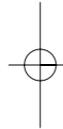
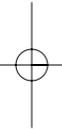


韓國陸上競技百年史



한국 육상경기 100년사

일러두기

- 《한국 육상경기 100년사》는 대한육상경기연맹 역대 집행부에서 기획하고 준비해온 것을 바탕으로 22대 집행부에서 발간을 완료하였습니다.
- 이 책이 한국 육상경기 100년 역사를 앞세운 근거는 다음과 같습니다. 기록상 이 땅에서 최초의 운동회가 열린 1895년 이후 근대적 의미의 육상경기대회가 개최되기 시작한 1910년을 전후로 한 시기를 한국 육상경기의 태동기로 보고 대략 100년의 역사를 짚어보고자 했습니다.
- 이 책에 실린 내용은 대한육상경기연맹에 축적된 자료를 바탕으로 여러 사람이 공동 집필하여 첨삭과 수정을 거듭한 것입니다. 내용에 대한 저작권은 대한육상경기연맹에 있습니다.
- 이 책의 감수는 함기용 감수위원장을 비롯해 주형걸, 정해성, 홍상표, 김동주 위원이 했습니다.
- 이 책의 기획·제작 진행은 서상택, 김화성, 김현미가 했습니다.
- 대한육상경기연맹은 《한국 육상경기 100년사》에 실린 모든 내용을 대한육상경기연맹 홈페이지(<http://www.kaaf.or.kr>) 내 이러닝센터 사이버육상기념관에 게재할 예정입니다. 내용의 첨삭과 수정이 필요할 경우, 새로 발굴된 사진 및 기록이 있을 경우 대한육상경기연맹(02-414-3032~3)으로 연락해주시면 반영하도록 하겠습니다.
- 한국 육상경기 기록 변천사와 역대 국제대회 참가 기록은 대한육상경기연맹 홈페이지를 통해 보실 수 있습니다.
- 이 책에 실린 사진 중 저작권 표시가 따로 없는 것은 해당 선수 또는 단체가 제공했거나, 대한육상경기연맹과 동아일보의 자료 사진입니다.

대한육상경기연맹

친애하는 육상경기 가족 여러분,

그리고 육상경기를 즐기고 사랑하는 국민 여러분!

대한육상경기연맹이 지난해 대구 세계육상경기선수권대회 개최를 계기로 한국 육상경기의 위상을 재정립하고 과거에 대한 반성과 미래에 대한 진취적인 공감대를 조성하기 위하여 《한국 육상경기 100년사》를 발간하게 되었습니다.

육상경기가 이 땅에 들어온 지 어언 100여 년이 되었습니다. 《한국 육상경기 100년사》는 대한육상경기연맹이 걸어 온 궤적이 아니라 한국 육상경기와 한국 체육사이기도 합니다.

한국 육상경기가 오랫동안 수면 아래에서 침체기를 겪는 가운데 2011년 대구 세계육상경기선수권대회라는 대사를 맞아 많은 관심과 격려를 받았습니다. 또 국민들은 육상경기라는 스포츠에 많은 사랑을 보여 주셨습니다. 그런데도 아직까지 보답을 제대로 못한 부분이 많습니다. 대한육상경기연맹과 우리 육상경기 가족들은 이제 다 함께 지난 100여 년의 발자취와 성과를 되돌아보고 앞으로의 새로운 100년을 향한 도약을 준비하고자 합니다.

아울러 《한국 육상경기 100년사》는 웹사이트에도 별도로 게재할 예정입니다. 많은 분들이 보고, 또 수시로 보완하여 살아 숨 쉬는 한국 육상경기의 이정표이자 소중한 사료로 널리 활용되길 기대합니다.

끝으로 방대한 내용을 정리한 집필진과 감수위원 여러분의 노고에 감사와 격려 말씀을 드리면서 앞으로도 ‘국민과 함께 하는 한국 체육의 중심이 되겠다’는 목표로 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.

2013년 5월
대한육상경기연맹 회장 오동진

축사

대한육상경기연맹이 한국 육상경기 100년을 기념하는 훌륭한 책을 발간하게 된 것을 세계 육상경기인을 대표해서 진심으로 축하드립니다.

2011년 대구 세계육상경기선수권대회를 치른 대한육상경기연맹은 이 대회와 성공적인 개최를 통해 경기력을 향상시키고 저변을 확대하는 등 한국 육상경기를 한 단계 업그레이드하였습니다.

