



바다수영을 사랑하게 된 나의 이야기 초보 바다수린이가 아이언맨이 되기까지

강일구 부산CBS 기술국장

수영을 시작하다

“일구야 수영 시작해라, 같이 바다에 가자”

사무실 최고참 선배는 오늘도 나를 꼬드킨다. 몇 년 전부터 목 디스크 증세로 늘 피곤함에 절어 어깨를 주무르고 있는 내게 시간만 나면 운동을 강권하던 선배다.

스마트폰 사용시간이 길어지고 사무실에서 영상편집 업무를 시작하면서 내 목은 어느새 거북목 형태의 돼지목이 되었다. 목덜미에서 시작된 통증은 어깨와 허리까지 내려왔고 두통과 소화불량까지 생기면서 늘 피곤 속에 예민한 돼지가 되어 갔다. 집에선 아이들에게 짜증을 내는 일이 잦아졌고, 사무실에서도 늘 어두운 낯빛으로 자리에 앉아 있었다. 그런 모습이 바로 옆자리에 계신 선배의 눈에 안쓰럽게 보였던 모양이다. 연거푸 수영을 권하던 선배의 말에도 쉽사리 따라나서기가 힘들었던 건, 물을 좋아하지도 않는 데다가, 그것이 무려 ‘바다수영’이기 때문이었다. 선배는 한술 더 떠 ‘철인3종’까지 권했다. 도저히 나하고는 너무 거리가 먼, 가능하지도 않은 일이라 생각했다. 그렇게 선배의 잔소리와 충고를 2년간 외면하다시피 했다.

그러던 어느 날 퇴근하고 여느 때와 같이 막내 아이를 안고서 소파에 기대 있는데, 목덜미에서 뭔가 터지는 듯한 느낌이 들었다. 지금까지와는 다른 느낌의 통증이었다. 똑바로 걸을 수 없을 정도로 어지럽고 메스껍기까지 했다. 다음날 바로 병원을 찾아 MRI 촬영을 했고, 4, 5번 경추 사이 추간판 탈출증 진단을 받았다. 매일 정형외과를 찾아 주사를 맞고 한의원을 찾아 약도 지어 먹으며 치료에 애를 썼지만, 한번 흐트러진 뼈의 밸런스는 쉽사리 회복되지 않았다. 이제 더는 선배의 충고를 외면할 수 없었다.

“선배님, 바다수영, 철인3종 뭐 그런 거,
제가 할 수 있겠습니까?”

“누구나 할 수 있다. 근데 아무나 할 수 있는 건 아니다.”

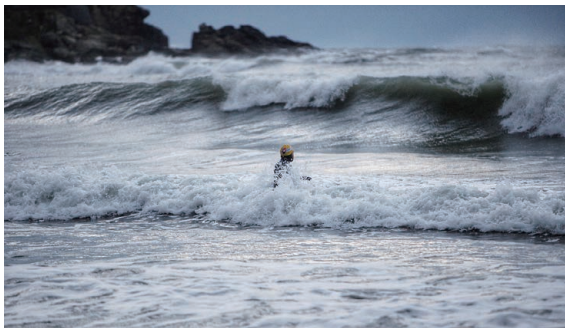
누구나 할 수 있지만 아무나 할 수 있는 건 또 아니라니. 선배의 대답을 듣고 용기와 오기가 묘하게 교차하는 감정이 들었다. 그렇게 나는 수영장에 등록했다.

바다수영, 그 짝맛에 반하다

바다로 나가기 전에 일단 수영을 배워야 했다. ‘접배평자(접영, 배영, 평영, 자유형)’를 몇 바퀴 돌 수 있을 때까지 여러 번의 고비가 있었다. 자유형 숨쉬기가 익숙해질 때까지 락스 냄새가 나는 수영장 물을 몇 리터는 마셔야 했고, 팔다리의 박자가 안 맞는 평영에, 팔만 저으면 가라앉는 배영, 물에 빠져 허우적거리는 듯한 접영을 어느 정도 해내기까지 포기하고 싶었던 순간들이 있었지만 ‘아무냐’가 아닌 ‘누군냐’가 되고 싶어 그 고비들을 잘 넘긴 것 같다.

