

심종섭 스타 탄생...앞에서 이끌 '에이스' 육성은 숙제로

한국 남자마라톤 희망을 싸라

국내 선수들 2시간10분대 진입 실패
에이스 부재...심종섭 '국내 1위' 의의
과학적인 훈련·선수들 동기부여 필요

한국 남자마라톤은 과거 올림픽, 아시안게임 등 굵직한 국제대회에서 국민적인 관심을 받아왔다. 특히 1992바르셀로나올림픽 금메달리스트 황영조와 1996애틀랜타올림픽 은메달리스트인 이봉주는 꾸준한 활약으로 전 국민의 사랑을 받았다. 황영조 이전에는 김완기, 김재룡이 있었으며, 이봉주 이후에는 김이율이 세계 정상급 기량을 과시했다.

● '에이스'가 절실한 한국마라톤

한국 남자마라톤은 꾸준히 세계정상급 인재를 배출해왔지만, 2000년대 후반 들어서는 가뭄이었다. 16일 열린 2014서울국제마라톤 겸 제85회 동아마라톤대회 남자부에서도 한국 남자마라톤 선수들은 기대에 미치지 못했다. 이번 대회에서 한국선수 중 가장 먼저 결승점을 통과한 선수는 심종섭(23)이다. 심종섭은 42.195km 풀코스 경향이 많지 않음에도 2시간14분19초의 기록을 남기면서 남자부 10위에 올랐다. 또한 레이스 막바지까지 심종섭과 경쟁을 벌인 김민(25)은 2시간15분40초를 기록했다. 심종섭의 발굴은 한국마라톤에 한줄기 빛이었지만, 당초 기대했던 2시간10분대 진입에는 실패했다. 대회 해설을 맡았던 윤여춘 MBC해설위원은 "에이스의 존재가 아쉽다. 예전에는 세계정상급의 에

스가 한둘씩은 꼭 있었다. 중위권 선수들도 이들을 따라 뛰면서 기량을 끌어올릴 수 있었지만, 지금은 이끌어 나갈 선수가 없다"고 말했다.

● 과학적 훈련에 기대

한국 남자마라톤 선수 발굴을 위해서는 변화가 절실하다는 평가다. 윤 위원은 과학적인 훈련법 적용을 제시했다. 스포츠와 과학의 접목은 현대 스포츠에서 빼놓을 수 없는 요소다. 이에 따라 마라톤 역시 선수들의 경기력을 끌어올리기 위한 새로운 훈련법과 장비 등이 각광을 받고 있다. 윤 위원은 "마라톤이 과학화되고 있지만, 아직 우리나라는 지도자의 스타일과 스케줄에 맞추는 훈련법이 주를 이루고 있다"고 말했다.

윤 위원은 일본대표 가와우치 유기를 예로 들었다. 가와우치는 현재 공무원임에도 불구하고 2011년 2월 도쿄마라톤대회에서 2시간 8분37초라는 뛰어난 기록을 남겼다. 윤 위원은 "가와우치의 성공은 우연한 것이 아니다. 선수 중심이 된 훈련법과 심리적인 동기부여가 이루어지면서 이뤄낸 결과다. 우리가 본보기 삼을 필요가 있다"고 말했다. 이어 윤 위원은 "그동안 '제2의 황영조'가 될 인재는 계속 나왔다. 어떻게 만들어 가느냐가 중요하다. 언제까지 애국심만 강요할 수는 없다. 이번 대회에서 경력이 짧은 심종섭이 등장했다는 것도 반가운 일이다. 과학적인 훈련과 선수들의 동기를 이끌어낸다면 또 다른 마라톤 영웅을 배출할 수 있을 것이다"라고 덧붙였다.

장철 | 정지욱 기자 stop@donga.com
트위터 @stopwook15

한국 신기록 부담 컸나? 그래도 앞서 달린 김성은

2시간29분31초로 국내 여자부 1위
기온 상승 영향...신기록 수립 실패
이번 대회 경험 발판 AG 우승 기대

한국 여자마라톤 간판 김성은(25)이 역주를 펼쳤지만 한국신기록 수립에는 실패했다. 김성은은 여자부에서 2시간29분31초의 기록으로 대회 4위에 올랐다. 국내선수 중에서는 가장 좋은 기록이다.

김성은은 한국 여자마라톤에서 독보적인 존재다. 다른 여자선수들과는 기량 차이가 워낙 커서 남자선수들과 함께 훈련을 할 정도다. 지난해에도 김성은은 이 대회에 출전해 2시간27분20초의 기록을 남기면서 1997년 권은주가 세운 한국기록(2시간26분12초)을 깰 재목으로 평가 받았다.

