



으랏차차 올해 전국대회 '금빛 바벨' 든다

스포츠 포커스 정광고 역도부

서지훈·함승현 등 5명 하루 6시간 '구슬땀'
작년 춘계대회 우승 역도 강호대열에 올라
전대운, 2007년 소년체전 학생신기록 3관왕



〈전대운〉



뒷줄 왼쪽부터 시계방향으로 이진연 감독·서지훈·심혜정·전대운 선수·박경렬 코치·임성학·함승현 선수.

무게를 상대로 자신과 끝까지 싸워야하는 '외로운 운동', 역도. 무거운 바벨을 순간적으로 들어올리기 위해선 무엇보다도 강한 집중력이 요구되며 집념은 절대 금물인 운동이다. 이러한 이유 때문에 역도선수에게겐 가장 연마 못지않게 자신의 감정을 다스릴 수 있는 정신수양도 필요하다.

정광고(교장 정인영) 역도부는 이런 점에서 보면 최적의 환경을 갖춘 팀이라 할 수 있다.

교내에 들어서면 오른쪽에 '역도관'이 있다. 여러 운동기구들이 널브러져 있고 매우 시끄러운 것 같은 역도훈련장에 대한 선입견과는 달리 '역도관'은 매우 깨끗하고 조용하다. 바닥엔 '밤을갈게'로 무거운 바벨이 떨어지는 쇠소리를 최대한 줄였으며, 웨이트 기구 등 현대식 운동시설도 한쪽에 정돈돼 있었다.

정광고엔 깔끔한 연습장 외에도 마음을 안정시킬 수 있는 최고의 정신수련장이 있다. 바로 훈련장 옆에 서있는 관세음보살상과 법당.

반복되는 힘든 훈련 중 짜증이나 잠념이 생길때 잠시 나와 관세음보살상과 '묵언의 면담' 시간을 갖고 흐트러진 감정을 다잡곤 한다.

정광고 이진연 역도부 감독은 "잠념이 생기면 바로 경기력 저하를 초래하기 때문에 가끔씩 법당을 찾아 정신수양의 시간을 갖기도 한다"면서 "특히 시합 전에는 빼먹지 않고 관세음보살상 앞에서 선전을 다짐한다"고 말한다.

그래서인지 정광고 역도부가 지난해부터 힘을 발휘하기 시작했다. 지난 2005년 창단 이후 꾸준한 기량을 뽐내다 지난해 전대운(2년·94kg급)이 춘계대회에서 금 2·은 1개를 획득함으로써 전국대회 첫 우승 소식을 전했다.

이어 전국체전에서도 전대운과 김성호(졸업·현재 조선대)가 금 1개, 은 3개, 동 1개를 목에 걸면서 역도 강호대열에 들어섰다. 올해 서지훈(2년·85kg급)이 춘계대회에서 은 1개, 동 2개로 상승세를 유지해 오고 있다.

정광고 역도부는 총 5명. 전대운·서지훈과 함께 함승현(2년·56kg급)·임성학(69kg급)·심혜정(이상 1년·63kg급)이 구슬땀을 흘리고 있다.

이들 중 가장 먼저 눈에 띄는 선수는 '홍일점' 심혜정.

중 1때 체육선생님 눈에 띄어 바벨을 잡기 시작한 그녀는 고된 기술·체력훈련도 척척 소화해 내며 착실히 기량을 닦아온 기대주. 바벨을 들기엔 아직도 어려 보이긴만하는 그녀는 "솔직히 힘들어요. 하지만 무게를 높여 갈 때마다 느끼는 성취감 때문에 계속 운동을 하게 되는 것 같다"면서 "아직은 큰 욕심부리지 않고 훈련에만 열중하겠다"며 수줍은 표정으로 계획을 밝힌다.

지난 2007년 소년체전에서 학생신기록으로 3관왕을 차지하면서 '역도왕'의 꿈을 키워온 전대운. 지난해부터 전국 정상에 오르며 서서히 그 꿈을 실현해 가고있다. 바벨훈련으로 온몸이 땀에 젖은 전대운은 "전국체전 우승과 함께 국가대표 상비군에 뽑히는 게 올해 목표"라면서 "부상없이 최상의 컨디션을 유지할 수 있도록 노력하겠다"고 힘주어 말한다.

