

“2020 도쿄 쿼터 쏜다” 베트남 사격계 박항서

2014년부터 베트남 사격대표팀 지휘 리우선 베트남 사상 첫 올림픽금 메달 호앙 쉰 빈 출전 진종오와 리텐매치 사격 노하우 전수한 스승에 감사 인사

요즘 베트남 축구는 '한류열풍'이다. 지난해 10월 국가대표팀과 23세 이하(U-23) 대표팀 총괄 지휘봉을 잡은 박항서(59) 감독은 영웅 대접을 받는다. 올 1월 아시아축구연맹(AFC) U-23 챔피언십 준우승에 이어 2일 폐막한 2018자카르타-팔렘방아시아안게임(AG) 4강 진출로 베트남 전역을 뜨겁게 달궜다. 특히 '절친' 김학범(58) 감독이 이끈 한국과 4강에서 펼친 '코리아 언더'는 AG의 하이라이트였다.

그러나 베트남에 '축구 박 감독'만 있는 것은 아니다. 사격대표팀에도 박 감독이 있다. 2014년부터 베트남 사격을 지휘하는 박

충건(52) 감독이 주인공이다. 한국국가대표 상비군 감독(1993~2005년)을 거쳐 2006년 경북체육회 지도자로 베트남과 꾸준히 교류해온 그는 4년 전 아예 베트남에 눌러앉았다.

'베트남 박 감독'의 원조 격인 그가 베트남 사격을 이끌면서 실력도 쑥쑥 자랐다. 절정은 2016리우데자네이루올림픽이었다. 당시 중령 진급을 앞둔 베트남 현역육군 소령 호앙 쉰 빈(44)은 10m 공기권총 결선에서 '사격황제' 진종오(39·KT)를 꺾고 우승했다. 베트남 스포츠 사상 첫 올림픽 금메달을 목에 걸었다. 밀려든 광고 섭외와 각종 포상금으로 돈방석에 앉은 호앙 쉰 빈은 대령으로 특진되는 영예까지 누렸다. 이미 엄청난 인기를 누리며 드라마와 영화, K-POP에 더해 체육계에 한국 열풍이 분 계기였다.

그러나 여기서 끝이 아니다. 새로운 시작이다. 2018창원세계사격선수권대회에 호

앙 쉰 빈과 함께 참가한 박 감독은 3일 창원국제사격장에서 열린 기자회견에서 새로운 목표를 제시했다. "베트남 첫 세계선수권 메달 획득과 2020도쿄올림픽 출전쿼터 획득을 희망한다"고 밝혔다. 특히 6일 열릴 남자 공기권총 10m 메달을 노린다. 호앙 쉰 빈은 진종오와 함께 방아쇠를 당긴다.

한국 적어도 이미 끝났다. 박 감독은 베트남 선수들을 종종 한국으로 데려와 전지훈련을 하곤 했다. 4월 창원월드컵사격대회에도 출전해 분위기에도 친숙하다. 마침 박항서 감독도 대회기간 창원을 방문한다. 종목은 달라도 베트남 체육 선구자로 활동하는 선배는 두터운 친분을 자랑한다. 호앙 쉰 빈은 "(축구) 박항서 감독님처럼 우리 감독님도 한국 사격 노하우를 꾸준히 전수해준다. 항상 높은 목표를 갖도록 해주셨다"며 자신을 성장시킨 스승에게 감사의 뜻을 전했다.

창원 | 남정현 기자 yoshike3@donga.com



박충건 감독이 3일 창원국제사격장 미디어센터에서 열린 2018창원세계사격선수권대회 기자회견에 참석해 선전을 다짐하고 있다. 그는 축구 박항서 감독 이전에 베트남에 '한류 지도자' 붐을 일으킨 주인공이다. 창원 | 뉴스

AG서 한계 드러낸 한국배구

대형 공격수·세터 실종 태국여자배구를 배워라

세계적 시스템·4년간 친구 조화

2018자카르타-팔렘방아시아안게임(AG)에서 한국 남자대표팀은 결승에서 이란에 0-3으로 패해 은메달을 차지했고, 여자대표팀은 동메달결정전에서 속적 일본을 3-1로 꺾고 유종의 미를 거뒀다.

