

# “올림픽 스타와의 명승부, 기분 좋은 추억”

광주체고 강민재, 양궁 남고부 90m 김제덕 꺾고 ‘金’

김종명 코치, ‘체력 보강·실전 같은 훈련’ 값진 결실  
광주체고 올 전국대회 단체전 3회 준우승 강팀 변모



제102회 전국체육대회

“(김)제덕이와는 중학교 3학년 때 열린 중교연맹전 30m에서 금메달과 은메달을 나눠 가진 경험이 있습니다. 시간이 흐른 후 올림픽 스타가 된 제덕이와의 경쟁에서 메달 색깔을 바꿔 좋은 기억으로 남을 것 같습니다.”

광주체고 강민재가 도쿄올림픽 2관왕 김제덕(경북일고)을 꺾는 파란의 주인공이 됐다.

강민재는 지난 9일 경북 예천진호 국제양궁장에서 열린 102회 전국체육대회 양궁 남자 고등부 90m 경기에서 325점을 쏘 김제덕과 동점을 이룬 후 슛오프에서 이겨 금메달을 목에 걸었다.

김제덕은 70m, 50m, 30m 금메달, 혼성·단체전 동메달, 개인전 금메달을 따내며 전국체전 7개 종목에서 모두 메달을 목에 걸었다. 개인종목에서 유일한 은메달이 90m 경기였다.

강민재는 “경기 전 연습라운드에서 좋은 느낌을 받았다. 나 자신을 믿는다는 마음으로 시위를 당기다보니 좋은 결과로 이어진 것 같다”고 첫 금메달 소감을 밝혔다.

올림픽 금메달리스트와의 경쟁에서 남보를 전한 강민재는 “중학교 3학년때 금메달을 따던 제덕이가 올림픽

에서 2관왕에 오르는 모습을 보며 ‘나도 할 수 있다’는 동기 부여가 된 것 같다”고 말했다.

강민재는 “오늘의 결과에 만족하지 않고 새롭게 시작한다는 마음으로 최선을 다한다면 더 좋은 결과도 얻을 수 있을 것이라 확신한다”고 힘줘 말했다.

강민재의 선전은 올해 3월 광주체고에 동지를 둔 김종명 코치의 조언이 큰 힘이 됐다.

김 코치는 기존 훈련방식이 아닌 ‘실전 같은 훈련’을 통해 선수들 경기 감각을 끌어 올려 사대에서 순발력, 경기 운영 능력을 극대화했다.

정신력과 체력이 뒷받침되어야 하며, 매 순간 집중력을 요하는 양궁 특성상 한 순간에 무너질 수 있다는 점에 강도 높은 체력훈련도 병행했다.

게임식 훈련을 도입해 선수들이 힘든 훈련을 자발적으로 참여할 수 있는 여건을 만들었다.

특히, 올해 창단된 남구청 남자양궁팀은 선수들에게 뚜렷한 목표의식과 강한 동기부여가 됐다.

이를 바탕으로 광주체고 남자 양궁부는 전원이 원팀이라는 끈끈한 팀 분위기가 형성됐고, 올해 열린 화랑기, 대통령기, 중교연맹전에서 단체전 준우승이라는 성과를 거두기도 했다.

또 유인선, 조정우, 구도원 등 선수



지난 9일 예천 진호양궁장에서 열린 양궁 남고부 90m 경기에서 ‘고교 신공’ 김제덕을 꺾고 금메달을 목에 건 강민재가 김종명 코치와 기념촬영을 하고 있다. <광주시양궁협회 제공>

들은 다수의 개인 메달을 수확했다.

광주체고 출신인 김 코치는 “모교에서 후배들을 지도하는 것에 남다른 사명감을 가지고 있다”며 “선수들의 단점을 보완하는 것도 중요하지만 장점을 극대화해 최고의 결과를 거둘 수 있도록 훈련에 매진하겠다”고 말했다.

김 코치는 “선수들의 무한한 발전 가능성을 발굴하고 집중 훈련해 광주 남자양궁 옛 명성 회복에 작은 보탬이 되고 싶다. 조선훈, 남구청으로 이어지는 광주 남자양궁 연계육성 시스템에 일조한다는 마음자세로 ‘제2의 장영호’ 올림픽 메달리스트를 꼭 만들어 내겠다”고 덧붙였다. /박희중 기자



전국체전 남고부 역도 61kg급에서 3관왕을 차지한 조민재.

# 전국체전 첫 출전, 3관왕 ‘번쩍’ 고교무대 평정한 ‘특급 유망주’

역도 61kg급 전남체고 조민재 “내기록 내가 깰다”

“목표로 세웠던 역도 3관왕을 달성해 매우 기쁩니다.”

