

심신 수양 투기종목들 전통적 강세...검도는 전국 정상급

태권도

초등생 동호인 수 크게 늘어 10월 협회장기 대회 '성황'

태권도는 우리나라의 대표적인 고유 무술로 세계적으로 널리 보급된 투기 스포츠이자 대한민국의 국기이다. 게임 방식은 청색과 홍색으로 되어있는 호구와 보호대를 착용 후, 손이나 발로 지정된 곳을 타격해 점수를 얻어 승패가 갈리는 운동이며, 득점을 할 수 있는 유효 공격에는 주먹 기술에 의한 몸통 부위의 공격, 발기술의 의한 몸통과 얼굴 부위의 공격으로 몸통의 세부위는 몸통보호대에 표시되어 있으며, 복부 아래쪽에 대한 공격은 금지된다.

태권도는 아무런 무기 없이 손과 발을 이용해 공격과 방어하며 신체 단련을 위한 목적과 함께 정신적 무장을 통한 올바른

정신 수양에 의의가 있다.

지난 20일부터 이틀간 '2022 광주광역시 협회장기 생활체육 태권도 대회'가 광주광역시 태권도협회에서 주최해 빛고를 체육관에서 열렸다. 이번 대회는 코로나 19로 침체된 태권도 동호인과 체육인들에게 활력을 찾아주기 위해 마련됐으며, 종목은 품새, 겨루기로 나뉘어 진행된다. 품새는 공격과 방어의 기술을 규정된 형식에 맞추어 지도자 없이 수련할 수 있도록 이어 놓은 동작이고, 겨루기는 태권도 정신으로 기본자세와 품새에 도대를 두어 상대방과 기술을 수련하고, 겨루어 기술의 우열을 가리는 것이다.

이번 대회에 출전한 송화태권도장은 금메달 4개(송운후(14·남), 윤빛나(13·여), 최주명(13·남), 신연희(12·여), 은메달 1개 박은준(13·남), 동메달 2개(신기석(13·남), 조예준(13·남))라는 좋은 성적을 거두었다. 태권도장은 생활체육 태권

도 대회를 준비하면서 힘든 점도 또한 있다. 박이준 관장은 "이번 2022 생활체육 태권도 대회에 처음으로 출전하는 한 아이가 있었는데 겁이 많아서 심리적으로 힘들어하던 아이였어요. 하지만, 함께 소통하고 또 소통하며 아이들 모두 맘 흘려 준비했죠. 막상 출전해보니 그 아이가 너무 잘해줘서 금메달을 따내는 큰 성과를 얻었던 에피소드가 있어요. 정말 자랑스러운 것 같아요."라며 대회를 준비하는 과정에 있었던 일을 회상했다.

생활체육 태권도는 어린이만이 다니는 태권도장이 아니라 성인도 태권도장을 많이 다니는 추세이다. 사람들이 성인 태권도를 하는 목적은 건강 증진이 가장 컸고, 자신의 자존감이나 자신감 등 정신적인 건강을 챙기는 목적이 있다. 하지만, 사회 전반적으로 어린 학생이 하는 운동으로 인식하는 분위기가 있어 성인이 태권도를 하면 의아하게 본다. /김민주 학생기자



복싱

코로나 침묵 깨고 대회 재개 광주 곳곳 복싱도장 성황

되살아나는 체육 열기 속, 광주광역시 협회에서 3년 만에 생활 체육 대회를 개최한 종목이 있다. 흔히 권투라고 이야기하는 스포츠인 '복싱'이다.

이번 대회는 9월 25일 광주광역시 동구 다목적 체육관에서 '2022 광주 생활체육 복싱대회'라는 시합명으로 개최 되었다. 광주광역시 복싱 협회가 주최·주관 했으며 코로나19로 3년 만에 열린 대회이다. 강기정 광주광역시장, 차승현 광주광역시 복싱 협회장 등 주요 내빈과 선수, 임원 등 300여명이 참석했으며 전 연령대 24팀 260여명의 선수들이 그동안 갈고 닦은 기량을 펼쳤다. 3년 만에 열린 대회이지만 큰 열기는 그만큼 뜨거웠고 선수들의 땀방울 또한 멈추지 않는 시합장이었다.

사실 복싱이란 스포츠는 '생활 체육'으로서 결코 진입 장벽이 낮은 종목이 아니다. 동호회가 많이 활성화 되어있는 축구, 볼링, 탁구 등과 달리 구기 종목이 아니며 부류상 엄연한 '투기 종목'이기 때문이다. 이렇게 진입 장벽이 높게 느껴지



는 복싱이란 스포츠의 역사가 길지는 않다고 예상 될 수 있지만 전혀 그렇지 않다. 복싱은 고대 올림픽에서도 있었던 종목으로 공평한 상황에서 1대 1로 힘과 기술을 겨루므로 예로부터 큰 인기가 있었다.

