

복싱은 주먹만 휘두르는 스포츠가 아니다. 보이는 것만으로 단순무식하다거나 맞는 게 두렵다고 외면하는 것은 옳지 않다. 복싱은 체력·지력·기술이 모두 필요한 테크니컬의 극치이며, 이기는 법 그 이상의 가치를 갖고 있는 스포츠다. 한여름의 무더위와 나태, 둔중을 한방에 날릴 힘차고 날카로운 복싱의 매력에 대해서 알아본다. 에디터 이일섭 취재원조 변정일복싱클럽

당신의 주먹을 울게 하지 마라!

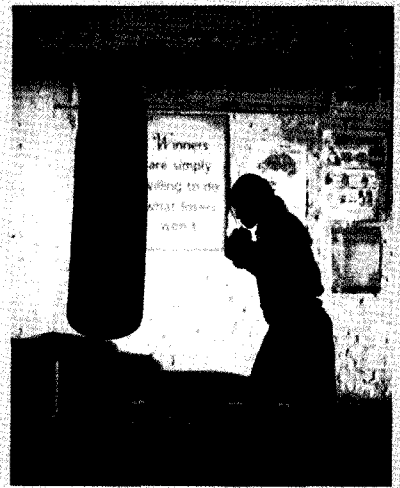
자신과 상대에게 우월함을 증명하기 위해

주먹싸움을 벌이는 권투(拳鬪), 네모난 틀에 갇혀 도망갈 곳이라고는 없는 복싱(Boxing). 여자는 다이어트를 위해, 남자는 건강을 위해 도전한다고 말하지만 그런 시시한 대답으로는 격투기를 선택한 이유가 충분치 않다. 때리고, 맞고, 휘두르고, 피하면서 느끼는 죽을 만큼 짜릿한 카타르시스와 ‘뺨’ 터져 버릴 듯한 기분. 본능의 세계 속에서 느끼는 그 충만함과 도전의 기쁨을 얻기 위해 복서들은 오늘도 사각의 링에 오르게 된다.

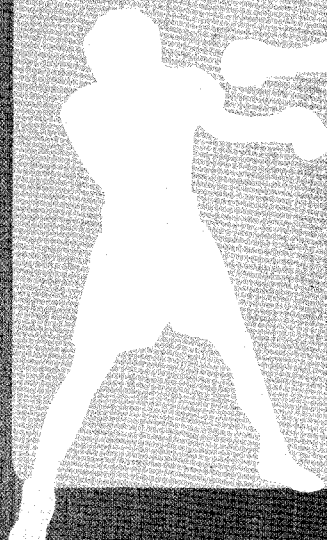
우리가 사각의 링 위에서 주먹을 권 이유는 자신의 벽을 깨뜨리기 위해서다. 엄청난 아픔과 위험을 극복했을 때 느끼는 스틸, 이것이야말로 다른 분야에서는 느낄 수 없는 스포츠만의 쾌감이자 매력이다. 복싱도 그렇다. 과거 생존을 위한 가난하고 배고픈 스포츠의 이미지가 근래 들어 다이어트와 건강을 위한 생활 체육으로 바뀌었다 할지라도 복싱의 본질까지 변할 수는 없는 것이다.

프로와 아마추어 선수를 비롯해 일반인을 가르쳐온 변정일복싱클럽의 변정술 관장은 우리가 생각하는 것과는 달리 복싱은 정통 스포츠로서 과거와 큰 변화가 없다고 말한다. “한때 복싱에 에어로빅의 유행으로 다이어트를 위한 댄스 스포츠로 변화될 기미도 보였죠. 하지만 지금은 많이 시들해졌습니다. 오히려 그들 대부분이 정통 복싱으로 돌아섰지요. 춤을 추는 것보다 정통 복싱이 더 즐겁고 효과적인 운동이라는 것을 일반인들도 알게 된 것입니다.”

