만족할 때까지 점프 또 점프…김연아 ‘연습도 실전처럼’

피겨 여왕, 준비부터 다르다

높이·비거리 압권…표정연기도 실전 방불
경기 후 인사하는 연습까지 ‘디테일의 여왕’
한국서 재료 공수…한식으로 컨디션 조절

‘피겨 여왕’ 김연아(24·올댓스포츠)의 마지막이자 생애 2번째 올림픽 준비는 완벽했다. 김연아는 2014소치동계올림픽 피겨스케이팅 여자 싱글 경기 출전을 앞두고 18일(한국시간) 오전 아이스버그 스케이팅 팰리스에서 공식훈련을 했다. 이미 16일과 17일 스케이팅 팰리스 옆에 위치한 트레이닝센터에서 쇼트프로그램과 프리스케이팅을 연습하며 클린 연기를 펼쳤기 때문에 이날은 본 경기가 펼쳐지는 메인링크에서 그동안 준비한 것을 점검하는 수준으로 훈련했다. 김연아는 이날 오후에도 훈련하며 출전 채비에 만전을 기했다.

●타고난 재능? 부단한 노력으로 빚어진 최강자

김연아는 소치올림픽을 앞두고 태릉선수촌에서 하루 7시간씩 강도 높은 훈련을 소화했다. 휴일도 없었다. “올림픽 2연패는 염두에 두고 있지 않다”고 말해왔지만, 선수로서 마지막 무대에서 최고의 모습을 보이기 위해 혹독하게 담금질했다. 스스로 “한국에서 내가 할 수 있는 것은 다 했다”고 말할 정도였다.

소치에 입성한 뒤에도 김연아의 스케이팅은 멈추지 않았다. 12일 장시간의 비행 끝에 밤 12시에 도착했음에도 다음날인 13일 훈련장에 나타나 몸을 풀었다. 마음먹고 뛴 점프는 실패를 한 적이 없지만, 불안한 부분이 있다고 느끼면 만족할 때까지 7번이고 8번이고 뛰면서 작은 부분 하나도 놓치지 않으려는 모습을 보였다.

이날도 현지시간으로 오전 8시20분 훈련에 들어갔고, 본 경기 쇼트 순번대로 음악이 나온 까닭에 점프를 제외한 채 프로그램을 소화했지만, 스케이트날로 링크를 계속 지치며 상태를 체크하는 모습이었다. 몸이 풀린 뒤에는 실전에서 뛸 점프를 계속 시험했다. 고난이도 점프를 척척 소화해내자 훈련임에도 여기저기서 박수가 터져 나왔다. 스핀과 스텝시퀀스는 표정연기까지 실전과 다름없었다.

●디테일에 강한 ‘피겨 여왕’…컨디션 관리도 세심

김연아는 정해진 훈련이 끝나고 다른 선수들이 모두 떠날 때까지 스케이팅 팰리스에 머물러 있었다. 경기 후 하는 인사 연습까지 마치고서야 유유히 빠져나갔다. 재능을 타고 났지만, 부단한 노력으로 세계 최고의 자리에 올랐다는 것을 몸소 보여줬다. 김연아의 연기를 본 외신 기자들은 “점프가 높고 비거리가 엄청나다. 또 정확하다”며 “공백이 전혀 느껴지지 않는다”고 감탄사를 토해냈다.

이뿐 아니다. 김연아는 경기 외적으로도 관리를 하고 있다. 컨디션을 위해 한국에서 재료를 공수해 한식을 매일 먹고 있다. 이번 올림픽을 앞두고 오히려 체중이 빠져 잘 먹으며 컨디션을 관리하고 있다. 안팎으로 단단히 고삐를 조여 맨 ‘피겨 여왕’의 준비는 끝났다.

소치 | 홍재현 기자 hong927@donga.com 트위터 @hong927

◀ 아사다 마오
▶ 율리아 리프니츠카야

금메달은 푸른색? 피겨선수들의 ‘장외 의상전쟁’

‘프리서 푸른색 의상 입으면 금메달’ 속설
김연아, 연연치 않고 ‘메시지 부각’ 검은색
아사다는 푸른색·리프니츠카야는 빨간색

올림픽에 출전하는 피겨스케이팅선수들에게는 속설처럼 내려오는 징크스가 있다. 그 가운데 가장 유명한 것이 ‘프리스케이팅에서 푸른색 의상을 입은 선수가 금메달을 딴다’이다.

김연아(24·올댓스포츠) 역시 2010밴쿠버동계올림픽에서 짙은 파란색 프리 의상을 입고 당당히 금메달을 목에 걸었다. 그러나 자신의 마지막 올림픽인 2014소치동계올림픽에선 과감하게 이 징크스를 벗어나기로 했다. 그녀는 이번 올림픽 시즌 프리 의상을 금메달리스트가 입는다는 푸른색 계열이 아닌 검은색으로 결정했다. 이번만큼은 하늘로 떠난 아버지를 그리워하는 프로그램 ‘아디오스 노니노’의 내용에 맞춰 ‘추모’의 의미가 있는 검은색을 선택했다.

물론 2연패에 도전하는 김연아에게는 또 다른 의미도 있다.

앞서 올림픽 2연패에 성공했던 소냐 헤니(노르웨이·1928~1936년 3연패)와 카타리나 비트(동독·1984~1988년)는 2연패 당시 프리에서 파란 의상을 입지 않았다. 헤니는 옅은 회색, 비트는 붉은색 옷을 각각 입고 2연패에 성공했다. 김연아도 더 이상 징크스에 연연하지 않아도 되는 경지에 올라선 선수다. 푸른 의상이 상징하는 올림픽 금메달에 집착하는 대신, 현역 생활의 마지막 프로그램에 걸맞은 의상으로 자신의 메시지를 더 부각시키겠다는 자신감이다.

반면 아직 올림픽 금메달이 없는 아사다 마오(24·일본)는 다른 선택을 했다. 아사다는 밴쿠버대회 당시 주변의 권유를 뿌리치고 붉은색 계열의 프리 의상을 입었다. 결과는 은메달. 그래서인지 이번 올림픽에선 자존심을 버리고 푸른색 프리 의상을 골랐다. 아사다 역시 은퇴가 가까워진 만큼, 꼭 올림픽 금메달을 목에 걸고 싶다는 의지가 읽힌다.

그런가 하면 김연아와 함께 금메달 후보로 거론되는 율리아 리프니츠카야(16·러시아)는 반대로 쇼트프로그램에선 파란색 옷을 입고, 프리에선 빨간색 의상을 입고 등장한다. 프리 음악에 사용하는 영화 ‘쉰들러 리스트’에서 홀로코스트 피해자로 나온 어린 소녀가 입었던 빨간 코트를 상징하는 색을 선택한 것이다. 이는 리프니츠카야의 아이디어로 알려져 더욱 화제를 모았다. 본 경기를 앞두고 ‘장외 의상전쟁’이 불꽃을 튀기고 있다.

소치 | 홍재현 기자

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com 트위터@mkhj2357