



여자 쇼트트랙 500m 최민정의 'Road to Gold'

1 조편성

예선 통과 선수 모두 16명
준결승까진 큰 문제 없을듯

2 위험한 '손'

중국 3명 준결 진출 가능성
'반칙왕' 최춘위 손 조심을

3 레디, 고!

컨디션 스피드 자신감 최고
스타트만 잘하면 '따놓은 금'



여자 쇼트트랙 500m에서 13일 한국 최초 금메달 사냥에 도전하는 최민정은 '가장 강력한 경쟁자는 나 자신'이라며 강한 자신감을 내비쳤다. 10일 열린 500m 예선에서 올림픽신기록을 작성하며 역주하고 있는 최민정.
강릉 | 김중원 기자 won@donga.com

오늘 사상 첫 여자500m 금메달 도전



한국은 쇼트트랙 강국이다. 특히 1994 릴레함메르 동계 올림픽부터 2014 소치 동계 올림픽까지 빈손으로 돌아온 적이 단 한 번도 없는 여자 쇼트트랙은 세계 최강으로 불리기에 손색이 없다. '노골드'도 2010 밴쿠버 동계 올림픽 한 번 뿐인데, 당시 3000m 계주에서 1위로 끝내고도 제임스 휴이시(호주) 심판의 석연찮은 실격 판정에 눈물을 삼켰다. 그만큼 많은 견제를 받으면서도 최상위권에서 밀려난 적이 없다.

그러나 500m라면 얘기가 달라진다. 여자 대표팀이 올림픽에서 유일하게 금메달을 정복하지 못한 종목이 바로 500m다. 남자 대표팀 또한 릴레함메르 올림픽 당시 채지훈이 금메달을 따낸 뒤 우승과는 인연이 없다. 2018 평창 동계 올림픽 여자 500m에서 유일하게 살아남은 최민정(20·연

세대)에게 큰 관심이 쏠리는 이유가 여기에 있다. 국제빙상경기연맹(ISU) 2016~2017시즌 월드컵 4차대회와 2017~2018시즌 월드컵 1차대회 금메달을 목에 걸며 경쟁력을 입증했고, 이번 시즌 월드컵랭킹도 마리아나 생젤라(캐나다)에 이어 2위다. 10일 예선에서도 타의 추종을 불허하는 스피드를 자랑하며 올림픽신기록(42초870)을 작성했다. 이는 예선에 참가한 32명 가운데 가장 빠른 기록이다. 13일 강릉아이스아레나에서 열리는 이 종목 본선은 최민정에게 또 다른 도전이다. 스스로도 이번 올림픽의 성공을 위한 키워드를 '도전'으로 손꼽았다.

●조편성 집중분석

예선을 통과한 선수는 총 16명. 함께 출전한 심석희(21)와 김아랑(23·이상 한국체대)이 예선 탈락한 터라 최민정의 부담도 그만큼 커졌다. 다행히 최춘위(중국), 마르티나 발체피나(이탈리아), 페트라 아스자파티(헝가리)와 레이

스를 펼쳐야 하는 준결승 4조 조편성은 나쁘지 않다. 예선에서 가장 좋은 기록을 낸 터라 가장 안쪽 코스(1번코스)를 배정받은 것도 호재다. 교묘하게 손을 쓸 줄 아는 최춘위의 반칙행위만 피하면 준결승 진출에는 큰 문제가 없다는 관측이다.

상위 두 명이 준결승에 진출하는 준결승 4개 조를 들여다보면 선수간의 실력차가 확연히 드러난다. 생젤라와 아리아나 폰타나(이탈리아), 야라 반 케르크호프(네덜란드), 나탈리아 말리제브스카(폴란드)가 포진한 1조에선 생젤라와 폰타나의 준결승행이 유력하다. 엘리스 크리스티(영국), 킴 부랭(캐나다), 안드레아 케슬러(헝가리), 애나 자이델(독일)이 경합하는 2조에서도 크리스티와 부랭이 워낙 뛰어난 실력을 자랑한다. 판커신, 한위퉁(이상 중국), 소피아 프로스비르노바(러시아), 마메 바이니(미국)이 포진한 3조는 판커신을 제외한 세 명이 2위를 놓고 치열한 경쟁을 펼칠 전망이다. 최민정을 비롯해 생젤라와 폰타나, 크리

스티, 부랭, 판커신 등 6명 모두 우승후보라는 평가다.

