

### 고교 1·2위 이준수·서승재 나란히 男복식 준결승 진출

고교 서클랭킹 1·2위를 다투는 라이벌 이준수(매원고)와 서승재(군산동고)가 나란히 제15회 전국여름철종별배드민턴선수권대회 고등부 남자복식 준결승에 진출했다.

이준수는 21일 춘천 불내체육관에서 열린 대회 7일째 고등부 남자복식 8강전에서 최혁균과 짝을 이뤄 전남대사대부와 백승규-나성승을 2-1(21-15 20-22 21-12)로 꺾고 준결승에 올랐다. 이준수와 함께 고교 1학년 때부터 2~3학년 선수들을 제치고 우승을 경쟁했던 서승재도 남자복식 4강에 합류했다. 박경훈과 호흡을 맞춘 서승재는 진광고 박문선-이홍섭에 2-1(10-21 21-15 21-16) 역전승을 거뒀다.

이준수와 서승재는 향후 한국배드민턴을 이끌 유망주로 꼽힌다. 이준수는 빠른 스피드와 영리한 헤어핀이 장이다. 이미 국가대표팀에 선발된 서승재는 왼손을 쓰는 장신으로, 파워가 돋보인다.

이경호 기자 rush@donga.com

#### 경기결과 <21일>

- 제 58회 전국 여름철 종별 배드민턴 선수권대회(강원도 춘천)
  - 남자 고등부 단식 준결승전=서승재(군산동고) 2-0 임수민(전주생명과학교), 이준수(매원고) 2-0 이홍섭(진광고)
  - 남자 고등부 단식 8강=서승재(군산동고) 2-0 백승규(전대사대부), 임수민(전주생명과학교) 2-1 변정수(부산동고), 이홍섭(진광고) 2-0 강인혁(매원고), 이준수(매원고) 2-0 손성현(문수고)
  - 여자 고등부 단식 준결승전=김가은(범서고) 2-0 기보현(성지여고), 김향민(광주체고) 2-0 장나라(화순고)
  - 여자 고등부 단식 8강=김가은(범서고) 2-0 성아영(유봉여고), 기보현(성지여고) 2-0 한용주(광주체고), 장나라(화순고) 2-0 김빛나(청산고), 김향민(광주체고) 2-0 최윤정(충주여고)
  - 남자 고등부 복식 8강=이준수(매원고) 2-1 백승규, 나성승(전대사대부), 최중우, 서강민(김천생명과학고) 2-1 문준섭, 윤대일(전주생명과학교), 김영학, 유석주(광명북고) 2-0 임수민, 전호진(전주생명과학교), 서승재, 박경훈(군산동고) 2-1 박문선, 이홍섭(진광고)
  - 여자 고등부 복식 8강=김혜정(성지여고) 2-0 김민지, 김수민(전주성심여고), 윤미아, 이다솔(청송여고) 2-0 변수민, 김빛나(청산고), 최윤정, 박연수(충주여고) 2-0 김은, 장나라(화순고), 김가은, 박민정(범서고) 2-0 김향민, 한용주(광주체고)
  - 고등부 혼합 복식 8강=서강민(김천생명과학고), 윤미아(청송여고) 2-0 임수민(전주생명과학교), 김혜정(전주성심여고), 이병민(월봉고), 황현정(광주여고) 2-0 박찬의(문수고), 박민정(범서고), 박성민(전대사대부), 한용주(광주체고) 2-1 권지관(밀양고), 김주은(밀양여고), 윤정원(문수고), 김가은(범서고) 2-1 김민석(웅상고), 김혜정(성지여고)

### 손연재, 크로아티아 출국...내달 6일까지 훈련

2015광주하계유니버시아드 리듬체조에서 3관왕을 차지한 손연재(21·연세대·사진)가 21일 인천국제공항을 통해 전지훈련지 크로아티아로 출국했다. 손연재는 다음달 6일까지 크로아티아에서 훈련한 뒤 러시아로 옮겨 약 1주일간 추가 훈련을 할 예정이다. 이후 불가리아 소피아월드컵(14~16일)과 러시아 카잔월드컵(21~23일)에 이어 9월에는 독일 슈투트가르트에서 열리는 세계선수권대회에 출전한다.

