



짜릿한 쾌감!

레포츠의 세계

무언가 새로운 것에 도전하는 삶은 아름답다. 도전은 자신의 능력을 시험하고 성장시키는 길이 된다. 울렁름에 평소 마음에만 품었던 특별한 도전에 나서는 것은 어떨까. 가슴 떨리는 쾌감이 온몸의 세포를 깨어나게 할 것이다. 요즘 가장 인기가 높다고 하는 레포츠 세계의 매력 속으로 도전의 첫발을 디디려 본다.

글 임동근 기자 · 사진 임커주 기자

1

서핑

밀려오는 파도 위에 몸을 맡긴다

최근 우리나라에서 가장 핫(hot)한 레포츠를 꼽으라면 단연 서핑이다. 파도가 조금 높다 싶은 날이면 보드를 든 사람들이 바다로 몰려든다. 여름을 맞아 한반도의 서핑 명소는 파도를 타는 이들로 넘쳐난다.

2

“서프보드를 끌어안으면서 물에 빠지는 게 제일 좋아요. 발로 보드를 밀면서 빠지면 다른 사람을 다치게 할 수 있어요. 강습하는 곳의 수심이 허리나 무릎 정도밖에 안 되는데 머리부터 빠지면 상처를 입을 수 있어요. 또 너무 세게 뛰어내리면 발목을 다쳐요. 보드에서 내릴 때는 최대한 천천히 내리거나 빠지세요.”

강원도 양양의 서핑 명소인 죽도해변에 있는 서핑강습소는 주말이 되면 강습생들로 북적인다. 서핑 요령을 가르치는 서프 인스트럭터는 귀가 아프도록 '안전'을 강조한다. 서핑의 기원과 원리, 장비와 종류, 파도 타기 매너를 설명한 후 안전교육을 길게 이어간다.

권지열 망고서프 대표는 "보드는 도구를 이용하기 때문에 자칫 부주의 하면 다른 사람이나 자신이 다칠 수 있다"며 "안전교육을 반드시 받고 실제 서핑을 할 때는 조류, 바닷속 지형, 장애물도 확인해야 한다"고 설명한다. 그는 특히 파도를 가로채지 말고 상대방을 배려하는 것이 가장 중요하다고 강조한다.

서퍼의 기본자세, 안전과 배려

안전교육 후에는 햇볕이 따가운 해변에서 육상훈련이 진행된다. 스트레칭으로 충분히 몸을 풀 후 배우는 첫 번째 동작은 패들링(paddling). 원하는 파도를 찾아가거나 파도를 타기 위한 필수 동작이다. 패들링은 명치부터 무릎까지 보드에 닿게 한 채 상체가 들린 상태에서 이동 방향을 보면서 하는 게 중요하다고 한다. 다른 보더와 부딪치지 않으려면 주변을 살펴야 하기 때문이다.

수영하듯이 어깨를 움직이면 안 된다. 어깨를 움직이면 보드가 균형을 잃기 때문에 팔로만 저어야 한다. 강습 참가자들은 엎드린 상태에서 상체를 들고 양팔로 물을 젖는 동작을 반복한다. 단순한 동작이어서 쉽게 따라 할 수 있다.

다음은 보드를 딛고 일어서는 테이크 오프(take off) 동작을 배울 차례. 이 동작은 푸시(push)와 업(up) 두 단계로 나뉜다. 푸시는 무릎 아래를 보드에 붙인 상태에서 양손바닥을 명치 옆쪽 보드에 대고 팔을 뻗으며 상체를 일으키는 동작이다. 업은 앉은 자세를 취한 이후 몸을 일으켜 서는 것으로, 명치가 있던 부분에 앞발을 위치시키고 뒷발은 균형 잡기에 적당한 간격이 되도록 놓는다. 일어설 때는 무릎을 살짝 굽혀야 한다. 특히 앉은 자세에서 균형을 잡아 천천히 일어서는 것이 중요하다.

박연광 인스트럭터는 "패들링, 테이크 오프 동작이 몸에 자연스러워지도록 육상훈련을 충분히 하는 것이 좋다"며 "보드에서 균형을 잡으려면 시선을 항상 앞에 두는 것이 중요하다"고 말했다.

