23명이 1인처럼…신체 사이클 '원팀'으로

GPS 등 첨단장비 활용 맞춤 훈련
훈련·휴식·영양 3박자 균형 맞춰
선수들 운동·생체리듬 조화 유지
"최상 컨디션으로 좋은 결실 낼 것"

김신욱(가운데) 등 축구국가대표팀 선수들이 6일(한국시간) 오스트리아 레오강 슈타인베르크 슈타디온에서 열린 체력 훈련에서 치열한 몸싸움을 하고 있다. 레오강(오스트리아) | 뉴시스

2018러시아월드컵을 앞둔 축구국가대표팀이 사전전지훈련지 오스트리아 레오강에서 훈련강도를 본격적으로 높여가고 있다. 더 이상 여유는 없다.

대표팀은 5일(현지시간) 레오강 슈타인베르크 슈타디온에서 진행된 오전 훈련을 파워 프로그램으로 대체했다. 100여 분에 달한 훈련에서는 '공포의 삑삑이'로 불리는 셔틀런이 등장했고, 슛 게임에도 거친 몸싸움이 가미됐다. 세트피스 연마에 집중한 오후 훈련이 계획보다 1시간 이상 늦춰질 정도로 모두가 녹초가 됐다.

물론 한 번으로 끝나지 않는다. 스프린트와 몸싸움 위주로 1회차를 끝낸 파워 프로그램은 스웨덴과 월드컵 조별리그 F조 첫 경기(18일·니즈니노그보로드) 전까지 두 번 더 진행된다. 9일 레오강에서 2차, 월드컵 베이스캠프 러시아 상트페테르부르크에서 3차 훈련을 한다.

대신 강도는 조절한다. 대표팀 관계자는 6일 "지금은 체력을 끌어올린다기보다 적정선을 유지하는 데 목적이 있다"고 설명했다. 7일 인스부르크 티볼리 슈타디온에서 볼리비아 평가전을 갖지만 결과에 의미를 두지 않는 만큼, 신체 사이클을 '원 팀'으로 만드는 것이 최우선이라고 대표팀은 판단했다. 체력훈련을 하고 이틀 만에 정상적인 전력을 쏟기 어렵다.

그간 신 감독이 가장 우려한 부분은 바로 체력이었다. 지치지 않는 강철 체력으로 상대를 괴롭힌 2002한·일월드컵을 되새기며 파워 프로그램을 가동하고 싶었으나 선수단 몸 상태가 너무 달랐다. "체력을 집중적으로 만들기 위해선 2주 이상 필요하다"며 씁쓸해하던 신 감독은 4일 첫 훈련을 마친 뒤 대부분 컨디션이 동일한 수준이 됐다는 반가운 보고를 받고, 깜짝(?) '지옥 훈련'을 결정했다. 대표팀은 매 훈련마다 GPS를 비롯한 각종 과학화 장비를 활용해 몸 상태를 데이터 수치로 체크해왔다.

혹독했어도 반응은 좋다. 핵심 미드필더 이재성(26·전북 현대)은 "꼭 필요한 훈련이다. 큰 경기에서 쉽게 볼을 잡는 상황은 적기 때문에 더 많이 움직이며 볼을 차지해야 한 번이라도 더 공격할 수 있다"고 인정했다.

그렇다고 마냥 몰아붙일 수는 없는 노릇이다. 열심히 뛰기 위해선 확실한 휴식과 영양섭취가 뒷받침돼야 한다. 태극전사들의 운동·생체리듬이 계속 엇갈렸다면 파워 프로그램이 아닌, 음식과 영양제 등을 통한 체력 보충의 비중을 높이려했다. 다행히 앞으로는 훈련과 회복을 조화시킬 수 있게 됐다. 고른 영양 제공이 한층 중요해졌다. 아침식사를 제외한 매 끼니 칼로리까지 계산된 한식이 준비되는 것도 그래서다.

대표팀 스태프는 "훈련도, 휴식도 전쟁의 일부다. 잘 뛰고, 잘 먹고, 잘 쉬면서 좋은 컨디션을 만들면 월드컵에서 좋은 결실을 얻게 될 것"이라고 기대감을 전했다. 그렇게 조금씩 신태용호는 희망을 끌어올리고 있다.

레오강(오스트리아) | yoshike3@donga.com

한국 첫 상대 스웨덴, 부상 속앓이는 동병상련

여기는 스웨덴

헬란데르 어지럼증·구이데티 부상
훈련멤버, 러시아월드컵 출전 미정

스웨덴 대표팀은 5일(한국시간) 훈련을 미디어에 일부 공개한 뒤 감독 기자회견, 선수 5명 믹스트존 인터뷰 등을 진행했다. 지난 3일 스톡홀름에서 열린 덴마크와의 평가전 이후 휴식을 취했던 스웨덴은 본격적으로 2018러시아월드컵 준비에 돌입했다.

스웨덴 얀 안데르손 감독의 기자 회견은 팀 숙소인 스톡홀름 스칸딕 호텔에서 열렸다. 안데르손 감독은 "수비수 필리프 헬란데르(볼로냐FC)가 어지럼증을 호소해 당분간 훈련에 참석 하지 않을 것"이라고 밝혔다. 안데르손 감독은 최종엔트리(23명)에 포함되지 않은 에밀 베리스트롬(루빈카잔)을 훈련에 포함시켰다. 예비엔트리(35명)인에 포함됐던 베리스트롬은 10일 페루와의 평가전까지 팀과 함께 한다. 안데르손 감독은 "헬란데르를 제외하고 베리스트롬을 월드컵 최종명단에 포함할 가능성은 적다"고 설명했다.

