

# 단체경기는 화합과 단결...개인종목은 극복의 기쁨

## 산악

### 국제 수준 클라이밍장 추진 등반예절 시민 모두 지켜야

지난 10월 7일, 광주광역시 산악연맹은 103회 전국체육대회에서 17기 시도연맹 중 클라이밍 대회를 종합 3위를 수상했다. 뿐만 아니라, 10월 26일 5개 구 산악연맹 회원들과 시민들이 함께 하는 광주광역시 산악연맹 회장배 등산 대회를 처음으로 개최하는 등의 많은 활동을 이어가고 있다. 광주광역시 산악연맹의 중심, 피길연 회장을 만나보았다.



피길연 회장

기 때문에 "가급적 능선 길로 빨리 하산을 해야 한다."

두 번째. 비가 오는 경우 우비를 입는데 이는 막아주지만 통풍이 안되기 때문에 땀이 많이 나고 체력도 빨리 저하된다. 그렇기에 "땀 배출이 잘되는 비옷을 입어야 한다."

세 번째. 비가 오면 미끄러지기 때문에 미끄럽지 않게 주의해야 한다. 특히 젖어 있는 바위가 위험하고 "하산길에 나무 막대기나 스틱을 이용해 안전하게 하산해야 한다."

네 번째. 머리가 젖으면 체온이 급격하게 떨어지기 때문에 "머리나 목이 젖지 않게 주의해야 한다."

-산악연맹의 최근 활동은?

"코로나가 심할 때는 함께 산행을 할 수 있는 제약이 많았기 때문에 기회가 적었지만 지금은 조금 완화된 산을 함께 간

다거나 대회를 개최하는 횟수가 늘어났다. 그렇기에 더욱 활기차게 활동을 하게 됐다. 광주 산악연맹의 회장에 취임하면서 광주 5개 구 중 서구 연맹만 결성이 됐고 4개의 연맹은 창립이 안되어 있다. 이에 5개 구 연맹을 결성하고 회원들과 함께 시연맹 회장배나 광주광역시 시장배 같은 대회를 참여하는 것을 계획하고 있다. 또한 국제 스포츠클라이밍 규격에 맞춘 클라이밍 장을 만들어서 국제 대회를 많이 유치해 광주라는 도시를 세계에 알리고 싶다"

-광주 산악인들에게 당부하실 말씀은?

"광주광역시에는 세계적으로 드물게 1000m 이상의 산을 접하고 있는 대도시이다. 그러다 보니 다른 시보다는 무등산을 많이 찾게 된다. 산은 전 세대가 활용할 수 있는 곳을 찾을 수 있는 내용으로 많은 사람들이 산에 가면 오염을 시키고 그냥 내려오는 상황이 빈번했다. 우리의 아름다운 산을 후 세대에까지 이어질 수 있게 하려면 쓰레기는 반드시 가져가자."

/박태호 학생기자·류윤희 학생기자



## 수영

### 진입 장벽 낮아 동호인 다양 남부대 수영장 전국 자랑거리

전국에는 여러 가지 수영 동호회가 활발하게 이루어지고 있다. 그중에서 광주는 MD클럽이라는 수영동호회가 활발하게 활동하고 있다. 광주 무등산의 이니셜을 따 만들어진 'MD클럽' 전문 코치진들이 자신의 재능을 기부하고, 시민들이 자생적으로 만들어 더욱 의미가 깊은 이 클럽은 2017년 12월에 시작해 이제 막 2년을 넘은 신생클럽이다.

MD클럽의 장석용 팀장님을 만나뵙게 되었다. 장석용 팀장님의 수영동호회인 MD클럽을 만들기로 한 계기가 궁금하여 질문을 했다.

장석용 팀장님은 "우연히 남부대학교 시립 국제 수영장 이창봉 코치의 엘리트 유소년단 훈련을 보게 됐는데 소속 선수들의 체력이나 특장에 맞춰 수업을 진행하시는 모습이 참 인상 깊었다"라고 했다. 그



모습을 보고 "수영 동호인들의 눈높이에 맞는 '맞춤형 훈련프로그램'을 적용해보고 싶었다"라고 하였고, 현재는 광주수영연맹 코치진들과 일요일마다 정기 훈련 모임을 진행하고 있는 것으로 알려졌다.

