



제우스 클럽 이수진 총무

“처음부터 장비구입 할 필요 없어 3개월 정도 즐기다 구입하라”

“초보자는 장비에 대한 부담을 가질 필요가 없어요.” 이수진(여·33·사진아래) 총무는 “운동 시작부터 돈을 들일 필요가 없다”며 스쿼시를 즐길 수 있는 체육관에서 라켓, 공 등을 대여해주기 때문에 3개월 정도 초보 딱지를 뗀 후 장비를 구입하라고 조언한다.

이 총무는 초보자용 라켓은 7만~12만원대가 적당하며 라켓을 고를 때는 가벼우면서도 반발력이 뛰어나고 그립은 자신이 잡았을 때 편안한 것을 고르면 된다고 말했다. 스쿼시 전용운동화는 8만~12만원이면 구입할 수 있다. 하지만 자신이 신고 있는 운동화중 바닥이 생고무 제품으로 왜 코트에 자국을 남기지 않으면 새로 구입하지 않아도 된다.

여기에 눈 보호를 위해 고글을 쓰기도 하며 손목보호를 위한 손목아대나 자신의 패션을 위한 다양한 악세서리를 사용하기도 한다.

복장은 간편한 운동복을 착용하면 되는데 여름은 반팔셔츠에 반바지가 적당하고, 겨울엔 긴 트레이닝복에 반팔티를 준비하면 된다.

이 총무는 “대부분 동호인 활동을 하면 경제적으로 돈이 많이 들 것으로 오해를 한다”며 “특히 스쿼시는 장비가 많이 필요하지 않는데다 저렴한 그런 염려는 하지 않아도 된다”고 말했다. /최재호기자 lion@



팡! 팡! 스트레스 훌훌... 건강관리 그만이죠

■ 스쿼시 광주 제우스클럽

“팡! 팡! 히! 히!” 지난 24일 광주시 남구 무등스쿼시 체육관. 여기 저기 코트에선 스쿼시 게임에 열중하던 동호인들이 공을 쫓으며 내뿜는 가쁜 숨소리와 벽면을 때리는 공의 파열음이 한 겨울 추위를 저만치 달아나게 했다.

1코트에서 이수진(여·33)씨와 안진권(37)씨의 ‘성(性)대결’이 펼쳐지고 있다.

이수진씨의 짧은 드림샷을 쫓던 안진권씨가 한바퀴 제주를 넘듯 코트에 넘어지면서 성 대결에 마침표를 찍었다.

이수진씨의 값진 승리. 땀을 비오듯 흘리던 안 씨는 “감기로 컨디션이 좋지 않았는데 파트너를 해주려고 해서 이렇게 됐다”며 패배에 대한 변을 늘어놓는다.

서 철저한 승부사로 돌아가 게임에 몰두한다”고 귀뜸한다.

안 회장의 말처럼 제우스 회원들은 안남순(32), 양철호(31)씨를 필두로 대부분 회원들이 크고 작은 스쿼시 대회에서 입상 할 정도로 실력을 갖춘 동호인 클럽이다. 광주 시내 스쿼시 동호인들사이에선 ‘제우스’ 하면 당당히 엄지손가락을 치켜세울 정도다.

안남순 회원과 양철호 회원은 회사에 휴가를 얻고 전국에서 열리는 스쿼시 대회를 찾아 다닐 정도의 스쿼시 매니아.

이들이 남성회원들 중 최고 실력과 라면 2세 출산을 위해 잠시 운동을 쉬고 있는 박정숙(여·36)씨와 최순임(여·29)씨는 각각 구력 3년과 4년차로 회장배 2회 우승 등 다수의 우승경력을 지난 여자 최고수다.



광주 스쿼시 동호인클럽중에서 가장 실력있는 클럽으로 정평이 나있는 제우스 회원들이 건강과 화합을 다지는 파이팅을 외치고 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

일반 구기종목보다 운동량 2배 ‘격렬 다이어트’

창단 10년...이웃돕는 봉사클럽으로 거듭날래요

기자와의 약속에 앞서 가볍게 한 게임을 한다는 것이 경기에 몰입하다보니 약속시간이 조금 지났지만 안진권씨가 반갑게 손을 내민다.

