

나는 파도를 탄다



부인과 한 겨울 바다에서 서핑 보드를 들고 있는 허석진 의사.

“서핑? 우리나라에서 서핑을 할 수 있나? 하는 사람이 있다고?”

유독 검게 그을린 몸의 군대 훈련소 동기가 서핑한다고 했을 때 했던 질문이다. 한동안 내가 자주 들었던 말이기도 하다. 최근 서핑 인구가 늘고, 미디어에 노출이 많이 되면서 서핑의 인지도는 분명 올랐다. 다만 심리적 장벽이 아직은 높은 생소한 스포츠라고 생각한다.

사실, 우리나라는 서핑을 즐기기에 좋은 조건을 갖췄다. 삼면이 바다로 둘러싸여 어느 지역에서나 바다를 가기 좋고 양질의 파도를 만날 수 있는 제주도가 있다. 최근에는 경기도 시흥에 세계적 규모의 인공서핑장도 개장해 언제든 쾌적한 파도를 만날 수 있다.

바다로 간다

군외관 훈련이 끝나고 자대 배치를 받는 날이었다. 동기들의 탄식과 환희가 교차하는 순간 속에서 운명처럼 나는 국군강릉병원으로 배치를 받았다. 응급의학과는 군병원에서 야간당직이 기본이었다. 대신 낮시간을 활용할 수 있어 나는 서핑을 배워야겠다고 생각했다. 마침 근무하는 병원에서 10분 거리에 서핑 숲이 있어 강습을 받았다.

빨리 물에 들어가고 싶었던 나의 바람과 달리, 서핑 강사는 한참 동안 바다를 유심히 바라봤다. 강사의 시선 끝에 작은 파도가 부서져 하얀 거품이 이는 곳이 있었다. 파도타기 좋은 곳을 알아내는 방법이 었다. 시간이 흐르고 그의 행동을 이해할 수 있었다.

바다를 본다

바다는 매일 변한다. 그렇기에 서핑하기 전 바다를 유심히 지켜봐야 한다. 파도가 가장 좋은 곳은 어디인지 확인하고 조류의 흐름을 느껴야 한다. 안전한 서핑을 위해 주변에 바위, 인공물, 해양생물 등의 위험요소는 없는지 잘 살피고 바다에 들어가야 함은 필수다.

팁 하나를 알려준다면 그 지역의 서퍼에게 정보를 얻는 것이 좋다. 서핑 실력과 상관없이 지역의 바다를 잘 파악하고 있는 사람에게 얻는 정보는 너무나도 값지다. 때로는 생명을 구하기도 한다. 이러한 연유로 지역의 서퍼를 서로 존중하는 문화(local respect)가 있다. 반면 자신들의 규칙을 무너뜨릴 수 있는 외부 서퍼를 향해 배타적인 모습을 보이는 행위(localism)도 존재한다.

룰과 매너(Rule & Manner)

따사로운 햇살 아래 한적한 바다, 실력에 맞는 적당한 크기의 파도를 타는 것은 모든 서퍼들의 희망 사항이다. 안타깝게도 수많은 사람이 떠 있는 바다이다 보니 불규칙적으로 발생하는 파도를 타기 위해 서로 경쟁도 한다. 이런 상황에서 서로의 안전을 위해 정해놓은 몇 가지 룰이 있다. 하지만 그보다 중요한 것은 서로 배려하고 양보하면서 파도를 공유하는 매너이다. 즐거운 서핑을 위해 서퍼들은 샤카라는 말을 많이 사용한다. 샤카(Shaka)는 “안녕”, “고마워”, “잘한다”, “괜찮아” 같은 긍정적인 의사를 표현하는 제스처이자 인사말이다.

패들링과 라인업(Paddling & Line up)

패들링은 서핑 보드 위에 엎드려 손으로 물을 저어나감을 말한다. 라인업은 파도가 부서지는 곳을 넘어 안전하게 파도를 기다릴 수 있는 지점이다. 파도를 타려면 라인업까지 패들링해서 나와야 한다. 잔잔한 바다라면 쉬엄쉬엄 패들링하며 바다를 다닐 수 있지만, 파도를 뚫고 라인업을 하는 것은 꽤 고되고 힘든 일이다. 서핑하는 동안 서퍼들은 쉽 없이 패들링을 한다. 보드 위에 서서 파도를 타는 시간은 얼마 되지 않는다. 마치 축구 경기의 쫓은 골대에 공이 들어가는 순간이지만, 그 짜릿한 순간을 맛보기 위해 90분 동안 달리고 서고를 반복하는 것과 비슷하다.



