

모험하는 재미 · 스릴 만점... 나도 '스파이더맨'



자연암벽 찾아가는 시간 · 경비 절약 계절 · 기후 관계없이 등반 가능
기본 장비 · 적은 비용으로 어린이부터 어른까지 누구나 즐길수 있어

인공암벽은 별도 구조물에 인공 바위벽과 오를 수 있는 홀드를 만들어 안전을 확보하는 보조 장비 지원을 받아 맨손으로 바위를 오르는 운동이다. 헬스는 몸을 만드는데 인내가 필요하지만 암벽등반은 수직으로 오르내리는 스릴도 있고, 즐기면서 몸을 만들 수 있어 인기를 끌고 있다. 급경사의 바위를 다양한 등반기술과 장비를 활용해 오르는 암벽등반. 최근 스포츠 클라이밍이 대중화됨에 따라 암벽등반에 도전하는 시민이 많다. 깎아지른 듯한 암벽에 손가락 몇 개 들어갈 크랙(바위 균열)과 홀드(발걸음)를 디달만한 바위의 요철 부분에 온 몸을 의지한 채 한 뼘, 한 뼘 고지를 점령해 가는 암벽등반은 모험과 스릴 그 자체다. 특히 산행 중에서도 가장 난이도 있고 전문성 있는 분야는 암벽등반이다. 암벽등반은 산의 암벽을 오르는 등산기술의 하나다. 암벽등반은 최근 등산가들이 보다 어렵고 새로운 등산 코스를 찾게 됨에 따라 등산의 대표적 기술로 자리 잡게 됐다. 암벽등반은 흔히 일반인에게는 어렵고 힘들어 일부 사람들의 스포츠라고 인식돼 왔으나 여가활동이 증가하고 다양한 레포츠활동을 찾는 수요가 늘어나면서 도심 속 인공암벽을 찾는 발걸음도 증가하고 있다. 암벽을 오르는 자체를 스포츠로 즐기는 사람들이 많아졌기 때문이다. 이에 본보는 완산생활체육공원 인공 암벽장을 찾아봤다.

▲ 한 가닥 줄에 내 몸을 의지해 "악!" 로프를 잡고 오른발을 암벽에서 떼는 순간, 이정근 씨의 몸은 하늘로 날았다. 공중으로 붕 뜬 몸은 로프에 의

지한 채 50여m 높이의 까마득한 절벽에서 흔들렸다. 암벽을 오르지 5분이나 됐을까? 이씨는 정상을 찍고 겁경민 감사가 잡고 있는 로프에 의지해 두 발을 바닥에 내렸다. 이제 암벽등반에 자신감이 붙었지만 암벽을 오를 때마다 짜릿한 기분이다. 이씨는 암벽등반을 위해 매주 화요일과 목요일 이곳 인공 암벽장을 찾는다. "운동 삼아 시작했는데 근력운동으로는 최고 운동인 것 같다. 헬스는 몸을 만드는데 인내가 필요하지만 암벽등반은 수직으로 오르내리는 스릴도 있고, 즐기면서 몸을 만들 수 있어 좋다."

▲ 협동심 속 속... 평소 사용하지 않는 근육사용 전주인공암벽동호회는 산을 좋아하고 암벽등반을 즐기는 사람들이 모인 동호회다. 현재 회원수는 20여명. 인공암벽등반은 자연암벽을 찾아가야 하는 시간과 경비를 절약할 수 있으며 계절과 기후에 관계없이 등반이 가능하다. 대상에 따라 난이도를 자유롭게 조절할 수 있어 비싼 현대인들에게 적합한 운동으로 자리 잡고 있다. 암벽등반은 홀더나 파인 홀에 손가락으로 온 체중을 지탱해야 하므로 강한 체력과 집중력이 요구되는 전신운동이기 때문에 투자시간에 비해 운동량이 높고 평소 사용하지 않는 근육들을 사용해야 한다. 그래서 몸매와 체중관리에 탁월한 운동이다. 정락진 회장은(57) "암벽운동이란 것에 대해 아는 사람이 없었지만 최근에 방송에 자주 노출되다보니 동호인이 점차 늘고 있다"면서 "암벽등반은 혼자 할 수 있는 운동이 아니

