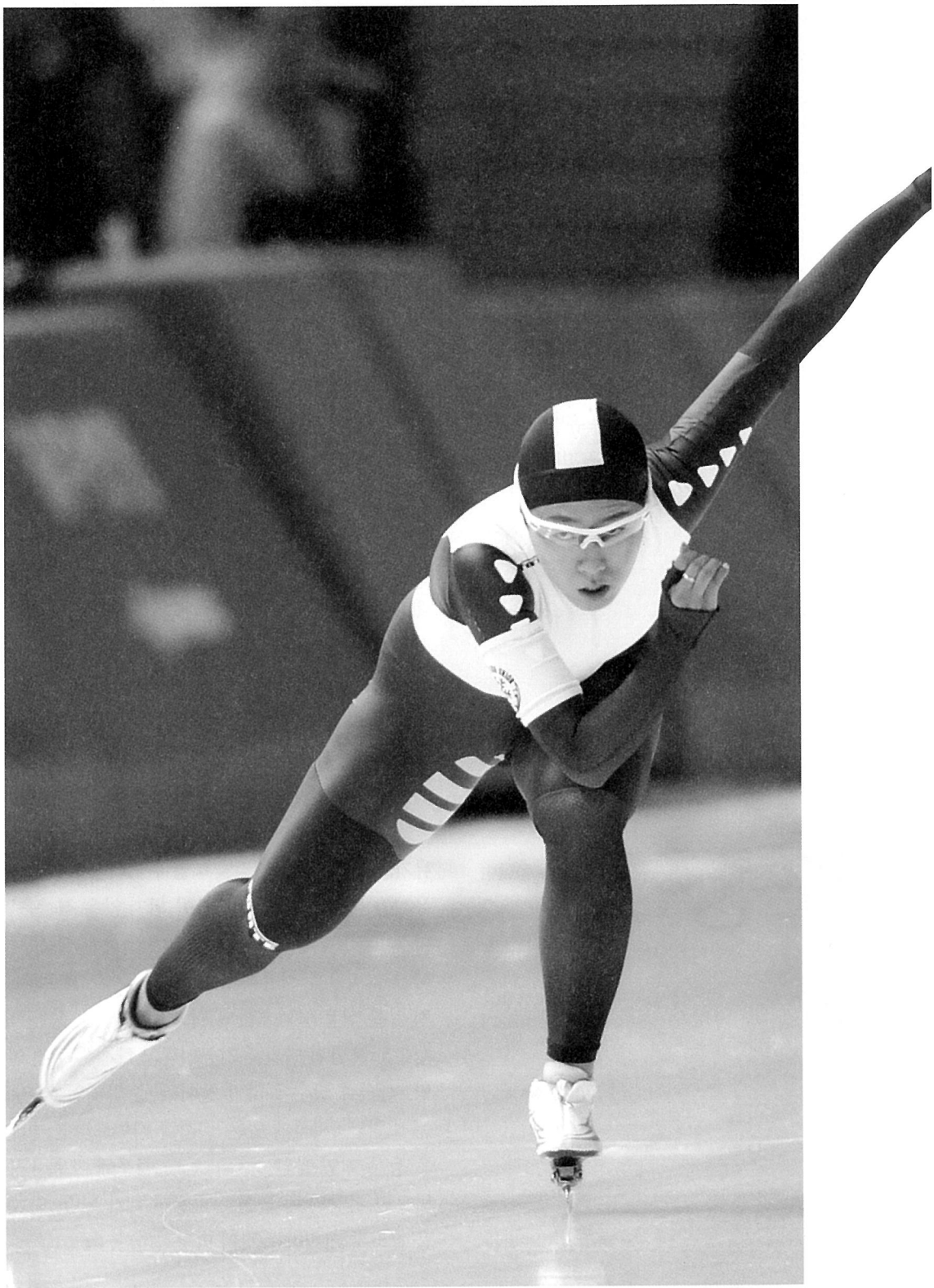
속도를 지배하는 빙속여제 이상화

한국 스피드스케이팅의 간판스타 이상화가 '2014 소치 동계올림픽'에서 올림픽 2연패에 도전한다. 탄력적인 허벅지의 힘을 순간적으로 발산해 폭발적인 속도로 질주하는 스피드 스케이팅은 보는 이의 심장마저 세차게 뛰게 한다.