특히 세계적으로 명성이 높은 기업인 삼성의 지원과 합리적인 경영 기법을 스포츠에 과감히 도입해 운영하고 있는 대한육상경기연맹이 경기력 향상은 물론, 차세대 육상경기 꿈나무 선수에 대해서도 체계적이고 과학적인 방법으로 발굴하고 육성해 나가고 있는 것으로 알고 있습니다.

저는 지난 2002년 부산 아시아경기대회가 개최될 당시 한국을 방문했을 때, 그리고 대구 세계육상경기선수권대회 유치와 성공적 개최를 위해 노력하는 모습에서 한국 육상경기에 대한 국민적인 기대감과 육상경기인들의 활력과 역동성을 엿볼 수가 있었습니다. 그것이 올림픽대회 마라톤에서 4개의 메달을 획득한 한국 육상경기의 잠재력이자 가능성이라고 저는 믿고 있습니다.

이번에 발간하는 《한국 육상경기 100년사》는 국내외적으로 업적과 역사를 긍정적인 측면에서 재정리할 뿐만 아니라 새로운 성공을 위한 발판이 되리라 생각합니다.

아무쪼록 《한국 육상경기 100년사》의 발간을 계기로, 한국 육상경기가 화려하게 도약하기를 기대합니다. 오동진 대한육상경기연맹 회장을 비롯한 한국의 육상경기 가족 여러분 모두에게 행운이 늘 함께 하시길 기원합니다.

라민 디악 · 국제육상경기연맹 회장
Lamine Diack · IAAF President

한국 육상경기의 업적과 발자취를 재조명하는 《한국 육상경기 100년사》의 발간을 진심으로 축하드립니다.

그동안 아시아 스포츠사에 크고 작은 족적을 남겨 온 대한민국은 아시아 45개국 가운데에서 특히 남다른 열정을 가진 전통적인 스포츠 강국입니다. 한국인들의 열정은 1986년 서울 아시아경기대회와 1988년 서울 올림픽대회, 2002년 부산 아시아경기대회에 이르기까지 많은 성과를 만들었으며, 2011년 대구 세계육상경기선수권대회의 성공적 개최와 2014년 인천 아시아경기대회의 유치에 성공하며 새로운 희망을 향해 달려 나가고 있습니다.

1945년 창립하여 아시아육상경기연맹과 함께 여러 가지 어려움을 함께 헤쳐나온 대한육상경기연맹은, 1997년부터 글로벌 기업 삼성의 지원을 받아 육상경기 유망주 발굴과 육성, 과학적인 경기관리를 위한 시스템 도입 등 다양한 활동을 활발히 전개해 나가고 있습니다.

이러한 중요한 시기에 대한육상경기연맹이 100년을 달려온 한국 육상경기의 발자취를 돌아보고 한국 육상경기의 미래 지표를 제시하게 된 것은 발전적이고 희망적인 도전이라고 생각합니다.

《한국 육상경기 100년사》를 발간한 오동진 대한육상경기연맹 회장님을 비롯한 한국육상경기인 여러분의 노고에 감사드리며, 앞으로도 대한육상경기연맹이 아시아 육상경기 발전에 선구적인 역할을 하리라 기대합니다.

슈레시 칼마디 · 아시아육상경기연맹 회장
Shri Suresh Kalmadi, MP President · Asian Athletics Association

발간사 오동진·대한육상경기연맹 회장 _ 5

축사 라민 디악·국제육상경기연맹 회장 _ 6

슈레시 칼마디·아시아육상경기연맹 회장 _ 7

서문 스포츠의 꽃 육상경기·김화성 동아일보 스포츠 전문기자 _ 12

1부 사진으로 보는 한국 육상경기 100년 _ 26

2부 한국 육상경기 100년의 역사

1장 운동회로 싹 틔운 한국 육상경기

1. 근대 올림픽대회와 조선의 운동회 _ 50
2. 근대 육상경기의 시작, 운동회 전성시대 _ 61
3. 한일 강제병합과 근대 체육의 암흑기 _ 69

2장 조선체육회 출범과 육상경기대회의 확립

1. 조선체육회 닻을 올리다 _ 78
2. 전국 규모의 육상경기대회 열리다 _ 87
3. 극동올림픽대회와 첫 해외 원정 _ 95
4. 현대식 운동장과 조선신기록 작성의 시대 _ 104
5. 우리 힘으로 개최한 육상경기대회 _ 118
6. 지역 체육단체의 활성화 _ 136
7. 여성 육상경기대회 참가하다 _ 148

