

TENNIS

KOREA

1



값 7,000원

테니스코리아 올해의 선수 선정
JR. 정현(세계 16위) MIP 이소라

테니스계의 황당 루머 '카더라 통신'
올해 일어났으면 하는 9가지 바람

John McEnroe

코트 악동 매켄로 "악동 짓은 승리에 대한 갈망 때문"

데이비스컵, 페드컵 동시 제패한 체코 테니스의 비밀

겨울 테니스 특집

겨울 운동 전 워밍업/겨울에 꼭 필요한 영양

겨울 운동시 주의 사항/추위에도 끄떡 없는 필수 아이템

이달의 클리닉

이번 겨울에 꼭 익혀야 할
그라운드 스트로크

Contents january 2013

features

- TENNIS KOREA AWARDS**
- 28 올해의 주니어 정현
 - 30 올해의 기량발전상 이소라
 - 32 올해의 선수?
 - 34 올해 일어났으면 하는 9가지 바람
 - 38 테니스계의 황당 루머 '카더라 통신'
 - 41 새연재 | 라커룸에서 주고받는 선수들의 수다
 - 54 데이비스컵, 페드컵 동시 제패한 체코 테니스의 비밀
 - 58 ITF 성인용 프로그램 Tennis Xpress
 - 66 대표선발전 과연 필요한가?
 - 78 미국 테니스의 통합적 마케팅

겨울 테니스 특집

- 82 겨울 운동 전 워밍업
- 84 겨울에 꼭 필요한 영양
- 86 겨울 운동시 주의 사항
- 88 추위에도 끄떡 없는 필수 아이템



22



24



34

30



60

clinic & instruction

- 69 맥커디 칼럼 | 연령별 테크닉 발달의 목표
- 91 이달의 클리닉 | 이번 겨울에 꼭 익혀야 할 그라운드 스트로크
- 104 트레이닝 | 데드리프트로 강력한 하체와 허리 만들기

player & people

- 50 코트의 악동 존 매켄로
- 70 릴레이 인터뷰 | 김소정이 한성희에게
- 72 자서전 | 보리스 베커

tournament report

- 46 샤라포바 vs 워즈니아키 월드빅매치 프리뷰

gear

- 18 신상품 What's New
- 90 메이커 뉴스
- 112 스트링 | 고센 에그파워 17G

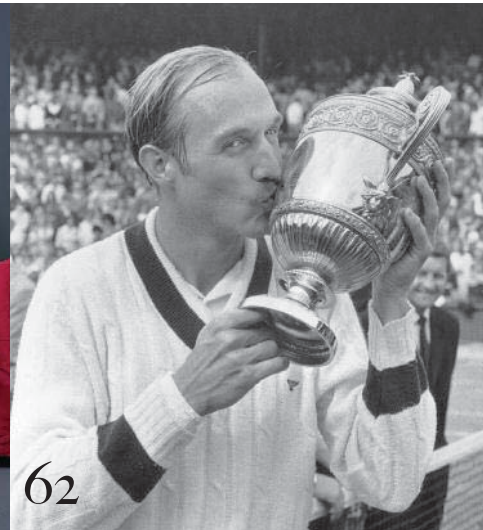
Contents january 2013

department

- 16 발행인칼럼
- 20 핫이슈
- 22 Angle Shot
- 24 포토 뉴스
- 60 세계 테니스 연표
- 62 레전드의 테니스 명언
- 64 한국 테니스 야사
- 74 박성희 칼럼
- 76 윤채우리의 테니스 다이어리
- 77 테니스 퀴즈
- 102 테니스 과학
- 108 신간 안내
- 110 테코의 무모한 도전
- 114 테니스 한방
- 116 KPTA News
- 117 테코 한마당
- 129 동호인 단식랭킹
- 130 시니어 동호인 랭킹
- 132 KATO 동호인 랭킹
- 134 KTFS 동호인 랭킹
- 136 국내대회 결과
- 138 ATP 대회 일정
- 139 WTA 대회 일정
- 140 세계 랭킹
- 141 국내 랭킹
- 142 전국 습 리스트
- 33 정기구독 안내
- 109 통신판매 안내
- 125 독자 이벤트



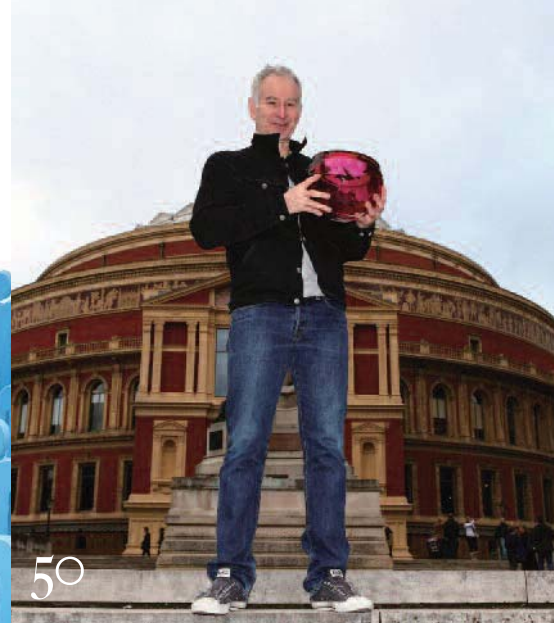
41



62



20



50



표지 | Maria Sharapova 사진 | GettyImages/멀티비츠



88



35

특가상품

① 월간 테니스코리아 1년

+ 나이키 AS미디움 필드 롱거 자켓

199,000원 재구독 189,000원



색상 남색/블랙
사이즈 95~105

가격파괴



색상 회색/검정 사이즈 90~110

② 월간 테니스코리아 1년

+ 푸마다운벤치코트

216,000원 재구독 동일

테니스코리아 1년 + 나이키테니스화
프린스 스트링 + 헤드양말

149,000원

(재구독 동일)



여자용
245mm



남자용 270,275mm

남자용 275mm

클리닉 단행본/레슨비디오/VCD 목록안내

클리닉 단행본

- 상급자로 가는 테니스 핵심 테크닉(정가 15,000원)
- 승률 100% 보장하는 현대테니스 복식기술(정가 15,000원)
- 테니스가 즐거워지는 스트레칭과 트레이닝(정가 15,000원)
- 톱플레이어의 테니스테크닉(정가 20,000원)

레슨비디오

- 서비스 리턴(정가 15,000원)
- 포인트 따기와 전술(정가 15,000원)
- 샷선택과 포지션(정가 15,000원)
- 드롭샷과 로브(정가 15,000원)

레슨VCD

- 소닉 서브(정가 15,000원)
- 클럽복식(정가 15,000원)
- 킬러포핸드(정가 15,000원)

정기구독자
20% 할인

TENNIS KOREA

문의전화 070-7123-1455 tennis0927@mediawill.com
쇼핑몰 주문 shop.tennis.co.kr

TENNIS KOREA

2013년 1월호 통권 253호 매월 20일 발행

www.tennis.co.kr | http://twitter.com/tenniskorea

www.facebook.com/TENNISKOREA

회장_주원석 | MediaWill Group Chairman JOO, WON SUK

발행인_주원홍 | Publisher JOO, WON HONG

편집 Editorial

출판사업본부 본부장(편집장 겸직)_김홍주 | General Manager

KIM, HONG JU hongju@mediawill.com

기자_박정훈 | Editor PARK, JUNG HOON jhpark74@mediawill.com

기자_박준용 | Editor PARK, JOON YONG loveis5517@tennis.co.kr

기자_김정환 | Editor KIM, JEONG HWAN k-jh1004@tennis.co.kr

디자인 Art Design

수석디자이너_박현화 | Senior Designer PARK, HYUN HWA nada@tennis.co.kr

디자이너_오성미 | Designer OH, SUNG MI

사진 Photographic Department

스튜디오 UP_실장 최대일 | Photo Director CHOI, DAE IL UPPHOTO@naver.com

김범석 | Photo KIM, BEOM SUK 해외사진 특약 Gettyimages/멀티비츠

광고 Advertising

팀장_박경호 | Advertising Director PARK, KYUNG HO khpark@tennis.co.kr

010-8944-6420

마케팅 Marketing

팀장_김중호 | Director KIM, JOONG HO khdong70@mediawill.com

과장_설숙희 | Manager SEOL, SOOK HEE sookhee@tennis.co.kr

과장_김두영 | Manager KIM, DU YOUNG kdy1500@naver.com

사원_김미연 | Crew KIM, MI YOUN tennis0927@mediawill.com

관리 Administrative

팀장_이기정 | Manager LEE, KI JUNG poubi@mediawill.com

대리_김미선 | Crew KIM, MI SUN logi6197@mediawill.com

대리_김정애 | Crew KIM, JEONG AE jjungae@mediawill.com

기술편집위원 Instruction Editors

노갑택 명지대 교수 | 신순호 명지대 여자 감독 | 김일순 삼성증권 감독 | 이정명 강원도청 감독

객원기자 Contributing Editors

서울 송선순 강현규 강현정 백정현 박원훈 이강호 권중훈 윤대규 홍성일 이범민 이상규 이재섭

박완선 유승우 김명진 윤채우리 권수현 우희열 | 수원 강희중 이강혁 | 대구 박병욱

인천 유창기 조영주 | 양주 강승훈 | 대전 김경섭 | 광주 이영준 위평량 | 울산 김현록 | 화천 이진수

문경 김성기 | 부산 황서진 | 창원 이정식 | 여수 조승우 | 익산 한승희 | 순천 추경엽 정재태

목포 양대철 | 서귀포 양훈철 | 원주 전현중 | 천안 유대훈 | 연천 박신구

경산 최인태 | 뉴욕 오세동

정기구독 및 광고 문의 Tel. 070-7123-1455 ~ 6 Fax. 02-561-7880

기사문의 Tel. 070-7123-1426, 1433-5

발행처_미디어윌 M&B Media Will M&B

(주)미디어윌 M&B 대표이사 백기웅

발행지_서울시 중구 쌍림동 146-7 한림빌딩 11층

등록_2008년 11월 5일 등록번호 서울중.라00201

발행_2012년 12월 20일 | 인쇄_2012년 12월 17일

CTP출력_(주)타라 티피에스 | 인쇄처_(주)타라 티피에스

테니스코리아는 한국간행물윤리위원회의 도서 잡지 윤리 강령 및 잡지 윤리 실천요강을 준수한다. 테니스코리아의 판권은 (주)미디어윌이 보유한다. 이 책에 실린 글과 사진, 그림 등은 (주)미디어윌의 허락없이 무단으로 사용될 수 없다.



월간테니스코리아 발행인 주원홍

창간 21주년을 기념하며

테니스코리아가 창간한 지 어느덧 만 21년이 되었다. 1992년 창간 1월호를 내면서 설렘과 두려움으로 창간을 준비했다. '전문인이 만드는 전문지'라는 슬로건으로 야니크 노아가 이끄는 프랑스 데이비스컵 팀이 1991년도 우승의 기쁨을 만끽하는 모습이 창간호 표지였다. 무광으로 처리된 표지의 모습과 함께 내지가 인쇄소의 주의 소홀로 인해 빠져나가 독자들의 지적을 받았던 일, 광고를 하나라도 더 따 보려고 동분서주하던 일 등 정말 사소한 기억들이 주마등처럼 스쳐간다.

주변 많은 분들의 도움으로 시작된 테니스코리아가 어느덧 21년 253호째 책을 내게 되었다. 중간중간 어려움이 있었지만 전문인이 만든다는 자부심으로 한국테니스의 새로운 역사를 써가는 주인공이 되어, 이형택 조윤정 박성희 윤용일 전미라 등 필자가 키운 선수들이 그랜드슬램 본선 참가선수로 각종 대회에서 우승하며 표지를 수도 없이 장식했던 것도 잊을 수 없다. 이러한 잡지의 역사와 한국테니스의 역사가 같은 해에 필자로부터 시작됐고 그 결실이 잘 맺어진 것 또한 개인적으로 큰 영광이고 많은 자부심을 느낀다.

물론 이러한 큰 성과에는 많은 분들의 도움이 있었다. 특히 잡지가 어려움 속에 있을 때 가장 큰 힘이 되어 주신 돌아가신 우리 아버님(주극남 명예회장)이 생각한다. 늘 아들의 체육활동에 안쓰러워 하시던 아버님이 나에겐 가장 든든한 버팀목이었던 것 같다. 그래도 돌아가시기 전 선수들의 선전을 보고 기뻐하시고 즐거워하시던 아버님의 모습을 생각하면 이것이 나의 유일한 효도가 아니었나 하는 생각이 든다. 전문지 발행이 얼마나 어려운가를 체 느끼기도 전에 경영을 맡아 오늘날까지 잡지를 발행하는 내 사랑하는 아우 주원석 회장에게도 고맙다는 말을 전한다. 서로 표현은 잘 안 하는 우리 형제는 아마도 테니스계에 가장 투자를 많이 한 패밀리가 아닌가 한다. 동생은 내가 무리한 투자를 원할 때 마다 늘 후원을 아끼지 않았던 테니스계의 숨은 공로자다. 그리고 시작부터 21년을 함께 한 미디어월 M&B 김홍주 본부장과 테니스

코리아를 거쳐간, 그리고 지금까지 묵묵히 애정을 가지고 일해주는 식구들에게도 감사한다. 또 정말 감사 드리고 싶은 분들은 테니스코리아 독자와 어려운 가운데에서도 광고를 해 주시는 광고주 분들이다. 아마 몇몇 분들은 창간호부터 지금까지 정기구독을 하시는 것으로 알고 있다. 우리가 지난 21년간을 지탱할 수 있도록 물심양면으로 도와주신 애독자들과 광고주 분들께 다시 한번 진심으로 감사 드린다.

그 동안 테니스코리아는 테니스의 새로운 역사에 많은 영향을 미쳤다. 창간과 더불어 시작한 워블던 투어를 상품으로 내진 동호인대회는 오늘날 동호인대회 활성화의 뿌리였고 랭킹제를 도입하기 시작한 테니스코리아의 아이디어는 조금 과열되기는 했지만 동호인들의 수준과 대회 수를 늘리는 데 큰 역할을 했다고 생각한다. 또한 전문지로서는 유일하게 그랜드슬램 대회를 직접 현장에서 취재하는 전무후무한 역할을 하였다. 자화자찬처럼 들리겠지만 휠체어테니스도 필자와 박창일(전 세브란스 병원장) 원장이 시작한 것이 오늘날 장애인테니스협회의 뿌리가 되었다. 이러한 다양한 테니스계의 발전에 테니스코리아는 늘 그 중심에 서 있었고 테니스를 사랑하는 많은 분들에게 관심과 사랑을 받았다. 너무나 감사하고 고마운 일이다.

이제 테니스코리아는 100년을 넘어가는 잡지가 되기 위해 또 다른 행보를 시작해야 한다. 우리 선수들이 그랜드슬램에서 우승하는 모습을 취재하는 날까지 테니스동호인들의 품격 있는 테니스 문화를 만드는 그날까지 테니스코리아의 역사는 계속 돼야 하고 그 중심에 늘 서 있을 수 있도록 해야 한다. 이러한 바탕에는 독자와 광고주, 테니스코리아 식구들, 그리고 테니스를 사랑하는 모든 분들의 응원과 사랑이 필요하다. 다시 한번 테니스코리아 창간 21주년을 자축하며 그 동안 애써주신 우리 식구들과 독자 여러분, 광고주, 그리고 내 동생 주원석 회장을 비롯한 미디어월그룹 식구들에게 감사한다. 다시 한번 새로운 열정으로 우리나라 테니스의 발전에 테니스를 사랑하는 모든 사람들이 동참해 주기를 바란다. 감사합니다.

P.S.) 2012년은 나에게 또 하나의 잊을 수 없는 해다. 장애인테니스협회장으로서 아시아에서는 처음으로 월드컵 세계휠체어세계선수권대회를 유치하여 ITF로부터 완벽한 대회라는 평가를 받고 성공리에 대회를 마쳤다. 정병국(국회의원) 대회조직위원장을 비롯해 대회 관계자와 자원봉사자 등 대회를 위해 애써주신 모든 분들께 이 자리를 빌어 감사 드린다.



AEROPRO DRIVE
헤드사이즈(sq) 100
무게(g) 300/밸런스(mm) 320
길이(mm) 685



AEROPRO TEAM
헤드사이즈(sq) 100
무게(g) 280/밸런스(mm) 330
길이(mm) 685



AEROPRO LITE
헤드사이즈(sq) 100
무게(g) 260
밸런스(mm) 340
길이(mm) 685



세라밴드, 풋 롤러 출시

미국 물리치료사협회의 인증을 받아 탄력저항고무밴드의 원조로 유명한 세라밴드사의 신제품 풋롤러는 발뿐만 아니라 종아리와 허벅지의 피로회복을 위한 마사지 도구이다. 천연고무로 만들어져 자유롭게 사용할 수 있다.



특유의 굴곡으로 바닥에 미끄러지지 않고 원하는 부위에 정확한 압박력을 전달해 족저근막염의 완화 및 발바닥의 피로회복, 아킬레스건염 예방에 큰 도움을 준다. 길이가 13cm밖에 되지 않아 휴대가 간편하여 언제 어디서나 사용 가능하고 냉장 또는 냉동 보관 하여 차갑게 사용하면 스트레칭 및 마사지에 더욱 효과적이다. 출시기념으로 다음케어 쇼핑몰 spomed.co.kr에서 30% 할인된 13,860원에 구입할 수 있다.

구입 및 문의 (주)다음케어 (031)767-4668~9

바볼라트

AeroPro 라인 신제품

바볼라트에서 2년 만에 AeroPro 라인 신제품을 선보인다. 2003년 첫 출시 후 올해로 10년째를 맞이한 AeroPro는 그랜드슬램에서 12회 우승한 전통의 명기로 라파엘 나달(스페인)과 조 윌 프리드 송가(프랑스)가 사용하고 있다. 이번에 출시된 AeroPro는 스핀을 위한 최적의 피드백을 전달하는 Cortex 시스템을 새롭게 적용해 Babolat RPM Blast와 조화를 이뤄 최고의 성능을 발휘한다. 바볼라트의 새 로고와 함께 AeroPro Drive, AeroPro Drive+, AeroPro Team, AeroPro Lite 등 네 종류의 모델로 출시된다.

구입 및 문의 유진커머스
02)2203-1931~4



M3.0
헤드사이즈 98sq.inch
길이 27inch
스트링패턴 16X19
밸런스 320mm
무게 298g(unstrung)



M5.0
헤드사이즈 100sq.inch
길이 27inch
스트링패턴 16X19
밸런스 330mm
무게 277g(unstrung)

던롭

2013년형 신모델 라켓 출시

이번에 던롭에서 출시한 M series 중 M3.0과 M5.0은 BioFibre라는 새로운 구조의 카본으로 제작 되어 기존의 벌집 6각 형태가 아닌 미세섬유들이 결합된 구조로 라켓의 안정감을 한층 높였다. Aeroskin CX를 라켓의 표면에 적용해 스윙의 저항을 최소화 시켰고 몰리브데나이트를 이용해 만든 Polymer(그로벳)은 기존의 저항을 최소화해 스트링의 움직임을 극대화 하여 기존보다 진동은 27% 감소시켰고 스트링의 텐션 유지력은 40% 향상되었다. 구입 및 문의 던롭코리아 (02)3462-5337

YES or NO

여러분의 생각은 어떻습니까?

2003년 11월 23대 대한테니스협회장으로 취임한 조동길 회장은 3차례 재신임을 받으며 9년간 한국테니스의 수장으로서 역할을 해왔다. 한국테니스 발전에 많은 노력을 기울였던 조동길 회장이 2013년 1월 임기 종료를 앞두고 있다. 조동길 회장이 연임을 해야 한다, 하지 말아야 한다 다양한 의견이 제시되고 있지만 그래도 연임해야 한다는 게 중론이다.

에디터 | 김정환 사진 | 테니스코리아 일러스트 | 김정환

YES

이유가 필요 없다. 최근 한국테니스 10년간 많은 변화를 가져왔던 회장이다. 한국테니스에 누구보다 많은 애정을 보이고 있다. 최근 조금씩 빛을 보기 시작한 일련의 테니스 사업들이 좋은 결실을 맺을 수 있도록 마지막까지 역할을 해주는 것이 한국테니스를 위한 길이라 생각한다.

-테니스아카데미 A원장

한국테니스의 여건상 대기업 회장 출신이 맡는 게 필요하다고 본다. 지난 9년간 조동길 회장의 활동을 역대 회장들과 비교해 보면 투어대회나 한국테니스의 문화의 질을 높이는 등 다양한 활약을 보여주었다. 이것은 대기업 회장이기 때문에 단기간에 달성할 수 있었던 것이 아닌가 생각된다. -테니스원로 B감독

주니어육성과 한국테니스 저변 확대를 위해 조동길 회장이 많은 지원을 아끼지 않고 있다. 지금의 사업들에 일선의 지도자나 테니스 관계자들이 긍정적인 평가를 많이 내리는 것도 사실이다. 이 상황에서 조동길 회장이 연임을 하지 않는다면 다음 회장이 지금의 사업을 적극적으로 추진할 수 있을지도 미지수이다. -테니스팀 C감독

지금은 글로벌 시대이다. 테니스 종목은 세계적인 스포츠이기 때문에 국제적인 감각이 있는 회장이 필요하다. 조 회장은 역대 회장단 중 이런 조건에 부합된 회장이라 생각한다. 대기업 총수답게 사업 등으로 만들어진 글로벌 인맥과 추진 능력 그리고 재정적인 여유까지 지금 한국 테니스에 필요한 인물상이라 여겨진다.

-일간지 테니스담당 D기자

NO

본격적으로 프로화를 추진할 수 있는 회장이 나올 때가 아닌가 생각한다. 그 동안 조동길 회장이 테니스 저변확대와 육성에 많은 노력을 기울였지만, 항상 지적되어 왔던 한국테니스에 큰 변화의 물결인 프로화 추진에는 소극적이었던 것이 사실이다. 한국 테니스를 위해서라도 프로화를 적극 추진할 수 있는 역량 있는 지도자가 필요한 시점이다. -체육회 E국장

네티즌의견

아이디 tenniskjh님 YES

수년간 협회를 이끌어 오면서 한국 테니스를 어느 정도 궤도에 올려놓았다고 생각하기 때문이다. 선수들이 성적을 못 낼 뿐이지 주니어 사업이라든가 한국 테니스 문화의 질적인 성장을 이루는데 큰 몫을 했다고 여겨지기 때문에 찬성합니다.

