

인라인 스케이팅

주5일제 근무의 확산과 더불어,
직장인들의 강력한 레포츠 도구로
급부상한 인라인 스케이팅!
인라인 스케이팅이 짧은 시간에
대중들에게 인기 취미생활 중의 하나로
떠오른 이유는 배우기 쉽고,
휴대가 간편하고,
무엇보다도 재미있기 때문이다.
중남미 및 유럽에서는
1980년대에 이미 주요 레저스포츠로
자리를 잡았지만,
국내에 보급된 것은 90년대 중반이며
제품의 다양화 및 가격 하락 등으로
2005년부터 대중화됐다고 볼 수 있다.

인라인 스케이팅 종류

인라인 스케이팅은 피트니스용, 트레이닝용, 레이싱용, 어그레시브용, 하키용, FSK용, 오프로드용, 피겨스케이팅용, 다운힐용 등의 9가지로 분류할 수 있다.

우선 **피트니스용**은 건강유지 등의 목적으로 사용되는 보편적인 스타일의 인라인 스케이팅을 말한다. 오른쪽 부츠에 힐브레이크라는 멈춤 장치가 있어 내리막 및 급제동을 위해 유용하게 쓰인다. **트레이닝용**은 피트니스보다는 발목부츠가 짧고 레이싱용보다는 부츠의 목이 길게 만들어져 있으며, 통상 전문 레이싱용 입문 전에 스케이팅의 숙달과 훈련을 위해 많이 사용되고 있다. **레이싱용**은 프레임이 가장 길며 5개의 휠로 이루어져 빠른 스피드와 강력한 직진성을 가진다. 부츠는 가볍고 공기저항을 최소화하기 위해 유선형으로 디자인되어 있으며, 상당시간 전문적인 훈련 및 자세교정을 받아야 한다. 최근에는 100mm 휠을 장착한 4륜 레이싱용 스케이팅이 큰 호응을 얻고 있다.



취미생활

인라인
스케이팅

글

박계원 사원
한국화재보험협회 부설
방재시험연구원
건재환경팀



어그레시브용은 계단레일이나 장애물 점프 등과 같은 모기용 전문 스케이트로 휠이 작고 고강도 프레임이 장착되어 점프 후에도 안전한 착지를 가능하게 해준다. 무게가 무거워 안정감을 주지만 달리기 용도에 적합하지 않다. **하키용**은 하키를 하기 위해 특수 제작된 인라인 스케이트로, 피트니스와 어그레시브 중간 정도의 사양을 가지고 있다. 다양한 몸놀림 및 제동에 유리하도록 제작되어 있지만 부츠가 가죽으로 성형되어 있어 장기간 탈 경우 일반 피트니스용에 비해서는 많이 불편하다. 슬라럼용 스케이트라고도 불리는 **FSK용** 스케이트는, Free Style Skating의 줄임말로 피트니스용에서부터 어그레시브에 이르기까지 다목적의 스케이팅 구사가 가능한 스케이트이다.

오프로드용 스케이트는 구경이 큰 2~3개의 공기주입식 휠이 장착되어 충격흡수가 탁월하며 평탄하지 않은 지형(심지어 맨땅, 산악 포함) 및 우천 시에도 길거리 주행이 가능하지만, 현재 국내에는 보편화가 많이 되어 있

지 있다. **피겨스케이팅용**은 빙상의 피겨스케이팅과 유사하고 3~4개의 휠이 장착되어 있다. 전면에 고무 휠이 있어 다중 회전 등의 고도의 기술을 가능케 해준다. **다운힐용** 스케이트는 100km/h에 달하는 고속 하강시의 전율을 느끼도록 제작되었다. 각 부분의 부품들이 내건고성이 무척 높으나, 자체 중량이 무겁고 내리막 위주의 지형에 쓰이기 때문에 아직까지 국내에는 활성화되어 있지 않다.

