

# 금빛 물결로 물든 한국체대, 그들이 학교를 빛냈다

103회 전국체육대회(이하‘체전’)가 10월 7일부터 13일까지 울산에서 열렸다. 어김없이 한국체육대학교의 선수들은 대회를 위해 혹독한 훈련을 소화하고 체전에 참여했다. 결국, 수많은 학생이 여러 종목에서 수상하여 한국체대의 저력을 다시 한번 증명했다. 그중 이번 체전에서 금빛 메달을 거머쥔 레슬링부 나홍길, 육상 단거리부 100m 이준혁, 복싱부 김대현 학우를 직접 만나보고 소감을 들어보았다.

김규태 기자 202020005@m365.knsu.ac.kr

**Q. 레슬링은 ‘자유형’과 ‘그레코로만형’ 종목으로 나뉘는데 차이점이 무엇인가요?**  
‘그레코로만형’은 상체로만 기술을 사용할 수 있고 ‘자유형’은 하체랑 상체를 모두 사용할 수 있습니다. 자유형은 그레코로만형보다 화려한 기술들이 나오지는 않지만 치열하고 신속하게 움직여야 하고, 경기할 때 섬세하게 움직여야 하는 매력があります.

**Q. 웨이트장에서 아주 혹독한 훈련을 하는 모습을 봤는데요. 평소 훈련 일과가 어떻게 되었나요.**  
저는 새벽 6시 30분에 일어나서 달리기와 자율 기술 연습을 했습니다. 오후 일정은 2시 30분에 시작을 해서 5시 30분까지 레슬링 훈련을 했고, 야간에는 로프도 타고 고무줄도 당기는 개인 운동을 했습니다.

**Q. 경기 이야기도 안 할 수 없는데요. 이번 체전에서 가장 위기의 순간이나 힘들었던 경기가 있었을까요.**  
첫 번째 경기가 같은 한국체육대학교 3학년 선수였는데 그 친구랑 2년 전에 경기를 했습니다. 그때는 제가 졌었는데 이번에 그 선수랑 했을 때 가장 집중하고 심리적으로 침착하게 경기에 임했습니다.

**Q. 이번 결승 경기 우승 후에 포효하셨잖아요, 그 포효의 의미는 무엇이었을까요. 자연스럽게 나온 리액션이었나요.**



레슬링 그레코로만형 57kg급에서 우승한 나홍길 학우가(중간) 시상식을 마친뒤 입상자들과 기념촬영을 하고 있다.

금메달을 획득해서 기뻐서 포효한 것도 있지만 ‘이번 한해가 드디어 끝났다’는 게 크게 와닿았고, ‘기분 좋게 2022년도를 마무리했다’라는 생각에 포효했습니다.

**Q. 전국체전 우승이 본인에게 어떤 의미가 있을까요.**  
체전이라는 게 한 시즌을 마무리하는 시

합이라고 생각합니다. 물론 모든 시합 자체가 다 의미가 있지만, 체전은 실업팀 입단과 연관이 되어있어서 좋은 방향으로 가려면 이번 체전은 굉장히 중요한 시합이었습니다. 꽃봉오리가 마지막에 잘 피었던 것 같습니다.

**Q. 레슬링의 여러 기술 중 본인이 가장 자**

**신 있는 기술은 무엇일까요.**  
‘아웃사이드 태클’을 들어가 상대방의 뒤를 잡은 상황에서 ‘그라운드’로 연결을 시켜 ‘십자 굴리기’로 이어가는 것을 잘합니다. ‘아웃사이드 태클’은 머리를 기준으로 상대방갈쪽으로 들어가서 한 다리를 잡고 다운시키는 태클 기술입니다. ‘그라운드’는 상대방을 한 바퀴 돌리면서 2점을 얻는 기술이

고, ‘십자 굴리기’는 상대방 다리 쪽으로 가서 다리를 끈 후 굴리는 기술입니다. 특히 십자 굴리기는 걸기 쉽지는 않지만 여러 번 굴려서 대량 득점이 가능한 기술이어서 제 강점 중 하나인 기술입니다.

**Q. 졸업을 앞두고 계시는데 졸업하고 어떤 삶을 계획하고 있나요.**  
우선 실업팀을 가서 더욱더 좋은 레슬링 선수가 되려고 노력할 것입니다. 또, 한 가지 꿈이 큰 국제대회에서 금메달을 목에 거는 것이 목표가 아니라, 금전적으로 안정을 찾고 행복한 가정을 꾸리는 것이 제 목표입니다.

**Q. 수많은 학교 중 한국체대 레슬링만의 장점 혹은 체대를 선택한 이유가 있을까요.**  
다른 일반 대학교는 그 대학이 위치한 지역 이름으로 대회를 나가는데, 한국체대는 본인이 살아왔던 시도를 대표할 수 있는 장점이 있습니다. 시설 또한 매우 뛰어나고, 한국체대 레슬링에 입학하기 매우 어렵기 때문에 자부심이 있습니다.

