학교체육진흥회-스포츠동아 공동 기획〈2〉

학교체육진흥회와 스포츠동아는 학교체육 활성화를 위해 '학생 스포츠기자단'을 운영합니다. 중·고등학생을 대상으로 공모를 통해 선발된 학생 스포츠기자단은 다양한 학교 스포츠 활동 및 일반 스포츠 관련 소식을 취재해 소개합니다. 이를 통해 학생들의 스포츠 활동에 대한 관심을 높이고, 건강하고 활기찬 학교체육 문화조성에 앞장설 것입니다. '학생 스포츠기자단'이 취재한 기사는 선별해 매월 1회 지면을 통해 게재됩니다.



5월19일 프로축구 '하나원큐 K리그1 2021' 전북현대와 경기에서 울산현대 김민준(왼쪽에서 첫 번째)이 선제골을 성공시키고 있다. 스포츠동아DB

울산현대 김민준 눈부신 성장 K리그 U22 룰이 만든 선순환

22세 이하 선수 의무 출전 규정…유스 출신 쑥쑥

K리그 유스 출신선수들의 활약이 눈부시다. 'U22'(20세이하 선수 의무 출전 규정) 룰 도입으로 어린 선수들이 빠르게 성장해 미래 한국축구의 대들보로 성장하고 있다. 주인공은 김민준(울산현대), 엄지성(광주FC), 정상빈(수원삼성) 등이다.

K리그엔 U22(22세 이하 선수) 규정이 있다. 선발 출전 명단에 1명 이상의 U22 선수를 넣어야 하는 룰이다. 5명 선수교체가 도입된 올 시즌 K리그에서는 교체 때 1명 이상의 U22선수를 투입해야 5인 교체가 성립된다.

김민준(2000년생)은 현대고 출신이다. 울산대 1학년 재학 중 울산 현대에 콜업됐고 2021시즌 데뷔했다. 현대고 시절 전국체전 결승전에서 동점골을 기록하며 팀 우승을 이끌었다. 김민준은 이번 시즌 단 한 경기만 결장했다. 시즌 5득점을 기록했다. 경기당 평균 출전시간이 37분인 것을 감안한다면 엄청난 득점력이다. 측면공격수지만 중앙으로 파고드는 성향이기에 팀 동료 김태환 같은 좋은 풀백들에게 공간을 만들어주는 능력을 가지고 있다.

엄지성(2002년생)은 광주 금호고에서 광주FC로 직행하며 2021시즌 데뷔했다. 금호고 시절 2년 연속 U18 챔피언십 개막전 해트트릭의 주인공이다. 그는 광주 FC의 모든 경기에 출전중이다. 경기당 평균 출전시간은 61분. 다른 U22 경쟁자들과 비교했을 때 출전시간이 많다. 시즌 3골로 많은 득점은 아니지만 프로 무대에서 차근차근 경험을 쌓고 있다.

정상빈(2002년생)은 수원 매탄고에서 수원 삼성으로 직행해 2021시즌 리그에 데뷔했다. 직선으로 파고드는 움직임과 스피드가 좋았기에 수비능력을 조금 보완한 뒤 윙백으로 기용됐다. 고학년 때는 공격력을 극대화했다. 상대 수비수 사이의 공간을 찾아들어가는 침투나 슈팅이 한 단계 업그레이드됐다. 수원 입단 첫 해인 2020시즌에는 리그에서 단 한경기도 출전명단에 포함되지 못했지만, 이번 시즌은 달랐다. 2021시즌 4골, 2도움을 기록 중이다. 경기당 평균 출전 시간은 무려 72분으로 주전급이다. 속도와 개인기의 장점을 잘 사용하는 선수다. 특히 침투 플레이로 위협적인 상황을 잘 만들어낸다.

이밖에도 K리그 유스 출신 U22 선수들은 많다. 현대고 출신 오세훈, 매탄고 출신 김태환, 강현묵 등도 내년 항저우아시안 게임을 노린다. 이렇게 K리그 유스 출신으로 프로에 데뷔해서, U22 규정 덕분에 많은 출전시간을 얻으며 성장하는 선수들이 늘어나는 추세다. K리그를 넘어서 한국 축구의 성장에는 K리그가 자랑하는 유스 시스템과 함께 U22 규정이 늘 함께하고 있다.

김현빈 학생기자·성일고2



체육거점학교에서 다양한 활동을 즐기는 학생들. 체육거점학교는 체대입시를 준비하는 수험생에게 큰 도움을 주고 있다. 사진제공 | 임서민

코로나19 시대 체대 입시 준비 체육거점학교가 있어 다행이야

다양한 체육교육에 진로 관련 컨설팅도 제공

체육거점학교가 코로나19 시대 체대입시를 준비하는 학생들에게 큰 도움이 되고 있다.