1 강원도 양양 죽도해변에서 파도타기를 즐기는 사람들 2 서프보드와 발목을 연결하는 리시코드, 보드가 몸에서 멀어지는 것을 막고, 깊은 곳에 빠졌을 때 보드를 쉽게 붙들 수 있게 한다.

3 실내에서 진행되는 안전교육 4, 5 해변에서의 육상훈련





1 초보자가 서프보드에 서서 물 위를 미끄러지고 있다. 2 서핑을 배우는 어린이 3 서프보드 4 죽도해변 거리 풍경 5 죽도해변의 오토캠핑장 6 죽도해변 풍경

곤두박질할수록 자꾸만 하고 싶은 매력

육상훈련을 마치면 바다에서의 실전훈련에 돌입한다. 수심이 허리 정도 되는 곳에서 적당한 크기의 파도가 밀려오면 패들링을 하다가 인스트럭터의 '푸시' '업' 구령에 따라 보드에 서서 파도를 타면 된다. 육상훈련을 하면 땀을 비 오듯 흘리게 되지만 바다에 들어서는 순간 시원한 느낌이 온몸을 파고든다.

서핑 체험에 나선 기자는 해변을 향해 보드에 얹드린 채 파도를 기다렸다. 파도가 밀려든 순간 인스트럭터가 보드 꼬리를 밀며 패들링을 지시했다. 패들링을 하며 앞으로 나아가다 '푸시' 구령과 동시에 상체를 일으켰다. 보드가 불안정하게 요동쳤다. '업' 구령과 함께 재빨리 몸을 일으켰다. 보드에서의 발 위치를 확인하는 순간 보드가 기우뚱하더니 몸은 여지없이 물속으로 곤두박질쳤다. 시선이 아래로 향하면서 무게중심이 앞으로 쏠린 탓이다. 두 번째 시도에서는 푸시 동작과 함께 물속에 푹 빠지고 말았다. 패들링을 할 때 어깨가 움직인 탓에 균형이 무너져서다. 세 번째는 상체를 일으켜보지도 못하고 물속으로 고꾸라졌다. 육상훈련에서 들은 파도타기 이론을 수차례 되뇌었지만, 파도를 타는 커녕 일어서기도 쉽지 않았다.

그렇게 물속에 내동댕이쳐지기를 수차례. 드디어 보드에 섰다. 파도에 실린 보드는 수면을 빠르게 미끄러지며 해변을 향해 나아갔다. 파도타기는 하늘을 나는 것처럼 스릴이 넘치면서 재미있었다. 서핑은 물속에 곤두박질할수록 자꾸만 하고 싶은, 직접 타보지 않으면 절대 알 수 없는 묘한 매력이 있었다.



여름에만? NO!...사계절 즐길 수 있는 서핑

호주, 하와이, 남아공 해변에서나 즐길 수 있을 줄 알았던 서핑이 최근 국내에서 폭발적인 인기를 얻는 이유를 알 것 같았다. 지난 6월 초순 주말에 찾은 죽도해변 앞바다는 그야말로 '물 반 사람 반'이었다. 수트를 입고 보드에 오른 이들이 해변으로 파도가 밀려들 때마다 수면에서 미끄러지며 이국적인 풍광을 만들고 있었다.

국내 대표 서핑 명소로는 강원 양양의 죽도해변·기사문해변·하조대해변, 충남 만리포, 부산 송정해수욕장, 제주 중문 등이 있다. 특히 양양 지역에는 현재 40곳이 넘는 서핑숍이 들어서 있다. 이 중 20곳은 죽도해변에 밀집해 있다. 흔히 가을과 겨울에는 동해안이, 봄과 여름에는 남해안이 파도타기에 좋다고 한다.

서핑 입문은 어렵지 않다. 서핑숍에서 안전교육·육상훈련·실전훈련 등 2시간 동안 강습을 받고 해가 질 때까지 자유롭게 개인연습을 하면 된다. 일반적으로 하루 강습료는 8만원이다. 보드와 수트만 대여하면 5만원. 서핑숍이 운영하는 게스트하우스는 2만~2만5천원이고, 보드와 수트가 포함된 1년 시즌권은 50만원 정도다.

