

생활체육 & 여행 & 농구



낚시는 정신 수양과 건강한 몸을 만드는 데 좋은 레저 스포츠다. 여기에 짜릿한 '손맛'은 더 없는 쾌감을 선사한다.

사진제공 | 전국낚시연합회

짜릿한 월척의 손맛...건강은 덤!

국민생활체육회·스포츠동아 공동 기획

7330
일주일에 세 번 이상! 하루 30분 운동!

낚시

물고기 미끼 물면 손에 전해지는 전율
기다림 속에서 선비처럼 정신 수양도

낚시에 한번 빠지면 그 매력에서 절대 헤어나지 못한다고 한다. 반면 낚시를 하지 않는 사람은 왜 파분하게 앉아서 낚시를 하는지 쉽게 이해하지 못한다. 도대체 왜 이런 차이가 있는 걸까.

국민생활체육 전국낚시연합회 최상학 사무처장은

'손맛'이라는 한 단어로 이를 설명한다.

● 손맛, 못 느껴본 사람은 절대 알 수 없어요

물고기가 미끼를 물면 그 촉감이 낚시대를 잡고 있는 손으로 전달된다. 최 사무처장은 바로 이 순간이 낚시의 희열을 느끼는 결정적인 요인이라고 말한다.

"감이 정말 기가 막히게 좋아요. 이걸 정말 안 해 본 사람은 절대 알 수 없는 거예요. 말로는 설명이 안 되죠. 직접 느껴보아야 해요. 그러면 왜 낚시를 하는 지 알 수 있어요"

물고기를 잡기 전 단계로 찌가 움직이는 것 자체도 동호인들에게는 엄청난 쾌감을 선사한다. 특히 밤낚시에는 이런 느낌이 극대화된다.

"밤낚시는 형광 찌를 사용하는데 민물에서는 물고기가 미끼를 물면 찌가 위로 천천히 올라와요. 물고기가 크면 클수록 더 천천히 올라오는데 이걸 보는 느낌이 환상적입니다."

● 몸과 마음을 동시에 수양하죠

낚시를 하면 어디에 좋을까. 최 사무처장은 이 질문에 주저 없이 정신수양을 꼽았다.

"낚시는 예로부터 정서적으로 수양하는 데 큰 도움이 돼 왔어요. 조선시대 선비들도 이런 이유로 낚시를 즐겼죠. 정신 집중하는데 이만한 게 없습니다."

최 사무처장은 운동 효과에 대해서도 강조했다. 힘 이 안 드는 운동처럼 보이지만 실제 사용하는 칼로리가 많다는 주장이다.

"낚시는 팔 운동이 굉장히 됩니다. 물고기를 잡아 올리는 과정에서 팔을 많이 써야 하니까요. 낚시를 하러 갈 때는 짐도 많죠. 바다낚시는 이런 짐을 배에 옮겨야 하고, 민물낚시도 장소가 바로 차에 내려 갈 수 있는 게 아니라 200~300m는 걸어가야 해 적잖은 운동이 됩니다."

이길상 기자 juna109@donga.com

■ 생활체육 단신

이강두 타피사회장, 반종창 만나 아프리카 지원 논의
이강두 타피사(세계생활체육연맹) 회장은 25일 미

국 뉴욕 UN본부에서 반기문 UN 사무총장을 만나 아프리카 지역 생활체육을 활성화하는데 UN과 타피사가 공동보조를 맞추는 문제를 협의했다.

타피사는 공 1만개 이상을 아프리카에 지원할 계획

으로 우선 8월 2010 남아공월드컵을 기념하는 의미로 축구공 2010개를 기증한다.

아프리카에 태권도를 보급하는 프로젝트도 함께 추진 중이다.

필 잭슨, 11번째 우승 잡고 '전설' 넘을까?

글로벌스포츠

레이커스 우승맨 스포츠사상 최다 타이틀
대학농구 '전설적 감독' 우든 넘어서 관심

LA 레이커스 필 잭슨 감독(65·사진)은 올 시즌 통산 11번째 우승에 도전한다. 지난 시즌 10번째 타이틀을 추가해 NBA 사상 최다우승 지도자로 우뚝 섰다. 종전까지는 보스턴 셀틱스의 레드 아우버크와 9차례 우승으로 타이틀 이뤘다. 잭슨은 90년대 시카고 불스에서 6차례, 2000년대 LA 레이커스에서 4차례 우승을 추가했다.

올해 11번째 우승 타이틀을 차지할 경우 잭슨은 미국 스포츠 사상 최다 타이틀 보유자가 된다. 현재 NBA 양대 콘퍼런스 파이널이 한창 진행 중인데 많은 전문가들은 올해도 레이커스의 우승을 점치고 있다. 레이커스는 슈퍼스타 코비 브라이언트와 프랜트라이인 3인조 파우 가솔, 앤드루 바이넬, 라마 오돔이 신장과 파워에서 다른 팀 전력에 훨씬 앞선다. 잭슨이 뛰어 넘어야 할 벽 존 우든과 비교해봤다.

