



스포츠동아와 동아일보사가 주최하는 '이용대 올림픽제패 기념 2017 화순 전국학교대항 배드민턴선수권대회' 첫날인 22일, 이용대(요넥스)가 전남 화순군 이용대체육관에서 초등학생 선수 300명을 대상으로 원포인트 레슨을 진행했다(왼쪽·가운데 사진). 레슨이 끝난 뒤에는 하니움 문화스포츠센터에서 사인회를 열어 배드민턴 꿈나무들을 격려했다(오른쪽 사진).

“안녕하세요 이용대입니다” 아이들의 함성이 터져나왔다

서틀룩 꿈나무들과 함께한 감동의 레슨

화순 배드민턴선수권 참가 초등생 300여명 한국 서틀룩 간판스타 이용대 말에 귀 쫓듯 빨리 짧게 스윙하고 다시 수비 자세로 복귀 공격전환에 허리 이용...다리 무너지면 안돼 벽치기 100회씩...어릴 적 훈련방법도 소개

산만했던 300여명의 초등학생들은 어느 순간 선생님의 지적이 없어도 집중을 멈추지 않았다. 초롱초롱한 눈망울은 자신들 앞에서 직접 라켓을 휘두르며 열정을 다해 레슨을 하는 강사에게 쏟아졌다. '한국 배드민턴의 간판' 이용대(29·요넥스)는 22일 자신의 이름을 딴 '이용대 올림픽제패 기념 2017 화순 전국학교대항 배드민턴선수권대회'에 참가한 300명의 배드민턴 꿈나무들과 역시 자신의 이름이 담긴 '이용대 배드민턴전용 경기장'에서 한 시간 동안 함께했다. 붉은 땀을 쏟으며 그동안 온 몸으로 체득한 '영입기술'을 아낌없이 나눴다.

이용대는 국가대표 선수로 활약하며 바쁜 스케줄 속에서도 매년 여름 전남 화순을 찾았다. 휴식도 반납하고 서틀룩 유망주들을 만나 사인도 하고 사진도 찍으며 "빨리 태릉(국가대표 선수촌)에서 만나자"는 깊이 있는 응원을 했다. 이용대는 항상 "언젠가 시간이 된다면 사인회 뿐 아니라 배드민턴을 함께 치며 레슨을 하고 싶다"는 말을 했다. 2016리우데자네이루 올림픽이 끝나고 태극마크를 잠시 내려놓은 이용대는

올해 마침내 그 약속을 지켰다. 한 손에는 마이크, 한 손에는 라켓을 잡고 예정됐던 30분의 시간을 훌쩍 넘겨 한 시간 가까이 배드민턴 꿈나무들과 함께 땀을 흘렸다. 정성을 다해 후배들에게 교과서적인 배드민턴 이론을 넘어 자신이 직접 느끼며 실전에서 적용했던 기술을 쉽게 전달하기 위해 애썼고 "배드민턴이 좋아 배드민턴 선수가 됐으니 더 열심히 즐기자"는 울림 있는 말도 했다. 이용대가 초등학생들에게 전한 레슨과 메시지를 1인칭 시점으로 그대로 담았다.

"안녕하세요. 이용대입니다. 운동이 많이 힘들죠?(공장 '네! 힘들어요~'라는 함성이 터지자 초등학교 감독, 코치들의 웃음이 이어졌다) 저 역시 어렸을 때 운동이 많이 힘들었어요. 지금은 많이 힘들겠지만 훈련 때 아무리 지쳐도 '서틀룩 하나만 더 받고 끝내자'는 마음을 가졌으면 좋겠어요. 매일 하나 더 받은 서틀룩이 모이면 큰 재산이 됩니다. 모두 배드민턴이 좋아서 선수가 된 거죠? 선수생활은 매우 긴, 그리고 체력적으로 힘든 여행과도 같습니다. 그래도 즐기면서 하면 더 신나고 재미있습시다. 기술적인 훈련은 코치님들에게 잘 배우고 있죠? 그래서 오늘은 제가 지금까지 선수생활을 하면서 느꼈던 여러 노하우를 최대한 짧게 전달해 드리겠습니다.

