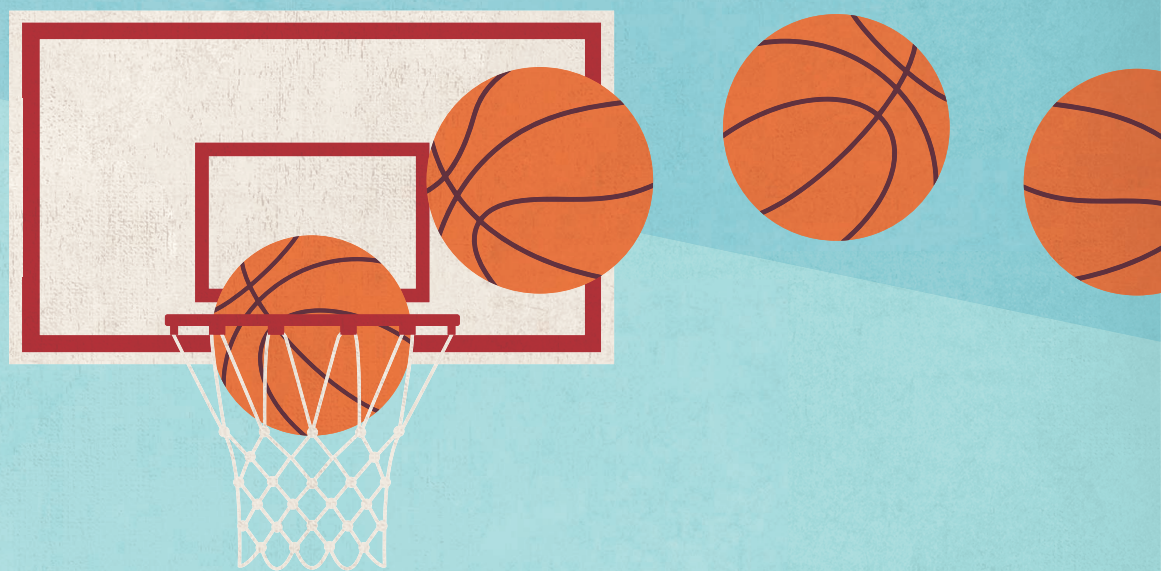


# 원손은 거들뿐! 스트레스를 푸는 나만의 취미, 농구

권승기 SBS 네트워크기술팀



## “원손은 거들뿐!”

농구를 잘 모르시는 분들이더라도 이 대사는 다들 아시리라 생각합니다. 듣자마자 만화 슬램덩크의 주인공 강백호의 모습이 떠오르죠. 처음 농구를 배울 때 슛 자세의 기본이라고 생각하시면 될 거 같습니다. 원손은 가볍게 거들어주기만 할 뿐, 전혀 오른손의 슛에 관여해선 안 되죠.

## “농구... 좋아하시나요...?”

만화 슬램덩크 강백호의 짝사랑, 채소연의 대사입니다. 네, 저는 진심으로 농구를 좋아합니다! 코트 위를 부단히 움직이며 구슬땀을 흘리고 서로 몸을 부딪치며 무한 경쟁을 하는 그 순간만큼은 아무 생각도 들지 않더라고요.

제가 정말 좋아하는 농구에 대해서 소개하고자 합니다. 누군가에게는 흔한 스포츠처럼 느껴질 수 있지만 저에게는 정말 특별한 ‘인생 스포츠’입니다. 제가 농구라는 스포츠를 어떻게 즐기고 있고 제 삶에 어떠한 영향을 주었는지에 대해서 짧게 소개하고자 합니다.



