

‘2연패’ 광주 스쿼시 박솔민 “국가대표로 더 큰 무대 도전”

여자 18세 이하부 결승서 이해인 완파…전 경기 무실세트
올해 전국대회 개인전 금메달 행진…아시안게임 출전 꿈
“지금 성적 만족하지 않고 더 높은 곳 바라보며 훈련할터”



광주 스쿼시의 기대주 박솔민(동일미래과학고 3년)이 압도적인 경기력으로 전국체전 2연패를 달성하며 고교 무대의 마지막을 화려하게 장식했다. 4경기에서 단 한 세트도 내주지 않은 완벽한 우승이었다.

박솔민은 20일 제주도 체육회관 스쿼시장에서 열린 ‘제107회 전국체육대회’ 스쿼시 여자 18세 이하부 개인전 결승에서 이해인(나주스포츠클럽)을 3-0(11-3 11-2 11-7)으로 완파하고 금메달을 목에 걸었다.

이로써 박솔민은 2024년 제105회 전국체전 은메달을 시작으로 지난해 제106회 대회 금메달에 이어 올해까지 3년 연속 시상대에 올랐다. 특히 2년 연속 정상에 서며 고교 스쿼시 최강자의 입지를 확고히 했다.

우승 과정에서도 상대를 압도했다. 첫 경기에서 정유빈(천안월봉고)을 3-0으로 제압하며 손조롭게 출발한 박솔민은 준준결승에서 이현서(대광고), 준결승에서 정현아(경상남

도스쿼시연맹)를 모두 3-0으로 꺾고 결승에 진출했다.

마지막 상대인 이해인에게도 빈틈을 허용하지 않았다. 첫 세트를 11-3으로 따낸 데 이어 2세트마저 11-2로 압도하며 승기를 잡았다. 3세트에서도 11-7로 경기를 마무리하며 무실세트 우승을 완성했다.

이번 금메달은 지난 두 달간 흘린 땀의 결실이기도 하다.

박솔민은 “전국체전을 위해 두 달 동안 정말 열심히 노력하고 훈련했다. 이렇게 우승이라는 좋은 성과를 거두게 돼 너무 행복하다”며 기쁨을 감추지 못했다.

올해 박솔민의 활약은 눈부셨다. 지난 3월 대한체육회장배 전국선수권대회 개인전 준우승을 시작으로 4월 전북 회장배, 6월 회장배 전 한국 선수권대회와 금곡배, 7월 태산배, 8월 전국 학생 선수권대회에서 잇따라 개인전 정상에 올랐다. 이번 전국체전까지 더하면 올해 전국대회 개인전에서 만 6개가 넘는 우승 트로피를 들어 올린 셈이다.

복식과 단체전에서도 잇따라 정상에 서며 국내

고교 스쿼시 무대를 휩쓸었다.

그러나 연이은 우승이 마냥 기쁘기만 했던 것은 아니다. 좋은 성적을 거둘수록 전국체전에서도 반드시 결과를 내야 한다는 부담감이 커졌다.

박솔민은 “사실 올해 초반에는 경기 감각이 좋지 않았다. 조금씩 경기력이 올라오면서 여러 대회에서 우승했지만, 그만큼 전국체전에서도 좋은 모습을 보여줘야 한다는 생각에 부담과 긴장이 컸다”고 털어놨다.

그 부담을 이겨내기 위해 선택한 것은 더 많은 훈련이었다.



전국체전을 앞둔 두 달 동안 정규 훈련 외에도 자발적으로 새벽 운동과 개인 훈련을 병행했다. 하루 5시간가량 코트 안팎에서 구슬땀을 흘렸고, 때로는 훈련 시간을 더 늘리기도 했다.

특히 자신의 약점으로 꼽았던 스피드를 끌어올리는 데 집중했다. 빠른 발놀림과 코트 움직임을 개선하기 위해 스텝 훈련을 반복하며 부족한 부분을 채웠다.

그는 “코트에서 스피드가 부족하다고 느껴 발을 더 빠르게 움직일 수 있도록 집중적으로 훈련했다”며 “거의 매일 새벽 운동을 하고 혼자 부족한 점을 보완했다. 노력한 만큼 결과가 나와 안도감도 크다”고 돌아봤다.

