



10

한국 마라톤
제2의 전성기

1

베이징 아시아경기대회와 뜨는 별, 지는 별

1990년 5월 제19회 전국종별육상경기선수권대회에서는 남자 경보에서만 3개의 한국신기록이 나왔고, 여자 창던지기에서 이정자가 55m 20(종전기록 55m 12)로 한국신기록을 세웠다. 남자 대학부 1만m 경보에서 한기연이 42분 34초(종전기록 42분 45초 03)으로 한국신기록을 세웠고, 남자 일반부 1만m 경보 1위 정명오와 2위 김지수의 기록도 모두 한국신기록이었다.

6월 제44회 전국육상경기선수권대회 겸 1990년 베이징 아시아경기대회 파견 국가대표 최종 평가전에서 한국신기록이 6개나 나왔다. 먼저 여자 100m에서 이영숙이 11초 53(종전기록 11초 67)으로 한국신기록을 세웠다. 당시 아시아 최고기록은 대만의 왕후이천이 세운 11초 54로, 이영숙은 이로써 아시아 최고의 여자 스프린터가 되었다.

여자 높이뛰기의 김희선이 1m 93으로 자신의 기록 1m 92를 뛰어넘었고, 남자 1500m에서는 김봉유가 3분 44초 08(종전기록 3분 44초 51)로 한국최고기록 보유자가 되었다. 김봉유의 기록은 당시 아시아에서 세 번째로 좋은 것이어서 베이징 아시아경기대회 메달 획득의 가능성을 높였다. 남자 400m 허들에서는 황홍철이 49초 80, 손준이 50초 17(종전기록 50초 29)로 모두 한국신기록을



1990년 제11회 베이징 아시아경기대회 남자 1500m에서 은메달을 딴 김봉유는 이듬해 4월 같은 종목에서 한국신기록을 수립했다.

작성했다. 남자 3000m 장애물 레이스에서는 진수선이 8분 42초 86(종전기록 8분 43초 50)으로 역시 한국신기록을 세웠다.

6월 베이징에서 열린 아시아주니어육상경기선수권대회에서는 고교생 이진택의 활약이 단연 돋보였다. 남자 높이뛰기에 참가한 이진택은 2m 20으로 아시아주니어신기록(종전기록 2m 16)으로 금메달을 땀고, 남자 1500m의 김용환은 3분 50초 06의 기록으로 금메달을 땀다. 한편 여자 4×100m 릴레이에서 한국팀은 46초 75로 한국주니어신기록(종전기록 46초 79)을 세우며 은메달을 땀다.

남자 높이뛰기의 조현욱은 한때 부상으로 기록이 부진해 후배 이진택에서 밀렸으나 8월 잠실종합운동장에서 열린 제4회 한국그랑프리대회에서 2m 26(종전기록 2m 25)으로 자신의 네 번째 한국신기록을 작성하며 뒤늦게 베이징 아시

아경기대회 파견 선수단에 합류했다. 이 대회 여자 400m에서 박종임도 54초 60(종전기록 54초 63)으로 한국신기록을 세웠다.

1990년 9~10월에 걸쳐 열린 베이징 아시아경기대회 육상경기 전 종목에서 중국이 금메달을 독식하는 가운데 한국은 2개의 금메달에 만족해야 했다. 남자 800m에서는 김봉유가 1분 49초 48로 1위, 유태경이 1분 50초로 2위를 해 한국이 나란히 금과 은메달을 땀다. 강원도 평창 출신인 김봉유는 고등학교 3학년 때 비로소 육상경기에 입문해 뒤늦게 재능을 꽃피운 경우. 정식으로 지도를 받아본 적 없는 그는 평창군민체육대회 달리기에서 1등을 하고 이어 강원도민체육대회에서 다시 우승하며 육상경기에 입문했다. 이후 1988년 전국체육대회 강원도 대표로 남자 800m에 나가 국가대표 선수인 유태경을 누르고 우승해 이름을 알리기 시작했다.

베이징 아시아경기대회 남자 마라톤에서는 김원탁이 일본 선수를 제치고 2시간 12분 56초로 1위를 했으나 그해 3월 동아마라톤에서 자신이 세운 2시간 11분 38초에는 미치지 못했다. 이로써 한국 남자 마라톤이 아시아경기대회에서 우승한 것은 1952년 도쿄 대회에서 이창훈, 1982년 뉴델리 대회에서 김양곤에 이어 세 번째가 되었다. 남자 1만m에서 김재룡은 마지막 스퍼트에서 밀리는 바람에 일본의 모리시타에 이어 2위에 그쳤다.

1990년 10월 청주에서 열린 제71회 전국체육대회는 육상경기 종목에서 한 개의 한국신기록도 나오지 않았다. 또 이 대회를 끝으로 장재근, 김종일, 김희선 등 간판스타들이 줄줄이 은퇴를 선언했다. 1986년 서울 아시아경기대회 3관왕인 임춘애는 이보다 앞서 8월에 선수생활을 포기했다. 17세에 한국 육상경기계의 신데렐라가 됐던 임춘애는 무릎 부상에 시달리다 불과 21세에 은퇴를 해서 온 국민의 안타까움을 자아냈다.

12월에는 여자 7종경기(100m 허들, 200m, 800m, 멀리뛰기, 높이뛰기, 창던지기, 포환던지기) 국가대표로 지난 10년간 국내에서 무적을 자랑하던 지정

미가 은퇴했다. 지정미는 1982년 전국종별육상경기선수권대회에서 한국신기록을 세운 이래 10번이나 기록을 갈아치웠고, 은퇴 당시에도 1988년 서울 올림픽 대회 때 그가 세운 5289점의 한국기록이 깨지지 않고 있었다.

1990년 6월 4일 독일 슈투트가르트에서 열린 국제육상경기연맹 집행위원회에서 제4회 세계주니어육상경기선수권대회(1992년) 개최지 선정 투표가 진행돼 서울이 포르투갈 리스본과 경합을 벌인 끝에 유치에 성공했다.

창던지기의 여왕 등극 이영선

1991년 2월 일본 오사카에서 열린 요미우리실내육상경기대회 남자 60m에서 캐나다의 벤 존슨이 우승해 부활의 가능성을 보여주었다. 이 대회에서 한국은 남자 1500m에서 김봉유가 3분 47초 95로 1위를 하며 1990년 베이징 아시아경기대회에서 남자 800m 금메달을 딴 후 상승세를 이어갔다.

4월 제20회 전국종별육상경기선수권대회 여자 창던지기에서 17세의 이영선이 55m 96(종전기록 55m 20)으로 한국신기록을 작성했다. 이후 이영선은 10월에 열린 제72회 전국체육대회까지 무려 4차례나 한국신기록을 새로 썼다. 남자 1500m에서는 김봉유가 3분 43초 06(종전기록 3분 44초 08)으로 한국신기록을 작성했고, 남자 5000m에서는 한국신기록은 아니지만 마라톤 한국최고기록 보유자인 김완기가 14분 6초 97로 라이벌 김재룡과 백승도를 따돌리고 우승을 했다.

6월 2일 대만 국제오픈육상경기대회에서 남자 포환던지기의 유혁이 15m 70으로 우승하는 등 6개의 금메달을 땀다. 6월 8~9일 제45회 전국육상경기선수권대회에서 4개의 한국신기록이 작성되었다. 남자 10종경기에서 김태근 7395점(종전기록 7322점), 남자 400m에서 손주일 46초 43(종전기록 46초 94), 여자 멀리뛰기에서 임숙현 6m 29, 김유미 6m 28(종전기록 6m 27)로 나란히 한



◀ 1991년 여자 멀리뛰기에서 한국신기록을 두 차례 경신한 임숙현.
▶ 1991년 남자 10종경기에서 한국신기록을 작성한 김태근.

국신기록을 작성했다. 임숙현은 20일 뒤인 6월 28일 제12회 체육청소년부장관 기시도육상경기대회에서 6m 40을 뛰어 다시 한 번 자신이 세운 한국최고기록을 경신했다.

7월 영국 셰필드에서 열린 유니버시아드대회는 또 한 명의 스타 탄생을 예고했다. 남자 마라톤에서 황영조가 2시간 12분 40초로 금메달을 딴 것. 이는 유니버시아드대회 마라톤에서 한국이 딴 첫 금메달로 기록되었다. 이 대회 여자 마라톤에서도 김연구가 2시간 37분 58초로 2위에 오르는 성과를 냈다.

8월 16일 베이징에서 끝난 제1회 동아시아주니어컵대회에서 한국은 남자 800m에서 이진일이 1분 48초 15로 우승하는 등 금메달 3개, 은메달 7개로 종합 4위를 했고, 여자는 멀리뛰기의 임숙현이 6m 09로 우승한 것을 포함해 금메달 2, 은메달 2, 동메달 1개로 6위에 머물렀다.

8월 18일부터 한국, 독일, 체코, 일본 4개국 186명의 선수가 참가한 제5회 한국그랑프리대회가 열렸다. 이 대회에는 8월 24일 도쿄에서 열리는 제3회 세계육상경기선수권대회의 전지훈련의 성격을 띠어 남자 원반던지기의 세계기록 보유자인 독일의 위르겐 슐츠 등이 참가했다. 그러나 도쿄 세계육상경기선수권대회에서 한국 대표팀은 마라톤의 김원탁이 19위를 한 것 외에 전 종목에서 예선 탈락의 수모를 겪었다.

9월 제20회 전국중고남녀육상경기대회에서 조선분이 여자 5000m 경보에서 한국신기록을 작성했다. 조선분은 23분 39초 90으로 1990년 박현주가 세운 23초 49분 18초를 9초 28 단축하는 데 성공했다. 또 여자 창던지기의 이영선이 56m 76(종전기록 55m 96)으로 한국신기록을 경신했다.

