



# 벼락치기 고강도 체력훈련 태극전사들 '득이나 실이나'

홍철 허리근육 뭉치고 고요한 어깨 통증... 선수들 지친 기색 역력 부상 위험·평가전 경기력 저하 감수하고 3차례 체력훈련 승부수



FIFA WORLD CUP  
RUSSIA 2018

신대용 축구대표팀 감독은 지난 4일(현지시간) 사전캠프인 오스트리아 레오강에 입성한 뒤 가진 첫 인터뷰에서 의미심장한 답변을 했다. 선수들의 체력과 관련한 질문이었는데 "기대 수준을 밑돌고 있다"며 고개를 저었다. 신 감독은 "시간문제로 원활한 체력훈련을 하지 못해 걱정"이라며 "2018 국제축구연맹(FIFA) 러시아월드컵을 준비하면서 따로 체력훈련을 하기에 현실적으로 어려울 것"이라고 말했다. 인터뷰 후 신 감독은 깊은 고심에 빠진 듯했다. 그는 그날 밤 결단을 내렸다. 신 감독은 사전캠프 숙소인 오스트리아

레오강 크랄레호프 호텔에서 코치진을 소집한 뒤 다음날인 5일 오전부터 파워 트레이닝 프로그램을 진행하기로 했다. 훈련 강도는 매우 셸다. 선수들은 5일 오전 11시부터 약 1시간 50분 동안 쉬지 않고 서틀러(왕복달리기)와 몸싸움 대치 훈련 등을 소화했다. 몇몇 선수들은 '악' 소리를 낼 만큼 힘들어했다. 고강도 훈련의 여파는 곧바로 나타났다. 고요한(서울)은 훈련 도중 왼쪽 어깨 통증으로 잠시 전열에서 이탈했고 홍철(상주)은 허리 근육이 뭉쳐 다음날인 6일 훈련에서 빠졌다. 대표팀은 오전 체력훈련을 한 뒤 당일 오후 5시에 추가 훈련을 하기로 했는데, 지친 선수가 많아 훈련 시간을 약 1시간 30분 가량 늦추기도 했다. 선수들은 지친 기색이 역력했다. 하지만 대표팀에 필요한 훈련이었다고 입을 모았다. 장현수(FC도쿄)는 "굉장히 힘든 게 사실이다. 그러나 상대를 이겨낼 확률이 커진 것 같다"고 말했다. 손흥민(토트넘)도 "다들 힘들어하지만, 팀 분위기가 진지해졌다"고 밝혔다.



러시아월드컵에 출전하는 축구대표팀 이재성(왼쪽)과 손흥민이 6일 오후(현지시간) 오스트리아 레오강 슈타인베르크 스타디움에서 가볍게 뛰며 몸을 풀고 있다. /연합뉴스

대표팀의 '벼락치기' 체력 끌어올리기 훈련은 이번이 끝이 아니다. 신 감독은 월드컵 첫 경기 스웨덴전을 앞두고 체력훈련을 두 차례 더 하겠다고 밝혔다. 대표팀은 세네갈과 평가전을 이틀 앞둔 9일과 러시아 입성 후인 13일 혹은 14일 정도에 한 차례 한 뒤 3-4일간 컨디션 조절 후 스웨덴전에 나설 것으로 보인다. 세 차례 체력훈련은 신 감독이 던진 일종의 '승부수'다.

한 경기를 뒀던 수준의 강도 높은 훈련을 시행할 경우 선수들은 부상 위험과 체력 고갈 위험에 노출된다. 아울러 평가전에서 제대로 된 경기력을 펼치지 못해 자신감이 떨어질 수도 있다. 그러나 신 감독은 이런 위험 요소보다 선수들의 체력을 단기간에 급속도로 끌어올리는 게 더 중요하다고 판단했다. 신 감독의 결단과 승부수, 판단이 옳았는지는 오는 18일 스웨덴과의 월드컵 조별리그 첫 경기에서 확인된다. /연합뉴스

