

테니스 어린이
'테린이'의
테니스 안내서

심병수 SBS A&T 방송기술팀 사원



테니스 개요 및 소개

“테니스는 최고 재밌는 유산소 운동이야”

필자는 어느 날 지인이 했던 이 한마디에 현혹되어 글을 쓰는 지금까지도 테니스에 푹 빠져있다. 테니스를 배워나가는 재미와 경기의 승패에서 얻는 희열 그리고 덤으로 유산소 운동에 다이어트까지 이어지니 금상첨화인 스포츠이다. 다양한 사람과 함께 즐기는 커뮤니티 스포츠 테니스, 한 번 빠지면 헤어 나오기 어려운 신비로운 테니스, 열정 가득한 테니스인으로서의 첫걸음, 이제부터 함께 해보겠는가.

테니스는 정말 매력적인 스포츠이다. 그 매력만큼이나 어려운 테니스는 처음 시작하려면 상당한 용기가 필요하다. 어떻게 시작할지, 무엇부터 해야 할지 감이 잡히지 않기 때문이다. 벌써 걱정하지 않았으면 좋겠다. 필자도 테니스를 겨우 4개월 겪고, 이제 만 2년을 채우지 못한 테니스 어린이 ‘테린이’이다. 이달의 취미 코너는 ‘테린이’ 시점으로 테니스의 입문부터 배워나가는 테니스 첫걸음을 안내하려고 한다. 이 글에 테니스 고수 선배들이 보기에는 맞지 않은 내용이 있을 수 있다. 선배님들의 넓은 아량으로, 애교로 봐주시면 감사하겠다.

테니스 시작전 준비

레슨



테니스 레슨

테니스는 난도가 상당히 높은 스포츠이기 때문에 레슨이 필수적이다. 레슨 없이 배우면 자세가 흐트러지고 다치기 쉽다. 한번 고쳐된 자세는 바꾸기가 어렵고 손목이나 팔꿈치를 다치게 되면 오랫동안 테니스를 치기 어려워지니 전



문 레슨으로 입문하길 권장한다. 하지만 테니스가 라켓 잡는 일이 처음이라면 머신 연습장에서 연습용 라켓으로 한번 쳐보고 레슨을 시작하는 것도 효율적인 방법이다.

레슨은 일반적으로 20분 레슨, 20분 볼 머신 연습 총 40분으로 이루어져 있으며 20분 동안 배운 내용을 볼 머신으로 연습하는 구조이다. 보통 주 2회 25~40만 원 정도의 비용이 발생한다. 코치의 구력이나 경력에 따라 비용이 상이하며 쿠폰제 또는 시간제 레슨 방식에 따라도 달라진다. 본인의 생활 방식과 기호에 따라 레슨 방식을 선택하길 권장한다.

쿠폰제

쿠폰제는 원하는 요일, 시간에 레슨을 받는 방식이다. 원하는 시간에 레슨을 받을 수 있다는 장점 때문에 비용이 더 비싸다. 현업 제작에 종사하여 교대근무나 시차 근무를 하는 사람에게 추천한다.

시간제

정기적인 시간에 레슨을 받는 방식이다. 예를 들면, 월수 20:00 또는 화목 21:00로 지정하여 수업을 받을 수 있다. 09:00~18:00 일근 근무자에 적합한 레슨 방식이다. 쿠폰제보다 저렴하다는 장점이 있으며 1:1 또는 2:1 그룹 레슨 받는 경우도 종종 있다.

공

테니스공은 보통 천연고무와 펠트로 만들어진 녹색 공을 사용한다. 겉면이 펠트(일명 털)로 구성되어 있어 내구성이 떨어지면 바운스나 스핀 지속성이 떨어져 주기적으로 교체해주어야 한다. 보통 테니스 경기에는 진공 포장된 캔볼 2개를 사용한다. 오래된 공은 연습용으로 새롭게 개봉한 공은 시합구로 구분하여 사용하면 더욱 효율적인 연습이 가능하다.



