







## V. 회원 칼럼

회원 칼럼  
(Member Column)

### 1. 김성렬 펜싱칼럼

#### 나의 코칭 비망록 2

##### 6. 우연이라는 이름으로 내게 숙명처럼 다가온 검과 함께 하는 삶

초등학교도 들어가기 전이었을 때, 동네 형들을 따라서 시내 변화가에 구경을 나갔었다. 그 때 우연히 반지하의 체육관에서 하고 있는 신기한 운동 장면을 보게 됐는데 그 당시에는 그것이 펜싱 연습경기 장면인지 몰랐다.- 잠깐 동안 보고 다른 구경을 가려는 동네 형들은 부름을 무시하며 막무가내로 창가에서 넋을 놓고 보고 있는 나를 두고 그냥 가 버렸다. 날이 어두워지고 나서야 나는 형들이 없다는 것을 알게 되었다. 그렇게 길을 잃고 울고 있는 나를 어떤 누나가 시내 파출소에 데려다 주었는데 교통 경찰을 하시던 매형이 부모님의 연락을 받고 수소문해서 나를 찾게 된 적이 있었다.

그 때 크게 놀란 나는 한동안 얼굴 없는 귀신들? (후에 펜싱마스크를 쓴 선수들이라는 것을 알게 된다) 악몽을 꾸며 가위놀리다가 깨곤 했는데, 그 후 자라면서 그것들은 까맣게 잊혀졌다.

추첨에 의해 배당된 인문계 초창기 고등학교에 진학하게 되었다. 하루는 체육 선생님이 반에 들어오셔서 체력장 특급 받은 사람은 교무실로 오라고 해서 갔는데, 펜싱을 하면 장학생 시켜준다고 말씀하셨다.

그렇게 나는 펜싱과 다시 만났다. 장학생도 좋지만 나는 펜싱이 너무 신기하기도 하고 묘한 끌림이 있었다. 나는 운동하는 걸 반대하시던 아버지 몰래 무작정 친구들과 함께 시작했다. 얼마간 시간이 지난 후에는 대부분의 친구들은 그만두고 나와 내 친구 두 명만 남게 되었다.

나는 중학교 때부터 시작하는 내 또래 다른 친구들보다 3년 늦게 펜싱을 시작하게 되었다. 하지만 나는 선배가 없어서 배운지 다섯 달 만에 단체전 뿐이었던 전국체전을 뛰게 되었는데 중학교 때 부터 시작해서 5~6년을 한 다른 학교 3학년 선배들을 이기고 운 좋게 준우승을 하게 되면서 더욱 동기화되었다.

그 당시에는 전국체전을 나가기 위해 선수들이 합동훈련을 했는데 나는 그때 알게 되었다. 대 선배들의 이야기를 통해서 그 옛날 어릴 적 내가 넋을 놓고 본 것들이 펜싱을 하는 장면이었고 그리고 꿈에 가위놀리던 얼굴 없는 사람이 귀신이 아니라 펜싱 마스크를 쓴 선수였다는 것을 알게 되었다.

졸업한 몇몇 선배들이 좋아해서 개별적으로 만들어진 우리 고등학교팀은 학교에 체육관시설도 없고 지원도 받을 수 없고 코치도 없고 감독도 펜싱을 하셨던 분이 아니었다. 하지만 착한 성격, 특별한 발상을 하며 성실히 연습하던 왼손잡이 3학년 선배 형을 따라 재미있게 훈련하면서 대학 선배들의 심부름과 방 청소, 옷 빨래, 그리고 안마를 해가면서 한 수씩 눈동냥, 귀동냥을 하며 배워 우리끼리 열심히 반복 연습을 했다. 그렇게 연습한 우리는 펜싱을 했던 감독과 국가대표 출신 코치와 함께 크고 좋은 체육관에서 운동을 하던 상대 팀의 선수

들을 이겼으며 더욱 몰입할 수 있는 계기가 되었다.

그렇게 숙명처럼 다가와 내 삶 깊숙이 자리하게 된 검과 함께하는 이 삶은 평범하고 소박한 시골 농장을 하는게 꿈이었던 내 운명을 파란만장한 삶으로 바꾸어 놓았다.

79학번이었던 나는 대학에 진학한 후 혈연, 지연, 학연 등 고맥락 문화적인 환경의 한국의 사회 속에서 늘 어려움과 불이익을 겪어야만 했다. 선배와 동기 없는 초창기 학교 출신, 코치 없이 운동한 선수로서의 불이익, 출신 지역으로 인한 소외와 차별 등 나는 많은 어려움을 겪었다. 그럼에도 불구하고 활발하지도 강하지도 못한 성격이었던 내가 결코 포기하지 않고 노력했다는 것이 지금 생각해 보아도 참 신기하고 의문이다.

굳이 이유를 든다면 단편 문학을 좋아했던 내가 읽던 책 속에서 우연히 “신은 우리에게 운명을 주었지만 그와 함께 어떻게 그 운명을 대할 것인지의 권리도 함께 주었다”라는 문장을 알게 되었는데, 그 말은 어렵고 힘든 상황에 처해 있던 내 가슴에 깊이 와 닿았고 여린 영혼을 가진 나의 삶 전체에 커다란 영향을 미쳤다.

그 후로, 나를 감싸고 있는 어렵고 힘든 조건과 환경에 대한 불만이 있을 때 마다 나는 늘 그 시절의 희망과 열정으로 다시 서곤 했다.

그럴 때, 나는 “그래! 어떠한 순간에도 포기하지는 말자, 가야 할 곳이 아무리 멀어도, 아무리 높아도 가고 가고 또 가면 언젠가는 원하는 곳에 이를 수 있다. 중요한 것은 성실과 끈기로 오늘을 충실하게 살아가는 것이다.”

국내의 모든 시합을 우승했었고 대통령배를 우승해도 나는 대표선수에 선발되지 못했다. 하지만 나는 좌절하지 않았다.