3장 국제 무대에 진출하다

1. 역전경주대회와 육상경기 명문의 탄생 _ 168
2. 떠오르는 마라톤 강국 _ 182
3. 국제 무대에 진출하다 _ 188

4장 한국 마라톤, 세계를 제패하다

1. 마라톤의 신기원을 연 손기정 _ 204
2. 준비된 마라토너 손기정 _ 213
3. 한국 육상경기의 좌절과 공백기 _ 224

5장 한국 육상경기의 숨겨진 영웅들

1. 의지의 사나이 권태하 _ 232
2. 영원한 2인자 남승룡 _ 239
3. 만능 투척 왕 유약한 _ 245
4. 장거리의 왕자 유장춘 _ 249
5. 전설의 점퍼 김원권 _ 253

6장 광복의 감격과 한국 육상경기의 부활

1. 자유해방 경축 전국종합경기대회 _ 260
2. 광복 후 첫 올림픽대회 준비 _ 270
3. 한국 마라톤 전성시대 _ 274
4. 광복 후 서운복 첫 국제대회 우승 _ 283

7장 한국 육상경기와 올림픽대회

1. 태극기 앞세운 첫 올림픽대회 _ 292
2. 올림픽대회 첫 참가 _ 299
3. 한국전쟁의 포연 속에서도 달리다 _ 309
4. 아시아의 스포츠 강국으로 부상 _ 321
5. 1950년대 스타 최윤철과 이창훈 _ 332

8장 스포츠 내셔널리즘 시대

1. 올림픽대회 메달 획득 실패 _ 340
2. 한국 육상경기의 중흥과 기록 향상 _ 361
3. 스포츠의 과학화와 시설 투자 _ 377
4. 체력은 국력이다 _ 388
5. 아시아경기대회 개최권 반납 _ 393

9장 스포츠 열풍과 올림픽대회

- 1. 서울 올림픽대회 유치 막전막후 _ 424
- 2. 서울에서 열린 국제육상경기대회 _ 433
- 3. 최고의 성과 거둔 서울 아시아경기대회 _ 452
- 4. 서울 올림픽대회를 향하여 _ 473

10장 한국 마라톤 제2의 전성기

- 1 베이징 아시아경기대회와 뜨는 별, 지는 별 _ 492
- 2 한국 마라톤 10분 벽을 깨다 _ 500
- 3 56년 한 푼 마라톤 금메달 _ 507
- 4 아시아 무적이 된 한국 마라톤 _ 517
- 5 더 빨리 더 높이 신예들의 등장 _ 522

11장 올림픽대회 마라톤 2연패의 꿈

- 1. '국민 마라토너' 이봉주의 등장 _ 534
- 2. 한국 마라톤 2시간 7분대 진입 _ 547
- 3. 스타 제조기 정봉수 감독 _ 555
- 4. 기록의 산실 동아마라톤대회 _ 559
- 5. 마라톤 중흥을 이끈 대회들 _ 574

조선일보 마라톤, 한국일보 부산~서울 대역전경주대회, 중앙서울마라톤, 경향신문 전국통일역전경주대회

12장 한국 육상경기 새로운 도약을 향하여

- 1. 육상경기 꿈나무 발굴 _ 592
- 2. 아시아경기대회 마라톤 4연패 _ 611
- 3. 점점 높아지는 세계의 벽 _ 623
- 4. 2011년 대구 세계육상경기선수권대회 유치 성공 _ 636
- 5. 대구 국제육상경기대회 열리다 _ 643
- 6. 31년을 기다린 100m 한국신기록 _ 653
- 7. 대구 세계육상경기선수권대회 열리다 _ 663
- 8. 대구 세계육상경기선수권대회 성과와 과제 _ 674
- 9. 대한육상경기연맹 22대 집행부가 걸어온 길 _ 687
- 10. 한국 육상경기 중흥의 날개 퍼다 _ 701

