

차준환 男싱글 4대륙대회 우승 좋은 기억 안고 베이징 향한다

한국선수론 첫 금...“다음을 위한 한걸음”



차준환이 23일(한국시간) 에스토니아 탈린에서 열린 4대륙피겨스케이팅선수권대회 남자 싱글에서 우승한 뒤 시상대에서 금메달을 들어 보이고 있다. 탈린(에스토니아) | AP뉴시스

한국 피겨스케이팅 남자 싱글의 간판 차준환(21·고려대)이 국제빙상경기연맹(ISU) 4대륙선수권대회에서 금메달을 목에 걸었다. 차준환은 23일(한국시간) 에스토니아 탈린에서 열린 2022 ISU 피겨 4대륙선수권대회

남자 싱글 프리스케이팅에서 기술점수(TES) 86.48점, 예술점수(PCS) 88.78점, 합점 1점 등으로 174.26점

을 받았다. 이로써 전남 쇼트프로그램에서 얻은 개인 최고 점(98.96점)을 더한 총점 273.22점으로 우승을 차지했다. 4대륙선수권대회 남자 싱글에서 한국 선수가 따낸 첫 메달이기도 하다.

차준환은 서울에서 펼쳐진 2020년 이 대회 남자 싱글에서 한국 선수의 역대 최고 성적인 5위를 차지한 데 이어 이번에는 금메달까지 따내며 역사의 한 페이지를 장식했다. 이번 대회에서 기록한 총점 273.22점도 개인 최고점(종전 265.43점)이다.

미국, 일본 등 피겨 강국들은 2022베이징동계올림픽에 나서지 않는 2진급 선수들을 이번 대회에 파견했다. 그러나 이번 대회를 베이징동계올림픽 전초전으로 여긴 차준환은 실전감각을 끌어올리는 동시에 우승까지 거머잡으려서 기분 좋은 기억을 안고 결전지로 떠나게 됐다.

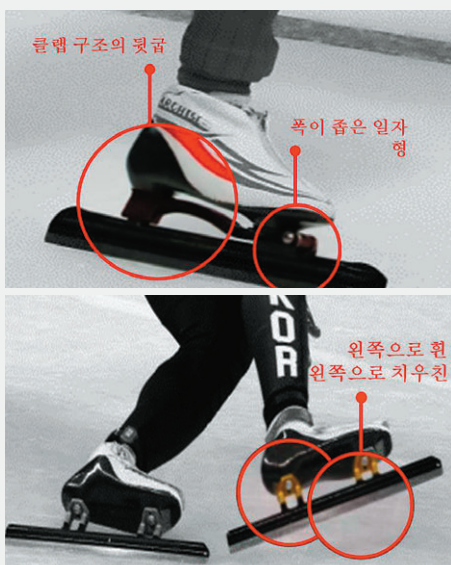
출발은 불안했다. 차준환은 첫 점프 과제인 쿼드러플(4회전) 토루프 점프 직후 불안한 착지로 감점을 받았다. 그러나 이후 쿼드러플 삼코에 이어 트리플 러츠~트리플 루프 콤비네이션 점프와 플라잉 카멜 스핀 등의 과제를 안정적으로 마무리했다. 차준환은 “이 대회에 나서기로 했을 때 올림픽과 남은 시즌에 도움이 될 것으로 생각했다”며 “메달과 우승은 생각하지 않고 연습한 것을 보여주려고 했다. 오늘 연기는 다음 단계를 위한 중요한 한 걸음이 될 것”이라고 밝혔다.

한편 차준환과 함께 베이징동계올림픽에 출전하는 이시형(22·고려대)은 프리스케이팅에서 144.05점을 받아 합계 223.18점으로 7위에 올랐다.

강산 기자 posterboy@donga.com

빙상 강국 만든 ‘블레이드의 과학’

폭 얇고 일자로 뻗어 추진력 높여
분리되는 클랩 구조도 속도감 업↑
실제 기록선 3~5% 가량 증가해
훈련 과정에서도 스포츠과학 지원
베이징팬 영상 통화로 밀착 관리



직선 주로에서 가속이 중요한 스피드스케이팅은 블레이드의 폭이 좁은 일자형이며, 뒷굽은 클랩 구조다(위 사진). 반면 곡선 주로에서 마찰력 줄이기가 관건인 쇼트트랙은 블레이드가 왼쪽으로 휘고 치우쳐 있다. 사진제공 | 한국스포츠정책과학원 스포츠과학연구실

스케이팅 종목들은 얼음 위에서 스케이트를 신고 경기를 펼친다는 공통점을 갖고 있다. 더불어 동계올림픽은 하계올림픽과 달리 맨몸으로 수행하는 종목이 전무하다. 이 때문에 동계스포츠 선수들의 장비 속에 숨은 과학적 원리는 중요하다. 빙상 종목 선수들이 착용하는 스케이트의 블레이드 역시 동계스포츠의 과학적 원리를 단적으로 보여주는 훌륭한 사례다.

