



바쁜 가운데 잠깐!

볼링 한 게임을



김성일

고대 이집트(B.C5,200년)시대까지의 역사를 가지며 종교개혁가로도 유명한 마틴 루터에 의하여 체계화된 볼링은 실외에서 실내로 이어지게 되었고 자동 핀세터를 비롯한 장비의 지속적인 개발로 급속도로 전세계에 보급되었다.

미국을 비롯한 대부분의 선진국에서 볼링은 가족 및 직장단위의 레저스포츠로 일찍부터 정착되어 큰 인기를 누리고 있으며 그 속도가 전세계 국가로 확산되어 정식 올림픽종목의 채택을 눈앞에 두고 있다.

80년 이후 지속적인 경제성장과 86·88 양대회의 성공적 개최이후 조성된 사회체

육에 대한 국민의 관심이 그 어느때 보다도 고조된 가운데 그동안 일부층의 사치성 오락(?)으로 여겨졌던 볼링은 이제 광범위한 계층에 새롭게 인기를 더해가는 사회체육 스포츠의 한종목으로 크게 부상하고 있다.

전국에 걸쳐 급속히 늘어나는 볼링장 시설의 확대와 86·88대회 이후 볼링에 대한 국민들의 인식변화로 인하여 많은 동호인을 만들어 내었으며 이러한 현상은 요즘 볼링장을 찾는 분이라면 쉽게 짐작할 수 있을 것이다. 저녁피크타임에서는 라인배정을 받기 위해서 1-2시간 기다리는 것이 요즘의 현실이고 주변에서 듣는 화제거리 중에 볼링에 대한 대화가 많이 나오는 것을 볼링에 대중화되고 있음을 알수 있다.

건강관리와 정신운동이 조화된 현대인의 레저스포츠

현대인은 건강과 스트레스 속에서 시간에 쫓기며 살고있다. 운동량 부족에서 오는 여러가지 신체적 문제점이 현대인들이 가지는 고민의 하나이다.

이러한 가운데 남녀 직장인, 가정주부,



▲현대인의 체력관리, 미용효과와 더불어 시원스런 스트라이크가 가져다주는 파괴음에서 스트레스 해소를 해소할 수 있다.

학생등 남녀 노소가 쉽게 접하는 운동으로 볼링이 인기를 더하는데는 볼링만이 가지고 있는 매력이 있기 때문이 아닐까?

전신운동으로 인하여 현대인의 체력관리와 미용효과를 얻을 수 있음과 더불어 시원스런 스트라이크가 가져다주는 파괴음에서 긴장된 직장생활에서 쌓인 스트레스 해소를 기할수 있다. 또한 목표물을 맞추기위한 정신집중훈련은 자칫 빠지기 쉬운 좌절심을 극복시키는데 큰 도움을 주고있다. 따라서 볼링은 계절과 특별한 장비없이 누구나 즐기는 전천후 실내 스포츠로서 개인 또는 가족단위로 쉽게 접할 수 있는 레저 스포츠이기도 하다.

볼링(Bowling)은 쉽게 표현해서 레인(볼링 굴러가는 마루 형태로서 39쪽 나무 막대로 구성된 가로 약 1.06m, 세로 19.16m의 나무판) 끝부분에 세워진 10개의 볼링핀(Bowling Pin)을 볼링볼(Bowling

Ball)로 굴러 쓰러뜨리는 경기이며, 체점 요령만 터득하면 쉽게 매혹되는것이 볼링이다.

볼링을 처음부터 배우는 초보자들은 기본자세 못지않게 어려워하는 부분이 체점 방식과 표기법이라 생각된다. 자주 볼링장을 찾으면 자연히 습득되는 부분이기도 하지만 먼저 알고 찾으면 곧 볼링의 매력을 느끼게 될 것이다.

먼저 표기법과 체점방식을 설명하고 예를들어 이해를 돕기로 한다.



: 스트라이크를 표시하는 것으로 1회 투구로 10개의 핀을 전부 쓰러뜨린 경우. 점수는 그후 2회 더 던져서 친 점수를 합산하여 계산.



: 스페아처리를 표시하는 것으로 1회 투구로 1회투구로 남은 핀을 제2투구에서 전부 쓰러뜨린 경우. 점수는 제2투구후 1회 투구로 친



특·집·몸·도·마·음·도·건·강·하·게

점수를 합산하여 계산

- : 제1투구로 쓰러뜨리지 못한 편들
- ② 을 제2투구로 전부 쓰러뜨리지 못하거나 2개만 쓰러뜨린 경우 “미스”와 “오픈”이라 부른다.

점수는 제1 및 제2투구로 쓰러뜨린 점수만 계산

- [F] : ‘파울’ 표시와 굴린볼이 라인밖
- [G] 으로 나간경우의 “가터”를 표시하는 경우 해당투구점수는 0점으로 계산.

위와 같이 설명한 채점 표기법과 계산 방법을 기준으로 하여 아래 김영수 선수가 친1게임(10프레임)의 점수를 계산하면 169점이 된다.

성 명	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
김영수	30	50	70	F 89	9 98	8 115	7 2 124	9 142	8 G 150	8 9 169

볼링장은 초보자를 위한 모든장비(가방, 볼등)를 갖추고 있다. 따라서 볼링장을 찾 고자 하시는 분들은 가벼운 마음으로 볼

링장을 찾으면 된다. 우선 프론트에 가서 라인배정을 받는다음 볼링화를 편안한 사이즈로 대여 받는다. 이경우 대화료는 보통 600원정도이다.