메달 획득에는 성공했지만, 이번 AG를 통해 확실한 국내 거포가 마땅치 않다는 현실이 또 한번 확인됐다. V리그의 외국인선수 제도가 오히려 국내 선수들의 발전을 저해한다는 것은 어제오늘의 얘기가 아니다. 대학 시절 차체대 거포로 평가받던 선수가 프로 입단 후 외국인선수의 효과적인 공격을 위해 리시브 점유율을 늘리는 것도 '일반화'가 됐다.

여자대표팀도 '배구 여제' 김연경(터키 엑사시바시)의 뒤를 이을 공격수를 애타게 기다리고 있다. V리그에선 통할지 몰라도 국제무대에선 아직 확실한 대체자가 없다는 평가다. 대형 공격수의 경우 아예 공격에만 전념하게 하며 파워를 늘리는 게 효과적이라 분석도 나온다. 레프트와 라이트 포지션의 공격 방향이 다른 만큼, 잦은 자리 이동이 선수들에게 미치는 영향도 고려해야 한다.

더딘 세대교체도 문제로 지적된다. 한 원로 배구인은 3일 여자대표팀을 예로 들며 "김사니(SBS스포츠 해설위원) 이후 국가대표 세터는 대가 끊긴 것이나 다름없다. 이효희(38·도로공사)도 은퇴를 선언했던 선수다. 요즘 유소년 배구에도 세터가 없다"고 안타까워했다.

태국 여자배구의 사례를 주목해야 하는 이유가 여기에 있다. 뉴스라와 플룸짓, 윌라 반 등 기존의 30대 베테랑에 차추안 등 젊은 선수들이 신구조화를 이뤄 이번 대회 은메달을 따낸 팀이다. 4강전에서 한국의 발목을 잡기도 했다. 꾸준한 투자로 세계를 위협할 수준까지 올라선 것이다. "정말 많이 훈련했고, 배구 발전을 위해 정말 많은 투자를 했다"는 태국 주장 플룸짓의 한마디에 많은 메시지가 담겨있었다. 김연경도 "세계적인 시스템에서 우리는 태국을 따라가지 못했다. 태국은 4년 전부터 준비해 어린 선수들과 조화를 이뤘다. 우리는 주축 선수들 대부분이 30살이 넘었다. 언젠가는 우리도 바뀌어야 한다"고 주장했다.



과연 한국 여자배구는 김연경 이후 어떤 모습으로 남을까? 태국의 꾸준한 투자와 세대교체가 마냥 부러운 한국배구다. 자카르타 | 뉴스

창원 기자 posterboy@donga.com 편집 | 안도영 기자 do02@donga.com

2관왕 탕!탕!...여고생 임하나 폭풍성장

중1 동아리체험이 사격 인생의 시작 여자 10m 공기소총 결선 251.1점 세계선수권 여자소총 개인 금 최초

동아리 체험활동 삼아 우연히 잡은 총이 인생을 바꿨다. '여고생 사수' 임하나(18·청주여고)가 국제사격연맹(ISSF) 2018 창원세계사격선수권대회 2관왕에 올랐다.

임하는 3일 창원국제사격장에서 열린 대회 여자 10m 공기소총 결선에서 251.1점으로 사상대 폭대기에 올랐다. 2위 안준 무드김(인도·248.4점)과 2018자카르타-팔렘방아시아안게임(AG) 은메달리스트 정은혜(인천미추홀구청·228.0점)가 뒤를 따랐다. 한국여자선수 세계선수권 소총 개인전에서 금메달을 획득한 건 임하나가 처음이라 의 미를 더했다.