올 춘계대회에서 은 1개, 동 2개를 획득했던 서지훈도 역시 자신감이 넘친다. 경기력이 뛰어난데다 허리 힘만 더 보완하면 충분히 대성할 수 있는 선수로 꼽히고 있다. 힘든 모습을 애써 감추며 여유있는 미소를 짓는 그는 "현재의 컨디션을 계속 이어 가 전국대회에서 반드시 우승하고 싶다"며 두손에 주먹을 불끈 쥐어보인다.

순발력이 뛰어난 함승현도 유연성을 보완해 메달권에 진입하겠다는 강한 의지를 보인다. 특히 그는 자신의 부족한 점을 보완하기 위해 야간 훈련에도 최선을 다한다.

'막둥이' 임성학은 기술적인 부분은 뛰어나지만 체력이 약한 게 흠이다. 하지만 그는 "조금더 생각하지 않고 꾸준히 훈련하면 좋은 결과를 갖게 될 것"이라고 소신을 밝힌다.

선수들이 자신감을 가질 수 있도록 격려를 아끼지 않는 이 감독은 "학교의 전폭적인 지원 속에 매일 성실하게 훈련에 임하는 선수들을 보면 올해도 만족할만한 성적을 거둘 것"이라며 확신에 찬 표정으로 전망한다.

하루 6시간씩의 고된 훈련에도 이를 악물고 바벨을 들어올리는 다섯명의 역사(力士)들. 이들이 전국 정상에서 '금빛 미소'를 짓는 영광의 순간을 기대해 본다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr
/사진·최현배기자 choi@kwangju.co.kr

부동산경매의 성공투자는 —

한국경매 한국법률경매(주) ☎ 062) 225-1688 H.010-3565-2888

※ 위치: 자산동 법원 버스정류장 앞 ※ 무료주차시설 완비

잠깐!! 경매입찰 대리업무는 공인중개사로서 법원매수신청 실무교육을 수료하고 법원에 등록하여야 합니다. (순해배상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자자실 분 및 재테크상담 대환영

아파트 (전세금액으로 내집마련)

지역	소재지	면적	층/총수	감정가	최저가
서구	금호동 중흥아파트	23	18/12	8300만	8500만
	용평동 대우대크빌2차	46	17/8	1억8500만	1억2900만
	차림동 금호타운	33	17/11	1억2300만	8600만
	송정동 금호신그린	33	17/15	9000만	8300만
	송정동 오리원세상	55	22/22	4억	2억8000만
	금호동 풀빛아파트	32	20/17	1억2000만	8400만
	차림동 한옥아파트	24	15/1	7800만	5460만
	송정동 금호타운	31	20/1	9000만	8300만
	송정동 리인아파트	32	25/22	1억1000만	7700만
	송정동 밀지아파트	27	15/5	6000만	4200만
남구	주심동 금영푸르지	32	20/9	1억2800만	8900만
	산수동 광영아파트	50	15/12	1억8500만	1억1500만
	운정동 리인광명	31	18/11	1억1000만	7700만
	지산동 삼성아파트	32	15/11	9400만	6600만
	안산동 우미아파트	32	18/7	8000만	5600만
	용평동 푸른마을4단지	32	20/8	1억1000만	7700만
	송정동 광영푸르지	27	5/3	4300만	3000만
	신동동 용두푸르지	24	20/15	6200만	4300만
	연제동 현대아파트	61	20/14	1억8500만	1억1500만
	주심동 푸르지아파트	24	12/2	5400만	3700만
북구	송정동 미리브3차	58	18/12	1억1800만	1억1800만
	운정동 우미아파트	32	16/4	9000만	6300만
	송정동 모아아파트	32	15/13	1억3500만	1억1500만
	연제동 대우대크빌2차	32	15/1	1억6300만	9100만
	송정동 롯데나더	33	14/8	1억7000만	1억1900만
	차림동 금호아파트	31	14/4	9000만	6300만
	송정동 미리브3차	33	20/14	9000만	6300만
	송정동 현대아파트	32	20/9	8200만	5700만
	송정동 푸르지아파트	26	20/8	6300만	4400만
	산수동 해방삼그린리	34	15/12	1억3500만	9400만
광산구	월계동 현대아파트	34	15/14	8200만	8900만
	월계동 현대아파트	28	5/3	9800만	6800만
	월계동 현대아파트	34	15/9	1억1000만	7700만
	월계동 영천주공	32	15/11	1억1000만	7700만
	월계동 삼성아파트	27	22/18	8200만	5700만
	월계동 현대아파트	34	15/8	1억3000만	9100만
	운남동 주공7단지	21	25/12	6500만	4550만