아이디 hay1758님 NO

조동길 회장이 최근 한국테니스에 좋은 역할을 많이 해주셨다는 부분에 동의합니다. 하지만 9년이란 긴 세월을 하면서 타성에 젖어 지금의 성과에만 만족하면 더 많은 일들을 하지 못하는 경우도 생길 것이라 여겨집니다. 많은 변화는 아니더라도 침체된 한국 테니스를 위해 분위기 전환도 필요하다고 봅니다. 테니스를 위해 열심히 힘써 주실 분이 있다면 다른 회장님이 하는 게 지금의 시점에서는 옳다고 봅니다.

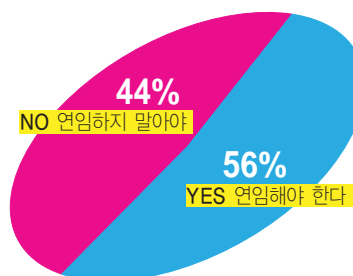
아이디 sanjurk님 NO

조회장님이 9년 동안 한국테니스 발전을 위해 많은 애를 쓰신 것은 인정합니다. 하지만 이번에 다시 연임한다면 13년을 집권한다는 이야기인데 이걸 좀 아닌 것 같네요. 지금은 새로운 회장을 추대하여 분위기 변화를 꾀해야 할 시기라고 생각합니다. 하지만 새 회장 옹립이 테니스 관계자들의 사리사욕을 위한 것이 되어서는 안 될 것입니다.

테니스코리아 홈페이지 설문투표 결과

2012년 임기가 끝나는
대한테니스협회 조동길 회장.
연임해야 할까? 하지 말아야 할까?

설문기간 2012. 12. 01 ~ 2012. 12. 14
참여인원 115명





정석영, 아시아무대 접수

정석영(건국대)이 아시아선수권 우승을 차지했다. 정석영은 12월 8일(현지시간) 태국 방콕 농타부리 LTAT센터에서 열린 2012 아시아 선수권 남자단식 결승에서 첸티(대만)를 7-6(3) 6-3으로 꺾고 우승의 영광을 안았다. 정석영은 우승 상금 8천달러와 함께 2013년 9월 태국에서 열리는 PTT태국오픈 본선 와일드카드를 획득했다. 함께 출전한 국내 여자 1위 한성희(한솔제지)는 여자단식과 이소라(원주여고)와 호흡을 맞춘 여자복식에서 모두 4강을 기록했다.



초등 1위 박의성,
아메리칸컵 단복식 2관왕

12월 10일 미국 마이애미에서 펼쳐진 아메리칸컵 국제주니어대회 남자단식 결승에서 박의성(신안초)이 1번시드인 니콜라이 비레자닌(러시아)을 6-1 6-2로 꺾고 우승을 신고했다. 복식결승에도 오른 박의성은 한선용(장당초)과 짝을 이뤄 같은 한국팀인 김도현(일봉초)-정영석(배봉초) 조를 8-6으로 제압하며 대회 2관왕을 차지했다.



강구건



(왼쪽부터)오찬영, 권순우, 강구건

강구건, 에디허국제주니어 16세부 단복식 2관왕

한국 주니어 유망주 강구건(안동고)이 미국 에디허 국제주니어 1그룹대회 남자 16세부 단, 복식을 석권하며 대회 2관왕에 올랐다. 12월 2일(현지시간) 미국 플로리다 브레던튼 IMG아카데미에서 열린 남자단식 16세부 결승전에서 강구건은 조르디 아르코나다(미국)를 6-0 6-0으로 완파하고 우승을 차지했다. 강구건은 권순우(마포고)와 조를 이룬 복식 결승전에서 카르스텐 피셔(남아공)-알렉산더 나이츠(미국) 조를 6-2 6-1로 가볍게 제압하며 우승을 차지해 단, 복식 2관왕에 올랐다. 한편, 강구건과 함께 복식 우승을 이끈 권순우는 남자 16세부 단식 4강을 기록했고, 14세부에 출전한 오찬영(계광중) 역시 복식 준우승, 단식 4강에 오르는 좋은 성적을 올렸다.

Photo NEWS

사진으로 보는 테니스

글 | 박준용 김정환
사진 | GettyImages/펄티비츠
테니스코리아
대한테니스협회 한국초등테니스협회

스타들의 결혼 소식 줄이어

테니스 스타들의 행복한 결혼 소식이 연이어 울려 퍼지고 있다. 12월 9일 결혼식을 올린 유화수 건국대 코치를 시작으로, 올해 최고의 활약을 펼침과 동시에 2013년도 국가대표로 선발되며 신부에게 큰 선물을 안긴 남현우(산업은행)가 16일 화촉을 올렸다. 또 전 국가대표로 현역 여자선수 중 가장 만연인인 김진희(강원도청) 역시 23일 결혼식을 올려 품절녀 대열에 올라서게 됐다.



남현우



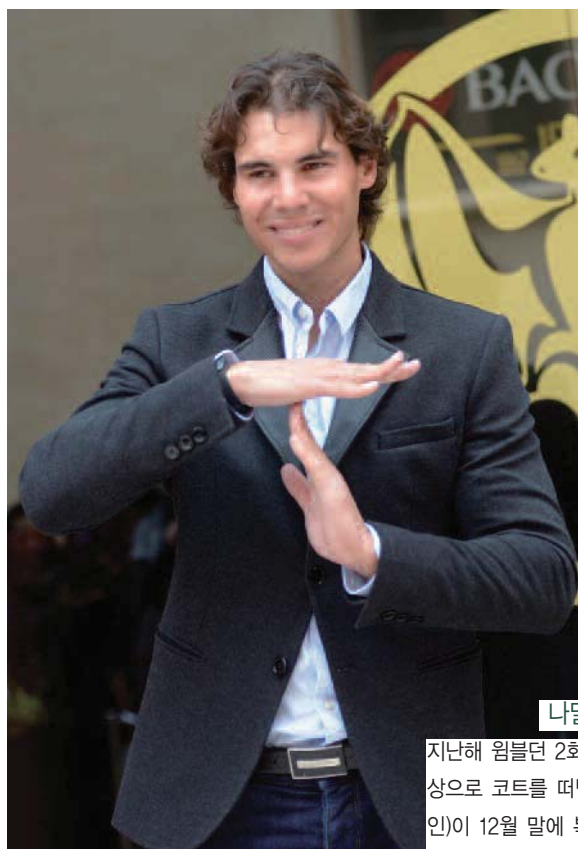
체코, 32년 만에 우승

체코 남자대표팀이 32년 만에 데이비스컵 정상에 올랐다. 11월 18일 체코 프라하에서 열린 데이비스컵 월드그룹 결승에서 체코는 디펜딩 챔피언 스페인을 종합전적 3-2로 제압하고 우승을 차지했다. 체코가 1980년에 데이비스컵 정상에 오른 적은 있었지만 당시 체코는 슬로바키아와 분리되기 전이어서 독립국가로 데이비스컵 정상에 오른 것은 이번이 처음이다. 또한 체코는 1990년 미국에 이어 22년 만에 데이비스컵과 페드컵을 동시에 제패하는 영광을 누렸다. 우승의 주역 라덱 스테파넵은 “데이비스컵 우승이라니 정말 놀랍다. 우리는 새로운 역사를 썼다”면서 기쁨을 감추지 못했다.



전 복식 세계랭킹 1위 둘코 은퇴

17차례 복식 우승타이틀을 기록하며 WTA 복식 세계랭킹 1위에 올랐던 지젤라 둘코(아르헨티나)가 지난 11월 19일 은퇴를 선언했다. 둘코는 자신의 홈페이지에 “지금은 전성기 때만큼의 드라이브를 칠 자신이 없고 경쟁을 부추기는 WTA 대회와 희생자가 더 이상 되고 싶지 않다”면서 은퇴 의사를 밝혔다. 2005년과 2006년 코리아오픈을 찾아 한국 팬들에게도 익숙한 둘코는 16세에 프로에 데뷔해 11년간 투어 선수로 좋은 활약을 펼쳐 보였다. 올해 27세인 둘코는 2010년 WTA챔피언십에서 플라비아 페네타(이탈리아)와 짝을 이뤄 복식 우승을 한 직후 복식 세계랭킹 1위 자리에 올라 24주간 정상을 지켰다.



나달, 복귀전 치른다

지난해 Wimbleton 2회전 탈락 후 무릎 부상으로 코트를 떠난 라파엘 나달(스페인)이 12월 말에 복귀전을 치른다. 12월 11일 나달은 자신의 트위터를 통해 “이달 말 아부다비에서 열릴 경기가 무척 기다려진다”며 “2010년과 2011년 이 대회에서 우승했는데 올해도 우승 트로피를 갖고 싶다”고 밝혔다. 12월 27일부터 아랍에미리트 아부다비에서 시작되는 이 대회는 비공식 경기지만 나달 외에도 노박 조코비치(세르비아), 앤디 머레이(영국) 등 톱랭커 6명이 출전할 예정이다.



청소년대표팀, 태국에서 구슬땀 흘려

청소년대표팀은 지난 12월 3일부터 2주간의 일정으로 태국 방콕에 위치한 피라미드아카데미에서 전지훈련을 가졌다. 이번 태국 전지훈련에는 임용빈(두원공고) 권용식(교통대) 오예환(신갈중) 코치를 비롯해, 안현수(두원공고) 최정규(삼일공고) 조형진(횡성고) 신산희(이민현) 임민섭(이상 신갈중) 엄관용(전곡중) 윤일상 김종혁(이상 수원북중) 김성욱(양구중) 한재석(우천중) 등 11명의 청소년대표가 참가했다.

Photo NEWS

사진으로 보는 테니스

글 | 박준용 김정환
사진 | Gettyimages/겔티비즈
테니스코리아
대한테니스협회 한국초등테니스협회

영국 문화의 힘?

로알 알버트 홀은 영국 런던에 있는 연주회장이다. 비틀즈, 롤링 스톤스, 지미 헨드릭스, 레드 제플린, 핑크 플로이드 등 전설적인 밴드들이 이곳에서 공연을 펼쳐 '영국 문화의 심장'으로 불리는 곳이다. 로알 알버트 홀이 처음 세워진 것은 1871년으로 빅토리아 여왕의 남편으로 막강한 권력을 가지고 있었던 알버트 공이 시민들에게 문화 공간을 제공할 목적으로 연주회장 설립을 지시했다.

설계자들은 문화 중심지로서의 건물의 중요성을 강조하고자 애썼다. 그리하여 붉은 벽돌로 만든 외관은 예술과 문학계의 거장들을 묘사한 테라코타 프리즈로 장식하였다. 외벽의 테라코타 장식은 넓은 붉은 벽돌 부분을 보강하는 동시에 돋보이게 해준다.

이곳에서 존 매켄로, 앙리 르콩트, 팀 헨만 등 테니스 레전드들을 초청하여 마스터스 테니스대회가 펼쳐졌다.



‘올해의 챔피언’에 조코비치와 세레나

12월 12일 국제테니스연맹(ITF)은 'ITF 월드 챔피언' 남녀 단식 부문에 노박 조코비치(세르비아)와 세레나 윌리엄스(미국)를 각각 선정했다. 조코비치는 "2년 연속 월드 챔피언으로 선정돼 영광스럽게 생각한다"며 "무척 힘든 한 해였지만 좋은 성적을 거뒀고 1위로 시즌을 마무리해 만족스럽다"고 소감을 전했다.

세레나는 "올 한 해 정말 놀라운 경험을 했다. 올림픽 단복식 금메달과 그랜드슬램에서 두 차례 정상에 올랐다. 내년에도 최고의 시즌을 보낼 수 있도록 하겠다"고 말했다. ITF 월드 챔피언은 그 해 주요대회(4대 그랜드슬램, ATP 월드투어파이널, 데이비스컵 등) 성적을 바탕으로 매년 선정된다. 한편, WTA는 '올해의 선수'로 세레나를 선정했고 '올해의 복식팀'에 사라 에라니-로베르타 빈치(이상 이탈리아) 조, '올해의 신인상'에는 로라 린슨(영국), '올해의 재기상'에는 야로슬라바 스베도바(카자흐스탄)를 각각 선정했다.

테니스코리아 정기구독 안내

해외정기구독 신청시(항공 운송 기준)

1지역: 일본, 중국 등	구독료 + 45,000원	사은품 국내독자와 동일
2지역: 동남아시아	구독료 + 57,600원	사은품 국내독자와 동일
3지역: 북미, 유럽	구독료 + 72,000원	사은품 국내독자와 동일
4지역: 아프리카, 중동 등	구독료 + 108,000원	사은품 국내독자와 동일

정기구독료 납입방법

1. 온라인 입금 농협 084-17-001885(예금주:미디어윌앤비)
 2. 지로- 3034060
- ※은행 무통장 입금시 구독자와 입금자가 다를 경우에는 입금 사실을 반드시 알려주십시오.
 ※신용카드 결제는 씨티, 외환, 롯데 카드를 제외한 나머지 모든 카드 가능.

- 정기구독 패키지 상품의 경우 구독기간 중 해지하시면 지급된 사은품 상당액은 차감하고 잔여구독료만 환불됩니다.
- 신발 사이즈 교환 가능합니다.



특가상품

① 월간 테니스코리아 1년

+ 나이키 AS미디움 필드 롱거 자켓

199,000원

재구독 189,000원

GEL
RESOLUTION 3
남자용
250~290mm



③ 월간 테니스코리아 1년

+ 아식스 젤 레볼루션 3

159,000원 재구독 동일

④ 월간 테니스코리아 1년 + 나이키 테니스화 + 프린스스트링 + 헤드양말

149,000원 재구독 동일



남자용 275mm

여자용 245mm



남자용
270, 275mm



② 월간 테니스코리아 1년

+ 푸마다운벤처코트

216,000원

재구독 동일

색상 회색/검정 사이즈 90~110



색상 남색/블랙 사이즈 95~105

문의전화 070-7123-1455~6 정기구독 담당자 tennis0927@mediawill.com



검색창에 테니스코리아 쇼핑몰을 치세요! shop.tennis.co.kr

말거나 말거나~

테니스계의 황당 루머 ‘카더라 통신’

스타는 괴롭다. 부와 명예를 거머쥐었지만 각종 의혹에 휩싸여 구설수의 주인공이 되기도 한다. 사실무근의 소문 때문에 악성루머와 악플에 시달리는 테니스 스타들을 살펴봤다.

글 | 박준용 사진 | GettyImages/멀티비츠

세레나

“10세 연하 디미트로프와 사귄다고 카더라”

2012년 4월 초 세레나 윌리엄스(미국)가 10세 연하 그리고르 디미트로프(불가리아)와 연인 사이라는 내용의 기사가 한 언론을 통해 흘러나왔다. 이 기사에 의하면 세레나와 디미트로프는 프랑스 파리의 유명 레스토랑에서 함께 식사하는 장면과 에펠탑도 관광하는 것이 목격됐으며 한 목격자의 진술을 통해 “이 둘은 마치 첫 데이트를 하는 것처럼 즐거운 시간을 보냈다”고 보도했다. 하지만 지난 6월 디미트로프는 세레나와 연인 사이가 아님을 밝혔다. 그는 “내가 소니에릭슨오픈 예선을 통과하자 세레나가 축하한다고 말했다. 그때부터 세레나와 친해졌을 뿐 연인 사이는 아니다”라고 해명했다.

세레나의 진짜 연인은 그녀의 코치 패트릭 무라토글로로 밝혀졌다. 지난 9월 영국 유력지 <데일리 메일>은 두 사람이 다정하게 서로의 허리를 끌어안고 볼을 맞댄 채 거리를 걷고 있는 사진, 세레나가 무라토글로의 바지 뒤 주머니에 손을 넣는 사진 등을 싣고 두 사람이 깊은 관계에 빠진 것으로 보인다고 전했다. 프랑스 출신의 무라토글로는 1996년부터 테니스 아카데미를 운영하고 있는 베테랑 코치로 수많은 유명 선수들이 이 아카데미를 거쳤다. 그리고 지난 6월 세레나가 프랑스오픈에서 1회전 탈락한 후 코치를 맡아 ‘한물갔다’는 평을 듣던 그녀를 위해 워싱턴, 런던올림픽, US오픈 정상에 올리며 세레나를 부활시켰다. 그 동안 세레나는 NFL(미국프로풋볼) 선수 라바 애링턴, MLB(미국프로야구) 투수 CC 사바시아, NFL 선수 선 존슨, NBA(미국프로농구) 선수 코리 마케트, ‘프리즌 브레이크’의 연출자 브렛 래트너, 배우이자 래퍼 커먼 등 미국 최고의 스포츠 선수뿐만 아니라 연예인들과도 염문을 뿌렸다.

한편, 무라토글로가 세 아이를 둔 유부남이라는 소문이 돌면서 앞으로 둘의 관계가 어떤 진전을 보일지 궁금해진다.



열애설에 휩싸인 세레나와 패트릭 무라토글로



샤라포바

“새기 엄마가 된다 카더라”

2012년 테니스계의 최대 루머는 결혼도 하지 않는 마리아 샤라포바(러시아)의 임신설이었다. 런던올림픽 단식 결승 전날부터 고열과 복통, 구토 증세에 시달린 샤라포바는 세레나와의 결승에서 무기력하게 패했고 US오픈을 앞두고 출전하려던 2개의 대회도 건너뛰며 임신설에 휘말렸다. 지난해 샤라포바는 자신보다 세 살 많은 농구선수 샤샤 부야치치와 약혼을 해 임신설은 어느 정도 신빙성이 있었다. 하지만 지난 9월 샤라포바는 US오픈 1회전을 승리로 마친 후 가진 인터뷰에서 “올림픽이 끝나고 나서도 통증이 나아지지 않아 병원에서 여러 가지 검사를 받았지만 진단 결과 임신은 아니라고 했다”라고 밝혔다.

이어서 샤라포바는 부야치치와 결별했음을 발표해 충격을 줬다. 샤라포바는 US오픈 16강에 진출한 후 가진 인터뷰에서 “약혼자 부야치치와 올해 봄에 헤어졌다. 아무도 물어보지 않아 이야기를 하지 않았을 뿐이다”라고 말했다. 같은 날 부야치치도 이탈리아의 한 매체를 통해 “지난 5월에 헤어졌다”며 파혼 사실을 알렸다.



임신설에 시달린 마리아 샤라포바



귀화설에 시달린
알렉산드로 돌고폴로프



은퇴설이 나돈 리나

돌고폴로프 “러시아로 귀화한다 카더라”

2011년 우크라이나 남자 테니스 1인자 알렉산드르 돌고폴로프가 러시아로 이적한다는 소문이 돌았다. 사실 이 소문은 몇 년 전부터 흘러나왔다. 그 이유는 돌고폴로프가 우크라이나테니스협회와 불화를 겪고 있었기 때문이었다. 돌고폴로프는 2006년과 2007년 두 차례 데이비스컵에 참가했는데 당시 돌고폴로프는 출전수당 등과 관련해 협회와 갈등을 빚었고 이 문제가 해결되지 않는다면 데이비스컵에 출전하지 않겠다고 선언했다. 그러면서 돌고폴로프의 러시아 귀화설이 자연스레 퍼져 나왔다. 하지만 지난 10월 돌고폴로프는 이 소문이 거짓이라고 해명했다. 그는 “나는 러시아측과 어떠한 접촉도 하지 않았을 뿐만 아니라 귀화할 어떠한 계획도 가지고 있지 않다. 이 소문은 진실 같은 거짓이다”라고 밝혔다. 또한 “만약 우크라이나협회가 출전수당 등의 문제를 해결하지 않는다면 난 계속 데이비스컵에 불참할 것이다”라고 덧붙였다.



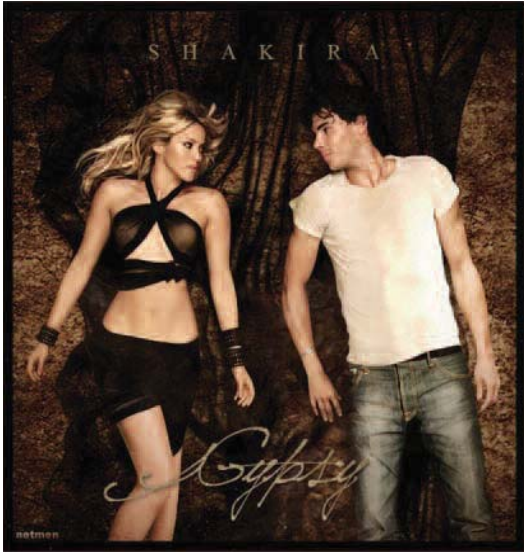
은퇴설을 일축한 로저 페더러

리나 “은퇴한다 카더라”

2011년 호주오픈에서 결승에 진출한 리나가 대회가 끝난 직후 은퇴할 것이라는 소문이 무성했다. 당시 리나의 나이는 20대 후반으로 테니스 선수로는 전성기가 지났고 아시아 선수 최초로 그랜드슬램 결승에 진출해 더 이상 이를 것이 없어 보여 이 소문은 어느 정도 사실로 받아들여졌었다. 하지만 리나는 그 해 4월 한 인터뷰에서 “은퇴설은 사실무근이다. 루머를 믿지 말라”면서 “난 테니스를 매우 사랑하고 내 인생에 있어 매우 중요하기 때문에 테니스를 계속 할 것이다”라고 말해 은퇴설을 일축했다. 만약, 이 소문이 사실이었다면 우리는 리나가 프랑스오픈 우승을 차지하며 아시아 선수 최초로 그랜드슬램 정상에 오른 모습을 보지 못했을지도 모른다. 한편, 이 루머의 유포자는 리나의 친한 친구로 밝혀졌다. 중국의 한 언론사에 따르면 “리나 친구가 익명으로 ‘호주오픈 준우승 이후 리나는 개인적으로 큰 업적을 달성했다고 본인 스스로 생각한다. 이제 그녀는 테니스를 할 동기가 없어져 은퇴를 고려하고 있다’라는 내용을 테니스 기자들에게 이메일을 보냈다”고 보도했다.

