

“여러분이 자랑스럽다”

평창동계올림픽 대한민국 선수단 해단식

2018 평창동계올림픽에서 역대 동계 올림픽 최다 메달을 획득하고 개최국의 자존심을 살린 대한민국 선수단이 해단했다.

대한체육회는 26일 오전 강원도 강릉선수촌에서 한국 선수단 해단식을 열었다.

해단식에는 쇼트트랙 남자 1,500m 금메달리스트 임효준(한국체대), 여자 3,000m 계주 우승 후 ‘금빛 미소’를 선사한 김아랑(한국체대), 아시아 첫 스킨레톤 남자 금메달리스트 윤성빈(강원도청), 스피드스케이팅 남자 매스타트 초대 챔피언 이승훈(대한항공) 등 메달리스트와 선수, 임원 등 184명이 참석했다.

도종환 문화체육관광부 장관, 이기홍 대한체육회장, 김지용 대한민국 선수단장 등 내빈은 국민에게 큰 감동을 선사한 태극전사들을 격려했다.

이 회장은 해단식사에서 “여자 아이스하키 남북단일팀과 개회식 남북 공동 입장으로 전 세계의 시선을 붙잡는 등 국내외적으로 좋은 성과를 남겼다”면서 “특히 역대 최대인 6개 종목에서 17개의 메달을 획득해 내실 있는 대회로 만들었다”고 평가했다.

도 장관은 격려사에서 평창올림픽 기간 국민과 한마음으로 호흡할 수 있도록 선전한 한국 선수단에 “고생 많았고, 여러분이 자랑스럽다”며 “선수들과 국민이 똑같은 생각을 하고 똑같은 감동을 느끼며 혼연일체가 되는 것을 지켜봤다. 여러분의 경기엔 삶의 철학이 들어있

다. 국민은 위로와 감동을 받았다”며 고마움을 건넸다.

도 장관은 앞으로 문체부 회식자리에서의 건배사는 ‘영미’로 할 것이라고 말해 웃음을 자아냈다.

“영미”는 평창올림픽에서 세계적인 스타로 발돋움한 여자 컬링 대표팀의 스킵 김은정이 경기 중 동료이자 친구인 김영미를 부르는 일종의 ‘마법의 주문’으로 다양한 변주를 낳으며 이번 대회 최대 유행어로 자리매김했다.

김지용 선수단장은 “비록 금메달 8개, 은메달 4개, 동메달 8개로 종합 4위에 오르겠다는 약속을 지키진 못했지만, 우리 선수들이 어려운 여건에서 열정을 발휘해 대한민국의 자존감을 보여줬다”며 선수들과 함께 마지막으로 ‘코리아 파이팅’을 외쳤다.

대한민국 선수단은 평창올림픽에 선수 146명을 포함해 역대 최대인 221명의 선수단을 파견했다.

태극전사들은 우리나라 동계올림픽 사상 최초로 6개 종목에서 메달을 일괄 메달밭 확장에 성공했다. 또 금메달 5개, 은메달 8개, 동메달 4개 등 17개의 메달을 획득하고 종합 7위에 올라 2010년 밴쿠버 대회에서 작성된 역대 동계올림픽 최다 메달(14개) 기록을 새로 썼다.

선수들은 해단식 후 올림픽 기간 머문 선수촌 801동을 배경으로 마지막 기념 사진을 찍고 평창올림픽의 추억을 영원히 간직했다. /연합뉴스



쇼트트랙 대표팀의 임효준(왼쪽 위)과 박윤기(왼쪽 아래), 피겨스케이팅 최다빈(오른쪽 위), 김아랑이 24일 강원 강릉올림픽파크 내 코리아하우스에서 열린 2018 평창동계올림픽 ‘대한민국 선수단의 밤’ 행사에서 함께 사진을 찍고 있다. /연합뉴스

“기쁨·슬픔 교차한 평창

4년 뒤 베이징서 약 될 것”

쇼트트랙 임효준 소회

2018 평창 동계올림픽 한국 선수단 첫 금메달의 주인공인 쇼트트랙 대표 임효준(한국체대)은 자신의 첫 올림픽을 마치며 “기쁨과 슬픔이 교차했다”고 돌아보며 4년 뒤 베이징에서 영광을 다짐했다.

