

일류대학 입시 가산점, 완벽한 몸매 ... 펜싱 '열풍'

풀러턴 <아이비펜싱클럽>

'심신을 단련하는 것은 물론 멋과 품위까지 갖춘 스포츠 종목' 하면 제일 먼저 떠오르는 것이 펜싱이다. 최근에는 집중력과 자신감을 심어주고 몸매관리에도 탁월한 스포츠라는 사실이 알려지면서 일반인과 학생 사이에서 인기를 누리고 있다.

펜싱은 찌르기과 베기를 기본으로 하기에 순발력과 민첩성, 유연성과 균형감까지 요구되는 전신 운동이다. 화려한 칼 동작으로 인해 상체 운동으로 여기기 쉽지만, 끊임없이 다리를 움직여야 하므로 상체와 하체의 운동량을 3:7 정도의 비율로 생각하면 된다. 군살과 부종이 떠나지 않는 다리를 군더더기 없이 매끈하게 만들고 싶다면 펜싱만한 운동도 없다. 정돈된 자세로 민첩하게 움직

직여야 하므로 에너지 소모량이 매우 커 군살 제거는 물론 체력 향상에 탁월하다. 또 30분 간 운동하면 291kcal의 열량이 소모돼 약 4.4km를 뛴 듯한 효과가 있어 유산소 운동과 근력 운동을 병행할 수 있다.

펜싱 한 게입하면 온몸이 땀에 젖고 특히 경직돼 있던 하체 근육이 이완되는 것을 경험할 수 있다. 남녀를 불문하고 펜싱 선수들이 완벽한 몸매를 자랑하는 것은 이와 같은 펜싱의 특징에서 기인한다. 당연히 다이어트를 위한 운동으로도 부족함이 없다.



신체적, 정신적 발달에도 도움을 준다. 또 예의를 중요시하는 스포츠여서 바른 인성 함양에도 도움이 된다.

김 원장은 "펜싱은 문턱이 낮은 운동입니다. 또 체력이 약한 '운동 초보' 라 하더라도 기초 운동을 병행하면 남녀노소 누구나 쉽게 할 수 있는 운동입니다."라며 "특히 청소년기 인성 함양과 성인들의 건강 증진을 위해 누구나 쉽게 할 수 있는 운동입니다. 펜싱으로 건강과 삶의 재미를 동시에 누리 보기 바랍니다." 라고 말했다.



최근에는 펜싱이 일류대학에 진학하는데 좋은 스펙으로 작용한다는 사실이 널리 알려지면서 수험생들에게도 관심의 대상이 되고 있다. 풀러턴 <아이비펜싱클럽>의 샘 김 원장에 따르면 펜싱대회에서 입상한 학생들은 아이비리그와 같은 일류대학 진학 시 가산점을 받을 수 있다. 펜실베이니아·프린스턴·코넬·컬럼비아·에일·브라운대학에는 전통있는 펜싱 팀이 있다.

펜싱이 학생들에게 좋은 것은 비단 대학 진학 시 유리하게 작용하기 때문만은 아니다. 펜싱은 겨루기 과정에서 상대방의 의중을 잘 파악해야 하기 때문에 빠른 두뇌 회전과 고도의 집중력을 요하는 경기라 청소년들의

<아이비펜싱클럽>에서는 수강생들을 위해 첫 한달 동안은 펜싱 장비 일체를 무료로 제공한다. 한 달 수강해 본 후 계속 펜싱을 하겠다는 마음이 있을 때 장비를 구매해도 된다. 한국의 국가대표를 역임했고 세계선수권대회 등 다수의 대회에서 입상한 경력이 있는 최고 실력의 코치가 지도한다.

펜싱에 관해 궁금한 점이 있으면 언제든지 <아이비펜싱클럽>으로 문의하면 된다.

- ▶ 문의: (714) 449-1008, ivyfencingclub@gmail.com
- ▶ 주소: 1807 N. Euclid St., Fullerton, CA 92835

남가주한인부동산협회 '차세대 리더 장학기금 마련 골프대회' 개최



리클럽(1509 S. Workman Mill Road, Whittier 90601)에서 연다.

대회 참가비는 100달러이며 레인지 볼, 음료수, 저녁식사 등이 무료로 제공된다. 대회는 오전 11시 등록 접수, 정오 네트워킹, 오후 1시 티오프 순으로 진행되며 남가주한인부동산협회 회원은 물론 한인은행, 에스

코, 타이틀, 모기지 회사 그리고 LA 한인경제단체 회원 등이 참석할 예정이다. 참가 신청은 다음달 3일까지이다.

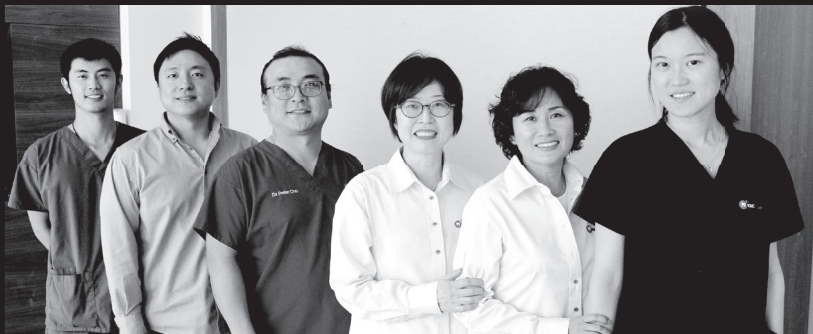
이 협회의 사론 오 골프 및 장학위원회 위원장은 " '차세대 리더 장학기금 마련 골프대회' 는 한인 고객들에게 감사의 마음을 전하고 장학금을 통해 이익의 일부를 한인사회에 환원하기 위해 지난 1999년부터 개최하고 있습니다." 라며 "알찬 행사가 되도록 만반의 준비

를 할 것" 이라고 말했다.

한편 남가주한인부동산협회의 '차세대 리더 장학기금 마련 골프대회' 는 지난 1999년부터 열리고 있다. 이를 통해 매년 수십 명의 학생들에게 장학금을 전달하고 있으며, 지난해에는 총 38명에게 1인당 500달러의 장학금을 지급했다.

- ▶문의: (213) 400-5252
- kreba.golf@gmail.com

밝은 미소, 건강한 치아



Implant \$1700 → \$999	X-Ray Exam Free Consultation	Exam X-ray Cleaning \$35
Crown \$500 → \$400	잇몸치료 \$600 → \$400	틀니 \$1200 → \$850

KMC Dental Group

각종 보험
메디케어(PPO) 환영

Irvine
Tel: (949)253-8300
2700 Alton Parkway #225
Irvine, CA 92606

L.A.
Tel: (323)660-2005
3755 W. Beverly Blvd. #200
Los Angeles, CA 90004

Hacienda Heights
Tel: (626)333-3000
16388 Colima Rd.
Hacienda Heights, CA 91745