## 광주FC "월드컵 휴식기 전 3연승 가자"

내일 안산과 원정경기

월드컵 휴식기를 앞둔 광주 FC가 3연승을 위한 불꽃을 태운다. 광주는 9일 오후 7시 안산 와스타디움에서 안산 그리너스와 2018 K리그2 16라운드 원정경기를 치른다. 이번 경기는 3주간의 월드컵 휴식기를 앞두고 치러지는 6월 마지막 경기다. 광주는 승리와 함께 달콤한 휴식을 보내겠다는 각오다. 최근 분위기는 좋다. 3연패에서 탈출한 광주는 2연승에 성공하면서 분위기를 끌어올렸다. '에이스' 나상호가 광주의 상승세 중심에 있다. U-23 대표팀 훈련과 팀 경기를 함께 소화 중인 나상호는 최근 3경기 연속 득점(4경기 연속 공격포인트)으로 맹활약하고 있다. 특히 대전 원정경기에서 페널티킥을 실축했지만, 후반 추가시간 극적인 결승골을 성공시키면서 베스트 11에 다시 한번 이름을 올렸다.

두 경기 연속 3실점을 하면서 흔들렸던 수비진도 최근 두 경기에서 1실점을 하며 안정감을 되찾았다. 이한도와 김태운 조합인 센터백은 이미 활극점을 받았으며, 박요한과 정준연이 책임지는 측면 역시 센터백 라인과 호흡이 잘 맞아가고 있다. 골키퍼 윤영국도 윤보상 입대 공백을 완벽히 메워주고 있다. 안산은 시즌 초반 홈 4연승을 달리는 등 안방에서 강한 모습을 보여줬다. 그러나 지난 3일 서울 이랜드와 홈 경기에서 0-2로 지는 등 최근 3경기 연속 무승(2무 1패)으로 주춤하다. 또 안산의 핵심 공격수인 라울이 대전 전 퇴장으로 이번 경기엔 나설 수 없다는 점 역시 광주엔 긍정적이다. 광주는 올 시즌 5승 중 4승을 원정에서 거둔 정도로 원정에 강하다. 또 15라운드 주중 경기를 쉬면서 체력적으로도 앞선다. 광주가 안산 원정 승리로 3주간 휴식기를 기분 좋게 보낼 수 있을지 주목된다. /김여을 기자 wool@kwangju.co.kr

## 사격 이보나·이은서 나란히 한국신

나주서 열린 봉황기 대회서

2004 아테네 올림픽 은메달리스트 이보나(광주일남)와 여자 소총 간판 이은서(우리은행)가 한국 기록을 갈아치웠다. 이보나는 지난 6일 나주시 전라남도 국제사격장에서 열린 제48회 봉황기 전국사격대회 트랩 여자 일반부 결선에서 함께 42점을 쏴 한국신기록을 수립했다. 이는 지난해 엄소현이 한화화장재에서 세운 종전 기록 40점을 2점 뛰어넘는 기록이다. 트랩 남자 일반부에서는 안대명(울산 북구청)이 45점으로 대회 신기록을 세우며 우승했다. 10m 공기소총 여자 일반부 본선에서도 한국 기록이 나왔다. 이은서는 본선에서 631.5점으로 종전 한국 기록(631.2점)을 0.3점 뛰어넘어 1위로 결선에 올랐다. 그러나 결선에서는 228.9점으로 3위에 그쳤다. 10m 공기소총 남자 일반부에서는 박성현(서산시청)과 창원시청이 각각 개인전과 단체전 우승 메달을 가져갔다. /연합뉴스



이보나

25m 속사권총 남자 일반부는 KB국민은행이 최강팀답게 개인전과 단체전을 휩쓸었다. KB국민은행의 최용후(30점), 김대웅(25점), 김준홍(20점)은 나란히 개인전 1, 2, 3위에 올랐고, 단체전에서도 1743점으로 우승했다. 50m 소총3자세 여자 고등부 단체전에서는 경기체고가 3435점으로 한국 주니어신기록(종전 3378점)으로 정상에 올랐다. /연합뉴스

## '사커봇'의 월드컵 예상은? ...한국 우승 확률 0.2%

32개국 중 공동 26위  
1위는 28.6%인 독일

데이비드 셉프터 박사가 개발한 '사커봇'이 측정한 한국의 2018 러시아월드컵 축구대회 우승 확률은 0.2%였다. 러시아월드컵에 출전하는 32개국 중 공동 26위다. '사커봇 예측 모델'은 최근 유럽 축구팬 사이에서 인기를 끄는 예측 프로그램이