윌슨 테니스공

라켓

테니스를 시작했다면 라켓을 준비해야 한다. 처음부터 바로 사는 것보다 레슨장에 있는 연습용 라켓으로 먼저 배운다. 충분한 연습이 되었다면 라켓을 구매하자. 새로운 라켓을 구매하는 것도 좋겠지만, 중고로 저렴하게 라켓을 구하기를 권장한다. 테니스 중고 사이트에서 구매하면 라켓의 종류와 스펙에 따라 10~20만 원 사이로 라켓을 구할 수 있다. 중고가 아닌 새 라켓을 구매하고 싶다면 약 30만 원으로 구매 가능하다.



테니스 라켓 1
윌슨 블레이드v8 98 16x19



테니스 라켓 2
헤드 볼 라이트 애플민트

브랜드

테니스 라켓은 대중적인 브랜드로 윌슨, 헤드, 바볼라, 요넥스 등을 사용한다. 테니스용품점에 방문하면 미국이나 일본 브랜드의 제품을 많이 볼 수 있다. 국내 브랜드도 많이 있으니, 취향에 따라 브랜드를 선택하기를 추천한다.

무게

평균 남자 기준 Medium Weight 290~310g, 평균 여자 기준 Light Weight 255~285g을 보통 사용하며 315g 이상의 Heavy Weight를 사용하기도 한다. 무게에 따라 공에 실리는 힘이나 스핀이 달라지기 때문에 본인 체격에 맞는 무게를 선택하는 것이 중요하다.

구분	Light (285g 이하)	Medium (290~310g)	Heavy (315g 이상)
공의 속성	공의 무게는 가볍지만, 스핀이 매우 많음	공의 무게는 가벼움, 스핀이 많음	공의 무게가 무겁게 느껴짐, 스핀이 상대적으로 적음
스윙 스피드	매우 빠름	빠름	보통
조작성	매우 좋음	좋음	대체적으로 힘들
라켓 안정성	부족함	보통	좋음
라켓의 파워	낮음	좋음	좋음
전해지는 충격	큼	큼	적음
추천 스타일	복식 위주의 수비	정통 스타일	힘이 강한 스타일

라켓 무게에 따른 효과 비교

헤드 사이즈

헤드 사이즈란 테니스 라켓에서 공을 치기 위해서 줄(스트링)이 매어져 있는 부분을 헤드라고 한다. 헤드의 사이즈가 100 sq.in/645.16 sq.cm 이렇게 표현되어 있다면 100 sq.in은 100 스퀘어 인치를 말하고 평방 인치, 인치 단위의 넓이를 의미한다. 뒤에 적힌 645.16 sq.cm는 스퀘어 인치를 센치로 표현한 수치이다. 테니스인은 보통 위 헤드 사이즈를 '100뽕'이라고 속칭하여 표현한다. 연습용 라켓으로 다양한 헤드 사이즈를 겪어보고 선택하는 것이 좋다.

스트링

테니스 스트링은 라켓의 헤드에 연결하는 줄을 의미한다. 스트링은 크게 종류, 패턴, 텐션으로 나눌 수 있다. 천연섬, 인조섬, 폴리, 나일론 등 스트링의 종류가 존재하며 스트링의 굵기가 가늘수록 스핀 회전수가 많아진다. 스트링의 재질과 굵기에 따라서 테니스 플레이 스타일이 달라지기 때문에 본인에게 알맞게 장착하기를 권장한다.



테니스 스트링
바볼라트 RPM 허리케인 화이트

스트링을 메는 방식에 따라서 세로×가로 16×19 오픈 패턴(Open Pattern) 18×20 덴스 패턴(Dense Pattern) 두 가지로 나뉜다. 오픈 패턴은 파워와 스핀에 덴스 패턴은 컨트롤에서 강점이 있다. 마지막으로 스트링의 탄력인 텐션은 공이 라켓 스트링에 맞았을 때 느껴지는 구질을 결정한다. 텐션 정도에 따라 공의 무게나 회전이 다르므로 이를 선택하는 것도 스트링 결정에 중요한 부분이다. 사실 테린이는 스트링 선택이 너무 어렵다. 어렵다면 일반적인 오픈 패턴 16×19, 텐션은 48파운드를 권장한다.

