

Freestyle SnowBoarder

겨울 스포츠의 꽃, 스노보드

글. 김성욱 EBS 편집부 차장

나의 사랑 스노보드

속이 뻥 뚫리는 느낌이 좋아 스노보드를 시작하게 됐다. 처음 스노보드를 접하게 된 것은 98년도. 이전에 스키를 타봤지만 크게 흥미를 못 느꼈던 터라 처음 타본 프리스타일의 스노보드 매력에 빠지게 되리라고는 생각지 못했다. 당시에는 스노보드에 대한 정보를 구하기 어려워서 무작정 샵에 가서 장비와 보드복을 샀다. 요즘 용어로, 무지성 구매이다 보니 나에게 맞지 않는 장비를 구매하게 되어 중고로 팔고 다시 사기를 반복했다. 그러면서 하나씩 장비의 기능을 익혀나갔다. 초보 시절 몇 번 스키장을 간 후로는 매년 시즌권을 구입했다. 당시 지산, 대명, 성우, 곤지암 스키장을 이제는 눈 감고도 찾아갈 정도인지라 나의 스노보드 사랑은 정말 뜨거웠다. 겨울 한 철이지만 스키장에서 맞는 멋진 설경과 슬로프에서 느끼는 속도감은 모든 스트레스를 날려버릴 수 있는 시간이었고, 몸과 마음이 찌든 일상에서 탈출해서 생활의 활력과 재충전의 시간이 되곤 했다. 홀로 라이딩이 심심해질 때는 친한 친구들을 스노보드의 세계로 끌어들이거나 동호회를 만들어 시즌방(스키 시즌 동안 스키장 주변의 민박집이나 콘도를 단기임대함) 생활도 하며 여러 사람과 같이 즐기는 방법을 찾기도 하였다. 20년이 넘는

동안 즐기고 있는 스노보드의 매력을 전파하고자 이 글을 통해 독자분들께 겨울 스포츠의 꽃 ‘스노보드’에 대해 간략히 소개하고자 한다.

스노보드의 역사

스노보드는 삭막한 도심을 떠나 멋진 설경을 감상하고 하얀 눈 위의 슬로프 경사를 내려가는 스릴과 쾌감을 만끽하는 스포츠이다. 하체와 코어 근육 강화는 물론이고 균형감각에 큰 도움이 되는 운동으로, 알파인과 프리스타일로 나뉘어 2000년대부터 많은 젊은이에게 사랑받는 스포츠로 자리매김하였다.

겨울철에도 바다에서 즐기던 서핑을 즐기고자 하는 노력의 일환으로 생겨난 스노보드는 미국 산악 지방에서 처음 시작됐는데, 1960년대부터 미국에서 스포츠로 발전하였다. 초기에는 합판 또는 플라스틱을 사용하기도 하고, 서핑과 같이 방향성 있는 핀을 달거나 하는 등 그 소재와 모양도 가지각색이었으나 본격적으로 인기를 끌며 보급이 확대된 시기는 1979년 이후부터였다. 폭발적인 인기에 힘입어 1998년 일본 나가노 동계올림픽대회에서 스노보드가 정식 종목으로 채택되었고 보드 크로스, 하프파이프, 평행 대회

전 등 종목도 다양해졌다.

우리나라에서는 1990년대 초·중반부터 스노보드를 타기 시작했다. 1990년대 중·후반만 해도 당시 스키의 인기에 밀려 각 스키장에는 스노보드 금지구역 슬로프가 있던 시절도 있었다. 1995년, 사단법인 대한스노보드협회(Korea Snow Board Association : KSBA)를 발족하여 각종 프로 대회와 아마추어 대회를 개최하고 있다.

* **알파인** : 하드부츠, 알파인데크를 사용하여 레이싱을 전제로 하는 스노보드로, 허리폭이 좁고 긴사이즈의 데크를 사용한다.

* **프리스타일** : 일반 대중들이 많이 즐기는 스타일로, 소프트 부츠를 주로 사용하여 라이딩 외에 트릭, 파크, 하프파이프를 즐길 수 있다.

