

스카이라이프 ‘블링블링’을 소개합니다!

글. 김희동 KT스카이라이프 과장

물론 아마추어의 경우에 해당되지만 말이죠. 얼마 전 프로대회에서는 여자선수도 팀으로 얻고 가는 점수인 핸디 없이 남자선수를 꺾고 우승하는 경우도 종종 볼 수 있을 정도로 기교와 행운이 따른다면 파위를 이길 수도 있습니다. 그럼 이 오묘한 볼링의 매력 속으로 빠져 볼까요?

스카이라이프의 볼링 동호회 ‘블링블링’은 사내 1인 2동호회 가입이란 워라벨 활성화 정책에 따라 지난 2014년 발족되었습니다. 현재 대부분의 스카이라이프 구성원들은 2개의 동호회에 가입하여 일과 삶의 균형 있는 조화를 이뤄가는 문화 트렌드를 몸소 실천하고 있습니다. 구기 종목으로는 전통적인 축구, 야구, 농구, 풋살, 탁구, 볼링 등이 있고 아웃도어 종목으로 인라인, 산악회, 낚시, 마라톤, 스킨스쿠버, 캠핑 등이 있습니다. 그밖에도 사회봉사, 밴드, 맛집 탐방, 요가, 스크린 스포츠, 영화, 와인, 독서 등 현재 20개 넘는 동호회가 활발하게 운영되고 있습니다. 필자 또한 탁구동호회 ‘탁월해’ 방송센터지 부장과 볼링동호회 ‘블링블링’ 회장직을 수행하며 재미있는 동호회 활동을 즐기고 있습니다.

특히 볼링은 여타의 구기 종목에 비해 진입장벽이 월등히 낮아 남녀노소를 불문하고 누구나 그날의 컨디션에 따라 최고의 성적을 낼 수 있는 유일한 스포츠이지 않을까 생각합니다.

대부분의 중년 남성들은 어릴 적 망가끼 또는 비석치기라 하여 멀리서 돌맹이를 던져 상대방의 돌맹이를 쓰러뜨리는 추억의 놀이를 해 보셨을 겁니다. 내 돌맹이가 볼이 되고 상대방께 핀이 되는 볼링도 이와 매우 흡사한데 이는 인류의 아주 오래전 수렵시대로 거슬러 올라가 보면 돌팔매나 부메랑 등 무엇을 던져서 사냥감과 같은 표적을 맞추는 인간의 본능이 그대로 전해 내려온 스포츠가 아닐까란 생각이 듭니다. 실제로 BC 5200년 무렵의 이집트 유적에서 돌로 된 핀이 발견되었다는데 이것이 바로 망가끼에서 볼링으로 진화되는 기원이라 추측됩니다. 또한 중세 유럽에서 종교적인 의식으로서 승



려나 교구민들이 나뭇조각 쓰러뜨리기를 했는데, 이것이 현재의 볼링의 원형이라 알려져 있습니다. 한 가지 더 놀랄만한 사실은 고등학교 시절 세계사 시간에 한 번은 들어 봤었던, 로마 가톨릭교회의 부패에 반기를 든 독일의 종교개혁자 마틴 루터가 오늘날 볼링경기 규칙의 기초를 닦았다고 하는 점입니다. 이후 17세기 아메리카대륙으로 전해져 급속히 퍼져나갔고 19세기 말 미국볼링협회가 탄생하면서 전 세계로 보급되어 현재 국제볼링연맹(FIQ)에는 많은 나라들이 가입되어 있습니다. 한국은 6.25 전쟁 직후 미군을 통해서 전파되었으나 별다른 인기를 끌지 못하다 마침내 대한볼링협회가 창설된 1969년부터 볼링 인구가 늘어나기 시작해 1981년에는 대한체육회 산하단체로 정식 가입되었습니다. 그 후부터 각종 세계대회에서 대한민국이란 이름을 알리게 되면서 동호회도 급속하게 늘어나 오늘날 대중 스포츠로 발돋움하게 되었습니다. 지금은 아시안게임의 효자 종목이기도 합니다.