페더러 “은퇴한다 카더라”

최고 남자 테니스계 최대 화두는 바로 ‘언제 페더러가 은퇴할 것인가?’이다. 페더러의 은퇴설은 2009년 그가 쌍둥이 딸을 얻은 후부터 나돌았다. 당시 페더러는 인터뷰에서 “가족과 함께 보내는 시간이 가장 중요하다”고 말해 테니스가 더 이상 1순위가 아님을 밝혔다. 또한 런던올림픽이 끝나면 은퇴할 것이라는 소문도 있었다. 이 소문은 거의 사실처럼 받아들여졌다. 페더러는 테니스에서 이를 것을 모두 이뤘지만 올림픽에서만 유독 약한 모습을 보였기 때문이었다. 그래서 나이 등을 고려했을 때 런던올림픽이 자신의 마지막 무대가 될 가능성이 높았다. 하지만 페더러는 런던올림픽에서 은메달을 획득하며 자신의 마지막 목표를 달성하는데 또 다시 실패했다. 그러자 페더러는 선수 생활을 계속 이어갈 것임을 은근히 밝혔다. 올림픽이 끝난 후 <CNN>과 가진 인터뷰에서 페더러는 “아직 4년이나 남아있다. 그 사이에 은퇴할 수도 있고 선수생활을 계속 할 수도 있다”면서 “난 계속 테니스를 하고 싶고 그러기를 바란다. 4년 후에 36세가 되지만 리오올림픽에도 참가할 수 있을 것이라 생각한다. 하지만 아직 많은 시간이 남아있어 지금 확실히 말 할 수 있는 문제는 아니다”라고 말했다. 아무튼 확실한 것은 코트에서 페더러를 볼 수 있는 시간은 이제 그리 많지 않다는 것이다.



샤키라의
집시앨범 표지



뮤직비디오에 출연해 샤키라와
뜨거운 장면을 연출한 나달



임신설에 시달린 쿠르니코바



나달 “샤키라와 사귄다고 카더라”

2010년 라파엘 나달(스페인)과 콜롬비아 출신 팝스타 샤키라가 열애설에 휘말렸다. 당시 미국 연예 매체들에 따르면 나달이 샤키라의 새 싱글앨범 ‘집시(Gypsy)’ 뮤직비디오 촬영 중 수상한(?) 행동을 보인 것이 측근들에게 발각 되면서 이 같은 소문이 시작됐다. 이 뮤직비디오는 두 스타의 ‘뜨거운 장면’이 외설 논란을 일으킬 만큼 수위가 높았다. 또한 스페인 바르셀로나의 한 식당에서 둘이 오붓하게 식사를 하는 것을 봤다는 목격담이 더해지면서 열애설이 확산됐다.

미국 연예지인 <셀러브리티>는 “두 사람은 촬영 내내 친밀한 관계임을 숨기지 않았다. 친구라고 하기엔 특별해 보였다”는 한 측근의 말을 인용하기도 했다.

하지만 두 스타는 각각 오래된 연인이 있었다. 지금은 헤어졌지만 당시 샤키라는 전 아르헨티나 대통령의 아들 안토니오 델라 루아와 약혼까지 한 것으로 알려진 상태였고 나달은 고등학교 때부터 마리아 프란시스코 페레요와 사귀고 있어서 이 같은 소문은 팬들의 호기심을 더욱 자극했다.

열애설 보도가 이어지자 나달의 홍보담당자는 “뮤직비디오 촬영 전 회의 때문에 만났을 뿐이다”면서 “바르셀로나 식당에서 그들이 만난 것은 맞지만 매니저와 뮤직비디오 감독까지 모두 함께 했다”고 해명했다.

쿠르니코바 “임신했다 카더라”

2009년 안나 쿠르니코바가 임신설에 휘말렸다. 문제의 발단은 마트에서 쇼핑을 마치고 나오는 그녀의 모습을 때마침 파파라치가 촬영하려 하자 황급히 들고 있던 잡지로 배를 가리는 데서 시작됐다. 불과 2~3개월 전과는 몰라보게 달라진 그녀의 모습에 호사가를 사이에선 그녀의 오랜 남자친구이며 스페인 출신의 유명 가수이자 배우인 엔리케 이글레시아스의 아이를 임신한 것이 아니냐는 추측을 하게 됐다.

2011년에도 또 다시 임신설이 불거졌다. 한 외신에 따르면 쿠르니코바는 혈령한 웃으로 임신한 몸을 숨겨왔으며 이들 커플은 가족과 가까운 친구들에게 임신 사실을 밝힌 것으로 알려졌다. 지난 2001년부터 둘은 연인 사이로 언론에 오르내렸지만 아직까지 약혼이나 결혼을 공식적으로 밝힌 적은 없었다. 그러나 꾸준히 이들의 비밀 결혼설이 흘러나왔다.

쿠르니코바가 살이 찌서 배가 나온 것인지 아니면 정말로 임신한 것인지는 본인들만 알고 있을 것이다. 🐾

welcome to
KDB 산업은행

산업은행의 부활을 꿈 꾸는 '꽃미남 F4'

올해부터 테니스코리아는 매달 한 팀씩을 찾아가 인터뷰를 하는 'Locker Room' 시리즈를 시작한다. 그 첫 번째 팀은 KDB 산업은행이다. 그 동안 산업은행 테니스단은 명맥만 유지해오다 과거의 명성을 되찾고자 2011년 남현우와 설재민을 영입하며 재창단했다. 이제 막 막내에서 벗어나려는 순간 은퇴를 하는 이창훈, 산업은행의 에이스 남현우, 보기만 해도 흐뭇한 설재민 이제 갓 입단한 송민규가 모여 즐거운 이야기를 나눴다. 듣기만 해도 뽕뽕 터지는 네 남자의 이야기를 이제부터 시작한다.

글 | 박준용 사진 | 김범석(스튜디오 UP)



형제 같은 동료

TK 만나서 반갑습니다. <라커룸>의 첫 주인공이 되었습니다.

이창훈 그런가요? 예전에 팀 탕방 같은 게 있었는데?

TK 그건 전임 기자가 했던 거구요. 제가 하는 건 이번이 처음입니다. 그럼 본격적으로 시작해 볼까요? 서로의 첫 인상은 어땠나요?

이창훈 첫 인상에 대해 생각해 본 적이 없네요. 그냥 '얘가 현우구나, 재는 재민이구나, 민규는 민규구나' 했지 인상에 대해서는 특별히 생각해 본적은 없어요. 진짜 독특해야 인상이 남는데 그렇지 않았어요.

남현우 저도 그런 거 없었어요. 어렸을 때부터 봐 왔던 선후배들이라서...

설재민 저도 그랬어요. 근데 예전부터 현우 형이 말이 많다는 이야기를 많이 들었는데 실제 함께 생활을 해 보니 정말 말이 많더라고요(웃음).

TK 남현우 선수는 어떤 말을 많이 하나요?

설재민 그냥 말을 많이 해요. 듣는 사람이 피곤할 정도로요.

남현우 내가 말이 많다고?

이창훈 현우가 경기에서 아깝게 지면 그 날 방을 같이 쓰는 사람은 한 두 시간 동안은 현우와 토론을 해야 해요. 정말 지겹죠.

남현우 예아~ 솔직히 그건 아니다.

이창훈 내 말 맞잖아. 인정을 해야지. 최소 1시간?(웃음)

남현우 제가 말을 많이 한다고 생각하지 않아요. 경기에서 저 열 받는데 왜 이야기를 하겠어요? 경기와 관련된 것은 대부분 감독님, 코치님과 많이 이야기를 하죠.

TK 이창훈 선수는 그 동안 산업은행에서 혼자 선수 생활을 했는데 외롭지 않았나요?

이창훈 외로웠지만 나름 재미도 있었어요. 아무래도 혼자다 보니까 여러 사람과 어울릴 수 있는 기회가 많았죠. 그런데 대회에 나가면 다른 팀들이 동료들을 응원하는 것을 보면 부럽다는 생각을 했어요. 응원 없이 혼자 경기하고 복식 할 때도 파트너를 찾으려 이 팀, 저 팀 찾아다녀야 했으니까요.

TK 2011년부터 산업은행 테니스단이 재창단 되면서 선수가 보강됐는데 지금은 어떠세요?

이창훈 아주 좋습니다. 2003년 12월에 입단했을 때부터 지금까지 거의 10년 간 막내였어요. 처음으로 주전자를 드는 막내가 들어온 거죠.

TK 막내에서 벗어나려는 순간 은퇴를 하게 됐어요.

이창훈 후배들을 위해 길을 터 주는 거죠. 좋은 선수들이 우리 팀에 들어와야 하니까요.

감독을 은퇴시킨 선수

TK 공태희 감독님이 어떤 분인지 말씀해 주세요. 제가 알기로는 매너가 매우 좋으시고 소탈하시고 현장에서 만나면 잘해주시는데 실제로 어떠세요? 솔직하게 말씀해 주세요.

남현우 승부욕이 강하세요. 외국 대회에 나가면 감독님이 선수들보다 더 긴장도 하고 잠도 못 주무시고요. '다음날 경기를 어떻게 할까?' 고민도 많이 하세요. 이런 모습을 본 전 부담이 되기도 했어요. 그리고 생각보다 성격이 불 같으세요. 다그칠 때는 심한 말씀도 하시고요. 내가 너무 나쁜 이야기만 했나?

TK 그럼 감독님의 좋은 점은?

남현우 우리들이 운동에만 집중할 수 있도록 옹호 지원 등 물심양면으로 도와주세요. 그리고 선수 위주로 생각해 주는 점이 고마워요.

이창훈 (힘찬 목소리로) 전 제가 감독님을 현역에서 은퇴 시켰기 때문에 별로 할 이야기가 없습니다.

TK 오~ 그래요?

이창훈 (웃으며)제가 고등학교 때 장충 테니스장에서 서울퓨처스가 열렸는데 그 때 제가 공태희 감독님을 이겼어요. 그 이후로 감독님을 코트에서 볼 수가 없었어요.

TK 그럼 산업은행에 입단해서 만났겠네요?

이창훈 네. 감독님을 만나자마자 '제가 감독님을 은퇴

시키지 않았냐?’고 물었죠. 그러자 감독님이 ‘나를 은퇴 시킨 사람이 너무 많았다’고 이야기를 하셨어요. TK 가장 할 말이 많을 것 같은 설재민 선수는 어때요?

설재민 감독님이요? 피곤한 스타일이죠.

TK 있는 그대로 기사 쓸 거니까 수위를 조절해서 말해주세요(웃음).

설재민 감독님의 성격은 좋으신데 예민하세요. 신경을 안 써도 될 부분도 신경을 쓰고요. 그리고 너~무 적극적이셔서 항상 전투 모드예요.

TK 감독님께 바라는 점이 있다면?

설재민 바라는 점은 많은데... 전에 말씀 드린 적이 있는데 저도 훈련할 때는 정말 열심히 해요. 단지 성격이 안 나을 뿐이죠. 이 점을 알아주셨으면 합니다.

TK 송민규 선수는 어떠세요?

송민규 입단한지 3개월 됐고 감독님 밑에서 운동 한지는 한 달 밖에 안 됐어요. 그리고 부상 때문에 훈련을 거의 하지 않아 감독님도 저한테 많은 말씀을 하지 않으세요. 아직까지는 잘 모르겠어요.

제갈공명, 공사마 감독

TK 그럼 감독님의 별명은 무엇이에요?

설재민 굉장히 스마트 하셔서 제갈공명이예요. 말씀하실 때 우리가 반박을 할 수 없을 정도로 매우 논리적으로 말씀하세요.

이창훈 절대 말싸움에서 지지 않죠.

남현우 정말 테니스계의 제갈공명이세요. 협상의 달인 그런 거 있잖아요(일동 폭소).

설재민 공사마라고도 해요.

TK ‘사마’는 일본에서 한류 스타들에게나 붙는 극존칭 아닌가요?

남현우 심각하게 생각하지 마세요. 그냥 말이 그럴다는 거예요(웃음).

TK 너무 진지하게 말해서 특별한 이유가 있는 줄 알았네요.

이창훈 이유 없어요. 원래 별명 지을 때 이유 없이 짓잖아요.

TK 그럼 각자 별명은 무엇인가요?

송민규 저는 혈구예요, 백혈구. 제가 대학 1학년 때 창훈이 형을 처음 봤는데 그 때 형이 ‘왜 그리 허약하냐?’면서 백혈구 같다고 했어요.

이창훈 산업은행이 전지훈련을 갔었는데 민규가 휘청거릴 정도로 약해 보였어요. 그래서 제가 ‘너 백혈병 걸렸냐?’고 했는데 그 뒤로 별명이 백혈구가 됐어요(일동 폭소).

송민규 최근에는 제가 트레이닝을 많이 해 별명이 ‘헬스보이’ ‘헬스 중독자’로 격상됐죠.

TK 이창훈 선수의 별명은요?

남현우 팀 내 우두머리니까 짱돌이라고 불려요. 창훈이 형이 없을 때 ‘짱돌 형 어디 갔어?’라고 말하죠(웃음).

TK 남현우 선수예요?

설재민 남뽕이죠(일동 폭소).

남현우 고등학교 다닐 때 머리를 짧게 자르고 다녔는데 양구고등학교 김종관 감독님이 저 보고 ‘아! 너 머리에 뽕구 났냐?’라고 해 그 뒤로 남뽕이 됐어요. 제 머리에 꽤 큰 뽕뽕이 있거든요.

TK 잘생긴 설재민 선수의 별명이 궁금합니다.

송민규 재민이 형이 건국대 1학년 때 성적이 좋았어요. 1학년인데도 어깨를 으쓱으쓱 하고 다녔죠. 그 때 건국대 정용학 코치님이 ‘1학년이 너무 자만하는 거 아니냐?’고 해 그 뒤로 ‘설자만’이 됐어요. 발음도 이름과 비슷하잖아요.

설재민 그건 아니고요. ‘설자마이’예요.

TK ‘설자마이’는 ‘설자만’에서 비롯된 거 아니예요?

설재민 저도 모르겠어요(하하). 또 키가 커서 ‘설홍만’이라고 부르기도 했어요.

TK 설재민 선수는 잘 생겨서 멋진 별명이 있을 거 같은데?

이창훈 흥국생명이에요(일동 폭소).

설재민 형~ 하지마요.

이창훈 재민이가 배구 김연경 선수와 똑같이 생겼어요. 그래서 흥국생명이라고 불려요(김연경의 전 소속 팀이 흥국생명이었음)

설재민 좋은 걸로 해 주세요. 흥국생명이라니... 텔런트 박해진 닮았다는 소리 많이 들어요.

이창훈 아! 그래서 연병장(드라마 ‘소문난 칠공주’에서 박해진의 극중 호칭)이라고도 부르죠.

TK 진짜 닮았네요!

이창훈 우리는 설연경이라고 많이 불려요. 근데 2010년 광주아시아게임에서 재민이와 김연경 선수가 실제로 상봉을 했어요. 그 이야기 좀 해봐.

설재민 저녁을 먹고 산책을 하고 있는데 앞에서 키 큰 여자들이 무리로 오는 거예요. 여자배구 선수들이었죠. 앞에 있던 여자 2명이 저를 딱 보더니 웃는 거예요. 전 ‘왜 웃지?’라고 생각하고 있는데 그 순간 김연경 선수와 딱 마주쳤죠. 그 순간 우리는 서로 놀라 아무 말 없이 쳐다봤죠. 다른 배구선수들은 저희를 보고 웃었고요. 근데 김연경 선수와 제 키가 정말 똑 같았어요. 지금은 모르겠지만...

길거리 스카우트 제의 받은 재민

TK 서로의 매력은 무엇인지 간략하게 말해 주세요.

송민규 창훈이 형과는 9세 차이가 나지만 편안하고 재미있어요. 제가 좋아하는 형이기도 하고요. 룸메이트 현우 형은 항상 든든해요. 지난해 무릎 부상을 당하고 힘들었는데 현우 형이 힘내라고 조언을 많이 해줬어요. 초등학교, 중학교 1년 선배인 재민이 형은 선배 같은 친구? 내게 어려운 일이 생기면 언제든지 도와주려고 해요.

설재민 창훈이 형은 매력덩어리예요. 편안하게 좋은 말을 많이 해줘요. 우리 팀의 해피 바이러스죠. 현우 형과는 1년 동안 같이 지내면서 많은 것을 느꼈어요. 덕분에 자신감이 많이 생겼고요. 생활하는 부분에서도 배울 점이 많아요..

TK 어떤 점이요?

설재민 현우 형은 약쟁이예요. 좋은 약은 모두 챙겨 먹으려고 해요..

남현우 그렇기는 한데 사실 귀찮고 게을러서 잘 안 먹



locker room

어요.

TK 송민규 선수의 매력은요?

설재민 민규는 같은 초등학교 중학교 후배라서 편해요. 민규가 말한 것처럼 친구 같은 후배죠.

남현우 창훈이 형은 저한테 좋은 말을 해 주고 긴장을 하면 재미있는 말로 분위기를 띄워 주세요. 경기할 때도 많이 응원해 주시고요. 함께 있는 것만으로도 든든하고 많은 도움이 되죠. 재민이는 재능이 많고 성격도 긍정적이에요. 지난해 성적이 좋지 않았는데 올해는 분명 좋은 성적을 낼 수 있을 거예요. 민규는 항상 열심히 하는 모습이 좋아요. 부상에서 회복된 지 얼마 되지 않았는데 대회에 나가려고 욕심을 부리는 것 같아요. 조금만 더 여유를 갖고 완벽한 몸 상태를 만들었으면 좋겠어요. 재민이나 민규 모두 잘 할 것으로 믿어요.

이창훈 현우는 근성이 있고 욕심이 많아요. 항상 배고파 하죠. 목표를 위해 열심히 하는 모습이 정말 보기 좋아요. 재민이는 너무 욕심이 없어요. 이건 매력이 아닌데... 욕심 좀 가지고, 경기 할 때 냉정했으면 좋겠어요. 민규는 알아서 열심히 하는 선수예요. 초심을 잃지 않으면 올해 좋은 성적을 낼 수 있을 거예요.

TK 아까 네 명이 들어오는데 마치 F4 같았어요. 다들 멋지고 잘 생겼어요.

설재민 에이~ 현우 형은 빠야죠. F3가 맞아요(일동 폭소).

남현우 그래, 나 빠라 빠.

TK 가장 인기가 많은 선수는 누구예요?

이창훈 남현우 송민규 (이구동성으로)설재민이죠.

송민규 재민 형은 키도 크고 잘 생겼잖아요.

설재민 에이~ 아니에요(웃음).

TK **설재민** 선수는 남자가 봐도 참 잘생겼어요. 혹시 길거리 캐스팅 같은 거 받은 적 있으세요?

이창훈 있어요. 압구정 호스트바에서 섭외가 들어왔었어요.

TK 그래요?

설재민 며칠 전에 혼자 압구정에 갔는데 갑자기 누가 와서 명함을 줬어요. 무슨 명함인가 봤더니 호스트바 명함이었어요. 그 사람이 "혹시 같이 일 할 생각 없냐?"고 물어봤어요. 물론 전 단칼에 거절했죠.

TK 다른 경우는 없었나요?

설재민 가끔씩 형들이 "아는 사람 소개시켜 줄 테니 테니스 하지 말고 모델해라. 그 길이 더 빠르겠다"고 해요(일동폭소). 예전에는 그냥 흘려 들었는데 지금은 아주 조금 솔깃해요.

TK 그럼 본인이 잘 생겼다고 생각하세요?

설재민 길을 걷다가 지나가는 사람들이 쳐다봐요. 얼굴 때문인지 아니면 큰 키 때문인지 모르지만 전 얼

굴 때문에 쳐다본다고 생각해요(웃음). 처음에는 기분 나빴는데 요즘에는 계속 그러니까 그러려니 해요.

TK 현재 여자친구 있어요?

설재민 없어요.

TK 그럼 마지막 연애는 언제였는지?

이창훈 이야기 잘 해라.

설재민 아... 네. 언제였더라? 지난해 7월인가?

TK 어떤 여자를 만나고 싶어요?

설재민 공부 잘하는 여자요. 제가 운동만 해서 아는 게 별로 없어요. 나중에 아이 낳고 살려면 똑똑한 사람이어야 하니까요. 그리고 예의 바르고 착한 사람이에요.

TK 남현우 선수는 곧 결혼한다고 들었는데, 신혼여행은 어디로 가세요?

남현우 12월 16일에 합니다. 신혼여행은 몰디브로 가고요.

설재민 몰디브로 <테니스코리아> 보내주세요(일동 폭소).

TK 신부는 어떻게 만났어요?

남현우 4년 전 초등학교 선생인 친척 누나가 같은 학교의 선생을 소개시켜줬고 마음에 들어 교제를 시작했어요.

TK 신부가 한 살 많다고 들었는데 신부가 땡 잡았네요?

남현우 제가 땡 잡았죠. 저만 바라보고 사랑해주니까요.

TK 송민규 선수는 여자친구 있어요?

송민규 없어요.

이창훈 너 여자친구 없었어?

송민규 네... 1년 전에 헤어졌어요.

TK 외롭지 않아요?

송민규 외로움을 잘 타는 성격이 아닌데 요즘에는 부쩍 외로워요.

TK 그럼 이상형은?

송민규 저는 외모를 잘 안 봐요(웃음).

이창훈 민규는 여자의 재산을 보죠. 먼저 호구조사를 하고 만나요(일동 폭소).

송민규 그런 건 아니고 착하고 현명한 여자를 만나고 싶어요(웃음).

TK 지금까지 총각들의 이야기를 들어봤습니다. 결혼을 한 이창훈 선수는 어때요? 결혼이 선수 생활하는데 도움이 되나요?

이창훈 (한숨을 쉬며)이야기를 들어보니 부럽네요. 근데 결혼을 해서 선수가 손에 볼 것은 없어요. 전 결혼 전에 운동하고 집에 들어가면 반겨줄 사람도 없고 밥도 혼자 해 먹었어요. 결혼을 하니까 밥도 챙겨주고 힘들 때 기댈 수 있는 사람이 생겨서 너무 좋아요. 내 오른팔이 된 기분이지요.

TK 왼팔은 누구예요?

이창훈 이제 돌이 된 제 딸이죠.

TK 그러면 후배들에게 결혼생활에 대해 조언을 해 준다면?

이창훈 행복한 결혼 생활을 위해서는 일단 남자가 많이 참으면서 여자 이야기를 많이 들어줘야 해요. 대신 마지막 칼 한 자루는 가지고 있어야 합니다.

남현우 마지막 칼 한 자루? 난 그런 거 없는데... 그냥 모든 것을 바치면서 살려고요.

TK 테니스 선수의 경우 거의 매달 지방에서 대회가 있고 대회 기간도 보통 7~10일인데 여자 친구를 만나기 힘들지 않나요? 여자가 별로 좋아하지 않을 것 같은데...



설재민 대회 기간이 길어 서로 오랫동안 못 보니까 힘들죠. 하지만 테니스가 직업이고 일이니까 어쩔 수 없어요. 여자 입장에서는 이해하기가 힘들죠. 그래서 헤어지는 경우가 많은 것 같아요.