앞서 진행된 본선부터 조짐이 좋았다. 630.9점으로 1위에 올랐다. 정은혜의 630.7점(2위)과 금지현(울산여상)의 624.6점을 더한

여자소총대표팀은 3명 합계 1886.2점으로 세계신기록을 수립해 단체전 우승을 거머쥐었다. 임하나와 정은혜의 활약속에 한국사격은 2020도쿄올림픽 출전 쿼터(결선 1~4위)도 획득했다.

2000시드니올림픽 여자 10m 공기소총 은메달 강초현(은퇴)의 계보를 이어 여동생 스타 사수의 탄생에 한국사격은 흥분하고 있다. 강초현이 올림픽 은메달을 딴 2000년, 1월 1일 태어난 임하나의 성장 속도는 눈부시다.

중학교 1학년 때 사격부에서 활동 중인 친구와 사격장을 찾았다가 새로운 재능을 발견한 그는 사격의 매력에 푹 빠졌고 불과 1년 만에 태극마크를 달았다. 중심~호흡~조준~격발~추적 등 사격의 기본에 충실했던 것이 폭풍 성장의 비결이다. 자신의 약점을 흔들리는 멘탈로 꼽았으나 한 발 한 발에 순위가 오르내리고 0.1점에 운명이 나뉠 치열한 결선 레이스 내내 평온함을 유지해 열렬한 갈채를 받았다.

눈물이 아닌, 감쪽한 미소로 기쁨을 드러낸 임하는 "AG에는 출전하지 못했지만



임하나(가운데)가 3일 창원국제사격장에서 열린 2018창원세계사격선수권대회 여자 10m 공기소총 결선에서 251.1점으로 우승을 차지한 뒤 총을 들고 기뻐하고 있다. 한국여자선수 세계선수권대회 소총 개인전에서 금메달을 획득한 것은 임하나가 처음이다. 사진제공 | 창원세계사격선수권 조직위원회

집중훈련을 하면서 단점을 채웠다. 도쿄올림픽 출전을 목표로 계속 정진하겠다. 멘탈

을 단단하게 하는 노력을 계속 하겠다"고 힘줘 말했다. 창원 | 남정현 기자

'수영 여신' 이케에 탄생시킨 엄마의 '구름사다리 운동'

(AG 6관왕·여자 첫 MVP)

김충건의 아날로그 스포츠

생후 6개월때부터 구름사다리 운동 강한 상체·손아귀 힘 수영에 최적화 키·스팬 비율 108%·265mm 큰 발 남자보다 스트로크 적은 영범 구사

일본의 여고생 수영선수 이케에 리카코(18)가 2018자카르타-팔렘방아시아안게임 최우수선수(MVP)로 뽑혔다. 1998년 방콕대회 때부터 시상해온 아시아안게임 MVP는 1998년 일본육상의 이토 고지를 시작으로 2002년 기타지마 고스케(일본수영), 2006년 박태환(한국수영), 2010년 린단(중국배드민턴), 2014년 하기노 고스케(일본수영) 등이 수상자였다. 이번 대회 6관왕을 차지한 이케에는 수영종목 4번째이자, 여자선수 첫 아시아안게임 MVP다.

●어머니의 조기교육 열성이 탄생시킨 수영 영재 이케에는 어머니의 조기교육을 통해 수영 선수의 능력을 갈고 닦은 영재다.

유아교실 강사로 일하는 어머니(미유키)는 태어난 지 2개월 된 딸을 유아교실에 참가시켜 운동능력을 테스트했다. 구름사다



이케에 리카코

리에서의 운동이 아이의 뇌 발달에 도움을 준다는 책을 읽고는 생후 6개월짜리 딸에게 자신의 손가락을 잡고 구름사다리를 타게 했다. 이 같은 열성 덕분에 두 살도 되기 전에 철봉을 거꾸로 잡고 오를 수 있었다. 네 살도 되기 전에 수영을 시작한 이케에는 다섯 살에 4개의 영법을 모두 마스터했다. 이런 조기교육 열성에 힘입어 일찍 재능을 발휘했다. 초등학교에 들어가자마자 지역 수영학교를 다니며 실력을 키웠다.

