



코로나19로 시즌 개막이 연기되면서 실전 감각이 무뎠던 K리그 팀들이 아시아축구연맹 챔피언스리그(ACL)에서 나란히 부진한 모습을 보이고 있다. 전북 현대 선수들이 4일 H조 시드니FC와의 원정에서 간신히 2-2 무승부를 거둔 뒤 힘겨운 표정으로 그라운드를 빠져나가고 있다. 사진제공 | 한국프로축구연맹

들쭉날쭉 일정·무더진 경기력... 예고된 부진

ACL 6경기서 서울만 유일하게 1승
리그 개막 연기로 컨디션 조절 실패
최대한 주기적 연습경기만이 살 길

K리그가 국제 경쟁력을 완전히 잃은 듯한 모습이다. 2020 아시아축구연맹(AFC) 챔피언스리그(ACL) 조별리그에서 K리그를 대표한 전북 현대·울산 현대·FC서울·수원 삼성은 좀처럼 힘을 쓰지 못하고 있다.

K리그 챔피언 전북은 4일 대회 조별리그 H조 시드니FC(호주) 원정 2차전에서 2-2로 비겼다. 수비수 최보경이 퇴장 당하고 페널티킥(PK) 실점을 내주는 등 고전 끝에 후반 44분 한교원의 골로 간

신히 승점1을 챙겼다. 지난달 12일 안방에서 끝난 요코하마 마리노스(일본)와 1차전에서 1-2로 패한 전북은 1무1패가 돼 16강 진출을 장담할 수 없게 됐다.

FA컵 우승 자격으로 아시아 무대에 도전한 G조 수원 삼성은 보다 심각하다. 조호르 다룰 탁집(말레이시아) 원정에서 1-2로 무너졌다. 비셀 고베(일본)에 홈에서 무너진 데 이어 2연패로 조별리그 통과가 광장히 어려워졌다.

현재 K리그는 6게임에서 단 1승을 거뒀을 뿐이다. F조 울산이 FC도쿄(일본)와 상대 자책골로 비긴 가운데 서울만 유일하게 승수를 쌓았다. 혹독한 추위가 이어진 지난날 홈에서 맹비탄 빅토리(호주)를 무너트리지 못했다면 K리그는 전멸할 뻔했다.

부진의 이유는 다양하겠으나 핵심은 경기감각이다. 사실 무더위나 습도 같은 기후 조건은 지금까지도 계속 경험한 어려움이다. 일부 영향은 있었지만 딱히 새삼스런 상황은 아니란 얘기다. 한국은 중국 우한에서 발생한 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)의 직격탄을 맞았다. 감염자가 중국 다음으로 많고, 사망자들도 적지 않다. 그 여파로 프로축구 개막이 무기한 연기됐다.

정상적인 환경에서도 시즌 초에는 적지 않은 어려움을 겪는 법인데, 요즘은 경기 스케줄이 띄엄띄엄 마련돼 있다보니 분위기는 한층 어수선하다. 사전 계획한 일정에 맞춰 컨디션을 조절하고 천천히 리듬을 끌어올리는 가장 기초적인 노력이 쉽지 않다.

개막 시점을 좀처럼 가능하기 어려운 현실에서 유일한 대안은 실전을 가정한 연습경기를 주기적으로 치르는 것이다. 그런데 여기에도 큰 문제가 있다. 스파링 상대를 구하는 작업이 하늘의 별따기다.

코로나19의 빠른 확산으로 20명 이상 규모의 인원이 외부로 이동하는 것도, 반대로 외지인을 클럽하우스 및 훈련장 같은 보급지대로 불러들이는 것도 눈치 보인다. 프로·아마추어 전부 해당된다. 기업구단보다 지방자치단체 입장까지 고려해야 할 도·시민구단들의 사정은 훨씬 딱하고 암울하다. 프리시즌이 사실상 3개월 차로 접어든 지금, 누구에게도 뚜렷한 답이 없다는 사실이 안타까울 따름이다.

yoshike3@donga.com

손 없는 토트넘 날개 없는 추락

FA컵 노리치시티전 승부차기때 탈락

손흥민(28)의 부상 공백 속에 토트넘 홉스퍼의 부진이 깊어지고 있다. 그야말로 날개 없는 추락이다. 토트넘은 5일(한국시간) 영국 런던의 토트넘 홉스퍼 스타디움에서 열린 노리치시티와 2019~2020 잉글랜드 축구협회(FA)컵 16강전서 연장 포함 120분의 혈투 끝에 1-1로 비긴 뒤 승부차기에서 2-3으로 졌다.

전반 13분 수비수 안 베르통언의 선제 헤더골로 앞섰지만 후반 33분 노리치 공격수 요시프 드르미치에게 동점골을 내줬다. 양 팀은 추가 득점 없이 연장 승부에 들어갔고, 연장에서도 승부를 가리지 못해 승부차기에 돌입했다.

최근 토트넘은 급격한 하락세다. 지난달 20일 라이프치히(독일)와 유럽축구연맹(Uefa) 챔피언스리그(UCL) 16강 1차전(0-1 패)을 시작으로 EPL 27라운드 첼시전(1-2 패), 28라운드 울버햄프턴전(2-3패)에서 연거푸 무릎을 꿇었다. 3연패 이후 FA컵에서도 탈락하면서 시름은 깊어지고 있다.