이창훈 이 부분을 이해해주는 여자를 만나야 해요. 저는 아내와 연애를 시작한 후 곧바로 중국으로 전지훈련을 갔는데 기다려줬어요. 나중에 아내가 '그 때 이 남자 뭐 하는 남자인가? 이 남자 나하고 장난치는 건가?'라고 생각을 했더군요(일동폭소). 이해를 못 했으면 결혼도 못 했을 거예요.

남현우 제 신부도 이해해줘 지금까지 잘 만났고 결혼까지 하게 됐어요. 운동을 잘 할 수 있게끔 많이 도와줘요.

TK 그럼 설재민과 송민규 선수는 아직 이해심이 많은 여자를 못 만난 거네요?

설재민 송민규 (이구동성) 그렇죠(일동 웃음)

12년 보다 더 기대되는 13년

TK 올해 산업은행의 성적이 좋았어요. 남현우 선수는 상무 제대 후 기량이 더 좋아진 것 같고요. 군대 다녀온 것이 영향을 미쳤나요?

남현우 상무 입단 전에 한솔에서 선수 생활을 했는데 주로 외국대회에만 다녔지 국내대회는 거의 안 뛰었어요. 그리고 상무에 들어갔는데 나하고는 잘 맞지 않았어요.

TK 어떤 점이요?

남현우 모든 면에서 잘 맞지 않았어요. 그러다 보니 심적으로도 많이 불안했구요. 제대 후 마음이 편안해져서 성적이 잘 나온 것 같아요. 새로운 환경에서 잘

는데 의외의 대답이네요.

이창훈 운동만 한다면 정말 좋아요. 근데 운동 외적인 것들 때문에 스트레스를 많이 받아요. 운동만 하는 게 아니라 쉬는 시간에 청소도 해야 되고 잔디도 깎아야 하고... 잡다한 일이 많아요. 군대는 군대니까요.

TK 그렇군요. 설재민 선수는 2012년을 어떻게 보냈어요?

설재민 전 기대한 만큼 좋은 성적을 내지 못했죠. 하지만 감독님께서 편안하게 해 주시고 현우 형에게서 많이 배웠어요. 이러한 점들이 좋았던 것 같아요. 내년에는 저만 잘 하면 됩니다(웃음).

TK 남현우와 설재민 선수는 복식도 함께 뛰는데 호

작하는데 기분이 어떠세요?

이창훈 두려워요. 운동만 하다가 아무 것도 모르는 상태에서 새로운 것을 시작하니까요. 어떻게 해야 될지 걱정이 앞서요. 감독님이 책도 봐야 한다고 하는데 책 한 장 넘기기가 힘들어요(웃음). 하지만 제가 워낙 긍정적인 사람이라 '다른 사람도 했는데 나도 할 수 있다'는 생각으로 한 번 부딪혀 보려고요. 다른 선배들도 그렇게 해 왔으니까요. 설마 운동보다 힘들겠어요? TK 미래를 위해 후배들에게 조언을 해 준다면?

이창훈 아직 제가 준비를 하는 게 없어서 딱히 할 말이 없네요(일동 웃음).

TK 남현우 선수는 이제 팀 만형으로 어깨가 무거울



해 보겠다는 의욕도 넘쳤고요. 또 강만수 회장님을 비롯해 감독님과 코치님 그리고 팀 동료들이 많이 도와줘 잘 할 수 있었어요. 그 동안 창훈이 형 혼자 팀 존속을 위해 노력해 줘서 고맙기도 하고요.

이창훈 그런 것은 크게 말을 해야지(일동 폭소).

TK (이창훈 선수에게) 군대 다녀오는 것이 선수생활에 도움이 되나요? 설재민과 송민규 선수에게 조언을 해 준다면?

이창훈 아시안게임이나 올림픽에서 금메달을 따 면제를 받는 것이 좋아요. 일단 선수들은 연봉을 받는데 군에 가면 경기는 뭘 수 있지만 돈을 벌지 못하니까요. 그리고 군대는 폐쇄적인 곳이라 스트레스를 많이 받아요. 그렇지 않은 선수들도 있겠지만 대부분 그럴 거예요. 일반 사람들도 마찬가지 아닐까요?

TK 전 군대 가면 규칙적인 생활을 하고 엄격한 규율이 있어 선수들에게 도움이 되지 않을까 생각을 했었

흡이 잘 맞나요?

남현우 처음에 재민이와 복식을 해 본적도 없었고 플레이 성향도 몰라 좀 어려웠어요. 관계가 친해져야 파트너십이 좋아지는데 지금은 많이 나아졌어요. 앞으로도 계속 좋아질 것 같아요.

TK 제가 개인적으로 좋아하는 막내 송민규 선수의 2012년은 어떠셨어요?

송민규 형들이 좋은 성적을 거둬 저도 기뻐요. 전 지난해 무릎 부상 때문에 거의 대회에 참가하지 못했는데 올해는 열심히 해서 형들만큼 좋은 성적을 내도록 할 거예요.

이창훈 서로 잘 하니깐 좋아요. 앞으로도 계속 더 잘 했으면 좋겠어요. 저는 은퇴하지만 민규도 들어왔으니까 세 명이 호흡을 잘 맞춰 산업은행을 빛내기를 바랄 뿐이죠.

TK 이창훈 선수는 이제 은행원으로 제2의 인생을 시

것 같은데?

남현우 후배들에게 좋은 말도 해주고 잘 타이르는 주장으로 팀을 이끌고 싶어요. 그리고 결혼 후 맞는 첫 시즌인데 가족을 위해 뭘 생각이에요. 제 성적이 좋지 않으면 아내가 스트레스를 받으니까요. 올해는 지난해보다 외국대회에 참가할 수 있는 기회도 늘어났어요. 감독님께 감사드리요. 아무튼 2013년은 한 번 제대로 즐길 생각입니다.

설재민 2012년은 너무 최악이었어요. 그래서 올해는 욕심이 많아요. 우승도 하고 싶고요. 반드시 지난해보다 더 좋은 해로 만들 거예요.

송민규 부상 때문에 많이 쉬었는데 서두르지 않고 완벽한 몸 상태를 만들어서 다시 코트에 나설 거예요. 그래서 형들과 함께 좋은 모습을 보이고 싶어요. 🐾

exclusive interview



12월 9일 영국 런던의 로열 알버트홀에서 열린 스타토일 마스터스테니스 레전드 파이널에서 우승한 매켄로가 트로피를 들고 포즈를 취했다

영원한 코트의 악동 존 매켄로

John McEnroe

인터뷰 | Mick Brown (Mick Brown) © Telegraph Magazine / The Interview People
번역 | 박정훈 사진 | Gettyimages/멀티비츠

“그의 악동 짓은 승리에 대한 갈망 때문”

한때 예리한 서브 앤드 발리 플레이로 테니스코트 위의 상대를 난도질했으며 심판들에게는 강한 어필로 공포의 대상이었던 존 매켄로지만 이제는 테니스 중계 방송석에 앉아 예의 날카로운 혀 놀림을 뽐내는 중이다. 하지만 매켄로는 지금도 테니스를 하고 있다. 매켄로는 여전히 패배를 용납하지 못하고 있는데 특히 이반 렌들에게 지는 것은 참을 수 없다고 한다. Mick Brown 기자가 매켄로를 만났다.

(이 인터뷰는 매켄로가 12월 9일 스타토일 마스터스 테니스 레전드 파이널에서 우승하기 전인 12월 3일에 이뤄졌습니다)

미국 뉴욕의 랜달아일랜드에 위치한 매켄로의 테니스아카데미는 매우 기능적이며 목적에 충실한 건물이다. 예술적인 20개의 하드코트와 클레이코트 그리고 트레이닝센터와 피트니스센터는 역사상 최고의 테니스선수 중 하나로 꼽히는 매켄로가 건립에 직접 관여한 곳이다. 코트 옆에 위치한 커피숍에서는 키가 크고 팔다리가 긴 코치들이 샐러드와 이온음료를 먹고 있는 광경을 쉽게 볼 수 있다.

의류와 장비를 판매하는 숍에서는 2002년에 출간된 매켄로의 자서전인 <설마 진심은 아니겠지>You cannot be serious>를 당연히 만나 볼 수 있다. 매켄로는 자신의 유행어가 되어버린 이 말을 팬들에게 하루에도 10번 이상씩은 듣는다. 매켄로는 “15년 동안 테니스선수 생활을 하면서 1981년 이후 한 번도 그 말을 다시 하지 않았어요”라며 “1987년

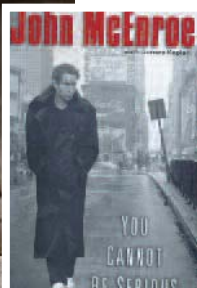
이나 1989년에는 정말 그 말을 하지 않았습니다. 다른 말을 한 것을 다른 사람들이 오해한 거죠. 저는 ‘너는 정말 무능한 바보다(You’re an incompetent fool)’라고 했어요. 하지만 그 전에 한 말이 더 기억에 남았던 것 같아요”라고 해명했다.

매켄로의 자서전 표지는 1970년대 스

타인 제임스 딘이 코트 깃을 세우고 뉴욕 시내를 걸어가는 유명한 사진을 패러디했다. 이 사진은 이전 나이키의 광고에 ‘이유 있는 반항’(rebel with a cause)이라는 문구와 함께 사용되었던 적이 있다 (이 또한 제임스 딘의 이유 없는 반항(rebel without a cause)에서 패러디 한 것이다-역자 주). 매켄로의 자서전은 영국에서는 <진지한(Serious)>이라는 제목으로 출간되었는데 영국판 표지에는 매켄로가 양복에 넥타이를 맨 차림으로 등장한다. 미국판과 영국판 제목 중 무엇이 맞는지는 독자들의 판단에 맡긴다.

내가 인터뷰를 위해 매켄로의 방으로 인도되었을 때 그는 매우 화가 난 듯한 표정으로 나를 스치고 나가 버렸다. 나는 곧장 회의실로 안내되었다. 방 끝 벽에 걸려 있는 커다란 TV에서는 월드투어파이널 로저 페더러와 노박 조코비치의 결승전 경기가 펼쳐지고 있었다. 열린 문 틈으로 나는 옆방에서 전화기에 대고 소리치고 있는 아주 익숙한 목소리를 들을 수 있었다. “나는 내가 당신에게 말한 것으로 알고 있었던 말이야.” 이 통화는 2~3분간 지속된 뒤에 서야 멈췄다. 방에 들어온 매켄로는 이내 단호하고 형식적인 웃음을 지으며 이렇게 말했다. “아, 당신이 브라운 기자입니까?”

이제 53세가 된 매켄로는 머리가 희끗희끗 해졌고 얼굴에는 주름이 졌지만 여전히 마른 근육질의 몸을 유지하고 있었다. 그는 청바지에 빨간 줄이 들어간 셔츠를 입고 목에는 은색 체인 목걸이를 하고 있었는데 어찌되었든 간에 나는 질문을 던졌고 매켄로는 크게 숨을 들이쉬었다. 매켄로는 튀어 오르려는 웅수철 같은 느낌을 주었다. 그는 테이블 맨 끝에 앉아 있었기 때문에 우리가 대화하는 동안에도 계속 TV 화면을 바라볼 수 있었다. 갑자기 일어난 매켄로는 볼륨을 줄이고 다시 앉았다. 그리고 매켄로는 창식이 없는 컨버스 운동화를 신은 발을 테이블 위에 올렸다가 내 표정이 별로 좋지 않자 다리를 테이블



1982년 Wimbledon에 출전한 매킨로가 주심과 심각한 대화를 나누고 있다



매킨로의 코트 안 기행
하이라이트를 보려면
스마트폰으로 QR코드를 스캔하세요

아래로 내렸다.

매킨로는 자서전에서 은퇴 이후 자신은 절대로 방송 해설가가 되거나 시니어투어에 나서지 않을 것이라고 적었다. 하지만 현실은 어떤가? 모두 알다시피 매킨로는 BBC 방송에서 Wimbledon 해설가로 나서고 있으며 시니어투어에서 활약하고 있다. 매킨로는 현역 시절부터 유명했던 입담으로 사람들이 모두 원하던 통찰력 있고 재미있는 해설을 통해 현대 테니스를 재해석 하고 있다. 그에게서 전통적인 해설을 기대하기는 어렵다. 하지만 사람들이 그의 거침없는 입담을 재미 있어 하는 것은 그가 테니스 선수 시절 과격한 캐릭터로 인정 받았고 또 그의 자서전을 통해 그런 인상을 이어갔기 때문이다.

매킨로는 “처음에 사람들이 제게 ‘진짜 해설을 잘 하시네요’ 라고 말하더군요” 라며 “하지만 당시 저는 별로 좋게 들리지 않았어요. 왜냐? 그 말은 제가 코트에서 잘 못 했다는 것이잖아요. 사람들의 말이 이해가 되지 않았습니다. 사람들이 제가 코트에서 잘 했다고 생각한다면 ‘당신의 테니스보다 해설이 낫다’ 라는 말을 하지는 않았겠죠. 당시에는 정말 화가 많이 났어요. 하지만 이제는 그런 말을 좋게 들으려고 합니다. 사람들이 제 현역시절 플레이보다 해설하는 것이 더 낫다고 생각한다면 제가 지금 하고 있는 일을 정말 제대로 하고 있다는 것이니까요” 라고 말했다.

이번 주에 매킨로는 다시 영국 런던을 방문한다. 이번에는 해설을 하러 가는 것이 아니라 로알 알버트 홀에서 열리는 스타토일 마스터스테니스 <윈터 화이트 갈라(The Winter Whites Gala)> 행사에 선수 자격으로 참가하기 위해서다. 이 행사에서 매킨로는 오랜 라이벌이자 ‘사람들이 별로 좋아하지 않을뿐더러 나보다 별로 인기도 없는’ 이반 렌들과 대결할 예정이다. 이 행사가 Wimbledon이나 US오픈은 아니지만 매킨로에게 있어 이 경기는 한낱 관중을 위한 서커스에 불과한 경기가 아니다. 매킨로는 “만약 이 경기가 서커스 같은 것이었다면 출전하지 않았을 거예요” 라며 “결과적으로 기억에 남을 만한 좋은 행사가 되어야겠지만 이것은 누가 뭐라 해도 경기입니다. 그 곳에 지러 가지는 않을 거예요. 그건 터무니없는 행동이니까요” 라고 전의를 불태웠다.

그렇다면 여전히 패배가 그를 화나게 하는 것일까? 매킨로는 “패배는 정말 저를 화나게 합니다. 그것이 오래가지는 않지만 여전히 화는 나요. 정말 기분이 좋지 않습니다. 장담컨대 대부분의 선수들이 이런 감정을 가지고 있을 거예요. 그래서 지는 것 보다는 이기려고 하는 것이죠. 승리의 기쁨은 패배해서 받는 고통과는 절대로 비교할 수 없습니다” 라고 말했다.

<텔레그래프>의 테니스 전문기자인 시몬 브릭스는 매킨로를 ‘최고의 테니스 로맨티스트’ 라고 평

가한다. 브릭스는 “어느 누구도 자신의 기량을 손수하게 발휘하기는 힘들다” 며 “하지만 매킨로는 그의 오만함을 완벽주의와 함께 버렸다. 그에게 있어 실수라는 것은 그의 열정에 비추어 볼 때 차욕에 가까웠기 때문이다” 라고 설명했다.

젊은 시절 매킨로는 테니스를 게임이자 예술로 생각했다. 그는 자서전에서 7세에 뉴욕 퀸스의 한 테니스클럽에서 변호사이자 그 클럽의 멤버였던 아버지를 통해 처음 라켓을 잡았을 때 말로 표현하기는 힘들지만 ‘스트링을 통해 공을 느꼈다’ 라고 말하고 있다. 매킨로는 이후 플랫, 톱스핀, 슬라이스 같이 다양하게 공을 다루는 방법을 익히게 되면서 테니스의 매력에 푹 빠지게 된다. 매킨로는 톱스핀 로브로 상대의 머리 위로 공을 날려 베이스라인 바로 안쪽에 떨어지게 만든다거나 강력한 포핸드를 칠 것처럼 라켓을 뒤로 뺐다가 네트를 살짝 넘어갈 정도의 힘 만으로 앵글 드롭샷을 구사하는 것이 상대를 움직이지도 못한 채 입만 벌리고 있도록 만들 수 있다는 것을 깨달았다. 매킨로의 주특기는 서브 앤드 발리였다. 그는 매우 특이하게 다리를 벌리고 서브를 넣어 상대를 유린했다. 그의 반응 속도와 직관력 그리고 예측 능력은 그가 공을 쫓는데 있어 큰 도움이 되었다.

1975년 Wimbledon 챔피언인 아서 애시는 언론과의 인터뷰에서 “누구나 지미 코너스와 비외른 보리를

상대한다면 큰 망치로 세계 얻어 맞는 기분이 들 것이다"라며 "하지만 매켄로는 작은 칼을 사용한다. 그는 상대의 여기를 찌르고 저기를 자르며 곳곳에 상처를 낼 것이다. 결국 상대는 너무 많은 피를 흘린 나머지 죽음을 맞이하게 될 것이다"라고 논평했다.

매켄로는 1977년 17세의 나이로 생애 첫 Wimbledon 4강에 올랐다. 이후 그는 Wimbledon에서 3번(1981, 1983, 1984년) 우승을 차지한다. US오픈에서는 4번(1979, 1981, 1980, 1984년) 정상에 올랐다. 이 뿐 아니라 매켄로는 그랜드슬램 복식에서 9번, 혼합복식에서 1번 최고의 자리에 등극했다.

아주 짧은 반바지에 세르지오타키니 셔츠를 입고 파인애플을 연상시키는 헤어 스타일에 원색의 헤드밴드를 한 매켄로의 경기 장면을 유튜브에서 보고 있다면 그가 활약했던 시대에 비추어 현대 테니스가 얼마나 변했는지 느낄 수 있다. 요즘 우리가 보는 테니스와는 달리 네트를 향해 돌진하고 우드라켓으로 슬라이스와 톱스핀을 자유자재로 구사하는 과거의 기술 테니스는 오늘날 크고 강한 그라파이트 라켓으로 베이스라인에서 폭발적인 스트로크를 쳐대는 파워테니스와는 달라 보인다. 1981년 US오픈에서 우승을 차지한 매켄로는 그랜드슬램에서 우드라켓으로 정상에 오른 마지막 선수로 기록되어 있다.

매켄로는 "아주 옛날 선수들은 불을 강하게 쳐서 위너를 낼 필요가 별로 없었습니다"라며 "당시 선수들은 서브보다 리턴을 잘 했어요. 리턴에서 포인트를 많이 땀죠. 우리 시절보다 더 많아요. 만약 누군가 10년 전에 남자 경기에서 서브를 하고 그 자리에 서있는 선수를 봤다고 했다면 저는 말도 안 되는 소리 하지 말라고 했을 거예요. 하지만 지금은 대부분의 선수들이 그렇게 하고 있죠. 제가 보거나 코너스를 상대했던 경기가 재미있는 이유는 복싱에 비유하자면 아웃복싱이 카운터펀치를 보유한 선수를 상대하는 것 같아서일 거예요. 지금 선수들은 힘이 세고, 덩치도 크며 우리 때보다 30%는 더 강한 라켓을 사용합니다. 이견 말이 안 되는 거예요. 선수들은 힘이 들겠지만 라켓 크기를 좀 더 작게 만들어야 한다고 생각합니다"라고 말했다.

아예 우드라켓으로 돌아가는 것은 어떨까? 매켄로는 "음, 그것은 라켓 회사들의 이해관계가 있기 때문에 힘들 것 같네요. 하지만 저는 그렇게 하고 싶습니다"라고 말했다. 그렇다면 시니어투어에서라도 우드라켓을 사용해 보는 것은 어떨까? 매켄로는 "관중들에게 슬로우모션을 보여주고 싶지는 않네요"라고 웃으며 말했다.

주니어 시절 매켄로는 항상 그의 성질을 컨트롤하거나 속으로 삭혀야 했다. 그는 자서전에서 '아주 부끄러운 나이 때까지' 경기에서 지면 울곤 했다고 털어 놓았다. 매켄로의 공식적인 분노의 폭발

은 그의 첫 Wimbledon 출전이었던 1977년 필 덴트와의 8강전에서 기록되었다. 첫 세트 타이브레이크에서 패한 매켄로는 자신에게 혐오감을 느낀 나머지 라켓 헤드를 발로 밟고 부러뜨려 버렸고, '관중석에 꼭 들어찬, 매너 있는 영국의' 관중들은 즉시 야유로 화답했다. 매켄로는 이전에 야유를 받아 본 적이 없었다. 매켄로는 라켓을 집어 드는 대신 발로 차 버렸다. 그는 자서전에서 '진심으로 말하건대 그 당시 나는 너무나 즐거웠다'라고 고백했다. 매켄로의 별명 '코트의 악동(Superbrat)'이 탄생하는 순간이었다.

예로부터 규칙과 매너, 스포츠맨십 그리고 권위의 집합체로 이어오던 테니스 위상은 노골적으로 라켓을 함부로 대했던 코너스와 건방진 태도로 상대와 언쟁을 벌였던 일리에 나스타세 덕분에 이미 땅에 떨어져 있었다. 하지만 매켄로가 코트에서 보여주었던 행동들(주심과 라인즈맨 그리고 관중에게 욕하기, 음료가 든 아이스박스 부수기, 라켓 던지기, 외설적인 단어 외치기)은 평범하거나 세련되지 못한 감정의 폭발이라기 보다는 승리를 갈망하는, 아니 지는 것을 싫어하는 한 선수가 그 동안 자신의 노력이 그가 경멸하는 심판에 의해 무산되는 것을 두려워해서 벌이는 무시무시한 퍼포먼스에 가까웠다. 그의 격렬한 분노에는 특별한 진심, 아니 진실성이 담겨있는 것처럼 보였다. 매켄로의 행동이 천박해 보였지만 적어도 진실성은 가지고 있었다는 말이다.

매켄로는 그가 표출해 온 코트 위에서의 분노에 대해 말하는 것에 대해 정말 지쳐있었다. 그의 표현대로 그가 감정을 폭발시키는 장면은 유튜브에서 정말 쉽게 찾아 볼 수 있다. 그는 프로 테니스 역사상 가장 많이 벌금을 낸 기록을 가지고 있다. 매켄로는 10초 동안 6번의 욕을 해서 6천파운드의 벌금을 낸 적도 있다. 하지만 그가 대회에서 실격을 당한 적은 1985년 호주오픈 단 한번 밖에 없다. 매켄로는 그 실격 역시 자신이 룰을 잘못 이해했기 때문이었다고 말했다.

