



# '1g 감량' 굶고 땀빼고 설사약까지 ... 계체량 통과뒤 '폭풍흡입'

## 태권도·유도 선수들 체중 조절 백태

광주 U대회 태권도와 유도 종목에 참가한 각종 선수들의 계체량(計體重) 통과를 위한 각양각색 체중 조절법이 화제다. 선수들은 출전 체급에 맞는 체중을 최종 확인하는 계체량 통과를 위해 '막무가내 굶기', '설사약 먹기'는 물론 오히려 체중을 늘리기 위해 허마처럼 '물마시기'에 나서는 등 각자의 비법을 총동원하고 있다.

세네갈의 유일한 유도선수로 참가한 카마라(여·20)는 조직위원회 관계자가 인정 한 최고의 '다이어터'로 꼽혔다.

선수촌 입촌 당시 출전 체급인 -48kg보다 무려 5kg이나 초과한 53kg이라는 비만(?)한 몸매를 지녔던 카마라는 매일 조직위에 '체급을 올려달라'고 생떼를 쓴 유명 인사다.

카마라는 억지가 통하지 않자 계체량 테스트를 3일 남겨놓고 단 한끼의 식사도 하지 않는 이른바 '단식 투쟁'에 나섰다. 또 하루 전부터는 물 한모금도 마시지 않은 채 당일까지 '땀뺀'을 입고 온몸의 수분을 짜내는 고통도 겪어냈다.

그녀는 속을 비워내기 위한 '관장' 등 모든 방법을 총 동원한 것으로 알려졌다. 2g이 초과돼 결국 속옷까지 벗어 던진 뒤에야 계체를 통과했다고 한다.

남자 -90kg급에 출전한 슬로베니아의 페트릭(28)도 4kg이나 초과한 체중을 감량하기 위해 눈물겨운 투혼을 펼쳤다.

하루종일 굶고 채 여름철 패딩까지 쟁겨 입고 '땀 빼기'에 나선 것을 기본이고, 마지막으 숨은 비법인 '침 빨기'까지 동원한 것으로 전해졌다.

그는 하루만에 1kg 이상을 줄일 수 있는 것으로 알려진 절대 비법인 '침 빨기'를 위해 화장실 변기를 잡고 한시간 동안 침만 빨았고, 극적으로 체중을 맞출 수 있었다고 한다.

침 빨기가 체중을 줄이는 데 얼마나 효과적인지는 알 수 없지만, 페트릭은 계체량을 통과한 뒤 그 자리에서 자신이 가져온 음식을 폭풍 흡입했다는 후문이다.

한국 태권도 대표 김다휘(여·20)도 입촌

### 체중 늘리기도 고통

### 생수 5통 들이키고

### 용변 참아내다

### 체중계 올라가 실례도

당시 몸무게가 53kg으로, 오는 10일 계체를 앞두고 -49kg까지 체중을 맞추는데 여념이 없다.

김 선수는 이른바 '운동파'로 분류되는데, 시험 당일 컨디션 조절을 위해 무리한 감량을 피하는 방법으로 이른 아침 공복 훈련을 벌인다고 한다. 온몸에 탄수화물이 빠진 아침시간 운동이 지방 분해에 더 효과적이라는 게 김 선수의 설명이다.

체중 감량도 힘들거니와, 체중을 늘리는 것 또한 큰 고통이다.

시에라리온의 카마라 이브라힘(26) 선수는 -90kg급으로 체중이 81kg을 넘어야 출전할 수 있지만, 선수촌 입촌 당시 몸무게는 72kg에 불과했다. 10kg을 단기간에 쪼우야해 자칫 살이 빠질 수 있는 훈련은 최대한 줄이고, 2~3시간 단위로 식사와 간식을 섭취했다.

이 같은 노력(?)에도 계체 당일까지 약 5kg을 더 쪼우야했던 그는 기상과 동시에 1.5ℓ 짜리 생수 5통을 들이키고, 소변 등 몸 안에서 배출될 수 있는 모든 것을 참아낸 덕분에 계체량을 통과하는 기적을 이뤄냈다고 한다.

