

# “코로나 물렸거라”...스포츠 스타들 ‘슬기로운 집콕 훈련’

**고진영 매일 2시간 골프 연습**  
**“모처럼 낮잠 즐기는 여유도 부려요”**  
 마라톤 비공인 2시간씩 백 번 킵초게  
**‘집에서 하는 훈련 일기’ 영상 올려**

스포츠 스타들이 전세계에서 맹위를 떨치는 코로나19에 맞서 재지 있는 ‘집콕 훈련’을 펼쳐 눈길을 끌고 있다.

손흥민(28·토트넘)은 지난달 31일 SNS 채널 ‘인스타그램’을 통해 홈 트레이닝 모습을 공개했다.

손흥민은 이날 “Stay safe(안전하게 지내요)”라는 글과 함께 실내에서 다양한 운동을 하는 사진과 동영상상을 올렸다. 간단히 몸을 풀고 고무줄을 이용해 팔 근력을 끌어올리는 훈련 장면, 줄넘기를 넘는 영상 등이다.

지난달 16일 애스턴빌라와 경기 중 오른쪽 뼈가 부러지는 부상을 입은 손흥민은 지난달 21일 국내에서 수술을 받은 뒤 영국으로 돌아갔다. 하지만 코로나19로 단체 훈련이 불가능한 상황이었으며, 재활에 집중하기 위해 28일 한국으로 돌아와 자가격리에 들어갔다. 줄넘기 동영상에서는 부러졌던 오른쪽 팔에 수술받은 흔적이 선명하게 보여 눈길을 끌었다.

손흥민은 프리미어리그 재개 상황을 지켜본 뒤 앞으로의 일정을 세울 계획이다.

남자프로테니스(ATP) 단식 세계랭킹 1위 노바크 조코비치(세르비아)는 집 안에서 라켓 대신 프

**손흥민**  
**홈트레이닝으로 체력 다지기...선명한 수술자국**



코로나19를 피해 영국을 떠나 한국으로 돌아와 자가격리된 손흥민이 SNS를 통해 홈 트레이닝 모습을 공개했다. /연합뉴스

라이펜으로 테니스 경기를 즐기는 영상을 공개했다.

조코비치는 1일 자신의 트위터 채널에 ‘경기는 멈추지 않는다’며 30여초짜리 영상을 올렸다.

동생 마르코와 함께 의자 등 가구를 네트 삼아 미니 테니스 경기를 여는 내용이다. 형제가 다리 사이로 잇따라 샷을 보내며 랠리를 이어가다, 조코비치가 포인트를 따내며 영상이 마무리된다.

**조코비치**  
**라켓 대신 ‘프라이팬 테니스’...변함없는 숨씨**



조코비치(왼쪽)와 동생 마르코의 실내 프라이팬 테니스 경기 모습. <조코비치 소셜 미디어 동영상 캡처>

의 세계적 대우행으로 투어가 중단된 답답한 상황을 긍정적으로 받아들이려 노력하고 있다고 밝혔다.

고진영은 1일(한국시간) 미국 AP통신과 이메일 인터뷰에서 시즌 중단이 길어지고 있지만, 휴업 기간을 나름대로 활용하고 있다고 말했다.

국내에 머무는 그는 “봄철에 가족과 함께 시간을 보낼 게 기억도 나지 않을 만큼 오래됐다. 활짝 핀

벚꽃을 볼 수 있는 것도 나쁘지 않다”고 근황을 전했다.

“골프 선수를 시작한 지 17년 동안 가장 오래도록 대회에 나가지 않았다”는 고진영은 훈련은 착실하게 하고 있다고 밝혔다.

“일찍 자고 일찍 일어난다”는 고진영은 골프 연습은 매일, 입주일에 4일은 오전에 하루 2시간씩 체력훈련을 한다고 설명했다.

반려견 산책을 시키고, 잠깐 낮잠도 즐기는 여유도 누리고 있다고 그는 소개했다.

실외 훈련이 중요한 육상 선수들도 ‘사회적 거리두기’를 지키며 홈 트레이닝 장면을 공개했다.

마라톤 엘리우드 킵초게(케냐), 장거리달리기 모파라(영국), 멀리뛰기 다리아 클리시나(러시아) 등 육상 스타들이 대표적이다.

지난해 10월 마라톤 폴코스(42.195km)를 1시간 59분40.2초(비공인 기록)에 달려 화제를 모았던 킵초게는 지난달 SNS를 통해 ‘집에서 하는 훈련 일기’ 시리즈 영상을 올렸다. 킵초게는 영상에서 “(케냐 훈련장 폐쇄로) 집에서 홈 훈련하고 있다. 홈로 훈련하는 건 굉장히 힘든 일이다. 하지만 지금은 정부의 조언에 따라 사회적 거리 두기를 해야 한다”고 강조했다.