그리고 때마침 그 무렵에 나는 선배의 추천으로 연합학술단체에 가입하게 되었다. 1958년에 국내의 대학 체육과 과 대표들이 모여 만든 체육 학술단체였다. 모임의 많은 선배들은 졸업 후 해외로 나가 공부하고 돌아와 대학에 교수로 자리하고 있었다. 나는 그 곳에서 여러 대학의 공부 잘하는 체육과 선배들과 후배들을 알게 되고 많은 배움과 좋은 인간관계를 맺게 되었다.

그 때 나는 운동만 하던 선수의 한계를 넘어 더 큰 세계를 알게 되었다. 곧 나도 좀 더 열심히 해서 해외로 나가 펜싱을 하며 공부도 해서 학위를 받고 돌아와 대학에 남겠다는 세계로의 꿈을 갖게 되었다.

나는 대학을 졸업하고 오전엔 임시교사를 하고 오후에는 펜싱을 가르치며 저녁에는 교육대학원을 다니며 스스로 벌어서 힘들지만 공부하며 생활했다.

서울올림픽 개최가 결정되면서 꿈나무 훈련이 방학 기간에 단기간 있었는데 그때 꿈나무 지도자를 하고 또 전국체전을 뛰면서 훈련 비용들을 모으며 생활하면서 유학의 꿈을 키

왔다.

그러던 중, 뜻밖의 행운이 찾아왔다. 꿈나무 우수 지도자로 추천되어 표창을 받았고 또 외국인 지도자의 칭찬과 추천으로 펜싱 종주국인 프랑스에 5개월의 연수를 다녀올 수 있는 기회를 얻었다.

그리고 5개월의 프랑스 L'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) 연수기간 동안 나는 많은 것을 배웠고 나의 삶과 펜싱 인생의 커다란 전환점이 되었다.

그렇게 나와 검과의 인연은 다시 이어졌다.

그래서일까? 나는 늘 선수들을 가르치면서 말한다.

“어떤 어려움이 있어도 실망하지 마라! 그저 성실과 끈기로서 오늘에 충실하라 어느날 신이 우연이라는 이름으로 너희를 축복할 것이다.”

### 7. 처음이자 마지막으로 나는 나이 26세의 올림픽 국가대표팀 코치가 되었다,

그것은 우리나라 뿐아니라 세계에서조차 없는 일 일 것이다. 내게는 커다란 행운이며 기회였다. 프랑스 L'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) 연수를 마치고 돌아왔을 때 내 나이는 26세 이었다.

외국인 지도자들은 대부분 단기간 밖에 체류하지 않기 때문에, 협회는 오늘날 펜싱경기에서 사용되고 있는 전기검법을 처음 체계적으로 배운 나를 국가대표팀 코치로 결정했다. 하지만 선수와 한 살 차이였던 나는 태능 선수촌의 강화위원회에서 너무 어리다는 이유로 거절당했다가 한 달 후에 협회의 강력한 요구에 의해 서울올림픽 최연소 국가대표팀 코치가 되었다.

세계 최대의 규모의 훈련장이었던 태능 국가대표 선수촌, 수십명의 박사들로 이루어진 스포츠과학연구소의 후원, 대한민국 최고의 선수들과 지도자들이 모여 있는 곳, '태능 선수촌' 나는 그 곳에서 매일 새롭게 배움과 깨달음을 얻으며 생활했다. 그렇게 소원하고 꿈꾸며 바라던 삶이 20대 말의 풋내기 코치의 눈 앞에 거대한 파노라마처럼 펼쳐졌다.

양궁, 레슬링, 복싱, 탁구 등등 세계 최강의 지도자들을 바라보며 그리고 그들의 이야기를 들으며 배우고 새기며 '나도 언젠가는 꼭...' 하고 다짐하며 세계로의 야심 찬 꿈을 키우고 열정적인 삶을 살았다.

선수와 한 두 살 나이 차이였던 나는 경험의 약점을 운동 과학적 지식으로 보완하며 독특한 코칭을 생각해 냈다. 유럽의 선수들에 비해 게임의 기회 부족과 그로 인한 기술과 전술의 연습량 부족을 2인 1조로 하는 연습과 여러 나라의 선수들의 스타일을 내가 직접 학습하여 최소한의 경험을 할 수 있도록 해주는 게임 파트너 방식의 훈련 방법을 기존의 렛슨 방법과 더불어 활용하며 선수들과 함께 뛰고 연습했다.

## 8. 저는 코치라는 이름의 선수입니다.

선수촌의 아침 운동은 요란한 기상 음악소리와 함께 시작된다. 모든 종목의 선수들은 운동장에 트랙을 중심으로 둥그렇게 모여 음악에 맞추어 준비운동 체조를 하고 난 후 종목별로 나뉘어 새벽 운동에 들어간다.

지도자들은 운동장을 뛰거나 체력 트레이닝장에서 훈련하는 선수들을 관리 감독하거나 지시 후 지도자 사무실에 모여 아침 식사시간 전까지의 시간을 뉴스나 신문, 그리고 다른 종목 지도자들과 대화를 하며 보냈다.

나는 선수들과 함께 뛰었다. 나이도 별 차이 없고 또 운동장에 그냥 서 있는 것보다 함께 뛰는 것이 내 자신에게는 체력적인 훈련을 그리고 선수에게는 함께 한다는 연대의식을 고취시킬 수 있다고 생각했기 때문이다.

운동장 열 바퀴를 늘 함께 뛰는 나를 바라보며 가끔씩 농담을 하는 지도자들도 있었지만 어느 날, 금메달 종목의 지긋한 나이의 감독님이 내게 물으셨다.

“김코치, 어떤 생각으로 그렇게 선수들과 함께 한 번도 안 빠지고 뛰시오?”

보통 때라면 그냥 웃고 말았을텐데 그 때는 진지한 얼굴로 어린 나이의 내게 물어보는 그 감독님의 질문을 그냥 흘릴 수가 없었다.