이 같은 부진은 손흥민의 부상 공백 때문이다. 지난달 16일 열린 EPL 26라운드 애스턴 빌라전에서 손흥민은 멀티골을 기록하며 팀 승리를 이끌었지만, 오른쪽 골절상으로 수술대에 올랐다. 공교롭게도 토트넘은 손흥민의 부상 이후 4경기째 승리를 거두지 못하고 있다.

한편 토트넘 미드필더 에릭 다이어는 이날 경기 후 관중석에 난입해 팬과 충돌했다. 그는 보안요원과 일부 관중의 만류에도 불구하고 흥분한 채 관중석에서 팬과 설전을 벌였다. 다이어는 해당 팬이 자신의 동생에 대한 모욕적인 언사를 한 것을 참지 못하고 이 같은 행동을 한 것으로 알려졌다.

최현길 기자 choihg2@donga.com

압도적인 '최저 범실'...우리카드, V리그 선두 원동력

범실 636개...대한항공과 182개차
'공평한 기회' 훈련 분위기도 한 몫



현재 V리그 남자부 1위는 우리카드다. 정규리그 우승에 가장 가깝다. 지난 시즌 창단 이후 첫 볼 배구로 진출했지만 "외국인선수 아가메즈 덕분"이라고 했다. 이번 시즌을 앞두고 아가메즈가 부상으로 떠나고 대체 외국인선수를 고르느라 애를 먹자 "올해는 우리카드가 어려울 것"이라고 수군거렸다.

그 말은 틀렸다. 시즌 내내 가장 안정적인 전력을 유지한 팀이 우리카드였다. 볼 배구 경쟁 팀 대한항공, 현대캐피탈보다 탄탄했다. 연패는 단 2번뿐이었고 3라운드의 3연패가 시즌 최다연패였다. 라운드를 거듭할수록 팀은 더 단단해졌다. 주력선수들

이 20대 중반으로 젊고, 같은 멤버로 2번째 시즌을 함께 보내다보니 경기를 하면 할수록 팀에 힘이 붙는 것이 보였다. "우리는 갈수록 좋아지는 팀이다. 지금보다는 3~4라운드를 넘어가면 더 단단해질 것"이라고 했던 신영철 감독의 장담은 맞았다.

우리카드의 변화는 기록으로도 확인된다. 수비와 연결이 전보다 좋아졌다. 디그 1위(세트평균 10.707), 수비 1위(세트평균 17.675)다. 세트는 2위(세트평균 12.780)다. 리시브는 3위(효율 38.76%)로 상위 3개 팀 가운데 가장 낮지만 수비와 2단연결의 정확성으로 커버한다.

우리카드가 압도하는 부분은 또 있다. 범실이다. 시즌 범실부문에서 독보적이다(표 참조). 636개의 범실로 가장 정교한 배구를 했다. 현대캐피탈(840개), 대한항공(818개)과 비교하면 200점 가량 핸디캡을 받은 셈이었다. 지난 시즌 766개의 범실보

다 100개 이상 줄인 덕분에 플레이가 한결 깔끔해졌다.

원인 없는 결과는 없다. 줄어든 범실은 좋은 습관과 차별화된 훈련방식 덕분이다. 신영철 감독은 항상 선수들에게 좋은 루틴과 올바른 생각의 변화를 요구한다. 그는 훈련 때부터 범실을 줄이기 위해 "바른 자세와 생각, 루틴을 가져라. 생각 없이 훈련하지 말라"고 강조했다.

우리카드는 훈련 때 범실이 나오면 그 자리에서 선수들 스스로 반성하고 생각할 시간을 주기 위해 팔굽혀펴기를 시킨다. 예외는 없다. 불만스런 표정을 하는 선수도 없다. 모두 즐겁게 받아들이며 집중력을 높여려고 노력한다. 감독은 선수들의 동작을 보면서 리듬과 템포, 공이 움직이는 각도를 디테일하게 설명한다. 이런 집중력 높은 훈련이 반복되면서 선수들은 자연스럽게 좋은 폼과 습관을 몸에 기억시켰다. 덕

| 순위 | 팀 | 공격 | 블로킹 | 서브 | 디그 | 세트 | 합계 |
|----|--------|-----|-----|-----|----|----|-----|
| 1 | 우리카드 | 184 | 26 | 388 | 7 | 31 | 636 |
| 2 | 대한항공 | 240 | 40 | 511 | 4 | 23 | 818 |
| 3 | 현대캐피탈 | 269 | 39 | 488 | 6 | 38 | 840 |
| 4 | OK저축은행 | 249 | 33 | 521 | 11 | 33 | 847 |

분에 팀은 시간이 갈수록 탄탄해졌다. 감독은 누구에게나 공평한 기회도 줬다. 지난 시즌에는 아가메즈가 훈련 때 열심히 하지 않는다고 판단하자 즉시 B코트로 보내 강력한 메시지를 줬다. 이번 시즌 펠리페에게도 마찬가지였다. 열심히 준비한 누구에게나 기회를 주자 납득한 선수들은 감독의 말을 무조건 따랐다. 그래서인지 누구라도 코트에 들어가면 제 역할을 하고 나왔다. "코트에 들어가면 용감하게 해라. 그럴 자신이 없다면 아예 들어가지 말라. 우리는 결과에 책임을 지는 프로페셔널이다"를 강조하는 신영철 감독의 말이 지금 우리카드에는 잘 먹히고 있다. 확실히 잘 나가는 팀은 뭔가 특별한 것이 있다.