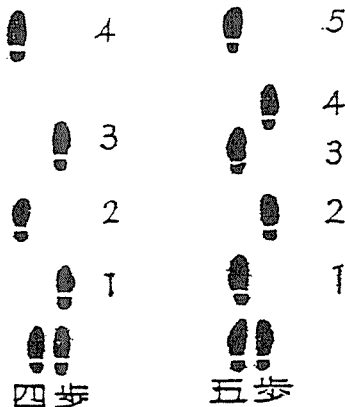
그후 볼링볼은 자신의 몸무게의 10분 1 정도인 것으로 하여 구멍이 엄지, 중지, 약지에 맞게 뚫린 볼을 선택하는 것이 좋다. 레인에 오르기 전에 기본자세를 습득하여야 되는데 각 볼링장에는 볼링장을 찾는 고객들의 편의를 위하여 상주코치가 있어 초보자를 위한 기본동작에 대한 지도를 맡고 있다.

기본자세로는 크게 볼잡는 방법, 스텝이동 요령, 스윙동작으로 나누어 지고 있다. 따라서 이 3가지 기본자세를 간단히 지도

받은후 배정된 레인에 가서 경기를 즐기면 되는 것이다. 가장 기본이되는 스텝이동요령중 대표적인 4보, 5보 이동에 대해서는 옆 그림을 참고해주시기 바람.

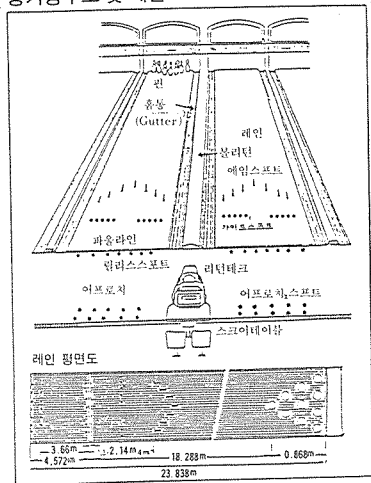
게임료는 보통 학생과 일반으로 구분되어 게임당 1400-1600원 정도를 받고 있으며 평일에는 주말과 구별하여 100-200원 정도 적게 받고있기도 하다. 또한 각종 크럽모임을 위한 할인 서비스제도와 함께 초보자를 위한 무료강습이 볼링장 특성에 맞게 운영되고 있다.

볼링은 흔히 정신집중을 요하는 개인경기라 부르기도 하지만 이와 못지않게 볼링장내에서 기본적으로 지켜야 할 예절또한 아직 익숙치 않은 초보자들에게는 중





경기장구조 및 레인



요한 사항이다.

몇가지 기본예절을 살펴보면, 첫째 좌우측 레인을 살펴 릴리스(투구)한다. 여러명이 동시에 투구연습을 하는 경우를 제외하고 좌우 사람들과 동시에 투구할 수 없다.

보통 우측사람에게 양보하여야 한다. 둘째, 남의 좋은 경기를 보면 박수를 아끼지 않으며 게임이 잘 안되더라도 화를 내거나 신경질적인 행동은 삼가한다. 셋째, 좌우사람이 투구를 하기위해 서 있을 경우에는 가능한한 움직임 삼가하여 그의 주위를 산만하게 하지 말아야 한다. 넷째, 대기석에 음식을 갖고 들어가는 것을 자제하여 음식물을 바닥에 흘리게 되는 것을 막아야 한다. 다섯째, 경기장의 모든 물건을 아끼는 자세로 임하고 고성이나 부산한 행동을 보이지 말아야 한다.

현재 한국 볼링인구는 그동안 꾸준히 증가하여 200만명 이상으로 추정되며 볼링장도 대도시로부터 중소도시까지 확산

되고 있고 수요도 150군데를 넘는것으로 집계되고 있다.

볼링인구도 다양화되어 직장 샐러리맨을 비롯하여 학생, 가정주부에 이르기까지 다양하다. 직장동호인클럽과 볼링장내 클럽모임이 각 소속모임의 개성을 살리며 상호 친선도모 및 우의증진등의 목적으로 활발하게 활동하고 있다.

학교 체육특기자 종목중의 하나로 볼링을 통한 상급학교의 진학제도가 있어 많은 우수학생선수들이 참여하고 있으므로 한국볼링의 체계적 발전에 크게 기여하고 있으며 또한 많은 실업팀이 있어 사회로 배출되는 우수 볼링선수들에 대한 생활기반을 보장하고 있기도 하다. 한국을 대표하는 대표선수들은 아마추어로서 올림픽, 아시아게임, 세계선수권대회등에 참가, 우수한 기량을 발휘하여 국위선양에 이바지하고 있는바, 대표선수들은 대한볼링협회에서 주관하는 각종대회에서 입상한 선수들을 대상으로 국가대표선수 선발전을 거쳐 선발된다. 협회에서는 국가대표선수 관리와 더불어 볼링의 국민 사회체육 육성책의 일환으로 직장, 클럽, 실업, 학생대회등 여러가지 사업을 추진하고 있다.

한국이 가입되어 있는 볼링 국제기구는 국제볼링연맹(FIQ)과 현재 한국, 중공을 포함한 21개국 이 회원으로 있는 아시아볼링연맹(FIQ AZ)이 있으며 소속 회원국과의 상호정보교환 및 대회교류로서 한국볼링의 국제화를 통한 볼링발전에 힘쓰고 있다.

<필자=대한볼링협회>