

# 마라톤을 합시다

Let's run  
a marathon

무슨 일이든지 체험담을 얘기하는 것이 실감 나고 바로 적용이 가능하기에 경험 위주로 말씀드리지요. 본인은 원래 축구도 좋아하였지만 대학교 졸업 후 테니스에 상당히 심취하여 일주일에 한 번 이상 테니스 단식 게임을 해야 잠이 올 정도였습니다. 조기 축구회에도 가입하고자 하였으나 마늘님의 휴일 운동 금지령과 더불어 가족을 배려하고, 특히 주말에 주님과 함께 보내기 위해서는 조기 축구가 날 허락하지 않았습니다. 그래서 테니스에 더 심취했지요. 그러나 이 운동은 짝이 있어야 가능한 운동이라, 파트너가 없으면 테니스장을 나가기가 두려웠었죠. 테니스를 같이 하시던 분들이 전근을 가시고 또 여러 가지 사정으로 짝이 없어지고... 파트너가 없이 운동하기도 그렇고 해서 한동안, 근 1년을 운동을 멈췄더니 몸 여기저기서 탈이 나기 시작했습니다. 제일 먼저 소화불량에 대장염이 오고 살이 쪼면서, 뭐든 먹으면 소화를 못 시키기에 병에 대한 저항이 약해지기 시작하여 감기 몸살과 두통 그리고 늘어나는 체중. 뱃살로 아, 이러다가 당뇨라도 오지 않을까 하는 염려가 생기기 시작했습니다. 왜냐하면 친형이 당뇨가 왔거든요. 형하고는 유전자까 워낙 비슷하여 전화로는 형과 제 목소리가 구분이 안갈 정도니, 당뇨는 예정된 수순일 수도 있었습니다.

그러던 어느 날, 운동을 상당히 좋아하는 한 친구를 알게 되었는데, 그 친구는 상주감리 현장에서 공사와장이었어요. 그 양반 하는 말이 “건축사님, 마라톤 시작하셔야겠는데요.” 반대로 저는 “나하고 테니스 합시다” 그랬죠. 했더니 그는 억지로 저를 끌고 마라톤을 가르쳐 주기 시작했습니다. 혹자는 그러실 겁니다. 마라톤이 조깅과 별반 차이 없으니 뭐 가르쳐 주고 자시고 할 것 아니냐? 아닙니다. 나중에 알게 되었지만 마라톤은 체계적이고 조심스럽게 배워야 하는 운동이었습니다.

글. 조정만  
Cho, Jeongman  
(주)무영씨엠 건축사사무소

이제 집 근처 운동장을 하나 물색하시기 바랍니다. 나름대로 뛰는 데 지장이 없는 곳으로 말이죠. 그리고 조깅과 마라톤의 차이점을 하나 짚어가며 말씀드리겠습니다. 가벼운 마음으로 별 준비 없이 그냥 간식 먹다가 대충 옷차림으로 운동장이나 도로에서 달리는 것이 조깅입니다. 그러나 마라톤은 최소한 10킬로미터를 달리는 것을 전제로 말씀드릴 수 있기에 준비가 필요합니다. 그 준비는 다른 아닌 공복에 뛰어야 한다는 점입니다. 즉, 음식물 섭취 후 3시간 이상은 지나서 위에 음식물이 하나도 없어야 합니다. 보통 마라톤을 할 때 이 점을 묵과하기에 뛰다가 복부 팽만감으로 인한 호흡곤란이 발생하고 달리기 싫어지는 것입니다. 저 역시 이 점을 알면서도 사무실에서 우연히 간식을 먹고서 달리다가 중도에 한참 쉬고 다시 달린 적도 있습니다. 무엇보다도 공복! 이 점을 중시하시기 바랍니다. 두 번째는 스트레칭에 관한 점입니다. 문주익의 히어로 황영조 선수가 직접 가르쳐 준 내용이므로 신빙성이 있습니다. 황영조 선수는 스트레칭의 기본은 심장에서 가장 멀리부터 시작하는 것이라고 했습니다. 근육과 관절을 푸시기 바랍니다. 푼다고 하니 꼭 뭘(?) 파내는 것 같은데, 먼저 발가락과 발목 돌리기, 또 손가락 풀기, 손목 돌리기 등 심장에서 먼 곳에서부터 스트레칭 동작을 하시기 바랍니다. 이를 잘 하면 몸에 땀이 납니다. 잘하는 것의 기본은 무엇이나 하면, 카운트를 정확히 세면서 해야 한다는 점입니다.

