

# 전남대 스키부 “전국체전 전원 완주 목표 훈련 매진”

### 평창서 훈련 진행...크로스컨트리 등 개인전 13명·계주 11명 출전 지난해 동계체전 크로스컨트리서 깜짝 동메달 획득에 자심감 얻어

다가오는 제106회 전국동계체육대회를 앞두고 전남대학교 체육교육학과 스키부가 막바지 훈련에 집중하고 있다.

지난해 동계체전 크로스컨트리에서 깜짝 동메달을 획득하며 기대 이상의 성과를 거둔 이들은 올해 더욱 안정된 경기력을 선보이겠다는 각오다.

전남대 스키부는 지난 3일부터 평창에서 실전 감각을 익히는 집중 훈련을 진행 중이다.

학기 중에는 학업과 병행하며 주 1회 러닝과 체력 단련을 통해 기초 체력을 다졌고, 방학 기간에는 개별 훈련을 병행하며 부족한 부분을 보완했다.

주장 김승완은 “작년에는 팀원으로 참여했지만 올해는 주장을 맡게 되면서 책임감이 커졌다. 후배들도 잘 지도해서 팀을 이끌어야 한다는 생각이 든다. 모두가 안전하게 코스를 완주하는 게 목표다”며 “신입생 4명이 새로 들어왔는데, 감을 잡기 위해 좀 알려주고 있다. 적응을 잘하고 있어서 큰 걱정은 없다”고 말했다.

부원 이대우는 훈련할 때 길러야 할 가장 중요한 요소로 ‘정신력’을 꼽았다.

그는 “훈련하면서 가장 많이 들은 조언이 ‘일체유심조’였다. 모든 것은 마음먹기에 달려 있다고 해서 정신력을 키우는 것이 중요하다고 생각한다”고 강조했다.

또 “크로스컨트리에서 가장 재미있는 순간은 언덕을 올라갔다가 최고점에서 내려올 때다. 올라가는 과정은 힘들지만, 정상에서 내려올 때의 짜릿함이 크다”며 매력을 전했다.

이어 “팀 분위기는 선배 후배보다는 형, 동생처럼 편하게 지내는 분위기다. 다 같은 체육교육과 전공이라 모두가 재밌게 훈련하고 있다”면서 “사실 장비가 부족해서 힘들 때도 있다. 새 걸로 바꾸기 쉽지 않아서 넘어질 때도 몸보다 풀 먼저 챙기기도 한다”고 웃었다.

어려운 속에서도 선수들은 최상의 컨디션을 유지하며 대회를 준비하고 있다. 13명 전원인 이번 대회 개인전에 출전하며, 계주에는 11명이 나선다.

남자 대학부 계주에 이동운, 김동현, 이대우, 최승준이 나서며, 남자 일반부 계주에 박형우, 이우진, 김래연, 문은종이, 여자 일반부 계주에 김지민,



전남대 체육교육학과 스키부 선수단이 5일 평창 알펜시아 크로스컨트리 센터에서 유니폼을 입고 기념사진을 찍고 있다. <전남대 체육교육학과 스키부 제공>

조영미, 정인영이 출전한다.

입부 전 스키 경험이 없었던 선수들도 스키부의 체계적인 훈련과 팀워크를 통해 빠르게 성장하고 있다.

이번 대회 프리10KM 개인전에 출전하는 이소현은 “할 수 있는 만큼 최선을 다해보려고 한다”고 각

오를 밝혔다.

이어 “합숙 훈련을 통해 학과 선배들과 더욱 친해질 기회가 된 것 같다. 이곳에서 서로 협력하며 팀워크를 다질 수 있다”고 전했다.

김승완도 “이 종목은 혼자만의 싸움이기도 하지만, 팀과 함께할 때 더 강한 힘을 발휘할 수 있다”며

“그동안 선배들은 우리에게 끝까지 포기하지 않는 정신력을 강조하곤 했다. 그것을 배우는 게 모두에게 무엇보다 큰 경험이 될 것 같다”고 덧붙였다.

한편, 이번 동계체전 크로스컨트리 종목은 평창 알펜시아 크로스컨트리센터에서 오는 18일부터 펼쳐진다. /김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr

## 광주·전남 장애인체육회, 동계체전 선전 다짐

### 전국장애인동계체전 11일 개막

광주·전남 장애인체육회가 오는 11일 개막을 앞둔 제22회 전국장애인동계체전 출전 준비를 마쳤다.

광주시장애인체육회는 지난 4일 광주시장애인국민체육센터에서 ‘제22회 전국장애인동계체육대회 결단식’을 개최했다.