스트링 구분	오픈 패턴 (Open Pattern)	덴스 패턴 (Dense Pattern)
줄 개수 (세로)	16 (16×19)	18 (18×20)
컨트롤	어려움	쉬움
스핀	강함	약함
반발력	좋음	나쁨
타구감	부드러움	딱딱함
수명	짧다	길다

스트링 패턴 비교

🔍 그립 사이즈

그립 사이즈는 사용자의 손에 크기에 따라 결정되며 연습 라켓의 그립을 잡아보고 알맞은 그립을 선택하는 것이 좋다.

그립 사이즈	인치	추천 대상
0	4 0/8"	입문용
1	4 1/8"	평균 손 여자
2	4 1/4"	큰 손 여자 / 평균 손 남자
3	4 3/8"	평균 손 남자
4	4 1/2"	큰 손 남자
5	4 5/8"	매우 큰 손 남자

그립 사이즈 비교

🏆 테니스 전용 운동화

테린이는 분명 열정 가득한 채로 일반 운동화를 신고 테니스 코트를 나설 것이다. 하지만 테린이가 신고 온 운동화는 빠르게 닳아져 금세 수명을 다할지도 모른다. 테니스 운동화는 테니스를 치면서 마모나 손상에 강하게 설계되어 있다는 점에서 일반 운동화와 다르다. 그렇기에 일반 운동화가 아닌 테니스 전용 운동화를 구비하기를 바란다. 클레이, 하드, 실내 등 코트의 종류에 따라 조금씩 다르지만 테린이에겐 올 코트 전용 테니스 운동화를 추천한다. 운동화 사이즈는 이동이 많으므로 되도록 딱 맞는 운동화를 선택하는 것이 좋다.



테니스 신발
아식스 코트 FF3

🏆 테니스 배우기 시작

테니스 기술을 살펴해보도록 하자. 테니스 게임을 하는데 필요한 기술은 포핸드, 백핸드, 발리 그리고 서브로 이루어져 있다. 테린이는 포핸드, 백핸드를 먼저 배워서 공을 주고받는 랠리가 목표다. 포핸드 백핸드를 일정 수준 이상 배우고 나서 게임에 필요한 기술인 발리, 서브를 배우길 권장한다.

🏆 포핸드(Forehand)

포핸드는 라켓 왼 손의 반대 방향으로 스윙하며 공을 치는 기술이다. 오른손잡이라면 몸의 오른쪽부터 시작하여 왼쪽으로 공을 보내는 것이다. 또한 테니스 포핸드는 톱 스�핀(공을 앞의 방향으로 강하게 회전)으로 치는 경우가 일반적이며 공이 포물선을 그리듯 날아가서 상대 코트 안에 떨어지는 기술이다. 포핸드 그립으로는 웨스턴(Western), 이스턴(eastern), 세미 웨스턴 그립을 많이 사용한다.

테린이에게는 어떠한 기술보다 중요한 기술이다. 잘 놀지도 않는다. 처음에는 손목의 중심을 잡기 어려워 야구 배트를 맞은 것처럼 날아가거나, 테니스 라켓의 프레임에 맞고 공이 하늘 위로 뜨기 십상이다. 하지만, 테니스에서 가장 많이 사용하는 기술이므로 테린이는 포핸드를 꾸준히 인내하며 연습해야 한다.



노박 조코비치 포핸드



알카라스 포핸드

☑ 백핸드(Backhand)

백핸드는 라켓을 왼 손의 방향으로 공을 치는 기술이다. 대각선으로 공을 보내는 포핸드와 방향이 다른 게 큰 차이점이 있다. 오른손잡이라면 스윙이 왼쪽에서 시작하여 오른쪽에서 끝난다. 백핸드는 안정감이 있고 힘 있게 공을 칠 수 있지만, 무리하게 치려고 하는 것보단 최대한 길게 보낼 수 있도록 주의해야 한다. 백핸드 그림은 이스턴 그림을 기본으로 한다.