3부 한국 육상경기 100년의 산 증인

- 서윤복 1947년 보스턴마라톤대회 1위 _ 720
- 함기용 1950년 보스턴마라톤대회 1위 _ 722
- 최윤철 1954년 마닐라 아시아경기대회 1500m 1위 _ 724
- 최충식 1954년 마닐라 아시아경기대회 1만m 1위 _ 726
- 임종우 1957년 보스턴마라톤대회 3위 _ 728
- 한승철 1958년 도쿄 아시아경기대회 5000m 2위 _ 730
- 주형결 1964년 도쿄 올림픽대회 마라톤 참가 _ 732
- 양재성 육상경기 최초 방송 해설자 _ 734
- 홍상표 아시아경기대회 장대높이뛰기 2회 연속 3위 _ 736
- 백옥자 아시아경기대회 포환던지기 2회 연속 1위 _ 738
- 황규훈 전국선수권대회 1500m 1위 _ 740
- 서말구 1979년 남자 100m 한국기록 보유 _ 742
- 김양곤 1982년 뉴델리 아시아경기대회 마라톤 1위 _ 744
- 김복주 1986년 서울 아시아경기대회 800m 1위 _ 746
- 김종윤 1986년 서울 아시아경기대회 5000m 1위 _ 748
- 장재근 1986년 서울 아시아경기대회 200m 1위 _ 750
- 김재룡 1994년 보스턴마라톤대회 2위 _ 752
- 김봉유 1990년 베이징 아시아경기대회 800m 1위 _ 754
- 백승도 1998년 후쿠오카 아시아육상경기선수권대회 1만m 1위 _ 756
- 임춘애 1986년 서울 아시아경기대회 중·장거리 3관왕 _ 758
- 황영조 1992년 바르셀로나 올림픽대회 마라톤 1위 _ 760
- 이봉주 2001년 보스턴마라톤대회 1위 _ 762
- 이진택 아시아경기대회 남자 높이뛰기 2회 연속 1위 _ 764
- 이진일 아시아경기대회 800m 2회 연속 1위 _ 766
- 이영선 아시아경기대회 창던지기 2회 연속 1위 _ 768
- 박재명 2006년 도하 아시아경기대회 창던지기 1위 _ 770

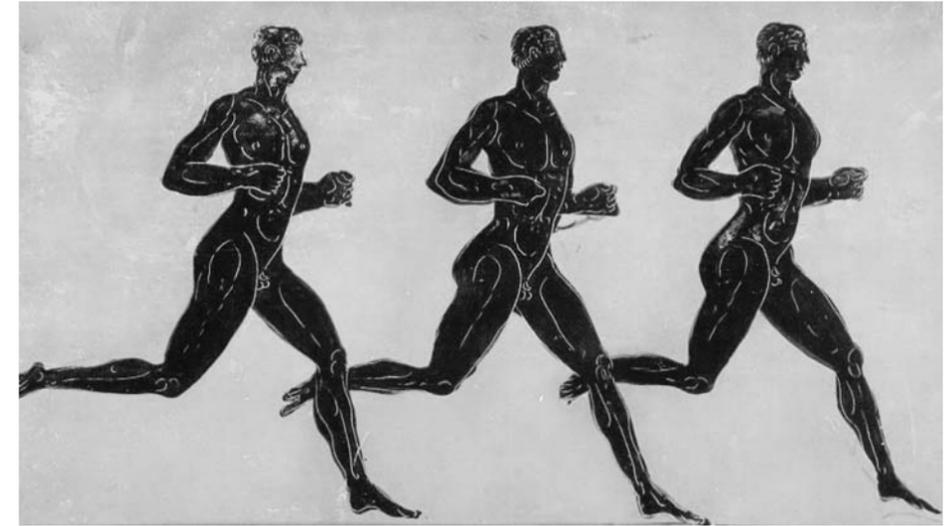
4부 육상경기 연보(국내·국제) _ 772

서 문

스포츠의 꽃 육상경기

아프리카에서 매일 아침 영양은 잠에서 깬다.
 영양은 가장 빠른 사자보다
 더 빠른 속도로 도망가지 않으면 죽는다는 것을 잘 안다.
 아프리카에서 사자도 매일 아침 잠에서 깬다.
 사자는 가장 빠른 영양보다 더 빨리 달리지 않으면
 자신이 굶어 죽는다는 것을 잘 안다.
 그래서 사자든 영양이든 태양만 떠오르면
 서로 더 빨리 달리려고 죽을 힘을 다한다.

-닐 배스컴의 《퍼펙트 마일》 중에서



고대 그리스 도자기 암포라에 묘사된 달리는 남자들.

표범은 인간보다 훨씬 빠르다. 그러나 금세 지친다. 대부분의 포유류는 오랫동안 빨리 달리거나 빠른 걸음으로 갈 수 없다. 기껏해야 15분을 넘지 못한다. 인간은 오랜 시간 무더위 속에서 달려도 체온을 조절할 수 있다. 맨살의 피부와 땀샘 덕택이다. 그뿐인가. 인간은 달리면서도 머리를 곧추세우고 똑바로 앞을 바라볼 수가 있다. 목덜미 인대가 있기 때문이다. 커다란 엉덩이 근육도 먼 거리를 달리는 데 중요한 역할을 한다.

남아프리카 부시맨들은 무더위 속에서도 몇 시간이고 끈질기게 영양을 쫓는다. 창이나 활도 없는 그야말로 맨몸으로 하는 ‘몰이사냥’이다. 결국 도망가던 영양은 몸이 과열되어 쓰러져 죽는다. 인간은 꾸준히 달리는 능력 하나만으로도 짐승들을 잡아먹으며 살 수가 있다.



