

한강 길 100키로를 걷다

송 태 준

도보 동호회에 가입한 지 만 1년이 되는 시점인 5월 말에 치뤄지는 울트라 100키로 도보대회에 참가할 마음은 일찌감치 세워 놓고 나름대로는 꽤 준비를 해 왔다. 10키로 남짓을 걷는평일도보를 주 3회 이상 꾸준히 해 왔고,장거리 도보도 35키로 무박도보2회,작년 9월의 울트라 도보 50키로,10월 말의 경주 신라의 달밤 도보 66키로를 거쳤으니 이제는 도보의 꽃이요 대미인 100키로에 도전할 차례가 된 것이다.주말 토요일 오전에 시작하여 낮, 밤을 꼬박 걸어 다음날 오전까지 24시간 이내에 한강변 100키로를 걸어 내야 하는 길고도 먼 길이다. 그간 걷는 재미에 푹 빠져 도보를 일상화해 온 만큼 어느 정도의 자신감은 가지고 있었으나,워낙 장거리라 무사히 완보해 낼 지 두려움이 마음 한 구석에 밀려드는 것은 어찌지 못한다.

출발시각인 오전 10시를 10여 분 앞둔 뻑뻑한 시점에 집결지인 뚝섬 유원지에 도착하여 황급하게 등록을 한 뒤, 100여 명의 참가자들속에 섞여 이내 출발한다.이들 중 3분의 2는 50키로 참가자이고,나머지 3분의 1이 100키로 참가자다.전날의 무더위가 많이 걱정됐었는데, 아침부터 흐린하늘이 햇빛을 차단해 주어 선선한 날씨가 도움을 준다.의욕이 앞서 처음부터 무리를 하는 바람에 실패를 한 선행자들의 경험담을 익히 접했던 터라, 절대로 초반에 오버페이스하지 말고 첫 도전인 100키로를 완보하는 데 초점을 모은다.스스로와의 싸움에서 성공 여부는 오로지 나 자신을 얼마나 잘 관리하느냐에 달려 있을 것이다."어차피 시간과의 전쟁이고,일정시간이 지나고 나면나는 100키로 출발점에 돌아와 있을 것이다." 그렇게 자신을 단도리해 놓는다.

낮 동안의 일과가 답답하다든지,퇴근 후 별 약속이 없는 날이면 나는 여의도 사무실에서 나와 한강 둔치로 향한다.그리곤 드넓은 강폭을 넘실대며 흘러 내려오는 강물을 옆에 끼고 상류쪽으로 걷는다.탁 트인 한강 물과 강 위를 스쳐오는 바람결에 답답했던 낮 동안의 일상이 가뿐히 사라지고,가슴은 청량한 강바람으로 가득 찬다.이 거대하고 복잡한 도시,서울에 한강은 얼마나 고마운 천혜의 선물인가.한강이 도시 한가운데를 관통함으로 해서 서울은 그나마 숨 쉴 공간을

확보하고,인공과 자연이 조화로울 수 있는 여유를 갖는다.또한 근년에 들어 공원으로 새단장한 둔치와 강안을 따라 잘 닦여진 보행로,자전거로는 시민들이 휴식하고 각종 운동을 즐기는 데 최적의 장소로 되어가고 있다.더러는 한강이 너무 인위적으로 개발되어 자연 원형을 파괴했다고 비판한다.한강 고수부지 공원에 서보기 전,한강변을 걸어보기 전엔 나 자신도 그런 편에 서 있었다. 수만,수십만년의 세월을 거치면서 그 세월만큼이나 굴곡진 곡선의 강줄기를 따라 강물이 유유히 흐르고 ,둔치엔 크고 작은 수초며 수양버들이 바람에 휘휘 날리는 그대로 봐 뵈더라면 하는 아쉬움이 있었다.허나 그랬을 경우 바라보는 눈의 운치야 더 할 수 있었을 지 모르겠으나.지금과 같이 수 많은 남녀노소의 시민이 가까이 다가가 휴식하고,도보와 조깅이며 인라인 스케이팅에 자전거 타기 등 갖가지 운동을 즐기는 "시민의 강"은 되지 못 하였으리라는 판단이다.

