

새는 날고, AI는 생각하고, 사람은 달린다

GPT와 함께한 서울하프마라톤 정복기

글. 김정섭 KBS 미디어기술연구부



솔직히 요즘 좀 뜨겁습니다. 한낮 기온이 30도를 훌쩍 넘는 날이 이어지니 러닝을 즐기기에 참 쉽지 않은 계절이죠. 그런데도 러닝 붐은 더 뜨겁습니다. 몇 년 전만 해도 마라톤 대회 참가자는 동호회 중심으로만 모이는 경우가 많았는데, 이제는 20~30대를 비롯해 다양한 세대가 러닝화를 신고 거리에 나섭니다. 러닝크루 활동을 하며 함께 달리고, SNS에 인증샷을 올리며 자신만의 러닝 스토리를 공유하는 게 자연스러운 문화가 되었죠. 달리기는 이제 단순한 운동이 아니라, 일상에서 즐기는 하나의 라이프스타일이 되었습니다.

사실 저는 마라톤을 '봄'보다는 '일'로 먼저 접했습니다. 중앙서울마라톤, 대구마라톤, 코오롱구간마라톤 등 마라톤 중계방송 제작에 참여한 적이 있었거든요. 수많은 러너가 끝없이 달려가는 모습을 보며, '어떻게 저렇게 긴 거리를 달릴 수 있을까?'라는 의문이 들었습니다. 물론 뛰어보겠다는 생각은 전혀 없었죠. 그러다 처음 러닝을 시작건 아마 많은 사람이 그렇듯 살을 빼기 위해서였습니다. 5km 정도를 천천히 뛰었고, 그 거리에 조금 익숙해지자 '한 번 길게 뛰어볼까?'란 생각을 했습니다. 마침, 그때 친구가 《JTBC 마라톤》 10km에 같이 나가자고 권했고 별생각 없이 참가했습니다. 방송으로만 바라보던 무대를 제 두 발로 직접 달리게 된 것이죠. 열심히 뛰어서 완주에는 성공했지만, 결승선을 통과하자마자 헛구역질이 날 정도로 힘들었습니다. 실력에 비해 무리한 도전이었고, '다시는 안 된다'라고 다짐했지만, 그 순간의 묘한 뿌듯함은 기억에 오래 남았습니다.

이후 코로나가 찾아왔습니다. 대부분의 대회가 취소되면서 러너들이 모이는 무대가 사라졌죠. 대회에 나갈 기회는 없었지만, 그렇다고 달리기를 완전히 멈춘 건 아니었습니다. 동네를 혼자 달리며 나름대로 이어갔지만 목표도 체계도 없는, 되는 대로 러닝이었습니다.

2023년이 되고 코로나가 끝나자 대회들이 다시 열리기 시작했습니다. 저는 겁도 없이(?) 3월에 열린 《서울마라톤》 풀코스에 도전했습니다. 제대로 된 훈련도 하지 못한 채 일단 끝까지만 뛰어보자는 마음으로 출발했지만, 후반부에는 다리가 돌처럼 굳어버려 정말 고생을 많이 했습니다. 그래도 어떻게든 울면서 완주는 했습니다. 페이스메이커를 자처하며 같이 달려주신 EBS 이용학 감독 덕분이었죠. (앞에서 끌어주고 옆에서 갈겨주신 은혜 잊지 못합니다)

풀코스를 달리는 내내 ‘도대체 끝나긴 하는 건가’, ‘옆 인도에 쓰러져 눕고 싶다’, ‘내가 이걸 왜 하고 있지?’, ‘다시는 안 해야겠다’라는 생각이 머릿속을 가득 채웠습니다. 하지만 막상 피니쉬 라인을 지나서 느낀 성취감은 이루 말할 수 없을 만큼 컸습니다. ‘살면서 풀코스 한 번 뛰어봤으면 됐다’라고 생각하며 지친 몸과 마음을 회복하다가도, 마치 봉어처럼 힘들었던 기억을 잊고 또 다른 대회에 접수하고 있는 저를 발견했습니다.



‘다음 대회에서는 더 잘하고 싶다’는 욕심이 생겨 저의 도전은 계속되었습니다. 같은 해 가을 《JTBC 마라톤》 풀코스를 완주했고, 2024년에는 생애 첫 해외 메이저 대회인 《시카고 마라톤》까지 성공적으로 마쳤습니다. 2019년 10km 결승선에서 혁혁대던 제가 이제는 풀코스에 당연하게 출전하는 러너가 된 겁니다. 하지만 여전히 ‘그냥 열심히 달리면 된다’는 생각으로 훈련하다 보니, 매번 대회가 끝나면 녹초가 되었고 기록도 들쭉날쭉했습니다.

하지만 올해는 달랐습니다. 혼자가 아닌 GPT 코치와 함께했기 때문이죠. 저는 GPT에 “내 현재 기록과 목표 기록을 달성하려면 어떻게 훈련해야 할까?”, “이번 주 훈련 계획을 세워줘” 같은 질문을 했습니다. GPT는 체계적으로 주 단위, 일 단위 계획을 짜주며 저를 코칭했습니다. 이러한 도움을 받아 제가 도전한 대회는 바로 《2025 서울하프마라톤》이었습니다.