편집 | 최혜경 기자 hk7048@donga.com

# “즐겁게 운동하는게 우승보다 중요”

## 전국여름종별배드민턴선수권 3연패 이끈 '성지여고' 황혜영 코치

선수들에 우승 압박 대신 즐거움 강조 “훈련도 스스로 찾아 하는 아이들 뿌듯”

경남 창원에 위치한 성지여자고등학교는 오랜 전통을 자랑하는 '배드민턴 명문'이다. 성지여고는 1974년 제12회 전국춘계종별배드민턴리그전 여고부 단체전 1위를 시작으로 40년이 넘도록 꾸준한 성과를 내왔다. 강행숙, 황성애, 유상희, 이경원, 박소연(이상 은퇴)을 비롯해 최근까지 국가대표로 활약한 배연주, 정경은(이상 KGC인삼공사) 등 좋은 선수들을 끊임없이 배출해왔다. 성지여고는 18일 춘천 불내체육관에서 열린 제58회 전국여름철종별배드민턴선수권대회 여고부 단체전에서 우승하며 여전한 위용을 과시했다. 이번 우승으로 성지여고는 여름철종별대회 3연패를 달성했다.

성지여고 선수들은 1992년 바르셀로나 올림픽 여자복식 금메달리스트인 황혜영(50) 코치가 지도하고 있다. 황 코치는 2007년 남편이 수학선생님으로 재직 중인 성지여고 코치로 부임해 점차 한국여자배드민턴을 이끌 유망주들을 키워내고 있다. 황 코치의 지도 아래 성지여고 선수들은 지난해 여고부 단체전 4관왕에 오르며 배드민



'배드민턴 명문' 성지여고를 이끌고 있는 황혜영 코치는 1992바르셀로나올림픽 금메달리스트로, 제자들에게 배드민턴의 즐거움을 전하고 있다. 춘천 | 정지욱 기자

턴 명문의 지력을 과시했다. 황 코치는 “나는 이 학교 출신이 아니다(총복 진영고 출신). 성지여고가 명문으로 자리 잡은 것은 오랜 기간 학교에 애정과 관심을 가져온 분들이 있었기 때문이다. 나는 그저 학생들을 가르친 것 뿐이다”며 겸손해했다. 올해로 9년째 성지여고를 맡고 있는 황 코

치는 유망주들에게 ‘즐거움’을 강조하고 있다. 황 코치는 “내가 운동할 때는 즐거움을 몰랐다. 늘 강압적인 분위기에서 정신력을 강조했다. 내 경험에 비춰볼 때 그런 분위기에선 창의적 플레이가 나올 수 없다”고 밝혔다. 여름철종별대회 3연패에도 황 코치는 큰 의미를 두지 않았다. 황 코치는 “여름철대회

는 유독 인연이 깊다. 하지만 아이들에게 우승에 대한 이야기는 일절 하지 않았다. 배드민턴 자체를 즐기면 그만이다. 훈련도 강요하지 않는다. 스스로 찾아서 운동하도록 하고 있다. 다행스럽게 아이들이 즐겁게 운동을 하고 있다”며 미소를 지었다.

정지욱 기자 stop@donga.com

## 맛집 찾아가 간식 준비...파스도 개인별 포장 선물 장미란의 '못 말리는 후배 사랑'

### '멘토링 교실' 어린 학생들 챙기기

장미란재단 장미란(32) 이사장은 학생들과 만나면 누구에게나 '언니'고 '누나'다. 빠르게 가까워지고 어색함을 떨기 위해 본인이 학생들에게 요구한 초창기이다. 장 이사장은 2012년부터 시작한 스포츠멘토링 교실을 통해 이처럼 친근하게 후배들에게 다가서고 있다.

장미란재단은 22일 오후 2시 경기도 수원 청명고등학교에서 '제10회 찾아가는 스포츠 멘토링 교실'을 연다. 이번 행사에서 장 이사장은 1·2학년 학생을 대상으로 '꿈과 비전'에 대한 특강을 한다. 특강 이후에는 여고선수들을 만나 현역시절 자신의 운동 방법에 대한 노하우를 공유하고 학생들의 고민을 들어주는 뜻 깊은 시간을 마련한다. 매해 비슷한 주제를 다루지만, 내용은 겹치지 않도록 강의 준비에도 많은 시간을 할애한다. 은퇴 이후

오랫동안 해왔고, 지금도 하고 있는 일이라 크게 어렵지는 않다.

