



안세현이 26일 광주 남부대 국제수영장에서 열린 제88회 동아수영대회 2일째 여자 일반부 점영 50m 결승에서 또다시 26초30의 한국신기록을 수립한 뒤 기뻐하고 있다(왼쪽). 조현주도 이날 여자 고등부 자유형 800m에서 8분 40초79의 한국기록을 작성한 뒤 환하게 미소 지었다.



호주 레슨 받고 훌쩍 큰 ‘한국 수영 보배들’

국가대표 2차선발전 겸 제 88회 동아수영대회

안세현·여고생 조현주, 각각 한국신
지나해 마이클 볼 지도 받고 급성장
생애 첫 올림픽행...“결승진출 목표”

안세현(21·SK텔레콤)과 조현주
(16·울산스포츠과학고)는 여자수영
의 보배다.

2014인천아시아게임 여자 혼계영
(400m) 은메달리스트 안세현과 여고
생 스타 조현주는 25일부터 29일까
지 광주 남부대 국제수영장에서 국가
대표 2차 선발전 겸 제 88회 동아수영대회에서 맹활약을 펼
쳤다.

특히 안세현은 여자 일반부 점영
50m(26일)에서 하루에만 2차례 한국
기록을 갈아 치우는 괴력을 발휘했

다. 예선 26초62를 결승 26초30으로
단축했다. 점영 50m는 올림픽 종목
이 아니지만, 한 선수가 같은 대회에
서 내리 기록을 깨는 것은 흔치 않다.
안세현은 27일 점영 100m 결승에서
도 57초61을 찍어 올해 3월 호주 시
드니 뉴사우스웨일스오픈 챔피언십
에서 자신이 작성한 종전 한국기록
(58초19)을 깨 데 이어 올림픽 A기준
기록(58초74)도 통과했다.

조현주의 실력도 상당하다. 장거
리 종목인 자유형 800m(여자 고등부
·26일)에서 8분40초79로 한국기록을
세웠다. 올림픽 B기준기록(8분51초
96) 통과. 종전 기록 역시 본인이 갖
고 있었다. 2월 김천전국수영대회에
서 수립한 8분41초09. 조현주는 최근
장거리에 주력해왔다.

둘 사이에는 공통점이 있다. 호주

레슨이다. 안세현은 지난해 2월, 조
현주는 지난해 11월부터 과거 박태환
을 가르친 마이클 볼(호주) 코치의 지
도를 받으며 2016리우데자네이루올
림픽을 준비했다. 박태환을 후원했던
SK텔레콤은 유망주 육성의 일환으
로 호주 연수를 시행했는데, 인천아
시안게임 현장을 찾은 볼 코치가 안
세현을 록 찍었다는 후문이다. 조현
주도 호주에서 부쩍 기량이 향상됐

다. 안세현의 장점은 뚜렷하다. 스타
트 속도가 좋고, 남들과 다른 엇박자
팔 회전으로 스피드를 더한다. “남들
이 스트로크를 4회 할 때, 난 3회 정
도로 마친다. 힘을 덜 쓰면서 속도를
높일 수 있다”는 것이 그녀의 설명.
“호주에선 세계적 흐름을 계속 체크
할 수 있다”고 말했다. 경영국가대표
팀 안종택 감독은 “우리 전략종목이
평영이었지만, 이제는 점영으로 이동

했다”고 설명했는데, 안세현이 그 중
심에 있다. 그녀는 28일 점영 200m
에도 출전해 올림픽 출전권 추가를
노린다.

어릴 적 여자축구선수를 꿈꾸며 스
카우트 제의를 받기도 했던 조현주
는 막판 300m 스피드가 강점이다.
500m까지 정상 흐름을 유지하다가
남은 300m에서 빠르게 치고 나간다.
구간 평균 32초대 초반을 유지하는
것이 관건이다. 최대 8분36초대가 가
능한 페이스다. 호주에선 ‘맞춤형 영
법’ 개발에 초점을 맞췄다. 이전에는
물살을 가를 때 약간 손목이 돌아가
는 경향이 있었지만, 많이 개선됐다.
물 저항을 줄이고 불필요한 힘을 쏟
지 않게 됐다. 조현주는 “호주는 수영
을 즐기는 문화다. 부담 없이 하다가
니 기록도 좋아진다”고 말했다.

