

비용·시간 뺏기지만 건강 보장하는 '즐거운 투자'

자전거

오래할 수 있는 유산소 운동 야외 라이딩 안전 주의해야

가을에 접어들면서 날씨가 선선해지니 부쩍 자전거를 타는 사람이 많아졌다. 이동 수단이 많아진 요즘 시대에도 불구하고 자전거를 이용하는 사람은 여전히 많고, 우리 주변에서 쉽게 볼 수 있다. 사람들이 자전거를 애용하는 이유는 이동 수단 뿐만이 아니라 다른 이유로 점들이 있기 때문일 것이다.

그래서 나는 이동수단의 가치 외에도 자전거가 가지는 이로운 매력들이 무엇이 있는지 궁금해서 2022년 10월 24일 월요일 광주광역시 내에서 활동 중인 자전거

동호회 '오르카'를 취재했다.

'오르카'는 2019년 4월 13일에 설립했다. 오르카의 설립자인 동호회장에게 창립한 이유를 물어봤다. 그는 "매일 혼자라 이당을 하다 보면 지루하기도 하고 흥미를 잃어가기 때문에 여러 사람들과 새로운 코스를 공유하면서 즐겁게 같이 타기 위해서다."고 말했다.

또한, 동호회장은 즐거운 자전거 활동에 앞서서 안전을 강조하면서 오르카의 목표에 대해서도 말했다. 우리의 목표는 요즘에 자전거 사고가 많아지는데 항상 다치지 않고 라이딩 하는 게 가장 큰 목표로 삼고 있고, 그 후에는 입상이 목표이다."

오르카의 활동 지역은 장성이나 나주, 영광, 담양 등 시외로 70~100km 정도의 자전거 라이딩을 한다. 시외에서 활동을 하는 이유는 광주 내에서 라이딩을 하

는 사람이 많아 위험할 수 있기 때문에 라이딩을 하기에 적합한 장소를 찾다 보니 시외가 활동하기에 가장 최적의 장소라는 생각이 들었다고 한다.

동호회 멤버에게 자전거나 자전거 동호회의 장단점과 자전거의 효능과 매력에 대해서 물었다. 그는 "동호회의 장점으로는 여러 사람들과 같이 라이딩을 하다보니 힘을 덜 쓰면서도 빠르게 멀리 갈 수 있으면서, 새로운 사람들을 만나는데 항상 즐겁다."고 말했다. 그는 이어서 자전거의 효능과 매력에 대해서 "자전거를 타면서 느끼는 효능은 자전거가 유산소 운동 중 가장 오래할 수 있는 운동으로 알고 있고, 다 이터에도 매우 효과적이다. 심폐력 향상에 도움이 되어 체력이 많이 늘고, 몸을 써서 움직이다 보니 스트레스가 풀린다."고 말했다. /김유연 학생기자



테니스

젊은층 유입 가장 뚜렷 초보는 반드시 코치 받아야

테니스를 즐기는 젊은 세대가 급격히 늘어나면서 그 인기가 여느 때보다 뜨겁다. 비슷한 시기에 스포츠 열풍을 불러온 골프에 비해 저렴한 초기 입문 비용이 테니스 입문 문턱을 낮췄다.

테니스는 일정한 자세를 숙지해 몸에 익혀야 해 초보자 강습을 받는 것이 권유된다. 주로 파트너와 복식경기를 하는 경우가 많아 유대감을 쌓을 수 있는 친목 운동으로 꼽힌다.

안병수 동구 테니스협회장은 직장 은퇴 이후 광주시청과 동구 테니스협회 등에서 동호회 활동을 하며 인생 2막을 꾸리고 있다며 자신을 소개했다. 안 회장이 담당하는 동구 테니스협회는 용산 체육공원의 6면 테니스 구장이다. 광주시의 구별 테니스협회 중 규모가 가장 작지만 위치적 접근성이 좋아 회원들의 발길이 끊이지 않는다.

