



25일(현지시간) 호주 멜버른 로드 레이버 아레나에서 열린 세계수영선수권대회 남자 자유형 400m 결승에서 박태환이 물살을 힘차게 가르고 있다. /연합뉴스

## 50m 남기고 스퍼트...세명 제치고 '금 터치'

### ■ 박태환 세계수영선수권 우승 상보

3분44초30 기록...아시아 신기록 달성

내년 베이징올림픽 자유형 금메달 예약

박태환은 25일 오후(이하 한국시간) 멜버른 로드 레이버 아레나에서 펼쳐진 제12회 국제수영연맹 세계선수권대회 남자 자유형 400m 결승에서 막판 역전 역영을 펼치며 3분44초30으로 금메달을 따냈다.

2위는 3분45초12를 기록한 튀니지의 우사마 멜루리, 2005년 캐나다 몬트리올대회 이종목 우승자인 그랜트 해켓(호주)은 3분45초43으로 3위에 그쳤다.

박태환의 기록은 지난해 8월 범태평양대회에서 자신이 세운 3분45초72의 아시아신기록을 1.42초 앞당긴 것이다. 세계기록은 은퇴한 이안 소프(호주)가 2002년 세운 3분40초08.

이날 오전 벌어진 예선에서 2위로 결승에 올라 5번 레인에서 뛰게 된 박태환은 0.68초로 8명 가운데 가장 빠른 스타트 반응을 보이며 힘차게 물에 뛰어 들었다. 레이스는 결코 쉽지 않았다.

예선 1위였던 피터 밴더케이(미국)이 초반부터 치고 나갔고 해켓과 멜루리도 만만치 않았다. 100m 지점 턴을 했을 때 박태환은 55초00을 찍으며 밴더케이

(54초76), 해켓(54초80), 멜루리(54초87)에 밀려 4위로 처졌다.

200m 지점까지만 해도 박태환은 4위를 유지하고 있었지만 300m 지점에서 2분50초39, 5위로 밀렸다. 멜루리가 2분49초23으로 턴하며 선두로 치고 나왔고 해켓(2분49초44), 유리 프릴루코프(2분49초94, 러시아), 밴더케이(2분50초28)가 앞서 나갔다.

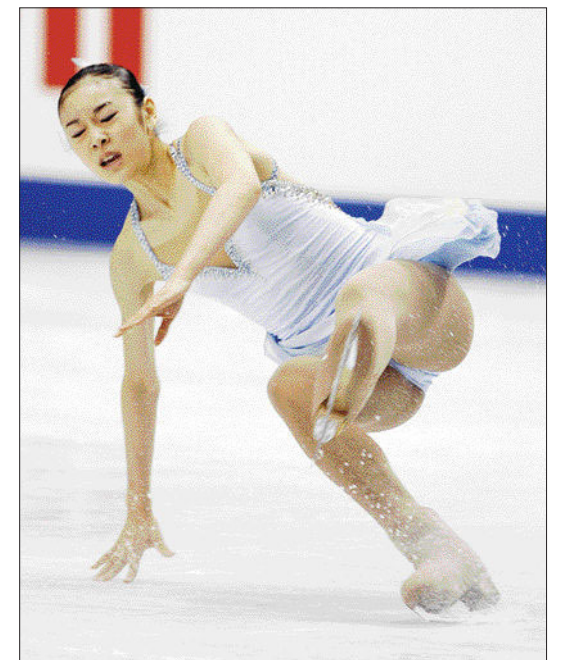
350m 지점에서 턴을 할 때 만해도 3분18초24를 기록하며 멜루리(3분17초47), 프릴루코프(3분17초78), 해켓(3분17초81)에 뒤진 박태환의 메달 가능성은 멀어 보였다. 하지만 이 때부터 박태환의 승부사 기질이 여실히 발휘됐다. 마지막 턴을 한 뒤 박태환은 놀라운 만큼 빠른 속도로 치고 나가기 시작했다. 상체가 거의 물 위에 드러난 채로 팔을 휘젓고 발을 굴렀고 끝인을 20여m 앞두고 선두로 올라섰다.

