



# 스키의 매력에 빠져보자!

글 | 이진하 한국화재보험협회 업무진단팀 과장

스키 마니아들이 반기는 계절, 겨울이 왔다. 최근 젊은이들은 스키보다는 스노보드를 많이 타기도 하지만, 스키의 그 매력에 빠진 사람들은 결코 헤어날 수 없다. 자! 겨울을 즐기러 스키장으로 떠나보자.

스키를 타기 전에 제일 먼저 해야 할 일이 바로 스키장의 분위기를 즐기는 것이다. 음악에 맞춰 흥얼거리기도 하고 몸도 좀 흔들어 본다. 누군가가 했던 “스포츠는 자세다.”라는 멋있는 말처럼, 스키 탈 때 역시 본인의 자세를 상상하며 멋지게 달려보자!  
스키 초보자가 꼭 알아두어야 할 몇 가지 정보를 소개한다.

01

### 사전 준비 및 준비운동

적절한 복장을 갖추어야 한다. 보온과 함께 활동하기에 편한 것이 좋다. 청바지는 절대로 금지. 눈에 젖어 뻣뻣해지고 자칫 잘못하면 상처를 입히기도 한다. 아울러 장갑은 필수 아이템이다. 스키날에 손을 크게 다칠 수 있기 때문이다. 부츠(boots)를 처음 신을 때는 발목이나 발이 아프지 않도록 버클(buckle)을 덜 조인다. 슬로프(slope)로 나가서는 조금 단단히 조이고, 충분한 스트레칭으로 몸과 다리의 긴장을 풀어 줘야 한다.

스키를 신은 채 앞뒤로 움직이며 눈 위에서의 미끄러움도 느끼고, 스키를 한 발짝씩 높이 들어 앞뒤로 돌며 스키의 무게감도 익혀보고, 최대한 높이 뛰어보기도 한다. 준비운동은 정말 중요한 것으로, 준비운동만이 내 다리의 인대를 보호하는 것이라 생각해야 한다.

02

### 넘어지는 연습

넘어졌다 일어나는 연습을 통해 요령을 터득해야 한다. 일반적으로는 이러한 연습이 필요하지 않다고 하지만, 필자의 경험상 넘어졌다 일어나는 연습은 매우 많이 필요하다. 그 이유는 평지에서 넘어졌다가 일어나는 연습을 통해 경사진 슬로프에서 실제 넘어졌을 때, 비록 힘은 더 들지만 비교적 쉽게 일어날 수 있기 때문이다.



03

A자

모든 사람이 말하는 바로 'A자'. 'A자'를 꼭 기억해야 한다. 무릎은 구부리고 스키의 코(휘어진 부분)는 최대한 붙이며 스키 뒤쪽을 최대한 벌리면, 자동적으로 발목은 안쪽으로 굽어진다. 이 자세를 유지하면서 경사면을 내려와야 한다.

스키로 정확한 A자를 만들고 무릎을 최대한 모으면 경사지에서도 멈춰 있게 된다. 이때 다리를 벌려주면 다시 내려간다. 초보자들은 엉덩이가 자꾸 뒤로 나오는데, 이는 앞으로 넘어지면 위험하다는 생각이 앞서기 때문이다. 이런 경우 자세도 엉거주춤하고 엉덩방아도 자주 찢게 된다. 자세 또한 민망스럽다. 스키는 앞뒤 쪽이 길기 때문에 앞뒤로 넘어지는 경우는 다리가 벌어져서 넘어지는 것을 제외하고는 거의 없다. 다시 한번 외쳐보자.

“스포츠는 자세다!”

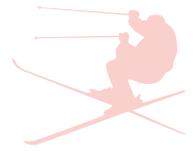
04

방향 전환

스키장에서 자주 발생하는 사고 중 초보자가 넘어지지 못해 경사지에서 속도가 붙어 직활강하는 경우가 매우 많다. 이는 몸의 무게 중심을 배우지 않았기 때문이다. 정말 많은 초보자들이 멈추지 못해 타 스키어와 충돌하는 사고가 자주 발생한다.

초보 스키어는 슬로프에서 내려올 때 머리 속으로 절대로 넘어지면 안된다고 생각하는데, 이것은 잘못된 생각이다. 속도가 날 때에는 일부러 넘어져야 한다. 자주 넘어져 보는 것이 자신을 보호하고 남을 보호하는 것임을 명심하자.





그러나 넘어지기만 한다면 스키의 실력을 쌓을 수 없다. 이럴 때 필요한 것이 바로 방향 전환이다. 양쪽 다리에 똑같이 힘을 준 상태에서 내려오면서 엉덩이를 좌우로 움직여 보라. 방향 전환이 자동으로 될 것이다. 이를 좋은 말로 표현하면 다리의 무게 중심을 좌우로 옮기는 것이다.

05

### 멈추는 방법

슬로프에서 내려올 때 양쪽다리에 똑같이 들어간 힘을 한쪽 다리에 90% 이상 힘을 주면 힘을 준 반대 방향으로 올라간다. 무게중심을 옮기는 것이다. 그 힘을 쫓 먹던 힘까지 세게 주면 언덕으로 올라서면서 멈추게 된다. 스키는 플레이트(plate)의 안쪽 날만을 이용하는 것으로 경사면을 비스듬히 타고 내려온다고 생각하면 된다. 여기까지 연습이 끝나면, 마지막으로 두 발 모으기도 연습한다.

위에 언급한 다섯 가지를 하루정도 반복하며 백번 이상 넘어진다면, 누구나 안전히 스키를 즐길 수 있을 것이다(육상에서 연습해도 실전에 강해진다). 스포츠는 역시 용기가 있어야 한다. 올해 용기를 가지고 일단 출발해 보자. '스포츠는 자세' 라는 생각도 결코 잊지 말아야 한다. 🌀

