

스포츠클라이밍 인기 급상승



“자전거로 제주도에서 남원까지 왔어요.” 김현준(8)군의 이 말을 아버지 김주은(49)씨가 이어받았다. “스포츠클라이밍 대회에 나가려고요.”

이들 부자는 차박도 하며 전국 대회 투어 중이다. 지난달 8일 열린 대회에는 현준이 할아버지 나이쯤 되는 김동진(63)씨도 참가했다. “설 연휴 때보다 여객이 늘어났다. 어휴, 저 팔뚝 봐라.” 이모 이현민(54)씨가 추석 밥상머리에서 말을 꺼내자 조카 김태훈(23)씨가 답했다. “스포츠클라이밍 덕분이죠.”

지난 추석 당일 포함, 연휴 다섯 내내 스포츠클라이밍센터는 문을 열었다. 태훈씨 같은 2030세대가 넘었다. 4050세대도 뒤쫓았다. “사람이 하도 많아 대기할 정도였다”고 김모(48)씨가 전했다. 가수 설현이 ‘나 혼자 산다’에서 보여준 클라이밍 모습은 SNS에서 화제가 되기도 했다. 대체 스포츠클라이밍이 뭐냐고.

스포츠클라이밍은 난데없이 등장한 게 아니다. 우리나라 첫 인공암벽 대회가 1990년에 생겼으니, 그전 슬금슬금 군불 지민 시기까지 어렵잡아 40년 역사다. 그런데 “통계로 잡히지 않지만 요즘 무서울 정도로 인구가 늘고 있다”는 조규복(60) 전 스포츠클라이밍 국가대표팀 감독의 말처럼 뜨겁다. 그는 “2021년 첫 정식 종목으로 채택된 도쿄올림픽 때만 해도 국내 스포츠클라이밍 인구는 50만 명 정도였는데, 바닥을 탄탄히 받치던 중장년층이 꾸준히 늘고 청년층도 급증하면서 3년 새 3배인 150만 명 정도로 늘었다”고 전했다. 모임 커뮤니티인 문토가 지난해 조사한 2030 관심사도 1위가 등산, 2위가 클라이밍이었다. 지난 파리올림픽이 거기에 불을 키웠다.

대회선 다른 선수 동작 볼 수 없게끔 격리 파리올림픽이 막바지로 치닫던 지난 8월 10일, 서채현(21) 선수가 출전한 스포츠클라이밍 리드 결승 중계방송 시청률은 7.93%(닐슨코리아·전국 기준), 분당 기준은 10.02%에 달했다. 같은 날 신유빈의 여자 탁구 단체전과 여자 태권도가 모두 동메달을 땀지만 스포츠클라이밍이 이날의 모든 중계를 압도했다. 그 시청률에 기여했다는 박미정(55)씨는 “별 기대하지 않고 보다가 손에 땀이 흥건해질 정도로 긴장됐다. 어쩐지 우리 딸이 추석 연휴 하루걸러 운동장(스포츠클라이밍센터를 뜻함)에 가더라”고 했다.

“와!” 추석 당일이었던 지난달 18일 오후, 서울 종로의 한 ‘운동장’에서 합성이 터져 나왔다. 김모(27)씨가 한 코스를 추락 없이 끝내자 친구들이 더 기뻐했다. 부러움도 섞여 있는 듯했다. 센터에서 매진 해



1990년에 국내 첫 인공암벽 대회 도쿄올림픽 때 정식 종목 채택 클라이밍족 3년 새 3배 늘어 150만 파리올림픽 시청률, 여자 탁구 앞서 높이·속도·개수 등 3가지로 분류 다이어트 효과에 집중력도 향상돼

당 코스의 등급은 총 8단계 중 2단계에 불과했다. 조 감독은 “다른 사람이 보기엔 쉬운 문제라도 그들에게는 어려움을 이겨낸 대단한 성취”라며 “아주 잠깐이지만 완동 홀드를 ‘터치’하는 순간, 세상을 다 가진 느낌이 든다. 재미는 밥”이라고 강조했다. 김씨는 “그러잖아도 파리올림픽 이후 궁금해하던 차에 친구가 ‘전도’ 해줘서 처음 접했다. 계속 올 것 같다”며 맘을 뒀다. “작” 다른 곳에서 완동한 김씨의 ‘전도사’ 이윤희(29)씨는 “봤지 봤지!”라며 주먹을 불끈 쥐었다. 이씨도 1년 전 다른 친구로부터 ‘전도’를 받았었다. 유경현씨가 무경험자를 재빠르게 영입하는 ‘다단계 방식’이다. 이런 선순환 구조가 하루 전국 600여 곳의 운동장에서 수십, 수백 건씩 이뤄지고 있다. 이들은 스포츠클라이밍 세 분야 중 하나인 ‘볼더링’을 하고 있었다. 정해진 시간 안에 더 많이 갈수록 점수를 많이 얻는 분야다. 서채현 선수의 주종목인 ‘리드’는 더 높이 올라갈수록 점수가 높다. ‘스피드’는 더 빨리 올라가야 한다. ‘후-후-’

지난달 8일, 기지는 ‘리드’로 치르는 남원 대회에



1 지난 8월 목포 스포츠클라이밍 대회에서 초등학생 선수가 암벽을 오르고 있다. 2 경기 전 몸을 풀고 있는 학생들. 3 전국 대회에 출전 중인 김현준 선수. 4 일본 오사카에서 원정 등반 중인 송민근씨. 5 기자가 남원 대회 도중 7m 아래로 추락하고 있다.