이 때부터는 박태환의 페이스였다. 초반에 힘을 소진한 기존 강자들은 열여덟 한국 고교생이 뿜어내는 막판 괴력을 따라올 수 없었고 박태환은 2위 멜루리에



25일 세계수영선수권대회 남자 자유형 400m결승에서 우승한 박태환(가운데)이 시상대에서 금메달을 손에 들고 활짝 웃고 있다. 왼쪽은 2위 우사마 멜루리, 오른쪽은 3위 그랜트 해켓. /연합뉴스

0.82초로 여유있게 앞서며 전광판에 당당히 1위로 이름을 올렸다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr



김연아가 지난 24일 일본 도쿄에서 열린 2007 국제빙상경기연맹(ISU) 세계피겨선수권대회 여자 싱글 경기도중 중심을 잃은채 넘어지고 있다. /AP-연합뉴스

## 김연아 아쉬운銅

### 세계피겨선수권 여자싱글

허리와 꼬리뼈 부상에 따른 훈련부족과 체력저하가 결국 김연아(17·군포 수리고)의 '피겨여왕' 대관식을 가로막았다.

더불어 동갑내기 라이벌 아사다 마오와 안도 미키(20) 등 일본 선수들의 한 수 높은 기량도 그에게 걸림돌이 됐다.

김연아는 24일 도쿄 시부야 도쿄체육관 특설링크에서 막을 내린 2007 국제빙상경기연맹(ISU) 세계피겨선수권대회 여자 싱글에서 186.14점으로 개인 통산 최고점을 기록하면서 한국인으로는 사상 최초로 동메달을 목에 걸었다.

전날 쇼트프로그램에서 71.95점으로 역대 최고점을 기록해 기대가 컸으나 이날 프리스케이팅에서 두 차례나 엉덩방아를 찧으면서 결국 안도와 아사다에게 금, 은메달을 내줬다.

1월 초 허리디스크 진단을 받은 이후 기초체력훈련은 물론 실전 연기훈련을 제대로 소화하지 못했던 김연아는 세계선수권대회를 앞두고 꼬리뼈 부상까지 겹치는 악재에 시달려야 했다. 김연아는 전날 쇼트프로그램 직전에 다리에 힘이 빠지자 침을 맞는 응급조치와 함께 진통제까지 먹고 출전, 1위를 차지하는 부흥을 발휘했지만 그걸로 끝이었다.

이날 김연아는 4분의 프리스케이팅 연기를 트리플-트리플 콤비네이션(연속 공중 3회전)점프로 깨끗하게 시작하면서 기대를 모았지만 후반 들어 체력부족으로 스카이트(한쪽 발을 들고 나머지 발로 활주하는 것)와 스핀동작에서 중심이 흔들리고 점프에서 두 차례나 넘어지는 실수를 하면서 2점이나 감점을 받았다. 결국 기초체력 부족으로 프리스케이팅 연기에서 제 기량을 발휘하지 못하고 만 것이다. /최재호기자 lion@

## 하루 1만5천m 지옥훈련 결실

### ■ 어떻게 준비했나

'마린보이' 박태환(18·경기고)이 한국 수영 사상 세계선수권대회에 출전하기 전까지 금메달을 따낼 것이라고 예상한 사람은 드물었다.

일단 세계적 강자들이 즐비한 상황에서 수영 후진국인 한국의 열여덟살 고교생 선수가 은퇴한 '인간 어뢰' 이안 소프(호주)가 비운 왕좌를 차지할 것이라고 상상도 못했다.

더구나 작년 말 도하 아시안게임 수영에서 3관왕에 오른 직후 박태환은 한 달 가량 운동을 하지 않았다. 아시안게임에서 체중이 6kg이나 빠지는 등 체력이 소진돼 무작정 쉬고 싶었던 게 사실.

하지만 1월 초부터 훈련을 재개한 박태환은 3개월간 놀라운 속도로 최상의 컨디션을 회복했다.

계기는 1월 중순 수영용품 전문 브랜드 '스피드'와 후원계약이었다. 전담팀이 꾸려졌고 최상의 환경에서 훈련을 할 수 있었다.

근력은 웨이트트레이너가 수영에 필요한 근육만 기를 수 있도록 집중적으로 지도를 해 몸 전체가 무리해졌지만 수영 능력 회복은 쉽지 않았다.

국내에서 흐트러진 몸의 균형을 잡는데 주력했던

박석기 감독은 1월29일부터 시작한 해외전지훈련부터 '2개월 프로젝트'를 짜다.