스노보드 장비 이야기

스노보드 장비는 데크(Deck) + 바인딩(Binding) + 부츠(Boots)로 구성되어 있다.



바인딩



부츠

스노보드 구성

데크

데크는 설 면을 맞닿아 미끄러져 내려가는 판을 일컫는 말로, 보드(Board)로도 불린다. 보드에서 앞부분으로 턴을 할 때 최초로 눈과 접촉하는 부분을 노즈(Nose)라 하며, 데크의 뒷부분을 테일(Tail)이라고 한다. 그리고 보드 측면의 곡선 부분을 사이드컷(Side Cut)이라고 하는데, 좁으면 회전력이 좋고, 넓으면 급회전을 막아준다. 보드는 데크의 모든 면이 설 면에 맞닿아 슬립(Slip, 설면에 미끄러짐)하지 않는다. 설면에 맞닿는 부분을 접설면 또는 유효엣지(Effective Edge)라고 하며, 전체 길이가 똑같아도 유효엣지가 다를 수 있으니 주의해야 한다.

프리스타일보드(Freestyle Board)는 요새 라운드데크(Round Deck, 노즈가 둥글다)와 해머헤드데크(Hammer Head Deck, 노즈가 해머 형태)로 많이들 구분한다. 라운드데크는 라이딩과 그라운드 트릭(Ground Tricks), 지빙(Jibbing)에 많이 이용되며, 해머헤드데크는 보드크로스용으로 많이 사용하였으나 프리스타일과 알파인의 장점을 섞어 놓은 듯한 높은 그립력과 라이딩에 최적화되었다는 이유로 상급 보더들이 “오직 라이딩!”을 외치며 전향 라이딩으로 많이 이용되고 있는 실정이다.

전향 라이딩은 마치 프리스타일로 알파인보드를 타듯 낮은 자세로 일명 ‘동전줍기’라고 하여 손으로 설 면을 쓸어가며 딥카빙(Deep Carving)을 추구한다. 전체 길이는 예전에는 본인의 키 턱까지 오는 사이즈를 추천했으나 몸무게를 감안하고 라이딩만 추구한다면 좀 더 긴 데크를 선호하기도 한다. 초보자의 경우 짧은 길이의 데크가 습득에 유리하다.

* **그라운드 트릭(Ground Tricks)** : 설 면을 내려오며 점프, 회전 등 기교를 부리는 것

* **지빙(Jibbing)** : 나무, 레일, 박스, 기둥 등 장애물을 이용한 프리스타일 스노보드의 한 부분으로, 스케이트보드와 가장 가까운 라이딩이다.

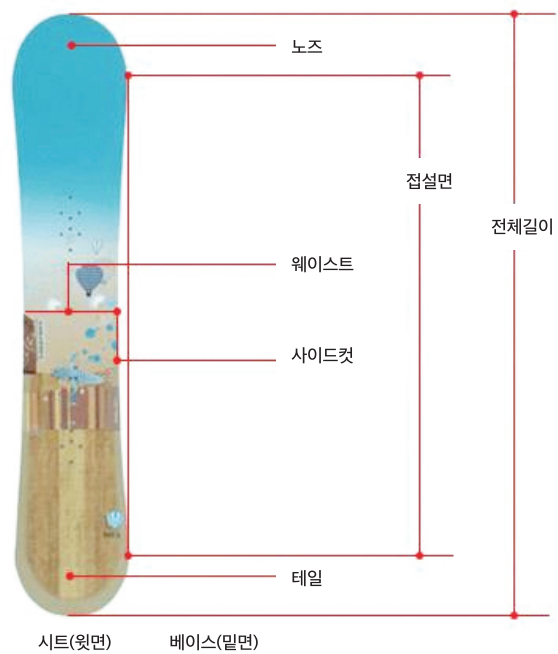
* **카빙(Carving)** : 보드의 유효엣지(Edge, 옆 날)를 잘 사용하여 날카로운 턴을 만드는 기술로, 카빙을 제대로 하고 지나간 자리에는 가느다란 선만 남게 된다.