매켄로는 "당시에는 워닝(warning)이 4단계였습니다. 하지만 3단계로 바뀌었다는 사실을 저는 몰랐던 것이죠"라며 "그래서 제가 심판에게 할 말과 안 해야 하는 말을 선택함에 있어서 한계점을 넘어버린 것입니다"라고 말했다.

몇 년에 걸쳐 매켄로는 그의 행동에 대한 이유를 점차 발전시켜 나갔다. 이제 그는 감정을 통제 못하는 것이 아니라 주심과 선수들의 부당한 판정 기준에 대한 저항을 하고 있었다. 그는 불평등에 맞서 싸웠다. 매켄로는 "정말 그것은 사실입니다"라고 말했다. 그렇다면 참았다가 경기가 끝난 뒤에 부당함을 서면으로 신고하면 되지 않았을까? 매켄로는 "그렇게 한다고 해서 무슨 소용이 있었겠어요?"라

며 "잘은 모르겠지만 아마 제가 코트에서 한 것과 비슷한 결과가 나왔겠죠. 코너스와 나스타세는 최고의 선수들이었습니다. 하지만 그들은 불평하지 않고 참아냈습니다. 저는 '내가 왜 참아야 하지?'라고 생각했죠. 이것은 테니스의 권력자들이 선수들을 한심하게 생각하는 것에서 비롯된 것이라고 생각했습니다. 그들은 '테니스 선수가 불만을 가지는 것은 안돼'라고 생각하고 있었습니다. 하지만 저는 테니스 선수들도 다른 종목의 선수들과 같이 대접을 받아야 한다고 생각했죠. 미식축구나 영국 축구를 예로 들면 그들은 서로 '안녕하세요, 잘 지내시죠?'라고 인사하는 법이 없어요. 왜냐, 앞으로 어떤 일이 벌어질지 모르기 때문이죠. 그런데 왜 우리는 항상 '네, 아주 잘 지냅니다'라고 웃으면서 답을 해야 하죠?"라고 말했다.

매켄로는 "제가 정말 아이러니하다고 생각하는 것은 이제는 제가 불만을 말하지 않고 있으면 사람들이 먼저 이야기를 한다는 것이예요. 만약 제가 알버트 홀에서 판정에 불만을 표출하지 않으면 관중들이 실망할 거예요"라며 "이전에 제가 참가한 대회에서 라인 콜이 잘못되자 '지금 장난하냐'라는 함성이 터져 나왔어요. 제가 어필하기도 전에 관중들이 먼저 말해버린 거죠"라고 웃으며 말했다.

매켄로는 페더러와 조코비치의 1세트 경기가 막 끝난 TV 화면을 가리켰다. 매켄로는 "저 선수들은 정말 자신을 잘 컨트롤 하는 것 같아요"라며 "어떻게 저런 감정 컨트롤을 할 수 있는지 모르겠네요. 저는 저런 감정 컨트롤은 시도도 안 해볼 생각이지만 저 선수들이 좀 더 자신의 감정을 표출했으면 합니다. 저 선수들은 아마 35세가 되면 위계양에 걸릴지 몰라요. 지금이야 아마 대수롭지 않게 생각하겠죠. 아, 저 선수들은 연말에 통장 잔고를 바라보는 것 만으로도 건강 유지에 도움이 되겠네요"라고 웃으며 인터뷰를 마쳤다. 📖



관중을 실망시키지 않는 매켄로

czech tennis



2012년 데이비스컵
결승전 하이라이트를 보시려면
스마트폰으로 QR코드를 스캔하세요

2012년 페드컵
결승전 하이라이트를 보시려면
스마트폰으로 QR코드를 스캔하세요





3개의 국가대항전 씩씩이한 체코 테니스가 잘 나가는 이유는?

글 | 박정훈 사진 | GettyImages/멀티비츠

ADEK
Raděk

ŠTĚPÁ
Štěpánek



단식에서 승리한 크비토바가 팀 동료들과 기쁨을 나누고 있다



부인들의 응원이 우승에 큰 힘이 되었다. (오른쪽부터) 스테파넥의 부인 니콜 바디소바, 베르디히의 여자친구 에스더 사토로바

동유럽의 체코가 2012년 데이비스컵과 페드컵 우승을 동시 달성하며 과거 테니스 강국의 이미지를 되찾았다. 체코 여자대표팀은 11월 4일 체코 프라하의 O2아레나에서 열린 페드컵 결승에서 세르비아를 3-1로 물리치고 2년 연속 정상에 올랐다. 이로써 체코는 러시아(2007~08년)와 이탈리아(2009~10년)에 이어 2연속 페드컵 우승을 차지한 세 번째 국가가 됐다. 또 통산 7회 우승을 달성해 지난해까지 공동 1위였던 호주를 밀어내고 최다 우승 국가가 되었다.

이어 체코 남자대표팀은 11월 18일 역시 프라하에서 열린 2012 데이비스컵 월드그룹 결승에서 디펜딩 챔피언 스페인을 3-2로 제압하고 우승컵을 들어 올렸다. 지난 1980년 이후 32년 만에 다시 데이비스컵을 되찾은 체코는 1990년 미국에 이어 22년 만에 남녀 국가대항전을 동시에 제패하는 영광을 누렸다. 체코는 1월 호주 퍼스에서 열린 호프만컵까지 차지한 바 있어 2012년에 열린 3개의 컵 대회를 모두 휩쓸었다. 과거 이반 렌들과 마르티나 나브라틸로바, 하나 만들리코바, 그리고 야나 노보트나로 대표됐던 체코 테니스가 또 다시 살아나는 이유는 무엇일까?

스테파넥이 보여준 30대의 힘

2012 데이비스컵 결승은 라파엘 나달(4위)이 부상으로 빠지긴 했지만 경기 전 객관적 관점에서 스페인이 전력상 체코를 앞선다는 평가가 지배적이었다. 그도 그럴 것이 스페인은 시즌 최고의 해를 보낸 다비드 페러(5위)가 선봉에 서고 톱10 진입에 아깝게 실패한 니콜라스 알마그로(11위)가 단식 2번 주자로 나선 반면 체코는 에이스인 토마스 베르디히(6위)의 뒤를 받쳐줄 선수가 노장 라덱 스테파넥(31위)이었기 때문이다. 또한 월드투어파이널 복식에서 우승을 차지하며 기세가 등등한 스페인의 복식 전문 선수들인 마크 로페즈와 마르셀 그라놀러스에 비해 체코는 단

식에 나서는 두 선수가 복식까지 소화해야 해 체력적으로도 불리한 상황이었다.

하지만 2012년 데이비스컵 결승전은 노장 스테파넥의 집념과 투혼이 승부를 갈랐다고 해도 과언이 아닐 것이다. 스테파넥은 첫 날 1단식에서 페러에게 힘 한번 써보지 못하고 3-6 4-6 4-6으로 패하며 분위기를 암울하게 만들었다. 하지만 2단식에 나선 베르디히가 알마그로에게 5세트 접전 끝에 6-3 3-6 6-3 6-7(5) 6-3으로 승리하며 종합전적 1-1을 만들어 희망의 불씨를 이어갔다.

다음날 열린 복식에서 역시 베르디히-스테파넥 조가 그라놀러스와 로페즈 콤비를 3-6 7-5 7-5 6-3으로 제압하며 2승 1패로 리드를 잡았다. 베르디히와 스테파넥은 데이비스컵에서만 복식 호흡을 맞추지만 이 게임 전까지 통산 11승 1패를 기록하고 있을 정도로 실력은 출중하다는 평가를 받고 있었다. 하지만 스페인의 에이스 페러는 역시 강했다. 페러는 1장끼리의 맞대결에서 베르디히를 6-2 6-3 7-5로 돌려세우며 승부를 원점으로 돌렸다.

결국 마지막 승부는 노장 스테파넥과 알마그로의 대결로 넘어갔다. 스테파넥이 가장 최근 대결이었던 US오픈에서 알마그로에게 패했기 때문에 스페인의 2연패에 더 무게가 실렸다. 하지만 홈 관중의 열광적인 응원을 등에 업은 스테파넥은 알마그로를 6-4 7-6(0) 3-6 6-3으로 물리치고 체코에 데이비스컵 우승 트로피를 안겼다. 34세의 노장이라고는 믿겨지지 않을 만큼 날랜 몸놀림과 노련한 경기 운영이 돋보였다.

100번째 데이비스컵 우승을 조국에 안긴 승리의 주역 스테파넥은 “평생의 꿈을 이뤘다”며 “현재 감정을 뭐라 표현해야 할 지 모르겠다. 오늘 매우 공격적인 플레이를 했다. 뒤에 무언가 남겨두고 싶지 않았다. 내가 게임을 지배하고 이겨야겠다는 생각이

강했다. 1980년에 우승을 한 선배들은 우리 선수들의 우상이었다. 이제 그 전설적인 선수들과 함께 하게 되었다는 점이 너무 자랑스럽다”라고 소감을 말했다. 스테파넥은 데이비스컵 사상 처음으로 30세 이상으로 5번째 경기에서 승리를 거둔 선수로 기록되는 영광도 함께 안았다. 스테파넥의 기록은 2012년 윈블던에서 30세 이상의 나이로 우승을 차지한 로저 페더러와 세레나 윌리엄스와 함께 30대 테니스 선수의 약진으로 기록될 것이다. 스테파넥은 지난해 호주오픈에서 인도의 노장 레안더 파예스와 짝을 이뤄 복식 우승을 차지한 바 있다.

체코슬로바키아 시절이던 1980년 이반 렌들을 앞세워 첫 데이비스컵 우승을 차지했던 체코는 렌들이 현장에서 지켜보는 가운데 1993년 슬로바키아와 분리 독립한 이후 처음으로 데이비스컵 우승 트로피를 들어 올리며 과거의 영광을 재현하는데 성공했다.

나브라틸로바의 재림, 크비토바

2011년 윈블던 우승을 차지하며 세계 2위까지 올랐던 페트라 크비토바(8위)는 체코가 낳은 세계적인 테니스 영웅인 나브라틸로바의 현역 시절을 연상케 한다. 2011년 당시 크비토바는 1990년 나브라틸로바에 이어 왼손잡이 여자선수로는 21년 만에 우승을 차지했다. 크비토바는 왼손잡이라는 신체적 특징뿐 아니라 큰 경기감각과 강하고 절대 포기하지 않는 근성까지 나브라틸로바를 쏙 빼 닮았다는 평가를 받고 있다. 실제로 크비토바의 어릴 적 롤모델은 바로 나브라틸로바였다. 나브라틸로바는 아쉽게도 이번 페드컵 결승을 직접 참관하지는 못했다. 나브라틸로바와 체코 테니스협회 간에는 아직 앙금이 남아 있는 것으로 보인다.

크비토바가 실질적인 체코의 에이스였지만 체코의 페드컵 우승은 루치 사파로바(17위)의 손에 의해



32년을 넘어서, 체코 데이비스컵 대표팀과 1980년 데이비스컵 우승 멤버들이 기념촬영을 하고 있다(가장 오른쪽이 이반 렌들)

이루어졌다고 볼 수 있다. 사파로바는 결승에서 아나 이바노비치와 엘레나 야코비치를 연달아 물리치며 우승에 가장 큰 공헌을 했다. 부담이 큰 첫 단식에 나선 사파로바는 전 세계 1위 이바노비치를 맞아 6-4 6-3의 승리를 거두며 기선제압에 성공했고 네 번째 단식에서는 또 한 명의 전 세계 1위 선수인 안코비치를 6-1 6-1로 완파하며 체코의 우승을 확정지었다.

생애 처음으로 페드컵 우승을 스스로 확정 지은 사파로바는 “정말 대단한 응원이었다. 우승이 믿어지지 않는다. 정말 놀랍다. 매일 연습하면서 예상했던 것 보다 더 큰 감동이 밀려온다” 고 기뻐했다. 부상에서 회복된 지 얼마 되지 않았지만 투혼을 불태운 크비토바는 “솔직히 많이 힘들었다. 그것이 코트 위의 성격으로 나타난 것”이라며 “내 몸 상태를 알기에 가급적 빨리 승부를 보려고 했다. 그러다 보니 시간이 지날수록 실수가 많아졌다. 팀이 이겨서 정말 다행이다” 라고 고백했다. 한편 크비토바는 마지막날 이바노비치에 패하며 페드컵 11연승 기록을 마감해야 했다.

신구 세대의 조화

체코 테니스가 강한 이유는 절정의 기량을 과시하고 있는 에이스 선수와 은퇴를 앞둔 노장 선수의 투혼, 그리고 발전 가능성이 무한한 신진 세력의 뒷받침으로 해석할 수 있다. 남자의 경우 세계 6위에 올라 있는 베르디히는 호시탐탐 톱5의 자리를 노리고 있는 선수다. 여자 에이스인 크비토바는 현재 랭킹은 8위

지만 세계 2위까지 올랐던 경험이 있어 언제든지 정상 정복을 노릴 만한 기량을 갖췄다.

니콜 바이디소바와의 결승으로 유명해진 스테파넥은 이후 회춘한 듯 성적이 상승 곡선을 그리고 있다. 2006년 최고랭킹인 8위를 기록했지만 30세가 넘어서면서 부진에 빠졌던 스테파넥은 지난해부터 복식에서 더 좋은 성적을 거두고 있지만 단식에서도 노련한 경기 운영을 선보이며 젊은 선수들의 귀감이 되고 있다.

이번 데이비스컵 결승에 나서지 못했지만 체코 테니스의 한 축을 짊어질 선수인 루카스 로슬(73위)은 2013년 데이비스컵에서의 활약이 더 기대된다. 지난해 윔블던에서 나달을 물리친 바 있는 로슬은 베르디히와 스테파넥이 단 복식을 모두 소화하는 바람에 데이비스컵 결승 무대에 서지는 못했지만 벤치에서 경기를 지켜보았다는 것 만으로도 큰 경험을 했을 것이다. 이 경험은 로슬의 테니스 커리어에 큰 도움이 될 것이다.

25세의 사파로바 역시 크비토바와 함께 체코 여자테니스를 이끌어 갈 주자로 손색이 없다. 2002년 데뷔해 올해 자신의 최고랭킹을 새로 쓴 사파로바는 기량이 만개했다는 평가를 받고 있다. 큰 무대에서 자신의 기량을 발휘할 수만 있다면 조만간 톱10 진입도 가능하리라는 전망이다.

두터운 테니스 인구

체코에서 테니스는 축구와 스키, 그리고 아이스하키와 함께 가장 인기가 많은 스포츠다. ATP 단식 랭

킹이 있는 체코 남자선수 중 1000위 안에는 24명의 선수가 포진하고 있으며 WTA 1000위 이내에 단식 랭킹이 존재하는 체코 여자선수는 무려 31명이나 된다. 테니스를 단지 생활체육으로만 즐기는 것이 아니라 프로무대를 꿈꾸는 선수들이 적지 않다는 이야기다.

범위를 좀 더 좁혀보면 세계랭킹 200위 이내에 남자는 7명, 여자는 11명의 선수가 들어있다. 실력 있는 선수 또한 많다는 것이다. 이는 체코의 테니스 인프라에서 비롯되었다. 과거 체코슬로바키아는 비록 공산주의 체제였지만 렌들과 나브라틸로바를 비롯한 우수한 선수를 다수 배출한 테니스 강국이었다. 하지만 자유를 갈망한 실력 있는 선수들이 대거 망명길에 오르면서 대선수의 명맥이 끊길 지경에 이르렀다. 하지만 현재는 그럴 걱정이 없다. 과거부터 이어온 인프라를 바탕으로 테니스 선수를 육성해 내고 있는 것이다.

더불어 과거 세계적인 스타였던 선수들이 조국에 테니스아카데미를 세워 직접 운영을 하기 시작하면서 테니스 인프라는 더욱 좋아졌다. 일례로 나브라틸로바는 2008년 미국으로 망명한 지 33년 만에 체코 국적을 다시 취득했고 조국에 테니스아카데미를 열 계획을 공개하기도 했다.

렌들과 나브라틸로바 은퇴 이후 얼마간의 공백기를 가졌지만 다시 세계 테니스 정상 정복에 성공한 체코의 성공 사례가 이형택과 조윤정 은퇴 이후 침체기에 빠진 한국 테니스에 본보기가 되었으면 하는 바람이다. 🇸🇰

날짜별로 살펴보는 1월 세계 테니스 역사 현장

타임머신을 타고 과거로 돌아가 보는 시간이다.

가까이는 몇 년 전부터 수십 년 전 오늘에는 테니스계에 어떤 일이 일어났을까?

자 편안한 자세로 세계 테니스 역사의 현장 속으로 들어가 보자.

글 | 박정훈 사진 | Gettyimages/멀티비츠

1974년 1월 1일

코너스, 호주에서 생애 첫 그랜드슬램 우승

당시 약혼식을 올린 커플 사이였던 지미 코너스와 크리스 에버트가 나란히 호주오픈 남녀단식 결승에 올랐지만 희비가 엇갈렸다. 코너스는 홈코트의 필 텐트를 7-6 6-4 4-6 6-3으로 제압하고 미국 남자 선수로는 네 번째이자 자신의 첫 호주오픈 우승을 차지했다. 반면 에버트는 이본 골라공에게 6-7 6-4 0-6으로 패하며 정상 정복에 실패했다.

코너스는 “첫 그랜드슬램 우승이다. 하지만 앞일을 예측하지는 않겠다. 앞으로 남은 3개의 그랜드슬램을 위해 심리적 부담을 갖고 싶지 않다”고 말했다. 1974년 코너스는 호주오픈과 Wimbleton 그리고 US오픈에서 우승을 차지했지만 월드팀테니스대회에 나선 선수들의 프랑스오픈 참가를 불허한 프랑스테니스협회 때문에 생애 처음이자 마지막 기회였던 캘린더 그랜드슬램을 놓쳤다. 통산 8번 그랜드슬램 우승을 차지한 코너스는 결국 프랑스오픈에서는 우승을 하지 못했고 커리어 그랜드슬램 역시 이루지 못한 채 은퇴해야 했다.

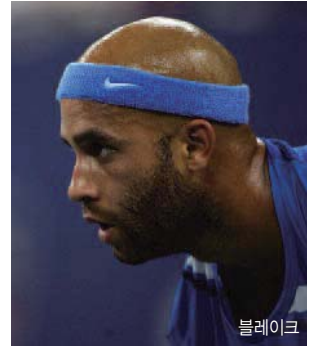


2008년 1월 7일

산토로, 블레이크의 3년 연속 우승 저지

프랑스의 노장 파브리스 산토로가 1940년 호주 전설 존 브롬위치에 세운 시드니인터내셔널 3년 연속 우승기록에 도전했던 제임스 블레이크를 1회전에서 탈락시켰다. 산토로에게 6-7(4) 2-6의 패배를 당한 2년 연속 우승자 블레이크는 “오늘 패배의 이유는 산토로가 잘 해서 일 수도 있고 코트 때문일 수도 있다. 하지만 오늘 코트가 너무 느렸다. 공을 멀리 보낼 수가 없었다”라고 패배 이유를 밝혔다.

블레이크와 산토로는 이전 만남이었던 2007년 US오픈 2회전에서도 명승부를 펼쳤다. 당시 5세트에서 다리에 경련이 난 산토로를 블레이크가 6-4 3-6 6-2 4-6 6-4로 제압하며 자신의 생애 첫 5세트 경기 승리를 차지한 바 있다. 이전까지 블레이크는 5세트 경기에서 9연패를 기록하고 있었다.



블레이크

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

1972년 1월 3일

로즈웰, 37세에 다시 호주오픈 정상 등극



호주 테니스의 전설 켄 로즈웰이 생애 첫 호주오픈 우승을 한 지 19년 만에 다시 한번 정상에 올랐다. 37세의 로즈웰은 자국 동료이자 36세의 말 앤더슨을 7-6 6-3 7-5로 물리치고 자신의 네 번째 호주오픈 우승을 차지하는 기업을 토했다. 이는 로즈웰의 8번째 그랜드슬램 우승이자 생애 마지막 그랜드슬램 우승이었다. 이 경기는 역대 최고령 그랜드슬램 결승전이었던 1908년 윈블던 다음으로 기록되었다. 당시 아서 고여(40세)와 허버트 브렛(37세)의 나이 합은 77이었다. 여자단식 결승에서는 영국의 버지니아 웨이드가 홈코트의 이본 골라공을 6-4 6-4로 꺾고 정상에 올랐다.

1998년 1월 11일

휴이트, 16세에 생애 첫 투어 우승

16세 11개월의 레이튼 휴이트가 고향 애들레이드에서 열린 호주 하드코트챔피언십에서 같은 나라의 제이슨 스톨튼버그에게 3-6 6-3 7-6(4)의 역전승을 거두며 생애 첫 투어 우승을 신고했다. 당시 550위로 와일드카드를 받고 출전해 우승을 차지한 휴이트는 16

세 8개월의 나이로 샌프란시스코에서 정상에 오른 마이클 창 이후 최연소 투어 우승자로 기록되었다. 후배에게 패한 스톨튼버그는 “휴이트는 오늘 16세다운 플레이를 보여줬다. 휴이트는 복잡한 생각을 하지 않고 패기 있게 자연스러운 플레이를 했다”고 패배를 인정했다. 휴이트는 2001년 11월 19일 세계 1위에 올랐다.



2008년 1월 20일

새벽 4시 반에 끝난 경기

휴이트가 호주오픈 3회전에서 마르코스 바그다티스를 4시간 45분만에 3-6 7-5 7-5 6-7(4) 6-3으로 물리쳤다. 새벽 4시 33분에 끝난 이 경기는 휴이트가 '생애 최고의 정신력을 발휘한 경기'로 꼽을 만큼 치열했다. 휴이트가 4세트 5-1로 앞서나갈 때만 해도 모두 휴이트의 승리를 예감하고 있었다. 하지만 휴이트는 5-2에서 매치포인트를 살리지 못했고 타이브레이크 승부 끝에 4세트를 내주며 고전한 끝에 승리를 안았다. 이 경기가 늦어진 이유는 전날 오후 7시에 시작된 앞 경기에서 로저 페더러가 안코 팀사레비치에게 끌려가던 경기를 뒤집으며 11시 47분에 끝냈기 때문이었다. 한편 2007년 호주오픈에서는 안드레아스 세피와 바비 레이놀즈가 새벽 3시 34분에 경기를 끝냈던 적이 있다. 이 경기는 너무 더운 날씨로 인해 중단되어 저녁 11시 45분에 경기가 재개됐다.