먼저 언더로 서틀룩을 칠 때 방향만 생각하지 마세요. 네트 반대편 코트에서 서 있는 상대 선수의 키를 생각해 포물선 각도를 조절해야 해요. 가장 중요한 것은 속도입니다. 마지막 임팩트 순간에 손목을 어떻게 쓰느냐에 따라 상대방이 예측하기 어려운 속도 변화가 이뤄집니다. 빠르게, 그리고 상대방 키에 따른 조절을 함께 해서

이렇게 치는 겁니다.(이용대는 레슨을 진행하는 내내 직접 라켓을 들고 서틀룩을 치며 설명했다) 속도만 생각해서는 절대 안 돼요. 서틀룩이 포물선을 빠르게 그리게 하면서 방향을 함께~('어려워요!')라는 말이 터지자, 활짝 웃으며) 맞아요. 배드민턴은 어려워요. 저 역시 지금도 배드민턴이 어려워요. 그래서 열심히 해야 해요. 자, 이제 가장 중요한 수비로 넘어가 볼게요. 여러분 텐마크 대표선수로 활약했던 피터 게이 드(프랑스 대표팀 감독), 잘 알죠? 얼마 전 피터 게이 드 감독이 저에게 이런 말을 했어요. '배드민턴은 그동안 자세를 낮추는 것을 강조해왔다. 그러나 상체는 더 세워야 한다.' 순간 '왜 내가 지금까지 그 부분을 깨닫지 못 했을까', 그런 생각을 했어요.

역시 배드민턴 공부는 끝이 없습니다. 헤어핀(네트 바로 밑으로 떨어지는 서틀룩을 다시 살짝 상대 코트로 넘기는 공격. 최고의 헤어핀은 네트 꼭대기를 맞고 상대 코트로 떨어지는 기술이다. 수비가 거의 불가능하다) 때도, 자 보세요. 이렇게 상체를 더 세우니까 훨씬 유리해요. 훈련 때 해보면 다른 점이 느껴집니다. 저 역시 그동안 수비 때 무릎을 많이 굽히지 않았어요. 무릎을 굽히면 낮은 자세란 이미지가 있지만 무릎을 조금 세우고 허리를 이용하면 공격 전환이 쉬워요. 더 능동적으로 예상과 다른 공격에도 대처가 쉬워요. 다리가 무너지면 안 됩니다. 재빨리 치고 수비 동작으로 되돌아와야 해요. 자 학생 이쪽으로 나와 봐요.(아현초등학교 5학년 선수가 코트에서 서서 이용대가 알려준 다리 자세로 계속 서틀룩으로 때리고 받았다) 어때요? 느낌이 조금 달라요? (학생 선수가 열렬한 표정으로 '무척 잘 넘어가요'라고 답하자 이용대도 활짝 웃었다)

빨리, 짧게 스윙하고 다시 수비 자세로 되돌아오고, 다시 치고 되돌아오고. 다시 한번 강조하면 다리가 무너지지 않는 것이 중요합니다. 허리를 잘 이용해야 해요. 항상 네트 방향으로 두 다리가 준비 돼 있어야 해요.(레슨이 진행되면 될 수록 초반 부산했던 초등학생 선수들은 초롱초롱한 눈빛을 하며 집중도가 높아졌다) 자 이제 드라이브예요. 수비 때 익힌 자세를 유지하며 방향은 정확히 네트 상단을 보고 때리는 겁니다.(이용대의 드라이브가 계속 네트 위를 살짝 넘어 날아가자 레슨을 도와주고 있던 상대 코트 선수들이 서틀룩을 받아내는데 굉장히 어려워했다) 네트에 최대한 서틀룩이 붙어서 넘어가는 느낌으로 계속 이 방향을 유지하며 쳐야 해요. 그래야 실전에서도 내 것이 됩니다.(학생 선수들은 곧잘 따라하다가도 네트에 공이 걸리는 경우가 많았다)

자세를 유지하기 힘들죠? 그래서 몸이 준비가 돼 있어야 해요. 배드민턴 선수는 눈이 굉장히 중요합니다. 서틀룩을 잡아내는 눈과 팔목 힘을 함께 기르는 좋은 방법이 서틀룩으로 벽을 치는 겁니다. 혼자 어디서나 훈련 할 수 있으니 얼마나 좋아요. 벽이랑 계속 대화하면서 서틀룩을 치는 겁니다. 어렸을 때 벽치기를 굉장히 많이 했어요. 지금부터 이렇게 목표를 정하세요. '서틀룩을 단 한번도 바닥에 떨어뜨리지 않고 벽치기를 100개 연속 성공시키자' 100개 연속 성공하는 순간 배드민턴 실력이 굉장히 늘어나 있을 겁니다. 눈도 좋아지고 팔, 손목 힘도 좋아져요."

이용대는 한 가지 레슨 주제로 수 십 번씩 학생 선수들과 서틀룩을 주고받으며 말을 이어갔다. 에어콘이 힘차게 돌아갔지만 땀이 흥건했

다. 예정됐던 시간은 어느 순간 이미 훌쩍 지나 있었다. 레슨이 끝나고 질문을 받는 시간이 있었지만 학생들은 지금까지 배운 것들을 복기하느라 침묵에 빠졌다. 이용대는 "내년에 다시 올 테니 훈련하면서 느낀 여러 궁금증을 함께 나눴으면 좋겠다"며 레슨을 마무리했다. 레슨이 끝난 후 학생 선수들은 다시 장난 끼 많은 어린아이로 돌아가 앞 다투어 이용대의 옆에 서서 기념촬영을 했고 자신의 분신과도 같은 라켓 가방에 사인을 받았다. "내년에도 가르쳐 주세요~"라는 인사 말이 끊이지 않았다. 서틀룩 꿈나무들에게 이용대가 전한 큰 선물이었다.