**Q. 마지막으로 학교의 후배들 그리고 한국체대 레슬링으로 들어올 후배들에게 한마디 부탁드립니다.**  
체대 훈련이 힘들지만, 교수님이나 조교 선생님도 여러분들을 위해 최선을 다하고 계십니다. 잘 따르고 열심히 훈련해서 한국체육대학교 레슬링의 행보를 이어 나갔으면 좋겠습니다.

## “대학교 부별 신기록 세운 사람이 바로 접니다”

체육학과 육상부 단거리 19학번 이준혁

**Q. 반갑습니다. 자기소개 부탁드립니다.**  
한국체육대학교 4학년 재학 중인 육상부 이준혁입니다. 저는 육상 대학부 신기록을 가지고 있습니다. 100m에서 ‘10.18’이라는 기록을 약 6개월 전에 세웠습니다.

**Q. 전국체전 우승하셨는데 당시 느꼈던 감정이 궁금합니다.**  
솔직히 냉정하게 말씀드리면 기록이 좋지는 않았습니다. 그렇지만, 대학교 마지막 시합에서 금메달을 목에 걸 수 있어서 굉장히 기뻐요. 기록을 떠나서 마지막을 금메달로 장식할 수 있어서 좋았습니다.

**Q. 공식 최고기록이 ‘10.18’인데 비공식 기록도 알고 싶습니다.**  
저의 비공식 기록은 10.17로 공식기록보다 0.01초 당겨진 기록입니다.

**Q. 많은 육상 종목 중 100m를 선택한 이유가 궁금합니다.**  
100m가 어떻게 보면 아주 짧은 거리잖아요. 그런데 그런 짧은 거리임에도 불구하고 매우 많은 디테일을 요구하는 종목이에요. 한 번이라도 실수하면 바로 기록이 잘 나오지 않는 육상 종목입니다. 또 100m가 올림픽의 꽃이라고도 하잖아요. 그러한 점에서 매력을 느꼈습니다.

**Q. 디테일이 필요하다고 말씀하셨는데 어떤 의미일까요.**  
예를 들어, 출발 총성이 울렸을 때 스타트에서 실수하게 되면 다른 선수들은 다 앞에 나가있는 모습을 볼 수 있습니다. 자잘한 실수들이 기록에 큰 영향을 미치기 때문에 모든 동작에 정교함이 요구됩니다.

**Q. 대학부 신기록을 가진 준혁 선수의 훈련 루틴이 궁금합니다.**  
파로 훈련 전이나 경기 전 루틴은 없지만, 저는 항상 밤마다 스트레칭과 마사지를 해주고 숙면을 해요. 그리고 영양 보충을 위해 음식을 잘 챙겨 먹는 게 하나의 루틴이라고

생각해요. 또, 스타트 블록에서 준비할 때 햄스트링 스트레칭을 한 번 하고, ‘총성에 반응만 하자’라는 심리상태를 만든 뒤에 될 준비를 하는 것도 루틴으로 볼 수 있겠네요.

**Q. 본인은 기술 중 어떤 점이 강점이라고 생각하나요.**  
제가 스타트 능력이 좋은 편은 아닙니다. 100m에서 스타트가 속도를 붙이기 위해 아주 중요하지만, 저는 가속 부분에서 긍정적인 평을 많이 듣고 있습니다. 가속력이 좋은 선수로 인정을 받는 것 같습니다.

**Q. ‘10.18’이란 기록을 세우고 나니깐 9초대 진입이 매우 기대되는데, 본인도 9초대를 염두에 두고 계신가요.**  
원래 저의 목표는 9초대가 아니었는데 10.18이라는 기록을 만들어내면서 9초에 진입할 가능성이 만들어진 것 같습니다. 그래서 9초대를 목표로 잡고 훈련하고 있습니다.

**Q. 마지막으로 현재 육상부 단거리 후배들과 미래의 한체대 후배들에게 한마디 부탁드립니다.**  
서로 선의의 경쟁을 해서 반드시 좋은 기록을 만들어서 한국체육대학교의 위상을 계속 높이는 후배들이 되었으면 좋겠습니다.



이준혁 학우가 트랙에서 포효하고 있다.

## “상대하기 어려웠던 선수는 없습니다”

체육학과 복싱부 19학번 김대현



김대현 학우가 결승전에서 승리한뒤 기쁜 표정으로 서있다.

**Q. 복싱이 아주 거친 스포츠인데, 이 운동을 선택하게 된 계기가 무엇인가요.**  
중학교 3학년 어릴 때 미국의 ‘메이웨더’라는 선수의 돈을 많이 버는 모습과 멋진 복싱 능력을 보고 반해서 복싱을 무작정 시작했습니다.