테니스 백핸드는 잡는 방식에 따라 원핸드, 투핸드로 나뉜다. 말 그대로 한 손과 두 손 중 상황과 스타일에 따라 그림

을 쥐는 것이다. 만약 스윙 속도가 느리거나 백핸드 파워가 부족하거나 손목 및 팔 힘이 약한 경우엔 양손으로 백핸드 기술을 구사하시길 권장한다. 다만 양손으로 하다가 타점이 낮으면 힘도 잘 안 실리고 근육에 무리가 올 수도 있으니 주의해야 한다. 저명한 테니스 선수 노박 조코비치는 투핸드 백핸드, 로저 페더러는 원 핸드 백핸드를 구사한다.

테린이는 백핸드가 너무 어렵다. 아마 레슨에 가면 칼자루를 뽑아내듯이 백핸드를 구사해라. 그리고 자세를 낮추고 무릎 굽히라는 말을 수없이 들을 것이다. 시간이 지나도 백핸드는 어렵다. 하지만 테린이를 벗어나려면 백핸드는 넘어야 할 산이기 때문에 끊임없이 의식적으로 연습할 필요가 있다.



권순우 투핸드 백핸드



로저 페더러 원핸드 백핸드

☑ 발리(Volley)

테니스 포핸드 백핸드를 배웠으니, 다음은 테니스 발리(Volley)의 세계에 입문해야 한다. 발리(Volley)는 테니스에서 공이 땅에 바운드 되기 전에 쳐서 넘기는 기술이다. 이 기술은 주로 선수가 네트에 근접해 있는 상황에서 사용하게 되며, 상황에 따라 코트의 중간이나 베이스라인 근처에서 사용한다. 발리는 포 발리라 불리는 포핸드 발리, 백 발

FOREHAND

BACKHAND

VOLLEY



나달 포핸드 발리

리라 불리는 백핸드 발리 두 가지가 기본적인 발리이다. 기본 발리에 슬라이스나 스핀을 넣는다면 더 공격적인 드롭형 발리가 될 수 있다.

발리는 콘티넨탈 그립을 사용하는 점에서 특징적이다. 콘티넨탈 그립을 잡으면 바운드 되기 전 공중에 떠 있는 공을 정확하게 맞춰 순간적으로 쳐낼 수 있다. 발리에서 사람마다 다른 그립을 사용하기도 하지만 콘티넨탈 그립으로 처음 입문하길 권장한다. 발리를 처음 배우는 테린이는 그립을 잡고 공을 오는 방향 그대로 받아내는 연습을 시작해야 한다. 그 후 공이 잘 맞는다면 공을 테니스 스트링에 얹어서 공에 힘을 싣는 훈련과 슬라이스로 멀리 밀어내는 연습이 단계적으로 필요하다.

☑ 서브(Serve)

이제 테린이는 게임을 하고 싶다. 게임에 가장 필요한 기술이라 하면 서브라고 이야기할 수 있다. 서브(Serve)는 테니스 경기에서 한 포인트를 시작하기 위해 넣는 샷이다. 서브는 보통 공을 머리 위로 던져 올리는 볼 토스한 뒤 라켓으로 가장 높은 곳에서 치게 되며, 네트를 건드리지 않고 대각선 반대편의 서비스 박스에 들어가야 성공한 것으로 인정된다.

공이 서비스 박스 안에 들어가지 못할 경우 폴트(Fault)가 되며, 서비스 박스 안에 들어갔더라도 네트에 닿았을 경우에는 렛(Let)이 된다. 또한, 공을 치기 전에 베이스라인이나 그 안쪽을 밟으면 풋폴트(Foot Fault)가 된다. 풋폴트 포함한 폴트를 두 번 범하면 더블 폴트가 되어 서버가 상대방에게 한 포인트를 내주게 된다. 또한, 서버의 첫 서브는 보통 강하게 구사하고 두 번째 서브는 더블 폴트를 피하고자 안정적으로 구사한다는 점을 참고했으면 좋겠다.

멋지게 공을 던져 올린 테린이의 서브는 역시 더블 폴트다. 팀원과 상대팀에게 민망함과 미안함이 몰려와 코트에서 게임을 진행하는 것이 과연 실력에 맞냐는 의구심이 들 것이다. 하지만 실제 게임에서 긴장감을 느끼고 토스와 스윙 타이밍을 연습해야 실력이 는다. 서브를 앞둔 긴장감과 실패의 부끄러움도 실력을 키우기 위한 필수 덕목이라 생각하고 서브 연습에 박차를 가하자.

