



마라톤, 내 몸에 찾아온 이 짜릿한 봄!

봄냄새 물씬 풍기는 4월이다. 바야흐로 본격적인 야외활동의 계절이 돌아왔다. 이 아름다운 봄날, 따스한 기운 완연하고 황사마저 주춤한 이때, 마라톤에 도전해 보는 건 어떨까. 신체의 봄을 일깨워주는 마라톤의 세계로 안내한다.

글 조미나 기자



지금은 마라톤 시대

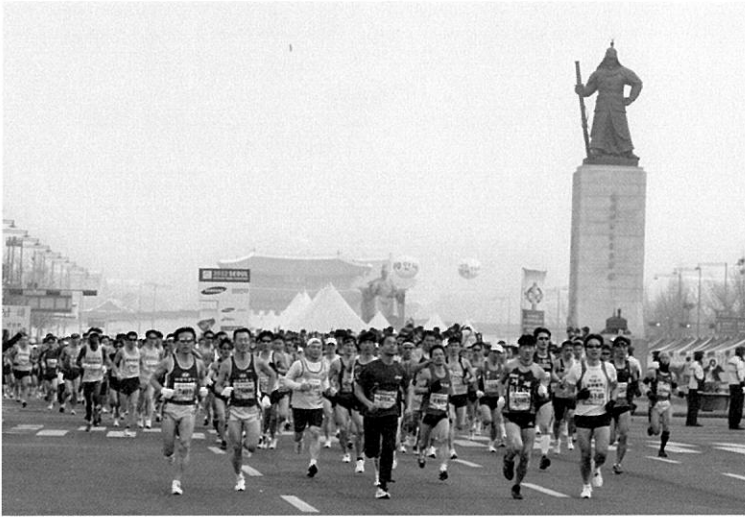
4~5월은 건강을 위해 운동을 시작하는 사람들이 늘어나는 시즌이다. 그도 그럴 것이 주변을 둘러보면 걷기, 등산, 마라톤 등 운동 관련 대회가 하루가 멀다 하고 개최되고 있다. 그중 가장 눈길을 끄는 것은 마라톤. 조금만 관심을 갖는다면 우리 주변에 얼마나 많은 대회가 열리며 또 얼마나 많은 애호가들이 존재하는지 알 수 있을 것이다.

4월로 접어들면 그야말로 마라톤 대회의 붐물이 터진다. 특히 4월 14일 하루 동안에는 무려 11개 대회가 서울·수원·대전·대구·울산·부산·안동·창원 등지에서 동시에 개최된다. 봄에 마라톤 대회가 많이 열리는 이유는 무엇일까? 마라톤에 적합한 기온이기 때문이다. 보통 달리기에 적합한 온도는 섭씨 10도 전후로 마라톤 선수들은 이 기온일 때 가장 좋은 기록을 달성한다고 한다.

하지만 대회 스케줄은 거의 일 년 내내라고 할 만큼 짝 차있다. 그만큼 인기 있고 대중화가 되었다. 평범했던 주변 사람이 어느 날 유명 마라톤 대회에 출전한다고 하거나 동호회 활동에 열중하고 있는 모습을 심심찮게 관찰한 적이 있을 것이다. 이유를 물어 보면 취미 삼아, 건강을 다지기 위해, 살을 빼기 위해, 마라톤 풀코스를 완주하기 위해 등 제각각 목적은 다양하지만 입을 모아 외치는 찬사는 동일하다. “마라톤을 준비하는 동안 삶의 희열을 느꼈으며, 개인적인 고민과 만성고질병인 스트레스를 한방에 해결할 수 있었다!”

달리고 싶다면 먼저 몸 점검부터

달리기가 건강에 좋다는 사실은 익히 알려져 있다. 가장 안전하고 쉬운 운동이며 하체 근력 키우기와 심폐기능 향상, 체중 조절 등에 효과



적이다. 하지만 제대로 달려야만 몸이 상하지 않는다. 올바른 달리기 요령을 알아보자.

먼저 자신의 몸 상태부터 점검한다. 만약 심장이나 혈관에 이상이 있다면 달리기는 오히려 독이 된다. 평상시 무릎, 허리, 관절 부위에 통증이 있는지, 조금만 움직여도 숨이 차는지, 가슴 주변에 통증이 있는지, 고혈압·당뇨병 등 성인병이 있는지 등을 주로 살핀다. 특히 중년 이후는 동맥경화나 관상동맥질환이 진행되고 있을지 모르므로 관심을 갖고 체크한다. 어떤 증상이 없다면 운동부하검사나 근관절기능검사와 같은 스포츠의학 관련 검사를 받는다.