다. 사커봇을 만든 영국 태생의 셉프터 박사는 스웨덴 예슬라 대학에서 응용 수학을 가르치고 있다. 미국 CBS는 7일 사커봇이 계산한 우승 확률을 공개하며 "최근 2년 6개월 동안 사커봇의 예상대로 배팅했다면 1800%의 수익을 올릴 수 있었다"며 "정확도"를 설명했다. 사커봇이 예상한 '월드컵 우승 1순위'는 독일이다. 사커봇은 독일의 우승 확률을 2/7

(28.6%)로 점쳤다. 2014 브라질월드컵에서 우승한 독일은 국제축구연맹(FIFA) 랭킹 1위의 완장을 차고 러시아월드컵에 나선다. 2위는 전통의 축구 강호 브라질로 우승 확률은 1/4(25%)이다. 프랑스와 스페인, 아르헨티나는 1/6(16.7%)로 공동 3위에 올랐다. 사커봇은 다코호스로 꼽히는 FIFA 랭킹 3위 벨기에의 우승 확률을 1/10(10%)로 계산했다. 잉글랜드(1/20, 5%)

와 포르투갈(1/25, 4%), 우루과이, 크로아티아(이상 1/30, 3.3%)가 '톱 10'에 올랐다. 한국과 H조 2위 자리를 놓고 경쟁할 멕시코가 1/50(2%)로 공동 13위, 스웨덴은 1/150(0.7%)로 17위를 차지했다. 한국은 호주, 모로코, 튀니지와 함께 공동 26위로 평가받았다. 사커봇이 한국보다 우승 확률이 낮은 팀으로 분류한 국가는 사우디아라비아와 파나마(1/1000, 0.1%)뿐이었다. 아시아 국가 중에서는 일본의 순위가 가장 높았지만 우승 확률은 1/300(0.3%, 공동 24위)에 불과했다. /연합뉴스

**산행안내**  
해의 계절불가

6월 9일(토)  
▲광주K산악회 6월 9일(토) 지리산뱀사골, 신선길, 와운마을, 천년송힐링코스 산행, 07:25 봉선동이마트, 07:35 백운광장, 07:40 염주체육관, 07:45 건강관리협회, 07:50 돌고개승강장, 07:55 광주역, 08:00 문예후문승강장, 비엔누차장 ※다음카페 광주K산악회 ☎ 010 7794 6920, 010 4629 1881

▲광주호산회 6월 9일(토) 대정호 오백리길 2구간, 06:30 풍암동 롯데마트 7주차장, 07:00 롯데백화점 문화예술회관 경유 ※다음카페 광주호산회(http://cafe.daum.net/gwangjuhosan) ☎ 010 4621 2166, 010 6702 9796

▲한울산악회 6월 9일(토)~10일(일) 목호항 출발, 울릉도 성인봉, 독도 테마산행, 6월 8일 오후 12:00 광주 비엔날레주차장 출발 ※다음카페 한울산악회 ☎ 010 3606 2952

6월 10일(일)  
▲광주산사모산우회 6월 10일(일) 충남 서산 황금산, 염주 모아레포즈 입구 06:00, 문흥동 청소년수련관 앞 06:35, 비엔날레 주차장 06:50, 문화예술회관 후문 앞 07:00 ※다음카페 광주산사모산우회 ☎ 010 3603 8370, 010 3606 8081

▲광주자연보전답사회 6월 10일(일) 달마고도(전남 해남), 염주체육관 06:40, 무등경기장 07:00, 동광주종합플라자 07:20 ※다음카페 광주자연보전답사회 ☎ 010 3666 3291, 010 2663 0304

▲광주산가족산악회 6월 10일(일) 대전 흔적골산 우산봉 갑하산 도덕봉 & 현충원

산책길 산행, 염주체육관 07:30, 대인광장 07:50, 동광주후 08:00 ※다음카페 광주산가족산악회 ☎ 010 6886 9106

▲광주산친구산악회 6월 10일(일) 영동 민주지산 산행, 염주동 체육관 정문 06:30, 에스엘병원 06:35, 월산동, 오민석산경외과 06:38, (구)남구의회 맞은편 06:40, S-OIL주유소(농성) 06:45, 신세계백화점 육교앞 06:50, 문예회관 후문 06:55, 비엔날레주차장-도리번 07:00 ※다음카페 광주산친구산악회 ☎ 010 6462 5014