김종건 전문기자 marco@donga.com

가볍게 넘기는 무릎 통증... '무릎연골연화증' 의심해봐야

무릎 통증은 부위별로 다양한 질환이 나타나므로 증상만으로 어떤 질환인지 확정 지을 수 없다. 오랜 시간 앉아 있다가 일어났을 때 생기는 통증, 많이 걸지도 않았는데 무릎이 불편하고, 움직일 때 딱딱 소리가 나는 증상을 호소하고 있다면 무릎연골연화증을 의심해 봐야 한다.

연골은 무릎뼈 사이에서 무릎에 가해지는 충격을 흡수하고 분산하는 기능을 한다. 외부 충격과 체중을 견디기 위해서는 이 연골이 단단해야 하는데, 부드러워지고 점차 닳는 현상이 무릎연골연화증이다. 외부 충격이나 생활습관으로 인해 빈번히 발생하며 주로 여성, 젊은 층에서 많이 나타난다.

무릎연골연화증 치료는 약물, 물리치료, 근력강화 운동 치료를 우선적으로 시행해야 한다. 그 외에도 보조기 등 고정 치료가 도움이 될 수 있으며 연골주사를 이용해 치료할 수도 있다. 연골주사는 연골 세포의 재생을 촉진함으로써 증상 호전을 돕는다.



이준우 일산 척추·관절 전문병원 원장

위의 치료를 시행했음에도 증상이 나아지지 않고 만성화됐거나 연골 손상 정도가 심하다면 관절 내시경을 이용한 수술을 고려해야 한다.

무릎연골연화증은 치료 외에도 예방이 매우 중요하다. 무릎 연골에 가해지는 충격을 줄이는 것이 가장 중요하다. 적당량의 운동을 통해 허벅지 근력을 키우는 것이 좋다.

운동을 하지 못하는 환자들은 가벼운 스트레칭을 꾸준히 해 무릎관절의 유연성을 늘려서 무릎 긴장과 통증을 완화시키는 것이 필요하다.

20~30대의 경우 무리한 운동과 잘못된 생활습관 등으로 인해 무릎관절증이 발생하는 사례가 많아지고 있다. 평소 무릎 건강에 주의해야 하며 일상생활에 큰 불편이 없을지라도 통증이 시작됐다면 병원을 찾아 상담 및 정밀 검사를 받는 것이 좋다.

골다공증 앓는 어르신들 '척추압박골절'에 주의를

노년층에서는 골절사고를 주의해야 한다. 뼈의 강도가 약해지는 골다공증을 앓는 사람들이 많고 하체 근력이나 평형 유지 기능이 약해져 있어 가벼운 충격에도 큰 부상으로 이어지기 쉽다.

골다공증이 있는 경우 빙판길에서 미끄러지거나 침대처럼 평지보다 높은 곳에서 떨어지는 정도의 가벼운 외상만으로도 쉽게 골절로 이어질 수 있다. 따라서 노년층에서는 작은 외상이라 하더라도 등이나 허리에 통증이 발생하고, 자세를 변경할 때 통증이 있다면 척추압박골절을 의심해볼 수 있다.

척추압박골절의 주원인은 골다공증이다. 골다공증으로 인해 약해진 척추에 하중이 가해지면서 척추뼈가 충격을 받아 내려앉으며 골절이 된다. 이렇게 발생하는 통증 때문에 보행이 불가능해지거나, 통증이 사라진 후에도 허리를 제대로 펴 수 없는 불안정한 자세로 허리 주변 근육과 인대에도 연쇄적으로 손상이 가해진다. 이를 방지하게 되면 만성 요통을 유발하기 때

문에 이상을 느끼면 무리하게 움직이지 말고 척추병원을 찾아 정확한 진단과 치료를 받아야 한다.

개인이 느끼는 통증 정도와 진단 결과에 따라 척추 압박골절의 치료 방법이 달라진다. 심하지 않은 정도라면 충분한 휴식과 물리치료, 보조기 착용 등을 통해 통증을 완화하면서 치료가 가능하지만 증상이 계속되거나 신경 압박증상이 나타난 경우에는 수술을 통해 치료해야 한다.

경사진 곳이나 비포장 도로 등에서 조심하는 것뿐 아니라 운동을 통해 간단한 근력 운동을 꾸준히 하는 게 매우 중요하다. 근육이 줄어들면 뼈를 지지해주는 근력이 약해지고 그로 인해 낙상과 골절의 위험이 커지기 때문이다.



권영이 수원 신경외과 비염병원 원장