거점학교는 단위학교에서 개설하기 어려운 교과목을 서로 공유하기 위해 지난 2013년 만든 제도다. 서울시교육청은 과학 7개교, 음악 3개교, 미술 4개교, 체육 6개교, 제2외국어 2개교 등 총 22개 학교를 시범학교로 지정해 운영해왔다. 그동안 거점학교는 학생들의 과목선택권을 확대하고 개개인의 진로 맞춤형 교육과정 설계를 지원해 왔다는 평가를 받았다.

하지만 일반고의 경우 체육과 관련된 교육과정이 부족해 체대입시를 준비할 경우 사설체대입시학원을 다녀야 했다. 체육거점학교는 이런 어려움을 해소시켜주었다. 스킨스쿠버, 수상스키, 트레킹, 플로깅, 골프 등 다양한 체육관련 교육과 활동으로 본인의 적성을 찾을 수 있게 지원해 줬고, 진로관련 특강과 체대입시에 성공한 선배들의 컨설팅까지 진행하고 있다. 특히, 생활기록부에 수행평가로 평가한 성적과 함께 세부능력특기 사항에도 들어가기 때문에 수시전형으로 대학입시를 준비하는 학생들에게 제격이다.

체육거점학교인 송곡고 여한구 교사는 "코로나19 시대 체대입시를 준비하는 학생들이 이 프로그램에 지원하기 때문에 학생들의 반응은 긍정적"이라며 "앞으로도 학기별 대학입시 컨설팅을 통하여 체육계열 대학을 희망하는 학생에게 직접적인 도움을 줄 것"이라고 밝혔다.

거점학교는 학기별로 학생들을 모집하며, 학생은 일주일에 1~2회 거점학교로 등교해 해당 과목을 집중적으로 배우게 된다. 교육비는 무료다.

임서민 학생기자·건대부고2



2021~2022시즌 이적시장의 핵으로 떠오른 LA레이커스. 현역 최고 스타인 르브론 제임스(오른쪽)가 속한 레이커스는 대대적인 팀 개편을 단행했다. AP뉴시스

웨스트브룩·앤서니 등 영입 이적시장 큰 손 된 레이커스

르브론 제임스 계약 기간 내 NBA 우승 목표

2020~2021시즌이 끝난 NBA(미국프로농구)는 뜨거운 이적시장으로 사람들의 관심을 불러 모았다. 많은 스타 선수들이 이적시장에 나왔다.

이 가운데 가장 사람들의 주목을 받고 있는 팀은 LA 레이커스다. 현역 최고의 스타 선수인 르브론 제임스가 속한 LA 레이커스는 새로운 시즌을 앞두고 대대적인 팀 교체를 했다. 지난 시즌 플레이오프 1라운드 탈락이라는 초라한 성적을 받은 뒤 새롭게 열린 이적시장에서 우승을 목표로 한 공격적인 영입을 했다.

먼저 워싱턴 위저즈에서 현역 최고의 포인트 가드라는 평가를 받는 러셀 웨스트브룩을 영입하기 위해 카일 쿠즈마, 몬트레즈 해럴 등을 트레이드했다. 여기에 한때 NBA를 대표하였던 슈퍼스타 카멜로 앤서니와 드와이트 하워드를 1년 계약으로 영입했다. 손꼽히는 슈터 켄드릭 넌도 계약했다.

들어오는 사람이 있으면 나가는 사람도 있는 법. 지난 시즌 아쉬운 모습을 보여줬던 데니스 슈뢰더, 알렉스 카루소와는 이별을 선택했다.

레이커스가 새로운 시즌을 앞두고 공격적인 영입에 나선 것은 르브론 제임스와 우승을 더 하기 위해서로 보인다. 르브론 제임스는 팀과 2023년까지 계약이 되어있다. 이 때까지 어떻게 해서라도 우승 횟수를 추가하겠다는 뜻이다.

르브론 제임스는 현재 4번의 MVP, 4번의 우승, 4번의 파이널 MVP로 '농구황제' 마이클 조던의 바로 아래에 위치한 커리어를 가지고 있다. 이번 공격적인 영입으로 그가 조던을 넘어설지 지켜보는 것도 다가오는 시즌의 주요 관심사다.

