

광산구 '오라차차 건강태권도 교실' 수강생 26명, 첫 국기원 승단 심사

나이 잊은 태권 열정... "우리도 검정띠 띠다"



지난 4일 광산구 운남동 더불어 락 노인복지관에서 진행된 '오라차차 건강태권도 교실' 수강생들의 국기원 승단 심사 후 참가자들이 이동원 광산구태권도협회장 등 내빈들과 단체 기념촬영하고 있다. <광산구태권도협회 제공>

기본 동작·폼새·격파 등 갖고 닦은 기량 펼쳐내 근력 강화·유산소 운동·심혈관 질환 예방 병행 광산구 대표 프로그램...내년 더 확대 운영 되길

광산구가 어르신들의 건강한 노후를 뒷받침하기 위해 운영 중인 '오라차차 건강태권도 교실' 수강생들이 검정띠에 도전했다.

광주시태권도협회는 지난 4일 광산구 운남동 더불어 락 노인복지관 4층에서 수강생 26명을 대상으로 국기원 승단 심사를 개최했다.

광주시태권도협회가 주관하고 광산구태권도협회가 주최한 이날 승단심사에는 문병영 광주시태권도협회 전무이사, 박성태 심사분과 부위원장, 임동대 국기원심사평가위원이 심사위원으로 참가해 투명하고 공정한 심사를 진행했다.

이날 승단심사 1단에 응시한 26명(남자4명·여자 22명)의 응시자들은 그동안 건강을 지켜오며 열심히 배운 태권도 발차기, 기본동작, 폼새, 격파 과목까지 최선을 다해 준비해 온 실력을 유감없이 발휘했다.

이동원 광산구태권도협회장(9단)은 "박병규 광산구청장의 남다른 태권사랑으로 실버태권도 교실 운영 이후 처음으로 1단 검정띠 심사를 진행해 국가 공인 어르신 유

단자가 배출되는 성과를 거두게 됐다"며 "앞으로도 어르신 여러분들이 꾸준한 수련과 배움으로 '건강 100세 시대' 행복한 동행을 하길 바란다"고 말했다.

문병영 광주시태권도협회 전무이사겸 국기원심사 책임담당관은 "광산구 오라차차 건강태권도 국기원심사를 처음으로 진행했는데 나이를 잊은 태권 열정에 놀랐다"며 "기본 동작, 폼새 등 실력도 전국 어느 실버태권도보다 뛰어났다. 심사 영상을 제작해 국기원 심사장에서 홍보용으로 활용, 광산구 '오라차차 실버태권도 교실'의 모범사례를 널리 알리겠다"고 말했다.

이어 "이처럼 좋은 결과를 맺을 수 있도록 잘 준비해 준 광산구태권도협회 임직원들과 일선 현장에서 땀 흘린 지도 강사들에게 감사드린다"고 덧붙였다.

오라차차 건강태권도 교실은 2022년 광산구에서 처음으로 시작한 '실버태권도' 교실을 내실화한 것이다. 참여 어르신들의 요청에 따라 올해 '건강태권도 교실'로 명칭을 변경했다.

광산구 지원으로 더불어락 노인



'오라차차 건강태권도 교실' 수강생 국기원 승단 심사 모습. <광산구태권도협회 제공>

복지관(운남권), 행복나루 노인복지관(송정권), 첨단종합사회복지관(정단권) 3곳에서 매주 2회 운영한다.

광산구태권도협회와 협력해 태권도 폼새 교육, 유연성·근력강화 운동, 유산소 운동 등을 진행한다.

광산구 보건소에서는 프로그램 참여 어르신들의 심혈관질환 예방과 혈압, 혈당 측정, 인바디측정사 전검사와 영양관리, 치아관리 등 노년 건강에 도움을 주는 건강교

육과 사전검사와 중간검사 등 건강 프로그램을 병행, 만족도가 높다.

특히 어르신들의 체력증진뿐만 아니라 치매예방에도 큰 효과가 있는 건강 태권도 프로그램을 위한 대기자들이 순번을 기다리는 등 호응도도 높다.

