

## 같이 보기

: 버킷리스트 화대 종주

# 제주산업보건센터

## ‘서민종 선임차장’의 건강한 취미생활

### ‘버킷리스트 화대 종주’

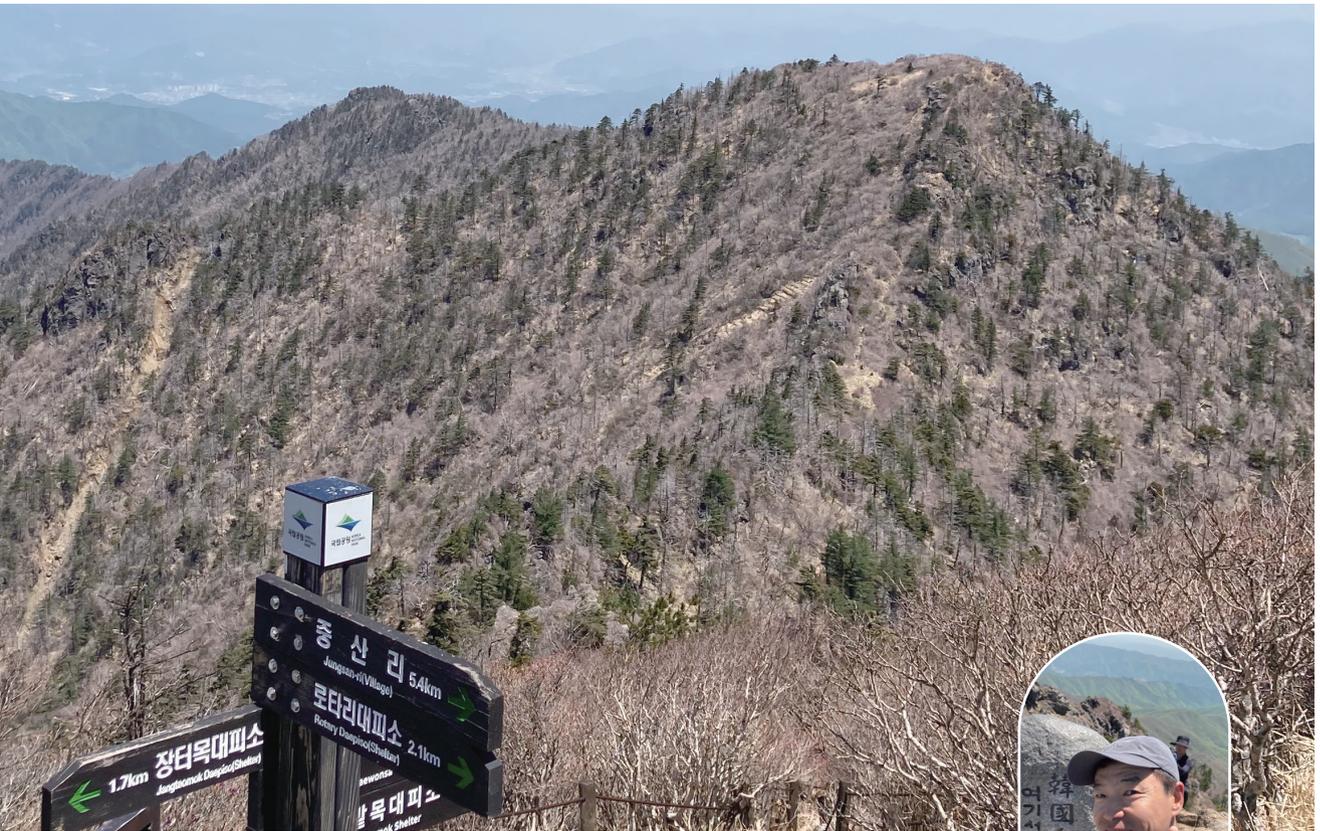
글 강성준 대한산업보건협회 제주산업보건센터 사내기자

제주산업보건센터 서민종 선임차장은 등산이라는 건강한 취미를 가지고 있다. 산악인에게는 ‘화대 종주 12시간 완주’라는 버킷리스트가 마음 한구석에 자리 잡고 있다고 한다. 그 또한 여러 번 재도전 하였지만 실패를 거듭했다. 꾸준한 도전 끝에 10년 만인 2022년 5월 1일 ‘화대 종주 12시간 완주’라는 꿈을 이루었다. 서민종 선임차장은 ‘화대 종주’에 도전하며 느낀 감정들을 공유하여 오랜 도전과 열정적인 정신을 나누고자 하였다. 그 당시 현장으로 들어가보자.



