SN 300자로 hip hot 섭취하는 스낵뉴스

'빠델'을 아시나요?

최근 한국에선 코로나19 팬데믹으로 야외 활동에 제약이 생기며 실내 스포츠 붐이 일고 있다. 특히 테니스와 스쿼시는 MZ세대를 중심으로 인기몰이하며 경기·연습장이 우후죽순 생기는가 하면 국내 테니스, 스쿼시 경기 관람객도 꾸준히 늘어가는 추세다.

그런데 만리타향, 유럽에선 테니스와 스쿼시를 결합한 '빠델(Padel)'이라는 라켓 스포츠가 성행 중이다. 오래전부터 각광 받던 두 스포츠의 장점을 한데 모은 빠델의 인기는 자고 일어나면 빠델 경기장이 생긴다는 말이 돌 정도로 국민 스포츠로 자리매김하고 있다.

우리에겐 낯선 스포츠인 빠델은 1969년 멕시코에서 새롭게 발명된 라켓 스포츠로 스페인을 중심으로 보급되면서 세계에서 가장 인기 많은 실내 스포츠 중 하나다.

현재 가장 빠르게 성장하는 스포츠인 빠델의 코트 수는 전 세계 총 2만개 이상이며 스페인, 프랑스, 남아공 등 90개국에서 2500만명이 빠델을 즐기고 있다.

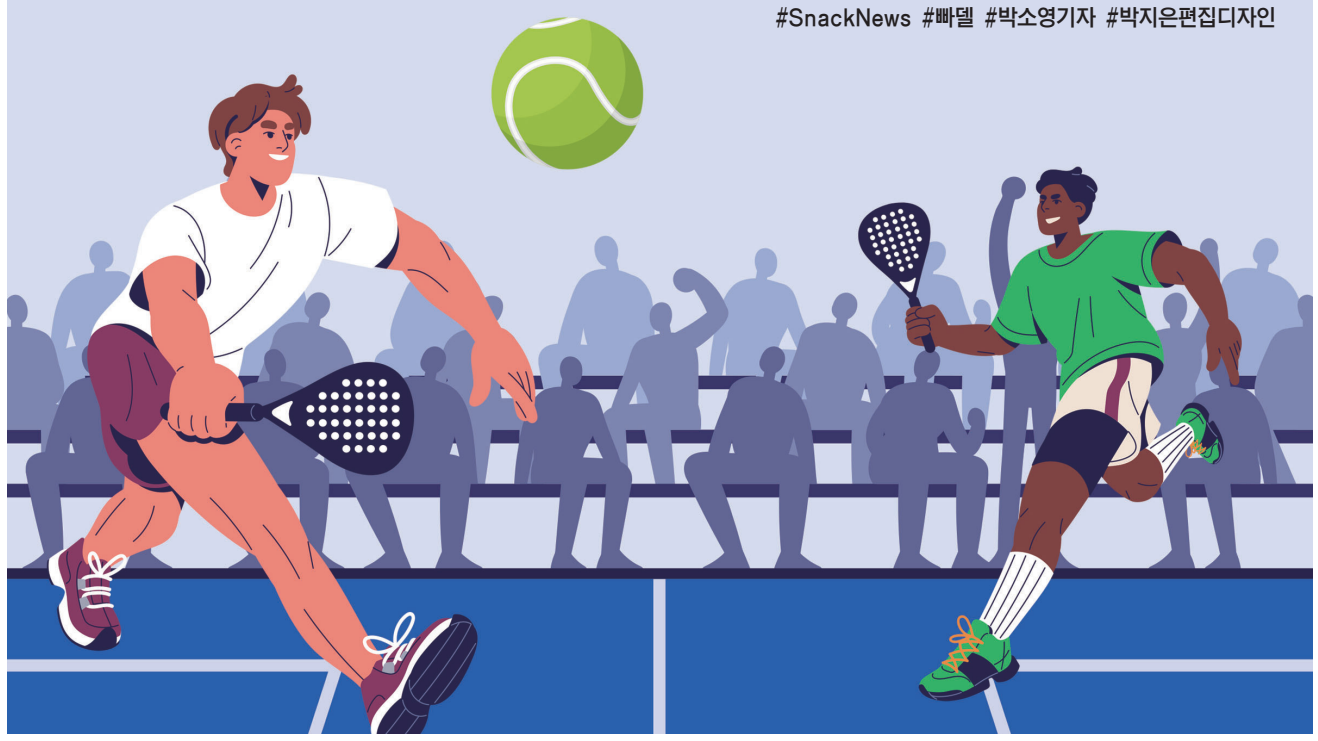
빠델은 테니스와 스쿼시가 결합한 하이브리드 스포츠로 기본 테니스 경기 방식에 스쿼시처럼 벽에 공을 튀기는 규칙이 추가됐다. 빠델 경기장은 일반적인 복식 테니스 코트와 동일하며 차이점은 사방이 유리벽으로 막혀있다는 것이다. 또 다른 차이점은 라켓이다. 빠델 경기서 사용하는 라켓은 기존 테니스와 스쿼시 라켓과 비슷하면서 다르다. 빠델 라켓은 짧고 가벼우며 기존 촘촘하게 연결된 줄 대신 작은 구멍이 뚫린 평평한 판으로 돼 있어 더욱 생생한 타격감을 느낄 수 있다.

