건강·사랑 함께… "셔틀콕 행복 만들어요"

동호인

배드민턴 광주 '남교클럽'

지난 2일 저녁 광주시 동구 남초등학교 체육관.

얼어붙은 눈길에 일찌감치 인적인 끊겼던 체육관이 갑작스레 소란스러워진다. 매일 오후 7시30분부터 밤 10시까지 진행되는 배드민턴 연습을 위해 '남교클럽' 회원들이 하얀 입김을 내뿜으면 차례차례 체육관 안으로 들어선다. 몇 번 힘차게 라켓을 휘두르자 선수들의 이마에는 곧 땀방울이 맺힌다.

배드민턴 동호회 '남교클럽'의 회원들이 광주 남초등학교 체육관에 설치된 코트에서 늦은 시간까지 운동에 열중하고 있다.

19~72세까지 회원 60여명 활동

꾸준히 운동하다보니 18㎏감량도

'남교클럽'은 지난 2003년 11월 학동·지원동 주민들이 주축이 되어 창단된 배드민턴 동호회다. 20여 명으로 출발했던 동호회는 현재 60여 명의 회원을 보유한 동구 최대 규모의 클럽으로 성장했다.

이날도 영하의 추운 날씨에도 불구하고 30여 명의 회원이 체육관에 나와 운동을 즐겼다.

회장을 맡고 있는 송하웅(58)씨는 "배드민턴은 연령대에 맞춰서 스스로 강약을 조절하면서 운동할 수 있어 부상의 위험이 적고, 남녀노소 구분없이 함께 어울려 할 수 있는 최고의 친목 운동이다"고 설명한다.

송 회장의 설명처럼 '남교클럽'의 회원은 올해 고3인 19살 막둥이부터 72세의 나이에도 여전히 젊음을 과시하고 있는 최고령까지 그 연령대가 다양하다. 부부 회원도 19쌍이나 이를 만큼 연령과 성별에 상관없이 함께 어울려 운동을 하고 있다.

오빠의 권유로 지난 11월부터 운동을 시작한 서진여고 3학년 박수정(19)양은 "고 3이라서 스트레스도 많이 받고 그랬는데, 매일 운동을 통해서 스트레스도 풀고 성격도 많이 차분해졌다"며 "어르신들이 운동하는 것뿐만 아니라 일상적인 부분에 대해서도 조언을 해주셔서 올 한해를 씩씩하게 지낼 수 있을 것 같다"고 말했다.

주부 회원들은 남편과 함께 운동을 하면서 부부금슬도 좋아졌다고 입을 모은다. 다른 운동과 달리 함께 호흡도 맞추고, 서로를 응원하면서 건강도 챙기고 집안 분위기도 좋아져 일석이조의 효과를 보고 있단다.

사시사철 운동을 즐길 수 있고, 셔틀콕의 이동속도가 운동 종목 가운데 가장 빠른 만큼(최고 시속 300㎞ 정도) 경기가 스피드하게 진행되면서 단시간에 최고의 운동 효과를 볼 수 있다는 것도 배드민턴의 장점이다.

클럽의 총각회원인 박수민(24)·이창현(26)씨의 생활도 클럽활동을 통해 많은 변화가 생겼다. 처음 클럽을 찾았을 때 비만이었던 이들이 매일 땀방울을 흘리면 건강미남으로 거듭나고 있다.

이들은 4개월과 5개월 만에 무려 18㎏씩 감량에 성공했다. 따로 음식 조절을 한 것도 아닌데 꾸준히 운동을 하면서 자연이 식습관이 규칙적으로 변했다. 군것질도 줄어들면서 건강도 좋아졌다.

장애도 이곳에서는 문제가 되지 않는다.

초대 회장을 맡았던 구의원 김형기(53)씨는 오른쪽 다리가 불편한 6급 지체 장애인이다. 동구 장애인 협회장이라는 직책도 맡고 있는 김형기씨는 장애와 상관없이 누구보다 왕성하게 클럽활동에 참여하고 있다.