바인딩

바인딩(Binding)은 데크에 결합하여 부츠를 잡아주는 역할을 한다. 종류는 스트랩(Strap) 바인딩, 스텝인(Step-in)



데크의 종류



데크 부분 명칭



스트랩 바인딩

바인딩, 플로우인 (Flow-in) 바인딩 등이 있다. 스트랩 바인딩은 전통적인 방식으로, 발목 부분과 발등 부분을 스트랩으로 조여서 바인딩과 부츠를 체결하는 방식이다. 스트랩을

체결해야 하는 불편함을 줄이고자 스텝인 바인딩과 플로우인 바인딩을 사용하기도 하지만 90% 이상 대부분의 보더들이 스트랩 바인딩을 이용한다.

바인딩은 라이딩 시 힘의 전달에 있어 중요한 역할을 하며 데크에 바인딩 결합 세팅 각도에 따라 라이딩 성향과 그라운드 트릭, 전향 라이딩 시 모두 다른 각도를 갖고 있다.

(ex. 전향스탠스 : 42도/30도, 덕스탠스(Duck Stance) : 15도/-9도)

부츠

스노보드 부츠는 구조적으로 이너 셸(Inner Shell)과 아우터 셸(Outer Shell)로 나뉘고, 바깥 부분인 아우터 셸의 소재 차이에 따라 하드 부츠와 소프트 부츠로 나뉜다.

하드 부츠는 아우터 셸이 플라스틱 재질로 딱딱하고 3~5개의 버클로 조여서 발목의 움직임을 제한한다. 주로 알파인에 많이 사용되는 하드 부츠는 속도를 내는 라이딩과 고속 카빙에 적합하다. 일반 프리스타일에 많이 사용되는 부츠는 소프트 부츠로, 아우터 셸이 가죽과 합성섬유 등 부드러운 재질로 되어 있으며 끈으로 당겨 조임으로써 발목이 비교적 자유롭게 움직인다. 하드 부츠보다 움직임의 폭이 넓고 편안한 착용감으로, 지빙(jibbing), 파크(Terrain park), 그라운드 트릭(Ground Tricks) 등 프리스타일의 기교를 즐기기에 유리하다. 처음 보드를 접하는 사람들이 중고 장비로 많이 시작하는데, 부츠만큼은 샵에 방문하여 본인 발에



부츠의 종류



맞는 부츠를 구매하기를 추천한다. 발 사이즈를 실측해보면 보통 운동화보다 작은 사이즈가 나오곤 하는데 라이딩 시 뒤꿈치가 뜨지 않고 거의 딱 맞는 부츠를 선택해야 한다.

국내 스키장 찾아가기

스키장을 자주 이용하려면 시즌권(시즌 내내 이용할 수 있는 리프트권)을 구매해야 한다. 국내 스키장을 지역별로 나눠보면, 경기도권은 지산리조트, 곤지암리조트, 베어스타운, 강촌리조트가 있고 강원도권은 대명리조트, 웰리힐리파크, 휘닉스파크, 용평리조트, 하이원리조트 등이 있다.



용평리조트 골드밸리

지역권	스키장명	지역
경기도	베어스타운	포천
	곤지암	광주
	지산포레스트	이천
강원도	엘리시안강촌	춘천
	알펜시아	평창
	비발디파크	홍천
	용평	평창
	휘닉스파크	평창
	웰리힐리파크	횡성
	오크밸리	원주
	하이원	정선
	오투	태백
전라도	덕유산	무주
경상도	에덴밸리	양산

21~22시즌에는 X3라는 통합시즌권(30만 원대로 용평, 휘닉스파크, 하이원을 통합 이용)을 판매하여 다양한 스키장을 즐기는 보더들에게 호응을 받고 있다. 그 외 지방에는 무주리조트, 에덴밸리 등이 있다.

