

우리 동네 핫플
이 가게 어때?

다사탁구장

달성군 다사읍 달구벌대로 836, 4층
문의 ☎010-4583-4491

누구나 즐길 수 있는 '건강한 스포츠'

최근 대구 다사 지역에 새로운 생활체육 명소가 문을 열었다. 바로 다사 강창하이츠 앞 상가의 큰 대로변에 위치한 '다사탁구장'이다. 다사역과 대실역 사이에 위치한 이 탁구장은 뛰어난 대중교통 접근성 덕분에 많은 이들의 관심을 받고 있다. 최근 4개월 전 오픈한 이 탁구장은 이제 지역 주민들의 소중한 운동 공간으로 자리 잡았다.

'다사탁구장'이 다른 탁구장들과 차별화되는 점 중 하나는 바닥재다. 많은 탁구장이 전통적으로 목재 바닥을 사용하는 반면, '다사탁구장'은 최근 주목받고 있는 '렉스코트'를 바닥재로 사용했다. 렉스코트는 2024년 1월 세계선수권대회에서도 서브용으로 사용된 바닥재로, 충격 흡수가 뛰어나고 내구성이 강하며 탁구하는 동안 부상 위험을 줄여주는 장점이 있다. 이러한 세심한 배려는 탁구를 처음 시작하는 초보자들에게 안락함을 제공하고, 더 나아가 고급 실력을 갖춘 선수들에게도 안전한 환경을 제공한다.

다사탁구장은 전성훈 관장의 "어른들의 놀이터를 만들어보자"는 취지로 시작됐다. 관장은 초보자 중심의 탁구장을 운영하며 탁구를 쉽게 접하지 못했던 이들에게 다가가고자 했다. 이에 따라 '다사탁구장'은 기존의 탁구 동호회원 중심 운영 방식에서 벗어나, 일반 회원들로만 구성되어 가족적이고 따뜻한 분위기를 자랑한다. 회원들은 함께 운동하며 즐기고, 서로 응원하는 분위기 속에서 건강한 여가 생활을 누리고 있다.

현재 '다사탁구장'은 총 35명의 회원이 활동 중이며, 이들 모두가 초보자부터 시작해 탁구에 대한 관심과 열정을 가지고 있다. 월 회비는 4



만 원으로 합리적인 가격에 탁구를 즐길 수 있으며, 레슨비 또한 실력에 맞추어 선택할 수 있다. 월 8회 레슨 기준으로 회당 10분은 4만 원, 15분은 6만 원, 20분은 8만 원으로 설정되어 있어 초보자부터 중급자까지 누구나 자신의 필요에 맞게 수업을 받을 수 있다.

탁구는 단순히 손쉽게 즐길 수 있는 스포츠일 뿐만 아니라, 건강에 매우 긍정적인 영향을 미치는 운동이다. 특히 탁구 라켓과 공은 가벼워 노년층도 무리 없이 즐길 수 있는 대표적인 생활체육으로 꼽힌다. 날씨가 나쁠 때나 실내에서 언제든지 즐길 수 있는 것도 탁구의 큰 장점이다.

탁구는 기본적으로 유산소 운동이며, 전신 운동에 해당한다. 경기가 진행되는 동안 쉬지 않고 날아오는 공을 빠르게 치고 정확하게 반대편으로 넘겨야 하므로 민첩성, 순발력, 그리고 판단력을 기르기에 탁월하다. 이러한 신체 능력을 길러주는 탁구는 폐활량을 늘려주어 성인병 예방에도 효과적이다.



탁구는 체중 감량에도 매우 효과적이다. 탁구를 30분만 치더라도 자전거타기 등 고강도 운동과 비슷한 수준의 칼로리를 소모할 수 있다. 특히 체중 감량을 원하는 사람들에게는 효과적인 운동으로, 꾸준한 탁구 운동은 비만을 예방하고 고혈압, 당뇨 등 만성질환의 위험을 낮추는 데도 큰 도움을 준다.

또한, 공을 순간적으로 파악하고 어떻게 쳐야 할지 계속해서 생각하는 과정을 통해 두뇌 활동이 활성화된다. 이는 뇌 건강을 유지하는 데 도움이 되며, 특히 치매 예방에 효과적이라는 연구 결과도 있다. 즉, 탁

구는 신체와 정신을 모두 단련할 수 있는 스포츠인 셈이다.

이처럼 '다사탁구장'은 단순히 스포츠 시설을 넘어 지역 사회의 건강한 중심으로 자리매김할 준비를 하고 있다. 특히, 초보자 중심의 운영 방침과 따뜻한 가족적 분위기 덕분에 탁구에 관심 있는 누구라도 쉽게 다가갈 수 있는 공간이며, 건강한 삶을 추구하는 지역 주민들에게 꼭 필요한 장소가 될 것이다. 탁구가 주는 즐거움과 건강 혜택을 함께 누리고 싶다면, 지금 바로 '다사탁구장'을 찾아보는 것은 어떨까?

김영식 객원기자

우리 지역 달서구 · 달성군의 중소상인들에게 힘이 되고자

모든 지면 광고 50% 할인해드립니다.

문의 : 053)572-6000