

투데이칼럼

현존하는 세계 최고의 ‘울트라마라토너’ 는?

일반적으로 마라톤 풀코스 거리는 42.195km라는 것은 모두에게 상식이 다. 가끔 모르는 사람도 계시지만 BC 490년, 그리스(아테네)를 침공한 페르시아는 그리스의 격렬한 공격적 방어에 의해 뜻을 이루지 못하고 패퇴하고 말았다.

이 기쁜 소식을 전하기 위해 전령 페이디피데스(Pheidippides)가 승전보를 전한 후 숨을 거두었다는 이야기가 전해져 오고 있으며, 이를 기리기 위해 1896년 최초 근대 올림픽 육상 경기 종목으로 마라톤이 채택되었다.(1)

또 다른 이야기도 전해져 오고 있다. 역사가 헤로도토스(Herodotus)의 저서 “역사”에 따르면, 페르시아 군이 그리스(아테네)를 침공했다는 소식을 듣고 약 250km 떨어진 스파르타에 도움을 요청하기 위해 전령 페이디피데스가 파견되었다.

그러나 스파르타는 이런저런 이유로 파병을 하지 않았고, 전령은 다시 약 250km를 달려 아테네에 스파르타의 거절 소식을 보고하였다. 스파르타에 도움을 요청하러 갔던 전령의 이야기가 후에 승전보를 전한 이야기로 변형되어 전해졌다는 의견도 있다.(2)



이 윤 혜
파스코 대표이사

(*(2)의 고전을 바탕으로 1988년 제1회 스파르타슬론(Spartathlon) 240km 울트라마라톤 대회가 제한 시간 36시간으로 개최되었으며 올해로 42회를 맞이하고 있다.

필자도 이 대회에 6회 출전한 경험이 있다.)

(1)과 (2) 두 가지 이야기가 전해져 내려오고 있지만, 여쭙든 전생태였던 마라톤 경원에서 아테네까지 약 40km 거리가 마라톤 경기의 거리로 정해졌다.

1908년 런던 올림픽에서는 왕실에서 출발과 도착을 잘 관찰할 수 있도록 출발점을 윈저 성 동쪽 배관대로 하고, 결승점을 화이트시티 운동장으로 하라는 요청에 따라 기존 약 40km에서 약 2km가 더 늘어난 41.86km가 되었다.

정확하지 않았던 마라톤 풀코스 거리는 1926년 파리 올림픽

에서 42.195km(26.2마일)로 최종 결정되어 오늘날에 이르고 있다.

그런데 이보다 더 긴 거리를 달리는 경기를 ‘울트라마라톤’이라 한다. 현재 대부분은 100km 이상의 거리를 울트라마라톤이라 통칭하고 있다.

알렉산더 소로킨(Aleksandr Sorokin, 1981.9.30.생, 리투아니아, 신장 180cm/체중 72kg) 선수는 2023년 5월 14일 리투아니아 빌니우스(Vilnius)에서 열린 100km 대회에서 6시간 5분 35초라는 경이로운 기록으로 완주하여 세계 최고 기록을 세웠다.

100km 내내 100m를 평균 22초에 달린 것으로, 실로 엄청난 기록이다.

또한 24시간 안에 얼마나 먼 거리를 달리는지를 겨루는 24시간 주 대회에서 319.6km(2022년 9월 18일, 이탈리아 베로나)를

달려 세계 최고 기록을 수립하였다.

24시간 동안 km당 약 4분 30초가 소요되었고 100m를 평균 27초에 계속 달린 셈이다. 경기 시작은 3분 55초에서 3분 58초/km의 속도로, 경기 마지막은 5분 5초에서 5분 10초/km의 속도로 마쳤다.

또한, 12시간 주 대회(2022년 1월 7일, 벨라비브, 이스라엘)에서는 177.4km라는 어마어마한 거리를 달려냈다.

이 또한 현존하는 WA(세계 육상 연맹)가 인정하는 세계 최고 기록이다.

소로킨 선수의 마라톤 풀코스 기록은 2시간 25분 33초(2023년 2월 19일)이다. 평균 훈련 거리는 주당 250~300km라고 하니, 훈련으로 매일 마라톤 풀코스 이상을 달린다고 보면 될 것이다.

참고로 대한민국의 경우 연간 약 30회의 100km 대회, 2회의 200km 대회, 1회의 308km(강화에서 경포대), 짝수 해마다 537km(부산 태종대에서 임진각), 홀수 해마다 622km(해남 평결마을에서 강원 고성) 울트라마라톤 대회가 열리며, 100km 이상을 달리고 싶은 주자들의 ‘평화통일’을 위한 열망과 염원을 담아내고 있다.

중에는 차량 전용 소화기로 인증된 제품이 다수 출시되어 있으므로, 반드시 인증 마크를 확인 후 구입해야 합니다.

남원소방서는 이번 법제화에 맞춰 지역 내 차량 소화기 보급과 사용법 교육을 강화하고 있습니다.

주민들이 안전한 도로 환경을 누릴 수 있도록, 소화기 설치 의무화가 안전문화 확산에 긍정적인 영향을 미치기를 기대합니다.

모든 운전자분들께서 차량용 소화기 구비를 완료해 화재 발생 시 신속한 대응으로 귀중한 생명과 재산을 지킬 수 있는 안전운전 문화를 만들어 주시길 부탁드립니다.