2017년 런던 세계육상선수권대회 여자 멀리뛰기 은메달리스트 클리시나도 집에서 훈련하는 사진을 올리며 “우리는 한 팀이다”라고 썼다. 모파라 집에 설치한 런닝머신을 달리는 사진을 올리며 “운동하기 원한다면, 그냥 시작하라”고 썼다.

/유연재 기자 yjyou@kwangju.co.kr



진천국가대표선수촌에서 퇴촌하기 전인 지난달 양궁국가대표팀 선수들이 훈련하는 모습. /연합뉴스

## 대한체육회, 올림픽 훈련 계획·메달 목표 새판짜기

**선수촌 재입촌 후 지도자 간담회**  
**종목별 예선 일정 검토 준비 돌입**

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 연기된 2020 도쿄올림픽의 새로운 개막일이 2021년 7월 23일로 확정됨에 따라 대한체육회도 새 판을 짜고 있다.

1일 현재 내년 도쿄올림픽 개막까지 남은 날은 478일이다. 1년이 더 남았다.

체육회는 종목별 국제연맹(IF)이 국제올림픽위원회(IOC)와 협의로 3주 이내에 올림픽 출전권 예선 일정을 확정하고, 국가대표 선수들이 중복 진전 국가대표선수촌에 재입촌하면 훈련 계획과 메달 목표치 등을 재조정한다.

현재 체육회가 올림픽 연기 발표 후 진전선수촌 ‘휴촌’에 들어가면서 선수들과 지도자들은 3월 26~27일 이틀에 걸쳐 선수촌에서 잠시 나와 자택 또는 소속팀에서 휴식과 훈련을 병행하고 있다.

체육회의 한 관계자는 “올림픽 대비 전체 계획은 올림픽 출전권 예선 일정이 나와야 세울 수 있다”며 “체육회는 선수들의 재입촌 후 지도자 간담회를 열어 종목별 훈련 일정을 취합할 예정”이라고 전했다. 올림픽 1년 연기가 우리나라 국가대표 선수들에게 크게 악영향을 끼치지 않을 것이라는 전망도 체육계에선 나온다.

코로나19 팬데믹(세계적 대유행)으로 다중 이용 시설인 훈련장이 닫힌 바람에 연습할 공간을 찾지 못하는 미국과 유럽 지역 선수들과 달리 우리나라엔 ‘선수촌’이라는 대표 선수들을 위한 최첨단 훈련 집이 있어사다.

이 덕분에 우리 선수들이 다시 ‘올림픽 준비 모드’로 돌아가는데 많은 시간이 필요하지 않다고 체육계는 예상한다.

체육회는 코로나19로 선수촌에 발이 묶이고 불투명한 올림픽 일정 탓에 적지 않은 스트레스를 받았던 선수들이 3주간의 휴식과 재입촌을 위한 2주간의 자가 격리 절차를 마치고 다시 선수촌에 오면

새 기본으로 도쿄올림픽을 준비하리라 기대한다. 도쿄올림픽 메달 목표치도 1년 연기로 약간은 달라질 수 있다.

체육회는 올해 도쿄올림픽이 열렸다면 금메달 최대 10개를 따내 종합 10위 이내에 오르겠다는 ‘10-10’을 목표로 내세웠다.

금메달 전략 종목은 세계적인 실력을 뽐내는 양궁, 펜싱, 태권도, 여자 골프, 유도, 사격 등이다. 야구, 축구, 남자 기예체조, 여자 배구도 메달 기대 종목이다.

체육회 측은 “베테랑 선수들이 내년까지 지금의 기량을 유지할지, 이들을 대신할 젊은 선수들이 얼마만큼 성장할지에 따라 메달 목표가 정해진다”며 “올림픽 연기라는 초유의 사태를 각 종목 선수들이 어떻게 넘겨나가느냐 중요하다”고 내다봤다.

체육회는 코로나19 사태 진정 추이와 올림픽 예선 일정, 각 종목의 전지훈련 일정 등을 종합적으로 검토해 올해와 내년 국가대표 지원 예산안 수립에도 착수했다. /연합뉴스

## 의사로 변신한 골키퍼...슛 대신 코로나19 막는다

**네덜란드 하키 금메달리스트 쉘브룩**

조이스 쉘브룩(30)은 여자 필드하키에서 역대 최고의 골키퍼 가운데 한 명으로 손꼽히는 선수였다.

그는 네덜란드 국가대표로 2012년 런던올림픽 금메달, 2016년 리우데자네이루 대회 은메달을 목에 걸었고 2011년 챔피언스토포피와 2014년 월드컵 우승까지 경험했다.

2014년과 2015년에는 국제하키연맹(FIH)이 선정하는 ‘올해의 골키퍼’ 상을 연달아 받았다.