그래서 나는 대답했다.

“감독님 ! 저는 코치라는 이름의 선수입니다. 세계 무대에 서기에 아직 어리고 배울게 많아서요, 이렇게 열심히라도 해야 한다고 생각합니다.”

그 분은 고개를 끄덕이며 진지하게 내 말을 들어 주었고 인사를 할 때마다 정중하게 받아 주었다.

## 9. 나를 이끌어 준 은혜로운 스승들

국가대표 선수가 소질이 없고 노력하지 않는 경우가 있을까? 그것은 최고가 되는 중요한 관건이 아니다. 왜냐면 국가대표인 그들 모두에게 다 있기 때문이다.

이미 자신의 재능 95% 즉 거의 모든 것을 개발한 그들에게 필요한 것은 유능한 지도자와 큰 시합을 통해서 얻을 수 있는 강하고 확고부동한 태도와 경험일 것이다.

그렇게 높은 수준의 선수들은 마지막 1~2%의 영역을 가름하는 훌륭한 스승들에 의해 선수로서의 운명이 좌우된다.

검을 들고 살아 온 내 삶 속에서 나는 세 분의 은혜로운 스승들을 만났다. 내게 펜싱에 관한 능력과 태도를 가르쳐 주신 프랑스의 연수기간 동안에 알게 되었던 글랑 메트(위대한 스승: grand maître) 길버트 루팡 선생님, 내게 동양 무예의 진수와 함께 그것을 바탕으로 펜싱의 기술과 전술에 대한 새로운 발상을 하게 이끌어 준 우슈의 박덕수 사부님, 마지막으로 승패로 희비가 엇갈리는 나의 삶이 전쟁 같은 제로섬(Zero-sum) 아니라 의미와 가치를

기반으로 훈련과 수양을 통해 스스로 창조한 굳건한 믿음으로 완성해 가는 것, 그래서 자신의 한계를 넘는 삶에 대한 사랑이라는 것을 가르쳐 주신 변화 경영사상가이셨던 구본형 스승님이다.

### 10. 나의 펜싱 스승님인 글랑 매트 길버트 루팡

길버트 루팡 선생님은 파란 눈으로 나를 보며 악수를 할 때 마치 쇠틀에 손이 들어가는 듯한 손아귀의 힘을 지니신 위대한 지도자로 불리셨던 스승님 이셨다. 수업시간에 여자 친구에게 어깨를 기대거나 비스듬히 누워서 실기 강의의 설명을 듣던 자유분방한 프랑스 친구들도 선생님이 들어오시면 모두 똑바로 앉아서 경청을 했다. 대표 선수들도 훈련을 하다가 선생님이 들어오시면 모두 멈추고 “차렷 경렷!”을 했다.

그런 글랑 매트(위대한 스승: grand maître)로 불리셨던 선생님은 국적이나 나이를 고려하지 않고 열심히 하는 선수를 좋아하셨다. 국가대표팀 감독이고 INSEP의 교수이시며 백년이 된 클럽의 총책임자였던 선생님은 사고로 다리를 약간 다쳐 운동을 못하고 앉아서 구경하고 있는 내게 오셔서 “왜 연습 안하나?” 그러셨다. “무릎을 다쳐서 운동을 할 수 없어서 ...”하고 선생님을 쳐다보는데 선생님은 “다친 건 다리잖아! 손은 연습할 수 있으니 가서 찌르기 연습해라!” 하며 “너희가 나만큼 열심히 했으면 올림픽에서 금메달 세 개는 충분히 따고 남는다”고 말씀하셨다. 그렇게 해박하고 체계적인 펜싱 지식을 가지신 위대한 지도자이셨던 선생님이 칼로 나의 마스크를 툭툭 두드리시며 강조하신 말씀은 기술의 전문성보다 ‘성실한 태도’였다.

연수를 마치고 귀국할 때 “열심히 해서 세계컵 시합에서 보자!”고 그러셨다. 그런 나는 코치로서 선생님을 만나게 되었지만 선생님은 한결 같았다. 만날 때마다 “김! 운동 열심히 했지?” 항상 같은 질문으로 대화는 시작되곤 했다.

### 11. 검술의 기술적 지혜와 정신적인 힘, 그 철학을 가르쳐 주신 박덕수 사부님

1989년 북경 아시안 게임을 위한 훈련 중에 만나게 되어 지금까지 계속 사부님으로 모시고 있는 우수의 박덕수 사부님은 내게 동양 무예의 진수와 철학 그리고 창의적인 발상을 할 수 있도록 조언해 주셨다.

목숨을 건 결투 ‘생사결’에서도 승부가 갈리고 난 후에는 상대를 죽이지 않고 패배를 인정하게 하고 살려 보냈다. 그것은 승부를 겨루는 목적이 상대를 죽여 없애고 자신을 과시하는 것이 아니라 훈련과 수양을 통해 자기 성장을 도모하고 경쟁이라는 시험을 통해 확인하려는 것이다. 그래서 목숨을 건 결투에서 승리했음에도 상대를 죽이지 않고 살려서 돌려 보낸 것이다. 그것은 상대에 대한 배려인 동시에 승리의 결과로 인한 자만이나 나태함을 방지하고 지속적인 훈련과 수양을 통해 더욱 정진하려는 자기 발전의 활인검 철학이라고 가르쳐 주셨다.

그런 사부님은 나를 늘 높이 평가해 주시고 구전되는 검술의 진수인 '무상신검(無想神劍)

을 이야기를 해주면서 “김코치는 운동뿐 아니라 공부도 열심히 했으니 나의 이야기를 참고 해서 펜싱에 활용하고 응용해서 새로운 것을 만들어 보도록 해라”라고 하셨다.