광주 U대회 조직위 관계자는 "유도나 태권도 선수들은 불과 1g 차이로 시험 출전 여부가 판가름나기 때문에 사활을 건다"며 "특히 몸무게를 늘려야 하는 선수들은 용변을 참아내는 탓에 미처 체중계에 올라서기 전 바지에 '실례'(?)를 하는 경우 또다시 물을 마시는 투혼을 벌이기도 한다"고 설명했다.

/\*특별취재단=박기웅기자 pboxer@



요정의 입촌

리듬체조의 손연재가 8일 오후 광주시 서구 화정동 유니버시아드 선수촌에 들어서고 있다.

/\*특별취재단=김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

## 선수촌 병원 진료 3000건 육박

### 스포츠의학과 254건 최다

### 서양권 선수 한의과 관심

광주 U대회가 중반으로 접어들면서 선수촌 병원을 찾은 선수단과 운영요원, 자원봉사자들의 발길이 이어지고 있다. 공식 오픈 10일 만에 진료건수가 3000건에 육박할 정도다.

8일 광주 U대회 조직위에 따르면 지난 6일 현재 선수촌병원 진료는 2896건이다. 선수 1042건을 비롯한 운영요원 698건, 임원 417건, 자원봉사자 112건 등이다. 선수촌 병원은 지난달 26일 오픈했다.

선수만을 놓고 보면 스포츠의학과가 254건으로 가장 많았다. 경기 전 근육을 풀어 최상의 컨디션을 유지하거나, 경기 후 빠른 회복을 위해 찾는 경우가 대부분이다. 근육 등이 뭉쳐 내원 하면 응급 의학과에서 1차 진료를 한 뒤 물리치료실에서 근육을 푸는 과정을 밟는다.

한외과가 184명으로 뒤를 이었다. 대부분 침이나 부항 치료를 받았으며, 동양권 선수는 물론 러시아 등 서양권 선수들의 관심도 많다는 게 선수촌 병원 관계자의 설명이다.

선수촌 병원엔 비록 대회기간 중에만 운영되지만 연합 종합병원이나 다른 병원 등 116개 의료기관과 전남대병원과 조선대병원, 보훈병원 등 7개 의료기관 기관이 참여해 응급의학과, 내과, 외과, 정형외과, 스포츠의학과, 가정의학과, 치과, 안과, 한의과 등 9개 과를 운영하고 있다.

의료진만 의사 30명, 간호사 등 86명 등 116명에 이르고, 통역 22명, 의무지원 26명 등이 진료를 돕고 있다.

외국 선수·임원에 대한 치료비용은 상해보험으로 처리되며 추가 비용은 U대회 조직위에서 지원되는 만큼 선수들의 비용 부담은 없다.

/\*특별취재단=박진표기자 lucky@

## U대회 이모저모

### 선수단 팸투어 관광코스 오늘부터 확대·신설

광주시는 지난 2일부터 운영하고 있는 U대회 선수단 팸투어가 인기몰이를 하는 등 참가 신청이 급증함에 따라 관광코스를 확대, 신설해 9일부터 운영하기로 했다고 8일 밝혔다.

시는 이번 대회에 참가한 선수단을 위해 오전 6회, 오후 6회로 나눠 팸투어를 진행하고 있다. 확대에 따라 기존 운영해온 관광코스 중 가장 인기를 모은 오전 1코스를 1회 1회에서 2회로 늘리기로 했다.

이 코스는 우리의 전통공예예술을 체험할 수 있는 환벽당-가사문학관-소쇄원 등 누정(樓亭)을 둘러보고 체험하는 프로그램이다.

여기에 지역의 전통문화를 체험할 수 있는 코스로 광주향교와 무각사, 소평과 생태체험을 할 수 있는 코스로 백화점(신세계)과 한세봉, 야간코스로 금남로 및 충장로 일원(세계정년축제), 사직장 망타워 등을 둘러보는 코스를 신설했다.