대회에 앞서 김성은은 "한국 신기록 수립에 대한 기대로 인해 부담감이 커져 컨디션이

떨어졌다"고 털어놓은 바 있는데, 그 부담 때문일까. 다소 기대에 미치지 못하는 기록으로 결승점을 통과했다. 레이스를 마친 김성은은 그 자리에 쓰러졌고 회복공간으로 옮겨져 20여분 간 마사지와 휴식을 취한 끝에 몸을 일으킬 수 있었다.

윤여춘 MBC해설위원은 "30km 지점부터 날씨가 갑자기 따뜻해졌다. 체력이 떨어진 상황에서 기온 상승으로 더 많은 에너지를 써야 했기 때문에 많이 힘들었을 것"이라고 평가했다. 비록 목표로 했던 한국신기록 수립에는 실패했지만, 김성은은 "부담감을 안고 있는 상황에서도 4위로 완주했다는 점에는 만족한다"고 밝혔다. 김성은의 레이스를 지켜본 윤 위원은 "김성은은 분명 좋은 선수다. 이번 대회가 좋은 경험이 될 것이다. 훈련을 통해 경기력을 좀 더 끌어올린다면 인천아시안게임 우승도 노려볼 만하다"고 평가했다.

장철 | 정지욱 기자



남자부 심종섭(위)과 여자부 김성은은 16일 열린 2014서울국제마라톤 겸 제85회 동아마라톤대회에서 한국 선수들 가운데 가장 먼저 결승선을 통과했다. 심종섭은 10위로 아쉬움을 남겼고, 김성은은 4위에 올랐지만 한국신기록 수립에 실패했다. 신원환 동아일보 기자 laputa@donga.com

■ 국내 1위 심종섭 발굴한 한전 최경열 감독

“풀코스 두 번째 만에 우승
한국마라톤 희망을 봤다”



입술은 바짝 말라 있었고 입에서 단내가 풀풀 났다. 기자는 마치 마라톤 풀코스 완주자와 마주하고 있다고 착각할 정도였다. 대한육상경기연맹 전무인 최경열 한국전력 육상 감독(56·사진)이었다. 서울국제마라톤 겸 제85회 동아마라톤에 한전 유니폼을 입은 심종섭(23), 정진혁(24), 신현수(23)를 출전시킨 그는 이날 42.195km를 직접 뛰고 있다는 마음으로 제자들의 레이스를 지켜봤다고 했다. “좀 더 달라고 소리치고 싶었지만 대회 임무를 맡다보니 그럴 수도 없었고...” 지난해 이 대회를 통해 풀코스를 처음 완주(2시간 20분21초)한 심종섭은 1년 만인 이날 2시간 14분19초로 끝인해 국내부 1위를 차지하며 스승을 기쁘게 했다. 최 감독은 “세계와의 격차를 다시 확인해 우승의 기쁨을 떠들기보다는 풀코스 두 번째 도전만에 가능성을 보여준 심종섭에게 희망을 발견한 데 만족한다. 2시간 10분 안팎까지 당길 수 있었는데 아쉽다”고 평가했다.

1963년 창단한 전종의 육상 명문 한전에 1977년 입단한 최 감독은 마라토너로 활약하다 1985년 은퇴 후 지도자로 변신했다. 30년 넘게 한전을 지키고 있는 최 감독은 유망주 발굴에 황금의 손으로 불린다. 1986년 이 대회 여자부에서 우승한 김미경을 비롯해 1992년 당시 국내 코스 최고인 2시간9분30초로 대회 2연패에 성공한 김재룡, 2000년을 전후로 2시간8분대 기록을 세운 백승도 등을 길러냈다.

심종섭은 최 감독이 모처럼 기대를 품고 있는 차세대 기대주. “전북체고 시절부터 눈여겨봤다. 지난 겨울 제주에서 하루 8시간 이상의 지구력 훈련을 잘 소화해 냈다. 성격이 온화하고 인내심이 강하다.” 심종섭은 이번 우승으로 9월 인천 아시아경기 출전이 유력해졌다. 앞으로 5000m를 14분 이내에, 1만m는 28분30초 이내에 뛸 수 있도록 인터벌 훈련 위주로 스피드를 강화해야 한다는 게 최 감독의 주문. 한국 육상 행정도 책임지고 있는 최 감독은 “국내 마라톤의 침체가 안타깝다. 신인 발굴을 위해 종교교에 우수 코치가 많아져야 한다. 한국 선수들의 정신력과 의지가 강하기 때문에 재목만 찾으면 언제든 다시 올라설 수 있다”고 말했다.