● 진정한 전설 존 우든

잭슨 감독은 10차례 우승으로 대학농구 UCLA 브루인스의 전설적인 지도자 존 우든과 최다 타이틀 타이다. 대학농구와 NBA를 평면적으로 비교할 순 없지만 지도자론으로는 상대평가가 가능하다.

우든은 64년부터 75년 시즌까지 12년 동안 8연패를 포함해 통산 10차례 우승을 낚았다. 앞으로 어떤 지도자도 만들 수 없는 대기록이다. UCLA가 농구 명문 대학으로 자리매김한 것은 우든 감독의 역할이 절대적이었다. 우든이 75년 마지막 우승을 거두고 팀을 떠난 뒤 UCLA는 95년 딱 한차례 더 NCAA 내셔널 챔피언에 등극했을 뿐이다. 이 기록 하나만으로도 우든이 어떤 지도자였는지를 알 수 있다. 우든 전 감독은 올해 100세의 고령이다. 현재 기력이 쇠약해 공공장소 출입을 삼가고 있으나 지난해까지는 농구장을 찾아 UCLA 경기를 관전하며 노익장을 과시하곤 했다. 우든 전 감독은 "누구도 2위를 기록하지 않는다" "농구선수보다 인간이 되는 것이 더 중요하

다" 등의 명언을 남긴 명지도자다. 학생들에게 운동보다 학업을 먼저 생각하게 했다. 교육자로서 대학농구 지도자로서 뚜렷한 발자취를 남겼다. 그는 수년 전 인터뷰에서 "내가 지도한 학생들이 NBA에서도 많이 활약했지만 변호사로 사회 지도자로 활동하는 선수 출신들이 더 많아 더 흐뭇하다"고 한 적이 있다. 우든은 미국 스포츠사에 한 페이지를 장식하는 최고의 지도자로서 손색이 없다.

● 노획한 필 잭슨

잭슨 감독은 요즘 심판과의 전쟁을 벌이고 있다. 심판 판정에 두차례나 불만을 표시해 각각 3만5000 달러의 벌금을 제재받았다. 급기야 NBA 데이비드 스톤 커미셔너마저 "감독들은 심판의 판정을 존중해야 한다"며 잭슨 감독을 지칭하지는 않았지만 비난의 화살을 돌렸다. 산전수전 다 겪은 잭슨은 커미셔너와 대적할 수 있는 거물이다. 잭슨의 지도 스타일은 프로답다. 선수들의 플레이에 이렇다 저렇다 잔말을 하지 않는다. 하지만 우회적으로 또는 언론을 통해 잘못된 플레이를 지적하고 동기 부여를 한다. 특히 슈퍼스타 플레이어를 다루는데는 일가견이 있다. '농구황제' 마이클 조던, 사킬 오닐, 코비 브라이언트 등 당대 최고 선수들을 지도하며 10차례 우승에 성공했다. 동양철학에 심취해 '젠 마스터'라고 부른다. 때로는 농구 지도자라기보다 철학자다운 모습을 풍긴다.

레이커스의 터줏대감으로 사킬 오닐을 밀어냈던 코비 브라이언트와 출판된 책으로 전쟁을 벌였으나 다시 돌아와 악수를 했을 정도로 대범한 구석도 있다.

선수들이 적응하기 어려운 트라이 앵글 오웬스가 잭슨 감독의 오웬스 이론의 바탕이다. 11차례 우승에 성공할 수 있을지 올해가 마지막 기회라는 평가를 듣는다.

LA | 문상열 통신원

편집 | 안도영 기자 ydolove@donga.com



제주도 한라산 자락의 한옥 펜션 '가산토방'. 황토를 두껍게 발라 건강까지 챙길 수 있다.

황토내음 맡으며 꿈결같은 하룻밤

■ 강추! 한옥펜션

제주 '가산토방' 흙이 주는 웰빙
가평 '팜카티지' 병풍 속의 산책

여행이 주는 재미 중 하나는 색다른 숙소에 머물 수 있다는 것이다.

이런 점에서 한옥 펜션은 이색적인 여행을 원하는 사람들에게 좋은 대안이다. 사실 많은 사람들이 한옥에서 보내는 하룻밤을 꿈꾼다. 다만 출고, 시설이 불편할 것이라는 생각에 꺼릴 뿐이다. 한옥의 느낌을 고스란히 체험하려면, 현대적인 시설로 편리하게 사용할 수 있는 펜션이 있다면 어떨까.