6월 13일(수)  
▲광주청록산악회 6월 13일(수) 충북 진천 두타산/초평나뭇군옛길, 백운로타리타이어뱅크앞 06:50, 교직원공제회관 07:00, 예술회관후문 07:10, 동광주진입로승강장 07:20 ※다음카페 광주청록산악회 ☎ 010 8612 4504, 010 3000 1134

6월 16일(토)  
▲광주금당산악회 6월 16일(토) 경남 남해 "연태산-속금산-대방산" 조망산행, 봉선동 롯데마트 앞 06:10, 진월동 식자재마트 앞 06:20, 염주체육관 06:30, 한국병원 앞 06:40, 문예회관 후문 06:50, 비엔날레주차장 입구 07:00 ※다음카페 광주금당산악회 ☎ 010 6294 2678, 010 3620 2284

▲광주호산회 6월 16일(토) 충남 홍성 용봉산, 풍암동 롯데마트 7주차장 06:30, 롯데백화점 문화예술회관 경유 07:00 ※다음카페 광주호산회(http://cafe.daum.net/gwangjuhosan) ☎ 010 4621 2166, 010 6702 9796

6월 17일(일)  
▲빛고을무지개산악회 6월 17일(일) 신안 하의도, 05:30 광주역 ※다음카페 빛고을무지개산악회 ☎ 010 3620 2002

6월 20일(수)  
▲광주청록산악회 6월 20일(수) 경남 거

제 북병산, 백운로타리 타이어뱅크 앞 07:50, 교직원공제회관 08:00, 예술회관 후문 08:10, 동광주진입로승강장 08:20 ※다음카페 광주청록산악회 ☎ 010 8612 4504, 010 3000 1134

6월 23일(토)  
▲광주호산회 6월 23일(토) 해파랑길 13코스, 풍암동 롯데마트 7주차장 05:30, 롯데백화점 문화예술회관 경유 06:00 ※다음카페 광주호산회(http://cafe.daum.net/gwangjuhosan) ☎ 010 4621 2166, 010 6702 9796

6월 27일(수)  
▲광주청록산악회 6월 27일(수) 전남 광양 백운산/어치계곡, 백운로타리타이어뱅크 앞 07:50, 교직원공제회관 08:00, 예술회관후문 08:10, 동광주진입로승강장 08:20 ※다음카페 광주청록산악회 ☎ 010 8612 4504, 010 3000 1134

6월 30일(토)  
▲광주호산회 6월 30일(토) 소안도 나가산, 풍암동 롯데마트 7주차장 06:30, 롯데백화점 문화예술회관 경유 07:00 ※다음카페 광주호산회(http://cafe.daum.net/gwangjuhosan) ☎ 010 4621 2166, 010 6702 9796

출신의 기쁨을 예쁘고 복(福)받는 이름으로!

**이름**  
[작명, 개명]

- 사람의 이름은 창되고(藏) 선하며(德) 아름다워(美)야 합니다.
- 正名順行 이름이 바르면 모든 일이 순조롭다 - 논어 -
- 아기이름, 개명, 법인상호, 개업상호
- 시의는 팩스 또는 빠른 우편으로 보내드립니다

작명 전문 **광주이름나라**  
NAVER 광주이름나라 검색

전화문의 010-6808-1693  
환영 (062) 365-3400

**즐거운 문화 산책**

**LOTTE CINEMA | 총장로관**

1관	독전
2관	독전
3관	데드풀 2
4관	독전
5관	트루스 오어 데어
6관	독전
9관	독전
7관 씨네키움	트루스 오어 데어
8관 씨네키움	데드풀 2, 데지뷰

단체 및 관람문의 1544-8855

**광주문화예술회관 공연안내** 문의 (062)613-8353

행복한 동행	5.12(토)~6.12(화) 광주문화예술회관갤러리
광주시립교향악단 가족음악회 시음전:너의 슬픔에게	6.8(금) pm 7:30 광주문화예술회관 소극장
11시 클래식 산책 클래식기타로 듣는 동요	6.12(화) am 11:00 광주문화예술회관 소극장
해설이 있는 청소년음악회 라스트모차르트	6.21(목) pm 6:30 광주문화예술회관 소극장