

2시간25분41초 여자마라톤 한국기록 21년 만에 깨지다

새 역사 쓴 '미녀 마라토너' 김도연

폴코스 세 번째 만에 대기록...상금 8000만원
폴코스·하프마라톤·5000m 등 3개 기록 보유
서거현 감독 "스피드 근성 우수... 에 강해"
김도연 "세계적 스타와 해볼 만 하다" 자신감



더 이상 '기대주'도, '유망주'도 아니
다. 한국 여자마라톤의 새 별로 확실히 자
리매김했다.

'미녀 마라토너' 김도연(25·K-water)
이 서울특별시·대한육상연맹·동아일보·스포츠동아·동아
마라톤꿈나무재단이 주최하고 서울특별시체육회가 후원하
는 2018 서울국제마라톤 겸 제89회 동아마라톤에서 21년
만에 한국여자마라톤 최고 기록을 갈아치웠다.

김도연은 18일 서울 광화문을 출발해 잠실종합운동장 주
경기장으로 끝나는 42.195km 레이스에서 2시간25분
41초에 결승타이를 끊었다. 이로써 김도연은 권은주가
1997년 10월 세운 2시간26분12초의 종전 한국기록을 가뿐
히 넘어섰다. 한국선수 가운데 가장 빨랐고, 국제부문 여자
부에서도 5위권에 진입해 의미를 더했다.

우승은 놓쳤지만 김도연은 각종 상금도 휩쓸었다. 마라
토너들의 동기부여를 위해 대회조직위원회가 주는 한국기
록 경신 상금 5000만원 이외에 2시간28분 이내 진입 시 주
어지는 기록상금 2000만원, 대한육상연맹 차원의 한국기록
상금 1000만원도 손에 넣었다.

김도연의 종전 폴코스 최고기록은 지난해 말 세운 2시간
31분24초였으나 무려 6분 이상 기록을 단축시켜 8월 인도
네시아 자카르타-팔렘방에서 개최될 아시안게임을 앞두고
희망을 크게 부풀렸다.

164cm·46kg의 다소 가녀린 체격이지만 레이스 내내 선
두권에서 크게 벗어나지 않으면서 효율적인 경기운영을 했
다. 사실 김도연이 마라톤에 입문한 것은 얼마 되지 않는다.
본래 5000m 종목과 하프마라톤 등 중장거리 위주로 경협
을 쌓았다.

분위기는 아주 좋았다. 일본 도쿠시마에서 약 40일 가량
전지훈련을 진행하다 이번 대회를 앞두고 레이스 감각을 유
지하기 위해 지난달 나선 제72회 가가와 마루가메 국제하
프마라톤에서 1시간11분00초로 결승선을 통과해 2009년
입경회가 세웠던 여자하프마라톤 한국기록(1시간11분14

여자마라톤 한국 최고기록 변천사			
연도	이름(국가)	기록	대회
1991	김연구(한국체대)	2시간37분58초	유니버시아드
1992	이미옥(수자원공사)	2시간36분44초	동아마라톤
1994	이미경(코오롱)	2시간35분44초	동아국제마라톤
1995	강순덕(수자원공사)	2시간35분37초	춘천마라톤
1996	오미자(쌍방울)	2시간30분09초	동아국제마라톤
1997	권은주(무소속)	2시간26분12초	춘천마라톤
2018	김도연(K-water)	2시간25분41초	서울국제마라톤

초)을 9년 만에 깨기도 했다. 지난해 7월에는 5000m 한국
기록(15분34초17)을 세워 이날 서울국제마라톤까지 더하
면 김도연은 무려 3개 종목에서 한국기록을 보유하게 됐다.

김도연의 스승인 서거현 K-water 총감독은 "몸이 유연
해 피치를 점차 높일 수 있다. 구간별 체력배분 능력도 좋
다. 후반부에 특히 강한 면모를 갖고 있다. 약바리 근성을
지녔고, 스피드가 우수하다"며 제자에 대한 칭찬을 아끼지
않았다.

육상계에서는 김도연을 '여자 황영조'로 높이 평가한다.
첫 폴코스에 도전한 1991년 동아마라톤에서 3위를 기록한
뒤 1992바르셀로나올림픽에서 월계관을 쓴 한국마라톤 영
웅 황영조 국민체육진흥공단 감독처럼 성장곡선이 굉장히
가파르다.

동료들 사이에 '커피 마니아'로 통하는 김도연은 기록에
대한 욕심이 강했다. "안 된다는 생각을 해본 적이 없다"는
게 그의 말이다. 마라톤에 도전장을 내민 이유도 우승권에
도전하고픈 강한 열망에서 비롯됐다.