“하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟”  
저는 정확히 세기 위해서 다음과 같이 합니다.

“하나, 두울, 서이, 너이, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟”…… 꼭 두 음절을 맞추며 말입니다. 서이 너이를 세다 보니 ‘사투리의 비애’ 라는 개그가 한 토막 생겨나는군요. 예전에 장 일병이 군 훈련소를 마치고 자대 배치하여 수송부대에서 군복무를 하던



차, 고참 상병이 볼트를 소리 내어 셀 일이 있으니 소리 내어 세라고 하여, 우리의 장 일병 용감하게 션했습니다.

“하나, 두울, 서이, 너이”  
“퍽 - ”

“암-마, 누가 군대에서 사투리 쓰라고 했어, 다시 세-”

장 일병 눈물을 짙끔 머금고 다시 션습니다.  
“하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯, 일곱, 여덟”

다시 “퍽-” (긴 글이라 우스개소리 한 토막을 넣었습니다.)

그렇듯이 션을 할 때보다 더 정확히 할 필요가 있습니다. 스트레칭을 제대로 하면 5분 이상 소요됩니다. 이제 스트레칭을 하셨으면 운동장에서 뭘 준비를 합니다. 가벼운 운동복과 조깅화를 신고서 말이죠. 조깅화는 가능한 쿠션이 있는 것이 좋습니다. 운동장을 달리기 전 심호흡하시고 과연 내가 이 운동장을 몇 바퀴 돌 것인가를 기억하십시오. 그리고 땀니다. 땀 때 처음 5분은 아무 생각 없이, 부담 없이 뛰시기 바랍니다. 달리다 보면 ‘이게 장난이 아닌데’ 할 때가 옵니다. 심장은 별 령거리고 목에 생침은 넘어오고 ‘근데, 내가 지금 몇 바퀴를 뛴 건 가?’ 하는 의구심과 싫증이 물려옵니다. 그때 일단 멈추십시오. 거기까지가 오늘의 한계입니다.

분명히 다시 말씀드리면, 우리가 지금 하는 마라톤은 건강을 위함을 밝힙니다. 그리고 10킬로미터를 1시간 이내, 1주일에 1회 뛴다는 목표를 정합니다.

이제 운동장에서 한 번이라도 뛴신 분들은 운동장 몇 바퀴에 대한 안 좋은 추억이 떠오르신 분들도 게실 것입니다. 대단한 별칙은 아니더라도 여름 날 땀벌에서 지각 때문에, 또는 수업 시간에 졸다가, 또는 수업 시간에 떠들다가 등등. 이제 별로 뛰는 것하고 작심하고 뛰는 것하고는 사뭇 다르다는 것을 체험할 것입니다. 왜냐하면 우선 동기부여가 다르거든요. 건강을 위해 달리는데 뭐가 모자라겠습니까? 우리 신체는 참으로 독특한 여러 가지 기능이 있습니다. 그 예로, 어제 한 일이나 체험을 기억하고 있다가 오늘 다시 그 부분을 실현하면 진보적으로 더 잘 된다는 것을 여러 가지 경로를 통해 알 수 있습니다. 세계적인 기타리스트 중 한 분이 말씀하시기를, 콘서트를 해야 하기에 어떤 곡을 연습했는데 그날따라 연습이 잘 안되어 ‘이상하다, 내 실력이 많이 줄고 있나?’고 생각했으나, 다음 날 아침 일찍부터 일어나서 그 부분을 다시 연습하니 어제보다는 신기하게 잘 연주되더라는 것이었습니다. 그리고 높이뛰기의 세계기록 보유자가 매일 진보된 높이를 연습하기 위해 키 잘 크는 속성수를 마당에 심어 놓고 매일 뛰어넘기를 하여 마침내 목표를 달성했다는 등의 사례는 우리의 좋은 귀감이 되고 있습니다. 그 예를 보더라도 운동장 몇 바퀴를 뛰고 나서 다음번에 땀 때에는 그보다 더 땀 능력이 생긴다는 것입니다. 그럼 어제는 5바퀴였으니 오늘은 몇 바퀴일까 생각하며 달려보면 분명 더 뛸 수 있다는 사실에 일종의 희열을 맛보실 수 있습니다. 그렇다고 매일 땀 수는 없으니, 차근차근 시간 나는 대로 뛰어 보시기 바랍니다.