우리가 평소 생각하는 생활체육 동호회는 야구, 배구, 농구 등이 대표적으로 떠오른다. 하지만 광주세계마스터스수영선수권대회 조직위원회에 따르면 정확히 통계는 나와 있지 않지만, 생활체육 가운데서 배드민턴 다음으로 수영 동호회가 많

은 것으로 알려졌다. 장석용 팀장님이 말하길 "이렇게 수영 동호회원 수가 많은 이유는 수영이란 종목 자체가 여타 다른 종목들과 달리 별다른 장비 없이 입문 장벽이 낮기 때문에 활발하게 이루어지고 있다"라고 전했다.

4개국 6천여 명이 참가한 '광주세계마스터스수영대회'에 한국에서도 100여개 동호회, 1천여 명이 참가하면서 한국 수영 동호회에 대한 관심이 높아지고 있다.

/전영준 학생기자·푸서요 학생기자

## 탁구

### 스피드 넘치는 전신 운동 동네마다 탁구장, 접근 쉬워

전통적인 생활체육의 강자 탁구의 인기가 높아지고 있다. 그래서 사람들은 왜 탁구를 좋아하는지, 매력은 무엇인지 궁금해 북구 삼각동에 위치한 TKYR이라는 탁구 동호회를 찾아갔다. TKYR의 한국 동호회 명은 탁구여러이다. 탁구여러는 두 가지의 의미가 있는데 탁구를 함께 즐기는 동호회라는 뜻과 광주의 색을 나타내는 사투리 "여러"를 붙인 이름이다.

탁구는 보통 팔로만 친다고 생각하는 사람이 많다. 하지만 입문해서 배우기 시작하면 만만치 않다는 것을 금방 느낄 수 있다. 팔, 다리, 허리, 코어까지 전신을 사용해야 하며 유산소 운동까지 동시에 할 수 있다. 또, 작고 가벼운 탁구공은 빠르고 예민해서 조금만 잘못 맞아도 공이 제대로 나가지 않기 때문에 정확한 자세로 치는 것이 가장 중요하다. 자세를 쉽게 설



명하자면 매 공을 스쿼트 자세를 유지하면서 스태플을 밟아 스윙을 해야 한다. 탁구라는 운동이 왜 생활 체육의 강자인지 동호회장에게 물었다. "탁구는 쉽게 접하기 좋은 종목이다. 운동에 드는 비용도 저렴한 편이고, 탁구장도 동네마다 한 두군데는 꼭 있기 때문이다. 탁구채는 가볍고 공만 맞추면 되는 거라 아이들이나 여자, 노인분들도 부담 없이 할 수 있다."

탁구에 열광하는 사람들은 무슨 이유인

지 지루하지 않게 탁구를 치려면 어떤 방법이 있는지 물었다. 한 동호인은 이렇게 말한다. "저는 탁구가 가장 어려운 운동인 것 같다. 자기가 한 만큼 실력이 늘고, 쉽게 만든 실력이 아니기 때문에 더욱 가치있게 느껴져서 그런 것이 아닐까 싶기도 한다. 운동을 취미삼아 질리지 않게 치게 된다면 실력이 느는 자신을 발견하고 성취감을 느낄 것이다."

/김유연 학생기자

## 인라인 롤러

### 바람을 가르고 달리는 쾌감 심폐 기능·지구력에 최고

-안녕하세요 자기소개 부탁드립니다. 안녕하세요 올해 48살이고 이름은 양상훈이라고 합니다. 88년부터 96년까지 롤러 선수로 활동하다가 현재는 광주와 나주에서 아이들을 지도하고 있습니다.

-여러 가지 종목이 있는데, 인라인을 어떤 계기로 시작하게 되었나요? 전라북도 김제시 금구면 한 작은 마을에 4년 1남으로 태어났습니다. 외아들로 태어나서 공부에는 관심이 없고 노는 것과 운동밖에 모르던 저에게 어느 날 중학교 체육 선생님이 따로 불러 운동선생님이 좋으니까 롤러 선수해보지 않겠냐고 권유해서 지금까지 롤러로 활동하고 있어요.

-롤러를 타면서 가장 기억에 남았던 순간은 언제인가요? 기억에 남았던 순간들 진짜 많죠. 전국에서 인라인 대회를 많이 다니다 보니 정말 많지만, 그중에 한 가지를 뽑는다면 인

라인뿐만 아니라 모든 종목에서 큰 대회가 두 가지 있는데 생활체육 대추전과 문화부장관배라는 전국대회가 있는데 그중 대추전이 전주에서 주최하게 되었어요. 준비를 나름 해서 출전했는데 우리는 예를 초보용 휠트니스를 착용했고 서울 경기도권은 다 레이싱용인 거예요. 그렇게 좋은 성적은 못 내고 첫 경험을 전주에서 그렇게 치렀죠. 저희도 장비도 교체하고 정말 열심히 해서 5년 후에 대추전과 문화부장관배 대회에서 종합 3위 차지할 한 게 가장 기억에 남았던 순간인 것 같습니다.