장 이사장의 역할은 여기서 끝이 아니다. 자신의 분야가 아닌 일에도 적극적으로 팔을 걷어붙인다. 학생들에게 전달할 간식 메뉴를 정하는 데도 참여한다. 특히 여고선수들은 더 좋은 음식을 먹었으면 하는 마음이 서울 강남의 소문난 맛집을 수소문했다. 이번에 방문하는 학교가 수원이라 이동하는 데 번거로움이 있음에도 직접 먹을 찾아 전할 예정이다. 또 선수들에게 필수품인 파스를 선물할 때도 용도별로 달리 포장해 개인별로 전달한다.

재단 측은 “강의를 일찍으로 임한다면 이렇게까지 신경 쓸 수가 없다. 후배를 아끼는 마음이 크다 보니 본인이 직접 나서지 않아도 될 간식 메뉴를 정하고 선물을 포장하는 등 모든 부분에 세심하게 관심을 보인다”고 설명했다. 백승미 기자 bsm@donga.com



장미란재단 장미란 이사장(아래 오른쪽)이 22일 경기도 수원 청명고등학교에서 '제10회 찾아가는 스포츠 멘토링 교실'을 연다. 장 이사장은 은퇴 이후 꾸준히 학생여고선수들을 만나 현역시절 자신의 노하우를 공유하는 한편 일반 학생들의 고민까지 들어주고 있다. 스포츠동아DB

**그것 참 신통하다!**

**신통 방통 파워칩**

**이게 바로 소문으로만 들던 바로 그제품!**

참 좋는데... 일대 써보신 분들이 추천하는 제품  
걸리고 쓰시고 시큰거리는 곳을 신속하고 빠르게~  
기대하셔도 좋습니다!  
간편하고 쉽습니다!

▶ 제품명: 신통방통 파워칩  
▶ 음이온 부착용 패치 1호 1매 8개입  
▶ 10도 단위 판매(총 80개)

50분 한정  
파워칩 2매 선스!!!  
불편한 곳에 붙이세요.

구매문의: 1644-2464 | 입금계좌: 농협351-0651-2246-73 제이에스넷  
통신판매 2013서울관악0804호 제이에스넷 E-mail kakao4@naver.com

살을 빼는 것보다 찌는 것이 더 어려운 분이 있습니다  
**살 안찌 걱정되는 분~**

나이가 들면서 살이 조금 찌고 배도 약간 나오는 것이 왠지 걱정되고 췌워있어 보인다. 그러나 나이가 들어 아무리 먹어도 살이 찌지 않거나 미르는 사람도 있다. 다른 아이들에 비해 체력이 떨어지고 주위가 산만하여 성격이 차지고 특히 편식으로 인한 영양이 고르지 못하게 나 성정이 빈약하고 호소하는 부모님은 아이에게 고른 영양섭취와 함께 '살찌오'를 먹이는 것도 좋은 방법중의 하나라고 할 수 있다. '살찌오'는 일반적으로 섭취하는 음식에서 얻을 수 없는 성분과 꼭 필요한 성분들로 흡수가 잘 되어 빠르게 작용한다. 아무리 먹고 또 먹어도 살이 찌지 않거나 허약하고 매사 쉽게 지치는 등 기초체력이 없는 사람들을 아우루며 미르는 사람들은 '살찌오'를 꼭 한번 드실 것을 권한다.

▶ 잘못된 식습관이 미르게 한다  
나는 많이 먹는데도 살이 안찐다고 하는 사람들을 살펴보면 대개 식습관이 올바르지 않다는 사실을 발견할 수 있다. 즉 자신도 모르는 사이에 어떤 영양소만 과도하게 먹거나 부족하게 먹게 되어 적절한 체중증가가 이루어지지 않는 것이다. 예를 들어 자신이 채식 위주의 저칼로리 식사만 하는 경우라면 체중 증가는 당연히 어렵다. 우리나라의 경우는 아직도 육류 단백질 섭취가 부족한 사람들이 있다. 이럴 때 마다 편식하지 말라. 인스턴트 식품을 많이 먹지 말라는 얘기를 들었을 것이다. 모든 영양이 포함된 균형 잡힌 식사와 적절한 운동이 건강한 체중 유지의 지름길이다.