생애 첫 올림픽의 목표도 분명하
다. 모두 “결승 진출이 최대 목표”라

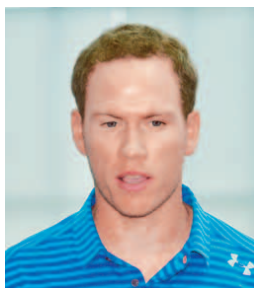
고 밝혔다. 예선~결승관문을 통
과해야 파이널 라운드에 오른다.
1964년 도쿄대회에서 처음 올림픽에
도전장을 내린 한국수영에서 결승 진
출 경험자는 2명뿐이다. 2004년 아테
네대회 여자 개인혼영 200m(7위) 남
유선, 2008년 베이징과 2012년 런던
500m까지 정상 흐름을 유지하다가
남은 300m에서 빠르게 치고 나간다.
구간 평균 32초대 초반을 유지하는
것이 관건이다. 최대 8분36초대가 가
능한 페이스다. 호주에선 ‘맞춤형 영
법’ 개발에 초점을 맞췄다. 이전에는
물살을 가를 때 약간 손목이 돌아가
는 경향이 있었지만, 많이 개선됐다.
물 저항을 줄이고 불필요한 힘을 쏟
지 않게 됐다. 조현주는 “호주는 수영
을 즐기는 문화다. 부담 없이 하다가
니 기록도 좋아진다”고 말했다.

생애 첫 올림픽의 목표도 분명하
다. 모두 “결승 진출이 최대 목표”라

광주 | 남정현 기자 yoshike3@donga.com

대다수 수영인들의 바람 “박태환 올림픽 보내줘야”

고위인사부터 어린 선수들까지 출전 희망
팀 레인 코치도 “실수 만회할 기회 줘야”



“어느 종목이든 스타
가 필요하잖아요.”
25일부터 광주 남부
대 국제수영장에서 열
리고 있는 제88회 동아
수영대회 현장에서 마
주진 많은 이들의 공통
된 목소리다. 2016리우
데자네이루올림픽에 나설 국가대표 2차 선발전을
겸한 이번 대회를 전 스포츠계가 주목하고 있다.
이유는 하나다. 2008베이징올림픽에서 금1·은1,
2012런던올림픽에서 은 2개를 따낸 박태환(27)이
2014년 11월 전국체육대회 이후 1년 5개월여 만에
공식대회에 출전했기 때문이다.

2014인천아시아게임 직전 받은 도핑테스트에서
양성반응이 나와 국제수영연맹(FINA)으로부터
18개월의 선수자격 정지 처분을 받은 박태환의 징
계는 지난달 풀렸다. 그러나 시련은 끝나지 않았
다. 리우올림픽 출전을 기대했지만, 대한체육회는
이달 초 제1차 스포츠공정위원회를 열어 ‘금지약
물 양성 선수는 자격정지 만료 이후 3년간 테크마
크를 달 수 없다’는 기존 국가대표 선발 규정을 유
지하기로 했다.

박태환의 주 종목인 자유형 400m 레이스가 펼
쳐진 27일에는 리우올림픽 개막 D-100일을 맞아
체육회의 기념행사가 진행됐다. 여기서도 박태환
이 화두에 올랐다. 이날 박태환이 호성적을 뽐냈
다. 체육회는 ‘규정 개정은 없다’는 기존 입장을 되
풀이했다. 반면 대다수 수영인들은 박태환의 리우올
림픽 출전을 희망하는 분위기다. 각종 스포츠 계시
판에서도 ‘박태환 살리기’에 힘이 실리고 있다. 수영
계의 한 고위인사는 “박태환은 많은 역할을 해왔다.
당장 성적이 아닌, 차세대 주자들을 위해서라도 (올
림픽행을) 도울 필요가 있다”고 밝혔다. 다른 인사도
“한 시절의 영웅이 아름답게 떠나도록 돕는 것도 어
른들의 몫”이라고 말했다. 몇몇 관계자들은 “한국수
영의 현실상 ‘박태환 없는’ 올림픽은 기대하기 어렵
다”는 입장이다. 리우올림픽 출전권을 딴 한 선수도
“베테랑의 경험과 노하우 등 어린 선수들이 보고 느
끼고 배울 부분들이 많다”고 했다.

최근 호주 전지훈련에서 박태환과 호흡을 맞춘
팀 레인(호주·사진) 코치는 “박태환은 세계 최고의
선수다. 이미 가혹한 처벌을 받았다. 국제올림픽위
원회(IOC)도 박태환이 실수를 만회하고, 수영할
기회를 제공해야 한다”고 주장했다. 금점과 부정
의 기류가 공존하는 지금, 박태환은 동아수영대회
마지막 출전종목인 자유형 100m(28일) 레이스를
마친 뒤 기자회견을 할 예정이다.