그렇게 6개월이 지나 선배의 손에 이끌려 처음 바다에 가게 되었다. 슈트를 입고 오리발을 차고, 안전부이(buoy)를 허리에 매고 단단히 준비했지만, 맛닥뜨린 첫 바다는 흠뻑의 높은 파도가 들이치는 거대한 산처럼 보였다(흐릿한 기억으로 그날은 풍랑주의보가 내린 날이었다).

겉을 잔뜩 먹고 입수를 주저하고 있는데, 이런 날이 더 재미있다고, 파도 몇 개만 지나가면 괜찮으니 따라오라며 거침없이 입수하는 동호회원들의 뒷모습을 보았다. 저 사람들이 제정신인가 하는 생각이 들었다. 쉽게 밀릴 만한 덩치가 아닌데도 파도에 몇 번을 구르고 떠밀리다 겨우겨우 따라들어갔다. 하지만 위험한 건 파도가 아니었다. 긴장한 탓에 호흡은 터지질 않았고, 몸에 힘이 잔뜩 들어간 채로 발차기를 하니 금세 지쳐 버렸다. 게다가 입안에 들이치는 바닷물은 어찌나 짜던지. 기대했던 것과는 차원이 다른 첫 바다수영이었다. 먼저 출수해서 회원들을 기다리는데, 수영을 마친 회원 한 분이 “못 들어올 줄 알았는데 잘 따라오네...” 하시며 한마디 건네주었다. 보기보단 잘했다는 말씀이었지. 그렇게 한주 한주 짝물을 먹어가며 수영 거리를 늘려가고 파도를 즐기면서 주말을 기다리는 바다수영인이 되었다.



거친 파도에 맞서 입수하는 동호회원



일출을 뒤로하며 출수하는 동호회원들



해무가 가득한 몽환적인 송정바다

바다수영, 그 짜릿함에 대하여

‘저기 태평양을 바라보며 전방에 힘찬 함성 10초간 발사~~’
‘와~~~~~’

훈련대장의 구호에 오늘도 바다 한가운데서 힘차게 함성을 질렀다. 어느 날엔 나를 힘들게 하는 누군가를 생각하며 또 어느 날엔 다시 생각하기 싫은 나의 실수를 생각하며 오늘은 바다 한가운데서 바라보는 일출이 너무 황홀해서 함성을 질렀다. 바다 위 반환점을 돌아 다시 돌아가는 길, 호흡을 하려 고개를 들 때마다 떠오르는 붉은 태양과 마주한다. 팔을 뻗을 때마다 흩어지는 물방울에 태양 빛이 맺혀 별이 쏟아지는 듯하다.

첫 입수 때 파도치는 날이 더 재미있다고 하신 말씀의 의미를 알게 되었다. 파도가 있는 날은 워터파크에 무료입장하는 날이다. 힘을 빼고 파도에 몸을 맡기면 마치 롤러코스터를 타는 듯하고 여기저기서 터지는 환호성에 재미는 배가 된다.

발이 닿지 않는 깊은 바다가 편해지면서 안전부이를 풀고 오리발을 놓고 마침내 슈트까지 벗은 채 마침내 맨몸 맨발로 2시간 가까이 수영을 할 수 있게 되었다. 안전장비들을 벗었다지만 사실은 막연한 두려움을 벗게 된 것이다. 정말 오랜만에 맛보는 성취감이었다.

비바람이 부는 날도 찌는 듯한 더위에도 영하 10도의 추위에도 씬 없이 바다를 찾았다. 그렇게 바다수영의 매력에 흠뻑 빠지게 되었다.

아이언맨 그 한계에 도전하다

수영을 더 잘하고 싶어 체력보강을 위해 달리기를 시작했다. 수영도 달리기도 코어근육을 많이 쓰는 운동이다 보니 서로가 보완되면서 수영과 더불어 달리기 실력도 늘게 되었다.

10Km를 편하게 달릴 수 있게 됐을 때쯤 자연스레 나도 철인3종에 도전해 볼까 하는 생각이 들었다. 이제 수영은 자신 있었고 달리기도 10Km 이상은 충분하니, 자전거만 조금 연습하면 완주는 할 수 있을 것 같았다. 수백만 원을 호가하는 회원들의 자전거 사이에서 중고로 30만 원에 업어온 나의 첫 로드 자전거는 초라하기 그지없었지만, 나에겐 뜨거운 열정이 있었다. 2021년 11월 첫 출전한 철인3종대회를 무사히 완주했다.