오늘 갖는 100키로 도보 또한 한강이 있음으로 해서, 그리고 남북의 강안을 따라 잘 정비된 보행로가 있음으로 해서 가능하다.단순히 길이만을 기준으로 해서 그만한 도보코스를 개발하는 것이야 어디에선들 가능하지 않겠는가. 실제로 들과 산 ,강을 엮어 울트라 도보 코스를 개발한 지역이 있음도 알고 있다.그러나 그런 코스는 다분히 웅색하고 인위적인 한계를 벗어나지 못한다.도보를 하다 보면 그 정수는 역시 강변도보라는 생각이다.공원이나 고궁 등 시가지를 경유하는 시내도보,또는 산 언저리를 걷는 임도도보도 나름대로의 맛을 가지긴 하나,막힘과 답답함으로 이내 짜증이 나는 경우를 경험하곤 했다.탁 트인 시야에 막힘과 그침이 없는 강변도보야 말로 걷는 맛과 운동량이 함께 어우러지는 도보의 백미이다.길고 넓은 강,한강과 강을 따라 길게 이어진 보행로가 부여하는 고마움을 누리면서,또한 한강이 품고 있는여러 함의(含意)를 유추해 보면서 오늘의 도정(道程) 100키로를 간다.

첫 체크포인트인 토평교 아래 점심식사터에 도착한 시각이 12시 6분.콩나물 비빔밥 한그릇을 후딱 먹어치우고 여유를 부리는 사이 선두조 7,8명이 바빠 떠나 버린다.서둘러 양말,신발을 챙겨 신고는 뒤를 따른다.구리,덕소를 지나 상류로 올라갈수록 강폭은 좁아지나, 물빛은 더욱 푸른색을 띄고 강안에 우거진 갈대며 수양버들 군락이 자연미를 배가한다.25키로 반환점인 팔당대교를 돌아 나온 시각이 오후 2시 10분으로 지금까지 정확히 시속 6키로의 보속이다.

육십 갈아서는 여기에서 돌아 내려갈 것이 아니라,이대로 팔당호를 넘어 한강이 한강다운 풍모를 보이는 두물머리(양수리)까지 가면 좋겠다 싶은데, 정비된 보행로는 여기가 끝인 모양이다.상류의 남한강,북한강이 모두 나름대로의 경관

과 특색을 갖고 있긴 하나, 두물머리에 이르러 비로소 두 강은 한 데 어우러져 대하를 이루며 한강다워진다. 지난 초봄 토요일 만나질 도보를 두물머리로 갔을 때 두 물줄기가 합수하면서 이루어내는 망망한 호수 같은 강폭이며, 뒤의 산들을 배경으로 피어오르는 물안개가 연출하던 로맨틱한 분위기를 잊지 못한다. 해서 연인들의 사랑과 추억의 장소로 곧잘 영화와 드라마의 촬영 배경이 된다고 한다.

초반 오버페이스가 아닌가 좀 걱정되긴 하나, 최근 두달 정도 이번의 울트라 도보를 대비해 주말마다 해 온 시속 7키로 내외의 뺏센도보의 저력을 믿는 마음이다. 왔던 길을 돌아 내려가 50키로 지점인 출발점(뚝섬 유원지)에 도착한 시점이 6시 20분 조금 지난 시각. 전반 50키로에 8시간 20분 정도 걸렸으니 일단은 양호한 셈이다. 20분 정도를 쉬면서 도우미가 건네주는 테이프를 발바닥에 붙이는 등 중간점검을 했다. 고맙게도 발에 아직까지는 별 이상이 없다. 지난 가을 울트라 도보 때 사전지식의 결여로 등산화를 신고 나오는 바람에 30키로를 넘으면서 양 발바닥과 발가락에 온통 물집이 잡혀 50키로에서 접은 아쉬운 기억이 생생히 살아난다. 앞서 세사람이 먼저 떠났다고 하니 네번째로 다시 출발한다. 남은 후반부 50키로가 다소 막막하게 닥아오나 어차피 가야 할 길이다. 긴장을 늦추지 말자고 스스로를 단단히 채근질한다.