‘화대 종주’란 지리산 화엄사에서 대원사까지 46km를 당일 종주 하는 것으로 나에게 특별한 의미가 있다. 10년 동안 이루지 못한 버킷리스트이기 때문이다. 등산을 취미로 즐기던 중 산악인으로서 ‘화대 종주’를 해봐야겠다고 결심했고, 10년 전 처음 도전하였다. 첫 ‘화대 종주’에서는 14시간 8분을 기록했다. 좀 더 기록을 단축할 수 있을 것 같은 마음이 들어 ‘화대 종주 12시간 완주’라는 나만의 버킷리스트가 생겼고 도전을 시작했다. 몇 번의 도전과 실패를 거듭했고 기록은 점점 좋아졌다. 그러나 2년 전 마지막 도전에서 12시간 1분까지 기록했지만 버킷리스트를 이루지 못한 찝찝함은 다음 기회를 갈구하고 있었다.

드디어 2022년 5월 첫 주 일요일. 매년 대한산악연맹에서 주최하는 ‘지리산 화대 종주’가 개최되었다. 펜데믹으로 2년 동안 대회가 취소되어 간만에 다시 열리는 대회이다. 나의 버킷리스트인 ‘12시간 화대 종주’라는 목표를 이번에는 꼭 이뤄보겠다고 다짐했다. 그렇게 1분 1초 기록 단축을 위해 지난 2년간 철치부심하면서 차근차근 준비를 해왔는데 변수가 생겼다. 2년 전보다 무려 2km가 늘어난 거리로 버킷리스트 12시간 완주목표를 생각해야 했기에 보다 철저한 준비와 계획이 필요함을 느꼈다. 오르막을 위해 무게를 최대한 줄이고, 다리의 피곤함을 줄일 수 있도록 평지 내리막은 속보로 가면서 휴식 시간을 분



#개인산행 #산행후기 #정보공유 #지리산종주 #화대종주46km

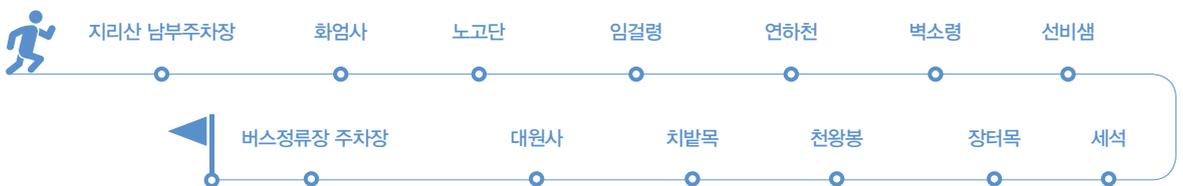
날 짜: 2022.05.01(일)

날 씨: 약간 쌀쌀하고 바람 부는 맑은 날씨

시 작 점: 지리산 화대 종주코스 46km

코 스: 지리산 남부주차장 → 화엄사 → 노고단 → 임걸령 → 연하천 → 벽소령 → 선비샘 → 세석 → 장터목 → 천왕봉 → 치발목 → 대원사 → 버스정류장 주차장

산행시간: 02시 35분~14시 32분(11시간 57분)



## 같이 보기

: 버킷리스트 화대 종주



단위로 5분씩 3번만 쉬어 물과 간식으로 체력보충해야겠다고 세부적으로 계획을 세웠다. 대회를 1주일 남겨놓고 주말에 영실 → 남벽 → 영실코스로 산행을 강행해 몸 상태를 끌어올리며 최종점검과 훈련 준비를 마쳤다. 대회가 열리는 그 주 수요일부터 장염 증상이 발생했다. 목요일엔 근무하다가 오후에 조퇴할 정도로 심각했다. 거의 모든 식사를 약간의 죽으로 버렸다. 대회 전날까지 회복이 되지 않아 내년으로 도전을 미룰까 하는 생각이 스쳐 지나갔지만, 그동안 준비한 날들을 생각해보며 이 또한 극복하는 것이 산악인의 정신이라고 생각해 일단 대회에 참가하였다.

대회 당일 새벽 2시 반경 산행 출발 지점인 지리산 남부 주차장에 도착했다. 몸이 긴장해서인지 약간 쌀쌀함이 느껴졌다. 출발 전 대회에 참가한 많은 산우님들과 기념사진을 남기고, 헤드랜턴을 밝히며 대장정에 나섰다. 화엄사까지 2km를 올라가면서 위명업 겹몸을 풀었다. 본격적인 산길로 접어들어 노고단 고개까지 7km다. 12시간 종주를 위해서는 1시간 45분 동안 올라야 했다. 하지만 오버페이스는 금물이라는

생각에 묵묵히 산행을 이어갔다. 그러던 중 무녕기에 도착했다. 배낭의 무게를 줄인 덕분인지 단련이 되어 서인지는 모르지만 다리가 무겁지 않고 가뿐해서 성공 느낌이 들었다. 삼도봉을 지나쳐가는 동안 바람은 나를 힘들게 했으나 추위도 잠시, 광양 백운산까지 시원하게 뺀 내 고향 쪽 섬진강 줄기를 잠깐 조망하며 극복해 나갈 수 있었다. 중간 점검차 웨어러블로 평균속도를 확인하니 4.2km/h. 아직은 계획했던 페이스대로 잘 진행되고 있었다. 화개재로 내려서는 550계단을 지나 그다음 목표인 토끼봉이 보였다. 화개재를 지나면서 토끼봉 오름길엔 알레지가 지천으로 피어있었다. 기쁘게 산행을 이어 나갔고 연하천에 도착해서 5분간 간단히 아침을 먹으며 꿀맛 같은 휴식을 취했다. 평균속도 4.3km/h가 유지되고 있어서 계획대로 진행됨에 만족했다.

