



취미로 할 수 있는 스포츠



오 경 운

올림픽을 계기로 우리 주위는 온통 스포츠의 열기로 쌓여 있다. 우리는 우리 자신의 건강을 위하여 항상 운동을 하여야지 하는 마음은 항상 지니고 있었지만 선뜻 어떠한 종목을 어떻게 선택하고 어떻게 준비하여야 하나 하고 고심하다가 다음기회에 하지 하고는 뒤로 미루기 일쑤였다. 이제 우리는 올림픽을 훌륭하게 치루어 내는 국민으로서 한두가지 스포츠는 취미로 누구와 함께라도 즐길수 있는 계기가 마련되어야 할것이다. 이제 손쉽고 적은 경비로 할 수 있는 종목들을 몇가지 나열하고자 한다.

1. 탁구

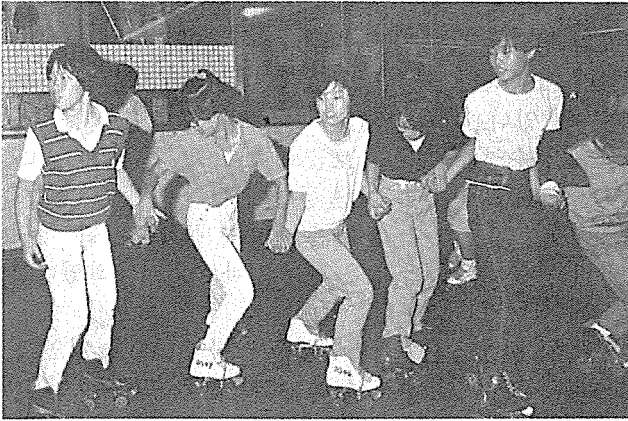
모든 스포츠는 시작하게된 연유가 있다. 상식적으로 간단한 연유를 알고 시작하면 조금은 재미를 더할 수 있다.

탁구의 기원은 확실치는 않으나 19세기말 영국의 정구에서 암시를 받아 시작된 것이라고 한다. 1918년에 들어와 셀룰로이드로 공을 만들어 테이블에 네트를 치고 시작하였다고 한다.

우리나라에는 1940년 전후로 수입, 보급되었다고 한다. 탁구는 특히 가족끼리, 친구와 연인끼리 즐길수 있으며 가정에 시설이 없으면 웬만한 동네에는 탁구장이 있어서 저렴한 비용으로 즐길 수 있는 스포츠이다.

2. 배드민턴

넓은 공간이 필요치 않은 스포츠이다. 우선 우리는 취미로 즐기는 스포츠이기 때문에 준비와 예산이 적게



◀ 이제 우리는 올림픽을 훌륭하게 치루어내는 국민으로서 한두가지 스포츠는 취미로 누구나 함께라도 즐길 수 있는 계기가 마련되어야 한다.

들어야 하며 즐거움이 뒤따라야 하겠다.

배드민턴은 샷콕이라는 특수한 공을 사용하지만 일반인들이 취미나 간략한 운동을 할때 사용하는 플라스틱공도 있다. 가격이 매우 저렴하여 분실하여도 그렇게 마음 아프지는 않을 것이다. 혼자 즐기지는 못하지만 둘이 아니면 네명이 즐길 수 있다.

사람키 만큼의 네트를 쳐놓고 만약에 네트가 없으면 줄이라도 쳐 놓고 주고 받는식의 운동을 하면 좋겠다. 요즈음은 운동을 많이 하는 약수터나 웬만한 장소에는 네트가 쳐져 있기 때문에 어디서나 쉽게 할 수 있다. 특히 배드민턴은 팔의 힘으로 치는 것이 아니라 손목의 힘으로 쳐야 하는 운동이다.

3. 보울링

한때는 여유가 있는 사람들만의 전유물처럼 여겨지던 스포츠였으나 이제는 웬만한 동네에도 보울링장이 있어서 누구나 손쉽게 찾아가서 즐길수

있는 스포츠이나 청소년들에게는 아직도 부담이 되는 스포츠이다.

보울링은 역사적으로 5000년 전에 이집트에서 어린이묘를 발굴할때 현재와 똑같은 도구를 발견하였다고 한다. 고대의 보울링은 게임을 즐기기도는 종교상의 의식, 또는 점(占)을 치는데 이용되었다고 한다.

현재의 보울링은 유럽에서 중세기 때에 집밖에서 하는 레크리에이션으로 널리 유행되었다. 이때는 9개의 핀을 다이아 모양으로 늘어 놓고 실시하였으며 현재 10개의 핀은 15세기때부터 사용하였다고 한다. 단지이 경기는 꼭 필요한 도구 즉 신발, 공등을 가져야 할 수 있고 시설이 필요한 스포츠이다.

4. 수영

어떻게 보면 지금까지 나온 스포츠 중에 제일 경비가 들지 않는 스포츠이다. 이제는 계절에 구애를 받지 않고 할 수 있는 스포츠로 우선 수영의 종류부터 알아 보기로 하자.

시합을 할 때에는 자유형, 평영, 버터플라이 배영 이렇게 4가지 영법을 쓸 수 있으나 일반인들에게는 모자비 수영이라는 방법이 한가지 더 있다.

아직까지 우리 국민들 의식은 수영의 중요성 또는 자신을 위험에서 보호할 수 있는 수영을 심각하게 느끼지 않지만 이제 우리도 수영이 여러 가지 측면에서 우리곁에 생활화 되어야 한다고 본다.

