



희비가 엇갈렸다. 17일 서울 장충체육관에서 열린 '2018~2019 도드람 V리그' 여자부 플레이오프 2차전 한국도로공사와 GS칼텍스의 경기에서 GS칼텍스 선수들이 폴세트 점전 끝에 세트스코어 3-2로 승리한 뒤 기쁨을 나누고 있다. 반대편 코트에선 도로공사 선수들이 아쉬운 표정을 짓고 있다.
장충 | 김진환 기자 kwangshin00@donga.com

토종 3총사 날았다…‘장충의 봄’은 현재진행형

강소휘·이소영·표승주 72점 합작
폴세트 점전 끝에 도로공사에 승리
PO 승부 원점…내일 최종전 결판

GS칼텍스가 ‘장충의 봄’을 이어갔다. 이틀 전 폴세트 혈투 끝에 디펜딩 챔피언 도로공사에 플레이오프(PO) 1차전을 내준 GS칼텍스는 17일 장충체육관에서 열린 ‘도드람 2018~2019 V리그’ 여자부 PO 2차전에서 31점을 몰아친 강소휘의 대활약을 앞세워 세트스코어 3-2(25-15 22-25 19-25 25-20 15-11) 승리를 따냈다. 외국인선수 알리를 빼고 강소휘·이소영·표승주 등 토종 공격수 3총사를 출동시킨

차상현 감독의 독심이 통했다. 3총사는 무려 72점을 올리며 박정아(30득점)가 고군분투한 도로공사의 경향과 관록을 무너뜨렸다. 두 팀이 1승1패로 맞선 가운데 챔피언 결정전에 나설 팀을 결정하는 최종 3차전은 19일 김천에서 펼쳐진다.

15일 김천에서 5세트 혈전을 마치고 새벽 1시 서울의 숙소에 도착한 GS칼텍스 선수들이었다. 2차전을 준비할 시간은 많지 않았다. 차 감독은 세터 이고은에게 “우리가 가장 잘하는 것을 하면 된다. 네가 제일 잘할 수 있는 방법을 선택해서 해라. 결국은 네가 풀어나가야 한다”고 당부했다. 결국 GS칼텍스는 가장 잘했던 토종 원공격수들의 활약에서 해법도 찾았다.

1세트 GS칼텍스의 기세가 대단했다. 양

쪽에서 터지는 빠른 날개공격에 도로공사는 블로킹 타이밍도 잡지 못했다. 6개의 에이스를 쏟아낸 GS칼텍스의 강한 서브에 휘말려 중앙에서 다양한 플레이도 보이지 않았다. 반면 GS칼텍스는 7개의 유효블로킹과 길목을 지키는 압박수비로 도로공사의 공격성공률을 21%로 낮췄다. 11득점의 강소휘가 90%의 엄청난 공격성공률을 기록했다. 2, 3세트 도로공사는 박정아의 활약을 앞세워 반격에 성공했다. 2세트 13-8에서 배유나의 2연속 블로킹이 계기였다. 이후 박정아 타임이 시작됐다. 박정아는 2세트 9득점, 3세트 7득점으로 팀을 챔피언 문턱까지 이끌었다.

벼랑 끝의 GS칼텍스는 잠잠하던 이소영의 공격이 살아나면서 주도권을 되찾았다.

4세트 20점에 먼저 오른 뒤 도로공사의 추격을 허용했지만, 안혜진의 서브타임에서 2개의 에이스 등으로 4연속 득점하며 승부를 5세트로 이어갔다.

운명의 5세트도 10-10까지는 팽팽했다. 파투의 공격이 터지지 않은 도로공사는 박정아에게 운명을 걸었다. GS칼텍스의 예측수비가 잘 막아냈다. GS칼텍스는 표승주의 퀵오픈과 이소영의 서브에이스로 2점을 앞서갔다. 이어 박정아와 배유나의 공격범실이 잇달아 나오면서 경기는 급격히 기울었다. GS칼텍스는 14-11에서 강소휘의 오픈공격으로 장충의 봄을 돌풍으로 만들었다. 공격득점 64-52로 힘에서 앞선 GS칼텍스 젊음의 승리였다.