국내 무대를 넘어 국제 경쟁력도 차근차근 쌓아가고 있다.

약 6년간 청소년 대표로 활동한 박솔민은 말레이시아와 홍콩 등에서 열린 국제대회에 출전하며 경험을 쌓았다. 올해 코리아주니어오픈 3위와 아시아주니어챔피언십 9위, 지난해 12월 말레이시아 주니어오픈 5위 등의 성적도 거뒀다.

자신의 강점으로는 파워와 볼 컨트롤을 꼽았다. 반면 성인 무대에서 경쟁하기 위해서는 체력과 스피드, 경기 흐름을 읽는 판단력을 더욱 발전시켜야 한다고 평가했다.

박솔민의 성장 뒤에는 오민재 동일미래과학고 스쿼시부 코치의 헌신적인 지도와 지원도 큰 힘이 됐다. 오 코치는 박솔민이 기량을 끌어올리고 전국체전 2연패를 달성하는 데 든든한 조력자 역할

을 했다.

박솔민이 닦고 싶은 선수는 광주시체육회 소속 김가혜다. 김가혜 역시 박솔민에게 스쿼시를 가르쳐 온 스승이자 오랜 기간 현역 무대를 지켜온 롤모델이다.

박솔민은 “전국체전을 준비하는 동안 오민재 코치님께서 항상 옆에서 지도해 주시고 힘이 돼 주셨다. 좋은 결과를 얻을 수 있었던 것도 코치님의 도움이 컸다”며 고마움을 전했다.

이어 “김가혜 선생님은 볼을 다루는 능력이 뛰어나고 오랜 시간 현역 선수로 활동하고 계신다. 철저한 자기 관리로 꾸준히 선수 생활을 이어가는 모습이 정말 존경스럽다. 그런 선수가 되고 싶다”고 덧붙였다.

고교 무대를 평정한 박솔민의 시선은 이제 더 높은 곳을 향하고 있다. 당장의 목표는 국가대표 상비군 선발이다. 이후 국가대표로 성장해 아시안게임과 각종 국제대회에서 세계적인 선수들과 경쟁하겠다는 구상이다.

박솔민은 “고등부와 대학·일반부의 실력 차이가 크다는 것을 잘 알고 있다. 지금의 성적에 만족하지 않고 더 높은 곳을 바라보며 훈련하겠다”며 “우선 국가대표 상비군에 선발되는 것이 첫 번째 목표다. 이후 태극마크를 달고 아시안게임에 출전하고 싶다. 국가대표로서 해외 대회에도 많이 나가 세계적인 선수들과 경쟁하는 것이 꿈이다”라고 포부를 드러냈다.

송하중 기자 hajong2@gwangnam.co.kr



‘제107회 전국체육대회’ 여고부 스쿼시 개인전 결승에서 우승을 차지한 박솔민과 관계자들이 기념 촬영을 하고 있다. 왼쪽부터 전갑수 광주시체육회장, 박한솔 광주시체육회 감독, 박솔민, 임호택 대한스쿼시연맹 부회장.



‘제107회 전국체육대회’ 근대 5종 3관왕을 차지한 서창완과 송진호 전남도체육회장 등 관계자들이 기념 촬영을 하고 있다. 사진제공=전남도체육회

광주·전남 선수단, 스쿼시·근대 5종서 금빛 질주

제107회 전국체육대회

제107회 전국체육대회가 막바지로 접어든 가운데 광주·전남 선수단이 대회 5일차에도 금빛 낭보를 이어갔다.

스쿼시와 육상, 사격, 근대5종 등에서 금메달을 합작하며 지역 체육의 자력을 과시했다.

광주 선수단은 20일 오후 4시 기준 금메달 35개, 은메달 33개, 동메달 54개 등 총 122개의 메달을 획득했다.

이날 광주에서는 스쿼시 박솔민(동일미래과학고 3년)이 전국체전 2연패의 기쁨을 누렸다.

박솔민은 제주도체육회관 스쿼시장에서 열린 여자 18세 이하부 개인전 결승에서 이해인(나주스포츠클럽)을 3-0(11-3 11-2 11-7)으로 완파하고 금메달을 목에 걸었다.

예선부터 준준결승, 준결승까지 모두 3-0 승리를 거든 박솔민은 결승에서도 한 세트도 내주지 않으며 무실세트 우승을 완성했다.

