

적응 과정과 노력, 결과를 그리다

이번 방학 기간 내 1학년 신분으로 여러 대회에 참가했던 ‘빙상 유망주’ 22학번 선수들을 만나보았다. 입학 후 새로운 환경에 적응하는 것이 쉽지 않았을 것이다. 그 과정에서 좋은 결실을 맺고, 선배로서 새 출발을 하는 그들의 이야기를 담아보고자 한다.

강현석 수습기자 fcnx000@naver.com

박채은 학우 (체육 22 스피드스케이팅)

제 104회 동계전국체전 스피드스케이팅 1000m, 500m 금메달
제 31회 동계유니버시아드 스피드스케이팅 1000m, 500m 동메달

“묵묵히 하다 보면 어느새 더 나아진 자신을 볼 수 있어요”



Q. 안녕하세요! 간단한 자기소개 부탁드립니다.

A. 안녕하세요, 한국체육대학교 체육학과 22학번 스피드스케이팅 전공 박채은입니다. 스케이트 선수였던 친오빠를 따라 처음 이 운동을 접하게 되었고, 7살 때 본격적으로 선수생활을 시작했습니다. 선수생활을 하기에 가장 적합하다고 판단한 학교가 한국체육대학교였고, 이에 진학을 결심하게 되었습니다.



Q. 이번 동계 시즌 좋은 성적을 거두신 것을 축하드립니다! 소감 한 말씀 부탁드립니다.

A. 감사합니다. 겨울 시합 준비를 여름 시즌부터 본격적으로 시작합니다. 여름 훈련이 가장 힘든데, 그 과정을 거치며 이전에 부족했던 점들 위주로 준비를 했습니다. 결과적으로 메달을 따게 되어 기쁘지만 아무래도 기록 종목이다 보니 순위만으로는 만족이 어려웠습니다.

Q. 전국체전에서 2등과 기록적으로도 많은 차이가 난 걸 확인할 수 있었습니다. 혹시 해당 대회에선 만족을 하셨나요? 아니면 어느 부분에서 부족함을 느끼셨나요?

A. 해당 대회는 유니버시아드 대회가 끝나고 이틀 뒤 바로 참가했습니다. 시차적응과 피로 회복 등 힘들었던 요소가 많았습니다. 그래서 기록이 만족스럽지 못했습니다. 스케이트적인 부분에서는 100m 구간을 돌며 곡선 구간에서 속도가 조금 미숙했다 생각이 들었습니다. 하지만 좋아지고 있다 생각하고 다음 시즌에는 더 발전할 수 있리라 믿습니다.

Q. 플레이 스타일이나 경기적인 부분에 있어 본인의 장점이 무엇이라 생각하시나요?

A. 굳이 꼽자면 어떤 상황에서든 침착함을 유지하는 것과 스케이트 기술적으로 장점이 있지 않을까 생각합니다. 지면에 닿는

힘이 잘 전달되어야 속도가 붙습니다. 일반인들이 보시기에 선수들의 자세가 다 비슷해 보여도 미묘한 차이가 있습니다. 저는 그런 부분에서 우위가 있다고 생각해요.

Q. 국가대표 선발전 경험이 있으신가요?

A. 네, 작년 선발전에 출전했는데 아쉽게도 떨어졌어요. 스피드스케이팅은 국가대표를 선발할 때 여름 대표랑 겨울 대표를 따로 뽑습니다. 비시즌인 여름 같은 경우 시즌인 겨울보다 인원을 조금 더 뽑습니다. 저는 여름 대표에는 계속 들어갔지만, 3명을 선발하는 10월 겨울 대표 선발전에서는 4등을 해서 떨어졌습니다. 원래는 4등을 뽑는데 정원이 4명에서 더 줄기도 해요. 스케이트 세계 선수권 대회에서 우리나라 성적에 따라 엔트리 인원이 변합니다. 그래서 이번엔 3명을 뽑았고, 아쉬웠죠.

Q. 선수에게 있어 부상이 가장 큰 장애물이라 생각합니다. 혹시 이번 대회를 준비하며 부상 경험 있었나요?

A. 원래 부상이 많지 않은 편인데 갑자기 발목이 아파 병원에서 MRI까지 찍었습니다. 그 결과 ‘부주상골 증후군’ 진단을 받아 수술을 무조건 해야 하는 상황이었어요. 부주상골이란 복사뼈 밑에 위치한 뼈입니다. 이 병은 일반 사람들보다 구조적으로 발목에 피로가 잘 쌓여 그 뼈에 통증이 생기는 질환이에요. 완치에 재할까지 마치면 4개월이 넘는다고 하여, 현재는 관리를 잘 해주며 어느 정도는 참고 운동을 계속하고 있어요.



