

# 건강을 완주한다

마라톤으로 건강 챙기기



더위가 가시면서 달리기 좋은 계절이 왔다. 한강둔치에 나가 봐도 여기저기 '뛰는 사람들'로 발 디딜 틈조차 없다. 특히 올 가을엔 달마마라톤(10월 1일), 조선일보 마라톤(10월 23일), 동아일보 마라톤(11월 20일) 등 대규모 마라톤 대회가 많이 열릴 예정이다. 지금부터라도 착실히 훈련한다면 완주는 못하더라도 하프 코스 정도는 거뜬히 주파할 수 있다. 올 가을, 마라톤에 도전해보자.

**D60~30일 계획대로 차츰 강도 높이고 근력운동 병행**  
마라톤에 처음 입문하는 사람들에게 대한육상연맹 황규훈 전문은 "일주일 단위로 훈련 계획표를 작성해 볼 것"을 주문한다. 50분간 걷기(4일간), 하루 휴식, 다시 걷기 50분(1일간), 등산 60분(2일간)을 순서대로 일주일 동안 훈련하는 식이다. 처음부터 바로 뛰기에 들어가면 무릎에 무리가 가기 때문이다.

D-50일이 되면 훈련의 강도를 점점 높인다. 가볍게 워킹 후 50분간 달리고 10분간 워킹(3일간), 하루 휴식, 가볍게 워킹 후 50분간 달리고 10분간 워킹(3일간), 이때 달리는 속도와 거리는 의식하지 말고 50분 동안 쉬지 않고 달리는 것이 중요하다. 이때부터는 보강 운동도 필요하다. 간단하게 할 수 있는 쪼그려 뛰기, 윗몸일으키기, 팔굽혀 펴기 등이 대표적인 근력보강운동이다.

D-40일이 되면 12km 달리기(3일간), 하루 휴식, 12km 달리기(2일간), 휴식 및 근력 보강훈련을 반복한다. 마라톤 경력 3년차인 서준건(40·인천시 부평구)씨는 "12km를 경사 굴곡이 없는 운동장에서 달리게 되면 쉽게 지치고 지루해져서 기록이나 운동효율이 떨어지므로 달리기 코스에 변화가 있는 강변이나 공원 등지에서 달리는 것이 보다 효과적이다"고 조언한다.

특히 D-30일에 돌입하면 거리에 상관없이 1시간 30~50분 정도

를 천천히 달리는 '시간주'에 도전한다. 격일로 훈련하는 것을 원칙으로 하고 시간주를 한 다음날은 냉온욕과 스트레칭 등으로 피로를 완전히 풀어준 뒤 다시 운동에 들어간다.

**D30~10일 올바른 주법 익혀 대회적응 훈련 시작**  
하프코스(21.0975km)로 시뮬레이션(모의레이스)을 해봄으로써 대회적응 훈련을 시작한다. 주말에는 마라니(마라톤+피크닉) 하루 종일 여유 있게 걷거나 달리기를 번갈아가면서 달리는 마라톤 훈련 기법을 통해 근력과 극기력을 기르는 것이 좋다. 또 이때부터는 달릴 때의 자세교정도 필요하다. 좋은 자세를 갖춰야 아마추어도 4시간 이상 달릴 수 있기 때문이다. 올바른 주법은 주먹은 계란을 쥐듯이 약간 공간을 두고 팔은 좌우로 45도 각도로 가볍게 흔들어야 한다. 이때쯤 되면 슬럼프가 찾아 올수 있다. 마라톤이 힘들어졌거나 싫어졌다면 대체운동을 해보라고 전문가들은 조언한다. 비가 오면 수영이나 자전거타기를 하거나, 가벼운 등산을 하는 식이다.

**일주일 전 조정단계 연습 - 충분한 영양분 섭취 필요**  
대회 일주일 전부터는 시간주의 운동량 60%정도의 부하로 훈련하는 것이 좋다. 전문가들은 조정단계의 연습으로 휴식이나 잔디가 있는 길을 택해서 달리는 것이 몸에 무리가 가지 않는다고 말한다. 이 시기에는 충분한 영양을 섭취하는 것도 무엇보다 중요하다.

