



탁구공 랠리에 웃음꽃 피고 몸도 튼튼

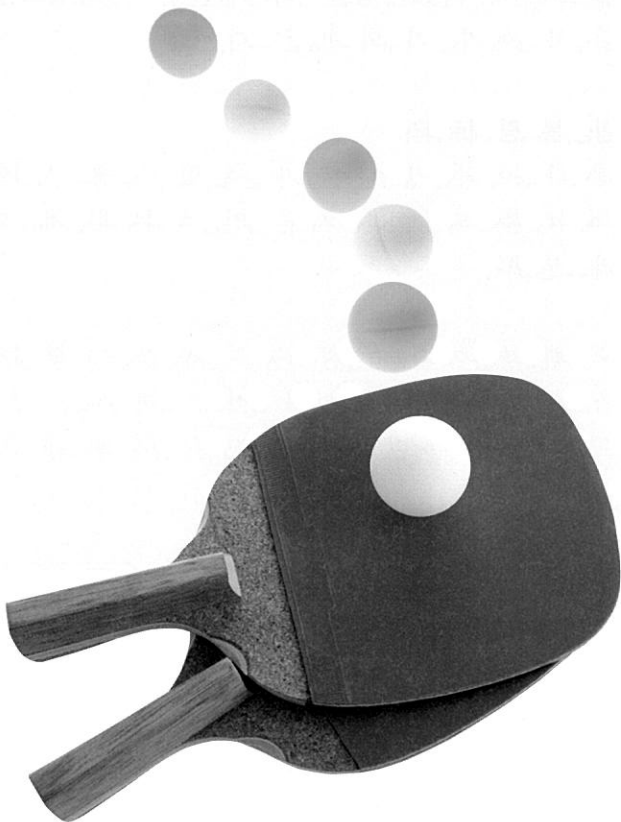
주위를 둘러보면 탁구대는 참 흔하다.

직장의 헬스센터, 지역 문화센터 빈 공간

어디에도 탁구대를 쉽게 찾아볼 수 있다.

아파트 공동 사용 공간에도, 학교에도 흔히 눈에

띄는 것이 탁구대다. 글 손혁기 기자

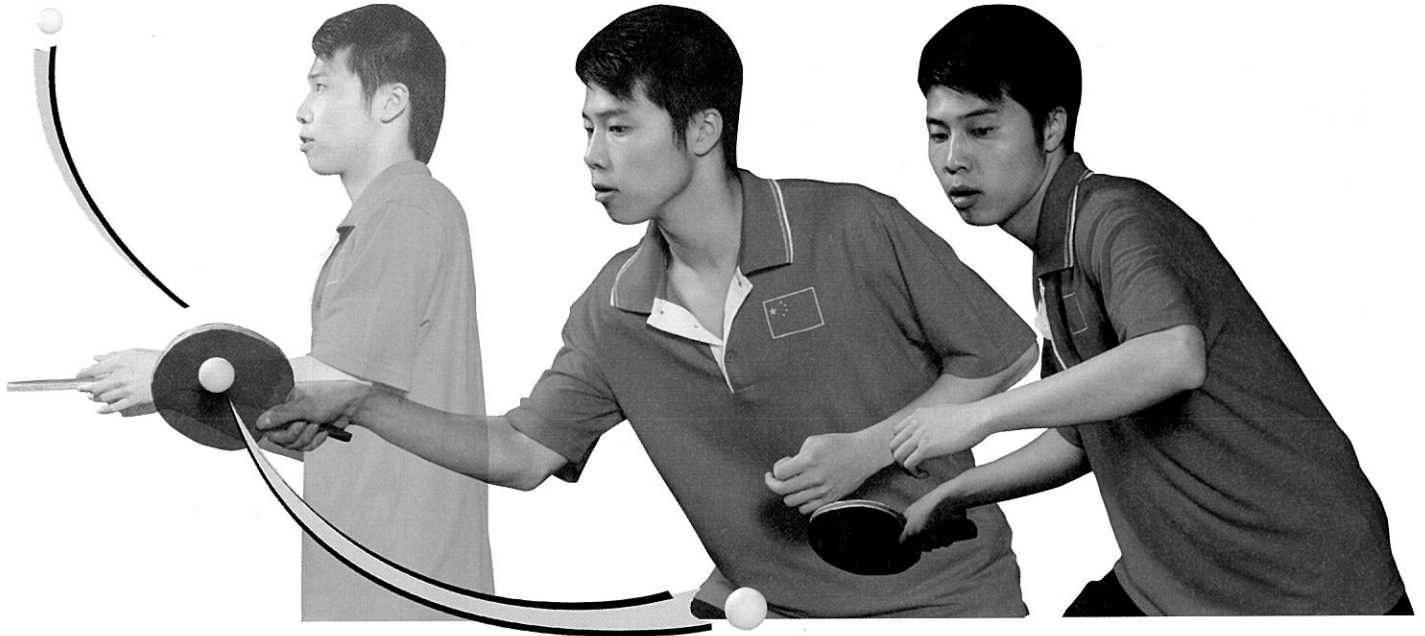


탁구는 팔방미인 운동이다. 우선 사람을 사귀기에 좋다. 요즘처럼 평생직장 개념이 사라지고, 직장을 옮길 때 새로운 곳에서 쉽게 친구를 사귄 수 있는 방법이 탁구다. 웬만한 규모의 회사치고 탁구동호회가 없는 곳이 없다. 동네 이웃들과 가장 쉽게 사귄 수 있는 방법이기도 하다. 동네 탁구 클럽에 가입해서 재미를 붙이다보면, 운동과 함께 끈끈한 정이 쌓인다. 엘리베이터를 같이 타면서도 서먹서먹했던 이웃이 사나흘만 안 보이면 자연스럽게 안부전화를 할 정도가 된다. 오죽하면 pingpong이 미국과 중국 간에 국경을 넘는 외교가 펼쳐졌을까. 또 실내에서 경기를 하기 때문에 사계절 날씨에 구애받지 않는다. 날씨와 계절에 따라 거르다 그만두게 되는 것을 생각하면 큰 장점이다.

