

“2025년 열리는 광주세계양궁대회서 메달 따고 싶어요”



2023 으뜸인재 <10> 순천여고 1학년 조한이 양

초 4때 시작...2022년 소년체전서 2개 종목 금메달
더 먼 거리 쏠수록 짜릿함 느껴...국가대표 선발 목표

“꿈요? 국가대표가 되는 거예요. 태극마크 달고 2025년 광주에서 열리는 세계양궁선수권대회에서 메달 따고 싶어요. 또 오랫동안 국가대표가 돼서 도쿄 올림픽 2관왕 김제덕 선수처럼 올림픽 금메달리스트가 되는 게 앞으로의 꿈입니다.”
고교생 공사(弓士) 조한이(16·순천여고 1년) 양은 방향이지만 학교를 매일 오가며 하루 4시간 넘게 훈련을 한다.
“사대(射臺)에서 타기와나, 둘만 남게 집중하는 다음 활시위를 당기는 이미지 트레이닝 하고, 코어 강화 운동도 하고, 그러면 훈련 시간이 많지 않아요. 제가 바람이 불 때 중심이 흔들리는 경우가 많거든요. 시합이 없는 평소에는 자세 따르는 연습도 많이 해요. 좀 지루하겠지만 생각할 수도 있는데, 좋아하는 거니까 정말 잘하고 싶어요. 대한민국 양궁 국가대표 되는 게 메달 따는 것보다 더 어렵다고 하잖아요.”

조 양은 순천 성남초등학교 4학년 때 처음 활을 잡았다. 과녁에 꽂히는 화살로 실력이 명확하게 드러나는 활의 매력에 끌려서였다.
“매일 빈 활을 당기는 연습을 하는데, 지루한 것보다 언젠가 ‘진짜 화살’을 쏠 수 있다는 기대감이 더 컸어요. 그래서 훈련을 더 즐겁게 한 것 같아요.”
제 47회 전국소년체육대회(2018년) 때 처음으로 다른 선수들과 함께 사대에 올랐고 이 때 양궁을 해야겠다는 목표가 명확해졌다고 한다. 부모님도 경험을 다양하게 해보는 게 필요하다고 조 양의 선택을 지지하고 격려했다.
“20m부터 시작해 25m, 30m, 35m... 더 먼 거리에서 활을 쏠수록 목표가 새롭게 생기더라고요. 10점 쏠 때 느끼는 짜릿함도 계속 활을 쏘고 싶은 재미를 주었고요.”
이듬해 열린 제 48회 전국소년체육대회(2019년)



에서는 여자 13세 이하 부문 개인종합, 단체종합, 20m 등 3개 종목에서 금메달을 목에 걸었다. 순천 풍덕중학교에 진학한 뒤 새롭게 더 높은 목표를 세우고 도전하기 시작했다.
“모든 화살이 과녁 중앙에 꽂히는 게 아니잖아요. 그럴 때 더 연습하죠. 지도자 선생님도 실망하지 말고 마음을 다잡아야 한다고 조언해주셨어요. 긍정적인 성격도 양궁에 도움이 되는 것 같아요. 스트레스 받는 일이 생겨도 지나면 잘 잊어버리게 되거든요.”
좋은 결과로도 이어졌다. 지난해 열린 제 56회 전국남녀양궁종별선수권대회에서는 한국타이 기록으로 여자중학부 40m 부문 1위에 올랐고 제 51회 전국소년체육대회(2022년)에는 여자 16세 이하 부문 30m, 40m에 출전, 2관왕을 차지했다. 대한민국 여성체육 쏠나무상(2022년)도 받았다. 이 때 처음으로 국가대표 선발전 출전 경험도 얻었다.