10월 제72회 전국체육대회 여자 창던지기에서 이영선은 15분 간격으로 자신이 기록을 거듭 깨뜨리며 한국신기록을 세우는 위력을 과시했다. 그의 최종 기록은 57m 94(종전기록 56m 76). 남자 20km 경보에서는 한꺼번에 4개의 한국신기록이 쏟아졌다. 이승훈이 1시간 27분 07초로 1위를 한 것을 비롯해 서성희, 이민호, 최중기 등 4위까지가 모두 종전기록 1시간 29분 56초를 4년 만에 돌파했다. 여자 100m에서 이영숙은 11초 5로 한국타이기록을 세우며 금메달을 땀다.

10월 말레이시아 쿠알라룸푸르에서 열린 제9회 아시아육상경기선수권대회에서 한국은 4위에 그쳤지만 신예들의 활약이 눈에 띄었다. 여자 100m 허들에서 김선진이 13초 63의 한국타이기록으로 금메달을 땀고 남자 800m의 이진일, 1만m 황영조, 높이뛰기 이진택 등이 금메달을 보냈다. 10월 제46회 전국남녀대학대항육상경기대회 마지막 날 남자 1만m 경보에서 이승훈이 42분 01초 50(종전기록 42분 32초 30)로 한국신기록을 작성했다.

12월 하와이에서 열린 국제청소년여자역전경주대회에서 한국은 13개국 32개 팀 가운데 4위를 했다. 30km 코스를 6개 구간으로 나누어 6명의 선수가 뛰는 경기 방식으로 한국은 1시간 42분 14초 4로 4위에 머물렀다.

국제육상경기연맹은 1991년 8월 그동안 4년마다 개최해오던 세계육상경기선수권대회를 1993년부터 2년에 한 번씩 개최한다고 발표했다. 그해 9월 박정기 대한육상경기연맹 회장은 한국 육상경기가 침체의 늪에서 벗어날 방법은 마라톤뿐이라며 제1회 서울국제여자역전대회의 개최 의사를 밝혔다.

한국 남자 100m 기록 변천사

대한육상경기연맹이 공인한 100m 최초 기록은 1926년 제1회 선만(鮮滿)대항대회 100m에서 2위를 한 양정보 김장률이 작성한 11초 8. 그러나 이 기록은 1927년 7월 도쿄유학생고국방문대회에서 연희전문의 이영민이 11초 7를 기록하며 깨졌고 1년 뒤 1928년 조선축구단 소속 김용길이 11초 6으로 또다시 0.1초 앞당겼다.

1933년 전조선육상경기대회에서 경성팀으로 출전한 김운서가 11초 F까지 기록을 단축했고, 손기정이 베를린 올림픽대회에서 금메달을 따던 1936년 김유택이 일본육상경기선수권대회에서 10초 7을 기록하며 10초 시대를 열었다.

1939년 한신 고시엔운동장에서 열린 제12회 조선-간사이(關西)중등육상경기대항선수권대회에서 경성고상의 김유택이 또다시 10초 5로 조신신기록을 달성했다. 이 기록은 22년 동안 깨지지 않았다. 오랜 침묵을 깬 것은 정기선. 그는 1963년 제17회 전국남녀육상경기선수권대회에서 10초 5의 한국타이기록을 세웠고 1966년 아시아경기대회 최종선발전에서 10초 3으로 한국신기록을 작성했다. 이후 또다시 16년을 기다려 1979년 아시아육상경기선수권대회에서 서말구가 10초 3을 기록했다. 서말구는 1979년 멕시코시티 유니버시아드대회에서 전자계시로 10초 34를 기록하며 '한국에서 가장 빠른 사나이'임을 입증했다. 이 기록은 2010년 6월 7일 대구에서 열린 제64회 전국육상경기선수권대회 예선에서 김국영이 10초 31을 기록함으로써 31년 만에 깨졌다. 김국영은 이 대회 준결선에서 10초 23으로 또다시 한국신기록을 세웠다. 이날 임희남이 10초 32, 여호수아가 10초 33을 기록했다.

한국 여자 100m 기록 변천사

1930년 19월 제6회 조선신궁경기대회 여자 100m에서 평양여고보의 현금녀가 일본 선수들을 물리치고 13초 3으로 우승한 것이 최초의 한국 여자 100m 공인 기록이다. 이후 현 선수는 2년 뒤 제8회 조선신궁경기대회에서 13초 2로 자신의 기록을 경신했다. 이 기록은 17년 뒤인 1949년 제30회 전국체육대회에서 중학생 신분인 김연실이 세운 12초 9에 의해 깨졌다. 그러나 국내대회 기록이 아니어서 공인되지는 않고 있으나 1941년 일본 육상경기 10월 여자 100m에서 정임순이 12초 8로 1위를 한 바 있다.

1962년 전국육상경기선수권대회에서 장숙, 박희숙이 나란히 12초 8로 한국타이기록을 작성했고, 1964년 박희숙이 12초 6, 1965년 송양자 12초 5, 1967년 정순남 12초 3, 1973년 이인숙 12초 F까지 단축되었다. 1976년 6월 제5회 전국종별육상경기선수권대회에서 공금순이 11초 8을 끊어 '마의 12초 벽'을 넘어 화제를 모았다. 1986년 7월 국가대표 최종기록평가회에서 박미선이 11초 70을 기록한 데 이어 200m에서도 24초 03으로 한국신기록을 세웠다, 1982년 모명희가 11초 5로 수동계시 한국신기록을 작성했다. 이후 전자계시로 바뀌면서 100m 기록은 뒷걸음치는 양상을 보이다가 1990년 제44회 전국육상경기선수권대회에서 이영숙이 11초 53으로 우승하며, 전자계시에 의한 한국최고기록을 작성했다. 이영숙은 1994년 제48회 전국육상경기선수권대회에서 11초 49로 자신의 기록을 경신했다.

2

한국 마라톤 10분 벽을 깨다

신인 돌풍, 스피드 시대를 맞은 한국 마라톤은 10분 벽을 향해 새로운 도전을 시작했다. 그러던 중 1990년 3월 신인 스타가 탄생했다. 마라톤 코스에 처음 도전한 김완기가 제2회 아시아마라톤선수권대회 겸 제61회 동아마라톤대회에서 한국최고기록을 3년 만에 47초 앞당기며 처음으로 12분 벽을 넘어섰다.

김완기의 기록은 2시간 11분 34초, 2위인 김원탁은 2시간 11분 38초, 3위 허의구의 기록은 2시간 11분 58초로 1~3위가 모두 종전 한국기록을 돌파했다. 종전 한국기록은 3년 전인 1987년 제58회 동아마라톤에서 이종희가 세운 2시간 12분 21초였다.

김완기는 코오롱 마라톤팀에서 가장 먼저 두각을 나타낸 선수였지만 마라톤 입문 과정은 순탄치 않았다. 전북 정읍 칠보면이 고향인 김완기는 1985년 중학교를 졸업한 뒤 정읍농고에 입학했다. 그는 1학년 때 좋은 성적을 내지 못하자 이듬해인 1986년 육상경기 명문 남원상고 1학년에 재입학했다.

김완기는 그해 제2회 전국 남녀 고교 구간마라톤대회에서 우승의 주역이었지만 1학년에 재입학한 사실이 드러나 부정선수라는 명예를 잃어졌다. 그는 이 충



◀ 1990년 3월 제2회 아시아마라톤선수권·제61회 동아마라톤대회에서 12분 벽을 넘어서며 우승한 김완기.
▶ 1990년 한국 마라톤의 신기록 3총사로 불린 세 사람. 왼쪽부터 김원탁, 김완기, 허의구.

격에 팀을 떠나 가출해 버렸고 학교는 퇴학 처분을 내렸다. 고교생 김완기를 눈여겨 보던 코오롱 정봉수 감독이 남원상고 교장을 여러 차례 찾아가 퇴학 결정을 번복해 달라고 사정했지만 소용이 없었다.

해가 바뀌도록 김완기의 소재를 수소문하던 정 감독은 경기도 과천의 누나 집에 있던 김완기를 찾아냈다. 정 감독은 설득을 거듭해 김완기를 경진실업고교에 입학시킨 뒤 코오롱 마라톤팀에 합류시켰다. 동아마라톤에서 두 차례를 비롯해 한국최고기록을 세 차례나 경신한 김완기는 그렇게 마라톤 선수의 길로 들어섰고, 그의 등장은 한국 마라톤 기록 경쟁에 촉매제가 되었다.

불꽃 튀는 마라톤 기록 경쟁

1992년 2월 2일, 제41회 벵푸~오이타 마이니치마라톤. 일본 규슈의 온천으로 유명한 벵푸와 오이타 사이에서 벌어진 마라톤 레이스였다. 겨울답지 않은 화창한 날씨에 그날 스타트 시간인 정오의 기온이 섭씨 8도로 마라톤을 치르기엔 알맞았다.

490명의 건각들이 스타트한 레이스에서 황영조는 초반부터 스피트해 선두 그룹을 달렸다. 이 레이스는 그의 세 번째 마라톤 레이스 도전이었다. 반환점을 돌 무렵, 황영조는 이미 김완기가 한국기록을 세울 때의 도중시간(intermediate time)을 돌파해 정봉수 감독 등 한국팀 관계자들을 흥분시켰다. 특히 그는 막판 2km를 남기고 더욱 가속을 내 500m 이상 앞서 달리던 선두 멕시코의 디오니시오 세론에 불과 100m 간격까지 따라잡아 관중들의 환호를 받았다.⁰⁰¹

결국 황영조는 막판에 사력을 다해 달린 세론을 잡지 못하고 2위를 차지했다. 그러나 기록은 놀랍게도 2시간 8분 47초. 이 기록은 김완기가 보유하던 종전 한국기록 2시간 11분 02초를 무려 2분 15초나 단축한 새로운 한국최고기록이자 한국 마라톤을 일약 세계 정상급으로 끌어올린 대기록이었다.