하나가정의학과 김동진 원장은 "마라톤 영양 밸런스는 탄수화물 7, 지방2, 단백질1의 비율이 가장 이상적이다"며 "찰밥, 빵, 면류 등 탄수화물이 풍부한 음식을 섭취해 근육 내 글리코겐량을 증가시키는 것은 물론 어패류, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등 지방과 단백질이 풍부한 음식을 섭취해야 한다"고 말한다.

**당일 시합 3시간 전 즉·소프 등으로 식사**  
식은 시합 3시간 전에 마치는 것이 바람직하며 잠잠을 넣은 닭죽이나 감자스프가 좋다. 7km구간을 통과할 때마다 물과 이온음료를 섭취해 지속적으로 수분과 전해질을 체내에 공급해 준다. 대부분의 사람들은 35km의 벽을 극복하는 연습을 하지 않으면 42.195km를 완주할 수 없다고 생각하지만 실상은 그렇지 않다.

완주를 위해 중요한 것은 그 동안의 훈련을 토대로 20~30km의 구간에서 어떻게 페이스를 조절하느냐가 관건이다. 이 구간은 훈련 시 '도로 훈련'의 페이스를 유지하면 큰 에너지를 낭비하지 않고 대회 후반으로 연결시킬 수 있다.

글=노병철 기자  
도움말=대한육상연맹 황규훈 전문, 하나가정의학과 김동진 원장



가을 전국 주요 마라톤 대회 일정

개최일	대회명	장소	종목	주최 및 문의
9월 25일	경향신문 제2회 마라톤	울산 일대	풀코스, 하프 5-10km	경향신문사(02)3701-1601 marathon.khan.co.kr
	제4회 김제 제형선 마라톤	김제시민운동장	풀코스, 하프 5-10km	김제시(063)545-1090 jimjemarathon.com
	제13회 서울특별시 시장기 단속마라톤	여의도	하프 5-10km	국민생활체육전국육상연합회(02)416-8473 run.sportel.or.kr
	10월 1일	달마마라톤	여의도 수변마당	하프 5-10-30km
10월 22일	전국마라톤클럽 대한역전마라톤	강원도 고성군	풀코스, 하프 5-10km	run.kwnews.co.kr
	10월 23일	조선일보 춘천마라톤	춘천종합운동장	풀코스
10월 30일	동아일보 2005 경주오문마라톤	경주시 황성공원	풀코스, 하프 10km	동아일보사(02)2020-1630 marathon.donga.com
	국방일보 전국마라톤	한강시민공원	하프 9km	국방홍보팀(02)2079-3912 www.dsmamr.com
	11월 6일	중앙일보 서울마라톤	잠실종합운동장	풀코스, 10km
11월 20일	동아일보 백제마라톤	공주시 종합운동장	풀코스, 하프 5-10km	동아일보사(02)2020-1630 marathon.donga.com
	투신마라톤	대내포해수욕장	풀코스, 하프 10km	국채신사(051)500-5223 marathon.kookje.co.kr
12월 25일	제8회 울마를 하프마라톤	울주군 청량면	하프	울산마라톤클럽(011)683-2948 ulsanrun.com



김재일 교수의 티베트의학 산책 (31)

## 질병 404가지로 분류

티베트의학에서는 질병을 모두 404가지로 분류하고 그것을 다시 크게 네 갈래로 구분한다. 첫째는 전생의 업 때문에 생겨 치료할 수 없는 병으로 101가지가 있다. 그런 병들은 뚜렷한 원인이나 이유도 없이 나타나 갑작스러운 죽음으로 몰락할 수도 있다. 꼭 자기 자신이 저지른 소행의 결과만은 아니다. 이 세상 저 혼자만의 존재한 것이 아니라 서로 묶고 물려 얽혀있듯이 다른 사람들이 저지른 소행의 결과로도 생길 수 있다.

