



근지구력과 심폐능력을 길러주는 아이스 스케이트

한여름에도 실내 아이스링크를 이용할 수 있지만 역시 아이스 스케이트는 찬바람을 가르며 한겨울에 타는 것이 제맛이다. 차가운 링크를 돌고 나서 스케이트장에서 먹는 따끈한 어묵과 김이 모락 모락 나는 라면의 맛은 특별하다. 추억도 살리면서 건강도 챙기는 아이스 스케이트. 제대로 즐기는 방법을 알아보자.

스케이트를 대하는 시선은 세대별 경험에 따라 다르다. 40세 이후 세대들은 동네 공터에 물을 가둬놓고 열린 스케이트장에서 친구들과 자연스럽게 배운 만큼 스케이트를 운동보다는 놀이로 인식하는 경향이 있다. 하지만 수영이나 자전거처럼 스케이트는 한번 배우면 평생 동안 즐기며 건강도 증진시킬 수 있는 일석이조의 운동이다. 신나게 스케이트를 즐기며 건강한 겨울을 보내보자.

퇴행성관절염과 골다공증 예방에 효과적

스케이트의 운동효과는 매우 높은편. 스케이트를 타면 열량이 1시간에 420kcal 정도가 소모되며 주로 사용되는 근육은 대퇴사두근, 굴근, 둔근 등 다리와 엉덩이 부분이다. 남성에게는 근력을 발달시켜주고, 여성에게는 몸매 관리에 좋다. 속도와 운동량에 따라 근지구력과 심폐지구력도 키우고 평형감각을 높이는 데도 좋다. 그래서 성장기 아동뿐만 아니라 관절이 약해지는 40~50대에 퇴행성관절염이나 골다공증을 예방하

Tip!!!

스케이팅장 에티켓

- ❶ 활주는 시계 반대 방향으로 한다.
- ❷ 안전모와 장갑을 착용한다.
- ❸ 넘어졌을 때는 빨리 일어나 양쪽 옆으로 간다.
- ❹ 여러 명이 함께 손을 잡고 스케이팅을 하지 않는다.
- ❺ 갑작스런 방향전환을 하지 않는다.
- ❻ 음식물을 링크장 내에 반입하지 않는다.



는 데도 효과가 있다. 계절적으로도 활동량이 적어 살찌기 쉬운 겨울을 건강하게 보낼 수 있는 효과적인 방법이 아이스 스케이팅이다.

처음 배울 때 정확한 자세를 배우는 것이 중요하다. 전국 곳곳에 있는 아이스 링크에서는 학생뿐만 아니라 성인을 위한 새벽 강좌, 주부를 위한 낮 강좌를 운영한다. 강습료는 주 3회 1개월 기준으로 10만 원 수준이다. 아이스링크마다 꾸러진 동호회에 가입하는 것도 스케이팅을 재미있게 타는 방법이다. 무리 없이 빙판을 누비는 것이 목적이라면 집과 가장 가까운 아이스링크에서 운영하는 방학특강에 참여하는 것도 방법이다. 대부분 안전교육, 걷기, 밀기, 직선자세 등 12회로 프로그램이 구성되어 있다. 특히 안전사고 예방을 위해 사전 스트레칭과 마무리 운동은 꼭 챙기자. 겨울철 낮은 기온으로 몸이 굳은 만큼 스트레칭으로 허리와 어깨, 하체의 근육을 충분히 풀어줘야 한다. 또 근육통으로 고생하지 않으려면 10분~20분 정도 마무리 운동으로 스트레칭과 체조를 병행하는 것이 좋다.

스케이팅은 발크기 보다 5~10mm 커야

한두 번 즐기는 것이라면 아이스링크에서 스케이팅과 안전모를 빌려서 탈 수도 있다. 겨울에만 운영하는 야외스케이팅장은 실내아이스링크보다 빙판이 거칠고, 대여해주는 스케이팅도 대부분 아이스하키용이다. 한두 번 즐기는 것을 넘어 스피드, 쇼트트랙, 피겨 등 스케이팅을 본격적으로 배우겠다면 기본 장비를 구비하는 것이 좋다. 우선 스케이팅을 살 때는 본인의 발 크기보다 5~10mm 큰 것으로 사는 것이 좋다. 너무 딱 맞는 것을 신으면 스케이팅을 탈 때 발이 저릴 수 있고, 너무 크면 신발 안에서 발이 돌아 물집이 생기고, 힘도 전달이 분산되어 올바른 스케이팅을 할 수 없다. 또 부츠와 날이 정확히 중앙에 위치했는지를 살피고, 물이 묻어도 모양이 변하지 않는 제품이 좋다. 복장은 방수 스케이팅복이 좋지만, 움직이기 편하고 보온성 있는 복장이면 된다. 방수 장갑과 헬멧은 안전사고 예방을 위해 반드시 준비해야 한다. 대부분의 아이스링크는 안전장비가 없으면 입장을 시키지 않는다.