누가 '마라톤 영웅은 혜성처럼 나타난다.'고 했던가. 1992년 황영조는 그렇게 혜성처럼 세계 마라톤 무대에 등장했다. 한국 마라톤의 신기원을 이룩한 그의 분전은 순위를 의식하지 않은 치열한 기록 단축 의지에서 비롯됐다. 한국 최초로 10분 벽을 깬 황영조는 이동찬 코오롱그룹 회장이 '10분 벽 돌파' 선수에게 지급키로 약속한 1억 원의 상금을 탔고, 그해 7월에 있을 1992년 바르셀로나 올림픽대회에서 메달 획득까지 노렸다.

⁰⁰¹ 고두현, 2008, p177~178; 김세호 논문, 2006, p48 등 참조.



◀ 1991년 동아마라톤에서 1위로 피니시라인을 통과하는 선수는 김재룡, 2위 이창우가 따르고 있다. 마라톤 코스에 처음 도전한 황영조는 1초 차로 3위를 했다.

▶ 1992년 2월 2일 벵푸~오이타 마라톤에서 한국 마라톤의 숙원인 마의 10분 벽을 깨고 귀국한 황영조(오른쪽)와 정봉수 감독.

그의 기록으로 말미암아 한국 마라톤은 바야흐로 기록 경쟁 시대에 접어들었다. 황영조는 노장 김원탁과 랭킹 1위 김완기로 대표되던 한국 마라톤에 트로이카 시대를 형성해 기록 경쟁에 더욱 박차를 가했다. 여기에 요미우리마라톤 2연패(1990, 1991년)의 주인공인 이창우, 1991년 동아마라톤 우승자인 김재룡이 있었다.

또한 같은 해 전국체육대회와 제주 실업단 마라톤(30km) 우승자인 이봉주까지 가세해 그야말로 불꽃 튀는 기록 경신을 기대할 수 있게 됐다. 벵푸~오이타 대회 한 달 뒤에 열린 동아마라톤이 바르셀로나 올림픽대회 파견 최종 선발전이였다. 당시 대한육상경기연맹은 “황영조가 국내 선발전을 거치지 않고 바로 바르셀로나 올림픽대회에 나갈 수 있도록 하는 것이 바람직하다.”는 일각의 건의

를 받아들였다.

대한육상경기연맹 내부에는 규정에 따라 “최종 선발전인 동아마라톤의 상위 3명만 바르셀로나로 보내야 한다.”는 원칙주의자들도 있었지만 연맹은 과감하게 동아마라톤 1, 2위와 황영조를 올림픽 대표로 뽑기로 했다.⁰⁰² 1992년 3월 동아마라톤에서 김재룡이 2시간 9분 30초로 1위, 불과 1초 차이로(2시간 9분 31초) 김완기가 2위를 각각 차지해 올림픽 대표로 선발됐다.

마라톤은 금메달 전략 종목

한편 육상경기연맹은 1985년에 이르러 마라톤을 전략 종목으로 선정하고 제주도에서 선수 강화훈련과 지도자 강습회 등을 가졌다. 지리적으로 가깝고 마라톤 지도 이론으로는 세계적 수준에 올라 있던 일본 코치들을 초청해 지도를 받았다. 당시 지도자 강습을 받은 정봉수가 바르셀로나 올림픽대회 한국 마라톤의 감독을 맡았다.

정봉수 감독은 원래 단거리 선수 출신이었으나 마라톤 지도자로 변신해 1987년 창단된 코오롱 마라톤팀의 감독을 맡아 황영조, 이봉주 등 세계 정상급의 마라토너를 키워 낸 지도자다. 정 감독은 선수들의 체력이 떨어지지 않고 회복을 빠르게 할 수 있는 식사 메뉴에서부터 과로에 이르지 않고도 효율적인 성과를 올릴 수 있는 훈련량 등을 꼼꼼하게 연구하는 지도자였다. 바르셀로나 올림픽대회를 얼마 앞둔 시점, 정봉수 감독은 세 명의 선수를 이끌고 6월 한 달 동안의 예정으로 일본 호우 시로 전지훈련을 갔다. 그런데 호우 공설운동장에

⁰⁰² 고두현, 2008, p179 참조.

국민생활체육협의회와 대한체육회의 갈등

1980년대 말 이후 세계사적 변혁의 바람은 한국 정치사에도 커다란 회오리를 몰고 와 30여 년에 걸친 군부통치를 마감하는 변화를 일으켰다. 이후 등장한 민간정부는 군부통치의 유산을 청산하는 데 역점을 뒀다. 체육 측면에서는 생활체육 중시정책으로 전환하려는 의지를 보였다.

엘리트 스포츠를 점차 민간 차원으로 넘겨 ‘스포츠 공화국’이라는 명을 벗고자 한 것이다. 이는 군사정권 아래서 ‘체육입국’을 앞세운 정책에 따라 육성되던 처지에 안주한 엘리트 스포츠에 큰 위기로 작용했다. 1990년대 접어들어 국민 생활체육은 국민들의 생활체육 참여 확산, 체육 활동의 공간 확충, 생활체육 추진체제 강화 등으로 구체화하며 발전 대안을 모색해 나갔다.

이를 위해 1991년 출범한 국민생활체육협의회 조직은 초기 단계부터 기존 대한체육회 조직과 갈등을 불러일으켰다. 대한체육회 지방 조직과 국민생활체육협의회 지방 조직이 중복돼 혼란을 가중시킨다는 우려를 낳았기 때문이었다. 특히 지방자치제 실시와 함께 시도 생활체육협의회가 설립돼 지방체육 육성을 위한 민관 협력 체제가 생활체육협의회 지방 조직과 대한체육회 지방 조직으로 이원화하는 결과를 불러왔다.

여기에 정부가 정책적으로 생활체육협의회의 비중을 높이면서 지방 조직의 혼란은 갈수록 가중됐다. 김대중 정부에서는 국민생활체육협의회를 중점 육성하고 생활체육단체에 대한 종목별 특화 지원을 중점 과제로 추진하면서 대한체육회 시도 지부와 가맹단체 조직 간의 마찰을 피할 수 없었다.

또한 국민생활체육협의회에서 지역의 체육 행사를 주관할 경우 전문성 부족 등으로 혼선을 빚을 우려도 제기됐다. 이처럼 지방 체육 구조의 혼란이 불거지자 대한체육회 기구 개편론이 수면 위로 떠올랐다. 대한체육회는 창립 취지대로 국민 생활체육을 포함한 국내 체육을 말도록 하고, 국제 스포츠 기구인 KOC는 체육회로부터 독립시켜야 한다는 주장이었다. 다시 말해 대한체육회와 국민생활체육협의회를 통폐합해 지방체육의 혼란을 피하고 예산을 절감해 국민 체육의 효과를 극대화하는 것이었다.

56년 한 푼 마라톤 금메달

서 1만m 기록을 깼더니 1위인 황영조가 28분 48초였다. 이 기록은 1986년 서울 아시아경기대회 1만m에서 김종윤이 은메달을 따면서 세운 28분 30초 54에 육박하는 기록이었다.

마라톤이 주 종목인 황영조가 트랙에서 1만m를 그렇게 빨리 달릴 수 있다는 것은 그의 올림픽 제패 가능성을 점치게 만드는 하나의 신호였다. 일본 전지훈련이 끝나고 1992년 7월 초 우리 마라톤 대표팀은 올림픽대회가 열리는 스페인으로 날아갔다. 본 경기를 사흘 앞두고 만반의 준비를 갖춘 한국 마라톤 선수단은 바르셀로나의 올림픽 선수촌에 입촌했다.

1992년에는 8월 스페인 바르셀로나에서 올림픽대회가 열리고, 9월 한국에서 세계주니어육상경기선수권대회가 예정돼 있어 육상경기인들은 기록 향상에 촉각을 곤두세우고 있었다.

그해 2월 오사카에서 열린 요미우리실내육상경기대회 남자 800m에서 이진일이 1분 52초 61로 우승하며 중거리의 새별로 떠올랐다. 여자 창던지기에서 이영선의 기록 경신도 계속되었다. 4월 17일 제46회 전국남녀대학대학육상경기대회에서 3개의 한국신기록이 나왔는데, 특히 이영선은 63m 32(종전기록 57m 94)의 놀라운 기록으로 우승했다. 여자 창던지기의 올림픽 기준기록은 61m 40으로 이영선의 기록은 2m 이상 초과한 것. 남자 장대높이뛰기에서 김철균이 5m 50(종전기록 5m 48)으로 한국신기록을 세웠는데 이는 올림픽 기준기록과 같다. 남자 창던지기의 김기훈도 79m 08(종전기록 78m 10)로 한국신기록을 세웠다.

한편 1992년 4월 12일 서울 올림픽대회 마라톤 코스에서 열린 서울국제여자역전경주대회는 19개국 190명이 참가한 가운데 케냐가 우승을 하고 한국은 5위에 머물렀다.



◀ 황영조(오른쪽 두 번째)와 김완기(왼쪽 두 번째)가 1992년 8월 9일 바르셀로나 올림픽대회 마라톤에서 50여 명의 선두 그룹과 함께 10km 지점을 달리고 있다.
▶ 한국 마라톤 56년의 한을 푼 황영조가 환호하는 관중을 향해 주먹 친 팔을 들어 보이고 있다.