2010년 5월 대구 국제육상경기대회 남자 100m 레이스에서 역주하는 선수들. 왼쪽에서 네 번째가 100m 세계기록(9초 58) 보유자인 우사인 볼트 선수.

인간은 왜 달리는가

원시시대 달리는 사느냐 죽느냐의 문제였다. 빠르고 힘센 자가 가장 많은 먹이를 얻었다. ‘더 빨리, 더 오래’ 달리는 생존의 문제였다. ‘100m를 몇 초에 달리는가’는 아무런 의미가 없었다. 오직 사냥감보다 더 빨리, 더 오래 달릴 수 있는 자가 이 세상 최고의 스프린터였다. 먹이를 놓친 자는 한 마리 굶뱅이일 뿐이었다.

네안데르탈인들은 매일 사냥감을 쫓아 40km 이상씩 달렸다. 그들의 산소 섭취량(1분간 호흡에 의해 체내로 들일 수 있는 산소량)은 현대인보다 50퍼센트 많고, 뼈는 20퍼센트나 더 강했다. 모두가 육상경기선수의 심장과 국가대표 선수 같은 근육을 가지고 있었다. 그들은 그렇게 달리지 않으면 먹고살 수가 없었다.

모든 스포츠에는 ‘원시 사냥의 흔적’이 녹아 있다. 육상경기, 수영, 양궁, 사격, 승마 등이 그렇다. 먹잇감을 쫓다 보면(달리기), 개울을 훌쩍 뛰어넘어야 하고(멀리뛰기·장대높이뛰기), 강을 건너(수영·카누·카약), 돌(포환·해머·원반)을 던지거나 창 또는 화살(양궁·사격)을 날려야 한다. 그뿐인가. 때론 먹잇감과 난투극(펜싱·레슬링)을 벌여야 하는 상황도 다친다.

고대 5종 경기(멀리뛰기·원반던지기·달리기·창던지기·레슬링)나 근대 5종 경기(승마·펜싱·사격·수영·크로스컨트리)에는 원시 사냥의 모든 과정이 들어 있다. 기원전 8세기부터 실시되어 온 고대 종목이 1896년 근대 올림픽대회가 개최되면서 시대의 흐름에 맞게 조금 바뀌었을 뿐이다. 달리기 대신 말을 타고(승마), 창이나 원반 대신 총(사격)으로 사냥을 하는 식이다.

육상경기는 ‘인간이 살기 위해 몸부림을 쳤던 흔적’이다. 인간이 더는 사냥을

하지 않고도 먹고 살 수 있게 되자, 하나의 스포츠로 남게 된 것이다. 그 시발점은 기원전 776년부터 기원후 394년까지 1170년 동안이나 열렸던 고대 올림픽 아대회였다.

4년마다 열린 고대 올림픽아대회는 그리스 제우스 신전에서 5일 동안 벌어졌다. 둘째 날 약 700m 길이의 U자 트랙경기장에서 달리기, 멀리뛰기, 원반던지기, 창던지기, 레슬링으로 구성된 5종 경기가 열렸고, 셋째 날에는 5종 경기에 속하지 않는 모든 육상경기가 치러졌다. 마지막 날인 다섯째 날에도 완전무장을 한 남자 선수들의 중거리 경주가 벌어졌다.

고대 올림픽아대회는 어디까지나 육상경기가 그 중심이었다. 경마, 전차 경주, 레슬링, 복싱, 판크라티온(레슬링+복싱) 등이 있었지만 오늘날 올림픽대회에서 인기가 높은 축구, 배구, 농구 등 단체 경기는 단 하나도 없었다.

그리고 오직 우승자만 야생 올리브 화관을 쓸 권리가 있었다. 우승자는 자신의 육체를 조각 작품으로 만들어 올림픽아 구역 내에 전시할 수도 있었다. 고향 사람들은 올림픽아대회 우승자를 평생 연금으로 부양하기까지 했다. 2위나 3위는 아무런 의미가 없었으며, 기록도 없고, 그저 사람들의 기억 속에만 남았다.

육상경기 기록의 시대가 열린다

인간이 사냥을 해서 먹고살 때에는 먹잇감보다 더 끈질기거나, 더 빠르면 그만이였다. 하지만 달리기가 하나의 스포츠로 굳어지자, 다른 선수를 제치는 게 급선무가 됐다. 그 기준이 바로 기록이다. 인간과 시간의 싸움이 시작된 것이다. 그 상징적인 사건이 곧 인간의 '1마일(1609.344m) 4분 벽 돌파'였다.