우리 불교에서는 전생의 악업 특히 다른 유정물을 살상하는 악행을 저지르면 그런 병에 걸릴 수 있다고 본다. 티베트인들은 가족이 그런 병에 걸려도 남의 탓으로 돌리지 않고 자신의 업보로 생각한다.

그래서 티베트인들은 자신의 업장을 소멸하고 불행과 질병을 예방하기 위하여 오체투지로 성지를 순례하고 만트라(진언)를 외우며 간절

하게 기도한다. 그리고 선업을 쌓기 위해 어려운 사람들을 돕고 스님들께 음식과 옷가지를 시주하여 끊임없이 공덕을 쌓는다.

우리가 티베트의학에서 목각기 폐(肺)가 기 코 감기 그리고 독감 이렇게 네 종류로 나누고 있다. 목각기의 증상은 처음에 목구멍전장과 성대 안에 통증이 오고 이어 콧물이 나오기 시작한다. 그 여파로 성대가 부어 목이 쉬고 심어는 목소리를 잃을 수도 있다. 그리고 재채기가 계속된다. 폐감기는 목각기와 비슷한 증상에 더하여 기침 두통 가슴의 통증과 유행이 수반된다. 폐감기는 서둘러 치료를 해야지 방치하였다가는 만성기관지염과 다른 고약한 폐질환으로 발전할 수 있다. 목각기의 증상은 콧구멍이 가렵고 염증이 생기며 콧물을 계속 흘려낸다. 독감은 두통과 온 뼈마디와 장딴지에 통증이 오고 목과 엉덩이가 뻣뻣하게 굳으며 식욕상실과 오한이 있고 입맛이 쓰디쓰디며 두들겨 맞은 듯이 밤이면 온몸이 추시고 환각과 비몽사몽 꿈에 시달릴 수 있다. 그럴 때는 만사 제쳐놓고 꼭 쉬는

## 크게 업·혼령·잘못된 섭생·가성으로 구분 티빠 균형 깨져 감기 발생, 따뜻한 물 좋아

히 기도한다. 그리고 선업을 쌓기 위해 어려운 사람들을 돕고 스님들께 음식과 옷가지를 시주하여 끊임없이 공덕을 쌓는다.

아무리 시설 좋고 유명하다는 병원이나 명의를 찾아 별의별 치료를 다 받아보아도 차도가 없는 질병은 바로 전생의 업 때문에 생긴 병들이다. 선행을 통해서도 그 업장을 씻어낼 수 없다.

둘째는 혼령이 씌어 귀(우닥거리)이나 종교적인 제의를 통해 퇴치할 수 있는 병으로 역시 101가지 있다. 셋째는 현생의 잘못된 섭생과 생활습관에서 비롯된 병으로 치료 가능한 101가지 병이다. 마지막으로 별다른 손을 쓰지 않고도 쉽게 치료될 수 있는 겉모습만 병처럼 보이는 가성(假性) 질환 101가지이다. 이들 세 갈래 303가지 질병은 모두 치료 가능한 병들이다. 이제부터 티베트의학의 관점에서 우리 사회에 흔한 질병들을 몇 가지 살펴보고자 한다.

아무래도 동서를 막론하고 가장 흔한 질병은 감기일 것이다. 감기는 너무 덥거나 추운 극단적인 날씨에 티빠 에너지의 균형이 깨져 생기는 병이다. 티빠는 체온조절 기능을 가진 에너지이기 때문이다. 면지와 공해물질도 감기를 일으키는 병인이 될 수 있다.

것이 최선이다. 고단백 식품도 피하고 술도 삼가야 한다. 술을 먹으면 몸에 열이 나서 대사체가 망가져 심할 경우 죽기까지 할 수 있다.