특히 실내 수영장이 각기 동네마다 있고 그곳은 전천후이기 때문에 언제 어디서나 시간과 장소에 구애없이 즐기며 또한 초보자 수영강습 내지는 이제는 어린이들 부터 수영을 필수로 하여 온국민이 취미로 수영을 즐길 수 있는 스포츠가 되어야 하겠다.

5. 사이클링

우리 국민들 중에 자전거를 타지 못하는 사람은 아마도 많지는 않을 것으로 알고 있다. 요사이 자전거는 국민학생 정도면 어느 가정이나 한대씩의 자전거를 보유하고 있다고 해도

과언이 아니다.

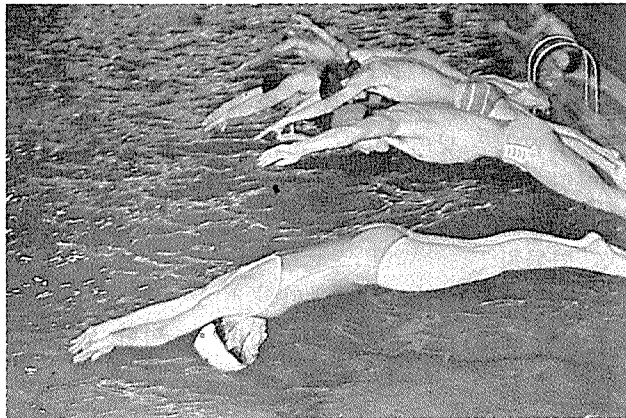
이륜자전거는 프랑스에서 시작되었다. 처음에는 목재로 만들어서 귀족계급의 스포츠로서 유행의 물결을 타고 보급되기 시작되었다고 한다. 100여년 동안에 여러 형태로 변형되어 오다가 1888년 꼭 100년전, 바퀴를 넣은 튜브로 바퀴를 사용하였다고 한다.

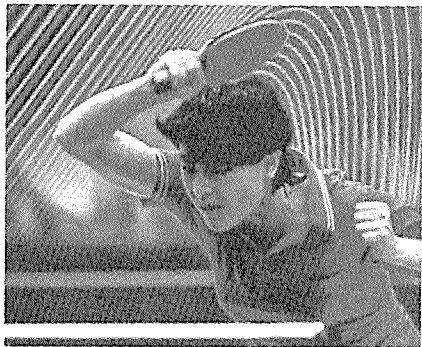
사이클링은 도회지 보다는 자연 전원에서 온 가족이 오솔길을 달리며 가족적인 분위기를 창출하거나 직장 클럽 등 단체에서 날을 정하여 수실 또는 수백명이 대열을 지어 달리는 것을 말한다. 보기에다 좋을뿐 아니라 초심자들도 안전하게 배울 수 있을 것이다. 그러나 최대한의 안전과 주의를 하지 않으면 다른 스포츠의 달리 매우 위험할 수도 있는 스포츠이다.

6. 로울러 스케이팅

한때 장안에 어린이나 학생들에게 폭발적인 인기를 끌었던 스포츠이다

▶ 수영은 자유형, 평영, 버터플라이, 배영 외에 모자비 수영이라는 방법이 있다.





◀ 우리나라에 탁구가 보급된 것은 1940년경이었다. 탁구는 가족, 친구, 연인 등 누구나 함께 즐길 수 있는 운동이다.

특별한 시설을 하지 않고도 할 수 있다. 일반 스케이트와 방법은 비슷하나 오히려 계절과 장소에 구애없이 혼자 또는 여럿이 스피드나 개인의 묘기도 부릴 수 있고 바퀴가 네개씩이나 달려 있어서 타기도 무척 쉽다.

단지 무게가 많이 나가는 것과 무릎 받침과 장갑등을 착용하여야 넘어져도 부상을 입지 않고 즐길 수 있는 스포츠이다. 외국에는 프로선수들이 시합을 할 정도로 다양한 계층이 즐길 수 있는 스포츠가 아닌가 생각한다.

7. 테니스

한마디로 설명이 필요없는 스포츠이다. 우리나라도 오래전에 들어와 무척이나 많은 동호인을 갖고 있는 스포츠이다. 설명보다는 재미있는 옛날이야기나 하고 넘어 가려고 한다.

구한말 우리나라에는 여러나라가 공사관을 설치하여 지내던 중 어느나라 인지는 확실치 않으나 외국공사들끼리 정구 시합을 갖고 우리나라의 고종황제를 초청하여 구경하시라고 모시었다고 한다. 황제께서 자리에 나오시어 외국 공사들께서 땀을 뻘뻘

흘리며 땀 파리채 같은것을 가지고 고무공을 이리 넘겼다 저리 넘겼다하는 것을 보시고 측근을 불러 말씀하시길 아니 저사람들이 오늘은 하인들이 다 어딜가고 지체높은 공사가 직접 저힘든 일을 하느냐 꾸중 하시고 바로 우리 하인들이라도 보내서 저일을 대신하라고 이르시고 자리를 뜨셨다는 웃지 못할 옛말이 전하여 온다.

이제는 우리도 서구문화 100년이 되어 당당하게 올림픽을 유치한 나라가 되었다. 이제 우리 국민도 우리의 건강을 스스로 지킬 수 있는 국민이 되어야 하겠다.

지금까지 일곱가지의 스포츠를 나열하였다. 독자들께서 이 내용을 몰라서 쓴 것이 아니라 이 기회에 이 중에서 한가지라도 선택하여 취미로 즐기면서 자기 자신의 건강을 지킬 수 있도록 실시 하시길 바라면서 이 글을 마치도록 한다.

〈필자=YMCA 영 레크리에이션 연구실장〉