1953년 5월 29일 오전 6시 15분. 인간이 마침내 히말라야 에베레스트 꼭대기(8848m)를 밟았다. 그 주인공은 영국 원정대 소속의 뉴질랜드 에드먼드 힐러리

와 셰르파 텐징 노르가이. 그리고 나흘 뒤인 6월 2일 영국 엘리자베스 여왕의 대관식이 열렸다. 영국 국민들은 열광했다. '지는 해' 대영제국이 아직도 살아 있음을 보여 준 것이다.

하지만 아직 이루지 못한 꿈이 있었다. 그것은 바로 1마일을 4분 안에 달리는 것이다. 1마일은 약 1609m로 400m 트랙 네 바퀴를 도는 거리다. 영국인들은 그 마법의 벽도 반드시 영국인에 의해서 깨져야 한다고 생각했다. 하지만 그것은 에베레스트 정상에 오르는 것보다 더 힘든 일이었다.

그때까지만 해도 인간이 1마일을 4분 이내에 달리는 것은 불가능하다고 생각했다. 당시 생리학자들은 "만약 인간이 1마일을 4분 안에 달린다면 심장과 허파가 과열되어 죽을 것"이라고 단언했다. 뼈 구조상 불가능하다는 것이다.

하지만 그 생리학자들이 한때 "인간은 결코 1마일을 5분 안에 달릴 수 없다."고 말했다는 사실을 기억하는 사람은 아무도 없다. 5분 벽은 1804년 스코틀랜드의 로버트 바클리 캡틴(4분 50초)에 의해 간단하게 깨졌다. 1825년에는 제임스 메트카프라는 사나이가 기발한 아이디어로 기록을 무려 20초나 앞당겨(4분 30초) 세상을 깜짝 놀라게 했다. 자신이 기르던 사냥개를 뒤따라 달린 것이다. 그 사냥개는 최초의 페이스메이커였다.

이후부터 사람들은 형체도 없는 '인간 대 對 시간의 레이스'가 아니라, '인간 대 인간의 레이스'가 기록을 단축하는 데 훨씬 효과적이라는 사실을 깨달았다. 만약 누군가가 트랙을 2, 3바퀴까지만 전속력으로 끌어 준다면 더 빨리 달릴 수 있다는 것이다.

인간 대 인간의 레이스가 시작되다

800m, 1500m 선수들이 1마일 레이스에 페이스메이커로 하나 둘 등장하기

시작했다. 기록도 점점 나아졌다. 1886년 윌터 조지가 4분 12초 8까지 끌어올렸고, 1915년 미국 타버가 0.2초(4분 12초 6)를 또 앞당겼다. 사람들은 타버의 기록이 당분간 깨지지 않으리라고 생각했다. 하지만 핀란드의 육상경기 영웅 파보 누르미가 있었다. 1923년 누르미는 4분 10초 4의 신기록을 세웠다. 여기엔 스웨덴의 1마일 주자 에드빈 와이드의 초반 오버페이스가 큰 힘을 발휘했다. 와이드는 첫 바퀴를 너무 빨리 돌았다. 누르미도 와이드의 페이스에 따라 평소보다 빨리 달릴 수밖에 없었다. 와이드는 3바퀴까지 빠른 속도로 달리다 결국 힘이 달려 뒤처졌다. 하지만 훈련벌레인 누르미는 그 속도를 계속 유지했다. 결과적으로 와이드가 페이스메이커 노릇을 해 준 것이다. 피니시라인을 들어온 누르미는 “앞으로 4분 4초까지는 달릴 수 있다.”며 미소를 지었다.

1931년 10월 프랑스 줄리 로도메그가 사상 처음으로 ‘4분 한 자리수대(4분 9초 2)’를 끊었다. 역시 페이스메이커의 힘이 컸다. 800m 전문 선수인 르네 모렐이 2바퀴 반까지 전속으로 끌어 주지 않았다면 불가능한 기록이었다.

1937년 영국 시드니 우더슨이 작성한 4분 6초 4의 신기록도 여러 명의 페이스메이커가 3바퀴까지 끌어 준 덕분이었다. 두꺼운 안경을 쓴 우더슨은 168cm 57kg의 볼품 없는 체구였지만 4바퀴째의 폭발력은 대단했다.

제2차 세계대전 말. 스웨덴에 세계 최고의 1마일 주자 2명이 동시에 등장했다. 몸이 부드럽고 폼이 자연스러운 군다 하에그와 폼은 딱딱하지만 연습벌레인 아르네 안데르손이 바로 그들이었다. 이들은 앞서거나 뒤서거나 피 말리는 경쟁을 벌였다. 4분 벽을 깰 수 있는 절호의 기회가 찾아온 것이다.