제22회 전국장애인동계체육대회는 오는 11일부터 14일까지 4일간 강원 정선군 정선읍 송암스포츠타운빙상경기장·알펜시아리조트 등 강원 일원에서 치러진다.

이번 대회에는 알파인스키·스노보드·크로스컨트리·스키·바이애슬론·아이스하키·컬링·빙상(소프트트랙) 총 7개 종목에 1100여명의 선수단이 참가한다.

선수단은 6일부터 10일까지 사전 경기를 갖고, 이후 11일 개회식을 통해 본격적인 대회에 돌입한다.

이번 결단식에는 한상득 시장장애인체육회 수석 부회장과 유만근 광주시청 체육진흥과장, 김현성 시장장애인체육회 사무처장 등이 참석해 선수단을 격려했다.



광주장애인체육회는 지난 4일 광주시장애인국민체육센터에서 ‘제22회 전국장애인동계체육대회 결단식’을 개최했다. 광주선수단이 선전을 다짐하며 파이팅을 외치고 있다. <광주시장애인체육회 제공>

광주에서는 빙상과 컬링 등 2개 종목에 28명(선수 13명·임원 및 지도자 15명)이 출전한다.

지난해 대회에서 5개 종목 금메달 2개를 목에 걸고 종합순위 13위(2670점)를 기록했던 광주 선수단은 이날 출전식을 통해 영주빙상장에서 쌓은 기초실력과 전지훈련을 통해 얻은 실전 경험을 바탕으로 더 나은 성적을 위해 최선을 다하겠다는 각오를 밝혔다.

한편, 전남에서는 알파인스키·크로스컨트리·스키·바이애슬론·아이스하키·컬링·빙상(소프트트랙) 등 6개 종목에 78명(선수 37명·임원 및 지도자 41명)이 나흘간의 열전에 투입된다.

전남 선수단은 지난 제21회 대회에서 금1·은2·동3개 등 총 6개 메달을 획득, 자체 역대 최다득점인 1만3518점을 따내면서 종합 4위에 올랐었다. /서민경 기자 minky@kwangju.co.kr

## 우상혁, 한국 新 세웠던 체코서 시즌 첫 도약

### 9일 후스토페체 높이뛰기 대회 출전

‘스마일 점퍼’ 우상혁(28·용인시청)이 한국 기록을 세운 곳에서 2025시즌 첫 점프를 한다.

우상혁은 한국시간으로 9일 0시 30분 체코 후스토페체 스포츠홀에서 열리는 2025 세계육상연맹 인도어투어 실버 후스토페체 높이뛰기 대회에 출전한다.

지난달 20일 체코를 떠나 훈련 중인 우상혁은 이 대회에서 훈련 성과를 점검한다.

대회 조직위원회는 “우상혁은 세계실내선수권에서는 금메달(2022년)과 동메달(2024년)을 따고, 실외 세계선수권에서는 은메달(2022년)을 따오며, 2021년에 열린 도쿄 올림픽에서는 4위를 차지했다”며 “늘 웃는 이 선수는 후스토페체 대회에 두 번 출전했다. 2022년에는 2m36의 한국 신기록을 세우며 우승했고 지난해에는 2m33으로 2위에 올랐다”고 5일 소개했다.

조직위가 소개한 대로 우상혁은 2022년에 후스토페체에서 2m36의 한국신기록을 세우며 기세를 올렸고 그해 베오그라드 세계실내선수권 우승(2m24), 유진 실외 세계선수권 2위(2m35)를 차지하며 한국 육상 역사를 바꿔냈다.

2021년에 열린 2020 도쿄 올림픽에서 4위에 오른 뒤 세계 최정상급 점퍼로 부상한 우상혁은 승승장구하다가 지난해 열린 파리 올림픽에서는 7위(2m27)에 머물렀다.

‘인생 목표’였던 올림픽 메달을 놓친 우상혁은 좌절감을 느꼈지만, 2028년 로스앤젤레스(LA) 올림픽 메달 획득을 장기 목표로 세우고 다시 힘을 내기로 했다.

2025년에는 세계실내선수권대회와 실외 세계선수권대회가 차례로 열린다.

3월 21~23일 중국 난징에서 세계실내선수권, 9월 13~21일에는 일본 도쿄에서 실외 세계선수권이 열린다.

올해 3월 난징에서 우상혁은 ‘세계실내선수권 정상 탈환’을 노린다. /연합뉴스



지난 2022년 2월 체코 후스토페체에서 열린 세계육상연맹 인도어 투어, 남자 높이뛰기 경기에서 한국 신기록을 세운 우상혁. /연합뉴스

2025년 육상 선수에게 가장 중요한 대회는 도쿄 세계선수권이다.

