



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.



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 깬 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 설명했다. 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 위한
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 훈련을 시작했다. 위성우(45·우리은행)
감독이 이끄는 대표팀은 6월 13일부터 19
일까지 프랑스 샹트에서 펼쳐지는 리우올
림픽 여자농구 최종예선에 출전해 본선
진출을 타진한다. 이번 대회 5위까지는
올림픽 본선 출전권을 받는다. 스페인,
베네수엘라와 함께 조별리그 C조에 속한
한국은 조 2위 안에 들어야 8강에 오를 수
있다. 8강전 승리로 4강에 진출하면 리우
올림픽 티켓을 거머쥔다. 그러나 8강전
에서 패하면 남은 한 장의 출전권을 놓고
치열한 경쟁을 벌여야 한다.

위 감독이 걱정하는 부분은 역시 경기력
이다. 당초 구상대로 멤버를 선발하지 못
했다. 김정은(KEB하나은행)과 홍아란(KB스타즈)
은 부상으로 대표팀 합류가 불발됐
다. 위 감독은 베테랑들의 재발탁도
고려했으나, 이미전(전 삼성생명)과 변연하
(전 KB스타즈)가 동시에 은퇴를 선언해
뜻을 이루지 못했다. 결국 ‘최상이 아닌 최
소한’의 멤버로 이번 대회를 치러야 하는
상황을 맞았다.

훈련시간도 충분치 않다. 대표선수들
은 2015~2016시즌 여자프로농구 정규리
그와 플레이오프를 마치고 한 달 이상
쉬었다. 몸부터 다시 만들어야 한다. 5월
준선시 도야 본격적인 훈련이 가능할 것
으로 보인다. 체력이 끌어올려야 하고, 전
술 완성도도 높여야 하기 때문에 훈련시
간이 절대적으로 부족한 편이다. 위 감독
은 “올림픽 본선 출전권을 따는 게 쉽
지 않지만, 불가능하다고 생각하지도 않
는다. 좋은 결과를 얻을 수 있도록 선수
들과 차근차근 준비해보겠다”고 다짐했
다.

최용석 기자 gyong@donga.com

편집 | 최재경 기자 hk7048@donga.com