

# “광주답게 끝까지 포기하지 않겠다”

 광주FC  
후아힌 캠프를 가다

태국=김여을 기자

YouTube 광주일보

광주FC 이정규 감독 시즌 각오 생각하는 훈련으로 과정 중시 공격적 수비와 원팀 정신 무장

“심장이 뛰는 한 광주답게 끝까지 최선을 다하겠습니다.”

광주FC 이정규 감독이 포기하지 않는 광주만의 축구를 약속했다.

이정규 감독은 지난 4년 광주 돌풍의 주역이었던 이정효 감독에 이어 팀을 끌어가는 중요한 역할을 맡았다.

많은 시선을 받으며 사령탑으로 첫발을 내딛게 됐지만 연대기여금 미납에 따른 선수 등록 금지 제재로 선수단 운영이 빠듯하다. 이탈자도 나오면서 태국 후아힌에서 진행한 1차 동계 훈련 때 22명의 필드 선수로 새 판을 짰다. 여기에 훈련 기간 부상 선수도 발생했고, 고등학교에서 이제 막 프로 데뷔를 준비하는 선수도 많아 쉽지 않은 시즌이 그를 다리고 있다.

이정규 감독은 “해야 할 일이 많아졌지만 걱정이 되지는 않는다”며 “광주 시스템을 누구보다 잘 알고 있다. 좋은 부분이 많기 때문에 그 장점을 극대화하는데 중점을 두고 있다. 내색을 입히려고 하기보다는 부족했던 부분을 채우고, 노력하는 단계다”고 언급했다.

현재 상황에 맞게 공격적인 수비로 큰 틀을 잡은 그는 ‘광주답게’를 위해 고심하고 있다.

이정규 감독은 “수비적인 부분을 공격적으로 하려고 한다. 조금 윗선에서 하려고 한다. 무조건 공격적인 수비를 하겠다는 것이 아니고, 지금 필요한 건 그런 부분인 것 같다”며 “지더라도 ‘내용은 확실히 좋다. 광주답다’라는 소리를 듣고 싶다. 그렇게 훈련하고 과정을 만들어가고 있다”고 말했다.



태국 후아힌에서 1차 동계훈련을 진행한 광주FC의 이정규 감독이 전술 훈련이 끝난 뒤 선수들과 앉아 대화를 나누고 있다.



이정규 감독

광주다움을 위해 이정규 감독은 선수들 스스로 답을 찾을 수 있게 끊임없이 질문하고 있다.

이정규 감독은 “몸보다 머리가 힘들어야 한다고 생각한다. 답을 안 알려주고 훈련한다. 나중에 답을 물어본다. 답이 안 나오면 예시 영상을 보여준다. 왜 하는지 물었는데 하다 보니 알게 되는 훈련이 많다”며 “내가 특별히 잘하는 게 없어서 (이런 준비는) 일상이다. 훈련 영상 찍으면 빨리 보고 싶다. 뭐가 문제였는지, 생각한 게 잘 구현됐는지, 어떻게 설명해 줘야 하는지 생각한다. 외국 영상도 보면서 아이디어를 찾으려고 한다”고 말했다.

동계훈련에 앞서 그는 선수들에게 ‘광주FC는 어떤 팀인가’라는 화두 같은 질문을 던졌다.

이정규 감독은 “선수들과 대화했을 때 원하던 대답이 대다수였다. 누구의 팀도 아니고, 선수들이 선수들의 노력으로 만들었다고 생각했다. 그 부분을 선수들이 많이 이야기했다”며 “특정 선수 한 명이 아닌 아무나 들어올 수 없는 ‘우리’라는 문화였다는 걸 선수들도 알고 있어서 나도 공감했다”고 말했다.

‘우리’의 힘을 알고 있기에 이정규 감독은 ‘원팀’

으로 광주의 또 다른 역사를 준비하고 있다.

이정규 감독은 “훈련했던 것, 아이디어들을 노트에 적어두었다. 처음 지도자 했을 때 써 놓은 게 있는데 13년 전 메모에 ‘우리는 하나다’라고 적혀 있었다. 그 밑에 ‘수적천석(水滴穿石)’이라는 자자성도 썼었다”며 “팀이라는 건 혼자 잘해서 되는 게 아니라 모두 스태프와 융합해야 한다”고 말했다.

하나로 만들어왔던 광주 축구의 힘, 급하지 않게 천천히 과정을 통해 결과로 이르겠다는 각오다.