중요한 것은 일주일에 6일 달리셨다면 하루는 필히, 반드시, 기필코 쉬셔야 합니다. 몸에 무리가 따르며 바퀴 수가 늘지도 않습니다. 운동량을 셈하는 데에도 이렇게 하시면 많은 도움이 될 것입니다. 처음 스타트 점을 뛰실 때 'ZERO!'를 속으로 외칩니다. 그리고 한 바퀴가 되면 '하나!', 두 바퀴째는 'TWO!', 세 바퀴에서는 '셋!', 네 바퀴에서는 'FOUR!'. 이렇듯 우리말과 영어를 훌쩍으로 번갈아가며 사용하시면 셈하는데 헛갈리지 않습니다. 에이 설마 잊어버리려고? 하신 분들. 달리다가 분명 기억이 잘 안 나면 이 글이 생각날 것입니다. 자, 그러면 몇 바퀴를 뛰어야 10킬로미터일까요? 잘 아시겠지만, 일반적인 동네 운동장의 트랙은 200미터 트랙입니다. 클 경우 400미터이고요. 또 운동장 바깥을 돌 경우는 경우에 따라 다 다르겠지요. 그러나 거리를 셈하는 것도 통상적으로 키가 170센티미터인 경우 뽕박질 보폭은 75센티미터이므로 10보면 7.5미터, 100보면 75미터, 이런 식으로 계산해 보면 운동장 한 바퀴가 몇 미터 인지는 금방 셈이 됩니다. '뛰는 데, 힘든데 셈은 무슨?' 그런 생각이 드는 경우에는 찬바람 쌩쌩 부는 한강변 둔치나 중랑천, 양재천, 홍제천 등 고수부지에 이정표가 있는 자전거 도로에서 달리셔도 무방합니다. 그런 경우에는 꼭 보온에 유의하시기 바랍니다. 특히 아랫도리는 보온용 팬티를 겹으로 입고 달리시기를 당부드립니다.

우리나라 대한민국의 소득수준이 높아지고 국민들이 세금을 많이 내고 공무원들이 술선수범하여 아이디어를 내고 예산을 효율적으로 쓰고 있다는 것을 여러 경로를 통해 확인해 볼 수 있는데, 특히 한강변이나 각종 천변에 자전거 도로와 인라인스케이팅용 광장을 만든 것에서 그 점을 확실히 알 수 있습니다. 한강 둔치 자전거 도로와 이정표는 마라톤을 즐기는데 무엇보다도 좋은 시설입니다. 상상해 보십시오. 일주일에 한 번, 저녁노을이 지는 한강변에서 뛰고 있는 자신을 말아주세요. 영상매체 CF 속의 주인공이 남이 아니고 바로 자기 자신임을 알 수 있습니다. 저는 도로변 마라톤은 잘 하지 않습니다. 특히 서울 시내에서만큼은 도로변 마라톤은 하지 않습니다. 다만, 한강변이나 양재천, 홍제천 등에서는 잘 합니다. 공기 때문이죠. 반면, 시골 지방도로에서는 곤장 합니다. 특히 주차할 곳을 물색하여 그곳에서 차로 5킬로미터를 가서 지점을 체크하고 돌아와서 주차하고, 옷을 갈아입고 땀니다. 수주한 프로젝트 중에 충북 영동에 상가 빌딩이 있었는데, 건축주께서 설계는 물론 공사감리와 감독까지 맡아 달라고 하여 일주일에 1회 지방엘 다녀올 일이 있었었습니다. 그 프로젝트를 나중에 유지관리까지 하여 3년 넘게 일한 적이 있었지요. 다행히 저는 그곳에서 일주일에 1회, 지방도로에서 마라톤을 할 수 있었었습니다. 어찌나 행복하던지... 그 감격은 이루 말할 수

