

서울특별시체육회와 함께하는

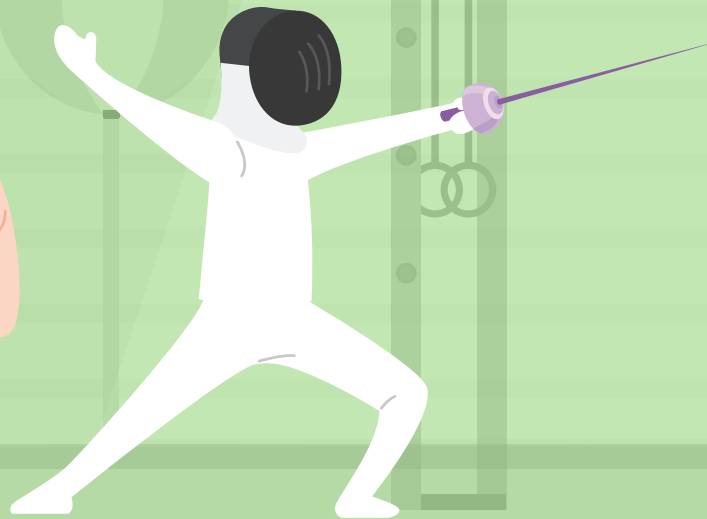
코로나19 예방수칙

• 개인운동편 •

01 훈련용품 사용 전, 소독 철저히 하기



02 보호장비, 운동장비 개인용품 사용하기



03 신체접촉이 필요한 종목은 개인훈련 위주로 훈련하기



04 개인 소지품은 공용공간 노출을 최소화하기



Theme

다가온 겨울,
한국 동계스포츠의 현주소는?

Culture

을지로

Issue

첫 발 내디딘 PBA투어와 팀리그



10

24

32

04

CONTENTS

Culture	서울을 걷다 “자네, 뭐 만들어 보고 싶은 것 없나?”: 을지로	04
Theme	빅퀘스천: 다가온 겨울, 한국 동계스포츠의 현주소는? 평창 동계올림픽과 패럴림픽, 그 후 2년 평창 동계올림픽 성공적 개최 그리고 2년 뒤 먼 나라 영국의 스포츠 컬링, 한국의 생활스포츠가 되다 변화하는 한국 동계스포츠, 지속가능한 발전을 위한 과제	10
Gallery	서울스포츠 갤러리	20
Issue	이슈특독: 첫 발 내디딘 PBA투어와 팀리그 고독한 당구는 어떻게 함께 하는 스포츠가 됐나 실패를 딛고 성공한 PBA, 프로스포츠에 새바람 일으킬까?	24
Interview	팀 오디세이 서울시청 트리아슬론팀 선수 25시 성동구청 유도 48kg 최수희 선수 세상을 바꾸는 스포츠인 서울 히로인즈 여자야구단 유격수 정하나	30 32 36
Column	스포츠 오브제 동계올림픽의 꽃이자 빙판 위의 전사, 아이스하키 스포츠 잡학사전 고의 패배(Tanking): 도덕과 실리의 아노미 스포츠, 디자인을 입다 기마민족의 스포츠, 격구 스포츠의 달레마 경기 중 (여성) 심판의 목덜미를 만진 한 (남성) 축구선수 이야기 헬스 체크 손발이 꽁꽁 얼는 수족냉증, 어떻게 할까	38 40 42 44 46
News	서울시체육회·장애인체육회 소식 SSC 뉴스 SSAD 뉴스	48

Monthly Magazine

서울
스포츠
no. 362

2020.12

월간 서울스포츠 362호 발행일 2020년 12월 1일
 발행인 박원하 서울특별시체육회장
 편집인 임흥준 서울특별시체육회 사무처장
 편집위원장 황선한 서울시립대학교 교수
 편집위원 정준영 한국방송통신대학교 교수,
 정용철 서강대학교 교수
 편집 기획홍보팀 서승한, 김은희
 등록번호 서울 라 4818
 발행처 서울특별시체육회 www.seoulsports.or.kr
 (우)02119 서울특별시 중랑구 망우로 182(상봉동)
 전화 02-490-2700 디자인·제작 세일포커스(주)
 본지는 서울특별시 보조금 지원으로 제작했습니다.

“자네, 뭐 만들어 보고 싶은 것 없나?”

을지로

을지로라 적고 ‘힙지로’라 읽는 게 요즘의 독법이다. 을지로의 인기가 좋다. 임대료가 싼 공간을 찾는 이들이 을지로를 발견했고, 그들이 일군 공간을 찾아 사람들이 몰려들었다. 그래도 을지로는 을지로다. 도면만 있으면 탱크도 만든다는 을지로다. 커피 몇 잔에 녹아날 을지로가 아니다. 원가를 만든다는 건 실로 대단한 거다.



연말에 잠시 틈을 내어 여행을 할 수 있다면 어디가 좋을까. 답은 질문이 결정한다. 어떤 여행을 하고 싶은지에 따라 좋은 여행지가 달라지기 때문이다. 서울을 여행하고자 한다면 서울의 어떤 표정을 보고 싶은지, 여행을 통해서 뭘 경험하고 되새길지를 생각해야 한다. 들쭉날쭉한 메트로폴리스 서울의 화려한 모습은 잠시 뒤로 미루자. 대신 오랜 시간과 삶의 흔적이 새겨진 골목길을 따라 걸어보자. 골목은 꼬불꼬불하고 거리는 난잡하며 하늘을 봐도 전깃줄이 밀림이다. 그 사이로 삼륜 오토바이는 물 흐르듯 달리고 생선 굽는 냄새는 전깃줄 사이로 흩어진다. 을지로다. 을지로를 걷다 보면 을지로나가 두 가지를 물을 것이다. 속삭이듯이.



나만의 코펠을 제작하기 위해 들른 황동집

을지로 골목을 누비는 오토바이

탱크도 만든다는 을지로 골목 금속 가공공장에 쌓여있는 철재들. 을지로는 그야말로 '철의 골목'이다.



“뭘 만들고 싶은 거 없나?”

을지로 간다는 사람들은 “을지로 어디 가는데?” 물으면 옆에 아홉 맛집을 꼽는다. 물론 나의 지도에도 커피 한잔할 카페 리스트와 술 한잔할 노포 리스트가 있지만, 먹는 것만으로 여행의 목적을 꾸리는 건 내키지 않는다. 을지로를 고른 건 ‘도면만 가져와, 탱크도 만들어 드릴게’ 하는 을지로의 자신감 때문이다. 그 을지로를 본 연후라야 어느 맛집을 고를지 고민할 것이다.

뭔가를 만들어낸다는 것은 얼마나 위대한가. 그 위대한 제조 중에서도 으뜸은 역시 철이 아닐까. 파업 현장에서 불리던 노동가요의 제목이 ‘철의 노동자’인 건 다 이유가 있다. ‘황동 노동자’나 ‘스텐 노동자’는 뭔가 어긋나거나 못 미친다. 을지로 역시 마찬가지다. 을지로에서 탱크도 조립할 수 있다는 말에서 눈치채야 했다. 을지로는 철의 골목이다.

을지로3가와 4가 사이, 을지로와 종로 사이, 그러니까 세운상가 동쪽이 대략 그 지역이다. 각종 주물공장과 단조, 프레스 등 금속 가공공장들이 있는 곳. 전쟁이 끝나고 폭격으로 폐허가 된 서울에 실항민들이 먹고살기 위해 몰려들었고 소개공지였던 지금의 세운상가 일대에 무허가 판잣집들이 우후죽순으로 빼곡하게 들어섰다. 집 있다고 배가 부르나, 도시는 재건해야 했고, 일자리는 거기서 만들어졌다. 생존을 위한 노동은 도시를 재건했다. 한 나라의 수도도 다시 만드는 마당에 탱크 따위 못 만들 이유가 없다.

사실 개인적으로 만들고 싶은 것이 있었다. 색이 아름답고 열효율이 좋은 황동으로 나만의 코펠을 만들고 싶었다. 반뎀 정도의 지름과 한 뎀 정도의 깊이를 가진, 그리고 손잡이는 나무로 만들어 탈착식이어야 했다. 황동 소재를 다루는 금속집에 들어가 가격을 묻고 가공 여부를 물었더니 재료만 판다며 가공할 수 있는 곳을 소개해 주셨다. 근처여서 바로 찾아갔다.

“저 아래 황동집에서 추천해주셔서 왔습니다. 황동으로 만들고 싶은 것이 있는데요.”

“뭘 만들고 싶으신데요?”

기술적으로 어려우리라 생각하진 않으나 만드는 재주가 없는 나는 가능한지, 특히나 소량으로도 가능한지가 궁금했다. 아저씨는 팔짱을 풀지도 않고 웃는 표정도 변하지 않았다. ‘네가 원하는 것 뭐든지 말해봐, 다 만들어 줄 테니까’라는 자신감으로 읽혔다. 어리석게 오랜 시간 끙끙대던 고민은 한순간에 해결됐다. 어설피더라도 도면을 그려 다시 만나기로 했다. ‘만드는 사람’의 위대함이어.

“배고프지 않아?”

을지로나가 여행자에게 두 번째로 건네오는 말이다. 두어 시간 골목골목을 돌아다니다 보면 겨울이라도 땀이 나고 목도 마르고 허기가 지기 마련이다. 머릿속 구상이 현실로 한

뺨 빠져나오자 여행의 목적이 달성된 것처럼 느껴졌다. 일단락 짓고 잠시 쉬었다 가자, 때마침 배가 고프기도 하고. 양지바른 길가 구조물에 걸터앉아 스마트폰 지도에 만들어진 노포들을 뒤졌다. 대여섯 곳 중에서 최종 후보에 오른 건 세 곳이었다. 오구반점, 산수갑산, 황평집. 철의 골목에 자리한 유명한 고깃집도 잠시 고민했으나 술을 마실 수 있는 다음 기회로 미루었다. 간 곳은 오구반점. 순댓국(산수갑산)을 며칠 전에 먹었고, 닭무침(황평집)은 혼자 먹기 미안해서 포장하기로 했다.

오구반점이란 이름의 유래는 주소가 을지로3가 5-9번지라는 설과 사장님 성함이 왕오구라는 설이 있다. 둘 다 사실이다. 짜장면을 시키고 그 전에 목을 축일 맥주 한 병과 급히 허기를 메울 군만두를 시켰다. 크고 실한 만두를 펼 펼 끓는 기름에 화려락 튀겨내어 무심하게 접시에 부어 내 온 모양새가 마음에 든다. 한잔 들이켜고 한입 베어 문 후에 흡족함에 웃는데 햇살이 비스듬히 비치는 식탁과 의자가 눈에 들어온다. 오래된 의자와 나무는 반듯반듯하고 튼튼하여 낡았으나 익숙하고 편안했다. 1953년 이래 지금까지 자리를 지켜오면서 다듬은 만두의 맛이 이 풍경을 닮았구나, 생각했다. 길 건너 동쪽에는 을지로 중국집 노포 양대 산맥인 안동장이 있다.

‘힙지로’의 지분은 노포가 반 카페가 반이다. 힙한 카페답게 세련됐든 투박하든 나름의 매력이 있다. 개인적인 선호는 후자, 찾아간 곳은 커피인쇄소다. 출입구 문 앞에서 한참을 헤매다 거기가 입구임을 겨우 찾았고, 그제야 알았다. 오늘이 쉬는 날이라는 걸. 오픈 시간은 물론 문여는 날도 불규칙해서 SNS를 통해 확인해야 한다. 천왕봉에 올랐으나 일출을 보지 못한 여행자처럼 다음을 기약하며 돌아선다. 물론 대안은 주변에 많다. 대림상가 2층의 카페를 찾아 코스타리카 필터 커피를 마셨다. 오 괜찮은데?

토막여행을 마치고 돌아오는 길에 생각났다. 몇 해 전 을지로에서 먹었던 삼치구이. 세상에서 제일 맛있는 생선구이는 단연 삼치라고 믿어 의심치 않는 까닭에 일을 마치고 허름한 생선구이집을 찾아 들어가 주문한 삼치구이. 연탄불에 잘 구워진 삼치에 한번 웃고 삼치구이 사 줄 테니 데이트 한번 하자던 건너 테이블 중년의 수작에 또 한 번 웃었다. 황동코펠을 주문한 날 삼치구이를 먹어야겠다.

을지로4가와 훈원공원 사이에 위치한 방산시장. 베이킹, 포장, 인테리어 제품들을 한곳에서 볼 수 있다.



햇살이 비스듬히 비치던 오구반점.



“뭐 필요한 거 없수?”

을지로뿐 아니라 세상 어딜 가도 늘 만나는 질문이다. 그래서 을지로만의 속삭임은 아니나, 을지로가 특별한 건 저 물음이 커버하는 영역이 너무 넓다는 점이다. 도심에 철공소가 있다는 건 상징적이지만, 그 외에도 다양한 제조업의 본고장이고 그만큼 다양한 물건들을 구할 수 있다. 조명과 간판이야 예전부터 명성이 자자했고, 인쇄야 충무로와 더불어 본거지 역할을 해왔다. 개인적으로는 방산시장에 한번 가서 시나몬롤을 만드는 데 필요한 도구와 재료 일체를 사오고 싶다. 오는 길에 중부시장 들러서 반건조 오징어도 줌 사고.

2020년은 어떤 해로 기억될까. 기록으로야 ‘코로나19’가 시작된 해로 남겠지만 우리는 어떤 기억으로 남길 것인가. 힘들었지만 소소한 즐거움으로 지치지 않고 버텼다, 기억하면 좋겠다. 나는 ‘내가 꿈꿔오던 코펠을 만든 해’로 기억할지도 모르겠다. ☘

을지로, 을지문덕과 이순신



서울 한복판에 가로로 줄을 세 개 그으면 위부터 종로, 을지로, 충무로다. 일대의 이름들이 다 그렇다. 세종로, 원효로, 퇴계로도 모두 위인의 이름에서 가지고 왔다.

청계천을 사이에 두고 나란히 가는 종로와 을지로는 17부터 57까지 세로로 난 도로도 같다. 세운, 대림 등의 복합상가는 3가와 4가 사이에 있다. 종로야 조선 시대부터 종로였고, 일제 강점기 중국 화교들이 살던 곳에 해방 이후 북한의 화교들이 이 지역으로 몰려들자 이름을 을지로로 바꾸었다. 살수(청천강)에 수나라 대군을 수몰시킨 을지문덕 장군에서 따온 이름이다. 이순신 장군의 호를 따 충무로는 당연히 일본인들을 염두에 둔 작명이었다. 호는 충무로에 내렸지만 이순신 장군은 을지로와 인연이 더 많다. 을지로3가 명보극장 앞은 이순신 장군 생가가 있던 자리다. 을지로를 따라 동쪽으로 걸으면 을지로5가가 나오고 훈원공원이 나오는데 훈원공원까지가 을지로다. 훈원은 조선 시대 무술 병과가 치러지고 병사들의 무술 훈련이 이뤄진 곳이다. 이순신 장군이 무과를 치르다 말에서 떨어졌다는 이야기는 모두 다 알 텐데, 말에서 떨어진 곳이 이곳 훈원공원이다. 지금은 스케이트보드와 BMX를 타는 아이들이 신나게 바닥을 구르고 있다.

다가온 겨울, 한국 동계스포츠의 현주소는?

2년 전 겨울은 한국 동계스포츠 역사상 가장 뜨거웠던 겨울로 기억된다. 2018 평창 올림픽을 통해 얼어붙었던 남북관계가 활력을 되찾았고, 한국은 각 종목에서 역대 동계올림픽 가운데 최고 성적을 내며 연일 '동계스포츠의 새 역사'를 썼다. 앞으로 한국 동계스포츠가 맞이할 새로운 미래에 한껏 들떴던 평창 올림픽 이후 2년, 한국 동계스포츠는 현재 어디쯤 와 있을까? '평창' 이후 한국 동계스포츠의 인프라 확충과 레거시 활용은 어떻게 이뤄졌을까? 또 종목 환경의 변화는 어떻게 이뤄졌을까? 한국 동계스포츠 발전을 위한 여러 질문과 함께 답을 찾아본다.



평창 동계올림픽과 패럴림픽, 그 후 2년

‘하나 된 열정(Passion connected)’. 2018년 2월 평창올림픽, 그해 겨울 얼음판의 열기는 뜨거웠다.

금 5개, 은 8개, 동 4개 ‘종합 7위’는 역대 겨울올림픽 최다 메달, 최고의 성적이었다. “영미! 영미!”를 국민적 유행어로 만들었던

여자컬링 대표팀 ‘팀킴’은 걸그룹 못잖은 인기를 누렸다. 여자아이스하키 남북단일팀 성사, 북한의 참가와 공동입장으로

평창은 스포츠를 통한 지구촌 평화의 길을 활짝 열었다. 말 그대로 ‘평’화를 여는 ‘창’문이 됐다.

평창올림픽 직후 코카콜라체육대상 최우수상 시상식에서 ‘스켈레톤 황제’ 윤성빈은 눈물로 호소했다.

“올림픽에서 금메달을 딴 것보다 비인기 중에서도 비인기였던 스킨슬레드라는 종목을 알릴 수 있어서 좋았다.

윤성빈이라는 선수보다 스킨슬레드라는 종목을 더 오래 기억해주셨으면 한다.”



지난 2018년 2월 강원도 평창 올림픽스타디움에서 열린 2018 평창 동계올림픽 폐회식에서 ‘승리의 밤’ 공연이 열렸다. 선수들과 자원봉사자 등이 한데 어울려 공연을 즐기고 있다.