5월 바르셀로나 올림픽대회 파견선수 최종 선발전 겸 제46회 전국육상경기 선수권대회에서 한국신기록이 10개나 나온 데다 올림픽 기준기록과 비교했을 때 손색없는 호기록이어서 올림픽 메달 전망을 밝게 했다. 여자 3000m에서 정영임이 9분 11초 36(종전기록 9분 11초 92)로 한국신기록을 세운 데 이어, 남자 높이뛰기에서 이진택과 조현욱이 나란히 2m 28(종전기록 2m 26)로 한국신기록을 세웠다. 남자 20km 경보에서 이승훈은 1시간 25분 12초로 한국신기록이자 올림픽 기준기록 1시간 25분 30초보다 18초 빠른 좋은 기록을 세웠다. 남자 1500m의 김봉유 3분 42초 79(종전기록 3분 43초 06), 남자 높이뛰기의 김철균 5m 52(종전기록 5m 20), 여자 1500m의 오미자 4분 16초 92(종전기록 4분 19초 85) 등이 모두 한국신기록이었다. 여자 7종혼성경기에서는 김난영 5448점, 김상원 5403점(종전기록 5289점)으로 1,2위가 나란히 한국신기록을 세웠다.

이어 열린 대만오픈국제육상경기대회에 참가한 정영임은 여자 3000m에서 9분 29초 77, 1만m에서 36분 37초 90로 우승해 2관왕이 되었다. 3000m 장애물레이스에서는 박종문이 9분 4초 69로 금메달을 땀다.

바르셀로나 올림픽대회 마라톤 치열한 선두 경쟁

드디어 바르셀로나 올림픽대회. 남자 1500m에서 김봉유가 3분 40초 73(종전기록 3분 42초 70)로 한국신기록을 세웠으나 예선 통과에는 실패했다. 한편 여자 10km 경보에서 중국의 천웨링이 우승하며, 올림픽대회 육상경기에서 아시아 여자 최초의 금메달리스트가 되었다. 그러나 뭉니뭉니해도 바르셀로나 올림픽대회의 최고 스타는 마라톤의 황영조였다.

1992년 8월 9일. 폐회식에 앞서 치러진 바르셀로나 올림픽대회 마라톤에 112명의 선수들이 참가했다. 이들의 면면을 보면 1988년 서울 올림픽대회 우승자인 이탈리아의 볼딘, 2위 케냐의 와키우리, 3위 지부티의 살레, 1991년 세계육

상경기선수권대회 금메달리스트인 일본의 나카야마, 호주의 마라톤 영웅 카스텔라 등 쟁쟁한 베테랑들이었다.

또 일본의 모리시타와 그해 초 벳푸~오이타 마라톤 우승자인 멕시코의 세론, 한국의 황영조·김완기·김재룡 등 신예들의 도전에도 관심이 모아졌다. 객관적인 전력으로는 일본이 강팀으로 평가됐다. 한 해 전 도쿄 세계육상경기선수권대회 우승자인 히로미 다니구치는 벌써 30도가 넘는 악조건에서 2시간 14분 57초의 좋은 기록으로 우승한 최고 기량의 선수였다. 여기에 역전의 노장 나카야마, 일본 육상경기계가 마라톤의 천재라고 자랑하는 신예 모리시타까지. 그렇지만 올림픽대회 마라톤 우승자를 미리 점치기는 어려운 법. 지난 96년의 올림픽대회 마라톤 역사에서 2연패는 에티오피아의 아베베(1960년 로마, 1964년 도쿄)와 동독의 체르핀스키(1976년 몬트리올, 1980년 모스크바) 등 둘뿐이었기 때문이다.

언덕을 감아도는 난코스였다 기온은 섭씨 25도, 습도 80퍼센트로 마라톤을 치르기에 결코 좋은 조건이 아니었다. 해변을 달리는 초반 코스에서 초속 4, 5m의 맞바람이 선두 그룹 선수들을 견제하고 있었다. 바람을 거슬러 달리려면 그만큼 에너지를 소모해야 한다.

그래서인지 5km 지점을 16분 후반대의 느린 페이스로 통과한 선두 그룹은 40명 정도가 한 덩어리가 돼 달리고 있었다. 20km 지점을 통과해도 선두 그룹의 페이스에는 변동이 없었다. 여기에 속한 황영조, 김완기, 김재룡 등도 속도를 내지 않는 흐름 속에서 달렸다.

이쯤 되면 빠르게 레이스를 끌고 나갈 선수가 나올 법도 한데 그럴 기미는 보이지 않았다. 그러다 23km 지점에서 이변이 일어났다. 선두 그룹을 달리던 일본의 다니구치가 물을 마시려고 급수대로 달려가다 땅 바닥에 뒹굴더니 이내 벗겨진 신발을 찾으러 급수대 밑으로 기어들어가는 것이 아닌가. 뒤따르던 누군가가 그의 발뒤꿈치를 밟은 것이었다.

다니구치는 그런 사고를 당하고도 역주해 8위를 했다. 25km 지점을 지나자 선두들의 스피드에 변화가 나타났다. 한 덩어리이던 선두 그룹이 길게 늘어나면서 30명 정도로 줄어들었다. 이런 레이스의 격류 속에서 떨어져 나가지 않은 선수는 초반부터 선두를 달리던 아프리카계와 이탈리아의 살바톨 베틀올, 한국의 황영조·김완기·김재룡, 일본의 모리시타·나카야마 등이었다.

26km 지점부터 베틀올이 선두에 나서 리드하기 시작했다. 그 뒤로 모리시타와 김완기, 황영조가 바짝 뒤따랐다. 28km 지점을 통과할 무렵, 선두 그룹에서 선전하던 김재룡이 일본의 나카야마와 함께 처지기 시작했다. 마침내 선두 그룹이 토막 나기 시작한 것이다.

김완기, 황영조, 세론, 베틀올 순으로 한 덩어리가 돼 선두그룹을 형성했다. 그러다 곧 29km 지점에서 선두 그룹은 3명으로 압축돼 김완기, 모리시타, 황영조 순으로 달리고 있었다. 그리고 50m 뒤에서 베틀올, 나카야마, 김재룡 등이 쫓고 있었다.

3명만이 남은 선두 그룹에서는 가슴 졸이는 레이스가 펼쳐졌다. 33km 지점을 통과할 무렵 김완기의 아랫배에 이상이 생겼다. 모리시타와 황영조를 앞서거나 뒤서거나 하던 그가 처지기 시작하더니 결국 떨어져 나갔다. 이로부터 황영조와 모리시타의 대결. 두 선수는 앞다퉈 고통의 언덕인 '몬주익 언덕'을 향해 달려갔다.

몬주익의 영웅이 탄생하는 순간

한국과 일본의 두 신예는 접전을 벌이면서 몬주익 언덕에 다다랐다. 22세의 황영조는 168cm에 57kg로 이번 경기가 네 번째 마라톤 도전이었다. 24세의 모리시타는 165cm에 54kg으로 세 번째 마라톤대회 참가였다.

트랙의 1만m 달리는 모리시타가 28분 1초 98로 황영조의 28분 48초보다

빨랐다. 두 선수의 접전이 트랙까지 이어질 경우 모리시타가 유리하다. 반대로 황영조는 승패의 판가름을 트랙까지 끌고 가선 안 될 상황이었다.

둘은 서로를 의식하며 언제 스퍼트를 해서 승패를 가를 것인지 가늠하고 있었다. 황영조가 스퍼트를 낸 것은 40km 지점 바로 앞. 급한 오르막길의 경사가 완만해지고 꼭대기에 이르면서 급한 내리막길이 나타난다. 그 내리막길을 내려 가면 직각으로 구부러진 뒤 다시 내리막길이다. 그 길이 끝나면 마지막 오르막길이 시작되기까지 잠시 평탄한 코스가 나온다.

황영조는 그 급한 내리막길에 이르렀을 때 속도를 내고 내달리기 시작했다. 당시 모리시타에게는 황영조를 뒤쫓을 체력이 남아 있지 않았다. 훗날 다니구치가 “내가 모리시타와 마지막 선두경쟁을 벌였더라도 황영조가 내달리기 시작한 그곳에서 앞질러 나갔을 것”이라고 한 것을 보면 일류 마라토너의 작전은 비슷한 모양이다.

황영조의 막판 스퍼트는 성공을 거둬 마지막 2.195km를 6분 59초에 달리면서 2시간 13분 23초로 대망의 금메달을 목에 걸었다. 56년 전 베를린 올림픽대회에서 일장기를 달고 우승한 손기정의 한을 푼 것이다. 한국은 바르셀로나 올림픽대회에서 12개의 금메달을 획득했지만 가장 큰 화제를 모은 것은 역시 황영조가 따낸 마라톤 금메달이었다.

모리시타는 황영조보다 22초 늦은 2시간 13분 45초로 은메달을 차지했다. 함께 참가했던 김재룡은 2시간 15분 01초의 기록으로 10위, 김완기는 2시간 18분 32초의 기록으로 28위에 그쳤다. 한국 시간으로 8월 10일 새벽, 온 나라가 환호에 휩싸였다. 대회 마지막 날 관중과 각국 선수단 그리고 전 세계 시청자들이 과거 어느 대회 때보다 많았기 때문에 한국이 마라톤에서 금메달을 땀다는 소식은 더 감격스러웠다. 방송, 신문 등 매체들은 흥분과 감격 속에 56년 만의 쾌거를 전하기 바빴다.