Q. 이번 대회가 아니더라도 철저하게 지키는 본인만의 루틴이 있을까요?

A. 시합이 오전이나 오후냐에 따라 다른데, 오전이면 1-2주 전부터 그 시간대에 맞춰 움직이려 노력해요. 오전이 유독 몸이 무겁다 보니까 더 신경을 쓰려고 하는 편입니다. 경기 전 루틴은 딱히 없는데, 제가 오른손잡이 입에도 장갑을 끼거나 신발을 신을 때 왼쪽부터 시작을 해요.

Q. 이제 2학년 신분으로 선수생활을 하실 텐데, 이번에 입학하는 신입생 선수들에게 간단하게 한 말씀 부탁드립니다.

A. 끈대 갈지 않을까요? 그래도 한 마디 전해주자면, 이제 대학 생활을 처음 시작하게 될 텐데 너무 놀지 말고 운동에 많이 집중했으면 좋겠어요. 근데 저는 많이 놀았던 기억이 있습니다.(웃음)

Q. 선수생활을 하시며 슬럼프가 있었나요? 있었다면 본인만의 극복 방법은 무엇인가요?

A. 딱히 슬럼프라기보다 선수라면 누구나 정체기가 있다고 생각해요. 그걸 어떻게 이겨내느냐가 중요하다고 생각해요. 정체기 속에서 해야 할 것들을 하다보면, 어느새 기량이 올라오고 있는 자신을 볼 수 있어요. 마음가짐이 중요한 것이지요.

Q. 운동선수로서 다음 시즌 목표와 최종 목표는 어떻게 되시나요?

A. 무조건 기록을 향상시킬 계획이며 500m 경기에선 38초대를 목표로 하고 있습니다. 나아가 올림픽 금메달을 따는 것이 운동선수라면 누구나 가지고 있는 꿈이라 생각합니다. 저도 궁극적으로 올림픽 금메달을 목표로 하고 있습니다.

박건녕 학우 (체육 22 쇼트트랙)

제 104회 동계전국체전 쇼트트랙 3000m 금메달, 3000m 릴레이 은메달

“저만이 할 수 있는 무언가를 계속 찾으려 노력합니다”

Q. 안녕하세요! 먼저 간단한 자기소개 부탁드립니다.

A. 안녕하세요. 저는 한국체육대학교 체육학과 22학번 쇼트트랙 전공 박건녕이라고 합니다. 선수 생활하면서 인터뷰는 처음인데 잘 부탁드립니다.

Q. 쇼트트랙이라는 운동은 언제 처음 시작하셨나요?

A. 아예 걸음마로 처음 스케이트화를 신어본 건 초등학교 2학년 올라

가는 겨울방학 때였습니다. 초등학교 때까지는 계속 취미로 하다가 중학교 가면서 고민을 조금 한 것 같아요. 선수를 할지 공부를 할지 고민을 했고, 결국 선수의 길을 택했어요.

Q. 그렇다면 타 운동부와 같이 빙상부가 있는 중학교로 진학을 하신 건가요?

A. 빙상부가 있는 학교가 많진 않아요. 저는 그냥 일반 학교로 진학을 결정했어요. 선수 등록을 하면 대회 출전이 가능해 일반 학교를 다니며 따로 운동을 하며 대회를 준비했습니다.

Q. 중고등학교 시절 입상한 경험이나 그때보다 선수로서 더 나아진 점들이 무엇이라 생각하시나요?

A. 새로운 환경에 적응해 가는 능력이에요. 성적 같은 부분은 중학교 3학년 시절부터 꾸준히 지금과 비슷했어요.

Q. 이번 동계 시즌에 좋은 성적을 거두셨는데 소감 한 말씀 부탁드립니다.

A. 시즌 시작 전에는 1등을 기대한 적 없었는데 운이 좋게도

좋은 성적 받을 수 있게 되어 기쁩니다. 입학 직후 3, 4월에도 대회가 있어, 출전한 경험이 있어요. 그때 대학 입학 후 첫 대회라 어색하기도 하고 경험삼아 출전했던 기억이 있어요. 그때 경험을 밑거름 삼아 이번 대회 때 좋은 성적을 받을 수 있었어요.

