



양 발 밑에 바퀴를 달고

글라이딩범(결핵연구원 행정지원부팀장)

예년에 비해 울거울은 덜 추웠다고는 하지만 그래도 몸을 잔뜩 움츠리게 했던 겨울이 가고 가슴을 활짝펴 심호흡을 하고 대지의 푸르름을 만끽하며 지상 스포츠를 즐길 수 있는 계절이 왔습니다. 지상에서 즐길 수 있는 스포츠는 무궁무진하지만 최근 몇 년 사이에 급속도로 대중화되고 누구나 쉽게 접할 수 있는 인라인 스케이팅을 소개하고자 합니다.

원래 사는 곳이 올림픽공원 근처라 평소 인라인 스케이팅을 즐기는 젊은이들은 자주 보아왔지만 중년의 나이(?)에 보기에는 다소 위험해 보이는 인라인 스케이팅에 감히 내가 도전하게 될 줄이야!~~

몇 년전 저의 권유로 인해 겨울 스포츠인 스노우보드 사랑에 푸욱 빠져버린 본회 서울지부 김기영 님이 겨울 스포츠가 불가능한 봄, 여름, 가을 내내 즐길 수 있다며 인라인 스케이팅을 제게 권유할 때만 해도 두려움이 앞서고 잘 할 수 있을지 확신이 서질 않았습니다.

젊은이들만의 전유물로 생각되어 늘 부러움만으로 쳐다보던 인라인 스케이팅을 올림픽공원 평화의 문 앞에서 처음 시작할 때, 안전이 최우선이라며 안전장구를 착용하고 안전하게 앞으로 넘어지는 방법을 반복하여 보여주며 따라 하기를 지시하는 김기영 님의 열성적인 강습 덕분에 생각보다 인라인 스케이팅이 안전하다는 것을 알게 되었고 기본적인 발놀림 동작을 세세히 가르쳐준 노고 덕에 그다지 어렵지 않게 기본기를 익힐 수 있었습니다.

어린 시절 습득했던 스케이트 타는 방법과 아주 흡사하여 스케이팅 경험이 있으신 분은 2~3시간 정도만 배우면 기본기를 마스터 할 수 있고, 초보자도 약간의 연습만으로 상쾌한 스피드를 맛볼 수 있으며, 조금 더 익히면 평지에서 시속 약 20-30km 이상의 고속 질주로 속도감과 스릴



▲ 함께 인라인 스케이팅을 즐기는 연구원 젊은 친구들. 나이차를 감안하면 '친구'란 말이 어색할 지 모르지만 '양 발밑에 바퀴를 달고', 함께 달리다 보면 나이차, 세대차는 사라지고 비로소 '친구'가 된다.'

을 즐길 수 있는 것이 바로 인라인 스케이팅의 가장 큰 장점이 아닐까 합니다.

인라인 스케이팅은 시간과 장소, 남녀노소 크게 구애 없이 누구나 즐길 수 있을 뿐만 아니라 장비구입비용도 그리 많이 들지 않고 한번 구입하면 추가 비용도 별로 들지 않아 아주 경제적인 취미생활 중 하나이기도 합니다. 또한 운동이 지루해서는 절대 안되며 무조건 재미가 있어야 지속적으로 할 수 있다는 생각을 갖으신 분에게 제 개인적으로 적극 권장하고 싶은 운동입니다.

이러한 인라인 스케이팅은 유산소 운동 중 가장 지방 연소효율이 좋아 다이어트 스포츠로도 적합하며, 허벅지, 엉덩이, 종아리 근육을 탄탄하게 하여 우리가 늘 바라던 착한(?) 몸매를 가꿀 수 있도록 해줍니다. 최근에

는 발달된 충격흡수장치로 관절 부위의 손상이 적어져서 안전성 또한 높아졌으며, 그에 따라 관절의 노화방지, 혈관의 정상적인 활동 유지, 비만 퇴치, 소화기 장애 치료 등에도 큰 운동효과가 있습니다.

특히 심폐 기능의 강화에는 상당한 효과가 있어 사이클링이나 달리기와 같은 기존의 심폐운동은 시간당 최고 700칼로리 까지 연소 시킬 수 있는데, 인라인 스케이팅은 보통 속도로 달려도 610칼로리가 연소되어 심폐 기능 강화에 더 좋은 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다.

제가 생각하는 인라인 스케이팅은 건강, 재미, 다이어트의 세 마리 토끼를 동시에 잡을 수 있는 멋진 운동입니다. 최근에는 각 시, 군, 구 마다 서로 앞 다투어 조깅코스 및 자전거 도로를 개발하고 있으므로 도로 위에서의 인라인 스케이팅 환경도 아주 좋아져서 맑은 공기를 마시며 가족, 친지, 지인들과 함께 즐기기에 적합한 운동이기도 합니다.

어느 운동이든 마찬가지로 안전수칙을 지키면서 운동을 해야만 부상의 위험으로부터 벗어날 수 있으므로 운동 중에는 항상 헬멧과 무릎·팔목 보호대를 착용하여야 하며 운동 전·후에는 스트레칭 등으로 늘 워밍업을 한 후 안전한 인라인 스케이팅을 즐기시길 바랍니다.

본회 결핵연구원 직원 중에도 고급 기술을 가진 젊은 인라인 스케이터가 많으므로 올 봄에는 조금 더 고난이도의 인라인 스케이팅 기술을 전수 받고 지구력도 강화하여 힘찬 중년의 젊음을 만끽하려 합니다.

최근 인라인 스케이팅의 대중적 인기에 함께하고 싶지만, 아직도 '뚜벅이' 신세를 벗어나지 못하고 있는 분들은 빨리 가까운 동호회 등에 가입하여 올 봄 '양 발밑에 바퀴를 달고' 파릇파릇한 새싹들의 향기를 맡아가며 작지만 의미 있는 삶의 변화를 시도해봅시다. ㅎ