지산리조트는 가격이 저렴하고 설질 관리가 양호하다는 장점이 있으나 그만큼 사람이 많이 몰려 리프트 대기가 길다는 단점이 있다. 곤지암리조트는 시즌권 가격이 전국 최고



곤지암



베어스타운



비발디파크



휘닉스파크



웰리힐리파크



용평 골드

가격(주중, 주말 각 50만 원대, 전일권 80만 원대)에도 서울 강남에서 접근성이 용이하고 리프트 대기시간이 가장 짧은 장점에 ‘돈지암’이라 불리면서도 많은 이들이 찾고 있다. 베어스타운은 서울 강북 지역에서 접근성이 가깝다는 장점에 불구하고 설질 관리가 상대적으로 미흡하고 노후화된 시설 및 지나치게 많은 갑갑생이 슬로프를 차지하고 있어 평이 좋지 않다. 하지만 아이러니하게 개인적으로는 아기자기한 슬로프 구성이 마음에 들어 자주 찾는 스키장이다. 대명리조트는 강원도권치고는 접근성이 좋고 콘도 시설이 발달하여 가족 단위 방문이 많고 스키어와 보더가 많이 몰려 ‘백만대명’이라 불리기도 한다.

웰리힐리파크는 예전의 성우리조트로, 필자도 10년 이상 애용했다. 초급, 중급, 상급 슬로프와 스노우 파크가 잘 관리되는 스키장이다. 휘닉스파크는 비교적 상급자가 많이 상주하는(스키장에서 눈에 띄는 복장을 갖춘 사람들 - 꽃보더도 많음) 곳이다. 용평이 스키어가 많은 반면, 보드 타기에 좋은 코스가 많은 휘닉스파크는 하프파이프도 갖추고 있어 보더들이 가장 선호하는 곳이다. 용평은 다양한 슬로프를 보유하고 있을 뿐만 아니라, 대부분의 스키장이 폐장한 이후에도 이용 가능한 설질과 날씨가 받쳐주어 ‘기적의 땅’이라 불릴 정도로 시즌 막판까지 사람들이 찾아가는 곳이다.

스노보드 시작하기

스노보드를 처음 시작하는 분들은 다양한 장비가 필요하다는 점이 부담될 것이다. 우선 처음 시작하시는 분들은 보드를 구매하지 말고, 스키장을 방문하여 렌탈하는 것을 추천한다. 각 스키장 입구 앞에는 렌탈샵들이 즐비하게 있기에 쉽게 접근 가능하다. 일단 시작해보면 무엇이 필요한지 차츰 알게 될 것이다. 그때 장비를 구매하는 것이 여러모로 괜찮다. 최소 필요 장비인 테크와 바인딩과 부츠를 빌린다. 그리고 초보자는 헬멧과 보호대(엉덩이, 무릎, 손목)를 꼭 하는 것이 좋다. 처음에는 일어서서 균형을 잡는 것조차 어려워 자주 넘어지게 되므로 다음날 정상적인 생활을 위해서 충격흡수를 할 수 있는 보호대를 필수 착용하도록 한다. 부수적으로 설 면에 반사되어 오는 햇빛으로부터 눈을 보호하기 위해 고글을 착용하면 좋다. 선글라스는 넘어지고 뒹구는 와중에 벗겨져 상처를 입을 확률이 높아 스키/보드 전용 고글을 착용해야 한다. 코로나로 인해 스키장마다 마스크는 필수이며 바인딩 체결과 추운 겨울 손을 보호하기 위해 방수가 되는 보드 장갑 또한 필수요소이다.