나 형 철
남원소방서 예방안전팀장

차량 소화기의 구비 요건으로는 약재가 포함된 가압식 분말 소화기와 용기 및 기능이 검증된 제품을 선택하는 것이 중요합니다. 최근 시중에 나와 있는 소화기

사설

제5회 하늘빛 수채화전

제5회 하늘빛 수채화전이 11월 19일부터 11월 24일까지 전주시 완산구 팔달로 232 청목빌딩 ‘청목갤러리’에서 열렸다.

출품 작가는 김상기 ‘양귀비 핀 언덕’ ‘자작나무 숲길’, 김수덕 ‘천문산 풍경’ ‘정겨운 가을 풍경’, 김혜숙 ‘희망의 향아리’ ‘소망을 담아’, 나대식 ‘눈 쌓인 시골길’ ‘가을의 향기’, 백남규 ‘여름 숲’ ‘급산사 무지개다리’, 서동석 ‘평화, 하늘에서 내려오네’ ‘초가을 풍경’, 서만식 ‘동화 속의 세계’ ‘눈 쌓인 길’, 손주현 ‘새1 아우성’ ‘새2 엄마품’, 송기순 ‘보과와 찻주전자’ ‘호리병’, 송승렬 ‘넙과 함께’ ‘그리움’, 양종진 ‘여름날의 오후’ ‘내가 거니는 산책길’, 이영순 ‘전봇대가 있는 겨울 풍경’ ‘풍경 이야기’, 이정만 ‘은혜나무 단풍과 어우러진 전주 향교’ ‘구름 긴 바위산의 폭포’, 이종국 ‘길가의 폐가’

‘덕유산’, 이진숙 ‘봄의 향기’ ‘침묵의 강’, 정인자 ‘행복한 하루’ ‘가고 싶은 곳’, 최경숙 ‘함께 가자’ ‘해바라기 연가’ 등이다.

신재철 지도교수는 ‘이끼 바위’와 ‘섬진강의 봄’을 출품했다. 하늘빛 수채화 회원들은 ‘꿈꾸는 사람은 늙지 않는다’는 말을 실천하며 울여름 더위에도 아랑곳 하지 않고 그림에 꿈을 담았다.

어떤 다섯 번째 소절음으로 한발씩 앞으로 내딛었다. 물감과 물의 조화, 붓과 손의 조화는 늘 어렵기만 하다. 그리고 싶은 사람은 많지만 막상 캔버스 앞에 서면 망설여지기도 한다.

그래도 용기를 내어 한 폭 한 폭 희망을 그려왔다. 신재철 지도교수는 ‘앞으로도 멈추지 않고 그림을 그려 나가겠다’고 말한다. 하늘빛 수채화전의 무궁한 발전을 기원한다.

2024 한글서에 변주전

2024 한글서에 변주전 가운데 전주전이 11월 8일부터 11월 14일까지 전북특별자치도 예술회관 1층 기스타 1·2층에서 열렸다.

개막식은 11월 8일 오후 4시에 열렸다.

이에 앞서 2024년 한글서에 변주전 가운데 서울전은 10월 30일부터 11월 5일까지 서울 종로구 인사동 인사동길 대일빌딩 3층에서 열렸다. 한글서에 변주전은 강양서예학술재단이 주관하고 후원은 전주시가 맡았다.

한글서에 변주전은 ‘붓으로 쓴 우리말 노래’를 말한다. 이번 행사는 서예 명인 등이 직접 쓴 우리 노랫말을 전시한 것이다.

강양서예학술재단이 2024년 세묘(歲暮)를 앞두고 우리말 노래를 주제로 한글서예전을 개최하게 됐다.

한국을 대표하는 서예 명인 94명은 평소 애용하고 감동했던 노래 81곡의 우리말 가사를 작품으로 만들었다. 문자의 아름다움과 문인의 기품을

담은 서예가 소리와 시의 감동이 스며 있는 노래와 만나 더 큰 감동을 주었다.

노래는 남녀노소 각계각층의 사람들이 누구나 친근하게 접근할 수 있는 대표적인 예술 장르다.

특히 최근에는 K팝이 해외에도 널리 알려지면서 그 노랫말을 이루는 한국어에 대한 관심이 전 세계로 증가하고 있다.

송현숙 강양서예학술재단 이사장은 “서예가들도 한문서예 못지않게 한글서예의 부흥과 확산에 더욱 관심을 가져야 할 때”라고 강조했다.

이번 전시회를 통해 한글서예가 전통과 혁신을 두루 아우르며 새롭게 발전할 수 있는 가능성을 찾아야 할 것이다.

참여 작가와 작품이 균형 있게 선정될 수 있도록 노력한 작가선정위원회의 노고를 치하한다. 2024 한글서에 변주전을 계기로 한글서예가 새롭게 발전하는 기회가 되기를 희망한다.

기고문

12월 1일부터 차량용 소화기 비치하세요!

오는 12월 1일부터는 5인승 이상의 모든 차량에 차량용 소화기 비치가 의무화됩니다.

이는 교통사고나 차량 화재가 발생했을 때 신속한 초기 대응을 가능하게 하여 귀중한 생명과 재산을 지킬 수 있도록 하기 위함입니다.

차량 화재는 대개 엔진룸 과열, 전기적 결함, 기름 누출 등으로 발생합니다.

초기 대응이 지연될 경우 짧은 시간 내에 큰 피해로 이어질 수 있습니다.

특히 차량 화재는 차량 구조의 특성상 열과 연료에 노출된 상황에서는 화염이 급격히 번지며, 최악의 경우 연료 탱크 폭발로 이어질 가능성도 존재합니다.

초기 소화 장비가 구비되지 않은 차량의 경우 이 같은 상황에 취약할 수밖에 없습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

