하늘 위 기계체조…'설원의 꽃' 보러 오더래요

KISS와 함께하는 평창 100배 즐기기

〈5〉 프리스타일 스키

모굴·스키크로스·슬로프스타일 등 5개 종목
'모굴 간판스타' 최재우, 메달 가능성 가장 커
공중기술 세계적 수준…턴 동작·속도는 약점
캐나다 '모굴의 신' 킹스버리와 우승경쟁 예고


2018평창동계올림픽 프리스타일 모굴스키 국가대표 최재우가 고난이도 공중곡예를 하고 있다. 프리스타일은 하얀 설원에서 펼쳐지는 화려한 공중기술로 인해 '설원의 곡예', '설원의 꽃'으로 불린다. 스포츠동아 DB

프리스타일 스키는 모굴·스키크로스·하프파이프·슬로프스타일·에어리얼 등 5개의 세부종목으로 분류된다. 일반적으로 설상종목에서 속도를 겨루는 알파인 스키와 달리 프리스타일 스키는 기계체조와 같은 다양하고 화려한 공중기술과 4명의 선수가 동시에 출발해 빠르게 내려오는 순위를 결정하는 레이스를 설원에서 볼 수 있어 '설원의 곡예', '설원의 꽃'으로 불린다.

1960년대 익스트림 스포츠 형태로 시작된 프리스타일 스키는 1988년 캘거리동계올림픽을 통해 처음 올림픽 무대에 선보인 뒤 모굴이 1992년 알베르빌동계올림픽에서 정식종목으로 채택되며 본격적으로 올림픽 무대에 등장했다. 5개 종목 남녀 총10개의 금메달을 두고 경쟁이 펼쳐지는 2018평창동계올림픽 프리스타일스키는 휘닉스파크리조트에서 개최된다.

한국 프리스타일 스키의 대표주자는 2013년 노르웨이 세계선수권대회에서 5위에 오르며 이름을 알리기 시작한 모굴의 최재우(23)다.

최재우는 2017~2018시즌 핀란드월드컵에서 6위, 중국 월드컵에서 4위, 캐나다 월드컵에서 4위에 오르는 등 개인 최고성적을 거두는 상승세로 사상 첫 설상 종목 메달 획득 가능성을 높이고 있다. 모굴 종목은 인공적으로 만들어진 둔덕(모굴)을 내려오며 공중 기술을 펼치는 종목으로 채점은 턴 동작 50%, 2개의 공중동작 25%, 시간기록 25%를 합산해 순위를 가린다.

한국스포츠개발원(KISS)에서는 공중기술과 턴 동작의 완성도를 높이기 위해 영상분석을 지원하고, 단 한번의 실수가 경기결과에 결정적 영향을 미치기 때문에 혹시 모를 심리적 위축 상황을 최소화하기 위해 지속적으로 심리상담을 실시해 왔다. 최종점수에서 공중동작의 배점은 비록 25%지만 점프동작의 성패가 턴 동작과 시간기록에 큰 영향을 미친다.

메달권 진입에 성공하기 위해서는 반드시 공중에서 3바퀴(1080도)를 회전하는 고난도 기술을 성공시켜야 하며 이를 위해서는 빠른 회전력과 밸런스 유지능력이 요구된다. 특히 착지하는 지점이 평지가 아닌 경사가 있는 슬로프이기 때문에 안정되고 정적인 착지 동작이 아닌 착지 이후 빠른 속도로 다음 모굴 진입을 위한 동적인 자세를 유지할 수 있도록 해야 한다.

최재우의 공중기술은 세계적인 수준으로 점프 점수만 채점할 때 톱 랭킹에 들고 있으며 본인 이름을 딴 고난도 기술을 개발해 이번 평창동계올림픽에서도 선보일 예정이다. 그동안 최재우는 턴 동작과 속도에서 상대적인 약점을 보였는데 이는 턴 동작 시 무게중심이 뒤로 빠지는 문제가 있었기 때문이다. 하지만 최근 향상된 모습으로 자신감까지 회복하면서 경쟁력을 갖췄다.

기계체조 도마종목은 체공 시간과 높이를 확보하고 안정된 착지 동작이 기술의 성패를 좌우하지만 모굴은 두 번의 점프에서 공중기술을 위해 더 높이, 더 멀리 뛰는 것은 속도에서 감점을 받을 수 있다. 또 비행거리가 길어지면 착지 지점이 모굴에 가까워져 두 번째 모굴 진입에 문제가 발생할 수 있다. 따라서 빠르게 회전할 수 있는 능력과 회전을 위한 최소한의 높이로 공중기술을 수행할 필요가 있다.

이번 올림픽에서 눈여겨볼 주요 경쟁선수는 '모굴의 신'으로 불리는 미카엘 킹스버리(캐나다)다. 얼마 전 월드컵 13연승이 마감되긴 했지만 워낙 탁월한 선수다. 하지만 유독 올림픽과 인연이 없어 이번 대회에서 최재우와 치열한 경쟁이 예상되고 있다. 홈그라운드의 이점을 최대한 살리고 자신감 있게 경기에 출전해 본인 실력만 발휘 한다면 최재우의 사상 첫 설상 종목 메달 획득이 충분히 가능하다.



