

순위·기록 옥심 버리고 목표 설정하여 뛰어라

즐기면서 달려라

마라톤대회에서 일반인에게 처음 문호를 개방했을 때는 기록보다는 완주를 목표로 달렸었다. 완주를 한 사람들은 모두가 승리자요 모두가 1등 이었다. 그러나 최근의 마라톤대회는 완주보다도 순위나 기록단축으로 변모했다. 기록을 단축하려고 이를 악물고 절룩거리며 달리는 모습을 많이 보곤 한다. 너무나 안타깝기 그지없다.

달리기의 모든 것이 장밋빛만은 아니다. 지난친 옥심은 오히려 건강을 해치고 흥미를 잃게 하여 종종에 포기까지 하게 되는 원인이 된다. 따라서 마음을 비우고 자신의 페이스에 맞는 달립이 즐거운 달립이 된다. 좀 여유 있는 범위에서 목표를 설정하여 편한 마음으로 즐겁게 달리는 것이 필요하다.

즐거운 달립은 달리기 그 자체가 목표요 보람인 까닭에 자신의 순위가 중요하게 여기지 않는다. 그들의 표정은 나도 할 수 있다는 자신감에 쓰여 있어 모질고 험난한 과정을 절대로 포기하지 않는다.

즐거운 달립은 1등이라는 순위와 기록은 그다지 중요하게 여기지 않는다. 어떻게 보면 그들은 모두가 1등이라는 생각으로 결승선을 통과한다. 완주했다는 성취감과 최선을 다했다는 그리고 목표를 달성했다는 행복함이 있다. 얼굴 표정이 고통으로 일그러지지도 않았고 모두가 환한 표정들이다. 코스에 대한 불만도 없고, 날씨도 탓하지 않는다. 모든 것이 아름답고 즐겁기만 하다.

모두가 이런 달립이 되었으면 한다. 세상이 새롭게 변할 것이다.

운동 전후 근육 풀어줘야

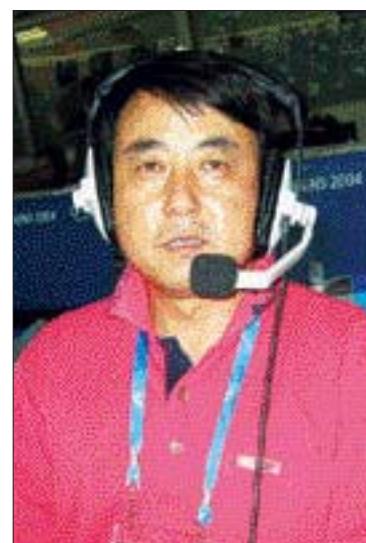
달리기에서 중요한 것 중 하나가 바로 스트레칭이다. 스트레칭은 운동 전에는 근육을 충분히 풀어주어 부상을 예방해주고, 운동 후에 실시해주는 스트레칭은 근육의 피로를 빠르게 회복할 수 있도록 도와주는 효과가 있다. 특히 요즘처럼 기온이 낮을 경우에는 근육이 수축되어 예기치 못한 부상의 위험이 높아지기 때문에 스트레칭의 중요성은 더욱 크다.

많은 사람들이 스트레칭의 잘못된 식으로 인해 오히려 역효과를 초래하는 경우도 있는데. 순서가 뒤 바뀐다면 가, 무리하게 하거나 반동을 주어 오히려 미세한 근육을 손상시켜 역효과를 보는 경우가 있다. 스트레칭을 할 때는 반드시 심장에서 먼 곳부터 해주는 것이 원칙이고 근육을 늘려줄 때는 고통이 가지 않는 범위에서 10초에서 20초 사이가 좋으며 절대로 반동을 주이는 안 된다. 스트레칭 부분은 햄스트링, 대퇴근, 비복근, 아킬레스건, 등, 어깨 등을 해 주는 것이 효과적이다.