장충 | 김종건 전문기자 marco@donga.com

배구

11

2019년 3월 18일 월요일

스포츠동아

〈도로공사〉 승패승 vs 〈GS칼텍스〉 패승승

도로공사, 5번째 PO 무대…승리 꿈
GS칼텍스, PO 사상 첫 역스윙 도전

도로공사는 2018~2019시즌 봄배구를 포함해 V리그 출범 이후 벌어진 15번의 여자부 플레이오프(PO) 가운데 5번을 경험했다. 2005~2006시즌이 처음이었다. 당시 2위로 정규리그를 마친 뒤 KT&G를 2승으로 가볍게 제압하고 챔피언 결정전에 진출했다. 그러나 다음 시즌에는 3위 현대건설과의 PO에서 2연패로 물러나는 등 이후 3번의 PO에서 모두 실패했다. 흥국생명과의 2010~2011시즌 PO에선 5차전까지 가는 혈투 끝에 2승3패로 무릎을 꿇었고, 2011~2012시즌에는 또 3위 현대건설에 2연패로 주저앉았다. 도로공사는 15일 GS칼텍스와의 홈 1차전에서 이겨 PO 3연패를 끊었다.

GS칼텍스는 2007~2008시즌 KT&G와의 PO가 첫 봄배구 경험이었다. 이번 시즌을 포함해 통산 5번 PO에 올랐다. 앞선 4차례의 PO 결과는 3번의 챔피언 결정전 진출과 1번의 실패다. 2009~2010시즌 KT&G에 3전패로 물러난 것이 유일한 실패다.

최근 PO에서 4연승을 달려온 GS칼텍스는 15일 김천 원정에서 저 연승을 멈췄다. 17일 장충 2차전에서 반격에 성공한 GS칼텍스는 이제 여자부 PO에서 어느 누구도 해보지 못한 1차전 패배 팀의 챔피언 결정전 진출 신화를 쓰려고 한다.

장충 | 김종건 전문기자

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com

사령탑 우정 대결…“취도 세도 모르게 악수했죠”

도로공사 김종민 감독과 GS칼텍스 차상현 감독이 맞붙은 2018~2019시즌 V리그 여자부 플레이오프는 중고교 동창인 두 사령탑의 우정 대결로 화제가 되고 있다.

차상현 감독은 17일 벼랑 끝의 2차전에서도 유머를 잃지 않았다. 1차전에서 웃은 사람은 홈팀 도로공사 김종민 감독이었다. 2시간26분의 혈투가 끝난 뒤 두 사령탑이 웃으면서 악수를 나누는 장면이 스포트라이트를 받기도 했다.

차상현 감독은 경기 전, “졌는데 기분 좋

은 사람은 없다. 한 대 쥐어박고 싶었으나 (농담이었다고 곧이어 말함) 두 팀 모두 열심히 했고 서로가 각자 준비한 것을 다 보여줬다. 수고했다는 의미에서 악수를 했다”며 “경기 뒤 인상을 쓴다고 결과가 바뀐다면 그렇게 했겠지만 그럴 수는 없다. 악수는 우리의 패배를 인정한다는 뜻이 아니라 서로 잘 싸웠다는 의미였다”고 설명했다.

2차전에서도 폴세트 점전이 벌어졌다. 이번에도 두 감독은 경기가 끝나자마자 악



도로공사 김종민 감독 GS칼텍스 차상현 감독

수를 주고받았다. 경기 뒤 어떤 말을 주고 받았냐고 묻자 차 감독은 “취도 세도 모르게 악수를 했다. 고생했다고 말했다”면서 패한 친구에게 위로의 말을 해줬음을 털어

놓았다. 사흘 사이에 10세트를 소화한 차 감독은 “(정규리그 1위를 차지한 흥국생명) 박미희 감독만 좋아졌다. (오늘 경기장에 왔는데) 박수를 치지 않았을까 한다. 우리만 죽을 맛”이라고 했다.

차 감독은 2차전을 앞두고 몸 상태가 좋지 못한 알리를 출전시킬 것인지 여부를 놓고 고민했다고 덧붙였다. 그는 결국 알리를 빼고 표승주를 선택했다. 경기 내내 알리는 단 한번도 코트를 밟지 않았다. 차 감독은 “로테이션 3번 자리를 놓고 마지막까지 고민하다 표승주를 선택했다. 잘 버텨준 토종선수들이 고맙다”고 덧붙였다.

장충 | 김종건 전문기자

허리·목·무릎 통증을 운동으로 한번에.. 전자동 거꾸리!

◆허리통증...운동,非수술 단계별 치료 현대인들의 척추는 여러 가지 원인으로 고통받고 있다. 청소년들이나 직장인들은 스마트폰 사용량 증가와 책상에 앉아있는 시간이 길어지고 활동량이 적어지는 중장년들은 근력이 감소됨에 따라 경·척추 질환자가 늘고 있다. 척추는 기와집의 대들보에 비교될 정도로 우리 몸에 있어 중요한 구조물이다. 이러한 경·척추가 무너질경우 통증은 물론 디스크나 측만증 등과 함께 심할 경우 전신마비까지 올 수 있다. 이렇게 때문에 척추가 무너지게 되면 우리의 삶이 무너지는 것과 같다. 척추질환의 근본적인 원인은 바로 척추가 받는 중력의 힘이다.