서핑은 흔히 여름철에만 하는 것으로 오해하지만 사실 사계절 내내 즐길 수 있다. 차가운 겨울에도 수트만 입으면 체온을 유지할 수 있기 때문이다. 서프보드는 크게 9피트(약 270cm) 이상 롱보드, 그 미만인 쇼트보드, 둘 사이 중간 크기인 펀보드로 나뉜다. 초보자는 일반적으로 부력이 크고 균형 잡기가 쉬운 롱보드를 탄다.





1, 2 클라이밍 시범을 보이는 민현빈(대구M클라이밍)·한스란(노스페이스 클라이밍팀) 선수
3, 6 높은 벽을 오를 때 필요한 안전벨트와 로프 4 클라이밍 장비 5 미끄러움을 방지하는 초크

2

스포츠 클라이밍

수직 절벽을 등고 서는 즐거움

인공암벽을 오르는 스포츠 클라이밍은 고도의 집중력이 있어야 하는 '멘탈(Mental) 스포츠'다. 두려움을 떨치고 자신의 한계를 넘어서야 한다. 암벽 꼭대기에 도달했을 때의 짜릿함과 성취감은 어디에서도 찾을 수 없는 즐거움이다.

스포츠 클라이밍 기초 동작은 쉬워 보인다. 실내 인공암벽에 빼곡하게 달린 홀더(holder)를 두 발로 딛고, 두 손으로 붙들면서 옆으로 이동하면 되는 간단한 동작이다. 다른 초보자들의 움직임도 그렇게 어려워 보이지 않는다. 클라이밍 초보가 가장 처음 배우는 이 동작의 핵심 포인트는 중심 잡기. 손과 발로 삼각형을 만들며 옆으로 이동하는 연습이다. 체험에 나선 기자는 조교가 쏘는 레이저포인트의 빨간 불빛을 따라 홀더에 한 발씩 올라선 후 두 손으로 정수리 위에 있는 홀더를 붙잡았다. 다시 포인트 불빛을 따라 한 손을 뺀어 다른 홀더를 붙잡고 대각선에 있는 발을 옮겨 두 팔의 중간쯤으로 옮겼다. 벽면을 이동하며 삼각형과 역삼각형을 반복해서 만들어내는 동작이다. 하지만 얼마 지나지 않아 팔이 저리고 균형이 무너졌다. 떨어지지 않기 위해 팔에 잔뜩 힘이 들어간 탓이다. 이재용(46) 스포츠 클라이밍 국가대표 감독(노스페이스 클라이밍팀 감독)은 "팔심에만 의존하면 안 된다. 몸의 중심을 최대한 낮춰 다리를 먼저 옮기고 손이 따라가야 한다. 팔은 붙들기만 하고 다리 힘을 최대한 이용해야 한다"고 조언했다. 즉 개구리가 앉아 있는 듯한 모습을 유지한 채 벽에 매달리거나 발을 움직여야 한다는 것이다.