후에 나는 운동 과학적 이론과 심리학적 지식 그리고 실전의 경험을 근거로 한 형식이 없는 검법 곧 ‘무형검법(無型劍法)의 체계를 정립했다. 그것은 진검의 역사를 가지지 않은 한국에서 내가 펜싱을 지속적으로 학습하고 지식과 경험을 체계화하여 지도할 수 있는 기반이 되는 체계였다. 나는 그것을 총체적인 펜싱 체계로서 형식화된 틀에 갇히지 않는 무형검법(無型劍法)으로 whole fencing system이라고 불렀다.

그렇게 내게 창의적이고 독창적인 지도법을 개발할 수 있게 해주시고 괄목할만한 성과를 거둘 수 있게 한 사부님은 내가 사람들에게 사부님이라고 말해도 됩니까 라고 허락을 얻으려고 했을 때 말씀하셨다.

“너와 나 사이에는 그런 격식 같은 것은 중요한 것이 아니다. 네가 많은 시간과 노력을 들여서 누군가를 가르쳤다 해도 받아들이는 사람이 다른 생각과 태도를 가지고 있으면 그는 너의 참된 제자가 아니다. 지나는 말로 한 두 마디 가치 있는 충고만 했으나 그 말을 가슴 깊이 새기고 지키며 노력하고 산 사람이 어쩌면 더 참된 제자일 수 있다. 그러니 그런 형식적인 격식에 구애받지 마라!”라고 하셨다.

## 12. 마지막으로 경영과 인문학을 접목하고 꿈을 꾸는 삶을 가르쳐 주셨던 구본형 스승님

‘우리는 어제보다 아름다워지려는 사람을 돕습니다’라는 슬로건 아래 1인기업의 선두주자이고 변화경영 사상가이셨던 구본형 스승님은 나를 생존을 위한 전쟁 같은 삶에서 꿈을 향한 소망을 담은 사랑으로 나아갈 수 있도록 내 삶을 이끌어 주셨다.

순간이 몇 년 같은 극한 상황들, 보통 사람들이라면 평생동안 한 두 번 겪을까 말까 하는 그런 순간들을 수도 없이 경험하면서 생존을 위해 살았던 나는 너무 강한 정서적 자극에 노출되다 보니 일상의 소소한 삶의 기쁨과 그로 인한 평범하지만 행복한 소소한 삶의 정서가 거의 무감각 해져 버렸다.

그렇게 전쟁같은 삶을 살며 가족의 생계를 위해서 가고 싶지 않은 경기에 바뀌어 버린 선수들과 함께 시합에 출전했으나 제대로 경기를 해보지도 못한 채 졌다. 그 경기에서 나는 정신적 육체적으로 치명타를 입고 거의 죽기 직전의 상황까지 몸과 마음이 붕괴됐다, 그 시절에 나는 숙명처럼 스승을 만났고 재기의 몸부림을 하면서 스승님과 함께 했다. 스승님과 함께 했던 연구원 시절, 매주 책 한 권을 읽고 독후감을 쓰고 수필 하나씩을 썼다. 그렇게 스승님의 그늘에서 일 년 동안 공부하면서 함께 여행을 하고 보고 느끼며 많은 것을 배웠다.

나는 스승님을 통해 배우고 느끼며 깨닫고 새롭게 부활을 꿈꿀 수 있게 되었다. 스승님과 함께 여행 하던 어느 날 이른 아침에 일어나서 체조하고 있는 내게 뒷산 산책을 가자고 하셨다. 스승님을 따라 걷는데 스승님은 길이 없는 곳을 가리키면서 “우리 이리 한 번 가 볼

까?” 그러셨다. 풀 셔를 힘겹게 젖히며 한참을 앞서 나가고 있을 때 스승님은 나를 부르시더니 그러셨다. “이렇게 작은 풀셔 밖에 없는데도 길이 없는 길을 가는 것이 힘이 드는 데 늘 맨 앞에 서서 제대로 도움도 받지 못한 채 아무도 가지 않은 길을 가야만 했던 너는 참 많이 고단했겠구나 ! ” 그러셨다.

그렇게 나의 혼란스런 지난 시간의 푸념들과 아픈 마음의 깊은 상처를 말없이 들어 주시고 도란도란 이야기하시면서 함께 해주시며 편안하게 대해 주시던 스승님은 천 길 벼랑 끝에 서있는 나를 꿈과 희망으로 다시 일으켜 세워주셨다.

**13 내게 주어진 숙명 같은 삶과 길을 가르쳐 준 은혜로운 스승들을 사랑하며**

이제 환갑을 넘은 나이, 그리고 반백이 다 되어가는 검을 든 삶,. 그런 내게 참 지난했던 그 펜싱 인생은 숙명 같은 삶이다. 그래도 나는 겸허하게 이 삶에 감사한다. 이 삶 속에서 끝없이 이어지던 고통과 한계를 극복하게 해주었던 회복탄력성은 바로 힘과 용기와 지혜를 주셨던 경외하는 스승들 때문이었다.

몇 번이고 견디어 내고 다시 일어나 곳곳하게 서있는 나는 늘 온몸과 마음으로 은혜로운 스승들께 예를 갖춘다. 그리고 겸허하게 여쭙는다.

