험난했던 올림픽 선발전…‘사격 황제’ 진종오의 진심

“은퇴 권유에 승부욕”…최다 메달 정조준

4차 7위…5차에서 극적 티켓 확보
도쿄올림픽 메달 추가땐 최다 기록
“마지막까지 노력한 선수로 남을것”

사격은 멘탈(정신력)이 육체를 지배하는 대표적 종목이다. 경기 내내 고도의 집중력을 유지해야 한다. ‘슈팅 마스터’ 진종오(42·서울시청)의 장기집권이 더욱 조명 받는 이유도 여기에 있다.

진종오는 사격선수로서 이미 수많은 업적을 쌓았다. 올림픽 최초로 남자 50m 공기권총 3연패(2008베이징·2012런던·2016리우데자네이루)를 이루는 등 총 4개의 올림픽 금메달을 목에 걸었다. 그럼에도 여전히 목이 마르다. 커리어 5번째 올림픽인 도쿄대회는 또 다른 도전의 무대다.

도쿄올림픽 티켓을 따내는 과정이 어느 때보다 험난했기에 더욱 그렇다. 진종호는 남자 10m 공기권총 4차 선발전까지 7위(2313점)에 그쳐 상위 2명에게 주어지는 올림픽 출전권 확보가 쉽지 않아보였다. 그러나 5차 선발전에서 600점 만점에 585점을 쏘며 4차 선발전까지 자신보다 9점을 앞서있던 한승우(창원시청)와 공동 2위가 됐고, 2018세계선수권대회에서 올림픽 쿼터를 획득했던 진종오에게 티켓이 돌아갔다.

그 과정은 진종오에게 큰 동기부여가 됐다. 그에게 늘 따라붙는 키워드인 ‘은퇴’와도 맞물려 있었다. 진종오는 17일 화상 인터뷰를 통해 “3차 선발전이 끝날 즈음 감독님께서 ‘사격 그만 하자. 은퇴해야 한다’고 말씀하셨다. 그 때 상처를 많이 받았다”며 “그래서 마지막 선발전만큼은 더더욱 잘 쏘고 싶었다. 세계신



진종오가 17일 화상 인터뷰를 통해 “선수들 모두 함께 대한민국 사격의 위대함을 다시 한번 전 세계에 떨치겠다”며 도쿄올림픽에 나서는 포부를 전했다. 사진 캡처 | 대한사격연맹 유튜브

기록을 쏴서 판세를 엎고 싶었는데, 다행히 좋은 결과가 나왔다”고 밝혔다. 이어 “누군가에 의해 강제적으로 은퇴하고 싶진 않다. 자연스럽게 내려놓고 싶었는데, 그 말을 듣고 동기부여와 승부욕이 발동했다. 당당히 선발돼 올림픽에 나가게 됐으니 그만큼 열심히 해야 한다”고 덧붙였다.

도전과제가 많다. 진종오는 총 6개(금 4·은2)의 올림픽 메달을 보유하고 있다. 김수녕(양궁)과 함께 한국선수들 중 최다 올림픽 메달 기록이다. 이번 대회에서 메달 하나를 추가하면 된다. 그러나 진종오는 이보다 더 중요한 과제를 언급했다. 사격에 대한 애정이 느껴졌다. 그는 “선수들 모두 함께 대한민국 사격의 위대함을 다시 한번 전 세계에 떨치겠다”며 “선수로서 목표는 다 이뤘다. 마지막까지 열심히 노력한 선수로 남고 싶다. 당연한 것은 없다. 정말 많이 노력했고, 사격을 사랑한 선수로 남고 싶다”고 힘주어 말했다.