빠델은 유리벽과 금속 울타리로 둘러싸인 코트에서 오직 복식경기로만 진행된다. 코트 크기는 20m×10m 정도로 복식 테니스 코트보다 약간 작다. 빠델 경기 스코어링은 기존 테니스와 동일 하나 경기서 점수를 내려면 상대 코트, 벽이나 울타리에 두번 바운드 돼야한다. 공이 '인' 상태가 되려면 벽과 울타리보다 먼저 상대 코트에 맞아야 해 개인의 피지컬 역량보다는 전략 중심 스포츠다. 바운드로 점수를 얻는 스포츠기 때문에 테니스보다 공을 주고받는 랠리가 길게 이어져 관람객에게 '보는 맛'을 선사한다.

전 세계적으로 인기 스포츠가 된 빠델은 아직 이곳 한국에까진 그 명성을 떨치지 못하고 있지만 초창기 테니스가 그랬듯 한국 내에서도 조금씩 인기를 얻고 있다.

사단법인 한국빠델협회(KPA, Korea Padel Association)가 존재하며 KPA의 단독 주관사인 '케이빠델'은 빠델 대중화를 위해 경기장 확산 등 관련 인프라 구축에 힘쓰고 있다.

#SnackNews #빠델 #박소영기자 #박지은편집디자인



소상공인의 빛나는 내일을 응원합니다

기고 김귀남 광주신용보증재단 이사장

다사다난했던 2023년이 저물어가고 있다. 코로나 팬데믹에 의해 약 3년여간 지속되던 사회적거리두기가 금년 4월 18일 해제됐음에도 이어진 러시아·우크라이나전쟁, 미국의 기준금리 인상, 이스라엘·하마스 전쟁 등 바람 잘 날 없는 한 해를 보내고 있다.

엎친데 덮친격으로 역대급 세수 감소로 내년 광주시 예산도 줄여서 편성해야 할 형편이다. 광주시 예산규모가 전년도보다 줄어든 것은 1998년 IMF(국제통화기금)외환위기 이후 25년만에 처음이라고 한다.

이러한 상황에서도 광주시는 어려움을 겪고 있을 광주시 소상공인들을 위해 소상공인(골목상권)특례보증과 청년창업 특례보증에 대한 자금과 이자지원을 더욱 확대지원 하겠다고 전했다.

올해 광주시는 상·하반기(골목상권) 특례보증과 청년창업 특례보증 지원을 위해 총 87억원을 광주신용보증재단(광주신보)에 출연했다. 또한 광주신보와 함께 2020년 4월부터 2023년 하반기 소상공인(골목상권) 특례보증까지 광주시 특례보증을 이용한 업체를 대상으로 1년간 대출원금상환을 유예하는 정책을 시행하고 있다.

여기에 최근 대유위니아 그룹 기업회생 신청에 따른 협력업체들의 피해를 경감 하고자 턱없이 부족한 세수에도 불구하고 추가로 10억원을 출연해 협력업체에 대한 긴급운영자금 특례보증을 시행, 어려움을 겪고 있는 업체에 도움을 주고 있다.

