“궂은일은 처음이지?”…‘허재호 막내’ 양홍석의 성인식

‘스무살’ 양홍석의 농구대표팀 적응기

상대 공격수 스크린 등 몸싸움이 주요 임무
“고교 때도 주득점원…궂은일·수비는 처음
농구는 물론 숙소생활까지 형들 잘 챙겨줘”

양홍석

한국남자농구는 유망주 숫자가 갈수록 줄어드는 척박한 환경 속에서도 꾸준히 인재가 나왔다. 유망주 중 최근 가장 주목받는 선수는 중앙대 1학년 양홍석(20·199cm)이다. 대학무대 데뷔 시즌부터 정상급 선수로 발돋움하면서 가능성을 인정받아 국가대표 유니폼까지 입었다.

남자농구대표팀은 8월 8일(한국시간)부터 레바논 베이루트에서 열리는 ‘2017 국제농구연맹(FIBA) 아시아컵’대회에 출전한다, 이에 앞서 경기력을 끌어올리기 위해 7월 대만에서 열린 윌리엄존스컵 국제농구대회에 나가 9일간 8경기를 치렀다. 양홍석에게는 존스컵이 성인 국가대표로서 출전한 첫 대회였다.

막내인데다 국제경험이 부족하다보니 출전기회는 많지 않았다. 평균 출전시간이 10분에도 못 미쳤다. 그 바람에 아시안컵 출전은 날아갔다고 생각했지만, 허 감독과 경기력향상위원회는 이번 대표팀에 양홍석을 포함시켰다.

남자농구대표팀에서 원하는 양홍석의 주요 임무는 상대 공격수에 스크린을 걸고 리바운드에 참여하고 박스아웃을 하는 등 주로 몸으로 부대끼는 궂은일과 수비다. 소속팀에서 주득점원으로 활약했던 터라 어색한 역할이다. 양홍석은 “고등학교 때도 주득점원 역할을 했다. 농구를 하면서 궂은일과 수비에서 역할을 맡아 본 적이 없다. 배우는 것이 많다. 특히 2대2 수비를 할줄 몰랐는데 여기서 요령을 터득하고 있다. 아직도 많이 부족해서 혜매고 있다”고 말했다. 새롭게 농구를 배워가는 막내를 돕는 것은 선배들의 몫이다.

대표팀 최선참 오세근(30)은 “(양)홍석이와 10살 차이다. 나는 대학교 2학년 때 처음 국가대표가 됐다. 그 때 최고참이 주희정 형이었고, 나랑 10살 차이였다. 그 형과 방을 같이 쓰면서 몸관리의 중요성을 알게 됐다. (김)주성, (양)동근이 형과도 오랜 기간 함께 생활하면서 배우는 부분이 많았다. 형들이 나에게 그랬듯이 나 역시 홍석이에게 이것저것 이야기를 해준다”라며 후배를 살뜰히 챙겼다. 양홍석과 오세근은 중앙대 선후배 관계이기도 하다.

양홍석은 “누구 하나 짚어서 얘기할 수 없을 정도로 형들이 잘 챙겨준다. 농구는 물론이고 숙소생활도 얘기를 많이 해준다. 내 실력이 부족해서 경기 뛰는 시간이 짧지만, 훈련이나 생활면에서 형들과 함께하는 것만으로도 큰 경험이 되는 것 같다”고 대표팀 첫 경험을 반겼다. 그는 이어 “대표팀 경험을 바탕으로 소속팀으로 돌아가더라도 기량이 정체되지 않도록 노력하겠다. 대표팀에도 꾸준히 뽑히고 싶다”는 당찬 포부를 밝혔다.