박정빈 학생기자·신한고2



성남 성일고가 제35회 대통령기 전국하키대회에서 맞수 용산고를 꺾고 정상에 올랐다. 성일고 윤규범이 골을 넣는 장면. 사진 | 대한하키협회 유튜브 화면 캡쳐

성일고, 대통령기 하키 우승 김병진 MVP·이규진 득점상

결승서 디펜딩챔피언 용산고 제압

'하키 명문' 성일고는 역시 '명불허전'!.

성남 성일고가 지난 8월25일 강원도 동해시에서 열린 제35회 대통령기 전국하키대회에서 '디펜딩챔피언' 서울용산고를 꺾고 정상에 올랐다. 지난해 대통령기 결승에서 용산고와 2-2 무승부 끝에 슛 아웃으로 패해 준우승에 그친 한을 완벽하게 설욕했다. 또 지난 3월 춘계대회와 5월 협회장기에서 모두 준우승에 그친 아쉬움을 딛고 시즌 첫 우승컵을 들어올렸다.

선제골은 성일고가 기록했다. 1쿼터 12분 43초에 김병진(19)이 페널티 코너를 얻어냈다. 이 기회를 놓치지 않은 박경태(19)가 멋진 중거리 슛으로 득점을 만들어냈다. 성일고의 맹공은 계속됐다. 2쿼터 1분38초에 윤규범(19)의 패스를 이규진(19)이 마무리하여 2-0으로 달아났다.

용산고의 반격도 거셌다. 2쿼터 진건효(18)의 환상적인 트래핑 후 골키퍼를 제치는 패스를 임준열(19)이 빈 골문 안으로 집어넣었다. 3쿼터에는 박종헌(18)이 얻은 페널티 코너 기회를 정지훈(19)이 득점으로 연결시켜 동점을 만들어냈다.

승패를 가른 결승골은 윤규범의 손에서 나왔다. 윤규범은 상대 골키퍼가 나온 것을 확인한 이규진이 옆으로 찔러준 패스를 받아 넘어지며 그림 같은 마무리를 지었다. 그러나 골 성공 직후 하키스틱을 던지는 세리머니로 경고를 받았다.

성일고 주장 김병진은 최우수선수(MVP)에 선정됐으며, 이규진은 득점상을 수상했다. 성일고 김채천 감독은 감독상을, 김철 코치는 지도자상을 받았다.

고석민 학생기자·성일고2



루틴은 선수가 훈련에서 습득한 기술을 경기에 충분히 활용할 수 있는 기회를 넓혀준다. 나달이 서브를 하기 전 귀를 만지는 루틴 장면. AP뉴시스

최상의 경기력을 원하는자 일정한 루틴부터 신경써라

테니스 스타 나달, 서브 전 일정한 동작 유명

평소 실력을 발휘하려면 '루틴'부터 챙겨라.

긴장과 불안은 스포츠선수들에게서 공통으로 나타나는 현상이다. 조기축구대회, 학교 체육 수행평가, 학교 반대항전 경기 등 다양한 스포츠 행사에서 긴장과 불안은 필수불가결한 요소다.

편안한 심리상태는 실력발휘에 매우 중요하다. 프로선수들에게 심리문제는 흔하다. 선수들의 멘탈을 따로 관리해주는 사람까지 있을 정도다. 생활체육인들은 불안감과 긴장감으로 운동에 대한 흥미나 관심을 잃기도 한다. 이를 해결하기 위한 보편적인 방법이 '루틴' 이다.

루틴은 최상의 운동수행을 발휘하는 데 필요한 이상적인 상태를 갖추기 위한 자신만의 고유한 동작이나 절차다. 일정하게 수행하는 습관화된 동작이다. 전 농구선수 서장훈은 자유투를 시도하기 전 공을 5번 튀기고 신발 끈을 묶을 때는 왼쪽부터 맨다. 자기만의 루틴이다. 테니스 스타 나달의 서브루틴도 유명하다. 그는 서브 전에 땅을 고른 후 라켓으로 두 발을 턴다. 그 다음 바지를 정리하고 양쪽 어깨와 귀, 코를 번갈아 만진다. 마지막으로 공을 튀긴 뒤 서브를 한다.

루틴은 훈련과 경기의 운동수행을 충분히 준비하는 데 도움을 준다. 또 지금 내게 놓인 상황이 위협적이지 않은 환경으로 생각하고 적응하도록 한다. 좋은 습관, 즉 루틴이 주는 편안함은 선수가 훈련에서 습득한 기술들을 경기에서 충분히 활용할 수 있는 기회를 높여준다. 올바른 루틴은 많은 체육활동을 즐기는 데 긍정적인 효과를 준다. 세 살 버릇이 여든까지 간다는 옛 속담은 스포츠에도 통용된다.

