

한여름의 스타일

레저스포츠, 다이내믹에 빠지다

레저스포츠를 즐기기에 더없이 좋은 계절이다. 수상스키, 서핑, 카약 등 물 위에서 즐기는 스포츠 대부분이 이에 해당하기 때문이다. 무엇보다 역동성이 높아 무더위를 날리는 데에 이만한 처방전이 없다.

글_정문현 교수<충남대학교 스포츠과학과>



레저스포츠는 본래 여가를 즐기기 위한 스포츠라는 의미를 가지고 있다. 주5일제 근무가 확대되면서 여가 활동에 대한 사회적 관심이 높아지고, 자연스럽게 레저스포츠가 활성화되면서 지금까지 다양한 종목이 사랑받고 있다. 바다에서 마음껏 해수욕을 즐기고 오는 것을 최고의 휴양으

로 여기던 때도 있었지만 이제는 그렇지 않다. 사람들은 이제 주말이 되면 자신만의 레저스포츠를 즐기기 위해 강으로 바다로 산으로 떠난다. 여름에 더욱 인기가 높아지는 레저스포츠의 종류와 특징에 대해 알아봤다.

바람을 이용한 레저스포츠



윈드서핑(Wind surfing)

윈드서핑은 일정한 판 위에 돛대를 세우고 바람을 받으며 파도를 타는 스포츠이다. 오로지 바람의 힘을 이용한 무동력선이기 때문에 스스로 서핑을 조정하며 즐길 수 있다는 장점이 있다. 요트와 서핑이 절묘하게 합쳐진 스타일로 1984년 하계올림픽 정식 종목으로 채택되기도 했다. 윈드서핑을 즐기기 위해 필요한 기술은 역풍을 향한 세일링, 순풍을 향한 세일링, 태킹* 등이 있으며 바람의 방향에 따른 세일링 포인트가 있어 이를 잘 익혀야 한다. 쉬운 기술은 금방 익힐 수 있지만, 어려운 기술의 경우 평생을 해야 겨우 완벽하게 익힐 수 있는 기술도 있다.



* 일시적으로 물체를 고정하는 것

카이트서핑(Kite surfing)

카이트서핑은 패러글라이딩과 서핑의 특성을 조합하여 개발한 것으로, 대형 카이트를 조종하여 바람의 힘에 따라 서핑 보드를 끌면서 물위를 내달리는 레포츠다. 카이트서핑을 위한 장비에는 카이트 및 이를 몸에 연결하는 장비인 하네스, 카이트 조종을 위한 컨트롤바, 약 30m 정도의 줄, 보드로 이루어져 있으며 어깨 넓이 정도 되는 컨트롤바를 카이트와 연결해 이를 움직이면서 조종한다. 보드의 종류에는 단방향 보드와 양방향 보드가 있고 컨트롤바에는 안전 탈출 장치가 포함되어 있어 돌발 상황에 대처할 수 있게 되어 있다.



TIP

레저스포츠 안전하게 즐기기

- ✦ 물에 들어갈 때에는 심장에서 먼 부분부터 적신 후 물에 들어간다.
- ✦ 수심이 얕다고 해서 안심해서는 안 된다. 간혹 소재가 미끄러운 제품이나 장비들로 인해 방향감각을 잃고 허우적대다가 사고로 이어지는 경우가 종종 있으므로, 절대 주의해야 한다.
- ✦ 장시간 물놀이는 체온손실을 유발해 사고 위험에 노출되기 쉽다. 약 한 시간 정도 스포츠 활동을 했다면 반드시 30분 이상은 휴식을 취하도록 한다. 또 식사 후라면 적어도 한 시간 이상 휴식을 취한 후 스포츠를 즐기도록 한다.
- ✦ 육풍*과 썰물이 만날 때 바다에서 고무보트나 카약을 타는 것은 매우 위험하다. 순식간에 몇 백 미터를 밀려나가기 때문에 강한 육풍이 불 때에는 가능하면 타지 않는 것이 좋다.

* 육지에서 바다를 향해 부는 바람

엔진을 이용한 레저스포츠



수상스키(Water ski)

수면을 미끄러질 수 있는 스키를 타고 모터보트에 매달려 물 위를 활주하는 스포츠다. 서핑과 스키의 특징이 결합돼 조정력, 예측력, 균형 감각을 익힐 수 있다는 점이 가장 큰 장점이다. 보기엔 어려워 보이지만 30분 정도의 기초교육을 받으면 누구나 안전하게 배울 수 있다.