훈련 페이스가 5000m 종목에 비해 수월한 만큼 국제무대
우승 가능성이 높다고 스스로 판단했다. 김도연은 "동아마
라톤을 앞두고 머리 속에 오직 '기록 단축' '기록 경신'만을
생각했다. 제 능력만 발휘하면 가능하다고 봤다. 마라톤 훈
련을 시작하지 많은 시간이 지난 것은 아니지만 효율적인 훈
련으로 실력이 점차 향상되고 있다"고 설명했다.

당연히 다음 스텝은 아시안게임이다. 남은 5개월여 시간
동안 체계적이고 과학적인 훈련을 반복하면 아시아 마라톤
여제 등극도 충분히 노릴 수 있다. 김도연은 "결승타이를
끊으며 내 자신이 정말 대견했다. 에티오피아와 케냐 등 쟁
쟁한 경쟁자들을 따돌리면서 '한 번 해볼만 하다' 생각이 들
었다"고 했다.

국내에 머물지 않고, 세계적인 마라토너를 꿈꾸는 김도
연의 도전은 이제부터 시작이다.

▶ 2018서울국제마라톤 관련기사 2면
잠실 | 남정현 기자 yoshike3@donga.com



'여자 황영조' 김도연이 유망주 꼬리표를 떼고 한국
여자마라톤의 별로 우뚝 섰다. 김도연은 18일 서울
광화문을 출발해 잠실종합운동장으로 이어지는
2018 서울국제마라톤 겸 제89회 동아마라톤에서
21년 만에 한국여자마라톤 최고 기록을 갈아치우
며 한국 마라톤의 새 역사를 썼다.
잠실 | 전영한 동아일보 기자 scoopyh@donga.com

CJ CHEILJEDANG

(07~16년 자사 전립소 브랜드 판매수량 및 식품의약품안전처 생산실적 기준)

출시 후 10년 연속 1위!
전립소 쏘팔메토 파워
셀레늄 추가로 항산화까지!



전립소 쏘팔메토 파워
블 특가 프로모션!
전환주문 시
4개월분 구성을
특별한 가격으로
만나실 수 있습니다

원산지 | 쏘팔메토(미국), 셀레늄(미국), 파란다이스(미국), 포도씨유(미국)

CJ 전립소 쏘팔메토 파워

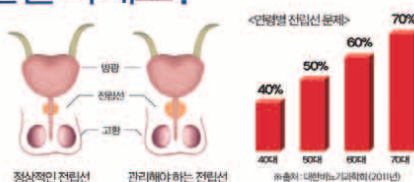
생각보다 훨씬 더 많은 남자들의 고민! 전.립.선.
CJ 전립소 쏘팔메토 파워로 당신의 활력과 자신감을 찾으세요!

소변고민, 떨어진 자신감
CJ 전립소 쏘팔메토 파워를
추천합니다

잠을 자다 소변을 보기 위해서 깨십니까?
배뇨 후 2시간 이내 다시 소변을 보십니까?
배뇨 후 소변이 남아있는 느낌이 드십니까?
소변줄기가 자주 끊어지고 약하십니까?
소변이 마려울 때 참기 어려우십니까?

<전립선 건강정보>
소변문제, 전립선 때문인걸 아세요?

전립선은 남자에게만 있는 방광 크기의
생식기관으로서 중년이 되면 남성호르몬의 변화로
사과만큼 크기가 커져 방광과 요도를 압박하여
여러가지 소변문제를 일으키게 됩니다.
살의 질을 저하시키고 남성의 자신감까지 잃게 하는
전립선 고민! 더 이상 숨기지도 부끄러워하지도 말고
하루 빨리 관리하는 것이 무엇보다 중요합니다.



CJ 전립소 쏘팔메토 파워가 선택한
쏘팔메토는 차원이 다릅니다

-미국 FDA 기준을 충족하는 발렌사사의
USPLUS 프리미엄 원료만 사용!
-세계적인 식품 안전 기준인 할랄 코서 인증까지!

소변을 시원하게! 셀레늄 추가로 항산화까지!

■ 국내 최초 식품의약품안전처 공식 기능성 인정
- 700명 대상 인체시험을 통해 쏘팔메토 열매추출물의
아노/소변속도 개선 확인
■ 유해산소로부터 세포를 보호하는데 꼭 필요한 셀레늄 추가
항산화 효소가 풍부하여 체내 세포 보호에 도움을 줄 수 있습니다.
■ 비타민 B1, B2, B6, B12 함유로 남성의 에너지와 활력 충전까지
■ 중년 남성의 정상적인 면역기능과 세포분열에 꼭 필요한 아연 함유



USPLUS 고품질 전립소 쏘팔메토 파워는
전화로만 주문하실 수 있습니다

CJ제일제당 건강카운셀러 무료상담 및 주문
080-722-9988

결핵균, 살모넬라, 장티푸스, 대장균, 노로바이러스, 원형편모충, 유해세균, 곰팡이, 바이러스, 효모, 기타 미생물 등