공도원 학생기자·이우고1



코로나19시대 체육교육은 학생들의 건강을 지키는 지름길이다. 그러나 우리 체육교육은 이상과 거리가 있다. 체육의 중요성을 강의하는 수업. 사진제공 | 김재현

체육의 중요성 올바른 교육 학생들 건강 지키는 지름길

학생 95% "체육수업 필요성 못느껴" 건강 위협

코로나19시대, 학생들의 건강이 위협받고 있다.

요즘 학생들에게 건강을 챙길 여유는 점점 줄어든다. 이런 학생들을 배려해 교육부에서는 체육을 정규수업으로 포함시켰다. 하지만 학생과 학부모의 관심은 낮다.

수도권 학교에서 '체육교과와 타 교과를 학생들이 어떻게 생각하는지'에 대한 설문조사를 실시했다. 83%의 학생들이 체육의 중요성을 느끼지 못하고, 95%의 학생들이 체육수업의 필요성을 느끼지 못한다고 응답했다. 반면 국·영·수 같은 주류 과목은 '스스로 열심히 참여 한다'고 생각하는 학생들이 98%였다.

현직 교사들의 생각은 어떨까. 한 체육교사는 "학생들의 건강증진을 위해 개설한 중요한 과목이 예상하지 못한 결과를 얻어 속상하다"며 "수업시간에 단순히 실기 위주의 수업이 아니라 체육의 중요성을 알려주는 수업을 진행해야겠다"고 했다. 다른 교과 교사에게도 같은 자료로 인터뷰했다. 이들은 "체육 수업은 중요한 시간이다. 학생들이 더 열심히 참여해주면 좋겠다"고 했다. 몇몇 교사들은 "내가 맡은 과목보다 체육 교과가 더 중요하다"고 답했다.

교육부와 교사들은 체육수업의 중요성을 올바르게 인식하고 있지만 정작 수업을 받는 학생들은 그 중요성을 잘 모르고 있다.

해결책은 없을까. 체육의 중요성을 알리는 수업을 필수적으로 진행하는 것이 중요하다. 학교체육 수업에서 학생들의 의견을 최대한 반영해 참여를 유도하면 학교체육이 활성화되고 학생들의 건강은 자연스럽게 향상된다. 체육수업이 중요한 이유다.

김재현 학생기자·이매고2



제54회 대통령금배 전국고등학교축구대회에서 우승한 보인고 선수들이 자축 세리머니를 하고 있다. 사진제공 | 창녕군

대통령금배 전국고교축구대회 보인고, 포철고 꺾고 3번째 우승

보인고 풀백 김호중 MVP·이지한 13골 득점왕

'보인고 천하!'

보인고가 지난 7월 28일 열린 제54회 대통령금배 전국고교축구대회 결승전에서 승부차기 접전 끝에 포철고를 꺾고 정상에 올랐다. 이 대회 3번째 우승이다.

경남 창녕군 창녕스포츠파크에서 펼쳐진 이번 대회에는 총 48개 팀이 출전했고, 무더위 속에서도 명승부가 이어졌다.

보인고와 포철고가 결승에서 맞붙었다. 포철고는 매서운 공격력으로 상대 골문을 두드렸다. 하지만 골키퍼 이민기를 비롯한 보인고 수비진의 뛰어난 조직력을 뚫을 순 없었다. 연장까지 비긴 양 팀은 승부차기에 돌입했다.

보인고 첫 번째 키커 이지한은 침착하게 성공한 반면 포철고 첫 번째 키커 김용학이 찬 공은 높게 뜨고 말았다. 보인고 박준영, 김경환, 김호중도 잇달아 성공했다. 하지만 포철고 네 번째 키커 이규택의 슛은 이민기에게 가로막혔다. 결국 보인고가 승부차기 스코어 4-2로 우승을 차지했다.

대회 최우수선수(MVP)는 보인고 풀백 김호중이 차지했다. 김호중은 "초등학교 4학년 때부터 지금까지 풀백만 맡아왔다. 이영표 선수처럼 빠르고 영리하게 상대를 괴롭히는 수비수가 되고 싶다"고 포부를 밝혔다.

보인고 윙포워드 이지한(13골)은 득점왕에 올랐다. 네이마르(파리 생제르맹)를 롤 모델로 삼고 있는 이지한은 올 가을 독일 클럽의 입단 테스트를 받을 예정이다.

최우수골키퍼상은 이민기가 수상했고, 보인고 김형겸 코치는 우수지도자상을 받았다. 김 코치는 "프로 산하 강팀들이 나오는 금배에서 우승해야 진정한 우승이라고 선수들에게 강조했다"고 말했다.

전장훈 학생기자·구산중3