

# “바둑 닮은 피트니스, 인내를 배운다”



## 피트니스 퀸이 된 '바둑캐스터' 김여원

청순한 외모와 말투를 지닌 바둑 캐스터 김여원(30)의 첫 인상은 구릿빛 피부에 비키니를 입고 탄탄한 근육을 자랑하는 피트니스 대회 사진 속 모습과는 정반대였다. 바둑 방송에서 차분한 목소리로 해설자를 도와 각 수의 흐름을 읽어주는 그녀는 최근 남편인 프로기사 박정상 9단과 호흡을 맞추는 '제1회 한국제지 여자 기성전'에선 발랄한 매력도 감추지 않는다. 이처럼 방송과 일상에서는 여성스러운 면이 훨씬 많지만, 운동 앞에서는 개인적인 취향까지 전부 포기할 정도로 강인해진다. '이왕 하는 거 제대로 하자'는 특유의 승부욕이 그를 두 갈래로 나눠놓았고, 이전에는 상상도 하지 못했던 새로운 꿈의 세계로 이끌었다.

1년전 체력 격경에 난생 처음 헬스장 출입 바둑도 운동도 성과 바로 나타나지 않지만 힘든 순간 견뎌내면 그때 느끼는 희열 대단 피트니스 대회 비키니 입어 고민도 했지만 '할 거면 제대로 하자'...최고성적 6위까지



지난 10월 피트니스 대회에 출전한 김여원의 뒷모습. 그녀는 "운동을 시작한 이후 등이 가장 발전했다"고 자랑스러워했다. 사진제공 | 김여원

### ●고통을 즐기는 여자

헬스장에 처음 발을 들여놓은 것은 지난해 11월이었다. 평소 움직이는 것을 싫어해 방송 없이 쉬는 날이면 하루 운동일 집에서 텅클거리곤 했다. 그러다 점차 체력이 약해지는 것을 느꼈고, 생애 처음으로 운동을 시작했다. 오직 건강을 위해서였다. 처음엔 당연히 강도도 약했다. 일주일에 한 번 헬스장을 찾은 것이 전부였다.

그런데 묘하게도 운동에서 바둑과 비슷한 매력을 느꼈다. 보통 운동은 활동적인 것으로, 바둑은 정적인 것으로 분류되지만 둘 모두 인내와 절제가 필요하다는 점에선 똑같았다. 그로선 바둑알을 집어든 7세부터 프로 입단을 준비하기까지 바둑과 동고동락하며 쉴 수없이 경험해온 것들이었다. 기다림 끝에 찾아오는 성취감을 가장 좋아하고, 또 잘 견뎌낼 자신도 있었다.

“바둑은 마인드 스포츠다. 정신적으로 방해가 될 요소들은 미리 차단할 하는데, 모든 것을 절제하고 오직 바둑에만 매진한다. 운동도 비슷하다. 성과가 지금 당장 보이지 않는다. 고통을 감내하고 음식에 대한 욕심을 절제해야 한다. 그러면 서서히 몸속에서 근육이 쌓이고 지방은 빠진다. 운동을 하다보면 힘들 때가 있다. 그런데 '내가 이렇게 아프고 힘든 순간에 포기하지 않고, 동작 한 번이라도 더 했구나'하며 느끼는 희열이 있다.”

### ●나를 버리고, 나를 찾는다

운동할 때만큼은 엄살 부리지 않고, 꼬박꼬박 해내는 김여원을 지켜본 코치는 피트니스 대회 출전을 권했다. 운동을 시작한 지 5개월 만이었다. 마침 그가 다니던 헬스장은 비키니 선수들을 양성하는 전문 기관이었다. 김여원 역시 평소 선수들의 훈련 모습을 꾸준히 지켜 봐온 터였다. 그러나 출전을 결심하기까지 쉽지 않았다. “운동을 열심히 하니가 도전 정신은 생기고, 대회에도 나가고 싶은데 막상 비키니를 입기엔 약간 쑥스러운 마음도 있었다. 노출이 워낙 많으니 좀 꺼려지더라”는 것이 당시의 심정이었다.

막상 도전하기로 결심하니 포기해야 할 것들이 무수히 뒤따랐다. 첫 번째론 음식이었다. 김여원은 밀가루를 좋아한다. 빵을 비롯한 각종 디저트 마니아다. 운동을 시작하기 전엔 남편과 서울에 있는 여러 우동 맛집들을 돌아다니며 돌만의 순위를 매기는 것이 취미였다. 하지만 대회를 준비하면서부터는 탄수화물을 최대한 멀리해야 했다. 매일 3시간씩 운동을 하면서 고구마와 닭 가슴살을 주식으로 삼았다. 김여

원은 “하루의 시작이 도시락 싸는 거였다. 식단 관리가 정말 힘들었다”고 털어놨다.

아까던 새하얀 피부와도 생이별을 해야 했다. 피부가 어두울수록 근육이 더 잘 보이기 때문에 비키니 선수에게 태닝은 필수였다. 하얀 피부는 감점 요인이었다. 처음엔 “코치님 저는 정말 태닝이 싫어요. 안 할래요”라고 우겼던 김여원은 10월 초 대회에 처음으로 출전해보고선 마음을 고쳐먹었다. 사진과 영상으로 남은 운동의 결과물이 실망스러웠다. 피부를 더 검게 만들기 위해 바르는 탄이 잘 스며들지 않아 색이 울긋불긋 했다. 그는 “사진을 보니 모든 것이 어정쩡했다. ‘할 거면 제대로 하자’고 마음먹었다. 운동을 하면서 개인적인 취향은 다 포기했다. 대신 전문적인 시선으로 보게 됐다”고 했다.

### ●취미나고? 난 진지해!

피트니스 대회에 출전하는데 대해 주변의 시선이 좁지만은 않았다. 한 때는 김여원도 고민했던 노출 때문이다. 특히 선수들이 열심히 만들어낸 근육을 보여주기 위해 취하는 규정 자세들을 두고 누군가는 “남사스럽다”고 말하는 경우도 있었다. 김여원에게겐 상처가 됐다. 그럴 땐 남편이 든든한 지원군이 되어줬다. 김여원은 “처음엔 마냥 싫어하기만 했는데, 남편도 조금씩 알아가고 있다. 첫 대회 때는 직접 대회장에 찾아왔다. 그냥 ‘아내가 비키니를 입었다’ 이게 아니라 전문적인 선수로 봐 주더라”고 고마워했다.

여러 어려움 속에서도 김여원이 비키니 선수로서의 노력을 결코 늦추지 않는 이유가 있다. 운동은 더 이상 취미가 아니라 도전 그 자체가 되었다. 지난달에만 2개 대회에 출전해 각각 6위, 상위 10위 진입을 이루며 준수한 성적을 거뒀지만, 그는 “인생의 바티리스트쯤이 아니라 인정받을 정도로 하고 싶다. 도전 정신이 계속 생긴다”고 했다. 여기서 만족할 수 없다는 뜻이다. 내년 4월쯤엔 3번째 대회 출전도 계획 중이다.

“사실 여자가 이렇게 지방을 다 빼고, 근육을 자랑하는 게 예쁘지는 않다. 그런데 예쁜 것과는 별개로 내가 이렇게 노력했다는 것 아닌가. 운동이나 식단 관리를 하면서 인내하고 절제하는 과정들을 즐기고 있다. 내게 운동은 도전이다.” 아마추어 바둑기사 시절 “공격적인 성향이었던” 김여원은 타고난 승부사의 기질을 감출 수 없나보다.

서다영 기자 seody3062@donga.com



참한 외모를 지닌 바둑캐스터 김여원은 본연의 이미지와는 달리 피트니스 대회에 출전해 강인함을 마음껏 표출하곤 한다. 움직이는 것조차 싫어하던 그녀에게 운동은 이제 '도전'이 됐다. 사진제공 | 김여원

# 야구는 끝났지만...이젠 '정리운동' 할 시간



**Sports & Medical Story**  
주의탁 부산 베이스 주치의  
주정형외과 원장

한번 손상된 신체부위 100% 회복 힘들어 준비운동→본운동→정리운동 기본기 필수 사전에 선수들 부상 예방하는 게 가장 중요

두산 프로야구단의 팀 주치의 직책을 맡아 15년 이상을 보냈다. 그 긴 세월동안 선수도, 코칭스태프도 세대교체가 이뤄졌지만 선수들의 부상은 오늘날도 변함없이 발생하고 있다. 부상은 선수 자신은 물론 소속팀의 불행으로도 연결되기에 항상 안타까움이 많이 남는다.

어떻게 보면 부상은 필수불가결한 것이다. 일부 무시되거나 간과될 수도 있지만 선수 자신은 물론 감독 이하 코칭스태프, 의료진들은 항상 선수들의 부상예방에 최선을 다해야 한다. 작은 부상이든 큰 부상이든 물리치료, 약물치료, 재활치료 등 부상의 보존적 치료나 수술적 치료를 받더라도 한번 손상된 신체조직은 100% 회복이 불가능하다. 최선의 조항물은

대처하거나 현대의학의 최첨단 치료를 받는다 하더라도 분명 한계점은 있다.

간단한 예로, 가벼운 부상 중 하나인 피부가 찢어지는 열상은 잘 치유되지만 피부의 상처 조직(만흔 조직)으로 남는다. 치유된 상처조직은 정상피부보다 마찰력에 약하고 탄력성도 떨어져 쉽게 다시 손상이 일어날 수 있다.

특히 마찰이 심한 발바닥이나 손바닥은 문제가 더 심각해 질 수도 있다.

선수들의 부상을 예방하기 위해 과거 발병의 원인을 파악하고 분석해 항상 단계별로 운동량을 조절하는 것과 본 운동 전후의 준비운동, 정리운동 등의 기본원칙을 준수해야 하는 것은 불변의 진리이다.