대한민국 양궁 국가대표 선발전은 ‘지옥의 레이스’로 불린다. 우선, 1차전에 나설 남녀 선수를 각 100명을 선발하는데 여기에 포함되기 쉽지 않다. 이후로도 2차전을 치르고 최종 6인(남녀 각 3명)만 가려내기까지 다시 토너먼트, 리그전 등을 거쳐야 한다.
조 양은 올해 전국체전과 두 번째 국가대표 선발전을 목표로 세운 연습하고 있다. 10월 전남에서 열리는 제 104회 전국체전에 전남 대표로 나서 메달을 따는 것이 첫번째 목표, 이후 11월께 예정된 국가대표 선발전에 나서 1차전을 통과해 좋은 결과를 얻는 것이 두번째 목표다.
“어린 나이에 올림픽이라는 큰 시합에 나가서 떨지 않고 ‘화이팅’ 넘치게 경기하는 김제덕 선수가 롤 모델이에요.”
조 양은 중학교 때 전남도의 으뜸인재로 선정된 뒤 고교 때 재선발된 케이스다. 자신의 꿈을 향해 가는 데 으뜸인재 선정이 큰 도움이 됐다는 게 조 양 설명이다.
“ 으뜸인재로 선정된 뒤 물적 지원과 자신감이 커지면서 다양한 대회에 입상하고 소년체전 2관왕에 오르고 국가대표 선발전도 경험해보는 등 좋은 영향을 받았어요. 다시 한번 선발됐으니 또 좋은 일이 생기게 노력하겠습니다.” /김지을 기자 dok2000@

오늘의 날씨

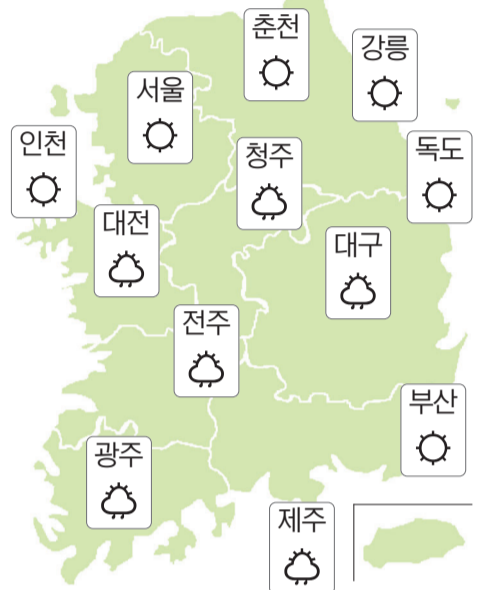
해돋이	05:43	달뜨기	21:32
해질	19:34	달지기	08:15

무더위 지속

소나기 내려 습하고 덥겠다.

광주	소나기	26/36	보성	맑음	24/34
목포	소나기	26/35	순천	소나기	26/34
여수	소나기	26/33	영광	소나기	25/35
나주	소나기	24/35	진도	맑음	26/33
완도	소나기	26/34	전주	소나기	26/36
구례	소나기	24/35	군산	소나기	25/36
강진	소나기	26/34	남원	소나기	24/36
해남	소나기	26/34	흑산도	맑음	25/32
장성	소나기	24/35			

◇전국 날씨



◇바다 날씨

		오전		오후	
		파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	앞바다	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0
	면바다(북)	2.0~3.0	2.0~3.0	2.0~3.0	2.0~3.0
	면바다(남)	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0
남해서부	앞바다	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0	1.0~2.0
	면바다(서)	2.0~3.0	2.0~3.0	2.0~3.0	2.0~3.0
	면바다(동)	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0	2.0~4.0

◇물때

목표	간조		만조	
	09:19	04:11	21:24	16:14
여수	04:48	10:52	16:50	23:26

◇생활지수

식중독	자외선	미세먼지
주의	매우 높음	보통

◇주간 날씨

5(토)	6(일)	7(월)
26/36	26/35	26/34
8(화)	9(수)	10(목)
26/34	25/34	25/33

광주 400회 헌혈 공휴표씨 “아내 살린 4명의 무명 헌혈자에 감사”