우선 취재를 위해 지난 10월 22일 광주광역시 서구에 위치한 한 체육관을 방문했으며 '서원복' 관장님과 인터뷰 또한 진행 하였다. 서원복 관장은 과거 호남대학교 복싱부 출신으로 국가대표 상비군으로 활동한 뒤 은퇴하고 현재 지도자 육성에 힘을 쓰고 있는 상황이다. 2년 전에는 복싱 협회 심판 자격증을 취득했으며 광주 생활 체육 활성화를 위해 여러 프로그램 또한 진행 중이라고 한다. /이준영 학생기자. 스쓰이 학생기자

우선 서관장님에게 복싱이 생활 체육 부분으로는 진입 장벽이 높다고 생각되는지 질문 하였다. 서관장님은 "미디어와 매체 등에서 보이는 복싱의 과격한 면 때문에 그런 것 같다"며 특히 "체육관을 처음 등록하게 되면 줄넘기만 두 달을 시킨다는 복싱에 대한 오해 섞인 이야기가 한 몫 하는 것 같다"며 웃으며 대답했다. 그럼 현재 생활 체육으로서 복싱의 인기 또한 점차 상승하고 있는지 물어 보았다. "복싱에 대한 관심은 점차 상승중입니다. 과거 엘리트 전문 체육으로만 보이던 복싱이 여러 생활 체육 프로그램과 대회를 개설하니 그에 따른 인기가 증가하고 있습니다." /이준영 학생기자. 스쓰이 학생기자

검도

유당기 대회 1000여명 참가 예의와 절도 선후배 정 돈독

유당기 검도 대회가 코로나 이후 3년 만에 광주 서석중학교와 서석고등학교 체육관에서 열렸다. 코로나 19 이후로 3년 만에 열리는 큰 검도 행사인 만큼 전국 70여 개 단체와 1000여명의 선수단이 참가하여 멈춤다가 다시 시작된 유당기 검도 대회를 기대감과 열정으로 밝게 빛을 냈다.

이번 유당기 검도 대회에서는 단체전(일반1부, 청·장년부, 중년부, 여자부, 초등부, 도장 총합부)에서 각 6개 부에서 우승을 거뒀고, 개인전(일반1부, 청·장년부, 여자 청·장년부, 여자 중년부, 중년부)은 총 5개 부에서 우승자를 가렸다.

이에 개인전 일반1부에서 우승과 단체전 3위를 차지한 정준호(박연정검도관) 선수는 "코로나 19로 인해 멈춰버린 대회를 다시 열게 되어 기쁘고, 이번 유당기 검도 대회를 통해 선배님들이 많이 참가하다 보니 긴장이 됐고 걱정이 컸다"고 말하며 "하지만 경기가 시작되니



이기고 싶다는 승부욕이 생겨 풀리지 않는 몸을 구역구역 풀어가며 경기를 이어 갔다"고 말했다. 이어 "일반1부 결승전에서 만난 선수는 내가 검도를 시작한 지 얼마 되지 않았을 시기에 국가대표로 활동했던 선배님이었다. 평소 동경하던 선수였기에 대회에서 만나 경기를 하는 것 자체가 영광이었는데 그 선배님을 상대로 우승이라는 좋은 결과를 낼 수 있어서 뿌듯하기도 하고 대선배님과 함께 경기를 뛰며 좋은 경험을 쌓을 수 있게 되어 기쁘다"는 소감을 전했다.

또한, 정준호 선수는 검도를 잘 모르는 사람을 위해 간단히 설명해달라는 질문에 "검도는 부장도 검은 옷 위에 호연(머리), 갑(가슴), 호완(손목), 갑상(허리)

등의 보호장비를 착용 후 죽도로 머리, 손목, 허리 등을 때리며 각 기술마다 1점씩 총 2점을 먼저 따면 이기는 종목이다. 단체전은 3인조, 5인조로 나뉘어 있고 토너먼트 식으로 경기가 진행된다"고 말하며 "또한, 검도는 예의를 중시하는 종목이기 예의를 쓰는 방법을 알기에 앞서 경기 예절과 예의에 대해 배운다"고 설명했다. 유당기 검도 대회는 검도인의 우의와 화합을 다지고 지역과 사회 통합 발전에 이바지하기 위해 매년 열렸으나 코로나 19로 인해 멈춤다가 3년 만에 열렸다. 성황리에 마친 이번 유당기 검도 대회를 통해 앞으로 검도 발전에 발돋움될 것이라는 기대가 모이고 있다. /김현지 학생기자

