



‘알파인스키 여제’ 린지본, 평창올림픽 홍보대사 위촉
2010밴쿠버동계올림픽 알파인스키 여자 활강 금메달리스트인 린지본(31·미국·오른쪽)이 6일 서울 중구 대한항공 서스론사옥에서 조양호 2018평창동계올림픽 조직위원장으로 부터 홍보대사 위촉패를 받고 기념포즈를 취하고 있다. 현재 국제스키연맹(FIS) 알파인스키 활강 부문 세계 1위인 본은 평창동계올림픽 첫 번째 외국인 홍보대사로서, 대회의 성공 개최에 힘을 보탤 예정이다.
사진제공 | 2018평창동계올림픽 조직위원회

전체 3분의 1이 FA 대상자 리빌딩 돌입 삼성 선택은?

이정석·이동준 등 역대 연봉자 포함 6명 한번에 바꾸기 무리... "일단 선수와 대화"



KBL이 공시한 2015 자유계약선수(FA) 대상자 명단을 보면 삼성이 6명으로 가장 많다. 2014~2015시즌 국내선수 16명을 보유했던 삼성에서 전체 인원의 3분의 1 정도가 FA 자격을 얻었다. 지난 시즌부터 리빌딩에 돌입한 삼성으로선 선택의 기로다. FA 대상자 중 5명이 지난 시즌

나름의 활용도가 있었지만, 나이와 연봉이 적지 않기 때문이다.

가드 이정석(33·사진)은 KBL에서 발표한 지난 시즌 선수별 공헌도 랭킹 4등 부문 5위에 올랐고, 지난 시즌 연봉은 2억5000만원이었다. 이동준(35)은 시즌 중반 신인 김준일이 부진할 때 적지 않게 활약했던 장신 포워드다. 지난 시즌 연봉이 4억원이었다. 포워드 차재웅(31·1억8000만원)과 김동우(35·1억5000만원)는 역대 연봉자이고, 식스맨 가드 김태주(28)의 연봉은 9000만원이다. 나머지 한 명은 조준희(25·3000만원)다.

지난 시즌 최하위에 머물렀던 삼성이 원하는 리빌딩의 완성도를 높이기 위해서 변화가 불가피하다. 나이가 많고, 연봉이 높은 선수들을 일부 정리하거나 연봉을 크게 줄여 계약해야 한다. 그래야 다른 팀에서 나오는 선수들을 영입하는 등 전력을 보강해 팀의 체질을 바꿔놓을 수 있다. 그렇다고 FA 대상자 전부를 내보낼 수도 없다. 전체 인원의 3분의 1을 한꺼번에 바꾸기에는 위험 부담이 크기 때문이다.

삼성 구단 관계자는 "조만간 FA 선수들과 본격적인 협상에 나선다. 리빌딩도 중요하지만 선수들과 만나 합리적 조건으로 얘기를 해보려고 한다. 지난 시즌 활약뿐 아니라 그동안 팀을 위해 공헌한 부분까지 고려해 대화를 해보겠다"고 밝혔다. FA 자격을 얻은 선수들과 원 소속구단의 협상 마감시한은 15일까지다. 최용석 기자 glyong@donga.com

마스크 투혼 콘리 22점... 뎀피스, 골든스테이트 꺾어
미국프로농구(NBA) 뎀피스 그리즐리스가 6일(한국시간) 오라클 아레나에서 벌어진 2014~2015시즌 플레이오프(PO) 서부콘퍼런스 준결승(7전4승제) 원정 2차전에서 골든스테이트 워리어스에 97-90으로 이겼다. 콘퍼런스 8강 PO에서 안면부상을 당했던 뎀피스 가드 마이클 콘리는 마스크를 쓰고 출전해 22점을 올리며 팀에 승리를 안겼다.

모비스, 최명도 선임 코치 선임
남자프로농구 모비스는 최명도(44) 경희대 코치를 선임 코치로 선임했다고 6일 밝혔다. 삼일상고~경희대를 졸업한 최 코치는 남자프로농구 현대(현 KCC), 전자랜드를 거쳤으며 은퇴 후인 2006년부터는 단대부고, 삼일중, 여자프로농구 KDB생명, 경희대 등에서 코치를 지냈다.



최근 승마를 즐기는 동호인들이 늘고 있다. 승마는 동물과 인간이 조화를 이루 행하는 유일한 운동으로, 최근에는 정부의 대중화 정책 덕분에 문턱이 많이 낮아져 주변에서 적절한 가격으로 참여할 수 있는 기회가 확대되고 있다. 스포츠동아DB

말과의 교감, 집중력부터 근력까지 쑥쑥

KISS 생활체육 특강 ⑤ 승마

안장위에 앉는 것만으로도 혈중지질 개선, 정기적인 운동대 근지구력·평형성 등 강화, 큰 노력 없이도 가능... 여성·노약자에 좋아 대중스포츠로 변화... 참여기회 더 확대 될 것

생활체육은 이제 우리의 일상활동으로 자리잡아가고 있다. 국민의 생활체육 참여가 삶의 질 향상, 만족감 증대와도 밀접한 관련이 있기 때문이다. 이런 추세에 맞춰 정부에서도 국민의 생활체육 참여를 권장하고 있다. 복지국가로 나아가는 즈음에서 규칙적 생활체육 참여가 국민의 건강 보장과 의료비 절감에 효과가 크고, 삶에 대한 만족도 역시 증대시키는 덕분에 국민의 스포츠 참여율 제고와 참여환경 대중화를 위해 노력하고 있다.