‘황영조, 마침내 올림픽대회에서 한민족의 한을 풀었다. 한국 마라톤의 호프 황영조(22·코오롱)가 지난 1936년 베를린 올림픽대회에서 손기정 옹(80)이 우승한 이래 56년 만에 올림픽대회 마라톤에서 금메달을 획득하는 쾌거를 이룩했다…….’⁰⁰³

사이클에서 마라톤으로 전환한 황영조

황영조는 1970년 3월 22일 강원도 삼척에서 태어났다. 아버지는 어업에 종사하고 어머니는 해녀로 해산물을 건져내 살림에 보탬이 됐던 것으로 봐 넉넉한 집안은 아니었다. 황영조는 집에서 3km가량 떨어진 험한 길의 초등학교를 6년 동안 오가면서 체력을 키운 것 같다.

삼척 근덕중학교 1학년 때 체력장 테스트에서 전 학년 1위를 차지하자 사이클 부장의 권유로 3년 동안 사이클을 타면서 키워진 다리 힘이 훗날 바르셀로나 올림픽대회 마라톤의 마지막 고비였던 문주의 언덕에서 모리시타를 뿌리치는 데 큰 도움이 됐으리라. 강릉의 명륜고교에 입학하면서 육상경기에 입문한 황영조는 육상경기부에 몸담았지만 1학년 때는 별로 눈에 띄지 않다가 2학년이 되면서 두각을 나타냈다.

그는 경호역전마라톤(중앙일보 주최)이 발굴한 스타였다. 고교 2학년 때인 1988년 경호역전마라톤대회에서 신인상을 받은 데 이어 이듬해인 1989년(고3)에는 최우수 선수상을 수상하면서 육상경기 장거리 유망주로 떠올랐다. 당시 황영조예겐 고교 육상경기 5000m와 10km 로드레이스에서 적수가 없을 정도였다.

⁰⁰³ 중앙일보 1992년 8월 10일자.

손기정과 황영조 우승의 기이한 인연



- ▶ 1992년 동아일보 주관 올림픽대회 마라톤 제패기념사업회 첫 모임에서 황영조(왼쪽)와 손기정(오른쪽)이 포즈를 취하고 있다.
- ▶ 베를린 올림픽 스타디움에 새겨진 손기정 선수의 국장 표기를 Japan에서 Korea로 바꾸는 데 성공한 박영록 씨 부부.



올림픽대회 남자 마라톤에서 아시아인이 우승한 것은 딱 두 번. 1936년 베를린 올림픽대회 손기정과 1992년 바르셀로나 올림픽대회 황영조가 바로 그 주인공이다. 두말할 것도 없이 그들은 모두 한국인.

하지만 베를린 올림픽 스타디움에 새겨진 우승자 명단엔 손기정의 국적이 여전히 일본으로 표시돼 있다. 오죽했으면 1970년 8월 16일 새벽 당시 신민당 국회의원 박영록이 스타디움에 몰래 들어가 끝과 정으로 5시간 작업 끝에 'JAPAN'을 'KOREA'로 바꿨을까. 그러나 IOC와 빌리 브란트 총리가 이끌던 서독 정부는 “국적 변경은 불가능하다.”며 다시 'JAPAN'으로 환원하고 말았다.

1936년 베를린과 1992년 바르셀로나 올림픽대회 마라톤은 여러 인과관계로 얽혀 있다. 우승자가 나란히 한국인일 뿐더러 대회 날짜도 똑같은 8월 9일. 더욱이 시간으로 보면(오후 3시 2분 스타트) 손기정이 시상대에서 월계관을 쓰는 8월 9일 오후 6시에 마치 바통을 패스하듯 황영조가 스타트했다.

참가 선수도 베를린이 56명(27개국)이고 바르셀로나는 딱 2배인 112명(73개

국). 날씨가 더운 것도 닮았다. 베를린은 섭씨 21~22.3도에 맑고 건조한 날씨. 바르셀로나는 섭씨 28도에 습도 80퍼센트의 후텁지근한 날씨. 마라톤 최적 온도는 섭씨 9도 안팎이다.

황영조는 “바르셀로나에선 29km 지점부터 (김)완기 형과 나 그리고 일본의 모리시타 3명이 선두를 달렸는데 베를린에선 29km 지점에서 손기정 할아버지와 영국의 하퍼가 선두로 가던 자발라(아르헨티나·31km 지점 기권)를 따라잡았 습니다.”라고 말했다.

40km 지점의 오르막도 똑같다. 31km 지점부터 단독 선두를 질주하던 손기 정은 언덕 위에서 승리를 확신했고 황영조는 문주익 언덕의 40km 오르막에서 모리시타를 따돌리고 피니시라인까지 내달렸다.

“바르셀로나 올림픽 스타디움 시상대 위에서 태극기 밑에 일장기(2위 모리시 타)와 독일 국기(3위 슈테판 프라이강)가 오르는 것을 보고 1936년 베를린 올림 픽대회가 떠올랐습니다. 당시 우리 민족에게 피눈물을 흘리게 했던 일제와 히틀 러의 독일이 이런 식으로 업보를 받는구나 하고 생각했습니다.”

황영조는 시상식이 끝난 후 스탠드에 있는 손기정에게 달려갔다. 손기정은 황 영조의 손을 부여잡고 “더 이상 여한이 없구먼. 이제는 마음 편히 눈을 감을 수 있을 것 같아.”라며 뜨거운 눈물을 흘렸다.

고교의 전국 규모 대회에서 장거리 왕자로 떠오른 그는 1989년 12월, 일본 호우 시 10km 로드레이스에서 일본 고교 장거리 1인자를 누르고 29분 31초의 한 국 고교 신기록으로 우승했다. 이 소식이 전해지자 국내 각 대학에서는 황영조 를 스카우트하겠다고 저마다 손을 내밀었다.

대학 진학에 뜻을 둔 그는 아주 유리한 위치에 놓이게 됐다. 황영조의 어릴 적 꿈은 사범대학에 진학해 교사가 되는 것이었다고 한다. 코오롱의 정봉수 감독은 황영조를 놓치지 않기 위해 삼척으로 날아갔다.

아시아 무적이 된 한국 마라톤

“영조는 마라토너가 지녀야 할 신체적 조건을 완벽하게 갖췄습니다. 저에게 맡겨 주십시오.” 아버지는 아들의 뜻을 존중하고 싶은 눈치였지만 어머니의 말은 달랐다. “영조야, 너는 먼저 스포츠계로 나가 네 이름을 떨쳐라.” 평소 효성이 극진했던 황영조는 어머니의 권유에 따라 1990년 코오롱 마라톤팀에 합류했다.

황영조가 마라톤에서 금메달을 따낸 것을 빼면, 한국은 바르셀로나 올림픽대회 육상경기에서 이렇다 할 성적을 올리지 못하고 세계의 높은 벽 앞에서 다시 무릎을 꿇어야 했다. 여자 창던지기의 이영선은 55m 10의 기록으로 11위를 했다. 김봉유는 1500m를 3분 40초 73에 달려 한국신기록을 수립했지만 입상권에 들지 못했다.

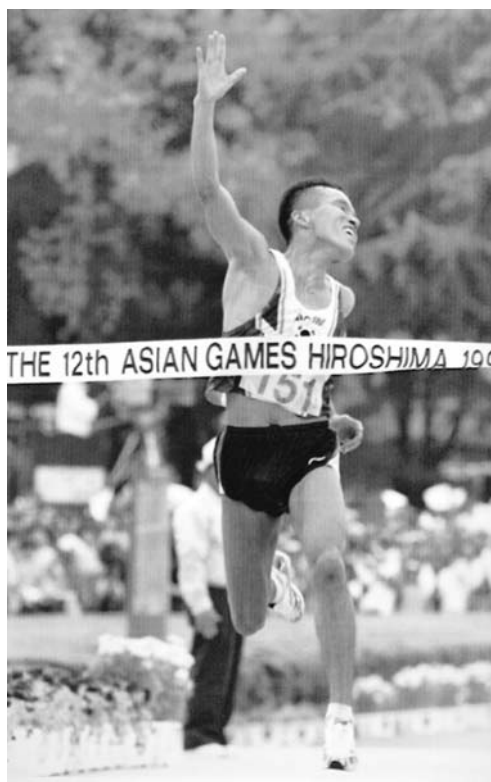
바르셀로나 올림픽대회가 끝나고 한 해 뒤 1993년 7월 8~18일 미국 버팔로에서 열린 하계 유니버시아드대회 남자 마라톤에서 김완기가 2시간 15분 35초로 2위에 올랐다. 형재영은 2시간 15분 53초로 3위를 차지했다. 여자 창던지기에 나선 이영선은 58m 62로 금메달을 목에 걸었다. 같은 해 8월 15일 김재룡은 독일 슈투트가르트 시내 순환도로에서 벌어진 제4회 세계육상경기선수권대회 남자 마라톤에 참가해 2시간 17분 14초로 4위에 랭크됐다.

1992년 바르셀로나 올림픽대회 금메달 획득 후에도 황영조는 멈추지 않았다. 1994년 4월 보스턴마라톤에서 2시간 8분 09초로 자신의 한국신기록을 38초 앞당기며 4위를 했다. 이 대회에서 이봉주는 2시간 9분 79초로 11위를 했다. 황영조는 같은 해 10월 히로시마 아시아경기대회 마라톤까지 제패해 올림픽 2연패의 기대를 한껏 부풀렸다.

일본은 이 대회에서 왕복도 순환도 아닌 희한한 편도 코스를 개발해 한국의 우승에 제동을 걸려 했지만 끝내 한국과의 기량 차를 극복하지 못했다.⁰⁰⁴ 황영조의 우승으로 한국 남자 마라톤이 적어도 아시아에서는 무적임을 다시금 입증했다.

황영조는 당초 이 대회에 나갈 예정이 아니었다. 1994년 여름 한국 마라톤 선수단은 중국의 해발 1960m 고지인 쿤밍에서 3주일에 걸친 고지 훈련을 가졌다. 그 고지 훈련을 마치고 돌아온 뒤 히로시마 아시아경기대회에 참가할 예

⁰⁰⁴ 동아일보, 1994년 10월10일자.