광주 | 남정현 기자 yoshike3@donga.com

과학을 덧입힌 칼끝...한국 펜싱 “이번에도 메달 효자”

스포츠동아·KISS 공동기획 리우를 향해 뛰다! 28 펜싱

음악과 현대무용 접목 맞춤형 훈련
밸런스 개선 미세근육 강화 운동도
남현희·남녀 에페 단체전 등 기대

펜싱은 고대 서양의 검술에서 유래
했다. 공격 유효면과 검의 공격방법
등에 따라 사브르(Sabre), 에페(Epe
e), 플뢰레(Foil) 등 3가지 종목으로
나뉜다. 에페 선수들은 전신을 찌르
는 종목인 만큼 플뢰레와 사브르에
비해 키가 크고 힘이 좋다. 또 칼은
무겁고 길다. 반면 플뢰레와 사브르
선수들은 가볍고 민첩한 것이 특징이
다. 에페와 플뢰레는 3분 30초로
치러지는데, 15점을 먼저 따도 종료
된다. 사브르는 8점 획득시 1분 휴식
이 주어지고, 15점을 내면 경기가 종
료된다. 이 때문에 사브르 선수들이
가장 빠르고 날렵한 특성을 보인다.

한국펜싱은 2012년 런던올림픽에서
전 종목 메달 획득이라는 뛰어난 성과
를 냈고, 여세를 몰아 2014년 인천아시
안게임에선 금메달 8개, 은메달 6개,
동메달 3개로 총 17개의 메달을 따내
는 등 세계적 수준으로 발돋움했다.

그러나 좋은 성적으로 주목받기 시
작하면서 과거와 달리 우리나라 선수
들의 기술이나 전력이 널리 알려진
까닭에 이전에 비해 성적을 내기가
어려워진 것도 사실이다. 이에 따라
화장사인 SK텔레콤과 대한펜싱협회
에선 2015년부터 코치진, 영상분석
관, 의무트레이너, 체력트레이너, 그

리고 한국스포츠개발원(KISS) 연구
원을 중심으로 펜싱 드림팀을 만들어
2016리우데자네이루올림픽을 위
한 전폭적 지원을 펼치고 있다. 특히 KI
SS는 펜싱선수들의 체력 및 기술 분
석을 통해 문제점을 파악하고 이에
맞는 새로운 훈련프로그램을 제공하
는 한편, 심리 훈련 및 상담을 통해
선수들의 자신감 향상, 불안 극복 등
에 기여하고 있다.

펜싱에서 가장 중요한 것은 기술과
전술이다. 이를 더욱 잘 수행하기 위
해선 체력과 집중력이 필수다. 펜싱
에서 기본적으로 중요한 체력으로는
3분 30초 경기를 예선부터 결승까지
여러 번 이겨낼 수 있는 지구력, 런치
동작 등을 잘 수행하기 위한 유연성,
파워 등을 꼽을 수 있다. 그러나 다양
한 기술을 펼치고 상대의 빈틈을 파
악해 공격하기 위해선 협응력 및 리
듬감을 높이는 훈련도 필요하다.

이를 위해 KISS에선 음악에 맞춰
여러 종류의 펜싱 스텝을 계속 유지
하는 ‘스텝 트레이닝’을 통해 펜싱에
사용되는 근육을 직접적으로 훈련시
킴으로써 전환이 없이 유·무산소 능
력을 향상시키도록 했다. 또 음악에
맞춰 다양한 기술을 수행하게 함으로
집중력과 신체의 협응력을 높이기도
했다. 아울러 선수들의 지구력을 높
이기 위해 피스트의 길이에 맞춰
펜싱 스텝을 지속적으로 실시하는 셔
틀 트레이닝도 개발했다.

이 모든 트레이닝 방법은 일반적으
로 실시하는 기존의 달리기 방식에서
탈피해 선수들이 경기 중 활용하는
근육을 사용하는 펜싱 맞춤형 훈련이
라고 할 수 있다. 이밖에도 펜싱의 특
이적 움직임을 고려해 현대무용과 접



한국펜싱은 어느덧 올림픽 효자종목으로 등장했다. 세계 최강으로 도약함에 따라 한국펜싱에 대한 각국의 견제도 심해졌다. 그만큼 체계
적인 훈련과 지원이 조화를 이뤄야만 2016리우데자네이루올림픽에서도 원하는 성과를 거둘 수 있을 것으로 보인다.

목한 무브먼트 펜싱, 선수들의 신체
밸런스와 미세한 움직임 개선하도
록 하는 미세근육 강화운동 등을 제
공해 펜싱에서 사용되는 근육들을 자
극하고 풀어줄 수 있도록 했다.