대한민국은 전통적으로 쇼트트랙 강국이다. 쇼트트랙은 말 그대로 짧은 트랙에서 순위를 다투는 종목으로, 약 111m의 트랙을 시계반대방향으로 돌며 경쟁한다. 주행 코스의 48% 가량이 곡선 주로로 이뤄져 있으며, 곡선 주로를 얼마나 잘 달리는냐가 관건이다.

쇼트트랙에 사용되는 블레이드는 이 같은 종목적 특성을 고려해 제작됐다. 곡선 주로를 많이 주행하는 쇼트트랙 선수들은 몸을 트랙 안쪽으로 기울여 원심력을 극복한다. 이 때문에 쇼트트랙의 블레이드는 안쪽으로 미세하게 휘어져 있고, 밀창의 왼쪽에 치우치도록 설계됐다. 또 블레이드의 중앙 부분을 양끝보다 볼록하게 설계해 곡선 주로 주행 시 얼음과 접촉으로 인한 마찰력을 최소화한다. 이런 블레이드의 변화, 성형은 쇼트트랙 선수들의 경기력을 극대화하기 위한 스포츠과학

맨몸 종목이 없는 동계올림픽은 기록 향상에서 장비의 중요도가 크다. 특히 1000분의 1초까지 다투는 스피드스케이팅에는 치밀한 과학적 원리가 숨어있다. 2018평창동계올림픽 당시 남자 매스스타트에서 역주하는 이승훈, 스포츠동아DB

의 산물이다.

반면 스피드스케이팅의 블레이드는 쇼트트랙과는 또 다른 과학적 원리를 갖고 있다. 스피드스케이팅은 400m의 트랙에서 기록으로 겨루는 종목이다. 직선 주로가 쇼트트랙보다 길다. 따라서 스피드스케이팅 선수들은 직선 주로에서 스피드를 극대화하는 것이 중요하다. 스피드스케이팅에서 사용되는 블레이드는 폭이 얇고 날렵하며, 일자로 곧게 뻗어있다. 이는 얼음과 접촉면을 고르게 해 추진력을 효과적으로 전달하기 위해서다.

대중적으로 알려져 있는 스피드스케이팅 블레이드의 클랩 구조 또한 이를 극대화하기 위해 설계된 것이다. 클랩 구조로 인해 스피드스케이팅의 블레이드는 스케이트와 완전히 고정되지 않아 뒷굽을 들면 블레이드의 뒷부분과 스케이트가 분리된다. 이런 구조는 선수가 얼음판을 밀어낼 때 블레이드가 끝까지 바닥을 디터 힘을 전달할 수 있도록 도와줘 가속을 증가시키고, 스피드를 극대화시킨다. 실제 기록적 측면에서도 클랩 구조의 탄생 전후로 스피드스케이팅의 속도는 3~5% 가량 증가했다.

대한민국 동계스포츠 선수들은 쇼트트랙, 스피드스케이팅, 피겨스케이팅 등 빙상 종목에서 두각을 나타내고 있다. 특히 스피드스케이팅은 쇼트트랙과 더불어 우리나라 동계올림픽의 효자 종목이다. 1992알베르빌동계올림픽에서 최초로 올림픽 메달을 안겨준 김윤만의 등장과 함께 발전을 거듭해 2010년 노태범, 이상화, 이승훈 같은 세계적 선수들을 배출했다. 이들 세 선수가 2010밴쿠버동계올림픽에서 모두 금메달을 차지하며 단숨에 한국의 주력 종목으로 떠올랐다.

2018평창동계올림픽부터는 한국스포츠정책과학원 스포츠과학밀착지원팀이

대표팀 훈련 과정에 스포츠과학을 지원하고 있다. 남자 매스스타트 이승훈의 금메달을 포함해 은메달 4개, 동메달 2개를 획득하는 데 기여했다.

2022베이징동계올림픽은 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 여파 속에 펼쳐진다. 코로나19 팬데믹 이후 개최된 스포츠이벤트가 그러하듯 베이징 동계올림픽 역시 출전선수들뿐 아니라 지원인력의 입장에서든 여러 어려움이 따른다. 선수들의 코로나19 감염을 막으면서도 경기력 향상을 도와야 한다. 선수들의 컨디션 조절 또한 쉽지 않다.

베이징동계올림픽 준비과정에서 스포츠과학밀착지원팀은 스피드스케이팅 대표팀의 요청에 따라 체력훈련과 영상 분석 등을 지원했다. 웨이트트레이닝 및 부상예방을 돕기 위해 스트레칭 프로그램을 제공했는데, 특히 새로 국가대표팀에 합류한 어린 선수들을 대상으로는 웨이트트레이닝 교육 및 모니터링도 실시했다.

빙상훈련이 시작된 뒤에는 대표팀 영상분석관과 협의해 실시간 영상 제공 프로세스를 갖추고, 트랙의 여러 각도에서 훈련영상을 신속하게 제공함으로써 지도자의 즉각적인 피드백을 가능하게 했다. 또 선수별 훈련영상을 제공하고, 단거리 종목 선수들을 대상으로는 스타트 동작에 대한 영상분석을 통해 최적의 스키잉 방법과 기록단축 전략 등도 제시했다. 경쟁국 주요 선수들의 경기영상도 확보해 제공했다.

