반복되지만 죽을힘을 다해서 질주해 본다. 갑자기 행복감에 빠져 들며 살짝 눈물이 난다.



막판 99km 지점에 두 명의 앞 주자가 발견된다. 매우 지쳐 보였다.

우리 둘은 순식간에 그들을 추월해 결승점을 향한다.

나중에 안 소식이지만 내가 16번째로 골인했고 그 분들이 단체1위 제주러너스팀으로 17번째 18번째로 골인한 것을 알았다.

마지막 내게 추월당했던 분이 우리 라이벌 팀의 대원이었던 것이다.

아! 드디어, 드디어 서귀포월드컵경기장 보인다. 오르막이지만 이상하게 괴력이 생겨 단숨에 뛰어간다. 100m 앞두고 옷매무새와 배변을 정리했다. 멋진 사진을 기대하며...

어둑어둑한 밤중에 골인 할 줄 알았는데 12시간 이내에 들어오는 초짜 울트라러너로서 영광을 안았다.

칩을 반납해서 기록증을 받아보니, 11시간 56분으로 골인...

세상이 이렇게 아름다울 수가 앞으로 몇 달간 이 달콤함에 빠져 나오지 못 할 것 같다.

대회위원들이 고대의대가 또 우승할 것 같다고

기쁜 말을 전했다. 두 대원만 무사히 완주한다면 우리에게 우승이 올 수도 있다는 것이다.

저녁에 삼겹살을 먹으며 우리는 너무 너무 행복했다. 결국 단체전 2등을 했지만 최선을 다했기에 후회 없는 대회를 치렀기에 가슴 벅찬 뜨거움을 느끼는 순간이었다.

나중에 안 사실이지만 10시간대 3명의 기록을 가진 팀도 있었다.

그 팀은 한 명이 결격이 되어 결국은 입장에서 제외되었지만 다시 한 번 전 대원의 완주가 중요하다는 사실을 알았다.

다음 날 아침 시상대로 향하는 마음은 너무 행복했다. 사진을 찍을 때마다 절로 미소가 나온다. 모두들 어제의 유니폼을 다시 입고 나와서 시상대 위에서 다양한 포즈로 사진을 찍었다. 태극기 휘날리는 파란 제주 하늘은 너무 너무 사랑스럽다.

고대의대 우리대원들 파이팅!

고맙고 미안하고 사랑합니다.

내년에도 다시 오리라 제주도!

/MP저널