

# 퇴근 후, 나를 단련하는 또 하나의 삶

저는 퇴근 후 주짓수와 MMA를 수련하며 체력과 정신력을 단련하고 있습니다. 태권도, 무에타이, 주짓수까지 다양한 무술을 경험하며 어려운 상황에서도 흔들리지 않는 힘을 키워왔고, 현재는 이 모든 무술을 종합한 MMA를 통해 스스로를 더욱 단단하게 만들고 있습니다. 운동은 제 삶의 원동력이자 회사 생활의 든든한 버팀목입니다.

글. 양형모 대전지점 대리



### 하루의 끝, 나를 위한 시간

저는 대전지점에서 근무 중인 양형모 대리입니다. 퇴근 후에는 주짓수와 MMA(이종격투기)를 수련하며 하루를 마무리하고 있습니다. 학창 시절에는 태권도와 무에타이를 수련했지만, 그 과정에서 조금 아쉽고 부족하다고 느꼈던 부분들이 있었습니다. 입사 후 주짓수를 새롭게 배우기 시작하면서, 그런 아쉬움을 채워나갈 수 있었고 지금은 종합격투기(MMA)까지 함께 수련하며 더 폭넓고 균형 잡힌 무술 수련을 이어가고 있습니다.

### 태권도로 시작된 무술의 길

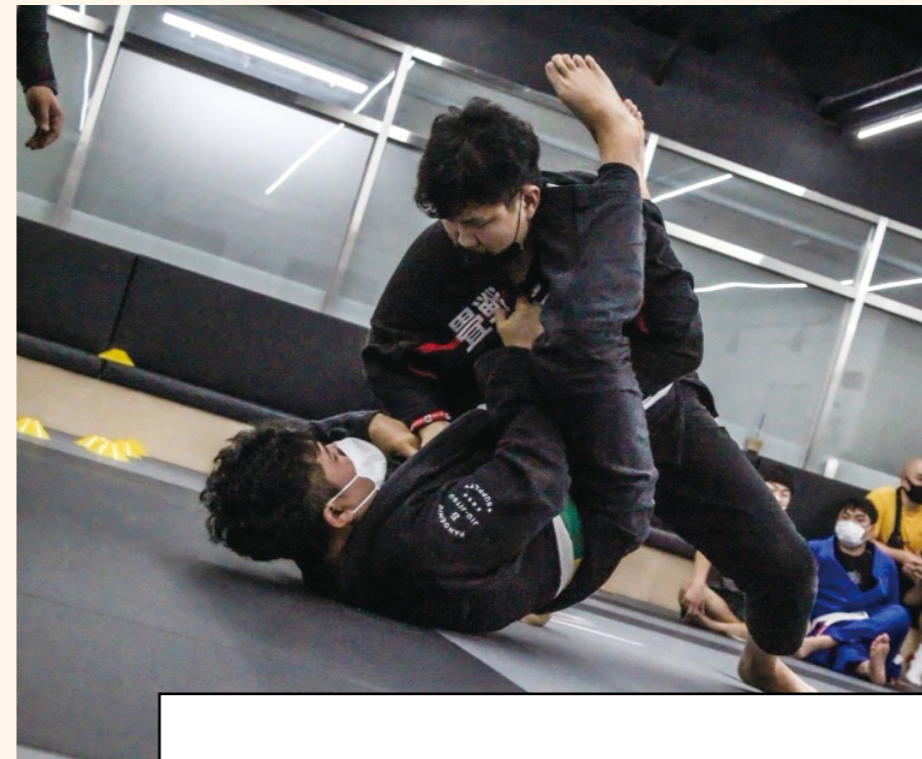
저의 첫 무술은 초등학교 1학년 때 친형을 따라 시작한 태권도였습니다. 처음에는 단순히 형을 따라가는 마음으로 시작했지만, 함께 운동하던 친구들과의 유대감 속에서 체육활동의 즐거움을 자연스럽게 느끼게 되었습니다.