2024년 제105회 전국체전 은메달을 시작으로 지난해 금메달을 따냈던 박솔민은 올해까지 3년 연속 시상대에 올랐다. 특히 고교 마지막 전국체전에서 2연패를 달성하며 여자 고등부 최강자의 입지를 굳

광주 박솔민 스쿼시 2연패·윤준호 높이뛰기 정상
전남 서예지 세단뛰기 3연패…사격·근대5종도 금
서창완, 개인·단체전 이어 계주서 우승 대회 3관왕

했다.

육상에서는 윤준호(조선대 1년)가 금메달을 보냈다.

윤준호는 서귀포시 강창학종합경기장에서 열린 남자 대학부 높이뛰기 결승에서 2m15를 넘어 정상에 올랐다. 대학 무대에 진출한 첫해 전국체전에서 금메달을 수확하며 성장 가능성을 입증했다.

같은 종목의 남자 대학부 세단뛰기에서는 구현욱(조선대 2년)이 15m15로 동메달을 획득했다.

조선대 육상 선수들의 활약은 계주에서도 이어졌다. 이동현·양창식·김환·가은결로 구성된 남자 대학부 400m 계주팀은 41초74로 동메달을 합작했다.

이 밖에도 박지영(전남광주통합특설시청)이 여자 일반부 100m 허들에서 14초24로 동메달을 따냈다.

전남선수단은 같은날 오후 4시 기준 금메달 19개, 은메달 32개, 동메달 64개 등 총 115개를 기록했다.

전남에서는 육상 세단뛰기 서예지(광양하이텍고 3년)가 3년 연속 전국체전 정

상을 지키며 금메달 행진에 앞장섰다.

서예지는 강창학종합경기장에서 열린 여자 18세 이하부 세단뛰기 결승에서 12m28을 기록, 이승아(충남체고·12m02)와 구나영(경남체고·11m79)을 제치고 우승했다.

2024년 11m90, 지난해 12m22로 금메달을 차지했던 서예지는 올해 기록을 12m28까지 끌어올리며 3연패를 완성했다.

앞서 멀리뛰기에서도 5m64로 동메달을 획득한 서예지는 마지막 고교 전국체전을 금메달과 동메달로 장식했다.

사격에서는 홍석진(국군체육부대)이 금빛 총성을 울렸다.

홍석진은 경남 창원국제사격장에서 열린 남자 일반부 센터파이어юн총에서 589점을 기록하며 금메달을 차지했다.

근대5종 남자 일반부 계주에서도 전남 선수단이 정상에 올랐다.

서창완을 비롯한 전남광주통합특설시청 선수들은 제주 애월근린공원에서 열린 근대5종 남자 일반부 계주 4종 경기에서 1216점을 기록하며 금메달을 합작했다.

특히 서창완은 지난 17일 개인전과 단체전에서 금메달을 획득한 데 이어 이날 계주에서도 우승하며 대회 3관왕에 올랐다. 이에 따라 서창완은 역대 남자 일반손현호와 여자 일반 안시성(이하 전남광주통합특설시청) 등과 견주게 됐다.

전남의 은·동메달 소식도 이어졌다.

스쿼시 여자 18세 이하부 개인전에서는 이해인(나주스포츠클럽)이 결승에서 광주 박솔민에게 패하며 은메달을 획득했다.

역도 남자 18세 이하부 110kg급에서는 신수용(고흥고 3년)이 용상 181kg으로 은메달을 따냈다. 인상 137kg과 합계 318kg에서도 각각 동메달을 추가하며 메달 3개를 수확했다.

축구에서는 광양여고와 FC목포가 각각 여자 18세 이하부와 남자 일반부에서 동메달을 획득했다. 볼링 여자 일반부 5인조 경기에서도 전남선발이 4098점으로 동메달을 보냈다.

한편 21일에는 검도, 농구, 당구, 배구, 복싱, 볼링, 스쿼시, 역도, 요트, 유도, 육상, 정구, 펜싱, 태권도, 테니스 등 15개 종목이 종료되고, 22일에는 골프, 럭비, 레슬링, 세팍타크로, 수영, 씨름, 야구, 양궁, 축구, 하키, 핸드볼 등 11개 종목이 종료될 계획으로, 이 지역 선수들이 어느 정도 메달 획득을 일궈낼 수 있을 지 주목된다.