Q. 이번 대회 준비 과정에서 부상이나 장애물은 조금 없었는지 궁금합니다.

A. 대학 입학 전에는 학교 운동부가 아닌, 개인 팀이나 클럽 팀 식으로 운동을 하다 보니 적응할 부분이 많았습니다. 나한테 맞는 내가 원하는 운동만 할 수는 없고 단체 생활을 하다 보니 어려웠던 부분도 있었습니다. 그게 초반엔 불안했어요. 하지만 시간이 지나며 천천히 적응하다보니 점점 자신감을 되찾아가는 것을 느꼈습니다.

Q. 대학이라는 새로운 환경에 오시며, 같이 생활하는 동기들이나 선후배 및 코치님들이 계실 텐데, 대회 준비 과정에서 어떤 영향을 주셨나요?

A. 아무래도 대학에 오기 전에는 클럽 팀 식으로 운동을 했잖아요. 그 곳에서는 제가 제일 나이가 많았는데, 대학에 오니 선배들도 있어 그때보다 환경이 많이 달라졌다 생각해요. 긍정적인 영향이 많다고 느껴요. 경쟁심이나 조금 더 긴장감을 가질 수도 있고 많이 배울 수 있잖아요.

Q. 이 분야에 롤모델로 삼고 있는 인물이 있으신가요?

A. 롤모델은 딱히 없습니다. 이전 대회의

기록을 넘는 목표를 세우거나, 가장 중요한 것은 저만이 할 수 있는 무언가를 계속 찾으려 노력하는 것이라 생각해요.

Q. 새로운 환경에 적응하며 크고 작은 슬럼프가 있었을 텐데 그 과정에서 본인만의 극복 방법이 있었나요?

A. 시즌이 끝나고 살이 좀 많이 찘었어요. 당연히 기량이 많이 떨어졌었는데, 체지방 관리와 기본기 위주로 훈련하며 다시 원래 위치를 찾아왔어요. 다른 생각을 하지 않고 운동만 열심히 하면 다시 올라갈 수 있고, 그게 극복 방법이라 생각해요.

Q. 훈련을 하며 있어서 본인만의 루틴이나 식단이 있나요?

A. 제가 중고등학교 내내 한 팀에 있었어요. 당시 코치님께서 초등학교 때도 저를 잠깐 봐주셔서 저를 잘 아세요. 제게 맞는 운동법이나 그런 팁들을 주셨는데, 이를 응용하고 있습니다. 징크스나 루틴 같은 건 딱히 없고, 시합 날엔 그렇게 많이 챙겨 먹진 않아요.

Q. 올해 따로 세우신 목표가 있을까요?

A. 다음 달에 국가대표 선발전이 있어요. 여기에서 1차를 통과하고 2차까지 가보는 게 1차 목표예요. 그 상황이 온다면 열심히 해서 국가대표에 선발되어 좋은 성적을 내 보고 싶어요.



Q. 이제 2학년이 되셨어요. 갓 입학한 23학번 1학년 후배들에게 한 마디 해주신다면?

A. 환경이 크게 달라졌더라도 자기가 하던 운동이나 그런 게 있다면 꾸준히, 그리고 지켜가면서 운동을 했으면 좋겠어요. 너무 환경에 스스로를 맞추려 하지 말고 적당히 융화될 수 있으면 좋을 것 같아요.

[기자 생략]

기자도 한 때 운동선수 생활을 한 경험이 있다. 잦은 부상이나 타고난 신체조건 등 여러 현실의 벽이 존재했다. 한국체육대학교에 입학한 최고의 선수들이라 해서 더 순탄한 선수생활을 한 것이 아닌, 숨겨진 고충이 있으리라 예상했다. 또한, 새로운 환경에 적응하는 것뿐만 아니라 최고의 선수가 되기 위해선, 많은 고난이 있었을 것이다. 인터뷰 과정에서 질문을 하며 그 고충을 모두 이해하고 느낄 수는 없었지만, 일련의 과정과 그걸 이겨내고 최고의 위치에 올라선 선수들을 인터뷰 할 수 있어 영광이었다. 앞으로 부상 없이 뛰든 잘 이겨내며 바라는 바 모두 이룰 수 있도록 뒤에서 응원하겠다.