글 최가영 기자 **사진** 뉴시스



2010년 밴쿠버 동계올림픽이 열릴 당시 큰 주목을 받지 못했던 종목 스피드스케이팅. 하지만 여자 500m 부문에서 한국 여자 스피드스케이팅 대표팀의 이상화(25세·서울시청) 선수가 3위라는 뜻밖의 승전보를 울리면서 새로운 역사를 쓰기 시작했다. 이후 이상화는 '빙속여제'라는 멋진 별명을 얻으며 절정의 기량을 보여줬다. 2012, 2013년에는 세계종목선수권대회 여자 500m 부문에서 1위를 차지했고, 2013년 11월 미국 솔트레이크시티에서 열린 2013~2014시즌 국제빙상경기연맹(ISU) 스피드스케이팅 월드컵 2차 대회 여자 500m 디비전A 2차 레이스에서 자신의 세계신기록을 네 번째 경신하는 기염을 토했다. 최고 기록은 36초 36. 이제 이상화는 디펜딩 챔피언이자 여자 500m 부문의 최강자로서 상대 선수들의 도전을 받는 입장이 됐다.

마음을 비우고 내가 훈련해온 과정에 충실할 것

지난 1월 14일 서울 노원구 태릉 국제스케이트장에서 열린 빙상대표팀 미디어데이 기자회견장에 '빙속 3총사' 모태범, 이승훈 선수와 함께 이상화가 모습을 드러냈다. 최근 새로운 도전과제로 '올림픽 2연패'가 강조되고 있는 상황에서 으레 들뜬 모습을 보일 법도 하지만, 이상화는 주변의 기대에 흔들리지 않는 '무심전략'으로 '도전'하는 마음에는 크게 다름이 없다는 태도를 보였다. 그는 "올림픽 2연패를 하고 싶지만, 욕심이 많아지면 실수를 하기 마련이다. 마음을 비우고 내가 훈련해온 과정에 충실하겠다."고 출사표를 던졌다.

이날 한국 빙상대표팀은 소치 동계올림픽에 대한 기분 좋은 예감도 밝혔다. 그는 "소치에서 한 번 시합을 한 바 있다. 그 당시엔 밴쿠버와 많이 비슷하다고 느꼈다. 감회가 새로웠고, 그 자리에서 다시 올림픽 경기를 한다니 새롭다."며 현지 적응에 대한 걱정도 문제가 없을 것임을 내비쳤다.

폭발적인 스피드의 비결, 튼튼한 허벅지

스피드스케이팅의 최고 시속은 60km에 이른다. 과학(물리)과 기술, 육체의 힘이란 3박자가 조화를 이뤄 만들어낸 속도다. 이때 육체에서 가장 큰 역할을 하는 부위가 바로 하체의 허벅지다. 이상화의 허벅지둘레는 23.6인치. 탄력적인 허벅지는 힘을 순간적으로 발산해 폭발적인 스피드를 낼 수 있게 하는 원천이다. 실제로 이상화는 허벅지 근력을 강화시키는 운동으로 꾸준히 건강한 몸과 선수로서의 기량을 관리해 나가고 있다.

이렇게 튼튼한 허벅지는 운동 능력을 향상시킬 뿐 아니라 무릎 건강까지 증진시키는 효과가 있다. 허벅지부터 내려오는 근육들은 무릎 관절 주변까지 자리 잡고 있는데, 이 근육들이 관절 주변에서 체중을 무릎에 고르게 분산시키고 각종 충격으로부터 관절을 보호하면서 쉽게 손상이 오는 것을 방지하기 때문이다. 인터넷에는 연일 이상화 선수의 탄력적인 허벅지가 건강하고 아름다워 보인다는 칭찬이 가득하다.

이 외에도 이상화 선수는 '얼짱' 선수이자 '재치 있는 입담'을 지닌 선수로 연일 국민의 사랑을 받으며 우리나라의 위상을 드높이고 있다.

그는 '건강소식' 독자들에게도 "한국건강관리협회의 50주년을 축하한다."는 메시지를 전하며 밝은 미소를 건넸다.

이상화의 2014년 소치 올림픽 스피드스케이팅 종목 메달 사냥은 2월 11일 오후 9시 45분 500m 경기부터 시작된다. 이어 2월 13일 11시에는 1,000m 경기가 펼쳐진다. 우리 선수들의 승전보가 '2018 평창 동계올림픽' 유치 성공으로 이어지는 가속페달이 되기를 기원해 본다.