‘문주익의 영웅’ 황영조가 1994년 히로시마 아시아경기 대회 마라톤에서 팔을 치켜들며 1위로 들어오고 있다.

정이던 김완기의 오른쪽 다리가 탈이 나고 말았다. 팀 닥터는 “한 달 동안 훈련을 중단하고 쉬어야 한다.”고 했다. 히로시마 아시아경기대회 마라톤 경기를 40여 일 앞둔 시점이었다. 시일이 촉박해 김완기가 완쾌돼 참가하기를 바랄 수 없는 상황이었다. ‘대신 누구를 보낼 것인가.’ 감독 정봉수는 깊은 고민에 빠졌다.

황영조밖에 믿을 선수가 없다고 결론을 내린 정 감독은 황영조 본인의 뜻을 물었다. 그는 흔쾌히 화답했다. 10월 9일 히로시마 아시아경기대회 마라톤은 오전 10시에 주경기장에서 스타트를 끊었다. 기온은 섭씨 22도, 피니시라인에 들어올 즈음인 정오엔 섭씨 25도에 이르기 때문에 좋은 기록을 기대하긴 어려울 날씨였다. 모두가 신중하게 레이스를 운영했기에 선두 그룹의 10km 도중시간 intermediate time은 31분 48초로 느린 페이스였다.

개최국 일본은 하야타와 스즈키에게 기대를 걸고 있었고, 중국은 후강진이

좋은 성적을 올려 주길 바라고 있었다. 그러나 황영조는 막강했다. 영커붙은 중국과 일본 선수들을 26km 지점부터 뿌리치기 시작해 34.5km 지점에서는 황영조 혼자 선두에 나섰다. 35km와 40km 사이의 5km를 14분 55초의 빠른 스피드로 달린 그는 2시간 11분 13초로 우승을 거머쥐었다. 함께 참가한 한국전력의 김재룡은 2시간 13분 12초로 3위를 차지했다.

대회 폐막을 앞두고 각국의 취재진이 히로시마 아시아경기대회의 최우수 선수 MVP를 뽑는 자리에서 한 일본 기자가 주장했다. “올림픽대회와 아시아경기대회 마라톤을 모두 제패한 선수는 황영조뿐이다. 당연히 그가 뽑혀야 한다.” 모두 찬성했다.

황영조 올림픽대회와 아시아경기대회 모두 제패

황영조가 우승할 수 있었던 것은 4개월에 걸친 집중훈련과 막판 식이요법을 들 수 있다. 정봉수 감독은 당시 “이 대회를 앞두고 실시한 훈련은 1992년 바르셀로나 올림픽대회 때와 지난 4월 보스턴마라톤대회 때보다 훨씬 혹독했다.”고 말했다.

강훈련을 마무리하고 황영조가 식이요법에 들어간 것은 경기 6일 전부터. 이때부터 사흘 동안 그는 양념 없이 익힌 살코기와 물만 마셨다. 이후 살코기를 끊고 곡류를 입에 대기 시작했고 전복을 넣은 찹쌀죽과 채소, 당근, 호두, 잣 등을 섭취하고 과일을 먹기 시작했다. 이런 식이요법은 정 감독이 독자적으로 개발한 것으로 사흘 동안 살코기와 물만 마시면 몸에 쌓인 노폐물이 완전히 배설돼 지구력이 는다. 이후 비타민과 탄수화물을 계속 섭취하면 경기 당일에는 대단한 힘을 발휘할 수 있다는 것이다. 황영조는 이 같은 식이요법을 1991년 자신의 마라톤 데뷔 무대인 동아마라톤 직전부터 시작해 이 대회까지 모두 6차례 실시했다.

정봉수 감독의 식이요법



1996년 정봉수 감독(오른쪽)과 오인환 코치.

1980년대 어느 날, '한국 마라톤의 대부' 코오롱의 정봉수 감독은 숙소에서 선수들을 불러 모았다. 그는 아무 말 없이 고무주머니 2개를 주섬주섬 꺼냈다. 그리고는 한쪽 주머니에는 1되가량의 밥을, 또 다른 주머니에는 1홉쯤 되는 밥을 넣었다. 선수들은 그저 정 감독을 멍뚱뚱 바라볼 뿐이었다.

잠시 후 그는 선수 2명을 나오라고 하더니 “이것을 2시간 동안 계속 흔들어라.” 하고 밥주머니 하나씩을 건네주었다. 두 선수는 ‘도대체 왜 그럴까?’ 하면서도 따를 수밖에 없었다. 얼마나 지났을까. 말없이 지켜보던 정 감독이 2개 주머니를 받아 들었다. 그리고는 두 주머니의 빈 공간을 가리켰다. 놀랍게도 1되 밥주머니가 1홉 밥주머니보다 빈 공간이 더 많았다. 1되 밥주머니는 손가락으로 가만히 찌르자 폭 꺼질 정도였다. 1되 밥주머니는 풍선처럼 부풀어 올랐지만, 1홉 밥주머니는 조금밖에 꺼지지 않았다. 정 감독은 말했다.

“이것 보라. 사람 위도 똑같다. 밥을 많이 먹고 2시간 넘게 달린 사람은 30km 이후 지점에서 허기가 쳐 스피트를 할 수 없게 된다. 지구력이 없어진다는 말이다. 평상시 적게 먹어 위를 작게 만들어야 한다. 대신 칼로리가 높은 단백질 음식을 먹어야 한다.”

1980년대 일본 마라톤은 세계 무대에서 펄펄 날았다. 세코 도시히코가 1981년 보스턴, 1986년 런던, 시카고 대회에서 우승한 것을 비롯해 1985년 베이징대회에서 나란히 1, 2위를 차지한 쌍둥이 형제 소 시게루와 소 다케시 등 내로라하는 선수들이 많았다.

정 감독은 답답했다. 체구가 비슷한 일본인들이 해내는 것을 왜 우리는 안 될까? 틈만 나면 일본으로 날아가 결눈질로 그들의 훈련 방법을 배우기 시작했다. 서울로 돌아오면 그들과 똑같은 방법으로 선수들을 맹훈련시켰다.

하지만 그뿐이었다. 우리 선수들은 30km가 넘으면 배가 고파 못 뛰겠다고 징징댔다. 40km부터는 아예 어기적어기적 기다시피 했다. 문제는 밥그릇 수북한 ‘머슴 밥’이었다. 한국 선수들은 위가 장구통이었던 것이다. 모두 가난에 찌들어 자란 탓에 밥만 보면 2, 3그릇을 똑딱 해치웠다. 위가 커질 대로 커져 맹퐁이배는 저리 가라였다.

당시 일본 선수들은 이미 한 발 더 나아간 ‘진짜 식이요법’을 하고 있었다. 위를 작게 만드는 것이 평상시 ‘1차 식이요법’이라면 대회 일주일 앞서 하는 게 진짜 ‘2차 식이요법’이었다. 하지만 그 누구도 알려 주지 않았다. 정 감독은 천신만고 끝에 이를 알아내 우리 선수들에게 적용할 수 있었다. 김완기, 황영조 이봉수가 탄생하는 순간이었다. 생전에 정봉수 감독의 고백이다.

“어느 날 일본 감독이 한국 선수들이 밥 먹는 것을 물끄러미 지켜보더니 나에게 던지시 귀뜸을 해 줬다. 위가 확장된 상태에서는 아무리 잘 뛰어도 마지막 스피트를 할 수 없다고. 난 그날 저녁부터 선수들에게 밥의 양을 줄이라고 명령했다. 선수들 불만이 대단했다. 한밤중에 부엌에 몰래 들어가 밥을 훔쳐 먹었고, 나 몰래 외식을 하기도 했다. 그런 선수는 가차 없이 혼쭐을 냈다. 심할 때는 매도 들었다. 하지만 한창 크는 선수들을 배불리 못 먹이는 내 가슴은 피멍이 들었다. 다행히 고무 밥통 실험 이후 몰래 밥을 먹는 선수는 없어졌다. 대신 그들에게 밥보다는 반찬, 특히 고기와 채소, 과일은 먹고 싶은 대로 맘껏 먹게 했다. 식이요법에 확실한 믿음을 준 선수는 김완기였다. 그는 1990년 동아마라톤에서 2시간 11분 34초로 한국최고기록을 세웠다. 또 이듬해 조선일보 마라톤에서 2시간 11분 02초로 자신의 기록을 32초 앞당겼다.”

5

더 빨리 더 높이 신예들의 등장

1992년 9월 15일 제4회 세계주니어육상경기선수권대회가 서울에서 열렸다. 99개국에서 1443명의 선수가 참가한 이 대회는 1988년 서울 올림픽대회 이후 한국에서 열리는 최대 규모의 국제 대회였다. 한국의 성적은 은메달 1개에 그쳤지만 한국신기록은 6개가 나왔고 중장거리 종목에서 발전 가능성을 보여주었다. 남자 800m에서 이진일은 1분 46초 34(종전기록 1분 46초 93)로 한국신기록을 세우며 은메달을 땀다. 이진일의 은메달은 세계주니어육상경기대회 역사상 1988년 남자 높이뛰기에서 박재홍이 동메달을 딴 후 한국의 두 번째 메달이다. 그 밖에 여자 3000m의 정영임은 예선에서 9분 8초 79, 결선에서 9분 0초 30으로 두 차례 한국신기록을 세웠다. 1500m에서는 남녀 모두 한국신기록이 나왔다. 남자는 김순형이 3분 40초 26으로 4위, 여자는 이미경이 4분 14초 18로 5위를 했다.