드리블 연습하는 모습

### 언제부터 농구를 좋아하게 되었는가?

초등학교 5학년 때 동네 유소년 농구교실에서 처음 농구를 시작하게 되었습니다. 저는 또래들 중에서도 키가 많이 작은 편이어서 당시 초등학교 반에서 키 번호 1번을 항상 놓치지(?) 않았습니니다. 게다가 지금과는 다르게 많이 소심한 성격이어서 친구들과도 잘 어울리지 못했습니다. 그랬기에 당연히 운동도 좋아하지는 않았습니니다. 어느 날 아버지의 권유로 농구를 시작하게 되었고, 남들과 어울리게 어려워던 저는 그저 농구가 키 크는 데 도움이 된다는 말에 농구를 시작하게 되었습니다.

농구를 하다 보니 자연스럽게 친구들과 어울리게 되었고, 방과 후나 주말에도 친구들과 같이 농구를 즐기다 보니 조금씩 농구에 자신감이 생기게 되었습니다. 키도 1년에 10cm씩 크면서 외적으로도 많은 변화가 오게 되었습니다. 꾸준히 하다 보니 실력이 늘어 중학교 3학년 때는 학교 대표로 농구 스포츠클럽 아마추어 대회에 참가하게 되었고, 우승까지 하게 되어 고양시 중학생 시대표로 발탁되기도 했습니다.

당시 친구들과는 성인이 된 지금까지도 같이 아마추어 농구 동호회(팀명 : 랩스타)를 통해 농구를 하고 있습니다. 지금은 다 각자 다른 일을 하고 있지만, 농구 하나로 뽕뽕 뭉쳐 지금까지도 꾸준히 농구를 하고 있습니다. 현재 제가 팀장을 맡고 있으며, 팀원 중에는 최근 인기를 끈 넷플릭스 드라마 '더 글로리'에 출연한 이도현 배우도 함께하고 있는데, 중학교 때부터 얼굴도 잘생겼는데 농구도 잘해서 흔히 말하는 '사기 캐릭터'였습니다. 지금은 국민 배우가 되기 위해 열심히 배우 활동을 하느라 농구는 자주 못 나오고 있습니다만, 아무튼 10년 넘게 지금도 친구들과 같이 건강하게 농구할 수 있음에 너무나도 감사하고, 농구 덕분에 소심했던 제 성격이 적극적이고 자신감 있는 성격으로 바뀌게 되어 저에겐 정말 고마운 스포츠입니다.



운동 후 친구들과 찍은 단체 사진



2022 일산 우장체육관 아마추어 농구 동호회 대회 우승 후 단체 사진



2022 농구연구소 아마추어 농구 동호회 대회 준우승 입상 후 단체 사진

## 농구가 왜 좋은 걸까?

저도 왜 좋은지 모르겠습니다. 예전에 김연아 선수가 인터뷰했던 유명한 말이 있죠. 기자가 “훈련할 때 무슨 생각 하면서 하세요?” 질문하니 김연아 선수는 “무슨 생각을 해... 그냥 하는 거지.”라고 답하더군요. 정말 좋아하면 이유가 없다고 생각합니다. 농구하는 그 순간만큼은 잡생각이 사라지고 너무 즐겁습니다. 땀도 나고 숨도 차고 힘든데 이상하게 그 순간들이 재밌고, 농구를 하고 나면 그렇게 개운할 수가 없더라고요. 저는 다른 스포츠는 잘 안 하고 농구만 합니다. 계속 달리다 보니 유산소 운동은 물론이고 방향전환이 많다 보니 밸런스 운동, 코어 근육 운동도 자연스레 되더라고요. 아마 농구하고 나면 너무 힘들어서 다른 운동할 생각이 사라져서 농구만 하는 거 같기도 합니다.