정지욱 기자 stop@donga.com

한국이 7일(한국시간) 막을 내린 2017 모스크바 그랑프리시리즈 1차대회에서 금메달 3개와 은메달 4개, 동메달 3개를 따내며 역대 최고 성적을 거뒀다. 7일 남자 68kg급에서 금메달을 따낸 이대훈(왼쪽)이 알렉세이 데니센코를 상대로 발 공격을 시도하고 있다. 사진제공 | 세계태권도연맹(WTF)

AG 숙소 걱정 끝~ ‘얼리버드’ 배드민턴협회

자카르타대회 1년 앞두고 현지 예약 완료
경기장과 10분 거리…발 빠른 준비 눈길

지구촌 대축제인 2018평창동계올림픽이 185일 앞으로 다가왔다. 그러나 그 준비과정은 매끄럽지 못하다. 선수단과 대회 관계자 혹은 대회를 찾는 관광객들이 머물러야 할 숙소가 이미 만원사례이기 때문이다. 하룻밤에 수십만 원을 호가하는 ‘바가지’ 요금 때문에 대회 관계자와 운영위는 골머리를 앓고 있다. 이른바 ‘숙소난’이 대회 개최 6개월 전부터 시작된 것이다.

이런 점에서 선수들이 최상의 컨디션을 유지할 수 있게 그림자 역할을 완벽하게 수행해야 하는 협회가 중요하다.

평창올림픽과 같은 해 열리는 2018자카르타-팔렘방 아시안게임은 하계종목 선수들이 대거 출전하는 아시아 대축제다. 이 대회를 준비하는 대한배드민턴협회의 발빠른 움직임은 인상적이다. 대회 개막은 내년 8월 18일이다. 1년 넘게 시간이 남았으나 대한배드민턴협회 김중수 부회장과 실무자들은 벌써 자카르타 현지에 다녀왔다.

1박2일 일정으로 급하게 해외 출장을 다녀온 이유를 물어보니 김 부회장은 “아시안게임 숙소를 미리 예약하고 왔다. 경기장과 10분 거리에 있는 숙소를 어렵게 구했다”고 말했다. 이어 “시기를 놓치면 자카르타 숙소들은 부르는 게 값이 된다. 대회 조직위가 숙소를 확보하는 것보다 더 빨리 움직여야한다고 판단했다”고 했다.

배드민턴 대표팀은 2014인천아시안게임에서 강호 중국을 꺾으며 단체전 금메달을 목에 걸었다. 아시안게임 순항을 위한 대한민국 배드민턴의 첫 움직임은 협회의 발 빠른 준비였다.

장은상 기자 award@donga.com

한국태권도 ‘종주국 파워’

그랑프리 금3·은4·동3…역대 최고 성적

한국태권도대표팀이 그랑프리시리즈에서 역대 최고의 성적을 내며 종주국의 자존심을 지켰다.

이대훈(25·한국가스공사)은 7일(한국시간) 러시아 모스크바에서 열린 ‘2017 월드태권도 그랑프리시리즈’ 1차대회 남자 68kg급 결승에서 알렉세이 데니셴코(러시아)를 18-11로 꺾고, 금메달을 목에 걸었다. 한국선수끼리 맞붙은 여자 57kg급 결승에선 이아름(25·고양시청)이 김소희(25·삼성에스원)를 16-9로 제압했다. 이로써 대표팀은 금메달 3개와 은메달 4개, 동메달 3개를 획득하며 이번 대회를 마쳤다.

대표팀은 이번 대회 11체급 가운데 10체급에서 메달을 획득했다. 대회 첫날인 5일에는 비록 금메달을 수확하진 못했지만, 남자 80kg급의 인교돈(25·한국가스공사)과 여자 67kg 이상급의 김빛나(25·인천동구청)가 나란히 은메달을 따냈고, 여자 67kg급의 오혜리(29·춘천시청)와 여자 67kg 이상급의 이다빈(21·한국체대)은 동메달을 목에 걸었다.

6일에는 2017무주세계선수권대회 우승자인 남자 58kg급 김태훈(23·수원시청)이 대표팀에 첫 금메달을 안겼고, 여자 49kg급 김소희(23·한국가스공사)가 은메달, 남자 80kg급 김훈(25·삼성에스원)이 동메달을 목에 걸었다. 7일 금메달 2개와 은메달 1개를 추가하면서 여자부(금1·은3·동2)는 나란히 금메달 1개씩만 따낸 태국, 영국, 코트디부아르를 제치고 1위에 올랐다. 남자부(금2·은1·동1)는 개최국 러시아와 공동 우승을 차지했다.