그는 "광주의 실내 테니스장은 아직 열



안병수 협회장

주체육관과 봉선동 두 곳뿐이다"라며 "원래 실외 스포츠 라 해도 공공시설 구장이 동호회원 수에 비해 많이 부족한 것이 현실이라 이에 대한 지자체의 배려가 필요할 것으로 생각

된다"고 말했다.

현재 동구 테니스협회의 경우 12개의 클럽이 소속돼 있고 150여 명의 회원으로 구성돼 있다. 클럽별로 조금씩 다르지만

용산 체육공원은 매일 운동장 사용료가 인당 1만5000원으로 부담되지 않는 금액이다.

안 회장은 "동호인들의 모임이기 때문에 직장처럼 조직적으로 하지 않아 참여율이 높은 편은 아니다"라며 "행사를 할 때 날짜가 정해져도 회원의 자살에 맡기면 거의 이루어지지 않는 게 참 고민"이라고 말했다.

이러 "사위 시설 설치나 수리가 필요한 곳처럼 수요는 많은데 공급을 마음대로 해주지 못하는 데에 대한 어려움이 있다"고 덧붙였다. /서민경 학생기자

볼링

볼링장들 동호회 가입 경쟁 개인장비 장만 20만~30만원

볼링은 보편화가 많이 되어서 어린이부터 성인까지 할 수 있는 생활체육이다. 볼링은 혼자 치는 것도 가능하고 같이 친구들끼리나 모임으로 모여서 같이 치는 경우도 많다. 지금 생활체육에 대한 볼링의 관심도는 크다. 볼링장에서만 평일 저녁, 주말 점심부터 저녁 그리고 늦은 시간까지 볼링을 치는 사람들이 많다.

볼링을 치는 것은 쉽지만 전문적으로 이제 즐기는 사람들은 볼링 장비부분에서 지출이 많이 나간다. 자신만의 볼링공, 스파이크, 장갑, 볼링공 가방 같은 다양한 장비가 있는데 보기에는 평범해 보이지만 돈이 많이 나간다. 볼링공만 맞춰도 20~30만원이 금방 나간다. 요즘 사람들은 친구들끼리도 시간을 내서 볼링을 치거나 아니면 네이버 카페 같은 곳에서 동호회 카페를 찾아서 가입을 해서 회원들끼리 같이 볼링을 친다. 볼링장에 가면 많은 동



호회 홍보물도 있다.

볼링에서 하이라이트는 바로 스트라이크다. 스트라이크를 치면 점수도 2배로 얻고 볼링의 자신감이 붙는다. 모든 일에 할 수 있다는 자신감과 긍정적인 마인드가 필요하다. 볼링도 자신감이 중요하다고 볼링공을 손으로 내릴 때 그 무게감을 이겨내야 하고 공을 놓는 순간 정확한 가운데를 조준해야 공을 더 맞출 확률이 높아진다. 볼링도 우리 인생처럼 돌아가는 볼링이다. 평정심을 가지고 다음 프레임까지 잘 치다가 어느

순간 갑자기 안 맞는 공도 있다. 이때만큼은 마음을 다 잡고 스페어 구간이나 다음 프레임에 준비해야 한다. 항상 마이페이스를 유지하는 것이다.

생활체육의 의미만 스트레스를 풀 수 있는 활력소. 활력소는 기력을 준다고 한다. 볼링이 그렇다. 생활체육 볼링을 즐기는 곳이나 카페 같은 곳에 들어가서 많은 사람들과 같이 볼링을 쳐서 실력 향상을 하고 싶다"고 말했다.

/윤재현 학생기자

핸드볼

사회인 클럽활동 시작 단계 회원 수 40명 열정 뜨거워

우리나라에서 핸드볼은 크게 주목 받지 못했다. 프로리그가 창설되어 있지 않고 국제대회에서도 큰 성적을 낸 기억이 없을 것이다. 하지만 광주는 도시공사의 핸드볼 클럽이 있다. 그 클럽에서 국가대표도 나올 만큼 인기 인기가 많아지지만 여전히 비인기 종목이다. 그래서 광주에서 핸드볼 종목은 사회인 동호회가 없을 줄 알았다. 하지만 코로나 이전부터 해서 지금까지 광주 다음핸드볼클럽이 사회인 동호회를 만들어 갔다.

