

열정과 패기로 황금빛 총성을 쏜다

+ 한수중학교 사격부



스포츠 도시, 고양특례시에서 사격 유망주들이 자라나고 있다. 1998년 창단 이래 최고의 성적을 거두고 있는 명문 팀 한수중학교 사격부의 이야기다. 프로 선수 못지않은 강한 체력과 정신력으로 하루하루 자신의 꿈을 키워가고 있는 한수중학교 사격부를 만나보았다.



한 치 흐트러짐 없는 집중력의 스포츠

한수중학교 사격부는 25년의 전통을 이어온 팀으로 전국에서 손꼽히는 사격 명문이다. 현재 3학년 2명, 2학년 4명, 1학년 8명 총 14명으로 구성되어 있다. 남자는 6명, 여자는 8명으로 단체전, 개인전 모두 출전이 가능하다.

방과 후, 한수중학교 본관 2층 사격부 경기장에 들어서면 아이들은 사뭇 진지해진다. 이곳은 사격부의 훈련이 이뤄지는 공간인 동시에 소총이라는 무기(武器)를 다루는 공간이기도 하다. 아이들은 본격적인 훈련에 앞서 경기장 안전수칙을 한목소리로 외친다. 안전수칙을 머리에 새기고 난 뒤 중심훈련에 돌입한다. 먼저, 두 눈을 감고 나무 막대기 위에 올라 중심을 잡는 훈련을 한다. 두 발로 지탱하는 30여 분의 시간 동안 마음을 안정시킨 상태로 사격의 모든 과정을 이미지 트레이닝한다. 1시간 15분 이내에 60발을 쏘야 하는 10m 공기총 사격은 안정된 자세가 무엇보다 중요하다. 이에 김지우 코치는 선수들에게 하체, 복근, 허리의 힘을 기르는 훈련과 함께 유산소 운동을 트레이닝시킨다. 탄탄한 기본기가 있어야 5.5kg 소총을 들고 사대(射臺)에 설 수 있기 때문이다.

탄탄한 실력과 인성 갖춘 대표 선수로

한수중학교 사격부 1기 졸업생이자 12년간 지도자 생활을 이어오고 있는 김지우 코치는 선수들에게 선배이자 스승이다. 그렇기에 후배들을 바라보는 마음이 남다르다. “작년 하계훈련 마치고 시합하러 내려가다 교통사고가 났었어요. 아이들이 두 달 정도 입원하고 치료받으면서 모든 것이 멈추게 되었죠. 다행히 아이들이 빠르게 회복해서 훈련을 잘 따라와 줬고 그 결과 하반기 시합에서 메달을 휩쓰는 좋은 성적을 거둘 수 있었습니다.” 좋은 성적을 만들어갈 수 있었던 요인으로 팀 분위기도 한 몫 한다. 선후배 규율이 엄격하지 않을뿐더러 운동 외의 스트레스를 풀 수 있는 취미를 공유하면서 서로 친밀감을 높이고 있다. 즐겁게 운동하며 소중한 시간을 보내길 바라는 김지우 코치의 마음이 지도 방향에서 묻어난다. 앞서 청소년대표와 꿈나무대표를 각각 1명씩 배출한 사격부는 오는 5월 열리는 소년체전에서 단일팀 선발을 목표로 메달을 조준하고 있다. 황금빛 총성을 울리기 위한 선수들의 담금질은 오늘도 멈추지 않는다.



“ 전승호 (3학년)

자기 자신을 어떻게 컨트롤 하느냐에 따라 결과가 달라지는 것이 사격의 큰 매력이에요. 곧 주엽고등학교로 진학할 예정인데 더 열심히 훈련해 좋은 성적을 내도록 하겠습니다. ”



“ 최예민 (2학년)

새해에는 처음으로 돌아가 새롭게 시작하는 마음을 갖고 열심히 선수 생활하겠습니다. 소년체전을 열심히 준비해서 팀 메달뿐 아니라 개인 메달도 딸 수 있도록 노력하겠습니다! ”



“ 김지우 (코치)

훈련을 잘 따라와 주는 선수들에게 항상 고맙다고 전하고 싶어요. 올해도 안전에 유의하면서 좋은 성적을 낼 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 저희 사격부에 많은 관심과 응원 부탁드립니다. ”