강산 기자 posterboy@donga.com



희귀질환에 시달리던 마라토너 이봉주가 성공적으로 수술을 마친 뒤 회복 중이다. 사진 캡처 | 런코리아 유튜브

희귀질환 투병 이봉주 “수술 경과 좋다”

희귀질환으로 투병 중인 마라토너 이봉주(51)가 성공적으로 수술을 마쳤다. 이봉주의 소속사 런코리아는 15일 유튜브 계정을 통해 이봉주가 수술을 위해 입원하는 모습과 수술 후의 모습을 공개했다. 이봉주는 7일 가톨릭대학교 서울성모병원에서 6시간30분간에 걸친 척수지주막낭종 제거 수술을 받고 회복 중이다. 이봉주는 런코리아를 통해 “수술 경과는 대체로 좋은 편이고 이제 경련 현상도 거의 다 잡혔다”며 “의사 선생님도 긍정적으로 말씀하셔서 좋아질 거라고 생각한다”고 말했다.

대한항공 새 감독의 놀이 같은 훈련? ‘연결 정확성’ 다듬기!

베일 벗은 틸리카이넨 감독

가능하면 한두 번에 공격 종료 주문
포지션별 훈련보다 실전 방식 선호
코치들 의견 자주 물으며 소통 노력
최부식 코치 “재밌겠다는 기대감 줘”



대한항공 토미 틸리카이넨 감독(오른쪽 끝)이 경기도 용인 대한항공 훈련장에서 선수들의 훈련을 돕고 있다. 스피드와 유연성, 창의력을 강조하는 그의 배구 지론이 대한항공 선수들과 만나 어떤 컬러를 낳을지 관심을 모은다. 사진제공 | 대한항공

새 시즌부터 2년간 대한항공의 조종간을 새로 잡는 토미 틸리카이넨 감독(34)이 선수들과 본격 훈련에 돌입했다. 지난달 10일 입국한 뒤 2주간의 자가격리를 마치고 경기도 용인 대한항공 훈련장에서 선수들과 함께 조금씩 몸으로 서로를 익히고 있다.

전임 로베르토 산틸리 감독은 기존 대한항공의 배구에 자신의 성격을 닮은 매운 소스를 곁들였다. 우여곡절은 있었지만 사상 첫 외국인감독의 통합우승이란 성과를 냈다. 오랫동안 꿈꿨던 정상을 경험한 대한항공을 이제 새로운 목적지까지 안전하게 데려가야 할 틸리카이넨 감독의 배구는 어떨까.

●조심스러운 접근과 놀이 같은 훈련

틸리카이넨 감독과 대한항공 선수들은 서로를 조심스럽게 알아가는 단계다. 일단 선수들은 감독의 훈련방식이 너무 파격적이라는 데 가장 놀랐다. 공을 가지고 하는 훈련이 아니라 놀이처럼 보이는 방식에 내심 걱정하는 선수도 나왔다. ‘훈련이 너무 가볍다. 이래도 될까’라는 생각이다.

오전 훈련 때 선수들은 2명씩 계속 돌아가면서 장난치듯 공을 주고받는다. 틸리카이넨 감독은 배구를 막 시작하는 초등학생들이 주로 하는 기본적 연결 훈련을 통해 추구하는 목표가 있다. 센터를 제외한 모든 포지션의 선수들이 용감하게 속공 연결을 할 수 있는 팀을 만들려고 한다.

아직 어느 팀도 이런 배구를 시도해본 적은 없다. 틸리카이넨 감독은 “반드시 3번의 연결로 공격할 필요도 없고, 가능하면 한두 번에 공격을 마치라”고 주문했다. 이를 위해 꼭 필요한 것이 ‘연결의 정확성’이다.

새 감독은 자가격리가 끝나자마자 코칭스태프, 트레이너, 선수들로 나눠 따로 미팅을 했다. 지금은 선수들과 1대1 면담을 이어가고 있다. 틸리카이넨 감독은 플레이보다는 그런 플레이를 하는 사람을 더 알고 싶어 한다. 먼 여행을 떠나기 위해선 동반자들끼리의 관계가 무엇보다 중요하다고 보기 때문이다.

●틸리카이넨 감독이 좋아하고 싫어하는 것

외국인감독을 이미 경험했던 대한항공 선수들과 코칭스태프, 프런트는 조심스럽게 새 사령탑에게 다가서고 있다. 일단 배구를 아주 좋아하고 즐긴다는 것은 알았다. 다만 지금의 좋은 관계와 선수들을 향한 부드러운 접근방식, 제스처가 시즌 도중 성적이라는 변수를 만났을 때 급변할 수 있기에 확신하진 못하는 눈치다. 이 부분은 시즌을 헤쳐 나가면서 서로의 신뢰가 차곡차곡 쌓여야 해결될 것으로 보인다.