지. 매력이 한번 빠지게 되면 어떠한 운동보다 성취감을 맛볼 수 있는 운동이며 안전수칙을 준수하면 안전사고 걱정 없는 중독성이 강한 운동 중 하나다"라며 "초등학생부터 성인까지 누구나 도전해 볼 수 있다"고 말했다. 또한 "암벽장 홀드를 잡는 것은 손가락이기 때문에 우선 손가락으로 버티는 힘이 강해야 한다"며 "오를 때 팔로만 오르는 게 아니라 신체의 모든 근력이 필요하기 때문에 전신운동에 매우 좋으며 아울러 다이어트에도 탁월한 효과를 발휘한다"고 엄지손가락을 폼추 세웠다. 그러나 누구나 마음먹는다고 오를 수 있는 것은 아니다. 암벽의 기초를 모르고 릿지산행을 하는 것은 큰사고로 이어질 수 있다. 암벽등반을 하는 사람들은 장비가 없이 바윗길을 맨몸으로 다니는 일이 없다. 암벽등반에서 가장 중요한 것은 바로 '안전'이기 때문이다. 그래서 협동심도 생긴다. 아래에서 생명줄인 로프를 잡아줘야만 암벽에 오를 수 있기 때문이다. 이 회장은 "암벽등반은 난이도가 높아질수록 더욱 목표가 확고해 진다. 이 목표를 달성하기 위해 더 땀 흘릴 수밖에 없다. 목표를 달성하기 위한 도전정신이 아름다운 운동이 암벽등반이다"고 환한 웃음을 지었다.



정락진 회장

▲ 초등학생부터 성인까지 누구나 도전 가능 인공암벽은 별도의 구조물에 인공 바위벽과 오를 수 있는 홀드를 만들어 놓고 안전을 확보하는 보조 장비의 지원을 받아 맨손으로 바위를 오르는 운동이다. 자연암벽등반에 비해 안전하며 기본 장비만 갖추면 적은 비용으로 어린이부터 어른까지 누구나 즐길 수 있는 전신 운동이다. 스포츠클라이밍은 남녀 구분 없이 특히 책상 앞에 앉아 책과 씨름하고 있는 청소년들과 과중한 업무와 스트레스를 받고 있는 직장인들에게 추천하는 운동중 하나다. 암벽장 김경민 강사는 "암벽은 처음 도전하는 것이 힘들

지. 매력이 한번 빠지게 되면 어떠한 운동보다 성취감을 맛볼 수 있는 운동이며 안전수칙을 준수하면 안전사고 걱정 없는 중독성이 강한 운동 중 하나다"라며 "초등학생부터 성인까지 누구나 도전해 볼 수 있다"고 말했다. 또한 "암벽장 홀드를 잡는 것은 손가락이기 때문에 우선 손가락으로 버티는 힘이 강해야 한다"며 "오를 때 팔로만 오르는 게 아니라 신체의 모든 근력이 필요하기 때문에 전신운동에 매우 좋으며 아울러 다이어트에도 탁월한 효과를 발휘한다"고 엄지손가락을 폼추 세웠다.

▲ 완산생활체육공원 인공 암벽장은? 전주시시설관리공단(이사장 김신)이 운영하는 완산생활체육공원(중인동)인공암벽장이 주5일제 수업 전면 도입에 따라 학업스트레스 해소를 위해 체력단련을 지향하는 청소년들의 건강한 정신을 위한 수련장소로 인기를 얻고 있다. 처음에는 생소한 스포츠 클라이밍에 대해 잘 모르고 있던 사람들이 체험학습을 시작한 후 입소문을 타며 조금씩 알려지기 시작, 암벽체험을 경험하고픈 학생들의 문의와 일반 성인들의 관심이 점차 증가하고 있다. 산악경기지도자 자격증을 소지한 전문인력이 상주해 언제든지 이용 가능하며 정규반(주간/야간)과 체험등반, 초?중?고 체험학습 등 다양한 강습프로그램으로 사전 신청 접수를 통해 이용할 수 있다. 안전교육 및 기초적인 등반교육을 실시하여 체계적인 암벽등반 실력을 향상 시킬 수 있다. 운영시간은 평일 오전 9시부터 밤 10시까지이고 주말(공휴일)에는 오전 9시부터 오후 6시까지 운영하며 매주 월요일은 정기휴장한다. 이용 요금은 강습의 경우 어른은 주간 5만, 야간 6만원, 학생은 주간 4만, 야간 5만원이며, 현장체험의 경우 어른과 학생 각각 6,000원, 5,000원이다. 강습과 현장체험시 장비대여는 무료이다. 월 회원은 2만원이며, 일일이용은 1,000원이지만, 개인장비는 필수 지참해야 한다. /김영재 기자

국립승리사립 전주한옥마을 유네스코 음식창의도시

전주, 한눈에 반하다

사람의 도시 품격의 전주