내년에는 더 확대된 건강한 노년 생활에 활력을 주는 광산구 대표 복지 나눔 프로그램으로 우뚝 서길 기대한다. /박희중 기자

'올스타 세 시즌 연속 최다 득표' 김연경

'역대 베스트 7'도 예약

'배우 여제' 김연경(홍국생명)이 올스타 팬 투표에서 3년 연속 최다 득표로 인기를 과시한 데 이어 역대 베스트 7에도 얼마만큼의 표를 받아 선정될지에 관심이 쏠리고 있다.

한국배우연맹은 출범 20주년을 기념해 V리그 남녀부 베스트 7(아우사이드 히터·미들 블로커 각 2명, 세터·아포짓 스파이커·리베로 각 1명)을 뽑기 위해 9일까지 투표를 진행한다.

V리그가 출범한 2005년 이후 프로 무대에서 뛴 선수 중 최고의 스타를 가리는 이번 투표에서 최대 관심은 김연경이 어느 정도 득표율을 기록할지 여부다.

김연경은 앞서 진행된 올스타 팬 투표에서 남녀부 통틀어 가장 많은 3만932표를 받았다.

김연경이 올스타전 남녀부 통합 최다 득표를 기록한 건 국내 복귀 후인 2020-2021시즌, 2022-2023시즌, 2023-2024 시즌에 이어 네 번째였다.

여자부 아웃사이드 히터 부문 2명에 포함될 게 유력한 김연경은 2023-2024



김연경 (득표 3위, 서브성공 6위)
역대 베스트 7 투표 코너의 김연경 (한국배우연맹 역대 베스트 7 투표 사이트 캡처)

시즌 종료 시점을 기준으로 통산 득점 3위(4천720점), 서브 성공 6위(221개)를 기록했다.

김연경은 경기 수 1위(638경기), 득점 2위(6천321점)를 기록한 한송이(은퇴), 득점 1위(5천737점)에 빛나는 박정아(페퍼저축은행), 경기 수 2위(449경기) 황민경(IBK기업은행), 득점 8위(3천187점)이자 '연봉 킨' 강소휘(한국도로공사), 득점 10위(2천587점) 한유미(은퇴) 등과 두 자리를 놓고 다툰다. /연합뉴스

신진서, 60개월 연속 바둑랭킹 1위

역대 최장기간 1위 신기록

한국 바둑의 간판 신진서 9단이 역대 최장기간 랭킹 1위를 지켰다.

신진서는 5일 한국기원이 발표한 12월 랭킹에서 1만379점을 획득해 박정환(9천988점) 9단을 여유 있게 따돌리고 1위를 지켰다. 이로써 신진서는 2020년 1월부터 60개월 연속 1위를 지키며 역대 최장기간 1위 신기록을 세웠다.

종전 최장기간 바둑랭킹 1위는 2013년 12월부터 2018년 10월까지 59개월 동안

안정상을 지킨 박정환이다.

12월 랭킹에서 2위 박정환에 441점을 앞선 신진서는 내년 랭킹에서도 최장기간 1위 기록을 이어갈 전망이다.

12월 랭킹에서 3-5위는 변상일·신민준·김명훈 9단이 자리를 지켰다.

원성진·강동운·안성준 9단이 6-8위에 올랐고 김지석·설현준 9단은 공동 9위에 랭크됐다.

여자랭킹에서는 전체 31위인 최정9단이 4개월 연속 1위에 올랐다.

/연합뉴스



지난 7월22일 미국 네바다주 라스베이거스 UFC 에이펙스에 열린 최두호와 발 알자오의 경기 모습. <UFC 제공>

'코리안 슈퍼보이' 최두호 UFC 310 랜드웨어와 격돌

8년 만에 2연승 도전

한국 유일 UFC 명예의 전당 헌액자 '코리안 슈퍼보이' 최두호(33)가 8년 만에 2연승을 노린다.

UFC 페더급(65.8kg)에서 활약 중인 최두호(15승 1무 4패)는 오는 8일 미국 네바다주 라스베이거스 티모바일 아레나에서 열리는 'UFC 310: 판도자 vs 아사쿠라' 메인카드 제1 경기에서 '더 트레인' 네이트 랜드웨어(36 미국)와 맞붙는다.

한때 UFC 페더급에서 가장 유명한 신인으로 꼽혔던 최두호는 어느덧 30대 중반을 향해가고 있다. 하지만 본인은 지금이야말로 전성기라고 생각한다고 밝혔다.