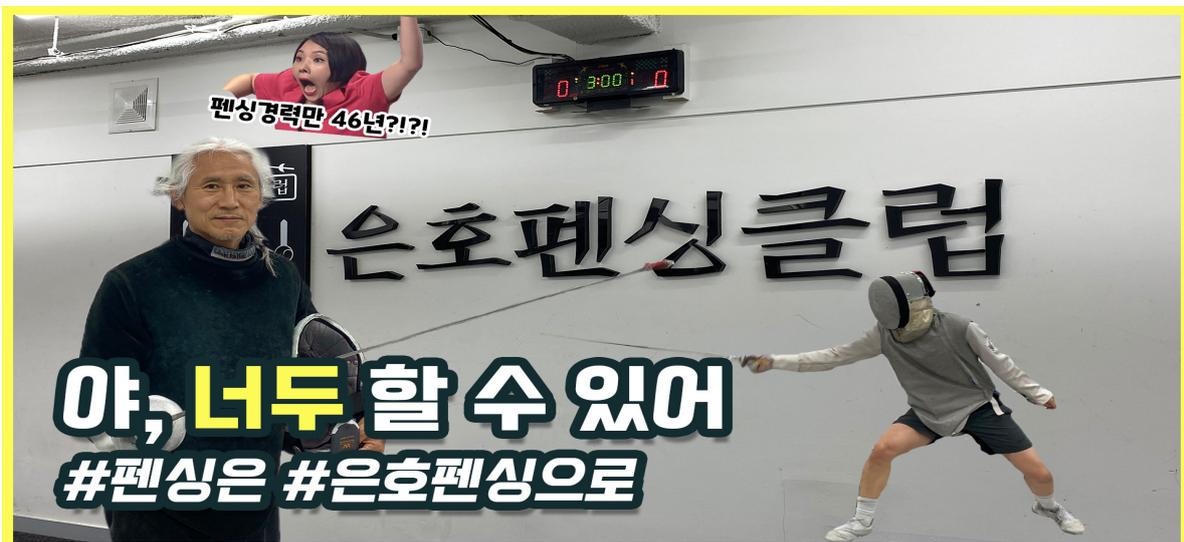
“ 검을 들고 있는 동안, 그리고 살아있는 동안 스승들의 은혜를 잊지 않고 정진하겠습니다” 고...

=====

다음 이야기

제국의 멸망은 외부로부터의 침략이 아니라 내부의 붕괴로 시작된다.

글로벌 시대 세계 무대의 최전방에 있는 우리 한국의 스포츠가 내부의 갈등으로 붕괴되는 어리석음을 초래해서는 안된다고 생각한다. 그래서...





## 주민재 칼럼 J스포츠 운영에 관해

안녕하세요 저는 현재 야구를 지도하고 있는 주민재입니다.

제가 근무하고 있는 곳은 송파구 잠실동에 위치한 제이스포츠 야구 아카데미입니다. 벌써 코치를 한 지 5년 차가 되었네요. 그동안 정말 많은 일이 있었던 거 같습니다. 오늘 제가 쓸 글은 제가 가르치는 선수 혹은 다른 학생들에게 도움이 되는 글이었으면 좋겠습니다.

많은 학생이 프로라는 목표를 잡고 밤낮 가리지 않고 훈련하며 하루하루를 보낼 것이라 생각합니다. 하지만 실력이 안 나오거나 혹은 부상이라는 시련을 겪는 선수들 또한 많을 것 같습니다.

지금 잘하지 못해도 괜찮습니다. 너무 빠른 말 같아서 실망스러울 수 있지만 정말 괜찮아요. 저도 성공한 스타는 되지 못했습니다. 잘하는 것이 쉽다면 우리 스타들에게 열광하지 않습니다. 그만큼 잘하는 것은 정말 어려우니까요

선수는 항상 외적인 결과에 집착합니다. 예를 들어, 타율, 수상, 외적인 것에 집착을 많이 합니다. 그럴 경우 실패를 하거나 실수할 때 부정적인 생각과 본인은 안된다는 안 좋은 마음을 갖게 되고 그만두는 상황까지 나옵니다.

저는 항상 저희 선수들에게 내적인 것에 집중하라고 합니다. 즉 과정에 집중해야 합니다. 내가 실수를 어떻게 하였고 혹은 나의 실력이 무엇이 부족한지 앞으로는 어떻게 할 것이고 다음번에는 어떻게 실수를 만회할지 고민하고 또 노력해야 합니다. 본인과의 약속을 지키고 노력하세요. 실수는 누구나 합니다. 실수가 없으면 왜 실수라는 단어가 있을까요? 저는 선수 여러분이 자기를 속이지 않고 묵묵히 열심히 최선을 다하면 좋은 결과가 나올 거라 믿어 의심치 않습니다.

기회란 준비된 자에게 옵니다. 준비되지 않은 사람에게 오는 기회는 불행이나 마찬가지로입니다. 오늘이란 시간을 헛되이 보내지 않길 바랍니다

다음 칼럼에서 더 좋은 얘기를 해보겠습니다. 감사합니다.

## 안녕하세요? 한국복싱진흥원입니다.



김주영

Kim Ju-Young  
Chairman

한국복싱진흥원은 국민스포츠 '복싱'의 저변확대를 통해 스포츠 발전에 이바지하고자 설립되었습니다.

*kim ju young*

한국복싱의 중추적인 지원 기관으로서 복싱 활성화를 위해 해야 할 일이 무엇인지 늘 고민하며, 더욱더 발전된 한국복싱을 위해 다양한 의견을 수렴하고 소통하는 한국복싱진흥원이 되겠습니다.

## Main Business



복싱 및 스포츠 분야 **인재양성**을 위한 사업

복싱 및 스포츠 분야 **이벤트 및 대회** 개최

복싱 및 스포츠 분야 **인프라 구축** 사업

복싱 및 스포츠 분야 **후원 및 지원** 사업

복싱 및 스포츠 분야 발전을 위한 기타사업



▶ 사단법인 한국복싱진흥원은 미래의 스포츠계 꿈나무이자 세계 속의 주역이 될 복싱 선수들이 "자신의 꿈과, 가슴 속 깊이 내재한 끼"를 마음껏 펼칠 수 있도록 "큰 판"을 만들어 주고, 이를 통해 "세계 정상에 우뚝 서게 하는 것"이 바로 한국복싱진흥원의 마음이라 할 수 있습니다.

## 인류탄생과 함께 시작한 스포츠, 복싱

### 복싱은 언제 시작되었을까?

복싱은 인류가 이 세상에 출현했을 때와 동시에 시작되었다고 볼 수 있다. 생존 투쟁에 대응하기 위한 유일의 수단으로 무기가 없는 시대의 인류가 체력이나 주먹을 사용해 생존을 위한 자기 방위의 수단으로 삼을 수밖에 없었던 것은 당연한 현상이다. 이렇게 주먹을 사용하는 것을 기초로써 발전해 온 스포츠가 바로 '복싱(Boxing)'이다.