26일 강릉선수촌에서 열린 평창올림픽 대한민국 선수단 해단식을 마치고 만난 임효준은 “이번 올림픽은 기쁨과 슬픔이 교차하고 아쉬움도 있었는데, 이것이 4년 뒤 베이징에서는 악이 돼서 좋은 성적이 나오지 않을까 생각한다”고 소감을 밝혔다.

그는 남자 1,500m에서 한국 선수단에 첫 금메달을 선사했고, 500m에서는 동메달을 목에 걸었다.

두 개의 메달로 두 번의 기쁨을 안고 고도 그는 동료들과 함께 출전한 5,000m 계주에서 미끄러지는 실수로 고개를 떨궈야 했다.

임효준은 “저희 선수들끼리 얘기한 목표가 있었는데, 실수로 같이 좀 아쉬웠다”고 고백하며 “괜찮다고 격려해 준 동료들에게 너무 감사하고 미안하다”고 말했다.

이어 “이를 계기로 더 단단해질 것이고, 베이징에서는 대한민국 남자 계주 금메달을 꼭 가져올 수 있도록 노력하겠다”고 강조했다.

그는 “해단식을 하니 올림픽이 끝났다는 게 실감이 난다”며 “쇼트트랙과 대한민국 선수단을 끝까지 응원해주셨으면 좋겠다”고 덧붙였다. /연합뉴스

필라테스로 아침 여는 ‘호랑이 군단’



김여울 기자
KIA 오키나와 캠프를 가다

부상 막고 잔근육 단련 제격

저녁엔 영양학 강의 소화

다른 날과는 다른 고요한 ‘호랑이 군단’의 아침이었다.

KIA의 오키나와 캠프에는 늘 신나는 음악이 흘러나온다. 경쾌한 음악을 배경으로 몸을 풀고, 훈련하는 게 KIA 캠프의 일상적인 풍경이다.

하지만 26일 오전 KIA 선수들은 평소와는 다르게 음악 없이 조용히 몸을 풀었다. 경기장에는 “다리를 쪽 펴고~”와 같은 소리가 울려 퍼졌다. 이날 선수단은 필라테스로 하루를 열었다.

한국에서 건너온 강사들의 설명과 시범에 따라 선수들은 다양한 동작을 하며 차분하게 일정을 시작했다. 선수들은 저녁에도 영양학 강의라는 특별 스케줄도 소화했다.

특별 스케줄을 이끈 이들은 필라테스 컨디셔닝연구소의 김희재 소장과 황윤영·손이 대표였다. 지난해 김 소장이 KIA 선수단에 영양학 강의를 한 것이 인연이 되어, 이번에는 아예 컨디셔닝팀을 구성해 오키나와를 찾았다.

최근 야구계에는 필라테스 바람이 불고 있다. KIA 김윤동과 임기영도 휴식기 동안 필라테스로 몸 관리를 했다. 신체 능력과 포지션에 맞게 세밀하게 근육을 키우고, 몸의 밸런스를 잡기 위해서다.

황 대표는 “많은 야구 선수들이 큰 근육은 잘 발달되어 있지만 잔근육, 손근육이 약하다. 이 부분을 신경 쓰면 자신이 가지고 있는 힘을 최대한 활용할 수 있고, 부상 위험도 낮출 수 있다”며 “야구라는 운동에 맞는 프로그램을 고민하고 이를 적용하고 있다”고 설명했다.

그 대표는 대학 시절까지 농구를 했던 선수 출신이라 자신에 맞는 운동과 연구의 필요성을 더 강조한다.

그 대표는 “외국에서는 컨디셔닝이 많이 보편화됐고 선수들이 신경을 많이 쓴



KIA 타이거즈 선수들 26일 일본 오키나와 킨구장에서 필라테스를 하며 하루를 시작하고 있다.

다. 농구를 하면서 부상이 잦아서 재활을 많이 했었다. 쉽게 좋아지지 않아서 힘들었는데 웨이트에 필라테스를 하면서 많이 좋아졌다. 선수들이 건강하게 운동하는 게 중요하다”고 말했다.

이들은 웨이트를 중심에 두고, 필라테스를 통해 시너지 효과를 낼 수 있다고 말한다. ‘음식’까지 더하면 더 많은 능력을 발휘할 수 있다는 게 이들의 이야기다.