순발력과 판단력을 길러주는 탁구

탁구공은 공으로 하는 운동 종목 중에서 가장 작고(지름 3.75~3.82cm), 가벼우며(무게 2.4~3.82g), 가장 회전이 많고(100회/1초), 빠르다. 배드민턴과 골프 다음으로 빠르다. 선수들의 최고 속도는 시속 200km를 웃돈다. 공은 작지만 운동 효과는 탁월하다. 팔과 다리뿐만 아니라 몸통, 허리의 모든 근육을 사용한다. 상대적으로 운동할 시간이 없는 직장인이 점심식사 이후나 야근 전에 매일 30분 정도만 규칙적으로 경기를 해도 큰 효과를 얻을 수 있다. 또 장비가 무겁지 않고, 라켓과 운동복, 운동화만 있으면 적은 비용으로 운동 효과를 볼 수 있어 50~60대에도 즐기기에 좋다. 조금만 하다 보면 공의 방향과 회전 등을 순간적으로 판단해서 대응해야 하기 때문에 치매 예방과 뇌 활성화에도 효과가 있다. 자연히 순발력, 반응시간, 판단력, 리듬판단 등 다각적인 지적 능력을 높인다. 여성의 경우 다이어트에도 좋다.

탁구채는 두 가지다. 탁구 규정과 관련해서 당연히 여기면서도 의외인 것은 라켓의 크기, 모양, 무게에는 제한이 없다는 점이다. '지식오류사전(작은책방)'에 따르면 심지어 초기에는 담배상자나 프라이팬을 탁구채로 쓰기도 했다고 한다. 그럼에도 더 크거나 다른 변형이 없는 것은 현재 사용하는 라켓이 그동안의 경험치로 가장 최선이기 때문이다. 탁구를 시작할 때 어느 것을 고르느냐는 자신의 스타일과 배우는 환경



에 따라 다르다. 웨이크핸드(양면 라켓)는 팬홀더(단면 라켓)에 비해 무거운 속도가 느린 반면 상대방 공격스피드를 흡수하는 능력이 뛰어나고, 양면을 이용하기 때문에 상대방이 예측하지 못하는 공격을 할 수 있다. 웨이크핸드의 최대 장점은 수비에 적합하여 조금만 연습을 하면 같이 치는 상대방이 마음껏 칠 수 있도록 배려를 해 줄 수 있다. 또한 풋 워크(발 움직임)가 상대적으로 적어 나이든 경우에도 유리하다. 다만 웨이크핸드의 장점을 구사할 수 있기 위해서는, 탁구교실이나 탁구장에서 6개월 이상 레슨을 받는 것이 좋다. 팬홀더는 주로 아기자기한 손목기술과 강력한 드라이브를 걸 수 있어 좋다. 다만 탁구에 대한 감각이 좋고 백핸드 스트로크 같은 공격을 하려면 많은 연습과 노력이 필요하다.

다양한 서브기술이 재미를 더해

탁구채가 손에 익을 때 더욱 탁구의 재미를 들게 하는 것이 다양한 서브다. 크게 구분하면 전진회전, 후진회전, 무회전으로 나뉜다. 전진회전은 공의 속도가 빨라지고, 후진회전은 공의 속도가 느려진다. 회전에 따라 대응 방식도 달라진다.

전진회전은 라켓 면을 숙인 상태로 하여 튀어 오르는 공을 정점에 이르기 전에 재빨리 임팩트하는 '드라이브'로, 후진회전은 라켓 면을 눕힌 상태로 하여 공이 정점에 이르렀을 때 임팩트하는 '커트'로, 무회전은 라켓 면을 커트 서브에 비해 수직에 가깝게 눕힌 상태로 하여 공이 정점에 이르렀을 때 밀어내듯이 임팩트하는 '너클'로 대응하는 등 창과 방패가 되어 머리와 몸을 쓰는 본격적인 경기가 이뤄진다. 여기에 왼쪽, 오른쪽 회전까지 섞게 되면 그야말로 공이 서브를 위해 손을 떠나는 순간부터 치열해지기 마련이다.

탁구복은 흰색, 노란색, 빨간색 등 어느 색상도 가능하다. 그러나 시합의 공 색깔과 같으면 안된다. 시합하는 공이 노란색이면 노란색 유니폼을, 흰색이면 흰색 옷을 입을 수 없다. 그래서 판매하는 탁구복은 짙은색이 많다. 팬츠는 3~4만 원, 셔츠는 5~7만 원 선이면 쿨맥스 제품을 살 수 있다. 탁구화도 필요한데 10만 원 내외다. 라켓은 초보자의 경우 10만원 이하의 '저렴하면서도 성능 좋은 제품'이 권장된다. 탁구용품은 인터넷으로 정보를 찾기 보다는 동호회 같은 곳에서 추천을 받는 것이 좋다. 단체로 저렴하게 구매하기도 한다. ㉞