스키에도 초급자, 중급자, 상급자에 따라 장비가 달라지듯이 인라인 스케이트도 수준별, 용도별로 다양한 장비 구성을 할 수 있으나 일반적으로 FSK(Free Style Skating)용 인라인 스케이트를 많이 사용한다.

인라인 스케이트 기술

인라인 스케이팅을 위한 3요소를 꼽으라면 첫째는 기술, 둘째는 멋, 셋째는 재미라고 할 수 있다. 여기서 '기술'이라 함은 달리기-넘어지기-멈추기의 일련의 과정으로, 가장 우선인 넘어지는 것 또한 일종의 기술이다. 자기 몸무게만큼의 충격을 받으며 넘어지게 되는데, 초보자들에겐 이 충격을 분산시켜 신체의 주요부분을 보호하는 훈련이 필수다. 물론 이를 위해서는 사전에 무릎 보호대→인라인→팔꿈치 보호대→손목 보호대→헬멧의 순서로 보호장비를 착용해야 한다.

1. 넘어지기(낙법)

몸의 무게중심이 흘러져 넘어질 때, 넘어지는 방향으로 몸을 순응하여 최대한 빨리, 그리고 몸을 낮추어 앞으로 넘어지도록 노력하는 것이 중요하다. 반드시 무릎부터 떨어뜨린 후 몸을 앞으로 쪽 뺏으면서 손목과 팔꿈치로 슬라이딩하듯 미끄러지는 것이 유리하며, 보호대를 제대로 착용하였을 경우 충격강도는 미미하다. 실제로 인라인 초보 훈련 시 3시간에 걸쳐 넘어지는 훈련만 하는 경우가 있는데, 낙법에 많은 시간을 할애해야 유사시 부상의 위험이 적기 때문이다.

그러나 이렇게 정형화된 넘어지기 훈련은 실제 넘어지는 상황과 많은 차이가 있다. 몸의 균형이란 다양한 상황 하에 잃을 수 있기 때문이다. <사진 1>은 수십 개의 썩을 땅에 일렬로 세워놓고 인라인 스케이트로 요리조리 피해가는 묘기로 일명 슬라럼이라고도 한다. 이 슬라럼을 통해 다양한 인라인 기법을 배우게 되며, 균형 감각을 키울 수 있어 '넘어지기'에도 매우 유리하다.



<사진 1> 슬라럼 묘기

★ 원 푼 푸시(한 발 밀어내기)

원 푼 푸시는 정면에서 봤을 때 머리와 두 다리의 모양새가 직각삼각형을 이루어 전진하게 되는 주법이다. 한 발은 지지대로, 다른 한 발은 밀어내는 역할을 번갈아가며 수행한다. 체중 이동은 좌우로 번갈아 이동하며 전진하게 되는데, '밀어내기(한 발로 타기+체중 이동)→미끄러지기→밀어낸 발 소환시키기'와 같은 일련의 과정이 자연스럽게 연결되도록 해야 한다. 이때 속도는 허벅지에 힘을 가해서 인위적으로 가속시키지 않으며, 체중 이동에 의해 자연스럽게 가속되도록 해야 한다. 물론 초기 속도는 매우 천천히 진행되며, 굉장한 에너지를 소모하게 된다. 전문 레이서들도 초기 워밍업 시 이 동작을 30분에서 1시간 정도 반복하는 중요한 동작으



<사진 2> 펑권워크

2. 달리기

★ 향아리 달리기

초보일 경우 V자 걷기부터 훈련한 이후에 향아리라고 불리는 저속 수평이동을 하게 된다. 양쪽 발을 전부 땅에 붙인 상태로 앉았다 섰다를 반복하며, 오토바이 타는 듯한 자세로 전진하는 것이다. 처음에는 허벅지 근육의 힘으로 진행하게 되지만, 연습하다 보면 앉았다 섰다의 반복으로 인한 추진력과 몸의 전·후 중심 잡는 요령에 의해 가속하게 됨을 알 수 있다. 향아리 달리는 매우 기본적인 동작이지만, 향아리 자세에서 몸만 좌우로 이동시켜 달리는 기술이 레이싱의 원천 기술을 터득하게 되는 순간, 이 자세의 중요성을 알게 될 것이다.

