



이 세 라
접수상담팀

복싱은 나의 힘



진부한 이야기지만 시간이 정말 빠른 것 같다. 벌써 입사 9개월차... 법학 공부만 했던 내가 작년 12월 입사 후 통계라는 낯선 업무를 맡으면서 정신없는 연말, 연초를 보냈다. 울고 웃으며 통계업무에 어느 정도 적응을 하게 되었고 많은 선배들의 도움과 격려로 지금까지 잘 버텨온 것 같다. 회사라는 조직과 업무에 어느 정도 익숙해지면서 새로운 도전을 하고 싶다는 생각이 들었다.

하루 종일 앉아만 있는 회사원의 특성상 운동이 필수라는 생각이 들었다. 어떤 운동을 해볼까 고민하던 중 복싱이라는 다소 과격해 보이는 스포츠에 관심을 갖게 되었다. ‘이시영’이라는 배우가 아마추어 복싱 선수로서 각종 대회에서 우승을 하며 복싱 붐이 일기도 했고, 다이어트와 건강을 위해 또 스트레스 해소에 복싱이 효과적이라는 소리를 많이 들었기 때문이다.

시작이 반이라는 생각에 당장 복싱체육관에 등록을 했다. 사실 평소 복싱에 대해 주먹질에 불과할 것이라는 생각을 가지고 있었는데 체육관에서 원투스트레이트 및 각종 공격기술을 배우면서 이런 생각이 깨지기 시작했다. 복싱의 공격기술은 크게 잭, 스트레이트, 훅, 어퍼 등의 네 가지이다. 단순해 보이지만 하나의 기술을 완벽히 익히는 데에는 몇 년씩 걸린다고 한다. 처음 배웠던 기술은 잭과 원투스트레이트였다. 제자리에서 계속 뛰면서 팔을 앞으로 뻗는 단순한 기술이었지만 거울로 보이는 내 모습이 엉성하고 어색해 웃음이 나왔다. 비록 엄청난 체력소모로 나중엔 미소가 썩소로 변했지만 말이다.

내가 가장 즐겁게 했던 훈련은 매서드 복싱(Method Boxing)이었다. 매서드 복싱이란 약속대련을 말하는

데 가장 기본적인 방식은 일정한 루틴 하에 서로 공방을 교환하는 것이다. 기술이 향상될수록 가벼운 형태의 자유 공방을 교환하는 방법을 취하기도 한다. 자율적인 훈련의 경우 조금만 힘들면 앉아서 쉬는 나의 습성 때문에 운동량이 많지 않았는데, 매서드 복싱을 할 때에는 상대방과 계속해서 공방을 이어가야 하기 때문에 중간에 임의로 쉴 수가 없었고 결과적으로 운동량도 크게 늘었다. 초심자였던 나는 ‘잭3개-원투-원투원-원투원투’ 순의 기본적인 루틴으로 연습했다. 처음에는 상대방을 주먹으로 친다는 것이 익숙하지 않아 일부러 살살 치기도 하고 치고 나면 미안한 마음이 들기도 했지만 이런 태도는 상대방에게 예의가 아닐뿐더러 실력 향상에 방해가 된다는 코치님의 말씀을 듣고 진지한 자세로 훈련에 임하게 되었다.



복싱은 다이어트에 탁월한 효과가 있고 더불어 건강 증진에도 많은 도움이 됐다. 또한 취직이라는 인생의 장애물 한 개를 넘어 목표의식 부재에 시달려온 나의 일상에 활력소가 되어주었다. 덤으로 운동 후 관원들과 맥주 한 잔을 하는 여유와 꾸준히 운동을 하며 하루를 성실히 채워나가는 좋은 사람들을 얻게 됐다. 어떤 스포츠든 스포츠 활동이라는 것은 몸을 먼저 자극시키고 몸의 성장이 마음까지 이어지는 공통점을 가지고 있다고 한다. 특히 격투기 같이 신체 전체를 활용하여 몸과 몸이 부딪히는 운동을 지속적으로 즐기면 건강해질 뿐만 아니라 자신감이 생기게 되는 것 같다. 스마트폰을 비롯한 다양한 첨단 기기의 보급으로 혼자 보내는 여가 시간이 많아진 요즘이지만 격투기 같은 운동을 취미로 가져보는 것은 어떨까 하는 생각이 든다. 놀라울 정도로 많은 변화가 당신의 삶에 나타날 것이다. 🏆