서울하프마라톤은 상반기에 서울에서 열리는 하프코스 대회 중 가장 큰 대회입니다. 광화문을 출발해 삼암월드컵경기장까지 이어지는 코스는 서울의 중심부를 가로지르며 한강 다리 두 개를 달리는 특별한 경험을 선사합니다. 매년 25,000명 이상이 참가할 만큼 규모도 크고, 기록에 도전하는 러너부터 러닝 문화를 즐기는 러너까지 모두가 함께하는 축제 같은 대회입니다. 저 역시 이 대회에서만큼은 더 이상 막무가내로 뛰는 것이 아니라, 제대로 준비한 훈련의 결실을 보여주고 싶습니다. 그래서 훈련 계획을 짜고, 캡처본을 GPT 코치에게 보여주고 그 피드백에 맞춰 훈련을 시작했습니다.

처음 훈련을 시작할 땐 현재 내 기록, 대회 날짜, 목표 기록을 알려준 뒤 나한테 맞는 훈련 계획을 세워 달라고 부탁했습니다.



좋아, 그러면 5주간 주자별로 점진적으로 강도를 올리면서 마지막 1주는 테이퍼링으로 조정할게. 인터벌은 점점 길이와 강도를 높이고, 템포런도 주 1회 넣어서 레이스페이스 적응 시켜줄 거야.

훈련 계획 (4.27 100분 언더 목표)

1주차 (3/19 ~ 3/24) — 기초 스피드 & 볼륨 확보

- 화: 조깅 8km (5:30~6:00/km)
- 수: 인터벌 400m x 8 (목표: 1:36~1:38/400m, rest 90초)
- 금: 조깅 8km + strides(100m x 5)
- 토: 롱런 18km (5:20~5:30/km)
- 일: 휴식 or 5km 가벼운 조깅

2주차 (3/25 ~ 3/31) — 첫 템포런, 스피드 볼륨 증가

- 화: 조깅 8km
- 수: 인터벌 800m x 6 (목표: 3:18~3:20/800m, rest 2분)
- 금: 템포런 6km (4:30/km) + 워밍업/쿨다운 포함 총 12km
- 토: 롱런 20km (5:15~5:25/km)
- 일: 휴식

3주차 (4/1 ~ 4/7) — 인터벌 강도 상승, 템포 지속 거리 증가

- 화: 조깅 8~10km
- 수: 인터벌 1km x 5 (목표: 4:05~4:10/km, rest 23분)
- 금: 템포런 8km (4:30/km) + 워밍업/쿨다운 포함 총 14km
- 토: 롱런 22km (5:10~5:20/km)
- 일: 완전 휴식



수요일 훈련 하고왔어
어떤지 분석해줘

훈련 잘 다녀왔네!

올려준 그래프를 보면 간격 인터벌 형태로 아주 깔끔하게 잘 수행했어.

분석 결과:

- 반복 패턴
 - 두려움 강-약 반복이 잘 보임.
 - 일정하게 8~9세트 정도로 보이고, 전체 세트 간격도 일정함.
- 스피드 구간
 - 최고 속도가 3.26/km까지 나온 거 보니 굉장히 빠르게 질주했음!
 - 대부분 인터벌 구간이 3:30 ~ 3:45/km 수준으로 추정돼.
 - 이건 400m 목표 페이스(4:00/km)보다 훨씬 빠른 수준이야.
- 회복 구간
 - 회복 구간에서 속도를 충분히 낮추고 (거의 7분대 이상) 잘 회복해 줬음.
 - 강-약 구분이 매우 명확하게 되어 있고, 이상적인 패턴.
- 전체 소요 시간 및 볼륨
 - 총 39분 정도 소요
 - 워밍업 & 쿨다운 포함하면 7~8km 정도 볼륨으로 예상됨. 적절함!

그리고 훈련이 끝날 때마다 기록을 캡처해서 분석과 피드백을 요청했습니다.



구간별 페이스 전략

구간	거리 (km)	고도 특징	추천 페이스	설명
광화문 ~ 충정로	0 ~ 2	완만한 오르막 시작	4:48~4:50	워밍업 겸 컨디션 조절. 무리하지 않기.
충정로 ~ 공덕	2 ~ 4	가파른 언덕 후 큰 내리막	5:00 → 4:20	2~2.8km는 하프 코스 최고 고도. 페이스 ↓ OK → 3km 이후 회복
공덕 ~ 마포대교	4 ~ 6	평지에서 완만한 오르막	4:45~4:48	회복 후 꾸준한 리듬 유지
마포대교 ~ 서울교	6 ~ 8	마포대교 오르막 후 평지	4:42~4:45	시야 트이면서 리듬 찾기 좋음
서울교 ~ 열림주차장	8 ~ 10	내리막 약간 + 평지	4:35~4:40	가장 빠르게 달릴 수 있는 구간
열림주차장 ~ 합정	10 ~ 14	평지 + 가벼운 업다운 반복	4:42~4:45	집중력 유지 필요. 하프 기준 후반 몰입 전
합정 ~ 마포구청	14 ~ 16	짧은 업다운 + 평지	4:44~4:46	이 구간부터는 피로감 시작. 수분 섭취 추천
마포구청 ~ 디지털미디어 시티	16 ~ 18	살짝 오르막 (눈에 잘 안 띌)	4:45~4:48	핵심: 페이스 무너지지 않게
DMC ~ 난지천	18 ~ 20	평지 또는 아주 미세한 내리막	4:40~4:42	여기서 다시 끌어올릴 수 있으면 100분 달성 확정
난지천 ~ 피니시	20 ~ 21.1	살짝 상승 후 평지	4:35~스퍼트	남은 힘 모두 사용, 스퍼트 가능 구간