-본인이 생각하는 롤러의 매력은 무엇인가요? 인라인의 매력은 바람을 맞으며 가오지르는 스피드죠 인라인은 혼자 타는 거 같지만 여럿이서 호흡을 맞추면서 타는 스포츠거든요 한 줄로 쭉 서서 20킬로를 달린 100킬로를 달리는 100명이 똑같은 동작으로 탈 수 있는 게 인라인의 매력이라 생각합니다.

-대회를 어떻게 준비하고 있으신지 궁금합니다. 모든 스포츠인이다 똑같겠지만 기본적으로 체력이 제일 중요합니다. 헬스장에



인라인 매니아 양상훈씨

서 웨이트 운동을 한다든지 기본적인 러닝 추가로 인라인을 탈 때 기본자세가 중요해서 지상 훈련 준비를 많이 하죠. 지구력과 심박수를 최고로 높여주고 마지막으로 근력 만들어주고 그렇게 해서 인라인을 신고 최고의 속도를 내는 거죠. 다들 이런 식으로 대회 준비를 하지 않을까 생각합니다.

/김승현 학생기자

## 게이트볼

### 실버게임 옛말, 20대 선수도 경기장엔 환호와 탄식 가득

"제28회 광주광역시 서구청장기 생활체육 게이트볼대회"가 지난 10월 13일 광주광역시 치평동 전천후게이트볼장에서 열렸다. 광주광역시 서구게이트볼협회에서 주관하고 광주광역시 서구체육회가 주최한 이번 대회는 건강한 지역사회 분위기를 조성하고 코로나19로 지친 마음과 피로감을 해소하고자 개최됐다.

현재 서구 체육회 게이트볼은 클럽 10개 회원 수 130명으로, 활발하게 활동 중이다. 회원들의 연령대는 20대부터 80대까지 폭넓은 연령대가 하는 운동이다. 또한 광주광역시 공공게이트볼장 시설은 북구 17개, 동구 5개, 서구 4개, 남구 1개, 광산구 1개로 운영하고 있다.

게임 방식은 포켓볼처럼 번호가 매겨진 공과 스틱으로 경기장 안에 있는 게이트에 공을 통과시키는 것이 '게이트볼'이다. 게이트볼은 스틱으로 공을 쳐 3개의

게이트를 정해진 순서대로 통과시킨 뒤, 주위의 공을 맞춰 득점하는 경기이다. 또한, 주장의 역량이 50%, 팀원의 실력 50%으로 주장의 역할이 중요하고 이에 팀원들이 주장을 따르는 협동심이 필요한 종목이다. 우리나라에는 1980년 초반에 관광객인 일본인을 통해 전파됐다. 1982년 경주 잔디 구장에서 경기한 것이 한국의 첫 경기로, 1984년에 '대한 게이트볼 연맹'이 창립되었으며 1988년 서울올림픽 이후 활성화되기 시작했다. 한국게이트볼협회에 따르면 게이트볼 인구가 100만 명이 넘는 것으로 추정하고 있다. 들어온 지 20년인 것을 보면 급속하게 증가한 셈이다.

이번 대회는 아침부터 오후까지 진행되는 일정으로, 할아버지 할머니들은 각자 맡은 번호를 입고 그 누구보다 힘차게 열중했다. 경기장에는 할아버지 할머니들의 함성과 아쉬움이 섞인 탄성으로 가득하고 각자 다른 경기 전략을 세워 시끌벅적하다. 주장 선수수가 공을 따라 자리를 옮기며 의견을 내면, 팀원 선수들은 다른 의견을 내면서 게임을 풀어나간다. 이 과정에서 싸우지 않고 조율해 나가며 얼굴엔 미소



가 가득하다. 대회에 참가한 한 회원은 "집에만 있으면 심심하고 외로운데, 여기에 나와서 운동 할 수 있어 좋아. 그리고 나와 비슷한 또래인 회원분들과 통하는 공감대가 많고 말동무가 많아서 더 좋지."라고 말했다. 자칫 외롭고 쓸쓸하게 보내기 쉬운 노년 생활을 생활체육으로 인해 활기차게 바꾸어 나가고 있다.

