

스포츠클라이밍

암벽을 오르며 자신의 벽을 넘어서라! 다이어트에 효과적인 사계절익스트림 스포츠,



스포츠클라이밍의 진정한 매력은 성취감

스포츠클라이밍 인구는 2000년대 들어서 지속적으로 늘고 있다. 스포츠클라이밍으로 건강을 지키려는 사람들이 늘자 각 지방 자치단체들이 주민들을 위한 생활체육 개념을 도입하면서 인공 암벽시설을 건설하고 교육시킴에 따라 그에 파생되는 등반인구가 늘었기 때문이다. 하지만 제 아무리 시설이 늘었다 할지라도 스포츠 클라이밍만의 짜릿한 매력이 없었다면 생활체육으로 자리잡을 수 없었을 것이다.

그렇다면 스포츠클라이밍의 매력은 무엇일까? 바로 추락의 공포를 이겨내고 암벽과의 싸움에서 이겼을 때의 쾌감과 성취감이다. 등반 각도가 큰 인공암벽을 손가락과 발가락 끝에서 느끼는 미세한 감각에 의해 자신이 설정했던 목표를 향해 한발 한발 옮겨 성공했을 때의 만족감은 그 어느 스포츠와 비교할 수 없을 정도이다. 다른 사람과의 경쟁이 아닌 암벽에서 펼쳐진 자기 자신과의 싸움에서 승리한 성취감이기 때문이다. 또한 추락에 대한 공포, 추락하여 로프에 철렁 매달렸을 때의 안도감은 스포츠클라이밍만의 특별한 매력으로 스트레스 해소에 그만이다.

다이어트에 효과적인 전신운동

암벽과의 싸움, 자기 자신과의 싸움에서 승리한 쾌감만큼 스포츠클라이밍의 운동효과도 탁월하다. 스포츠클라이밍의 운동효과는 아놀드 슈왈츠 제너거의 몸매가 아닌 바로 이소룡 몸매라는 한 문장으로 표현될 수 있다. 스포츠클라이밍은 손가락에서부터 발끝까지 전신을 모두 이용하는 운동이며, 일상생활에서 많이 사용하지 않는 근육을 단련하는 전신운동으로 미세한 근섬유가 발달되어 많은 운동량에 비해 근육이 커지지 않기 때문이다. 특히 홀드에 온 몸을 지탱하고

무더운 여름, 찌는 듯한 더위를 한 방에 날려 버릴만한 레포츠는 없을까? 초보자라도 누구나 쉽게 도전할 수 있는 레포츠는 없을까? 지금 이런 레포츠를 찾고 있다면 스포츠클라이밍에 도전하라. 스포츠클라이밍을 즐기는 부류는 크게 세 가지이다. 첫 번째는 자연바위에서 더 어려운 루트를 등반하기 위한 트레이닝을 목적으로 하는 사람들로 스포츠클라이밍을 즐기는 대부분의 사람들이 여기에 해당한다. 두 번째는 대회에서 우승하기 위한 젊은 층이며, 마지막으로 건강한 정신과 육체적인 삶의 질을 높이기 위해 찾는 사람들이다. 아직 스포츠클라이밍을 접해보지 않았다면 세 번째를 우선의 목표로 삼고 도전해보자. 에디터 최용균 사진 및 서포터즈 손정준 스포츠클라이밍연구소

몸을 좌우로 돌리는 동작이 많아 옆구리 살과 배살을 빼기에 효과적이다. 이 때문에 스포츠클라이밍을 다이어트 운동으로 선택하는 여성들이 많다. 또한 스포츠클라이밍은 다른 사람과의 경쟁이 아닌 자기 스스로 설정한 목표를 달성해야 하기에 정신력 강화에도 도움이 된다. 끈질긴 집념과 인내심, 강한 투지를 바탕으로 스스로를 통제할 수 있는 능력이 있어야만 암벽과의 싸움, 자기 자신과의 싸움에서 이겨낼 수 있기 때문이다. 이런 이유로 스포츠클라이밍은 청소년들에게도 좋은 레포츠이다. 자신이 설정한 목표를 달성하기 위해 어떤 홀드를 어떤 방법으로 잡고 이동할 것인가 생각해야 하기 때문에 집중력, 판단력, 사고력을 길러줄 뿐만 아니라 성장판을 자극하여 신체발달에도 도움이 된다. 스포츠클라이밍은 정신력 강화 외에도 유연성, 지구력, 균형감각, 순발력 등을 골고루 발달시킬 수 있다.



스포츠클라이밍 Tip 즐기기 위해 필요한 장비

◎ **퀵드로** : 슬링의 양 끝에 카라비너 두 개를 연결한 것을 말한다. 퀵드로는 인공암벽에 설치된 안전고리에 건 다음 로프를 통과하여 추락 시 추락거리를 줄여주는 역할을 한다.

◎ **확보기** : 선등자가 추락하게 되면 이를 제동할 수 있는 기구를 확보기라 부른다. 확보기는 일반적으로 8자 하강기와 그리그리가 가장 많이 사용된다. 8자 하강기가 수동이라면 그리그리는 자동이라고 생각하면 된다.

◎ **안전벨트** : 안전벨트는 등반자가 추락했을 때 몸의 무게 중심을 잡아주고, 허리의 충격을 흡수해 부상을 방지해주는 장비이다.

◎ **암벽화** : 암벽화는 발 홀드의 특성에 따라 달라져야 하며, 홀드 면의 마찰력과 깊은 관계가 있다. 암벽화를 신을 때는 양말을 벗은 후 신어보고, 발이 조금 아픈 정도면 된다. 너무 적거나 큰 것은 기술 습득에 방해가 된다.

◎ **쇼크와 쇼크주머니** : 쇼크는 탄산 마그네슘 가루와 송진 가루를 일정한 비율로 혼합한 것으로 이를 쇼크주머니에 넣어 사용한다. 상황에 따라 마찰계수가 다른 쇼크를 사용하며, 쇼크주머니는 너무 크거나 작으면 불편하므로 손이 자유롭게 들어갈 수 있는 크기를 선택하는 것이 좋다.

누구나 쉽게 접할 수 있는 레포츠

스포츠클라이밍의 또 다른 매력은 위험해 보이지만 확실한 안전장치가 있어 안전하며, 누구나 쉽게 접할 수 있는 레포츠라는 점이다. 초보자라 할지라도 기본적인 교육만 받으면 누구나 즐길 수 있다. 장비 또한 단순히 암벽화, 쇼크주머니, 안전벨트 등의 기본적인 장비만 갖추면 된다.

실내암장에서는 암벽화와 쇼크주머니만 있으면 스포츠클라이밍의 진수를 맛볼 수 있다. 초보자라면 인공암벽장이나 실내암장을 찾아서 접해보는 게 좋다. 인공암벽은 실외에 15m 정도의 높이로 자연암벽과 비슷하게 만들어진 암벽이며, 실내암장은 건물 내부의 벽을 이용해 3~5m 가량의 낮은 높이로 사방의 벽을 이용하거나 천장을 탈 수 있도록 설계된 곳이다.

혼자서 인공암벽장이나 실내암장을 찾는 게 머뭇거리진다면 동호회를 활용하는 것도 한 방법이다.

실내암장, 인공암벽장에서 기초를 다지고, 기술을 터득하다보면 어느새 대자연이 만들어낸 자연암벽에 도전하여 성공하는 당신의 모습과 만나게 될 것이다. ⑥