

■ 건강과 운동 | 마라톤, 안전하게 하세요

# 마라톤, 안전하게 하세요

김 용 권

헤렌스포츠클리닉 원장 · 경기대학교 외래교수

봄이 오면서 각종 마라톤 대회가 성행 하고 있다. 국내 대회만 하더라도 3월에 28개가 있었으며, 4월과 5월에는 각각 50개 대회가 있다. 지금은 연중 가장 대회가 많은 '마라톤의 계절'이라 할 수 있다. 마라톤은 건강을 증진시키는 데 있어 가장 좋은 운동 중 하나로 추천된다. 그러나 마라톤 대회 중 항상 불미스런 사고가 동반된다. 마라톤의 생리학을 이해한다면 재미있고 유의한 스포츠가 될 수 있다.

마라톤은 대표적인 유산소 운동이다. 즉, 에너지를 만드는 과정에서 산소를 충분하게 활용하는 시스템을 사용한다는 것이다. 운동량이 많아질수록 충분한 산소공급을 유지하기 위해 평소 안정 시보다 호흡수가 많아지고 호흡량이 증가하게 되는 것이다. 그리고 전신으로 산소공급을 해야 하기 때문에 심박수가 빨라지고 심박출량이 증가하게 되며, 수축기 혈압이 증가함으로써 산소를 가지고 있는 혈액을 더욱 신속히 활동근육으로 보내줄 수 있는 것이다. 활동근육은 이렇게 운반되어 온 산소를 활용하여 에너지를 만들고, 더욱 많은 에너지를 생성함으로써 달리기를 지속할 수 있도록 하는 것이다.

활동근육은 에너지를 생성하면서 동시에 피로물질인 젖산이



쌓이게 된다. 젖산이 급격하게 쌓이는 시점을 ‘젖산 역치(Lactate Threshold)’라고 부르며, 갑작스런 피로를 느끼게 되는데 그 시점은 개인차가 크다. 활동근육은 쌓이는 젖산을 분해하거나 다시 에너지원으로 사용함으로써 피로를 회복하는 기능을 수행하기도 한다.

마라톤을 하기 위해서는 많은 에너지원이 필요하고, 충분한 산소공급과 건강한 심혈관이 있어야 한다. 달리는 사람들은 누구나 건강해 보일 수 있지만 달리는 동안의 심혈관은 그렇지 않을 수도 있다. 동일한 연령과 체격조건을 가지고 있다고 해서 동일한 능력의 심혈관을 가지고 있다고 볼 수는 없기 때문이다.

심혈관이 좋아져 있는 경우라도 일상적인 활동을 하는 데에는 아무런 증상이 없다. 무증상은 오히려 자신의 건강상태를 오판할 수 있게 되고, 이러한 오판이 마라톤에 도전할 수 있다는 무리한 판단을 하게 한다.

일상생활을 하는 데 있어 증상이 없는 사람이라 할지라도 마라톤 중에는 고혈압 반응이 나타나는 운동성 고혈압을 가지는 경우도 있고, 부정맥을 보이거나, 심근 허혈 반응이 나타날 수 있다.

이러한 임상 반응을 호흡곤란이나 숨가쁨, 심한 피로, 가슴 통증으로 느끼기 때문에 운동 중 나타나는 당연한 증상이 아닌가 하고 간과하기 쉽다. 그러나 반드시 전문의나 운동생리학자의 조언을 들어야 한다.

따라서 마라톤 중 위험을 예방하기 위해서는 먼저 스포츠의학 검사를 통하여 마라톤을 하기에 ‘적절한 체력을 가지고 있는가?’ 또는 마라톤 중 ‘심혈관에 위험

은 없는가?’, 약간의 위험이 있다면 ‘적정 속도나 심박수를 어떻게 유지할 것인가?’ 등을 사전에 점검받는 것이 가장 중요하다. 그리고 마라톤을 하기 이전에 충분히 체온을 유지하는 것이 혈관의 확장과 함께 심장의 활동을 충분하게 유지할 수 있기 때문에 바람직하다.

일반적으로 마라톤을 하는 사람들이 경험하게 되는 ‘Runner’s High(쾌감의 상태에 도달하거나 정신과 신체가 몰아지경에 이르게 된 상태)’에 이르게 되면 이미 마라톤에 중독되었다는 것을 의미한다. 이러한 상태를 경험한 사람들은 반드시 한번쯤은 자신의 심장 부하 검사를 받기를 권장한다. 아마 이러한 경험을 했던 사람들은 마라톤에 대한 자신감이 넘칠 것이며, ‘나는 괜찮다’라는 일종의 오기(傲氣)나 고집(固執)이 강하기 때문에 주변의 권고를 무시하는 경향이 매우 강하다. 마라톤은 자신과의 외로운 싸움이다. 화창한 봄 햇살을 받으며, 평온한 휴일에 자신만의 아스팔트를 힘차게 내딛으며, 마라톤을 하는 모든 분들이 자신의 목표점에 안전하게 도달하기 위해서는 반드시 사전 건강점검을 받기를 바란다. 🏃