/김민주 학생기자

## 배드민턴

### 라켓만 있으면 누구나 동호인 셔틀콕 타격 짜릿한 쾌감

배드민턴은 초·중·고등학교 체육 수업 과정에서 절대 빠지지 않는 종목이다. 청년들의 인식 속에서 배드민턴은 자연스럽게 '만만한' 운동이 됐다. 6년째 배드민턴이 취미인 연하진 씨(24세, 남)는 "배드민턴을 처음 시작했던 건 아무래도 학교 체육 수업에서다. 초등학교 6학년, 그때 배드민턴 채를 처음 잡아봤던 것 같다."며 자신의 학창시절을 회상했다. 이어 "그때부

터 배드민턴은 좀 만만한 이미지가 생겼던 것 같다. 우리 또래라면 누구나 그럴 것"이라 말했다. 이아람 씨(20살, 여)는 대학 생활 중에 운동의 필요성을 느껴 배드민턴을 시작했다. 수많은 생활체육 종목 중에서 왜 배드민턴을 선택했냐는 질문에 이아람 씨는 "만만해서"라고 답했다. 이아람 씨는 "테니스는 코트가 필요하고, 탁구는 테이블이 필요하다. 그런데 배드민턴은 공간이 넓은 곳이라면 어디서든 할 수 있으니까 다른 운동보다 접근성이 좋다"며 "배드민턴은 도구만 있다면 남녀 노소를 가리지 않는다"고 말했다.

하지만 그런 배드민턴도 낯은 날씨에서는 "만만치 않은" 운동이 된다. 배드민턴

활동에 가장 힘든 점이 무엇이라는 질문에 이아람 씨는 "바람이 세거나 비가 올 때가 제일 힘들다"고 말했다. 이어 "야외에서는 대학 생활 중에 운동의 필요성을 느껴 배드민턴을 시작했는데, 공간이 좀 협소하다"며 배드민턴을 할 수 있는 실내 공간이 넉넉하다고 아쉬움을 표했다. 하진 씨 또한 "배드민턴은 날씨 영향을 많이 받는 운동이니 그게 약점이다"고 말했다. 이어 "체육시설은 배드민턴의 약점을 보완해줄 수 있다. 그런데 그 수가 부족한 것도 문제"라며 "주변에는 스포츠텐터가 많이 없다. 찾아가려면 버스를 1시간씩 타야 하는데 그러기도 귀찮다(웃음). 그냥 안 가고 만다"고 덧붙였다.

배드민턴의 매력을 소개해달란 질문에 하진 씨는 "아무래도 '수 싸움'이 가장 큰 매력이다"며 자신있게 말했다. 하진 씨는 "상대방을 속이는 재미가 있다. 세계 치러다가 샅샅이 쳐서 떨어뜨리기도 하고, 네트에 맞추기도 한다. 또 어릴 때는 갑자기 멀리 쳐서 보낸다. 상대와의 머리싸움 후에 이기면 기본이 굉장히 좋아진다"며 배드민턴에 대한 열정을 드러냈다. 이어 "기술과 반응 속도도 필요한데, 사실 그런 게 많이 부족해도 하는 것 자체가 재밌다"고 덧붙였다.

또한, 하진 씨는 "순간 임팩트로 때릴 때, 스매시 칠 때 그 쾌감이 장난 아니다"며 배드민턴의 또 다른 매력을 강조했다. "배드민턴을 한 번이라도 제대로 쳐봤다

면 알 수 있다"며 "셔틀콕을 내리칠 때의 타격감이 스트레스 해소에 제격"이라고 전했다. 이아람 씨는 "배드민턴이 부담스럽지 않은데 운동 효과는 확실하다"고 입을 뗐다. 이아람 씨는 "배드민턴은 유산소 운동도 되지 않느냐"고 되물으며 "배드민턴은 체력향상에 도움이 되고 민첩성도 기를 수 있다. 칼로리 소모도 커서 운동으로 적합하다"고 말했다.

체력 관리와 스트레스 해소가 불가피한 요즘 청년들에게 배드민턴은 가장 쉽게 도전할 수 있는 생활체육이다. 앞으로도 배드민턴은 '도전하기 만만한' 운동으로서 오래도록 사랑받을 것으로 보인다.

/임채림 학생기자



배드민턴에 푹 빠진 연하진씨