



가족과 함께 탁구를.....



박 은 주

움직임이 없는 생명체를 생각할 수 없듯이 신체활동이 없는 인간을 생각할 수 없다. 이는 신체활동이 생명을 유지하고 삶을 영위하는데 필수적인 요건이 되기 때문이다.

그러나 현대사회는, 기계문명의 발달로 생활이 편리해지고 산업화 및 도시화에 의해 활동공간이 감소되면서 신체활동의 결핍을 초래하고 있다.

이러한 신체활동의 결핍과 복잡한 사회생활로 인한 육체적·정신적 스트레스는 체력의 저하와 여러가지 질병을 유발시킴으로써 건강을 크게 위협하고 있다. 따라서 건강과 체력의 유지·증진은 가족구성원 모두의 중요한 과제로 대두되고 있으며, 이를 해결하기 위한 규칙적이고 합리적인 운동이 절대적으로 필요하게 되었다.

사람은 누구나 오래 살고 싶어하고 동시에 행복하게 살고 싶어한다. 이 바램을 충족시키기 위해서는 우선 건강한 몸과 마음을 가져야 함은 두말할 나위가 없다.

건강은 비단 질병에서의 해방과 신체 내부의 모든 기관의 원활한 움직임만이 아닌 주위환경에 대한 적응까지 포함한다.

이처럼 건강은 포괄적인 의미를 가지고 있어 관점에 따라 조금씩 다르게 정의되고 있으나 “건강이란 신체적으로나 정신적 또는 사회적으로 온전한 상태를 의미하며, 다만 질병이나 허약한 상태에 있지 않다는 것만을 의미하지는 않는다”고 하는 세계보건기구(WHO)의 정의가 널리 인정되고 있다.

현대인은 경제발달이 가져온 풍요함으로 인하여 몸을 움직이지 않는 편하고 안락한 생활을 행복의 척도로 여기려는 사고방식을 갖게 되었다.

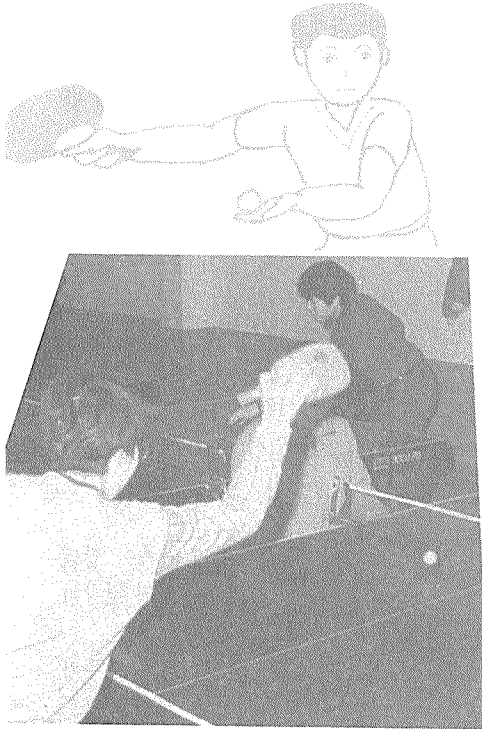
사회구성의 1차집단인 가족 개개인의 밀접한 관계가 있는 것으로 편리함에 의한 운동부족으로 개개인의 체력을 저하시키고 행복한 삶을 살고 싶어하는 인간의 욕망을 저버리는 요인중 가장 큰 요인이 아닐 수 없다.

가족끼리 하는 스포츠에는 몇 가지 문제가 있다. 그 중에서 가장 큰 문제가 가족 연령 구성의 차이이다.

스포츠는 비슷한 정도의 체력이나 기능을 가진 사람끼리 겨루는 일로 승패를 결정하는 것인데 가족인 경우에는 부모와 자녀, 아버지와 어머니, 또 할아버지와 할머니, 이렇게 연령과 함께 체력이나 능력이 다른 사람들로 구성되어 있기 때문에 함께 스포츠를 하기란 어려운 것이다. 그 때문에 가족의 스포츠는 서로가 겨루는 경기위

주가 아니라 서로 도우며 협력하는 스포츠라는 생각을 가져야 한다.

가족끼리 함께 운동이나 스포츠를 즐기는 것이 목적이 되는 것이다. 가족 모두가 함께 몸을 움직이고 협력하는 일이 언제나 실천되고 있는 가정에서는 단절이란 있을 수 없다. 함께 식사를 하는 일도 중요하지만 더 필요한 것은 부모와 자녀, 부부가 함께 몸을 움직이면서 공통된 활동을 협력해 가며 하는 일이다.



탁구는 그런 의미에서 가족스포츠로 가장 적당한 운동이다. 탁구는 계절에 관계없이 좁은 실내에서 나이나 남녀를 막론하고 누구나 할 수 있는 레크레이션 스포츠이고 규칙이나 기술이 다른 운동에 비해 쉽고 간단하며, 위험성이 적고, 민첩성, 정확성, 빠른 판단력이 필요한 스포츠다.

또한 운동범위에 비해 운동량이 많고, 감각반응이 요구되는 운동이다. 게다가 그다지 넓은 장소도 필요가 없다. 두 사람만 있으며 충분히 연습할 수 있는, 가족 스포츠로는 아주 적절한 특징을 가지고 있다.

〈탁구의 기본적인 방법〉

탁구에는 탁구대와 네트, 탁구공과 라켓이 필요하다. 라켓의 종류에는 펜홀더 형과 웨이크 핸드형이 있다.

어느 쪽으로 잡는 방법이 더 하기 쉬운지에 따라 선택한다. 펜홀더는 펜을 잡을

탁구는 계절에 관계없이 누구나 즐길 수 있는 가족 건강 스포츠이다.

탁구는
체력 단련 뿐 아니라
가족들의 유대를
강화하여
밝은 가정을
만드는데 유익한
스포츠다.

때의 잡는 법으로 잡는 것이다. 웨이크 핸드 드는 악수를 할 때 손을 잡는 것과 같은 방법이다.

상대편에서 오는 공에 대해 냉정하게 재빨리 판단하여 바른 공을 치기 위해서는 공에 대해 바른 자세를 가지고 정신을 공의 움직임에 집중해서 대비하는 자세가 필요하다. 탁구대에서 1m 정도 떨어져 상대편 서어브를 기다린다.

상체를 가볍게 굽혀 체중을 발 끝에 모으고 무릎을 가볍게 굽혀 두 발을 어깨 넓이 정도로 벌린다. 라켓을 포어핸드로 잡고 팔굽을 직각으로 굽힌다.

계속 공을 치는 중에는 깡총거리며 움직이지 말고 미끄러지듯 조용히 좌우로 이동해야 한다. 공을 너무 몸에 바짝 대면서 치지 않도록 주의하자.

탁구공은 라켓대의 방향에 따라 여러가지로 변화한다. 즉 컷하는 방법으로 공을 조절할 수 있는 것이다. 컷하는 방법에는 라켓의 각도와 움직이는 방향에 따라 다음 세가지가 있다.

처음에는 공에 대해 라켓을 직각으로 대고 회전하지 않게 치는 법을 익힌다. 다음은 라켓을 밑에서 위로 컷하는 ‘드라이브’ 치기를 배운다. 공을 앞쪽으로 회전시키기 위해 빠른 공을 칠 수가 있고 대에 떨어져 있을 때 위로 튀어오른다.

그 다음이 라켓을 위에서 아래로 컷하는 ‘컷치기’이다. 공을 대에 닿을락말락하게 칠 수가 있고 뒤로 회전하여 튄다. 대에 맞고 아래로 낮게 튀어오른다. 방어나 서어브에 적당한 치기이다.

경기방법에는 단식, 복식, 혼합복식, 단체전이 있다. 서어브는 상대가 보일 수 있게 공중으로 10m 이상 띄워 내려오는 공을 친다. 서어브는 5개씩 번갈아 하며, 듀스일 때는 번갈아 1개씩 교대로 한다. 이렇게 하여 21점을 먼저 얻는 사람이 승자가 된다.

가족스포츠 중 탁구경기는 가족이 함께 즐길 수 있는 좋은 레크레이션이며 건강과 체력단련에도 큰 효과가 있다.

탁구경기는 그것뿐 아니라 가족 모두가 마음의 유대를 강화하고 밝은 가정을 만드는 일에 매우 좋은 운동이다.

〈필자=한국사회체육센터 탁구지도교사〉