허석진 의사는 자신을 살뜰히 받아준 강릉아산병원 의료진과 직원들에게 항상 존중하는 마음(Local respect)으로 가득하다.

테이크 오프(Take off)

서핑보드에 앉아서 먼 바다를 바라본다. 주변에 있는 사람들과 이야기도 나누지만 모든 신경은 다가올 파도에 집중한다. 너무 커서 나를 덮치거나 너무 작아 탈 수 없는 파도는 잘 골라내야한다. 멀리서 너울이 일어난다. 점점 커지면서 다가온다. 서핑보드에 얹으려 최대한 상체를 세우고 힘껏 패들링을 한다. 단단하고 힘은 있지만, 너무 가파르지 않은 파도의 면과 서핑보드가 함께 만나 나가기 시작한다. 두 손으로 서핑보드를 밀어 상체를 세우고 다리를 끌어 모아 보드 위에 올린 후 일어나 파도를 탄다. 이것이 서핑의 테이크 오프다.

파도타기(Riding)

파도를 타는 동안 할 수 있는 많은 기술이 있다. 하지만 기술보다 중요한 것은 파도다. 파도가 없다면 기술도 없다. 파도의 힘과 파도의 면을 이용하고, 파도의 기울기를 적절히 다뤄서 타야 한다. 파도가 허락하는 범위에 맞춰 움직여서 끝까지 타는 것이 좋은 서핑이다.

나는 파도를 탄다

서핑은 내 삶을 바꿨다. 약했던 몸은 서핑하면서 지금은 꽤 좋아졌다. 상체를 곧게 세우고 패들링하며 테이크 오프를 반복하니 코어근육과 상체가 탄탄해졌다. 균형감과 하체근육도 단련됐다. 적당한 체중 유지와 늘어난 심폐 지구력은 덤이다.

서핑을 시작하고 정착한 강릉에서 아이도 태어났다. 가족이 함께 살 집을 바닷가 근처에 짓고 있다. 파도 있는 날은 아내와 서핑을 즐긴다. 부족한 나를 배려하고 받아준 강릉아산병원 의료진과 직원들 덕분에 행복을 얻었다. 그들에게 Local respect를 전한다.

익수자를 발견한다면

서핑 인구가 늘어나면서 서핑안전사고 역시 자주 목격한다. 열상, 골절, 탈구 같은 단순 외상에서부터 Surfer's eye, Surfer's ear 같은 만성질환도 발생한다. 해파리나 성게 같은 해양생물에 상처 입기도 한다. 익사자나 서퍼의 척수병증(Surfer's myelopathy)같은 중환자도 목격한다.

서핑안전사고에 대한 교육을 진행할 때 익수자 발견 시 대처 요령에 대한 질문을 자주 받는다. 물에 빠진 사람을 일반인이 구하기는 어렵다. 바로 119에 신고하는 것이 최선이다. 혹여 익수자를 구출했다면 즉시 심폐소생술을 시행해야 한다.

익수자에게 심폐소생술은 30:2의 비율로 가슴 압박과 구조 호흡을 같이 하도록 권고한다. 그러나 대다수 익수자의 입에는 물과 토사물이 가득하다. 구조 호흡이 어려운 경우 흉골 하부 1/2지점에 분당 100~120회 정도의 속도로 5cm 깊이의 가슴 압박을 119 구급차가 도착 전까지 시행하자. 심화 교육을 받고자 하는 사람에게는 대한심폐소생협회의 교육을 안내한다.

코로나19는 현시대에 탄생한 거친 파도 같다. 병원에서 근무하는 우리는 이 강력한 파도를 온몸으로 부딪힌다. 각자의 위치에서 코로나19라는 파도를 뚫고 라인업을 향해 끊임없이 패들링하는 모습이다. 파도에 집어 삼켜지지는 않을지, 지쳐 쓸려나가지는 않을지 염려된다. 할 수 있는 일이라곤 내 위치에서 최선을 다하는 것뿐이라서 안타깝다. 다만, 이 거친 인생의 바다에서 각자 자신만의 테이크 오프할 수 있는 파도를 만나길 기도하며 나는 파도를 탄다. Shaka~

글 허석진 강릉아산병원 응급의학과 의사



서핑 관련 일이면 어디든 달려가는 허석진 의사는 안전한 서핑 문화 정착을 위해 서핑안전사고 예방 및 구조 교육과 서핑 페스티벌 의료 봉사 등의 다양한 활동을 하고 있다.