올림픽의 바통을 이어받은 그해 3월 평창패럴림픽은 더욱 뜨거웠다. ‘노르딕스키 철인’ 신의현이 크로스컨트리에서 이 악문 역주로 동계 패럴림픽 사상 첫 금메달을 목에 걸었고, 불굴의 투혼으로 사상 첫 동메달을 따낸 장애인아이스하키 대표팀은 대통령 내외와 함께 낮은 썰매에서 애국가를 목 놓아 부르며 눈물을 쏟았다. 인생 최고의 순간, 이들은 물었다. “평창패럴림픽이 끝난 후에도 응원해주실 거죠?” 평창올림픽·패럴림픽의 성공, 그리고 2년 10개월이 흘렀다. 그날의 약속들은 과연 얼마나 잘 지켜지고 있을까. 그날의 ‘하나 된 열정’은 우리 안에 면면히 이어지고 있는 것일까.

평창올림픽 그 후

평창올림픽을 통해 윤성빈이 사상 첫 금메달을 따낸 스킨슬레드 등 썰

매 종목은 급성장했다. 하지만 평창올림픽 직후 올림픽 슬라이딩센터 준치 결정이 지연되고, 유지 방법과 예산을 둘러싸고 논란이 일었다. 평창 이후 열악한 환경 속에서도 에이스 윤성빈 등 선수들은 고군분투했다. 2019~2020시즌 월드컵에서도 5개의 메달을 휩쓸었다. 2022년 베이징올림픽 연속 메달을 목표 삼았다. 올림픽이어서 소통과 나눔에도 힘을 기울였다. 11월 19일 ‘세계야동학대 예방의 날’엔 학대 피해 아동들을 위해 써달라며 1천만 원을 기부했다.

미래가 불투명했던 ‘금메달 성지’ 올림픽 슬라이딩센터는 현재 엘리트 선수와 국민들이 함께 이용하는 시설로 리모델링 중이다. 스킨슬레드 종목 특성상 생활체육 동호인이 많지 않다. 그렇다고 평창올림픽을 준비하며 월드클래스까지 올려놓은 선수, 시스템, 자산들을 놓칠 순 없다. 강원도와 문체부는 1,144억 원이 투입된 올림픽 슬라이

딩센터에 썰매 종목 체험시설인 ‘플라잉 스킨슬레드’를 설치하기로 했다. 슬라이딩 트랙 1.5km를 따라 일반인, 동호인들이 썰매 종목을 직접 체험할 수 있도록 고안했다. 트랙 위에 레일을 설치해 최대 시속 60km로 스킨슬레드를 체험할 수 있다. 선수들을 위한 전문 경기장과 국민들을 위한 여가 레저 시설의 기능을 함께 하도록 했다. 내년 2월 공사에 착수해 내년 하반기 정식 개장을 목표로 삼고 있다.

평창의 13개 경기장 가운데 활용방안이 불투명했던 4개 시설 중 올림픽 슬라이딩센터를 비롯한 3개 시설은 이렇게 길을 찾았다. 강릉 하키센터는 아이스하키 공인 대회를 유치하고, 대표팀과 동호인의 훈련장으로 이용하는 한편, 스포츠 공연 융·복합 문화공간으로도 활용할 계획이다. 스피드스케이팅 경기장은 다기능 복합 스포츠 컨벤션 센터 건립을 계획 중이다. 성화의 불이 꺼진 지 2년여 만에야 겨우 방향을 잡았다. 국민과 선수들을 위해 어떻게 얼마나 잘 활용될지는 지켜볼 일이다.

평창올림픽 후 1년을 맞아 올림픽 잉여금을 재원으로 지난해 3월 창립한 평창기념재단이 이 세 경기장의 시설관리와 재정지원을 맡는다. 평창기념재단은 올림픽 레거시를 지속적으로 계승, 발전시키기 위한 기관으로 동계스포츠 공적 개발 원조(ODA), 국제올림픽위원회와의 협력, 남북체육 교류 및 협력, 평창포럼 등 레거시 사업 등을 추진하고 있다. 또 평창올림픽조직위원회 주사무소를 리모델링한 평창 국가대표 선수촌도 내년 10월 준공 예정이다. 200여 명의 동계 종목 선수, 지도자를 위한 최신식, 최첨단 훈련 환경을 구축할 계획이다.

평창패럴림픽 그 후

평창패럴림픽의 유산 중 가장 주목할 정책은 ‘반다비체육관’ 건립이다. 장애인 251만 명 중 생활체육 참여인구는 20%인 50만 명, 이를 30%인 75만 명까지 늘린다는 목표로, 매년 30개씩 5년간, 2025년까지 총 150개의 장애인 전용 체육관을 짓기로 했다. 장애인 생활체육 활성화 및 저변 확대를 위한 이 좋은 정책은 의외로 진행이 더디다. 2019년 두 차례 공모를 통해 30개소 선정을 겨우 마쳤고, 올해는 3차 공모까지 진행했지만 지자체의 저조한 관심 탓에 23개소 선정에 그쳤다. 도중환 국회 문화체육관광위원회장은 “공무원들이 ‘신청을 안 해요’라고 하는데 속이 상했다. 예산이 있고, 정책이 있는데... 앉아서 기다리면 안 된다. 더 적극적으로 나서야 한다”며 목소리를 높였다.

전문체육의 경우 장애인 동계종목의 현실은 전폭적 지원을 받던 2년 전과 온도 차가 크다. 가장 큰 사랑을 받았던 장애인아이스하키의 경우 캡틴 한민수, 에이스 이주승, 이용민 등 주전선수들이 은퇴를 선언했다. 세대교체 작업도, 지원도, 훈련도 여의치 않은 상황에서 ‘동메달’ 경쟁력을 유지할 수 있을지 선수들은 불안하다. 여름이면 유럽 전지훈련을 떠났던 신의현, 서보라미 등 크로스컨트리 선수들은 코로나19의 직격탄을 맞았다. 실상 종목인데 눈 위에서 실전 훈련이 불가능하다. 친의훈련이 시작되면서 10월 말에야 강원도 평창에서 지상훈련을 통해 시즌을 준비하고 있다.



2018 평창패럴림픽에서 동메달을 따낸 장애인아이스하키 대표팀이 대통령 내외와 기념촬영을 하고 있다

‘하나 된 열정’ 평창의 정신을 미래 세대에게 전하는 일

뛰니 뛰니 해도 평창올림픽·패럴림픽의 가장 큰 유산은 ‘평창의 정신’, ‘평화의 정신’이다. ‘동계종목 불모지’ 대한민국이 모두가 힘들다던 올림픽을 유치했고, 모두가 우려하던 올림픽을 보란 듯이 성공적으로 치러냈다. 스포츠를 통한 남북 평화, 세계 평화의 길을 열었다. 올림픽의 가치와 스포츠의 힘을 다시 한번 보여줬다. 마법 같고, 기적 같은 시간이었다.

평창올림픽 직후 쇼트트랙, 스피드스케이팅, 컬링 등의 종목에서 불미스러운 사건들이 봇물처럼 터져 나왔다. 성적에 집착하고 메달에 경도돼 ‘사람’을 잊었던 대가를 톡톡히 치렀다. ‘스포츠 인권’ 논의가 활발해졌고, 체육인 스스로 자성과 혁신의 모멘텀이 됐다. 상처를 똑바로 마주하는 용기, 이 또한 평창의 유산이다. 이 평창의 정신을 미래세대에게 연결하는 일은 경기장 촛치만큼 중요한 가치다.

지난 1월 유치가 확정된 강원 청소년동계올림픽(2024년 1월 19일~2월 4일, 평창, 강릉, 정선 일대)은 이러한 노력의 일환이다. 토마스 바흐 IOC 위원장의 전폭적 지지 속에 ‘평창의 정신’을 이어나갈 이 대회는 ‘미래 세대’ 지구촌 청소년들의 겨울 축제다. 평창올림픽 인프라의 사후 활용과 함께 미래 세대에게 올림픽의 가치와 평창의 정신을 전수하고, 남북 정상이 합의한 2032년 서울·평양 하계올림픽의 징검다리 역할을 해주길 기대하고 있다.

평창기념재단이 주최하는 전국 초·중학생 대상 ‘수호랑·반다비 스포츠 캠프’도 뜻깊다. 평창에서 열리는 ‘수호랑 캠프’에선 올림픽의 가치를 배우고, 봅슬레이, 바이애슬론 경기를 체험할 수 있다. 강릉에서 열리는 ‘반다비 캠프’에선 패럴림픽의 가치를 배우고, 장애인 국가대표들과 함께 장애인아이스하키를 체험할 수 있다. 코로나19로 뽕뽕 얼어붙은 세상, 2022년 베이징 동계올림픽이 어느새 코앞이다. 평창의 유례없는 성공이 그저 순간의 기적이 아니었음을 증명해야 할 시간이 다가오고 있다. ❄️

글을 쓴 전영지는 스포츠조선에서 20년째 기자로 일하고 있다. 여자축구, 장애인체육, 학교체육의 FAN이자 PEN. 현장과 중심의 힘을 믿는 상냥한 스토리텔러. 축구장 잔디 냄새를 맡으면 호랑이 기운이 솟는다.

평창 동계올림픽 성공적 개최 그리고 2년 뒤

선수들은 매 대회마다 대회 목표를 설정한다. 끝난 이후엔 그 목표를 달성했는지, 잘된 점과 부족한 점을 평가한다. 이를 바탕으로 다음 대회를 위한 새로운 목표를 세운다. 동계스포츠를 위한 평창올림픽의 목표는 무엇이었는가? 올림픽 이후 2년이 지난 현재, 그 목표를 달성했는가? 그리고 그 목표는 적절했는가?

비인기 종목의 기회

2018 평창 동계올림픽은 비인기 종목이 대부분인 동계스포츠에 다시없을 기회처럼 느껴졌다. 기존에 없던 국제대회 규격의 경기장이 지어지기 시작했고, 실업팀 창단 및 늘어남 정부 예산 지원과 기업 후원도 생겼다. '올림픽 전략 종목'으로 지정되었던 팀은 더 많은 지원을 받았다. 외국인 지도자, 새로운 장비와 해외 전지훈련도 다녔다. 선수들은 두 번 오지 않을 기회에서 성적만 잘 내면 많은 투자가 지속되고 비인기 종목에서 벗어날 수 있을 거라고 믿었다. 전폭적 지원을 통해 다양한 종목에서 첫 메달, 새로운 올림픽 성적이 쓰였다.

“10년 전으로 되돌아간 것 같다”

평창올림픽에서 금메달과 은메달을 딴 봅슬레이-스켈레톤 국가대표팀이 올림픽 이후 2018년 10월 인터뷰에서 한 말이다. 평창을 경험한 스키선수로서 인터뷰 기사를 보고 '나만의 생각은 아니구나' 했다. 썰매 종목 사상 첫 올림픽 메달이라는 새로운 역사를 썼음에도 왜 10년 전으로 되돌아간 것 같은가? 2018 평창올림픽만을 바라보고 행해진 투자가 대부분 끊겼기 때문이었다. 봅슬레이-스켈레톤 국가대표팀은 70%의 예산 지원이 삭감되었다고 했다. 올림픽 성적을 위해던 투자는 올림픽이 끝난 이후에는 사라진다. 이제 다음 올

림픽, 다음 전략 종목에 집중한다. 비인기 종목이 다수인 동계스포츠 선수들은 정부의 예산 지원으로 많은 훈련과 대회에 참가할 수 있었다. 그러나 '2018 평창'이 끝난 후에 선수들은 다시 부족한 훈련 예산으로 식비를 아끼고, 해외 전지 훈련비를 자비로 충당한다. 전담 지도자 수도, 국제대회 참가도 더 적어진다. 10년 전의 훈련 환경과 다시 비슷해져 간다.

올림픽 유산, 올림픽 경기장

올림픽 경기장과 국제대회 운영 경험은 동계스포츠 발전을 위한 좋은 올림픽 유산이다. 평창 알펜시아의 스키점프 경기장은 하계에도 훈련과 대회를 개최하고 프리스타일 스키 종목은 올림픽 경험을 통해 국제 규정에 맞는 코스 조성 및 국제대회를 운영할 능력이 생겼다. 루지, 스켈레톤과 같은 썰매 종목 경기장의 스타트대에서 선수들은 꾸준히 훈련할 수 있고, 수도관에 부족한 아이스링크장으로 대회 운영의 어려움을 겪는 스케이트 종목은 강릉 올림픽 경기장으로 대회와 훈련 시간을 더 확보할 수 있다. 평창기념재단의 수호랑 반다비 캠프에서는 주변 학교에 크로스컨트리 스키와 같은 설상 종목 체험 기회를 제공한다.

하지만 많은 올림픽 경기장이 예산 부족 탓에 운영의 어려움을 겪고 있다. 썰매 경기장, 강릉아이스하키 경기장도 이용자 수 대비 열음을 얻리는 데 예산이 많이 들어가 잘 활용하지 못했다. 스키 종목 중 모 굴은 올림픽 규정에 맞는 코스를 조성해도 이를 유지하기 위한 예산이 부족하다. 그래서 정작 시즌에 꿈나무 선수들이 정식 코스를 경험해 볼 기회는 일주일도 되지 않는다. 이러한 상황이니 강릉스피드스케이팅 경기장은 영화 드라마 세트장으로 '탈바꿈'할 예정이라는 기사도 올림픽 유산 사업이라고 칭한다. 알파인스키 경기장이었던 정선 가리왕산의 복원, 존치 주장 간의 갈등은 3년 동안 계속되어왔다. 그러나 현재 다른 경기장을 보았을 때, 올림픽 유산을 위해 존치해야 한다는 주장이 인류가 직면한 환경문제를 넘을 만한 설득력을 가진 것인지 의문이다.

올림픽 성적이 그 목표, 적절했는가

올림픽 메달을 위해 소수에 집중 투자하는 시스템은 쇼트트랙 선수 인권침해 및 컬링팀의 갑질, 불공정 논란도 낳았다. 이는 비단 동계스포츠만의 문제라기보다는 대한민국 엘리트스포츠 시스템의 문제점이다. 선수들은 올림픽 메달이라는 국가적 투자 목표 아래에서 운동에만 몰입한다. 물론 자기가 사랑하는 스포츠에만 몰입할 수 있는 건 엄청난 혜택이다. 그러나 이로 인해 인권침해, 갑질, 불공정한 사건이 발생해도 잘못을 제기할 수 없고 운동만 해야 하는 상황이 만들어진다면, 그게 과연 진짜 혜택인가라는 질문을 해야 한다.

2018 평창 동계올림픽의 목표는 동계스포츠의 지속 가능한 발전이 었는가, 아니면 올림픽 메달 개수였는가? 화려했던 올림픽이 끝난 지 2년 뒤 지금에서는 아직 전자보다는 후자의 목표만 드러난다. 다음 올림픽의 목표, 스포츠의 다음 목표에 대해서 더 고민해야 한다. 신기루 같은 올림픽의 경제적 가치를 넘어, 스포츠를 통한 삶의 역량 창조(마사 누스바움)와 같은 보이지 않는 가치들을 더 추구해야 한다. ✿

글을 쓴 서정화는 전 프리스타일 스키 국가대표. 평창을 포함한 3번의 올림픽에 출전했다. 현재 스포츠인권연구소의 회원으로 활동 중이며 아주대학교 로스쿨 1학년애 재학 중이다.



지난 2018년 10월 23일 봅슬레이-스켈레톤 국가대표팀 미디어데이에서 이용 감독(왼쪽부터)과 스켈레톤 윤성민, 김지수 선수가 포즈를 취하고 있다.



평창 알펜시아 스키점프 경기장

먼 나라 영국의 스포츠 컬링, 한국의 생활스포츠가 되다

2014년 소치, 2018년 평창 두 번의 동계올림픽에 우리나라 컬링팀들이 출전하면서, 컬링은 대중들에게 '컬링이란 이렇게 하는 것이다'라며 본격적으로 알려지기 시작했다. 이러한 올림픽 효과로 인해 엘리트 선수들도 늘어났지만, 동호인 수는 더욱 많이 늘어나게 되었고, 이전에 100명 정도에 불과했던 국내 컬링 동호인은 2018년 평창 동계올림픽 이후 3배 정도로 늘었다. 불과 몇 년 전까지만 해도 이름조차 생소했던, 먼 나라 스코틀랜드의 겨울 스포츠인 컬링은 어느 틈엔가 국내에 생활스포츠로 자리 잡아가고 있다.

평창올림픽 이후, 부쩍 늘어난 컬링 동호인

우리나라 컬링 동호회 회원 수, 활동량, 경기력 수준 등은 2018년 평창 동계올림픽 전후로 많이 달라졌다. 이전까지 동호회 리그대회를 진행하면 평균 6팀 정도가 참가하는 수준이었지만, 평창 동계올림픽 이후 회원 수가 많이 늘면서 리그대회에 참가하는 팀은 15팀 정도로 두 배 이상 늘어났다. 이러한 팀들은 서로 경쟁하며 실력을 쌓고, 서울에서 열리는 서울시컬링연맹 회장배대회, 서울시장기 컬링대회 등에도 참여하면서 경기력 수준이 정말 많이 성장했다.

근래에는 TV와 유튜브를 통해 2018 평창 동계올림픽, 2019~2020 코리아 컬링리그에서 우리나라 선수들이 컬링을 하는 모습을 많은 사람이 쉽게 볼 수 있게 됐고, '한 번쯤 해보고 싶다'는 생각도 많이 들 하게 된 것 같다. 그중 적극적인 이들은 인터넷 검색을 통해 서울컬링클럽을 찾아와 컬링을 체험하고, 동호인으로 입문하게 된 경우도 많다. 서울컬링클럽은 컬링을 처음 접하는 입문자부터 초급 수준까지 프로그램을 다양하게 구성하고 있어, 주말에 시간을 내어 참여하는 직장인들의 만족도도 상당히 높은 편이다.