한국스포츠개발원(KISS)
박종철 연구위원·운동역학 박사

공동기획 : 한국스포츠개발원·스포츠동아

"스포츠는 체력 아닌 과학" 태극전사 특급도우미 'KISS'

한국스포츠개발원(KISS)은 1980년 개원 이후 엘리트스포츠의 경쟁력 강화, 생활체육 참가 및 장애인체육 진흥을 위한 연구개발, 국민 체력증진을 위한 측정 및 사업개발에 매진하는 준정부기구다. 2018평창동계올림픽 개막을 앞둔 현재는 스포츠동아와 손잡고 'KISS와 함께하는 평창 100배 즐기기' 칼럼도 연재하고 있다.

KISS의 주요 업무는 선수들의 심리와 체력, 기술, 영상지원이다. 평창올림픽 출전을 앞둔 선수들의 심리적인 부담을 줄여주고, 과학적인 체력훈련 프로그램을 개발해 기술 향상에 힘쓰는 것이다. 30일 열린 기자간담회를 통해 KISS의 주요 업무를 자세히 알아봤다.

●세밀한 심리지원 및 분석

올림픽과 같은 큰 경기를 앞둔 선수들은 극도로 예민하다. 외부 요인 하나하나가 경기력에 영향을 미친다. KISS는 선수들이 부담감을 최소화하고 자기 기량을 뽐낼 수 있도록 돕는 역할을 한다. 1대1 접근 방식을 통해 선수의 바른 생각과 목표, 마음가짐 등을 듣고 이에 따른 해결방안을 제시한다. 해외 전지훈련 기간에도 모바일메신저를 통해 상담을 지속한다.

기자재를 활용한 바이오피드백 훈련도 심리지원의 일부다. 특히 루지 선수들에게는 'VR 시뮬레이터'를 활용하는데, KISS 황승현 연구위원은 "실제로 썰매를 탈 수 있는 환경에 제약이 많다 보니 이미지트레이닝을 많이 하게 된다. 또 다른 체험을 가미하면 효과가 클 것으로 분석했다"고 밝혔다.

적정호흡훈련과 청각자료를 활용한 뇌파훈련도 눈에 띈다. 뇌파훈련은 선수의 자율신경계와 뇌파의 변화를 보고 언제 긴장감을 느끼는지 스스로 자각할 수 있도록 돕는다. 황 연구위원은 "신체적으로 느끼는 불안감이 감소한 것을 확인했다"며 "모굴스키 선수의 훈련 결과, 정확한 타이밍을 오랫동안 지속하는 부분에서 긍정적인 효과를 얻었다"고 설명했다.

●체력강화? 피로회복도 중요하다!

체력은 선수들이 갖춰야 할 기본 덕목이다. 실전에서 좋은 성적을 내기 위해 훈련이 진행되는데, 체력이 받쳐주지 않으면 훈련조차 제대로 소화할 수 없어서다. KISS는 체력훈련과 컨디셔닝의 두 파트로 나눠 선수들을 지원하고 있는데, 종목 단체에서 지원 요청을 받으면 지도자와 협의해 프로그램을 구성하는 방식이다. 선수의 부상 부위와 체력, 생체리듬, 회복 방법까지 다양하게 고민한다. KISS 민석기 연구위원은 피로회복의 중요성을 특히 강조했다. "국가대표 선수들이 강화훈련을 하면서도 피로회복에는 큰 비중을 두지 않았는데, 분석 결과 동적 휴식을 취하는 것이 피로회복에 가장 좋은 것으로 나왔다"고 설명했다.

●지금은 영상분석의 시대

최근 활발해진 영상 분석에도 많은 공을 들이고 있다. 스피드스케이팅 선수들이 활용하고 있는 운동추적시스템이 대표적인 예다. KISS 박종철 연구위원은 "선수들의 움직임 정보를 정상적으로 획득할 수 있는 방법을 찾았다. 스피드스케이팅은 코너에 진입하는 시점과 빠져나오는 시점, 구간 속도를 분석해 전술적으로 활용할 수도 있다. 여러 종목에 적용할 수 있을 것"이라고 밝혔다. 박영옥 KISS 원장은 "연구위원들이 3년 이상 담당 종목에 관여하며 평창올림픽의 성공을 위해 노력했다. 정밀하고 전문적인 시도가 이번 대회에서 결실을 맺기를 기대한다"고 밝혔다.