조민재(전남체고 1년)는 최근 열린 제102회 전국체육대회 역도 남자 고등부 61kg급에서 인상(117kg), 용상(140kg), 합계(257kg) 모두 1위에 오르면서 3관왕을 달성했다.

2015년(오봉초 5년) 이은경·이정재 전남체육중 지도자의 권유로 무거운 바벨을 들기 시작한 조민재는 전국 역도 무대를 휩쓸고 있는 ‘특급 유망주’다.

2017년 전남체중에 입학해서는 처음 나선 제46회 전국소년체육대회 45kg급에서 3관왕을 차지하는 등 딱 일주일 남다른 재능을 발휘했다.

이듬해 바벨 최대 중량을 높이기 위해 체중을 50kg으로 올린 조민재는 제47회 전국소년체육대회에서 또 다시 3관왕(인상 77kg, 용상 103kg, 합계 180kg)을 차지하며 무한한 잠재력을 뽐냈다.

겨우내 자신의 약점인 근력·하체 강화를 위해 구슬땀을 흘리며 실력을 끌어 올린 그는 제48회 전국소년체육대회에서 56kg급 인상 96kg, 용상 130kg, 합계 226kg을 기록, 3년 연속 소년체전 3관왕에 올랐다. 이중 용상과 합계 기록은 부별 최고 신기록이다.

이후 더 좋은 실력을 쌓고자 전남체고 진학을 결정했지만, 슬럼프가 찾아왔다. 코로나19로 각종 대회가 줄어들어 취소되면서 훈련에 어려움을 겪게 된 것.

좋은 기량을 계속 이어나가고자 했던 목표가 사라지자 동기부여도 생기지 않았다. 더욱이 불안감에 초조함까지 생기면서 컨디션 하락, 기량 저하 등으로 애를 먹기도 했다.

조민재는 “코로나 확산 기간이 길어져 마음을 놓고 훈련을 할 수 없었다”면서 “운동선수에게 정말 중요한 1년이라는 시간이 통째로 사라져 정말 답답했다”고 털어놨다.

다행히 올해는 전국체전이 열린다는 소식을 접한 그는 다시 마음을 다잡고, 1대1 맞춤형 체제적인 체중 증량에 나섰다. 특히 약점인 복부의 힘을 키우기 위해 모든 훈련 일정을 마친 뒤에도 혼자 30여 분간 복근운동, 브릿지, 플랭크 등 집중 보완 훈련을 잊지 않았다.

노력은 결실로 이어졌다. 그는 이번 체전에서 막강한 모습을 뽐내며 처음 나선 61kg급 무대를 평정했다. 울산스포츠고 김정현 등 경쟁자들이 2·3차 시기에서 중량을 올리며 추격을 나섰으나 모두 조민재의 벽을 넘지 못했다.

조민재는 내년 체전에도 3관왕과 학생신기록 달성뿐만 아니라 앞으로 국가대표에 발탁돼 올림픽 금메달을 따내겠다는 당찬 각오도 밝혔다.

조민재는 “응원해주신 모든 분께 너무 감사하고 좋은 성적에도 보답한 것 같아 기쁘다”면서 “후배들도 포기하지 않고 열심히 노력해 좋은 성과를 거두면 좋겠다”고 말했다. /박희중 기자



여고부 소프트볼 우승팀 명진고 선수단이 기념촬영을 하고 있다. <광주시체육회 제공>



여고부 세단뛰기에서 금메달을 목에 건 전남체고 지경희. <전남도체육회 제공>

# 전남육상, 전국체전 ‘쾌속 질주’

이경민·지경희·4×400m 혼성계주 金…金…金  
명진고 소프트볼 우승…레슬링 윤동현 ‘깜짝 금’

제102회 전국체육대회에 참가한 광주·전남선수단이 ‘금빛 낭보’를 전하며 순항하고 있다.

광주선수단은 12일 소프트볼 여고부 강호 명진고가 값진 금메달을 획득했다. 명진고는 경북 양덕유소년야구장에서 열린 예정이었던 경남(진주외고)과의 결승에서 우천으로 공동 우승을 차지했다.

명진고는 지난 제97회, 제96회, 제95

회 전국체전에서 금메달을 획득하며 대회 3연패를 이어갔지만 제98회, 제100회 체전에서 은메달을 획득하며 연패가 끊어졌다.

레슬링 그레코로만 87kg급에 출전한 윤동현(광주체고 3)은 결승에서 대전(이강주)을 누르고 깜짝 금메달을 목에 걸었다. 대구(정현준)와의 준결승에서 폴승으로 기선을 제압한 윤동현은 결승에서도 기세를 몰아 대전을 물리치고

정상에 섰다. 육상 기대주 이규림(광주체고 3)은 3,000m장애물 경기에서 11분24초00의 기록으로 흥해인(충남·11분07초03)에 이어 결승선을 통과하며 은메달을 목에 걸었다.