이정규 감독은 “성장하기 위해서 잘 준비해야 한다. 우리 광주 축구만의 색은 끝까지 유지할 생각이다. 결과가 좋아야 자신감도 생기지만, 타협하지 않고 우리 색을 가져가려고 한다. 지금도 훈련하면서 기본적인 걸 놓치지 않으려고 천천히 준비하고 있다”며 “연습 경기 때 차라리 많은 문제점이 나오면 좋겠다. 많은 실점도 하면 좋겠다. 그래서 개선하고 성장할 수 있다. 매 라운드 성장하는 팀을 만들고 싶다. 그래서 리스크가 있더라도 굉장히 공격적으로 할 생각이다”고 강조했다.

기대감으로 새 시즌을 기다리고 있는 그는 말보다

는 결과로 ‘막내 감독’의 패기를 보여줄 생각이다.

그는 “프로에서 많은 감독님을 모시며 배운 장단점이 정립되어 있다. 긴 말보다는 준비했던 과정을 경기력으로 보여드리는 게 내가 밟힐 수 있는 포부라고 생각한다”며 “많은 분이 축하도 해주시고 격려, 격정도 해주신다. 이정효 감독님한테 감사하다. 누군가에게 도움이 될 수 있는 분이 되셨다. 도움을 주셨고, 나도 그런 사람이 되기 위해 더 많이 공부하고 노력하겠다”고 말했다.

또 “상위스플릿 목표가 현실과 맞지 않다고 하시는데 광주FC라는 팀이기 때문에 그렇게 잡았다”며 “팬들의 열정과 사랑이 있어 광주가 역할을 했다고 생각한다. 팬들도 그 역할을 하셨다. 그냥 축구가 아닌 광주만의 축구를 보여드리기 위해 잘 준비하고 있다. 첫 경기에 만족할 수는 없겠지만 약속드릴 수 있는 것은 광주만의 축구 끝까지 포기하지 않고 하겠다는 것이다. 잘 준비한다면, 과정이 좋다면 분명히 결과가 좋을 것이다. 힘든 시기가 있더라도 많은 응원, 격려 부탁드린다”고 밝혔다.

/글·사진=김여을 기자 wool@kwangju.co.kr



김시우가 25일(현지시간) 미국 캘리포니아 라킨타 PGA 웨스트의 피트 디아 스타디움 코스에서 열린 미국 엑스프레스 골프대회 마지막 라운드 8번홀에서 병커에서 샷을 날리고 있다.

/연합뉴스

## 김시우, 병커샷에 날아간 PGA 우승

### 아메리칸 익스프레스 공동 6위

김시우가 미국프로골프(PGA) 투어 아메리칸 익스프레스(총상금 920만달러) 최종 라운드에서 병커샷으로 두 타를 잊고 훈련들 우승을 놓쳤다.

김시우는 26일 미국 캘리포니아주 라킨타의 피트다이 스타디움코스(파72-7210야드)에서 열린 대회 마지막 날 4라운드에서 버디 4개, 보기 2개, 더블 보기 1개를 합해 이븐파 72타를 쳤다.

3라운드까지 단독 1위를 달리던 김시우는 최종 합계 22언더파 266타를 적어내 최종 공동 6위로 대회를 마쳤다.

통산 5번째 우승을 노렸던 김시우는 다음 대회를 기약하게 됐다. 우승은 세계랭킹 1위 스코티 세플러(미국)가 차지했다.

3라운드까지 김시우에게 한 타 차로 뒤지던 세풀러는 이날 6타를 줄이면서 최종 합계 27언더파 261타를 마크, 2위 그룹을 4타 차로 따돌리고 PGA 투어 통산 20번째 우승을 달성했다.

세풀러와 같은 조에서 경기를 치른 김시우는 2번 홀(파4)에서 첫 버디를 낚고 순조롭게 출발했다.

그러나 3번 홀(파4)부터 셋트 게임이 제대로 풀리지 않았고, 6번 홀(파3)에서는 3m 파 퍼트가 허리 옆으로 벗나가면서 무너지기 시작했다.

선두를 내준 김시우는 8번 홀(파5)에서 더블 보기 를 기록하면서 순위가 급락했다. 두 번째 샷이 병커로 들어갔고, 이후 두 차례나 병커 탈출에 실패했다.

멘델이 흔들린 김시우는 9번 홀(파4)에서도 1.6m짜리 파 퍼트를 놓쳐 10위권 밖으로 떨어졌다.

전반에만 3타를 잃은 김시우는 후반에 평정심을 되찾고 침착하게 라운드를 이어갔다.