전문적인 운동선수일수록 이 기본원칙을 더 철저히 지켜야 한다. 일부에서는 이를 무시하거나 간과해버리는 경우가 종종 있다. 2002년 한일월드컵 당시, 연봉 수백억의 몸값을 자랑하던 슈퍼스타들은 물론 각 국가를 대표하던 선수들이 본 게임 한 시간 전부터 준비운동을 열심히 하고 게임이 끝난 뒤에도 모두가 한 시간 이상 경기장에 머무르며 단계로 정리운동을 마친 뒤에야 숙소로 귀가하던 모습은 인상이었다.

필자 역시 포스트시즌 같은 큰 게임이 있는 날이면 야구장에 직접 나가 선수들을 돌리하며 게임준비 과정을 지켜본 경험이 있다. 당시 준비운동 과정에서 선수들의 동작 하나하나에 얼마나 정성이 들어있는지, 선수 개개인의 신체부위별 특성에 맞는 준비운동이 제대로 고려되어 있는지 의문이 들었다. 각 포지션별 보호 장구 착용을 게을리하거나 일부 주전 선수들은 준비가 지루한 듯 빨리 본 게임이 시작되기를 기다리는 듯 한 인상을 줬다. 심지어 게임이 끝나면 정리운동 없이 해산하는 것도 자주 봤다.

과거에 비해 최근 스포츠 선진국가와의 짝은 스포츠교류와 연수 덕분에 모든 훈련과정이 과학화되고 체계화된 것은 사실이다. 이에 맞춰 준비운동, 정리운동과 운동 중 부상예방의 중요성 인식 역시 감독과 스태프, 선수 스스로도 많이 달라지고 있다. 준비운동과 마무리운동의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 기본적인 운동순서는 아래와 같다.

다이는 내용이러 생각하며 넘어가지 말고, 다시 한번 점검해보자. 모든 운동은 준비운동, 본운동, 정리운동 순으로 그 순서를 지켜야 한다.

### 1. 준비운동

어떤 운동이든 본 운동에 들어가기에 앞서 신체가 적응할 수 있는 준비 운동을 하는 것이 필수적이다. 맨체체조나 스트레칭이 좋다. 운동하기 전 몸의 상태는 뼈, 관절, 근육, 인대 등의 혈액순환이 최소한으로 유지되고 있다. 운동을 시작하면 각 부분의 혈액순환과 유연성이 증가한다. 따라서 준비운동에서 이런 상태를 미리 만들어준다면, 본 운동에 들어갔을 때 각 부위와 각 신체기관은 무리 없이 강도 높은 운동을 할 수 있다. 특히 노년기라면 운동손상을 방지할 수 있도록 준비운동을 반드시, 그리고 더 충분히 해야 한다. 모든 운동은 하체가 기본이다. 특히 야구는 상체보다는 하체가 더 순간적이고 비교적 강도 높은 운동을 요구한다. 부상예방을 위해서는 하체 준비운동이 상체보다 더 필수적이다.

### 2. 본 운동

전신의 근육을 움직일 수 있는 유산소 운동과 근력강화 운동을 복합적으로 하면 좋다. 준비운동과 같이 차츰 운동의 부하를 높여야 한다. 운동의 강도, 시간, 빈도, 형태도 고려해야 한다. 처음에는 천천히 시작해 점차 늘려가면서 목표 심장박동수를 30분~한 시간 정도 지속하는 것이 좋다.

본 운동에서는 집중성운동이나 경쟁적인 신체활동, 심하게 신체를 뒤흔드는 운동 등은 하지 않는 것이 좋다. 신체손상을 일으키기 쉽기 때문이다. 가능하다면 운동의 강도를 일정하게

유지하면서 울동이 있는 동작을 하는 것이 좋다. 또 운동 중에 피곤을 느끼지 않도록 중간에 휴식을 갖고, 몸에 이상 신호가 오면 정도에 따라 운동의 강도를 낮추는 여유도 필요하다.

규칙적으로 하는 것만큼 중요한 것은 없다. 만약 일주일 이상 운동을 쉬다가 다시 시작한다면 정상적으로 진행했던 운동수준에서 1/2, 혹은 1/3 정도 수준으로 강도를 낮춰서 시작한 뒤 단계적으로 높여야 한다. 감기와 같은 가벼운 질병으로 운동을 하지 못한 경우에는 몸 상태가 완전히 회복될 때까지 기다렸다가 다시 시작하고 반드시 단계적으로 증가시켜야 한다.

### 3. 정리운동

운동의 마지막 부분은 정리운동이 되어야 한다. 내용이나 강도는 준비운동과 비슷하다. 정리운동은 흥분된 상태에 있는 신체의 기관과 근육, 관절들을 안정된 상태로 되돌리는 일을 도와주는 운동이다. 시간 여유를 갖고 진행하며 심호흡을 하면서 마음을 편안하게 하는 것이 좋다. 가장 효과적인 정리운동으로 가볍게 걷는 것과 깊은 심호흡을 하면서 진행하는 스트레칭 등을 추천한다. 목표 심장박동수 안에서 운동을 한 뒤 차츰 강도를 줄여가며 지속하면 된다. 이제 2017년 프로야구도 끝났다. 모든 선수들이 정리운동을 잘 하고 내년을 위한 준비운동 또한 열심히 하기를 기대한다.

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com