땀 냄새 가득한 클럽에서 남성복서들과 함께 위



영화 <밀리언달러 베이비>의 한 장면



빙 동작을 연습 중인 5개월 차 복서 이정민 양의 땀방울이 유독 싱그러워 보인다. 이정민 양은 지난 5개월 동안 일주일에 두 번씩 복싱 클럽에서 땀을 흘려왔다. 예전에는 10회를 넘기지 못했던 줄넘기를 자유재로 얼마든지 할 수 있게 됐고, 한 번을 제대로 치지 못했던 펀치볼도 <밀리언 달러 베이비>의 '매기' 만큼 멋지게 칠 수 있게 됐다. 또 샌드백을 칠 때 '팡, 팡' 소리가 날 만큼 주먹에 힘도 붙었다. 복싱의 재미를 알게 된 것이다. "재미에 빠져 복싱 과정 하나하나를 하다 보면 금방 2~3시간이 지나가요. 시간이 흐르는 것도 모를 만큼 재미를 느끼고, 그만큼 집중하기 때문이죠. 이러한 집중력은 업무에도 많은 도움이 돼요." 그녀가 기피했던 높은 계단은 이제 복싱의 워밍업, 혹은 몸을 풀 수 있는 좋은 방법을 제공해주는 존재일 뿐이다. 더구나 복싱을 하는 데는 많은 장비가 필요 없다며 복싱의 우월성을 강조한다. 스파링을 한다면 글러브만 있으면 되고, 새도 복싱을 한다면 아무런 장비가 필요 없다는 것이다. 정말 복싱은 연습하기에 가장 쉬운 스포츠이며, 사람들이 오랫동안 그것을 즐기는 이유이고, 앞으로 분명히 그러할 것이다.



펀치를 날리지 않으면 펀치가 날아온다

복싱은 주먹만 마구 휘두르는 스포츠가 아니다. 체력, 지력, 기술이 모두 필요한 운동이다. 단지 보이는 것만으로 단순 무식한 운동, 혹은 맞는 것에 대한 두려움 때문에 배우기 어렵다고 생각하는 것은 편견에 불과하다. 조직사회는 우리의 본능을 억제하고 이성적으로 살기를 강요한다. 서로가 행복하고 편하게 살기 위해서는 어쩔 수 없는 룰이다. 하지만 본능의 지나친 억제는 엄청난 스트레스를 야기하고 이것이 만병의 근원이 되고 있다. 과중한 스트레스에 하루에도 몇 번씩 폭발과 우울을 경험한다면 그 적신호를 내버려 두지 마라! 본능을 속 시원하게 자극하는 스포츠, 그중에서도 가장 간단한 룰을 가진 복싱에 도전해서 당신의 몸과 정신을 더 튼튼하게 단련해 보자. 배우는 데 큰 어려움이 없는 복싱은 장비 역시도 간단하다. 복싱의 기본 장비는 핸드러프 · 줄넘기 · 글러브 · 헤드기어 · 마우스피스 · 복싱 슈즈 · 트렁크가 있지만, 초보자의 경우에는 핸드러프와 줄넘기 정도면 충분하다. 숙련자의 경우 글러브와 마우스피스, 슈즈도 구입하는 경우가 있는데, 모두 합쳐 10만 원 선이면 마련할 수 있다. 복싱 장비는 각 복싱 클럽이나 체육용품점에서 쉽게 구할 수 있다. 6

Tip

줄넘기를 잘 해야 탁월한 복서가 될 수 있다!

복서들이 줄넘기를 많이 하는 이유는 폐활량을 크게 하기 위해서다. 또 리듬감 유지가 중요한데 지속적으로 줄넘기를 하다보면 이 부분이 해결된다. 무엇보다 줄넘기는 복싱의 기본자세를 익히고 발전시킬 수 있는 훈련법이다. 라운드에 선 복서들을 자세히 보면 발끝으로 서 있다는 걸 알 수 있다. 발끝으로 서 있는 상태에서 맞으면 충격이 완화되기 때문이다. 또 스텝의 자세를 익히기 위해서도 줄넘기는 중요한 훈련법이다. 최소의 점프를 하며 계속해서 발의 위치를 바꾸는 동안 민첩성과 기민함, 근력을 키우게 된다.