처음 팔에서 실시한 2주 동안은 지구력 끌어올리기에 초점을 맞췄다.

장거리 전문 선수로서 지구력은 필수였기 때문에 최대한 수영량을 늘리는 게 급선무였고 하루 평균 1만5천m(오전 8천m, 오후 7천m)를 헤엄치는 맹훈련을 했다.

박 감독은 여기에 기술적인 부분 한가지를 추가했다. 장거리 최강 그랜트 해켓(호주)의 영법을 따라한 것.

해켓은 50m에서 피치 수(팔을 휘젓는 수)가 32개로 적은 반면 박태환은 34개 정도로 많았기 때문에 체력이 더 소진될 수밖에 없었다.

박 감독은 박태환에게 피치 수를 31~32개에 맞추도록 했다. 팔에서 2주 동안 이를 완벽하게 터득한 박태환은 대회 개최지인 멜버른으로 훈련지를 옮겨 본격 스피드 훈련에 돌입했다. 50m와 100m로 끊어 단 위스피드를 늘리는데 주력했다.

하루 평균 훈련량 1만5천m의 고된 훈련이 이어졌고 박태환은 결국 아시안게임 직전 수준까지 기량을 회복할 수 있었다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

## 지구력·승부욕 탁월 최연소 국가대표로

### ■ 박태환 누구인가

25일 호주 멜버른에서 벌어진 세계수영선수권대회 자유형 400m에서 우승한 박태환(18·경기고)은 천부적인 유연성과 부력, 폐활량에다 지구력과 승부욕, 담대함을 고루 갖춘 한국 수영계의 '희망' 그 자체다.

1989년 9월27일 박인호(57), 유성미(50)씨의 1녀1남 중 둘째로 태어난 그는 이미 잘 알려져 있듯이 천식을 앓던 7살 때 수영이 치료에 좋다는 의사의 권유로 부모의 손에 이끌려 수영장에 처음 몸을 담갔다.

도성초 3학년 시절 소년체전에 처음 출전하면서 또래의 기량을 훌쩍 뛰어넘었던 박태환은 대청중 3학년 때인 2004년 아테네올림픽 최연소 국가대표로 발탁되며 주목을 받았지만 실전에서 부진출발로 실격 탈락하는 아픔을 겪기도 했다.

하지만 좌절하지 않은 박태환은 같은 해 11월 멜버른에서 열린 국제수영연맹(FINA) 경영월드컵 2차대회 자유형 1,500m에서 준우승하며 세계의 이목을 집중시켰다.

2005년 동아수영대회에서 한국신기록을 잇따라 수

**마린보이 박태환 프로필**

마린보이  
**박태환**  
출생일: 1989. 9. 27  
출생지: 서울  
신장/체중: 185cm/75kg  
취미: 영화, 음악 감상  
학력: 경기고 재학 중

주요경력:  
1998년 수영 신인  
2004년 아테네올림픽 국가대표  
2004년 국제수영연맹(FINA) 경영월드컵 자유형 1500m 은메달  
2005년 마카오 동아시아게임 자유형 400m 금메달, 1500m 은메달  
2005년 제8회 전국체육대회 남고부 4관왕(자유형 200m - 400m, 계영 400m - 800m)  
2005년 05-06시즌 국제수영연맹(FINA) 쇼트코스 월드컵 1 - 2차대회 400m 우승  
2006년 세계쇼트코스수영선수권대회 남자자유형 400m, 1500m 은메달  
2006년 제7회 동아시아게임 남자기영 400m 우승  
2006년 2006범태평양수영대회 자유형 200m 은메달(1분47초57로 아시아신기록), 400m 금메달(3분45초72로 아시아신기록), 1500m 금메달  
2006 도하 아시안게임 경영 3관왕 200m 금메달(1분56초11), 400m 금메달, 1500m 금메달(아시안신기록) 자유형 100m 은메달  
계영, 관영에서 동메달 3개 획득  
2007 제12회 국제수영연맹(FINA) 세계선수권대회 자유형 400m 한국 수영 사상 첫 금메달

연락처: 010-9700-3300

립한 것을 시작으로 국내대회에서는 1인자로 뛰어오르고, 작년 4월 중국 상하이에서 열린 FINA 쇼트코스 세계선수권대회 자유형 400m와 1,500m에서 2개의 은메달을 따며 월드스타로 부상했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr