

희망 본 페퍼스, 시즌 준비 스타트…“기본부터 차근차근”

기초 체력·볼·중심 훈련 등 시작…부상 방지 위해 ‘웨이트’에도 진심
새로 합류한 고예림 “리시브 어려운 부분 많지만 성취감 느껴 재밌어”

여자프로배구 페퍼저축은행 AI페퍼스가 2025-2026 시즌 V-리그 준비에 한창이다.

페퍼스 선수들과 감독·코치진은 지난달 19일을 시작으로 기초 체력훈련과 볼 훈련 등 본격적인 시즌 준비에 나섰다. 훈련 한달 차를 맞은 페퍼스는 웨이트 트레이닝과 볼 훈련 등을 통해 도약을 앞두고 있다.

19일 오후 광주시 서구 페퍼스타디움 트레이닝실에서 만난 페퍼스 선수들은 웨이트에 ‘진심’이었다. 좋은 성적을 위해서는 수비와 공격도 중요하지만 몸을 풀고 근육을 이완시키는 과정이 꼭 필요하다는 것을 누구보다 잘 알기 때문이다.

이날 웨이트 트레이닝 수업에서 선수들은 발목 밸런스 훈련을 통해 코어 잡기에 집중했다.

폼롤러와 밴드 등으로 몸을 풀 선수들은 본격적인 훈련이 시작되자 고무 패드 위에 한 발로 올라섰다. 옆사람 손을 잡고 한 발로 서 있던 선수들은 웃음이 터져나올까 입술을 꼭 깨물고 눈을 질끈 감기도 했다.

1분씩 한발로 버티고 서 있기를 반복, 패드 위에 한발로 올라가 공 2개를 양 옆으로 전달하라는 트레이너의 지시가 떨어졌다. 공을 전달하지 못하고 떨어뜨리거나 패드에서 떨어지면 다 같이 스쿼트 10개를 해야 한다.

훈련 시작 3분 가량 지나자 잘 참던 박연화가 중심을 잃고 공을 떨어뜨렸다.

한유미 코치에게 공을 던지고 앞으로 넘어진 박연화를 본 선수들은 웃음과 탄식을 터뜨렸다.

매의 눈으로 지켜보던 김영오 페퍼스트레이너는 “우리는 같은 팀이야 적이 아니야 공을 살살 전달해야해. 스쿼트 열개 실시!”라며 불호령을 내렸고 선

수들은 빠르게 스쿼트를 해냈다.

1시간 가량의 웨이트 트레이닝 이후에는 개인 맞춤형 프리 웨이트가 진행된다.

박정아는 5kg 짐볼을 안고 한 발로 점프하는 스텝 훈련을 하며 트레이너에게 “어때요? 자세 맞아요?”하며 물었고 거울을 보며 자세를 바로 잡았다. 임주은과 박은서도 팀을 이뤄 팔을 굽혀 5kg 아령 2개를 들어올리는 훈련을 반복했다.

올해 페퍼스의 ‘뉴 페이스’ 고예림은 웨이트 트레이닝 내내 밝은 모습으로 몸을 풀었다.

고예림은 “광주 생활에 빠르게 잘 적응하고 있다”고 환하게 웃어보였다.

고예림은 동기 이한비와 함께 아령 훈련에 매진했다.

고예림과 이한비는 훈련이 끝나고 쉬는 시간이 생기면 같이 카페에 가서 수다를 떠는 ‘절친’ 사이다. 둘은 서로의 자세를 봐주고 호흡 체크를 해주는 등 번갈아가며 양손 합 10kg 아령을 수습된 들어올리고 내리길 반복했다.

현대건설에서 페퍼스로 유니폼을 갈아입은 고예림에게 이번 시즌은 특별하다.

고예림은 “수술 등으로 그동안 코트에서 공격적인 모습을 많이 못 보여드려서 아쉬웠다. 몸 상태가 괜찮아져서 페퍼스 선수로 뛰는 이번 시즌, 공격적인 플레이를 보여드릴 것”이라고 각오를 다졌다.

이어 “감독님께서 경기력을 끌어올리는 것도 중요하지만 기본기가 가장 중요하다고 하셨다. 리시브 자세와 연결 자세 등 동작에 앞서 부상을 당하지 않도록 기본적인 자세를 제대로 잡아야 한다고 늘 강조하신다”고 말했다.