최근에는 500만명 이상인 생활체육인의 숙원인 '생활체육진흥법'이 국회 본회의를 통과함으로써 생활체육 참여에 대한 법적 기반이 확고하게 조성되고 있다. 그러나 2013년 국민 생활체육 참여 실태 조사에 따르면, 주당 1회 이상 체육활동 참여자는 남자 47.8%, 여자 43.3%로 나타나 스포츠 선진국 일본(74.5%)과 독일(69.0%)에 비해서 한참 뒤진다. 생활체육에 참여하지 못하는 가장 큰 요인은 바로 '시간이 없어서'로, 68.9%에 달했다. 그 다음이 '관심이 없어서'(35.6%), '경제적 여유가 없어서'(31.4%)의 순이었다. 한국 사람들이

마음의 여유가 아직 부족하다는 것이다. 한국인들이 가장 많이 참여하는 운동의 종류로는 걷기, 등산, 웨이트트레이닝, 축구의 순이었다. 향후 참여 희망 종목으로는 수영(10.7%), 등산(8.9%), 요가(8.8%), 웨이트트레이닝(6.2%)의 순이었다.

승마가 아직 주류 종목에 해당하지는 않을 뿐더러 대중적 접근성이 낮고 떨어진 편이다. 그러나 점차 승마 참여환경은 나아지고 있다. 승마는 동물과 인간이 조화를 이루 행하는 유일한 운동이다. '말 타기'는 오래전부터 빠르고 유용한 교통수단이였으며, 전쟁에선 군인들의 훌륭한 손과 발이 돼 민첩성과 기동성을 제공해주었다.

예전에는 승마가 골프와 더불어 가장 하고 싶은 운동이지만, 비싼 가격으로 인해 일반인은 감히 엄두를 내지 못하는 종목으로 많은 인식됐다. 최근에는 정부의 대중화 정책 덕분에 골프뿐 아니라 승마도 문턱이 많이 낮아져 관심만 두면 주변에서 적절한 가격으로 참여할 수 있는 기회가 증가하고 있다. 2009년부터 한국마사회에선 '전 국민 말 타기 운동'을 전개해 오고 있으며, 학생들의 방과 후 프로그램으로도 운영되고 있다. 또 조깅과 경주마 등 말이 상대적으로 많은 제주도에서도 말 관련 산업을 육성하기 위한 다양한 노력을 기울이고 있어 승마 관련 참여기회가 더욱 확대 될 전망이다.

최근에는 승마가 스포츠와 취미활동으로 구분돼 운영되고 있으며, 생활체육 승마인구

가 급격히 증가하고 있다. '귀족스포츠'로 불리던 국내 승마인구는 약 3만명으로, 영국의 100분의 1이 안 되는 수준이었다. 그러나 국민소득이 3만달러 정도가 되면 승마가 각광을 받을 수 있다는 통계처럼, 한국의 국민소득 수준도 2만 달러를 넘어 3만달러로 접근하고 있는 현실에서 국내승마산업은 급속도로 활성화될 것으로 기대하는 학자들이 늘고 있다. 이 같은 분위기에 편승해 승마는 고급스포츠의 이미지에서 벗어나 대중스포츠의 이미지를 더해가고 있다.

승마는 다양한 운동강도를 요구하며 말의 걷는 유형이나 말을 타고 있는 사람의 자세에 따라 운동에너지 소비량도 달라진다. 말 걸음은 평보, 습보, 구보, 습보처럼 느린 걸음에서 빠른 걸음으로 다양하다.

말을 타는 행위는 단순하게 보일지 몰라도, 앞에서 언급한 대로 말을 탄 기승자의 자세뿐 아니라 말의 걸음걸이 형태에 따라 운동량이 크게 달라진다. 승마는 안정 시 대사량의 2.5배에서 6.5배에 이를 정도로 운동량의 차이가 큰 운동이다. 승마를 하더라도 어떻게 운동에 참여하느냐에 따라 그 효과도 큰 차이가 날 수 있다.