김 소장은 “선수마다 신체적인 부분이

다르기 때문에 같은 운동도 맞는 선수가 있고 아닌 선수도 있다. 맞춤형으로 운동을 하고 몸 관리를 해야 한다”며 “먹는 것도 중요하다. 뭘 먹어야 하는지에 대한 고민은 많이 하지만 언제, 어떻게 먹어야 하는지 잘 모른다. 비싼 돈을 들이고도 효과를 얻지 못하는 경우가 많다. 어떤 성분을 어떻게 먹어야 하는지가 중요하다. 선발과 불발 등에 자리에 따라서도 먹어야 하는 음식, 타이밍이 다르다”고 말했다.

또 “KIA는 이런 컨디셔닝에 대해 긍정적으로 받아들인다. 기존 지도 방식이나 지식과 다른 부분도 있어서 거부감을 느끼는 팀도 있지만 KIA는 새로운 것을 받아들여서 노력하는 팀이다”고 말했다.

김 소장의 이야기처럼 KIA의 트레이닝 코치들도 이날 선수들과 함께 필라테스를 하면서 학생이 됐고, 김기태 감독은 따로 걸음을 해 “우리 선수들 잘 부탁합니다”라는 인사를 했다. /글·사진=wool@

진지한 선수들, 실전 같은 훈련

‘훈련은 실전처럼, 실전은 훈련처럼’

KIA 타이거즈는 지난 14일 라쿠텐전을 시작으로 23일 요코하마전까지 연습경기 8연전이라는 강행군을 했다. 연습경기를 통해 실전 감각을 끌어올렸고, 경쟁으로 인한 긴장감도 높아졌다.

뻑뻑한 연습경기 일정을 소화했던 KIA는 훈련 일정으로 한 턴을 소화하면서 속도를 조절하고 있다.

KIA는 25와 26일에 이어 27일에도 별다른 연습 경기 없이 자체 훈련을 할 예정이다. 그리고 28일 하루 쉬 뒤 3월 1일 한화와의 연습경기를 시작으로 다시 고삐를 당긴다. 2일 SK, 3일 LG에 이어 5일 삼성과의 연습경기가 예정되어 있다.

연습 경기 일정이 전개되면서 손발이 맞추지 못했던 선수들이 함께 모여 실전 같

은 훈련을 하고 있다.

지난 25일에는 투수들의 수비에 중점을 두고 PFP(Pitchers Fielding Practice) 훈련이 이뤄졌고, 26일에도 투수·야수 조가 모두 한자리에 모여 팀훈련을 했다.

투수들과 포수·내야수들은 각자 수비 위치에 섰고, 외야수들이 주자가 되어 뛰었다. 김민호 수비 코치가 설정한 1사 1루, 2사 만루 등의 상황에 따라서 수비수들은 아웃을 만들기 위해 부지런히 움직였다. 주자가 된 외야수들은 실전처럼 뛰면서 야유를 듣기도 하고 박수를 받기도 했다.

연습이 진행될수록 “더 빠른 주자 없냐”, “우리 에이스 나간다”는 수비 파트와 주루 파트의 기싸움도 전개됐다.

실전처럼 진지하게 훈련이 이뤄졌지만 분위기는 KIA답게 밝았다. 1루와 3루를



지키고 선 김주찬과 이범호가 끊임없이 목소리를 내면서 훈련 분위기를 띄웠다. 특히 김주찬은 “목이 아프다”고 말할 정도로 경기장이 울려 퍼지도록 목소리를 높였다. 팀훈련을 지휘한 김민호 코치는 “실전을 훈련처럼”을 강조했다. /wool@kwangju.co.kr

김 코치는 “연습할 때는 되는 게 어떤 상황인지 미리 준비하고 예상하기 때문이다”며 “진짜 경기에서도 미리 준비하고 대비할 수 있도록 해야 한다”고 훈련 상황처럼 실전도 잘 풀어가기를 주문했다.

2017-2018
신양파크호텔

겨울이야기

객실패키지 | 2017.12.1 ~ 2018. 2. 28

- 스탠다드룸 ₩ 80,000
- 디럭스룸 ₩ 90,000

- 조식별도 1인 15,000 / 세금포함 -

연회장 할인축제 | 2018.1.1 ~ 3. 31

웨딩, 각종 가족모임 및 기업체 세미나 등 출장파티를 포함한 당 호텔 연회 행사시 할인 혜택을 드립니다.

- 혜택 : 식료 10%, 음주류 30% 할인

신양파크호텔 예약 및 문의 객실 ☎ 062) 228-8000 연회 ☎ 062) 228-4711~2