볼링 또한 수영과 같이 레인(Lane)이라고 하는 정해진 라인에서만 투구가 이뤄지는데 아마추어는 보통 하나의 레인에서 경기가 진행되며(유럽식), 미국의 경우 레인의 형평성 등을 고려하여 두 개의 레인에서 교대로 투구하게 됩니다. 레인의 폭은 약 1m 정도이고 길이는 투구의 스윙이 이뤄지는 어프로치로부터 대략 23m입니다. 맨 처음 그림을 잡고 서 있게 되는 스탠딩 스폿에서 공이 손으로부터 떠나는 릴리스 스폿까지 대략 3~4m 정도이므로 본인의 보폭에 맞게 4~5스텝 중 편한 것을 선택하시면 됩니다. 아마추어 경기에서는 대부분 무시하나 간혹 레인에 기름이 잔뜩 칠해져 있는 파울라인을 넘어서게 되면 0점 처리되는 볼링장도 있긴 합니다. 볼링핀의 경우 멀리 있어 작아 보이지만 실제로는 40cm가 조금 안 되며 무게는 1.5kg 정도이고 가장 두꺼운 부분의 둘레는 약 12cm 정도입니다. 이게 어느 정도냐면 영화 '타짜'에서 고니(조승우)에게 카메라도 안 되고 약도 안 되어 배신자가 있다고 결론 낸 광철용(김응수)이 박무석(김상호)을 볼링장에서 보내버린 무기가 바로 볼링핀입니다. 재질 또한 프로야구 선수들의 배트에 주로 애용하는 단풍나무라 단단한 정도는 물푸레나무에 지지 않습니다.

프로와 아마를 가장 쉽게 구분 짓는 기준이 볼인데 볼링장에서 제공하는 하우스볼을 사용하느냐 개인볼을 지참하느냐에 따라 나뉘진다해도 무리는 아닐 듯합니다. 대부분의 아마추어들은 직구를 즐겨 찾게 되는데 그만한 이유는 있습니다. 회전

문이죠. 반면에 프로들은 소프트볼이라 하여 오른손잡이의 경우 1-3번(왼손잡이는 1-2번) 포켓으로 들어가는 훅을 사용하게 되는데 다 스트라이크 확률을 높이기 위해서입니다. 아마도 주변에 프로를 흉내 내보겠다면 하우스볼로 되지도 않는 훅을 구사하는 분이 계시다면 말려주시기 바랍니다. 하우스볼에는 코어(중심부)가 대부분 없기 때문에 아무리 회전을 주려해도 프로와 같은 궤적을 만들어내기에는 물리적으로 불가능합니다. 가물가물하지만 광통선에서 광섬유가 중심부 코어와 외피 클래드로 되어있듯이 볼링공 또한 핵심인 중심부 코어와 표층부 셸로 구성되어 있습니다. 바로 이 코어가 회전에 영향(하이, 미드, 엔트리)을 끼치게 되며 공의 외피인 셸은 고무, 플라스틱, 우레탄의 재질로 레인 바닥의 기름과 직접적인 마찰이 이뤄지는 부분입니다.

여기부터가 고득점을 위한 팁이라면 팁이 될 것 같은데 핵심은 볼링이란 진자운동의 원리를 응용한 투구 메커니즘을 이해하는 데 있다 해도 과언이 아닙니다. 아마추어 성인 남성의 경우 보통 12-14파운드의 볼을 사용하며 최대 16파운드까지 국제 규격으로 정해져 있고 하한규제는 없습니다. 여기에도 물리법칙이 상당수 적용받는데 우선 백스윙 시 공을 지면에서 최대한 높여 에너지를 상승시킵니다. $E_p = 9.8mh$ 라고 기억하시죠? E_p 는 위치에너지, 9.8은 지구의 중력가속도, m 은 볼링공 질량, h 는 레인으로 부터 떨어진 공의 높이를 뜻합니다. 9.8과 질량은 상수값이므로 따라서 남은 변수는 높이 h 가 되