무에타이

"과격·위험" 선입관 사라져 최고의 여성 다이어트 종목

'전'과는 다른 '현재'의 무에타이, 현재 투기 종목은 복싱, kick복싱, 무에타이, MMA등 많이 존재 한다. 이중 입식 타격만을 하는 무에타이는 무릎, 팔꿈치, kick, 주먹 등을 사용해 다이어트뿐만 아니라 실전에서 자기 몸을 방어할 수 있는 운동이다. 무에타이의 현실에 대해 자세히 알기 위해 광주광역시 서구 무에타이 협회 전무이사 맡고 있는 박종현 관장을 만나보았다.

대부분 입식에서는 클린치 상태가 되면 제대로 된 공방이 어렵기 때문에 심판이 선수들을 떨어뜨리게 하지만, 무에타이는 심각한 교착 상태가 지속되지 않는 한 일시적인 중지하지 않기 때문에 뽀 클린치를 이용해 점수를 얻을 수 있다.

두 번째, 다른 운동과는 다르게 자신의 체중을 실어서 타격을 한다는 점이다. 예를 들어 태권도는 발을 들어 빠르게 차는 것이라면 무에타이는 처음부터 발을 드는 것이 아니라 몸을 회전한 후 kick 또는 펀치가 나가는 즉, 체중을 이용해 타격을 하기 때문에 보는 사람들은 큰 동작 위주한 방



한 방에 살의를 담고 있고 그만큼 파워가 강하다고 인지한다.

단적으로는 서서하는 운동이기 때문에 상대 선수를 쓰러뜨리는 기술(테이크 다운)에 취약하다는 점"이다. 하지만 이는 입식의 모든 운동들의 공통적인 단점이다.

다음으로는 진입 장벽이 높다는 것이다. kick복싱처럼 부드러운 복싱의 스텝과는 다른 정형화된 운동으로 부드럽기 보다는 딱딱한 느낌의 운동이기 때문에 진입의 어려움이 있다.

박관장은 "90년대에 운동들은 싸움하는 사람들이 배우는 운동으로 취급했지만 오늘날에는 TV나 여러 플랫폼에서 무에타이라는 운동 장면이 자주 나오고 언급도 하다 보니 인기가 조금씩 높아지고 있

다". 이렇듯 불구하고 여전히 투기 종목은 위험하고, 무식하고, 싸움이다 라는 인식이 있다. 하지만 무에타이는 이미 생활 체육에서 자리를 잡았고 경찰 가산점을 주고 있다.

무에타이는 여성다이어트에 최고다. 하면 할수록 흥미가 커지고 다이어트 효과가 즉방이다.

현재 무에타이 전국 회원은 200만에 가깝고 세계 145개국의 협회가 있다. 광주광역시 대한 무에타이 협회에 등록된 체육관은 약 30개 정도이며 실질적으로 활동하는 체육관은 25개 정도이다. 각 체육관마다 회원 수는 차이가 있었지만 최소 60명에서 최대 200명을 보유하고 있으며 예전보다는 많이 배우려는 사람들이 많다. /박태호 학생기자. 광영희 학생기자

합기도

실전 호신술로 전통적 인기 남녀 동호인 수 꾸준한 유지

생활체육 중에서 예절을 배우고 상대방으로부터 나 자신을 보호할 기술 또한 배우는 곳이 있다. 바로 합기도이다. 유아부터 초등학생까지 관장과 사범 밑에서 교육을 받으며 생활하고 있고 중학생이나 고등학생도 합기도를 다니고 있는 사람들도 있다. 합기도는 모든 사람들이 다 잘하기 때문에 누구 하나 잘한다고 볼 수 없다. 모든 사람들이 격투술을 배우면서 그것을 자신의 것으로 만들고 그것이야말로 잘한다고 보는 것이다. 합기도 도장에서 연습을 해서 각종 합기도 대회 곳에 나가서 각 종목(호신술, 낙법, 발차기)에서 우승하기 위한 목표도 있다. 단증을 조금 더 높게 얻기 위해서 대학교까지 체육교육과(사범교육과)를 나와서 관장을 목표로 하는 사람들도 있고 관장과 더불어 합기도 선수로 같이 병행하는 경우도 있다. 합기도라 하면 마음을 다스리게 하는 정신의 수양 같은 것이다. 엄연하고 진지한 도장에서 정신과 마음을 다잡게 하는 것과 나 자신을 한층 더 발전시키고 강인하게 돋보이게 하는 것이고 어떻게 보면 무술의



하나로 공격보다는 호신과 자위를 목적으로 하는 호신술이다.