로, 스케이트의 가장 기본이 되며 중심이동과 전진, 후진 및 옆으로 가기(펑권워크 : <사진 2> 참고)에도 응용이 되는 필수동작이다.

3. 정지하기

★ 무게중심으로 감속 정지

가장 좋은 정지 기술은 미면에 감속을 하여 안전성을 높이는 것이다. 무게 중심으로 감속 정지는 많이 타다 보면 자연히 익혀지는 일종의 정지 감각이다. 주행 시 양쪽 발을 바깥쪽으로 지그재그로 밀어 진행하던 방향과 직각

방향의 힘이 발생시켜 감속하여 정지를 유도하는 방법이다. 저속 시 긴 정지거리를 두고 사용할 수 있다.

★ A자형 정지

레이싱 선수들이 주로 사용하는 정지방법으로, 양다리를 A자로 만들어 정지 모멘트를 발생시켜 제동하는 방법으로 초보자가 익히기에는 다소 불안할 수 있으며, 균형감이 없으면 사용하기 어렵다. 정지에 필요한 거리가 길며, 급제동이 어려운 한계를 가지고 있다.

★ 힐브레이크 정지

가장 기본적이고 효과적인 정지방법이다. 우측 스케이트 뒷부분에 부착된 힐브레이크(우레탄 및 고무재질)와 지면의 마찰력에 의해 정지되는 방법으로, 고속주행 및 급제동 시에 매우 유리하다. 또한 힐브레이크는 소모품으로, 닳을 경우 재구매하여 사용할 수 있다.

★ T형 정지

힐브레이크 다음으로 많이 사용되는 정지방법으로 내리막 및 급제동 시 효율적인 방법이다. 정지하고자 할 때 한 발은 그대로 앞에 둔 채

무릎을 굽히고 나머지 발을 앞발의 60cm 뒷부분에 직각으로 위치시켜서 T자형의 모양이 나오도록 하여 4개의 바퀴로 정지를 시키는 방법이다. T형 정지는 지면과 뒷발의 휠 4개의 마찰력을 정지 동력으로 사용하다 보니 바퀴가 빨리 닳는 단점이 있다. 또한 T형 정지 시 몸에 회전력이 걸리는 경우가 많은데, 이를 극복하기 위해 많은 시간의 훈련이 필요하다.

★ 하키 정지

이 기술은 하키선수들이 자주 쓰는 정지법에서 차용된 것으로, 빠르게 달리다가 좌 또는 우 방향으로 급회전을 하여 진행방향에 수직력을 가하여 급작스럽게 정지하는 방법이다. 인라인의 4번째 바퀴 쪽으로 힘을 많이 가하여 브레이크를 거는 것으로, 자칫 발목 부상의 위험이 있다.

이 외에도 다양한 정지 기술, 낙법 기술, 러닝 기술이 있으며, 상호 연관되어 숙달시키다 보면, 인라인 댄스(리듬에 맞춰 단체로 춤추기), 인라인 배드민턴(인라인을 착용한 상태로 배드민턴 치기) 등 기타 스포츠에 접목시킬 수도 있다.

앞서 언급한 인라인의 3요소 중 하나인 '기술'을 바탕으로 Dressing up(인라인 트레이닝복, 고글, 부츠 등)을 통해 자기만의 컬러를 표현할 수 있는 '멋' 또한 빠질 수 없는 인라인 스케이터들의 매력포인트다.

자, 이제 여름을 맞아 인라인 스케이트의 매력과 재미를 만끽하러 가보자! ☺