위와 같은 시의적절한 정책을 통해 광주시와 광주신보는 2023년 한 해 상·하반기 특례보증 5925건에 약 1400억원, 청년창업 특례보증 1106건에 약 295억원 등 11월 말 기준 총 6833억여원을 보증지원해 어려움을 겪고 있는 소상공인을 지원했다.

2024년 또한 광주시가 밝힌 대로 광주신보를 통해 소상공인을 위한 특례보증과 청년창업 특례보증을 변함없이 지원한다. 그 규모는 역대급 세수 감소에도 불구하고 2023년과 동일하거나 더 확대하는 방향으로 자금융통이 힘든 소상공인들에게 도움이 되고자 논의중에 있다. 1년간 대출원금상환을 유예하는 정책도 원금상환이 어려운 소상공인을 위해 내년 초까지 시행 할 예정이다.

필자가 광주신보 이사장으로 취임한 1년 동안 정말 많은 일들이 발생했다. 코로나 팬데믹의 종료에도 불구하고 고물가 기조에 소비는 얼어붙었고, 그에 따른 반사작용으로 소상공인의 자금 사정은 더욱 얼어붙고 있다.

2024년 KDI경제전망에 따르면 소비자물가는 내수증가세 둔화로 인해 2023년 3.6%보다 낮은 2.6%로 예측한 바, 내년에도 소상공인 체감 경기전망은 그리 낙관적이지 않다. 그렇다고 손 놓고 있을 수는 없다. 어려운 상황에서도 소상공인을 위한 정책을 유지하는 광주시와 강기정 시장의 의지를 응원하며, 우리 광주신보도 광주시 소상공인을 위하여 아낌없는 지원을 약속한다.

기고 조귀임 전 초등교사

건강과 행복지수 높여주는 걷기

봄 같은 초겨울 날씨가 계속되고 있다. 천변이나 공원 등을 걷기에 안성맞춤이다.

그동안 걷기에 대한 올바른 방법과 효과, 절대로 해선 안되는 것에 대한 방법을 평생 연구한 전문지식인을 통해 알게 된 내용을 열거해 보겠다. 먼저, 제일병원원장 이명우 박사님의 연구과제중 '일일 평균 10년 동안 65세 이상 노인의 걸음수와 운동효과를 측정한 연구결과'이다.

4천을 걸은 사람은 우울증이 없어졌고, 5천을 걸은 사람은 치매, 심장질환, 뇌졸중을 예방하고, 7천을 걸은 사람은 골다공증, 암을 예방하고, 8천을 걸은 사람은 고혈압·당뇨를 예방하고, 1만보를 걸은 사람은 대사증후군을 예방할 수 있다는 조사결과는 걷기는 뇌를 자극한다. 운동은 하루를 짧게 하지만 인생을 길게 한다.

걷기의 놀라운 효능을 알고나니 걷기의 필요성이 절실하기에 적극적으로 실천해야겠다. '걷기운동'은 최고의 만병통치약! 걷기는 뇌를 자극하고, 건망증을 극복하며, 의욕을 북돋으며, 밥맛도 좋아진다. 비만, 요통, 고혈압, 금연의 치료제이고, 뇌가 젊어진다.

스트레스가 쌓이고, 자신감을 잃었다면 일단 걸어라. 몸이 찌뿌듯하고 마음이 울적하며, 고민이 꼬리에 꼬리를 물면 일단 걸어라. 분노 일고, 인간관계로 얽히는 날도, 할 일 없는 날도 일단 걸어라.

지금 당장 걸어야 하는 이유로 '걷기운동의 특급효과'를 알아보자.

1. 면역기능이 좋아진다. 2. 심장기능이 좋아진다. 3. 체내 산소섭취량과 이용량이 늘어난다. 4. 근력과 근육량이 늘어난다. 5. 기초대사량이 좋아진다. 6. 혈압을 정상화시킨다. 7. 인대와 힘줄이 강해진다. 8. 성기능을 높여준다. 9. 암발생 위험을 낮춘다. 10. 뇌졸중, 요통, 비만, 당뇨, 변비, 골다공증을 막거나 치료한다. 위 내용은 100% 검증됐다고 한다.

아무런 준비없이 할 수 있는 가장 좋은 운동은 걷기다. 운동은 잘못하면 독이 되고, 제대로 걸어야 건강해진다.

다음은 정형외과 전문의 이재욱 박사님의 걷기 운동할 때, 절대로 하면 안되는 5가지를 알아보자.