안진권씨는 스쿼시 동호회 제·우·스(제로에서 우리를 만드는 스쿼시) 회장을 맡고 있다. “회장님 체면이 안 서시는데요”라는 기자의 물음에 안 회장은 “회장은 회원들의 뒷바라지를 잘 해야지 이기면 쓰나요”라며 웃는다.

스쿼시 동호회 제·우·스는 지난 1999년 시월(시간을 초월한 우정)라는 이름으로 탄생했다. 이후 지난 2007년 10월 1일 ‘제우스’로 명칭을 바꾸고 새로운 각오로 동호회를 꾸려가고 있다.

현재 회원은 14명(남 10명, 여 4명). 정기모임은 매달 마지막 주 토요일날 전 회원이 만나 정기전을 갖는다. 하지만 매일 8명 정도의 회원이 무등스쿼시에서 게임을 즐기고 있어 매일 만난다고 해도 과언이 아니다.

안진권(37)회장은 “제우스는 동호인들간의 화합과 친목을 우선으로 하지만 매달 정기전 때는 눈빛이 바뀌면

제우스 총무를 맡고 있는 이수진(여·33)씨는 2년 경력에 박씨와 최씨에게는 못미치지만 나름 실력을 갖췄다. 이 씨는 “제가 보낸 영업직을 하고 있어서 퇴근 후 스쿼시를 통해 한바탕 땀을 흘리고 나면 하루 스트레스가 훨 날아간다”며 기자에게도 권했다.

코트계의 ‘하이퍼폭스’로 불리는 이재숙(여·30)씨는 1년밖에 안된 일천한 경력이지만 하루도 빠지지 않고 체육관을 찾고 있다. 이씨는 “너무 좋아요 짧은 시간에 워낙 운동량이 많아 다 이어트나 체력관리에는 그만이죠”라고 말했다.

앞에서 인터뷰를 지켜보던 이용조 회원이 “다이어트에는 스쿼시만한 것이 없지요” 하면서 자연스레 이야기에 끼여든다. 그도 그럴것이 이용조씨는 지난 2006년에 스쿼시를 시작해 1년사이에 88kg이던 체중을 76kg으로 12kg을 뺐다. 팔과 스쿼시 돌출 고민하다가 날씬에 영향을 받지 않고 사시사철 할 수 있는 운동인 스쿼시를 선택한 것.

그래서 이씨는 스쿼시 전도사로 통한다. 재미있고, 살도빠고 스트레스도

날릴 수 있는 스쿼시를 하라고 주변인들을 유혹하기 때문이다. 이씨는 “운동량이 많은데 재미가 있어 스쿼시를 시작해 3개월만 넘기면 펠레야 뽀수가 없다”며 스쿼시에 대한 중독성을 은근히 경계토록 한다.

이처럼 스쿼시는 남녀노소 기후의 영향을 받지 않고 언제든지 즐길 수 있는 스포츠로 동호인을 늘리고 있다. 특히 일반구기운동보다 2배의 활동량으로 짧은 시간에 체중조절과 심폐지구력, 근지구력을 향상시켜주고, 스크레소 해소에 도움이 된다고 한다.

경기도도 간단하다. 천장을 제외하고 앞뒤, 좌우, 바닥 등 5면을 모두 이용할 수 있으며 두사람이 번갈아 라켓

을 이용해 공을 전면벽에 맞추면 된다. 해 만났지만 서로의 마음을 어루만져 주고 함께 살아가는 느낌을 소중히 하기 위해 산행을 시작했다. 회원들의 호응도 그만이다. 올해가 클럽 창립 10돌이 된다. 그래서 제우스 회원들이 생각한 것은 봉사활동이다.

14명의 회원들이 모여 어려운 이웃에게 조그마한 희망의 메시지를 전달할 계획이다.

안진권 회장은 “스쿼시를 통해 한 가족처럼 지내는 회원들이 창단 10돌을 맞아 의미있는 동호회로 거듭나보자고 해 준비를 하고 있다”고 말했다.

스쿼시를 통해 만난 제우스 회원들의 의미있는 2008년 스매싱이 펼쳐다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr

Advertisement for '영광 법성포' (Yeonggwang Beopseongpo) featuring various products like '술상술비' (Sulshangsulbi) and '구정맞이 직송판매' (Gujeongmaji Jiksongpanmai). Includes prices and contact information: 061)356-7600.