10번 홀(파4)과 15번 홀(파4)에서 버디를 잡으면 순위를 끌어올렸고, 17번 홀(파3)에선 약 14m의 먼 거리 버디 퍼트를 떨어뜨린 뒤 주먹을 불끈 쥐었다. 함께 출전한 김성현은 이날 버디 7개, 보기 1개를 합해 6언더파 66타를 쳐 최종 합계 19언더파 269타로 공동 18위를 마크했다. 김주형은 16언더파 272타로 공동 38위를 기록했다.

세풀러는 이번 대회 우승으로 PGA 투어 영구 시드를 받았고 우승 상금 165만6000달러를 쟁겨 통산 상금을 1억110만9136달러로 불렸다.

세풀러는 타이거 우즈(미국), 로리 매길로이(북아일랜드)에 이어 통산 상금 1억달러를 돌파한 세 번째 선수가 됐다.

또한 세풀러는 151번째 출전 대회에서 20승을 거둬 우즈(95개 대회), 째 니클라우스(127개 대회)에 이어 3번째로 적은 대회에서 20승 고지를 밟은 선수가 됐다.

/연합뉴스

## ‘세계선수권 3위’ 정대윤, 올림픽 메달 도전

2026 밀라노 동계올림픽

프리스타일 스키

듀얼 모굴, 첫 정식종목 채택

프리스타일 스키 15개 금 걸려

스키를 탄 선수들이 다양한 형태의 슬로프에서 회려하게 움직이는 모습을 볼 수 있는 프리스타일 스키는 동계 올림픽에서 가장 많은 메달이 나오는 종목이다.

직전 동계 올림픽인 2022년 베이징 대회 때 금메달 13개가 걸렸고, 이번 2026 밀라노·코르티나 담페초 대회에는 듀얼 모굴의 남녀부 경기가 추가돼 금메달이 15개로 늘었다.

1988년 캘거리 대회 때 모굴과 에어리얼 등이 시범종목으로 등장한 프리스타일 스키는 현재는 모굴과 하프파이프, 슬로프스타일, 에어리얼, 빙어이, 스키 크로스로 나뉜다.

모굴은 1m 남짓한 높이의 눈 둔덕(모굴)이 약 3.5m 간격으로 놓인 경사진 코스를 내려오는 경기로, 코스에는 두 개의 점프대도 설치돼 공중 기술도 펼친다.

던 동작과 공중 동작, 시간 기록이 두루 반영돼 순위를 정하며, 던 동작이 60%로 가장 큰 비중을 차지한다.

이번 대회에 신설된 듀얼 모굴은 두 명이 나란히 달리며 승부를 겨루는 경기다.

남자부의 정대윤(서울시스키협회)과 이윤승(경희대)이 스키 하프파이프 남자부에 참가하며, 여자부에선 김다은(경희대)과 이소영(상동고)이 출전권을 획득했다.

슬로프스타일은 레일, 테이블, 박스 등 다양한 기물과 점프대로 구성된 코스를 통과하며 점프 높이와 회전, 기술, 난도 등을 채점해 순위를 정하는 종목이다.

에어리얼은 세 가지 점프대(싱글·더블·트리플) 중 하나를 택해 공중에서 도약한 이후 회전 동작을 해 점수를 받는 종목이다.

빅 에어는 한 개의 큰 점프대를 도약해 공중 묘



스웨덴의 필립 그라벤포르스(오른쪽)가 10일(현지시간) 캐나다 퀘벡주 생트콤에서 열린 남자 프리스타일 스키 월드컵 듀얼 모굴 스몰 파이널에서 핀란드의 올리 펜탈리를 제치고 3위로 결승선을 통과하고 있다.

/연합뉴스

치된 스키 코스를 달리며 가장 먼저 결승선을 통과하는 선수가 승리하는 방식이다.

이번 대회 슬로프스타일과 에어리얼, 빅 에어, 스키 크로스에서는 한국 선수가 출전권을 확보하지 못했다.

이번 대회엔 처음 정식종목으로 선을 보이는 스포츠도 있다.

영어로는 ‘스키 마운틴이어링’(Ski mountainaineering)으로 불리는 산악스키다.

명칭대로 산악스키는 스키를 신고 산에 올랐다가 내려오는 종목으로, 개최국 이탈리아가 강국으로 꼽힌다.

스키만으로 오르기 어려운 구간은 스키를 가방에 신고 부츠를 신은 채 겨우지기 한다.

이번 대회 산악스키엔 남자 스프린트 개인전과 혼성계주에 금메달 3개가 걸려 있다. 한국은 출전권을 따지 못했다.

/연합뉴스