감기치료는 먼저 약초를 달여 물에 녹은 수용(水溶) 성분을 추출한 '목향(木香)'라는 정제(精劑)나 엠블리카 오퍼시날리스(Embllica officinalis)를 주성분으로 하는 침보정(正寶精)을 쓴다. 엠블리카 오퍼시날리스는 오렌지보다 무려 24배 많은 비타민C를 함유하고 있는 과일이다. 이런 정제들은 체열(體熱)의 균형을 바로 잡고 면역계를 증진시켜 주는 약들이다.

그리고 티베트의학에서는 또 목각기에는 '정향(丁香)' 폐감기에는 '용담15' 그리고 독감에는 '장뇌25'를 처방한다. 뽀뽀 뽀뽀 독감에는 따뜻한 물을 충분히 섭취하고 단식하는 것이 제일 좋다.

감기에 이어 심혈관질환에 대하여 살펴보면 다. 식습관과 생활양식의 변화로 현대 사회에 가장 문제가 되는 질병중의 하나가 바로 심장병이다. 티베트의학에서는 심장을 마음의 자리한 곳으로 본다. 심장은 범승룡(汎雲龍)의 도움으로 온몸의 혈액순환을 관장한다.

■아주대학교수 · 한국티베트의학원장

## 광고

### 당뇨, 한방으로 잡는다

- 합병증 예방 치료에 효과적 - 초기에 치료하면 대부분 호전



서울 강남구 압구정동 미래한의원(원장 최선미 02)512-2075)은 당뇨에 따른 각종 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제가 선보여 눈길을 끌고 있다. 특히 발병한지 3년 이내의 초기 당뇨병은 치료 효과가 뛰어난 것으로 나타났다. 당뇨로 인한 각종 합병증에도 좋은 결과를 보였다.

최선미 원장은 "제당환을 3개월 이상 복용한 환자 90여명을 대상으로 조사한 결과 95%에게서 혈당 정상화와 함께 피곤감, 시력저하, 혈압상승, 성욕감퇴, 손발 저림 등의 합병증이 뚜렷하게 개선되는 효과를 보였다"며 "특히 발병한지 3년 이내의 환자들에게서는 더 이상 치료를 할 필요가 없을 만큼 호전된 사례가 많았다"고 밝혔다.

실제로 최근 '제당환'을 3개월 이상 복용한 환자 가운데 90명을 대상으로 조사한 결과 전체의 95%(83명)가 1개월 이내에 혈당이 현저하게 떨어져 정상혈당을 유지하고, 손발 저림, 혈액순환장애, 피곤감, 시력저하 등의 합병증이 사라지거나 감소하는 치료효과를 보였다. 특히 이 중에서 발병한지 3년미만의 초기 환자 20명은 혈당이 정상화되

고 합병증세가 사라지는 등 더이상 치료를 하지 않아도 될 만큼 상태가 좋아졌다.

최원장은 "당뇨 환자 대부분이 해당근, 백강갑, 영지 등의 20여가지 한약재로 만든 한약인 제당환을 복용한지 3일뒤부터 혈당이 잡히기 시작, 늦어도 15일 이내에 혈당이 눈에 띄게 떨어져 정상혈당을 찾아 일상 생활에 거의 불편을 느끼지 않을 만큼 호전됐다"며 "특히 초기, 중기 환자들은 일주일만에 정상 혈당을 되찾는 등 증상의 회복속도가 무척 빨랐다"고 설명했다.

최원장은 "합병증 치료에도 좋은 효과를 보여 10년 이상된 당뇨 환자 역시 한달 이내에 혈당이 정상화되고 합병증 증상이 사라지는 효과를 보이고 있다"고 밝혔다.

한방에서는 인체에서 반드시 필요한 수분 성분인 인연을 보충해주고 탁해진 피를 맑게 하며 열을 떨어뜨리는 방법으로 당뇨를 치료한다.