스트레칭은 근육의 가동범위를 넓혀주는 데 있다. 따라서 지속적으로 스트레칭을 실시하면 근육이 유연해지고 혈액순환이 잘되어 건강한 신체를 유지할 수 있다. 특히 나이가 많아질수록 스트레칭에 적극적이어야 한다. 나이가 많아 들면 골격을 감싸고 있는 인대와 근육들이 점점 수축되기 때문에 달리는 것보다도 오히려 스트레칭이 건강을 유지하는데 더욱 중요하다 할 수 있다.

달리기는 바른 자세가 중요

누구나 자신만의 달리는 자세가 있다. 이봉주와 같은 세계적인 마라토너도 교과서에서 열거하는 자세는 아니다. 달리기의 자세는 절대 정답이 없다. 자신의 신체 특성에 맞는 자세를 개발하는 것이 중요하다. 하지만 그렇다고 아무



윤여준

(MBC마라톤 해설위원)

렇게나 달리라는 것은 아니다. 기본적인 틀에서 크게 벗어나서는 안 된다.

마라톤은 긴 거리를 장시간 달려야 되기 때문에 바른 자세를 갖추어야 에너지 소비를 적게 하고, 부상을 예방할 수 있다. 현대마라톤은 갈수록 스피드를 중요시하기 때문에 최근의 엘리트 지도자들도 선수들 자세교정에 더욱더 신경을 세우고 있는 모습을 볼 수 있다.

마라톤의 올바른 자세는 눈은 전방 20m를 보면서 턱은 당기고, 어깨는 최대한 힘을 빼 상태에서 팔은 L자가 되게 하고, 양 엄지손가락이 앞가슴을 스치지 않도록 불여 최대한 크게 뒤로 쳐준다. 하리는 상체가 약 5도 정도 숙이고 골반에 중심을 둔 채 허벅지를 이동시킨다는 느낌으로 무릎을 약간씩 들어주는 보폭을 유지해준다. 발목은 공중에 둘 때는 힘을 빼고 차지를 할 때는 발뒤꿈치를 앞으로 뻗는다.

많은 사람들이 지면을 추진력 있게 밀어주기 위해 근육만을 활용하는 경우가 많은데 이는 올바른 방법이 아니다. 에너지 소모가 많아 경기력을 향상시키는데 한계가 따른다. 근육을 사용하되 적절히 관절을 활용한 반동, 즉 리듬을 살리는 것이 중요하다.

달리기 시작과 끝은 착지자세

마라톤은 오랜 시간 달리는 운동이므로 발뒤꿈치부터 착지한 뒤 굴려서 앞꿈치로 밀어 훑겨주는 주법을 사용해야 한다. 느린 속도로 달릴 때는 앞꿈치로 달리는 것 같아 보이지만 빠른 속도로 달리게 되면 발을 앞으로 뻗어주기 때문에 자연스럽게 뒤꿈치부터 착지하여 앞꿈치로 밀어주게 된다. 이 과정이 리듬을 갖고 자연스럽게 이루어져야 한다.

발을 착지할 때는 십 일자형으로 착지를 하는데 잘 달리는 선수들의 달리고 난 뒤 발자국을 보면 가지런히 일렬로

반듯하게 선상에 놓여있는 것을 볼 수 있다. 발바닥이 바깥쪽으로 벌어지는 팔 자형으로 착지하는 사람들도 있는데

이런 경우 몸을 밀어주는 추진력이 좌우로 분산되어 앞으로 밀어주지 못하기 때문에 긴 거리를 달리고 나면 체력소모가 많아 경기력이 저하됨과 동시에 골반과 무릎에 부상이 발생할 수도 있다.

착지하는 자세는 사소한 것 같지만 적어도 마라톤의 경

우 최소한의 에너지를 소모하면서 후반에 기량을 발휘해야 하는 운동이라 그 어느 것보다 중요하다고 할 수 있다.

아마추어 마라토너들은 우선적으로 착지자세를 바르게

습득해야한다. 에너지 소비를 최소화해 마지막까지 잘 달릴 수 있도록 해야 하고 그 시작과 끝이 바로 착지자세이기 때문이다.