그뿐만 아니라 서울에서 주최하는 재능나눔 컬링교실을 통해 컬링에 많은 관심을 가지게 되고, 체험을 통해 동호인으로 발전하는 이들도 많다. 이렇게 컬링에 입문한 이들이 역시 서울에서 주최하는 서울시민리그 컬링대회를 통해 실제 대회에 준하는 체계적인 대회를 경험함으로써 컬링에 더욱 애착을 갖고 스스로 컬링을 홍보하는 역할도 해왔다. 2018년 평창올림픽이란 글로벌 이벤트와 더불어 2019년에 시작된 재능나눔 컬링교실과 시민리그가 우리나라에 컬링이 도입된 이래로 가장 많은 동호인을 양성하는 데 큰 역할을 한 것임은 분명하다.

아마추어도 프로를 이길 수 있는 스포츠

"컬링이 그렇게 재밌어?", "그거 뭐 대충 밀고 닦으면 되는 거 아니야?" 이렇게 생각하는 사람들도 많다. 하지만 컬링은 컬링만이 가진 재미도 있고, 매력 또한 독특하다. 그중 가장 독특한 점은 남자와 여자, 프로와 아마추어, 그리고 장애인과 비장애인이 함께 게임을 해도 어느 한쪽으로 기울지 않는다는 점이다. 물론 매일 훈련하는 프로와의 실력 차, 개인적인 실력 차는 당연히 존재한다. 하지만 컬링이란 종목은 정신력 즉, 멘탈 스포츠라는 특징이 있어 2시간에 가까운 경기 시간 동안 멘탈이 흔들리게 되면 평소에 잘하던 팀도 한순간 무너지기도 한다. 그래서 아마추어가 프로를 이기는 경기가 생기기도 하고, 장애인팀이 비장애인팀을 이기기도 한다. 열정적으로 동호인 활동을 하는 사람 중에는 한 번쯤 프로를 이겨본 좋은 경험들을 가진 경우가 있다. 이는 일반인이 스포츠를 하며 쉽게 경험할 수

없는 일이기도 하고, 컬링을 지속하는 데 엄청난 동기부여로 작용하기도 한다.

컬링의 매력은 또 있다. 아마 '졌잘싸(졌지만 잘 싸웠다)'라는 말을 들어보았을 것이다. 프로들과의 경기에서 비록 지더라도 좋은 경기력으로 예측 불가능한 경기를 보여줬다면, 동호인들은 그만큼 성장하는 것이고, 자신감도 상승하게 된다. 이것이 컬링의 가장 큰 매력이 아닐까. 동호인들이 많아지면 많아질수록 이런 일은 더욱 자주 일어나게 될 거라고 생각한다.

마지막으로, 컬링 경기를 보다 보면 가장 재밌고, 흥미진진한 부분이 있다. 바로 마지막 2개씩 스톤을 남겨놓은 양 팀 스킵 간의 대결이다. 팀 스포츠의 특성은 팀 내에 해결사 한 명이 있으면 결정적인 순간에 중요한 역할을 한다는 것인데, 컬링에서의 해결사는 바로 스킵이라는 포지션이다. 일반적으로 스킵이 작전을 지시하고, 마지막 차례에서 7번과 8번 스톤을 투구한다. 스킵의 작전 하나와 7번, 8번 투구에 따라 대량 득점을 하기도 대량 실점을 막기도 한다.

흔히 컬링을 바둑, 체스 등에 비교하는데 그만큼 컬링에서는 상대보다 몇 수 더 앞을 보고 작전을 세우는 게 중요하고, 작전이 승리하는데 많은 비중을 차지한다. 컬링의 매력에 빠지게 되는 동호인 중에 이런 부분을 좋아하는 회원들이 가장 많다. 실제로 본인의 작전과 마지막 투구에 의해 이겼을 때, 그 짜릿함은 경험해보지 않으면 알 수 없는 쾌감이다.

컬링이 지속가능한 생활스포츠가 되려면

이렇듯 매력적인 요소가 많은 컬링이 본격적인 생활스포츠로 자리 잡도록 하기 위해선, 기존 동호인들의 이탈을 막고 컬링에 관해 더

흥미를 높일 수 있는 시스템을 갖추는 일이 필요해 보인다. 우리나라에서 컬링장이 있는 곳은 진천 선수촌, 이천 장애인훈련원, 경기도 의정부, 강원도 강릉, 경북 의성, 그리고 충북 청주 등이다. 하지만 정작 컬링 인구가 가장 많은 서울에는 컬링을 할 수 있는 장소가 없다. 대한체육회에서 운영하는 태릉 컬링장을 사용하고는 있지만, 다른 시·도와 공유하며 같이 사용하다 보니 동호인들이 사용할 수 있는 환경에 많은 제약이 있는 상황이다.

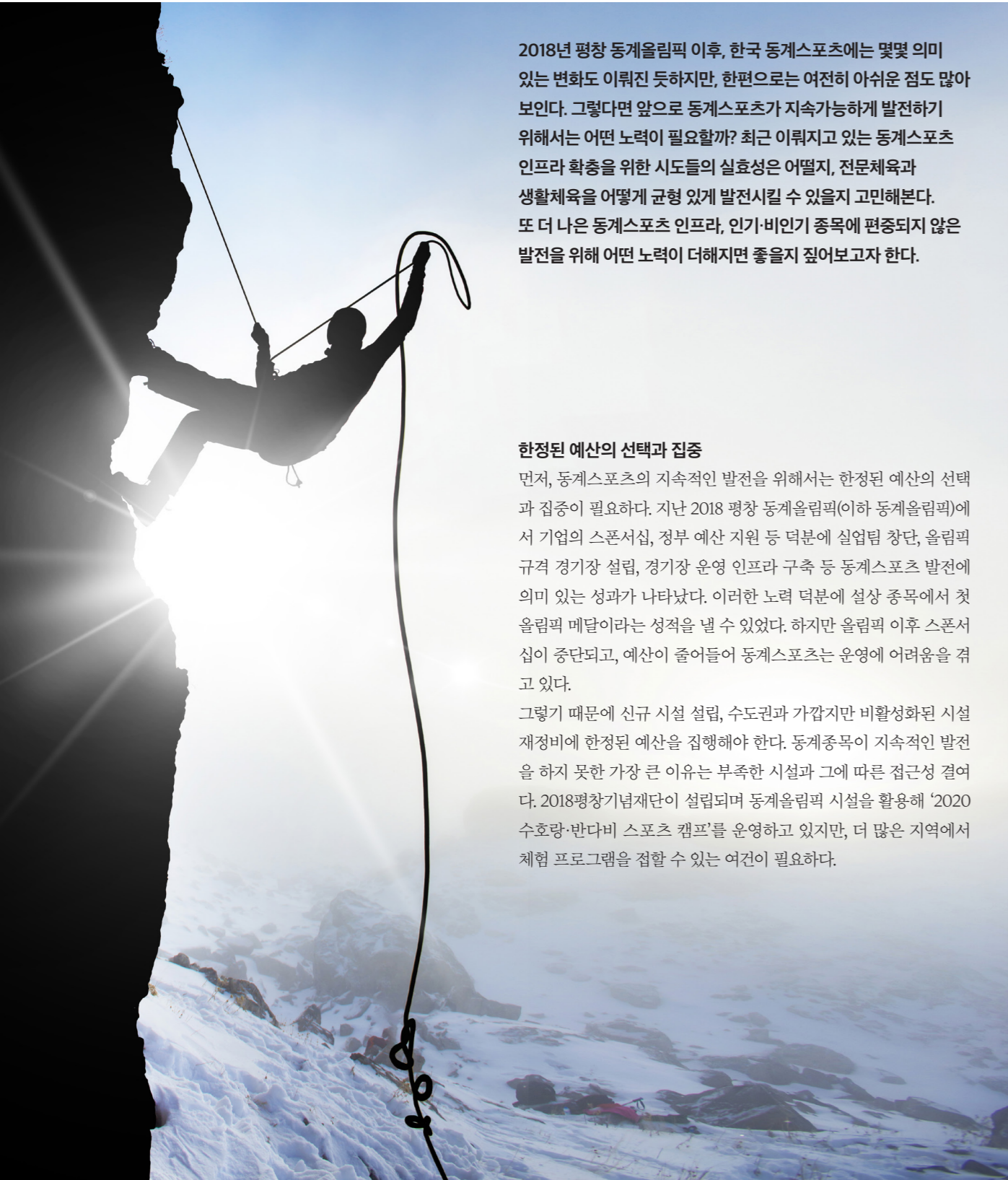
이런저런 이유로 한 달에 한 번도 하지 못하는 경우도 있고, 일정이 너무 규칙적이지 못해 컬링을 하고 싶어도 시간이 안 맞아 못하는 회원들도 상당수 있다는 점은 매우 안타까운 부분이다. 서울컬링클럽 회원은 서울, 경기 지역뿐 아니라 강원도, 충청도, 전라도, 경상도, 제주도까지 전국에 골고루 있기 때문에 이런 동호인들이 주말에 활동을 즐겁게 할 수 있는 여건을 마련하는 게 최우선이라고 생각한다. 컬링을 사랑하는 동호인들은 생활체육 컬링의 중요한 버팀목이기에, 이들과 앞으로 컬링을 하게 될 새로운 회원들, 나아가 컬링의 대중화를 위해서라도 서울에 제대로 된 컬링장이 생겼으면 하는 바람이다. 이를 통해 컬링이 좀 더 대중화되고, 그야말로 남녀노소, 장애인·장애인이 쉽게 즐길 수 있는 생활스포츠로 자리매김한다면 좋겠다. ☺

글을 쓴 박성욱은 서울컬링클럽의 부회장으로 활동하고 있다. 동호인 체험 및 감습 대표 강사로도 활동하고 있으며, 2019~2020 코리아 컬링 리그에 참가했다.



국내 유일 컬링 동호회로 시작한 서울컬링클럽은 프로 팀과 견줄 정도로 성장했다.

변화하는 한국 동계스포츠, 지속가능한 발전을 위한 과제



2018년 평창 동계올림픽 이후, 한국 동계스포츠에는 몇몇 의미 있는 변화도 이뤄진 듯하지만, 한편으로는 여전히 아쉬운 점도 많아 보인다. 그렇다면 앞으로 동계스포츠가 지속가능하게 발전하기 위해서는 어떤 노력이 필요할까? 최근 이뤄지고 있는 동계스포츠 인프라 확충을 위한 시도들의 실효성은 어떨지, 전문체육과 생활체육을 어떻게 균형 있게 발전시킬 수 있을지 고민해본다. 또 더 나은 동계스포츠 인프라, 인기·비인기 종목에 편중되지 않은 발전을 위해 어떤 노력이 더해지면 좋을지 짚어보고자 한다.

한정된 예산의 선택과 집중

먼저, 동계스포츠의 지속적인 발전을 위해서는 한정된 예산의 선택과 집중이 필요하다. 지난 2018 평창 동계올림픽(이하 동계올림픽)에서 기업의 스폰서십, 정부 예산 지원 등 덕분에 실업팀 창단, 올림픽 규격 경기장 설립, 경기장 운영 인프라 구축 등 동계스포츠 발전에 의미 있는 성과가 나타났다. 이러한 노력 덕분에 설상 종목에서 첫 올림픽 메달이라는 성적을 낼 수 있었다. 하지만 올림픽 이후 스폰서십이 중단되고, 예산이 줄어들어 동계스포츠는 운영에 어려움을 겪고 있다.

그렇기 때문에 신규 시설 설립, 수도권과 가깝지만 비활성화된 시설 재정비에 한정된 예산을 집행해야 한다. 동계종목이 지속적인 발전을 하지 못한 가장 큰 이유는 부족한 시설과 그에 따른 접근성 결여다. 2018평창기념재단이 설립되며 동계올림픽 시설을 활용해 '2020 수호랑·반다비 스포츠 캠프'를 운영하고 있지만, 더 많은 지역에서 체험 프로그램을 접할 수 있는 여건이 필요하다.

새로운 사업의 실효성 여부 점검

새로운 사업이 실효성 있는지 여부도 점검해야 한다. 최근 컬링리그 개막으로 대중들에게 종목의 인지도를 높일 수 있게 됐다. 또한 동계 국가대표 선수촌 개소로 효율적인 훈련 환경이 조성됐다. 아울러 시도 소속 동계스포츠팀이 신규 창단하며 국가대표 선수일지라도 실업팀이 없어 어려움을 겪는 상황을 완화시켜 훈련에 집중할 수 있는 환경으로 개선되었다.

하지만 이러한 사업을 얼마나 지속해서 유지할 수 있는지, 더 발전시킬 수 있는지를 점검해야 한다. 예를 들어, 최근 창단한 팀들은 대한체육회 동계 종목 대학·실업팀 창단 사업 지원금을 통해 시도 소속으로 운영되고 있다. 그렇기 때문에 창단 지원금을 받고 난 이후에도 팀을 지속적으로 유지하고 운영할 수 있는지, 단기적인 성과보다 장기적인 발전 방향을 모색하고 있는지를 점검해 실효성 있게 운영하고 있는지 파악해야 한다. 현재 진행하고 있는 사업들이 지속가능하도록 장기적인 발전 방향을 모색해야 한다.

어떤 발전에 비중을 뒀을까 - 전문체육일까? 생활체육일까?

'스포츠 선진국'으로 나아가기 위해서는 생활체육이 활성화되어야 한다. 2015년 대한체육회와 국민생활체육회가 통합체육회로 통합됐고, 국민체육진흥법 개정안이 공포됐다. 전문체육과 생활체육 활성화를 도모하기 위해 '스포츠 강국 패러다임'에서 '스포츠 선진국 패러다임'으로 정책을 변화했다.

하지만 비인기 종목은 여전히 전문체육(엘리트스포츠)만을 내세워 육성하기 때문에 생활체육의 저변 확대에 어려움을 겪고 있다. 지난 동계올림픽에서 설상 종목 메달이 처음 나왔지만, 생활체육이 활성화되지 않아 대중들은 동계스포츠를 선수들만 참여할 수 있는 스포츠라고 인식하고 있다. 그러므로 프로팀이 있는 '인기스포츠' 종목들처럼 생활체육을 활성화시켜 많은 인프라를 구축시키고 전문체육인으로 양성시키는 방향이 필요하다. 변화된 스포츠 정책을 기대하는 선순환구조를 인기종목뿐만 아니라 비인기 종목에도 적용해 동계 종목에서도 생활체육이 활성화되기를 기대한다.

더 나은 동계스포츠 발전은 기본적인 제도 개선부터

지속가능한 동계스포츠 인프라를 구축하고 인기·비인기 종목에 편중되지 않은 발전을 위해서는 동계종목에 관한 기본적인 제도부터 개선되어야 한다. 우리나라의 인기 스포츠는 언제 어디서든지 쉽게 접하고 참여할 수 있다. 종목을 전문적으로 지도할 수 있는 지도자들이 많으니 참여 프로그램도 많이 개설할 수 있기 때문이다. 또한 학교 체육에서도 종목을 접할 수 있기에 학생 때 배운 종목이 성인으로 성장해 취미생활로 연계되는 경우가 많다. 이처럼 인기 스포츠는 종목



의 지속적인 발전이 가능한 기본적인 제도가 잘 마련되어 있다.

그러므로 비인기 종목이 대다수인 동계스포츠도 기본적인 제도의 틀을 잘 세워야 한다. 개선해야 할 기본적인 제도 중 하나는 전문성을 갖춘 지도자 양성에 대한 것이다. 문화체육관광부에서 관리하고 국민체육진흥공단에서 운영하는 동계 종목 지도자 자격시험은 세분화되어있지 않다. 일레로, 스키는 세부 종목으로 알파인 스키, 크로스컨트리 스키, 스키점프, 프리스타일 스키, 노르딕복합으로 나뉘어 있다. 그러나 알파인 스키 기술로만 실기시험을 치르며 '스키지도 자자격증'이라는 통합 명칭으로 자격증이 발급된다. 이는 농구선수한테 배구 기술로 실기시험을 치르게 하고 '구기지도사자격증'이라는 통합 명칭으로 자격증을 발급하는 것과 다를 바 없다. 이러한 제도적 제약으로 지도자 양성에 어려움을 겪고 있는 비인기 종목들의 현실부터 개선해야 할 것이다.

동계스포츠의 희망이었던 2018 평창 동계올림픽은 대대적인 관심과 지원 덕분에 성황리에 막을 내렸다. 그러나 동계올림픽이 끝나자 동계스포츠는 다시 원점으로 돌아갔다. 이러한 현실에 처한 동계스포츠가 발전하기 위해서는 통합체육의 시대에 맞게 접근성을 확보하고 지속가능한 발전을 위한 길을 모색해야 한다. 따라서 위와 같이 동계스포츠의 생활체육 활성화를 위한 선택과 집중, 지속적 발전을 위한 실효성 점검 및 기본적인 제도 개선이라는 측면으로 접근해 장기적인 발전 방향이 마련되기를 기대해본다. ☞

글을 쓴 이은경은 전 크로스컨트리 스키 국가대표 선수로 활동하였고, 대한체육회 소속 스포츠인권 전문강사로 활동하였다. 현재는 한국교육개발원에 재직하며 학생선수 학습권을 보장하는 e-School 사업을 기획 및 운영하고 있다. 더불어 스포츠계 인권 및 교육 발전을 위해 노력하고 있다.

매서운 추위 속에 피어난 뜨거운 열정의 순간들

어느덧 동계스포츠 시즌이 코앞으로 다가왔다. 보통 사람들에게는 코끝 발끝을 아리게 하는 추위에 몸이 절로 움츠러드는 겨울이지만, 동계스포츠 선수들에게는 맘껏 기량을 펼칠 가장 뜨거운 계절이다. 얼마 남지 않은 동계스포츠 시즌 개막을 앞두고, 서울스포츠가 그간 담아온 가장 뜨거운 겨울의 순간들을 담았다.