장소연 감독이 고예림에게 주문한 것은 ‘팀의 살



19일 오후 광주시 서구 페퍼스타디움 웨이트 트레이닝실에서 페퍼스 선수들이 한 발로 서서 짐볼을 옮기는 발목 밸런스 강화 훈련을 하고 있다.

림꾼’ 역할이다.

고예림은 “기대하시는 부분인 리시브는 어렵지만 재밌기도 하다. 어려운 공을 잘 보냈을 때 재밌다. (리시브는) 집중력도 필요하고 심적으로 힘든 부분이기도 하지만 재밌어서 계속 하게 된다”고 웃어보였다.

지난달부터 매주 수요일 오전 진행했던 등산 훈련은 이번 주로 끝났다.

고예림은 “종양동 금정산을 같이 오르면서 체력을 다졌다. 등산을 하다보면 사적인 이야기를 할 수 있고 가볍게 수도도 땀 수 있어서 많이 전해졌던 것 같다”며 웃어보였다.

이어 “무릎 등 아픈 부분은 보강 운동을 통해 잘 관리하고 있다. 원래 스트레스를 잘 받는 편이 아니다. 잘 자고, 잘 먹고, 본가에서 키우고 있는 브리와 서리 강아지 사진 보면서 멘탈 관리도 잘 하고 있다”고 웃어보였다.

/글·사진·김다민 기자 kdi@kwangju.co.kr

바둑계 새 역사… ‘신예’ 홍세영, 유창혁·이창호 9단 연파

대주 vs 이봉 프로연승대항전서

신예 기전 ‘이봉배’ 최종 승리

지난해 입단한 ‘늦깎이’ 프로기사 홍세영(26) 초단인 반상의 레전드를 잇달아 물리치고 팀 우승을 겸인해 눈길을 끌고 있다.

홍세영은 18일 오후 경기도 성남시 판교 K바둑 스튜디오에서 열린 ‘대주 vs 이봉 프로연승대항전’ 제5국에서 이창호 9단에게 236수 만에 백 불계승을 거둬 이봉팀의 우승을 이끌었다.

이번 대회는 신예 기전인 이봉배와 시니어 기전인 대주배 4강 진출 선수들이 4-4 연승전으로 우승팀을 가리는 이벤트 대국이었다.

한국기원의 공식 대회는 아니지만 한 시대를 풍미한 전설적인 기사들과 하루하루 성장하는 유망 주들의 대결로 관심을 모았고, 신예들이 예상 밖으로 완승했다.

첫 주자로 나선 일본 출신 천재 기사 나카무라 스미레(16) 4단은 1국에서 서봉수 9단에게 불계 승했다.

2국에서는 최근 시니어 국제기전인 신안 월드바



‘대주 vs 이봉 프로연승대항전’ 제5국에서 이창호 9단에게 236수 만에 백 불계승을 거둬 이봉팀의 우승을 이끈 홍세영 초단. <K바둑TV 제공>

둑챔피언십에서 우승한 목진석 9단마저 불계로 물리쳤다.

스미레는 3국에서 유창혁 9단의 벽을 넘지 못했지만, 신예 팀에서는 홍세영이 해결사로 나섰다.

홍세영은 오랜 기간 아마추어로 활동하다 2024년 2월 일반인 입단대회를 통해 이십 대 중반의 늦

은 나이에 프로기사가 됐다.

한국 랭킹은 117위에 불과했고 프로에서 총 대국수도 93국에 그쳤다.

그런 홍세영이 백전노장 유창혁을 상대로 깔끔한 반상 운영을 펼치며 5집 반승을 거뒀다.

중반 이후 일찍 초읽기에 몰린 홍세영은 여러 차례 고비가 있었지만, 정확한 수읽기로 작전을 이어가며 주도권을 놓지 않았다.

홍세영은 기세를 몰아 5국에서는 세계 바둑계의 ‘고트’(GOAT-Greatest Of All Time·역대 최고 선수)라고 불리는 이창호 9단에게도 불계승을 거두고 팀 승리를 확정했다.

홍세영은 대국 후 “승패를 떠나 이창호 사범님과 둘 수 있다는 것만으로도 굉장히 영광스러웠다”며 “제 바둑을 두면 좋겠다고 생각했는데, 그레도 후회 없이 둔 것 같아서 좋게 생각한다”고 밝혔다.