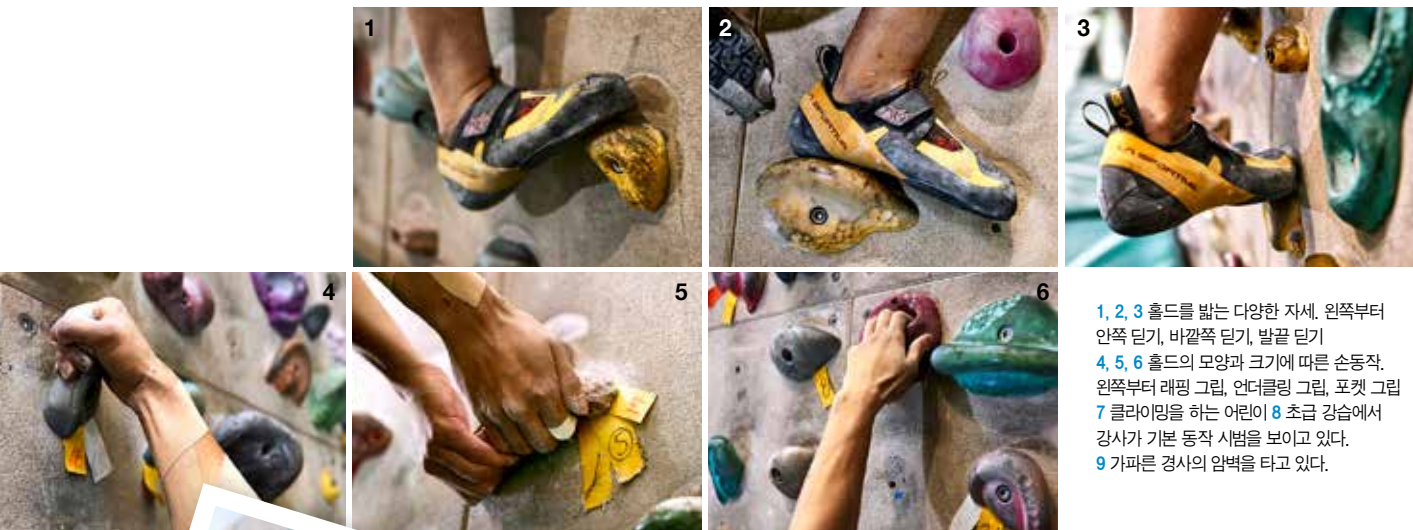


살 떨리는 클라이밍 체험

좌우로 이동하는 동작을 연습한 후에는 상하로 이동하는 방법을 배운다. 상하 이동도 삼각형과 역삼각형을 만들면서 진행하는 것은 마찬가지다. 벽의 높이는 5m에 불과하지만 갈수록 지면이 멀어지기 때문인지 팔과 다리에는 더한 힘이 가해진다. 또 가장 적당한 위치·모양·크기의 홀더를 선택해야 하는 고민도 안게 된다. 하지만 고민이 길어서는 안 된다. 시간이 길어질수록 그만큼 힘이 소모되기 때문이다. 스포츠 클라이밍을 '멘탈 스포츠'라고 하는 것은 그런 이유에서다. 벽에 매달려 다음에 이동할 홀더에 집중하면 아무 생각도 나지 않는다. 이 감독은 "힘은 빠져도 정신줄은 놓으면 안 되는 운동"이라고 강조했다. 높이 5m 벽에서 상하좌우 이동법을 연습한 후 11m 벽에 도전했다. 물론 하리에 찬 안전벨트에 로프를 걸고 손에는 초크 가루를 발랐다. 벽 앞에 서자 끝자락이 가까워져 보인다. 포인트 불빛을 쫓아 손과 발을 움직이며 오른다. 배운 대로 중심을 잔뜩 낮췄다가 발로 홀더를 딛고 손으로 붙드는 동작을 반복했다. 벽의 절반쯤에 이르자 포인트 불빛 없이 혼자서 오르라고 한다. 팔과 다리에는 잔뜩 힘이 들어가고 어느 홀더를 선택해야 할지도 모르겠다. 온몸의 신경과 정신은 두 손과 두 발에만 집중됐다. 어느덧 높이가 가까워졌다. 한 걸음 옮길 때마다 종아리 근육이 후들거리고 어느덧 온몸은 땀으로 흥건해졌다. 절벽의 끝자락에 매달린 마지막 홀더를 붙잡았다. 그 순간 방망이질 치던 가슴이 부풀어 터질 듯했다. 절벽과 나 사이에는 밧줄 하나만 팽팽하게 걸려 있었다.

누구나 시도할 수 있는 좋은 운동

스포츠 클라이밍은 인공 벽면에 홀더를 붙여 등반을 즐기는 레저 스포츠다. 프랑스의 산악 가이드인 가스통 레퓨파가 1940년 교육 훈련용으로 각목과 널빤지를 사용한 데서 유래했다. 1968년 영국 리즈대학에서 최초의 인공암벽이 설치되면서 전 세계로 퍼졌고, 우리나라에는 1988년 도입됐다. 최근 스포츠 클라이밍에 도전하는 이들이 늘고 있다. 전국에 있는 약 600개 인공암장에서 스포츠 클라이밍을 즐기는 인구는 약 12만 명으로 추산된다. '암벽여제' 김자인 선수가 지난 5월 높이 555m의 롯데월드 타워를 맨손으로 오르면서 관심이 부쩍 높아졌다.



1, 2, 3 홀드를 밟는 다양한 자세, 왼쪽부터 안쪽 딛기, 바깥쪽 딛기, 발끝 딛기
4, 5, 6 홀드의 모양과 크기에 따른 손동작, 왼쪽부터 래핑 그림, 언더클링 그림, 포켓 그림
7 클라이밍을 하는 어린이 8 초급 강습에서 강사가 기본 동작 시범을 보이고 있다.
9 가파른 경사의 암벽을 타고 있다.