이 광주 사회인 핸드볼의 시초는 원래 각 교사들끼리 모여 정밀 열악한 환경에서 시작되었다고 한다. 핸드볼 골대도 없이 대충 선을 그어 골대로 삼고 코치와 정해진 체육관도 없이 시작이 되었다. 그래서 서울에서 핸드볼 사회인 클럽팀들이 많아지는 것처럼 광주도 광주다음스포츠 클럽이 광주광역시체육회에서 지원을 받고 교사들끼리 모여서 작게 시작한 동호



회를 광주다음스포츠클럽으로 받아주면서 광주 다음핸드볼클럽이 만들어 진 것이다.

그래서 좋게 시작할 줄 알았지만 코로나와 겹치면서 지원도 점점 줄어들고 회원들도 점점 줄어들고 있다고 한다. 지금은 40명 남짓이다. 이 회원들 사이에서 명기연 전무임과 이도근 코치님이 선수 출신이다. 둘을 주축으로 회원들을 가르치고 전술을 만든다고 하신다. 그래서 핸드볼이 비인기 종목이라 보통 한번도 핸드볼을 안해본 사람들도 쉽게 접할 수 있다고 한다.

명기연 전무임을 인터뷰를 해보니 핸드볼은 우리가 흔히 축구, 야구, 농구, 배구를 핸드볼 하나로 모든 스포츠를 다 경험해 보는 것이 핸드볼의 매력이라고 한다. 그래서 축구를 하신 분 아니면 골프나 다른 스포츠를 경험한 사람이 핸드볼에서도 적응을 잘한다고 했다.

그리고 온전히 피지컬적으로 뛰어나도 핸드볼은 세심한 움직임, 페인트 등 머리가 좋아야 잘하는 스포츠라 어디에서 좋은 선수가 등장할지 모르는 것이 매력이다.

/김재중 학생기자

스케이팅

은반 질주 스피드의 매력 코치들, 초보자도 친절 교육

안녕하세요. 자기소개 부탁드립니다. 안녕하세요. 저는 24살 문상현입니다. 지금은 사회복무요원으로 복무하며 2년 뒤 유명한 쇼호스트보다 유능한 쇼호스트를 꿈꾸고 있습니다.

내년에 대회를 첫 출전 하실 목표가 있으신가요. 포부한 말씀 부탁드립니다.

지금보다 더 잘 타고 기록도 많이 올라온다면 꼭 전국 생활 체육대회를 나가고 싶습니다. 한번 시작하면 끝을 보는 성격인지라 대회까지 꼭 나가 여러 생활 체육 인들과 경쟁해 좋은 성적을 거두고 싶습니다.

대회는 첫 출전이신데, 준비는 어떻게 이루어지고 있나요?

보통 지상에서 하는 훈련, 빙판 위에서 하는 훈련을 반복적으로 하고 있습니다. 첫 출전이 만큼 기초부터 하나하나 연습하고 있고 특히나 코치님들이 너무 잘 가르쳐주시고 잘 잡아주셔서 무엇이 잘되고

잘 안되는지 피드백을 받으며 즐겁게 준비하고 있습니다.

스케이팅 훈련 중 부상당한 적은 없나요?