### 광주시관광협회, 메인경기장서 관혼상제 재현

광주시와 광주시관광협회는 관혼상제 재현행사를 8일부터 10일까지 3일간 U대회 메인경기장 특별무대에서 개최한다고 밝혔다.

사단법인 광주시관광협회(회장 김홍주)와 공익법인 GKL사회공헌재단(이사장 이덕주)이 공동주최하고 광주시와 한국관광공사가 후원하는 이번 행사는 이날 오후 5시 개관을 시작으로 10일까지 매일 오후 3시30분부터 8시까지 운영한다. '남도의례음식 관혼상제 상차림 전시회-관혼상제본 남도의례음식'은 광주의 대표적인 의례음식 전문민간단체인

남도의례전통음식보존연구회와 (사)남도전통의례음식연구회가 주관한다.

'대한민국 관혼상제 재현하다'를 주제로 열리는 이번 재현행사는 성년을 맞은 우리 지역의 청년 남녀 각각 5명씩 이 추천돼 8일 성년식을 갖는다. 9일 전통혼례 재현은 결혼을 앞둔 1쌍의 외국인 예비부부가 실제로 혼례를 현장에서 치른다. 마지막 날인 10일 수연례는 올해 팔순을 맞은 지역 원로 한 분을 직접 모셔 가족들과 친지들이 함께하는 자리에서 축하연을 갖는다.

/\*특별취재단=최권일기자 cki@

## 광주 온 손연재 "후회없는 연기 하겠다"

### 11일 개인종합 예선 경기

'리듬체조 요정' 손연재(21·연세대)는 광주U대회 최고의 별로 꼽힌다.

손연재는 러시아에서 2주간 강도높은 훈련을 마치고 8일 인천국제공항을 통해 입국, 이날 오후 U대회가 열리는 광주에 도착했다.

손연재는 "세계는 2번째 유니버시아드이고, 국내에서 열리는 대회라서 큰 의미가 있다"며 "실수 없이 연기하는 것을 목표로 열심히 준비했다"고 각오를 드러냈다.

그는 "(축제의 성격이 강한) 유니버시아드이기 하지만 세계적인 선수들이 다 출전하고, 유럽 선수들도 있기 때문에 최고의 모습을 보여 드려야 좋은 결과를 얻을 수 있을 것 같다"며 "후회 없이 깔끔하게 연기하고 싶다"고 덧붙였다.

2년 전 카잔 대회에서 한국 리듬체조 사상 첫 유니버시아드 메달(볼 종목 은메달)을 따낸 손연재는 이번엔 색깔을 바꿔 금

메달에 도전한다. 손연재는 "메달에 목표를 잡게 되면 욕심이 생기거나 급해지므로 일단은 제 작품을 완벽하게 실수없이 하는 데 집중하겠다"며 "그다음에 결과를 기다려야 할 것 같다"고 말했다.

동갑내기인 이다에(21·세종대)와 함께 이번 대회에 출전하는 손연재는 이틀간 짧은 휴식을 취한 뒤 대회 일정에 들어간다. 11일 개인종합 예선, 12일 개인종합 결승, 13일 종목별 결승을 치른다.

/\*연합뉴스

유니버시아드 대회 성공개최를 기원합니다!

# "U대회 성공개최"

## 2015 GWANGJU FANTASY4 MUSIC FESTIVAL

2015. 7.24 - 8.9 @상무조각공원 옆 1만평 부지

광주 최초의 야외 워터파크 수영장이 7월 17일부터 8월 16일까지 운영됩니다!

에어돔 3D 판타지 쇼! | 워터파크! | 클럽 풀파티! | 한여름밤 치맥 파티! | DJ 뮤직 페스티벌 (7.24-25)

주최 光州日報 | 주관 Intercommax | 공연기획 총괄 REDEC | 행사운영·지원 총괄 CM 씨엔피알(주) | 전화예매 1566-6373 | 예매 인터파크 DISCO | www.fantasy4.co.kr