지난 6월 초순 찾은 서울 강북구 수유동 노스페이스 아웃도어문화센터에는 평일 저녁 시간을 이용해 스포츠 클라이밍을 배우려는 20~40대 남녀 10여 명이 강사의 설명에 귀를 쫓긋하고 있었다. 곧잘 따라 하는 사람도 있지만 균형을 잡지 못하고 바닥에 내려서는 사람도 볼 수 있었다.

첫 강습에 참석한 회원 안성열(28) 씨는 "TV에서 스포츠 클라이밍을 하는 것을 봤는데 호기심이 생겨 시작하게 됐다"며 "암벽에 붙어 이동하기가 쉽지 않지만 할수록 흥미롭고 운동이 되는 것 같아 앞으로 계속하게 될 것 같다"고 말했다.

이곳에서는 청소년과 어린이, 머리가 희끗희끗한 어르신도 심심찮게 볼 수 있다. 스포츠 클라이밍



이 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 레포츠라는 방증이다. 사계절 누구나 쉽게 접할 수 있고 운동 효과가 뛰어나다는 것이 알려졌기 때문이다. 70 kg 성인 기준 시간당 칼로리 소모량은 588kcal로 테니스(493kcal), 에어로빅(457kcal), 볼링(211kcal)보다 앞선다. 다이어트 효과는 물론 균형 잡힌 체형을 만들 수 있고, 홀드의 위치를 익히는 과정에서 공간지각능력도 발달한다.

이 감독은 "신체 특성과 체력에 맞춰 난이도를 조절할 수 있어서 누구나 시도할 수 있는 좋은 운동"이라고 말했다. 그러나 류머티즘이 있는 사람은 피하는 것이 좋다고 설명했다.

암벽화는 꼭 끼는 거로 선택해야

인공암벽은 로프로 등반하는 높은 벽과 로프 없이 오르는 낮은 벽으로 나뉜다. 낮은 벽은 초보자가 근력을 기르고 기술을 연습할 때 사용하거나 등반 전후 몸을 풀 때 이용한다. 높은 벽에서는 지구력을 강화하고 카

라비너 걸기 등 각종 기술을 연마할 수 있다.

스포츠 클라이밍에는 기본적으로 암벽화, 안전벨트, 초크 백 등의 장비가 필요하다. 복장은 신축성 있는 편안한 옷이면 된다.

암벽화는 조임 끈이 있는 레이스업(Lace-up)이나 벨크로(Velcro) 타입 등이 있는데 초보자는 벗고 신기 편한 벨크로 타입이 좋다. 신발 크기는 발가락이 굽어질 정도로 꼭 끼는 것을 사용하는데, 발가락이 바닥 쪽으로 굽어질수록 힘을 많이 지탱할 수 있기 때문이다.

안전벨트는 일반적으로 다리 벨트와 허리벨트로 구성되는데 착용했을 때 허리벨트는 단단히 조이고 다리 벨트 부분은 손바닥이 들어갈 정도로 조정하면 된다. 초크 백은 손이 미끄러지는 것을 방지하는 초크를 담는 주머니로 주먹이 자유롭게 드나들 수 있는 정도의 크기가 적당하다.

초급반은 주 2회 두 달 과정으로 운영되며, 이후 심화 교육을 받거나 자유운동을 할 수 있다. 적성이나 체력을 확인하려면 체형 프로그램을 이용하면 된다.

3

스쿠버
다이빙

평온한 바닷속을 유영하다

바닷속 세상은 평화롭고 아름답다. 육지와 전혀 다른 풍경이 눈길을 사로잡는다. 하늘을 나는 듯 바닷속을 헤엄치다 보면 다양각색 해양생물도 만날 수 있다. 스쿠버다이빙 명소로 알려진 경북 울진에서 스쿠버다이빙에 도전한 이들을 만났다.