광주에서 400회 헌혈자가 탄생했다. 대한적십자사 광주전남혈액원(원장 김동수)은 공휴표(55)씨(사진)가 지난 2일 헌혈의 집 첨단센터에서 400회 헌혈에 참여했다고 밝혔다.
군인 신분이었다던 그는 1989년 헌혈버스에서 첫 헌혈에 참여한 이후 꾸준히 헌혈을 해왔다. 특히 6년 전 뇌출혈로 쓰러진 아내가 응급상황에서 필요한 혈액을 정상적으로 수혈받아 건강을 회복하면서 그의 헌혈 의지는 더욱 강해졌다. 공 씨는 꾸준히 운동과 절주를 해 다음 목표인 ‘헌혈 500회’에 도전할 계획이다.
공 씨는 “이름도 모르는 4명의 헌혈자 덕분에 아내가 다시 건강해질 수 있었는데 그분들에게 이 자리를 빌어 감사의 마음을 전한다”며 “제가 받은 고마움을 나누기 위해 헌혈에 더욱 열심히 참여할 수 있었다”고 말했다.



한편 400회 이상 헌혈자는 혈액관리본부 명예의 전당 등재자(정보공개자) 기준으로 전국 167명(광주·전남 15명)이다.
/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

광주이스포츠교육원, ‘청소년 이스포츠 트리아아웃’ 개최



광주이스포츠교육원(원장 정영철·호남대학교 이스포츠산업학과 교수)은 지난달 26~29일 ‘2023 청소년 이스포츠 트리아아웃’을 열고 리그오브레전드(League of Legends) 종목의 광주 청소년 대표선수 8명을 선발했다. 이번 트리아아웃은 리그오브레전드 종목의 프로 게이머로 활동했던 윤하운(활동명: MakNooN)이 참여해 프로그래머가 되기 위한 준비 방법에 대해 특강을 했다. 선발된 대표선수들은 광주이스포츠교육원 청소년팀으로 활동하며 전문코치와 연계된 게이밍 전문 교육훈련을 받는다.
/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

화순전남대병원 ‘백혈병·소아암 환아 가족’ 캠프



화순전남대병원(병원장 정용연)이 최근 한국백혈병소아암협회와 함께 백혈병·소아암으로 투병중인 환자와 가족을 위한 ‘하마춤 캠프’를 진행했다. (화순전남대병원 제공)

LX 광주전남지역본부, 지역축제 환경보호 캠페인



LX 광주전남지역본부 지적재조사추진단은 3일 영광 ‘가미미해수욕장 썬머페스티벌’에서 지역축제 환경보호 캠페인을 전개했다. (LX 광주전남지역본부 제공)

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자요로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

알림

- ▲스마트폰도 배우고, 인생2막 정보 공유 모임=완전 무료. 60대 이상 초보자 환영. 스마트폰 기초부터 영상편집까지 배우기+ 성공적 인생2막을 위한 정보 나누기. 금남로 전일빌딩(매주 수요일 오전 9시30분~12시), 남구 진월동 공유센터(매주 화·목 오전 10시, 오후반). 010-2626-5018
- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 저소득층, 저소득층, 영세민, 고교소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주시·전남도 재난심리복지지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고-연계등 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의와 통한 중독·자살·우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.
- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생활을 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사람마루협동조합 사회취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활수급자, 저소득층, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지적장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월~금 오후 5~9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.

- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·석식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.

모집

- ▲초록우산 어린이재단 광주정원위탁지원센터 위탁부모=부모 사랑, 이혼, 실직, 기술, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정한 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5~6명 이면 개강, 광주대성초

- 등학교 건너면, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.
- ▲신창동 보은사 목련합창단 단원모집=성악 또는 관악기 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전담직업 능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=시·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.

부음

- ▲백규자씨 별세, 김일환(전 광주일보 편집국장·전부이사)씨 모친상=광주시 서구 매월동 VIP장례식장, 발인 5일(토) 오전 9시. 062-521-4444