2017년 제98회 동계체전 크로스컨트리 스키



2018년 제99회 동계체전 아이스하키

2018년 제99회 동계체전 스피드스케이팅



2018년 제99회 동계체전 서울시청팀 컬링 경기



2019년 제100회 동계체전 스키

2019년 제100회 동계체전 쇼트트랙



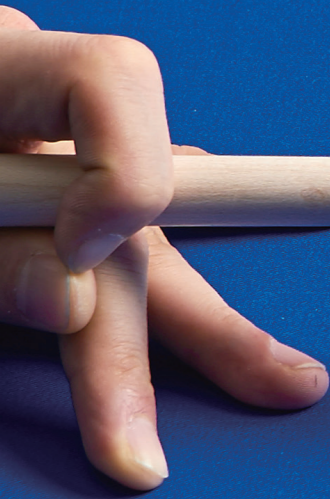
2020년 제101회 동계체전 바이애슬론



2020년 제101회 동계체전 피겨스케이팅

첫 발 내디딘 PBA투어와 팀리그

고독한 스포츠로만 여겨졌던 당구에 변화가 일고 있다. 지난해 6월, 세계 최초의 당구 프로리그인 'PBA 투어'가 출범했고, 올해 9월에는 팀리그를 새롭게 시작했다. PBA는 세트제, 남녀혼합복식 등 경기에 흥미를 불러일으키는 다양한 제도가 도입됐고, 당구에선 다소 생소했던 열띤 응원전이 볼거리를 더하며 올해 두 번째 시즌을 순항하고 있다. 이러한 당구의 새로운 변신은 어떻게 이루어졌을까. PBA의 출범 배경과 팀리그에 새로이 적용된 룰과 문화는 무엇인지 알아본다. 또 당구 스포츠계의 새로운 역사를 써나가고 있는 PBA 팀리그가 앞으로 당구 저변 확대, 나아가 프로스포츠계에 어떠한 효과를 가져올지 짚어본다.



고독한 당구는 어떻게 함께 하는 스포츠가 됐나

당구가 변신하고 있다. '음지의 스포츠'라는 기존의 어두웠던 이미지는 완전히 사라졌다.

대한민국에서 급부상하는 새로운 프로스포츠의 하나로 자리매김했다. 지난 2019년 6월 세계 최초의

당구 프로리그인 'PBA 투어'가 출범했다. 이어 1년 뒤인 2020년 9월에는 단체전인 'PBA 팀리그'(이하 팀리그)가

막을 올렸다. 총 6개 팀으로 출범한 팀리그는 기존의 당구 경기에선 느낄 수 없었던 재미를 주면서 많은 팬들의

관심을 모으고 있다. '고독한 스포츠'였던 당구가 어떻게 '함께 하는 스포츠'로 변신했는지 알아본다.



지난 2019년 6월 3일 김영수 PBA 총재, 노은하 파나소닉 코리아 대표, '당구 전설' 레이몽 클루망 등 당구 관계자와 참가 선수들, 참석자들이 프로당구 PBA 투어 개막전 파나소닉 오픈 경기를 관전하고 있다

기존의 당구 경기를 뒤집다

팀리그의 뿌리는 일본 말로 '편 가르기'를 의미하는 '젠빠이'다. 동네 당구장에서 여러 명이 편을 먹고 시합하는 것을 그렇게 불렀다. 입에 짹짹 불기는 하지만 정식 경기에선 일본식 용어를 사용하지 않는다. 대신 복식경기 또는 팀 경기로 부른다. 하지만 그전까지 당구에서 복식경기는 거의 열리지 않았다. 물론 이벤트 경기 등으로 치러진 경우가 간간이 있었지만 중요한 대회는 철저히 개인전이었다. 지난해 출범한 PBA는 그 고정관념을 깼다. 기존 후원사들을 바탕으로 6개 팀을 만들었다. 각 팀에는 PBA에서 활약 중인 5-7명의 남녀 정상급 선수들이 포함됐다.

팀리그는 6판을 치러 4승을 먼저 거두면 승점 2점을 따낸다. 만약

세트스코어 3-3이 되면 무승부로 승점 1점씩을 나눠 갖는다. 각 세트는 15점과 11점 단판으로 진행된다. 경기가 속도감 있게 진행되는 데다 단판 승부다 보니 이변이 많이 일어난다. 명성이나 랭킹은 큰 의미가 없다. 누가 이길지 알 수 없으니 팬들은 더 흥미진진하다.

팀리그에서 가장 새로운 경기방식은 '남녀 혼합복식'이다. 남녀 선수가 팀을 이뤄 번갈아 가면서 공을 친다. 물론 같은 팀 선수는 서로 전략을 상의할 수 있다. 남녀 프로선수의 실력 차이가 엄연히 있다 보니 경기가 어디로 흘러갈지 예측하기 힘들다. 그렇다고 막상 경기를 해보면 남자선수가 여자선수를 이끌어가는 것도 아니다. 개인의 실력도 실력이지만 두 선수의 호흡과 전략이 훨씬 중요하다.

무엇보다 팀리그에서 큰 볼거리는 응원전이다. 경기하는 같은 팀 선

수를 위해 대기석에 있는 동료들은 함성과 구호를 외치면서 응원전을 펼친다. 동료가 포인트를 따낼 때마다 함께 얼싸안고 기뻐한다. 플래카드, 응원봉, 응원복, 나팔 등 응원 도구도 직접 제작한다. 분위기가 달아오르면 상대 선수에게 장난 섞인 야유를 보내기도 한다. 당구 경기의 오랜 불문율을 깨는 행동이지만 팀리그에서만만큼 가능하다. 예의와 매너를 중시하는 기존 당구경기에선 상상도 못 할 일이었다.

프로리그와 팀리그를 성공시킨 차별화 전략

선수들의 반응도 나쁘지 않다. '포켓볼 여왕'에서 '3쿠션 여왕'으로 변신한 김가영은 "PBA에서 3쿠션을 접하면서 이런 밝은 분위기를 정말로 원했다"며 "선수들이나 팬들이 응원하는 데 눈치 보지 않았으면 좋겠고 지금보다 더 밝아지면 더 좋을 것 같다"고 말했다. '3쿠션 4대천왕' 프레드릭 쿠드롱은 "이기든 지든 우리는 한 팀이다"며 "지는 것은 한 사람의 책임이 아니라 팀으로 지는 것이기 때문에 죄책감을 느끼지 않도록 해야 한다"고 팀리그의 의미를 소개했다.

PBA 팀리그 시작 전 우려의 시각도 없지 않았다. 특히 해외에선 당구의 전통적인 가치를 훼손할 수 있다는 비판이 쏟아졌다. 하지만 그런 걱정은 대회가 진행되고 경기 방식이 익숙해지면서 자연스럽게 사라졌다. 네덜란드 당구 칼럼니스트 버트 벨추이치슨은 "팬이 아닌 사람들도 팀리그라는 새로운 포맷이 보는 팬들에게 무척이나 매력적이라 것을 인정해야 한다"고 평가했다.

PBA가 프로리그와 팀리그를 잇따라 성공시킬 수 있었던 것은 철저한 차별화 전략이었다. 당구를 즐기는 동호인들에게 친숙한 당구장들을 과감히 접목했다. 기존 1대1 대결 방식이 아니라 4명이 한꺼번에 경기를 펼쳐 한 명씩 탈락하는 방식인 서바이벌을 도입했다. 또한 흔히 '가락'이라고 부르는뱅크샷(당구대 벽을 먼저 치고 쿠션을 치는 것)을 치면 2점을 주는 제도도 인정했다. 일반 당구장에서는 친숙하지만 공인대회에선 배제됐던 룰이다.

스포츠마케팅 분야에서 '미다스의 손'으로 불리는 장상진 PBA 부총재는 "당구와 관련된 모든 것은 우리나라가 종주국이 돼야 한다"며 "물도 국내 팬들에게 친숙한 것을 가장 먼저 도입했다"고 말했다. 그는 "당구는 대한민국이 중심이 될 수 있는 가장 좋은 스포츠 콘텐츠다. 2만 개가 넘는 당구 경기장과 선수 및 동호인, 미디어 환경 등 당구는 한류 스포츠가 될 수 있는 최상의 조건을 갖추고 있다"고 강조했다.



글을 쓴 이석무는 스포츠 현장을 20년째 누비고 있다. 현재 이태일리 스포츠팀에 소속돼 있다. 야구, 축구 등 기존 인기스포츠 외에 상대적으로 관심이 덜한 새로운 종목에도 주목하면서 바쁘게 움직이고 있다.

실패를 딛고 성공한 PBA, 프로스포츠에 새바람 일으킬까?

지난해 6월 프로화에 성공한 프로당구 PBA가 올해로 두 번째 시즌을 맞이했다. 프로스포츠 통산 6번째 프로 종목으로도 불리는 당구는 다양한 제도를 도입하고, 예상외의 볼거리로 당구계에 새로운 바람을 일으켰다. PBA로 새로운 전환점을 맞이한 당구가, 어려운 시기에 프로스포츠계에도 새로운 활력을 더하고 있는 듯 보인다.

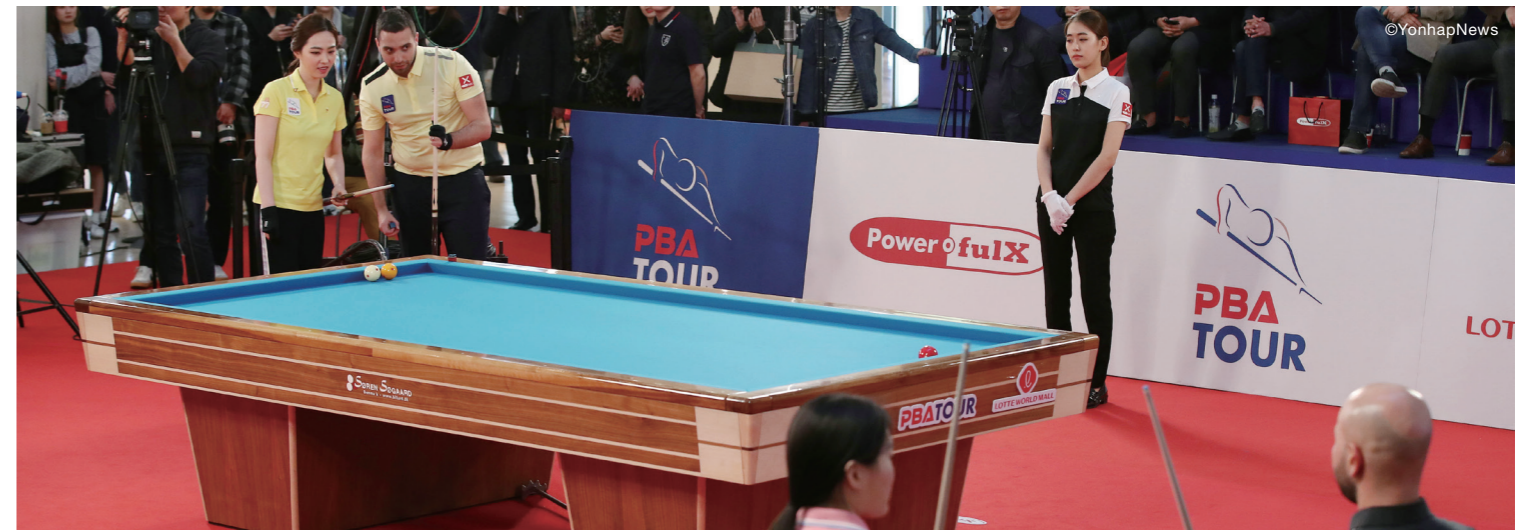


지난 2019년 5월 7일 서울 중구 밀레니엄 힐튼 호텔에서 열린 프로당구 PBA 출범식 및 총재 취임식에서 초대 김영수 PBA 총재가 취임사를 하고 있다.

캐롬 3쿠션 프로리그(PBA) 출범, 좋은 일인가?

우리나라에 프로당구 리그가 생겼다는 사실을 아는 사람은 얼마나 있을까? 대수롭지 않은 일로 여길 수도 있지만, 캐롬 3쿠션 프로리그(PBA)가 출범한 것은 매우 의미 있고 축하할 만한 좋은 일이다. 일단 세계 최초인 것만으로도 충분히 뜻깊은 일일 것이다. 성공적으로 자리 잡는다면 당구와 관련 스포츠 산업에 미칠 긍정적 효과는 매우 크고 분명하다. 방송 노출 확대, 관심 고조, 스타 탄생, 마케팅 강화 등이 맞물려 당구 인기가 올라가고 저변도 넓어질 것이다. 경제적 효과도 기대할 만하다. 방송, 광고, 스폰서십 등을 통해 당구의 산업적 가치도 올라갈 것이고, 관련 용품 시장도 커질 것이다. 프

로당구 선수를 포함, 리그 관련 종사자 등 고용을 창출할 것이다. 프로화를 통한 경제적 성공은 선수 자원의 질적·양적 성장을 촉진하는 선순환으로 이어질 것이다. 국제 당구 무대에서 경기력과 산업 모두 리더십을 발휘할 기회이기도 하다. 게다가 이번 프로리그는 남성, 여성 혼합팀으로 구성하고 경기를 진행하기 때문에 여성 선수들이 활약할 기회를 확대한다는 좋은 명분도 있다. 만약, 잘 안된다면? 막연히 불안할 수도 있겠으나, 따지고 보면 큰일 날 것도 별로 나빠질 일도 없다. 사실, 20년 전에 프로리그가 출범했다가 흐지부지해졌지만, 그렇다고 크게 손해 본 것도 없었다. 밀쳐야 본전이고 한번 해 볼 만한 시도다. 잘되면 아주 좋은 일이고.



지난 2019년 4월 13일 오후 서울 잠실 롯데월드몰 아트리움광장에서 열린 PBA 슈퍼매치 혼성스카치더블 친선경기에 나선 차유람 선수가 하비에르 팔라존과 타구 준비를 하고 있다. 결혼, 육아로 당구계를 잠시 떠났던 차유람 선수는 이날 김보미·비틀 위마즈 팀과 친선경기를 가졌다.

성공 요인은 무엇일까?

다행히 다양한 성공 요인을 찾아볼 수 있다. 우선, 새롭다는 평가다. 일단 우리나라에 오랜만에 등장한 프로스포츠라는 것만으로 관심을 끌 만하다. 또한, 세트제, 승강제 등 경기 흥미를 높일 수 있는 다양한 제도가 새로 도입됐고, 선수 복장과 경기장 분위기 등이 몰라보게 달라졌다. 심지어는 당구공 등 용품 디자인까지 바뀌었다. 이러한 새로움은 2019년 프로 출범 후 첫 시도였던 PBA 투어 흥행을 이끌었다. 김병호, 최원준, 임정숙 등 새로운 스타들이 등장하고 있는 것도 고무적이다. 이 같은 새로움, PBA 투어 흥행, 스타 탄생 덕분에 대기업과 금융권 등 기업 후원이 대폭 늘어났다. 안정적인 자금확보가 가능하니 상금도 커지고 선수 수입도 늘었다. 투어 7개 대회와 팀리그 우승 상금이 1억 원, 상금 총액이 1억 원이 넘는 선수도 7명이나 된다. 최고상금이 100만 원 정도였던 프로 출범 전엔 상상도 못하던 액수다. 좋은 선수들이 모이고, 경기 수준도 높아지고, 팬들의 관심도 올라가고 미디어 노출도 증가하는 추세다. 팀 창단이나 시설 확보를 위한 초기 고정 투자비용도 야구나 축구 같은 스포츠에 비해 훨씬 작다는 것도 큰 장점이다.

신생 프로스포츠 리그의 성공과 과제?

새로움을 더해 당구라는 스포츠가 가진 기존 이미지를 개선하는 데 적지 않은 성과를 거두긴 했지만, 여전히 많은 사람에게 당구는 제대로 된 스포츠라기보단 시간이나 때우는 일 정도라는 이미지가 강하다. 그 외에도 당구와 당구를 잘 치는 사람에게 다양한 부정적 이미지가 따라다닌다. 오랜 시간 많은 이미지 개선을 위해 마케팅 커뮤니케이션의 지속적인 노력과 투자가 필요할 것이다. 또한, 프로 출범으로 인해 당구계 내에 발생한 기존 협회와 단체 사이 갈등도 풀어야 할 과제다. 대한당구연맹(KBF) 및 세계캐롬연맹(UMB)이 PBA에 등록한 선수에게 징계를 내려 논란이 있었다. 미승인대회에 참가할

경우 최대 3년간 선수 자격을 정지한다는 규정에 따라 실제로 필리포스 카시도코스타스, 프레드릭 쿠드롱, 강동궁 등이 해당 연맹 주관 대회에 3년간 참여할 수 없게 되었다. 이 때문에 여전히 많은 해외 유명 선수들이 해당 연맹에 남기로 해서 PBA 주관 투어와 리그에선 당분간 볼 수 없을 전망이다. 낙관적으로 보면 이러한 갈등은 PBA가 세계 당구 운영기구와 협회 구조의 재편을 촉진하고 리더가 될 기회일 수도 있을 것이다. 코로나19로 모든 프로스포츠 리그가 위기를 맞았음에도 불구하고 현재까지 PBA 팀리그는 선전하고 있다. 이와 같은 신생 프로스포츠 리그의 성공은 당구뿐만 아니라 다른 프로스포츠 리그에도 힘이 되는 소식이다. 과거 실패에도 용기 있게 다시 도전하는 PBA가 이번엔 성공적으로 자리를 잡아가고 있다는 좋은 이야기다. ✎

글을 쓴 김유경은 서울대학교 교수로 재직 중이다. 스포츠 경영학을 공부했고 가르쳐왔다. 돈 많이 버는 스포츠 경영학이 아니라, 더 많은 사람이 스포츠를 통해 풍요로운 삶을 누리는 데 도움을 주는 스포츠 경영학을 연구하고 가르치는 데 힘쓰고 있다.