## 마라톤 참관 후기

서울아산병원 재임시절의 일이다. 1999년 경 한 방송사에서 기획한 프로그램 중 인기 개그맨이 그리스 평화마라톤의 완주증을 가져오게 하는 '타임캡슐'이라는 프로가 있었다. 타임캡슐이라는 것은 후세에 전하기 위해 그 시대를 기념하는 기록이나 물건을 넣어서 땅속에 묻어 보관하는 용기(容器)라는 의미이다. 방송사에서는 당시의 마라톤의 시조가 된 페르시아 전쟁지인 그리스에서 마라톤 완주증을 현재로 가져오는 프로그램을 기획한 것이다.

당시 유명 개그맨은 군 생활을 끝낸 상태여서 체력이 어느 정도는 뒷받침되고 있었다. 그러나 1개월 동안 올림픽 메달리스트에게서 개인 훈련을 받았지만 10km 완주에 불과할 정도의 체력수준이었다. 대회 1개월이 남은 상태에서 제작진은 본인을 찾아와서 스포츠의 학에 대한 검사 및 진단을 받기를 원했다. 심폐기능검사를 실시한 결과, 마라톤을 완주하기에는 너무나 심폐지구력이 평범해서 마라톤 완주는 어렵겠다는 조언을 하였다. 실망스





런 제작진의 표정이 얼굴에서 채 없어지기 전에 나는 이론상으로 완주할 수 있는 방법을 제시하였다. 그것은 AT(무산소성 역치) 시점 이하에서의 속도를 유지한다면 가능할 수 있다고 판단했으며, 경사도에 따른 구간별 속도를 계산해 주었다.

대회 1주일 전 선수의 주치의로서 나는 그리스로 함께 출발하였다. 필자뿐만이 아니라 촬영스텝, 개그맨 당사자도 완주하리라는 상상은 하지 못했다.

현지에서는 가벼운 훈련과 함께 역사지 촬영, 교민과의 만남 등을 촬영하며 바쁜 일정을 보내는 가운데 훈련의 일종으로 코스 탐색을 실시하였다. 스타트 지점에서 초반 5km 구간과 가장 경사가 심하고 힘든 구간인 30~35km 구간은 실제로 뛰면서 속도를 몸에 익히도록 하였다. 그리고 주변의 경치와 분위기를 익히도록 주문하였다.

드디어 대회가 열리는 날 모두가 초조해 하며, 마치 출발을 알리는 총소리를 숨죽이며 기다리고 있었다. 필자는 독일 나치 시절의 경찰오토바이의 뒷자리에 탑승했으며, 카메라 감독은 장교자리에 탑승하여 촬영을 하고 있었다. 출발선에는 주인공과 함께 전문 마라토너들이 출발을 기다리고 있었다. 출발 신호와 함께 마치 붓물 터져 나가듯 쏟아지는 참가 선수들 사이로 주인공이 달리기 시작했다. 속도를



줄이라는 나의 주문을 뒤로 하고 선수들과 같은 속도로 달리고 있었다. 너무나 빠른 속도였으므로 계속 속도를 줄이라는 주문을 했다. 5km 구간이 지난 후 주인공은 배가 아프다는 신호를 보내며 필자가 함께 뛰어 주기를 원했다. 나도 옆에서 같이 달리기 시작했다.

20km까지는 함께 뛰면서 호흡과 속도를 조절해 주었다. 드디어 30km지점에 도달하였다. 이미 지쳐있는 상태였으며, 경사가 심하여 뛰기에는 역부족이었다. 주인공에게 천천히 걷도록 지시했다. 그러나 35km 지점에 이르자 지면에서 발을 옮기지 못하고 옆으로 비틀거리면서 그 자리에 주저앉고 말았다. 극도로 밀려드는 피로감을 느끼고 있었다. 나는 초콜릿과 음료를 주었다. 10분 정도 시간이 흘렀다. 다시 일으켜 세워 천천히 걷도록 유도하였다. 전방에 마을이 보이기 시작하자 '5km만 더 가면 스타디움이 보일 것'이라고 계속 독려하면서 주자와 함께 달리기 시작했다. 결승점에 이르렀을 때 주인공은 필자 앞에서 쓰러졌고, 필자는 담요로 감싸 안았다.

국내에서 10km 구간 단 2번만을 주행한 경험밖에 없는 평범한 사람이 외국에서 그것도 마라톤이 시작된 뜻 깊은 대회에서 완주했다는 그 자체가 너무도 대단해 보였다. 완주 시간 4시간 31분 30초.

지금도 TV를 통해 그 주인공을 본다. 딱따구리 흉내를 참 잘 내고 유머러스한 표정과 다양한 말투, 재치 있는 언변술을 가진 그를 볼 때면 당시 고통 속에서도 최선을 다해 달리던 주인공이 오버랩 되곤 한다. 