전남선수단은 육상에서 금메달 3개를 획득하며 전남체육 미래에 청신호를 켜들었다. 스타트는 이경민(전남체고 3년)이 끊었다. 지난 10일 멀리뛰기에서 은메달을 획득한 이경민은 남고부 세단뛰기에 출전해 15.25m의 기록으로 금메달을 목에 걸었다. 이경민은 이번 대회 금메달과 은메달을 각각 하나씩 획득하며

차세대 멀리뛰기 유망주로 떠올랐다. 여고부 세단뛰기에서는 지경희(전남체고 3년)가 12.10m를 날아오르면서 우승을 차지했다. 김동욱, 임민경, 장세빈, 배건용(이상 전남체고)은 4×400m 혼성계주에서는 3분35초20으로 값진 금메달을 합작했다.

일찌감치 3관왕을 달성한 자전거 김채연(전남체고 2년)은 이날 여고부 도로개인독주 15km에서 23분28초18의 기록으로 동메달을 추가했다. 이번 대회에서 금메달 3개, 동메달 2개를 획득한 김채연은 한국 자전거 차세대 스타로 자리매김했다.

한편, 소프트테니스 전국 최강 순천여고는 4강에서 경북 선발을 3대1로 꺾고 결승에 진출, 13일 단체전 2연패에도 도전한다. /박희중 기자



‘오징어 게임’ 출연진 얼굴이 그려진 스테판 디그스의 신발. <버펄로 벨스 공식 트위터 캡처>

# NFL도 접수한 ‘오징어게임’ 열풍

패러디 광고·신발까지 등장

전 세계를 강타한 넷플릭스의 한국 오리지널 드라마 시리즈 ‘오징어 게임’ 열풍이 미국 최고의 인기 스포츠 미국 프로풋볼(NFL)까지 확산하고 있다.

미국 풋볼스포츠는 10일(현지시간) ‘NFL 선데이’ 프리게임쇼에서 ‘오징어 게임’을 NFL 식으로 패러디한 ‘스쿼드 게임(Squad Game)’ 광고를 선보여 화

제를 모았다. 이 광고는 누가 봐도 ‘오징어 게임’을 연상할 정도로 드라마 속 패션을 그대로 가져왔다.

진행요원이 착용한 주황색 점프슈트와 검은색 가면, 그리고 참가자들의 녹색 트레이닝복까지 드라마와 정확히 일치한다.

지난 4일 버펄로 벨스와 휴스턴 텍산스의 NFL 4주 차 경기에선 버펄로 선

수들이 잠시 경기가 멈췄을 때, ‘오징어 게임’의 첫 번째 생존 게임인 ‘무궁화꽃이 피었습니다’를 단례로 하는 모습이 포착되기도 했다.

‘오징어 게임’에 매혹된 디그스는 지난 11일 캔자스시티 치프스전에선 ‘오징어 게임’ 맞춤 제작 신발을 신고 경기에서 나서 또 한 번 화제를 모았다.

그의 신발에는 이정재와 정호연, 오영수 등 ‘오징어 게임’ 주인공들의 얼굴이 그려져 있었다. 반대쪽 신발엔 ‘무궁화꽃이 피었습니다’에 등장한 영희의 형이 새겨져 있고, 한글로 ‘오징어 게임’이 또렷하게 쓰여 있다. /연환스



KIA 타이거즈 나주환이 지난 5월29일 열린 자신의 1천500경기 출장 시상식에서 동료들과 주먹인사를 하고 있다. <KIA 타이거즈 제공>

# “지도자로 후배 성장 돕겠다”

KIA 나주환 은퇴…잔류군 지도자로 새출발



프로야구 KIA 타이거즈 내야수 나주환(37)이 19년간의 현역 생활을 마감하고 지도자로 제2의 인생을 시작한다.

KIA는 12일 KBO 사무국에 나주환의 웨이버 공시를 신청했다. 나주환은 최근 구단에 현역생활을 마무리하겠다는 뜻을 전달했고, 구단은 나주환의 뜻을 받아들여 웨이버공시 신청을 하게 됐다. /박희중 기자

나주환은 KIA 잔류군에서 유망주 선수들을 지도할 예정이다. 나주환은 “현역 생활의 마지막 기회를 준 KIA 구단과 팬 여러분께 감사드립니다”며 “지도자로서 후배들이 좋은 선수로 성장할 수 있게 최선을 다해 돕겠다”고 각오를 보였다.

한편, 2019년 말 무상 트레이드를 통해 KIA 타이거즈 유니폼을 입은 나주환은 올해까지 KBO리그에서 17시즌 동안 1천506경기에 출전, 1천18안타(89홈런), 524득점, 496타점, 타율 0.262의 기록을 남겼다. /박희중 기자