화순 | 이경호 기자 rush@donga.com

경기결과 <23일>

- 남자 대학부 단식 1라운드=이상원 2-0 김동범, 조건아 2-0 강범관, 이승민 2-0 허인, 조건업 2-0 이현덕, 김기훈 2-1 최용은, 정우진 2-1 박인실, 고경보 2-0 윤영석, 김우진 2-0 한승훈, 조해성 2-0 김희태, 구성진 2-1 이인규, 손범수 2-0 이훈, 김규민 2-0 손기욱, 이현민 2-0 이강찬, 권상혁 2-0 김해찬, 박태훈 2-0 유철규
- 남자 대학부 단체전 4강=백석대 3-0 세한대B, 한림대 3-2 인하대
- 여자 대학부 단체전 4강=인천대 3-0 한국국제대, 공주대 3-1 조선이공대
- 남자 고등부 단체전 8강=광명북고 3-0 진광고, 서울체고 3-1 김천체고, 당진정보고 3-2 매향고, 천주생과고 3-2 전대사대부
- 여자 고등부 단체전 8강=김천여고 3-0 대성여고, 성지여고 3-0 장덕여고, 성일여고 3-2 제주여고, 청산고 3-0 공주여고

- 주최: 스포츠동아·동아일보사
- 주관: 한국초등학교배드민턴연맹·한국중고배드민턴연맹·한국대학배드민턴연맹
- 후원: 화순군·화순군의회·대한배드민턴협회·전남배드민턴협회·화순군배드민턴협회

골프

62타 실화냐! 그레이스, 메이저 최저타 신기록

디 오픈 3라운드서 마의 63타 돌파 "신기록인지도 몰랐다" 뒤늦게 감격

남아프리카공화국의 브랜드 그레이스(29)가 제 146회 디 오픈에서 남아프리카공화국 역사상 최저타(62타) 신기록을 달성했다. 그레이스는 23일(한국시간) 영국 사우스포트 로열 벅데일 골프클럽(파70·7156야드)에서 열린 대회 3라운드에서 보기 없이 버디만 8개를 잡아내는 완벽한 플레이를 했다. 62타는 역대 남아프리카공화국 메이저대회 최저타 신기록이다. 이전까지는 잭 니클라우스, 헨리크 스텐슨, 필 미켈슨 등 골프의 전설과 스타들이 기록했던 63타였다.

2009년부터 메이저대회에 출전한 그레이스는 미국남자프로골프(PGA)에서 단 한 차례만 우승을 경험했고, 유럽투어 투어에서 7승을 거둔 평범한 선수다. 역대 메이저 대회 최고성적은 2015년 PGA 챔피언십에서 거둔 3위였다. 톱10 진입도 4차례 밖에 없다. 흥미로운 점은 그레이스가 3라운드 경기 때 최저타 기록 수립이 가능하다는 것을 전혀 몰랐다는 사실이다. 그는 18번 홀(파4)에서 파란 기록에도 신기록을 달성할 수 있었다. 이 때문에 그레이스가 18번 홀에서 2번째 샷을 한 뒤 천천히 그린을 향하자 갤러리는 환호성과 함께 박수를 보냈다.

그레이스는 모자를 가볍게 벗어 인사했지만 이 박수가 자신의 신기록 달성을 위한 응원과

기대 때문이라길 전혀 몰랐다. 그레이스는 2번째 샷이 홀을 넘어가 약 15m의 내리막 샷을 해야 했는데 정확한 어프로치 샷을 한 뒤 만만치 않은 거리의 퍼트를 홀에 집어넣어 대기록을 작성했다.

그레이스는 "마지막 홀에서는 보기를 하지 않아야 한다고만 생각했다. 3번째 어프로치 샷이 정말 좋아 파를 기록할 수 있었다. 홀아웃을 하고 난 뒤 캐디가 말을 해줘 메이저대회 최저타 신기록을 달성했다는 걸 알았다"고 털어놓았다. 어메이징한 기록을 세운 그레이스는 "오늘 경기가 참 잘 된다고만 생각했을 뿐 기록 여부는 전혀 몰랐다. 그러나 당연히 신경이 쓰이지도 않았다. 오늘 라운드 내내 많은 버디 찬스를 맞았을 정도로 경기 자체가 잘 됐다"며 환하게 웃었다.