잠깐의 휴식 후 벽소령으로 향했다. 산행 동안 형제바위의 위상을 보며, 서늘한 바람도 느끼다 보니 어느새 벽소령에 도착했다. 매번 느끼지만 여기서부터 다음 세석대피소까지 6.2km는 지루하고 거리에 비해



멀게 느껴지는 코스다. 그래도 산행 중간에 선비샘 약수터가 있어서 이러한 지루함을 잠시나마 덜고 갔다. 영신봉을 지나 세석대피소에 도착해서 잠시 주위를 살펴보니 주변이 온통 분홍 진달래로 물들어 있었다. 진달래로 지친 내 마음을 달래며 장터목을 향해 나아갔다. 산행도 중반부에 들어서면서 체력도 조금 떨어졌다. 오르막도 많아 평균속도가 4.1km/h로 떨어져서 조바심이 나고, 멈출 수 없었다. 촛대봉을 다소 힘겹게 오르고 천왕봉은 점점 가까워졌다. 지리주능에서 제일로 경치가 좋다는 연하선경을 지나치며 보이는 광경에 오늘의 목표 성공에 대한 마음을 다잡게 되었다.

장터목 도착. 여기까지 약 32km를 왔고 목표했던 8시간이 조금 넘었다. 평균속도를 확인해보니 중간확인 보다 조금 더 떨어진 4.0km/h였다. 내가 생각한 마지노선 속도였다. 휴식이 필요한 시점이었다. 화장실만 잠깐 둘러면서 마지막 소중한 휴식 시간을 보냈다. 이제는 더 이상 휴식 시간은 없다. 햇살은 점점 뜨거워지고 다소 힘겨운 산행이었다. 세석봉을 오르고, 통천문을 지나며 칠선계곡 바리케이트 너머 조망을 잠깐 둘러보았다. 하늘을 떠받들고 있는 기둥을 지나서 8시간 57분 만에 천왕봉에 도착했다.

이제 결승선까지 시간이 많지 않아 시간을 가늠해보아야 했다. 다시 한 번 최선을 다해보기로 마음을 다잡으면서 다리를 바빠 움직였다. 일단 치발목까지 1시간 10분이라는 작은 목표를 설정하여 걸어갔다. 중봉을 지나고 씨리봉을 지나 치발목에 도착하니 다행히 목표 시간이었던 딱 1시간 10분이 걸렸다. 그렇게 또 열심히 최선을 다해서 1시간 22분 만에 유평에 도착했다. 이제 남은 거리는 4km다. 그리고 버킷리스트를 이루기 위해 내게 주어진 시간은 30분 정도였다.

대원사에 도착해서 시간을 보니 11시간 42분 소요, 남은 거리 2.2km. 쉽지 않은 도전 거리와 남은 시간이지만 도전의 끝이 보이기 시작했다. 더 이상 내년으로 미루고 싶지 않았고 간절했다. 그 마음으로 담아 앞만 보고 산행하였다. 그렇게 마침내 골인 지점에 정말 아슬아슬한 11시간 57분 만에 도착했다. 드디어 10년간의 버킷리스트인 '12시간 화대 종주'를 마친 것이다. 도착하고 심박수를 확인해 보니 심장이 엄청 빨리 뛰고 있었다. 얼마나 열심히 했는지 심장이 말해주고 있었다. 우여곡절 많은 여정이 끝나고 나의 한계를 극복한 순간이었다. 물론 남들은 10시간도 쉽게 하고, 심지어 7시간대도 있지만 나 자신이 체력과 오르막이 약하고 산길 땀박질이 쉽지 않다는 걸 알고 있다. 그래서 나만의 목표인 12시간을 정하고 이루기 위해 많은 지난한 노력들이 있었다. 남들이 보기에는 별것 아닐지 몰라도 나는 그동안 준비해서 성공한 보람이 컸고, 10년 만에 '12시간 화대 종주' 버킷리스트가 완성되었다는 기쁨은 말로 표현할 수 없었다. 이렇게 내 산행은 마무리되었다. 🍷



이 글의 주인공 서민중 선임차장은 **“버킷리스트는 끝났지만 또 다른 새로운 목표를 정하고, 다른 도전을 위해 나아갈 것”**이라고 산행 후기 소감을 전하였다. 필자도 서민중 선임차장의 글을 읽어보고 편집하면서 도전의 아름다움에 대해 다시 생각해 보는 시간을 갖게 되었다. 이 긴 글을 읽어주신 모든 분들에게 감사하고, 그동안 생각만 해놓고 도전 못했던 일들은 없는지 확인해서 여러분들도 도전을 꼭 이루었으면 하는 마음을 전하며 이 글을 마무리하겠다.