바그다티스(왼쪽)와 휴이트

2003년 1월 25일

세레나슬램 달성

2003년 호주오픈 여자단식 결승에서 세레나 윌리엄스가 언니 비너스를 7-6(4) 3-6 6-4로 제압하고 커리어 그랜드슬램을 달성했다. 2002년 프랑스오픈을 시작으로 윌블던과 US오픈 우승을 차지한 세레나는 2003년 호주오픈 우승으로 그랜드슬램 4대회 연속 우승이라는 대기록마저 작성했다. 공교롭게도 모든 결승전 상대는 언니 비너스였다. 여기서 '세레나슬램'이라는 신조어가 탄생했다. 세레나는 마우린 콜로니, 마가렛 코트, 마르티나 나브라틸로바, 슈테피 그라프에 이어 여자선수 중 5번째로 커리어 그랜드슬램을 이룬 선수가 됐다. 세레나는 "우승을 차지해 너무 너무 기쁘다. 부모님께 이 영광을 돌린다"라고 우승 소감을 말했다. 언니 비너스는 "우승을 하면 더 좋았겠지만 동생이 우승을 차지해 기쁘다. 세레나의 커리어 그랜드슬램을 축하한다"라고 말했다.



비너스(왼쪽)와 세레나

16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2003년 1월 22일

로딕, 천신만고 끝에 생애 첫 그랜드슬램 4강

2003년 호주오픈 8강 앤디 로딕과 요네스 엘아뉴이의 경기는 최고의 명승부였다. 로딕은 엘아뉴이를 맞아 4시간 49분만에 4-6 7-6(5) 4-6 6-4 21-19로 승리하며 생애 처음으로 그랜드슬램 4강에 올랐다. 이 경기는 5세트만 2시간 23분이 걸렸는데 게임 수(40게임)와 경기 시간에서 호주오픈 역사상 최고를 기록했다. 로딕은 5세트에서 무려 10개의 매치포인트를 살려내며 승리의 희망을 놓지 않았다. 로딕은 "경기를 하면 할수록 상대에 대한 존경심이 커져갔다. 이 경기 전에 엘아뉴이와 긴 대화를 나눠 본 기억도 없다. 하지만 경기가 끝나고 나니 엘아뉴이가 10년 지기처럼 느껴졌다"라고 승리 소감을 말했다.



로딕(왼쪽)과 엘아뉴이

2005년 1월 30일

사핀, 두 번째 그랜드슬램 우승

2000년 US오픈 우승자 마라트 사핀이 2005년 호주오픈 결승에서 호프만의 휴이트에게 1-6 6-3 6-4 6-4로 승리를 거두고 5년 만에 다시 그랜드슬램 정상에 올랐다. 2002년과 2004년 호주오픈에서 준우승에 머물렀던 사핀에게 이 우승은 특별한 의미였다. 1976년 마크 에드몬슨 이후 호주선수로는 처음으로 우승을 노렸던 휴이트는 사핀의 벽에 막히며 아쉬운 준우승에 만족해야 했다. 사핀은 "오늘 나는 구원 받았다. 그랜드슬램에서 두 번 우승을 하다니 정말 놀랍다. 2000년 US오픈 우승은 우연이라고 생각할 수 있지만 두 번째 우승까지가 너무 힘들었다"고 소감을 말했다. 사핀은 2009년 11월 11일에 정든 코트와 작별했다.



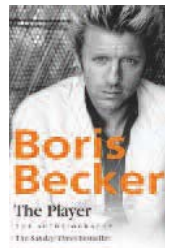


푸마 라켓을 든 베커

BORIS

자서전으로 만나는 톱플레이어(13) 보 리 스 베 커

BECKER



도서명 The Player (2004년 출간)
저자 보리스 베커
출판사 Bantam Press

베커가 1985년 Wimbleton 첫 우승을 차지했을 때, 기업들은 베커에 대해 반신반의했다. 당시에는 존 매켄로, 이반 렌들, 지미 코너스 등 기존의 거장들도 여전히 현역으로 활동하던 시기였기에 베커가 반짝 스타가 아닐까 하고 지켜본 것이다. 하지만 86년 다시 Wimbleton 우승을 거머쥐자, 스폰서 계약이 물밀듯이 몰려왔다. 벤츠, 푸마, 태그 호이어, 코카콜라, 필립스, 휠라, 포드, 바스프, 도이치뱅크 등 업계의 대표 기업들이 줄을 섰다.

물론 기업들에게 베커는 투자할 만한 큰 가치가 있었다. 예를 들어 베커의 라켓 제조사인 푸마의 매출 실적은 85년초 7천자루였으나, 86년 Wimbleton 2연패 직후에는 30만 자루로 40배 넘게 폭증하였다. '마이클 조던 효과(Michael Jordan Effect)' 라는 게 있다. 전성기 시절 조던이 경제에 미치는 영향력이 10조원에 달한다는 내용이다. 사실 조던에 비해 베커의 수입은 작았기에 자신이 과연 정당한 대우를 받고 있나 하는 생각이 들기도 했다. 하지만 선배 테니스 선수들을 생각하며 이내 생각을 고쳐 먹었다.

If you look at it this way, I've only been given a fraction of what I was entitled to. But when you look back at the development of sport, and tennis in particular, I can only say that I was in the right place at the right time. The pioneers of our sport didn't see a penny, and the early professionals only got small change...I didn't go into tennis for money. My parents, too, had other values. The most important question my mother would always ask was, 'Son, are you well?' Her most frequent observation was, 'You look thin and pale! Is anything the matter?'

(나를 통해 기업이 벌어들인 수입에 비하면 나는 극히 일부만 벌어들인 셈이다. 하지만 스포츠 특히 테니스의 발전 과정을 돌이켜 보면 나는 적절한 대접을 받았다고 말할 수 있겠다. 테니스를 개척한 아마추어 선수들은 한 푼도 벌지 못했으며, 초기 프로 선수들도 푼돈 밖에 벌지 못했었다. 나는 돈 때문에 테니스를 한 게 아니었다. 부모님도 돈 외에 다른 가치를 더 중요하게 여기셨다. 어머니가 항상 가장 중요하게 묻곤 했던 것은 '아들아, 잘 지내니?' 였고 나를 보시면 '마르고 창백하구나. 무슨 일 있니?' 라고 걱정해 주시는 정도였다.)

91년. 이미 다섯 번의 그랜드슬램 단식 우승 경험을 한 베커는 겨우 스물 세 살이었다. 운동밖에 몰랐다. 친구도 없었다. 질 때마다 자존심은 산산 조각이 났고, 이기면 다시 기세가 등등 해졌다. 하지만 이렇게 성적만으로 자신의 가치가 결정되는 것이 싫었다. 언제까지 이렇게 살고 싶지 않았다. 이런 복잡한 마음으로 91년 Wimbleton에 임했다. 결승전에서 만난 상대는 자국 동료 선수인 미카엘 슈티히. 독일 선수끼리 윈

벌던 결승에서 만나기는 처음이었다.

베커는 이번에 우승하면 뽀뿌던 챔피언을 끝으로 은퇴하기로 마음 먹었다. 정상에 있을 때 박수 받고 내려오고 싶었다. 마침 슈티히가 스테판 에드베리를 준결승에서 제압해 주어 베커에게는 좋은 기회였다. 하지만 결승전에서 시중 감정을 다스리지 못한 베커는 4-6 6-7(4) 4-6으로 패하고 만다. 슈티히는 이전에도 사람들에게 '사위 삼고 삼을 만큼' 맑고 친근한 이미지로 비춰졌는데, 이번 우승으로 실력까지 인정 받게 되었다. 독일 데이비스컵 팀 소속으로 92년 바르셀로나 올림픽에서 같이 복식 금메달을 일궈냈던 절친한 사이일 수 있었겠지만, 둘은 이 결승전 이후 오랜 기간 애매하게 어색한 사이로 지냈다.

Perhaps Michael had to go through the highs and lows of his private life before we could get close. He, too, had to cope with separation from his wife and the death of a parent: his mother. He also dropped into an emotional void at the end of his tennis career. Now that we are no longer rivals, we can talk. No more need for masks to hide behind. The player Stich has become my friend Stich.

(아마 미카엘도 우리가 친해지기 전에 인생의 달고 쓴맛을 보았을 것이다. 그도 전 부인과 결별했고 어머니가 세상을 떠나는 아픔을 겪어야 했다. 커리어 말년에는 공허함에 빠졌다. 이제는 더 이상 라이벌 관계가 아니기에 우리는 대화를 나눌 수 있다. 가면을 쓰고 서로를 대할 필요도 없다. 선수 슈티히가 이제는 내 친구 슈티히가 되었다.)

베커는 이성 관계에 있어 다사다난한 것으로도 유명하다. 일단 본인 스스로도 '이성 관계가 없는 삶은 상상할 수 없다'고 했다. 솔로였던 적이 드물었다. 이성은 대화와 공감을 통해 자신을 채워주는 존재라고 생각했다.

베커의 연애 상대는 주로 유명인사였는데, 그들은 베커와 사귀는 대가를 톡톡히 치러야 했다. 훈련과 경기 스케줄로 꽉 찬 이 남자를 자주 만나도 견뎌야 했고, 사귀는 때는 고급 레스토랑의 VIP 석을 누릴 수 있지만 헤어지면 '베커의 전 애인'이라는 꼬리표를 달고 다녀야 했다. 부러움을 샀던 만큼 웃음거리가 되었다.

베커가 밝힌 자신의 이상형은 어떠한가? 당당하고 독립적이어야 하며 금발에 흰 피부면 더 좋다고 했다. 나이는 중요하지 않단다. 매니저 티리악은 이런 혈기 넘치는 베커의 이성 관계를 통제하려 했고, 베커는 어떻게든 티리악의 눈을 피해 이성을 만났다.

In my opinion this kind of prison-like regime does nothing but drive a player mad, especially those who are used to living with a woman. When I prepared for Wimbledon, my current partner was always with me...I can say with certainty that I have lost more tennis matches as a result of the pressure of expectations than as a result of my love life. I played worse when I didn't have relationship, because then I'd be out looking for some kind of consolation.

(내 생각에 이런 감옥 같은 통제는 나같이 여자도 있는 것이 익숙한 선수를 미치게 할 뿐이다. 뽀뿌던을 준비할 때도 나는 항상 사귀는 사

람이 있었다. 단연코 연애하느라 진 경기 보다는 기대에 대한 부담으로 진 경기가 많았다. 연애하지 않을 때는 위안이 될만한 것을 찾는 데 더 신경 쓰느라 경기가 안 풀리곤 했다.)

베커의 첫 아내는 아이러니하게도 자신의 이성 교제를 통제했던 티리악의 아내의 친구였다. 이상형대로 금발의 백인이 아닌 흑발의 흑인이었지만, 첫 만남 뒤 베커는 '아내가 될 것 같다' 느낌을 받았다고 한다. 만남을 거듭할수록 '이 여자다'라는 확신이 들었다.

반면 베커의 커리어는 더욱 하향 곡선을 그렸다. 92년 호주오픈 3회전에서 탈락하고, 93년 뽀뿌던 준결승에서 샘프라스에게 세 세트를 내리 내줌으로써 연말 마스터스 출전 자격을 얻지 못했다. 선수 생활 중 처음 있는 일이었다. 테니스는 이렇게 점점 멀어져 갔다. 하지만 마음에 드는 이성을 만나 가정을 이루고 자녀를 낳고 키우면서 테니스에 바치던 열정은 자연스레 가족에게로 옮겨 갔다.

I wanted to marry Barbara after three months. After we'd been together six months, I wanted to have a child with her. I made the right decision. In my relationship with Barbara I rediscovered myself. During the last years of my career I was a long way from being number one in the world, but that didn't bother me any more. My family had become my passion. Tennis was just another thing to do...When Noah was just a few months old, he'd start to laugh when he saw me and he'd hug and kiss me. It was profoundly moving ? pure love...The love of my children has given my life real meaning.

(만난 지 3개월 만에 바바라와 결혼하고 싶었다. 함께 한지 6개월 뒤엔 아이를 갖고 싶었다. 올바른 결정이었다. 바바라와의 관계 속에서 내 자신을 재발견했다. 커리어 말년에 나는 랭킹 1위에서 멀리 밀려나 있었지만 신경 쓰지 않았다. 내 열정은 (테니스가 아니라) 가족이 되었고, 테니스는 별개였다. 아들 노아가 생후 몇 개월이 지나자 나를 보고 웃기 시작했고 나를 안아주고 입맞춰주었다. 진정 감동적인 순수한 사람이었다. 자식 사랑은 내 삶에 진정한 의미를 부여해주었다.)

글 | 권중훈 객원기자 사진 | Gettyimages/멀티비츠



1992년 바르셀로나 올림픽에서 복식 우승을 차지한 베커와 슈티히(왼쪽)

베커와 슈티히의 1991년 뽀뿌던 결승 하이라이트를 보시려면 스마트폰으로 QR코드를 스캔하세요





아나운서 **윤채우리**의 생생 테니스 리포트

잊지 못할 호주오픈에서의 인연과 추억

‘우리 생애 최고의 순간(Forever the Moment)’

핸드볼의 감동을 담았던 영화, 여러분도 기억하시죠? 누군가가 저에게 테니스와 인연을 맺고 난 후 ‘최고의 순간’이 언제였냐고 물어본다면 2012 호주오픈 취재라고 말하고 싶습니다. 지금도 제 마음을 뛰게 하는 호주오픈의 Never ending story!

이번 호에는 끝나지 않은 호주오픈 그 후 1년의 이야기를 여러분들께 전해드릴까 하는데요, 여러분도 함께 할 준비 되셨죠?

글 | 윤채우리 객원기자(Sports TV 아나운서)



호주오픈이 열리는 로드레이버 아레나 경기장에 선 윤채우리

미디어워크룸 안에서 취재 중인 윤채우리(왼쪽 가운데)

Welcome to Melbourne

‘정말 멜버른에 도착했구나!’

설레는 마음으로 호주 멜버른에 도착했던 그 때가 벌써 1년 전입니다. 유난히 추웠던 한국의 겨울을 뒤로 하고, 홍콩을 거쳐 호주로! 제가 도착하기 며칠 전까지 비가 쏟아졌는데, 언제 그랬었냐는 듯 맑게 갠 하늘과 시원한 여름 날씨를 느낄 수 있습니다. 테니스 중계를 하면서 더욱 커진 테니스에 대한 열정과 애정! 그 모든 것을 마음껏 쏟을 수 있었던 곳이 바로 호주였는데요.

약 50개 국에서 온 세계 각국의 기자들 속에서 과연 잘 지낼 수 있을까 걱정도 있었지만, 이젠 모두 기우였습니다! 매일

아침 눈을 뜨면 몇 분이라도 빨리 미디어워크룸에 가서 기자들을 만나서 이야기하고, 경기를 보고 싶은 마음에 저의 하루 시작은 늘 설렘 그 자체였습니다. 경기 자체도 최고였지만, 무엇보다도 저와 함께 한 미디어워크룸의 기자들 덕분에 호주오픈 취재가 참 즐거웠습니다. 테니스코리아를 열심히 보신 분들은 제가 테니스코리아에 썼던 2012년 3월호 호주오픈 특집 기사를 기억하실 겁니다. 그 때 여섯 개 나라의 유명한 기자들을 인터뷰해서 기사를 쓴 적이 있었죠.

‘out of sight, out of mind(눈에서 멀어지면 마음에서도 멀어진다)’는 말이 무색하게, 호주오픈 이후로도 SNS 또는 우편을 통해 서로 계속해서 연락을 이어간 호주오픈 미디어워크룸의 기자들. 서로의 기사에 대한 모니터링도 해주고, 재미있는 아이템을 주고 받기도 하면서요.

며칠 전 호주의 <Herald Sun>과 <The West Australian newspaper>에 기사를 쓰고 있는 호주의 스티브 버틀러(Steve Butler)라는 수석 기자에게 연락이 왔습니다. 호주오픈 당시, 미디어워크룸 바로 제 옆자리에 앉았던 기자였는데요. 닉네임이 바로 ‘Google’이었습니다. 궁금한 점을 인터넷에서 검색하는 것처럼, 제가 궁금한 점이 있을 때 이 기자에게 질문을 하면 거의 100% 답이 나옵니다. 같이 호주오픈을 취재했던 게 벌써 1년이 다 되어간다면 시간 참 빠르다는 이야기를 하면서 한국의 테니스 팬들에게 짧은 메시지를 부탁했는데요. 안부 메시지뿐만 아니라 외국 기자들이 보는 세계 테니스의 흐름까지도 덧붙여주었습니다. 역시나 센스가 좋은 기자들이죠?

호주에서 날아온 딱딱딱한 편지부터 소개해 드릴게요.

한국의 테니스 팬들에게.

믿을 수 없을 만큼 빠르게 2012년이 지나가고 있습니다. 테니스에서는 참 많은 일들이 있었던 2012년이었죠. 빅토리아 아자렌카의 눈부신 성장, 그리고 앤디 머레이의 우승으로 남자 테니스에서는 빅3와의 차이가 많이 좁혀진 한 해이기도 했습니다.

지난 2012 호주오픈을 취재하면서 한국에서 온 윤채우리 기사를 통해 한국에 대해 조금씩 알아 갈 수 있었습니다. 한국에서 스포츠와 테니스가 어떤 의미인지 열정을 느낄 수 있었죠. 당장은 그랜드슬램 경기에서 좋은 결과를 낼 수 없다 하더라도 계속 연습하고, 지금처럼 꾸준히 나간다면 머지 않아 그랜드슬램에서 한국 선수를 볼 수 있게 될 것이라는 생각이 듭니다. 저도 곧 한국 선수들을 취재할 수 있겠죠? 2013년에는 한국 테니스에 좋은 소식들이 가득하길 바랍니다. -호주 멜버른에서 Steve Butler

가슴 뭉클해지는 메시지였습니다. 호주오픈에서 한국에 대해 가장 많은 관심을 보여준 기자인 스티브의 말대로 호주의 유명 일간지에서 한국 선수들의 인터뷰가 실릴 날이 얼마 남지 않았겠죠?

그리고 올해 테니스로 유난히 뜨거웠던 영국에서 반가운 메시지가 도착했습니다.

영국 <Sky Sports>의 훈남 기자 팀 클레멘트(Tim Clement)! 아마 기억하시는 분도 있을 텐데요. 장문의 편지를 직접 보내준 따뜻한 마음이 담긴 그의 메시지. 여러분들께 살짝 공개할게요.

“안녕하세요. Sky Sports의 Tim입니다. 이렇게 한국 테니스 팬들에게 직접 메시지를 보낼 수 있게되어 설레고 또 기쁩니다. 영국에서 열심히 뛰고 있는 한국 축구 선수들 덕분에 한국은 제게도 친근한 나라이기도 하거든요.

그 어느 때보다도 잊을 수 없는 영국의 2012년 테니스! 앤디 머레이의 올림픽 금메달과 US OPEN에서의 활약은 내년 2013년 멜버른 파크에서의 좋은 소식도 기대하게 했죠? 이렇게 영국 남자 테니스에 앤디 머레이가 있다면, 여자 테니스에는 돌풍의 핵인 로우라 루슨, 헤더 왓슨도 있습니다. 이들이 영국 테니스의 역사를 새롭게 써나갈 것에 대한 기대감도 더욱 커지고 있고요. 그러니 한



스카이스포츠 팀 기자

국 테니스 팬들도 영국 테니스 선수들에게 관심 많이 갖고 지켜봐 주세요. 그리고 2013년 ATP에서 어떤 선수가 세계 정상 자리를 차지할지도 전세계 테니스 기자들의 이목이 집중되는 부분입니다.

돌아보면 2012년 호주오픈은 취재를 담당했던 기자들에게도, 선수들에게도, 관중들에게도 최고의 선물이었습니다. 2013년에도 그럴 것이고, 앞으로도 그러겠죠? 그 순간을 함께 할 수 있어 제게도 최고의 순간이었습니다. 라파엘 나달이 '클레이 코트의 왕'이라는 수식어를 넘어 다시 부상에서 복귀해 멋진 플레이를 보여줄 수 있었으면 하는 바람도 있고요. 31살의 나이와 부상에도 불구하고, 막을 수 없이 계속해서 전진하는 세레나 윌리엄스의 플레이도 더욱 궁금해집니다. 한국의 테니스 팬들도 이 모든 것들을 즐길 수 있길 바랍니다."



프랑스 레미 기자의 메시지

그리고 프랑스 <Tennis Magazine>의 기자 레미(Remi)의 짧지만 강한 메시지도 빼놓을 수 없습니다. '2013년은 더욱 멋진 것'이라는 그의 메시지에 서 희망이 느껴지는 것 같죠?

테니스로 인해 전 세계의 테니스 팬들이 하나가 될 수 있다는 것. 참 매력적입니다.

전 세계적으로 언제나 뜨거운 테니스! 호주오픈에서 만난 기자들이 있어 더욱 가깝게 다가오는 것 같습니다. 여러분의 2013년 첫 시작은 어떤가요? 올해에도 테니스에 대한 사랑과 무한 열정으로 함께 해주실거죠?

Ready? Play! 🎾

quiz



테니스는 세계 여러 스포츠 중 가장 인기가 많은 종목 중 하나입니다. 그 동안 숏한 스타들이 등장했고 무수한 기록들이 작성되었습니다. 그래서 테니스코리아가 준비했습니다. 이름하여 Fun Fun Quiz. 정답을 1월 14일까지 loveis5517@tennis.co.kr로 보내시면 최고 득점자 중 추첨을 통해 선물을 드립니다.

[ATP영역]

1. 1977년 호주오픈 1회전에서 대회 역사상 처음으로 디펜딩 챔피언 1회전 탈락이라는 기록이 나왔다. 이 불명예 기록의 주인공은 누구인가?

- ① 로스코 타너 ② 매츠 빌란트 ③ 지미 코너스
④ 아서 애시 ⑤ 브래드 길버트

2. 남자프로테니스협회(ATP)는 1989년에 조직된 기구로 ATP투어 대회를 관할하고 선수들의 권익보호를 위해 활동한다. 다음 중 ATP가 주관하는 대회가 아닌 것은?

- ① 삼성증권배챌린저 ② 유니세프오픈 ③ Wimbleton
④ 마드리드오픈 ⑤ 상하이올림픽마스터스

3. 2012년 10월 일본 라쿠텐재팬오픈에서 아시아 선수 최초로 ATP500 시리즈 우승을 차지한 선수는 누구인가?