는 셈이죠. 그 후 빠르고 안정된 자세로 투구하게 되면 높아진 위치에너지만큼 릴리스 포인트에서 운동에너지가 극대화됩니다. 그렇게 되면 볼링공과 핀의 충격량이 맥시멈으로 끌어올려 짐과 동시에 핀 액션이 활발해져 스트라이크 확률이 높아지게 됩니다. 따라서 뉴턴의 두 번째 운동법칙인 가속도의 법칙에 따라 핀에 전달되는 힘 $f=ma$ (볼링공의 질량) a (투구 가속도)가 되므로 시간에 따른 속도의 순간적인 변화량인 가속도를 높이기 위해 너무 무거운 공을 천천히 구르기보다는 조금 가볍더라도 속도를 높이는 방법을 추천 드립니다. 다시 말해 가속도 a 는 시간 t 에 대한 속도의 미분($a=dv/dt$)값이므로 이를 속도 v 로 적분하게 되면 $a=\frac{1}{2}v^2$ 이 되고 최종적으로 운동에너지 $E_k=\frac{1}{2}mv^2$ 이 되어 볼링공의 무게에 비례하고 속도는 제곱에 비례하기 때문입니다. 이쯤 되면 침대만이 아니라 스포츠도 과학인 듯합니다. 여기에 정확한 지점(1-3번 포켓)을 공략한다면 프로와 아마의 기준이 되는 200+a 확률이 높아지게 됩니다. 물론 같은 조건이라면 무게가 무거울수록, 백스윙이 클수록 유리하기 때문에 어느 정도의 근력은 필요한 종목이기도 합니다. 그러나 힘 이외에 속도와 정확도 무엇보다 행운이라는 요소가 골고루 작용하므로 여자가 남자를, 아가가 프로를 이길 수 있는 몇 안 되는 스포츠이기도 합니다. 대부분의 사람들이 볼링점수를 어려워하시는 것 같은데 아마도 가산점에서 많이들 헛갈리는 듯합니다. 아시다시피 볼링 1핀은 1점이며 1게임은 10개의 프레임(Frame)으로 구성되어 있습니다. 1 프레임은 총 2번의 투구가 가능한데, 한 번의 시도에 10개 핀 모두를 쓰러뜨린다면 일단 10점이 주어지며 이를 스트라이크(Strike)라고 하고 점수판에서는 X로 표시됩니다. 또한 남은 한 번의 투구를 아꼈기에 다음 프레임의 두 번 시도한 총 점수를 가산점으로 얻게 됩니다. 그래서 스트라이크를 친 프레임의 경우 점수가 바로 표시되지 않는 이유가 여

기에 있습니다. 만약 첫 번째 투구에 핀이 1개 이상 남고 바로 두 번째 시도에서 남은 핀 모두를 쓰러뜨린다면 이를 스페어(Spare)라고 하고 점수판에서는 /로 표시됩니다. 어쨌든 한 프레임에서 10개의 핀을 넘뜨렸으니 10점이 주어지고 다음 프레임의 첫 번째 점수가 가산점으로 주어지게 됩니다. 스트라이크와 마찬가지로 다음 프레임의 가산점 점수가 있기에 점수가 바로 표시되지 않습니다. 만약 두 번의 시도에도 핀이 1개 이상 남는다면 오픈(Open) 프레임이 됩니다. 스트라이크를 연속 두 번 치면 더블(Double)이 되고, 세 번이면 터키(Turkey)가 되며 네 번째부터는 베가(Bagger)를 붙이게 되는데 야구에서 말하는 단타(1-bagger), 2루타(2-bagger) 할 때



그 베가와 같습니다. 터키의 유래는 몇 가지 설이 있는데 하나는 추수감사절 시즌에 볼링대회가 열려 3번의 스트라이크를 치면 주어지는 칠면조 상품에서 기인했고 또 다른 설은 인디언의 화살 한 방에 세 마리의 칠면조가 잡힌데 있다고 합니다. 뭐 예전에는 지금과 같은 레인 상태나 볼의 기능이 훨씬 떨어졌을 터이니 3번 연속이 매우 어려웠을 거라 짐작은 가네요. 그리고 가산점을 고려하여 만점인 300점을 만들기 위해서 유일하게 마지막 프레임은 총 3번까지 상황에 따라 투구할 수 있는데 만약 스트라이크 아웃으로 12번을 치게 되면 이를 퍼펙트게임이라 합니다. 글로는 감이 안 오실 것 같아 실제 점수판을 예로 들어보겠습니다.