**Q. 메이웨더는 프로복싱이잖아요. 프로복싱과 아마추어 복싱이 다른 점은 무엇인가요.**  
‘아마추어 복싱’은 국가대표와 같이 국위선양을 하는 선수들이고, ‘프로복싱’은 파이트머니(권투나 레슬링 파위의 시합에서 선수가 받는 보수)와 같이 개인의 이익과 명예를 위해 복싱을 한다는 점에서 차이가 있습니다. 메이웨더같이 세계적인 프로 복서도 다들 아마추어의 길을 걸었습니다. 다들 아마추어에서 기본기를 갖추고 프로로 넘어가는 경우가 많습니

**Q. 전국체전이 가장 큰 대회인데 평소 대회를 할 때보다 더 긴장하면서 준비했나요? 아니면 평소와 같이 준비했나요.**  
긴장을 많이 했습니다. 경기가 토너먼트 형식이기 때문에 대진표가 미리 나옵니다. 그래서 상대방이 저에 대해서 미리 분석을 많이 하고 올 것이라고 예상해서 더욱 걱정되고 긴장하면서 준비했었습니다.

**Q. 오랜만에 열리는 전국체전이라 이번 우승은 더욱 큰 의미가 있을 것 같아요.**  
네, 제가 고등학교 시절 전국체전에서 아쉽게 2등만 두 번 했습니다. 이번에는 4학년이기도 하고 오랜만에 나가는 전국체전이니 1등 해보자는 마음이 컸었습니다. 다른 대회 금메달은 다 있는데 체전만 없어서 마지막으로 유종의 미를 거두자는 생각을 가지고 열심히 훈련했기 때문에 의미가 큰 대회였습니다.

**Q. 토너먼트 치르면서 가장 상대하기 어려웠던 선수가 있었나요.**  
어려웠던 상대보다는 저 자신을 이기는 것이 가장 어려웠습니다. 체중감량이나 훈련에서 저를 이기는 게 제일 힘들었어요. 상대하기 어려웠던 선수는 없습니다.

**Q. 결승 경기 끝나고 관중석 쪽에 하트를 보내셨는데, 누구에게 하신 걸까요.**  
부모님도 오셨고, 또 여자친구도 제 경기를 봐주러 왔어요. 저의 경기를 응원하러 멀리 와주셨으니깐 하트로 감사의 표시를 했습니다.

**Q. 복싱 경기에서 턱과 이마 쪽에 정타가 들어가는 모습이 자주 보이더라고요. 정타를 맞았을 때 어떤 느낌인가요.**

정타를 맞으면 번쩍하고, 앞이 순간적으로 깜깜해집니다. 또 다리가 풀리는 경우도 있어요. 그런 걸 이겨내려면 훈련하면서 단련한 정신력이 중요하합니다. 훈련하면서 힘들었던 순간을 이겨내면 시합에서도 충분히 버틸 수 있습니다.

**Q. 복싱할 때 자신만의 강점이 무엇인가요.**  
복싱선수는 왼손잡이가 유리한데 제가 왼손잡이예요. 그러다 보니깐 ‘뒷손 카운터 스트레이트’가 강점이라고 생각합니다. 왼손잡이인 경우에 왼손이 카운터라서 이 왼손을 직선으로 뻗는 기술이 제 장점입니다.

**Q. 훈련이나 경기 전 루틴이 있을까요.**  
훈련할 때는 심리적으로 “이 훈련에서 못하면 시합에서 진다.”라는 마인드 셋을 항상 합니다. 또 경기 전에 몸을 아주 많이 풀고, 항상 샤워하고 시합에 들어갑니다.

**Q. 복싱은 스텝을 밟으면서 계속 이동하고 주먹을 뻗는데, 체력적인 요소도 중요할 것 같아요.**  
복싱이 정말 체력적인 요소가 중요해요. 제 생각에는 모든 스포츠 통틀어 체력이 중요한 종목이 복싱인 것 같아요. 저희가 훈련할 때 농담으로 하는 말인데 육상부보다 더 많이 뛰는 것 같다는 이야기를 종종 할 때가 있습니다. 그 정도로 많이 뛰고 또한 근력도 중요해서 근력 훈련도 아주 중요합니다.

**Q. 졸업 후 계획이 궁금합니다.**  
고향이 포항인데 포항 실업팀 포항시 체육회로 진로를 잡았습니다. 더 크게 봤을 때 체육 교사가 되는 겁니다. 체육 교사가 저에게 간절한 목표입니다.

**Q. 앞으로 계속 학교에 남을 후배들에게 조언 한마디 부탁드립니다.**  
절대로 포기하지 말고 꾸준히 노력하면 언젠간 빛을 보니까 주눅 들지 말고, 시합하고 훈련했으면 좋겠습니다.