소통과 공감에도 훈련이 필요하다!

서울시청 트라이애슬론팀

팀에는 특유의 분위기가 있다. 굳이 성적이나 기록을 보지 않고 자연스레 풍기는 분위기만으로 팀의 성과와 가능성을 가늠할 수 있는 것 말이다. 2005년 창단 이후 꾸준히 상위 랭킹을 유지해온 서울시청 트라이애슬론팀에는 젊음의 패기가 꿈틀댔다. 위기를 기회로 만드는 긍정으로 2020년을 성공리에 마친 서울시청 트라이애슬론팀. 이들의 새로운 전성기가 이제 막 시작되려 하고 있다.

위기를 기회로 만든다

‘철인’이라는 말 때문일까? 이른바 ‘철인 3종’이라 불리는 트라이애슬론을 보는 시선에는 인간의 한계를 넘어선 강인함과 근엄한 이미지가 중첩돼 있었다. 수많은 박수와 환호 속에 고통으로 일그러진 철인의 처절한 표정이 절로 그려졌다. 적어도 서울시청 트라이애슬론팀 훈련장 ‘철인공장’에서 감독과 선수들을 만나기 전까지 말이다. “코로나19 여파로 지난 10월에 올해 처음 열린 대회에서 남녀 모두 단체전 2위를 하고, 선수 모두 입상하며 좋은 성적을 거둘 수 있었던 것은 단단한 팀워크와 동료 선수들의 든든한 지지 덕분이었죠.” 팀의 주장을 맡고 있는 김완혁 선수를 포함해 박광준, 조재현 선수는 모두 올해 팀에 합류한 선수들이다. 김희진, 김규리 선수는 서울시청 소속이 된 지 올해로 2년째지만 국가대표인 김규리 선수는 지난해 대부분을 대표팀에서 훈련해야 했다. 코로나19로 모든 대회가 취소됐던 올해는 훈련하는 것조차 어려웠다. 특히 방역 수칙이 전국에서 가장 철저하고 엄격했던 서울시청 팀은 훈련시설 이용조차 만만치 않아, 수영은 몇 개월 동안 아예 훈련을 할 수 없었다. 그럼에도 6명의 팀원들은 수년 동안 함께 해온 이들과처럼 서울시청 팀의 강점을 팀워크와 끈끈한 동료애로 꼽았다. 실제로 서울시청 팀은 지

난 10월, 2020년 첫 트라이애슬론대회였던 제20회 문화체육관광부장관배 전국철인3종선수권에서 남녀 단체전을 포함해 전 종목에서 팀 전원이 입상하는 쾌거를 이뤘다. 더욱이 올해 입단한 김완혁 선수의 스프린트엘리트 부문 3위, 박광준 선수의 스프린트 U23부문 1위라는 성과는 주변 사람을 놀라게 했다. “김완혁 선수는 작년에 전국체전에서 24위를 했던 선수인데 특유의 성실함을 보고 함께하자고 제안했고, 선수의 장점이 성과로 이어진 거죠. 박광준 선수도 부상 때문에 최고의 컨디션이 아니었는데 1위를 했어요. 김희진, 김규리 선수도 자잘한 부상으로 고생이 많았는데 개인 입상은 물론이거니와 단체전 2위를 해 선수들 스스로 자신감이 높아졌죠.”

대회를 마친 후 떠났던 휴가에서 돌아온 소속 선수들의 반가운 웃음과 상기된 목소리로 가득 채워진 철인공장. 철인의 강인한 이미지는 어느새 무엇이든 이룰 것 같은 청춘의 발랄함으로 가득 찼다. 그것은 성공의 기억이 만든 긍정적인 에너지이자, 자기 자신과 동료 그리고 팀에 대한 믿음과 자부심이었다.

서울시청 팀의 특별한 훈련법

“감독과 선수, 선수와 선수 간의 소통과 공감대를 쌓으려면 자신을 표현할 수 있어야 하잖아요. 그래서 저희는 소설, 에세이 등 다양한 분야의 책을 읽고, 독후감 발표회를 하면서 작가가 메시지를 전하는 방법과 표현법을 익히는 훈련을 해요.”

서울시청 팀의 단단한 팀워크 이면에는 특별한 훈련 과정이 있다. ‘감각 트레이닝’이 바로 그것이다. 2005년 창단부터 지금까지 많은 선수들을 키워내며 최고의 지도법은 ‘소통’인 것을 깨달았다는 안경훈 감독. 그는 자기표현에서부터 소통은 시작된다고 말한다. 책을 통해 자기 표현법을 훈련하고, 서로의 소통 스타일을 이해하며 선수와 감독 간에 공감대를 형성한다. 원활한 소통문화 속에 선수와 감독 관계는 공동의 목표를 향해 나아가는 파트너가 됐고, 훈련은 효율적으로 진행됐으며 그 결과는 성적으로 나타났다.

“수술과 재활 등 재정에 중점을 두고 훈련했지만, 선수권대회에서 기대보다 훨씬 좋은 성적을 거둔 만큼 2021년을 맞이하는 선수들의 각오도 남다릅니다. 팀과 선수 모두 국내 대회뿐 아니라 국가대표로 선발돼 국제대회에서의 좋은 성적을 내는 것을 목표로 하고 있어요.” 지난 10여 년간 전국체전 남자일반부 6회 우승을 포함해 오랫동안 서울시청 팀을 상위 랭킹에 머물게 했던 안경훈 감독은 팀 분위기가 심상치 않다는 기대감과 자신감을 드러냈다. 팀이 최고의 성적을 내던 때와 분위기가 같다는 것이다.

한 해를 마무리하며 새로운 계획과 목표에 마음이 더 분주한 12월. 서울시청 팀은 그 어느 때보다 기대에 차 있었다. 조금해하지 않고 체력, 생활습관, 팀워크 등 기초부터 탄탄히 쌓아 올린 2020년은 이들에게 도약을 위한 준비 기간이었다. 이제 남은 것은 활짝 날개를 펴고 높이 날아오르는 것이다. 지난 10월의 문화체육관광부장관배 전국철인3종선수권 대회는 서울시청 트라이애슬론팀이 만들어낸 화려한 전성기의 시작에 불과해 보였다. 🌀

나에게 트라이애슬론이란?

김완혁 나에게 트라이애슬론은 '서울시청 팀의 주장 김완혁'이다



“트라이애슬론을 하지 않았다면 이 자리에 서 있지 못했을 것이기 때문입니다. 트라이애슬론은 현재의 나를 존재하게 하는 ‘나 자신’입니다.”

김희진 나에게 트라이애슬론은 '즐거운 직업'이다



“다른 직업을 가져본 적은 없지만, 삶에서 가장 많은 시간과 노력을 쏟는 ‘직업’이 제가 가장 좋아하고 즐겨워하는 트라이애슬론이라는 것 자체가 행복한 삶입니다.”

김규리 나에게 트라이애슬론은 '꿈'이다



“나를 꿈꾸게 하고, 그 꿈을 향해 나아가도록 하며, 마침내 꿈을 이루게 해주는 것이기 때문입니다.”

박광준 나에게 트라이애슬론은 '희망과 자신감'이다



“원래 몸이 약하고 운동 재능도 없는 평범한 사람이라 생각했는데 트라이애슬론을 시작하면서 노력과 성실함만 있으면 충분히 잘 해낼 수 있는 희망과 자신감을 얻었습니다.”

조재현 나에게 트라이애슬론은 '진정한 꿈'이다



“수영으로 운동을 시작했지만, 트라이애슬론을 시작하면서 진짜 이루고 싶은 꿈과 목표가 생겼고 반드시 그 꿈을 이루고 싶기 때문입니다.”



고도의 정신력으로 우뚝 서겠습니다

성동구청 유도 48kg 최수희 선수

39kg 선수가 100kg 선수를 넘어뜨리는 모습을 보고 유도에 반하게 됐다는 최수희 선수. 그때부터 그는 밤낮 가리지 않고 유도팀 훈련에 동참하며 유도의 세계에 입문했다. 그리고 유도를 시작한 지 겨우 6개월 만에 하계 전국 중·고등학교 유도연맹전에서 동메달을 획득하며 화려한 출발을 알렸다. 오랜 시간 동안 유도를 해왔지만, 지금도 유도가 재밌다고 말하는 최수희 선수. 그의 남다른 유도 사랑을 들어봤다.



운동을 좋아했던 중학생

어릴 때부터 운동을 좋아하던 최수희 선수는 막연히 전문 운동선수가 되고 싶다는 꿈이 있었다. 그러던 중 우연히 접한 유도는 그녀의 마음을 단번에 사로잡았다.

“기술만으로 나보다 더 큰 상대를 쓰러뜨리는 게 유도의 진정한 매력인 거 같아요. 유도에 빠져서 매일같이 유도팀을 찾아가 함께 훈련을 받았어요. 새벽, 야간 상관없어요. 운동선수가 되겠다는 목표가 뚜렷했기에 가능했던 열정이었죠. 하지만 부모님께서도 심하게 반대하셨어요.”

그가 부모님의 반대를 이겨낼 수 있었던 것은 단연 실력이었다. 하계 전국 중·고등학교 유도연맹전에서 동메달을 수상하며 자신의 능력을 인정받았기 때문이다. 이후 그는 경기체육고등학교를 거쳐 용인대학교에 진학하며 본격적인 프로 유도선수의 길을 걷게 됐다.

국가대표팀에서 성동구청팀까지

최수희 선수는 대학생 때부터 3년 동안 선수촌에서 훈련했다. 이후 2016 세계선수권대회에 출전했지만, 예선에서 패했다. 하지만 국가대표팀 활동은 그가 더 넓은 세계로 눈을 뜨는 계기가 됐다. 이후 성동구청팀으로 이적한 그는 또 한번의 슬럼프를 겪는다. 원인은 허리 부상이었다.

“허리 부상으로 오랫동안 고생했어요. 허리디스크와 허리 분리증이 같이 찾아온 거죠. 어느 시합에서는 예상치 못했던 상대에게 패하고 나서 은퇴를 심각하게 고민할 지경이

됐어요. 그때 감독님께서 많이 붙잡아 주셨죠.”

최수희 선수가 부상으로 인해 힘들어하던 때에 윤용발 감독은 훈련 대신 재활에 전념할 수 있는 환경을 조성해 줬다. 이를 보상이라도 한다는 듯 그는 2016년 청풍기 전국 유도대회에서 금메달을 획득하며 저력을 드러냈다. 이 대회는 최수희 선수에게 지금까지 가장 기억에 남는 대회로, 우승의 순간은 그 어느 때보다 짜릿했다고 회상했다. 최수희 선수는 성동구청팀에서 약 10여 개가 넘는 수상 이력을 보유하게 됐다. 화려한 수상 이력을 유지할 수 있었던 비결로 그는 성실함과 정신력을 꼽았다.

“다른 건 다 괜찮은데, 시합 전 2주간은 체중을 유지해야 하는 게 고충이긴 하죠. 다이어트를 하면 시합 때 힘이 빠지지 않느냐고 물어보곤 하는데요. 정신력으로 버티는 거 같아요. 힘들다고 생각하면 한없이 힘들어지기 때문에 정신을 놓지 않으려고 애쓰죠.”

도전은 계속됩니다

최수희 선수는 현재 선수를 넘어 지도자로서의 과정을 밟아나가는 중이다. 개인 훈련은 물론, 후배들도 가르치면서 자신의 지경을 넓히고 있다. 하지만 그는 아직 선수로서 도전해야 할 시합이 많이 남아있다고 말했다.

“주변에서 저에게 은퇴할 시기라고들 해요. 체급이 낮을수록 은퇴를 빨리하는 편이긴 하죠. 하지만 아직은 선수로서 도전해보고 싶은 게 많아요. 국가대표 선발전에도 한 번 더





“아직은 선수로서 도전해보고 싶은 게 많아요. 국가대표 선발전에도 한 번 더 나가고 싶기도 하고요. 제가 워낙 시합 뛰는 걸 좋아하거든요.”

나가고 싶기도 하고요. 제가 워낙 시합 뛰는 걸 좋아하거든요. (웃음)”

외국에서 시합을 뛸 수 있는 기회를 기대하고 있다고 말하는 최수희 선수. 그는 선수로서 할 수 있는 일을 모두 마친 이후에 지도자로서 유도 유망주들을 이끌고 싶다는 마음도 내비쳤다. 나아가 공부를 더 해 체육 교사에도 도전해보고 싶다는 최수희 선수.

현재 코로나19로 인해 유도 경기 역시 취소되는 실정이다. 이에 성동구청 유도팀은 다른 팀으로 직접 찾아가 훈련에 임하고 있다. 최수희 선수는 대회가 취소된 점은 아쉽지만, 컨디션을 회복시킬 수 있는 시간을 보내고 있다고 말했다.

체육관을 벗어난 시간

오늘은 서울스포츠타운 촬영을 위해 성수동 거리를 걷는 시간을 가졌다. 체육관을 벗어나 바깥바람을 쐬는 게 오랜만이라는 최수희 선수 사진을 찍히는 건 항상 어색하다며 쑥스러운 표정을 지어 보였다.

“시합이 끝나고 시상식에서도 웬만하면 사진을 피하는 편이에요. 어색하더라고요. 그런데 오늘은 특별한 공간을 걸으면서 찍다 보니 또 새롭고 재미있는 것 같아요. 여전히 어색하긴 하지만요. (웃음)”

최수희 선수의 발길을 사로잡은 곳은 성수동의 어느 서점이었다. 평소 에세이를 즐겨 읽는다는 그는 책방에 들어서자마자 여러 책을 구경하고 읽어보기 시작했다. 책방 투어 이후에 방문한 곳은 아메리칸 쿠키 만들기 클래스다. 미국식 쿠키로, 우리가 흔히 아는 버터 쿠키와는 달리 쫄쫄한 식감이 가장 큰 특징이다. 본격적으로 쿠키 만들기에 돌입한 최수희 선수는 초반에는 긴장된 듯 보이다가, 점차 재미를 붙인 듯 초집중 모드로 들어갔다. 마시멜로와 크랜베리, 초콜릿 등으로 데코하며 쿠키는 완성되어 갔다.

“단 걸 자주 먹지는 않는데, 가끔 먹으면 맛있고 좋더라고요. 쿠키는 처음 만들어 보지만, 재미있는 것 같아요. 어떤 데코를 할지 생각하면서 만드는 것도 좋고, 완성되면 어떤 맛일지도 궁금해요.”

쿠키를 귀여운 얼굴이 그려진 포장지에 담으며 클래스는 마무리됐다. 최수희 선수는 생각했던 것보다 결과물이 마음에 들고, 맛도 있어서 흡족하다는 소감을 남겼다.

유도를 처음 접했던 날부터 지금까지 그랬듯이 앞으로도 유도는 재미있을 것이라고 말하는 최수희 선수. 그의 유도를 향한 사랑은 은퇴까지도, 혹은 은퇴 이후에도 계속될 것만 같다. 🍪

유도에 대한 열정이 가득한 최수희 선수의 하루



PM 12:00
취향이 담긴 책을 찾아서

부상으로 병원에 있을 때 책을 많이 읽었어요. 주로 에세이를 읽었는데요. 읽을수록 재미있더라고요. 그때부터 책 읽는 게 취미가 됐죠.



PM 01:00
커피 한 잔의 여유

평소 커피를 좋아하는데요. 원두 맛을 감별할 정도로 즐기는 건 아니에요. 가끔 맛있는 커피를 마시면 기분이 좋아지는 정도?



PM 02:00
늦가을과 초겨울, 그 사이를 걷다

날이 쌀쌀하긴 하지만, 요즘 공기가 맑은 것 같아요. 성수동은 여기저기 구경할 곳이 많아서 좋아요. 체육관과 가까워서 자주 오는 편이에요.



PM 03:00
쿠키 만들기

제가 손재주가 없는 편인데, 꽤 예쁜 쿠키가 나와서 놀랐어요. 완성된 쿠키는 제가 다 먹기에는 너무 아깝고, 주변에 선물하고 싶어요.

야구다운 야구로 리그를 평정하라!

서울 히로인즈 여자야구단 유격수 정하나



‘서울시립대학교 박사 과정’보다 ‘서울 히로인즈 여자야구단 유격수’로 자신을 소개하고픈 정하나 씨. 친구 따라 야구장에 처음 발을 들인 후 서울 히로인즈 여자야구단의 매니저이자 유격수로서 8년째 주말마다 야구장으로 향하고 있다. 그에게 야구는 자신을 가장 멋있게 소개하는 방식이자, 일상을 가장 뜨겁고, 설레게 하는 순간이다.

‘야구다운 야구’를 플레이한다

‘한 번도 안 한 사람은 있어도 한 번만 한 사람은 없다’는 말이 있다. 한번 시작하면 멈출 수 없는, 중독성이 강한 것을 설명할 때 농담처럼 하는 말이다. 여자야구단 히어로즈의 유격수이자 매니저, 10년 차 야구인 정하나 씨에게 야구란 멈출 수 없는 중독 같은 것이다. “친구랑 우연히 야구장에 가게 됐어요. 두산과 LG의 경기였는데, 마침 경기장에 들어간 시점이 지고 있던 두산이 역전하던 순간이었던 것 같아요. 잠실야구장을 가득 메운 사람들의 함성이 쏟아지는데, 이게 뭔가 싶으면서 소름이 돋더라고요. 그때가 시작이었죠. 제가 뭘 좋아하면 ‘덕질’을 하는 경향이 있거든요.”