연습 방식에 대해 하나 추천하자면, 연습구를 20~30개 모아놓고 한쪽에서는 서브, 다른 반대편에서는 리시브만 하고 번갈아 가는 단식 연습을 추천한다. 마지막으로 1) 볼 토스 2) 무릎 굽히기 3) 스윙 및 임팩트 순서로 연습하면 도움이 될 것이다.

SERVE



노박 조코비치 서브



알카라스 서브

테니스 룰(Tennis Rule)

테니스는 플레이어나 팀(복식)은 4포인트를 얻어야 한 게임에 이기게 된다. 모든 게임은 0-0으로 시작하며 테니스는 0을 'Love'라고 부른다. 포인트 진행을 소개하자면 첫 번째 포인트는 15(fifteen), 두 번째 포인트는 30(Thirty), 세 번째 포인트는 40(Forty), 네 번째 포인트는 게임(Game)이라고 부른다. 두 선수가 한게임에서 각각 3포인트씩 따면 (40-40) 듀스라고 한다.

듀스 이후에는 다음 포인트를 따낸 선수가 어드밴티지(advantage)를 얻게 되고, 한 번 더 포인트를 따내면 게임에 이기게 된다. 하지만, 상대 플레이어가 어드밴티지 후 다음 포인트를 이기면 스코어는 다시 듀스로 복귀한다. 듀스 후 연속 2점을 획득해야 이기게 되는 것이다.

테니스 동호회는 노-애드(No-Ad) 룰을 적용한다. 노-애드는 노 어드밴티지(No-Advantage)의 줄임말로 듀스 상황에서 한 포인트만 따면 게임에 이길 수 있는 방식이다. 노-애드 룰을 적용하는 이유는 경기 시간을 단축하고 코트 사용 시간 내 게임을 마무리하기 위함이다. 노-애드 상황일 때, 리시버는 서브의 방향을 정할 수 있다. 포핸드로 받을지, 백핸드로 받을지 리시버가 자신 있는 기술로 정해 리시브할 수 있다.



테니스 코트 명칭

테니스 코트 예약

코트 종류

테니스 코트는 하드코트, 클레이코트, 잔디코트, 양투카코트 등이 있다. 국내 코트 비중이 큰 하드코트와 클레이코트를 소개하겠다. 하드코트는 콘크리트와 고무를 이용해 만들어진 코트이다. 선수의 체격 조건에 상관없이 무난한 코트이며 많은 대회 코트가 하드코트로 만들어져 있다. 비 온 뒤 물기를 바로 제거할 수 있다는 장점이 있지만 바닥면에 탄력성이 거의 없어 무릎을 다치기 쉽다. 하드코트를 이용할 경우, 무릎보호대를 차고 연습하는 것을 권장한다.

클레이코트는 표면을 점토(Clay)로 만든 코트를 말한다. 벽돌을 간 분말 가루로 만들어 벽돌의 붉은색을 띠고 있다. 하드코트보다 탄력이 있어 폭신한 느낌이 든다. 공이 튀는 높이나 회전이 더 섬세해서 국제 테니스 대회에 많이 사용되고 있다. 하지만 연습을 많이 하는 테린이에게 치명적인 단점도 있다. 테니스화가 쉽게 더러워져 테니스화의 내구성이 급격히 떨어진다는 점이다. 이를 참고해서 코트를 선택할 것 바란다.



하드코트



클레이코트

📌 코트 예약 방법

코트 예약이 테니스에서 가장 어렵다. 특히나 날씨 좋은 봄, 가을에는 벚꽃이나 단풍 아래에서 테니스를 칠 수 있어 경쟁이 치열하다. 예약이 열리는 날짜가 코트나 지역마다 상이해서 원하는 테니스장 예약 일을 반드시 확인해야 한다. 지역 우대 예약이 가능한 테니스장이 많으므로 이를 활용한다면 황금 타임을 예약할 수 있다.