반복적 훈련보다는 실전 같은 연습경기를 통해 완성을 추구하는 스타일은 전임 감독과 비슷하다. 오전에는 볼 운동, 오후에는 웨이트트레이닝을 한다. 산틸리 감독도 이 방식을 택했다. 이미 유럽리그의 많은 팀들에서 진행하는 방식이다.

새 감독은 선수들이 포지션별로 따로 훈련하는 방식을 싫어한다. 모든 선수가 함께 실전 상황에 맞춰 훈련하는 것을 원한다. 이를 위해 구단에 훈련장 코트를 더 만들어달라고 요구했다. 선수들이 2~3개의 코트에서 쉼 없이 돌아가며 훈련하는 방식을 꿈꾸는 새 감독은 전임 감독과 접점이 또 있다.

●프로라면 각자 역할을 잘 안다고 믿는 감독

선수들에게 몸을 푸는 시간을 따로 주지 않는다. 오전 9시30분 훈련을 시작한다고 하면 그 때부터 곧바로 훈련 시작이다. 지난 시즌 이 방식이 익숙하지 않아 혼란을 겪었던 대한항공 선수들이 이번에는 어떻게 받아들일지 궁금하다.

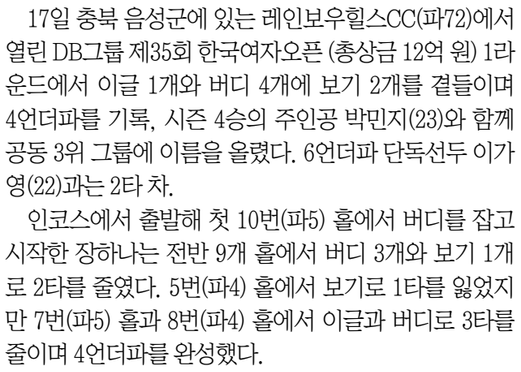
주장 한선수보다 세 살 어린 나이로만 본다면 새로운 기계 사용에 익숙할 것 같지만, 의외로 복고풍이다. 요즘 세대들이 손에서 놓지 않는 태블릿PC 대신 화이트보드에 자신이 직접 그림을 그리고 글을 써가며 상황을 설명한다. 선수들이 웨이트트레이닝을 하는 동안에는 코치들과 함께 배구 영상을 자주 본다. 이 때 자신이 원하는 배구와 플레이가 어떤 것인지 설명한다.

물론 자신의 주장만 내세우지 않는다. 코치들의 의견도 묻는다. 자신이 앞장서기보다는 스태프와 함께 걸어가야 더 좋은 결과가 나온다고 믿기 때문이다. 구단은 이미 새 감독에게 소통의 중요성을 넌지시 알려줬다. 그는 “잘 알고 있다. 걱정하지 않아도 된다. 진정한 프로라면 선수는 선수답게, 감독은 감독답게 각자가 할 역할을 잘 안다”고 답했다.

플레이만 빠른 게 아니라 생각의 스피드와 유연성, 창의력을 강조하는 배구에 선수들과 코칭스태프는 흥미를 가지고 있다. 틸리카이넨 감독은 “선수들의 배구 이해도가 떨어지면 어렵겠지만 대한항공은 그런 능력을 갖췄다”며 새로운 배구의 성공을 확신한다.

자신보다 아홉 살이나 어린 감독을 모시고 새 배구항로를 개척해야 하는 최부식 코치는 “되기만 하면 아주 재미있겠다는 기대감을 준다”고 말했다. 선참 선수들도 비슷한 생각으로 새 배구를 따르려고 한다. 완성까지 시행착오도 겪겠지만, 대한항공 점보스는 새 항로를 찾아 이륙했다.