오후 들어 뿌리던 비가 굵은 빗줄기로 변해 우산을 받치긴 했으나 온전히 막아주진 못해 아랫도리부터 빗물에 잠긴다. 다행인 것은 중랑천을 넘어 반포대교에 이를 때까지 강안을 따라늘어선 고가도로가 빗물을 받아주는 지붕 역할을 해 준 것. 굵은 빗줄기에도 고가도로 교각 밑에 몸을 맞댄 젊은 데이트족들과 낚싯대를 늘이고 앉아 있는 강태공들의 모습이 경이로운 낭만으로 다가온다. 하아-서울에 40년 넘게 살아오면서도 억수비 내리는 이런 을씨년스런 날씨에 강물을 내려다 보며 세상사 고단한 일상을 잠시라도 내려놓고 마음을 추스려 볼 수 있는 곳이 한강변에 있다는 것을 처음으로 발견한다. 그 어느 즈음에 허수룩한 작업복 차림으로 묵묵히 강을 응시하고 있는 젊은이 옆에 다가가 수년간 잊고 있었던 담배 한대를 청한다. 지독한 갈증과 지친 육신을 타고 빨아들이는 담배연기가 몽환(夢幻)처럼 온 몸에 잦아들었다.

비는 계속되고 밤은 깊어가는데 휴식지인 월드컵공원에 이르는 22키로의 길이 한없이 지루하고 외롭다. 이 한정 없고 외로운 길을 나는 왜 걷는가? 그 첫번째 답이야 단연 건강에 대한 배려일 것이다. 나이 들어가면서 약화되는 심신을 보완하려는 본능적인 자위책이 도보로 발현된 것이리라. 다른 운동엔 특별한 재능이

없는 데다,부작용 없이 건강을 챙기는 데 걷기보다 더 좋은 운동이 없음을 체득하는 요즈음이다.걷는 만큼 몸 컨디션이 살아오르고,나이 들면서 위축되던 하체근육이 팽팽하게 다시 조여오는 걸 보면서 사뭇 희열을 느낀다.

도보는 또한 스스로를 대척점(對蹠點) 위에 세워놓고,그 스스로를 돌아보는 성찰의 시간을 나에게 준다. 나이 탓인가? 나에게 길은앞으로,미래로 향해 열려있는길이기보다, 지나온 삶의 과정들을 역으로 되짚어 보는 회상의 길이 됨을 어찌지 못한다.그 길 위에 펼쳐지는 청소년기의 드높던 꿈과 기개가 참으로 아스라이 회상되고,그보다는 중장년기의 고비 고비마다 굴절되고 좌절된 상흔이 아프게 반추된다.해서 혹자는 우리의 인생을 도정에 비유했던가.끝 없이 이어지는 길 위에서 지금도 나는 지나온 길에 대한 연민으로 가야 할 앞길을 어지럽히곤 한다.

어렵게 찾아간 월드컵공원에 설치된 간식 포인트에서 얼마간의 휴식을 취한 뒤 다시 후반부 반환점인 가양대교를 향해 혼자만의 길을 재촉한다.비는 점점 더 굵어지고 거기다 광풍에 가까운 바람까지 몰아쳐 가양대교 건널 때는 야차처럼 질주해오는 자동차들의 헤드라이트 홍수를 정면으로 맞서자니 문득 문득 두려움까지 엄습한다.오늘 도보의 최하단점인 가양대교에서 월강하여 남쪽 둔치길로 되돌아 오는 길도 우산대가 부러져라 불어오는 맞바람으로 역경의 연속이었다.

하류의 한강은 엄청 넓어진 강폭 위에 출렁이는 파도가 광활한 바다의 느낌을 준다.좁은 둔치탓에 보행로가 강물에 바짝 붙어있어 강풍을 타고 온 파도가 흡사 몸이라도 덮치는 듯 아슬아슬한 느낌을 준다.상류 쪽 한강이 높은 둔치에서 조망하는 한강이라면,하류 쪽은 나와한 몸 되려 강안을 부딪쳐 내려오는 강물을 몸소 접촉하는 용화의 한강이랄까? 그만큼 강물의 느낌이 강하고 직접적이다.

그 광란 같은 밤의 와중에도 자정 지난 시간에 간간히 젊은이들을 마주친다.우산도 없이 흰 트레이닝복을 소복인 양 걸치고 지나가는 젊은 여자의 모습에서는 섬뜩한 느낌까지 받는다.혹시나 하는 걱정과 말 한마디라도 건네볼 걸 하는 아쉬움에 자꾸 시선이 뒤로 가나,가야 할 길을 멈출 수는없다. 내 걱정이 기우에 그치길 바랄 뿐이다.이 비바람 몰아치는 황량한 한강변에 철저히 나 혼자 일 듯한 외로움도 기실은 호사스런 감상인 모양이다.밤을 온전히 보낼 수 없는 젊은 영혼들의 배회를 바라보면서 한강물은 내 옆으로 요동쳐 내려왔다가는 이내 파도 되어 아래로 아래로 흘러간다.