쉘브룩은 2016년 리우올림픽을 마치고 은퇴했으며 이후 대학에서 전공하던 의학 과정을 마치고 의사로 변신했다.

FIH는 1일 인터넷 홈페이지를 통해 ‘네덜란드 최고 골키퍼였던 쉘브룩이 지금은 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)과 최전선에서 싸우고 있다’는 제목의 기사를 통해 쉘브룩의 근황을 소개했다.

네덜란드의 암스테르담 자유 대학교에서 의학을 전공한 쉘브룩은 은퇴 후 공부에 전념해 2018년 학부 과정을 마쳤고 지금은 암스테르담 인근 알스메이르라는 도시의 병원에서 일하고 있다. /연합뉴스

현재 일반의사가 되기 위한 수련 과정인 그는 전화를 환자들의 건강 상태를 상담한 뒤 병원 치료가 필요하지 여부를 안내해주고 있으며 환자를 직접 만나야 할 필요가 있을 때는 방호복을 입고 환자와 대면 진료를 하기도 한다는 것이다.

쉘브룩은 FIH와 인터뷰에서 “많은 사람이 집에 머물러야 하는 상황 속에 저는 다른 이들을 도울 수 있다는 사실에 감사하게 생각한다”며 “수련 과정이 많이 취소되고 있기는 하지만 지금 가장 중요한 것은 도움이 필요한 사람들에게 의료 서비스가 제공되어야 한다는 사실”이라고 말했다.

그는 올해 7월로 예정됐던 도쿄 올림픽이 2021년으로 미뤄진 것에 대해 “올바른 결정”이라며 “한 두 달 전만 해도 올림픽이 예정대로 열릴 수 있을 것으로 생각했다”고 털어놨다.

그는 또 도쿄올림픽에 선수는 아니지만 의료 지원을 맡아 참가할 예정이기도 하다.

‘팀NL 도쿄 센터’의 일원으로 도쿄에 가기로 한 쉘브룩은 “도쿄에 가서 우리 선수들을 응원하고 스포츠 의학 관련 일도 할 수 있다는 사실에 엄청나게 기대가 된다”고 말했다. /연합뉴스

## UFC 챔피언 존스 감옥행 모면...1년간 보호감찰에 전자발찌

세계 최대 종합격투기단체 UFC의 라이트헤비급 챔피언인 존스(33)가 감옥행을 면하게 됐다.

미국 스포츠전문매체 ESPN은 1일(한국시간) 존스가 검찰과 ‘범죄 인정 조건부 감형 협상’(플라바케닝)을 벌여 음주운전 혐의를 인정했다고 밝혔다.

대신에 존스는 1년간 보호 감찰을 받아야 하며 96시간 연속 지역 구급 프로그램을 이행해야 한다.

거주지 무단이탈을 방지하기 위해 존스는 이 기간 전자발찌를 착용해야 한다.

지역사회 봉사활동 48시간, 외래환자 치료 프로그램 90일 이수 등도 부과됐다.

이외에도 존스는 자신의 차량에 시동잠금장치(IIID)를 반드시 부착해야 한다.

운전자 자신이 장치에 입을 대고 자신의 호흡을 불어넣으면 음주 여부를 측정한 후 자동차의 시동이 걸리는 방식이다.

아직 법원 선고는 나오지 않았지만 이대로 판결이 나올 것이라고 현지 언론들은 전망했다.

존스는 현지시간으로 지난달 26일 미국 뉴멕시코주 앨버커키에서 음주운전과 총기 오용, 무보통 운전 등 총 4가지 혐의에 체포됐다.

감찰은 제기된 혐의 가운데 음주운전만 인정하고 나머지 3개 혐의는 모두 무죄였다.

존스는 종합격투기 통산 26승 1패의 압도적인 전적을 자랑하고 있으며, UFC 역대 최다인 11차 방어에 성공했다. /연합뉴스

**LOTTE CINEMA | 중장로관**

단체 및 대관문의 1544-8855

2관	인버저블맨
3관	1917, 더 터닝, 월드 워 Z
4관	n번째 이별중 스케어리 스토리: 어둠의 속삭임
5관	사랑하고 있습니까
9관	주디, 스케어리 스토리: 어둠의 속삭임
7관	씨네캐슬 1917, 더 터닝, 다오 워터스 미드나잇 인 파리
8관	씨네캐슬 정직한 후보

**광주문화예술회관 문의 062)613-8353**

기획전시  
**강남구 (화양연화)**  
2020.4.10(금) ~ 5.10.(일)  
광주문화예술회관 갤러리

기획공연 포커스  
**김영욱&이효주 듀오 콘서트**  
4.9.(목) PM 7:00  
광주문화예술회관 유튜브 생중계

기획공연-11시 음악산책  
**유영욱의 베토베니즘**  
4.29.(수) AM 11:00  
광주문화예술회관 유튜브 생중계