강산 기자 posterboy@donga.com

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com

HANDOK

울금에서
커큐민을 뽑아내
흡수율을 높이면
울금 테라큐민

잘 안 녹는 울금가루, 바로 녹는 테라큐민
흡수율의 차이를 직접 확인해보세요!
울금과 울금 테라큐민의 차이는 바로 커큐민의 체내 흡수율 차이입니다. 울금 속 커큐민은 입자가 크고 물에 잘 녹지 않아 체내 흡수율이 낮은 반면, 울금 테라큐민은 울금에서 커큐민만을 뽑아내서 입자를 미세화해 체내 흡수율을 획기적으로 높였습니다. 울금을 그냥 드셨던 분들이 이제는 울금 테라큐민을 찾는 이유! 바로 커큐민 흡수율의 차이입니다.
*Food Science and Industry. 2015. Vol.48. No.2. p62-66

뇌, 관절, 혈관, 간… 잇몸까지!
울금 속 커큐민이 내 몸에 짝~!
울금이 좋은 건 잘 아시다시피 커큐민이란 성분 때문입니다. 우리 몸 곳곳에 이로운 영향을 미친다는 연구결과가 속속 발표되면서 전 세계적으로 주목 받고 있는 커큐민. 뇌, 관절, 혈관, 간, 잇몸 등에 관한 커큐민 연구논문만도 이미 수 백 편에 이릅니다. 각종 건강 프로그램과 언론에서도 현대인을 위한 필수 건강성분으로 추천하는 울금 속 커큐민. 이제 흡수율을 확 높인 울금 테라큐민으로 커큐민 효과를 제대로 느껴보세요.

울금 테라큐민을 만들 수 있는 기술력, 오직 한독에만!
60여 년간 좋은 의약품 생산과 연구에 매진해 온 한독. 여러분이 잘 아시는 한독약품이 바로 한독의 옛 이름입니다. 의약품 전문회사가 국내 최초, 국내 유일의 기술력으로 만든 만큼 믿고 기대하셔도 좋습니다. 나이 들수록 몸이 예전 같지 않다고 걱정만 하지 마시고 매일 매일 꾸준히 울금테라큐민을 드셔 보세요. 왜 다들 울금 테라큐민, 울금 테라큐민 하는지 아실 수 있습니다.

울금 특유의 쓴 맛과 향이 없어 먹기도 정말 간편하네!
울금을 드실 때 가장 힘들어 하시는 부분이 바로 울금 특유의 쓴 맛과 향입니다. 하지만 울금 테라큐민은 맛과 향이 전혀 없어 드시는 분들이 정말 좋아하십니다. 그냥 가루로 드셔도 되고 물에 타서 물 대신 드셔도 좋은 울금 테라큐민. 울금처럼 쓴 맛을 억지로 참고 드시지 않아도 되니까 매일 매일 거르지 않고 언제 어디서나 편하게 드실 수 있습니다.

2+1 전화 주문 고객께만 드리는 특별 혜택
본품 2개에 1개 더! 2+1 초특가 구성

커큐민 함량을 UP!
커큐민 함량을 50mg으로 높인 울금테라큐민 50

울금 테라큐민, 진작 좀 나오지! 이런 분들이 정말 반가워하고 계십니다
☑ 잘 외우고 있던 것들이 갑자기 생각 안 날 때가 많다
☑ 계단만 보면 아득하고 오를 엄두가 나지 않는다
☑ 차가운 물이나 음식을 먹는 게 불편하다
☑ 늘 몸이 무겁고 여기저기가 찌뿌드드하다
☑ 회식 다음날 아침에 일어나기 힘들고 회복이 더디다

24시간 언제든지 상담과 주문이 가능합니다
1644-3708
(주)한독 | 서울시 강남구 테헤란로 132 www.natureset.co.kr