여의도 고수부지를 지나면서는 쌓인 피로에다 온 몸이 비에젖어 오한까지 겹치

니 덜컥 저체온증의 두려움이 인다. 마침 24시간 영업을 하는둔치 미니바가 눈에 띄어 들어갔다. 뜨거운 어묵에 막걸리 한병을 시켜 놓으면서 질벅거라는 신발을 끌러 양말을 갈아신고,배낭속의 옷가지며 우의를 챙겨 입었다. 뜨거운 국물에 막걸리 한병을 마시니 이제 좀 살 것 같다.언 몸을 녹이면서30여 분 너머 쉬었다.가양대교 건널 때까지는 선두조를 따라잡아 보고픈 은근한 욕심까지 일었었는데, 이제 기록에 대한 집착은 접고 무사히 완보하기만을 다짐한다.여기까지가 85키로이니 마지막 15키로가 남았다.

여의도에서 반포대교까지는 잘 왔는데 이후에는 체력이 고갈되었는지 가다 쉬다를 반복했다.빗물이 싫어 곧장 영동대교 쪽으로 가는 원래의 코스 대신에 진행자의 허락을 받아 잠수교를 넘어 강북 고가도로를 우산 삼아 북행하는 길을 택했는데, 나중에 보니 이게 손해였다.중랑천을 건너 돌아가는 길이 예정된 길 보단 1키로는 좋지 넘는 우회로가 된 듯 하다.동호대교,영동대교 너머 뚝섬 유원지가 손에 잡힐 듯 한데도 남은길이 멀기만 하다.거기다 슬슬 졸음까지 겹친다. 잠을 쫓는 데는내 나름대로의 비법이 있으니 그건 목청껏 노래하기!

목련꽃 그늘 아래서 벨텔의 편지를 읽노라
구름꽃 피는 언덕에서 피리를 부노라
아- 멀리 떠나와
이름없는 항구에서 배를 타노라
돌아온 4월은 생명의 등불을 밝혀준다
빛나는 꿈의 계절아
눈물 어린 무지개 계절아

"4월의 노래"가 좀 철 지난듯 하나, 계절은 아직 봄의 끝녘인 5월에 있지 않는가.박목월님의 노랫말이 너무좋아 애창곡이 되었다.노래를 따라 지난 시절의 아련함이 마음 저 밑으로 안개 되어 깔린다.그래,세월은 그리고 젊음은 흘러가는 저 강물마냥 돌아올 수 없어 더 아름다우테지...내맘의 강물,봄 처녀,목련화 등이 뒤를 잇는 사이 졸음이 물러가고 맑은 정신이 되돌아온다.

영동대교아래를 지나 혼신의 기력으로 뚝섬 유원지 종착점에 여러 도우미님들의 환영을 받으면서 도착했다.이 때가 일요일 아침 5시 40분.19시간 40분이 걸렸다.드디어 완보했다는 안도감이 행복하게 물려온다.100키로 첫 도전을 무탈하게 완보한 작은 성취에 기꺼워지는 자신을 오늘은 그냥 두고 싶다.

아침 10시에 시작하여 밤을 새워 한강을 오르내리고 돌아 그렇게 첫 도전인 100키로를 걸어냈다. 낮동안 상류로 오르는 한강 길에서 강변의 아름다운 경관에 흥겨워 하고, 덮쳐오는 강물을 가슴에 담으면서 한량 없는 충일(充溢)과 남아 있는 날에 대한 기대를 보았다면, 밤동안 하류로 내려가는 길에서는 비바람 속에 넘실대는 한강의 야성에 경외(敬畏)하면서 강물과 함께 흐르는 세월의 무상(無常)과 연민에 마음 시렸다. 우리가 살고있는 세상의 굴레 안에서 강물은 일렁이는 희망의 흐름인가, 아니면 흘러만 갈 뿐 돌아오지 않는 애절함 그뿐인가? 그 답을 알지 못하는 채, 아니 구태여 알려고 하지 않는 채, 나는 앞으로도 나의 일상에 너무나도 친근하게 다가와 있는 이 크고도 넉넉한 강, 한강을 걷고 또 걸을 것이다(끝).