

## 제43회 광주일보 3·1절 전국 마라톤

# 오전 9시10분 출발

# “욕심 버리고 즐기면서 달리자”

### ■ 풀코스 이렇게 뛰세요

결전의 날이다. 하지만 아마추어 마라토너들은 기록보다는 즐기려는 자세가 중요하다. 기록욕심을 내지 않고 여유를 갖고 달리다 보면 기록도 좋아지기 마련이다. 3.1절 전국마라톤 코스는 전반적으로 어려운 곳이 없어 자신의 평소 컨디션대로만 달려도 좋은 기록을 낼 수 있다. 초반 오버 페이스로 후반에 걸거나 경기

### -이영재 페이스메이커 팀장 조언

를 포기하고 회수차를 타는 마라토너들도 많은데 이것은 페이스 조절실패와 사전에 충분한 연습이 안된 상태에서 참가하기 때문이다. 따라서 이븐페이스(일정한 속도로 달리기)로 달리는 페이스팅과 함께 달리는 것도 완주에 성공하는 지름길이다. 특히 후미 그룹 주자들은 후반부의 급격한 체력저하를 예방하고 완주를 위해서는



급수대에서 나누어 주는 초코파이와 바나나를 조금씩 섭취하는 것이 좋다. 아울러 달리는 주자들은 주로에서 봉사하는 자원 봉사자와 연도에서 응원하는 시민들, 교통봉제로 밤이 묶인 시민들에게 감사함과 미안함을 조금이나마 표시하며 달렸으면 한다.

### 출발~6km 초반 오버페이스 절대 조심해야

코스는 광주월드컵 경기장을 빠져나와 도로에 들어서면 약 500m 정도 내리막을 달리가 중간 4거리 좌회전 이후 1km 정도의 완만한 긴 오르막이 이어진다. 초반이라 부담은 없지만 대회장 분위기에 기분이 업되고 힘이 넘쳐 내리막에서 페이스가 빨라질 수 있으니 조심해야 한다. 초반 오버페이스는 레이스 자체를 망칠

수도 있다. 급수대를 지날 때마다 목을 약간 축일 정도로 물과 이온 음료를 번갈아 마셔두는 것이 후반 레이스에 도움이 된다. 이후 대주아파트 정류장 앞 6km 지점까지는 오르막과 내리막이 반복되지만 큰 어려움은 없다.



### 6km 이후 주변 경관 보면서 지루함 떨치자

6km 지점 이후로는 오르막이 있으나 짧기 때문에 페이스팅을 따라서 함께 달린다 보면 페이스가 조절되어 안정되게 달릴 수 있다. 앞만 보고 달리면 자칫 지루할 수 있으므로 주변 풍광도 보면서, 함께 달리는 주자와 간단한 이야기를 나누면서 달리는 것이 좋다. 연도에서 마라토너를 응원하는 시민들의 박수에 손을 들어 답례하는 것도 좋은 방법이다.

특히 탁 트인 시야를 제공하는 11km 지점부터 약 4km에 걸친 극락강 폭방길에선 상쾌한 공기를 마음껏 들이키며 즐겁게 달리기가 한 번 된다. 첫 고비는 풀코스 반환점을 돌아 25km 지점이다. 급격한 오르막은 없으나 중반을 넘어서면서 다리가 무거워지는 현상을 느끼게 된다. 달리기 힘들다고 멈추지 말고 속도를 조금 줄이고 보폭을 짧게 하면 도움이 된다.



### 36km 이후 긴 오르막 구렁에 맞춰 보폭 짧게

대주파크빌을 지나는 약 36km 지점부터 1km 정도의 긴 오르막이 있는데 가장 힘든 구간이다. 이 지점은 체력이 소진된 상태에서 달리기 때문에 모든 주자들이 힘들어 하는 구간이다. 긴 오르막에서는 보폭을 짧게 하고 양팔을 힘차게 앞뒤로 치면서 페이스메이커의 구령에 맞추어 잔걸음으로 달리면 가장 힘든 코스를 넘길 수 있다.

긴 오르막을 넘어서면 끝인 지점인 광주월드컵 경기장이 보이는데 마지막 코스라는 생각에 더욱 힘이 들고 주저앉고 싶은 생각마저 들지만, 끝인 지점에서 기다리는 가족들과 동료들, 그동안 달려온 과정을 떠올리며 다시한번 완주의 각오를 다져야 한다. 온갖 어려움을 이겨내고 광주월드컵 경기장에 들어서서 육상트랙을 따라 달리면 완주의 크나큰 기쁨이 차오를 수 있을 것이다.