초등학교 시절부터 고등학교 시절까지, 태권도는 제 학창 시절의 중심이었습니다. 10년이 넘는 시간 동안 꾸준히 수련해 왔고, 그 노력의 결과로 태권도 4단 자격을 취득하게 되었습니다. 당시 태권도를 통해 체력뿐 아니라 인내심, 끈기, 그리고 공동체 속에서의 배려심도 배울 수 있었던 소중한 경험이었습니다.

### 무에타이, 실전을 마주하다

성인이 될 무렵, 어떤 운동이 이어갈지 고민하던 중 태권도보다는 좀 더 실전적인 무술을 배우고 싶다는 생각이 들어 무작정 동네 무에타이 체육관을 찾게 되었습니다. 운동을 하면서 온몸에 멍이 들고 상처가 생기는 일이 많았지만, 그 과정 속에서 태권도에서는 느낄 수 없었던 색다른 흥미를 발견하게 되었습니다.

꾸준히 수련하던 중 지역 아마추어 대회에 출전하게 되었고, 운 좋게 신인왕 타이틀을 얻게 되었습니다. 이후 몇 차례 대회에 더 나갔지만, 한 대회에서 부상을 입게 되면서 잠시 운동을 쉬게 되었고, 이어 군 입대로 인해 자연스럽게 공백이 생겼습니다. 그럼에도 격투기를 계속하고 싶은 마음은 남아 있었고, 특히 입식 타격<sup>1)</sup> 외에도 다양한 그라운드 기술<sup>2)</sup>을 배우고 싶다는 생각이 점점 커지게 되었습니다.



### 주짓수로 균형을 찾다

회사에 입사한 뒤 첫 발령지에서 퇴근 후 즐길 수 있는 여가 활동을 찾던 중 시작하게 된 운동이 주짓수였습니다. 무에타이를 수련할 때부터 주짓수에 대한 관심이 있었고, 그때의 마음이 이어져 자연스럽게 배우게 되었습니다. 타격 위주의 운동과 달리 주짓수는 심하게 다칠 위험이 적었고, 다칠 것 같으면 언제든지 멈출 수 있는 점이 매력적이었습니다. (주짓수에서는 스파링 도중 포기를 '탭을 친다'고 표현하는데, 저 역시 다칠 위험이 느껴지면 탭을 쳐 안전하게 수련했습니다.)

수련 중 두 번의 대회에 참가했으며, 각각 금메달과 은메달을 획득하는 성과를 얻었습니다. 그 결과를 바탕으로 함께 운동하던 동료들보다 먼저 블루벨트로 승급할 수 있었고, 현재도 블루벨트로 꾸준히 수련을 이어가고 있습니다. (참고로 태권도는 초기에는 띠 색이 자주 바뀌고, 검정띠 이후에는 일정 수련 기간을 거쳐 승단하는 방식인 반면, 주짓수는 띠가 바뀌는 데에만 2년 이상의 시간이 걸리는 만큼, 띠의 변화가 곧 실력의 상징이라 할 수 있습니다.)

### MMA, 지금까지의 모든 것을 하나로

대전 지역으로 부서 이동을 하면서, 이전보다 규모가 큰 도시인 만큼 다양한 무술을 접할 기회가 많아졌습니다. 그중 제가 최근에 선택한 운동은 종합격투기(MMA)입니다. 지금까지 수련해 온 입식 타격(태권도, 무에타이)과 그라운드 기술(주짓수)을 함께 배울 수 있는 체육관에 등록했고, MMA를 시작한 지는 어느덧 두 달이 되어갑니다.

### 운동은 나를 단단하게 만드는 힘

지금까지 해온 운동들은 단순한 체력 단련을 넘어서, 저 스스로를 정신적으로도 단단하게 만들어준 원동력이었습니다. 힘든 일이 있을 때도 버틸 수 있었던 힘은 꾸준한 운동을 통해 길러졌다고 생각합니다. 그 모든 경험들이 하나로 모인 종합격투기(MMA)수련은 제 삶과 회사 생활에 더욱 긍정적인 영향을 주고 있습니다. 앞으로도 종합격투기를 다치지 않고, 오래 즐기며 꾸준히 이어가는 것이 저의 목표입니다.

1. 입식타격: 서서 싸우는 방식의 격투 2. 그라운드 기술: 넘어뜨린 상대편과 바닥에서 싸우는 기술