굳이 농구가 다른 스포츠보다 좋은 이유를 꼽자면 실 틈 없이 이뤄지는 공수전환이라고 생각합니다. 축구장보다 훨씬 좁은 크기의 농구 코트지만 그 안에서 정말 수많은 공수전환이 일어납니다. 관중 입장에서서는 경기에 집중을 안 할 수가 없을 정도로 전개가 빠르며, 그 순간적인 타이밍에 의해 승패가 결정나는 만큼 정말 짜릿한 스포츠라고 생각합니다. 특히 버저가 울리기 직전 골을 넣는 ‘버저비터’가 터지는 순간에는 체육관이 떠나갈 정도로 관중의 환호가 쏟아지죠. 저는 농구를 보는 것도 좋아하지만 직접 코트를 뛰며 그런 짜릿한 순간들을 만들고 경험하고 싶어 농구 플레이에 더 관심이 가는 것 같습니다. 그런 경기를 만들고 경험하고자 열심히 연습하고, 부상 방지를 위해 헬스를 해서 몸을 기르고, 매일 조금씩이라도 러닝과 사이클을 하며 몸 관리를 하는 것 같습니다.



드리블을 하는 모습



레이업 슈트를 하는 순간



상대 슈트를 블락하는 찰나



자유투를 던지는 장면

## 팀에서 내 역할은 무엇인가?

요즘 들어 농구를 하며 제가 생각하는 부분은 ‘팀 내에서 내 역할은 무엇인가?’에 대해서입니다. 코트 위에 5명이 모두 에이스 역할을 한다고 해서 팀이 무조건 이길 수는 없을 것입니다. 서로 자기자신을 잘 돌보아 주고 테니 공을 달라고 애원하기 바쁘겠지요. 또 모두가 이타적인 패스 플레이만 한다 해도 결국 득점을 못 해 팀이 이길 수 없을 것입니다. 플레이에 있어서 팀원들 모두 각자의 장점이 있을 것이고, 그 능력에 걸맞은 역할이 분명히 존재할 것입니다. 만화 슬램덩크만 봐도 북산고의 주전 5명인 채치수, 강백호, 서태웅, 정대만, 송태섭의 역할이 명확하게 나뉘어 있으며, 심지어 벤치 멤버인 부주장 안경선배 권준호마저도 주전 멤버의 휴식 시간 보장을 위해 본인의 역할에 충실한 모습을 볼 수 있습니다.

저는 팀원들 각자가 그 역할을 아는지 모르겠는지만 정말 중요하다고 생각합니다. 결국 농구는 단체운동이기 때문에 개인 능력보다도 팀이 승리하는 것이 먼저입니다. ‘팀 승리’라는 팀원들의 공동 목표가 있다 보니 저는 자연스레 ‘내가 이 팀에 어떤 역할을 할 수 있지?’, ‘팀이 이기기 위해서 내가 어떤 노력을 할 수 있을까?’라는 생각을 하게 되었고, 그때부터 저는 저만의 역할을 찾기 시작했습니다. 저는 우선 냉정하게 제 장단점을 분석했는데 178cm라는 작지 않은 키임에도 속공과 발 빠른 수비, 그리고 3점 슈트에 강점이 있다고 생각해 팀에서 슈팅가드 포지션을 맡게 되었고, 세부적으로는 3&D 역할(3점 슈트와 Defense에 특화된 롤플레이어)을 맡게 되었습니다.

누구도 이러한 역할을 하라고 직접적으로 알려주지 않았고, 저는 이 포지션이 팀에서 내가 제일 잘할 수 있는 역할이고 팀에 가장 크게 기여할 수 있는 포지션이라 생각했습니다. 저의 강점을 가장 잘 살릴 수 있는 역할이기에, 또한 팀원들도 함께 고민해 내린 역할이기에 제 포지션에 더욱 자신감이 생기게 되었습니다.

결국, 이 내용은 회사 업무와도 연결된다고 생각합니다. 현재 저는 SBS 네트워크기술팀 내 주조정실에서 Server Manager(SM)로 근무하고 있습니다. 이제 입사한 지 2년이 지났고 제가 팀에 어떤 역할을 할 수 있을지 많이 고민하는 시기인 것 같습니다. 업무 관련하여 누군가에게 배우는 시기는 지났고, 이제는 팀에서 제가 할 수 있는 역할을 찾아 그 역할에 충실해야 할 때라고 생각합니다. 업무 프로세스는 어느 정도 숙지하였으니 직접 몸소 경험하고 부딪히며 계속 경험을 쌓아 나가는 시기라고 생각합니다. 실질적으로 업무에 필요한 내용을 찾아가고 있고 선배들의 노하우와 저만의 새로운 시각을 더해 팀이 더 나은 방향으로 갈 수 있게 계속해서 저만의 역할을 찾아가고 있습니다.