스포츠과학밀착지원팀은 코로나19 재확산에 따라 베이징 현장 지원이 불가능할 것으로 보고 진천선수촌 스포츠과학센터 내에 비대면 종합상황실 구축을 준비 중이다. 비대면 종합상황실에선 선수의 요청이 있을 시 영상통화 등의 방법으로 개인훈련 및 회복에 대한 정보를 전달하고, 심리상담도 가능하다. 올림픽 중계방송 및 유튜브 스트리밍 영상 등을 모니터링해 경쟁국 주요 선수들의 정보도 지속적으로 제공할 계획이다.



한국스포츠정책과학원(KISS)스포츠과학연구실 이은 연구원(체육학 박사)

남성(性)들의 말 못할 고민~쉽게 바르는 남성 전용크림 화제! 재구매율이 높은 남성 전용 크림 2개 구매시 1개 추가증정

◆ ‘대한민국 소비자 만족대상’ 수상 (주)비메디칼에서는 남성들을 위한 의약품이 아닌 한방 봉독을 주성분으로 바를 수 있는 젤타입의 화장품 ‘한방(봉독) 크림’이 입소문으로 먼저 알려져 국내에 시판되고 있어 화제다. 위 제품은 바르는 위너(봉독)크림으로 특허(10-1813530)를 받아 전국 어디서나 전화상담 만으로도 쉽게 구입이 가능하도록 제품화에 성공하였다. 또한, 위 제품으로 2018년 중소벤처기업부 중소기업 수출 지원센터 글로벌 시장 개척 전문기업 사업에 선정되었고, 2019. P&G Ventures와 서울 창조경제혁신센터가 공동 주관한 글로벌 스타트업 미트업 행사에도 선정 출품하였다. 사용법은 하루 2번 아침과 잠자기 전 화장하 듯 회음부 중심으로 마사지하여 바르기만 하면 되고 처음 사용시 강한 느낌이니 서서히 사용량을 늘리면 좋다.



[안상원 한의학 박사의 저서 ‘전립선비대증,전립선염, 조루,발기부전, 불임으로 치료한다!’]

이에 관계자는 “대한민국 소비자 만족 대상 수상과 봉독성분 30%를 더 높인 2022년형 신제품 출시기념으로 선착순 300명 한도 내에서 2개(4개월) 주 문시 1개(2개월) 추가 증정과 무이자 6개월 할부, 전곡 무료배송, 불만족시 환불까지 해준다.” 고 한다

상담전화 070-7467-9831



‘한방(봉독)크림’ <메리츠화재 생신물상배상책임보험 1억원> (봉독성분30%UP)

종아리, 다리 걸뻗히면 쥐가 나서 밤마다 고통...기적 같은 3개월~ 누워서 발목펌프 10분이면...걷기 만보의 효과! (불만족시 환불)

◆ ‘누구나 쉽게 누워서 하는 이어뭉’ 30년 넘게 합병증으로 투병하던 00씨는 한달에 7~8번씩 밤에잠 때마다 종아리부위에 쥐가 자주나고 발등과 발목 부위가 통통 부어 올라 걷는 것도 어려웠을 지경이었다. 우연히 서점에서 발목펌프 운동을 알게되면서 지금은 정상적인 생활을 하고있다 .

사실, 발목펌프운동의 시작은 신장병과 당뇨병으로 고통을 앓던 일본인이 나가키씨가 수십 미터 높이의 나무가 물을 빨아올리는 힘을 관찰하다 고안해낸 것으로 알려졌다. 발목펌프운동은 발목의 혈관을 두드려 줌으로써 혈관의 수축/이완을 도와 아래쪽에 모여 있는 노폐물과 정맥혈을 심장쪽으로 운반시 순환되는 원리로 몸 속에 고여있던 노폐물 정화와 피로를 풀어준다.

특히, 발 저림으로 잠 자다가 갑자기 쥐가 나서 고생하는 분들, 저녁에만 발이 시리거나, 거동이 불편하여 운동이



부족한 분들이 사용하여 각종 성인병까지 치유가된 사례가 있는 책이 출판되어 화제가 되기도 했다. 이를 기반으로 혈액순환 발목펌프 자동운동기 고급형 ‘이어뭉’이 출시되었다.

관계자는 “기존제품과는 다르게 편하게 누워서도 사용 할 수 있는 무선リモ컨과 저소음, 저진동으로 바닥울림이나 층간 소음의 문제를 해결했다. 또한 7가지 운 동패턴을 선택 할 수 있으며 강도 조절이 가능하다.

사용방법은 “발목펌프운동은 하루 중

아침 공복시 및 취침 전 2~3회 정도 누워서 심장보다 높게 무릎을 펴고하면 효과적이다”고 전했다.

관계자는 “국내생산으로 1년 무상 A/S를 보장하며 한정 특가 행사로 300분에게 7일간 무료체험 기간내에 불만족 시 100% 전액 환불을 진행한다”고 한다.



MADE IN KOREA



7단계 자동 발목펌프운동기 (무선リモ컨-고급형) [한국 소비자 선호도1위 -히트상품 선정]

체험 문의전화 070-7434-0773