체중감량에 성공한 이창현씨도 오른쪽 팔이 불편한 3급 지체 장애인이지만 김 의원의 격려와 도움으로 꾸준히 운동을 하면서 사람들과 스스럼없이 어울리면서 건강도 되찾았다.

그동안 1년 동안 300만원의 체육관 임대료를 지불해야 했던 이들은 지난 12월 20일부터 '광주광역시 공유재산 관리조례'가 개정되면서 전기료만 지불하고 체육관을 무료로 이용할 수 있게 돼 경제적인 부담도 많이 줄었다.

시 조례 개정을 주도했던 손재홍(48) 시의원도 이 클럽의 열혈회원이다. 이날도 부인 선경자(48)씨와 함께 운동을 나와 찰떡호흡을 과시하기도 했다.

운동으로 다져진 팀워크가 일상생활에서도 유감없이 발휘돼 회원들의 애경사가 있을 때면 60명이 모두 가족이 된다는 '남교클럽'. 이들은 올 한해도 가족 같은 분위기에서 건강을 위한 스매싱을 거침없이 날릴 것이다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

/사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

함께 배드민턴을 하면서 건강과 사랑을 키우고 있는 부부회원들.(사진 왼쪽부터 위 아래) 이영대(50)·김애덕(49)부부, 염규승(38)·조혜숙(32)부부, 손재홍(48)·선경자(48)부부, 이주행(42)·양정화(39), 문현주(36)·윤수진(32)부부.

■ 라켓 선택 어떻게?

'티타늄' 가볍고 탄력 좋아 초보자에 적격

7만~10만원 일반적…스윙해보고 골라야

운동용품 가게를 운영하고 있는 '남교클럽'의 조영오(40)씨는 비싸다고 해서 무조건 좋은 라켓이 아니라고 강조한다. 가격보다는 자신의 손에 맞는 제품을 선택하는 게 중요하다는 설명이다.

배드민턴 라켓은 핸들부분을 포함해 전체길이가 680㎜이내이며, 전체 폭은 230㎜를 초과할 수 없다.

라켓은 그립(손잡이)·헤드(셔틀콕을 타구 하는 머릿부분)·프레임(헤드를 구성하는 틀)·넥(헤드와 샤프트를 연결하는 목 부분)·샤프트(라켓의 자루부분)·그립(라켓의 손잡이)으로 구성된다.

동호회 활동을 하기 위해서는 일반적으로 7~10만원 정도의 라켓을 구입하는 게 좋고, 수명은 2년 정도다.

라켓을 선택할 때는 무게와 탄력을 우선적으로 고려해야 한다.

손에 쥐었을 때의 그립의 감촉과 헤드의 균형을 고려해 몇 번 스윙을 하면서 자기에게 제일 알맞다고 느껴지는 것을 고르면 된다.

소재에 따라 알루미늄과 그라파이트, 그리고 티타늄 라켓으로 구분할 수 있는데, 알루미늄 라켓은 가볍지만 변형이 잘돼 주로 어린이용으로 사용된다. 그라파이트 라켓은 탄력은 좋지만 다소 무거운 감이 있고, 티타늄 라켓은 가볍고 탄력이 좋아 꾸준히 운동을 하는 사람들이 많이 사용한다.

초보자는 어깨에 힘이 들어가고 근력이 부족한 경우가 많기 때문에 손목이나 어깨에 부담이 없는 가벼운 라켓이 좋다.

어느 정도 수준에 이르렀을 때는 밸런스포인트(balance point·평형점)를 고려하는 게 좋다. 일반적으로 밸런스 포인트는 280mm에서 310mm를 기본으로 한다. 밸런스포인트가 310mm에 가까울 때 헤드헤비형이라고 하고, 280mm로 갈 때는 헤드라이트형이라고 한다. 같은 무게의 라켓이라도 밸런스포인트에 따라 느껴지는 무게감이 다르다.

보통 헤드헤비로 갈수록 공격형·헤드라이트로 갈수록 수비형으로 분류한다.

신발은 바닥이 높지 않고 평평한 실내 운동화를 신는 게 좋다. 배드민턴전용신발은 7~13만원 선에서 구입할 수 있다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr