



건강은 챙기고
더위는 잊는

수영

한 마리 물고기처럼, 깊은 물속을 자유롭게 헤엄치는 일은 매력적이다. 많은 사람이 운동과 건강을 목적으로 수영은 찾고 있다. 체형 관리는 물론, 관절염이나 요통 치료를 위해서 수영을 시작하는 경우도 많다.

글 최가영 기자

본격적인 여름, 더위를 피할 만한 휴가지로 시원한 물이 있는 계곡, 강, 바다만한 곳이 없다. 얇은 물가에서 물놀이를 즐겨도 좋지만, 무엇보다 물놀이를 제대로 즐기기 위해서는 발이 닿지 않는 물속에서도 헤엄칠 수 있는 수영 실력이 뒷받침되어야 한다. 혹시 아직 수영을 못하는 ‘맥주병’이라면 본격적인 여름휴가철이 다가오기에 앞서 수영을 배워보는 것은 어떨까? ‘물개’들은 말한다. “물속은 생각보다 편안하다. 수영은 생각했던 만큼, 혹은 그보다 더 재미있다.”

날씬한 체형을 가꾸며 건강 관리까지

최근 많은 중년들이 나잇살을 빼고 건강을 지키기 위해 수영을 배우고 있다. 수영은 효과적인 유산소운동으로, 특히 근골격계 질환을 예방하는 데 탁월한 효과를 보이기 때문이다.

많은 양의 산소를 효율적으로 소비하기 위한 수영 특유의 호흡법은 심폐 기능을 강화하는 데 도움이 된다. 물의 저항을 이기고 앞으로 나가는 추진력을 얻기 위해서는 온몸을 효율적으로 이용해야 하기 때문에 근육이 단련되고, 따라서 체력도 좋아진다. 물의 부력을 받으면 체중 부담이 적어져 관절에 가해지는 부담도 적다. 상대적으로 손쉽게 많은 운동량을 소화해낼 수 있는 이유다. 수영은 다양한 질병의 운동치료 방법으로도 주목받고 있는데, 특히 비만, 관절염, 요통, 디스크, 심장병, 신경질환, 불면증 등의 치료에 효과가 있다고 알려져 있다.

두려움은 버리고 물에 몸을 맡겨라

수영을 배우려는 초보자들이 준비운동을 마치고, 제일 먼저

접하는 것은 바로 '물과 친해지는 과정'이다. 따라서 전문가들이 초보자들에게 우선적으로 하는 조언은 '물을 두려워하지 말라'는 것이다. 다르게 말하면 '물에 몸을 맡겨라' 정도가 될 수 있겠다. 물과 친해지는 과정은 크게 잠수하기, 호흡법 익히기, 물장구 치는 법 배우기, 자유형 팔 동작 익히기 정도로 요약할 수 있다. 좀처럼 물과 친해지기 힘든 초보자들은 손패들, 부표, 수평기 등의 도구를 이용해 물에서 뜨는 방법을 익힌다. 물살에 몸의 중심을 잃거나 눈과 코에 물이 들어가 앞도 못 보고 숨도 못 쉬는 건 정말 익숙하지 않은 일이지만, 반복하다 보면 어느 순간 물에 대한 공포심을 잊은 자신을 발견할 수 있다. 무엇보다 수영을 빨리 배울 수 있는 방법은 수영을 어려운 스포츠가 아닌 재미있는 취미로 생각하고 즐기는 것이다.

물에 대한 공포심만 극복한다면 그 다음부터 수영을 배우는 속도는 훨씬 빨라진다. 영법은 크게 자유형, 접영, 평영, 배영으로 나눌 수 있는데, 앉아서 일하는 시간이 길거나 평소 허리 통증이 있는 사람은 허리가 젖히는 평영과 접영은 피하는 것이 좋다. 최근에는 수영에 레저의 요소가 더해져 물에서 하는 에어로빅을 뜻하는 아쿠아로빅스(aquarobics), 물속으로 뛰어드는 동작의 기술과 미를 겨루는 수상경기인 다이빙(diving)은 물론, 싱크로나이즈드스위밍(synchronized swimming)을 배울 수 있는 수영교실까지 열려 있다.

가족과 함께 수영대회 출전해볼까?

조금만 관심을 기울인다면 가족과 함께 즐길 수 있는 아마추어 수영대회가 많다는 것을 알 수 있다. 7월 중에는 아레나 전국 마스터즈 수영대회, 아마추어 다이빙대회, 동트는 동해(1km 맨발 수영) 전국 바다수영대회와 같은 굵직한 대회들

이 연이어 열릴 예정이다.

일반 수영장에서 수영을 배울 경우, 주 2회 수강료로 한 달에 15만 원 정도가 든다. 동호회를 통해 배울 경우에는 비용이 조금 더 줄어든다. 두 경우 모두 초·중·상급반 중 자신의 실력에 맞는 반을 선택해 수강할 수 있다는 것이 장점. 회원들이 서로의 수영 자세나 영법의 보완할 점에 관해 의견을 나누거나 친분을 나눌 수 있어 인기가 높다. 초급자에게 필요한 장비는 수영모, 수영복 정도이기 때문에 장비 구매 비용도 매우 저렴하다. 안전을 위해 준비운동은 철저히 시행하고, 식후 1시간이 지나기 전에는 수영을 자제한다. 또 전반적으로 수영장 마루에는 물기가 많으므로 미끄럼 사고에 주의해야 한다. 여러 사람이 사용하는 장소인 만큼 세균과 바이러스를 조심하는 등 위생에도 신경을 쓰는 것이 좋겠다. 고혈압, 당뇨 관련 질환이 있거나 임신 중인 사람은 전문의와 상담 후 수영에 입문하는 것이 좋다. ☺

알찬 수영 정보가 여기에!

대한수영연맹 swimming.sports.or.kr
 전국수영연합회 www.swimmingnews.or.kr
 스웬닥터 www.swimdoctor.co.kr
 TI수영클럽(TISC) cafe.naver.com/totalimmersion