제주도 서귀포시 토평동 한라산 자락의 '가산토방'(064-732-2095)은 두 가지 모두를 완벽하게 충족시킨다. 건축업을 하던 주인장이 2002년 경남 고성에서 가져온 황토와 제주도 소나무로 직접 만든 8채의 한옥은 '황토 범벅'이다.

한옥 전체에 황토를 50~60cm의 두께로 발라 이 곳에 있으면 마치 세상과 '분리'된 느낌. 그저 숨

을 쉬고 있는 것만으로도 건강이 살아나는 듯하다. 창호지 너머로 들리는 바람 소리는 자연을 그대로 느끼게 한다.

원앙실인 '설앵초'로 들어가면 느낌은 더욱 강렬해진다. 마치 원시 토기를 뒤집어 놓은 듯한 구조로 황토 바닥에 누워 천장을 바라보고 있으면 최면이 걸린 듯 금세 잠이 스르르 온다. 식당에서 제주 흑돼지 오겹살을 풀판에 구워 먹는 맛도 기막히다. 술을 마셔도 황토로 된 방에서 자고 나면 가쁜하다.

경기도 가평군 설악면에 있는 '팜카티지'(www.farmcottage.co.kr)는 이색적인 경험을 원하는 사람들에게 제격이다. 이 곳은 깔끔한 펜션보다는 민박에 가깝다. 1984년 서울 잡살의 한옥 두 채를 고스란히 옮겨지었다. 한 마디로 고색창연. 산 속의 한옥 앞으로는 강이 흐른다. 마치 병풍 속의 그림 같다. 원래 밖에 있던 부엌을 실내로 만든 공간의 폐차장에서 해먹는 바비큐는 백미다. 절대 잊혀지지 않는 경험이 된다.

이길상 기자 juna109@donga.com

■ 여행 단신

천안 휴리클 리조트 7월 1일 오픈

국내 최초 테디베어 콘셉트의 워터파크, 스파, 콘도미니엄을 갖춘 도심형 복합 레저 시설 '천안 휴리클 리조트'가 7월 1일 천안종합휴양관광지 내 오픈한다. 중부권 최대인 3만3058㎡ 규모의 워터파크는 최장장의 급류 와일드 익스트림 리버(371m)와 옥토퍼스 레이저를 비롯한 10종의 슬라이드 시설을 갖췄다. 로마, 스페인, 베니스 등 유럽 7개국 유명 건축물과 유적지를 배경으로 설치한 테디베어 형상물은 유럽 여행을 연상케 한다.

63시티 옥상 야외전망대 연장개방

63시티는 5월 개관 25주년 이벤트를 최초 개방한 옥상 야외전망대를 6월30일까지 연장 개방한다. 4월 관람객이 2만 명을 돌파할 정도로 호응이 높기 때문이다. 야경을 보기 위해 다시 찾고 싶다는 관람객

들의 요청 쇄도에 따라 오후 9시까지 개방한다. 입장권은 63스카이라트 관람을 포함해 1만5000원.

제주신라호텔, 월드 와이너리 투어

제주신라호텔은 남아공 프리미엄 와인과 월드급 본진 진출국의 다양한 와인을 맛볼 수 있는 '월드 와이너리 투어'를 7월14일까지 진행한다. 호텔 내 쉬리벤치, 허니문로드, 전망대 등 곳곳에서 20여종의 와인을 마음껏 시음할 수 있다. 입장권 2매가 포함된 와이너리 패키지는 주중 27~28만원, 주말 33~34만원.

서브원 곤지암리조트, 스파존 오픈

서브원 곤지암리조트는 야외 스파 존을 오픈하고, 고가의 웰니스 스파를 알뜰하게 접할 수 있는 트라이얼 스파 패키지를 출시했다. 스파 프로그램 중에서 2가지 테라피를 골라 2시간 동안 체험하는 패키지 가격은 6만6000원~11만원.

소음 분쟁...경정장 26·27일 전경기 휴장

국민체육진흥공단 경주사업본부 경정운영단이 제13회차(26·27일) 경주를 휴장한다고 밝혔다.

경정운영단 측에 따르면 경정 시행에 따른 경정장 인근 주민의 민원이 경기도 하남시에 접수돼 소음원 사용금지 행정처분을 받았다. 이에 경정운영단이 수원지방법원에 행정처분 효력 정지 가처분을 신청했지만 법원

의 판결이 이루어지지 않아 부득이하게 경주를 휴장하게 됐다. 현재로서는 6월 2일과 3일 경주도 개최 여부가 불투명한 상태다.

경정운영단 관계자는 "향후 정상적인 경주 개최를 위해 최선의 노력을 다하겠다"고 말했다.

양형모 기자 ranbi@donga.com