디 오픈은 변화무쌍한 바람과 악천후로 악명이 높은 대회다. 대회 2라운드 경기가 펼쳐진 22일도 비가 오락가락했고, 바람이 많이 불어 언더파를 기록한 선수들이 많지 않았다. 하지만 3라운드를 달랐다. 비가 내린다는 예보가 있었지만 예상외로 화창한 날씨였고, 바람도 많이 불지 않았다.

전날 비로 그린은 물러졌다. 덕분에 많은 선수들이 공격적으로 홀을 공략하며 언더파를 기록하는 좋은 경기를 펼칠 수 있었다. "디 오픈답지 않아 흥미가 반감 됐다"는 얘기도 있었지만 화창한 날씨는 남아프리카공화국 메이저대회 최저타 신기록이라는 새로운 역사를 만들어낼 수 있는 밑거름이 됐다. 최용석 기자 gtyong@donga.com



브랜드 그레이스가 7월 23일(한국시간) 영국 사우스포트 로열 벅데일 골프클럽에서 열린 제146회 디 오픈 3라운드에서 62타를 기록하면서 남아프리카공화국 메이저대회 역대 최저타 신기록을 수립했다. 경기를 마친 그레이스가 갤러리의 환호에 손을 들어 감사의 뜻을 표시하고 있다. 사우스포트(영국) | AP뉴시스

물오른 이정은, 퀸즈파크의 여왕으로

(21·토니모리)

문영 퀸즈파크 챔피언십 우승...시즌 2승 대상 포인트 선두 질주...상금랭킹 2위로

지난주 미 LPGA US여자오픈에서 '톱10(공동5위)'에 오른 이정은(621·토니모리)이 국내무대에서도 상승세를 이어갔다. 이정은은 7월 23일 경기도 파주 서원밸리 골프장(파72·6566야드)에서 열린 한국여자프로골프(KLPGA) 투어 'my문영 퀸즈파크 챔피언십 2017' 최종라운드에서 4인파 68타를 쳐 최종합계 13언더파 203타로 박소연(25·문영그룹)을 한 타차로 따돌리고 우승컵을 거머쥐었다.

이정은은 4월 롯데 랜타가 여자오픈에 이어 시즌 2승을 달성했다. 시즌 3승의 김지현(26·한화), 2승의 김혜림(28·롯데)에 이어 3번째로 다승 대열에 합류했다. 이번 우승으로 KLPGA 대상 포인트 선두(316점)를 굳게 지킨 이정은은 6승 우승상금 1억원을 더해 3위였던 상금랭킹을 2위(약 5억 3005만53035원)로 끌어올리며 1위 김지현(약 6억 7796만5174원)을 바짝 추격했다.

오전엔 강한 비가 내렸고, 비가 그친 이후에도 짙은 안개로 경기가 정상적으로 진행되지 못했다. 다행히 오후 2시부터 날씨가 좋아져 경기가 속개됐다. 컨디션 유지가 쉽지 않았지만 이정은은 박소연과 치열한 접전을 펼쳤다. 16번홀까지 공동 선두를 유지한 두 선수의 희비는 17번홀(파3)에서 갈렸다. 이정은은 티샷을 홀 1.5m 정도에 붙인 뒤 버디를 낚았다.

박소연은 버디 퍼트를 놓쳐 파에 그쳤다. 우승 찬스를 잡은 이정은은 18번홀(파4)에서도



이정은은 6월 7일 23일 파주 서원밸리퀸즈파크클럽에서 열린 'MY문영 퀸즈파크 챔피언십 2017'에서 우승을 차지한 뒤 트로피를 들고 환하게 웃고 있다. 파주 | 뉴시스

박소연의 장거리 버디 퍼트가 홀을 돌아 나오는 덕분에 우승컵을 지켜낼 수 있었다. 이정은은 "이번 대회가 마지막 우승기회라고 생각하며 집중했다. 샷이 잘 났기 때문에 퍼트를 많이 신경 썼다. 16번홀 위기를 넘기고, 17번홀 버디를 기록한 덕분에 우승할 수 있었다"며 소감을 밝혔다. 그는 "US오픈 코스세팅이 어려워서였는지 이번 대회가 어려운 코스임에도 불구하고 어렵게 느껴지지 않았다. US오픈은 러프가 굉장히 길어서 이번 대회는 러프에서 어프로치샷을 할 때 쉬운 느낌이 들었다"고 덧붙였다. "2주간의 휴식을 통해 몸의 밸런스를 높이고, 샷 감각이나 퍼트감각 등 기술적인 부분을 보완할 계획"이라는 이정은은 "3승을 목표로 할 것이다. 하반기에는 메이저대회에 많아서 메이저 우승을 목표로 열심히 하겠다"고 다짐했다. 최용석 기자

편집 | 고창일 기자 kco@donga.com