고관절 유연성을 키워라

마라톤 레이스에서 중요한 부분이 바로 유연성과 리듬이다. 특히 고관절을 유연하게해주는 것이 경기력에서 큰 효과를 발휘할 수 있다.

고관절은 골반(허리부분을 형성하고 있는 껍질기 모양의 골격)과 대퇴골(엉덩이뼈)을 관절로 엉덩이 아래의 하체와 상체를 연결해주는 부위다. 고관절이 유연해지면 달릴 때 자연히 무릎이 올라가고 보폭이 늘어나게 된다. 따라서 스피드 유지에도 좋고 유연하기 때문에 리듬감이 있어 부상 방지에도 큰 효과가 있다.

반대로 고관절의 유연성이 좋지 않으면 달리는 자세가 부자연스러워 오랫동안 달릴 수 없을뿐더러 하체대로 상체는 상체대로 따로 노는 식으로 힘의 분배가 안 되어 체력과 스피드가 결여되는 것이다. 중반까지 잘 달리다가 페이스가 급격히 떨어진다면 고관절 문제를 의심해 볼 수 있다.

고관절 유연성 운동(체조)은 허리를 곧게 세우고 앞으로 걸으면서 다리를 감아 무릎을 가슴까지 끌어 올려주는 동작을 좌우로 번갈아 하는 방법이 일반적이다.

또 무릎을 앞으로 뺀은 뒤 발을 하늘 쪽으로 올려주는 동작을 좌우로 바꾸면서 실시한다. 두 동작 모두 50m씩 정해놓고 반복적으로 실시하며, 또 허들이나 기둥을 잡고 다리를 앞뒤로 좌우로 훈련하는 훈련을 병행하면 더 큰 효과를 볼 수 있다.

휴식도 훈련이다

건강의 3요소 하면, 적당한 운동, 알맞은 영양, 충분한 휴식을 꼽는다. 적당한 휴식을 하면서 운동을 하는 것은 빨리 달리는 것 보다 더 중요하다. 많은 아마추어들은 어느 특정한 대회출전을 목표로 훈련을 시작하면 대개 초기에는 처음 세워놓은 계획대로 전개해 나가다가 훈련기간이 중간 정도에 이르면 차질을 빚는 경우가 적지 않다. 의욕이 앞서 오버트레이닝으로 부상을 당하거나 체력이 급속도로 떨어져 훈련을 할 수 없게 되는 경우가 발생되는 것이다.

처음에는 누구나 목표의식이 강하기 때문에 무리를 하는 경우가 많다. 몸 상태도 좋아 훈련도 잘 소화한다. 컨디션도 좋아 신기록을 낼 것 같은 마음이 고양된다. 하지만 이렇게 좋은 컨디션일 때 특히 조심해야 한다. 신체는 훈련을 지속적으로 하다보면 피로가 누적되는 것이 정상이고 특히 강도 높은 훈련은 더욱더 피로가 쌓이는 법이다. 몸에 쌓인 피로는 생리학적으로 이를(48시간)이 지나야 정상으로 되돌아온다.

하지만 마라톤은 훈련이 지속적으로 연결이 되어야 제대로 효과를 볼 수 있는 운동이기 때문에 무작정 쉴 수만 없는 노릇, 따라서 훈련으로 피로가 누적되었다면 가벼운 조깅을 하면서 충분한 휴식을 취하는 것이 바람직하다. 이 방법이 오히려 경기력에 더 도움이 된다.

엘리트 선수들은 긴 거리 훈련이나 강도 높은 훈련의 경우 하루걸러 하루씩 휴식을 취한다. 유명한 마라토너들은 일반 아마추어보다 더 많은 훈련을 강도 높게 하지만 부상이 그리 많지 않다. 이는 근육이 잘 발달된 이유도 있지만 훈련 강도를 알아서 조절하고 휴식을 적절하게 활용하고 있기 때문이다. 적절한 휴식도 훈련의 연장이라는 것을 잊지 말자. 그래야 부상도 예방하고 목표로 했던 훈련의 효과도 얻을 수 있다.