우상혁도 도쿄 세계선수권 메달 획득을 올 시즌 가장 중요한 과제로 꼽았다.

후스토페체에서 시즌 첫 점프를 무사히 마지면, 한결 편안하게 주요 대회를 준비할 수 있다.

후스토페체 남자 높이뛰기 경기에는 파리 올림픽 결선에 진출한 선수 12명 중 6명이 출전한다.

파리 올림픽 메달리스트 3명 해미시 커(뉴질랜드), 셸비 매튜언(미국), 무타즈 에사 바르심(카타르)은 이번 대회에 출전하지 않는다.

대신 올림픽 4위 스테파노 소탈레(이탈리아), 5위 아카마쓰 료이치(일본), 6위 올레 도로슈크(우크라이나), 9위 안 스테펠라(체코), 12위 브라이언 라츠(남아프리카공화국)가 후스토페체에서 우상혁과 경쟁한다. /연합뉴스

## 한국 쇼트트랙, 좁은 트랙 변수...하얼빈AG ‘아웃코스 추월’ 못하나

### 대다수 링크보다 여유 공간 좁아

‘아웃코스 추월’은 한국 쇼트트랙의 주특기다.

레이스 초반 뒤에서 체력을 아끼다가 결승선을 한두 바퀴 남기고 바깥으로 나가서 앞선 선수들을 제치는 플레이에 강하다.

쇼트트랙 남자 대표팀 에이스 박지원(서울시청)과 여자 대표팀 간판 최민정(이상 성남시청)은 모두 ‘아웃코스 추월’ 기술을 발판으로 세계 정상에 섰다.

이 기술은 경쟁 선수들과 몸싸움을 피할 수 있어서 변수 없이 안정적으로 결과를 끌어낼 수 있는 장점이 있다.

2025 하얼빈 동계아시안게임에선 한국 대표팀의 사원사원한 ‘아웃코스 추월’ 기술을 자주 보기 어려울 전망이다.

경기장 트랙이 상대적으로 좁기 때문이다.

두 차례 현지 공식 훈련에 참여한 쇼트트랙 대표팀 관계자는 “하얼빈 하이빙장 빙상훈련센터 다목적홀의 아이스링크는 국제대회를 치르는 다른 경기장보다 작은 편”이라며 “트랙이 너무 좁다”고 말했다.

관계자는 “메이저 국제대회를 치르는 대부분의 경기장은 정식 규격보다 크게 아이스링크를 열리는데, 이곳은 정해진 규격에 딱 맞춰 조성한 느낌”이라며 “트랙이 좁아서 원활한 플레이를 하기 어려운데, 잘 준비해야 할 것 같다”고 덧붙였다.

국제빙상경기연맹(ISU)이 정한 쇼트트랙 국제 경기장 규격은 가로 60m, 세로 30m다.

대부분의 국제 경기장은 이보다 넓게 얼음을 얼린 뒤 보호 펜스 등을 설치한다.

트랙 공간을 충분히 확보해 선수들이 원활한 플

레이를 할 수 있도록 유도한다.

그러나 하이빙장 빙상훈련센터 다목적홀의 링크는 다른 국제대회 유치 경기장보다 작은 편이다.

국제빙상계의 한 관계자는 “어떤 사정이 있는지는 모르지만, 아이스링크를 크게 열리지 않은 것 같다”고 말했다.

좁은 트랙은 한국 쇼트트랙 대표팀에 불리하다. 트랙이 좁을 경우 앞선 선수가 아웃코스 추월하려는 선수들을 막기 쉽기 때문이다.

체력이 좋고 레이스 후반 강점을 내는 한국 선수들이 제 기량을 펼치기 어렵다.

아웃코스 추월이 어려워지면 인코스를 파고들어야 하나, 이 경우 불피하게 경쟁 선수들과 접촉이 벌어지기 쉽다. 심판 판정에 따라 불리한 결과를 얻을 수 있고, 경쟁 선수들의 반칙 작전에도 휘말릴 수 있다. 부상 위험도 있다. /연합뉴스

**광주일보 73년 - 유튜브 2천만뷰 돌파**

즐거움

**문화 산책**

**광주예술의전당** 문의 062)613-8233

GAC 공모전시 환희 : 양홍길 개인전

일시 : 2025-1-15(수) ~ 2025-2-16(일)  
10:00 ~ 18:00  
장소 : 광주예술의전당 갤러리  
문의 : 062-613-8357

광주시립교향악단 체임버 시리즈 I 'Cello Moments'

일시 : 2025-02-21(금) 19:30  
장소 : 국립아시아문화전당 예술극장 극장2  
문의 : 062-613-8241

환희 환