승마를 통한 운동효과 관련 내용을 살펴보면, 승마는 안장 위에 앉는 것만으로도 정적 근수축이 증가되며 건강 관련 체력요소인 혈중지질 개선, 자세와 율동적 움직임에 따른 소화기능 향상으로 배변 만족도가 증가했다는 보고도 있다. 또 정기적인 승마 운동은 평

상시 사용하지 않았던 근육을 자극하고 활성화시켜 근력, 근지구력, 심폐지구력, 평형성이 증강돼 체지방 감소에 효과적이어서 체성분(근육량과 체지방량) 변화에도 긍정적인 변화가 발생했다는 연구 결과도 있다. 이런 운동 효과 외에 정서적 안정감과 집중력 강화에 도움을 주는 등 심리적 향상 효과도 기대 이상이라는 결과들도 있다. 그 외 재활승마 훈련프로그램으로 문제행동 아동의 자기조절 능력과 과잉행동, 위축 행동에 긍정적 영향을 미치는 것과 같이 장애인 재활에도 많이 활용되고 있다.

이처럼 큰 노력을 기울이지 않고 말 위에 앉아 말과의 교감을 통해 여유롭게 움직이다 보면 흥미적 요소뿐 아니라 운동효과 또한 높은 만큼 여성과 노약자, 그리고 장애인에게도 인기 있는 스포츠가 바로 승마다. 건강에 효과도 크고 접근용이성도 생긴 만큼 승마에 관심을 가져보는 것도 의미 있을 듯하다. 시간이 없어도 체념하지 말고, 학교나 생활주변에서 운영하는 승마운동프로그램에 대해 관심을 가져보고 규칙적으로 참여해 건강도 챙기고 심리적 안정감과 취미생활로서의 가치도 높여보도록 하자.

한국스포츠개발원(KISS) 성봉주 박사



스포츠동아·한국스포츠개발원 공동기획

문태중-태영·이승준-동준... 혼혈형제들의 잇달린 FA 운명

문태영 안정적 득점원... 3~4개 구단 눈독 문태중 폭발력 여전... 곧 LG 계약 협상 이승준 아킬레스건 부상... 동지 찾기 약재 이동준도 신인 김준일 등장에 입지 좁아져

남자프로농구에선 1일부터 자유계약선수(FA) 시장이 열렸다. 올해는 혼혈형제인 문태중(40·전 LG-태영(37·전 모비스), 이승준(37·전 동부)-동준(35·전 삼성)이 모두 FA 자격을 얻었다. 불과 3년 전만 해도 이들 모두 리그에서 높은 가치를 인정받았지만, 올해는 문씨 형제와 이씨 형제의 명암이 확연히 엇갈리고 있다.

● '잘 나가는' 문태중-태영 형제
문태중-태영 형제는 나이와 상관없이 큰 관심을 사고 있다. 모비스의 주득점원이자 팀의 챔피언 결정전 3연패 주역으로 활약한 문태영은 'FA 최태어'다. 혼혈선수 신분으로 FA를 맞은 그는 원 소속구단 협상 없이 16일부



FA 자격을 얻은 혼혈형제들의 운명이 엇갈리고 있다. 문태중(왼쪽 사진 오른쪽)-태영 형제는 나이와 상관없이 여러 구단의 관심을 받고 있는 반면 이승준(오른쪽 사진 왼쪽)-동준 형제는 'FA 대박'을 노리기가 쉽지 않아 보인다. 스포츠동아DB

터 20일까지 10개 구단 중 영입의향을 낸 구단 간 입찰을 통해 소속팀을 찾는다. 문태영은 경기당 15점은 기본으로 올리는 안정적 득점원으로, 성적 향상을 노리는 중·하위권 팀들에는 매력적이다. 현재 3~4개 구단이 문태영 영입을 적극 고려하고 있는 것으로 알려졌다.

문태중의 가치도 여전히 높다. 40분 풀타임 출전은 불가능하지만, 20~25분 동안은 여전한 경쟁력을 발휘할 수 있다. 특히 승부처에서의 폭발력은 문태중을 보유한 팀만 누릴 수

있는 '특권'이다. 국내선수 FA 제도를 적용받지 않는 문태중은 원 소속구단 LG와 이번 주 내에 만나 계약 협상을 할 예정이다.

● 입지 좁아진 이승준-동준 형제
이승준-동준 형제의 가치는 예전 같지 않다. 지난해 1월 아킬레스건이 파열되는 큰 부상을 입은 이승준은 부상 이후 1경기도 뛰지 못했다. 동부는 2014~2015시즌 그를 전력으로 분류했다. 아킬레스건 부상은 운동능력에 큰 영향을 미친다. 용수철 같은 점프력이

최대 장점이었던 이승준에게 재할 후 운동능력을 검증받지 못한 상태에서 FA가 됐다라는 점은 약재다. 이승준은 문태영과 마찬가지로 16일부터 20일까지 10개 구단 동시 입찰을 통해 새 동지를 찾는다.

이동준은 신인 김준일(23·삼성)의 등장으로 팀 내 입지가 좁아졌다. 그는 2014~2015시즌 김준일에 밀려 경기당 13분12초만 뛰면서 5.2점·2.2리바운드에 그쳤다. 데뷔 후 최저기록이다. 'FA 대박'을 노리기는 어려워 보인다. 정지욱 기자 stop@donga.com