한번 시작하면 끝을 보는 성격 탓이었을까? 야구를 향한 그의 팬심은 보고, 즐기는 것에 그치지 않았고 여자야구 동호회에 가입해 본격적으로 야구를 시작했다. 그리고 2~3년이 지나 한계가 느껴질 즈음 여자야구단 히로인즈를 만났다. 창단 멤버 23명 중 5명을 제외하고 공 한번 잡아보지 않은 초짜들이 모인 히로인즈는 그야말로 오합지졸이었다. 그럼에도 정하나 씨는 기꺼이 히로인즈가 되기로 했다. 그곳에서라면 자신의 야구를 한 단계 성장시킬 수 있다는 믿음이 생겼던 것이다. 창단부터 지금까지 히어로즈가 목표로 하는 ‘야구다운 야구’가 그것이다. ‘여자들이 공이나 제대로 뿌리겠어?’ 혹은 ‘공을 컨트롤할 수 있어?’라는 의심 어린 시선에 히어로즈는 경기로서 자신들의 야구를 보여주려 했다.

“히어로즈는 던지고, 잡고, 치는 것에 그치지 않고 야구의 지식과 전략만큼은 남자야구에 뒤지지 않겠다는 각오로 야구를 했어요. 지더라도 우리가 왜 졌는지, 우리가 어떤 플레이를 했어야 하는지를 항상 소통하며 실력이 조금씩 좋아졌죠.”

2016년 8월에 창단했지만 히로인즈는 기본기를 다진 후 창단 4년 차인 2019년에 처음 정규리그에 출전했다. 첫 경기에 긴장해 리그 초반 4연패를 기록했지만 마음을 다잡은 후 놀라운 경기력으로 여자야구의 루키로 떠올랐다. 특히 21대 5로 지던 경기를 뒤집고 승리한 순간은 히로인즈에게는 잊을 수 없는 순간이었다. 그리고 2019년 히로인즈는 마침내 서울시민리그에서 2점 차로 지고 있던 경기 중반에 집중력 있는 공격으로 역전해 우승했다. 야구 경험자도 몇 명 없이 시작했지만 3년 만에 리그 우승을 노리는 팀으로 성장한 서울 히로인즈 여자야구단. 우수한 코치진과 팀의 운영 방향에 공감하며 기꺼이 팀에 합류했던 정하나 씨의 예리한 시선이 정확했다.

히로인즈의 목표는 ‘ONE TEAM’

“희소성 높은 스포츠를 한다고 저변이 확대되는 것은 아닌 것 같아요. 야구유니폼을 입고 돌아다니면 여기저기서 의아해하기도 하고, 반가워하는 사람도 있어요. 그렇게 조금씩 주변에 여자야구를 각인시키는 거죠.”

10년 가까이 야구를 해온 정하나 씨가 느끼는 여자야구를 향한 사회적 시선은 크게 달라지지 않았지만 천천히 생활체육으로서의 여자야구의 지형은 바뀌고 있음을 체감한다. 초등학교에 여자 리틀선수가 생겼고, 그중 뛰어난 기량을 보이는 아이들을 종종 만나게 된



다. 또한 야구용품점에는 여자아이 대상의 제품들이 많아지기 시작했고, 여자용 야구용품 판매가 업체의 홍보 전략이 되기도 한다. 서서히 빛이 번지는 푸른 새벽처럼 여자야구가 더 이상 특별하지 않은 우리의 일상이 되어 가는 것에 정하나 씨가 남다른 뿌듯함을 느끼는 것도 사실이다. 정하나 씨와 히로인즈가 ‘야구다운 야구’를 말하고 ‘하나의 팀’을 강조하는 것도 그 때문일 것이다. 여자야구여서 특별한 것이 아니라, 야구가 특별하고 즐거운 것이고, 그래서 더 잘하고 이기고 싶은 스포츠의 땀내 나는 짜릿함에 자신의 모든 주말을 야구장에서 투자하는 것이다.

“9명이 하는 스포츠라 어쩔 수 없이 한 자리를 두고 여럿이 경합을 해야 하죠. 그때 누가 들어가도 똑같다고 느끼는 팀, 같이 잘하는 팀, 대의를 위해 소수를 희생하지 않는 ‘원 팀’이 제 목표예요. 그래서 더욱 열심히 훈련하는 거죠. 훈련은 배신하지 않으니까요.”

2019년 서울시민리그에서 우승하며 승승장구했던 히로인즈와 정하나 씨에게 2020년은 힘든 한 해였다. 히로인즈 창단부터 ‘야구다운 야구’와 ‘원 팀(One Team)’을 강조하며 야구의 진정성과 히로인즈의 정체성과 방향성을 제시했던 이호상 전 서울시야구소프트볼협회 국장이 올해 초 급작스레 세상을 떠난 까닭이다. 야구 스승을 잃은 후 코로나19보다 더 큰 충격과 시련을 겪어야 했던 히로인즈는 서로를 다독이며 힘든 시기를 함께 극복하는 과정 중에 있다. 그렇기에 정하나 씨는 히로인즈만의 야구를 더욱 이어가고 싶은 것이리라.

평일 리그, 야간 리그, 주말 리그 등 다양한 리그 선택이 가능한 남자에 비해 여자는 주말 리그 외엔 선택의 여지가 없다. 여자야구를 한다는 것은 일상의 많은 부분을 희생하거나, 불편을 감수해야 하며 삶의 무게 중심을 야구로 옮겨야 한다는 의미다. 그럼에도 야구를 기꺼이 선택한다면 9명의 선수가 한 몸처럼 움직이는 야구다운 야구, 순도 100%의 야구를 즐겨야 하지 않겠냐고 정하나 씨는 반문한다. 야구의 즐거움에는 남녀 구분이 없으니깐 말이다. 🍀

동계올림픽의 꽃이자 빙판 위의 전사, 아이스하키

아이스하키(Ice-hockey)는 동계스포츠 종목 중 유일하게 프로리그가 있는 스포츠다. 빙판을 가르는 박력 넘치는 움직임, 총알처럼 날아가는 펙(Puck) 등을 바탕으로 보는 이의 마음을 설레게 한다.

아이스하키의 역사

‘Hockey’는 고대 프랑스어인 작대기를 의미하는 ‘Hocquet’에서 유래되었다. 아이스하키는 1879년 McGill대학교 학생인 로버슨과 스미스가 얼어붙은 강에서 경기한 것을 시작으로 캐나다 국기로까지 발전했다. 1924 샤모니 동계올림픽대회에서 정식 종목으로 채택된 아이스하키는 역대 동계올림픽대회 입장권, 중계료 등 전체 수입과 관중 수의 50% 이상을 차지할 정도로 동계올림픽대회에서 최고의 인기 스포츠 종목 중 하나다.

아이스하키는 캐나다, 미국에서 대중적인 겨울철 실내 스포츠로 인기가 높다. 대중적 인기를 얘기할 때 북미아이스하키리그(National Hockey League, NHL)를 빼놓을 수 없을 것이다. 1917년 미국과 캐나다에서 결성된 NHL은 매년 9월 하순 개막을 시작으로 경기를 치르며, 이듬해 4월부터 플레이오프에 돌입하고 6월 결승전을 치러 우승을 가린다. 북미 전 지역에서 31개 팀이 활약 중이고 2021년에는 32개로 팀을 확대할 예정이다. NHL은 미국프로풋볼리그(NFL), 미국프로농구(NBA), 미국프로야구 메이저리그(MLB)와 함께 미국 4대 메이저 스포츠로 자리매김하고 있다.

우리나라에 아이스하키가 처음 소개된 것은 1928년이다. 1928년 일본 도쿄제국대학 아이스하키팀이 만주에서 원정을 치르고 돌아가는 길에 서울에 들러 시범경기를 하였는데 이를 계기로, 긴 시간을 거듭하며, 2018 평창 동계올림픽 본선 출전까지 이르게 되었다. 우리나라 경기력은 아직 세계와 격차가 있지만, 2018 평창 동계올림픽을 기점으로 도약을 준비하고 있다.

아이스하키 경기 방법

아이스하키는 한 팀당 골키퍼 2명을 포함하여 남자 25명, 여자 23명이 팀 엔트리(Team entry)를 구성한다. 포워드 3명, 디펜스 2명, 골키퍼 1명 총 6명의 선수가 경기에 참여한다. 스케이트를 착용하고 빙상 위를 스케이팅하면서 스틱을 이용하여 상대 골문으로 펙을 넣어 상대보다 많은 득점을 획득하면 승리를 얻을 수 있다. 경기 시간은 20분씩 3피리어드로 총 60분 진행되며, 피리어드 사이에는 휴식 15분이 주어진다. 3피리어드 종료 후에도 팀 간 득점이 같을 경우, 리그 전에서는 무승부로 경기를 종료한다. 토너먼트전에서는 10분간 연장전을 하며, 이때 선취 득점을 획득하면 경기를 종료한다. 연장전에서 어느 한 팀도 득점을 획득하지 못한다면, 샷 아웃을 통해 승부를 가리게 된다.

아이스하키 경기는 규칙 내에서 선수 간 신체를 접촉하는 보디체크가 가능하다. 간혹 1 대 1로 싸울 때도 있는데 이를 ‘하키 파이트(Hockey fight)’라고 하며 ‘하키 파이트’는 선수들에게 관례로 통용되고 있는 용어로 선수 간 몸싸움을 하는 것을 말한다. 각 팀에는 ‘하키 파이트’를 위해 전문 싸움꾼인 인포서(Enforcer)를 1-2명 배치하기도 한다. ‘하키 파이트’는 1 대 1로 싸우면서 두 팀의 격양된 감정을 추스르고 다시 집중하여 경기하자는 취지로 만들어졌다고 한다. 올림픽대회에서는 ‘하키 파이트’를 허용하지 않는다.

아이스하키 장비

아이스하키는 빠른 스피드와 몸싸움이 허용되는 등의 이유로 착용해야 할 장비가 많다. 헬멧, 솔더패드, 엘보우패드, 신가드, 하키펠츠, 글러브, 스케이트. 신체를 보호하며 경기하기 위해 머리부터 발끝까지 20kg 넘는 장비를 착용하는 것이다. 끝이 구부러져 있는 형태의 막대기인 스틱은 손과 같은 역할을 하여 펙을 다루는 데 사용된다. 고무로 만들어진 펙은 두께 2.54cm, 직경 7.62cm, 무게 156~170g이며, 농구, 축구 종목의 공과 같은 역할을 한다. 골키퍼의 장비는 플레이어보다 5~6kg 더 무겁다. 스틱만 보더라도 플레이어의 스틱보다 길고 넓다. 또한, 솔더패드도 플레이어의 것보다 크고 딱딱하다. 그뿐만 아니라 펙을 손으로 막아내거나 잡기 위해 블로커와 캐처, 하체를 보호함과 동시에 샷을 막아내기 위해 레그패드를 추가로 착용해야 하기 때문이다.

아이스하키 관련 체력 요인

선수는 경기하는 동안 30초에서 1분 30초가량 폭발적인 스케이팅에 이은 패스, 드리블 등을 반복한다. 전력 스케이팅할 때 85~90% 최대 심박수에 달할 정도로 고강도 수행능력을 발휘한다. 이러한 이

유로 선수는 경기하는 동안 출전과 선수교체를 무한정 반복한다. 2005~2006시즌, 아시아리그 한국인 최초 득점 1위에 올랐던 송동환은 “50초를 타면 다리가 굳어지는 게 느껴진다. 숨도 엄청나게 가빠지게 된다”고 말한 바 있다. 한 연구에서는 출전 및 선수 교체 반복하는 동안 무산소성 대사 69%, 유산소성 대사 31%가량에 의존하여 에너지를 생성한다고 보고함으로써 아이스하키 선수에게 무산소성 수행능력이 중요함을 시사한 바 있다. 또한, 경기 후반부에도 초반과 유사한 스피드와 파워를 발휘하기 위해 회복 능력과 유산소성 수행능력도 중요하다. 이 밖에도 방어 및 공격을 하는 동안 질주와 잦은 방향 전환 등을 행하는 이유로 민첩성, 순발력, 근력, 파워, 지구력도 중요하다. 무엇보다 아이스하키는 체력 소모가 심한 종목 중 하나다. 우수한 경기력을 발휘하기 위해서는 강인한 체력을 다질 필요가 있다.

체력 향상을 위한 트레이닝

아이스하키 선수와 같이 강인한 체력을 다지기 위해서는 어떠한 트레이닝이 효과적일까? 바로 인터벌 트레이닝이 있다. 자전거 또는 달리기 형태로 행하는 인터벌 트레이닝은 단시간 전력에 가까운 질주와 가벼운 달리기를 여러 차례 반복하는 방법으로 유·무산소성 수행능력, 피로에 견디는 능력을 향상한다고 알려져 있다. 한 연구에서는 단기간 고강도 인터벌 트레이닝이 여자 하키팀 선수의 최대 폭발적인 힘을 효과적으로 향상시켰다고 보고했다. 다른 연구에서는 6주 동안 고중량 근력 트레이닝과 고강도 인터벌 트레이닝에 의한 근력 및 지구력 향상을 관찰함으로써 인터벌 트레이닝의 효과를 증명한 바 있다. 근력 트레이닝과 플라이오메트릭 트레이닝도 아이스하키 관련 체력을 향상할 수 있다. 근력 트레이닝은 흔히 피트니스센터에서 하는 웨이트트레이닝으로 이해해도 무방하며, 근력 및 근파워 향상에 효과적이다. 플라이오메트릭 트레이닝은 신장-단축 즉 반동을 이용하여 더욱 폭발적인 움직임을 발휘하게 하는 방법으로 제자리 점프 운동 또는 박스를 이용한 점프 운동 등을 연상하면 이해가 쉽다. 플라이오메트릭 트레이닝은 순발력, 근파워, 민첩성 등을 향상한다고 알려져 있다. 이러한 이유로 아이스하키 관련 체력을 강화하기 위해서는 근력 트레이닝과 플라이오메트릭 트레이닝 또한 좋은 방법이 될 수 있다. ❄️

글을 쓴 이진석은 고려대학교에서 체육학(운동생리학 전공) 박사학위 취득 후 국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원에서 연구위원으로 재직하고 있다. 현재 국가대표 아이스하키, 펜싱, 카누 등 종목의 코디네이터를 담당하고 있다. 컨디셔닝, 근육 퍼포먼스, 운동과 환경 연구에 관심을 두고 있다.

I c e - h o c k e y





2019년 3월 8일 남자배구 V리그 마지막 6라운드 경기, 당시 OK저축은행(현 OK금융그룹)은 KB손해보험과 승점은 같지만, 다행히 다승에서 뒤져 리그 최하위를 달리고 있었다. 잔여 경기로 KB손해보험은 한 경기, OK저축은행은 두 경기가 남아 있었기 때문에 OK저축은행의 안정적 꼴찌를 위해선 두 경기 모두에서의 패배가 절실했다. 그리고 얼마 전, 해당 경기에서 OK저축은행 구단 고위 관계자가 단장에게 고의 패배를 지시한 구체적 정황이 밝혀졌다……. 도대체 지금 무슨 얘기를 하는 건가. 우승이 아니라 꼴찌를 하기 위해 패배가 절실한 상황이고, 구단 고위 관계자는 고의 패배를 지시했다니. 이유는 꼴찌를 해야 다음 시즌 드래프트에서 구슬뿌기로 결정하는 1순위에 대한 확률을 높일 수 있고, 외국인 선수 선발제도(Tryout)에서 우선순위를 얻을 수 있었기 때문이다. 이렇게 스포츠에서는 최선을 다하지 않거나 의도적, 전략적으로 패배를 선택하는 경우가 빈번히 일어나는데 이를 일컬어 ‘Tanking’이라고 한다. 본 고에서는 스포츠에서의 최선을 오히려 실이 되는 경우 일어나는 ‘고의 패배’에 대해 Tanking이란 개념을 통해 살펴본다.

패배를 위해 최선을 다하는 선수들

2012년 런던 올림픽, 배드민턴 조별 예선에 나선 선수들은 이상한 장면을 연출했다. 시종일관 서비스를 네트에 꽂거나 일부러 스매싱을 멀리 내보내 버렸다. 그리고 경기 후, 세계배드민턴연맹(BWF)은 패배를 위해 최선을 다한 한국 선수 4명, 중국 선수 2명, 인도네시아 선수 2명, 총 8명에 대해 ‘최선을 다하지 않고 경기에 나서는 행위’ 그리고 ‘스포츠 정신을 훼손하는 행동’을 금지하는 배드민턴연맹 규정을 적용해 실격처분했다. 선수들에게는 비난이 쏟아졌다. 순수한 스포츠 정신을 훼손했을 뿐 아니라 국가적 망신이자, 승부조작을 했다는 것이었다.

2012~2013 프로농구에선 6강 플레이오프를 탈락한 팀들이 노골적인 패배를 거듭하며 앞다투어 아래로의 순위경쟁을 펼쳤다. KBL은 ‘강력한 징계를 내릴 수 있다’는 공문을 돌렸지만, 최선을 다했는지, 약간 힘을 뺐는지, 고의로 패배했는지 그 경계를 구분하기란 참으로 모호하지 않은가. 차라리 조금이라도 저조한 성적을 거둬 다음 시즌 신인드래프트에 참여하는 김종규 등 차세대 유망주를 선택하는 게 백번 유리하다 판단했을 것이다.

최선을 다해 승리하는 것이 오히려 이득이 아닌 손해가 나는 일일 경우 우리는 손해를 감수하고 최선을 다해야 할까. 아니면 눈 딱 감고 실리를 선택해야 할까. 스포츠에는 어떤 상황에서도 최선을 다

해야 한다는 윤리(문화적 목표)와, 패배를 선택해 드래프트(제도적 수단)같은 상황에서 유리한 조건을 잡는 실리가 공존한다. 머튼(Rober K. Merton)은 이와 같은 문화적 목표와 제도적 수단의 불일치 상태를 ‘아노미(Anomie)’라고 불렀다. 문제는 이 아노미 상태에 놓인 개인이 끊임없이 가치관의 혼돈과 갈등상태에 놓이게 된다는 점이다.