이 대회를 시작으로 2022년 10월엔 통영국제철인3종대회, 11월엔 하프마라톤대회를 완주하고 2023년 3월엔 꿈도 꾸지 못했던 풀코스 마라톤 42.195km를 4시간 5분의 기록으로 완주했다.



수영 후 달리기훈련

처음 달리기를 했던 날 1km를 채 못 뛰고 험뎡거렸던 내가 42.195km를 달리다니... 지난날 '내가 할 운동이 아니야, 나는 할 수 없어'라고 스스로 한계를 규정지었던 과거의 내가 너무 한심스러웠다. 또 한편으론 나이 50이 되기 전 이 운동을 시작한 것이 얼마나 다행인지. 나는 아직 끝이 어딘지 모를 내 자신의 한계에 마주 서고 싶었다.

2023년 봄 어느 날, 그때 내가 왜 그랬는지 아직도 모르겠지만 수영 3.8km, 자전거 180km, 달리기 42.195km, 모두 226km를 달려야 하는 킹코스 아이언맨 대회에 등록했다. 그리고 9월에 있을 킹코스 대회에 앞서 6월 경남 고성에서 열린 하프 철인코스에 참가해 감각을 익혔다.

대회를 3개월 남긴 여름, 나는 내 인생 가장 뜨겁게 불태운 여름을 보냈다. 계획한 만큼의 훈련량을 다 채워진 못했지만, 시간을 짜내 준비했고, 아쉬움 없이 대회를 맞이했다. 시작 휘슬이 울리고 이제껏 경험했던 대회와는 차원이 다른 레이스에 나는 계속 물었다. '하나님 제가 이것을 할 수 있습니까?' 그러자 그가 내게 말씀해 주셨다 '내게 능력주시는 자 안에서 내가 모든 것을 할 수 있느니라(빌립보서 4:13)' 그리고 14시간 35분의 기록으로 무사히 완주했다.



2021년 마산만 철인3종대회 피니쉬 장면



2023년 고성 70.3 아이언맨 대회 완주



2023년 구례 아이언맨 대회 완주

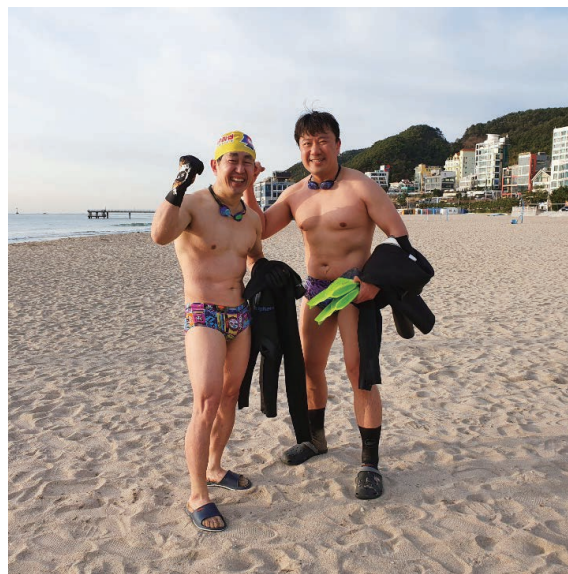


오늘도 바다에 간다

돌아보면 수년 전 불안정한 자세에서 터져버린 목 디스크와 하필 내 옆자리에 앉으셨던 철인 선배는 내 삶을 전혀 다른 방향으로 이끌었다.

소심하고 자신감 없었던 아재는 이젠 과거의 나와 닮은 모든 지인들에게 바다수영을 권하는 바다수영 전도사가 되었다. 체력적 한계를 이겨내며 얻는 성취감, 정신력과 자존감의 향상 등등. 과거의 나를 닮은 사람들 앞에만 서면 나도 모르게 나의 운동 경험담을 구구절절 쏟아내게 된다.

바다는 때론 사나운 파도로 나를 밀어내지만, 다시 돌아서면 언제 그랬냐는 듯 평온한 모습으로 품어주기도 한다. 조건 없이 품어주고 아낌없이 내어주는 엄마의 품 같은 바다. 그래서 나는 오늘도 바다에 간다. 



필자를 바다로 이끌어준 선배와 한 컷

Sea swimming