- ① 소에다 고 ② 이형택 ③ 루옌순
④ 이토 타츠마 ⑤ 니시코리 케이

[WTA영역]

4. 1984년 호주오픈 4강에서 당시 74연승을 기록 중이던 마르티나 나브라틸로바(미국)를 제압하고 이 대회 준우승을 차지한 선수는 누구인가?

- ① 슈테피 그라프 ② 크리스 에버트 ③ 이본 굴라공
④ 헬레나 수코바 ⑤ 빌리 진 킹

5. 현역 여자 선수 중 세레나 윌리엄스(미국)가 최다 우승 타이틀을 보유하고 있다. 그녀가 현재까지 거둔 총 우승 횟수는?

- ① 45회 ② 46회 ③ 47회 ④ 48회 ⑤ 49회

6. 2011년 윈콧 무릎 부상과 수술로 힘든 시절을 보낸 이 선수는 2012년 프랑스오픈 8강과 Wimbleton 3회전에서는 그랜드슬램 역사상 최초로 골든세트 등을 기록하며 마리아 샤라포바(러시아), 세레나 윌리엄스(미국) 등을 제치고 지난해 '올해의 재기상'에 선정되었다. 누구인가?

- ① 로라 룬스 ② 로베르타 빈치 ③ 엘레나 안코비치
④ 카이아 카네피 ⑤ 아로슬라바 시베도바

[한국영역]

7. 국제테니스연맹(ITF)은 2007년 테니스 보급 프로그램인 'Play & Stay'를 개발해 전 세계에 보급하고 있다. 'Play & Stay'의 한국 명칭은 무엇인가?

- ① 편편(Fun Fun)테니스 ② 이지(Easy)테니스
③ 해피(Happy)테니스 ④ 매직(Magic) 테니스
⑤ 바로바로 테니스

8. 2006년 도하아시안게임에서 한국 남자대표팀이 획득한 메달과 부문이 바르게 연결된 것은?

- ① 동메달-단체전 ② 금메달-단식 ③ 은메달-복식
④ 금메달-단체전 ⑤ 동메달-단식

12월호 정답 1. ① 2. ② 3. ⑤ 4. ④ 5. ① 6. ② 7. ⑤ 8. ③

11월호 FUN FUN 퀴즈 당첨자 김경희

Winter Tennis

겨울에도 건강하게 테니스 즐기기

- 운동 전 워밍업은 필수 ● 겨울에 꼭 필요한 영양
- 겨울 운동시 주의 사항 ● 추위에도 끄떡없는 필수 아이템



centre
point

give homeless
young people
a future

centre
point

give homeless
young people
a future



겨울철 운동 전 워밍업

‘승리와 건강을 동시에 챙긴다’

혹한의 한 중간인 요즘 테니스 동호인들이 집에서 또는 직장에서 테니스코트로 이동하는 동안에 손쉽고 효율적으로 할 수 있는 워밍업(준비운동)에 대해 알아보도록 하자.

글 | 한경모 교수 사진 | Gettyimages/멀티비츠 일러스트 | 김정환

참여하는 운동 종목, 체력 수준, 경기력 수준 등과 상관없이 스포츠를 즐기는 동호인들은 누구나 한번쯤은 운동손상으로 인하여 운동이나 신체활동을 하지 못한 경험을 가지고 있을 것이다. 그뿐만 아니라, 손상으로 인하여 일상생활의 사소한 움직임까지 지장을 받는 경험 또한 있을 것이다. 운동손상의 직접적인 원인이 유연성 결여, 체력 약화, 신체활동 부위의 과사용 등이라 할지라도 워밍업의 중요성을 간과해서는 안될 것이다.

많은 테니스 동호인들은 흔히 이렇게 말한다 “테니스는 정해진 규칙 안에서 상대방보다 볼을 한번이라도 더 상대편 코트로 넘기면 되는 운동이라고” 말이다. 하지만 이렇게 쉽고, 단순한 원리라 할지라도 볼을 한번 더 상대코트로 넘기기 위해서는 다양한 기술과 기량에 앞서 지금과 같은 추운 날씨에 충분히 적응된 신체상태가 갖춰져 있어야 한다. 충분히 워밍업 된 근육과 심장 그리고 폐는 차가운 날씨에 발생하기 쉬운 심혈관계 질환을 예방할 수 있을 뿐 아니라 경기 중에 발생할 수 있는 운동 손상을 예방할 수 있다. 동시에 경기에서 승리의 기쁨 또한 가져올 수 있다.

주변을 둘러보면 대다수의 동호인들이 스트레칭을 워밍업으로 대체하는 경우가 자주 눈에 띈다. 하지만 혹한의 겨울철에는 스트레칭도 충분한 워밍업 후에 이루어져야 그 효과가 커진다는 점을 잊어서는 안될 것이다. 겨울철 야외에서 차가운 플라스틱 막대기를 깨어지지 않을 정도로 구부려야 한다고 생각해보자. 막대기를 바로 구부리면 부러지기 십상이지만, 품속에 넣어서 조금이나마 온도를 올려주면 부서지지 않고 좀 더 쉽게 구부릴 수 있을 것이다.

운동으로 인한 손상을 예방하고 효율적인 스트레칭을 하기 위한 워밍업을 다음과 같이 실시해보자.

1. 집에서 나와 테니스코트로 가기까지 <그림 2>와 같이 아파트의 계단을 이용하여 내려오거나 엘리베이터를 기다리면서 발뒤꿈치가 허벅지 뒤쪽에 닿을 정도로 한발씩 바꿔가며 <그림 1>과 같이 제자리 뛰기를 1~2분 정도 한다.
2. 이후 평지에서는 위의 제자리 뛰기 형태의 운동을 정상적인 걸음 반정도의 보폭으로 줄여서 조금 빠른 속도로 3~4분 정도 한다.
3. 테니스코트에 가까워질수록 2)의 운동을 상체운동과 번갈아가면서 실시한다. 상체 워밍업 운동은 손가락, 손목, 팔꿈치 관절들을 폄다 구부렸다 하고, <그림 3>과 같이 어깨관절은 작은 원에서 큰 원 모양으로 그리고 큰원에서 작은 원모양으로 관절가동범위를 증감시키며 진행하고 하체운동은 2)의 경우보다 더 빠른 속도로 3~4분 정도 한다.



〈그림 1〉



〈그림 2〉



〈그림 3〉

효율적인 워밍업을 위해서는 자신의 체력수준에 맞는 목표심박수(Target Heart Rate: THR) 범위를 설정하여야 한다. 이를 위해 Karvonen 공식을 이용하여 자신의 목표심박수를 계산해 보자. Karvonen 공식은 다음과 같다.

[40% THR = (최대심박수 - 안정시 심박수) X 운동강도(%) + 안정시 심박수]

예) 나이가 40세이며, 안정시 심박수가 70회/분이라고 가정하고, 워밍업의 목표심박수 범위를 40~60%로 설정하였을 경우 다음과 같이 계산할 수 있다. 먼저, 40%의 목표심박수를 구해본다면

- 1) 자신의 최대심박수를 구하기 위해서는 220에서 자신의 나이를 뺀다:
 $220 - 40 = 180 - ①$
- 2) 자신의 최대심박수(①)에서 자신의 안정시 심박수를 뺀다: $180 - 70 = 110 - ②$
- 3) ②에 운동강도 40%(0.4)를 곱한다: $110 \times 0.4 = 44 - ③$
- 4) ③에 안정시 심박수를 더한다: $44 + 70 = 114\text{회/분}$

같은 방법으로 60%의 목표심박수를 구하면 136회/분이 된다.

위의 공식을 이용하면 워밍업의 목표심박수는 114~136회/분이 된다. 이를 위해서는 대략적으로 10분 정도의 워밍업이 필요할 것이다. 워밍업 직후의 심박수는 두 번째와 세 번째 손가락을 경동맥(턱 밑) 또는 〈그림 4〉와 같이 요골동맥(손목)에 대고 10초간 측정 한 심박수에 6을 곱하여 구할 수 있다(이때 심박수 하나를 잘못 셈하면 1분에 6개의 차이가 날 수 있으니 주의한다).

만약, 워밍업 후 심박수가 위의 목표심박수 범위에 들지 않으면 다음날은 워밍업 강도를 조금 더 강하게 하든지 아니면 시간을 조금 더 오래하면 된다. 반대로 너무 높다면 강도를 조금 약하게 하든지 아니면 시간을 조금 더 짧게 하면 된다. 안전한 방법은 운동 시



〈그림 4〉

간은 짧게, 운동 강도는 강하게 하는 것보다는 운동 시간은 길게, 운동 강도는 약하게 하는 것이 바람직하다.〈좌측표 참조〉

코트에 도착했는데, 경기가 이미 진행되어 경기를 할 코트가 없다면 경기 15분 전쯤에 경기에 방해가 되지 않는 곳에서 안정하고 효율적인 워밍업을 한번 더 실시해 보자. 그리고 올해부터는 워밍업을 충분히 한 날의 승패를 달력에 기록하여 워밍업을 하지 못한 날과 승률을 비교해 보자.

이제 워밍업은 승률을 떠나서 심혈관질환과 근골격계 손상을 예방할 수 있는 선택이 아닌 필수임을 명심하자. 테니스 동호인들이 1%의 승률이라도 올리기 위하여 오늘도 안전하고 효과적인 워밍업을 실천해 보자!



한경모 교수
PhD, ATC, CSCS, 캘리포니아 주립대학교 (San Jose State University) Athletic Training Education Program(ATEP) 전공 주임교수

나이	안정시 맥박수 (회/분)	40%(10초간 맥박수) (회/분)	50%(10초간 맥박수) (회/분)	60%(10초간 맥박수) (회/분)
30대	70	118(19.7)	130(21.7)	142(23.7)
40대	70	114(19.0)	125(20.8)	136(22.7)
50대	70	110(18.3)	120(20.0)	130(21.7)
60대	70	106(17.7)	115(19.2)	124(20.7)
70대	70	102(17.0)	110(18.3)	118(19.7)

겨울철 테니스에 필요한 영양

글 | 박종석 peten1@naver.com(가천대 스포츠건강센터 연구원)

겨울철 테니스는 여름 보다 추위에 대한 대비 하나만 잘 하면 오히려 우리 신체는 여름에 비해 손상을 덜 받는다. 그러므로 추위에 대한 대비를 잘 하기 위해서는 테니스 전과 후에 어떤 준비를 하고 어떻게 마무리를 해야 하는지 또 어떤 음식들을 섭취했을 때 추위를 좀 더 효과적으로 극복 할 수 있는지 알아보려고 한다.

겨울에는 추위 때문에 몸과 마음이 움츠러들기 쉽다. 이로 인해 자연스럽게 활동량이 감소하게 되며 추운 날씨와 짧은 낮 길이로 인해 실외에서 테니스 등의 운동을 하기가 쉽지 않은 계절이다.

우리 인체는 겨울철에 추위를 느끼면 체온유지를 위해 세 포대사가 즉각적으로 증가하여 화학적으로 열을 생산해서 체온을 유지하거나 올리게 된다. 열의 생산은 먹은 음식의 산화작용(소화)으로 생겨나게 되는데 이렇게 열을 내서 체온유지를 하기 위해 인체는 평소보다 10~15% 이상 많은 에너지를 소모하게 된다. 이것은 선수들에게는 큰 문제가 되지 않지만 건강을 위한 운동으로 겨울철 테니스를 즐기는 동호인들은 평소보다 운동 강도를 조금 낮추고 가능한 규칙적으로 해야 하는 이유가 된다.

또한 추운 날씨로부터 몸을 보호하기 위한 준비운동에 각별한 신경을 쓰고 시작해야 한다. 겨울철 준비운동은 평소보다 2배 이상 많이 해야 한다. 추운 날씨로 인해 피부의 온도가 33℃ 이하가 되면 근육의 긴장이 상승하기 때문에 준비운동 없이 겨울철 테니스를 하다 보면 어깨, 팔꿈치, 발목, 무릎, 허리 등에 부상을 입게 되는 경우가 다른 계절에 비해 높다. 또한 우리 몸은 추위에 갑자기 노출되면 혈관이 수축하고 심장에 자극을 받아서 동맥혈압이 갑자기 상승하게 되고 뇌졸중, 협심증, 심근경색이나 심하면 심장마비까지 올 수 있다. 이것이 준비 운동이 꼭 필요한 이유다.

추운 날씨에 무리한 테니스는 가급적 피해야 하지만 실외에서 테니스를 할 때에는 우리 몸을 차가운 외부 환경으로부터 적절하게 보호해야 한다. 정상 체온 이하로 떨어진 후 이를 회복하지 못하면 저체온증이 생긴다. 저체온증의 증상은 전신 떨림과 함께 맥박과 호흡이 빨라지며, 손과 발이 차가워지면서 하얗게 변하고, 근육경직, 탈수현상과 심하면 동상에 걸릴 수도 있다.

이런 현상은 몸을 피로하게 하여 운동수행 능력에 영향을 주고, 근육 상해의 원인이 되며 천식 증상을 더욱 악화시킨다. 특히 젖은 옷은 빨리 갈아입어야 하는데 젖은 옷은 열 손실을 최대 25배나 빠르게 하기 때문이다.

사진제공 | <요리하는 한의사 왕혜문의 참 쉬운 약선 요리, 미디어월>

운동을 하고 땀이 날 때는 정리 운동을 5~10분 정도 하고 실내에 들어와 몸을 식혀야 피로회복도 빠르고 감기 등을 좀 더 예방할 수 있다.

다음은 상식적으로 많이 알려져 있는 겨울철 운동 10계명이다.

- ① 체온을 유지하며 동작에 방해가 되지 않도록 얇은 옷을 여러 겹 입는다.
- ② 옷이 젖으면 열을 보존할 수 없기 때문에 마른 옷으로 빨리 갈아입어야 한다.
- ③ 외부에 노출되는 모든 신체 부위는 철저히 감싸 준다.
- ④ 발을 보호하기 위해 두꺼운 양말을 신으며 여유 있는 신발을 신는다.
- ⑤ 운동 전날은 충분히 따뜻하게 숙면을 취해야 한다.
- ⑥ 운동 전에는 따뜻한 식사를 하되 과식을 해서는 안 된다.
- ⑦ 운동 전이나 운동 중에는 술을 삼가는 것이 좋다.
- ⑧ 현재 의사의 처방에 의한 약물은 그대로 복용한다.
- ⑨ 실내에서 충분한 준비운동으로 몸을 따뜻하게 한 후 바깥으로 나간다.
- ⑩ 너무 무리한 일정으로 운동하지 마라.

엘리트 테니스선수이건 동호인이건 계절이 바뀐다고 영양관리 원칙이 변하는 것은 아니다. 추운 계절로 바뀌는 환경변화에 스스로 조금씩 변화를 주어 추운 환경에 적응을 잘 해 나아갈 수 있도록 해야 한다.

그러나 이렇게 철두철미하게 준비하여 테니스를 한다고 해도 겨울철에는 제철 과일이나 채소의 섭취량이 줄어들면서 체력이나 면역력이 현저히 떨어지게 되며 건조한 실내에서만 생활하다보면 호흡기 질환 등에 걸릴 수 있는 확률도 높아지게 된다. 그렇기 때문에 겨울철을 잘 지내려면 알맞은 운동과 균형 잡힌 영양섭취가 필수적이고 음식을 특히 잘 조절해서 먹어야 하지만 연말연시 각종 모임과 회식이 많기 때문에 오히려 영양과잉으로 건강에 나쁜 영향을 미칠 수 있다.

우선 운동 중에는 수분섭취를 충분히 해야 한다. 찬 공기는 신체를 더 차게 하여 피부로부터 수분증발을 촉진시키게 되는데 한 연구에 따르면 복합적인 요인들이 작용하기는 했지만 추운 곳에서 경보경기를 하던 선수가 사망할 정도로 치명적일 수 있다고 하였다.

또한 굴, 사과, 배 등 과일 및 채소와 싱싱한 생선과 해조를 충분히 먹어서 비타민과 미네랄 그리고 양질의 에너지를 잘 섭취해야 한다. 따끈한 유자차는 비타민C가 많아서 좋고, 굴은 필수 아미노산과 각종 비타민, 전해질이 풍부하고, 복국, 생대구, 갈치, 게, 정어리, 다랑어 등도 좋다.

그러나 현대인들은 겨울철이라고 하여 특별히 섭취하기 어려운 음식이 없이 무엇이든 먹을 수 있는 좋은 세상에 살고 있으므로 균형 잡힌 음식들을 골고루 먹되 지나치게 많은 음식을 먹는 것과 지방과 소금기가 많은 음식을 피하는 것이 좋다.

다음은 겨울철에 면역력도 챙기면서 부담 없이 많이 먹어도 좋은 음식들이다.

버섯은 고단백·저칼로리 식품이면서 식이섬유, 비타민, 철, 아연 등 무기질이 풍부한 건강식품이다. 칼로리는 낮고, 포만감은 높이는 식이섬유가 풍부하여 과식을 억제하며 항바이러스 성분, 면역 촉진제, 항염증 성분 등을 가지고 있다. 표고버섯 같은 특정 종류는 콜레스테롤을 낮추고 암도 예방한다. 특히 항산화제인 셀레늄이 풍부한데, 이것은 심장질환, 노화, 특정 암을 막아주는 효과가 있어 추위에 약한 심혈관질환자들에게 좋다. 야채샐러드나 식용유 약간에 마늘과 함께 볶아서 먹는다.

마늘은 미국암연구소(NCI)가 1992년에 발표한 건강한 몸을 유지하는 'Designer food(좋은 식품을 적극적으로 섭취함으로써 70세에 질병을 반으로 줄일 수 있는 프로그램)' 피라미드의 최상위에 위치하고 있고, 2002년 미국 <타임(Time)>

지는 마늘을 세계 10대 건강식품으로 선정하였으며, 마늘은 그 자체로 먹어도 좋고 다양한 음식의 재료로 사용해도 좋은 기능성 식품이라 예찬하고 있다. 탄수화물 20%, 단백질 3.3%, 지방 0.4%, 섬유질 0.92%, 회분 13.4%를 위시하여 비타민 B1, 비타민 B2, 비타민 C, 글루탐산(glutamic acid), 칼슘, 철, 인, 아연, 셀레늄, 알리신 등 다양한 영양소가 함유되어 있다.

양배추가 11월의 음식이라면 청경채는 12월의 음식이라고 한다. 칼슘, 칼륨, 비타민A, 비타민C 등이 함유되어 있고, 면역체계를 향상시켜주는 베타카로틴과 뼈에 중요한 영양분인 비타민K도 풍부하다. 많이 섭취하면 신진대사 기능이 촉진되고 세포 기능이 튼튼해지며, 치아와 골격의 발육도 좋아진다. 굴소스와 함께 삶거나 볶아 먹으며 닭고기와 함께 먹으면 영양적으로 우수하다.

브로콜리는 잘 알려져 있듯이 섬유질과 비타민C가 가득하다. 낮은 칼로리에 비해 항산화제 비율이 가장 높은 것 중 하나다. 또한 칼슘, 철분, 칼륨, 비타민B, E, K 등도 많아서 암, 심장질환 뇌졸중, 시력감퇴, 뼈 건강 등에 좋다. 샐러드로 먹는 날것에 질렸다면 찌거나 볶아서 먹어도 된다.

이밖에도 굴, 청국장, 굴 등이 겨울철 영양관리나 면역력 강화에 좋은 음식들이다.

다음은 한국건강관리협회에서 권장하는 겨울철 식단이다. 1주일 식단이며 특히 선수라면 주위의 도움을 받아 꼭 시도해볼만한 식단이다.

	아침	간식	점심	간식	저녁
월요일	밥 김치콩나물국 가지미구이 가지볶음 얼갈이고추장무침 깍두기	우유	기장밥 고추장찌개 버섯불고기 고막양념장 물미어초무침 포기김치	과일	밥 우거지된장국 이면수국이 마늘콩전새우볶음 참나물겉절이 포기김치
화요일	밥 복어국 돈육통마늘파리볶음 달걀말이 호박나물 포기김치	우유	콩밥 우렁매운탕 돈육보쌈 새우젓/모듬쌈 쌈장/깍두기 미역줄기볶음	과일	밥 꽃게탕 편육야채무침 동태전 고구마순나물 포기김치
수요일	밥 곰국 삼치무조림 감자야채볶음 유채고추장무침 포기김치	우유	차조밥 근대된장국 생선가스 잡채 도라지오이생채 총각김치	과일	밥 콩비지찌개 갈치구이 파리고추찜 굴무생채 총각김치
목요일	밥 시금치무국 제육불고기 연두부회 콩나물무침 포기김치	우유	흑미밥 홍합살미역국 삼치조림 부추장떡 봄동겉절이 포기김치	과일	밥 감자탕 달걀찜 어묵야채볶음 젓갈 깍두기
금요일	밥 쇠고기무국 조기구이 멸치뚝고추볶음 파래무침 포기김치	우유	수수밥 비지락순두부찌 게/돈갈비찜 어묵조림 취나물볶음 총각김치	과일	밥 청국장찌개 자반구이 두부양념찜 해파리냉채 총각김치
토요일	밥 건새우아육국 버섯불고기볶음 도토리묵 브로콜리다시마초회 포기김치	우유	현미밥 육개장 공치구이 메추리알장조림 고추치무침 깍두기	과일	밥 대구매운탕 돈가스 과일야채샐러드 깻잎양념지 총각김치
일요일	밥 콩나물국 코다리양념찜 우영조림 미역줄기볶음 포기김치	우유	팔팔 설렁탕 주꾸미볶음 애호박전 풋마늘대무침 총각김치	과일	밥 버섯찌개 고등어김치조림 파래김 오이지무침 총각김치

출처: 한국건강관리협회(2006년)

겨울철 운동, 무엇을 어떻게 해야 할까?

글 | 김정환 사진 | 최대일(스튜디오 UP)

테니스 마니아들은 계절에 매우 민감하다. 봄에는 황사와 여름에는 장마, 가을에는 자외선 그리고 겨울에는 추위와 싸워야 하기 때문이다.

12월 초부터 동장군의 위력이 예사롭지 않다. 그렇다고 라켓을 내려 놓을 수는 없고, 실내에서 테니스를 즐기기에 여건이 썩 좋지만은 않다. 그래도 운동할 수 있는 코트만 있다면 마니아들에게 추위는 문제가 되지 않을 듯 하다.

날씨가 추워지면 몸과 마음이 움츠러들면서 활동량이 감소하고 체력과 면역력이 현저히 떨어진다. 그래서 체력이 약해지기 쉬운 겨울철의 적당한 운동은 약해질 수 있는 면역체계도 강화시키고 긍정적인 마인드를 심어줘 평소의 운동보다 몇 배의 효과를 준다. 겨울에 테니스만 꾸준히 해도 건강하게 겨울을 보낼 수 있다는 말이다.