🎾 테니스 에티켓

📌 공 건네주기

테니스는 2개의 공으로 게임을 운영한다. 서브권을 갖는 선수에게 2개의 공을 건네줘야 할 때가 많이 발생하는데, 이때 공을 하나 네트를 넘겨 건네주고 기다린다. 선수가 첫 번째 공을 잡는 것을 확인한 후에 두 번째 공을 건넨다. 2개의 공을 한 번에 건네주는 경우 동시에 잡기 어렵기 때문이다. 우리 테린이는 보통 두 개를 연속해서 건네는 방법이 효율적이라 생각하지만, 이는 테니스 에티켓에 벗어나는 행동이다.

📌 거리가 먼 사람의 공 먼저 건네주기

선수 두 명이 공 한 개씩을 갖고 있고, 상대로 서브권이 넘어갔을 때 각자 한 개씩 공을 건네줘야 하는 상황이 발생한다. 이때는 거리가 먼 사람이 먼저 공을 건네주고 그 공을 받은 후 거리가 가까운 사람이 후 순위로 공을 건네준다. 암묵적인 룰이기 때문에 이를 숙지하고 테니스 경기를 하자.

📌 셀프 콜

테니스 연습 경기에는 심판이 없다. 그래서 양심 있게 스스로 라인을 벗어나는 폴트(fault), 그물에 걸리는 렛(Let) 그리고 인아웃을 판정한다. 이는 볼을 받은 쪽에서 양심 있고 정확하게 인아웃 판정을 하고 콜을 해주는 것이 에티켓이다. 복식에서는 서로 판정이 엇갈리는 경우, 상대방이 유리한 쪽으로 선언하는 것이 매너이다. 동호회의 경우 심판이 따로 없으므로 서버에게 스코어를 부를 책임이 있다. 신성한 테니스 코트에서 배려 있는 콜로 다툼을 지양하도록 하자.

📌 랠리 및 서브

랠리를 시작하기 전에 가벼운 인사를 나눈다. 서비스 라인에서의 랠리를 시작으로 몸이 풀리면 베이스라인에서 랠리



한다. 이때, 공을 강하게 치거나 상대가 받기 어렵게 넘기면 랠리 에티켓에 어긋난다. 본격적인 게임이 아니므로 몸을 가볍게 푸는 정도로 받기 쉽게 넘겨주어야 한다.

서브할 때도 에티켓이 존재한다. 테린이들이 자주 실수하는 것 중 하나가 첫 서브가 안 들어갔을 때 볼을 주워서 다시 서버에게 돌려주는 것이다. 서버가 리듬이 흐트러지지 않고 세컨 서브에 집중할 수 있도록 폴트 볼을 서버 쪽으로 보내지 않도록 주의하자. 아웃된 공을 주울 때도 가까이 있는 사람이 줍는 것이 원칙이다. 다만, 서버/리시버는 다음 플레이를 준비해야 하므로 애매하게 중간에 있는 공은 가급적 네트에 가까운 사람이 주워서 전달하는 것이 좋다.

🎾 이 글을 마치며

테니스인이 되면 가장 먼저 하는 일은 친구에게 테니스를 소개해 주는 일이다. 테니스는 혼자가 아니라 둘 이상 존재해야 가능한 게임이기 때문이다. 사실 이번 취미 소개 코너는 테니스의 길을 안내해 주고 필자의 테니스 친구를 더 늘리기 위함이 목표였다. 테니스를 시작하겠다 하면 테니스 친구로서 두 팔 벌려 환영해 주겠다.

테니스는 인내의 스포츠다. 마치 외국어처럼 느는 것이 보이지 않아, 짧은 시간에 포기하는 사람이 많다. 감히 테니스에 1년 이상을, 인내를 갖고 연습하라 이야기하고 싶다. 구력 1년이 넘어가는 순간부터 테니스 스포츠의 새로운 세계와 맛을 느껴볼 수 있을 것이다.

이제 이 글을 읽은 당신은 테린이를 넘어섰다. 당장 코트로 나가 테니스 라켓을 휘둘러 보자. 마지막으로 테린이의 부족한 글을 읽어준 모든 분에게 감사함을 전하고 싶다. 🙏