합기도는 지금도 많은 어린이와 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생부터 성인까지 즐기는 생활체육이지만 학교를 졸업하고 중학교, 고등학교, 대학교를 올라가면서 중학생, 고등학생들은 학업적인 문제도 있지만 대학생들은 이제 중, 고등학생들과는 달리 이제 직업을 얻기 위해서 공부를 더 해야하고 특히 몸이 10대하고 20대가 조금씩 차이가 있는데 그만큼 10대 때부터 관리를 잘 해 놓으면 나이를 막아서도 문제가 없지만 어렸을 때 몸관리를 해놓지 않으면 합기도를 하는 것이 조금 힘들어진다.

호신술, 발차기, 낙법 이 세 가지가 합기도에서 맛있는 부분들이 많다. 호신술은 몸을 이용해 움직여서 상대방을 제압

하는 게 목적이고 낙법도 상대의 공격을 피하고 다음 공격을 준비하는 동작중에서 하나고 발차기는 말 그대로 발을 써서 상대방을 공격하는 것이다. 합기도를 배우는 사람이 많아질수록 합기도에 대한 관심이 더 높아지고 생활체육에 대한 합기도에 대해서도 관심이 많이 집중될 것이다. 이번 합기도 대회에서 멀리낙법 2위를 하고 합기도를 텔레야 뎀 수 없는 자석이라고 말한 "안정준 합기도2단"은 "지금 대회가 끝난지 1달밖에 안 됐지만 내년에도 있을 광주 합기도 대회를 위해서 또 열심히 노력을 하고 제가 살고 있는 이 재능을 잘 활용해서 이번 대회에서는 아쉽게 2등을 했지만 다음 대회에서는 1등을 할 수 있도록 앞으로도 꾸준히 연습하겠다"고 말했다. /유재현 학생기자

보디빌딩

요즘 탄탄한 몸매를 중심으로 활용하는 프로필 사전을 찍는 사람들이 많아졌다. 초창기에는 헬스 트레이너들이나 전문적으로 보디빌딩을 하는 사람들이 주로 찍었지만 2019년도 이후 언론사나 잡지 등의 매체에서 몸 좋은 남녀들에 대한 판타지를 심어줌에 따라 일반인들 사이에서도

홈 트레이닝 붐 타고 너도나도 몸짱 도전

늘어나는 추세이다.

이러바 헬장이라는 단어가 유행하기 시작한 시기와 비슷하다. 한마디로 요즘에 육체에 대한 관심이 많아지고 있다.

코로나 19 영향으로 홈 트레이닝이 증가하면서 건강한 정신이나 육체들을 갖기

위해 운동하는 사람들이 많아졌다. 이렇게 일반인들도 홈 트레이닝을 시작하면서 건강한 육체가 생기기 시작하면서 바디프로필을 찍고, 운동을 넘어서 보디빌딩을 준비하는 사람들이 많아졌다.

보디빌딩이란 혹독한 트레이닝과 철저

한 식단 관리를 통해 근육질의 몸을 만든 참가자들을 평가하는 공연 및 예술성의 성격을 가지고 있는 하나의 스포츠이다. 올림픽이나 아시안 게임에 공식적으로 포함 되어 있는 종목은 아니지만 오랜 역사를 가지고 있는 만큼 세계적으로 다양한 대회들이 개최되고 있다.

이번엔 보디빌더에게 보디빌더가 되려면 어떤 조건이 필요한지 물어봤다. 미스

터 올림픽의 대회 같은 경우에는 전 세계에서 최고의 권위를 가지고 있는 대회이며 피지크와 보디빌딩을 하나로 통합해서 시행할 정도로 최상위권만 출현할 수 있으며, 참가 자격이 엄격한 편이라 아무나 나갈 수 없다. 그리고 생활체육자격증이 필요하며, 무조건 근육만 키운다고 해서 되는 것이 아니라 몸의 밸런스가 잘 맞아야 하고 심사 기준에 맞는 다양한 포즈

를 취하는 것이 필수이다. 마지막으로 가장 중요한 조건은 끊임없는 노력과 단백질 위주의 식단이었다 무엇보다 가장 중요하다고 한다. 보디빌더이자 헬스 트레이너인 사람한테 운동 목표가 무엇인지 물어봤다. 제 운동 목표는 대한 보디빌딩 협회에서 해마다 주최하는 전국 체전에 3위 안에 입상해보는게 나의 최종 목표이다" 라고 말했다. /김유현 학생기자