1. 무작정 많이 걷기 - 좋은 운동은 허리에 좋다. 1만보, 2만보 많이 걸으면 무리고 독이 된다. 본인의 허리 상태, 나이, 체중, 근육상태를 고려하여 걷기 운동량을 결정한다.

2. 정렬이 무너진 상태로 걷기 - 척추정렬이 바른 자세로 걸어야 도움이 된다.

3. 천천히 걷지 말자 - 보폭은 넓게, 다소 빠른 걸음으로 경쾌하게 걸어라.

4. 휴대폰 보면서 걷지 말자 - 거북이 등이 된다. 양팔을 흔들면서 걸어라.

5. 맨발로 걷지 말라 - 땅이 너무 딱딱하거나 물렁물렁한 곳은 좋지 않다. 오르막내리막보다는 평지를 걸어라. 등산은 좋지 않다. 무릎, 허리손상, 무릎 연골이 손상된다.

다음은 '인생을 바꾸는 걷기의 효과 7가지'다.

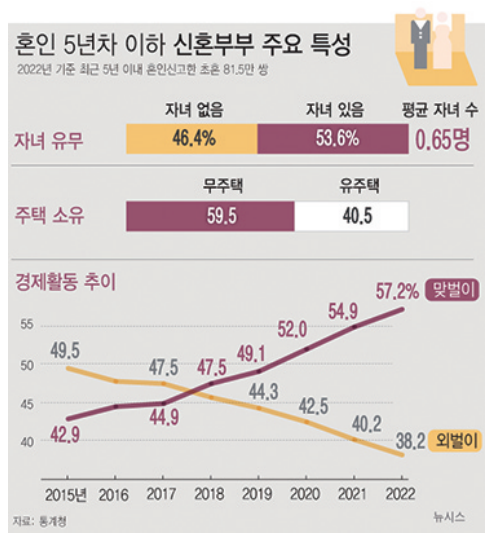
돈이 들지 않는다. 후유증이 없다. 누구나 쉽게 할 수 있다. 면역력을 높여 약을 끊게 만든다. 세로토닌 분비로 통증이 줄어든다. 뇌에 산소를 고루 공급해 머리가 좋아진다. 근력이 강화돼 요통이 사라진다.

이번엔 건강·생활정보로 '걷기운동 놀라운 효능 12가지'다.

1. 혈액순환을 향상시킨다. 2. 혈당을 낮추는데 도움이 된다. 3. 소화력이 개선된다. 4. 칼로리를 태운다. 5. 심장건강을 향상시킨다. 6. 면역력을 높인다. 7. 관절통증을 완화한다. 8. 뼈 건강도 좋아진다. 9. 숙면을 촉진시킨다. 10. 자세를 교정한다. 11. 정신건강을 증진시킨다. 12. 창의력을 향상시킨다.

추운 날씨에는 나가기 전에 제자리걷기 먼저하고, 얇은 옷을 여러 겹으로 포개 입고, 모자, 장갑을 착용해야 한다. 더운 날씨에는 모자로 햇볕을 가려야 한다.

내 일상이 돼버린 천변산책은 내가 건강해진다는 자신감으로 발걸음은 사뿐사뿐 활기차고 경쾌하다. 걸을수록 뇌가 젊어진다고 하니 열성적으로 걸어야겠다. 천변을 산책하다보면 머리가 맑아지고 심신이 치유되는 느낌이다. 산책로 가운데는 큰도랑물이 흐르고 아직은 초록으로 무성한 나무들의 싱그러움속에 까치와 참새들의 청아한 재잘거림이 유난스럽다. 햇살을 20분동안 받으면 뼈가 튼튼해진다니 천만다행이다.

S병원 건너편 징검다리앞 큰바윗돌에 걸터앉아, 시집도 읽고, 카톡도 주고받고, 뉴스도 검색한다. 천변산책으로 삶의 위안과 힘을 얻고 체력단련을 위해 오가는 사람들의 걸음걸이가 재빠르고 활달하다. 힐링의 힘을 주는 광주천에서 만병통치약인 올바른 걷기로, 건강도 지키고 행복지수도 높여주는 천변산책에 내일도 어김없이 나서게 될 것이다.

그래픽으로 보는 세상