대회 직전에는 대회 코스에 대한 고저도 차트를 보여주고 어떻게 대회를 운영할지 물어봤습니다. GPT 코치는 “광화문 구간은 오르막이라 4:50 페이스로 조절하라”, “서울 광장 이후 평지는 가장 빠르게 달릴 수 있는 구간이니 4:35~4:40 페이스를 유지하라” 같은 구체적인 조언을 해줬습니다. 혼자였다면 미처 생각 못 했을 부분까지 짚어 주니 훨씬 든든했습니다.

그 결과, 올해 4월 서울하프마라톤에서 목표했던 100분보다 1분 30초 빠른 1시간 38분 30초라는 기록을 달성할 수 있었습니다. 무엇보다도 놀라웠던 건 GPT 코치가 짜준 전략이 실제 경기에서 그대로 적용되었다는 점이었습니다.

초반 광화문 오르막 구간에서는 계획대로 4분 50초 전후의 페이스를 유지하며 힘을 아꼈습니다. 이후 평지 구간에서는 4분 35~40초 사이에서 안정적으로 달렸고, 마지막 1km에서는 오히려 속도를 끌어올려 4분 29초 페이스로 마무리했습니다. 흔히 말하는 ‘네거티브 스플릿(후반 가속)’을 성공한 것이죠. 예전 같으면 초반에 무리하다가 후반에 무너졌을 텐데, 이번에는 처음부터 끝까지 계획대로 페이스를 운영할 수 있었습니다.

이제 저의 다음 목표는 10월에 열리는 《춘천 마라톤》 풀코스를 3시간 30분 안에 뛰는 것입니다. 춘천마라톤은 러너들 사이에서 ‘가을의 전설’이라 불리는 역사와 전통의 대회입니다. 제가 목표하는 기록을 내려면 1km당 평균 4분 58초 페이스를 유지해야 가능한데, 현재는 GPT가 짜준 16주 프로그램을 기반으로 훈련을 이어가고 있습니다. 문제는 여름입니다. 똑같은 속도로 달려도 심박은 치솟고, 몸은 배로 무겁게 느껴집니다. 러너들은 흔히 “처서가 지나면 더위가 꺾인다”라며 ‘처서 매직’을 기대합니다. 하지만 올해는 처서가 지나도 여전히 폭폭 찌는 더위가 이어졌습니다. 훈련을 마치고 돌아오면 온몸이 땀에 젖어 마치 비를 맞은 듯했죠. 내가 왜 이 고생을 하나 싶다가도, 여름에 흘린 땀방울은 가을에 반드시 보답한다는 걸 알기에 멈추지 않고 있습니다.

다행히 앞으로 이어질 춘천마라톤까지의 과정도 혼자서는 아닙니다. 땀방울은 제가 흘리지만, 방향은 GPT 코치가 함께 잡아줍니다. 매주 어떤 강도로 훈련해야 하는지, 몸 상태에 따라 어떻게 조율해야 하는지, 그리고 대회 당일 어떤 전략으로 임해야 하는지를 함께 고민해주는 파트너가 있다는 건 큰 힘이 됩니다. 달리는 건 결국 인간의 본능이지만, 그 본능을 더 똑똑하게 다듬어주는 것은 이제 기술의 몫이 되었습니다. 2019년 첫 대회에서 혁혁거리며 “다시는 안 된다”라고 다짐하던 제가, 이제는 AI와 함께 풀코스 기록을 노리는 러너가 되었습니다. 제게 달리는 건 일상이 됐지만, 이제는 그 과정에 기술이 더해져 한층 더 똑똑한 도전이 되었습니다. ‘가을의 전설’이라 불리는 춘천에서, 그동안 흘린 땀방울이 어떤 결실로 돌아올지 기대하며 오늘도 훈련을 이어가고 있습니다.

“새는 날고, 물고기는 헤엄치고, 사람은 달립니다.”

이제 여러분도 함께 달려보실까요? 



SEOUL HALF MARATHON 2025

참가번호(Bib) : 2868

김정섭

01:38:30

2025 서울하프마라톤 완주를 축하드립니다.

2025년 4월 27일

1	4:56
2	4:48
3	4:42
4	4:36
5	4:41
6	4:50
7	4:40
8	4:39
9	4:39
10	4:42
11	4:34
12	4:46
13	4:43
14	4:35
15	4:37
16	4:43
17	4:40
18	4:37
19	4:42
20	4:40
21	4:29