김종건 기자 marco@donga.com



장하나

장하나 4언더파 ‘굿 스타트’

KLPGA 한국여자오픈 1라운드서 공동 3위
“코스세팅 어려웠지만 재미있게 플레이했다”

한국여자프로골프(KLPGA) 투어 현역 최다승(14승) 보유자이자 사상 첫 누적상금 50억 원을 돌파한 장하나(29)가 개인 첫 한국여자오픈 우승을 향해 산뜻하게 출발했다.

17일 충북 음성군에 있는 레인보우힐스CC(파72)에서 열린 DB그룹 제35회 한국여자오픈 (총상금 12억 원) 1라운드에서 이글 1개와 버디 4개에 보기 2개를 곁들이며 4언더파를 기록, 시즌 4승의 주인공 박민지(23)와 함께 공동 3위 그룹에 이름을 올렸다. 6언더파 단독선두 이가영(22)과는 2타 차.

인코스에서 출발해 첫 10번(파5) 홀에서 버디를 잡고 시작한 장하나는 전반 9개 홀에서 버디 3개와 보기 1개로 2타를 줄였다. 5번(파4) 홀에서 보기로 1타를 잃었지만 7번(파5) 홀과 8번(파4) 홀에서 이글과 버디로 3타를 줄이며 4언더파를 완성했다.

7번 홀 이글 장면이 특히 인상적이었다. 203m를 남기고 5번 우드로 친 세컨 샷은 그림같은 궤적을 그린 뒤 홀컵 2m 옆에 붙었고 한꺼번에 2타를 줄였다.

“메이저대회라고 특별히 긴장하지는 않는데, (오늘은) 올해 중 가장 긴장했다”고 털어놓은 장하나는 “코스 세팅이 어려워 18홀 내내 긴장을 늦추면 안 되는 코스이기 때문에 좀 힘들고 머리도 아팠지만 재미있게 플레이했다”고 밝혔다. 올 시즌 1승을 포함해 준우승 2차례 등 8개 대회에 나서 7번 톱10에 이름을 올린 그는 “2라운드까지는 스코어를 줄이고 3, 4라운드에서는 (스코어를) 지키는 게 중요할 것 같다”며 “선수로서 꼭 우승하고 싶다는 생각이 든다”는 말로 내셔널 타이틀에 대한 욕심을 내비쳤다.

김도헌 기자 dohoney@donga.com



‘2022 카잔 스페셜올림픽 세계동계대회’에 출전할 대표선수 선발식이 17일 서울 논현동 SOK 대회의실에서 열렸다. 사진제공 | 스페셜올림픽코리아

SOK, 카잔 스페셜올림픽 대표선수 선발식

스페셜올림픽코리아(SOK·회장 이용훈)가 17일 서울 논현동 SOK 대회의실에서 2022년 1월 22~28일 러시아 카잔에서 열릴 ‘2022 카잔 스페셜올림픽 세계동계대회’에 출전할 대표선수 선발식을 진행했다. SOK는 7개 종목에서 68명의 선수를 선발해 지도자 20명, 임원 11명을 포함한 총 99명의 선수단을 파견할 예정이다.

SOK 이용훈 회장은 “스페셜올림픽 세계대회는 우리 선수들이 그동안 열심히 갈고닦은 실력을 보여주고 전 세계 발달장애선수들과 교류할 수 있는 중요한 무대지만, 코로나19 거리두기를 고려해 선수들의 건강을 최우선으로 대회 참가를 신중히 준비하고 있다”고 밝혔다.

스페셜올림픽 대표선수 선발방식은 경기력과 성적으로 선발하는 기타 국제대회와는 다르다. ‘디비저닝’이라는 등급분류방식으로 선수들의 경기력 수준에 따라 조를 편성하고, 조별로 1위를 후보로 선정한 뒤 추첨을 통해 선발한다. 이에 따라 최소한의 경기력을 갖춘 발달장애인이라면 누구나 국가대표로 스페셜올림픽에 출전할 기회를 얻을 수 있다. 이번 선발식은 SOK 공식 유튜브 채널(youtube.com/specialolympicskorea)에서 볼 수 있다.

정재우 기자 jace@donga.com

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com