이진일은 12월 인도 뉴델리에서 벌어진 제4회 아시아청소년육상경기대회에서도 800m 1분 50초 15, 1500m 3분 52초 42의 기록으로 2개의 금메달을 목에 걸었으나 기록 경신에는 실패했다. 여자 창던지기의 이영선도 금메달을 따는데 만족해야 했다.

10월 제73회 전국체육대회 남자 세단뛰기에서 박민수가 16m 40(종전기록 16m 37)로 한국신기록을 작성했다. 남자 20km 로드레이스에서는 장기식이 1시간 32초(종전기록 1시간 41초)로 한국신기록을 세웠다.

1993년 2월 열린 요미우리국제실내육상경기대회에서 이진일이 남자 800m에서 1분 52초 03으로 대회 2연패에 성공했고, 3월 요코하마에서 열린 실내육상경기대회에서는 김용환이 남자 800m에서 1분 48초 78, 김순형은 남자 1500m에서 3분 40초 26으로 우승을 했다.

3월 동아마라톤대회에서 김완기가 2시간 9분 25초로 국내대회 최고기록을 수립한 데 이어, 제97회 보스턴마라톤에서 김재룡은 2시간 9분 43초로 1위에 10초 뒤져 아깝게 2위를 해서 1992년 황영조의 올림픽대회 금메달 이후 한국 마라톤이 가능성을 다시 한 번 보여주었다.

4월 제5회 전국실업단체육상경기대회 남자 포환던지기에서 이승훈이 17m 09(종전기록 17m 06)로 한국신기록을 작성했고, 남자 세단뛰기의 박민수도 16m 06으로 자신이 세운 기록을 3cm 경신하는 데 성공했다. 4월 11일 열린 제2회 서울국제여자역전경주대회에서는 22개국이 각축을 벌여 중국, 케냐, 러시아가 나란히 1,2,3위를 하고 한국은 11위에 머물렀다.

5월 상하이에서 열린 제1회 동아시아대회에서 한국은 금메달 3, 은메달 2, 동메달 4개로 종합 3위를 했다. 특히 금메달 3개가 육상경기 남자 100m, 800m, 1500m에서 나온 것이 기대 밖의 수확이었다. 진선국은 100m를 10초 23(풍속 +3.4m)에 주파하며 금메달을 땀다. 이 기록은 1979년 서말구가 세운 한국최고 기록 10초 34를 넘어선 것이나 바람 때문에 비공인 기록이 되고 말았다. 800m에서는 이진일이 1분 47초 13으로 금메달, 김용환이 1분 48초 75로 은메달을 땀다. 1500m의 김순형은 3분 57초 17로 기록을 경신하지 못했으나 금메달을 추가했다. 여자 창던지기의 이영선은 61m 44로 은메달을 획득했다.

제22회 종별육상경기선수권대회 여자 세단뛰기에서 유순천이 12m 71(종전

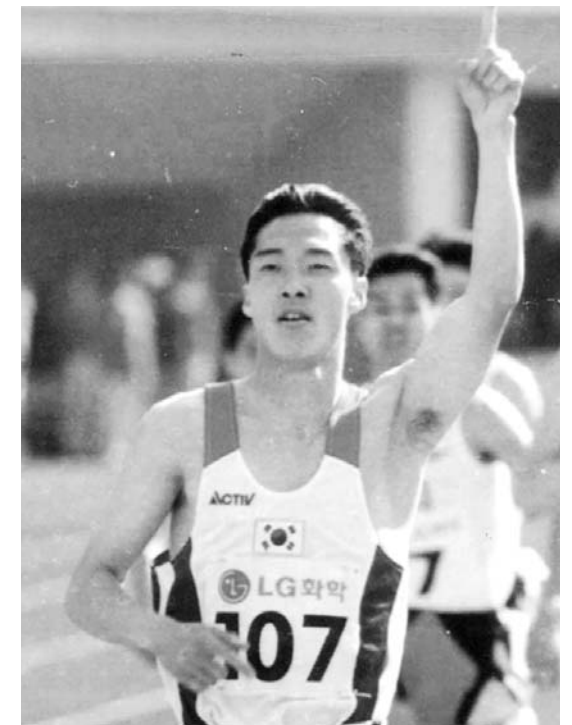
기록 12m 68)로 1년 만에 한국신기록을 세웠다. 유순천은 100m 허들에서도 14초 26으로 1위를 차지했다.

1993년 6월 중순 제47회 전국육상경기선수권대회에서 5개의 한국신기록이 나왔다. 남자 높이뛰기에서 이진택은 2m 29로 1992년 자신이 세운 기록에서 1cm 경신했는데 이 기록은 1992년 아시아기록과 타이틀 이뤄 1994년 히로시마 아시아경기대회의 전망을 밝게 했다. 남자 세단뛰기에서도 박민수가 16m 69(종전기록 16m 43)로 한국신기록을 작성했다. 남자 2만m 경보에서는 한기연이 1시간 41분 15초 59(종전기록 1시간 47분 12초 2)로 1위를 한 데 이어 이상만, 최종기 등 3위까지가 모두 한국신기록을 세웠다. 여자 100m의 한국기록 보유자인 이영숙은 11초 62를 기록하며 대회 7연패의 대기록을 세웠다.

동아시아대회에서는 은메달에 머물렀던 이영선이 7월 미국 버팔로에서 열린 제17회 유니버시아드대회 여자 창던지기에서 58m 62의 기록으로 금메달을 땀다. 1992년 4월에 자신이 세운 한국기록 63m 32에는 미치지 못했지만 한국이 유니버시아드대회 출전 사상 처음으로 필드 종목인 창던지기에서 메달을 획득한 것. 이영선은 국제육상경기연맹이 발표한 1992년 세계 랭킹에서 23위에 오른 바 있다. 마라톤에서는 김완기가 2시간 15분 35초로 2위, 형재영이 2시간 15분 53초로 3위를 차지했다.

하지만 8월 14일 독일 슈투트가르트에서 열린 제4회 세계육상경기선수권대회의 결과는 최악이었다. 마라톤에서 김재룡이 2시간 17분 14초로 4위를 한 것 최고 성적이고 나머지 트랙과 필드 종목에서 전원이 예선 탈락을 했다. 9월 일본 후쿠오카에서 열린 국제슈퍼육상경기대회 남자 800m에서 이진일은 1분 50초 40으로 우승했고, 남자 1500m의 김순형은 3분 42초 01로 은메달을 땀다.

10월 제74회 전국체육대회에서는 육상경기에서만 한국신기록이 5개나 나왔다. 남자 높이뛰기에서 이진택이 2m 30의 벽을 뛰어넘었고, 남자 원반던지기의 김영철은 11년 만에 51m 80의 벽을 돌파해 53m 50의 한국신기록을 세웠다.



▲ 1993년 남자 높이뛰기에서 이진택의 독주가 시작되었다.
▼ 1993년 남자 1500m에서 한국신기록을 세운 김순형.

남자 포환던지기에서 이승훈은 결승에서 17m 61(종전기록 17m 12)를 던지며 우승했는데 이번 대회에서 두 차례를 포함해 올해 들어 4차례나 한국신기록을 작성했다. 여자 400m 허들의 유순천은 59초 78로 5년 만에 0.29초 단축하며 한국신기록을 작성했다. 마라톤에서도 이봉주가 2시간 10분 27초로 한국최고기록에 근접했다.

11월 30일 필리핀 마닐라에서 열린 제10회 아시아육상경기선수권대회 남자 1500m에서 김순형이 3분 38초 60(종전기록 3분 40초 26)으로 한국신기록을 세웠다. 종전기록 3분 40초 26은 1992년 세계주니어육상경기선수권대회에서 자신이 세운 것. 한국팀은 금메달 3, 은메달 4, 동메달 2개 등 트랙과 필드에서 골고루 모두 10개의 메달을 획득해 중국에 이어 종합 2위를 하며 1994년 히로시마 아시아경기대회 메달 획득 전망을 밝게 했다. 이봉주는 12월 호놀룰루마라톤대회에서 2시간 13분 16초로 우승했다.

1993년 세계 무대에서는 '인간 새'로 불리는 우크라이나의 장대높이뛰기 선수 세르게이 부브카의 신기록 행진이 계속되었다. 부브카는 1984년 5m 81로 처음 세계기록을 작성한 뒤 1993년까지 29회나 세계기록을 다시 썼다. 8월 독일 슈투트가르트에서 열린 세계육상경기선수권대회 남자 100m에서 영국의 린포드 크리스티가 9초 87(세계기록 칼 루이스의 9초 86)로 우승하며, 바르셀로나 올림픽대회에 이어 또 다시 세계에서 가장 빠른 사나이에 등극했다.

남자 800m의 이진일 두 차례 아시아신기록 수립

1994년 3월 20일 동아국제마라톤 겸 제65회 동아마라톤에서 김완기가 2시간 08분 34초(종전기록 2시간 08분 34초)로 한국최고기록을 세우며 2위를 했다. 이번 기록은 1991년 이후 김완기가 세운 세 번째 한국 마라톤 최고기록.

4월 10일 서울국제여자역전경주대회에서 오미자·정영임·윤선숙·황금련 등

이 편 한국팀이 처음으로 러시아에 이어 2위를 했다.

