

안전이나 마라톤은 꾸준한 관심과 노력이 필요합니다

이명우

대한산업안전협회 건설안전국

200km의 울트라 마라톤 코스를 완주한 대한산업안전협회 건설안전국 이명우 과장을 만나 완주 소감을 듣고 안전과 마라톤의 공통점이 무엇인지 들어본다.



인간의 한계를 넘나드는 제주 울트라 마라톤에 완주하였다는 이야기를 들었습니다. 안전인으로서 건강한 정신과 강철체력으로 현장의 안전을 지킬 수 있다는 믿음이 큼니다. 먼저 울트라 마라톤은 무엇이며, 언제 어떠한 계기로 시작하였습니까?

울트라마라톤은 마라톤(42.195km)을 넘어 더 먼 거리를 달리는 마라톤으로 100km 이상의 거리를 달리는 마라톤이라고 보시면 됩니다. 저도 처음에 담배를 끊고 금단현상을 극복하기 위해 달리기를 시작하였고, 점차 마라톤에 빠지게 되었죠. 마라톤을 하면서 내 스스로 기록단축에 몰두하고 있다는 사실을 발견하고, 체중이 80kg대인 몸으로는 마라톤기록단축보다는 더 먼 거리를 달리는 울트라마라톤에 관심을 갖게 되었습니다. 체질에도 맞는 것 같았고요.

울트라 마라톤을 통해 얻는 성취감과 자신감이 클 것으로 봅니다. 또한, 이러한 자신감은 건설현장의 안전 파수꾼으로서 크게 작용할 것으로 사료되는데, 어떻습니까?

울트라마라톤을 통해 얻는 성취감과 자신감은 말로 표현할 수 없을 정도입니다. 완주 후의 기쁨은 더욱 좋죠. 그 자신감은 현장 안전관리활동뿐만 아니라 모든 일에 있어 주도적으로 하게 되더군요. 그렇다 보니 현장에서도 적극적으로 안전 개선 활동에 참여하게 되어 주위로부터의 신뢰도 그 만큼 쌓여 갑니다.

그 동안 수많은 울트라 마라톤대회와 일반 마라톤 대회에서 완주하였습니다. 특히 200km의 제주 울트라 마라톤 대회에서 완주했는데, 완주 소감 부탁드립니다.

내 자신을 좀 더 긴장시키는 계기를 가지려고 제주일주 200km 완주를 2005년 마라톤 목표로 삼았습니다. 이를 위해 1월에 부산 100km, 2월에 경남고성 100km 대회를 연습

주로 완주하였고, 설레는 마음으로 제주도에 갔습니다. 유채꽃이 곱게 피고, 신혼부부들의 풋풋한 향기가 나는 따뜻한 남쪽나라를 한 바퀴 달린다는 것은 환상적일 것 같다는 생각이 들었습니다. 그런데 도착하자마자 꿈은 깨어지고 영하의 추위와 눈보라가 맞이하더군요. 결국 사투끝에 35시간 22분 만에 완주하였습니다. 정말 힘들었습니다. '다시는 제주도에 안 온다'고 수십번 되뇌었지만 벌써 아름다운 추억이 되어버렸습니다. 간사한 마음은 어쩔 수 없나봅니다.

그동안 저를 격려해주고 응원해준 직원분들께 감사의 말씀드리고, 추운 날씨 속에서도 결승점에서 저에게 꽃다발을 안겨준 김원석 과장에게 특별한 감사를 드립니다.

몇 년 전부터 우리나라에서는 마라톤 붐이라고 할 정도로 뛰는 사람과 뛰려고 하는 사람이 많이 생기고 있습니다. 그러다 보니 사고로 불미스러운 일도 발생하는데, 안전하고 건강하게 달리기 위해 어떠한 준비가 있어야 하는지 말씀 부탁드립니다.

마라톤은 아주 격렬한 운동입니다. 그 만큼 접근하기가 어려운 운동이지요. 그래서 기본적으로 자신의 체력을 아는 것이 중요하다고 생각합니다. 각 구청 보건소 체력검진실에 가면 적은 비용(약 3천원~5천원)으로 운동부하검사를 받을 수 있는데 이것은 매우 중요합니다. 보통 2시간 정도 소요되며 우리 몸의 전반적인 상태를 검사합니다. 유연성, 폐활량, 지구력, 운동시 심장의 박동, 운동부하 등 여러 가지 검사를 해주고 또 운동처방사가 마라톤을 해도 문제가 없는지의 여부를 컨설팅 해줍니다.

이렇게 몸 상태를 제대로 알고 난 다음, 체계적이고 규칙적인 훈련이 필요한데 독립군으로(혼자) 운동하면 힘이 듭니다. 그래서 자기가 사는 동네나 직장 마라톤 클럽에 가입하여 같이 훈련하는 것이 좋습니다. 혼자 하게 되면 조금하다가 쉽게 포기하는데 같이하면 옆에서 끌어 도움이 많이 됩니다. 그리고 운동할때 가장 중요한 것은 달리는 것보다 준비운동과 마무리운동이라는 것을 잊지마시고, 달릴 때에는 즐겁게 달리고자 하는 마음이 중요하다는 것을 명심하시기 바랍니다.


건설현장에서나 여가 생활을 즐길 때에도 가장 중요한 것은 안전일 텐데, 왜 안전이 필요한지 고견 부탁드립니다.

안전의 기본 이념은 인간존중입니다. 모든 것에 개인의 안전의식이 밑바탕에 깔려야 한다고 생각합니다. 내가 소중하다는 인식이 있어야 나 이외의 사람도 소중하다는 생각을 할 수 있겠죠. 안전은 나 자신의 고귀함을 지키는 시작이라고 생각합니다. 그래서 초등학교 때부터 아이들에게 안전교육을 시켜야 하는 것은 대단히 중요한 일입니다.



끝으로 열악한 우리 산업현장에서 힘들게 산업현장을 지켜나가고 있는 안전인들에게 한 말씀 부탁드립니다.

울트라 마라톤과 안전활동은 공통점이 많습니다. 우선은 계속 달려야 하죠. 안전활동도 꾸준히 해야지 성과가 있습니다. 다음은 잘 살피고 지원해주는 것입니다. 달리는 순간순간 몸의 상태를 잘 살피, 수분과 에너지를 충분히 보충해주어야 하는 이치와 같습니다. 그렇지 않으면 달리는 자체가 어려운 것처럼 안전활동도 잘 살피는 관심이 없다면 현장에서 지속성을 잃게 되기 때문입니다.

비록 현재의 환경이 열악하다고 하더라도 울트라마라톤을 달린다는 마음가짐으로 꾸준히, 잘 살피고 지원한다면 반드시 성과가 있을 것입니다. 잠깐의 노력으로 얻은 성과는 오래가지 못합니다. 오래 노력하여 고통의 눈보라를 이기고 얻은 열매는 반짝반짝 광채가 날 것이라 확신합니다. 절대로 포기하지 마십시오. 

(최종덕 기자)