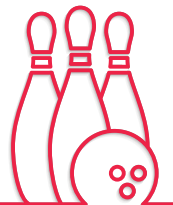
Frame	Ball 1	Ball 2	Ball 3	Ball 4	Ball 5	Ball 6	Ball 7	Ball 8	Ball 9	Ball 10	Score
1	Strike	7	8	6	9	8	8	1	4	6	1
2	8	8	8	8	1	7	7				1
Total											277

사진은 이 글을 쓰기 바로 직전의 동호회 모임에서 기록한 점수인데 14번 레인에서 2번째 플레이어가 접니다. 첫 번째 선수의 점수판은 육안으로 바로 알 수 있을 정도로 단순합니다. 3번째 프레임의 경우 6핀과 4핀을 차례로 넘어뜨려 스페어 처리가 되었으니 일단 10점의 점수를 얻게 됩니다. 그러면 그 전의 15점+10점 해서 최소 25점을 확보하게 되며 다음 프레임의 첫 번째 점수가 가산점으로 얻게 된다고 했으니 9핀을 쓰러뜨려서 25+9=34점이 되게 됩니다. 제 점수의 경우 가산점이 많아 다소 복잡하게 느껴질 수 있지만 스페어는 1번, 스트라이크는 2번이라는 점만 기억해 두면 매우 쉽습니다. 1번째 프레임의 경우 스페어 처리로 우선 10점에 다음 첫 번째 점수 10점이 더해져 20점이 됩니다. 2번째 프레임은 스트라이크 10점에 다음 10점과 그다음 9점 총 19점이 가산점으로 주어지게 되므로 29점이 되며 누적 49점이 됩니다. 이제 슬슬 감이 오시나요? 일일이 계산하기 귀찮으시다면 이것만 명심하시면 됩니다. 스페어와 특히 스트라이크 이후의 투구는 가산점이 생기므로 특별히 신경을 쓰셔야 된다는 점입니다. 다 행인지? 이번 자카르타-팔렘방 아시안게임부터 볼링의 점수 계산 방법이 단순해졌는데 스트라이크는 무조건 30점, 스페어는 10점이 앞서 넘어뜨린 핀 점수에 추가되어 가산점이 사라지는 'Current Frame Scoring' 규정이 적용되었습니다. 이름 그대로 다음 프레임의 가산점이 아닌 해당 현 프레임으로

만 점수가 주어지는 방식이라 '실수'를 줄여서 점수를 높이기보다 소위 말하는 '한방'으로 고득점을 취하는 전략이 유효할 것으로 보여 집니다. 그 외로 야구와 같이 데드볼(Deadball) 규정도 있는데 말 그대로 사(死)구라 다시 투구를 해야 하는 경우입니다. 핀이 투구 전 쓰러졌거나 공이 방해물과 부딪혔을 때 등이 이에 해당됩니다.

끝으로 볼링 에티켓을 꼭 당부드리고 싶은데 사실 실력보다도 매너가 더 중요한 스포츠라 생각되기 때문입니다. 첫째로 어프로치 시, 양옆에 레인 상황을 반드시 확인하시길 바랍니다. 차선도 레인이기에 상대방 차를 먼저 보내는 매너도 매너지만 투구 스타일에 따라 간혹 레인을 넓게 쓰는 경우 부딪히는 경우가 발생할 수 있고 볼링공이 상당히 무거운 편이라 부상의 위험이 있기 때문입니다. 마찬가지로 레인에서 음주운전 또한 엄격히 금지되므로 만취 시에는 낙상의 위험이 있으니 가급적 응원만 하시고 가벼운 음주는 락볼링장을 이용하시길 권유 드립니다. 그리고 게임이 끝나면 사용한 하우스볼과 빌린 볼링화를 제자리로 가져다 놓는 센스는 기본이겠죠?

몇 해 전, 탁구동호회를 이곳에 소개하며 교류전을 공개신청한 적이 있었는데 CBS에서 연락이 와 연합모임을 갖기도 하였습니다. 스트라이크 한방으로 스트레스도 날려버리고, 회원사 간 인맥도 넓힐 수 있어 1석 2조가 따로 없겠죠? 우리 동호회 또한 5대 핵심가치를 준수하며 무엇보다 언제나 열려있기에 볼링동호회가 있는 각자 담당자분들의 연락을 기다릴게요.^^



볼링볼링 5대 핵심가치- 5Es!

- 1) **Easy and enjoyable bowling to play with.**
- 누구나 쉽고 함께 즐길기
- 2) **Encourage participation to get along with.**
- 누구나 함께 참여 독려
- 3) **Enthusiasm for both work and life balance.**
- 워라밸을 위한 열정 고취
- 4) **Equality between bling-bling genders.**
- 아름다운 양성 조화 및 평등
- 5) **Elegant club value to share with.**
- 품격 있는 동호회 가치, 같이 공유