없었습니다. 비단결처럼 굵이쳐 흐르는 금강을 바로 사이에 두고 돌아가는 충북 영동의 지방도로는 한적한 만큼 공기도 좋고, 시야에 들어오는 기가 막힌 산천 초야의 풍광, 사시사철 바뀌는 풍광을 온몸으로 만끽하며 달리는 마라톤의 쾌감.....  
지난 올림픽 때 이봉주 선수가 금메달을 당연히 딸 것 같은 분위기 속에서 열심히 TV를 시청하던 중 모 감독이 해설하던 말이 생각납니다.

“아, 마라톤에도 오르가즘이 있습니다” .....??

아니, 그 대목에서 네티즌들 난리 났었죠. 방송에 부적합하다느니, 상스럽다느니, 무슨 말을 그렇게 하나느니..... 그런데 마라톤을 하다 보면 고통이 극도에 달하는 시각 점이 옵니다. 즉, '사점'에 이르는 시각을 말하죠. 10킬로미터를 뛰게 되면 빠르면 10분 정도, 또는 사람에 따라 그 속도에 따라 약 30분 정도 후에 그 사점에 도달하게 됩니다. 그 지점을 통과하게 되면 일종의 짜릿한 희열이 몰려오게 되는데, 그 감정을 우리의 감독 선생이 그렇게 표현한 것이지요. 그러다 보니 네티즌 중 일부가 발끈하게 된 것이라 생각합니다. 그 사점을 경험하기 위해서는 마라톤을 열심히 하면 됩니다. 어려운 것 아니거든요.

마라톤을 하다 보면 여러 가지 아픈 데가 생깁니다. 당연지사 안 쓰던 근육과 관절을 쓰니 아픔이 몰려오는 게지요. 그럴 경우 분명한 처방이 있습니다. 거창하게 병원에 갈 일은 아닙니다. 우선 약국에 들르셔서 얇고 화끈한 찜질 파스를 삽니다. 가위를 이용하여 파스를 가로, 세로 각 1.5센티미터의 정사각형 모양으로 자릅니다. 어른 큰 손의 엄지손톱만 하지요. 그것을 아픈 부위에 아무지게 붙이고 뒹시기 바랍니다. 그러면 뛰는 가운데 소염, 진통 해소가 됩니다. 침을 맞는다고 생각하고 꼭 붙이고 뒹십시오.

축구를 열심히 하다보면 한 가지 주의할 점이 있습니다. 안정환 선수도 그렇고, 우리의 이영표 선수도 그렇고, 차두리 선수도 그렇습니다. 그것은..... “부상입니다!!” 의욕과 부딪힘의 쌍곡선에서 한 가닥 빠끗하여 생긴 부상, 그리고 여러 경로로 생긴 부상이 아주 복병인데, 부상으로 울고 지새는 가슴 시린 기억이 또 얼마나 많습니까? 벤치에서 구경만 할 때, 또는 아파서 수술대에서 이 악물며 참아 아만 했던 그 시련들. 링거 병이 주마등처럼 스쳐가는 부상의 악몽 속에서도 우리는 얼마나 가슴 졸이며 아파해야 했습니까?

마라톤도 열심히 하다 보면 크고 작은 부상에 시달립니다. 먼저 부분 별로 부상이 옵니다. 좀 뛰면 발목이 아프고 무릎이 아프며, 허벅지 뒷근육이 당기고 심지어는 시퍼렇게 멍이 들기도 합니다. 힘들기는 힘든 운동입니다. 그렇듯이 부상은 마라톤이나 축구나 예외를 두지 않고 따라다닙니다. 그럼에도 불구하고 건강한 운동 마니아분들 중에 약이나 보약을 경시하는 경우를 종종, 이따금씩 보게 되는데요. 꼭 그렇게 영양보충에 대해 백안시하실 필요는 없습니다. 운동을 하다 보면 엄청나게 많은 양의 땀을 흘리게 됩니다. 땀의 성분이야 마이크로 체로 걸러서 성분 분석을 하다 보니 뼈에 또는 몸에 좋은 영양분이 같이 빠져 나간다는 사실이 밝혀졌더군요. 마그네슘, 칼슘, 고단백 등등 말이죠. 그래서 심한 운동을 하고 나서 또는 노동을 하고 나서 자주 한마디씩 하는 그 말.