송하중 기자 hajong2@gwangnam.co.kr

‘세단뛰기 3연패’ 서예지 “아시안게임 목표”

12m28로 여자 18세 이하부 정상…멀리뛰기도 동메달
김유미·최영민 코치 지도 속 성장…한국신기록 도전

전남 육상 도약 종목의 기대주 서예지(광양하이텍고 3년)가 전국체전 세단뛰기 3연패라는 금자탑을 쌓았다. 고교 3년 내내 전국체전 정상을 지킨 서예지는 멀리뛰기에서도 동메달을 추가하며 마지막 고교 전국체전을 금메달과 동메달로 장식했다.

서예지는 20일 제주 서귀포시 강창학종합경기장에서 열린 ‘제107회 전국체육대회’ 육상 여자 18세 이하부 세단뛰기 결승에서 12m28을 기록하며 금메달을 목에 걸었다.

2위 이승아(충남체고·12m02)를 26cm 차이로 따돌렸고, 3위 구나영(경남체고·11m79)과는 49cm 격차를 벌렸다.

이로써 서예지는 2024년 제105회 전국체전에서 11m90, 지난해 제106회 대회에서 12m22로 우승한 데 이어 올해까지 3년 연속 금메달을 차지했다.

특히 우승 기록을 해마다 끌어올리며 고교 세단뛰기 최강자의 입지를 굳건히 지켰다.

앞서 출전한 멀리뛰기에서도 5m64로 동메달을 수확했다. 2024년 4위(5m47), 지난해 5위(5m62)에 머물렀던 아쉬움을 털어내고 처음으로 전국체전 멀리뛰기 시상대에 올랐다.

하지만 서예지는 3연패의 기쁨 속에서도 기록에 대한 아쉬움을 드러냈다.

그는 “전국체전 3연패를 달성할 수 있어서 정말 기쁘다. 다만 생각했던 것만큼 기록이 나오지 않아 조금 아쉽다”며 “착지 동작에서 부족한 부분이 있어 더 좋은 기록으로 연결하지 못했다. 그래도 3년 연속 우승이라는 목표를 이뤘 행복하다”고 소감을 전했다.

올해 서예지는 국내의 무대에서 꾸준히 경쟁력을 입증했다.

지난 4월 익산 보석배와 춘계 전국중고 육상경기대회를 시작으로 5월 전국중별 육상경기선수권대회, 6월 밀양아리랑 전국육상경기대회와 KAAF배 전국육상경기대회, 7월 익산 전국육상경기대회, 8월 전국사·도대학육상경기대회까지 세단뛰기에서 잇따라 정상에 올랐다.



특히 6월 KAAF배 전국육상경기대회에서는 12m30을 기록했고, 필리핀에서 열린 ICTSI 필리핀육상경기선수권대회에서는 12m40으로 준우승을 차지하며 국제 무대에서도 가능성을 보여줬다.

멀리뛰기에서도 4월 춘계 전국중고육상경기대회와 6월 KAAF배 대회 등에서 우승했고, 8월 일본 사가현에서 열린 한중일주니어종합경기대회에서는 5m61로 은메달을 따냈다.

이 같은 성과의 밑바탕에는 기본기에 충실한 훈련과 기술적인 보완이 있었다.

특히 올해는 세단뛰기의 핵심인 도약 전 스텝이 안정되면서 경기력 향상으로 이어졌다.

이 과정에서 김유미·최영민 코치의 세심한 지도도 큰 힘이 됐다.

고교 1학년 당시 서예지는 세단뛰기와 멀리뛰기에서 꾸준히 기록을 높여 대회신기록을 넘어 한국신기록까지 경신하겠다는 목표를 세웠다. 3학년이 된 지금도 그 꿈은 변함이 없다.

서예지는 “앞으로 더 좋은 기록을 만들어 대학과 실업팀 언니들과도 당당하게 경쟁하고 싶다”며 “열심히 훈련해 국가대표가 되고, 4년 뒤 아시안게임 무대에도 꼭 서보고 싶다”고 포부를 밝혔다.

송하중 기자 hajong2@gwangnam.co.kr