

# 스키장에서 겨울을 신나게 보내고 싶으세요? 그렇다면 안전을 먼저 챙기세요!

추운 겨울을 싫어하는 사람들도 많지만 오매불망 겨울만을 기다려온 사람들도 있다. 바로 스키와 스노보드를 즐기는 겨울 스포츠 마니아들이다.

1년을 손꼽아 기다려 온 겨울인데 부주의로 손목, 어깨 등의 부상을 당하면 속절없이 이 겨울을 보내야 한다. 이런 과오를 범하지 않고, 안전하게 스키와 스노보드를 즐기는 방법을 알아 본다. ☞ 최용균

## 초보자는 손목, 숙련자는 팔꿈치, 어깨 손상을 주의하라

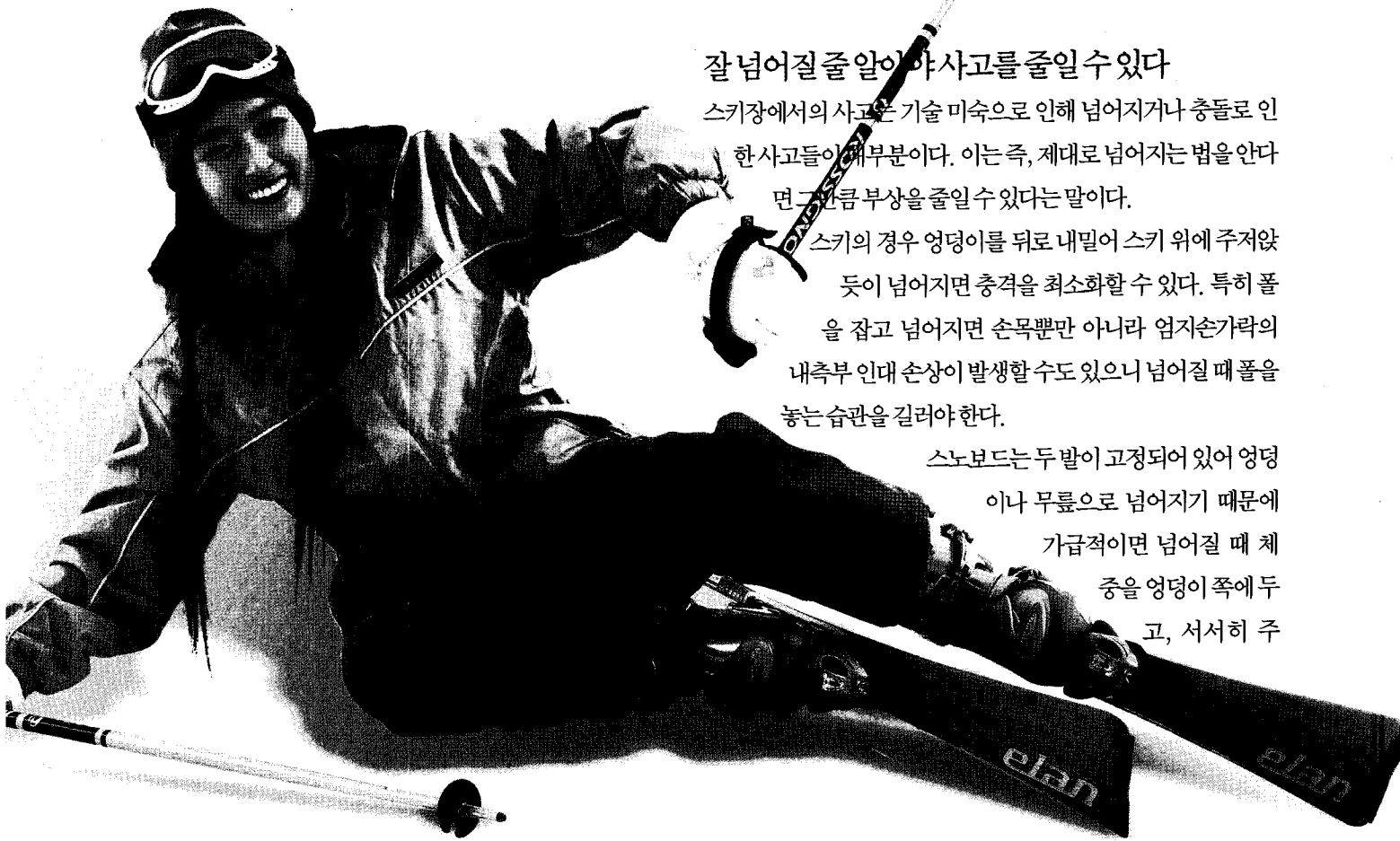
스키장에서 크고 작은 다양한 부상을 당하는데 초보자는 손목 손상이 많고, 숙련자는 팔꿈치, 어깨 손상이 많은 편이다. 초보자는 넘어지거나 충돌할 때 속도가 느려 바닥에 손을 먼저 짚고, 숙련자는 속도가 빨라 팔이나 어깨가 바닥에 먼저 닿기 때문이다. 초보자들은 스스로 제어할 수 없을 정도로 속도가 빨라지거나 충돌 위험을 느끼게 되면 당황해 스스로 넘어지곤 한다. 초보자들이 당황해서 넘어질 때 중심을 잃고 무의식적으로 바닥을 손으로 짚게 되는데 이때 손목에 가해지는 충격은 체중의 2~10배에 달한다.