“아, 오늘 육수 무지하게 뺐네....”

그 말이 맞죠. 육수가 엄청나게 빠지니 당연히 여러 군데 영양 부실이 오기에, 그 영양을 필히 보충해 주어야 하는 것이 맞습니다. 그러니 약사와 상담하시고 시중에서 판매하는 메이커, 흔히 얘기하는 마데(made) 제품으로 고르셔서 필히 영양 보충을 하시기 바랍니다. 골다공증, 무릎관절 약해진 것, 근육이 잘 멩쳐서 경기 중 누워서 하늘로 발 자주 올리시는 분, 얼굴에 윤기가 없는 분, 일을 하다 보면 눈 밑이 파르르 떨리시는 분 등등. 정말 필히 권장해 드리는 바입니다. 약장사를 오래 해서 미안합니다만, 아무리 지나쳐도 무리는 아니므로 필히 약국에 가서 영양제를 복용하시기 바랍니다. 요즘에는 노안이 오신 분들을 위해 복합으로 안영양제까지 곁들여 나옵니다.

자, 이제 '마라톤을 합시다'를 마무리하고자 합니다. 많은 분들이 건강을 가장 큰 보배로 여기시기는 합니다. 그러나 실천을 못하는 것이 너무나 아쉽습니다. 실천을 하려면 외우십시오. 옛말을.

“부뚜막에 소금도 집어넣어야 짜다!”

“구슬이 서 말이라도 꿰어야 보배!”

자, 마무리 하면서 마라톤을 하기 전 몇 가지 잊지 말아야 할 점을 상기시켜 드립니다.

하나, 공복에 뛰자. 정 배고프면 미지근한 물 한 컵을 마시고 준비하자.

둘, 스트레칭을 하자. 심장에서 먼 곳부터 풀자.

셋, 스트레칭 후 땀 장소에 도착해서는 심호흡을 크게 하고 초반(6분 정도)에는 천천히 뛰자.

넷, 뛰면서 가끔씩 팔 다리를 쪽쪽 퍼주고, 숨이 가쁠 때면 입을 크게 벌려 뛰자. 호흡은 입과 코, 온몸으로 하자.

다섯, 뛰다가 힘들면 '난, 지금 청량음료 광고 CF를 찍는다'고 생각하자.

여섯, 다 뛰고 난 후에는 마무리 스트레칭을 하자. 이제는 역순으로 심장에서 가까운 곳부터.

참, 중요한 것 한 가지! 마라톤을 하다 보면 뇌세포가 질서정연하게 정리됨을 느낍니다. 업무에 어려운 점, 조직관리, 서류 정리 등 복잡한 머릿속이 컴퓨터 조각 모음을 하듯이 착착 정리됨을 느낄 수 있습니다. 자, 여러분! 여러분도 이제 이 마라톤의 이 황홀한 세계에 함께 한 번 빠져 봅시다!!



조정만 (주)무영씨엠 건축사사무소 건축사·문학작가·뮤지션

조정만(趙正滿)은 전북 남원 출생으로 성원고, 건국대 건축공학과를 졸업하고 천일건축, 금호그룹 종합설계실, 아키텍트에서 실무를 익혔다. 2007년 선형재 건축을 설립, 강원 청양재, 고양농경문화박물관, 동교 주상현, 대방동 1빌딩 등을 설계했다. 2021년 이후에는 미션시티 G오피스텔, 옥천V주택, 대청호 수연재, 마포 K오피스텔 등을 설계하고 있다. 2016년 봄에 한국수필에 '방파연 사랑'과 '아버지와 자전거'로 등단하였고, 2022년 여름에 취미를 주제로 '꽃과 빛망울의 하모니'와 '쓰기' 2곡이 디지털 음원으로 창작곡을 발표, 데뷔하였다. 현재 건축사, 문학작가, 뮤지션으로 활동하고 있다. 저서로는 산문집 『요원의 들불처럼』이 있다.

imatect@mooyoungcm.com