안데르손 감독은 여담으로 자신도 부상을 당했다는 소식을 전했다. 그는 "휴식을 취하며 선수들과 스태프를 가족이 있는 집으로 보냈다. 나는 집에서 아내를 도우려 정원에서 잔디를 깎는 기계를 이용하다가 오른쪽 무릎에 타박상을 입었다. 검사를 받았는데 큰 문제는 없다고 하더라. 아프지는 않다"며 웃었다.

그런데 스웨덴의 부상 소식은 여기서 끝이 아니었다. 지난 1일 훈련에서는 공격수 욘 구이데티(알라베스)가 발에 부상을 당해 페루전 출전이 불투명하다. 구이데티 대신 켄 세마(외스테르순드)가 역시 임시로 훈련에 포함됐다. 세마는 "대표팀과 함께한 시간 좋았고 영광이었다. 월드컵에 내가 갈 수 있을지는 모른다. 하지만 감독이 부르면 늘 최선을 다할 뿐이다"라며 "월드컵을 앞두고 처음 대표팀 훈련에 함께 했는데 분위기가 상당히 좋다. 선수들이 편안한 분위기고 자신감을 갖고 있다"고 대표팀 분위기를 전했다.

스웨덴 대표팀은 스톡홀름 프렌즈 아레나에서 열린 팀 훈련에서 당초 알려졌던 15분 대신 25분간 공개 훈련을 진행했다. 또한 6일에는 스톡홀름 올릭픽 스타디움에서 팬들 앞에서 1시간 반 가량 공개 훈련도 펼쳤다. 스웨덴은 7일 비공개로 훈련한 뒤 페루와의 평가전을 위해 예테보리로 이동 할 예정이다.

스톡홀름(스웨덴) | 허유미 통신원

멕시코 대표팀 '성추문' 논란 스코틀랜드전 후 매춘부 불러

2018러시아월드컵에서 한국과 함께 F조에 속한 멕시코가 때 아닌 성(性) 추문에 휩싸였다. 멕시코 대중지 TV노타스를 비롯한 주요 외신은 6일(한국시간) "멕시코대표팀 선수 8명이 3일 스코틀랜드와의 홈 평가전을 마치고 멕시코시티 로마스 데 차풀테펙에 위치한 한 저택에서 매춘부들과 시간을 보냈다"고 보도했다.

현지 언론에 따르면, 이 자리에는 주전 골키퍼인 기예르모 오초아를 비롯해 지오반니 도스 산토스, 엑토르 에레라, 라울 히메네스 등 주전급 8명이 30여명의 매춘부들과 하룻밤을 보냈다. TV노타스는 현장사진과 함께 "이들은 러시아월드컵 출정식을 겸한 이날 평가전에서 1-0으로 승리한 직후인 오후 10시께부터 다음날 오후 4시까지 파티를 열었다"고 전했다. 중요한 무대가 얼마 남지 않은데다 매춘 파티에 참석한 8명이 모두 기혼으로 알려져 파문은 확산되고 있다.

멕시코축구계가 성 추문에 연루된 적은 이번이 처음이 아니다. 2010년 9월에는 대표팀 선수 11명이 멕시코 몬테레이에 위치한 한 호텔에서 매춘 파티를 벌인 사실이 적발됐고, 2011년 6월에는 에콰도르 원정을 떠난 22세 이하 대표팀 선수 8명이 매춘 스캔들에 연루돼 자격 정지와 벌금 징계를 받기도 했다. 한편 이번 사태와 관련해 멕시코 축구협회는 별다른 징계 대책을 내놓지 않고 있다. 기예르모 칸두 협회 사무총장은 6일 "협회는 이번 사건에 연루된 선수들에게 벌금과 같은 제재를 가할 계획이 없다"고 말했다.

고봉준 기자 shutout@donga.com

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com

광고심의필 : 2017-1405-1900

판매원 서울약품|주| 제조원 대한뉴팜(주) www.dhnp.co.kr

우리 가족 소화·정장·변비·영양에는

腸(장)은 비우고 건강은 채우세요!

원기쏘 플러스 WONKISSO PLUS Tab. 정

일반의약품

✓ 효모, 효소, 유산균, 복합체제
✓ 베타글루칸 (면역력 강화)
✓ 맥주효모 (탈모예방)
✓ 각종 아미노산 함유
✓ 다량의 미네랄 함유
✓ 어린이, 남·녀·노·소, 누구나 복용 가능

원기쏘플러스는
식품의약품 안전처로부터
허가받은 일반의약품 입니다.

[광고모델]
서울약품
박무식 사장

인터넷 창에 원기쏘플러스, 원기소 를 검색하세요.

부작용이 있을 수 있으니 첨부된 '사용상의 주의사항'을 잘 읽고, 약사와 상의하십시오.

| 효능 · 효과 | 소화불량, 정장, 변비, 과식, 체함, 설사, 묽은변, 구역, 구토, 소화촉진, 식욕부진, 식욕감퇴, 복부팽만감, 위부팽만감, 장내이상발효.

| 복 용 방 법 | 물과 함께 삼켜서 복용, 또는 입안에서 녹이거나 씹어서 복용.

서울시 강동구 올림픽로 738 | 소비자 상담 : 02-533-2992 H.P 010-7737-5662