1 스쿠버다이빙 장비를 착용하고 바다로 향하는 교육생들
2, 3 울진 앞바다에서 즐기는 스쿠버다이빙 4 공기통 5 남은 공기를 나타내는 게이지 6 웨이트 벨트, 수경, 오리발 등 스쿠버다이빙 장비

2

사진 / 울진해양레포츠센터 제공



4



5



6

지난 6월 9일 오후 8시, 울진군 매화면 오산리에 있는 울진해양레포츠센터 수영장이 대낮처럼 환하게 밝혀졌다. 이곳은 연중 25도 내외의 수온을 유지하는 5m 깊이의 국내 최대(세계 3위) 스쿠버 풀이 있는 곳이다. 검정 잠수복을 입은 사람들이 웅기증기 모였고, 한쪽에는 공기통과 부력조절기, 수경, 오리발, 웨이트 벨트 등 스쿠버 장비가 가지런하게 진열돼 있었다.

깊이 5m 풀에서 배우는 서바이벌 요령

"어제 핀 피벗(Fin Pivot, 바닥에서 부력 잡기) 배우셨죠. 핀 피벗을 하면서 어느 정도 수심을 맞춘 다음에 공기 고갈 수신호를 보내시는 거예요. 그때부터는 한 번의 숨으로 9m를 가야 해요. 그대로 수평으로 가신다고 보시면 돼요. 한 번에 공기를 가득 마시고 가시는 거예요."

초급반(오픈 워터 자격증 과정) 참가자를 대상으로 하는 3일째 일정. 이날 교육 내용은 수중에서 공기가 고갈됐을 때 대처법, 다리에 쥐가 났을 때 경련 없애는 법, 호흡기에서 공기가 방출될 때 대응 요령 등 위급 상황에 직면했을 때 서바이벌(생존)할 수 있는 비법이었다. 교육생들은 한 마디도 놓치지 않으려는 듯 진지한 표정으로 강사의 말과 동작에 집중했다.

이론과 시범 교육이 끝난 후 참가자들은 웨이트 벨트를 하리에 두르고 부력조절기를 착용했다. 이어 오리발을 신고 공기통을 짊어진 채 수영장으로 들어갔다. 부력조절기의 공기를 빼기 위해 디플레이터를 누르자 교육생들은 수면에서 서서히 모습을 감추고 5m 아래 바닥까지 내려갔다.

센터 1층으로 이동하자 커다란 관망창 너머로 투명한 푸른 빛깔 수영장이 환히 들여다보인다. 수중에서는 교육생들이 삼삼오오 모여 교육을 받고 있었다. 의사소통은 어렵지만 강사의 동작을 한 명씩 따라 하며 비상시 대응 요령을 하나씩 익혀갔다.





1 울진해양레포츠센터 1층 전망창을 통해 교육 과정을 지켜보는 사람들 2 스쿠버다이빙 교육생들 3 수중 의사소통 장비인 로고시스 4 풀에서 스쿠버다이빙 교육이 진행되고 있다.



수영장 다른 한쪽에서는 중급자 대상 특별 과정이 진행됐다. '로고시스'라는 수중통신장비를 이용해 물속에서 수신호 대신 말로 자유롭게 대화하는 법을 익히는 훈련이다. 귀에 호루라기 모양의 로고시스를 장착한 참가자들은 차례대로 물속에서 1부터 10까지 숫자를 세는 훈련을 했다. 처음 무슨 말인지 모를 정도로 부정확했던 발음이 훈련이 진행되면서 조금씩 또렷하게 들려왔다.

약 2시간의 교육이 끝나고 수영장장에서 나온 참가자들의 얼굴에는 피곤한 기색이 역력했다. 물속에서의 훈련이 쉽지 않은 모양이었다. 하지만 얼굴에는 교육 과정을 안전하게 통과했다는 뿌듯함이 묻어 있었다.

다음날 오전 초급자들은 울진해양레포츠센터 앞바다 해변에 모였다. 지난 3일간 배운 내용을 실제 바닷속에서 복습하는 시간이다. 수영장과 달리 조류나 파도, 장애물이 있는 바다에서의 훈련은 필수 과정이다. 스쿠버다이빙 장비를 착용한 이들은 바닷속으로 걸어 들어가 이내 물속으로 모습을 감췄다.

울진, 다이빙 포인트 많고 수심 다양해

울진이 스쿠버다이빙 명소로 관심을 끄는 것은 인근 해역에 왕돌초, 거북초, 울진 관광형 바다목장 등 다이빙 포인트가 있고 다양한 해양생물이 서식하기 때문이다. 스쿠버다이빙 교육과 체험을 할 수 있는 스쿠버리조트도 20여 개나 있다.