'코리안 좀비' 정찬성 관장 밑에서 훈련하며 "체력과 근력에서 많이 보완이 됐다. 타격 방어와 같은 기본기에

집중했다"고 밝혔다.

그 결과 지난 7월 빌 알자오(35 미국)를 2라운드에 원승으로 쓰러뜨릴 수 있었다. 8년 만의 승리였다.

랜드웨어(18승 5패)는 러시아 종합격투기(MMA) 단체 M-1 글로벌 페더급 챔피언을 지낸 강자다. 중장거리 육상 선수 출신다운 강력한 체력으로 시종일관 상대를 압박하는 화끈한 스타일로 싸운다.

최두호와 랜드웨어의 경기에 대한 UFC의 기대도 크다.

이번 대결은 전 UFC 밴텀급 챔피언 알자메인 스타팅(35 미국) 대 페더급 랭킹 5위 모프사르 예블로예프(30 러시아)의 대결을 제치고 메인카드로 배치됐다.

이번 경기에서 승리할 경우 최두호는 15승 랭킹에 도전할 자격을 얻을 수 있다. /주홍철 기자

김주찬 벤치코치·외야수 김석환·이진경 전력분석코치·박지훈 전력기획팀·최규상 불펜포수·서건창 '화축'

"을 겨울은 더 따뜻해요" 호랑이 결혼 시즌 축포

KIA 타이거즈의 주요 코치진과 선수들이 잇따라 결혼길에 오른다.

김주찬 벤치코치를 비롯해 외야수 김석환, 이진경 전력분석코치, 박지훈 전력기획팀 프로, 최규상 불펜포수, 그리고 FA 서건창 선수까지 총 6명이 12월에 각각 결혼을 앞두고 있어 구단 분위기에 훈훈함을 더하고 있다.

먼저 김주찬 벤치코치는 오는 22일 오후 1시 웨스틴조선부산 1층 그랜드볼룸에서 신부 김리하씨와 화축을 밝힌다.

김주찬 코치는 지인과 식사 자리에서 처음 김씨를 만나 이후 연인 관계로 발전했으며, 2년간의 열애 끝에 부부의 결실을 맺게 됐다.

김주찬-김리하 커플은 광주에 신집 살림을 차릴 예정이다.

외야수 김석환은 오는 8일 오후 1시 광주 소재의 한 웨딩홀에서 신부 노혜진씨와 웨딩마치를 올린다.

지인의 소개로 만난 김석환과 노혜진 씨는 연인 관계로 발전해 3년의 열애 끝에 백년가약을 맺게 됐다.

이진경 전력분석 코치도 오는 14일 오후 1시 30분 광주 서구 위더스웨딩홀 5층 열린홀에서 신부 류송이 씨와 결혼식을 올린다.

이진경 코치는 KIA 타이거즈 육성 선수로 활동하던 시절 합평 헬린저스 필드 영양사인 류씨와 친구로 지내다 연인으로 발전해 올해 부부의 연을 맺게 됐다.

전력기획팀 박지훈 프로도 같은날 오후 5시 30분 광주 서구 위더스웨딩홀 5층 열린홀에서 신부 이지훈 씨와 화



김주찬-김리하(왼쪽), 서건창-박종미 웨딩사진



<KIA 타이거즈 제공>

축을 밝힌다. 박 프로는 지인의 소개로 만난 신부 이지훈씨와 2년간의 열애 끝에 결혼을 골인했다.

이진경 코치는 모리서스와 두바이, 박지훈 코치는 하와이로 각각 신혼여행을 떠난 뒤 광주에서 신혼생활을 시작한다.

최규상 불펜포수도 오는 7일 오후 12시 30분 서울 DMCT타워웨딩 3층 라피네홀에서 신부 박지은 씨와 결혼식을

올린다. 최규상은 지인의 소개로 만나 연인 사이로 발전해 2년간 사랑을 키워온 끝에 부부의 연을 맺게 됐다. 최규상-박지은 커플은 발리로 신혼여행을 떠난다.

한편, FA 신부인 서건창도 오는 14일 오전 11시 30분 서울 세빛섬 플로팅 아일랜드에서 신부 박종미씨와 웨딩마치를 올릴 예정이다.

/주홍철 기자