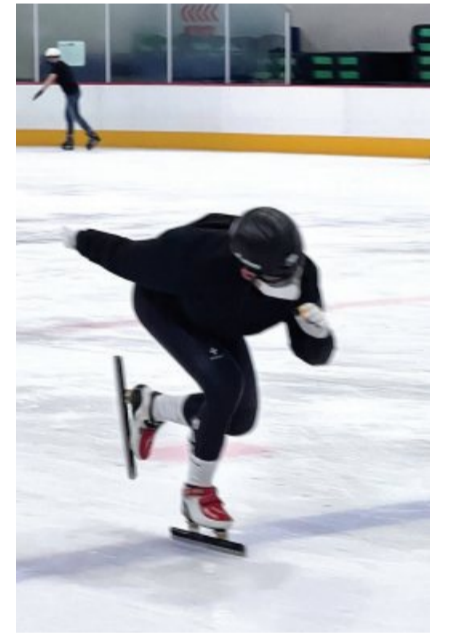
보통 스케이팅 훈련할 때 청소년들과 성인반 선수들이 다 같이 타요. 그러다 보니 사람이 많아서 영겨서 넘어지는 경우가 종종 있는데. 제 경우에는 코너링을 돌 때 중심을 잃고 넘어져 결국 부상을 당했는데 그 뒤로는 코너 돌 때 조금 더 두려움이 생겨서 더 신경 써서 타게 된 거 같아요.

본인에게 스케이팅이란?

내가 퇴근하는 이유, 하기 싫은 일을 해내는 원동력이라 할까요? 유난히 하루가 길고 고된 날 빙상장에 가서 스케이팅을 타면 어느새 스트레스도 풀리고 너무 재밌어요! 저에게는 완전한 힐링 포인트입니다.

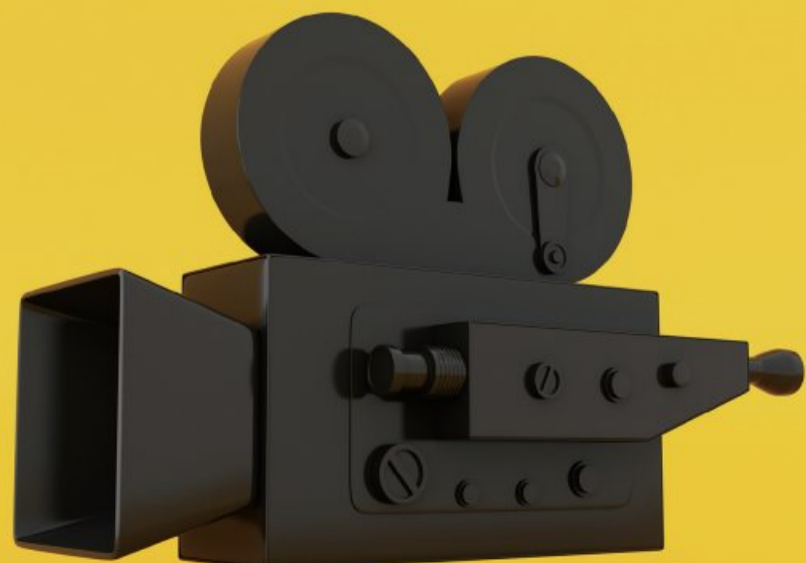
앞으로의 계획과 목표가 있을까요?

첫 취미인 만큼 안 다치고 오래 재밌게, 잘 타고 싶어요. 자세도 더 낮게 타면서 기록도 올라가서 코너 때 바닥에 손 짚기도 해보고 싶고요. 그리고 언젠가 꼭 선수분과도 타볼 기회가 오면 좋겠어요. 쇼트 트랙을 타는 쇼호스트를 꿈꿔요. 어쩌면 국내 최조일 수도 있겠다 싶은 쇼트



광주 빙상장에서 연습 중인 문상현씨

랙이라는 스포츠가 참 매력이 있고 많은 사람이 빙상장을 찾아주고 계시는데 그만큼 정말 재밌고 시원한 스포츠인 것 같아요. 빙판 위에도 서고 카메라 앞에서도 서는 멋진 쇼호스트가 되고 싶어요. 쇼트 트랙 타는 쇼호스트 타이틀! 꼭 이뤄내 보겠습니다. /김승현 학생기자



언론이 세상을 바꿉니다. 우리는 예비언론인을 길러냅니다.