참가해 12m 높이쯤에서 숨을 고르고 있었다. 선수와 응원단 400여 명이 참가한 이 대회에서 현준이와 같은 그룹에 속했다. 남원 대회는 나이·성별 관계없이 등급에 따라 출전한다. 5.9, 5.10, 5.11, 5.12 네 분야인데 5(경사가 심한 상태를 뜻함) 뒤에 붙는 숫자가 높을수록 어렵다. 5.10에 출전했다. 예선 두 문제를 푼(완등) 쪽였다. 감이 좋았다. 비가 쏟아지면서 경기가 지연됐다. 점심시간에 맞춰 한식 뷔페가 나왔다. 몸이 가벼워야 했기에 집만 즐기고 있었다. 실제로 대회를



앞두고 2kg를 뺐다. 지난해에는 즉석 자장면을 뽑아줬었다. 대회 방식도, 음식도 특이한 대회다. 드디어 결선. 다른 선수를 동작을 보면 ‘커닝’이기에 30분 가까이 격리됐다. 다시 후- 손에 묻은 초코(땀을 제거하는 가루)를 입으로 불고 올랐다. 루트 세터가 만든 문제를 힘겹게 풀며 산 넘고 불 건너 24번째 홀드(손으로 잡거나 발로 딛는 부분). 갑자기 손이 빠졌다. 확! 안전벨트에 목었던 로프가 길게 늘어지면서 추락했다. 7m. 아찔했다. 추락하면서도 떨어진 지점을 쳐

# 운동·재미 다 잡았다 남녀노소 매달리는 이유

## 스포츠클라이밍 종류



리드	볼더링	스피드
더 높이	더 많이	더 빨리
안전벨트 ○	안전벨트 x	안전벨트 ○
시간 제한	시간 제한	토너먼트

다봤다. “괜찮아요?”라고 대회 관계자가 말했던 것 같다. “다시”는 없다. 끝이다. 7위로 마감했다. 차라리 한식 뷔페를 먹을걸.

조 감독은 “요즘 추세는 리드도 볼더링 같은 동작이 나오는데, 집중력과 이해력·판단력 등 머리를 쓰면서 과감하게 몸으로 구현해야 한다”며 “그래서 서채현 같은 선수들이 올림픽 무대에서 벽을 바라보며 문제를 어떻게 풀까 고민(루트 파인딩)하는 것”이라고 알려졌다. 서채현 선수가 경기에 앞서 망원경까지 동원해 루트를 관찰하고 마암하듯 손가락 발끝으로 동작을 시연해 보는 건 다 이유가 있었다. 함께 참가한 5060들도 “덕분에 다이어트도 5kg 빼고, 건강검진 전날만 안 마시던 술도 열흘이나 끊으니 살 것 같다. 장년들이 참가할 수 있는 대회가 더 많아지면 좋겠다”고 했다.

## 이달 2~6일 강남서 월드컵, 김자인 출전

스포츠클라이밍은 고도의 집중력이 필요하다. 강레이 사진작가는 “김자인 선수 등반 모습을 찍은 적이 있는데, 초집중 상태에서는 오히려 눈의 초점이 사라지더라”고 했다. 이와 관련한 스포츠클라이밍 연구도 쏟아지고 있다. 생명과학·생물리학 분야의 데이터베이스가 구축된 ‘뎀메드’에는 최근 한 해 평균 50편 안팎의 관련 논문이 등록되고 있다. 근력 향상뿐 아니라 우울증, 주의력 결핍 과잉행동장애(ADHD) 치료 등 정신적 측면 연구도 많다. 심지어 클라이밍에 빠진 2030 서울대 대학생들은 “실내 클라이밍 짐 홀드의 관리 방법에 따른 미생물 오염에 관한 연구”라는 제목의 논문을 내기도 했다.

한국보다 ‘한 수 위’라는 평가를 받는 일본의 스포츠클라이밍센터에 원정을 가는 이들도 있다. 오사카에서 만났던 송민근(33)씨는 “확실히 한국보다는 짹짹(어렵다는 뜻)하지만 문제를 푸는 재미도 크다”고 말했다. 전문가들은 “재미가 붙으면서 실력 향상을 위해 트레이닝에 집중하다 보면 부상 위험도 따른다”며 “차근차근, 다치지 않고 오래 하는 게 정답”이라고 조언했다.

스포츠클라이밍 인기는 더 뜨거워질 전망이다. 지난달 22일 파리올림픽 이후 처음 열린 프라하 스포츠클라이밍 월드컵 볼더링 부문에서 이도현(22) 선수가 금메달을 딴 데 이어 지난 2일부터 6일까지 서울 강남에서 월드컵 대회가 열렸다. 김자인·천종원·이도현·서채현 선수 등이 출몰했다. 내년 9월엔 세계선수권대회도 국내에서 처음 개최된다. 내년 전국 대회에선 키가 부족 커진 현준이를 만나게 될 것 같다. 현준이 같은 친구들이 바로 미래의 천종원·이도현 아닐까.

/김홍준 기자 rimrim@joongang.co.kr

<광주일보와 중앙SUNDAY 제휴 기사입니다>

# “고객에게는 신뢰와 만족”




ISO 21388  
보청기적합관리 인증센터



## 국제보청기

필요한 소리만 똑똑히 들립니다.  
작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.  
정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.

본점 서석동 남동성당 옆 062) 227-9940  
062) 227-9970

서울점 종로 5가역 1층 02) 765-9940

순천점 중앙시장 앞 061) 752-9940