꼴찌는 절대 안 돼! 목숨을 걸고 뛰는 선수들?

세상에서 가장 치열한 축구 경기는 무엇일까. 한일전? 월드컵이나 올림픽 결승전? 아니면 엘클라시코 같은 데비 경기? 나는 시즌 막판 하위 리그 강등을 면하기 위한 경기라고 생각한다. 그리고 그 치열함은 리그 잔류에 주어지는 이해(利害)의 양에 비례할 것이다. 잉글랜드 프리미어리그를 보자. 2019~2020년을 기준으로 볼 때, 프리미어리그 각 팀에 중계권료를 비롯하여 광고료를 포함해 지급되는 인센티브 총액의 합은 대략 3조 7천억 원(2,456,008,346파운드)이다. 이 가운데 중계권료의 50%는 모든 구단에 공평하게 분배하는데 이 돈이 약 1,150억 원(국내 3,436만 파운드 + 국외 4,318만 파운드), 여기에 중계 횟수에 따라 차등 지급되는 금액 25%(Facility fees), 순위에 따라 차등 지급되는 금액 25%(Merit payment), 일괄적으로 균등하게 지급되는 광고료 약 70억 원 등을 합하면 그 액수가 무려 1,500억 원이 훌쩍 넘는다. 그러니까 프리미어리그에 잔류만 하면 최소한 1,500억 원을 확보할 수 있다는 얘기다. 마지막 라운드 17위와 18위의 순위 싸움과 관련된 경기는 구단의 측면에서 보면 1,500억이 걸린 숙명의 단판 승부이자 피 터지는 전쟁일 수밖에 없다. 그리고 위의 상반된 두 가지 사례들은 고의 패배가 단순히 개인 윤리의 부재에서 비롯되었다기보다 제도적 세팅과 밀접한 관련이 있음을 보여 준다.

선수, 감독, 구단을 아노미 상태에 빠뜨리는 제도들

스포츠라면 승리를 통해 성취를 누리는 게 당연지사이고, 팬들이 최선을 다하는 선수를 보기 위해 경기장을 찾는다. 이 점을 생각하면 Tanking을 벌이는 구단과 선수는 비판받아 마땅하다. 그러나 최선을 다해 승리하는 것이 이득이 아닌 손해이고, 오히려 패배가 더 이득인 상황이라면 누구든지 아노미의 갈등상태에 놓이기 마련이다. 이 경우 개인의 도덕관념만 탓할 게 아니라 제도 개선의 필요성에 대한 경고음이란 점을 상기해야 한다. 2012년 런던 올림픽에서 Tanking을 벌인 선수들에 대해 언론은 도덕성을 문제 삼았지만, 최선을 다하지 않는 행위에 대해 인센티브가 제도적으로 주어졌다는 점에서 배드민턴의 경기 진행은 ‘빈약한 경기 운영(Poor rules)’이란 비판을 면치 못했다. 이를 계기로 2016년 리우 올림픽에서는 어느 그룹이든 조별 예선에서 2위로 마친 팀은 다음 라운드에서 마주할 팀을 결정하기 위해 추첨 경기를 진행하게 하는 방식으로 규정이 개선되었다. 배구와 농구의 시즌 막판 고의 패배 문제도 마찬가지이다. 신인선수 드래프트는 자금력이 뛰어난 구단이 유망선수를 독점, 리그의 경쟁균형을 유지, 지나친 선수 선발 비용경쟁을 막아준다는 장



점이 있다. 그러나 이 제도가 시즌 막판 고의 패배의 유인요인을 제공한다면 도덕적 훈계만 할 것이 아니라 대안적 제도를 모색해야 한다. 가령 드래프트 우선권을 단일 시즌 성적이 아닌 3년 평균 성적에 따라 결정한다면 어떤가. 어차피 하위권 팀들의 경쟁인 만큼 마지막 라운드 성적을 제외하는 건 또 어떤가. 얼마든지 방법을 찾을 수 있을 것이다.

한 가지 더, 선수들은 개인의 기량과 성취로 평가받는 노동자이자 개인사업자들이다. 구단의 이익을 위해 이들에게 고의 패배를 종용하는 건 선수들의 노동권 침해이자 영업방해이다. 팀은 이익을 보겠지만 명예가 실추된 올림픽 참가 선수와 자신의 기량을 제대로 발휘 못 한 프로선수의 손실은 누가 책임을 지나. 그뿐만이 아니다. 해당 경기에 합법적이고도 공식적인 체육진흥투표권 사업에 투표하여 국민체육진흥기금을 조성하는 데 큰 역할을 하는 스포츠 베테랑 참여자들의 공정한 경기분석을 계획적으로 방해하는 행위이다. 고의 패배는 스포츠 팬뿐만이 아니라, 다양한 이해 당사자들에게 피해를 주는 행위란 점을 상기하고 이를 최소화하기 위한 성의 있는 제도 개선이 필요할 것이다. ☞

글을 쓴 한승백은 한림대학교 체육학과 교수이다. 스포츠사회학을 전공했고 스포츠와 관련해 이것저것 관심이 많다. 저서로는 『스포츠사회학』(박보현, 탁민혁 공저)이 있다.

기마민족의 스포츠, 격구

현재 올림픽에서 정식 종목으로 채택된 것 중 동물과 사람이 함께 경기를 하는 종목은 승마 한 종목뿐이다. 소득이 높아지면 승마 인구가 늘어나는 것이 정설이라고 하지만 한국에서 승마는 현대 정치사를 바꾸는 사건의 주역이 되기도 하고, 재벌들과 연예인들의 스포츠라는 인식에 갇혀 대중들에게는 아직 먼 종목이다. 하지만 코로나19로 '집콕'이 장기화되는 지금, 평원을 달리는 스포츠의 흔적을 찾아보는 것도 답답한 가슴을 조금은 풀리게 할 듯하다. 이는 물론 기마민족이라고 불리던 우리의 멋진 기억을 현대적 감각으로 디자인할 수 있는 가능성에 대한 상상이기도 하다.



이여성의 <격구도>

무용총 <수렵도>

한국에서는 중국 길림성에 있는 고구려의 옛 무덤, 무용총의 <수렵도>에서 마상 스포츠의 뚜렷한 흔적을 볼 수 있다. 말에 올라탄 네 명의 인물이 평야를 누비며, 울리는 화살인 명적을 사용해 군사 훈련을 하는 장면이다. 털, 날카로운 발톱과 이빨, 날개도 없는 작고 힘 없는 인간이 말과 도구와 지능을 발휘하여 사슴과 호랑이물이를 하면서 기량을 닦고 있다. 이들은 멋진 의복을 입고 깃털 달린 관을 써서 동물들과는 구분되는 문명의 힘을 보이는데, 뒤쪽에 더 큰 숲을 달고 가만히 앉아 있는 사람은 교관인 듯하다. 사슴은 멋진 뿔을 지닌 튼실하고 큰 모습으로, 호랑이는 개만크의 크기로 그려 그 힘과 용맹을 축소시킨 주술적 심성을 보여준다. 산 위로 크게 솟은 삼엽초의 위용 또한 대단하다.

곤궁을 잊게 한 호쾌한 즐거움

이러한 수렵과는 달리 말과 함께 대중 속에서 놀이로 발전한 스포츠로는 발해에서 시작되어 조선시대 말기까지 행해졌던 격구가 있다.

격구는 페르시아에서 기원하여 중앙아시아를 거쳐 조선반도에 들어온 스포츠로 알려져 있는데, 4명의 선수가 한 팀이 되어 두 팀이 일정한 시간에 상대의 구문에 얼마나 많은 공을 넣느냐로 진행된다. 이때 선수가 사용하는 채는 1m 정도의 장시라고 하는 막대기로, 막대기 끝에 달려있는 가운데가 뚫린 채로 공을 들어 올리는 방식이다. 공은 나무를 등글게 깎은 것으로 표면에 붉은색 옷칠을 하거나 수놓은 비단으로 싸기도 한다. 선수들은 서로 다른 색 옷을 입었다고 하니 유니폼의 원조이다. 발해의 정효공주 묘실의 벽화에는 격구 채를 든 인물상이 그려져 있으며 통일신라의 유물 중에도 격구채를 들고 있는 서역인 석상이 있다.

무관들이 다스리던 고려시대 때 격구는 매우 인기 있는 스포츠였다고 한다. 고려 말기의 학자이자 정몽주의 스승인 목은 이색(1328-1396)은 격구의 즐거움을 눈에 보이듯이 그려냈다. “번개를 쫓아 나는 듯 말발굽도 경쾌하여라/바람이 일고 불이 달려 미처 보기도 바쁘니/거리에 넘친 사람들 모두 팔짝팔짝 뛰누나/나

도 잔년의 목은 질병을 다 떨쳐 버리고/반쯤 거나하여 말 타고 해는 저물어갈 제 돌아오니/의기 호쾌하여 곤궁을 다 잊었네” 600년 전 시인이자 학자였던 그도 격구의 호쾌함으로 거리의 사람들 다 팔짝팔짝 뛰고 스스로는 곤궁을 다 잊고, 치맥(?)을 하여 반쯤 거나해졌다고 노래하니, 경기를 보면서 스트레스를 날리는 그 모습에서 그때나 지금이나 다를 바 없는 인간사의 한 장면을 본다.

왕들이 사랑한 스포츠

조선의 태조 역시 격구를 사랑했으며, 제2대 임금 정종은 격구에 대해 “내가 무관 집에서 자랐기 때문에 산을 타고 물가에서 자며 말을 달리는 것이 습관이 되었으므로, 오래 들어앉아서 나가지 않으면 반드시 병이 생길 것이다. 그래서 격구 놀이를 하여 기운과 몸을 기르는 것이다”라면서 즐겼다고 한다. 또한 세종도 격구를 사랑하여 즐겼는데 신하들이 그 사치성을 이유로 금지하자는 의견에 “격구는 본시 무예를 연습하기 위함이고, 노는 것이 아니다. 무예를 연습하는데는 이보다 나은 것이 없다”며 격구를 무관의 시험 과목으로 지정하였다고 한다. 이후 총포가 들어오고, 성리학이 성행하면서 격구는 서서히 자취를 감추게 되었고, 정조 때 제작된 <무예도보통지>에서 격구를 하는 선수들의 모습을 복원하는 정도였다고 한다. 말이 비단 남성만의 전유물만은 아니었다. 세종 때에는 부녀자들까지 격구를 심하게 하여 조정 신하들의 원성 때문에 이를 금지하였다는 기록이 있으며, 김홍도나 신윤복이 여성의 승마를 그린 그림이 많다. 단원 김홍도의 황해도 안능 지역의 현감 부임 환영 행렬을 그린 <안능신영도>에는 행렬하는 사람들 중에 승마바지인 ‘말군’을 입은 여성이 그려져 있다. 말군(襪裙)은 여성들이 말을 탈 때 입어 치마가 드러나지 않게 하기 위해 치마 위에 입었던 겹옷으로, 통이 넓고 뒤가 트인 일종의 승마바지이다. <악학궤범>에 여성을 위한 승마복 말군이 그려져 있을 정도로 말은 친숙한 탈 거리이자 놀이의 대상이기도 했다. 일제 강점기 화가 이여성은 <격구도>에서 강한 기세의 조선인의 혼을 표현하였다. 먼지를 일으키면서 철릭을 입고 채를 두르면서 경기를 하는, 기마민족의 기량이 그림 속에 넘친다.



발해 정효공주 능의 벽화



김홍도의 <안능신영도>

악학궤범 속의 말군

평원을 달리는 상상

말을 이용한 경주지만 전혀 그 본질이 다른 또 하나의 종목이 경마다. 기량의 최대치의 경험에 관중들이 즐거워하는 것이 스포츠 대회의 특성인데, 이 흥미를 최대한 끌어올려 돈을 거는 도박심리까지 합한 종목으로 자리 잡은 것이다. 경마장의 말들은 맹렬한 속도로 달린다. 좁은 곳에 갇혀 있다가 풀려나서, 겁이 많은 본성 탓에 발수가 열리면서 들리는 굉음에 대한 공포로, 조련 중 반은 당근과 채찍의 기억 등으로 무조건 코피를 흘리면서도 앞서기 위해 달린다고 한다. 갇힌 울타리에서 행해지는 이 경주는 그 운영방식이나 기사들의 처우에 대해 많은 문제점을 계속 노출하고 있다. 조련되는 말의 신세에 관해서도 말이 많다.

1994년 사설 단체인 한민족전통마상무예·격구협회가 격구를 복구했고, 전 세계 마필산업에서도 관심을 보이고 있다고 한다. 이들은 몽고로 마상무예 전지훈련을 다녀오기도 하면서 서양의 폴로보다 더 기교를 필요로 하고 박진감 있는 격구가 역사 속의 민속이 아닌 정식 스포츠 종목으로 대중들에게 인정받기를 원한다. 몽고의 대평원, 달리는 말의 호쾌함, 마상에서 벌어지는 기교와 훈련 등은 한류의 상승세에 어울리는 스포츠 콘셉트다. 하지만 동물과 인간의 역할을 로봇이 빠르게 대체해 가는 시대에, 전통적 멋이 들어간 유니폼을 입은 기마민족의 스포츠, 격구에 대한 상상은 코로나19가 불러온 장기 '집콕'의 대안적 상상일 듯도 하다. 🍀

글을 쓴 조현신은 현재 국민대학교 테크노디자인전문대학원에서 디자인 역사와 이론을 가르치고 있다. 우리의 일상에서 친근하고 낯익은 한국 디자인 역사를 연구하고 있으며, 특히 근대기에 형성된 한국적 정서의 디자인화에 관심이 많다. 2018년 『일상과 감각의 한국디자인 문화』를 출간했다.



복원된 격구의 모습

경기 중 (여성) 심판의 목덜미를 만진 한 (남성) 축구선수 이야기

지난달 영국 프리미어리그에서는 맨체스터 시티 소속의 아르헨티나 출신 세르히오 아녜로 선수가 경기 중에 (여성) 심판의 어깨와 목 부근을 손으로 만진 일로 조금 시끄러운 적이 있었다. 정작 그 선수와 그 심판은 침묵을 지키고 있는데, 그들 주변의 사람들과 언론이 다양한 말들과 이야기들로 잠시나마 갑론을박을 펼쳤다. 경고나 퇴장의 조치가 주어졌어야 한다는 주장과 그 행동이 제재를 받을 정도는 아니었다는 의견 사이의 논쟁 속에서, 사건의 결말은 추가 제재나 징계가 없는 것으로 판정 났다.

'친절한' 아녜로 씨(?) 혹은 아녜로의 '나쁜 손'(?)

매의 눈으로 당시 상황을 포착하여 설명하자면 이렇다. 사이드라인 부근에서 선수들 간의 볼 경합이 일어났고, 순간 상대 선수가 걷어낸 볼이 아녜로의 다리를 맞고 경기장 밖으로 나가자, 손 메이시-엘리스 선수는 상대 팀의 소유권을 선언했다. 그러자 아녜로는 바로 선심에게 항의했는데, 그의 동작과 표정이 마치 자신이 경기장 밖에서 있는 상태에서 공에 맞았다는 점을 어필하는 것처럼 보였다. 메이시-엘리스 선심이 그냥 무시하며 걸어가자, 아녜로는 그녀와 함께 같은 방향을 걸어가면서 어깨동무하듯이 그녀의 어깨와 목덜미 부분을 가볍게 손으로 감쌌다. 메이시-엘리스 선수는 전방을 향해 경기에 집중하는 시선을 유지하면서 옆으로는 한 손으로 아녜로의 팔을 가볍게 밀어냈다.

경기를 중계하던 게리 네빌 해설위원은 선수들이 심판의 몸에 손을 대서는 안 된다는 점을 설명하며 경고가 주어지지 않은 것에 대해 의아함을 표현했고, 잉글랜드의 전설적 공격수 게리 리네커도 BBC에 출연하여 부심의 어깨에 손을 올리는 동작이 썩 보기 좋은 모습이 아님을 피력했다. FIFA의 여자축구 심판장인 서라이 베어맨도 CNN과의 인터뷰에서 심판을 위협할 수 있는 불필요한 행동이며, 제재 여부와 상관없이 잘못을 인정해야 한다고 논평했다. 가디언의 축구 기고가 수잔 렉은 “어느 여성에게 물어봐도 그것은 적절하지 못한 행동”이라며, “착한 사람도 나쁜 짓을 할 수 있다”고 쏘아댔다. 축구계 밖에서도, 영국 노동당 소속의 정치인 로자나 알린-칸은 아녜로가 자신이 어떠한 사람인지를 곰곰이 생각해보라면서 그 행위는 절대로 용납될 수 없음을 강조했다. 엘리스 맥거번 체육부 장관도 “끔찍한 일”이라고 표현하면서 “당장 목에서 손을 떼라”고 일갈했다.