## 잘 넘어질 줄 알아야 사고를 줄일 수 있다

스키장에서의 사고는 기술 미숙으로 인해 넘어지거나 충돌로 인한 사고들이 대부분이다. 이는 즉, 제대로 넘어지는 법을 안다면 그만큼 부상을 줄일 수 있다는 말이다.

스키의 경우 엉덩이를 뒤로 내밀어 스키 위에 주저앉듯이 넘어지면 충격을 최소화할 수 있다. 특히 폴을 잡고 넘어지면 손목뿐만 아니라 엄지손가락의 내측부 인대 손상이 발생할 수도 있으니 넘어질 때 폴을 놓는 습관을 길러야 한다.

스노보드는 두 발이 고정되어 있어 엉덩이나 무릎으로 넘어지기 때문에 가급적이면 넘어질 때 체중을 엉덩이 쪽에 두고, 서서히 주



저앉으며 손과 머리를 가슴 쪽으로 모으면 부상위험을 줄일 수 있다. 또한 넘어진 후에는 완전히 멈춰선 후에 일어나야 하며, 슬로프 상단을 살펴 다른 사람과의 충돌에 의한 부상을 예방하는 것도 중요하다.

### 피곤하다면 휴식을 취하라

겨울철이 되면 종종 뉴스에서 스키장에서 사고소식을 들을 수 있다. 이런 사고소식의 주인공이 당신일 수도 있다. 특히 장시간 동안 스키와 스노보드를 타서 몸이 매우 피곤한 상태라면 더욱 조심해야 한다. 실제 통계에서도 스키에서의 부상사고는 피로가 점차적으로 축적되는 오후 시간대, 평균 3시간 정도 탄 후에 많이 발생하는 것으로 나타났다. 스키장에서 조금이라도 더 스키를 타고 싶은 마음이야 누구나 간절하겠지만 체력이 저하되면 집중력도 저하되고, 응급상황에서의 대처능력도 떨어지니 반드시 충분한 휴식을 취하면서 즐겨야 한다.

### 패션과 멋보다는 보호장비로 안전을 챙겨라

헬멧, 고글, 손목보호대, 무릎보호대 등은 스키장에서 착용해야 하는 보호장비들이다. 하지만 이 보호장비들을 다 착용하면 거추장스럽고, 볼품이 없다며 보호장비 착용을 등한시 하는 사람들이 많다. 보호장비는 부상의 위험도를 줄이는 가장 좋은 방법이다. 특히 초보자의 경우 손목 손상이 많이 발생하는 만큼 손목보호대를 반드시 착용하는 것이 좋다.

최근에는 헬멧의 중요성도 강조되고 있다. 스키나 스노보드의 치명적 사고 중 50~88%는 뇌의 직접손상이었다는 연구결과도 있다. 헬멧은 자전거용 헬멧 등 다른 헬멧을 사용하면 안 된다. 스키나 스노보드 전용 헬멧을 착용해야 한다.

### 초보자 코스를 조심하고, 수준에 맞는 코스에서 안전하게 즐겨라

스키와 스노보드를 타는 사람이 가장 많은 곳은 초보자 코스이다. 초보자 코스에는 응급 상황에 대한 대처가 부족한 어린이들도 많아 충돌사고가 잦을 수밖에 없다. 슬로프를 초보자와 중급자가 함께 사용하는 스키장이라면 더욱더 조심해야 한다.

또한 초보자들이 이 정도면 중급자 코스에서도 '괜찮겠지' 라는 막연한 자신감을 갖곤 한다. 하지만 충분한 훈련이 되지 않았다면 무턱대고 중급자 코스에 도전하는 것은 위험천만한 일이다. 속도 제어가 되지 않을 경우 충돌로 인한 큰사고로 이어질 수 있다.

만약 스키나 스노보드를 타고 내려오는 것이 무리라고 느껴진다면 안전요원이 도움을 받거나 스키나 스노보드를 신은 채 사이드 스텝으로 내려오는 것이 안전하다. ☺



**Tip** 스키장에서 안전하게 즐기는 방법

1. 손목보호대, 무릎보호대, 헬멧 등의 보호장비를 반드시 착용한다.
2. 스키부츠나 복장은 몸에 맞는 것을 착용한다.
3. 스트레칭으로 충분히 몸을 풀어준다. 스트레칭을 하면 갑작스러운 운동으로 인한 근육경련을 예방할 수 있고, 부상 위험도 줄일 수 있다.
4. 초보자라면 감속을 통해 안전하게 즐기는 법을 충분히 숙지해야 한다. 이때 넘어지는 법도 제대로 배워야 한다.
5. 자신의 실력에 맞는 코스에서 안전하게 즐겨야 한다.
6. 음주나 약물 복용 후 스키를 타는 것은 금물이다.