### 앞으로의 목표

꾸준히 오래 농구를 즐기는 것이 목표입니다. 결국 취미라는 것은 즐길 수 있어야 하기 때문에 다치지 않고 건강하고 꾸준히 하는 것이 중요하다고 생각합니다. 가끔 승부욕 때문에 농구하다가 스트레스를 받거나 또는 다치는 경우가 있는데, 워낙 격한 스포츠기도 하고 나이가 들수록 조금씩 운동 능력이 떨어지기에 요즘은 욕심부리지 않고 즐기면서 하고 있습니다. 건강하게 오래 농구하며 스트레스도 풀고 삶의 질을 높이는 것이 목표입니다.

그래서인지 지금은 농구를 하는 것뿐만 아니라 농구라는 스포츠 자체를 좋아하게 되어 올해 1월에는 대한민농구협회에서 인증하는 농구 심판 3급 자격증까지 취득하게 되었습니다. 농구는 파울이나 바이얼레이션 기준이 모호한 부분이 많아 실제 플레이를 하면서 동

호인들끼리 갈등도 많이 생기는데, 그러다 보니 자연스레 농구 룰 북을 보게 됐고 디테일한 부분까지 숙지하게 되었습니다. 숙지한 내용을 바탕으로 체대 출신 친구와 함께 농구 심판 자격증 시험(필기/실기)에 경험 삼아 응시해봤는데, 평소 관심을 두고 공부했던 부분이라 무난하게 합격할 수 있었습니다.

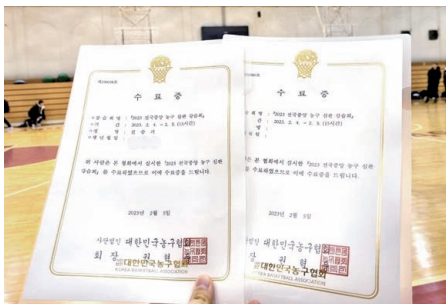
지금처럼 농구라는 스포츠 자체에 지속해서 관심을 두고 신체적인 여건이 되는 한 꾸준히 할 생각입니다. 건강한 신체와 정신을 토대로 행복한 삶을 사는 것이 최종 목표입니다.

### 포기하는 그 순간 바로 시합 종료다

농구는 제 삶을 바꿔준 스포츠라고 생각합니다. 농구를 통해서 소심했던 성격도 변했고 무엇보다 자신감이 많이 생겨 저에게는 정말 ‘인생 스포츠’가 되었습니다. 남들에게는 힘들고 어려운 일이어도 저는 ‘이까짓 거 나는 충분히 이겨낼 수 있어’라고 생각하며 끝까지 자신감을 잃지 않으려 합니다. 농구 덕분에 제 삶에 주어진 모든 일들에 항상 긍정적인 자세로 임하게 되었습니다.

### 66 포기하는 그 순간 바로 시합 종료다. 99

슬램덩크의 안 감독님께서 했던 명대사입니다. 저에게 있어 농구처럼 이 글을 읽는 분들도 좋아하는 것에 열정을 쏟으며 항상 긍정적이고 끝까지 포기하지 않는 삶을 살았으면 좋겠습니다. 읽어주셔서 감사합니다. 🏀



대한민국 농구협회 심판 자격증 3급 취득 및 수료증



前 프로농구 선수 전태종 선수와 3x3 농구 국가대표 박민수 선수와 찍은 사진



한기범 농구교실 대회에서 입상 후 한기범 선수와 찍은 사진