스노보드 연습하기

기분을 익혀라

보드를 타고 일어서서 균형을 잡는 것을 익히면 ‘펜듈럼(Pendulum)’ 일명 낙엽이라고도 하는 기술을 처음으로 배



프론트사이드



백사이드

우게 된다. 엣지의 감을 익히기 위한 연습법으로, 양팔을 벌리고 무릎을 구부리면서 내리막길에 중심을 잡아가며 엣지를 세우고 풀기를 반복하며 내려가는 연습을 한다. 슬로프 아래쪽을 바라보고 내려가는 것을 프론트사이드, 산의 정상을 바라보고 내려가는 것을 백사이드라 한다. 발뒤꿈치를 설 면에 대고 발의 앞 끝을 들었다 놔다를 반복하며 중심을 잡아가는 것으로 발의 앞 끝을 들면 엣지가 세워져 속도가 줄고 반대로 발의 앞 끝을 내리면 사면으로 내려가는 원리다. 이때 많은 초보자가 프론트사이드 연습은 곧잘 하되 백사이드 연습을 등한시하여 턴(turn)을 배우는 단계에서 다시 백사이드 연습으로 돌아가곤 한다. 그러므로 두 방식 모두 충분히 연습해야 한다. 운동신경이 좋은 사람은 1~2일 안에 익힐 수 있는 스노보드의 기본 기술이다.

턴(turn)을 배워라

팬들럼이 어느 정도 된다면 비기너턴을 익혀야 한다. 흔히 'S자 타기'라고 얘기한다. 프론트 사이드 자세로 내려가다가 백사이드로 전환하는 것을 말한다. 말은 쉽지만 제일 많이 넘어지는 시기일 것이다. 하지만 베이직턴을 처음으로 성공하는 순간 말할 수 없는 희열이 오고 그때부터 보드의 매력에 빠지게 될 것이니 엉덩이가 아프더라도 참고 이겨내기를 바란다. 만약 턴이 잘 안된다면 바로 턴을 하려 하지 말고 트래버스(Traverse)를 연습하고 턴에 들어가는 것이 팁이다. 트래버스는 턴을 하는 구간에서 멈춰서 프론트와 백사이드를 전환해가며 활강하는 연습방법이다. 턴이 어느 정도 된다면 너비스턴(Novice turn)을 연습하자. 너비스턴은 엽다운으로 보드에 압력을 줬다 뺐다 하는 가압의

시작이 되는 기술이다. 무릎을 굽혀 자세를 낮춰주는 다운(Flexion)과 펴주는 업(Extension) 동작이 있다. 업 동작은 턴을 하기 전에 보드와 설 면의 마찰력을 줄여 보드 회전을 원활하게 해주고, 다운 동작은 보드에 압력을 가하여 안정적으로 턴을 마무리 할 수 있게 해준다. 엽다운 요령은 아무리 강조해도 지나치지 않는 기술이다. 상급 보더로 가는 지름길이니 몸에 완전히 익숙해지도록 연습하는 것이 좋다.

카빙턴과 슬라이딩턴

고급 턴 기술을 알아보자. 베이직 카빙턴과 슬라이딩턴으로 나뉜다. 속도 경쟁 시 카빙턴과 슬라이딩턴을 모두 적절히 구사할 줄 알아야 한다. 카빙턴은 슬립 없이 눈 위에 보드의 엣지 자국만을 내며 S자를 그려 나가는 턴을 말한다. 일명 '턴의 꽃'이다. 카빙턴은 최소한의 저항을 받기 때문에 빠른 속도를 보장해준다. 너비스턴에서 사용한 엽&다운 구간을 턴 전체로 확장하면 카빙턴이 되는 것인데, 연습 초기에는 낮은 슬로프에서 보드의 엣지만으로 짧은 구간의 턴을 해보는 것이 도움이 된다. 슬라이딩턴은 중급자 슬로프에서 적절히 속도를 조절하기 위해 사용하는 턴으로, 너비스턴과 다르게 하체의 로테이션을 추가하여 빠르게 턴을 조절하여 보드를 컨트롤 할 수 있다.

라이딩 외

어느 정도 라이딩이 된다면 그라운드 트릭이나 파크에 도전하는 것도 즐기는 방법이다. 설 면에서 데크의 탄력을 이용하여 알리, 널리를 뛰어보고 180도 회전이나 360도 회전 등의 트릭 계열에 도전해 볼 수 있다.