수상스키를 탈 때에는?



- 모터보트 운전자와 사전에 약속된 수신호를 사용한다.
- 넘어질 때는 반드시 핸들을 놓아야 한다.
- 수상스키를 마치고 돌아올 때에는 선착장과 평행으로 주행한다.



웨이크보드(Wake board)

모터보트가 만들어 내는 파도를 이용해 점프, 회전 등의 다양한 기술을 구사하는 수상스포츠다. 보트에 매달린 줄에 의지해 수면을 달린다는 점에서 수상스키와 비슷하지만, 훨씬 고난도의 묘기를 구사할 수 있다는 점에서 다르다. 팔, 다리, 허리, 관절 등을 많이 사용하는 전신운동으로 체력소모가 많지만 허리와 종아리를 탄탄하게 만들어주는 운동 효과가 있다.

초보자는 물에 빠지지 않고 핸들을 잡고 따라가는 것까지만 익힌 뒤 30분 정도 연습하면 된다. 보드 위에서 균형만 잡을 수 있으면 되고 핸들 조작으로 좌우를 이동하는 것도 요령만 익히면 어렵지 않다. 처음에는 방향회전이나 보트가 만들어낸 파도를 뛰어넘는 것부터 익힌 다음 줄을 당겨서 하는 얇은 점프 등의 기술을 순서대로 익힌다.

웨이크보드를 탈 때에는?



- 공기 저항을 덜 받는 반바지를 한 벌 준비해가도록 한다.
- 초보자들은 사전에 충분한 연습을 통해 물속에서 당황하지 않도록 해야 한다. 보트가 출발하면 팔을 펴고 보트가 끄는 힘에 의해 물에 떠오르면 되는데, 이 때 구명조끼는 필수다.



노를 이용한 레저스포츠



래프팅(Rafting)

래프팅이란 원래 뗏목을 타는 것을 의미한다. 그러나 요즘에는 여럿이 함께 PVC나 고무로 만든 배를 타고 노를 저으며 골짜기와 강의 급류를 타는 레포츠를 가리킨다. 래프팅의 장점은 장애물이 있거나 물 깊이가 얇아도, 물이 있고 급류가 있는 곳이면 어디서든 안전하게 스피드와 스릴을 즐길 수 있다는 것이다. 또 여러 사람이 힘을 모아야 가능한 운동이기 때문에 협동심과 인내심을 기르는 데에도 좋다. 온몸의 힘을 모아 물살을 헤치며 노를 저어야 하기에 전신운동의 효과가 크고 숲, 계곡 등 자연과 더불어 즐길 수 있어 건강에 매우 좋다는 장점도 있다.

래프팅 인기 장소별 특징은?



- **한탄강** 우리나라 래프팅의 시발지로 계곡의 길이가 20km에 달한다. 물살이 잦아지면 기암괴석 등 강물이 굽이쳐 빛어낸 천혜의 비경이 눈앞에 펼쳐진다.
- **내린천** 수량 변화가 심하고 급류가 있어 다양한 모험을 즐길 수 있지만, 수량이 많은 날에는 안전사고에 각별한 주의가 필요하다.
- **영월 동강** 수려한 자연 경관과 완만한 경사로 남녀노소 즐기기에 부담이 없다.
- **단양 남한강** 유속이 완만하고 거리가 짧아 학생들의 단체 체험프로그램으로 많이 이용되는 아기자기한 코스이다.



카약(Kayak)

양쪽에 날이 달린 긴 노를 이용해 강이나 바다의 거친 물살을 저으며 나아가는 스포츠다. 스릴과 박진감을 맛볼 수 있고 예상

하기 힘든 물살을 타면서 즐기는 스포츠이기 때문에 순발력과 순간의 판단력을 필요로 한다. 조종자는 방수 재킷을 입고 배의 가운데에 있는 동그란 구멍 속에 발을 뺀고 허반신을 파묻듯이 앉는다. 오로지 노를 이용해 물살을 저어가며 전·후진하는 방식이다. 선체는 매우 가벼워 혼자 들고 운반할 수 있을 정도이며, 배의 속도가 빠르고 중심이 낮아 높은 파도에도 잘 견딘다. 전복되더라도 노를 움직여 원상으로 쉽게 회복할 수 있다.