주택 (내집마련/전원주택)

지역	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	
북구	두림동(두림중부근)	84/73	8400만	5800만	2층주택	
	누문동(북성파원소)	67/65	2억1200만	1억1900만	2층주택	
	두림동(용평호부근)	45/34	1억2000만	6600만	2층주택	
	용평동(하미사대 앞)	46/59	1억1400만	6400만	2층주택	
	두림동(두림호교부근)	38/51	1억	7000만	2층주택	
	서구	농성동(서석교교부근)	39/41	1억7000만	4800만	2층주택
	남구	월산동(농성호부근)	44/44	1억	6800만	2층수리완료
		백운동(수피야어장)	38/43	9800만	5380만	2층주택
	서산	이왕면(이왕역부근)	100/31	6000만	3300만	단층농가주택
	나주	성북동(성북동사무소)	52/92	3억1300만	2억1900만	3층(신축)
	남평동 광이리	67/23	3600만	2000만	단층농가주택	

상가주택/근린시설 (내집마련/상기입대)

지역	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고	
서구	화순동(경향사부근)	216/851	22억8700만	10억2000만	5층(연/상가)	
	남구	월산동(용평호부근)	124/371	10억8500만	3억1000만	5층(연/상가)
	광산	월곡동(하미사대부근)	145/313	9억1400만	5억1200만	4층상가주택
	북구	두림동(두림호교부근)	63/193	4억2000만	2억9000만	5층(상/주공)
		오차동(오차사거리부근)	289/670	22억	14억	7층(상/주공)

토지 (주말농장/전원주택부지/묘자리/무자)

지역	소재지	면적	층수	감정가	최저가		
서구	마북동(서향부근)	는	712	11억2000만	7억8000만		
	관산구	용평동(용평호부근)	는	907	8300만	4400만	
	남구	도산동(송정호교부근)	밭	4412	20억8800만	11억7000만	
		세지동 용곡리(송정마을)	는	1210	4000만	2800만	
		대기동(기동마을)	밭	1946	9600만	5400만	
		이왕면(정산포아파트부근)	는	2058	10억8000만	6억	
		반남면 용곡리(보전소)	는	657	5800만	4100만	
		광산구	죽곡면 용곡리	는	852	1800만	1280만
			도곡면 천암리(은현)	다지	1359	8억7400만	4억7000만

속박사실 (운영수익회상)

지역	소재지	면적	층수	감정가	최저가	
서구	금호동(서구문화센터)	101/343	6층	13억4000만	8억4000만	
	북구	신안동(신안사거리)	106/343	5층	1억15000만	4억1000만
	중흥동(전남일보부근)	120/403	6층	13억	4억8500만	

중장사실

지역	소재지	면적	층수	감정가	최저가	
광산구	우산동(송우호교부근)	154/146	2층	2억4800만	1억7200만	
	북구	대촌동(원단선단지)	798/912	3층	26억3000만	14억7000만
	단양군	월산면(장자마을)	1243/547	2층	4억3600만	2억4000만
	나주시	봉황면(농경지개발)	1833/715	2층	7억8400만	4억3900만
	양광군	법성면(금암동공영)	889/193	단층	7억1200만	4억9800만
	장성군	전원면 석전리(원소계)	346/253	2층	7억4000만	4억1800만

[주]한국경매는 고객님의 재산을 소중하게 생각합니다.

강한 남자로 만드는

센-놈

사람의 몸은 쓰면 쓸수록 강해지며 사용하지 않으면 점점 퇴화됩니다. 이 세상에는 저절로 그냥 이루어지는 것은 아무것도 없듯이 전과 같지 않다고 포기하지 마십시오. 센놈이 있어 희망을 드립니다. 우뚝 솟으며 지속적이고 반영구적으로 간편하며 그녀가 선호하는 강한 사내로 될 수 있는 신제품입니다. (※미성년자 보호법에 의하여 사진은 기재될 수 없습니다.)

상담 070-7786-8710/070-7786-9710
전화 010-5296-4114
글로벌 농협 569-12-034626(배의자)