복싱은 정사각형의 링(Ring) 위에서 2명의 선수가 가죽으로 만든 글러브를 양손에 끼고 주먹만으로 대결하여 승부를 겨루는 스포츠이다. 여기서 복싱이란 명칭은 '박스(Box)에서 싸운다(-ing)'는 뜻으로 만들어졌는데, 이때 박스란 링의 모양이 사각형으로 생긴 데서 유래되었다.

복싱이 우리나라에 최초로 소개된 것은 1912년 10월 7일이다. 단성사(團成社)의 주인인 박승필에 의해 유각권구락부(柔角拳俱樂部)를 조직한 것이 우리나라 복싱의 시발점이다. 원래 단성사는 연극, 음악과 같은 전통 연희를 여는 공연장이었다. 근데 박승필이 1910년에 인수하여 개축한 후 우리나라 최초의 상설 영화관으로 운영하고 있었다. 그런데 평소 격투를 매우 좋아했던 그는 유각권구락부를 조직한 다음, 바로 이 단성사를 통해 유각권구락부가 주최하는 흥행 대회를 열었다. 즉, 최초의 상설 영화관이 최초의 복싱 경기장이 된 셈이었다. 그 후 1916년 12월 미국인 선교사인 질레트(Gillette) 씨가 복싱 용구인 글러브를 가지고 들어와 복싱 경기는 비로소 활기를 띠기 시작했다. 1922년부터는 YMCA에서 연중행사로 복싱 경기를 거행하기에 이르렀고, 이로써 복싱의 명맥을 유지하는 밑거름이 되었다.

### 권투? 복싱? 어떤 표현이 맞는 것일까

한번 좀 생각해 본 적이 있는가, 잠시 어떤 단어를 더 많이 접하고 사용했는지 생각해 보자. 국내에 도입된 복싱은 초기에 권투(拳鬪)라는 이름으로 한동안 불리기도 했다. 하지만 권투는 우리나라에서만 사용되었을 뿐 가까운 한자권 국가들 가운데에도 권투라는 명칭을 사용하는 나라는 없는 것으로 알려졌다. 당시 우리나라에서는 하나의 스포츠를 두고 두 개의 명칭이 동시에 사용되어, 이 때문에 종목 명칭을 두고 상당한 혼란을 겪기도 했다. 그리하여 대한복싱협회가 1963년 '복싱'으로 명칭을 통일함에 따라 아마추어복싱에서 권투라는 명칭은 역사 속으로 사라지게 되었다. 다만 프로에서는 여전히 권투라는 명칭을 사용하고 있다.

### 복싱은 왜 줄넘기를 할까?

'복싱은 발로 하는 운동이다'라는 말이 있다. 분명 경기할 때 보면 손을 이용한 타격이 중요하지 발은 중요하지 않아 보인다. 하지만 이는 잘못된 생각이다. 발이 자유자재로 움직여야 공격과 방어 및 회피를 할 수 있기 때문이다. 따라서 줄넘기는 이러한 발 움직임에 많은 도움을 준다.

첫째, 다리의 근력과 근지구력을 키워 스텝(Step)의 기본이 된다. 복싱 자세로 스텝을 뛰

어보면 웬만한 근지구력이 없으면 3분 뛰는 것도 매우 힘들다. 3분이 1라운드인 아마추어 복싱경기에서 3분 3라운드를 뛸 수 있어야 하는 것은 기본 중의 기본이다.

둘째, 전신운동이 된다. 줄넘기를 뛰다보면 체온이 상승하여, 굳은 근육들을 풀어주어 복싱 스텝이 가벼워진다. 직접 줄넘기 전후를 비교해보면 스텝의 변화와 가벼움을 느낄 수 있을 것이다.

셋째, 복싱에서 가장 중요한 리듬감과 균형을 갖추게 된다. 줄넘기를 뛰면서 나만의 리듬과 흐름을 만들어 나가므로 나만의 스타일을 만들어나가는 과정인 셈이다. 줄넘기의 다양한 움직임 속에서 계속 자신의 균형을 유지하는 운동이므로 복싱을 할 때 몸이 균형을 잡을 수 있도록 도움을 준다.

넷째, 복싱의 자세 연습에 도움이 된다. 줄넘기를 뛰는 동안 어깨에 힘을 뺀 상태를 유지한 채 고개를 숙이는 것을 연습한다. 복싱에서 중요한 것은 어깨에 힘을 빼는 것과 고개를 숙이는 것이다. 가장 기본적이면서도 제일 어렵다. 거울을 보면, 어깨에 힘이 많이 들어가지 않았는지 또는 고개를 너무 들진 않았는지 직접 확인할 수 있다.

#### **프로복싱과 아마복싱의 차이는?**

복싱은 프로복싱과 아마추어 복싱으로 나뉘며 각각의 독립 기구가 존재한다. 일반적으로 프로복싱은 17세 이상인, 복싱을 직업으로 삼아 대전료를 받고 경기를 하는 복서이다. 반면, 아마추어 복싱은 14세 이상(올림픽은 17세 이상)인, 국가 및 단체를 대표하여 명예를 목적으로 경기하는 복서이다.

\*라운드 차이 - 프로복싱은 선수 수준에 따라 4, 6, 8, 10, 12라운드로 되어 있으며, 동양 타이틀매치와 세계타이틀매치는 12라운드로 진행된다. 반면, 아마추어는 3라운드이다. 아마추어 복싱에서 중등부는 2분 3라운인 걸 제외하면, 프로복싱과 아마추어 복싱은 1라운드당 3분 경기로 경기를 진행하며, 라운드별 휴식시간은 1분으로 같다.

\*복장의 차이 - 프로복싱은 하의(팬츠)와 글러브를, 아마추어 복싱은 상의(러닝셔츠), 하의(팬츠), 헤드기어(대학부와 남자 일반부는 미착용), 글러브를 착용한다. 즉, 프로복싱은 상반신은 알몸인 상태로 경기한다.

\*시합개최의 차이 - 프로복싱은 흥행을 목적으로 하는 프로모터들에 의해 시합이 성사된다. 세계 4대 프로복싱 기구인 WBA, WBC, IBF, WBO 외에도 몇 개의 복싱 기구가 더 있고, 복싱 기구의 승인을 얻어 경기가 개최되면 정식 시합으로 인정된다. 아마추어 복싱에서는 국제대회로 올림픽, 아시안 게임, 세계 선수권 대회 등이 있다. 세계 아마추어 복싱의 통합 단체인 국제복싱연맹(IBA)에서 세계선수권대회와 대륙별 국제대회를 관장하고 있다.

\*체급의 차이 - 프로복싱은 17체급이다. 아마추어 복싱은 올림픽과 아시안게임은 남자 8체급, 여자 7체급이며, 세계선수권대회는 13체급이다.

### 복싱의 기본기술인 '잽, 스트레이트, 훅, 어퍼컷'

복싱 공격기술의 기본적인 타격에는 잽(Jab), 스트레이트(Straight), 훅(hook), 어퍼컷(Upper-cut)이 있다. 먼저, 복싱에서 자세에 따라 오른손잡이는 오소독스(Orthodox), 왼손잡이는 사우스포(Southpaw)라고 부른다. 전자는 왼발을 앞으로 하여 발끝을 편하게 오른쪽으로 향해 내딛고, 오른발은 뒤로 벌리고 뒤꿈치를 들고 발끝으로 가볍게 선다. 몸의 중심은 양발 중심에 둔다. 사우스포의 자세는 오소독스 자세의 반대로 하면 된다. 다음은 일반적인 오소독스의 자세의 경우이다.

1. 잽 : 가장 기본적인 기술로, 왼손을 이용하여 상대를 공격할 뿐만 아니라 견제하는 데에 사용한다. 본인과 상대방의 거리(팔 길이)를 재보기도 하고, 상대방의 멧집을 탐색해보는 등의 동작도 잽이라고 한다. 흔히 '잽도 안된다'라는 말을 들어본 적이 있을 것이다. 그 잽이 복싱에서의 '잽'이다.

2. 스트레이트 : 상대의 안면 또는 동체를 타격하는 기술로, 오른팔과 함께 상반신을 왼쪽으로 반 회전 시킨다. 주먹을 일자로 곧게 뻗되 손등 부분이 반드시 위로 향하고, 엄지손가락은 아래로 향해야 한다. 주먹을 안쪽으로 굽힘으로써, 펀치가 더욱 강해진다.

3. 훅 : 팔꿈치와 몸의 각도를 직각으로 만들어, 왼쪽 앞발에 체중을 싣고 오른쪽 발과 상체를 회전하여 타격한다. 가장 중요한 것은 효과적인 공격을 위한 거리와 각도이다. 오른손 팔꿈치의 안쪽 각도가 90도 이상 벌어지지 않도록 명심해야 한다. 그래서 훅이란 명칭이 붙은 이유가 팔의 각도가 낚싯바늘처럼 굽어 보이기 때문이다.

4. 어퍼컷 : 두 무릎을 약간 구부린 채로, 주먹을 아래에서 위로 올려친다. 왼쪽 앞발에 체중을 싣고 오른발과 상체를 회전하며 손의 높이는 상황에 따라 복부 또는 눈높이까지 세워 타격한다. 이때, 팔꿈치가 펴지지 않게 고정된 상태로 곧게 올려주는 것이 포인트이다. 주로 근접거리에서 상반신을 앞으로 굽히거나 고개를 숙였을 때가 어퍼컷을 가하는 절호의 기회다. 또한, 상대의 공격을 피하거나 상대가 공격해 오는 경우 받아치기의 개념으로 복부를 공격할 수 있다.

### 복싱을 시작하면 장비를 사야 할까?

취미로 복싱을 하더라도 봉대와 글러브는 개인 장비를 장만하기를 권한다.

- 봉대는 너클파트의 보호와 손목보호를 위해 착용해야 한다. 여기서 너클파트란(Knuckle part) 주먹을 쥐었을 때 정면으로, 네 손가락의 제1관절과 제2관절 사이의 부분이다. 바로 이 부분으로 상대방을 타격하는 것이므로, 평평하지 않으면 타격했을 때 충격으로 손가락을 다치기 쉽다. 주먹은 복서의 '생명'이므로, 올바른 봉대 착용법을 배워두도록 한다.

- 글러브는 간혹 공동으로 사용하는 글러브가 비치된 경우가 있는데, 사용을 추천하지 않는다. 그 이유는 여러 사람이 글러브를 사용하여 가죽 상태도 좋지 않아 부상의 우려가 있으며, 건조하지 않아 냄새가 너무 심해 비누로 깨끗이 문질러도 그 냄새가 여전히 남아있는

경우가 많다. 오죽 심하면 미트를 칠 때에도 냄새가 올라온다. 이왕 복싱을 시작하기로 마음을 먹었으면, 비싼 글러브가 아니더라도 최소한 본인 글러브 하나 정도는 마련하길 바란다. 돈이 아깝다고 생각한다면 복싱에서 가장 중요한 장비가 무엇인지 한 번 생각해보길 바란다.



사단  
법인 한국복싱진흥원

## Coach-Leader 매거진 6월호 영어 프리토킹 수업 소감

박민열

2022년 1월 1일. KCDC 영어 프리토킹에 등록한 지 벌써 6개월이 지났습니다.

새해를 맞이하여, 늦게까지 일하고 집에선 잠만 자는 일상을 탈피하고 싶었고, 직장일이 아닌 나 자신의 발전을 위해 무언가 하고 싶었습니다. 인터넷 검색을 하던 중 교수님께서 직접 가르쳐 주시는 KCDC 영어 프리토킹을 알게 되었고, 그렇게 지금은 6개월 차 수강생이 되었습니다.

실생활에서 영어의 유용성은 차치하더라도, 당장 제가 있는 직장에서 영어를 잘하면 승진의 가점과 유학의 기회가 있다 보니, 직장 동료 모두가 영어공부에 대한 열망이 있습니다. 요새 영어는 기본 스펙이라지만, 실상 주변을 둘러보면 잘하는 인원도 그리 많지 않아서 영어 프리토킹은 확실한 변별요소로 작용합니다. 문제는, 영어 프리토킹이 너무 어렵다는 것. 오픽 IH 등급을 받은 적 있어도, 정작 영어를 말해야 하는 상황이 오면 영어가 혀끝에 맴돌 뿐 나아가질 못했습니다.

교수님과 '영어 프리토킹' 클래스를 함께 하며, 잊었던 영어 본능을 일깨웁니다. '영어 프리토킹' 수업이 아니었다면 '해야지'라고 막연히 생각만 했을 텐데, 수업 덕분에 (월)(목)은 저녁식사 약속도 안 잡고 시간을 안배하여 개인적으로 영어공부를 합니다. 여러분도 클래스를 함께 듣는다면 영어공부를 하게 될 겁니다. 교수님과 다른 수강생들이 영어로 말할 수 있도록 유도하고 차분하게 기다려 주시지만, 생각대로 영어가 잘 안 나오면 스스로 답답하고 미안한 마음이 들어서, 아마 누구라도 영어공부를 하게 될 겁니다. 자발적인 영어학습 동기부여 효과입니다. 교수님께서 준비해주시는 다양한 주제학습과 다른 수강생들의 견해를 청취하며 사고의 폭을 넓혀가는 것 역시 '영어 프리토킹' 클래스의 장점입니다.

'영어 프리토킹' 클래스를 통한 영어 숙달과 자신감을 바탕으로 교수님 및 다른 수강생들과 정말 자유롭게 '영어 프리토킹'하는 날이 곧 오리라 기대합니다. 저의 더딘 스피킹에도 묵묵히 기다려주는 교수님과 다른 수강생분들께 감사드리며, 다같이 직접 얼굴 뵈고 영어로 인사드릴 수 있는 날이 오기를 바라봅니다.

## 정승환 서포터즈

(복싱, 야구, 자격증 프로젝트 총괄담당, KCDC 간사, 한국외국어대 학생)



## 야구.복싱.자격증 프로젝트 총괄 업무에 관해

안녕하세요, ISG(KCDC와 가족기업) 4기 서포터즈 정승환입니다. 이번 칼럼에서는 ISG 서포터즈 활동에 관한 이야기하려 합니다. 저는 평범한 ISG 서포터즈로 활동을 시작했지만, 반년도 채 지나지 않은 사이 진정한 의미에서의 업무를 할 수 있는 기회를 얻게 되었습니다.

시작은 사소한 계기였습니다. 저는 올해 초 초·중·고등학교 시절 겪었던 공교육 스포츠의 문제점을 해결하고자 창업을 계획했었습니다. 당시 박정근 원장님과는 일면식도 없는 상태였지만 과감히 제가 작성한 창업 계획서 피드백을 요청했습니다. 원장님께서서는 1시간 가량 되는 세밀한 피드백을 주셨고 그 답은 부적격 판정이었습니다. 대신 KCDC와 (사)한국복싱진흥원이 공동으로 구상 중인 사업에 참여할 기회를 주셨습니다.

이 아이템이 지금의 KCDC 복싱 아카데미 프로젝트입니다. 원장님께서서는 얼굴도 모르는 제게 업무를 맡기는 것을 그저 천운에 맡긴다고 말씀하셨습니다. 관련 경험도 전무하고 현업 지식도 부족한 저를 믿고 실제 업무를 맡기신 것입니다. 프로젝트는 새로움과 놀라움의 연속이었습니다. KCDC 복싱 아카데미 프로젝트에서는 (사)한국복싱진흥원의 이사장님과 독대하여 사업에 관한 논의를 하고 프로젝트 홍보 방법을 직접 구상하여 실제로 적용해보는 등 대학생이 쉽게 접해보지 못할 엄청난 경험을 했습니다.

다음으로 원장님께서 참가 기회를 주신 야구 프로젝트에서는 장안대학교 총장과 학생처장 등 대학 주요 인사들에게 발표할 장안대학 야구부 창단 계획서 제작에 참여했습니다. 또 다른 프로젝트인 자격증 프로젝트에서는 단독으로 클라이언트와 미팅을 진행해보는 등 직무 경험, 성공/실패 경험, 전문성과 관련한 많은 것을 얻을 수 있게 되었습니다. 각 프로젝트를 진행하면서 각 스포츠 산업의 현업 지식을 배우고 산업을 대표하는 사람들을 만날 수 있었던 것은 덤입니다. 무엇보다 가장 값진 경험은 회사라는 미지의 영역에 발을 들여놓을 수 있었다는 점입니다. 대학에서 했던 이론 공부, 팀 프로젝트와는 전혀 다른 차원이라는 것을 깨달은 것부터 디테일적인 부분, 보안 문제, 공문 작성 등 새로 배워야 할 부분이 이렇게나 많다는 것을 알 수 있었습니다.

프로젝트를 진행하는 동안 늘 설렘과 방향성을 제시해 줄 멘토님까지 있어 최선을 다해 원하는 결과물을 만들어내고 싶은 마음으로 일을 했습니다. 프로젝트는 계속 진행될 것이고 저는 앞으로 펼쳐질 일이 정말 기대됩니다. 제게 있어 소중한 자산을 만들 기회를 주신 KCDC & ISG와 박정근 원장님께 감사 인사를 드리며 마치도록 하겠습니다.