이번에 새롭게 출시된 자동 전동 거꾸리는 이러한 중력의 힘을 반대로 이용하여 척추를 견인해 주어 교정하고 허리 근력을 강화시켜 주어 척추건강에 탁월한 효과를 보인다. 자동 전동 거꾸리는 척추 건강 개선 뿐만 아니라 전신 스트레칭 효과도 볼 수 있고 하체에 붙어



세계여성발명대회 수상



3단계 자동운동기능 장착 세계최초 특허 등록 10-1884157 [K.B.I.Z -1의 생산물배상 책임보험가입] 실버 전용 자동전동거꾸리

있는 혈액을 머리까지 공급하여 혈액 순환을 원활하게 해준다.

관계자는 “이번 새롭게 출시된 자동전동 거꾸리는 기존 수동 방식의 거꾸리와는 다른 자동 방식으로 각도 조절이 용이하고 핸디형 리모컨으로 쉽게 초보자나 노약자들이 혼자 집에서 안전하게 운동 할 수 가 있다. 또한 서서 시작 하는 방식으로 혈액이 있는 환자의 사용에 무리가 없고 안정성 면에서 장점이 있다. 그리고 세련된 깔끔한 디자인으로 주변 인테리어를 해치지 않으며 경제성으로도 가족들과 함께 하루 5분씩만 거꾸리 운동에 투자 한다면 경·척추 질환 예방에 도움이 된다” 고 전했다. 국내유일 3단계 자동 프로그램형 전동 거꾸리는 100% 국내제작으로 1년 무상 A/S되며 1만개 판매 감사기념으로 2019년경 최초 40% 할인행사와 5개월 무이자로 3일 무료체험과 20만원 상당한 사은품을 30분에게만 진행한다.

문의전화 070-4914-5205

다리의 뭉침, 쥐가 난다면 발목펌프운동 추천~

◆‘누구나 쉽게 누워서 하는 이어뿔’ 혈액순환 발목펌프 자동운동기 ‘이어뿔’은 우리 몸 혈관의 80% 이상이 모여 있는 발목을 자극해 혈액이 원활하게 돌 수 있도록 도와 주는기구다. ‘이어뿔’이란 ‘막힘없이 이어서 도는 순환’의 순우리말이다. 발목펌프 운동의 시작은 신장병과 당뇨병으로 고통을 앓던 일본인 이나가키씨가 수십 미터 높이의 나무가 물을 빨아올리는 힘을 관찰하다가 안해 낸 것으로 알려졌다. 발목펌프 운동은 발목의 혈관을 두드려줌으로써 혈관의 수축/이완을 도와 아래쪽에 모여 있는 노폐물과 정맥혈을 심장쪽으로 운반시켜 혈액이 순환되는 원리로 몸속에 고여 있던 노폐물을 정화와 피로를 풀어준다. 특히, 발저림으로 잠 자다가 갑자기 쥐가 나서 고생하 는분 들이나, 저녁에만 발이 시리거나, 거동이 불편하여 운동이 부족한 분들이 사용하여 각종 성인병까지 치유가 된 사례가 있는 책이 출판 되기도 했다.

이를 기반으로 혈액순환 발목펌프 자



7단계 자동운동기능 발목펌프운동기

동운동기 ‘이어뿔’이 출시되었다. 관계자는 “타제품과는 다르게 리모컨이 내장되어 편하게 누워서도 사용 할 수 있다는 장점과 저소음, 저진동으로 바닥 울림이나 층간 소음의 문제를 해결했다. 또한 7가지 운동 패턴을 선택 할 수 있으며 강도 조절이 가능하다” 고 전했다. ‘이어뿔’을 바르게 사용하는 방법에 대해서는 “발목펌프 운동은 하루 중 아침 공복시 및 취침 전 2-3회 정도

무릎을 펴고하면 효과적이다. 초보자는 시작할때 강약 조절 버튼으로 처음에는 약으로 놓고 며칠간 사용하다가 점차 강도를 높여 가는 것이 좋다”고 전했다. 마지막으로 ‘이어뿔’ 관계지는 “2주년 출시기념으로 3일간 무료체험을 실시하고 있으며 사용 후 불만족시 100% 전액 환불을 실시한다”고 한다.

문의전화 070-4914-5205