왕돌초는 울진 후포항에서 동쪽으로 23km 떨어진 곳에 있는 수중 바위다. '북짬' '중간짬' '남짬'이라 불리는 봉우리 3개를 거느린 약 15km의 바위로 '수중 금강산'으로도 불린다. 전반적으로 수심은 40~60m지만 봉우리 부분은 3~10m여서 실력에 상관없이 다이빙을 즐길 수 있다. 자리돔, 볼락, 용치놀래기, 부시리, 볼락 등 어류와 다양한 해상 생물이 살고 있어 다이빙의 묘미를 만끽할 수 있다.

덕신해변 동쪽 해저에 있는 거북초는 동서 700m, 남북 2.5km의 광대한 암반지대로 1.5~40m의 다양한 수심대가 있고, 후포리에서 구산리 앞바다에 걸친 울진 관광형 바다목장은 퇴역군함을 이용한 구조물과 인공어초 등 인공구조물 40여 개가 있어 특별한 즐거움을 맛볼 수 있다.

백원영 울진해양레포츠센터 교육팀장은 "울진 바다는 암초와 해양생물 등 볼거리가 많고 다이빙 포인트가 다채롭게 준비돼 있다"며 "다이빙할 수 있는 수심이 다양해 초급부터 고급 다이빙까지 모두가 다이빙을 즐길 수 있는 것이 장점"이라고 설명했다.

수중 세계 제대로 보려면 자격증 따야

스쿠버(SCUBA)는 'self-contained underwater breathing apparatus'의 머리글자를 딴 단어로, '자급식 수중 호흡장치'라는 뜻이다. 스쿠버다이빙은 공기통, 호흡조절기, 부력조절기 등 자급식 수중 호흡장치를 갖추고 잠수하는 것을 말한다. 수경, 스노클, 잠수복, 오리발 등을 갖추고 자가호흡으로 수중에서 유평하는 것을 스킨다이빙이라고 하는데, 스쿠버다이빙에는 스킨다이빙 장비가 기본적으로 필요하므로 스쿠버다이빙을 흔히 '스킨스쿠버'라고 부른다.

이렇게 자가호흡이 아니라 외부 장치가 공기를 제공하기 때문에 스쿠버다이빙을 하려면 안전교육이 필수적이다. 안전교육의 첫 번째 단계는 바로 오픈워터 자격증 취득이다. 자격증 취득에는 보통 3~5일 걸린다. 수영을 못해도 스쿠버다이빙은 할 수 있다고 한다. 수영 실력보다는 물에 얼마나 친숙하냐에 달려 있기 때문이다.

백 교육팀장은 "오픈워터 자격증이 있으면 다이빙 리조트에서 다이빙하는 데 전혀 문제가 없지만 바닷속은 장소에 따라 시야, 수온 등 환경이 달라서 좀 더 자유롭게 다이빙을 즐기고 싶다면 더 높은 과정의 교육을 받는 것이 좋다"고 말했다. 물론 스쿠버다이빙의 묘미를 맛볼 수 있는 체험다이빙 프로그램도 있다. 기초 이론을 배우고 장비에 대한 설명을 들은 뒤 잠수 풀에서 하는 것이 체험다이빙이다. 원하면 5~10m 바닷속을 실제로 유평하며 수중 세계를 탐험할 수도 있다. ❶





서핑이나 스쿠버다이빙을 체험하기 위해 강원도 양양이나 경북 울진을 찾는다면 짬을 내 주변의 명소를 돌아보는 것도 좋겠다. 에메랄드 빛깔의 바다와 기암으로 장식된 해안, 험준한 계곡, 그리고 여유롭게 산책을 즐길 수 있는 사찰이 반겨줄 것이다.

양양



남대천 연어생태공원

'어머니의 강'이라 불리는 남대천은 총 길이 70km의 하천으로 양양을 관통해 동해로 유입된다. 남대천 연어생태공원은 남대천 하구의 7만6천447㎡ 부지에 길이 659m의 데크(deck) 길과 전망대 6개가 설치된 곳이다. 천천히 데크길을 거닐며 흐드러진 갈대와 물억새를 감상할 수 있다.