이들은 자연스레 서로 페이스메이커 노릇을 하며 조금씩 4분 벽에 다가갔다. 4분 4초 6(1942년·하에그)→4분 2초 6(1943년·안데르손)→4분 1초 6(1944년·안데르손)→4분 1초 4(1945년·하에그). 하지만 여기까지가 한계였다. 4분 벽은 끝내 깨지지 않았다. 그리고 이후 10년 가까이 이들을 넘어설 만한 선수는



2009년 대구 국제육상경기대회 여자 100m 허들 경기.



사진 연합뉴스

2010년 5월 12일 창원종합운동장에서 열린 전국 종별육상경기선수권대회 여자 100m 허들 결선에서 이연경 선수(가운데)는 13초 03으로 자신이 2006년에 세운 한국기록을 0.2초 앞당기며 우승했다.

사진 연합뉴스



사진 연합뉴스



나타나지 않았다. 오히려 기록이 뒷걸음질쳤다.

1954년 4월까지 4분 벽에 가장 근접한 선수는 호주의 존 랜디였다. 그는 그때까지 4분 3초 이내로 6번이나 피니시라인을 끊었다. 하지만 그를 끌어줄 페이스메이커가 없었다. 그는 늘 2바퀴쯤 지난 뒤에는 혼자 맨 앞에서 달려야만 했다. 1953년 12월 12일 4분 2초, 1954년 1월 21일 4분 2초 4..... 지긋지긋한 2초를 넘어서지 못 했다. 랜디는 끝내 지쳐버렸다.

“나 혼자 힘으로 그 기록을 깨는 건 불가능하다. 누군가 날 끌어 줘야 한다. 2초는 아주 작은 것 같지만 이제 그것은 나에게 돌 벽을 깨는 것 같이 느껴진다. 솔직히 내 능력 밖의 일인 것 같다.”

랜디의 뒤를 바짝 쫓는 선수는 영국의 로저 배니스터였다. 그는 내심 2명의 페이스메이커가 자신을 끌어만 준다면 4분 벽을 충분히 깰 수 있다고 생각했다. 2번째 바퀴까지 2분에 이끌어 줄 사람 1명과 3번째 바퀴를 60초 이내에 이끌어 줄 사람 1명이 필요했다. 그는 그의 달리기 친구 브래셔와 채터웨이를 끌어들여 연습을 시작했다. 브래셔가 2바퀴까지 2분 이내에 끌어 주고, 채터웨이가 3번째 바퀴를 1분 이내에 끌어 주는 방식이었다. 나머지는 배니스터 몫이었다. 다행히 배니스터는 후반 스피드가 탁월했다. 만약 그가 4번째 바퀴를 1분 이내에 달릴 수만 있다면 4분 벽은 깨지는 것이었다.

1954년 5월 6일, 마침내 1마일 레이스가 시작됐다. 브래셔가 첫 번째 바퀴를 57초에 끊었다. 배니스터는 브래셔의 등 뒤에 바짝 붙어 57초 5를 기록했다. 세 번째 바퀴까지 이끌어 줄 채터웨이드 바짝 따라왔다. 브래셔는 2번째 바퀴도 1분 58초 기록으로 배니스터를 선두에서 끌었지만 곧 속도가 떨어지기 시작했

2010년 6월 7일 대구스타디움에서 열린 전국육상경기선수권대회 남자 100m 준결선에서 10초 23으로 피니시라인을 통과하는 김국영 선수. 그는 31년 만에 100m 한국기록을 새로 썼다(왼쪽).
2009년 10월 22일 대전 한밭종합운동장에서 열린 제90회 전국체육대회 여자 4x100m 릴레이에서 마지막 주자에게 baton을 건네기 위해 질주하는 김하나 선수. 김 선수는 정순옥, 김태경, 김초롱 선수와 함께 45초 33으로 23년 만에 한국신기록을 세웠다(오른쪽).

다. 하지만 세 번째 바퀴는 채터웨이가 있었다. 채터웨이가 세 번째 바퀴까지 3분으로 선두에서 이끌었다. 이젠 배니스터가 마지막 스퍼트를 할 차례였다. 그건 그의 장기였다. 배니스터는 젓 먹던 힘까지 짜내 내닫기 시작했다. 그리고 피니시라인을 끊었다. 3분 59초 4. 배니스터는 극심한 고통으로 의식을 잃었다. 배니스터는 이렇게 말한다.