●역시 변수는 중국

세 명이 준결승에 오른 중국이 가장 큰 변수다. 조편성상 판커신과 한위퉁, 최춘위 모두 준결승에 진출할 가능성도 충분하다. 이 경우 최민정이 준결승에서 두 명 이상의 중국 선수와 맞닥뜨리는 상황도 배제할 수 없다. 대표팀이 12일 강릉영동대 아이스링크에서 훈련한 가운데 현장에서 만난 안상미 MBC 해설위원은 "준결승 조편성이 관건"이라며 "준결승에서 두 명 이상의 중국 선수를 만나면 그 중 한 명이 최민정을 노리고 스케이팅을 할 수 있다. 기록에 따라 조편성 결과가 달라지는 만큼 준결승에서 잘 타는 것도 중요하다. 결승에만 진출하면 충분히 좋은 결과를 낼 수 있을 것"이라고 전망했다. 안 위원은 훈련을 마친 최민정을 끌어안으며 격려했기도 했다. ▶2면으로 이어집니다

강릉 | 감산 기자 posterboy@donga.com



이런 양배추즙 처음입니다

저원심심박막농축으로 맛까지 편안한
CJ 한뿌리 맛있는 양배추 & 브로콜리



원산지: 양배추즙(양배추: 국산) 양배추즙농축액(양배추: 국산)
사과농축액(사과: 국산) 케일농축액(케일: 국산) 브로콜리농축액(브로콜리: 국산)
무농축액(무: 국산) 청출진피호박추출액(호박: 국산) 마늘농축액(마늘: 국산)

1 양배추즙의 불편한 맛! 저원심심박막농축 기술로 잡았습니다

양배추즙의 불편한 맛과 냄새는 양배추에 열을 가할 때 발생하는 디메틸설파이드가 그 원인입니다. CJ 한뿌리 맛있는 양배추 & 브로콜리는 저원심심박막농축 기술을 이용, 35~50도 수준의 온도에서 원심력으로 농축해 양배추가 열에 노출되는 시간을 최소화하여 양배추즙의 불편한 맛을 잡았습니다.

2 국내산 사과와 매실을 넣고 액상과당은 전혀 넣지 않았습니다

CJ 한뿌리 맛있는 양배추 & 브로콜리는 액상과당을 전혀 넣지 않고 대신 국내산 사과와 매실을 넣어 더욱 먹기 편한 맛에 안심까지 더해졌습니다. 저원심심박막 농축으로 한번 사과와 매실로 또 한번 그 동안 억하고 버린 맛 때문에 포가 허기거나 시도조차 못하셨던 분들께 양배추즙의 맛과 목넘김의 새로운 차원을 선물합니다.

3 양배추와 함께 추출, 진피를 함께 담아 속을 편안하게 도와줍니다

CJ 한뿌리 맛있는 양배추 & 브로콜리에는 양배추와 더불어 편안한 속이 도움이 되는 부원료까지 함께 넣었습니다. 옛 고서에서 속을 다스리는 재료로 널리 사용되었던 청출과 진피까지 더해 속을 더욱 편안하게 지켜줍니다.

4 100% 제주산 무농약 양배추 사용! CJ가 만드니까 더욱 안심입니다

CJ 한뿌리 맛있는 양배추 & 브로콜리는 100% 제주산 무농약 양배추를 사용합니다. 우리 땅에서 정성껏 재배한 양배추만을 엄선한 것은 물론, 함께 사용된 부원료까지도 모두 100% 국산이니까 더욱 안심하고 드실 수 있습니다.

이렇게 드셔 보세요!

- 코 막을 필요 없이, 정그릴 필요 없이 기분 좋게!
- 상온에서 편안하게 한 잔, 시원하게 마시면 더욱 맛있게!
- 아침에 일어나서 공복에 1배, 맛있게 목 들어키며 상쾌한 시작
- 점심기 전, 부담 없이 편안한 1배
- 매일 매일 꾸준히, 하루 2배씩!

이런 분들께 추천드립니다

- 불규칙한 식습관, 바쁜 현대 직장인들
- 매운 음식을 자주 드시는 분들
- 양배추 특유의 향과 맛을 고려하셨던 모든 분들
- 양배추즙이 이제는 맛있게 드시고 싶으신 분들
- 집에서 일일이 만들어드시기 귀찮으신 분들

고민 끝! 든든한 한뿌리 양배추를 선택한 사람들

- "특유의 냄새가 좀 심해서 잘 못 먹었는데 여기 제품은 좀 달콤한 것 같아요. 아침, 저녁 공복에 한 볼씩 먹고있는데 속이 편해지는 것 같은 느낌이에요."
- "원래 이런 제품을 맛에 민감해서 먹다 포기하는 경우가 많은 편인데 이전 꾸준히 매일 먹고 있습니다."
- "양배추 향이 싫었다 해서 이것저것 찾아보다 우연히 드셨는데 먹고 나니 속이 편해지는 게 좋다고, 조금씩 계속 드는 날에 한 두 개씩 꼭 드신다 하네요."
- "특유의 양배추 냄새가 안 나고 상쾌하고 맛있네요."



100% 제주산 무농약 양배추 사용!
지금 바로 전화 주시는 분께 특별한 혜택을 드립니다

CJ제일제당건강카운셀러 무료상담 및 주문

080-722-9988