초등학교 3학년 때부터 전국 규모 대회에 출전하며 기량을 겨룬 이케에는 6학년 때 1973년부터 역사를 이어온 지역 수영학교의 100m 점영 기록을 깼다. 이때부터 성인도 따라가지 못할 기록을 세우기 시작해 결국 중학교 때 점영에서 일본신기록을 작성했다. 이런 활약을 바탕으로 2016년 리우데자네이루올림픽 때 일본대표로 자유형, 점영 등 7종목에 출전했다.

●타고난 선수 이케에 신체의 비밀

이케에는 타고난 수영선수의 몸을 가졌다. 키 171cm의 그가 두 팔을 넓게 벌렸을 때 길이는 186cm, 키와 스펠(span·양팔을 벌린 길이)의 비율이 108%로 수영에 최적화됐다. 세계수영 최강자 마이클 펠프스는 이 비율이 105%다. 타고난 신체비율에 더해 발도 크다. 추진력과 스피드를 높여주는 데 필요한 발은 265mm다.

이케에의 몸 가운데 특이한 점은 견갑골 주변에 발달한 근육이다. 어릴 때부터 구름사다리를 타고 놀도록 했던 어머니 덕분에 그는 집 천장에 붙은 구름사다리에 매일 매달려서 돌아다녔다. 타잔을 연상시키는 놀이를 통해 상체는 더욱 탄탄해졌고 손아귀 힘도 강해졌다. 어머니는 수영선수에게 필수적인 유연성을 높이려고 좋은 습관도 길러줬다. 매일 의자를 잡고 몸을 최대한 앞으로 숙이는 스트레칭을 반복한 결과 쉽게 물을 타는 몸이 됐다.

●점영 40번, 자유형 71번! 경이로운 스트로크

이케에는 강력한 상체의 힘과 유연성 덕분에 다른 선수들보다 적은 스트로크로도 멀리 갈 수 있는 영법을 구사한다. 100m 점영은 40번의 스트로크로 끝낸다. 50m 자유형은 37번, 100m 자유형은 71번이다. 남자수영선수의 평균(73번)보다 적은 횟수로 물을 끌어

당긴다. 물의 저항을 최대한 줄이고 체력소진 면에서도 경쟁선수보다 유리한 입장이자.

이런 선수에게도 약점은 있었다. 발달한 상체에 비해 하체의 파워가 약했다. 2017년 세계수영선수권대회에서 참패를 당했던 일본수영회는 지난해 겨울 사상 처음으로 스페인 고지대에서 대표팀 합동훈련을 실시했다. 3주 동안 해발고도 2500m 가까운 시에라 네바다에서 진행된 합동훈련은 한동안 슬럼프에 빠져 기록난축이 디렀던 이케에를 전혀 다른 선수로 만들어줬다.

당시 그의 수영능력을 보여준 지표 가운데 물의 저항계수(18.384)와 저항지수(1.972)는 일본대표선수의 평균 이상이었던, 최대추진파워(72.50)는 대표선수의 평균(84.09)에 훨씬 뒤졌다. 이런 약점을 만회하기 위해 몸을 튼튼히 하고 추진력을 높이는 훈련과 낙하산을 허리에 차고 전력으로 스트로크를 하는 훈련을 통해 폭발력과 파워를 높였다.

그 훈련을 통해 "세계와 싸울 힘을 길렀다"던 이케에는 현재 일본수영 개인종목 12개, 릴레이종목 9개 등 무려 21개의 일본신기록을 세웠다. 이케에는 "몸이 피곤한 상태에서 출전하는 경기는 모두 이기고 싶다"며 자카르타-팔렘방아시아안게임 8종목에 출전해 6개의 금메달과 2개의 은메달을 가져갔다. 2020년 도쿄올림픽과 이케에의 전성기가 맞아 떨어진 일본수영계는 벌써부터 올림픽 다관왕의 등장을 꿈꾸고 있다.

전문기자 marco@donga.com