### 경기시작 4시간 전 식사 → 30분 전 스트레칭 → 5분 전 마음 편하게

#### ◇음식은 어떻게

▲경기시작 4시간 전=경기 당일 아침 식사는 레이스 3~4시간 전에 하는 것이 좋다. 달리는 동안 배고픔을 최소화하는 한편 소화해 필요한 시간을 주기 위해서다. 평소 식사량의 70~80%만 먹는 것이 좋다. 밥고 찌꺼기 기름진 음식은 좋지 않다. 찹쌀밥이나 떡, 바나나 등이 적당하다. ▲1시간 전=커피 한 잔 마시는 것이 좋다. 카페인인 혈액속에서 에너지 원료로 사용되며 실사를 막아준다. 마지막 수분은 30분 전에 섭취한다. ▲레이스 도중=주최측에서 바나나와 간식을 준비하기 때문에 급수대나 간식대를 이용하면 된다. 본인이 정 필요하다면 바나나, 초콜릿, 호두 등을 지니고 달리다 보면 달리는 데 도움이 된다. ◇음물기 ▲30~40분 전=5~10분 천천히 걸으

#### ■ 컨디션 조절 이렇게

며 몸과 마음을 준비한다. 체조와 스트레칭으로 관절을 충분히 풀어주고, 부상 위험 방지를 위해서도 스트레칭에 신경쓰는 것이 좋다. ▲5분 전=옆사람과 가벼운 농담을 건네거나 심 호흡을 하면서 마음을 편하게 한다. 배변에 달려 있는 침은 출발선을 밟아 무앞에 서려고 나설 필요가 없다. ◇뛰고 난 후 ▲끝인 직후=끝인 후 곧바로 멈추지 말고 5~10분 가볍게 달리거나 빠른 걸음으로 1.5km 정도 걷는다. 이후에는 스트레칭으로 몸을 이완시켜 준다. 3시간 동안 20분 간격으로 물이나 다른 음료를

마시고, 피로 회복을 위해 1시간 안에 탄수화물 위주의 식사를 한다.

▲다음날 아침=일어난 후 긴장된 근육을 이완시키기 위해 30~40분 동안 가볍게 뛰어나간다. 1시간마다 한 컵 정도의 물을 마셔주고, 충분한 단백질을 섭취하는 것도 잊어서는 안된다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

**골프 권도 회원권거래 전문기업**

**록펠러 회원권**

골프 권도 시세권	골프 권도 시세권
광주 3,500	충청 1,700
남광주 4,400	광주 1,900
광명 6,400	도쿄 2,100

상담문의 (062)351-0095



광주일보 3·1절 전국마라톤대회가 1일 오전 9시10분부터 본격적인 레이스에 돌입한다. 이번 대회에는 전국에서 1만여명의 마라톤 동호회원과 선수들이 출전해 그동안 길고 닳은 기량을 선보일 예정이다. (사진은 지난 대회 출발 모습)



### 윤여춘 마라톤 이야기

#### ⑥ 완주 후 정리운동

완주한 몸에 대한 보살핌을 잊지 말아야 한다. 마지막으로 정리운동을 필수 실시하여 몸을 보살펴야 한다. 레이스를 완주한 김동으로 기분은 고요하겠지만 신체의 피로는 자신이 생각하고 있는 것보다 훨씬 크다. 흥분하여 마무리 운동을 제대로 해주지 않으면 피로회복이 늦어지거나 심하면 부상으로 연결된다.

## “충분한 마무리 운동 근육 피로 풀어줘”

러닝상태에서 보통의 상태로 몸을 되돌려 효율적으로 피로를 회복해 주는 것이 바로 ‘롤링다운’이다. 몸에 주어진 부하를 서서히 감소시켜 장시간의 러닝으로 경직된 근육을 풀어주어야 하는데 많은 사람들이 끝인 후에 제자리에 주저앉는다.

물론 누구나 최선을 다했기 때문에 체력이 다한 상태지만 건강을 위해서 달린 만큼 건강을 소홀히 해서는 안 된다. 따라

서 끝인 후에 그 자리에서 바로 멈추지 말고 서서히 러닝 페이스를 늦추는 페이스다운을 실시하고 느린 조깅이나 워킹으로 호흡을 정돈한 다음 스쿼트나 스텝 등으로 천천히 크게 몸을 움직여 전신을 편안하게 해주고 마지막으로 경직된 근육을 스트레칭으로 충분히 풀어준다.

다시 한번 강조하지만 즐거운 기분을 억누를 필요는 없지만 레이스를 완주한 몸에 대한 보살핌을 잊지 말아야 한다. 덧

붙여 모든 경기가 끝나면 미네랄 워터나 천연 과즙 등으로 수분과 미네랄을 충분히 섭취하고 비타민과 단백질이 많이 포함된 식단으로 영양을 섭취해주어야 회복이 빨라진다.

레이스 후에 1주일 정도는 트레이닝을 자제하고 가벼운 운동으로 몸을 움직이면서 충분히 수면을 취해 피로를 풀어주는 것이 빠른 회복을 위한 최선의 방법이다. (MBC이론전문해설위원)