“인간의 몸은 생리학자들이 생각하는 것보다 수백 년은 앞서 있다. 생리학이 비록 호흡기와 심혈관계의 육체적 한계를 알려 줄지는 모르지만, 생리학 지식 밖의 정신적 요인들이 승리나 패배의 경계선을 결정한다. 운동선수가 인간이 얼마나 절대한계까지 갈 수 있는지를 보여 준다.”

배니스터가 1마일 4분 장벽을 깬 지 6주 후인 1954년 6월 21일 “4분 벽은 벽돌 장벽이다. 다시는 도전하지 않겠다.”던 존 랜디가 3분 58초로 1마일 세계 신기록을 세웠다.

그뿐인가. 배니스터 신기록 이후 두 달도 안 돼 전 세계에서 10명이 4분 벽에 진입했다. 그 숫자는 1년 후엔 27명, 2년 뒤엔 300명으로 늘었다. 현재 1마일 세계기록은 1999년 모로코의 히참 엘 구에로가 세운 3분 43초. 17초나 빨라졌지만 심장이 파열된 경우는 없었다. 최근에는 37세의 노장이 4분 벽을 넘어 화제가 되기도 했다.

달리기는 인간의 본능이다

달리기에는 중독성이 있다. 인간의 줄기세포에는 본능적으로 달리기에 대한 유전인자가 들어 있다. 일단 한번 빠지면 그 누가 뭐래도 빠져 나올 수 없다. 보통 매일 규칙적으로 달리는 사람이라면 짧게는 6개월에서 길게는 2년 정도가 되면 중독된다. 이 상태가 되면 하루도 달리지 않고는 견딜 수가 없다. 여기에서



2008년 전남 여수에서 열린 제89회 전국체육대회 남자 세단뛰기에서 김덕현이 8m 13(종전기록 8m 3)으로 한국신기록을 세우는 모습.

끝나지 않는다. 마라톤 중독자는 한사코 주위 사람들에게 '달리기의 즐거움'을 외치며 기꺼이 '달리기 전도사'가 된다.

그러나 마라톤 중독은 마약, 도박, 술 중독과는 다르다. 마라톤 중독자는 그런 중독자와 달리 어떠한 경우에도 자신을 확대하거나 질책하지 않는다. 아무리 기록이 나쁘게 나와도 그들은 밝게 웃는다. 달리기를 계속 하다 보면 자기 자신을 잊어 버리고 자신이 달리기 그 자체가 된다. 이 진정한 황홀감은 순환적이다.



2011년 아시안그랑프리에서 23년 만에 한국기록 갱 남자 4×100m 릴레이팀이 대구 세계육상경기선수권대회를 앞두고 훈련 중이다. 여호수아(왼쪽)가 조규원에게 baton을 건네고 있다.

행복하기 때문에 달리고, 달리기 때문에 행복하다. 이 과정에서 사람들은 자신이 누구인지 깊이 깨닫게 된다.

사람의 몸은 뼈와 관절과 근육으로 되어 있다. 뼈는 206개. 이 가운데 26개씩 52개가 양발에 있다. 발을 많이 움직이라는 뜻이다. 근육은 약 650개. 이들은 늘 움직여 줘야 튼튼해진다. 관절도 움직여 주지 않으면 뼈격대는 문처럼 덜컹 거린다. 뼈와 관절과 근육은 늘 운동으로 '뿔고, 기름 치고, 조여 줘야' 한다.

올림픽대회에서 최대 금메달이 걸린 육상경기

올림픽대회에서 가장 금메달 숫자가 많은 종목은 육상경기이다. 무려 47개의 금메달이 걸려 있다. 남자 24개, 여자 23개 종목. 딱 하나 50km 경보만 여자 종목이 없다. 장거리 경보는 여성의 신체에 무리라는 게 그 이유다. 하지만 여권 운동가들은 근거가 없다고 주장한다. 여자 마라톤도 그런 이유로 1984년 로스앤젤레스 올림픽대회 때부터 채택됐지만 요즘 보면 아무 문제가 없다. 아마 멀지 않아 50km 경보도 여자 종목이 신설되리라는 게 전문가들의 예상이다.

수영은 여자 종목이 더 많다. 남자 22개 종목, 여자 24개 종목 총 46개 금메달. 여자 종목에는 싱크로나이즈드 스위밍 2개 종목(듀엣·단체)이 더 있다. 경영 자유형 부문에 남자 1500m가 있지만 여자는 없다. 대신 여자는 800m가 있다. 오늘날까지도 올림픽대회의 기본 종목은 어디까지나 육상경기, 수영, 체조다.