최원장은 "한방 당뇨치료법의 가장 큰 특징은 별다른 부작용 없이 혈당을 안정시켜주면서 증세를 앓애주고, 궁극적으로는 당뇨의 원인을 근본적으로 제거하여 인체 스스로 인슐린 분비를 하도록 도와 준다는 점"이라며 "발진 즉시 또는 3년 이내에 적절한 치료를 받는다면 얼마든지 건강한 삶을 누릴 수 있다"고 설명했다.

www.storydang.com

### 급만성 위장질환, 한방으로 다스린다

- 부분 1~3개월만에 증상 개선 효과 - 위장, 대장의 염증 없애주고 뭉친 기운 고르게 퍼는 작용

소화불량, 위궤양, 과민성대장증후군 등 급만성 위장질환을 효과적으로 다스릴 수 있는 한방 치료법이 선보여 관심을 끌고 있다. 대부분 스트레스가 원인인 위장질환들은 체질과 증상에 따른 한방 치료법으로 1~3개월 만에 만족할 만한 효과를 볼 수 있다.

서울 진심시 한의원(02)2273-8694 신근호 원장은 "스트레스로 인한 과민성대장증상이나 소화불량, 위궤양 등 급만성 위장질환 환자를 대상으로 한약재로 만든 한방환을 복용한 결과 대부분 1개월 내에 증상이 뚜렷하게 개선되는 치료효과를 보였다"며 "스트레스로 인해 긴장해 있는 위장이나 대장에 작용하여 염증을 없애주고 기(氣)를 고르게 하여 편안하게 만들어 주는 작용으로 위장질환을 치료한다"고 말했다.

이 한약은 장출, 후박, 진피, 곽향, 사인, 산사육, 백작약, 등 20여가지 약재를 체질과 증상에 따라 가감해 사용하는데, 만성위염이나 역류성 식도염, 십이지장염, 복부팽만, 만성변비등 기타 위장, 대장질환에도 좋은 효과를 보인다.

신원장은 "현대인들의 위장질환은 대부분 지속적인 스트레스와 음주, 불규칙한 식사 등에 기인하는 경우가 많다"며 "염증을 없애주고 위장이나 대장의 뭉친 기운을 고르게 하는 한약재를 쓰면 위장질환의 증상을 빠르게 개선시켜 준다."고 설명했다.

위장관계질환은 한방으로 수월하게 치료되는 분야 중의 하나이다. 실제로 30~40%의 위장질환 환자들은 증상은 있으나 특별한 원인이 밝혀지지 않는 경우가 많다. 이러한 때 흔히 신경성이라고 치부해 버

리기도 하지만 한의학에서는 소화에는 비장, 위장뿐만 아니라 간장, 심장, 신장도 밀접한 관련이 있는 것으로 보고 효과적인 치료를 할 수 있다. 스트레스를 풀지 못하고 속으로 삭힐때는 간의 기가 울결되어 소화기에 문제가 생길 수 있다. 이럴 때는 간의 울결된 기를 풀어주는 방법을 쓰면 좋다. 이런 방법 외에 위장에 적체된 비소화물을 내려주거나 위장 기능을 강화시키고, 신음을 보충해 주는 방법을 응용해 볼 수 있다. 체질에 따라 자신에 맞는 섭생과 식이요법을 하면서, 침과 탕약 치료를 병행하면 사람과 증상에 따라 틀리지않 대략 1~3개월이면 치료가 가능하다.

본래 사람은 각자의 체질에 맞는 음식들이 따로 정해져 있다. 몸이 충분한 에너지를 가지고 있을 때 인체는 자신과 맞지 않는 음식이 들어오면, 설사나 구토를 통해 이를 빨리 몸 밖으로 내보 낼 수 있다. 그러나 음식을 제대로 가려주지 못하고 이러한 상황이 반복된다보면 몸은 지치게 되고, 내 몸에 맞지 않는 음식들이 그대로 적체되어 여러 질병을 야기하게 된다. 그러므로 위장관계 질환이 치료를 위해서는 체질에 따른 식이조절이 필요하다.

위장대장 질환을 올바르게 치료하기 위해서는 술은 절대 금물이며 담배 커피 등은 끊는 것이 좋다. 또한 여유롭고 편안한 마음을 갖고 자극적인 음식이나 불규칙적인 생활습관을 바로 잡아야 한다.