다음은 심박수 측정을 통해 컨디션과 페이스를 살펴본다. 평소 자신의 안정상태 심박수와 최대심박수를 알고 있어야 한다. 안정시 심박수는 잠을 자고 일어나 편안한 상태에서 1분간 측정한다. 만약 평균 심박수보다 5회 이상 증가하면 무리한 운동은 피하는 것이 좋다. 최대심박수는 숫자 220에서 자신의 나이를 빼면 된다. 나이가 36세면 $220-36=184$ 로 최대심박수 기준으로 운동강도를 조절한다. 달리는 도중 정지해 10초 동안 측정, 6을 곱하면 분당 심박수를 알 수 있다.

코로 들이마시며 복식호흡으로 길고 깊게

이제 달리기로 결심했다면 얼마나 먼 거리를 어떤 강도로 운동하면 좋을까. 연령이나 성별은 중요치 않으며 각자의 건강상태에 따라 다르다. 운동 강도는 자신이 할 수 있는 수준의 60% 정도로 조절한다. 예를 들어 500m를 달려봐서 숨이 차고 힘들면 60% 정도인 300m를 달려본다. 달릴 때는 바른 자세인지 체크한다. 무릎과 관절의 충격을 줄이려면 머리는 70~80cm 앞을 보고 가슴을 펴며 자세는 지면과 수직을 이루도록 한다. 양쪽 발과 무릎끼리는 나란히 가깝게 스치듯 평행이동 한다. 착지할 때는 뒤꿈치가 지면을 뒤로 스치듯 살짝 닿으면서 발 앞부분으로 달리는 것이 좋다. 팔은 겨드랑이에 주먹 하나가 들어갈 공간을 만들고 주먹은 가볍게 쥐어 팔을 앞뒤로 흔들며 나아간다. 어깨에 힘이 들어가지 않도록 주의한다.

호흡은 입으로 들이마시지 말고 코로 호흡하여 복식호흡으로 길고 깊게 한

다. 코로 호흡하는 것은 코 속에 온도 변화를 조절하고 먼지를 거르는 장치가 있기 때문이다. 달리기를 마친 후에는 다리 근육을 풀어주는 정리운동도 잊지 않는다.

동호회에 가입하면 보다 체계적인 훈련을 받을 수 있다. 개인별 맞춤 훈련 프로그램을 제공하는 경우가 많으며 육상 국가대표 상비군 코치의 초빙훈련 기회도 간혹 마련이 되어 있다. 또 10대부터 70대까지 다양한 연령층의 가입이 가능하며 5km, 10km대 가벼운 건강달리기부터 하프·풀코스, 100km급 울트라마라톤까지 참여할 수 있다. 가입비는 5만 원선, 회비는 1만 원선이다. 현재 서울 지역 동호회 수는 직장동호회 포함 335개에 이른다. ㉞



For Beginner

마라톤 입문자가 명심할 점

1 쉬지 않고 뛰어야 한다는 강박관념을 버려라 보통 마라톤 하면 완주를 생각하고 단 한 번도 쉬지 않고 뛰는 것으로 안다. 하지만 전 세계 유명 마라톤에 출전하는 마스터스 마라토너 고수들의 경우 힘들 때는 중간에 쉬었다 된다.

2 워크 브레이크 완주 주변 달리다 힘들면 걸으면 된다. 달리기 입문과정에서 달리다 힘들면 걸었듯이 마라톤을 하는 중에도 힘들면 일정시간을 걷고 다시 달리면 된다. 하지만 2분 이상 걷는 것은 삼가며 1~2분 정도 잠시 걷고 다시 달려라.

3 부상 예방 위해 허벅지 근육 기를 것 마라톤은 장시간 달리는 수직운동이기 때문에 무릎 관절에 계속 압력이 가해진다. 달리기를 할 때 무릎에는 평소의 3~5배 하중이 실린다. 빨리 달리면 하중은 더 크다. 따라서 보폭을 좁게 해서 종종걸음 하듯이 달리는 게 좋으며 쿠션이 좋은 운동화를 신는 게 좋다. 또한 평소 허벅지 근육 강화운동을 꾸준히 해준다. 허벅지 근육이 튼튼하면 무릎이 뒤틀러도 인대나 연골판이 쉽게 다치지 않는다.