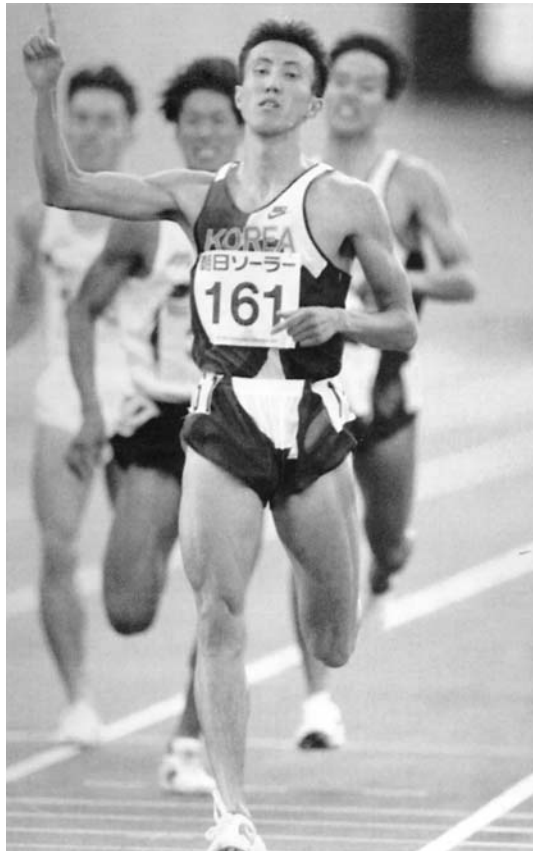
5월 제23회 전국종별육상경기선수권대회 여자 세단뛰기에서 임숙현이 12m 78(종전기록 12m 77)로 한국신기록을 세우며 여자 멀리뛰기(6m 29)에 이어 두 종목에서 한국기록 보유자가 되었다. 이진택은 2m 31(종전기록 2m 30)로 자신의 기록을 1cm 경신했고, 남자 400m에서 손주일이 45초 46(종전기록 46초 43)으로 3년 만에 0.97초 단축했다. 또 이영숙은 여자 100m에서 11초 63으로 1위를 하는 등 200m, 4×100m에서 모두 우승해 이 대회 3관왕이 되었다.

이진일은 18년 만에 남자 800m 아시아기록을 깼다. 이진일은 1분 45초 41(종전 아시아기록 1분 45초 77)로 자신의 두 번째 한국신기록을 세우며 1위를 했고, 2위인 김순형도 1분 46초 03으로 한국신기록을 세웠다. 남자 110m 허들에서 이정호는 13초 95(종전기록 14초 00)로 6년 만에 한국신기록을 세웠다.

이진일은 여세를 몰아 6월 아시아경기대회 대표 선발전을 겸한 제48회 전국육상경기선수권대회 남자 800m에서 1분 44초 14로 다시 아시아신기록을 세웠고, 10월 히로시마 아시아경기대회 남자 800m에서는 1분 45초 72의 대회신기록을 세우며 우승함으로써 한국에 이 대회 3연속 우승의 영광을 안겨 주었다. 또 대회 마지막 날 남자 4×400m 릴레이에서도 금메달을 따 2관왕에 올랐다. 4×400m 릴레이는 아시아기록(3분 01초 26)을 보유하고 있는 일본팀의 강세가 예상되었으나 이를 뒤엎고 이연학·손주일·이진일·김순형으로 짜인 한국팀이 3분 10초 19로 1위를 했다.

이진일은 1994년 한 해 동안 두 차례 아시아신기록을 수립하고 아시아경기대회 2관왕, 800m에서 국제육상경기연맹 선정 세계 랭킹 7위에 오르는 등 최고의 한 해를 보냈다.

그 밖에 남자 높이뛰기에서 기대했던 이진택이 2m 24로 은메달에 그쳤으나 기대했던 황영조는 마라톤에서 2시간 11분 13초로 우승을 했고, 김재룡은 2시간 13분 12초를 기록하며 3위를 했다. 또 남자 400m 손주일, 여자 창던지기의



“기록의 사나이” 이진일은 금지약물 파동에서 복권된 뒤 1998년 방콕 아시아경기대회 남자 800m에 참가해 우승하며 건재를 과시했다. 사진은 1994년 히로시마 아시아경기대회 800m에서 이진일이 1위로 피니시하는 모습이다.

이영선이 각각 은메달을, 남자 800m의 김용환과 장대높이뛰기의 김철균은 각각 동메달을 땀다. 이 밖에 여자 마라톤에서 정영임이 2시간 38분 43초로 4위를 했고, 한국의 여자 스프린터인 이영숙은 다리 근육 파열을 무릅쓰고 여자 100m에 참가했으나 8위에 머물렀다.

5월 대만국제육상경기대회 남자 포환던지기에서 이승훈이 17m 81(종전기록

17m 78)로 2주 만에 종별육상경기선수권대회에서 세운 자신의 기록을 3cm 경신했다. 황금련은 여자 3000m와 1만m에서 우승해 2관왕이 되었고, 오미자는 여자 800m에서 2분 13초 50으로, 문혜란은 여자 포환던지기에서 14m 51로 각각 1위를 했다. 이 대회에서 한국은 금메달 9개, 은메달 4개, 동메달 1개를 각각 획득했다.

9월 4일 싱가포르육상경기대회 남자 5000m에서 김용복이 14분 55초, 남자 1만m에서 조영두가 32분 18초로 각각 1위를 했다.

1994년 제75회 전국체육대회 여자 1만m에서 정영임은 33분 24초 78(종전기록 33분 26초 43)로 한국신기록을 작성했다. 2위 곽혜순의 33분 24초 82로 역시 한국신기록. 남자 20km 로드레이스에서는 김민우가 1시간 00분 24초(종전기록 1시간 00분 32초)로 한국신기록을 작성하며 우승했다.

세계 무대에서는 1994년 7월 스위스 로잔에서 열린 아틀레티시마국제그랑프리육상경기대회 남자 100m에서 미국 트로이 버렐이 9초 85(종전기록 8초 86)으로 세계신기록을 수립했다.

한국 육상경기 마라톤의 그늘에서 벗어나라

1995년 대한육상경기연맹의 최대 과제는 그동안 마라톤에 가려 빛을 보지 못했던 트랙과 필드 종목의 육성이었다. 특히 아시아기록 보유자인 이진일이 버티고 있는 남자 800m와 이진택이 있는 높이뛰기 등 올림픽대회에서의 입상 가능성이 높은 종목들을 적극 지원하기로 했다.

3월 스페인 바르셀로나에서 열린 제5회 세계실내육상경기선수권대회 남자 400m에서 손주일이 46초 90의 아시아신기록(종전기록 카타르 이스마일 46초 99)으로 5위를 했다. 손주일의 실외 최고기록은 45초 37.

4월 9일 19개국 151명이 참가한 서울국제여자역전경주대회에서 러시아가 1

위를 해 2연패에 성공했고 한국은 9위로 부진했다.

4월 제49회 전국남녀대학대학육상경기선수권대회 겸 유니버시아드대회 파견선수 선발대회 여자 세단뛰기에서 임숙현이 13m 12(종전기록 13m 09)로 한국신기록을 작성했다.

5월 제24회 전국중별육상경기선수권대회 남자 장대높이뛰기에서 김철균이 5m 53(종전기록 5m 52)으로 한국신기록을 작성했다. 남자 포환던지기의 이승훈은 필리핀 오픈국제육상경기선수권대회에서 18m 09(종전기록 17m 81)로 한국신기록을 세웠고, 해머던지기의 이주형이 55m 46으로 우승했다.

6월 제49회 전국육상경기선수권대회 남자 높이뛰기에서 이진택이 2m 33(종전기록 2m 32), 남자 10종경기의 김태근은 7651점(종전기록 7649점), 여자 세단뛰기의 임숙현은 13m 15(종전기록 13m 12)로 각각 한국신기록을 세웠다. 여자 경보 1만m에서는 2개의 한국신기록이 나왔다. 박미리가 51분 50초 25로 1위, 강옥희가 53분 46초 75로 2위(종전기록 53분 56초 86)로 1,2위가 나란히 8년 만에 한국신기록을 작성했다.

6월 콜롬비아 칼리에서 열린 제1회 태평양육상경기대회 남자 높이뛰기에서 이진택이 2m 29로 금메달을 땀으나 기록 경신에는 실패했다. 베트남 호치민육상경기대회 여자 원반던지기에서 원순미가 44m 50으로 금메달을 땀다.

8월 일본 후쿠오카에서 열린 유니버시아드대회 마라톤에서 김이용이 2시간 24분 43초로 동메달, 여자 창던지기의 이영선도 61m 62로 동메달을 목에 걸었다.

1995년 9월 제11회 아시아육상경기선수권대회에서 한국은 금메달 2, 은메달 4, 동메달 1개로 종합 5위에 그쳤다. 남자 800m에서 김용환이 1분 49초 94로 1위를 했고, 남자 높이뛰기의 이진택이 2m 32로 대회신기록을 세우며 대회 3연패에 성공했다. 기대했던 남자 400m의 손주일은 라이벌인 카타르의 이스마일에 뒤져 은메달에 그쳤다.

10월 제76회 전국체육대회에서 한국 여자 스프린터 이영숙이 100m 또다시

100m와 200m에서 우승했다. 100m 기록은 11초 81로 1994년 6월 자신이 세운 11초 49의 한국최고기록에는 뒤지는 것이지만 1983년부터 내리 11년간 전국체육대회 우승을 놓치지 않았고 국내대회 40연승의 대기록을 작성했다는 것만 해도 놀라운 일이다. 이영숙은 1981년 국가대표로 뽑힌 뒤 14년 동안 여섯 번의 한국신기록 수립(1984년 5월 11초 92, 1985년 4월 11초 91, 1985년 5월 11초 82, 1988년 8월 11초 68, 1990년 11초 53, 1994년 6월 11초 49)했지만 국제 무대에서는 아쉬움의 눈물을 흘려야 했다.

3월 한국 육상경기의 중거리 간판스타인 이진일이 국제육상경기연맹이 불시에 실시한 금지약물 검사에서 양성반응을 보여 4년간 선수 자격 박탈이 확정되자 한국 스포츠계는 충격에 빠졌다.