그러나 펜싱은 국제대회가 많은 종
목 중 하나이다. 선수들이 한 달에 한
번 정도는 월드컵이나 그랑프리대회
참가를 위해 가까운 아시아, 멀게
는 남미나 아프리카까지 날아간다.
이 때문에 지속적인 훈련프로그램을
유지하기 어려운 경우, 현지에서도
활용할 수 있는 간단한 프로그램을
제공하고 있다. 또 경기장소에 따라
필요할 경우 시차적응훈련 등을 실시
하고 있다.

특히 이번 올림픽이 열린 브라질
리우데자네이루는 우리나라와 시차,

날씨 등 환경이 매우 다르므로 이에
대비한 적응훈련프로그램이 필요하
다. 또 효율적 에너지 사용을 위해 평
상시 또는 경기 중간의 영양 섭취에
대한 교육이 필요한 만큼 향후 이에
대한 지원도 실시할 계획이다.

현재 한국펜싱은 특히 사브르 종목
에서 런던올림픽 이후 꾸준한 성적을
내고 있다. 그러나 아쉽게도 이번 올
림픽에선 남자 사브르와 여자 플뢰레
종목의 단체전이 없어 아쉽다. 그레
도 남자 사브르에선 세계랭킹 2위 구
본길(27)과 5위 김정환(33·이상 국민
체육진흥공단)의 개인전 메달을 기대
해볼 수 있으며, 한국펜싱 최초로 올
림픽에 4회 출전해 메달을 노리는 여
자 플뢰레의 남현희(35·성남시청)를
주목해볼 만하다. 또 지난 세계선수

권대회에서 2위를 차지했던 남자 에
페 단체와 런던올림픽 여자 에페 단
체전 은메달의 주역인 신아람(30), 최
인정(26·이상 계룡시청), 최은숙(30·
광주 서구청)이 출전하는 여자 에페
의 경우 전체적 팀워크나 스포츠과학
접목이 잘 이뤄지고 있어 기대가 큰 종
목이다. 이제 리우올림픽까지 얼마 남
지 않은 기간 동안 체계적 훈련을 통해
기술 및 체력을 향상시키고, 부상 예방
을 비롯한 컨디션 관리에 더욱 집중해
모두가 원하는 성적을 낼 수 있기를 기
원한다.

국민체육진흥공단
한국스포츠개발원(KISS) 스포츠
과학실 연구원 정진숙 박사



여자농구, 리우행 좁은문 뚫기

6월13일부터 최종예선...5위 이내 본선 진출
주축선수들 이달 속 위성우 감독 훈련 돌입

여자농구대표팀은 25일 인천선수촌에서
2016리우데자네이루올림픽 최종예선에 대비한 훈
련을 시작했다. 위성우(45·우리은행) 감독이 이끄
는 대표팀은 6월 13일부터 19일까지 프랑스 낭트
에서 펼쳐지는 리우올림픽 여자농구 최종예선에
출전해 본선 진출을 타진한다. 이번 대회 5위까지
는 올림픽 본선 출전권을 받는다. 스페인, 베네수
엘라와 함께 조별리그 C조에 속한 한국은 조 2위
안에 들어야 8강에 오를 수 있다. 8강전 승리로
4강에 진출하면 리우행 티켓을 거머쥔다. 그러나
8강전에서 패하면 남은 한 장의 출전권을 놓고 치
열한 경쟁을 벌여야 한다.

위 감독이 걱정하는 부분은 역시 경기력이다. 당
초 구상대로 멤버를 선발하지 못했다. 김정은(KE
B하나은행)과 홍아란(KB스타즈)은 부상으로 대표
팀 합류가 불발됐다. 위 감독은 베테랑들의 재발탁
도 고려했으나, 이미전(전 삼성생명)과 변연하(전
KB스타즈)가 동시에 은퇴를 선언해 뜻을 이루지
 못했다. 결국 ‘최상이 아닌 최선’의 멤버로 이번 대
회를 치러야 하는 상황을 맞았다.

훈련시간도 충분치 않다. 대표선수들은 2015~
2016시즌 여자프로농구 정규리그와 플레이오프를
마치고 한 달 이상 쉬었다. 몸부터 다시 만들어야 한
다. 5월 중순이 돼야 본격적인 훈련이 가능할 것으로
보인다. 체력이 끌어올려야 하고, 전술 완성도도 높
여야 하기 때문에 훈련시간이 절대적으로 부족한 편
이다. 위 감독은 “올림픽 본선 출전권을 따는 게 쉽
지 않지만, 불가능하다고 생각하지도 않는다. 좋은
결과를 얻을 수 있도록 선수들과 차근차근 준비해보
겠다”고 다짐했다.

최용석 기자 gyong@donga.com

편집 | 최재경 기자 hk7048@donga.com