지빙 기술



점프 기술

지산, 휘닉스파크 등 일부 스키장만 운영하는 스노파크 (Snow Park)를 기웃거리 볼 수도 있는데 파크에는 킥커, 박스가 마련되어 스키어들이 접근하기 힘든 보드만의 자유를 느껴 볼 수 있다. 작은 킥커도 막상 뛰어보면 생각보다 어렵고 두려움이 생기지만 무중력 상태에서 오는 짜릿함을 맛볼 수 있다. 하프파이프는 휘닉스파크나 웰리힐리파크 정도에만 운영하는데 하프파이프 안에 서 있노라면 얼음 절벽 동굴 안에 있는 느낌이랄까. 신선한 자극을 받을 것이다. 파크에 진입 시 헬멧을 필수로 요구하는데 고급 스킵을 연마하면서 생길 수 있는 부상의 위험을 최소화하기 위해서 초보자는 안전장비(보호대, 헬멧) 착용을 꼭 해야 한다. 연습 몇 번 하고 컨트롤이 제대로 안 되는 상태에서 슬로프에 올라가 직활강을 한다면, 본인이나 타인의 안전에 위협이 된다. 심하면 골절이나 그 이상의 사고까지 발생할 수 있으니 명심해야 한다.

* 알리(Ollie) : 테일을 축으로, 앞발을 들면서 뒷발을 뛰는 것

* 널리(Nollie) : 노즈를 축으로, 뒷발을 들면서 앞발을 뛰는 것

해외에도 좋은 스키장이 많이 있다. 코로나 이전에는 가까운 일본 북해도 지방의 니세코나 루즈츠 등의 스키장에 일년에 한 번씩 원정 보딩을 다녔었는데, 좁은 슬로프와 인공의 눈을 뿌린 국내 스키장과는 달리 자연 그대로의 눈이 있는 모든 사면을 이용해 내려오는 스키장의 풍경이 압권이었다.



하이원의 터레인파크



하프파이프를 하는 보더

어드밴스드 스노보드(advanced snowboard)



국내 스키장이 압설(파우더 상태의 눈을 정설을 통해 단단히 다져 놓음)인 반면 파우더의 설질 그대로 만끽 할 수 있었는데, 좀 더 라이딩 스킬을 올려야 단조로운 슬로프가 아닌 자연의 환경을 즐길 수 있다.

스노보드, 마지막 하나 더

최근 스키, 스노보드 인구가 많이 줄어드는 추세이긴 하지만 오히려 마니아들의 라이딩 기술과 보딩 이론에는 그 깊이가 더해지고 다양해졌다는 게 보더들의 중론이다. 조금만 검색해보고 유튜브만 찾아봐도 독학으로도 보드 스킬을 올릴 수 있는 다양한 방법이 소개되고 있는데 이에 보드의 성지로 불리는 헝그리보더(hungryboarder.com)를 소개하고자 한다.

2002년부터 시작된 헝그리보더는 현재까지 보더들에게 가장 많은 정보와 편의를 제공하는 커뮤니티사이트로, 초보자를 위한 ‘보딩 강좌’와 자신만의 스킬을 공유하는 ‘누구나 칼럼’, 각 스키장 소식과 보드에 관련된 질문과 중고장터를 이용해 보드 장비를 많이들 사고팔기도 하는 등 스노보드에 관련된 거의 모든 정보가 있는 사이트이다.

찬 바람이 불기 시작하면 스키장부터 떠올리는 겨울 스포츠 마니아로서 보드 입문과 접근성을 위한 짧은 글을 써왔다. 지면으로 보드의 정보를 서술하다 보니 다소 미흡하지만 스노보드를 사랑하는 사람의 진심이 전달되었기를 바란다. 아무쪼록 매력적인 겨울 스포츠의 장점을 알리고, 보드를 더 재미있게 즐길 방법을 모색하는 보드 마니아의 이야기로 생각해준다면 고맙겠다. ☺