한편, 펍 과르디올라 감독은 그의 선수를 다음과 같이 공개적으로

옹호했다. “전 아녜로의 의도를 잘 이해하고 있습니다. 그냥 일상적으로 늘 하듯이 친절하게 다가가는 호의의 표시로 손이 올라간 거예요. 저를 포함하여 다른 사람들에게도 항상 그는 그렇게 표현하고 행동하곤 합니다. 만일 그의 행동에 어떠한 공격성이나 불쾌함이 있었다면, 아마도 그가 먼저 사과했을 거예요. 중요한 것은, 그의 행동에 그 어떤 불순한 의도도 전혀 없었다는 점입니다.” 과르디올라가 불붙인 옹호론은 온라인 커뮤니티의 댓글에서 활활 타올랐다. 특히 유명 방송인 피어스 모건의 트위터에 그러한 댓글의 포화가 있었는데, 몇 가지를 추려보면 다음과 같다. “우호적으로 보이는데 모든 걸 성추행으로 엮지 마세요.”, “그냥 호의적인 동작이지 공격적이거나 불결함이 없어요.”, “아무것도 아닌 것 가지고 문제 키우지 마시다.”, “그녀가 문제를 느꼈다면, 주심에게 이야기했겠지요.” 급기야 한 네티즌은 맨체스터 유나이티드의 폴 포그바 선수가 (남성) 주심의 (탈모) 머리를 쓰다듬는 사진을 보여주면서 아녜로가 “이것보다는 존경스러운 행동”을 했으며, 포그바 또한 퇴장당하지 않았음을 환기하기도 했다.

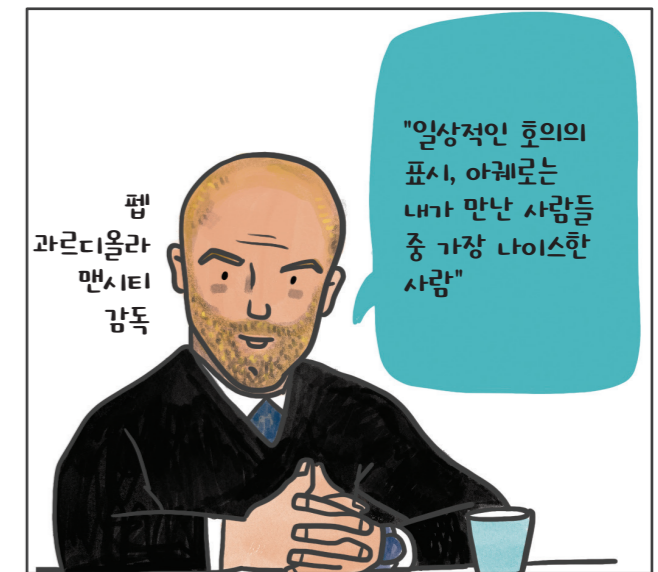
'갑'들이 먼저 성찰하는 아름다운 스포츠 세상

문제의 장면을 수차례 반복재생해보면서 왜 아녜로의 손이 호의로 가득한 친절한 '손길'이 아니라 불쾌하게 거들먹거리는 '나쁜 손'으로 해석될 수 있는지 곰곰이 생각해보았다. 그런데 이상하게도, 왜 자꾸만 아녜로의 의도와 본심에만 궁금함이 꽂히는 것일까? 여자의 마음은 여자야야 알 수 있고, 나는 남자이니까 그냥 남자에게만 감정이입이 되는 것일까? 다시 메이시-엘리스 선심의 마음에 집중하기로 했다. 그러니 다음과 같은 질문이 떠올랐다. 경기에 바로 집중하며 걸어가는 그녀는 어떤 생각과 마음으로 아녜로의 손을 가볍게 밀며 제지한 것일까? 그 순간 그녀의 머릿속에는 무엇이 스쳐 지나갔을까? 만일, 그녀가 심판과의 접촉을 금지하는 규정을 따라 주심에게 경고를 줄 것을 요청하였다면 또 어떤 일들이 일어났을까?

세계 여성 스포츠의 역사를 연구하는 학자들의 저술들 속에는, 양성 불평등과 젠더 이데올로기의 억압에 못마땅해하다가도 정작 자신들이 좋아하는 스포츠를 하지 못하게 될까 봐 그냥 참고 지나가거나 혹은 애써 굽어 부스럼을 만들지 않고 넘어가곤 했던 수많은 여성 운동선수들의 이야기가 담겨 있다. 혹시, 메이시-엘리스 선심의 그때 그 '마음'도 그랬던 것은 아니었을까? '갑'들이 이해하지 못하는 '을'들의 침묵 말이다.

인류의 역사 속에서, 특히 갑과 을의 관계로 점철된 권력의 역사 속에서, 아무리 '을'들이 불평등과 부정의를 소리 높여 외쳐도 세상은 변하지 않았다. 역사는 언제나 '갑'의 위치에 있는 사람들이 공감하며 반성하고 자각하는 성찰의 의식을 드러낼 때 조금씩 변해왔다. 두 딸 아이들이 살아갈 평등하고 정의로운 세상을 위해 나 자신도 어떻게 '갑'으로 살아가고 있는지 성찰의 시간을 좀 가져야겠다. ☘

글을 쓴 서재철은 덕스런 스포츠 시민, 정의로운 스포츠 사회를 꿈꾸며 공부하고 있는 아마추어 지식인이다. University of Iowa에서 Sport Studies 전공으로 박사학위를 마쳤으며, 현재 서울대, 서울교대, 서울시립대 등에서 학생들을 가르치고 있다.



손발이 뾰뾰 어는 수족냉증, 어떻게 할까

수족냉증

보통 사람이라면 추위를 느끼지 않는 온도에서도 손과 발이 지나칠 정도로 차갑게 느껴지는 상태인 수족냉증.

이를 앓고 있는 사람이라면 요즘처럼 찬바람 부는 날씨가 반갑지 않을 수밖에 없다.

조금만 추워져도 손과 발이 쉽게 차가워져 겨울철 내내 괴로움을 호소할 수밖에 없기 때문이다.

실제로 추위에 노출되면 혈관이 과도하게 수축하면서 손이 하얗거나 푸르게 변하기도 하는데,

단순히 체질적인 문제나 노화에 따른 현상으로 오해하는 경우가 많다.



유독 손과 발이 차갑게 느껴진다면

수족냉증은 추위를 느끼지 않을 만한 온도에서 손이나 발이 지나치게 차가워지는 증상을 말한다. 따뜻한 곳에서도 손발은 물론 무릎, 아랫배, 허리 등 다양한 신체 부위에서 냉감을 느끼기도 한다. 원인 질환에 따라 저림이나 통증, 만성피로, 소화 장애 등을 동반할 수 있고 증상이 심해지면 일상생활에 지장을 주기도 한다. 이러한 증상을 토대로 전문가가 만든 자가진단 항목이 있는데 다음과 같은 증상이 있다면 수족냉증을 의심해 볼 수 있다.

수족냉증 자가 확인 항목

1. 손발이 시리고 심하면 저리다.
2. 손바닥에서 식은땀이 많이 난다.
3. 배, 특히 배꼽 주위가 차다.
4. 소화가 잘 안 되고 설사를 자주 한다.
5. 평소 기운이 없고 피로를 자주 느낀다.
6. 얼굴이 희고 창백한 편이다.

* 원인에 따라 증상이 다양하다 보니 원인을 찾기 위한 진단이 매우 중요하다.



원인과 증상부터 정확히 알아야

수족냉증은 스트레스나 추위 등의 외부 자극에 의해 교감신경이 예민하게 반응하고 혈관이 수축하면서 손이나 발 같은 말초 부위에 혈액공급이 감소하여 나타나지만, 아직 정확한 원인 기전은 밝혀지지 않았다. 대부분 체질적으로 냉증이 온다고 오해하지만, 다양한 원인이 연관되어 발생하며 연령층도 청소년부터 노인에 이르기까지 넓다. 특히 임신이나 출산, 폐경 등 호르몬 변화와 관련 있는 40세 이상 여성에게서 많이 나타난다.

수족냉증은 단독 증상으로 나타나기도 하지만 다른 질환과 동반되어 나타나는 경우도 많다. △혈관이 확장되면서 붉게 변하는 레이노병 △흡연자에게서 흔하게 나타나는 버거씨병 △류마티스성 질환 △추간관 탈출증 △말초신경염 △심장질환이나 동맥경화와 관련된 말초동맥질환 △손목터널증후군 △갱년기 상태 △빈혈, 갑상선기능저하증 △암 등의 질환이 있거나 혈관 수축을 일으키는 약물을 복용

용할 때 수족냉증이 함께 나타난다. 따라서 원인이 될 만한 질병의 감별 검사가 필요하다. 갑상선 기능 검사, 염증 관련 수치 등을 포함한 혈액검사뿐만 아니라 의심 원인에 따른 신경전도, 근전도, 도플러 검사, 손톱·미세혈관 검사 등도 시행한다.

생활습관 바꾸고 몸 따뜻하게 하기

수족냉증은 원인 질환을 찾아 치료하거나, 원인을 모를 경우 생활습관 개선과 예방을 통해 증상을 줄여나가야 한다. 증상 개선을 위해서는 손발뿐 아니라 몸 전체를 따뜻하게 하는 것이 중요하다. 혈관 수축의 원인인 흡연은 절대 금하고 간접흡연도 피해야 하며, 카페인 함유 음료인 커피나 콜라 등도 되도록 삼가고, 술도 적정량만 마시는 것이 좋다. 혈관 건강과 연관된 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등의 만성질환은 신경 써서 관리해야 하며, 피임약, 편두통약, 심장약, 혈압약 등에서 혈관 수축과 관련된 약물은 전문의와 상의 후 다른 종류로 대체해야 할 수도 있다. 되도록 스트레스에 노출되지 않도록 하며 심신 안정과 스트레스 대처 능력을 키우면 도움이 된다. 손에 물이 닿는 세수나 설거지를 할 때는 따뜻한 물을 사용하고 실내 온도를 너무 낮지 않게 유지하며, 잘 때는 이불로 손과 발을 다 덮는다. 전신의 혈액순환을 좋게 하는 유산소 운동은 하루에 30분씩, 1주 3~5회 이상 꾸준히 하는 것이 좋다. 너무 추운 날에는 외출을 삼가고, 부득이한 경우 두꺼운 옷 하나보다는 얇은 옷을 여러 겹 입고 귀마개, 목도리, 장갑 등 방한용품을 활용하는 것이 좋다. 따뜻한 차를 자주 마시거나 38~42℃의 물에서 20분 정도 반신욕을 하는 것도 도움이 된다.

방치 말고 적극적으로 관리하자

수족냉증을 단순히 체질적인 문제나 노화에 따른 현상으로 오해하는 경우가 많다. 수족냉증 자체가 합병증을 가져오는 것은 아니지만 다양한 질환과 동반되어 나타나기 때문에 혈액 순환에만 복용하며 방치할 경우 원인 질병이 악화할 수 있다. 또한 수족냉증을 간과한다면 원인 질환에 관련된 여러 가지 합병증에 노출될 수 있으므로 신경과, 혈관외과, 류마티스내과에 내원하여 반드시 증상 초기에 원인을 찾는 것이 중요하다. ❄️

글을 쓴 권길영은 노원율지대학교병원 가정의학과 교수로 재직 중이며 노인질환, 만성질환, 건강증진에 힘쓴다. 환자를 섬기는 마음으로 전인적인(Holistic) 치료를 해야 한다고 생각하며, 항상 그 이상을 실천하고 있다.

서울시체육회-
서울시장장애인체육회-
연세건우병원
업무협약 체결

11월 20일(금) 15시 서울시장장애인체육회와 연세건우병원(대표원장 박의현)과 상호 발전 도모 및 교류를 통해 우리 시 체육활성화 및 건강 증진에 기여하고자 서울시체육회에서 협력병원 업무협약을 체결하였습니다. 업무 협약식에는 임만균 서울시의원, 임흥준 서울시체육회 사무처장, 임찬규 서울시장장애인체육회 사무처장, 이호진 연세건우병원원장 등이 참석하였습니다. 이번 협약으로 서울시체육회는 면력한방병원에 이어 두 번째로 연세건우병원을 협력병원으로 지정했습니다. 협력병원은 전국규모대회 등의 서울시선수단 의료인력 지원과 체육회 대상 무료 건강강좌 및 건강증진 분야 지원을 하게 됩니다.

연세건우병원(대표원장 박의현)은 관절·척추 치료, 물리·재활치료, 비수술치료센터 등을 대표로 하며 족부전담팀, 견주관절팀, 무릎전담팀, 척추전담팀으로 세분화한 관절·척추 중점 병원으로 서울 관악구에 위치하고 있습니다. 서울시체육회 박원하 회장은 “서울 중남권의 관절·척추 중점병원인 연세건우병원과의 협력 구축을 통해 서울시체육인들의 의료 복지가 향상하게 되어 기쁘다”며, “앞으로 전문 의료 인력 지원을 통해 소속 선수들의 부상 예방 및 치료를 통한 경기력 향상에 기여할 것으로 기대된다”고 하였습니다.



서울시체육회,
2020 스포츠 멘토링
라이브 교실 진행

서울시 초·중고 학생 선수들의 진로 멘토링에 도움을 주기 위해, 코로나19 상황을 고려해 유튜브 채널을 통해 비대면 방식으로 '스포츠 멘토링 라이브 교실'을 11월 5일(목), 11월 19일(목) 2차례 개최하였습니다. 서울의 스포츠 꿈나무들을 위해 스포츠 스타들의 경험 및 노하우를 유튜브 실시간 채팅창을 통해 질문을 받아 공유했으며, 학생들의 적극적 참여를 위해 다양한 이벤트도 진행되었습니다. 1차에는 사격황제 진종오 선수, 양궁 레전드 주현정 선수, 2차에는 양궁의 올림픽 신궁 윤미진 선수, 육상 10종 간판스타 김건우 선수가 참여하였습니다.

박원하 서울시체육회 회장은 “코로나19로 인해 학생 선수들이 설 수 있는 무대가 많이 줄어들어 진로 문제에 고민이 많을 것 같다”며 “다양한 스포츠 스타들의 실시간 온라인 멘토링을 통해 진로와 꿈을 함께 고민하며 동기부여를 할 수 있는 좋은 기회가 되기를 바란다”고 밝혔습니다. 12월 3일(목) 15시에, 펜싱의 남현희 선수, 사이클의 장선재 선수를 함께하는 2020 스포츠 멘토링 라이브 교실 3차가 서울시체육회 유튜브 채널을 통해 진행됩니다. 2020 스포츠 멘토링 라이브 교실은 서울시체육회 유튜브 채널(www.youtube.com/c/seoulsports)에서 다시보기가 가능합니다.



서울시장장애인체육회 소속 종목별 선수단(축구, 수영, 조정, 보치아)이 3개 민간기업과 근로계약 체결식을 가졌습니다.

10월 27일 체결한 인터넷마케팅 전문기업인 (주)나무커뮤니케이션(대표 신진우)이 기업 채용으로 두 번째 보치아 선수단(선수 한석준, 변자영)을 창단하였으며, 28일에는 종합유통전문기업인 (주)피치밸리(대표 정재윤)에서 조정

선수단(선수 이우정, 서성일, 권보운)을, 30일에는 종합 미디어기업인 (주)미디어월(대표 장영보, 주원석)에서 축구 선수단(선수 임성재, 김경석, 원대현), 그리고 수영 선수단(선수 채석모, 박세경, 김성혜)과 근로계약을 체결했습니다. 서울시장장애인체육회는 앞으로도 서울시 소속 장애인체육 선수들이 안정적인 환경에서 운동할 수 있도록 기업 고용 문화 확산 및 장애인스포츠팩 발전에 힘쓰겠습니다.



장애인스포츠 권익보호 전문인력풀 KPC 의무교육

서울시장장애인체육회(회장 서정협)는 11월 4일부터 5일까지 3차례에 나누어 잠실종합운동장 올림픽전시장 내 소강당에서 장애인생활체육지도자를 대상으로 『장애인스포츠 권익보호 전문인력풀 KPC 의무교육』을 진행했습니다. 본 의무교육은 직장 내 괴롭힘 방지 교육과 장애인식개선 교육으로 진행됐습니다. 서울시장장애인체육회는 앞으로도 지도자들의 자질 함양과 장애인생활체육 활성화를 위해 노력하겠습니다.

위 행사는 코로나19 방역 지침을 철저히 준수한 가운데 진행됐습니다.



2020 전국장애인조정선수권대회 서울시 선수단 활약

10월 28~29일 양일간 미사리조정경기장에서 대한장애인조정연맹이 주최하는 전국장애인조정선수권대회가 개최됐습니다. 총 7개 시도, 161명의 선수들이 참가한 이번 대회에서 서울시 대표로 참가한 넷마블 조정팀과 서울주택도시공사 조정팀, 최근 창단한 (주)피치밸리 조정팀 총 3팀 소속 선수들 모두 입상하는 쾌거를 이뤘습니다. 서울시 대표로 맹활약을 펼친 장애인 조정 선수들에게 감사드리며, 본 대회가 더욱 더 활성화되기를 기대해 봅니다.



2020 코리아 휠체어컬링 리그 서울시청 휠체어컬링팀 참가

2020 코리아 휠체어컬링리그가 11월 10일 대한장애인체육회 이천장애인종합훈련원 컬링 경기장에서 개막을 알렸습니다. 이번 리그에는 서울시청팀 포함 총 13팀이 참가하여 12월 16일까지 최종 우승을 놓고 뜨거운 경쟁을 합니다. 현재 5전 4승 1패로 선전하고 있는 서울시청 휠체어컬링팀에게 많은 응원을 바라며, 온라인 중계도 있으니 많은 시청 바랍니다.



•대한장애인체육회 공식유튜브 www.youtube.com/channel/UCaRaMx9JJZMdHOCbj34esw

<서울시청 휠체어컬링팀>
감독: 백종철, 코치: 김석현
선수: 서순석(스킵), 정준호(세컨드), 남봉광(써드), 김시경(리드), 이용석(세컨드)

서울특별시체육회와 함께하는 코로나19 예방수칙

01 마스크 착용하기

02 비누로 손씻기

03 손 소독제 사용하기

04 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

05 기침할때 옷소매로 가리고 하기

06 사람과 사람사이 건강거리두기하기