하지만 추운 날씨 탓에 게임이 잘 풀리지 않을 때도 많고 몸은 부상을 당하기 더 쉽다. 운동으로 건강한 겨울을 나기 위해 주의할 점은 무엇이 있는지 알아보자.

고혈압 환자는 새벽운동 조심

겨울에는 평소보다 외부활동이 현저히 줄어 규칙적인 운동이 더욱 필요하다. 하지만 욕심이 앞서 추운 겨울철 새벽 운동에 나섰다 찬 공기에 갑자기 노출되면 말초 혈관이 수축하게 되어 평소 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 만성질환을 앓고 있던 사람이라면 뇌졸중이나 심혈관 질환의 발생률이 높아지게 돼 심각한 경우 사망에 이를 수도 있다. 그래서 질환을 앓고 있는 사람이라면 겨울 운동시 건강한 사람보다 몇 배의 주의를 기울일 필요가 있다.

건강한 사람이라도 장시간의 실외 테니스와 같은 야외 스포츠를 계속하면 저체온증이 발생할 수 있다. 저체온증의 증상은 전신의 떨림과 맥박, 호흡이 빨라지며, 손과 발이 차가워지면서 하얗게 변하고, 근육 경직과 탈수 현상으로 의식을 잃어 심하면 목숨을 잃을 수도 있다.

또한 저체온증 현상이 나타나면 몸이 쉽게 피곤해지고, 운동 능력 저하, 근육의 유연성 및 근력의 감소로 운동 상해의 위험에 쉽게 노출되므로 세심한 주의가 필요하다.

여러 겹으로 걸쳐 입어야

운동복은 환경에 맞게 적절히 입어야 한다. 하나의 두꺼운 옷보다는 여러 겹의 옷을 입는 것이 바람직하다. 운동 중 땀이 나면 발한으로 인한 체온의 감소가 올 수 있다. 이때 여러 겹의 옷을 입고 있으면 겹옷을 벗어 발한 작용을 줄이고, 움직임이 적어져 체온이 떨어지면 옷을 추가적으로 더 입어 보온을 해주는 것에 효과적이다.

피부와 접촉되는 부위의 옷은 땀 흡수가 잘되도록 면 소재의 옷이 좋으며, 운동복은 모직물, 혼방 모직물, 폴리프로필렌처럼 좋은 절연 물질로 만들어진 것을 입는 것이 좋다. 땀 흡수가 좋다고 면으로 만들어진 운동복을 고집하는 것은 오히려 역효과를 불러와 피하는 것이 좋다. 비나 눈, 바람을 적절히 막을 수 있는 고어텍스 재질의 외투를 입는 것이 좋다. 특히 체열 손실의 80% 정도가 머리와 귀, 목 부위를 통해 이루어지므로, 털모자나 목도시 같은 방한용품을 착용하는 것도 좋다.

겨울 운동은 전략이다

겨울에는 다른 계절보다 운동량을 줄이는 것이 좋다. 운동으로 인한 에너지 소모 이외에도 체온을 유지하기 위한 대사량의 증가가 있어 추가 열량이 필요하므로 평소 운동량보다 10~20% 줄이는 것이 바람직하다.

특히 운동을 처음 시작하는 사람은 최대 심박수의 60% 이하로, 15분 정도가 적당하고 점차 늘려나가는 것이 좋다. 4주 정도 지났을 때 50분까지 시간을 늘리는 것이 바람직하다. 운동 전이나 운동 중, 특히 야외에서 테니스를 즐기는 사람들 중 체온을 올리기 위해서 술을 마시는 경우가 있는데 이는 피해야 한다. 음주가 체온을 상승시키는 효과가 있지만, 조금

지나면 발한량이 증가해서 오히려 체온을 떨어뜨리게 되며, 감각과 운동 기능의 저하로 상해의 위험이 높아지기 때문이다.

준비운동은 철저히

운동을 시작하기 전에는 실내 혹은 실외에서 충분한 준비운동으로 몸을 덥힌 후 본 운동을 시작하는 것이 좋다. 그런데 많은 사람들이 준비운동을 하라고 하면 스트레칭 혹은 체조를 시행하고 난 후 준비운동을 다 했다고 말한다.

그러나 이는 잘못된 운동상식이다. 준비운동은 스트레칭과는 엄격히 다르다. 스트레칭은 준비운동의 하나이지만, 준비운동 그 자체는 아니다. 운동 전 스트레칭만으로 운동상해를 예방하지 못한다. 준비운동은 심장이나 근육에 점진적인 자극을 줌으로써 혈액과 근육의 온도를 상승시키고 혈류를 빠르게 하며, 인체 각 기관의 운동능력을 향상시키는 역할을 하는 것이다. 즉 언제 어떤 자극이 들어와도 좋다는 본운동 전 준비 단계라고 보면 된다.

운동도 타이밍이다

겨울철 최적의 운동 시간은 오전 11시에서 오후 2시 쯤으로 일조량이 가장 많은 시간대에 하는 것이 바람직하다. 하지만 새벽 때는 운동을 피하는 것이 좋다. 새벽시간은 대기의 탄산가스 농도가 가장 높고 주변의 식물이나 나무들이 말라있기 때문에 다른 계절에 비해 자연정화 능력이 떨어진 때이므로 대기에는 공기보다 무거운 아황산가스에 노출되기 쉽기 때문이다.

또 겨울 운동은 여름 운동 못지 않게 수분과 체력이 소모되기 때문에 공복 상태로 운동하는 것을 피해야 하며, 운동 도중 수시로 수분을 섭취해야 한다.

겨울 운동 때 눈이 쌓인 곳이나 고도가 높은 곳에서는 햇볕에 그을리기 쉽기 때문에 자외선을 차단하는 SPF30 이상의 차단제를 바르고 입술에도 자외선차단제가 함유된 립밤을 바르는 것이 좋다.



겨울철 건강 관리 5계명

1 준비운동 없이 뛰어들지 마라

추운 날씨에는 근육을 수축시켜 부상을 입기 쉬우므로 목, 어깨, 팔, 다리, 발목 등을 30초 이상 반동을 주지 않고 스트레칭 해야 한다. 준비운동은 오래할수록 좋다.

2 추위를 원천 봉쇄하라

야외운동 계획시 관건은 '보온'이다. 가장 좋은 방법은 얇은 옷을 여러 겹 껴입어 운동 중에 한 겹씩 벗어 체온조절을 하는 것이 좋다. 피부에 닿는 안쪽 면은 흡습성이 좋은 면 소재가 좋고 외부는 바람과 물을 차단하는 고어텍스 소재가 좋다. 그리고 땀 흡수용 면 양말은 필수다.

3 운동은 땀나게? NO NO...

흔히 제대로 된 운동은 땀을 흠뻑 흘릴 때까지 해야 한다고 생각하지만 적어도 겨울만큼은 예외이다. 추운 날씨에 몸을 움직이면 개인에 따라 땀이 나기도 하지만, 땀을 지나치게 흘릴 경우 옷까지 젖게 돼 감기 및 저체온증을 불러오기 때문이다.

4 수분 섭취는 충분히

여름이나 겨울 모두 운동 시 수분 보충은 매우 중요하다. 그러나 겨울에는 여름보다 갈증이 많이 나지 않기 때문에 물 섭취가 줄어들지만 의식적으로 스포츠 음료나 물을 마셔야 한다는 것을 잊지 말아야 한다.

5 운동 후 옷을 벗으면? 안돼~!

운동 후 땀에 젖은 옷을 벗고 싶다는 생각이 간절하겠지만 겨울에는 좀 참자. 옷을 갑자기 다 벗을 경우 실내라 할지라도 저체온증이 올 수 있기 때문이다. 옷을 곧바로 벗기보다는 몸이 실내 온도에 적응할 시간을 주는 것이 좋다.



옷은 여러 겹을 껴입는 것이 도움이 된다

추위도 끄떡없는 완전무장

테니스의 적 겨울이 다가왔다. 올 겨울은 예년보다 유난히 더 춥고 건조할 것으로 기상청이 예보했다. 따뜻하게 테니스를 즐길 수 있는 완전무장법을 공개한다.

글 | 박준용 사진 | 김범석(스튜디오 UP)
제품협찬 | 랩시리즈 아라미스, 명품스포츠,
아디다스, 잠스트, 테니스스퀘어, 헤드(가나다 순)



손이 따뜻해야

테니스 장갑이 여성의 전유물이라고 생각하는 남자들이 많다. 하지만 추위에 손이 시린 것보다 장갑 끼고 따뜻하게 테니스를 하는 것이 훨씬 낫다. 겨울용 테니스 장갑은 기모로 원단처리를 해 보온성이 뛰어나고 신축성 역시 탁월하다. 또한 손바닥에 실리콘 처리를 해 미끄러움을 방지했다.



가볍다고 알보지 마세요

무거운 롱코트의 시대는 끝났다. 최근 가벼우면서도 보온성이 뛰어난 다운 점퍼가 대세다. 다운 점퍼는 충전재로 오리털을 사용해 보온성이 매우 탁월하고 방수코팅 소재 원단을 사용해 겨울 야외 스포츠를 즐길 때 제격이다. 또한 스포티하고 캐주얼 한 디자인으로 멋스러운 연출이 가능하다. 테니스는 발로 하는 운동이기 때문에 무거운 바지를 착용하면 제대로 뛸 수가 없다. 하지만 남성 기모 트레이닝 바지는 가벼우면서도 3Layer 소재를 사용해 방수, 방풍, 발수 기능이 뛰어나다. 또한 안감으로 기모를 적용해 보온성이 높아 겨울철 테니스 마니아에게 꼭 필요한 제품이다.



겨울철, 엘보 주의보 발령

겨울철에는 몸을 움츠리게 돼 근육이 수축되고 유연성이 떨어지게 된다. 이런 상태로 테니스를 하게 되면 스윙이 부드럽지 못해 관절에 무리가 가서 엘보가 발생한다. 이를 방지해 주는 것이 엘보 밴드다. 엘보 밴드에는 쿠션이 장착돼 외부로부터의 충격을 완화시켜줘 엘보를 예방할 수 있다. 허리나 어깨 등에도 스포츠 테이핑을 하면 부상을 피할 수 있다.



겨울에 완성되는 남자 피부

겨울에는 밖에 조금만 나가 있어도 얼굴이 당기고 피부가 갈라지는 듯한 기분을 느낀다. 차가운 바람이 피부의 수분을 앗아가기 때문이다. 이 때 가장 많이 찾게 되는 것이 보습용 화장품이다. 특히, 야외에서 테니스를 하는 경우가 많기 때문에 보습용 화장품은 필수다. 보습용 화장품은 피부에 즉각적인 수분을 공급해 하루 종일 피부를 지속적으로 촉촉하게 해준다. 최근에는 대기오염, 담배연기와 같은 유해물질로부터 피부를 보호해 주는 기능까지 더한 멀티 보습용 화장품이 출시되고 있다. 남자의 피부는 겨울에 완성된다는 것을 잊지 말자.





바람침투 금지

가볍고 얇은 소재로 제작된 바람막이 점퍼는 비와 바람, 추위로부터 몸을 보호해 주며 생활 방수 기능과 통기성이 우수해 사계절 내내 활용이 가능하다. 또한 감각적인 컬러와 패턴으로 스타일리시한 룩을 완성해 일상복으로 착용해도 전혀 손색이 없다.



멋과 보온을 한 번에

다운 후드는 오리털 충전재를 접목해 가벼우면서도 보온성을 극대화했을 뿐만 아니라 편안하면서도 활동적인 제품으로 주로 팔을 사용하는 테니스에 매우 적합하다. 깔끔하고 베이직한 디자인으로 스포츠 활동뿐만 아니라 일상생활에서도 착용이 가능하다.



바지야? 치마야?

스커트 레깅스는 기본 스커트에 안감 바지 길이가 발목까지 오도록 디자인 돼 일반 팬츠만큼 편안하며 기모 소재를 사용해 보온성이 뛰어나다.



칼 바람도 두렵지 않아

방한마스크는 살을 에는 듯한 바람이 얼굴을 때리는 것을 막기 위한 제품으로 코 주변이 뚫려있어 안경을 쓰는 사람들도 김 서림 걱정 없이 착용할 수 있으며 제품 안쪽은 특수 천으로 둘러 싸여있어 습기로 인해 축축해지는 것을 막아준다.



핸드 워머

핸드 워머는 손등을 추위로부터 보호할 수 있는 제품으로 손 바닥 부분이 뚫려있고 손가락이 외부로 노출돼 따뜻하면서도 최상의 기량을 발휘할 수 있도록 해 준다.



맨손 그대로의 느낌

테니스 토시는 추운 겨울에 라켓을 잡은 그림감을 유지시켜줘 경기에 지장을 주지 않고 손을 따뜻하게 방한시켜주는 겨울철 필수품으로 안감이 기모 소재로 만들어져 보온성이 뛰어나다.



멀티 넥 워머

넥 워머는 목 옷깃 사이로 들어오는 차가운 바람을 막아주는 제품으로 보온효과는 물론 머리에 착용해 끈을 조이면 캐주얼 한 비니로도 사용할 수 있는 일석이조의 제품이다.



손과 마음을 녹여주는 손난로

두툼한 외투와 방한 액세서리로 단단히 무장해도 몸이 절로 움츠러든다. 이 때 호주머니에 휴대용 손난로만 있으면 차가워진 몸과 마음이 스르르 녹는다.

발만 따뜻해도 추위 뚫

레그 워머는 니트 소재로 만들어져 보온성을 극대화시켰으며 발목과 종아리 부분을 따뜻하게 감싸준다. 스커트 레깅스와 매칭하면 귀엽고 발랄한 느낌을 더해 줘 패션의 포인트도 살릴 수 있다.

데드리프트로 강력한 하체와 허리 만들기

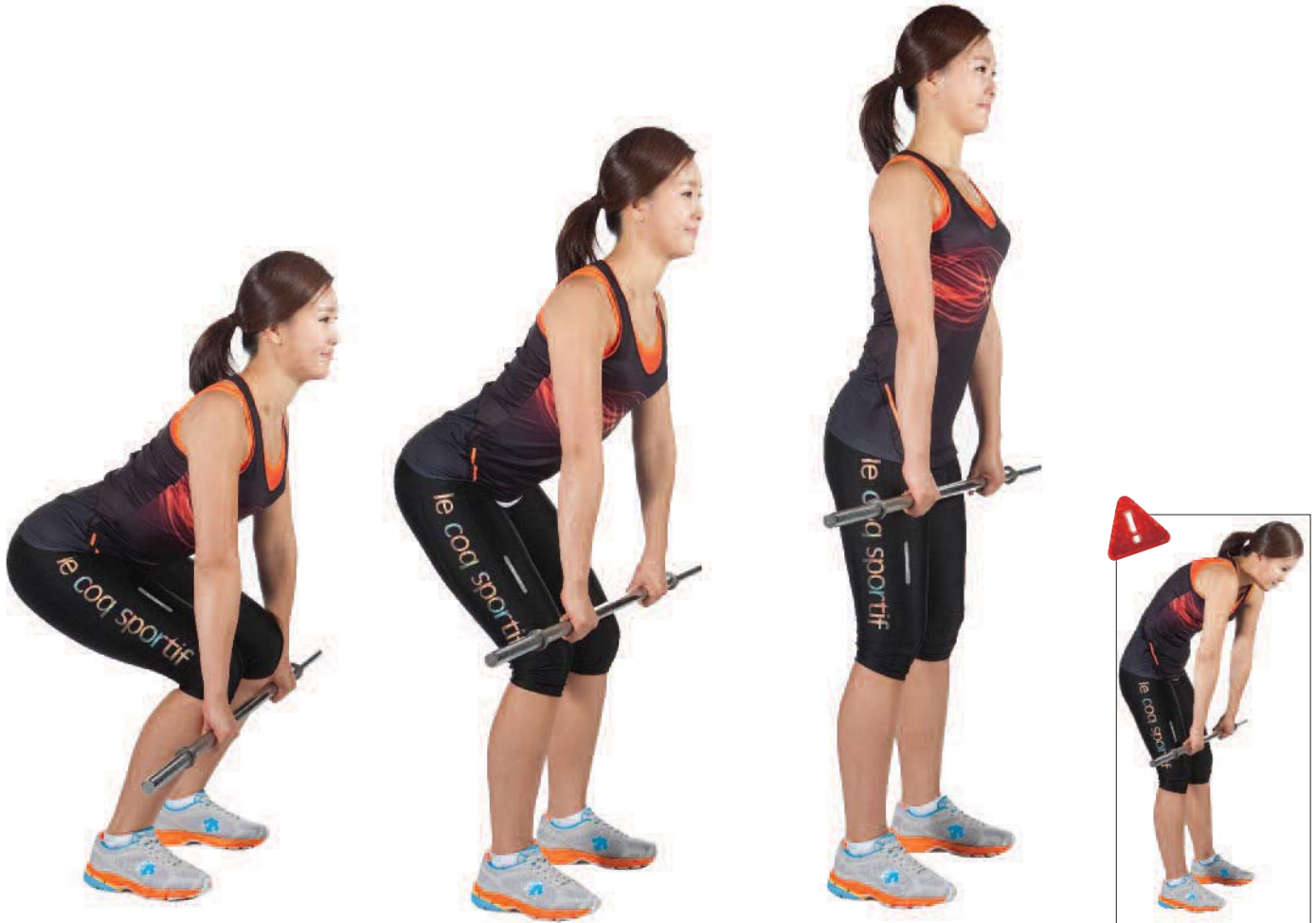
웨이트 트레이닝의 대표적인 운동 세 가지를 꼽는다면 벤치프레스, 데드리프트, 스쿼트라 할 수 있다. 벤치프레스는 대흉근과 상완삼두근을 단련하는 상체 운동, 스쿼트는 대퇴근을 단련하는 하체 운동인데, 데드리프트는 상체와 하체를 동시에 단련하는 운동이라 할 수 있다.

데드리프트는 다리 전체와 엉덩이, 척추기립근을 포함한 허리 주변 근육을 발달시키는데 매우 효과적인 운동으로 테니스선수에게는 필수 체력훈련으로 추천한다. 데드리프트는 무릎의 각도, 허리와 엉덩이의 각도에 따라 운동의 효과가 달라진다. 이처럼 자세에 따라 ①데드리프트, ②루마니아 데드리프트, ③스티프 레그드 데드리프트로 크게 나뉘어진다.

진행 | 김정환 지도 | 김기홍 박사(대한운동사협회 이사) 사진 | 최대일(스튜디오 UP)
시범 | 김아름 외래교수(한서대학교 항공해양스포츠학과) 신발의류 | 데상트코리아 트레이닝용품 | 나옴케어

세 가지 데드리프트를 비교한다면 데드리프트는 대퇴사두근의 근력을 많이 사용하며, 스티프 레그드 데드리프트는 대퇴이두근과 엉덩이, 척추기립근을 포함한 허리 주변 근육을 더 많이 사용하게 된다. 일반적인 데드리프트에서 다리의 뒤쪽을 더 단련하려면 루마니아 데드리프트나 스티프 레그드 데드리프트로 변형하면 된다.

데드리프트는 척추기립근과 엉덩이 발달에 효과적인 운동의 핵심요소라 할 수 있다. 왜냐하면 척추기립근이 약하면 어깨운동, 스쿼트 등 허리의 지탱이 필수인 운동을 할 때 많은 제약이 생길 수 있기 때문이다. 따라서, 데드리프트는 테니스 선수에게 매우 중요한 체력단련 운동이라 할 수 있다.



Dead Lift 데드리프트

- 방법**

 1. 발의 간격은 어깨폭 정도로 하고, 발은 지면에서 떨어지지 않게 한다. 무릎을 구부리고, 허리는 곧게 펴서 앞으로 기울이고, 팔을 아래로 뻗어 바벨을 잡는다. 바벨은 정강이 부분에 위치시켜 준비 자세를 취한다.
 2. 데드리프트는 하체에 많은 힘을 사용하지만 허벅지가 지면과 평행이 될 정도

로 앉을 필요는 없다.

 3. 팔은 구부리지 않고, 무릎과 허리를 동시에 펴면서 바벨을 몸통에 가까이 하여 끌어올린다.

주의사항

바벨을 들어 올릴 때는 허리와 등을 구부리지 않는다.



Romanian Dead Lift 루마니안 데드리프트

방법

1. 데드리프트 보다 무릎의 각도를 크게 하고, 허리는 조금 더 숙여 바를 잡는다.
2. 바벨을 잡은 손의 위치가 어깨 보다 뒤에 오게 한다. 어깨를 엉덩이보다 높게 하여, 몸통과 허벅지 그리고 팔을 삼각형 형태로 만든다.

3. 허리와 다리를 동시에 펴면서 바벨을 몸통에 가까이 붙여 끌어올린다.

주의사항

무릎이 먼저 일어나면 등이 굽게 되어, 허리에 부담이 많아지므로 무릎과 허리를 동시에 사용하여 일어난다.



Stiff Legged Dead Lift

스티프 레그드 데드리프트

방법

1. 양 발 폭은 발 하나가 들어갈 간격으로 하여 일어선다. 무릎은 약간 구부리고 몸통은 바닥과 수평이 되게 하고 바벨은 정강이 가까이 위치시켜 잡는다.
2. 바벨을 잡은 손의 위치가 어깨 보다 뒤에 오도록 한다. 어깨와 엉덩이의 위치가 수평이 되게 하고, 몸통과 허벅지 그리고 팔이 역삼각형 형태를 보이도록 만든다.
3. 허벅지 뒷부분의 근육(대퇴이두근)과 엉덩이의 힘을 이용하여 바벨을 끌어올린다.

주의사항

배를 앞으로 내밀면서 바벨을 끌어올리면 허리 부상을 초래할 수 있다. 🚫



김기홍 박사

• 2007.1~2009.12 SK 박태환 전담팀 체력 담당관, 단국대, 충주대, 상명대, 서울시립대 외래교수, 한서대학교 항공해양스포츠학과 겸임교수



첨단 소재산업이 나아갈 길

누가 앞서갈까?

PONGSAN

첨단 반도체 속에 풍산이 있습니다.
자동차, 에어컨, 주택에도
풍산의 기술력은 숨어 있습니다.
우리의 생활 속에 언제나 함께 해 온 풍산,
이제, 첨단 소재로
대한민국의 미래에 앞장섭니다.

PONGSAN

서울특별시 서대문구 총정로 23 풍산빌딩
TEL : 02)3406-5114 FAX : 02)3406-5400