하조대

조선 시대의 공신 하륜과 조준이 즐겨 찾은 곳으로 두 사람의 성을 따서 '하조대'라 불린다. 우뚝 솟은 기암과 노송이 어우러져 있고 정상에는 조선 정종 때 최초로 세워진 육각정이 있다. 정자에서는 푸른 동해와 주변의 기암절벽을 감상할 수 있다. 하조대 맞은편 하조대 등대 쪽에서 바라보는 바다 풍경이 아름답다. 일출 명소이자 드라마 '태조 왕건'이 촬영된 곳이다. 여름에는 일출 30분 전부터 오후 8시까지(동계 5시까지) 출입할 수 있다.



휴휴암

죽도해변 남쪽의 사찰로, 온갖 번민을 바다에 내던지고 쉬고 또 쉬어가라는 뜻의 이름을 갖고 있다. 바닷가에 거북 모양 바위와 관세음보살이 누워있는 듯한 바위가 명물이다. 바위 지대에서 물고기 밥을 던져주면 수없이 많은 물고기가 요동치는 광경을 관찰할 수 있다.

울진



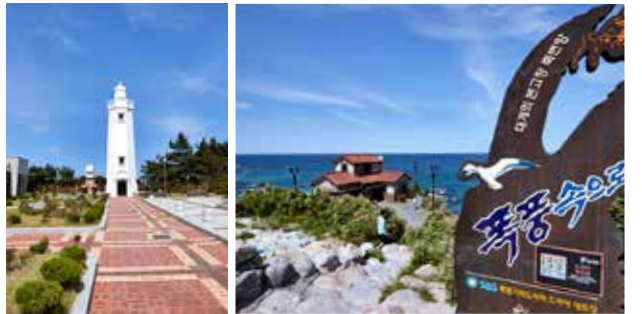
사랑바위

불영사계곡 인근 서면 삼근리 도로변 아래에는 남녀가 포옹하고 있는 형상의 바위가 있다. 벼랑에서 떨어져 죽은 오빠를 따라 절벽에서 뛰어내린 누이의 슬픈 이야기가 전해진다. 껍질과 속이 붉은 울진 소나무와 통고산의 이름이 이 전설에서 비롯됐다고 한다.



불영사 & 불영사계곡

불영사계곡길은 근남면 행곡리에서 금강송면 하월리까지 15km에 이른다. 물이 흐르는 계곡을 따라 이어지는 기암절벽이 수려한 풍광을 선사한다. 불영정, 선유정 등 전망대에서 계곡의 풍경을 감상할 수 있다. 불영사계곡 안쪽에는 신라 시대 의상대사가 연못에 있는 용 아홉 마리를 쫓아내고 절을 지었다는 불영사가 자리한다. 부처 모양 바위가 못에 비쳐 불영사란 이름이 붙었다.



'폭풍속으로' 촬영지

드라마 '폭풍속으로'(2004) 촬영지로 주인공의 집과 교회, 죽변등대, 용의 꿈길, 하트 해변, 큰바위 얼굴 등이 있다. 동화 속 주택 같은 주인공의 집 아래로는 하트 모양 해변과 코발트블루 빛깔의 바다가 펼쳐진다. 용의 꿈길 입구에 아름다운 수중 세계를 표현한 트릭아트가 있다. 언덕 위 죽변등대는 1910년 점등해 100년 넘게 불을 밝히고 있다.



갯바위전망대

후포항 여객선터미널에서 해안도로를 따라 동쪽으로 가면 방파제 끝에서 커다란 갯바위가 나타난다. 벼랑 위쪽을 향해 설치된 계단을 오르면 샛갯처럼 생긴 바위와 푸른 바다를 감상할 수 있다. 전망대에 오르면 신경림 시인의 '동해바다 -후포에서' 시비를 만날 수 있다.



성류굴

근남면 구산리에 있는 석회암 동굴. 임진왜란 때 굴 앞에 있는 사찰의 불상을 보호하기 위해 이곳으로 옮겨 '성불이 흐르는 장소'라는 뜻의 이름을 갖게 됐다. 총연장 870m로 광장 12개와 연못 5개가 있다. 석순과 종유석, 동굴산호 등 다양한 빛깔과 모양의 동굴 생생물이 아귀자기한 아름다움을 전한다. 일부 구간에서는 허리를 잔뜩 굽혀야 지날 수 있다.