강산 기자 posterboy@donga.com

평창통신

평창올림픽 한국선수단 219명 최종 확정

대한체육회는 30일, 2월 9일부터 25일까지 개최되는 2018평창동계올림픽대회에 선수 144명, 경기임원 40명, 본부임원 35명 등 7개 종목 15개 세부종목 219명의 선수단 파견계획을 최종 확정했다. 한국 선수단은 김지용 선수단장이 이끌며 수석부단장에 전충렬 대한체육회 사무총장, 부단장에 전명규 대한빙상경기연맹 부회장이 각각 선임됐다. 종목별 선수는 빙상 33명, 스키 31명, 아이스하키 48명, 봅슬레이스켈레톤 9명, 컬링 12명, 바이애슬론 6명, 루지 5명이다. 총 7종목 144명의 선수가 출전해 역대 동계올림픽 중 가장 많은 선수단을 파견한다. 선수단은 7일 오전 11시 강릉선수촌에서 입촌식을 갖고 공식 일정을 시작한다.

러시아 빙속 장거리선수 그라프, 개인출전 거부

러시아 스피드스케이팅 여자 장거리의 올가 그라프(35)가 국제올림픽위원회(IOC)가 최종 승인한 2018평창동계올림픽 러시아 개인 자격 출전 선수 명단에 이름을 올리고도 출전을 거부했다. 30일(한국시간) 리아노보스티 통신은 "그라프가 IOC의 초청을 받고도 평창올림픽 출전을 거부하겠다는 뜻을 밝혔다"고 보도했다. 2014 소치동계올림픽에서 여자 3000m와 팀 추월 동메달을 목에 건 그라프는 "함께 훈련하던 대표팀 동료 절반 이상이 초청받지 못했다. 나는 그들의 결백을 믿는다"며 불참에 동참하겠다는 뜻을 밝혔다.

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com

죽음의 A조 백지선호, 기적을 꿈꾼다

올림픽 2연패 캐나다와 한 조
6위 체코·7위 스위스도 강호

우리 진용도, 상대 전력도 모두 나왔다. 이제 실전을 대비한 막판 평가전만이 남았다.

안방에서 열리는 겨울축제에서 새로운 기적을 꿈꾸는 한국아이스하키가 2018평창동계올림픽 최종 리허설에 들어간다. 상대 전력을 받아든 남자대표팀과 내부 교통정리를 마친 남북 여자 단일팀은 나란히 강호들과 평가전을 치르고 평창올림픽 막바지 준비에 나선다.

다음달 카자흐스탄(3·5일)~슬로베니아(8일)~러시아(10일)와 차례로 친선경기가 예정된 남자대표팀은 22일 미디어데이를 끝으로 외부와의 접촉을 차단한 채 칼날을 다듬고 있다. 그 사이 A조 예선에서 만날 캐나다와 체코, 스위스가 나란히 최종엔트리를 발표하며 윤곽을 드러냈다.

상대 전력은 역시 만만치 않다. 북미아이스하키리그(NHL) 스타플레이어들은 빠졌지만 전 세계 무대에서 잔뼈가 굵은 선수들이 모두 포함됐다. 세계랭킹 1위 캐나다는 크리스 켈리와 데릭 로이, 르네 보크 등 NHL 경험이 풍부한 베테랑들을 비롯해 러시아대륙간아이스하키리그(KHL) 현역선수 13명을 선발해 강력한 전력을 갖췄다. 동계올림픽 3연패를 반드시 이루겠다는 의지가 엿보이는 대목이다.

남녀 아이스하키대표팀 평가전 일정

	일시	상대	장소
남자	2월 3일 19시	카자흐스탄	선학
	5일 19시10분	카자흐스탄	선학
	8일 19시30분	슬로베니아	선학
	10일 14시	러시아	안양
여자	4일 19시	스웨덴	선학

세계랭킹 6위 체코는 유럽파들이 눈에 띈다. KHL 15명, 체코엑스트랄리가 7명, 스위스내셔널리그 3명 등 주전 대부분을 유럽에서 활약 중인 선수들로 뽑았다. 우리로선 NHL 881경기 176골 369도움을 기록한 '주장' 마린 이라트가 주요 경계대상이다. 세계랭킹 7위 스위스는 A조 4개국 가운데 가장 늦게 최종 엔트리를 확정했다. 29일(한국시간) 발표된 출전명단에선 탄탄한 수문장 라인이 단연 돋보였다. 요나스 힐러~레오나르도 제노니~토비아스 스테판으로 벽을 쌓아 정상 등극에 도전한다.

한편 단일팀 구성으로 내홍을 겪은 여자대표팀은 가까스로 교통정리를 마쳤다. 대한아이스하키협회는 30일 단일팀 최종명단을 발표했는데 예상대로 새라 머레이(30·캐나다) 감독이 지휘봉을 잡고 북한 박철호 코치가 보좌직을 맡는 것으로 확정됐다. 현재 진천선수촌에서 손발을 맞추고 있는 단일팀은 다음달 4일 선학아이스링크에서 스웨덴과 처음이자 마지막인 평가전을 치른다. 이날 경기 직후에는 곧바로 강릉선수촌으로 넘어가 10일 예정된 스위스와 B조 예선 1차전을 준비한다.

고봉준 기자 shutout@donga.com