신예팀을 홍세영과 스미레가 나란히 2승씩 거두면서 김다민·원재훈 4단이 레전드 기사들과 대국할 기회조차 얻지 못한 것이 아쉬움으로 남았다.

신예와 시니어의 연승대항전에서 승리 팀은 1000만원, 패한 팀은 400만원을 받았다.

/연합뉴스



‘제36회 문화체육관광부장관기 전국근대5종경기대회’에서 2관왕을 차지한 전남도청 근대5종 선수단이 경기를 마치고 화이팅을 외치고 있다. <전남도청 근대5종팀 제공>

광주·전남 근대5종, 문체부장관기서 메달 잔치

전웅태·광주체중 이루리·장성사랑초 황채원 등 금

광주·전남 선수들이 근대5종 전국 대회에서 광주·전남 선수들이 선전했다.

지난 18일 해남에서 끝난 ‘제36회 문화체육관광부장관기 전국근대5종경기대회’에서 이루리(광주체중)가 여자중등부 근대3종 결승에서 총점 846점(수영 287점, 레이저런 559점)으로 1위를 차지했다. 이루리는 레이저런에서 1위, 수영에서 2위를 따내며 2위 장서운(824점)과 점수차를 벌렸다.

남자 중등부 단체전에서는 전남체중의 김민재, 서광진, 김단오, 양진석이 수영1015점, 육상1356점을 얻어 총점 2371점으로 1위에 올랐다.

초등부에서도 낭보가 이어졌다. 황채원(장성 사랑초)은 여자초등부 근대2종 경기에서 총점 539점으로 1위에 이름을 올렸다.

이하준(목포 영산초)은 남자초등부 결승에서 총점 535점으로 은메달을 목에 걸었다.

남자일반부에서는 4종 단체전에서 전남도청(양우승, 박상구, 이동기, 조예준)이 팬싱(672점)과 레이저런(1901점)에서 각각 1위를, 수영에서 868점(7위)을 얻어내며 총점 3441점으로 금메달을 거머쥐었다.

4종 릴레이경기에서도 전남도청(김영하, 서창완, 양우승)이 총점 1121점으로 금메달을 획득했다.

‘한국 근대 5종 간판’ 전웅태도 결승에서 총합계 1601점을 기록하며 금메달을 더했다. 전웅태는 방준서와 출전한 남자일반부 5종 릴레이에서 총점 3050점으로 1위 경북(3060점)에 뒤이어 은메달을 획득했다. /김다민 기자 kdi@kwangju.co.kr

광양시청 유승호, 전국볼링대회 2관왕

금 2·은 2·동 3…종합 준우승

광양시청 볼링팀 유승호가 전국 볼링대회에서 2관왕 영예를 안았다.

18일 전주파인트리볼링경기장에서 끝난 제26회 대한볼링협회장배 전국볼링대회에서 유승호는

남자일반부 개인전에서 합계 1598점(평균 266.3점)으로 금메달을 따냈다.

유승호는 남자일반부 5인조 경기에서도 광양시청 볼링팀 박상혁, 백승민, 김동현, 가수형과 함께 7168점(평균 238.9점)으로 1위를 차지했다. 남자일반부 개인종합에서는 5723점(평균 238.5점)

으로 동메달을 목에 걸었다.

광양시청 볼링팀은 금메달 2개, 은메달 2개, 동메달 3개를 따며 종합 준우승의 쾌거를 안았다.

광양시청 볼링팀 박상혁은 남자일반부 개인종합에서 은메달을, 개인전과 마스터즈에서 동메달 2개를 추가했다.

가수형은 마스터즈에서 합계 2427점으로 광양시청에 은메달을 더했다.

/김다민 기자 kdi@kwangju.co.kr

즐거움

문화산책

광주예술평론단 제396회 정기연주회 ‘Contrast’

일시 : 2025-06-27(금) 19:30

장소 : 광주예술평론단 대극장

문의 : 062-613-8241

별의 향해

2025.6.27

GAC 공모전시

별의 향해 : 오혜성 개인전

일시 : 2025-06-05(목)~2025-07-06(토)

공연 있는 날 10:30 ~ 19:30

공연 없는 날 10:00 ~ 18:00

장소 : 광주예술평론단 갤러리

문의 : 062-613-8357