▶ 유전적 특이성이 전체를 좌우하는 못한다  
잘 먹어도 체중 증가가 이루어지지 않는 사람의 경우는 유전적인 요인의 작용을 고려해 볼 수 있는데 부모, 조부모, 형제, 자매 등의 가계를 살펴 보면 사람들이 일반적으로 말하는 보통 체중에 속하지 마려 체중에 속하지 않는다는 말을 들을 수 있다. 부모가 많이 먹어도 살이 안찌는 체형이라면 자녀에 속하는 사람도 유전적인 특이성에 의해 다른 체형일 수 있으나 유전적인 특이성은 후천적인 식습관 및 생활 습관에 의해 변화가 때문에 나실할 필요는 없다.

▶ 정서적으로 불안한 상태는 가장 큰 내부요인  
신경이 예민해서 살이 안찐다는 얘기를 들으면 본 적이 있을텐데 정서적으로 불안한 상태가 아니라기 때문에 영양분의 공급도 원활하지 않고 공명이 된다고 하여도 충분히 섭취되지 않기 때문에 체중이 증가되지 않는다는 것으로 해석할 수 있다. 살이 찌기 위해서는 편안하고 안정적인 마음 상태를 유지하는 것이 중요하다.

▶ 허약하거나 체력이 빈약하면 밖에서 자신이 체중 위주의 저칼로리 식사만 하는 경우라면 체중 증가는 당연히 어렵다. 우리나라의 경우는 아직도 육류 단백질 섭취가 부족한 사람들이 있다. 이럴 때 마다 편식하지 말라. 인스턴트 식품을 많이 먹지 말라는 얘기를 들었을 것이다. 모든 영양이 포함된 균형 잡힌 식사와 적절한 운동이 건강한 체중 유지의 지름길이다.

salzzio

구매문의: 1661-1224 | 입금계좌: 농협351-0651-2246-73 제이에스넷  
통신판매 2013 서울관악 0804호 제이에스넷 E-mail kakao4@naver.com

소리를 크게 증폭하여 들려드립니다  
**최첨단 음성증폭기 오늘 대할인 행사**

“저잡음 회로 설계로 잡음이 적어 선명하고 또렷하게 들립니다”

전문기업에서 생산한  
**음성증폭기 대할인 행사**

▶ 일반형: 88,000원  
▶ 고급형: 198,000원

본 제품은 의뢰기기가 아닙니다

필요하신 모든 분들에게 최고의 선물!!  
무선형으로 뛰어난 착용감, 초소, 초경량 음성증폭기  
건전지가 필요없는 충전식(고속충전, 장기간 사용)  
간편한 작동, 급속 충전방식으로 손쉽게 사용  
청력에 맞추어 10단계 음량조절기능

이럴 때 사용하세요  
▶ 가족, 친구의 대화시 큰소리가 필요할 때  
▶ TV방송 시청을 좀더 크게 듣고 싶을 때  
▶ 직장에서 상의 부를 좀더 크게 듣고 싶을 때  
▶ 상사 상의의 소리를 크게 듣고 싶을 때  
▶ 장거리 회의도 경청을 크게 듣고 싶을 때  
▶ 두손으로 작업하면서 좀더 크게 듣고 싶을 때  
▶ 종교행사 좀더 크게 듣고 싶을 때

www.sunsea.kr

2015년 신제품  
1회 충전시 24시간 연속사용!  
배터리 잔량 확인기능 내장  
하울링 방지 기능 내장

EARPASS Q80  
ESONIC

★ 이런 분은 환불되지 않습니다. 체험 후 구입하신분/택배로 받은 분/본문 3일 경과하신 분. 제품보유 필름을 제거하신 분  
무료체험 오시는 길: 2호선 서울대 입구역 8번출구 원당초교 뒤편 | 입금계좌: 농협351-0651-2246-73 제이에스넷  
통신판매 2013 서울관악 0804호 제이에스넷 E-mail kakao4@naver.com

구매문의: 1644-2464