김종석 동아일보 기자 kjs0123@donga.com

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com 트위터@mkh2357

옷, 알려지, 피부트러블, 눈 따가움 걱정없이~

염색 부작용 고민 끝!

옷 타지 않는 허브염색 절대 가렵지 않습니다!



A세트 20,000원 x 4박스 = **80,000원 60,000원**
B세트 20,000원 x 6박스 = **120,000원 96,000원**

옷 타지는 분은 반드시 본 제품을 주문하세요
부작용 시 100% 전액 환불
샐롱 1600-5676

동의보감, 본초강목에서 극찬한 은(銀)의효능

천연銀으로 만든 국내 비산화형(無암모니아, 無과산화수소, 無 PPD) 염모제 - 더그린 골드허브!

자연에서 추출한 천연성분으로 만들어 머리를 감듯 사용하는 '옷타지 않는 염모제'가 국내 염색전문기업 광덕신약(주)에 의해 개발되어 화제가 되고 있다. '더그린 골드 허브'는 천연銀과 특허성분 5가지(뽕나무, 녹차, 진피, 흑백, 자작나무) 추출물을 80% 함유하여 모발 염모와 새지 커버력 상승작용을 돕고 플라센, 케라틴과 DL-판테놀 등이 모발에 영향을 공급하여 부드럽고 탄력있는 머리결로 유지하여 주는 자연 친화적인 허브 염색제여서 민감성 피부에 진정작용과 부작용 완화작용을 도와 모발 건강에 도움을 주는 프리미엄 기능성 염모제라 할 수 있다. 특히 '더그린 골드 허브'는 유해성 논란이 일고 있는 기존 'PPD' 성분을 천연성분으로 대체하고 두피와 모발을 손상시키는 과산화수소(산화제)를 사용하지 않아 다른 염색제보다 안전하고 효과도 좋다는 것이 특징이다.

대박찬스
30,000원 상당
전용빗 무료증정

더그린 골드 허브
10분 빠르다!
10분 스피드 염색 (일반 허브염색은 40분이상 소요)
30일 지속력!
1회 염색 시 1개월 지속
3無 인체무해
無 암모니아
無 PPD
無 산화제

본 이미지는 실제상품의 60% 크기

힘든 염색 No! 비싼 염색 No! 불편한 염색 No! 간편 염색 YES!

3분 빗질로 염색끝!

아직도 염색 때문에 고민하세요?
 이제, 특허받은 기술로 뒷머리까지 3분이면 OK!

한국인에게 최적화된 특허받은 건강 염색약 - 오디코디 황제수

염색 부작용을 걱정하는 분들이나 빠른시간 내 셀프염색을 원하는 사람들이 누구에게나 만족을 주는 제품입니다. 기존 염색약이 갖고 있는 문제점을 해소하고 누구나 안심하고 간편하게 사용할 수 있는 산개년 프리미엄 염색약으로 테스트에 참여한 소비자들로부터 제품의 우수성을 인정받고 있습니다. 오디코디 황제수는 한국인의 모질과 두피환경 등을 고려하여 한국인의 모발에 최적화된 염모제입니다. 기존 염모제의 유해성과 단점을 보완하고 천연성분이 80% 이상 들어있어 보다 안전할 뿐 아니라 샴푸타임으로 누구나 손쉽게 빠르게 염색할 수 있는 건강 염색약입니다.

정 가 50,000원(1개)
할인가 89,000원(2개) + 특허빗(1개)
 (용량: 본품 900g/480g x 2종/가우무로컬 40g/1개+2개=1,000g/상당가 50% 분량)

- 1 황제수는 누르고 빗기만 하면됩니다!
샴푸 쓰듯 누르기만 하면 자동으로 색이 은은한 스프레이 염색
- 2 황제수는 3분이면 염색 끝!
3분 안에 염색 끝! 모발상태, 온도 등에 따라 다소 차이가 날 수 있습니다
- 3 황제수는 저자극 샴푸형 제품입니다!
7가지 천연 식물 성분으로 80% 저자극, 천연모아미 샴푸형
- 4 황제수는 대용량으로 경제적입니다!
국내시 1000m 용량으로 약 50회 사용(남성 기준) 1회 염색에 1700원

▶ 샴푸할 용기와 전용 빗으로 펴서 바르거나 하면 되는 편리한 염색 시스템 완성!

제조원: 광덕신약(주) www.hairdye.co.kr
 상담 문의 **1600-5676** ▶ 농협 366-0374-6668-03 문경애
 우리은행 1005-002-137290 한가람